

◆ เจ้าหนูรู้ทัน AI ◆

presents

# ทางลัด AI

50 วิธี ทำงานไว หาเงินง่าย

ไม่ต้องเก่งเทคโนโลยี



คำนำ

# เจ้าหนูลอง มาให้แล้ว



เจ้าหนูไม่ได้เก่ง AI ตั้งแต่ต้น

แต่ **ลองใช้จริง ผิดพลาดจริง** และค่อย ๆ เจอวิธีที่ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นจริง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้เพื่อนๆ เป็น AI Expert

แต่จะพาเพื่อนๆ ใช้ AI แบบง่าย ๆ เพื่อ

- ✓ ประหยัดเวลา
- ✓ ทำงานเสร็จไวขึ้น
- ✓ เพิ่มโอกาสหาเงินจากสิ่งที่คุณทำอยู่แล้ว

50 วิธีในเล่มนี้ เจ้าหนูลองมาให้แล้ว

ถึงเวลาที่เพื่อนๆ จะลองใช้ AI ให้เป็นทางลัดของตัวเองแล้ว 🧠💡

# มาเริ่มจากศูนย์ ไปด้วยกันนะ



สวัสดีครับเพื่อนๆ เจ้าหนูเองนะ 🐭 ถ้าเปิดมาถึงหน้านี้แล้วแอบคิดในใจว่า “เราไม่เก่งเทคโนโลยี จะใช้ AI เป็นเทร่อ” เจ้าหนูอยากตอบไหล่เบาๆ แล้วบอกว่า **ทำได้แน่นอนครับ**

เพราะใช้ AI

- ✓ ไม่ได้ยากอย่างที่หลายคนชู้กันไว้เลย
- ✓ มันไม่ต้องเขียนโค้ด
- ✓ ไม่ต้องเรียนคอม
- ✓ ไม่ต้องจำคำสั่งยากๆ
- ✓ สิ่งเดียวที่เราต้องทำคือ **“พิมพ์คุยกับมันเหมือนคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง”** เท่านั้นจริงๆ

เจ้าหนูเองก็เริ่มจากศูนย์เหมือนกัน งกๆ เงินๆ พิมพ์ผิดพิมพ์ถูกอยู่พักนึงกว่าจะจับทางได้ บทนี้เลยตั้งใจเขียนให้คนที่ไม่เคยแตะ AI มาก่อนเลยสักครั้ง อ่านจบเมื่อไหร่ รับรองว่าวันนี้เพื่อนๆ จะใช้ AI เป็นแล้วครับ ค่อยๆ ไปด้วยกันนะ



บทนี้อ่านรวดเดียวจบได้เลย ไม่มีศัพท์ยากให้ต้องท่อง เจ้าหนูจะค่อยๆ เสาให้ฟังทีละเรื่องเอง

# ตกลง AI มันคืออะไรกันแน่

ลองนึกภาพแบบนี้ละครับ ว่าจู่ๆ เพื่อนๆ มีผู้ช่วยส่วนตัวที่ฉลาดมากๆ มาหนึ่งอยู่ในมือถือ ผู้ช่วยคนนี้อ่านหนังสือมาเยอะจนรู้เรื่องเกือบทุกอย่าง ถามอะไรก็ตอบได้ทันทีไม่มีบ่น ไม่มีหงุดหงิด แถมทำงานให้ได้ตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีวันลา นั่นแหละครับคือ AI

## หน้าที่ของเรามีอย่างเดียว

พิมพ์บอกมันว่าอยากได้อะไร แล้วมันก็จะจัดการให้

- ✓ จะให้เขียนข้อความ ช่วยคิดไอเดีย
- ✓ สรุปเรื่องยาวๆ
- ✓ แปลภาษา
- ✓ หรือตอบคำถามที่ค้างคาใจ มันทำได้หมดเลยครับ

หลายคนถามเจ้าหนูว่า แล้วมันต่างจากกูเกิลยังไง เจ้าหนูตอบสั้นๆ ว่า เวลาเราเสิร์ชกูเกิล มันจะโยนลิงก์มาให้เป็นสิบ แล้วปล่อยให้เราไปนั่งไล่อ่านเอาเองทีละเว็บ แต่ AI ไม่ใช่แบบนี้ มันอ่านให้ ย่อยให้ แล้วตอบกลับมาเป็นคำพูดตรงๆ เลย เหมือนเราถามเพื่อนที่รู้เรื่องนั้นพอดี



จาง่ายๆ ครับ — กูเกิลให้ “ที่ให้เราไปอ่านเอง” ส่วน AI ยื่น “คำตอบ” มาให้เลย

## แล้วมันช่วยอะไรเราได้ล่ะ

เอาแบบใกล้ตัวเลยนะครับ ลองดูว่าคนรอบตัวเราเอา AI ไปใช้ทำอะไรกันบ้าง

- ✓ แม่ค้าออนไลน์ใช้มันช่วยคิดแคปชั่นขายของกับร่างข้อความตอบลูกค้า
- ✓ คนทำงานออฟฟิศใช้สรุปรูปอีเมลยาวๆ ให้เหลือสามบรรทัด กับช่วยร่างเมลทางการตอนที่นึกคำไม่ออก
- ✓ ส่วนคุณแม่ที่บ้านก็ใช้วางแผนมื้ออาหารทั้งสัปดาห์ หรือจัดทริปเที่ยวให้ครอบครัวได้สบายๆ
- ✓ ใครอยากรู้เรื่องอะไรที่ฟังดูยาก ก็ให้มันอธิบายใหม่ด้วยภาษาบ้านๆ ได้
- ✓ ใครกำลังหางานก็ให้มันช่วยเขียนเรซูเม่กับแนะนำตัวได้

ทั้งหมดนี้เป็นแค่หน้าจิ้มนะครับ ในเล่มนี้เจ้าหนูรวบรวมมาให้ลองกันถึง **50 วิธี**

เลย

## มีตั้งหลายตัว เลือกอันไหนดี

หลายคนสับสนว่ามี AI ตั้งหลายตัว จะเลือกอันไหนดี เจ้าหนูขอแนะนำสามตัวที่ดังและเริ่มฟรีให้รู้จักก่อนนะครับ

### ChatGPT · ค่าย OpenAI

ตัวยอดนิยมนับหนึ่ง คิวสั้น ตอบไว ใช้ง่ายที่สุดสำหรับมือใหม่ ถามได้สารพัดตั้งแต่ช่วยเขียนงานยันคิดเมนูข้าวเย็น ถ้ายังไม่รู้จะเริ่มตัวไหน เลือกตัวนี้ไม่ผิดครับ

▶ เริ่มฟรีที่ [chatgpt.com](https://chatgpt.com) หรือโหลดแอป ChatGPT

### Gemini · ค่าย Google

ของกูเกิล เด่นตรงเชื่อมกับ Gmail, Google Docs และการค้นหาได้ ดึงข้อมูลใหม่ๆ เก่ง เหมาะมากถ้าเพื่อนๆ ใช้บริการของกูเกิลอยู่แล้วเป็นประจำ

▶ เริ่มฟรีที่ [gemini.google.com](https://gemini.google.com)

### Claude · ค่าย Anthropic

เก่งงานเขียนยาวๆ และอ่านไฟล์เอกสารหรือ PDF ยาวๆ ได้ละเอียด สำนวนเป็นธรรมชาติอ่านลื่น เหมาะกับงานเขียน สรุปรายงาน หรือร่างเนื้อหายาวๆ

▶ เริ่มฟรีที่ [claude.ai](https://claude.ai)



ไม่ต้องโหลดครบทุกตัวให้งั้นนะครับ เริ่มที่ ChatGPT ก่อน พอคล่องแล้วค่อยลองตัวอื่นเทียบดูทีหลังก็ได้

## มาสมัคร ChatGPT กันเลย

ขั้นตอนสมัครง่ายกว่าที่คิดเยอะครับ ใช้เวลาไม่ถึงสามนาที ทำตามนี้ได้เลย

- ✓ เปิดเว็บ [chatgpt.com](https://chatgpt.com) ในคอม หรือถ้าใช้มือถือก็โหลดแอปชื่อ “ChatGPT” จาก App Store หรือ Play Store
- ✓ พอเข้าไปจะเจอปุ่ม **Sign up** ที่แปลว่า “สมัคร” กดเข้าไปเลย
- ✓ เลือกสมัครด้วย Gmail จะง่ายที่สุด เพราะกดปุ่มเดียวจบ ไม่ต้องตั้งรหัสใหม่ให้จำเยอะ
- ✓ ยืนยันตัวตนตามที่บอก แค่นี้ก็เสร็จเรียบร้อยแล้วครับ

พอเข้ามาในแอป เพื่อนๆ จะเห็นช่องว่างๆ ให้พิมพ์อยู่ด้านล่างสุดของจอ นั่นแหละครับคือช่องที่เราใช้คุยกับ AI ลองพิมพ์ทักทายมันดูก่อนก็ได้ เช่น

- ✓ พิมพ์ว่า “แนะนำตัวหน่อยว่าทำอะไรได้บ้าง” แล้วกดส่ง รอแป็บเดียวมันจะตอบกลับมาเอง
- ✓ แค่นี้เพื่อนๆ ก็คุยกับ AI เป็นแล้วครับ



ใช้เวอร์ชันฟรีก็เหลือเฟือสำหรับเริ่มต้นครับ ยังไม่ต้องเสียเงินก็ทำตามทั้ง 50 วิธีในเล่มนี้ได้สบายๆ

## ยิ่งบอกชัด ยิ่งได้ตั้งใจ

มาถึงหัวใจของเรื่องทั้งหมดแล้วครับ

- ✓ ข้อความที่เราพิมพ์บอก AI เนี่ย เขาเรียกกันว่า **“พรอมต์”** (แปลบ้านๆ ก็คือ คำสั่งที่เราบอกมันนั่นแหละ)
- ✓ เคล็ดลับมีอยู่ข้อเดียวเลย คือยิ่งเรบอกละเอียด คำตอบก็ยิ่งตั้งใจ

ยกตัวอย่างให้เห็นภาพนะครับ ถ้าเราพิมพ์สั้นๆ แค่ว่า **“เขียนแคปชั่นขายของให้หน่อย”** มันก็จะได้แคปชั่นกลางๆ ที่ใครเอาไปใช้ก็ได้ ไม่ค่อยโดนใจเท่าไร แต่ถ้าเรบอกมันให้ครบว่า **“เขียนแคปชั่นขายกาแฟสด ลงเฟซบุ๊ก จุดเด่นคือคั่วใหม่ทุกวันแก้วละ 45 บาท ลูกค้าเป็นพนักงานออฟฟิศ ขอโทนสนุกๆ เป็นกันเอง ใส่อีโมจิด้วย ขอสัก 3 แบบ”** ทีนี้แหละครับ คำตอบจะเปลี่ยนไปคนละเรื่องเลย

## สูตรลับ — บอกให้ครบ 4 อย่าง

เห็นความต่างใหม่ครับ เคล็ดลับง่ายๆ คือพยายามบอกมันให้ครบสี่อย่างนี้

- ✓ อยากได้อะไร
- ✓ เรื่องอะไร
- ✓ ทำเพื่อใคร
- ✓ และอยากได้โทนไหน

จำสี่ข้อนี้ไว้ รับรองว่าใช้ AI ได้เก่งกว่าคนทั่วไปแล้วครับ



ตอบมาแล้วยังไม่ถูกใจ ไม่ต้องเริ่มใหม่นะครับ พิมพ์บอกมันต่อได้เลย เช่น “สั้นกว่านี้อีก” หรือ “ขอแบบทางการกว่านี้” คุยกันไปเรื่อยๆ เหมือนคุยกับคนได้เลย

## 5 ประโยคแรก ที่อยากให้ลองพิมพ์

พูดมาเยอะแล้ว มาลองของจริงกันดีกว่าครับ เจ้าหน้าที่เตรียมห้าประโยคง่ายๆ มาให้ ลองก็อปไปวางในช่องแชทดู แล้วเปลี่ยนคำในวงเล็บเหลี่ยม [ ] ให้เป็น เรื่องของเพื่อนๆ เอง

- “แนะนำตัวหน่อยว่าทำอะไรได้บ้าง” — ไว้ทำความรู้จักกันก่อน
- “ช่วยคิดแคปชั่นขาย [สินค้าของเรา] ให้ 3 แบบ”
- “สรุปข้อความนี้ให้เหลือ 3 ข้อ: [วางข้อความ]”
- “ช่วยร่างข้อความตอบลูกค้าที่ถามว่า [คำถาม]”
- “อธิบายเรื่อง [อะไรก็ได้ที่อยากรู้] ให้ฟังแบบง่ายๆ”

ลองสักสองสามอันก่อนก็ได้ครับ ไม่ต้องทำครบ พอได้ลองพิมพ์เอง เห็นมันตอบกลับมาจริงๆ เดี่ยวความกลัวจะหายไปเอง แล้วจะเริ่มสนุกกับมันแทนครับ

## แต่ AI ก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบนี้

ก่อนจะปล่อยให้เพื่อนๆ ไปลุย เจ้าหนูมีเรื่องสำคัญต้องกระซิบไว้ เพราะชื่อของเราคือ “รู้ทัน AI” เพราะฉะนั้นต้องรู้ทันของจริงด้วย จะได้ใช้แบบไม่โดนมันหลอก

