

การออกแบบหนังสือเรื่อง "แพ้อย่างผู้ชนะ"  
BOOK DESIGN FOR " CUT YOURSELF SOME SLACK"



นางสาว อัจฉรา พลไชยขา  
Ms. ADCHARA POLCHAIKHA



ร/พ.  
ล 498 0  
เลขหมู่..... 2543  
เลขทะเบียน..... 40846  
วัน, เดือน, ปี 28 พ.ย. 2544

บ.....
ป.....

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2543

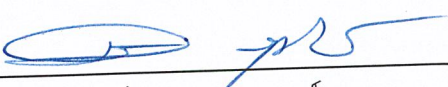
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การออกแบบหนังสือเรื่อง “แพ้อย่างผู้ชนะ”  
BOOK DESIGN FOR “ CUT YOURSELF SOME SLACK”



โดย  
นางสาว อัจฉรา พลไชยา  
Ms. ADCHARA POLCHAIKHA

  
\_\_\_\_\_  
วันที่ 22/3/44  
อาจารย์ที่ปรึกษา - อาจารย์ไพบุลย์ ตระกุลใจดี

  
\_\_\_\_\_  
วันที่ 24 พค. 44  
หัวหน้าภาควิชาศิลปะ - ผศ. จีระพงษ์ ภูมิจิตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการ

การออกแบบหนังสือเรื่อง“แพ้อย่างผู้ชนะ”

BOOK DESIGN FOR “CUT YOURSELF SOME SLACK”

ชื่อ

นางสาว อัจฉรา พลไชยขา

สาขา

วิชาศิลปะ ภาควิชา นิเทศศิลป์

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ไพบุลย์ ตระกูลใจดี

ปีการศึกษา

2543

### บทคัดย่อ

หนังสือ“แพ้อย่างผู้ชนะ” เป็นหนังสือแนวจิตวิทยาประยุกต์ ที่ให้สาระความรู้ข้อชี้แนะในการพิจารณาตนเองและผู้อื่น มีแบบทดสอบเพื่อประมวลผลทางความรู้สึกนึกคิด และมีข้อแนะนำที่นำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

สำหรับการออกแบบหนังสือ“แพ้อย่างผู้ชนะนี้”เป็นการทดลองนำความรู้ด้านกราฟฟิกมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบหนังสือให้มีความน่าสนใจ ใช้งานได้จริง และออกแบบภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อหาในแต่ละบทเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับหนังสือ

### วิธีการค้นคว้า

- รวบรวมข้อมูล เนื้อหาแนวจิตวิทยาประยุกต์ เรียบเรียง จัดหมวดหมู่
- ศึกษาข้อมูลการออกแบบหนังสือ
- ศึกษาข้อมูลการออกแบบภาพประกอบ
- ศึกษารูปแบบหนังสือที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

### สรุปผล

1. การสื่อความหมายหน้าปกเป็นเรื่องสำคัญ ต้องมีความน่าสนใจและสื่อความหมายภายในได้

ก.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.ภาพประกอบแต่ละบทที่แยกกันอย่างชัดเจนส่งผลให้หนังสือขาดความต่อเนื่อง แต่พยายามควบคุมโดยการจัดองค์ประกอบโดยรวม และการจัดวางตัวอักษร

3.รูปแบบ การจัดวาง และการใช้สีกับงานออกแบบ มีผลต่อการรับรู้และการใช้งานจริง จึงควรพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกใช้

### ข้อเสนอแนะ

1.นอกจากรูปแบบหนังสือที่ต้องออกแบบให้มีความน่าสนใจแล้ว “แนวคิด” ในตัวงานคือสิ่งสำคัญที่จะสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ

2.หนังสือที่มีเพียงเนื้อหา เมื่อนำมาจัดทำในรูปแบบใหม่โดยออกแบบภาพประกอบกราฟฟิกและตัวอักษรให้สอดคล้องกับเนื้อหา ก็สามารถเพิ่มคุณค่าและความน่าสนใจให้กับหนังสือได้

3.รูปแบบของหนังสือสามารถพัฒนาให้มีความน่าสนใจได้มากกว่านี้

## กิตติกรรมประกาศ

ขอบคุณ ครอบครัวพลไชยขา ที่เป็นกำลังใจและกำลังทรัพย์ตลอดชีวิตการเรียนรู้  
ขอบคุณ ครูโก้ ผู้ใจดี ที่ให้คำปรึกษาในหลายๆเรื่องทำให้ช่องว่างระหว่างครูกับศิษย์แคบลง  
ขอบคุณ เอก จนถึง ณ เวลานั้นปัญหาหนักกลายเป็นเบาทุกครั้งที่นี่ก็ถึง  
ขอบคุณ พี่เอ๋ แอน กับความช่วยเหลือ ประทับใจคุณสองคนมาก  
ขอบคุณ ออย ที่งานเสร็จไม่ได้พัก แต่มาช่วยเพื่อนจนสำเร็จ  
ขอบคุณ เพี้ย ยี่ หมี เอ็ม จี กับความช่วยเหลือทั้งทางใจและทางกาย  
ขอบคุณ ผู้มีส่วนร่วมในทีมงานนี้สำเร็จ และเพื่อนๆหลายคนที่สร้างความประทับใจในยามคับขัน  
หลายคนจากคนรู้จักกลายเป็นเพื่อน บางคนจากเพื่อนกลายเป็นคนรู้จัก และให้บทเรียนแก่  
ชีวิตในด้านที่เพิ่งมองเห็น บางสิ่งควรลืมแต่บางสิ่งกลับน่าจดจำ

อัจฉรา พลไชยขา

ค.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คำนำ

เดิมทีหนังสือ“แพ้อย่างผู้ชนะ” เป็นหนังสือจิตวิทยาประยุกต์ที่พิมพ์เฉพาะเนื้อหา ซึ่งเกี่ยวกับการค้นหาตัวตน การรู้จักตนเองให้ถ่องแท้และมองปัญหาในทางบวก มีแบบทดสอบ เพื่อประเมินความรู้สึกนึกคิด มีบทวิเคราะห์ ข้อคิดและข้อปฏิบัติในการเสริมสร้างกำลังใจเพื่อ เริ่มต้นใหม่ นับว่าเป็นหนังสือที่มีประโยชน์ต่อสังคม

สำหรับวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการออกแบบหนังสือ เน้นการออกแบบที่ต่างจากหนังสือจิตวิทยาประยุกต์ทั่วไป โดยการรวบรวมเนื้อหาจากหนังสือเดิมมาจัดเรียงใหม่ การออกแบบภาพประกอบ การออกแบบกราฟฟิกต่างๆ ที่สอดคล้องกับเนื้อหา และการใช้งาน แทรกในแต่ละบท เพื่อกระตุ้นให้เกิดจินตนาการ ความเพลิดเพลิน ความน่าสนใจใช้งาน ได้จริงและตรงกลุ่มเป้าหมาย

อัจฉรา พลไชยชา

ง.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก.
กิตติกรรมประกาศ.....	ค.
คำนำ.....	ง.
สารบัญ.....	จ.
สารบัญภาพ.....	ข.
บทที่	
1. บทนำ	
หัวข้อโครงการ.....	1
ความสำคัญของโครงการ.....	1
วัตถุประสงค์.....	1
ขอบเขตโครงการ.....	1
แนวทางบรรลุเป้าหมาย.....	2
แหล่งข้อมูล.....	2
2. ข้อมูลด้านการออกแบบ	
การออกแบบหนังสือ.....	4
- โครงสร้างของหนังสือ.....	4
- ประเภทของหนังสือ.....	5
- บุคลิกของหนังสือ.....	6
- แนวทางสร้างสรรค์.....	7
- หลักการจัดหน้าหนังสือ.....	9
- องค์ประกอบหลักของการจัดหน้ากระดาษ.....	10
การออกแบบภาพประกอบ.....	12
- ความหมายของภาพประกอบ.....	12
- ประวัติความเป็นมา.....	13
- ภาพประกอบเรื่องในหนังสือ.....	14

จ.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ความสำคัญของภาพประกอบ.....	16
- รูปแบบของภาพประกอบ.....	17
- ประเภทของภาพประกอบ.....	17
- การจัดภาพประกอบ.....	21
3. ข้อมูลทางด้านเนื้อหาของหนังสือ	
เนื้อหาหนังสือ แพ้อย่างผู้ชนะ.....	24
- บทที่ 1 ภาวะอารมณ์.....	24
- บทที่ 2 ค้นหาตัวเอง.....	26
- บทที่ 3 รักและนับถือตัวเอง.....	27
- บทที่ 4 รู้จักตัวเอง รู้จักชีวิต.....	28
- บทที่ 5 ปลดปล่อยตัวเอง.....	29
- บทที่ 6 ความไม่เท่าเทียม เหตุแห่งทุกข์.....	32
- บทที่ 7 อยู่กับตัวเองไม่ใช่การแก้ปัญหา.....	36
- บทที่ 8 สร้างความสดใส อย่าย่ำไปวันๆ.....	39
- บทที่ 9 ก้าวอีกครั้งอย่างมั่นใจ.....	40
4. วิเคราะห์และสรุปข้อมูลการออกแบบ.....	42
5. ขั้นตอนการออกแบบ	
แบบร่างปกครั้งที่ 1.....	45
แบบร่างปกครั้งที่ 2.....	47
แบบร่างปกครั้งที่ 3.....	47
แบบร่างเนื้อหาภายในครั้งที่ 1.....	48
แบบร่างเนื้อหาภายในครั้งที่ 2.....	51
6- ผลงานจริง	
ลักษณะรูปเล่มและหน้าปก.....	58
ลักษณะภายในทั้งหมด.....	60
บทสรุป.....	85
บรรณานุกรม.....	86

ฉ.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
แบบร่างปกหนังสือ	
- ภาพประกอบที่ 1-7.....	45-47
แบบร่างเนื้อหาด้านในครั้งที่ 1	
- ภาพประกอบที่ 8-11.....	48-49
แบบร่างเนื้อหาด้านในครั้งที่ 2	
- ภาพประกอบที่ 12-24.....	51-56
ภาพผลงานจริงปกหนังสือ	
- ภาพประกอบที่ 25-28.....	58-59
ภาพผลงานจริงภายในเล่ม	
- ภาพประกอบที่ 29-63.....	60-77
ภาพถ่ายตัวอย่างผลงานรูปเล่มสมบูรณ์	
- ภาพประกอบที่ 64-76.....	78-84

## หัวข้อโครงการ

โครงการออกแบบหนังสือเรื่อง “แพ้อย่างผู้ชนะ”

## ความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากหนังสือแนวจิตวิทยาประยุกต์ส่วนใหญ่ เน้นการให้ความรู้โดยมีเฉพาะเนื้อหาแบบทดสอบเต็มพื้นที่หน้ากระดาษในแต่ละบท และมีรูปแบบการจัดวางลักษณะใกล้เคียงกัน ในหลายๆเล่ม จึงขาดความโดดเด่นและความน่าสนใจ ทั้งที่เนื้อหาภายในมีประโยชน์ต่อวิทยุในการเสริมสร้างกำลังใจและให้ข้อคิดเมื่อชีวิตประสบปัญหา

โครงการนี้จึงเป็นการศึกษาการออกแบบหนังสือโดยรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่เดิมมาเรียบเรียงใหม่ ปรับเปลี่ยนหนังสือโดยการนำความรู้ด้านการออกแบบมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา สร้างความแตกต่าง ความน่าสนใจ ใช้งานได้ และเพิ่มคุณค่าให้กับหนังสือ

## วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. ศึกษาการออกแบบหนังสือให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกลุ่มเป้าหมาย
2. ศึกษาการออกแบบหนังสือด้านรูปทรงกับการใช้งาน
3. ศึกษาการออกแบบภาพประกอบที่เป็นรูปแบบเฉพาะแก่หนังสือ
4. ศึกษาการออกแบบกราฟฟิกด้านต่างๆเพื่อประยุกต์ใช้กับงานออกแบบหนังสือ

## ขอบเขตโครงการ

หนังสือ ขนาด 7x7.5 นิ้ว จำนวน 36 หน้าคู่ รวมปก

## แนวทางบรรลุป้าหมาย

### 1. รวบรวมข้อมูล

- หนังสือ แพ้อย่างผู้ชนะ และหนังสือแนวจิตวิทยาประยุกต์ที่มีเนื้อหาแนวเดียวกัน
- ข้อมูลการออกแบบหนังสือ
- ข้อมูลการออกแบบภาพประกอบ ตัวอย่างภาพประกอบต่างๆในงานออกแบบหนังสือ

### 2. วิเคราะห์ข้อมูล

- เรียบเรียงเนื้อหาและจัดเป็นหมวดหมู่
- หาแนวทางการออกแบบให้สอดคล้องกับเนื้อหา
- กำหนดขอบเขตงานโดยรวมและประเด็นที่ต้องการนำเสนอให้ชัดเจน

### 3. ขั้นตอนการทำงาน

- เสนอหัวข้อเพื่อพิจารณาแนวคิดความเป็นไปได้
- เสนอข้อมูลเบื้องต้นแนวทางการออกแบบโดยรวม
- เสนอภาพร่างแนวทางที่ชัดเจน
- พัฒนาแบบให้สมบูรณ์ ตรวจสอบขอบกพร่อง
- เสนอชิ้นงานจริง

## กลุ่มเป้าหมาย

อายุ 18-25

## แหล่งข้อมูล

ปานอนันต์ เทพบุตร,หนังสือ "แพ้อย่างผู้ชนะ" . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กังหัน,2539.  
วรพงษ์ วรชาติ อุดมพงษ์,บทความรู้ทางการออกแบบพานิชศิลป์ การออกแบบ  
กราฟฟิก.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร, 2538.

ผศ. ดร. ปริชญ์ ปราชญานุพร, 100 ข้อคิดเพื่อชีวิตสุขสงบ.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ซีอีดียูเคชั่น,2541.

ประพันธ์ งามเนตร, การออกแบบสิ่งพิมพ์. สำนักพิมพ์คัลเลอร์บุคส์ จำกัด  
สมลักษณ์ นิลอ่างทอง, การจัดภาพประกอบ, 2542.

Archive Commercial illustration by Lezet GmbH : Germay



## บทที่ 2

### การออกแบบหนังสือ

#### โครงสร้างหนังสือ

โครงสร้างเป็นตัวแสดงรูปแบบหนังสือ หนังสือมีโครงสร้างเฉพาะตัว ในโครงสร้างส่วนรวม ย่อมประกอบด้วยโครงสร้างรวม(Structure) จากวิวัฒนาการทางความคิด... เกี่ยวกับหนังสือได้เกิดรูปแบบของโครงสร้างหนังสือเป็นรูปแบบสากล (Universallization) ในหนังสือเล่มหนึ่งๆ สามารถวิเคราะห์โครงสร้างได้ 3 ลักษณะโครงสร้าง คือ

1. โครงสร้างของรูปเล่มหนังสือ (Book Design) ประกอบด้วย
  - 1.1 ส่วนปก เช่น ปกหน้า ปกหลัง ปกครอง ปกลอย
  - 1.2 ส่วนรองปก เช่น หน้าลิขสิทธิ์ หน้าอุทิศ หน้านิยม หน้าคำนำ
  - 1.3 ส่วนสารบัญ เช่น สารบัญเรื่อง สารบัญภาพ
  - 1.4 ส่วนเนื้อหา เช่น ภาค บท
  - 1.5 ส่วนเสริมเนื้อหา เช่น บรรณานุกรม ดรรชนี
  - 1.6 ส่วนประกอบภายในเนื้อหา เช่น ภาพ สถิติ เเงงอรรถ
2. โครงสร้างของเค้าโครงเรื่อง (Plot Design) ประกอบด้วย
  - 2.1 ตัวเค้าโครง (Plot)
  - 2.2 แก่นสาระ (Theme)
  - 2.3 ฉาก (Setting)
  - 2.4 ตัวละคร (Character)
  - 2.5 ภาพพจน์ (Figure of Speech)
3. โครงสร้างต้นฉบับ(Menuscripts) ประกอบด้วย
  - 3.1 รูปแบบ (Format)
  - 3.2 เนื้อเรื่อง (Mastery of Contents)
  - 3.3 ข้อมูลหลักฐาน (Fact)

### 3.4 รูปแบบความคิด (Concept)

### 3.5 ถ้อยคำภาษา (Wording)

#### ประเภทของหนังสือ

หนังสือแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะและรูปแบบที่แตกต่างกัน วัตถุประสงค์ในการสร้างหนังสือไม่เหมือนกัน เช่น หนังสือที่เป็นตำราอ้างอิง แบบเรียน-นวนิยาย-นิทาน-หนังสือบันเทิง ฯลฯ การออกแบบหนังสือทางวิชาการหรือแบบเรียนจะมีลักษณะแบบเป็นทางการ รูปแบบตัวอักษรและรูปภาพจะต้องเป็นแบบเรียบๆ เช่นตัวอักษรแบบราชการมักจัดวางแบบจัดระเบียบกำหนดภาพให้อยู่ในกรอบ ส่วนหนังสือบันเทิงเรีรรมณ์จะมีรูปแบบค่อนข้างอิสระมีการออกแบบชื่อหนังสือที่แปลกตาออกไป การออกแบบจัดภาพประกอบเน้นไปทางสวยงามมากกว่าถ่ายทอดเนื้อหา การจัดวางรูปแบบจะแตกต่างกันไปตามลักษณะหนังสือ

#### ประเภทของหนังสือ

1. นวนิยาย/บทประพันธ์
2. บทกวี โคร่งกลอน
3. สารานุกรม/พจนานุกรม
4. วิชาการ
5. Agendas/Diary (มีวันที่)
6. หนังสือเด็ก
7. หนังสือเฉพาะเรื่อง เช่น ศิลปะ / การปรุงอาหาร / ธรรมชาติ / เพลง / Graphic Design / Travel
8. Notebook (ไม่มีวันที่)
9. หนังสือภาพ (ภาพถ่ายล้วนๆ)
10. หนังสือโปรมอชันสำหรับลูกค้า
11. หนังสือเฉพาะกิจในโอกาสต่างๆ
12. Art Book (จัดทำขึ้นโดยศิลปินเอง มีไข้เพื่อการค้าส่วนใหญ่จะเป็น handmade และใช้เวลาค่อนข้างสูง)

## บุคลิกของหนังสือ

ลักษณะแตกต่างกันไปตามประเภทของสาระเนื้อหา และเทคนิควิธีการออกแบบ วัตถุประสงค์ของการสร้างบุคลิกหนังสือไม่เพียงแต่เสริมคุณค่าทางสุนทรียศาสตร์แล้วยังเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับหนังสือด้วย

## ปัญหา

- ตีความและบ่งชี้เนื้อหาของหนังสือได้อย่างถูกต้อง interpret&indicateการบ่งชี้ ถูกต้องชัดเจนตามวัตถุประสงค์
  - ต้องน่าสนใจและเพลิดเพลินแก่ผู้อ่าน interesting & pleasing
  - เนื้อหาในแต่ละประเภท มี character ที่มีลักษณะเฉพาะตัวซึ่งจะต้องการการตีความและการแยกแยะลักษณะของงานอาจเป็นงานที่แสดงออกในเรื่องนั้น ๆ ชัดเจนหรือเงี่ยบนิ่งแสดงออกนอ้อยมากก็ได้
  - To communicate intems that will reach the subcanscious levels of the viewer's mind สื่อสารในระดับลึก ไปถึงความรู้สึกและอารมณ์ มากกว่าที่จะสร้างผลในระดับต้น คือความคิด หลักการและเหตุผลต่างๆ
- ผู้อ่านส่วนมากมิได้สนใจการออกแบบหนังสือ แต่หันไม่หันผลที่เกิดจากส่วนประกอบที่สร้าง character และ mood
- นักออกแบบควรหาข้อมูลและเข้าใจพื้นฐานทางอารมณ์ของผู้อ่านเพื่อที่จะช่วยสร้างบรรยากาศและอารมณ์ที่สอดคล้องกับงานของผู้แต่ง
  - ลักษณะทางกายภาพของหนังสือมีคุณค่าการแสดงความรู้สึกช่วยสร้าง character และอารมณ์ต่อเนื้อหา บอบบาง/หนัก รื่นรมณ์/เคร่งเครียด ใหญ่/เล็ก เรียบง่าย/ซับซ้อน หนา/บาง
- ตัวอย่าง สายตาย่อมมีปฏิกิริยาและความรู้สึกต่างกัน ระหว่างหนังสือรูปร่างสีเหลี่ยมจัตุรัส เล่มหนาและหนังสือเล่มบางยาวสูง
- ความคิดสร้างสรรค์ไม่ควรขัดแย้งกับระบบการผลิต/การค้า หรือเนื้อหาที่สำคัญ แต่ควรจะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกอย่าง

## แนวทางการสร้างสรรค์

รูปแบบการสร้างสรรค์มีหลักอยู่ 3 ประการ คือ

1. หลักการจัดองค์ประกอบทางศิลปะ เพิ่มคุณค่าทางความงามของเล่ม
2. หลักการออกแบบรูปภาพ การกำหนดลักษณะของภาพที่จะนำมาใช้
3. หลักการกำหนดแบบตัวอักษร

ทั้งนี้หลักการทั้งหมดต้องสอดคล้องเหมาะสมกับประเภทหนังสือและต้องสร้างรูปแบบแปลกใหม่ให้เกิดบุคลิกเฉพาะของหนังสือด้วย

## กระบวนการ

สร้าง concept ที่เห็นว่าเหมาะสมกับเนื้อหาและอยู่ในความเป็นไปได้หลังจากศึกษาเนื้อหาแล้วปล่อยให้ความคิดว่างเปล่าสักระยะ รวบรวมทุกสิ่งทุกอย่างจากประสบการณ์ (ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา) อาจเป็นในความคิดหรืออาจเป็นข้อมูลที่สัมผัสได้ เช่น รูปภาพ/ เสียง/ กลิ่น/ พื้นผิว/ บุคคล/ สถานที่/ มุมมอง/ คำศัพท์/ สี/ ฯลฯ

หลังจากนั้นค่อยกลั่นกรองหรือหยิบเลือกนำสิ่งต่างๆมารวมกันเป็นสิ่งใหม่ UNIQUE จุดประสงค์เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ชัดเจนหลังจากสำเร็จเป็นรูปเล่มแล้ว ในทุกรายละเอียดอุปกรณ์ 3 อย่างที่ได้ผลปลูกเราอารมณ์ของผู้อ่าน

## Symbolism

- การใช้เครื่องหมาย-สัญลักษณ์ อย่างจินตนาการในรูปแบบที่สร้างสรรค์ ให้มีความหมายและความสำคัญสำหรับหนังสือ
- ควรคำนึงถึงเนื้อหาในการใช้สัญลักษณ์ หากเนื้อหาบรรยายชัดเจนอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ Symbolism มากหากเนื้อหาต้องใช้จินตนาการในการอ่านสูง ก็อาจใช้ Symbolism ที่ชัดเจนเข้ามาช่วยก็ได้
- Symbolism ที่ใช้ไม่จำกัดว่าจะเกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มันอาจเกี่ยวข้องกับเนื้อหาหรืออารมณ์, บรรยากาศ, plot, บุคลิกลักษณะของตัวละครหรือผู้ประพันธ์เอง
- จุดประสงค์ของ Symbolism เพื่อแนะนำข้อมูลอันสำคัญของเนื้อหาแก่ผู้อ่านเสริมให้หนังสือนั้นมีผลตามความต้องการ และเน้นย้ำใจความสำคัญของผู้แต่ง
- รูปแบบของ Symbolism เป็นไปได้หลากหลายอาทิเช่น รูปภาพประกอบแบบ graphic ประเภทต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. Informative - ให้อข้อมูล

2. decorative - ตกแต่ง

3. representative - ช่วยเล่าเรื่อง

- สัดส่วนของหนังสือสามารถจัดอยู่ในกลุ่ม Symbolism ได้เช่นกัน

- ระยะห่าง/การเว้นช่วง/การจัดวางตำแหน่งของภาพประกอบก็มีความหมายเช่นกัน

- การใช้ตัวอักษรจัดเป็น Symbolism ประเภทหนึ่งเพราะ type ไม่เพียงแต่แนะนำ character เท่านั้นยังสามารถสื่อความหมายได้อีกด้วยเมื่อนำประกอบเป็นคำ

- ใ้ระมัดระวังการใช้ type ไม่ควรใช้มากจนสับสนเกินไป

- หนังสือบทกวีเป็นอีกประเภทหนึ่งที่ต้องใช้ Symbolism อย่างเหมาะสม ด้วยการตีความวิเคราะห์เนื้อหา แล้วตีความอย่างละเอียดเพราะหนังสือประเภทนี้ไม่นิยมภาพถ่าย หรือภาพประกอบที่บ่งบอกถึงส่วนใดส่วนหนึ่งหรือจำกัดจินตนาการของผู้อ่านจนเกินไป

Color

- เป็นส่วนประกอบทาง graphic ที่มีพลังมากที่สุด สามารถสื่อสารโดยตรงต่อผู้อ่านในระดับจิตใต้สำนึกส่วนลึกและอารมณ์มีความสำคัญพอ ๆ กับการเลือกใช้ typography

- สี มีประโยชน์ในการสร้างบรรยากาศและอารมณ์

- เนื้อหาแต่ละประเภทจะเหมาะในการใช้สีต่างๆไม่เหมือนกัน

- สีบางสีหรือคู่สีบางลักษณะมีความหมายเกี่ยวโยงเฉพาะ และแตกต่างออกไปในแต่ละวัฒนธรรมและท้องถิ่น เช่น สีของเครื่องแบบนักเรียน/ สีธงชาติ / บริษัทองค์กร/กลุ่มคนต่างๆ ฯลฯ

- คำถามในการเลือกใช้สีควรเป็น"เหมาะสมกับเนื้อหาหรือไม่" "ใช้แล้วน่าสนใจหรือไม่"มากกว่าที่จะเป็น"ทำไม"

## Texture

แบ่งแยกออกเป็น 2 ประเภทคือ

sigh - สัมผัสได้ด้วยสายตา

touch - สัมผัสได้ด้วยมือและความรู้สึก

- คำนี้ถึงการเลือกใช้ Texture หากเลือกใช้ Texture เป็นจุดเด่นมากกว่า typo

Texture ที่เลือกใช้ก็ควรจะสื่อความหมายชัดเจน

- กระดาษที่ใช้พิมพ์เป็น Texture อย่างหนึ่งและมีให้เลือกมากมาย

- หน้าปกอาจใช้พลาสติกมันวาว/หนังแท้-เทียม/ผ้าหุ้มปกหนังสือ ซึ่งมีให้เลือกตั้งแต่เนื้อแพรหยาบไปจนถึงเนื้อแพรไหม

- การใช้วิธีดุนนูน embussing หรือblank stamping เซาะร่องเป็นวิธีที่น่าสนใจ แต่จะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับวัสดุที่รองรับ effect นั้นๆว่าจะคล้ายตัวหรืออยู่ตัวได้ดี

- เนื้อหาต่างๆอาจบ่งชี้และต้องการใช้ Texture ที่แตกต่างกันออกไปเช่น

เนื้อหาเกี่ยวกับเครื่องจักรอุตสาหกรรม - เรียบเป็นมันเงาคล้ายโลหะ

เนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติและเกษตร - มีTextureของเส้นใยธรรมชาติ

เนื้อหาเกี่ยวกับการล่องเรือ - ใช้ผ้าใบที่มีลักษณะคล้ายผ้าใบเรือ

เนื้อหาเกี่ยวกับการทำแก้ว - ใช้พลาสติกใสแวววาวมีลักษณะคล้ายแก้ว

การใช้ Texture ควรคำนึงถึงความกลมกลืนกับองค์ประกอบและความรู้สึกของหนังสือเป็นอันดับแรกและไม่ควรขัดแย้งกับการใช้ Symbolism และ Color

## หลักการจัดหน้าหนังสือ

การจัดรูปแบบของขนาด พื้นที่ สิ่งพิมพ์เป็นการกำหนดขนาดคอลัมน์และขอบว่าง ซึ่งในปัจจุบันจะเน้นความสวยงามและความประหยัดควบคู่กันไปเสมอ คือมุมที่จะใช้เนื้อที่ของกระดาษให้เป็นประโยชน์มากที่สุดโดยยังมีความสวยงาม หนังสือจะมีหน้าซ้ายและขวาอยู่ติดกันเป็นคู่ การกำหนดรูปแบบจึงต้องคำนึงถึงลักษณะหน้าคู่ ให้ผู้อ่านเห็นแล้วรู้สึกว่าเป็นหน่วยเดียวกันไม่ได้แบ่งแยกออกจากกัน การเว้นขอบว่างด้านใน คือช่องว่างระหว่างหน้าซ้ายและขวาจึงต้องน้อยกว่าขอบอื่นๆเมื่อเย็บเข้าเล่มแล้ว แต่ก็ไม่ควรชิดกันจนแยกหน้าลำบาก

รูปแบบที่ดีของหนังสือควรจะเป็นรูปแบบที่อ่านง่าย และมีระเบียบ มีความปราณีตสวยงาม ชัดเจน รูปแบบของหนังสือต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับประเภทของหนังสือ สัดส่วนที่เหมาะสมของหนังสือหรือสิ่งพิมพ์โดยทั่วไป นิยมสัดส่วน 2:3-3:4 3:5 1:3:21 ...

