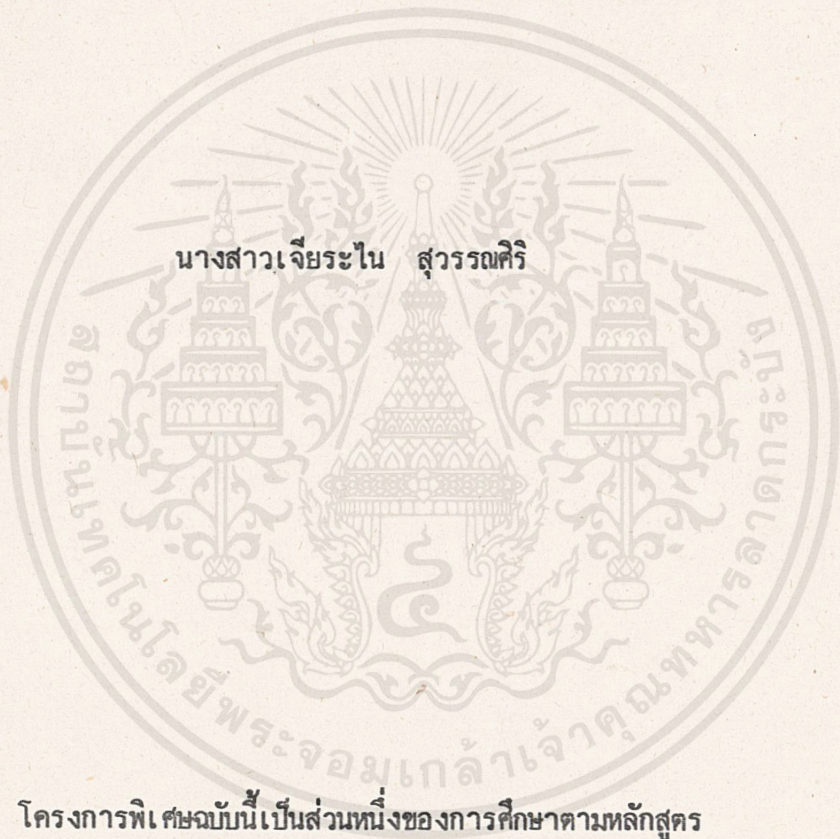


โครงการพิเศษภาพยนตร์
โฆษณาณรงค์ให้คนอารมณ์ดี โครงการ "รักยิ้ม"



โครงการพิเศษฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2534 - 35

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

โครงการพิเศษภาพยนตร์และวิดีโอ โครงการ "รักยิ้ม" นี้เป็นการศึกษาและหาแนวทางใหม่ๆ ในการปฏิบัติ และการนำเสนองานโฆษณา เพื่อให้แตกต่างไปจากงานโฆษณาชิ้นอื่นๆ

จากการทำงานได้พบอุปสรรคต่างๆมากมาย ในทุกๆขั้นตอนการผลิตก็ว่าได้ แต่ก็พยายามแก้ไขปัญหาต่างๆ จนเป็นผลงานที่น่าภูมิใจสำเร็จลุล่วงมาได้

โครงการนี้เป็นโครงการที่เห็นถึงความจำเป็นที่ความทุกข์เราควรมีอารมณ์-ขัน มีรอยยิ้มให้กัน จึงหวังว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานให้ได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นในการประกอบอาชีพต่อไป

เจียรระไน สุวรรณศิริ

มีนาคม 2535

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงมาด้วยดี เพียงกำลังใจจากคนที่ยินดีให้กำลังใจกับข้าพเจ้า และผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ช่วยชี้แนะแนวทางในการแก้ปัญหาตั้งแต่ขั้นตอนก่อนการผลิตจนจบกระบวนการ ข้าพเจ้าขอให้เกียรติแก่ความคิดเห็นเหล่านั้นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ. ที่นี้ด้วย ที่ทำให้ข้าพเจ้าเห็นทางสว่าง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทนำ

ปัจจุบันเศรษฐกิจกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ในภาวะแห่งความ-
เครียดทั้งอารมณ์ และ จิตใจ เรามัวแต่มองหลังคาบ้าน รถเมล์ สุดควันท้า

ประชาชนในกรุงเทพมหานคร และ ในตัวเมืองมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ
น้อยลง เวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการแข่งขันกันทำมาหากิน สาเหตุเหล่านี้จึงทำให้เกิดความ
เครียด ซึ่งสังเกตได้จากข่าวสารในหน้าหนังสือพิมพ์ มีแต่เหตุการณ์ทะเลาะวิวาท บาง-
ครั้งก็มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย อันเนื่องมาจากความโกรธ ความเครียด การมองโลกใน-
แง่ร้าย และสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคความดันสูง โรคระบบทาง
เดินอาหาร ตลอดจนอาจจะร้ายแรงถึงขั้นเป็นโรคประสาทก็มี

ข้าพเจ้าจึงมีความคิดที่จะส่งเสริม และ ทำภาพยนตร์โฆษณา เพื่อที่จะ
ช่วยบรรเทาให้คนอารมณ์ดี ซึ่งโครงการนี้เป็นโครงการที่เห็นถึงความจำเป็นที่วามมนุษย์
เราควรมีอารมณ์ขัน และ มีรอยยิ้มให้กัน เพราะรอยยิ้มนั้นสามารถก่อให้เกิดความสบาย
มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และ จิตใจ

ชื่อโครงการ

"รักยิ้ม"

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อที่จะนำเสนอทริยภาพที่ดีงามสู่ชีวิตผู้คนที่ทั้งหลายที่ตกอยู่ในภาวะความ
เครียดทั้งอารมณ์ และ จิตใจ
2. เพื่อศึกษาขั้นตอน และ ทราบถึงปัญหา อุปสรรคต่างๆ ในการผลิตภาพ
ยนตร์โฆษณา

กลุ่มเป้าหมาย

อายุ 20-35 ปี เป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยทำงาน ที่มีความเครียด

จุดขาย

โครงการนี้สามารถตัดเตือนให้กลุ่มเป้าหมาย หวีมืออ่อนคลาย พักผ่อนจิตใจ
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้วยรอยยิ้ม และ เสียงหัวเราะ โดยชี้ให้กลุ่มเป้าหมายเห็นว่าทุกเพศทุกวัย
ยังมีรอยยิ้ม

ขอบเขตของโครงการ

ภาพยนตร์โฆษณา ความยาว 15 วินาที

จำนวน 3 ชุด

1. เด็ก
2. วัยรุ่น
3. คนชรา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับประโยชน์ของการยิ้ม และ หัวเราะ อย่างลึกซึ้ง
2. ได้ฝึกฝนตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งความคิด และการปฏิบัติงาน
3. เพื่อเข้าใจถึงระบบขั้นตอนการทำภาพยนตร์โฆษณาให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์