- ✓ **เรื่องแรก** AI ไม่ได้แม่นยำเปอร์เซ็นต์ บางทีมันมั่วข้อมูลออกมาหน้าตาเฉยแบบมันใจมากด้วย เพราะฉะนั้นเรื่องสำคัญอย่างตัวเลข วันที่ หรือชื่อ กฎหมาย อย่าเพิ่งเชื่อทันที เช็คอีกทีเสมอ
- ✓ **เรื่องที่สอง** มันไม่รู้เรื่องของเราเลยถ้าเราไม่บอก ยิ่งเล่ารายละเอียดให้มันฟังเยอะ คำตอบก็ยิ่งตรง
- ✓ **เรื่องที่สาม** ข้อมูลของมันอาจไม่ใช่ล่าสุด ถ้าถามเรื่องข่าว ราคา หรือเทรนด์วันนี้ ควรเช็คจากแหล่งจริงควบคู่ไปด้วย
- ✓ **เรื่องสุดท้ายที่สำคัญที่สุด** การตัดสินใจสุดท้ายต้องเป็นของเราเสมอ AI เป็นผู้ช่วยที่เก่งก็จริง แต่มันไม่ใช่เจ้านายของเรา



รู้ข้อจำกัดพวกนี้ไว้ เท่ากับเพื่อนๆ ใช้ AI ได้คุ้มและปลอดภัยกว่าคนที่ใช้มันแบบหลับหูหลับตาเยอะเลยครับ

พร้อมแล้ว ไปลุยกัน

## เท่านี้ก็พร้อมแล้วครับ

ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้ เพื่อนๆ มีครบทุกอย่างที่ต้องรู้แล้วครับ

- ✓ รู้ว่า AI คืออะไร เลือกตัวไหน พิมพ์คุยกับมันยังไง
- ✓ และต้องระวังเรื่องอะไรบ้าง
- ✓ ระหว่างทางถ้าเจอคำแปลกๆ อย่าง “พรมอด” ก็คือข้อความที่เราพิมพ์บอกมัน “แชท” ก็คือการพิมพ์คุยโต้ตอบ
- ✓ ส่วน “AI หลอน” ก็คืออาการที่มันมั่วข้อมูลนั่นแหละ ไม่มีอะไรน่ากลัวเลยครับ
- ✓ ที่เหลือมีแค่อย่างเดียว คือลองมือลอง 50 วิธีในเล่มนี้

เจ้าหนูเตรียมพรมอดพร้อมใช้ไว้ให้หมดแล้ว แค่ออกไปวาง เปลี่ยนคำในวงเล็บ [ ] ให้เป็นเรื่องของเพื่อนๆ ก็ใช้ได้ทันที เริ่มจากวิธีที่ตรงกับงานของเพื่อนๆ ที่สุดก่อนเลย ไม่ต้องทำครบทุกข้อในวันเดียว ค่อยๆ เก็บไปที่ละอันนะครับ 🐭🏠

---

*“ไม่ต้องเก่งที่สุด  
แค่เริ่มก่อนคนอื่น  
ก็ชนะแล้วครับ”*

---

— เจ้าหนู

1

2

## AI ช่วยชีวิตประจำวัน

1

วิธีที่ 1-10 · ทุกคน · ง่ายที่สุด

01 ถาม AI แทน Google

03 สรุปบทความยาวๆ

05 หาสูตรอาหารจากของที่มี

07 เขียนไลน์แทนเรา

09 ซอปปิ้ง เปรียบเทียบ

02 แปลภาษาใน 5 วินาที

04 วางแผนเที่ยวทั้งทริป

06 ช่วยตัดสินใจยากๆ

08 อ่าน PDF ถามคำถามได้

10 จัดตารางงานประจำวัน

2

## AI ช่วยในที่ทำงาน

วิธีที่ 11-20 · พนักงานออฟฟิศ

11 เขียนอีเมลยากๆ

13 เตรียมสไลด์พรีเซนต์

15 สูตร Excel ไม่ต้องเดา

17 เตรียมรับมือคำถามยาก

19 ช่วยเจรจา / ไกล่เกลี่ย

12 สรุปประชุม + งานที่ต้องทำ

14 เขียนรายงานมืออาชีพ

16 หาข้อมูลแบบเร็ว

18 เขียนเช็กลิสต์ / คู่มืองาน

20 เรซูเม่ + จดหมายสมัครงาน

3

4

## AI ช่วยเรื่องเงินและธุรกิจ

3

วิธีที่ 21–30 · เจ้าของกิจการ / Freelance

21 เขียนแคปชั่นขายสินค้า

23 ตอบลูกค้าอัตโนมัติ

25 วิเคราะห์คู่แข่ง

27 ทำแผนธุรกิจง่ายๆ

29 บทพูดเจรจาต่อรอง

22 ทำคอนเทนต์ขายของออนไลน์

24 เขียนข้อเสนอ / ใบเสนอราคา

26 วางแผนการเงินส่วนตัว

28 หาไอเดียธุรกิจใหม่

30 ทำ Ebook / คอร์สด้วย AI

4

## AI สร้างสรรค์

วิธีที่ 31–40 · Creator / คนชอบสร้าง

31 เขียนบทความ / บล็อก

33 สร้างภาพด้วย AI

35 แต่งเพลง / เนื้อร้อง

37 เขียนโฆษณา / คำโฆษณา

39 ออกแบบแบรนด์ / โลโก้

32 คอนเทนต์โซเชียลทั้งเดือน

34 สคริปต์คลิป / พอดแคสต์

36 สไลด์พรีเซนตัมืออาชีพ

38 แปลงไอเดียเป็นเรื่องเล่า

40 ทำจดหมายข่าวสม่ำเสมอ

5

**AI ช่วยชีวิตส่วนตัว**

วิธีที่ 41–45 · ทุกคน

41 ดูแลสุขภาพ / ออกกำลังกาย

43 ช่วยเลี้ยงลูก / การบ้าน

45 วางแผนอาหาร / โภชนาการ

42 เรียนทักษะใหม่ตัวต่อตัว

44 ช่วยสื่อสารความสัมพันธ์

6

**รู้ทัน AI — สิ่งที่ต้องระวัง**

วิธีที่ 46–50 · สำคัญมาก

46 AI พุดผิดได้ ตรวจสอบยังไง

48 Deepfake รู้ทันก่อนโดน

50 อนาคต AI เตรียมตัวอย่างไร

47 ข้อมูลส่วนตัวปลอดภัยไหม

49 AI ฟรี vs จ่ายเงิน เลือกยังไง

หมวดที่ 1

# AI ช่วยชีวิตประจำวัน

วิธีที่ 1-10 · ใช้ได้เลยตั้งแต่วันนี้



หมวดนี้คือ AI ใกล้ตัวสุดๆ ที่ใครก็ใช้ได้ ไม่ต้องมีพื้นฐานอะไรเลย

แค่มีมือถือหรือคอมพิวเตอร์เดียว คุณก็ **ประหยัดเวลาได้หลายชั่วโมงต่อวัน** ตั้งแต่วันนี้เลย



เจ้าหนูรู้ทัน AI

## ถาม AI แทน Google

ได้คำตอบตรงๆ ไม่ต้องเปิด 10 แท็บ

เป็นไหมครับ เวลาอยากรู้อะไรสักอย่าง พอเปิดกูเกิลปั๊บ มันก็แจ้งเตือนก็ขึ้นมา เป็นสิบ แล้วเราก็ต้องไล่กดอ่านทีละหน้า เจอโฆษณาแทรกบ้าง บทความยาวเหยียดบ้าง กว่าเจอคำตอบจริงๆ ก็หมดไปสิบกว่านาที

ลองเปลี่ยนมาถาม AI ดูสิครับ แทนที่จะได้ลิงก์ เราจะได้คำตอบตรงๆ กลับมาในไม่กี่วินาที ไม่มีโฆษณา ไม่ต้องเปิดหลายแท็บ แกรมถามง่ายต่อได้เรื่อยๆ เหมือนคุยกับเพื่อนที่รู้เรื่องนั้นพอดี จากสิบนาทีเหลือแค่สองนาทีก็ได้คำตอบแล้ว

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ฉัน [สถานการณ์] อยากรู้อะไร [หัวข้อ] ขอสรุปสั้นๆ ให้เข้าใจง่าย"

### PROMPT ที่สอง

"อธิบายเรื่อง [หัวข้อ] ให้คนไม่มีพื้นฐาน ใช้คำง่ายๆ ยกตัวอย่างด้วย"



ถ้าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องชัวร์ ลองพิมพ์ต่อว่า "ช่วยบอกแหล่งที่มาด้วย" เพราะบางที AI ก็พลาดได้ การเช็คอีกนิดก่อนเชื่อเป็นนิสัยที่ดีครับ

## แปลภาษาใน 5 วินาที

แปลได้ทั้งแบบทางการและกันเอง รู้ด้วยว่าเขียนหาใคร

ลองนึกภาพนะครับ ต้องส่งอีเมลหาฝรั่งหรือลูกค้าต่างชาติ แต่พอเอาไปแปลในกูเกิล มันออกมาแข็งๆ แปลกๆ อ่านแล้วก็ไม่กล้าส่ง กลัวเขางงหรือเข้าใจผิดความหมาย

ลองให้ AI แปลแทนดูครับ มันแปลได้เป็นธรรมชาติกว่า แถมยังรู้ด้วยว่าเรากำลังเขียนหาใคร ถ้าเป็นอีเมลงานก็แปลให้สุภาพเป็นทางการ ถ้าเป็นแชตเพื่อนก็แปลให้กันเองสบายๆ อยากรู้หลายแบบไว้เลือกก็ขอได้ในทีเดียว จากที่เคยนั่งเกลาคำเป็นลิบนาที เหลือแค่นาทีเดียวก็ได้ข้อความพร้อมส่ง

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"แปลข้อความนี้เป็นภาษาอังกฤษแบบสุภาพเป็นทางการ สำหรับอีเมลงาน:  
[วางข้อความ]"

### PROMPT ที่สอง

"แปลเป็นภาษาไทยให้เป็นธรรมชาติ กันเองนิดๆ สำหรับส่งไลน์เพื่อน:  
[วางข้อความ]"



ขอทีเดียวสามแบบไปเลยครับ “แบบทางการ / แบบกลางๆ / แบบกันเอง”  
แล้วค่อยเลือกอันที่ถูกต้อง ไม่ต้องถามซ้ำหลายรอบ

## สรุปบทความยาวๆ ใน 1 นาที

*ไม่ต้องอ่านทุกหน้า แค่รู้ใจความสำคัญ*

เรื่องนี้หลายคนเจอบ่อยครับ ได้รายงานหรือบทความยาวๆ เป็นสิบๆ หน้า แต่มีเวลาอ่านแค่แป๊บเดียว จะอ่านหมดก็ไม่ไหว จะข้ามก็กลัวพลาดเรื่องสำคัญที่ซ่อนอยู่

เอาข้อความทั้งหมดวางให้ AI แล้วบอกให้สรุปสิครับ แป๊บเดียวมันก็ย่อออกมาเป็นข้อๆ สั้นๆ ให้เห็นใจความสำคัญทันที อยากรู้ลึกตรงไหนก็ถามเจาะต่อได้ เช่น “ตรงเรื่องค่าใช้จ่ายเขาว่ายังไง” ใช้ได้หมดทั้งสัญญา ขาว รายงาน จากที่เคยใช้เวลาครึ่งชั่วโมง เหลือแค่สองสามนาที

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"สรุปเอกสารนี้ให้เป็น 5 ประเด็นสำคัญ ใช้ภาษาง่าย เข้าใจได้ทันที: [วางข้อความ]"

### PROMPT ที่สอง

"จากเอกสารนี้ ข้อไหนที่ฉันควรระวังหรือให้ความสนใจเป็นพิเศษ: [วางข้อความ]"



ถ้าใช้ Claude หรือ ChatGPT แบบเสียเงิน อัปโหลดไฟล์ PDF เข้าไปได้เลย  
ไม่ต้องก๊อปปี้ส่วนให้เสียเวลาครับ

## วางแผนเที่ยวทั้งทริปใน 5 นาที

ได้แผนเที่ยวละเอียด ปรับตามงบและสไตล์ของเรา

ใครชอบเที่ยวต้องเคยครับ อยากไปเที่ยวสักที เปิดอ่านรีวิवरั้วๆ เป็นลืบบล็อก จดร้านนุ่นที่พักนี้ จนสุดท้ายข้อมูลเยอะจนงง วางแผนไม่เสร็จสักที สุดท้ายก็ไปแบบงงๆ

ลองบอก AI ที่เดียวครับว่าจะไปไหน กี่วัน งบเท่าไร? ไปกับกี่คน ชอบแนวไหน เต็มมันจัดแผนเที่ยวรายวันมาให้เสร็จสรรพ ทั้งที่เที่ยว ร้านอาหาร ที่พัก เรียงตามวันให้เลย อยากปรับให้สบายๆ ไม่ต้องรีบ หรือประหยัคงบลงอีก ก็บอกได้ จากที่เคยนั่งวางแผนเป็นวันๆ เหลือไม่กินนาที

