โครงการเสนอแนะ โครงการออกแบบสภาปัตยกรรมภายใน

เข็มทิศชีวิต รีสอร์ท พัฒนาบุคลิกภาพด้วยการ โปรแกรมภาษาจิตและ โยคะบำบัด

(Recommendation for Interior Architecture Design of THE LIFE COMPASS RESORT NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT)

นายชนวัฒน์ ทัศนา รหัส 55020112

MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต

ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต

(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ. พิเชฐ โสวิทยสกุล	ประธาน
รศ.ทรงชม จุลาสัย	กรรมการ
รศ.พรชัย บุญชัยวัฒนา	กรรมการ
ผศ.ชาลี มธุรการ	กรรมการและเลขานุการ
อ.ดร.ฐิติพรรณ เกินสม	กรรมการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รศ.พรชัย บุญชัยวัฒนา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวเรื่องวิทยานิพนธ์

ชื่อนักศึกษา	นายชนวัฒน์ ทัศนา
	MR.CHANAWAT TASSANA
รหัส	55020112
	ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
	ปีการศึกษา 2559-2560
ที่อยู่	2377 ซ.แบริ่ง 54 หมู่ 2 ถ.สุขุมวิท107
	ต.สำโรงเหนือ อ.เมืองฯ จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์	085-675-6282
E-mail	chanawat2377@gmail.com

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เข็มทิศชีวิต รีสอร์ท
	พัฒนาบุคลิกภาพด้วยการโปรแกรมภาษาจิต และโยคะบำบัด
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.พรชัย บุญชัยวัฒนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

คนทุกๆคนนั้นมีด้านมืด จุดอ่อน หรือ ปมในใจกันทุกๆคน ซึ่งจะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้น ได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตอะไรมาบ้าง ซึ่งสิ่งนั้นได้ฝังลึกลงในใจ และทำให้เกิดความทุกข์ ไม่พ้นคนคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

แน่นอนว่าไม่มีใครที่สามารถรู้จริงๆว่าในจิตใจของคนที่ถึงจุดสูงสุดแล้ว อาจแฝงไปด้วยความเศร้า ก็เป็นได้ ไม่ว่าจะเป็น ดารา เซเลป ต่างๆ การแสดงเทพมาก ส่วนลึกในใจเขาจะยิ่งโดดเดี่ยวสุดๆ ออกไปใช้ชีวิตแบบคนปกติก็ไม่ได้ กลายเป็นสิ่งที่เขาอยากได้มาตลอดอย่างชื่อเสียง เงินทอง กลับมาทำร้ายตัวตนของเขาแทนหรือ นักธุกิจ ต่างก็มีปมความทุก หรือ ความกลัวที่ฝังลึกลงในจิตใจ คนพวกนี้อาจใช้ชีวิตประจำวันแบบคนธรรมดาไม่ได้ มีความเครียด ความกดดันมาก ยิ่งคนที่เป็นที่รู้จัก ยิ่งต้องทำงานออกมาให้ดีเสมอต้นเสมอปลาย

การเบาเทาความซึมเศร้าของผู้คนเหล่านี้อาจลงเอยด้วย การใช้ยาเสพติดการดื่มเหล้า หรือสิ่งที่ได้ผลทันที ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อนานไปอาจทำให้เกิดอาการติดได้ และอาจต้องทรมานกว่าเดิมหรือ ต้องอยู่กับสิ่งเหล่านั้นไปตลอดชีวิต แต่ถ้าเราแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ คือการเปลี่ยนความคิดของเรา เข้าไปในจิตใต้สำนึก

ศาสตราจารย์ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ ได้ใช้เวลาทั้งชีวิตค้นคว้าเรื่องนี้จนพบว่า มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้อย่างน่าอัศจรรย์ไร้ขอบเขต ไม่มีขีดจำกัด ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ และสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็วอย่างน่ากลัว มีสิ่งที่พึงระวังคือ ความสามารถนี้ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ทั้งสิ่งดีและสิ่งไม่ดี

ซึ่งสิ่งที่ได้ค้นคว้านี้ หากนำมาพัฒนาศักยภาพของแต่ละคนนั้น ใครก็สามารถที่จะทำความฝันของตัวเองให้สามารถเป็นจริงขึ้นมาได้อย่างไม่ยากนัก เพียงแค่หมั่นฝึกฝนซ้ำไปซ้ำมาอย่างถูกต้อง คิดในสิ่งที่ดี เพียงแค่ค้นหาแนวทางของตัวเองให้เจอนั้น ก็ไม่มีสิ่งไหนที่เป็นไปไม่ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน) ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา2559-2560 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เข็มทิศชีวิต รีสอร์ทพัฒนาบุคลิกภาพด้วยการโปรแกรมภาษาจิต และโยคะบำบัด

การศึกษาและการเสนอแนะโครงการครั้งนี้ จุดประสงค์เพื่อเป็น เป็นสถานดูแลสุขภาพตามหลักธรรมและธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจพร้อมต่อสู้กับปัญหาชีวิต สำหรับผู้ที่มีฐานะทางการเงินดีพร้อม แต่มีคงามทุกข์ทางจิตใจ และเป็น

ที่พักผ่อนสำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว และต้องการหาสังคมใหม่ๆ พบปะผู้คนที่มีปัญหาคล้ายกับตัวเอง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำต่อเนื่องกันตั้งแต่ปี2559-2560 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปบ้างแล้ว ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงต้องขออภัยในข้อผิดพลาดบางประการที่เกิดขึ้นวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ไว้ ณ ที่นี้ด้วย ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับบนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาทางด้านนี้ต่อไป

นายชวัฒน์ ทัศนา

5 พฤษภาคม 2560

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะอาจารทุกๆท่านที่ ได้อดทนและให้โอกาศในการทำวิทยานิพนธ์ จนลุล่วงไปได้ ขอบคุณ รศ.พรชัย บุญชัยวัฒนา ที่ให้คำแนะนำอดทนคอย ขัดเกลา และชี้นำจนถึงสุดท้าย ขอบคุณอาจารย์ ตวง อาจารย์ต้นที่ได้ให้คำปรึกษาตั้งแต่แรกๆ ที่เริ่มค้นหาหัวข้อทำงานขอบคุณพื่อนๆ ปี 5 ที่คอยเป็นห่วง ถามความเป็นมาอยู่เสมอ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษากัน ให้กำลังใจตลอดมาขอบคุณน้องพั้น น้องพัต น้องคิว น้องโอ๊ต น้องเต็ม พี่เนย ขอบคุณน้องรหัสทุกๆคน ขอบคุณน้องโต๊ส น้องใหม่ ที่ช่วยเกือบทุกอย่าง น้องหมิว น้องคะนิ้ง น้องปาแปง น้องเกม ที่คอยตัดโมเดลให้ ขอบคุณน้องปาแปง ขอบคุณวิทยานิพนธ์นี้ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรอีกมากมาย เป็นตำราเล่มใหญ่ซึ่งหากลองพิจารณาดีๆ สิ่งมีค่าที่ได้กลับมา ขอบคุณภาควิชาสถาปัตลาดกระบังที่ต้อนรับผมเข้ามาเรียนที่อย่างอบอุ่นเสมอมา เป็นทั้งบ้าน สถาบันการเรียนที่ดี

และสุดท้ายขอบคุณกำลังทรัพย์และใจ จาก คุณพ่อ คุณ แม่ และครอบครัว ที่มีให้อย่างเสมอมา

นายชวัฒน์ ทัศนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ	7
1.3 กลุ่มเป้าหมาย	8
1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	9
1.6 ข้อมูลที่ตั้งโครงการ	10
- ลักษณะทางกายภาพของที่ตั้ง	
- อาณาเขตติดต่อ	
- การเข้าถึงโครงการ	11
1.7 ลักษณะอาคาร	12
- อาคารหลัก	12
- อาคารประกอบ1	13
- อาคารประกอบ2	16
1.8 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ	18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลสนับสนุนโครงการ 19

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ 20

2.2 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ 24

2.3 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ 28

2.4 ข้อมูลพื้นระบบต่างๆในโครงการ 35

บทที่ 3 การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย 44

3.1 กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ 44

3.2 ลักษณะการบริหารจัดการและพฤติกรรมขององค์กร 45

3.3 อัตรากาลังและสายการบริหาร 49

3.4 วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ 52

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล และแนวความคิดในการออกแบบ 62

4.1 ระบบประกอบโครงการ 62

- ระบบแสงสว่างและการควบคุม 62

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ระบบปรับอากาศและควบคุมอุณหภูมิ 63

- ระบบเสียงและป้องกันเสียงรบกวน 63

- ระบบรักษาความปลอดภัยและป้องกันอัคคีภัย 64

- การใช้สีในการตกแต่ง 65

4.2 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการและสภาพแวดล้อมโครงการ 65

-เกณฑ์การเลือกที่ตั้งโครงการ 65

-ที่ตั้งของโครงการ 66

-สภาพแวดล้อมโครงการ 67

-อาคารของโครงการ 68

-การวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ 72

-แนวคิดในการออกแบบ 74

บทที่ 5 รายละเอียดการออกแบบ 76

5.1 ผังโครงการ และการจัดวางแปลน ทัศนียภาพ , รายละเอียดประกอบแบบ 76

บรรณานุกรม 89

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน เข็มทิศชีวิต รีสอร์ท พัฒนาบุคลิกภาพด้วยการ โปรแกรมภาษาจิตและ โยคะบำบัด
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ

1) ความเป็นมาของโครงการ

คนทุกๆคนนั้นมีด้านมืด จุดอ่อน หรือ ปมในใจกันทุกๆคน ซึ่งจะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตอะไรมาบ้าง ซึ่งสิ่งนั้นได้ฝังลึกลงในใจ และทำให้เกิดความทุกข์ ไม่พ้นคนคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

แน่นอนว่าไม่มีใครที่สามารถรู้จริงๆว่าในจิตใจของคนที่ถึงจุดสูงสุดแล้ว อาจแฝงไปด้วยความเศร้า ก็เป็นได้ ไม่ว่าจะเป็น ดารา เซเลป ต่างๆ การแสดงเทพมาก ส่วนลึกในใจเขาจะยิ่งโดดเดี่ยวสุดๆ ออกไปใช้ชีวิตแบบคนปกติก็ไม่ได้ กลายเป็นสิ่งที่เขาอยากได้มาตลอดอย่างชื่อเสียง เงินทอง กลับมาทำร้ายตัวตนของเขาแทนหรือนักธุกิจ ต่างก็มีปมความทุก หรือ ความกลัวที่ฝังลึกลงในจิตใจ คนพวกนี้อาจใช้ชีวิตประจำวันแบบคนธรรมดาไม่ได้ มีความเครียด ความกดดันมาก ยิ่งคนที่เป็นที่รู้จัก ยิ่งต้องทำงานออกมาให้ดีเสมอต้นเสมอปลาย

การเบาเทาความซึมเศร้าของผู้คนเหล่านี้อาจลงเอยด้วย การใช้ยาเสพติดการดื่มเหล้า หรือสิ่งที่ได้ผลทันที ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อนานไปอาจทำให้เกิดอาการติดได้ และอาจต้องทรมานกว่าเดิมหรือ ต้องอยู่กับสิ่งเหล่านั้นไปตลอดชีวิต แต่ถ้าเราแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ คือการเปลี่ยนความคิดของเรา เข้าไปในจิตใต้สำนึกค่อยๆเปลี่ยนความคิด อาจเห็นผล ช้ากว่าการใช้ยา แต่เราก็จะเอาชนะมันได้ในที่สุด

ปัจจุบันการบำบัดด้วยการสะกดจิตนั้น ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากในประเทศไทยและมักถูกมองว่าเป็นการหลอกลวง ให้เชื่อในสิ่งที่งมงาย ซึ่งจริงๆแล้วนั้นในต่างประเทศไม่ว่า จะเป็น อเมริกา ออสเตรเลีย ญี่ปุ่น หรือแถบยุโรป นั้น ก็ให้การยอมรับแล้วว่าการสะกดจิตนั้นเป็น การรักษาอย่างหนึ่งซึ่งเชื่อถือได้ สิ่งที่การสะกดจิต สามารถรักษาได้มักจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับจิตใจ ลักษณะนิสัยภาวะกลัวสิ่งของต่างๆ อาการตื่นตกใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งการสะกดจิตนั้นการถูกสะกดจิตนั้นจะมีลักษณะใกล้เคียงมากกับการฝันกลางวัน ซึ่งโดยปกติ คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย การสะกดจิตนั้นถือเป็นประสบการณ์ที่น่าพึงใจอย่างมาก เป็นช่วงเวลาที่บุคคลนั้นๆ จะปลดปล่อยความคิดอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้นๆ ให้เป็นอิสระและจะมุ่งไปที่เรื่องหรือปัญหาต่างๆ ที่คุณมีอยู่ นักสะกดจิตบำบัดและผู้ใช้บริการจะร่วมกับเอาชนะปัญหาที่มีอยู่ คุณจะยังคงสามารถควบคุมตนเองได้ และโดยส่วนใหญ่แล้วผู้ใช้บริการจะสามารถรับรู้การสื่อสารได้โดยสมบูรณ์และยังสามารถตอบสนองต่อคำพูดหรือสัญญาณใดๆ ได้ นักสะกดจิตบำบัดจะไม่ได้เข้าควบคุมตัวคุณแต่อย่างใด ดังนั้น การสะกดจิตบำบัดจึงมีความปลอดภัย มีผลดีต่อสุขภาพและเป็นธรรมชาติ

สภาวะแห่งความตระหนักรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมนั้นได้รับการยอมรับมาแล้วหลายพันปีด้วยกันและการสะกดจิตก็ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะที่เป็นการบำบัดทางจิตศาสตร์ที่มีประโยชน์ในการเข้าถึงยังศักยภาพภายในของเรา โดยสามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ในการเผยให้เห็นถึงปัญหาต่างๆ จากในอดีตของบุคคลนั้นๆ ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลใจหรือเป็นวิธีการที่เน้นไปที่ปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันของบุคคลนั้นๆ โดยทั่วไป การสะกดจิตบำบัดจะช่วยแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่ที่บุคคลดังกล่าวรู้สึกว่ายากที่จะแก้ไขได้ รวมทั้งยังสามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ในการรักษาปัญหาทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

ซึ่งการใช้โยคะเข้ามาร่วมบำบัดด้วยนั้นเพราะ โยคะสามรถช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้การรักษาด้วยการสะกดจิตเป็นไปได้ดีขึ้น เนื่องจากร่างกายจิตใจ สงบและผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ทำให้ง่ายต่อการปล่อยจิตให้คล้อยตามการรักษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบำบัดด้วย NLP คืออะไร

Neoro-Linguistic Programming หรือ NLP ถ้าหากเราจับแยกออกเป็นคำก็จะมาจาก คำ 3 คำว่า Neuro ที่หมายถึง สมองและระบบประสาท กับคำว่า Linguistic ซึ่งหมายถึงภาษาและการตอบสนอง และสุดท้ายการ การ Programming คือการติดตั้งหรือปลูกฝังด้วยแผนการหรือกระบวนการ ซึ่งโดยรวมๆ สั้นๆ ง่ายๆ NLP คือ การโปรแกรมด้วยภาษาจิตประสาท หมายถึงการศึกษาว่า ภาษาทางคำพูด และภาษากายหรือท่าทางต่างๆ นั้น มีผลกระทบต่อระบบประสาทของเราอย่างไรบ้าง

NLP คือการศึกษาว่า คนเราสื่อสารอย่างไรกับตัวเองในรูปแบบที่ทำให้เกิดผลทางสภาวะจิตที่ดีเยี่ยมที่สุด เพื่อนำไปสู่การกระทำที่ให้ผลลัพธ์อันดีเยี่ยมเช่นกัน ซึ่งถ้าพูดถึง Neuro Linguistic Programming หรือ NLP เมื่อ 10 กว่าปีก่อน หลายๆ คนอาจจะต้องทำหน้างง ว่าหมายถึง NPL (หนี้เสีย) หรือเปล่า เพราะในยุคนั้น การนำเอา NLP มาใช้จะเป็นเฉพาะกลุ่มนักธุรกิจระดับสูงเท่านั้น แต่ในยุคนี้ยุคที่อะไรๆ ก็อยู่บนเว็บ หรือไม่ก็อยู่ในโลกโซเชี่ยล ทำให้ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะได้รู้จักกับ NLP กันไม่มากก็น้อย ที่สำคัญในบ้านเราก็มีอาจารย์หลายๆท่านที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมนี้ และถ่ายทอดให้กับผู้สนใจไปเป็นจำนวนไม่น้อย

สำหรับแนวทางการศึกษา NLP เริ่มต้นจาก จอห์น กรินเดอร์ ซึ่งเป็นนักภาษาศาสตร์ และ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ นักคณิตศาสตร์ และ จิตเวช ที่ร่วมกันศึกษาการถอดแบบจากคนที่ประสบความสำเร็จโดยใช้ความรู้ในด้านที่ตนเองถนัดมาศึกษาร่วมกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้วยปัจจัยของ NLP ที่ใช้ในส่วนของความคิด และความเชื่อ รวมไปถึงการกระทำเพื่อให้เกิดพลังทั้งทางกายและทางด้านความคิด แต่แนวทางทั้งหมด เป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถศึกษาด้วยเทคโนโลยีได้ไม่ยาก เพราะสมองของคนเรามีการทำงานในทุกๆครั้งที่เราใส่ความคิดลงไป ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่เป็นบวกหรือเป็นลบก็ตาม ลองดูจากคลิปรายการที่พูดถึงนักกีฬาระดับโลกที่บาดเจ็บและต้องผ่าตัดหัวเข่า และหลังจากที่ใครๆก็มองว่าเขาอาจจะไม่ได้กลับมาเล่นได้อย่างเดิมอีก แต่ก็ได้ใช้โปรแกรม NLP เข้าไปเพื่อเพิ่มศักยภาพ และพลังของเขาจนสามารถกลับมาเป็นแชมป์โลกได้

หากจะนิยาม NLP เสียใหม่ ให้สั้น เป็นข้อ ๆ ได้แก่

1. ศิลปะและศาสตร์ในการติดต่อสื่อสารแบบหวังผลเลิศ
2. กุญแจแห่งการเรียนรู้ที่ทรงพลัง
3. เคล็ดลับสู่เป้าหมายสำหรับทุก ๆ สิ่งที่ต้องการในชีวิต
4. คู่มือสำหรับพัฒนาระบบการคิด ระบบประสาทและสมอง
5. เคล็ดลับสู่ความสำเร็จชั่วข้ามคืน
6. เทคโนโลยีผ่าตัดพฤติกรรมด้านลบ และสร้างตัวตนใหม่

เทคโนโลยี NLP จะกล่าวถึงหลัก ๆ ดังนี้

1. วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ระหว่างคุณกับคนรอบข้าง หรือเรียนรู้วิธีสร้างมิตรภาพกับกลุ่มคนที่คุณอยากจะเป็นพวกเดียวกัน และเรียนรู้วิธีปฏิเสธที่นิ่มนวลในทุกสถานการณ์ คุณจะเรียนรู้ภาษากาย เพื่อเข้าถึงจิตใจและอารมณ์ของคนที่ต้องการจะติดต่อสัมพันธ์ด้วย

2. การใช้ประสาทสัมผัส

เพื่อล้วงรู้อารมณ์และจิตใจของบุคคลอื่น ทันทีที่คุณได้เห็น สีบ้าน อาหารที่คนอื่นรับประทาน เสื้อผ้าที่สวมใส่ เสียงที่พูด หรือกลิ่นน้ำหอมที่ใช้ ก็สามารถเข้าใจคน ๆ นั้นได้ทะลุปรุโปร่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. วิธีการคิดแบบหวังผลลัพธ์

เป็นวิธีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการวางแผนที่ไม่มีวันล้มเหลว

4. การยืดหยุ่นกับวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย

หากคุณทำบางสิ่งบางอย่างไม่ได้ผล หมายความว่า คุณต้องเปลี่ยนวิธีการไปเรื่อย ๆ คุณจะเรียนรู้เทคนิคความสำเร็จโดยวิธีการถอดแบบอย่างเป็นขั้นตอน จากคนที่ประสบความสำเร็จในอดีต

5. การสะกดจิตตนเอง

เทคโนโลยี NLP มีความโดดเด่นในเรื่อง การสะกดจิตตนเอง เพื่อเป็นคนใหม่ เช่น การเลิกบุหรี่ เลิกติดสุรา ลดความอ้วน เลิกนิสัยผลัดวันประกันพรุ่ง สามารถทำได้สำเร็จภายในเวลาเพียง 1 ชั่วโมง ด้วยวิธีการง่าย ๆ และเป็นการเปลี่ยนอย่างถาวร

6. รูปแบบพฤติกรรม

ชุดปฏิกิริยาที่ระบบประสาทออกคำสั่งให้ร่างกายทุกส่วนทำงานให้สอดคล้องกับความคิด เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่ง เช่น คนโกรธจะมีอารมณ์แบบหนึ่ง ก็จะมีชุดปฏิกิริยาเกิดขึ้นทางร่างกายเป็นการเฉพาะ เช่น หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็ง
หายใจถี่ ความดันโลหิตสูง กระเพาะบีบรัด หายใจสั้นไม่ทั่วท้อง ขณะที่คนดีใจ หรือมีความสุข ก็จะมีชุดปฏิกิริยาอีกแบบหนึ่ง ซึ่งไม่เหมือนกัน NLP จะสอนให้ควบคุม แก้ไข และพัฒนาอารมณ์ทุก ๆ อย่าง ให้ทำงานตามที่ต้องการNLP ถูกนำไปใช้ในการรักษา ผู้ป่วยทางจิต หรือการบำบัด
ผู้มีอาการทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ ผู้สิ้นหวัง เด็กเรียนหนังสือไม่เก่ง ผลการเรียนตกต่ำ นักกีฬาอาชีพที่มีผลงานไม่ดี อาการนอนไม่หลับ เครียด ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ คนล้มเหลวทางธุรกิจ คนขาดเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น และมีการนำไปใช้ในการประกอบธุรกิจ การตัดสินใจ การกีฬา การทำงาน การเงิน การรณรงค์หาเสียงเลือกตั้ง ผู้ที่ต้องการสร้างผลงานที่โดดเด่นเป็นเลิศ และอื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การค้นพบบางอย่างของศาสตราจารย์ ริชาร์ด แบนด์เลอร์

ความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์

ศาสตราจารย์ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ ได้ใช้เวลาทั้งชีวิตค้นคว้าเรื่องนี้จนพบว่า มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้อย่างน่าอัศจรรย์ไร้ขอบเขต ไม่มีขีดจำกัด ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ และสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็วอย่างน่ากลัว มีสิ่งที่พึงระวังคือ ความสามารถนี้ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ทั้งสิ่งดีและสิ่งไม่ดี

วิธีควบคุมสมองตนเอง เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่โดดเด่น

วิธีควบคุมสมองตนเอง มีขั้นตอนง่าย ๆ คือ หากต้องการความสำเร็จด้านใดก็ตาม คุณจะต้องขัดจังหวะพฤติกรรมเดิม ๆ เปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันเสียใหม่ แล้วทำสิ่งที่คุณสนใจอย่างหมกมุ่น ทุ่มเท ทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง ในที่สุดคุณจะสร้าง ผลลัพธ์ที่โดดเด่นเหนือใคร ๆ นี่เป็นวิธีการแสนจะง่ายดายแต่ทรงพลัง

วิธีฝึกความจำสำหรับคนความจำแย่

ศาสตราจารย์ แบนด์เลอร์ เล่าให้ฟังว่า "หากคุณเป็นคนความจำแย่ หรือนึกอะไรไม่ค่อยออก คราวต่อไป หากต้องการจำสิ่งใดให้คิดถึงสิ่งนั้นแล้วตีกรอบไว้ด้วยเส้นหนาสีดำ ใช้เวลาสักสองสาม
วินาที นึกถึงเรื่องนั้นอยู่ในกรอบสีดำ แล้วจินตนาการว่า นำภาพในกรอบสีดำนั้นไปใส่ไว้ในกระเป๋าสตางค์ แล้วดึงภาพเข้า ๆ ออก ๆทำซ้ำ ๆ สักห้าหรือหกครั้งในจินตนาการ ภายในเวลาเสี้ยววินาที
คุณก็จะจำสิ่งนั้นไม่มีวันลืม"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การปลูกฝังความเชื่อใหม่ สร้างกระบวนการคิดใหม่ และ เรียนรู้ระบบความจำแบบใหม่

คุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านใดก็ได้ ไม่มีข้อจำกัดไม่ว่าจะเป็นเรื่องการงาน การเรียน สุขภาพ การเงิน และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

ทั้งหมดนี้ คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด และความจำโดยการปลูกฝังความเชื่อใหม่ สร้างกระบวนการคิดใหม่ และเรียนรู้ระบบความจำแบบใหม่ ด้วยการเข้าควบคุมสมองของคุณเอง

การควบคุมสมองจะทำให้คุณสามารถเป็นคนใหม่ได้ ด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียงแต่คุณเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และการกระทำคุณก็จะเปลี่ยนทุกอย่างได้ แล้วคุณจะกลายเป็นคนมีพลังอย่าง
ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สามารถสร้างผลงานที่โดดเด่นที่ไม่คิดว่าจะเป็นไปได้ มีชีวิตที่เหลือเชื่อ คุณจะสดใส มองเห็นอนาคตที่น่าตื่นเต้น มีคนรักมากขึ้น มีมิตรภาพที่ไม่มีวันหมดสิ้น แล้ว
ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ความเครียดความกลัว วิตกกังวล หดหู่ หรือเศร้าหมอง ก็จะอยู่ภายใต้การควบคุมของคุณและสามารถขจัดมันออกไปเมื่อไหร่ก็ได้

2) **จุดประสงค์ของโครงการ**

1.เป็นพื้นที่สำหรับทำ โยคะ และการโปรแกรมด้วยภาษาจิตประสาท โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำอย่างถูกต้องถึงวิธีของการปฏิบัติ

2.เพื่อช่วยให้ผู้บำบัดสามารถเอาชนะ ความกลัว หรือสิ่งที่ตนกำลังประสบปัญหาอยู่
โดยการหาปัญหาของตนเองและเริ่มแก้ จากจิตใต้สำนึกและความเคยชินของตัวเอง
และเป็นที่ที่สามารถมาผ่อนคลายได้ทั้ง ร่างกายและจิตใจ

3.ได้สัมผัสกับธรรมชาติ ของเกาะมะพร้าว ที่มีความสมบูรณ์ และความหลากหลายของระบบนิเวศ

4.สร้างสังคมใหม่เพื่อช่วยในการ พัฒนาบุคลิกภาพของตัวเองที่ดีขึ้นกว่าเดิม ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน

4.เพื่อให้ผู้เข้าพักได้ความเป็นส่วนตัวกับการพักผ่อน ปล่อยจิตใจ และร่างกายไปกับความสงบของพื้นที่ภายใน รีสอร์ท และ ธรรมชาติของเกาะมะพร้าว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3) กลุ่มเป้าหมาย

ประเภท	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
3.1 ศิลปิน ดารา เซเลป	- อาจมาคนเดียวหรือมาเป็นกลุ่มต้องการความเป็นส่วนตัวจากภายนอก -รักษาสภาวะทางความคิด ความกลัว หรืออาการความเครียดต่างๆ - เพื่อพักผ่อนแบบค้างคืน และปล่อยวางจิตใจไปกับธรรมชาติ
3.2นักธุรกิจ คนที่มีฐานะ	- อาจมาคนเดียวหรือมาเป็นกลุ่มต้องการความเป็นส่วนตัวจากภายนอก -รักษาสภาวะทางความคิด ความกลัว หรืออาการความเครียดต่างๆ - เพื่อพักผ่อนแบบค้างคืน และปล่อยวางจิตใจไปกับธรรมชาติ
3.3ชาวต่างชาติ	- อาจมาคนเดียวหรือมาเป็นกลุ่มต้องการความเป็นส่วนตัวจากภายนอก -รักษาสภาวะทางความคิด ความกลัว หรืออาการความเครียดต่างๆ - เพื่อพักผ่อนแบบค้างคืน และปล่อยวางจิตใจไปกับธรรมชาติ -ที่ที่สามารถอาบแดด ท่ามกลาง ธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4)ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.ผู้บำบัดนั้นจะรับการเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิต กระบวนความคิด ได้ปรับสุขภาพจิตใจ และร่างกายที่ดี