อิสราเอล เวย์นบอม (ISRAEL VAINBOM) ได้ทำการทดลองการแสดงออกทางใบหน้าที่มีผลกระทบต่อความคิด และ ความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง โดยให้นักแสดงกลุ่มหนึ่งแสดงความรู้สึกทางใบหน้าที่ด้วยอารมณ์ต่างๆ ใบหน้าที่มีความสุข โศกเศร้า เบื่อหน่าย ประหลาดใจ ขณะที่ เขาแสดงสีหน้าอารมณ์ต่างๆ อยู่ใน เครื่องมือได้บันทึกการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ อุดมภูมิที่ผิวหนัง และ ความดันโลหิต ปรากฏว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระควบคู่ไปกับการแสดงออกทางใบหน้าที่ทุกครั้ง ทฤษฎีในร่างกายถูกระบุอย่างทั่วถึง

เมื่อนักแสดงยิ้ม หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ภายในร่างกายผ่อนคลาย การแสดงออกด้วยรอยยิ้ม และ หัวเราะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์อื่นๆ ระบบในร่างกายเปลี่ยนไปในทางลบ

ผลการทดลองนี้แสดงว่าการยิ้ม และ หัวเราะนั้นมีส่วนช่วยให้สุขภาพของคนดีขึ้น แม้จะอยู่ในความทุกข์ ถ้าเรายิ้ม จะทำให้ระบบในร่างกายสงบ และ ผ่อนคลายหน้าที่สำคัญของการยิ้ม และ หัวเราะดูเหมือนจะเป็นการลดความเหนื่อยยาก ความตึงเครียด ซึ่งเป็นตัวการทำลายสุขภาพที่ดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ในปัจจุบัน

ปัจจุบันวงการแพทย์ยอมรับว่าการยิ้ม และ หัวเราะในโรงพยาบาลจะช่วยให้คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะอาการเจ็บป่วยของคนเรามีสาเหตุเนื่องมาจาก ความกลัว ความกดดัน ความกลัวทุกประเภททำให้ร่างกายเสียสมดุลย์ และ นำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ ความเครียดเป็นตัวการไปกระตุ้นฮอร์โมน ให้ร่างกายทำงาน ภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ เพื่อโรคแบคทีเรียต่างๆ จึงเข้าสู่ร่างกายง่ายขึ้น การยิ้ม และ หัวเราะจะเป็นตัวช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติ

คุณค่าของยิ้มไม่ได้เกิดกับตัวเองเท่านั้น แต่สามารถเปลี่ยนอารมณ์รอบข้างให้สดชื่นร่าเริง และ ทำให้บรรยากาศน่าอยู่ยิ่งขึ้น ยิ้มนอกจากจะช่วยบำบัดโรคแล้ว ยังเป็นการเริ่มต้นในการทำควมรู้จักกับคนแปลกหน้า ยิ้มแสดงถึงมิตรภาพ และ ทำให้การสังสรรค์มีรสชาติมากขึ้น ทำให้เราเป็นคนที่น่าคบในสังคม

หัวเราะเป็นยาวิเศษ

ปีแอร์ วาเช่ (PIER VACHE) นายแพทย์ชาวฝรั่งเศส ผู้ทำการค้นคว้าเกี่ยวกับสรีระ ได้สรุปว่า "การหัวเราะทำให้หลอดเลือดขยาย และ กระตุ้นให้โลหิตหมุนเวียนไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตามจุดต่างๆ ในร่างกายอย่างทั่วถึง คนที่มีมือเท้าชาอยู่เสมอควรหัดหิ้วของหนักขึ้น แทนการสวมถุงมือถุงเท้าหนาๆ การหิ้วของทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น เพราะการหิ้วของเพิ่มออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย การหิ้วของช่วยเร่งเนื้อเยื่อให้เป็นปกติเร็วขึ้น ทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานสม่ำเสมอ ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันเชื้อโรค นอกจากนี้ยังลดอัตราการเต้นของหัวใจ และ กระตุ้นความอยากอาหาร "

การหิ้วของสามารถปรับสมดุลที่ซับซ้อนของฮอร์โมนในร่างกายให้ดีขึ้นด้วย มันกระตุ้นการผลิต เบต้า-เอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารระดับปวดตามธรรมชาติภายในสมอง จากการค้นคว้าทำให้เกิดความเชื่อว่าคุณภาพของการหิ้วของเป็นยา คนที่หิ้วของมากๆ ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหาร หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เมื่อเทียบกับคนเครียดขี้มึน หิ้วของยาก ยิ้มยาก

ความตึงเครียดมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ความเครียดจึงทำให้คนเกิดการผิดปกติทางกายด้วย เช่น ปวดหัวเรื้อรัง ปวดหัวข้างเดียว โดยเฉพะระบบทางเดินอาหารเชื่อมโยงใกล้ชิดกับสภาพจิตใจมาก เราจึงพบว่าคนที่ตึงเครียดบ่อยๆ มักจะเป็นแผลในกระเพาะอาหาร จากการค้นคว้าของผู้เชี่ยวชาญเชื่อกันว่าโรคร้ายแรงที่มีผลต่อชีวิตคน เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เกี่ยวข้องกับจิตใจ บุคลิก และ วิถีดำเนินชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก ผู้ป่วยเป็นมะเร็งนั้นแพทย์จะต้องให้ผู้ป่วยเปลี่ยนบุคลิก และ วิถีการดำเนินชีวิตจากแง่ลบเป็นบวก ซึ่งถือเป็นที่ก้าวแรกของการรักษาโรคมะเร็ง

สาเหตุที่คนเรามักจะไม่ยิ้มเพราะคิดว่ายิ้มหรือหัวเราะมากเกินไปจะทำให้ดูไม่น่าเกรงขาม และ ขาดความน่าเชื่อถือ ซึ่งคาดไม่ถึงว่าจะทำให้มีผลร้ายต่อสุขภาพตนเอง กล่าวเมื่อบนใบหน้าทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมกระแสโลหิตในร่างกาย และ จัดระบบการไหลเวียนของโลหิตไปสู่สมอง ทำให้อารมณ์ดี สมองปลอดโปร่ง มีความแจ่มใส ซึ่งตรงกันข้ามกับความเครียด

หัวเราะเป็นยา (LAUGHTER AS MEDICINE)