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ช่วยวางแผนเที่ยว [จังหวัด] จำนวน [X] วัน งบ [X บาท] เดินทาง [กี่คน] ชอบ [สิ่งที่ชอบ]"

### PROMPT ที่สอง

"แนะนำร้านอาหารอร่อยใกล้แต่ละที่เที่ยว แบบร้านท้องถิ่นที่คนแถวนั้นกินจริง"



AI อาจไม่รู้ว่าร้านไหนเปิดปรับปรุงหรือย้ายที่ ก่อนออกเดินทางลองเช็คใน Google Maps อีกทีจะชัวร์กว่าครับ

## หาสูตรอาหารจากของที่มีในบ้าน

ไม่ต้องออกไปซื้อเพิ่ม ทำได้เลยจากของที่มี

ภาพคุ้นๆ นะครับ หิวแล้ว เปิดตู้เย็นมีของเหลืออยู่ไม่ก็อย่าง ไข่บ้าง หมูสับ บ้าง ผักนิดหน่อย จะทำอะไรกินก็คิดไม่ออก จะออกไปซื้อเพิ่มก็ซีเกียด

บอก AI ไปเลยครับว่าในตู้เย็นมีอะไรบ้าง เดียวมันจัดเมนูที่ทำได้จริงจากของเท่าที่มีมาให้เลือก พร้อมวิธีทำสั้นๆ ทำตามได้ทันที ใครแพ้อะไรหรือไม่กินเนื้อก็บอกได้ มันปรับสูตรให้ มีเวลาแค่สิบห้านาทีก็บอก เดียวมันเลือกเมนูเร็วๆ มาให้ ไม่ต้องออกจากบ้านไปซื้ออะไรเพิ่มเลย

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันมี [รายการวัตถุดิบ] แนะนำ 3 เมนูที่ทำได้เลย พร้อมวิธีทำสั้นๆ ใช้เวลาไม่เกิน [X] นาที"

### PROMPT ที่สอง

"ปรับสูตร [เมนู] ให้เหมาะกับคนที่แพ้ [ส่วนผสม] หรือไม่ทานเนื้อสัตว์"



บอกด้วยว่าที่บ้านมีอุปกรณ์อะไร เช่น “ไม่มีเตาอบ” หรือ “มีแค่หม้อใบเดียว” เมนูที่ได้จะทำได้จริงไม่ต้องตื่นรนครับ

## ช่วยตัดสินใจเรื่องยากๆ

ซึ่งข้อดีข้อเสียให้ เราแค่เลือก

บอกตรงๆ นะครับ บางเรื่องต้องตัดสินใจ คิดวนไปวนมาหลายวัน จะเลือกทางไหนก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย จะปรึกษาใครก็เกรงใจ สุดท้ายก็ยังไม่กล้าตัดสินใจสักที

ลองเล่าเรื่องให้ AI ฟังสิครับว่ากำลังลังเลระหว่างอะไรกับอะไร สถานการณ์เป็นยังไง เต็มใจช่วยเรียงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางให้เห็นชัดๆ รวมถึงจุดที่เราอาจมองข้าม ดิตรงที่มันไม่มีอคติ ไม่ตัดสินเรา ถามซ้ำกี่รอบก็ได้จนกว่าจะมั่นใจ จากที่คิดอยู่หลายวัน เหลือแค่ไม่กี่นาทีก็เห็นทางชัดเจน

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันกำลังตัดสินใจระหว่าง [ตัวเลือก A] และ [ตัวเลือก B] สถานการณ์คือ [บริบท] ช่วยวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียให้หน่อย"

### PROMPT ที่สอง

"ถ้าฉันเลือก [ตัวเลือก] จะมีความเสี่ยงอะไรบ้างที่ฉันอาจมองข้ามไป"



เล่าบริบทชีวิตให้ครบที่สุดครับ ยิ่งบอกละเอียด คำแนะนำก็ยิ่งตรงกับสถานการณ์จริงของเรา แต่สุดท้ายคนตัดสินใจคือเรานะครับ

## เขียน Line/ข้อความแทนเรา

นึกคำไม่ออก บอก AI สถานการณ์ ได้ข้อความพร้อมส่ง

เป็นกันใหม่ครับ ต้องส่งข้อความสำคัญ เช่น ขอโทษลูกค้า หรือปฏิเสธใครสักคน แต่นั่งจ้องจอ พิมพ์แล้วลบ ลบแล้วพิมพ์ นึกคำที่ฟังดูดีไม่ออกสักที

บอก AI ไปครับว่าจะส่งหาใคร เรื่องอะไร อยากรับได้โทนแบบไหน เดี่ยวมันร่างข้อความที่ฟังดูเป็นธรรมชาติพร้อมส่งมาให้เลย จะให้สุภาพ ขอโทษ ขอบคุณ หรือปฏิเสธแบบไม่ให้เสียหน้าใจก็ได้ ถ้ายังไม่ถูกใจ บอกว่า “ดูเป็นทางการไป” มันก็ปรับให้ทันที จากที่นั่งคิดครึ่งชั่วโมง เหลือแค่ไม่กี่วินาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ช่วยเขียนข้อความ [ขอโทษ/ขอบคุณ/ปฏิเสธ] ส่ง [หัวหน้า/เพื่อน/ลูกค้า] เรื่อง [สถานการณ์] แบบ [สุภาพ/กันเอง]"

### PROMPT ที่สอง

"ปรับข้อความนี้ให้ฟังดู [นุ่มนวลกว่า/สั้นกว่า/เป็นธรรมชาติกว่า]: [วางข้อความ]"



ลองบอกว่า “ให้เหมือนคนเขียน ไม่ใช่ AI” ข้อความที่ได้จะเป็นธรรมชาติและเหมือนสำนวนเรามากขึ้นครับ

## อ่าน PDF แล้วถามคำถามได้

ไม่ต้องอ่านทุกหน้า แค่ถามสิ่งที่อยากรู้

ลองนึกดูนะครับ ได้ไฟล์ PDF ยาวๆ มา เช่น สัญญาเช่าสามสิบหน้า หรือคู่มือหนาเตอะ ต้องรู้ว่ามามีอะไรต้องระวัง แต่จะอ่านทั้งเล่มก็ไม่มีเวลา อ่านข้ามก็กลัวพลาด

อัปโหลดไฟล์เข้า AI แล้วถามมันตรงๆ ได้เลยครับ ว่า “มีข้อไหนที่ฉันควรระวังบ้าง” หรือ “สรุปให้หน่อย” เต็มใจอ่านให้ทั้งเล่มแล้วตอบเฉพาะที่เราอยากรู้ ไม่ต้องก๊อปทีละหน้า ใช้ได้หมดทั้งสัญญา รายงาน งานวิจัย คู่มือ จากที่ต้องนั่งอ่านเป็นชั่วโมง เหลือแค่สองนาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"อ่าน PDF นี้แล้วสรุปประเด็นสำคัญ 5 ข้อ ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจได้ทันที"

### PROMPT ที่สอง

"มีข้อไหนในเอกสารนี้ที่ฉันควรระวังหรือให้ความสนใจเป็นพิเศษบ้าง"



Claude.ai อัปโหลด PDF ได้ฟรีตั้งแต่บัญชีแบบไม่เสียเงิน แค่สมัครแล้วลากไฟล์เข้าไปได้เลยครับ

## ช่วยช้อปปิ้ง เปรียบเทียบสินค้า

บอกบและการใช้งาน ได้คำแนะนำตรงๆทันที

ช้อปปิ้งทีไรก็เป็นครีบ จะซื้อของสักชิ้น มีหลายรุ่นราคาใกล้ๆ กัน เปิดอ่านรีวิวจนตาลาย ยิ่งอ่านยิ่งงง สุดท้ายก็ยังเลือกไม่ถูกว่าตัวไหนคุ้มค่าที่สุดสำหรับเรา

บอก AI ครั้นว่าจะซื้ออะไร งบเท่าไร? เอาไปใช้ทำอะไร ได้ยวมันช่วยคัดตัวเลือกที่คุ้มค่าที่สุดมาให้ พร้อมบอกข้อดีข้อเสียของแต่ละตัวชัดเจนๆ อยากเทียบรุ่นไหนกับรุ่นไหนก็วางให้มันเทียบได้เลย จากที่เคยอ่านรีวิวเป็นชั่วโมง เหลือไม่กันาทีก็ตัดสินใจได้

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันจะซื้อ [สินค้า] งบ [X บาท] ใช้เพื่อ [วัตถุประสงค์] ช่วยแนะนำ 2-3 ตัว  
เลือกที่คุ้มค่าที่สุด"

### PROMPT ที่สอง

"เปรียบเทียบ [สินค้า A] กับ [สินค้า B] ตรงๆ ว่าต่างกันยังไง ควรซื้อตัวไหน"



AI อาจไม่รู้ราคาล่าสุด ลองก๊อปสเปกกับราคาจาก Lazada หรือ Shopee มาวางให้มันเทียบ จะได้คำแนะนำที่แม่นยำขึ้นครับ

## จัดตารางชีวิตและ To-do list

บอกงานที่มี AI จัดลำดับและเวลาให้เลย

เช้าวันยุ่งๆ เป็นแบบนี้ใหม่ครับ ตื่นมาเจองานล้นอย่างกองรอ ไม่รู้จะเริ่มจากไหนดี พอสังเวยไปมา สุดท้ายก็หมดวันโดยที่งานสำคัญยังไม่ได้แตะเลยสักอัน

ลิสต์งานทั้งหมดให้ AI ดูครับ แล้วให้มันช่วยจัดว่าอันไหนควรทำก่อนทำหลัง บอกเวลาว่างที่เรามี ได้ยวมันจัดเป็นตารางทั้งวันให้เสร็จ ทำตามได้เลยไม่ต้องคิดเอง ทบทวนทุกเช้าใช้แค่ห้านาที วันนั้นก็เดินตามแผนได้สบาย จากที่เคยงทั้งวัน เหลือแค่ห้านาทีก็เห็นภาพชัด

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันมีงานเหล่านี้ต้องทำวันนี้: [รายการ] ช่วยเรียงลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลังหน่อย"

### PROMPT ที่สอง

"ช่วยจัดตารางวันพรุ่งนี้ ฉันมีเวลาว่าง [X โมง – Y โมง] และต้องทำ: [รายการ]"



บอกมันว่า “ฉันหัวเล่นช่วงเช้า” ได้ยวมันจัดงานที่ต้องใช้สมองไว้ตอนเช้า แล้วงานเบาๆ ไว้ตอนบ่ายให้ครับ

# AI ช่วยใน ที่ทำงาน

วิธีที่ 11-20 · พนักงานออฟฟิศ



งานเอกสาร ประชุม report presentation — สิ่งที่ยากใช้เวลาทั้งวัน ตอนนี้ทำได้เร็วขึ้น 5-10 เท่า ด้วย AI ที่ใช้ฟรีอยู่แล้ว

ประหยัดเวลาได้วันละ 1-2 ชั่วโมง เอาไปทำสิ่งที่สำคัญกว่า



## เขียน Email ยากๆ ใน 30 นาที

ขอโทษ ตามงาน ปฏิเสธ — AI เขียนได้ทุกประเภท

งานเขียนอีเมลยากๆ นี่กินเวลาชีวิตเราไปเยอะเลยนะครับ จะส่งอีเมลขอยกเลิกสัญญา หรือทวงลูกค้าที่ค้างจ่าย ก็นั่งคิดคำอยู่นาน กลัวเขียนแรงไปบ้าง อ่อนไปบ้าง

บอก AI ไปเลยครับว่าจะส่งหาใคร เรื่องอะไร อยากได้โทนแบบไหน เดียวมันร่างอีเมลพร้อมส่งมาให้ จะให้สุภาพ หนักแน่น หรือขอโทษก็ได้ ขอหลายแบบไว้เลือกก็ได้ อยากได้เวอร์ชันภาษาอังกฤษก็แปลให้ในทีเดียว จากที่เคยนั่งเขียนครึ่งชั่วโมง เหลือแค่นาทีเดียว

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนอีเมล [ประเภท] ถึง [ผู้รับ] เรื่อง [หัวข้อ] โทนสุภาพ กระชับ ได้ใจความ"

### PROMPT ที่สอง

"ปรับอีเมลนี้ให้ [นุ่มนวลกว่า / หนักแน่นกว่า / กระชับกว่า]: [วางข้อความ]"



บอก AI ว่า “อีเมลนี้อยากให้ผู้รับทำอะไร” เช่น จ่ายเงิน นัดประชุม หรือตอบกลับ จะได้อีเมลที่ตรงเป้าหมายกว่าเดิมครับ

## สรุปประชุม + สร้าง Action Item

จากนัดยุ่งเหยิง เป็นสรุปประชุมพร้อมส่งทีมใน 3 นาที

หลังประชุมเสร็จทีไร มักเหลือแต่นัดยุ่งเหยิงเต็มสมุดสามหน้า พอจะสรุปส่งทีมว่าตกลงอะไรกัน ใครต้องไปทำอะไรต่อ ก็จับต้นชนปลายไม่ถูก

