

การออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยา “เรื่องความสำคัญของความสุข”
PSYCHOLOGICAL BOOK DESIGN “ AER YOU HAPPY ? ”



นางสาวสาริตา บุตรภาชี

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

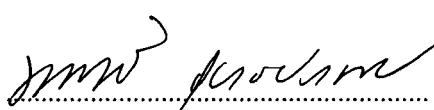
การออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยา “เรื่องความสำคัญของความสุข”

PSYCHOLOGICAL BOOK DESIGN “ AER YOU HAPPY ? ”



นางสาวสาริตา บุตรภาชี
Miss SARISA BUTPHACHI

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์  วันที่ 5/6/58
(อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

- ขอขอบคุณสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- ขอขอบคุณ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ลาดกระบัง
- ขอขอบคุณผู้มีพระคุณทุกท่านที่เปิดโอกาสให้หนูได้เข้ามาเรียนรู้วิชาดีไซน์ เรียนรู้ทั้งวิชาและการใช้ชีวิต การเรียนมหาลัย ถึงแม้ตอนนี้หนูจะยังทำได้ไม่ดี แต่หนูจะเอาทุกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปปรับใช้และพัฒนาตัวเองในด้านที่ถนัด ینگๆขึ้นไป
- ขอขอบคุณครอบครัวของเรา แม่ สำหรับการดูแลที่ดีตลอด 22 ปีที่ผ่านมา พ่อ สำหรับทุกความยากลำบาก ในการหาเงินมาให้ลูกใช้ และตลอดจนให้คำปรึกษาและกำลังใจในทุกๆเรื่อง และน้องชายที่อยู่เคียงข้าง คอยช่วยเหลือทุกเรื่องที่เราลำบากตลอดมา
- ขอขอบคุณตัวเองที่ทำดีมาตลอดสามปีครึ่ง และขอบคุณแรงฮึดสุดท้ายที่ไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองยอมแพ้ ทำที่สี่จนสำเร็จ
- ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทุกคน ครูแดง ครูนิค ครูอ้น ที่เสียสละเวลาในการอยู่ตรวจงานคึกคักทุกวัน ที่มีคุณภาพตั้งแต่ปี 1 ถึง ปี 4
- ขอขอบคุณ วิทยานิพนธ์ของพี่มนมัย รอดเพชร ที่เป็นต้นแบบในการทำงานครั้งนี้
- ขอขอบคุณทุกเว็บไซต์ที่ดู ที่เสพ ที่ทำให้ได้ข้อมูล ได้แบบอย่างในการทำงาน
- ขอบคุณไข่มุก ที่ช่วยเข้ามาในวันสุดท้ายจริงๆ เพื่อนผู้มีจิตใจที่ดี มีน้ำใจ ขอให้ผลบุญดีนี้ ส่งผลให้โชคดี มีคนดีเข้ามาในชีวิต ประสบความสำเร็จรุ่งเรืองสืบไป
- ขอขอบคุณเพื่อนานิตศศิศิลป์ทุกคน สำหรับความเป็นเพื่อน คอยช่วยเหลือกันและให้กำลังใจกันมาตลอดสี่ปี
- ขอบคุณ เหลียง เคียร์ เฟิร์น หวาน เพื่อนอีกหลายคนที่ไม่ได้เอ่ยชื่อ และทุกคนที่เข้ามาใช้เวลาร่วมกัน ให้บทเรียนหลายๆอย่างในชีวิตมหาลัยในเทอมสุดท้ายนี้
- ขอขอบคุณความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เข้ามา พัดพาผู้คนมากมายให้ได้รู้จักกัน
- ขอขอบคุณช่วงเวลาแห่งความลำบากที่พิสูจน์ใจคน ทำให้รู้ว่ามิตรภาพสำคัญแค่ไหน
- และขอขอบคุณความทุกข์ โศก ความไม่เข้าใจตัวเองหลายๆเรื่องในชีวิตที่ทำให้เรียนรู้เรื่องของความสุข ทำให้ทุกวันนี้เข้าใจตัวเองและมีความสุขกว่าที่เคยเป็น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	ง

บทที่

1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของศิลปนิพนธ์.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของศิลปนิพนธ์.....	2
1.3 กลุ่มเป้าหมายของศิลปนิพนธ์.....	2
1.4 ขอบเขตศิลปนิพนธ์.....	2
1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
2 ความสำคัญของความสุข.....	3
2.1 ความสำคัญของความสุข.....	3
2.2 ความหมายของความสุข.....	5
2.3 รูปแบบต่างๆของความสุข.....	15
3 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์.....	39
3.1 ความหมายของสื่อสิ่งพิมพ์.....	39
3.2 ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์.....	40
3.3 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์พื้นฐาน.....	42
3.4 การจัดหน้าสิ่งพิมพ์.....	47
3.5 ระบบตาราง.....	49
3.6 ประเภทระบบกริด.....	52
3.7 ตัวพิมพ์และการจัดตัวพิมพ์แบบต่างๆ.....	53

บทที่		
4	การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น.....	55
	4.1 สรุปขอบเขตเนื้อหาของหนังสือ.....	55
	4.2 แนวทางการออกแบบ.....	57
5	ขั้นตอนการทำงาน.....	63
	5.1 แบบร่างข้อมูล.....	63
	5.2 แบบร่างรูปแบบหนังสือ.....	65
	5.3 แบบร่างตัวละคร.....	66
	5.4 แบบร่าง Icon สารที่หลังในร่างกาย.....	68
	5.5 แบบร่างภาพประกอบ.....	70
	5.6 แบบร่าง layout.....	73
	5.7 สรุปแบบร่าง.....	77
	5.8 ขั้นตอนการทำรูปเล่ม.....	90
6	ผลงานสำเร็จ.....	91
7	บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	101
	7.1 บทสรุป.....	101
	7.3 ข้อเสนอแนะ.....	102
	บรรณานุกรม.....	103
	ภาคผนวก.....	104
	ประวัติผู้วิจัย.....	109

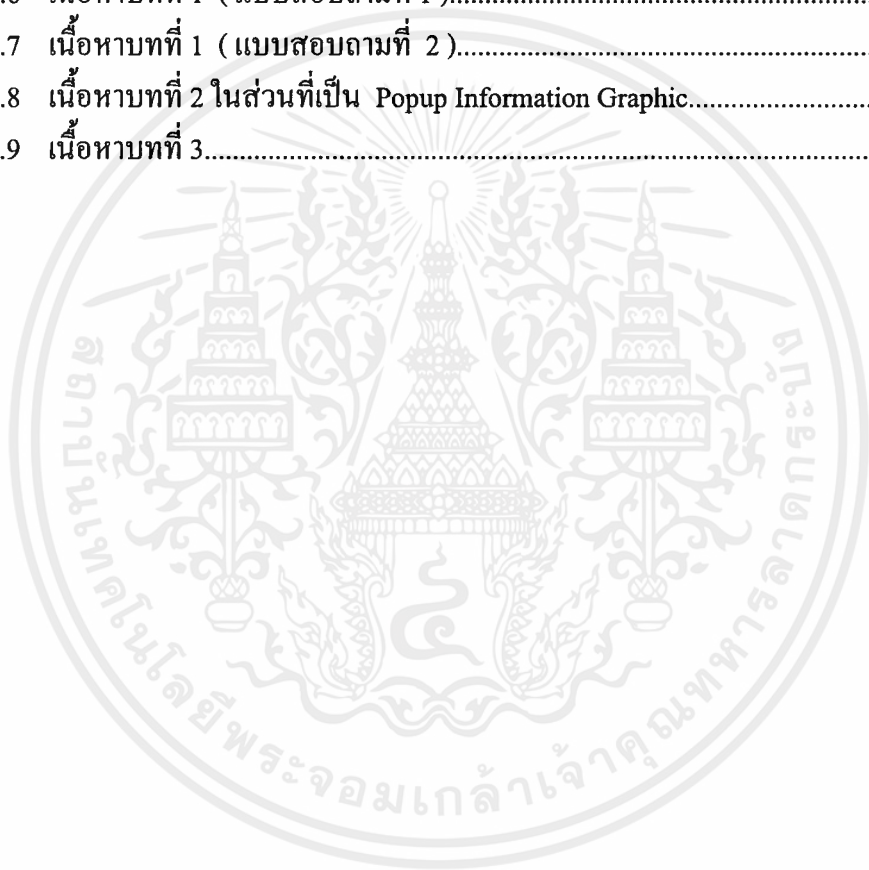
สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 2.1 แสดงที่อยู่ของสารโคปามีน.....	12
ภาพที่ 2.2 แสดงสารโคปามีนที่อยู่ในสมอง.....	12
ภาพที่ 2.3 แสดงการทำงานของฮอร์โมนแห่งความสุขโคปามีน.....	13
ภาพที่ 2.4 แสดงการรับส่งสารโคปามีน 1	14
ภาพที่ 2.5 แสดงการรับส่งสารโคปามีน 2	14
ภาพที่ 2.6 แสดงภาวะคลื่นสมอง.....	27
ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างหน้าปกหนังสือจิตวิทยาที่มีอยู่ในปัจจุบัน.....	54
ภาพที่ 4.1 แผนผังแสดงการแบ่งสัดส่วนเนื้อหาภายในหนังสือ.....	56
ภาพที่ 4.2 รูปแบบภาพประกอบที่ใช้ภายในหนังสือ.....	57
ภาพที่ 4.3 ตัวอย่างใช้เพิ่มความน่าสนใจให้แบบทดสอบในส่วนที่ 1.....	58
ภาพที่ 4.4 เลือกใช้ Spatial Infographic เพื่ออธิบายลักษณะทางกายภาพ องค์ประกอบ ภายในและ Popup เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับข้อมูล.....	58
ภาพที่ 4.5 แสดงตัวอย่างการออกแบบตัวละครที่นำมาปรับใช้กับตัวละคร.....	59
ภาพที่ 4.6 ตัวอย่างไอคอนอธิบายสารต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อร่างกายมีความสุข.....	59
ภาพที่ 4.7 ชุดอักษรที่เลือกใช้ในหนังสือ.....	60
ภาพที่ 4.8 ชุดคู่สีที่ใช้ในหนังสือ.....	61
ภาพที่ 4.9 แสดงขนาดหนังสือ.....	62
ภาพที่ 4.10 แสดงระบบตารางที่ใช้ภายในหนังสือ.....	62
ภาพที่ 5.1 แบบร่างข้อมูลแบ่งแยกความสุขตามความเข้าใจ.....	63
ภาพที่ 5.2 สรุปลำดับการเล่าเรื่องครั้งที่ 1.....	64
ภาพที่ 5.3 สรุปลำดับการเล่าเรื่องครั้งที่ 2.....	64
ภาพที่ 5.4 สรุปลำดับการเล่าเรื่องครั้งที่ 3.....	65
ภาพที่ 5.5 แบบร่างรูปแบบหนังสือที่ 1.....	65
ภาพที่ 5.6 แบบร่างตัวละคร.....	66
ภาพที่ 5.7 แบบร่างตัวละครแบบที่ 2.....	66
ภาพที่ 5.8 แบบร่างตัวละครแบบที่ 3.....	67
ภาพที่ 5.9 แบบร่างตัวละครบอกอารมณ์แบบที่ 3.....	67
ภาพที่ 5.10 แบบร่าง Icon สารที่หลังในร่างกายแบบที่ 1.....	68
ภาพที่ 5.11 แบบร่าง Icon สารที่หลังในร่างกายแบบที่ 2.....	68
ภาพที่ 5.12 แบบร่าง Icon สารที่หลังในร่างกายแบบที่ 3.....	69

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5.13	สเกตไอเดียรูปแบบภาพอย่างคร่าวๆ 1	70
ภาพที่ 5.14	สเกตไอเดียรูปแบบภาพอย่างคร่าวๆ 2	70
ภาพที่ 5.15	สเกตจริงเพื่อคราฟลงคอมพิวเตอร์.....	71
ภาพที่ 5.16	ภาพประกอบเสร็จจริงจากการคราฟ.....	72
ภาพที่ 5.17	แบบร่าง layout หน้าเปิดบท.....	73
ภาพที่ 5.18	แบบร่าง layout หน้าแบบทดสอบที่ 1.....	74
ภาพที่ 5.19	แบบร่าง layout หน้าความหมายความสุขทางภาษา.....	74
ภาพที่ 5.20	แบบร่าง layout หน้าความหมายของความสุขในแง่มุมจิตวิทยา.....	75
ภาพที่ 5.21	แบบร่าง layout ส่วนหนึ่งในบทที่ 3 เรื่องการยิ้ม.....	75
ภาพที่ 5.22	แบบร่าง layout ส่วนหนึ่งในบทที่ 3 เรื่องการเขียนไดอะรี่.....	76
ภาพที่ 5.23	หน้าเปิดบทที่ 1	77
ภาพที่ 5.24	หน้าเปิดบทที่ 2	77
ภาพที่ 5.25	หน้าเปิดบทที่ 3.....	78
ภาพที่ 5.26	แบบทดสอบชุดที่ 1 แบบทดสอบเพื่อวัดระดับความสุข.....	78
ภาพที่ 5.27	เฉลยแบบทดสอบชุดที่ 1 แบบทดสอบเพื่อวัดระดับความสุข.....	78
ภาพที่ 5.28	ชุดที่ 2 แบบทดสอบเรื่องรูปแบบความสุข.....	79
ภาพที่ 5.29	เฉลยแบบทดสอบชุดที่ 2 แบบทดสอบเรื่องรูปแบบความสุข.....	79
ภาพที่ 5.30	อธิบายเรื่องความหมายของความสุขในแง่มุมภาษา.....	80
ภาพที่ 5.31	อธิบายความสุขตามหลักจิตวิทยาตามทฤษฎีของ Maslow.....	81
ภาพที่ 5.32	อธิบายปัจจัยของความสุขตามนิยามของนักจิตวิทยา.....	82
ภาพที่ 5.33	หลักการทำงานของสมองซีกซ้ายและขวาเมื่อหลังสารแห่งความสุข.....	82
ภาพที่ 5.34	อธิบายส่วนประกอบของสมอง, ที่มาของฮอร์โมนแห่งความสุข.....	83
ภาพที่ 5.35	ภาพขยายเนื้อหาอธิบายส่วนประกอบของสมอง, ที่มาของฮอร์โมนแห่งความสุข.....	83
ภาพที่ 5.36	วิธีสร้างความสุขจากการยิ้ม	84
ภาพที่ 5.37	วิธีสร้างความสุขจากการเขียนไดอะรี่.....	84
ภาพที่ 5.38	วิธีสร้างความสุขจากการอาบน้ำ	85
ภาพที่ 5.39	วิธีสร้างความสุขจากการนอน.....	85
ภาพที่ 5.40	วิธีสร้างความสุขจากกลิ่นหอม.....	86
ภาพที่ 5.41	วิธีสร้างความสุขจากการฟังเพลง	86
ภาพที่ 5.42	วิธีสร้างความสุขจากการรับประทานอาหาร.....	87
ภาพที่ 5.43	วิธีสร้างความสุขจากการออกกำลังกาย	87
ภาพที่ 5.44	วิธีสร้างความสุขจากการหัวเราะบำบัด	88
ภาพที่ 5.45	Postcard ส่งความสุขให้ผู้อื่น.....	88

ภาพที่ 5.46	ด้านหลังของ Postcard.....	89
ภาพที่ 5.47	ส่วนสุดท้ายของบทที่ 3 คือส่วน Happy List.....	89
ภาพที่ 6.1	ปกหน้าและปกหลังและด้านข้าง.....	91
ภาพที่ 6.2	Pattern หน้าและหลัง.....	91
ภาพที่ 6.3	สารบัญหนังสือ.....	92
ภาพที่ 6.4	หน้าเกริ่นเรื่องและแนะนำตัวละคร.....	92
ภาพที่ 6.5	หน้าเปิดบทแต่ละบท.....	93
ภาพที่ 6.6	เนื้อหาบทที่ 1 (แบบสอบถามที่ 1).....	94
ภาพที่ 6.7	เนื้อหาบทที่ 1 (แบบสอบถามที่ 2).....	95
ภาพที่ 6.8	เนื้อหาบทที่ 2 ในส่วนที่เป็น Popup Information Graphic.....	96
ภาพที่ 6.9	เนื้อหาบทที่ 3.....	97



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของศิลปนิพนธ์

โครงการนี้ได้รับแรงบันดาลใจจาก ข้าพเจ้าสงสัยในความหมายของความสุข เพราะไม่มีความสุข ซึ่งการมีความสุข อาจเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ความสุขที่ไม่ได้รับการแก้ไข อาจทำให้ไม่เข้าใจ ไม่สามารถควบคุม จิตใจ และประเมินสถานการณ์ตัวเองได้ ถ้าคนในสังคมไม่เข้าใจตัวเอง ไม่สามารถแก้ไข ความทุกข์เพื่อให้อีกกลับมามีความสุขได้ อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในสังคมได้

หนังสือเชิงจิตวิทยาที่แนะนำการใช้ชีวิตให้มีความสุขทั่วไป มีการให้ข้อมูลที่หนักไปทางข้อมูล ตัวอักษร และยังไม่มีการประกอบเข้ามาช่วยเสริมความเข้าใจ จึงเป็นที่มาในการค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล ต่างๆ เพื่อนำเสนอความสุขในรูปแบบต่างๆ ให้กับกลุ่มเป้าหมาย

1.2 วัตถุประสงค์ของศิลปนิพนธ์

1.2.1 ตั้งคำถามกับกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เข้าใจตนเองว่ามีความสุขหรือไม่ในรูปแบบหนังสือ และนำเสนอวิธีสร้างความสุขหลากหลายรูปแบบรอบตัวให้กลุ่มเป้าหมายอ่านสนุกเพลิดเพลิน

1.2.2 ศึกษาการออกแบบ Infographic ให้เข้ามามีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจข้อมูล ลักษณะวิชาการ โดยเฉพาะข้อมูลทางจิตวิทยา ให้เข้าใจง่ายและมีความน่าสนใจมากขึ้น

1.3 กลุ่มเป้าหมายของศิลปนิพนธ์

- 1.3.1 ผู้สนใจการสร้างความสุขในชีวิต
- 1.3.2 กลุ่มบุคคลอายุตั้งแต่ 18 - 30 ปี
(กลุ่มวัยรุ่น, วัยทำงาน ที่มีความเครียด รู้สึกไม่มีความสุข)

1.4 ขอบเขตศิลปนิพนธ์

หนังสือ 1 เล่ม : ขนาด 16.5 x 20.3 เซนติเมตร , จำนวน 40 หน้า พิมพ์ 4 สี
เนื้อหาแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

- Part 1: ARE YOU HAPPY ? (แบบทดสอบทางจิตวิทยาเรื่องความสุข)
- Part 2: HAPPY IS ? (ความหมายของความสุขด้านภาษา, จิตวิทยา)
- Part 3: HOW TO BE HAPPY ? (วิธีต่างๆ ที่ทำให้มีความสุข)

1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.5.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสุข รวบรวม วิเคราะห์ โดยแบ่งข้อมูลที่สนใจเป็นส่วนๆ และเรียบเรียงเพื่อความต่อเนื่องของหนังสือ

1.5.2 ศึกษารูปแบบการนำเสนอ Information Graphic โดยศึกษาในทุกๆ ด้านของสไลด์ว่ามีหลักการสื่อสารข้อมูลอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไร และนำวิธีการเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้อย่างไรให้เข้ากับเนื้อหาของโครงการ

1.5.3 ศึกษาเรื่องการออกแบบสิ่งพิมพ์ การจัดวางข้อมูล layout การใช้ตัวอักษร (Typography) รวมไปถึงการออกแบบรูปเล่ม

1.5.4 สรุปขอบเขตเนื้อหา

1.5.5 วางแนวทางการออกแบบ

1.5.6 พัฒนาแบบร่างจนเป็นผลงานจริง

1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ผลที่คาดว่าจะผู้สร้างงานศิลปนิพนธ์จะได้รับ ได้ใช้กระบวนการทางความคิด วิเคราะห์ ค้นคว้า และคิดแปลงจากข้อมูลตัวอักษร เป็นการบอกเล่าโดยใช้ภาพ (visual) สื่อสารแทนเพื่อประโยชน์ในการจดจำ รับรู้ของมนุษย์ที่ดีขึ้น สามารถออกแบบหนังสือที่อ่านทำความเข้าใจได้ ทำให้มีกระบวนการคิดที่ดีนำไปสู่การทำงานที่เป็นระบบ ละเอียด รอบคอบ และเกิดคประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

1.6.2 ผลที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ อาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างในชีวิต ไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีพื้นฐานเกี่ยวกับความเข้าใจความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

บทที่ 2

ความสำคัญของความสุข

2.1 ความสุขคืออะไร

ความสุข คือ ความสบาย หรือความสำราญ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ

ความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก

ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิตคือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดว่าเป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด

ความสุขทั้งกายและใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กันไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติให้เกิด “ความพอดี” ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าในส่วนกายหรือใจก็ตามก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ที่แอบแฝงตามมาในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น “ยอดแห่งความสุข” ทั้งหมด ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุขแม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วนคอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบก็หาได้ให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจมีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ในกรณีเรื่องอำนวยความสะดวกมากเสียอีก กลับจะเป็นมารหรืออุปสรรค คอยขัดขวางหรือบั่นทอน ไม่ให้ผู้นั้นได้พบกับความสุขที่แท้จริงเสียด้วยซ้ำไป

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

สภาพสังคมกับความสุข

สังคมโลกสมัยนี้ มีความเจริญก้าวหน้ากว่าสมัยก่อนอย่างมากในทุกๆด้าน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี สามารถทำให้การดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบันมีความสุขสะดวกสบายมากขึ้นมีรถยนต์ความเร็วสูงขึ้น มีเครื่องซักผ้า เครื่องทำน้ำอุ่น ตู้เย็น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เครื่องดูดฝุ่น ทีวี โสมเรียเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสะดวกสบายทางกายเท่านั้น ไม่ได้รับประกันว่าคนในสมัยปัจจุบันจะมีความสุขทางใจมากกว่าคนในอดีต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางการพัฒนาของประเทศต่างๆ ในปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่จะมุ่งสู่ทุนนิยม ซึ่งจะเน้นเรื่องการตลาด กระตุ้นบริโภคนิยม วัตถุนิยม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ อันเนื่องมาจากการมุ่งพัฒนาประเทศในทิศทางนี้ ก็คือความทุกข์ของคนในสังคม ที่เกิดจากความกดดันจากการแข่งขันตลอดชีวิต ตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึง วาระสุดท้ายของชีวิต เพราะตั้งแต่ตั้งครรภ์แม่ก็ต้องแย่งคิวฝากท้องกับหมอที่มีชื่อเสียง ต้องรีบจองคิว เนอร์สเซอร์หรือโรงเรียนอนุบาลชื่อดังตั้งแต่ลูกอยู่ในท้อง การสอบเข้ามหาวิทยาลัยการแข่งขันยิ่งรุนแรง เด็กรู้ ต้องเรียนกวดวิชาเตรียมสอบล่วงหน้ากันเป็นปีๆ จบออกมาก็ต้องมาแย่งหางานดีๆ กันทำอีก ต่อจากนั้นก็ยังคงต้องแข่งขันเปรียบเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกันว่าใครจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่ากัน เร็วกว่ากัน ใครขยับรถแพงกว่ากัน บ้านใครใหญ่กว่ากัน หลวกว่ากัน

การเปรียบเทียบแข่งขันทั้งหมดนี้ ถ้าจะว่าไปแล้วเป็นสิ่งที่มากเกินไปจนกลายเป็นพื้นฐานของชีวิต แต่เป็นการตอบสนองทางด้านจิตใจมากกว่า เพื่อให้ตนเองมั่นใจว่าชีวิตฉันมั่นคงกว่า และปลอดภัยกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า ฉันทันทีกับเพื่อนในรุ่นเดียวกัน ฉันใช้ได้ ฉันชนะ ฉันเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งมีคนจำนวนมากที่มีทรัพย์สินเงินทองมากมายแล้วแต่ก็ยังไม่มีความสุขเพราะครอบครัวล้มเหลวความสัมพันธ์ในบ้าน มีปัญหา สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก เข้ากันไม่ได้ ในบ้านมีแต่ความร้อนรุ่ม หากความสงบสุขไม่ได้ บางรายถึง มีเงินทองมากมายก็ยังไม่มีความสุข เพราะเฝ้ามองเปรียบเทียบกับเพื่อนที่รวยกว่า ต้องมีมากกว่าเขาถึงจะ รู้สึกมีความสุข รู้สึกมั่นใจ รู้สึกว่าเหนือกว่า

จะเห็นได้ว่าการที่คนเราไม่มีความสุข ต้องดิ้นรน แข่งขัน เปรียบเทียบกับคนอื่น ก็เพราะรู้สึก ไม่มั่นใจว่าตัวเองมีมากพอ ดีพอ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ลึกอยู่ในจิตใจสำนึก การปรับเปลี่ยนแก้ไข ไม่ใช่เรื่องง่าย ตราบดีที่ยังมีความรู้สึกเช่นนี้ก็ยังคงมีความรู้สึกที่ว่าตัวเองขาดอยู่ ยังไม่รวย (ทั้งที่มีทรัพย์สินมากมาย) ยังไม่ปลอดภัย คนเหล่านี้มีความรู้สึกไม่มั่นคงจากภายในจิตใจ แต่จะหาวิธีแก้ไขให้เกิดความมั่นคงโดย อาศัยจากปัจจัยภายนอก ตั้งแต่ทรัพย์สิน เงินทอง ความสำเร็จ ชื่อเสียง การยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งปัจจัย ภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน อยู่นอกเหนือการควบคุมของแต่ละคน ดังนั้นถ้าการจะมีความสุขได้โดย ต้องอาศัยสิ่งภายนอกเหล่านี้ ก็ต้องใช้กำลังอย่างมากในการพยายามที่จะควบคุมสิ่งเหล่านี้ให้เป็นไป ตามความต้องการของตนเองให้ได้ ซึ่งมีโอกาสผิดหวังล้มเหลวสูงมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน ควบคุมไม่ได้

ดังนั้นวิธีที่จะทำให้มีความสุขได้อย่างยั่งยืน จำเป็นต้องเกิดจากการจัดการภายในจิตของแต่ละ - คนมากกว่า ถ้าเราสามารถทำให้แต่ละคนรู้สึกว่าไม่มีใครในโลกนี้สมบูรณ์แบบ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ตัวฉันก็เช่นเดียวกัน มีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่อย่างไรก็ตามฉันก็ยังเป็นคนที่ใช้ได้ มีคุณค่า มีประโยชน์ พยายามรักษาข้อดีและปรับปรุงข้อเสีย ลดจุดอ่อน ลดจุดบกพร่องลง และยอมรับตนเองในแบบที่ตนเองเป็น ไม่ต้องมีชีวิตแบบพยายามวิ่งหนีหรือหลบจุดอ่อน ปมด้อยตัวเอง ต้องเอาชนะคนอื่น นำหน้าคนอื่น อยู่เหนือผู้อื่น ความจำเป็นที่จะต้องไขว่คว้าหาความมั่นคงจากปัจจัยภายนอกก็น้อยลง ชีวิตก็จะเรียบง่าย หากความสุขได้ง่ายขึ้น ความต้องการแก่งแย่งแข่งขันก็น้อยลง มองโลกแง่บวกได้ง่ายขึ้น โกรธยากขึ้น ให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันง่ายขึ้น แต่สิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องการทั้งความรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเข้าใจ การฝึกฝนปฏิบัติการทบทวนเตือนสติตนเอง ความอดทน และความมุ่งมั่นอย่างสูง จึงจะสำเร็จ ถ้าทุกคนหันมาให้ความสนใจกับแนวทางนี้ ตั้งสติและทบทวนปฏิบัติได้ เชื่อว่าโลกใบนี้ก็จะ กลับมาน่าอยู่เหมือนเดิมได้

ความสำคัญของความสุข

ความสุขทำให้คนฉลาดขึ้น คนมีความสุข สมองจะชุ่มฉ่ำไปด้วยสารดีๆ หล่อเลี้ยงบำรุงสมอง อยู่เสมอ และอยู่ในภาวะสดใส เรียนรู้ได้รวดเร็ว โดยมีสารสื่อประสาทที่สำคัญในสมองมาเกี่ยวข้อง ดังนี้

โดปามีน ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว การรู้สึกตัว ความรู้สึกในทางบวก การตอบสนอง ทางอารมณ์ ทำให้เกิดความสุขและลดอาการเจ็บปวด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า จุดเริ่มต้นของความฉลาดของ มนุษย์ขึ้นอยู่กับระดับการทำงานของสารโดปามีน เพราะเป็นสารสื่อประสาทที่เป็นหลักในการควบคุม การทำงานของสมองซีกซ้ายที่เกี่ยวกับภาษา ความคิด ความจำ

เอนดอร์ฟิน เป็นตัวทำให้เรารู้สึกคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี เป็นตัวเพิ่มการตื่นตัว ความ มีชีวิตชีวาและความสุข เป็นสารที่สามารถจะหลั่งออกมาได้เมื่อเราออกกำลังกายหรือเมื่อมีอารมณ์ในทาง บวก

เซโรโทนิน เกี่ยวข้องกับการหลับ การตื่นตัว ความอยากอาหาร อารมณ์ การรับรู้ความรู้สึก สติปัญญาและมีบทบาทสำคัญต่อความผิดปกติทางจิตใจ โดยเฉพาะเรื่องความซึมเศร้า พฤติกรรม ความก้าวร้าว การฆ่าตัวตาย

สารโดปามีนและเอนดอร์ฟินจะหลั่งออกมามาก เมื่อมีการออกกำลังกาย การได้รับคำชมเชย การร้องเพลง การได้รับสิ่งที่ชอบ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สิ่งแวดล้อมที่ดี การทำกิจกรรมกลุ่ม การได้รับสัมผัสที่อบอุ่น (affirmation touch) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การเล่นดนตรี และศิลปะ

2.2 ความหมายของความสุข

2.2.1 ความหมายของความสุขภาษา

HAPPY หมายถึง มีรากศัพท์มาจากคำว่า hap ที่แปลว่าเกิดขึ้น โอกาส โชคลาง เรื่องดี เมื่อเป็น คำว่า happy จึงแปลว่าการมีสิ่งดีเกิดขึ้น

ความสุข หมายถึง ความเบิกบานอย่างลึกซึ้ง เกิดจากจิตที่มีสุขภาวะดี ยิ่งที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เป็นสภาวะดำรงที่ดีที่สุด นอกจากนี้ความสุขยังเป็นวิถี การตีความโลกได้ด้วย เราอาจเปลี่ยนโลกได้ยาก แต่การเปลี่ยนวิธีมองโลกนั้น เราทำได้ตลอดเวลา

2.2.2 ความหมายความสุขทางจิตวิทยาตามแนวความคิดและทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow)

เมื่อมนุษย์เราได้รับการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในแต่ละขั้น และมีความสุข ความพึงพอใจ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ดัง 5 ขั้นดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการของอาหาร น้ำดื่ม อากาศ การพักผ่อนนอนหลับ การจับถ่าย ความต้องการ ทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนประสาทสัมผัส ซึ่งครอบคลุมก็ให้ได้ง่าย
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security and safety needs) เมื่อร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะมีความต้องการในขั้นที่สอง ต้องการความมั่นคง ปลอดภัย หรือปกป้อง คุ้มครอง ซึ่งครอบคลุมทั่วไปก็ให้ได้
3. ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม การเป็นเจ้าของ (love and belongion needs) ต้องการความรัก ต้องการเป็นที่รักและยอมรับของครอบครัวและบุคคลอื่น
4. ความต้องการจะได้รับการยกย่องนับถือ การได้รับการยกย่องชมเชย ต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง ต้องการมีคุณค่า มีความสามารถในตนเอง
5. ความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเอง หรือรู้จักตนเอง (self actualization) เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของบุคคล การสร้างความสุขของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน คงจะต้องเลือกที่จะมีความสุข ตามอัธยาศัยของตนเอง ที่สำคัญจะต้องมีการช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน มีความดี และมีความสุข ทำให้พัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

ปัจจัยกำหนดความสุข

มาร์ติน เซลิเกแมน ผู้จุดประกายงานวิจัยเรื่องความสุขในวงการจิตวิทยาตะวันตก กล่าวว่า ความสุขของคนเรานั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมถึงราวร้อยละ ๕๐ แต่ปัจจัยที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยขี้กลัว และการมองโลกแง่ร้าย ซึ่งส่งผ่านทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้กลับกลายเป็นความเชื่อมั่น และการมองโลกในแง่ดีได้

ข้อสรุปนี้เป็นผลของการศึกษาในฝาแฝดซึ่งพบว่า ระดับความสุขคนเราถูกส่งผ่านทางพันธุกรรมร้อยละ ๕๐ คล้ายกับเรื่องสติปัญญา หรือเรื่องระดับไขมันในเลือด ที่ถูกกำหนดจากพันธุกรรมในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน

นักวิชาการด้านความสุข เรียกสิ่งนี้ว่า Happiness set point คือ ระดับความสุขที่ถูกกำหนดไว้ในแต่ละคน ซึ่งค่อนข้างจะคงที่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตก็ตาม คนเรามีแนวโน้มที่จะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง หากมีเหตุการณ์ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ถูกถอดแตรได้รับการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือขึ้นเงินเดือน เขาอาจมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่จะเป็นเพียงแค่ชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขจะค่อยๆ ปรับลดลงมาอยู่ในระดับเดิม เช่น เมื่อได้รับมรดก อาจมีความสุขเพิ่มขึ้นชัดเจน แต่เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ระดับความสุขที่เพิ่มขึ้นจะลดลงมาเกือบครึ่งหนึ่ง หรือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นในชีวิตก็จะมีความสุขที่ลดน้อยลงเป็นการชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขก็จะค่อยๆ ไต่ระดับขึ้นกลับคืนมาสู่ระดับเดิมเช่นกัน

นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ยังมีอีกสองปัจจัยสำคัญคือ

๑. สถานการณ์ชีวิต หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความจนความรวย ความสวยความหล่อ สุขภาพดีหรือไม่ดี แต่งงานหรือหย่าร้าง เรียนตก ออกหัก ขึ้นเงินเดือน เลื่อนตำแหน่ง ตกงาน ปัจจัยเหล่านี้กำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ ๑๐-๑๕

๒. วิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ หรือปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เป็นความคิด การกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือก โดยตั้งใจ เช่น เวลาที่เราให้กับครอบครัว การสำนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ รอบตัวการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การมองโลกแง่ดี การออกกำลังกาย การฝึกอยู่กับปัจจุบันเพื่อสัมผัสความสุขอย่างง่ายๆ จากประสาทสัมผัส การมีจุดหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การมีวิธีแก้ปัญหาเชิงรุก การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง ซึ่งตามนิยามสุขภาพจิต ปัจจัยเหล่านี้จะหมายถึงสมรรถภาพของจิตใจ และคุณภาพของจิตใจ

ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ ๓๕-๔๐ อาจจำแนกง่ายๆ ว่า นอกเหนือจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ปัจจัยกำหนดความสุขที่เหลือ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอกจะส่งผลกระทบต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ ๑๐-๑๕ และปัจจัยภายในจะส่งผลกระทบต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ ๓๕-๔๐

การมองเรื่องความสุข จึงควรผสานปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกควบคู่กันไป เพื่อสร้างความสุขทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม ให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ยิ่งคนเราพัฒนาคุณภาพทางกาย ใจ และสังคมมากขึ้นเท่าไร ความสุขก็จะมีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปในทางประณีตมากขึ้น เป็นไปเพื่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ลองลดการมองอะไรจากมุมมองของตัวเองให้น้อยลง แล้วความสุขจะไต่ระดับขึ้นโดยไม่รู้ตัว

2.2.3 ความสุขด้านวิทยาศาสตร์

สมองกับสารเคมีที่ทำให้มีความสุข

เซลล์สมอง หรือ Neurons มีใยประสาทตัวส่ง หรือ Axon และ ใยประสาทตัวรับ หรือ Receptor เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้น ประจุไฟฟ้าในเซลล์สมองจะประทุขึ้น ส่งผลให้เซลล์สมองหลังสารเคมีและฮอโมน มี Neurotransmitter ทำหน้าที่ช่วยส่งข้อมูลผ่าน “จุดเชื่อม” หรือ “Synapse” เมื่อสมองที่มีการรับส่งบ่อยก็จะทำให้จุดเชื่อมแข็งแรงขึ้น และตัวรับส่งข้อมูลก็จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น มีผลทำให้ระบบการทำงานในสมองดีขึ้น ดังนั้นหากเราปล่อยให้ชีวิตจมอยู่ในความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด ความโกรธบ่อยๆ ก็ทำให้จุดเชื่อมและตัวรับส่งข้อมูลด้านไม่ดีทำงานดีขึ้น ทำให้เป็นคนโกรธง่าย ทุกข์ง่าย และสุขยาก

การที่คนเรามีพฤติกรรมแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ล้วนมาจากสารเคมีในสมอง คนทั่วไปตอนกลางคืนสมองก็จะหลั่งสารเคมีที่ทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น แต่พอเช้าก็จะหลั่งสารเคมีที่กระตุ้นให้รู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉง หรือในระหว่างออกกำลังกายก็จะหลั่งสารเคมีที่ทำให้ตื่นเต้นและมีความสุข ส่วนตอนเครียดสมองจะลดสารเคมีแห่งความสุขและเพิ่มสารเคมีแห่งความทุกข์ ทำให้วิตกกังวล รู้สึกเศร้า และเป็นทุกข์

สารเคมีของสมองที่ทำให้อารมณ์ดี ตัวเด่นๆ ได้แก่

เซโรโทนิน (Serotonin) :

เป็นสารเคมีที่ทำให้คนเราอารมณ์ดีและคิดว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้นอนหลับง่าย ถ้าร่างกายขาดเซโรโทนินจะเกิดความเครียด วิตกกังวล โกรธเกรี้ยว ซึมเศร้า นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย การทำให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน คือ ออกกำลังกาย รับแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เมลาโทนิน (Melatonin) :

เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุขและทำหน้าที่เป็นฮอโมน “ด้านความชรา” เอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข เป็นสารเคมีด้านบวกที่ไว้สู้กับความเครียด ถ้าขาดสารเคมีนี้จะทำให้รู้สึกขาดความสุข ใ้อารมณ์รัก

โดปามีน (Dopamine) :

เป็นสารเคมีที่ช่วยระบบความจำ สร้างสมาธิ ทำให้รู้สึกสนุก และควบคุมการหลั่งน้ำย่อยให้เป็นปกติ โดปามีนทำงานสัมพันธ์กับเอ็นโดรฟิน คือ เมื่อโดปามีนลดเอ็นโดรฟินจะลดด้วย เมื่อโดปามีนเพิ่มจะกระตุ้น ออกซิโทซิน (Oxytocin) ทำให้มีความสุขรู้สึกทางเพศ เกิดความรู้สึกต้องการสัมผัสใกล้ชิด

ดังนั้น เราจึงควรทำจิตใจให้ผ่องใส ปล่อยวางความวิตกกังวลและความเครียด เพื่อส่งเสริมให้จุดเชื่อม หรือ Synapse ในเซลล์สมองแข็งแรงขึ้นในด้านความสุข ความสนุก ความสดชื่น แจ่มใส เพื่อให้เซลล์สมองหลั่งแต่สารเคมีดีๆ ที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข สดชื่น และรู้สึกถึงการมีคุณค่า เป็นชีวิตที่น่าอภิรมย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังนั้น เราจึงควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ปล่อยวางความวิตกกังวลและความเครียด เพื่อส่งเสริมให้จุดเชื่อม หรือ Synapse ในเซลล์สมองแข็งแรงขึ้นในด้านความสุข ความสนุก ความสดชื่น แจ่มใส เพื่อให้เซลล์สมองหลังแต่สารเคมีดีๆ ที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข สดชื่น และรู้สึกถึงการมีคุณค่า เป็นชีวิตที่น่าอภิรมย์

สารเคมีแต่ละตัวทำงานอย่างไร

โดปามีน (Dopamine) : ควบคุมการเคลื่อนไหว ถ้าต่ำมีผลต่อความจำที่ใช้กับการทำงาน ถ้าสูงมากเกินไป เกิดโรคจิตประสาทหลอน และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ชายจะลดลงมากกว่าผู้หญิง

เซโรโทนิน (Serotonin) : ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ทำหน้าที่ส่งข้อมูล เกือบทุกข่าวสารผ่านทางที่ต่างๆ ในสมอง ถ้าขาดจะทำให้คนซึมเศร้า มองคุณค่าตัวเองต่ำ

อะซิติลโคลีน (Acetylcholine) : ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้ข้อมูลส่งผ่านได้ดีขึ้น มีบทบาทสำคัญในความจำระยะยาว ช่วยให้สมองเก็บความรู้ที่เราเรียนในเวลากลางวันไปเก็บในสมองในเวลาที่เรากำลังหลับ เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน ถ้าขาดสารนี้ทำให้สมาธิลดลง ซึมเศร้า นอนไม่ค่อยหลับ

เอ็นดอร์ฟิน (Endorphine ,Endogenous morphine) : เป็นยาชาในร่างกาย ตามธรรมชาติ ทำให้รู้สึกเจ็บน้อยลง เช่น ผู้หญิงขณะคลอดจะผลิตสารนี้ 10 เท่า เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี และสมองจะเจริญเติบโต และเรียนรู้ได้ดี ถ้าขาดสารนี้จะทำให้เราขาดความสุข แม้จะฟังเพลงที่ชอบ ถ้ามีสารนี้มากจะมีอารมณ์ดีเป็นพิเศษ และสนุกสนาน

สารเคมีความสุข

ความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคนเรามีความสุขสมองซีกซ้าย ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล การวิเคราะห์ และการคำนวณจะทำงานมากขึ้น ขณะที่เมื่อเรามีความรู้สึกในเชิงลบ หรือมีความทุกข์ สมองซีกขวาซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ และศิลปะจะทำงานมากกว่า สารเคมีในสมองกลุ่มกระตุ้นสมอง ได้แก่ Serotonin Endorphine Acetylcholine Dopamine ฯลฯ กลุ่มกดการทำงานของสมอง เช่น Adrenaline cortisol กลุ่มแรกจะทำหน้าที่ควบคุมความประพฤติ การแสดงออก อารมณ์ทำให้สมองตื่นตัว และมีความสุขทำให้การอ่านข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายรู้สึกดี มีความสุขทำให้เพิ่มภูมิต้านทาน สุขภาพแข็งแรงจะหลังมากเมื่อการออกกำลังกายการได้รับคำชมเชยการร้องเพลงการเล่นเป็นกลุ่มสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่ดีการให้ทำกิจกรรมกลุ่มการได้รับสัมผัสที่อบอุ่น (affirmation touch) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การเล่นดนตรี และเรียนศิลปะโดยไม่ถูกบังคับการได้รับสิ่งที่ชอบความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันยกตัวอย่างกลุ่มแรก

Dopamine : ควบคุมการเคลื่อนไหว ถ้าต่ำมีผลต่อความจำที่ใช้กับการทำงาน ถ้าสูงมากเกินไป เกิดโรคจิตประสาทหลอน และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ชายจะลดลงมากกว่าผู้หญิง

Serotonin : ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ทำหน้าที่ส่งข้อมูล เกือบทุกข่าวสารผ่านที่ต่างๆ ในสมอง ถ้าขาด จะทำให้คนซึมเศร้า มองคุณค่าตัวเองต่ำ

Acetylcholine : ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้ข้อมูลส่งผ่านได้ดีขึ้น มีบทบาทสำคัญ ในความจำระยะยาว ช่วยให้สมองเก็บความรู้ที่เราเรียนในเวลากลางวันไปเก็บในสมองในเวลาที่เรากำลังหลับ เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน ถ้าขาดสารนี้ทำให้สมาธิลดลง จี้ลึม นอนไม่ค่อยหลับ

Endorphine (Endogenous morphine) : เป็นยาชาในร่างกายตามธรรมชาติ ทำให้รู้สึกเจ็บน้อยลง เช่น ผู้หญิงขณะคลอดจะผลิตสารนี้ 10 เท่า เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี และสมองจะเจริญเติบโต และเรียนรู้ได้ดี ถ้าขาดสารนี้จะทำให้เราขาดความสุข แม้จะฟังเพลงที่ชอบ ถ้ามีสารนี้มากจะมีอารมณ์ดีเป็นพิเศษ และสนุกสนาน

การออกกำลังกายและทำกิจกรรมอื่นๆ หรือการวิ่งจะทำให้สารนี้หลั่งหรือ การให้ทาน การช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้สารเคมีนี้หลั่งเช่นกัน สังเกตได้ว่า ถ้าเราออกกำลังกายหรือได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้รู้สึกดี สมองปลอดโปร่ง มีความสุข แต่ไม่ใช่ออกกำลังกายที่ถูกบังคับ หรือเคี้ยวเชิญ ซึ่งจะเกิดความทุกข์แทน

การหลั่งของ Serotonin Dopamine Endorphine ทำให้เขาสามารถเรียนรู้ และจำได้ดีขึ้น และสมองจะเจริญเติบโตเกิดจากการออกกำลังกาย การสัมผัสที่อบอุ่นการยิ้มแย้มแจ่มใส และการมีความสัมพันธ์ที่ดี การมองตนเองในแง่ดี การชมเชย การภูมิใจตนเองทำให้ร่างกายรู้สึกดี และมีภูมิต้านทานสูงขึ้น เพราะฉะนั้น ครู และพ่อแม่ อาจจะต้องหาช่องทางที่จะชมเชยเด็กอยู่เสมอ และให้มีการออกกำลังกาย เคลื่อนไหว ในขณะที่เรียนบ้าง ไม่ดุเด็กมากมายจนขาดเหตุผล แต่พยายามกระตุ้นให้เด็กมีความสุขกับการเรียน จะทำให้เด็กมีความสุข สามารถเรียนรู้และจำได้ดีขึ้น เด็กอยากจะเรียนวิชานั้นมากขึ้น คุณครูทดลองทำดูได้

เราสามารถสร้างภาวะเหล่านี้ในห้องเรียน เช่น ยืนขึ้น ยืดเส้นยืดสาย การเล่นเกม เล่นตลก ภายบริหารสักเล็กน้อย บิดตัวไปมา ทั้งหลายเหล่านี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย เพิ่มการเดินของหัวใจและการหายใจ หรืออาจจะใช้ลูบหัว จับมือ โอบไหล่ (ครูเพศตรงข้ามห้ามทำ) ตบหลังเบาๆ ให้กำลังใจ การจับกลุ่มกันทำงาน ทำให้เด็กรู้สึกว่ามีส่วนร่วม การดูเลจากครูดิ รู้สึกมั่นคงทำให้หลั่งสาร Endorphine (Jensen 1998) รวมทั้งการร้องเพลง คนตรี โดยเฉพาะกลุ่มดนตรีจังหวะสนุกสนาน เร้าใจ ที่อิสระไม่ได้ถูกบังคับ ก็จะทำให้สารเคมีที่ดีเหล่านี้หลั่ง ซึ่งจะมีผลทำให้สมองปลอดโปร่ง มีความสุข สุขภาพดี และความจำดี

กลุ่มที่ 2 เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จะหลั่งเมื่อสมองได้รับความกดดัน ความเครียดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้ยับยั้งการส่งข้อมูลของแต่ละเซลล์สมองยับยั้งการเจริญเติบโตของสมองและใยประสาท ทำให้คิดอะไรไม่ออก ยับยั้งเส้นทางความจำต่างๆ ส่วนภูมิต้านทานต่ำ เป็นภูมิแพ้ มะเร็งได้ง่าย ทำลายเซลล์สมอง และใยประสาท (Khalsa 1997) Cortisol สูงทำให้เด็ก Hyperactive กังวล สมาธิสั้น ควบคุมไม่ได้ ความสามารถในการเรียนลดลง Cortisol คล้าย Adrenaline ถ้ามีมากจะมีพิษต่อสมอง เป็นสารที่เกี่ยวกับการตกใจและการต่อสู้ การตอบสนองต่อความเครียด ถ้ามีมากเกินไปจะมีอันตรายต่อทั้งอารมณ์และร่างกาย สารนี้จะหลั่งเมื่อมีความรู้สึกไม่ดี ความเครียด (เรื้อรัง) มีความทุกข์ การมองเห็นคุณค่าตัวเองต่ำ โคนคุณค่าทุกวัน ซึมเศร้า โกรธ เข้มงวดเกินไป วิตกกังวล ซึ่งจะทำให้เกิดการทำลายขององค์ประกอบภายในสมอง ไม่ว่าจะใยประสาทต่างๆ หรือแม้แต่เซลล์สมอง รวมทั้งจะหยุดยั้งการส่งข้อมูลระหว่างเซลล์สมอง ทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่คุณครู หรือ พ่อ แม่ ผู้ใกล้ชิด ต้องระวัง ไม่ให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ในขณะสอน หรืออยู่กับเด็กภาวะ Cortisol สูง จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ เช่น เป็นโรคกระเพาะ ระบบไหลเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือทำให้ภูมิต้านทานต่ำ เป็นโรคภูมิแพ้ มะเร็งได้ง่าย ซึ่งเคยมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยๆ เช่น ครูที่ดุ หรือ เครื่องครัวมากๆ หรือคนที่ทำงานเครียดมากๆ นานๆ เกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก โรคหัวใจ ฯลฯ

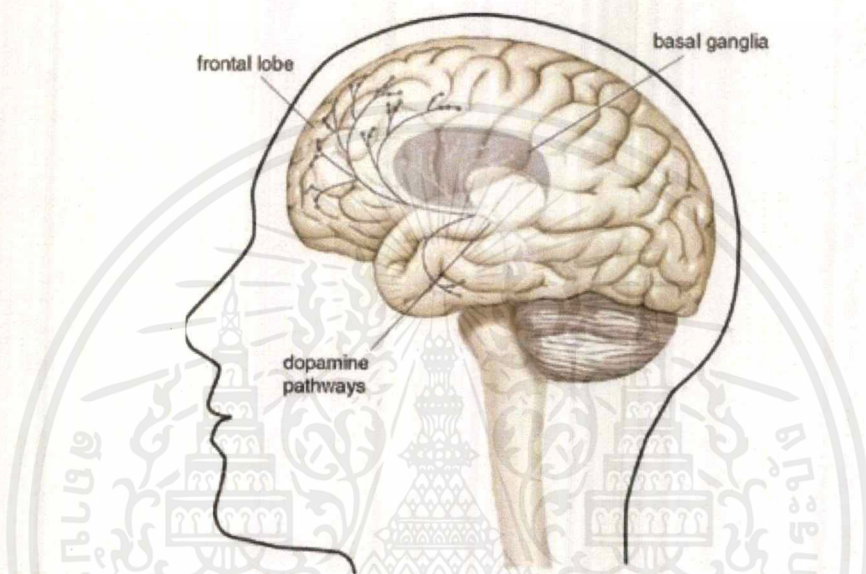
ความสุขของคนเรายังเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน หรือสารเคมีในสมอง ด้วยเช่นกัน เช่น โดปามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ที่จะหลั่งเมื่อเราเกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ หรือได้รับการตอบสนองตามความสำเร็จ หรือได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ซีโรโทนิน เป็นสารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งที่หลั่งเมื่อเราเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หรือรู้สึกมีความสุข สงบ และ เอ็นดอร์ฟิน หรือ สารแห่งความสุข เป็นฮอร์โมนที่หลั่งในขณะที่ยอมรับดี และมักจะหลั่งออกมาหลังจากออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวดได้อีกด้วย ซึ่งสารทั้งสามชนิดนี้มักจะหลั่งออกมาพร้อมๆ กัน ในขณะที่เรามีความสุข ส่วนสารเคมีในสมองบางตัวที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์หรือความเครียด ได้ คอร์ติโซล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่จะหลั่งเมื่อเรามีความเครียดหรือมีความกดดัน ฮอร์โมนชนิดนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ทำให้ความสามารถในการคิดและการจำลดลง และทำภูมิต้านทานในร่างกายลดลงเช่นเดียวกัน

ในการสร้างความสุขของทุกๆ คนจึงไม่มีสูตรสำเร็จรูป แต่สิ่งที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนความคิด การรับรู้และการตัดสินใจคุณค่าของตัวเองให้เป็นไปตามความจริง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขและความสมดุลได้ไม่ยาก

ความสุขในชีวิตจึงไม่ใช่เกิดจากการไขว่คว้า หรือแสวงหาจากสิ่งภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากหรือสุขน้อย トラบิคที่ตัวเราสามารถให้ความรักแก่ตนเองและผู้อื่น ยอมรับตัวเองและผู้อื่นยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน สามารถชื่นชม ภาคภูมิใจ สิ่งที่เรามีและสิ่งที่ผู้อื่นมี มีความอ่อนโยนและเมตตาทั้งตัวเองและผู้อื่น มองโลกตามความเป็นจริง มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ มีแง่ดีงามอยู่เสมอ รวมทั้งมีอารมณ์ขันกับเรื่องรอบตัวบ้าง เราก็จะเป็นสุขได้เช่นกัน

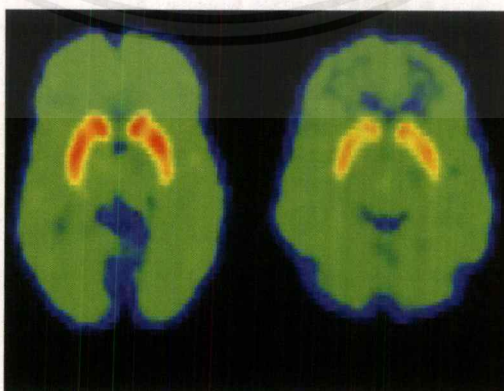
* โดปามีน (dopamine)

โดปามีน (dopamine) เป็นสารเคมีในสมองที่จัดอยู่ในกลุ่มแคทีโคลามีน สร้างมาจากกรดอะมิโนชนิดไทโรซีน โดยอาศัยการทำงานของเอนไซม์ไทโรซีนไฮดร็อกซิเลส ในสมองมีปริมาณโดปามีนประมาณร้อยละ 80 ของสารกลุ่มแคทีโคลามีนที่ถูกสร้างขึ้นทั้งหมด นอกจากนี้ยังหลั่งมาจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งทำหน้าที่ยับยั้งการหลั่งโปรแลคตินจากกليبส่วนหน้าของต่อมพิทูอิทารี



ภาพที่ 2.1 แสดงที่อยู่ของสารโดปามีน

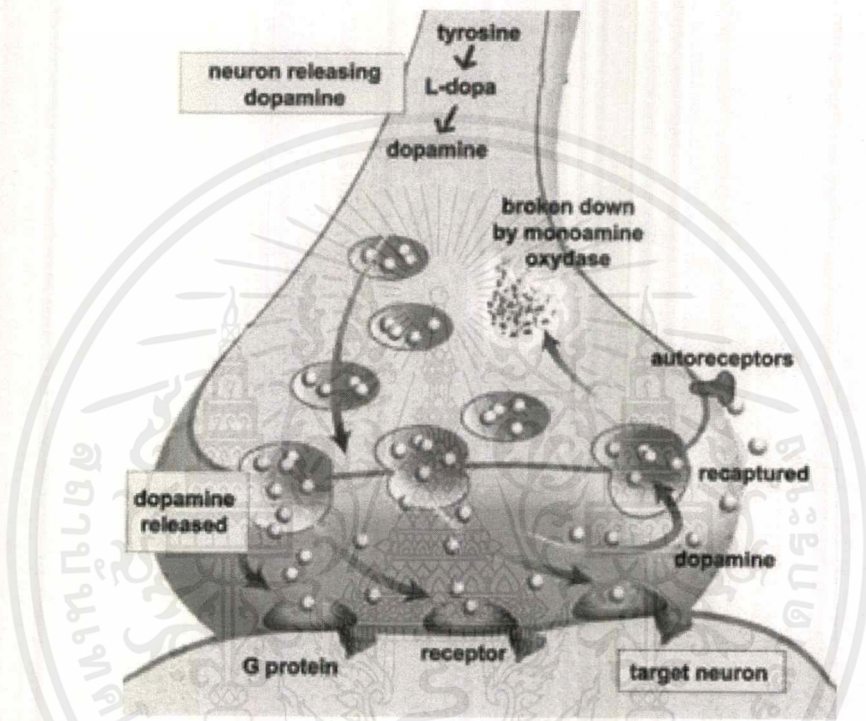
นักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดน Arvid Carlsson เป็นผู้ค้นพบสารโดปามีนเมื่อช่วงทศวรรษ 1950 และยังพบว่าทำให้สารตั้งต้นของโดปามีน คือ L-dopa สามารถรักษาอาการของโรคพาร์กินสันได้ ทำให้ท่านได้รับรางวัลโนเบลในปี ค.ศ. 2000



ภาพที่ 2.2 แสดงสารโดปามีนที่อยู่ในสมอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อร่างกายหลั่งสารโดปามีนออกมาจะส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคลมีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิขึ้น ไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ รอบตัว ระดับโดปามีนในสมองสูงขึ้นจากอาหารจำพวกโปรตีนสูง ร่างกายสร้างสารโดปามีนขึ้นมาจากกรดอะมิโนชนิดที่มีชื่อว่าไทโรซีน โดยร่างกายได้จากอาหารประเภทโปรตีนสูง (มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ) เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเหลือง อาหารทะเล ไข่ และนม จะช่วยให้สมองมีพลัง กระฉับกระเฉง และตื่นตัว

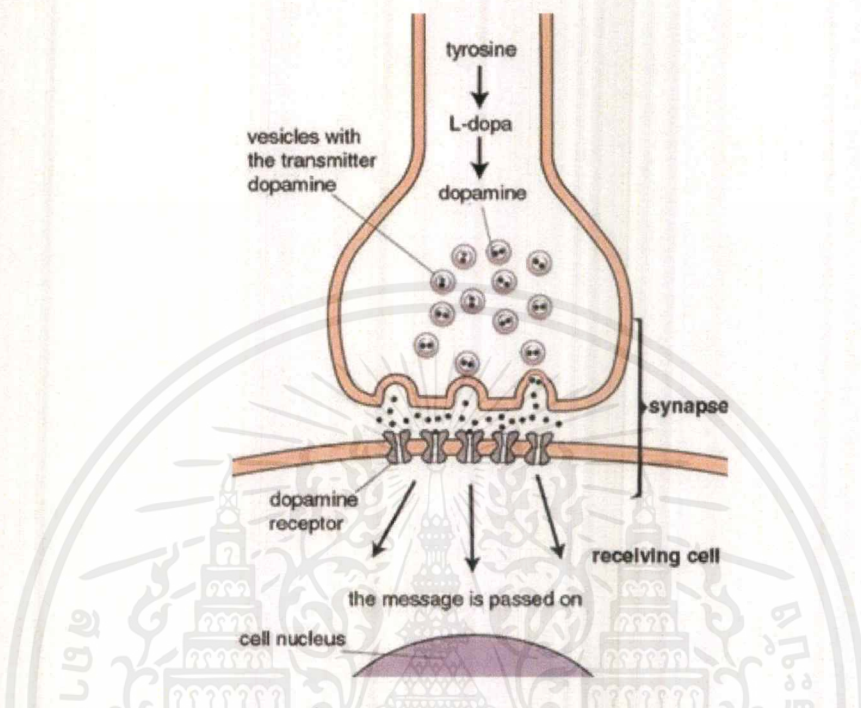


ภาพที่ 2.3 แสดงการทำงานของฮอร์โมนแห่งความสุขโดปามีน

ในยุคแรก ๆ ได้แบ่งตัวรับโดปามีนออกเป็น 2 กลุ่มหลัก โดยใช้ความสามารถในการกระตุ้นหรือยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อะดรีนัลซัยเคเลส เป็นเกณฑ์ในการจัดกลุ่ม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็นกลุ่มตัวรับโดปามีน 1 และกลุ่มตัวรับโดปามีน 2 ต่อมามีการศึกษาเพิ่มเติม จึงพบว่ากลุ่มตัวรับโดปามีน ได้แก่ D1 และ D5 ซึ่งสามารถกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์อะดรีนัลซัยเคเลส ทำให้ผลิตซัยคลิกเอเอ็มพีเพิ่มมากขึ้น ตัวรับโดปามีน D1 พบได้ที่สมองส่วน dorsal striatum (คอร์เทค-พูตามัน), นิวเคลียสแอคคิวเบนส์ olfactory tubercle ซีรีบรัลคอร์เทกซ์ และอะมิกดาลา ส่วนตัวรับโดปามีน D5 พบได้ที่สมองส่วน ฮิปโปแคมปัส lateral mammillary nucleus และ parafascicular nucleus ในสมองส่วนทาลามัส กลุ่มตัวรับโดปามีน 2 ได้แก่ D2, D3, D4 ซึ่งเมื่อถูกกระตุ้นจะให้ผลยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อะดรีนัลซัยเคเลส ตัวรับโดปามีน D2 พบได้ที่สมองส่วน dorsal striatum, olfactory tubercle, nucleus accubens, substantia nigra pars compacta และ ventral tegmental area นอกจากนี้ตัวรับโดปามีน 2 ยังพบได้ในอวัยวะอื่น ๆ ได้แก่ ดวงตาชั้นเรตินา ไตรระบบไหลเวียนเลือด และต่อมพิทูอิทารี ตัวรับโดปามีน D3 พบได้ที่สมองส่วน islands of Calleja, ฮัยโปทาลามัส ทาลามัส และซีรีเบลลัม และตัวรับโดปามีน D4 พบได้ที่

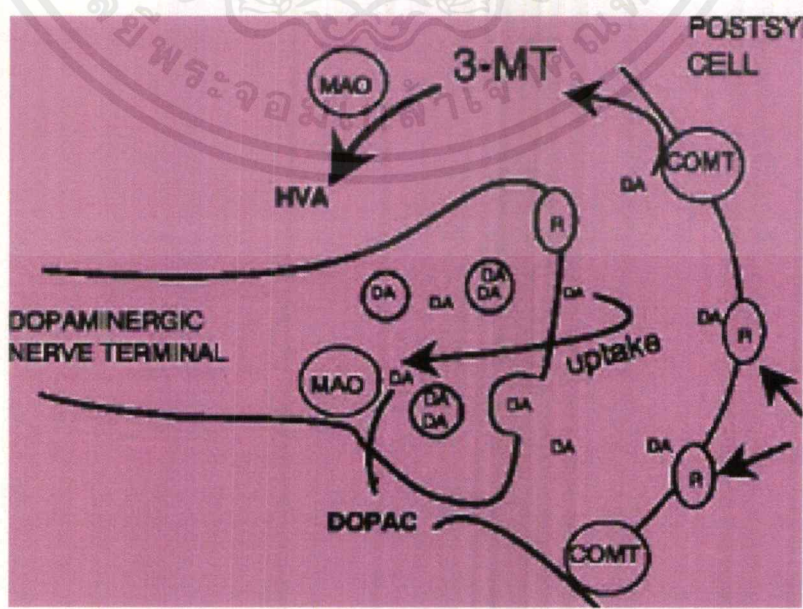
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมองส่วนพรีออนทัลคอร์เท็กซ์ อะมิกดาลา olfactory bulb ฮิปโปแคมปัส ฮัยโปธาลามัส และมีเซนเซฟาลอน
ตัวรับโดปามีนชนิด D3 เกี่ยวข้องกับกลไกการคิดสารเสพติด



ภาพที่ 2.4 แสดงการรับส่งสารโดปามีน 1

การทำลายโดปามีนที่ถูกปลดปล่อยออกมาที่ไซแนปติกเคลิฟท์แล้ว จะถูกทำลายได้ 3 วิธีคือกลับ
เข้าเซลล์โดยโปรตีนชนิดโดปามีนทรานสปอร์เตอร์ถูกเอนไซม์ทำลายเกิดการเคลื่อนย้ายโดยวิธีแพร์



ภาพที่ 2.5 แสดงการรับส่งสารโดปามีน 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 รูปแบบต่างๆของความทุกข์

การยิ้ม : การยิ้มเป็นช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดर्फิน (Endorphine) มีผลให้อัตตราการเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตต่ำลง ทำให้ร่างกายคลายเครียด และยังเป็นผลให้ฮอร์โมนอะดรีนาลีนจากต่อมหมวกไตถูกหลั่งในปริมาณลดลงด้วย ทำให้สุขภาพสุขภาพจิตของผู้ยิ้มไม่รู้สึกเครียด กัดค้น การยิ้มช่วยทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ดี

การเขียนไดอารี่ : การเขียนเล่าเรื่องเป็นการเขียนเพื่อแบ่งปันข้อคิด ความรู้สึก และสามารถเยียวยาบาดแผลในจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อมีการบอกเล่าเรื่องที่เจ็บปวดออกไปแล้ว ก็ทำให้รู้สึกสบายใจและบาดแผลทางจิตใจก็จะได้รับการรักษา ทำให้มีอาการที่ดีขึ้น เป็นการรับฟังที่สิ่งอยู่ภายในจิตใจ นอกจากนี้ทำให้เราไม่เครียดและช่วยกระตุ้นความทรงจำ

การอาบน้ำอุ่น : น้ำอุ่น อุณหภูมิจะอยู่ที่ 27-37 องศาเซลเซียส ระดับนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกาย จิตใจสบาย ลดเครียด ลดไข้ได้ สามารถเรียกความสดชื่นกลับคืนมาได้ รับรู้ได้ถึง ความผ่อนคลาย เพราะน้ำเป็นหนึ่งในพลังบำบัดของธรรมชาติ เป็นการกระตุ้นเลือดภายในร่างกายให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น

การนอนหลับ : วิจัยแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการนอนกับปัญหาทางจิตพบว่า ปัญหาการนอน เช่น นอนไม่หลับ นอนไม่เพียงพอ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า สมาธิไม่ดี หรือโรคเครียดหลังพบวิกฤตชีวิต ในตอนกลางคืนสมองจะหลั่งสารเคมีที่ทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น การนอนหลับยังสามารถส่งผลดีต่อสมอง ซึ่งหากนอนหลับไม่เพียงพอเราจะสังเกตว่ามีอาการง่วงนอนหรือซึมเซา, อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย, ดวงตามองคล้ำ เป็นต้น ในขณะที่เรานอนเมลาโทนิที่ถูกสร้างจากสารเซโรโทนิน เป็นตัวเหนี่ยวนำให้เกิดการนอนหลับลึก ช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ

การเปลี่ยนที่นอนก็เป็นทางหนึ่งที่สามารถช่วยได้ โดยอาจจะย้ายเตียงนอน หรือย้ายไปนอนห้องอื่นสักกระยะหนึ่งก็จะช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่ถ้าหากไม่สะดวกก็ลองใช้วิธีตื่นให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยงการงีบหลับในตอนกลางวันเกิน 20 นาที

การสร้างบรรยากาศจากกลิ่น : กลิ่นสามารถเปลี่ยนภาวะจิตใจของบุคคล และสร้างในสิ่งที่บุคคลนั้นต้องการได้ กลิ่นผลไม้ อย่างเช่น แอปเปิ้ล เบอร์รี่ เชอร์รี่ พีช หรือพลัม สามารถทำให้คุณรื่นเริงและมีความสุขมากขึ้น เมื่อดัชนีความสุขเพิ่มขึ้นทำให้คุณเป็นคนมีเสน่ห์และอบอุ่น ก็จะเป็นที่รักในแวดวงสังคมมากขึ้นด้วย (ข้อมูลจากนักวิจัยแห่ง International Flavors & Fragrances ในนิวยอร์กซิตี รายงานจากวารสาร Psychological Bulletin)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การปรับอารมณ์โดยใช้ดนตรี : ผลของคนตรีต่อจิตใจและสมอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก , ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล , กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ , กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้ , เสริมสร้างสมาธิ , พัฒนาทักษะสังคม , พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา, พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว , ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ , ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ , สร้างสัมพันธภาพที่ดี ในการบำบัดรักษาต่าง ๆ , ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว คนตรีจังหวะสบายๆ บรรเทาความเครียดได้ ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นและความดันโลหิต

การกินอาหาร : อาหารมีความสัมพันธ์อย่างต่ออารมณ์ของผู้รับประทาน ผลของระดับโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในอาหารส่งผลต่อสารชีวเคมีในสมอง (neurotransmitter) การรับประทานเครื่องเทศ เช่น พริก พริกไทย พริกไทยเผ็ดมากเท่าไร การหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินก็จะมึระดับที่สูงขึ้น , อาหารจำพวกมันเทศ เผือก ถั่วลันเตา ข้าวกล้อง ขนมหิงโกลวีต และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่างๆ ช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ซีโรโทนิน ทำให้อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางดี อย่างไรก็ตามผลการศึกษายืนยันว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับเข้าไปนั้น ต้องเป็นสารอาหารจากธรรมชาติจึงจะให้ผลดังกล่าวมาแล้ว มิใช่สารอาหารจากการปรุงแต่ง เช่น อาหารเสริม เป็นต้น , อาหารว่างประเภท ไขมันสูง อาหารเค็มหรือหวาน หรือแม้กระทั่งผู้ที่กำลังควบคุมอาหารโดยการรับประทานน้อยก็มีผลโดยตรงต่อภาวะวิตกกังวลได้เช่นกัน, กรดไขมันโอเมก้า-3 มีมากในปลาทะเลทุกชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน และปลาแมคเคอเรล เป็นต้น สามารถรักษาผู้ป่วยโรคอารมณ์เศร้าในเด็กได้ และยังมีรายงานการศึกษาต่อพบว่า ช่วยลดอารมณ์เศร้าในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ด้วย (Am J Psychiatry 2006 163: 1100-1102.) การรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลหรือไขมันในระดับต่ำเกินไป จะทำให้ระดับโดปามีน ในร่างกายต่อการรับประทานกล้วย ธัญพืช สามารถช่วยเพิ่มระดับของโดปามีนได้ นอกจากนี้การรับประทานอาหารโปรตีน ที่มีส่วนประกอบของ ทริปโตเฟน ในปริมาณมาก เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ปลา นม กล้วย ถั่วลิสง จะช่วยเพิ่มการหลั่งของ ซีโรโทนิน (นายแพทย์ฮานาห์ เนเมทซ์)

การออกกำลังกาย : การออกกำลังกายอย่างน้อย30 นาที จะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข คือ เอ็นโดฟิน , เซโรโทนิน , โดปามีน และลดการหลั่งสารคอร์ติโซล ทำให้เรารู้สึกสดชื่น สบายตัว

การหัวเราะบำบัด : เป็นการหัวเราะแบบรู้ตัว โดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขันเพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข

กิจกรรมท่ามกลางแสงแดด : การทำกิจกรรมกลางแจ้งในตอนเช้า จะส่งผลให้ร่างกายผลิตสารเมลาโทนิน ที่จะเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนซีโรโทนิน ช่วยทำให้หลับสบายในตอนกลางคืน ในฤดูหนาวนั้นช่วงเวลากลางวันจะสั้น ทำให้ระหว่างวันร่างกายมีระดับปริมาณของเมลาโทนินในเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย มีปัญหาเรื่องการนอนและอาการซึมเศร้าในฤดูหนาว ดังนั้นเพื่อป้องกันอาการดังกล่าวจึงควรจะไปเดินเล่นให้ได้รับแสงแดดหรืออาจจะไปรับการรักษาด้วยแสงบำบัด

อยู่กับดอกไม้ : การเห็นดอกไม้สดใกล้ตัว ทำให้อารมณ์ดีขึ้นและวิตกกังวลน้อยลง การศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า เพียงได้ชมดอกไม้ชั่วคราวในตอนเช้าช่วยให้สดชื่นไปตลอดทั้งวัน เพราะช่วยเพิ่มก๊าซออกซิเจนและลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

การช้อปปิ้ง : การออกไปช้อปปิ้งเป็นเวลา 1 ชม ช่วยเอาพลังงานใจมัน ช่วยทำให้หัวใจมีความสุขและผ่อนคลายความเครียดได้ 80 % ของคุณผู้หญิงที่ใช้จ่ายอย่างเมามัมนั้น เป็นเพราะต้องการให้กำลังใจตัวเอง

อยู่กับเพื่อน : ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทยังน้อยสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง มีการศึกษาในสหราชอาณาจักรซึ่งทำการศึกษากับผู้หญิงที่มีอารมณ์ซึมเศร้า 86 คน โดยให้จับคู่กับเพื่อนที่เป็นอาสาสมัครแล้วพบว่า 65 % ของผู้หญิงที่ซึมเศร้ามีอาการที่ดีขึ้น นั่นก็เป็นเพราะว่าการได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นยารักษาภาวะซึมเศร้าได้อย่างยอดเยี่ยม ยิ่งถ้าหากอีกฝ่ายเป็นเพื่อนสนิท ก็จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้าในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี และหลุดตัวให้หลุดพ้นจากความโศกเศร้าต่าง ๆ ได้

อยู่กับคนที่มีความสุข : อยู่กับคนที่ทำให้เรายิ้มได้ จากการศึกษาพบว่าเราจะมีความสุขที่สุดเมื่ออยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุขเหมือนกัน ให้เราอยู่กับคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างอารมณ์สุนทรีย์เพราะคนเหล่านั้นจะพลอยพาให้เราหัวเราะและมีความสุขไปด้วย

2.3.1 มหัศจรรย์แห่งรอยยิ้ม “Miracle of smile”

เมื่อคุณพบเห็นผู้คนทำเรื่องเป็นๆ หรือขายหน้า คุณหัวเราะ เมื่อคุณรอดจากด่านตรวจของตำรวจแบบไม่โดนใบสั่ง คุณยิ้มอย่างมีชัย และเมื่อคุณประสบความสำเร็จในเรื่องงานเรื่องเรียนหรืออะไรเป็นไปตามที่คุณหวังอยู่ นั่นก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณยิ้มได้เช่นเดียวกัน การยิ้มนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติในการแสดงออกถึงความสุขของมนุษย์ แต่รู้หรือไม่ว่า เพียงแค่การยิ้ม ก็สามารถกระตุ้นให้สมองส่วนหน้าซ้ายหลังสารแห่งความสุขออกมา แม้ว่าการยิ้มนั้นจะเกิดจากการฝืนยิ้มก็ตามที่

ร่างกาย และจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การแสดงสีหน้าด้วยการยิ้ม จะส่งกระแสไปยังระบบประสาทและสมอง ว่าคุณมีความสุข และหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า เอนโดรฟิน (Endorphins) เซโรโทนิน (Serotonin) โดปามีน (Dopamine) และมอร์ฟีน (Morphine) ปฏิกริยานี้ถูกศึกษาอย่างจริงจังตั้งแต่ ค.ศ.1980 จากนั้นก็มีการพิสูจน์เรื่อยมา จนกระทั่งในปี ค.ศ.1984 วารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดัง Science ก็ได้ตีพิมพ์บทความหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าการแสดงออกทางสีหน้า มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามมา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจ

นอกจากนี้ การทดลองของชาวเยอรมันที่พบว่าผู้ทดสอบมีความสุขเมื่อทดลองให้คาบปากกาเอาไว้ซึ่งลักษณะของรูปปากมองคล้ายกับการยิ้ม และเมื่อให้อาสาสมัครกลุ่มเดียวกันนั้นใช้ริมฝีปากคาบในลักษณะยื่นริมฝีปากล่าง และแสดงสีหน้าเหมือนกำลังมีความสุข ก็ส่งผลให้ผู้ทดสอบมีความสุขลดลง ดังนั้นหากคุณรู้สึกเชิงกับรถติดบนทางด่วน คุณอาจปรับอารมณ์ให้ดีเพียงลองยิ้มง่ายๆ ให้ตัวเองสักหน่อย เพราะการยิ้ม สร้างความสุขให้กับคุณได้ แม้ว่าคุณจะไม่ได้รู้สึกมีความสุข

การยิ้มเป็นโรคติดต่อ

การยิ้มนั้นเป็นโรคติดต่อจริงๆ แต่มันไม่ได้มีผลร้ายกับร่างกายใดๆ หากมีใครสักคนยิ้มด้วยความดีใจแบบสุดๆ แล้วบังเอิญหันมาพอดี เราก็คงอดไม่ได้ที่จะรู้สึกดีไปด้วย หรืออยากยิ้มตาม เพราะจากการทดลอง พบว่า คนที่พบเห็นรอยยิ้มของเพื่อน จะมีการทำงานของมัดกล้ามเนื้อบนใบหน้าในลักษณะของการยิ้มเช่นเดียวกัน แม้ว่าบางครั้งอาสาสมัครเองอาจจะไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวว่ายิ้มอยู่เลยก็เป็นได้ อาจจะฟังดูแปลกๆ สักหน่อย แต่นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น