พูดกันมาเป็นร้อยๆ ปีแล้วว่า หัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ แต่เราก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับยาอายุวัฒนะนี้เท่าไร หมอจะเลือกยาศาสตร์ การผ่าตัด และวิธีการอื่นมารักษาความเจ็บป่วย นอกจากนี้หมอมองหัวเราะความคิดที่ว่า ยิ้มรักษาโรคได้ผลกว่าอีกด้วย "หายป่วยด้วยยิ้ม" คุณผู้อ่านน่าจะเคยได้ยิน สำหรับคนที่เรียนแพทย์มา 7 ปี ความเจ็บป่วยไม่ใช่เรื่องที่น่าหัวเราะ เสียงหัวเราะก็ดูจะไม่เหมาะสมกับบรรยากาศของโรงพยาบาลเท่าไร เราเชื่อกันอย่างนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ในปัจจุบันวงการแพทย์ยอมรับว่า การยืด และ หิวเราในโรงพยาบาล จะช่วยให้คนไข้อาการดีขึ้น หายเร็วกว่าถ้าการมีใบหน้าตึง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนที่ยืดได้ หิวเราได้จะต้องเป็นคนกล้า ไม่มีใครหิวเราไปด้วยหวาดกลัวไปด้วย คนจะหิวเราเมื่อ รู้สึกผ่อนคลายสบายอกสบายใจ และ ทุกวันนี้อาการเจ็บป่วยของคนเรามีสาเหตุมาจากความกลัว ความกดดันจากความกลัวทุกประเภท ทำให้ร่างกายเสียสมดุลกระทั่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ ความเครียดคือตัวการไปกระตุ้นฮอร์โมนให้ผลิตสารออกมามากเกินไปเป็นประจำ ภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ เชื้อโรคแบคทีเรียต่างๆ จึงเข้าสู่ร่างกายง่ายขึ้น การยืดหรือหิวเราจึงเท่ากับเป็นเครื่องมือต่อสู้กับวงจรชั่วร้ายของความกลัว ความกดดัน และ ยังลดการสะสมวงจรนี้ให้มีปริมาณมากจนเป็นอันตราย

ใครๆ ก็รู้ว่า คนที่มีความสุขจะเจ็บไข้ได้ป่วยน้อยกว่าคนที่มีความทุกข์วิตกกังวล คนที่มองโลกในแง่ดี มองชีวิตด้านที่แจ่มใส ยากจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากความกดดัน คนที่ยิ้มอย่างจริงใจทุกครั้งที่มีโอกาส ก็เท่ากับให้ตนเองผ่อนคลาย และ ส่งคุณค่าของยิ้มบำบัดโรคร้ายได้เกิดกับคนที่ขอยิ้มเท่านั้น แต่มันส่งผลไปถึงผู้ที่อยู่ใกล้เคียงราวกับโรคติดต่อที่เดียว รอยยิ้ม และ เสียงหัวเราะสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของผู้คนรอบข้างคนที่สดชื่นว่า เร็วจะช่วยให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้นด้วย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่เลียนแบบพฤติกรรม และ อารมณ์ของผู้คนไม่ว่าจะเป็นแง่ลบหรือแง่บวก

คำว่า "บรรยากาศ" จะทำให้เราเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ผลสะท้อนของบรรยากาศที่มีต่อคน อย่างเช่น คนที่กำลังรอคอยผลการสอบคัดเลือก การแข่งขันที่สำคัญๆ จะถ่ายทอดความตึงเครียดสู่บรรยากาศรอบๆ จนผู้คนสัมผัสได้ อย่างที่พูดกันว่า "บรรยากาศที่หนักอึ้ง" มันก็คือความกระวนกระวาย ตึงเครียดทำให้เกิดความรู้สึกหนัก ในขณะที่เสียงหัวเราะทำให้บรรยากาศเบาลง เกิดสภาพผ่อนคลาย ความเจ็บป่วยของคนเราส่วนหนึ่งเป็นเพราะความเอาจริงเอาจังกับตัวเอง และ โลกภายนอกมากเกินไป บางรายไม่กล้าหิวเรา เพราะจะทำให้ดูเป็นคนไม่เอาจริงเอาจัง บคลิกที่เล่นหัวเราเก่งไม่ใช่คุณสมบัติของผู้มีภูมิปัญญา ผู้ที่เคยคิดเช่นนั้นลองเปลี่ยนความคิดเสียใหม่

มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดเดียวที่สามารถยืดได้ หิวเราได้ และมีอารมณ์ขัน ความสามารถในการหิวเราได้ก็คือสิ่งที่แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างมนุษย์จากสัตว์ จากหลักฐานที่กล่าวมาทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อความสุข เป็นสัตว์โลกที่ควรหิวเรามากกว่าโคกเคี้ยว และ น้าสมเพช

ปรากฏการณ์ของเด็กอ่อนที่แสดงความเป็นมนุษย์ครั้งแรกก็คือ "ยิ้ม" แก สามารถแยกแยะได้ว่าความสุขเป็นอย่างไร จริงอยู่ที่ทารกแรกคลอดจะต้องร้องไห้ แต่การ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้องไห้เกิดจากความไม่สบายโดยทั่วๆ ไป มากกว่าจะเกิดขึ้นเพราะถูกกระตุ้น ทารกจะไม่แสดงออกถึงความทุกข์ ความโกรธ ความเศร้า หรือทกขเวทนามนไบหน้าเป็นเวลานานๆ แต่จะเรียนรู้จักการหัวเราะและการยิ้ม จนดูเหมือนกับว่าความสามารถในการยิ้มหัวเราะและความสุขเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ส่วนอารมณ์อื่นๆ ในแง่ลบเป็นพฤติกรรมที่มาเรียนรู้ภายหลัง

หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใส

เฮนรี รูบินส์ไตน์ (HENRY RUBINSTEIN) พูดถึงหัวเราะในเอกสารค้นคว้าของเขาว่า

" มันเป็นยาผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่คิดเลิศ " หัวเราะเพียง 1 นาที ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้นานถึง 45 นาที ผลของการหัวเราะนี้มีต่อร่างกายเทียบเท่ากับการออกกำลังกาย แต่การหัวเราะยังมีผลต่อเนื้องยาวนานกว่าการออกกำลังกายร่างกาย การหัวเราะจึงจัดเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง คนป่วยที่ต้องนอนชมอยู่บนเตียงหรือในรถเข็น คงออกกำลังกายได้เพียงอย่างเดียวคือ "หัวเราะ"

ในขณะที่วิทยากรทางแพทยก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่เรากลับมองเห็นคุณค่าของการหัวเราะว่ามันมีผลในแง่บำบัดรักษาอย่างไม่น่าเชื่อ มันเป็นสิ่งเดียวที่ทุกคนสามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมหาดศาล แต่บางทีการหัวเราะเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็มี ใครๆ ก็หัวเราะได้ จึงทำให้คนมองข้ามคุณค่าของมันไป

หัวเราะคือการผ่อนคลาย

นี่เป็นคำจำกัดความ คำว่า "หัวเราะ" ในเอนไซโคลพีเดียของบริตานิกา

"หัวเราะ คือ ปฏิกิริยาตอบโต้โดยไม่เจตนาต่อสิ่งกระตุ้น" โดยขยายความต่อไปอีกว่า

"หัวเราะ คือ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อจำนวน 15 ส่วนของใบหน้าที่ทำงานร่วมกันอย่างประสานกลมกลืน และ พร้อมเพรียงกัน เพื่อตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นสลับกับอาการหยุดพักหายใจชั่วคราว การกระตุ้นทางไฟฟ้าที่มีต่อกล้ามเนื้อสำคัญไซโกเมติก จะดึงริมฝีปากบนให้ยกขึ้น แรงกระตุ้นเล็กน้อยต่างกันส่งผลให้ใบหน้าที่มีลักษณะตั้งแต่ผิมนยิ้ม ไปจนถึงการระเบิดออกมาเป็นเสียงหัวเราะ