เอานัดทั้งหมดวางให้ AI ครับ เต็มมันแยกให้เลยว่าตกลงอะไรกันบ้าง ใครรับงานไหนไปทำ กำหนดส่งเมื่อไหร่ จัดเป็นบันทึกการประชุมเรียบร้อย อยากได้อีเมลสรุปส่งทีมต่อก็เขียนให้เลย จากที่เคยนั่งเรียบเรียงเป็นชั่วโมง เหลือแค่สามนาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"สรุปประชุมนี้ให้มี: ประเด็นที่คุย ข้อสรุป สิ่งที่ต้องทำต่อ ใครรับผิดชอบ และ กำหนดส่ง: [วางบันทึก]"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนอีเมลสรุปส่งทีม บอกสิ่งที่ตกลงกันและงานที่แต่ละคนต้องทำ: [วางบันทึก]"



Google Meet กับ Zoom มีปุ่มถอดเสียงเป็นข้อความ (transcript) ก๊อปมา ให้ AI สรุปได้เลย ไม่ต้องนั่งจดเองครับ

## เตรียม Presentation ทิ้งชุด

จากศูนย์ ถึงโครงสร้างพร้อมเนื้อหาครบทุกหน้าใน 30 นาที

พรุ่งนี้เข้าต้องพรีเซนต์ แต่ตอนนี้สไลด์ยังว่างเปล่าไม่มีแม้แต่หน้าเดียว เป็นสถานการณ์ที่เห็งออกได้เลยนะครับ

บอก AI ว่าจะพูดเรื่องอะไร ให้ใครฟัง อยากระบุข้อความอะไร เดียวมันจัดโครงสร้างให้ว่าควรมีสไลด์อะไรบ้าง แล้วเขียนเนื้อหาให้ทีละหน้า พร้อมหัวข้อย่อย และคำพูดประกอบ ถ้าอยากได้สไลด์สวยๆ เลย เอาโครงไปวางใน Gamma.app มันสร้างสไลด์ให้อัตโนมัติ จากสามสี่ชั่วโมง เหลือครึ่งชั่วโมง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วางโครงสร้างสไลด์ 10 หน้า เรื่อง [หัวข้อ] สำหรับ [ผู้ฟัง] อยากระบุว่า [ข้อความหลัก]"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนเนื้อหาสไลด์หน้าที่ [X] เรื่อง [หัวข้อ] พร้อมหัวข้อย่อย 3 ข้อ และคำพูดประกอบ"



บอก AI ว่าคนฟัง “ไม่รู้เรื่องนี้มาก่อน” หรือ “เป็นผู้เชี่ยวชาญ” สไลด์ที่ได้จะปรับความรู้สึกให้พอดีกับคนฟังทันทีครับ

## เขียน Report ฉบับมืออาชีพ

จากข้อมูลดิบ สู่รายงานพร้อมบทวิเคราะห์และข้อเสนอแนะ

พอดังทำรายงานเป็นทางการ หลายคนกุมขมับเลยครับ ข้อมูลมีครบอยู่ในมือ แต่ไม่รู้จะเรียบเรียงยังไงให้อ่านแล้วดูเป็นมืออาชีพ

โยนข้อมูลดิบให้ AI แล้วบอกว่าอยากได้รายงานเรื่องอะไร เดี่ยวมันเรียบเรียงให้เป็นเรื่องเป็นราว อ่านลื่น มีบทสรุปสำหรับผู้บริหารที่กระชับตรงประเด็น พร้อมข้อเสนอแนะที่มีเหตุผลรองรับ จากที่เคยนั่งเขียนสัปดาห์ชั่วโมงเหลือครึ่งชั่วโมง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนรายงานเรื่อง [หัวข้อ] มีบทสรุปผู้บริหาร ผลลัพธ์ การวิเคราะห์ และข้อเสนอแนะ: [วางข้อมูล]"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนบทสรุปสำหรับผู้บริหาร 1 ย่อหน้า จากรายงานนี้: [วางเนื้อหา]"



บอก AI ว่า “ผู้อ่านไม่มีเวลา ขอกระชับตรงประเด็น” จะได้รายงานแบบที่ผู้บริหารอยากอ่านครับ

## สูตร Excel ที่ไม่ต้องเดา

บอก AI ว่าต้องการคำนวณอะไร ได้สูตรพร้อม copy ใช้เลย

ใครที่ต้องใช้ Excel น่าจะเคยเจอครับ อยากได้สูตรอย่าง VLOOKUP หรือ SUMIF แต่จำวิธีเขียนไม่ได้ หรือใส่สูตรไปแล้วขึ้น error สีแดง งงว่าผิดตรงไหน

บอก AI ตรงๆ ครับว่าอยากคำนวณอะไร ข้อมูลอยู่ตรงไหน เดียวมันเขียนสูตรให้พร้อมก๊อปปี้ไปวางใช้ได้เลย แถมอธิบายให้ด้วยว่าสูตรทำงานยังไง เพื่อครั้งหน้าทำเองได้ ถ้าสูตรเดิม error ก็วางให้มันช่วยหาที่ผิด จากที่เคยนั่งหาในเน็ตครึ่งชั่วโมง เหลือแค่ครึ่งนาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปปี้ได้

### PROMPT แรก

"เขียนสูตร Excel ที่ [ต้องการคำนวณอะไร] ข้อมูลอยู่ในคอลัมน์ [X] อธิบายวิธีใช้ด้วย"

### PROMPT ที่สอง

"สูตรนี้ขึ้น error ช่วยหาที่ผิดและแก้ให้ด้วย: [วางสูตร] ข้อมูลอยู่ใน [คอลัมน์/ชีต]"



ก๊อปปี้ข้อมูลตัวอย่างสัก 3-4 แถวให้ AI ดูด้วย มันจะอ้างอิงคอลัมน์ได้ถูก สูตรที่ได้จะใช้ได้เลยไม่ต้องแก้ครับ

## Research ข้อมูลแบบเร็ว

สรุปข้อมูลก่อนประชุม ใน 5 นาที ไม่ใช่ 5 ชั่วโมง

ก่อนประชุมกับลูกค้ารายใหม่ เราอยากรู้จักเขาให้มากที่สุด แต่จะนั่งหาข้อมูลเองทีละเว็บก็กินเวลาเป็นวัน ทั้งที่เหลือเวลาแค่ครึ่งชั่วโมง

บอก AI ว่าอยากรู้เรื่องบริษัทหรือวงไหน เดียวมันสรุปให้เป็นข้อมูลสั้นๆ อ่านจบใน 5 นาที ทั้งภาพรวมธุรกิจ เทรนด์ และโอกาสสำคัญๆ อยากเจาะลึกตรงไหนก็ถามต่อได้เรื่อยๆ จนเข้าใจ พร้อมเดินเข้าห้องประชุมแบบรู้อจริง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"สรุปข้อมูลเกี่ยวกับ [บริษัท/วงการ] สิ่งที่เราควรรู้อีกก่อนประชุม เทรนด์ล่าสุด และโอกาสหลักๆ"

### PROMPT ที่สอง

"อธิบาย [เรื่อง/แนวคิด] ให้เข้าใจง่าย พร้อมตัวอย่างจริงที่เกี่ยวข้อง [งานของฉัน]"



AI แต่ละตัวรู้ข้อมูลถึงแค่ช่วงเวลาหนึ่ง ไม่ใช่ยาวล่าสุดวันนี้ ถ้าต้องการข้อมูลสดๆ ลองใช้ [Perplexity.ai](https://perplexity.ai) หรือตัวที่ต่อเน็ตได้จะชัวร์กว่าครับ

## เตรียมรับมือคำถามยากๆ ก่อนประชุม

ช้อมกับ AI ก่อน เจอคำถามจริงไม่มีสะดุด

ความกลัวอันดับต้นๆ เวลาต้องพรีเซนต์ คือกลัวโดนถามคำถามที่ตอบไม่ได้ ต่อหน้าทุกคน ยิ่งคิดยิ่งกังวลจนนอนไม่หลับ

ให้ AI สวมบทเป็นคนในห้องประชุมที่ชอบจับผิด แล้วยิงคำถามยากๆ ใส่เรา สิครับ เราก็ช้อมตอบไปเรื่อยๆ จนคล่อง ไม่มีใครเห็น ไม่ต้องอาย พอถึงเวลาจริงก็เจอแต่คำถามที่ช้อมมาแล้ว มันใจขึ้นเป็นกอง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันจะพรีเซนต์เรื่อง [X] ให้ [ผู้ฟัง] ช่วยสวมบทเป็นคนช่างสงสัย แล้วถามคำถามยาก 5 ข้อ"

### PROMPT ที่สอง

"คำถามนี้ตอบยังไงดีให้ฟังดูมั่นใจและมีข้อมูลรองรับ: [คำถาม]"



ลองพิมพ์ตอบจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดในใจ แล้วให้ AI บอกว่าคำตอบเราหนักแน่นพอหรือยัง ควรเสริมตรงไหนครับ

## เขียน Checklist / SOP งาน

ทีมทำตามได้ทันที ไม่ต้องถามซ้ำทุกครั้ง

งานที่ทำกันหลายคน มักเจอปัญหาเดียวกันครับ คือต่างคนต่างทำไม่เหมือนกัน เพราะไม่มีคู่มือกลาง พอคนใหม่เข้ามาก็ต้องคอยถามซ้ำๆ ทุกครั้ง

เล่าขั้นตอนคร่าวๆ ให้ AI ฟังครับ เดียวมันเรียบเรียงเป็นคู่มือการทำงานทีละขั้นชัดเจน คนใหม่อ่านแล้วทำตามได้เลยไม่ต้องถาม แถมยังช่วยคิดจุดที่คนมักพลาดให้ระวังไว้ด้วย จากที่ต้องนั่งเขียนเองหลายชั่วโมง เหลือแค่ยี่สิบนาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"สร้างคู่มือการทำงาน (SOP) สำหรับงาน [X] ทีละขั้น ที่คนใหม่ทำตามได้ โดยไม่ต้องถาม"

### PROMPT ที่สอง

"สร้างเช็กลิสต์สำหรับ [งาน] ให้ครบทุกขั้นตอน รวมจุดที่คนมักพลาดที่ต้องระวัง"



ให้คนใหม่ลองทำตามคู่มือดู แล้วบอกว่าขั้นตอนไหนงง เอามาบอก AI ปรับให้ชัดขึ้นได้ทันทีครับ

## ช่วยแก้ไขข้อขัดแย้ง / เกรงใจ

เตรียมบทพูดก่อน เข้าคุยจริงมั่นใจขึ้น 10 เท่า

ต้องเข้าไปคุยเรื่องยากๆ กับใครสักคน ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงานที่ทำงานไม่ค่อยได้เรื่อง หรือต่อรองราคากับร้านค้า พอดคิดว่าจะพูดยังไงดีก็เครียดล่วงหน้า ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม

เล่าสถานการณ์ให้ AI ฟังครับ ว่าเป้าหมายเราคืออะไร อีกฝ่ายน่าจะคิดยังไง ได้ยวมั่นช่วยร่างบทพูดให้ พร้อมมุมมองของอีกฝ่ายให้เราเข้าใจเขามากขึ้น เตรียมไว้เพื่อเขาตอบกลับมาหลายๆ แบบ พอถึงเวลาจริงก็พูดได้ลื่น มั่นใจขึ้นหลายเท่า

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ช่วยร่างบทพูดสำหรับ [สถานการณ์] เป้าหมายของฉันคือ [X] อีกฝ่ายน่าจะกังวลเรื่อง [Y]"

### PROMPT ที่สอง

"ลองมุมมองของ [อีกฝ่าย] เขาน่าจะกังวลอะไร และฉันควรพูดถึงเรื่องไหนก่อน"



บอก AI ชัดๆ ว่า "เป้าหมายสุดท้ายของฉันคือ [X]" มันจะแนะนำวิธีพูดที่พาเราไปถึงเป้าหมายได้ดีที่สุดครับ

## Resume + Cover Letter ที่โดด

ปรับตามงานทุกที่ที่สมัคร ไม่ต้องทำใหม่ทั้งหมด

ส่งใบสมัครงานไปหลายที่ แต่เจียบกริบ ไม่มีใครเรียกสัมภาษณ์เลย เป็นแบบนี้ใหม่ครับ ปัญหาคือไม่ใช่ที่ความสามารถเรา แต่อยู่ที่เรซูเม่ไม่ตรงกับงานหรือจดหมายสมัครงานยังไม่น่าสนใจพอ

เอาเรซูเม่กับรายละเอียดงานที่จะสมัครวางให้ AI ครับ เดียวมันช่วยปรับเรซูเม่ให้ตรงกับงานนั้นๆ ดึงจุดเด่นที่ตรงกับที่เขาต้องการขึ้นมา เขียนผลงานให้เป็นตัวเลขจับต้องได้ ไม่ใช่แค่เล่าหน้าที่ อยากรู้ได้จดหมายสมัครงานก็เขียนให้เลย จากที่ต้องทำใหม่ทุกที่ เหลือแค่ลิบนาที

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ปรับเรซูเม่ให้ตรงกับรายละเอียดงานนี้ เน้นคำสำคัญและผลงานที่ตรงกัน:  
[เรซูเม่ + รายละเอียดงาน]"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนจดหมายสมัครงานตำแหน่ง [X] ที่บริษัท [Y] จากประสบการณ์นี้:  
[ข้อมูล]"



