

การผลิตภาพยนตร์สารคดีสั้นเรื่อง "ธารณ์ สาม สาย"
DOCUMENTARY SHORT FILM " YOUHFUIL RIVER "



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาภาพยนตร์และดิจิทัลมีเดีย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2562

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การผลิตภาพยนตร์สารคดีสั้นเรื่อง “ธารณ สาม สาย”

DOCUMENTARY SHORT FILM “YOUHFUIL RIVER”



นางสาวมัลลิกา แสงเจริญ

Miss MALLIKA SANGCHAROEN

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาภาพยนตร์และดิจิทัลมีเดีย

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....วันที่ 5 ส.ค. 63

(อาจารย์ รวีศักดิ์ รักใหม่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถจากอาจารย์วิศักดิ์ รั๊กใหม่ อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์ที่แนะนำในการจัดการกระบวนการทางความคิด วิเคราะห์ แยกแยะลำดับความสำคัญในการวางแผนการทำงานให้แก่ข้าพเจ้า ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนลุล่วงในที่สุด

ข้าพเจ้าขอขอบคุณแม่ และผู้ปกครองที่สนับสนุนทางคุณทรัพย์ และกำลังใจให้ข้าพเจ้าตลอดจนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบคุณกลุ่ม The Trek บันทึกการเดินทาง ที่อนุเคราะห์ที่พักและอุปกรณ์การเดินทางให้แก่ข้าพเจ้าได้ทดลองใช้ตลอดการเดินทางในพื้นที่ภาคใต้

ขอขอบคุณร้านต้นไทร ณ กระบี่ และร้าน The Rock Shop, Tonsai Rock Climbing ที่เมตตาอนุเคราะห์สถานที่และอุปกรณ์ อบรมทักษะเฉพาะทางแบบเข้มข้นในเวลาสั้นให้แก่ข้าพเจ้า

คุณค่าอันเกิดจากการศึกษาค้นคว้าและทดลองทำในภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้ ข้าพเจ้าขอขอบแต่ มารดา ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยผลักดันและเป็นกำลังใจ ซึ่งข้าพเจ้าซาบซึ้งในความกรุณาอันยิ่งใหญ่จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวมัลลิกา แสงเจริญ

เมษายน 2563

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	ง
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
ขอบเขตของโครงการ.....	2
ลักษณะของโครงการ.....	2
แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3

ค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2	การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล	4
	การค้นคว้าข้อมูล	4
	ข้อมูลการพัฒนาตนเองเพื่อสนับสนุนบทบาทยนตร์สารคดี	6
	แบบทดสอบการค้นหาตนเอง.....	8
	ความรู้ทางภาพยนตร์สารคดี.....	14
	ลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลเก็บข้อมูล	16
	สรุปการค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล	23
3	บทบาทยนตร์สารคดี.....	24
	เรื่องย่อ.....	24
	ประเด็น.....	24
	โครงเรื่อง	26
	แนวทางของบทบาทยนตร์.....	26
	บทบาทยนตร์สารคดี.....	27
4	ขั้นตอนการทำงาน.....	36
	ขั้นตอนการเตรียมการถ่ายทำภาพยนตร์ (Pre-Production)	36
	ติดต่อประสานงานกับกลุ่มท่องเที่ยวเดินป่า.....	36

	ผู้นำทางการ.....	38
	ทุนสนับสนุนการผลิตภาพยนตร์.....	40
	ขั้นตอนการถ่ายทำภาพยนตร์ (Production).....	40
	อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับถ่ายทำภาพยนตร์.....	42
	การถ่ายทำฟุตเทจการลงพื้นที่เดินป่าจริง.....	43
	รายงานผลการถ่ายทำ.....	44
	ขั้นตอนหลังการทำภาพยนตร์ (Post-Production).....	44
	การตัดต่อแบบหยาบ (Rough Cut).....	44
	การตัดต่อแบบสมบูรณ์ (Final Cut)	44
5	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	45
	บทสรุปการทำงาน.....	45

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1. ภาพที่หนังสือ The Miniature Guide to the Art of Asking Essential Questions	5
2. ภาพที่นวนิยาย เพชรพระอุมา ประพันธ์ โดยพนมเทียน	6
3. ภาพที่ คำคม Albert Einstein	7
4. ภาพที่หนังสือเรื่อง Designing your life: How to Build a Well-lived, Joyful Life	8
5. ภาพที่ “Inside Bill’s Brain : Decoding Bill Gates”	15
6. ภาพที่ “Miss Americana Taylor Swift”	15
7. ภาพที่ อุปกรณ์แคมป์ส่วนตัว บันทึกเมื่อ พฤศจิกายน 2561	21
8. ภาพที่ 8 บันทึกเมื่อ พฤศจิกายน 2561 .	22

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

จุดเริ่มต้นของการผลิตภาพยนตร์สารคดีเรื่องธารณสามสายนี้เกิดจากการตั้งคำถาม “ทำไมต้องค้นหาตนเอง เราจะได้อะไรจากการเข้าใจชีวิต” สำหรับผู้ที่ค้นหาตนเองไม่เจอ หลายครั้งที่ใช้ความกลัวเป็นเครื่องมือเดินนำชีวิต การทำบ่อยครั้งจนขาดความกล้าหาญที่จะตั้งเป้าหมายค้นหาเอกลักษณ์ การนำประเด็น ‘การค้นหา’ คำที่มักถูกเข้าใจผิดคิดว่า ‘การค้นหา’ จะต้องได้เห็นสิ่งใหม่ แต่ความจริงคือ สิ่งนั้นมีอยู่แล้ว เพียงแค่เราไม่เคยรู้มาก่อน มาทำการค้นให้พบแง่คิดเกี่ยวกับผู้รู้จักตนเอง ที่สามารถยอมรับตนเอง และยินดีปรับแก้กับความทุกข์ ความสุข ของอารมณ์ตนเองในทุกแบบที่ตนเป็น ทำความเข้าใจว่าทั้งสองสิ่งนี้คือธรรมดาที่เกิดสลับกันภายในการผจญภัยที่ยิ่งใหญ่ที่เรียกว่า ‘สมดุล’ เพราะชีวิตคือการเดินทางและทุกชีวิตมีจุดหมายปลายทางที่ผู้รู้จักตนเอง กล้าเป็นตนเอง ค้นหา หรือสร้างสรรค์ตนเองอย่างกล้าหาญ และเข้าใจชีวิต จะมีความคิด มีพลัง และพฤติกรรมในการสร้างผลลัพธ์แห่งตนอย่างเป็นเอกอุกับความเป็นตนเองอย่างเต็มที่ให้ดีที่สุด

ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นการเดินทางเพื่อศึกษาพฤติกรรมของตนเองให้เข้าใจถึง “สมดุล” ของช่วงวัย การเรียนรู้ และประสบการณ์โดยตรงที่จะทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจจิตวิทยาของมนุษย์ ผ่านการเดินทางและนำกลับมาพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการผลิตภาพยนตร์สารคดีแนวท่องเที่ยว
2. เพื่อศึกษาจิตวิทยาของมนุษย์ในด้านการพัฒนาตนเอง
3. เพื่อตอบสนองความต้องการในการท่องเที่ยวผจญภัย

ขอบเขตของโครงการ

1. ขอบเขตเนื้อหาเป็นการนำเสนอผ่านทัศนคติของข้าพเจ้า
2. ขอบเขตด้านรูปแบบนำเสนอผลงานเป็นภาพยนตร์สารคดีที่ถ่ายด้วยกล้อง
สมาร์ตโฟน ความยาวไม่เกิน 20 นาที ถ่ายทำและลำดับภาพ
ในระบบ Digital อัตราส่วน 16 : 9 ความละเอียด 1920 x 1080 pixels

ลักษณะของโครงการ

การผลิตภาพยนตร์สารคดี โดยอาศัยเหตุการณ์ในสถานที่จริง โดยมีคนนำทาง
กลุ่มนักท่องเที่ยวและเจ้าหน้าที่บันทึกเหตุการณ์อารมณ์ความรู้สึกทัศนคติที่เกิดขึ้นระหว่างทางการเดิน
ป่าลักษณะการบันทึกเน้นให้เห็นภาพเหมือนสายตาเดินตามเส้นทาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

การศึกษานี้มีขั้นตอนการทำงานตามแผนงานดังนี้

1. การสัมภาษณ์โดยตรงกับคนนำทางเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย มีการเก็บข้อมูลเชิงสัมภาษณ์ประสบการณ์นำเที่ยว
2. การค้นคว้าข้อมูลจากการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจากวีวการท่องเที่ยวเพื่อเตรียมตัวลงพื้นที่จริง
3. การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย อุปกรณ์ในการเดินทางวางแผนรับมือเรื่องของสภาพอากาศ ประกอบกับการถ่ายภาพยนตร์ระหว่างการเดิน
4. การผลิตภาพยนตร์สารคดีจะเป็นไปตามความจริงที่ต้องการนำเสนอ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

สิ่งคาดหวังว่าจะได้รับจากการผลิตภาพยนตร์สารคดีสั้น

1. ประสบการณ์ตรงในการศึกษาเส้นทางธรรมชาติในประเทศไทย
2. ต้องการพัฒนาความรู้ ทักษะเพื่อต่อยอดในอาชีพด้านการท่องเที่ยว
3. ได้เข้าใจถึงความหมายของชีวิต และคุณค่าของการค้นพบตนเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การค้นคว้าข้อมูล

เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอที่นำมาพัฒนาเป็นภาพยนตร์สารคดีสั้นนั้นแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. การศึกษาเนื้อหาแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์บทภาพยนตร์สารคดี
2. ศึกษาสภาพภูมิประเทศเบื้องต้นบริเวณเขตป่าที่ต้องเดินทางเพื่อนำไปประกอบการวางแผนในการเดินและถ่ายภาพยนตร์
3. สรุปการค้นคว้า วิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ข้อมูลการพัฒนาตนเองเพื่อสนับสนุนบทภาพยนตร์สารคดี

การพัฒนาตนเองลงมือทำโดยผ่านกระบวนการการเรียนรู้จากประสบการณ์และทัศนคติ แรงปรารถนา โดยสอดคล้องกับพฤติกรรม และการลงมือทำ

1.1.1. พัฒนาตนเองด้วยเทคนิคการตั้งคำถามกับชีวิต

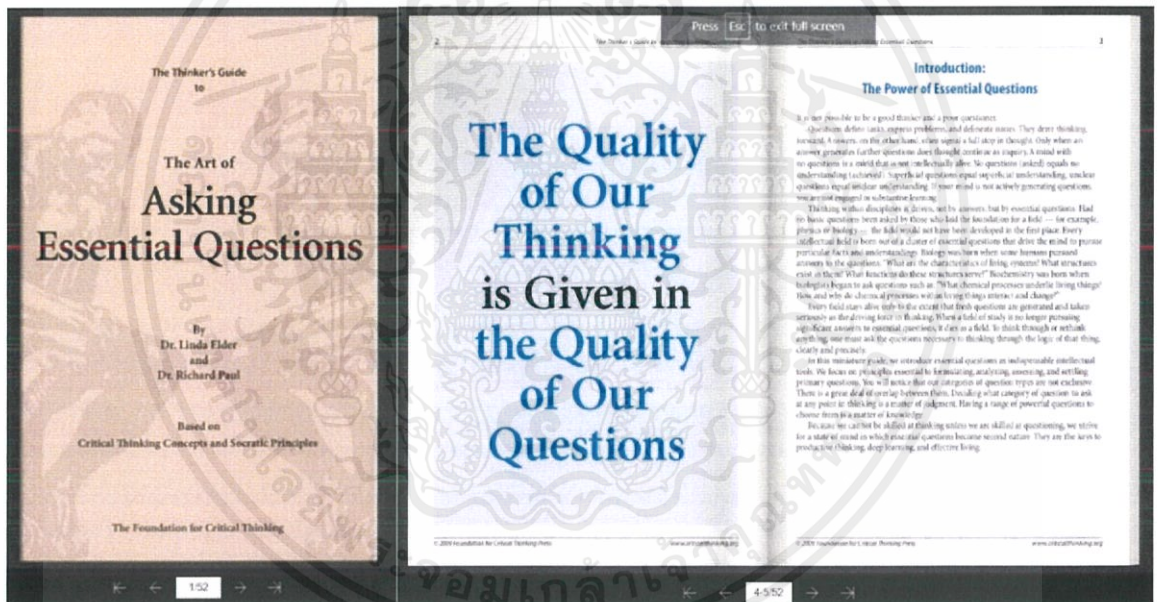
เรียนรู้ชีวิตผ่านการตั้งคำถามการถามให้ถูกจุดจะนำคำตอบที่จำเป็นต่อความก้าวหน้าในชีวิต โดยเริ่มต้นที่ความฝัน ความใฝ่ฝันนั้นคืออุปสรรคที่เราต้องเรียนรู้ที่จะฝ่าฟัน

