

ขับเคลื่อนด้วย GPT-5.6

ChatGPT Work 5.6

เปลี่ยนงานหนัก ให้เป็นงานอัตโนมัติ

อัดแน่นด้วยกลยุทธ์ Prompt, Workflow และการประยุกต์ใช้ AI เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน — พร้อม use case และ prompt ที่คนไทยหยิบไปใช้ได้ทันที



สั่งงานให้ AI ทำงานเสร็จ ไม่ใช่แค่ถาม-ตอบ



ตั้งเวลาให้ทำงานเองอัตโนมัติทุกวัน



ครบทุกสายงาน: เอกสาร ขาย บริการ ข้อมูล HR การเงิน



คำนำ

เราทุกคนต่างมี "งานหนัก" ที่ต้องทำซ้ำๆ ทุกวัน — ตอบอีเมลแบบเดิม สรุปรายงาน ยอดขาย ตอบแชทลูกค้าคำถามเดิมๆ ทำสไลด์ กรอกข้อมูลลงตาราง งานพวกนี้กินเวลาไปวันละหลายชั่วโมง ทั้งที่มันแทบไม่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อะไรเลย

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเพื่อตอบคำถามเดียว: ถ้าเราเอา "งานหนักที่ทำซ้ำ" พวกนี้ไปให้ AI ทำแทนได้ทั้งหมด แล้วเหลือเวลาให้เราไปทำงานที่สำคัญจริงๆ ละ?

ในเดือนกรกฎาคม 2026 OpenAI เปิดตัว **ChatGPT Work** — ก้าวกระโดดจาก ChatGPT ที่เรารู้จัก มันทันที ไม่ใช่แค่ "ถามแล้วตอบ" อีกต่อไป แต่เป็น **เอเจนต์ (agent)** ที่รับเป้าหมาย แล้วลงมือทำงานได้ผลลัพธ์สำเร็จ — รวบรวมข้อมูลจากแอปที่คุณใช้ แต่งงานใหญ่เป็นขั้นย่อย แล้วทำต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมง จนได้ซีต สไลด์ เอกสาร หรือรายงานที่เสร็จพร้อมใช้ ทั้งหมดนี้รันบนโมเดลใหม่ล่าสุด **GPT-5.6**

เล่มนี้เขียนขึ้นแบบตรงไปตรงมา สำหรับ **คนไทยที่ไม่ใช่โปรแกรมเมอร์** ไม่ว่าคุณจะเป็นพนักงานออฟฟิศ เจ้าของธุรกิจ SME แม้ออนไลน์ หรือฟรีแลนซ์ เราจะพาคุณไปตั้งแต่หลักการเขียน Prompt ที่ได้ผล การออกแบบ Workflow การใช้ ChatGPT Work และ Scheduled Tasks ให้ทำงานเองอัตโนมัติ ไปจนถึง use case จริงแยกตามสายงาน พร้อม prompt และเทมเพลตที่ก๊อปปี้ไปใช้ได้ทันที ทุกบทจบด้วย "ลงมือทำ" ที่ทำได้เลย

เป้าหมายของเราไม่ใช่ให้คุณ "รู้จัก AI มากขึ้น" แต่คือให้คุณ **เปลี่ยนวิธีทำงานจริง** — ลดเวลาดำเนินการซ้ำๆ ลงครึ่งหนึ่ง แล้วเอาเวลาที่ได้คืนมา ไปทำสิ่งที่มีคุณค่ากว่า

เปิดหน้าถัดไป แล้วเริ่มเปลี่ยนงานหนักของคุณให้เป็นงานอัตโนมัติกันครับ

— ทีมงาน AI100x · กรกฎาคม 2026

สารบัญ

ส่วนที่ 1 · เข้าใจเกมใหม่: จากผู้ใช้ AI สู่เจ้าของระบบอัตโนมัติ	5
บทที่ 1 · ChatGPT Work 5.6 คืออะไร และทำไมมันเปลี่ยนวิธีทำงานของคุณ	6
บทที่ 2 · ภายวิภาค ChatGPT ยุคทำงาน: โมเดล โหมด เครื่องมือ และแพลตฟอร์มที่ใช้	13
บทที่ 3 · มายด์เซตใหม่: แยกงาน "คิด" ออกจากงาน "ทำซ้ำ"	20
ส่วนที่ 2 · ศาสตร์ Prompt เพื่องานจริง	28
บทที่ 4 · หลักการ Prompt ที่ได้ผลจริง และสูตร R-C-T-F-C	29
บทที่ 5 · 15 Prompt Pattern สำหรับงานออฟฟิศ (คลังแม่แบบ)	39
บทที่ 6 · ป้อนบริบทให้ฉลาด: ไฟล์ ความจำ และคำสั่งประจำตัว	54
ส่วนที่ 3 · คิดแบบ Workflow: หัวใจของการทำงานอัตโนมัติ	61
บทที่ 7 · ออกแบบ Workflow: จากงานมือ 5 ขั้น สู่คำสั่งเดียว	62
บทที่ 8 · Projects & Custom GPTs: สร้างผู้ช่วยเฉพาะงานของคุณ	69
บทที่ 9 · ChatGPT Work ลงมือแทนคุณ: Plan Mode, Check-ins, Action Approvals	81
บทที่ 10 · Scheduled Tasks: ตั้งเวลาให้ AI ทำงานเองทุกวัน	90
บทที่ 11 · เชื่อมต่อทุกอย่าง: Apps/Connectors + Company Knowledge	100
ส่วนที่ 4 · ประยุกต์ตามสายงาน: use case ที่หยิบไปใช้ได้ทันที	106
บทที่ 12 · งานเอกสาร อีเมล และการสื่อสาร	107
บทที่ 13 · งานขาย & การตลาด: คอนเทนต์ แอด และปิดการขาย	116
บทที่ 14 · งานบริการลูกค้า แอดมิน และตอบแชท	123
บทที่ 15 · งานข้อมูล: Excel/Google Sheets วิเคราะห์ และแดชบอร์ด	132
บทที่ 16 · งานประชุม รายงาน และสไลด์นำเสนอ	141

บทที่ 17 · งาน HR และจัดการทีม	148
บทที่ 18 · งานเจ้าของธุรกิจ SME: บัญชี การเงิน และวางแผน	158
บทที่ 19 · งานวิจัยและตัดสินใจ: Deep Research กับข้อมูล	165
ส่วนที่ 5 · สร้างระบบอัตโนมัติของคุณเอง	174
บทที่ 20 · ต่อ ChatGPT กับ Automation ภายนอก (Zapier/Make/API) แบบไม่เขียนโค้ด	175
บทที่ 21 · คลัง Prompt & SOP ของทีม + วัด ROI + ความปลอดภัย/PDPA	182
ส่วนที่ 6 · ลงมือจริง	189
บทที่ 22 · แผน 30 วันเปลี่ยนวิธีทำงาน + อนาคตของงานกับ AI	190
ส่วนที่ 7 · ภาคผนวก — กล่องเครื่องมือคนทำงานยุค AI	198
ภาคผนวก · กล่องเครื่องมือคนทำงานยุค AI	199

ส่วนที่ 1

เข้าใจเกมใหม่: จากผู้ใช้ AI สู่เจ้าของระบบอัตโนมัติ

“ก่อนจะให้ AI ทำงานแทน ต้องเข้าใจว่ามันเปลี่ยนจาก “ถาม-ตอบ” เป็น “ทำงานเสร็จ” ได้อย่างไร”

บทที่ 1 — ChatGPT Work 5.6 คืออะไร และทำไมมันเปลี่ยนวิธีทำงานของคุณ

ลองนึกภาพเจ้แดง เจ้าของร้านขายเสื้อผ้าออนไลน์ที่กรุงเทพฯ ทุกเช้าตอนตีห้าครึ่ง เจ้แดงตื่นมานั่งไล่ตอบแชทลูกค้าค้างจากเมื่อคืน 40 กว่าข้อความ พอสายก็ต้องทำสรุยอดขายเมื่อวานลงในเอกซ์เซล ก่อนเที่ยงต้องเขียนแคปชั่นโพสต์ขายของ 3 โพสต์ ตกบ่ายทำใบเสนอราคาส่งลูกค้าส่ง แล้วยังต้องนั่งดูว่าคู่แข่งเจ้าไหนลดราคาอะไรบ้าง กว่าจะเงยหน้าขึ้นก็หุ้มครึ่ง เจ้แดงเคยลองใช้ ChatGPT อยู่บ้าง แต่ใช้แบบ "ถามที่ตอบที่" — พิมพ์ไป มันตอบมา แล้วก็ต้องเอาคำตอบไปทำต่อเองอยู่ดี มันช่วยได้นิดหน่อยแต่ไม่ได้เปลี่ยนชีวิต เพราะสุดท้าย "คนที่ลงมือทำงานจริงๆ ก็ยังเป็นเจ้แดงคนเดิม"

หนังสือเล่มนี้จะเล่าให้คุณฟังว่า ตั้งแต่ **9 กรกฎาคม 2026** เป็นต้นมา มันมีของใหม่ที่เปลี่ยนสมการนี้ทั้งหมด มันชื่อว่า **ChatGPT Work** และมันไม่ได้แค่ "ตอบ" คุณ — มันลงมือ "ทำงานจนเสร็จ" แทนคุณ

ความต่างที่เปลี่ยนทุกอย่าง: "ถาม-ตอบ" กับ "สั่งให้ทำงานเสร็จ"

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจคำสองคำนี้ให้ชัด เพราะมันคือหัวใจของทั้งเล่ม

Chat (แชท) = ถาม-ตอบ คือวิธีที่คนส่วนใหญ่ใช้ ChatGPT อยู่ทุกวันนี้ คุณพิมพ์คำถามหรือคำสั่ง มันตอบกลับมาเป็นข้อความ จบ คุณได้ "คำตอบ" หรือ "ร่างงาน" มาชิ้นหนึ่ง แล้วต้องเอาไปทำต่อเอง เหมือนคุณมีที่ปรึกษาเก่งๆ นั่งอยู่ข้างๆ คอยแนะนำ แต่มือที่ลงมือทำงานยังเป็นมือคุณ

Work (โหมดทำงาน) = สั่งให้ทำงานเสร็จ คือ AI ที่เราเรียกว่า **เอเจนต์ (agent — AI ที่ลงมือทำงานเองจนจบ)** คุณไม่ต้องบอกมันทีละสเต็ปว่า "ทำอันนี้ก่อน แล้วทำอันนั้น" — คุณแค่บอก **"เป้าหมายปลายทาง" (outcome)** ที่คุณอยากได้ แล้วมันจะไปจัดการเองทั้งกระบวนการ จนได้ผลลัพธ์เป็นชิ้นงานจริงส่งกลับมาให้คุณ

