

พัฒนาสมอง

เพิ่มศักยภาพคน

ฉวี ญะประกอบ
ผู้เชี่ยวชาญอุตสาหกรรมอาวุโส อ.ส.ท.

UN ความที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ นำมาจากส่วนหนึ่งของหนังสือที่ชื่อว่า **“ความลับของสมอง เรียนอย่างไรให้สมองมีความสุข”** เขียนโดย Kenichiro MOGI แปลโดย ดร.บัณฑิต โรจน์อารยานนท์ สำนักพิมพ์ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) หรือ ส.ส.ท คำหลัก 2 คำที่ต้องขอแนะนำให้รู้จักก่อน คือ คำว่า **“โดพามีน” (Dopamine)** และ **“การเรียนรู้”**

โดพามีน เป็นสารชนิดหนึ่งที่ส่งผ่านในระบบประสาทของคนเรา และเป็นสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือมีความสุข ยิ่งมีการหลั่งสารนี้มากเท่าไร ก็จะมี ความพอใจ หรือมีความสุข มากขึ้นตามไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จะจำว่า เมื่อทำกิจกรรมรู้สึกดี รู้สึกพอใจก็จะทำกิจกรรมนั้น ซ้ำอีก ทำจนกระทั่งกลายเป็นนิสัย การทำกิจกรรมซ้ำแล้ว ซ้ำอีก และทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ กระบวนการทั้งหมดนี้ก็คือ กลไกในการเรียนรู้

ในความหมายเดียวกัน คุณสมบัติของสมอง หลังจากที่เรำทำกิจกรรมอะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าสมองหลั่งสารซึ่งแสดงการตอบสนองในเชิงให้รางวัลออกมา จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมนั้น ดำเนินการต่อไป ต่อเนื่อง พูดย่างๆ ก็คือ เมื่อได้รับรางวัลแล้วทำให้รู้สึกมีความสุข มีความอยากที่จะทำกิจกรรมนั้นอีก ผลก็คือ ทำให้มีทักษะที่สูงขึ้นในการทำกิจกรรมนั้นๆ สารที่สำคัญของกระบวนการนี้ก็คือ **“โดพามีน” (Dopamine)**

รางวัลในที่นี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นรางวัลในเชิงรูปธรรมจับต้องได้ แต่จะหมายถึงความรู้สึกดีๆ ที่ทำได้ผลสำเร็จ ค่ายกย่องชมเชยจากผู้อื่น หรือความรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เป็นผลสำเร็จจากการลงมือทำในสิ่งนั้น

อีกคำคือ **“การเรียนรู้”** ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ในสมอง ดังนั้น การเรียนรู้จึงไม่ใช่เพียงเฉพาะการเรียนในโรงเรียน หรือการฝึกอบรมในห้องเท่านั้น ประสบการณ์ที่คนเรามีทั้งหมดนั้นในทันทีถือว่าการเรียนรู้ด้วย

ความแปลกประหลาดของสมองหรือความมหัศจรรย์ของสมอง คือ สมองถูกออกแบบให้รู้สึกมีความสุข อย่างลึกซึ้งเมื่อได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ถ้าพวกเรากระตือรือร้น เสาะแสวงหา

ความรู้ใหม่ๆ ไม่หยุดยั้ง สมองของเราก็จะมีความสุข ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน และเมื่อลงมือทำก็เกิดประสบการณ์ ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับ นั่นก็คือการเรียนรู้อย่างแท้จริง

การทำให้สมองมีความสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ

1. การทำให้สมองมีการหลั่งสารโดพามีน เพื่อเกิดการเรียนรู้แบบเสริมสร้างความแข็งแกร่ง
2. การฝึกสมองให้รักษาความสามารถในการทำงาน โดยใช้วิธีการตัดด้วยเวลา
3. การฝึกความสามารถในการสร้างสมาธิให้กับตนเอง

1. การเรียนรู้แบบเสริมสร้างความแข็งแกร่ง

การเรียนรู้แบบเสริมสร้างความแข็งแกร่งที่ดีก็คือ การเรียนรู้ลองผิดลองถูก คือ สมองจะมีการสร้างเซลล์ที่เชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กระบวนการการเรียนรู้แบบเสริมสร้างความแข็งแกร่ง



2. การกดดันด้วยเวลา

เป็นการกำหนดเวลาที่จำกัดให้กับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ในประเด็นนี้ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การกดดันด้วยเวลา ไม่ใช่เกิดจากผู้อื่นบังคับ ต้องบังคับตัวเอง ให้รู้สึกว่าตัวเอง อยากทำ ถ้าตัวเองไม่ยอมทำก็ไม่มีความหมาย

ตัวอย่างการกดดันด้วยเวลาในหนังสือนี้ เขายกตัวอย่างเรื่อง การแก้ไขข้อผิดพลาดที่เรียน เช่น

ครั้งที่ 1 ทำเสร็จภายในเวลา 60 นาที

ครั้งที่ 2 ทำเสร็จภายใน 55 นาที

ครั้งที่ 3 จนถึงครั้งที่ Z เสร็จภายใน 30 นาที

การกดดันด้วยเวลาที่ทำให้เวลาสั้นลง ที่ละน้อย ก็เพื่อเพิ่มภาระให้สมองนั่นเอง แต่ในประเด็นนี้เขาบอกว่าต้องหลีกเลี่ยงการ บังคับจากผู้อื่น ต้องเกิดจากตัวเอง มองเป็นเรื่องการทำหาย สนุกกับการกดดันด้วยเวลา ทำซ้ำอย่างนี้หลายๆ ครั้ง สะสมไปเรื่อยๆ ตามลักษณะของการแก้ปัญหาโจทย์ที่กล่าวแล้ว ชีตความสามารถของเราก็จะเพิ่มสูงขึ้นตามลำดับ

3. ความสามารถในการสร้างสมาธิ

ความสามารถในการสร้างสมาธิเกิดจากปัจจัย 3 ประการ คือ ความเร็ว การทำชิ้นงานต่างๆ ด้วยความเร็ว ในประเด็นนี้เป็นผลมาจากการกดดันด้วยเวลา ทำชิ้นตอนต่างๆ ด้วยความเร็วสูงสุด เช่น ต้องทำให้เสร็จภายในเช้าพรุ่งนี้

การเพิ่มปริมาณงาน ต้องทำให้สามารถจัดการกับปริมาณงานจำนวนมากให้ได้ หรืออีกแง่มุมหนึ่งคือ การเพิ่มปริมาณสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ต้องเพิ่มปริมาณงานให้มากที่สุด เช่น ต้องทำให้ได้มากๆ เพื่อนำไปขายได้ เป็นต้น ความรู้สึกมุ่งมั่น ต้องมุ่งมั่นจดจ่อ ถึงขนาดไม่ได้ยินเสียงรบกวนจากรอบข้าง ไม่สนใจในสายตาของคนอื่น ต้องทำให้เสร็จ มากกว่าสนใจสิ่งรอบข้าง การสร้างสมาธิอีกวิธีการหนึ่งคือ ใช้เวลาสั้นๆ ให้เป็นประโยชน์ เมื่อคิดอยากทำก็ทำเลย ไม่ต้องรอขยับเวลาออกไป เช่นต้องรอให้ถึง 5 โมงเย็นก่อนแล้วค่อยทำช่วงเวลาว่างๆ 1 นาที 2 นาที ก็สามารถตั้งสมาธิ ทำอะไรก็ได้ เช่น เวลาโดยสารรถ เวลารอรถเมล์ เวลาอยู่ในลิฟท์ เวลาอาบน้ำ

บางคนบอกว่าเราไม่สามารถทำได้ เพราะนั่นเป็นจุดอ่อนของเราจึงไม่ทำ และหาสิ่งอื่นมาทดแทนในจุดอ่อน ในหนังสือเล่มนี้บอก ว่า ถ้าเรามีความตั้งใจจะแก้จุดอ่อนของตัวเองนั้น จะมีแรงบันดาลใจสูงมาก และเมื่อสามารถทำได้ดีขึ้นตามลำดับ จะเกิดความสุขมาก และเมื่อสมองหลังสารโพดามีนออกมามาก ก็ยิ่งทำให้กระบวนการเรียนรู้แบบเสริมสร้างความแข็งแกร่งทำงานได้อย่างเต็มที่

ฉะนั้นจุดอ่อนก็จะเป็นจุดด้อยต่อไป จุดนั้นก็จะกลายเป็นจุดที่กลับมาสร้างศักยภาพขอเราได้อย่างดี ผลก็คือ ทำให้มีความสามารถในระดับที่สูงกว่าคนทั่วไปที่จะทำได้