เหตุผลที่เราเรียกสิ่งนี้ว่า 'ความฝัน' ก็เพราะมันคือสิ่งที่ดีกว่าในปัจจุบัน เพื่อบรรลุในสิ่งที่ดีกว่า เราจึงมองหาหนทางใหม่ และมุมมองการคิดแบบใหม่ เพื่อให้ก้าวไปสู่ฝันได้สำเร็จ เมื่อยิ่งถามมากก็ยิ่งรู้มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมองจะดึงวิธีการที่สามารถแก้ปัญหาที่เรากำลังเจอได้เร็วที่สุดออกมา และใกล้เคียงกับสถานการณ์ตรงหน้าที่สุด ยิ่งมีความรู้และประสบการณ์มากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้นเท่านั้น

หนังสือ The Miniature Guide to the Art of Asking Questions ที่เขียนโดย Linda Elder และ Richard Paul ได้กล่าวว่า “คุณภาพชีวิตของเรานั้นแปรผันไปตามคุณภาพในการคิดของเราเอง ส่วนคุณภาพของการคิดของเรานั้นก็จะวัดได้จากคุณภาพของการตั้งคำถามเพราะคำถามเปรียบเสมือนกับเครื่องยนต์ ที่ขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังการคิดนั่นเอง” เมื่อเราได้ตั้งคำถามแล้ว การเปิดใจพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ มันทำให้เรามีรูปแบบการคิดที่สามารถปรับตัวง่ายขึ้น



ภาพที่ 1 หนังสือ The Miniature Guide to the Art of Asking Essential Questions

ที่มา : ประสบความสำเร็จ. คุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นจาก “การตั้งคำถาม” , สืบค้น เมษายน 2563.

เข้าถึงได้จาก <https://fliphtml5.com/kbhsd/okop/basic>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1.2. ปลุกความกล้าและหาแรงบันดาลใจ

“ข้อมูลไม่ใช่ความรู้ ที่มาของความรู้มีเพียงหนึ่งเดียวนั้นคือประสบการณ์” คำพูดของ Albert Einstein¹ เป็นแรงบันดาลใจให้ค้นหาว่าสิ่งใดกันแน่ที่เราชื่นชอบมันมาจากใจจริง แล้วเราจะบรรลุจุดประสงค์นั้นได้อย่างไร นั่นหมายความว่าเราไม่ควรจะทำเพียงแค่สิ่งที่เราจำเป็นต้องทำ แต่เราต้องสงสัยอยากรู้ และนั่นจะทำให้เราได้เรียนรู้มากขึ้น ส่วนตัวชื่นชอบการเดินทางป่ามาตั้งแต่เด็ก สนใจศึกษาธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต หนังสือเรื่อง “เพชรพระอุมา” นวนิยายผจญภัยแนวแฟนตาซี

ประพันธ์โดย พนมเทียน เป็นต้นแบบการผจญภัยที่ทำให้ริเริ่มเดินป่าระยะไกลกับคณะสำรวจของกลุ่มศึกษาธรรมชาติและชาวบ้านในท้องถิ่น จนเกิดความหลงใหลในประสบการณ์การเดินป่า ถือเป็นแรงบันดาลใจขับเคลื่อนการค้นหาลึกลับที่ตนเองชื่นชอบจากใจจริง

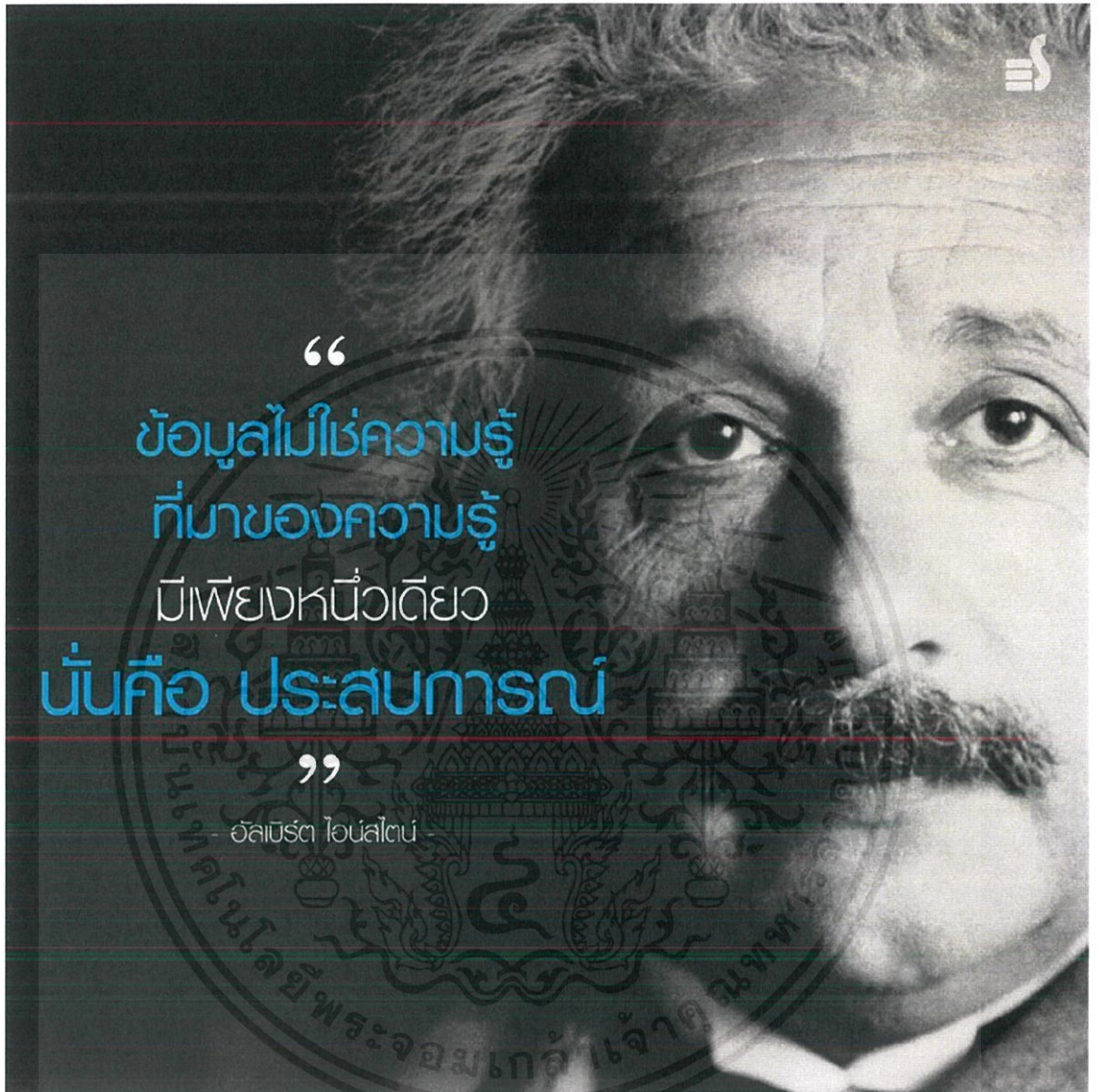


ภาพที่ 2 นวนิยาย เพชรพระอุมา ประพันธ์ โดยพนมเทียน

ที่มา : [เพชรพระอุมา นวนิยายที่ยาวที่สุดในโลก | News by The Thaiger](https://www.thethaiger.com/thai/entertainment-th), สืบค้น เมษายน 2563

เข้าถึงได้จาก <https://thethaiger.com/thai/entertainment-th>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3 ¹ Albert Einstein, ข้อมูลไม่ใช่ความรู้ ที่มาของความรู้มีเพียงหนึ่งเดียวนั้นคือประสบการณ์

เข้าถึงได้จาก https://www.brainyquote.com/quotes/albert_einstein_148778

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1.3. รักษาสมดุลของนักฝันและนักปฏิบัติ

สร้างความท้าทายตนเองด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเป็นขั้นตอนพื้นฐานของการประเมินและคิดไตร่ตรองตนเอง สิ่งไหนไม่เคยทำมาก่อน จงแบ่งเวลาทำ การมีเป้าหมายเป็นสิ่งนำ ตื่นเต้นหากอยากบรรลุในสิ่งที่ตั้งใจไว้ก็ต้องปรับปรุงและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอสำหรับการตั้งเป้าหมาย ของตนเองนั้นเริ่มจากคำว่า “นักฝัน” กับ “นักปฏิบัติ” เป็นสองคำที่ให้ความหมายแตกต่างกัน จาก ความรู้สึกแล้ว นักปฏิบัติย่อมฟังดูดีกว่า นักฝัน แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครเป็นแบบใดแบบหนึ่ง ได้ 100% เพียงแต่เลือกเน้นไปทางใดทางหนึ่งหากความรู้สึกนั้นเริ่มเกิดความไม่สมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ การมีเป้าหมายที่ฝันไว้มากมายนั้นคือช่วงเวลาที่ดีควรจะเริ่มลงมือทำ ทำให้ฝันตนเองจากนักฝันมาเป็น นักปฏิบัติ แต่ทว่าอย่าให้แรงผลักดันที่อยากจะเป็นนักปฏิบัติมาทำให้ความเป็นนักฝันหายไป เพราะ ความฝันล้วนเป็นแหล่งกำเนิดของ แรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้รักษา สมดุลของการเป็นนักฝันและนักปฏิบัติ

1.2. แบบทดสอบการค้นหาตนเอง

หนังสือเรื่อง Designing your life: How to Build a Well-lived, Joyful Life ให้แนวคิด แก่นักศึกษาที่กำลังเรียน นักศึกษาจบใหม่ หรือแม้แต่คนที่ทำงานแล้ว ได้เห็นมุมมองและเปลี่ยน มุมมองของชีวิตใหม่ว่า ชีวิตนี้เราเลือกที่จะออกแบบเองให้เป็นในแบบที่เราต้องการได้ เป็นชีวิตที่ดีและ มีความสุข เขียนโดย Bill Burnett และ Dave Evans ศาสตราจารย์ผู้ริเริ่มแนวคิด การนำกระบวนการ คิดเชิงออกแบบ (design thinking) ที่ใช้กับการออกแบบผลิตภัณฑ์นวัตกรรม มาใช้ในการออกแบบ หลักสูตรวิชาเรียนที่สแตนฟอร์ด เพื่อช่วยออกแบบชีวิตผู้เรียนในระหว่างเรียน และหลังจากเรียนจบ ได้เปิดวิชาสอนที่ชื่อว่า “จะหาอาชีพตัวเองเจอได้อย่างไร” (How to Find Your Vocation) และด้วยการ ทำงานทำให้อาจารย์ทั้งสองได้มาเจอกันเมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิด และตกลงร่วมมือกันเปิดวิชาที่ เชื่อมโยงกระบวนการคิดเชิงออกแบบเข้ากับการออกแบบชีวิตหลังเรียนจบมหาวิทยาลัยโดยเริ่มที่ สาขาการออกแบบก่อน ต่อมาก็กลายเป็นวิชาเลือกยอดนิยมในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดซึ่งไม่ สามารถรับนักเรียนจำนวนมากได้ ทำให้ต้องออกมาจัดกิจกรรมเวิร์กช็อป และพัฒนามาเป็นหนังสือ การออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking หนังสือเล่มนี้มีความหนาในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาทั้งหมด 287 หน้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบ่งออกเป็น 11 บท ซึ่งจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือในทุกๆบทจะมีการนำเสนอความเชื่อผิดๆ เปรียบเทียบกับมุมมองใหม่ และยกตัวอย่าง เรื่องราวประกอบเพื่อให้ผู้อ่านได้จินตนาการตามได้อย่าง น่าสนใจ และทำแบบทดสอบตนเองร่วมกับผู้ศึกษาขอยกบทความจากหนังสือ Designing your life: How to Build a Well-lived, Joyful Life มาเพื่อทำแบบทดสอบค้นหาตนเอง เพื่อนำมาพัฒนาเป็นบท ภาวนตรัสสารคดีต่อไป