ใส่ข้อมูลทั้งหมดเข้าไปก่อน แล้วบอก AI ว่า “ตัดส่วนที่ไม่เกี่ยวกับงานนี้ออก”  
จะได้เรซูเม่ที่กระชับและตรงเป้าครับ

# AI ช่วยเรื่อง เงินและธุรกิจ

วิธีที่ 21-30 · เจ้าของกิจการ / Freelance



ขายของออนไลน์ รับงาน Freelance หรือมีธุรกิจเล็กๆ AI คือผู้ช่วยทำงานที่ไม่ต้องจ้าง และทำได้เร็วกว่าที่คิด

ตั้งแต่เขียน caption ขายสินค้า ไปถึงทำ business plan — ลุยเลย



## เขียน Caption ขายสินค้า

จาก "ขายของ" ธรรมดา สู่แคปชั่นที่คนอยากกดสั่ง

ขายของออนไลน์มาสักพัก แต่โพสต์ไปแล้วเงียบ คนเลื่อนผ่านไปไม่หยุดดู เป็นแบบนี้ไหมครับ บางทีปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวสินค้า แต่อยู่ที่แคปชั่นยังไม่โดนใจ

บอก AI ว่าขายอะไร ราคาเท่าไร ลูกค้าน่าเป็นใคร เดียวมันเขียนแคปชั่นที่ดึงดูดให้อยากกดสั่งมาให้เลย จะเอาแบบเล่าเรื่อง แบบตรงประเด็น หรือแบบกระตุ้นอารมณ์ก็ได้ ขอทีเดี๋ยวหลายแบบไว้ลองสลับโพสต์ดูว่าแบบไหนคนสนใจกว่า จากที่เคยนั่งคิดครึ่งชั่วโมงยังไม่ได้สักอัน เหลือแค่เนาที่เดี๋ยวได้ตั้งห้าแบบ

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนแคปชั่นขาย [สินค้า] ลงเฟซบุ๊ก/ไอจี ให้ดึงดูดและกระตุ้นให้สั่งซื้อ ราคา [X] บาท"

### PROMPT ที่สอง

"ลูกค้ามีปัญหาเรื่อง [X] สินค้าฉันช่วยแก้ได้ด้วย [Y] เขียนแคปชั่นมาให้ 3 แบบ"



บอก AI ว่า "ลูกค้าฉันคือ [กลุ่มคน] เขากำลังเจอเรื่อง [X]" แคปชั่นจะตรงใจกลุ่มเป้าหมายมากขึ้นครับ

## ทำ Content ขายของออนไลน์

วางแผนคอนเทนต์ทั้งเดือน ไม่มีวันไหนไม่รู้จะโพสต์อะไร

แม้ค้าออนไลน์น่าจะรู้ดีครับ ทุกวันต้องมีโพสต์ลงเพจ แต่พอถึงเวลาจริงกลับนึกไม่ออกว่าจะโพสต์อะไรดี วนเวียนแต่ขายของอย่างเดียวจนคนเริ่มเบื่อ

บอก AI ว่าขายอะไร อยากลงช่องทางไหน เดียวมันวางแผนโพสต์ให้ทั้งเดือนรวดเดียวเลย ผสมทั้งโพสต์ขายของ โพสต์ให้ความรู้ และโพสต์ชวนคุย ให้เพจดูมีชีวิตชีวา ไม่ใช่ขายอย่างเดียว ได้หัวข้อครบทั้งเดือน เหลือแค่เอาไปทำคอนเทนต์ ไม่ต้องมานั่งคิดทุกวันให้ปวดหัว

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วางแผนโพสต์ 30 วันสำหรับ [ธุรกิจ] ลงใน [ช่องทาง] ผสมโพสต์ขาย ให้ความรู้ และชวนคุย"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนหัวข้อโพสต์ 10 อันสำหรับ [สินค้า] ที่ให้ประโยชน์กับคนอ่านก่อนแล้วค่อยขาย"



บอก AI ว่า "สินค้าขายดีที่สุดคือ [X]" จะได้แผนคอนเทนต์ที่เน้นจุดขายที่แรงที่สุดครับ

## ตอบคำถามลูกค้าอัตโนมัติ

เตรียมคำตอบคำถามซ้ำๆ ไว้ ไม่ต้องพิมพ์ใหม่ทุกครั้ง

ขายของออนไลน์เจอทุกวันครับ ลูกค้าทักมาถามซ้ำๆ ราคาเท่าไร? ส่งกี่วัน มีสิทธิ์บ้าง ต้องพิมพ์ตอบเองทุกครั้งจนเมื่อยมือ

ให้ AI ช่วยเขียนคำตอบสำเร็จรูปสำหรับคำถามยอดฮิตได้เลยครับ เก็บไว้ก็อปปวางตอบได้ทันที ไม่ต้องพิมพ์ใหม่ทุกที จะให้ฟังดูเป็นกันเองน่ารักก็ได้ แถมยังช่วยเขียนคำตอบสำหรับลูกค้าที่บ่นหรือต่อว่า ให้รักษาน้ำใจไว้ได้ด้วย จากที่ตอบเซตทั้งวัน เหลือเวลาไปทำอย่างอื่นเพียบ

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนคำตอบสำเร็จรูปสำหรับร้าน [ประเภท] คำถามที่ลูกค้าถามบ่อย:  
[รายการ] โทนเป็นกันเอง"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนข้อความตอบลูกค้าที่บ่นเรื่อง [X] ให้ขอโทษและหาทางออก โดยไม่เสียลูกค้า"



เก็บคำตอบดีๆ ไว้ในโน้ตในมือถือ หรือ Google Docs ก๊อปมาวางตอบได้เลย ประหยัดเวลาได้เยอะมากครับ

## เขียน Proposal / ใบเสนอราคา

ดูเป็นมืออาชีพตั้งแต่เอกสาร แม้จะทำงานคนเดียว

รับงานฟรีแลนซ์ช่วงแรกๆ พอลูกค้าขอใบเสนอราคาหรือข้อเสนองาน หลายคนจุกเลยครับ ไม่รู้จะเขียนยังไงให้ดูเป็นมืออาชีพ กลัวเขียนไม่ดีแล้วลูกค้าหนีไป

บอก AI ว่ารับงานอะไร ลูกค้าอยากได้อะไร งบประมาณราวเท่าไร เดียวมันร่างข้อเสนอให้ครบ ตั้งแต่เข้าใจงาน วิธีทำ ระยะเวลา ไปจนถึงราคา เขียนให้ดูน่าเชื่อถือแม้เราจะเพิ่งเริ่ม แถมระบุขอบเขตงานชัดเจน กันปัญหาเข้าใจไม่ตรงกันทีหลัง จากที่เคยพลาดงานเพราะเขียนไม่เป็น เหลือแค่สิบห้านาทีก็ได้เอกสารพร้อมส่ง

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนข้อเสนองาน (proposal) สำหรับงาน [X] ลูกค้าต้องการ [Y] งบประมาณราว [Z] ให้ดูเป็นมืออาชีพ"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนใบเสนอราคาสำหรับบริการ [X] ราคา [Y] บาท พร้อมขอบเขตงานและเงื่อนไขชัดเจน"



เก็บแบบฟอร์มข้อเสนอที่ดีไว้ใช้ซ้ำได้เลยครับ ครั้งต่อไปแค่แก้ไขลูกค้ากับรายละเอียดงาน ก็ส่งได้ทันที

## วิเคราะห์คู่แข่งเบื้องต้น

รู้ว่าตัวเองอยู่ตรงไหน ก่อนตัดสินใจทำการตลาด

ก่อนจะลงสนามขายของหรือทำการตลาด เราควรรู้ก่อนว่าคู่แข่งในตลาดเขาทำอะไรกันอยู่ ขายราคาเท่าไร? แต่จะนั่งส่องทีละเจ้าก็ไม่รู้จะดูตรงไหน

เล่าให้ AI ฟังครับว่าเราขายอะไร คู่แข่งมีใครบ้าง เต็มใจช่วยสรุปให้ว่าแต่ละเจ้าเด่นเรื่องอะไร อ่อนเรื่องอะไร แล้วชี้ช่องว่างที่เรายังพอแทรกเข้าไปได้ พร้อมแนะนำว่าเราควรวางตัวเองให้ต่างจากคนอื่นยังไง จากที่เคยทำแบบเดาๆ เหลือสิบห้านาทีก็เห็นภาพตลาดชัด

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วิเคราะห์ตลาดของ [ธุรกิจ] คู่แข่งหลักคือ [A, B, C] แต่ละเจ้าเด่นเรื่องอะไร อ่อนเรื่องอะไร"

### PROMPT ที่สอง

"ธุรกิจของฉันคือ [X] คู่แข่งทำ [Y] ฉันควรวางตัวเองยังไงให้แตกต่างและน่าสนใจ"



บอก AI ว่า "จุดแข็งของฉันคือ [X]" มันจะช่วยหาว่าควรชูจุดแข็งนั้นยังไงให้ได้เปรียบในตลาดครับ

## วางแผนการเงินส่วนตัว

จากรายรับ-รายจ่ายยุ่งเหยิง สู่แผนที่ทำตามได้จริง

เงินเดือนออกที่ไรค์คิดว่าพอใช้ แต่พอสิ้นเดือนกลับไม่เหลือเก็บสักบาท ไม่รู้เงินหายไปไหนหมด เป็นกันไหมครับ

บอก AI คร่าวๆ ครับว่ารายได้เท่าไร จ่ายอะไรประจำบ้าง เดียวมันช่วยจัดสรรเงินให้เป็นสัดส่วน ว่าควรใช้เท่าไร เก็บเท่าไร แถมยังช่วยส่งว่ารายจ่ายไหนพอตัดได้บ้างโดยไม่ลำบาก อยากรู้เก็บเงินก้อนไว้ทำอะไรก็วางแผนให้ จากที่เงินหมดทุกเดือน เหลือสิบนาทีกี่เห็นทางเก็บเงินชดเชย

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันมีรายได้ [X] บาท/เดือน จ่ายประจำคือ [รายการ] ช่วยวางแผนการเงินให้เก็บได้ [Y] บาท"

### PROMPT ที่สอง

"อยากเก็บเงิน [X] บาทใน [Y] เดือน รายได้ [Z] บาท รายจ่ายประจำ [รายการ] ทำได้ไหม"



AI ให้คำแนะนำทั่วไป ไม่ใช่ที่ปรึกษาการเงินมืออาชีพนะครับ ใช้เป็นจุดเริ่มต้นแล้วค่อยปรับตามชีวิตจริงของเรา

## ทำ Business Plan ง่ายๆ

จากไอเดียในหัว สู่แผนธุรกิจที่อธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้

มีไอเดียธุรกิจอยู่ในหัวเต็มไปหมด แต่พอจะเล่าให้คนอื่นฟัง หรือเขียนออกมา เป็นเรื่องเป็นราว กลับพูดไม่ออก เรียบเรียงไม่ถูก

เล่าไอเดียให้ AI ฟังครับ เดี่ยวมันช่วยจัดเป็นแผนธุรกิจง่ายๆ ให้ ว่าลูกค้า เป็นใคร หาเงินจากอะไร ต้นทุนมีอะไรบ้าง แถมยังลองตั้งคำถามยากๆ แบบ ที่นักลงทุนชอบถาม ให้เราเตรียมคำตอบไว้ก่อน ช่วยประเมินคร่าวๆ ว่าไอ เดียนี้ไปรอดไหม ก่อนจะลงเงินจริง จากที่อยู่แต่ในหัว เหลือชั่วโมงเดียวก็ เห็นภาพทั้งหมด

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันอยากทำธุรกิจ [X] ช่วยร่างแผนธุรกิจง่ายๆ ครอบคลุม: ลูกค้า รายได้ ต้นทุน และการตลาด"

### PROMPT ที่สอง

"ธุรกิจนี้ น่าจะไปรอดไหม [อธิบายไอเดีย] ช่วยตั้งคำถามแบบที่นักลงทุนจะถามให้หน่อย"



ลองให้ AI เป็นฝ่ายค้านดูครับ ถามมันว่า “อะไรที่จะทำให้ธุรกิจนี้เจ๊ง” จะได้ เห็นความเสี่ยงไว้ก่อนลงมือจริง

## หาไอเดียธุรกิจใหม่

บอก AI ว่าเราถนัดอะไร ได้ไอเดียที่เหมาะสมกับเรา

อยากมีรายได้เสริม อยากทำธุรกิจของตัวเองสักอย่าง แต่คิดเท่าไรก็คิดไม่ออกว่าจะทำอะไรดี หรือมีของดีอยู่ในตัวแต่ไม่รู้จะเอาไปทำเงินยังไง

บอก AI ครั้นที่เราถนัดอะไร มีเวลาว่างแค่ไหน มีทุนเท่าไร เดียวมันช่วยคิดไอเดียที่เหมาะสมกับตัวเราจริงๆ ไม่ใช่ไอเดียลอยๆ ที่ทำไม่ได้ พร้อมประเมินให้ว่าอันไหนน่าสนใจที่สุด อยากเจาะอันไหนต่อก็ให้มันบอกวิธีเริ่มแบบไม่ต้องลงทุนเยอะ จากที่คิดเองเป็นเดือนไม่ได้เรื่อง เหลือหนานาที่ได้ตั้งสับไอเดีย