ลองดูตารางเทียบให้เห็นภาพชัดๆ

ประเด็น	Chat (ถาม-ตอบ)	Work (ทำงานเสร็จ)
คุณสั่งอะไร	คำถาม/คำสั่งที่ละเอียด	เป้าหมายปลายทาง (outcome)
มันทำอะไร	ตอบเป็นข้อความ	วางแผน + แดกงาน + ลงมือทำเอง
ระยะเวลาทำงาน	ตอบทันทีไม่กี่วินาที	ทำต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมง
ผลลัพธ์ที่ได้	ข้อความ/ร่างงาน	ซีดี สไลด์ เอกสาร เว็บแอป ที่เสร็จแล้ว
ใครลงมือทำงานจริง	คุณ (เอาคำตอบไปทำต่อ)	มัน (คุณแค่ตรวจและอนุมัติ)
เหมาะกับ	คิดไอเดีย ถามข้อมูล ร่างสั้นๆ	งานหลายขั้น งานข้ามแอป งานซ้ำ

เห็นบรรทัดล่างสุดไหมครับ — "ใครลงมือทำงานจริง" นี่แหละคือจุดพลิก ที่ผ่านมา AI ช่วยคุณ "คิด" แต่คุณยัง "ทำ" เองหมด ต่อจากนี้ AI จะช่วยคุณ "ทำ" ด้วย ส่วนคุณเลื่อนขึ้นไปเป็น "คนคุมทิศ" แทน

แก่นของทั้งเล่ม: เราจะพาคุณเปลี่ยนบทบาทตัวเอง จาก "คนที่ถาม AI แล้วเอาคำตอบไปทำงานเอง" มาเป็น "เจ้าของระบบอัตโนมัติที่มี AI เป็นทีมงานลงมือทำแทน" — คุณสั่ง มันทำ คุณตรวจ

ChatGPT Work ทำงานยังไง: 4 ขั้นในหัวมัน

เวลาคุณโยนงานให้ ChatGPT Work มันไม่ได้สุ่มทำมั่วๆ แต่มันคิดเป็นลำดับ 4 ขั้นแบบนี้เสมอ ซึ่งบังเอิญเหมือนวิธีที่ "ลูกน้องเก่งๆ" คนหนึ่งรับงานจากคุณปุ๊บ

1. **รับเป้าหมายปลายทาง (outcome)** — คุณบอกว่าอยากได้อะไรจบๆ ไปเลย เช่น "ทำรายงานเทียบราคาคู่แข่ง 5 เจ้าเป็นสไลด์นำเสนอ" ไม่ต้องบอกวิธี บอกแค่ปลายทาง
2. **รวบรวมบริบท (context)** — มันไปดึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากไฟล์และแอปที่คุณเชื่อมต่อไว้ (เช่น ไฟล์ราคาสินค้าใน Google Drive, อีเมล, เว็บไซต์) เพื่อให้เข้าใจงานก่อนลงมือ
3. **แตกงานเป็นขั้นย่อยๆ** — มันซอยงานใหญ่ๆ ก่อนเดียวออกเป็นสเต็ปเล็กๆ เช่น หาราคา → จัดตาราง → เขียนสรุป → ทำสไลด์ แล้ววางแผน
4. **ลงมือทำเองต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมง** — มันทำไปทีละสเต็ปจนจบ งานที่คนทำครึ่งวัน มันนั่งทำเองยาวๆ โดยคุณไม่ต้องมานั่งจ้อง

จุดที่หลายคนตกใจ (ในทางดี) คือคำว่า "ทำเองได้เป็นชั่วโมง" — นี่ไม่ใช่ AI ที่ตอบแฉับเดียวแล้วหาย แต่เป็น AI ที่จับงานยาวๆ ทำจนเสร็จ เหมือนคุณจ้างพนักงานพาร์ทไทม์มาหนึ่งคนที่ไม่เหนื่อย ไม่บ่น และทำงานได้ 24 ชั่วโมง

ได้ "ชิ้นงานจริง" ไม่ใช่แค่ตัวหนังสือ

ความต่างอีกอย่างที่จับต้องได้มากคือ **ผลลัพธ์ที่มันส่งกลับมา** สมัยก่อน ChatGPT ให้คุณได้แค่ "ข้อความ" แต่ ChatGPT Work ส่งมอบ **ชิ้นงานจริงที่เอาไปใช้ได้เลย** ได้แก่

- **สเปรดชีต (ชีต)** — เช่น ตารางสรุปยอดขาย ตารางเทียบราคา คำนวณเสร็จพร้อมสูตร
- **สไลด์งานนำเสนอ** — 프리เซนต์เสนอผู้บริหาร/ลูกค้า เป็นชุดพร้อมใช้
- **เอกสาร/รายงาน** — รายงานฉบับเต็ม ใบเสนอราคา บันทึกข้อความ
- **เว็บไซต์/เว็บแอปเล็กๆ (Sites)** — หน้าเว็บง่ายๆ หรือเครื่องมือเล็กๆ ที่แชร์ต่อได้

เบื้องหลังที่ทำให้มันทำงานเป็นชิ้นเป็นอันได้ขนาดนี้ มีเทคโนโลยีชื่อ **Codex** (ตัวช่วยเขียนโค้ดและทำงานอัตโนมัติ) ฝังอยู่ข้างใน และทั้งหมดรันบนโมเดลรุ่นใหม่ล่าสุดชื่อ **GPT-5.6** ส่วนการที่มันไป "ดึงบริบท" จากที่

ต่างๆ ได้ ก็เพราะมันต่อกับ แอปได้มากกว่า 1,400 ตัว เรียกใช้ง่าย ๆ แคพิมพ์ @ชื่อแอป เข้าไปในคำสั่ง เดียว เราจะเจาะเรื่องนี้ในบทที่ว่าด้วยการเชื่อมต่อทุกอย่างเข้าด้วยกัน

คุณยังคุมมันได้ตลอด — ไม่ต้องกลัวมันทำพัง

พออ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนเริ่มกังวลว่า "แล้วถ้ามันทำพลาดล่ะ? มันไปส่งอีเมลผิดคน หรือลบไฟล์สำคัญล่ะ?" — คำถามนี้ดีมาก และ OpenAI ก็คิดเผื่อไว้แล้ว ChatGPT Work มี ปุ่มควบคุมความเป็นอัตโนมัติ 3 ชั้น ให้คุณเลือกว่าจะปล่อยให้มันอิสระแค่ไหน

ปุ่มควบคุม	มันทำอะไร	เหมาะกับตอนไหน
Plan Mode (โหมดวางแผน)	ก่อนลงมือ มันเสนอ "แผนเป็นขั้นๆ" ให้คุณกดอนุมัติก่อนงานถึงเริ่ม	งานใหม่ที่ยังไม่ไวใจ อยากเห็นแผนก่อน
Check-ins (จุดเช็คคอิน)	ตั้งให้มันหยุดถามความเห็นคุณเป็นระยะ ปรับได้ว่าถี่แค่ไหน	งานยาวที่อยากคอยดูทิศทางกลางทาง
Action Approvals (อนุมัติการกระทำ)	ทุกครั้งที่จะ "ลงมือจริง" กับแอป (ส่งอีเมล แก์ไฟล์) ต้องให้คุณกดยืนยันก่อน	งานที่มีผลกระทบจริง เช่น ส่งของถึงลูกค้า

พูดง่ายๆ คือคุณเป็นคนตั้งว่าจะให้มัน "อิสระ" แค่ไหน ตั้งแต่ **ถามทุกสเต็ป** (สำหรับงานใหม่ที่ยังไม่ไวใจ) ไปจนถึง **ปล่อยยาวจนจบ** (สำหรับงานที่ทำซ้ำจนมันใจแล้ว) นี่คือหลักคิดสำคัญที่เราจะย้ำทั้งเล่ม เรียกว่า **"คนคุมทิศ AI ลงแรง"** — คุณไม่ได้ยกพวงมาลัยให้มันทั้งคัน คุณนั่งเบาะคนขับ แต่ให้มันเหยียบคันเร่งแทน

หัวใจของ "อัตโนมัติ": Scheduled Tasks

อีกความสามารถที่ทำให้คำว่า "อัตโนมัติ" เป็นจริง คือ **Scheduled Tasks (งานตั้งเวลา)** คุณสั่งให้มันทำงานได้ 4 รูปแบบ

- **ครั้งเดียว** — เช่น พรุ่งนี้ 9 โมงทำรายงานนี้ให้ที
- **ทำซ้ำตามตาราง** — เช่น ทุกเช้าจันทร์สรุปรายยอดขายสัปดาห์ก่อน
- **ทำเมื่อเกิดเหตุการณ์ (trigger)** — เช่น พอมีคำสั่งซื้อใหม่เข้ามาให้ร่างอีเมลยืนยัน
- **คอยเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลง (monitor)** — เช่น เฝ้าดูราคาราคู่แข่ง ถ้าเปลี่ยนให้เตือน

นี่คือจุดที่งานของเจ้แดงในตอนต้นบท "หายไปเอง" ได้จริง — งานสรุปรายยอดขายทุกเช้า? ตั้งเวลาให้มันทำเองแล้วส่งเข้าไลน์ งานเฝ้าดูคู่แข่งลดราคา? ให้มัน monitor แล้วเตือนเฉพาะตอนมีอะไรเปลี่ยน เราจะสอนตั้งทีละขั้นในบทที่ว่าด้วยการตั้งเวลาให้ AI ทำงานเอง

ไม่ใช่แค่คำโฆษณา: ตัวเลขจากคนที่ใช้จริง

เพื่อไม่ให้เป็นการขายฝัน เราขอยกตัวอย่างองค์กรที่เอา ChatGPT Work ไปใช้จริงแล้ว พร้อมตัวเลขที่ OpenAI เปิดเผย

- **Zapier** — ใช้คัดกรอง lead (ว่าที่ลูกค้า) โดยดึงข้อมูลข้ามระบบ HubSpot, Gong และอีเมล จากเดิมพนักงานต้องนั่งตรวจ lead ละ **35–45 นาที** เปลี่ยนเป็นอัตโนมัติ
- **Virgin Atlantic** — ใช้เทียบเส้นทางประสบการณ์ลูกค้ากับคู่แข่ง งานที่เคยใช้ **"หลายสัปดาห์"** เหลือ **"หลายชั่วโมง"**
- **NVIDIA และ RingCentral** — ใช้ทำรายงานรายเดือนและวิเคราะห์ความพร้อมแบบอัตโนมัติ
- **OpenAI เอง** — จากขั้นค้นหาความต้องการลูกค้า (sales discovery) ไปจนถึงตัวอย่างงานที่ใช้ได้จริง (proof-of-concept) ทำเสร็จภายใน **24 ชั่วโมง** จากปกติที่ใช้หลายสัปดาห์