2.ช่วยให้ผู้บำบัดได้รับความสงบ ฝึกสมาธิ ได้รับความเป็นส่วนตัว และได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

3.การพัฒนาตัวเองจากภายในทั้งจิตใจ และพัฒนาไปถึงร่างกาย

5)สถานที่ตั้งของโครงการ

เกาะมะพร้าว ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต

5.1)วิเคราะห์สถานที่

-ที่ยังคงรักษาสภาพธรรมชาติไว้อย่างสมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ตัดขาดจากการเข้าถึงบางส่วนจากภายนอก สร้างความเป็นส่วนตัว โดยไม่มีอะไรมากวนระหว่างการพัก แต่อยู่ไม่ห่างจากฝั่งมากนักมี

-พื้นที่ของส่วนที่เป็นป่าชายเลน 1/3 โดยประมาน

-เกาะมะพร้าวห่างจากภูเก็ตทางทิศตะวันออกประมาณ 2 กิโลเมตร

-เกาะมะพร้าวมีพื้นที่อยู่ประมาณ 2,620 ไร่สำหรับชายหาดบนเกาะมะพร้าวมีที่เที่ยวชม 3 แห่ง ได้แก่ ชายหาดบริเวณท่าเรือหน้าหาด ชายหาดบริเสณท่าเรือหน้าบ้าน และชายหาดทางด้านทิศตะวันออกของเกาะ โดยชายหาดทั้งสองแห่งที่อยู่บริเวณท่าเรือ

-มีพื้นที่ซึ่งเป็นคอนทัวร์ ทำให้สามารถวางอาคารได้โดยไม่บังทัศนียภาพของเกาะได้

-มีสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ คือ ป่าชายเลน ทะเล และเนินเขา

-บนเกาะมีป่าชายเลน และต้นมะพร้าวเป็นจำนวนมาก

-ทิศตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะ ติดกับเกาะ รังใหญ่ และ รังน้อย

-ทิศตะวันตกและทิศใต้เป็นชายฝั่งภูเก็ต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.1การเข้าถึงสถานที่

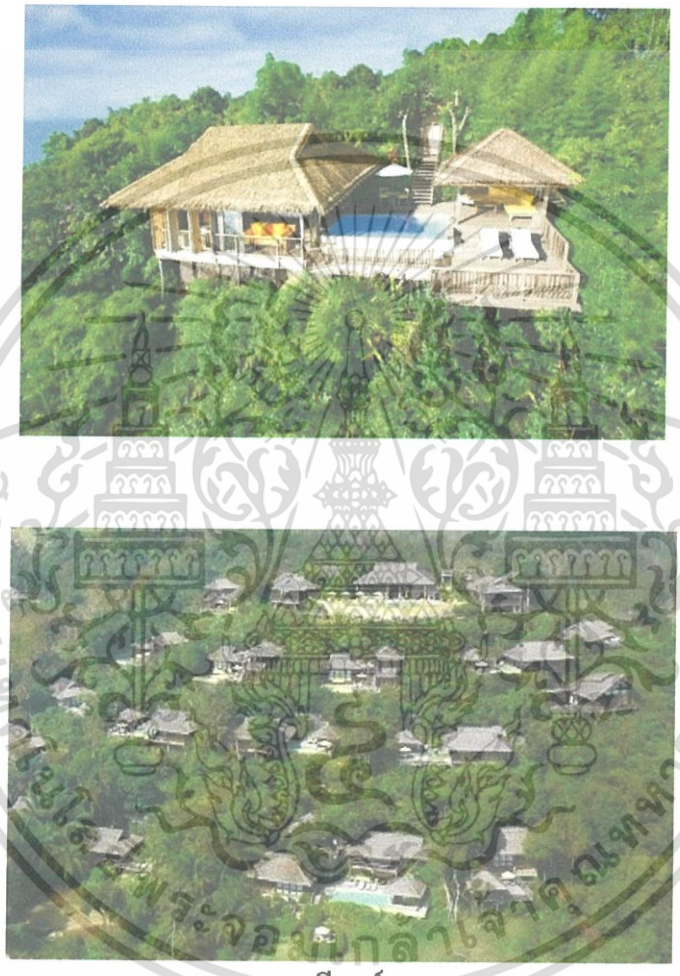
- เรือสปีดโบ๊ท ได้จากท่าเรือรอยัลภูเก็ตมารีน่า อ.เมือง จ.ภูเก็ต ใช้เวลาเพียง 10 นาที / เรือส่วนตัว

ทัศนียภาพโดยรวมของเกาะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 การวิเคราะห์การเลือกอาคาร

เนื่องจากโครงการเป็นรีสอร์ทที่เน้นความสงบ พื้นที่ไม่เล็กเกินไปจนทำให้อึดอัด ต้องมีspaceที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีการเปิดโล่งของอาคารให้เห็นธรรมชาติโดยรอบ ในส่วนของที่พัก คนไข้มักจะมาคนเดียวเป็นคู่หรือ กลุ่มเล็ก จึงเป็นห้องพัก แบบวิลลาร์ทั้งหมด



รีสอร์ท A

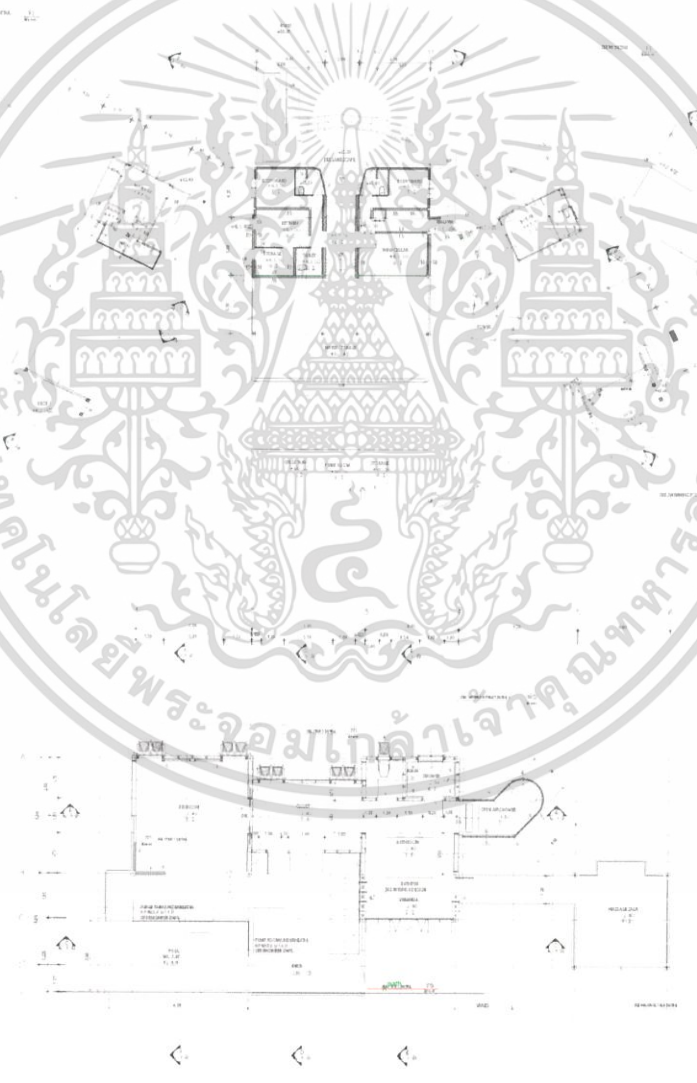
Six Senses Yao noi เป็นรีสอร์ทบนเกาะยาวน้อย จังหวัดพังงา

จุดที่สามารถชมวิวป่าที่ดีที่สุดของรีสอร์ทคือบริเวณ ฮิลล์ท็อป รีเสิร์ฟ ซึ่งเป็นจุดที่สูงที่สุด การเปลี่ยนแปลงของรีสอร์ทอย่างหนึ่งที่ผมได้เจอในการมาเยือนครั้งนี้ก็คือการเปลี่ยนฟังก์ชันของ ฮิลล์ท็อป รีเสิร์ฟ จากเดิมเป็นห้องพักให้เป็นพื้นที่ส่วนกลาง ซึ่งเป็นทั้งห้องอาหารและสระว่ายน้ำที่แขกทุกๆคนสามารถมาใช้บริการได้ สำหรับผมแล้วการเปลี่ยนแปลงนี้ถูกใจมากๆครับ และเชื่อว่าคงถูกใจแขกที่มาพัก

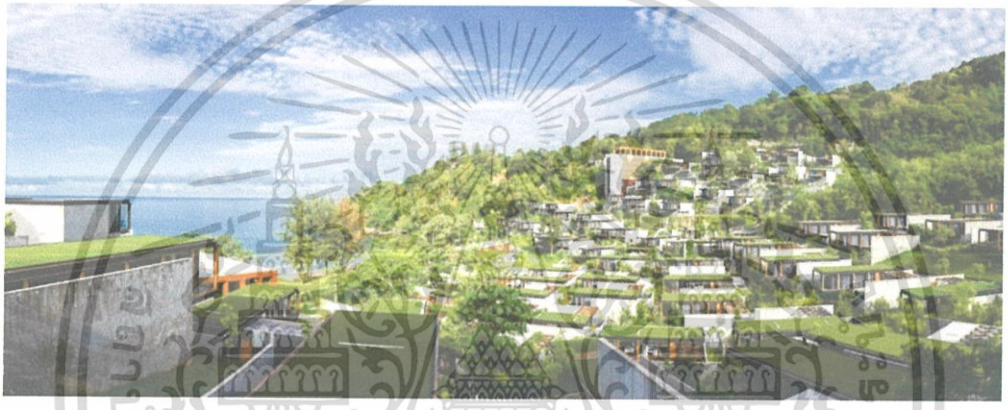
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลายๆคน ถ้าใครมีโอกาสได้ไปเห็นวิวป่าเกาะจาก ฮิลล์ท็อป ทุกคนล้วนตะลึงไปกับความสวยงาม ซึ่งผมยกให้วิวจากที่นี่เป็นวิวที่สวยงามที่สุดจุดหนึ่งที่ผมเคยไปเที่ยวมา และทุกคนที่มาเห็นต่างอยากใช้เวลาที่นี่ให้นานที่สุด ดังนั้นการทำให้พื้นที่ส่วนนี้เป็นพื้นที่ส่วนกลาง จะทำให้รีสอร์ทนำจุดเด่นที่สำคัญให้แขกทุกๆคนที่เข้าพักมีโอกาสเข้าไปสัมผัสได้เต็มที่ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์กับแขกที่เข้าพัก และผมโชคดีที่ช่วงที่ผมเดินทางไปพักผ่อนที่รีสอร์ท ถึงจะเป็นหน้าฝน แต่ก็มีบางช่วงที่อากาศดี ฟ้าใส ซึ่งยิ่งทำให้บรรยากาศที่ ฮิลล์ท็อป ยิ่งสวยงาม ดังนั้นนิตยสารฉบับนี้จะเน้นภาพความสวยงามจากบรรยากาศที่ ฮิลล์ท็อป เป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงอีกอย่างที่ผมได้เห็นจากการมาเยือนที่นี่คือห้องพักบางห้องได้เปลี่ยนห้องน้ำให้เป็นห้องปรับอากาศ ซึ่งทำให้แขกที่เข้าพักได้รับความสะดวกสบาย และไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องแมลง

ผังอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รีสอร์ท B

THE NAKA PHUKET อยู่ที่ 1/18, 1/20 หมู่ 6, ต.กมลา, อ.กะทู้, กมลา, ภูเก็ต, ไทย 83150 วิลล่าทันสมัยได้รับการตกแต่งอย่างมีรสนิยมและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย เช่น เคเบิลทีวีจอแบน ตู้เย็นและตู้นิรภัย มีห้องน้ำในตัวที่มีอ่างอาบน้ำและฝักบัวแยกผู้เข้าพักของโรงแรมนาคาสามารถผ่อนคลายริมสระน้ำ หรือเพลิดเพลินกับการนวดทรีทเมนท์ได้ที่สปา เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าพัก ด้วยความที่ตัวอาคารนั้นเป็นแบบโมเดิร์น ซึ่งเรียบง่ายซึ่งส่งผลดีต่อจิตใจของผู้เข้าพัก อีกทั้งยังสามารถมองเห็นวิวได้รอบ เนื่องจากแปลนของตัวอาคารเป็นสี่เหลี่ยมง่ายๆ จึงสามารถเทควิวได้กว้างมากขึ้น มีพื้นที่ส่วนด้านนอกให้ทำกิจกรรมต่างๆได้มากพอ กลางคืนสามารถออกมานั่งผ่อนคลายข้างนอกได้อย่างสบายใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	3.2)ส่วนบำบัดNLP	*	*
	3.3)ส่วนติดต่อสอบถาม	*	*
	3.4)ส่วนพักคอย	*	*
	3.5)สระว่ายน้ำ	*	*
	3.6)ส่วนออกกำลังกาย	*	*
	3.7) SPA	*	*
	3.8) Restuarant		
4.	**ส่วนสำนักงาน**		
	4.1) ฝ่ายบริหาร	*	
	4.2) ฝ่ายธุรการ	*	
	4.3) พื้นที่ส่วนกลาง	*	
	4.4) ห้องประชุม	*	
	4.5) ห้องจัดเก็บอุปกรณ์	*	*
5.	**ส่วนอื่นๆ**		
	5.1) ส่วนซ่อมบำรุงและทำความสะอาด	*	
	5.2) ห้องเครื่องระบบอาคาร	*	
	5.3) ห้องเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	*	
รวมขนาดพื้นที่ (ตร.ม.)			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีสอร์ท C

<u>W Retreat Koh Samui</u>

W Retreat Koh Samui ให้บริการที่พักหรูหราระดับ 5 stars , Villa ทันสมัยมีดาดฟ้าขนาดใหญ่พร้อมสระว่ายน้ำส่วนตัว ซึ่งให้ความรู้สึกผ่อนคลายทว่าหรูหรา มีอุปกรณ์ความบันเทิงทันสมัยสิ่งอำนวยความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6)ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

วัตถุประสงค์โครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1.เป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรม โยคะ	- กิจกรรมต่างๆเช่นการเล่น โยคะ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์	- ส่วนบริการสาธารณะ -ส่วนประกอบกิจกรรม
2.เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาและบำบัดสุขภาพจิตโดยใช้วิธี NLP	- ผู้ป่วยปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ ลักษณะวิธีการบำบัดที่ถูต้อง	- ส่วนบริการสาธารณะ - ห้องสำหรับพบจิตแพทย์

6.1 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ลำดับ	องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต
1.	ส่วนบริการสาธารณะ		
1	1.1) โถงต้อนรับ ส่วนพักคอย	*	*
	1.2) ส่วนติดต่อสอบถาม	*	*
	1.3) ลานกิจกรรมสาธารณะ	*	*
	1.4) ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม	*	*
2.	ห้องพัก		
	2.1) Jungle Oasis Villa with Private Pool	*	*
	2.2) Tropical Oasis Villa with Private Pool	*	*
3.	ส่วนบริการต่างๆ		
	3.1)ส่วนโยคะและส่วนทำสมาธิ	* *	* *

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะดวกครบครัน และยังให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวแก่ผู้ที่เข้าพัก function และ space ต่างๆภายในห้องนั้นลงตัวแก่การพักผ่อน และการบำบัดเป็นอย่างดี

ตารางเปรียบเทียบอาคารทั้ง 3 แห่ง เพื่อพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการ

ลักษณะที่พึงประสงค์	รีสอร์ท A.	รีสอร์ท B.	รีสอร์ท C.
มีลักษณะของ Space ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสงบ	3	3	4
เปิดรับแสงสว่างจากธรรมชาติอย่างเพียงพอ สามารถมองเห็นธรรมชาติภายนอก	3	3	3
ลักษณะทันสมัย ใช้วัสดุสมัยใหม่ มีพื้นที่ซึ่งเป็น	3	4	4
รวม	9	10	11

4=เหมาะสมมาก 3= เหมาะสม 2=พอใช้ 1=ค่อนข้างไม่เหมาะสม 0=ไม่เหมาะสม

จากตารางการเปรียบเทียบการพิจารณาอาคารโครงการ แสดงให้เห็นว่ารีสอร์ท C W Retreat Koh Samui นั้นมีความโดดเด่นและพร้อมในเรื่องของ ห้องพักที่เป็น villa มีสระว่ายน้ำส่วนตัว และยังเป็นรีสอร์ทสำหรับบำบัดโดยตรง ภายใน villa นั้นยังมีสิ่งอำนวยความสะดวก และ พื้นที่ใช้สอยที่ครบครัน สามารถ take view ได้ทุกที่ภายใน villa ทำให้สามารถซึมซับบรรยากาศกับ ธรรมชาติได้เต็มที่ แต่ ในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาความเป็นส่วนตัวให้กับผู้เข้าพัก ด้วยการจำกัดมุมมองต่างๆ โดยไม่ทำให้ space ภาย ในเสียความสวยงามไป ด้วยเหตุผลทั้งหมดนี้จึงเห็นว่า ลักษณะของอาคาร W Retreat นั้นสามารถนำมาปรับใช้ในโครงการได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลสนับสนุนโครงการ

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

2.1.1ความหมายของสถาบันการเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้ หมายถึง การจัดพื้นที่การเรียนทางกายภาพเพื่อให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคลหรือผู้เรียนในกลุ่มเล็ก ตามงานที่โปรแกรมกำหนดให้ โดยจัดเป็นคูหาหรือโต๊ะ และมีสื่อการเรียนในรูปแบบสื่อประสม ช่วยในการเรียนรู้โดยมีครูผู้สอนคอยแนะนำ

ลักษณะของศูนย์การเรียนรู้มีพื้นฐานจากแนวคิดการศึกษาระบบเปิดในช่วงทศวรรษ 1960s ถึง 1970s โดยการจัดพื้นฐานการเรียนให้ผู้เรียนมีโอกาสควบคุมการเรียน เพิ่มขึ้น เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมด้วยตนเองหรือโดยกลุ่ม จะจัดโดยแบ่งกลุ่ม ตามที่ได้รับมอบหมาย การจัดพื้นที่นี้สามารถจัดภายในห้องเรียนในห้องปฏิบัติการ จะจัดโดยแบ่งออกเป็น 4-6 ศูนย์ ภายในห้องหรือศูนย์เดียวกลางห้องหรือมุมใดมุมหนึ่งของห้องหรือแม้แต่ระเบียบทางเดินก็ทำได้แต่ต้องสามารถกำจัดเสียงรบกวนต่าง ๆ ได้ หรือจัดไว้ในห้องสมุด แต่ละศูนย์จะจัดในลักษณะเป็นโต๊ะ 1 ตัว และมีเก้าอี้อยู่โดยรอบเพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียน อภิปราย วิจัย แก้ปัญหา หรือทดลองร่วมกัน หรืออาจจัดโต๊ะคอมพิวเตอร์ที่ต่อเป็น เครือข่ายหรือในลักษณะที่สามารถทำกิจกรรมคนเดียวหรือเป็นกลุ่มเล็กได้ นอกจากนี้ยังจัดในลักษณะเป็นคูหาเพื่อกำจัดเสียงรบกวนในขณะเรียนหรือทำกิจกรรมจากศูนย์ใกล้เคียง หรือเสียงรบกวนอื่น ที่จะทำให้เสียสมาธิในการเรียน คูหายังแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ คูหาแห้ง (Dry Carrel) และ คูหาเปียก (Wet Carrel) คูหาแห้งจะประกอบด้วยสื่อการเรียนที่ไม่มีวัสดุอุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์ ส่วนคูหาเปียกจะประกอบด้วยสื่อการเรียนที่เป็นวัสดุอุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์ เช่น เทปเสียง ทีวีมอนิเตอร์ เครื่องเล่นแถบวีดีทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น สื่อการเรียนที่ประจำในแต่ละศูนย์จะอยู่ในรูปแบบสื่อประสมที่แยกตามกิจกรรม หรือเป็นชุดการเรียนก็ได้

ในการเรียนที่แต่ละศูนย์แยกตามกิจกรรมการเรียนออกจากกัน ผู้เรียนที่แบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ แต่ละกลุ่มต้องเรียนให้ครบทุกศูนย์ ส่วนศูนย์การเรียนรู้ที่จัดทุกกิจกรรมไว้ในศูนย์เดียว แต่ละกลุ่มต้องเปลี่ยนกันเข้าไปเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อดีของศูนย์การเรียนรู้

1. เรียนตามอัตราการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนหรือภายในกลุ่ม (Self-Pacing) ศูนย์การเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนเรียนตามความต้องการความสามารถของแต่ละคนหรือผู้เรียนภายในกลุ่ม

2. เรียนรู้อย่างกระฉับกระเฉง (Active Learning) ศูนย์การเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียน การตอบสนอง และให้ผลย้อนกลับทันที

3. บทบาทของผู้สอน (Teacher Role) ศูนย์การเรียนรู้จะเปลี่ยนบทบาทของผู้สอนมาเป็นผู้แนะนำและคอยช่วยเหลือการเรียนมากขึ้น

4. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ภาวะเป็นผู้นำยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อจำกัดของศูนย์การเรียนรู้

1. ต้นทุนมาก (Cost) การวางแผน การจัดสร้างศูนย์ การรวบรวมและการจัดวัสดุต้องใช้เวลามาก รวมทั้งการซื้อวัสดุอุปกรณ์การออกแบบและพัฒนาสื่อการเรียนที่จะนำมาใช้ในศูนย์ก็ต้องใช้เงินจำนวนมาก

2. การจัดการ (Management) ผู้สอนที่จัดการศูนย์การเรียนรู้ต้องมีการจัดระบบและการจัดการห้องเรียนที่ดี

2.1.2 ประเภทของสถาบัน

1. ศูนย์การเรียนสามารถนำไปใช้กับทุกระดับการศึกษา ทุกรายวิชา

2. ศูนย์ฝึกทักษะ (Skill Centers) ศูนย์นี้ให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเพิ่มขึ้น โดยได้รับการสอนจากบทเรียนผ่านสื่อหรือวิธีการอื่นมาก่อน ทักษะพื้นฐานจะทำให้ฝึกและปฏิบัติในศูนย์จนทำให้มีความชำนาญด้วยตัวผู้เรียนเอง

3. ศูนย์ความสนใจ (Interest Centers) เป็นศูนย์ที่สร้างขึ้นมาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจใหม่ๆ และให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

4. ศูนย์สอนเสริม (Remedial Centers) เป็นศูนย์ที่จะช่วยผู้เรียนที่ต้องการช่วยเสริมความรู้หรือทักษะที่ยังไม่เพียงพอจากการเรียนปกติ หรือแยกผู้เรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

5. ศูนย์เพิ่มพูนความรู้ (Enrichment Centers) ศูนย์นี้จะกระตุ้นประสบการณ์การเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ผู้เรียน ได้เรียนหรือทำกิจกรรมบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้แล้ว เช่น ผู้เรียนที่มีความสามารถสูงเรียนบทเรียนคณิตศาสตร์จบแล้ว แต่ยังมีเวลาให้ไปเรียนในศูนย์นั้นที่มีบทเรียนยากเพิ่มขึ้น หรอมีกิจกรรมอื่นให้ทำเพิ่มความชำนาญ หรืออาจจะเป็นศูนย์ที่มีคอมพิวเตอร์ที่มีเกมทางคณิตศาสตร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ศูนย์สำรอง (Reserved Centers) อาจจะมีศูนย์สำรองไว้ในกรณีที่มีศูนย์แยกกิจกรรม เมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมในศูนย์ใดเสร็จแล้วจะเข้าไปทำกิจกรรมในศูนย์อื่น แต่ศูนย์นั้นยังไม่ว่างเนื่องจากผู้เรียนในศูนย์นั้นยังทำกิจกรรมไม่เสร็จ ก็ให้มารอในศูนย์สำรองนี้โดยมีกิจกรรม ที่สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษาเตรียมไว้อาจเป็นกิจกรรมในลักษณะผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้ไม่ว่างในขณะ ที่รอหรือรบกวนผู้ที่กำลังทำกิจกรรมในศูนย์อื่น

ความต้องการของลูกค้า (Customer Requirement)

เพื่อที่องค์กรธุรกิจจะสามารถผลิตสินค้าและบริการที่ตอบสนองความต้องการของลูกค้า ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจในความหมายและองค์ประกอบที่สำคัญของความต้องการของลูกค้าก่อน ความต้องการของลูกค้า (Customer Requirement) คือ สารสนเทศที่เกี่ยวกับความจำเป็น (need) และความคาดหวัง (expectation) ของลูกค้าที่มีต่อสินค้าและบริการขององค์กร จากคำจำกัดความข้างต้นเราจะเห็นได้ว่าความต้องการของลูกค้ามีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

1. ความจำเป็น (need) ของลูกค้า หมายถึง คุณสมบัติเชิงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ อันลูกค้าจำเป็นต้องได้รับจากองค์กรภายใต้เงื่อนไขแห่งข้อตกลงอันหนึ่ง ในทางปฏิบัติความจำเป็นที่กล่าวนี้ผูกพันโดยตรงกับความประสงค์พื้นฐานที่ลูกค้ามาทำธุรกรรมกับองค์กร และมักแสดงออกอย่างชัดแจ้ง หรือองค์กรสามารถหรือสมควรทราบได้เป็นอย่างดี

2. ความคาดหวัง (Expectation) ของลูกค้า หมายถึง สิ่งที่ลูกค้าปรารถนาอยากได้รับจากองค์กร อันเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคผลิตภัณฑ์หรือการรับบริการ ความคาดหวังสามารถแบ่งได้เป็น 4 ระดับคือ

ระดับที่ 1 ความคาดหวังขั้นพื้นฐาน หมายถึง ความเหมาะสมในการใช้งาน

ระดับที่ 2 ความคาดหวังขั้นมาตรฐาน หมายถึง การเทียบเคียง (Benchmarking) กับผลิตภัณฑ์ของคู่แข่ง

ระดับที่ 3 ความคาดหวังขั้นปรารถนา หมายถึง ความคาดหวังของแต่ละบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันออกไป

ระดับที่ 4 ความคาดหวังซ่อนเร้น หมายถึง ความคาดหวังที่ลูกค้าไม่ได้คาดคิด แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะทำให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มิติ 8 ประการของคุณภาพ

ลักษณะจำเพาะทางคุณภาพ	ความหมาย	ผลิตภัณฑ์ที่จับต้องได้
1. สมรรถนะ (Performance)	หน้าที่หลักของผลิตภัณฑ์	- สามารถทำงานได้ตาม
2. หน้าที่เสริม (Special Feature)	ลักษณะเสริมนอกเหนือจากสมรรถนะ (จะมีผลต่อความคาดหวังของลูกค้า ซึ่งลูกค้าเป็นผู้กำหนด)	- รีโมทคอนโทรล
3. การตรงต่อข้อกำหนด (Conformance to standard)	การเป็นไปตามที่ผู้ออกแบบตั้งใจไว้	- การเปรียบเทียบตามข้อกำหนดเฉพาะ
4. ความทนทาน (Durability)	อายุการใช้งาน หรือเวลาในการใช้งาน	- อายุการใช้งานที่จะไม่เป็นสนิม - อายุการใช้งานในการให้แสงสว่าง
5. ความน่าเชื่อถือ (Reliability)	ความถี่ในการเกิดข้อบกพร่อง	- ความถี่ที่ผลิตภัณฑ์ไม่สามารถทำงานได้
6. ความสามารถในการบริการ (Serviceability)	การซ่อมบำรุงเมื่อการทำงานขัดข้อง	- การซ่อมบำรุงในด้านของความง่าย ค่าใช้จ่าย เวลา บุคลากร
7. สุนทรียภาพ (Aesthetics)	ความรู้สึกที่ดี อาจจะเป็นดูดี กลิ่นดี รสชาดดี ฯลฯ	- ออกแบบตกแต่งดี - ลักษณะสัมผัสที่นุ่ม
8. ความมีชื่อเสียง (Reputation)	คุณภาพที่รู้จัก (Perceived Quality)	- ตราสินค้าที่คนนิยม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

ORGANIZATION CHART

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

Total 115 persons

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

KAMALAYA
KOH SAMUI

สิ่งที่นำมาใช้

KAMALAYA
koh samui , Thailand
yoga couse

3 NIGHTS PERSONAL YOGA SYNERGY P
ACKAGE ADDITIONAL INCLUSIONS:

2 x 90 minute Private Yoga Session

5 NIGHTS PERSONAL YOGA SYNERGY
PACKAGE ADDITIONAL INCLUSIONS:

4 x 90 minute Private Yoga Session
1 x 60 minute Indian Head massage

7 NIGHTS PERSONAL YOGA SYNERGY
PACKAGE ADDITIONAL INCLUSIONS:

6 x 90 minute Private Yoga Session
1 x 60 minute Indian Head massage
1 x 90 minute Marma Point Massage
1 x 60 minute Pranayama

ภาพบรรยากาศของรีสอร์ท และการทำโยคะ

ลักษณะเด่น

เป็นรีสอร์ทที่มีเอกลักษณ์ทั้งด้านภาพลักษณ์ของสถาปัตยกรรม และมุ่งเน้นกับคอร์สโยคะน่าเปิด ซึ่งการน่าเปิดควบคู่ไปกับธรรมชาติที่สวยงามของพื้นที่

เป็นรีสอร์ทที่มีการ เน้นในเรื่องการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีความโดดเด่นในเรื่องคอร์สโยคะ ที่มีเทรนเนอร์ชื่อดังมากมายแวะเวียนมาสอนโยคะที่นี่ การออกแบบตัวอาคารนั้น กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112

Chiva-Som

CHIVA-SOM

HUA-HIN,THAILAND

The Compass

YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

chiva-som

3-Nights

2 Yoga (80 min)1

1 Pranayama (50 min)

1 Mood Mist

1 Yoga Strap การเล่นโยคะกับเชือก

5-Nights

3 Yoga (80 min)1

1 Pranayama (50 min) ฝึกปราณ์ การควบคุมลมหายใจ

1 Meditation (50 min) นั่งสมาธิ

1 Mood Mist

1 Yoga Strap การเล่นโยคะกับเชือก

7-Nights

4 Yoga (80 min)1

1 Pranayama (50 min) ฝึกปราณ การควบคุมลมหายใจ

1 Meditation (50 min) นั่งสมาธิ

1 Mood Mist

1 Jala Neti การสวนล้างจมูก เป็นการล้างพิษ

1 Abhyanga นวดตัวเองด้วยน้ำมันอุ่น

1 Yoga Strap การเล่นโยคะกับเชือก

10-Nights

6 Yoga (80 min)1

1 Pranayama (50 min) ฝึกปราณ

1 Meditation (50 min) นั่งสมาธิ

1 Mood Mist

1 Jala Neti การสวนล้างจมูก เป็นการล้างพิษ

1 Abhyanga นวดตัวเองด้วยน้ำมันอุ่น

1 Shirodhara การนวดโดยหยดน้ำมันลงบนหน้าผาก

1 Yoga Strap 1 Yoga Strap การเล่นโยคะกับเชือก

14-Nights

10 Yoga (80 min)1

1 Pranayama (50 min)

1 Meditation (50 min)

1 Mood Mist

1 Jala Neti

2 Abhyanga

1 Shirodhara

1 Yoga Strap

ภาพบรรยากาศของรีสอร์ท และการทำโยคะ

ลักษณะเด่น ตำแหน่งทางการตลาดที่โดดเด่น (Brand's Positioning) แท้จริงแล้วชิวาศรมได้นำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดให้โลกได้เห็นได้ทำ วิทยาศาสตร์ให้การเยียวยาทางร่างกาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติของตะวันตก ส่วนทางด้านจิตใจเป็นเรื่องราวการดูแลสุขภาพแบบฉบับของตะวันออก โดยการเน้นความสมดุลระหว่างทางด้านสติปัญญา ร่างกาย และวิญญาณ โดยผสานวิธีการดูแลสุขภาพไม่มีดีด้านร่างกายและจิตใจก้าด้วยกัน ด้วยแนวคิดนี้ชิวาศรมจึงสามารถให้การดูแลลูกค้าด้วยความเข้าใจถึงความต้องการของพวกเขาได้ดีกว่า

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

Patanjali Institute
PATANJALI INSTITUTE
CHIANG RAI, THAILAND

สิ่งที่นำมาใช้

200 hr. yoga and hypnotherapy (NLP) course

5.30 Wake up
6.00-8.00 Omkar Dhyana (Meditation), yoga asanas
8.00-9.00 Breakfast
9.00-10.00 Karma yoga (selfless or detached work), meditative swimming, walking meditation or tuning with the nature, homework
10.00-12.00 Lecture and practice (NLP – Yoga)
12.00-13.00 Lunch and free time
13.00-14.00 Sunbath meditation, meditative swimming, walking meditation or tuning with the nature, homework
14.00-15.30 Lecture and practice (NLP – Yoga) Yoga Teacher Training 200 hours
15.30-16.00 Tea time
16.00-19.00 Hypnotherapy (NLP lecture and practice)
19.00-19.45 Dinner
19.45-20.45 Homework/assignments
20.45-21.15 Self-study
21.30 Bedtime

ภาพบรรยากาศของรีสอร์ท และการทำโยคะ

ลักษณะเด่น

เป็นสถานที่มีชื่อสำหรับการดูแลสุขภาพตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจด้วยการใช้วิธีบำบัดด้วย YOGA - AND HYPNORETREAT NLP

โปรแกรมคอร์สบำบัดโดยการใช้วิธี NLP ควบคู่กับการใช้โยคะบำบัดโดยเป็นหลักการบำบัดเดียวกันกับโครงการ ตารางการและรายละเอียดของวิธีการบำบัด ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม และอากาศที่บริสุทธิ์ช่วยในส่งเสริมในการบำบัด

CASE STUDY

Phulay Bay
A RITZ-CARLTON RESERVE

PHULAY BAY a Ritz-Carlton Reserve
SAMUI THAILAND

เป็นรีสอร์ทที่ครบครันสำหรับการพักผ่อนที่ดีเยี่ยม ที่ผสานเป็นหนึ่งเดียวกับการท้าทายกับธรรมชาติ

การใช้ space ที่ทำให้รู้สึกสงบ และการออกแบบ พื้นที่ร่วมกับธรรมชาติ ใช้วัสดุเป็นไม้ไผ่ เป็นส่วนหนึ่งการรับประทานอาหาร ที่มีการนำมาสอดแทรกให้ได้รู้จักกับธรรมชาติ

SPA COURSE

The Spa Family Packages
The Spa Kids Treatments
The Spa Rituals
Private Spa Suite For Two
The Spa Advanced Facials
The Spa Intensive Facials
The Spa Body Treatments
The Spa Essential Massage
Traditional Thai Massage
Aromatherapy Massage
Swedish Massage
The Spa Specialty Treatments
The Spa for Men
The Spa Finishing Touches
Waxing
Hair Styling

สิ่งที่น่ามาใช้

Spa Vitality Pool & Relaxation Area
Treatment Thermal Suites and Relaxation Area

These areas are for your enjoyment specifically with a treatment experience, the thermal suite facilities are separate for female and male guests with separate indoor relaxation lounges, and outdoor vitality pool terrace with lounges and a shared outdoor terrace zone

- Outdoor vitality pools and terrace
- Aromatherapy steam rooms
- Saunas

Treatment Rooms

Among the impressive backdrop of tropical jungle and the tranquility of the meandering lagoon is a peaceful haven in The Spa at Phulay Bay. Relax in one of our 11 treatment rooms next to the Lagoon where you can indulge in a journey into the realm of traditional, inspired Thai, Asian and European treatment experiences at The Spa.

2.3 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.3.1การบำบัดด้วย NLP คืออะไร

Neoro-Linguistic Programming หรือ NLP ถ้าหากเราจับแยกออกเป็นคำก็จะมาจาก คำ 3 คำว่า Neuro ที่หมายถึง สมองและระบบประสาท กับคำว่า Linguistic ซึ่งหมายถึงภาษาและการตอบสนอง และสุดท้ายการ การ Programming คือการติดตั้งหรือปลูกฝังด้วยแผนการหรือกระบวนการ ซึ่งโดยรวมๆ สั้นๆ ง่ายๆ NLP คือ การโปรแกรมด้วยภาษาจิตประสาท หมายถึงการศึกษาว่า ภาษาทางคำพูด และภาษากายหรือท่าทางต่างๆ นั้น มีผลกระทบต่อระบบประสาทของเราอย่างไรบ้าง

NLP คือการศึกษาว่า คนเราสื่อสารอย่างไรกับตัวเองในรูปแบบที่ทำให้เกิดผลทางสภาวะจิตที่ดีเยี่ยมที่สุด เพื่อนำไปสู่การกระทำที่ให้ผลลัพธ์อันดีเยี่ยมเช่นกัน ซึ่งถ้าพูดถึง Neuro Linguistic Programming หรือ NLP เมื่อ 10 กว่าปีก่อน หลายๆ คนอาจจะต้องทำหน้างง ว่าหมายถึง NPL (หนี้เสีย) หรือเปล่า เพราะในยุคนั้น การนำเอา NLP มาใช้จะเป็นเฉพาะกลุ่มนักธุรกิจระดับสูงเท่านั้น แต่ในยุคนี้ยุคที่อะไรๆ ก็อยู่บนเว็บ หรือไม่ก็อยู่ในโลกโซเชี่ยล ทำให้ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะได้รู้จักกับ NLP กันไม่มากก็น้อย ที่สำคัญในบ้านเราก็มีอาจารย์หลายๆท่านที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมนี้ และถ่ายทอดให้กับผู้สนใจไปเป็นจำนวนไม่น้อย

สำหรับแนวทางการศึกษา NLP เริ่มต้นจาก จอห์น กรินเดอร์ ซึ่งเป็นนักภาษาศาสตร์ และ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ นักคณิตศาสตร์ และ จิตเวช ที่ร่วมกันศึกษาการถอดแบบจากคนที่ประสบความสำเร็จโดยใช้ความรู้ในด้านที่ตนเองถนัดมาศึกษาร่วมกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้วยปัจจัยของ NLP ที่ใช้ในส่วนของความคิด และความเชื่อ รวมไปถึงการกระทำเพื่อให้เกิดพลังทั้งทางกาย และทางด้านความคิด แต่แนวทางทั้งหมด เป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถศึกษาด้วยเทคโนโลยีได้ไม่ยาก เพราะสมองของคนเรามีการทำงานในทุกๆครั้งที่เราใส่ความคิดลงไป ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่เป็นบวกหรือเป็นลบก็ตาม ลองดูจากคลิปรายการที่พูดถึงนักกีฬาระดับโลกที่บาดเจ็บและต้องผ่าตัดหัวเข่า และหลังจากที่ใครๆก็มองว่าเขาอาจจะไม่ได้กลับมาเล่นได้อย่างเดิมอีก แต่ก็ได้ใช้โปรแกรม NLP เข้าไปเพื่อเพิ่มศักยภาพ และพลังของเขาจนสามารถกลับมาเป็นแชมป์โลกได้

หากจะนิยาม NLP เสียใหม่ ให้สั้น เป็นข้อ ๆ ได้แก่

1. ศิลปะและศาสตร์ในการติดต่อสื่อสารแบบหวังผลเลิศ
2. กุญแจแห่งการเรียนรู้ที่ทรงพลัง
3. เคล็ดลับสู่เป้าหมายสำหรับทุก ๆ สิ่งที่ต้องการในชีวิต
4. คู่มือสำหรับพัฒนาระบบการคิด ระบบประสาทและสมอง
5. เคล็ดลับสู่ความสำเร็จชั่วข้ามคืน
6. เทคโนโลยีผ่าตัดพฤติกรรมด้านลบ และสร้างตัวตนใหม่

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทคโนโลยี NLP จะกล่าวถึงหลัก ๆ ดังนี้

1. วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ระหว่างคุณกับคนรอบข้าง หรือเรียนรู้วิธีสร้างมิตรภาพกับกลุ่มคนที่คุณอยากจะเป็นพวกเดียวกัน และเรียนรู้วิธีปฏิเสธที่นิ่มนวลในทุกสถานการณ์ คุณจะเรียนรู้ภาษากาย เพื่อเข้าถึงจิตใจและอารมณ์ของคนที่ต้องการจะติดต่อสัมพันธ์ด้วย

2. การใช้ประสาทสัมผัส

เพื่อล้วงรู้อารมณ์และจิตใจของบุคคลอื่น ทันทีที่คุณได้เห็น สีบ้าน อาหารที่คนอื่นรับประทาน เสื้อผ้าที่สวมใส่ เสียงที่พูด หรือกลิ่นน้ำหอมที่ใช้ ก็สามารถเข้าใจคน ๆ นั้นได้ทะลุปรุโปร่ง

3. วิธีการคิดแบบหวังผลลัพธ์

เป็นวิธีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการวางแผนที่ไม่มีวันล้มเหลว

4. การยืดหยุ่นกับวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย

หากคุณทำบางสิ่งบางอย่างไม่ได้ผล หมายความว่า คุณต้องเปลี่ยนวิธีการไปเรื่อย ๆ คุณจะเรียนรู้เทคนิคความสำเร็จโดยวิธีการถอดแบบอย่างเป็นขั้นตอน จากคนที่ประสบความสำเร็จในอดีต

5. การสะกดจิตตนเอง

เทคโนโลยี NLP มีความโดดเด่นในเรื่อง การสะกดจิตตนเอง เพื่อเป็นคนใหม่ เช่น การเลิกบุหรี่ เลิกติดสุรา ลดความอ้วน เลิกนิสัยผลัดวันประกันพรุ่ง สามารถทำได้สำเร็จภายในเวลาเพียง 1 ชั่วโมง ด้วยวิธีการง่าย ๆ และเป็นการเปลี่ยนอย่างถาวร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. รูปแบบพฤติกรรม

ชุดปฏิกิริยาที่ระบบประสาทออกคำสั่งให้ร่างกายทุกส่วนทำงานให้สอดคล้องกับความคิด เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่ง เช่น คนโกรธจะมีอารมณ์แบบหนึ่ง ก็จะมีชุดปฏิกิริยาเกิดขึ้นทางร่างกายเป็นการเฉพาะ เช่น หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็ง
หายใจถี่ ความดันโลหิตสูง กระเพาะบีบรัด หายใจสั้นไม่ทั่วท้อง ขณะที่คนดีใจ หรือมีความสุข ก็จะมีชุดปฏิกิริยาอีกแบบหนึ่ง ซึ่งไม่เหมือนกัน NLP จะสอนให้ควบคุม แก้ไข และพัฒนาอารมณ์ทุก ๆ อย่าง ให้ทำงานตามที่ต้องการNLP ถูกนำไปใช้ในการรักษา ผู้ป่วยทางจิต หรือการบำบัด
ผู้มีอาการทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ ผู้สิ้นหวัง เด็กเรียนหนังสือไม่เก่ง ผลการเรียนตกต่ำ นักกีฬาอาชีพที่มีผลงานไม่ดี อาการนอนไม่หลับ เครียด ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ คนล้มเหลวทางธุรกิจ คนขาดเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น และมีการนำไปใช้ในการประกอบธุรกิจ การตัดสินใจ การกีฬา การทำงาน การเงิน การรณรงค์หาเสียงเลือกตั้ง ผู้ที่ต้องการสร้างผลงานที่โดดเด่นเป็นเลิศ และอื่น

การค้นพบบางอย่างของศาสตราจารย์ ริชาร์ด แบนด์เลอร์

ความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์

ศาสตราจารย์ ริชาร์ด แบนด์เลอร์ ได้ใช้เวลาทั้งชีวิตค้นคว้าเรื่องนี้จนพบว่า มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้อย่างน่าอัศจรรย์ไร้ขอบเขต ไม่มีขีดจำกัด ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ และสามารถเรียนรู้ได้
รวดเร็วอย่างน่ากลัว มีสิ่งที่พึงระวังคือ ความสามารถนี้ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ทั้งสิ่งดีและสิ่งไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีควบคุมสมองตนเอง เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่โดดเด่น

วิธีควบคุมสมองตนเอง มีขั้นตอนง่าย ๆ คือ หากต้องการความสำเร็จด้านใดก็ตาม คุณจะต้องขัดจังหวะพฤติกรรมเดิม ๆ เปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันเสียใหม่ แล้วทำสิ่งที่คุณสนใจอย่างหมกมุ่น ทุ่มเท ทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง ในที่สุดคุณจะสร้าง ผลลัพธ์ที่โดดเด่นเหนือใคร ๆ นี่เป็นวิธีการแสนจะง่ายดายแต่ทรงพลัง

วิธีฝึกความจำสำหรับคนความจำแย่

ศาสตราจารย์ แบนด์เลอร์ เล่าให้ฟังว่า "หากคุณเป็นคนความจำแย่ หรือนึกอะไรไม่ค่อยออก คราวต่อไป หากต้องการจำสิ่งใดให้คิดถึงสิ่งนั้นแล้วตีกรอบไว้ด้วยเส้นหนาสีดำ ใช้เวลาสักสองสามวินาที นึกถึงเรื่องนั้นอยู่ในกรอบสีดำ แล้วจินตนาการว่า นำภาพในกรอบสีดำนั้นไปใส่ไว้ในกระเป๋าสตางค์ แล้วดึงภาพเข้า ๆ ออก ๆทำซ้ำ ๆ สักห้าหรือหกครั้งในจินตนาการ ภายในเวลาเสี้ยววินาที คุณก็จะจำสิ่งนั้นไม่มีวันลืม"

การปลูกฝังความเชื่อใหม่ สร้างกระบวนการคิดใหม่ และ เรียนรู้ระบบความจำแบบใหม่คุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านใดก็ได้ ไม่มีข้อจำกัดไม่ว่าจะเป็นเรื่องการงาน การเรียน สุขภาพ การเงิน และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
ทั้งหมดนี้ คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด และความจำโดยการปลูกฝังความเชื่อใหม่ สร้างกระบวนการคิดใหม่ และเรียนรู้ระบบความจำแบบใหม่ ด้วยการเข้าควบคุมสมองของคุณเอง

การควบคุมสมองจะทำให้คุณสามารถเป็นคนใหม่ได้ ด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียงแต่คุณเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และการกระทำคุณก็จะเปลี่ยนทุกอย่างได้ แล้วคุณจะกลายเป็นคนมีพลังอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สามารถสร้างผลงานที่โดดเด่นที่ไม่คิดว่าจะเป็นไปได้ มีชีวิตที่เหลือเชื่อ คุณจะสดใสมองเห็นอนาคตที่น่าตื่นเต้น มีคนรักมากขึ้น มีมิตรภาพที่ไม่มีวันหมดสิ้น แล้วชีวิตก็จะเต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ความเครียดความกลัว วิตกกังวล หดหู่ หรือเศร้าหมอง ก็จะอยู่ภายใต้การควบคุมของคุณและสามารถขจัดมันออกไปเมื่อไหร่ก็ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2ทรานซ์ คืออะไร

เมื่อเกือบสิบปีมาแล้ว ดร.มาติน เซลิกแมน นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกาได้ประกาศต่อหน้าที่ประชุมของสมาคมว่า “ข้อความที่เราจะสื่อสารกับประชาชน คือ เราจะเริ่มกระแสใหม่ วิชาจิตวิทยาจะไม่ใช่เพียงแค่การศึกษาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บทางจิต ความอ่อนแอ และความบกพร่องทางใจอีกต่อไป แต่ยังรวมถึงความแข็งแรงและความงดงามคุณลักษณะที่ดีของมนุษย์” “การฝึกมองแง่บวก สามารถลดภาวะซึมเศร้าในเด็กและผู้ใหญ่ได้” “ เราจะหยุดหมกมุ่นกับการแก้ปัญหาซ่อมเพ่งเล็งไปยังจุดที่แย่ที่สุดของมนุษย์ แต่จะมองไปที่การทำให้ด้านที่ดีงามในตัวของคนเข้มแข็งขึ้น”

การหันมาช่วยให้คนมีวิธีคิดและมุมมองที่ถูกต้องดีงาม ช่วยลดความเครียด ลดการใช้ยาคลายเครียด ทำให้คนมีความสุขในชีวิต ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น โดยผู้เขียนได้ทำคลิปสอนการจัดการกับระบบประสาท จิตใต้สำนึก ด้วยเทคนิคต่างๆ ที่นำหลักการเข็มทิศชีวิตมาประกอบกับวิทยาศาสตร์จิตใต้สำนึกที่ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางในต่างประเทศมาตลอด 50 ปีที่ผ่านมา โดยจัดให้คนได้เรียนทางไกลฟรีทางช่องยูทูบ และในดีวีดีประกอบหนังสือ เข็มทิศชีวิต 5 มั่งคั่ง ซึ่งมีคนหลายล้านคนได้เข้ามาใช้ในการเรียนรู้ เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขครอบครัวอบอุ่น โดยใช้ภาวะสงบหรือทรานซ์มาเป็นหนึ่งในอุปกรณ์

Trance คือ ภาวะสงบ ที่เราจดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างลึกซึ้ง คนอาจเข้าทรานซ์ในระหว่างขับรถ แล้วกลับถึงบ้านโดยแทบไม่ได้สังเกตเห็นว่าตัวเองขับรถมายังไง เพราะจดจ่ออยู่กับความคิดบางอย่าง

ทรานซ์ถูกนำมาใช้เป็นฐานในการทำงานกับจิตใต้สำนึกในหลายๆ ด้าน เช่น หยุดความเจ็บปวดแทนยาชาหรือยาสลบ ดังเช่นที่นิตยสารกราเชียได้ลงข่าวว่า “แคเธอรีน พระชายาในเจ้าชายวิลเลียม แห่งราชบัลลังก์อังกฤษอาจเลือกการสะกดจิตตอนคลอด เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดพระครรภ์ โดยไม่ต้องพึ่งยาสลบ โดยจะมีพระประสูติกาลในเดือน ก.ค.นี้ ทำให้เกิดแนวคิดล่าสุดว่า อาจจะมีการใช้วิธีสะกดจิต เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดจากการคลอด ซึ่งจะทำให้ไม่ต้องพึ่งยาสลบ (HypnoBirthing)”

รายการโทรทัศน์ชั้นนำในต่างประเทศได้เผยแพร่การใช้เทคนิคทางจิตใต้สำนึก เพื่อประโยชน์ในการเลิกบุหรี่ หยุดการกลัวที่รุนแรง ช่วยคนที่เป็นซึมเศร้าให้ฝึกการคิดที่ดีงามอย่างเข้มแข็ง ช่วยให้คนทำเป้าหมายให้สำเร็จมานานมาก เนื่องจากการเห็นคนอื่นคล่องและมีชีวิตใหม่ Mirror Neuron หรือเซลล์กระจกเงาในตัวเรา จะทำให้เราสามารถสัมผัสความรู้สึกนี้เช่นกัน การเผยแพร่ในวงกว้าง จึงทำให้คนได้ประโยชน์มากในวงกว้าง

แต่ผู้เขียนในฐานะของคนเอเชีย ที่ได้ศึกษาศาสตร์ต่างๆ ทั้งเอเชียและตะวันตก รวมถึงได้พบกับคนมานับไม่ถ้วนตลอดเวลา 17 ปี ที่ผู้เขียนสอนศาสตร์ด้านจิตใจ พบว่า รากของปัญหาอยู่ลึกลงไปกว่านั้น ในทางพุทธมีสิ่งหนึ่งชื่อ ทิฏฐาสวะ ที่เกิดจากการเลี้ยงดู อบรม ครอบครัว การศึกษา ที่บ่มให้คนมีความเชื่อ ความเห็น ที่เหนียวแน่นติดตัวมา (อ่านเพิ่มเติมเรื่องทิฏฐาสวะ จากหนังสือพุทธธรรมฉบับเดิม โดยท่านประยุทธ์ ปยุตฺโต (พระพรหมคุณาภรณ์))

ความเชื่อความเห็นผิดที่ลึกซึ้งนั้น จัดการได้ด้วยวิปัสสนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่มีความเชื่อที่เบาบางกว่านั้น เช่น การเชื่อว่าตัวเองไม่เป็นที่รัก ไม่คู่ควรกับความสุข ความสำเร็จ เวลามีสิ่งดีดี ก็ทำให้สิ่งนั้นหายไป ผลักคนดีดีออกไปจากชีวิต เชิญคนไม่ดีเข้ามาเอาเปรียบตัวเอง ป่วยแบบไม่มีสาเหตุ ไม่กล้าออกไปลงมือทำความฝันให้สำเร็จ กอดและบอกรักคนในครอบครัวไม่สนิทซาบซึ้ง หมุดหมิดใส่พ่อแม่หรือคนที่ตัวเองรัก แล้วกลับมารู้สึกผิด

ความเชื่อทางโลกที่ไม่เป็นประโยชน์แบบเบาบางนี้ ผู้เขียนใช้หลักการเข็มทิศชีวิต โดยมีทรานซ์เป็นอุปกรณ์พากลับไปแก้ไข โดยเจ้าตัวเป็นคนทำเองทั้งหมด ผู้เขียนเป็นเพียงไกด์หรือที่ปรึกษาอยู่ใกล้ๆ เท่านั้น เช่น นักธุรกิจคนหนึ่ง ชื่อคุณศุภฤกษ์ มีชีวิตแบบที่กล่าวข้างต้นทั้งหมด รวมถึงการรักภรรยาแต่ทะเลาะกันรุนแรงมากและไม่เคยบอกรักกัน พอเขาย้อนคิดกลับไป พบว่า ภาพที่พ่อเคยใช้ความรุนแรงในบ้าน ล้มเหลวทางธุรกิจ เป็นหนี้ ทะเลาะกับแม่ ทุบตีเขาในยามที่เขาเป็นเด็ก ยังซ่อนอยู่ในความทรงจำ และเขากลับกลายเป็นคนที่ทำทุกอย่างที่เขาไม่ชอบในพ่อ สิ่งนั้นกลับมาหลอกหลอนอยู่ในชีวิตของเขาเอง

ทันทีที่เขากลับไปเห็นใหม่ เห็นภาพพ่อที่โดนพี่น้องรังแกเหยียบย่ำถูกกดดัน ไม่เคยถูกบอกรัก จึงแสดงความรักไม่เป็น เห็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่พ่อได้พยายามทำให้ครอบครัว แม้จะบอกรักไม่เป็น แต่ทั้งหมดนั้นคือคำว่ารักจากการกระทำ

คุณศุภฤกษ์ กลับไปรัก ดูแลพ่อแม่ กราบเท้า กอดท่าน พาท่านไปเที่ยว เหมือนที่ท่านพาเขาไปตอนเขาเป็นเด็ก กลับไปกอดบอกรักภรรยา เหมือนเพิ่งตกหลุมรักกันใหม่ๆ ขยายธุรกิจโรงงานผลิตเสื้อยืดเพิ่ม เปิดธุรกิจขนมขบเคี้ยวตัวใหม่ ชื่อเศรษฐีน้อย มีชีวิตใหม่จากการเปลี่ยนความเชื่อ สิ่งที่เขาไม่เคยรู้มาก่อนว่าติดอยู่ในหัวของเขาตลอดมา

ทั้งหมดนี้ เราทุกคนสามารถเริ่มดูแลตัวเองได้ด้วยตัวเอง เหมือนออกกำลังกล้ามเนื้อความสุข คิดดีทำดี คิดถูกทำถูก ข้อมูลตัวอย่างต่างๆ นั้น ผู้เขียนรวบรวมไว้เป็นคลิปวิดีโอให้ศึกษาฟรีนับร้อยชิ้น
ใน www.youtube.com/compassnlpและหลักการให้อ่านเตือนใจทุกวัน
ใน www.facebook.com/ddnard เฟซบุ๊ก เข็มทิศชีวิต ฐิตินาถ ณ พัทลุง

ขอให้ทุกคนมีความสุข มีชีวิตที่ดีงาม ขอขอบพระคุณ คุณหมอต่างๆ สื่อมวลชนต่างๆ และบริษัทผู้ผลิต ผู้โฆษณายาต่างๆ องค์กรต่างๆ ที่สนับสนุนแนวทางที่ผู้เขียนเผยแพร่ให้คนคิดถูกคิดมีความสุขได้เอง ด้วยการไม่ต้องใช้ยาเพียงอย่างเดียว โดยทุกคนไม่ได้ห่วงประโยชน์ส่วนตน แต่มีอุดมการณ์ร่วมกันที่จะทำให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีงามยอดเยี่ยมที่สุดได้ด้วยตนเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4.1.1 หลักการจัดแสงสว่างภายในอาคาร

แสงสว่างที่ถูกต้อง คือ การมีปริมาณการส่องสว่างที่เพียงพอและปราศจากการสะท้อนเข้าตาและเป็นแสงสว่างจากจุดกำเนิดแสงที่ถูกทิศทางกันกับกิจกรรมนั้น ปัญหาของแสงสว่างในเวลากลางวันนั้นคือ เพื่อให้มีแสงหรือการส่องสว่างเพียงพอกับการมองเห็น โดยปราศจากการสะท้อนเข้าตา การให้แสงสว่างเพียงพอไม่เพียงแต่การมีช่องแสงครึ่งหนึ่งของปริมาณของความส่องสว่างเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับการตกแต่งภายในและสีต่างๆ ของผนังภายในด้วย แสงสว่างที่ส่องมาทางด้านอื่นจะลดปริมาณแสงที่มาเข้าตาเพราะกระทบกับผนังข้างเคียงหน้าต่างและเป็นการดีกว่าถ้าหากแสงเข้าทางด้านข้างเคียงแทนด้านตรงข้าม

หลักการให้แสงไฟฟ้า

1. ให้แสงสว่างพอเหมาะกับสายตา
2. ไม่มีแสงจัดจ้า (GLARE) ทั้งแสงจ้าโดยตรงและแสงสะท้อน
3.การให้แสงสว่างอันเกิดจากสี
4.การจัดระยะดวงไฟและการเลือกใช้ชนิดของดวงไฟ
5.ให้ได้บรรยากาศตามสภาพของส่วนใช้สอย
6.คำนึงถึงความร้อน (HEAT) ทำให้ลดขนาดเครื่องปรับอากาศ รวมทั้งประหยัดค่ากระแสไฟฟ้า

การควบคุมแสงสว่าง

การควบคุมแสงตามธรรมชาติภายในอาคาร อาศัยหลักใหญ่ 3 ประการ คือ

1.การเลือกวัสดุนำแสง เช่น มีการใช้กระจกเพื่อควบคุมแสงธรรมชาติบางส่วน หากใช้กระจกที่สามารถตัดแสงได้มาก แสงที่ได้จะลดน้อยลงตามส่วน

2.การบังแสง โดยการทำกันสาด ติดม่านหน้าต่าง ติดลูเวอร์ หรือทำบาโคนีชั้นบนให้ยื่นออกไปเหนือหน้าต่างหรือปลูกต้นไม้บริเวณเพื่อบังแสงแดดโดยตรง เป็นต้น

3.การเลือกสีหรือวัสดุสำหรับเฟอร์นิเจอร์ภายในอาคารหรือสีของฝ้าเพดาน และผนังภายในเพื่อให้มีการสะท้อนแสงมากน้อยใช้สีที่ป้องกันการสะท้อนและใช้สีด้านไม่เป็นมัน

4. กันสาดหรือชายคา การยื่นกันสาดออกไปจากขอบหน้าต่างจะช่วยลดแสงจ้าที่ไม่ต้องการแต่ถ้ายื่นออกไปมากขึ้นเท่าใดก็จะทำให้แสงภายในลดลง ในกรณีที่มีกันสาด (โดยเฉพาะประเทศไทย) ควรเปิดช่องแสงให้เต็มทั้งสองของด้านขาวใต้เพดาน ทาสีอ่อนเพื่อให้สะท้อนได้ดี โดยทางโรงเรียนมีการเปิดแสงที่หน้าต่าง ผนังทาสีอ่อนทำให้ห้องสว่าง ช่องแสงมีมากกว่า 20% การวางตำแหน่งของดวงโคมมีความสม่ำเสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4.2 ระบบเสียงและการควบคุมภายในอาคาร

ระบบเสียงจัดได้ว่ามีความสำคัญต่ออาคารและโครงสร้างทัดเทียมกับการออกแบบตกแต่งอาคารและระบบการจัดสภาวะแวดล้อมอื่น ๆ การวางผังที่สมบูรณ์จะต้องไม่ละเลยในเรื่องนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาคารประเภทห้องประชุม โรงเรียนดนตรี

เสียงรบกวนโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.เสียงจากภายนอกอาคาร เช่น เสียงรถที่วิ่งผ่านมา เสียงรบกวนจากเครื่องปรับอากาศ เสียงเครื่องยนต์ เรือ รถยนต์ เครื่องบินและเสียงอื่นๆที่มีต้นกำเนิดจากภายนอกอาคาร

2.รบกวนจากภายในอาคาร เช่น เสียงจากลิฟต์ ครัว ห้องดนตรี เครื่องปรับอากาศห้องเครื่องและห้องทำงานที่ต้องใช้เครื่องจักรกลที่สำคัญคือ **เสียงสะท้อน**

2.4.2.1 วิธีควบคุมเสียงภายในอาคาร

1. โดยการหยุดเสียง (STOPPING)

เสียงรบกวนอาจหลีกเลี่ยงได้ โดยแยกเครื่องจักรที่ก่อให้เกิดเสียงดังไปรวมกันไว้ ซึ่งต้องพิจารณาไปกับการวางแผนผัง ที่จะแยกส่วนที่มีเสียงรบกวน ไปไว้รวมเพียงส่วนเดียวของอาคาร แหล่งกำเนิดเสียงต่าง ๆ ได้แก่ ระบบติดตั้งสื่อสารพิมพ์ดีด เครื่องจักร

1. โดยการแยกแหล่งกำเนิดเสียงออกไป (SEGREGATION)

อาจจะแยกโดยใช้ SERVICE AREA และ SPACE ที่มีการใช้งานน้อย และเมื่อไม่ได้เป็นตัวก่อให้เกิดเสียงดัง หรือต้องการสภาพแวดล้อมอะไรที่ดีเป็นพิเศษเป็นตัวกลางกันระหว่างบริเวณทั้งสองได้

2. โดยการขวางทางเดินของเสียง (OBSTRUCTION)

การป้องกันอาจทำได้ 2 ลักษณะคือ

กั้นฉนวน (INSULATION) ป้องกันเสียงที่ส่งผ่านโครงสร้างอาคาร

แยกตัวออก (ISOLATION) จากเสียงที่เดินทางมาในอากาศ การกั้นฉนวนเพื่อป้องกันเสียงที่ดีที่สุดใช้วัสดุกั้น

3. โดยการดูดซับเสียง (ABSERBYION)

การดูดซับเสียงยิ่งทำได้ใกล้แหล่งกำเนิดเสียงเท่าใดยิ่งให้ผลดีมากเท่านั้น เสียงที่เกิดจากการวัดกระแทก (IMPACY-NOISE) จะสามารถเก็บไว้ได้ดียิ่ง ถ้าตัวที่ถูกกระแทกนั้นสามารถดูดซับเสียงได้เอง แม้แต่เสียงเดินทางไปในอากาศก็สามารถดูดเก็บไว้ได้ก่อนที่จะเดินทางออกไปไกล

4. โดยการปิดบังเสียง (MASKING)

โดยทั่วไปใช้ได้ผลดีกับเสียงที่มีความถี่ต่ำ แหล่งกำเนิดเสียงที่ใช้วิธีนี้มาป้องกันเสียงรบกวน ได้แก่ ระบบปรับ และ ระบายอากาศ โดยปล่อยให้เสียงเบา ๆ ออกมาได้บ้าง จะช่วยอำพรางมิให้ได้ยินเสียงรบกวนที่เกิดขึ้นชั่วคราวได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีการป้องกันเสียงได้ดียิ่งขึ้น

5. โดยการชี้ให้รู้ว่าเป็นเสียงอะไรและมาจากที่ใ(IDENTIFICATION)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีนี้ช่วยได้ โดยการใช้วัสดุดูดเสียงลดเสียงที่ดังมากลงไปได้ และทำให้ผู้ที่ได้ยินเสียงที่ยังคงหลุดออกมานั้นสามารถแยกแยะได้ว่าเป็นเสียงอะไร จากที่ใด เนื่องจากเป็นเสียงที่ดังมาก และไม่สามารถกำจัดไปได้จริง ๆ และการที่จะใช้วัสดุสะท้อนเสียงช่วยในการเก็บเสียงก็ไม่ได้ผล ดังนั้น ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติอยู่ให้ทราบเสียเลยแม้จะไม่ได้ผลในการป้องกันเสียงทางกายภาพเต็มที่ แต่ถ้าเป็น PHYCHOBGICAL DISTRACTION ทำให้ผลดี

2.4.2.2 การแก้ปัญหาเสียงรบกวนภายใน

1.แยกห้องที่ต้องการความเงียบให้ห่างจากต้นเสียงรบกวน เช่น ห่างจากลิฟต์ ห้องครัว ห้องน้ำ ฯลฯ

2.บุผนังด้วยวัสดุดูดซึมเสียง เช่น ไม้คอร์ก หรือทำเป็นผนัง 2 ชั้น เว้นช่องว่างภายในโดยตีฝ้าด้วยวัสดุกั้นเสียง บุรอยต่อต่างๆ ด้วยสักหลาด ฯลฯ

3.ปูพื้นด้วยวัสดุดูดซึมเสียง เช่น พรม กระเบื้องยาง

4. การทำฝ้าเพดาน ถ้าเป็นชนิดแขวนควรให้มีจุดแขวนน้อยที่สุด วัสดุที่ใช้แขวนควรยืดหยุ่นได้ เช่น เส้นลวด ไนล่อน

5. หลังคาควรมีช่องว่างระหว่างฝ้ากับเพดาน หรือทำเป็นหลังคา 2 ชั้น ผนังหรือหลังคานทั่วไปมีประสิทธิภาพในการสะท้อนเสียงอยู่แล้วถ้าทำเป็น2 ชั้นจะช่วยลดเสียงได้อีก

2.4.2.3 การจัดระบบเสียงในห้อง

ห้องที่มีความจำเป็นในการออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ได้แก่ ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องสมุดมัลติมีเดีย ห้องประชุม ซึ่งในการออกแบบห้องเหล่านี้ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- การสะท้อนเสียง
- การกระจายของเสียง
- การออกแบบรูปร่างของห้อง
- การเลือกวัสดุในการดูดซึมเสียง
- ถ้าวัสดุมีผิวขรุขระมากจะดูดซึมเสียงดี ถ้าวัสดุมีผิวเรียบจะดูดซึมเสียงได้น้อย

-ถ้าวัสดุมีความหนาแน่นมากจะดูดซึมเสียงได้น้อย ถ้าวัสดุมีความหนาแน่นน้อยจะดูด ซึมเสียงได้มาก

- การใช้วัสดุดูดเสียง ควรจัดวางให้ฉากดูดซึมเสียงอยู่ใกล้แหล่งกำเสียงมากๆ และอยู่โดยรอบ เพื่อดูดซึมเสียงให้ได้มากที่สุดก่อนกระจายเสียงออกไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การดูดซึมเสียงโดยการสะท้อน คือ เป็นการพัฒนามาจากแบบแรกแต่เป็นไปในลักษณะ 2 ขั้นตอน คือ การสะท้อนเสียงเข้าฉากดูดซึมเสียง เช่น การใช้ฉากดูดซึมเสียงที่มีความสูงเท่ากับประตู สามารถสะท้อนเสียงเข้าฉากดูดซึมเสียงที่เพดานได้ดีการสะท้อนเสียงเข้าสู่ฉากดูดซึมเสียง

- การออกแบบรูปร่างของห้อง โดยห้องส่วนใหญ่มีลักษณะไม่สูงหรือแคบจนเกินไป ดังนั้นการดูดซับเสียงจะใช้การกรุ Acoustic Board ที่เพดานและผนัง มีการใช้วัสดุพื้นผิวที่ไม่ราบเรียบกรุผนังสองด้านในบางที่

2.4.2.4 การดูดเสียง (SOUND ABSORBING MATERIAL)

ชนิดของวัสดุดูดเสียง

- PREFABICATED ACOUSTIC UNIT

เป็นวัสดุดูดเสียงที่สำเร็จรูป รวมทั้งมักทำเป็นแผ่น ๆ และเจาะรูพรุน

- ACOUSTIC PLASTER AND SPRAYED - ONE METERIAL

เป็นวัสดุที่ประกอบด้วยรูพรุน (POROUS) และพวกพลาสติกหรือวัสดุที่มีใยผสมกัน BINDER AGENTS ใช้พ่นด้วยกระบอกฉีดหรือฉาบ

- ACOUSTIC PLACKETS

เป็นวัสดุพวก BLANKET ส่วนใหญ่ทำด้วย MINERAL หรือ WOOD WOOL,GLASS FIBER แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

ประเภทที่ 1 ทำเป็นแผ่นสำเร็จรูปมีรูพรุนหรือขรุขระ แบ่งออกเป็น

ALL MATERIAL UNIT เป็นเม็ดเล็ก ๆ และใช้ PORTLAND เป็นตัวยึด

ALL MATERIAL UNIT เป็นเม็ดเล็ก ๆ และใช้ยิปซัมหรือ LIMES เป็นตัวยึด

MINERAL หรือไส้ไม้อ่อน ๆ ผสมกัน MINERAL BINDER ซึ่งไม่ติดไฟ เช่น แผ่น SOFTEN ของ AMERICA ACOUSTIC INC

ประเภทที่ 2 เป็นแผ่นสำเร็จรูปที่เจาะรูพรุนและมีระเบียบ แบ่งเป็น

เป็นแผ่นที่มีผิวหน้าแข็งและแกร่ง เจาะเป็นรูพรุนใช้สำหรับเป็นแผ่นปิดหน้าหรือเป็นตัวยึด ใช้กับวัสดุดูดเสียงที่อ่อนนุ่ม เช่น พวก BLANKETS แบบนี้ใช้สีที่ไม่อุดรูพรุนทาบนผิวหน้าก็ได้ เป็นแผ่นวัสดุที่มีผิวหน้าอ่อนนุ่มกว่าแบบแรกและเจาะรูพรุนสามารถทาสีได้โดยไม่ทำให้คุณสมบัติดูดเสียงลดลง เป็นวัสดุแบบเดียวกันแต่เจาะให้ทะลุเป็นทางยาวหรือทำเป็นร่องซึ่งสามารถดูดเสียงได้ดี

ประเภทที่ 3 เป็นแผ่นที่มีผิวหน้าเป็นใย (TOLTED FIBER SURFACE) แบ่งเป็น

เป็นแผ่นทำด้วยใยไม้บาง ๆ เช่น ขี้กบผสมกับ MINERAL BINDER ผิวหน้าที่เรียบปานกลาง หยาบทำด้วยพวก MINERAL FIBERS นำมาอัดเช่นเดียวกับ AVOUSTIC PLASTIC AND SPRAYER - ON MATERIAL ทำด้วยไส้ไม้ชนิดอ่อน ไส้ไม้สน หญ้าปล้อง วัสดุประเภทนี้ติดไฟง่ายแต่ดูดเสียงได้ดี ราคาถูก มักทำเป็นแผ่นสำเร็จรูป ขนาดกว้าง 4 ฟุต ยาว 4-10-12 ฟุต ทาสีไม่ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ***การทาสีบนแผ่นวัสดุดูดเสียง***

วัสดุบนแผ่นบาง ๆ ดูดเสียงด้วยการเคลื่อนไหวตัวและวัสดุที่มีรอยพรุนผิวหน้าเป็นรูขรุขระ ถ้าการทาสีไม่ไปอุดรูบนผิวอาจใช้สีทุกชนิดทาได้ วัสดุพวก AVOUSTIC PLASTER หรือ FIBER BOARD เมื่อทาสีก็จะไปเคลือบปิด ทำให้คุณสมบัติดูดเสียงลดลงและลดลงมากที่สุดเมื่อใช้ดูดเสียงที่มีความถี่ประมาณ 500 ครั้งต่อนาที จึงควรใช้พวก AMILINE DYEE อย่างอ่อน ๆ GASOLINE หรือ VEROSENE STARING หรือพ่นเล็กเตอร์ใน ๆควรเว้นที่ประเภท สีน้ำมัน สีน้ำ วานิช (DISCIMINE DISTEMPER)

- ***การดูดเสียงโดยวิธีอื่น ๆ***

การใช้วัสดุดูดเสียงลดความดังของเสียงลงนั้น ขึ้นอยู่กับการนำเอาวัสดุมาติดตั้งภายในห้องที่ต้องการ โดยการติดอย่างกระจายทั่วไป เพื่อให้คุณสมบัติในการดูเสียงดีที่สุด ควรกระจายติดตั้งวัสดุเป็น PATTERN เล็ก ๆแทนการติดตั้งวัสดุที่มีพื้นที่เท่ากันแต่ติดเป็นแผ่นใหญ่ แผ่นเดียว

- *PANEL ABSORBERS*

การลดเสียงที่มีความถี่ต่ำ ๆ ควรใช้วัสดุที่เป็นแผ่นบาง ๆ เช่น แผ่นใยไม้อัด กระดาษอัด ไม่อัดหรือแผ่นพลาสติกเป็นฝ้าเพดานหรือไม้บังผนัง ตามปกติวัสดุเหล่านี้มีคุณสมบัติในการสะท้อนเสียงได้ดี แต่ถ้าทำให้แข็งหรือเป็น MASS เช่นติดแนบกับโครงสร้างอย่างมั่นคงหรือปะติดกับผนังคอนกรีตถ้าติดแน่นวัสดุเหล่านี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้

- *RESONATOR-PANEL ABSORBERS*

ใช้หลักการสั่นสะเทือน เช่น ใช้วัสดุดูดเสียง ซึ่งมีรูพรุนมาทำเป็น PANEL แล้วติดบานพับให้เปิดปิดได้ ทำให้ปริมาตรช่องอากาศหลัง PANEL เปลี่ยนแปลง อันมีผลถึงปริมาณการดูดเสียง ถ้าต้องการดูดเสียงมากก็เปิด PANEL ทำให้ไม่มีช่องอากาศ

- ***การกันเสียงของฝาผนัง***

จุดประสงค์ทางโครงสร้างของฝาผนัง ใช้เป็นทั้งที่แบ่งขอบเขตและรับน้ำหนัก ถ้ามีน้ำหนักบรรทุกอยู่บนกำแพงผนังแบบนี้ ทั้งที่มีคุณสมบัติกันเสียงได้ดีแต่ในโครงสร้างเป็นเหล็กหรือคอนกรีตเสริมเหล็ก การใช้ผนังเป็นส่วนช่วยกันน้ำหนักไม่จำเป็นนักจึงใช้แบบ PARTITION เบาๆเพื่อให้ประหยัดแต่ทำให้คุณสมบัติการกั้นเสียงลดลงได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ***ข้อบกพร่องของผนังกั้น***

เสียง (AIR BORNED) แหล่งกำเนิดเครื่องปรับอากาศ จะผ่านผนังที่เบาๆออกมาด้วยการสั่น (DIAPHIRENATIC ACTION) โดยวิธีต่างๆโดยรอบผนัง จึงควรออกแบบให้ผนังสามารถกั้นเสียงได้ดี

- ***การกั้นเสียงของพื้นและเพดาน***

เสียงรบกวนที่ผ่านตามพื้นและเพดานมีหลายชนิด เช่น คลื่นเสียงต่าง ๆที่มีอากาศเป็นสื่อไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เพราะส่วนมากพื้นจะกั้นเสียงชนิดนี้ได้ดีพอควร ช่วยกั้นเสียง AIR BORNED นี้ได้ในโครงสร้างมักมีอากาศช่วยกั้นคลื่นเสียงได้ดี

เสียงที่เกิดจากการสั่นไหวโดยตรง เช่นการสั่นไหวของเครื่องจักร เครื่องยนต์ต่าง ๆ

- ***หลักเกณฑ์ในการใช้วัสดุดูดซับเสียง***

1. ไม่วางฉากดูดซับเสียงไว้ด้านหน้าของวัสดุหรือสิ่งของที่สะท้อนเสียงโดยตรง
2. วางฉากดูดซับเสียงนี้ไว้ที่จุดรวมเสียงของการสะท้อนหรือการมาโดยตรงของเสียง
3. การใช้วัสดุดูดซับเสียงที่บริเวณเพดาน เป็นการดูดซับเสียงในจุดสุดท้ายที่สามารถ จะลดเสียงรบกวนได้นอกเหนือจากที่พื้นผนังและวัตถุอื่นๆภายในห้อง
4. ในห้องที่ยาว สูงและแคบ เราจะใช้วัสดุดูดเสียงที่ผนัง ส่วนที่ห้องที่ใหญ่มากๆเราก็จะใช้วิธีการลดเพดานและวัสดุดูดเสียงที่เพดานมากกว่าที่ผนัง

การใช้หลักเหล่านี้ก็ต้องทำการศึกษาถึงสิ่งที่ต้องระวัง กล่าวคือ เสียงสามารถที่จะเดินข้ามฝากั้นห้องโดยผ่านทางฝาเพดานจากห้องหนึ่งไปยังห้องข้างเคียง เสียงจะเดินผ่านที่ๆ เปิดโล่งทุกแห่งถึงแม้จะเป็นห้องเล็กๆ สำหรับผลที่จะดูดซับเสียงควรทำการอุดรอยต่อหรือรอยรั่ว รอยแตกของโครงสร้างผนัง ฝาเพดานและเพดาน วัสดุซับเสียงนี้จะสามารถดูดซับเสียงที่มีความถี่ต่ำได้ดีกว่าเสียงที่มีความถี่สูง

2.4.3 ระบบปรับอากาศและการควบคุมภายในอาคาร

ระบบปรับอากาศที่เลือกใช้ในโครงการคือ

ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM)

ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM) หรือที่เรียกว่า CHILLER หรือ CHILED WATER SYSTEM เป็นเครื่องปรับอากาศมีระบบเหมือนระบบอื่นๆเพียงแต่มีสารทำความเย็นเพิ่มขึ้น (นอกเหนือจากสารทำความเย็นพวก FREON ARCTOM METHYL CHLORIDE) หลักการโดยทั่วไปของระบบนี้ก็คือ เครื่องทำความเย็น จะทำให้น้ำเย็นแล้วปั๊มส่งไปตามท่อซึ่งหุ้มด้วยฉนวนไปยังส่วนต่างๆของอาคารที่ต้องการจะปรับอากาศ โดยจะมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า FANCOIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT เปลี่ยนสภาพจากน้ำเย็นเป็นลมเย็นโดยผ่านน้ำเย็นไปใน COIL เล็ก ๆ ภายใน FANCOIL UNIT นั้น และเป่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลมผ่าน COIL กลายเป็นลมเย็นออกมา ความร้อนที่เครื่อง CHILLE ดึงออกจากน้ำ คือความร้อนที่เครื่องต้องระบายออก โดยจะใช้อากาศหรือน้ำมาพาไปก็ได้

อีกอย่างหนึ่งคือ แทนที่จะเดินท่อน้ำยาแอร์ไปยัง FANCOIL ในแต่ละแห่งเพื่อทำความเย็น เราใช้น้ำผ่านไปทำความเย็นแทน ระบบนี้เหมาะกับสถานที่กว้างๆหากใช้ระบบธรรมดาจะเสียค่าน้ำยามาก และการต่อท่อน้ำยาแอร์ไกลๆน้ำยาแอร์จะเปลี่ยนสถานะได้ง่ายกว่าน้ำ น้ำจะส่งไปได้ไกลกว่า แต่ต้องขึ้นอยู่กับกำลังปั๊มน้ำและต้องมีเครื่องระบายความร้อนที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นต้องมีหอทำน้ำเย็นขนาดใหญ่ (COOLING TOWER) เพื่อทำความเย็นในระบบ

ห้องเครื่องแอร์และ COOLING TOWER ในระบบนี่มีเสียงรบกวน การสั่นสะเทือนและการระบายความร้อนอาจจะรบกวนส่วนอื่น ๆ ของอาคารได้ ดังนั้นจึงติดตั้งอยู่ที่แยกออกจากส่วนสาธารณะ แต่ระบบปรับอากาศแบบนี้จะมีการกระจายลมในห้อง การกำจัดฝุ่นละอองและสิ่งสกปรก การถ่ายเทอากาศ การควบคุมเสียง และการควบคุมความชื้นได้ดีกว่าระบบปรับอากาศแบบชุด (PACKAGE TYPE AIR CONDITIONER) จึงเลือกใช้ในส่วนของห้องแสดงนิทรรศการ หอประชุมและร้านอาหาร ซึ่งระบบปรับอากาศแบบ CHILLER นี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ระบบที่ระบายความร้อนด้วยอากาศกับระบบที่ระบายความร้อนด้วยน้ำ

2.4.3.1. ระบบที่ระบายความร้อนด้วยอากาศ

มีส่วนประกอบดังนี้ คือ

1. เครื่อง CHILLER

จะทำหน้าที่ดึงความร้อนออกจากน้ำทำให้น้ำเย็น แล้วนำไปปล่อยออกให้อากาศภายนอก รูปร่างของเครื่องคล้ายกับเครื่องระบายความร้อนของ SPLIT SYSTEM มาก ต่างกันตรงที่ใต้เครื่องจะมีท่อเหล็กรูปทรงกระบอกขนาดใหญ่เพิ่มมาอีกท่อหนึ่ง ขนาดของเครื่องโดยประมาณมีขนาดพอกัน ดังนั้นบ่อยครั้งที่ช่างแอร์เอาเครื่องของ SPLIT มาดัดแปลงทำเป็นเครื่องของ CHILLERเครื่อง CHILLER นี้จะต้องตั้งในที่โล่งหรือที่ที่เครื่องสามารถระบายความร้อนออกได้โดยสะดวก ภายในตัวเครื่องจะประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนระบายความร้อนและส่วนทำความเย็นรวมอยู่ด้วยกัน

2. เครื่องเป่าลมเย็น (FANCOIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT A.H.U.)

ทั้งแบบตั้งและแบบแขวนทั้งที่เป่าจากเครื่องเข้าไปในห้องตรงๆหรือต่อกับท่อลม ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นอุโมงค์ให้ลมเย็นวิ่งไปจ่ายตามห้องอีกทีก็ได้

3. ถังขยายน้ำ

เหตุที่ต้องมีถังขยายน้ำในระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวมก็เพราะว่าในขณะที่เครื่อง CHILLER ทำงานน้ำในท่อน้ำที่ต่อระหว่างเครื่อง CHILLER และเครื่องส่งลมเย็นจะมีอุณหภูมิต่ำ และเมื่อเราปิดระบบปรับอากาศ เครื่อง CHILLER จะหยุดขบวนการทำน้ำเย็น จึงทำให้น้ำเย็นทั้งหมดที่อยู่ภายในท่อมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อน้ำมีอุณหภูมิสูงขึ้นมักจะขยายตัว ดังนั้นถังขยายน้ำจึงมีไว้เพื่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำหน้าที่เป็นทางออกให้น้ำที่ขยายตัวออกไปพักไว้ไม่เช่นนั้นถ้าไม่มีทางออกน้ำที่ขยายตัวจะก่อให้เกิดแรงดันทำให้น้ำอาจรั่วได้

นอกจากนี้ถังขยายน้ำยังมีหน้าที่เป็นที่เติมน้ำเข้าระบบอีกด้วย เพื่อชดเชยกับน้ำบางส่วนที่ต้องสูญเสียไป จากการรั่วที่ปั๊มน้ำบ้างตามวาวล์บางตัวบ้างและโดยปกติแล้ว เรามักจะวางตำแหน่งของถังขยายน้ำให้อยู่ในตำแหน่งที่สูงสุดของระบบ และขนาดของถังขยายน้ำโดยทั่วไป จะมีความจุประมาณ 1,000 ลิตรเท่านั้น

4. ปั๊มน้ำ

ทำหน้าที่ปั๊มน้ำให้หมุนเวียนในระบบ เริ่มต้นตั้งแต่สูบน้ำจากเครื่องเป่าลมเย็น อัดเข้าไปในเครื่อง CHILLER ออกมาเป็นน้ำเย็น แล้ววิ่งกลับเข้าเครื่องเป่าลมเย็นอีกครั้งหนึ่ง

5. ท่อน้ำ

เป็นท่อเหล็กมีฉนวนยาง หรือโฟมหุ้มกันไม่ให้น้ำมาเกาะท่อซึ่งจะทำให้หยดเลอะ

6. ท่อน้ำทิ้ง

คือน้ำที่อยู่ในอากาศที่ถูกดูดกลับเข้าเครื่อง เมื่อผ่าน COIL เย็น ก็จะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำ จึงทำให้จำเป็นต้องมีการเตรียมทางสำหรับน้ำทิ้งไว้ในระบบด้วยท่อน้ำทิ้งนี้อาจเป็นท่อ P.V.C. หรือท่อประปาก็ได้

2.4.3.2. ระบบที่ระบายความร้อนด้วยน้ำ มีส่วนประกอบดังนี้ คือ

1. เครื่อง CHILLER

ซึ่งประกอบไปด้วยอุปกรณ์หลัก 4 ส่วนเหมือนกัน คือ

- COMPRESSOR
- **ส่วนที่ระบายความร้อน (ใช้น้ำเป็นตัวกลาง)**
- **ลิ้นลดความดัน**
- **ส่วนที่ทำหน้าที่ทำความเย็นซึ่งใช้น้ำเป็นตัวกลาง**

2. คอมเพรสเซอร์ (COMPRESSOR)

ที่ใช้ใน CHILLER มีด้วยกัน 2 แบบคือ แบบลูกสูบ และแบบหอยโข่ง สำหรับเครื่อง CHILLER ที่มีขนาดใหญ่ไม่เกิน 12 ตันจะใช้ คอมเพรสเซอร์แบบลูกสูบเป็นส่วนมากเพราะซ่อมบำรุงง่ายและราคาถูก ถ้าเครื่องใหญ่เกินกว่านี้จะใช้แบบหอยโข่งเป็นส่วนมากเพราะการสั่นสะเทือนน้อยกว่าช่วยลดปัญหาทางด้านโครงสร้างของอาคาร

3. เครื่องเป่าลมเย็น

หน้าที่หลักของเครื่องเป่าลมเย็นก็คือ ดูดลมภายในห้องเข้ามาให้ผ่านห้องน้ำเย็นที่ต่อมาจากเครื่อง CHILLER แล้วเป่าลมซึ่งกลายเป็นลมเย็นแล้วนี้ออกไป เครื่องเป่าลมเย็นนี้เรียกว่า FANCOIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT ก็ได้ (ขนาดตั้งแต่ 15 ตันขึ้นไปควรจะมีห้องเครื่องสำหรับเครื่องเป่าลมเย็นโดยเฉพาะ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. COOLING TOWER

ทำหน้าที่ระบายความร้อนจากน้ำที่ออกมาจากเครื่อง เพื่อให้เย็นลงและจะได้กลับไปใช้ระบายความร้อนใหม่ โดยเมื่อน้ำร้อนจากเครื่องไปยัง COOLING น้ำนี้จะถูกฉีดให้เป็นฝอย ในขณะเดียวกันพัดลมของ COOLING TOWER จะดูดอากาศภายนอกเข้ามาให้วิ่งสวนทางกับฝอยน้ำที่กำลัง ทำให้น้ำเมื่อตกลงถึงอ่างรองรับที่ก้นถังเย็นลง

5. ถังขยายน้ำ

มีหน้าที่เช่นเดียวกับถังขยายน้ำของชิลเลอร์ระบบระบายความร้อนด้วยอากาศ คือ เป็นถังพักให้น้ำที่ขยายตัว เนื่องจากอุณหภูมิสูงขึ้นเวลาเครื่องหยุดทำงาน มาพักไว้และทำหน้าที่เป็นแหล่งเติมน้ำเข้าระบบทดแทนน้ำบางส่วนที่รั่วออกไป

6. ปั๊มน้ำ สำหรับ CHILLER ชนิดนี้ จะมีปั๊มน้ำอยู่ 1 ชุด คือ

- ปั๊มน้ำเย็น ทำหน้าที่หมุนเวียนน้ำเย็นระหว่างส่วนทำความเย็นของเครื่องชิลเลอร์กับเครื่องเป่าลมเย็น (FANCOIL UNIT) กับ COOLING TOWER

7. เครื่องกรองน้ำ

ทำหน้าที่ปรับสภาพของน้ำก่อนเติมเข้าไปในระบบให้มีสภาพดีเสียก่อน เป็นการช่วยชะลออัตราการเกิดตะไคร่ ตะกรันและการกัดกร่อน

8. ท่อน้ำ

ท่อน้ำเย็นควรเดินผ่านบริเวณที่น้ำจากท่อซึ่งอาจหยดลงมาแล้วไม่เป็นไร และจะต้องสามารถทำการดูแลตรวจซ่อมได้อย่างสะดวก

9. ท่อน้ำทิ้ง

ทำหน้าที่นำน้ำจากอากาศที่กลั่นตัวที่เครื่องเป่าลมเย็นทิ้งไป

ข้อดี – ข้อเสีย ของระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม

ข้อดี 1. เหมาะกับพื้นที่ปรับอากาศขนาดใหญ่

2. มีเครื่องรวมที่จุดเดียวทำให้การบำรุงรักษาง่าย

3. ไม่มีเสียงรบกวนบริเวณปรับอากาศ

4. มีให้เลือกใช้กับงานทุกประเภท

5. ใช้กับโครงการใหญ่ ๆ จะประหยัดกว่าใช้เครื่องเล็ก ๆ หลาย ๆ เครื่อง

ข้อเสีย 1. มีต้นทุนสูงมาก

2. การติดตั้งต้องพิถีพิถัน และมีการเตรียมการเดินท่อ

ความเหมาะสมกับการใช้งาน สถานที่แห่งหนึ่ง ๆ นั้น สามารถเลือกใช้เครื่องปรับอากาศได้หลายแบบ ซึ่งแต่ละแบบก็ล้วนมีความเหมาะสมและมีข้อดีอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น ในโครงการจึงเลือกใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

3.1 ประเภทของผู้ใช้โครงการ

ผู้ใช้อาคารศูนย์การเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

3.1.1. ผู้ให้บริการ

ได้แก่ เจ้าหน้าที่พนักงาน ทำหน้าที่ให้บริการและอำนวยความสะดวกต่างๆ สามารถแบ่งพฤติกรรมตามลักษณะงานได้ดังนี้

1. ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในด้านบริหารและจัดการ เช่น ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้ หัวหน้าฝ่ายหรือแผนกต่างๆ

2. พนักงาน/เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลผู้ได้รับการจ้างให้ทำงานโดยได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- พนักงาน/เจ้าหน้าที่ประจำ เช่น พนักงานในฝ่ายหรือแผนกต่างๆ
- พนักงาน/เจ้าหน้าที่พิเศษ เช่น วิทยากรพิเศษ

3. พนักงานทั่วไป ได้แก่ พนักงานรักษาความปลอดภัย พนักงานรักษาความสะอาด เป็นต้น

3.1.2. ผู้รับบริการ

ได้แก่ ผู้ที่เข้ามาในอาคารเพื่อรับบริการทั้งด้านสาระความรู้ ความบันเทิง โดยการเยี่ยมชม เข้าร่วมกิจกรรม การซื้อสินค้าและบริการภายในรวมไปถึงเข้าร่วมการอบรมแบบค้างคืนภายในศูนย์การเรียนรู้ สามารถแบ่งพฤติกรรมตามลักษณะการเข้าใช้โครงการได้ดังนี้

1. ผู้มาเยือน คือ บุคคลภายนอกที่แวะเข้ามารับบริการ ซื้อสินค้า อาหารเครื่องดื่มภายในศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ศูนย์การเรียนรู้เป็นแหล่งนัดพบ

2. ผู้เข้าใช้ คือ บุคคลที่เข้าเยี่ยมมาชมในส่วนของนิทรรศการ เข้าใช้ห้องสมุด ร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางศูนย์การเรียนรู้จัดขึ้น และลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา

3. ผู้เข้าใช้แบบค้างคืน คือ บุคคลที่เข้ามาร่วมกิจกรรมอบรมแบบค้างคืนตามที่ศูนย์การเรียนรู้จัดขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 พฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ

3.2.1. พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

พฤติกรรมของผู้ให้บริการศูนย์การเรียนรู้จะแตกต่างไปตามประเภทของผู้ให้บริการ ดังนี้

1. ฝ่ายบริหารหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง

เวลาทำงาน : 09:00 - 12:00 น.
13:00 - 17:00 น.

พฤติกรรม : เดินทางถึงศูนย์การเรียนรู้
จอดรถในที่ที่จัดไว้ให้เฉพาะ
สแกนลายนิ้วมือเพื่อบันทึกเวลาก่อนเข้าส่วนสานักงาน
ปฏิบัติหน้าที่
สแกนลายนิ้วมือเพื่อบันทึกเวลา
เดินทางกลับ

2. พนักงาน/เจ้าหน้าที่ประจำ

เวลาทำงาน : 09:00 - 12:00 น.
13:00 - 17:00 น.

พฤติกรรม : เช่นเดียวกับฝ่ายบริหารและเจ้าหน้าที่ระดับสูง

3. พนักงาน/เจ้าหน้าที่พิเศษ

เวลาทำงาน : ตามเงื่อนไขการจ้างงาน

พฤติกรรม : แลกบัตรประจำตัวที่ประชาสัมพันธ์
หรือรับบัตรพนักงานชั่วคราวจากฝ่ายบุคคล
ปฏิบัติหน้าที่
คืนบัตร
เดินทางกลับ

4. พนักงานทั่วไป

เวลาทำงาน : เข้างามตามผลัดเวลา

พฤติกรรม : เช่นเดียวกับพนักงาน/เจ้าหน้าที่ประจำ

3.2.2. พฤติกรรมของผู้รับบริการ

พฤติกรรมของผู้รับบริการแตกต่างกันตามความประสงค์ของการเข้าใช้อาคาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.2.1. การศึกษาพฤติกรรมในส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์

ผู้เข้ารับบริการภายในส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์ มี 1 ประเภท

1.ผู้เข้าใช้

กิจกรรม : เดินทางด้วยเรือถึงสถาบันส่งเสริมบุคลิกภาพเข้าสู่ตัวอาคารการเรียน

ติดต่อเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์

พักคอย

ทำการเชคอิน

ใช้บริการห้องพัก

3.2.2.2. การศึกษาพฤติกรรมในส่วนส่งเสริมสุขภาพจิตใจ

ผู้เข้ารับบริการในส่วนส่งเสริมบุคลิกภาพ

มีทั้งหมด 1 ประเภท

1.ผู้เข้าใช้

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนต้อนรับ

เข้ารับคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้าน

การทำทรานซ์ แบบ ตัวต่อตัว

เข้าห้องเปลี่ยนชุด

เข้ารับการสอน วิธีโปรแกรมจิตบำบัดควบคู่กับการทำสมาธิ และ

การทำโยคะ

เข้ารับการสอนโยคะตอนเช้าและตอนเย็น

3.2.2.3. การศึกษาพฤติกรรมในร้านอาหาร

ผู้เข้ารับบริการในส่วนร้านอาหาร มีทั้งหมด

1 ประเภท

1.ผู้เข้าใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนต้อนรับออล์ เดย์ ไดนิ่ง

เลือกโต๊ะนั่ง

ตักอาหาร

ทานอาหาร

จ่ายเงิน

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนต้อนรับคลับ แอนด์

เรสเตอรอง

พนักงานจัดหาที่นั่งให้

สั่งอาหาร

พูดคุยสังสรรค์

ทานอาหาร

เชคบิลล์

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนคาเฟ่ แอนด์ ไลบรารี่

สั่งเครื่องดื่ม

สั่งขนม

คิดเงิน

นั่งที่โต๊ะ

ทานอาหารและเครื่องดื่ม

อ่านหนังสือ

กลับที่พัก หรือเข้ารับบริการอื่น

3.2.2.4. การศึกษาพฤติกรรมในสปา

ผู้เข้ารับบริการในส่วนสปา มีทั้งหมด 1 ประเภท

1.ผู้เข้าใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนต้อนรับสปา

เลือกคอร์ส

จ่ายเงิน

เปลี่ยนชุด

ลงบ่อน้ำร้อน

เข้าห้องซาวนา

เข้าทำทรีตเมนต์

เข้ารับการนวด

ล้างตัวในต้องน้ำ

เปลี่ยนชุด

กลับห้องพัก หรือรับบริการอื่น

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนสระว่ายน้ำรวม

เปลี่ยนชุด

ว่ายน้ำ

เข้าห้องน้ำล้างตัว

เปลี่ยนชุด

กลับห้องพัก หรือรับบริการอื่น

กิจกรรม : เข้ามาในส่วนฟิตเนส

เปลี่ยนชุด

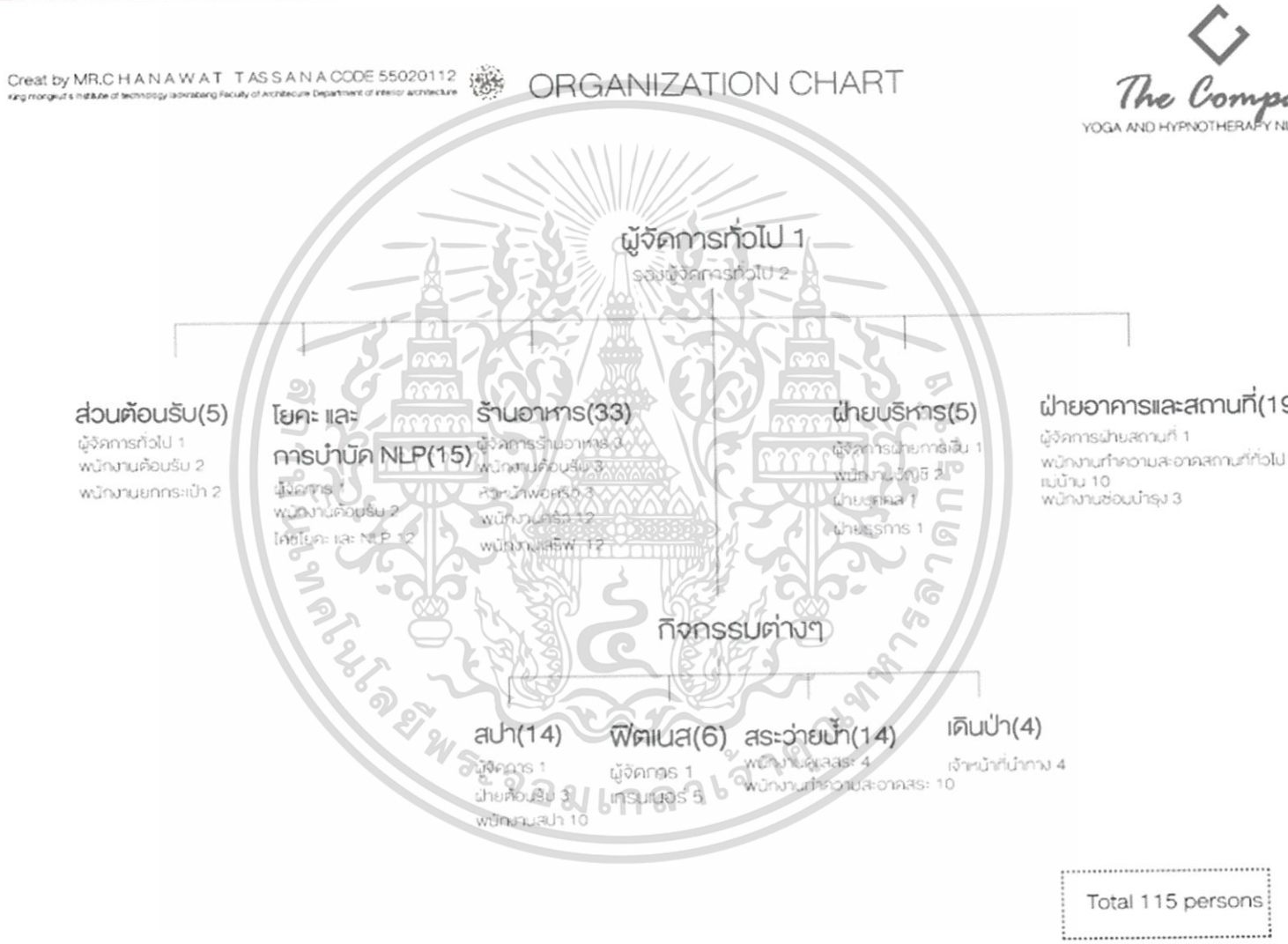
ออกกำลังกาย

ล้างตัวในห้องน้ำ

เปลี่ยนชุด

กลับห้องพัก หรือรับบริการอื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้


Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture
ORGANIZATION CHART
The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE
ผู้จัดการทั่วไป 1
รองผู้จัดการทั่วไป 2
ส่วนต้อนรับ(5)
ผู้จัดการทั่วไป 1
พนักงานต้อนรับ 2
พนักงานยกกระเป๋า 2
โยคะ และ
การบำบัด NLP(15)
ผู้จัดการ 1
พนักงานต้อนรับ 2
โค้ชโยคะ และ NLP 12
ร้านอาหาร(33)
ผู้จัดการร้านอาหาร 1
พนักงานต้อนรับ 3
หัวหน้าพ่อครัว 3
พนักงานครัว 12
พนักงานเสิร์ฟ 12
ฝ่ายบริหาร(5)
ผู้จัดการฝ่ายการเงิน 1
พนักงานบัญชี 2
ฝ่ายบุคคล 1
ฝ่ายธุรการ 1
ฝ่ายอาคารและสถานที่(19)
ผู้จัดการฝ่ายสถานที่ 1
พนักงานทำความสะอาดสถานที่ทั่วไป 5
แม่บ้าน 10
พนักงานซ่อมบำรุง 3
กิจกรรมต่างๆ
สปา(14)
ผู้จัดการ 1
ฝ่ายต้อนรับ 3
พนักงานสปา 10
ฟิตเนส(6)
ผู้จัดการ 1
เทรนเนอร์ 5
สระว่ายน้ำ(14)
พนักงานดูแลสระ 4
พนักงานทำความสะอาดสระ 10
เดินป่า(4)
เจ้าหน้าที่นำทาง 4
Total 115 persons

3.4 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการ

3.4.1. จำนวนผู้เข้าใช้โครงการ

3.4.1.1. ส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์

ผู้ให้บริการ :ผู้จัดการทั่วไป 1 คน

พนักงานต้อนรับ 2 คน

พนักงานยกกระเป๋า 2 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 60 คน (คำนวณจากช่วงเวลาที่มีผู้เข้าใช้มากที่สุด)

3.4.1.2. ส่วนส่งเสริมบุคลิกภาพ

ผู้ให้บริการ :ผู้จัดการ 1 คน

พนักงานต้อนรับ 2 คน

พนักงาน โยคะ NLP trance 12 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 60 คน (คำนวณจากช่วงเวลาที่มีผู้เข้าใช้มากที่สุด)

3.4.1.3. ส่วนร้านอาหาร

ผู้ให้บริการ :ผู้จัดการร้านอาหาร 3 คน

พนักงานต้อนรับ 3 คน

หัวหน้าพ่อครัว 3 คน

พนักงานครัว 12 คน

พนักงานเสิร์ฟ 12 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 60 คน (คำนวณจากช่วงเวลาที่มีผู้เข้าใช้มากที่สุด)

3.4.1.4. ส่วนสปา

ผู้ให้บริการ :ผู้จัดการ 1 คน

ฝ่ายต้อนรับ 3 คน

พนักงานสปา 10 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 20 คน

3.4.1.5. ส่วนฟิตเนส

ผู้ให้บริการ :ผู้จัดการ 1 คน

เทรนเนอร์ 5 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 25 คน

3.4.1.6. ส่วนสระว่ายน้ำ

ผู้ให้บริการ :พนักงานดูแลสระ 4 คน

พนักงานทำความสะอาดสระ 10 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 20 คน

3.4.1.6. ส่วนที่พัก

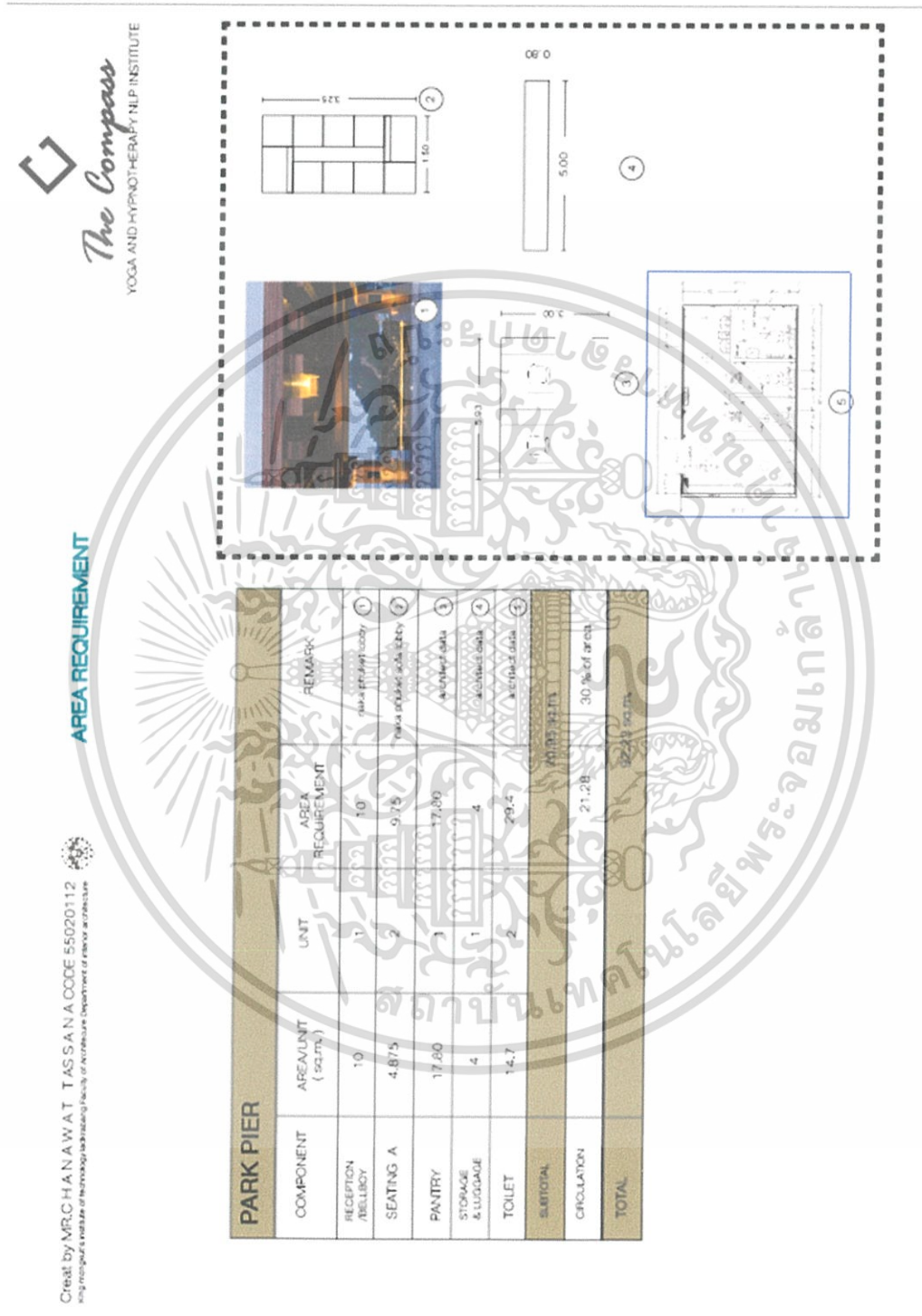
ผู้ให้บริการ :พนักงานดูแลสระ 10 คน

ผู้รับบริการ :รองรับได้สูงสุด 60 คน(คำนวณจากช่วงเวลาที่มีผู้เข้าใช้มากที่สุด)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.2. อุปกรณ์และการใช้พื้นที่ของโครงการ

3.4.2.1. ส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์



Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

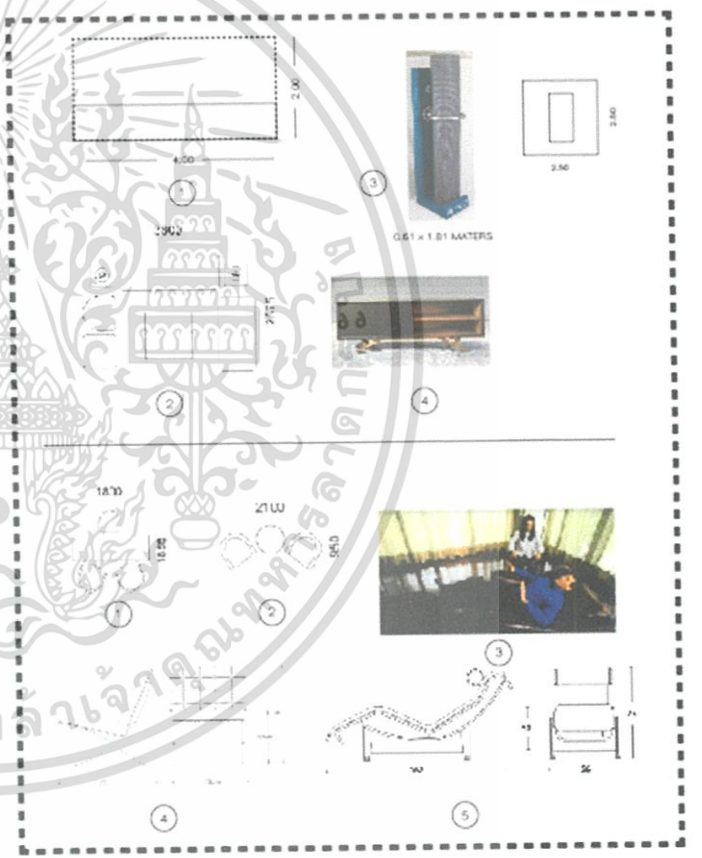
503.712

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

CLASS 1-3 ROOM

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION	8.00	1	8.00	architect data (1)
WAITING AREA	9.785	2	19.57	architect data (2)
YOGA MAT	6.25	60	375.00	architect data (3)
MAT DESK & STAGE	1.89 +	3	5.67	architect data (4)
TOILET & DRESSING ROOM / LOCKER			122.941	30 % of area
CIRCULATION			151.11	30 % of area
TOTAL			851.82 sq.m.	



TRANCE ROOM

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION	3.15	1	3.15	architect data (1)
WAITING AREA	2.00	1	2.00	architect data (2)
TRANCE ROOM	20.00	1	20.00	case study (3)
SEATING A	0.58	1	0.58	architect data (4)
SEATING B	0.91	1	0.91	in case study (5)
CIRCULATION			7.09	30% of area
TOTAL			34.23 sq.m.	
AMOUNT		3	102.69 sq.m.	

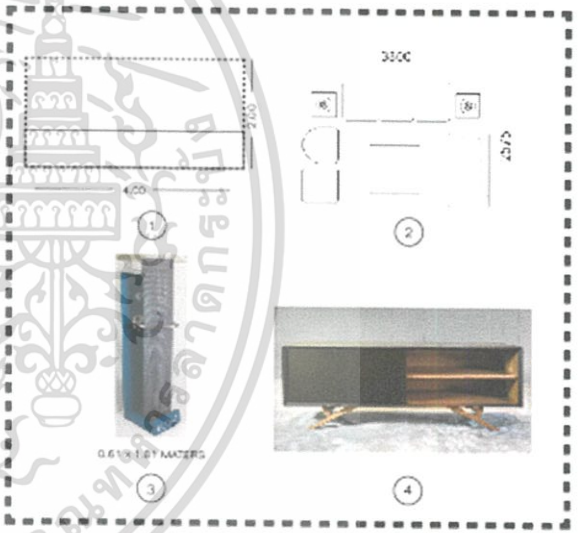
Creat by MR.C H A N A W A T T A S S A N A CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

SUNRISE/SET YOGA AND MEDITATION ZONE

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION	8.00	1	8.00	architect data (1)
WAITING AREA	9.785	2	19.57	architect data (2)
YOGA MAT	6.25	60	375.00	architect data (3)
MAT DESK	1.89	3	5.67	architect data (4)
SUBTOTAL			408.17 sq.m.	
CIRCULATION			122.54	30 % of area
TOTAL AREA			503.21 sq.m.	



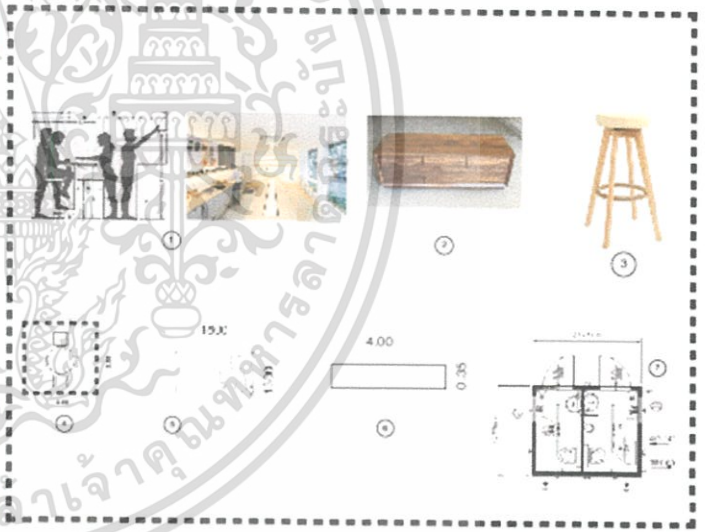
Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

CAFE & LIBRARY

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION/ TEA BAR	12.5	1	12.5	architect data ①
SHOES CABINET	1.5	1	1.5	architect data ②
SEATING A	0.20	10	2.0	architect data ③
SEATING B	4.00	1	4.00	architect data ④
SEATING C	2.34	2	4.68	architect data ⑤
BOOKSHELF	1.40	6	8.40	architect data ⑥
TOILET	7.27	1	7.27	architect data ⑦
SUBTOTAL			44.35 sq.m.	
CIRCULATION			13.30	30 % of area
TOTAL			57.65 sq.m.	



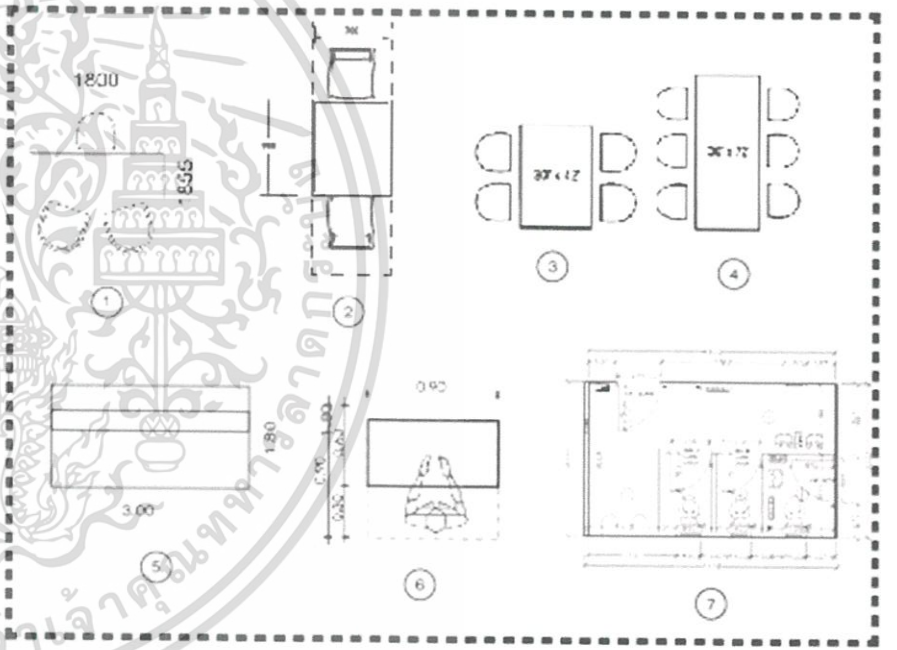
Creat by MR.C H A N A W A T T A S S A N A CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

ALL DAY DINING

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION	3.33	1	3.33	architect data (1)
EATING AREA				50 SEATS
SEATING 1	1.26	5	6.30	10 SEATS (2)
SEATING 2	1.80	7	12.60	28 SEATS (3)
SEATING 3	3.80	2	7.60	12 SEATS (4)
BUFFET	5.40	4	21.60	architect data (5)
SUBTOTAL			49.1	
MAIN KITCHEN			15.73	1.3 OF EATING AREA
STORAGE			9.62	1.5 OF EATING AREA
SEVICE STATION	0.81	3	2.43	architect data (6)
TOILET	14.7	2	29.4	architect data (7)
CIRCULATION			32.58	30 % of area
TOTAL			141.16 sq.m.	



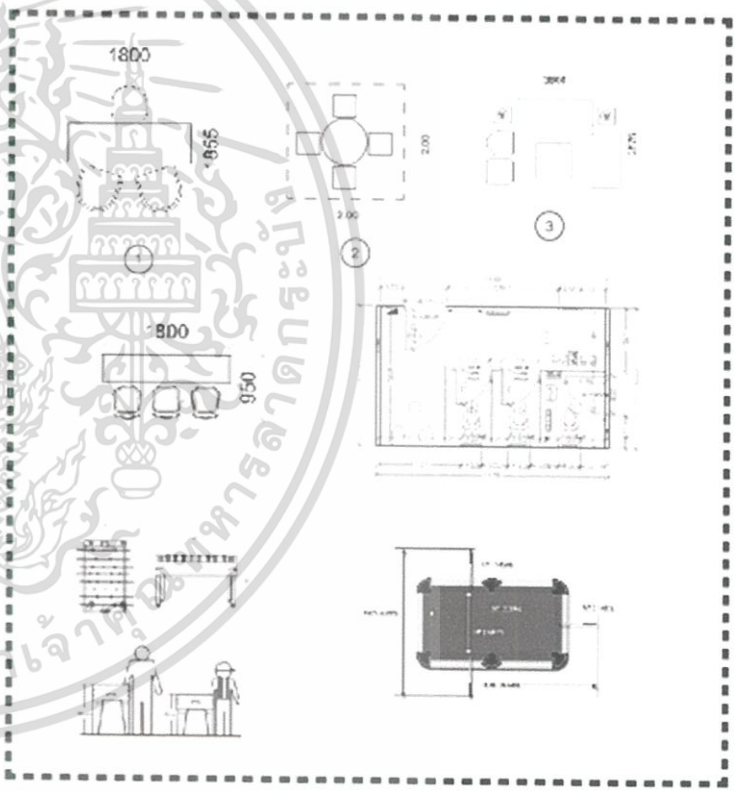
Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

CLUB BAR

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
RECEPTION	3.33	1	3.33	architect data (1)
EATING AREA				46 SEATS
SEATING 1	9.785	4	39.14	24 SEATS (2)
SEATING 2	4.00	4	16.00	16 SEATS (3)
SEATING 3	1.71	2	3.42	6 SEATS (4)
ACTIVITIE ZONE	14.79 + 1.1	1	15.89	architect data (5)
SUBTOTAL			74.45 sq.m.	
MAIN KITCHEN			22.33	1.3 OF EATING AREA
STORAGE			14.89	1.5 OF EATING AREA
PANTRY			11.91	1.6 OF EATING AREA
TOILET	14.7	2	29.4	architect data (7)
CIRCULATION			22.33	30 % of area
TOTAL			173.331 sq.m.	



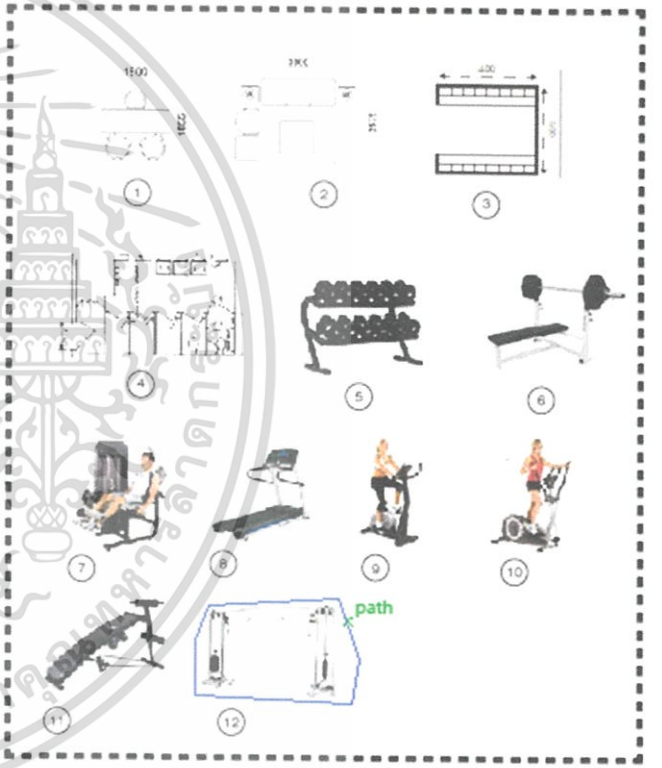
Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

FITNESS

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK	
RECEPTION	3.33	1	3.33	architect data	1
WAITING AREA	9.785	2	19.57	architect data	2
LOCKER	7.50	1	7.50	architect data	3
BATH ROOM / TOILET	9.06	2	18.12	architect data	4
DUMBELL RACK	0.97	6	5.82	in case study	5
BENCH PRESS RACK	2.88	4	11.52	in case study	6
LEG EXTENSION MACHINE	3.24	4	12.96	in case study	7
TREADMILL	1.92	4	7.68	in case study	8
UPRIGHT-BIKE	1.20	4	4.80	in case study	9
ELIPTICAL	1.40	4	5.4	in case study	10
SIT-UP BENCH	1.98	4	7.68	in case study	11
CABEL CROSSOVER	1.92	4	7.68	in case study	12
STORAGE			22.71	20 % of area	
CIRCULATION			40.78	30 % of area	
TOTAL			177.15 sq.m.		



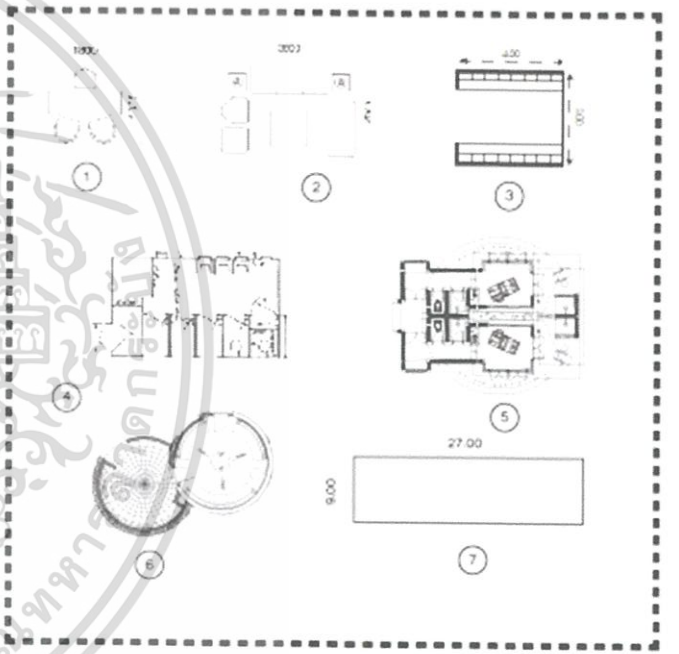
Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

SPA

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK	
RECEPTION	3.33	1	3.33	architect data	1
WAITING AREA	9.785	2	19.57	architect data	2
LOCKER	7.50	1	7.50	architect data	3
BATH ROOM / TOILET	9.06	2	18.12	architect data	4
PRIVATE SPA MASAGE ROOM	80.00	5	400.00	2 PERSONS / ROOM	5
DELUGE	20.00	1	20.00	architect data	6
SAUNAS ROOM	20.00	1	20.00	architect data	6
POOL	243.00	1	243.00	architect data	7
STORAGE			73.152	10 % of area	
CIRCULATION			241.40	30 % of area	
TOTAL			1046.07 sq.m.		



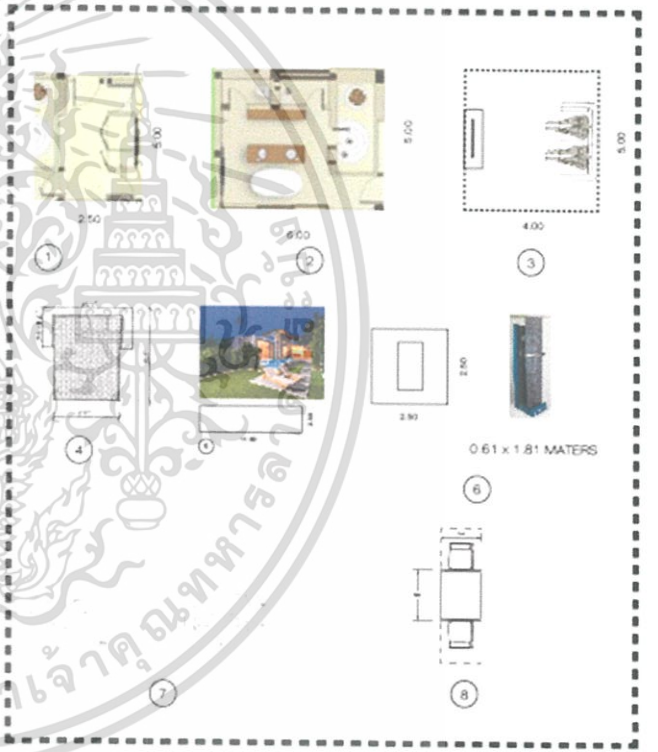
Creat by MR.C H A N A W A T T A S S A N A CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

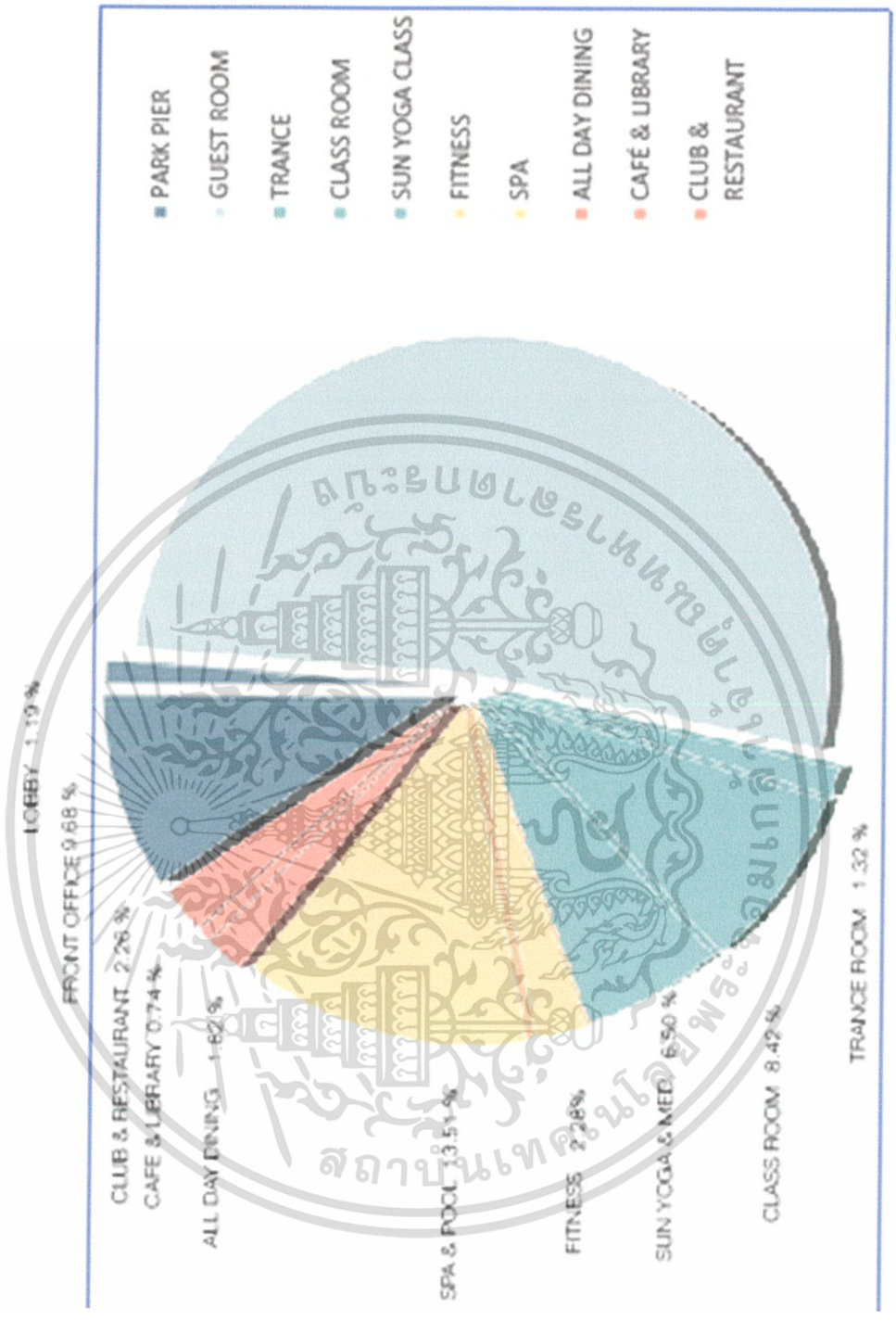
AREA REQUIREMENT

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

ROOM TYPE

COMPONENT	AREA/UNIT sq.m.	UNIT	AREA REQUIREMENT	REMARK
LUGGAGE & CLOSET	12.50	1	12.50	architect data ①
WC.	30.00	1	30.00	architect data ②
LIVING AREA	20.00	1	20.00	architect data ③
BED (KING SIZE)	3.51	1	3.51	architect data ④
YOGA AND MEDITATION	6.25	1	6.25	architect data ⑥
PANTRY (tea bar)	1.44	1	1.44	architect data ⑧
PRIVATE POOL	27.5	1	27.5	w retreat pool villa ⑤
SUNBATH DAY BED	1.23	2	2.46	architect data ⑦
พื้นที่จอกน้ำ			5.183	5 % of area
CIRCULATION			31.098	30 % of area
TOTAL			134.758 sq.m.	
AMOUNT		30 villas	4042.74 sq.m.	





สรุปพื้นที่ใช้สอยของโครงการ 7740.37 ตารางเมตร

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล และแนวความคิดในการออกแบบ

4.1 ระบบของโครงการ

4.1.1. ระบบแสงสว่าง

1. ส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้เข้าใช้บริการ ทำหน้าที่เป็นโถงในการแจกจ่ายผู้รับบริการไปยังส่วนอื่นๆ นับเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างภาพลักษณ์และความประทับใจต่อผู้รับบริการ การใช้แสงไฟมีความสว่างพอสมควร โดยใช้แสงไฟสีขาวเพื่อให้ความสว่างโดยรวม และใช้แสงไฟสีส้มเพื่อเน้นในส่วนสำคัญ เช่น เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์

ลักษณะดวงโคมที่ใช้ประกอบด้วย ไฟดาวน์ไลท์แบบฝังฝ้าเพื่อให้ความสว่างโดยรวมบริเวณโถง ไฟฟลูออเรสเซนต์และไฟ LED ซ่อนในหลืบฝ้าสาหรับการตกแต่ง ไฟรางสำหรับปรับทิศทางและส่องสว่างในจุดที่ต้องการเน้น อัพไลท์เพื่อเน้นการตกแต่งบริเวณเสา เป็นต้น

2.ส่วนส่งเสริมบุคลิกภาพ

เป็นส่วนที่ต้องการแสงกว่างอย่างเพียงพอ ส่วนที่เป็นเกี่ยวกับการ
ทำโปรแกรมจิต อาจต้องควบคุมแสงสว่างเป็นแสงจากหลอดไฟประดิษฐ์
แสงอาทิตย์โดยตรงอาจไปรบกวนการบำบัด

ส่วนที่เป็นการทำโยคะ และนั่งสมาธิ อาจเป็นส่วนที่ใช้แสงธรรมชาติเข้ามา แสงธรรมชาติจะช่วยในการทำกิจกรรมเหล่านี้ เมื่อเราได้ใกล้ชิดกับ บรรยากาศธรรมชาติจะช่วยให้เรามีสมาธิ และ ผ่อนคลายมากขึ้น

3.ส่วนร้านอาหาร

ส่วนร้านค้าเป็นส่วนที่ต้องคำนึงถึงการเลือกชมสินค้า จึงควรใช้แสงไฟที่สว่างเพียงพอ มีค่าความเพี้ยนของสีน้อยและ ใช้ไฟส่องเน้นในจุดโชว์สินค้า

ส่วนเครื่องดื่มเป็นพื้นที่ด้านหน้าโครงการ ต้อนรับทั้งผู้มาเยือนและผู้รับบริการ เป็นส่วนที่ต้องการความรู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ ดังนั้นจึงมีการใช้แสงสว่างค่อนข้างน้อย เน้นแสงธรรมชาติ และมีการส่องเน้นโดยใช้ไฟสีส้มบริเวณโต๊ะ

4.ส่วนสปา

เป็นส่วนที่ใช้แสงธรรมชาติเข้ามาช่วย ควรใช้ประโยชน์จากแสงธรรมชาติ และให้ความสว่างทั่วทั้งบริเวณแสงธรรมชาติจะช่วยให้ความอบอุ่น และแสงที่นุ่มนวล ควรมีการควบคุมเส้นทางของแสงในแต่ละบริเวณ อาจใช้แสงไฟประดิษฐ์เข้ามาเฉพาะจุดในการเน้น พื้นที่บสงพื้นที่ ให้ดูน่าสนใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.2. ระบบปรับอากาศและควบคุมอุณหภูมิ

ระบบปรับอากาศของอาคารเป็นระบบปรับอากาศแบบรวมศูนย์ (Central Air-Conditioning System) โดยเครื่องทาน้ำเย็น (Chiller) เป็นแบบระบายความร้อนด้วยน้ำ โดยน้ำเย็นที่ได้จะถูกจ่ายไปตามท่อน้ำเย็น (Chiller Water Supply) ไปยังระบบส่งจ่ายความเย็น (Air Handling Unit: AHU)

ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM)

เป็นระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อนโดยใช้น้ำ โดยมากเป็น เซ็นทรัล ยูนิต น้ำเย็นจะถูกส่งไปตามท่อซึ่งเดินเป็นวงผ่านห้องต่างๆ แต่ละห้องจะมีแฟนคอยล์ ยูนิต สาหรับพัฒนาความเย็นเข้าไปในห้อง ห้องใดที่ไม่ได้ใช้งานก็สามารถปิดแฟนคอยล์ได้เป็นส่วนๆ ทำให้สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นชั้นๆ และแต่ละชั้นสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆ

4.1.3. ระบบเสียงและป้องกันเสียงรบกวน

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดีต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียงซึ่งเกี่ยวข้องกับการเลือกใช้วัสดุ การออกแบบรูปร่างของห้อง การจัดเครื่องเรือน

<u>วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนเสียง (Sound Absorbing Material)</u>

คุณสมบัติในการดูดกลืนเสียงขึ้นอยู่กับลักษณะของผิวและความหนาแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่มีขายทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป แผ่นอะคูสติค เช่น เซฟวิ่งบอร์ด เป็นวัสดุที่ทาเป็นรูพรุนและมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง

2. พวกฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือพ่นบนผนังและฝ้าเพดาน

3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากพวก ไม้, แผ่นอะคริลิค, แผ่นไฟเบอร์

<u>การออกแบบรูปร่างของห้อง</u>

สิ่งที่ควรคำนึงถึงเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอุโฆษ เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงหูผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกาแพงหรือฝาผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากวนเสียงที่มาโดยตรงทาให้ได้ยินไม่ถนัด

2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้า เป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นที่อยู่รอบๆแทบจะไม่มีเสียง จึงเกิดเสียงดับขึ้นพร้อมกัน เมื่อคนหนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ อาจไม่ได้ยินเสียง พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษ

3. เสียงดับ เป็นจาพวก Destructive Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้นเสียงหนึ่งเป็นเสียง Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งแทรกสอดและหักลบกันพอดี หากคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และอัมพลิจูดเท่ากัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทาให้เกิดเป็นเสียงอุโฆษได้ วิธีแก้อาจทาให้กาแพงไม่ขนานกัน เจาะช่อง ประตูหน้าต่าง การใช้วัสดุที่ขรุขระ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

4.1.4. ระบบรักษาความปลอดภัยและป้องกันอัคคีภัย

ระบบป้องกันอัคคีภัยภายในอาคารประกอบแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. การป้องกันอัคคีภัยเชิงรับ (Passive Fire Safety) เป็นการเน้นการป้องกันในส่วนของการออกแบบโครงสร้างอาคารเพื่อจากัดการลุกลามของไฟ

1.1. ควบคุมการเกิดควันไฟและการกระจายตัวของควันไฟ เพื่อระบายควันไฟออกนอกบริเวณขณะเกิดเพลิงไหม้อาคาร ลดหรือป้องกันการแพร่กระจายของควันด้วยการออกแบบการใช้งาน ติดตั้ง ทดสอบ และซ่อมบำรุงระบบรวมถึงการเพิ่มอุปกรณ์ให้แก่ระบบปรับอากาศและระบบหัวกระจายน้ำในระบบดับเพลิงให้ทำงานร่วมกับระบบควบคุมควันไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2. การป้องกันการลามไฟเมื่ออพยพหนีไฟให้เป็นไปอย่างปลอดภัยโดยที่ผนังปิดล้อมพื้นที่ต้องมีอัตราทนไฟ 2 ชั่วโมง และมีระบบอัดอากาศเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเข้ามาในพื้นที่ปิดล้อมมีความดันขณะใช้งานไม่น้อยกว่า38.6 ปาสคาล โดยมีการพิจารณาความเร็วอากาศที่ผ่านประตูหนีไฟเพื่อป้องกันควันย้อนกลับ โดยให้อาคารที่มีระบบหัวกระจายน้าดับเพลิง มีความเร็วอากาศที่ผ่านประตูต่ำสุดที่ยอมได้คือ 0.30 เมตรต่อวินาที และอาคารที่ไม่มีระบบหัวกระจายน้ำดับเพลิง มีความเร็วอากาศที่ผ่านประตูต่ำสุดที่ยอมได้เท่ากับ 0.80 เมตรต่อวินาที ในขณะที่ความเร็วของอากาศที่จ่ายออกจากช่องท่ออัดอากาศจะต้องอยู่ในช่วง 2-3 เมตรต่อวินาที วัสดุที่ใช้ในงานท่อลมทั้งหมดจะต้องไม่ติดไฟ และวัสดุจะต้องมีค่าอุณหภูมิของการหลอมละลายไม่น้อยกว่า 1,000 องศาเซลเซียส

1.3. การใช้วัสดุประเภทไม่ลามไฟหรือสร้างความเสถียรภาพของโครงสร้างเป็นวัสดุประเภทป้องกันโครงสร้างของอาคารขณะเกิดเพลิงไหม้ ไม่ให้เกิดการแตกร้าว การทลายตัวเป็นการเลือกวัสดุของสร้างอาคารให้มีโครงสร้างทนไฟตั้งแต่เริ่มการออกแบบ

2. การป้องกันอัคคีภัยเชิงรุก (Active Fire Safety) เป็นการป้องกันอัคคีภัยเมื่อไฟได้เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งจะต้องมีการติดตั้งอุปกรณ์การเฝ้าระวัง อุปกรณ์การป้องกันการลุกลามของไฟ และอุปกรณ์สำหรับการควบคุมควันไฟ

2.1. ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้นั้นความสามารถของอุปกรณ์ตรวจจับเพลิงไหม้จะจำแนกตามระยะเวลาของการเกิดไฟเริ่มต้นตั้งแต่การเป็นสถานะของเชื้อเพลิงที่เป็นของแข็งกลายเป็นเชื้อเพลิงที่อยู่ในสถานะก๊าซ จากนั้นควันไฟจะก่อตัวขึ้นต่อมาจะเกิดเปลวไฟ และในที่สุดจะเกิดความร้อนจากเปลวไฟแพร่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2. ระบบดับเพลิงอัตโนมัติซึ่งเป็นระบบที่ใช้ระงับไฟเมื่อเกิดเพลิงไฟขึ้น โดยปกติอุปกรณ์ที่สำคัญในระบบนี้คือหัวกระจายน้ำดับเพลิง

2.3. ระบบควบคุมควัน เนื่องจากควันไฟเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทาให้เสียชีวิตขนาดเกิดเพลิงไฟ จึงต้องมีระบบควบคุมควันไฟ เพื่อระบายควันไฟไปยังพื้นที่ที่ไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต

4.1.5. การใช้สีในการตกแต่ง

จิตวิทยาการใช้สี สีมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

- สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เงียบสงัด
- สีดา ให้ความรู้สึกลึกลับ มืด ทุกข์โศก น่ากลัว ให้ความแข็งแกร่ง มีพลัง
- สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแสด ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ รบกวน
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ดื้อรั้น ท้าทาย
- สีน้าเงิน ให้ความรู้สึกสุภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ
- สีเขียว ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

สำหรับโครงการปัณฑิตสถานมีการเลือกใช้สีเหลืองและขาว โดยเหลืองซึ่งเป็นสีสัญลักษณ์ของศาสนาพุทธนั้นแสดงถึงปัญญาและความสดใส ส่วนสีขาวจะทำให้เกิดความรู้สึกสงบนิ่ง เป็นความบริสุทธิ์ แต่หากใช้สีขาวมากเกินไปอาจทำให้เกิดความรู้สึกสงบนิ่งแบบซึมเซื่อได้ เมื่อใช้ร่วมกันสีเหลืองจึงทำให้เกิดความรู้สึกสงบและเบิกบาน

4.2 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการและสภาพแวดล้อมโครงการ

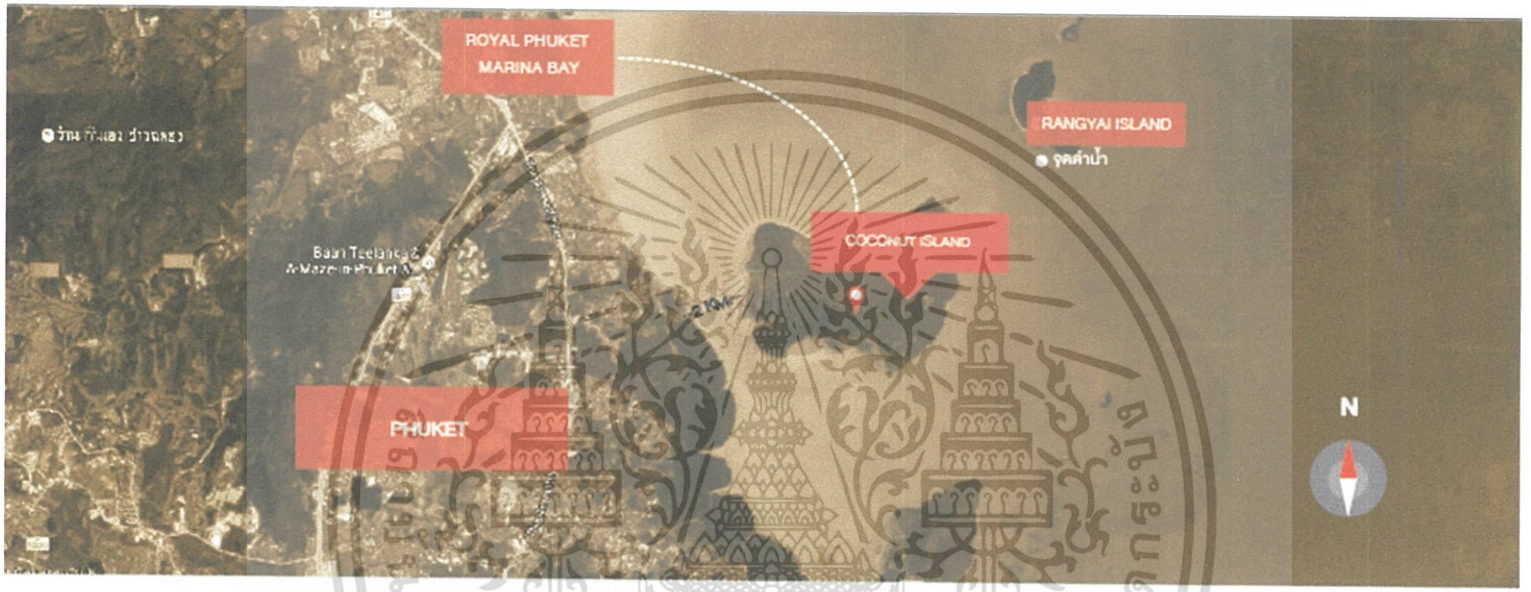
4.2.1. เกณฑ์การเลือกที่ตั้งโครงการ

1) เป็นสถานที่ใกล้โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย เนื่องจากมีนักเรียน นักศึกษาเป็นกลุ่มเป้าหมายของโครงการ (ช่วงอายุ 15-25 ปี)

- การเข้าถึงโครงการ เนื่องจากโครงการนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มคนรุ่นใหม่เป็นหลัก การเข้าถึงจึงต้องมีความสะดวก สามารถเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะได้ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้าบีทีเอส รถไฟใต้ดิน เป็นต้น

1) มีขนาดที่เหมาะสม สามารถเพิ่มเติมพื้นที่ธรรมชาติได้มากพอจะเกิดความรู้สึกสงบ ร่มรื่นภายในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



SITE ANALYSIS

- ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ
  เป็นเกาะรังใหญ่ที่ใช้เวลาในการเดินทางจากเกาะมะพร้าว ประมาณ 15 นาที นักท่องเที่ยวนิยมนั่งเรือมาเที่ยวที่อ่าวปะการัง
- ทิศใต้และทิศตะวันตก
  เป็นชายฝั่งภูเก็ตห่างจากชายฝั่งประมาณ 2 กิโลเมตร
- ทิศตะวันตกเฉียงใต้
  ของเกาะเป็นป่าชายเลนซึ่งมีพื้นที่ประมาณ 1 ใน 3 ของเกาะนี้
- การเข้าถึงพื้นที่
  สามารถมาที่เกาะมะพร้าวโดยการนั่งเรือ speed boat จากท่าเรือ ROYAL PHUKET MARINA

เกาะมะพร้าวมีพื้นที่อยู่ประมาณ 2,620 ไร่สำหรับชายหาดบนเกาะมะพร้าวมีที่เที่ยวชม 3 แห่ง ได้แก่ ชายหาดบริเวณท่าเรือหน้าหาด ชายหาดบริเวณท่าเรือหน้าบ้าน และชายหาดทางด้านทิศตะวันออกของเกาะ โดยชายหาดทั้งสองแห่งที่อยู่บริเวณท่าเรือ พื้นที่ส่วนตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะมีสภาพพื้นที่ เป็นสโลปไล่ลงมาเหมาะแก่การทำรีสอร์ท

Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

COCONUT ISLAND
LOCATION

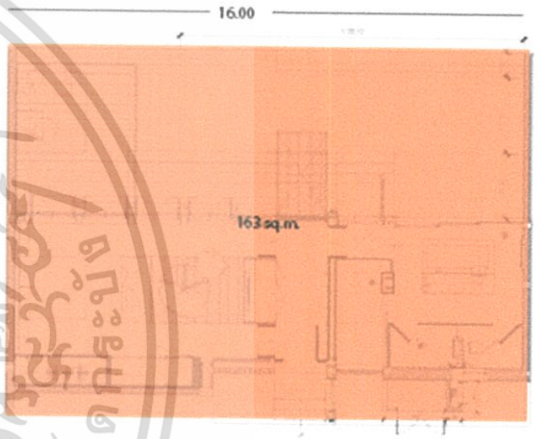
- ด้านขวา
  เป็นหาดทรายสีขาวอุดมสมบูรณ์ไปด้วยธรรมชาติ
  ส่วนของแหลมที่ยื่นออกมานั้นมีพื้นที่เล็กๆเป็น
  เป็นทรายเชื่อมต่อไปยังทะเลและตรงกลางของหาดเล็กๆ
  นั้นมีต้นไม้ใหญ่เป็นจุดเด่นของสถานะ
- ส่วนล่าง
  ของโซนเป็นเนินภูเขาไล่ระ
  ดับขึ้นไป
- ทางด้านซ้าย
  ของแหลมเป็นหาดหินเรียงยาว
  ตลอดแนว

LOCATION

Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

BUILDING ANALYSIS

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE



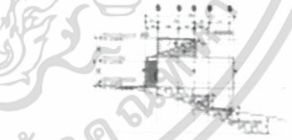
อาคาร B

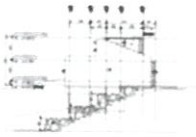
ocaen view escape villa
W retreat koh samui,samui thailand

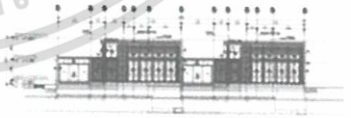
เป็นอาคารชั้นเดียว ออกแบบให้เป็นสไตล์เรียบง่าย สามารถมองเห็นวิวภายนอกได้อย่างชัดเจน เป็นอาคารที่วางในแนว slope ทำให้ไม่มีการบังสิ่งก่อสร้าง มีพื้นที่ ที่เปิด และปิด ที่พอเหมาะ มีพื้นที่กว่างพอสำหรับทำกิจกรรมโยคะ และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีขนาดเล็กกว่า tropical oasis villa

-163 squre maters
-private pool 11x 2.5 meters
-living room
-king size bed
-wc. [shower , bath tub , toilet]

ใช้สำหรับ beginner course



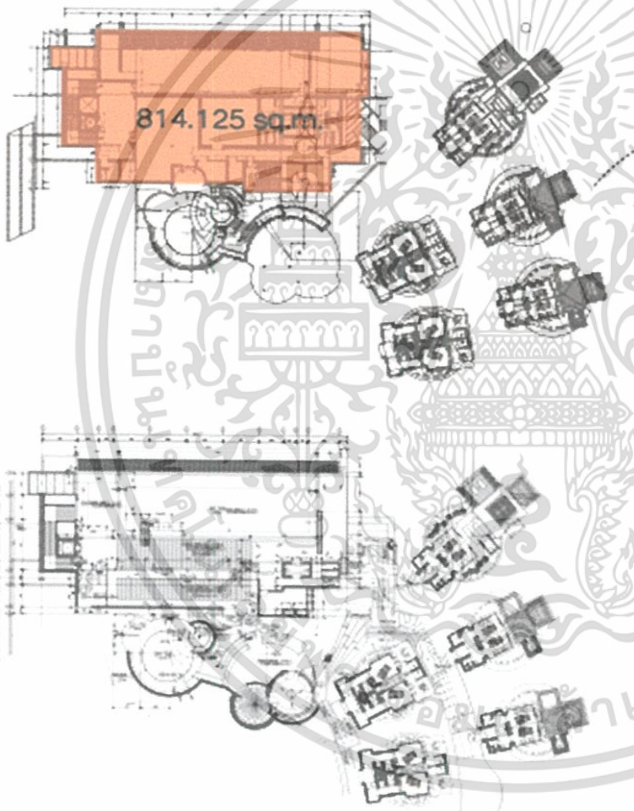




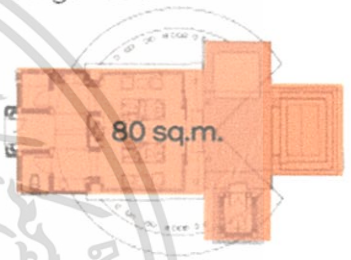
ELEVATION

BUILDING ANALYSIS

main spa building



massage room



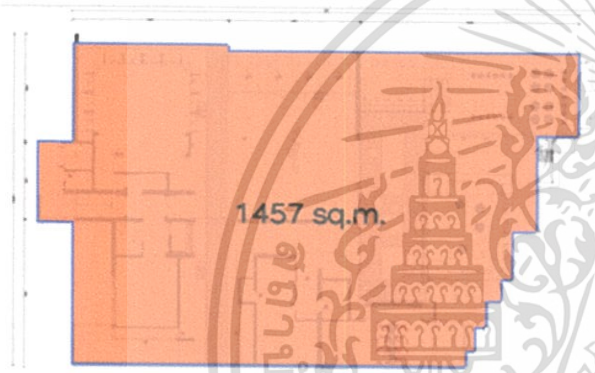
BUILDING B

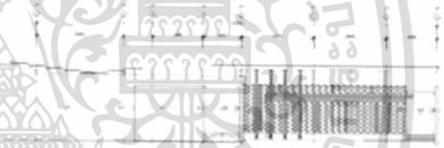
เป็นอาคารขนาดใหญ่ มีทั้งหมด 2 ชั้น
พื้นที่ในตัวอาคาร ประมาณ 41.75*19.5 เมตร
ชั้นแรกเป็นส่วน fitness และ spa ส่วนชั้นที่สอง
เป็นส่วนคาดฟ้า และมีพื้นที่เชื่อมไปยัง ส่วนของ
spa villa และ sauna ซึ่งเป็นส่วนที่แยกออกมา
จากอาคารหลัก ซึ่ง villa แยกออกมานั้นมีขนาด
ประมาน 80 ตารางเมตร ซึ่งมี 4 villas อีก1อาคาร
ที่แยกออกมานั้นมีขนาดประมาน 160 ตารางเมตร
แต่ละอาคารที่แยกออกมาจะมี ส่วนชาวเวอร์
สปา มาสสาจ และบ่อจากุซซี่ ซึ่งออกแบบ มาให้
มีความ พิเศษ เป็นส่วนตัว และสามารถเคว้วได้
โดยรอบ

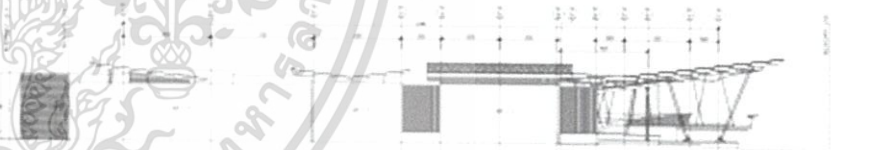
Creat by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

BUILDING ANALYSIS

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE







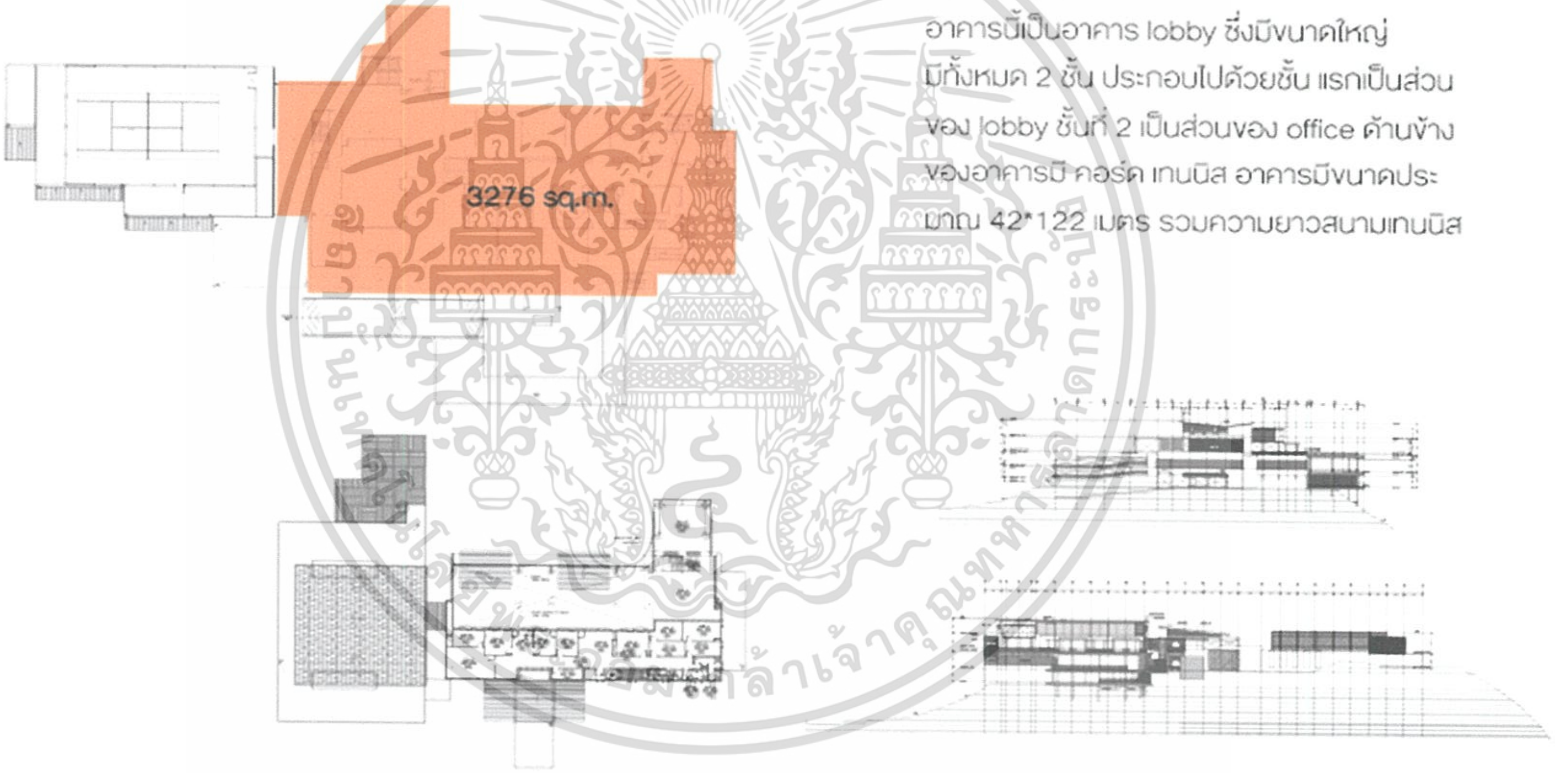
BUILDING C

เป็นอาคารขนาด 47*31 เมตร สไตล์โมเดิร์น
ตัวอาคารนั้นถูกออกแบบให้มีการถูกวิวได้ 180
องศาและมีพื้นที่ที่เป็น semi outdoor หลายจุด
เพื่อรับบรรยากาศภายนอก ในตัวอาคารจะมีห้อง
อาหาร2 ห้อง และบาร์อีก 1 ห้อง วัสดุเป็นวัสดุ
สมัยใหม่ใช้ปูน ไม้ กระจก หลังคาเป็นทรง สลิ่ม
ส่วนของบาร์จะเป็น semi outdoor

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
king mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

BUILDING ANALYSIS

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

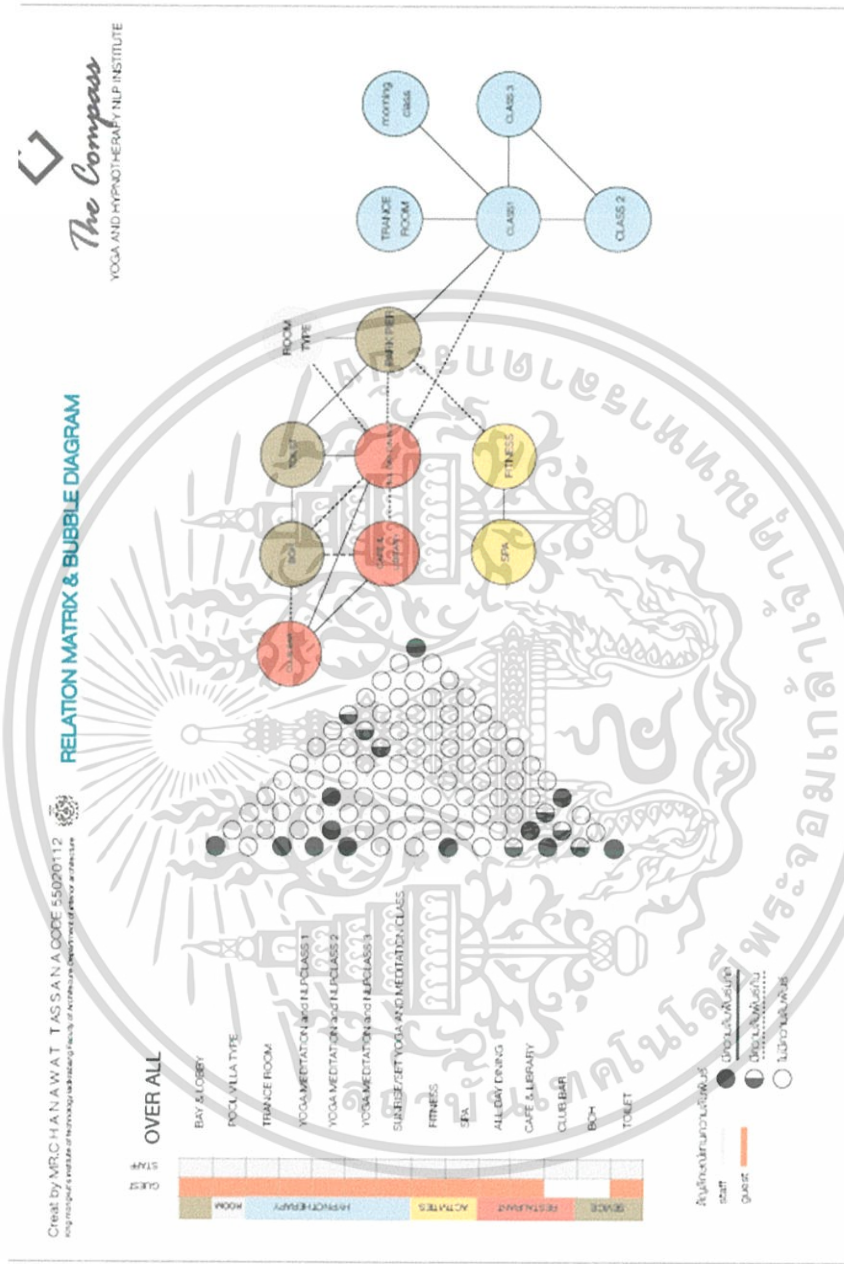


BUILDING D

อาคารนี้เป็นอาคาร lobby ซึ่งมีขนาดใหญ่ มีทั้งหมด 2 ชั้น ประกอบไปด้วยชั้น แรกเป็นส่วนของ lobby ชั้นที่ 2 เป็นส่วนของ office ด้านข้างของอาคารมี คอร์ด เทนนิส อาคารมีขนาดประมาณ 42*122 เมตร รวมความยาวสนามเทนนิส

4.4 การวิเคราะห์เพื่อการออกแบบ

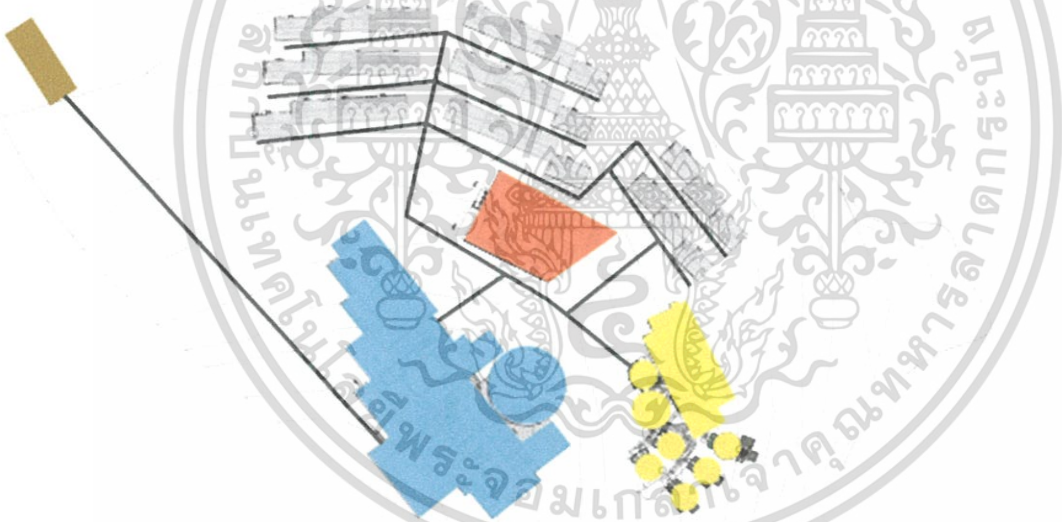
4.4.1 Interactive Matrix and Buble diagram



ภาพแสดง Bubble Diagram และ Interactive Matrix ของโครงการ

ZONING

LAY- OUT



PARK PIER

GUEST ROOM

RESTAURANT

SPA

CLASS ROOM

Creat by MR.CHANAWAT TASSANACODE 55020112
King mongkut's institute of technology ladkrabang Faculty of Architecture Department of interior architecture

CONCEPT DESIGN

The Compass
YOGA AND HYPNOTHERAPY NLP INSTITUTE

REPEAT

คิดเรื่องดีๆ
พบเจอสิ่งแต่สิ่งที่สนใจ
การทำอย่างเดิม

ซ้ำไปซ้ำมา

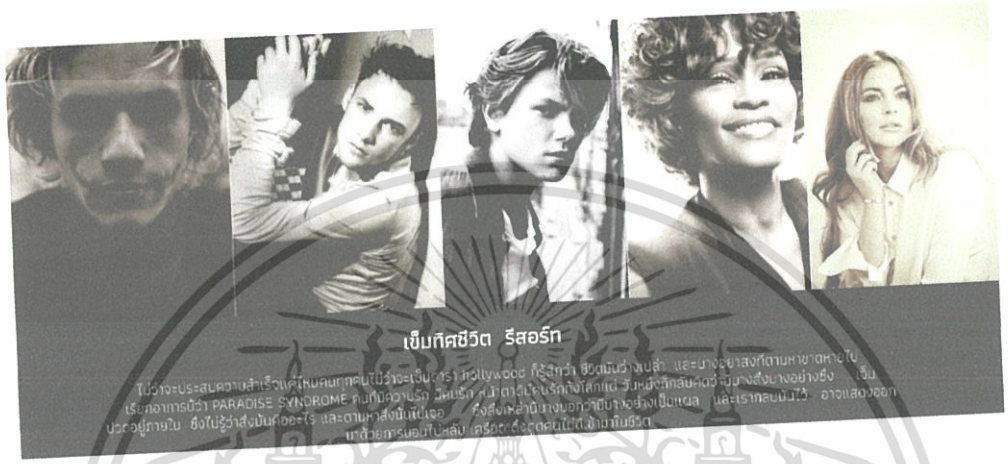
จนเกิดความชิดเจน
ฝืนเรื่อยๆ

มีความสุขกับความ
"สำเร็จ"

สำนักวิทยบริการ
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112



เข็มทิศชีวิต รีสอร์ท

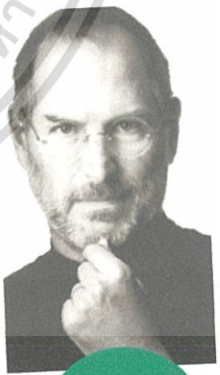
ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จเด่นดังแค่ไหน คนทุกคนไม่ว่าจะเป็นดารา Hollywood ก็รู้สึกว่า ชีวิตมันว่างเปล่า และมากยิ่งขึ้น
เรียกอาการนี้ว่า PARADISE SYNDROME คนที่มีความรัก มีหมื่น หมื่นตารางโลกกลับรู้สึกว่าชีวิตยังขาดสิ่งบางอย่างอยู่ เช่น
ประสบอยู่ภายใน ซึ่งไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร และตามหาสิ่งนั้นที่เจอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บางอย่างเป็นแค่ และเราก็ลบมันไป อาจแสดงออก
ทางด้านการนอนไม่หลับ เครียด ซึมเศร้า ในที่สุด

THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

NLP คืออะไร

หลักสูตรเข็มทิศจิตใต้สำนึกมีฐานมาจากวิชา
NLP Neuro-Linguistic Programming
ที่เป็นวิชาว่าด้วยการปรับสิ่งที่เราบันทึกไว้ใน
จิตใจเป็นนิสัย เป็นความเคยชิน จนเราทำแบบ
auto pilot



โมเดล 4I ของ NLP I Think — I FEEL — I DO — I SUCCESS

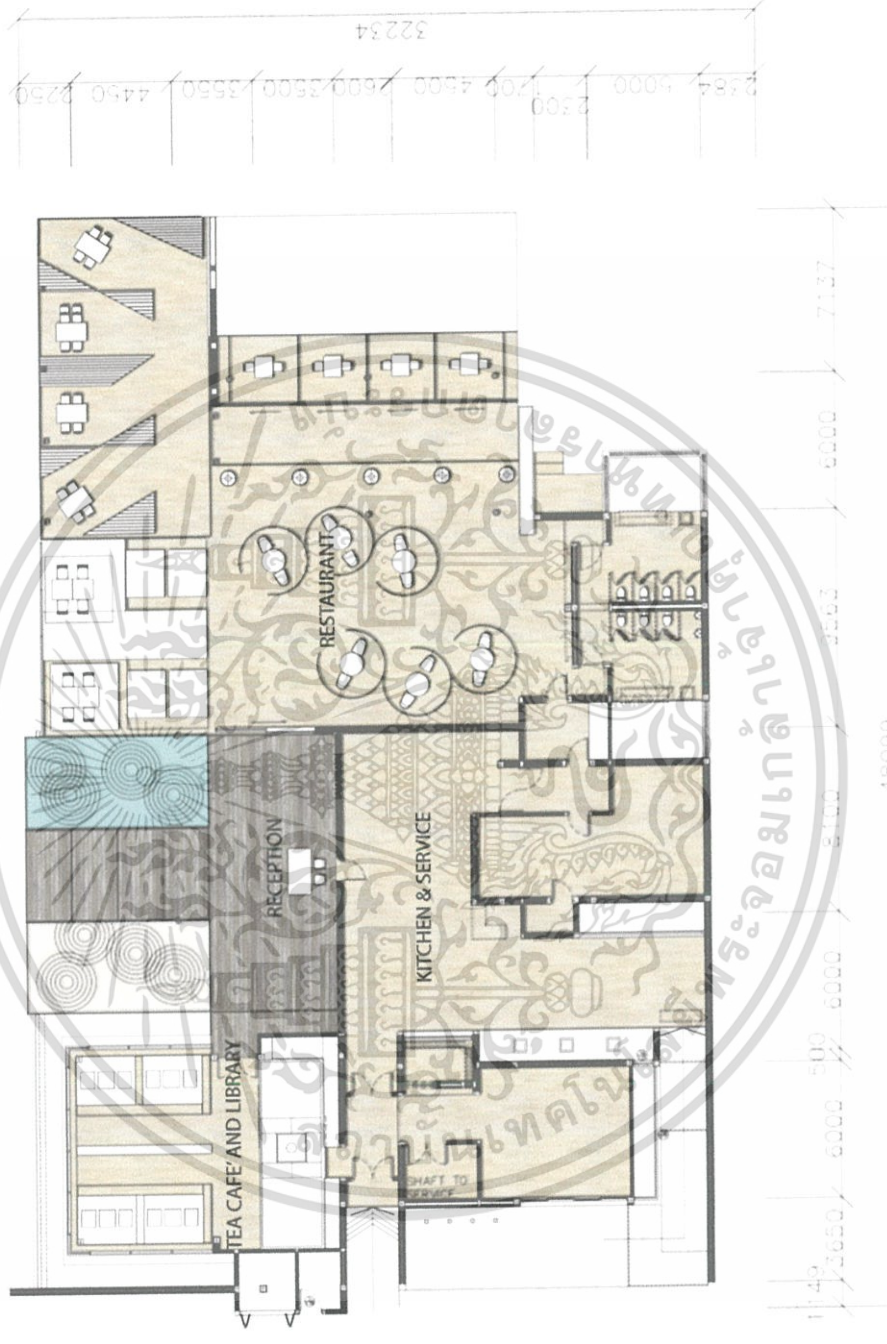
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

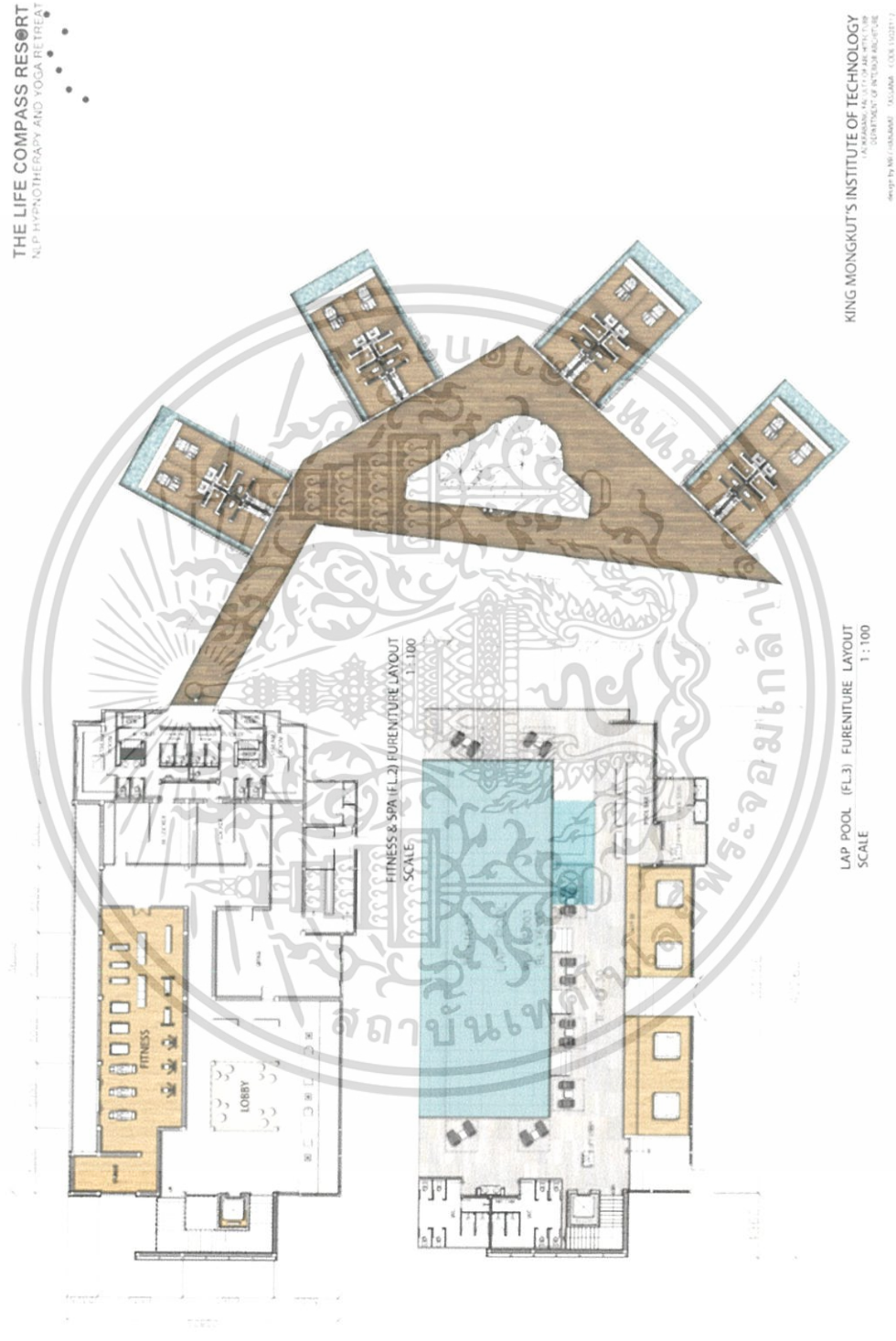
รายละเอียดการออกแบบ

5.1 ผังบริเวณของโครงการ

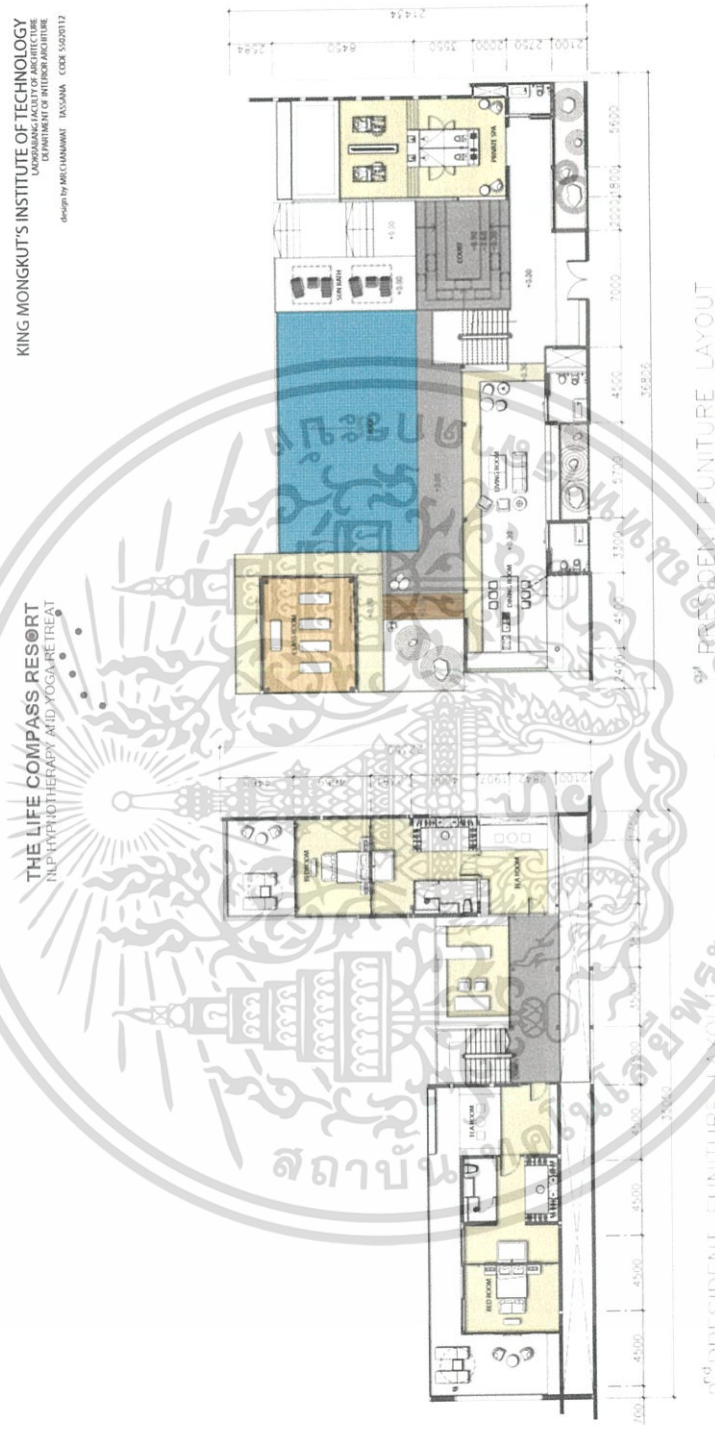
5.2.2 ผังบริเวณของส่วนร้านอาหาร



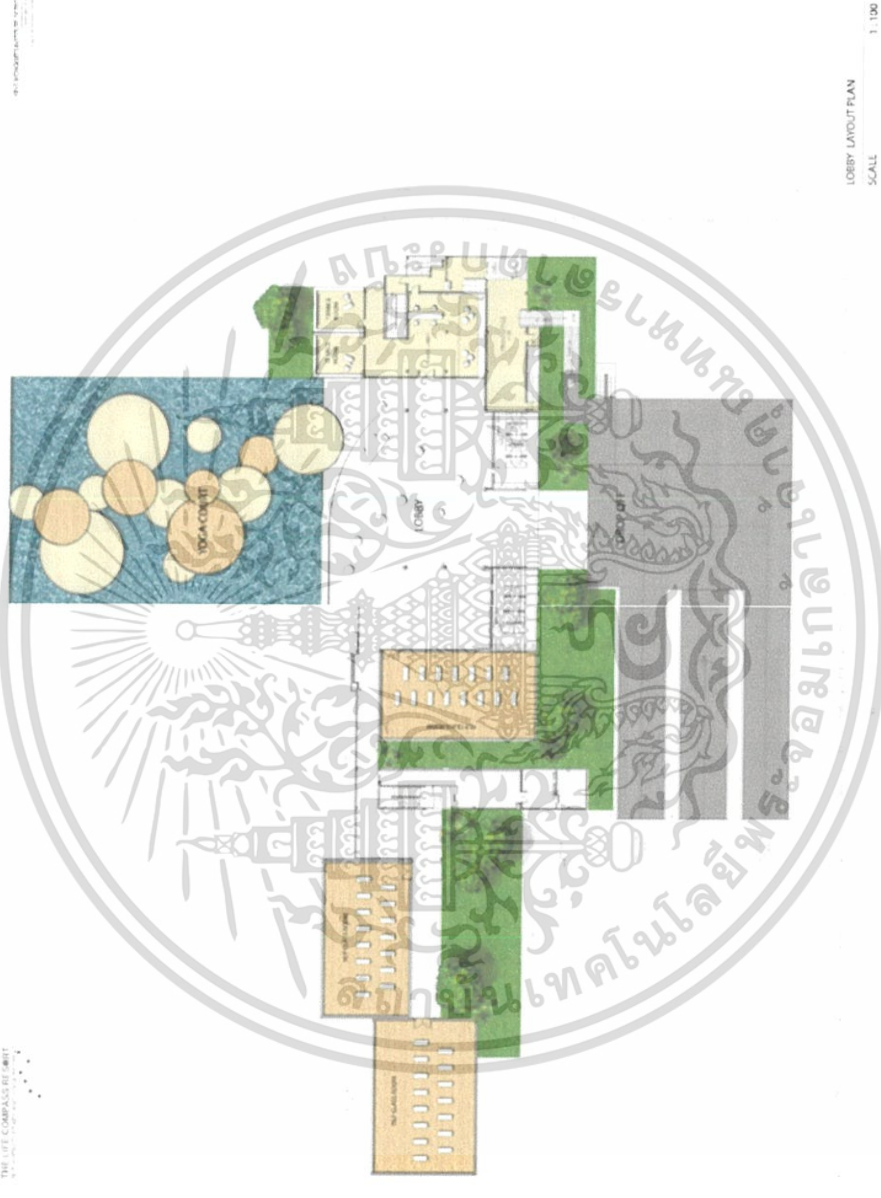
5.2.3 ผังบริเวณของส่วนสปา



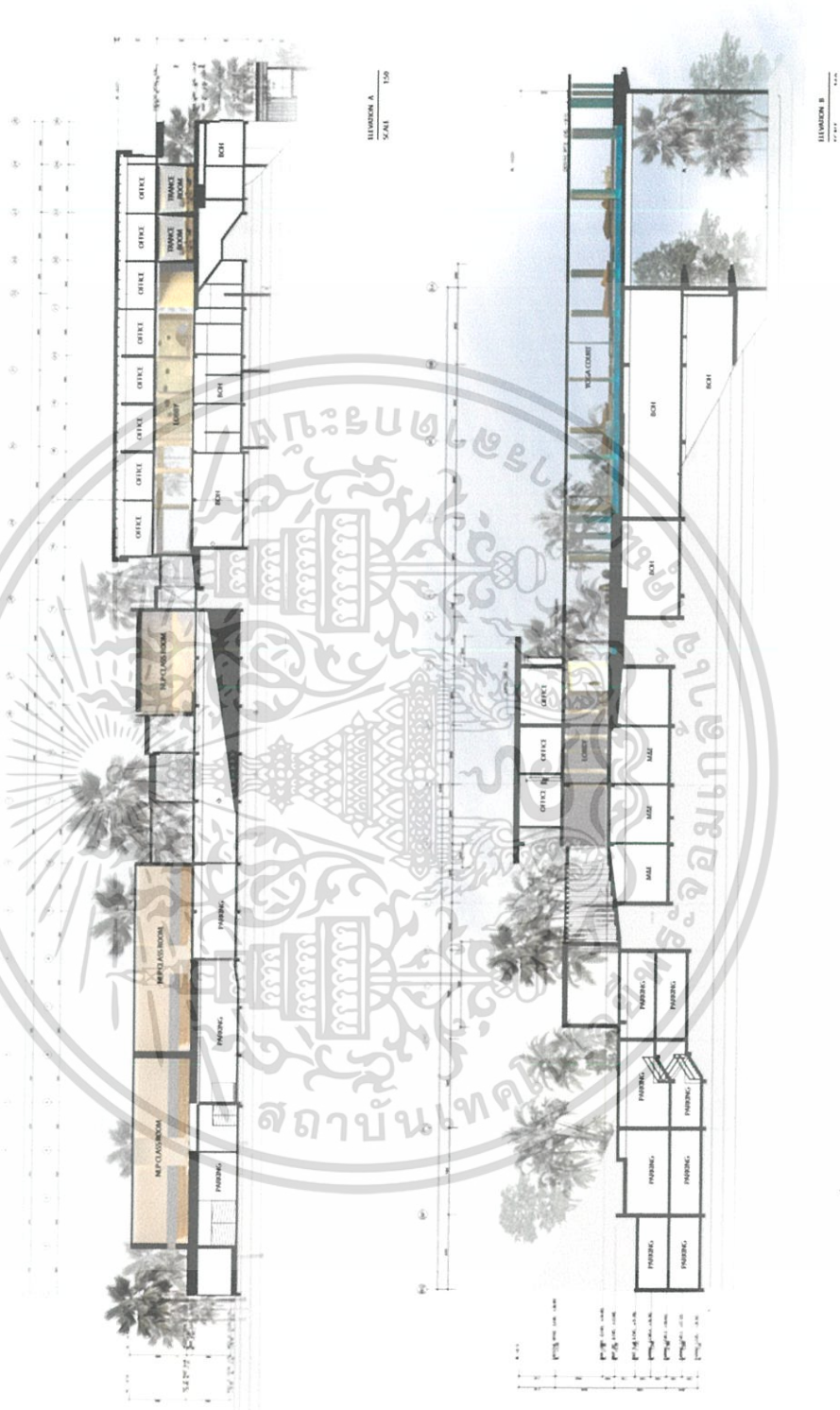
5.2.1ผังบริเวณของห้องพักแบบกลุ่ม

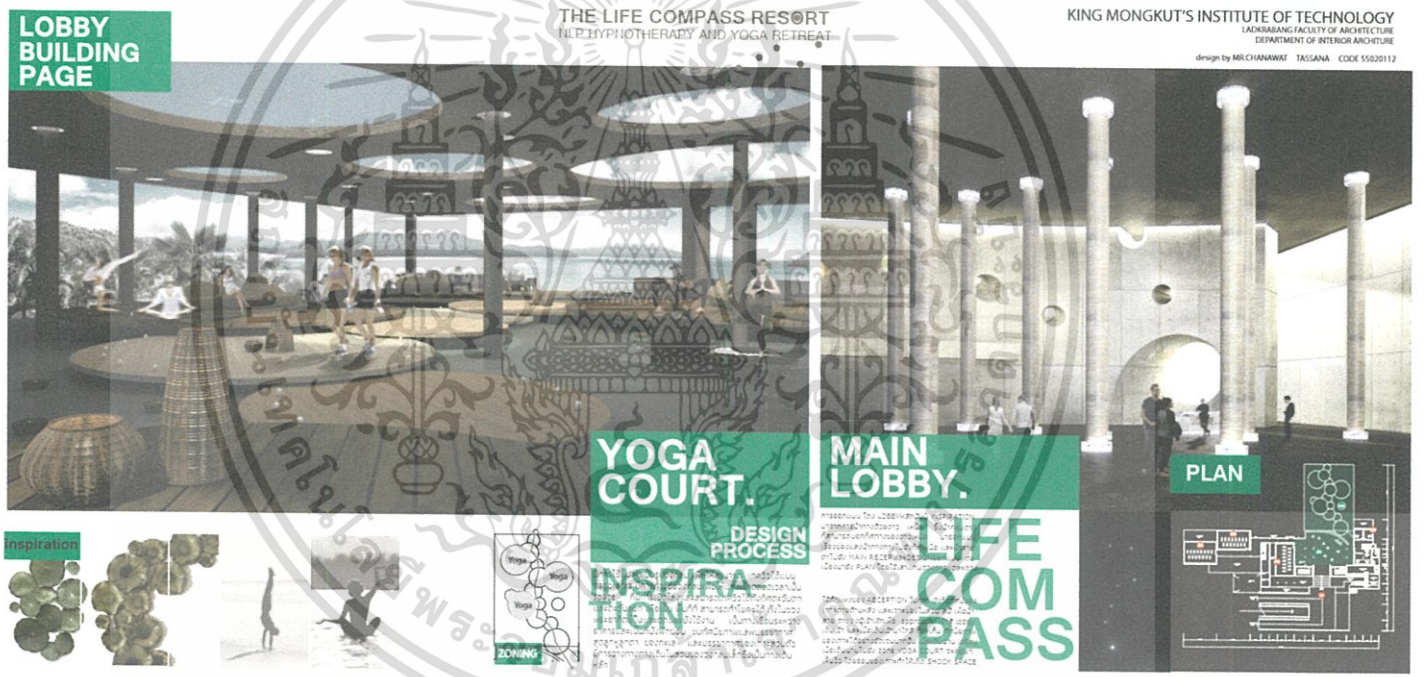


5.2.4 ผังบริเวณของส่วนต้อนรับและกิจกรรม



5.3 รูปด้านประกอบอาคารต้อนรับ





กรุงเทพมหานคร

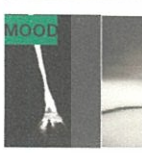
THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

LOBBY BUILDING PAGE.

NLP. TRAINING ROOM.

DESIGN PROCESS



INSPIRATION

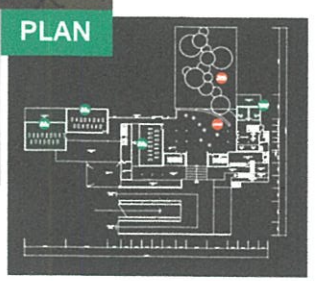
TRANCE ROOM.

1 การผ่อนคลาย
2 เข้าถึงจิตใจ
3 ปรับสภาพความคิด

WHAT IS TRANCE ?

TRANCE IS

PLAN



THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

1

2

INSPI-
RA
TION.

RESTAURANT
PAGE. 2

DESIGN
PROCESS

SEMI-
PRIVATE
SPACE

PRIVATE
SPACE
IN
PUBLIC
SPACE.

1

2

PLAN

THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

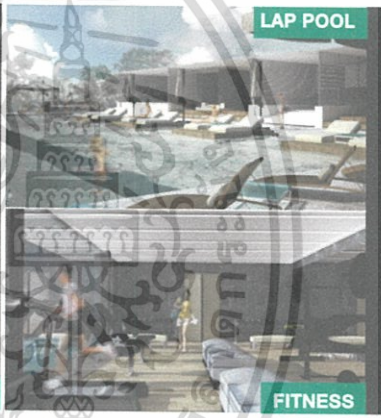
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

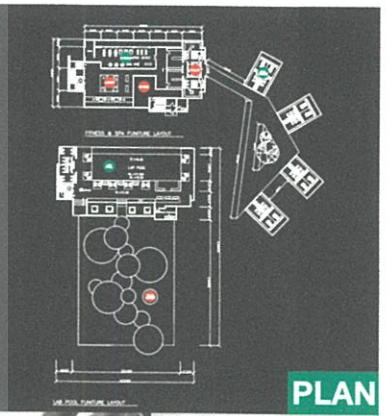
THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE

design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

SPA FITNESS & LAP POOL PAGE.





1 สปาเป็นแบบ บวกแม่น้ำโขง ออกแบบ ให้มีพื้นที่ภายในกับธรรมชาติ ในการออกแบบเป็นแปลนเป็น type ss ออกห้อง มีทั้งหมด 4 type ซึ่ง ออกแบบ ให้มี กรกัน space สำหรับแต่ละห้อง สามารถมีพื้นที่ space หลังเดียว space ด้วยการเปิดมีผนังน้ำมัน สำหรับแต่ละท่า กันเป็นผู้หญิง เป็นเนื้อหาแยกกัน

2 การออกแบบ spa มีลักษณะแบบ เป็นกันกันส่วน private และมีพื้นที่ไว้ประสานงานของจากสายนอกเพื่อให้มีพื้น บรรยากาศของกลับ มีแก่ไม้ สำนักธรรมชาติได้ใช้อย่างเต็มที่ มีระเบียงนอกเล็กไว้ผลที่ห้องเปิดสามารถ take view ไปของแม่น้ำ ดู วิว กรณ และวิวเมือง

3 ไม่ว่าบรรยากาศน้ำ จะเป็นส่วนเรือนต้อ ระหว่างตามโลหะ ที่เรียบสะท้างถึก หลัก มาสังเกตน่า ที่จัดได้ดีเป็นวิว ด้านหน้าที่จะเป็นวิว กรณ แบบ panorama เมื่อรับสายรบน้ำจากการมองมีวกิจของช้าง กางกิจกรรมในกรณและกรณีนอก ซึ่งเป็น shock space ที่ทำเป็นจุดที่สามารถ นั่งสามเณร สัมผัสกับกรณีใจ ของกรณ และ การมีสายนอกเหนือน้ำ ที่เรียบร้อยน้ำแบบ infinity edge ให้ดีกว่าด้วย

DESIGN PROCESS.

MOOD

RELAXING WITH NATURE

RESTAURANT PAGE. 1

THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

RECEPTION
RESTAURANT.

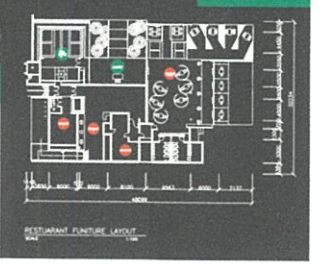
TEA CAFE AND
LIBRARY.

DESIGN
PROCESS

RECEPTION
การสร้าง มุมมอง ด้วยการใช้ระแนงไม้ที่วัดองศาให้เกิดจุดบดบังสายตาเมื่อผู้ใช้งานเข้าสู่ในระยะที่แตกต่างกัน เกิดการมีทั้งสายตา และมีมุมมองที่ ต้องการมีการสายตาของคนภายนอก สร้าง PRIVATE SPACE ให้กับคนที่อยู่ภายใน

TEA CAFE
สร้าง SPACE ให้เหมาะกับการมีปฏิสัมพันธ์กับมุมมอง ให้สามารถมองลงไปด้านล่าง ที่เป็นพื้นที่สวน ทำให้ผู้ ได้สงบ

PLAN



ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน

THE LIFE COMPASS RESORT
NLP HYPNOTHERAPY AND YOGA RETREAT

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LADKRABANG FACULTY OF ARCHITECTURE
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITURE
design by MR.CHANAWAT TASSANA CODE 55020112

STANDARD TYPE ROOM PAGE.

STANDARD TYPE LAY-OUT PLAN.

DESIGN CONCEPT. pure serene free

บรรณานุกรม

- ความเข้าใจเรื่องศาสตร์การสะกดจิต (2554),http://thaihypnosis.blogspot.com/2011/03/hypnosis-hypnosis-hypnosis-hypnos.html
- อ.ไกรณพงศ์ วิภพบวรวงศ์ (NLP คือ),
- http://www.hypnoticquality.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87NLP%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0Hypnosis.html
- ฐิตินาถ ณ พัฒลุง , เข็มทิศจิตใต้สำนึก CompassNLP https://www.compasssmile.com/
- ประวัติความเป็นมาของ NLP ,ริชาร์ด แบนด์เลอร์ , http://www.intelligence-strategies.com/courses/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%20NLP.html
- โครงการ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด Ministry of Public Health (1999) Cancer in Thailand, THAILAND
- Docor David Peters (1998) Total Health,USA : Marshall Publishing
- F.Cuthbert Salmon,A.I.A and Chistine F.Salmon, A.I.A : The Pennyania State University
- The American Institue of Architects Press (1996) Health Facilties,Massachusetts USA.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้