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันถนัด [ทักษะ] มีเวลาว่าง [X] ชั่วโมง/สัปดาห์ ทุน [Y] แนะนำไอเดียธุรกิจที่เหมาะสมกับฉัน"

### PROMPT ที่สอง

"ไอเดีย [X] น่าสนใจใหม่ ใครคือลูกค้า เขายอมจ่ายเท่าไร เริ่มยังไงโดยไม่ต้องลงทุนมาก"



บอก AI ว่า "อยากมีรายได้ [X] บาท/เดือน" มันจะกรองมาให้แค่ไอเดียที่มีโอกาสไปถึงเป้าหมายนั้นครับ

## เตรียม Script เกรจาตอรอง

ตอรองราคา ขอขึ้นเงินเดือน หรือปิดดีล — AI ช่วยซ้อมก่อน

ถึงเวลาต้องตอรองราคากับร้านค้า หรือขอขึ้นเงินเดือนกับหัวหน้า หลายคนใจเต้นตึกตักเลยครั้บ กลัวพูดไม่ดีแล้วเสียโอกาส หรือถูกมองว่าเรียกร้องมากไป

เล่าสถานการณ์ให้ AI ฟังครั้บ ว่าตอนนี้เป็นอย่างงั้ อยากรได้อะไร เดียวมันช่วยเตรียมบทพูดที่ฟังดูม่้ใจและมีเหตุผลรองรับ พร้อมเตรียมทางเลือกสำรองไว้ให้เราตอรองได้อย่างมีน้ำหนั้ก เกมคิดคำตอรองเพื่ออีกฝ่ายได้กลับมามีด้วย ซ้อมกับมันจนคล่อง พอถึงเวลาจริงก็พูดได้ลื่น บางทีประหยัดได้เป็นหลักพันหลักหมื่นเลย

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"เตรียมบทพูดตอรอง [สถานการณ์] ราคาตอนนี้ [X] อยากรได้ [Y] เหตุผลหลักของฉั้บคือ [Z]"

### PROMPT ที่สอง

"อีกฝ่ายอาจแย้งว่า [X] ฉั้บควรตอรองงั้ดี เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ด้วย"



บอก AI ว่า "ดีลนี้สำคัญกับฉั้บแค่ไหน" มันจะแนะนำว่าควรยื่นกรานแค่ไหน หรือยืดหยุ่นตรงไหนได้บ้างครั้บ

## ทำ Ebook / คอร์สด้วย AI

ความรู้ที่มีอยู่แล้ว แปลงเป็นสินค้าขายได้จริง

เรามีความรู้เรื่องทีถนัดอยู่เต็มตัว ไม่ว่าจะทำอาหาร ถ่ายรูป หรือเลี้ยงลูก แต่ไม่เคยคิดว่ามันจะเอามาทำเป็นเงินได้ยังไง

ลองให้ AI ช่วยแปลงความรู้นั้นเป็น ebook หรือคอร์สดูครับ บอกมันว่าจะสอนเรื่องอะไร ให้ใคร เต็มวันวางโครงให้ว่าควรมีกี่บท แต่ละบทพูดอะไร แล้วช่วยเขียนทีละบทไม่ให้นักเกินไป พร้อมคิดชื่อที่ดึงดูดและคำโปรยที่ขายได้ จากที่มีความรู้แต่ไม่รู้จะเริ่มตรงไหน เหลือแค่วันเดียวก็ได้ ebook ฉบับร่างพร้อมขาย

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ช่วยวางโครง ebook เรื่อง [หัวข้อ] สำหรับ [กลุ่มเป้าหมาย] ให้มี [X] บท แต่ละบทพูดเรื่องอะไร"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนเนื้อหาบทที่ [X] เรื่อง [หัวข้อ] ให้เข้าใจง่าย มีตัวอย่างจริงและทำตามได้"



เริ่มจาก ebook สั้นๆ 10-20 หน้า ราคา 99-299 บาท ขายผ่าน Gumroad หรือ Line ก็ได้ ไม่ต้องรอให้สมบูรณ์แบบก่อนค่อยขายครับ

# AI สร้างสรรค์

วิธีที่ 31–40 · Creator / คนชอบสร้าง



ทำคอนเทนต์ เขียนบทความ สร้างภาพ แต่งเพลง — สิ่งที่เคยต้องใช้เวลา  
และทีมงาน ตอนนี้ทำคนเดียวได้ด้วย AI

AI ไม่ได้แทนความคิดสร้างสรรค์ของคุณ แต่ช่วยให้ทำได้เร็วขึ้นและดีขึ้น



## เขียนบทความ / Blog

จากหัวข้อเปล่าๆ สู่บทความครบที่อ่านสนุกและคนหาเจอในกูเกิล

อยากเขียนบล็อกสักบทความ แต่พอเปิดหน้าจอเปล่าๆ ก็นั่งจ้องเคอร์เซอร์กะพริบเป็นชั่วโมง ไม่รู้จะเริ่มประโยคแรกยังไง

บอก AI ว่าจะเขียนเรื่องอะไร ให้ใครอ่าน เต็มมันร่างบทความให้ครบตั้งแต่ย่อหน้าเปิดที่ดึงให้อ่านต่อ เนื้อหา ไปจนถึงสรุป จะเอาโทนแบบให้ความรู้ คุยเล่นเป็นกันเอง หรือโน้มน้าวก็ได้ ใส่คำค้นที่อยากให้คนเจอในกูเกิลให้ด้วย จากที่เคยนั่งเขียนสามสี่ชั่วโมง เหลือครึ่งชั่วโมงก็ได้ฉบับร่าง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนบทความเรื่อง [หัวข้อ] สำหรับ [กลุ่มผู้อ่าน] ยาวประมาณ 800 คำ โทน [สไตล์] ใส่คำค้น [X]"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนย่อหน้าเปิดบทความเรื่อง [หัวข้อ] ให้ดึงคนอ่านต่อ เปิดด้วยคำถามหรือเรื่องเล่า"



ใช้ AI ร่างให้ก่อน แล้วเติมประสบการณ์จริงของเราลงไป บทความจะมีกลิ่นอายความเป็นคนมากขึ้น ไม่แห้งเหมือน AI ล้วนๆ ครับ

## ทำ Social Media Content ทั้งเดือน

วางแผนและเขียนแคปชั่นทั้งเดือนในวันเดียว

ทำเพจมาสักพักจะรู้เลยว่า การคิดคอนเทนต์ลงทุกวันมันเหนื่อยและหมดมุขเร็วมาก บางวันนั่งคิดทั้งวันยังไม่ได้สักโพสต์

ให้ AI ช่วยวางแผนทั้งเดือนรวดเดียวครับ บอกมันว่าเพจขายอะไร เน้นช่องทางไหน เดียวมันคิดหัวข้อให้ครบทั้งเดือนแบบไม่ซ้ำ แกรมเขียนแคปชั่นให้ทุกโพสต์เลย เหลือแค่เราหารูปหรือถ่ายคลิป จากที่ต้องคิดทุกวันจนหมดแรง ทำทีเดียวยอบในไม่กี่ชั่วโมง

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วางแผนโพสต์ 30 วันสำหรับ [เพจ/แนวเพจ] เน้น [ช่องทาง] คิดหัวข้อ 30 อัน ห้ามซ้ำ"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนแคปชั่นสำหรับโพสต์วันที่ [1-7] จากแผนนี้ ให้ครบทุกวัน: [วางแผนหัวข้อ]"



ทำทีเดียวยังอาทิตย์หรือทั้งเดือน แล้วใช้เครื่องมือตั้งโพสต์ล่วงหน้าอย่าง Meta Business Suite ตั้งเวลาให้โพสต์เอง เราจะว่าไปทำอย่างอื่นเลยครับ

## สร้างภาพด้วย AI

บอก AI ว่าอยากได้ภาพแบบไหน ได้ภาพพร้อมใช้ใน 30 วิ

อยากได้รูปสวยๆ ไว้ทำโพสต์หรือทำปกอีบุ๊ก แต่ไม่มีงบจ้างกราฟิก แกรมจะวาดเองก็ไม่มี เป็นแบบนี้ใหม่ครับ

เดี๋ยวนี้ AI สร้างรูปให้เราได้แล้วครับ แค่พิมพ์อธิบายว่าอยากได้ภาพแบบไหน สีโทนไหน อารมณ์ประมาณไหน เดี่ยวมันสร้างให้ในไม่กี่วินาที ไม่ถูกใจก็ปรับใหม่ได้เรื่อยๆ จนได้รูปที่ใช่ เอาไปใช้ทำโพสต์ ทำสไลด์ หรือทำปกได้เลย ประหยัดกว่าจ้างคนเป็นร้อยเท่า

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"[สิ่งที่อยากได้ในภาพ], [สไตล์ เช่น มินิมอล/เหมือนจริง/วาดการ์ตูน], [โทนสี], [อารมณ์], ภาพคมชัด"

### PROMPT ที่สอง (ให้ CHATGPT ช่วยร่าง)

"ช่วยเขียนคำสั่งภาษาอังกฤษสำหรับสร้างภาพ [อธิบายภาพที่อยากได้] สไตล์ [X]"



มือใหม่ลองเริ่มที่ Adobe Firefly ครับ ใช้ฟรีและสบายใจเรื่องลิขสิทธิ์ เอาภาพไปใช้ขายของได้

## เขียน Script วิดีโอ / Podcast

ไม่ต้องเริ่มจากกระดาษเปล่า AI ช่วยวางโครงและเขียนให้ทั้งหมด

อยากเริ่มทำยูทูปหรือพอดแคสต์มานานแล้ว แต่พอจะอัดจริงก็ไม่รู้จะพูดอะไร กลัวเล่าออกมาแล้วมันยืดยาด น่าเบื่อ

บอก AI ว่าจะทำคลิปเรื่องอะไร ยาวกี่นาที เต็มใจเขียนสคริปต์ให้ครบตั้งแต่ประโยคเปิดที่ตรงคนดูใน 30 วิแรก ไปจนถึงตอนจบที่ชวนให้กดติดตาม เขียนให้ฟังเป็นธรรมชาติเหมือนเราคุยเอง ไม่เหมือนอ่านตามกระดาษ จากที่เคยคิดสคริปต์เป็นชั่วโมง เหลือสิบห้านาทีก็พร้อมอัด

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนสคริปต์คลิป YouTube เรื่อง [หัวข้อ] ยาว [X] นาที เริ่มด้วยประโยคเปิดที่ดึงดูด"

### PROMPT ที่สอง

"คิดประโยคเปิด 30 วิแรกสำหรับคลิปเรื่อง [หัวข้อ] ให้คนอยากดูต่อ มาให้ 5 แบบ"



บอก AI ว่า "ฉันพูดสไตส์ [เป็นกันเอง/จริงจัง]" มันจะเขียนสคริปต์ให้เข้ากับสไตส์การพูดของเราเองครับ

## แต่งเพลง / เนื้อร้อง

บอกอารมณ์และธีม AI ช่วยแต่งได้ทันที แม้ไม่มีพื้นฐานดนตรี

อยากมีเพลงเป็นของตัวเอง หรือเพลงเก๋ๆ ไว้ประกอบคอนเทนต์ แต่เล่นดนตรีก็ไม่ใช่ แต่งเพลงก็ไม่เคย

เดี๋ยวนี้ AI แต่งเพลงให้ได้แล้วครับ บอกมันว่าอยากได้เพลงแนวไหน เกี่ยวกับเรื่องอะไร อารมณ์ประมาณไหน เดี่ยวมันแต่งเนื้อให้ บางตัวอย่าง Suno.ai ทำออกมาเป็นเพลงเสร็จพร้อมดนตรีและเสียงร้องเลยด้วย ไม่ถูกใจก็สั่งปรับเปลี่ยนได้ ลองเล่นดูสนุกมาก แกรมประหยัดกว่าจ้างแต่งเป็นไหนๆ

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"แต่งเนื้อเพลงแนว [แนวเพลง] เรื่อง [ธีม] อารมณ์ [X] ยาว 1 ท่อนฮุก + 2 ท่อน ภาษาไทย"

### PROMPT ที่สอง (สำหรับ SUNO.AI)

"[แนวเพลง]: [อารมณ์], [เครื่องดนตรี], [จังหวะ], [ธีม] — เนื้อร้องภาษาไทย"



Suno.ai ลองฟรีได้วันละหลายเพลงครับ พิมพ์สั้นๆ ก็ได้เพลงออกมาแล้ว ผลลัพธ์น่าทึ่งกว่าที่คิดเยอะ

## ทำ Presentation สวยมืออาชีพ

จากโครงเรื่อง สไลด์สวยพร้อมพรีเซนต์ ด้วย AI ในครั้งเดียว

ทำสไลด์เองทีไร ออกมาดูเรียบๆ จืดๆ ทุกที จัดวางยังไงก็ไม่สวยเท่าของคนที่เขาทำเป็น

ลองใช้ Gamma.app ดูครับ แค่เอาโครงเรื่องของเราไปวาง มันสร้างสไลด์สวยๆ ให้อัตโนมัติ จัดวางสมดุล สีสันลงตัว ดูเป็นมืออาชีพทันที ไม่ต้องมานั่งขยับกล่องข้อความเอง ถ้าอยากเริ่มจากศูนย์ก็ให้ ChatGPT ช่วยคิดโครงก่อน แล้วค่อยเอาไปวางใน Gamma จากสามสี่ชั่วโมง เหลือสิบนาที

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก (ใน CHATGPT)

"วางโครงสไลด์ 10 หน้า เรื่อง [หัวข้อ] พร้อมหัวข้อย่อยทุกหน้า"

### PROMPT ที่สอง (ใน GAMMA.APP)

วางโครง → เลือกธีม → กด Generate → ได้สไลด์สวยทันที



Gamma.app แจกเครดิตฟรีตอนเริ่มต้น ทำสไลด์ได้หลายชุดก่อนถึงจะต้องจ่ายเงินครับ

## เขียนโฆษณา / Ad Copy

โฆษณาที่ดีต่างกันที่คำ AI ช่วยคิดและลองได้ไว

ยิงโฆษณาไปแล้วแต่คนไม่ค่อยสนใจ ทั้งที่สินค้าก็ดี บางทีปัญหาไม่ได้อยู่ที่ของ แต่อยู่ที่คำโฆษณายังไม่โดนใจ

บอก AI ว่าขายอะไร ลูกค้าเป็นใคร จุดเด่นคืออะไร เดียวมันเขียนคำโฆษณาให้ ทั้งพาดหัวที่สะดุดตา เนื้อหาที่ชวนซื้อ และประโยคปิดที่กระตุ้นให้กดสั่ง มันรู้สูตรการเขียนขายที่ได้ผลจริง ขอหลายแบบไว้ลองยิงเทียบกันว่าแบบไหนเวิร์กกว่า จากที่เคยจ้างคนเขียนเป็นพัน เหลือสองนาทีเดียวได้ตั้งห้าแบบ

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนคำโฆษณาสำหรับ [สินค้า] กลุ่มเป้าหมาย [X] เน้นจุดเด่น [Y] ให้น่าสนใจชวนซื้อ"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนพาดหัวโฆษณาเพชฌกูฏเรื่อง [สินค้า] มาให้ 5 แบบที่ต่างกัน ไว้ลองเทียบกัน"



บอก AI ว่า "ลูกค้าที่ซื้อแล้วชอบเพราะ [X]" มันจะหยิบจุดนั้นมาชูในโฆษณา เพราะเป็นเหตุผลที่คนซื้อจริงๆ ครับ

## แปลงไอเดียเป็น Story

มีไอเดียในหัว แต่เล่าไม่ออก — AI ช่วยเล่าให้

มีเรื่องราวดีๆ หรือบทเรียนที่อยากเล่าให้คนอื่นฟัง แต่พอพิมพ์ออกมาจริง กลับจืดชืด อ่านแล้วไม่อิน ไม่น่าติดตาม

เล่าเรื่องที่อยากเล่าให้ AI ฟังแบบดิบๆ ก่อนครับ เดี่ยวมันช่วยจัดเรียงให้มีจังหวะ มีช่วงเปิดที่ดึงดูด มีปมให้ลุ้น และมีบทสรุปที่กินใจ เติมรายละเอียดให้เรื่องมีชีวิตขึ้น ปรับได้ว่าจะไปลงไอจี เขียนบล็อก หรือโพสต์ยาว จากไอเดียที่เล่าไม่เป็น กลายเป็นเรื่องที่คนอ่านจนจบ

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันอยากเล่าเรื่อง [ประสบการณ์] ช่วยจัดเรียงให้มีช่วงเปิดที่ดึงดูด มีปม และมีบทเรียนที่คนอยากอ่าน"

### PROMPT ที่สอง

"เขียนเรื่องสั้น [300 คำ] เรื่อง [ธีม] ให้อ่านสนุกและมีข้อคิดที่ชัดเจน"



เล่าจากเรื่องจริงของเราเองแล้วให้ AI ช่วยเกลา จะได้เรื่องที่มีพลังกว่าให้ AI แต่งขึ้นมาเองล้วนๆ ครับ

## ออกแบบ Brand / โลโก้เบื้องต้น

จากภาพในหัว สู่แนวทางแบรนด์เบื้องต้นที่ใช้งานได้จริง

อยากให้แบรนด์ของตัวเองดูเป็นมืออาชีพ มีโลโก้ มีสีประจำแบรนด์ แต่ไม่มีงบจ้างดีไซเนอร์ราคาแพง

เล่าให้ AI ฟังคร่าวๆว่าทำธุรกิจอะไร ลูกค้าน่าเป็นใคร อยากให้แบรนด์ให้ความรู้สึกแบบไหน เดี่ยวมันช่วยกำหนดบุคลิกของแบรนด์ แนะนำโทนสีที่เข้ากับกลุ่มลูกค้า และสไตล์ภาพรวม พอได้ทิศทางชัดแล้วก็ให้มันช่วยเขียนคำสั่งไปสร้างโลโก้ในเครื่องมือสร้างภาพต่อได้เลย ได้แนวทางแบรนด์ครบในชั่วโมงเดียว

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันทำ [ธุรกิจ] ลูกค้าคือ [X] ช่วยกำหนดบุคลิกแบรนด์ โทนสี และสไตล์ภาพที่เหมาะสม"

### PROMPT ที่สอง

"ช่วยเขียนคำสั่งสำหรับสร้างโลโก้ของแบรนด์ [ชื่อ] สไตล์ [X] ไว้เอาไปใส่ในเครื่องมือสร้างภาพ"



ใช้ AI หาทิศทางแบรนด์ให้ชัดก่อน แล้วค่อยจ้างดีไซเนอร์ทำตัวจริง จะประหยัดทั้งเวลาและเงิน เพราะบริพ่ายขึ้นเยอะครับ

## ทำ Newsletter สม่่าเสมอ

ส่งจดหมายข่าวทุกสัปดาห์โดยไม่รู้สึกรเป็นภาระ

อยากทำจดหมายข่าวส่งหาลูกค้าหรือผู้ติดตามทุกสัปดาห์ แต่กลัวว่าจะหาเรื่องเขียนไม่ไหว หรือเขียนทีนึงกินเวลาทั้งวัน

ให้ AI ช่วยคิดและเขียนครับ บอกมันว่าทำเรื่องอะไร ผู้อ่านเป็นใคร เดียวมันคิดหัวข้อใหม่ๆ ให้ไม่ซ้ำ แล้วเขียนเป็นจดหมายข่าวให้เลยจากโน้ตคร่าวๆของเรา ปรับให้อ่านแล้วรู้สึกเหมือนเพื่อนเขียนถึง ไม่แข็งเหมือนจดหมายบริษัท จากที่เคยใช้เวลาสองสามชั่วโมง เหลือครึ่งชั่วโมงก็ส่งได้

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"เขียนจดหมายข่าวฉบับนี้เรื่อง [หัวข้อ] สำหรับ [กลุ่มผู้อ่าน] โทนเป็นกันเอง ยาว 400-600 คำ"

### PROMPT ที่สอง

"ช่วยคิดหัวข้อจดหมายข่าว 8 อัน สำหรับ [แนวเนื้อหา] ที่ผู้อ่านอยากเปิดอ่านจริงๆ"



เขียนเก็บไว้ล่วงหน้าทีละวัน 4 ฉบับในวันเดียว แล้วตั้งเวลาส่งทุกสัปดาห์ ไม่ต้องมานั่งคิดใหม่ทุกอาทิตย์ครับ

# AI ช่วย ชีวิตส่วนตัว

วิธีที่ 41-45 · ทุกคน



AI ไม่ได้มีไว้แค่ทำงาน ใช้ดูแลสุขภาพ เรียนทักษะใหม่ ช่วยลูก หรือปรับ  
ความสัมพันธ์ได้ด้วย

5 วิธีสุดท้ายในหมวดนี้คือ AI ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น ไม่ใช่แค่งานเร็วขึ้น



## ดูแลสุขภาพ / วางแผนออกกำลังกาย

เหมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัวที่ตอบทุกคำถามฟรีๆ

อยากเริ่มออกกำลังกายมานานแล้ว แต่ไม่รู้จะเริ่มทำไหน เล่นยังไงให้ถูก กลัวทำผิดแล้วเจ็บ จะจ้างเทรนเนอร์ก็ราคาไม่เบา

บอก AI ครับว่าเราเป็นใคร อายุเท่าไร อยากได้ผลแบบไหน มีเวลาแค่ไหน มีอุปกรณ์อะไรบ้าง เต็มใจมันจัดแผนออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเราโดยเฉพาะ พร้อมอธิบายวิธีทำแต่ละท่าให้ถูกต้อง ปวดตรงไหนบาดเจ็บตรงไหนก็บอกได้ มันปรับทำให้ เหมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัวคอยตอบทุกคำถามฟรีๆ

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วางแผนออกกำลังกายสำหรับ [เพศ/อายุ] เป้าหมาย [X] มีเวลา [Y] นาที/วัน [Z] วัน/สัปดาห์ อุปกรณ์: [รายการ]"

### PROMPT ที่สอง

"ฉันปวด [บริเวณ] ควรเลี่ยงทำไหน และยังออกกำลังกายแบบไหนได้บ้าง"



AI ให้คำแนะนำทั่วไปครับ ถ้ามีปัญหาสุขภาพเฉพาะหรือเจ็บเรื้อรัง ควรปรึกษาหมอมหรือนักกายภาพควบคู่ไปด้วย

## เรียนทักษะใหม่แบบ 1:1

AI เป็นครูส่วนตัวที่สอนในแบบที่เราเข้าใจ

อยากเรียนอะไรใหม่ๆ สักอย่าง ภาษาอังกฤษบ้าง Excel บ้าง แต่ไปลงคอร์สก็แพง เรียนเองก็มักติดตรงที่ไม่มีคนให้ถาม

ลองให้ AI เป็นครูส่วนตัวดูครับ บอกมันว่าอยากเรียนเรื่องอะไร ตอนนี้รู้แค่ไหน เดียวมันสอนให้ทีละขั้นในแบบที่เราเข้าใจ ตรงไหนงงก็ถามซ้ำได้ไม่จำกัด ไม่ต้องอายใคร อยากให้ยกตัวอย่างใกล้ตัวก็ขอได้ เหมือนมีติวเตอร์อยู่ข้างๆ ตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าเรียนสักบาท

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"สอนฉันเรื่อง [ทักษะ] ตั้งแต่เริ่มต้น ตอนนี้ฉันรู้ระดับ [มือใหม่/พอรู้บ้าง] อธิบายง่ายๆ"

### PROMPT ที่สอง

"ไม่เข้าใจเรื่อง [หัวข้อ] ช่วยอธิบายใหม่ด้วยการเปรียบเทียบกับ [สิ่งที่รู้อยู่แล้ว]"



บอก AI ว่า "ฉันเรียนรู้ได้ดีเมื่อ [มีตัวอย่างจริง/ทำทีละขั้น]" มันจะปรับวิธีสอนให้เข้ากับเราครับ

## ช่วยเลี้ยงลูก / การบ้านลูก

ตอบคำถามยากของลูก หรือช่วยสอนสิ่งที่พ่อแม่ลืมไปแล้ว

ลูกเอาการบ้านมาถาม เป็นเรื่องที่เราเรียนมาตั้งนานจนลืมไปหมดแล้ว จะสอนก็กลัวสอนผิด จะบอกให้ไปถามครูก็สงสารลูก

ให้ AI ช่วยครับ บอกมันว่าลูกอายุเท่าไร คิดเรื่องอะไร เดี่ยวมันอธิบายด้วยภาษาง่ายๆ ที่เด็กวัยนั้นเข้าใจ พร้อมยกตัวอย่างสนุกๆ ช่วยตรวจการบ้านว่าผิดตรงไหนเพราะอะไร หรือจะให้มันช่วยคิดกิจกรรมที่ทำให้ลูกเรียนรู้แบบเพลินๆ ก็ได้ เราก็คือได้เป็นพ่อแม่ที่ช่วยลูกได้จริง

เอาไปลองเลย · ก็อปได้

### PROMPT แรก

"อธิบายเรื่อง [เรื่อง] ให้เด็กอายุ [X] ปีเข้าใจ ใช้ภาษาง่ายๆ และตัวอย่างที่เด็กชอบ"

### PROMPT ที่สอง

"ช่วยตรวจการบ้านนี้ [วางคำตอบ] บอกว่าถูกหรือผิดตรงไหน และแนะนำวิธีแก้"



ลองบอก AI ว่า “อย่าเพิ่งบอกคำตอบ ช่วยใบ้ให้ลูกคิดเองได้” ลูกจะได้ฝึกคิด และเก่งขึ้นจริงๆ ครับ

## ช่วยสื่อสารในความสัมพันธ์

AI ช่วยหาคำพูดที่ถูกต้อง เมื่อหัวร้อนเกินจะคิดเอง

เวลาทะเลาะหรือมีเรื่องชุ่นใจกับคนใกล้ตัว ตอนกำลังหัวร้อนเรามักพูดอะไรที่ไม่ได้คิด แล้วก็มาเสียใจทีหลังทุกที

ก่อนจะส่งข้อความหรือเปิดบทสนทนาสำคัญ ลองเล่าเรื่องให้ AI ฟังก่อนครับ ว่าเกิดอะไรขึ้น เรารู้สึกยังไง อยากบอกอะไรเขา เต็มใจช่วยหาคำพูดที่บอกความรู้สึกเราได้โดยไม่เหมือนไปโจมตีอีกฝ่าย แกรมช่วยมองมุมของเขาให้เราเข้าใจมากขึ้น พอใจเย็นลงแล้วค่อยคุย มักจบดีกว่าเยอะ

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับ [คนใกล้ตัว] เรื่อง [X] อยากบอกเขาว่า [Y] โดยไม่ให้ฟังดูก้าวร้าว"

### PROMPT ที่สอง

"ลองมองมุมของ [อีกฝ่าย] เขาน่าจะรู้สึกยังไง และฉันควรพูดถึงเรื่องไหนก่อน"



AI ไม่ใช่นักจิตวิทยา นะครับ ใช้เป็นเพื่อนช่วยคิดช่วยเรียบเรียงได้ แต่ถ้าเรื่องหนักใจมากจริงๆ การคุยกับผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้ดีกว่า

## วางแผนอาหาร / โภชนาการ

กินดีมีประโยชน์โดยไม่ต้องคิดทุกวัน AI วางแผนให้แล้ว

อยากกินให้ดีต่อสุขภาพ แต่ทุกวันก็คิดไม่ออกว่าจะกินอะไรดี สุดท้ายก็วนลั้งซ้ำๆ เมนูเดิม หรือกินตามสะดวกไปวันๆ

บอก AI ครบว่าอยากกินแนวไหน มีอะไรที่กินไม่ได้บ้าง งบประมาณราวเท่าไร? เดียวมันจัดเมนูให้ทั้งสัปดาห์แบบหลากหลายไม่ซ้ำ แลผมทำรายการของที่ต้องซื้อให้เสร็จ จัดกลุ่มตามโซนในซูเปอร์ ไปตลาดทีเดียวจบ จากที่เคยยืนงงหน้าตู้เย็นทุกวัน เหลือสิบนาทีก็วางแผนทั้งสัปดาห์ได้

เอาไปลองเลย · ก๊อปได้

### PROMPT แรก

"วางแผนเมนูอาหาร 7 วัน เป้าหมาย [X] ไม่กิน [อาหารที่แพ้/ไม่ชอบ] งบราว [Y] บาท/วัน"

### PROMPT ที่สอง

"ทำรายการของที่ต้องซื้อจากเมนูที่วางไว้ จัดกลุ่มตามหมวดหมู่ในซูเปอร์มาร์เก็ต"



AI ให้ข้อมูลโภชนาการทั่วไปครับ ถ้ามีโรคประจำตัวอย่างเบาหวานหรือความดัน ควรปรึกษานักโภชนาการควบคู่ด้วย

# รู้ทัน AI สิ่งที่ต้องระวัง

วิธีที่ 46-50 · สำคัญมาก



ใช้ AI เก่งแล้ว แต่รู้ทันด้วย — AI พุดผิดได้, ข้อมูลส่วนตัวรั่วได้, Deepfake หลอกได้

5 วิธีสุดท้ายนี้คือเรื่องที่ต้องรู้ก่อนจะใช้ AI อย่างปลอดภัยในชีวิตจริง



## AI พุดผิดได้ — ตรวจสอบยังไง

AI มั่นใจในทุกอย่างที่พูด แม้ข้อมูลจะผิดก็ตาม

ข้อนี้สำคัญมากครับ เจ้าหนูขอย้า — AI มันตอบทุกอย่างด้วยน้ำเสียงมั่นใจเต็มร้อย แต่บางทีข้อมูลที่ให้มากลับผิดตื้อๆ เช่น ตอบว่าบริษัทนี้ก่อตั้งปี 2015 ทั้งที่จริงปี 2019 อาการแบบนี้เรียกว่า “AI หลอน” คือมันแต่งข้อมูลขึ้นมาเองโดยไม่รู้ตัว

ที่นากลัวคือมันไม่รู้ว่าจะตัวเองผิด เลยตอบหน้าตาเฉย เรื่องที่พลาดบ่อยสุดคือพวกตัวเลข วันที่ และชื่อคน เพราะงั้นข้อมูลสำคัญอย่าเพิ่งเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ เอาไปเช็กกับกูเกิลหรือแหล่งจริงก่อนเสมอ ใช้มันช่วยคิดช่วยร่างได้สบาย แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริงต้องตรวจอีกที

### วิธีเช็กง่ายๆ

#### วิธีที่ 1

พิมพ์ถามต่อว่า “ข้อมูลนี้มาจากแหล่งไหน ช่วยบอกแหล่งอ้างอิงด้วย” — ถ้า AI หาไม่ได้ อาจเป็นสัญญาณว่ามันหลอน

#### วิธีที่ 2

ข้อมูลสำคัญต้องเอาไปเช็กกับ Google, Wikipedia หรือแหล่งอ้างอิงจริงก่อนใช้เสมอ



ใช้ AI กับงานสร้างสรรค์หรือช่วยระดมความคิดได้เต็มที่ครับ แต่ถ้าต้องการข้อเท็จจริงเป๊ะๆ เช็กอีกทีก่อนเสมอ

## ข้อมูลส่วนตัวกับ AI ปลอดภัยไหม

*อะไรควรบอก AI และอะไรที่ไม่ควรพิมพ์เด็ดขาด*

เวลาใช้ AI ช่วยงาน หลายคนเผลอก๊อปข้อมูลลูกค้า รหัสผ่าน หรือเอกสารลับของบริษัทใส่ลงไปโดยไม่ทันคิด ตรงนี้ต้องระวังให้ดีครับ

เพราะข้อความที่เราพิมพ์ลง AI บางเจ้าอาจถูกเก็บเอาไปใช้พัฒนา AI รุ่นต่อไป เพราะฉะนั้นอะไรที่เป็นความลับจริงๆ อย่าพิมพ์ลงใน AI สาธารณะ ถ้าจำเป็นต้องใช้กับข้อมูลอ่อนไหว ให้ใช้เวอร์ชันสำหรับองค์กร หรือปิดการเก็บข้อมูลในหน้าตั้งค่าก่อน จะปลอดภัยกว่าเยอะ

### แนวทางปลอดภัย

#### อย่าใส่ใน AI สาธารณะ

รหัสผ่าน, เลขบัตรเครดิต, ข้อมูลลูกค้าจริง, เอกสารบริษัทลับ, เลขบัตรประชาชน

#### ถ้าจำเป็นต้องใช้

ใช้เวอร์ชันสำหรับองค์กร ปิดการเก็บข้อมูลในหน้าตั้งค่า หรือเปลี่ยนชื่อ-ตัวเลขให้เป็นข้อมูลสมมติก่อน



ใน ChatGPT ไปที่ Settings > Data Controls แล้วปิด “Improve the model for everyone” ข้อมูลเราจะไม่ถูกเอาไปเทรนต่อครับ

## Deepfake รู้ทันก่อนโดนหลอก

เสียง วิดีโอ รูปภาพปลอม — สังเกตสัญญาณก่อนโดนหลอก

เรื่องนี้ใกล้ตัวกว่าที่คิดครับ สมัยนี้ AI ปลอมเสียงและหน้าคนได้แนบเนียนมาก มีมิจฉาชีพโทรมาด้วยเสียงที่เหมือนพ่อแม่หรือลูกเรา ขอเงินด่วนๆ ทั้งที่จริงเป็นเสียงปลอมที่ AI ลอกมา

วิธีรู้ทันคือสังเกตให้ดีครับ เสียงอาจฟังแปลกๆ ติดๆ ชัดๆ ในคลิปวิดีโออาจเห็นขอบหน้าเบลอ ตากระพริบผิดปกติ และที่เป็นสัญญาณชัดเจนที่สุดคือมักเร่งให้รีบโอนเงินหรือให้ข้อมูลด่วน พอเจอแบบนี้ให้ตั้งสติไว้ก่อน อย่าเพิ่งเชื่อ

### วิธีป้องกัน

#### เมื่อสงสัย

โทรกลับผ่านเบอร์ที่เรามีอยู่แล้ว ไม่ใช่เบอร์ที่โทรเข้ามา แล้วถามเรื่องที่รู้กันแค่สองคน

#### ตรวจสอบรูปภาพ

เอารูปไปค้นย้อนกลับด้วย Google Reverse Image Search หรือ TinEye ดูว่ารูปมาจากไหน



ตั้ง “คำรหัสลับ” กันไว้ในครอบครัวครับ ถ้าใครโทรมาขอเงินด่วน ให้ถามคำรหัสนั้นก่อนทุกครั้ง

## AI Tool ฟรี vs จ่ายเงิน เลือกยังไง

ไม่ต้องจ่ายทุกอย่าง รู้ว่าอันไหนคุ้มและอันไหนใช้ฟรีได้เลย

เดี๋ยวนี้ AI มีให้เลือกเต็มไปหมด บางตัวฟรี บางตัวจ่ายแพง จนหลายคนงงว่าต้องจ่ายไหม กลัวว่าไม่จ่ายแล้วจะพลาดของดี แต่จริงๆ แล้วของแพงไม่ได้แปลว่าดีกว่าเสมอครับ

เจ้าหนูแนะนำให้ลองของฟรีก่อนเลย ส่วนใหญ่เวอร์ชันฟรีก็เหลือเฟือสำหรับมือใหม่แล้ว ค่อยจ่ายเงินเมื่อรู้สึกว่าคุณไม่พอกับงานจริงๆ ไม่ใช่จ่ายเพราะกลัวตกเทรนด์ และจำไว้ว่าสมัครตัวเดียวที่ใช้คุ้ม ดีกว่าสมัครหลายตัวแล้วใช้ไม่ครบ

### ใกล้คร่าวๆ

#### เริ่มต้น: ฟรีล้วน

*ChatGPT Free, Claude Free, Canva Free, Adobe Firefly Free, Gamma Free* — ลองให้ครบก่อน

#### จ่ายเมื่อใช้จริงจัง

*ChatGPT Plus* ราว \$20/เดือน คุ้มถ้าใช้ทุกวัน · *Canva Pro* คุ้มถ้าทำคอนเทนต์หลายชิ้น



มือใหม่เริ่มที่ *Claude Free + ChatGPT Free + Canva Free* ก่อนครับ แต่  
นี่ก็ครอบคลุมงานได้เกือบทั้งหมดโดยไม่ต้องจ่ายสักบาท

## อนาคต AI — เตรียมตัวอย่างไร

*ไม่ต้องกลัว แต่ต้องไม่ยืนดูคนอื่นไปข้างหน้า*

หลายคนกังวลว่า AI จะมาแย่งงาน เจ้าหนูเข้าใจความรู้สึกนั้นดีครับ แต่ความจริงที่อยากให้อำไว้คือ AI ไม่ได้มาแทนคน แต่คนที่ใช้ AI เป็นต่างหากที่จะได้เปรียบคนที่ไม่ใช่

ข่าวดีคือเราไม่ต้องเก่งที่สุด แค่เริ่มใช้มันทุกวันที่ละนิด เดี่ยวความชำนาญตามมาเอง ส่วนงานที่ AI ยังแทนเราไม่ได้คือการตัดสินใจ ความเข้าอกเข้าใจคน และความคิดสร้างสรรค์ พวกนี้คือของเรา หน้าที่เราคือเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับมัน ไม่ใช่ไปแข่งกับมัน

เริ่มได้วันนี้เลย

เริ่มเลย ไม่ต้องรอ

*เลือกงานที่ทำซ้ำบ่อยที่สุด 1 อย่าง แล้วลองให้ AI ช่วยทำวันนี้เลย*

สร้างนิสัย

*ทุกเช้าถาม AI 1 คำถาม ทุกเย็นลองงานใหม่ 1 อย่าง ภายใน 30 วันจะเก่งขึ้นมาก*



*อ่านเล่มนี้จบแล้ว เลือก 5 วิธีที่เหมาะสมกับตัวเองมาลองทำให้ครบก่อนครับ แค่นั้นก็เปลี่ยนชีวิตได้เยอะแล้ว*



บทส่งท้าย

# อ่านจบแล้ว ลงมือได้เลย




ขอบคุณที่อ่านมาถึงหน้านี้

เพื่อนๆ มี 50 วิธีในมืออยู่แล้ว — ไม่มีข้อไหนที่ต้องเป็น AI Expert ก็ทำได้

"ไม่ต้องใช้ทุกวิธี  
แค่เลือก **3 วิธี** ที่เหมาะกับชีวิตตัวเอง  
แล้วลองทำ **วันนี้เลย**"

ถ้าลองจริง เพื่อนๆ จะเห็นเองว่า AI ไม่ได้น่ากลัว  
และทางลัดที่ว่า ใช้ได้จริง

 เจ้าหนูรู้ทัน AI

ติดตามคอนเทนต์ AI ใหม่ๆ ได้ที่ Facebook · X