"หน้าที่สำคัญประการเดียวของหัวเราะก็คือ เพื่อปลดปล่อยความตึงเครียด"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักฐานทางจิตวิทยา

จิตวิทยาของการยิ้ม (THE PSYCHOLOGY OF SMILING)

จิตวิทยาของการยิ้มมีตั้งแต่อยู่ในวัยทารก เมื่อรับรู้เข้าใจถึงตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการยิ้มที่มีต่อพื้นฐานชีวิตต่อคนเรา คนควรรู้หน้าที่ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รอยยิ้มที่เร้าเรงย่อมดีกว่าใบหน้าที่เศร้าหมอง การยิ้มหัวเราะไม่ส่งผลร้ายข้างเคียง ถึงแม้ว่าการหัวเราะมากๆ ไม่สามารถรักษาโรคทุกโรคได้ก็จริง แต่อย่างน้อยมันช่วยบรรเทาความทุกข์และความเจ็บป่วยจากการป่วยไข้ หัวเราะเป็นยาแก้ลมประสาทที่ดีที่สุดในโลก ประโยชน์ของรอยยิ้มนอกจากจะช่วยให้หายป่วยเร็วขึ้น และ ช่วยบำรุงสุขภาพแล้วรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตสำหรับการเริ่มต้นทำความรู้จักกันของคนในสังคม เมื่อคนหัวเราะด้วยกัน ความตึงเครียดจะหายไป เสียงหัวเราะขจัดความรู้สึกเป็นปรีภยที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อคนแปลกหน้าพบกัน รอยยิ้มคือการหยอดน้ำมันหล่อลื่นในวงล้อของชีวิตสังคม ทำให้การสั่งสั่งที่มีรสชาติดีลิ้น การยิ้มคือการหยิบขมิ้นมิตรภาพ เมื่อคนชอบกันก็จะยิ้มให้กัน สิ่งที่จะแนะนำไม่ได้คือว่ามากเกินไปเลยในการประชุมสวดออกทางอารมณ์ระหว่างประเทศมหาอำนาจจะเข้ารูปเข้ารอยดีขึ้น ถ้าผู้นำของโลกเรียนรู้ที่จะยิ้มให้กันมากขึ้นแทนใบหน้าที่มึงถึง

พบบ่อยๆ ที่บางคนกลัวว่าการยิ้มหัวเราะมากเกินไปจะทำให้ขาดความเชื่อถือ แต่ปัญหาสำคัญที่สุดของโลกทุกวันนี้คือคนหัวเราะน้อยเกินไป หนังสือพิมพ์ฝรั่งเคยได้สำรวจพบว่า คนปัจจุบันเมื่อตราการยิ้มโดยเฉลี่ยน้อยกว่าเมื่อ 50 ปีก่อน อารมณ์ขัน คือความสามารถในการหัวเราะเยาะตัวเองได้ก่อนคนอื่น จึงไม่น่าประหลาดใจที่ผู้หญิงมองเห็นความสำคัญและเป็นจุดเด่นของผู้ชาย ผู้ชายที่มีอารมณ์ขันพัฒนาแล้วยากที่จะเป็นคนชั่วร้าย

บ่อยครั้งคนที่ยิ้มยากหรือตีหน้าตายตลอดเวลาอันเป็นเพราะเขาหวาดกลัวและปกปิดไว้ไม่แสดงออกด้วยท่าทางเคร่งขรึม จนดูเหมือนคนเข้าใจยากในสายตาของคนทั่วไป

เนื้อแท้ของความอาย (SHYNESS) เป็นการแสดงออกเพื่อปกปิดความรู้สึกภายใน ส่วนการยิ้ม และ หัวเราะแสดงถึงบุคลิกที่เปิดเผย บอกความเป็นมิตรและจิตใจที่อบอุ่นของการเป็นผู้ให้

ความสามารถในการยิ้มได้ทุกเมื่อยังเป็นเคล็ดลับของการรักษาความงามได้อย่างน่าพิศวงกล้ำเนื้อใหญ่ทำงานเพียงขึ้นเดียว ยิ้มจึงทำให้คนอ่อนกว่าวัย

วิธีการบำบัดโรคด้วยรอยยิ้มมิใช่เรื่องเนื้อเจ้าไร้อารยะ แต่เป็นความจริงที่

เป็นไปได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เราทำได้

ในศตวรรษที่ 18 นักเขียนชื่อ โจนาธาน สวิฟท์ ได้ยอมรับว่าตัวเอง เป็นคนแคระยัด ไม้ร่าเริง และเขาได้แนะนำยาที่ดีที่สุดในโลก คือ "ดร.กินพอดี, ดร.สงบ, ดร.รึนเริง" (DR. DIET, DR. QUIET, DR. MERRIMAN)

ยาวิเศษ 3 ขนานนี้อยู่ในตัวเราเอง และอยู่ภายใต้การควบคุมของเราด้วย กล่าวถึงที่สุดก็คือ การรักษาต้องเริ่มจากภายในตัวเราเอง และขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะรักษาตัวเองหรือไม่

ความร่าเริง และ เสียงหัวเราะ ไม่ได้อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เสียทีเดียว แบบอาการกระดูกของกล้ามเนื้อ หรือกระดูกพรุนซึ่งเป็นอาการที่ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลย นักวิทยาศาสตร์ได้ยืนยันแล้วว่า "หัวเราะ คือผลลุดท้ายของการทำงาน ระหว่างระบบประสาทภายใต้การควบคุมของจิตใจ และ ประสาทที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจที่ได้สมดุล"

อารมณ์ขันเพื่อชีวิต

ชีวิตต้องการอารมณ์ขัน เพราะเมื่อคนเราเติบโตขึ้นจะหาความสุขได้ยากขึ้น เด็กหัวเราะง่าย ผู้ใหญ่หัวเราะยาก เราต้องหมกมุ่นกับการทำงาน ชีวิตครอบครัวหนี้สิน และอะไรอื่นๆ อีก สิ่งเหล่านี้เป็นเสมือนกับดักเราไว้ ทำให้ชีวิตต้องสูญเสียความร่าเริงสนุกสนาน ชีวิตจึงต้องการอารมณ์ขันมากที่สุดเท่าที่เดียวเพื่อทำการสำรวจตัวเอง สัมผัสตัวเอง แล้วทำตัวเองให้หัวเราะหรือยิ้มได้อย่างปราศจากความกังวล "อารมณ์ขัน คือ "วิถีทางของการรับความเพลิน ไม่ว่าสถานการณ์รอบด้านจะเป็นอย่างไร"

พรอยด์ไม่ได้อธิบายถึงอารมณ์ขันกับสุขภาพ แต่เราเชื่อว่าสภาพทางจิตของคนจะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าปราศจากอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันเป็นทรัพยากรที่วิเศษของมนุษย์ ทุกคนจะมีไว้เพื่อเป็นแสงสว่าง เมื่อตกอยู่ในหมุมอับของชีวิต มันสามารถทำให้เราเก็บเกี่ยวความเพลิดเพลินในชีวิต การมีชีวิตอยู่ของเราทุกคนกำลังอยู่ในห้วงอันตราย มันพร้อมจะสลายตัวไปในทกขณะ