1.2.1. ทศนคติ 5 ประการ

ชีวิตไม่จำเป็นต้องเป็นไปในแบบที่มันควรจะเป็น หรือเป็นไปในแบบที่ใครต่อใครเคย อยากรให้เป็นและเคยทำมาก่อน แต่เราสามารถเลือกหรือออกแบบชีวิตเราเองเพื่อให้มีความสุขได้ ซึ่ง จะออกแบบอย่างไรนั้น ต้องเปลี่ยนวิธีคิด ต้องกล้าตั้งคำถามเพื่อปรับมุมมองอย่างนักออกแบบ ซึ่ง แนวคิดสำคัญที่สุดที่จำเป็นต้องปรับคือความจริงที่ว่า เราไม่สามารถวางแผนชีวิตที่สมบูรณ์แบบได้ และชีวิตนั้นไม่ได้มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. จงสงสัยใคร่รู้

ทำให้ทุกเรื่องให้เป็นเรื่องใหม่ ความสงสัยใคร่รู้จะทำให้เราเป็นคนเก่งกาจ เรื่องโชค² การค้นหากลายเป็นเรื่องสนุกและต้องลงมือทำมันได้อย่างจริงจัง

2. ความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำ

ต้องลงมือทำอย่างจริงจัง และสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย

3. การปรับมุมมองต่อปัญหา

ช่วยให้หลุดพ้นจากกับดัก ถอยหลังมองปัญหา และพิจารณาอคติของตน

4. ความเข้าใจในกระบวนการ

ปล่อยวางเป้าหมายปลายทาง แต่เน้นที่กระบวนการ

และดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป

5. ขอความช่วยเหลือ

การออกแบบชีวิตก็เหมือนการทำงานที่คนเพียงคนเดียวไม่อาจทำให้งาน ทั้งหมดสำเร็จลงได้ ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2.2. เริ่มต้นจากจุดที่เรายืนอยู่

ในบทนี้ผู้เขียนได้ให้แบบฝึกหัดที่ให้อ่านได้ประเมินตนเองก่อนที่จะเริ่มออกแบบชีวิต ซึ่งเรียกกันว่า ขั้นยอมรับ โดยเริ่มต้นจากจุดที่เรายืนอยู่ว่าในแต่ละส่วนของชีวิตเราเป็นอย่างไร ทั้งด้าน สุขภาพ ด้านการงาน กิจกรรมสร้างสุข รวมถึงความรัก โดยการประเมินนั้นมีมาตรวัด แต่ละด้านโดย เกณฑ์ที่ใช้วัดนั้นขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของผู้อ่านเอง เช่นด้านสุขภาพนั้น ก็ต้องประเมินว่าสุขภาพกาย อารมณ์ และจิตใจเราเป็นเช่นไร ด้านการงานอาจหมายถึงภารกิจที่ทำมาอย่างต่อเนื่อง ไม่จำเป็นต้อง เป็นงานที่มีรายได้ ด้านกิจกรรมสร้างสุขหมายถึงกิจกรรมใดๆก็ตามที่ทำแล้วมีความสุขอันแท้จริง ด้านความรักหมายถึงความสัมพันธ์ของคุณกับผู้คน ใครคือคนสำคัญในชีวิตคุณ และความรัก ระหว่างคุณกับคนเหล่านั้นเป็นอย่างไร ซึ่งการออกแบบชีวิตนั้นไม่สามารถจะออกแบบได้เลยหากเรา ไม่รู้ว่าขณะนี้เรายืนอยู่ตรงไหนและมีปัญหาด้านใดที่จำเป็นต้องแก้ไข

1.2.2.1. มาตรวัดข้อมูลสุขภาพ/งาน/กิจกรรมสร้างสุข/ความรัก

ผู้เขียนได้เปรียบเทียบมาตรวัดนี้ กับมาตรวัดบนหน้าปัดรถยนต์ ที่บอก สภาพของรถขณะที่กำลังใช้งาน ชีวิตก็เช่นเดียวกัน ให้มองว่าในแต่ละด้านที่กล่าวมาขณะนี้ชีวิตเรา เป็นอย่างไร ซึ่งตัวบ่งชี้สถานะทั้งสี่ด้านจะเป็นแนวทางให้เราทราบว่าขณะนี้ชีวิตเรามีด้านใดอ่อนแอ เช่น รถยนต์ที่หน้าปัดมีไฟแจ้งเตือนนั้นแสดงว่าในระบบมีบางอย่างที่มีปัญหาต้องตรวจสอบ

มาตรวัดข้อมูล

ข้อมูล	คะแนนเต็ม 100	สาเหตุ
สุขภาพ	30	ปวดหลัง,นอนดึก
การงาน	70	เดินทางไปหลายจังหวัด
กิจกรรมสร้างความสุข	20	ใช้เวลาส่วนมากกับการนอน
ความรักความสัมพันธ์	40	ไม่ค่อยได้อยู่กับครอบครัว แต่ไม่ถึงขั้นขาดการติดต่อ

ผู้ศึกษาทดลองวัดเมื่อ วันที่ 5 พฤษภาคม 2563

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ศึกษาได้ลองทำมาตรวัดของข้อมูลสุขภาพ/งาน/กิจกรรมสร้างสุข/ความรัก โดยสรุปได้ว่ามาตรวัดด้านหน้าที่การงานเต็มแต่ว่าด้านสุขภาพ หรือด้านกิจกรรมสร้างสุขต่ำมาก ส่วนด้านความรักก็ไม่เต็มซึ่งจากมาตรวัดก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ชีวิตของผู้ศึกษาในช่วงนั้นขาดสมดุล ในด้านสุขภาพ กิจกรรมสร้างสุข และความรัก ต้องหันมาให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาปรับเพื่อเป็นเข็มทิศในการรักษาสมดุลให้มีความสุขได้สิ่งเหล่านี้มากขึ้น

1.2.3. สร้างเข็มทิศชีวิต

ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงการสร้างเข็มทิศชีวิต ซึ่งได้แยกมุมมองที่สำคัญในการสร้างเข็มทิศชีวิต คือมุมมองต่อการทำงานและมุมมองต่อชีวิต หรือเรียกว่าเป้าหมายชีวิตนั้นคือความสอดคล้องเชื่อมโยงกันกับการตั้งคำถามว่า

1. เราคือใคร
2. เราเชื่อในสิ่งใด
3. เราทำอะไรอยู่

การออกแบบชีวิตที่ดีนั้น ทั้งสามสิ่งนี้ต้องเชื่อมโยงกัน โดยมุมมองการทำงานนั้นต้องตอบคำถามที่ว่า การทำงานคืออะไรและมีความหมายอย่างไรสำหรับเรา

เราทำงานนี้ไปทำไม ส่วนมุมมองชีวิตนั้นก็ต้องตอบคำถามว่า ทำไมเราจึงอยู่ ณ จุดนี้ ความหมายและจุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนอื่นเป็นอย่างไร

1.2.4. หาหนทาง

เมื่อมีเข็มทิศแล้วขั้นตอนต่อไปในหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงหนทางหรือเส้นทางชีวิต ซึ่งเป็นการไล่ตามความสุข ไล่ตามสิ่งที่ทำให้สนใจ ตื่นเต้น และมีชีวิตชีวา โดยในบทนี้ผู้เขียนมีแบบฝึกหัดบันทึกความสุขที่มีมาตรวัดเป็นระดับพลังงานและความสนใจ บันทึกกิจกรรม และค้นหาว่ากิจกรรมใดที่ทำให้สนใจ และกระตุ้นให้มีพลังมากที่สุด ทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำอย่างน้อยสามสัปดาห์ โดยใส่รายละเอียดเพิ่มขึ้นในกิจกรรมที่ให้พลังงาน และความสนใจมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2.5. หลุดจากกับดัก

การนำบันทึกความสุขในบทก่อนหน้านี้มาสร้างแผนที่ความคิด

(mind mapping) สามแบบ โดย

แผนที่ความคิดที่ 1 เรื่องความสนใจ โดยให้เลือกเรื่องหรือกิจกรรมที่สนใจที่สุดจากบันทึกความสุข แล้วสร้างแผนที่ตามที่กำหนด

แผนที่ความคิดที่ 2 เรื่องพลังงาน ให้เลือกเรื่องหรือกิจกรรมในบันทึกความสุขที่ทำให้รู้สึกมีพลังในการทำงานและในชีวิต

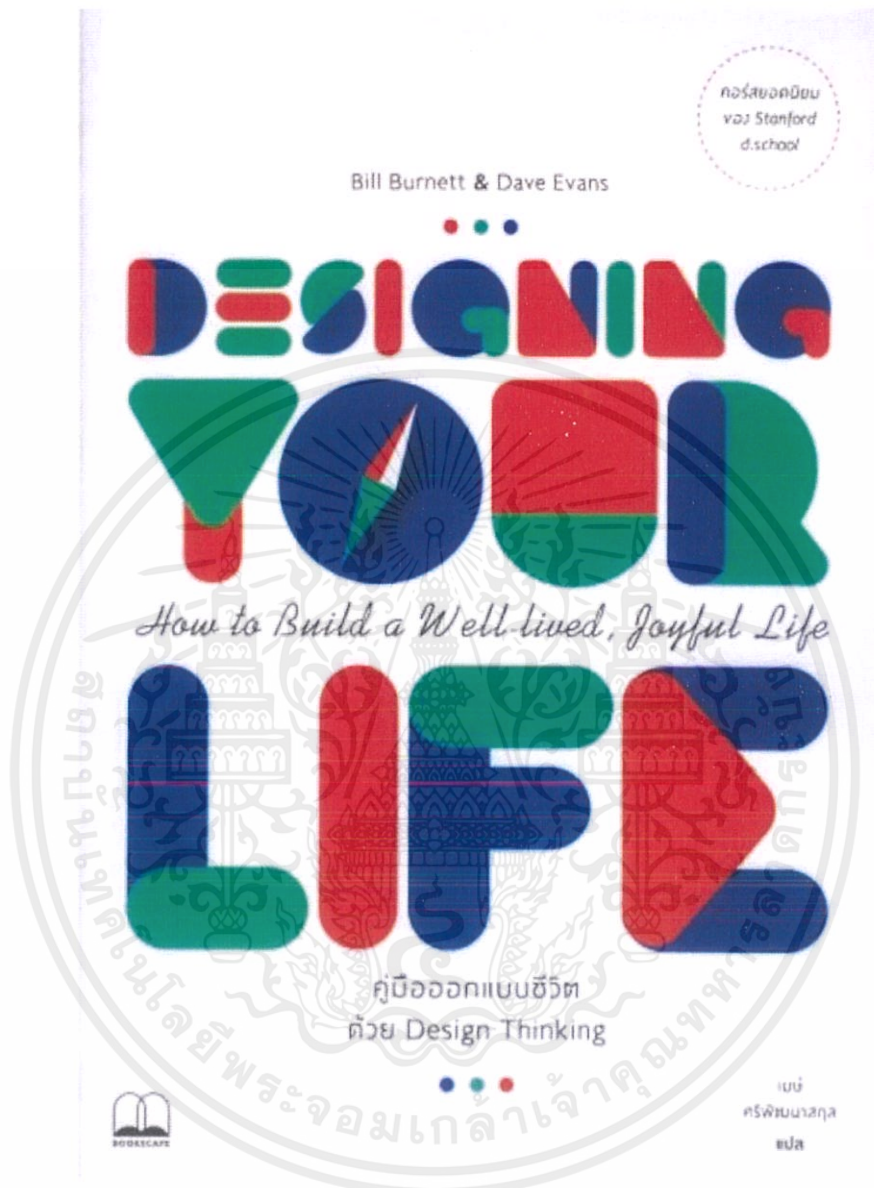
แผนที่ความคิดที่ 3 เรื่องภาวะสิ้นไหว ให้เลือกประสบการณ์ในบันทึกความสุขที่ทำให้มีภาวะสิ้นไหว แล้วสร้างแผนที่ความคิดโดยเขียนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะดังกล่าว เมื่อทำแผนที่ความคิดทั้งสามเสร็จแล้ว ก็จะเป็นขั้นตอนที่สำคัญคือการสร้างทางเลือกใหม่ในชีวิตที่น่าสนใจโดยเลือกคำสามคำที่โดดเด่นโดยกำหนดบทบาทของตัวเองผู้อ่านเองในภาพนั้นอย่างชัดเจน ซึ่งบทนี้เป็นการเรียนรู้วิธีการออกแบบเชิงความคิด

1.2.6. การเลือกความสุข

ความสุขคือการละทิ้งสิ่งที่ไม่ต้องการจริงๆ โดยมี 2 ขั้นตอนเป็นเกณฑ์คือ

1. เลือกผ่านประสบการณ์
2. เลือกอย่างมีวิจารณญาณ ใช้ทั้งปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ มาช่วยในการตัดสินใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4 หนังสือเรื่อง Designing your life: How to Build a Well-lived, Joyful Life

เขียนโดย Bill Burnett และ Dave Evans ผู้แปล : เมย์ศรีพัฒน์นาสกุล

๒คอน-นครินทร์ วรณิกไพบูลย์. รู้จักตัวเอง ค้นหาความหมายในงานและความสุขในชีวิตให้เจอ ด้วย Design Thinking | The Secret Sauce EP.96

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3. ความรู้ทางภาพยนตร์สารคดี

1.3.1. คอนเทนต์ “Docu-tainment”

“สารคดี” ในปัจจุบันมีเนื้อเรื่องหลากหลาย และนำเสนอแบบ “Docu-tainment” มาจาก “Documentary + Entertainment” คือ สารคดีที่นำเสนอข้อมูล – เรื่องราวความจริง (Real) – คนเดินเรื่องที่เป็นบุคคลจริง หรือตัวนักแสดงแทน ผสานเข้ากับเนื้อเรื่อง และการเล่าเรื่อง ทั้งภาพ – เสียงที่สนุก แปลกใหม่ น่าสนใจ โดยนำเสนอในรูปแบบต่างๆ

คอนเทนต์แนว “Docu-tainment” สะท้อนให้เห็นถึง Consumer Insight เมื่อผู้บริโภคยังคงแสวงหาความรู้ และต้องการข้อมูลที่เป็นความจริงเสมอ (truth-seeking consumers) เพียงแต่ข้อมูลความจริงนั้น ต้องถูกนำมาเล่าเรื่องให้น่าสนใจ และเข้าใจง่าย³

เมื่อเข้าไปดูเมนูหมวด Documentary บนแพลตฟอร์ม “Netflix” จะพบว่ามีจำนวนมาก ทั้งรูปแบบภาพยนตร์ และซีรีส์ โดยแบ่งเป็นประเภทต่างๆ เช่น ท่องเที่ยวและการผจญภัย, ประวัติศาสตร์, กีฬา, ดนตรี, วิทยาศาสตร์และธรรมชาติ, อาชญากรรม, ทหาร, การเมือง, ชีวประวัติ, สังคม และวัฒนธรรม ฯลฯ

ยกตัวอย่างสารคดี “Inside Bill's Brain : Decoding Bill Gates” เจาะลึกความคิด – วิสัยทัศน์ บุคคลที่มีอิทธิพลในชีวิตผู้ก่อตั้ง Microsoft และเป้าหมายท้าทาย,

“Miss Americana Taylor Swift” นำเสนอเรื่องราวชีวิตของนักร้องสาว และความสามารถด้านดนตรีของเธอ นอกเหนือจากการร้องเพลง

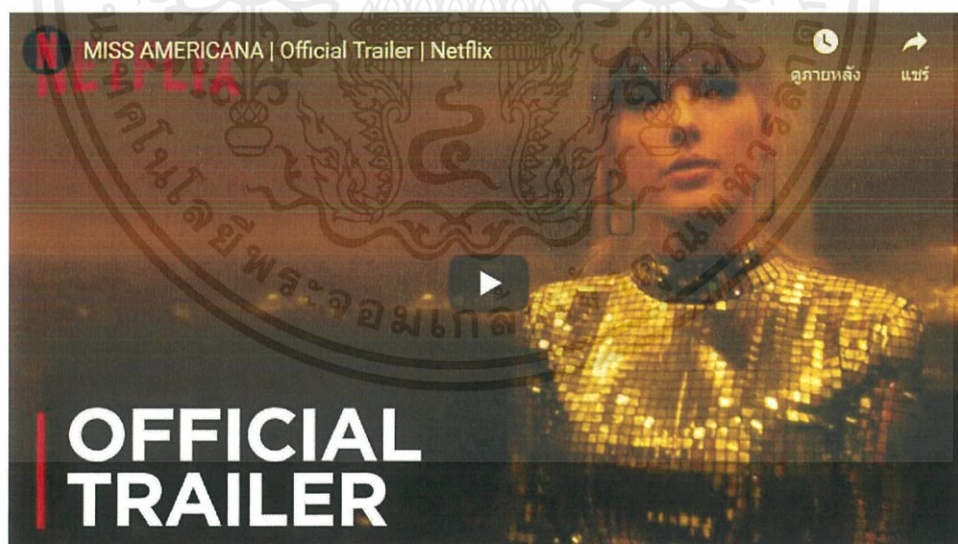
³ Emily Safian-Demers, 29 January 2020 [ออนไลน์], สืบค้น พฤษภาคม 2563.

เข้าถึงได้ที่ <https://intelligence.wundermanthompson.com/2020/01/docu-tainment-rising/>



ภาพที่ 5 “Inside Bill’s Brain : Decoding Bill Gates”

เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=aCv29JKmHNY>



ภาพที่ 6 “Miss Americana Taylor Swift”

เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=40RsbcFRwNA>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 ลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลเก็บข้อมูล

การเดินทางเส้นแรก ณ เขาลูกอ่อน ป่าฝนบริเวณภูบรรทัด จังหวัดพิจิตรเป็นพื้นที่ภูเขาต่อจากอุทยานเขาหลวงนคร เนื่องจากอุทยานเขาหลวงปิดพื้นที่อุทยาน และป้องกันการเหตุภัยธรรมชาติเนื่องจากเดือนตุลาคม-ธันวาคม เป็นช่วงฤดูน้ำหลาก ฝนตกชุกในทุกพื้นที่อุทยานจึงทำให้ไม่สามารถเข้าไปได้ จึงย้ายมาสำรวจเก็บข้อมูลที่ ควนนงเต็น ภูบรรทัด แทนอุทยานเขาหลวงเนื่องจากมีภูมิประเทศ ความอุดมสมบูรณ์ใกล้เคียงกับอุทยานเขาหลวง โดยข้าพเจ้านั้นได้สัมภาษณ์พูดคุยอย่างไม่เป็นทางการกับคนนำทางและค้นคว้าข้อมูลประกอบจึงได้ประเด็นการค้นคว้าข้อมูลดังนี้

2.1.1. การปรับตัวของนักท่องเที่ยวที่ต้องกลมกลืนกับธรรมชาติ

ถ้าคิดจะเดินป่า บอกได้คำเดียวว่าภูเขาเดินมาหาเราไม่ได้ เราต้องเดินเข้าไปหา ต้องยอมรับและปรับตัว เคารพความมีตัวตนของสิ่งมีชีวิตอื่นให้เทียบเท่ากับตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างในผืนป่า ก้อนหิน ลำธาร ต้นไม้ล้วนมีชีวิตผูกพันโยงเป็นระบบ เมื่อไหร่ที่เรากล้าที่จะเรียนรู้และอ่อนน้อมถ่อมตนต่อป่า เมื่อนั้นธรรมชาติจะเปิดเผยความลับกับเราเอง เช่นถ้าเรากล้าที่จะเดินป่าอย่างเงียบ ๆ แต่งเนื้อแต่งตัวโทนสีธรรมชาติ ไม่ใช่อะไรที่เป็นสารเคมี สัตว์จะไวใจเราเขาจะมาให้เราเห็นง่าย ๆ เช่น นกที่บินมาถึงใกล้มือ แต่ถ้าเราขีดยาป้องกันแมลง ป้องกันทุกอย่าง เราก็จะไม่เห็นอะไร ความลับจึงอยู่ที่ถ้าเราเคารพเขาเขาก็จะเชื่อใจเรา สิ่งเหล่านี้คือคนนำทางทุกคนจะยึดถือมาก คือต้องอ่อนน้อมถ่อมตนกับป่า จึงมีกฎของกลุ่มในการเดินป่าเพื่อเป็นการไม่รบกวนธรรมชาติประมาณอย่างไม่เป็นทางการดังนี้

2.1.1.1 ไม่อนุญาตให้ใช้เคมี

สำหรับกันทาก กันแมลง เครื่องเคมีอาบน้ำทุกชนิด ในป่า หรือภูเขา ตั้งแต่ความสูงระดับ 800 ขึ้นไป เนื่องจากจะทำให้สัตว์ป่า เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเส้นทางหากิน และกระทบต่อพืชสัตว์เล็ก ๆ ในระบบนิเวศนั้น ๆ

2.1.1.2. ให้พกขยะส่วนตัว

เพื่อไว้ใส่ขยะต่าง ๆ ที่เกิดจากตนเอง และนำกลับลงมาเพื่อทิ้งถังขยะข้างล่างด้วยตัวเอง ไม่อนุญาตให้เผา ผัง เอาไปฝากกับขยะกองกลาง หรือฝากกับทิมสตีฟ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.1.3 ต้องมีอุปกรณ์แคมป์ส่วนตัว

อุปกรณ์สำหรับเดินป่าฝน และสิ่งจำเป็นในการเดินป่าการเตรียมอุปกรณ์สำหรับเดินป่าฝนมีความจำเป็นอย่างมากในการช่วยให้การท่องเที่ยวเดินป่า ลุยป่าฝนมีความปลอดภัย และเหมาะสมกับการใช้งาน การหาประสบการณ์ในการเดินทาง ไม่ให้เป็นภาระกับตัวเอง และกลุ่มทีมสตีฟที่เดินป่าด้วยกัน คนนำทางแนะนำอุปกรณ์ที่จำเป็นจริง ๆ ในการเดินป่าฝนภาคใต้ สำหรับนักเดินป่ามือใหม่

1. เป้เดินทาง

ควรเลือกขนาดพอเหมาะกับสรีระร่างกายตัวเอง และคำนวณดูให้พอเหมาะกับสิ่งของที่บรรจุในเป้ได้พอดี หรือใหญ่กว่าเล็กน้อย เพื่อเนื้อที่สำหรับใช้ในการเดินทางที่ต้องแชร์กันแบกของกึ่งกลาง ในกรณีไม่ใช่ลูกหาบ สายรัดป่าควรใหญ่พอดีกับร่องป่า ควรมีสายรัดอกเพื่อความกระชับ สายรัดเอวปรับระดับเข้าออกได้คล่อง แผ่นรองหลังแข็งแรง และรับกับแผ่นหลังของตนเอง ซึ่งสามารถกระชับแน่นเป็นส่วนเดียวกับร่างกายของผู้ใช้ จะทำให้คล่องตัวเมื่อเดินทางในป่า

2. ชุดเดินป่า

ประกอบด้วย กางเกงขายาว หรือสี่ส่วน เสื้อยืดแขนยาว หรือสั้นก็ได้ ควรเลือกผ้าที่แห้งเร็ว ไม่อุ่มน้ำเมื่อเปียก และทนต่อการฉีกฉีก และการเกี่ยวของหนามหรือกิ่งไม้ ซึ่งแนะนำให้เตรียมไปแต่ละการเดินทางเพียงแค่นั้นชุดเท่านั้น เพื่อไม่เป็นการเพิ่มน้ำหนักในการแบกโดยไม่จำเป็น

3. รองเท้าเดินป่า

ควรเลือกรองเท้าผ้าใบที่สวมกระชับเบอร์ใหญ่กว่าเท้าประมาณครึ่งเบอร์ เพื่อถ่วงเท้าและถ่วงกันทาก ปุ่มดอกยางใหญ่ และปุ่มไม่แข็งมากนัก จะทำให้เกาะพื้น และเดินบนหินได้ดีเพราะแกนกลางของภูเขาส่วนใหญ่ในป่าฝนภาคใต้นั้นจะเป็นหินแกรนิต เวลาฝนตก หรือผ่านทางน้ำไหลจะลื่นกว่าปกติมาก แนะนำ รองเท้าจีนแดง หรือสตั๊ดส์ชาวเขาปุ่มยาง

4. ถุงเท้า

แนะนำฟุตบอลดีที่สุด เพราะมีความยาวคลุมเข้าได้ ระบายอากาศดีและแห้งไว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ถูกันทาบก

ควรเลือก สีขาว หรือสีอ่อน ๆ เชือกมัดสองชั้น ความยาวเลยเข้าขึ้นไป

6. เครื่องนอน

มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับป่าฝน เพราะในจุดสูงสุดของแต่ละยอดอุณหภูมิต่ำในยามค่ำคืนอากาศ จะหนาวเย็นประมาณ 14 - 20 องศา การมีเครื่องนอนที่ไม่พร้อมอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันทำให้ไม่สบายได้ เครื่องนอนประกอบด้วย

6.1. ถูนอน

- ควรเลือกที่ขนาดพอดีกับสรีระตัวเอง และเมื่อจัดเก็บขนาดไม่ใหญ่เกินเนื้อที่ของเบ้

6.2. เสื้อกันหนาว

- ควรเป็นเสื้อแขนยาวที่น้ำหนักไม่มาก พักเก็บแบบใช้พื้นที่น้อย

6.3. กางเกงขายาวสวมนอน

- ควรเป็นขายาวที่ให้ความอบอุ่น กระชับเมื่อต้องออกไปทำธุระส่วนตัวในยามค่ำคืน

6.4. ถูเท้าสวมนอน

- ควรมีไป ช่วยคลายหนาวได้ดี

6.5. หมวกไหมพรม หรือผ้าพันคอ

6.6. เปลนอน หรือเต็นท์

- ป่าฝนภาคใต้ เส้นทางเดินป่าแต่ละเส้นทางมักจะเดินกันในป่าดงดิบ และที่พักรวมโดยทั่วไป จะไม่มีพื้นที่กว้างใหญ่มากนัก ดังนั้นเต็นท์ดูเหมือนจะไม่มีที่เหมาะสมในการตั้งแคมป์พักรวม เพราะเมื่อรวมกลุ่ม นักเดินป่าแต่ละการเดินทางมากกว่า 10 คนขึ้นไป จำนวนเต็นท์ และเนื้อที่ในการวางเต็นท์อาจเป็นปัญหาสำหรับสถานที่ พักแรมในเส้นทางนั้น และเป็นสาเหตุให้มีการตัดไม้เล็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือทางเคลียร์พื้นที่เพื่อให้วางเดินได้ อีกทั้งต้นไม้มีน้ำหนัก มากทำให้เป็นภาระในการแบก และจัดเก็บ ดังนั้นจึงแนะนำให้ใช้เปลสนาม ซึ่งมีราคาถูก ใช้้งานง่าย ต้นไม้สองต้นก็ได้ที่นอนปลอดภัย ป้องกัน ทาก แมลง และความชื้นจากพื้นดินได้เป็นอย่างดี จะเป็นเปลมุ้ง หรือเปลธรรมดาที่แล้วแต่ถนัด ควร เลือกเปลที่มีขนาดใหญ่ และความยาวที่สามารถห่อลำตัวได้มิด เป็นผ้าร่ม ทนทานคู่กับสายเปลเส้น ขนาดพอเหมาะ สามารถรับน้ำหนักตัวได้ดี ความยาวสายเปลพอประมาณ ควรมีสายเปลสำรองไว้ใน เบ้าเพื่อเจอะระยะห่างของต้นไม้ไว้ไกลกว่าสายเปล

6.7. ฟลายชีต หรือผ้าหลังคา(ส่วนตัว)

- ใช้คู่กับเปล กันฝน น้ำค้าง และกันลมได้เป็นอย่างดี ฟลายชีตขนาดควรใหญ่กว่า เปลพอสมควร เนื้อผ้าร่ม หรือผ้าพรางกันลม ตะเข็บควรฉาบฉนวนกันซึมของน้ำ เมื่อพับเก็บมีขนาดเล็กน้ำหนักเบา

6.8. กราวนด์ชีต หรือผ้าปู(ส่วนตัว)

- ใช้สำหรับวางสิ่งของเมื่อรู้สึกภาระออกจากเบ้า ขนาดไม่ต้องใหญ่นัก ควรเป็นผ้า พลาสติก ทำความสะอาดง่าย แนะนำให้ใช้ถุงดำขนาดใหญ่(ถุงใส่ขยะผ่าซีก หรือผ้ายางพลาสติก หมวก หรือผ้าคลุมผม..ควรมี เป็นหมวกเก็บ หรือผ้าสามเหลี่ยม กันหนาว กันแมลง หรือขยะสกปรก จากการมุด ลอดในป่ารก

6.9. ไฟฉาย/เทียนไข/ไฟแช็ค/ไฟฉายขนาดเล็กหรือไฟแบบคาดหัว

- ควรมีเทียนไขติดเบ้าไปประมาณ 1 - 2 เล่ม ไฟแช็ค ควรมีสสำรองติดเบ้าห่อด้วย

6.10. ถุงพลาสติกกันน้ำ

6.11. มีดเดินป่า/มีดพับ มีดเดินป่าขนาดใหญ่เกินไปนัก มีความคมตัดไม้ขนาดเล็ก ได้พร้อมฝักมีด พกพาติดตัว หรือพกใส่เบ้า แต่จะมี หรือไม่มีก็ได้ในกรณีไปกับพรานนำทาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.12. ถุงมือเดินป่า

- ข้อดีช่วยป้องกันมือจากหนาม แมลงมีพิษ ผื่นคันจากพืชมีพิษต่าง ๆ ข้อเสียคือทำให้ไม่ถนัดในการจับ พุงตุ้ม ควรเลือกถุงมือที่ด้านหน้าเป็นยางหนา นุ่ม

6.13. ชุดอาบน้ำ ผ้าผัดเปลี่ยน ผ้าชะม้ ผ้าถุงสำหรับผู้หญิง หรือผ้าบาติก

- ไม่แนะนำผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ เพราะเมื่อเปียกจะมีน้ำหนักมาก

6.14. เครื่องอาบน้ำยาสีฟัน แปรงสีฟัน สบู่

- เคมีต่างๆไม่แนะนำให้ใช้ในป่าต้นน้ำ ควรจัดเป็นชุดเล็กสำหรับเดินทาง

6.15. รองเท้าแตะ

- ควรมีติดเก็บไปสำหรับใส่เดินมือถึงที่พัก และช่วยผ่อนคลายเท้าจากรองเท้าเดินป่า แนะนำให้เป็นรองเท้ารัดส้นชนิดเบา ซึ่งสามารถใช้เป็นรองเท้าสำรองในกรณีรองเท้าเดินป่ากัดหรือขาด

6.16. ชุดยาประจำตัว ยาสามัญเบื้องต้น และชุดปฐมพยาบาล (First Aid)

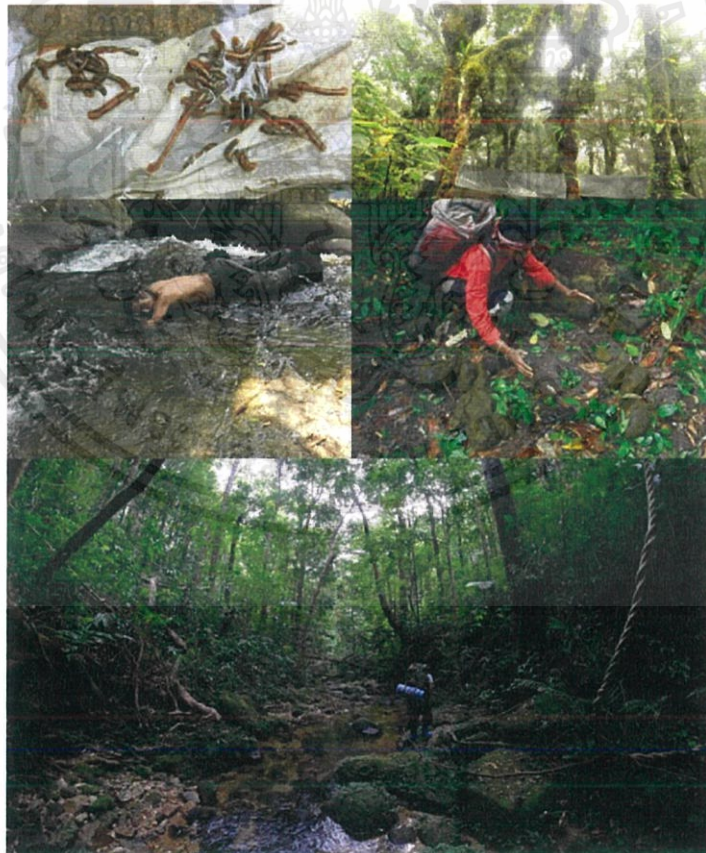
- เสปรย์กันทาก ควรติดตัวไป เลือกแบบเสปรย์ขวดเล็ก และรักษาสิ่งแวดล้อม

6.17. ถุงกันน้ำ ขนาด 10 - 15 ลิตร

- พับม้วนเสียบข้างเก็บไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉินสำหรับป้องกันน้ำ และความชื้นสำหรับอุปกรณ์และสิ่งของ สำคัญ เช่น กล้อง โทรศัพท์มือถือ กระจ่างเงิน หรืออื่นๆ ถุงพลาสติก ยางรัด..ควรเตรียมสำรองติดเก็บไปกรณีใช้เพื่อกันน้ำ แนะนำถุงดำดีที่สุด เลือกแบบหนา ขนาดใหญ่ สำหรับอุปกรณ์ และสิ่งที่จำเป็นที่แนะนำมาการนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคน



ภาพที่ 7 อุปกรณ์แคมป์ส่วนตัว บ้านทีกเมื่อ พฤศจิกายน 2561. ณ เขาสูงลอน ภูบรรทัด จังหวัดพัทลุง



ภาพที่ 8 บ้านทีกเมื่อ พฤศจิกายน 2561. ณ เขาสูงลอน ภูบรรทัด จังหวัดพัทลุง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.สรุปการค้นคว้า วิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การตั้งประเด็น กำหนดหัวข้อเรื่องที่จะเล่า เป็นการถามและตอบตัวเองว่าจะเล่าเรื่องอะไร ถือเป็นลำดับขั้นแรกสุดของการผลิตภาพยนตร์สารคดี ประเด็นดีเกิดจากการเลือกจากความสนใจของผู้ศึกษา เพราะเป็นพลังบวกที่ทำให้ผู้ศึกษาดังใจทำงานอย่างมีความสุข

3.2 การผลิตภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้ผู้ศึกษาต้องการเสนอแนวคิดการค้นพบ มาเป็นหลักการ ในการเชื่อมโยง ผ่านการบันทึกจากการเดินป่าแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการรู้จักตนเอง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

บทภาพยนตร์สารคดี

เรื่องย่อ (Synopsis)

การเดินทางศึกษาธรรมชาติ ในเส้นทางการเดินทางป่าระยะไกล โดยภาพยนตร์สารคดีจะเล่าผ่านการเขียนบันทึกลงในสมุด ตัวละครค่อยๆ เผยแนวคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น ด้วยประสบการณ์ที่ตัวละครได้พบเจอจากการเดินทางนี้

ประเด็น (Theme)

การตั้งคำถามเป็นเพียงการปรับมุมมอง

โครงเรื่อง (Treatment)

ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นการออกเดินทาง ทดลองศึกษาพฤติกรรมของตนเองให้เข้าใจ โดยการตั้งคำถามที่เราได้ อะไรจากการเข้าใจชีวิต ยกมาเป็นประเด็นในการดำเนินเรื่อง ประกอบกับสถานการณ์จริงระหว่างการเดินทางไปยังจุดหมาย เพื่อแสดงมุมมองที่ได้รับข้อมูลใหม่เกี่ยวกับปัญหาหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ว่าการทำ ความเข้าใจถึงปัญหาคือการค้นพบแนวความคิดใหม่ที่เกิดจากการปรับมุมมองอย่างไร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เสียง	ภาพ
<ul style="list-style-type: none"> ● กองไฟตรงหน้า มีน้ำตกใหญ่เป็นพื้นหลัง 	เรากำลังจมองในลำธารใหญ่ที่แสนเชียวกราด
<ul style="list-style-type: none"> ● ธารน้ำตกที่ไหลลงตามแรงโน้มถ่วง อย่างเชียวกราด 	ธารของโลกพฤติกรรมที่มีความต้องการไม่สิ้นสุด
<ul style="list-style-type: none"> ● น้ำชัดผ่านโขดหินใหญ่ 	สิ่งที่เราเห็นมีเพียง ตอนนี และ อดีต ที่เป็นเพียงเบื้องหลังในอีกไม่กี่วินาที
<ul style="list-style-type: none"> ● ภาพสายตาก็มมองเท้าตนเอง เดินผ่านธารน้ำที่สู่ระดับเขา ในขณะที่เดินเข้ามารวมกลุ่ม 	สิ่งที่ทำได้ตอนนี้คือการทำมันซ้ำเพื่อให้เข้าใจ พฤติกรรมของตัวเองเท่านั้น
<ul style="list-style-type: none"> ● ภาพกว้างเห็นความสงบของแม่น้ำ ชายวัยกลางคนคนหนึ่งที่กำลังปีนต้นไม้สูงเพื่อชมความงามของน้ำตกในมุมที่สูงขึ้น 	สิ่งนี้แหละที่จะทำให้เราเป็นมนุษย์ ผู้ดำรงในเส้นทางของความ สมดุล ในลำธารของช่วงวัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางของบทบาทพจนตรัสารคดี

1.1. วัตถุประสงค์

ต้องการทดลองปฏิบัติตามแนวคิดการค้นพบ เพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์ของการรู้จักตนเองและความหมายของชีวิต ตามช่วงวัย

1.2. กลุ่มเป้าหมาย

บุคคล หรือกลุ่มคนที่ต้องการแรงบันดาลใจ ค้นหาแนวทางบรรลุเป้าหมายทั้งแนวคิดและการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองให้สมดุลได้อย่างเหมาะสม

1.3. แนวคิดหลัก

การค้นพบที่เกิดจากแนวคิดใหม่

1.4. ความขัดแย้ง

ความต้องการหาหนทางที่ดีที่สุด เป็นดาบของคมที่ดีกรอบความคิดให้แคบลง

สรุปข้อมูล

การเขียนบทบาทพจนตรัสารคดีจะเล่าไปที่ละประเด็นตามประสบการณ์ของตัวละคร เพื่อผลักดันประเด็นถัดไปให้เชื่อมโยงของแนวคิดหลักตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยจะให้ปัญหาตามสถานการณ์จริงสร้างความขัดแย้งให้ตัวละครต้อง หาหนทางที่ดีที่สุด

บทภาพยนตร์สารคดี

เสียง	ภาพ
<p>บทที่ 0</p> <p>เพลง post-rock สร้างบรรยากาศ นำค้นหา พร้อมออกเดินทางผจญภัย</p>	<p>เปิดภาพการเดินทางโดยรถตู้เพื่อเข้าเขตอุทยาน</p> <ul style="list-style-type: none"> -ปรากฏเส้นทางชนบทตามเขตชายแดน -การเดินทางเกาะกลุ่มทางเข้าอุทยาน -เจ้าหน้าที่ร่วมเดินทางเพื่อรักษาความปลอดภัย -การเข้าถึงป่ารกชัฏของนักท่องเที่ยว -คนนำทางนั่งเล่นน้ำ
<p>ชื่อภาพยนตร์ : ธารณ์ สาม สาย</p>	<p>คำว่า ธารณ์ สาม สาย ปรากฏ</p>
<p>บทที่ 1 จุดเริ่มต้น Beginning</p> <p>เสียงบรรยาย</p> <ul style="list-style-type: none"> -ส่วนประกอบของสมดุลง่ายๆแรกที่ต้องมีคือสติ -เราเริ่มเดินจากตีนเขาขึ้นไปเรื่อยๆตามเส้นทางลาดชันของน้ำตก -คิดว่าเป็นกันทุกคนสำหรับคนเดินป่าเส้นแรกในชีวิต ที่จะต้องเดินหลุดจากกลุ่มและคลาดหลงกัน 	<p>คำว่า สติ ปรากฏ</p> <p>ผู้ร่วมเดินทาง เดินเข้าสู่เขตน้ำตกไปตามทางเดินปูของอุทยาน</p> <p>สิ้นสุดทางเดินปูน เข้าสู่ทางเดินเท้าของชาวบ้านที่สามารถมองเห็นเป็ขทางเดินเล็กๆได้ด้วยตาเปล่า</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>-จากประสบการณ์โดยตรงของตัวเอง ที่เดินตามคนนำทางไม่ทัน</p> <p>-เงยหน้ามองไปข้างหน้าคนที่เดินอยู่ก่อนหน้านี้ ก็ล้มหายไปกับต้นไม้ใหญ่ตรงทางเลี้ยว ทำให้รีบเร่งฝีเท้าตามให้ทัน</p> <p>-ต้นไม้เล็กใหญ่ข้างหน้า ก็ยิ่งดูหนาที่บั้นทุกที่ ภายในหัวก็เริ่มฟุ้งซ่าน ใจสั่น หายใจถี่ขึ้นเรื่อยๆ เบ้าที่สะพานก็เริ่มหนักขึ้นทุกที่</p> <p>-ความกลัวที่มีก็เริ่มสั่งลงที่ขา ยิ่งทำให้ตัวเองเร่ง ความเร็วขึ้นไปอีก จนหูทั้งสองข้างเริ่มได้ยินเสียงธรรมชาติรอบตัว ลดน้อยลง เสียงอื้อในหูเริ่มทวีคูณขึ้นเรื่อยๆ ความกลัวตอนนั้นได้ครอบงำสติไปหมดแล้ว</p> <p>- พอมองไปรอบๆ มองไม่เห็นใครสักคนที่ร่วม เดินทางมาด้วย ทั้งร่างกายขาชานไปทั้งตัว พอรู้ตัวอีกทีขาก็ก้าวไม่ออกอีกเลย จึงตัดสติใจเย็นอยู่สักพักใหญ่ จนได้ยินเสียงฝีเท้าคนเดินเข้ามา</p>	<p>สายตาที่ก้มมองเท้าตนเองขณะเดินท่ามกลาง ทางเดินที่มองเห็นไม่ชัด ภูเขาเริ่มขึ้น หนาขึ้นเรื่อยๆ</p> <p>ผู้ร่วมทางกำลังยืนต่อแถวกำลังข้ามต้นไม้ล้ม ขนาดใหญ่ ที่ต้องข้ามอย่างค่อยเป็นค่อยไป</p> <p>ทางเดินบนสันเขาที่แคบและมีต้นไม้ขนาดกลาง ขึ้นกลางสันเขา ทำให้การเดินทางล่าช้าลง เพราะ ต้องเลี้ยวหาทางที่เดินสะดวก และพยายามเร่ง ฝีเท้าตามให้ทันกลุ่ม ที่เดินห่างออกไปเรื่อยๆ</p> <p>ความกลัวส่งผลให้การก้มมองเท้าตนเองขณะ เดิน ถึขึ้น พอเงยหน้ามองหาคนก่อนหน้าที่เห็น แต่แผ่นหลังที่ห่างกันไม่กี่วินาที พบเพียงแต่ ต้นไม้ที่ขึ้นรกอยู่เต็มทางข้างหน้า</p> <p>เดินงมทางไปอยู่สักพัก ก็หยุดอยู่ตรงทางตันที่ไม่ มีแม้แต่รอยเท้าของคนเดินผ่านให้เกิดรอย ต้นไม้รอบบด้นไม่พบรอยการมีคนเดินผ่าน</p>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>-เห็นเป็นผู้ช่วยคนนำทางที่เดินตามหลัง</p> <p>เสียงคนนำทางประกอบ</p> <p>“การแกะรอยเวลาเราเดินมาเจอทางแยก ให้สังเกตไม้ที่ตั้งขวางทางเดินไว้ นั่นคือหมายความว่าทางเส้นนี้ห้ามผ่าน”</p> <p>เสียงดนตรีประกอบ (สร้างความระทึก)</p> <p>เสียงบรรยายส่งท้ายบท</p>	<p>การเห็นคนนำทางเดินตามหลัง เสียงตะโกนเรียกมีสติลั่นขึ้น “จะไปวิ่งไล่ควายที่ไหน” คำพูดที่เรียกสติให้ค้นพบทางสว่าง</p> <p>คนนำทางอธิบายการแกะรอยพื้นฐาน หรือเรียกว่าการสังเกตรอยคนเดินให้เห็น บริเวณทางแยกที่ทำให้เราหลุดออกจากกลุ่มเพราะเราฝ่าทางกันเข้าไป</p> <p>-การเดินทางตามคนนำทางกลับเข้ากลุ่มเป็นไปอย่างช้าๆ เพื่อแสดงมุมมองของตัวละครที่เริ่มสังเกตทางเดินรอบข้างว่ามีสัญลักษณ์ใดบ้างที่คนก่อนหน้าเราทิ้งรอยไว้ อย่างเช่นรอยเท้าที่มีดอกอย่างแบบนี้เป็นรอยเท้าของใคร, การหักไปไม่เพื่อบอกทาง, การฟันเปลือกไม้เพื่อบอกทางแยก</p> <p>-จนกระทั่งกลับเข้ากลุ่มได้สำเร็จ โดยมีผู้ร่วมทางทั้งหลายนั่งพักบริเวณลานหินกล้าบนชั้นน้ำตก</p> <p>-ระหว่างการนั่งพัก ตัวละครได้เห็นหนึ่งในผู้ร่วมทางเลือดไหลไม่หยุด ตามขาและข้อเท้า นั่นหมายถึงสัญญาณเตือนว่าได้เข้าสู่เขตป่าขึ้นที่มีหากอยู่มาก</p> <p>-เหตุการณ์ชวนต้องอดทนของผู้ร่วมเดินทาง ที่รองเท้าพื้นขาดตั้งแต่วันแรกที่ออกเดิน ตัวละคร</p>
--	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>-ตอนนั้นรู้แล้วว่าอุปสรรคในบางสถานการณ์เราก็ไม่ควรฝืนมันไป ยิ่งดันทุรังก็ยิ่งหลงทาง สติเท่านั้นที่ทำให้เราหาทางออกที่ดีกว่า</p>	<p>เฝ้ามองการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ผู้ร่วมทางนั้นนอยุ่เจียบๆ</p> <p>-ทั้งเจ้าหน้าที่และคนนำทางต่างปลื้กวิเวกออกไปยืนดูยอดไม้ ซึ่งเป็นการกระทำที่ตัวละครเองก็ไม่เข้าได้แต่เฝ้ามองเขาเหล่านั้นนอยุ่เจียบๆ</p> <p>-หลังจากพักกันครู่ใหญ่ก็เริ่มออกเดินทางไปหาที่ตั้งแคมป์</p> <p>-ระหว่างเส้นทางเดิน ต้นไม้รอบด้านก็ดูแปลกตา ใบไม้ที่ร่วงก็ทับถมกันหนาจะมองไม่เห็นรอยเท้าที่ทิ้งไว้ มีเพียงเสียงของสายน้ำที่ดังแข่งระงมเป็นเข็มทิศให้เดินสู่ทางต่อไป</p> <p>-เดินมาถึงจุดข้ามธารน้ำที่ไหลเชี่ยว</p>
<p>บทที่ 2 จังหวะจะเดิน</p> <p>เสียงบรรยากาศ เสียงน้ำไหล เสียงนกร้อง</p> <p>เสียงบรรยาย -การเดินทางไปแคมป์ ก็เป็นช่วงระหว่างกลางธารน้ำ เส้นทางส่วนใหญ่ต้องเดินผ่านน้ำตกใหญ่ บางช่วงก็ต้องเดินชนาบข้าง บางช่วงต้องเดินฝ่ากระแสไปอีกฝั่ง ซึ่งแน่นอนว่าหินบริเวณนั้นมีตะไคร่จับ เลื้อย และมีจุดน้ำวน</p>	<p>คำว่า สเต็ป ปรางู</p> <p>ท้องฟ้าของวันใหม่ จากมุมกลางลานหินบนเทือกเขาเผยให้เห็นทิวทัศน์เบื้องล่างจากจุดเริ่มต้นที่เราได้เดินขึ้นมาผ่านสายของน้ำตกที่ไหลลง</p> <p>กลางธารน้ำตกขนาดใหญ่ แรงน้ำที่ไหล และตกกระทบโขหินสามารถพัดคนทั้งคนให้ไหลไปตามกระแสไปได้</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>เส้นทางนี้ต้องใช้ทักษะการสังเกตและจดจำ เหมือนเกมส์จับถูกภาพ การเดินเหยียบบนสันหินตามรอยเท้าคนข้างหน้าเป็นด่านท้าทายที่ทุกคนต้องผ่านไปให้ได้</p> <p>-สตีปการก้าวที่สั้นยาวก็ขึ้นอยู่กับแต่ความถนัดของตัวเองเป็นหลัก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้เราก้าวตามคนหน้าได้ถนัด ส่วนสูง การก้าวสั้นยาว เราอาจจะไม่เท่าคนข้างหน้าอาจจะมีพลาดได้ จึงอาศัยการสังเกตบริเวณที่คนข้างหน้าเหยียบ</p> <p>-ช่วงแรก คิดว่าการใช้สองเท้าเดินอาจจะไม่เพียงพอต่อการทรงตัวเลยลองเดินแบบใช้ทั้งมือทั้งเท้าเพื่อเพิ่มพื้นที่ยึดเกาะ จะได้ไม่ตกน้ำหรือถูกกระแสน้ำพัดไป</p> <p>-ทุกครั้งที่มีการเดินข้ามน้ำตกจะเกิดอาการมือเท้าเกร็งจะตะคริวจะกิน มีความลังเลกับการก้าวเหยียบหินที่มีตะไคร่เกาะพลิวไหวไปตามน้ำ สายน้ำที่ไหลแรงอย่างไม่มีหยุดยั้ง เสียงน้ำตกจากชั้นบนสู่ชั้นล่างเป็นเหมือนเครื่องสะกดจิตให้หลงอยู่ในภวังค์ต้องสาปจนตัวแข็ง</p>	<p>มีความจำเป็นต้องเดินข้ามกระแสน้ำเพื่อลดระยะทางในการเดิน แต่มีโขนหินและจุดน้ำวนที่เลื่อนเป็นปัญหาในการข้ามไปอีกฝั่ง</p> <p>ผู้ร่วมเดินทางกำลังเดินเหยียบบนหินเพื่อเลี่ยงการเดินบริเวณจุดน้ำวน</p> <p>การลองใช้เท้าค้ำหาจุดบาลานซ์เพื่อทิ้งน้ำหนักให้ก้าวได้อย่างถนัดจนถึงอีกฝั่งอย่างปลอดภัย</p> <p>ตัวละครไม่มีประสบการณ์ในการทรงตัวบนพื้นที่จำกัดทั้งการยืน เดิน ปีนป่าย ในขณะที่ต้องแบกสัมภาระราวๆ 10-15 กิโล</p> <p>การใช้ทั้งมือและเท้า ช่วยพยุงการทรงตัวในพื้นที่ที่จำกัดถือเป็นคำตอบที่ดีที่สุด ณ ตอนนั้น</p> <p>ตัวละครยื่นสังเกตการณ์ การเดินผ่านข้ามกระแสน้ำตกของผู้ร่วมเดินทางทีละคน เพื่อต้องการลอกเลียนแบบในการเหยียบบนสันน้ำตก</p> <p>คนแล้วคนเล่าเดินผ่านไป</p> <p>แต่ตัวละครยังหยุดมองอยู่อย่างนั้นโดยที่ไม่ได้เดินตามคนอื่นๆไป</p>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>- ละอองน้ำเป็นกระเซนเข้าหน้าจากฝ่ามือของผู้ช่วยคนนำทาง เรียกให้ตื่น</p> <p>“อย่าไปเชื่อเสียงอะไรทั้งสิ้น ตอนนีให้เชื่อเท่าตัวเองอย่างเดียว”</p> <p>- เป็นจังหวะเดียวที่จะพาตัวเองข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งได้ ตอนนั้นรู้สึกวูบวาบก่อนเท้าจะเหยียบดินของอีกฝั่งหนึ่ง เป็นเวลาไม่มีวินาทีที่ได้ก้าวข้ามความคิดวิตกกังวล รู้สึกเหมือนจมน้ำทั้งที่นี้ลึกแค่หัวเข่า ได้สูดอากาศเต็มท้องทั้งที่จำไม่ได้ว่าตัวเองกั้นหายใจตอนไหน</p> <p>- ในระหว่างทางที่ข้ามมา พอจะารู้สึเตี้ยของตัวเองบ้างแล้ว ว่าการพาตัวเองไปสู่อีกฝั่งได้เราก็ต้องคำนวณถึงสัถยภาพของตัวเองก่อนทำได้มากน้อยแค่ไหน หากเป็นการก้าวสั้นๆแล้วไม่ทำให้ตัวเองต้องอันตรายก็ก้าวมันอย่างค่อยเป็นค่อยไป แล้วค่อยไปฝึกการก้าวใหญ่ในอีกทางข้างหน้า</p> <p>เสียงดนตรีประกอบ</p> <p>รวมกับเสียงน้ำตก และเสียงสัตว์ร้อง</p>	<p>สายตาของตัวละครจับจ้องไปที่คลื่นสีขาวที่เกิดการปะทะกันระหว่างน้ำและก้อนหินอย่างต่อเนื่อง ชวนสะกดจิตไม่ให้ละสายตา</p> <p>อีกทั้งเสียงของมันที่ดังปิดประสาทการรับรู้ของหู ทำให้ต้องพวงคียนตกเป็นทาสของการจ้องมองอยู่อย่างนั้น</p> <p>ตัวละครตัดสินใจยื่นมือขอความช่วยเหลือจากทีมสต๊าฟ ให้ประคองระหว่างการเดินตัดน้ำตกไปยังอีกฝั่ง</p> <p>ระหว่างการเดินทางในช่วงทางน้ำตก ก็ได้ชื่นชอบความสวยงามที่ซ่อนลึกอยู่ในหุบเขา</p> <p>ในเส้นทางที่ห้อมล้อมไปด้วยน้ำ การพักระหว่างทางเป็นการลงเล่นน้ำ ชำระเนื้อตัวที่เปรอะเปื้อน</p>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>ชมพันธุ์ไม้ ระหว่างทางเพื่อเป็นการเยียวยา ความเหนื่อยล้าที่ต้องหลบหลีกอันตรายมาทั้งวัน</p>
<p>บทที่ 3 จุดสูงสุด</p> <p>เสียงดนตรีประกอบต่อบทที่ 2</p> <p>เสียงบรรยาย</p> <p>-จากตื่นเขาขึ้นสู่ยอด ที่ใครๆเขาเรียกกันว่า จุดหมายของการเดินป่าในครั้งนี้ และคาดหวัง ว่ามันจะให้รางวัลได้เป็นทิวทัศน์สวยงามบริเวณ โดยรอบ</p> <p>-จากที่เราได้จากมา ต้นไม้ดอกไม้หายาก บริเวณโดยรอบค่อยๆเผยตัวออกมาให้ชื่นชม ตามเส้นทางไปสู่จุดยอด เป็นจุดสังเกตให้เห็นว่า จุดหมายที่เราตั้งใจไว้ กำลังใกล้เข้ามาแล้ว</p> <p>-ครั้งแรกที่ขึ้นยอดก็เจอดอนรับอย่างหนัก ทั้งฝน ทั้งลม ทำให้เอาทุกคนเตรียมรับมือกันไม่ทัน</p> <p>-สักพักใหญ่กว่าจะสงบลง เราถึงได้ตั้งแคมป์กัน</p>	<p>คำว่า สบ(ประการณ์) ปรากฏ</p> <p>บรรยายกาศบนช่วงยอดเขา มีหมอกหนาลมแรง มองไม่เห็นทัศนียภาพทางไกลได้</p> <p>เป็นเวลาเกือบเที่ยงวัน ที่กลุ่มเดินทางใกล้เข้าสู่ ช่วงยอดเขา ต้นไม้ที่อาศัยอยู่โคนเนินชัน เริ่มหล่นร่วงโรยไป รอบๆเส้นทางเดิน</p> <p>เมื่อเดินขึ้นสู่สันเนินบนช่วงยอดเขา จะสังเกตได้ ว่าพื้นที่นั้นไม่มีต้นไม้ใหญ่ ประกอบกับลมกระ โชกแรงจนต้องหากำยอดพุ่มไม้ในระหว่างเดิน</p> <p>เมื่อลมหยุดแล้วก็ทำแคมป์ที่พักกัน ทางคนนำทางเล่าถึงแผนการที่ขึ้นไปชมวิวนบน ยอดในวันรุ่งขึ้น เพื่อแนะนำการเตรียมอุปกรณ์ จำเป็นขึ้นไป</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>-ก่อนขึ้นไปชมบนยอดกัน ระยะนี้ไม่มีความจำเป็นต้องแบกสัมภาระ ทั้งหมดขึ้นไป แต่ให้เลือกบางอย่างที่เราคิดว่า เราต้องใช้นั้นในเส้นทางที่สูงชันและอันตราย คนในกลุ่มที่ดูอาวุโสที่สุดเลือกที่จะเอาภาตัมน้ำ กับเครื่องดื่มสำเร็จรูปขึ้นไป คุณผู้ชายที่น่าจะอยู่ในช่วงวัยทำงานเลือกเอา เบหมีกึ่งสำเร็จรูปขึ้นไปตามจำนวนคน และขอ ยืมภาตัมน้ำของผู้อาวุโส ทีมคนนำทางเลือกเอาเม็ด เชือก และอุปกรณ์ เซฟตี้เพื่อใช้ในการช่วยเหลือลูกทีม ส่วนเราเลือกเอากล่องถ่ายรูปเพื่อบันทึก ความสำเร็จในการเดินป่าครั้งนี้</p> <p>-เนื่องจากบนยอดสุดนั้นไม่สามารถตั้งแคมป์ หรืออยู่ได้เป็นเวลานาน เรื่องของกฎธรรมชาติ ฝนฟ้าอากาศ เราไม่สามารถคาดเดาได้ได้เลย เราทำได้เพียงดื่มด่ำความรู้สึกสำเร็จให้เต็มที่บน นั้น</p> <p>-จากจุดสูงสุดของยอดเขา นี้ ยังมียอดเขาอื่นที่สูง กว่านี้อีกหลายยอด</p>	<p>ในระหว่างการจัดเตรียมสัมภาระจำเป็นขึ้นไป เพื่อชมยอด การนำสัมภาระติดตัวไปของแต่ละคนแสดงถึง บทบาท หน้าที่ของตนเอง ที่เป็นก่อนมาเดินป่า ออกเดินทางขึ้นสู่ยอด บรรยากาศบนยอดตอนไปถึงนั้นเป็นช่วงหลังฝน หมอก ละอองฝนที่ค้างในอากาศยังบดบัง ทัศนียภาพรอบด้าน ภาพกว้างยอดเขาถูกปกคลุมด้วยเมฆ</p>
--	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>-ยอดที่เราเดินขึ้นมาเป็นเพียงยอดแห่งการเริ่มต้น แต่ความสวยงามนั้นไม่ใช่ทิวทัศน์อย่างที่คิด มันกลายเป็น ความรู้สึกที่เราเอาชนะตัวเองได้</p> <p>-ในตอนนั้น เราเคยได้ยินว่าฟ้าหลังฝนนั้นสวยงามเสมอ ตอนนั้นเข้าใจกับตัวเองแล้วว่ามันเป็นภาพอย่างไร</p> <p>ดนตรีประกอบ เสียงสัมภาษณ์</p>	<p>อยู่บนยอดเขาทำให้มองเห็นยอดเขาหลายๆลูก ที่รวมกันอยู่เป็นเทือกเขา</p> <p>ในขณะที่ชื่นชมความสูง ณ ยอดที่ยืนอยู่นั้น ยอดเขาที่ถูกเมฆก้อนใหญ่บัง ค่อยๆเผยให้เห็น ยอดที่ซ่อนไว้เบื้องหลัง</p> <p>Time-lapse ฟ้าหลังฝนค่อยๆเผยโฉมความงามให้เห็น</p>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ขั้นตอนการทำงาน

1. ขั้นตอนการเตรียมการถ่ายทำภาพยนตร์ (Pre-Production)

ในการเตรียมตัวถ่ายทำภาพยนตร์สารคดีเรื่อง ธารณ สาม สาย มีการวางแผนการถ่ายทำในช่วงตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2561-2563 วางแผน โดยในระหว่างที่พัฒนาบทได้มีการเดินป่าเพิ่มเติมเพื่อถ่ายทำภาพประกอบให้ได้มากที่สุดตามสถานการณ์จริง

ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะเป็นการบันทึกภาพไม่หลากหลายมุมมอง แยกความแตกต่างของสถานที่ไปเดินป่าไม่ออก ทำให้ไม่บรรลุถึงเจตนาที่ต้องการส่งสารให้ผู้รับได้ไม่ครบถ้วนตามจุดประสงค์เว้นแต่จะเกิดเหตุการณ์ที่บันทึกได้เพราะจังหวะประจวบเหมาะดังนั้นการถ่ายทำและการพัฒนาบทจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันเนื่องจากผู้ศึกษาใช้วิธีการจดบันทึกเล่าเหตุการณ์ตามลำดับการถ่ายทำประจำวัน ในระยะของการเดินป่า

1.1 ติดต่อประสานงานกับกลุ่มท่องเที่ยวเดินป่า

1.1.1. ผู้นำทางการ

1. นายวีรवार สุขรินทร์ รับนำทางเดินป่า ณ เขาหลวงนคร จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่ม The Trek บันทึกการเดินทาง เป็นกลุ่มแรกที่ติดต่อขอเข้าร่วมทริปเดินป่าทางใต้ ในเดือนพฤศจิกายน 2561



ภาพที่ 9 นายวีรवार สุขรินทร์ ผู้นำทางเดินป่า, แอมิดเพจ The Trek / บันทึกเวลาของการเดินทาง

เข้าถึงได้ที่ <https://www.facebook.com/Wa.sukkharin>

https://www.thetrekthailand.com/?fbclid=IwAR1VKQIfuXHOu_NyoiHqK_R6U0odlvguh7DhreDAy3r_6bNJKXVxNWBS08

2. นายเจริญชัย ชูช่วย รับนำทางเดินป่า ภูบรรทัด จังหวัดพัทลุง

กลุ่ม Phattalung Eco Tour (พัทลุงอีโคทัวร์) ได้คอนเนกชั่นต่อจากกลุ่ม The Trek บันทึกการเดินทาง



ภาพที่ 10 นายเจริญชัย ชูช่วย ผู้นำทาง, แอดมิน Phattalung Eco Tour (พัทลุงอีโคทัวร์)

เข้าถึงได้ที่ <https://www.facebook.com/PhattalungEcoTour>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. นายสมเจตน์ อินทร์เขา รับนำทางเดินป่า แคว้นนกเต็น กองหล้า

แอดมิน นำเที่ยวเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เขาล້อน ป่าใต้พัทลุง



ภาพที่ 11 นายสมเจตน์ อินทร์เขา ผู้นำทาง แคว้นนกเต็น จังหวัดพัทลุง. แอดมิน นำเที่ยวเดินป่าศึกษาธรรมชาติ เขาล້อน ป่าใต้พัทลุง

4. กลุ่มสังฆะบุรีอ็อฟโรด รับผิดชอบประสานงานเจ้าหน้าที่รัฐกระทรวงมหาดไทย สังฆะบุรี

1.1.2. ทูสนับสนุนการผลิตภาพยนตร์

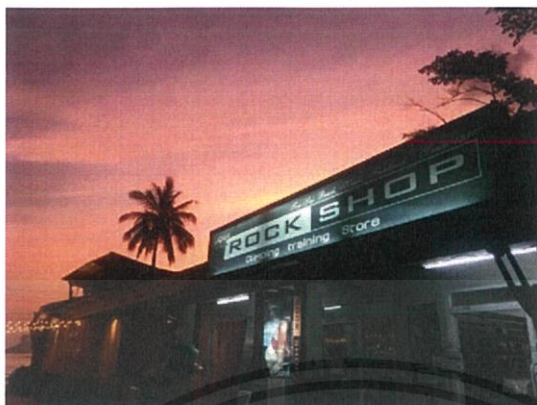
เปิดรับทุนประเภทอุปกรณ์และ อาหาร ที่พัก เพื่อลดต้นทุนในการผลิตภาพยนตร์

กิจกรรมเวิร์คช็อปการใช้เชือก อุปกรณ์เซฟตี้ปีนผา สนับสนุนอาหาร และที่พัก

ครั้งที่ 1 เดือนเมษายน และครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2562

1. ร้าน The Rock Shop, Tonsai Rock Climbing อ่าวนาง จังหวัดกระบี่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 12 ร้าน The Rock Shop, Tonsai Rock Climbing. ถ่ายเมื่อ เมษายน 2562

2. Tonsai Beach & Hostel อำเภอนาง จังหวัดกระบี่



ภาพที่ 13 Tonsai Beach & Hostel ถ่ายเมื่อ เมษายน 2562

2.ขั้นตอนการถ่ายทำ ภาพยนตร์ (Production)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับถ่ายทำภาพยนตร์

2.1.1 อุปกรณ์บันทึกภาพ

1. กล้อง Canon 5d Mark 3 ความสามารถ ได้แก่

-ความละเอียดสูงสุด 1080p

-Slow Motion 60 f/s



ภาพที่ 14 Canon 5d Mark 3

2. iPhone 6 ความสามารถ ได้แก่

-สามารถถ่ายได้ง่าย ใช้งานง่าย

-ความละเอียดสูงสุด 1080p

-Slow Motion 60 f/s

ตัวกล้องสะดวกต่อการถ่ายทำในแต่ละสถานที่ ทั้งยังประหยัดเวลาในการเคลื่อนย้าย น้ำหนักเบา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 15 iPhone 6

2.1.2 อุปกรณ์บันทึกเสียง

เลือกใช้ Wireless ในการบันทึกเสียงของผู้ที่ข้าพเจ้าไปสัมภาษณ์โดย sync ไว้กับ กล้อง เนื่องจากการถ่ายสารคดีต้องไปคนเดียว การพกพาอุปกรณ์ไปมากมายทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างคล่องตัว อีกทั้ง Wireless ยังสามารถรับเสียงได้ดีและคมชัด



ภาพที่ 16 Wireless

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.3 การถ่ายทำฟุตเทจการลงพื้นที่เดินป่าจริง

ในช่วงแรกการถ่ายทำฟุตเทจการลงพื้นที่สำรวจ ได้มีดังนี้

เดือน. ปี	สถานที่	ภาพฟุตเทจที่ได้
พ.ย. 61	กองหล้า, พัทลุง	1. Insert น้ำตก 2. มุมสายตาเวลาเดินข้ามน้ำตก
ม.ค. 62	กะเปอร์, ระนอง	1. ทางเดินที่เห็นทางแยกได้ชัดเจน
ก.พ. 62	รัฐกระเหรี่ยง, พม่า (แม่น้ำกษัตริย์)	1. วังน้ำตกขนาดใหญ่ ความแตกต่างของสีน้ำตก 2. วังน้ำวนมองเห็นได้ชัด 3. มีพื้นที่กว้างสามารถถ่ายให้เห็นองค์ประกอบของ คนที่อยู่ในเฟรมได้ชัดเจน 4. ภาพสวย แสงสนับสนุนการจัดวางองค์ประกอบ ภาพได้ดี
ม.ย. 62	เขาลวงนคร, นครศรีธรรมราช	1. เสียงสัมภาษณ์คนนำทาง 2. ภาพรวมการเดินเป็นกลุ่ม
พ.ค. 62	รัฐกระเหรี่ยง, พม่า (ทุ่งใหญ่นเรศวร)	1. การสำรวจถ้ำ
ก.ค. 62	เขานมเบญจา, กระบี่	-ฟุตเทจเสียหาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.3.1. รายงานผลการถ่ายทำ

ในการถ่ายทำเพื่อเก็บฟุตเทจช่วงแรก มีผลดังนี้

1. เริ่มต้นถามคำถามที่ไม่ได้เกี่ยวกับประเด็นของภาพยนตร์มากเกินไป
2. ไม่มีความเข้าใจในหัวข้อที่เริ่มทำตั้งแต่ต้นทำให้การพูดคุยในหลายครั้งไม่ค่อยได้
เนื่องาน
3. ในทางกลับกัน ผู้ศึกษาได้รับความสัมพันธ์อันดีกับทุกคนที่ได้พูดคุย
4. มีความสุขมากที่ได้ออกเดินถ่ายทำเพื่อเก็บฟุตเทจ
5. ฟุตเทจบางอันเสียหายเนื่องจากอุปกรณ์ โดรนน้ำและแรงกระแทก
6. ต้องมีการถ่ายฟุตเทจเพิ่มเพราะ ฟุตเทจที่มีอยู่ภาพยังไม่เพียงพอต่อการสนับสนุนบท
ภาพยนตร์
7. เสียงที่อัดมา ใช้ไม่ได้เนื่องจากเกิดปัญหาไวเลสฮอนขณะกำลังอัด
8. ฟุตเทสส่วนใหญ่ใช้ iPhone ถ่าย ภาพค่อนข้างสั้น

3. ขั้นตอนหลังการทำภาพยนตร์ (Post-Production)

3.1 การตัดต่อแบบหยาบ (Rough Cut)

ปัญหาที่พบจากการตัดต่อหยาบ

1. ในการลำดับภาพ ภาพยนตร์สารคดีสั้นเรื่องนี้ ได้พบกับการหลงทางในการตัดต่อ
การจำความรู้สึกแบบเดิมที่เคยวางลำดับภาพไว้ นั่นก็คือการตัดต่อโดยที่คิดว่า
เราควรจะทำลำดับภาพเหตุการณ์แบบก่อนหลังที่ถ่ายมา เพื่อคงไว้ซึ่งความต่อเนื่อง
2. คุณภาพของฟุตเทจที่ได้รับความเสียหายไม่สามารถกู้ไฟล์กลับมาได้

3.2 การตัดต่อแบบสมบูรณ์ (Final Cut)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 17 การติดต่อแบบสมบูรณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

บทสรุปการทำงาน

ภาพยนตร์สารคดีเรื่องนี้ ข้าพเจ้าเลือกจบการกำกับภาพยนตร์สารคดี ซึ่งข้าพเจ้าจะสรุปปัญหาที่พบเจอและแนวทางแก้ไข ดังนี้

ขั้นตอนการทำงาน	ปัญหา	แนวทางแก้ไข
Pre-Production	-เตรียมคำถามไปไม่พร้อมเท่าที่ควร -ประเด็นเรื่องที่จะทำยังไม่ชัดเจน -ไม่ได้ตรวจสอบฟุตเทส -ไม่สามารถควบคุมคุณภาพและเวลาของงานได้ในช่วงต้น	-จัดการแบ่งเวลาเพื่อแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นที่ละข้อ -ทำความเข้าใจปัญหาอย่างตรงไปตรงมา
Production	-ไม่ได้วางแผนก่อนไปถ่าย	-เปลี่ยนมุมมองจากการเป็นนักวางแผน เป็นนักสังเกต การสังเกตจะทำให้เราเห็นโอกาสใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>-รู้แค่จะถ่ายอะไรเพื่อให้พูด เก่งมากๆ แต่กลับนำมาใช้งาน ได้น้อย</p> <p>-ติตรอโอกาส หรือโชคที่ได้มา ด้วยความบังเอิญ</p> <p>-การถ่ายภาพยนตร์เกิดขึ้น พร้อมการเขียนบทภาพยนตร์ ทำให้ไม่มีหลักในการทำอย่างใด อย่างหนึ่งให้เสร็จ</p>	การถ่ายภาพหรือแม้แต่การ เขียนบทภาพยนตร์
Post-Production	<p>-ลำดับภาพไม่เล่าเรื่องตาม แนวทางที่กำหนด</p>	หาแนวทางใหม่ที่สนับสนุน ลำดับภาพที่มีอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

WP. คอนเทนต์ “Docu-tainment” [ออนไลน์] : Marketingoops, 2562.

นครินทร์ วนกิจไพบูลย์. รู้จักตัวเอง ค้นหาความหมายในงานและความสุขในชีวิตให้เจอ [ออนไลน์] :

THE STANDARD, 2562.

ภาษาต่างประเทศ

Erik Pedersen. Amazon Lands Worldwide Rights to Rihanna-Peter Berg Doc [ออนไลน์] :

Hollywoodreporter, 2561

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล

นางสาวมัลลิกา แสงเจริญ

ที่อยู่

357 ซอยจรัญสนิทวงศ์67 แยก12 เขตบึงกุ่ม

แขวงบางพลัด กรุงเทพมหานคร

E-mail : Mallikanok30@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2558

โรงเรียนเมธีศรีอนุสรณ์

พ.ศ. 2562

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

ลาดกระบัง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สาขาภาพยนตร์และดิจิทัลมีเดีย

ผลงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้