## องค์ประกอบของการจัดหน้ากระดาษที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่

1. ส่วนข้อความพาดหัว ( Head Line) ได้แก่หัวเรื่องและส่วนที่เป็นหัวเรื่องรอง ให้เขียนร่างลักษณะตัวอักษรอย่างหยาบ ๆ โดยกำหนดขนาดความสูงและแบบตัวอักษร นำหนักความเข้มอ่อน

พิจารณาตำแหน่งการจัดวาง การแบ่งพื้นที่ส่วนที่ใช้นำเสนอข้อมูลและการเว้นพื้นที่ว่าง

2. คอลัมน์หรือ กอปปี้ บล็อก (Column or Copy Block) การกำหนดขนาดคอลัมน์ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ส่วนคือ

2.1 ขนาดของข้อความมีมากน้อยเพียงไร

2.2 ในการออกแบบจะกำหนดขนาดของคอลัมน์ให้เป็นอย่างไร จึงต้องพิจารณาถึงความสะดวกในการอ่าน ความสวยงามของการออกแบบนำเสนอ กรณีที่มีเนื้อหาสาระค่อนข้างมาก การกำหนดคอลัมน์ควรให้เป็นแนวนอนจะเหมาะสมกว่าแนวตั้งที่ทำให้เนื้อหาดูยาวไม่น่าอ่าน

3. อาร์ตเวิร์ค (Art Work) ลักษณะของงานศิลปะหรือต้นฉบับอาร์ตเวิร์ค จะครอบคลุมงานตั้งแต่งานออกแบบ การกำหนดให้ส่วนต่างๆลงในพื้นที่ที่กำหนดและการดำเนินการจัดการต้นฉบับเพื่อส่งพิมพ์ต่อไป

4. เส้นและพื้นผิว (Line & Texture) อาจเป็นเส้นกรอบหรือกรอบหรือเส้นเพื่อการตกแต่งงานออกแบบหน้ากระดาษ ลักษณะของเส้น การกำหนดขนาด หรือความเข้มและการใช้สีเส้นที่เหมาะสม จะช่วยสนับสนุนให้การจัดหน้ามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การใช้ในการแบ่งคอลัมน์เนื้อหาจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถอ่านข้อความได้สบายตายิ่งขึ้น หรือจะให้เส้นแสดงหน้าทีในการชี้นำไปสู่เนื้อหาหลักได้อย่างดี ส่วนการกำหนดเกี่ยวกับพื้นผิวก็สามารถนำมาใช้ในการเน้นภาพหรือข้อความสาระได้อย่างดี พื้นผิวจะเป็นลักษณะอย่างไร จะสร้างสรรค์ด้วยวิธีการทางเทคนิคศิลปะหรืออาจเป็นการกำหนดด้วยวิธีการคัดเลือกวัสดุต้นแบบ เช่น พื้นผิวของกระดาษต้นแบบที่มีให้เลือกอย่างมากมาย นอกจากนี้การใช้เส้นในการออกแบบและการสร้าง

พื้นผิวก็สามารถสร้างความสัมพันธ์ได้ระหว่างหน้าต่อหน้าในงานออกแบบสิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่มได้เป็นอย่างดี

5. ความต่อเนื่อง (Continuity) ได้แก่การสร้างความต่อเนื่องให้เกิดขึ้นภายในชิ้นงาน การสร้างความต่อเนื่องระหว่างหน้า หรือการออกแบบหน้าคู่ ในการออกแบบหน้าคู่จะต้องสร้างความต่อเนื่องเสมือนว่าเป็นหน้าเดียว หมายถึงการสร้างควมมีเอกภาพให้เกิดขึ้น ความต่อเนื่องจะสร้างขึ้นโดยวิธีการออกแบบ การตกแต่งอาร์ตเวิร์ค การใช้เส้นองค์ประกอบศิลป์ การกำหนดโครงสร้างและอื่นๆ



## การออกแบบภาพประกอบ

### ความหมายของภาพประกอบ

ภาพประกอบ (Illustration) ความหมายของภาพประกอบตามพจนานุกรม อังกฤษ - ไทย (ฉบับใหม่) A new English - Thai Dictionary Illustrate vt.

1. การใช้ภาพหรือตัวอย่างให้หรืออธิบาย ( Illustrate a lesson with picture) ใช้ภาพมาอธิบายบทเรียนบทหนึ่ง Illustrate by charts and diagrams ใช้ภาพมาอธิบาย

2. ใช้ภาพเป็นอาทิมาประดับ (หนังสือหรือหนังสือพิมพ์) an Illustrated magazine นิตยสารที่มีภาพแทรก Illustrate n. การอธิบาย การใช้ภาพอธิบายประกอบ

ขอบข่ายของงานและคำจำกัดความของภาพประกอบเป็นสิ่งที่ไม่ชัดเจน ไม่มีข้อจำกัด สามารถเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนหนึ่งของคำจำกัดความที่สามารถที่จะแบ่งภาพประกอบออกจากจุดอื่นซึ่งคำจำกัดความที่ชัดเจนที่สุดของภาพประกอบถึงแม้ว่าจะไม่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง จะมีข้อสังเกตว่าได้รวมงานที่มีได้เป็นภาพประกอบไว้ด้วย

คือเป็นผลผลิตของการสร้างจินตนาการมาหลายรูปแบบจนมาถึงปัจจุบันซึ่งได้มีการใช้ระบบการพิมพ์ โดยปกติขั้นตอนนี้จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับทางเศรษฐกิจในด้านจินตภาพของนักเขียนภาพประกอบนั้น ผู้ว่าจ้างจะเป็นผู้ให้แนวคิดในด้านภาพประกอบ ของจินตภาพหลักง่าย ๆ เริ่มจากการแยกภาพประกอบออกจากการวาดหรือการระบายสีซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการสร้างภาพประกอบในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของลูกค้า และการดำเนินการในสิ่งที่ได้รับมอบหมายมา ซึ่งนักเขียนภาพประกอบจะต้องผลิตงานที่มีการเผยแพร่ ออกสู่สาธารณชนทั่วไป สิ่งเหล่านี้พบได้ในงานออกแบบเลขศิลป์ (Graphic Design), พาณิชศิลป์

(Commeical Art) , จิตรกรรม (Drawing), ภาพเขียนสี (Painting), ภาพประกอบ (Illustration), วิจิตรศิลป์ (Fine ART) ฯลฯ

สรุป ภาพประกอบ (Illustration) หมายถึง ภาพประกอบที่ใช้กับงานประเภทสิ่งพิมพ์ (Publication)ชนิดต่างๆแทบทุกประเภท เช่น โปสเตอร์,หนังสือ,งานโฆษณาต่างๆ เช่น

billboard, bus side, bus back, magazine

## ประวัติความเป็นมา

จุดมุ่งหมายของทัศนศิลป์ทุกสาขา ก็เพื่อที่จะสร้างภาพ แต่หากภาพที่จะสร้างขึ้นนั้น ใช้เพื่อบอกกล่าวข้อมูลข่าวสาร ภาพศิลปะนั้นเรียกปกติว่า "ภาพประกอบ" ศิลปะกับภาพประกอบเรื่องแยกออกจากกันไม่ได้ การเขียนภาพประกอบต้องอาศัยทักษะทางศิลปะเป็นอันมาก ภาพประกอบเรื่อง เป็นศิลปะเพื่อการพาณิชย์ เพราะเหตุนี้ลักษณะและเนื้อหาของภาพประกอบเรื่อง จึงขึ้นอยู่กับความต้องการทางสังคมและเศรษฐกิจ

ภาพประกอบเรื่อง ใช้เป็นเครื่องมือในการบรรยายประกอบสมุดบันทึกและ Book of The dead และ รามอสซัม พาไพร์ส (Ramessum Papyrus) เข้าใจว่าเขียนขึ้น 1,900 ปีก่อนคริสกาล ศิลปะที่ใช้บรรยายเนื้อความในสมุดบันทึกถือเป็นต้นแบบของภาพประกอบเรื่องของหนังสือปัจจุบัน แต่เดิมการตกแต่งและบรรยายเนื้อความมักเป็นเรื่องราวทางศาสนา เขียนกันในสำนักสงฆ์ หนังสือบทสวดและสมุดบันทึกที่เด่นดังเห็นจะได้แก่ เทร-ริช-เสอรัส (Tresriches heures) ของดูค-เดอ-เบอริ (Duc de bery) ซึ่งเป็นหลักฐานแสดงถึงความชำนาญ ในการสร้างชีวิตชีวาของภาพประกอบเรื่อง ดดยปกตินิยมเขียนบนหลังวัวโดยใช้สีฝุ่น (Tempera)

ช่างเขียนภาพประกอบโดยปกติแล้วมักพยายามที่จะใช้เครื่องมือเครื่องกลไกเพื่อเสริมทักษะและขยายขอบเขตของงานเหตุผลข้อหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าภาพประกอบเรื่อง มักเป็นภาพเชิงวิเคราะห์ หรือบรรยายภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิชา วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ และสถาปัตยกรรม ศิลปินชาวกรีกและโรมันเห็นความจำเป็นในเทคนิคการเขียนภาพประกอบเรื่อง และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาพทัศนศิลป์ (perspective) แต่อย่างไรก็ตาม ทราบจนกระทั่งสมัย เรเนอร์ซองซ์ กวาที่หลักการทางภาพทัศนศิลป์ จะได้เข้าใจกันอย่างถูกต้องแท้จริง ทฤษฎีของ ฟิโลโป บลูเนอ์เลสซี (Filipo Brunelleschi) ช่วยปฏิรูปศิลปะ และแนวทางการเขียนภาพประกอบเรื่องทางช่างศิลป์ และช่างเขียนภาพประกอบเรื่องเช่น ลีโอนาโด ดา วินิ (Leonado da vinci) และ อัลเบรชท์-ดอร์ (Albrecht durer) เป็นผู้วางมาตรฐานอย่างกวัดขันในการสังเกตและความกระฉับกระเฉงของรายละเอียดสำหรับการเขียนแบบทางช่างและทางสถาปัตยกรรม ความต้องการช่างเขียนภาพประกอบเรื่องทางช่างซึ่งมีความยุ่งยากซับซ้อนได้ขยายตัวออกมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนับตั้งแต่มีวิวัฒนาการ

ทางอุตสาหกรรมในศตวรรษที่ 18 แม้กระทั่งทุกวันนี้ยังเป็นยุคของอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ ช่วงเขียนภาพประกอบเรื่องทางช่าง ยังต้องอาศัยความสันตัดที่เคยใช้กันในสมัยโรมัน สิ่ง ที่เห็นเป็น 3มิติ ออกมาเป็นภาพ 2 มิติที่แม่นยำ

## ภาพประกอบเรื่องในหนังสือ

การเขียนภาพประกอบเรื่องในหนังสือเริ่มขึ้นเมื่อ ศตวรรษที่ 15 ด้วยการพิมพ์ลีด ในสมัยภาพประกอบเรื่องและเนื้อความ แกะด้วยมีดบนไม้อยู่บนหน้าเดียวกัน แม่พิมพ์แกะ ไม้สมัยแรกๆที่ยังหลงเหลืออยู่คือ วัชรสูตร (DIAMOND SUTRA)ของจีน จัดทำขึ้น 686 ปี หลังคริสตกาล การคิดแทนพิมพ์แบบเคลื่อนไหวในปลายศตวรรษที่ 15 แม้จะเป็นรุ่นแรกๆไม่ สะดวกกับการใช้งานนักก็ช่วยให้การเขียนภาพประกอบเรื่องได้ขยายตัวออกไปอีก การใช้แม่ พิมพ์ค่อยๆลดความนิยมลงไปจนถึงศตวรรษที่ 16-17 เมื่อมีการกัดแม่พิมพ์ด้วยกรด

(etching)

และการขุดแผ่นทองเหลืองเริ่มเข้ามามีบทบาท แต่ช่วงเขียนภาพประกอบเรื่องในสมัยแรกๆ เช่น โสไลเบน และ ดร ยังคงใช้เทคนิคทั้งสองควบกันไป ในช่วงศตวรรษที่ 16-17 นี้ศิลปะ การทำภาพประกอบเรื่องเริ่มแพร่กระจายไปทั่วทวีปยุโรป ช่วงเขียนภาพประกอบเรื่องมีฝีมือ มีอิทธิพลมาก ในยุคนั้นคือชาวฝรั่งเศสชื่อ กืออฟพรอย-ทอรี (Geotroy Tony) ซึ่งเป็นผู้ให้ ความสนใจกับการออกแบบส่วนต่างๆของหน้าหนังสือ ภาพประกอบเรื่อง เนื้อความและ กรอบนอก โดยพยายามทำให้เป็นงานศิลปะไปทั้งหมด ในระยะเดียวกันในประเทศญี่ปุ่น หมู่ ช่าง ยูคิโย-อิ(Ukiyo-E School)ได้คิดเทคนิคการทำภาพพิมพ์ไม้สอดสีขึ้น

การเขียนภาพประกอบเรื่องในหนังสือเพิ่มความหุ่หุ่รามาขึ้น ศตวรรษที่ 17 ภาพที่ ปรากฏในหน้าหนังสือจะเป็นภาพขนาดใหญ่ของสถาปัตยกรรม และโครงสร้างที่ติดอยู่ในแนว หน้าในศตวรรษที่ 18 เป็นงานของศิลปินฝรั่งเศสชื่อ ฟรังซัว บูเชอร์ (Francois Boucher) และ ญอน แบบติส โอเดร(Jean Bapiste Oudry)

การแก้ปัญหาทางเทคนิคบรรลุผลสำเร็จปี 1796 เมื่อชาวเยอรมันชื่อ อลัวเสเพลเดอร์ (Alois Senefelder) ได้คิดวิธีพิมพ์ลิ่กขึ้นได้ก่อนหน้านั้นการพิมพ์ทำโดยการยกผิวหน้าแม่พิมพ์ ให้สูงขึ้น อาบด้วยหมึกแล้วกดลงบนกระดาษทำให้เกิดรอยพิมพ์ การพิมพ์ขึ้นอยู่กับทฤษฎีที่ ว่า น้ำไม่ปนกับน้ำมัน วิธีนี้เป็นวิธีแรกในการพิมพ์ภาพบนแผ่นราบซึ่งหมายถึง เราพิมพ์ภาพ

จากแผ่นเรียบแทนที่จะพิมพ์จากรอยูนูนเหมือนก่อน หนังสือเล่มแรกที่มีชื่อเสียงโดยวิธีนี้คือ หนังสือชื่อ เฟาส์ (Faust) ฉบับของ เดอลาครัวส์ (Delacroix) ซึ่งพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 1828

ประเทศอังกฤษช่างเขียนภาพประกอบเรื่องที่ใช้แม่พิมพ์ที่มีชื่อเสียงในศตวรรษที่ 19 คือ วิลเลียม เบค (William Black) อาศัยหลายวิธีและลักษณะชวนฝันทำให้เด่นในวงการ ศิลปะและการเขียนภาพประกอบเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมการผลิตหนังสือ นิติสารซึ่งกำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายในระหว่างช่วงปีค.ศ. 1830-1840 มีข้อน่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่านักเขียนที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น เช่น ชาร์ล ดิคкенส์ (Charles Dickens) และภายหลัง อีมิล โซลา (Emile Zola) ในฝรั่งเศสตีพิมพ์ผลงานในนิติสารโดยมีภาพประกอบเรื่องเป็น ตอนๆ

ในปี ค.ศ. 1851 มีการคิดวิธีการพิมพ์ภาพสอดสีขึ้น หนังสือของ เอ็ดมุนด์ อีแวนส์ (Edmund Evans) ใช้ช่างเขียนภาพประกอบในหนังสือ อย่างไรก็ตามวิธีนี้ใช้เวลานานและราคาสูง การช่างเขียนภาพประกอบเรื่องสี ขาว-ดำ ยังคงทำกันอยู่ส่วนใหญ่ในหมู่ช่างเขียนภาพประกอบเรื่อง หนังสือนิติสาร เช่น ILLUSTRATED LONDON NEWS เป็นหนังสือแนวหน้า แสดงภาพประกอบเรื่อง ที่แสดงถึงความพยายามของช่างเขียนภาพประกอบเรื่อง ในอันที่จะใช้ภาพขาว-ดำแสดงภาพที่เหมือนจริง

ศตวรรษที่ 20 ภาพถ่ายเริ่มบุกเข้ามาในอาณาจักรของการเขียนภาพประกอบเรื่อง และมีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการทำภาพประกอบเรื่อง ภาพประกอบเรื่อง ด้วยรูปถ่ายในหนังสือ ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1880 ภาพถ่ายชี้ให้เห็นถึงวิธีการในการสร้างภาพที่เหมือนจริงและก่อให้เกิดการแยกตัวในศิลปะช่างเขียนภาพประกอบเรื่องส่วนหนึ่ง พยายามสร้างภาพให้เหมือนภาพถ่าย และพยายามให้เหมือนของจริงมากขึ้นทุกๆที กับอีกกลุ่มหนึ่งที่พยายามเลี่ยงความจริงไปสู่ความฝัน

ศตวรรษที่ 19 มีการหันกลับไปสู่งานแกะไม้ซึ่งเห็นได้จากงานของ เอ็ด มุนด์เบ-ริน-เจนส์ และภายหลังในงานของ โอเบอร์ เบียสลี Art nouveau ได้เข้ามามีบทบาทในการเขียนภาพประกอบเรื่องในตอนนั้นเช่นในงานของ ชาลส์ เรนนี่ แมคคินทอชส์ และยังสามารถเข้าไปมีบทบาทในการทำโปสเตอร์โฆษณา

ในด้านเทคนิคช่วงศตวรรษที่ 19 ได้มีการคิดค้นเครื่องกล และกระบวนการพิมพ์และมีการคิดค้นสีสำหรับการพิมพ์ ภาพประกอบเรื่องเช่น การผลิตโคบอลต์และแคดเมียม สีที่ขึ้นใหม่เข้าไปเพิ่มสเปกตรัมของสี สีเหล่านี้เกิดจากการสร้างเม็ดสีหลังปฏิวัติอุตสาหกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่รู้ต่อนักก็คือเทคนิคในการแยกสี ช่วยให้พิมพ์ภาพได้แม่นยำตามภาพเดิม การแยกสีออกเป็นแผ่นสกรีนและพิมพ์ทับกัน ทำให้สีมีเงา ช่างเขียนภาพประกอบเรื่องที่มีชื่อเสียงที่อาศัยเทคนิคการแยกสีคือ อาเทอร์ แรคแมน (Arthue Rackman) และเอ็ดมอน ดูเร็ค ทั้งสองอาศัยสีน้ำเป็นหลัก ภายหลังเมื่อมีการนำเทคนิคใหม่ ๆ เข้ามาใช้ในการแยกสี จึงมีการพิมพ์ภาพสีเกิดขึ้น ช่วยให้ช่างเขียนภาพประกอบเรื่องให้แพร่หลายขึ้นในอเมริกา นอร์แมน รอคเวล (Norman Rockwell) ใช้สีน้ำมันในการเขียนภาพประกอบเรื่องในนิตยสาร SATURDAY EVENING POST ระหว่างปี ค.ศ 1920-1930 รอคเวลเขียนภาพประกอบเหมือนจริง มีช่างเขียนภาพประกอบอีกหลายคนที่เดินตามแนวของรอกเวล สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของภาพถ่ายที่มีต่อการเขียนภาพประกอบเรื่อง

### ความสำคัญของภาพประกอบ

ภาพประกอบที่หลายคนพอจะนึกออกคือ ภาพประกอบตามนิตยสารบันเทิงส่วนใหญ่ จริง ๆ แล้วภาพประกอบไม่ได้เฉพาะเจาะจงใช้ในนิตยสาร หรือหนังสือเท่านั้นยังรวมไปถึงงาน Commercial

### หน้าที่ของภาพประกอบ

บางคนอาจไม่ให้ความสำคัญกับภาพประกอบมากนัก เพราะคิดว่ามีเพียงตัวอักษรก็สามารถเล่าเรื่องได้ทั้งหมด (การมีความหมายในตัวเอง) ที่จริงแล้วมีหลายอย่างคือ ภาพประกอบสามารถถ่ายทอดเนื้อเรื่องตรงกับความต้องการได้ ช่วยในการถ่ายทอดความรู้สึกอารมณ์ รวมถึงบรรยากาศได้ภาพประกอบที่มีลักษณะเหมือนจริง เหนือจริง การ์ตูน ฯลฯ จึงไม่มีคำว่าภาพประกอบเป็นลักษณะใดได้แต่การเลือกใช้ลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับจุดประสงค์เป็นสำคัญ หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของภาพประกอบ คือ เพื่อสร้างหรือดึงดูดความสนใจ และนับเป็นตัวสร้างบรรยากาศด้วย โดยปกติภาพประกอบมีบทบาทหน้าที่ดังนี้

1. เพื่อแสดงประกอบกับเรื่องราวข่าวสารต่าง ๆ ที่นำเสนอให้เกิดความรู้ลึกความเข้าใจ คล้อยตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสารที่มุ่งหวังไว้คือ

- เพื่อประกอบอธิบายความรู้
- เพื่ออธิบายความคิดรวบยอด

- เพื่อการอ้างอิงแทนสิ่งที่ปรากฏจริง
  - เพื่อประกอบข้อมูลทางสถิติ
2. เพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจ
  3. สื่อความหมายเกี่ยวกับเนื้อหาและผลที่อาจเกิดขึ้นได้
  4. ช่วยให้สินค้าหนังสือมีสีสันขึ้นเป็นการประชาสัมพันธ์ตัวสินค้า
  5. กระตุ้นความสนใจต่อผู้อ่านในเนื้อหานั้นๆ
  6. อธิบายในสิ่งที่เป็นการคิดความรู้สึกและสิ่งที่เป็นนามธรรม

### รูปแบบของภาพประกอบ

ภาพประกอบ Illustration ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ (concept) และกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก แต่งาน Illustration จะหลากหลายในด้านเทคนิค และวิธีการซึ่งจะใช้องค์ประกอบ (composition) เข้าช่วยเป็นอย่างมาก ส่วนแนวความคิดได้มาจาก การผสมผสานและดัดแปลงสิ่งต่างๆ และสิ่งที่อยู่รอบตัว creative Illustration ภาพประกอบสร้างสรรค์

ถ้าในงานออกแบบสิ่งพิมพ์หรือหนังสือประเภทต่างๆ มีเพียงอักษรที่ปราศจากภาพประกอบ การสื่อสารต่างๆคงไม่มีประสิทธิภาพมากนัก ภาพประกอบอาจหมายถึงภาพวาด ภาพเขียน ภาพพิมพ์ ภาพถ่าย ภาพแอนิเมชันก็ได้ ทั้งนี้ต้องพิจารณาลักษณะและรูปแบบให้เหมาะสมกับการสื่อสาร ตัวสื่อ การพิมพ์ และกลุ่มเป้าหมาย

### ประเภทของภาพประกอบ

1. ภาพประกอบบทความ (EDITORIAL ILLUSTRATION ADVERTISING)
2. ภาพประกอบงานโฆษณา (ILLUSTRATION FOR ADVERTISING)
3. ภาพประกอบแฟชั่น (FASHION ILLUSTRATION)
4. ภาพประกอบในงานประวัติศาสตร์ธรรมชาติ (NATURAL HISTORY ILLUSTRATION)
5. ภาพประกอบวิทยาศาสตร์การแพทย์ (MEDICAL ILLUSTRATION)
6. ภาพประกอบทางด้านเทคนิค (TECHNICAL ILLUSTRATION)
7. ภาพประกอบข้อมูลทางสถิติ (ILLUSTRATION FOR INFORMATION)
8. ภาพประกอบการ์ตูน (CARTOON ILLUSTRATION)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 9. ภาพประกอบบทความ (EDITORIAL ILLUSTRATION)

### ภาพประกอบบทความ (EDITORIAL ILLUSTRATION)

คือภาพที่ใช้ประกอบข้อความ หน้าปกนิตยสาร นิตยสารใดก็ตามที่มีบทความการนำเสนอตลอดจนหน้าปกที่มีลักษณะความเป็นอิสระจะสามารถเขียนภาพประกอบได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่นิตยสารฉบับเดียวจะมีผลงานของนักเขียนภาพประกอบมากกว่า 1 คนแต่นักเขียนภาพประกอบบางคนก็อาจเลือกทำงานเพียงอย่างเดียว และเป็นเรื่องปกติอีกเช่นกันที่นักเขียนภาพประกอบจะทำงานให้นิตยสารหลายฉบับในเวลาเดียวกัน ปัจจุบันนักเขียนภาพประกอบจำนวนมากพบว่า การเขียนภาพประกอบบทความสมัยใหม่มีความน่าสนใจหลายประการ สิ่งที่น่าสนใจมากที่สุดคือ ความหลากหลายของงานที่นักเขียนภาพประกอบจะได้รับ

นักเขียนภาพประกอบภาพประกอบที่มีประสบการณ์จะพบว่า เป็นงานที่ art director จะให้อิสระในการทำงานมากกว่าส่วนอื่นๆ เช่นงานโฆษณา ซึ่งนักเขียนภาพประกอบมืออาชีพจะต้องมีขอบเขตในการทำงานที่แน่นอน จึงจะได้นับความเชื่อถือ เป็นเสมือนสนามทดสอบของผู้เขียนภาพสามารถทดลองงานในรูปแบบต่างๆ เพื่อขยายความสามารถ พัฒนาฝีมือ แต่ในโลกของการทำงานผู้เขียนภาพที่มีชื่อเสียง และ art director คือผู้มีทักษะในการที่จะแปลและเข้าใจถึงจุดประสงค์และความต้องการของผู้ว่าจ้างคือเพียงอ่านหัวข้อเรื่องหรือพูดคุยทางโทรศัพท์ ก็สามารถสรุปแนวความคิดได้ และสร้างงานให้เสร็จตรงตามกำหนดเวลา สำหรับมืออาชีพที่มีความกระตือรือร้นสนใจต่อโลกภายนอก งานนี้น่าจะมีความน่าตื่นเต้นที่สุดงานหนึ่งด้วย

### ภาพประกอบในงานโฆษณา (ILLUSTRATION FOR ADVERTISING)

งานเขียนภาพประกอบในงานโฆษณานับเป็นงานที่ทำทนาย ซึ่งมีบทบาทเกินกว่าผู้บริโภคมองจะตระหนักถึง โดยทั่วไปมีการใช้ภาพประกอบมากมาย นอกจากการใช้ข้อความบรรยายเทคนิคต่างๆ เข้ามาในส่วนร่วมในงานประกอบในงานโฆษณาเป็นงานของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านแขนงหนึ่ง ซึ่งนับว่ามีความสำคัญในการทำให้งานหลาย อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ภาพประกอบในงานโฆษณามีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมดในการสื่อสารทาง

เดียวระหว่างผู้ผลิตกับผู้บริโภค ภาพลักษณะจากการใช้ภาพประกอบจะต้องมีส่วนช่วยชักจูงความสนใจในสินค้านั้นๆ โดยกล่าวถึงประสิทธิภาพและเน้นถึงคุณภาพตรงกับความต้องการของผู้บริโภค

ภาพประกอบที่เข้าสมัยนิยมในงานโฆษณาไปไกลเกินกว่าเป็นแค่ส่วนประกอบของความสวยงามแปลกตาเท่านั้น อุตสาหกรรมโฆษณายังสัมพันธ์ไปถึงการวิจัยสำรวจทางจิตวิทยา ค้นคว้าวิธีการกระตุ้นการตื่นตัวของสาธารณชนในปี ค.ศ. 1960 โดยหนังสือชื่อ "THE HIDDEN PERSUADERS" ของ VANCE PACKARO" ซึ่งไม่เพียงแต่แจกแจงเทคนิคการจูงใจที่ใช้ในการโฆษณาแล้วเท่านั้น แต่ประเมินการลวงหน้าแนวทางจิตวิทยาการเข้าถึงผู้บริโภคเพื่อประโยชน์ต่อการส่งเสริมการขายสินค้านั้น อันเป็นแนวปฏิบัติที่นิยมใช้ในปัจจุบัน

ภาพลักษณะของภาพประกอบในงานโฆษณาต้องเลือกสรรอย่างเอาใจใส่ เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลในการเติบโตของสินค้า และเป็นผลจากการวางแผนอย่างรอบคอบและคาดการณ์ล่วงหน้า ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของลูกค้าซึ่งสินค้าของเขาต้องการโฆษณา

#### ภาพประกอบแฟชั่น (FASHION ILLUSTRATION)

วัตถุประสงค์หลักของภาพประกอบแฟชั่นคือการขาย ไม่ว่าจะ เป็นภาพลักษณะหรือตัวสินค้า ดังนั้นการโฆษณาจึงต้องดึงดูดใจและเรียกร้องความสนใจที่มีศักยภาพ

การขายภาพแฟชั่นนั้นก่อกอบแบบต้องสร้างความประทับใจในเสื้อผ้าไม่ใช่การแสดงรายละเอียดทั้งหมด แต่เป็นการแสดงความรู้สึกและสไตล์ของเสื้อผ้าในคอลเล็คชั่น และอารมณ์ที่สร้างขึ้น ด้วยการใช้ลายเส้นเพียงไม่กี่เส้น จึงควรใช้จินตนาการและสไตล์ทำให้เสื้อผ้านั้นดึงดูดมากขึ้น