เรียนรู้ความเป็นจริงของโลก และชีวิต แล้วยิ้ม

เราเกิดมาในโลกที่มีได้สมบูรณ์พร้อม เมื่อคนเราเติบโตขึ้น และตระหนักถึงความ เป็นจริงนี้ เรามักจะตอบสนองตัวเองด้วยแง่ลบ เช่น เกิดความโกรธ โลก หลง และทุกข์ คนมีแนวโน้มที่จะปล่อยให้สิ่งแวตล้อมเหล่านี้ครอบงำตัวเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างง่ายๆ ที่เห็นชัด คนหงุดหงิดถึงกับโกรธเมื่อสัญญาณจราจรแดงขึ้น หรือรถไฟมาหยุดขวางถนนเสียดๆ โดยไม่รู้สาเหตุ ใดๆ ที่เรารู้ดีอยู่แล้วว่า จะโกรธแค่ไหน ก็ไม่สามารถเปลี่ยนไฟจราจรให้เป็นเขียวตอนที่เรามาถึงได้ เราไม่สามารถไล่รถไฟไปให้พ้นถนนได้ แต่เราโกรธ ถ้าคนหยุดคิดสักนิด เราจะรู้ว่าสภาพเหล่านี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราโดยสิ้นเชิง แล้วก็หัวเราะ หัวเราะให้กับความ "ช่วย" เราก็จะถึงที่หมายเหมือนกัน ถึงพร้อมกับสภาพจิตใจที่สงบ และ แจ่มใสปลอดโปร่ง

คนโกรธ และ ไม่พอใจที่คนอื่นไม่ทำตามที่เราต้องการ หรือทำสิ่งที่อยู่ นอกกฎเกณฑ์ที่เราคาดหวังไว้ บางทีก็ตั้งความหวังกับคนอื่นมากเกินไป เมื่อคนอื่นผิดคำพูด ไม่รักษาคำมั่นสัญญา นั่นก็คือเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องของเรานะ ไปฉนั้นเฉียวเกี้ยวกราด จนสถานการณ์เปลี่ยนแปลงทำไมกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วเราควรจะเรียนยิ้มให้กับความ- บกพร่องของคนอื่นดีกว่า



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยืมออกกำลังใจ

ปีแอร์ วาเซ่ นายแพทย์ชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า ยืมคือการออกกำลังทั้ง ใจ และ กาย

1. เพียงแค่อยืม ทั้งๆ ที่มีความท้ออยู่ ก็จะสามารถทำให้จิตใจสงบ
2. ยืมทำให้อวัยวะภายในร่างกายทำงานสม่ำเสมอ
3. ถ้าเราหัวเราะจะทำให้อวัยวะภายในร่างกายเคลื่อนไหวคล้อยๆ กับการ

ยืมใจ

ยืมเพื่อผ่อนคลาย

ดร.โจนส์ โกเมซ กล่าวไว้ว่า

1. ยืม (หัวเราะ) เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการต่อสู้กับความเครียด และอาการที่เกิดขึ้นจากความกังวล

2. ยืมกับหัวเราะแต่ละครั้ง สามารถทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายนานถึง 45 นาที ถ้าเกิดความเครียดเป็นเวลานานๆ จะเกิดอาการปวดหัวใจ เนื่องจากขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง และ ความดันโลหิตสูง

ยืมช่วยเพิ่มสีสัน

เพราะยืมทำให้การพดคุยในสังคม เกิดบรรยากาศสดใส สบายใจ และ มีรสชาติ ยืมยังช่วยให้จิตใจคลายไม่เปื้อนโรคเนื่องจากความเครียด เช่น โรคกระเพาะ

ยืมเป็นเพื่อนเก่ง

เวลาที่เราเผชิญปัญหาเราอาจเกิดความท้อแท้ หรือ หนีปัญหา มีใครบ้าง ที่อยากเดินหน้าเผชิญปัญหา คนที่ยืมสู้ปัญหาเท่านั้นละ ที่สามารถแก้ปัญหา และ นั่นละคือคนเก่ง

บทที่ 5

การวางแผนโฆษณา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นเตือนให้กลุ่มเป้าหมายให้ "ยิ้ม"
2. เพื่อจะนำสนทริยภาพที่ดีสู่ชีวิตผู้คนทั้งหลายที่อยู่ในภาวะความเครียด ทั้ง อารมณ์ และจิตใจ
3. ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายผ่อนคลายความเครียด และ นึกผ่อนคลายใจ

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป อายุ 20-35 ปี

จุดขาย

ปัญหาต่างๆ ของสังคมท่วมนิยมมากมาย และ ทำให้ทุกคน "ยิ้ม" จึงต้อง การช้ให้กลุ่มเป้าหมายเห็นว่า ทกเพศ ทกวัย ยังมีรอยยิ้ม

ยุทธวิธี

นำเสนอแบบ HARD-SELL โดยมีข้อความโฆษณาที่ชี้ให้เห็นถึงปัญหาของสังคม ทกวันนี้ และ ข้อดีของการยิ้ม

กลวิธี

ใช้ตัวนำเสนอชี้ให้กลุ่มเป้าหมาย เกิดความรู้สึกดีเมื่อพบเห็น และ ในการคัดเลือกตัวนำเสนอจะเน้นที่รอยยิ้มที่น่าประทับใจที่เกิดกับผู้พบเห็นเป็นสำคัญ

ชุดที่ 1 ใช้เด็กมาเป็นตัวนำเสนอถึงความน่ารัก ความไร้เดียงสา

ชุดที่ 2 ใช้วัยรุ่นเป็นตัวสื่อถึงความร่าเริง ความสนุกสนานของชีวิต

ชุดที่ 3 ใช้คนชรามาเป็นตัวนำเสนอ บอกถึงสุขภาพที่ดีของคนในวัยชราที่ต้อง พึ่งพาการยิ้ม

และอีกกลวิธีที่ใช้ในทุกชุดของโฆษณา ก็คือ ใช้ภาพ SLOW MOTION ให้ เห็นถึงสีหน้า อารมณ์ ก่อนที่จะยิ้ม แล้วค่อยๆ แยมเป็นยิ้ม โดยที่ลักษณะการถ่ายทำเป็นแบบ

CANDID ดูแล้วเป็นธรรมชาติมากกว่าที่จะยิ้มกับกล้อง เพราะว่าต้องการบอกถึงปัญหาของ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นับญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สังคมทว่าวันนี้ จึงได้แทรกข้อความไว้ และ ต้องการให้กลุ่มเพียงแค่ "ยิ้ม" เมื่อเห็นภาพที่ปรากฏออกมาเท่านั้น นั่นก็ถือว่า เป็น ยิ้มแรก ที่ได้จากกลุ่มเป้าหมาย เมื่อรับรู้โฆษณาอย่างน้อยที่สุดก็ทำให้พวกเขาได้ผ่อนคลาย แม้เพียง 15 วินาที ก็มีความหมาย สำหรับคำว่า "ยิ้ม"