สมองจะช่วยเหลือ ถ้าคนเราตั้งใจทำ การทำงานของสมอง ตอนที่ทำอะไรแล้วสำเร็จ สมองก็จะพอใจกับสภาพนั้นๆ แต่ถ้าทำไม่สำเร็จอย่างต่อเนื่อง สมองก็จะรู้ว่าทำงานไม่ได้ผล แล้วสมองนั้นเองก็จะเรียกหาวิธีการที่ได้ผล ในช่วงที่เกิดช่องว่างนี้ สมองจะพยายามเติมเต็มช่องว่าง โดยทุกวิถีทางเพื่อหาคำตอบนั้นมาให้ได้

การลองผิดลองถูก เมื่อมีความล้มเหลวเกิดขึ้น หรือไม่ได้เป้าหมาย ไม่ได้หมายความว่าสมองจะล้มเหลวไปด้วย ในทางตรงกันข้าม สมองของเราจะมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น ความผิดพลาดจึงเปิดโอกาสให้สมองเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ทำลายความสามารถ ในที่สุดเหมือนนักวิทยาศาสตร์ นักประดิษฐ์หลายๆ ท่าน ที่ทดลองแล้วเกิดความล้มเหลว แต่ไม่ล้มเลิกกลางคัน ก็จะประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้

สมองพัฒนาได้ เมื่อพัฒนาสมองศักยภาพของคนเราก็เพิ่มขึ้น การพัฒนาสมองนั้นอยู่เฉยๆ มันเกิดขึ้นเองไม่ได้ ท่านต้องลงมือทำด้วยตนเอง จากข้อความข้างบนพอจะสรุปได้ว่า ถ้าจะทำให้สมองพัฒนาท่านต้อง คิดบวก มีเป้าหมายชัดเจน มีความพอใจในการทำสิ่งนั้น กล่าวลองผิดลองถูก ไม่ล้มเลิกง่ายๆ ทำด้วยความมุ่งมั่น และหาความท้าทายใหม่ๆ ตลอดเวลา

โปรแกรมอบรมและสัมมนาฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
กลุ่มวิชาการจัดการและบริหารงานบุคคล (A)				
A14LM026P	การสื่อสารที่เกิดประสิทธิผล	20 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14LM027P	เทคนิคการเจรจาต่อรองในงานจัดซื้อแบบชนะทั้งคู่	20 พฤษภาคม 2557	4200	5000
A14MP034P	หลักบริหาร 9 ประการ กฎแห่งทองของหัวหน้างาน	20 พฤษภาคม 2557	4000	4600
A14TD022P	เทคนิคการบริหารเวลา (Time Management Techniques)	20 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14MP010P	การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจทางการบริหาร	21 พฤษภาคม 2557	4200	4700
A14CL023P	เทคนิคการสัมภาษณ์งานแนวใหม่	22 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14LM037P	Mind Mapping หนึ่งในสุดยอดเครื่องมือความคิดสร้างสรรค์	22 พฤษภาคม 2557	4200	5000
A14LM038P	เทคนิคการสอนงานแบบ On The Job Training	22 พฤษภาคม 2557	4200	5000
A14MP031P	เทคนิคและทักษะการนำเสนอสำหรับ HR	21 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14LM028P	ระบบการจัดทำและเก็บเอกสารอิเล็กทรอนิกส์	26 พฤษภาคม 2557	2300	2800
A14TD039P	จิตวิทยาบริหาร (Management Psychology)	26 พฤษภาคม 2557	4200	4800
A14LM040P	การคิดเชิงวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ	27 พฤษภาคม 2557	2200	2700

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
A14LM041P	Finance for Non-Financial การอ่านและวิเคราะห์ข้อมูลทางบัญชี สำหรับผู้บริหารที่ไม่ใช่นักบัญชี	27 พฤษภาคม 2557	4200	5000
A14MP012P	เทคนิคการมอบหมายงานที่มีประสิทธิภาพ	27 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14LM042P	เคล็ดลับ...สู่การเป็นเลขานุการบริหารมืออาชีพ	28 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14MP013P	การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นเลิศ	28 พฤษภาคม 2557	3200	3700
A14MP029P	สุดยอดหัวหน้างาน	28 พฤษภาคม 2557	2200	2700
A14LM043P	ศิลปะการครองใจหัวหน้าและผู้ร่วมงาน - แบบ Win Win	30 พฤษภาคม 2557	2200	2700
กลุ่มวิชาคอมพิวเตอร์ประยุกต์และการผลิตอัตโนมัติ (C)				
C14CL004P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel เบื้องต้น	17 พฤษภาคม 2557	3500	4000
C14CL009P	การออกแบบและสร้างฐานข้อมูลด้วย Microsoft Access Part I	17 พฤษภาคม 2557	3500	4000
C14CL007P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel ระดับ 2	19 พฤษภาคม 2557	4000	4500
กลุ่มวิชาพลังงาน สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย (E)				
E14TD004P	การตรวจความปลอดภัยในสถานประกอบการ ภาคปฏิบัติ	17 พฤษภาคม 2557	2200	2700
E14MP008P	จิตสำนึกด้านความปลอดภัย	23 พฤษภาคม 2557	2200	2700
E14TD005P	การตรวจสอบเพื่อการบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้า	23 พฤษภาคม 2557	4000	4600
E14MP009P	ผู้ควบคุมประจำหม้อน้ำและหม้อต้มที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อทำความร้อน	26 พฤษภาคม 2557	6000	6700
E14TD007P	การฝึกให้หยั่งรู้อันตรายล่วงหน้าด้วย KYT 4 Round	28 พฤษภาคม 2557	2200	2700
E14TD010P	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	30 พฤษภาคม 2557	3500	4000
กลุ่มวิชาเทคโนโลยีเครื่องมือวัดและการสอบเทียบ (I)				
I14CL014P	ISO/IEC 17025 : Documentation	20 พฤษภาคม 2557	4000	4600
I14CL008P	การสอบเทียบไมโครมิเตอร์และเวอร์เนียด้วยเกจบล็อก	24 พฤษภาคม 2557	4100	4600
I14CL017P	การประมาณค่าความไม่แน่นอนในการวัด	24 พฤษภาคม 2557	4000	4700
I14CL018P	Process Instrumentation Part I : Measurement	27 พฤษภาคม 2557	8200	9200
I14CL007P	ระบบควบคุมเครื่องมือวัดตามข้อกำหนด ISO 9001:2008 ข้อ 7.6	30 พฤษภาคม 2557	3800	4400
I14CL019P	การสอบเทียบเครื่องแก้วปริมาตร	31 พฤษภาคม 2557	4200	4800
I14CL020P	การสอบเทียบไฮเกจ ด้วยเกจบล็อก (ภาคปฏิบัติ)	31 พฤษภาคม 2557	4200	4800
กลุ่มวิชาการจัดการการผลิต (M)				
M14CL006P	เทคนิคการวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่หน้างาน	22 พฤษภาคม 2557	4000	4600
M14TD014P	การผลิตแบบของเสียเป็นศูนย์ (Zero Defect)	23 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14TD015P	เทคนิคการค้นหา ลด และ กำจัดความสูญเสียด้วยหลัก 3 Mu	24 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14LM017P	การมุ่งสู่กระบวนการแบบลีน	26 พฤษภาคม 2557	3900	4300
M14CL012P	การวางแผนและควบคุมการผลิต (ภาคทฤษฎี)	28 พฤษภาคม 2557	5500	6300
M14TD016P	การปรับปรุงงานด้วย Jig & Fixture	28 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14LM018P	การบริหารการจัดส่งสินค้าที่มีประสิทธิภาพ	30 พฤษภาคม 2557	2200	2700
กลุ่มวิชาบำรุงรักษาทีผล (P)				
M14CL006P	เทคนิคการวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่หน้างาน	22 พฤษภาคม 2557	4000	4600
M14TD014P	การผลิตแบบของเสียเป็นศูนย์ (Zero Defect)	23 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14TD015P	เทคนิคการค้นหา ลด และ กำจัดความสูญเสียด้วยหลัก 3 Mu	24 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14LM017P	การมุ่งสู่กระบวนการแบบลีน	26 พฤษภาคม 2557	3900	4300
M14CL012P	การวางแผนและควบคุมการผลิต (ภาคทฤษฎี)	28 พฤษภาคม 2557	5500	6300
M14TD016P	การปรับปรุงงานด้วย Jig & Fixture	28 พฤษภาคม 2557	2200	2600
M14LM018P	การบริหารการจัดส่งสินค้าที่มีประสิทธิภาพ	30 พฤษภาคม 2557	2200	2700
กลุ่มวิชาส่งเสริมคุณภาพและการมาตรฐาน (Q)				
Q14MP011P	QC Techniques (QC 7 Tools)	22 พฤษภาคม 2557	4000	4600
Q14MP012P	การจัดการคุณภาพสำหรับอุตสาหกรรมการผลิต	27 พฤษภาคม 2557	4800	5500
Q14TD010P	QC Story : การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง	27 พฤษภาคม 2557	3800	4300

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
			(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
Q14LM020P	การออกแบบการทดลอง DOE	29 พฤษภาคม 2557	4200	5000
Q14LM021P	การจัดทำและควบคุมเอกสารระบบคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2008	29 พฤษภาคม 2557	4200	5000
Q14TD022P	Failure Mode and Effect Analysis : FMEA (4th Edition)	30 พฤษภาคม 2557	4000	4600
กลุ่มวิชาการบำรุงรักษาพิเศษ (P)				
P14MP009P	การบำรุงรักษาและวิเคราะห์ความเสียหายตลับลูกปืน	20 พฤษภาคม 2557	2200	2700
P14MP010P	ระบบไฮดรอลิก (การใช้งานและการบำรุงรักษาอย่างถูกวิธี)	20 พฤษภาคม 2557	4200	4800
P14MP008P	เทคนิคการจัดทำรายการมาตรฐานบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์การผลิต (เชิงปฏิบัติ)	21 พฤษภาคม 2557	2500	2900
P14MP004P	การวางแผนบำรุงรักษาเครื่องจักรกลเชิงป้องกัน	24 พฤษภาคม 2557	4000	4700
P14MP011P	การปรับปรุงงานเพื่อลดความสูญเสีย (TPM : Focused Improvement)	27 พฤษภาคม 2557	2200	2700
P14MP012P	การวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาด้วย Why-Why, CE, PM	29 พฤษภาคม 2557	2200	2700
P14MP005P	TPM - Autonomous Maintenance	30 พฤษภาคม 2557	2200	2700
Hot Issue / New Course				
A14AY002D	HR Edutainment : เรียนรู้การบริหารงานทรัพยากรบุคคลแบบ HR พันธแท้	22 พฤษภาคม 2557	4000	4500
A14AY003D	39 เทคนิคการเพิ่มความน่าสนใจในการถ่ายทอดเนื้อหา	22 พฤษภาคม 2557	10000	12000
A14AY001J	กฎหมายแรงงาน (สำหรับผู้บริหารชาวญี่ปุ่น)	29 พฤษภาคม 2557	3600	4100
C14NB001D	การพัฒนาแอปพลิเคชันบน iOS เบื้องต้น	15 พฤษภาคม 2557	10000	12000
C14AY002D	ไม่ยาก...ถ้าอยากเก่ง Excel ในงานขั้นเทพ	23 พฤษภาคม 2557	10000	12000
E14AY004J	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร ชาวญี่ปุ่น	22 พฤษภาคม 2557	8000	8900
E13AY020E	ผู้ควบคุมระบบการจัดการมลพิษทางอุตสาหกรรม	26 พฤษภาคม 2557	7200	8400
M14AY002D	การปรับปรุงความแม่นยำในการพยากรณ์การขายเชิงปฏิบัติ	27 พฤษภาคม 2557	5500	6600
P14AY001D	5ส ง่ายๆ สไตล์ ส.ส.ท.	23 พฤษภาคม 2557	4200	4800
P14AY003D	การจัดทำระบบประกันงานซ่อม (เชิงปฏิบัติ)	27 พฤษภาคม 2557	2500	3000
Q14AY002D	การควบคุมสำหรับนักบริหารมืออาชีพ	20 พฤษภาคม 2557	7000	8400
เรียนทางไกลและสัมมนาพิเศษ (SANNO)				
A14NT007S	การวิเคราะห์ต้นทุนอุตสาหกรรมเพื่อลดต้นทุนในโรงงาน	22 พฤษภาคม 2557	3500	4000
P14NT001V	ทัศนศึกษาโรงงานด้าน 5ส & Visual Control ณ บริษัท ซี.พี. อินเทอร์เน็ต จำกัด (โรงงานข้าววังแดง)	29 พฤษภาคม 2557	2000	2300
กิจกรรมพิเศษ (K)				
K14YW004S	Line layout optimization/PFEP/PFES/Poka Yoke Mapping	18 พฤษภาคม 2557	2000	2500
K14YW020S	สัมมนาเชิงปฏิบัติการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ Japanese Style Service Management	23 พฤษภาคม 2557	5500	6500
K14YW006S	Man-Machine Interface Lot Size Optimization/Quick Changeover (SMED)&Workshop	31 พฤษภาคม 2557	2000	2500
K14YW007S	Load Leveling/Kanban Design & Management Part I & II	31 พฤษภาคม 2557	4000	5000

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม
โทร. 0 2717 3000-29 ต่อ 81 หรือ www.tpif.or.th**