

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

การกำกับภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน ”

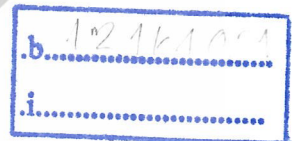
DIRECTING OF ADVERTISING FILMS TITLE “SATHIRADHAMMASATHAN”



T105035



เลขหมู่.....
เลขทะเบียน.....105035
วัน..เดือน..ปี...1.2 พ.ย. 2552



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาภาพยนตร์และวิดีโอ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2551

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การกำกับภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน ”

Directing of Advertising Films Title : “Sathiradhammasathan”



คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาภาพยนตร์และวิดีโอ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....*กมล นร*.....วันที่ 23 ก.ค. 52
(อาจารย์เข้มพัทธ์ พชรวิชญ์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์

การกำกับภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน”

Directing of Advertising Films Title :

“Sathiradhammasathan”

ชื่อ เกศสุตา สัจจะสถาพร

สาขาวิชา ภาพยนตร์และวิดีโอ

ภาควิชา นิเทศศิลป์

คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2551

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์เข็มพัชร์ พันธ์วิชญ์

บทคัดย่อ

โครงการผลิตภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน” นี้ เป็นภาพยนตร์โฆษณาที่นำเสนอถึงแนวคิด และหลักคำสอนต่างๆของทางเสถียรธรรมสถาน มุ่งหวังที่จะประชาสัมพันธ์สาวิกาสีขาลย์ “เสถียรธรรมสถาน” ให้เป็นที่รู้จักของคนในสังคม อีกทั้งยังมุ่งหวังที่จะทำให้คนในสังคมรู้จักวิธีการที่จะใช้ชีวิตอย่างมีสติด้วยหลักธรรมะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ครอบครัวสัจจะสถาพร สำหรับความเข้าใจและการช่วยเหลือทางด้าน
เงินทุน พร้อมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้การทำศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้เสร็จสมบูรณ์ไปได้ด้วยดี

อาจารย์เข็มพัชร์ พัทธวิษณุ ผู้ที่คอยให้คำแนะนำในการจัดทำเอกสารศิลปนิพนธ์
ฐิติพฤทธิ พ่วงโพธิ์ เอกภพ จันทาบุตร สุดาพร เตชะบริกิติ และสิริยุพิน ปิ่นจุมพล
ที่คอยช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทั้งเรื่องการทำ และจัดหาอุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นไปอย่างเรียบร้อย
อนุชิต คำน้อย ณิชฎา เชาวะวนิชย์ วันวิสาข์ ศรีพินิจ กัญญ์ชลา ชินศิริวัฒน์ ที่ช่วย
มาเป็นนักแสดงให้

คุณ อภิถิติ จรุงพาณิชย์เจริญ ที่คอยช่วยประสานงานในด้านต่างๆ ในเรื่องการติดต่อ
สถานที่ถ่ายทำสำหรับศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้

คุณ สลิลทิพย์ ทาเครือ สำหรับเสียงบรรยายเพราะๆสบายๆในงาน
สาวกาศิขาลัย “เสถียรธรรมสถาน” ที่เป็นแรงบันดาลใจและให้ข้อคิดดีดี อีกทั้งยังให้
ความกรุณาในการเข้าไปถ่ายทำสถานที่สวยๆ สำหรับการทำศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพประกอบ	จ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
ขอบเขตของโครงการ	2
ลักษณะของโครงการ	2
แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
2 การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล	4
ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสาขาวิชาลัย “เสถียรธรรมสถาน”	4
วัตถุประสงค์ของเสถียรธรรมสถาน	5
ความเครียดคืออะไรและความเครียดเกิดจากสาเหตุอะไร	6
ความสามัคคี	8
การปล่อยวาง	14
นิทานธรรมะเรื่อง “ปลาช่อนตัวใหญ่”	19
โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน	22
โฆษณาของผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “รสดี”	27
โฆษณาของผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “โรซ่า”	29
โฆษณาของผลิตภัณฑ์แป้งทอดกรอบตรา “โกกิ”	30
การเดินทาง	31
ข้อดีข้อเสียของเสถียรธรรมสถาน	32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	หน้า
กลุ่มเป้าหมาย	33
3 การพัฒนาบทภาพยนตร์โฆษณา	34
Concept / Theme / Mood & Tone.....	34
บทภาพยนตร์ / Shooting script / Storyboard.....	34
4 ขั้นตอนการทำงาน	52
ขั้นตอนก่อนการถ่ายทำ (Pre – production).....	52
สถานที่ถ่ายทำ	57
การคัดเลือกนักแสดง (Casting).....	58
หลักการคัดเลือกนักแสดง.....	58
วิธีการคัดเลือกนักแสดง.....	58
ขั้นตอนการถ่ายทำ (Production)	60
เอกสารแยกย่อยบทก่อนการถ่ายทำ (Breakdown).....	61
เอกสารนัดหมายเวลานักแสดงและทีมงาน (Call Sheet).....	65
งบประมาณการถ่ายทำ (Budget).....	68
ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ (Post – production)	73
เทคนิคการใช้กล้อง NIKON D90	73
เทคนิคการใส่เสียงภายในงาน	73
เสียงพากย์ภายในงาน	74
การเลือกใช้ดนตรีประกอบภายในงาน.....	74
5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม.....	79
ประวัติผู้วิจัย.....	80

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
1	บรรยากาศภายในเสถียรธรรมสถาน	4
2	Storyboard โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 1	22
3	Storyboard โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 2	23
4	Storyboard โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ตอน Taxi	24
5	Storyboard โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ตอน นักเรียนตึกกัน	25
6	Storyboard โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ตอน เรื่องจี๋หมา	26
7	Storyboard ผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “รสดี” ตอน กระเพราไก่ไข่ดาว	27
8	Storyboard ผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “รสดี” ตอน หนูหิว	28
9	Storyboard ผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “โรซ่า” ตอน เซฟโป	29
10	Storyboard ผลิตภัณฑ์แป้งทอดกรอบตรา “โกกิ”	30
11	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “เก้าอี้ดนตรี”	36
12	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “อคติ”	38
13	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “ลิฟต์”	40
14	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน”	42
15	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “การนั่งสมาธิ”	45
16	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “การเดินภาวนา”	48
17	Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”	51
18	ภาพตัวอย่างแสดงวิธีการทอดแบบต่างๆ	53
19	ภาพตัวอย่างปลาดิบ	53
20	ภาพตัวอย่างปลาดุกแห้ง	54
21	ภาพตัวอย่างปลาแซ่เจ็ง	54
22	ภาพตัวอย่างแสดงวิธีการหันแบบต่างๆ	55
23	ภาพตัวอย่าง Shot และมุมกล้องที่คาดว่าจะใช้ภายในโฆษณา (ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน)	55
24	ภาพตัวอย่าง Shot และมุมกล้องที่คาดว่าจะใช้ภายในโฆษณา (การนั่งสมาธิ , การเดินภาวนา , ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น)	56
25	ภาพตัวอย่างแสดงบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการถ่ายทำ	57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

26	ภาพแสดงตำแหน่งการวางกล้องและทิศทางเคลื่อนที่ของนักแสดง	70
27	ภาพเบื้องหลังการถ่ายทำโฆษณา	72



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อใช้ภาพยนตร์โฆษณาเป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์ “เสถียรธรรมสถาน”
2. เพื่อให้ผู้ชมรู้จักการใช้ธรรมะจรรโลงจิตใจ

ขอบเขตของโครงการ

ความยาว	ภาพยนตร์โฆษณาความยาว 30 วินาที จำนวน 3 เรื่อง
ระบบ	บันทึกงานลงบนแผ่น DVD ระบบ PAL D1/DV

ลักษณะของโครงการ

ภาพยนตร์โฆษณาความยาวประมาณ 30 วินาที (1 แคมเปญ 3 เรื่อง) ที่เริ่มจากการวิเคราะห์ถึงองค์กรที่ต้องการจะนำเสนอ กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการจะทำโฆษณา ข้อดีข้อเสียขององค์กร โดยค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากผู้รู้และอินเทอร์เน็ต

เข้าไปทำความเข้าใจกับองค์กร เพื่อที่จะได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของคำสอนและจะได้นำมาวิเคราะห์ตีความเพื่อจะได้ทำงานออกมาได้อย่างตรงจุดมุ่งหมาย และไม่ขัดกับหลักคำสอนของทางองค์กร

แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1. หาแรงบันดาลใจในงานที่คิดว่าตนเองอยากทำ
2. กำหนดหัวข้อที่คิดว่าเมื่อทำออกมาแล้วจะมีประโยชน์ต่อส่วนรวม
3. ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับปัญหาต่างๆของหัวข้อวิจัยที่อาจจะเกิดขึ้นเพื่อหาวิธีในการแก้ไขปัญหา
4. ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลต่างๆมาประกอบเพื่อลดจุดอ่อนของงานให้เหลือน้อยที่สุด
5. ปรึกษาปัญหาต่างๆกับอาจารย์ที่ปรึกษาขอคำชี้แนะเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนางาน
6. สอบถามข้อมูลจากผู้รู้เพื่อใช้ในการพัฒนางาน
7. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกัน คิดวิเคราะห์หาข้อสรุป เขียนสคริปพร้อมทั้ง

วางแผนการถ่ายทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. เตรียมตัวก่อนการถ่ายทำ จัดหาสถานที่ ข้อมูล นักแสดง ฯลฯ ให้พร้อม
9. ถ่ายทำจริง
10. ตรวจสอบข้อผิดพลาดและรับฟังคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้ในการแก้ไขข้อผิดพลาดก่อนการถ่ายซ่อม
11. ตัดต่องานตามแผนการที่วางไว้
12. ทำ Book ให้เรียบร้อย พร้อมส่งงานจริง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เสถียรธรรมสถานเป็นที่รู้จักของคนในสังคมมากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ชมสามารถนำหลักธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เผยแพร่วรรณมา ได้เริ่มต้นงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรีและนักบวช ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531 เพื่อแบ่งปันความสุข สงบเย็นต่อเพื่อนมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยปราศจากปัญหา โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม เมื่อแรกก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ) ได้เมตตามอบธรรมพรแต่เสถียรธรรมสถาน ใจความตอนหนึ่งว่า “สถานที่นี้ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแพร่วรรณมา แก่คนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง”

วัตถุประสงค์ของเสถียรธรรมสถาน

๑. เพื่อใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่วรรณมาแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบและเป็นประโยชน์
๒. เพื่อสาธิตการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม
๓. เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกันในการให้ และการรับผ่านการงานเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น

[ที่มา : แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต (ออนไลน์). สืบค้น 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก

<http://www.sdsweb.org/th/> , <http://www.sathira-dhammasathan.org/index.php>]

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

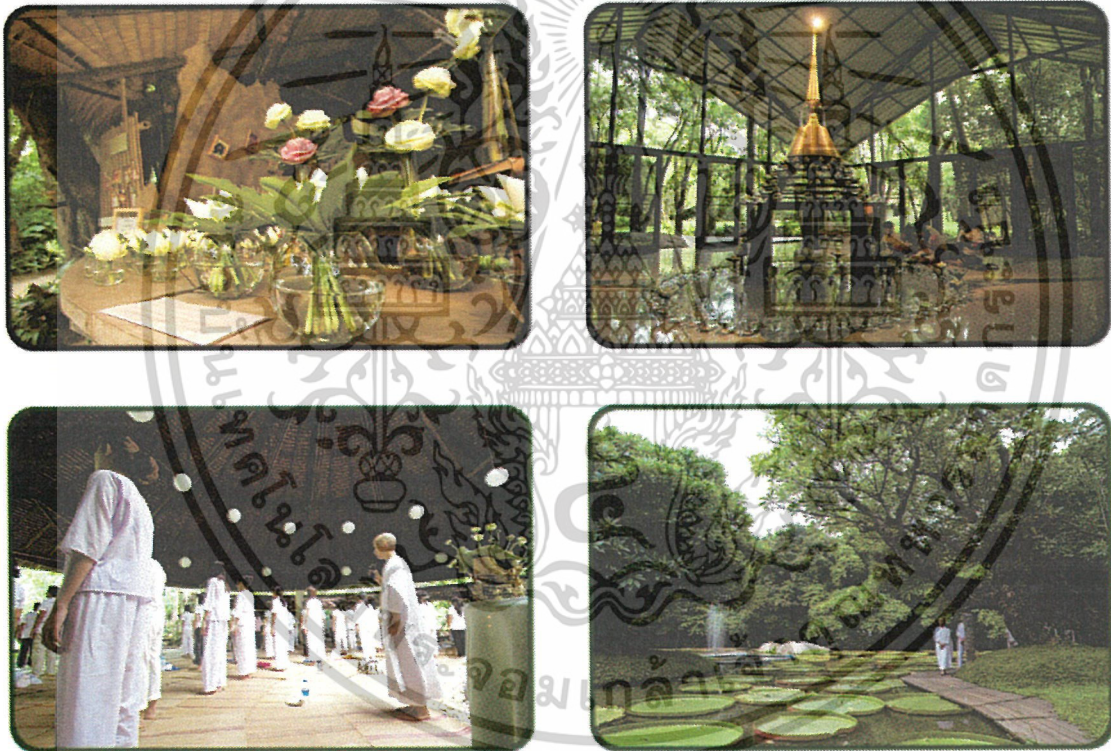
จากข้อมูลข้างต้นทำให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของเสถียรธรรมสถาน ที่ต้องการจะสร้างบุคคลให้เป็นอริยชน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการนำเอาวัตถุประสงค์ของเสถียรธรรมสถานนั้น มาใช้ในการหารูปแบบและคอนเซ็ปงาน โดยที่ไม่ทำให้วัตถุประสงค์ของเสถียรธรรมสถานนั้น ผิดเพี้ยนไป อีกทั้งข้อมูลข้างต้นยังบอกถึงกลุ่มเป้าหมายของทางเสถียรธรรมสถาน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการที่จะหาข้อมูลต่างๆและง่ายที่จะคิดคอนเซ็ปให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสาวิกาสิกขาลัย “เสถียรธรรมสถาน”



ภาพที่ 1 ภาพบรรยากาศภายในเสถียรธรรมสถาน

กำเนิดขึ้นตามพุทธประสงค์ที่มีอริยสัจจากพระโอบุสว่า “การเป็นพระอริยเจ้าไม่ใช่สิ่ง
สุดวิสัย” การสร้างบุคคลให้เป็นผู้รู้ ผู้ประเสริฐหรือ “อริยะชน” ที่จะอยู่กับโลกได้อย่างไม่
เป็นทุกข์พร้อมจะแบ่งปัน และเกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์
เสถียรธรรมสถานก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2530 โดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ภายใต้

ความอนุเคราะห์จาก “กองทุนเสถียรธรรม” คือส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และ
เอกสารเป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเครียดคืออะไรและความเครียดเกิดจากสาเหตุอะไร?

ปฏิกิริยาของบุคคลที่ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าในภาวะบีบคั้น กดดัน คุกคาม ให้เกิดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นจะมีสัญญาณเตือนต่างๆ ได้แก่ ความรู้สึกหายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของคนเราที่แสดงออก เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไป ร่างกายก็จะกลับสู่สภาพสงบตามปกติ จนกว่าจะเกิดภาวะคับขันครั้งต่อไป และจะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่ปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ เก้าไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมากเกินไป จนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงานความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัวความท้าทายและความสนุกสนานแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการคือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาหามลพิษ ปัญหาการติด ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๒. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เขาจริงจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้ใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงใดสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่า จะเครียดมากน้อยแค่ไหนนั่นเอง

[ที่มา : กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข สืบค้น 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก www.med.cmu.ac.th/hospital/nis/download/2007/preceptorship/stressmanagement.ppt]

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

1. คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่างจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว สดทิวาใจ และที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง
2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่ายๆ แล้วยังสามารถตัดความกังวลใจเล็กๆน้อยๆไปได้อีก
3. คิดหลายๆแง่มุม มองหลายๆด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่า ทุกอย่างต้องมีข้อดีและข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม
4. คิดแต่เรื่องดีๆ เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดีๆให้มากๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. **คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไข ปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วย ให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

[ที่มา : บีบี tomato (ออนไลน์) 28 พฤษภาคม 2550 เข้าถึงได้จาก

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/3033.html>]

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

ข้อมูลข้างต้นทำให้ทราบถึงปัญหาที่กำลังก่อตัวในหมู่ประชาชนคนไทยนั่นคือ “โรคเครียด” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การใช้ชีวิตของคนไทยในปัจจุบันนั้นไม่มีความสุข เป็นเหตุที่ทำให้คนในสังคมแสดงกริยาก้าวร้าว รุนแรง และเป็นต้นตอแห่งความขัดแย้งของสังคมไทยในปัจจุบัน การที่ได้ทราบถึงข้อมูลนี้ทำให้ผู้จัดทำสามารถที่จะวิเคราะห์และหาวิธีที่จะนำเสนอผลงานที่ซึ่งจะนำมาถึงวิธีที่จะช่วยบำบัดอาการเครียดของคนในสังคมให้เบาบางลง โดยใช้หลักการซึ่งไม่ขัดแย้งต่อนโยบายของเสถียรธรรมสถาน

ความสามัคคี

ความสามัคคี คือ การรวมพลังกับคนอื่น เพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความพร้อมเพียงกันให้สำเร็จสมประสงค์

การรวมกำลังกับคนอื่น จะเพิ่มขีดความสามารถทำงานใหญ่ได้สำเร็จ การรวมกำลังอาจจะเป็น กำลังกาย กำลังความคิดเห็น กำลังความรู้ สุดแต่ผู้ใดจะมีกำลังอย่างใด แล้วใช้กำลังความสามารถที่มีอยู่ด้วยความพร้อมเพียง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน โดยไม่มีการวิวาทบาดหมางกัน

ความพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หมายถึง การทำหน้าที่ ใครมีหน้าที่อย่างใด ก็ทำหน้าที่อย่างนั้น ไม่สับสน เกี่ยงงานรักษาหน้าที่ของตนให้ดำเนินไปด้วยดี ประเทศชาติที่มีคนพร้อมเพียงอย่างนี้ ย่อมนำไปสู่ความเจริญมั่นคง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความสุขความเจริญ และเป็นสิ่งคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความพร้อมเพรียงกันจำแนกเป็น 2 อย่าง คือ

1. การพร้อมเพรียงกันทางกาย ได้แก่ การช่วยกันสนับสนุนส่งเสริมการงาน ของ หมู่คณะให้สำเร็จลุล่วงไม่รังเกียจเกียจงอน แก่งแย่งชิงดีกัน หรือแตกแยกเป็นก๊ก เป็นเหล่า
2. การพร้อมเพรียงกันทางใจ ได้แก่ มีใจรักใคร่หวัดดีต่อกัน ไม่บาดหมาง เกลียด ชัง มีความคิดเห็นกลมเกลียว ช่วยกันคิดอ่านการงานของหมู่คณะด้วยใจซื่อตรง และหวังประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่ ไม่ทำความคิดเห็นแตกต่าง แก่งแย่งกัน หรือคิดชิงดีกันด้วยอำนาจ ถือทิฐิมานะ

ความสามัคคีเป็นสิ่งคุ้มครองป้องกันภัยอันตราย ถ้าชาติใดมีความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน ชาตินั้นก็มีพลังต่อสู้เข้มแข็ง หากมีชาติอื่นมารุกรานก็สามารถรวมกำลังต่อสู้เพื่อรักษาอิสรภาพไว้ได้

การแตกความสามัคคีจะเป็นผลร้าย นำความหายนะมาสู่หมู่คณะ ตลอดถึงประเทศชาติ ความสามัคคีของชาติคือ บุคคลในชาติต่างทำหน้าที่ของตนเอง ถ้าต่างไม่ทำหน้าที่หรือเกียจงอนกัน พนักงานต่างๆ ทำงานล่าช้าผิดวันประกันพรั่ง หรือใช้อำนาจข่มขู่ ราษฎร คนก็เบียดเบียนชิงชัง ประชาชนไม่ยอมเสียภาษีเท่าที่ควร ก็จะพัฒนาประเทศชาติไม่ได้เต็มที่ ชาวไร่ชาวนาไม่ทำหน้าที่ให้ได้ผลผลิตเต็มที่ ก็ยอมทำให้เกิดการขาดแคลนและทำให้ราคาสินค้าต่างๆ พลอยสูงขึ้น ตำรวจไม่ทำหน้าที่ โจรผู้ร้ายชุกชุม ทหารไม่ทำหน้าที่ฝึกหัดอบรมเตรียมความพร้อมไว้ป้องกันประเทศชาติ คือต่างไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตน ประเทศชาติก็จะถึงความพินาศล่มจม ซึ่งเป็นผลมาจากการแตกความสามัคคีทั้งสิ้น เหตุที่ทำให้ความสามัคคีแตกร้าว มักเป็นด้วยบุคคลคิดถึงประโยชน์ของตนยิ่งกว่าประโยชน์

หลักการปลูกฝังความสามัคคีในหมู่คณะ

1. ต้องฝึกตนเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อม และมีเมตตากรุณา
2. ประพฤติอยู่ในธรรม อันเป็นความหนักแน่นมั่นคง ได้แก่ ความซื่อสัตย์ต่อกัน รู้จักยับยั้งข่มใจ อดทนต่อความยากลำบาก และรู้จักเสียสละ
3. ละเว้นอหิยาตย์ที่จะก่อความไม่พอใจแก่ผู้อื่น เช่น ดุคือถือดี อาฆาตพยาบาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ประพฤติสิ่งที่ปลุกความสามัคคีให้เกิดขึ้นเช่นกัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ถ้อยคำไพเราะ ประพฤติแต่สิ่งอันเกิดประโยชน์แก่กันวางตนเสมอต้นเสมอปลาย
5. แต่ละคนพยายามปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรแก่ความรักใคร่นับถือ โดยตั้งอยู่ในศีลธรรมมีความซื่อสัตย์

[ที่มา : person7508 (ออนไลน์) 22 มิถุนายน 2551 เข้าถึงได้จาก

<http://pna.obec.go.th/kmc/modules.php?name=News&file=article&sid=581>]

ธรรมะกับการสร้างความสามัคคี

อริสโตเติล นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของกรีกได้กล่าวไว้ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Human being is social animal)" เพราะมนุษย์มีการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมวดหมู่ มิได้ใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียวตามลำพังแต่อย่างใด เนื่องจากมนุษย์ต้องทำกิจกรรมร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และแต่ละชีวิตต่างก็ต้องการที่จะเสริมสร้างความสุข ความมั่นใจ และความปลอดภัยให้กับตนเองอยู่เสมอ สังคมจึงเป็นแหล่งรวมศูนย์ทางความคิดที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมา เพื่อแสวงหาคำตอบทุกอย่างให้กับตนเอง

สังคมในทุกระดับชั้นเป็นแหล่งรวมคนหลายๆคนเข้าด้วยกัน ซึ่งในจำนวนผู้คนเหล่านั้น แต่ละคนต่างก็มีชีวิต มีจิตวิญญาณ มีความรู้สึกนึกคิดและมีจุดหมายปลายทางที่แตกต่างกันออกไป และด้วยเหตุนี้เองบางครั้งจึงทำให้สังคมต้องเกิดปัญหาหรือมีความสับสนวุ่นวายขึ้น อันเนื่องมาจากความแตกต่างทางด้านความคิดของแต่ละคน ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่สังคมมีปัญหาขึ้นจะเป็นด้วยเหตุผลใดๆก็ตาม ผู้ที่จะทำหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปได้ ก็หาเป็นใครที่โหนไม่ หากแต่เป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกๆ คนนั่นเอง ที่จะต้องสามัคคีร่วมใจกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมของตนเองให้ดีและมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

ปลวกซึ่งเป็นเพียงสัตว์ตัวเล็กๆ แต่ในความเล็กนั้น ปลวกกลับสามารถที่จะสร้างจอมปลวกอันเข้มแข็งใหญ่โตเท่าภูเขาลูกเล็กๆขึ้นมาได้ ซึ่งลมฝนและพายุไม่สามารถจะทำลายลงได้ ทั้งนี้ก็เพราะปลวกเป็นสัตว์ที่รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักความสามัคคี ทำงานกันเป็นทีม และมีความรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่อยู่ตลอดเวลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสามัคคีจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความสำเร็จทั้งปวง ความสามัคคีจึงเป็นแหล่งพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงให้เกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่สมาชิกในสังคมทุกคนควรที่จะตระหนัก เอาใจใส่ และสร้างสรรค์ขึ้นให้มากที่สุด

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลักธรรมอันจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคมเอาไว้ 6 ประการด้วยกัน ซึ่งอยู่ในหมวดธรรมที่เรียกว่า "สารณียธรรม 6" ซึ่งมีความหมายว่า หลักธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึง เป็นหลักธรรมที่จะเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นต่อกันและกันอยู่เสมอ ในยามที่ระลึกถึงกัน ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความสามัคคีมีน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้เกิดขึ้นด้วย

หากสังคมใดต้องการที่จะเสริมสร้างความสามัคคีและความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้น ก็ควรที่จะต้องนำเอาหลักธรรมธรรมทั้ง 6 ประการ ไปใช้อยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ

1. **เมตตามโนกรรม** หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดี มีความหวังดีและปรารถนาดีต่อกัน รักและเมตตาต่อกัน คิดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยายบาท ไม่โกรธเคืองเคียดกัน รู้จักให้ออกาสและให้อภัยต่อกันและกันอยู่เสมอ
2. **เมตตาวชิกรรม** หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกันด้วยความรักความปรารถนาดี รู้จักการพูดให้กำลังใจกันและกัน ในยามที่มีใครต้องพบกับความทุกข์ ความผิดหวังหรือความเศร้าหมองต่างๆ โดยที่ไม่พูดจาซ้ำเติมกัน ในยามที่มีใครต้องหกล้มลง ไม่นินทาว่าร้ายทั้งต่อหน้าและลับหลัง พูดแนะนำในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ พูดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น ไม่โกหกมดเท็จ
3. **เมตตาทกกรรม** หมายถึง การทำความดีต่อกัน สนับสนุนช่วยเหลือกันทางด้านกำลังกาย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัจมาคารวะ ไม่เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกัน ให้ได้รับความทุกข์เขเวทนา ทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอดเวลา
4. **สาธาณโภคี** หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรมช่วยเหลือกัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอารัดเอาเปรียบ และมีความเสมอภาคต่อกัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. **สี่สัจธรรม** หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่างๆ อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคล ไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน ไม่อ้างอำนาจบาตรใหญ่ ไม่ถืออภิสิทธิ์ใดๆ ทั้งปวง
6. **ทฤษฎีสัจธรรม** หมายถึง มีความคิดเห็นเป็นอย่างเดียวกัน คิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองให้ตรงกัน รู้จักแสวงหาจุดร่วมและ สงวนไว้ซึ่งจุดต่างของกันและกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ

หลักธรรมทั้ง 6 ประการข้างต้น เป็นหลักธรรมสำหรับการเสริมสร้างความสามัคคี และความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคม อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสันติ ความมั่นคง และความเจริญก้าวหน้าทั้งหลายทั้งปวง ดังพระพุทธทศวรรษะบทที่ว่า "สมคฺคฺยณํ ตโป สุโข ความสามัคคีของหมู่คณะเป็นเหตุนำความสุขมาให้"

สังคมที่เราอยู่ในปัจจุบันนี้คงจะมีความสุขและน่าอยู่มากกว่านี้ ถ้าหากว่าสมาชิกในสังคมแต่ละคนได้นำเอาหลักธรรมที่กล่าวข้างต้นมาใช้ แต่ที่สังคมดูเหมือนจะมีปัญหา มีความแตกแยก และวุ่นวายอยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นเพราะว่าทุกคนละเลยหลักธรรมเหล่านี้ และกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ ขาดความรักความเมตตา อิจฉาริษยา กัน นินทาว่าร้ายกัน เบียดเบียนและรังแกกัน เห็นแก่ตัว ถืออภิสิทธิ์อ้างอำนาจบาตรใหญ่ และมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ต่างคนต่างก็ถือความคิดของตนเป็นใหญ่อยู่ตลอดเวลา

คนไทยได้ชื่อว่าเป็นคนที่ใจดีมีความรักความเมตตา ใจบุญสุนทาน ยิ้มเก่ง โอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นนิสัยปกติทั่วไปของคนไทยเกือบทุกคน และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของคนไทย ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ยิ่งใหญ่ของไทยเลยก็ได้

สังคมคนไทยคงจะมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีความอบอุ่นและน่าอยู่มากกว่าทุกวันนี้มากมายนัก ถ้าหากว่าคนไทยทุกคน เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับในความแตกต่างซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และรู้จักการให้อภัยกันอยู่ตลอดเวลา

เรามาร่วมมือกันพัฒนาสังคมของเราให้มีความอบอุ่นและน่าอยู่กันเถาะ โดยการเสริมสร้างความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้เกิดขึ้นในสังคมของเรา แล้วเราจะได้พบกับสันติภาพและความอบอุ่นที่เราแต่ละคนต่างก็ปรารถนาและใฝ่ฝันหากันอยู่ตลอดเวลา

[ที่มา : สืบค้น 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.geocities.com/moralcamp/dh1.html>]

บทความพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เรื่อง “ความสามัคคี”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงเน้นเรื่องความสามัคคีของคนในชาติ มุ่งให้คนไทยมีความรักใคร่กลมเกลียว สมัคสมานสามัคคี มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อันจะนำพาประเทศชาติไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง คงความเป็นชาติไทยไว้ได้ ดังความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาท พระราชทานแก่ทหารรักษาพระองค์ในพิธีตรวจพลสวนสนาม เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา วันพุธที่ 3 ธันวาคม 2512 ว่า

"ชาติของเรารักษาเอกราชอธิปไตยมาได้จนถึงทุกวันนี้ด้วยความสามัคคี คนไทยเราแต่ละคน รู้จักประโยชน์ส่วนรวมของชาติ รู้จักปฏิบัติหน้าที่ให้สอดคล้องและเกื้อกูลกัน ผลการปฏิบัติของเรานั้นจึงเกิดเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ซึ่งสามารถกำจัดและป้องกันภัยต่างๆ มิให้ทำอันตรายแก่เราได้ แม้จะมีศัตรูคิดร้าย บุกรุกคุกคามอย่างหนักหนาเพียงใด เราก็ยังไม่พ่ายแพ้พลา ขอให้ทุกคนสำนึกตระหนักว่า ความสมัคสมานสามัคคีของเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะต้องรักษาไว้ให้ยั่งยืนอยู่ตลอดไป หากเรามีความประมาท เราแตกสามัคคีกันเมื่อใด เราก็จะเป็นอันตรายย่อยยับลงเมื่อนั้น "ไม่มีใครอื่นที่ไหนจะช่วยเราได้ นอกจาก ตัวเราเอง"

และกระแสพระราชดำรัสที่พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2494 ดังความตอนหนึ่งว่า

"ประวัติศาสตร์ได้แสดงให้เห็นปรากฏตลอดมาว่า ชาติใดเสื่อมสูญย่อยยับอับปางไป ก็เพราะประชาชนชาติขาดสามัคคีธรรม แยกแยกเป็นหมู่คณะ เป็นพรรคเป็นพวก คอยเอารัตเอาเปรียบ ประหัตประหารซึ่งกันและกัน บางพรรคบางพวกถึงกับเป็นไส้ศึกให้ศัตรูมาจู่โจมทำลายชาติของตน ดังนี้ ข้าพเจ้าจึงขอชักชวนพี่น้องชาวไทยทั้งหลาย ให้ระลึกถึงพระคุณของบรรพบุรุษ ซึ่งได้กอบกู้รักษาบ้านเกิดเมืองนอนของเรามาขึ้นให้จงหนัก แล้วถือเอาความสามัคคี ความยินยอมเสียสละส่วนตัวเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ของประเทศชาติ เป็นคุณธรรมประจำใจอยู่เนืองนิจ จึงขอให้พี่น้องชาวไทยทั้งหลาย จงบำเพ็ญกรณกิจของตนแต่ละคน ด้วยซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร อดทนและกล้าหาญ แล้วอุทิศความเสียสละส่วนตัว ความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหน็ดเหนื่อยลำบากยากแค้น เป็นพลีบูชาบรรพบุรุษ ผู้ซึ่งได้ก่อสร้างชาติเป็นมรดกตกทอดมาถึงพวกเราชาวไทยจนบัดนี้"

[ที่มา : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาพร 1 มกราคม 2494 / 3 ธันวาคม 2512 (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://hilight.kapook.com/view/28143>]

พระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถเรื่อง “ความสามัคคี”

พระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ได้ทรงพระราชทานแก่ผู้บริจาคโลหิตให้สภากาชาดไทย ณ สวนอัมพร วันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2514 มีความตอนหนึ่งว่า

“ชาติเปรียบเหมือนครอบครัวใหญ่ ต้องอาศัยความสามัคคีของคนในชาติ ดังปรากฏแล้วในประวัติศาสตร์ บรรพบุรุษของไทยได้มีความพร้อมเพรียง กอบกู้ชาติบ้านเมืองไว้เพื่อดำรงเอกราชอยู่ได้จนทุกวันนี้ ความสามัคคีพร้อมเพรียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ในการประกอบคุณงามความดีจึงเป็นสิ่งประเสริฐ”

[ที่มา : สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ 26 พฤศจิกายน 2514 (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://dek-d.com/board/view.php?id=908397>]

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงข้อดีต่างๆที่เกิดขึ้นจากความสามัคคี พร้อมทั้งแนวทางที่จะทำให้เกิดความสามัคคีขึ้นในสังคม ซึ่งสามารถใช้เป็นกลวิธีในการนำมาปรับปรุงและพัฒนาเพื่อเป็นจุดมุ่งหมายในงานโฆษณาชิ้นนี้

การปล่อยวาง

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการหยุดเฉื่อยอหิว
แต่หมายถึงการที่ฉันไม่อาจทำอะไรให้ทุกคนได้

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการแยกตัวออกจากสังคม

แต่เป็นการตระหนักว่าฉันไม่ได้ควบคุมใครอื่น การศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการไม่มีความสามารถ
แต่เป็นการปล่อยให้เรียนรู้เรื่องสำคัญๆได้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ

การปล่อยวางหมายถึงการยอมรับว่าคนไร้พลังอำนาจ
ซึ่งผลงานที่เกิดขึ้นนั้นเป็นฝีมือพระหัตถ์ของพระเจ้า

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงความพยายามที่จะไปเปลี่ยนหรือตำหนิผู้อื่น
ด้วยฉันเปลี่ยนได้เฉพาะตัวฉันเท่านั้น

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการเฝ้ากังวล
แต่เป็นการเอาใจใส่

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการเข้าไปจัดการ
แต่เข้าไปช่วยสนับสนุน

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการไปตัดสินคนอื่นเขา
แต่เป็นการปล่อยให้คนอื่นเป็นตัวของตัวเอง

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการไป่วนวายอยู่ท่ามกลางการดำเนินการ
โดยหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง
แต่เป็นการปล่อยให้คนอื่นได้ผจญกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขาเอง

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการปกป้อง
แต่เป็นการยอมให้คนอื่นได้พบกับความจริง

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธ
แต่เป็นการยอมรับ

การปล่อยวางไม่ใช่การเยาะเย้ย คำว่า โต้เถียง
แต่เป็นการแสวงความกิดสันของฉันทัน และแก้ไข

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการปรับทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ฉันทันปรารถนา
แต่เป็นการยอมรับกันแต่ละวันที่มาถึง และชื่นชมวันเวลานั้น

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการวิพากษ์วิจารณ์หรือจัดการคนอื่น
แต่หมายถึงความพยายามที่จะเป็นอย่างที่ฉันทันฝันว่า ฉันทันจะได้เป็น

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการเสียดใจต่ออดีต
แต่หมายถึงการเจริญเติบโตและมีชีวิตอยู่เพื่ออนาคต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการกลัวให้น้อยลงและรักให้มากขึ้น
 ขอสันติสุขพึงเกิดกับผู้รู้จัก "ปล่อยวาง"

[ที่มา : พงษ์ ตนานนท์ บทความจาก "ข่าวคริสตจักร" ปีที่ 70 ฉบับที่ 622

(จาก น.ส.พ.มติชน วันที่ 28 มีนาคม 2547) เข้าถึงได้จาก

www.asoke.info/09Communication/DharmaPublicize/Sanasoke/sa271/124.html]

หลุดพ้นจากทุกข์ได้ด้วยการปล่อยวาง

การอยู่อย่างไม่มีทุกข์นั้นแหละเป็นจุดหมายสำคัญของพุทธบริษัท การเป็นการอยู่ที่เป็นทุกข์นี้ไม่ใช่พุทธบริษัท เพราะความเป็นทุกข์มันแสดงว่า เราไม่รู้เรื่องนั้นถูกต้อง ไม่ตื่นแล้วก็ไม่เข้าใจไม่แจ่มใสในเรื่องนั้นไม่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานในเรื่องนั้น มันก็เป็นทุกข์อย่างไม่จบไม่สิ้น เราจึงไม่ควรจะอยู่ด้วยความทุกข์

เราต้องอยู่ด้วยปัญญา ด้วยการพิจารณาเอาไว้เสมอ ตั้งปัญหาถามตัวเองไว้ อะไรเกิดขึ้นก็ถามว่า อะไรกันนี้ อะไรกัน? ทำไมจึงโกรธ? ทำไมจึงเกลียด? ทำไมจึงพยาบาท? ทำไมจึงริษยา? เรากินข้าวของเรา เขาก็กินข้าวของเขา จะไปริษยาเขาทำไม? ถามตัวเองอย่างนั้น แล้วก็ศึกษาไป ค้นคว้าไปก็จะถึงเรื่องว่า อ้อ! ไม่ได้เรื่องอะไร หาเรื่องให้เป็นทุกข์เปล่าๆ กลุ้มใจเปล่าๆ เพราะความอิจฉาริษยา ความอยากได้ ความแข่งดีอะไรต่างๆ เรา

จิตที่ไม่ยึดถือเป็นจิตที่โปร่ง เบา สบาย

พอเรารู้แล้วความทุกข์มันก็เบาลงไป แล้วคอยตัดเตือนตัวเองไว้บ่อยๆ ใจก็เบาขึ้นเรื่อยๆ ถ้าใจไม่แบกภาระเรียกว่าใจเบา ใจโปร่ง ที่เราสวดมนต์ว่า ภาระหะเวปีญจักขันธา ขันธทั้งห้าเป็นของหนัก มันหนักที่ตรงไหน? มันหนักตรงที่ไปแบกเข้าไปนั่น ตรงที่ไปยึดถือ นั่นแหละ มันหนักตรงนั้น ถ้าเราไม่ยึดถือมันก็ไม่หนักอะไร เราเดินมือเปล่ามันก็ไม่หนัก ถ้าโยมหิ้วกระเป๋ามาไปด้วยมันก็หนัก ถ้าใส่ของมากมันก็หนักเข้าไปอีก หิ้วยามใบเดียวนี้ก็หนักแล้ว เวลาไปไหนมาไหนไม่อยากจะไปเสียด้วยซ้ำไป แต่ไม่เอาไปก็ไม่ได้ไม่รู้จะใส่อะไรก็ต้องหิ้วยามไป ของอื่นไม่จำเป็นไม่อยากจะไป หิ้วยามนี้ไปให้มันสบายๆ เเบาๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำหนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

จิตที่เบา คือจิตที่ไม่ยึดถือ

จิตที่เบา ก็คือจิตที่ไม่เข้าไปยึดถืออะไรๆ ว่าเป็นของฉัน แต่เราใช้มันได้ มีเงินใช้เงินได้ มีทองใช้ทอง มีเพชรนิลจินดาที่ใช้ไปตามหน้าที่ใช้ให้เหมาะแก่เวลา แก่เหตุการณ์อย่าใช้พร่ำเพรื่อ ขโมยมันเห็นแล้วน้ำลายจะไหลออกมา แล้วมันจะมาเอาเสีย เราไม่ให้มันก็ทุบเลย เดียวนี้ไม่ได้ ขโมยทารุณมาก เอาแล้วทุบเสียเลย

มีให้เป็น ใต้ให้เป็น ด้วยปัญญา

ฉะนั้นต้องระวัง “มี” อะไรต้องมีให้เป็น “เป็นอะไรก็ต้องให้เป็น “ได้” อะไรมากก็ต้องได้ด้วยปัญญา มีด้วยปัญญา ใช้ด้วยปัญญา มันก็ไม่เป็นทุกข์ สภาพจิตใจเป็นปกติ ชีวิตดีขึ้นไป

ความทุกข์โงมตีเพราะไม่มีการเตรียมตัว

สมัยหนึ่ง อาจจะถูกความทุกข์โงมตี เพราะเราเตรียมตัวไม่ทัน มีเหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาหน้าเตรียมไม่ทัน มันโงมตีกระชั้นชิด รับไม่ไหว แต่ว่าพอค่อยตั้งตัวได้ภายหลัง เพราะได้ฟังธรรมะแล้วเอาไปเป็นบทเรียนสอนจิตสะกิดใจ

ความเข้าใจในเรื่องชีวิตดีขึ้น ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราก็คือดีขึ้น เราก็อึกเบาตัวสบายใจเพราะเราไม่แบก ไม่เป็นยักษ์แบกเจดีย์แล้ว แต่เป็นยักษ์ที่ลุกขึ้นยึดแข็งยึดขาสะบัดขา แล้วหันไปบอกเจดีย์ว่า “กูไม่แบกมึงแล้ว” แล้วก็เดินสบายๆ ไปไหนก็แบกไปด้วย คือความยึดถืออันนั้นแหละที่เราแบกไว้เป็นกังวล

มาว่าคดียึดถือ คิดถึงบ้าน คิดถึงหลานน้อยๆ คิดถึงนั่นคิดถึงนี่ มันก็เป็นทุกข์จะลูกจะนั่งไม่สบายใจไหนๆ มาแล้วก็ปล่อยมันไปเลย “เอ้า! ถ้าอยู่ที่ของกู ถ้ามึงเอาไปก็ของมึง ช่างหัวมัน” นึกในใจอย่างนั้น แต่ก็ต้องใส่กุญแจให้เรียบร้อย

อยู่ด้วยสติ รู้ลึกเหตุผล พาให้พ้นจากทุกข์

ข้าวของต่างๆ เก็บให้มีคชิต อย่าให้มันเห็น เอาไปฝากธนาคารยิ่งดี ปลอดภัย เงินก็ฝาก เพชรนิลจินดาที่ใส่ตู้ฝาก เขามีตู้ทุกธนาคาร เอาไปฝากไว้ เราถือแต่กุญแจไว้ไม่ต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เอามาอวดใครมันก็อยู่กับเรา แล้วก็ใจเราอย่าไปอยู่ที่ตู้ธนาคารด้วยนะ พอเอาไปใส่ตู้แล้วใจมันไปอยู่ตรงนั้นด้วย “ตู้ๆๆๆ” ใจมันไปอยู่ตรงนั้น

อะไรที่เราชอบอยู่ตรงไหนใจมันไปอยู่ตรงนั้นก็ไปยึดถือตรงนั้นเอง เอาไปเก็บแล้วปลอดภัย แล้วไม่ต้องคิดถึง ถึงเวลาเราก็ไปเสียค่าเช่าให้เขาแล้วกัน อย่างนี้ใจสบาย เพราะเราอยู่ด้วยปัญญา เราอยู่ด้วยสติ รู้จักเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นจริง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “จงดูทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ แล้วท่านจะไม่ทุกข์เพราะสิ่งนั้น”

[ที่มา : หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก www.mindcyber.com/content/data/10/0009-1.html]

การปล่อยวางลงได้ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง

ความรู้สึกของคนเรามักจะหวังว่าจะต้องเป็นผู้ได้รับ คิดว่าสิ่งที่ตนเองมีอยู่ยิ่งมากยิ่งขึ้น ตัวเองก็จะมีสุขมากขึ้น ความต้องการอยากได้ ทำให้คนเราต้องไหลไปตามเส้นทางแห่งการแสวงหา

แต่ว่าเมื่อวันหนึ่ง เราเพิ่งจะรู้สึกได้ว่า ความกังวลของเรา ความเบื่อหน่าย ความอึดอัดใจ ความไม่รู้อะไรทั้งปวงอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะเป็นทุกข์ไปหมด ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นล้วนแต่เกี่ยวข้องเนื่องกับการแสวงหาอยากได้ของเราทั้งสิ้น

การรู้สึกไม่มีความสุขเป็นเพราะ เรากระหายอยากได้สิ่งต่างๆ มากจนเกินไป หรือว่ายึดมั่นถือมั่นมากจนเกินไป ผลอๆ ก็กลายเป็นการยึดติดกับวัตถุ โดยไม่รู้ตัว

การรู้จักปล่อยวางบ้างถึงจะมีความสุข
แบกอะไรไว้มากมายย่อมจะต้องเดินไปอย่างยากลำบาก

แม้บางครั้งจะถูกกดคั้น จากความเป็นอยู่บ้าง ทำให้ต้องสูญเสียอำนาจ
ทำให้ต้องพลาดโอกาส ทำให้ต้องจำใจตัดจากความรัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่เราไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง
 ควรจะรู้จักการปล่อยวางลงบ้าง
 การปล่อยวางทำให้เรารู้สึกเบาสบาย
 การปล่อยวางทำให้เราทำอะไรได้อย่างสงบเยือก
 การปล่อยวางทำให้เรากลายเป็นผู้มีปัญญาและพลัง

[ที่มา : mingxing (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก

<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=mingxing&month=05-2007&date=10&group=1&gblog=20>]

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงข้อดีของการปล่อยวาง ซึ่งเป็นวิธีการเริ่มต้นง่ายๆ ที่จะนำพาให้ทุกคนมีความสุขได้ โดยที่ทุกคนต้องเริ่มจากการพัฒนาจิตใจของตนเองก่อน โดยที่เริ่มจากการสำรวจจิตใจของตนเอง และเรียนรู้ที่จะระงับจิตใจของตนไม่ให้หลงไปกับอารมณ์ต่างๆ

นิทานธรรมะเรื่อง “ปลาช่อนตัวใหญ่”

ครั้งหนึ่ง ยังมีเจ้าเมืองเมืองหนึ่ง มีบุตรชายโทษอยู่เพียงคนเดียว เป็นคนมีความประพฤติ และอัธยาศัยไม่มีที่ติ ท่านเจ้าเมืองและภรรยาจึงปรึกษากันว่า "อันลูกชายของเรานี้ หากได้ภรรยาดีเขาก็จะก้าวหน้าต่อไปในอนาคต ฉะนั้นเราเป็นพ่อแม่ ก็น่าจะต้องช่วยเขาเลือกเฟ้นหญิงสาว มิให้พลาดพลั้งได้" ครั้นถึงเวลาที่พ่อแม่เห็นว่าลูกชาย น่าจะต้องแต่งงานเสียที จึงเรียกลูกเข้ามาไต่ถาม เพื่อจะปรึกษาหารือกันในเรื่องนี้ เมื่อลูกชายเข้ามานั่งอยู่เฉพาะหน้า เจ้าเมืองผู้เป็นพ่อจึงพูดกับลูกว่า "บัดนี้เจ้าก็โตเป็นหนุ่มใหญ่ อายุสมควรที่จะแต่งงานมีครอบครัวแล้ว แต่คนดีอย่างเจ้า ควรจะได้แต่งงานกับผู้หญิงฉลาด เจ้าพอหมายตาใครไว้บ้างหรือเหล่า" เมื่อลูกชายก้มหน้าไม่ตอบ พ่อจึงบอกลูกชายต่อไปว่า แต่ผู้หญิงที่เจ้าจะแต่งงานด้วยนั้น ก็จะเลือกด้วยความระมัดระวัง พ่อจะให้เวลาเจ้า 7 วัน ไม่ต้องทำอะไรมาก เจ้าไปตามบ้านที่เขามียุคสาวที่เจ้าถูกตา

"แล้วให้ถามหญิงสาวแต่ละบ้าน ด้วยคำถามเดียวกัน คือ หากจับปลาช่อนตัวใหญ่มากมาได้ตัวหนึ่ง จะทำอย่างไรกับปลาช่อนตัวนั้น จึงจะกินได้นาน"ท่านนั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขณะที่ลูกชายฟังคำสั่งของพ่อ แล้วยังงงเข้าใจไม่แจ่มแจ้งอยู่นั้น ก่อนที่จะเอ่ยปากซักถาม เจ้าเมืองก็สั่งต่อไปว่า

"ออกเดินทางได้แล้ว อย่าลืมว่าเจ้ามีเวลาเพียง 7 วัน ไม่ต้องซักถามอะไรดอก เพียงแต่ว่าเห็นลูกสาวบ้านไหนต้องตา เจ้าก็ถามตามที่พ่อสั่งเท่านั้น อย่าทำอะไรมากไปกว่านั้น"

ฝ่ายภรรยาเจ้าเมืองก็กำชับลูกชายว่า "อย่าลืมล่ะ พ่อครบ 7 วัน รีบกลับบ้าน ตามคำสั่งของพ่อ" เนื่องจากลูกชายเจ้าเมือง เป็นหนุ่มรูปงามมารยาทดี แล้วยังเป็นลูกชายโทนของเจ้าเมืองเสียอีก ฉะนั้นสาว ๆ จึงทอดสะพานให้เขา พ่อแม่ผู้หญิงก็เต็มใจต้อนรับ อยากจะยกลูกสาวให้เป็นการสะดวกแก่เขายิ่งนัก เมื่อพบหญิงสาวบ้านใด เขาก็จะถามเพียงประโยคเดียวเหมือนกันว่า "ถ้าแม่นางได้ปลาช่อนตัวโตๆ มาตัวหนึ่ง ทำอย่างไรจึงจะกินได้นานๆ"

หญิงเหล่านั้นก็มักจะตอบคล้ายๆ กันว่า "จะยากอะไร เอาไปทำปลาร้าเสียซิ จะได้เก็บไว้กินค้างปี ได้อย่างสบาย" บ้างก็อธิบายต่อเติมว่า "ปลาร้าเนี่ย ยิ่งเก็บค้างปียิ่งอร่อยนะจ๊ะ" บางบ้านก็ตอบผิดแผกไปนิดหนึ่ง คือตอบว่า "เอาปลาไปย่างไฟให้แห้ง แล้วตากแดดไว้ ค่อยๆ บีเอาออกมากิน ตัวหนึ่งก็จะกินไปได้หลายหน"

เจ้าหนุ่มก็รับโดยพยักหน้า เพราะคำตอบเหล่านั้นก็ไม่ได้ผิดอะไร อีกบ้านหนึ่ง ตอบแตกต่างออกไปเล็กน้อย คือตอบว่า "ก็เอาไปทอดเกลือแร่เป็นริ้ว ตัวโตอย่างนั้นจะทำ 6 ริ้ว 8 ริ้วคงจะได้ เกล็ดเกลือหมักไว้สักคืน รุ่งขึ้นแดดดีๆ ตากไว้ 2 แดด ก็จะเป็นปลาแห้ง ตัดทีละริ้วครั้งริ้ว ก็จะกินได้เป็น 10 วัน" หญิงสาวเหล่านั้นก็ตอบถูกอีก

ในที่สุด เขาก็มาถึงบ้านๆ หนึ่ง แม้แต่ไม่ใช่บ้านเศรษฐี แต่ก็สะอาดเรียบร้อย บริเวณบ้านมีสวนคร่าวอยู่หลังบ้าน มองลอดได้ดูนไปเห็นได้รอบบ้าน มีผลไม้ยืนต้นให้ลูก บ้างก็กำลังตก ลูกน่าสบายยิ่งนัก ณ ที่นั่นเขาเห็นหญิงสาวคนหนึ่ง กำลังเก็บดอกไม้อยู่ เขาก็เดินเข้าไปแล้วถามประโยคเดิม เรื่องจะทำอย่างไรกับปลาช่อนตัวใหญ่ เพื่อให้กินได้นานที่สุด เมื่อหญิงสาวเงยหน้าขึ้นตอบเขา เขาก็ตะลึงอยู่กับที่ นางนั้นยิ้มแย้มพองาม หน้าตาหมุดจืดแล้วนางก็ตอบด้วยน้ำเสียง ที่น่าฟังมีจังหวะจะโคนว่า

"ฉันจะเอาปลาตัวนั้นไปแกง แล้วแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนหนึ่งจะเอาไว้กินกันเองในครอบครัวฉัน อีกส่วนหนึ่งจะเลือกแต่ของดีๆ เก็บไว้ถวายพระสักถ้วยหนึ่ง ส่วนที่เหลือฉันจะเอาไปแจกเพื่อนบ้าน"

"อ้าว! แม่นาง อย่างนั้นแม่นางก็จะกินแกงวันเดียวหมดนะซี แล้วจะเก็บไว้กินนานๆ ได้อย่างไร"

"อย่างนี้อย่างไรล่ะจ๊ะ ส่วนที่บ้านฉันจะกินนั้น ก็จะหมดในวันนั้น หมดแล้วเราได้ปลามาในวันอื่น ก็คงจะมีกินกันได้อีก คนในบ้านก็สำคัญนะจ๊ะ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า "แล้วที่เอาไปวัดล่ะ" ชายหนุ่มถาม
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"ก็สบายใจ แล้วเผื่อจะมีกินในชาติหน้า" สาวตอบ

"เอาละ ฉันเข้าใจแล้วละ ที่ไปแจกเพื่อนบ้านละแจกทำไม"

สาวจึงตอบด้วยเสียงหนักแน่น และแสดงความมั่นใจว่า

"นั่นแหละ! ทำให้กินปลาได้นานไม่รู้จบละ เราเอื้อเพื่อคิดถึงเขา เขาก็จะคิดถึงเรา มิตรจิตก็ มิตรใจยังงี้ละจ๊ะ ปลาตัวนี้จะกินไม่รู้จักหมด เพราะอย่างนี้แหละจ๊ะ"

ชายหนุ่มรู้สึกซาบซึ้ง ในคำตอบของหญิงสาวยิ่งนัก เขานั่งคุยต่ออย่างอ้อยอิ่ง ผิดกับเมื่อขึ้นไป บ้านอื่น จนเกือบจะหลับ หญิงสาวจึงเชิญชวนเขารับประทานอาหาร ซึ่งเขาก็ตอบว่า

"จริงซี นี่ก็จะค่ำแล้ว ฉันต้องรีบกลับไปหาพ่อตามที่นัดกันไว้ ฉันออกจากบ้านมาจะครบ 7 วันอยู่ค้ำนี้ เตียวพ่อแม่จะเป็นห่วง ฉันลาก่อน" ชายหนุ่มกล่าวอย่างอาลัยอาวรณ์

เมื่อเขากลับมาถึงจวนก็มีคนเข้ามาแล้ว แต่เขาก็ไม่รอกินอาหารเย็นเสียก่อน รีบเล่าเรื่องต่างๆ ให้พ่อแม่ฟังว่าใน 7 วันนั้น เขาไปพบหญิงสาวที่คน และคนไหนตอบเรื่องปลาซ่อนตัวไว้ อย่างไร เมื่อเขาเล่าถึงสาวคนที่เขาพบลำที่สุดจน เจ้าเมืองและภรรยาที่ตกใจทันที ที่จะเลือก หญิงสาวผู้แบ่งแวงออกเป็น 3 ส่วน เป็นลูกสะใภ้ พิธีแต่งงานทำกันในจวนอย่างสมเกียรติ ต่อมาชายหนุ่มและภรรยา ก็ได้รับความสุขความเจริญ ด้วยคุณธรรมความดี ประกอบศรัทธา ในศาสนา และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนใกล้เคียง จึงเป็นที่นิยมชมชอบของคนทั่วไปชั่วกาลนาน

[ที่มา : นิทานชาวบ้าน “ขอพระกลืน” 13 ธันวาคม 2550 เข้าถึงได้จาก

<http://www.dhammathai.org/dhammastory/view.php?No=223>]

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากนิทานธรรมะข้างต้น จะเห็นได้ว่าการแบ่งปันนั้นสามารถสร้างความสุขให้กับคน สังคมได้ การที่รู้จักแบ่งปัน จะทำให้เป็นที่รักของบุคคลต่างๆ ทำให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น โดยที่นิทานธรรมะเรื่องนี้ได้ถูกใช้เป็นต้นแบบ ในการจัดทำโฆษณาซีรี่ย์แรกของ ศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โฆษณาของเสถียรธรรมสถาน

ตัวอย่างโฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 1



ภาพที่ 2 Storyboard ตัวอย่างจากโฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 1
[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=เสถียรธรรมสถาน>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาเปิดตัวของเสถียรธรรมสถาน ที่เล่าถึงประวัติความเป็นมาโดยคร่าวๆ โดยที่สอดแทรกวัตถุดิบประสงค์และเป็นการประชาสัมพันธ์ให้เสถียรธรรมสถานเป็นที่รู้จักมากขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากโฆษณาข้างต้นทำให้สามารถรับรู้ได้ ถึงสิ่งที่น่าสนใจภายในบริเวณภายในเสถียรธรรมสถาน เป็นชิ้นงานที่สามารถที่จะใช้ศึกษามุมกล้องต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมาของเสถียรธรรมสถานอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างโฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 2



ภาพที่ 3 Storyboard ตัวอย่างจากโฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “อริยะ” ชุดที่ 2

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=เสถียรธรรมสถาน>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่นำเอาคนดังในวงการต่างๆมาเล่าเรื่องราว อัจฉริยะ กับ อริยะ เป็นของกลุ่มกัน ซึ่งเสถียรธรรมสถานสามารถสร้างคนให้เป็น อริยะได้ ตามคอนเซ็ปที่ว่า “อริยะสร้างได้”

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากโฆษณาข้างต้นสามารถรับรู้ถึงแนวคิดและจุดมุ่งหมายของทางเสถียรธรรมสถาน ที่ต้องการปลูกฝังให้คนในสังคมรับรู้ได้ว่า “อริยะ สามารถสร้างได้”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างโฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย”



ภาพที่ 4 Storyboard ตัวอย่างจากโฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ชุดที่ 1 ตอน “Taxi”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=เสถียรธรรมสถาน>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่ใช้เทคนิคการเล่าเรื่องด้วยการซ้อนภาพแสดงให้เห็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่ไม่ระวังอารมณ์ของตนเอง ทำให้เรื่องราวบานปลาย ทั้งๆที่สาเหตุมาจากเรื่องที่เล็กน้อย คือ ต่างคนต่างไม่ยอมให้อีกฝ่ายได้ไปก่อน ซึ่งทางแก้ปัญหาก็ง่ายที่สุดก็คือ การรู้จักที่จะยอมลดทิฐิของตัวเองลง ระวังอารมณ์ไม่ให้ลุกลามไปมากกว่าเดิม เหมือนกับสโลแกน “จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5 Storyboard ตัวอย่างจากโฆษณาของเสถียรธรรมสถาน เรื่อง “จี๊เอ๋ บ้ายบาย” ชุดที่ 2 ตอน “นักเรียนดีกัน”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=เสถียรธรรมสถาน>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่แสดงให้เห็นถึงผลของการไม่ยอมให้อภัยกันของคนในสังคม ทั้งๆที่เรื่องไม่ได้ใหญ่โตอะไรมากมาย “แค่เหยียบเท้ากัน” แต่การที่ทั้งสองต่างไม่ยอมกันนั้นกับเป็นชนวนต้นเหตุที่จะทำให้ผู้คนรอบข้างเดือดร้อนตามกันไปด้วย ซึ่งทางแก้ปัญหาให้ง่ายที่สุดก็คือ การรู้จักที่จะขอมลคดีจู้ของตัวเองลง ระวังอารมณ์ไม่ให้ลุกลามไปมากกว่าเดิม เหมือนกับสโลแกน “จี๊เอ๋ บ้ายบาย”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6 Storyboard ตัวอย่างจากโฆษณาของสถานีวิทยุธรรมสถาน เรื่อง “จีเอ๋ บ้ายบาย” ชุดที่ 3 ตอน “เรื่องจี๋หมา”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=สถานีวิทยุธรรมสถาน>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้งของคนในสังคม ซึ่งเกิดจากการไม่ระงับอารมณ์ ปล่อยให้อารมณ์นำหน้าสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดความแตกแยกไม่สามารถคลี่คลาย หยิบยกเอาเรื่องใกล้ตัวที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน แล่หมาของเราเดินไปถ่ายที่หน้าบ้านของคนอื่น ทางแก้ปัญหาให้ง่ายที่สุดก็คือ การรู้จักที่จะยอมคนละครึ่งทาง ระงับอารมณ์ของตนไม่ให้ลุกลามไปมากกว่าเดิม เหมือนกับสโลแกน “จีเอ๋ บ้ายบาย”

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากตัวอย่างภาพยนตร์โฆษณาข้างต้นจะเห็นได้ว่าตัวองค์กรของสถานีวิทยุธรรมสถานนั้นมุ่งหวังที่จะทำให้คนในสังคมรู้จักการปล่อยวาง ไม่หลงอารมณ์ ทำให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เป็นการนำเสนอมุมมองวิธีการคิดด้วยการมองโลกในแง่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โฆษณาของผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “รสดี”

ตัวอย่างโฆษณาผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรารสดี



ภาพที่ 7 Storyboard ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรารสดี ตอน “กระเพราไก่ไข่ดาว”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=รสดี>]

เนื้อเรื่อง

เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวที่แสนจะอบอุ่น โดยที่นำเอาความรักของคนในครอบครัวมาเปรียบเทียบกับรสชาติกับอาหารที่อยู่คู่กับคนไทยมาโดยตลอดนั่นก็คือ “กระเพราไก่ไข่ดาว”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 8 Storyboard ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตราสติ ตอน “หนูหิว”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=รสดี>]

เนื้อเรื่อง

เรื่องราวของเด็กน้อยช่างสงสัย ที่ถามคุณแม่ว่า “ความรักคืออะไร” แล้วคุณแม่ก็หาเหตุการณ์มาเปรียบเทียบกับสถานการณ์ตอนที่ถูกถามได้เป็นอย่างดี และคุณแม่รักไม่ขัดเงินทำให้สามารถเด็กน้อยเข้าใจได้โดยง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โฆษณาของผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “โรซ่า”

ตัวอย่างโฆษณาผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตราโรซ่า



ภาพที่ 9 Storyboard ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตราโรซ่า ตอน “เชฟโบ”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=โรซ่า>]

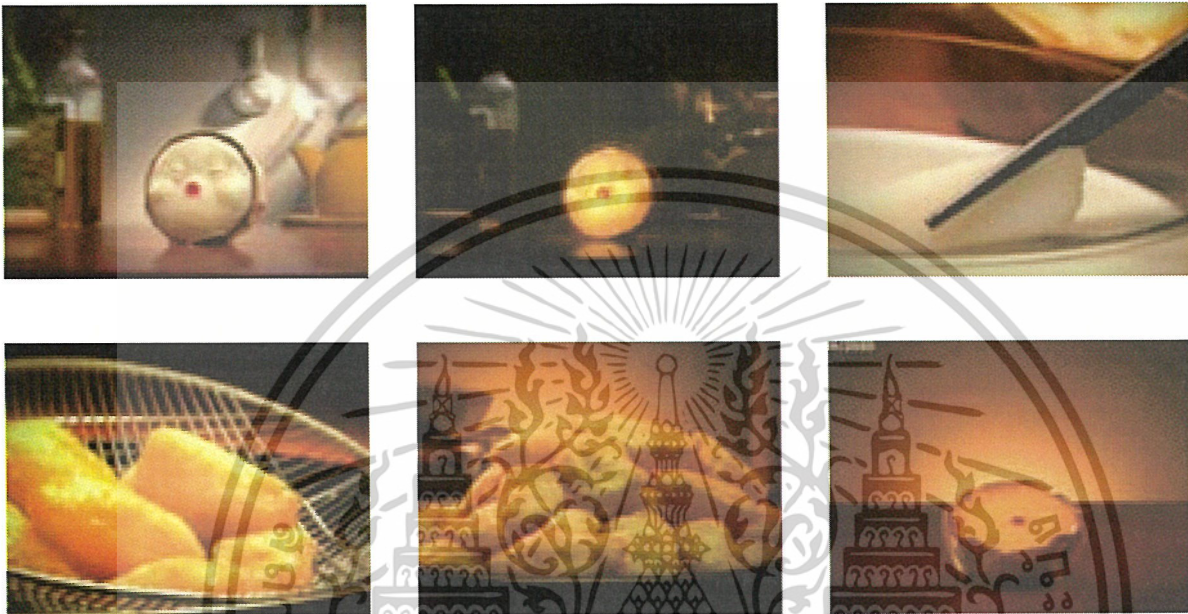
เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่ต้องการจะนำเสนอว่า เราสามารถจะทำอาหารได้ร่อยอย่างง่ายๆ เพียงแค่มีผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารตรา “โรซ่า”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โฆษณาของผลิตภัณฑ์แป้งทอดกรอบตรา “โกกิ”

ตัวอย่างโฆษณาผลิตภัณฑ์แป้งทอดกรอบตราโกกิ



ภาพที่ 10 Storyboard ตัวอย่างผลิตภัณฑ์แป้งทอดกรอบตรา “โกกิ”

[ที่มา : สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.adintrend.com/search.php?keyword=โกกิ>]

เนื้อเรื่อง

โฆษณาที่แสดงถึงประโยชน์ของแป้งทอดกรอบตราโกกิ ว่าสามารถทอดอาหารได้เหลืองกรอบน่ากิน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้

จากโฆษณาผลิตภัณฑ์ปรุงอาหารต่างๆที่หยิบยกขึ้นมาข้างต้น ข้าพเจ้าได้นำมาเป็นตัวอย่างศึกษารูปแบบการถ่ายทำ การใช้มุมกล้อง โทนี่ งานจัดองค์ประกอบศิลป์ต่างๆในงาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทำศิลปนิพนธ์ครั้งนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเดินทาง

เธอจะต้องทำได้

การเดินทางคือการทำให้สมาธิโดยการเดิน วิธีนี้จะนำสันติสุขมาให้เธอในขณะปฏิบัติ เมื่อเธอฝึกเดินจงกรม จงก้าวช้าๆด้วยอาการผ่อนคลายและสงบ พร้อมกับยิ้มน้อยๆบนใบหน้า เธอควรเดินเหมือนคนที่มีเวลาว่างอย่างยิ่ง และไม่มีอะไรต้องทำเลย ในขณะที่ก้าวแต่ละก้าว จงสลัดทิ้งความกังวลและความเศร้าทั้งหลายเพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข เธอควรไปแต่ละก้าวด้วยอาการเช่นนี้ สิ่งนี้ไม่ยากเกินไปสำหรับเธอเลย เธอจะต้องทำได้แน่นอน ทุกคนสามารถทำได้ หากเขาหรือเธอต้องการอยู่ในความสุขสันติ

ไปโดยปราศจากการถึง

ในชีวิตที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย เรามักจะรู้สึกรีบร้อนด้วยเรื่องบีบคั้นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรา มักจะต้องรีบเสมอ แต่เราจะรีบร้อนไปไหนเล่า? นี่เป็นคำถามที่เรามักไม่ค่อยถามตัวเอง การเดินจงกรมก็เหมือนกับการเดินเล่น เราจะไม่กำหนดเป้าหมายแน่นอนที่จะต้องไปถึงหรือกำหนดเวลาที่จะไปถึง เป้าหมายของการเดินจงกรมก็คือการเดินทาง จุดสำคัญก็คือ การเดินโดยไม่มีการไปถึง การเดินจงกรมไม่ใช่วิธีการ แต่คือเป้าหมาย แต่ละก้าวคือชีวิต แต่ละก้าวคือความสุขสันติ นี่คือเหตุผลที่เราไม่ต้องเดินอย่างเร่งร้อน นี่คือเหตุผลของการก้าวอย่างเนิบช้า เดินแต่อย่าเอาแต่เดิน เดินอย่าให้ความมุ่งหมายใดผลักดันเราไปข้างหน้า ด้วยวิธีนี้ เมื่อเราเดิน จงเดินพร้อมกับรอยยิ้มน้อยๆบนใบหน้า

ตราประทับแห่งกษัตริย์

เลือกทางเดินที่เรียบสม่ำเสมอเพื่อฝึกเดินจงกรม อาจจะเป็นริมฝั่งน้ำ สวนสาธารณะ ลานบ้าน ในป่า หรือทางเดินเล็กๆระหว่างต้นไม้ ยังมีคนฝึกเดินจงกรมในค่ายกักกัน แม้แต่ในคุกอันคับแคบและมืดทึบ จะเป็นการดีหากว่าทางเดินนั้นไม่ชันหรือว่าขรุขระเกินไป เดินให้ช้าลงและจดจ่อความสนใจของเธอลงไปในแต่ละก้าว มีสติรู้อยู่ในการก้าวแต่ละก้าว ก้าวอย่างระมัดระวังและสงบ ก้าวด้วยอาการดำเนินแห่งดำเนินแห่งพระพุทธองค์ เมื่อเธอก้าวจงประทับรอยเท้าของเธอลงบนพื้นโลกอย่างระมัดระวังและด้วยความมั่นใจ ประคองดังกษัตริย์ที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับงานที่ภคกรศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตราประทับของกษัตริย์บนโองการแผ่นดิน อาจนำความสุขหรือความทุกข์มาให้แก่ประชาชน ฝ่าเท้าของเธอก็เป็นเฉกเช่นกัน โลกแห่งความสันติสุขขึ้นอยู่กับว่า เธอจะสามารถก้าวอย่างสุขสันติได้หรือไม่ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับก้าวแต่ละก้าวของเธอ หากเธอสามารถก้าวหนึ่งก้าวได้อย่างสันติสุข เธอก็จะสามารถก้าวอีกสองก้าว จนกระทั่งสามารถก้าวได้ 108 ก้าวอย่างสันติสุข

จงตื่นขึ้นเพื่อที่จะปล่อยวาง

ความกังวลและความเศร้า มักจะเกาะตรึงอยู่กับชีวิตของเรา เราจะสลัดมันทิ้งได้อย่างไร? ก้าวอย่างผ่อนคลายเป็นมั่นคง ตื่นขึ้น และมีความมุ่งมั่นมาดอันหนักแน่น ตื่นขึ้นเพื่อจะได้เห็นว่า เธอได้เบกเอาความกังวลและความเศร้าไว้หนักอึ้งเพียงไร? มีความมุ่งมั่นมาดอันหนักแน่นเพื่อจะละวางความกังวลและความเศร้านั้นเสียอย่างเด็ดเดี่ยว ความกังวลและความเศร้าเกิดขึ้นเมื่อเธอถูกรอบงำด้วยอดีตและอนาคต เมื่อใดที่เราแลเห็นความกังวลและความเศร้า เมื่อนั้นเราก็ได้ตื่นขึ้น ขอให้เรามีความเมตตาต่อตัวเราเอง เราจะรู้สึกเมตตาตนเอง เมื่อเราได้แลเห็นว่า เราถูกจำกัดอยู่ด้วยโครงสร้างของเวลา ถูกจำกัดอยู่ด้วยความกังวลและความเศร้า หากเราต้องการเราก็สามารถปล่อยวางมันเสียแต่เดี๋ยวนี้ เหมือนดังเราถอดเสื้อฝนอก สบัด ให้หยาดฝนที่เกาะอยู่บนนั้นหลุดออกไป¹

ข้อดีข้อเสียของเสถียรธรรมสถาน

ข้อดี

1. สงบร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม
2. อยู่ใจกลางเมืองเดินทางสะดวก
3. มีที่พักสำหรับผู้ที่ต้องการค้างแรม
4. มีกิจกรรมมากมายที่สามารถให้คนมีส่วนร่วม ทำให้คนไม่เบื่อ
5. มีวิธีการสอนในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้คนต่างวัยเข้าใจในพระธรรมมากขึ้น

¹ ดิช นัท ฮันท์ เขียน รสนา โตสิตระกูล แปล. เคนวิถีแห่งสติ. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง , 2551.) , 11-12 , 21 , 24

ข้อเสีย

1. ที่จอดยานพาหนะไม่เพียงพอต่อความต้องการของคนที่มาปฏิบัติธรรม
2. สถานที่เล็กเกินไปเมื่อเทียบกับความต้องการของคน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มคนอายุประมาณ 20 – 40 ปี ที่ประสบปัญหาความเครียดในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องงาน ความรัก หรือปัญหาส่วนตัวและต้องการที่จะพักผ่อนให้จิตใจสงบสุข



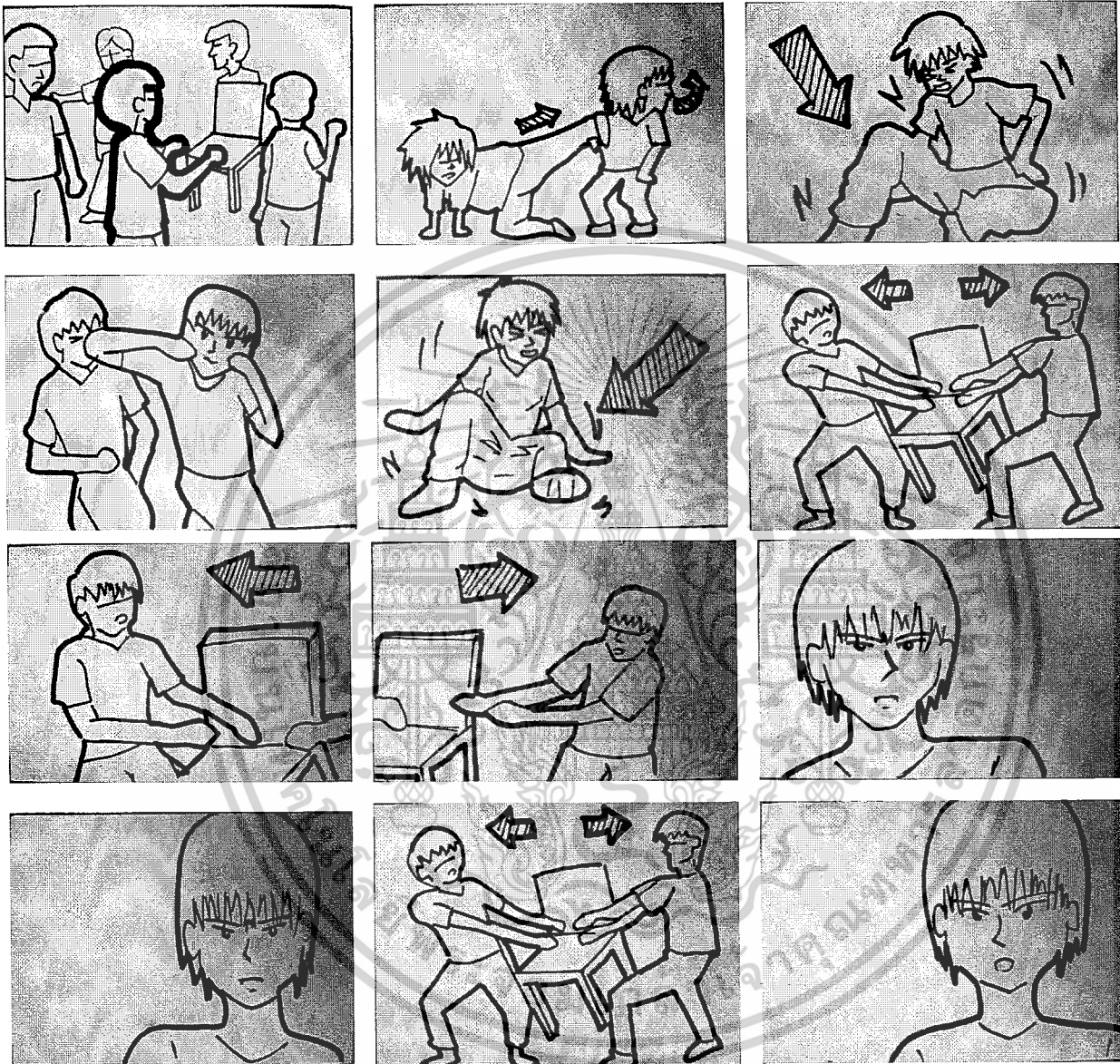
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shooting script เรื่อง “เก้าอี้ดนตรี”

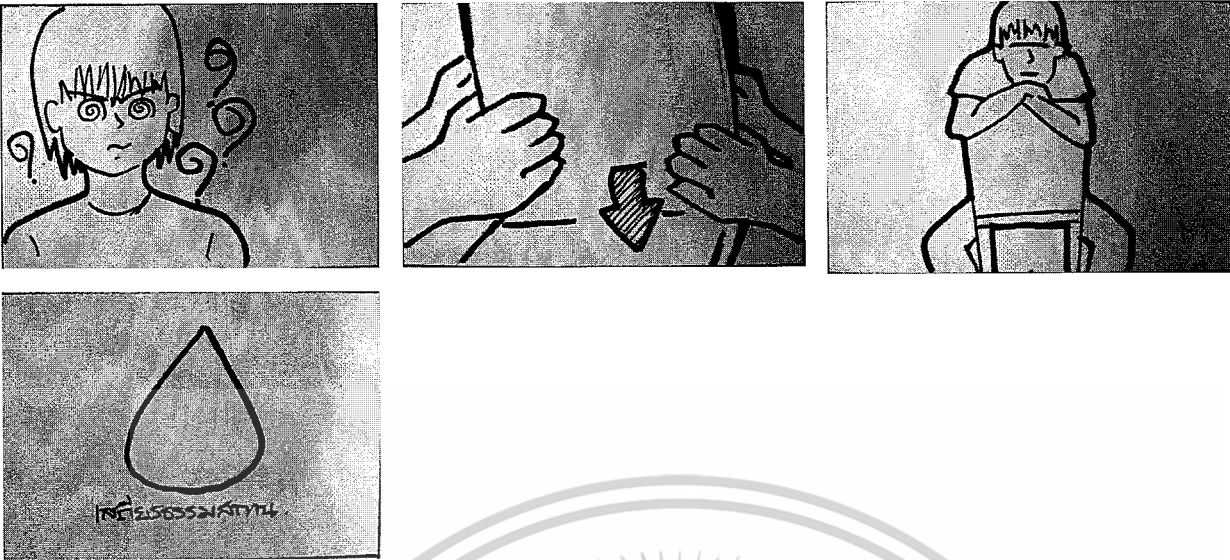
- LS เด็กๆกำลังเล่นเก้าอี้ดนตรีอย่างสนุกสนาน
- MS เพลงหยุดทุกคนกรูกันเข้าแย่งที่นั่ง เกิดการต่อสู้แย่งชิงเก้าอี้
- LS เด็กคนที่จับเก้าอี้ได้รีบใส่เพื่อน
- MS เด็กคนที่ถูกถีบล้มก้นจ้ำเข้า
- MS เด็กคนที่จับเก้าอี้ได้อีกคนสอกลใส่เพื่อน
- MS เด็กคนที่ถูกสอกลล้มก้นจ้ำเข้า
- MCU เด็กกำลังเลื้อยขาเก้าอี้
- LS เด็กสองคนกำลังแย่งเก้าอี้
- MS สีหน้าต้องการเอาชนะของเด็กที่กำลังแย่งเก้าอี้คนที่ 1
- MS สีหน้าต้องการเอาชนะของเด็กที่กำลังแย่งเก้าอี้คนที่ 2
- LS เด็กสองคนกำลังแย่งเก้าอี้
- MS สีหน้าเด็กคนที่ 1 พุดยอมแพ้ พุด “เหนื่อย ไม่เอาและ เรายอมแพ้”
- MS สีหน้าเด็กคนที่ 2 งง
- CU มือเด็กคนที่ 1 ปล่อยเก้าอี้
- LS เด็กคนที่ 2 นั่งบนเก้าอี้สีหน้าไม่สบายใจ ไม่มีความสุข
- Packshot เสถียรธรรมสถาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “เก้าอี้ดนตรี”



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 11 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “เจ้าอีดนครี”

เรื่องที่ 2 “อคติ”

ผู้หญิงหน้าตาดีเดินอยู่ในเมืองด้วยความมั่นใจ ผู้คนทั้งหลายต่างก็จ้องมองมาที่ผู้หญิงคนนั้น ผู้หญิงหันไปเห็นผู้ชายหน้าต่าแก่กำลังเดินเข้ามาหาหล่อน หล่อนร้องขอความช่วยเหลือทันที มือผู้ชายคนนั้นเอื้อมมาปิดปากผู้หญิงไว้ไม่ให้ร้อง ผู้หญิงตื่นรนขัดขืน ผู้ชายก็มลงกระชบข้างหูว่า “ชิบคุณไม่ได้รู้ดครับ”

Shooting script เรื่อง “อคติ”

- LS ผู้หญิงเดินอย่างมั่นใจในเมือง
- MS ผู้คนในเมืองต่างพากันมองผู้หญิง
- MS ผู้คนชูปชิบนินทา
- MS ผู้ชายท่าทางน่ากลัวยื่นมองมาที่ผู้หญิง
- LS ผู้ชายกำลังเดินเข้ามาหาผู้หญิง
- MCU ผู้หญิงกลัวยกมือปิดหน้า
- MS ผู้ชายก้มลงข้างๆหูผู้หญิง
- CU ใบหน้าผู้หญิงมีปากผู้ชายข้างๆหูว่า “คุณลืมรู้ดชิบครับ”
- Packshot เสถียรธรรมสถาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “อคติ”



ภาพที่ 12 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “อคติ”

เรื่องที่ 3 “ลิปต์”

ประมาณว่ามีนักศึกษาหนุ่มสองคนกำลังแย่งกันขึ้นลิปต์ที่กำลังจะปิด ภาพเป็นประมาณสโลว์ๆ สีสดๆ นักศึกษาทั้งสองกำลังวิ่งแข่งกัน โดยที่ฝ่ายผู้คนเข้าไปเพื่อที่จะขึ้นลิปต์ มีผู้หญิงถือเอกสารถูกวิ่งชน เอกสารปลิวกระจาย นักศึกษาทั้งสองวิ่งมาถึงลิปต์ยื่นมือแย่งไม่ให้ลิปต์ปิด ทั้งสองเข้าไปในลิปต์ สัญญาณลิปต์ร้องเตือนน้ำหนักเกิน ทั้งคู่มองหน้ากัน มีหนึ่งคนพูดว่า “คุณไปก่อนเถอะ ผมไม่รีบ” แล้วก้าวลงมาจากลิปต์ตัวนั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shooting script เรื่อง “ลิปต์”

- LS ชายสองคนกำลังวิ่งแข่งกัน
- LS ลิปต์กำลังจะปิด
- MS ชายสองคนกำลังวิ่งแข่งกัน
- MS ชายหนึ่งคนชนผู้หญิงที่กำลังยืนอยู่
- MS ผู้หญิงล้มลงนั่งกับพื้น กระจกที่ติดอยู่ปลิวว่อน
- CU มือชายสองคนยื่นมือมาขวางไม่ให้ลิปต์ปิด
- MS ชายทั้งสองคนเดินเข้าไปในลิปต์
- MS เมื่อทั้งหมดอยู่ในลิปต์ลิปต์ร้องสัญญาณเตือนน้ำหนักเกิน
- MS ชายทั้งสองมองหน้ากัน
- CU คนหนึ่งมองหน้าคนหนึ่ง
- CU อีกคนหนึ่งมองหน้าอีกคนหนึ่งแล้วพูดว่า “คุณไปก่อนเถอะครับ ผมไม่รีบ ”
- MS ชายคนที่พูดเดินออกจากลิปต์
- MS ชายอีกคนยืนงงในลิปต์
- LS ประตูลิปต์ปิด
- Packshot สถานีธรรมสถาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่องที่ 4 “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน”

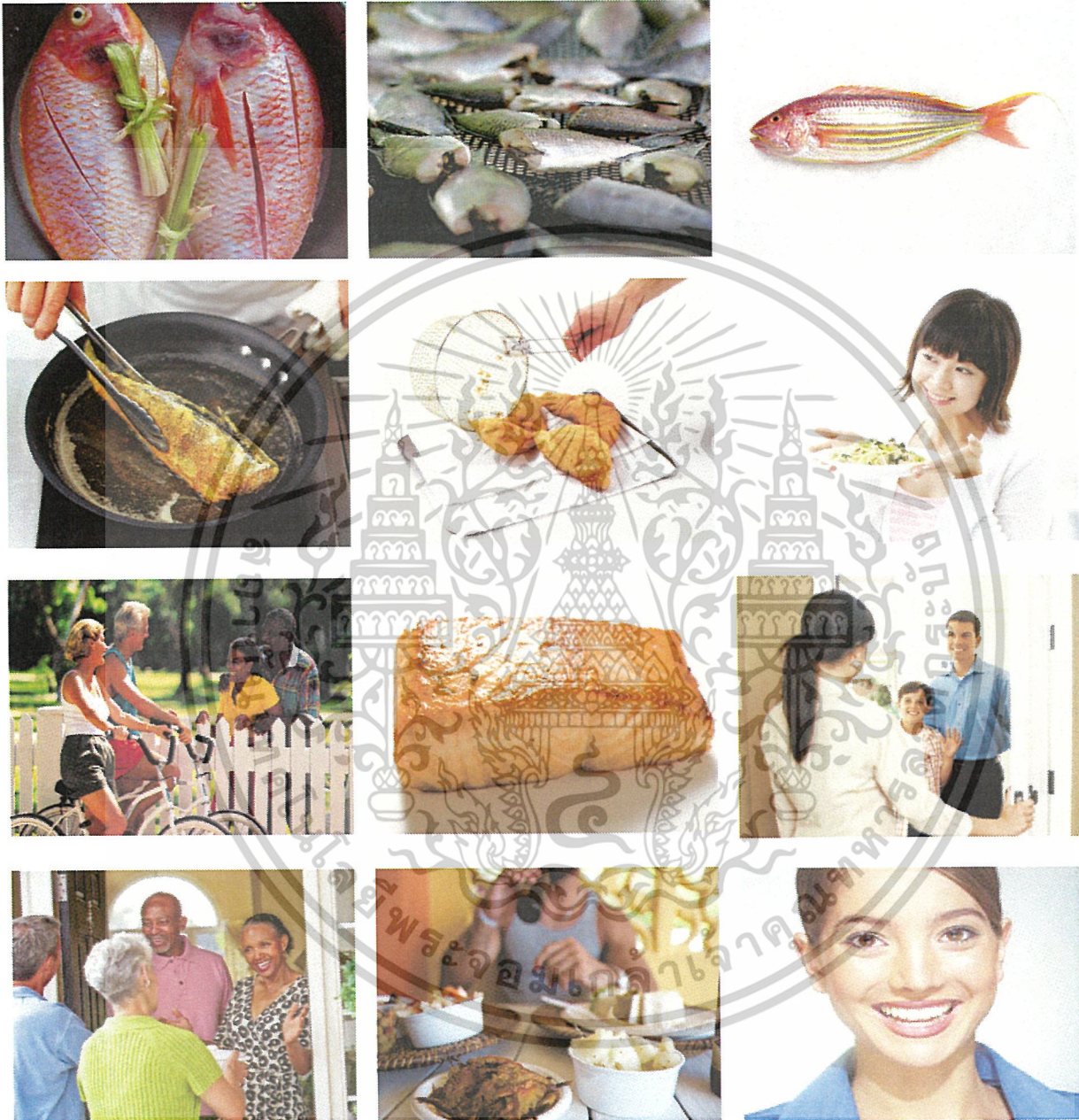
ถ้ามีปลาตัวใหญ่อยู่ 1 ตัว เราจะทำยังไงถึงจะกินปลาตัวนี้ได้ยาวนานที่สุด แม่บ้านทดลองเอาปลาไปถนอมอาหารด้วยวิธีการต่างๆ เช่น แซ่แข็ง , ตากแห้ง แต่การที่จะกินปลาได้นานที่สุดนั้น วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ การรู้จักแบ่งปันปลาที่มีให้กับคนรอบข้าง ซึ่งการแบ่งปันนั้นจะทำให้เรามีกินอย่างไม่รู้จักจบสิ้น

Shooting script เรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน”

- CU ปลาหีบทีมแดง 2 ตัววางอยู่ในกระทะเทปลอน มีตะไคร้วางอยู่
- CU ปลาหีบทีมแซ่แข็งมีน้ำแข็งกลบตัวปลา
- CU ปลาหีบทีมตากแห้ง
- MS สีสหน้าแม่ครัวนั่งครุ่นคิด แม่ครัวยิ้ม ลูกขึ้นเดินไป
- MS ปลาหีบทีมถูกทอดในกระทะ หมูนกกล้องขึ้นเห็นหน้าแม่ครัวกำลังทำอาหารสีหน้ามีความสุข
- CU ปลาหีบทีมในกระทะที่กำลังถูกทอดในน้ำมันเดือด
- MS แม่ครัวกำลังแบ่งปลาที่ทอดแล้ว
- MS แม่ครัวเดินนำเอาอาหารไปยื่นให้กับเพื่อนบ้าน สีหน้ามีความสุข
- CU มือที่กำลังยื่นอาหาร แล้วก็ สีหน้าของแม่ครัวกับเพื่อนบ้าน
- MS ปลาหีบทีมส่วนที่เหลือ หมูนกกล้องขึ้นเห็นสีหน้าแม่ครัวยิ้มอย่างมีความสุขเสียงออดตัง แม่ครัวลุกขึ้น
- LS แม่ครัวเดินมาเปิดประตูบ้าน เห็นเพื่อนบ้านนำอาหารมายื่นให้
- CU สีหน้าของคนให้และรับที่ต่างก็มีความสุขและรอยยิ้ม
- MS อาหารที่ได้มาบนวางอยู่บนโต๊ะกล้องหมูนขึ้นเห็นสีหน้าแม่ครัวยิ้มอย่างมี
- ความสุข
- Packshot เสถียรธรรมสถาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน”



ภาพที่ 14 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่องที่ 5 “การนั่งสมาธิ”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 1

ถ้าเราฝึกหายใจอย่างมีสติ เราจะมีสติปัญญาเหมือนแสงสว่างนวลอยู่ในใจเรา การฝึกเจริญสติอย่างคนที่มีลมหายใจเข้าออกที่รู้ตื่นและเบิกบาน

เมื่อมีลมพัดอ่อนๆมากระทบกายของเรา เราจะรู้สึกเย็น โดยไม่ผ่านความคิด เหมือนกับเวลาที่เราปฏิบัติภาวนา เราจะเห็นได้ถึงความรู้สึกของการติดตามลมหายใจ โดยไม่ผ่านกระบวนการความคิดของการหายใจเข้าและออก อย่างคนที่รู้ตัวทั่วพร้อม ในขณะที่ใช้จิตของเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย จะเห็นว่าชีวิตของเราจะสงบร่มเย็นขึ้น

มาฝึกนั่งสมาธิด้วยกันนะคะที่ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 2

ถ้าเราฝึกหายใจอย่างมีสติ อย่างคนที่มีลมหายใจเข้าออกอย่างรู้ตื่นและเบิกบาน เวลาที่เราปฏิบัติภาวนา เราจะเห็นได้ถึงความรู้สึกของการติดตามลมหายใจโดยไม่ผ่านกระบวนการความคิดของการหายใจเข้าและออก ในขณะที่ใช้จิตของเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย จะเห็นว่าชีวิตของเราจะสงบและร่มเย็นขึ้น

มาฝึกนั่งสมาธิด้วยกันนะคะที่ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 3

ถ้าเราฝึกหายใจอย่างมีสติ อย่างคนที่มีลมหายใจเข้าออกที่รู้ตื่นและเบิกบาน เวลาที่เราปฏิบัติภาวนา เราจะเห็นได้ถึงความรู้สึกของการติดตามลมหายใจ โดยไม่ผ่านกระบวนการคิดของการหายใจเข้าและออก ในขณะที่ใช้จิตของเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย จะเห็นว่าชีวิตของเราจะสงบร่มเย็นขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shooting script ครั้งที่ 1 เรื่อง “การนั่งสมาธิ”

- LS คนกำลังนั่งสมาธิอยู่ในบริเวณเสถียรธรรมสถาน
- CU สีหน้าของผู้ที่กำลังนั่งสมาธิ
- CU มือที่กำลังประสานกันอยู่บนตัก
- LS บริเวณเสถียรธรรมสถานแสดงถึงความร่มรื่นของเสถียรธรรมสถาน
- CU ใบไม้โคลนลมพัดปลิว
- CU เปลวแสงเทียนในแจกันแก้วสงบนิ่ง
- CU พระประธานองค์ใหญ่มีแสงเทียนส่องสะท้อน
- MS แม่ชีคันสนีย์กำลังพูดคุยปิดท้ายเรื่อง
- Packshot “เสถียรธรรมสถาน”

Shooting script ครั้งที่ 2 เรื่อง “การนั่งสมาธิ”

- CU จมูกปาก
- CU มือกำลังจะวางซ้อนกันบนตัก
- CU ตากำลังหลับ
- MS หลังคนกำลังมองวิวสวย
- MS ดอกบัวในบ่อน้ำ
- MS ระฆังแห่งสติ
- CU ดอกไม้ร่วง
- CU ดอกไม้ร่วงลงน้ำเกิดเป็นวงคลื่น
- LS คนนั่งสมาธิที่ลานโพธิ์
- Packshot “เสถียรธรรมสถาน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “การนั่งสมาธิ”



ภาพที่ 15 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “การนั่งสมาธิ”

เรื่องที่ 6 “การเดินภาวนา”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 1

การเดินภาวนานั้นก็คือการเดินเล่นอย่างมีสติ เราสามารถแสวงหาความสุขและความเพลิดเพลินได้ในขณะที่เราเดิน มีความสุขที่ได้เดิน มีใจที่รู้ตื่นและเบิกบานในขณะที่เดิน การเดินภาวนาจะหล่อเลี้ยงชีวิตของเราให้เบิกบานขึ้น แต่ละก้าวคือชีวิต แต่ละก้าวคือความสุข สันติ นี่คือเหตุผลที่เราไม่ต้องเดินอย่างเร่งร้อน นี่คือเหตุผลของการก้าวอย่างเนิบช้า เดินอย่าเอาแต่เดิน เดินอย่าให้ความมุ่งหมายใดผลักเราไปข้างหน้า ก้าวช้าๆด้วยอาการผ่อนคลาย และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สงบพร้อมกับรอยยิ้มน้อยๆบนใบหน้า สลัดทิ้งความกังวลและความเศร้าทั้งหลาย เพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข

มาฝึกเดินภาวนาด้วยกันนะคะที่ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 2

การเดินภาวนาคือการเดินเล่นอย่างมีสติ เราสามารถแสวงหาความสุขได้ในขณะที่เราเดิน มีใจที่รู้ตื่นและเบิกบานในขณะที่เดิน แต่ละก้าวคือชีวิต แต่ละก้าวคือความสันติสุข นี่คือเหตุผลที่เราไม่ต้องเดินอย่างเร่งรีบ เดินโดยไม่ต้องมีจุดมุ่งหมายด้วยอาการอ่อนคลาย พร้อมกับรอยยิ้มบนใบหน้า สลัดทิ้งความกังวลทั้งหลาย เพื่อที่จะอยู่อย่างสันติ

มาฝึกเดินภาวนาด้วยกันนะคะที่ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 3

การเดินภาวนาคือการเดินเล่นอย่างมีสติ เราสามารถแสวงหาความสุขได้ในขณะที่เราเดิน มีใจที่รู้ตื่นและเบิกบานในขณะที่เดิน แต่ละก้าวคือชีวิต แต่ละก้าวคือความสุขสันติ นี่คือเหตุผลที่เราไม่ต้องเดินอย่างเร่งร้อน เดินอย่าให้ความมุ่งหมายใดมาผลักเราไปข้างหน้าด้วยอาการอ่อนคลายพร้อมกับรอยยิ้มน้อยๆบนใบหน้า สลัดทิ้งความกังวลและความเศร้าทั้งหลาย เพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข

Shooting script ครั้งที่ 1 เรื่อง “การเดินภาวนา”

- CU คนกำลังเดินจงกรมอยู่ในป่าของเสถียรธรรมสถาน
- CU ขาของคนกำลังก้าวลงเหยียบใบไม้แห้งบนพื้นดิน
- MS เห็นสีหน้าคนเดินเรียงแถวอย่างสงบเดินเป็นระเบียบ
- CU สีหน้าคนที่เดินยิ้มน้อยๆอย่างมีความสุข
- MS ตึกคาปูนีนที่ยิ้มอยู่ภายในบริเวณเสถียรธรรมสถาน
- MS แม่ชีสันสนีย์กำลังพูดปิดท้ายเรื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shooting script ครั้งที่ 2 เรื่อง “การเดินทาง”

- LS คนเดิน
- MS คนกำลังเดินสีหน้ามีความสุข
- CU มดเดินอยู่บนต้นไม้
- CU น้ำตกไหลเอื่อยๆ
- CU ทำคนเดินเหยียบใบไม้
- MS หน้าคนกำลังยิ้ม
- MS ทำกำลังเดินมาหยุดบริเวณหน้าสระบัว
- LS คนยืนด้านหน้าสระบัว
- Packshot “เสถียรธรรมสถาน”



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “การเดินทาง”



ภาพที่ 16 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “การเดินทาง”

เรื่องที่ 7 “ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 1

ทุกคนมีชีวิตและชีวิตก็เป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา มันเป็นเรื่อง เป็นประสบการณ์และเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ ที่จะทำให้ชีวิตของเรามีความก้าวหน้า และเข้มแข็งขึ้น ในชีวิตของเรา เราต้องเผชิญทั้งสุขและทุกข์ เราจะเห็นว่าทั้งสุขและทุกข์นั้น ต่างก็มีค่าเท่ากัน เวลาที่เราพบว่าสุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง เราจะเห็นถึงความจริงของธรรมชาติ ของสิ่งที่อาศัยกันทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ ไม่มีสุขทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มี เอกสารเป็นเอกสารที่ส่งวนเวียนหาหนทางเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญตเห็นไปไซ่ประเษชนด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหตุและปัจจัย เราต้องขอบคุณปัญหาต่างๆในชีวิตที่ทำให้เราเติบโตได้ในวันนี้ และทำให้เรามีความพร้อมในการที่จะเผชิญกับสิ่งที่เราไม่สามารถปฏิเสธได้ แต่เราสามารถมีชีวิตที่ไม่ทุกข์ได้กับสิ่งเหล่านั้น

มาเรียนรู้ที่จะหลุดพ้นทุกข์ไปด้วยกันนะคะ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 2

ชีวิตเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตมันเป็นบทเรียนเป็นประสบการณ์และเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ เราต้องเผชิญทั้งสุขและทุกข์ เวลาที่เราพบว่าสุขก็ไม่เที่ยงทุกข์ก็ไม่เที่ยง เราจะเห็นถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ ต้องขอบคุณปัญหาต่างๆที่ทำให้เราเติบโตได้ในวันนี้ ทำให้เราสามารถมีชีวิตที่ไม่ทุกข์ได้กับสิ่งต่างๆ

มาเรียนรู้ที่จะหลุดพ้นทุกข์ไปด้วยกันนะคะที่ “เสถียรธรรมสถาน”

บทภาพยนตร์ครั้งที่ 3

ชีวิตเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตมันเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์และเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ เราต้องเผชิญทั้งสุขและทุกข์ เวลาที่เราพบว่าสุขก็ไม่เที่ยงทุกข์ก็ไม่เที่ยง เราจะเห็นถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ ต้องขอบคุณปัญหาต่างๆที่ทำให้เราเติบโตได้ในวันนี้ ทำให้เราสามารถมีชีวิตที่ไม่ทุกข์ได้กับสิ่งเหล่านั้น

Shooting script ครั้งที่ 1 เรื่อง “ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

- MS เห็นดอกบัวบานอยู่กลางสระบัว
- LS พื้นที่เต็มไปด้วยใบไม้แห้ง
- CU ใบไม้แห้ง
- MS เห็นต้นไม้ใหญ่กลางเสถียรธรรมสถาน
- CU ตึกตาคูหึ่งร้องไห้
- MS แม่ชีคันสนีย์กำลังพูดคุยปิดท้ายเรื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Shooting script ครั้งที่ 2 เรื่อง “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

- CU ฝีเสื้อกำลังบิน
- CU ตักเตนกำลังเดิน
- MS หลังผู้ชายนั่งมองริมน้ำเห็นดอกบัวตาย
- MS ผู้หญิงนั่งไขว่ห้างใส่ ผู้หญิงหงอนหน้ามองด้านบน
- CU ไขว่ห้าง
- CU ไขว่ห้างหล่นบนพื้น
- MS ผู้ชายผู้หญิงก้มไหว้พระ
- MS พระพุทธรูป
- Packshot “เสถียรธรรมสถาน”



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Storyboard เรื่อง “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”



ภาพที่ 17 Storyboard โฆษณาเสถียรธรรมสถานเรื่อง “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ขั้นตอนการทำงาน

ขั้นตอนก่อนการถ่ายทำ (Pre – production)

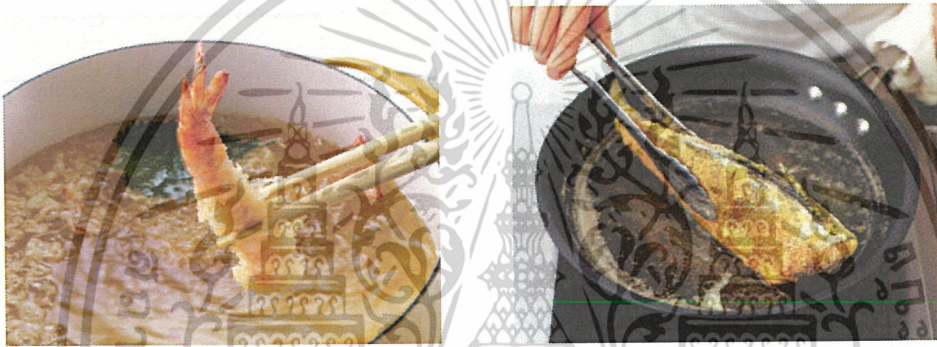
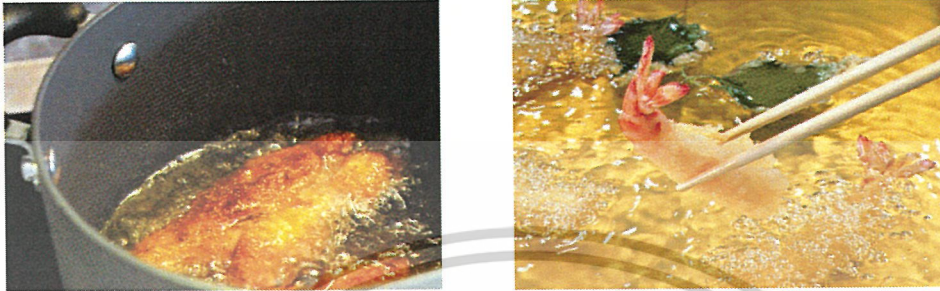
ขั้นตอนการหาและวิเคราะห์ข้อมูล

โครงการนี้เริ่มต้นจากการหาข้อมูลต่างๆของทางเสถียรธรรมสถาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทำศิลปนิพนธ์ ทั้งเรื่องความเป็นมา วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น จากนั้นจึงได้นำข้อมูลต่างๆมาวิเคราะห์ถึง ข้อดีข้อเสีย และวิธีการที่จะประชาสัมพันธ์ให้เสถียรธรรมสถานเป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนการหาภาพเพื่อใช้ประกอบเป็น Storyboard

ขั้นตอนนี้เป็นการหาภาพประกอบเพื่อใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทำ ความสำคัญของขั้นตอนนี้ก็คือ การศึกษาถึงลักษณะมุมกล้องและโทนสีที่ใช้ในงานโฆษณา

ภาพตัวอย่างต่างๆประกอบโฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน” ตอน “ทำยังไงถึงจะกินได้นาน”



ภาพที่ 18 ภาพตัวอย่างแสดงวิธีการทอดแบบต่างๆ

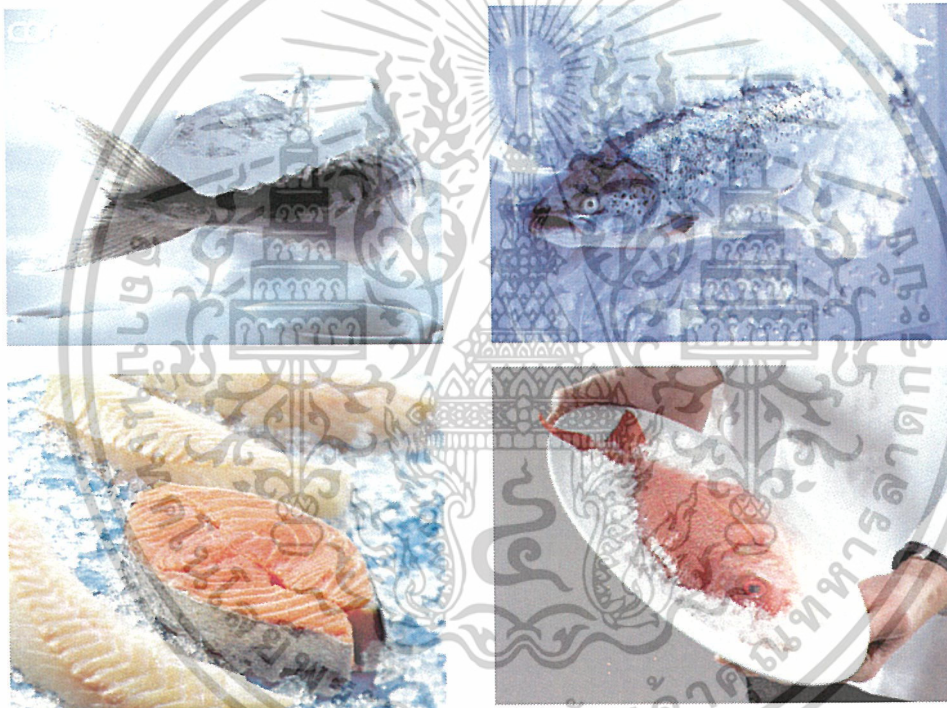


ภาพที่ 19 ภาพตัวอย่างปลาดิบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 20 ภาพตัวอย่างปลาตากแห้ง



ภาพที่ 21 ภาพตัวอย่างปลาแช่แข็ง

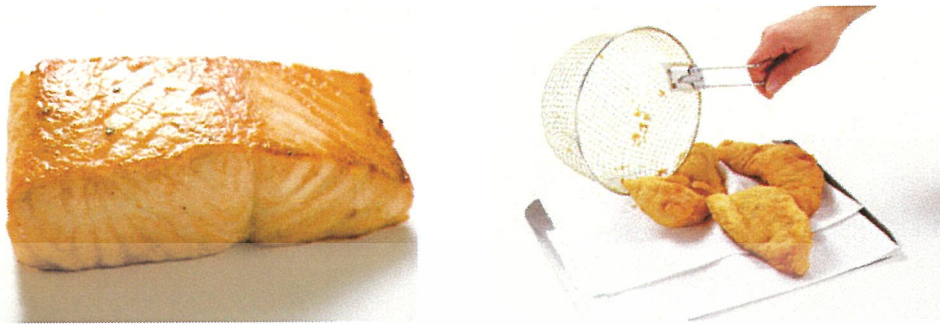
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 22 ภาพตัวอย่างแสดงวิธีการหั่นแบบต่างๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 23 ภาพตัวอย่าง Shot และมุมกล้องที่คาดว่าจะใช้ภายในโฆษณา

ภาพตัวอย่างต่างๆประกอบโฆษณาเรื่อง “เสถียรธรรมสถาน” ตอน “การนั่งสมาธิ, การเดินภาวนา , ทุกข์มีไว้ให้เห็นไม่ได้มีไว้ให้เป็น“



ภาพที่ 24 ภาพตัวอย่าง Shot และมุมกล้องที่คาดว่าจะใช้ภายในโฆษณา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สถานที่ถ่ายทำ

ในการถ่ายทำภาพยนตร์โฆษณาเรื่องนี้จะใช้เนื้อที่บริเวณภายใน “เสถียรธรรมสถาน” เป็นส่วนใหญ่ เพราะต้องการที่จะนำเสนอและเน้นความร่มรื่นบริเวณภายในเสถียรธรรมสถาน ให้ผู้ที่ได้รับชมภาพยนตร์โฆษณาชิ้นนี้ได้เห็นว่า เสถียรธรรมสถานนั้นน่าเข้ามาพักผ่อน และปฏิบัติทำ เป็นการโน้มน้าวและกระตุ้นในอีกทางหนึ่ง

รูปสถานที่ถ่ายทำ



ภาพที่ 25 ภาพตัวอย่างแสดงบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการถ่ายทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การคัดเลือกนักแสดง (Casting)

หลักการคัดเลือกนักแสดง

หลักการในการคัดเลือกนักแสดง เราจะต้องทำความเข้าใจกับบทภาพยนตร์ ว่าตัวบทภาพยนตร์นั้นต้องการนักแสดงลักษณะอย่างไร มีบุคลิกภาพอย่างไร รวมทั้งอุปนิสัยต่างๆ เช่น เจ้าอารมณ์ จี๋เด่น อหังการ เป็นต้น ซึ่งความเข้าใจในบทภาพยนตร์นั้นจะทำให้การดำเนินการในการคัดเลือกนักแสดงเป็นไปได้อย่างง่ายและเหมาะสมตามเนื้อหาของบทภาพยนตร์

วิธีการคัดเลือกนักแสดง

1. ศึกษาและทำความเข้าใจบทภาพยนตร์อย่างลึกซึ้ง
2. วิเคราะห์คาแรคเตอร์และอุปนิสัยของนักแสดง
3. เตรียมหานักแสดงที่ตรงตามลักษณะกับตัวบทภาพยนตร์
4. ทำการคัดเลือกนักแสดง ถ่ายรูป และให้ลองทดสอบบท
5. วิเคราะห์และทำการคัดเลือกแสดงจากองค์ประกอบทั้งหมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASTING SHEET

TITLE : เสด็จสวรรคต



บทบาท : ผู้ปฏิบัติธรรมชาย			
ชื่อ : นาย อนุชิต คำน้อย			
ที่อยู่ : 85/3 หมู่ 11 ต. กลางดง อ. พุ่งเสด็จ			
จ. สุโขทัย 64150			
โทรศัพท์ : 080-938-5092			
อีเมลล์ : anuchita_pump@hotmail.com			
ที่ทำงาน : -			
โทรศัพท์ : -			
เพศ	ชาย	อายุ	20 ปี
สัญชาติ	ไทย	ค่าแสดง	-

สัดส่วน :

ส่วนสูง	171 CM	น้ำหนัก	64 Kg.
อก	32	เอว	30
สะโพก	36	ผม	ดำ

ขนาดเสื้อผ้า :

เสื้อ	M	กางเกง	L
รองเท้า	43	กระเป๋า	-
หมวก	-		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทบาท : ผู้ปฏิบัติธรรมหญิง			
ชื่อ : น.ส. ณัฐฎา เชาวระวนิชย์			
ที่อยู่ : 894 ซ. บางนา 24 ถ.บางนาตราด			
บางนา กรุงเทพฯ 10260			
โทรศัพท์ : 089-687-6228			
อีเมลล์ : vivace_design@hotmail.com			
ที่ทำงาน : -			
โทรศัพท์ : -			
เพศ	หญิง	อายุ	20 ปี
สัญชาติ	ไทย	ค่าแสดง	-

สัดส่วน :

ส่วนสูง	153 CM	น้ำหนัก	42 Kg.
อก	28	เอว	24
สะโพก	33	ผม	ดำ

ขนาดเสื้อผ้า :

เสื้อ	S	กางเกง	M
รองเท้า	36	กระเป๋า	M
หมวก	-		

ขั้นตอนการถ่ายทำ (Production)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินการในการถ่ายทำ โดยในขั้นตอนนี้ได้ถูกแบ่งการถ่ายทำออกเป็น 2 ช่วงกล่าวคือ ช่วงแรกคือการถ่ายทำเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน” ส่วนช่วงที่ 2 นั้นคือช่วงของการถ่ายทำเรื่อง “การนั่งสมาธิ” “การเดินภาวนา” และ “ทุกขมีไว้ให้เห็นไม่ได้มีไว้ให้เป็น” ซึ่งได้ดำเนินการถ่ายทำภายในบริเวณเสถียรธรรมสถานทั้งหมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SCRIPT BREAKDOWN SHEET

TITLE : เสถียรธรรมสถาน DIRECTOR : น.ส. เกศสุดา สัจจะสถาพร

LOCATION : เสถียรธรรมสถาน DATE : 6 พฤษภาคม 2552 EXT. DAY

Scene No.	Script Page	Shot	Description	Cast	Extras/Stunts	Wardrobe
	2 - 4			ผู้ปฏิบัติธรรมชาย		ชุดปฏิบัติธรรมชาย
	10 - 14			ผู้ปฏิบัติธรรมหญิง		ชุดปฏิบัติธรรมหญิง
	16					
	18					
	24 - 27					
	32 - 36					
	39					
Props ดอกกลีลาวดี + ตั๊กแตน ใบไม้แห้ง + ดอกบัว				Special Equipment กล้อง Nikon D90 กล้อง Panasonic Mini DV ขาตั้งกล้อง + เลนส์เทเล เลนส์ฟิก + รีเฟลค		Vehicles/Animals
Make-up / Hair				Special Effects		Production Notes

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ลงนามไว้แล้ว ห้ามทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อฝ่ายวิชาการ โทร. 0-2562-0000

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CALL SHEET

DATE : 12 มีนาคม 2552

TITLE : ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน DIRECTOR : น.ส. เกศสุดา สัจจะสถาพร

LOCATION : หมู่บ้าน KC TIME : 14.00 น. – 20.00 น.

CAST / TALENT	In	In	On	Location / Shot
	Make-up	Wardrobe	Set	
แม่บ้าน , เพื่อนบ้าน		ชุดล้างรถ		หมู่บ้าน KC / 1 - 15
		2 ชุด		
		ผ้ากันเปื้อน		

CREW CALLS

CREW	NAME	CONTACT	CREW	NAME	CONTACT
Director	เกศสุดา	087-612-2282	Asst. Director 1		
Casting	วันวิสาข์	089-886-6093	Prod. Manager		
	กัญญ์ชลา	084-007-4926			
Cameraman			Asst. Camera		
Grips					
Prod. Designer			Set Designer		
Prop			Costume Designer		
Make-up Artist					
Prod.Sound			Boom		
Record					

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CALL SHEET

DATE : 5 พฤษภาคม 2552

TITLE : เสถียรธรรมสถาน DIRECTOR : น.ส. เกศสุดา ลีจจะสถาพร

LOCATION : เสถียรธรรมสถาน TIME : 8.00 น. – 18.00 น.

CAST / TALENT	In Make-up	In Wardrobe	On Set	Location / Shot
ผู้ปฏิบัติธรรมชาย		ชุดผู้ปฏิบัติ ธรรมชาย		เสถียรธรรมสถาน / 1, 5 – 9
ผู้ปฏิบัติธรรมหญิง		ชุดผู้ปฏิบัติ ธรรมหญิง		15, 17, 19 – 23, 28 – 31
				37, 38, 40

CREW CALLS

CREW	NAME	CONTACT	CREW	NAME	CONTACT
Director	เกศสุดา	087-612-2282	Asst. Director 1	เอกภพ	087-997-3723
Casting	ณัฐภา อนนชิต	089-687-6228 080-938-5092	Prod. Manager		
Cameraman	ฐิติพัฑฐ์	089-385-2061	Asst. Camera		
Grips	สุดาพร สิริยุพน	086-019-6962 085-135-3722			
Prod. Designer			Set Designer		
Prop			Costume Designer		
Make-up Artist					
Prod.Sound Record			Boom		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CALL SHEET

DATE : 6 พฤษภาคม 2552

TITLE : เสด็จสวรรคตสถาน DIRECTOR : น.ส. เกศสุดา ลี้จจะสถาพร

LOCATION : เสด็จสวรรคตสถาน TIME : 8.00 น. – 18.00 น.

CAST / TALENT	In	In	On	Location / Shot
	Make-up	Wardrobe	Set	
ผู้ปฏิบัติกรรมชาย		ชุดผู้ปฏิบัติ กรรมชาย		เสด็จสวรรคตสถาน / 2 – 4
ผู้ปฏิบัติกรรมหญิง		ชุดผู้ปฏิบัติ กรรมหญิง		10 - 14, 16 , 18 , 24 – 27
				32 - 36 , 39 , 41 - 43

CREW CALLS

CREW	NAME	CONTACT	CREW	NAME	CONTACT
Director	เกศสุดา	087-612-2282	Asst. Director 1	เอกภพ	087-997-3723
Casting	ณัฐญา อนุชิต	089-687-6228 080-938-5092	Prod. Manager		
Cameraman	ฐิติพทธี	089-385-2061	Asst. Camera		
Grips	สุดาพร สิริยุพน	086-019-6962 085-135-3722			
Prod. Designer			Set Designer		
Prop			Costume Designer		
Make-up Artist					
Prod.Sound Record			Boom		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SHORT BUDGET TOP SHEET

TITLE : ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน DATE : 12 มีนาคม 2552 / 27 มีนาคม 2552

SHOOTING DAYS : 2

ACCOUNT # CATEGORY

BUDGET

ACTUAL COST

001	Cast	-	-
002	Set	-	-
003	Location	-	-
004	Prop	3,000	3,380
005	Labor	1,000	1,000
	PRE - PRODUCTION	4,000	4,380

ABOVE THE LINE TOTAL

006	Camera	-	-
007	Crew	-	-
008	Equipment	-	-
009	Light	-	-
010	Film / Tape	500	540
	PRODUCTION TOTAL	500	540

011	Lab	-	-
012	Tele scene	-	-
013	Editing	-	-
014	Sound	-	-
	POST-PRODUCTION TOTAL	-	-

	OVERHEAD TOTAL	4,000	4,920
--	----------------	-------	-------

BELOW THE LINE TOTAL

GRAND TOTAL

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามเผยแพร่ต่อผู้อื่นและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SHORT BUDGET TOP SHEET

TITLE : เสด็จสวรรคตสถาน DATE : 5-6 พฤษภาคม 2552

SHOOTING DAYS : 2

ACCOUNT # CATEGORY

BUDGET

ACTUAL COST

001	Cast	-	-
002	Set	-	-
003	Location	-	-
004	Prop	500	250
005	Labor	2,500	3,500
	PRE - PRODUCTION	3,000	3,750

ABOVE THE LINE TOTAL

006	Camera	-	-
007	Crew	-	-
008	Equipment	-	-
009	Light	-	-
010	Film / Tape	-	-
	PRODUCTION TOTAL	-	-

011	Lab	-	-
012	Tele scene	-	-
013	Editing	-	-
014	Sound	-	-
	POST-PRODUCTION TOTAL	-	-

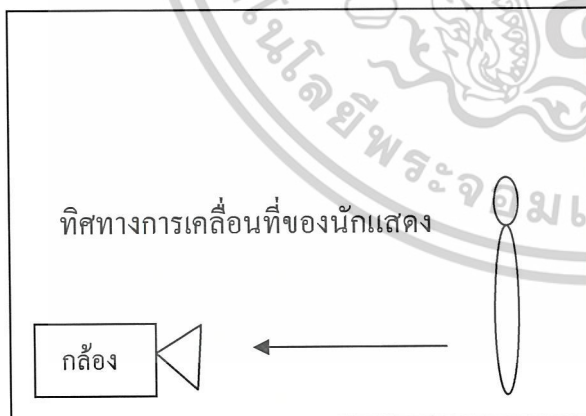
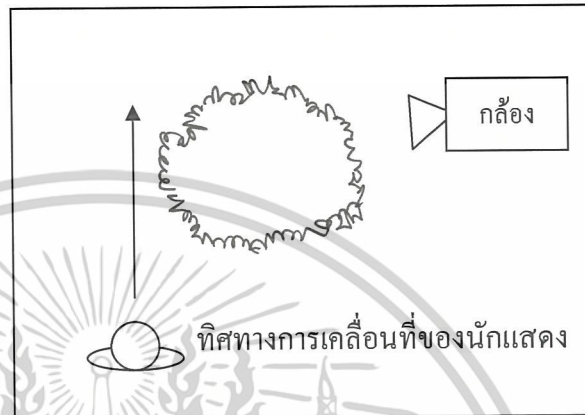
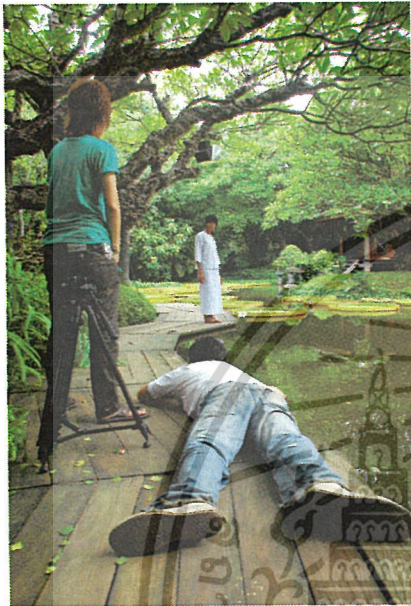
	OVERHEAD TOTAL	3,000	3,750
--	----------------	-------	-------

BELOW THE LINE TOTAL

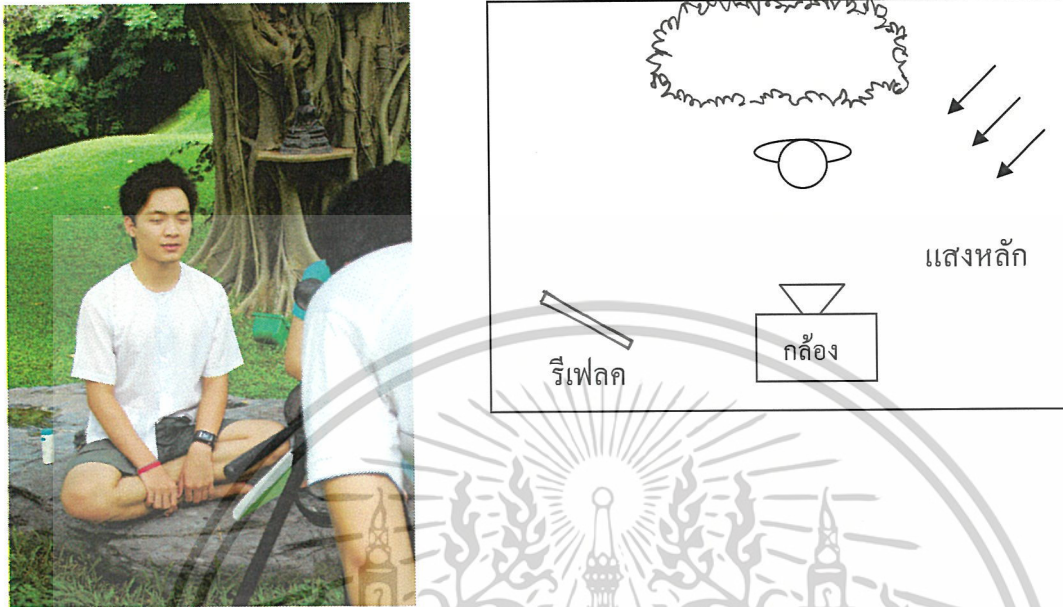
GRAND TOTAL

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างการวางตำแหน่งกล้องในการถ่ายทำ

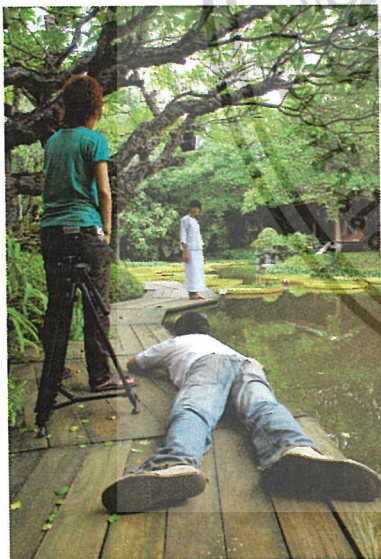


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 26 ภาพแสดงตำแหน่งการวางกล้องและทิศทางเคลื่อนที่ของนักแสดงเรื่อง “เสด็จธรรมสถาน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 27 ภาพเบื้องหลังการถ่ายทำโฆษณา “เสถียรธรรมสถาน” ตอน “การนั่งสมาธิ” “การเดินภาวนา” และ “ทุกขมีไขให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ (Post – production)

การดำเนินการในขั้นตอนนี้มีส่วนใหญ่จะเป็นขั้นตอนในการร้อยเรื่องราวผ่านการตัดต่อ หาเสียงประกอบ และจัดทำภาพยนตร์โฆษณาให้ออกมาในรูปแบบของแผ่นวีดีโอพร้อมทั้งกล่องบรรจุให้มีความสวยงาม

เทคนิคการใช้กล้อง NIKON D90 ในงานภาพยนตร์

เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีความก้าวหน้าของกล้องดิจิทัล ได้ถูกพัฒนาไปอย่างรวดเร็วขึ้น จึงทำให้กล้องดิจิทัลภาพนิ่งในปัจจุบันสามารถที่จะถ่ายวิดีโอได้ในคุณภาพระดับสูง โดยภาพที่ได้นั้นเทียบเท่ากับการใช้กล้องฟิล์มในการถ่ายทำ กล่าวคือภาพที่ได้มีความคมชัดสูงและให้ Depth of field ได้อย่างมีคุณภาพ ทำให้ภาพมีความสวยงามและดูน่าสนใจ แต่ที่โชวว่ากล้องดิจิทัลที่สามารถถ่ายวิดีโอได้ จะมีแต่ข้อดีเท่านั้น กล้อง NIKON D90 เองก็ยังมีข้อด้อยที่ผู้ที่ต้องการใช้ต้องยอมรับกล่าวคือ คุณภาพในการบันทึกเสียงนั่นเอง เนื่องจากตัวกล้องนั้นถูกออกแบบให้เป็นกล้องที่ใช้สำหรับการถ่ายภาพนิ่ง ทำให้ระบบปฏิบัติการในการรับและอัดเสียงนั้นทำได้ไม่ดีพอเมื่อเทียบกับการใช้กล้องวิดีโอโดยทั่วไป จึงทำให้ถ้าต้องการภาพที่มีทั้งภาพและเสียงที่สมบูรณ์ผู้ถ่ายทำจะต้องใช้กล้องวิดีโอในการบันทึกเสียงอีกตัว เพื่อให้ได้ภาพและเสียงที่มีความสอดคล้องต่อเนื่องกัน อีกทั้งฟุตเทจภาพที่ได้มานั้นยังถูกปรับให้เป็นอัตรา 24 เฟรมต่อวินาที ทำให้เมื่อนำฟุตเทจภาพที่ได้ไปใส่ในโปรแกรมตัดต่อนั้นมีอาการกระตุก ต้องแก้ไขโดยการปรับค่าให้เป็น 25 เฟรมต่อวินาทีแทน ซึ่งถ้าผู้ถ่ายทำสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังนี้ได้แล้ว ก็เชื่อได้เลยว่างานที่ได้จากการใช้กล้อง NIKON D90 นั้นจะมีคุณภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการใช้กล้องฟิล์มในการถ่ายทำเลย

เทคนิคการใส่เสียงภายในงานภาพยนตร์

เนื่องด้วยจากการที่กล้อง NIKON D90 นั้น ไม่สามารถที่จะบันทึกเสียงได้อย่างมีคุณภาพมากพอ จึงทำให้ผู้ถ่ายทำต้องมีการบันทึกเสียงเพิ่ม โดยการใช้อุปกรณ์อื่นอีกตัวเพื่อที่จะอัดเสียงให้มีคุณภาพและความชัดเจน โดยการใส่เสียงต่างๆภายในงานนั้นสามารถทำได้ด้วยการ นำเอากล้องวิดีโอไปอัดเสียงต่างๆตามที่ต้องการ แล้วจึงนำเอาฟุตเทจเสียงที่ได้มานั้นใส่ลงในโปรแกรมร่วมกับฟุตเทจภาพ เมื่อต้องการจะตัดต่อแล้วนั้นก็สามารที่จะตัดต่อได้ตามปกติ โดยการเลือกเสียงและภาพให้มีความสัมพันธ์กัน ไม่อย่างกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เสียงพากย์ภายในงาน

เนื่องจากองค์กรเสถียรธรรมสถานที่ถูกเลือกมาในการถ่ายทำภาพยนตร์โฆษณาชิ้นนี้นั้น เป็นองค์กรที่พูดถึงการสร้างธรรมะในจิตใจให้กับคนในสังคม การเลือกเสียงพากย์ให้กับภาพยนตร์โฆษณาชิ้นนี้จึงมีความสำคัญมาก เพราะต้องเลือกให้เสียงนั้นมีความนุ่มนวล น่าฟัง และให้ความรู้สึกสงบ เพื่อที่จะได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของทางองค์กร อีกทั้งยังต้องให้ตรงใจ สามารถเชิญชวนให้กับกลุ่มเป้าหมายฟังแล้วเกิดความสนใจต่อตัวองค์กรอีกด้วย

การเลือกใช้ดนตรีประกอบภายในงานภาพยนตร์โฆษณา

ดนตรีประกอบเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยทำให้งานภาพยนตร์โฆษณาเกิดความน่าสนใจ การเลือกดนตรีประกอบจึงมีความจำเป็นไม่ใช่น้อย ผู้จัดทำต้องพิถีพิถันกับการเลือกเสียงดนตรีให้มีความน่าสนใจ เมื่อได้ยินแล้วรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ แต่เสียงดนตรีประกอบนั้นก็ต้องห้ามที่จะมีลักษณะเด่นเกินกว่าเสียงพากย์ เพื่อไม่ให้ผู้บริโภคนงานเกิดความสนใจมากกว่าการรับฟังเสียงพากย์ที่ต้องการสื่อสารกับผู้บริโภค ซึ่งดนตรีประกอบที่ทางผู้จัดทำเลือกมานั้นก็คือ ดาตรีประกอบจากอัลบั้มชมสวน Guitar Lullaby ของทางเสถียรธรรมสถานนั่นเอง ทั้งนี้เหตุที่เลือกดนตรีประกอบจากอัลบั้มนี้มากก็เพราะ มีความน่าสนใจในตัวเนื้องานที่ฟังแล้วรู้สึกร่มเย็น สบายใจ เป็นทวนเดิมประกอบกับการที่เป็นดนตรีที่ใช้เปิดภายในบริเวณของเสถียรธรรมสถานอยู่แล้ว จึงทำให้ผู้ที่ได้รับฟังจะได้สัมผัสกับบรรยากาศ และเข้าถึงวิถีทางของเสถียรธรรมสถานมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

วิเคราะห์ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินโครงการ

1. การหาองค์กรที่ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจัดทำโครงการ

กล่าวคือ ในการเริ่มต้นโครงการนี้ได้เริ่มจากการที่ผู้จัดทำโครงการที่จรรยาบรรณทำให้เกิดความสันติสุขในสังคมไทย แต่การทำโฆษณาที่แท้จริงแล้ว ส่วนใหญ่มักจะเริ่มต้นโครงการจากการหาองค์กรและข้อมูลขององค์กรที่อยากจะทำ เพื่อที่จะได้เข้าถึงวัตถุประสงค์ขององค์กรได้อย่างตรงจุด และสามารถที่จะเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ซึ่งการที่ผู้จัดทำได้เริ่มโครงการด้วยวิธีการเช่นนี้เอง จึงทำให้เกิดความล่าช้าในการหาองค์กรมารองรับวัตถุประสงค์ของตัวผู้จัดทำได้อย่างยากลำบาก อีกทั้งตัวองค์กรที่หามา นั้นยังเป็นองค์กรที่ยากเกินกว่าผู้จัดทำจะเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้การหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจตัวองค์กรนั้น เป็นไปอย่างยากลำบาก

2. การคิดเรื่องเพื่อที่จะนำเสนอ

ในขั้นตอนนี้ได้เกิดปัญหาอย่างใหญ่หลวง เนื่องจากเรื่องที่ทางผู้จัดทำได้นำเสนอมานั้นไม่สามารถที่จะนำเสนอและตอบโต้ของของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างตรงใจ จึงทำให้ผู้จัดทำต้องนำเสนอเรื่องราวต่างๆมากมาย จนเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้ในชิ้นงาน ทำให้การทำงานได้ด้านอื่นๆเกิดความล่าช้า ไม่คืบหน้าเท่าที่ควร

3. การวาด Storyboard

ผู้จัดทำไม่มีความสามารถในการวาด Storyboard มากพอ จึงทำให้ผู้จัดทำต้องหา Reference board มาเพื่อใช้ในการนำเสนอผลงานแทน แต่การหา Reference board นั้นก็เกิดข้อจำกัด เพราะ Reference board นั้นไม่สามารถที่จะเล่าเรื่องได้อย่างละเอียดและตรงกับ

ความคิดของผู้จัดทำได้มากเท่ากับการวาด Storyboard ทำให้เมื่อผู้จัดทำนำเสนองานต่อ
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาจารย์ที่ปรึกษานั้นเกิดความเข้าใจที่ไม่ตรงกัน ส่งผลให้เกิดการสื่อความหมายที่อาจจะก่อให้เกิดความผิดพลาดได้

4. การติดต่อสถานที่ถ่ายทำ

ขั้นตอนนี้อธิบายได้ว่าเกิดปัญหามากที่สุดสำหรับผู้จัดทำเลยก็ว่าได้ การติดต่อสถานที่เพื่อใช้ในการถ่ายทำนั้นเต็มไปด้วยความยากลำบาก ตั้งแต่เรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน” เรื่อยมาจนถึงเรื่อง “การนั่งสมาธิ” “การเดินภาวนา” “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น” เนื่องจากสถานที่ที่ทางผู้จัดทำหาได้นั้นไม่ตรงกับความต้องการของผู้จัดทำ อีกทั้งเมื่อถ่ายทำมาแล้วนั้นภาพที่ได้ไม่ได้ตรงกับ Mood & Tone ที่ทางผู้จัดทำวางไว้ตั้งแต่ต้น จึงเป็นเหตุให้ทางผู้จัดทำต้องเปลี่ยนสถานที่ถ่ายทำเป็นทางเสถียรธรรมสถาน แต่ก็ยังเกิดปัญหาด้านการติดต่อขอใช้สถานที่อีก เนื่องจากทางเสถียรธรรมสถานนั้นเป็นองค์กรที่มีภาพพจน์ที่ดี สวยงาม การขอใช้สถานที่ถ่ายทำต่างๆจึงค่อนข้างที่จะเข้มงวด เป็นเหตุให้ต้องติดต่อประสานงานกับหลายฝ่าย

5. การถ่ายทำ

เกิดปัญหาเนื่องจากไม่มีทีมงานไปช่วยในการถ่ายทำเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน” ทำให้งานที่ได้ขาดคุณภาพเป็นเหตุให้ต้อง Reshoot งานใหม่ ซึ่งเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย ส่วนสาเหตุที่ทำให้ไม่มีทีมงานช่วยในการถ่ายทำก็เพราะ ช่วงที่ทางผู้จัดทำดำเนินการถ่ายทำนั้น เป็นช่วงที่เพื่อนๆของผู้จัดทำนั้นต่างก็อยู่ในขั้นตอนของการถ่ายทำเช่นกัน ส่งผลให้ไม่มีใครสามารถที่จะปลีกเวลามาช่วยถ่ายทำได้

1. การ Reshoot งาน

การ Reshoot งานเกิดขึ้นเนื่องจากคุณภาพงานที่ได้ในการถ่ายทำรอบแรกนั้น ไม่มีคุณภาพมากพอ จึงทำให้ผู้จัดทำต้องถ่ายทำใหม่เพื่อพัฒนาคุณภาพงานให้ดียิ่งขึ้น การ Reshoot งานในโครงการชิ้นนี้นั้น มีทั้งการถ่ายซ่อมในเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน” จนถึงการเปลี่ยนเรื่องเพื่อถ่ายทำใหม่ทั้งหมดเรื่อง “การนั่งสมาธิ” “การเดินภาวนา” “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น” เหตุจากในเรื่อง “ทำยังไงถึงจะกินปลาได้นาน” นั้นเนื่องจากไม่มีคุณภาพมากพอ การเล่าเรื่องเข้าใจได้ยาก อีกทั้งการเตรียมการถ่ายทำต่างๆค่อนข้างจะยุ่งยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และกินเวลา เป็นผลให้ถ้ายังดำเนินการถ่ายทำต่อไปอาจจะไม่ทันตามกำหนดเวลาที่วางไว้ ทำให้ผู้จัดทำต้องเปลี่ยนเรื่องที่จะนำเสนอ เพื่อให้ได้งานตรงตามระยะเวลาที่กำหนด

7. การตัดต่อ

ขั้นตอนการตัดต่อของโครงการนี้ทำได้ค่อนข้างยากเนื่องจาก การเลือกใช้อุปกรณ์การถ่ายทำเป็นกล้อง NIKON D90 ทำให้เวลาที่นางานลงคอมพิวเตอร์นั้น ผู้จัดทำต้องทำการปรับค่าต่างๆ เพื่อให้คุณภาพของงานมีความต่อเนื่องราบรื่น ไม่ติดขัด อีกทั้งการตัดไฟล์เสียงก็ต้องตัดให้ตรงกับภาพ เนื่องจากกล้อง NIKON D90 ไม่สามารถบันทึกเสียงได้อย่างมีคุณภาพเท่าที่ควร ส่งผลให้ผู้จัดทำต้องมีความละเอียดรอบคอบในการตัดต่อมากยิ่งขึ้น

สรุป

ในการดำเนินโครงการชิ้นนี้นั้น ได้เกิดปัญหาและอุปสรรคมากมาย ทั้งซึ่งเกิดจากทางตัวผู้จัดทำเอง และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเกิดจากความประมาท และไม่มีความรู้ในขั้นตอนการทำงานนั้นๆ อีกทั้งปัญหาบางอย่างก็เกิดขึ้นเหนือความคาดคิดของทางผู้จัดทำ ทำให้ทางผู้จัดทำต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปทีละส่วน ซึ่งเป็นเหตุให้การทำงานในส่วนอื่นๆเกิดความล่าช้าไม่มีความต่อเนื่องกัน ทำให้ระยะเวลาในการถ่ายทำยืดเยื้อและสิ้นเปลืองงบประมาณโดยใช่เหตุ จากการศึกษาปัญหาต่างๆเหล่านี้เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อขวัญกำลังใจในการทำงานของผู้จัดทำนั้นหมดกำลังใจในการทำงาน อีกทั้งยังพลอยทำให้ผู้ร่วมงานหลายคนเกิดความเชื่อมั่นในตัวของผู้จัดทำด้วย ในด้านการประสานงานกับฝ่ายต่าง ๆ นั้น ได้เกิดอุปสรรคขึ้นเช่น ไม่สามารถหาโลเคชั่นได้ตามที่ต้องการ ทำให้เมื่อถ่ายงานจริงออกมาแล้วไม่ได้ตรงตามความต้องการ เป็นเหตุให้ต้องเกิดการถ่ายงานซ่อม ซึ่งเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ทำให้บุคคลต่างๆที่เกี่ยวข้องพลอยได้ผลกระทบต่างๆตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

การแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่ต้องเริ่มจากที่ตนเองก่อน เพราะสาเหตุใหญ่ๆที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นจากการขาดความเชื่อมั่นในงานของตน ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำงานให้ลุล่วงตามเป้าหมายได้ และเมื่อตนเองขาดกำลังใจในการทำงานแล้วนั้น ก็จะส่งผลกระทบต่อในด้านอื่นๆให้ตามมามากด้วย อันเป็นผลให้เกิดความล่าช้าทำให้งานที่ได้ออกมานั้นไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่ได้คุณภาพตามที่ควรจะเป็น ทั้งนี้การเริ่มที่จะรู้จักและเลือกโครงการให้ตรงหรือใกล้เคียงกับตนเองมากเท่าไรนั้น ก็จะส่งผลให้ตนเองมีความเข้าใจในงานมากยิ่งขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างละเอียดรอบคอบ และตรงจุด ทำให้ได้งานที่มีคุณภาพตรงตามความต้องการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข

พงษ์ ตนานนท์ บทความจาก "ข่าวคริสตจักร" ปีที่ 70 ฉบับที่ 622

น.ส.พ. มติชน วันที่ 28 มีนาคม 2547

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

นิทานชาวบ้าน "ขอพระกลืน" 13 ธันวาคม 2550

ดิช นัท ฮันท์ เขียน รสนา โตสิตระกูล แปล. เดลินิวส์แห่งสติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

มูลนิธิโกมลคีมทอง , 2551.

ออนไลน์

<http://www.sdsweb.org/th/> , <http://www.sathira-dhammasathan.org/index.php>

www.med.cmu.ac.th/hospital/nis/download/2007/preceptorship/stressmanagement.ppt

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/3033.html>

<http://pna.obec.go.th/kmc/modules.php?name=News&file=article&sid=581>

<http://www.geocities.com/moralcamp/dh1.html>

<http://hilight.kapook.com/view/28143>

<http://dek-d.com/board/view.php?id=908397>

www.asoke.info/09Communication/DharmaPublicize/Sanasoke/sa271/124.html

www.mindcyber.com/content/data/10/0009-1.html

<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=mingxing&month=05->

[2007&date=10&group=1&gblog=20](http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=mingxing&month=05-2007&date=10&group=1&gblog=20)

<http://www.dhammathai.org/dhammastory/view.php?No=223>

<http://www.adintrend.com/>

www.kosanathai.com/

www.corbis.com/

www.gettyimages.com/

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นางสาว เกศสุดา สัจจะสถาพร
 ที่อยู่ 56 ซอย เรือนทอง ถนน ประชาชื่น บางซื่อ
 กรุงเทพมหานคร 10800
 E – mail : bunny_oui@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 โรงเรียน โยธินบูรณะ โครงการสู่ความเป็นเลิศทางวิทยาศาสตร์และ
 คณิตศาสตร์

พ.ศ. 2545 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 โรงเรียน โยธินบูรณะ สาขาการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์

พ.ศ. 2548 ระดับปริญญาตรี
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชานิเทศศิลป์
 สาขาภาพยนตร์และวิดีโอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้