รูปแบบการวาดภาพสามารถแสดงพลังและความเป็นตัวของตัวเอง ภาพวาดจำเป็นต้องมีลักษณะโครงสร้างที่สามารถเข้ากัน เช่นชุดราตรีหรูหรา กิริยาท่าทางของนายแบบ นางแบบต้องดูโก้หรู โบราณการวาดก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต้องมีลักษณะเฉพาะ ผู้คนจะเชื่อถือว่าเป็นไปได้ ภาพวาดควรแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหว เพราะรูปร่างที่ดูแข็งแรงจะไม่ให้ความประทับใจในตัวเสื้อผ้าได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้การขายผลงานเป็นไปอย่างยากลำบาก การฝึกซ้อมวาดภาพจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ หากท่านไม่อาจหาแบบที่มีชีวิตได้ก็ให้วาดภาพตัวท่านเองหรือสิ่งรอบๆตัวท่านฝึกการใช้สายตาและทดลองใช้สื่อชนิดต่างๆเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะนำมาใช้

## ภาพประกอบในงานประวัติศาสตร์ธรรมชาติ (NATURAL HISTORY ILLUSTRATION)

การเขียนภาพประกอบงานด้านสัตวศาสตร์และพฤกษศาสตร์นั้นไม่ควรกำหนดขอบเขตแนวความคิดในรูปแบบหรือหลักการดังกล่าวที่ว่า ไม่มีจินตนาการใดที่จะดีไปกว่าการเขียนภาพในถ้ำ ซึ่งในอดีตมีงานจิตรกรรมดีเด่นหลายชิ้นที่ยังคงใช้เป็นมาตรฐานสำหรับนักเขียนภาพรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี เช่นภาพต้นหญ้าและดอกไม้ป่า และงานศึกษารายละเอียดความเป็นอยู่ของกระต่ายป่าของ ALBRECHT DURER และผลงานชิ้นยิ่งใหญ่เช่น BRID OF AMERICA และภาพเขียนของ BEATRIX POTTER ในช่วงศตวรรษที่ 19 ก็ได้มีส่วนช่วยในการเผยแพร่เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรประวัติศาสตร์ทางธรรมชาติในประเทศอังกฤษและอเมริกาด้วย นับว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับนักเขียนภาพประวัติศาสตร์ ในช่วงที่สิ่งมีชีวิตของโลกถูกทำลายและการสูญพันธุ์ของพืชและสัตว์ได้ทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ศิลปินจึงควรตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลรักษาสิ่งเหล่านี้ หลายสิ่งในปัจจุบันที่เราเห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาในนั้นหากไม่ได้รับการอนุรักษ์ไว้จะสูญพันธุ์ไปในที่สุด หรืออาจเหลือให้เราเห็นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

## การจัดภาพประกอบ

ภาพเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับนิตยสาร จากการวิจัยการอ่านนิตยสารหลายครั้งชี้ให้เห็นว่าภาพประกอบมีส่วนช่วยให้นิตยสารน่าอ่านและดึงดูดความสนใจได้มาก โดยเฉพาะภาพสีจะได้รับความสนใจมากที่สุด ภาพขาว-ดำ ร่องลงมา และภาพการ์ตูนก็ได้รับความนิยมอย่างมากเช่นกัน ดังนั้นนิตยสารส่วนใหญ่จึงมักใช้ภาพเป็นส่วนประกอบเนื้อหา ดึงดูดความสนใจของผู้อ่าน ภาพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพถ่ายลายเส้น ภาพแผนภูมิ ภาพวาด หรือภาพถ่าย ล้วนมีประโยชน์ต่อการทำนิตยสารทั้งสิ้น

### 1. วัตถุประสงค์ของการใช้ภาพประกอบ

การใช้ภาพประกอบของการทำนิตยสารหรือวารสารด้วยวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ดึงดูดความสนใจ โดยปกติวิสัยของมนุษย์มักจะชอบดูอะไรก็ตามที่สวยงามมีชีวิตชีวา ภาพขนาดใหญ่ในนิตยสารอาจเต็มหน้า จะมีส่วนช่วยให้คนอ่านหยิบนิตยสารนั้นขึ้นพลิกดูได้ นิตยสารที่ไม่มีภาพประกอบเลยเช่น วารสารวิชาการมักจะแห้งแล้งไร้แรงดึงดูด การเลือกภาพเพื่อเป็นหน้าปก หรือภาพประกอบต้องพิถีพิถันและมีความงามทางศิลปะ วัตถุประสงค์ก็เพื่อหยุดสายตาผู้อ่าน ณ ที่นั้นเพื่อนำไปสู่เนื้อหาอื่น ๆ ต่อไป นิตยสารหลายฉบับจะบรรจุปริมาณภาพไว้มาก ใช้ภาพสื่อความหมายแทนเนื้อหา เช่น นิตยสารภาพ จะมีสัดส่วนของภาพมากกว่าตัวหนังสือ เป็นต้น ภาพจึงมักทำหน้าที่ดึงดูดความสนใจของผู้อ่านได้ตั้งแต่หน้าปกถึงหน้าสุดท้ายของนิตยสาร

1.2 ประกอบเรื่อง วัตถุประสงค์อีกประการหนึ่งของการใช้ภาพ ก็เพื่อให้ความกระจ่างในเนื้อหาและเรื่องราวที่อาจเข้าใจยาก หรือต้องการให้รายละเอียดของเนื้อหาบางอย่าง ซึ่งจะเข้าใจได้ทันทีโดยอาศัยภาพ เช่น ภาพแสดงวิธีการประกอบรถยนต์ ภาพสีหน้าบุคคล ภาพความงามอันละเอียดอ่อนของธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้อาจบรรยายโดยใช้ภาษาเป็นสื่อความหมายก็ได้ แต่ไม่ลึกซึ้งจริงจังเท่ากับการใช้ภาพประกอบคำอธิบาย นอกจากนี้ ภาพแสดงแผนภูมิ กราฟ และแผนที่ ช่วยให้ผู้อ่านเข้าถึงจุดที่ต้องการอธิบายได้รวดเร็วขึ้น

1.3 อธิบายเรื่อง ภาพบางภาพสามารถบอกเรื่องราวของเหตุการณ์ได้ทั้งหมดโดยอา

คัยคำอธิบายเพียงเล็กน้อยของส่วนประกอบภาพไปได้ ภาพประเภทนี้ใช้มากในนิตยสารภาพ โดยเฉพาะ เช่นนิตยสารท่องเที่ยว นิตยสารเฟอ์นเจอร์ นิตยสารตกแต่งต่างๆ เป็นต้น

1.4 แสดงความต่อเนื่องของเรื่องราว จะเห็นได้จากนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์ที่ต้องการให้ผู้อ่านได้รับรสสัมผัสทางความรู้สึกที่แสดงออกทางภาพถ่าย เช่นภาพแสดงลำดับเหตุการณ์ผู้ประสภภัยพิบัติ ภาพแสดงความเคลื่อนไหวของบุคคลสำคัญ ภาพเหล่านี้สามารถสื่อความหมายทางความรู้สึกได้มากกว่าคำบรรยาย บางฉบับจะเลือกสื่อสารโดยใช้ภาพการ์ตูนดำเนินเรื่อง ก็สามารถสร้างความน่าสนใจให้ผู้อ่านได้เช่นกัน

1.5 ช่วยการจัดหน้า เป็นที่ยอมรับว่าทุกภาพมีบทบาทอย่างสำคัญในการออกแบบจัดหน้ากล่าวคือ ทำให้นิตยสารทุกหน้ามีจุดสนใจสู่เนื้อหาใกล้เคียงได้มาก จะสังเกตได้ว่านิตยสารที่ไม่มีภาพประกอบจะแห้งแล้งไม่น่าอ่าน ในส่วนนี้เองที่ทำให้บรรณาธิการนิตยสารพยายามออกแบบตัวอักษร ชื่อเรื่องหรือเนื้อเรื่องให้มีขนาดต่างๆกันเพื่อให้มองเห็นส่วนประกอบแทนภาพได้อย่างหนึ่งในการจัดหน้าให้น่าอ่าน

## 2. การคัดเลือกภาพ

ภาพประเภทที่จะนำมาใช้ลงพิมพ์ในนิตยสารหรือวารสาร นอกจากจะต้องพิจารณาเนื้อหาของภาพแล้ว ยังต้องคำนึงถึงภาพที่เหมาะสมสำหรับลงพิมพ์อีกด้วย เพราะภาพเหล่านั้นต้องผ่านขั้นตอนลงพิมพ์หลายชั้น เทคนิคการพิมพ์อาจทำให้ด้อยคุณภาพลงไปได้บ้าง ดังนั้นบรรณาธิการที่มีความละเอียดรอบคอบจะพยายามเลือกภาพที่มีคุณค่าสูงทั้งด้านเนื้อหาและการถ่ายภาพ ซึ่งควรมีคุณสมบัติดังนี้

2.1 ความคมชัด ใรรายละเอียดได้หมด โดยปกติแล้วบรรณาธิการจะไม่ใช้ภาพที่ไม่มี ความชัดเจนลงพิมพ์เพราะเมื่อผ่านกระบวนการพิมพ์แล้วรายละเอียดของภาพอาจหายไป ทำให้การสื่อความหมายไม่สมบูรณ์ได้ เพราะฉะนั้นภาพต้นฉบับควรมีความคมชัดมากพอที่จะ ทำให้ภาพประกอบเรื่องมีคุณค่าจากการสื่อความหมายและมีความสวยงามด้วย

2.2 ความเข้ม ในที่นี้หมายถึงภาพที่จะใช้ควรมีลักษณะของความเข้มของสี และสิ่งที่ปรากฏในภาพ (subject) เด่นชัดขึ้น ถ้าเป็นภาพขาว-ดำ ก็ควรจะได้ชัดเจนถึงความเข้มของสีที่แก่กว่าและความอ่อนกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสีต้องตัดกันอย่างเห็นได้ชัดแต่ ควรให้มีความกระจ่างของแสงเงาได้ชัดเพื่อที่ว่าเมื่อผ่านกระบวนการพิมพ์แล้วยังปรากฏ

ความชัดเจนอยู่ ภาพที่มีความเหลื่อมล้ำของสีไม่ต่างกันมากจะทำให้ภาพที่ปรากฏพร่ามัว

เรื่องความแตกต่างของความเข้มข้นสามารถทำได้โดยวิธีการอัดในห้องมืดเพื่อปรับความเข้มได้ตามต้องการ

2.3 ขนาดของภาพ ภาพที่จะใช้พิมพ์นิตยสารควรเป็นภาพที่มีขนาดใหญ่ เพราะเมื่อนิตยสารให้ความสำคัญต่อภาพมาก รายละเอียดของภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าใช้ภาพเล็กๆมาอัดขยาย อาจทำให้ส่วนสำคัญบางส่วนเจือจางหายไป แต่ถ้าใช้ภาพขนาดใหญ่เช่น ภาพ 5 X 7 นิ้ว 8 X 10 นิ้ว แล้วนำมาย่อหรือตัดให้เล็กลงจะทำให้ได้รายละเอียดหรือคมชัดกว่าเมื่อพิมพ์ออกสู่สายตาผู้อ่าน

2.4 ความมันเงา ภาพที่เป็นมันเงามักจะได้รับพิจารณาให้ลงพิมพ์มากกว่าผิวด้าน เพราะความหยาบของกระดาษทำให้เมื่อพิมพ์ภาพไปแล้วขาดรายละเอียดบางอย่าง การใช้ภาพมีผิวมันช่วยลดความพร่ามัวของภาพได้

โดยทั่วไปแล้วภาพที่ใช้ในนิตยสารมักจะได้รับพิจารณาอย่างพิถีพิถันเป็นพิเศษกว่าภาพที่ใช้ในหนังสือพิมพ์ เพราะภาพประกอบมีความสำคัญต่อการทำนิตยสารมากกว่า และเนื่องจากว่าภาพถือเป็นส่วนดึงดูดความประทับใจเบื้องต้นจากผู้อ่าน ถ้ามีคุณสมบัติในข้ออื่นๆได้ บรรณาธิการจะให้ได้มาซึ่งภาพที่สมบูรณ์แบบเสมอ

### บทที่ 3

## ข้อมูลด้านเนื้อหาของหนังสือ

### หนังสือ "แพ้อย่างผู้ชนะ"

#### บทนำ

การใช้ชีวิตในปัจจุบันเต็มไปด้วยปัญหา บางครั้งคุณไม่มีเรี่ยวแรงต่อสู้ คุณคิดว่าคุณพ่ายแพ้แล้ว แต่คุณรู้หรือไม่ว่า คุณมีพลังความอดทนและวิญญานของนักสู้ที่คุณจะนึกไม่ถึง เพราะชีวิตก็เหมือนเกมการแข่งขัน คุณเป็นได้ทั้งผู้แพ้และผู้ชนะ ถ้าชนะถือเป็นโชค แต่ถ้าแพ้อย่างกับความล้มเหลว ดึงพลังนักสู้ออกมา ด้วยสองมือของคุณ คุณทำได้ ! เพราะวันนี้คุณแพ้เพื่อเป็นผู้ชนะในวันต่อไป

#### บทที่ 1 ภาวะอารมณ์

สิ่งที่คุณต้องทำอันดับแรก คือการค้นหาและสำรวจตัวเอง ฉันคือใคร ฉันกำลังทำอะไรอยู่ ฉันทำไปเพื่ออะไร คุณเคยตั้งคำถามกับตัวเองหรือไม่สถานการณ์ใดที่ทำให้คุณเสียใจ เมื่อคุณเสียใจ คุณเก็บกดหรือแสดงมันออกมา เปิดใจให้กว้าง ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้ เขียนคำตอบแรกที่คิดแล้วทำข้อต่อไปทันที

แบบทดสอบ\*

สมมติว่าคุณเกิดมีเวทมนตร์ขึ้นมา...

1. คุณจะใช้สิ่งใดต่อไปนี้ ในการร้ายเวทย์
  - ก. คทาหรือไม้วิเศษ
  - ข. กระจกวิเศษ
  - ค. ดาบวิเศษ
  - ง. ก้อนหินวิเศษ
2. คุณสามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ คุณจะลองลอยในลักษณะใด
  - ก. แปลงกายเป็นนก

\* ทายใจ รู้ใจ ( I KNOW YOU SO WELL). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ อังสรีฟ้า หน้า 175

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ข. ชี้ไม้กวาดวิเศษ  
ค. นั่งบนก้อนเมฆ  
ง. ลอยไปโดยไม่อาศัยอะไรเลย
3. คุณอยากร้ายเวทมนตร์อะไรอย่างใจอยาก แม้จะทำให้คนอื่นตกใจก็ตาม  
ก. เสกให้คนกลายเป็นสัตว์  
ข. เสกของหนัก ๆ ให้ลอยกลางโค้งกว้างกลางอากาศ  
ค. เสกให้เกิดขึ้นของขึ้นมาในที่ ๆ ไม่มีสิ่งนั้นอยู่แล้ว  
ง. เสกต้นไม้เฉาให้มีดอกไม้บานสะพรั่ง
4. ยิ่งไปกว่านั้นคุณยังอ่านใจคนออก คุณคิดว่าใครต่อใครจะคิดกับคุณอย่างไร  
ก. กำลังอิจฉาคุณ  
ข. ไม่ค่อยเชื่อ ทว่าให้คุณเล่นกล  
ค. พวกเขาคิดว่าความสามารถของคุณพอเป็นธุรกิจได้ไหม  
ง. พวกเขากลัวว่าคุณจะรู้ความคิด และมีพลังอาจครองโลกได้
5. ถ้าคุณใช้คาถาได้อีกครั้งเดียว คุณจะ?  
ก. จัดการกับคนที่คุณเกลียดมานาน  
ข. บันดาลให้คุณสมหวังในรัก  
ค. เสกให้มีเงินมาก ใช่มั้หมด  
ง. ช่วยเพื่อนที่กำลังเดือดร้อน

ตรวจสอบคะแนน

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	5	1	7	3
2	3	7	5	1
3	5	1	3	7
4	5	3	1	7
5	7	3	5	1

29 คะแนนขึ้นไป แบบ A

18-28 คะแนน แบบ B

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

10-17 คะแนน แบบ C

9 คะแนนลงมา แบบ D

แบบทดสอบนี้จะบอกคุณว่า ขณะนี้คุณมีความเครียดมากน้อยแค่ไหน

แบบ A กำลังจะระเบิดอยู่แล้ว

คุณกำลังอ่อนเพลียเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ คุณอาจได้พบกับเรื่องแย่ๆ มากมาย  
อย่างไร้ที่แล้วแต่คุณจะปล่อยให้ตัวเองพบแต่เรื่องแย่ๆ อย่างนี้ไม่ได้ คุณควรปฏิบัติ  
ตามข้อแนะนำในหนังสือเล่มนี้

แบบ B คุณเหนื่อยอ่อนเล็กน้อย

ความเครียดในตัวคุณเริ่มสะสมทีละน้อย อาจเป็นเพราะอะไร ะมักไม่เป็นไปตั้งใจคุณ  
คาดหวัง แล้วความสัมพันธ์กับพี่น้องญาติมิตรและเพื่อนฝูงคุณล่ะ เป็นไปด้วยดีหรือ  
เปล่า อายาคาดหวังให้มากเกินไปและควรเผื่อใจไว้ด้วย

แบบ C สุขภาพจิตของคุณอยู่ในเกณฑ์ปกติ

คุณมีความเครียดตามธรรมดาคนทั่วไปที่ต้องเผชิญปัญหา ยากบ้าง ง่ายบ้าง สมหวัง  
บ้าง ผิดหวังบ้าง ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง

แบบ D ห่างไกลความเครียด

คุณสบายใจมาก ห่างไกลความเครียด จนลืมอาการไปแล้ว แต่อย่าเพิ่งดีใจเพราะคุณ  
ขาดสิ่งกระตุ้นชีวิตอาจเฉื่อยชาและอยู่ไปวันๆ

หลังจากทำแบบทดสอบแล้ว คุณควรเขียนปัญหาต่างๆ ออกมาเป็นข้อๆ วิธีนี้จะทำให้  
คุณผ่อนคลายความเครียด

## บทที่ 2 ค้นหาตัวเอง

คุณพอจะรู้แล้วว่าตัวคุณเป็นอย่างไร ทีนี้ลองมาดูความรู้สึกเล็กๆ ของคุณที่อาจเป็นต้น  
เหตุของปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าคุณอยู่ คุณสามารถเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองดูว่า  
สถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้คุณเสียใจ เมื่อคุณเสียใจคุณมักจะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือ  
ซ่อนเอาไว้จนกลายเป็นความเก็บกด ค้นหาทางออกให้กับตัวเองด้วยวิธีใด ลองตั้งคำถามกับ  
ตัวเอง สร้างสถานการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เพื่อสำรวจและค้นหา ความรู้สึกที่  
แท้จริงของตัวเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบทดสอบ เขียนความรู้สึกที่แท้จริงของคุณโดยไม่โกหกตัวเอง

1. เมื่อฉันเป็นเด็กฉัน .... (เช่น ชอบอยู่คนเดียว คิดว่าพ่อแม่ไม่รักเท่านั้น)
2. ขณะนี้ฉันกำลังรู้สึก...
3. ฉันคิดว่าความรักคือ...
4. ฉันคิดว่าความสุขคือ...
5. ฉันรู้สึกกล้าเมื่อ...
6. เมื่ออยู่ในกลุ่มคนฉันภูมิใจที่...

วิเคราะห์สาเหตุ

วิเคราะห์ตัวเอง นี่คือการปลดปล่อยตัวเอง เมื่อคุณได้เขียนระบายลงไป สิ่งที่คุณรู้สึก ๆ มีผลผลักดันพฤติกรรมของคุณเมื่อมองวิเคราะห์สิ่งที่เขียนคุณจะพบจุดเด่น จุดด้อยของตัวเอง คุณอาจหาเรื่องทะเลาะกับคนรักโดยที่ไม่มีเหตุผล เพราะคุณกลัวหมดความหมาย จึงเรียกร้องความสนใจ เพราะคุณคิดว่าเขามีเพื่อนใหม่ และมีดีกว่าคุณ คุณสามารถวิเคราะห์และบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับตัวเองได้ว่า "คุณมักกลัว เมื่อคิดว่ามีใครเหนือกว่า" ผลสะท้อนของการสำรวจคือ คุณรู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นทำไมทำในสิ่งนั้น หรือเป็นทุกข์ในสิ่งนี้ เพราะสิ่งดังกล่าวเลยอาจทำให้คุณเปลี่ยนแปลงถ้าเข้าใจในสาเหตุ รู้พื้นฐานอารมณ์ตัวเอง ยอมรับแล้วปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองคุณก็จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

บทที่ 3 รักและนับถือตัวเอง

การยอมรับในตัวเอง การรักตัวเอง ไม่ได้หมายความว่าต้องตามใจตัวเองทุกอย่าง แต่รักในทางที่ถูกต้อง ไม่ปล่อยตัวเองให้จมอยู่กับความล้มเหลว แต่คุณจะปรับปรุงตัวเองใหม่ คุณไม่จำเป็นต้องฝืนใจตัวเองเพื่อตามใจใครเพื่อให้คนอื่นยอมรับในสิ่งที่คุณไม่อยากทำ พฤติกรรมฝืนใจตัวเองเพื่อคนอื่นบ่อย ๆ จะเกิดเป็นความฝังใจกลายเป็นว่าคนอื่นควบคุมและมีอิทธิพลเหนือคุณ โดยที่คุณไม่รู้ตัว การจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูงต้องเริ่มจากรักตัวเองและยอมรับความเป็นตัวเอง นี่คือการกล้าประกาศว่า "ฉันเป็นตัวของตัวเอง" การไขว่คว้าหาการยอมรับจากผู้อื่น จะทำให้คุณยึดติดและเสียความมั่นใจไร้ความสุข ไม่มีใครกล้าติหรือวิจารณ์คุณตรง ๆ เพราะรู้ว่าคุณยอมรับไม่ได้และอาจยกยอคุณเพื่อหวังผลประโยชน์ก็ได้

แบบทดสอบตอบคำถามว่าใช่หรือไม่ใช่

1. คุณอยากซื้อเสื้อสักตัวต้องขอความเห็นจากคนใกล้ตัวเสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. คุณแกล้งบ้าง หรือมีเรื่องนินทาให้คนสนใจคุณ
  3. คุณเก็บบางเรื่องคิดทั้งคืน เพราะมีคนนินทา หรือความคิดเห็นขัดแย้งกับคุณ
  4. คุณเคยตามใจคนอื่นเมื่อถูกรบเร้า
  5. คุณเคยพูดไม่ตรงกับใจเพราะกลัวคนฟังจะน้อยใจหรือรับไม่ได้
  6. คุณเคยรู้สึกว่ามีบางคนหยิ่ง ไม่เคยทักทายก่อนเลย
  7. คุณเคยทำอะไรบางอย่างเพื่อรักษาหน้าตาตัวเอง
- การตอบว่าใช่เพียงหนึ่งข้อก็แสดงให้เห็นแล้วว่า คุณมีนิสัยไขว่หาการยอมรับนับถือจากคนอื่น ซึ่งจะทำให้คุณทุกข์ใจเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ

#### เคล็ดลับการนับถือตัวเอง

1. เชื้อมั่นและทำตามความคิดตัวเองโดยไม่เดือดร้อนใคร
2. มีเหตุผลในการคิดเสมอว่าไม่ได้ทำเพื่อคนอื่นเกินไป จนคุณไม่มีความสุข
3. ควรยอมรับตัวเองก่อนดีกว่าจะให้คนอื่นจะมาชอบคุณ
4. รู้ระดับของตัวเองเมื่อถูกวิจารณ์
5. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา
6. หักปล่อยโยนตัวเองบ้าง คนเราย่อมเคยผิดพลาด
7. ปล่อยวางบ้างอย่าเก็บทุกเรื่องมาคิดมากตลอดเวลา
8. อย่ากลัวที่จะแสดงความคิดเห็นแม้ไม่ตรงกับคนอื่น
9. เลิกคิดที่จะให้คนอื่นเข้าใจคุณเสมอมันเป็นไปไม่ได้
10. เลิกนิสัยทศอยถามคนอื่น ๆ ว่าคุณทำดีพอหรือยัง ควรเรียนรู้และรับผิดชอบการตัดสินใจด้วยตัวเอง

อุดมคติชีวิตหรือความยึดถือของคุณก็เหมาะกับตัวคุณ ไม่จำเป็นต้องแสดงให้ใครยอมรับ หรืออยากให้ใครทำตาม เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเอง คุณย่อมควบคุมตัวเอง นำตัวเองให้พ้นทุกข์ได้ ความสุขที่แท้จริงเกิดจากตัวคุณเองไม่ใช่สิ่งอื่นใด

#### บทที่ 4. รู้จักตัวเอง รู้จักชีวิต

ทุกข์หรือสุขอยู่ที่การควบคุมของคุณเอง ถ้าปล่อยให้สิ่งอื่นมีอำนาจเหนือจิตใจคุณ คุณก็จะท้อแท้ เป็นทุกข์ คุณเป็นเจ้าของชีวิต คุณควรจะควบคุมชีวิตของตนเองให้ได้

แบบทดสอบบทนี้ ให้คุณพยายามนึกถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ของคุณจากคำถามต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. คุณวางแผนของชีวิตคุณโดย (คุณสั่งตัวเองว่า.....)
2. คุณสร้างโอกาสให้คุณโดย...
3. คุณเคยเผชิญหน้ากับปัญหาอะไร ที่รู้ดีกว่าหนีหน้า...

จากสิ่งที่คุณเขียนลงไปเป็นเรื่องที่คุณเคยเจอและควบคุมตัวเองได้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือหนีหน้าเพียงไร แต่ ณ เวลานั้นคุณก็ผ่านพ้นมาได้ "เป็นเรื่องแสนง่ายที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองมีความสุข"

### เคล็ดลับการเป็นเจ้าของตัวเอง

1. เชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง เมื่อไม่ชอบไม่ต้องฝืนทำ ฝืนเชื่อตัวเองจะทำให้คุณเป็นตัวของตัวเอง
2. รู้ระดับตัวเอง หากมีคนเปรียบเทียบคุณกับคนอื่น จงรู้ระดับตัวเองว่าคุณอยู่จุดไหนจงแข่งขันกับตัวเอง
3. เก่งแค่ไหนใจคุณรู้ไม่จำเป็นต้องอวดตัวและอย่างน้อยใจเมื่อไม่มีใครรู้คุณควรชมเชยตัวเองอยู่ในใจ การอวดเก่งแข่งคนอื่นมีแต่จะให้ผลร้าย
4. ใจแข็งไม่ใช่แข็งกระด้าง อย่าใจอ่อนมากเกินไปจนโดนเอาเปรียบ เมื่อคุณยอมเรื่อยไปจะเป็นความเก็บกดสร้างสมเรื่อย ๆ ยากที่จะแก้ไข
5. ให้สิ่งดี ๆ แก่ตัวเอง ไม่ใช่เห็นแก่ตัว แต่อย่าเห็นแก่คนอื่นจนฝืนใจตัวเอง เพียงเพื่อให้คนอื่นพอใจ อย่าสูญเสียความเป็นตัวเองไปให้ใคร
6. ไม่หวั่นไหว คุณควรวางตัวเฉย ๆ เมื่อมีสิ่งก่อกวนความมั่นใจ อย่าเก็บมา เป็นอารมณ์หรือหาทางตอบโต้
7. อยู่กับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเลิกคบกับคนอื่น แต่คุณจำเป็นต้องอยู่ตามลำพังบ้าง เพื่อจะได้เชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ และไม่ยอมให้ใครมากำหนดชีวิตคุณ

### บทที่ 5 ปลดปล่อยตัวเอง

คนเราล้วนมีอิสรภาพแต่มักเอาโซ่มาล่ามตัวเองไว้ขัดกับตัวเองไม่ให้มีโอกาสทำตามใจ การขัดกับตัวเองโดยไม่รู้ตัวจะทำให้คุณค่อย ๆ หมดอิสระ หนุดนี้อยู่กับความอึดอัดสิ้นหวัง คุณอาจไม่รู้ตัวเลยว่า คุณกำลังหยุดนิ่งอยู่ในขอบเขตหรือกรงขัง กำจัดอิสระภาพของคุณเป็นสาเหตุให้คุณหมดสิทธิเจอความสุขข้างนอก

### แบบทดสอบที่ 1.\*

สภาพจิตใจของคุณในขณะนี้เป็นอย่างไร

1. สมมุติว่าคุณต้องกลายร่างเป็นครึ่งคนครึ่งสัตว์ประหลาดในขณะมีนัด คุณจะเลือก

A ให้เขากลายร่างแทนคุณ

B. คุณยอมกลายร่างเสียเอง ...

2. คุณจะดื่มอะไรขณะคอกแห่งเป็นผงกลางทะเลทราย

A น้ำบัวปากคนที่คุณเกลียดที่สุด

B บัสสาวะคนที่คุณรักที่สุด

### วิเคราะห์

ขณะนี้คุณเป็นคนที่สามารถพูดในสิ่งที่ตัวเองต้องการพูดได้หรือไม่

เลือก A ทั้ง 2 ข้อ

ขณะนี้คุณกำลังมีความเชื่อมั่นในตัวเองและยึดถืออุดมการณ์อย่างเหนียวแน่น ถ้าคุณต้องการจะพูดอะไร คุณจะ พูด พูด พูด แบบถอดหัวใจ ไม่ว่าจะอีกฝ่ายจะเป็นใครหรือเรื่องที่คุณพูด จะแทงใจคนอื่นอย่างไร แต่คุณต้องจุกคิดไว้สักนิดว่า ถ้าไม่รักษาน้ำใจของอีกฝ่ายแล้ว คุณจะ เป็นได้แค่คนที่เอาใจตัวเอง และปากเสียเท่านั้น จำไว้ว่าจงคิดทุกครั้งก่อนพูด แต่ไม่จำเป็นต้องพูดทุกครั้งที่คุณคิด

เลือก B ทั้ง 2 ข้อ

เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ชอบ คุณจะอ้ำๆ อึ้งๆ พูดไม่ได้ครึ่งอย่างที่ใจอยากพูด หรือถ้าใครมาตอกย้ำใจคุณมากๆ แม้คุณจะไม่เห็นด้วย แต่ก็พยักหน้าอย่างเสียมิได้ คุณในเวลานี้จึงสงบเสงี่ยม และไม่มี ความเชื่อมั่น ถ้าคุณไม่พยายามเป็นตัวของตัวเองให้มากกว่านี้ คุณมีจะเสียเปรียบเท่านั้น

1. เลือก A 2. เลือก B

คุณเหมือนเป็นคน 2 ลักษณะกับคนที่สนิทและคุ้นเคย คุณจะ สามารถพูดอย่างที่อยากพูด แม้จะเป็นคำพูดที่เสียดแทงใจคนอื่น หรือพูดแบบเอาใจ แต่ถ้ากับคนที่ไม่ค่อยสนิทแล้วคุณ จะกลายเป็นคนขี้อาย และสงบปากสงบคำขึ้นมาได้ทันที ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นเพราะคุณไม่กล้าพอที่จะเป็นตัวของตัวเองหรืออย่างไรกันแน่ แต่ระวังว่า ตัวคุณอาจถูกมองว่าเป็นคนเสแสร้ง ไม่จริงใจได้

\* แบบทดสอบ จากหนังสือ ทายใจ รู้ใจ ( I KNOW YOU SO WELL) สำนักพิมพ์ ธงสีฟ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. เลือก B 2. เลือก A

มีความเป็นพี่ใหญ่ หรือ ผู้นำอยู่มาก กับคนที่สนิทสนม และยอมเชื่อฟังตามใจคุณ คุณจะคอยเอาใจ และตามใจ เพื่อให้พวกเขามองว่าคุณเป็นคนดีแต่ถ้ากับคนที่ไม่มี ความเกี่ยวข้อง คุณจะเปลี่ยนไป เป็นคนละคน อยากพูดอะไรคุณก็ใส่เต็มที่ชนิดไม่เต็มใจพอถึงใจก็หลบ ฉากไปทันที ทำเอาทุกคนตกใจและอาจขังน้ำหน้าคุณก็ได้

แบบทดสอบที่ 2.