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื้อหาชุดที่ 1

เป็นภาพ CANDID ของเด็ก 2 คน ที่มีรอยยิ้มที่สดใส และ ไร้เดียงสา ใช้ FADE ขาว สลับกับข้อความโฆษณา

ข้อความโฆษณา

1. ปัญหาที่สำคัญที่สุดของโลกทุกวันนี้ คือ ความเครียด
2. "ยิ้ม" ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด

คำโฆษณา

"ธรรมชาติได้มอบ "ยิ้ม" เป็นของขวัญพิเศษ ยิ้มของลูกน้อย แทนความรู้สึก
ละเอียดอ่อน ที่พ่อแม่พึงปรารถนา"



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื้อหาชุดที่ 2

เป็นภาพ CANDID ของเด็กวัยรุ่น ที่สดใส เป็นวัยที่ร่าเริง สนุกสนาน ไม่ซีเรียส FADE ขาว สลับกับข้อความโฆษณา

ข้อความโฆษณา

1. เพราะความเป็นจริง ชีวิตถูกห้อมล้อมด้วยปัญหาตลอดเวลา
2. "ยิ้ม" แทนความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน สะท้อนความรู้สึกที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน

คำโฆษณา

"การเริ่มต้นยิ้ม นั้นสามารถสะท้อนความรู้สึกที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน ทำให้เรา
สดใส มองเห็นด้านสนุกสนานของชีวิต"



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื้อหาชุดที่ 3

เป็นภาพ CANDID ของคนชรา ที่มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และ จิตใจ เพราะ ว่า "ยิ้ม" มีส่วนช่วยนั่นเอง FADE .ขาว สลับกับข้อความโฆษณา

ข้อความโฆษณา

1. ชีวิตเต็มไปด้วยความรับผิดชอบ ทำให้เราไม่เห็นด้านสนกสนานของชีวิต
2. ถ้าเราทำให้ชีวิตสนกสนาน ก็สามารถสร้างความสุขให้ตนเอง และ ผู้อื่น

คำโฆษณา

"ยิ้ม" นอกจากเป็นยาอายุวัฒนะแล้ว ใบหน้าของคนชราก็จะดูสวยงาม เมื่อ แยิ้มยิ้ม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

STORYBOARD สปอตโฆษณา 15 วินาที

ชดที่ 1 : เด็ก

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION เด็กค่อยๆ ยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณาตัวขาวบนพื้นดำ
ปัญหาที่ลำบากที่สุดของโลกทุกวันนี้ คือ ความเครียด

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION เด็กเอามือที่ปิดหน้าออก แล้วยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION เด็กทั้ง 2 คนกอดคอ
กันหันม้ายิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณา ตัวขาวบนพื้นดำ
"ยิ้ม" ทำให้ระบบต่างๆในร่าง
กาย ผ่อนคลายความตึงเครียด

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION เด็ก 2 คน ชื่นหัวแล้ว
ยิ้มให้กล้อง

AUDIO : เพลง BACKGROUND

เสียงโฆษก(ช.) "ธรรมชาติ
ได้มอบยิ้มเป็นของขวัญพิเศษ"

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ เด็กค่อยๆ แยมยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

โฆษก(ช.) "ยิ้มของลูกน้อย
แทนความรู้สึกละเอียดอ่อน ที่
พ่อแม่พึงปรารถนา"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น มิใช่ผู้เผยแพร่ให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

STORYBOARD สปอตโฆษณา 15 วินาที

ชด^๘_๔ที่ 2 : วัยรุ่น

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION วัยรุ่นหญิงนั่งหัวเราะ

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณา ตัวขาวบนพื้นดำ
เพราะความเป็นจริง ชีวิตถูก
ห้อมล้อม ด้วยปัญหาตลอดเวลา

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION วัยรุ่นหญิงทำหน้ากำลัง
จะร้องไห้ แต่กลับหัวเราะ

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION วัยรุ่นหญิง ยิ้มแย้ม
AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณา ตัวขาวบนดำ
"ยิ้ม" เป็นตัวแทนความละ-
เอียดอ่อน ที่สะท้อนความรู้สึก
ที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน
AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION วัยรุ่นหญิงหันหน้ามาหัว-
เราะ
AUDIO : เพลง BACKGROUND

เสียงโฆษก(ช.) "การเริ่มต้น
ยิ้มขึ้น สามารถสะท้อนความร้-
ลึกที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน"

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION วัยรุ่นหญิงกำลังจะยิ้ม
AUDIO : โฆษก(ช.) "ทำให้เราสดใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ^{มองเห็นด้านสมทวนของชีวิต} มิอนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

STORYBOARD สปอตโฆษณา 15 วินาที

ชุดที่ 3 : คนชรา

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION คนชรา นั่ง ยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณาตัวขาวพื้นดำ
ชีวิตเต็มไปด้วยความรับผิดชอบ
ทำให้เรามองไม่เห็น ด้านลบ
ส่นานของชีวิต

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพCLOSE-UP CANDID

SLOW MOTION คนชรา เอามือ

ลบผม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION คนชราหันม้ายิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ข้อความโฆษณา ตัวขาวพื้นดำ
ถ้าเราทำให้ชีวิตสนุกสนาน ก็
สามารถสร้างความสุขให้กับ
ตนเอง และ ผู้อื่น

AUDIO : เพลง BACKGROUND

FADE ขาว

VIDEO : ภาพปานกลาง CANDID SLOW
MOTION คนชรา นั่งยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

โฆษก(ช.) "ยิ้ม นอกจากเป็น
ยาอายุวัฒนะแล้ว"

FADE ขาว

VIDEO : ภาพใกล้ CANDID SLOW MO-
TION หน้าคนชราค่อยๆ ยิ้ม

AUDIO : เพลง BACKGROUND

โฆษก(ช.) "ใบหน้า ของคน
ชรา ก็ตสวยงาม เมื่อยิ้มยิ้ม"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ขั้นตอนการผลิตภาพยนตร์โฆษณา

การถ่ายทำแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนเตรียมการ (PRE-PRODUCTION)
2. ขั้นตอนถ่ายทำ (PRODUCTION)
3. ขั้นตอนนำแฉะฉาย (POST-PRODUCTION)

ขั้นเตรียมการ (PRE-PRODUCTION)

ในขั้นนี้ต้องวางแผน และ เตรียมทุกอย่างให้พร้อม ตั้งแต่สถานที่ถ่ายทำ, PRESENTER, อุปกรณ์การถ่ายทำ (กล้องวิดีโอ) และ อื่นๆ ส่วนในเรื่องมุกตลก สำหรับภาพยนตร์โฆษณาชนิดนี้ ไม่ต้องการรายละเอียดมาก เพราะถ่ายแบบ CANDID CAMERA เพียงแต่กำหนดขนาดของภาพ, ลักษณะของภาพที่ออกมา และ อารมณ์ของภาพนั้นๆ

การคัดเลือก PRESENTER

สิ่งเดียวที่เอามาเป็นตัวกำหนดในการเลือก PRESENTER ในภาพยนตร์โฆษณาทั้ง 3 ชุด ก็คือ เลือกคนที่มรอยยิ้มที่พบเห็นประทับใจ ยิ้มสวย ยิ้มน่ารัก สังเกตได้ว่าในชุดที่ 2 : วัยรุ่น ก็จะไม่เห็นถึงความสวยงามมากนัก เพราะต้องการเห็น "ยิ้ม" ที่ดูแล้วจริงใจ แจ่มใส ไม่เสแสร้ง

โทนของหนัง

ชุดที่ 1 ใช้โทนสีฟ้ากับเด็ก เพราะว่า เป็นสีที่เหมาะสมกับการ PRESENT ความน่ารักของเด็กๆ โดยที่จัดไฟถ่ายในสตูดิโอ ให้พื้น BACKGROUND เป็นสีฟ้า จัดแสงที่ตัว BACKGROUND ไล่น้ำหนักอ่อนแก่

ชุดที่ 2 สถานที่ถ่ายทำเป็นตาดฟ้าตึก BACKGROUND จึงเป็นท้องฟ้า แล้วมีสีส้มของผนังตึก เข้ามามีส่วนช่วย ให้ภาพสดใสยิ่งขึ้นเหมาะกับตัว PRESENTER ที่เป็นวัยรุ่น สำหรับการจัดแสงนั้น อาศัยแสงธรรมชาติช่วงบ่าย-เย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชุดที่ 3 สำหรับ PRESENTER ที่เป็นคนชรา เป็นฉากที่เข้กขึ้นมาในแสงที่เป็นธรรมชาติ โทนของหนังเป็นสีเขียวอ่อนสดใส และ ใช้แสงธรรมชาติที่ทำให้ภาพดูนุ่มนวล ช่วงถ่ายทำเป็นบรรยากาศของแสงในตอนเช้า-สาย จึงเป็นการสร้างบรรยากาศไปในตัวอีกด้วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PRESENTER และ ฉาก ในภาพยนตร์โฆษณาชุดที่ 1 : เด็ก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PRESENTER และ สถานที่ถ่ายทำ ในภาพยนตร์โฆษณาชุดที่ 2 : วิทยาลัย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PRESENTER และ สถานที่ถ่ายทำในภาพยนตร์โฆษณาชุดที่ 3 : คนชรา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นถ่ายทำ (PRODUCTION)

เป็นขั้นที่ต้องทำตามแผนที่วางไว้ แต่อาจจะมีการตัดแปลง แก้ไขปัญหา และเพิ่มเติมในจุดของรายละเอียดบางอัน สำหรับโฆษณาทั้ง 3 ชุด เป็นการถ่ายแบบ CANDID CAMERA จึงไม่มีปัญหาในเรื่องของการวางมุมกล้อง แต่ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงมุมกล้องบางมุมบ้างที่เป็นในส่วนที่สถานที่ หรือ แสงของธรรมชาติไม่อำนวย

การกำกับ

สไตล์ของหนังจะเป็น ไลฟ์ สไตล์ การกำกับจึงต้องอาศัยความเป็นธรรมชาติ ในการพูดคุย หยอกล้อ หลอกล้อ กับตัว PRESENTER ให้พวกเขายิ้มอย่างจริงใจ และน่าประทับใจมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในเรื่องกำกับจึงไม่มีปัญหามากนัก เนื่องจาก PRESENTER แต่ละคนเป็นกันเอง ว่องไว ชอบที่จะคุย ยิ้ม และ หัวเราะเก่ง ในส่วนที่ยากก็คือ ในส่วนของช่างภาพที่จะบันทึก ACTING ของตัวแสดง ต้องคอยจับภาพของพวกเขาให้ได้ทุกอิริยาบถ ให้ผลต่น้อยที่สุด

ส่วนในเรื่องความต่อเนื่อง และ ทิศทางของหนัง ก็ไม่มีความสำคัญ อยู่ที่ว่าเราเลือกเอาเฟรมไหน อารมณ์ไหน จังหวะไหน มาใช้ในหนึ่งโฆษณา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลังการถ่ายทำ (POST-PRODUCTION)

ในการตัดต่อหนังโฆษณาทั้ง 3 ชุด มีลักษณะที่เหมือนกัน คือ เริ่มจากคัดเลือกภาพที่มีความสวยงามทั้งจังหวัด อารมณ์ ที่เหมาะสม และสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่ต้องการ แล้วจึงนำมาตัดต่อ โดยใช้ลักษณะการชนภาพแบบ FADE ขาว HIGH CONTRAST ในการเข้าหากันของภาพ ที่ใช้เทคนิคนี้เพราะว่า เทคนิคการตัดต่อแบบ CUT ชน หรือ DISSOLVE ทำให้การเชื่อมระหว่างภาพต่อภาพดูไม่น่าสนใจ ใช้ FADE ขาวมาช่วยเพิ่มรสชาติ และ สีสันทให้หนังทันสมัยยิ่งขึ้น สีขาวที่ค่อยๆ FADE เข้ามาในภาพแต่ละภาพนั้น คิดว่ากลมกลืนกับตัวภาพที่เป็น SLOW MOTION ให้ความรู้สึกที่แปลกไป ภาพจะตัดสลับกับส่วนที่เป็นข้อความโฆษณาเหมือนกันทั้ง 3 ชุด



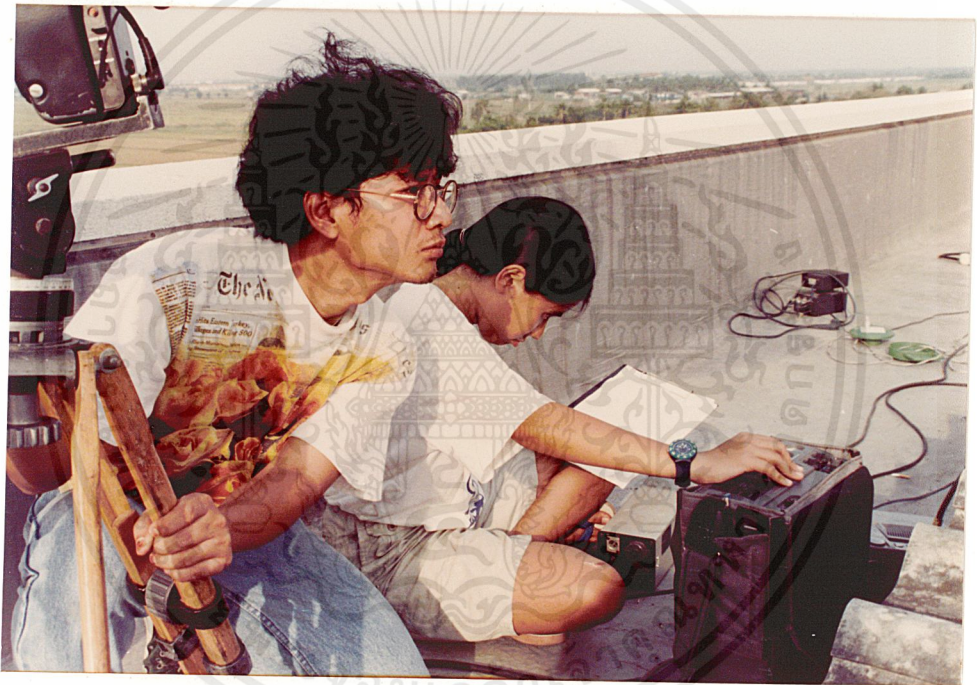
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพลงประกอบ

โฆษณาทั้ง 3 ชุด ใช้เพลงเหมือนกันหมดเพื่อความสอดคล้องกัน เพลงที่ใช้เป็นเพลงที่ฟังแล้วให้ความรู้สึกที่อบอุ่น น่ารัก และ มีความหมาย จึงเลือกใช้เพลง CAN'T SMILE WITHOUT YOU ของ BARRY MANILOW ซึ่งก็คิดว่าเหมาะสมแล้วสำหรับที่จะใช้กับโฆษณาทั้ง 3 ชุดนี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



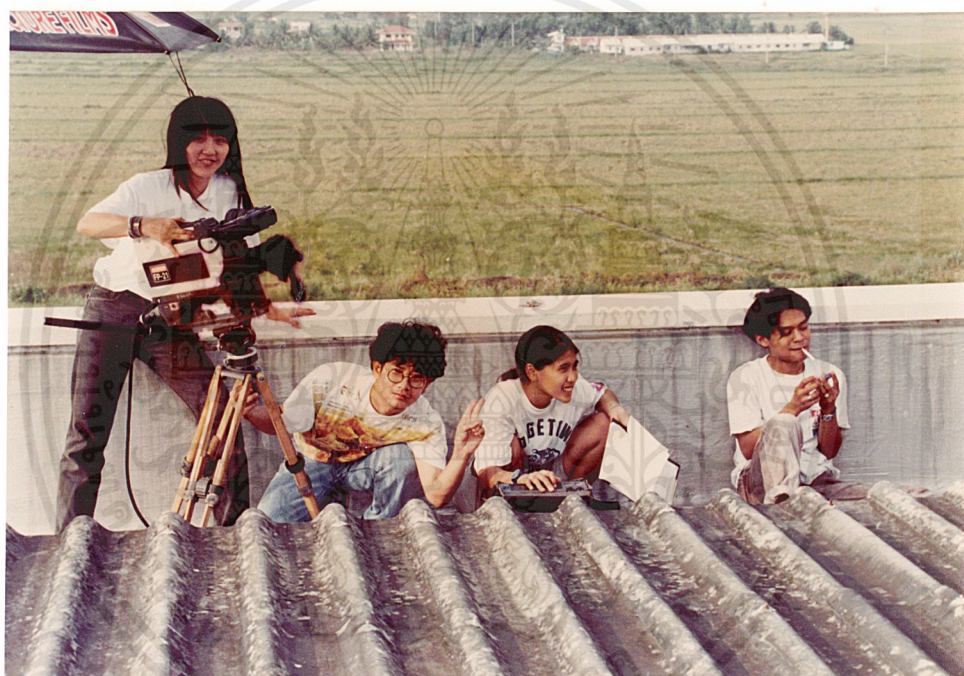
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

ปัญหา และ ข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนการเตรียมการ

เวลาที่จำกัดภายในเวลา 2 เดือน และมีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงเรื่องราวของเนื้อหาหลายครั้ง มีส่วนในการพัฒนาความคิด และ ทำให้เรื่องราวเนื้อหาของหนังง่ายขึ้น สำหรับ PRESENTER มีปัญหาในส่วนของคนชรา คือหาตัวแสดงยาก และ เมื่อหาได้แล้ว บางท่านก็ไม่ยินดีที่จะเล่นให้ บางท่านก็ติดธุระบ้าง ส่วนอุปกรณ์ต่างๆ ไม่มีปัญหาในขั้นเตรียมการ

ขั้นตอนถ่ายทำ

ปัญหาต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ อุปกรณ์ที่เตรียมการไปแล้วก็เกิดปัญหา เพราะมีการถ่ายทำนอกสถานที่ แสงธรรมชาติในเวลาที่กำหนดถ่ายก็ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ในเรื่องของทีมงานคล่องตัวกว่าที่คิดไว้ เพราะได้มีการประชุมล่วงหน้าก่อนการถ่ายทำ ส่วนการแสดงมีปัญหาก็เป็นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ปัญหาที่สำคัญ คือ อุปกรณ์การถ่ายทำ ถึงแม้ว่าจะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ แต่มันก็เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องไปถึง อารมณ์ของผู้แสดง ตลอดจนถึงทีมงาน และ แสงธรรมชาติ ที่จำเป็นต้องพึ่งพากันทั้งหมด

หลังการถ่ายทำ

การเลือก GOOD TAKE นั้นทำการตัดต่อภายในห้องตัดต่อของภาควิชานิเทศศิลป์ จึงไม่มีปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่าย

เนื่องจากหนึ่งโฆษณาทั้ง 3 ชุดนี้ ใช้การ FADE ขาว ในการเชื่อมภาพเข้าหากัน จึงใช้ห้องตัดต่อของ THE STUDIOOPERATION ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด และ คิวของการตัดต่อก็หาช่วงว่างยากมาก คิดว่าขั้นตอนนี้มีผลต่องานที่เสร็จออกมาแล้วมาก ดังนั้นก็ควรตระหนักถึงงบประมาณ และ เวลา ให้ดีที่สุด

การทำงานทุกอย่างต้องเกิดปัญหาบ้าง บางปัญหาก็สามารถแก้ไขได้ บางปัญหาก็จนด้วยปัญญา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำงานก็คือ การยอมรับความคิดเห็น คำแนะนำในการแก้ปัญหา จากบุคคลอื่นๆ และ มีสมาธิในการทำงาน ยึด CONCEPT ของตนเองไว้ด้วย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องอารมณ์ดีในการทำงาน แล้วปัญหาต่างๆ ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งบประมาณ และ ค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่ายระหว่างถ่ายทำ.....1,000 บาท

ค่า COMPUTE ข้อความโฆษณา.....600 บาท

ค่าตัดต่อ.....5,000 บาท

รวมเป็นเงิน

6,000 บาท



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

1. โครงการหนังสือเล่ม อันทันที 35 ชุดจิตวิทยา
"หัวเราะชนะโรคร้าย" ยิ่งใหญ่ แบล
บริษัท แบลน นับลิชซิ่ง จำกัด
2. นิตยสาร เปรี๊ยะ ฉบับที่ 147
คอลัมน์สี่พีเพอเรซ หน้า 132-135
3. นิตยสาร FACE ฉบับที่ 21 ปีที่ 3
คอลัมน์ MIND & MOOD หน้า 115-116



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้