ยิ้มสร้างเสน่ห์

จากการศึกษาของ American Academy of Cosmetic Dentistry พบว่า 69% ของชาวอเมริกัน รู้สึกว่าการยิ้มที่มีเสน่ห์สามารถดึงดูดใจเพศตรงข้ามได้มากกว่าการแต่งหน้า นอกจากนี้ และยังมีอีกหลายการศึกษาที่พบว่ารอยยิ้มที่นานกว่า 0.5 วินาที เป็นยิ้มที่ดูจริงใจ น่าเชื่อถือ มีเสน่ห์ดึงดูด และ ดูโดดเด่น บทความทางวิทยาศาสตร์ฉบับหนึ่งที่ถูกตีพิมพ์ในปี 2009 ใน Personality and Social Psychology Bulletin กล่าวถึงการทดลองให้อาสาสมัครดูภาพถ่ายเต็มตัวของคนที่พวกเขาไม่รู้จักทั้งหมด 123 รูป ซึ่งประกอบไปด้วยคนที่ทำใบหน้าเฉยๆ (เหมือนถ่ายรูปติดบัตรประชาชน) และ บางส่วนแสดงใบหน้ายิ้มแย้ม ทายติว่าผลเป็นอย่างไร ผลก็คือ อาสาสมัครให้ความเห็นว่าคนที่มีใบหน้ายิ้มแย้ม จะถูกมองว่า เป็นคนที่น่าเข้าหา ดูมีความมั่นใจ และมีมิตรจิต มากกว่าอีกกลุ่ม ดังนั้น หากคุณจะสมัครงาน นอกจากต้องแต่งตัวให้ดูน่าประทับใจแล้ว อย่าลืมพกรอยยิ้ม และหารูปถ่ายที่มีสีหน้ายิ้มติดลงไปใบสมัครด้วยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การยืมทำให้สุขภาพคุณดีขึ้น

ไม่น่าเชื่อว่า การยืมนั้น สามารถไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ การยืมยังช่วยลดความดันในเส้นเลือด ช่วยให้หัวใจเต้นเป็นปกติ ระบบการหายใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังช่วยให้เม็ดเลือดขาวของเราซึ่งมีหน้าที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งแปลกปลอม (เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และสารพิษ) จะทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

สามารถทดสอบด้วยตัวเองอย่างง่ายๆ คือ ในขณะที่คุณออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ ให้ลองยืมดู แล้วคุณจะพบว่ามันช่วยให้คุณผ่อนคลายอย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียวว่าง่ายจากสิ่งแปลกปลอม (เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และสารพิษ) จะทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย คุณเองสามารถทดสอบด้วยตัวเองอย่างง่ายๆ ในขณะที่คุณออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมากๆ ให้คุณลองยืมดู แล้วคุณจะพบว่ามันช่วยให้คุณผ่อนคลายอย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว

ยืมแล้วหน้าเด็ก

แน่นอนว่าเมื่อคุณยืม กล้ามเนื้อบนใบหน้าของคุณต้องทำงาน นั่นเป็นการช่วยยกกระชับใบหน้าได้โดยธรรมชาติ เพราะเซลล์จะเต่งตัวขึ้น ส่งผลให้ใบหน้าของคุณดูเปล่งปลั่งสุขภาพดี โดยไม่ต้องง้อโบทอกซ์ การยืมส่งผลให้มีความสุข และจากการศึกษาของนักวิจัยของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่มีความสุข จะมีอายุขัยที่ยาวนานมากกว่าและอาจจะมากกว่าถึง 9 ปี เมื่อเทียบกับคนที่มีความสุขน้อยกว่า เนื่องจากมีโอกาสน้อยกว่าที่จะเป็นโรคหัวใจ ยืมแล้วอายุยืน

ท่าน ดิช นัท ฮัน เคยกล่าวเอาไว้ว่า “บางครั้ง ความสุข เป็นเหตุแห่งการยืม แต่บางครั้ง การยืม ก็เป็นเหตุให้เกิดสุข” ไม่ว่าจะตอนนี้คุณจะทุกข์ หรือจะสุข ยืมเข้าไว้ นะคะ เคี้ยวอะไรๆ ก็จะได้เอง เริ่มที่ตัวคุณก่อน แล้วลองหันไปยืมให้คนรอบข้าง หรือ ลองยืมให้กับคนแปลกในลิฟท์ หรือบนรถไฟฟ้ายานพาหนะ ไม่ว่า คุณอาจจะพบมิตรภาพใหม่ๆ ก็เป็นไปได้

2.3.2 เขียนไดอารี่

ทำให้เรามีสติมากขึ้น การเขียนนั้นเป็นการย้ำเตือนในสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และสำหรับคนที่รู้สึกที่กำลังสูญเสียอะไรบางอย่างไป การเขียนเล่าเรื่องนั้นจะยังเป็นผลดีเลย เพราะสามารถให้เรา รู้สึกดีขึ้น และทำให้นึกถึงสิ่งที่มีมากกว่าสิ่งที่สูญเสียไป สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง เมื่อคิดอยากจะเขียนไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม แน่ใจว่ามันต้องใช้ความกล้าในสิ่ง ๆ นั้น และการเขียนเล่าเรื่องนั้นก็เริ่มจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะทำให้เรากล้าที่จะเขียนและบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น เริ่มต้นสร้างความหมายของชีวิตได้ผ่านการเขียน คงมีคนจำนวนไม่น้อยที่เคยหลงทางอยู่ในความวุ่นวาย โดยที่ไม่รู้ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องพบกับเหตุการณ์วุ่นวายเหล่านี้ การเขียนเล่าเรื่องนั้นจะทำให้เราสามารถเรียบเรียงความคิดและเหตุการณ์ทุกอย่างได้ และจะทำให้เรารู้ถึงความหมายของเหตุการณ์เหล่านั้น Viktor Frankl ผู้รอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิว, ผู้เขียนหนังสือ *Man's Search for Meaning* และค้นพบ “จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต” ได้เปิดเผยว่าความหมายของชีวิตนั้นไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ที่จริงแล้วความหมายของชีวิตคือการกระทำของเราในช่วงเวลาของชีวิตของเราต่างหาก เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ได้ แม้ว่าเราจะเขียนเพื่อตัวเราเอง แต่จริง ๆ แล้วการเขียนเล่าเรื่องเป็นการเขียนเพื่อแบ่งปันข้อคิด หรือความรู้สึกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้ จะช่วยทำให้เราได้ติดต่อกับผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ได้ ถ้าหากใครที่กำลังรู้สึกโดดเดี่ยว ลองใช้เรื่องราวของเราเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นดู ช่วยระบายและเยียวยาจิตใจได้ การเขียนเล่าเรื่องสามารถเยียวยาบาดแผลในจิตใจที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อบาดแผลในจิตใจนั้นดีขึ้น ก็จะทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้นได้ โดยดอกเตอร์ Lewis Mehl-Madrona แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้เขียนหนังสือ *Narrative Medicine* ได้ใช้วิธีการเล่าเรื่องเพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยจากโรคร้ายและมีบาดแผลในจิตใจ โดยให้ผู้ป่วยนั้นเขียนเล่าเรื่องอาการบาดเจ็บของตนเอง ซึ่งพบว่าเมื่อมีการบอกเล่าเรื่องที่เจ็บปวดออกไปแล้วก็ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจและบาดแผลทางจิตใจก็จะได้รับการรักษา ทำให้มีอาการที่ดีขึ้น เป็นการรับฟังที่สิ่งอยู่ภายในจิตใจ การเขียนเล่าเรื่องเป็นวิธีที่เราสามารถเรียนรู้ว่าภายในใจของเรานั้นคิดอย่างไร ทำให้เราสามารถเรียนรู้ตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งเป็นพยานที่ดีให้กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะดีหรือร้าย ช่วยเก็บความทรงจำที่ดีและร้ายเอาไว้ได้ครบถ้วน การเขียนเล่าเรื่องนอกจากจะเป็นการบอกเล่าและแบ่งปันประสบการณ์กับคนอื่น ๆ แล้ว ก็ยังทำให้เราสามารถเก็บเรื่องราวที่เกิดขึ้นเอาไว้เป็นความทรงจำได้อย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเขียนข้อเท็จจริงหรือความรู้สึกซึ่งสื่อออกมาจากการเขียน ทำให้เราสามารถจะระลึกถึงได้ ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น แม้ว่าอาจจะมึนงง ๆ เรื่องที่เราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แต่การบอกเล่าเรื่องนั้นก็ทำให้มีความคิดความอ่านที่พัฒนาขึ้น เรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเองมากขึ้น และผ่านกับปัญหาต่าง ๆ ไปอย่างช้า ๆ ด้วยความอดทนได้

การเขียนไดอารี่เปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่างๆ ได้ไหลลงสู่หน้ากระดาษอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายทอดความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างการเขียนไดอารี่นั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุด ส่วนข้อดีอีกข้อก็คือ ไดอารี่เป็นเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ที่สุด เพราะรับฟังเราเสมอและไม่เคยเอาความลับไปบอกต่อเขียนไดอารี่ ทำให้เรามีสติมากขึ้น การเขียนนั้นเป็นการย้ำเตือนในสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ครอบครัว เพื่อน หรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และสำหรับคนที่รู้สึกที่กำลังสูญเสียอะไรและทำให้นึกถึงสิ่งที่มีมากกว่าสิ่งที่สูญเสียไป สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองได้ เมื่อเราคิดอยากจะเขียนไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม แน่ใจว่ามันต้องใช้ความกล้าในสิ่ง ๆ นั้น และการเขียนเล่าเรื่องนั้นก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะทำให้เรากล้าที่จะเขียนและบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น เริ่มต้นสร้างความหมายของชีวิตได้ผ่านการเขียนลงมีคนจำนวนไม่น้อยที่เคยหลงทางอยู่ในความวุ่นวาย โดยที่ไม่รู้ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องพบกับเหตุการณ์วุ่นวาย การเขียนเล่าเรื่องนั้นจะทำให้เราสามารถเรียบเรียงความคิดและเหตุการณ์ทุกอย่างได้ และจะทำให้เรารู้ถึงความหมายของเหตุการณ์เหล่านั้น Viktor Frankl ผู้รอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิว, ผู้เขียนหนังสือ *Man's Search for Meaning* และค้นพบ “จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต” ได้เปิดเผยว่าความหมายของชีวิตนั้นไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา แต่ที่จริงแล้วความหมายของชีวิตคือการกระทำของเราในช่วงเวลาของชีวิตของเราต่างหาก เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ได้ แม้ว่าเราจะเขียนเพื่อตัวเอง แต่จริง ๆ แล้วการเขียนเล่าเรื่องเป็นการเขียนเพื่อแบ่งปันข้อคิด หรือความรู้สึกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้จะช่วยทำให้เราได้ติดต่อกับผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ได้ ถ้าหากใครที่กำลังรู้สึกโดดเดี่ยว ลองใช้เรื่องราวของเราในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยระบายและเยียวยาจิตใจ การเขียนเล่าเรื่องสามารถเยียวยาบาดแผลในจิตใจที่เกิดขึ้นได้และเมื่อบาดแผลในจิตใจนั้นดีขึ้นก็จะทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้นได้ โดยคอกเตอร์ Lewis Mehl-Madrona แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้เขียนหนังสือ *Narrative Medicine* ได้ใช้วิธีการเล่าเรื่องเพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยจากโรคร้ายและมีบาดแผลในจิตใจ โดยให้ผู้ป่วยนั้นเขียนเล่าเรื่องอาการบาดเจ็บของตนเอง ซึ่งพบว่าเมื่อมีการบอกเล่าเรื่องที่เจ็บปวดออกไปแล้วก็ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจและบาดแผลทางจิตใจก็จะได้รับการรักษา ทำให้มีอาการที่ดีขึ้น เป็นการรับฟังสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ

การเขียนเล่าเรื่องเป็นวิธีที่เราจะสามารถเรียนรู้ว่าภายในใจของเรานั้นคิดอย่างไร ทำให้เราสามารถรู้ตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งเป็นพยานที่ดีให้กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะดีหรือร้าย ช่วยเก็บความทรงจำที่ดีและร้ายเอาไว้ได้ครบถ้วน การเขียนเล่าเรื่องนอกจากจะเป็นการบอกเล่า และแบ่งปันประสบการณ์กับคนอื่น และก็ยังทำให้เราสามารถเก็บเรื่องราวที่เกิดขึ้นเอาไว้เป็นความทรงจำได้อย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะดีหรือจริงหรือความรู้สึกซึ่งสื่อออกมาจากการเขียน ทำให้เราสามารถจะระลึกถึงได้ ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น แม้ว่าอาจจะมีหลายๆ เรื่องที่เราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แต่การบอกเล่าเรื่องนั้นก็ทำให้มีความคิดความอ่านที่พัฒนาขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น และผ่านกับปัญหาต่าง ๆ ไปอย่างบางอย่างไม่

การเขียนไดอารี่เปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่างๆ ได้ไหลลงสู่หน้ากระดาษอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายทอดความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างการเขียนไดอารี่นั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุด ส่วนข้อดีอีกข้อก็คือ ไดอารี่เป็นเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ที่สุด เพราะรับฟังเราเสมอ

2.3.3 การอาบน้ำอุ่น

การอาบน้ำเข้ามาเป็นการผ่อนคลาย บำบัดเครียด ช่วยทำให้กระปรีกระเปร่าได้ โดยจะใช้เป็นฝักบัว หรือแช่อ่างก็ไม่ต่างกัน เพราะสิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่อุปกรณ์ แต่อยู่ที่ อุณหภูมิของน้ำ ที่ความร้อน-เย็นล้วน มีผลต่อร่างกายทั้งสิ้น

น้ำร้อน สำหรับการอาบน้ำนั้น อุณหภูมิจะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียสขึ้นไป อุณหภูมิระดับนี้จะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น จึงเหมาะจะใช้กระตุ้นอาการเจ็บป่วย แต่ไม่ควรจะอาบน้ำนานเกินไป เพราะหลอดเลือดขยายตัวจนทำให้ผิวแห้ง มีผื่นขึ้น ผิวเหี่ยว ร้ายไปกว่านั้น อาจทำให้เลือดคั่ง ประสาทอ่อนล้า กระวนกระวาย ง่วงเหงา ซึมเศร้า ไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีความดันผิดปกติ

ถ้าเป็นน้ำอุ่น อุณหภูมิจะอยู่ที่ 27-37 องศาเซลเซียส ระดับนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายจิตใจสบาย ลดเครียด ลดไข้ได้

น้ำเย็น อุณหภูมิจะต่ำกว่า 27 องศาเซลเซียส ความเย็นจะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยให้กระปรีกระเปร่า ผิวเต่งตึง รูชมขนกระชับ ระหว่างอาบน้ำถ้าใช้มือตบเบา ๆ ไปทั่วร่างกาย จะช่วยกระตุ้นผิวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

ประโยชน์ของน้ำอุ่น

- กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต การอาบน้ำอุ่นเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้อาบน้ำ สายน้ำอุ่น ณ อุณหภูมิที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้สูบฉีดไปทั่วร่างกาย
- การอาบน้ำอุ่นช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย และเกิดการตื่นตัว ช่วยรักษาบรรเทาความปวดเมื่อย และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อตามร่างกาย
- ปราศจากสิ่งสกปรกอุดตันรูขุมขน การอาบน้ำในอุณหภูมิที่พอเหมาะ จะช่วยรักษาผิวพรรณ ชะล้างไขมันบนผิวหนัง และทำความสะอาดถึงรูขุมขนได้ดีกว่า
- เพิ่มความสดชื่น คืนความกระปรีกระเปร่า เพราะสายน้ำอุ่นจะลดประจุบวก และเพิ่มประจุลบ รอบข้างในอากาศขณะอาบน้ำช่วยทำให้คุณหายใจได้คล่องขึ้น รู้สึกสดชื่นภายหลังจากอาบน้ำ

2.3.4 การนอนหลับ

ตอนกลางคืนสมองจะหลั่งสารเคมีที่ทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น ใหนๆก็จะต้องนอนแล้ว ลองมานอนอย่างได้กำไร ตามวิธีของนายแพทย์เดวิด ไชมอน ผู้อำนวยการศูนย์สาธารณสุขสุขโชปรา ในลาโจลา แคลิฟอร์เนียและคณะ คูเสียหน่อยจะเป็นไรไป สร้างทัศนคติเรื่องการนอนเสียใหม่ บางคนมีความคิดว่าการนอนเป็นการเสียเวลาและเป็นการปล่อยให้ตัวเองสบายจนเกินไป ทำให้ไม่ให้ความสำคัญกับการนอน ลองคิดเสียใหม่ว่าการนอนคืนละ 7-8 ชั่วโมง เป็นการชาร์ตพลังงานร่างกายให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่าในวันถัดไป เข้านอนให้เร็วขึ้น เพราะการนอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้า กับการนอนดิแล้วตื่นสายใช้เวลาในการนอนเท่ากัน แต่การนอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่าในการทำงานได้ดีกว่าเปลี่ยนบางกิจกรรมที่ทำให้คุณเข้านอนดึก เช่น หากคิดรายการทีวีภาคคึกก็อาจจะอัดเทปไว้ดูในวันอื่นแทน เพื่อจะได้เข้านอนให้เร็วขึ้น หรือยกหูโทรศัพท์ออกทันทีในตอน 4 ทุ่ม หากคุณมักจะมัวแต่เมาท์เฟลีนจนเข้านอนดึก

เข้านอนในเวลาเดียวกันให้เป็นกิจวัตร ช่วงเวลานอนที่เหมาะสมสำหรับคนส่วนใหญ่คือ 22.00 น. ถึง 6.00น. หรือ 8.00 น. ลองเลือกเวลาเข้านอนที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง และปฏิบัติตามนั้น ไม่เว้นว่าจะเป็นวันหยุด เพื่อให้ร่างกายไม่สับสน เพราะร่างกายจะพักผ่อนได้เต็มที่จากการหลับลึกในช่วงครึ่งแรกของการนอน ทำให้ตื่นเช้าได้ง่ายขึ้น หรือไฟให้สลัว หลังจากเลือกเวลาเข้านอนแล้ว ก่อนจะเข้านอนสัก 1 ชั่วโมงให้คุณเตรียมร่างกายเสียก่อนด้วยการหรีไฟให้สลัวให้ลดความสว่างลง เพื่อเตรียมสมองว่าจะได้เวลาพักผ่อนแล้ว จากนั้นหยุดกิจกรรมทั้งหลายหากจะอ่านหนังสือหรือดูทีวีก็เลือกเรื่องที่ไม่ตื่นเต้นผาดโผนนักทำให้ง่วง หากคุณยังไม่คุ้นกับการเข้านอนที่เร็วขึ้น ลองใช้วิธีเหล่านี้ช่วยให้ง่วงได้ง่ายขึ้น โดยอาบน้ำอุ่นร้อนขนาดที่คุณรู้สึกว่ามันอุ่น 45 นาทีก่อนเข้านอน เพื่อช่วยให้อ่อนนุ่มและจิตใจผ่อนคลาย จากนั้นดื่มชาคาโมไมล์ สักถ้วย เครื่องดื่มอุ่นจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

ป้องกันกรรบกวนปรับอุณหภูมิห้องนอนให้พอดี เพราะอุณหภูมิที่หนาวหรือร้อนเกินไปอาจทำให้คุณตื่นกลางดึก และหากมีโทรทัศน์อยู่ในห้องนอนก็ควรตั้งเวลาหรือปิดให้เรียบร้อยก่อนนอน เพื่อไม่ให้แสงและเสียงจากทีวีจะรบกวนสมองของคุณแม้ในเวลาหลับอย่าลืมติดตั้งไฟกลางคืนไว้ในห้องน้ำ เพราะหากตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึกแล้วต้องมาเจอกับแสงสว่างจ้าแยงตา จะทำให้คุณตาข้างและนอนหลับต่อได้ยากทำจิตใจให้สงบ หากตื่นขึ้นมากลางดึก ลองนอนสงบใจด้วยการสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ พร้อมกับคิดถึงที่ซึ่งคุณ รู้สึกผ่อนคลาย แต่ถ้าคุณรู้สึกกังวลหรือกระสับกระส่ายจนนอนไม่หลับ ให้ลุกขึ้นไปเปิดเพลงเบาๆ ฟังภายใต้แสงไฟสลัวๆ วางกระเป๋าน้ำร้อนที่ท้อง ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย และกลับไปนอนอีกครั้งเมื่อรู้สึกง่วง

ตื่นขึ้นรับแสงสว่างยามเช้า มีการศึกษาพบว่าถ้าร่างกายได้สัมผัสกับแสงสว่างเป็นเวลา 30 นาที เมื่อตื่นจะเป็นการปลุกนาฬิกาในร่างกายให้เริ่มวงจรการทำงาน เพื่อปลุกร่างกายให้สดชื่นจึงแนะนำให้ตื่นขึ้นรับแสงสว่างยามเช้า

ปลุกด้วยเสียงที่แตกต่างกัน ลองเปลี่ยนไปใช้นาฬิกาปลุกที่เสียงต่างๆ กันบ้าง เช่น เสียงนกร้อง เสียงป่า เสียงน้ำตก จะชวนให้ตื่นมากกว่านาฬิกาปลุกที่เสียงคันทูนาแรมปี แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นการฝึกสมาธิก่อนนอน และตั้งนาฬิกาปลุกตัวเองให้ปลุกตัวเองได้จะดีที่สุดค่ะ

เคล็ดลับให้ร่างกาย กิจกรรมยามเช้าจะส่งสัญญาณไปที่สมองว่าถึงเวลาเข้าเกียร์แล้วนะ และเป็นการตั้งนาฬิกาปลุกว่าถึงเวลาเริ่มเช้าวันใหม่แล้ว ตื่นขึ้นมาแล้วอย่ารีบเปิดข่าว ลองฟังเพลงป๊อปสักเพลงที่ช่วยให้คุณรู้สึกกระฉับกระเฉงจนอยากขยับแข้งขยับขา ตาม หรือจะออกกำลังกายด้วยการรำกระบองหรือโยคะเสียหน่อยก็ไม่เลว

หลอ่เสียงร่างกายให้ถูกทาง หลังจากตื่นสักครู่ให้ดื่มน้ำอุ่นหรือชาสมุนไพรที่ให้กลิ่นสดชื่น เพื่อปลุกระบบย่อยของร่างกายว่าได้เริ่มวันใหม่แล้ว แต่อย่าเพิ่งกินอาหารเช้าเร็วเกินไปให้รอจนรู้สึกหิวเสียก่อน เพราะเดิมอาหารเช้าไปเร็วเกินไปทั้งที่ร่างกายยังไม่ต้องการจะเป็นการทำให้ ร่างกายทำงานหนักกับการย่อยจนไม่กระฉับกระเฉงเท่าที่ควร

สร้างนัดในเวลาเช้า ลองระลึกถึงเมื่อตอนเป็นเด็กคุณจะมีรีบแต่งตัวขึ้นจากที่นอนทันทีที่ลืมตาเพราะคุณรู้สึกว่ามีเรื่องสนุกๆรอให้ทำอยู่มากมาย และนี่เองที่ช่วยให้คุณมีสิ่งที่จะแะคุณออกจากเตียง ลองนัดเพื่อนที่รู้ใจรับประทานอาหารเช้าด้วยกัน ดูวิดีโอเทปที่โปรดปรานในระหว่างอาหารเช้า หรือดูแลต้นไม้เสียหน่อยก่อนจะออกไปทำงาน

2.3.5 ดนตรีบำบัด

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผน และโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์, เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลายด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่า มีผล ดังนี้

ผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด ผลของดนตรีต่อจิตใจและสมอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์, สติสัมปชัญญะ, จินตนาการ, การรับรู้สภาพความเป็นจริง และการสื่อสารทางอวัจนภาษา

องค์ประกอบต่าง ๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)
2. ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้ความรู้สึกสงบ
3. ความดัง (Volume / Intensity) พบว่าเสียงที่เบา นุ่ม จะทำให้เกิดความสงบ สุขสบายใจ ในขณะที่เสียงดัง ทำให้เกิดการเกร็ง กระตุก ของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ
4. ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล
5. การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง

ดนตรีบำบัดคืออะไร

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้ เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบ โครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบ

วิธีทางวิทยาศาสตร์

เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ ทักษะทางดนตรีแต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่

1. ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย
2. กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
3. กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
4. ช่วยพัฒนาอารมณ์ จิตใจ
5. เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร
6. ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสนุกสนาน ไปพร้อมกัน
7. ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถ

ประโยชน์ของคนตรีบำบัด

คนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไป ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้, โรคมึนเศร้า, โรคลี้ไทมเมอร์, ปัญหาการบาดเจ็บทางสมอง, ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่น ๆ สำหรับบุคคลทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์จากคนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ

ประโยชน์ของคนตรีบำบัดมีดังนี้

1. ปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety / Stress Management)
3. กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)
4. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
5. เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
6. พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
7. พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
8. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
9. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
10. ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ (Pain Management)
11. ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
12. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ (Therapeutic Alliance)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

13. ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริม อารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของ ครอบครัว

โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ เสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่นๆ

BrainWave คลื่นสมอง

การทำงานของสมอง คือการรับส่งข้อมูลเป็นสัญญาณไฟฟ้า และการเคลื่อนไหวของพลังงานเหล่านี้ ทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือ คลื่นสมอง นักวิทยาศาสตร์ใช้เครื่องมือ Electroencephalogram (EEG) จับภาพสัญญาณไฟฟ้าบริเวณสมอง และแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มดังนี้

Four Categories of Brain Wave Patterns



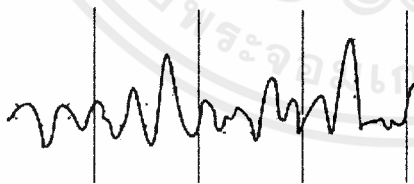
Beta (14-30 Hz)

Concentration, arousal, alertness, cognition
Higher levels associated with anxiety, disease, feelings of separation, fight or flight



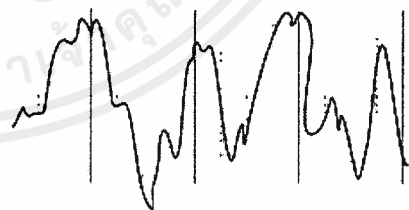
Alpha (8-13.9 Hz)

Relaxation, superlearning, relaxed focus, light trance, increased serotonin production
Pre-sleep, pre-waking drowsiness, meditation, beginning of access to unconscious mind



Theta (4-7.9 Hz)

Dreaming sleep (REM sleep)
Increased production of catecholamines (vital for learning and memory), increased creativity
Integrative, emotional experiences, potential change in behavior, increased retention of learned material
Hypnagogic imagery, trance, deep meditation, access to unconscious mind



Delta (1-3.9 Hz)

Dreamless sleep
Human growth hormone released
Deep, trance-like, non-physical state, loss of body awareness
Access to unconscious and "collective unconscious" mind, greatest "push" to brain when induced with Holosync®

ภาพที่ 2.6 แสดงภาวะคลื่นสมอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คลื่นเบต้า Beta Brainwave (ความถี่ระหว่าง 14 - 30 Hz)

เป็นคลื่นสมองที่เร็วที่สุด สมองควบคุมจิตใจได้สำนึกเมื่อใช้สมองเปิดรับข้อมูลพร้อมระบบประสาทสัมผัสทุกด้าน เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับความทรงจำระยะสั้น

คลื่นอัลฟา Alpha Brainwave (ความถี่ระหว่าง 8 - 13.9 Hz)

เมื่อเราพักผ่อน และมีความสงบ (relaxation) แต่อยู่ในภาวะที่รู้สึกตัว สภาวะนี้จะทำให้รับข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี (superlearning) เข้าถึงและเรียกความจำได้ง่ายและรวดเร็ว พบบ่อยในเด็กที่มีความสุข และผู้ใหญ่ที่มีจิตสมดุล หรือผู้ที่นั่งสมาธิเป็นประจำหรือในขณะร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สภาวะก่อนหลับในทางการแพทย์ คลื่นระดับนี้เหมาะกับการสะกดจิต เพื่อบำบัดโรคถือเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่อจิตได้สำนึก สมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง

คลื่นธีต้า Theta Brainwave (ความถี่ระหว่าง 4 - 7.9 Hz)

เมื่อมีการผ่อนคลายระดับลึก ความคิดสร้างสรรค์ (inspiration) คลื่นปัญญาญาณ เป็นคลื่นที่เราสามารถดึงข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ (subconscious mind) การแก้ไขปัญหโดยไม่รู้ตัว เป็นคลื่นระดับเดียวกับสมาธิระดับลึก (meditation) เข้าถึงและเรียกความทรงจำระยะยาวได้ดีสภาวะนี้ จะมีความสุข ลืมความทุกข์ มีแต่ความปิติยินดี เป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

คลื่นเดลต้า Delta Brainwave (ความถี่ระหว่าง 0.1 - 3.9 Hz)

เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุดเกิดขึ้นในขณะนอนหลับ สมองทำงานตามความจำเป็นเท่านั้นแต่กระบวนการของจิตใต้สำนึกจะจัดและเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังพักผ่อนอย่างเต็มที่ หลับลึกโดยไม่มีควมฝัน จะรู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษเมื่อยามตื่น

ประโยชน์ของการทำให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำ

คลื่นสมองที่อยู่ในระดับ Alpha Brainwave (ความถี่ระหว่าง 8 - 13.9 Hz) ทำให้เป็นคนจิตใจสงบ เยือกเย็น สุขุม มีอารมณ์ดี เบิกบาน ความคิดสร้างสรรค์สูง สมาธิสูง มีความจำดีและมีพลังความคิดด้านบวกสูง มองโลกในแง่ดีมักพบในนักบวช พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่กำลังมีความสุข ผู้ที่กำลังสวดมนต์

วิธีปรับคลื่นสมองให้มีความถี่ต่ำ Low Frequency BrainWave

สภาวะแวดล้อม ค่อนข้างเงียบสงบ ห่างจากสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เช่น เตาไมโครเวฟ สายไฟฟ้า หม้อแปลง คอมพิวเตอร์ การฟังหรือเล่นดนตรี เพลงคลาสสิก โมซาร์ท Mozart การฝึกสมาธิ โยคะ การอยู่ใกล้ธรรมชาติ เช่น ภูเขา ทะเล อุทยาน สวนต้นไม้บริเวณบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลิ่นไมโครเวฟทำลายกลิ่นสมองมีรายงานในประเทศเยอรมนี รัสเซีย และสวีเดนแลนด์ พบว่ากลิ่นไมโครเวฟทำให้กลิ่นสมองลดลง ความยาวของกลิ่นสมองสั้นลงจนทำให้สมองเสื่อม สังเกตได้จากฉลากขวดนมสำหรับเลี้ยงทารกจะระบุอย่างชัดเจนว่าห้ามใช้เตาไมโครเวฟต้มน้ำให้เดือด เนื่องจากกลิ่นไมโครเวฟจะไปทำลายสารอาหารที่มีประโยชน์เสียหมด

2.3.6 กลิ่นสามารถเปลี่ยนภาวะภายใต้จิตใจได้

คุณอยากได้ความรู้สึกเป็นสุข

เลือก : กลิ่นหอมที่ทำให้คุณสงบ

อยากได้อะไรที่ทำให้รู้สึกสงบและเยือกเย็นงั้นหรือ ลาเวนเดอร์เป็นหนึ่งในยาระงับประสาทในโลกของกลิ่นหอม มันสามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียดลงได้ การได้อยู่กลางแจ้งยังเชื่อมโยงกับความรู้สึกสงบสุข ฉะนั้นกลิ่นที่ทำให้ความรู้สึกถึงธรรมชาติอย่างใบไม้ หญ้า และใบไม้ ก็สามารถเปลี่ยนปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสถานการณ์อันตึงเครียดได้ (ข้อมูลจาก จูลส์ พรินดี ศาสตราจารย์ด้านสิ่งแวดล้อม และสังคมแห่งมหาวิทยาลัยเอสเซ็กซ์) หรือไม้ก็ใช้อ่านางของดอกไม้ เพราะการศึกษาวิจัยแสดงว่าทั้งกลิ่นกุหลาบและแพชชูลี่ช่วยลดความวิตกกังวลได้ หรือสร้างเอฟเฟกต์แบบเซนด้วยกลิ่นดอกไม้อย่างกลางกลาง (Ylang-Ylang) หรือมองหา น้ำหอมที่มีกลิ่นอันปลอบประโลมใจอย่างเช่น Honeysuckle หรือ Incense ที่สร้างความรู้สึกสงบ

เลือก : กลิ่นหอมที่สร้างความรู้สึกในแง่บวก

หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะสร้างความรู้สึกสงบได้ตลอดวันก็คือการเลิกคร่ำครวญ และมองโลกในแง่ดี การสูดกลิ่นน้ำหอมที่มีกลิ่นสดชื่นและเป็นกลิ่นอันคุ้นเคยเช่นกลิ่นเป้ง ที่ชวนให้นึกถึงเด็กๆ หรือดอกไม้ที่ผลิบานในช่วงฤดูใบไม้ผลิอย่างไฮยาซินธ์ มะลิ หรือลิลี สามารถทำให้คุณมองโลกในแง่ดีมากขึ้นได้ หรือลองหากลิ่นของอำพัน (Amber) หรือวานิลลา ที่ชวนให้นึกถึงขนมหรือไอศกรีมอร่อยๆ ที่ชวนให้ เป็นสุข

น้ำหอมที่มีส่วนผสมของ Frankincenes (กำยาน) ที่ชวนให้หวนระลึกถึงห้วงเวลาของการเฉลิมฉลอง มันยังมีส่วนผสมของสารประกอบที่ทำให้เกิดความรู้สึกสงบและสบาย จึงสามารถสร้างมุมมองในแง่บวกให้คุณได้ นี่เป็นข้อมูลจาก ดร.ลินน์ แอนเดอร์สัน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอะโรมาเธอราพีและการรักษาด้วย วิถีธรรมชาติในลอสแอนเจลิสคุณอยากเป็นสาวสังคม

เลือก : กลิ่นที่ทำให้คุณเป็นมิตรมากขึ้น

กลิ่นที่สร้างความรู้สึกสบายๆ จะเตือนคุณให้รู้สึกถึงการดูแลเอาใจใส่และเป็นที่รัก อาจคลอใจให้อ่อนโยนและน่ารักกับทั้งเพื่อนและคนแปลกหน้า ข้อพิสูจน์ก็คือ ในงานวิจัยของสถาบันโพลีเทคนิค Rensselaer ที่ให้คนซึ่งมาซื้อป๊อปในศูนย์การค้าดมกลิ่นลูกก็ที่เพิ่งอบใหม่ๆ พวกเขามีแนวโน้มที่จะให้ทิปมากกว่าคนที่ไม่ได้ดมกลิ่นอันหอมหวานเช่นนี้ เพื่อดึงเอาความดีในตัวออกมา มองหาน้ำหอมที่มีส่วนผสมของวานิลลาที่ทำให้คุณนึกถึงกลิ่นขนมอบใหม่ๆ ที่แม่ทำให้คุณกินในบ่ายวันอาทิตย์ หรือมองหาน้ำหอมที่มีส่วนผสมของกลิ่นดอกไม้อย่างไอริส มะลิ และดอกมูเกต (Muguet) ที่อาจทำให้คุณนึกถึงช่อดอกไม้ที่ได้จากคู่รักในวันวาเลนไทน์ ซู ฟิลลิปส์ ผู้ก่อตั้ง Scenterprises บริษัทสร้างสรรค์น้ำหอมในนิวยอร์กซิตี้ให้คำแนะนำเช่นนั้น

เลือก : กลิ่นที่ทำให้คุณยิ้มได้

กลิ่นที่เป็นกลิ่นผลไม้ อย่างเช่น แอปเปิ้ล เบอร์รี่ เชอร์รี่ พีช หรือพลัม สามารถทำให้คุณรื่นเริงและมีความสุขมากขึ้น ดร. สตีเฟน วอร์เรนเบิร์ก นักจิตวิทยาและนักวิจัยแห่ง International Flavors & Fragrances ในนิวยอร์กซิตี้ บอกเช่นนั้น และเมื่อดัชนีความสุขของคุณเพิ่มขึ้น คุณก็จะเป็นที่รักในแวดวงสังคมมากขึ้นด้วย รายงานจากวารสาร Psychological Bulletin ระบุว่าคนมักจะมองคนที่มีความสุขว่าเป็นคนมีเสน่ห์และอบอุ่น และอาจทำให้มีเพื่อนมากขึ้น เพราะคนอยากอยู่ใกล้กับคนแบบนี้มากกว่าคุณอยากเป็นเจ้าของเรือนร่างสุดฮอต

เลือก : กลิ่นที่ให้พลังวังชาและความกระฉับกระเฉง

อยากมีแรงบันดาลใจในการออกกำลังมากขึ้นหรือการศึกษาของมหาวิทยาลัย Wheeling Jesuit รายงานว่าเมื่อให้ผู้ร่วมการทดลองวิ่งออกกำลังท่ามกลางกลิ่นหอมของเปปเปอร์มินต์ พวกเขาออกกำลังได้มากขึ้นถึง 23 เปอร์เซ็นต์ และรู้สึกเหนื่อยอ่อนน้อยกว่าคนที่ออกกำลังในห้องที่ไม่มีกลิ่น นอกเหนือจากการกระตุ้นสมองส่วนที่ควบคุมความตื่นตัวของคุณแล้ว กลิ่นหอมที่มีแรงกระตุ้นอย่างเบอร์กามี้อต ออเรนจ์ และแมนดาริน รวมถึงผลไม้กลิ่นเปรี้ยวๆ ทั้งหลาย สามารถดกย้า ความสดชื่น และใส่พลังให้ย่างก้าวของคุณได้ ผู้เชี่ยวชาญบอกเช่นนั้น การศึกษาซึ่งชี้ด้วยว่ากลิ่นพริกไทย (Pepper) สามารถกระตุ้นระบบประสาทที่ควบคุมสัญชาตญาณการต่อสู้ของคนเราที่อาจทำให้คุณสามารถมีแรงฮึดที่จะออกกำลังต่อไปได้

เลือก : กลิ่นที่กระตุ้นวินัยในตัวเองของคุณ

ถ้าคุณเป็นหญิงสาวที่บอกว่าจะวิ่ง 30 นาที แต่กลับทำได้แค่ 20 นาที ก่อนที่จะขึ้นลู่วิ่งก็ลองสูดดมน้ำหอมที่มีส่วนผสมของแดงกวา ชิง หล้า หรือน้ำ “กลิ่นที่เรามองเห็นว่าเป็นกลิ่นที่ “สะอาด” มักนำไปสู่สมาธิและพฤติกรรมที่ระมัดระวังมากขึ้นได้” ดร.แพม คาลตัน นักวิทยาศาสตร์ที่วิจัยทางการรับกลิ่นจาก Monell Chemical Senses Center ในรัฐฟิลาเดลเฟีย บอกเช่นนั้น ต้องการหยุดกินจุบจิบนั้นหรือนอกเหนือจากคุณสมบัติในการเพิ่มพลังงานแล้ว เปปเปอร์มินต์ยังเป็นกลิ่นที่เบี่ยงเบนความรู้สึก

หิวได้ด้วย งานศึกษาวิจัยชี้เช่นนั้น (มินต์ตระกูลอื่นๆ เช่น สเปียร์มินต์ ก็ให้ผลได้แบบเดียวกัน) การศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยโอซาก้ายังพบว่า เกรปฟรุท ก็เป็นกลิ่นที่ส่งสัญญาณให้ร่างกายกินน้อยลงด้วย หรือไม่ก็ฉีกกลิ่นหอมเปรี้ยว ๆ อย่างกลิ่นมะนาว เพื่อหยุดยั้งความอยากอาหารก็ได้ คุณอยากจุตไปรัก

2.3.7 การรับประทานอาหารกับความสุข

อาหารเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์ เรากินอาหารเพื่อใช้ในการเติบโตของร่างกายและทดแทนส่วนที่สึกหรอ

1. เพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงาน
2. เพื่อให้ได้อินทรีย์สาร สำหรับนำมาใช้สังเคราะห์ส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย
3. เพื่อให้ได้สารอาหารที่จำเป็นต่างๆ ที่ร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้

อาหาร คือ สิ่งที่เราทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ใช้ในการเจริญเติบโต สร้างพลังงาน และสารที่จำเป็นในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายในส่วนที่สึกหรอ

โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ทำให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารต่างๆ เมื่อรับประทานจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ คือ ถูกย่อย จาก ปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้ มีการเผาผลาญและดูดซึมไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยสร้างเนื้อเยื่อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เก็บอาหารไว้ใช้เมื่อขาดแคลนและเมื่อเหลือใช้จะปลดปล่อยส่วนที่ไม่ใช้ไม่ออกมาเป็นกากอาหาร DMH Staffs มีรายงานการศึกษาถึงปฏิกิริยาของอาหารที่มีต่อภาวะหลากหลายอารมณ์ของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ โดยนักวิชาการบางท่าน เชื่อว่าอาหารมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งยวดต่ออารมณ์ของผู้รับประทาน เร็วๆ นี้รายงานการศึกษาของ จูดีช เเวอร์คแมน ศาสตราจารย์แห่งสถาบัน MIT (Massachusetts Institute of Technology) มลรัฐแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาถึงอาหารที่ส่งผลต่อการทำงานของสารชีวเคมีในสมองที่รู้จักกันในชื่อ “ สารสื่อประสาท (neurotransmitter) ” แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบหลายปัจจัยเกี่ยวข้องกับระดับของสารชีวเคมีเหล่านั้นเช่นกัน ดังเช่น ระดับฮอร์โมน ลักษณะพิเศษทางกรรมพันธุ์, ยาและสารเสพติด สารชีวเคมีของสมองที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของบุคคลที่สำคัญ 3 ตัว นั่นคือ โดปามีน (dopamine), นอร์อิพิเนฟริน (norepinephrin) และซีโรโทนิน (serotonin)

ผลการของอาหารที่มีต่ออารมณ์มีหลายอย่างมีรายงานยืนยันจากนักวิชาการเชื่อว่า ผลของระดับโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในอาหารส่งผลต่อสารชีวเคมีในสมอง (neurotransmitter) ดังเช่น ซีโรโทนิน ทำให้อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางดี อย่างไรก็ตามผลการศึกษายืนยันว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับเข้าไปต้องเป็นสารอาหารจากธรรมชาติ จึงจะให้ผลดังกล่าวมาแล้ว มิใช่สารอาหารจากการปรุงแต่ง เช่น อาหารเสริม เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่องนี้วารสาร AJP (American Journal of Psychiatry) 163;1098-1100, June 2006. ได้รายงานการศึกษาของนายแพทย์ซานาห์ เนเมทซ์ และคณะ ยืนยันว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 มีมากในปลาทะเลทุกชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน และปลาแมคเคอเรลเป็นต้น สามารถรักษาผู้ป่วยโรคอารมณ์เศร้าในเด็กได้ และยังมีรายงานการศึกษาต่อพบว่า ช่วยลดอารมณ์เศร้าในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ด้วย (Am J Psychiatry 2006 163: 1100-1102.)

ปฏิกริยาอารมณ์ของบุคคลกับสารชีวเคมีของสมองบุคคลจะมีความตื่นตัว กระตือรือร้น และมีสมาธิขึ้นเมื่อร่างกายหลังสารชีวเคมีออกมาในสมองที่สำคัญ 2 ตัวคือ โดปามีนและนอร์อิพิเนฟริน ในขณะที่ระดับซีโรโทนินในสมองมีความสัมพันธ์กับความรู้สึก สงบ เย็นเย็น, ลดภาวะวิตกกังวล และแม้แต่ความรู้สึกง่วงซึม (drowsiness) ที่เกิดได้ในบางคน ภาวะสมดุลย์ของระดับซีโรโทนินมีผลต่ออารมณ์ของบุคคลในเชิงบวก ปฏิกริยาดังกล่าวมาแล้วนั้นจะพบได้ในเพศหญิงมากกว่าเพศชายนั้นเป็นสาเหตุอธิบายการเกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ของหญิงในบางรายงานยืนยันภาวะวิตกกังวลมักจะสูงขึ้นมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนกับอาหารว่างประเภท ไขมันสูง อาหารเค็มหรือหวาน หรือแม้กระทั่งผู้ที่กำลังควบคุมอาหารโดยการรับประทานน้อยก็มีผลโดยตรงต่อภาวะวิตกกังวลได้เช่นกันช่วงมีประจำเดือน และวัยทองได้ว่าเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับซีโรโทนินเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยนั่นเอง

อาหารมีผลต่ออารมณ์อย่างไร

1. ลดภาวะอารมณ์เศร้า และลดภาวะวิตกกังวล

อาหารที่ทำให้ร่างกายหลังสารซีโรโทนินออกมาในสมองคืออาหารจำพวกที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง และน้ำตาล บุคคลที่รับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเข้าไป ร่างกายจะนำไปสร้างซีโรโทนินมากขึ้น ทำให้อารมณ์ของบุคคลรู้สึกสงบเยือกเย็น ลดภาวะวิตกกังวล และบางคนก็มีปฏิกริยามากถึงขั้นง่วงซึมได้

การเกิดสารชีวเคมีซีโรโทนิน เกิดขึ้นมาได้จาก เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ก็สร้างเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า tryptophan ซึ่งสารทริปโตเฟนนี้ร่างกายจะสร้างเป็นซีโรโทนิน โดยสมองอีกต่อหนึ่ง อย่างไรก็ตาม อาหารที่สามารถนำไปสร้างซีโรโทนิน นอกจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ก็ยังมีผลไม้จำพวกกล้วยหอม (ในบ้านเรามีมาก หาซื้อหามารับประทานได้ง่าย และยังมีราคาถูกอีกด้วย เมื่อเทียบกับต่างประเทศ) ในกล้วยหอมนั้นอุดมไปด้วยทริปโตเฟนมาก นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมกินกล้วยหอมจึงอารมณ์ดี นั่นเป็นเพราะว่า ทริปโตเฟนที่ร่างกายได้รับมาเป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่ง ในทางการแพทย์ ช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

2. ความตื่นตัว กระฉับกระเฉง และมีสมาธิมากขึ้น

ส่วนสารชีวเคมีของสมองที่สำคัญอีก 2 ตัวคือ โดปามีน และ อีพิเนฟริน ซึ่งสารดังกล่าวนี้เมื่อร่างกายหลั่งสารเหล่านี้ออกมา จะส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคลที่มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆรอบตัว มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์อธิบายได้ว่า เกิดจากความเป็นไปได้ 2 เหตุผลคือหนึ่ง สารชีวเคมีชนิดซีโรโทนินที่ร่างกายสร้างขึ้นมาถูกระงับโดยอาหารจำพวกโปรตีนสูงและสอง ระดับโดปามีนและนอร์อีพิเนฟรินในสมองสูงขึ้นจากอาหารจำพวกโปรตีนสูง

3. อารมณ์ดี และ endorphin

นอกจากสารชีวเคมีของสมองที่สำคัญ 3 ตัวที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสารชีวเคมีอีกตัวหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือเอนดอร์ฟิน (endorphin) ที่รู้จักกันดีในหมู่นักกีฬา สารตัวนี้เมื่อร่างกายหลั่งออกมาจะทำให้ร่างกายทนต่อความเจ็บปวดได้ดี และในทางจิตเวชศาสตร์ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคลให้มีภาวะอารมณ์ดี รู้สึกเป็นสุข บางคนจึงตั้งชื่อเป็นภาษาไทยว่า “สารแห่งความสุข” สารดังกล่าวนี้พบได้หลังจากรับประทานช็อกโกแลตเข้าไป ซึ่งสามารถอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ว่า ในสารอาหารดังกล่าวมีสารตัวหนึ่งที่มีชื่อ phynylethylamine พบมากในช็อกโกแลต เพราะมันเต็มไปด้วย น้ำตาล ไขมัน phynylethylamine และคาเฟอีน น้ำตาลในช็อกโกแลตมีความสัมพันธ์กันกับการเพิ่มขึ้นของสารชีวเคมีซีโรโทนิน และ phynylethylamine มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของเอนดอร์ฟิน ด้วยเหตุผล 2 อย่างดังกล่าวข้างต้นเราจึงเรียกปฏิกิริยานี้ว่า “สารเพิ่มความสุขของสมอง” และคาเฟอีนในช็อกโกแลตก็มีฤทธิ์เป็นสารกระตุ้น แต่ข้อจำกัดคือรับประทานมากก็มีผลต่อน้ำหนัก

อาหารที่เรารับประทานทุกวันนี้ นอกจากจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแล้วยังมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุของโครงสร้างทางเคมีของสารอาหารที่มีผลต่อการหลั่งสารเคมีภายในสมอง หรือกลิ่นจากอาหารก็ล้วนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของคนเราต่อการเลือกรับประทานอาหารนั้นๆ

อาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่างๆมากที่สุด ภายหลังจากรับประทานอาหารกลุ่มแป้งแล้ว ร่างกายจะย่อยแป้งเพื่อเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ให้เล็กลงกลายเป็นน้ำตาลกลูโคส เพื่อที่ร่างกายจะสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและนำไปใช้ตามอวัยวะต่างๆ เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลก็จะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินกระตุ้นให้สมองเกิดความรู้สึกสดชื่น ร่างกายกระปรี้กระเปร่า แต่เมื่อใดที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดต่ำลง ร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่มีผลต่ออารมณ์นั้นคือ สารเคมีในสมอง

หลายอารมณ์จากสารเคมีในสมอง

อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากกลไกการทำงานของสารเคมีในสมอง ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมแสดงออกต่างๆได้ สารเคมีในสมองที่มีผลต่ออารมณ์ได้แก่

- เซโรโทนิน (Serotonin) ถ้าระดับสารเซโรโทนินต่ำ จะทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หากได้รับอาหารที่ไม่มีกรดอะมิโนทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นสารเริ่มต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทเซโรโทนินในสมอง จะทำให้การสร้างสารเซโรโทนินลดลง ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในบางคน การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ข้าวโพด กลอย เผือก และมัน จะเพิ่มการสร้างสารเซโรโทนินทำให้อารมณ์ดีขึ้น

- กรดโฟลิก (Folic Acid) จากการศึกษาในหนูทดลอง เมื่อขาดกรดโฟลิกทำให้ระดับสารเซโรโทนินในสมองลดลง ซึ่งคาดว่าถ้ามนุษย์ขาดกรดโฟลิกก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้า ไม่กระตือรือร้น อาหารที่มีกรดโฟลิก ได้แก่ บร็อกโคลี่ ถั่วลิสง ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น

- ไธอะมิน (วิตามินบี 1) หากขาดวิตามินบี 1 จะทำให้รู้สึกซึมเศร้า อ่อนเพลีย เนื่องจากวิตามินบี 1 มีบทบาทสำคัญช่วยในการเผาผลาญกลูโคสให้เป็นพลังงานและสมองจำเป็นต้องใช้พลังงานจากกลูโคส ถ้าขาดวิตามินบี 1 ก็จะมีผลเหมือนการขาดคาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีไธอะมิน ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ปีก เป็นต้น

- ไนอะซิน (Niacin) เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งและมีผลต่ออารมณ์เช่นกัน ผู้ที่ขาดวิตามิน ไนอะซิน จะหงุดหงิด อารมณ์เสีย ถ้าขาดมากๆก็อาจถึงขั้นความจำเสื่อม แหล่งอาหารที่พบวิตามินชนิดนี้ได้แก่ ไข่ เนื้อสัตว์ปีก ปลา รัชพืชที่ไม่ขัดสี และนม เป็นต้น

รับประทานอาหารอย่างไรจึงทำให้อารมณ์ดีขึ้น

การปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารเพียงเล็กน้อย ก็สามารถส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ เมื่อคุณรู้สึกว่

- ง่วงเหงาในยามเช้า ลองกดขนมปังโฮลวีตสักสองแผ่น เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตจากขนมปังจะช่วยให้ร่างกายมีกรดอะมิโนอันเป็นสารที่คอยกระตุ้นสมองให้ทำงานได้อย่างปกติ

- นอนไม่หลับและหุดูให้เพิ่มการรับประทานอาหารรสจัด เพราะสารแคปไซซินในพริกจะช่วยให้อสมองหลังสารสื่อประสาท ทำใหู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งยังช่วยให้นอนหลับสบายในเวลากลางคืน และเพิ่มความตื่นตัวในเวลากลางวัน

- ซึมเศร้าตลอดเวลา ต้องสรรหาผักใบเขียวมารับประทาน เนื่องจากผักใบเขียวอุดมด้วยคลอโรฟิลล์ ที่มีผลต่อสมอง ทำใหู้สึกสดใส นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความแก่ชรา และโรคมะเร็ง และโรคความจำเสื่อม

- อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง ควรหันมารับประทานธัญพืชเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวมันปู ลูกเดือย และถั่วต่างๆ เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีวิตามินบี 6 ช่วยเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย

- อารมณ์แปรปรวนและขาดสมาธิ เนื่องจากร่างกายขาดธาตุเหล็กอย่างหนัก การรับประทานตับไก่ นม และเนื้อสัตว์ จะช่วยให้พ้นจากอาการดังกล่าว

- ไร้อารมณ์ขัน จิตใจไม่เบิกบาน บำบัดง่ายๆด้วยน้ำผึ้ง เนื่องจากน้ำตาลฟรุคโตสเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ร่างกายใช้เลี้ยงสมองได้อย่างรวดเร็ว จึงรู้สึกร่าเริงได้ภายใน 15 นาที

- เครียดจัด เลือกรับประทานซูปผักขึ้นๆ เนื่องจากในผักที่นำมาทำซูปมีทั้งวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยให้อารมณ์เย็นลงและผ่อนคลาย เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่ช่วยไม่ให้อารมณ์หม่นหมอง หรือทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกอันมาจากการรับประทานอาหาร คือ การรู้ตัวที่จะรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่หลากหลายให้ครบทั้ง 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ประกอบกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะส่งผลให้อาการเซื่องซึม ง่วงนอน และอ่อนเพลียดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

2.3.8 หัวเราะบำบัด

ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คิดค้นการหัวเราะบำบัด โดยผสมผสานการควบคุมการหายใจ การเปล่งเสียงหัวเราะ และการบริหารร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการหัวเราะที่ให้ผลเชิงสุขภาพ การหัวเราะบำบัดนี้เป็นการหัวเราะแบบที่เราารู้ตัว โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขัน เพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข ใช้เวลาในทากิจกรรมประมาณ 2-3 ชั่วโมง

ฝึกหัวเราะบำบัดด้วยตนเอง

ขั้นที่ 1 ฝึกหัวเราะโดยมีสิ่งกระตุ้น เช่น ดุภาพยนตร์ตลก และหัวเราะเสียงดัง

ขั้นที่ 2 จากนั้นฝึกหัวเราะโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น โดยแยกอารมณ์ขันออกจากการหัวเราะ หรือเข้าใจว่าการหัวเราะไม่จำเป็นต้องมาจาก “ความรู้สึกตลก” เสมอไป การหัวเราะโดยไม่มีเหตุผลนี้ให้เริ่มจากหัวเราะคิกคักและหัวเราะเสียงดังด้วยการเปล่งเสียงออกมาจากท้องผ่านลำคอและริมฝีปาก

ขั้นที่ 3 ควรเปล่งเสียงหัวเราะ เพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วนด้วยการเปล่งเสียงต่างๆ กัน

เสียง “โอ” ทำท้องหัวเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : กำมือให้ทั้งสองข้างอย่างหลวมๆ ให้เหลือแค่นิ้วหัวแม่มือ วางมือไว้ระดับท้องหายใจเข้าเปล่งเสียงโอเป็นจังหวะ ผ่อนลมหายใจออกเปล่งเสียง โอ โอ โอ ยาวๆ จนกว่าจะหมดอากาศที่เก็บไว้สูดหายใจเข้าใหม่ หัวเราะเสียงละ 3 ครั้ง เท้าสองข้างให้ยื่นเท้าอยู่กับที่

เสียง “อา” ออกหัวเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : กางแขนออก 180 องศา หายมือขึ้น แขนสองข้างยกสูงขึ้นไปตามจังหวะการหายใจหายใจออกหายใจเข้าเสียง อา หายใจออกค่อยๆ ผ่อน อาอา อา ฯ

เสียง “อู” คอหัวเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : ทำมือสองข้างทำยิงป็นระดับออก หายใจเข้าเปล่งเสียงอู ผ่อนลมหายใจออกเปล่งเสียง อู อู อู ฯ

เสียง “เอ” ไบหน้าหัวเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : ทำมือคึดเปียโนระดับไบหน้า กางขาเล็กน้อย ขณะเปล่งเสียงเอหายใจเข้าพร้อมโยกเอวและสะโพกตามจังหวะการหายใจออก

เสียง “ฮึ” จมูกหวัเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : ย่นจมูกขึ้นและทำเสียง “ฮึๆ...” ในจมูกเหมือนม้า ทำนี้จะช่วยไล่สิ่งสกปรกในจมูกออกมา บำบัดภูมิแพ้ ไซนัส หัวัด โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเรื่องระบบหายใจ ทำนี้จะช่วยให้จมูกโล่ง

เสียง “อ่อย” ตาหวัเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : กะพริบตาถี่ๆ กรอกตาขึ้นลงเป็นวงกลม แล้วเปล่งเสียง “อ่อย ๆ ๆ...” มองซ้ายที่ขวาที เพื่อการบริหารดวงตาให้ผ่อนคลาย ทำนี้จะทำให้มีน้ำหล่อเลี้ยงที่ตา ช่วยให้ตาชุ่มชื้นขึ้น

เสียง “ฮึ” สมองหวัเราะ

ขั้นตอนเริ่มจาก : โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “ฮึ ๆ ๆ...” ดันให้เกิดการสั่นสะเทือน ขึ้นไปนวดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่งสบาย

ข้อดีของการหวัเราะ

การหวัเราะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน 7 ระบบได้แก่

ระบบทำงานของสมอง การหวัเราะ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทสมองในส่วน ฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (prefrontal cortex) บริเวณสมองส่วนหน้า (ซึ่งสมองบริเวณนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของอารมณ์เชิงบวกและลบ) ที่ทำให้เกิดการหลั่งของสารชีวเคมีตัวหนึ่งที่ชื่อว่า endorphin ซึ่งเป็นสารชีวเคมีของสมองที่มีฤทธิ์ “เพชมาตความเจ็บปวด” หรือสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความสุข นั่นก็คือในด้านที่ส่งผลทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน สมองก็จะมีกรถูกกระตุ้นให้มีเพิ่มพื้นที่การประมวลผลความคิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการบำบัด และฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว

ระบบหายใจ (Breathing) ในระหว่างที่หวัเราะร่างกายมีการหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหวัเราะ (หายใจออกยาวๆ) ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง จึงทำให้เซลล์ประสาทหัวใจ ปอด คอ แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การหวัเราะยังช่วยบริหารร่างกายให้เกิดความร้อนและการเผาผลาญพลังงานสูง ช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทั้งไข้หวัด ภูมิแพ้ หอบหืด ไซนัส กรน ความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคปอด

ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย (Digestion and Gastrointestinal) การหวัเราะบำบัดช่วยให้อวัยวะส่วนท้อง อาทิ ลำไส้ใหญ่ เล็ก ตับ ไต ไส้ กระเพาะ มีการเคลื่อนไหว เกิดการบริหารกระเพาะและลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคอ้วน โรคนิวลิเมีย (Bulimia: โรคที่กินอาหารเข้าไปแล้วรู้สึกผิด จนบางครั้งต้องกินยาถ่าย หรืออาเจียนออก) หน้าท้องหย่อน ท้องป่อง โรคเบื่ออาหาร กินไม่ลง ท้องผูก ท้องเสีย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulation and Cardio-vascular system) การหิวระบอบำบัดเป็นการออกกำลังทุกส่วนของร่างกายทำให้อวัยวะต่างๆ ได้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะเร็วบ้าง ช้าบ้าง หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หัวใจทำงานเป็นระบบขึ้น ป้องกันอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เหนื่อยง่าย เหนื่อยเร็ว เจ็บแน่นหน้าอก โรคขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการใจสั่น เสียงสั่น ตัวสั่น ตื่นตระหนกและประหม่าง่าย

ระบบพักผ่อนและผิวหนัง (Rest and Skin system) การหิวระบอบำบัดช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เส้นประสาท กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ยืดหยุ่น ไม่ตึงหรือเกร็ง ทำให้ร่างกายเกิดการพักผ่อน นอนหลับสนิท ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวแห้ง และไม่เปื้อนโรคทางผิวหนัง ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสงบ มีสมาธิมากขึ้น

ระบบเจริญพันธุ์ (Reproduction) การหิวระบอบำบัดทำให้ร่างกายทุกส่วนขยับขับเคลื่อน ส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน ให้ทำงานดีขึ้น เป็นระบบขึ้น ทำให้สมองคิดแง่ดี มองโลกแง่บวก อารมณ์ดี พัฒนาอารมณ์รัก และการมีเพศสัมพันธ์ และช่วยป้องกันอาการไร้อารมณ์ หงอยเหงา โดดเดี่ยว ไม่อยากเข้าสังคม การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และการเข้าสังคม

สัญชาตญาณการอยู่รอด (Survival instinct) การหิวระบอบำบัดทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท กระดูก กล้ามเนื้อ ร่างกายทำงานเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ ป้องกันโรคไขข้อ โรคกระดูกต่างๆ ทั้งกระดูกพรุน ปวดหลัง ปวดเอว อ่อนเปลี้ยเพลียแรง โรคซึมเศร้า นอกจากนี้ยังช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

บทที่ 3

หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์

3.1 ความหมายของสื่อสิ่งพิมพ์

“สิ่งพิมพ์” หมายถึง ข้อความ ข้อเขียน หรือภาพที่เกี่ยวกับแนวความคิด ข้อมูล สารคดี บันทึกลง ซึ่งถ่ายทอดด้วยการพิมพ์ลงบนกระดาษ พลาสติก หรือวัสดุพื้นเรียบ

“สื่อ” หมายถึง การติดต่อให้ถึงกันชักนำให้รู้จักกัน หรือตัวกลางที่ทำการติดต่อให้ถึงกัน

“พิมพ์” หมายถึง ถ่ายแบบ ใช้เครื่องจักรกดตัวหนังสือหรือภาพ ให้ติดบนวัตถุ เช่น แผ่นกระดาษ ผ้า ทำให้เป็นตัวหนังสือ หรือรูปปรอยอย่างใด ๆ โดยการกดหรือ

การใช้พิมพ์ หินเครื่องกลวิธีเคมีหรือวิธีอื่นใด อันอาจให้เกิดเป็นสิ่งพิมพ์ขึ้น หลายสำเนารูปร่าง

ดังนั้น “สื่อสิ่งพิมพ์” จึงมีความหมายว่าจะจะเป็นแผ่นกระดาษหรือวัตถุใด ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ อันเกิดขึ้นงาน ที่มีลักษณะเหมือนต้นฉบับขึ้นหลายสำเนา ในปริมาณมากเพื่อเป็นสิ่งๆที่ทำการติดต่อหรือชักนำให้บุคคลอื่นให้เห็นหรือทราบข้อมูลต่าง ๆ” สิ่งพิมพ์มีหลายชนิด ได้แก่ เอกสารหนังสือเรียน หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร บันทึก รายงาน ฯลฯ

ในสมัยโบราณ การออกแบบสิ่งพิมพ์มีจุดประสงค์เพื่อการเสนอข่าว การเผยแพร่ข้อมูลต่างๆ ให้กว้างขวางและมีปริมาณมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงศตวรรษที่ 15 - 17 ซึ่งการผลิตสิ่งพิมพ์เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะมีการประดิษฐ์คิดค้นระบบพิมพ์ เครื่องพิมพ์และวัสดุทางการพิมพ์ขึ้น

ต่อมาประมาณปี ค.ศ. 1940 “วิลเลียม มอริส” นักประพันธ์ชาวอังกฤษ ได้พัฒนาการออกแบบสิ่งพิมพ์โดยมีการออกแบบตกแต่งตัวอักษรตัวหนา มีการล้อมกรอบข้อความเพื่อความสวยงามเหมือนการตกแต่งตัวอักษร ในคัมภีร์ไบเบิล

ต่อมาในสมัยกลาง “ชาลี ริกเกอร์” ตระหนักความสำคัญของความงามลงในสิ่งพิมพ์จึงเริ่มออกแบบสิ่งพิมพ์ โดยเน้นคุณค่าทางความงามมีการตั้งสถาบันรับออกแบบสิ่งพิมพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งพิมพ์ที่เป็นหนังสือ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนั้นให้มีความประณีตสวยงามควบคู่กันไปกับเนื้อหาสาระจนปัจจุบันได้ขยายวงกว้างไปสู่สื่อสิ่งพิมพ์โฆษณาอื่นๆด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์

ในปัจจุบันสามารถแบ่งประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ได้มากมายหลายประเภท โดยทั้งสิ่งพิมพ์ 2 มิติ และสิ่งพิมพ์ 3 มิติ คือ สิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะเป็นแผ่นเรียบ ใช้วัสดุจำพวกกระดาษและมีเป้าหมายเพื่อนำเสนอเนื้อหาข่าวสารต่าง ๆ เช่น หนังสือ นิตยสาร จุลสาร หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ โบชัวร์ ใบปลิว นามบัตร แมกกาซีน พ็อกเก็ตบุ๊ก เป็นต้น ส่วนสิ่งพิมพ์ 3 มิติ คือ สิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะพิเศษที่ต้องอาศัยระบบการพิมพ์แบบพิเศษ และส่วนใหญ่จะเป็นการพิมพ์โดยตรงลงบนผลิตภัณฑ์ที่สร้างรูปทรงมาแล้ว สำหรับตัวอย่างการพิมพ์แบบ 3 มิติได้แก่ การพิมพ์สกินบนภาชนะต่าง ๆ เช่น แก้ว กระจก พลาสติก การพิมพ์ระบบแพดบนภาชนะที่มีผิวต่างระดับ เช่น เครื่องปั้นดินเผา เครื่องใช้ไฟฟ้า การพิมพ์ระบบพ่นหมึก เช่น การพิมพ์วันหมดอายุของอาหารกระป๋องต่าง ๆ โดยสามารถจำแนกประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ได้ดังนี้

3.2.1.) สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนังสือ

หนังสือสารคดีตำราแบบเรียน

เป็นหนังสือสิ่งพิมพ์ที่แสดงเนื้อหาวิชาการศาสตร์ความรู้ต่างๆ เพื่อสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายด้านความรู้ที่เป็นจริงจึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้อย่างถูกต้อง

หนังสือบันเทิงคดี

เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยใช้เรื่องราวสมมติ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน มักมีขนาดเล็ก เรียกว่า หนังสือฉบับกระเป๋ หรือ PocketBook ได้

3.2.2.) สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร

ก.) หนังสือพิมพ์

หนังสือพิมพ์ (Newspapers) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอเรื่องราวข่าวสารภาพ และความคิดเห็น ในลักษณะของแผ่นพิมพ์ แผ่นใหญ่ ที่ใช้วิธีการพับรวมกับ ซึ่งสื่อสิ่งพิมพ์ชนิดนี้ได้พิมพ์ออกเผยแพร่ทั้งลักษณะหนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน

ข.)วารสาร นิตยสาร

วารสาร นิตยสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอสาระข่าว ความบันเทิง ที่มีรูปแบบการนำเสนอ ที่โดดเด่น สะดุดตา และสร้างความสนใจให้กับผู้อ่าน ทั้งนี้การผลิตนั้น มีการกำหนดระยะเวลาการออกแบบเผยแพร่ที่แน่นอน ทั้งลักษณะวารสาร นิตยสารรายปักษ์ (15 วัน) และรายเดือน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จุดสาร

จุดสารเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นแบบไม่มุ่งหวังผลกำไร เป็นแบบให้เปล่าโดยให้ผู้อ่านศึกษาหาความรู้ ที่กำหนดออกแบบเผยแพร่เป็นครั้ง ๆ หรือลำดับต่าง ๆ ในวาระพิเศษ

ค.) สิ่งพิมพ์โฆษณา

โบชัวร์ (Brochure)

โบชัวร์เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะเป็นสมุดเล่มเล็ก ๆ เย็บติดกันเป็นเล่มจำนวน 8 หน้า เป็นอย่างน้อยมีปกหน้า และปกหลัง ซึ่งในการแสดงเนื้อหาจะเกี่ยวกับโฆษณาสินค้า

ใบปลิว (Leaflet, Handbill)

ใบปลิวเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ใบเดียว ที่เน้นการประกาศ มักมีขนาด A4 เพื่อง่ายในการแจกจ่าย ลักษณะการแสดงผลเนื้อหาเป็นข้อความที่ผู้อ่านแล้วเข้าใจง่าย

แผ่นพับ (Folder)

แผ่นพับ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นการผลิตโดยเน้นการเสนอเนื้อหา ซึ่งเนื้อหาที่น่าสนใจ เป็นเนื้อหาที่สรุปใจความสำคัญ ลักษณะเป็นการพับเป็นรูปเล่มต่าง ๆ

ใบปิด (Poster)

ใบปิด เป็นสื่อสิ่งพิมพ์โฆษณา โดยใช้ปิดตามสถานที่ต่าง ๆ มีขนาดใหญ่เป็นพิเศษซึ่งเน้นการนำเสนออย่างโดดเด่นดึงดูดความสนใจ

ง.) สิ่งพิมพ์เพื่อการบรรจุภัณฑ์

เป็นสิ่งพิมพ์ที่ใช้ในการห่อหุ้มผลิตภัณฑ์การค้าต่าง ๆ แยกเป็นสิ่งพิมพ์หลัก ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่ใช้ปิดรอบขวด หรือกระป๋องผลิตภัณฑ์การค้า สิ่งพิมพ์รอง ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่เป็นกล่องบรรจุหรือฉลาก

จ.) สิ่งพิมพ์มีค่า

เป็นสิ่งพิมพ์ที่เน้นการนำไปใช้เป็นหลักฐานสำคัญต่าง ๆ ซึ่งกำหนดตามกฎหมาย เช่น ธนาถิติ บัตรเครดิต เช็ครถนาคาร์ ตั๋วแลกเงิน หนังสือเดินทาง โฉนด เป็นต้น

ฉ.) สิ่งพิมพ์ลักษณะพิเศษ

เป็นสิ่งพิมพ์ที่มีการผลิตขึ้นตามลักษณะพิเศษแล้วแต่การใช้งาน ได้แก่ นามบัตร บัตรอวยพร ปฏิทิน ใบส่งของ ใบเสร็จรับเงิน สิ่งพิมพ์บนแก้ว สิ่งพิมพ์บนผ้า เป็นต้น

ช.) สิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์

เป็นสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นเมื่อใช้งานในคอมพิวเตอร์ หรือระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ได้แก่

Document Formats, E-book for Palm/PDA เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์พื้นฐาน

โดยทั่วไปนักออกแบบสิ่งพิมพ์ใช้เป็นหลักในการกำหนดแนวทางความคิด และเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้ผลงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่หลักการออกแบบก็ไม่ใช่ว่าจะปฏิบัติเสมอไป แต่ก็ยังเป็นหลักการที่มนุษย์คิดค้นกันมาหลายชั่วอายุคน และพบว่าเมื่อนำหลักการออกแบบไปใช้แล้วนั้น ผลงานที่ปรากฏออกมาสู่สายตาคนนั้นออกมาดีจึงน่าจะเป็นสิ่งที่น่าทึ่งให้การออกแบบมีประสิทธิภาพเมื่อนำหลักการออกแบบสิ่งพิมพ์ มาใช้ในการออกแบบสิ่งพิมพ์ โดยนักออกแบบควรเริ่มจากโครงสร้างที่มองเห็น (Visual Structure) เพื่อรองรับองค์ประกอบอื่นตามหลักการออกแบบเพื่อให้สิ่งที่ปรากฏบนงานออกแบบมีคุณค่า สามารถกระตุ้นผู้ชมให้ได้รับสารอย่างมีระบบ โดยการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลที่ต้องการสื่อสารกับโครงสร้างของงานออกแบบหลักการออกแบบในศาสตร์อื่นๆ อาจกล่าวถึง ความกลมกลืนของสัดส่วน ความสมดุล การเคลื่อนไหว ทศนิยมภาพ และเอกภาพ ซึ่งมีหลักการและการนำไปใช้ที่แตกต่างกัน การออกแบบสิ่งพิมพ์ส่วนใหญ่มักต้องการนำเสนอสาระและความหมายให้มีประสิทธิภาพ ผู้รับสารสามารถเข้าใจได้ในเวลาอันรวดเร็วแม้เทคโนโลยีหรือวิธีการในการรับข้อมูลข่าวสารของกลุ่มเป้าหมายจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่หลักการออกแบบยังเป็นมาตรฐานที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงแนวคิด สิ่งพิมพ์ที่พบเห็นโดยทั่วไปประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญหลายอย่าง ได้แก่ ตัวอักษรหรือข้อความภาพประกอบเนื้อที่ว่าง และส่วนประกอบอื่น การออกแบบสิ่งพิมพ์ที่ต้องคำนึงถึงการจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวเข้าด้วยกันโดยใช้หลักการ ดังนี้

3.3.1. ความแตกต่าง

ความแตกต่าง (Contrast) เป็นการสร้างความแตกต่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อแสดงจุดสำคัญของภาพ ให้เรารู้สึก อาจทำได้ โดยการใช้น้ำหนัก สี สัน รูปร่างและทิศทางที่แตกต่างจากองค์ประกอบอื่น ๆ ในภาพ ทำให้เกิดความเด่นชัดน่าสนใจมากขึ้นสามารถสร้างความแตกต่างได้ดังตัวอย่าง

- ความแตกต่างโดยขนาด เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด โดยการเน้นให้องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการเพิ่มขึ้นมาด้วยการเพิ่มขนาดใหญ่กว่าองค์ประกอบอื่น ๆ โดยรอบ เช่น พาดหัวขนาดใหญ่ เป็นต้น ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้จะเลือกดูองค์ประกอบใหญ่ก่อน

- ความแตกต่างโดยรูปร่าง เป็นวิธีที่เน้นองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการใช้รูปร่างที่แตกต่างกันออกไปจากองค์ประกอบอื่นในหน้ากระดาษ เช่น การได้ตัดภาพคนตามรูปร่างของร่างกายแล้วนำไปวางที่หน้ากระดาษที่มีภาพแทรกเล็ก ๆ ที่อยู่กรอบสี่เหลี่ยม เป็นต้น

- ความแตกต่างโดยความเข้ม เป็นวิธีการที่เน้นให้องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการใช้เพิ่มหรือลดความเข้มหรือน้ำหนักขององค์ประกอบนั้นให้เข้มหรืออ่อนกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ที่อยู่รวมกันในหน้ากระดาษ เช่น การใช้ตัวอักษรที่เป็นตัวหนาในย่อหน้าที่ต้องการเน้นเพียงย่อหน้าเดียวในหน้ากระดาษ เป็นต้น

ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้ดูจะเลือกองค์ประกอบใหญ่ก่อน โดยวัตถุประสงค์ของการใช้หลักความแตกต่างในงานออกแบบสิ่งพิมพ์ เพื่อความดึงดูดความสนใจ ,เพื่อการย้ำให้หนักแน่น ,เพื่อการเน้น หรือส่งเสริมให้เด่นขึ้น,เพื่ออธิบายหรือทำให้ชัดเจนขึ้น,เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น

3.3.2. ความกลมกลืน

ความกลมกลืน (Harmony) หมายถึง ความพอเหมาะพอดีของส่วนประกอบต่างๆ เพื่อลดความขัดแย้งในภาพไม่ว่าจะเป็น สี ลักษณะของตัวอักษรตามภาพประกอบ ทำให้ภาพโฆษณามีความสวยงาม สะดุดตาและสื่อความหมายได้ดี ความกลมกลืนไม่ได้ทำให้การดึงดูดความสนใจลดน้อยลง แต่จะช่วยผสมผสานให้เกิดความงามเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการสนับสนุนแนวความคิดให้น่าสนใจขึ้น ทำให้รู้สึกถึงความ เป็นหน่วยเดียวกัน

3.3.3. สัดส่วน

สัดส่วน (Proportion) สัดส่วนของรูปร่างคือ ความสัมพันธ์ระหว่างความกว้างกับความยาวสัดส่วนของรูปทรง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความกว้าง ความยาว และความหนาหรือความลึก ขนาดและสัดส่วน นับว่ามีความสัมพันธ์กับความงามและประโยชน์ใช้สอย ลักษณะของสัดส่วนที่ดีและมีความสัมพันธ์กับ สัดส่วนของตัวเองดี และมีความสัมพันธ์กับสัดส่วนของสิ่งแวดล้อมอื่นๆด้วย เช่น แก้วที่หากออกแบบ ให้มีสัดส่วนที่ดีและมีความสัมพันธ์กับสัดส่วนของมนุษย์ที่นั่งก็จะรู้สึกสะดวกสบาย ไม่ทำให้เสียบุคลิกภาพ และสุขภาพ แต่ในเรื่องของสัดส่วนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดกฎเกณฑ์ให้เป็น ตัวเลขที่แน่นอนลงไปได้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ออกแบบต้องพิจารณาว่าขนาดและสัดส่วนเท่าใดจึงจะดูสวยงามและเหมาะสมด้วย ประโยชน์ใช้สอยในตัวของมันเอง และมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสานกลมกลืนทำให้เกิดสุนทรียภาพส่วนรวมอีกด้วย

การกำหนดสัดส่วนนี้เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ในเรื่องของขนาดซึ่งมีความสัมพันธ์โดยเฉพาะ ในหน้ากระดาษของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ต้องการให้มีจุดเด่น เช่น หน้าปกหนังสือ เพราะองค์ประกอบที่มี สัดส่วนแตกต่างกันจะดึงดูดสายตาได้ดีกว่าการใช้องค์ประกอบทั้งหมดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ในการกำหนด สัดส่วนจะต้องกำหนดองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษไปพร้อมๆกัน ว่าควรจะมีเพิ่มหรือลด องค์ประกอบใดไม่ใช่อะไรๆ ทำไปทีละองค์ประกอบ

การแบ่งพื้นที่

การแบ่งพื้นที่ (Division of Space) หมายถึงการใช้สัดส่วนในการออกแบบการแบ่งพื้นที่หน้า กระดาษในสัดส่วน 2:3 ดูน่าสนใจมากกว่าการแบ่งสัดส่วนแบบ 1:2 เพราะพื้นที่ 1:2 มักจะทำให้หน้าเบื่อ ด้วยสายตาคนทั่วไปมักสามารถแบ่งทุกอย่างออกเป็น 2 ส่วนอยู่แล้ว แม้กระดาษจะเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส การแบ่งสัดส่วน 2:3 ก็ดูมีเสน่ห์ดีกว่า การแบ่งนี้ใช้เส้นตั้งและเส้นระนาบหรือจะใช้องค์ประกอบของ การสิ่งพิมพ์ลงไปในพื้นที่ก็ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3.4. พื้นที่ว่าง

พื้นที่ว่าง (White Space) บางครั้งเรียกว่าพื้นที่ว่างลบ (Negative Space) เป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบที่สามารถมองเห็นได้ตามความเป็นจริง สามารถเข้าแทนที่หรือล้อมรอบได้เช่นเดียวกับองค์ประกอบอื่นๆ อีกในหนึ่งอาจกำหนดพื้นที่ว่าเป็น 2 ชนิด คือพื้นที่ว่างบวก (Positive space) และพื้นที่ว่างลบ (Negative Space)

3.3.5. ความสมดุล

ความสมดุล (Balance) หลักการเรื่องความสมดุลนี้เป็นการตอบสนองธรรมชาติของผู้รับสารในเรื่องของแรงโน้มถ่วง โดยการจัดวางองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่ของหนึ่งหน้ากระดาษ จะต้องไม่ขัดกับความรู้สึกนี้ คือจะต้องไม่ดูเอียงหรือหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยไม่มีองค์ประกอบมาถ่วงในอีกด้านการจัดองค์ประกอบให้เกิดความสมดุลแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ

- **สมดุลแบบสมมาตร (Symmetrical Balance)** เป็นการจัดวางองค์ประกอบโดยให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะเหมือนกันทั้งสองข้าง ซึ่งองค์ประกอบที่เหมือนกันในแต่ละด้านนี้จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้ความรู้สึกสมดุล

- **สมดุลแบบอสมมาตร (Asymmetrical Balance)** เป็นการจัดวางองค์ประกอบโดยให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะไม่เหมือนกันทั้งสองข้าง แม้องค์ประกอบจะไม่เหมือนกันในแต่ละด้านแต่ก็จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้เกิดความสมดุล

- **สมดุลแบบรัศมี (Radial Balance)** เป็นการจัดวางองค์ประกอบ โดยให้องค์ประกอบแผ่ไปทุกทิศทางจากจุดศูนย์กลาง

นักออกแบบสิ่งพิมพ์นิยมใช้ความสมดุลแบบไม่เป็นทางการเพราะเป็นอิสระและยืดหยุ่นได้ดีกว่าสามารถกำหนดตำแหน่งจุดสนใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าความสมดุลแบบไม่เป็นทางการมีรูปแบบที่ทันสมัย เป็นรูปทรงเปิดให้การรับรู้ตรงกับแผนที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามอาจมีการผิดพลาดได้ ถ้ามีการใช้หลักความสมดุลที่ไม่เป็นทางการในขณะที่ยังไม่มีทักษะเพียงพอ ทั้งความสมดุลแบบเป็นทางการและความสมดุลอย่างไม่เป็นทางการที่ถูกนำมาใช้ในการออกแบบทั้งคู่ เพราะทั้งความสมดุลแบบเป็นทางการและความสมดุลอย่างไม่เป็นทางการล้วนมีในธรรมชาติและสภาพแวดล้อม

3.3.6. ทิศทางและการเคลื่อนไหว

ทิศทางและการเคลื่อนไหว (Direction & Movement) เมื่อผู้รับสารมองดูสิ่งพิมพ์ การรับรู้เกิดขึ้นเป็นลำดับตามการมองเห็น คือ เกิดตามการวาดสายตาจากองค์ประกอบหนึ่งไปยังอีกองค์ประกอบหนึ่ง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดำเนินการวางแผนกำหนดและชักจูงสายตาผู้รับสารให้เคลื่อนไหวในทิศทางที่ถูกต้อง ตามลำดับขององค์ประกอบที่ต้องการให้รับรู้ก่อนหลัง โดยทั่วไปหากไม่มีการสร้างจุดเด่นขึ้นมาสายตาของผู้รับสารจะมองดูหน้ากระดาษที่เป็นสิ่งพิมพ์ในทิศทางที่เป็นตัวอักษร (Z) ในสังคมตะวันตกก็จะเริ่มที่มุมบนด้านขวาตามลำดับการจัดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับธรรมชาติการมองเห็นเป็นส่วนช่วยให้เกิดการรับรู้ตามลำดับที่ต้องการ โดยปกติพบว่าคนจะอ่านหนังสือจากบนลงล่างแต่ลักษณะการอ่านจะแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรม

3.3.7. เอกภาพและความกลมกลืน (Unity)

เอกภาพคือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันซึ่งในการจัดทำเลย์เอาต์หมายถึงการเอาองค์ประกอบที่แตกต่างกันมาวางไว้ในพื้นที่หน้ากระดาษเดียวกันอย่างกลมกลืน ทำหน้าที่สอดคล้องและส่งเสริมกันในการสื่อสารความคิดรวบยอด และบุคลิกภาพของสิ่งพิมพ์นั้น ๆ การสร้างเอกภาพนี้สามารถทำได้หลายวิธีเช่น

- การเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเลือกใช้แบบตัวอักษรเดียวกัน การเลือกใช้ภาพขาว ดำ ทั้งหมด เป็นต้น
- การสร้างความต่อเนื่องกันให้องค์ประกอบ เช่น การจัดให้พาดหัววางทับ ลงบนภาพการใช้ตัวอักษรที่เป็นข้อความ ล้อตามทรวงทรงของภาพ เป็นต้น
- การเว้นพื้นที่ว่างรอบองค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งจำทำให้พื้นที่ว่างนั้นทำหน้าที่ เหมือนกรอบสีขาวล้อมรอบองค์ประกอบทั้งหมดไว้ภายในช่วยให้องค์ประกอบทั้งคู่เหมือนว่าอยู่กันอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อน

3.3.8. จังหวะ ลีลา และการซ้ำ (Rhythm & Repetition)

การจัดวางองค์ประกอบหลาย ๆ ชิ้นโดยกำหนดตำแหน่งให้เกิดมีมีช่องว่างเป็นช่วง ๆ ตอน ๆ อย่างมีการวางแผนล่วงหน้า จะทำให้เกิดลีลาขึ้น และหากว่าองค์ประกอบหลาย ๆ ชิ้นนั้นมีลักษณะซ้ำกันหรือใกล้เคียงกัน ก็จะเป็นการเน้นให้เกิดจังหวะลีลา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นลักษณะตรงข้ามกับแบบแรก จังหวะและลีลา ลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึก ที่ตื่นเต้นเคลื่อนไหวและมีพลัง

3.3.9. หลักการใช้สีและแสง

สีมีความสำคัญอย่างมากต่องานกราฟิก สีทำให้ภาพหรือสิ่ง ๆ ต่าง ๆ มีความสดใส สวยงาม น่าสนใจในการใช้สีเพื่อสื่อความหมายในงานกราฟิก ควรจะได้ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเพื่อที่จะได้นำสีไปใช้ประกอบกับงานกราฟิก ให้งานนั้นสามารถตอบสนองได้ตรงตามจุดประสงค์

ระบบสีของคอมพิวเตอร์เกี่ยวข้องกับการแสดงผลของแสงในเครื่องข่ายคอมพิวเตอร์ โดยมีลักษณะการแสดงผลคือ ถ้าไม่มีการแสดงผลสีใด บนจอภาพและแสดงผลเป็น “สีดำ” หากสีทุกสีแสดงพร้อมกัน จะเห็นสีบนจอภาพเป็น “สีขาว” ส่วนสีอื่น ๆ เกิดจากการแสดงสีหลาย ๆ สี แต่มีค่าแตกต่างกัน การแสดงผลลักษณะนี้เรียกว่า “การแสดงผลระบบ Additive”

3.3.9.1 การแสดงสีระบบ Additive สีในระบบ Additive ประกอบด้วยสีหลัก 3 สี คือ แดง (Red) เขียว (Green) น้ำเงิน (Blue) เรียกรวมกันว่า RGB หรือเมสี

3.3. 9.2 ระบบสีกับงานสิ่งพิมพ์ ระบบสีที่ใช้กับงานสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย สีฟ้า (Cyan) สีม่วงแดง (Magenta) และสีเหลือง (Yellow) คือระบบ CMYK

3.3. 9.3 สี (Color) แสงสีขาวจากธรรมชาติหรือแสงจากดวงอาทิตย์เกิดจากการผสมแม่สีสามสี คือ แดง เขียว และน้ำเงิน ซึ่งเหมือนกับสีปรากฏบนจอคอมพิวเตอร์ หากนำภาพดิจิทัลที่มาจากคอมพิวเตอร์ไปแสดงผลทางเครื่องพิมพ์ เช่น หนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ สีสันจะผิดเพี้ยนไป เพราะทางพิมพ์ใช้แม่สี ไวแอน มาเจนต้า และเหลือง (CMYK) ซึ่งผสมกันแล้วจะเป็นสีดำ นอกจากนี้ขอบเขตสีที่ปรากฏแตกต่างกันจอมินิเตอร์สามารถแสดงสีได้สูงสุด 16.7 ล้านสี น้อยกว่าที่ตาคนเราสามารถมองเห็นเป็นการพิมพ์อยู่ในระดับหมื่นสีเท่านั้น

3.3.10. ลักษณะแบบร่าง

3.3.10.1 Thumbnail Sketch เป็นภาพแบบร่างขนาดย่อส่วน แสดงตำแหน่งของภาพ และข้อความ ถูกทำอย่างรวดเร็วและหลากหลายเพื่อเปรียบเทียบกัน

3.3.10.2 Rough Sketch เป็นภาพร่างที่พัฒนามาจากแบบแรกแต่มีการเน้นรายละเอียดมากขึ้น กำหนดขนาดที่แน่นอนตามความต้องการ

3.3.10.3 Comprehensive เป็นแบบร่างที่แสดงตำแหน่งข้อความ แบบของตัวอักษร ขนาดคอลัมน์ และภาพประกอบตามภาพสเกต แต่แสดงรายละเอียดมากกว่าเป็นการทพสเกดซ์ที่เปนขาวดำให้มีสีสัน ใกล้เคียงกับงานจริงมากที่สุด เพื่อนำเสนอและพิจารณาต่อไป

3.4 การจัดหน้าสิ่งพิมพ์

เป็นการเตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ เพื่อนำมาจัดวางในหน้ากระดาษตั้งแต่กระบวนการเตรียมข้อมูล, เตรียมภาพประกอบ เพื่อทำการจัดหน้าต่อไปในขั้นตอนการจัดหน้าสิ่งพิมพ์ในขั้นตอนนี้ได้แก่ การปรับแต่งต่าง ๆ เช่น ปรับระยะห่างระหว่างไม้บรรทัดจัดย่อหน้า ข้อความ จัดแต่งหัวเรื่องโดยอาจเปลี่ยนแบบอักษรหรือขนาดใหม่ให้เหมาะสม โดยการจัดหน้าสิ่งพิมพ์มีรูปแบบต่างๆดังนี้

3.4 .1 การจัดหน้าโดยเน้นภาพประกอบ

3.4 .1 .1 การจัดหน้าแบบช่องภาพ

การจัดหน้าแบบช่องภาพ (Picture window layout) แบบช่องภาพ เป็นแบบที่นิยมมากกว่าแบบมองเดเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นแบบที่เหมาะสมกับนิตยสาร เพราะภาพจะไม่เข้าไปอยู่ในบริเวณที่เหลือจากบทความ การจัดแบบช่องภาพนี้ภาพจะเป็นตัวหยุดผู้ดูได้ภาพมักจะมีตัวอักษร บทความอาจแตกออกเป็นคอลัมน์สั้นๆกระจายออกจากกันเพื่อจะรวมภาพเข้ากับบทความ มักจะพิมพ์พาดหัวทาบลงไปบนภาพหรือพิมพ์บทความซ้อนภาพ ภาพโดยปกติจะอยู่ส่วนบน แต่มิได้มีข้อจำกัดเสมอไป

3.4 .1.2 การจัดหน้าแบบภาพเงา

การจัดหน้าแบบภาพเงา (Silhouette layout) แบบภาพเงา ใช้ภาพถ่ายขนาดใหญ่เต็มหน้ากระดาษ ตัดเอาแต่เฉพาะตัววัตถุที่สำคัญเพียงบางส่วนวางลงบนพื้นสีเข้มจัดหรืออ่อนมากๆ พยายามยึดส่วนประกอบให้ไปจรดขอบเพื่อมิให้ภาพเงาลอย และเพื่อสร้างความแตกต่างให้ดูโดดเด่น ภาพที่ออกมาจะดูเหมือนรอยทาบของเงาบนพื้นหรือเหมือนภาพบนจอหนังดูลง ภาพเงายังมีลักษณะแปลกตาเท่าไรยิ่งทำให้โฆษณาชวนมองเท่านั้น

3.4 .1.3 การจัดหน้าแบบแถบซ้อน

การจัดหน้าแบบแถบซ้อน (Multipanel layout) แบบแถบซ้อน มีลักษณะเป็นกลุ่มภาพขนาดเล็กหลายๆภาพที่มีขนาดใกล้เคียงกัน วางซ้อนทับกัน ภาพแต่ละภาพจะเอียงไขว้กันไปมา ดูแล้วเกิดความเคลื่อนไหวสนุกสนาน

3.4 .1.4 การจัดหน้าแบบตาราง

การจัดหน้าแบบตาราง (Mondrian Layout) แบบมองเดเรียน ตั้งชื่อตามจิตรกรชาวดัตช์ชื่อ Piet Mondrian มองเดเรียนเป็นการจัดโดยใช้แนวอนของเส้นตั้งและเส้นนอนประกอบกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมหลายรูป

3.4 .1.5 การจัดหน้าแบบกรอบ

การจัดหน้าแบบกรอบ (Frame layout) แบบกรอบใช้กันมากในโฆษณาตามหน้าหนังสือพิมพ์มากกว่าหน้านิตยสาร ส่วนประกอบต่างๆจะถูกล้อมไว้ในกรอบ ปิดกันมิให้ไปพัวพันกับโฆษณาอื่นบนหน้าเดียวกัน แบบกรอบมักจะนิยมวางงานศิลปะไว้รอบๆ ทำเป็นวงล้อมบริเวณที่เป็นบทและพาดหัวหรืออาจใช้ภาพถ่าย หรือภาพเต็มทั้งหน้าแล้วพิมพ์ตัวอักษรลงบนภาพ

3.4 .1.6 การจัดหน้าแบบภาพปริศนา

การจัดหน้าแบบภาพปริศนา (Rebus layout)แบบภาพปริศนา ใช้ภาพเล็กๆ มาสอดแทรก ระหว่างประโยคแทนคำเขียนในแบบโฆษณาประเภทนี้เราจะเห็นภาพปรากฏอยู่ในประโยคเป็นครั้งคราว โดยปกติผู้โฆษณามักไม่นิยมปริศนา แต่จะนิยมความชัดเจน จะพบว่าบางครั้งที่ต้องการความแปลกใหม่ รวมทั้งความชัดเจนในเวลาเดียวกัน ก็จะเขียนภาพประกอบซ้ำคำๆนั้นลงไปอีก ภาพอาจมีขนาดแตกต่างกันออกไป

3.4.2 การจัดหน้าโดยเน้นข้อความ

3.4.2 .1 การจัดหน้าแบบแบบตัวอักษรใหญ่ (Big type layout) แบบตัวอักษรใหญ่ตัวอักษรขนาดใหญ่มักเป็นที่สนใจ สำหรับนักออกแบบและผู้ดู เพราะมันจะมีรูปร่างที่ชวนมอง นักออกแบบต้องศึกษา ตัวอักษรรูปแบบต่างๆ โดยคำนึงถึงว่า ตัวอักษรในบางครั้ง ก็มีบทบาทมากกว่างานศิลปะหรือภาพสวยๆ โดยทั่วไป

3.4.2.2 การจัดหน้าแบบแรงคลใจจากตัวอักษร (Alphabet inspired layout)แบบแรงคลใจจากตัวอักษร ความงามของตัวอักษรที่ประดิษฐ์ประคอยมากเป็นพิเศษ อาจเป็นที่มาของแรงบันดาลใจ ภาพโฆษณาซึ่งยึดรูปร่างลักษณะตัวอักษรเป็นหลัก โดยปกติจะมีลักษณะเป็นกลุ่มก้อนและชักนำสายตาได้ดี นักออกแบบจะต้องพยายามจัดเรียงในลักษณะที่ไม่บอกอย่างโจ่งแจ้งว่าเป็นอักษรอะไร อักษรควรใช้เป็นจุดเริ่มต้นเท่านั้น ผู้ดูโดยปกติจะไม่รู้สึกตัวว่าการจัดเรียงส่วนต่างๆนั้นแท้ที่จริงแล้วเป็นตัวอักษรหรือตัวเลขคลใจสำหรับนักออกแบบ

3.4.2.3 การจัดหน้าแบบหนักบท (Copy heavy layout)แบบหนักบท ผู้โฆษณามักจะใช้แบบหนักบทด้วยเหตุผลสองประการ คือ 1.) สิ่งที่ต้องการจะบอกเป็นเรื่องสำคัญ มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ มีศักดิ์ศรีเกินกว่าจะบอกเป็นภาพได้ 2.) โฆษณาของคนอื่นสื่อประเภทเดียวกัน เป็นโฆษณาประเภทชองภาพหรือมีภาพมากอยู่แล้วแบบหนักบทจึงเท่ากับเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ ด้วยเหตุที่ว่าแบบหนักบทเป็นแบบที่ค่อนข้างเครียดกว่าแบบอื่นๆ จึงต้องเน้นที่การจัดเรียงส่วนประกอบต่างให้ได้ระบบตารางมากเป็นพิเศษ

3.4.2 .4 การจัดหน้าแบบละครสัตว์ (Circus layout) แบบละครสัตว์ บางครั้งเราจำเป็นต้องสร้างงานที่ดูแล้วเกิดความรู้สึกวุ่นวายหลากหลายและวุ่นวายลงบนแบบโฆษณา ทำให้เป็นการชะลอผู้ดูให้รู้สึกลำบากที่จะดูว่าอะไรเป็นอะไรได้อย่างทันที โครงสร้างของชิ้นงานจะต้องมีลักษณะที่มีเนื้อหาสาระแบ่งได้เป็นหัวข้อหลาย ๆ หัวข้อ แต่ละหัวข้อจะมีเนื้อความและภาพประกอบเป็นของตัวเอง เนื้อความจะยังคงถูกจัดไว้อย่างเป็นระเบียบตามระบบตาราง แต่ตัวภาพประกอบอาจจะจัดวางให้คร่อมคัลมน์

เอียงโยกโยไปมาเพื่อให้ดูรู้สึกวุ่นวายเหมือนอยู่ในสวนสนุกหรือโรงละครสัตว์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ระบบตาราง

ระบบตาราง (Grid System) คือการคำนวณระยะ ของแนวตั้ง (แกน x) และแนวนอน (แกน Y) ซึ่งช่วยแบ่งพื้นที่ที่ใช้ทำงานออกเป็นส่วนๆ ให้แคบลงเพื่อง่ายต่อการทำงาน ระบบกริดได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อแบ่งซอยพื้นที่หน้ากระดาษออกเป็นพื้นที่ย่อยๆ ที่มีขนาดเล็กลงหลายๆพื้นที่ แทนที่จะเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ พื้นที่เดียว โดยการใช้เส้นตรงในแนวตั้งและเส้นตรงในแนวนอนหลายๆเส้น นลากตัดกันเป็นมุมฉากบนพื้นที่หน้ากระดาษหากจะเปรียบเทียบการจัดวางองค์ประกอบในหน้ากระดาษกับการสร้างบ้าน เส้นตรงในแนวตั้งและแนวนอนซึ่งประกอบกันเป็นตารางนี้จะทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของหน้ากระดาษเปรียบเสมือนเสาและคาน ซึ่งเป็นโครงสร้างของบ้าน ส่วนภาพหรือตัวอักษรซึ่งนำมาวางลงในตารางนี้ก็เปรียบเสมือนฝ้าผนังและประตูหน้าต่างที่นำมายึดติดเอาไว้กับเสาและคานในภายหลัง

ระบบตาราง (Grid System) นี้เป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการออกแบบเพราะระบบกริด จะมีส่วนช่วยในการจัดวางองค์ประกอบในด้านตำแหน่งและขนาด 2 ประการ คือ

- 1.) ช่วยในการกำหนดตำแหน่งในการจัดวางองค์ประกอบ โดยในการจัดวางองค์ประกอบ ลงในหน้ากระดาษนั้น นักออกแบบสามารถจะจัดวางองค์ประกอบ ลงไปตามแนวเส้นกริดได้อย่างรวดเร็ว
- 2.) ช่วยในการกำหนดขนาดขององค์ประกอบ โดยนักออกแบบ สามารถเลือกที่จะใช้ขนาด พื้นที่ ที่ถูกแบ่งให้เล็กลงในหน้ากระดาษ เป็นตัวช่วยกำหนดขนาด ขององค์ประกอบต่างๆ เช่น ความกว้างของคอลัมน์ ความกว้างยาวของภาพ

3.5.1 ตารางและขนาดของหน้าหนังสือ

ประเภทของตารางและขนาดของหน้าสิ่งพิมพ์ต้องมีความสัมพันธ์กันเพื่อเลือกแนวทางที่ดีในการนำเสนอ รายละเอียดของข่าวสาร ตัวหน้า ตัวบาง ชิดเส้นได้ เว้นระยะบรรทัดและขนาดของคอมลัมน์ลักษณะการใช้ตัวพิมพ์ที่แตกต่างกันมีดังนี้

- 1.) กลุ่มคำสั้นๆ ที่ต้องการเน้นมาๆ
- 2.) ข้อความที่ต่อเนื่องกันยาวๆ
- 3.) ภาพที่กำหนดมา มีขนาดต่างกัน
- 4.) คำบรรยาย

3.5 .2 ส่วนประกอบที่สำคัญของระบบตาราง

ในการนำระบบกริดมาใช้ในการออกแบบนั้นจะต้องทำความรู้จักกับส่วนประกอบต่างๆของระบบกริดเสียก่อน โดยส่วนประกอบที่สำคัญ มีดังนี้

3.5 .2.1) ยูนิตกริด (grid unit) คือ ส่วนประกอบที่เป็นพื้นที่ย่อยที่เกิดขึ้นจากเส้นในแนวตั้งและแนวนอนที่ตัดกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม พื้นที่ย่อยเหล่านี้จะใช้ในการวางองค์ประกอบต่างๆ โดยในพื้นที่หน้ากระดาษหนึ่งๆนั้น จะมียูนิตกริดจำนวนเท่าใดก็ได้ และแต่ละยูนิตกริดจะมีขนาดเท่ากันหมดหรือแตกต่างกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน

3.5.2.2.) อัลลีย์ (alieu) คือ ส่วนประกอบที่เป็นที่เว้นว่างระหว่างยูนิตกริดแต่ละยูนิตที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่ม ในการออกแบบกริดส่วนใหญ่นิยมมีอัลลีย์ เพราะจะช่วยให้เกิดการอ่านได้ง่ายเมื่อวางตัวอักษรลงไปบนยูนิตที่อยู่ติดกัน คือ จะเกิดเป็นช่องว่างคั่นอยู่ระหว่างแต่ละคอลัมน์ อย่างไรก็ตาม ในสิ่งพิมพ์บางอย่างอาจจะไม่มีส่วนประกอบนี้ก็ก็ได้ โดยเฉพาะสิ่งพิมพ์ที่มีภาพประกอบมากๆ หรือภาพประกอบขนาดใหญ่ โดยไม่มีส่วนที่เป็นข้อความมากนัก

3.5.2.3.) ขอบว่าง หรือ มาร์จิน (margin) คือ ส่วนประกอบที่เป็นที่เว้นว่างโดยรอบกลุ่มยูนิตกริดทั้งหมดโดยทั่วไปแล้วจะนิยมออกแบบยูนิตกริดให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่มครอบคลุมพื้นที่เกือบทั้งหน้ากระดาษ โดยเว้นขอบทั้ง 4 ด้านไว้เนื่องจากหากมีการวางองค์ประกอบลงไปบนบริเวณขอบเหล่านี้ก็อาจจะขาดหายไปในการที่ทำการเจียนขอบกระดาษได้ (ยกเว้นการใช้-ภาพตัดตก) ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากองค์ประกอบนั้นเป็นตัวอักษรข้อความ ดังนั้นจึงนิยมที่จะเว้นที่ว่างให้รอบๆ ขอบทั้ง 4 ด้านของกลุ่มยูนิตกริด

3.5 .2. 4.) กัดเคอร์ (gutter) คือ มาร์จินในส่วนที่เป็นที่เว้นว่างระหว่างหน้าซ้ายและหน้าขวาของสิ่งพิมพ์ ซึ่งเหตุผลในการเว้นนั้นก็เป็นเช่นเดียวกับการเว้นมาร์จิน เพราะหากไม่มีการเว้นแล้วจะทำให้เกิดปัญหาในการอ่านเมื่อนำเอาหน้าทั้งหมดของสิ่งพิมพ์นั้นมาเย็บเล่มเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นหนังสือที่มีความหนา การเว้นที่เว้นว่างในส่วนนี้ไว้จะช่วยให้นักออกแบบไม่ลืมว่าไม่ควรวางองค์ประกอบที่สำคัญไว้ในบริเวณนี้ ส่วนประกอบที่สำคัญทั้ง 4 นี้ มักมีอยู่ร่วมกันในระบบกริดส่วนใหญ่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าระบบกริดทุกอันจะต้องมีส่วนประกอบครบทั้ง 4 อย่าง ในบางระบบกริดนักออกแบบอาจจะตั้งใจที่จะไม่มีอัลลีย์โดยไปคยอระมัดระวังในการคอลัมน์ ในขณะที่จัดวางองค์ประกอบก็ได้

นักออกแบบที่ชำนาญอาจจะสามารถจัดส่วนประกอบทั้งสิ้นให้เกิดความแตกต่างไปจากระบบกริดที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไปเพื่อทำให้สิ่งพิมพ์นั้นๆ มีเอกลักษณ์ที่พิเศษและง่ายแก่การสังเกตและจดจำ เช่น อาจเป็นมาร์จินทั้งด้านซ้ายและขวากว้างกว่าปกติมาก เป็นต้นสำหรับหน่วยในการวัดส่วนประกอบต่างๆ ของระบบกริดก็ใช้หน่วยเดียวกันกับการวัดขนาดและความยาวของตัวพิมพ์ คือ ใช้หน่วยพอยต์ในการวัดในแนวตั้ง เช่น การวัดความสูงของยูนิตกริด และใช้หน่วยไพกาในการวัดในแนวนอน เช่น การวัดความกว้างของยูนิตกริด เป็นต้นในการนำระบบกริดไปใช้ในการออกแบบสิ่งพิมพ์นั้น

จะต้องไม่ลืมว่าในความเป็นจริงแล้ว ในการมองคู่สิ่งพิมพ์ที่เป็นรูปเล่ม ไม่ว่าจะป็นหนังสือ หนังสือพิมพ์ หรือนิตสารต่างๆ ผู้ดูจะมองทั้งหน้าซ้ายและหน้าขวาพร้อมๆ กันก่อนที่จะไปพิจารณาในรายละเอียดของแต่ละหน้าเสมอ เพราะฉะนั้นนักออกแบบจะต้องให้ความสำคัญกับภาพรวมของหน้าคู่ (spread) โดยจะต้องถือเสมือนว่าเป็นหน้าเดียวใหญ่ๆ 1 หน้า แทนที่จะเป็นหน้าเล็กๆ 2 หน้าคู่กัน

การออกแบบระบบกริดก็ต้องคำนึงถึงภาพรวมที่ว่าเป็นเช่นเดียวกัน ดังนั้นในการออกแบบระบบกริด จึงมักจะออกแบบทั้งหน้าซ้ายและหน้าขวาไปพร้อมกัน โดยนักออกแบบจะมีทางเลือกในการออกแบบ 3 ทาง ได้แก่

- 1.) ใช้กริดที่เหมือนกันทั้งหน้าซ้ายและหน้าขวา (repeat) นิยมใช้กับในสิ่งพิมพ์ทั่วไปไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ หรือรายงานประจำปี
- 2.) ใช้กริดที่เหมือนกันทั้งในหน้าซ้ายและหน้าขวา แต่มีโครงสร้างที่กลับซ้ายขวากัน (mirror) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นิยมใช้กันในเรื่องสิ่งพิมพ์ทั่วไปในหนังสือ นิตยสารแผ่นพับ หรือรายงานประจำปี
- 3.) ใช้กริดที่หน้าซ้ายและขวาไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่แล้ว ในการออกแบบสิ่งพิมพ์นักออกแบบมักจะเลือก 2 ทางเลือกแรกมากกว่าทางเลือกที่ 3 ซึ่งมีน้อยมาก และมักจะใช้ในกรณีที่เป็นหนังสือเท่านั้น

3.6 ประเภทระบบกริด

ประเภทระบบกริด ระบบกริดที่เป็นที่นิยมใช้กันในการออกแบบสิ่งพิมพ์ประเภทต่างๆ แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

3.6 1.) **เมนูสคริปต์ กริด (Manuscript Grid)** เป็นระบบกริดที่มีโครงสร้างเรียบง่ายและซับซ้อนน้อยที่สุดกว่าระบบกริดประเภทอื่นๆ การพิมพ์หนังสือในสมัยโบราณจะใช้ระบบกริดในลักษณะนี้เป็นส่วนใหญ่ รูปแบบคือ ในหนึ่งหน้ากระดาษจะมียูนิตกริดที่สี่เหลี่ยม 1 ยูนิต โดยมีขนาดใหญ่เกือบเต็มหน้า และมีมาร์จิ้นล้อมรอบกริดประเภทนี้เหมาะสำหรับการพิมพ์สิ่งพิมพ์ที่มีเนื้อหาข้อความจำนวนมาก และมีขนาดยาวต่อเนื่องกัน และไม่มีภาพประกอบหลากหลายมากนัก เช่น หนังสือ

3.6 2.) **คอลัมน์ กริด (Column Grid)** เป็นระบบกริดที่มีโครงสร้างซับซ้อนมากกว่าเมนูสคริปต์กริด รูปแบบคือ ในหนึ่งหน้ากระดาษจะมียูนิตกริดสี่เหลี่ยมมากกว่า 1 ยูนิต โดยแบ่งพื้นที่ด้วยเส้นทางตั้งออกเป็นคอลัมน์คือ มีขนาดความสูงเกือบเต็มหน้า ขนาดความกว้างของแต่ละคอลัมน์จะเท่ากันหรือไม่เท่ากันก็ได้ มักมีออลลิย์เป็นช่องเว้นว่างระหว่างคอลัมน์ และมีมาร์จิ้นล้อมรอบ

3.6 3.) **โมดูลาร์ กริด (Modular Grid)** เป็นระบบกริดที่มีโครงสร้างซับซ้อนมากกว่าสองประเภทแรก รูปแบบคือ ในหนึ่งหน้ากระดาษจะมียูนิตกริดสี่เหลี่ยมหลายยูนิต โดยแบ่งด้วยเส้นทั้งทางตั้งและทางนอน มักมีออลลิย์เป็นช่องเว้นว่างระหว่างยูนิต และมีมาร์จิ้นล้อมรอบกริดประเภทนี้เหมาะสำหรับ การพิมพ์ข้อความ และมีการจัดวางภาพอยู่ด้วยและเหมาะกับการใช้ในสิ่งที่มีการออกเผยแพร่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วารสาร

3.6 4.) **ไฮเอราร์คิเคิล กริด (Hierarchical Grid)** เป็นระบบกริดที่มีโครงสร้างซับซ้อน และแปลกเป็นพิเศษ ซึ่งได้รับการออกแบบเพื่อให้เหมาะสมกับข้อมูลที่จะนำเสนอเป็นเฉพาะกรณี รูปแบบคือ ในหนึ่งหน้ากระดาษจะมียูนิตกริดสี่เหลี่ยมมากกว่า 1 ยูนิต โดยแต่ละยูนิตมีขนาดเท่ากัน หรือไม่เท่ากันก็ได้ จะมีออลลิย์เป็นช่องเว้นว่างระหว่างยูนิตหรือวางซ้อนทับกันก็ได้ และจะมีหรือไม่มีมาร์จิ้นล้อมรอบก็ได้กริดประเภทนี้เหมาะสำหรับการพิมพ์ข้อความและภาพอยู่ด้วย เช่น หนังสือที่มีภาพประกอบจำนวนมาก แคตตาล็อก หรือโปสเตอร์

3.7 ตัวพิมพ์และการจัดตัวพิมพ์แบบต่างๆ

ตัวพิมพ์เป็นหนังสือที่นำมาใช้มากที่สุดในการออกแบบสิ่งพิมพ์และมิงานที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดตัวพิมพ์ค่อนข้างมากดังนั้นผู้ออกแบบจะต้องกำหนดรูปแบบของตัวพิมพ์ที่ใช้เพื่อให้เหมาะสมที่จะใช้กับสิ่งพิมพ์มีหลายวิธี ดังต่อไปนี้ ตัวคัดลายมือ, ตัวพิมพ์พื้นปรุ, อักษรลอก, ตัวเรียกพิมพ์, ตัวพิมพ์คอมพิวเตอร์

การเลือกใช้วิธีการพิมพ์ที่เหมาะสมที่สุดย่อมขึ้นอยู่กับชนิดของงานที่พิมพ์ งานพิมพ์ที่ใช้ตัวพิมพ์น้อยอาจจะใช้ได้กับทุกวิธี แต่ถ้างานพิมพ์ใดที่มีตัวพิมพ์มากกว่าตั้งแต่ 100 คำขึ้นไปนั้น อาจจะต้องใช้วิธีการพิมพ์ดีด การเรียนพิมพ์และใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

3.7.1. ตัวคัดลายมือ การใช้ตัวเขียนด้วยมือ จะใช้เฉพาะงานสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีตัวอักษรไม่มาก เช่น การเขียนหัวเรื่อง การเขียนหน้าปก หนังสือ หรือป้ายประกาศ การเขียนตัวอักษรด้วยมือ นั้น ต้องคำนึงถึงสิ่งที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

3.7.1.1 ช่องไฟ การกำหนดช่องว่างระหว่างตัวอักษรให้ประมาณด้วยสายตา โดยให้ช่องว่างแต่ละตัวอักษรมีช่องว่างของพื้นที่ไม่ต่างกันมาก

3.7.1.2 ลายมืออ่านง่าย ขนาดคงที่ ไม่เขียนหวัดช่องไฟ ควรหลีกเลี่ยงลายมือที่อ่านยากและสับสนในส่วนของตัวอักษรแบบประดิษฐ์ เป็นส่วนหนึ่งของตัวคัดลายมือ การเขียนคำนำหน้าหรือข้อความสำคัญในหนังสือหรือป้าย

นิทรรศการนิยมใช้ตัวอักษรประดิษฐ์ที่มีขนาดใหญ่และหนาเพื่อให้สะดุดตา อักษรประดิษฐ์มีหลายแบบ เช่นอักษรคัดลายมือแบบอักษรรคแต่งแบบลวดลาย และรูปภาพและมีตัวอักษรประดิษฐ์ในรูปแบบอื่นๆ

3.7.2. ตัวพิมพ์พื้นปรุ การพิมพ์พื้นปรุส่วนมากจะใช้ตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ และไม่ประณีตมากนัก เพราะมีการเจาะและตัวๆ ด้วยของมีคมให้เป็นช่องว่างเพื่อเขียนหรือพ่นสีลงไปบนวัตถุที่หยาบไม่เหมาะสมที่จะพิมพ์ด้วยวิธีอื่นๆ เช่น กระจกบาน และถังไม้ เป็นต้น

3.7.3. ตัวพิมพ์ดีด ตัวพิมพ์ที่มีขนาดเล็ก เหมาะสำหรับพิมพ์หนังสือ พิมพ์รายงานตัวพิมพ์จะมีขนาดเท่ากันมีช่องไฟเท่ากัน มีการเว้นช่องบรรทัดค่อนข้างที่จะลงตัวเป็นมาตรฐาน เครื่องพิมพ์ดีดมีสองชนิด คือ เครื่องพิมพ์ดีดธรรมดาและเครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้า

3.7.4. ตัวอักษรลอก ตัวอักษรลอกเป็นตัวพิมพ์สำเร็จรูปที่ผลิตขึ้นมาเพื่อใช้สำหรับลอกลงไปติดวัตถุที่ละตัว ตัวอักษรลอก ถูกออกแบบมาอย่างสวยงามประณีต มีให้เลือกมีหลายแบบหลายสีชื่อควรระวังในการใช้อักษรลอก คือ การเว้นช่องไฟระหว่างตัวอักษร และการลอกตัวอักษรแตก ซึ่งต้องอาศัยทักษะและความชำนาญเป็นพิเศษ

3.7.5. ตัวเรียกพิมพ์ ตัวเรียกพิมพ์ส่วนใหญ่หล่อด้วยตะกั่วใช้เรียกเข้าด้วยกันเป็นข้อความแล้วนำไปพิมพ์ถึงแม้ว่าในปัจจุบันการพิมพ์ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ได้นำมาใช้อย่างแพร่หลายแล้วก็ตามการใช้ตัวเรียกก็ยังมีความจำเป็นอยู่เช่นงานพิมพ์เล็กๆ ที่โรงพิมพ์มีทุนน้อย เช่น การพิมพ์การ์ดเชิญ พิมพ์ใบเสร็จ นามบัตร พิมพ์ทอง และปั๊มคูนูน เป็นต้นแบบสิ่งพิมพ์ที่ดูสวยงามประณีตและอ่านง่ายทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับขนาดตัวพิมพ์

3.7.6. การจัดแนวตัวพิมพ์ การจัดแนวตัวพิมพ์ หมายถึงหมายถึงการกำหนดความกว้างของบรรทัดในคอลัมน์ให้เท่ากัน หรือต่างกัน เพื่อให้ขอบในแนวตั้งเป็นรูปแบบตามต้องการมีสี่แบบคือ เรียงชิดขวา ,เรียงชิดซ้าย,แนวอยู่ตรงกลาง,ปรับเต็มแนว

3.7.7. ความกว้างของแถวบรรทัด คือความยาวของแถวตัวพิมพ์ที่วัดได้ในหนึ่งบรรทัด ผู้ออกแบบเป็นผู้กำหนดความกว้างของแถวบรรทัดเพื่อกำหนดคอลัมน์ในหนังสือได้ถูกต้อง มาตรฐานที่ใช้วัดเรียกเป็นไพกา (pica)(6 ไพกา = 1 นิ้ว) ประโยชน์ของการจัดแถวบรรทัดทำให้การจัดรูปแบบสิ่งพิมพ์ดูสวยงามและอ่านง่ายทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับขนาดตัวพิมพ์

3.7.8. ความกว้างตัวอักษร อักษรแต่ละตัวจะมีขนาดความกว้างที่ไม่เท่ากันตามลักษณะของอักษรในแต่ละตัว ผู้ออกแบบสามารถกำหนดความกว้างของอักษรได้หลายขนาดทั้งที่ใช้ตัวอักษระตัวเดียวกัน

3.7.9. ลักษณะรูปแบบของหนังสือจิตวิทยาต่างๆไป หนังสือจิตวิทยาในปัจจุบันมีลักษณะที่มีการบรรยายข้อความที่ผู้อ่านต้องตีความออกมาเองซึ่งอาจทำให้เกิดการสับสน และยากต่อการทำความเข้าใจในการรับรู้ข้อมูล ทั้งนี้ด้วยรูปแบบการนำเสนอด้วยการบรรยายข้อความอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความไม่น่าสนใจมากพอในการอ่าน เนื่องจากเนื้อหาค่อนข้างจริงจังเป็นเรื่องของสถิติ, เรื่องคำศัพท์เฉพาะทาง รวมไปถึงการนำเสนอข้อมูลที่เป็นทางการจำนวนมาก

การที่จะทำให้อ่านเข้าใจในความหมายในเรื่องที่หนังสือต้องการสื่อสารนั้น อาจต้องลองแสดงรูปแบบอื่นๆ บ้างเช่น การใช้รูปภาพ การสร้างอารมณ์ ความรู้สึกของหนังสือ ที่ยังต้องมีความสัมพันธ์กับข้อมูลภายในหนังสือ เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งการเล่าเรื่องต่างๆที่หนังสือต้องการสื่อสาร และทำให้อ่านเพลิดเพลินเข้าใจข้อมูลได้ง่าย มีสีสันที่ดึงดูด มีการออกแบบที่ปราณีต ละเอียดอ่อนน่าน่าเก็บรักษา



ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างหน้าปกหนังสือจิตวิทยาที่มีอยู่ในปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

4.1 สรุปขอบเขตเนื้อหาของหนังสือ

เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อมูลที่จะช่วยเสริมสร้างความสุขง่ายๆรอบตัว และตั้งคำถามกับผู้อ่านว่ามีความสุขไหม? โดยเริ่มต้นด้วยแบบสอบถาม ความหมายของความสุข มีประโยชน์สำหรับผู้ที่กำลังไม่มีความสุข สับสน และทุกข์ใจ สามารถอ่านเพื่อเป็นความรู้ หรือนำคำแนะนำในหนังสือไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งกับตัวเอง และคนรอบตัว

สำหรับกลุ่มเป้าหมาย หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับเรื่องความสุขมากขึ้น ว่าความสุขของตนเองคืออะไร ควรใช้ชีวิตในรูปแบบใด หรือผู้อ่านสามารถนำเอาเนื้อหาข้อมูลในหนังสือไปปรับใช้ได้บ้าง ข้อมูลต่างๆในหนังสือจะช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น และเป็นตัวเลือกในการสร้างความสุข หนังสือเล่มนี้อาจไม่ช่วยให้มีความสุข แต่อาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

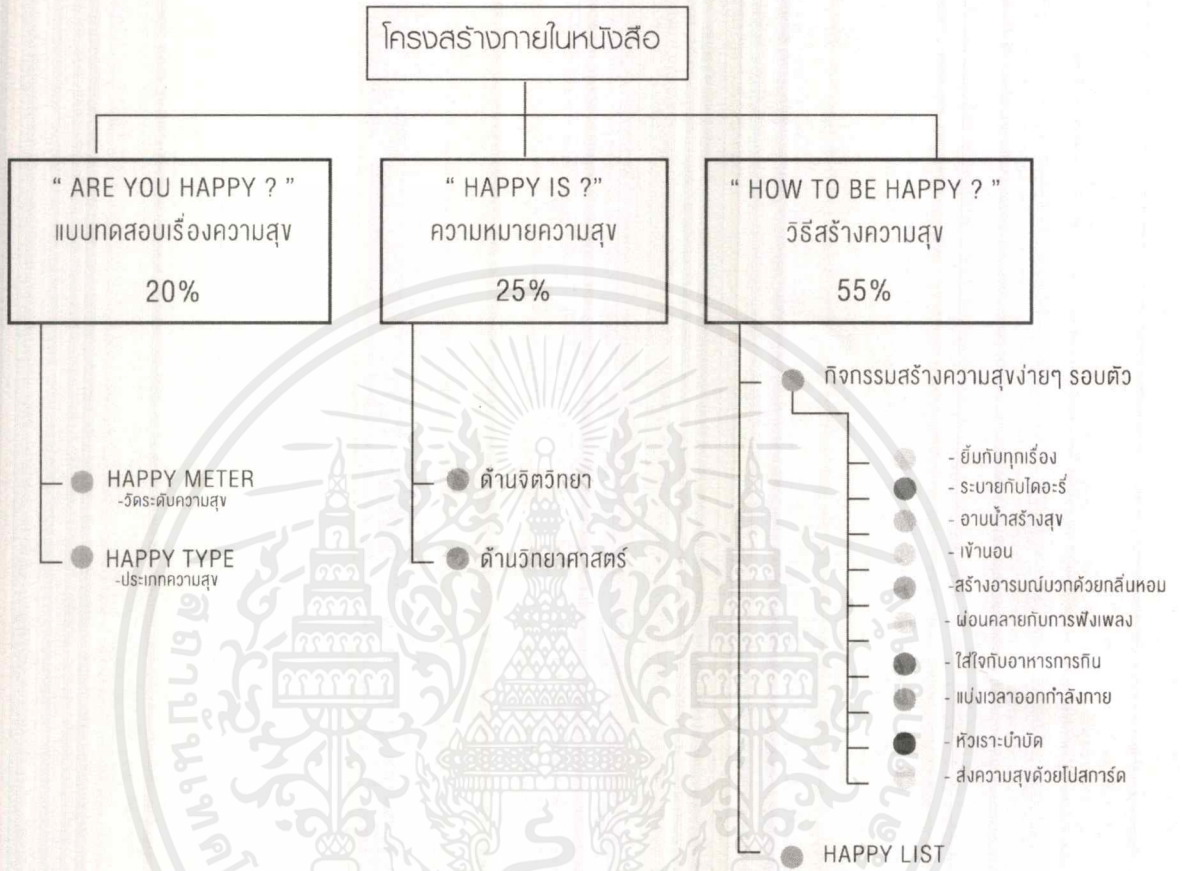
หนังสือชื่อ “ARE YOU HAPPY ?” แปลว่าคุณมีความสุขไหม? เพราะจุดประสงค์คือการตั้งคำถามกับผู้อ่านในเรื่องของความสุขของผู้อ่านเอง โดยภายในหนังสือจะแบ่งออกเป็น

PART 1 แบบทดสอบทางจิตวิทยาเรื่องความสุข

PART 2 ความหมายของความสุข

PART 3 รูปแบบของความสุข

โครงสร้างภายในหนังสือ



ภาพที่ 4.1 แผนผังแสดงการแบ่งสัดส่วนเนื้อหาภายในหนังสือ

บทที่ 1 เลือกชุดข้อมูลแบบสอบถามขึ้นเป็นบทแรก เพราะหนังสือเป็นคอนเซ็ปของการตั้งคำถามถึงเรื่องของความสุขของผู้อ่าน เปรียบเหมือนเป็นการทักทายและตั้งคำถามกับผู้อ่านทำให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นที่จะวางชุดข้อมูลแบบสอบถามไว้เป็นส่วนแรกของหนังสือ

บทที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการให้ความหมายของความสุข จากแนวคิดที่ว่า เมื่อเรารู้ตนเองแล้วว่าเรามีความสุขระดับไหน และมีรูปแบบความสุขแบบไหนบ้าง เราก็ลองทำความเข้าใจความหมายพื้นฐานของความสุขที่อ้างอิงจาก ทฤษฎีของ Maslow และหลักการทางวิทยาศาสตร์

บทที่ 3 ในบทสุดท้ายเป็นเนื้อหาซึ่งนำเสนอรูปแบบการสร้างความสุขง่ายๆรอบตัว โดยผู้อ่านสามารถเลือกนำไปใช้ให้เหมาะกับตนเองได้

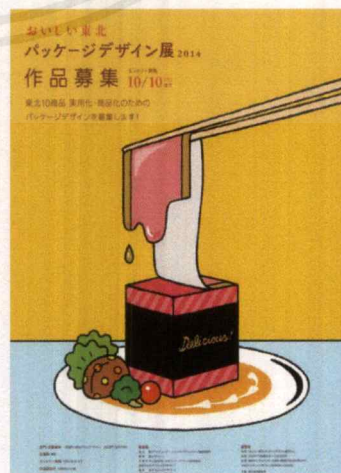
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 แนวทางการออกแบบ

จากแนวความคิดของหนังสือ ซึ่งต้องการทำให้ผู้อ่านเข้าใจในแต่ละรูปแบบของการแสวงหาความสุขโดยใช้หลักการออกแบบกราฟิก การใช้ Infographic , Character Design ในการนำพาผู้อ่านไปแต่ละส่วนของเนื้อหา โดยมีการลำดับตั้งแต่บททดสอบทางจิตวิทยา ให้ผู้อ่านได้ทบทวนตัวเองถึงความสุขในตัวผู้อ่าน รวบรวมความหมายในแง่มุมต่างๆ ของความสุขโดยอ้างอิงจากหลักจิตวิทยาตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) , ความหมายของความสุขตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเราเมื่อเรามีความสุข ? และการรวบรวมวิธีสร้างความสุขง่ายๆรอบตัว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายที่สุดจึงนำไปสู่แนวทางการออกแบบดังนี้

4.2.1 รูปแบบสไตล์ที่นำมาใช้ในหนังสือ

หนังสือเล่มนี้เลือกใช้สไตล์ภาพประกอบที่มีความสดใส น่ารัก ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ทำให้คนอ่านมีความสุขที่ตั้งไว้แต่แรก เนื้อหาในหนังสือค่อนข้างมีความหลากหลายจึงเลือกใช้ภาพและเทคนิคที่จะช่วยในการเล่าเรื่องหลายๆวิธี มาเล่าเรื่องให้สอดคล้อง ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และมีความน่าสนใจมากขึ้น

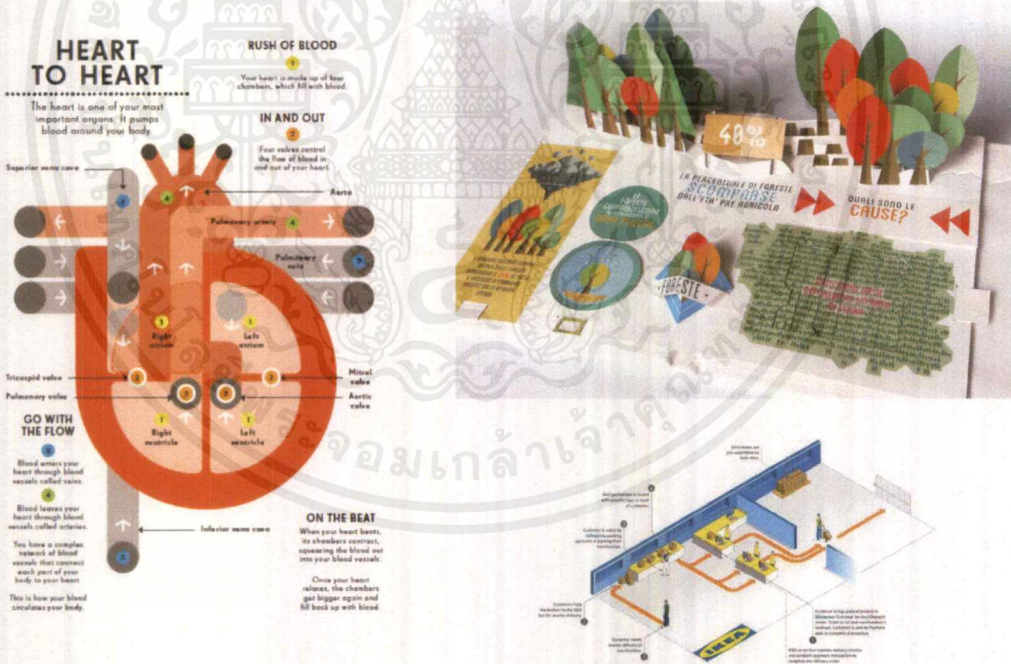


ภาพที่ 4.2 รูปแบบภาพประกอบที่ใช้ภายในหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.3 ตัวอย่างใช้เพิ่มความน่าสนใจให้แบบทดสอบในส่วนที่ 1

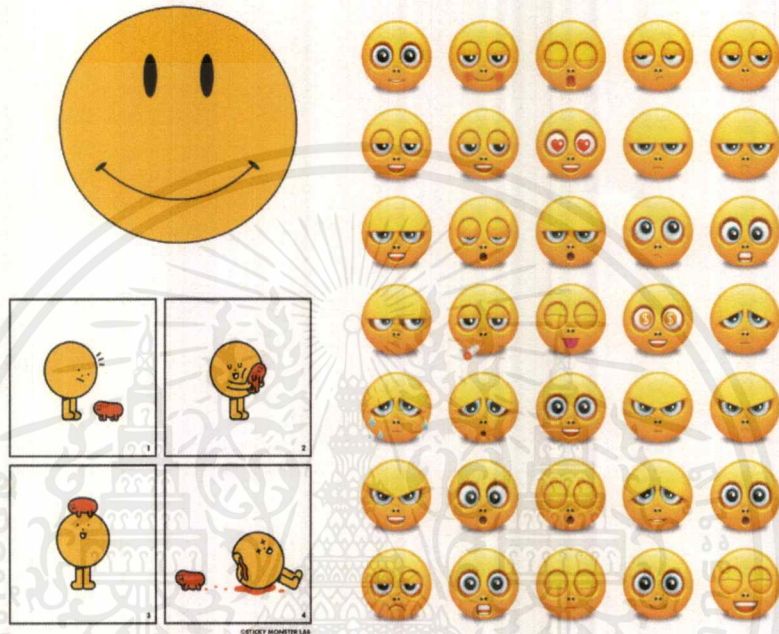


ภาพที่ 4.4 เลือกใช้ Spatial Infographic เพื่ออธิบายลักษณะทางกายภาพ องค์ประกอบภายใน และ Popup เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับข้อมูล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.2 ตัวละคร

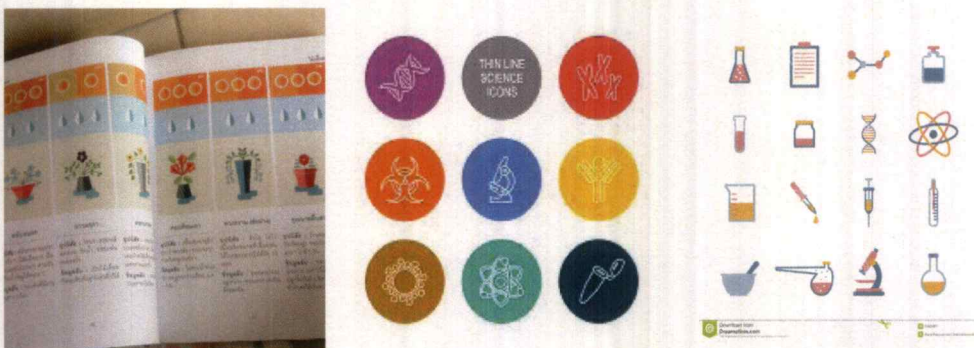
มีการสร้างตัวละครเพื่อช่วยในการเล่าเรื่องภายในหนังสือให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น โดยออกแบบ ใบหน้าแสดงอารมณ์พื้นฐานต่างๆตามทฤษฎีของ Robert Plutchik's wheel of emotion และในการออกแบบนั้นคำนึงถึงความสัมพันธ์กับ Smiley Face เพื่อให้เด็กถึงความสุข



ภาพที่ 4.5 แสดงตัวอย่างการออกแบบตัวละครที่นำมาปรับใช้กับตัวละคร

4.2.3 การออกแบบสัญลักษณ์

ภายในส่วนที่ 3 มีการออกแบบไอคอนเพื่ออธิบายเหตุผลว่าทำไมทำเรื่องนี้ถึงมีความสุข โดยอ้างอิงจากข้อมูลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ว่าด้วยสาร 6 ชนิดที่หลังถูกหลั่งออกมาทำให้มีความสุข



ภาพที่ 4.6 ตัวอย่างไอคอนอธิบายสารต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อร่างกายมีความสุข เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.4 TYPOGRAPHY

มีการใช้ Typography ที่เป็นระบบเพื่อคุมไม่ให้หนังสือแต่ละหน้านั้นหลุดจากกันมากเกินไปโดยจัดวางที่ใช้ตัวอักษรที่เป็นชุดเดียวกัน

- ตัวอักษรภาษาอังกฤษ หลักที่ใช้เป็นหัวข้อในหนังสือ (Odin Rounded (OTF)

a b c d e f g h i j k l m
n o p q r s t u v w x y z

A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

! @ # () { } [] < > . ,
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

- ตัวอักษรภาษาไทยหลักที่ใช้เป็นหัวข้อหลักในหนังสือ (DB SaiKrok X)

ก ข ช ค ต ข ว จ ฉ ช ช น ญ ฎ ฏ
ฐ ท ณ ฒ ด ต ถ ก ร น บ ป ผ ฝ พ
ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ษ ส ห ฬ อ ฮ
๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

- ตัวอักษรภาษาไทยหลักที่ใช้เป็นตัวหนังสือเพื่ออ่าน (DB Helvethaica X)

ก ข ช ค ต ข ง จ ฉ ช ช น ญ ฎ ฏ
ฐ ท ณ ฒ ด ต ถ ก ร น บ ป ผ ฝ พ
ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ษ ส ห พ อ ฮ
๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

ภาพที่ 4.7 ชุดอักษรที่เลือกใช้ในหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.5 การออกแบบคำในแต่ละส่วนของหนังสือ

ในการตั้งชื่อหัวข้อแต่ละบทนั้น มีการออกแบบให้หนังสือเป็นตัวกลางในการพูดคุยกับผู้อ่านเป็นการตั้งคำถาม เป็นการบอกกล่าว เช่น

- ARE YOU HAPPY ? : มาจากแนวคิดที่ให้ตัวละครในหนังสือถามผู้อ่าน เมื่อทำแบบสอบถามและเฉลยแล้วจึงจะรู้ถึงระดับและรูปแบบความสุขของตนเอง
- HAPPY IS ? : มาจากแนวคิดที่ให้ตัวละครในหนังสืออธิบายเนื้อหาในตอนที่สองที่พูดถึงความหมายของความสุข
- HOW TO BE HAPPY ? : มาจากแนวคิดที่ให้ตัวละครในหนังสืออธิบายรูปแบบความสุขที่สร้างได้ง่ายๆ รอบตัว

4.2.6 โทนนีที่ใช้ในการออกแบบ

สีที่ใช้ในการออกแบบจะใช้สีเหลืองเป็นหลัก เพื่อให้นึกถึงความสุข และมีการใช้ร่วมกับโทนสีพาสเทลเพื่อให้ความรู้สึก เรียบง่ายและสบายตา อ่อนหวาน อ่อนโยน สามารถมองได้นานๆ โดยมีการใช้สีในการแบ่งแต่ละบทดังนี้



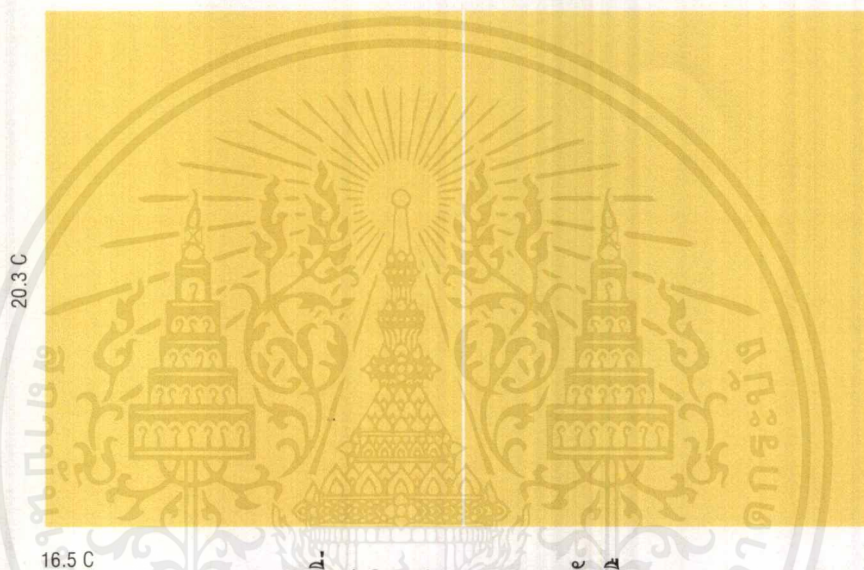
ภาพที่ 4.8 ชุดคู่สีที่ใช้ในหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.7 ระบบตาราง

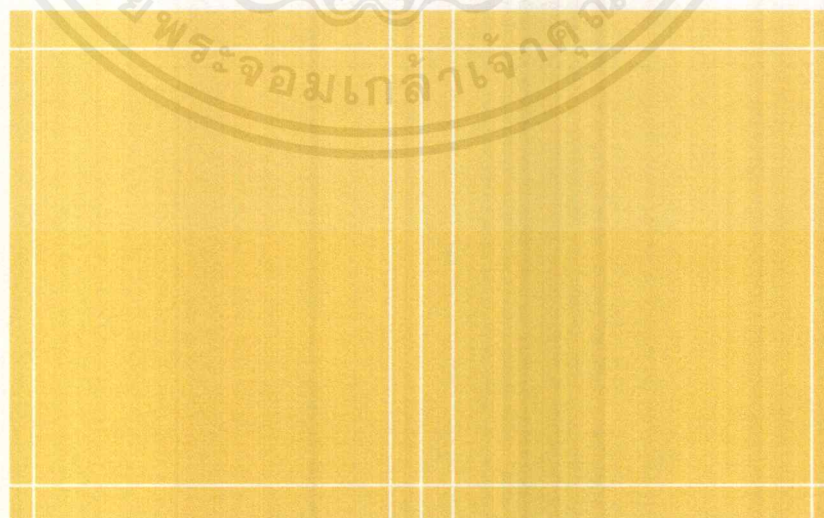
หนังสือขนาด 16.5 x 20.3 เซนติเมตร โดยใช้ระบบตาราง 1 x 1.5 เซนติเมตร วัดจากขอบหนังสือและจากกึ่งกลาง 2.5 เซนติเมตร หนังสือมีขอบตัดตก (bleeding) อีก ด้านละ 0.3 เซนติเมตร

-ขนาดหนังสือ



ภาพที่ 4.9 แสดงขนาดหนังสือ

-ระบบตาราง



1 x 1.5 cm

2.5 cm

ภาพที่ 4.10 แสดงระบบตารางที่ใช้ภายในหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 แบบร่างตัวละคร

แนวความคิดการออกแบบคือ ต้องการจะให้มีความสัมพันธ์กับตัว smiley face ที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความสุข ที่ดูเรียบง่าย และเลือกใช้สีเหลืองเพราะสีเหลืองตามหลักจิตวิทยาของสีคือทำให้รู้สึกถึงความสุข การมองโลกในแง่ดี มีชีวิตชีวา

แบบร่างที่ 1



ภาพที่ 5.6 แบบร่างตัวละคร

แบบร่างที่ 1 ตัวละครไม่มีนิ้วแขนขา สั้นเกินไป ยากต่อการนำมาใช้งาน ภาพใบหน้าสื่ออารมณ์ ไม่มีหลักการใดมาอ้างอิงเพื่อความถูกต้องจึงต้องปรับแก้ไขให้ถูกต้องและมีมาตรฐานในการออกแบบ

แบบร่างที่ 2



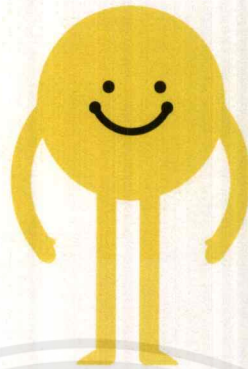
ROBERT PLUTCHIK'S WHEEL OF EMOTION



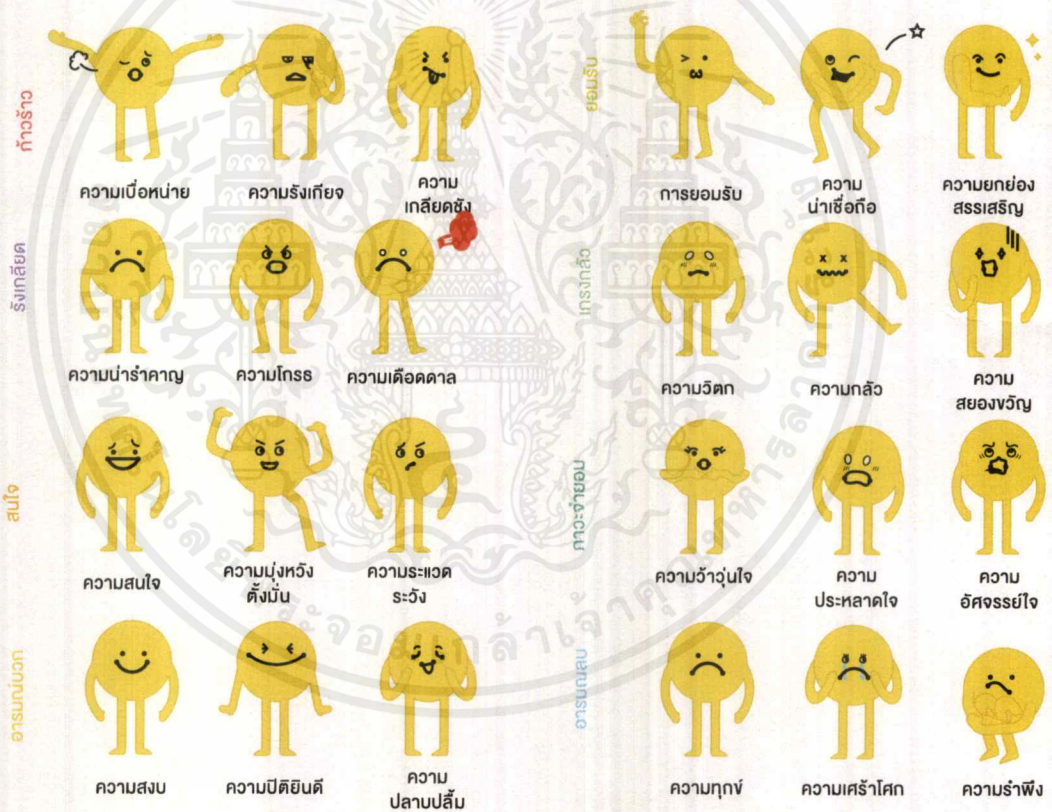
ภาพที่ 5.7 แบบร่างตัวละครที่ 2

แบบร่างที่ 2 ปรับแก้ไขหน้าที่ใช้สื่ออารมณ์ โดยใช้หลักการของ Robert Plutchik เข้ามาช่วยเสริมความถูกต้องจากแบบร่างที่ 1 มากขึ้น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างที่ 3 แบบร่างที่นำมาใช้จริง



ภาพที่ 5.8 แบบร่างตัวละครแบบที่ 3



ภาพที่ 5.9 แบบร่างตัวละครบอกอารมณ์แบบที่ 3

แบบร่างที่ 3 ทำการแก้ไขจุดบกพร่องของแบบร่างที่ 1 และ 2 มีหลักการของ Robert Plutchik ช่วยให้ตัวละคร มีความถูกต้องของการสื่อสารอารมณ์ง่ายต่อการนำไปใช้จริงในหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 แบบร่าง Icon สารที่หลั่งในร่างกาย

แบบร่างที่ 1

แนวความคิดแรกในการออกแบบไอคอนเพื่ออธิบายสารต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายเมื่อมีความสุข อ้างอิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยในแบบร่างนี้ออกแบบให้ตัวละครเข้ามาสื่ออารมณ์



ภาพที่ 5.10 แบบร่าง Icon สารที่หลั่งในร่างกายแบบที่ 1

แบบร่างที่ 1 เมื่อนำมาลองใช้จริงแล้ว ไอคอนมีขนาดใหญ่ เทอะทะ มีรายละเอียดของภาพเยอะเกินไปและไม่เด่นชัด สื่ออยู่ในวงกลมไม่มีความหมาย ตัวละครไม่สื่ออารมณ์

แบบร่างที่ 2

แนวความคิดในการออกแบบไอคอนในแบบร่างที่สอง ลองเปลี่ยนมาใช้ตัวละครอย่างเดียวและให้ตัวละครแสดงอาการนั้นๆ เมื่อร่างการมีความสุขตามสารแต่ละสารที่ร่างกายหลั่ง



ภาพที่ 5.11 แบบร่าง Icon สารที่หลั่งในร่างกายแบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากแบบร่างที่ 1 ไอคอนดูไม่สื่ออารมณ์เท่าที่ควร จึงปรับแก้ไขสื่ออารมณ์ผ่านตัวละครมากขึ้นแต่เมื่อนำมาลองใช้จริงแล้วไอคอนก็ยังมียขนาดใหญ่ เทอะทะ รายละเอียดเยอะเกินไปไม่เด่นชัดและไม่แสดงจุดสำคัญที่จะสื่อสารนั่นก็คือสารเคมีที่ร่างกายหลั่งเมื่อมีความสุข สารเคมีแต่ละสารควรที่จะแตกต่างกัน มีขนาดและความเด่นชัดที่เหมาะสมที่จะเป็นไอคอน

แบบร่างที่ 3

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

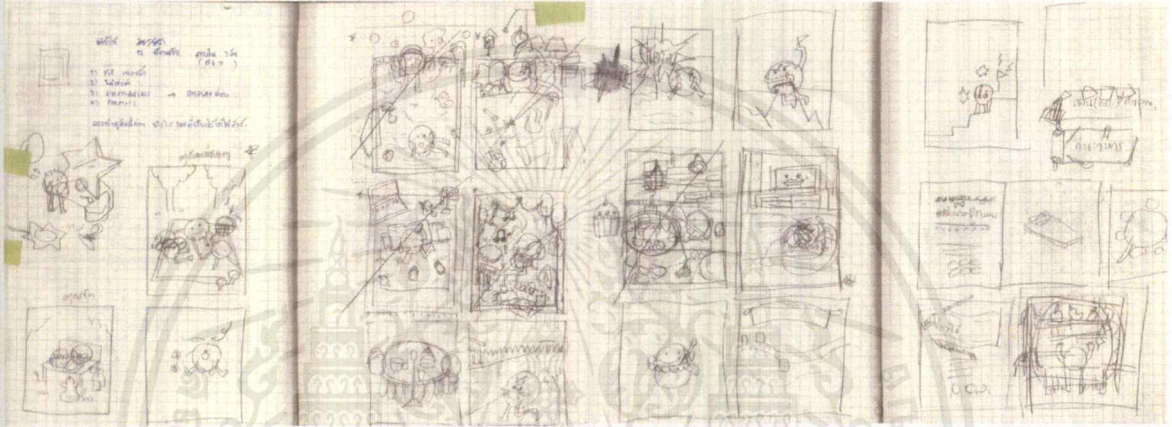


ภาพที่ 5.12 แบบร่าง Icon สารที่หลั่งในร่างกาย แบบที่ 3

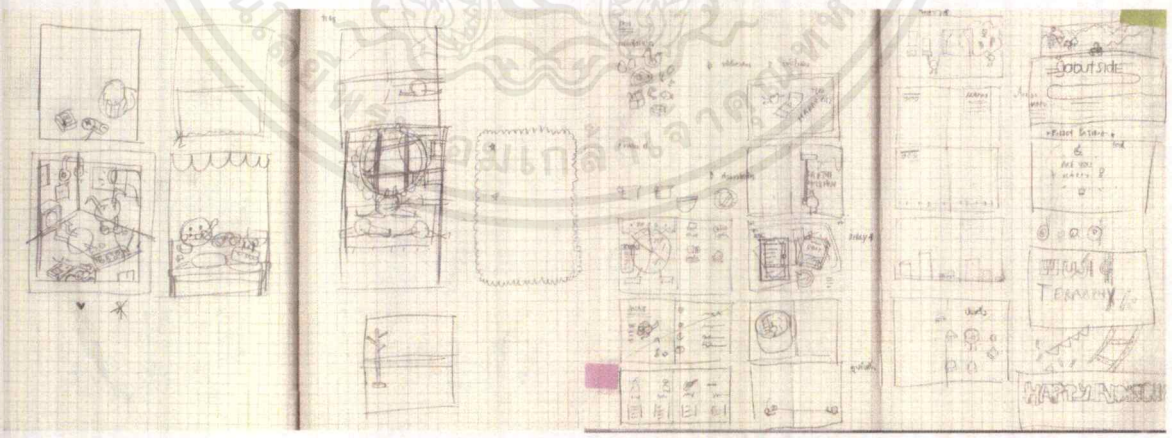
แบบร่างที่นำมาใช้จริงในหนังสือ แบบร่างนี้ไม่มุ่งเน้นให้สื่ออารมณ์ จุดประสงค์คือการดีไซน์ไอคอนเพื่อสื่อสารว่ามีสารอะไรบ้างที่หลั่งออกมาเมื่อร่างกายมีความสุข ด้วยขนาดที่นำไปใช้ในหนังสือจึงไม่สามารถบอกได้ทั้งอารมณ์ และสารที่ร่างกายหลั่ง เพราะเมื่อนำไปวางเลย์เอาต์จริงแล้วมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะเป็นไอคอน แบบร่างที่ 3 นี้ได้ปรับปรุง และคิดว่าเหมาะสมที่สุดแล้ว มีความชัดเจนในการสื่อสาร ไม่ต้องสื่ออารมณ์ ใช้เป็นตัวแทนของสารแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นในร่างกาย

5.5 แบบร่างภาพประกอบ

เนื่องจากรูปแบบของเนื้อหาภายในบทที่ 3 นั้นค่อนข้างจะมีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน จึงออกแบบภาพประกอบให้ภาพเข้ามามีส่วนช่วยสร้างอารมณ์ความสุขให้กับผู้อ่าน

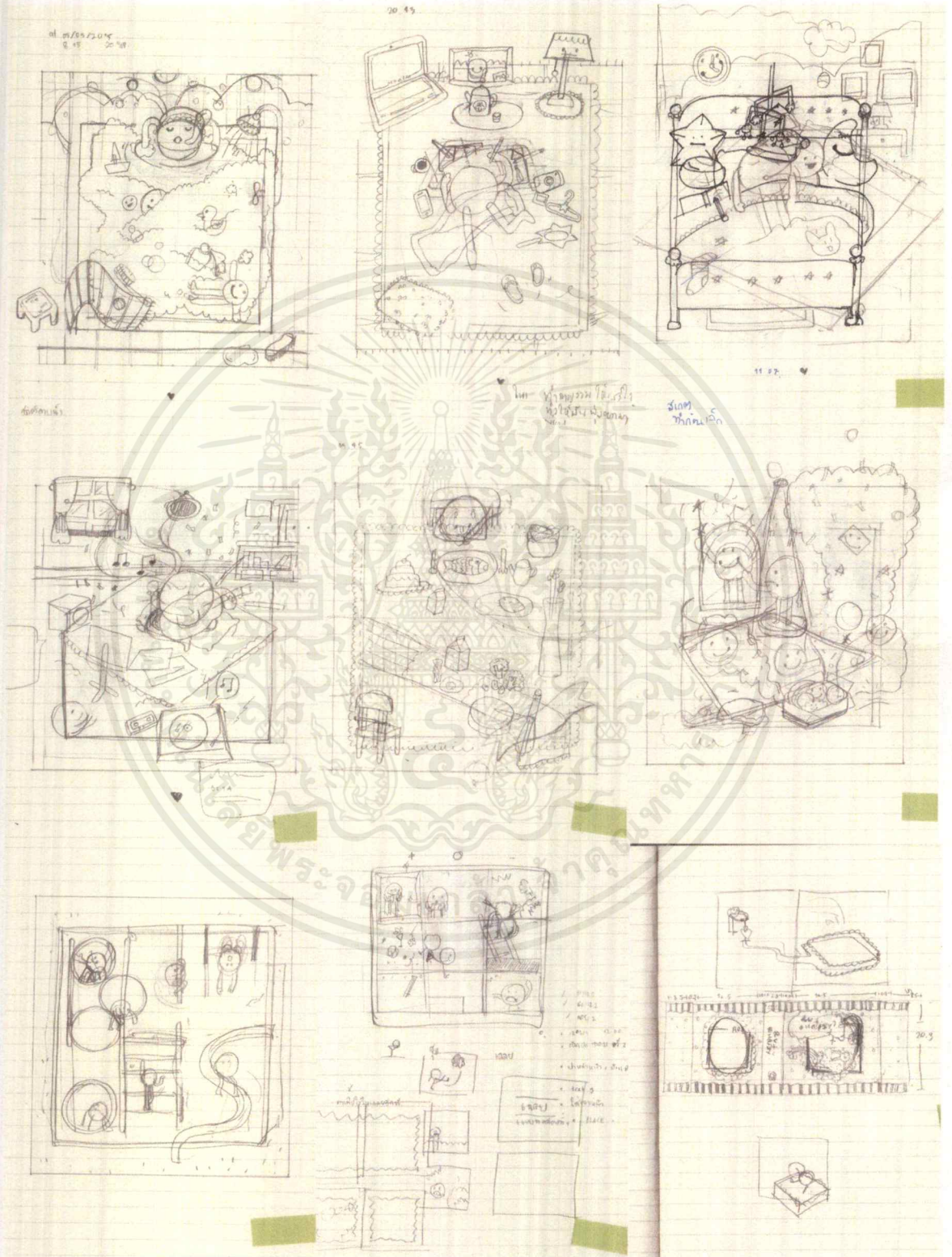


ภาพที่ 5.13 สเกตไอเดียรูปแบบภาพอย่างคร่าวๆ 1



ภาพที่ 5.14 สเกตไอเดียรูปแบบภาพอย่างคร่าวๆ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.15 สเตจจริงเพื่อกราฟิกคอมพิวเตอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.16 ภาพประกอบเสร็จจริงจากการดราฟ

ในการดราฟงานจริง จะแตกต่างจากในสเกตคือ ต้องคำนึงถึงสีที่นำมาใช้ในแต่ละเรื่องแต่ละรูป เพื่อให้ออกมาเป็นภาพจากชุดเดียวกัน เพื่อคลุมให้เนื้อหาในหนังสือส่วนนี้ นอกจากนี้ยังมีรายละเอียด จุกจิกให้คอยตามแก้ เช่น การนำภาพมาวางเลย์เอาต์จริง ถ้ารายละเอียดของภาพมีความขยับเยอะมากเกินไป จะส่งผลให้น้ำหนักของหนังสือดูบางเบาลงไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.6 แบบร่าง layout

แบบร่าง lay out ครั้งที่ 1

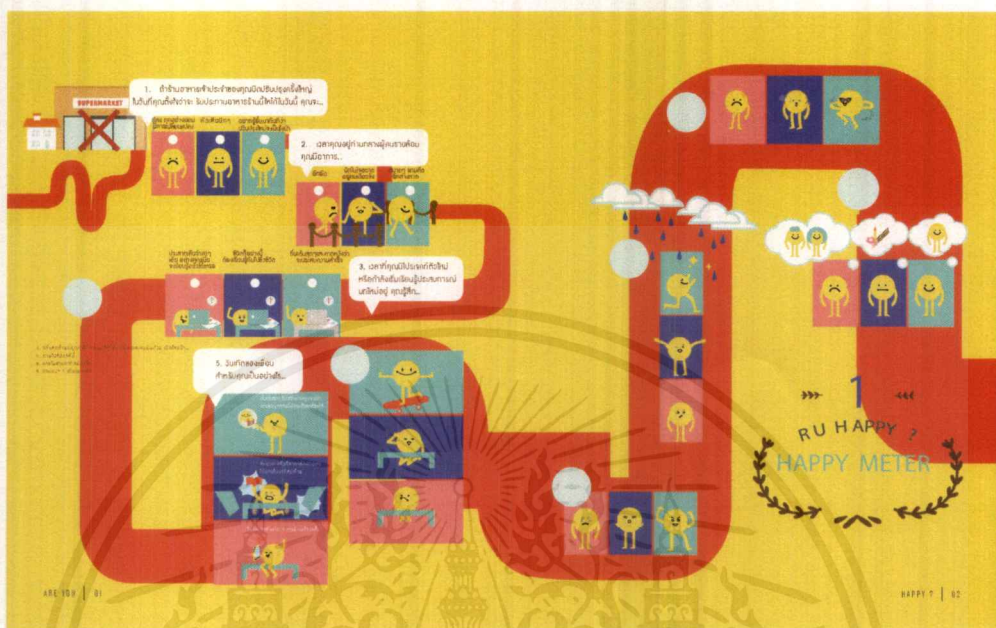
ทดลองวางเลย์เอาต์โดยพยายามใช้ตัวละครเข้ามามีบทบาทในการนำพาผู้อ่านเข้าสู่เนื้อหา ปัญหาคือ ภาพที่ออกมาไม่สามารถแยกออกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นหน้าเปิดปก ควรออกแบบให้แตกต่างจากเนื้อหาภายในหนังสืออย่างเด่นชัด



ภาพที่ 5.17 แบบร่าง layout หน้าเปิดบท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่าง layout บทที่ 1



ภาพที่ 5.18 แบบร่าง layout หน้าแบบทดสอบที่ 1

แบบร่าง layout บทที่ 2

ในบทที่ 2 เป็นการให้ความหมายของความสุขในแง่มุมต่างๆ



ภาพที่ 5.19 แบบร่าง layout หน้าความหมายความสุขทางภาษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

MASLOW THEORY
THEORY ON HUMAN EXPERIENCE

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Physiological needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดในชีวิต

2. ความมั่นคงทางความปลอดภัย (Security needs) ต้องการความปลอดภัยในชีวิต (Security, safety, health)

3. ความต้องการความรักและสัมพันธ์ (Love and belongingness needs)

4. ความปรารถนาในเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem needs)

5. ความปรารถนาในจุดมุ่งหมายในชีวิต (Self-actualization)

ความปรารถนาขั้นพื้นฐาน (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดในชีวิต

ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Physiological needs)

50% พวงกลม

40% วงกลม

10% วงกลม

ภาพที่ 5.20 แบบร่าง layout หน้าความหมายของความสุขในแง่มุมจิตวิทยา

แบบร่าง layout บทที่ 3
ในบทที่ 3 เป็นการให้นำเสนอเรื่องราวความสุขรอบตัว

HAPPY MOMENT
SMILE CAN CHANGE EVERYTHING

YORE DECIDE

ROBERT PLUTCHIK'S WHEEL OF EMOTION

1. ความดีใจ + ความเศร้า = ความสงบ

2. ความดีใจ + ความกลัว = ความประหลาดใจ

3. ความดีใจ + ความโกรธ = ความโกรธแค้น

4. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ = ความตื่นตระหนก

5. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า = ความเศร้าโศก

6. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ = ความวิตกกังวล

7. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ = ความสุข

8. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

9. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข = ความสุขอย่างแท้จริง

10. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

11. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

12. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

13. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

14. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

15. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

16. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

17. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

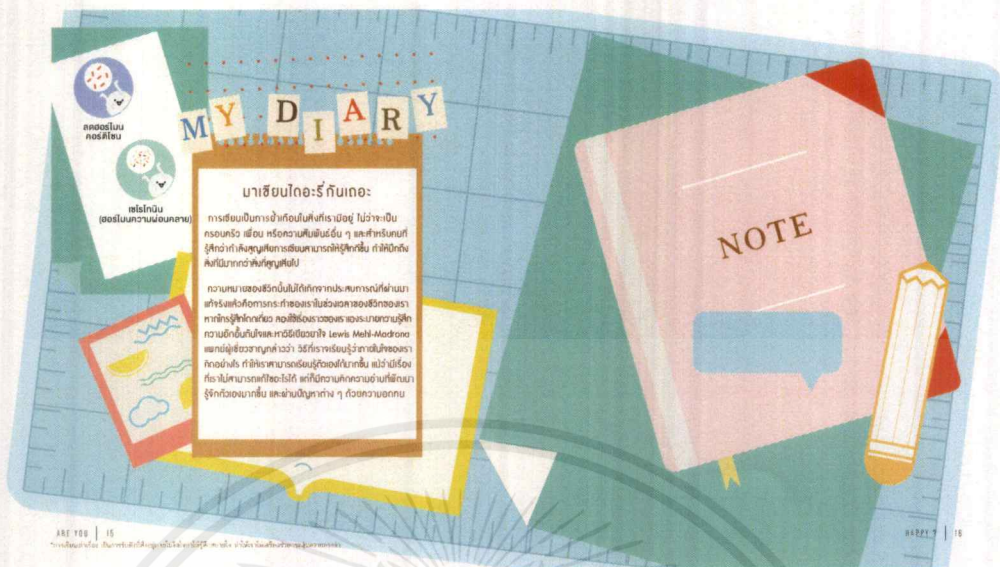
18. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

19. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

20. ความดีใจ + ความกลัว + ความโกรธ + ความเศร้า + ความประหลาดใจ + ความสงบ + ความประหลาดใจ + ความสุข + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ + ความดีใจ = ความสุขอย่างแท้จริง

ภาพที่ 5.21 แบบร่าง layout ส่วนหนึ่งในบทที่ 3 เรื่องการยิ้ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.22 แบบร่าง layout ส่วนหนึ่งในบทที่ 3 เรื่องการเขียนไดอะรี

ปัญหาจากการทดลองวาง layout ในแบบร่างที่ 1 คือ แต่ละส่วนของหนังสือมีการจัดวางที่แข็ง อ่านแล้วไม่รู้สึกล่อนคลายมีความสุขอย่างที่ดึงดูดประสงค์ที่จะทำให้ผู้อ่านมีความสุข เนื้อหาที่แตกต่าง และการออกแบบที่แต่ละหน้ามีความแตกต่างกันไปเลย ทำให้หนังสือดูไม่เป็นเล่มเดียวกัน

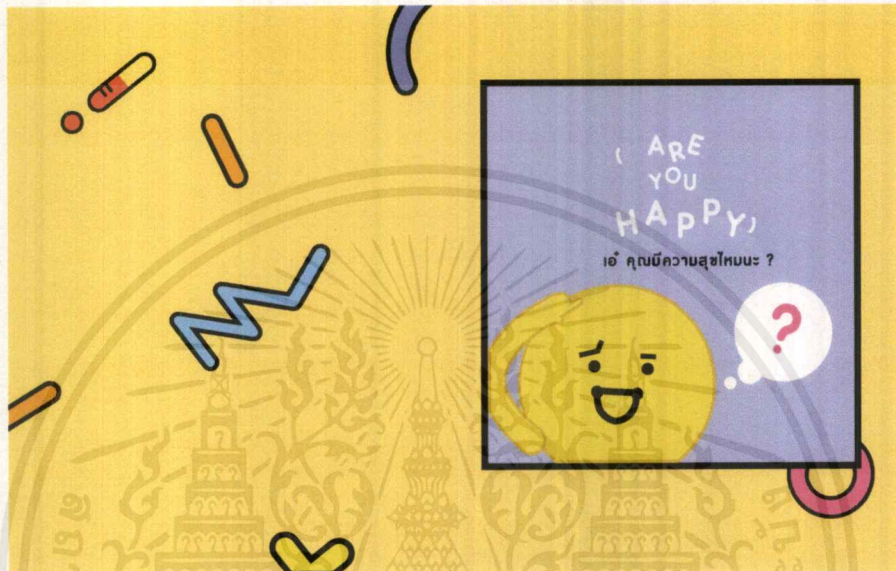
จึงได้ทำการปรับแก้ปัญหาในแต่ละจุดจนได้ข้อสรุปดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 สรุปแบบร่าง

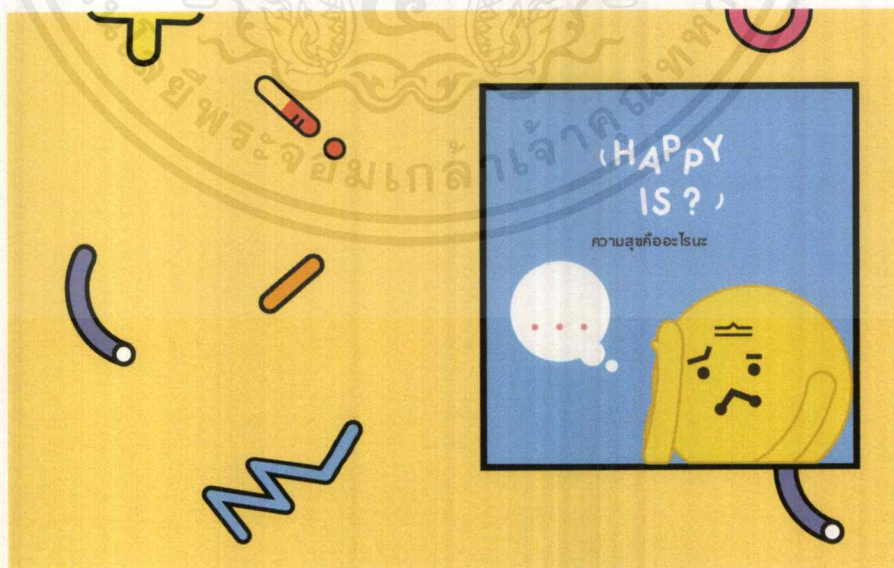
- layout หน้าเปิดบทแต่ละบท

ใช้อิริเม้นของสารที่หลังออกมาเมื่อมีความสุขมาออกแบบและใช้ตัวละครในการนำผู้อ่านเข้าชมเนื้อหาภายในหนังสือ



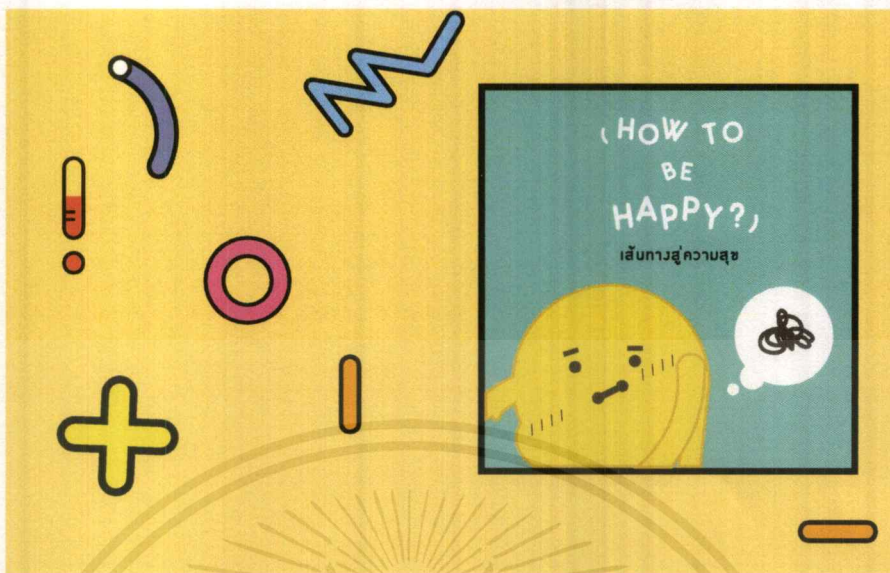
ภาพที่ 5.23 หน้าเปิดบทแรก

ใช้ชื่อบทว่า Are you happy ? เปรียบเหมือนใช้ตัวละครเป็นตัวถามผู้อ่านว่าคุณมีความสุขไหม โดยมีความเชื่อมโยงกับแบบสอบถามข้างในเนื้อหาบทที่ 1



ภาพที่ 5.24 หน้าเปิดบทที่ 2

ใช้ชื่อบทว่า Happy is ? ใช้ตัวละครเป็นตัวแสดงใบหน้าครุ่นคิด วิตก เหมือนไม่เข้าใจตัวเองว่าความสุขคืออะไร เชื่อมโยงกับเนื้อหาภายในที่อธิบายความหมายของความสุข เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไมออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



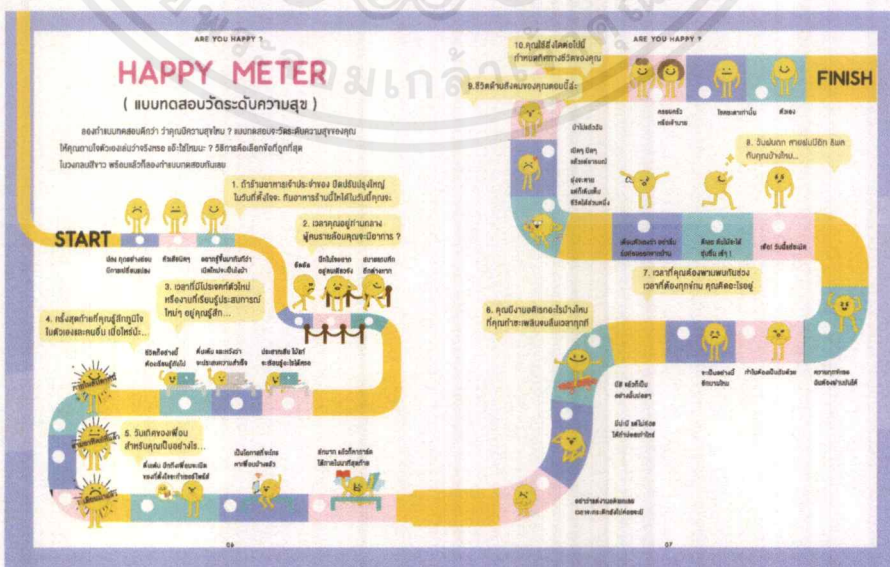
ภาพที่ 5.25 หน้าเปิดบทที่ 3

ใช้ชื่อว่า How to be happy ? ใช้ตัวละครเป็นตัวแสดงความสุข เชื่อมโยงกับเนื้อหาภายในที่อธิบายความสุขในรูปแบบต่างๆ ที่สามารถสร้างได้ง่ายๆ รอบตัว

- Layout หน้าเนื้อหาแต่ละบท

บทที่ 1

เนื้อหาในบทที่ 1 คือแบบทดสอบทางจิตวิทยา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชุด แบบทดสอบชุดที่ 1 แบบทดสอบเพื่อวัดระดับความสุข ชุดที่ 2 แบบทดสอบเรื่องรูปแบบความสุข ออกแบบโดยเลือกใช้สีม่วงเพื่อสื่อถึงอารมณ์ของ ความรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ เพื่อความสอดคล้องกับแบบทดสอบ



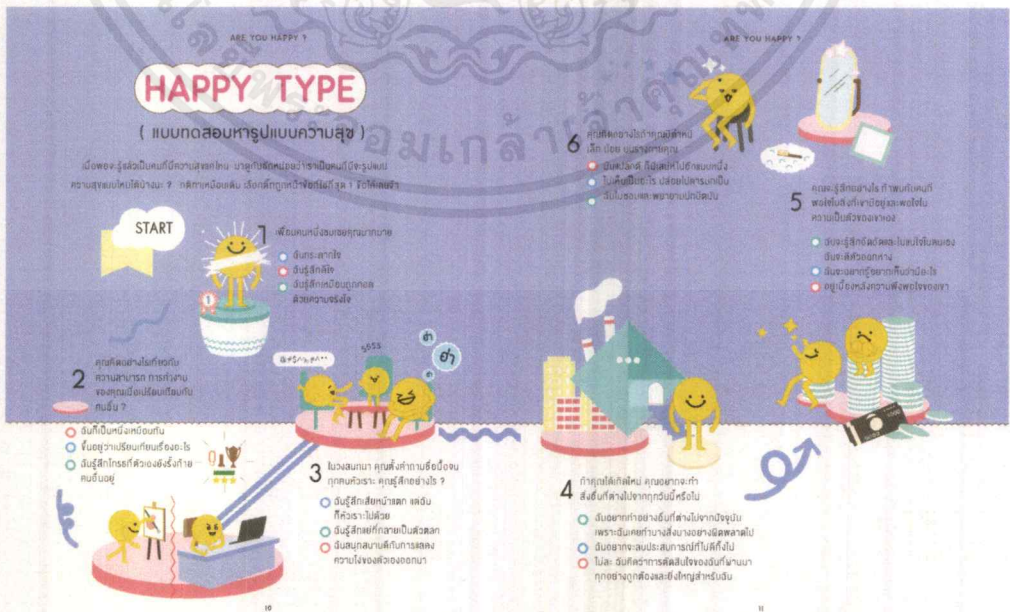
ภาพที่ 5.26 แบบทดสอบชุดที่ 1 แบบทดสอบเพื่อวัดระดับความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบทดสอบชุดที่ 1 โดยแบบสอบถามที่เลือกใช้เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ โดยการถาม - ตอบ แต่เดิมแบบสอบถามเป็นข้อมูลตัวอักษร ไม่ดึงดูดให้น่าอ่าน ให้เข้ามาทำแบบทดสอบ จึงเลือกสร้างภาพประกอบ สถานการณ์ และใช้เส้นเข้ามาช่วยนำสายตาให้ทำแบบทดสอบดูเป็นภาพที่น่าอ่านมากขึ้น



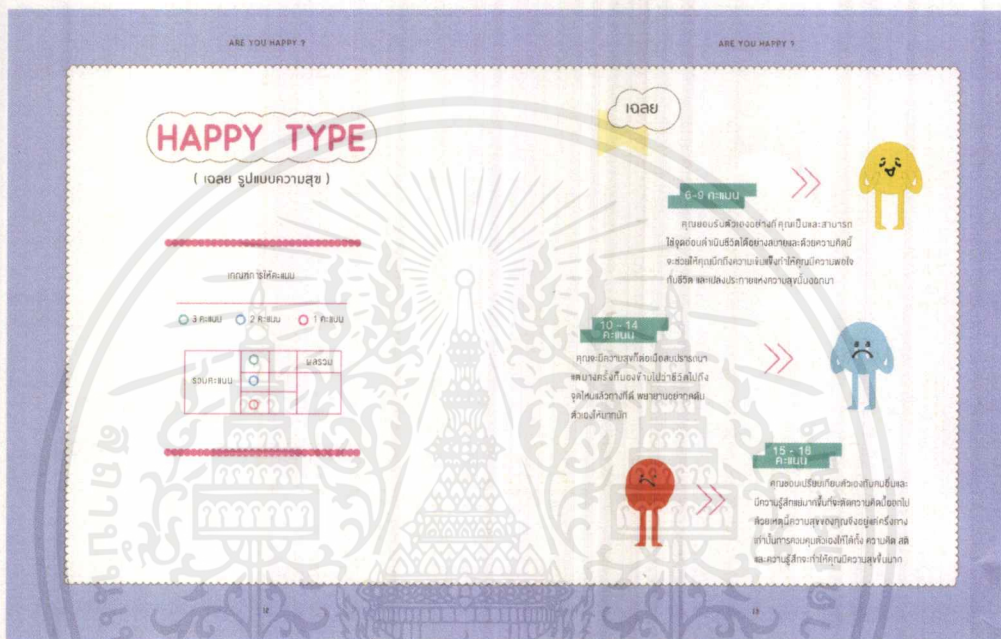
ภาพที่ 5.27 เฉลยแบบทดสอบชุดที่ 1 แบบทดสอบเพื่อวัดระดับความสุข



ภาพที่ 5.28 ชุดที่ 2 แบบทดสอบเรื่องรูปแบบความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

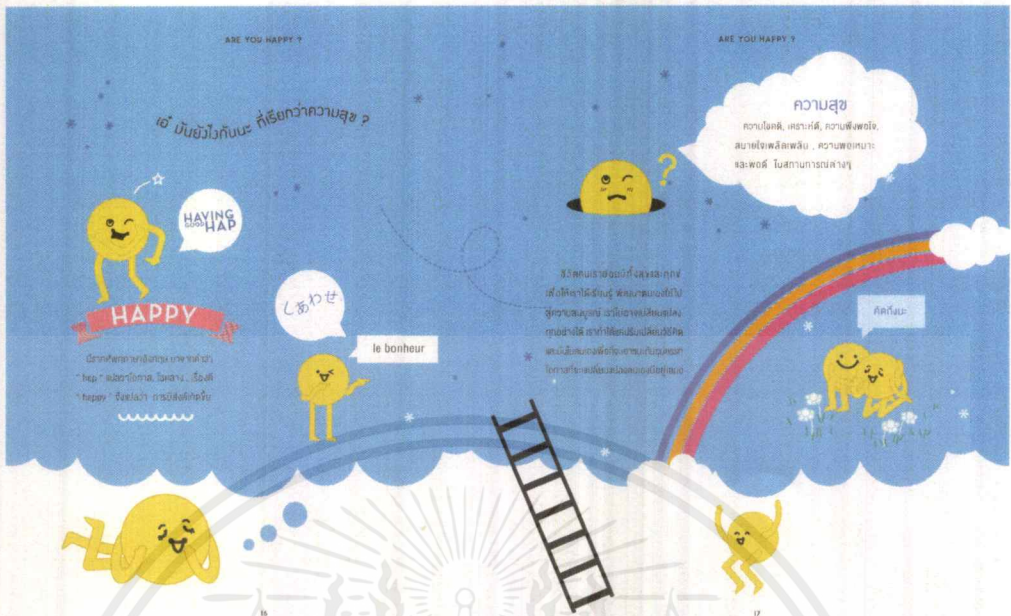
แบบทดสอบชุดที่ 2 เป็นข้อมูลแบบสอบถาม เนื่องจากแบบสอบถาม ซึ่งเลือกใช้เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบโดยการถาม - ตอบ เป็นการบรรยายให้เห็นภาพ แต่เดิมแบบสอบถามเป็นข้อมูลตัวอักษรไม่ดึงดูดให้น่าอ่าน หรือเข้ามาลองทำแบบทดสอบ จึงเลือกสร้างภาพประกอบตัวอักษรเป็นเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับแบบสอบถาม และให้เข้าใจสถานการณ์ในคำถามนั้นๆมากขึ้น



ภาพที่ 5.29 ileyแบบทดสอบชุดที่ 2 แบบทดสอบเรื่องรูปแบบความสุข

บทที่ 2

บทที่ 2 เป็นส่วนซึ่งให้ข้อมูลเรื่องความสุขในความหมายต่างๆ แบ่งออกเป็นความหมายทางภาษาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ข้อมูลทั้ง 3 เรื่องมีวิธีนำเสนอที่แตกต่างกันดังนี้



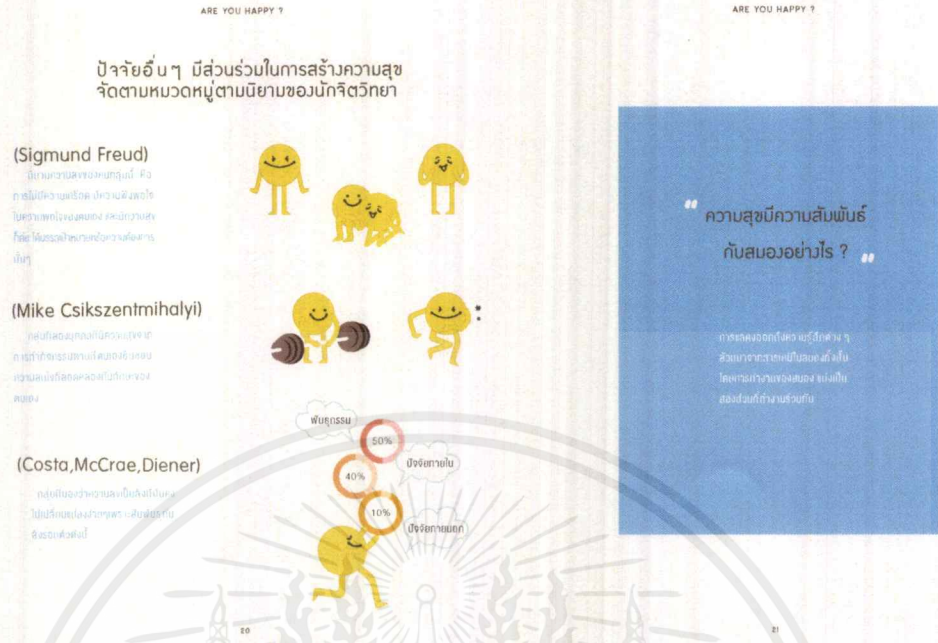
ภาพที่ 5.30 อธิบายเรื่องความหมายของความสุขในแงุ่มภาษา

ใช้การสร้างภาพประกอบให้ภาพเพิ่มความน่าสนใจของเนื้อหา ในส่วนนี้อธิบายการให้ความหมายของความสุขภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

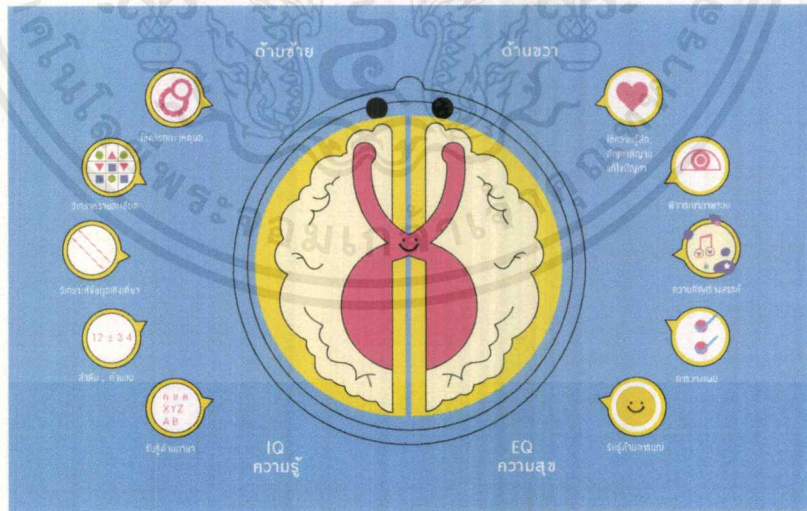


ภาพที่ 5.31 อธิบายความสุขตามหลักจิตวิทยาตามทฤษฎีของ Maslow

ในส่วนที่เป็นข้อมูลความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้นตามทฤษฎีมาสโลว์ เดิมเป็นข้อมูลตัวอักษรจึงเลือกใช้ Inforgraphic เข้ามามีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจข้อมูลมากขึ้น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.32 อธิบายปัจจัยของความสุตามนิยามของนักจิตวิทยา



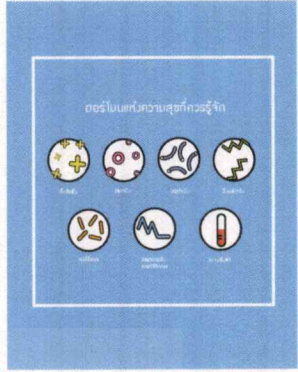
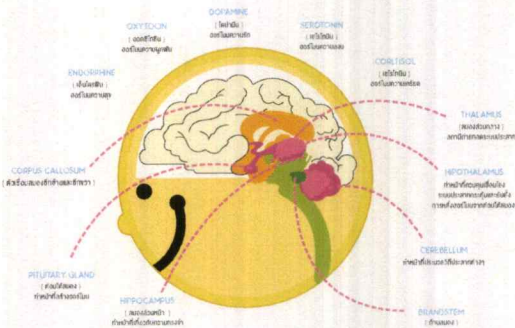
ภาพที่ 5.33 หลักการทำงานของสมองซีกซ้ายและขวาในการควบคุมร่างกาย เมื่อหลังสารแห่งความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

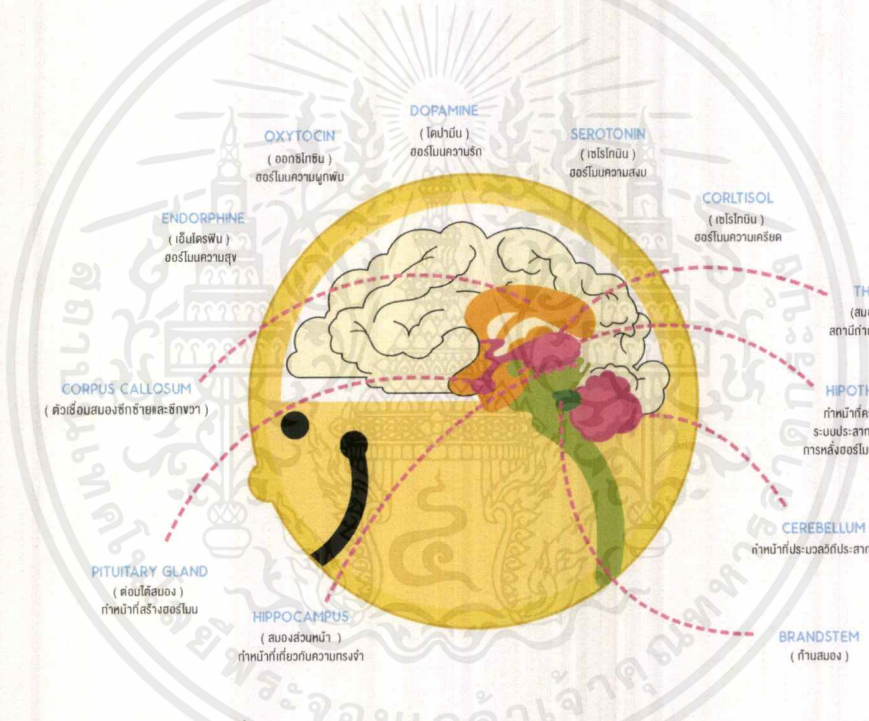
ฮอร์โมนแห่งความสุขเอ็นดอร์ฟิน

เอ็นดอร์ฟินเป็นฮอร์โมนที่ผลิตโดยต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ในสมอง มีหน้าที่กระตุ้นและควบคุมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยลดความเจ็บปวด

เอ็นดอร์ฟินมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเจ็บปวด การรับรู้ความสุข และการตอบสนองต่อความเครียด



ภาพที่ 5.34 อธิบายส่วนประกอบของสมอง, ที่มาของฮอร์โมนแห่งความสุข



ภาพที่ 5.35 ภาพขยายเนื้อหาอธิบายส่วนประกอบของสมอง, ที่มาของฮอร์โมนแห่งความสุข

ข้อมูลบทที่ 2 ในส่วนการให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ใช้เทคนิค Popup เพื่อความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เชื่อมต่อกันระหว่างระบบการทำงานของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา เลือกใช้ Spatial Infographic เพื่ออธิบายลักษณะทางกายภาพ องค์ประกอบภายในสมอง เพิ่มความน่าสนใจให้กับข้อมูล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

อธิบายเรื่องความสวยงามๆ ที่สามารถสร้างได้รอบตัว เนื่องจากรูปแบบของเนื้อหาภายในบทที่ 3 ก่อนข้างจะมีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน จึงออกแบบภาพประกอบให้ภาพเข้ามามีส่วนช่วยสร้างอารมณ์ความ สดชื่นให้กับผู้อ่าน



ภาพที่ 5.36 วิธีสร้างความสุขจากการยิ้ม ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ เมื่อเวลาที่เราารู้สึกไม่มีความสุข การยิ้มจะช่วยสร้างกำลังใจให้กับตัวเราเอง



ภาพที่ 5.37 วิธีสร้างความสุขจากการเขียนได้อะไร การเขียนได้อะไร เป็นการระบายออกที่ดีที่สุดเพราะเป็นการทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นถึงจะแก้ไขไม่ได้แต่สามารถจดจำไว้เป็นบทเรียนในครั้งถัดไปได้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ARE YOU HAPPY ?

สร้างอารมณ์บวกด้วยกลิ่นหอม

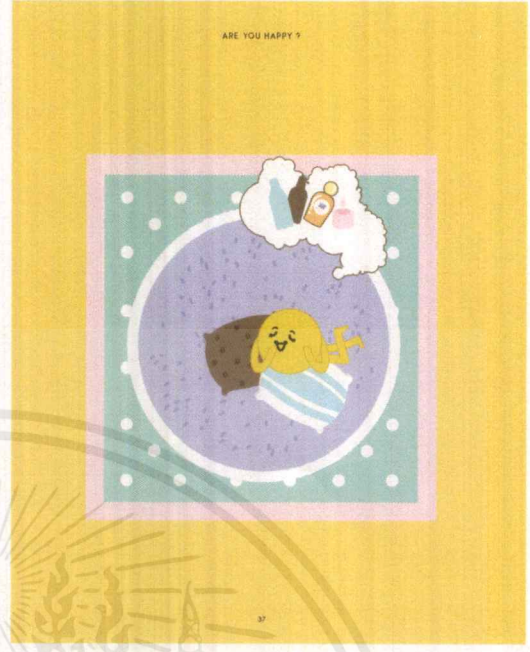
สองชุดผลิตภัณฑ์ของยูนิลีฟ ได้กลิ่นหอมที่นุ่มนวล หอมของดอกไม้กับใบเตย บางทีอาจได้กลิ่นของขนมที่อร่อยเลิศรสกับขนมปังกรอบและขนมหวานก็ได้ ๓ ผลิตภัณฑ์ภายใต้แบรนด์นี้ เราจะรู้สึกดีกับกลิ่นธรรมชาติที่เราอาศัยอยู่หรือกลิ่นที่คล้ายกันที่คุ้นเคย เพราะผลิตภัณฑ์แต่ละแบบมีอีเธอร์ลีโอล

เพื่อโลกที่เรารอคอยผลิตภัณฑ์ของเราจะมีปฏิสัมพันธ์กับคุณในทางที่ดีเยี่ยมของอารมณ์ ของการเป็น ความรู้สึก น่าสนใจได้เลือกกลิ่นที่ชื่นชอบของเราที่รู้สึกที่ใจรักใจรัก ตัวในตัวเอง หรือที่คุ้นเคย อาจเปลี่ยนความรู้สึกดี ๆ ที่เรามี ให้รู้สึกแปลกใหม่กับกลิ่น สดใส ได้ด้วย

* 3 Star & Emotional Flavors & Fragrances: ผลิตภัณฑ์ภายใต้แบรนด์นี้ช่วยเพิ่มอารมณ์ที่ดีให้ สดใส และมีความสุขยิ่งขึ้น

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี



ภาพที่ 5.40 วิธีสร้างความสุขจากกลิ่นหอม กลิ่นสามารถเปลี่ยนภาวะจิตใจของบุคคล และสร้างในสิ่งที่บุคคลนั้นๆต้องการได้ กลิ่นผลไม้ อย่างเช่น แอปเปิ้ล เบอร์รี่ เชอร์รี่ พีช หรือพลัม สามารถทำให้รู้สึกรื่นเริงและมีความสุขมากขึ้น

ARE YOU HAPPY ?

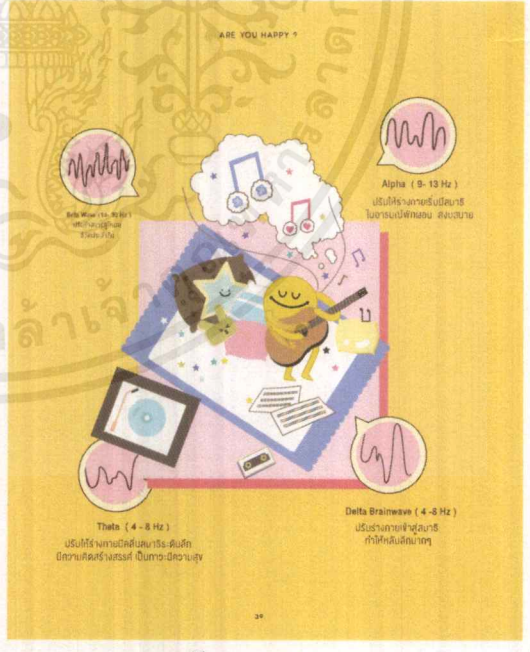
ผ่อนคลายสมองด้วยการฟังเพลง

เสียงดนตรีคือสิ่งที่ได้แก่การฟังเพลงเป็นประจำ ทำเราผ่อนคลายในทันที และไม่มีทางจดจำได้ว่าเป็นการใช้เวลาอยู่ในบ้านเราจริง ๆ กับ ฟังเพลง ร้องดีดี ปั่นคลั่ง กุ๊กกรู้ที่เราร้องเพลง มันคือความหมายของอารมณ์ที่เรา ได้สัมผัสได้จริง เพลงจึงเป็นเหมือนเพื่อนที่คอยช่วยเราทำงานให้เสร็จสิ้น และคอยเตือนสติเราให้กลับใจกลับมาฟังเพลง และคอยช่วยเราฟังเพลง (endorphin) ก็ทำให้สมองผลิตโดปามีนในคราวละครั้ง ซึ่งโดปามีนเป็นฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึกดี ๆ ของคุณ และทำให้คุณมีความสุขได้ดียิ่งขึ้น

* เพลงและเสียงที่ดี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขยิ่งขึ้น

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี ใจดีใจดี



ภาพที่ 5.41 วิธีสร้างความสุขจากการฟังเพลง ผลของคนตรีต่อจิตใจและสมองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก, กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ ,เสริมสร้างสมาธิ , สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก ,บรรเทาความเครียดได้ ,ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ,ลดอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นและความดันโลหิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ARE YOU HAPPY ?

เราลองหิวเราะเข้าบัดกับดีกว่า

การหิวเราะเข้าบัดผสมคือผสมแบบต่างๆของร่างกาย ในว่าจะเป็น การหิวเราะโดยธรรมชาติหรือ เป็นการหิวเราะเข้าบัดที่ทำถูกๆหรือผิดๆก็ได้ โดยมีวิธีการหิวเราะเข้าบัดดังนี้

1 **เสียง "โอ"** ทำก้องหิวเราะ

คำนี้ถือได้ทั้งเสียงข้างยาวและสั้นๆ แต่ก็ถือว่าสั้นกว่าเสียงอื่น ร้องเมื่อรู้สึกหิว หายใจเข้า ไม่ส่งเสียงออกเป็นจังหวะ นอนหลับหายใจออก เปล่งเสียง โอ โอ โอ อวๆ จนกระทั่งหมดอากาศ สุดท้ายจึงเข้าใหม่ หิวเราะเสียงละ 3 ครั้ง แล้วจึงเข้าใหม่ทำอย่างนี้เรื่อยๆ

2 **เสียง "อา"** (ออกหิวเราะ)

ทางพยางค์ 180 องศา ลงมาเปิดในขณะออกหิวเราะจนจบจังหวะการหายใจ หายใจเข้า อา หายใจ ออกต่อๆจนหายใจไม่ส่งเสียง อวๆ อวๆ

3 **เสียง "อุ"** (ก้องหิวเราะ)

คำนี้ถือได้ว่าก้องในเสียงต่ำ หายใจเข้า ไม่ส่งเสียง นอนหลับหายใจออกเปล่งเสียง อุ อุ อุ

4 **เสียง "เอ"** (ในหน้าหิวเราะ)

คำนี้ถือได้ว่าเสียงสูงในหน้า ทำงานเสียงขึ้นบนเปล่งเสียงหลายครั้งเข้า หรือเปล่งเดียวแล้วเข้าใหม่จนจบจังหวะการหายใจออก

5 **เสียง "ฮ"** (จับหิวเราะ)

เสียงสูงที่ผสมเสียง "ฮ" ในขณะหลับ แต่ถ้าจับจะเปล่งเสียงออกที่ในขณะออกอากาศเข้าออกไม่เปล่งเสียง หรือเปล่งเสียงไม่ใหญ่เพราะเบาๆจึงเปล่งเสียงที่นุ่มนวล

6 **เสียง "อ้อฮ"** (ตาหิวเราะ)

การผสมเสียง "อ้อฮ" หรือตาหิวเราะแบบส่วนเสียงของ "อ้อฮ" หรือตาของตาหิวเราะ การจะเข้าใหม่จะเปล่งเสียงตา หิวเราะตานี้จะเปล่งเสียงสั้นๆ

*หากมีอาการผิดปกติหรือมีอาการอื่นที่ผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

ภาพที่ 5.44 วิธีสร้างความสุขจากการหิวเราะเข้าบัด เป็นการหิวเราะแบบรู้ตัว โดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขึ้น เพื่อกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข

ARE YOU HAPPY ?

หิวเราะดีแล้ว เป็นความสุข
ส่งความสุขสู่ทุกคน :)
เพราะความสุขคือหัวใจ

ARE YOU HAPPY ?

ภาพที่ 5.45 Postcard ส่งความสุขให้ผู้อื่น

ความสุขคือการเป็นผู้ให้ จึงมีไอเดียที่เป็นโปสการ์ดเพื่อ ที่ให้ผู้อ่านสามารถส่งความสุขผ่านข้อความบนโปสการ์ด ให้คนที่รัก ส่งความสุขให้ผู้อื่นด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ARE YOU HAPPY ?

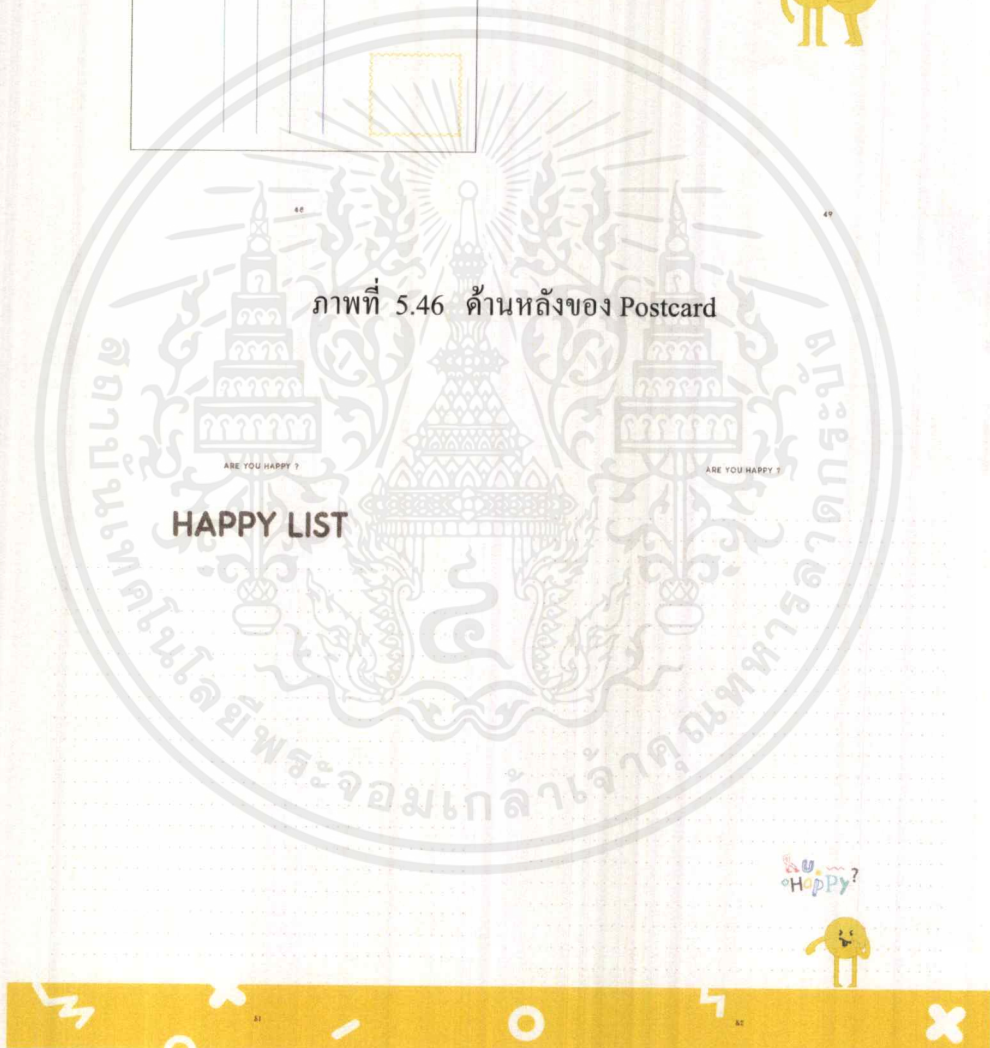
ARE YOU HAPPY ?



ขอให้ทุกคน มีความสุขกับชีวิต
 อย่างดี ความสำเร็จและความสุขเล็กๆ
 ก็คือใจของการเรียนนั้น ไม่ลงเรียน
 ก็จะได้รับความสำคัญกับใบระด
 ษาศึกษาที่ผลิตผ่านกิจกรรม : 3



ภาพที่ 5.46 ด้านหลังของ Postcard



HAPPY LIST

Happy?



ภาพที่ 5.47 ส่วนสุดท้ายของบที่ 3 คือส่วน Happy List

ส่วนนี้เป็นส่วนที่ให้ผู้อ่าน เขียนเรื่องราวความสุขของตนเอง, จุดมุ่งหมายในชีวิต, หรือจะใช้
 เป็นการบันทึกประจำวัน แล้วแต่สะดวก มีทั้งหมด 6 หน้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.8 ขั้นตอนการทำรูปเล่ม

5.6.1 เมื่อออกแบบเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงเลือกวัสดุในการพิมพ์ โดยเลือกกระดาษผิวด้าน 220 แกรม เพื่อลดการสะท้อนเงา พิมพ์หน้าหลัง

5.6.2 กระดาษปกเลือกการพิมพ์บนสติกเกอร์ เคลือบเงา เพื่อป้องกันน้ำและการเปื้อนเวลาหยิบจับ เพื่อความคงทนของหนังสือ จึงนำกระดาษที่พิมพ์และเคลือบมาหุ้มกระดาษชานอ้อยที่แบ่งออกเป็นสาม ส่วนคือ ปกหน้า สันหนังสือ ปกหลัง



บทที่ 6

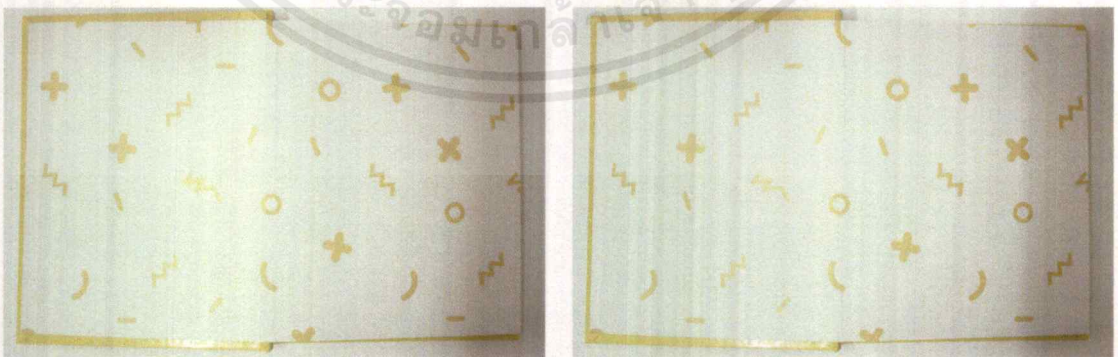
ผลงานสำเร็จ

หนังสือ ARE YOU HAPPY ? สำเร็จตามเป้าหมายทั้งหมดจำนวน 54 หน้า ดังภาพต่อไปนี้

- รูปแบบภายนอก

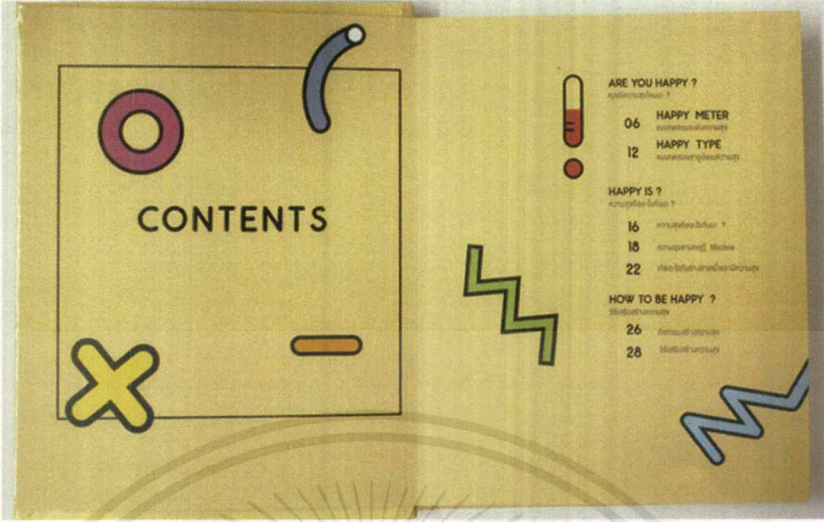


ภาพที่ 6.1 ปกหน้าและปกหลังและด้านข้าง



ภาพที่ 6.2 pattern หน้าและหลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

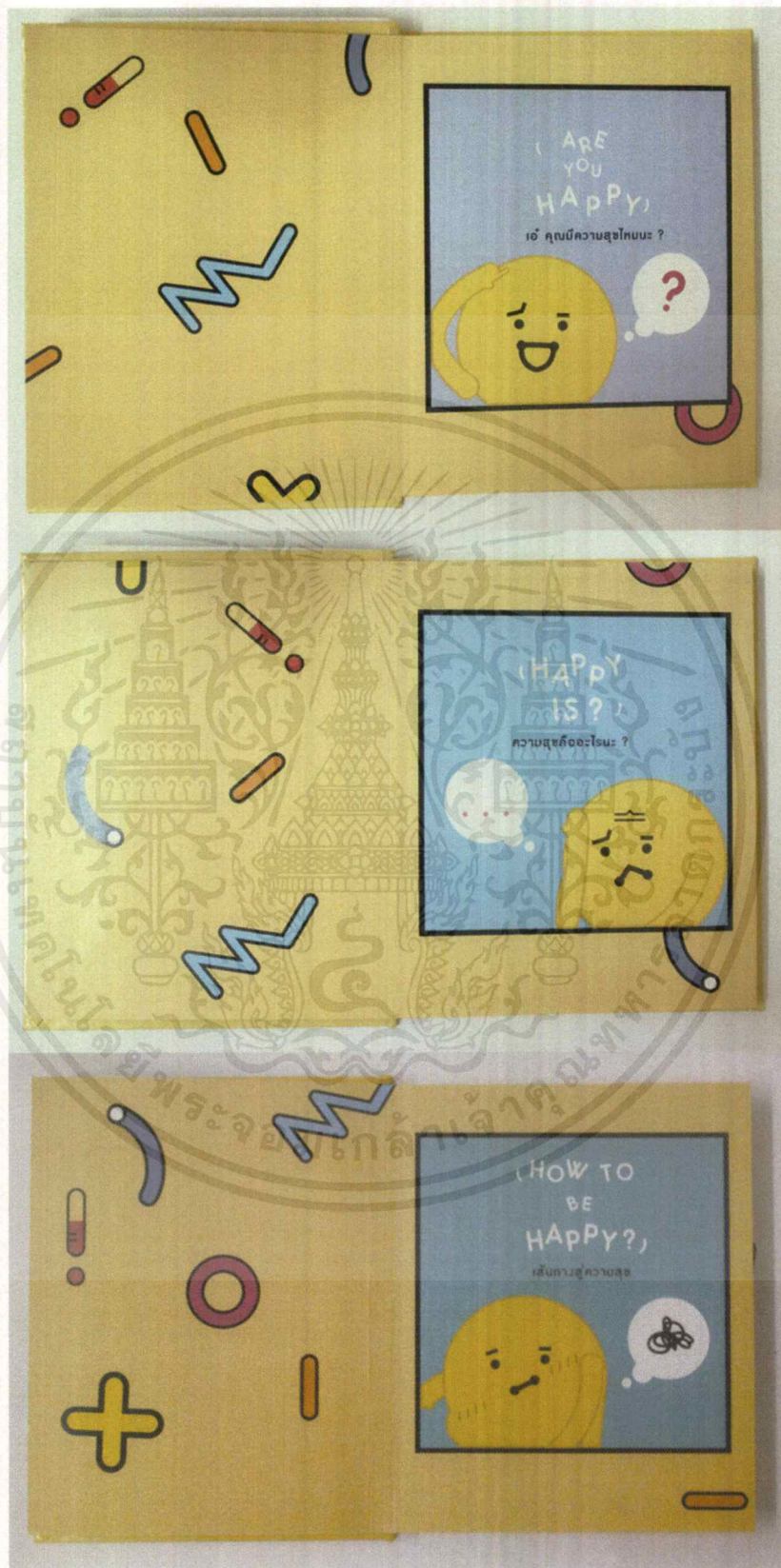


ภาพที่ 6.3 สารบัญหนังสือ



ภาพที่ 6.4 หน้าเกริ่นเรื่องและแนะนำตัวละคร

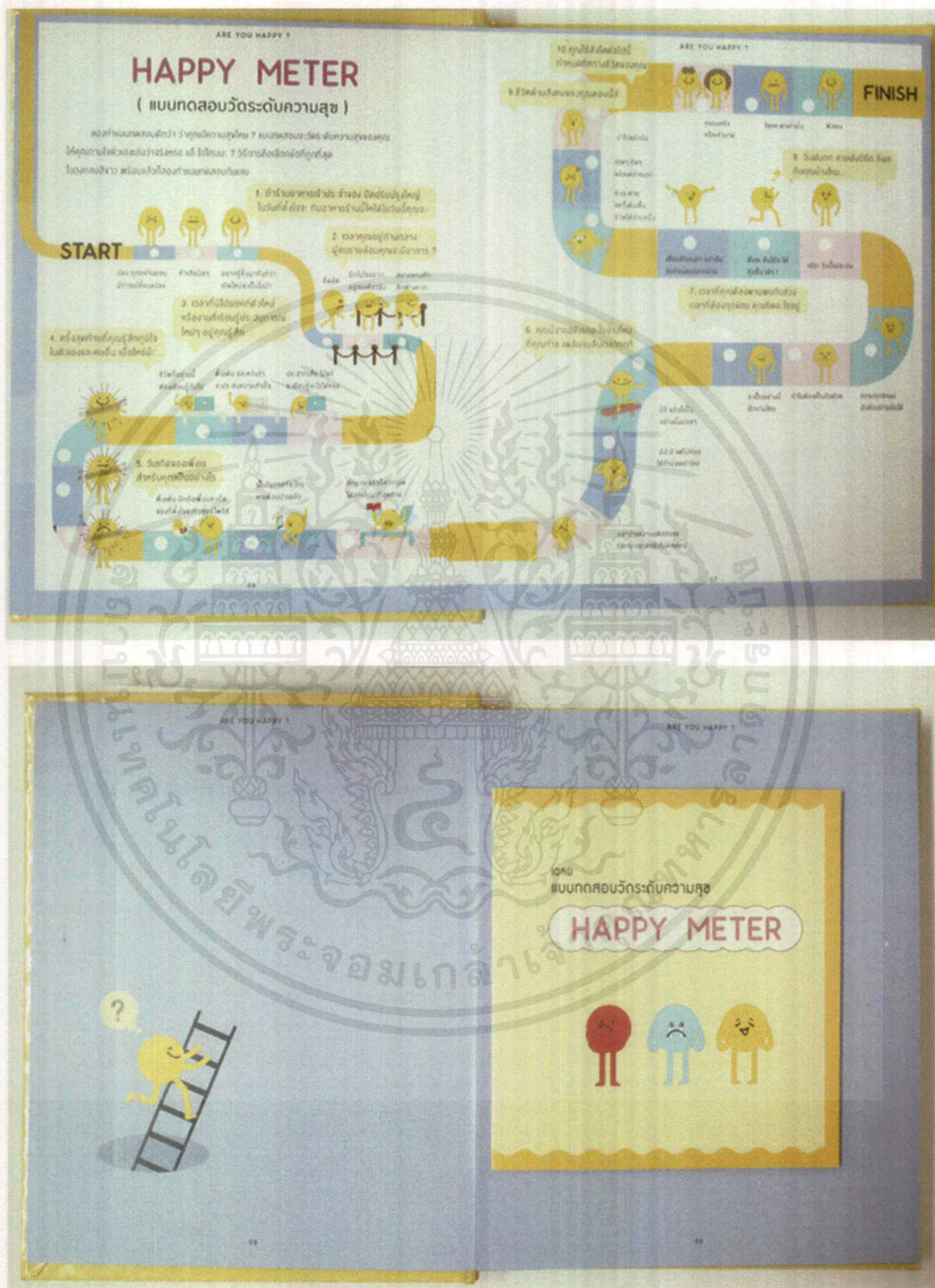
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.5 หน้าเปิดบทแต่ละบท

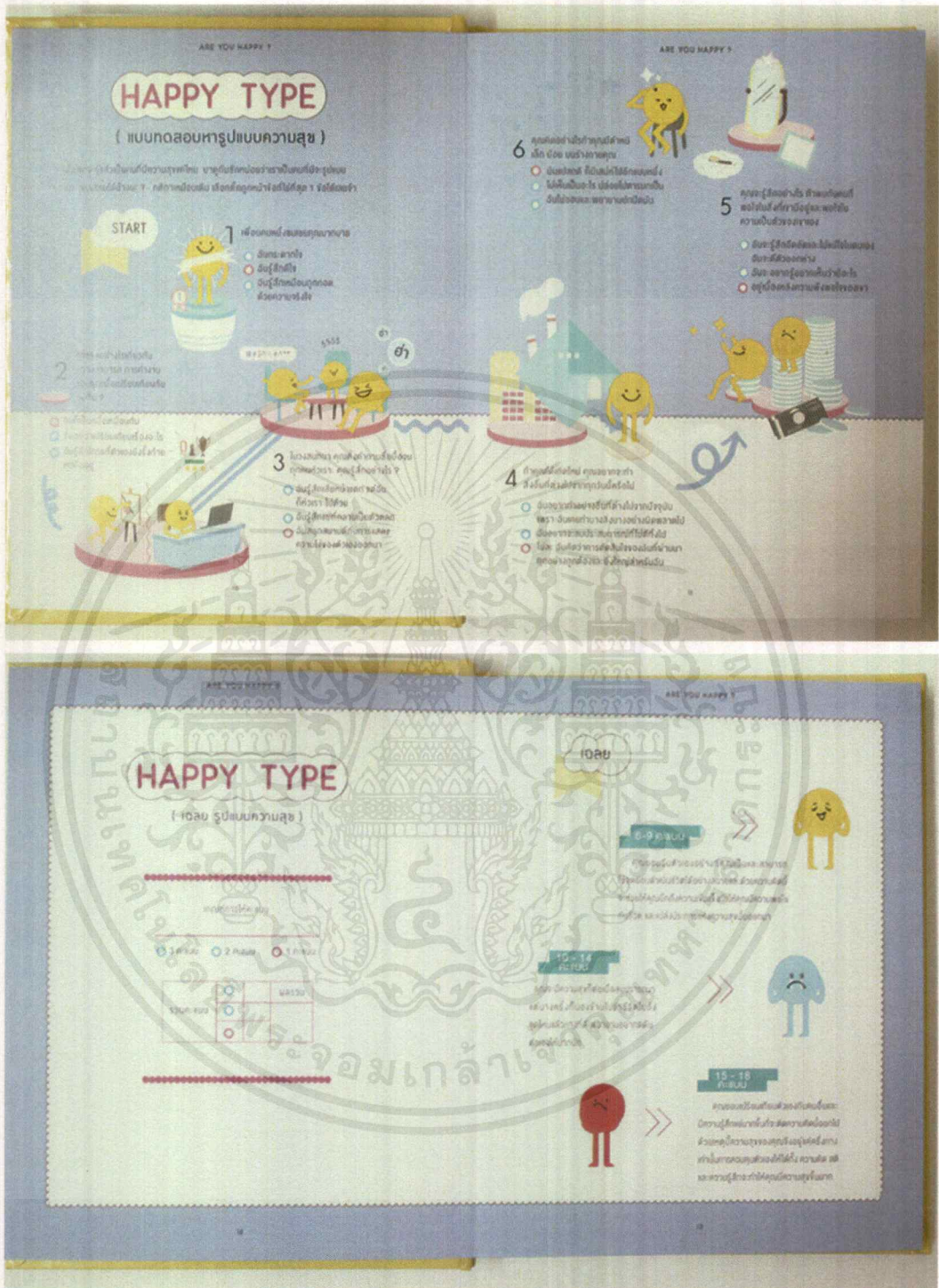
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-เนื้อหาภายในหนังสือ



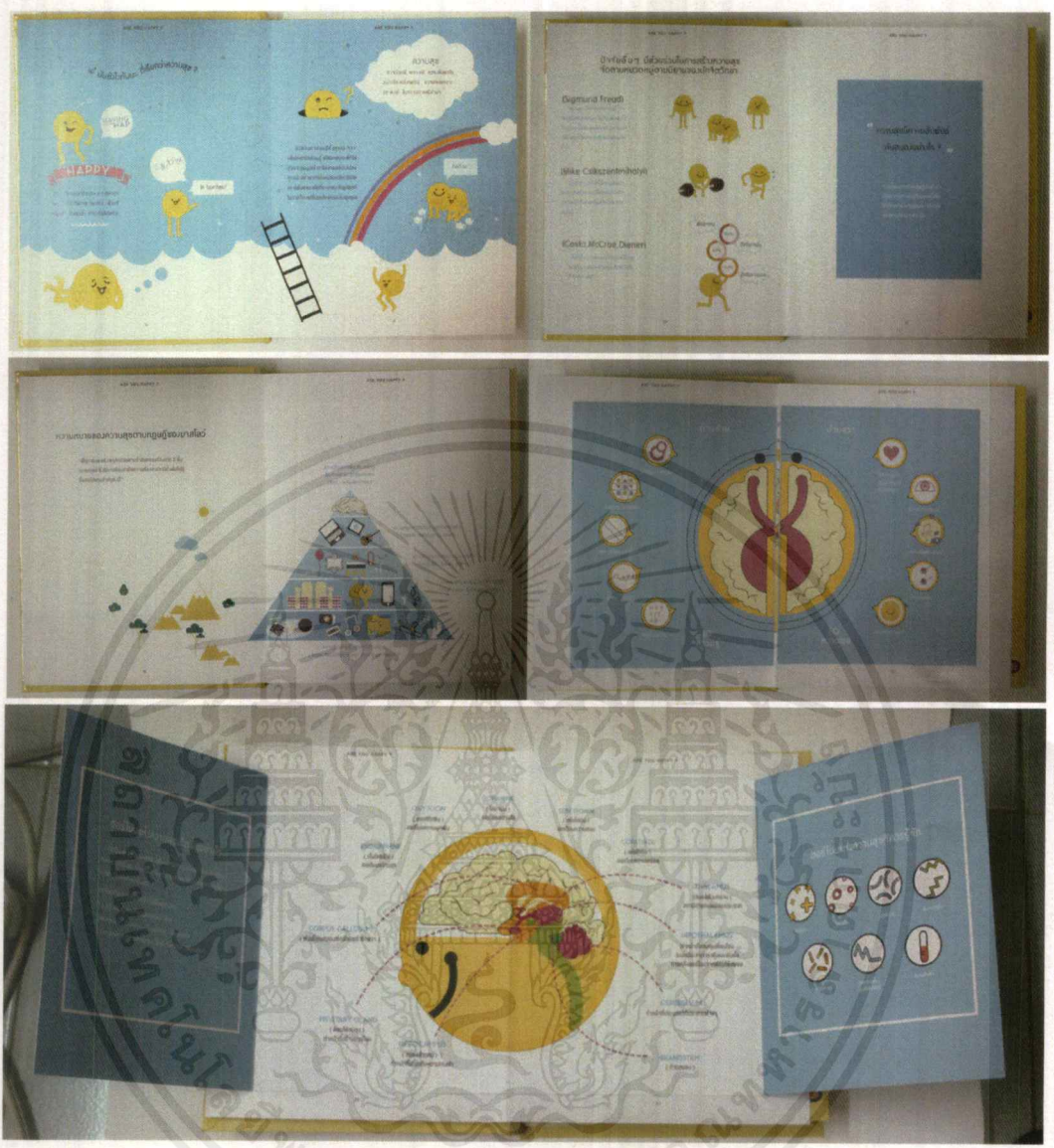
ภาพที่ 6.6 เนื้อหาบทที่ 1 (แบบสอบถามที่ 1)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.7 เนื้อหาบทที่ 1 (แบบสอบถามที่ 2)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.8 เนื้อหาบทที่ 2 ในส่วนที่เป็น Popup Information Graphic

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.9 เนื้อหาบทที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 บทสรุป

การออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยา เรื่องความสำคัญของความสุข โดยมีชื่อหนังสือว่า ARE YOU HAPPY ? ได้ครอบคลุมเนื้อหาได้เพียงส่วนหนึ่ง จากเนื้อหาทั้งหมดที่วางแนวทางไว้ทั้งหมด จึงสามารถตอบจุดประสงค์ได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ยังมีเนื้อหาที่ยังไม่ได้แสดงออกมาทางการออกแบบ เต็มที่นัก ภาพโดยรวมก็สามารถดึงดูดความน่าสนใจให้ผู้อ่านเข้ามาศึกษาข้อมูลได้ แนวความคิดและการนำเสนอข้อมูลในแต่ละบทที่ออกมาผ่านกราฟฟิก ทำให้ข้อมูลมีความน่าสนใจมากขึ้น และเข้าใจง่าย โดยการใช้กระบวนการการออกแบบ ความรู้ด้านองค์ประกอบศิลป์ เข้ามาประยุกต์ในการออกแบบ จึงถือว่าหนังสือ ARE YOU HAPPY ? บรรลุจุดประสงค์ในระดับหนึ่ง

7.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

- 7.2.1 เริ่มแรกมีปัญหาเรื่องข้อมูลที่น่าเสนอมากเกินไป ข้อมูลมาจากหลายแหล่ง จึงต้องคัดลึงใจ เลือกข้อมูลที่ดีที่สุดและน่าเชื่อถือมากที่สุดมาเป็นหลักการในการออกแบบหนังสือ ต้องลำดับความคิด ขึ้นตอนการทำงาน ทำให้กินเวลาในการออกแบบ
- 7.2.2 คิววีธีเล่าเรื่องกับตัวละครมากเกินไป ทำให้ภาพรวมของหนังสือดูยิบย่อย
- 7.2.3 จากสเกดแรก ที่เลือกใช้สีพาสเทลสีที่ใช่และน้ำหนักของภาพดูบางเบา ทำให้ต้องปรับสี และเทคนิคในหนังสือเพื่อให้หนังสือดึงดูดความสนใจและน่าอ่านมากขึ้น
- 7.2.4 ในการออกแบบบางส่วนอาจยังไม่สามารถนำเสนอข้อมูล และสื่อแนวคิดได้มากเท่าใดนัก
- 7.2.5 ปัญหาด้านคุณภาพการพิมพ์ ที่เราไม่สามารถทราบได้เพราะแต่ละโรงพิมพ์ก็ต่างกัน ดังนั้นกว่าเราจะได้สีตามแบบที่เราต้องการทำให้สิ้นเปลืองไปมาก
- 7.2.6 การหาวัสดุที่ถูกต้องในการทำงานก็ทำให้สิ้นเปลืองเช่นกัน

7.3 ข้อเสนอแนะ

7.3.1 การ Design ที่ดีที่สุดคือการลงมือทำ

7.3.2 ควรให้นำหน้าระหว่างการ Design และการสร้าง Content ให้เท่ากัน ระวังเรื่องการใช้เวลา มากไปในการสร้าง Content มากจนไม่มีเวลา Design

7.3.3 รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่องที่สำคัญ ควรคิดวิธีนำเสนอรูปแบบต่างๆ เพื่อให้หนังสือ มีความดึงดูดใจและทำให้นางื่อน่าอ่าน เช่น การเลือกกระดาษ, การใช้เทคนิค popup หรือเทคนิคอื่น

7.3.4 การแบ่งเวลาเพื่อความผิดพลาดที่ไม่อาจคาดเดาได้ ตั้งแต่การหาข้อมูล ขั้นตอนการออกแบบ การเตรียมพิมพ์ วัสดุการพิมพ์ให้พร้อม ควรคิดและคุยรายละเอียดกับโรงพิมพ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

7.3.5 การหาข้อมูลจากหลายแหล่งควรเปรียบเทียบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

7.3.6 ควรเผื่อเวลาไว้แก้งานเยอะๆ

7.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

7.4.1 ได้รู้กระบวนการการทำงานอย่างเป็นระบบ การวางแผน การจัดเรียงข้อมูล

7.4.2 มีความเข้าใจในเรื่องความสุขมากขึ้น

7.4.3 มีความรู้ความเข้าใจในการแปลงข้อมูลเป็นภาพเพื่อสื่อสารได้ง่ายขึ้น

7.4.4 กล้าตัดสินใจที่จะเลือกสิ่งที่ดีกว่าจะนำเสนอโดยมีหลักเหตุผลมาสนับสนุนการตัดสินใจนั้นๆ

บรรณานุกรม

- กิ่งกาญจน์ ศรีปริญญาศิลป์. ต้นไม้ไม่มีชื่อว่า ความสุข. กรุงเทพมหานคร : บิ๊กแบร์บุ๊ก , 2557
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี . ชีวิตนี้มีแค่ความสุข. กรุงเทพมหานคร : พิวาร์พับลิชชิ่ง จำกัด , 2554
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์และคณะ. การเรียนรู้อย่างมีความสุข. กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊กส์ จำกัด , 2554.
- มนชัย รอดเพชร . ศิลปนิพนธ์ออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยาเรื่องการเก็บคุณค่าในตัวเองของคนโสด
. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง , 2554.
- บุญเป ยูริฟูจิ. สุตรสุคติ . บุญเป ยูริฟูจิ. The Catalogue of Death. ฉัฐพงศ์ ไชยวานิชย์ผล.
กรุงเทพมหานคร : เซลมอน เฮ้าส์ 2557





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบถามเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล เรื่อง ความสุข

.....

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำศิลปนิพนธ์เรื่อง ความสำคัญของความสุข
โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป อาชีพ เพศ อายุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุข

คำตอบของท่านถือเป็นความลับ ข้อมูลที่นำไปใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เท่านั้น
ผู้ออกแบบจึงขอความกรุณาจากผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบคำถามทุกข้อตามความจริง

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามอย่างดี บัง มา ณ โอกาสนี้

.....

สาริศา บุตรภาณี
นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขานิเทศศิลป์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

แบบสอบถามเรื่อง ความสุข

เป็นส่วนหนึ่งของการรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างศิลปินพันธ์

คุณเป็นใคร *

นักเรียน / นักศึกษา

บุคคลทั่วไป

เพศ

ชาย

หญิง

อายุ *

ต่ำกว่า 18 ปี

18- 25 ปี

26-30 ปี

30 ปีขึ้นไป

คุณคิดว่าคุณมีความจำเป็นต้องรู้ความรู้สึก สุข - ทุกข์ของตัวเองหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด หรือแก้ไขปัญหาไม่ได้คุณมีวิธีคิด หรือวิธีการใดที่ทำให้สบายใจขึ้น ณ ขณะเวลานั้น?

เรื่องไหนบ้างที่จะทำให้คุณรู้สึกมีความสุข สบายใจ เพราะอะไร ? (แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม)

คุณระบายความทุกข์ด้วยวิธีใดบ้างเมื่อรู้สึกทุกข์ใจ แล้วดีขึ้นอย่างไร?

คุณมีวิธีสร้างอารมณ์ผ่อนคลาย สร้างความสุข อย่างไรบ้าง ?



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวสาริศา บุตรภาชี

ที่อยู่

3/107 หมู่ 2 เขตลาดกระบัง แขวงลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520

E-mail : amm.ir@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 - 2554

การศึกษาระดับมัธยมตอนต้น - ตอนปลาย
โรงเรียนพรตพิทยพยัต

พ.ศ. 2554 - 2558

การศึกษาระดับอุดมศึกษา ภาควิชานิเทศศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผลงาน รางวัล ที่ได้รับ

พ.ศ. 2554 - 2554

ทุนการศึกษา จากกองทุนการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประเภท ทุนต่อเนื่องจนจบการศึกษา

พ.ศ. 2555

รางวัลนักศึกษาดีเด่นประจำปีการศึกษา 2555