ตอบคำถามใช่หรือไม่ใช่อย่างซื่อสัตย์กับตัวเองที่สุด

1. บางครั้งคุณอยากพูดอะไรตรงๆแต่กลัวคนฟังรับไม่ได้
2. ยอมตามใจคนอื่น ทั้งที่ฝืนใจตัวเอง
3. ถ้าคนใกล้ชิดทำอะไรผิด คุณรู้สึกโกรธที่ทำให้คุณเสียหน้า
4. ถึงคุณจะเบื่อหน้าที่ทำอยู่ แต่ก็ยังคงทนทำต่อไปโดยไม่เปลี่ยนงานใหม่
5. เมื่อมีแฟนคุณหวังให้ความสัมพันธ์มั่นคงและราบรื่นที่สุด
6. บางครั้งคุณก็เก็บความลับไม่ยอมบอกคนใกล้ตัว
7. เมื่อจะเที่ยวกับเพื่อน คุณมักขออนุญาต พ่อ แม่ หรือคนรักเสมอ
8. คุณอยากรู้ และไม่ชอบที่เพื่อน หรือแฟนมีความลับ
9. คุณอยากอยู่กับเพื่อน หรือคนรัก แต่ไม่กล้าย้ายออกจากครอบครัว
10. บางอารมณ์ที่คนอยากร้องเพลงแต่ไม่กล้าร้องเพราะกลัวเพื่อนหัวเราะ

วิเคราะห์

ถ้าคุณตอบว่าใช่มากกว่า 3 ข้อ แสดงว่าคุณอยู่ใภยกรงขังที่มองไม่เห็น นอกจากนี้ยังมี ลักษณะอื่น ๆ อีกมาก ที่เป็นโซ่ล่ามความคิดของคุณให้แคบลง และปราศจากอิสระในการสร้าง สรรค์ความสุข

กรงขังในครอบครัว

ครอบครัวที่ดูแล เอาใจใส่ลูกมากเกินไป โดยไม่ปล่อยให้เด็กได้มีอิสระคิดเอง จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นและต้องการกำลังใจจากผู้อื่นอยู่เสมอลูกไม่สามารถมีความลับได้เลย ถ้ามีจะถูกละเมิดเรื่องส่วนตัว เด็กที่ถูกตี และดุคำบิ่ย์ๆ จะเฝ้าแต่พิสุจน์ตัวเองเพื่อให้ได้รับการยอมรับตลอดเวลา เมื่อไม่ได้รับการยอมรับเขาจะลงโทษตัวเอง และทำลายตัวเองให้ตกต่ำ

## ทรงขังในความรัก

เมื่อนำความรักมาเป็นความคาดหวังโดยไม่ปล่อยไปอย่างที่เราควรจะเป็น พยายามสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทั้งคู่จะรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวเองไปเรื่อย ๆ และเมื่อหน่ายในที่สุด เทคนิคทำลายทรงขัง

1. มีโลกส่วนตัวของคุณบ้าง ห่างจากคนที่คุณรักดีกว่าการไม่เคยแยกจากกันเลย
2. เลิกให้คนอื่นออกคำสั่ง บังคับให้คุณทำในทุกสิ่ง ถ้าคัดค้านบาง แสดงความเป็นตัวของตัวเองอย่างมีเหตุผล และไม่บังคับคนอื่นเช่นกัน
3. ยอมให้คนสำคัญของคุณได้ตัดสินใจบ้าง คุณก็เป็นอิสระจากการเฝ้าจัดการ และคนอื่นก็เป็นอิสระ
4. ออกสังคม พบปะผู้อื่นบ้าง ฝึกดูแลตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นดูแลเอาใจใส่
5. สำหรับ พ่อแม่ คู่รัก เพื่อนฝูง คุณต้องให้ความสำคัญพอประมาณ
6. สร้างความเชื่อให้ตัวเอง คนเราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเหมือนกันในทุก ๆ เรื่อง เมื่อความคิดเห็นบางอย่างไม่ตรงกัน คุณควรคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ต้องคิดมาก
8. เพิ่มคุณค่าให้ตัวเอง ทำอะไรที่มีคุณค่า ซึ่งคุณเองก็มีความสามารถทำได้เช่นกัน
9. เลิกนิสัยทำเพื่อคนอื่นตลอดเวลา เพราะความจริงคนเราจัดการกับทุกข์สุขของตัวเองอยู่แล้ว เพื่อคุณจะได้คลายความกดดัน

จงอย่ายึดติดเอาความกังวลมาเป็นทรงขังตัวเอง เพราะการปิดกั้นตัวเองจะทำให้ชีวิตคุณหยุดนิ่ง ไม่ได้ทำในสิ่งที่ปรารถนา ไม่มีความหมายและน่าเสียดาย

## บทที่ 6 ความไม่เท่าเทียม เหตุแห่งทุกข์

สิ่งหนึ่งที่สร้างความทุกข์ใจให้คนเราอย่างมาก ก็คือความแตกต่างที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุก ๆ แง่มุมของชีวิตเมื่อคุณเห็นว่าคนอื่นฉลาดกว่า คุณก็จะรู้สึกว่าตนเองโง่กว่า เมื่อคุณเห็นคนอื่นหล่อกว่า สวยกว่า คุณก็จะเห็นว่าตัวเองขี้เหร่กว่า ทำไมคุณไม่เคยได้รับคำชมเชยยามที่ทำได้ ทำไมเขารักคุณน้อยกว่าที่คุณรักเขา ทำไมเขาไม่ชอบหน้าคุณทั้ง ๆ ที่คุณไม่เคยทำอะไรเขา นี่เป็นความแตกต่างที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ง่าย ๆ ขึ้นอยู่กับว่าคุณยึดติดกับเรื่องความไม่เท่าเทียมนี้แค่ไหน หากคุณเรียกร้องและแสวงหาแต่ความเท่าเทียม คุณจะตกอยู่ในความทุกข์ เริ่มเกลียดผู้คน เกลียดโลก และไม่สามารถยอมรับสภาพความจริงได้

ความจริงที่คุณต้องยอมรับให้ได้ว่าโลกเราไม่มีความยุติธรรมเท่าเทียมกันในทุกเรื่อง และชีวิตคุณจะมีความสุขก็ได้ขึ้นอยู่กับข้อแตกต่างนี้ เมื่อคุณไม่ได้รับความยุติธรรมคุณเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สามารถที่จะเรียกร้องได้อย่างกล้าหาญ และเคารพสิทธิในตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยไม่ให้คุณรู้สึกเก็บกด

แบบทดสอบ\*

ตอบคำถามที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

1. ขณะนี้ตำแหน่งผู้จัดการว่าง อยู่ 1 ตำแหน่ง ท่ามกลางคุณและเพื่อนร่วมงาน 3 คน มีเพียงคนเดียวที่มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง คุณจะ  
A. ยินดีเฉย ๆ  
B. พยายามทุกวิถีทาง  
C. ขยันหมั่นเพียรเพื่อหวังความก้าวหน้า  
D. ใส่ร้ายคู่แข่ง  
E. มีความปรารถนาอันแรงกล้ามากมาย
2. พรหมลิขิตเป็นเรื่องแปลกประหลาด ถ้าหากมีเพื่อนที่ไม่ได้พบกันนานหลายปีมาทักทาย คุณจะมีการตอบสนองอย่างไร  
A. แรก ๆ ทำเป็นไม่รู้จำ หลังจากนั้นจึงทำลักษณะเหมือนกับรู้สึกตัวขึ้นมาจากความหลังลืม  
B. ทักทายกันด้วยความดีใจ  
C. ยืนยันไม่รู้ว่ามีฝ่ายตรงข้ามคือใคร  
D. เพียงแต่พยักหน้าเท่านั้น  
E. เชิญเขาไปดื่มกาแฟโดยมารยาท
3. ถ้าคุณมีวันหยุด 1 วันโดยบังเอิญ คุณจะทำอะไรบ้าง  
A. ไปเที่ยวคาราโอเกะ  
B. ทำงานนอกเวลา เพื่อหารายได้พิเศษ  
C. ไปเยี่ยมเพื่อนที่ไม่ได้พบกันนาน  
D. หวนสำรวจตัวเอง  
E. ทำงานเพื่อการกุศล
4. คุณจำความปรารถนาอันแรงกล้าในสมัยเรียนหนังสืออยู่ได้หรือไม่ ถึงวันนั้นความปรารถนาอันแรงกล้าของคุณคืออะไร  
A. มีความปรารถนาอันแรงกล้ามากมาย

\* หลีหวน. มองตนเองให้ลึกถึงแก่นแท้ . ม. อังอรุณ แปล. กรุงเทพฯ: ไพลินพับลิชชิ่ง, หน้า 36

- B. ในครึ่งหลังของชีวิตไม่ต้องทำงานได้แต่เสพสุข
- C. เที่ยวรอบโลก
- D. ดีกว่าสภาพเดิมหน่อยก็พอแล้ว
- E. รักษาสภาพเดิมไว้ตลอดไปก็พอใจแล้ว

ตรวจสอบคะแนน

	1	2	3	4
A.	15	5	20	15
B.	20	15	15	20
C.	0	0	0	0
D.	10	20	5	5
E.	5	10	10	10

วิเคราะห์คะแนน

20 คะแนนลงมา

คุณเป็นคนยอมรับสภาพความเป็นจริงคุณไม่พอใจในสิ่งต่างๆ หากว่าคุณอายุยังน้อยก็ยิ่งดี แต่ถ้าอยู่ในวัยกลางคน คุณจำเป็นต้องคิดตรិตรองให้รอบคอบก่อนลงมือปฏิบัติ

20-40 คะแนน

ทำอะไรจึงสามารถทำคุณพอใจได้แล้ว คุณต้องทราบว่ายังมีผู้คนอีกมากมายในโลกนี้ที่ลำบากกว่าคุณ ทวนสำรวจตัวเองสักนิด โลกนี้สวยงามมากมีใช่หรือ

41-60 คะแนน

คุณเข้าใจจะไม่พอใจสภาพปัจจุบัน แต่ก็ไม่ใช่พอใจที่สุด มักจะรู้สึกขัดแย้งบ่อยๆไม่ทราบว่ามุ่งสู่ทิศทางใดจึงถูกต้อง

61-80 คะแนน

ผู้รู้จักพอดีถึงจนก็มีสุข ผู้คนที่อยู่ข้างๆคุณต่างต้องได้รับความสุข ซึ่งแพร่กระจายออกมาจากตัวคุณ เพื่อนๆของคุณต่างมุ่งหวังอยากจะได้ใกล้ชิดผู้มีความสุขเช่นคุณ



## บทที่ 7 อยู่กับตัวเองไม่ใช่การแก้ปัญหา

มีคนจำนวนมากที่สูญเสียความรู้สึกดี ๆ ไปเพราะผิดหวังจากการคบหาคนอื่น เมื่อผิดหวังหลายครั้งก็ไม่ไว้วางใจใครอีก จึงคิดว่าการอยู่เพียงลำพังคือการหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดความจริงแล้วนั้นไม่ใช่การตัดปัญหา คุณสามารถดำเนินชีวิตตัวคนเดียวได้ แต่สิ่งที่เจ็บปวดลึกซึ้งกว่า คือความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง บางครั้งคุณอาจไม่รู้ตัวว่าคุณปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นเหมาะสมหรือไม่ ความสัมพันธ์ระหว่างคนเรานั้นไม่ว่าในรูปแบบใดสามารถให้ความอบอุ่นทางใจได้อย่างมีพลังและมีผลต่อชีวิตคนเราอย่างมาก

แบบทดสอบ มิตรภาพระหว่างคุณกับเพื่อน

เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกคุณมากที่สุด

1. คนที่เพื่อนคุณแอบชื่นชม กลับมีท่าทีและขונัดพบคุณ

ก. ดีใจที่สุดที่เขา/เธอ สนใจคุณ

ข. กล่าวขอโทษเขา/เธอ และบอกว่าเพื่อนของคุณแอบสนใจอยู่ ถ้าไปด้วยคงไม่ดีแน่

ค. ยิ้มเล็กน้อยและตอบว่า ยินดีมากและขอโทษที่ไปไม่ได้โดยไม่บอกความลับที่เพื่อนคุณแอบสนใจเขา/เธออยู่

2. ผลงานของเพื่อนคุณไม่ถึงขั้น แต่ของคุณกลับได้เลื่อนขั้น

ก. เสียหายแทนเพื่อน แต่ก็ดีใจกับผลงานที่เข้าตาเจ้านายของตน

ข. ตัดสินใจไม่ขอเลื่อนขั้นเพื่อให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น

ค. บอกเพื่อนว่าคุณมีหวังได้เลื่อนขั้นเพราะฟ้าเป็นใจแล้ว

3. เพื่อนสนิทของคุณมีคนรักที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง และรักเพื่อนคุณมาก

ก. คุณคิดว่าตัวเองคงไม่จพบรักและมองหาเพื่อนสนิทคนใหม่

ข. ดีใจแทนเพื่อนแม้จะมีเวลาคบกันน้อยลง

ค. เจ็บใจ ถ้าเพื่อนไปไหนขอตามพวกเขาไปด้วย เผื่อแฟนเพื่อนเปลี่ยนใจหันมองคุณ

4. คุณอยู่ในห้องน้ำ ได้ยินคนนินทาเพื่อนสนิทคุณ

ก. กำหมัดขึ้นไปตรงหน้า และขู่ว่าถ้าพูดอีกได้เห็นดีแน่ จากนั้นบอกกับเพื่อนถึงวีรกรรมที่ทำเพื่อเขา

ข. แอบในห้องน้ำ ทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่อยากมีเรื่อง

ค. กระแอมเบาๆ ให้เขารู้ จะได้ไม่กล้านินทาเพื่อนคุณอีก

5. งานสังสรรค์จัดขึ้นพรุ่งนี้ปรากฏว่าคุณนัดคุณและเพื่อนคนเดียวกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ก. เสนอให้ตัวคุณและเพื่อนเปลี่ยนเป็นคนอื่นจะได้ไม่ทำร้ายความรู้สึกกัน
- ข. จึงไปบอกเขาก่อนให้เป็นคู่ของคุณ
- ค. ปีนี่ยกให้เพื่อนไปก่อนปีหน้าค่อยถึงคราวคุณ
6. แฟนเพื่อนคุณแอบจีบคุณลับหลังเพื่อน
- ก. บอกให้เขาไปให้ไกลเสีย เขาไม่คู่ควรกับเพื่อนคุณเลยและรีบบอกเรื่องนี้ให้เพื่อนรู้
- ข. เขาเป็นฝ่ายเริ่มก่อน ถ้าเพื่อนไม่เห็นไม่เป็นไร
- ค. เตือนเขาว่าไม่ควรทำแบบนี้ เพราะคุณเป็นเพื่อนสนิทกันถ้าเขาไม่เปลี่ยนท่าทีค่อยบอกเป็นนัยๆให้เพื่อนคุณรู้
7. เพื่อนชวนคุณไปงานเลี้ยงแต่ไม่ชวนเพื่อนสนิทคุณ
- ก. ทำตามนั้น โลกนี้ไม่ยุติธรรมอยู่แล้ว ไม่เขินไม่เป็นไร
- ข. คุณไม่อยากทึ่งเพื่อน จึงหาทางปั่นหัวพวกนั้นเล่น
- ค. ดูว่าพอมีทางหาการัดเชิญให้เพื่อนสักใบไหม ถ้าไม่มีคนนี้หมดสนุกแน่
8. เพื่อนที่ไว้ใจได้คนหนึ่งแอบบอกคุณว่า เพื่อนสนิทเอาความลับของคุณไปเปิดเผย
- ก. ถามเพื่อนสนิททันที ถ้าเขาไม่เข้าใจว่าคุณกำลังพูดอะไร คุณเชื่อแน่ว่าเขาบริสุทธิ์ เพราะเขาไม่เคยโกหกคุณ
- ข. ไม่เชื่อเด็ดขาด เขาไม่เคยทำร้ายคุณ
- ค. ตาดอตา พันต่อพัน นินทาเรื่องเขาบ้าง
9. เพื่อนสนิทคุณมีนัดครั้งสำคัญ แต่ไม่มีชุดจะใส่ไปวันนัด เมื่อคุณรีบกลับไปดูพบว่า
- ก. บอกให้ลองชุดใหม่ดีกว่า
- ข. ไม่อยากให้เพื่อนเป็นกังวล คนเราคบกันที่จิตใจมากกว่าภายนอก
- ค. บอกไปตามตรงว่าเขยลีนดี และเตือนว่าหากไม่รีบเปลี่ยนชุด นัดครั้งนี้จะเป็นนัดแรกและนัดสุดท้าย

ตรวจคะแนน

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ก.	1	2	1	3	2	3	1	2	2
ข.	3	3	2	2	1	1	3	3	3
ค.	2	1	3	1	3	2	2	1	1

## วิเคราะห์คะแนน

### 9-14 สนใจแต่ตัวเอง

คุณถนัดกับตัวเองและลืมนึกถึงความรู้สึกคนอื่น ไม่ใช่คุณไร้มิตรภาพแต่คุณไม่รู้จักรู้ ใช้ถามตัวเองตรง ๆ ว่าทำไมคุณถึงอยู่ติดรรมกับเพื่อนเช่นนี้ คุณอาจขาดความมั่นใจจึงอิจฉาความสำเร็จของเพื่อน ไม่เพียงแต่มีทุกข์ คุณยังลดคุณค่าตัวเองและในที่สุดก็เสียเพื่อนไปอย่าลืมนว่าคุณคบเพื่อนดี ๆ คุณก็ต้องทำตัวดีด้วย

### 15-21 มิตรภาพยั่งยืน

ยินดีด้วย ที่คุณรู้จักหลักการคบเพื่อน เต็มไปด้วยความมั่นใจเสียสละ มิตรภาพของคุณจะยืนนานและได้เพื่อนดี ๆ อีกมากมาย เพราะคุณจริงใจและไม่ินทาใครลับหลัง

### 22-27 ใจดีเกินไป

ความรักที่คุณมีให้เพื่อนมากไปจนอึดอัด คุณทำทุกอย่างเพื่อเขาทั้งนั้น ใส่ใจตัวเองบ้างและหาความสมดุลทางมิตรภาพ จัดช่องว่างให้เห็นเพื่อคุณจะได้เติบโตทางความคิดมากกว่านี้

### ความสัมพันธ์ตามมารยาท

ลักษณะความสัมพันธ์เป็นไปโดยไม่ลึกลับ ไม่จำเป็นต้องมีความผูกพันกัน ไม่เกิดปัญหาตามมา ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง เช่นการไปงานเลี้ยง ไปสัมมนา เป็นการพูดคุยเรื่องเล็กน้อย ๆ ไม่มีการตักตวงผลประโยชน์ ถ้าคุณมัดแต่ปิดกั้นคุณจะไม่ได้รับความคิดเห็นในรูปแบบอื่นเลย

### ความสัมพันธ์เพื่อตัวเอง

ไม่ได้หมายถึงการฉกฉวยผลประโยชน์ของอีกฝ่าย แต่เป็นรูปแบบการบำบัดปมด้อยของตัวเอง เช่นคุณอาจเจอใครคนหนึ่งระบายนปัญหาของเขาต่าง ๆ และเพื่อนคอยให้คำแนะนำแต่เขาสามารถหาข้อต่าง ๆ มาโต้แย้งได้ทุกคำแนะนำ ถ้าคุณเจอคนที่สร้างปฏิสัมพันธ์เช่นนี้ คุณควรยุติการช่วยออกความเห็นทันทีเพราะเขาไม่มีวันทำตามคำแนะนำเขาเพียงต้องการบรรเทาความสับสนของตัวเองออกไปเท่านั้น และเขาไม่รู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจเลยที่ทำให้ผู้คนเบื่อกัน

### ความสัมพันธ์ที่ดี

ความสัมพันธ์ที่สามารถสร้างความสุขทางใจให้คนเราได้คือความสัมพันธ์ที่มีความผูกพันต่อกัน มีความใกล้ชิดสนิทสนมและจริงใจต่อกัน ต่างฝ่ายต่างไม่มีเจตนาอื่นแฝงเร้น มีแต่การให้และสบายใจเมื่อได้เจอจะเจอ คอยปรึกษาหารือช่วยเหลือกัน

การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการเปิดตัวเองให้มีโอกาสเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาต่างๆ เรียนรู้ที่จะอ่านคนอื่นและเข้าใจคนอื่น นี่คือพื้นฐานในการพัฒนาตนเองให้หยั่งยืนอยู่ได้อย่างไม่กลัวปัญหา

## บทที่ 8. สร้างความสดใสอยู่ไปวันๆ

ถ้าคุณรู้สึกว่ามีบางอย่างรบกวนจิตใจและไม่รู้สาเหตุว่าคืออะไร แต่มันบั่นทอนความมีชีวิตชีวาของคุณ แล้วคุณกลายเป็นคนที่ใช้ชีวิตให้หมดวันหนึ่งเหมือนคนไร้พลังชีวิต คุณจะยินดีกับชีวิตที่ไม่มีความหมายเช่นนั้นหรือ ทำไมคนเราจึงอยู่ไปวันๆ สาเหตุที่คนเรามักปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปวันๆ มีอยู่หลายประการดังต่อไปนี้

### อาการเบื่อหน่าย

เพราะคุณสร้างกฎให้ตัวเองแคบเกินไป จึงรู้สึกอึดอัด นิสัยเบื่อง่ายเป็นลักษณะของคนใจแคบ ตั้งกฎกติกา มารยาทให้ตัวเองมากมาย เช่น ไม่คบคนจนกว่า ไม่ให้ใครยืมเงิน ไม่ไปร้อใครก่อนตอนมีนัด ไม่คบเพื่อนคนหนึ่งเพราะคนนั้นไปคบศัตรูของคุณ ลักษณะเหล่านี้เป็นกรอบที่คนใจแคบสร้างขึ้นมา เมื่อเจอสิ่งขัดแย้ง ตัวเองจะรับไม่ได้ จึงไม่มีโอกาสได้ทำอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ อาการเบื่อแข็งทุกกรณีสามารถจัดไปได้ ด้วยการลงมือทำอะไรสักอย่างทันที อาการขี้เกียจ

สร้างความกลัวมาขู่ตัวเองมากๆ คุณจะเกิดพลังทำลายความกลัวนั้นๆ ด้วยการลงมือจัดการกับชีวิตตัวเอง เมื่อคุณอ้างว่า อยู่ไปวันๆ ดีกว่า เพราะทำไปคงไม่มีอะไรดีขึ้นนี่คือข้ออ้างของคนขี้เกียจ การสร้างความกลัวมาขู่ตัวเอง จะสามารถแก้อาการนี้ได้ หรือลองฝึกจินตนาการให้ตัวเองเป็นไปในแบบที่อยากเป็น เพราะจะช่วยให้คุณเกิดความรู้สึก อยากหลุดพ้นจากภาวะปัจจุบันแล้วเลิกขี้เกียจ ลูกขึ้นจัดการกับชีวิตตัวเองใหม่

### แบบทดสอบ คุณเป็นเช่นนี้หรือไม่

1. คุณวางแผนทำอะไรต่างๆ ที่อยากทำ แต่คุณยังไม่เริ่มทำสักที
2. แม้บางครั้งอยากจะทำอะไรเพื่อตนเองบ้าง แต่ต้องรอก่อนเพราะยังมีบางเรื่องต้องทำให้คนที่คุณรัก
3. เรื่องที่คุณตั้งใจยังไม่ได้เริ่มต้นเพราะคุณไม่มีเวลา คุณยังมีสิ่งอื่นต้องสะสางอีก
4. มีคนที่คุณอยากไปเยี่ยมหรือโทรคุย แต่คุณยังไม่เคยทำ เพราะคิดว่าเขาอาจโทรหา

### คุณก่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. คุณบอกว่าเปลี่ยมากวันนี้ พักผ่อนก่อน ค่อยรอโอกาสเหมาะๆค่อยลงมือทำ
6. คุณไม่ค่อยอยากให้เกิดการโยกย้าย คิดว่าจะไรพอนได้ ก็ทนๆไปก่อน
7. คุณคิดว่าบางครั้งเวลาจะช่วยให้ทุกสิ่งดีขึ้น
8. บางครั้งคุณชอบสังเกตคนรอบข้าง แล้วมานั่งวิเคราะห์ว่าเขาทำดีหรือไม่อย่างไร การสังเกตก็เลื่อนการลงมือปฏิบัติของคุณได้เหมือนกัน
9. คุณลงมือเมื่อเวลาเหลือน้อยเต็มที เพื่ออ้างว่าทำไมไม่สำเร็จเพราะไม่มีเวลา
10. คุณยังไม่ได้เริ่มทำในสิ่งที่ยากทำ เพราะคุณกลัวว่าไม่ประสบความสำเร็จ

แบบทดสอบข้างต้นนี้ ถ้าคุณตอบว่าถูกเพียงหนึ่งข้อแสดงว่าคุณมีนิสัยผลัดวันประกันพรุ่งแล้ว มากน้อยแล้วแต่จำนวนข้อ

เคล็ดลับการแก้ปัญหานี้

- 1.อย่าลังเล การลังเลเป็นการปิดโอกาสให้ตัวเอง
- 2.อย่าถ่วงเวลา อาจเป็นการสะสมปัญหาให้ใหญ่ขึ้นจนยากแก้ไข
- 3.อย่าตามใจตัวเอง คุณต้องบังคับตัวเองให้ลงมือทำทันทีให้สำเร็จ
- 4.อย่าฝันหวาน การสร้างจินตนาการเพื่อให้เกิดแรงกระตุ้นที่จะทำ มิใช่แน่นอนรอให้ ปาฏิหาริย์เกิดขึ้น
- 5.อย่าหลอกตัวเอง อย่าพยายามสร้างเงื่อนไขคุณจำเป็นอย่างยิ่งที่จะบังคับตัวเอง

## บทที่ 9. ก้าวอีกครั้งอย่างมั่นใจ

ความเศร้าทำให้ไม่สู้ ถ้าคุณตกอยู่ในความเศร้านั้นแสดงว่าคุณกำลังรู้สึกว่าคุณทำอะไรก็ตามกำลังดูถูกตัวเองอยู่ คุณไม่ยอมให้กำลังใจตัวเองความเศร้ายิ่งที่ถมจนไม่อาจเริ่มต้นได้อีก

ความกลัวทำให้ไม่สู้ ความกลัวเกิดจากความไม่มั่นใจในตัวเองขอเพียงคุณสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง คุณก็จะกล้าตัดสินใจทำอะไรโดยไม่กลัวอีก

ความโกรธทำให้ไม่สู้ คนที่ปล่อยให้ความโกรธมีอำนาจเหนือตัวเองคือคนที่ชอบโทษคนอื่น คาดหวังในตัวคนอื่นและดูถูกคนอื่น เมื่อคุณโกรธ คุณไม่คิดจะต่อสู้ปัญหาคด้วยสติปัญญาอย่างรอบคอบ

กล้าหาญและกล้าเสี่ยง คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าเก่งในเรื่องนั้นๆ ถ้าคุณยังไม่ทดลองทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญสิ่งใหม่ๆที่ไม่อาจคาดเดาได้ มุ่งมั่นวาดฝันและตั้งใจทำให้สำเร็จ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพียงแต่ระลึกไว้ด้วยว่าฝันสูงสุดนั้นไม่มี คุณต้องรู้จักประเมินตนเอง ค่อยๆทำไปที่ละขั้น ไม่จำเป็นต้องยึดถือความฝันเกินไปเพราะจะสร้างแรงกดดันให้ตัวเองชีวิตมีความหมายเมื่อคุณผ่านช่วงเวลาทุกข์ใจ คุณจะหันมารักชีวิต เพราะคุณแข็งแกร่งขึ้นคุณเข้าใจชีวิตได้ชัดเจนขึ้นก้าวต่อไปของคุณย่อมมั่นคงและยากที่จะพลาดพลั้งได้อีกก้าวใหม่อย่างมั่นใจ

วันเวลาที่มีอุปสรรคเหมือนกับการผจญภัยเป็นแบบทดสอบความกล้าหาญของคุณทำให้คุณพบประสบการณ์หลากหลาย คนที่ไม่เคยล้มเหลว ไม่เคยพลาดชีวิตจะไม่มีวันสมบูรณ์ได้เลยหัวใจสู้ไม่รู้จักแพ้ ถ้าคุณตกอยู่ในความเศร้า หมายความว่ากำลังดูถูกตัวเองอยู่รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่ยอมให้กำลังใจตัวเอง

ความโกรธทำให้ไม่สู้ ความโกรธเป็นลักษณะของคนชอบโทษคนอื่นคาดหวังในตัวคนอื่นและดูถูกคนอื่น ความกลัวทำให้ไม่สู้ เกิดจากความไม่มั่นใจในตัวเอง ขอเพียงคุณสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเองอย่าปล่อยให้ความกลัวครอบงำคุณวันเวลาที่เป็นอุปสรรคที่ผ่านมาถือเป็นเกมทดสอบความเข้มแข็งของคุณคุณจะรู้ได้อย่างไรว่าถนัดในสิ่งนั้นหรือไม่ถ้าไม่ลองทำคุณต้องสร้างความกล้าให้ตัวเอง วาดฝันและทำให้สำเร็จ คุณเคยพลาดมาแล้ว ย่อมถือว่ามีความประสบการณ์ชีวิตที่สมบูรณ์กว่าคนที่ไม่เคยเจอกับอะไรเลย คุณผ่านช่วงทุกข์ใจมาจะทำให้คุณรักตัวเองมากขึ้นและจะไม่มีวันยอมแพ้อีกก้าวต่อไปจะมั่นคงและเข้มแข็งขึ้น ยากที่จะพลาดพลั้งได้อีก

ที่มา

"ปานอนันต์ เทพบุตร. "แพ้อย่างผู้ชนะ". กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กัททัน. 2539.

ทนายใจ รู้ใจ ( I KNOW YOU SO WELL) สำนักพิมพ์ ธงสีฟ้า

หลัทยวน. มองตนเองให้ลึกถึงแก่นแท้. อิงอรุณ แพล. กรุงเทพฯ: โพลินพับลิชชิ่ง, หน้า 36

## วิเคราะห์และสรุปข้อมูล

หนังสือ แพ้อย่างผู้ชนะ เป็นหนังสือแนวจิตวิทยาประยุกต์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างกำลังใจ ให้ผู้ที่กำลังท้อแท้ ผิดหวัง โดยให้ผู้อ่านมองปัญหาในทางบวก ให้คิดว่าปัญหาคือบทเรียน คือประสบการณ์ของชีวิต การจะเข้มแข็งได้ต้องรู้จักตัวเองให้ถ่องแท้ก่อน รู้ว่าตัวตนที่แท้จริงของตนเป็นอย่างไร มีความรู้สึกนึกคิดเช่นไร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องวัด และมีบทวิเคราะห์คำตอบ พร้อมทั้งข้อแนะนำในการแก้ปัญหา

รูปแบบของหนังสือเดิมเป็นลักษณะกึ่งวิชาการ เนื้อหาภายในแบ่งเป็นบทมีทั้งหมด 9 บท ภายในเล่มมีเฉพาะเนื้อหาหลักขณะการจัดวางตัวอักษรธรรมดา ดูแน่นเพราะมีเฉพาะข้อความ ขาดการจัดวางองค์ประกอบทางศิลป์ ทำให้ขาดความน่าสนใจโดยเฉพาะการดึงดูดกลุ่มเป้าหมายซึ่งมีอายุประมาณ 18-25 ปี

จากข้อด้อยของหนังสือที่กล่าวมาทำให้เกิดแนวความคิดที่ว่า การทำหนังสือแนวนี้สามารถทำให้น่าสนใจและใช้งานภายในเล่มได้โดยการนำความรู้ด้านการออกแบบมาประยุกต์ใช้รวมถึงการศึกษาการออกแบบเฉพาะทาง เรื่องการออกแบบหนังสือโดยใช้หลักการสร้างความน่าสนใจต่อผู้อ่าน ได้แก่

-การสร้าง แนวความคิด (concept) ที่เห็นว่าเหมาะสมกับเนื้อหาที่อยู่ในความเป็นไปได้ อาจเป็นแนวความคิดหรืออาจเป็นข้อมูลที่สัมผัสได้ว่าสร้างภาพลักษณ์ที่ชัดเจนให้หนังสือ

- symbolism การใช้เครื่องหมายสัญลักษณ์อย่างจินตนาการในรูปแบบที่สร้างสรรค์ ให้มีความหมายและความสำคัญสำหรับหนังสือ รูปแบบของ SYMBOLISM เป็นไปได้หลากหลาย อาทิเช่นให้ข้อมูล (Informative) ตกแต่ง(Decorative) ช่วยเล่าเรื่อง(representitive) การใช้อักษรจัดเป็น symbolism ประเภทหนึ่งเช่นกัน

- Color เป็นส่วนประกอบทางกราฟิกที่มีพลังมากที่สุด และใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาสามารถสื่อสารโดยตรงกับผู้อ่านได้

- Texture ที่แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ สัมผัสได้ด้วยตา (sight) สัมผัสได้ด้วยมือและความรู้สึก (touch)

การใช้ texture คำนึงถึงองค์ประกอบและความรู้สึกของหนังสือ และไม่ควรขัดแย้งกับ symbolism และ color

นอกเหนือจากการเรียบเรียงเนื้อหาใหม่แล้วยังได้เพิ่มข้อมูลและการทดสอบจากหนังสือเล่มอื่นซึ่งมีเนื้อหาที่สอดคล้องกัน ได้แก่แบบทดสอบหนังสือมองตัวเองให้ลึกถึงแก่นแท้และหนังสือทายใจจู้ใจ ( I know you so well ) และเนื้อหาบางส่วนจากหนังสือ (The book of tests) (รายละเอียดของเนื้อหา มีในบทที่ 3)

## กลุ่มเป้าหมาย

บุคคลทั่วไปอายุประมาณ 18-25 ปี มีความสนใจในการอ่าน การเขียน มีนิสัยอยากรู้ อยากเห็น ช่างสังเกตและชอบบันทึก มีความสนใจในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ รอบตัว

## รูปแบบงาน

การออกแบบหนังสือเพื่ออย่างผู้ชนะต้องการให้แตกต่างจากหนังสือจิตวิทยาประยุกต์ทั่วไปที่มีลักษณะคล้ายกัน จึงสร้างลักษณะเฉพาะของงานขึ้นมา โดยการนำเนื้อหามาตีความและสร้างภาพประกอบ จัดวางตัวอักษรใหม่ ออกแบบกราฟิกแต่ละหน้าให้สอดคล้องกับเนื้อหา รวมถึงไปถึงการใช้งานในเล่มได้จริง การจัดวางที่ดูแล้วไม่แน่นด้วยข้อความ การใช้ภาพประกอบสื่อความหมาย การใช้สีและการจัดกราฟิกให้อ่านง่าย สะอาด สบายตาและน่าสนใจ ตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

## แนวคิดในการออกแบบ

ต้องการให้หนังสือเป็น "หนังสือส่วนตัว" ที่มีลักษณะคล้ายไดอารี่ เพราะการเขียนตอบในแบบทดสอบและการเขียนบันทึกย่อมต้องการความเป็นส่วนตัว



## บทที่ 5

### ขั้นตอนการออกแบบ

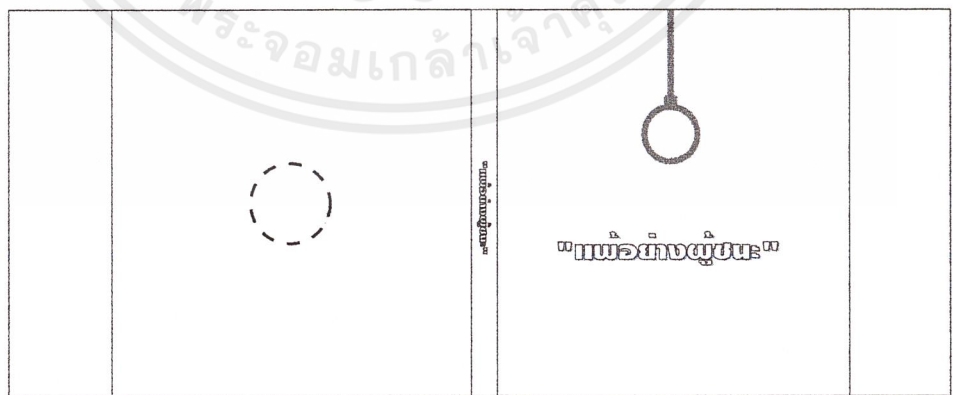
ตอนที่ 1 ออกแบบปกหนังสือ เพื่ออย่างผู้ชนะ

แบบร่างปกหนังสือครั้งที่ 1



ภาพประกอบที่ 1

เป็นรูปหลอดไฟมีแสงสีดำ หลอดไฟสีขาว ปก ขาว-ดำ ต้องการสื่อให้มีความหวัง

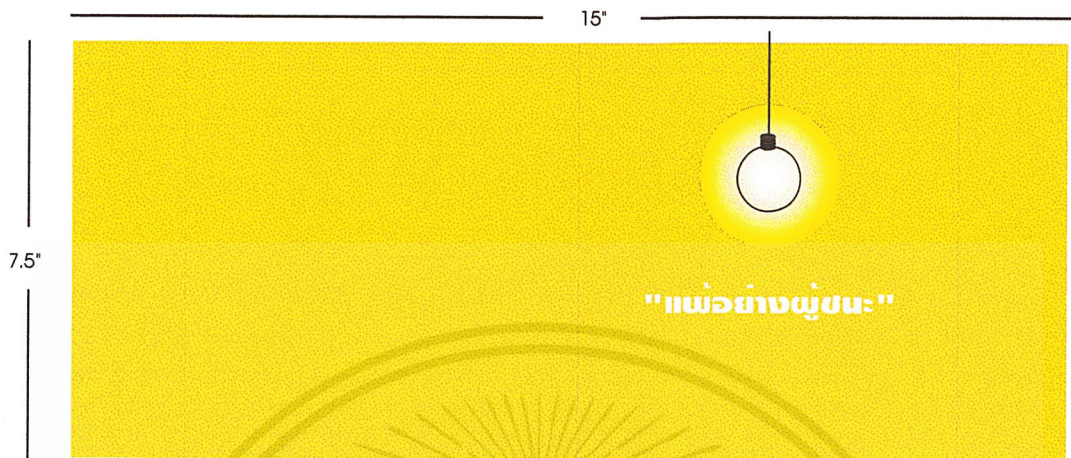


ภาพประกอบที่ 2

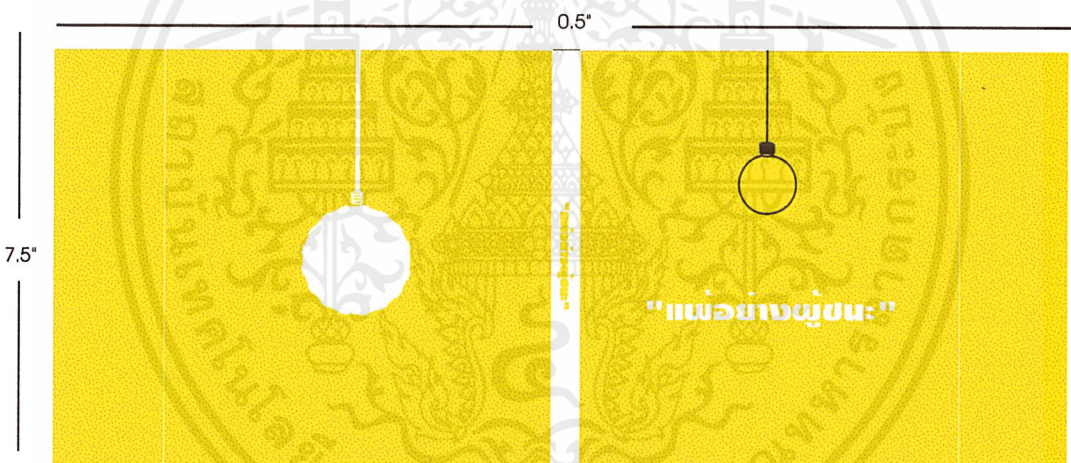
แนวคิดคือภาพปกมีความหมายเป็น 2 นัย คือหลอดไฟหรือเชือกห่วงไหม้องในทางบวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

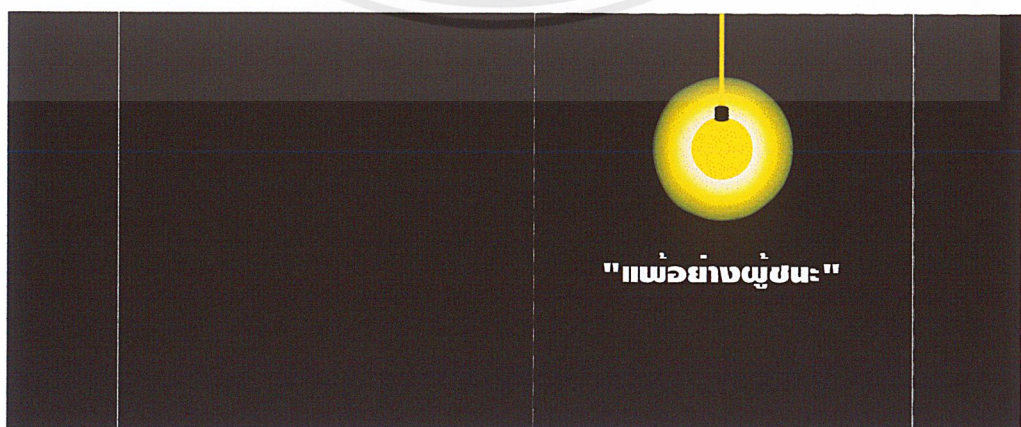
จัดวางในรูปแบบต่างๆ และทดลองใช้สีเพื่อสื่อความหมายและสร้างความน่าสนใจ



ภาพประกอบที่ 3  
เป็นรูปหลอดไฟมีแสงขาว ปก เหลือง-ขาว-ดำ ต้องการสื่อให้มีความหวัง



ภาพประกอบที่ 4



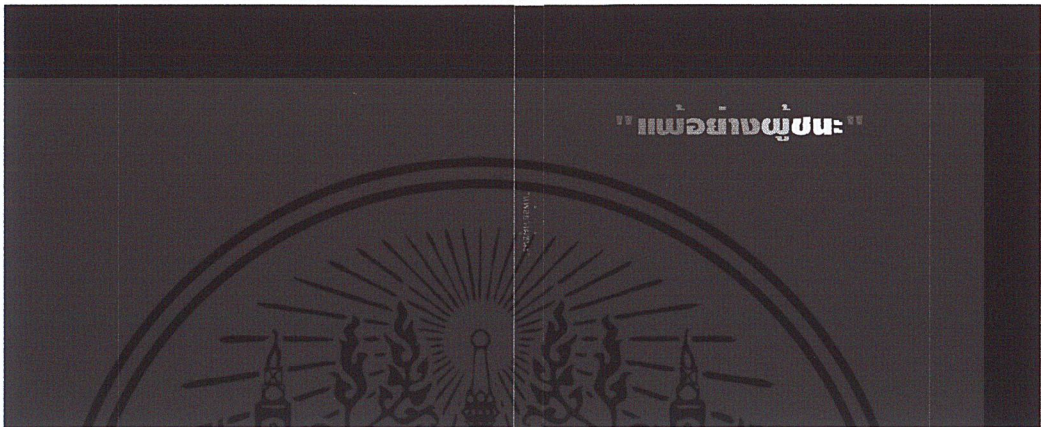
ภาพประกอบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้สีเหลือง-ดำตัดกันอย่างรุนแรง เพื่อสร้างอารมณ์ขัดแย้งให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### สรุปแบบร่างครั้งที่ 1

ด้านแนวคิด แม้จะมีแนวคิดแต่ก็ยังมีกรรมดาอยู่ ส่วนด้านการออกแบบยังทำได้ไม่ดี ในเรื่ององค์ประกอบสามารถพัฒนาได้

### แบบร่างปกหนังสือครั้งที่ 2



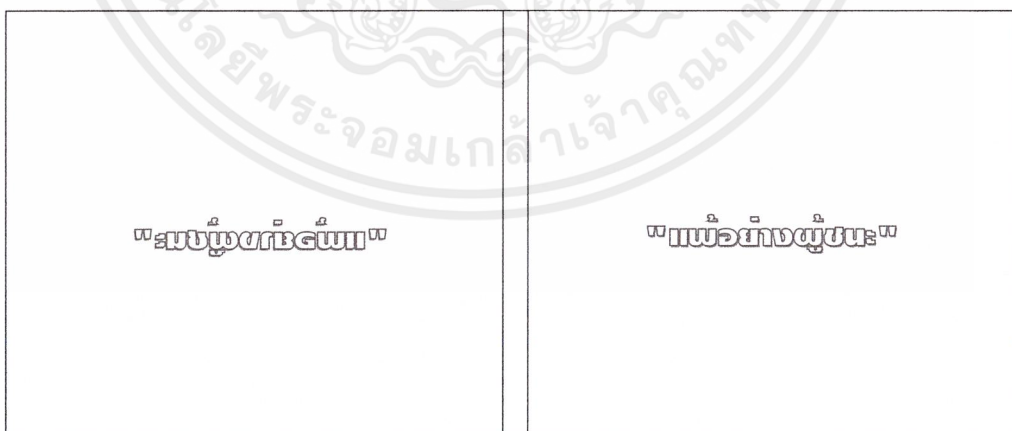
ภาพประกอบที่ 6

เปลี่ยนแนวการออกแบบโดยมีแนวคิด คือเล่นกับตัวอักษรโดยค่อยๆเพิ่มน้ำหนักความสว่างขึ้นจน เห็นชัดเจน ตรงคำว่าผู้ชนะ

### สรุปแบบร่างครั้งที่ 2

สิ่งที่ต้องการสื่อมีความชัดเจนแล้วแต่สีที่เข้มทำให้รู้สึกหดหูและเครียด

### แบบร่างปกหนังสือครั้งที่ 3



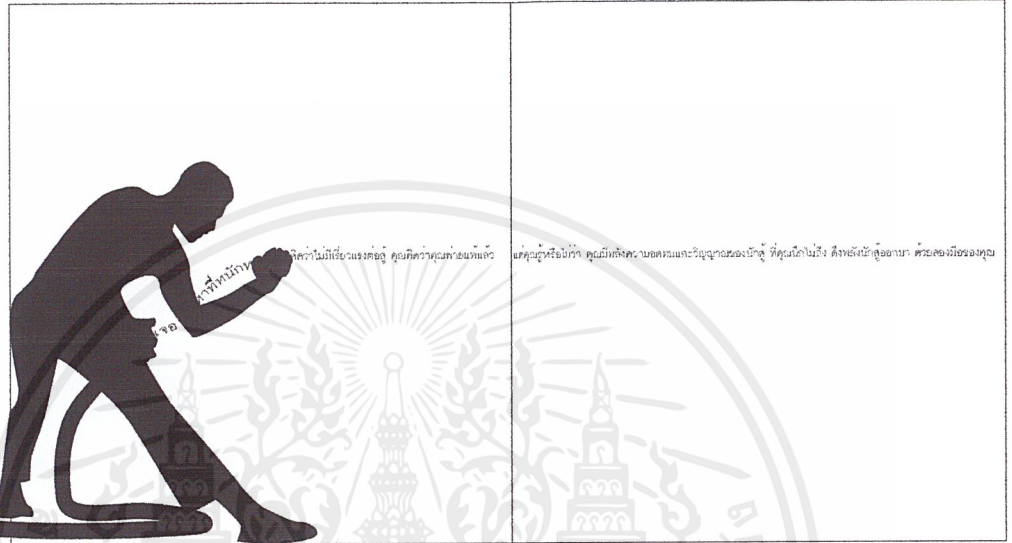
ภาพประกอบที่ 7

### สรุปแบบร่างครั้งที่ 3

พัฒนารูปแบบจนได้แบบที่สมบูรณ์คือ ปกสีขาวและตัวหนังสือมีมนูนกลับหน้าและหลังโดยมีแนวความคิดที่ว่า สีขาวแทนสำนวนที่คุ้นเคยคือ แพ้อย่างชาวสะอาด ยกธงขาว และใช้สีขาวแทนความรู้สึกผ่อนคลาย ตัวหนังสือสีขาวที่มีมนูนขึ้นต้องการสร้างความหมาย เอกสารโดยนัย เอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตอนที่ 2 ออกแบบเนื้อหาด้านใน

### แบบร่างครั้งที่ 1



ภาพประกอบที่ 8

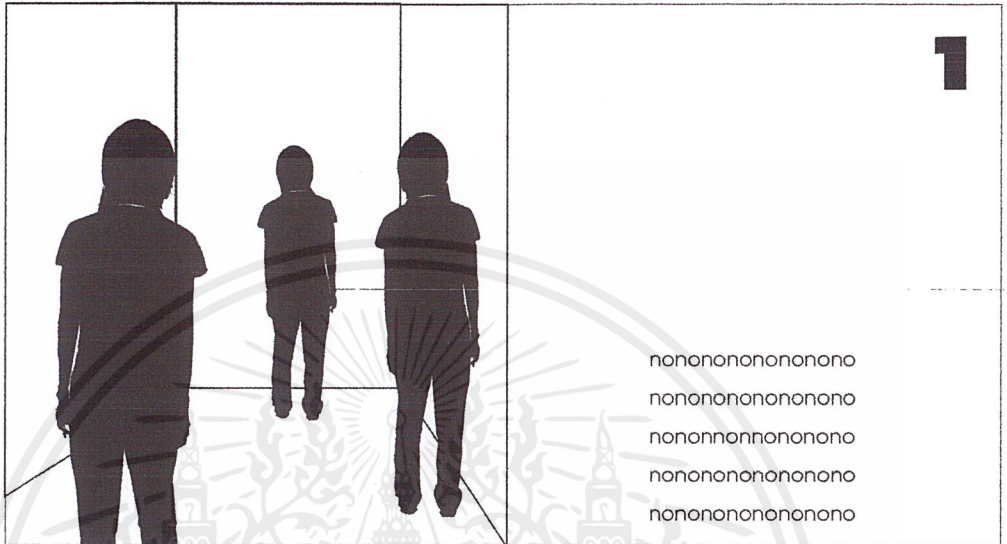
บทนำ คู่ที่ 1 ใช้ภาพสื่อความหมายและเล่นกับการจัดวางตัวอักษรให้มีลักษณะคล้ายเชือก



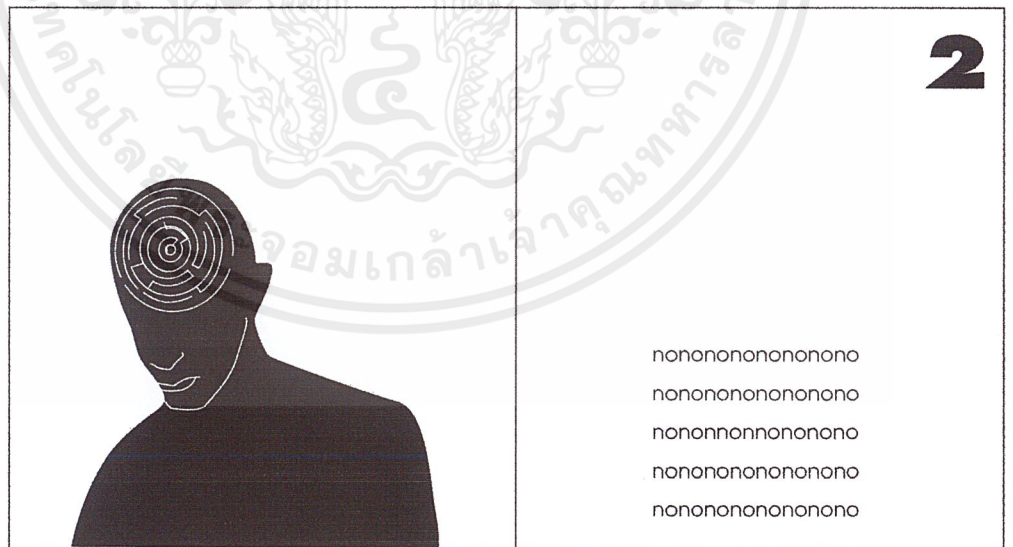
ภาพประกอบที่ 9

บทนำ คู่ที่ 2 ใช้ภาพสื่อความหมายและเล่นกับการจัดวางตัวอักษรให้มีลักษณะคล้ายเชือก เมื่อนำมาเรียงกันจะกลายเป็นคนทั้งสองกำลังเผชิญหน้ากันอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 10  
 บทที่ 1 สร้างลักษณะเฉพาะของภาพ และใช้ภาพสื่อความหมายตามเนื้อหา



ภาพประกอบที่ 11  
 บทที่ 2 สร้างลักษณะเฉพาะของภาพให้เป็นแนวเดียวกัน และสื่อความหมายตามเนื้อหา

## สรุปแนวทางแบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 2

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

- การใช้ภาพขาว-ดำ ทำให้รู้สึกเครียด ไม่ผ่อนคลายตามแนวทางที่วางไว้
- ภาพประกอบไปในทิศทางเดียวกันและมีลักษณะเฉพาะแล้ว ต้องพัฒนาเรื่องการสื่อความหมาย และตรงตามแนวทางที่กำหนดไว้
- การจัดวางตัวอักษรสามารถออกแบบให้น่าสนใจได้มากกว่านี้ และนำไปใช้ได้ในพื้นที่หน้ากระดาษ



## แบบร่างเนื้อหาด้านในครั้งที่ 2



**ภาวะอารมณ์ 1**

สิ่งที่คุณต้องทำขึ้นในบท ศีรษะกับ  
ทวนและศีรษะตั้งเอง  
ฉันก็ใส่ใคร...  
ฉันก็ใส่ใครอยู่...  
ฉันเข้าไปเพื่ออะไร...  
คุณเคยคิดบ้างกับตัวเองหรือไม่ ตอน  
การนี้ทำให้คุณเสียใจ เมื่อคุณเสียใจ  
คุณกับใครหรือคนไหนออกมา  
เปิดใจให้กว้าง ลองทำแบบทดสอบในหน้า  
ถัดไปนี้ เพื่อค้นหาแรงที่เรารู้สึก  
ทำนองต่อไปนี้

1-2

### ภาพประกอบที่ 12

ภาพประกอบบที่ 1 คู่แรก หน้า 1-2 เป็นการเกริ่นนำก่อนเข้าสู่แบบทดสอบ ภาพประกอบต้องการสื่อความหมายถึงภาวะอารมณ์คนเราที่สะท้อนหลายด้าน

**?**

สมมติว่าคุณไม่มีเรื่องอะไรขึ้นมา...

- คุณจะใช้สีใดต่อไปนี้ ในการระบายสี
  - สีขาวหรือสีชมพู
  - สีเขียว
  - สีน้ำเงิน
  - สีส้มหรือสีเหลือง
- คุณสมารถระบายสีบนดินชากาโด คุณจะใช้สีใด
  - สีเหลือง
  - สีน้ำเงิน
  - สีส้ม
  - สีน้ำเงิน
- คุณอยากทำเรื่องอะไรในใจบ้าง และทำให้คนอื่นเข้าใจตาม
  - เล่าให้คนอื่นฟัง
  - เล่าของที่มีอยู่ในห้องของคุณ
  - เล่าให้คนอื่นฟังซึ่งไม่มีอยู่ในห้อง
  - เล่าให้คนอื่นฟังซึ่งไม่มีอยู่ในห้อง
- สิ่งใดทำให้คุณมีความสุข คุณคิดว่าใครหรืออะไรจะทำให้คุณมีความสุข
  - สิ่งที่คุณรัก
  - ไม่ตอบ
  - พวกเจ้าคิดว่าความสนุกของคุณเป็นสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข
  - พวกเจ้าคิดว่าความสนุกของคุณเป็นสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข
- ถ้าคุณได้ทำอะไรสักอย่างสักครั้ง คุณจะทำ
  - จัดการกับคนที่คุณเกลียดชัง
  - เป็นคนที่คนอื่นรัก
  - เล่าให้คนอื่นฟัง
  - ทำอะไรสักอย่างสักครั้ง

**?**

ตรวจสอบคะแนน

?	ก	ข	ค	ง
1	5	1	7	3
2	3	7	5	1
3	5	1	3	7
4	5	3	1	7
5	7	3	5	1

29 คะแนนคือไป แบบ A  
18-28 คะแนน แบบ B  
10-17 คะแนน แบบ C  
9 คะแนนแบบ D

3-4

### ภาพประกอบที่ 13

ภาพประกอบบที่ 1 หน้า 3-4 เข้าสู่แบบทดสอบและเฉลยด้านตรงข้ามเพื่อความสะดวกในการตรวจนับคะแนน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



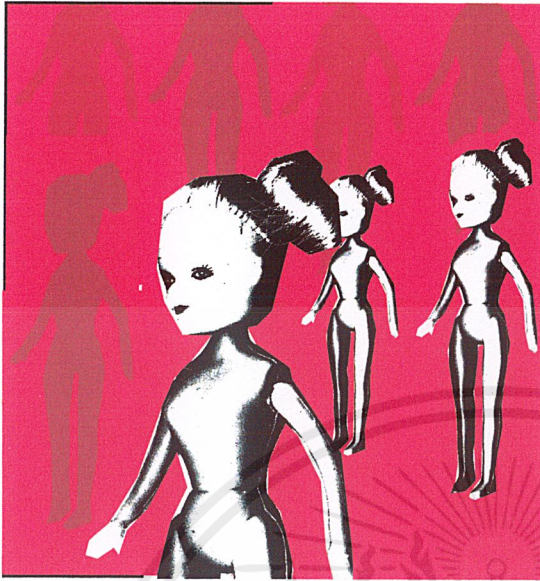
<p><b>?</b></p> <p>แบบทดสอบ เขียนความรู้สึกที่แท้จริงของคุณโดยไม่โกหกตัวเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เมื่อฉันเป็นเด็ก...ฉัน ชอบอยู่กับใคร คิดว่าพ่อแม่ไม่รักกันหรือ</li> <li>ฉันมีเพื่อนกี่รูป...</li> <li>ฉันคิดว่าความรักคือ</li> <li>ฉันคิดว่าความซื่อคือ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ฉันรู้สึกกลัว</li> <li>เมื่ออยู่ในกลุ่มคนฉันกลัวที่จะ</li> </ol>
---	---

ภาพประกอบที่ 16  
 บทที่ 2 หน้า 9 - 10 สำหรับบันทึกซึ่งเป็นข้อแนะนำในบทวิเคราะห์

<p><b>💡</b></p> <p>วิเคราะห์สาเหตุ</p> <p>วิเคราะห์ตัวเอง มีคือการปล่อยตัวเอง เมื่อคุณได้จับระบอบของไป ถึงที่ซ่อนอยู่ลึกๆ มีคนด้วยกัน พฤติกรรมของคุณ</p> <p>บทวิเคราะห์ที่ดีที่เขียนคุณระบอบคุณ คุณคือของตัวเอง คุณอาจหาเนื่องจากเขาเป็นคนที่โดยที่ไม่มีเหตุผล เพราะคุณก็เห็นความหมาย จึงรักหรือความสนใจ เพราะคุณคิดว่าเขามีเสน่ห์ใหม่ และมีที่รักคุณ คุณสามารถวิเคราะห์และบอกความรู้สึกที่มีถึงในตัวของเขาได้</p> <p>“คุณมีกลิ่น เมื่อคิดว่ามีใครเห็นดีกว่า”</p> <p>และเขียนของมารตัวคือ</p> <p>คุณรู้ๆทำไปก็เป็นขี้ขี้มัน</p> <p>ทำไมทำไปนั้น หรือเป็นๆทำไปนี้ เพราะสิ่งต่างๆมันอยากรู้ให้คุณเขียนเขียนเอง</p> <p>ถ้าเข้าใจในสาเหตุ รู้พื้นฐานอารมณ์ตัวเอง ยอมรับแล้วปรับปรับพฤติกรรมของคุณจะพัฒนาเขียนเขียนในบทที่เขียน</p>	<p><b>✍️</b></p> 
--	---

ภาพประกอบที่ 17  
 ภาพประกอบบทที่ 2 หน้า 11-12 บทวิเคราะห์ และหน้าบันทึกออกแบบให้ต่อเนื่องและมีลูกเล่น "ชีวิตก็เหมือนเกม"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### รักและนับถือตัวเอง 3

การยอมรับในตัวเอง การรักตัวเอง ไม่ได้หมายความว่าต้องสนใจตัวเองทุกอย่าง แต่รักในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ฝืนตัวเองไปจนอยู่ในความลำบาก แล้วคุณจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น  
 คุณไม่จำเป็นต้องสนใจตัวเองที่คนอื่นใจหาย เพียงใดแต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณไม่สบายทำ พฤติกรรมในใจตัวเองที่คนอื่น  
 อื่นหลายๆ จะเกิดขึ้นความผิดใจจากคนอื่นว่า คนอื่นคุณและปฏิเสธหรือคุณ โดยที่ คุณไม่รู้  
 การจะมีอารมณ์กับตัวเองต้องเริ่มจากรักตัวเองและยอมรับความในตัวเอง เมื่อการกล่าวปรึกษาว่า ฉันเป็นตัวเอง การใจหายหากยอมรับจากผู้อื่นจะทำให้คุณมีสติและเสียความมั่นใจใจความสูง ไม่มีใครตัดสินหรือวิจารณ์คุณจริงๆ เพราะรู้ว่าคุณยอมรับไม่ได้และอาจให้คุณเห็นใจกับตัวเองได้

13-14

ภาพประกอบที่ 18

ภาพประกอบที่ 3 หน้า 13-14 ใช้ภาพตุ๊กตาสื่อถึงคนที่ไม่กล้าเป็นตัวของตัวเอง พยายามที่จะเลียนแบบผู้อื่น เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ขาดชีวิตจิตใจ และการนับถือตัวเอง

?

วิเคราะห์คะแนน

แบบทดสอบบอกค่าตัวว่าใช่หรือไม่ใช่

1. คุณอยากซื้อเสื้อผ้าดีต้องขอความเห็นจากคนใกล้ตัวเสมอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. คุณเกลียดใจ หรือมีเรื่องกับใครในใจคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. คุณก็ขี้แยหรือกลัวคนอื่น เพราะมีคนมา หรือความวิตกกังวลกับคุณ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. คุณเคยตามใจคนอื่นเมื่อถูกใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. คุณเคยพูดไม่ตรงใจเพราะกลัวคนอื่นจะน้อยใจหรือรักไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. คุณเคยรู้สึกว่ามีบางคนที่ ไม่ค่อยรักหรือยกย่อง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. คุณเคยทำอะไรบางอย่างที่รู้สึกอายหน้าตัวเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รวมจำนวนคำตอบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

การยอมรับในตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย คุณมีใจหายหากยอมรับกับคนอื่นซึ่งจะทำให้คุณดูใจน้อยไม่ได้ดีที่ตัวเอง

แต่สิ่งที่คุณทำได้คือ

1. เริ่มที่จะทำด้วยความดีใจและไม่คิดอะไร
2. มีเหตุผลกับคนที่คิดว่าคุณไม่ดีว่าทำไมคุณถึงดีไป จากคุณไม่มีความสูง
3. ความรักกับตัวเองคือความรักใจคนอื่นที่คุณ
4. รู้ว่าคุณจะดีใจเมื่อถูกใจจาก
5. ขยายตัวเองไปไม่ยอมให้คนอื่นมองเวลา
6. พยายามเป็นคนดีสักคน คนเขาจะยกย่องคุณ
7. ปล่อยให้ตัวเองทำอะไรที่คนอื่นมองเวลา
8. อย่ากลัวที่จะแสดงความคิดเห็นและไม่สนใจคนอื่น
9. เมื่อสิ่งที่ทำให้คนอื่นใจหายคนอื่นก็ไม่ได้
10. เมื่อมีคนที่ยกย่องคนอื่น ๆ จากคนที่ดีพอที่อื่น ๆ ความรักกับตัวเองคือการดีใจในใจของตัวเอง

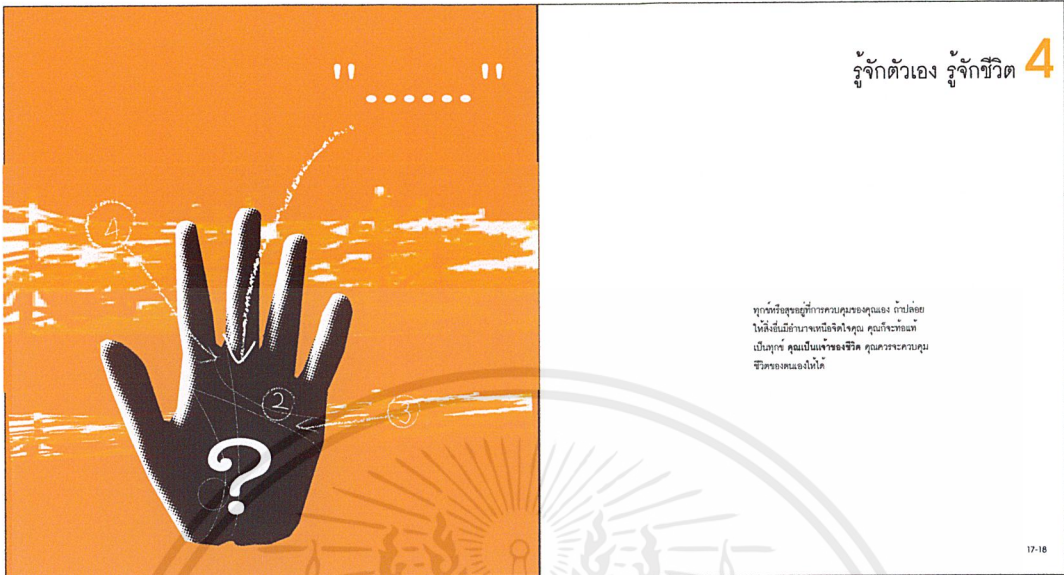
คุณเคยคิดหรือความดีใจของคุณกับคนอื่นดีคุณ ไม่จำเป็นต้องแสดงให้ใครเห็นหรือยกย่องให้ใครทำคน เมื่อคุณเห็นใจที่จะดีใจตัวเอง คุณยอมรับความดีใจของตัวเอง นำตัวเองให้พ้นทุกข์ได้ ความสุขที่แท้จริงเกิดจากตัวคุณเองไม่ได้เห็นใจ

15-16

ภาพประกอบที่ 19

บทที่ 3 หน้า 15 -16 แบบทดสอบและบทวิเคราะห์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รู้จักตัวเอง รู้จักชีวิต 4

บุคคลที่ดูอยู่ข้างบนมีความสุขของใครละ ถ้าปล่อยไว้ก็จะมีอำนาจของจิตใจคุณ คุณก็จะยอมแพ้ เป็นทุกข์ คุณเป็นเจ้าของชีวิต คุณควรจะควบคุมชีวิตของตนเองให้ได้

17-18

ภาพประกอบที่ 20

ภาพประกอบ บทที่ 4 หน้า 17-18 แนวคิดคือ "ตัวเราเป็นเจ้าของชีวิต" เราสามารถควบคุมได้

**?** แบบทดสอบแบบนี้ ให้คุณพยายามนึกถึงประสบการณ์ต่างๆของคุณจากคำถามต่อไปนี้

1. คุณวางแผนของชีวิตคุณโดย (คุณสิ่งหลังจกแล้ว...)
2. คุณสร้างโอกาสให้คุณโดย
3. คุณเคยเผชิญหน้ากับปัญหาอะไร ที่ผู้รู้หรือหัวหน้า

**✍️**

**💡** วิเคราะห์

จากสิ่งที่คุณเขียนลงไปนี่คือที่ว่าคุณจะควบคุมตัวเองได้ มันจะเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือหนักหนาเสียก็ได้ แต่ ณ เวลานั้นคุณก็เอาชนะมาได้ มันก็แค่ประสบการณ์ที่จะทำให้จิตใจของคุณมีความสุข

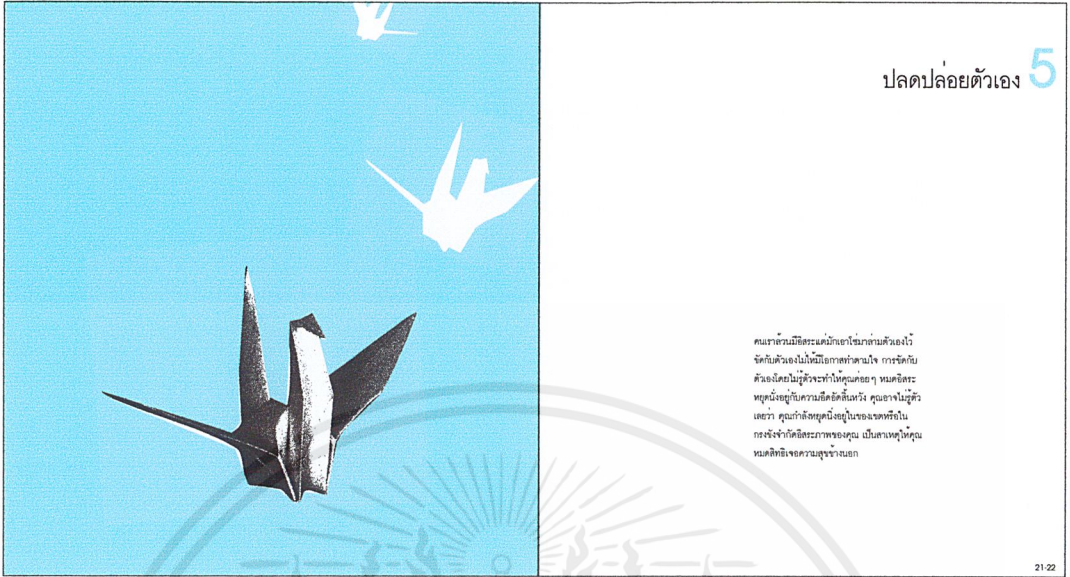
แค่คิดก็กรรมมันก็จะเกิดขึ้น

1. ตั้งใจในการคิดสิ่งของตัวเอง เมื่อไม่ชอบไม่ต้องนั่งทำ มีสิ่งที่ดีจะกระทำให้คุณมันก็จะเกิดขึ้น
2. ระบุตัวตัวเอง หากมันเกิดขึ้นกับคุณกับคนอื่น จงระบุตัวตัวเองว่าคุณพูดในแง่ใจกับตัวเอง
3. ถ้ามีคนไหนใจคุณไม่จำเป็นคือขอความเห็นและอย่ามัวแต่ไปเจอใครที่คุณควรจะคบด้วยอยู่ในใจ การคบของคนอื่นมันจะให้อะไร
4. ไปจริงไปใจสิ่งต่างๆ อย่าใจจนมากเกินไปในใจของเราก็เป็น เมื่อคุณเจอสิ่งที่ไม่ชอบมันก็จะหายไปเอง
5. ไปให้เสีย ฆ่าตัวเอง ไม่ใช่เขียนแล้ว อย่าทำก็แล้วแต่เขียนมันก็จะหายไปเอง เขียนแล้วเขียนมันออกไป อย่าพูดเสียเพราะมันก็จะไปให้ใคร
6. ไม่เห็นอะไร คุณควรจะตัวเอง เมื่อมันมีสิ่งที่คุณอยากจะทำ อย่าทำมันถ้ามันเป็นเรื่องที่ของทางคนอื่น
7. อยู่กับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องมีคนมาคบด้วย แค่คุณทำมันเองอยู่ตามลำพังเอง เพียงแค่เขียนมันไปเสียๆ และไปเขียนให้ใครมันก็จะหายไป

ภาพประกอบที่ 21

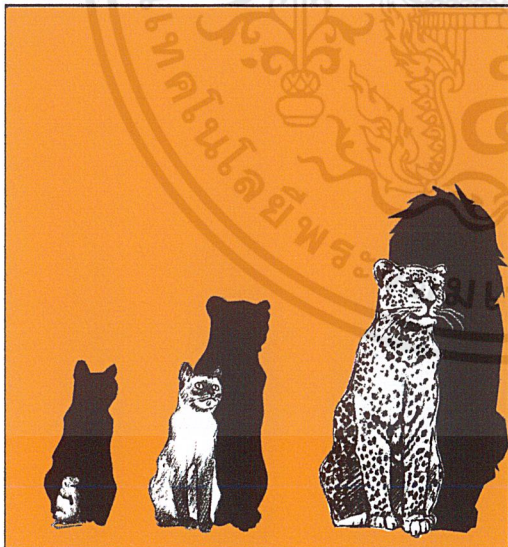
บทที่ 2 หน้า 19-20 แบบทดสอบและบทวิเคราะห์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 22

ภาพประกอบ บทที่ 5 หน้า 21-22 ต้องการสื่อความหมายว่าความจริงแล้วคนเราที่คิดว่ามีอิสระในสิ่งต่าง ๆ อาจสร้างกรอบ  
 ขึ้นมาปิดกั้นตัวเองไว้โดยที่ไม่รู้ "นกกระดาษบินไม่ได้"



ภาพประกอบที่ 23

ภาพประกอบบทที่ 6 ความไม่เท่าเทียม เหตุแห่งทุกข์



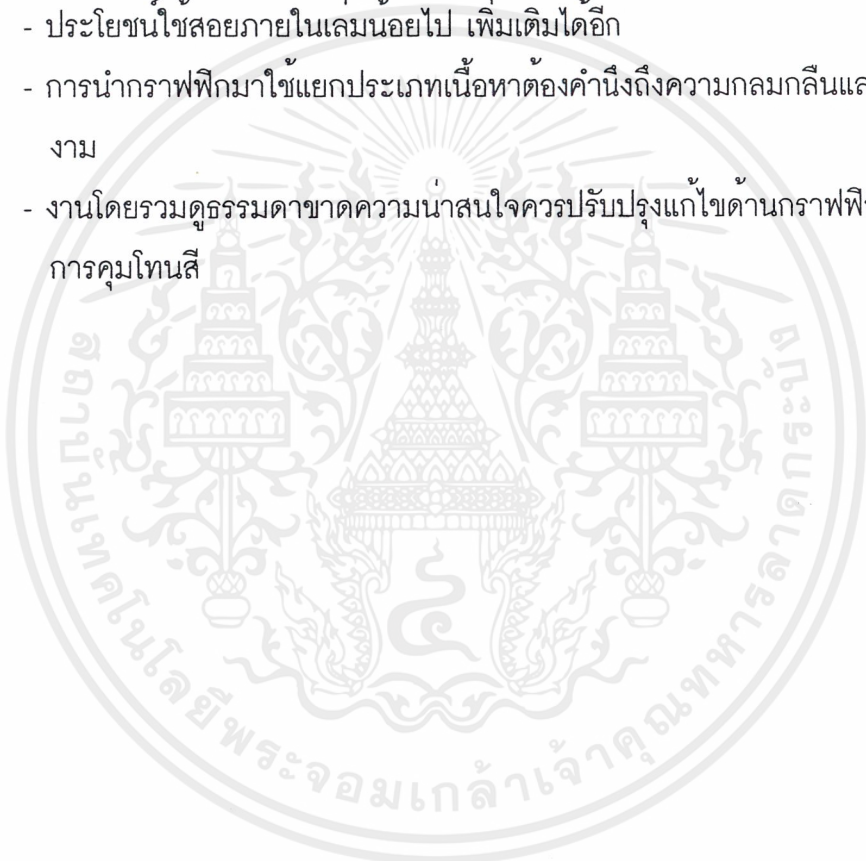
ภาพประกอบที่ 24

ภาพประกอบบทที่ 7 อยู่กับตัวเองไม่ใช่การแก้ปัญหา  
 "การเปิดตัวเองจะให้ผลดีแก่ชีวิต"

## สรุปแนวทางแบบร่างครั้งที่ 2 ตอนที่ 2

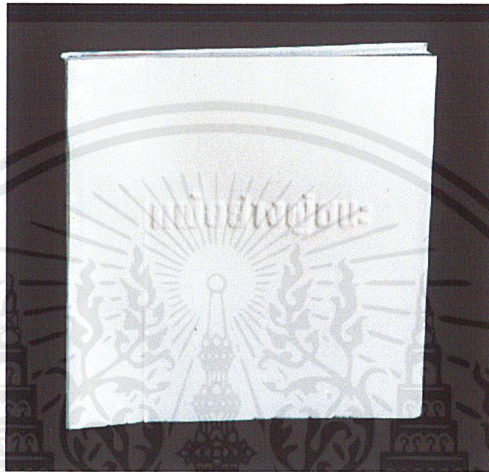
### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

- การใช้สีในงานทำให้มีความน่าสนใจขึ้น แต่ต้องคำนึงถึงงานโดยรวม
- รูปแบบของภาพประกอบที่ใช้ คือเรียบง่าย สะอาดตา และเน้นที่แนวคิด
- การจัดภาพและตัวอักษรสามารถพัฒนาได้อีก องค์ประกอบบางงานยังไม่ลงตัว
- ประโยชน์ใช้สอยภายในเล่มน้อยไป เพิ่มเติมได้อีก
- การนำกราฟฟิกมาใช้แยกประเภทเนื้อหาต้องคำนึงถึงความกลมกลืนและความสวยงาม
- งานโดยรวมดูธรรมดาขาดความน่าสนใจควรปรับปรุงแก้ไขด้านกราฟฟิกทั้งเล่มและการคุมโทนสี

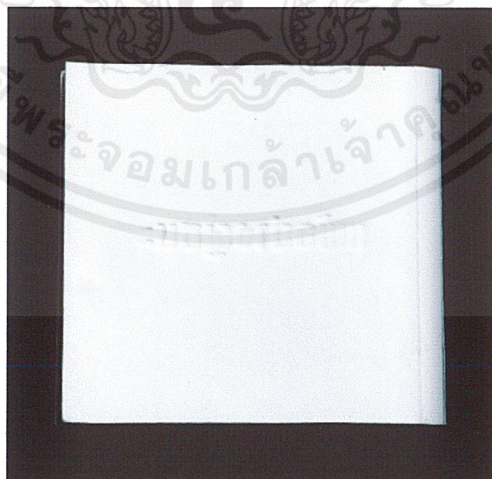


## บทที่ 6 ผลงานจริง

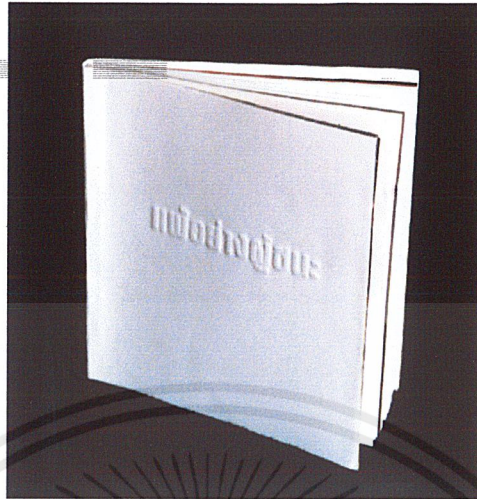
ปกหนังสือขนาด 7 x 7.5 นิ้ว



ภาพประกอบที่ 25  
ปกหน้า ใช้เทคนิคปั๊มูน "อย่างมกับความพ่ายแพ้ ลุกขึ้นใหม่อย่างผู้ชนะ"



ภาพประกอบที่ 26  
ปกหลัง



ภาพประกอบที่ 27  
ลักษณะรูปเล่ม



ภาพประกอบที่ 28  
ลักษณะรูปเล่ม

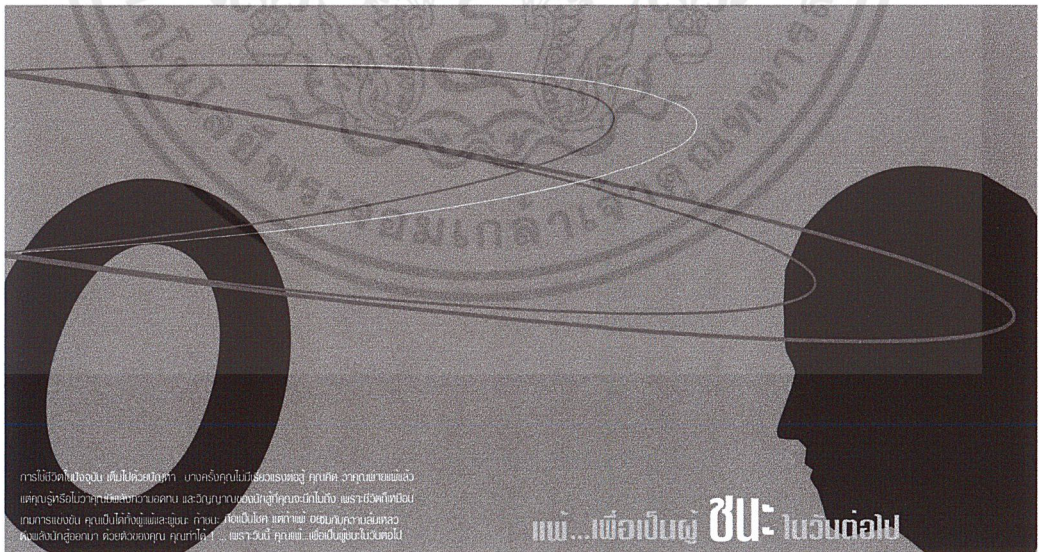
เนื้อหาต้นใน หน้าคู่ ขนาด 14 x 7.5 นิ้ว

14"



ภาพประกอบที่ 29

คู่ที่ 1 นับถอยหลัง ตัวเลขค่อยๆมีดลงเรื่อยๆต้องการสื่อความหมายในทางลบ



ภาพประกอบที่ 30

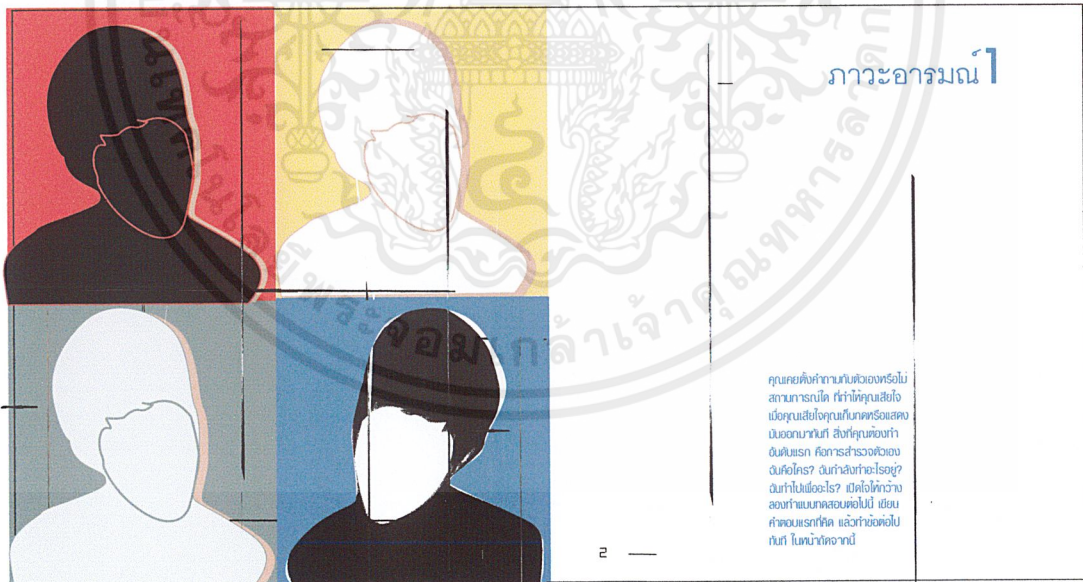
คู่ที่ 2 บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 31

คู่มือที่ 3



ภาพประกอบที่ 32

คู่มือที่ 4 เปรียบเทียบอารมณ์ต่างๆของคนกับสีหลายๆสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**แบบทดสอบ กำเนิดศูนยคณิตบนเขียน**

- ศูนยจะไปถึงไหนไม่มี ในบรรดาข้อนี้
  - ศูนยร้อยได้เขียน
  - ศูนยร้อย
  - ศูนยสิบ
  - ศูนยพัน
- ศูนยสามารถแทนเป็นตัวเลขอาทิได้
  - ศูนยจะส่งของไปรษณีย์
  - ศูนยจะขายผลไม้
  - ศูนยจะขายข้าว
  - ศูนยจะขายเสื้อผ้า
  - ศูนยจะขายของชำ
- ศูนยสามารถรวมและจะไร้อย่างไร
  - ศูนยจะทำได้โดยง่าย
  - ศูนยจะทำได้โดยยาก
  - ศูนยจะทำได้โดยง่าย
  - ศูนยจะทำได้โดยยาก
- ยังไม่ว่ากันศูนยอ่านใจคนได้
  - ศูนยจะอ่านใจคนได้
  - ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้
  - ศูนยจะอ่านใจคนได้
  - ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

ก. ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ข. ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ค. ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ง. ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

5. ศูนยไม่ทำอะไรก็ได้หรือไม่?  
ก. ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ข. ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ค. ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ง. ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

**หรือลองหาคะแนน**

	ก	ข	ค	ง
?				
1	5	1	7	3
2	3	7	5	1
3	5	1	3	7
4	5	3	1	7
5	7	3	5	1

29 คะแนนเต็ม   แบบ A  
18-28 คะแนน   แบบ B  
10-17 คะแนน   แบบ C  
9 คะแนน   แบบ D

**แบบทดสอบนี้จัดทำขึ้นโดย**  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

**แบบ A** ทำข้อ 1-5 ได้ถูกต้อง  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

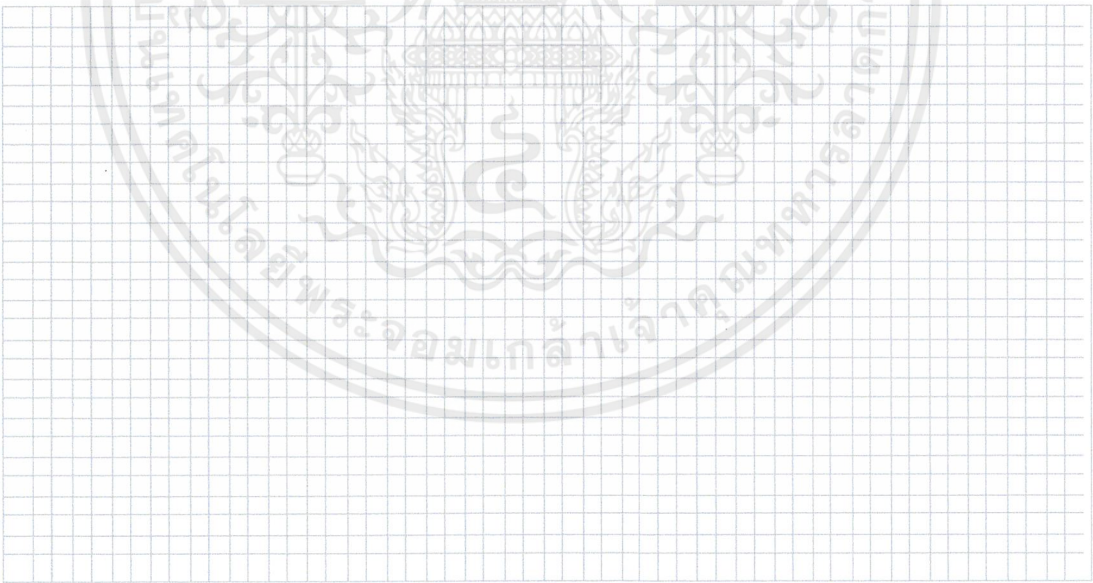
**แบบ B** ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

**แบบ C** ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

**แบบ D** ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้  
ศูนยจะอ่านใจคนได้  
ศูนยจะอ่านใจคนไม่ได้

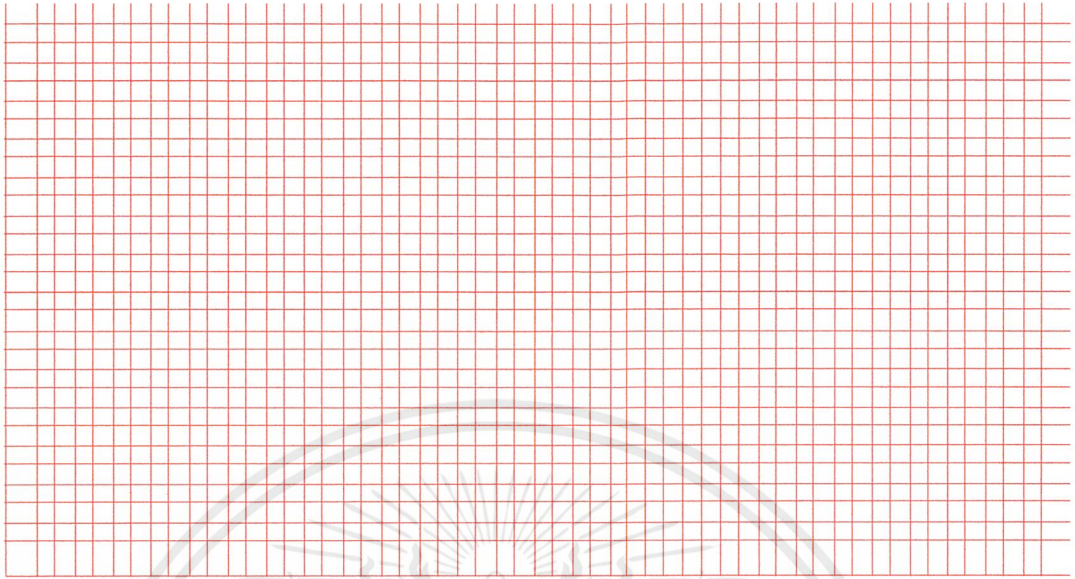
ภาพประกอบที่ 33

คู่ที่ 5

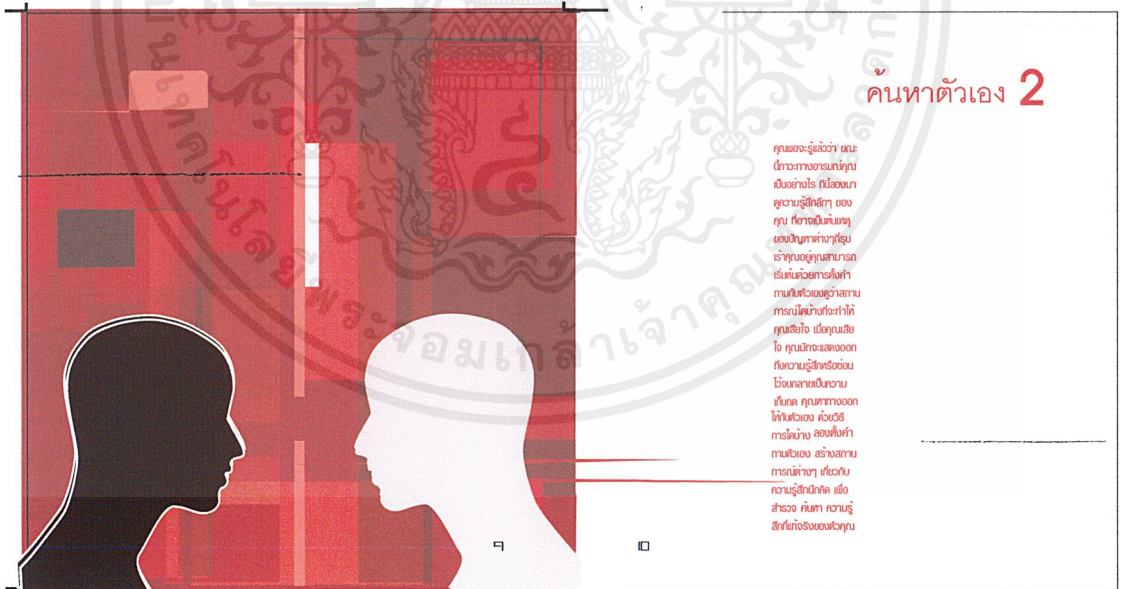


ภาพประกอบที่ 34

คู่ที่ 6 หน้าสำหรับจดบันทึก



ภาพประกอบที่ 35  
คู่ที่ 7

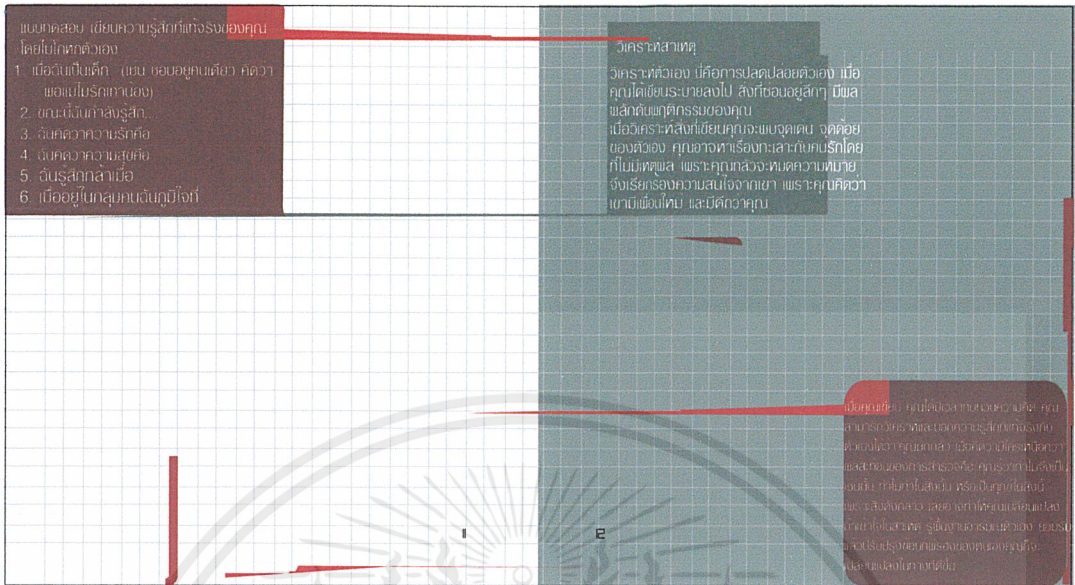


## คนหาตัวเอง 2

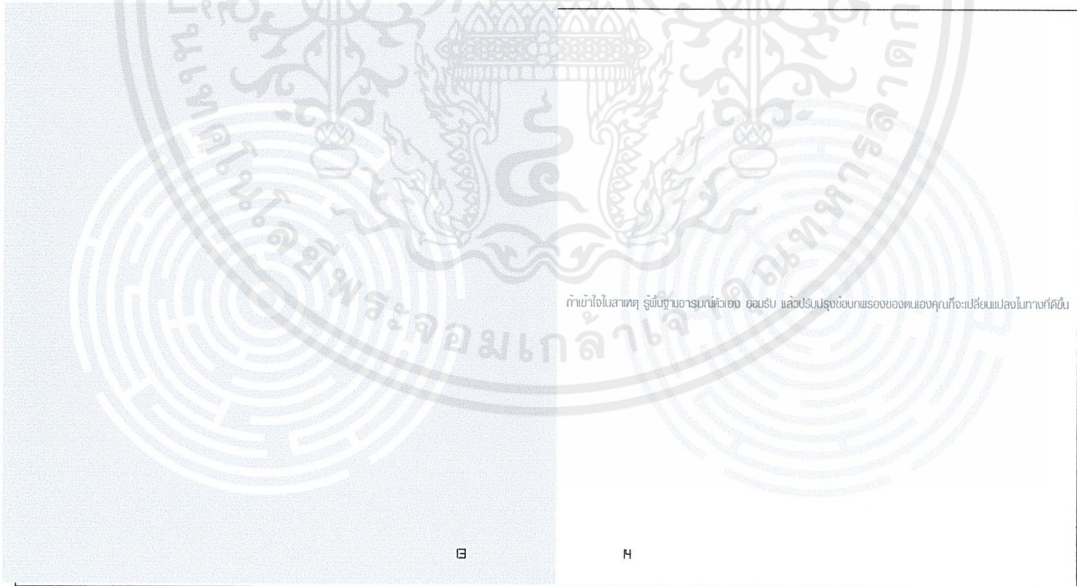
คุณอาจจะคิดว่า ขณะ  
นี้ชาวต่างชาติกับ  
เมืองอย่างไร ไม่มีคน  
ชิวชิวสิบลีกๆ ของ  
คุณ ที่อาจเป็นเหตุ  
ของปัญหาต่างๆ  
เร่ร่อนอยู่ตาม  
เส้นเขตการปกครอง  
กันทีเดียว ช่วงเวลา  
การปิดห้างทำให้  
คุณเสียใจ ยิ่งคุณเสีย  
ใจ คุณมีอะไรจะ  
ทำกับชีวิตของคุณ  
กับชีวิตของคน  
อื่นได้บ้าง ช่วง  
นี้คุณอาจจะ  
คิดถึงคุณทางออก  
ให้ตัวเอง คือ  
การไม่ทำ ของดี  
กันเอง สร้าง  
ความดีกัน  
กันบ้าง แล้ว  
ความดีสักนิด  
สักสอง สาม  
สี่ก็พอจะ  
ช่วยได้

ภาพประกอบที่ 36  
คู่ที่ 8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

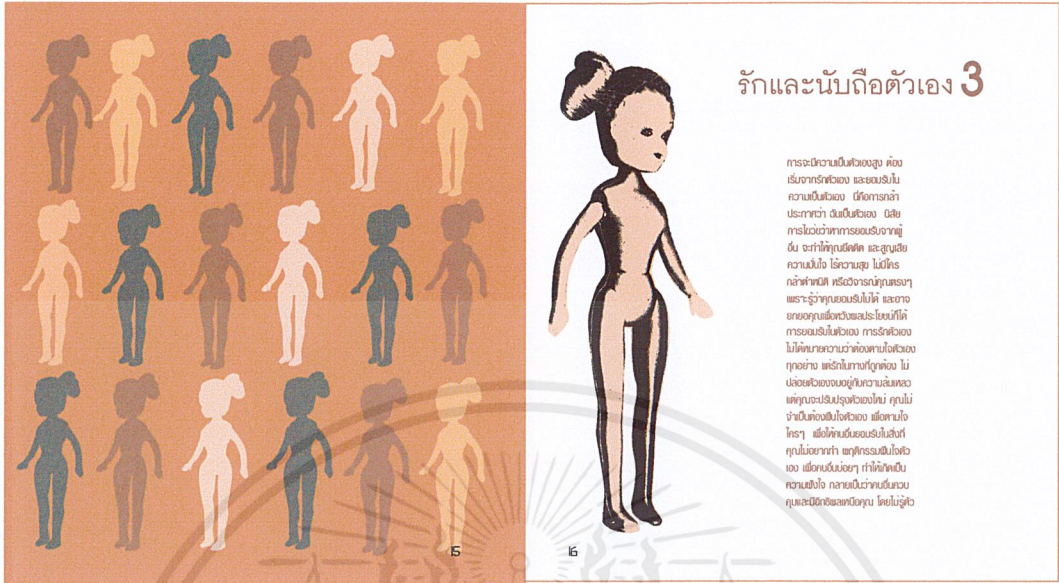


ภาพประกอบที่ 37  
คู่ที่ 9



ภาพประกอบที่ 38  
คู่ที่ 10 หน้าสำหรับบันทึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 39

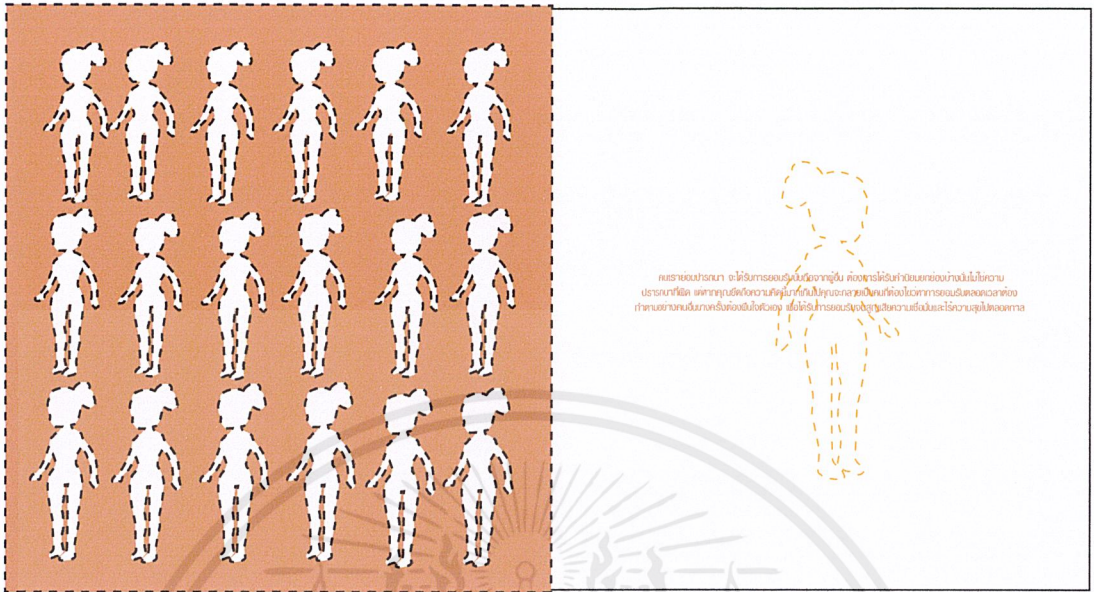
คู่มือที่ 11

<p>ขั้นตอนต่อไป</p> <p>ขั้นตอนที่ 1 / หลังจากอ่านหนังสือจบ</p> <p>1. คุณเคยทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจมากกับตัวเองแล้ว</p> <p>2. คุณเคยทำอะไร หรือมีเรื่องที่ทำให้คุณภูมิใจ</p> <p>3. คุณมีเป้าหมายหรืออยากทำอะไร หรือมีแผนที่จะทำอะไร</p> <p>4. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>5. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>6. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>7. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>8. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>9. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p> <p>10. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจจริงๆ</p>	<p>คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>1. เลือกทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ โดยไม่ต้องรอใคร</p> <p>2. ไปทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ</p> <p>3. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>4. รู้สึกดีกับตัวเอง</p> <p>5. อย่ากลัวที่จะทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>6. ทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ</p> <p>7. ไปทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ</p> <p>8. อย่ากลัวที่จะทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>9. เลือกทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ</p> <p>10. เลือกทำอะไรสักอย่างที่คุณภูมิใจ</p>	<p>คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>11. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>12. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>13. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>14. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>15. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>16. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>17. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>18. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>19. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p> <p>20. คุณเคยทำอะไรที่คุณภูมิใจ</p>
--	--	---

ภาพประกอบที่ 40

คู่มือที่ 12

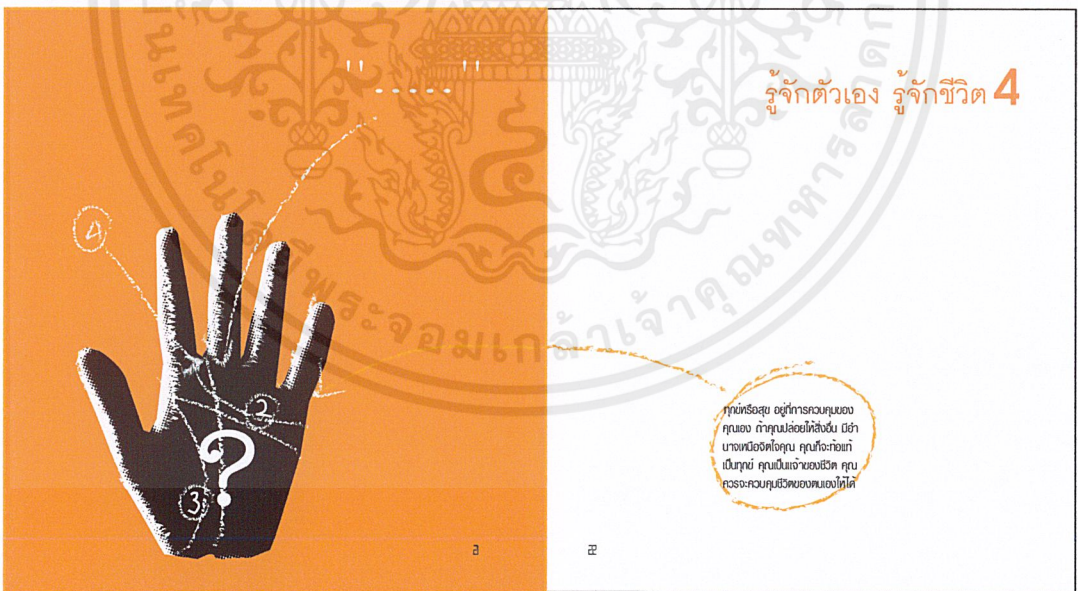
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



กระดาษปร๊อบกระดาษ ใช้ในการสอนรูปร่างหน้าตาของตัวคน ซึ่งกระดาษที่ใช้ทำเป็นกระดาษปร๊อบนั้นเป็นกระดาษ  
ปร๊อบที่ทำไว้แล้ว แต่ถ้าคุณตัดกระดาษปร๊อบขึ้นมาใหม่ในรูปและลายอื่น ๆ ก็สามารถใช้สอนรูปร่างหน้าตาของ  
ตัวคนได้เช่นกัน

ภาพประกอบที่ 41

คู่มือที่ 13



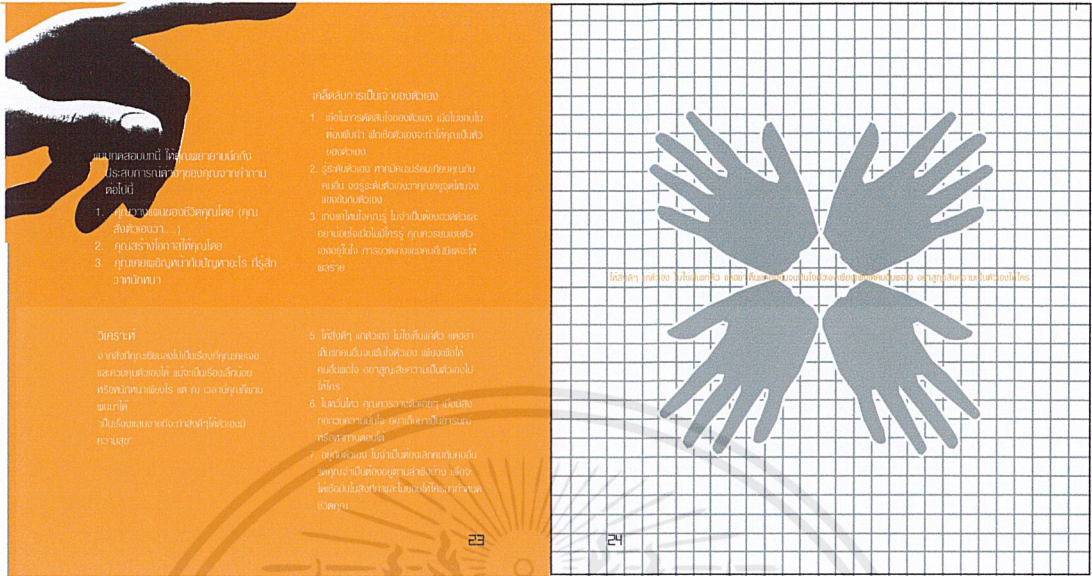
รู้จักตัวเอง รู้จักชีวิต 4

ทุกข้อหรืออยู่ในการควบคุมของ  
คุณเอง ถ้าคุณปล่อยให้คนอื่น มี  
อำนาจเหนือคุณ คุณก็จะกลายเป็น  
เป็นทาส คุณเป็นเจ้าของชีวิต คุณ  
จะควบคุมชีวิตของคุณเองได้

ภาพประกอบที่ 42

คู่มือที่ 14

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 43

คู่ที่ 15

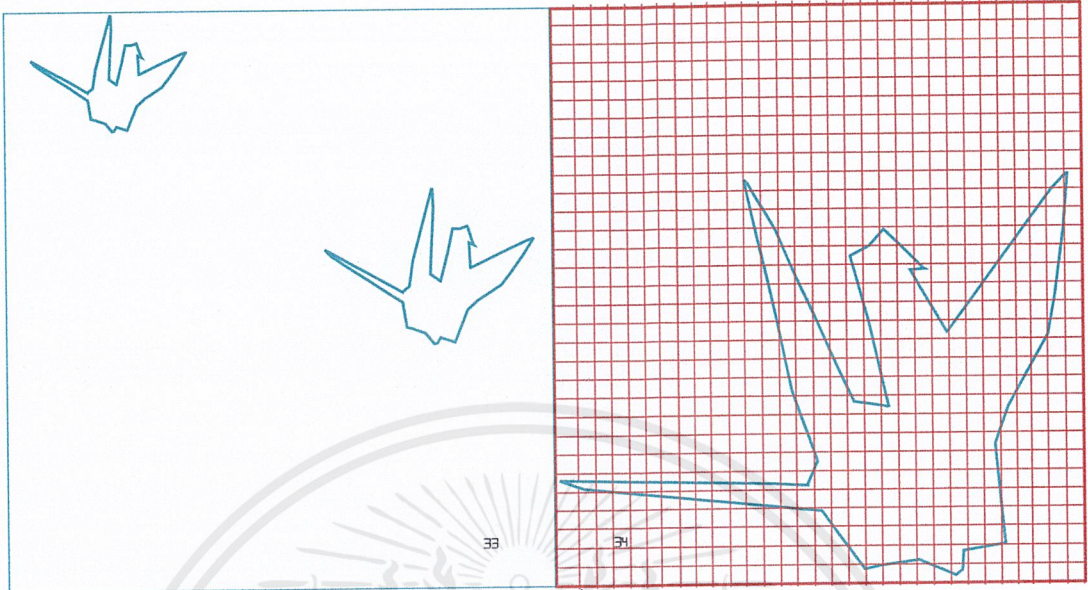


ภาพประกอบที่ 44

คู่ที่ 16

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





ภาพประกอบที่ 47

คู่ที่ 19

คุณครูให้ครอบครัวของนักเรียน  
กรอวงไม้กระบอกข้าว

ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ปล่อยได้ ด้านใดและรักใคร่ชอบพอกัน  
ต้องการกำลังใจจากคุณครูด้วย ครูให้สมาชิก  
มีความสัมพันธ์กัน ทำกิจกรรมที่ครอบครัว  
มีความสัมพันธ์กัน อาจจะเล่นของ  
หรือทำกิจกรรมที่ครอบครัวจะทำ  
เช่นไปเที่ยวเล่นของเล่น  
ของเล่นที่ครอบครัวจะทำ  
ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ

เป้าหมายการสำรวจ

1. เพื่อสำรวจความเข้าใจ คำสอนที่  
คุณครูมีกับ ครอบครัวในเขตภาคเหนือ
2. เพื่อสำรวจความเข้าใจของนักเรียน  
เกี่ยวกับครอบครัว และความเป็นอยู่ของครอบครัว  
ที่มีคุณครูดูแลใส่ใจ
3. เพื่อสำรวจความเข้าใจของนักเรียน  
เกี่ยวกับครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลาน  
เป็นพิเศษ

4. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน
5. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน
6. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน
7. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน
8. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน
9. ครอบครัวที่ดูแลใส่ใจลูกหลานเป็นพิเศษ  
ไปโรงเรียนทุกวันหรือทุกวัน

ภาพประกอบที่ 48

คู่ที่ 20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แบบทดสอบ  
ตอบคำถามที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

1. ขณะยืนที่หน้าประตูเปิดกระจกอยู่ 1 ชั่วโมง  
ท่านกลางคุณและเพื่อนร่วมงาน 3 คน มี  
เสียงตอบโต้ว่าดีใจที่ได้ยินคำตอบของคุณ  
คุณจะทำอย่างไร

A. ยืนอยู่เฉยๆ  
B. หยอหยามพวกดีใจบ้าง  
C. ยืนนิ่งนิ่งหรือหัวเราะจนทั่วหน้า  
D. โสรวด์ขำขำ  
E. มีความปรารถนาอันแรงกล้ามากกายน

2. แพรนชีวิตเป็นเรื่องแปลกประหลาด ถ้าหาก  
ดีตอนที่ไม่ได้พบกันมานานหลายปีมาทำกิจกรรม  
คุณจะมีการตอบแบบอย่างไร

A. แกร่งทำไม่รู้จัก หลีกจากกัน  
ซึ่งทำลักษณะเหมือนกับรู้สึกตัวอื่น  
มาจากความหลงลืม  
B. กักตุนใจไว้ด้วยความดี  
C. ยืนนิ่งไม่รู้ว่าเขาหรือเธอจำชื่อใคร  
D. หยอหยามอีกคนมากกว่า  
E. ยืนดูเขาไปให้ตามโดยปราศจาก

3. ถ้าคุณเดินหยุด 1 ชั่วโมงโดยฉับ คุณจะทำ  
อะไรบ้าง

A. ไม่ทำอะไรอะไร:  
B. ทำความสะอาด มือที่ทรายได้พิเศษ  
C. ไม่เขียนเขียนไปให้พบกันนาน  
D. หวนสำรวจตัวเอง  
E. ทำงานเพื่อการศึกษา

4. คุณว่าความปรารถนาอันแรงกล้าในวัยเรียน  
หนึ่งคืออยู่ดีหรือไม่มี กับมันมีความปรารถนา  
อันแรงกล้าของคุณคืออะไร

A. มีความปรารถนาอันแรงกล้ามากกายน  
B. ไม่เรื่องลึงขอยังดีดีโดยที่ทำงาน  
ได้พิเศษ  
C. หนีโรงเรียน  
D. ศึกษาหาเพิ่มเติมของใหม่  
E. รักษาความดีไว้ตลอดไปเพื่อใจแล้ว

คะแนนรวม

	1	2	3	4
A.	15	5	20	15
B.	20	15	15	20
C.	0	0	0	0
D.	10	20	5	5
E.	5	10	10	10

39 40

20 คะแนน คุณเป็นคนชอบเรียนมากมีความตั้งใจ  
คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณมีความตั้งใจที่จะ  
ศึกษาต่อในสาขาที่คุณสนใจ คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง

21-40 คะแนน คุณเป็นคนชอบเรียนมากมีความตั้งใจ  
คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง

41-60 คะแนน คุณเป็นคนชอบเรียนมากมีความตั้งใจ  
คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง

61-80 คะแนน คุณเป็นคนชอบเรียนมากมีความตั้งใจ  
คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง

ภาพประกอบที่ 51

คู่มือที่ 23

ความหมายที่แท้จริงของคำว่า  
หากพูดถึงคำนี้คุณอาจจะคิดว่ามันหมายถึง  
ชีวิตที่ดี คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสัก  
อย่าง คุณจะไม่ทำอะไรเลยสักอย่าง

1. เมื่อคุณต้องการที่จะทำอะไรก็ตามให้มีความ  
ตั้งใจ ยึดมั่นว่านี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุดของคุณ  
ไม่ทำแบบอื่น

2. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

3. ให้มีความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

4. ให้มีความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

5. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

6. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ


7. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

8. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

9. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

10. ยึดมั่นในความตั้งใจของคุณและมีความ  
ความตั้งใจของคุณ

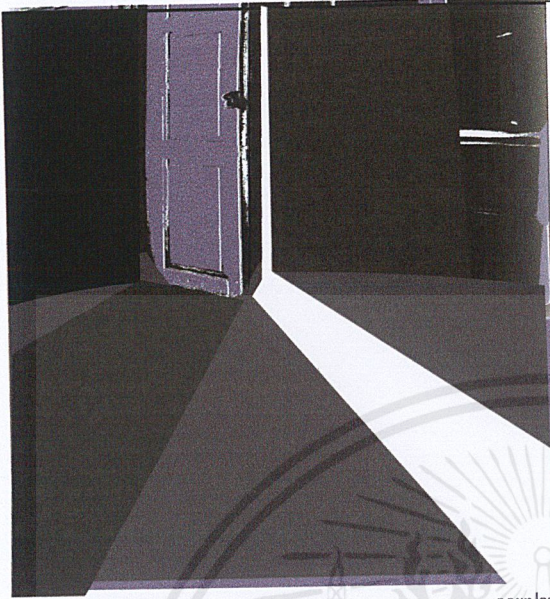
4 42



ภาพประกอบที่ 52

คู่มือที่ 24

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เด็กจำนวนมากใช้หนังสือความรู้รัก  
ศุภในระแวกหนึ่งจากกรมทหาร  
อื่น เมื่อถึงวันสุดท้ายยังไม่ไว้วาง  
ใจใครสักคน ว่าการอยู่เคียงข้าง  
คือการอยู่เคียงข้างกันหรือ  
ความกลัวจึงเป็นได้หรือการตีปัญหา  
ที่เขามากระทำจนเป็นชีวิตกับเขาคือ  
แต่สิ่งที่เห็นไม่ชัดว่า คือความรู้รัก  
โดยที่เห็นอย่างนั้น บางครั้งก็ถูกเขา  
ไม่รู้จักจนไปถึงที่ต่อสู้อันนั้น  
และนั่นคือ ความเห็นที่ระแวก  
เรานี้ไม่ทันรู้เลยว่า สาเหตุที่  
ความเชื่อการที่ได้ด้วยนั้นคือ  
นี่คือชีวิตคนเราอย่างมากมาย

7

อยู่กับตัวเองไม่ใช่การแก้ปัญหา

ภาพประกอบที่ 53

คู่ที่ 25

ตนของ ดิเรกและภรรยาคนเดิม

เมื่อทำตนให้เสียความบริสุทธิ์มากเท่าไร

1. บุรุษก่อนตนของ ดิเรกมีภรรยาคนเดิม
  - ก. มีทรัพย์สินมากพอสมควร
  - ข. มีครอบครัวที่อบอุ่น
  - ค. มีลูกด้วยกันหลายคน
  - ง. มีเงินเก็บสะสมไว้พอสมควร
2. ตนของดิเรกก่อนแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. เป็นคนดีมีศีลธรรม
  - ข. เป็นคนดีมีศีลธรรม แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. เป็นคนดีมีศีลธรรม แต่มีนิสัยขี้บ่นและขี้บ่น
  - ง. เป็นคนดีมีศีลธรรม แต่มีนิสัยขี้บ่นและขี้บ่น
3. เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่นและขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่นและขี้บ่น
4. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
5. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น

6. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
7. เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
8. เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
9. เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
10. เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม
  - ก. ตนเองมีความสุขมาก
  - ข. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ค. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น
  - ง. ตนเองมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น

ประวัติของดิเรก

	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ก	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2
ข	3	8	2	2	1	1	8	3	3	3
ค	2	1	3	1	5	2	2	1	1	1

ประวัติของดิเรก

9-14 เมื่อตนของดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม

ดิเรกมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น

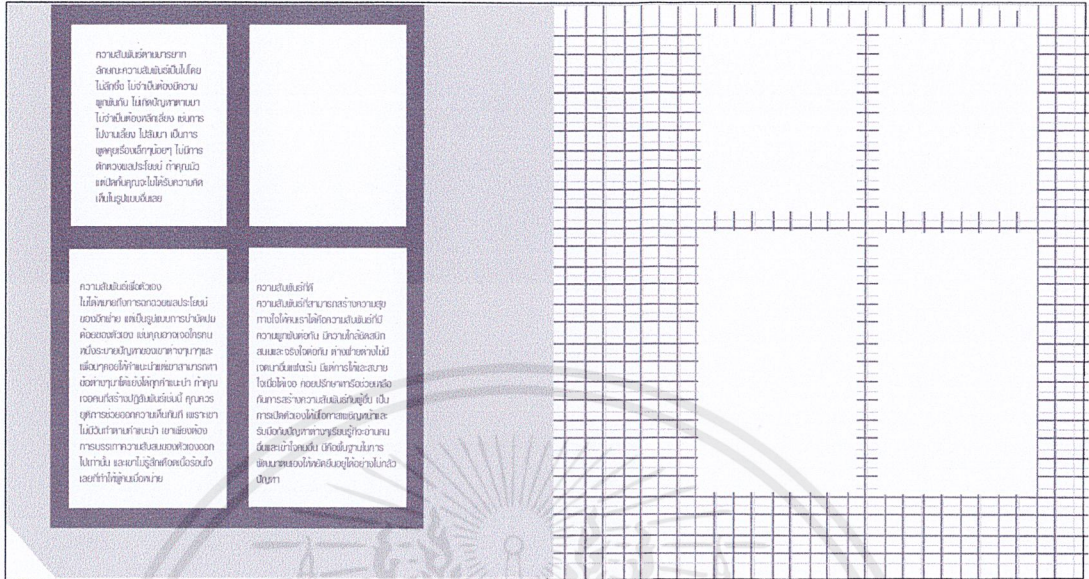
15-21 ดิเรกแต่งงานกับภรรยาคนเดิม

ดิเรกมีความสุขมาก แต่มีนิสัยขี้บ่น

ภาพประกอบที่ 54

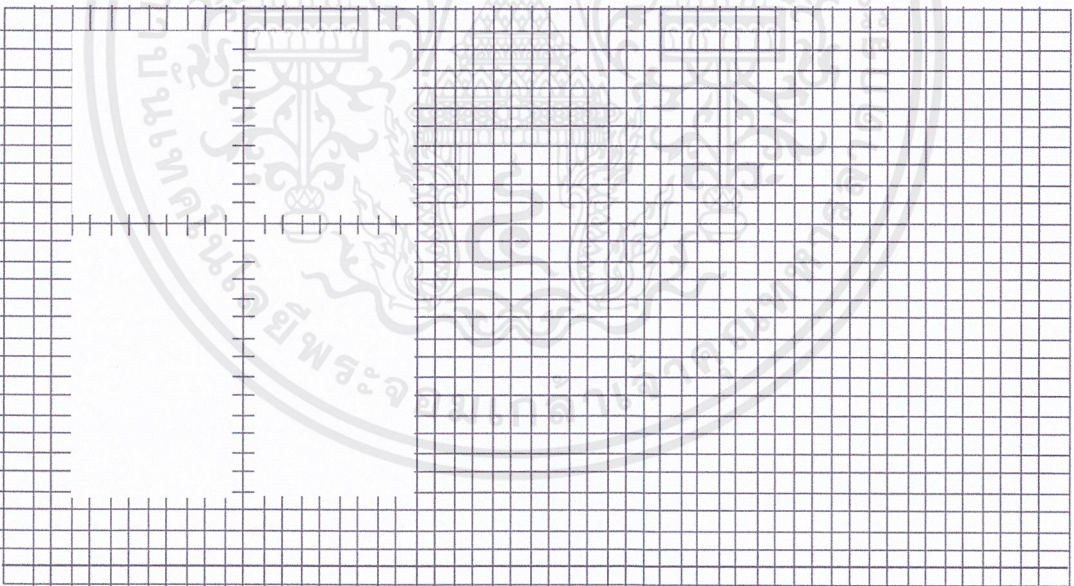
คู่ที่ 26

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 55

คู่ที่ 27



ภาพประกอบที่ 56

คู่ที่ 28

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



สร้างความสดใส ย้ายอยู่ไปวันๆ 8

ภาพประกอบนี้แสดงถึงสุขภาพที่ดี แต่ไม่มีบทความหรือคำอธิบาย และคุณอาจมีบทความอื่นที่แสดงถึงสุขภาพที่ดี เช่นเดียวกับบทความนี้

ภาพประกอบที่ 57

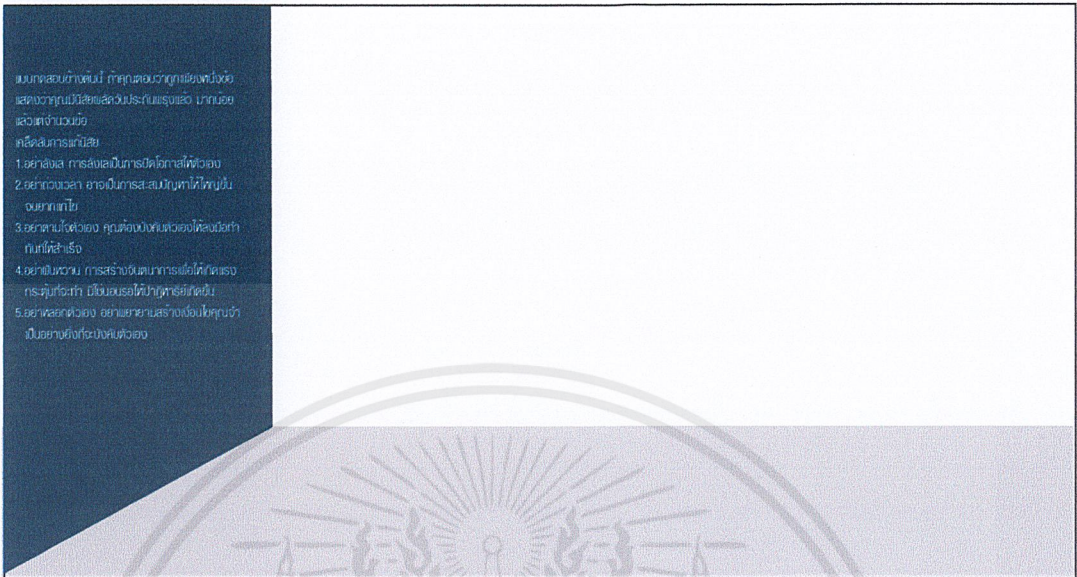
คู่ที่ 29

<p>ทำในครัวอยู่ไปวันๆ งานที่เครียดหนักเกินไป เวลาพักผ่อนก็เครียดเกินไป มีสุขภาพที่แข็งแรงดี อาศัยคนเดียว และคุณอาจรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีของคุณเอง ไม่ดี โชคดีที่คุณได้พบเพื่อนที่ดี เพื่อนที่ดีของคุณจะช่วยให้คุณมีความสุขและมีความสุขกับชีวิตของคุณได้ สิ่งนี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่ อาหาร หรือสุขภาพดี สามารถทำได้ คำกล่าวคือทำ อะไรก็ตามก็ได้</p>	<p>อาหารดีคือ สิ่งที่คุณต้องทำคือกินอาหารที่คุณชอบและกินอาหารที่คุณชอบ คุณจะไม่กินอาหารที่คุณไม่ชอบ และถ้าคุณไม่ชอบกินอาหารที่คุณไม่ชอบ คุณจะไม่กินอาหารที่คุณไม่ชอบ และถ้าคุณไม่ชอบกินอาหารที่คุณไม่ชอบ คุณจะไม่กินอาหารที่คุณไม่ชอบ และถ้าคุณไม่ชอบกินอาหารที่คุณไม่ชอบ คุณจะไม่กินอาหารที่คุณไม่ชอบ</p>	<p>แบบฉบับ คุณมีอะไรดีไม่มี 1.คุณอาจมีอะไรดีไม่มี 2.มีอะไรดีไม่มี 3.มีอะไรดีไม่มี 4.มีอะไรดีไม่มี 5.มีอะไรดีไม่มี</p>	<p>6.คุณมีอะไรดีไม่มี 7.มีอะไรดีไม่มี 8.มีอะไรดีไม่มี 9.มีอะไรดีไม่มี 10.มีอะไรดีไม่มี</p>
---	--	---	--

ภาพประกอบที่ 58

คู่ที่ 30

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 59

คู่ที่ 31



## 9 อีกครั้งอย่างมั่นใจ

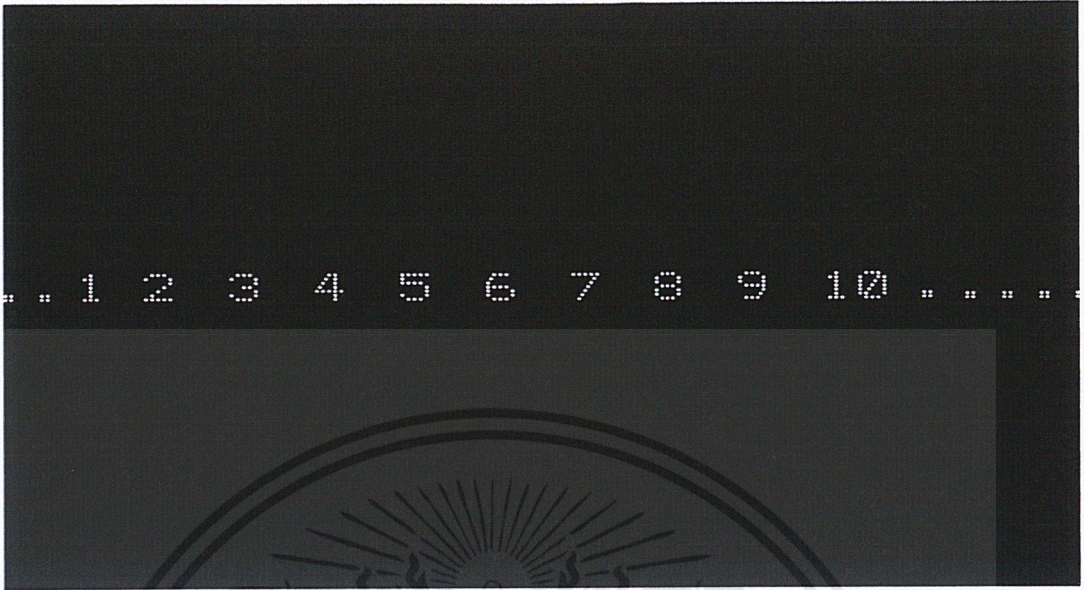
57

58

ภาพประกอบที่ 60

คู่ที่ 32





ภาพประกอบที่ 63

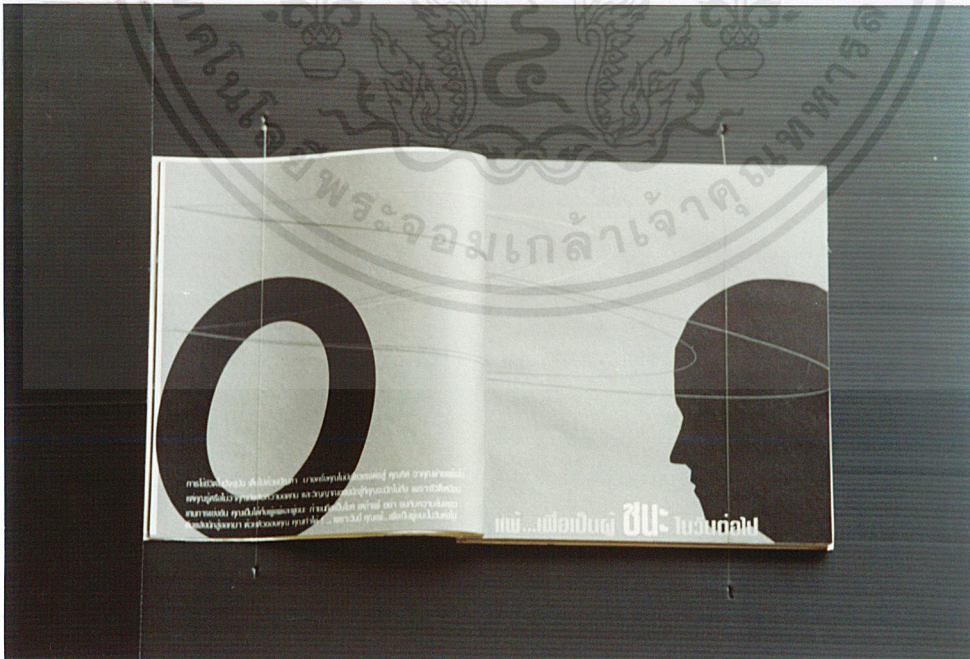
คู่ที่ 35

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างผลงานเข้าเล่มสมบูรณ์



ภาพประกอบที่ 64

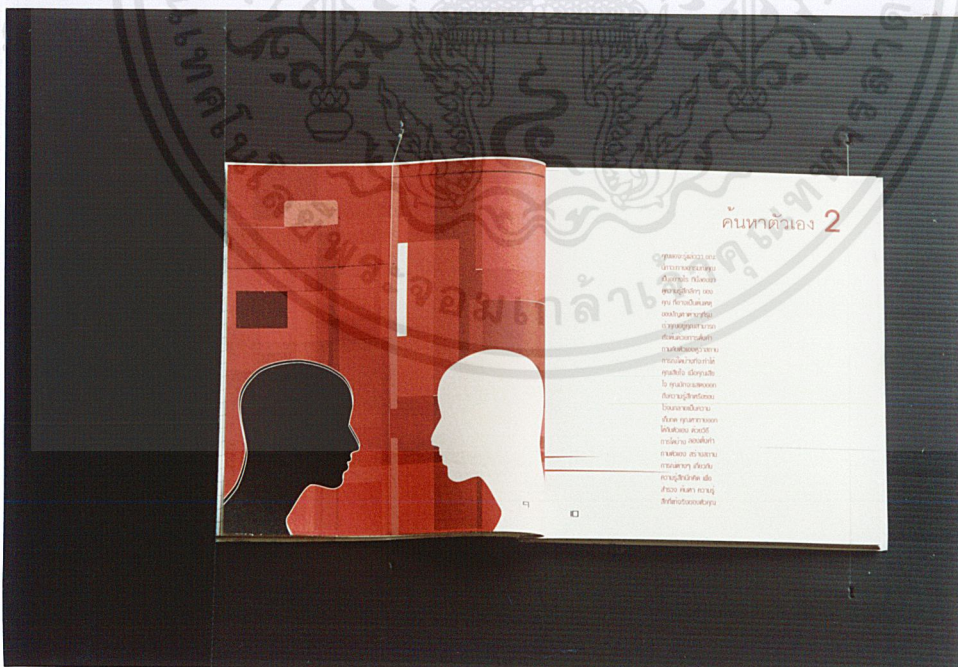


ภาพประกอบที่ 65

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 78 ใช้



ภาพประกอบที่ 66

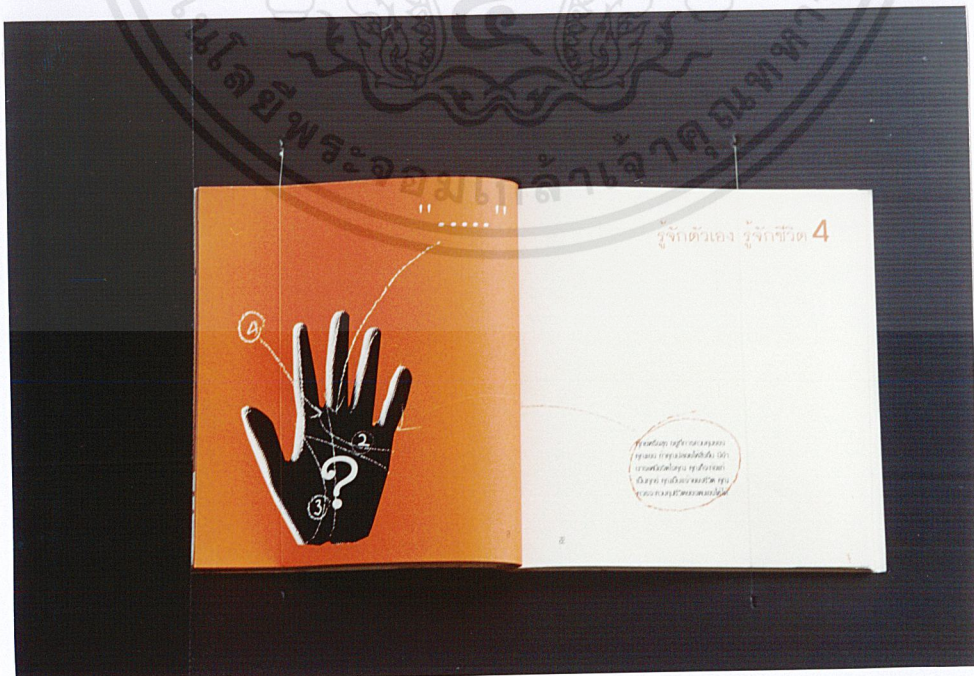


ภาพประกอบที่ 67

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ<sup>79</sup>ไปใช้



ภาพประกอบที่ 68



ภาพประกอบที่ 69

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 80 ใช้

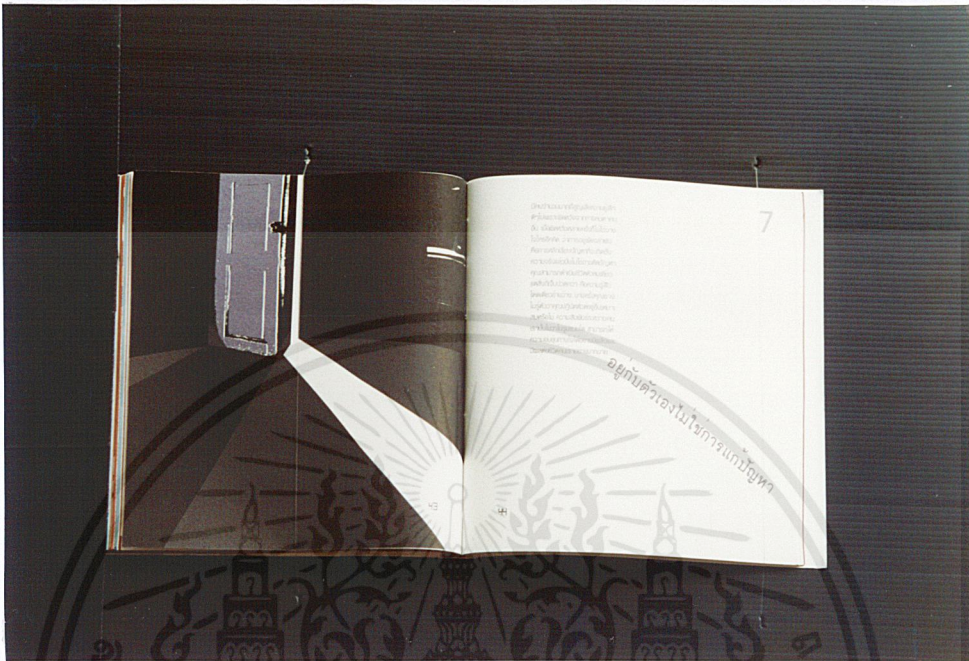


ภาพประกอบที่ 70



ภาพประกอบที่ 71

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพประกอบที่ 72



ภาพประกอบที่ 73

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 82 ซ้

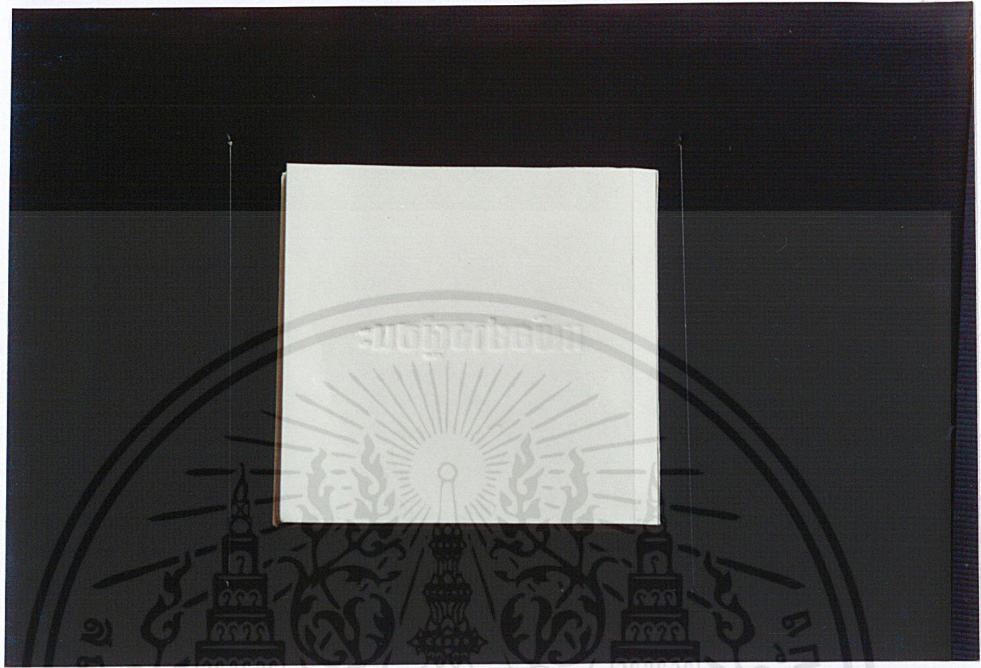


ภาพประกอบที่ 74



ภาพประกอบที่ 75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 83 ช้



ภาพประกอบที่ 76

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทสรุป

ผลงานที่ออกมาพอใจในระดับหนึ่ง ในส่วนของสีสันทันและการจัดวางตรงกับความต้องการ คือ สะอาด สบายตา แต่ในส่วนของภาพประกอบ การตีความเนื้อหา สำหรับบางภาพรู้สึกพอใจแต่หลายภาพยังสามารถพัฒนาได้อีก การเข้าเล่มหนังสือผิดพลาดทำให้งานไม่สมบูรณ์ ข้าพเจ้ายอมรับว่าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาน้อยครั้ง ที่จริงแล้วอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ท่านอื่นๆ มีความสำคัญมากในการพัฒนางานเราให้ดีขึ้น เวลาและกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการทำงาน

"การทำให้เสร็จก่อนเวลา ทำให้มีเวลาตรวจสอบและแก้ไขผลงานให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น"



## บรรณานุกรม

ณัฐสวาสดี หมั่นทรัพย์. Imaginative illustration for "Go Ask Alice". ปริญญาตรีศิลปกรรม  
ศาสตรบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2541.

ธีระยุทธ เฉยทิม. โครงการออกแบบหนังสือ เรื่อง "เดอะ บุษเชอร์ บอย". ปริญญาตรีศิลปกรรม  
ศาสตรบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2542.

ปานอนันต์ เทพบุตร. หนังสือ "แพ้อย่างผู้ชาย". กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กัทั้น, 2539.

วรพงษ์ วรชาติอุดมพงษ์. บทความความรู้ทางการออกแบบพานิชย์ศิลป์ การออกแบบกราฟฟิก.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปบรรณาการ, 2538.

ทายใจ รู้ใจ (I know you so well). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธงสีฟ้า, 2540.

ทลีหยวน. มองตนเองให้ลึกถึงแก่นแท้. ม. อังอรุณ แพล. กรุงเทพฯ: ไทยสินพัชลิขซึ่ง, 2539.