ตัวเลขพวกนี้ไม่ได้แปลว่าคุณจะได้ผลเป๊ะๆ แบบเดียวกัน เพราะเป็นองค์กรใหญ่ที่มีข้อมูลพร้อม แต่มันชี้ทิศทางชัดเจนว่า งานที่เคยกินเวลาเป็นสัปดาห์ กำลังถูกบีบให้เหลือเป็นชั่วโมง และคนที่รู้วิธีใช้เครื่องมือนี้ก่อน จะได้เปรียบมหาศาล

ทำไม "คนไทยทั่วไป" ต้องสนใจตอนนี้

คุณอาจคิดว่า "นี่มันของบริษัทใหญ่ต่างชาติ ฉันเป็นแม่ค้า/พนักงานตัวเล็กๆ จะเกี่ยวอะไร" — เกี่ยวเต็มๆ ครับ และนี่คือเหตุผล

หนึ่ง — มันมาถึงทุกแพลตฟอร์มแล้ว ในแอป ChatGPT เดียวตอนนี้มี 3 พื้นผิวการทำงานอยู่ครบ คือ **Chat / Work / Codex** และมีให้ใช้ทุกแพลตฟอร์ม **รวมถึงแพลตฟอร์มฟรี** ด้วย (แน่นอนว่าแพลตฟอร์มเสียเงินจะปลดล็อกความสามารถเต็มกว่า ซึ่งเราจะเทียบให้ดูในบทถัดไป)

สอง — มันพูดไทยได้ดีมาก ChatGPT อ่าน เขียน สรุป แปลภาษาไทยได้ดีจริง คุณเขียนคำสั่งเป็นภาษาไทยได้เลย ไม่ต้องแปลเป็นอังกฤษ ผลลัพธ์ก็ออกมาดี แค่เติมทริคเล็กๆ อย่างการบอกโทน เช่น "เขียนแบบสุภาพอีเมลบริษัท" หรือ "เขียนแบบกันเองแบบแม่ค้า" มันก็ปรับให้ได้

สาม — งานที่คนไทยทำซ้ำทุกวัน คือเป้าหมายที่ **ChatGPT Work** ถนัดที่สุด ลองดูรายการนี้ มีข้อไหนที่เป็นงานของคุณบ้าง

- [] ตอบแชทลูกค้า / คอมเมนต์ Facebook
- [] เขียนแคปชั่นขายของ ทำคอนเทนต์ลงเพจ/TikTok
- [] ทำใบเสนอราคา / ใบวางบิล
- [] สรุปประชุม / สรุปแชทไลน์กลุ่มยาวๆ

- [] ทำสไลด์เสนอผู้บริหาร
- [] วิเคราะห์ยอดขายใน Excel / Google Sheets
- [] ร่างอีเมล ร่างสัญญา หนังสือราชการ
- [] เผื่อคู่แข่ง หาข้อมูลตลาด

ถ้าคุณติดได้ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป — หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณโดยตรง

💡 แนวคิดสำคัญ: ที่ผ่านมการใช้ AI คือ "เกมของคนเก่งเทคโนโลยี" แต่ ChatGPT Work เปลี่ยนมันเป็น "เกมของคนที่รู้จักงานของตัวเองดีที่สุด" — และไม่มีใครรู้จักงานของคุณดีเท่าตัวคุณเอง

เห็นความต่างด้วยตาตัวเอง: สัมผัส Chat vs สัมผัส Work

ทฤษฎีพอแล้ว มาดูของจริงกัน สมมติเจ้แดงอยากได้ "รายงานเทียบราคาสินค้ากับคู่แข่ง" นี่คือวิธีสัมผัสแบบเก่า (Chat) เทียบกับแบบใหม่ (Work)

แบบ Chat (ถาม-ตอบ) — คุณจะได้แค่คำแนะนำเป็นข้อความ แล้วต้องไปหาข้อมูล ทำตาราง ทำสไลด์เองทั้งหมด

ช่วยแนะนำหน่อยว่าถ้าจะทำรายงานเทียบราคาเสื้อผ้าของร้านเรากับคู่แข่ง ควรดูอะไรบ้าง และควรจัดรูปแบบยังไงให้ดูเป็นมืออาชีพ

แบบ Work (สั่งให้ทำงานเสร็จ) — คุณบอกเป้าหมายปลายทาง แล้วมันไปทำงานได้ชิ้นงานจริง สังเกตว่าเราเขียนตามสูตร **R-C-T-F-C** ที่จะเป็นสูตรหลักของทั้งเล่ม (R = บทบาท, C = บริบท, T = งาน, F = รูปแบบผลลัพธ์, C = ข้อจำกัด)

[R - บทบาท] คุณคือผู้ช่วยวิเคราะห์การตลาดของร้านเสื้อผ้าออนไลน์

[C - บริบท] ร้านเราชื่อ "แดงแฟชั่น" ขายเสื้อผ้าผู้หญิงวัยทำงาน
สินค้าหลัก 5 ตัวและราคาอยู่ในไฟล์ที่แนบมา คู่แข่งหลักคือ 3 เพจนี้: [ใส่ชื่อ/ลิงก์เพจ]

[T - งาน] 1) หาราคาสินค้าประเภทเดียวกันของคู่แข่งทั้ง 3 เจ้า
2) ทำตารางเทียบราคาสินค้าเรากับคู่แข่ง
3) สรุปว่าตัวไหนเราแพงกว่า/ถูกกว่า และแนะนำการปรับราคา

[F - รูปแบบ] ทำเป็นสไลด์นำเสนอ 5-7 หน้า ภาษาไทย มีตารางเทียบราคาและกราฟ
โทนมืออาชีพแต่เข้าใจง่าย

[C - ข้อจำกัด] ก่อนลงมือ ขอให้เสนอแผนเป็นขั้นๆ ให้ฉันอนุมัติก่อน (Plan Mode)
และห้ามเดาราคาถ้าหาไม่เจอ ให้ระบุ "ไม่พบข้อมูล" แทน

เห็นความต่างไหมครับ อันแรกคุณได้ "คำแนะนำ" อันที่สองคุณได้ "สไลด์ที่เสร็จแล้ว" — และคุณสังเกตบรรทัดสุดท้ายไหม เราสั่งให้มันเสนอแผนก่อนลงมือ (Plan Mode) กับสั่งไม่ให้เดาข้อมูล นี่คือการ "คุมทิศ" ที่เราพูดถึง ไม่ต้องกลัวว่าจะเขียนไม่เป็นตั้งแต่ตอนนี่ ทั้งเล่มนี้จะค่อยๆ สอนคุณให้เขียนคำสั่งแบบนี้ได้คล่องเป็นธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปถึงไหน (สัญญาของทั้งเล่ม)

เราออกแบบเล่มนี้เป็นการเดินทาง 6 ส่วน ที่ค่อยๆ ยกกระดานคุณจาก "ผู้ใช้ AI" ไปเป็น "เจ้าของระบบอัตโนมัติ"

ส่วน	คุณจะได้อะไร
1. เข้าใจเกมใหม่	เห็นภาพใหญ่ รู้จักเครื่องมือ เลือกแพลนที่ใช้ ปรับมายด์เซ็ตแยกงาน "คิด" ออกจากงาน "ทำซ้ำ"
2. ศาสตร์ Prompt	เขียนคำสั่งให้ได้ผลจริงด้วยสูตร R-C-T-F-C + คลังแม่แบบ 15 แพตเทิร์น + ป้อนบริบทให้ AI ฉลาดขึ้น
3. คิดแบบ Workflow	ออกแบบลำดับงาน สร้างผู้ช่วยเฉพาะตัว (Projects/Custom GPTs) ใช้ Work ลงมือแทน ตั้งเวลาอัตโนมัติ เชื่อมทุกแอป
4. ประยุกต์ตามสายงาน	use case อัดแน่นทุกสายงาน: เอกสาร ขาย บริการลูกค้า ข้อมูล ประชุม HR การเงิน SME วิจัย
5. สร้างระบบของคุณเอง	ต่อ ChatGPT กับ automation ภายนอกแบบไม่เขียนโค้ด + ทำคลัง prompt ทีม + วัด ROI + ความปลอดภัย/PDPA
6. ลงมือจริง	แผน 30 วันเปลี่ยนวิธีทำงาน + มองอนาคตของงานกับ AI

ปิดท้ายด้วย **ภาคผนวก** ที่เป็นกล่องเครื่องมือ: คลัง Prompt 100+ อันแยกหมวด อภิธานศัพท์ เช็คลิสต์ และ FAQ สำหรับคนไทย ที่คุณเปิดหยิบใช้ได้ตลอดไป

คำสัญญาของเรา: เมื่ออ่านจบ คุณจะไม่ได้แค่ "รู้จัก" ChatGPT Work แต่คุณจะมี **ระบบอัตโนมัติของตัวเอง** อย่างน้อย **1 ชุด** ที่ทำงานให้คุณจริงๆ ทุกวัน และรู้วิธีสร้างชุดต่อไปด้วยตัวเอง

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด

เพื่อให้คุณได้ผลลัพธ์จริง ไม่ใช่แค่อ่านเพลินๆ แล้วลืม ขอแนะนำ 4 ข้อนี้

- เปิดจอกู้กับหนังสือ** — อย่าอ่านอย่างเดียว ให้เปิด ChatGPT ไว้ข้างๆ เจอ prompt ไหนในบล็อกโค้ด ก็อปไปลองทันทีกับงานจริงของคุณ ความรู้ AI มันซึมเข้าตัวตอน "ลงมือ" ไม่ใช่ตอน "อ่าน"
- อ่านตามลำดับในช่วงแรก** — ส่วนที่ 1-3 เป็นพื้นฐานที่ต่อยอดกัน แนะนำอ่านเรียง พอถึงส่วนที่ 4 (ประยุกต์ตามสายงาน) คุณ **ข้ามไปอ่านเฉพาะบทที่ตรงกับงานคุณ** ก่อนได้เลย
- ทำ "ลงมือทำ" ท้ายทุกบท** — ทุกบทจบด้วยหัวข้อ "ลงมือทำ" 3-5 ข้อ อย่าข้าม เพราะนั่นคือจุดที่ความรู้กลายเป็นทักษะ

4. **ทุก prompt ในเล่มปรับให้เป็นของคุณได้** — ตัวอย่างที่เราให้เป็นโครง ให้เปลี่ยนชื่อร้าน สินค้า บริบท ให้เป็นของคุณเสมอ ยิ่งใส่บริบทจริงมากเท่าไร ผลลัพธ์ยิ่งดี

ลงมือทำ

1. **เปิดใช้ ChatGPT วันนี้** — ถ้ายังไม่มีให้สมัครที่ chatgpt.com (แพลนฟรีก็มี Chat/Work/Codex ให้ลองแล้ว) ล็อกอินให้เรียบร้อยก่อนอ่านบทต่อไป
2. **เขียนงานที่ "กินเวลา" ของคุณลงกระดาษ** — จดงานที่คุณทำซ้ำๆ ทุกวัน/ทุกสัปดาห์มา 5 อย่าง พร้อมประมาณว่าแต่ละอย่างกินเวลากี่นาที เก็บลิสต์นี้ไว้ เราจะใช้มันตลอดเล่ม
3. **ลองสั่งแบบ Chat และแบบ Work เทียบกัน** — หยิบ 2 prompt ตัวอย่างในบทนี้ ปรับให้เป็นงานจริงของคุณ แล้วลองทั้งสองแบบ สังเกตว่าผลลัพธ์ต่างกันแค่ไหน
4. **หาคู่มือ Work และ Scheduled Tasks ในแอป** — เปิดแอป ChatGPT แล้วลองหาวาโหมด Work กับการตั้งเวลาอยู่ตรงไหน ทำความคุ้นเคยกับหน้าจอไว้ก่อน
5. **ตั้งเป้าเล็กๆ 1 ข้อ** — เลือกงาน 1 อย่างจากลิสต์ข้อ 2 ที่คุณอยากให้ "หายไป" มากที่สุด จดไว้ว่าจะทำให้มันเป็นอัตโนมัติให้ได้ภายในสัปดาห์นี้

 **สรุปบทนี้:** ChatGPT Work เปิดตัว 9 กรกฎาคม 2026 บนโมเดล GPT-5.6 เปลี่ยน AI จากที่เคย "ถาม-ตอบ" ให้กลายเป็น "เอเจนต์ที่ลงมือทำงานจนเสร็จ" — มันรับเป้าหมายปลายทาง รวบรวมบริบท แดกงานเป็นขั้นย่อย แล้วทำเองต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมง จนได้ชิ้นงานจริงอย่างซีต สไลด์ เอกสาร และเว็บแอป โดยคุณยังคุมมันได้ทุกจังหวะผ่าน Plan Mode, Check-ins และ Action Approvals ตัวอย่างจริงอย่าง Zapier และ Virgin Atlantic พิสูจน์แล้วว่างานที่เคยกินเวลาเป็นสัปดาห์เหลือเป็นชั่วโมง และที่สำคัญที่สุดคือ มันพูดไทยได้ดี มีให้ใช้ทุกแพลตฟอร์ม และงานที่คนไทยทำซ้ำๆ ทุกวันคือสิ่งที่มันถนัดที่สุด นับจากนี้บทบาทของคุณจะเลื่อนขึ้นจาก "คนที่ทำงานเอง" ไปเป็น "คนคุมทิศให้ AI ลงแรง" — และหนังสือเล่มนี้จะเป็นแผนที่พาคุณไปถึงจุดนั้นที่ละก้าว

บทที่ 2 — กายวิภาค ChatGPT ยุคทำงาน: โมเดล โหมด เครื่องมือ และแพลนที่ใช้

คุณเปิดแอป ChatGPT ขึ้นมาบนมือถือ เห็นแท็บ "Work" ที่ไม่เคยมีมาก่อน กดเข้าไปงงว่ามันต่างจากหน้าแชทปกติยังไง เลื่อนลงไปเจอ "Codex" อีกอัน แล้วก็มีตัวเลือกโมเดลให้กดเปลี่ยนไปมา — Auto, Instant, Thinking, Sol — แต่ละคำก็ฟังดูเหมือนศัพท์วิศวกรรม ยังไม่ทันดูดี ก็ต้องเลือกแพลนสมัครสมาชิกอีกว่าจะจ่าย \$8 หรือ \$20 หรือ \$100 ต่อเดือน คนทำงานทั่วไปที่ไม่ใช่โปรแกรมเมอร์แบบเราๆ พอเจอหน้าตาแบบนี้ก็มักจะถอยกลับไปใช้ ChatGPT แบบเดิมที่คุ้นเคย คือพิมพ์ถามคำถามสั้นๆ แล้วก็อปคำตอบไปใช้ — ทั้งที่จริงๆ แล้วเครื่องมือที่แรงที่สุดของแอปนี้อยู่หลังปุ่มที่ยังไม่เคยกด บทนี้จะพาคุณผ่าให้เห็น "กายวิภาค" ของ ChatGPT ยุคใหม่ทั้งหมด ตั้งแต่พื้นผิวที่ใช้งาน โมเดลที่ขับเคลื่อนอยู่ข้างใน ไปจนถึงแพลนที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับคนไทย เพื่อให้คุณเลือกใช้ถูกจุดตั้งแต่บัดนี้ ไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูกเอง

3 พื้นผิวในแอปเดียว: Chat / Work / Codex

ก่อนอื่นต้องเข้าใจภาพใหญ่ก่อนว่า ตั้งแต่ ChatGPT Work เปิดตัว 9 กรกฎาคม 2026 เป็นต้นมา แอป ChatGPT ตัวเดียวมี "พื้นผิว" การทำงาน 3 แบบซ้อนกันอยู่ และมีครบทุกแพลน (รวมถึงแพลน Free ด้วย) เพียงแต่ความสามารถของแต่ละพื้นผิวจะมากน้อยตามแพลนที่จ่าย

1. **Chat (แชท)** — หน้าตาที่คุณคุ้นเคยที่สุด คือพิมพ์คำถามหรือคำสั่ง แล้ว AI ตอบกลับเป็นข้อความ เหมาะกับงานที่ต้องการคำตอบเร็วๆ เช่น ถามความหมายคำศัพท์ ขอไอเดีย เขียนแคปชั่นสั้นๆ หรือคุ้ยปรึกษาอะไรบางอย่าง Chat คือ "โหมดสนทนา" ที่เราเป็นคนขับ ถามทีละคำถาม AI ตอบทีละครั้ง
2. **Work (ทำงาน)** — นี่คือของใหม่ที่เป็นหัวใจของเล่มนี้ เราไม่ได้ถามคำถาม แต่ "มอบเป้าหมายปลายทาง" ให้ เช่น "ทำรายงานเปรียบเทียบคู่แข่ง 5 เจ้าให้เป็นสไลด์" แล้ว ChatGPT Work จะรวบรวมบริบทเอง แดกงานเป็นขั้นย่อยๆ และลงมือทำต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมงจนกว่าจะเสร็จ ผลลัพธ์ที่ได้ไม่ใช่แค่ข้อความ แต่เป็น "ชิ้นงานจริง" เช่น สเปรดชีต สไลด์นำเสนอ เอกสารรายงาน หรือแม้แต่เว็บไซต์/เว็บแอปเล็กๆ (เรียกว่า Sites) เราจะเจาะพื้นผิวนี้อย่างละเอียดในบทที่ 9 — ChatGPT Work ลงมือแทนคุณ
3. **Codex** — เทคโนโลยีเบื้องหลังที่ช่วยเขียนโค้ด/ทำงานอัตโนมัติในเชิงเทคนิคมากขึ้น เดิมเป็นแอปแยก แต่ตอนนี้ถูกรวมเข้าแอป ChatGPT เดสก์ท็อปเป็นตัวเดียวแล้ว สำหรับคนทำงานทั่วไปที่ไม่ใช่โปรแกรมเมอร์ อาจไม่ได้แตะ Codex บ่อย แต่ก็ควรรู้จักไว้ เพราะ Work agent ใช้เทคโนโลยี Codex อยู่เบื้องหลังเวลาต้องจัดการไฟล์หรือทำเว็บแอปให้เรา

 **จำง่ายๆ:** Chat = ถามแล้วตอบ, Work = สั่งแล้วไปทำงานเสร็จ, Codex = เครื่องมือช่างเทคนิคที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง Work

อีกเรื่องที่คุณควรรู้คือ เบราร์เซอร์ Atlas ของ OpenAI ที่เคยเปิดตัวแยกต่างหาก ตอนนี้เริ่มยุติการพัฒนาแล้ว โดยความสามารถ "ท่องเว็บแบบเอเจนต์" (agentic browsing) ถูกย้ายเข้ามารวมอยู่ใน ChatGPT ตัวเดียวแทน แปลว่าคุณไม่จำเป็นต้องไปโหลดแอปเสริมอะไรอีก แค่แอป ChatGPT ตัวเดียวก็ครบ

โมเดล GPT-5.6: Sol, Sol Pro และ 5.5 Instant

ที่นี้มาดูว่า "สมอง" ที่อยู่เบื้องหลังพื้นผิวทั้งหมดนี้คืออะไร ตระกูลโมเดลล่าสุดที่มาถึง ChatGPT พร้อมกับการเปิดตัว Work ในวันที่ 9 กรกฎาคม 2026 คือ **GPT-5.6** ซึ่งจริงๆ แล้วมี 3 ตัวย่อยในตระกูลคือ Sol, Terra และ Luna แต่สำหรับผู้ทั่วไปอย่างเราที่คุยผ่านหน้าแอป จะเจอกับชื่อที่ใช้เรียกจริงๆ อยู่ 2-3 แบบ ดังนี้

- **GPT-5.6 Sol** — โมเดลเรือธง (ตัวที่แรงและฉลาดที่สุดที่เปิดให้คนทั่วไปใช้) เปิดให้แพลน Plus, Pro, Business และ Enterprise ใช้งาน เหมาะกับงานที่ต้องคิดวิเคราะห์ วางแผน หรือทำงานซับซ้อนหลายขั้นตอน
- **GPT-5.6 Sol Pro** — เวอร์ชันที่ "คิดหนักกว่า" Sol อีกขั้น สงวนไว้ให้เฉพาะแพลน Pro และ Enterprise เท่านั้น เหมาะกับงานยากมากๆ หรืองานที่ต้องรื้อยาวต่อเนื่อง เช่น ให้ Work agent ทำงานวิจัยเจาะลึกเป็นชั่วโมง
- **GPT-5.5 Instant** — ตัวที่เร็วที่สุด เป็นค่าเริ่มต้น (default) ในทุกแพลน รวมถึง Free เหมาะกับงานประจำวันที่ต้องการคำตอบไว ไม่ต้องคิดซับซ้อนมาก เช่น เขียนอีเมลสั้นๆ แปลข้อความ หรือถามข้อมูลทั่วไป

หมายเหตุสำหรับใครที่อยากรู้เรื่องเทคนิคเพิ่ม (ข้ามได้ถ้าไม่สนใจ): โมเดลทั้ง 3 ตัวในตระกูล GPT-5.6 มีราคาคิดตามการใช้งานผ่าน API ต่างกัน คือ Sol ราคา \$5/\$30 ต่อล้านโทเคน (อินพุต/เอาต์พุต), Terra ราคา \$2.50/\$15 และ Luna ราคา \$1/\$6 — ตัวเลขนี้มีประโยชน์ถ้าคุณจะไปต่อ Automation ผ่าน API ในบทหลังๆ ของเล่ม แต่สำหรับการใช้งานผ่านแอป ChatGPT ปกติ คุณไม่ต้องยุ่งกับตัวเลขนี้เลย เพราะจ่ายเป็นค่าสมาชิกรายเดือนแทน

เลือกโหมดยังไงให้ตรงงาน

หลักการง่ายๆ ที่เราอยากให้คุณจำไว้คือ "งานเร็วให้ Instant, งานคิดหนักให้ Thinking/Sol, งานที่ต้องทำงานเสร็จข้ามแอปให้ Work" ลองดูตารางนี้เทียบให้เห็นชัดๆ

สถานการณ์งาน	โมเดลที่ควรเลือก	ตัวอย่างงาน
ต้องการคำตอบไว ไม่ซับซ้อน	Instant (5.5 Instant)	แปลประโยค, สรุปข้อความสั้นๆ, ตอบแชทลูกค้าเร็วๆ, เขียนแคปชั่น 1 บรรทัด
ต้องคิดวิเคราะห์ วางแผน เปรียบเทียบตัวเลือก	Thinking/Sol	วางกลยุทธ์การตลาด, วิเคราะห์ข้อมูลยอดขายซับซ้อน, แก้อัปเดตที่มีเงื่อนไขเยอะ, เขียนแผนธุรกิจ
งานยากมาก ต้องรื้อนานๆ ให้คำตอบละเอียดสุด	Sol Pro	วิจัยเจาะลึกหลายแหล่ง, งานที่ต้องแม่นยำสูง (เช่น สรุปสัญญายาวๆ), งานที่เคยลอง Sol แล้วยังไม่พอ
ต้องการให้ AI "ลงมือทำงานเสร็จ" ซ้ำมหลายแอป/หลายขั้นตอน	ChatGPT Work	ทำรายงานคู่แข่งเป็นสไลด์, สรุปยอดขายรายวันแล้วส่งอีเมลทีมอัตโนมัติ, ตั้งงานให้ทำซ้ำทุกสัปดาห์

ในหน้าแอป ChatGPT ปกติจะมีตัวเลือก "Auto" ให้ด้วย ซึ่งคือให้ระบบเลือกโมเดลที่เหมาะสมให้เองตามความยากของคำถาม สำหรับมือใหม่ เราแนะนำให้เริ่มจากปล่อยเป็น Auto ไปก่อน แล้วค่อยสังเกตว่าเมื่อไหร่ที่คำตอบดูตื้นเกินไป ค่อยสลับไปกด Thinking/Sol เอง หรือถ้าเป็นงานที่ต้องทำหลายขั้นตอนจนได้ผลลัพธ์เป็นชิ้นงาน ให้สลับไปแท็บ Work แทนตั้งแต่นั้น

 **กฎง่ายๆ:** ถ้าคุณ "อยากได้คำตอบ" ให้ใช้ Chat + เลือกโมเดลตามความยาก ถ้าคุณ "อยากได้ผลงานที่เสร็จแล้ว" ให้ใช้ Work

ตารางแพลนและราคา 2026: เลือกแพลนไหนดี

นี่คือส่วนที่คนถามเข้ามาบ่อยที่สุด — ควรจ่ายเท่าไร และแพลนไหนคุ้มสำหรับคนทำงานไทย เราสรุปเป็นตารางให้เทียบกันชัดๆ พร้อมคำนวณเป็นเงินบาทคร่าวๆ (อิงอัตราแลกเปลี่ยนประมาณ x36 บาทต่อดอลลาร์ — ราคาจริงให้เช็คที่หน้า chatgpt.com/pricing เพราะอัตราแลกเปลี่ยนขยับได้ทุกวัน)

แพลน	ราคา (USD)	ราคาโดยประมาณ (บาท)	ได้อะไรบ้าง
Free	\$0	฿0	ใช้ GPT-5.3 Instant, จำกัดประมาณ 10 ข้อความ/5 ชม., มี Chat/Work/Codex แบบพื้นฐานให้ลองเล่น
Go	\$8/เดือน	≈ ฿288/เดือน	ข้อความ/อัปโหลดไฟล์/ภาพ/เสียง/ความจำมากขึ้นกว่า Free แต่ ยังไม่ปลดล็อกโมเดลเรือธง และอาจมีโฆษณาแทรก
Plus	\$20/เดือน	≈ ฿720/เดือน	ปลดล็อก GPT-5.6 Sol , ใช้ Work agent เต็มรูปแบบ, Codex, Deep Research, Projects, Custom GPTs, ความจำข้ามแชท, สร้างภาพขั้นสูง
Pro	\$100 หรือ \$200/เดือน	≈ ฿3,600–7,200/เดือน	ปลดล็อก GPT-5.6 Sol Pro , context ยาวขึ้นมาก (128K ทาง Instant, 400K ทางโหมด reasoning ≈ อ่านได้ราว 680 หน้า), Codex/Deep Research โควตาสูงสุด, สร้างภาพไม่จำกัด, ได้ลองพีเจเออร์ใหม่ก่อนใคร
Business	\$25–30/ผู้ใช้/เดือน	≈ ฿900–1,080/ผู้ใช้/เดือน	เทียบเท่า Plus/Pro สำหรับทีม + พีเจเออร์ร่วมงานและความปลอดภัย + Company Knowledge (ดึงบริบทจากระบบภายในองค์กร) + แอดมินคุมสิทธิ์ได้
Enterprise	ตามตกลง	ตามตกลง	ทุกอย่างในแพลนอื่น บวกความปลอดภัยและสัญญาระดับองค์กร

จะเห็นว่า **Free และ Go ยังไม่ได้แตะโมเดลเรือธงเลย** — คือแม้จะมีแท็บ Work ให้เห็น แต่พลังของมันจะไม่เต็มเท่าแพลนที่จ่ายสูงกว่า เพราะยังวิ่งอยู่บนโมเดลรุ่นรองอย่าง GPT-5.3 Instant

ทำไมเราแนะนำ "เริ่มที่ Plus \$20"

สำหรับคนทำงานไทยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นพนักงานออฟฟิศ เจ้าของธุรกิจ SME แม้ออนไลน์ หรือฟรีแลนซ์ **จุดคุ้มค่าที่สุดคือแพลน Plus ที่ \$20/เดือน (ประมาณ ฿720)** เหตุผลคือแพลนนี้ปลดล็อกทุกอย่างที่จำเป็นต่อการ "เปลี่ยนงานหนักให้เป็นงานอัตโนมัติ" ตามที่เล่มนี้จะสอน ได้แก่

- **GPT-5.6 Sol** เต็มรูปแบบ ไม่ใช่แค่โมเดลรุ่นรอง
- **ChatGPT Work** ใช้งานได้จริง ไม่ใช่แค่ดูตัวอย่าง
- **Deep Research** สำหรับงานวิจัยเชิงลึกมีอ้างอิง (จะเจาะในบทที่ 19)
- **Projects** รวมแชท+ไฟล์+บริบทไว้ด้วยกัน แนบได้ถึง 40 ไฟล์ (บทที่ 8)
- **Custom GPTs** สร้างผู้ช่วยเฉพาะงานของตัวเอง (บทที่ 8 เช่นกัน)

ส่วนแพลน Go ที่ถูกกว่า (\$8) นั้นเหมาะกับคนที่แค่อยากคุยเล่นหรือใช้งานเบาๆ ไม่คุ้มถ้าคุณตั้งใจจะสร้างระบบอัตโนมัติจริงจึงตามทีเล่มนี้พูดถึง เพราะจะติดข้อจำกัดเรื่องโมเดลตั้งแต่ต้นทาง ส่วนแพลน Pro (\$100 หรือ

\$200) เหมาะกับคนที่งานหนักมากจริงๆ เช่น ต้องรัน Work agent ยาวๆ ทุกวัน หรือทำงานวิจัย/วิเคราะห์ไฟล์ขนาดใหญ่บ่อยๆ ถ้าคุณลองใช้ Plus แล้วรู้สึกว่ามันไม่พอ ค่อยขยับไป Pro ที่หลังก็ยังไม่ทัน

สำหรับทีม/องค์กรที่มีข้อมูลภายในเยอะและอยากให้ AI ดึงบริบทข้ามระบบ (เช่น Slack, Google Drive, HubSpot) แนะนำให้มองไปที่ **Business** เพื่อได้ Company Knowledge และการควบคุมความปลอดภัยระดับแอดมิน ซึ่งเราจะพูดถึงรายละเอียดในบทที่ 11

 **คำแนะนำสั้นๆ:** เริ่มที่ Plus \$20 ก่อนเสมอ ถ้าใช้ไปสัก 2-3 สัปดาห์แล้วรู้สึกว่ามันไม่พอ ค่อยขยับขึ้น Pro หรือ Business — อย่าเพิ่งกระโดดไปแพลนแพงตั้งแต่วันแรก

วิธีสมัครและจ่ายเงินจากเมืองไทย

หลายคนติดปัญหาตรงขั้นตอนสมัครสมาชิก เพราะ ChatGPT เป็นบริการต่างประเทศ เก็บเงินเป็นดอลลาร์สหรัฐ นี่คือขั้นตอนที่ใช้ได้จริงสำหรับคนไทย

1. **เตรียมบัตรที่รองรับการตัดเงินต่างประเทศ** — ต้องเป็นบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตที่เป็น Visa หรือ Mastercard และเปิดสิทธิ์ "ทำธุรกรรมต่างประเทศ" ไว้แล้ว บัตรเดบิตจากธนาคารไทยหลายเจ้า (เช่น K PLUS, SCB EASY) มักปิดสิทธิ์นี้ไว้เป็นค่าเริ่มต้นเพื่อความปลอดภัย ต้องเข้าแอปธนาคารไปเปิดสิทธิ์ก่อน มิฉะนั้นระบบจะตัดบัตรไม่ผ่าน
2. **เข้าเว็บ chatgpt.com** แล้วสมัครบัญชีด้วยอีเมล หรือล็อกอินด้วย Google/Apple ก็ได้
3. ไปที่เมนู **Upgrade plan** เลือกแพลนที่ต้องการ (แนะนำ Plus) กรอกข้อมูลบัตร ระบบจะตัดเงินเป็นดอลลาร์สหรัฐ แล้วธนาคารของคุณจะแปลงเป็นเงินบาทตามอัตราแลกเปลี่ยนวันนั้น บวกค่าธรรมเนียมทำธุรกรรมต่างประเทศเล็กน้อย (ปกติประมาณ 2.5% ของธนาคารส่วนใหญ่)
4. ราคาที่ขึ้นจริงในบัตรอาจต่างจากตัวเลขในตารางเล็กน้อยเพราะอัตราแลกเปลี่ยนและค่าธรรมเนียม ควรเช็คราคาล่าสุดที่หน้า chatgpt.com/pricing ก่อนสมัครเสมอ
5. ระบบจะตัดเงินอัตโนมัติทุกเดือน ถ้าอยากยกเลิกให้เข้าไปที่ Settings → Subscription แล้วกด Cancel ก่อนรอบตัดเงินถัดไป จะได้ไม่โดนตัดซ้ำ

 ถ้าบัตรของคุณถูกปฏิเสธ (declined) ให้ลองเช็ค 3 เรื่องก่อน: (1) เปิดสิทธิ์ตัดเงินต่างประเทศแล้วหรือยัง (2) วงเงินคงเหลือพอไหม (3) บัตรหมดอายุหรือยัง — ปัญหาการสมัครไม่ได้ 90% มาจาก 3 ข้อนี้

ทัวرن้าจอสั้นๆ: หาปุ่มสำคัญให้เจอ

ก่อนปิดบทนี้ ขอพาทัวرن้าจอเร็วๆ เพื่อให้คุณคุ้นตากับตำแหน่งเครื่องมือหลักที่จะใช้บ่อยตลอดทั้งเล่ม

- **แท็บเลือกพื้นผิว** อยู่ด้านบนหรือด้านข้างของหน้าแชท ให้สลับระหว่าง Chat / Work / Codex ได้

- **ปุ่มแนบไฟล์ (คลิปหนีบกระดาษ)** อยู่ข้างช่องพิมพ์ข้อความ ใช้อัปโหลด Excel, PDF, รูปภาพ หรือเอกสาร ให้ AI อ่านและวิเคราะห์ (รายละเอียดในบทที่ 6)
- **ปุ่มไมโครโฟน/เสียง** ใช้เปิด Advanced Voice Mode คุณได้ตอบด้วยเสียงแบบเรียลไทม์ เหมาะกับตอนคิดงานระหว่างเดินหรือซ่อมพรีเซนต์
- **เมนู Projects** อยู่แถบด้านซ้าย ใช้จัดกลุ่มแชท+ไฟล์+บริบทของงานเดียวกันไว้ด้วยกัน
- **ตัวเลือกโมเดล** มักอยู่มุมบนของช่องแชท กดเพื่อสลับ Auto / Instant / Thinking / Sol ตามตารางที่แนะนำไว้ข้างต้น
- **ปุ่มตั้งเวลา (Scheduled Tasks)** จะโผล่มาเวลาที่คุณใช้แท็บ Work ให้ตั้งงานให้ทำซ้ำอัตโนมัติได้ (เจาะลึกในบทที่ 10)

ลองมาดูตัวอย่าง prompt สั้นๆ ที่ใช้ทดสอบว่าคุณเข้าใจการเลือกโมเดลถูกหรือยัง โดยอิงสูตร **R-C-T-F-C** (Role-Context-Task-Format-Constraints) ที่จะใช้ตลอดทั้งเล่ม — ลองเปิดแอป พิมพ์ตัวอย่างนี้ในโหมด Chat ธรรมดา แล้วสังเกตว่าระบบเลือกโมเดลอะไรมาตอบ:

Role: คุณคือที่ปรึกษาด้านการเลือกใช้เครื่องมือ AI ให้คนทำงานไทย
 Context: ฉันเป็นเจ้าของร้านค้าออนไลน์เล็กๆ มีพนักงาน 3 คน
 อยากเริ่มใช้ ChatGPT ให้คุ้มค่าที่สุดโดยไม่เปลืองงบ
 Task: แนะนำว่าฉันควรสมัครแพลนไหน (Free/Go/Plus/Pro/Business)
 พร้อมเหตุผล 3 ข้อสั้นๆ
 Format: ตอบเป็นตาราง 2 คอลัมน์ (แพลนที่แนะนำ / เหตุผล)
 Constraints: ห้ามแนะนำแพลนที่แพงเกินความจำเป็นสำหรับธุรกิจขนาดเล็ก

ลองสังเกตว่าคำตอบที่ได้ตรงกับสิ่งที่บทย่อยอธิบายไว้ไหม (ควรจะแนะนำ Plus เป็นหลัก) — นี่คือการฝึกใช้สูตร R-C-T-F-C ไปพร้อมๆ กับทดสอบความเข้าใจเรื่องแพลนในบทนี้เลยในคราวเดียว

ลงมือทำ

1. เปิดแอปหรือเว็บ chatgpt.com ลองสำรวจ 3 แท็บ Chat / Work / Codex ดูว่าหน้าตาต่างกันตรงไหน แม้จะยังใช้แพลน Free อยู่ก็ตาม
2. เช็กบัตรเครดิต/เดบิตของคุณว่าเปิดสิทธิ์ตัดเงินต่างประเทศแล้วหรือยัง ถ้ายัง ให้เข้าแอปธนาคารเปิดสิทธิ์ไว้ล่วงหน้า
3. ตัดสินใจแพลนที่จะใช้ตามงบและความจำเป็นของคุณ (แนะนำเริ่มที่ Plus \$20 ถ้าเป็นไปได้)
4. ลองพิมพ์ prompt ตัวอย่างในบทนี้ (สูตร R-C-T-F-C) ในโหมด Chat แล้วสังเกตผลลัพธ์

5. จดบันทึกไว้ว่าปุ่มแนบไฟล์ ปุ่มเสียง เมนู Projects และตัวเลือกโมเดล อยู่ตรงไหนในแอปของคุณ เพื่อความคุ้นเคยก่อนเข้าบทถัดไป

💡 สรุปบทนี้: ChatGPT ยุคใหม่มี 3 พื้นที่ในแอปเดียว (Chat ถามตอบ, Work ลงมือทำงานเสร็จ, Codex เครื่องมือช่างเทคนิคเบื้องหลัง) ขับเคลื่อนด้วยตระกูลโมเดล GPT-5.6 ที่แบ่งเป็น Sol (เรือธง), Sol Pro (คิดหนักสุด เฉพาะ Pro/Enterprise) และ 5.5 Instant (เร็ว ใช้ค่าเริ่มต้น) หลักเลือกไหมง่ายๆ คืองานเร็วใช้ Instant งานคิดหนักใช้ Sol งานที่ต้องทำงานเสร็จข้ามแอปให้ใช้ Work ส่วนเรื่องแพลน สำหรับคนทำงานไทยทั่วไป จุดคุ้มค่าที่สุดคือ **Plus ที่ \$20/เดือน (ประมาณ ฿720)** เพราะปลดล็อกทั้ง Sol, Work, Deep Research, Projects และ Custom GPTs ครบในราคาเดียว จำไว้ว่าสมัครต้องใช้บัตรที่เปิดสิทธิ์ต่างประเทศ และเช็คราคาจริงที่ chatgpt.com/pricing ก่อนจ่ายทุกครั้ง เมื่อคุณเข้าใจกายวิภาคทั้งหมดนี้แล้ว บทถัดไปเราจะพาไปปรับ "มายด์เซต" ให้แยกงานที่ควรคิดเองออกจากงานที่ควรส่งให้ AI ทำซ้ำแทน

บทที่ 3 — มายด์เซตใหม่: แยกงาน "คิด" ออกจากงาน "ทำซ้ำ"

คุณพลอยเป็นแอดมินเพจขายเสื้อผ้าออนไลน์คนเดียวของร้าน วันหนึ่งเธอนั่งไล่ดูงานของตัวเองแล้วก็อึ้ง — ตอบแชทลูกค้าถามไซส์วันละ 40-50 ข้อความ (คำตอบเดิมซ้ำๆ แทบทุกครั้ง), พิมพ์ใบเสร็จมือทุกออเดอร์, เขียนแคปชั่นโพสต์ใหม่ทุกเช้า, แล้วก็ต้องตอบคอมเมนต์ "ไซส์ไหนคะ" อีกวันละหลายสิบครั้ง กว่าจะมีเวลาคิดว่าจะออกคอลเลกชันใหม่ยังไร วันก็หมดแล้ว เธอไม่ได้ซีเกียจ เธอแค่ใช้เวลาทั้งหมดไปกับงาน "ทำซ้ำ" จนไม่เหลือเวลาให้งาน "คิด" — และนี่คือกับดักที่คนทำงานไทยส่วนใหญ่ติดอยู่โดยไม่รู้ตัว

ChatGPT Work ถูกออกแบบมาแก้ปัญหานี้โดยตรง แต่ก่อนจะไปเรียนรู้วิธีใช้เครื่องมือ (บทที่ 4 เป็นต้นไป) คุณต้องปรับ "มายด์เซต" ก่อน เพราะถ้าคุณยังคิดว่า AI คือแค่ "เพื่อนคุยเก่งๆ" คุณจะพลาดพลังที่แท้จริงของมันไปครึ่งหนึ่ง บทนี้จะสอนวิธีมองงานของคุณใหม่ — แยกให้ออกว่าอะไรคือ "งานคิด" ที่คุณควรทำเอง กับ "งานทำซ้ำ" ที่ควรยกให้ระบบอัตโนมัติทำแทน

ทำไมต้องแยกสองงานนี้ออกจากกัน

ลองนึกภาพงานประจำวันของคุณเป็นสองกอง

กองที่หนึ่ง — งาน "คิด" คือสิ่งที่ต้องใช้วิจารณญาณ ประสบการณ์ ความคิดสร้างสรรค์ หรือการตัดสินใจที่มีผลกระทบสูง เช่น จะวางกลยุทธ์การตลาดยังไงให้ปัง จะเจรจาต่อรองกับซัพพลายเออร์รายใหม่ยังไง จะออกแบบสินค้าตัวต่อไปแบบไหน หรือจะรับมือกับลูกค้าที่โกรธจัดเพราะได้ของผิดยังไงให้เขากลับมาเป็นลูกค้าประจำอีกครั้ง งานพวกนี้ "ยิ่งคุณลงมือทำเอง ยิ่งมีค่า" เพราะมันต้องการตัวคุณจริงๆ

กองที่สอง — งาน "ทำซ้ำ" คือสิ่งที่你做แบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า มีขั้นตอนชัดเจน ไม่ต้องคิดใหม่ทุกครั้ง เช่น พิมพ์ใบเสนอราคาตามแบบฟอร์มเดิม ตอบคำถามลูกค้าที่ถามซ้ำๆ ("ไซส์ M รอบอกกี่นิ้ว") สรุปลยอดขายประจำวันลงซีต หรือโพสต์คอนเทนต์ตามผังที่วางไว้แล้ว งานพวกนี้ "ยิ่งคุณลงมือทำเอง ยิ่งเสียเวลาที่คุณควรเอาไปทำกองแรก"

ปัญหาของคนทำงานส่วนใหญ่ไม่ใช่ "ทำงานไม่เก่ง" แต่คือ "เอาเวลาทั้งหมดไปหมดกับกองที่สอง จนไม่เหลือให้กองแรก" คุณพลอยเก่งเรื่องเลือกของ เก่งเรื่องมองเทรนด์แฟชั่น — แต่เธอไม่เคยได้ใช้ความเก่งนั้นเลย เพราะวันๆ หมดไปกับการพิมพ์คำตอบเดิมซ้ำๆ

 **หลักคิดสั้นๆ ที่ต้องจำ:** ถ้างานไหนคุณทำแบบ "เดิมๆ" ได้โดยไม่ต้องคิดใหม่ นั่นคือสัญญาณว่า AI ก็ทำแบบนั้นได้เหมือนกัน — และควรให้มันทำแทน เพื่อคุณจะได้เอาสมองไปคิดเรื่องที่มีแต่คุณเท่านั้นที่ทำได้

กรอบคิด 3 ข้อ: งานที่ "ควรรอได้ก่อน"

ไม่ใช่ทุกงานทำซ้ำจะเหมาะกับการรอได้เท่ากัน บางงานทำซ้ำแต่ทำน้อยมาก (เดือนละครั้ง) ก็ไม่คุ้มเสียเวลาไปตั้งระบบ ให้ใช้กรอบคิด 3 ข้อนี้เช็คว่างานไหน "ควรรอได้ก่อนเพื่อน" — ยิ่งเข้าเงื่อนไขครบทั้ง 3 ข้อ ยิ่งควรรีบทำเป็นระบบอัตโนมัติ

1. ทำซ้ำ (Repetitive) — คุณทำงานนี้แบบเดิมๆ มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ไหม? ถ้าทำครั้งเดียวปีละครั้ง ไม่ต้องรอได้ก็ได้ แต่ถ้าเป็นงานที่วนซ้ำทุกวันหรือทุกสัปดาห์ นี่คือตัวเก็งอันดับหนึ่ง

2. กฎชัดเจน (Rule-based) — งานนี้มี "ขั้นตอน" หรือ "เกณฑ์" ที่แน่นอนไหม? เช่น "ถ้าลูกค้าถามไซส์ ให้ตอบตามตารางไซส์ที่มีอยู่" หรือ "ทุกเช้าให้ดึงยอดขายเมื่อวานมาสรุปเป็นตาราง" ถ้าคุณอธิบายขั้นตอนให้พนักงานใหม่ฟังได้ภายใน 5 นาที นั่นแปลว่ากฎมันชัดเจนพอที่จะสอน AI ได้เช่นกัน แต่ถ้างานนั้นต้อง "ดูสถานการณ์เป็นเศษๆ ไป ไม่มีสูตรตายตัว" — นั่นคืองานคิด ไม่ใช่งานรอได้

3. ปริมาณมาก (High volume) — งานนี้กินเวลารวมต่อสัปดาห์เยอะแค่ไหน? ถ้าเป็นงานที่ทำ 5 นาที เดือนละครั้ง ต่อให้ทำซ้ำและมีกฎชัดเจนก็ไม่คุ้มไปตั้งระบบ แต่ถ้าเป็นงานที่กินเวลารวมชั่วโมงต่อสัปดาห์ขึ้นไป (เช่น ตอบแชทลูกค้าวันละ 1-2 ชั่วโมง) นี่คือจุดที่รอได้แล้วคุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงจริงๆ

พูดง่ายๆ สูตรคือ **ทำซ้ำ + กฎชัด + ปริมาณมาก = ควรรอได้ก่อนเพื่อน** ยิ่งเข้าเงื่อนไขครบ ยิ่งเป็นงานที่ควรอยู่บนสุดของคิว

ตัวอย่างจากธุรกิจไทยที่เจอกันบ่อย:

- **แม่ค้าออนไลน์:** ตอบคำถามไซส์/สี/ราคา (ทำซ้ำสูง, กฎชัด, ปริมาณมาก) → ควรรอได้อันดับ 1
- **พนักงานออฟฟิศ:** สรุปอีเมลยาวก่อนประชุม (ทำซ้ำปานกลาง, กฎชัด, ปริมาณปานกลาง) → ควรรอได้
- **เจ้าของ SME:** เปรียบเทียบราคาพัสดุรายใหม่ (ทำไม่ซ้ำ, ไม่มีกฎตายตัว, ต้องใช้ไหวพริบ) → ไม่ควรรอได้ ให้ AI ช่วยแค่ "ร่างเบื้องต้น" แล้วคุณคิดเอง

แบบฝึก: ตรวจสอบสภาพงานหนึ่งสัปดาห์

ก่อนจะไปเรียนรู้เครื่องมือของ ChatGPT Work ในบทถัดๆ ไป ให้คุณทำแบบฝึกนี้ก่อน — เพราะถ้าไม่รู้ว่างานไหนควรรอได้ ต่อให้เครื่องมือดีแค่ไหนก็ไม่มีประโยชน์

ขั้นตอนที่ 1 — จดทุกงานที่ทำ 1 สัปดาห์

เอาโทรศัพท์หรือกระดาษโน้ตวางไว้ใกล้ตัว ทุกครั้งที่คุณทำงานอะไรก็ตามที่ใช้เวลาเกิน 5 นาที ให้จดสั้นๆ ว่า "ทำอะไร ใช้เวลาเท่าไร" ทำแบบนี้ไปหนึ่งสัปดาห์เต็ม (ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ จดเท่าที่จำได้ก็พอ) ถ้าขี้เกียจจดมือ ให้เปิดแอปโน้ตในมือถือแล้วจดทันทีที่นึกได้ หรือจดย้อนหลังตอนเย็นก่อนนอนก็ได้

ขั้นตอนที่ 2 — ให้คะแนนแต่ละงานตามตาราง

เมื่อครบสัปดาห์ ให้เอารายการงานทั้งหมดมาใส่ตารางนี้ แล้วให้คะแนนความซ้ำ (1 = ทำครั้งเดียว/นานๆ ครั้ง ถึง 5 = ทำทุกวัน) จากนั้นสรุปว่าควรออโต้หรือไม่

งาน	ความถี่	เวลาที่ใช้/ สัปดาห์	ความซ้ำ (1-5)	ควรออโต้?
ตอบแชทถามโซเชียล	ทุกวัน	7 ชม.	5	✅ ออโต้ก่อนเพื่อน
พิมพ์ใบเสร็จ/ใบเสนอราคา	ทุกวัน	3 ชม.	5	✅ ออโต้
สรุปยอดขายรายวันลงซีต	ทุกวัน	1 ชม.	4	✅ ออโต้
เขียนแคปชั่นโพสต์	5 ครั้ง/สัปดาห์	2 ชม.	3	⚠️ ออโต้บางส่วน (ให้ AI ร่าง คน ชัด)
เจรจาราคาส่งกับซัพพลายเออร์ใหม่	1 ครั้ง/เดือน	1 ชม.	1	❌ ทำเอง (งานคิด)
ตัดสินใจออกคอลเลกชันใหม่	1 ครั้ง/เดือน	3 ชม.	1	❌ ทำเอง (งานคิด)
ตอบเคสลูกค้าโกรธ/ร้องเรียน	2-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.5 ชม.	2	⚠️ AI ร่างคำตอบ คนตรวจก่อนส่ง

ขั้นตอนที่ 3 — จัดลำดับเข้าคิวออโต้

จากตารางข้างบน ให้เรียงงานที่ได้ "✅ ควรออโต้" จากงานที่กินเวลามากที่สุดไปน้อยที่สุด นั่นคือคิวที่คุณควรลงมือทำเป็นระบบอัตโนมัติก่อน อย่าพยายามออโต้ทุกอย่างพร้อมกันในสัปดาห์เดียว — เลือกทำทีละ 1-2 งานที่กินเวลามากที่สุดก่อน แล้วค่อยขยับไปงานถัดไป เพราะการตั้งระบบใหม่ต้องใช้เวลาปรับจนสักพักกว่าจะลื่นไหล ถ้าทำหลายอย่างพร้อมกัน คุณจะสับสนว่าอันไหนใช้ได้ผลจริง

📋 **สรุปแบบฝึก:** จด 1 สัปดาห์ → ให้คะแนนความถี่/เวลา/ความซ้ำ → เรียงงาน "✅ ออโต้" ตามเวลาที่กินมากที่สุด → เริ่มออโต้ทีละงาน ไม่ใช่ทำทุกอย่างพร้อมกัน

ใช้ ChatGPT ช่วยหางานที่ควรออโต้ (ในเมื่อ还不知道จะเริ่มตรงไหน)

ถ้าคุณจดยางการงานได้แล้วแต่ยังไม่แน่ใจว่าอันไหนควรออโต้ก่อน ให้เอารายการนั้นไปให้ ChatGPT ช่วยวิเคราะห์ได้เลย ใช้สูตร **R-C-T-F-C** (Role-Context-Task-Format-Constraints ที่เราแนะนำไว้ในบทที่ 1) แบบนี้:

บทบาท: คุณคือที่ปรึกษาด้านการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (productivity consultant) ที่เชี่ยวชาญการหาโอกาสทำงานอัตโนมัติให้ธุรกิจขนาดเล็ก

บริบท: ฉันเป็น [แม่ค้าออนไลน์ขายเสื้อผ้า / พนักงานฝ่ายขาย / เจ้าของร้านอาหาร]

นี่คือรายการงานที่ฉันทำในหนึ่งสัปดาห์ พร้อมความถี่และเวลาที่ใช้:

1. ตอบแชทถามไซส์/สี - ทุกวัน - 7 ชม./สัปดาห์
2. พิมพ์ใบเสร็จ/ใบเสนอราคา - ทุกวัน - 3 ชม./สัปดาห์
3. เขียนแคปชั่นโพสต์ - 5 ครั้ง/สัปดาห์ - 2 ชม./สัปดาห์
4. เปรียบเทียบราคาส่งกับซัพพลายเออร์ - 1 ครั้ง/เดือน - 1 ชม.
5. ตัดสินใจออกคอลเลกชันใหม่ - 1 ครั้ง/เดือน - 3 ชม.

[ใส่รายการงานจริงของคุณทั้งหมด]

งาน:

1. วิเคราะห์แต่ละงานว่า "ทำซ้ำ" "มีกฎชัดเจน" "ปริมาณมาก" ครบทั้ง 3 ข้อหรือไม่
2. จัดอันดับงานที่ควรทำเป็นระบบอัตโนมัติก่อน โดยเรียงจากคุ้มค่าที่สุด
3. สำหรับงานอันดับ 1-3 บอกด้วยว่าควรเริ่มอย่างไรในเบื้องต้น (เช่น ใช้ Custom GPT ตอบคำถาม หรือใช้ Scheduled Task ทำรายการอัตโนมัติ)
4. ชี้ให้ชัดว่างานไหน "ไม่ควรรอได้" เพราะต้องใช้วิจารณญาณของตนเอง

รูปแบบผลลัพธ์: ตารางเรียงลำดับ + คำอธิบายสั้นๆ ใต้ตารางว่าทำไมถึงจัดอันดับแบบนี้

ข้อจำกัด: ตอบเป็นภาษาไทย กันเองแบบเพื่อนให้คำแนะนำ ไม่ต้องใช้ศัพท์เทคนิคเกินจำเป็น

ลองก๊อป prompt นี้ไปใช้แล้วเก็บบริบทให้ตรงกับงานของคุณเอง คุณจะเห็นภาพชัดว่าควรเริ่มรอได้จากตรงไหนก่อน โดยไม่ต้องนั่งคิดเองทั้งหมด

กับดักที่ต้องระวัง: อย่าอโถงงานที่ต้องใช้วิจารณญาณสูง

นี่คือจุดที่คนเริ่มใช้ AI มักพลาด — พอเห็นว่า ChatGPT Work ทำงานแทนได้เยอะขึ้นเรื่อยๆ ก็เผลอปล่อยใหมันจัดการงานที่ "ไม่ควรปล่อย" ไปด้วย

ตัวอย่างงานที่ ห้ามปล่อยให้ออโต้เต็มรูปแบบ แม้จะดูเหมือนทำซ้ำก็ตาม:

- **ตอบลูกค้าที่กำลังโกรธหรือร้องเรียนหนัก** — แม้คำตอบมาตรฐานจะช่วยร่างได้ แต่การตัดสินใจว่าจะคืนเงินเต็มจำนวนไหม จะยอมอะไรได้แค่ไหน ต้องใช้การอ่านสถานการณ์ของคน ไม่ใช่สูตรตายตัว ให้ AI ช่วย

"ร่างคำตอบ" แต่คุณต้องอ่านและกดส่งเอง

- **การตัดสินใจเรื่องเงินก้อนใหญ่หรือสัญญา** — เช่น อนุมัติวงเงินเครดิตให้ลูกค้ารายใหญ่ เช่น สัญญา ซัพพลายเออร์รายใหม่ AI ช่วยสรุปข้อมูลให้ตัดสินใจได้ แต่การตัดสินใจสุดท้ายต้องเป็นคุณ
- **เรื่องที่กระทบความรู้สึกคน** — เช่น การให้ปิดแบ็กพนักงานเรื่องผลงานที่ไม่ดี การแจ้งข่าวร้าย เหล่านี้ต้องมี "คน" อยู่ในกระบวนการเสมอ AI ช่วยร่างคำพูดได้ แต่ไม่ควรส่งอัตโนมัติโดยไม่มีคนตรวจ
- **งานที่มีผลทางกฎหมาย/การเงินที่แก้ไขยาก** — เช่น การยืนยันโอนเงินจำนวนมาก การส่งเอกสารราชการ ที่เซ็นแทนได้ ควรมี "จุดอนุมัติของคน" คั่นอยู่เสมอ ห้ามปล่อยอัตโนมัติเต็มร้อย

จำหลักไว้: **ยิ่งผลของการทำพลาดสูง หรือยิ่งต้องใช้ความรู้สึก/บริบทเฉพาะหน้าสูง ยิ่งต้องมีคนอยู่ในลูป (human-in-the-loop)** — เรื่องนี้เราจะเจาะลึกเรื่องการควบคุมความอิสระของ AI ผ่าน Plan Mode, Check-ins และ Action Approvals ในบทที่ 9 แต่ตอนนี้ขอให้คุณจำหลักการไว้ก่อน: **อโด้เต็มร้อยสำหรับงานที่กฎชัดและผลกระทบต่ำ, อโด้บางส่วน (AI ร่าง คนอนุมัติ) สำหรับงานที่มีความเสี่ยงหรือกระทบความรู้สึกคน**

แนวคิดหลักของเล่มนี้: "คนคุมทิศ AI ลงแรง"

ทั้งเล่มนี้ยึดแนวคิดเดียว ที่อยากให้คุณจำไปใช้ตลอด: **คนคุมทิศ AI ลงแรง**

หมายความว่าอะไร? คุณคือคนที่ตัดสินใจว่า "จะไปทางไหน" — เป้าหมายธุรกิจ กลยุทธ์ ค่านิยม ความสัมพันธ์ กับลูกค้า สิ่งเหล่านี้ต้องมาจากคุณเสมอ ส่วน ChatGPT Work คือแรงงานที่ "ลงแรง" ทำตามทิศที่คุณกำหนด — พิมพ์ ตอบ สรุป คำนวน จัดตาราง ทำซ้ำตามกฎที่คุณวางไว้

คุณพลอยจากตอนต้นบท ถ้าเธอเข้าใจแนวคิดนี้ เธอจะไม่ต้องเลิกคิดเรื่องกลยุทธ์แพชชั่นเพื่อไปตอบแชทลูกค้า ทั้งวันอีกต่อไป เธอจะ "คุมทิศ" — ตัดสินใจว่าจะขายสไตล์ไหน จะโปรโมชันแบบไหน จะดูแลลูกค้า VIP ยังไง — ส่วน ChatGPT Work จะ "ลงแรง" ตอบคำถามโซเชียล พิมพ์ใบเสร็จ สรุปยอดขายให้เธอทุกเช้า

นี่ไม่ใช่การเอา AI มาแทนคุณ แต่คือการเอา AI มาแทน "ส่วนที่ไม่ใช่คุณจริงๆ" ของงานคุณ — ส่วนที่ทำซ้ำ ไม่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่ต้องใช้ประสบการณ์เฉพาะตัว เพื่อคืนเวลาให้คุณไปทำในสิ่งที่มีแต่คุณเท่านั้นที่ทำได้

 **หลักการคุมทิศ:** ทุกครั้งที่เจออะไรสักอย่าง ให้ถามตัวเองก่อนว่า "ถ้าปล่อยให้ AI ทำเรื่องนี้เอง คุณค่าของธุรกิจฉันจะเพิ่มขึ้นไหม เพราะฉันมีเวลาไปคิดเรื่องที่สำคัญกว่า" ถ้าใช่ — อโด้ได้เลย ถ้าไม่แน่ใจหรือรู้สึกว่างานนี้ "เป็นตัวตนของธุรกิจฉัน" มากเกินไป — เก็บไว้ทำเอง

5 ระดับการมอบงานให้ AI

รู้แล้วว่างานไหนควรอโด้ คำถามถัดมาคือ "ควรปล่อยให้ AI อิสระแค่ไหน" เพราะการมอบงานไม่ได้มีแค่สองขั้ว "ทำเองทั้งหมด" กับ "AI ทำเองทั้งหมด" — ChatGPT Work ให้เลือกจุดกึ่งกลางได้ผ่าน Plan Mode, Check-ins

และ Action Approvals (เจาะลึกวิธีตั้งค่าจริงในบทที่ 9) ตอนนี้อยากให้รู้จักภาพรวมก่อนผ่าน "5 ระดับการมอบงาน" ไล่จากคุมเข้มสุดไปปล่อยอิสระสุด

ระดับ 1 — ผู้ช่วยร่าง: AI แค่ "ร่าง" ให้ดู คุณอ่าน แก้ กัดส่งเองทุกครั้ง เหมาะกับงานผลกระทบสูงหรือกฎยังไม่นิ่ง เช่น ร่างอีเมลตอบลูกค้าโกรธ

ระดับ 2 — ที่ปรึกษาให้ทางเลือก: AI วิเคราะห์แล้วเสนอ 2-3 ทางเลือกพร้อมข้อดีข้อเสีย คุณตัดสินใจเอง เหมาะกับงานที่ต้องใช้ประสบการณ์เฉพาะตัว เช่น เลือกซัพพลายเออร์รายใหม่

ระดับ 3 — เอเจนต์มีจุดเช็คอิน: เริ่มใช้ ChatGPT Work จริงจัง เปิด Plan Mode ให้เสนอแผนเป็นขั้นๆ ก่อนเริ่ม แล้วตั้ง Check-ins ให้หยุดถามเป็นระยะ เหมาะกับงานหลายขั้นตอนที่กฎชัดเจนแต่ยังอยากคุมทิศเป็นช่วงๆ เช่น รวบรวมข้อมูลคู่แข่งทำสไลด์สรุป

ระดับ 4 — เอเจนต์รออนุมัติ: AI ทำงานต่อเนื่องเกือบทั้งหมด แต่ทุกครั้งที่ "ลงมือจริง" กับแอปที่เชื่อมต่อไว้ (ส่งอีเมล แก้ไฟล์) ต้องผ่าน Action Approvals ให้กดยืนยันก่อน เหมาะกับงานทำซ้ำที่กฎชัดเจนแต่พลาดแล้วยังพอน้ำหนัก เช่น ส่งใบเสนอราคา อัปเดตสต็อกในซีตกลาง

ระดับ 5 — อัตโนมัตเต็มตัว: ตั้งเป็น Scheduled Task ให้รันเองตามตารางหรือเหตุการณ์ (trigger) ไม่ต้องกดอนุมัติทีละครั้ง คุณแค่ "สุม่ตรวจ" ผลลัพธ์เป็นระยะ เหมาะกับงานทำซ้ำสูง กฎตายตัว พลาดแล้วแก้ง่าย เช่น สรุปยอดขายรายวันส่งเข้าไลน์กลุ่มทุกเช้า

ระดับ	ชื่อ	AI ทำอะไร	คุณทำอะไร	เครื่องมือหลัก
1	ผู้ช่วยร่าง	ร่างให้ดูเฉยๆ	อ่าน/แก้/ส่งเอง	แชทปกติ
2	ที่ปรึกษา	วิเคราะห์+เสนอทางเลือก	ตัดสินใจเอง	แชท/Deep Research
3	เอเจนต์มีเช็คอิน	ลงมือหลายขั้น หยุดถามเป็นระยะ	ตอบคำถามระหว่างทาง	Plan Mode+Check-ins
4	เอเจนต์รออนุมัติ	ทำเองเกือบหมด รอกดยืนยัน	กดอนุมัติ/ปฏิเสธ	Action Approvals
5	อัตโนมัตเต็มตัว	ทำเองทั้งหมดตามตาราง/เหตุการณ์	สุม่ตรวจผลย้อนหลัง	Scheduled Tasks

เกณฑ์เลือกระดับ: ยิ่ง "ผลของการพลาดสูง" หรือ "กฎยังไม่นิ่ง" ให้อยู่ระดับต้นๆ (1-2) ยิ่ง "ทำซ้ำถี่ + กฎชัดเจนตายตัว + พลาดแล้วแก้ง่าย" ให้ขยับไปท้ายๆ (4-5) ไม่ต้องกระโดดไประดับ 5 ทันที — งานส่วนใหญ่ควรเริ่มที่ระดับ 3-4 ให้ AI พิสูจน์ตัวเองสัก 2-3 สัปดาห์ แล้วค่อยขยับไประดับ 5 เมื่อมั่นใจจริงๆ

เคสจริง: ตรวจงานหนึ่งสัปดาห์ของคุณเมย์

คุณเมย์เป็นผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายขายบริษัทนำเข้าเครื่องครัวจากต่างประเทศ พนักงานคนเดียวที่ดูแลทั้งประสานลูกค้าและซัพพลายเออร์ ลองดูว่าเธอใช้กรอบคิดในบทนี้จริงยังไ้

เธอจดงานทุกอย่างที่ทำเกิน 5 นาทีครบหนึ่งสัปดาห์ พบงานที่กินเวลามากสุด 3 อันดับ: