

การออกแบบนิทรรศการ 24 LOST TIME
24 LOST TIME EXHIBITION DESIGN

นาย ภูเบศ เรืองหิรัญ

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2562

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบนิทรรศการ 24 LOST TIME
24 LOST TIME EXHIBITION DESIGN

นายภูเบศ เรืองหิรัญ

Mr. PHUBEST RUANGHIRUN

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตเทศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์

(อาจารย์พรณศรี ชูอารยะประทีป)

วันที่

29/6/63

หัวข้อศิลปนิพนธ์	ศิลปนิพนธ์การออกแบบ นิทรรศการ 24 LOST TIME 24 LOST TIME EXHIBITION DESIGN
ชื่อ	นายภูเบศ เรืองศิริ
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันนั้นคนเราส่วนใหญ่มักจะใช้ชีวิต ให้เวลาล่วงเลยไปอย่างเสียเปล่าและเมื่อย้อนกลับมาคิดถึงชีวิตประจำวันของตัวเองพบว่า มักจะติดพ้อถึงการ จัดสรรเวลาที่ไม่เหมาะสม เวลามันน้อยเกินไป บ่อยครั้ง การกระทำบางอย่างส่งผลต่อการใช้ชีวิต การบั่นทอนสุขภาพกายสุขภาพจิต แม้แต่ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างทำให้เกิดปัญหาในส่วนนี้ลุกลามในระยะยาว

โครงการนี้ได้ศึกษาและเน้นเรื่องการตั้งคำถามเพื่อให้คนเรานั้นได้กลับมาคิดว่าสิ่งเหล่านี้ บางทีอาจจะเกิดขึ้นกับเราโดยไม่รู้ตัวรวมถึงการให้คำแนะนำที่รอบด้านทั้งจาก ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง รวมถึงบทความที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสรรเวลาในการใช้ชีวิตให้เหมาะสมในแต่ละคน ค่อยๆให้ผู้คนตระหนักถึงคุณค่าของเวลามากยิ่งขึ้น

การออกแบบนิทรรศการครั้งนี้ เป็นการสร้างความเข้าใจ ในรูปแบบของการปรับตัวในด้านที่ดีขึ้น โดยให้คนเรานั้นมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน และเทียบกับการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน มีการใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอที่น่าสนใจและเข้าถึงคนมากขึ้น โดยการให้เห็นตัวอย่างที่ชัดเจน ด้วยตัวนิทรรศการสามมิติเป็นการรวมข้อมูลส่วนใหญ่จากการสัมภาษณ์จริง จึงทำให้เห็นภาพมากขึ้น และตัวช่วยลดปัญหาต่าง เช่น การสร้างกิจกรรมและอุปกรณ์ รวมถึงเทคนิค ที่จะช่วยผู้เข้าชมตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้ได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคุณครูแดง อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำในทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็กน้อยทำให้เกิดความเข้าใจในหลักของการสร้างนิทรรศการให้ออกมาน่าสนใจ และ ครูมักจะมีแนวคิดใหม่ๆให้ลองปรับใช้อยู่เสมอทำให้ตัวผมนั้นไม่หยุดที่จะพยายาม ทำให้งานออกมาในแนวทางที่ดีที่สุด ตามที่คาดหวัง ยังให้ความหวังใยในเรื่องต่างๆแม้ในช่วงที่พบปัญหา ทำให้มีกำลังใจในการทำงาน รวมถึงการที่ครูไม่ปิดกั้นแนวคิดที่พยายามเสนอทั้งยังพยายามช่วยต่อยอดในสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จลุล่วงไปได้

ขอขอบคุณพี่มิกที่มักจะคอย ปรับในส่วนที่สามารถทำให้ดียิ่งขึ้นได้ ด้วยการเสนอเทคนิคที่แตกต่าง และบางอย่างผมไม่เคยทำมาก่อนจึงทำให้มีความท้าทายและน่าสนใจมากยิ่งขึ้นในตัวเอง และการแนะนำในจุดเล็กๆที่มองข้ามไปให้นำกลับมาคิดและกลับมาปรับสู่ผลงานที่ดีขึ้นได้

ขอขอบคุณครูอื่น ที่ช่วยแนะนำการขึ้นโมเดล และ การใช้ตัวเทคโนโลยีเข้ามาช่วย รวมถึงรูปแบบการสร้างโมเดลสามมิติ ที่ทำให้งานสำเร็จลุล่วงในช่วงเวลาค้ำชั้นของสถานการที่ส่งผลต่อการสร้างชิ้นงาน

ขอขอบคุณครูโบว์ ในเรื่องการออกแบบที่สามารถมองเห็นทางใหม่ๆ และกำลังใจ รวมถึงการให้ออกมาได้เจอกับรุ่นพี่ที่ทำงานจริงๆซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากที่สามารถนำแนวคิดมาปรับใช้

ขอขอบคุณ ครูนิต ครูโอ ครูหนึ่ง ครูกร พี่บีม ครูแจ้ง ที่คอยให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ ให้ความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และสามารถนำมาปรับใช้กับงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยให้คำแนะนำ เสนอแนวคิด ให้กำลังใจกันและช่วยเหลือกันตลอด ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจในทุกๆเรื่อง สนับสนุนทางการเงินในการทำงานต่างๆ ตลอดที่ผ่านมา ยังช่วยเป็นที่ปรึกษาในเรื่องความรู้สึกในแต่ละช่วงที่ผ่านมา ขอขอบคุณครั้นที่คอยสนับสนุนในทุกเรื่อง สร้างความเชื่อมั่นให้ผมสร้างชิ้นงานได้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอบคุณสถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบังแห่งนี้ที่ได้ให้ออกมาเป็นส่วนหนึ่งของที่แห่งนี้ สถานที่แห่งนี้ได้สอนให้เรียนรู้ในหลายๆเรื่องในชีวิต ทั้งเรื่องที่มีความทุกข์และมีความสุข

และสุดท้าย ขอขอบคุณตัวเอง ที่อดทนและพยายามเรียนรู้สิ่งต่างๆตลอดที่ผ่านมา ขอขอบคุณที่ไม่ท้อแท้ และสิ้นหวัง เมื่อเกิดปัญหาทั้งเล็กและใหญ่ สามารถข้ามผ่านมันไปได้ขอบคุณที่ได้ทำงานอย่างตั้งใจและรับผิดชอบจนเกิดเป็นผลสำเร็จ และขอบคุณประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาทำให้เป็นแรงผลักดันในการทำงาน และเป็นบททดสอบที่เมื่อข้ามผ่านมาแล้ว ทำให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เรียน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
2 การจัดสรรเวลา.....	3
2.1 นาฬิกา.....	3
2.2 นาฬิกาชีวิต.....	3
2.3 เวลาการทำงานของระบบร่างกาย.....	3
2.4 เราถูกออกแบบมาให้ทำอะไรหลายอย่างพร้อมกันใช่ไหม.....	5
2.5 การให้ความสำคัญกับเวลาในการกิน.....	7
2.6 มนุษย์เงินเดือนมักกินขนมในที่ทำงาน.....	9
2.7 รู้จัก TRE กินเมื่อไหร่ สำคัญกว่ากินอะไร.....	10
2.8 เวลานอนสัมพันธ์กับสุขภาพ.....	12
2.9 เวลาของการทำงาน.....	16
2.10 เวลาของการออกกำลังกาย.....	20
2.11 การสร้างนิสัยจากการจัดสรรเวลาสู่ความสำเร็จ.....	28
2.12 การแบ่งเวลาเพื่อดูแลตนเอง.....	30
2.13 ควรมีเวลาปฏิสัมพันธ์กับผู้คนเช่นกัน.....	32
2.14 ตัวอย่างบทความการให้เวลากับการพัฒนาตนเอง.....	35

บทที่	หน้า
3 การออกแบบนิทรรศการ.....	38
3.1 นิทรรศการคือ.....	38
3.2 ประเภทของนิทรรศการ.....	38
3.3 แบ่งตามขนาดของนิทรรศการ.....	41
3.4 แบ่งตามจุดมุ่งหมาย.....	42
3.5 วัตถุประสงค์ในการจัดนิทรรศการ (ในห้องสมุด).....	43
3.6 ความแตกต่างระหว่างนิทรรศการและงานแสดงสินค้า.....	45
3.7 ตัวอย่างการออกแบบนิทรรศการ (ในประเทศ).....	46
3.8 นิทรรศการต่างประเทศ.....	49
4 เทคโนโลยี AR.....	52
4.1 AR คือ.....	52
4.2 ประโยชน์ของเทคโนโลยี AR	52
4.3 บทบาทของเทคโนโลยี AR ในเชิงธุรกิจ.....	54
4.4 Virtual Reality (VR).....	56
4.5 เหยื่อ 5 คำถามใช้ AR ทำธุรกิจ.....	59
4.6 AR ทำอะไรได้บ้างช่วยเหลือทางธุรกิจ.....	59
4.7 หลักการทำงานของ AR.....	60
4.8 ข้อเสียของ AR	60
4.9 AR จะมาเปลี่ยนธุรกิจได้อย่างไร.....	61
5 การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น.....	64
5.1 แนวคิดของนิทรรศการ.....	64
5.2 ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลนิทรรศการ.....	65
5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หลักๆ.....	66
5.4 วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์.....	67
5.5 เนื้อหาภายในนิทรรศการ.....	67
5.6 กลุ่มเป้าหมาย.....	68
5.7 แนวทางการออกแบบ mood & tone	68

บทที่	หน้า
6 การออกแบบ.....	70
6.1 แนวทางการออกแบบ.....	72
6.2 การออกแบบโลโก้.....	75
6.3 Typography ที่ใช้ภายในงาน.....	76
6.4 การออกแบบผังการเดินทาง.....	77
6.5 การออกแบบรูปแบบตัวโมเดล สามมิติ.....	81
6.6 การออกแบบโปสเตอร์.....	83
6.7 การออกแบบป้ายข้อมูล.....	84
6.8 การออกแบบ Jigsaw.....	85
6.9 การออกแบบตัวนิทรรศการ.....	86
6.10 การออกแบบภาพ AR.....	87
6.11 การเล่นเกมภาพ.....	88
7 ผลงานสำเร็จ.....	89
7.1 โมเดลนิทรรศการ 24 LOSTTIME EXHIBITION DESIGN.....	89
7.2 ห้องที่ 1 ภายในนิทรรศการ โซน Information.....	91
7.3 ห้องที่ 2 ภายในนิทรรศการ โซน Eating.....	93
7.4 ห้องที่ 3 ภายในนิทรรศการ โซน sleeping.....	95
7.5 ห้องที่ 4 ภายในนิทรรศการ โซน Working.....	96
7.6 ห้องที่ 5 ภายในนิทรรศการ โซน Exeicising.....	98
7.7 ห้องที่ 6 ภายในนิทรรศการ โซน Activity.....	99
7.8 ห้องที่ 7 ภายในนิทรรศการ โซน บทสรุปและให้แง่คิด.....	101
7.9 โปสเตอร์นิทรรศการ.....	102
7.10 การโปรโมทผ่านสื่อ.....	103
7.11 ของให้กับผู้ชมเพื่อแก้ปัญหาเรื่องเวลา.....	103
7.12 แผ่นพับ.....	104
7.13 ตัวเข้างาน.....	104
7.14 วีดีโอภายในงานนิทรรศการ.....	105
7.15 การสร้างภาพด้วยเทคโนโลยี AR.....	106

บทที่	หน้า
8 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	107
8.1 บทสรุป.....	107
8.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา.....	107
8.3 ข้อเสนอแนะ.....	107
8.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	108
บรรณานุกรม.....	109
ประวัติผู้วิจัย.....	111

ภาพที่	สารบัญญภาพประกอบ	หน้า
2.1	การทานร่วมกับการเล่นโทรศัพท์	6
2.2	การทานอาหารไปเล่นไป	7
2.3	การทานอาหารระหว่างทำงาน	8
2.4	ภาพเวลาที่สอดคล้องกับการกิน	10
2.5	ภาพเวลาที่สอดคล้องกับการนอน	13
2.6	เวลาในการออกกำลังกาย	21
2.7	ภาพเวลาในการออกกำลังกายส่วนกล้ามเนื้อ	26
2.8	ภาพตัวอย่างเวลาฝึกภาษาผ่าน podcasts	35
3.1	ภาพตัวอย่างนิทรรศการ	40
3.2	ภาพตัวอย่างการออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่	40
3.3	ภาพตัวอย่างการออกแบบตัวโมเดลนทรรศการ	40
3.4	ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 1	46
3.5	ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 2	47
3.6	ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 3	47
3.7	ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 4	48
3.8	ภาพนิทรรศการต่างประเทศ Rachel Whiteread	51
3.9	ภาพนิทรรศการต่างประเทศ designer maker user exhibition	51
3.10	ภาพนิทรรศการต่างประเทศ OPERA Passion,Power and Politics	51
4.1	ภาพตัวอย่างเทคโนโลยี AR	52
4.2	ภาพตัวอย่างเทคโนโลยี AR	53
4.3	AR ได้เข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวัน	54
4.4	AR ถูกปรับใช้กับงานโฆษณา	55
4.5	การใช้ AR กับการทดสอบสินค้า	55
4.6	การพัฒนา AR และ VR	56
4.7	ห้องบังคับเครื่องบิน VR ของ jasoren	57
4.8	AR อยู่กับชีวิตประจำวันของเรามากกว่าที่คิด	58
4.9	ภาพการใช้ AR ในด้านธุรกิจของ Michael E . Porter	59
4.10	ภาพหลักการทำงานของ AR	60
4.11	AR สามารถส่งเสริมการขาย	61
4.11	ภาพกราฟที่แสดงถึงการลงทุนการใช้เทคโนโลยี	63
5.1	ภาพข้อมูลช่วงอายุ	66
5.2	ภาพข้อมูลของการสูญเสียเวลา	66
5.3	ภาพการเปรียบเทียบปัญหาระหว่างกรุงเทพและต่างจังหวัด	67

ภาพที่	หน้า
5.4 ภาพแนวคิดของการขาดสมดุลการแทรกแทรก รูปแบบนาฬิกา	68
5.5 ภาพแนวคิดของการซ้อนทับของเวลา เทคนิคการใช้แสงและเงาที่ซับซ้อน	69
5.6 ภาพแนวคิดของการซ้อนทับของเวลา เทคนิคการตัดแปะโดยภาพถ่าย	69
6.1 รูปแบบและแนวทางที่ถูกคัดเลือกมา	70
6.2 รูปแบบและเปอร์เซ็นต์ของการใช้สี	71
6.3 การเปลี่ยนรูปแบบของรูปภาพและเทคนิคภาพจากสถานการณ์	71
6.4 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 1	72
6.5 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 2	73
6.6 โลโก้ที่เลือกมาพัฒนาต่อ	73
6.7 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 3	74
6.8 โลโก้ถูกพัฒนาเป็นเลขโซนต่างๆ	74
6.9 ภาพการออกแบบผังการเดินทางครั้งที่ 1	76
6.10 ภาพการออกแบบผังการเดินทางครั้งที่ 2	76
6.11 ภาพโมเดลสามมิติครั้งที่ 1	77
6.12 ภาพตัวอย่างโมเดลโซนครั้งที่ 1	77
6.13 ภาพโมเดลสามมิติครั้งที่ 2	78
6.14 เริ่มมีการใส่วัสดุและประกอบบอร์ดข้อมูล	78
6.15 ภาพโมเดลสามมิติถูกปรับปรุงรูปแบบ	79
6.16 เริ่มมีการใช้สีร่วมกับการออกแบบ	79
6.17 การปรับขนาดและการจัดแสง	80
6.18 ภาพรวมแสดงถึงรายละเอียด	80
6.19 โปสเตอร์เดี่ยวแต่ยังดูขาดองค์ประกอบ	81
6.20 โปสเตอร์ชุดและการแก้ไขโลโก้ AR	81
6.21 แก้ไขโลโก้ AR	82
6.22 การกระจายสีและจัดวางใหม่	82
6.23 กริตของป้ายข้อมูล	83
6.24 การใช้ฟอนต์บางอ่านยากและรูปแบบเดิม	83
6.25 ปรับขนาดภาพและเพิ่มพื้นที่	84
6.26 วางภาพและอักษรในรูปแบบใหม่	84
6.27 ภาพ Jigsaw ก่อนปรับดีไซน์และวิธีเล่น	85
6.28 ภาพ Jigsaw ปรับดีไซน์และทำแพ็คเกจสอนเล่นไปด้วย	85
6.29 ภาพออกแบบตัวเข้านิทรรศการครั้งที่ 1	86

ภาพที่	หน้า
6.30 การปรับใช้และรูปแบบที่เปลี่ยนไป	86
6.31 ภาพ AR ก่อนปรับดีไซน์	87
6.32 หลังการแก้ไขเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ	87
6.33 การเลนเดอร์ที่มีแสงค่อนข้างจัด	88
6.34 หลังการจัดแสงและวัสดุ	88
7.1 ภาพรวมนิทรรศการ	89
7.2 ภาพรวมการจัดแสงนิทรรศการ	90
7.3 โปสเตอร์ด้านทางเข้า	90
7.4 ภายในห้องโซน information	91
7.5 แผนที่การเดินทางนิทรรศการ บริเวณทางเชื่อมของ information	92
7.6 ภาพแสดงการใช้งาน AR Application	93
7.7 ภายในห้องโซน Eating	93
7.8 ภาพการฉาย AR โซน Eating	94
7.9 ภาพป้ายข้อมูลโซน Eating	94
7.10 ภายในห้องโซน Sleeping	95
7.11 ภาพป้ายข้อมูล	96
7.12 ภายในห้องโซน Working	96
7.13 ภาพในการฉาย AR โซน Working	97
7.14 ภาพป้ายข้อมูลโซน Working	97
7.15 ห้องที่อธิบายถึงการออกกำลังกาย Exercising	98
7.16 โซน Exercising	99
7.17 ภาพฉาย AR ในโซน Exercise	99
7.18 ภายในห้อง Activity	100
7.19 ภาพป้ายข้อมูลโซน Activity	100
7.20 ภาพในห้องโซน บทสรุป และ แง่คิด	101
7.21 ภาพป้ายข้อมูล บทสรุป	102
7.22 โปสเตอร์นิทรรศการรูปแบบโปสการ์ด	102
7.23 ภาพแนวทางการโปรโมต ผ่านออนไลน์	103
7.24 ภาพของที่ได้รับเมื่อเข้าชมนิทรรศการ	103
7.25 ภาพแผ่นพับ	104
7.26 ภาพตัวเข้างาน	104
7.27 ภาพวิดีโอแสดงงาน	105

ภาพที่	หน้า
7.28 เทคนิค AR	106
7.29 ตัวอย่างภาพโปสเตอร์เมื่อมีภาพ AR	106

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เนื่องจากในชีวิตประจำวันของคนเราในปัจจุบัน ได้มีกิจวัตรประจำวันมากขึ้น จึงทำให้การจัดการเวลาทำได้น้อยลงจึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆดังเช่นข่าวที่เคยปรากฏว่า มีผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการทำงานหนัก และ เสียชีวิต หรือ พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาให้กับบุตรทำให้บุตรหลงผิด และ กระทำผิดความผิด นิทรรศการนี้จึงสร้างขึ้นเพื่อให้คนตระหนักถึงความสำคัญในการจัดการระบบเวลาชีวิต โดยการรวบรวมข้อมูล การให้ความสำคัญกับเวลาของคนประเภทต่างๆรวมถึงคำแนะนำของแพทย์ ต่อหลักการแบ่งเวลาเพื่อการดำเนินชีวิต

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1 ได้ข้อมูลจากการศึกษา การใช้ชีวิตประจำวันในรูปแบบต่างๆ และการจัดสรรเวลาเพื่อใช้ในการสร้างสรรค์นิทรรศการ
- 2 เพื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการ ทั้งในรูปแบบติดตั้งและเคลื่อนที่
- 3 ออกแบบนิทรรศการเพื่อสร้างความตระหนักรู้ ถึงคุณค่าของเวลา และ ทบทวนรูปแบบการใช้ชีวิตของตนเอง

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1 นิทรรศการ 1 ที่ - model - 3d โดยมีเนื้อหาหลัก

- 1.1 อธิบายวิถีชีวิตของการใช้เวลาของคนโดยแบ่งเป็นโซนหลักๆ
- 1.2 การใช้เวลาไปกับการกิน
- 1.3 การใช้เวลาไปกับการนอน
- 1.4 การใช้เวลาไปกับการทำงาน
- 1.5 การใช้เวลาไปกับการออกกำลังกาย
- 1.6 การใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอื่น
 - 1.6.1 กิจกรรมที่สนองความต้องการ
 - 1.6.2 กิจกรรมที่พัฒนาตนเองด้านทักษะ
 - 1.6.3 กิจกรรมที่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

นำมาเป็นข้อมูลหลักในการพัฒนานิทรรศการต่อไป

2 สื่อประชาสัมพันธ์ ของ นิทรรศการ เช่น โปสเตอร์นิทรรศ โบนัส ของที่ได้รับเมื่อเข้าชม

นิทรรศการ ต่างๆ

- 3 ป้ายแสดงข้อมูลภายในนิทรรศการทั้งหมด
 - 2.1 ป้ายโซนข้อมูลแนะนำในปัจจุบัน
 - 2.2 ป้ายโซนคำแนะนำในเรื่องการกิน
 - 2.3 ป้ายโซนคำแนะนำในเรื่องการนอน
 - 2.4 ป้ายโซนคำแนะนำในเรื่องการทำงาน
 - 2.5 ป้ายโซนคำแนะนำในเรื่องการออกกำลังกาย
 - 2.6 ป้ายโซนคำแนะนำในเรื่องการออกกำลังกาย
 - 2.7 บทสรุปของนิทรรศการ
- 4 การใช้เทคโนโลยี AR เพื่อส่งเสริมการสร้างสรรค์นิทรรศการ

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 ศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตของมนุษย์ ทั้งในเมืองและต่างจังหวัด
 - 1.2 ศึกษาหลักการทำงานของร่างกายต่อกิจกรรมในหนึ่งวันตามหลักนาฬิกาชีวิต
 - 1.3 แบบสอบถามเรื่องการใช้ชีวิตในเวลาที่จำกัดของคนเมือง และ ต่างจังหวัด
 - 1.4 แบบสอบถามของแพทย์เรื่องการใช้เวลากับกิจกรรมที่เหมาะสมในหนึ่งวัน
 - 1.5 ศึกษาผลกระทบต่อร่างกายทั้งระยะสั้น และยาว จากการขาดสมดุลของการจัดสรรเวลา
2. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปข้อมูลเบื้องต้น
 - 2.1 วิเคราะห์จากแบบสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของคน
 - 2.2 นำข้อมูลมาประกอบและเปรียบเทียบกับคำแนะนำของแพทย์
 - 2.3 สรุปขอบเขตงาน
 - 2.4 วางแนวทางการออกแบบ
3. ออกแบบ และ พัฒนาแบบร่าง
4. ใช้โปรแกรม sketchUp เพื่อใช้ในการออกแบบรูปร่างของโมเดลในรูปแบบสามมิติ และใช้โปรแกรม Enscape ในการเรนเดอร์ตัวงานให้มีความสมจริงรวมถึงการผลิตวีดีโอจากโปรแกรม Lumion ใช้เทคนิคการส่งภาพ AR ผ่านแอป Artivive
5. นำเสนอผลงาน

บทที่ 2

การจัดสรรเวลา

การไม่แบ่งเวลาสามารถทำให้วันธรรมดาๆ วันหนึ่งกลายเป็นวันที่แยๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการลืมทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือถึงขั้นส่งงานล่าช้ากว่ากำหนด หรือแม้แต่การปฏิบัติตัวในชีวิตของเรานั้นส่งผลกระทบต่อร่างกาย เนื่องจากแต่ละคนจะมีวิธีการแบ่งเวลาไม่เหมือนกัน ซึ่งบางคนสามารถแบ่งเวลาได้ดี และบางคนก็กำลังค่อย ๆ เรียนรู้และปรับปรุงตัวเอง แต่ก็ยังมีคนอยู่บางกลุ่มที่มักทำอะไรล้มเหลวเป็นประจำ เนื่องจากการผิดพลาดในการแบ่งเวลา

“สิ่งสำคัญของการแบ่งเวลา คือ มันเป็นตัวกำหนดความสำเร็จและการดำเนินชีวิตของคุณ”

2.1 เวลา

นาฬิกา (Clock) เป็นเครื่องมือสำหรับใช้บอกเวลา โดยมากจะมีรอบเวลา 12 ชั่วโมง หรือ 24 ชั่วโมง ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ทว่าในอดีตคนโบราณหรือแม้แต่ปัจจุบัน ก็ยังใช้การสังเกตเวลาจากพระอาทิตย์ เพื่อให้ทราบว่าเป็นช่วงเวลาไหนในวันนั้นๆ ในหนึ่งวันเราทุกคนมีเวลาเท่ากันที่จะทำในสิ่งต่างๆตามชีวิตของแต่ละคนที่กำหนดไว้ หรืออาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น การพบสิ่งใหม่ๆ ที่เราไม่เคยทราบมาก่อน การเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งการเจ็บป่วย หรือการเสียชีวิต

2.2 นาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิต (Body Clock) คือ วงจรของระบบการทำงานในร่างกายมนุษย์ที่มีหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการตื่นนอน การนอนหลับ หรือการหลั่งฮอร์โมน แม้แต่การแปรเปลี่ยนของอุณหภูมิในร่างกาย แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ชีวิตร่างกายของเราก็ต้องการอาหารเพื่อไปช่วยหล่อเลี้ยงอวัยวะ 32 อย่างที่รวมเป็นร่างกายของเราทุกคน การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ให้โทษกับอวัยวะโดยไม่ตั้งใจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเจ็บป่วยไปแล้วก็ฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้ หากเราปฏิบัติตาม “นาฬิกาชีวิต”

2.3 เวลาการทำงานของระบบร่างกาย

05.00 - 07.00 เวลาของลำไส้ใหญ่

“ตื่นนอน และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อกระตุ้นระบบขับถ่าย” เพราะเป็นเวลาที่ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดีที่สุด พร้อมขับถ่ายของเสีย กากอาหารที่ส่งมาจากลำไส้เล็กออกจากร่างกาย ถ้าเราไม่ถ่ายร่างกายจะดูดซึม ของเสียเข้าสู่ร่างกายอีกรอบ ส่งผลกระทบมากมาย เช่น เป็นหวัด ไอ สิว ผิวน้ำไม่กระจ่างใส มีจุด ต่างดำ ร้อนใน ท้องผูก แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ริดสีดวงทวาร มะเร็งลำไส้

07.00 - 09.00 เวลาของกระเพาะอาหาร

“ร่างการต้องการพลังงาน ฉะนั้นอาหารเข้าจำเป็นสุด ๆ” ห้ามงดอาหารเข้าเด็ดขาด ช่วงนี้กระเพาะอาหารจะแข็งแรง สามารถย่อยอาหาร และดูดซึมได้ดีที่สุด ถ้าเราไม่ทานอาหาร กระเพาะและม้ามจะอ่อนแอ ประกอบกับร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็น ทำให้ร่างกายสร้างเลือดได้น้อย เลือดที่จะไปเลี้ยงสมองอาจไม่พอ มีผล ต่อสมาธิ ความจำ การตัดสินใจช้า ชักงวล แก่เร็ว ระยะเวลาอาจจะอ้วนได้

9.00 - 11.00 เวลาของม้าม และตับอ่อน

“ช่วงเวลานี้ร่างกายตื่นตัวมากกระปรี้กระเปร่าการทำงานหรือทำกิจกรรมอะไรจะได้ผลดี” เพราะม้ามจะดูดซึมสารอาหารที่มีประโยชน์ จากอาหารเข้า และส่งสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้นถ้าเราทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ ม้ามก็จะนำสารอาหารดี ๆ ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น สมองทำงานได้ดี

11.00 - 13.00 เวลาของหัวใจ

“เป็นช่วงเวลาของหัวใจ ที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด และสารอาหารไปเลี้ยงทั้งร่างกาย”ซึ่งจะเป็นช่วงทำงานหนักที่สุด ช่วงนี้ระดับความดันเลือดในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ฉะนั้นช่วงเวลานี้ ห้ามเครียดเด็ดขาด ถ้าเราทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย ถือเป็นการดูแล กะหนุณอมหัวใจให้แข็งแรงอีกด้วย

13.00 - 15.00 เวลาของลำไส้เล็ก

“ช่วงเวลานี้ต้องงดอาหารทุกชนิด อย่านทานของจุกจิก เพราะจะเป็นการไปรบกวนการทำงานของลำไส้เล็ก” ซึ่งมีหน้าที่ย่อย แยกแยะ และดูดซึมอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี, วิตามินบี, โปรตีน ซึ่งทำหน้าที่สร้างกรดอะมิโน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างเซลล์สมอง เวลานี้สมองซีกขวาทำงานดี ทั้งเรื่องความจำ จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การวางแผน เป็นต้น

15.00 - 17.00 เวลาของกระเพาะปัสสาวะ

“ช่วงเวลานี้กระเพาะปัสสาวะ รอกำจัดของเสียออกจากร่างกาย” เพราะฉะนั้นช่วงนี้ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ อย่างกลั้นปัสสาวะ การกลั้นปัสสาวะจะทำให้ปัสสาวะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด มีผลในเรื่องความจำ ไทรอยด์ และระบบสืบพันธุ์ รวมทั้งจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบอีกด้วย

17.00 - 19.00 เวลาของไต

ช่วงเวลานี้ยังไม่ควรเข้านอนเพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก ควรออกกำลังกายหรือทำงานบ้าน เพื่อให้ร่างกายสดชื่น แอคทีฟ เพิ่มความดันเลือด แลมห่วงให้ผิวสดใสแข็งแรง เปล่งปลั่งอีกด้วย ช่วงนี้ไตทำหน้าที่หนักในการกรองของเสียออกจากเลือด และรักษาสมดุลในร่างกาย

ในเมื่อร่างกายเรามีแบบแผนให้เราใช้ชีวิตแล้วแต่ในปัจจุบันได้ค้นพบว่าการที่คนเราเกิดการตัดพ้อขึ้นจากการมีเวลาไม่พอเพราะกิจกรรมที่มีมากขึ้นจนไม่เพียงพอจะจัดสรร และคนเราเริ่มทำหลายสิ่งพร้อมกันในเวลาเดียวกันมากขึ้น

คุณเคยสังเกตไหม? ว่ามีหลายคนที่ชอบทำอะไร หลายๆ อย่าง พร้อมๆ กัน คุณเคยสังเกตเห็นคนที่ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันไหมครับ เช่น ทำ Excel ไปด้วย ตอบเมลไปด้วย ในขณะที่อีกหน้าจอก็ LINE ส่งงานไปด้วย หรือที่เราเรียกกันว่า Multitasking

แล้วเคยสงสัยไหมว่า การทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน ตกลงแล้วมันมีประสิทธิภาพจริงๆ หรือเปล่า? ว่ากันตามตำราก่อนนะครับ

ในหนังสือ ได้ทุกสิ่งด้วยสิ่งเดียว (The One Thing) ของ แกรี เคลเลอร์ ได้เขียนเล่าถึงเบื้องหลังของความคิดเรื่องการทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมๆ กันว่า คนหลายคนมักมีความเชื่อว่าพวกก็สามารถทำอะไรได้หลายอย่างพร้อมกันนี้ เช่น เดินไปคุยไป ฟังเพลงไปทำงานไปด้วย หรือบางคนทำงานไปคุยโทรศัพท์กับแฟนไปด้วยแต่จริงๆ แล้ว เรื่องที่ต้องขยายให้ชัดเจนคือ คนเรานั้นทำอะไรได้พร้อมกันครับ เพราะสมองของเรานั้นมีหลายส่วนที่ช่วยควบคุมร่างกายและการคิดของเรา

2.4 เราถูกออกแบบมาให้ทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันใช่ไหม?

ในหนังสือ สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ด้วยนิสัยแค่ 1% (The Power of Habit) ที่เล่าถึง เบซัลแกงเกลีย (Basal Ganglia) เซลล์สมองที่อยู่ในระบบประสาทของคนเรา ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่เราทำโดยอัตโนมัติ ยกตัวอย่างเช่น ตอนที่เราหัดขับรถใหม่ๆ เราต้องใช้สมาธิมากในการเปลี่ยนเกียร์ เหยียบคันเร่งหรือเหยียบเบรค แต่พอเราทำบ่อยๆ นานๆ เข้า เซลล์สมองส่วนนี้ก็จะทำหน้าที่ช่วยควบคุมให้เราทำได้อย่างอัตโนมัติ เพื่อผ่อนแรงไม่ให้เราต้องทุ่มเทสมาธิไปกับทุกเรื่องในชีวิต ดังนั้น การทำอะไรหลายๆ อย่าง ก็จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ เพราะเรามีสมองหลายส่วนที่เข้ามาช่วยสรุปคือสมองเรานั้นออกแบบมาให้ “สามารถ” ทำอะไรได้หลายๆ อย่างพร้อมกันจริงๆ ครับ มนุษย์สามารถ “โฟกัส” ได้ทีละอย่าง

แม้ว่าเราจะสามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่าง พร้อมๆ กัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว คนเรามีได้แค่ “โฟกัส” เดียวครับ ลองนึกตามดูว่า เวลาที่เราฟังวิทยุไปทำงานไป เอาจริงๆ เราไม่สามารถนั่งพิมพ์งาน พร้อมกับฟังสิ่งที่พิธีกรหรือดีเจพูดตอนนั้นได้จริงๆ เอาแบบให้เข้าใจสิ่งที่ดีเจกำลังพูดแบบลึกซึ้งเลยนะครับ

สิ่งที่เราทำจริงๆ มันคือการ “Switch Task” หรือการหยุดทำสิ่งหนึ่งไปทำอีกสิ่งหนึ่งแบบเร็วๆ

ในหนังสือ ได้ทุกสิ่งด้วยสิ่งเดียว (The One Thing) ได้เล่าถึงผลศึกษาในงานวิจัย ที่พบว่า โดยทั่วไป

คนเราเสียเวลาเกือบ 28% ในเวลางาน หมดไปกับการ switch task หรือการ กลับไป-กลับมา ของการทำหลายอย่างพร้อมๆ กัน และยังพบอีกว่า คนที่ทำหลายอย่างพร้อมๆ กัน ทำผิดพลาดบ่อยกว่า คนที่ไม่ได้ทำหลายอย่างพร้อมกัน และยังตัดสินใจได้แย่กว่าอีกด้วย (poorer decision)

อย่างในบทความ Driven to Distraction ที่พบตัวเลขว่า กว่า 16% ของอุบัติเหตุบนถนนมาจากการถูกรบกวนสมาธิ (Distraction) หรือการทำอะไรอื่นไปด้วยเวลาขับรถ อย่างเช่นการคุยโทรศัพท์ นั้นขโมยโฟกัสของเราไปกว่า 40% ซึ่งนั่นมีผลพอกๆ กับการเมาแล้วขับเลยทีเดียว

จึงเห็นได้ว่าเกือบทุกประเทศจะมีการรณรงค์เรื่องการงดใช้โทรศัพท์ในตอนที่ขับรถเป็นอย่างมาก โดยส่วนตัวแล้วผมเคยมีคนใกล้ตัวโดนรถชนเพราะคนขับเล่นมือถือ ผมจึงค่อนข้างมั่นใจว่าคนที่เล่นมือถือตอนขับรถนี่อันตรายทั้งกับตัวเองและผู้ร่วมใช้ถนนคนอื่นด้วยครับ

กลับมาที่การทำงาน ผมเห็นหลายคนเวลาประชุมมักจะทำนู่นทำนี่ เช่น เช็คเมล คุยกงาน พร้อมกับประชุมไปด้วย และหลายครั้ง ก็ต้องมาเสียเวลาอธิบายเรื่องใหม่อีกครั้ง เพราะคนนั้นไม่ได้ฟังสิ่งที่เราคุยกันในที่ประชุม เพราะมัวแต่ยุ่งกับหน้าคอมอยู่ สุดท้ายแทนที่จะได้ประชุมสั้นๆ จบเร็ว กลายเป็นว่าต้องซ้ำกว่าเดิม และไม่แน่ใจด้วยว่าอีกฝ่ายได้ฟังและตัดสินใจได้อย่างจริงจังๆ รีเปล่า หลายคนชอบคิดว่าดูหน้าจอคอมไปก็คิดงานไปด้วยได้ แต่จากประสบการณ์ส่วนตัวของผม เวลาผมเรียกคนที่กำลังจ่อจ้องกับหน้าจอคอมหรือหน้าจอมือถืออยู่ ร้อยทั้งร้อยต้องเงยหน้าขึ้นมาแล้วถามผมว่า “ผมขอคำถามอีกครั้งได้ไหมครับพี่” ตลอด

เล่นสมาร์ทโฟนขณะทานอาหาร

พฤติกรรมที่หลายๆคนทำกันจนเคยติดเป็นนิสัย จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว ก็คือ การเล่นสมาร์ทโฟนระหว่างกินข้าว รู้หรือไม่ พฤติกรรมแบบนี้ ส่งผลกับการควบคุมอาหารโดยตรง



ภาพที่ 2.1 การทานร่วมกับการเล่นโทรศัพท์

ที่มา : <https://www.tnews.co.th/index.php/columnist/176126>

สมองจะสั่งการว่ายังกินไม่พอ จึงทำให้กินเยอะขึ้น

การดูสมาร์ทโฟนไประหว่างกินข้าวทำให้เราไม่มีสมาธิกับการกินเท่าที่ควรถ้าเทียบกับตอนกินข้าวปกติที่มีการพูดคุยกับคนอื่นบ้าง สลับกับการกินบ้าง การดูสมาร์ทโฟนนี้แหละจะทำให้เสียสมาธิอย่างมากเป็นผลทำให้ เผลอกินมากขึ้น ความรู้สึกระหว่างกินที่ว่า ‘เอ๊ะ อาหารนี่อร่อยจัง’ ก็ จะน้อยลงไป ทำให้เรารู้สึกว่ากินยังไม่พอ

ทำให้ติดนิสัยในการรับประทานอาหารเร็ว

เมื่อรับประทานเร็วขึ้น เราก็จะเคี้ยวอาหารแบบหยาบๆ เคี้ยวเร็วๆ ไม่ค่อยใส่ใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของการกินอาหารที่มากเกินไป แถมยังส่งผลต่อระบบการเผาผลาญ การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ก็แย่ลงอีกด้วยนะ

ทำยังไงดีถึงจะเลิกดูสมาร์ทโฟนได้ล่ะ ?

คนที่เล่นสมาร์ทโฟนระหว่างกินข้าวอยู่บ่อยๆ มักมีสาเหตุมาจากการกินข้าวคนเดียว จริงอยู่ที่ว่าการกินข้าวคนเดียวก็สะดวกดี แต่ผลร้ายต่อการควบคุมอาหารที่เกิดขึ้นจากเล่นสมาร์ทโฟนไม่ธรรมดาเลยทีเดียว ดังนั้น ขณะรับประทานอาหารลองใส่ใจให้การเคี้ยวให้มากขึ้น เคี้ยวให้ละเอียดมากๆ จะช่วยให้มีสมาธิกับการกินข้าว สามารถป้องกันไม่ให้อินมากเกินไป แถมยังช่วยให้การทำงานของกระเพาะและลำไส้เป็นปกติด้วย



ภาพที่ 2.2 การทานพร้อมกับทำกิจกรรมอื่น

ที่มา : <https://www.tnews.co.th/index.php/columnist/176126>

2.5 การให้ความสำคัญกับเวลาในการกิน

ในโลกปัจจุบันที่แสนจะเร่งรีบ โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศและมนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย การกินข้าวไปด้วยทำงานไปด้วยดูเหมือนจะเป็นเรื่องปกติที่ไม่ว่าใคร ๆ ต่างก็ทำกัน นอกจากจะไม่ต้องเสียเวลาเดินออกไปหาอาหารกินข้างนอกแล้ว ยังมีเวลาได้ทำงานที่คั่งค้างต่อให้เสร็จอีกด้วย ดูเผิน ๆ เหมือนจะดี แต่จริง ๆ แล้วกลับมีผลเสียกว่าที่คิด และนี่คือ 5 ผลเสียที่เกิดขึ้น

อย่าให้การประหยัดเวลาเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นต้นเหตุในการทำลายสุขภาพของเราในระยะยาว แค่เดินออกไปหาอะไรกินข้างนอกระหว่างพัก ก็ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นอีกด้วย

2.5.1 ทำให้กินมากขึ้น

มีการศึกษาพบว่า การกินไปด้วยทำงานไปด้วย รวมไปถึงการกินอาหารพร้อมกับดูโทรทัศน์ หรือท่องอินเทอร์เน็ตอาจทำให้เรากินอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะมีว่แต่จจจจอยู่กัหน้าจอจน ลืมสังเกตุว่าเรากินอาหารมากกว่าที่คิดไว้ ทำให้สมองรู้สึกถึงความอึดได้ช้าลง จึงไม่แปลกใจว่าทำไม บางคนทีลดน้ำหนักอยู่ถึงลดน้ำหนักไม่สำเร็จเสียที

2.5.2 ทำให้นั่งนานขึ้น

ร่างกายขยับเขยื้อนน้อยลง สำหรับคนทำงานออฟฟิศ หากไม่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการพบปะ ลูกค้ำ มักจะมีการขยับเขยื้อนร่างกายน้อย ซึ่งการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ สามารถส่งผลให้ ร่างกายเฉื่อยชามากยิ่งขึ้น ในขณะที่การออกไปรับประทานอาหารข้างนอกจะทำให้เราได้เดิน ได้ยืด เส้นยืดสาย ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่า

2.5.3 ทำให้สมองตื้อ

ไม่เล่นอย่างทีควรจะเป็น การนำอาหารมากินพร้อมกับทำงานไปด้วย ทำให้สมองทำงาน หนักโดยทีไม่รู้ตัว เพราะงานก็ต้องทำ ข้าวก็ต้องกิน แทนทีจะได้พักสมองกลับกลายเป็นไม่ได้พักไป เสียอย่างนั้น ในทางกลับกัน การได้ออกไปกินอาหารกลางวันแทนการนั่งกินหน้าจคอมพิวเตอร์จะ ช่วยคลายเครียดหรือความกังวลได้ดีกว่า

2.5.4 ทำให้ร่างกายมีโอกาศได้รับเชื้อโรคมกยิ่งขึ้น

โต๊ะทำงานดูเหมื่อนจะเป็นที ทีสะอาดและปราศจากเชื้อโรค แต่จริง ๆ แล้วไม่เลย เพราะ อุปกรณ์สำนักงานต่าง ๆ ทีอยู่บนโต๊ะ ไม่ว่าจะเป็นคีย์บอร์ด เมาส์ โทรศัพท์ ฟันโต๊ะ ล้วนเป็นแหล่ง สะสมแบคทีเรียชั้นยอด ว่ากันว่ทีโต๊ะทำงานนั้นมีแบคทีเรียสะสมอยู่มากกว่าโกสุขภัณฑ์เสียอีก ดัง นั้นจึงไม่ใช่ที ๆ เหมาะสมสำหรับการกินอาหารเลยแม้แต่น้อย

2.5.5 ทำให้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

มีงานศึกษาหนึ่งจาก MITพบว่าคนทีได้พูดคุยหรือได้เข้าสังคมนั้นมีแนวโน้มทีจะทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงขึ้ถึง 10% นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานทีดียังให้ผลคล้ายคลึงกับการออกกำลังกาย โดยทำให้รู้สึกดีขึ้ ช่วยลดความเครียด, ความดันโลหิต รวมถึงอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย



ภาพที่ 2.3 การทานระหว่างการทำงาน

ที่มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/nationejobs/2013/02/27/entry-1>

2.6 มนุษย์เงินเดือนมักกินขนมในที่ทำงาน

การรับประทานของว่างสุดโปรด เช่น โดนัทยี่ห้อย ฟิชซ่า ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปังไส้ต่างๆ ฯลฯ เป็นตัวการทำให้รอบเอวของหนุ่มสาวมนุษย์เงินเดือนเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็ว โดยอาจเพิ่มถึง 3 กิโลกรัมภายใน 1 ปีก็เป็นได้

การสำรวจนี้จัดทำโดย The Village Bakery ซึ่งได้สำรวจความคิดเห็นของพนักงานบริษัท ในอังกฤษจำนวน 2,000 คนและพบว่า ในบรรดาสาว ๆ ผู้ตอบแบบสอบถามนั้น บางคนอาจต้องการขนมขบเคี้ยวมาหม่ำยามว่างถึง 4 ครั้งต่อวันเลยทีเดียว และส่วนมากรู้สึกละอายต่อพฤติกรรมการกินของตนเองอยู่ในใจทั้งนี้

การสำรวจยังได้เปิดเผยรายชื่อของว่างยอดนิยมของบรรดาพนักงานออฟฟิศอันได้แก่ ขนมปังกรอบ (42 เปอร์เซ็นต์) ช็อกโกแลต (38 เปอร์เซ็นต์) ขนมกรุบกรอบ (32 เปอร์เซ็นต์) และเค้ก (13 เปอร์เซ็นต์) อย่างไรก็ตามของว่างเช่น บิสกิต ที่ถูกจัดว่าเป็นของว่างยอดนิยมก็อาจทำให้คุณน้ำหนักขึ้นได้ หากคุณรับประทานไปเรื่อย ๆ จนหมดกล่อง

นอกจากนั้นยังพบว่า การมีเพื่อนร่วมงานซื้อขนมมาฝากก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เหล่ามนุษย์เงินเดือนผลอสาปามขนมหวานมากเกินไปได้เช่นกัน

แต่ถ้าหากเปรียบเทียบกันระหว่างสองเพศแล้วพบว่า มีผู้หญิง 33 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียวที่จะปิดบังว่าในแต่ละวันตนเองรับประทานขนมอะไรไปบ้าง ส่วนผู้ชายมีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และยังพบว่า คนเหล่านี้มักชอบ “สร้างภาพ” ให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนรักษาสุขภาพเสียด้วยซิโมน สเตททอล จาก The Village Bakery กล่าวว่า “ของว่างยอดนิยมที่คนทำงานนิยมหามารับประทานกัน เช่น ขนมปังกรอบ ช็อกโกแลต และเค้กล้วนมีแคลอรีสูง เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น” นอกจากนี้ยังพบความจริงที่ 1 ใน 5 ของสาว ๆ สารภาพว่า ช่วงหลังเลิกงาน หรือช่วงเย็น ๆ คือเวลาที่พวกเธอโปรดปราน เพราะจะได้บริโภคอาหารต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน แต่มีเพียง 6 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ยอมรับว่าตนเองไปออกกำลังกายร่วมด้วย

รายงานชิ้นนี้ชี้ด้วยว่า การไม่รับประทานอาหารกลางวันที่มีประโยชน์และอิ่มเพียงพอทำให้หลายคนต้องเพิ่มอาหารว่างประเภทน้ำตาลและไขมันเข้าสู่ร่างกายในช่วงบ่าย เนื่องจากมี 48 เปอร์เซ็นต์ของผู้ตอบแบบสอบถามยอมรับว่า ตนเองรู้สึกไม่อึดกับมื้อกลางวันติด นั้นทำให้พวกเขาเริ่มมีแนวโน้มว่าจะหิวในตอนบ่ายและต้องกินของว่างต่าง ๆ ตามมา

ดร. ซาราห์ ปีเวอร์ นักโภชนาการ ให้ความเห็นว่า “หากคนเราไม่ได้รับความรู้สึกพึงพอใจในการกินอาหารกลางวัน ความรู้สึกนี้จะทำให้เราต้องมองหาอะไรอร่อย ๆ เพิ่มในช่วงบ่าย การรับประทานอาหารกลางวันที่ถูกต้องช่วยป้องกันการมีน้ำหนักขึ้น และการรับประทานอย่างหนักในตอนเย็นได้” ฟัง ๆ แล้วอาจพบว่า พฤติกรรมการบริโภคของพนักงานออฟฟิศชาวอังกฤษ ไม่แตกต่างจากหนุ่มสาวคนเมืองในประเทศไทยขณะนี้สักเท่าใด ดังนั้น ถ้าอยากหยุดอ้วน ลองเมินขนมในออฟฟิศกันดูก่อน ก็อาจช่วยได้ค่ะ

2.7 รู้จัก TRE ‘กินเมื่อไหร่’ สำคัญกว่า ‘กินอะไร’ งดยอดอาหารอย่างไร ให้ได้สุขภาพดี

TRE หมายถึง การวางช่วงเวลาในแต่ละวันสำหรับการรับแคลอรีจากอาหารและเครื่องดื่ม เข้าสู่ร่างกาย หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือกำหนดช่วงเวลาสำหรับการกินนั้นแหละครับ ฟังดูไม่น่าเชื่อ แต่การปฏิบัติในลักษณะนี้ส่งผลต่อสุขภาพเราได้อย่างน่าทึ่ง จริงอยู่ว่าคุณภาพและความเหมาะสมของอาหารคือส่วนสำคัญ แต่ผลลัพธ์ของ TRE ที่ส่งผลในทางบวก แสดงให้เห็นว่าการทาน ‘เมื่อไหร่’ สำคัญกว่าการทาน ‘อะไร’

ผู้เชี่ยวชาญด้าน TRE ระดับโลกอย่าง Dr.Satchin Satchin ศาสตราจารย์ของสถาบัน Salk Institute ประเทศสหรัฐอเมริกา และยังเป็นผู้เขียนหนังสือ The Circadian Code โดยวิจัยและเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า การนอน และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ซึ่งศาสตราจารย์ Satchin ได้เขียนไว้ว่า การกำหนดช่วงเวลาการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละวัน และทำอย่างสม่ำเสมอ ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดสำหรับสุขภาพและความยั่งยืน เหตุผลก็เพราะว่าทุกครั้งที่เราทานอาหารเช้าเข้าสู่ร่างกาย ตั้งแต่ของว่างจนถึงอาหารมื้อหลัก สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นกระบวนการย่อยอาหาร ดูดซึมสารอาหาร และการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยขั้นตอนเหล่านี้ใช้เวลาหลายชั่วโมงกว่าจะครบกระบวนการทั้งหมด ดังนั้น ขณะที่ร่างกายกำลังโง่กับการจัดการกับอาหารที่เข้ามา มันจึงไม่มีเวลาที่จะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูสภาพร่างกายนั่นเอง



ภาพที่ 2.4 ภาพเวลาที่สอดคล้องกับการกิน

ที่มา : <https://www.gqthailand.com/lifestyle/article/what-is-the-satiating-diet>

ร่างกายของเราต้องการอย่างน้อยประมาณ 12 ชั่วโมงที่จะเว้นว่างจากการรับแคลอรีเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้วงจร TRE เริ่มกลับมาทำงานอีกครั้ง (ยกตัวอย่าง 2 ทุ่มจนถึง 8 โมงเช้า) แต่ความน่าสนใจอยู่ที่ว่า หากเราลดช่วงเวลาการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันลงไปมากขึ้น ก็จะช่วยยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานมากขึ้นไปด้วย Satchin อธิบายว่า

“แม้ผลลัพธ์ของระยะเวลา 12 ชั่วโมงนั้นน่าทึ่งมาก แต่การลดช่วงเวลาให้น้อยลงมาเหลือแค่ 8 ชั่วโมง จะยังมีประโยชน์มากขึ้นไปอีก”

จากการศึกษาพบว่า ประโยชน์ของการลดช่วงเวลาการทานอาหารนั้นจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าต่อการลดหนึ่งชั่วโมง ตั้งแต่ 12 ชั่วโมง ไปจนถึง 8 ชั่วโมง ถ้าใครเคยดูภาพยนตร์เรื่อง “Wolverine” น่าจะเคยเห็นภาพมัดกล้ามเนื้อของ ฮิวจ์ แจ็กแมน ซึ่งก็เป็นผลมาจากการทำ TRE โดยใช้ระบบ 16/8 คือทานอาหาร 8 ชั่วโมงต่อวัน และเว้นว่าง 16 ชั่วโมง

แต่ไม่ว่าจะช่วงเวลา 12 ชั่วโมง หรือ 8 ชั่วโมงต่อวัน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความสม่ำเสมอ เพราะ TRE ไม่ใช่การลดความอ้วนแบบระยะสั้น มันเป็นกิจวัตรที่ต้องทำไปตลอด จากคำอธิบายของ Satchin บอกว่า “ถ้าคุณทานนอกเหนือจากระยะเวลาที่ตั้งไว้ในแต่ละวันมากกว่า 3 ครั้งต่ออาทิตย์ ก็หมายความว่า คุณไม่ได้ทำตาม TRE อีกต่อไป” นอกจากนี้ Satchin ยังเปิดเผยอีกด้วยว่า ประชากรชาวสหรัฐอเมริกาทานอาหารประมาณ 15 ชั่วโมง ในแต่ละวันเลยทีเดียว

เชื่อว่ามียุโรปหลายคนที่พยายามจะเริ่มทำ TRE ตั้งแต่วันนี้เลย หรือขอเป็นพรุ่งนี้ละกัน ซึ่งนั่นก็ถือเป็นเรื่องที่ดีครับ (สำหรับผมทำมาได้ 6 เดือนแล้ว) แต่สิ่งสำคัญคือการสร้างเป้าหมายว่าตัวคุณเองนั้นทำได้อย่างแน่นอนมากกว่าที่จะล้มเลิกกลางทาง ผมแนะนำว่าอย่าหักโหมในช่วงเริ่มต้น อาจเริ่มที่ 12 ชั่วโมง แล้วค่อยลดเวลาลงเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพ

ช่วงเวลาในการทำ TRE ในแต่ละวันแต่ละคน อาจจะแตกต่างกัน บางคนเริ่มทานตั้งแต่เช้า เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีกำลังสำหรับลุยงาน บางคนอาจจะทานอาหารเช้าสายหน่อยเพราะนอนดึกและตื่นสาย ดังนั้น คำแนะนำคือตัดสินใจว่าจะทานอาหารเข้าช่วงเวลาไหน และทำให้เป็นประจำอยู่เสมอ หากเริ่มทานตอนแปดโมงเช้า มื้อสุดท้ายควรทานก่อนตอนสองทุ่มครึ่ง หลังจากสองทุ่มเป็นต้นไป ถ้าหิวควรดื่มแต่น้ำเปล่าเท่านั้น จนกว่าจะ 8 โมงเช้าของอีกวัน ถึงจะเริ่มทานอาหารมื้อแรกได้ และให้ไปลักษณะนี้ทุกๆ วัน สิ่งที่สำคัญกว่าเวลา ‘เริ่ม’ ทานคือ เวลา ‘หยุด’ ทาน เพราะการทานอาหารใกล้ช่วงเวลาเข้านอนสร้างผลลัพธ์ในทางลบต่อร่างกายอย่างมาก สิ่งที่ Satchin แนะนำคือ ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ระหว่างมื้อสุดท้ายกับการเข้านอน (ถ้าเข้านอน 4 ทุ่ม มื้อสุดท้ายก็ไม่ควรเกิน 1 ทุ่ม) เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่

TRE ไม่จำเป็นต้องนับแคลอรีที่ทานเข้าไป แต่ที่สำคัญ ก็ต้องเป็นมื้ออาหารที่ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม คุณอาจจะไปร้านหมูกระทะหรือพวกอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็ทานได้เช่นกัน แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป จากประสบการณ์ส่วนตัวของผมเอง การทำ TRE 8 ชั่วโมง (ทาน 8 / ไม่ทาน 16) นับว่าเป็นเรื่องที่ทำหายตัวเองไม่น้อย เพราะในช่วงแรกๆ จะมีความหิวเข้ามาเกี่ยวข้อง และมันก็ไม่ได้สำเร็จทุกวัน แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายเริ่มปรับได้ รวมถึงฝึกให้เป็นลักษณะนิสัย ทุกอย่างก็เริ่มง่ายขึ้น ผมจะทานมื้อเช้าเวลา 8:30-9:00 มื้อกลางวันเวลา 15:00 - 15:30 หลังจากนั้นถ้าหิว ก็จะดื่มชาร้อน หรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาลสักแก้วในช่วงเย็น ซึ่งสำหรับ Satchin แล้ว อาจจะเป็นการแหกกฎของ TRE แต่บางคนก็บอกว่า “โอเค” เพราะบรรเทาความหิวในช่วงแรกได้เป็นอย่างดี

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญกว่า TRE คือเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงหรือใช้ Diet Coach เข้ามาดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร เพราะทุกคนสามารถทำได้เอง และมันสามารถช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้นและอายุยืนขึ้นด้วย

2.8 เวลานอนสัมพันธ์กับสุขภาพ

นอนหลับอย่างไร ให้สุขภาพดี โดย ผศ.พญ.ทานตะวัน อวีรุทธ์วรกุล จากคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล การนอนหลับมีความสำคัญกับสุขภาพของคนเรา เนื่องจาก 1 ใน 3 ของชีวิตคนเราในแต่ละวันเป็นเรื่องการพักผ่อนด้วยการนอนหลับ หรือ 8 ชั่วโมง จาก 24 ชั่วโมง ในแต่ละวัน การนอนมีความหมายมากที่จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี

ข้อแนะนำ การนอนหลับในช่วยอายุที่แตกต่างกัน เพราะตามธรรมชาติของร่างกายที่อายุเพิ่มขึ้น ร่างกายจะต้องการการนอนหลับน้อยลง คุณภาพการนอนหลับไม่ลึกเหมือนช่วยอายุน้อย ๆ

- แรกเกิด ต้องการการนอนหลับ 20 ชั่วโมง ขึ้นไป
- ขวบปีแรก ต้องการการนอนหลับ 12 ชั่วโมง ขึ้น
- เด็กวัยประถม 9-11 ชั่วโมง
- เด็กวัยรุ่น 10 ชั่วโมง
- เด็กมหาวิทยาลัย 7-9 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ตอนต้น 7-9 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ตอนกลาง ถึงตอนปลาย 7-8 ชั่วโมง

ทำอย่างไรให้คุณภาพชีวิตการนอนมีคุณภาพที่ดี

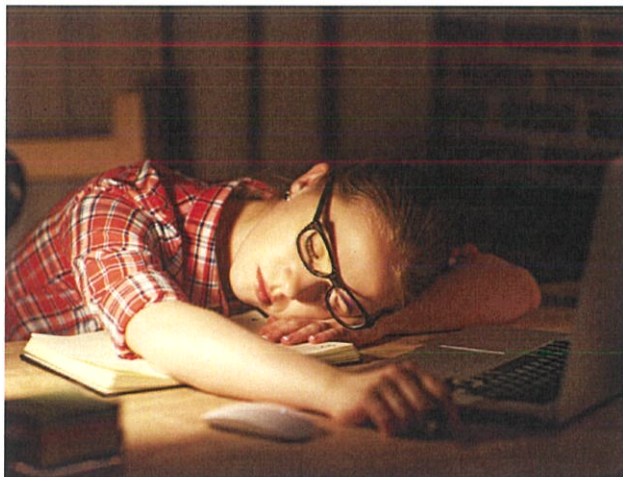
- ไม่จำเป็นต้องนอน 8 ชั่วโมง แต่สามารถนอนได้อย่างเพียงพอมีคุณภาพ หรือนอนเพียงแค่ว่า 5-6 ชั่วโมงก็สามารถตื่นนอนขึ้นมาสดชื่นได้ เพราะนอนหลับลึกเพียงพอ และร่างกายต้องการเพียงพอ ก็สุขภาพดีได้
- ตัวเลขการนอนหลับ 8 ชั่วโมง นั้น เป็นสถิติทั่วไป ไม่จำเป็นต้องสร้างความกดดันให้ตัวเองว่าจำเป็นต้องนอนเยอะถึง 8 ชั่วโมง
- กลุ่มคนอัจฉริยะ หรือ Short Sleeper เป็นกลุ่มคนที่นอนน้อย สดชื่น สามารถทำงานได้อย่างปกติ

ปัญหาเกี่ยวกับการนอน

1. การนอนไม่หลับ (insomnia)
 2. วงจรการหลับการตื่นเสียสมดุล เช่น การเดินทางข้ามทวีป (Circadian Rhythm Disorders or Jet Lag)
 3. การเคลื่อนไหวร่างกายผิดปกติ (Movement Disorders) ซึ่งรบกวนการนอน
- นอนไม่หลับ ไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการ ซึ่งเกิดร่วมกับความผิดปกติในร่างกายและจิตใจ ลักษณะของการนอนไม่หลับ คือ ใช้เวลาในการนอนหลับ อาจเป็นชั่วโมงกว่าจะนอนหลับได้ หลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน หรือตื่นแล้วไม่หลับอีกเลย ดูเหมือนหลับแต่ความจริงแล้วรู้สึกตัวว่านอนไม่หลับ และตื่นเร็วกว่าปกติ

การนอนหลับที่มีคุณภาพ คืออะไร

1. ตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่น
2. จำนวนชั่วโมงนอนไม่สำคัญ
3. การนอนหลับด้วยร่างกายที่ผ่อนคลาย ร่างกายได้ยืดเหยียด ยืดเส้น ยืดสาย
4. การนอนหลับด้วยจิตใจที่ผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด
5. การนอนหลับในตอนที่ร่างกายว่างจริง ๆ ไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเองว่าต้องเข้านอนเวลานั้น เวลานี้ เพื่อกระตุ้นร่างกาย และจิตใจ หรือยิ่งตั้งใจจะนอนหลับ จะยิ่งหลับยาก
6. การได้พักผ่อน หลับหรือไม่หลับจริง ๆ เท่ากับการที่ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย ร่างกายสามารถหลั่งฮอร์โมน และไม่หลั่งสารเครียด ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ปกติ และผ่อนคลายอย่างมีคุณภาพของร่างกายและจิตใจ สำคัญเท่ากับการนอนที่มีคุณภาพ (การผ่อนคลายที่มีคุณภาพ = การนอนหลับ)
7. การรักษาการนอนไม่หลับ ง่ายๆ คือ 1. การปรับพฤติกรรมและความเชื่อ เพื่อให้นอนหลับได้ดีขึ้น
8. รักษาด้วยยา เนื่องจากไม่สามารถนอนหลับด้วยตนเองได้เป็นระยะเวลาช้านาน เพราะมีความเครียด ซึ่งจะใช้ยานอนหลับในระยะเวลาสั้นๆ เมื่อสามารถปรับพฤติกรรมและความเชื่อ ได้ถูกต้องแล้ว ร่างกายนอนหลับได้เอง ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา



ภาพที่ 2.5 ภาพเวลาที่สอดคล้องกับการนอน

ที่มา : <https://www.gqthailand.com/lifestyle/article/what-is-the-satiating-diet>

10 วิธี ที่ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น แบบยั่งยืน

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละครึ่งชั่วโมง ระวังไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน
2. ไม่จับหลับตอนกลางวัน หรือตอนเย็น เพราะจะทำให้นอนหลับยากตอนกลางคืน และสมองเรียนรู้ผิด ๆ ว่าร่างกายได้นอนหลับพักผ่อนไปแล้ว หรือหากอยากงีบหลับ ให้นั่งงีบหลับ แต่ไม่ให้อยู่ในท่านอน และไม่เกิน 30 นาที
3. งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ซ็อกโกแลต และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมถึงแอลกอฮอล์ และบุหรี่
4. งดอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหารน้ำเปล่ามากในช่วงค่ำ ปกติร่างกายไม่หลังน้ำย่อยตอนกลางคืนอยู่แล้ว
5. ไม่ควรทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ พูดคุย เรื่องที่เครียด กระตุ้นจิตใจให้ตื่นเต้น ลุ้น และเคร่งเครียด
6. งดเล่นอุปกรณ์มือถือ สมาร์ทโฟน เวลา 30 นาทีก่อนเข้านอน เพราะอุปกรณ์มือถือ สมาร์ทโฟน มีผลทำให้หลับยาก เพราะแสงสีฟ้าจากจอ ทำให้ร่างกายรับรู้ว่ายังไม่มีมืด และหลังสารเมลาโตนิน ทำให้หลับยาก และเราได้รับข้อมูลเข้ามาตลอดเวลา ทำให้สมองไม่ได้พักผ่อน และนอนหลับไม่ดี คลื่นสมองไม่ปลอดโปร่ง (Alpha Wave) นอนหลับไม่ลึก
7. พยายามจัดเวลาสำหรับการพักผ่อน เพื่อให้ผ่อนคลาย เพื่อให้สมองโล่งปลอดโปร่ง ก่อนเข้านอน เช่นการฟังเพลงบรรเลงที่ช่วยปรับให้นอนหลับได้ดีขึ้น หรือนั่งสมาธิ สวดมนต์ ให้จิตใจสบาย ผ่อนคลาย อ่านหนังสือที่เป็นเรื่องที่เบาสบาย ทำให้จิตใจสบาย ผ่อนคลาย ดู หรือนึกถึงภาพ ธรรมชาติ.
8. ปรับห้องนอนให้เหมาะสม อุณหภูมิ แสง ความนุ่มสบาย
9. เตียงนอนมีไว้สำหรับนอน ไม่ควรทำกิจกรรมอื่น ๆ บนเตียง เช่นโทรศัพท์ กินอาหาร อ่านหนังสือ และฯลฯ
10. เมื่อเอนตัวลงนอนแล้วให้หยุดคิดเรื่องที่เครียด ไม่สบายใจ ดั้งนั้นก่อนนอน ให้เขียนจดบันทึกสิ่งที่ไม่สบายใจลงไปบนกระดาษ ว่าอะไรคืออะไรที่เราแก้ไขได้ และอะไรที่เราแก้ไขไม่ได้ การเขียนที่ชัดเจนจะทำให้สมองโล่งขึ้น จิตใจจะสบายขึ้น เรื่องที่แก้ไขไม่ได้เราต้องปล่อยวาง ทักษะการปล่อยวาง คือทักษะที่สำคัญของมนุษย์ อย่างนี้ เพราะเรื่องที่เราแก้ไขไม่ได้ หากเรารู้ชัด จะมีสติมากขึ้น
11. ไม่ควรดื่มน้ำมากๆ หลังอาหารเย็น เพราะจะทำให้ตื่นมาปัสสาวะ และขัดจังหวะการหลับลึก ดังนั้นก่อนเข้านอนควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย และหรือหากตื่นมาเข้าห้องน้ำก็ไม่ต้องกังวล ให้กลับไปนอนหลับอย่างผ่อนคลายต่อไป
12. ไม่ควรรู้สึกกังวล หรือเครียดหากนอนไม่หลับ หากเข้านอนผ่านไป 30 นาทีแล้วยังไม่หลับก็ให้หากิจกรรมผ่อนคลายทำ จนกว่าจะรู้สึกง่วงนอนแล้วจึงกลับเข้าไปนอนอีกครั้ง
13. อย่าวิตกกังวล แล้วดูนาฬิกาบ่อยๆ เพราะเป็นการกดดันตัวเอง ทำให้เครียด และนอนไม่หลับในที่สุด

14. หากคู่ของท่านเป็นคนนอนกรน และทำให้ท่านนอนหลับยาก ให้ท่านใช้ที่อุดหู และพาคู่ของท่าน ไปพบแพทย์ เพื่อรักษาอาการนอนกรน แต่หากท่านยังคงนอนไม่หลับ ให้แยกเตียงนอนชั่วคราว เพื่อให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

15. ควรตื่นนอนตรงเวลาทุกๆ วัน ไม่ว่าท่านจะเข้านอนที่เวลากี่โมงก็ตาม เพราะจะทำให้วงจรการนอนหลับของท่านสมดุลย์ และไม่ควรถื่นนอนหลังเวลา 8 โมงเช้า เพราะร่างกายสัมพันธ์ กับ พระอาทิตย์ขึ้นแลพระอาทิตย์ตก

ผลกระทบของระยะเวลาในการนอนหลับต่อความสามารถในการทรงตัวของเพศชายในวัยทำงาน

สาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านความปลอดภัยและคุณภาพในการทำงานของมนุษย์นั้น คือการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ซึ่งในปัจจุบันการตรวจจับความพร้อมของพนักงาน (บุคคล) ก่อนเริ่มต้นการทำงานนั้น ยังไม่สามารถตรวจจับความไม่พร้อมอันเนื่องมาจากการนอนน้อยได้ แต่เนื่องจากระยะเวลาในการนอนหลับจะส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวของมนุษย์ จึงได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการทรงตัวในท่ายืนตรงกับระยะเวลาของการนอนหลับ โดยอาศัยวีโอบาลานซ์บอร์ด (Wii Balance Board) เพื่อตรวจวัดตำแหน่งของจุดศูนย์กลางความดัน (COP) ในท่ายืน ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นอาสาสมัคร 6 คนจากพนักงานในฝ่ายผลิตของโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่ง เข้าร่วมการทดสอบสมรรถนะในการทรงตัว 2 วิธี ได้แก่ วิธีการทดสอบเชิงคลินิกดัดแปลงเพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ของการรับรู้ความรู้สึกในการทรงตัว (mCTSIB) และวิธีการประเมินสมรรถนะแบบฟิตส์ (Fitts' Performance Test) ระยะเวลาในการนอนหลับของผู้เข้าร่วมถูกบันทึกด้วยแบบสอบถามการนอนหลับร่วมกับการวัดด้วยเครื่องติดตามกิจกรรมแบบสายรัดข้อมือ (Activity tracker) เพื่อบันทึกระยะเวลาในการนอนหลับ ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการนอนหลับมีผลกระทบต่อความสามารถในการทรงตัวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 สำหรับทั้ง 2 วิธีการทดสอบ โดยพบว่าตัวชี้วัดพื้นที่สนับสนุนการทรงตัว (SS) และค่าระยะทางการเคลื่อนที่ของจุดศูนย์กลางความดัน (SL) จากวิธีทดสอบแบบ mCTSIB มีค่าเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อผู้เข้าร่วมการทดลองมีระยะเวลาในการนอนหลับที่ลดลง โดยตรวจพบความเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการนอนหลับ 6 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับวิธีทดสอบสมรรถนะแบบ Fitts พบว่าตัวชี้วัดดัชนีสมรรถนะ (IP) ของผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีการนอนหลับที่ 6 ชั่วโมงต่อวัน จะมีค่าลดลงจนตรวจพบความเปลี่ยนแปลงได้ สรุปได้ว่าระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ (6 ชั่วโมงต่อวันหรือน้อยกว่า) จะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทรงตัว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการวัดความสามารถในการทรงตัวสามารถนำมาใช้ทดสอบความพร้อมของบุคคลก่อนการเริ่มทำงาน เพื่อตรวจจับความผิดปกติของการทรงตัวอันเนื่องมาจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพออันอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการทำงาน

2.9 เวลาของการทำงาน

ช่วงเวลาที่มึประสิทธิภาพที่สุดในการทำงานนานแค่ไหนกัน?

ในการทำงานตลอดวัน 8-9 ชั่วโมง คุณคิดว่าช่วงเวลาที่มึประสิทธิภาพที่สุดนั้นเกิดขึ้นกี่ชั่วโมงกันแน่? เกิดขึ้นเมื่อไหร่ระหว่างเช้าหรือบ่าย?

บางคนอาจสงสัยเหตุว่า ช่วงเวลาที่ดีที่สุดเกิดขึ้นตอนเช้า ทำให้สามารถเคลียร์งานกองโตจบไปได้ก่อนเที่ยง แต่พอตกบ่ายมาเท่านั้นแหละทุกอย่างยี้ดย้วยอืดอาด ทุกอย่างที่อยู่ตรงหน้าเน่าเหี่ยวหายไปหมด แตกต่างจากช่วงเช้าอย่างสิ้นเชิงเรื่องนี้ไม่น่าแปลกใจเท่าไร เพราะเคยมีผลสำรวจที่น่าสนใจจากฝั่งอังกฤษ โดย www.vouchercloud.com ที่สำรวจพนักงานออฟฟิศจำนวน 1,989 คนที่มีช่วงเวลาทำงาน 8-9 ชั่วโมง ว่าพวกเขาคิดว่าตัวเองเป็นคนทำงานได้อย่างมึประสิทธิภาพตลอดทั้งวันหรือไม่? ผลที่ได้คือ 79% ตอบว่าไม่ และมีเพียง 21% เท่านั้นที่เชื่อว่าพวกเขามึประสิทธิภาพตลอดเวลาทำงานทั้งวันจริงๆนะเออแล้วพอลงถามต่อไปอีกว่า พวกเขาพอจะจำกัดระยะเวลาที่คิดว่าสามารถทำงานได้อย่างมึประสิทธิภาพสูงสุดได้หรือไม่? ยาวนานแค่ไหน? โดยส่วนใหญ่ที่ตอบจะอยู่ในระยะเวลาแค่ 2 ชั่วโมง 53 นาที ฉะนั้นตรงนี้น่าจะกลายเป็นจำนวนเวลาที่พวกเราส่วนใหญ่อาจจะเป็นอย่างนั้นเช่นกัน

นอกจากนี้ผลสำรวจยังถามอีกด้วยว่า พวกเขาเสียเวลาทำงานไปกับเรื่องไหนบ้าง? คำตอบที่ได้คือ

อ่านข่าวออนไลน์	ใช้เวลาโดยประมาณ 1 ชั่วโมง 5 นาที
เข้า social media	ใช้เวลาโดยประมาณ 44 นาที
พูดคุยเกี่ยวกับการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน	ใช้เวลาโดยประมาณ 40 นาที
หางานใหม่	ใช้เวลาโดยประมาณ 26 นาที
พักผ่อนบุหรี	ใช้เวลาโดยประมาณ 23 นาที
โทรศัพท์หาแฟน/ เพื่อน	ใช้เวลาโดยประมาณ 18 นาที
ขงเครื่องดื่ม	ใช้เวลาโดยประมาณ 17 นาที
ส่งข้อความ	ใช้เวลาโดยประมาณ 14 นาที
พักทานขนม	ใช้เวลาโดยประมาณ 8 นาที
ทำอาหารกลางวันในออฟฟิศ	ใช้เวลาโดยประมาณ 7 นาที

นอกจากผลสำรวจจาก www.vouchercloud.com แล้วยังมีคุณหมอ Josh Davis, Ph.D. ผู้เขียนหนังสือ Two Awesome Hours: Science-Based Strategies to Harness Your Best Time and Get Your Most Important Work Done. (วิธีทำงานให้ดีเยี่ยมและมีประสิทธิภาพ โดยใช้เวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละวันให้คุ้มค่าที่สุด)

ที่เขียนแนะนำไว้ว่า ในแต่ละวันชีวิตการทำงานของคนเรานั้นมีงานมากมายที่ต้องทำ งานทุกอย่างดูเหมือนเป็นเรื่องเร่งด่วนและต้องทำให้ได้ผลที่ดี แต่เรามักตอบสนองงานที่ล้นมือด้วยการบังคับตัวเองให้ทำงานโดยไม่หยุดพัก เพื่อให้ใช้ “วัน” ของเราอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด หรือไม่อย่างนั้นก็ใช้เวลาทำงานมากขึ้น และขอให้คนอื่นที่ทำงานให้เราทำแบบนั้นด้วย การตอบสนองเหล่านี้มาจากความเชื่อที่ว่า การจัดการปริมาณงาน คือ การเลิกเสียเวลาและควรจะมีประสิทธิภาพมากกว่านี้ ซึ่งความเชื่อนี้มาจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการทำงานของสมอง แต่วิธีที่จะทำให้เรามีผลงานที่ดีและมีประสิทธิภาพ คือการทำงานให้สอดคล้องกับระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้สามารถเข้าในงานที่กำลังทำอยู่ได้อย่างถ่องแท้ มีแรงจูงใจในการทำงาน ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ แก้ไขปัญหาได้ ใช้ความคิดสร้างสรรค์และตัดสินใจได้ดี วิธีการนี้ช่วยให้คนที่มีการกิจยุ่งเหยิง สร้างเงื่อนไขให้ตัวเอง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในระดับที่ดีเยี่ยม โดยใช้เวลาเพียงวันละ 2 ชั่วโมงเท่านั้น และได้แนะนำแนะนำกลยุทธ์ 5 กลยุทธ์ ที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถบริหารจัดการตนเอง โดยอ้างอิงผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ที่เชื่อถือได้ มาจัดทำแนวทางวิธีการและกลยุทธ์ เพื่อการทำงานได้ประสิทธิภาพสูงสุด

กลยุทธ์ 1 : รับรู้เมื่อถึงช่วงเวลาที่คุณมีโอกาสตัดสินใจว่าจะเลือกทำงานชิ้นไหน

กลยุทธ์ 2 : บริหารจัดการพลังงานสมองของคุณ เพื่อเลือกให้ได้ว่าทำงานชิ้นใด

กลยุทธ์ 3 : หยุดต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้คุณไขว่ไขว่ เรียนรู้วิธีที่จะนำความสนใจกลับมายังจุดเดิม

กลยุทธ์ 4 : ทำให้ร่างกายและความคิดของคุณมีความเชื่อมโยงกันมากขึ้น

กลยุทธ์ 5 : จัดพื้นที่ทำงานใหม่เพื่อช่วยให้คุณทำงานได้ดี

จากบทความทั้งหมดหากมองให้ดี เราจะพบว่าตลอดเวลางาน 8-9 ชั่วโมง เราจะทำงานได้ดีที่สุดเพื่อแก้ปัญหาและสะสมงานกองโตได้อย่างมีประสิทธิภาพภายในเวลาเพียง 2-3 ชั่วโมงเท่านั้น แม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาที่สั้นมากๆ แต่เชื่อเถอะว่ามันส่งผลให้งานออกมาดีมากด้วยเช่นกัน ช่วงที่ดีที่สุดควรเป็นตอนร่างกายเราพร้อมและตื่นตัวที่สุด จะช่วยให้เรามีสมาธิมากที่สุด และถึงแม้ว่าหมดเวลานั้นไปแล้ว เรายังคงต้องทำงานต่อเนื่องต่อไปแม้ประสิทธิภาพอาจไม่เหมือนช่วงที่ใช้ไปแล้ว อย่างไรก็ตามเราทุกคนต้องการเวลาพักผ่อนจากหน้าจอแม้ในเวลาทำงานนั่นเอง เพื่อผลิตเพลินกับสิ่งอื่นชั่วคราว หยุดพักสมองชั่วคราวไปสู่สิ่งอื่นๆรอบตัว แล้วค่อยกลับมาทำงานต่ออย่างสบายใจ

นอกจากการพักผ่อนทั่วไปแล้ว การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง รวมไปถึงการออกกำลังกายก็สำคัญเช่นกัน หากคุณรู้สึกว่าเริ่มปวดเมื่อยเนื้อตัวหลังจากการทำงานหนักมาทั้งวัน คุณควรเริ่มยืดเหยียด และออกกำลังกายได้แล้วตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และหมั่นตรวจเช็คสุขภาพทุกปีเพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของเรายังคงแข็งแรงดีอยู่ รู้จักร่างกายของเราให้มากขึ้น ใส่ใจมากขึ้น รู้ว่าเราต้องลด หรืองดอาหารประเภทใดให้มากขึ้น

Shift Work ผลกระทบต่อสุขภาพจากทำงานเป็นกะ

Shift Work หรือการทำงานเป็นกะ ส่งผลเสียต่อสุขภาพในเรื่องของการกินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา โดยเฉพาะคนที่ทำงานกะดึก ย่อมมีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ทำให้ส่งผลต่อการทำงานโดยตรง ทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพในระยะสั้นและระยะยาวอีกด้วย

ทำความเข้าใจกับการทำงานเป็นกะ (Shift Work)

สถานที่ที่มีกพบการทำงานแบบ Shift Work เป็นสถานที่ที่เปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ สนามบิน เป็นต้น คนทำงานส่วนหนึ่งตามสถานที่ดังกล่าวมีการทำงานแบบ Shift Work หรือการทำงานเป็นกะ เป็นการทำงานที่ไม่ตรงกับนาฬิกาชีวิตของร่างกายที่เป็นธรรมชาติ โดยปกติช่วงเวลากลางวันจะต้องตื่นเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ และช่วงเวลากลางคืนเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อน

คนทำงานเป็นกะ (Shift Work) ควรปฏิบัติตนอย่างไร?

การนอนหลับพักผ่อน ช่วงที่ไม่ได้อยู่กะควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้ครบ 8 ชั่วโมง หากพักผ่อนไม่เพียงพอสมรรถภาพการทำงานของสมองจะลดลง ที่สำคัญควรจัดที่นอนให้เหมาะสม เพราะการนอนตอนกลางวัน จะมีสิ่งรบกวนค่อนข้างมาก อาจปิดผ้าม่านและหน้าต่างเพื่อส่งผลให้การนอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่

การรับประทานอาหาร หากต้องอยู่กะดึก ไม่ควรรับประทานอาหารที่หนักเกินไป หรือรับประทานอาหาร ควรกินแต่ไม่ให้อิ่มเกินไป แล้วไปกินมื้อเช้าหนัก ๆ เพื่อการนอนหลับให้เต็มอิ่ม จากนั้น เมื่อนอนครบ 8 ชั่วโมงแล้วตื่นมาในช่วงบ่าย ก็ให้กินมื้อกลางวัน และมื้อเย็นตามปกติก่อนเข้างาน ที่สำคัญคือควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การออกกำลังกาย สำหรับคนที่ทำงานกะดึก ไม่ควรออกกำลังกายหนักจนเกินไป เพราะจะทำให้ ร่างกายเหนื่อยล้าในช่วงเวลางาน ส่วนคนที่ทำงานกะเช้าและกะบ่าย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การเปลี่ยนกะ ควรเปลี่ยนไปข้างหน้าเสมอ อย่าเปลี่ยนย้อนหลังหรือกลับไปกลับมา เพราะจะทำให้ ร่างกายเหนื่อยล้า รู้สึกอดนอนมากขึ้น เช่น เปลี่ยนจากกะเช้าไปเป็นกะบ่าย เปลี่ยนจากกะบ่ายไป เป็นกะดึก อย่าเปลี่ยนจากกะดึกไปเป็นกะบ่าย เป็นต้น และไม่ควรเปลี่ยนกะทุกสัปดาห์ เพราะ ปกติแล้วเมื่อปรับเวลานอนต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ ร่างกายจะเริ่มชินกับเวลานอนนั้น หากต้องเปลี่ยน ควรเปลี่ยนทุก 2-3 สัปดาห์ หรือไม่ก็ให้เปลี่ยนทุก 2-3 วัน

การแบ่งเวลา คนทำงานเป็นกะมักมีช่วงเวลาชีวิตที่ไม่ตรงกับผู้อื่น ทำให้ไม่มีเวลาในการพบปะเพื่อนฝูง หรือไม่มีเวลาให้ครอบครัว ดังนั้นควรแบ่งเวลาหรือวางแผนในเรื่องของเวลาให้ดีทั้งนี้เพื่อรักษา สุขภาพจิตใจของตนเอง

ผลกระทบของการทำงานเป็นกะ (Shift Work)

การทำงานเป็นกะส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ระยะสั้น ได้แก่ รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ง่วงในเวลางาน ส่งผลต่อสมรรถภาพการทำงานที่ลดลง และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

ระยะยาว มีงานวิจัยเผยว่าคนที่ทำงานเป็นกะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางอย่างมากกว่าคนอื่น เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง สมรรถภาพของสมองเสื่อมลง มีอาการกล้ามเนื้อตื้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีความเครียด อ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ โรคอ้วน

ทั้งนี้คนทำงานเป็นกะควรดูแลสุขภาพให้ดีและมีแบบแผน จากวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากนาฬิกาชีวิตของร่างกายที่เป็นธรรมชาติ ทั้งในด้านการกิน การนอน รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจของตนเอง

2.10 เวลาของการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด เคลียร์ให้ชัด ช่วงไหนเวิร์ก

พูดถึงเรื่องการออกกำลังกาย คำถามหนึ่งที่เชื่อว่ายังคงเป็นที่สงสัยของคนจำนวนมากไม่น้อยก็คงหนีไม่พ้น ข้อสงสัยที่ว่า ช่วงเวลาไหนดีที่สุดต่อการออกกำลังกาย จะเป็น เช้า กลางวัน หรือเย็นกันแน่ บ้างก็บอกว่าตอนเช้าดีที่สุด บ้างก็บอกตอนบ่ายนี่ละเป็นเวลาที่เราจะทำงานได้ดีที่สุด นี่ยังไม่รวมบทความอีกไม่น้อยที่ยืนยันว่าการออกกำลังกายตอนเย็นดีต่อสุขภาพ ทำให้ยิ่งอ่านก็ยิ่งงง สรุปว่าตอนไหนละดีที่สุด และนำข้อดีและข้อเสียของการออกกำลังกายในช่วงเวลาต่าง ๆ มาเล่าให้ฟังกัน คราวนี้จะได้รู้กันเสียที่ว่าออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด คนชอบออกกำลังกายห้ามพลาดนะจะบอกให้

ออกกำลังกายตอนเช้า

ช่วงเวลาเช้าหรือหลังตื่นนอนเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังฟื้นตัวจากการพักผ่อนในช่วงเวลากลางคืน และหลายคนก็เลือกออกกำลังกายในช่วงเช้า เพราะสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวันได้ ซึ่งการออกกำลังกายในช่วงเช้ามีประโยชน์ดังนี้

ข้อดี

ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มขึ้นต่อเนื่องไปได้ทั้งวัน

ช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นและตื่นตัวพร้อมสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น แถมยังช่วยให้ร่างกายหลังฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นนั่นเอง

อากาศในช่วงเช้าจะสดชื่นและมีมลพิษน้อยกว่าในช่วงอื่นของวันทำให้ในการออกกำลังกายจะรับอากาศที่บริสุทธิ์กว่า อีกทั้งแสงแดดในตอนเช้ายังมีประโยชน์กับร่างกายอีกด้วย

มีสมาธิในการออกกำลังกายมากกว่าเพราะมีสิ่งรบกวนน้อย

สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอเมื่อเลือกเวลาเช้าเป็นเวลาออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งแรกที่ทำในแต่ละวัน แตกต่างจากช่วงเวลาอื่นที่อาจจะมิกิจกรรมอื่น ๆ มาแทรกทำให้ไม่ออกกำลังกายได้

ข้อเสีย

ในการออกกำลังกายตอนเช้าหากพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ยิ่งอ่อนเพลียยิ่งกว่าเดิม หรือไม่ก็จะทำให้การออกกำลังกายไม่ได้ประสิทธิภาพ เพราะออกกำลังกายเบาเกินไปเนื่องจากไม่มีแรง

ทำให้ดับทำงานอย่างหนักเพราะในช่วงการนอนหลับ ตับก็ยังคงทำงานอยู่ ทำให้เมื่อตื่นนอนเราจะไม่มีพลังงานเหลืออยู่ในหลอดเลือดเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย และตับก็ต้องดึงสารอาหารที่เก็บสะสมไว้ออกมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ดับทำงานตลอดเวลาไม่มีการหยุดพัก

ในช่วงเช้า ร่างกายจะมีอุณหภูมิที่ต่ำกว่าปกติ ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดน้อย ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่

มีโอกาสดับเจ็บได้มากกว่า เพราะในช่วงเช้าเป็นช่วงที่อุณหภูมิจะต่ำกว่าช่วงอื่นของวัน ทำให้อาจจะเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในขณะที่ออกกำลังกายได้

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายตอนเช้า

หากต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า ควรจะรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอต่อการออกกำลังกาย และควรอบอุ่นร่างกายให้นานกว่าการออกกำลังกายในช่วงเวลาอื่น ๆ อย่างน้อย 10 - 15 นาที เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นมากพอสำหรับการออกกำลังกาย ที่สำคัญไม่ควรจะรีบรับประทานอาหารเช้าทันทีหลังจากออกกำลังกายหนัก เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจไม่ทัน หรือจุกได้ นอกจากนี้ยังควรพักผ่อนให้เพียงพออีกด้วย ในกรณีที่ป่วย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเพราะอาจจะทำให้หมดแรงได้



ภาพที่ 2.6 เวลาในการออกกำลังกาย

ที่มา : <https://health.kapook.com/view109066.html>

ออกกำลังกายตอนกลางวันถึงบ่าย

ช่วงกลางวันและช่วงบ่ายเป็นเวลาที่ร่างกายทำงานอย่างเต็มที่ และอุณหภูมิในร่างกายจะเป็นปกติ การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายฟื้นตัวจากการพักผ่อนเรียบร้อยแล้ว แต่ข้อดีและข้อเสียของการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

ข้อดี

-ร่างกายมีระดับฮอร์โมนและการไหลเวียนที่สูงกว่าในช่วงเช้าและอยู่ในระดับปกติ ทำให้สามารถออกกำลังกายได้มาก

-ช่วยลดความอยากอาหารในมื้อกลางวันและมื้อเย็นได้ นอกจากนี้ยังไม่ทำให้กินจุบจิบอีกด้วย

-ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นหลังจากการทำงานในช่วงเช้า ลดอาการง่วงเหงาหาวนอนในช่วงบ่ายได้ดี

-ช่วยผ่อนคลายความเครียด

-มีการศึกษาพบว่า ระบบการหายใจในช่วงบ่ายจะทำงานได้ดีกว่าในช่วงอื่น ๆ ของวัน

-สามารถออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องอบอุ่นร่างกายมาก เนื่องจากอุณหภูมิร่างกายอบอุ่นเพียงพอ และ ด็อกเตอร์ David W. Hill ได้เปิดเผยในบทความหนึ่งในวารสาร Ergonomics เมื่อปี 2007 ว่าในช่วงบ่ายของวัน ร่างกายจะมีความแข็งแรงและยืดมากขึ้นกว่าในช่วงเวลาอื่น 5% ทำให้เหมาะกับการออกกำลังกาย

ข้อเสีย

-ถึงแม้ว่าในช่วงบ่ายระบบการหายใจจะดีกว่าช่วงอื่น แต่ในช่วงเที่ยง ระบบการหายใจจะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลง 15 - 20 %

-ในช่วงเที่ยงที่มีเวลาจำกัดจึงทำให้ออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่ และในช่วงบ่ายอาจจะมีภารกิจที่เข้ามาแทรกทำให้การออกกำลังกายน้อยเกินกว่าที่ควรจะเป็น

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายตอนกลางวันถึงบ่าย

หากต้องการจะออกกำลังกายในช่วงนี้ควรจัดสรรเวลาให้ดีและมีเวลาการออกกำลังกายอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมงเพื่อการอบอุ่นร่างกาย และควรควบคุมการรับประทานอาหารหลังจากออกกำลังกายให้ดีเพื่อไม่ให้ทานเยอะจนเกินไป

การออกกำลังกายตอนเย็นถึงค่ำ

การออกกำลังกายช่วงเวลาเย็นถึงค่ำ เป็นช่วงเวลาอดนิยมนิยมของคนทำงาน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาหลังจากการทำงาน ทำให้สามารถใช้เวลากับการออกกำลังกายได้เต็มที่ แต่การออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ก็มีข้อดี ข้อเสียเช่นกัน

ข้อดี

- โดยทั่วไปแล้วคนเราจะมีอุณหภูมิและฮอร์โมนในร่างกายสูงที่สุดก็ในช่วง 18.00 น เป็นต้นไป ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- ความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บน้อย เนื่องจากอุณหภูมิในร่างกายเป็นปกติ
- มีพลังงานในการออกกำลังกายมากกว่าช่วงอื่น ๆ เนื่องจากในช่วงเวลาระหว่างวัน เราได้รับประทานอาหารเข้าไปอย่างเพียงพอแล้ว
- ช่วยผ่อนคลายความเครียด และลดอาการเมื่อยล้าจากการทำงาน เพราะการออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกาย จึงจะทำให้รู้สึกสดชื่นมากขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
- ช่วยลดความอยากอาหารในมือเย็นได้ ทำให้ไม่รับประทานมากจนเกินไปในช่วงเย็น

ข้อเสีย

- การออกกำลังกายในช่วงนี้จะทำให้ร่างกายตื่นตัวและทำให้อ่อนหลับได้ยาก และนอนหลับได้ไม่สนิท หากนอนทันทีหลังจากออกกำลังกาย ส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนและนาฬิกาชีวิต
- หากออกกำลังกายในช่วงค่ำ สถานที่ในการออกกำลังกายจะจำกัดลง และอาจจะต้องออกกำลังกายในร่มแทน เพราะหากออกกำลังกายนอกสถานที่จะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุที่คาดไม่ถึง
- ร่างกายจะเผาผลาญไขมันสะสมได้ช้า เพราะพลังงานทั้งหมดที่จะต้องใช้ในการเผาผลาญไขมันจะถูกใช้ไปกับการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายจะต้องใช้เวลานานขึ้นในการเผาผลาญให้ถึงระดับของไขมันสะสม

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายตอนเย็นถึงค่ำ

เพื่อให้การออกกำลังกายในช่วงเย็นถึงค่ำได้ผลดียิ่งขึ้น ในขณะที่ออกกำลังกายและหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายเป็นปกติ เพราะถ้าหากดื่มน้ำเย็น อุณหภูมิร่างกายจะปรับลดเร็วจนเกินไป ทำให้ร่างกายทำงานหนัก และเสียเหงื่อมาก อาจทำให้เป็นไข้ได้ และไม่ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย แต่ถ้าหากกลัวหมดแรงก็ควรรับประทานประทานเป็นผลไม้แทน นอกจากนี้หลังจากออกกำลังกายแล้ว ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อย 4 - 6 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุลได้ และจะทำให้หลับได้สนิทมากขึ้น ส่งผลให้ตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้นอย่างสดชื่นค่ะ

แล้วออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุดล่ะ ?

ในการออกกำลังกายแต่ละช่วงเวลาก็มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะออกกำลังกายเวลาไหนก็มีประโยชน์ทั้งนั้น เพราะแค่เพียงเราออกกำลังกายก็ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงได้แล้ว ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือควรที่จะเลือกเวลาที่สะดวกและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด เพื่อที่จะได้ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เราสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนมากกว่า แต่ก็ไม่ควรจะหักโหมเกินไปนะคะ หากช่วงไหนที่กำลังป่วยอยู่ละก็ควรจะลดความหนักหน่วงของการออกกำลังกาย หรืองดไปเลยจนกว่าจะหายดีคะ ส่วนคนที่ไม่มีเวลานั่นอนก็เชื่อว่าพาลไม่ออกกำลังกายไปเลยนะ หากมีเวลาเมื่อไรก็ควรที่จะลุกขึ้นมาขยับร่างกาย หรือออกกำลังกายให้ได้มากที่สุด ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงได้เช่นกัน

หายสงสัยกันแล้วใช่ไหมล่ะว่าออกกำลังกายช่วงไหนดีที่สุด ดังนั้นสิ่งต่อไปก็คือต้องเริ่มออกกำลังกายกันได้แล้วอย่ามัวแต่เกียจเลยว่าจะต้องออกกำลังกายช่วงไหน เพราะหากคุณเริ่มออกกำลังกายเร็ว ร่างกายก็ยิ่งแข็งแรง อย่าปล่อยให้เวลาเลยผ่านไปพร้อมกับร่างกายที่โรยราดีกว่า

ออกกำลังกายให้ได้ผลต้องบอຍแค้ไหน

การออกกำลังกายให้ได้ผล ปริมาณวันในการไปรอกกำลังกายนั้น สามารถกำหนดได้ตามเป้าหมาย จากนั้นปรับรูปแบบ และตารางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเป้าหมายที่เลือก และทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องหักโหม

จะไปออกกำลังกาย ต้องทำบอຍแค้ไหน คำถามนี้เป็นคำถามหนึ่งที่มีคนถามกันมามาก บ้างถามว่าต้องออกกำลังกายซักกี่วัน ต้องออกแค้ไหนถึงจะได้ผล และ ต้องทำกิจกรรมอะไรบ้าง ไม่ว่าจะการออกกำลังกายของคุณๆ ที่ทำอยู่ จะทำเพื่อการลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก หรือ ออกกำลังเพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้น การกำหนดเวลาในการออกกำลังกายนั้น จำเป็นจะต้องเริ่มที่การกำหนดเป้าหมายของตัวเองให้ชัดเจนเสียก่อน

ออกกำลังกายเพื่อให้อสุขภาพร่างกายแข็งแรง

การออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆได้ ซึ่งการออกกำลังกายของคนในกลุ่มนี้ สามารถเลือกกิจกรรมที่มีความเข้มข้นน้อย ถึงปานกลาง โดยอาจเลือกเป็นการเดิน การวิ่งเหยาะๆ การเล่นโยคะ หรือ กิจกรรมใดก็ได้ที่ชื่นชอบ เป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ (150 นาทีต่อสัปดาห์) หรือหากเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่หนักขึ้นมาหน่อย เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก ให้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 นาทีต่อวัน ทำ 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งผลลัพธ์ที่จะได้มากที่สุดคือ สุขภาพที่ดีขึ้น ระบบต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคความดัน และ โรคมะเร็งได้

ออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่างและ น้ำหนักที่ลดได้

คนกลุ่มนี้เป็นอีกกลุ่มที่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นตัวช่วยในการรักษารูปร่าง คงสภาพไม่ให้อ้วนขึ้น และไม่ได้อยากจะผอมลงกว่าเดิม อาจเป็นกลุ่มที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จแล้วอยากจะรักษาน้ำหนักให้คงที่ หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่าการ Maintenance ซึ่งการออกกำลังกายของคนในกลุ่มนี้ที่แนะนำ คือให้ออกกำลังกายที่ความหนักปานกลาง ประมาณ 1 ชม.ต่อวัน 6 วันต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 90 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ก็ได้

สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น อาจเลือกเป็นการเล่นเวท 3 วันต่อสัปดาห์ กระจายไปทุกๆ ส่วนของกล้ามเนื้อ ทำท่าละ 3 เซท เซทละ 8 – 10 ครั้ง และคาร์ดิโอ 30 – 40 นาที 2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้การคาร์ดิโอที่มีคุณภาพ มากกว่าที่จะคาร์ดิโอเป็นเวลานานๆ เช่น การทำ Circuit Training, Interval training หรือ HIIT เป็นครั้งคราวก็ได้

สิ่งสำคัญอีกอย่างของกลุ่มรักษาน้ำหนัก คือยังคงต้องระมัดระวังการรับประทานอาหารบ้าง พยายามหาสมดุลระหว่างการรับพลังงานเข้า และการใช้พลังงานออกไป เพราะถ้าหากสติแตก กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ก็อาจจะทำให้มีโอกาสกลับไปอ้วนได้

ออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักและ ไขมัน

กลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มใหญ่ คนส่วนมากเริ่มมีไอเดียที่จะไปออกกำลังกาย ก็เพื่อต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการลดน้ำหนัก และลดปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งก่อนอื่นต้องเข้าใจเสียก่อนว่า การออกกำลังกายนั้น เป็นเพียงตัวช่วยให้การลดน้ำหนักง่ายขึ้น เรียกว่าเป็นตัวกระตุ้นมากกว่าเป็นเสาหลักในการลดน้ำหนัก

ปริมาณน้ำหนัก และไขมันจะลดได้มาก หรือน้อยนั้น ปัจจัยหลักอยู่ที่การเลือกรับประทานอาหาร และโภชนาการ การออกกำลังกายมีส่วนช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญพลังงานทั้งจากกิจกรรมที่ทำในขณะที่ออกกำลังกาย และเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อ ที่เป็นตัวเผาผลาญพลังงาน เมื่อมีกล้ามเนื้อที่มากขึ้น แข็งแรงขึ้น ก็จะทำให้การเผาผลาญพลังงานระหว่างวันมากขึ้น มีส่วนทำให้น้ำหนักลด และสามารถคงน้ำหนักที่ลดได้ดี

กิจกรรมสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือ ลดไขมัน ควรเลือกทำทั้งการเวทเทรนนิ่ง และการคาร์ดิโอ ควบคู่กันไป พยายามหาเวลาไปออกกำลังกายให้ได้ 5-6 วันต่อสัปดาห์ โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้น ปานกลางถึงหนัก แบ่งเป็นการเวทเทรนนิ่ง 3-4 วัน วันละ 45-60 นาที หรือหากไม่มีเวลาสามารถลดเวลาลง แต่เน้นที่คุณภาพในการออกกำลังกายให้มากขึ้น และ ทำกิจกรรมคาร์ดิโอ 2-3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-60 นาทีขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม

โปรแกรมการเล่นเวทเทรนนิ่ง จะเล่นแบบแบ่งกลุ่มมัดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนได้ออกแรง ในขณะที่เป็นการบริหารวันพักของกล้ามเนื้อในส่วนที่ใช้ไปแล้วอีกด้วย

ตัวอย่างตารางการออกกำลังกายแบบ 6 วันต่อสัปดาห์

วันที่ 1 : เล่น ออก-ไหล่-หลังแขน มัดกล้ามเนื้อละ 2 ท่า ท่าละ 10-12 ครั้ง 3 เซทต่อท่า

วันที่ 2 : เล่น ขา และ หน้าท้อง มัดกล้ามเนื้อละ 2 ท่า ท่าละ 10-12 ครั้ง 3 เซทต่อท่า

วันที่ 3 : พัก โดยการคาร์ดิโอ 40-60 นาที

วันที่ 4 : เล่นหลัง และ หน้าแขน มัดกล้ามเนื้อละ 2 ท่า ท่าละ 10-12 ครั้ง 3 เซทต่อท่า

วันที่ 5 : เล่นกล้ามเนื้อในส่วนที่ตัวเองคิดว่าขาดซ้ำอีกครั้ง อยากรจะเน้นส่วนไหนก็เลือกเล่นเวทในส่วนนั้น โดยทำท่าละ 10-12 ครั้ง 3 เซทต่อท่า และต่อด้วย คาร์ดิโอ 45-60 นาที

วันที่ 6 : พัก โดยการคาร์ดิโอ 40-60 นาที

วันที่ 7 : พักผ่อน

สำหรับการคาร์ดิโอของคนที่ต้องการลดน้ำหนัก และไขมัน จะมี option ให้เลือกทำคือ ถ้าเลือกกิจกรรมคาร์ดิโอที่มีความเข้มข้นสูง ให้ใช้เวลาสั้นๆ เช่น HIIT โดยทำ 30 นาที วันเว้นวัน หรือ 2 วัน หรือ หากเลือกกิจกรรมการคาร์ดิโอ ที่ความเข้มข้นปานกลาง โดยการ วิ่งเหยาะๆ วิ่งช้าสลับเร็ว หรือ การปั่นจักรยาน ให้ทำ 40-60 นาทีต่อเนื่อง



ภาพที่ 2.7 ภาพเวลาในการออกกำลังกายส่วนกล้ามเนื้อ
ที่มา : <https://health.kapook.com/view109066.html>

ออกกำลังกายให้ได้ผลต้องมีวันพัก

การพัก การหยุดการออกกำลังกาย และการนอนหลับ ถือเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน เพราะจะเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ร่างกาย ระบบต่างๆ เนื้อเยื่อ และกล้ามเนื้อได้ฟื้นคืนพลังกำลัง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งระยะเวลาในการพักนั้นขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย แต่ละคน อย่าคิดว่าจะออกเยอะๆ พักน้อยๆ แล้วจะทำให้ลดเร็ว แต่ผลลัพธ์ที่ได้อาจตรงกันข้าม อาจจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ และเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ดีไม่ได้น้ำหนักไม่ลงและทำให้ท้อ และยอมแพ้ไปในที่สุด

พักเท่าไรถึงเพียงพอ

การหยุดการออกกำลังกาย หรือการกำหนดวันพักนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย หลักๆ คือ ความเข้มข้นของการออกกำลังกาย ความแข็งแรงของแต่ละคน การพักผ่อนนอนหลับเพียงพอหรือไม่ และความหนักของกิจกรรมที่ทำในวันนั้นๆ ซึ่งถ้าเอาเข้าจริงๆ ร่างกายเราจะมีระบบเตือนภัยอยู่ ฟังเสียงร่างกายที่ส่งสัญญาณมา ว่าหากเหนื่อย เมื่อยล้ามากๆ ให้หยุดพัก 1-2 วัน หากมีอาการบาดเจ็บเล็กน้อย ให้พักราวๆ 4-5 วัน แล้วกลับมาเช็คความฟิตอีกครั้ง หรือถ้าแข็งแรงดี ก็หาวันพัก ทุกๆ 2 วันของการออกกำลังกาย สำหรับคนที่ไม่มีเป้าหมายเข้มข้น อาจวางตารางการคาร์ดิโอเบาๆ ในวันพักก็ได้ นอกจากนี้อย่าฝืนไปออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น ในวันที่ทำงานมาหนักๆ เหนื่อยๆ นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ป่วย ไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บ เพราะนอกจากอาจก่อให้เกิดอันตรายแล้ว ยังเป็นการทำร้ายร่างกายทางอ้อมอีกด้วย

ออกกำลังกายยังไงก็ได้ประโยชน์

การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ เพียงเลือกเป้าหมายที่ตรงกับตัวคุณ แล้วลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับใคร ให้เราคิดว่าเราคือคู่แข่งของเราเอง เอาชนะใจเรา เอาชนะความขี้เกียจแล้วไปออกกำลังกาย ค่อยๆ เพิ่มปริมาณกิจกรรม ความเข้มข้น ระยะเวลา และ จำนวนวันที่ไปออกกำลังกาย ขึ้นทีละน้อย ตามความแข็งแรงของร่างกาย หากไม่มีเวลาไปออกกำลังกายลองเจียดเวลาให้ได้อย่างน้อย 1 วันก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย หรือ พยายามใช้ชีวิตประจำวันให้กระฉับกระเฉงขึ้น ไม่หักโหม ไม่จำเป็นต้องทำอย่างบ้าคลั่งเกินกำลังตน เอาที่พอดีกับตัว และ เข้ากับ lifestyle ของเราที่ดีที่สุด

ออกกำลังกายแค่ไหนถึงจะเรียกว่าพอดี ?

การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งใครๆ ต่างก็รู้ดี แต่เชื่อว่ายังมีอีกหลายคนที่ไม่รู้ว่า แล้วเราต้องออกกำลังกายมากแค่ไหนล่ะ ถึงจะพอดี ? วันนี้เรามีความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อที่จะได้รับประโยชน์ได้อย่างเต็มที่มาฝากกันครับสาวฯ หนุ่มๆ คนไหนที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ได้ผลนั้น จะต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และยิ่งถ้าทำได้ทุกวันแล้วก็จะยิ่งดีเลยล่ะ เพราะถ้าหากเราว่างเว้นจากการออกกำลังกายนานเกิน 3 สัปดาห์ ผลที่ได้ในการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายก็จะสูญเสียไป ทำให้ต้องนับหนึ่งใหม่อีกครั้ง เพราะฉะนั้น หากคิดจะฟิต อยากรจะหุ่นดี เราก็ต้องอดทนและซื่อสัตย์ต่อตัวเองให้มากที่สุด

เราควรออกกำลังกายหนักแค่ไหนถึงจะได้ผล ?

ตัวกำหนดความหนักเบา นั้น ถ้าจะพูดตามหลักวิชาการก็คือ ซีพจรในร่างกายของเรานั้นเอง ซึ่งซีพจรของคนเรานั้น โดยปกติในวัยเด็กแรกเกิด หัวใจก็ยังแข็งแรงดีอยู่ จึงสามารถเต้นได้เร็วที่สุดถึงประมาณ 220 ครั้งต่อนาที ส่วนคนที่มียายุมากขึ้น สมรรถภาพของหัวใจก็จะค่อยๆ เสื่อมลงตามอายุ ดังนั้นจะหนักจะเบาแค่ไหน ตัวบ่งชี้ก็คือ การเต้นของหัวใจของเรานั้นเอง เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่พอดีก็คือ การที่เราสามารถบริหารให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นประมาณ 70-85% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ตามอายุของเรา

2.11 การสร้างนิสัยจากการจัดสรรเวลาสู่ความสำเร็จ

ลองสังเกตการณ์แต่งตัวของผู้ทรงอิทธิพลเหล่านี้

Barrack Obama สวมใส่แต่สูทสีน้ำเงินกับสีเทา Mark Zuckerberg ใส่เพียงเสื้อสีเทาและยีนส์สีเรียบๆทุกวัน Steve job จะใส่แค่เสื้อคอเต่าสีดำและกางเกงยีนส์ ผู้ที่สำเร็จในหน้าที่การงานของตน แต่งตัวเรียบง่าย เพราะพวกเขาไม่ยากลั้นเปลืองเวลาไปกับการเลือกชุดทำงานและเรื่องยิบย่อยในชีวิต การใช้แนวคิดตัดสินใจอย่างอิสระ ผลลัพธ์ไม่จำเป็นต้องเหมาะสมหรือสมบูรณ์แบบเสมอไป แต่มันช่วยให้พวกเขาประหยัดเวลาในการตัดสินใจอะไรที่ไม่สำคัญ อีกทั้งยังช่วยทำให้การตัดสินใจออกมาได้อย่างเรียบง่ายโดยอัตโนมัติ พวกเขาไม่จำเป็นต้องมานั่งคิดว่าวันนี้จะไปออกกำลังกายหรือเปล่านั้น ทานข้าวเข้ากับอะไรดี พวกเขาเพียงแค่ออกกำลังกายทุกวัน ทานอาหารเข้าอย่างง่ายๆและมีประโยชน์ทุกวัน

สร้างวินัยในกิจกรรมยามเช้า

ผู้ที่ประสบความสำเร็จเริ่มต้นกิจกรรมยามเช้าอย่างมีวินัย ด้วยการทำกิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ อ่านหนังสือวางแผนประจำวันและทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นวันอย่างทรงพลัง ยกตัวอย่างเช่น Tony Robbins นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ เขาแช่น้ำเย็นทุกเช้าเพื่อเป็นการปรับระบบการทำงานของร่างกายใหม่ ลดการอักเสบ อีกทั้งยังฝึกการหายใจและปรับอารมณ์สิบล้านที่ก่อนการออกกำลังกาย เราจะสังเกตได้ว่ากิจกรรมของเขาทำให้เกิดความสงบก่อนเผชิญกับความกลัวและความกังวล สูตรสำเร็จการสร้างกิจกรรมยามเช้าของแต่ละคนไม่มีตายตัว ผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ทดลองกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองในหลายรูปแบบจนพบสิ่งที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ที่เต็มไปด้วยความสำเร็จ นอกจากนี้พวกเขายังมีกิจกรรมสำหรับการสิ้นสุดวันเช่นกัน

สร้างวินัยสำหรับกิจกรรมก่อนเข้านอน

“การเตรียมตัวคือหนทางไปสู่ความสำเร็จของทุกสิ่ง” – ALEXANDER GRAHAM BELL

ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะไม่รีรอให้ถึงเช้าจึงค่อยเตรียมตัวในวันถัดไป พวกเขาเตรียมตัวกันก่อนเข้านอนทำให้ใจให้สงบ อ่านหนังสือและวางแผนวันใหม่ พร้อมกับตื่นขึ้นมาในตอนเช้าด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย เพราะได้วางสิ่งที่จะทำได้แล้วทำให้วันใหม่ของพวกเขาเต็มไปด้วยประสิทธิภาพ

“ให้เวลาฉันหกชั่วโมงตัดต้นไม้ ฉันจะใช้เวลาที่ชั่วโมงลับขวานให้คม” – ABRAHAM LINCOLN

สิ่งที่แตกต่างระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จกับบุคคลทั่วไปคือการวางแผนโดยละเอียดรอบคอบ ใช้เวลาในการมองภาพโดยรวมผลกระทบต่างๆอย่างละเอียดก่อนการลงมือปฏิบัติงาน การมองภาพรวมก่อนลงมือทำให้พวกเขาไม่พลาดจุดสำคัญทั้งทางด้านลำดับขั้นการทำงานและกลยุทธ์ต่างๆ คนทั่วไปมักจะตัดสินใจโดยที่ขาดการมองภาพใหญ่ทำให้มีโอกาสพลาดเป้าหมายสูง ต่างกับคนที่ประสบความสำเร็จที่มองได้อย่างทะลุปรุโปร่งจนไปสู่ความสำเร็จ การลงรายละเอียดในแผนงานของพวกเขามีความชัดเจนในด้านการจัดการเวลา ทำให้งานออกมาอย่างมีคุณภาพ เขาแยกเวลาวางแผนกับเวลาทำงานออกจากกันโดยชัดเจน และจะไม่วางแผนตามอารมณ์ของตัวเอง

ระบบการวางแผนเป็นสิ่งจำเป็น

Bill Gates ประธานกรรมการบริษัท Microsoft ได้สร้างสัปดาห์แห่งการคิดของตนเอง ปีละ 2 ครั้ง โดยระหว่างสัปดาห์นี้จะไม่อนุญาตให้ใครเข้าพบ เขาอ่านหนังสือมากมาย(มากที่สุดกว่า 112 เล่มต่อปี)เกี่ยวกับบริษัทของเขา และเทคโนโลยีใหม่ๆ ทำให้เขาได้มีเวลาทบทวนการทำงานภายในบริษัทแล้วสร้างสรรค์โครงการต่างๆขึ้นมา

Greg Mckeown ผู้เขียนหนังสือ Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less ได้สนับสนุนให้เราควรทบทวนเป้าหมายที่สำคัญในอีกสามเดือนข้างหน้าของตนเอง สิ่งที่ไม่ได้ถูกวางลงในตารางงานไม่จำเป็นต้องทำ ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะมีจะเดินแผนงานตามตารางเวลา ซึ่งถูกกำหนดลำดับความสำคัญ เป้าหมาย และแนวทางการดำเนินงานให้เป้าหมายสำเร็จ อีกทั้งยังให้เวลากับการติดตามความคืบหน้าของเป้าหมายหลักและปรับแผนงานตามผลลัพธ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้พวกเขาจะวางตารางงานตามวันและสัปดาห์ ให้เวลาการวางแผนเทียบเท่าการดำเนินงานเลยทีเดียว

ลำดับความสำคัญ

การลำดับความสำคัญของงานนั้นต้องสอดคล้องและสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้ ผู้ประสบความสำเร็จทั้งหลายเข้าใจกันดีว่าหากพวกเขาไม่ได้กำหนดลำดับความสำคัญของโครงการ งานของพวกเขาจะถูกทำให้ไขว่เขวด้วยกำหนดการของงานอื่นๆ เมื่อใดที่มีลำดับงานที่ชัดเจนทำให้สามารถประเมินสิ่งที่ไม่จำเป็นในงานออกไปได้ ทำให้ภาพรวมของงานออกมาตรงตามแผนการ เราต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ทำให้แผนงานนั้นผิดแผนไปจากเดิม ประสิทธิภาพของงานจะแสดงตัวของมันออกมาเองเมื่อเราได้ตั้งมั่นแน่วแน่ในแนวทางที่ควรจะเป็น เราจะสามารถใช้ความสามารถสูงสุดของเราไปกับลำดับงานที่สำคัญที่สุดอย่างถูกต้อง

จงให้ความสนใจเฉพาะโครงการสำคัญ

“คนส่วนใหญ่เปลืองเวลาไปกับเรื่องเร่งรีบ จนไม่มีเวลาให้กับสิ่งสำคัญ” – STEPHEN R. COVEY

ในหนังสือ 7 Habits of Highly Effective People ของ Covey เขาได้วาดตาราง 2x2 โดยแบ่งเป็น เร่งรีบและสำคัญ ไม่เร่งรีบแต่สำคัญ เร่งรีบแต่ไม่สำคัญ และสุดท้ายไม่เร่งรีบและไม่สำคัญ ซึ่งแผนนี้เองที่สามารถเปลี่ยนชะตาชีวิตเราได้ คนทั่วไปมักใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบแต่ไม่ได้จัดลำดับว่าสำคัญหรือไม่ ทำให้ชีวิตมีแต่ความเร่งรีบเหมือนรีบดับไฟไหม้ตลอดเวลา ในทางกลับกัน ผู้ที่ประสบความสำเร็จมักมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมที่มีความสำคัญแต่ไม่เร่งรีบ ซึ่งแม้จะไม่ได้ส่งผลให้เห็นทันตา แต่กลับมีประโยชน์อย่างใหญ่หลวงในอนาคตข้างหน้า

ทำงานที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรก

พลังใจคือทรัพยากรที่มีจำกัด เมื่อเราทำงาน ใช้ความคิด ตัดสินใจในโครงการต่างๆตลอดทั้งวัน พลังใจของเราสามารถหมดไปได้ ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะใช้พลังที่มีทั้งหมดทุ่มเทให้กับงานสำคัญที่สุดในยามเช้าเป็นอันดับแรก

ในยามเช้า ความเครียดและอุปสรรคยังไม่มี การสะสมตัวในความคิดมากนัก ทำให้เราสามารถใช้ประโยชน์จากสภาวะที่สมองปลอดโปร่งและสดชื่นได้อย่างดีเยี่ยม นอกจากนี้ในช่วงเช้าเป็นเวลาที่มีสิ่งรบกวนต่างๆน้อยที่สุด ดังนั้นเราควรใช้ประโยชน์เหล่านี้ของยามเช้าพุ่งทะยานไปสู่เป้าหมายอันทรงคุณค่าที่สุด

2.12 การแบ่งเวลาเพื่อดูแลตนเอง

ความเครียดกับชีวิตสุดยุ่งเหยิงเป็นของคู่กัน และเมื่อเราโตขึ้นการแบ่งเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการแบ่งเวลาที่ถูกต้องจะทำให้คุณไม่เครียดกับชีวิตจนเกินไป หลายคนในยุคนี้มักมีอาการ Burn-out Syndrome หรืออาการหัวใจหมดไฟ ไร้เรี่ยวแรง รู้สึกห่อเหี่ยวที่มักเกิดจากการทำงานที่เครียดสะสม หากปล่อยไว้นานอาจลุกลามจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

ฉะนั้นแล้ว หากคุณอยากมีชีวิตแบบแฮปปี้ ต้องรู้จักพัฒนาตัวเอง แบ่งเวลาให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เวลาใช้ชีวิต เวลาดูแลตัวเอง ทุกอย่างต้องสมดุลและควบคู่กันไป ชีวิตของเราจะมีความสุข สามารถต่อสู้กับความเครียดทั้งหลายทั้งปวงที่ถ้าโถมเข้ามาได้อย่างแน่นอน!

1. เริ่มต้นที่ความคิด

วิธีการแบ่งเวลาชีวิตให้สมดุล ก่อนอื่นต้องเริ่มจากการปรับที่ความคิดของคุณ บางคนยังมีความคิดว่าชีวิตจะประสบความสำเร็จได้ต้องทุ่มเทกับงานจนสุดตัวแบบ 100% จะป่วย จะตายก็ไม่ได้ แต่ความเป็นจริง สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตไม่ได้มีแค่เรื่องงานเท่านั้น คุณยังมีครอบครัว ต้องดูแลตนเอง รักษาใจให้ดี อะไรที่เครียดก็ต้องปล่อยวาง การแบ่งเวลาให้แก่เรื่องสำคัญอื่นๆ ในชีวิตนั้นสำคัญมาก หากคุณยังไม่เริ่มแบ่งเวลาตั้งแต่วันนี้ สุดท้ายแล้วคุณอาจจะสูญเสียสิ่งดีๆ ในชีวิตไปก็ได้

2. นอนเร็ว ตื่นเช้า ชีวิตแฮปปี้

การแบ่งเวลาง่ายๆ อาจเริ่มต้นจากภาวะภายในนั่นคือเรื่องของการพักผ่อน นอนหลับ ยิ่งคุณพักผ่อนอย่างเต็มอิมจะยิ่งทำให้คุณมีเรี่ยวแรงในการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่สำคัญยังทำให้หน้าตาสดใส ดูอ่อนวัยด้วย หลายคนพออายุมากขึ้น มักมีอาการนอนไม่หลับ นอนไม่ตรงกับช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิตที่ควรนอน บางคนมีความคิดฟุ้งซ่าน เก็บเรื่องงานมาคิด จนในที่สุดก็นอนไม่หลับ ทางที่ดี ควรปล่อยให้สบาย ไม่ควรคิดอะไรก่อนเข้านอน ตื่นมมอุ่นๆ สักแก้ว พยายามนอนก่อน 4 ทุ่ม ตื่นแต่เช้าประมาณ 6 โมงเป็นประจำ เท่านั้นคุณก็จะมีเวลาชีวิตที่ยืนยาวขึ้นแล้ว

3. รู้ว่าอะไรสำคัญที่สุด

เคล็ดลับการแบ่งเวลาที่สำคัญคือการจัดระเบียบสิ่งสำคัญในชีวิต คุณต้องรู้ว่าอะไรที่ควรทำอย่างเร่งด่วน อะไรที่สามารถรอได้ อะไรที่ควรปล่อยวาง แล้วเริ่มต้นทำจากสิ่งที่ควรทำเร่งด่วนก่อน ส่วนอะไรที่นอกเหนือการควบคุมก็จงปล่อยวาง บางคนเก็บทุกสิ่งในชีวิตมาคิดจนทำให้ตัวเองรู้สึกเครียด เหมือนทุกอย่างถาโถมเข้ามาในเวลาเดียวกัน ฉะนั้น ต้องจัดระเบียบความคิด ลองเขียนออกมาเป็นข้อๆ แล้วคุณก็จะเห็นภาพรวมว่าอะไรสำคัญที่สุดในตอนนี้

4. ตั้งเป้าหมายให้ชีวิต

หนึ่งในสิ่งสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดคือการตั้งเป้าหมาย คุณต้องมองภาพตัวเองให้ออกว่าคุณจะเป็นอย่างไรในอนาคต เมื่อคุณรู้ว่าอะไรคือเป้าหมาย คุณก็จะใช้ชีวิตแบบไม่หลงทาง รู้ว่าทุกวันต้องทำอะไร รู้ว่าทุกวันต้องทำอะไรเพื่ออะไร หากว่าคุณท้อ เป้าหมายนี้แหละคือแรงผลักดันที่ดีที่จะช่วยให้คุณมีแรงก้าวเดินต่อไป

5. ทำงานในเวลางาน

เชื่อว่าหลายคนจริงจังกับงานมาก ไม่ว่าจะเป็ในเวลาหรือนอกเวลางานก็ตาม และนั่นอาจทำให้คุณหยุดคิดเรื่องงานไม่ได้จนกลายเป็นความเครียดสะสม ในที่สุดภาวะ Burnout Syndrome อาจจะมาเยือนคุณได้สิ่งที่คุณต้องทำในการแบ่งเวลาให้ชีวิตสมดุล คือการคิดเรื่องงานแค้ในเวลางานเท่านั้น การหยุดคิดนั้นทำยาก แต่ถ้าทำได้ดีรับรองว่าชีวิตของคุณจะสดใสแน่นอนเคล็ดลับการปล่อยวางเรื่องงานก่อนนอนคือการนั่งสมาธิ จะทำคุณหัวโล่ง นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วงเวลาที่เหมาะมากในการนั่งสมาธิอ้างอิงจากนาฬิกาชีวิตคือช่วง 19.00 – 21.00 น. เหมาะแก่การทำจิตใจให้สงบ

6. วางแผนชีวิตในวันอาทิตย์

อีกหนึ่งเคล็ดลับการแบ่งเวลาและช่วยให้คุณจัดการชีวิตได้ดีขึ้นคือการวางแผนชีวิตในวิคหน้าทุกวันอาทิตย์ เพราะวันอาทิตย์ คือ วันที่คุณได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ชาร์จแบตให้ร่างกายและพร้อมที่จะทำงานในวันจันทร์สิ่งที่คุณควรทำในวันอาทิตย์จึงเป็นการวางแผนชีวิตของอาทิตย์หน้าที่กำลังจะมาถึง ดูว่ามีสิ่งไหนที่ต้องทำบ้าง อะไรที่ต้องเริ่มทำในวันจันทร์ ต้องพบปะกับใคร ควรแบ่งเวลาให้อะไรและจะได้รู้ว่ามีเวลาไหนที่คุณว่างบ้างหากคุณว่างก็อย่าลืมหาเวลาไปพบปะเพื่อนฝูงบ้าง พาคนรักไปเดินเนอร์บ้าง หรือถ้าวันหยุดยาวก็หาเวลาไปพักผ่อนต่างจังหวัดเพื่อให้ร่างกายได้รับความสดชื่นจากธรรมชาติบ้าง

7. เลิกสนใจในสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิ

บางทีการแบ่งเวลาอาจต้องเริ่มต้นจากการเลิกสนใจในสิ่งที่ทำให้คุณหลุดโฟกัส ลองสังเกตตัวเองว่าทำไมบางทีจะทำอะไรสักอย่างถึงใช้เวลานานจัง ไม่เสร็จสักที งานหนึ่งชิ้นที่ควรใช้เวลา 1 – 2 ชั่วโมง กลับใช้เวลาทำถึงครึ่งวัน บางครั้งอาจเพราะคุณหลุดโฟกัสไปอยู่กับอย่างอื่นก็เป็นได้ เช่น การเล่นโทรศัพท์ หรือมีแจ้งเตือนอะไรขึ้นมาก็ต้องกอดดูเมื่อสมาธิของคุณถูกรบกวนจากสิ่งเหล่านี้ก็ทำให้คุณใช้เวลาในการทำงานให้เสร็จนานกว่าปกติ ลองคิดว่าหากคุณทำงานเสร็จเร็ว คุณก็จะมีเวลาทำอย่างอื่นอีกมากมายในชีวิต ฉะนั้น ต้องตัดสิ่งที่ทำให้คุณเสียสมาธิออกไป

8. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ชีวิตเราไม่ได้มีเพียงด้านเดียว นอกจากการทำงานแล้วยังมีด้านอื่นๆ อีกมากมายให้คุณได้พัฒนาตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตนอกจากที่จะทำให้คุณสุขภาพกายแข็งแรงแล้วยังช่วยในเรื่องของจิตใจอีกด้วย เวลาที่คุณเครียด การออกกำลังกายจะช่วยหลั่งสารบางอย่างที่ทำให้ร่างกายมีความสุข หัวสมองปลอดโปร่ง ลืมเรื่องราวเครียดๆ ได้ชั่วคราว อีกทั้งยังช่วยให้การนอนหลับดียิ่งขึ้นด้วยละ

9. หากชีวิตขาดความสดใส จงออกไปหาแรงบันดาลใจ

มาถึงการแบ่งเวลาสุดท้ายให้แก่ชีวิตของคุณ เวลาที่เราจมอยู่กับอะไรนานๆ อาจทำให้ชีวิตของคุณขาดความสดใส บางทีก็เครียดจนหม่นเศร้า สิ่งที่คุณควรทำคืออย่าปล่อยให้ตัวเองจมกับความรู้สึกนี้นานๆ เพราะจะยิ่งทำให้คุณเสียเวลาในชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ คุณควรมองหาแรงบันดาลใจให้แก่ชีวิต ซึ่งทำได้หลายวิธีมากหากคุณลองนำไปเที่ยวไม่ได้ ก็เริ่มจากการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น อ่านหนังสือดีๆ เป็นประจำ ออกไปชิลล์หลังเลิกงาน เดินดูงานศิลปะสร้างพลัง หาของอร่อยๆ กิน แต่หากมีเวลามากกว่านั้น ก็ออกเดินทาง ดูวิถีชีวิตที่ต่างจากเรา การเดินทางจะสร้างพลังให้คุณและมอบแรงบันดาลใจให้แก่ชีวิตได้ดีทีเดียว

2.13 นอกจากการมีเวลาให้ตนเองแล้วควรมีเวลาในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนเช่นกัน

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

องค์ประกอบพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

หลักพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือเพื่อความประทับใจร่วมกัน ความรักใคร่ ความชอบพอกัน เป็นมิตรกัน เป็นหนทางที่นำไปสู่มิตรภาพ การใช้ชีวิตร่วมกัน ตลอดจนการทำงานร่วมกัน โดยความสัมพันธ์ของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการคือ

1. ความใกล้ชิดที่บุคคลอยู่ใกล้ชิดกันจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์มากกว่าบุคคลที่อยู่ห่างไกลกัน
2. ความเหมือนกันหรือความคล้ายกันซึ่งโดยทฤษฎีแล้วมนุษย์มีแนวโน้มที่จะสร้างความสัมพันธ์และมีความชอบพอกับคนที่มีความเหมือนหรือคล้ายกับตัวเอง

3. สถานการณ์เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เช่นการมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ดีร่วมกัน การมีโอกาสได้ปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ความกระตือรือร้นในการที่จะพบปะกับผู้อื่น การถูกแยกตัวออกจากสังคมนาน ๆ และการเติมเต็มความต้องการของกันและกัน

บทบาทหน้าที่ของการสื่อสารระหว่างบุคคล

โดยทั่วไปแล้วการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น จะหมายถึงความใกล้ชิด ความสัมพันธ์ และความสอดคล้องกันของผู้ส่งสาร แหล่งข้อมูลกับผู้รับสาร อันนำไปสู่ความหมายที่ร่วมกันสมบูรณ์แบบ ดังนั้นการสื่อสารระหว่างบุคคลจึงมีขึ้นเพื่อ

-การสร้างใจร่วมกันก็คือการสื่อสารที่มุ่งเน้นให้ผู้สื่อสารเข้าใจเนื้อหาหรือข้อมูลร่วมกันอย่างถูกต้อง ลักษณะเช่นการสื่อสารภายในองค์กรเพื่อการปฏิบัติงานร่วมกัน

-การสื่อสารเพื่อสร้างความชื่นชอบ การสื่อสารโดยทั่วไปมิใช่มุ่งเฉพาะสื่อสารแต่ข้อมูลข่าวสารเท่านั้นการมีอารมณ์ร่วมและความพึงพอใจจะช่วยสร้างสัมพันธภาพและความรู้สึกชื่นชอบในการสื่อสารซึ่งกันและกัน

-การสื่อสารเพื่อสร้างอิทธิพลต่อการมีทัศนคติร่วมกัน ความล้มเหลวในการสื่อสารบางครั้งเกิดจากความไม่เข้าใจในความคิดและทัศนคติที่แตกต่างกัน ดังนั้นการจะสร้างความเข้าใจร่วมกันให้ตรงกันจึงจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันได้

- การสื่อสารเพื่อยกระดับความสัมพันธ์ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่สามารถส่งผลต่อความสำเร็จในการสื่อสารก็คือความรู้สึกที่ดีต่อกัน ดังนั้นการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันจะช่วยให้การสื่อสารในครั้งต่อ ๆ ไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- การสื่อสารเพื่อทำให้เกิดการกระทำตามความต้องการ ในการสื่อสาร วัตถุประสงค์อันหนึ่งที่มีมักจะเกิดตามขึ้นมาก็คือการสร้างความมุ่งหมายร่วมกันเพื่อให้เกิดความคิดเห็นร่วมกันและการกระทำร่วมกันในสิ่งที่ต้องการ

การสื่อสารเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

โดยทั่วไปมนุษย์เราจะสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ต่อเมื่อ มีบรรยากาศของความไว้วางใจกัน ความเข้าใจกัน โดยความสัมพันธ์ของมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทก็คือ ความสัมพันธ์ด้านกายภาพ (physical relationship)

เช่น การอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกันกลุ่มเดียวกัน หรือที่ทำงานเดียวกัน อีกประเภทหนึ่งก็คือความสัมพันธ์ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและจิตใจ (climate or social-psychological relationship) โดยความสัมพันธ์จะพัฒนาขึ้นได้จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบคือ

-สภาพแวดล้อมทางสังคมและจิตใจ การสร้างบรรยากาศของการสื่อสารให้เอื้อและสนับสนุนผู้ที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารจะช่วยเกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เช่นการเป็นเพื่อนเก่ากัน การเคยพบปะกันมาก่อน เคยทำงานงานร่วมกัน หรือแม้กระทั่งการเข้าอกเข้าใจกัน

-ระยะเวลา ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันเวลาจะเป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น ยิ่งเวลานานขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

-การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารร่วมกัน การแลกเปลี่ยนข่าวสารของมนุษย์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกันในแนวกว้าง (breadth) และแนวลึก (depth) ในแนวกว้างนั้นจะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลทั่ว ๆ ไปในระดับผิวเผิน เช่นเพิ่งรู้จักกันก็จะคุยกันในหัวข้อที่หลากหลายออกก็เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ อาหารการท่องเที่ยว แต่ถ้าเป็นแนวลึกก็จะเป็นเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น อาจเกี่ยวกับครอบครัวและหน้าที่การงานซึ่งจะเกิดการสื่อสารขึ้นในแบบใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้สื่อสารมีความตั้งใจที่จะให้เกิดความสัมพันธ์ขึ้นในระดับใด

- การไว้วางใจซึ่งกันและกัน การที่บุคคลมีความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย สบายใจ ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ก็มีแนวโน้มที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

- ความรักและการควบคุมซึ่งกันและกัน ความรัก ความเกลียด การควบคุม การชี้นำ การช่วยเหลือกัน การร่วมมือกัน สามารถส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ได้ใน 2 แบบคือ การพึ่งพาซึ่งกันและกัน คือ ทั้งสองฝ่ายได้รับการตอบสนองจุดมุ่งหมายร่วมกันจากความสัมพันธ์และได้รับผลประโยชน์ทั้งคู่ ในอีกแบบก็คือความสัมพันธ์แบบถาวร โดยการสื่อสารที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่เกิดให้ยืนยาวขึ้น

พลวัตของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์เกิดขึ้น ซึ่งโดยเหตุผลทั่วไป ก็จะมีอยู่ 3 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ถือเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างความสัมพันธ์เพื่อที่จะสร้างความคุ้นเคยก่อนนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งต่อไป ซึ่งก็จะเป็นการพูดคุยหรือสนทนาในเรื่องสัพเพเหระทั่ว ๆ ไป

2. ขั้นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว หลังจากที่เกิดความสัมพันธ์ขึ้นแรกก็จะก้าวเข้าสู่ขั้นของการรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ทำได้ยาก และต้องใช้ความพยายาม และมักจะต้องสร้างความสมดุลระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจซึ่งกันและกัน และยังต้องใช้การเติมเต็มความคาดหวังซึ่งกันและกันทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกต่อกันและกัน ก็จะรู้สึกมีความคุ้มค่าที่ได้มีความสัมพันธ์กัน

3. ขั้นหยุดหรือเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ขั้นตอนนี้นับเป็นขั้นถดถอยหลังจากที่เกิดความสัมพันธ์ในขั้นสูงสุดแล้ว โดยจะเป็นการยุติความสัมพันธ์ แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ การบอกหยุดความสัมพันธ์โดยตรง (directness) ซึ่งเป็นการให้เหตุผลโดยตรงและอาจทำให้เป็นการทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกลักษณะหนึ่งคือการบอกหยุดความสัมพันธ์โดยทางอ้อม (indirectness) เป็นการให้เหตุผลทางอ้อม เพื่อเลี่ยงการทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง

ลักษณะการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การเริ่มสร้างความสัมพันธ์

ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น มีขั้นตอนที่เกี่ยวข้องอยู่หลายประการที่จะสามารถช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองเข้าใจตัวเอง การใช้ภาษาที่ดีทั้งคำพูดและกริยาการแสดงออก ความมั่นใจในการเริ่มต้นสนทนา การจดจำชื่อและให้ความสำคัญคู่สนทนา การเป็นผู้ฟังที่ดี การเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้อื่นรู้จักตัวตนของเรา

การสานต่อความสัมพันธ์

หลังจากที่เกิดความสัมพันธ์ขึ้นแล้ว ควรจะต้องรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ ซึ่งก็ก็มีหลายวิธีการที่ควรทำ เช่น การสนใจเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน การให้อภัยซึ่งกันและกัน ยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่ง เคารพสิทธิหน้าที่ และการให้ความรักความเอื้ออาทร ก็สามารถช่วยให้รักษาความสัมพันธ์ไว้ได้

ลักษณะการสื่อสารเพื่อถนอมความสัมพันธ์ให้ยืนยาว

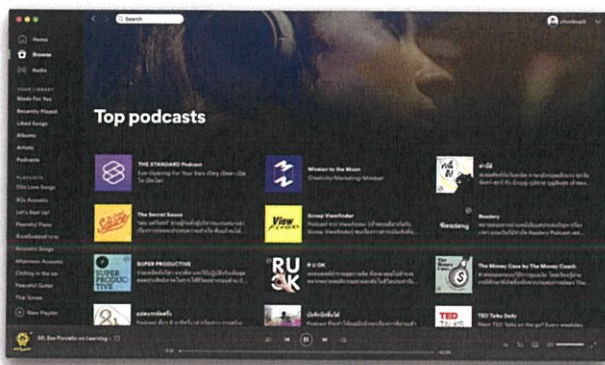
การถนอมความสัมพันธ์ให้ยืนยาวเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากแต่เราควรต้องเข้าใจและเห็นความสำคัญ เช่น รู้จักมีเวลาให้แกกันและกัน มองกันในแง่ดี มีอารมณ์ขันบ้าง รักษาสัญญาและชมคนอื่นให้เป็น การไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก็เป็นหนทางที่ช่วยถนอมความสัมพันธ์ได้

2.14 ตัวอย่างบทความการให้เวลากับการพัฒนาตนเอง และ สิ่งที่น่าสนใจ

บทความนี้ผมอยากจะแชร์ แนวความคิด สิ่งที่ผมเรียนรู้มา สิ่งที่ผมคิด และสิ่งที่ทำในตลอดช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ที่ได้ลองผิดลองถูก หรือปรับแต่ง นำแนวคิดหลายๆอย่าง มาประยุกต์ใช้จนครบ และก็ไม่ได้บอกว่าทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่มีใครตอบได้นอกจากตัวคุณเอง สิ่งที่ตอบโจทย์ผมอาจไม่ใช่สำหรับคุณ สิ่งที่ใช้สำหรับคุณอาจไม่ใช่สำหรับผม ฉะนั้นมีแต่ตัวคุณเองเท่านั้นที่จะบอกได้

พัฒนาตัวเองผ่านการรับสมัครงาน

เมื่อมัย ผมเป็นคนที่ชอบเข้าไปดู Career/Hiring หรือประกาศงานต่างๆ มาก ผมชอบอ่านบล็อก อ่านข่าวตาม Newsletter ที่สมัครงานไว้ หรือค้นหาข้อมูลแล้วเจอเว็บบล็อก หรือเว็บต่างๆ ทั้งที่ใช้งานประจำ มักจะชอบเข้าไปกอดดูในส่วนการรับสมัครงาน และดูตำแหน่งที่เปิดรับครับ แต่ผมไม่ได้สนใจอยากไปทำงานนะครับ สิ่งที่ผมสนใจคืองานนั้นทำอะไร? เวลาอ่าน Job Description คำต้องการคนแบบไหนเข้าไปทำงาน? มันทำให้ผมได้รู้ว่า ถ้างานแบบนี้ ถ้าเราเข้าไปทำ เรายังขาดสกิลอะไร และควรพัฒนาอะไรบ้างใช้ Tech Stack อะไร? ตัวอย่างเช่น งาน Frontend Developer มันมีเครื่องมือที่ค่อนข้างหลากหลายมาก ไม่มีใครรู้ทุกอย่าง ผมก็จะไปดูว่า ถ้าเป็น Stack ประมาณนี้ คำจะใช้อะไรบ้างนะ เราก็จะได้เรียนรู้จากพวกนี้ หรือบางที บางชื่อที่เขียนมา เราแค่เคยเห็น แต่ไม่เคยใช้งานจริง ก็ทำให้ได้พัฒนาตัวเองไปในตัวด้วยฝึกทำโจทย์ / Test บางทีที่สมัครงาน ก็มีโจทย์ หรือ Test ให้ลองทำเพื่อทดสอบด้วย บางครั้งผมก็ชอบฝึกสนุก นั่งทำเล่นๆ มันทำให้เราได้ฝึก Skill ตัวเองไปในตัวด้วย บางทีเป็นเรื่อง Basic ที่เรามองข้ามก็มี หรือบางทีเป็นเรื่อง Advanced ที่เรายังขาด ยังไม่ชำนาญ ก็ได้พัฒนาตัวเองไปในตัว



ภาพที่ 2.8 ภาพตัวอย่างการฝึกภาษาผ่าน podcasts

ที่มา : <https://medium.com/devahoy/how-to-leveling-up-yourself-4d19eaa23c78>

แบ่งเวลาพัฒนาภาษาอังกฤษ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าภาษาอังกฤษนั้นค่อนข้างสำคัญในสายงาน Tech/IT จริงๆ แล้วก็สำคัญแทบทุกสายงานนั้นแหละ ซึ่งจุดนี้ยังเป็นปัญหาสำหรับผมเอง ผมยังรู้สึกว่าภาษาของตัวเองนั้นต้องพัฒนาอีกเยอะ ฉะนั้น มันก็เลยเป็นเป้าหมายหนึ่งในฐานะ Developer คนนึงด้วยครับ (สำหรับใครที่เก่งภาษาอยู่แล้ว ก็อาจจะมองว่าไม่จำเป็น ก็ไม่ผิดอะไรครับ) สิ่งที่ผมมองเลยคือ ชั้นแรก บังคับตัวเองก่อนเลย ให้ ฟัง พู่อ่าน เขียน ภาษาอังกฤษเริ่มจากฟังเพลงสากล จากที่เมื่อก่อนจริงๆ ก็ฟังแหละ แต่ฟังแค่เพลินๆ แต่ตอนนี้ฟังแล้วพยายามจับใจความ ฟังให้เข้าใจว่าเพลงนี้ร้องยังไง (แน่นอนแหละ ถ้าฟังจะยาก แต่ถ้าไปเปิด Lyrics แล้วมาฟังอีกรอบ เราจะ อ้อ ทันทิว่าเพลงนี้ร้องยังไง เชื่อว่าหลายคนเจอไม่แม่นแบบผมแน่ๆ ซึ่งจริงๆ แล้ว ถ้ามองว่าเพลง มันช่วยได้มัย ก็ช่วยได้ระดับนึงครับ แต่มันก็อาจจะมียบางคำ บางประโยค ที่จริงๆ แล้วต้องพูดติดกัน หรือเน้นเสียงสั้น แต่พอเป็นเพลงต้องเว้นจังหวะ หรือลากยาว ตามจังหวะเพลงนั่นเองอีกส่วนคือ Podcast ครับ ข้อดีคือผมชอบฟัง อยู่แล้ว ก็เลยไม่ติดปัญหาอะไร สามารถฟังได้เพลินๆ เรื่อยๆ เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็พยายามฟังไปครับ ซึ่งเดี๋ยวนี้อ Podcast สามารถหาฟังได้ง่ายมากๆ เช่น Spotify (ซึ่งผมใช้ฟังพวก Tech อะไรพวกนี้) สำคัญก่อนเสมอ

นอกจาก Podcast การฟัง ก็จะเป็นการดู Talk/Conference ใน Youtube (ข้อนี้หลายๆคน มักจะโดนขัดจังหวะ จาก suggestion ต่างๆ เช่น กำลังดู Talk ด้านข้าง มีเพลง หรือมีคลิปน่าสนใจ ก็กดไปดู ซึ่งเมื่อก่อนผมก็เป็นครับ ดูได้แป๊บเดียว ชักพัก ไปดูเกมส์ ไปดูคลิปเพลง บอล ชะแล้ว)

ส่วนการอ่าน นั้นจะบอกว่ามันได้ทั้งการพัฒนาภาษาอังกฤษ และเพิ่มสกิล Coding ของตัวเองด้วย เรียกว่า x2 คอมโบเลยก็ได้ครับปกติ ก็เริ่มอ่านบล็อก อ่านบทความภาษาอังกฤษมาได้ชักพักแล้ว ก็น่าจะช่วง 5-6 ปีที่แล้ว (ซึ่งตอนเรียน หรือตอนทำงานปีแรกๆ บอกเลยว่าผมเกลียดภาษาอังกฤษมาก เจอบทความอังกฤษต้องปิดทันที มองหาภาษาไทยก่อน) ปัจจุบันมีเว็บ บล็อกภาษาอังกฤษเยอะมาก (แต่ผมก็ยังชอบอ่านบล็อกภาษาไทยอยู่นะ)

ส่วนการพูด และ การเขียน แน่นอน มันเป็นเรื่องยาก ถ้าเราไม่มีเพื่อนเป็นชาวต่างชาติ เราก็แทบจะไม่ได้พูด อาจจะลองเลือกไปงานพวก Meetup หรืองาน language exchange เล็กๆ เพื่อ chat สั้นๆ ก็ได้ครับ หรือหัดพูดคนเดียว (แต่ข้อนี้อาจจะฝึกความคล่องในการออกเสียง แต่จะไม่ว้าวสิ่งที่ตัวเองเข้าใจหรือพูด มันถูกต้องหรือเปล่านั้น ถ้ามี Native speaker เค้าจะช่วยแนะนำได้)

ส่วนการเขียน ก็ต้องฝึกเช่นกัน ผมเลือกหัดเขียนบทความภาษาอังกฤษใน Medium นี้แหละ เริ่มจากปีที่แล้ว จริงๆ ก็ไม่ได้ฝึกบ่อยหรอก นานๆ เขียนที เขียนเมื่อนึกออก แต่มันก็ช่วยให้เราพัฒนาตัวเองได้เหมือนกัน (อีกข้อ คือ เวลาคุยงาน หรือ chat กัน ผ่าน text เราก็ได้ฝึกใช้การเขียนไปในตัวด้วย)

บริหารเวลาให้เป็น

ทุกคนมีเวลาเท่ากันวันละ 24 ชั่วโมง ฉะนั้นหากคุณคิดจะทำอะไรแล้วบอกว่าไม่มีเวลา แสดงว่าคุณ ไม่ได้ให้ความสำคัญกับมันพอ และ คุณยังจัดการหรือแบ่งเวลาไม่เป็นอีกด้วย

ผมจะแบ่งเวลาออกเป็น 2 ส่วน คือ Fixed time ที่ต้องเสียแน่ๆ ใน ทุกๆ วัน คือ การพักผ่อน แนนอน เราทุกคนต้องมีเวลาในการพักผ่อน และควรจะพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนมากทุกคนจะแนะนำให้นอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ซึ่งส่วนตัวแล้วผมรู้สึกว่ามันขึ้นอยู่กับร่างกายแต่ละคน สำหรับผม ผมรู้สึกว่า การนอนวันละ 6-7 ชั่วโมง สำหรับผม คือเวลาที่กำลังเหมาะกับตัวเอง ไม่รู้สึกง่วงนอน และไม่รู้สึกงัว ในเวลาที่เคยนอนเกิน 8 ชั่วโมง แล้วรู้สึกว่า มันก็ไม่ได้ทำให้สดชื่นเท่าไร

การทำงาน เราจะนับหมด ทั้งการเป็น Fulltime เป็น Freelance หรือเป็นอะไรก็แล้วแต่ มันก็คือการทำงาน ฉะนั้นก็ต้องมีแน่ๆ วันละ 8-9 ชั่วโมง ถ้ารวมเวลาพักกลางวัน

และอีกส่วนคือ เวลาที่เราสามารถใช้ทำอะไรก็ได้ ผมเรียกเวลาส่วนนี้ว่า freedom time ละกัน หักจากfixed time แล้ว แต่ละวัน จะเหลืออยู่ประมาณ 8-10 ชั่วโมง ติไปตัวเลขหยาบๆ เหลือซัก 8 ชั่วโมงละกันสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

เราจะใช้เวลา 8 ชั่วโมงตรงนี้ยังไง ให้มันมีค่า และเกิดประโยชน์ต่อตัวเราที่สุดดีละ? เสียเวลาเดินทาง

ข้อนี้ผมเห็นเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ส่วนใหญ่เสียเวลาตรงนี้ไปค่อนข้างเยอะมาก บางคน ไป กลับรวมเวลาแล้ว 3-4 ชั่วโมง (ผมแค่ 1 ชั่วโมง ผมยังเบื่อแล้วเลย) สำหรับผม ผมเลือกการพักอาศัยที่ติด BTS เดินทางสะดวก รวมถึงใกล้ที่ทำงาน (ใช้เวลาเดินทาง 15-20 นาที) แต่ก็ต้องแลกมากับราคาที่แพงขึ้น แต่มันก็คุ้มนะ เวลา วันละ 2 ชั่วโมง ที่ได้มาหรือหากเลือกไม่ได้จริงๆ ก็หาอะไรที่มันสามารถทำในเวลาเดินทางได้ เช่น ส่วนตัวผมจะใช้เวลาเรานั่งเช็ค Email หรือมีข่าว มี Blog ที่น่าสนใจ ก็จะนั่งไล่อ่าน หรือเบื่อๆ ก็นั่งฟัง Podcast (สำหรับคนขับรถ ผมว่า Podcast ก็เป็นอะไรที่มีประโยชน์มากๆ)ตัด Social Network ออกซะ ไม่ได้หมายความว่าห้ามเล่นนะครับ แต่หมายถึง แบ่งเวลาให้เป็น ถ้ามัวผมเล่นมั่วๆตอบเลยว่าผมออนไลน์ทุกวันนะ เช่น FB/IG ผมกดเข้าไปเลื่อนดู Feed แค่ครั้งละ 1-2 นาที วันละไม่กี่ครั้งหรอก แต่ส่วนใหญ่ Facebook ที่ผมออนไลน์คือ กดเข้าไป Facebook Page กรณีที่มีคนถามเข้ามา ก็จะช่วยตอบซะมากกว่าบางคนบอก อ้าว แค่เวลาเดินทางที่เสียไปในการทำงาน ก็หมดไปละ 1-2 ชั่วโมง ไหนจะปาร์ตี้ หลังเลิกงาน ไหนจะออน Steam ส่งสาวใน IG นั่งไถ Feed facebook นั่งดูซีรีส์บน Netflix เต็มไปหมดเลย ก็ต้องกลับมาถามตัวเองครับว่า สิ่งเรานั้นจำเป็นจริงๆหรือ?

แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ให้เวลากับตัวเองนะ ผมก็มีเวลาบางส่วน ที่เอาไว้เล่นเกม อ่านการ์ตูน ดูหนัง ดูบอล เตะบอล เล่นกีตาร์ แต่เราต้องแบ่งเวลา และให้ Priority มันต่ำไว้ หากมีสิ่งที่จะต้องทำ ต้องทำสิ่งที่สำคัญก่อนเสมอ

บทที่ 3

การออกแบบนิทรรศการ

3.1 นิทรรศการคือ

นิทรรศการ หมายถึง การให้การศึกษาอย่างหนึ่งด้วยการแสดงงานให้ชม เป็นการจัดแสดง และนำไฮไลท์ค้นวัสดุรวมถึงวัสดุต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูล ข่าวสาร ที่ผู้ชมสามารถสัมผัส เรียนรู้ ทดลองใช้ หรือมีกิจกรรมเสริมประกอบ นิทรรศการเป็นสื่อในการให้การศึกษา ความรู้ความเข้าใจ เพื่อกระตุ้น ความสนใจ ตอบสนองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ชมให้บรรลุสู่เป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ

3.2 ประเภทของนิทรรศการ

การแบ่งประเภทของนิทรรศการ สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามการจำแนกประเภทของนิทรรศการ
2. แบ่งตามขนาดของนิทรรศการ
3. แบ่งตามจุดมุ่งหมาย
1. แบ่งตามการจำแนกประเภทของนิทรรศการ

ประเสริฐ ศีลรัตน์ (2549.: 18) ได้จำแนกประเภทของการจัดนิทรรศการเป็น 2 วิธี คือ จำแนกจาก กำหนดระยะเวลา และจำแนกจากกำหนดสถานที่ ไว้ดังนี้

1. จำแนกจากกำหนดระยะเวลา แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition) คือ นิทรรศการที่จัดอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเป็น ระยะเวลาานาน ๆ หรือตลอดไป เป็นการรวบรวมและการจัดแสดงสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะวัตถุสิ่งของที่ แสดงเรื่องราวที่เกิดขึ้นแน่นอน เช่น สิ่งที่แสดงเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ โบราณคดีและศิลปะ เป็นต้น ได้แก่ นิทรรศการในหอศิลป์แห่งชาติ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้ง เมืองโบราณ เมืองจำลอง ห้องแสดงประวัตินิทรรศการ เป็นต้น

เป็นการจัดนิทรรศการที่จัดแสดงไว้ตลอดเวลา สามารถดูได้ตลอดเวลาโดยไม่ลำสมัย เป็น นิทรรศการที่จัดอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของพิพิธภัณฑ์หรือหอศิลป์ หรือในสถาบันต่าง ๆ นิทรรศการ ถาวรอาจจัดได้ทั้งในที่ร่ม (Indoor Exhibition) และกลางแจ้ง (Outdoor Exhibition)

1.2 นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition) คือ นิทรรศการที่จัดอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเป็นระยะเวลาสั้น ๆ สามารถแบ่งตามวัตถุประสงค์ของการจัดได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.2.1 นิทรรศการชั่วคราวที่จัดแสดงเป็นเอกเทศ

1.2.2 นิทรรศการชั่วคราวที่จัดแสดงเพื่อเสริมนิทรรศการถาวร

การจัดแสดงเรื่องราวเรื่องใดเรื่องหนึ่งในโอกาสต่าง ๆ หรือโอกาสพิเศษ เช่น การจัดนิทรรศการในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ การจัดนิทรรศการในงานสัปดาห์ห้องสมุด เช่น นิทรรศการสารนิเทศระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นิทรรศการในห้องสมุด เช่น วันปีใหม่ วันตรุษจีน วันเข้าพรรษา นำเสนอหนังสือใหม่ ฯลฯ

2. การจำแนกจากกำหนดสถานที่ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 นิทรรศการในร่ม (Indoor Exhibition) เป็นนิทรรศการที่จัดแสดงขึ้นภายในอาคาร โดยอาจใช้สถานที่บริเวณส่วนต่าง ๆ เช่น ภายในห้อง เถลิง ห้องโถง หอประชุม เป็นต้น

2.2 นิทรรศการกลางแจ้ง (Outdoor Exhibition) เป็นการจัดนิทรรศการขนาดใหญ่ มีผู้ร่วมงานจากหน่วยงาน องค์กรธุรกิจหลายสาขา มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนจำนวนมากได้มีโอกาสเข้าชม โดยจัดในบริเวณที่มีพื้นที่กว้าง เช่น สนามหลวง ว่างสราญรมย์ สวนลุมพินี หรือที่สนามในสถาบันการศึกษา

2.3 นิทรรศการหมุนเวียน (Traveling Exhibition) เป็นนิทรรศการหมุนเวียน เปลี่ยนสถานที่จัดแสดง เช่น ผลงานศิลปะที่นักศึกษาในกรุงเทพฯ นำไปจัดแสดงที่เชียงใหม่ สงขลา หรือภาคอีสาน หมุนเวียนสลับกันไป เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะและเผยแพร่ให้ผู้ชมในท้องถิ่นได้รู้เห็น เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ หรือข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ บางครั้งนิทรรศการชั่วคราวบางอย่างก็ใช้เป็นนิทรรศการหมุนเวียนด้วย

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์ (2542: 278-279) ได้กล่าวถึงนิทรรศการเคลื่อนที่หรือนิทรรศการสัญจร คือนิทรรศการที่จัดแสดงในที่ต่าง ๆ เคลื่อนที่ไปเรื่อย ๆ หมุนเวียนกันตามที่ตั้งต่าง ๆ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ชุมชนกลุ่มเป้าหมาย นิทรรศการชั่วคราวบางเรื่อง ก็อาจใช้เป็น นิทรรศการเคลื่อนที่ได้

เช่น นิทรรศการส่งเสริมประชาธิปไตย นิทรรศการพิพิธภัณฑ์เคลื่อนที่ของศูนย์บริภัณฑ์เพื่อการศึกษา เป็นต้น นิทรรศการเคลื่อนที่หรือนิทรรศการสัญจรนี้ มักจะจัดในรถหรือเรือเคลื่อนที่ไปในที่ต่าง ๆ เช่น นิทรรศการดวงตราไปรษณีย์ จะมีรถนิทรรศการ นอกจากรูปภาพต่างๆ และคำอธิบายแล้ว ยังมีบุคลากรให้คำแนะนำ ชักชวน สาธิตการใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น การทำกระทง ทำพวงหรีดด้วยใบตอง

ฟางข้าว กระจาดและดอกไม้ ตลอดจนฉายภาพยนตร์ ภาพนิ่ง และวีดิทัศน์ประกอบ เป็นต้น นิทรรศการเคลื่อนที่อาจจัดได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง จัดในที่ร่ม เช่น จัดในห้องประชุม ในศูนย์การค้า จัดในรถ ในเรือ ฯลฯ และจัดกลางแจ้ง เช่น จัดในสนามของโรงเรียนและในชุมชนต่าง ๆ เป็นต้น



ภาพที่ 3.1 ภาพตัวอย่างนิทรรศการ

ที่มา : <https://koreajoongangdaily.joins.com/2020/05/17/koreanHeritage/Gwangju-Up-rising-May-18-Democratization/20200517153900217.html>



ภาพที่ 3.2 ภาพตัวอย่างการออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่

ที่มา : <http://www.thaibev.com/en08/detailnews.aspx?ngID=1195&tngID=1>



ภาพที่ 3.3 ภาพตัวอย่างการออกแบบตัวโมเดลนิทรรศการ

3.3 แบ่งตามขนาดของนิทรรศการ

วัฒนธรรม จุฑะวิภาต (2542.: 1) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับลักษณะหรือขอบข่ายของการสื่อความหมายของคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่านิทรรศการอีกคำหนึ่ง คือคำว่า ดิสเพลย์ (Display) ซึ่งบางคนเข้าใจว่ามีความหมายเดียวกันกับนิทรรศการ แต่แท้จริงแล้ว ดิสเพลย์ หมายถึง การจัดแสดงภาพและวัตถุเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีขนาดย่อมกว่านิทรรศการ และมุ่งผลต่อกลุ่มเป้าหมายในวงจำกัด เช่น ดิสเพลย์หนังสือใหม่ของห้องสมุด ดิสเพลย์วันเข้าพรรษา เป็นต้น

นิทรรศการมีลักษณะเป็นการสื่อความหมายสองทาง (Two-way communication) ระหว่างสถาบันผู้จัดนิทรรศการ กับประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่มาชม กล่าวคือผู้ชมสามารถสอบถามเจ้าหน้าที่ผู้จัดถึงเรื่องราวความเป็นไปของการจัดแสดงได้

ส่วนดิสเพลย์นั้น เป็นการสื่อความหมายแบบเอกวิถี หรือแบบทางเดียว (One-way communication) มีความหมายเพียงเพื่อชี้แจงแถลงข่าว รายงานเรื่องราวเหตุการณ์หรือชักชวนให้ผู้ชมเกิดความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ในวงการธุรกิจการค้าก็มีการจัดกิจกรรมบางอย่างที่คล้ายกับการจัดนิทรรศการ เช่น การจัดงานมหกรรมสินค้า (Exposition) การแสดงสินค้า (Trade fair หรือ Trade show) และการจัดมุมแนะนำสินค้า (Window show) ซึ่งเมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่างานมหกรรมสินค้าก็ดี หรืองานแสดงสินค้าก็ดี ผู้จัดมุ่งแนะนำสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ใหม่หรือขายสินค้าของตนเท่านั้น มิได้มุ่งผลในแง่การประชาสัมพันธ์มากนัก จึงไม่จัดเป็นนิทรรศการ

จากที่ศึกษาดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่านิทรรศการ แบ่งออกเป็น 3 ขนาด ได้แก่

3.3.1 นิทรรศการขนาดเล็ก (Display) ได้แก่ การจัดนิทรรศการต่าง ๆ ที่มีเนื้อเรื่องไม่ยาวนาน และใช้เนื้อที่ในการจัดไม่มากนัก อาจจัดเพียง 1-2 ป้าย หรือจัดวางบนชั้น บนโต๊ะเล็ก ๆ บนโต๊ะรับจ่ายหนังสือ เช่น การจัดนิทรรศการหนังสือใหม่ การจัดนิทรรศการวันสำคัญต่าง ๆ ฯลฯ ในห้องสมุดหรือในชั้นเรียน ตามร้านค้า เช่น นิทรรศการในตู้กระจก (Window display) เป็นต้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 278-279) อาจจัดทำเกี่ยวกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งเพียงหัวข้อเดียว หรือจุดมุ่งหมายอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะ เช่นการจัดตู้โชว์สินค้าหน้าร้าน การจัดแสดงสินค้าในบล็อก (Block) พื้นที่แต่ละส่วนในห้างสรรพสินค้า การแสดงผลงานดีเด่นของใครคนใดคนหนึ่ง เป็นต้น (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 9)

3.3.2 นิทรรศการขนาดกลาง (Exhibition) คือ การจัดแสดงที่มีจุดมุ่งหมายหลากหลายอยู่ในพื้นที่กว้างขวาง โดยอาจมีการจัดแสดงขนาดย่อยรวมอยู่ในบริเวณเดียวกัน เช่น การจัดแสดงนิทรรศการทางวิชาการ งานแสดงอัญมณีและเครื่องประดับ นิทรรศการทางศิลปะ ตลอดจนงานแสดงสินค้าตกแต่งบ้าน และการแสดงสิ่งต่าง ๆ ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 10) การจัดป้ายนิทรรศการหลาย ๆ ป้าย หรือหลายตู้ หลายชั้น เป็นป้ายนิทรรศการขนาดใหญ่ อาจมีกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น จัดนิทรรศการงานสัปดาห์ห้องสมุดในโรงเรียน หรือห้องสมุดมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการแสดงบนเวที ตอบปัญหา เล่าเรื่องหนังสือ เชิญนักเขียนมาบรรยาย นิทรรศการพระราชประวัติของพระเจ้าตากสินมหาราช นิทรรศการตราไปรษณียากร ฯลฯ (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 279)

3.3.3 นิทรรศการขนาดใหญ่ (Exposition) ได้แก่ การจัดนิทรรศการระดับชาติ หรือระดับโลก ที่เรียกว่า มหกรรม ซึ่งรวมทั้งงานแสดงสินค้าต่าง ๆ ด้วย เช่น งานแสดงสินค้าโลก งาน EXPO งานกล้วยไม้โลก นิทรรศการงานแสดงเกษตรและอุตสาหกรรมโลก

3.4 แบ่งตามจุดมุ่งหมาย

วัดนะ จุฑะวิภาต (2542: 4-5) แบ่งนิทรรศการตามจุดมุ่งหมาย ได้ดังนี้

1. นิทรรศการเพื่อการประชาสัมพันธ์ คือขบวนการสื่อความหมายจากผู้จัดหรือสถาบันไปสู่กลุ่มประชาชนเป้าหมายผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ประเภทต่าง ๆ ที่เหมาะสม สนับสนุนซึ่งกันและกันตั้งเป้าหมายแน่นอนว่าต้องการให้ผู้ชมหรือกลุ่มประชาชนเป้าหมายได้รับอะไรจากการมาชมนิทรรศการบ้างซึ่งโดยมากจะแฝงความรู้ไว้ไม่มากก็น้อย

2. นิทรรศการเพื่อการศึกษา การจัดนิทรรศการเพื่อการศึกษาให้ความรู้กับนักเรียนสามารถจัดได้ในห้องเรียน ภายนอกอาคาร ในอาคารหรือในมหาวิทยาลัยก็ได้

3. นิทรรศการเพื่อส่งเสริมการขาย การจัดนิทรรศการเพื่อส่งเสริมการขายของบริษัทหรือร้านค้า มักนิยมจัดในโรงแรม เพราะสะดวก มีสถานที่กว้างขวาง และเป็นที่ยึดติดของคนทั่วไป

กล่าวโดยสรุป สามารถแบ่งวัตถุประสงค์ของการจัดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. นิทรรศการเพื่อการศึกษา เป็นการกระตุ้น หรือจูงใจให้ผู้ชมได้ทราบถึงความรู้ ความก้าวหน้าในวิทยาการต่าง ๆ ตลอดจนเสริมสร้างทัศนคติ วิสัยทัศน์ ให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจสามารถนำวิทยาการนั้นไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาและในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างนิทรรศการเพื่อการศึกษา เช่น การจัดแสดงนิทรรศการในสถานศึกษา นิทรรศการพืชสวนโลก เป็นต้น

2. นิทรรศการเพื่อการค้า เป็นการจัดแสดงให้ผู้ชมได้ศึกษาหาความรู้ ในขณะเดียวกันก็มีการแนะนำผลิตภัณฑ์สิ่งของต่าง ๆ เพื่อต้องการโฆษณาส่งเสริมการขายสินค้าหรือผลิตภัณฑ์เป็นการหวังผลทางการค้า

วัตถุประสงค์หลักของการจัดนิทรรศการ

สามารถกำหนดวัตถุประสงค์เป็นเป้าหมายไว้กว้าง ๆ ดังนี้

1. เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้ชม โดยพยายามให้ใกล้เคียงกับประสบการณ์ตรงมากที่สุด

2. เพื่อให้ผู้ดูสามารถรับรู้รูปแบบและเรื่องราวหลาย ๆ สิ่งพร้อมกันในเวลาเดียวกัน

3. เพื่อส่งเสริมการแสดงผลออกที่ให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้จัดและผู้ชม ซึ่งนับเป็นการถ่ายทอดและการเรียนรู้วิธีหนึ่ง

4. เพื่อให้ผู้ชมมองเห็นภาพและเกิดความเข้าใจในความคิดที่เป็นนามธรรมไปสู่ความคิดที่เป็นรูปธรรม

5. เพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ชม ทั้งด้านพุทธิพิสัย เจตพิสัย และทักษะพิสัย ให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ของผู้จัด

3.5 วัตถุประสงค์ของการจัดนิทรรศการ (ในห้องสมุด)

การจัดนิทรรศการเป็นกิจกรรมส่งเสริมการอ่านประเภทหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. กระตุ้นและดึงดูดความสนใจให้อยากอ่านหนังสือและสื่อการอ่านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่จัดนิทรรศการ

2. เป็นการแนะนำให้รู้จักอ่านหนังสือในสาขาวิชาต่าง ๆ ทั้งในหลักสูตรและประกอบหลักสูตร เพื่อเพิ่มพูนความรู้ทั้งในด้านการศึกษาเล่าเรียน และความรู้เพื่อพัฒนาอาชีพ ซึ่งหนังสือและสื่อมีเป็นจำนวนมาก แต่ผู้อ่านอาจจะไม่รู้จัก

3. เพื่อแสดงให้ผู้อ่านได้ทราบว่ายังมีหนังสือใหม่ ๆ หรือสื่อการอ่านใหม่ ๆ ที่ทันสมัยในห้องสมุดที่ผู้อ่านจะได้มาขยืมอ่านหรือมาใช้บริการในห้องสมุดได้

4. เพื่อแนะนำหนังสือและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญ วันสำคัญ ๆ ในรอบปี เทศกาลและประเพณีสำคัญ ๆ ต่าง ๆ บุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียง ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตลอดจนนักประพันธ์และผลงานที่ดีเด่นที่ผู้อ่านควรจะอ่าน เป็นการเพิ่มพูนความรู้และขยายโลกทัศน์ของผู้อ่านให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการจัดนิทรรศการ

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสนใจให้แก่ผู้ชมได้อย่างมีสมาธิ การจัดนิทรรศการจะช่วยให้ผู้ชมเกิดสมาธิ นิทรรศการสามารถดึงดูดความสนใจเฉพาะเรื่องได้เป็นอย่างดี และรวบรวมความคิดที่เป็นนามธรรมนำไปสู่ความคิดที่เป็นรูปธรรม (พยุงค์ดี ประจุศิลปะ. 2531.: 2)

2. เพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่จัดนิทรรศการ ช่วยให้ผู้มองเห็นภาพและเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น (พยุงค์ดี ประจุศิลปะ. 2531.: 2)

3. ช่วยกระตุ้นหรือเร้าความสนใจ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ในเรื่องที่ได้ดูจากนิทรรศการ ส่วนในด้านการขาย การโฆษณา ประชาสัมพันธ์สินค้า การชักจูงประชาชนให้สนใจและเข้าใจในเรื่องของการเมือง การปกครอง ตลอดจนการส่งเสริมคุณภาพชีวิต นิทรรศการมีส่วนช่วยได้มาก (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 276)

4. ในการศึกษาเล่าเรียน ถ้าให้นักเรียน นักศึกษา เป็นผู้จัดนิทรรศการด้วยตนเอง จะช่วยส่งเสริมการแสดงออก และก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และทำให้เข้าใจบทเรียนมากยิ่งขึ้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 276)

5. สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การจัดแสดงนิทรรศการในการให้การศึกษา ผู้จัดยังคงคาดหวังให้ผู้รับรู้นำความรู้ที่ได้นั้น ๆ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยช่วยพัฒนาผู้อื่นและสังคมให้เจริญก้าวหน้าไปตามครรลองอันดีงามของสังคมแต่ละยุคสมัยได้ (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 32)

6. ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อสร้างประสบการณ์และพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับรู้ให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความคิดและแก้ปัญหาช่วยให้เกิดทักษะและความสามารถทางสติปัญญาอันจะทำให้แนวความคิดเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านทักษะและความชำนาญ คือ การเปลี่ยนแปลงในการเคลื่อนไหวและการใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะเมื่อมีความชำนาญมากขึ้น สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและเหมาะสมกว่าผู้อื่น และด้านเจตคติ เป็นผลให้บุคคลนั้นมีค่านิยมสูงขึ้น มีจิตใจ มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 33-35)

7. เพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่จัดนิทรรศการ เช่น จัดนิทรรศการเรื่องการพับผ้าเช็ดหน้า จัดนิทรรศการเรื่อง ชีวิตประวัติของสุนทรภู่ นักกวีผู้มีชื่อเสียง จะทำให้มีความรู้เรื่องการพับผ้าเช็ดหน้าแบบต่าง ๆ และชีวิตประวัติของสุนทรภู่เป็นอย่างดี นอกเหนือจากที่เคยพบเห็นหรือเคยอ่านมาแล้ว หรือยังไม่เคยอ่านมาก่อน เพราะการจัดนิทรรศการช่วยมองเห็นภาพและเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และสามารถดึงดูดความสนใจเฉพาะเรื่องได้เป็นอย่างดี

กล่าวได้ว่านิทรรศการมีบทบาทสำคัญในการศึกษา มิใช่เพียงหน้าที่ของโรงเรียนเท่านั้นที่จะตอบสนองเกี่ยวกับการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ความก้าวหน้าในวิทยาการต่าง ๆ ที่ต้องให้นักเรียนได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และการเป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียนของนักเรียนในการใช้ประโยชน์ของนิทรรศการจะช่วยส่งเสริมและจูงใจให้สนใจ ทั้งในการอ่าน การศึกษาเล่าเรียน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างอย่างแท้จริง

ขั้นตอนการจัดนิทรรศการ (วิวัฒน์ จุฑะวิภาต. 2542.: 6)

1. ขั้่นวางแผน
 - ตั้งหัวเรื่อง
 - วัตถุประสงค์
2. การเตรียม
 - รวบรวมแนวความคิด
 - กำหนดสถานที่
 - กำหนดกิจกรรมสำหรับผู้เข้าชม
 - ออกแบบ
 - ทำแผนผังที่ติดตั้ง
 - ทำตัวอักษรชื่อนิทรรศการและสัญลักษณ์ที่ต้องการ
3. การจัดทำ
 - แสวงหาบุคลากร
 - จัดหาวัสดุอุปกรณ์
 - ก่อสร้างและปฏิบัติงาน

4. การประชาสัมพันธ์
 - วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์
 - โปสเตอร์ สติกเกอร์
 - เอกสารและแผ่นพับ
5. การนำเสนอ
 - พิธีเปิด
 - สาธิตและกิจกรรมประกอบ
6. การประเมินผล
 - สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าชม
 - แจกแบบสอบถาม
7. การติดตาม
 - รายงานผลทางสื่อมวลชน
 - ทำเอกสารรายงาน

3.6 ความแตกต่างระหว่างนิทรรศการและงานแสดงสินค้า | Exhibition vs Fair - 2020

ความแตกต่างที่สำคัญ - นิทรรศการและงานแสดงสินค้า

การจัดนิทรรศการและงานแสดงสินค้าเป็นคำสองคำที่กล่าวถึงเหตุการณ์สาธารณะชั่วคราว แม้ว่าทั้งสองเหตุการณ์เหล่านี้สามารถแจ้งและให้ความบันเทิงแก่สาธารณชนได้แต่ก็มีความแตกต่างระหว่างงานนิทรรศการและงานแสดงสินค้า นิทรรศการเป็นการแสดงผลงานศิลปะหรือสิ่งของที่น่าสนใจ การจัดงาน เป็นงานชุมนุมของผู้คนเพื่อความบันเทิงหรือกิจกรรมเชิงพาณิชย์ต่างๆ นี่คือ ความแตกต่างที่สำคัญ ระหว่างนิทรรศการและงานแสดงสินค้า

นิทรรศการเป็นการแสดงผลงานศิลปะหรือสิ่งของที่น่าสนใจ การจัดนิทรรศการมักจัดขึ้นในหอศิลป์ พิพิธภัณฑ์หรืองานแสดงสินค้า นิทรรศการคำนวณมาจากการจัดแสดงกริยาซึ่งหมายถึงการแสดงและการแสดง โดยปกติแล้วการจัดแสดงนิทรรศการอาจรวมถึงผลงานศิลปะเช่นภาพวาดประติมากรรมและรูปถ่าย นิทรรศการยังสามารถจัดแสดงสิ่งประดิษฐ์ที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ศิลปะท้องถิ่นและงานฝีมือวัตถุทางกลเช่นเครื่องจักรและหุ่นยนต์

งานแสดงสินค้าบนถนน:

งานแสดงสินค้าบนถนนมักจัดขึ้นที่ถนนสายหลักของย่าน มีบูธที่ผลิตสินค้าหรือส่งข้อมูล บางงานแสดงสินค้าบนถนนมีการแสดงดนตรีและการเดินรำรวมทั้งขบวนพาเหรดและงานรื่นเริง

County Fair: ที่รู้จักกันว่าเป็นงานแสดงสินค้าทางการเกษตรเหล่านี้คืองานสาธารณะที่แสดงสัตว์กีฬากุอุปกรณ์นันทนาการที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงสัตว์และการเกษตร

State Fair: งานนี้เป็นงานแสดงสินค้าในประเทศจำนวนมาก

งานแสดงสินค้า: งานแสดงสินค้าคืองานแสดงสินค้าที่ช่วยให้องค์กรต่างๆ ในอุตสาหกรรมเฉพาะสามารถแสดงและสาธิตผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ล่าสุดของตนและสำรวจแนวโน้มและโอกาสทางการตลาดล่าสุด

3.7 ตัวอย่างการออกแบบนิทรรศการ (ในประเทศ)

นิทรรศการ “ความแตกต่าง : Difference” ความแตกต่างที่ลงตัว เพื่อน ๆ เคยสงสัยกันไหมว่าสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ และสิ่งที่เป็นไปได้อยู่รวมตัวกันได้อย่างไร สิ่งที่ไม่สมควรอยู่ด้วยกัน แต่ถ้าเอามาผสมกัน มันจะออกมาสวยงามไหม ? นิทรรศการ “ความแตกต่าง : Difference” สามารถเปลี่ยนความคิดได้ และทำออกมาได้อย่างสวยงามจนคาดไม่ถึง !

นิทรรศการดี ๆ แบบนี้ ทาง Eventpop พลาดไม่ได้ที่จะนำความน่าสนใจภายในงานมาให้เพื่อน ๆ ได้มาดูกัน ภาพที่นำมาจัดแสดงภายในงานเป็นภาพจากศิลปินทั้ง 3 คน คือ คุณวณัฏฐิ แสงโสภิต, คุณชาติวิชัยดิษฐ และคุณสักรินทร์ วัฒนาศุกร โดยระยะเวลาในการจัดแสดงตั้งแต่วันที่ 16 ธันวาคม 2562 ไปจนถึงวันที่ 7 มกราคม 2563 ณ ห้องนิทรรศการ 2 บริเวณชั้น 1 ที่ Chamchuri Art Gallery หรือหอศิลป์จามจุรี



ภาพที่ 3.4 ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 1

ที่มา : <https://www.eventpop.me/blogs/425-difference-exhibition>

ผลงานของศิลปินทั้ง 3 ท่านนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไปตามแบบฉบับที่ตัวเองถนัด แต่ยังคงคอนเซ็ป “ความแตกต่าง” ในที่นี้หมายถึงบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีมุมมองการถ่ายภาพในแนวศิลปะที่แตกต่างทั้งเป็นนามธรรมและกึ่งรูปธรรม ทั้งความคิด มุมมอง และวิธีการถ่ายรูปเทคนิคต่าง ๆ ในการถ่ายภาพต่าง ๆ ออกมาให้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวตามความถนัดของแต่ละคน

“ใช้สื่อข้างนอกมาทำเป็นเรื่องราวให้ตรงกับความคิด นำเสน่อออกมาจากภายในโดยใช้สื่อข้างนอกแสดงความในใจตามแนวคิดของตัวเอง” เป็นคำพูดของคุณวณัฏฐิ ที่แสดงถึงมุมมองและแนวคิดของตนเองในการสร้างสรรค์ผลงานขึ้นมา ซึ่งความยากของผลงานมันยากตรงที่ต้องใช้สิ่งของรูปธรรมนำมาทำเป็นเรื่องราวให้ตรงกับความคิด สร้างมันและถ่ายออกมาโดยใช้เทคโนโลยีในการสร้างผลงาน ซึ่งในการสร้างสรรค์ผลงานนั้น จำเป็นที่จะต้องรู้ Subject ก่อนและต้องรู้สึกกับมันก่อน รู้สึกอย่างไร และจะนำเสนอออกมาในแนวไหน ความละเอียดละไมในการสร้างสรรค์ผลงานนั้นจะต้องใส่ใจเป็นอย่างมาก เพราะผลงานภายในงานแต่ละชิ้นนั้นใช้เวลาเป็นปี ๆ ค่อย ๆ สะสมและทำไปเรื่อย ๆ สามารถทำเป็นเรื่องราวรูปภาพต่อกันได้ การพิมพ์ลงผ้าแคนวาส จะทำให้สีสด สวยงาม อยู่ได้นานมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 3.5 ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 2

ที่มา : <https://www.eventpop.me/blogs/425-difference-exhibition>

ความละเอียดละไมของการสร้างสรรค์ผลงานนั้นมีความหมายเป็นอย่างมาก และสอดแทรกมุมมองแนวคิดของคุณวณัฏฐิไว้เป็นอย่างดี เช่นภาพ “ใบไม้ร่วง” เป็นรูปภาพที่ใบไม้ต่าง ๆ ร่วงโรยลงมายังผืนน้ำ และภาพนี้ยังที่สื่อถึงชีวิตของแต่ละคนว่ามีการร่วงโรยลงมาแต่ยังคงมีความสวยงามเสมอ



ภาพที่ 3.6 ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 3

ที่มา : <https://www.eventpop.me/blogs/425-difference-exhibition>

“CONQUEST OF HEAVEN” เป็นผลงานของคุณชาติ วิชัยดิษฐ์ โดยผลงานชุดนี้สร้างขึ้นโดยได้รับแรงบันดาลใจจากสภาพแวดล้อมใกล้ตัว “สิ่งใดก็ตามที่เราได้รับ ได้สัมผัส และรู้สึกมีความสุข ก็เปรียบเสมือนเจอสเต็กงานโปรดที่มีรสชาติอร่อย” เป็นคำกล่าวจากคุณชาติ

”มีหนทางที่จะไปกรุงเทพฯ ได้หลายทาง” โดยคุณสักรินทร์ วัฒนะศุกร คนเรามีจุดเริ่มต้นที่แตกต่างกัน พื้นฐานของแต่ละคน ความชำนาญ ความถนัดก็จะแตกต่างกันไปด้วย คำว่า “ถูก” ของอีกคน ก็ไม่ได้หมายความว่าสำหรับอีกคน เพราะฉะนั้นผลงานจะไม่มีคำว่าผิดหรือถูก ศิลปะสามารถเป็นสื่อในทางความคิดของคนได้

ผู้ทำงานศิลปะย่อมมีพื้นฐานและเอกลักษณ์แตกต่างกัน ความถนัดของแต่ละคนนั้นต่างกัน การนำเสนอก็จะแตกต่างกันออกไปด้วย การมานิทรรศการในครั้งนี้สามารถทำให้เพื่อน ๆ ได้มองมุมมองความแตกต่างของศิลปินแต่ละคนและวิธีการที่ต้องการสื่อออกมา ความสวยงามของผลงานที่ไม่น่าจะผสมผสานกันออกมาได้ กลับออกมาสวยงามอย่างไม่คาดคิด สิ่งที่เราคิดว่าไม่เหมาะที่จะนำมาผสมกัน กลับกลายเป็นความเหมาะสมอย่างลงตัว เป็นนิทรรศการที่มีคุณค่าและควรค่าแก่การไปเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีโปสการ์ดสวย ๆ แจกให้ติดไม้ติดมือกันกลับบ้านอีกด้วย



ภาพที่ 3.7 ตัวอย่างภาพนิทรรศการในประเทศไทย 4

ที่มา : <https://www.eventpop.me/blogs/425-difference-exhibition>

3.8 นิทรรศการ ต่างประเทศ

นิทรรศการต่างๆ ในประเทศของเรานั้นได้มีการจัดขึ้นมาอย่างมากมาย และเดี๋ยวนี้นิทรรศการศิลปะก็ได้รับความนิยมสูงเราจะเห็นได้จากยอดผู้เข้าชมที่เข้าชมเยอะมากภายในประเทศ หลายคนคงเที่ยวชมกันจนจุใจแล้ว ดังนั้นเราเลยพาทุกท่านมารู้จักกับ นิทรรศการต่างประเทศ ดูบ้างมันอาจจะมึนรูปแบบที่แตกต่างจากศิลปะที่ใช้การวาดอยู่บ้าง ซึ่งมันเป็นศิลปะที่โดดเด่นไปอีกทางหนึ่งตามความถนัดของจิตรกรแต่ละคนความสามารถความชอบของแต่ละคนก็แตกต่างกัน จึงทำให้มีผลงานออกมาให้เห็นเยอะมากวันนี้ได้นำนิทรรศการมาแนะนำเสนอให้ทุกท่านได้รับรู้ และเป็นที่น่าสนใจมากเพื่อต้องการอยากจะไปดูบ้างมันเป็นศิลปะที่น่าสนใจมันมีความเป็นตัวเอง และมันก็สวยงามมีความโดดเด่นที่ลงตัว

ความน่าสนใจของงาน และตัวอย่างนิทรรศการต่างประเทศ

Rachel Whiteread

มันเป็นรูปแบบ ผลงานทางศิลปะสแตนเลสที่ใหญ่มากผลงานชิ้นต่างๆ และรูปร่างหน้าตาของมันส่วนใหญ่แล้วจะเป็นวัตถุที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั้ง โต๊ะ เก้าอี้กระดาษทิชชู เป็นต้น และบางอย่างก็ได้มีการนำเสนอเกี่ยวกับงานสถาปัตยกรรม บ้านใด อาคาร พื้น ซึ่งมันจะมีรูปทรงที่เรานั้นจินตนาการนำรูปแบบของตัวเองเข้ามา เพื่อให้มันแปลกตาและแปลกใหม่และเกือบจะทุกชิ้นเขาได้นำเสนอโดยการทำให้มันเป็นเหมือนของจริง และได้มีการจัดแสดงทั้งหมดให้เห็นว่าใช้วัสดุอะไรบ้างในการทำ และก็ไม่จำกัดคุณภาพของงานซึ่งในแต่ละงานก็มีรูปแบบการทำที่แตกต่างกัน และก็วัสดุที่ไม่เหมือนกันจึงเป็นอีกนิทรรศการหนึ่งที่ทำให้รู้สึกถึงความแปลกใจและเป็นงานที่สามารถถ่ายรูปได้

Wonder Lab The Statoll Gallery

รูปแบบของมันคือนิทรรศการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งมันเป็นการมีส่วนร่วมชิ้นงาน และก็นิทรรศการนี้จำเป็นที่จะต้องจ่ายเงิน เพื่อเข้าชมและมันมีรูปแบบของบัตรเข้าชมเป็นรายวัน หรือรายปีก็ได้ซึ่งแล้วแต่และสิ่งที่ไม่น่าเชื่อเลยก็คือมันได้รับความนิยมอย่างมาก มันสามารถเข้าชมได้ทุกเพศทุกวัย นิทรรศการนี้ที่จัดขึ้นมามันก็เหมือนกับการเล่นกับวิทยาศาสตร์ ซึ่งมันใช้แนวคิดหลักการของวิทยาศาสตร์ และนำมาทำเป็นนิทรรศการขึ้นมาทุกคนที่ได้เข้ามาจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ และจะได้ลงมือทำในสิ่งที่ไม่เคยทำเทคโนโลยีมากมายมากกว่า 50 ชิ้นแต่ละอย่างก็มีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่เพียงแต่เป็นนิทรรศการที่เข้าชมได้อย่างเดียวแต่สามารถที่จะลงมือทำ และสนุกไปกับมันได้อีกด้วยทำให้ตื่นเต้นเร้าใจได้เจออะไรใหม่ๆ

OPERA Passion, Power and Politics

เป็นนิทรรศการที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ เพราะมันเป็นนิทรรศการที่เกี่ยวกับอุปกรณ์ในการใช้งานในการแสดงโอเปร่า ซึ่งมันโดดเด่นในเรื่องรูปแบบของมันอยู่แล้วดังนั้นคนที่ชอบหรือรักในการฟังโอเปร่าจะต้องมีความชื่นชอบชื่นชมในนิทรรศการนี้อย่างแน่นอน เพราะเขามีการแจกหูฟังคุณภาพสูง เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการเข้าชม และภายในยังมีรูปแบบการจำลอง เวที เครื่องแต่งกาย ดนตรี เครื่องดนตรี และทั้งงานจะมีเสียงโอเปร่าประกอบอยู่ให้คุณฟังได้อย่างจุใจ มันเป็นวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจผ่านหูฟัง ซึ่งเป็นหูฟังที่มีคุณภาพระดับสูงมากจึงทำให้คุณนั้นเหมือนอยู่ในโรงละคร หรืออยู่ในห้องที่มีสเตอริโอดี ๆ และในแต่ละห้องจะมีรูปแบบของช่วงเวลาและยุคสมัยอยู่ทำให้ได้สัมผัสกับสิ่งแปลกใหม่

Designer Maker User

เป็นนิทรรศการที่จัดแสดงแบบถาวรซึ่งสามารถเข้าชมได้แบบฟรีๆ มีรูปแบบที่น่าสนใจมีการนำสิ่งของต่างๆ มาจัดแสดงและมีการนำเสนอที่น่าสนใจมันสร้างความประทับใจได้เป็นอย่างดี และสามารถเข้าชมได้ทุกเพศทุกวัยในประเด็นหลักๆ ของการจัดนิทรรศการนี้ขึ้นมาทั้งหมดส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการพูดถึงประวัติศาสตร์ร่วมสมัย มีการจัดวางชิ้นงานและให้ข้อมูลควบคู่กันไปเพื่อให้ความรู้แก่ผู้เข้าชม นิทรรศการนี้จัดวางของและข้อมูลรูปแบบได้น่ารัก และน่าสนใจมากเชื่อว่ากลุ่มวัยรุ่นน่าจะชอบ

Balenciaga Shaping Fashion

สำหรับคนที่รักในการแต่งตัวหรือชอบแฟชั่นอยู่แล้วแล้ว ก็ต้องบอกว่าเป็นนิทรรศการที่พลาดไม่ได้เลย เพราะมันมีความยิ่งใหญ่ระดับโลก มันไม่ใช่เพียงแค่เสื้อผ้าสวยๆ มาโชว์เท่านั้นมันยังเป็นนิทรรศการที่รวมเหล่าบรรดาดีไซเนอร์ดังทั่วโลกให้ความสนใจ และเข้าร่วมงานซึ่งมันจะมีการจัดอยู่ 2 ชั้นจะมีฉันทที่แสดงข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับแบรนด์ของตัวเองซึ่งมันจะมีข้อมูลที่หลายคนคงอยากรู้ และก็อีกส่วนหนึ่งก็คือเป็นส่วนที่จัดไว้ เพื่อในการทำกิจกรรมร่วมของนิทรรศการ มันจะมีประวัติของผู้ก่อตั้งและมันก็จะมีความน่าสนใจ มีการนำเสนอเสื้อผ้าของนักออกแบบชื่อดังของแบรนด์นี้สำหรับคนที่ชอบใน หรือรักในแบรนด์นี้จะต้องสนใจ และติดตามมาอย่างแน่นอน

ฉลองวันชาติของอเมริกา

ได้มีการจัดนิทรรศการวันชาติของอเมริกา และได้มีการจัดอย่างยิ่งใหญ่มีทั้งเอารถหุ้มเกราะมาโชว์หรือเครื่องบินรบมาเข้าร่วมให้ผู้คนได้รับชมกัน และก็ยังมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งการทำบาร์บีคิวหรือปิกนิก แต่ที่สำคัญเลยก็คือ มีการจัดดอกไม้ไฟอย่างยิ่งใหญ่ซึ่งจัดขึ้นเพื่อประกาศว่าอิสรภาพที่ได้รับมานั้นครบรอบ 243 ปี ซึ่งได้แยกตัวเป็นอาณานิคมทำให้ได้รับความสนใจจากชาวอเมริกา ซึ่งได้เดินทางเข้ามาร่วมงานเยอะมากจะบอกว่าเป็นงานนิทรรศการของดอกไม้ไฟเลยก็ว่าได้เพราะมันได้จัดอย่างยิ่งใหญ่ถึง 60,000 ลูก



ภาพที่ 3.8 ภาพนิทรรศการต่างประเทศ Rachel Whiteread
ที่มา : <https://www.happeningandfriends.com/article-detail/74?lang=th>



ภาพที่ 3.9 ภาพนิทรรศการต่างประเทศ designer maker user exhibition
ที่มา : <http://www.daybedsmag.com/the-new-design-museum/>



ภาพที่ 3.10 ภาพนิทรรศการต่างประเทศ OPERA Passion, Power and Politics
ที่มา : <https://www.happeningandfriends.com/article-detail/74?lang=th>

บทที่ 4

AR คือ

4.1 (Augmented Reality) คืออะไร

สำหรับเทคโนโลยี AR ย่อมาจาก Augmented Reality เป็นเทคโนโลยีที่นำภาพเสมือน ที่เป็นรูปแบบ 3 มิติ จำลองเข้าสู่โลกจริงผ่านกล้องและการประมวลผลที่จะนำวัตถุมาทับซ้อนเข้าเป็นภาพเดียวกัน เราสามารถมองผ่านกล้องได้โดยตรง

ความจริงเทคโนโลยีนี้ไม่ใช่เพิ่งจะมี จริง ๆ มีการพัฒนามาตั้งแต่ปี 2010 แล้วและมีปรับปรุงรูปแบบพัฒนาความเสถียรอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจุบัน AR เริ่มเห็นได้ชัดจากงานหลายอย่าง แต่ที่ชัดเจนสุดคือเกม Pokemon Go นั่นเอง

4.2 ประโยชน์ของเทคโนโลยี AR

แน่นอนว่าการเกิดของเทคโนโลยีที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วเช่น AR ต้องมีประโยชน์ที่คุณควรรู้ เช่น สามารถเป็นสื่อและข้อมูลที่ทำให้สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเช่น สัตว์โลกดึกดำบรรพ์ ที่จำลองป่า รวมไปถึงสภาพแวดล้อมให้เราเห็นได้

ใช้ในเรื่องการจัดบ้านเพราะคุณจะได้เห็นตำแหน่งและการจัดบ้านจริง ๆ ก่อนที่จะซื้อของ

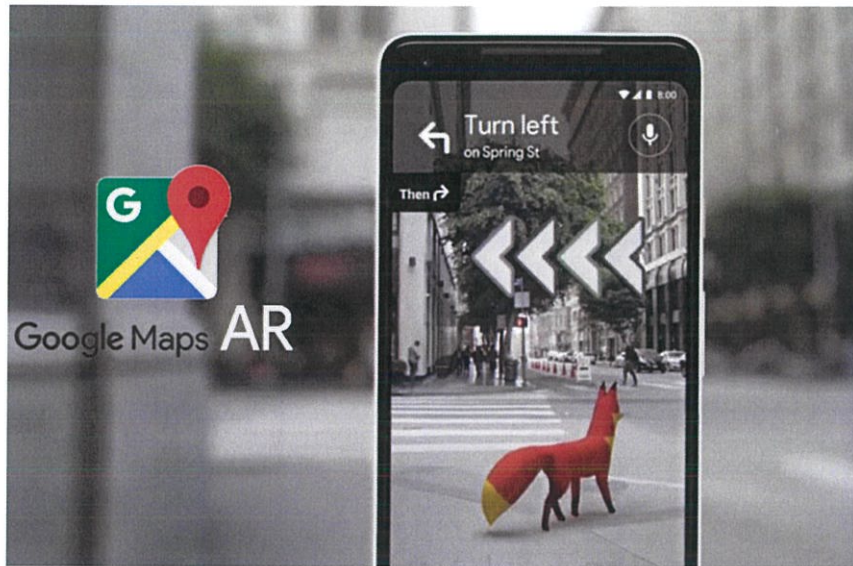
ใช้ในด้านงานศิลปะที่สามารถจำลองภาพต่าง ๆ ก่อนการจัดจริงว่าควรทำอย่างไรให้ดูสวย

ใช้สำหรับการเล่นเกม เช่น Pokemon Go ส่วนใหญ่จะใช้ในการค้นหาไปเกม่อนและการจับเพราะเราไม่รู้ว่ามีอยู่ไหนจนกว่าจะหั่นเจอเรียกได้ว่าเป็นอีกเทคโนโลยีที่มีประโยชน์อย่างมากและมีความหลากหลายที่หลายคนต้องรู้และควรปรับใช้กัน



ภาพที่ 4.1 ภาพตัวอย่าง เทคโนโลยี AR

ที่มา : <https://www.sanook.com/hitech/1434301/>



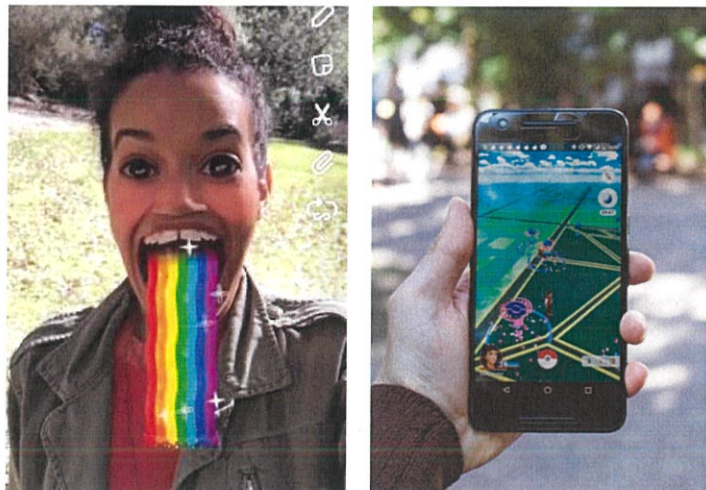
ภาพที่ 4.2 ภาพตัวอย่าง เทคโนโลยี AR
ที่มา : <https://sukunya055.wordpress.com/เกี่ยวกับ/>

4.3 บทบาทของ AR ในเชิงธุรกิจ

นอกจากนี้ AR ยังถูกนำมาใช้ในโซเชียลมีเดียแอปพลิเคชันอย่าง Instagram, Facebook และ Snapchat โดยการสร้างฟิเจอร์ต่างๆให้ผู้ใช้งานได้ทดลองตกแต่งใบหน้า เพิ่มมงกุฎ เปลี่ยนสีลิปสติก หรือแม้กระทั่งแต่งหน้าเป็นเพศตรงข้าม สิ่งเหล่านี้นับได้ว่าเป็น AR ในชีวิตประจำวันที่เรารู้จักและคุ้นชิน

ในแง่ของธุรกิจ AR ก็มีบทบาทสำคัญเช่นเดียวกัน ธุรกิจขนาดใหญ่หลายเจ้าใช้ AR ในการช่วยเสริมประสบการณ์ให้กับลูกค้าในร้านค้าปลีกแบบ Brick and Mortar, ใช้เป็นช่องทางในการทำโฆษณา รูปแบบใหม่ รวมถึงช่วยในอุตสาหกรรมการผลิตและซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ

สำหรับธุรกิจเสื้อผ้าที่มีหน้าร้านอย่าง Topshop และ Uniqlo ได้ใช้ AR เป็นส่วนช่วยในการสร้างเสริมประสบการณ์ในการช้อปปิ้ง โดยการสร้างห้องลองเสื้อผ้าเสมือนเพื่อเอาใจขาช้อปทั้งหลายที่ใช้เวลานานหลายชั่วโมงในการเลือกซื้อเสื้อผ้า ผู้ใช้งานสามารถลองเสื้อผ้าเสมือนที่สร้างขึ้นโดย AR เปลี่ยนสไตล์ เปลี่ยนสี หรือไซส์ นอกจากธุรกิจเสื้อผ้าแล้ว บริษัทเฟอร์นิเจอร์รายใหญ่ระดับโลกอย่าง IKEA ยังได้เปิดตัวแอปพลิเคชัน “IKEA Place” พร้อมสโลแกน “Try before you buy.” ให้ผู้ใช้งานได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ในการเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน ซึ่งแอปพลิเคชันดังกล่าวได้รวบรวมสินค้ากว่า 2,000 รายการเพื่อให้ผู้ใช้งานได้ลองวัดขนาดและจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในบ้านก่อนเลือกซื้อจริง ทั้งนี้เพื่อลดความผิดพลาดในการเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์ กล่าวได้ว่า IKEA สามารถใช้ AR เป็นสื่อกลางช่วยให้แบรนด์เข้าถึงและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้มากขึ้น



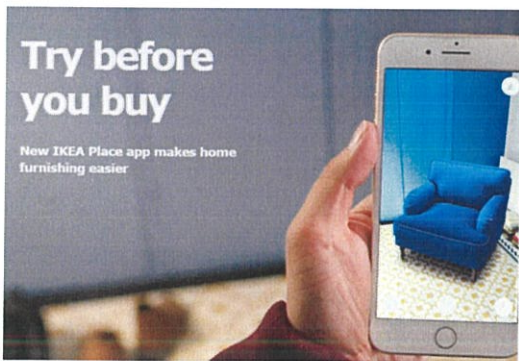
ภาพที่ 4.3 AR ได้เข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวัน
ที่มา : <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกธุรกิจ/>

ขณะเดียวกัน อุตสาหกรรมโฆษณาได้หันมาสนใจทางเลือกใหม่ในการโฆษณาโดยใช้เทคโนโลยี AR มากขึ้น ครีเอทีฟในปัจจุบันต่างเสาะหาลูกเล่นใหม่ๆในการใช้ AR เพื่อสื่อสารข้อมูลไปยังผู้บริโภคโดยเน้นการสร้างจุดใจและเพิ่มการมีส่วนร่วม ตัวอย่างเช่น Burger King ประเทศบราซิลได้ทำดิจิทัลแคมเปญ “Burn That Ad.” เชิญชวนให้ผู้บริโภคใช้กล้องโทรศัพท์มือถือถ่ายไปที่ Print ad ที่ติดอยู่ทั่วมืองแล้ว “เผามันซะ” และหลังจาก AR ได้ทำหน้าที่เผาป้ายโฆษณาแล้วในจอโทรศัพท์มือถือจะแสดงข้อความให้ไปรับ Whopper ฟรีที่สาขาของ Burger King



ภาพที่ 4.4 AR ถูกปรับใช้กับงานโฆษณา
ที่มา : <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกธุรกิจ/>

นอกจากนี้ ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานเครื่องจักรกลหรือชิ้นส่วนต่างๆที่ยากต่อการอธิบายและต้องใช้เวลาในการเรียนรู้สามารถใช้ AR ประกอบในการฝึกอบรมพนักงาน เพราะ AR ทำให้เรามองเห็นชิ้นส่วนเหล่านี้ในรูปแบบสามมิติ สามารถย่อ หรือ ขยายรายละเอียดต่างๆได้ ทำให้ลดความเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ใช้งานและอุปกรณ์เหล่านี้



ภาพที่ 4.5 การใช้ AR กับการทดสอบสินค้า
ที่มา : <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกธุรกิจ/>

4.4 Virtual Reality (VR)

ขณะที่ลักษณะการใช้งานของเทคโนโลยี AR คือการพยายามเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในสิ่งแวดล้อมของผู้ใช้งาน ส่วน Virtual Reality หรือ VR กลับพยายามสร้างสภาพแวดล้อมเสมือนขึ้นมาใหม่เพื่อตัดขาดผู้ใช้งานออกจากโลกความจริง โดยสิ่งแวดล้อมเสมือนนี้อาจเป็นได้ทั้งภาพและเสียง และอาจดูคล้ายหรือแตกต่างกับความเป็นจริงอย่างสิ้นเชิง การใช้งานเทคโนโลยี VR จึงจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เฉพาะ ซึ่งก็คือ VR Headset เพื่อเข้าถึงโลกเสมือนที่สร้างขึ้นจากคอมพิวเตอร์

และเนื่องจาก VR มีคุณสมบัติเด่นในการสร้างสภาพแวดล้อมเสมือน อุตสาหกรรมเกมในปัจจุบันจึงหันมาให้ความสนใจและใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาเกม VR เพื่อส่งมอบประสบการณ์การเล่นเกมแบบใหม่ให้กับผู้บริโภค โดยทั่วไปแล้วการเล่นเกม VR จะต้องใช้อุปกรณ์ VR Headset ซึ่งเรทราคาก็จะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในการใช้งาน เมื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์นี้กับคอมพิวเตอร์หรือแล็ปท็อป ผู้เล่นก็จะสามารถเริ่มเกมได้ในฐานะตัวละครในเกม และเมื่อผู้เล่นเปลี่ยนท่าทางตัวละครในเกมก็จะขยับท่าทางด้วย และในปัจจุบัน เกม VR ได้ก้าวไปอีกขั้นเมื่อมีการนำเทคโนโลยี eye-tracking มาใช้เพื่อตรวจจับการเคลื่อนไหวของสายตาผู้เล่น และแสดงมุมมองให้ปรากฏบนจอภายใน Headset



ภาพที่ 4.6 การพัฒนา AR และ VR

ที่มา : <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกธุรกิจ/>

เช่นเดียวกับการใช้ AR ในอุตสาหกรรมที่ต้องใช้ความชำนาญในการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีโดยเฉพาะ VR ถูกนำไปใช้ในการฝึกอบรมพนักงาน เนื่องจากเป็นวิธีที่คุ้มค่าสำหรับการใช้งานในระยะยาว และสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ ในธุรกิจสุขภาพ หมอและพยาบาลสามารถใช้ VR ในการฝึกซ้อมการผ่าตัดและรักษาผู้ป่วยซึ่งเป็นหุ่นเสมือนที่ VR สร้างขึ้น และในธุรกิจการบินที่ต้องมีการซ่อมแซมชิ้นส่วนและฝึกการควบคุมเครื่องบิน VR ได้เข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการฝึกอบรมพนักงาน Jasoren บริษัทที่มีความเชี่ยวชาญในการพัฒนาซอฟต์แวร์ AR และ VR กล่าวว่าการศึกษาและเรียนรู้ชิ้นส่วนของเครื่องบินจำเป็นต้องใช้เวลาศึกษาอย่างละเอียด และด้วยชิ้นส่วนของเครื่องบินมีราคาสูง การเรียนรู้ด้วย VR จึงเป็นที่นิยม ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นต่อชิ้นส่วนและผู้ใช้งาน อีกทั้งผู้ใช้งานยังสามารถใช้เวลาศึกษาและฝึกฝนได้ในเวลาที่ไม่จำกัด นอกจากนี้ นักบินสามารถใส่ VR headset เพื่อจำลองการบังคับเครื่องบินในห้องบังคับการ เรียนรู้วิธีการบิน รวมถึงฝึกการเผชิญหน้ากับเหตุอันตรายที่คาดไม่ถึง



ภาพที่ 4.7 ห้องบังคับเครื่องบิน VR ของ Jasoren
ที่มา : <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกธุรกิจ/>

สุดท้ายนี้ AR และ VR จึงไม่ใช่สิ่งใหม่สำหรับเราอีกต่อไป แต่หากกำลังจะกลายเป็นเทคโนโลยีที่ถูกนำมาใช้งานมากขึ้นในธุรกิจต่างๆ ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีเหล่านี้และการนำมาใช้จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการใช้ชีวิตในโลกอนาคต

4.2.4 ภาพการใช้เทคโนโลยี AR ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 4.8 AR อยู่กับชีวิตประจำวันของเรามากกว่าที่คิด

4.5 Michael E. Porter เผย 5 คำถามใช้ Augmented Reality ทำธุรกิจ

ลองนึกดูว่าเวลาเราเสพย์ข้อมูลเป็น 2 มิติบนแผ่นกระดาษ หรือแม้แต่คอนเทนต์บนมือถือ “ส่วนใหญ่” เป็นสองมิติ แต่เวลาออกจากหน้าจอมือถือหรือหนังสือ เราใช้ชีวิตมีประสบการณ์ในโลกที่เป็น 3 มิติ เราไม่สามารถเสพย์ประสบการณ์ที่เป็น 3 มิติเวลาเราอ่านหนังสือหรือดูข้อมูลในโลกออนไลน์ได้ เทคโนโลยีอย่าง Augmented Reality (AR) จึงมาแก้ปัญหาดังนี้ หลายคนคงชินกับการเสพย์คอนเทนต์แบบ 2 มิติ คิดว่าไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่สำหรับธุรกิจที่ต้องการให้ “ประสบการณ์” กับลูกค้ามากกว่าตัวคอนเทนต์ ปัญหานี้จะซีเรียสสำหรับธุรกิจในอนาคต



ภาพที่ 4.9 ภาพการใช้ AR ในด้านธุรกิจของ Michael E. Porter

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/exclusive/benefits-and-strategic-question-augmented-reality-micheal-e-porter/>

4.6 Augmented Reality ทำอะไรได้บ้างในการช่วยเหลือทางธุรกิจ

1. ทำให้เห็นภาพสามมิติและข้อมูลที่เพิ่มตามมา

AR จะทำให้เราเห็นคอนเทนต์ที่ลึกซึ้ง ถ้าเราไม่มี AR เราจะมองไม่เห็น เช่นสมมติว่าเราไปเจอโมเดลที่วาดเป็น 2 มิติบนหนังสือพิมพ์ เราอาจจะใช้แอปมือถือสำหรับ AR มาส่องบนโมเดล เราก็จะเห็นโมเดลสามมิติและรายละเอียดของโมเดลแต่ละส่วนบนมือได้

ไม่เว้นแต่องค์ประกอบ การออกแบบ หรือชิ้นส่วนภายในที่เราไม่สามารถดูได้ พอใช้ AR เราก็จะได้เห็น ไม่ต้องรื้อออกมาดู

2. แนะนำหรือสั่งให้เราทำตาม

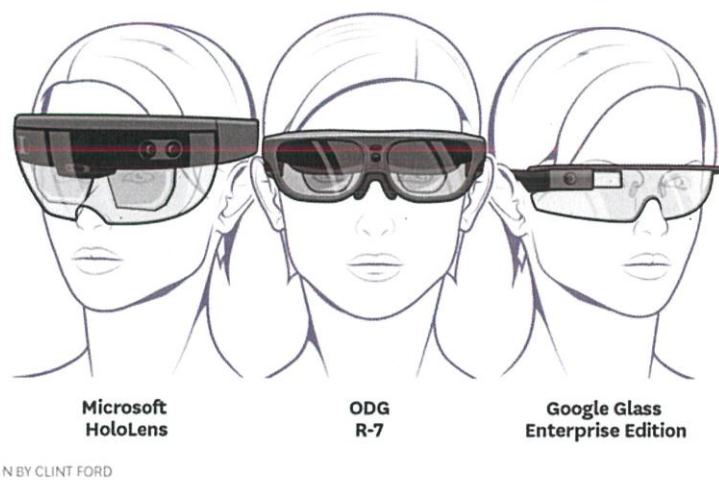
ใครที่ไม่ชอบคู่มือการใช้งานสินค้าที่อธิบายเป็น 2 มิติ เพราะมันเข้าใจยากจนไม่อยากซื้อสินค้าขึ้นมา หากธุรกิจเอา AR มาใช้อธิบายคู่มือการใช้งานเป็นแบบ 3 มิติก็จะช่วยแก้ปัญหาให้ลูกค้าที่ยากใช้สินค้าของเราก็ได้ประโยชน์ของ AR ข้อนี้นี้ยังเอามาใช้กับการฝึกพนักงานในบริษัทได้ด้วย โดยเฉพาะงานเกี่ยวกับการผลิตสินค้า การทำงานกับเครื่องจักร การจัดการของในโกดัง หรือฝึกพนักงานผลิตชิ้นส่วนเครื่องบินอย่างที่โบอิงกำลังทำอยู่ ประหยัดเวลาในการอธิบายได้ไป 35% เมื่อเทียบกับการฝึกพนักงานด้วยคำอธิบาย 2 มิติ

3. โต้ตอบกับเราได้

ปุ่ม Touchscreen ต่างๆบนหน้าจอ หรือบนอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ควบคุมสั่งการในอนาคตอาจถูกแทนที่ด้วยปุ่มที่ AR สร้างขึ้นก็ได้ ฉะนั้นในอนาคตเวลาเราเห็นอุปกรณ์แต่ไม่เห็นปุ่มให้กด ไม่ต้องตกใจ เราอาจจะใช้แอปฯมือถือ (หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ) มาสแกนหาปุ่ม AR บนหน้าจอก็ได้ในอนาคตแว่นที่สนับสนุน AR จะทำให้เราเห็นภาพสามมิติและปุ่มสามมิติเห็นรายละเอียดของอุปกรณ์ในบริษัทและควบคุมอุปกรณ์ได้ด้วย

4.7 หลักการทำงานของ Augmented Reality

เริ่มจากอุปกรณ์ต้องมีกล้อง เช่นสมาร์ทโฟน แว่นอัจฉริยะ มีซอฟต์แวร์ที่สนับสนุน AR เวลาเราเอาอุปกรณ์ไปส่องที่ตัววัตถุ ซอฟต์แวร์ก็จะทำงานคอยวิเคราะห์วัตถุ ข้อมูลที่เกี่ยวกับวัตถุที่เราส่องก็จะถูกดาวน์โหลดจากคลาวด์ ทำให้เราเห็นวัตถุที่เสมือนจริง และควบคุมวัตถุได้ผ่านอุปกรณ์ เวลาขยับอุปกรณ์ วัตถุที่ส่องก็จะคอยขยับและปรับขนาดตาม ข้อมูลเสริมก็จะปรากฏคอยอธิบาย



ภาพที่ 4.10 ภาพหลักการทำงานของ AR

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/exclusive/benefits-and-strategic-question-augmented-reality-micheal-e-porter/>

4.8 ข้อเสียของ Augmented Reality

ต้องยอมรับว่าอุปกรณ์บางอย่างที่สนับสนุน AR ก็มีราคาแพงจนเข้าถึงกลุ่มคนที่มีกำลังซื้อน้อยไม่ได้ แกรมเป็นเทคโนโลยีใหม่ ทำให้คนที่ไม่ทันสมัยอาจตามไม่ทันและไม่คิดที่จะใช้ AR กลายเป็นว่าฐานลูกค้าที่ใช้ AR มีอยู่จำกัดจนธุรกิจมองว่าลงทุนกับ AR แล้ว ได้ไม่คุ้มเสีย

แต่ถึงอย่างนั้นอย่าลืมว่า AR ก็ยังใช้กับตัวสมาร์ทโฟนที่แทบทุกคนมีอยู่ในมือ ส่วนอุปกรณ์ที่มีคุณภาพและราคาแพงในตอนี้ ในอนาคต AR อาจถูกพัฒนาได้รวดเร็วจนอุปกรณ์แพงๆที่ว่ากลายเป็นของถูกจนใครก็มีได้เหมือนสมาร์ทโฟนและโน้ตบุ๊ก

4.9 Augmented Reality จะมาเปลี่ยนการทำธุรกิจได้อย่างไร?

1. เป็นฟังก์ชันส่วนหนึ่งของสินค้า

AR จะมีบทบาทกับ User Interface มากขึ้น เช่นถ้าเราสวมแว่นตาสำหรับ AR เราไม่ใช่แค่เห็นรูปสามมิติ แต่เห็นข้อมูลเพิ่มเติม เช่นถ้าเราไปที่ห้องครัว เราก็มองเห็นข้อมูลขึ้นว่า น้ำที่ต้มเดือดกี่องศา ในหม้อใส่อะไรลงไปบ้าง เห็นรูปวัตถุดิบข้างใน มีอุปกรณ์อะไรใช้งานอยู่

2. ช่วยพัฒนาและออกแบบสินค้า

ต่างจากข้อแรกคือ ไม่ได้ขาย AR แต่เอา AR มาช่วยงานทำสินค้า เช่นเวลาจะสร้างโมเดลหรือออกแบบสินค้าใหม่ เราก็มองเห็น AR มาวาดออกแบบสินค้าก่อน (แทนที่จะวาดบนกระดาษ 2 มิติ) การทำโฮโลแกรม การออกแบบรถและอุปกรณ์ภายใน ตรงนี้จะช่วยทุ่นเวลาให้กับวิศวกรมากขึ้น



ภาพที่ 4.11 AR ช่วยในการส่งเสริมการขาย

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/exclusive/benefits-and-strategic-question-augmented-reality-micheal-e-porter/>

3. ช่วยเรื่องการผลิต

ในสายงานการผลิตที่มีระบบการทำงานซับซ้อนหลายขั้นตอน หากทำขั้นตอนไหนพลาด ก็สร้างภาระต้นทุนให้กับธุรกิจ การใช้ AR จึงช่วยจับส่วนที่เป็นข้อผิดพลาดให้พนักงานเข้าใจได้รวดเร็วขึ้น และประหยัดต้นทุนที่วุ่นวาย และประหยัดเวลาควบคุมตรวจสอบ เพิ่มประสิทธิภาพให้กับสายการผลิต

4. ช่วยเรื่องโลจิสติกส์

เราสามารถเอา AR มาช่วยให้พนักงานระบุโกดังที่ต้องการและค้นหาสินค้าในโกดังนั้นได้แม่นยำมากขึ้น และสามารถแนะนำเส้นทางที่ดีที่สุดในการหยิบสินค้าในโกดังถัดไปได้ ประหยัดเวลาการค้นหาและหยิบสินค้า ลดข้อผิดพลาด และเพิ่มประสิทธิภาพให้กับพนักงานได้

5. ช่วยทำการตลาดและงานขาย

สำหรับธุรกิจที่มีร้านค้าหรือมีโชว์รูมของตัวเอง เพราะธุรกิจบางอย่างเช่นธุรกิจขายรถยนต์ ต้นทุนเปิดโชว์รูมสูง การใช้ AR ให้เป้าหมายลูกค้าเห็นภาพสามมิติของสินค้า จะช่วยให้ลูกค้าได้รับประสบการณ์กับตัวสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อจริงและไม่ใช่ว่าเฉพาะกับรถยนต์ อีคอมเมิร์ซที่อยากมีหน้าร้าน อาจต้องหันมาสนใจ AR ที่สามารถโชว์สินค้าให้กับเป้าหมายลูกค้าได้ดีพอๆกัน

6. ช่วยงานบริการหลังการขาย

ปัญหาอย่างหนึ่งของพนักงานเทคนิคคือไม่สามารถสื่อสารกับลูกค้าโดยตรงได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะภาษาเทคนิคที่ลูกค้าอาจไม่เข้าใจ แต่หากมี AR ลูกค้าก็สามารถสื่อสารกับพนักงานเทคนิคได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นประวัติการให้บริการ ปัญหาที่พบ ข้อมูลในแต่ละพื้นที่ ลูกค้าสามารถพูดคุยกับช่างเทคนิคเพื่อแก้ไขปัญหาโดยไม่ต้องผ่านพนักงานตัวกลางเลยด้วยซ้ำ

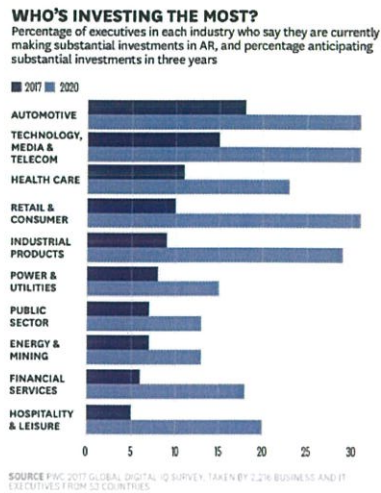
7. ช่วยในงานบริหารทรัพยากรคน

AR จะมาช่วยในการสื่อสารระหว่างคนในองค์กร การฝึกอบรมพนักงานจะง่ายและประหยัดเวลา โดยเฉพาะการอบรมขั้นตอนการทำงาน ก็จะช่วยทวนเวลามากขึ้น

คำถาม 5 ข้อในการใช้ Augmented Reality ทำธุรกิจ

เวลามีเทคโนโลยีใหม่ๆ คำทำธุรกิจต้องหาทางปรับใช้กับแต่ละงานของธุรกิจ Michael E. Porter ผู้เชี่ยวชาญด้านกลยุทธ์ธุรกิจ เจ้าของแนวคิด Five Force Model และ Jame E. Heppelmenn ซีอีโอของบริษัทซอฟต์แวร์อย่าง PTC ได้ทิ้ง 5 คำถามสำคัญหากคิดจะใช้ AR ทำธุรกิจ

1. อะไรคือโอกาสที่มาพร้อมกับ AR ในการทำธุรกิจของเรา?
2. AR จะทำให้สินค้าและบริการของเราแตกต่างจากคู่แข่งได้อย่างไร?
3. ปัญหาธุรกิจเรื่องไหนที่ AR จะช่วยลดต้นทุนได้มากที่สุด?
4. ธุรกิจของเราควรจะออกแบบการใช้ AR กับงานของธุรกิจเองหรือจ้างบริษัทอื่นทำ?
5. AR จะช่วยสื่อสารกับเจ้าของธุรกิจ ผู้ถือหุ้น และผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร?



ภาพที่ 4.7 ภาพกราฟที่แสดงถึงการลงทุนการใช้เทคโนโลยี

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/exclusive/benefits-and-strategic-question-augmented-reality-micheal-e-porter/>

ทั้งสองคนยังแนะนำว่าก่อนที่จะคิดจะใช้ Augmented Reality ทำธุรกิจ เราต้องรู้ว่าความสามารถ ทักษะ หรือทรัพยากรอะไรที่ต้องมีเพื่อรองรับการใช้ AR, คอนเทนต์ออนไลน์ที่ธุรกิจต้องทำ, วิธีเอา AR มาประยุกต์ใช้กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ, ฮาร์ดแวร์ที่จำเป็นสำหรับ AR และซอฟต์แวร์สำหรับการทำเนื้อหาคอนเทนต์

ในปี 2020 จะมีการลงทุนใน AR สูงถึง 60 พันล้านเหรียญสหรัฐ การมองว่า AR หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ ว่าเป็นแค่ “ตัวเสริม” ในการทำธุรกิจ อาจเป็นมุมมองที่อันตรายต่อการทำธุรกิจในอนาคต ครับ

บทที่ 5

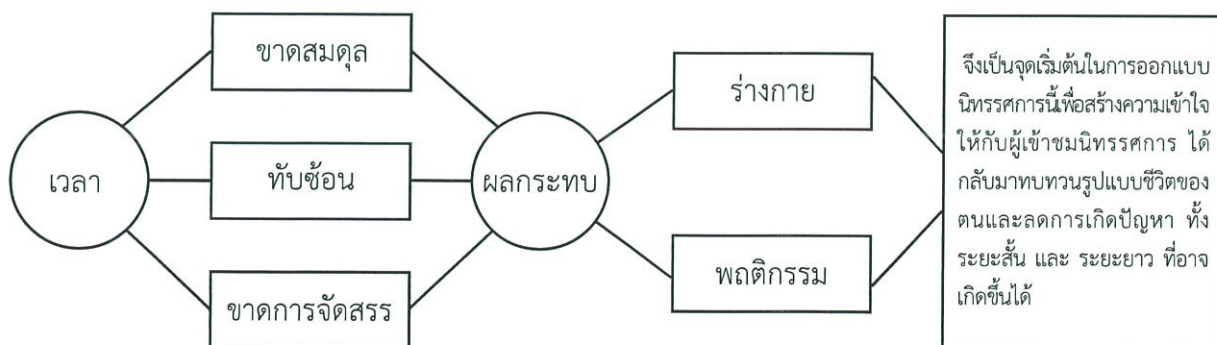
การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

5.1 แนวคิดของนิทรรศการ

จากการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาของผู้คนได้มีการเปลี่ยนแปลงไปและในการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งเป็นส่วนให้ที่มีช่วงเวลาที่ขาดความสมดุล และ อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตในระยะยาว และ ด้วยการประดิษฐ์คิดค้นเช่นนี้ มักเกิดกับคนช่วงวัยทำงาน และพบบ่อยในคนที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงเสียส่วนใหญ่เมื่อเปรียบเทียบกับ การใช้ชีวิตของคนต่างจังหวัด ผลกระทบที่เกิดขึ้นนี้ยังทำให้เราได้ทราบถึง พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการขาดสมดุล คือการทำกิจกรรมหลายๆอย่างพร้อมกัน ด้วยกิจกรรมที่มีมากเกินกว่าเวลาที่มีอยู่ บวกกับองค์ประกอบหลายๆอย่างทางด้านความแตกต่างของการใช้ชีวิตในแต่ละคน

จากแนวคิดข้างต้นทางนิทรรศการมีการนำเสนอแนวคิดในการสร้างความเข้าใจให้กับผู้ชมเหล่านี้ได้ทบทวนถึงการใช้ชีวิตของตนเองและค่อยๆปรับ และจัดสรรเวลาให้ดี และ เหมาะสมกับรูปแบบชีวิตของคนคนนั้นมากที่สุด โดยการแสดงให้เห็นตัวอย่างของคนอื่นๆจากการตั้งคำถามให้กับผู้ที่เข้าชมนิทรรศการ เช่นคุณเคยมีพฤติกรรมแบบนี้มั๊ย หรือการยกตัวอย่างคำที่มักพบบ่อยในชีวิต โดยเนื้อหาทั้งหมด จะถูกผ่านการเล่าเรื่องด้วยสื่อที่หลากหลาย ทั้งบทความ ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ข้อมูลบางส่วนมีข้อมูลที่ได้รับความแนะนำจากแพทย์โดยตรงได้มีการอธิบายในด้านผลกระทบต่อร่างกายให้ผู้ชมได้เห็นภาพได้ชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือมากขึ้นอีกด้วย อีกทั้งมีลูกเล่นและ interactive ต่างๆที่จะทำให้ผู้ชมได้สนใจเนื้อหาเข้าใจและเข้าถึงสิ่งต่างๆที่อยากจะต้องการนำเสนอได้ตรงตามที่ตั้งใจอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยอยู่บนพื้นฐานของการใช้ชีวิตจริง อีกทั้งข้อมูลบางส่วนมีข้อมูลที่ได้รับความแนะนำจากแพทย์โดยตรงได้มีการอธิบายในด้านผลกระทบต่อร่างกายให้ผู้ชมได้เห็นภาพได้ชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือมากขึ้นอีกด้วย

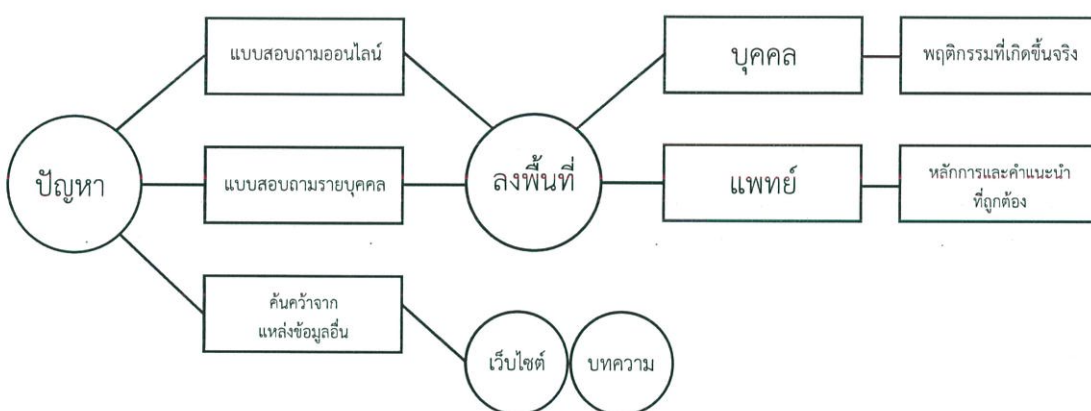
5.1.1 ผังแนวคิดของนิทรรศการ



5.2 ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลของนิทรรศการ

จากการค้นพบปัญหาแล้ว ในขั้นตอนการหาข้อมูลโดยการลงพื้นที่ จากการสร้างแบบสอบถามทั้งในรูปแบบรายบุคคลและแบบสอบถามออนไลน์ โดยในขั้นตอนแรกก่อนจะลงพื้นที่ ได้มีการตั้งคำถามที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันทั่วไป ในรูปแบบการใช้ชีวิต ส่วนหนึ่งเป็นการตั้งคำถามแบบกว้างๆ เช่น ทานข้าวก็โม่ง และค่อยๆ ลึกขึ้นเช่น ให้เวลากับการทานพหรือไม ส่วนมากทานกับใคร ส่งผลอะไร ระหว่างทานไปด้วย ทำอะไรบ้าง ดูหนังฟังเพลง เล่นโทรศัพท์ เป็นต้น และในส่วยของแพทย์นั้น เป็นการสร้างคำถามในเชิงสุขภาพ เช่น ผลกระทบต่อการทานเป็นเวลานาน การนอนไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย ในส่วนนี้จะได้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบในระยะสั้นและยาว และยังมีส่วนในการแบ่งโซนของนิทรรศการอีกด้วย จากคำแนะนำของแพทย์ที่เกิดขึ้น หลังจากได้ข้อมูลจากทั้งสองรูปแบบแล้วนำไปรวมกับสิ่งที่ ค้นคว้าจึงได้ข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ ลงในส่วนต่างๆของนิทรรศการต่อไป

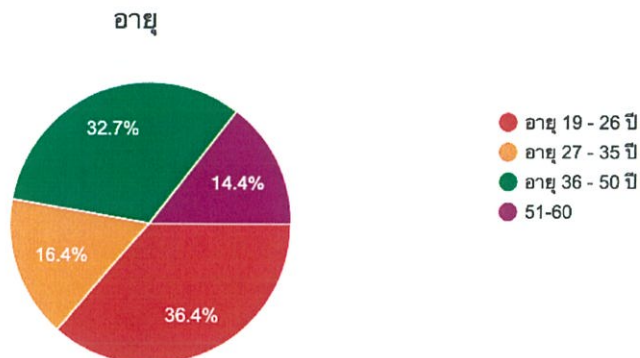
5.1.1 ผังการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล



หลังจากที่ได้ข้อมูลมาแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือนำข้อมูลไปออกแบบ เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เมื่อผู้เข้าชมนิทรรศการได้พบเห็น เช่น การสร้างกราฟ หรือ การทำสถิติจากการตอบคำถามให้ดูง่ายยิ่งขึ้นนอก จะเข้าใจง่ายยังสร้างความน่าเชื่อถืออีกด้วย สามารถทำให้ผู้เข้าชมคล้อยตามและอินไปกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารได้ดียิ่งขึ้น

5.3 จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หลักๆ

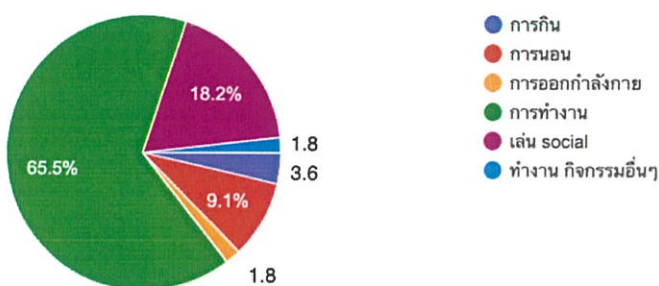
5.3.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ในเรื่องช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับการใช้เวลาเพื่อนำมากำหนดกลุ่มเป้าหมาย



ภาพที่ 5.1 ภาพข้อมูลช่วงอายุ

5.2.2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ในเรื่องการสูญเสียเวลาไปกับสิ่งใดในชีวิตประจำวันมากที่สุด โดยเป็นการแสดงภาพรวม

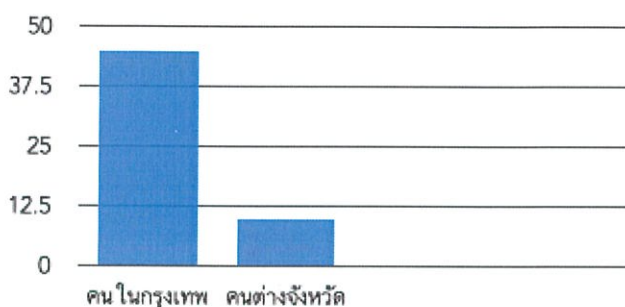
ในหนึ่งวันคุณใช้เวลาไปกับอะไรมากที่สุด



ภาพที่ 5.2 ภาพข้อมูลของการสูญเสียเวลา

5.4 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

5.4.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จากปัญหาผลกระทบของการจัดสรรเวลาของคนกรุงเทพและต่างจังหวัด



ภาพที่ 5.3 ภาพเปรียบเทียบปัญหาระหว่างกรุงเทพและต่างจังหวัด

และผลจากการสัมภาษณ์เหล่านี้เมื่อนำมารวบรวมกับข้อมูลที่ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลอื่นๆจึงจะสามารถนำมาเป็นบอร์ดให้ความรู้ให้กับผู้ชมได้และยังมีความน่าเชื่อถือทางด้านข้อมูลอีกด้วย

5.5 เนื้อหาภายในนิทรรศการ

นิทรรศการนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 ส่วน ดังนี้

5.5.1 โซน Information อธิบาย วิถีชีวิตของคน การใช้ชีวิต ที่น่าเรื่องการทับซ้อนเป็นตัวอย่าง

5.5.2 โซน Eating อธิบายในด้านหลักการกิน ผลกระทบต่างๆ ข้อมูลจากการสอบถาม

5.5.3 โซน Sleeping อธิบายในด้านหลักการนอน ช่วงเวลาการชดเชยเรื่องการนอน ผลกระทบจากการนอนไม่เพียงพอ และข้อมูลจากการสอบถาม

5.5.4 โซน Working อธิบายเกี่ยวกับการทำงาน การพักระหว่างวัน ผลเสียของการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน

5.5.5 โซน Exercising อธิบายข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลกระทบการแบ่งเวลาในการออกกำลังกาย ข้อมูลจากการสอบถาม

5.5.6 โซน Activity อธิบาย ข้อมูลของการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ ข้อมูลของการให้เวลากับสิ่งอื่นๆ

5.5.7 บทสรุป และข้อเสนอแนะ

5.6 กลุ่มเป้าหมาย

คนวัยทำงานและที่อาศัยภายในเมือง กรุงเทพฯ อายุระหว่าง 23-30 ปี

5.4 แนวทางในการออกแบบ (Mood and Tone)

ในขั้นแรกได้มีการวางรูปแบบไว้ทั้งหมด 3 รูปแบบหลังจากสรุปข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้แนวทางการรูปแบบมีการส่งเสริมไปกับหัวข้อและ แนวทางการออกแบบ มีความเป็นไปได้ดังนี้

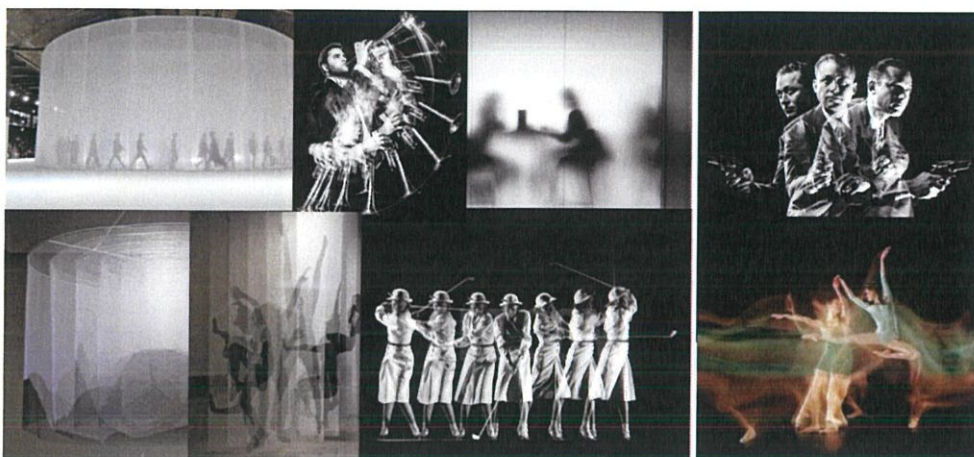
5.4.1 แนวคิดของการขาดสมดุลการแทรกแทรก รูปแบบของนาฬิกา

5.4.2 แนวคิดของการการซ้อนทับของเวลาโดยมีการเสนอ 2 เทคนิคด้วยกัน

- เทคนิคการตัดแปะโดยใช้ภาพถ่าย ช่วยในการสื่อความหมาย
- เทคนิคในการใช้แสง และเงาที่ทับซ้อนกันสื่อถึงตัวนิทรรศการได้ดี



ภาพที่ 5.4 ภาพ แนวคิดของการขาดสมดุลการแทรกแทรก รูปแบบของนาฬิกา



ภาพที่ 5.5 ภาพ แนวคิดของการการซ้อนทับของเวลา เทคนิคในการใช้แสง และเงาที่ทับซ้อน



ภาพที่ 5.6 ภาพ แนวคิดของการการซ้อนทับของเวลา เทคนิคการตัดปะโดยใช้ภาพถ่าย

บทที่ 6

การออกแบบ

6.1 แนวทางการออกแบบ

จากการได้ลงสำรวจพื้นที่และหาข้อมูลของการสร้างนิทรรศการ 24 LOST TIME 07 จึงได้มีการลองนำเอกลักษณ์ ของตัวเลข ดิจิตอล ในรูปแบบต่างๆ และการใช้เทคนิค มาร่วมกับการประกอบ ข้อมูลให้มีความน่าสนใจจึงได้มีการเลือกแนวทางการออกแบบด้วย ปรับใช้ mood & tone ในรูปแบบที่ 1 และนำเทคนิคที่ 2 เข้าไปช่วยสร้างความน่าสนใจยิ่งขึ้นให้กับนิทรรศการ

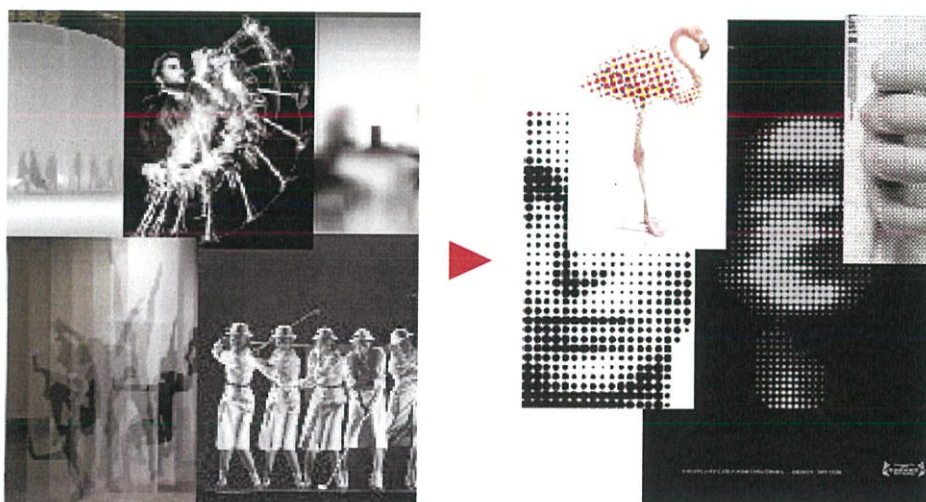
- การเลือกนำรูปแบบที่น่าสนใจมารวมกันจึงได้แนวทางการสื่อที่น่าสนใจขึ้นด้านเทคนิคของการใช้ภาพ และสีในการแบ่งโซนต่างๆ ให้ชัดเจนและง่ายต่อความเข้าใจ



ภาพที่ 6.1 รูปแบบและแนวทางที่ถูกคัดเลือกมา



ภาพที่ 6.2 รูปแบบและเปอร์เซ็นต์ของการใช้สี



ภาพที่ 6.3 การเปลี่ยนรูปแบบของรูปภาพและเทคนิคภาพจากสถานการณ์

ทางด้านการใช้ภาพนั้นในตอนแรกมีแนวคิดการใช้ภาพถ่ายที่แสดงถึงการเคลื่อนไหวโดยการออกแบบรูปแบบของการเคลื่อนไหวเอง เนื่องด้วยสถานการณ์ COVID-19 จึงมีความจำเป็นต้องใช้ภาพที่มีอยู่มาดัดแปลงและใช้เทคนิคการแต่งรูป แสดงการเคลื่อนไหวแทนการถ่ายจึงได้บรรยากาศที่จำกัดเท่านั้น

6.1.2 ชื่อของนิทรรศการ 24 LOST TIME EXHIBITION DESIGN มาจากการใช้เวลาในหนึ่งวันทั้งหมดของคนเรานั้นมี 24 ชั่วโมงและเวลาได้ดำเนินต่อไปและเราก็จะสูญเสียมันไปเรื่อยๆ อีกเหตุผลคือการใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด การจัดสรรเวลาให้ตีให้เหมาะสม

6.2 การออกแบบโลโก้

6.2.1 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 1

เนื่องจากการออกแบบโลโก้ในครั้งแรกนี้มีการคำนึงถึงตัวเลขของนาฬิกาดิจิตอล เป็นหลัก ต้องการความทันสมัยแต่ส่วนใหญ่ยังไม่สามารถแสดงออกถึงความทันสมัยนั้นได้อย่างเต็มที่ และทางอาจารย์ได้มีการแนะนำถึงบางส่วนของส่วนที่สามารถพัฒนาต่อให้ดีขึ้นได้ดังนี้



ภาพที่ 6.4 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 1

6.2.2 ออกแบบโลโก้ครั้งที่ 2

ได้มีการดีไซน์ใหม่ในครั้งที่สองนี้ และได้เลือกมาพัฒนา ต่อในการใช้ตัวเลขที่เป็นจุด และครั้งนี้ดูทันสมัยมากขึ้นจากครั้งก่อน เหลือเพียงการจัดช่องว่างเล็กน้อยและระยะ



ภาพที่ 6.5 ออกแบบโลโก้ครั้งที่ 2



ภาพที่ 6.6 โลโก้ที่เลือกมาพัฒนาต่อ

6.2.3 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 3

การจัดวางมีแบบแผนมากขึ้นและอ่านง่ายขึ้นเนื่องจาก เปลี่ยนตัวคำว่านิทรรศการเป็นตัวทึบ ไม่ใช่เส้นอย่างเดียวเหมือนครั้งก่อนหน้าที่ทำให้อ่านยาก และยังได้นำไปเป็นแนวทางของเลขโซนต่างๆได้อีกด้วย



ภาพที่ 6.7 การออกแบบโลโก้ครั้งที่ 3

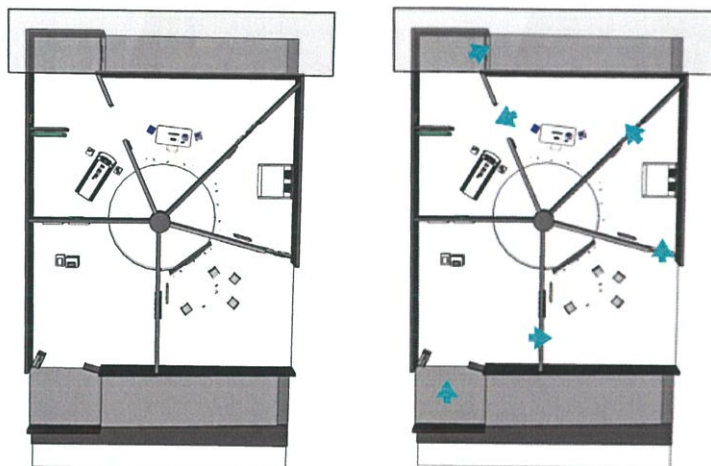


ภาพที่ 6.8 โลโก้ได้ถูกพัฒนาเป็นเลขโซนต่างๆ

6.4 การออกแบบผังการเดินทาง

6.3.1 การออกแบบผังการเดินทาง

ในครั้งแรกนี้ยังขาดรายละเอียดของสีโซนและรูปแบบยังขาดความสวยงามและยังไม่เข้ากับภาพรวมของการออกแบบทั้งหมด



ภาพที่ 6.9 ภาพการออกแบบผังการเดินทางครั้งที่ 1

ต่อมามีการปรับดีไซน์ให้น่าสนใจยิ่งขึ้นและยังมีการอธิบายถึงข้อมูลของโซนต่างๆเพื่อแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

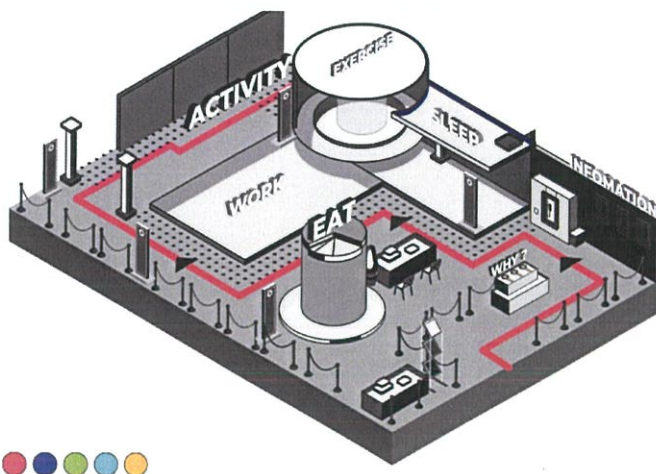


ภาพที่ 6.10 ภาพการออกแบบผังการเดินทางครั้งที่ 2

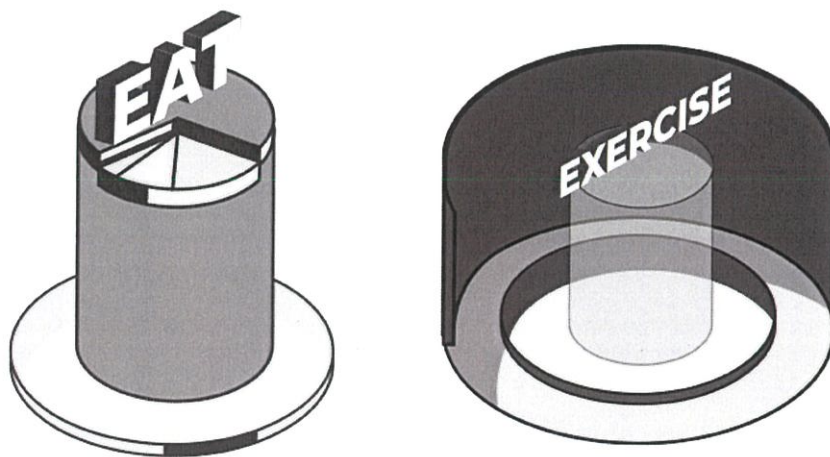
6.5 การออกแบบรูปแบบของตัวโมเดล สามมิติ

6.5.1 การออกแบบโมเดล

ในครั้งแรกนี้ มีการออกแบบโมเดลไว้สำหรับการตัดและประกอบจริง จากการตัดกระดาษแต่ ยังไม่มีความน่าสนใจมากเพียงพอแบบจึงถูกยกเลิกไป และยังไม่เข้ากับกลุ่มเป้าหมายรวมถึงดีไซน์ยัง เเขยอยู่

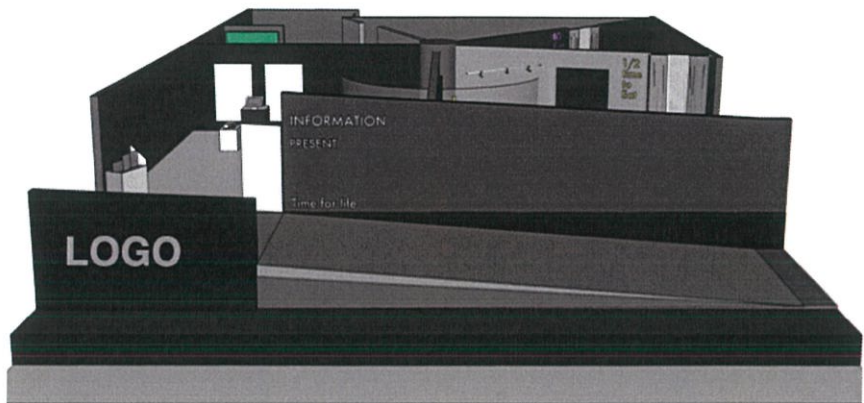


ภาพที่ 6.11 ภาพโมเดลสามมิติ ครั้งที่ 1

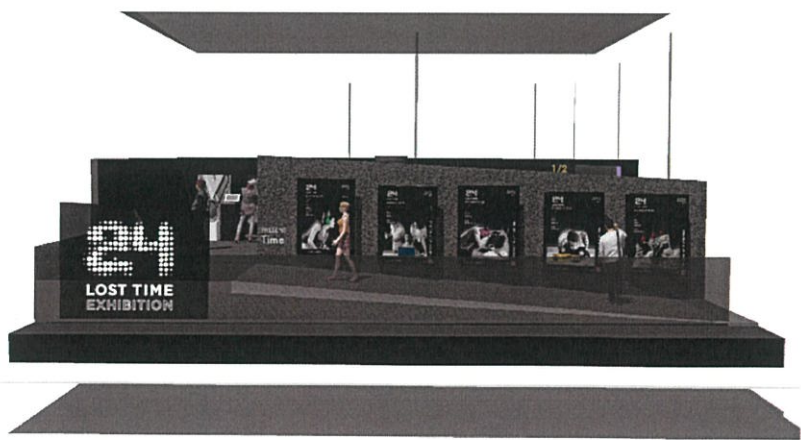


ภาพที่ 6.12 ภาพตัวอย่างโมเดลโซนครั้งที่ 1

การออกแบบโมเดลครั้งที่สองนี้ได้มีการออกแบบใหม่แทบทั้งหมดสำหรับการออกแบบโมเดลสามมิติเป็นการออกแบบโดยไม่ได้ตัดกระดาษแต่ใช้โปรแกรมในการนำเสนอ ซึ่งเริ่มมีความเป็นรูปเป็นร่างพอที่จะพัฒนาต่อได้ และ ต่อมามีการลองไปประกอบกับ ข้อมูลต่างและมีความคืบหน้ามากขึ้น



ภาพที่ 6.13 ภาพโมเดลสามมิติ ครั้งที่ 2



ภาพที่ 6.14 เริ่มมีการใส่วัสดุและประกอบบอร์ดข้อมูล

6.5.2 เริ่มมีการนำคู่สีมาช่วยในการออกแบบโมเดล และได้คำแนะนำเรื่องการจัดแสดงให้แสดงถึงส่วนของแต่ละโซนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

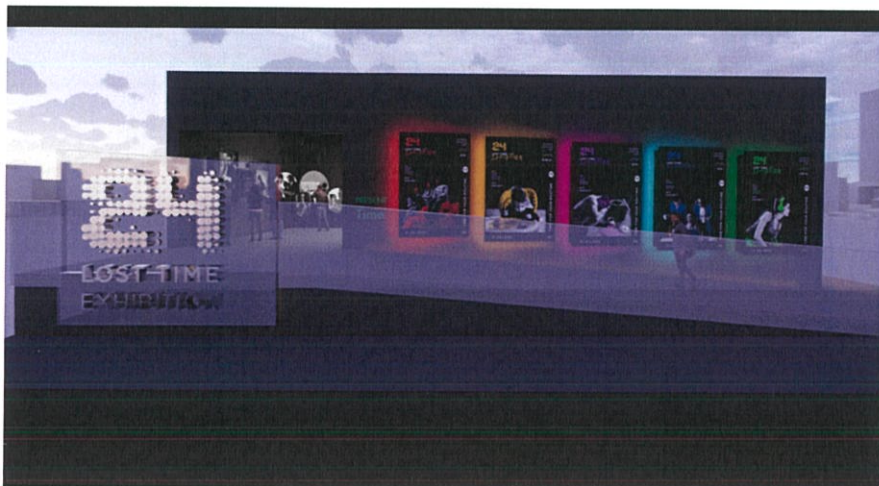


ภาพที่ 6.15 ภาพโมเดลสามมิติถูกปรับรูปแบบ



ภาพที่ 6.16 เริ่มมีการใช้สีร่วมกับการออกแบบ

6.5.3 การพัฒนาเรื่องขนาดและความสมจริง และการใช้แสงเข้าช่วยแสดงถึงความน่าสนใจ อีกทั้งเริ่มมองเห็นการแก้ปัญหาเรื่องเวลาของการจัดนิทรรศการรูปแบบของการแสดงงานกับแสงทั้งภายนอก และภายใน



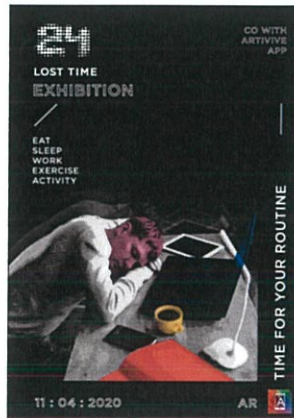
ภาพที่ 6.17 ปรับขนาดและการจัดแสง



ภาพที่ 6.18 ภาพรวมแสดงถึงรายละเอียด

6.6 การออกแบบโปสเตอร์

6.6.1 การออกแบบครั้งแรกเสนอเป็นโปสเตอร์เดี่ยว แต่ภาพร่วมยังไม่อิมแพคมากพอจึง เสนอ เป็นโปสเตอร์ชุดแสดงถึงแต่ละโซน และต้องมีการแก้ไขเรื่องการนำโลโก้ แอป AR มารวมด้วยจึงดูฉาด เเกินไปขาดความโดดเด่นขององค์ประกอบหลัก



ภาพที่ 6.19 โปสเตอร์เดี่ยวแต่ยังดูขาดองค์ประกอบ



ภาพที่ 6.20 โปสเตอร์ชุด และการแก้ไขโลโก้ AR

6.6.2 การแก้ไขโลโก้ AR บนโปสเตอร์โดยการทำออกมาในรูปแบบเดียวกับโลโก้กิจกรรมการจึงมีความน่าสนใจยิ่งขึ้นและปรับสีเพื่อลดความโดดเด่น และการกระจายสีเพื่อให้ดูเท่าเทียมกัน สร้างความโดดเด่นของโปสเตอร์มากขึ้น รวมถึงการแทรกตัวอักษรเขียนเพื่อไม่ให้ดูแข็งเกินไป



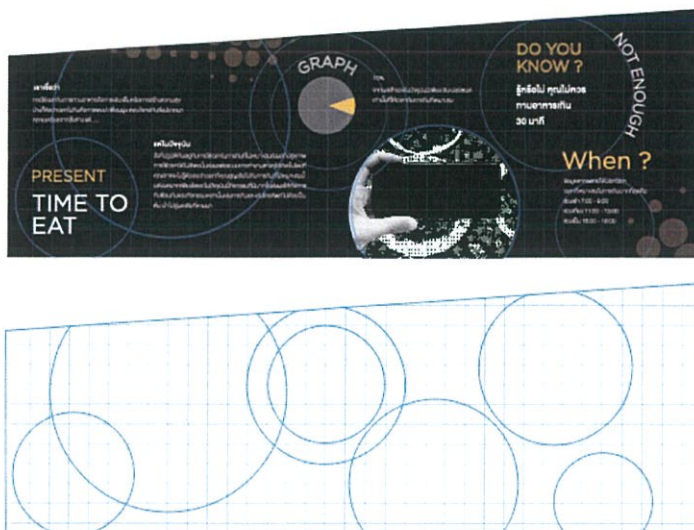
ภาพที่ 6.21 แก้ไขโลโก้ AR



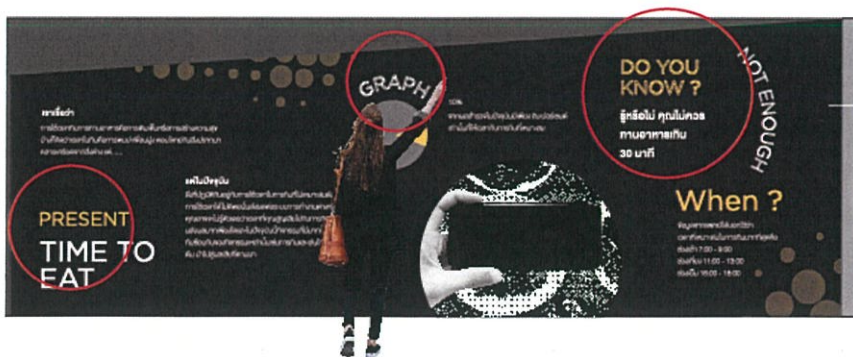
ภาพที่ 6.22 การกระจายสีและจัดวางใหม่

6.7 การออกแบบป้ายข้อมูล

6.7.1 การออกแบบป้ายข้อมูลครั้งแรกได้มาจากการจัดวางลงกริด แต่ยังคงดูทื่อๆเกินไปแลการ
ใช้ฟอนต์ยังขาดการสื่อสาร และอ่านยาก



ภาพที่ 6.23 กริดของป้ายข้อมูล



ภาพที่ 6.24 การใช้ฟอนต์บางอย่างยากและรูปแบบเดิมๆ

6.7.2 ลองปรับภาพประกอบเพิ่มพื้นที่ให้มากขึ้นและแออัดน้อยลง แต่ก็ยังไม่ลงตัวยังมีช่องว่างที่เว้นแต่ไม่สมดุลอยู่มากและลดตัวอักษรบางลงเพราะมองไม่ชัด และปรับขนาดให้สูงจากพื้น



ภาพที่ 6.25 ปรับขนาดภาพและเพิ่มพื้นที่

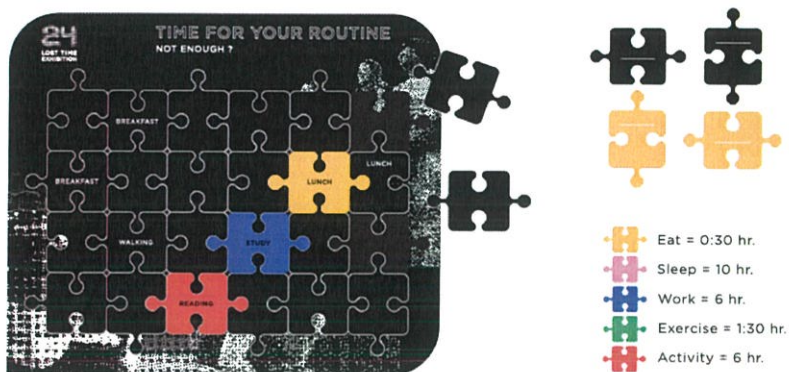
มีการปรับแก้ตามข้อความข้างต้นและได้ผลที่ดี โดยปรับภาพประกอบและขนาด รวมถึงการวางตัวอักษรที่มีความน่าสนใจมากขึ้นโดยใช้ตัวอักษรเขียน



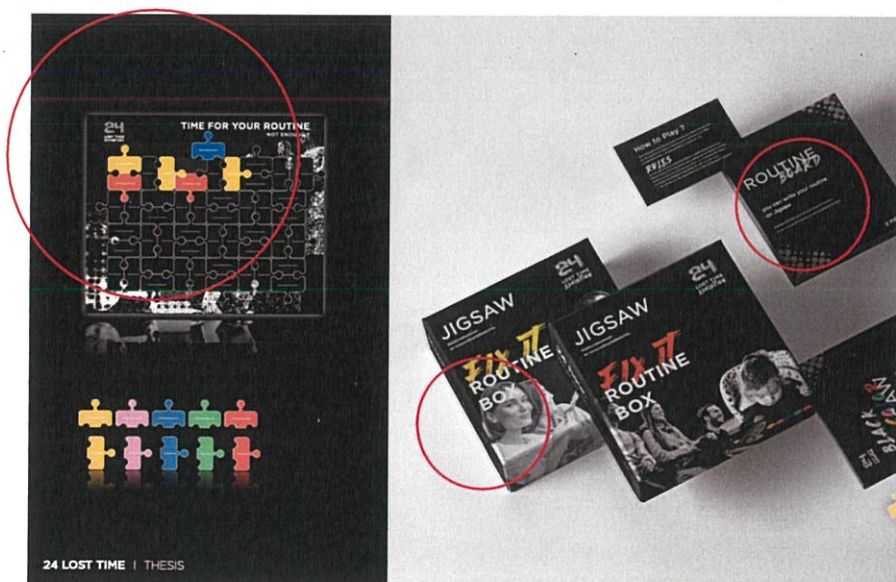
ภาพที่ 6.26 วางภาพและตัวอักษรในรูปแบบใหม่

6.8 การออกแบบ Jigsaw

6.8.1 การออกแบบอุปกรณ์ เพื่อการแก้ไขเรื่องการจัดสรรเวลาในครั้งแรกแบ่งช่องละ 1 ชั่วโมง แต่ขัดกับคนเราที่ควรละเอียดมากกว่านั้น จึงแก้ไขเป็น ตัวละครึ่งชั่วโมงและปรับให้เข้ากับชีวิตประจำวันของคนได้ง่ายขึ้นหลากหลายขึ้น



ภาพที่ 6.27 ภาพ jigsaw ก่อนปรับดีไซน์และวิธีเล่น



ภาพที่ 6.28 ภาพ jigsaw ปรับดีไซน์และทำแพคเกจสอนเล่นไปด้วย

6.9 การออกแบบตัวนิทรรศการ

6.9.1 การออกแบบตัวครั้งแรก ดีไซน์ถูกยกเลิกเนื่องจากความคล้ายคลึงกับโปสเตอร์ทั้งรูปแบบที่แยกจากกันได้ยาก รวมถึงสีและตัวอักษรยังถูกบีบจนเกินไป ต่อมาได้มีการแก้ไขเรื่องสีและเพิ่มเกี่ยวกับการทับซ้อนของเวลาลงไปโดยการใช้สีมากกว่า 1 สี แสดงการทำหลายๆสิ่งพร้อมกัน



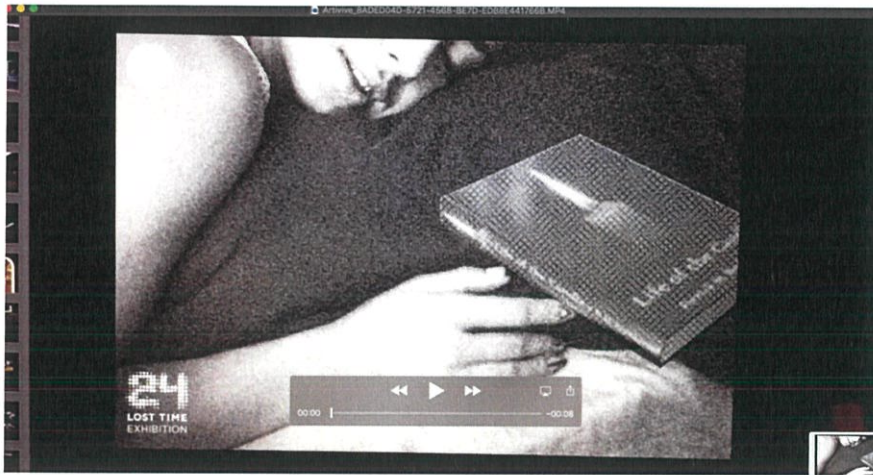
ภาพที่ 6.29 ภาพออกแบบตัวเข้านิทรรศการครั้งที่ 1



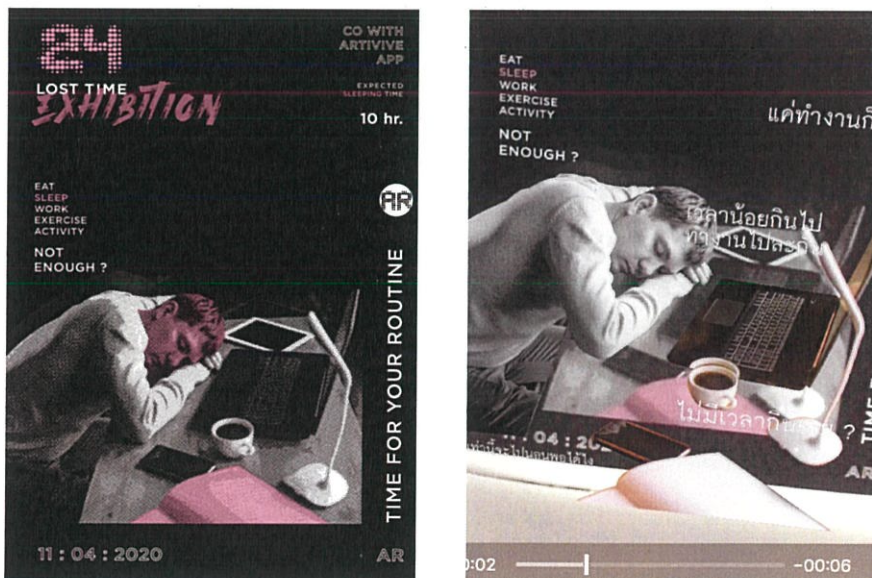
ภาพที่ 6.30 การปรับใช้และรูปแบบที่เปลี่ยนไป

6.10 การออกแบบภาพ AR

6.10.1 การออกแบบภาพ AR ในขั้นแรกยังมีอุปสรรคอยู่มากเรื่องลูกเล่นของภาพต่อมาจึงมีการใส่คำแสดงรายละเอียดเป็นคำถามเพื่อสร้างความเข้าใจที่มากยิ่งขึ้น



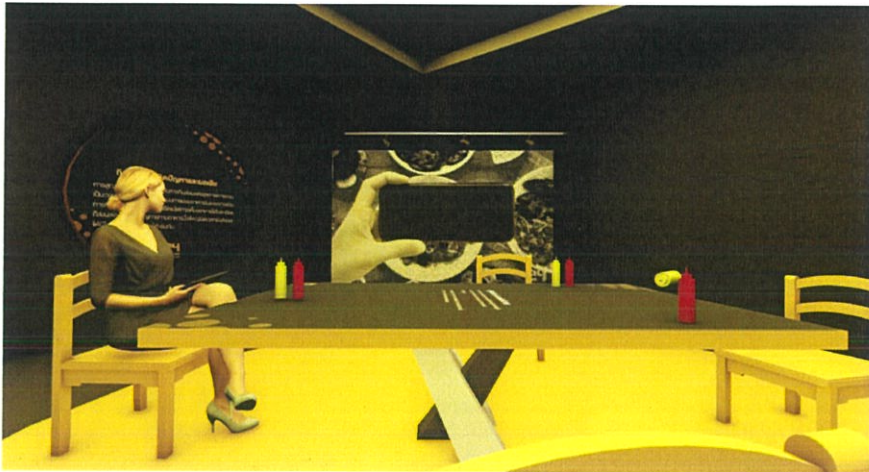
ภาพที่ 6.31 ภาพ AR ก่อนการปรับดีไซน์



ภาพที่ 6.32 หลังการแก้ไขเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ

6.11 การเล่นเกมภาพ

มีการปรับแก้ครั้งเดียวด้านการเล่นเกมคือเรื่องการจัดแสงและสีที่ค่อนข้างแรงเกินไปจนสีนั้นๆ ทำให้สีอื่นๆที่อยู่รวมกันยังไม่สมูทมากพอแสงจัดเกินไป แต่หลังการแก้ไขดีขึ้นและได้มีการลองปรับโทนรวมถึงการแสดง วัสดุให้สมจริงยิ่งขึ้น



ภาพที่ 6.33 ภาพเล่นเกมที่มีแสงค่อนข้างจัด



ภาพที่ 6.34 ภาพหลังการจัดแสงและวัสดุ

บทที่ 7

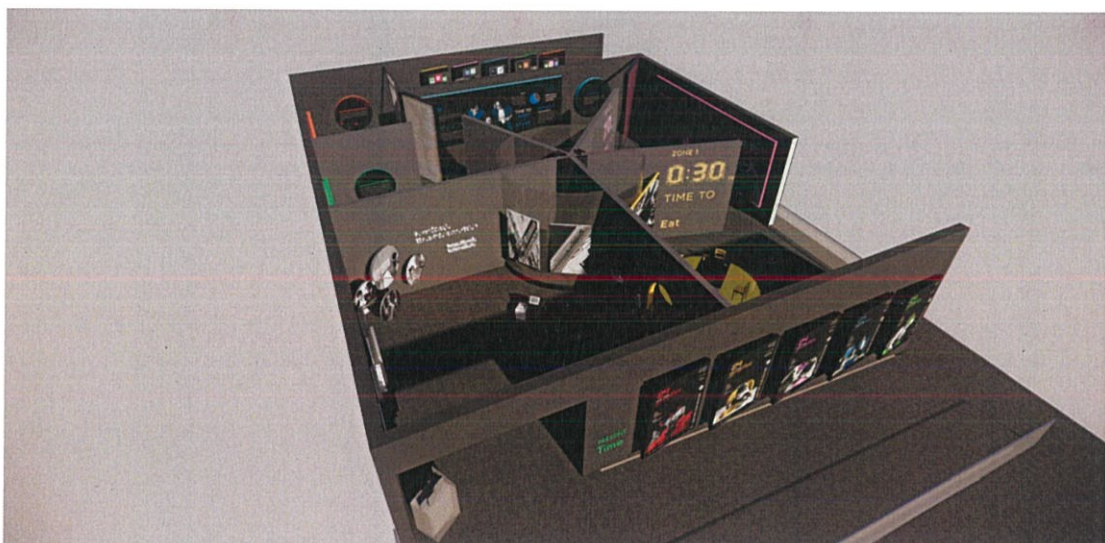
ผลงานสำเร็จ

การออกแบบนิทรรศการ 24 LOSTIME สำเร็จและบรรลุเป้าหมายตามขอบเขตงานดังนี้

7.1 โมเดลนิทรรศการ 24 LOSTIME EXHIBITION DESIGN



ภาพที่ 7.1 ภาพรวมนิทรรศการ



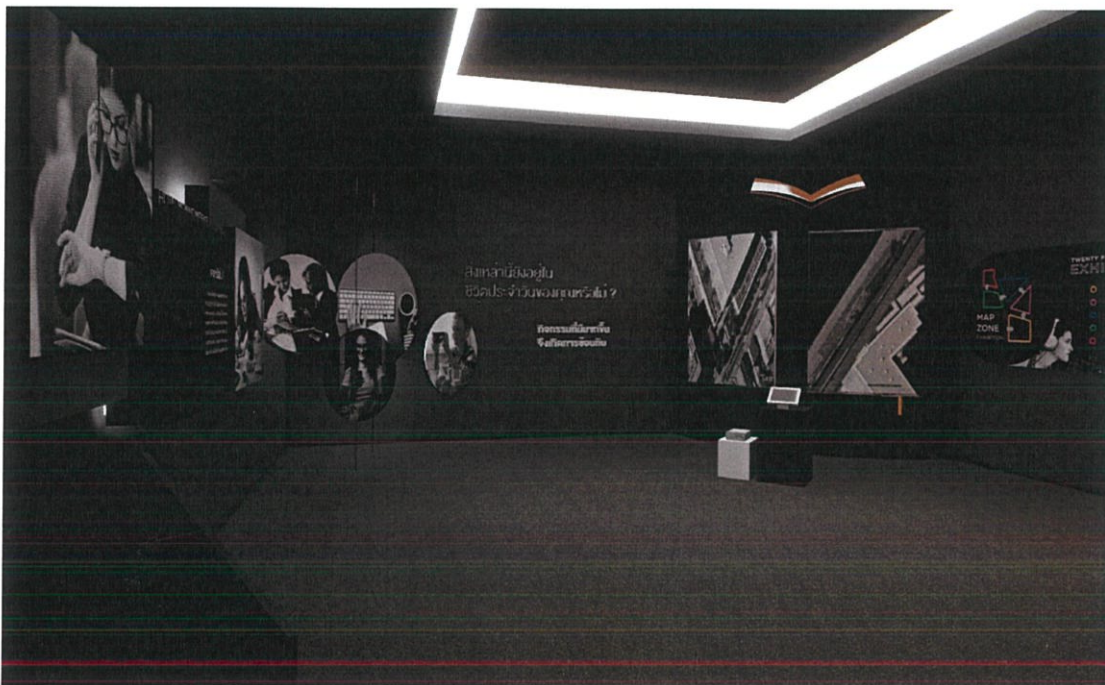
ภาพที่ 7.2 ภาพร่วมการจัดแสงนิทรรศการ



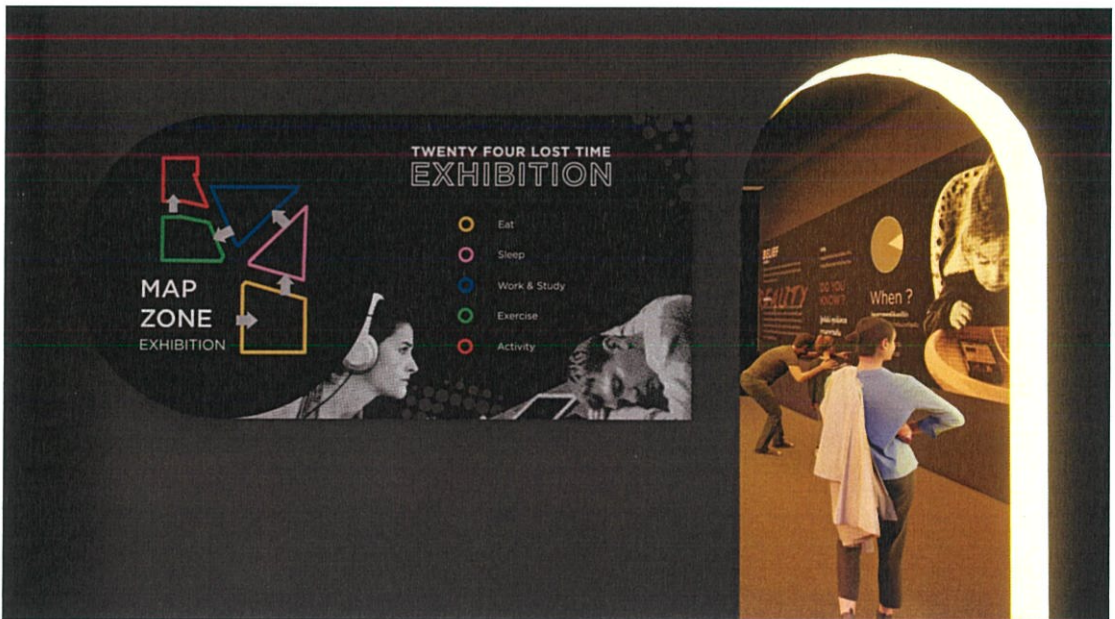
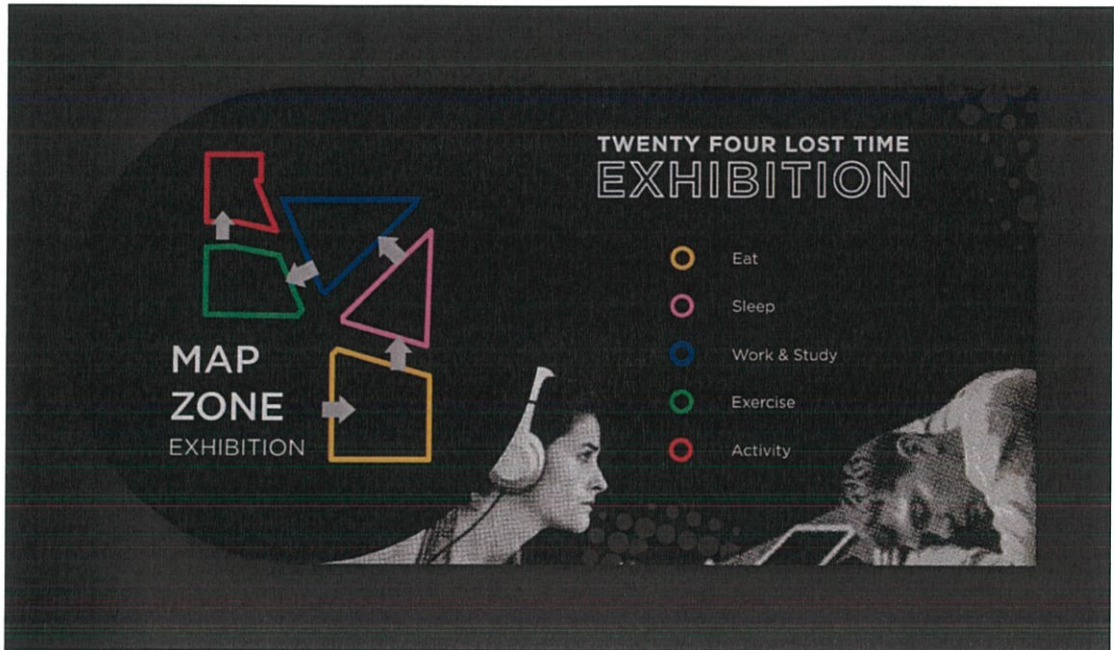
ภาพที่ 7.3 โปสเตอร์ด้านทางเข้า

7.2 ห้องที่ 1 ภายในนิทรรศการ โชน Information

7.2.1 ห้องที่อธิบายถึงการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน



ภาพที่ 7.4 ภายในห้องโชน information



ภาพที่ 7.5 แผนที่การเดินทางนิทรรศการ บริเวณทางเชื่อมของ information



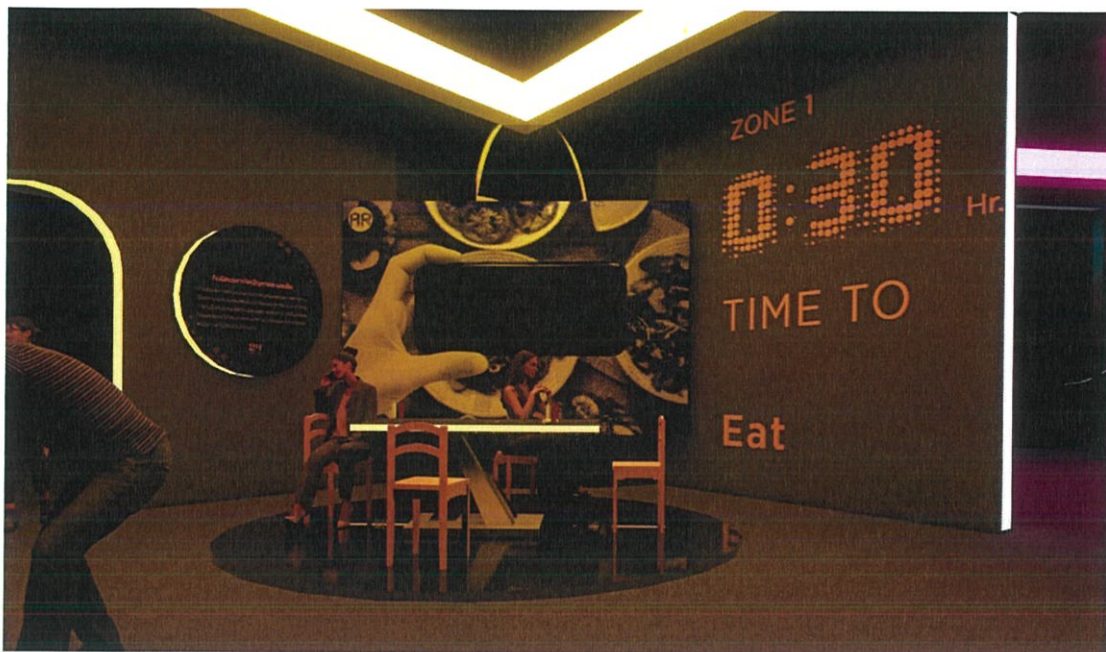
ภาพที่ 7.6 ภาพแสดงการใช้งาน AR Application

7.3 ห้องที่ 2 ภายในนิทรรศการ โซน Eating

7.3.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับการกิน Eating



ภาพที่ 7.7 ภายในห้องโซน Eating



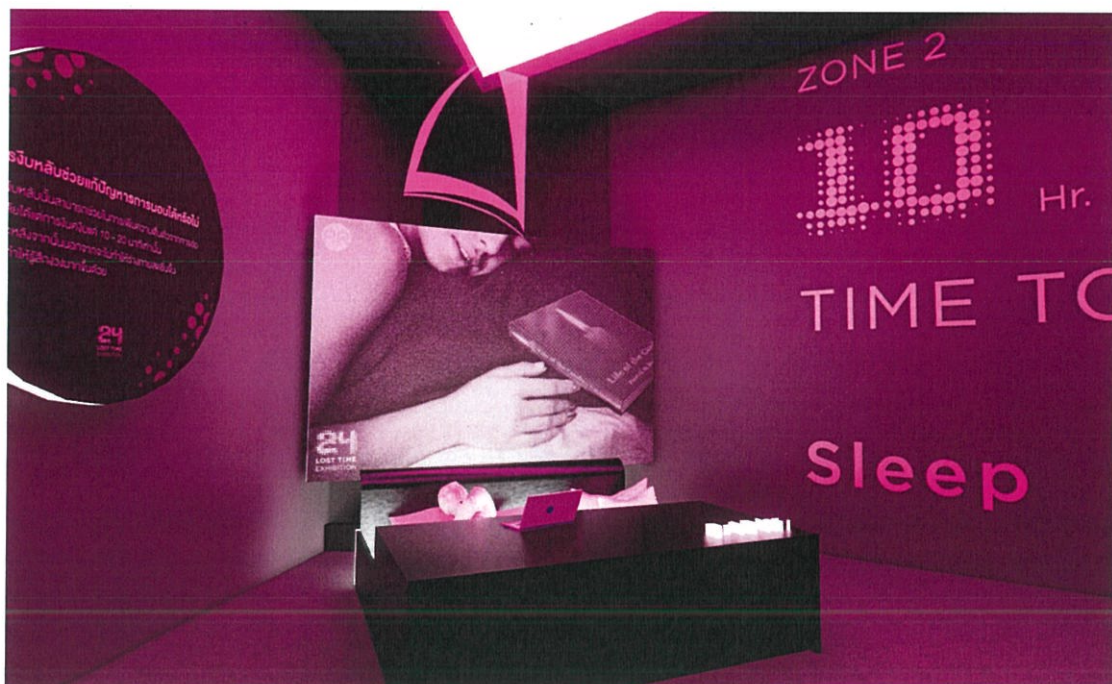
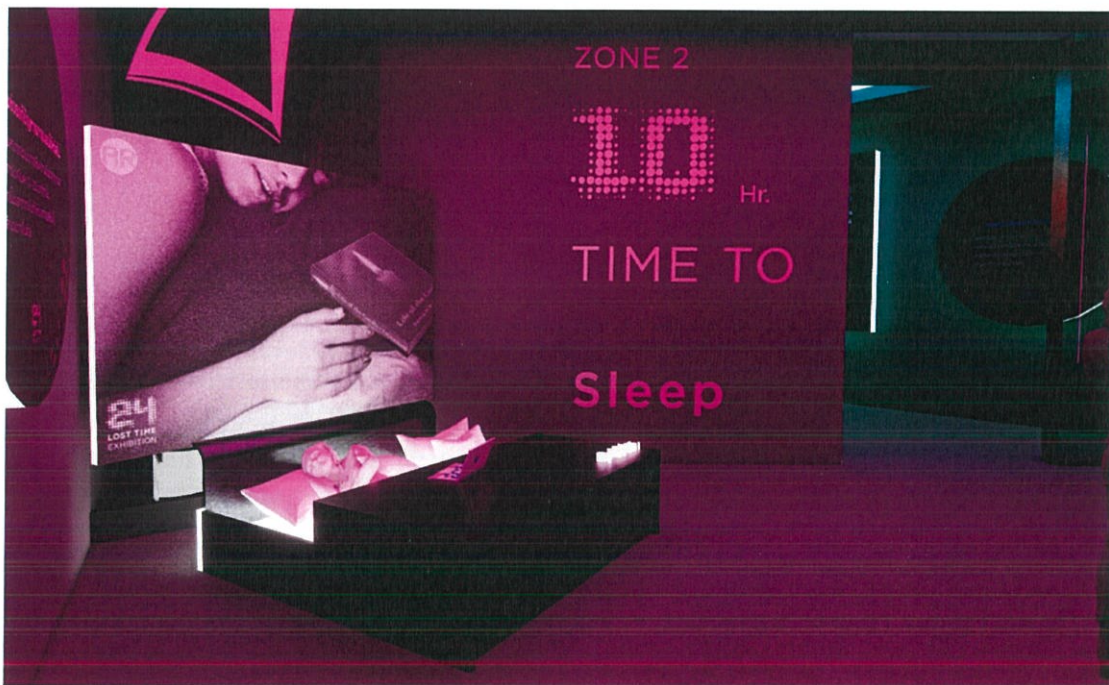
ภาพที่ 7.8 ภาพการฉาย AR โซน Eating



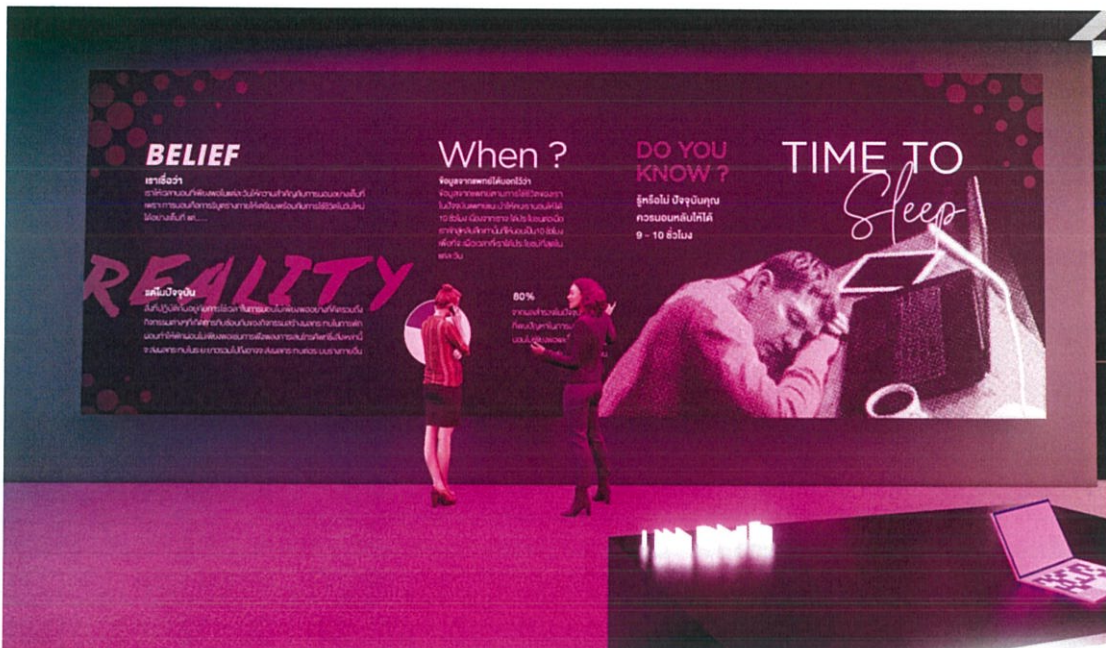
ภาพที่ 7.9 ภาพป้ายข้อมูล โซน Eating

7.4 ห้องที่ 3 ภายในนิทรรศการ โซน Sleeping

7.4.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับการนอน Sleeping



ภาพที่ 7.10 ภายในห้องโซน Sleeping



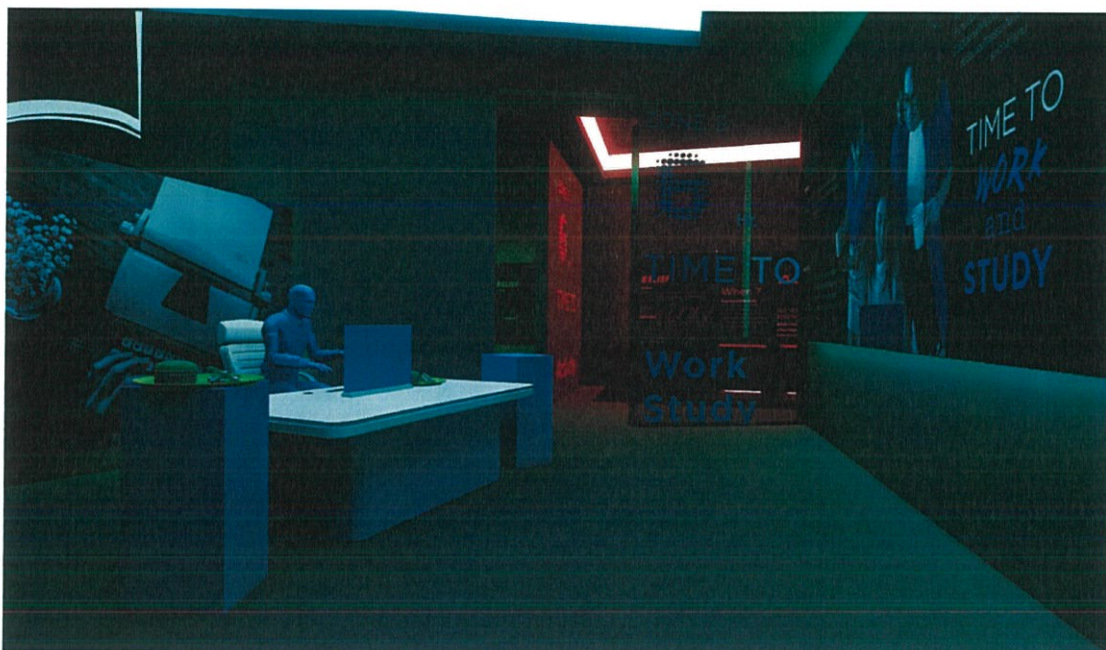
ภาพที่ 7.11 ภาพป้ายข้อมูล

7.5 ห้องที่ 4 ภายในนิทรรศการ โซน Working

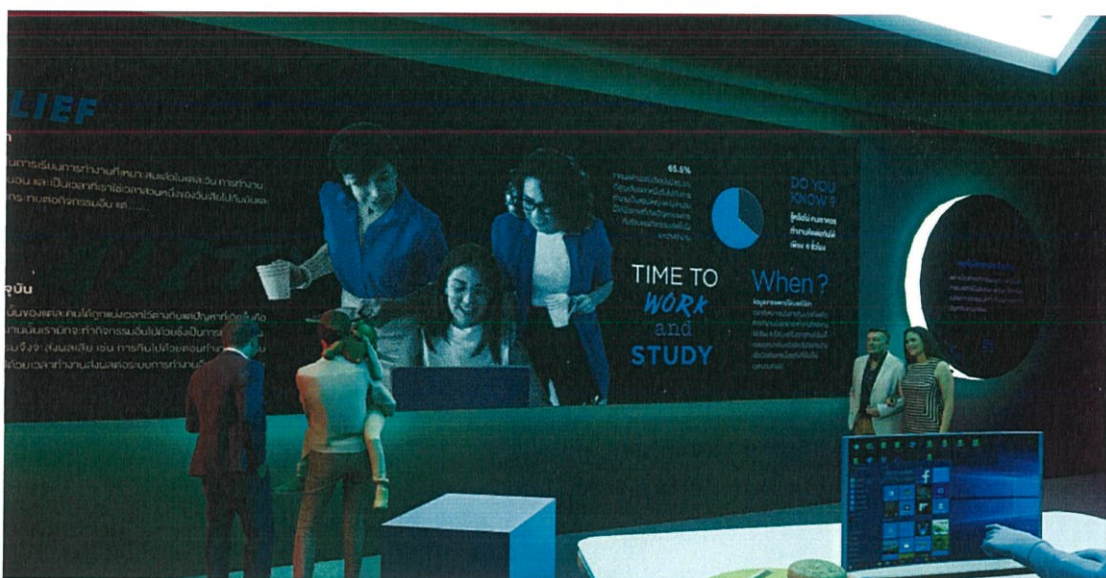
7.5.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับการทำงาน Working



ภาพที่ 7.12 ภายในห้องโซน Working



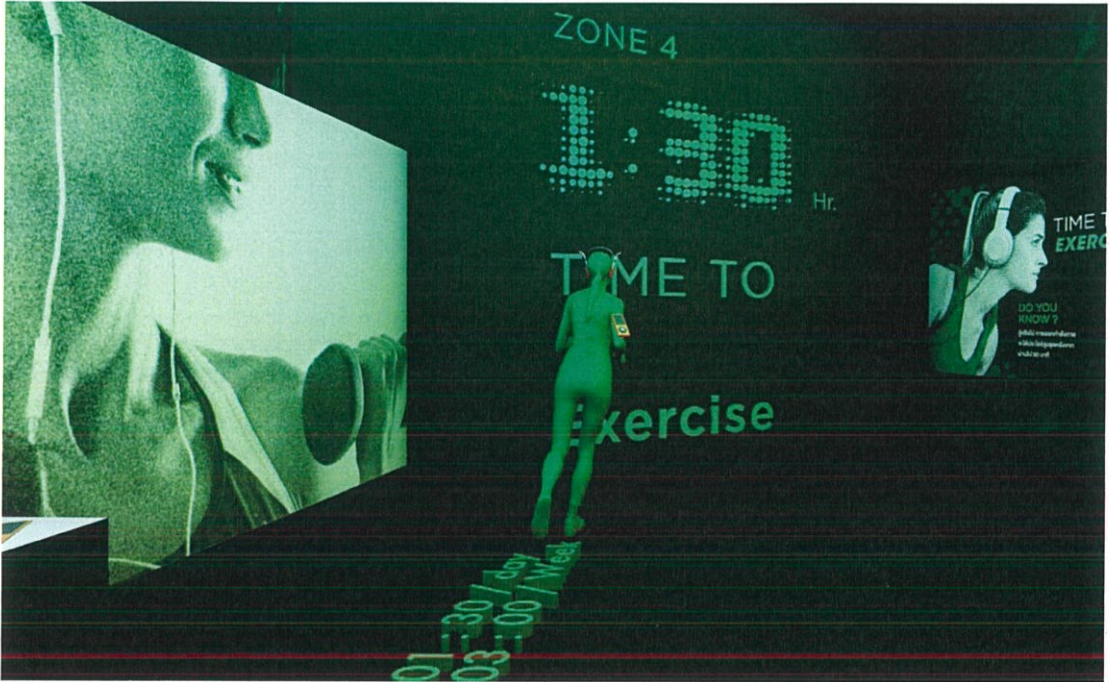
ภาพที่ 7.13 ภาพในการฉาย AR โซน Working



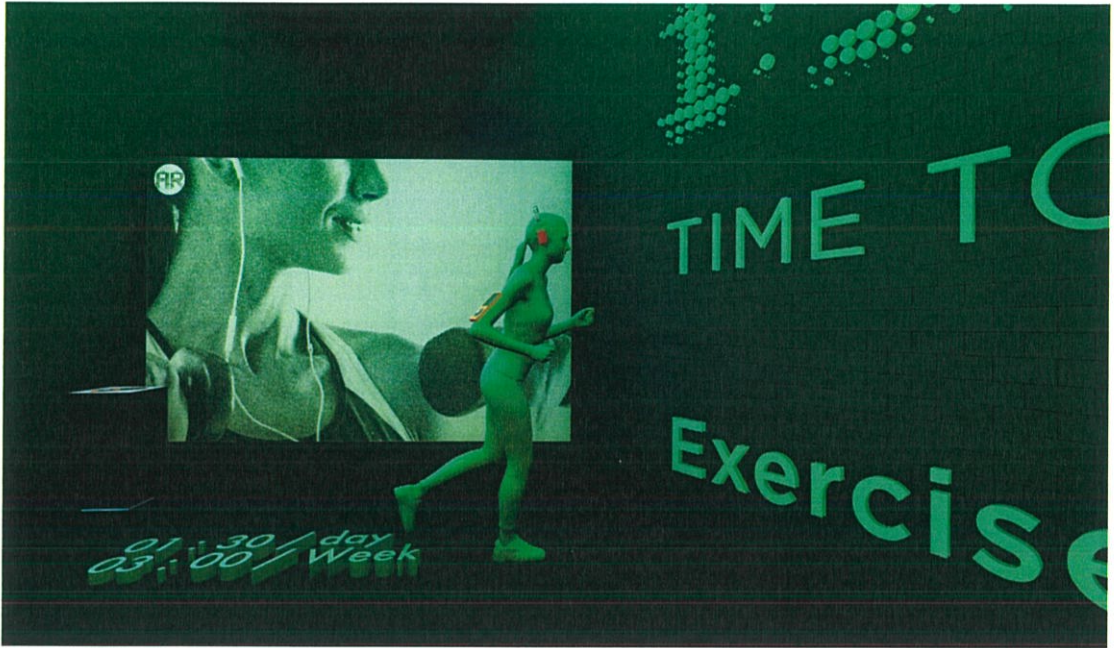
ภาพที่ 7.14 ภาพป้ายข้อมูล โซน Working

7.6 ห้องที่ 5 ภายในนิทรรศการ โชน Exercising

7.6.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย Exercising



ภาพที่ 7.15 โชน Exercising



ภาพที่ 7.16 ภาพในการฉาย AR โซน Exercising

7.7 ห้องที่ 6 ภายในนิทรรศการ โซน Activity Room

7.7.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับการทำกิจกรรม Activity



ภาพที่ 7.17 ภายในห้องโซน Activity



ภาพที่ 7.18 ภาพป้ายชื่อโซน Activity



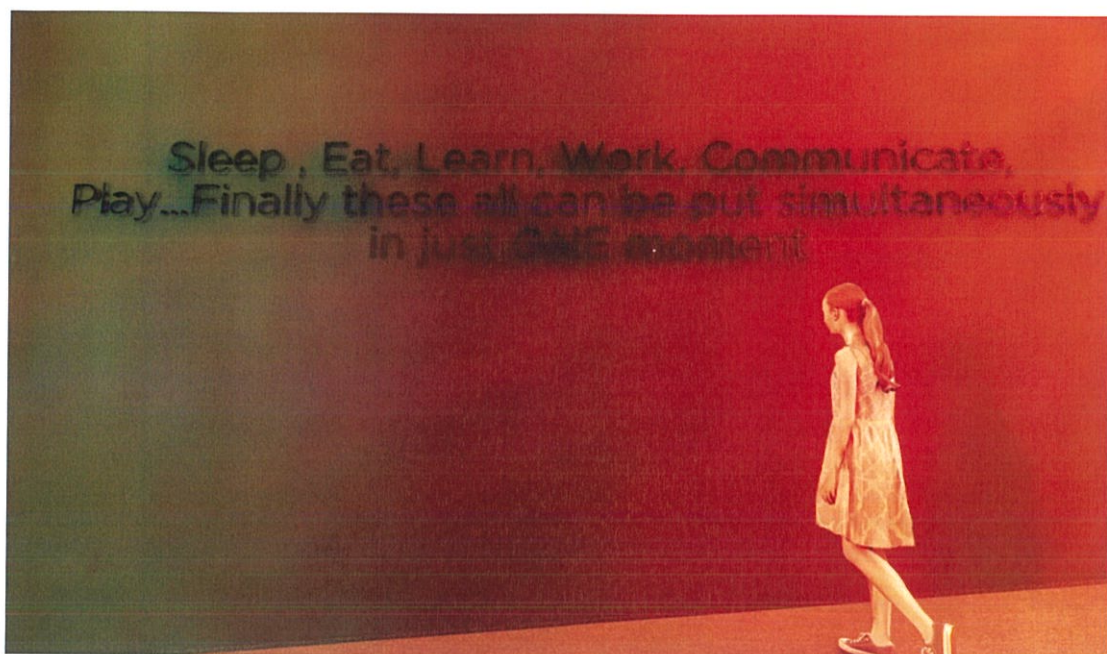
ภาพที่ 7.19 ภาพป้ายข้อมูล โซน Activity

7.8 ห้องที่ 7 ภายในนิทรรศการ โชน สรุปลงและให้แง่คิด

7.8.1 ห้องที่อธิบายเกี่ยวกับบทสรุป



ภาพที่ 7.20 ภายในห้องโชน บทสรุป และ แง่คิด



ภาพที่ 7.21 ภาพป้ายข้อมูล บทสรุป

7.9 โปสเตอร์นิทรรศการ

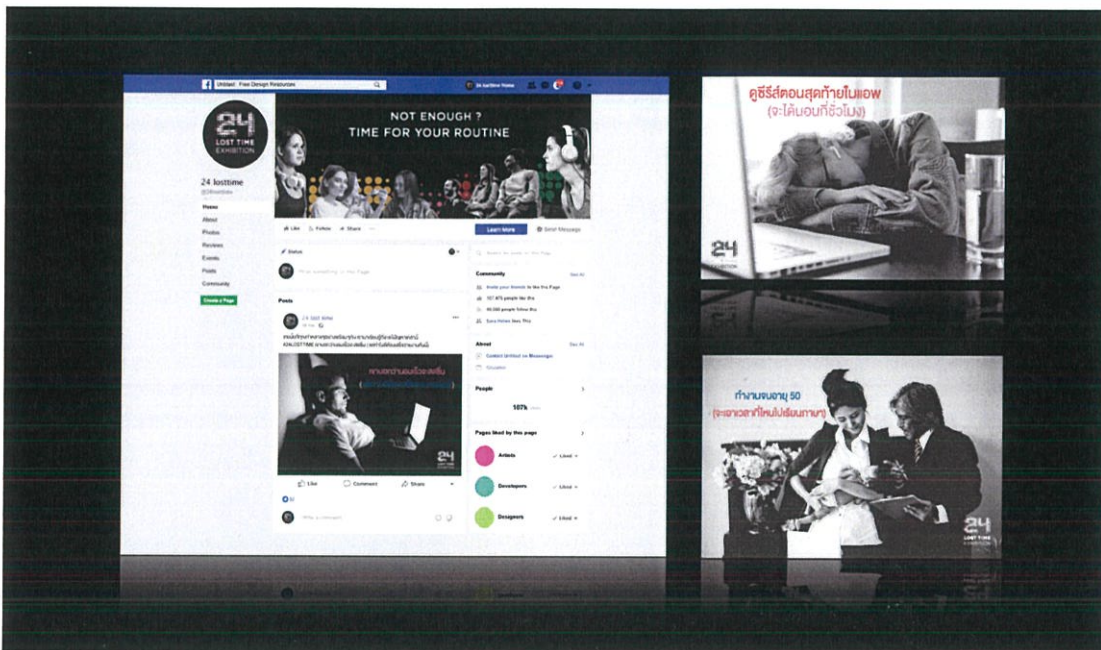
7.9.1 การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการที่สามารถส่องภาพ AR ได้



ภาพที่ 7.22 โปสเตอร์นิทรรศการในรูปแบบโปสการ์ด

7. 10 การโปรโมทผ่านสื่อ

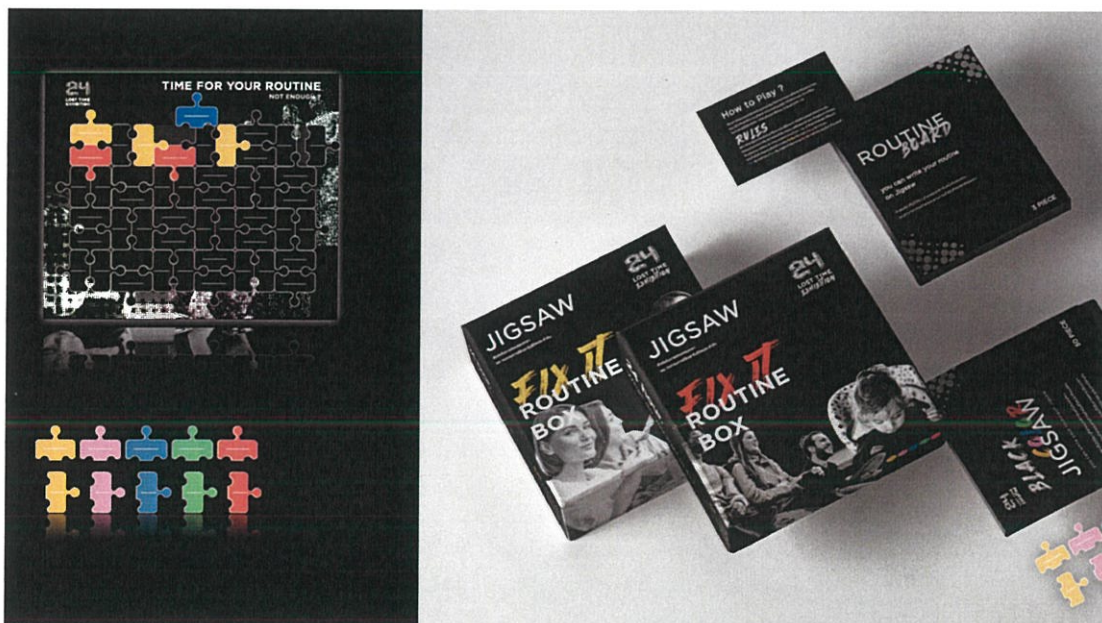
7.10.1 สื่อที่ใช้ในการโปรโมทแบบออนไลน์



ภาพที่ 7.23 ภาพแนวทางการโปรโมต ผ่านออนไลน์

7.11 ของที่ให้กับผู้ชมเพื่อแก้ปัญหาเรื่องเวลา

7.11.1 JIGSAW เพื่อใช้ในการแก้ไขเวลาไปกับการจัดสรรเวลาใหม่ด้วยตัวต่อที่แทนเวลาของเราใน 24 ชั่วโมง



ภาพที่ 7.24 ภาพของที่ได้รับเมื่อเข้าชมนิทรรศการ

7.12 แผ่นพับ

7.12.1 การสร้างแผ่นพับเพื่อใช้ในการแสดงข้อมูล และมอบให้กับผู้เข้าชมได้ นำกลับไปอ่าน ภายในจะอธิบายส่วนสำคัญเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น



ภาพที่ 7.25 ภาพแผ่นพับ

7.13 ตัวเข้างาน

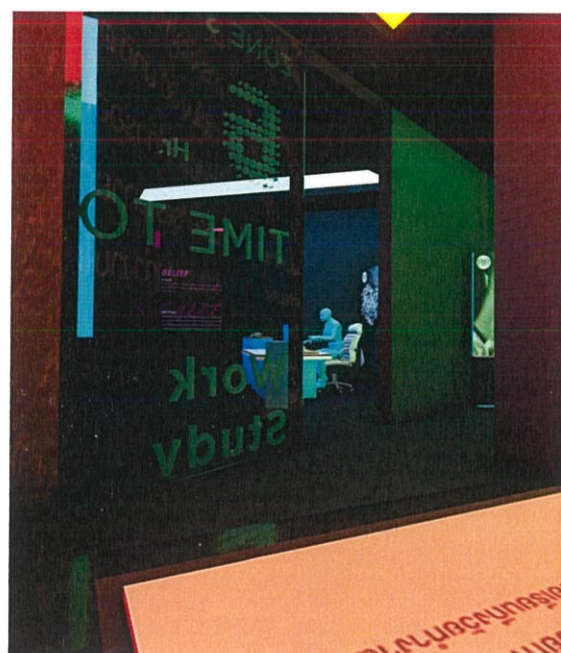
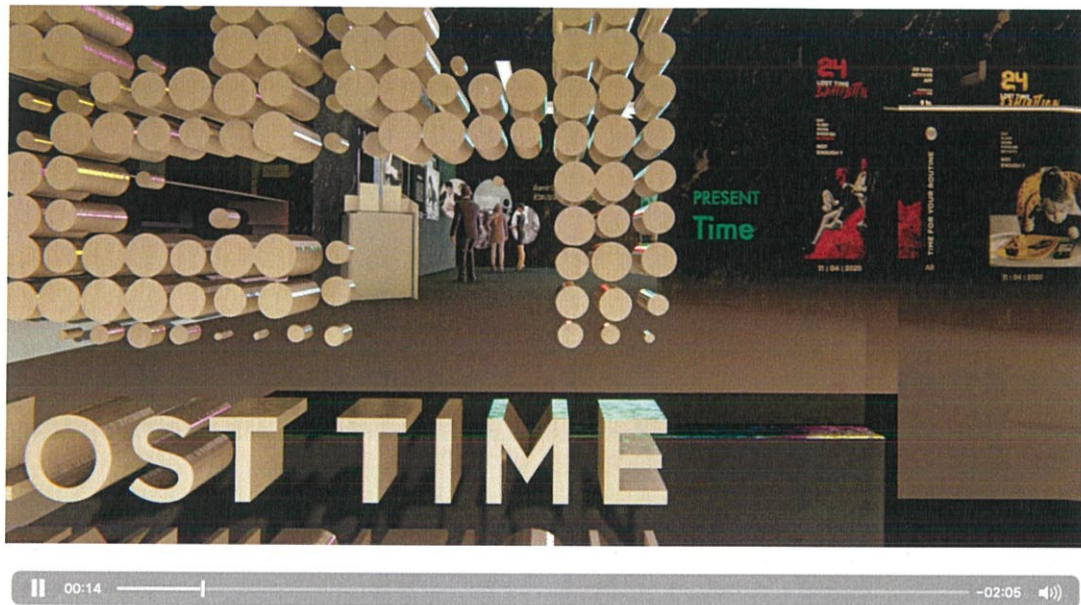
7.13.1 การออกแบบตัวเข้างานนิตรรศการ มีการออกแบบให้มีลูกเล่นเรื่องการทับซ้อนของเวลา โดยการทำการ์ดให้มีหลาย เลเยอร์และแบ่งสี เพื่อแยกเวลาออกจากกันแต่เมื่อมองร่วมกันแล้วทั้งสองสี อยู่ในเวลาเดียวกัน



ภาพที่ 7.20 ภาพตัวเข้างาน

7.14 วีดิโอภายในงานนิทรรศการ

7.14.1 ใช้การสร้างสรรค์วีดิโอนี้เพื่อจำลองความรู้สึกของการเข้าชมภายในงานได้เป็นอย่างดี และรวมถึงแสดงรายละเอียดในแต่ละห้อง และผังการเดินทางไปในห้องต่างๆได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 7.21 ภาพวีดิโอแสดงงาน

7.15 การสร้างภาพด้วยเทคโนโลยี AR

7.15.1 เลือกที่จะนำการฉายภาพ AR เพราะเทคนิคนี้จะแสดงรายละเอียดได้ดียิ่งขึ้น และยังสร้างความน่าสนใจให้กับชิ้นงานได้มาก ทั้งยังแสดงเรื่องของการทับซ้อนของเวลาได้ดี



ภาพที่ 7.22 เทคนิค AR

7.15.2 การใช้เทคนิค AR เพิ่มความน่าสนใจของชิ้นงาน จำนวน 9 รูป

- ภาพโปสเตอร์ทั้ง 5 ภาพสามารถฉาย AR ได้
- ภาพประจำโซน 4 ภาพ สามารถฉาย AR ได้



ภาพที่ 7.23 ตัวอย่างภาพโปสเตอร์เมื่อมีภาพ AR

บทที่ 8

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 บทสรุป

การออกแบบนิทรรศการ 24 LOSTIME สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย ตอบสนองการใช้งานที่ตั้งเอาไว้ ทั้งในเรื่องการตั้งคำถามเพื่อให้คนพบบรรยากาศของการแก้ปัญหาการจัดสรรเวลา ความแปลกใหม่ของการใช้เทคนิคทำให้ชิ้นงานมีความน่าสนใจและด้วยการแสดงข้อมูลจากการค้นคว้าโดยแบบสอบถามการใช้เวลาของคนในปัจจุบันแสดงให้เห็นวิถีชีวิตและการปรับตัวได้ชัดเจน รวมถึงการออกแบบที่เน้นไปที่การใช้ภาพและการเคลื่อนไหวทำให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

8.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

ในการออกแบบนิทรรศการเกิดปัญหา และข้อจำกัดในการศึกษา ดังนี้

1. การหาข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นข้อมูลที่มีอยู่แล้วตาม หนังสือหรือข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ในการจัดนิทรรศการครั้งนี้ กว่า 60% เป็นการลงพื้นที่เพื่อใช้แบบสอบถาม การจะได้มาซึ่งข้อมูลค่อนข้างลำบากและบางส่วนเกิดปัญหาข้อมูลซ้ำ
2. ปัญหาการใช้โปรแกรมการออกแบบโมเดลสามมิติ ซึ่งบางส่วนต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับนักศึกษาด้านสาขา เนื่องจากตัวผู้ออกแบบมีความรู้ในส่วนนี้อยู่บ้าง
3. ปัญหาการจำใจของรูปแบบงานนำเสนอเนื่องจากตัวนิทรรศการเพื่อลดความน่าเบื่อของการเข้าชมในส่วนแสดงข้อมูลต่างๆ มีการศึกษาลูกเล่นเพิ่มเติม
4. ปัญหาการเล่นเดสก์ท็อป วีดีโอ และโมเดลให้ออกมาเป็นภาพที่สวยงามใช้งานได้ต้องมีการส่งต่อหลายโปรแกรม เช่น Enscape Lumion ในการเล่นเดสก์
5. ปัญหาเรื่องสถานการณ์ ต่างๆซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกซึ่งส่งผลกระทบต่อรูปแบบการนำเสนอผลงาน คือ สถานการณ์ของโรค COVID-19 ที่มีการระบาด ทำให้ต้องเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอเป็นแบบออนไลน์เสียส่วนใหญ่

8.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรค้นคว้าข้อมูลให้มากเพื่อใช้เป็นเหตุผลที่เพียงพอในการนำเสนอแบบร่าง
2. เมื่อมีข้อมูลที่มากเพียงพอแล้ว ควรคัดสรรข้อมูลอย่างละเอียดว่าส่วนไหน ใช้ได้หรือไม่ และควรมีข้อมูลที่เพียงพอต่อการออกแบบ
3. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าตามสถานการณ์ที่อาจจะส่งผลกระทบต่องาน
4. การนำเสนองานให้น่าสนใจ ควรให้เวลากับการเตรียมการนำเสนอที่มากเพียงพอ
5. สิ่งที่สำคัญคือการบริหารงานให้เหมาะสม ลู่ลวงตามปริมาณและเวลาที่ได้เสนอ

8.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประเด็นการศึกษา จากการสร้างนิทรรศการ ได้เรียนรู้ขั้นตอนการสร้างนิทรรศการจริงรวมถึงการนำเสนอในสิ่งที่น่าสนใจ
2. การใช้โปรแกรมในการสร้างโมเดลสามมิติ และยังสามารถไปใช้งานได้จริง และเห็นภาพมากขึ้นจากการสร้างชิ้นงานในรูปแบบสามมิติ
3. ได้เรียนรู้และลองใช้โปรแกรมการสร้างภาพ AR ในการนำเสนอชิ้นงานในรูปแบบใหม่
4. มีการใช้ความสามารถทางกราฟฟิก มาช่วยในการคุมดีไซน์งานไม่ให้หลุดจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
5. ได้ทดลองทำในสิ่งที่แปลกใหม่ไม่เคยทำมาก่อน

บรรณานุกรม

นาฬิกาชีวิต [ออนไลน์]. 2562.

เข้าถึงได้จาก: <http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=246>

เล่นสมาร์ตโฟน ขณะทานอาหาร. [ออนไลน์]. 2560.

เข้าถึงได้จาก: <https://www.tnews.co.th/index.php/columnist/176126>

มนุษย์เงินเดือนมักแอบกินขนมในที่ทำงาน [ออนไลน์]. 2556.

เข้าถึงได้จาก: <http://oknation.nationtv.tv/blog/nationejobs/2013/02/27/entry-1>

เรื่องของการทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน [ออนไลน์]. 2562.

เข้าถึงได้จาก: <https://missiontothemoon.co/myth-of-multitasking/>

ออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด เคลียร์ให้ชัด ช่วงไหนเวิร์ก [ออนไลน์]. 2562.

เข้าถึงได้จาก: <https://health.kapook.com/view109066.html>

Shift Work ผลกระทบต่อสุขภาพจากทำงานเป็นกะ [ออนไลน์].

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/shift-work-ผลกระทบต่อสุขภาพจากทำ/>

นอนอย่างไรให้สุขภาพดี [ออนไลน์]. 2561.

เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/40531-นอนอย่างไรให้สุขภาพดี>

ทำความรู้จักกับ AR และ VR – และการนำไปใช้ในโลกรธุรกิจ [ออนไลน์]. 2563.

เข้าถึงได้จาก: <https://www.aware.co.th/ar-vr-ในโลกรธุรกิจ/>

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล [ออนไลน์]. 2554.

เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/reconflict/thbthwn-wmkrmm/kar-srang-khwam-samphanth-rahwang-bukhkhhl>

วิธีการบริหารเวลาของผู้ประสบความสำเร็จ [ออนไลน์]. 2553.

เข้าถึงได้จาก: <https://sumrej.com/8-ways-to-successful-4-2016/>

การจัดนิทรรศการ [ออนไลน์]. 2552.

เข้าถึงได้จาก: <http://kroobannok.com/blog/6709>

ความแตกต่างระหว่างนิทรรศการและงานแสดงสินค้า [ออนไลน์]. 2563.

เข้าถึงได้จาก: <https://th.betweenmates.com/difference-between-exhibition-and-fair-4229>

สัมภาษณ์

นางสาว ศิริลักษณ์ วงศ์แก้วเขียว อาชีพ นักกายภาพบำบัด

เมื่อ 21 มกราคม 2563.

นาย สมศักดิ์ สหสิทธิวัฒน์ อาชีพ นายแพทย์

เมื่อ 10 มกราคม 2563

วิทยานิพนธ์

คณิน คล้ายทับทิม. “ผลกระทบของระยะเวลาในการนอนหลับต่อความสามารถในการทรงตัวของเพศชายในวัยทำงาน.”

วิทยานิพนธ์ (วศ.ม.)--จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560

วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต ปริญญาโท

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล
ที่อยู่

ภูเบศ เรืองหิรัญ
1086/3 หมู่ 11 ถนนเทศบาล 16
ตำบล ปากช่อง อำเภอ ปากช่อง
จังหวัด นครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ 301030
E-mail: phubest.ruanghirun@gmail.com
โทรศัพท์: 090-249-0478

การติดต่อ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553

ประถมศึกษา โรงเรียนรุ่งอรุณวิทยา

พ.ศ. 2556

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากช่อง

พ.ศ. 2559

มัธยมศึกษาตอนปลาย เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นครราชสีมา

พ.ศ. 2563

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง