

การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน  
“CHIN-JUNG” COMFORT ZONE EXHIBITION DESIGN

นายธนกร เนตรจอมไพร

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2560

## ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน  
“CHIN-JUNG” COMFORT ZONE EXHIBITION DESIGN

นายธนกร เนตรจอมไพร

MISTER THANAKORN NATEJOMPRAI

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชานิเทศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....*สมศรี ชูอารยะประทีป*.....วันที่.....*14/6/2561*.....

(อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป)

หัวข้อศิลปนิพนธ์ การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน  
“CHIN-JUNG” COMFORT ZONE EXHIBITION DESIGN  
ชื่อ นายธนกร เนตรจอมไพร  
สาขาวิชา นิเทศศิลป์  
ภาควิชา นิเทศศิลป์  
คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2560  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พรรณศรี ซูอารยะประทีป

### บทคัดย่อ

ศิลปนิพนธ์การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่นี้เกิดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้หลายๆ คนเรียนรู้ที่จะกล้าออกจากคอมฟอร์ทโซนของตัวเอง เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในสมัยนี้มักไม่ชอบความเสี่ยงหรือการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม เพราะกลัวว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจะทำให้ชีวิตแย่กว่าเดิม จึงอดทนอยู่สภาวะความเคยชินต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งเราเรียกพื้นที่ปลอดภัยแบบนี้ว่า “คอมฟอร์ทโซน”

นิทรรศการนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ส่วนที่กระจายตามสื่อต่างๆ เพื่อให้เนื้อหาที่มีมากมายนั้นสื่อสารและเข้าถึงคนได้อย่างเข้าใจง่ายที่สุด โดยใช้ภาพประกอบ สื่อการถ่ายภาพและภาพเคลื่อนไหวในการเสนอ โดยยกตัวอย่างเรื่องราวในชีวิตประจำวันเป็นกรณีศึกษา เพื่อให้ผู้เข้าชมรู้สึกร่วมได้ง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างได้ผล

## กิตติกรรมประกาศ

การจะทำศิลปนิพนธ์นี้ขึ้นมาได้นั้น ไม่ได้เกิดจากตัวเราคนเดียวอย่างแน่นอน ต้องขอขอบคุณ คนที่เรารักมากที่สุด คือ พ่อแม่ ที่ให้เราได้เกิดมาทำงานชิ้นนี้และคอยช่วยเหลือเราในทุกๆ เรื่องและ ขอขอบคุณทุกๆ คนที่ช่วยเหลือในการทำศิลปนิพนธ์นี้ไม่ว่าจะเป็น การถ่ายรูป การช่วยยกของ การให้ กำลังใจยามเราเหนื่อยหรือการช่วยเหลือเรื่องเล็กๆ ก็ตาม ทุกอย่างนั้นส่งผลให้เกิดศิลปนิพนธ์นี้ทั้งสิ้น และขอขอบคุณทุกๆ คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจนหล่อหลอมเราให้เป็นเราอย่างทุกวันนี้

นายธนกร เนตรจอมไพร

## 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
1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
2 คอมพิวเตอร์ไซน.....	3
2.1 นิยามของคอมพิวเตอร์ไซน.....	3
2.2 ทำไมต้องออกจากคอมพิวเตอร์ไซน.....	3
2.3 ตัวอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จจากจุดที่ต้องออกจากคอมพิวเตอร์ไซน.....	4
2.4 เหตุผลที่ต้องเปลี่ยนในทางจิตวิทยา.....	21
2.5 วิธีการเปลี่ยนแปลงเชิงจิตวิทยา.....	22
2.6 ประเภทของคอมพิวเตอร์ไซน.....	23
3 การออกแบบนิทรรศการ.....	27
3.1 ความหมายของนิทรรศการ.....	27
3.2 ประเภทของนิทรรศการ.....	27
3.3 ความสำคัญของนิทรรศการ.....	28
3.4 กระบวนการออกแบบนิทรรศการ.....	28
3.5 หลักการออกแบบนิทรรศการ.....	28
3.6 กรณีสื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการ.....	30
4 การออกแบบและแบบร่างการออกแบบ.....	36
4.1 ชื่อนิทรรศการ.....	36
4.2 โลโก้นิทรรศการ.....	36

	หน้า
4.3 ฟอนต์ที่ใช้ในนิทรรศการ.....	39
4.4 การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการ.....	40
4.5 การวางเนื้อหาในนิทรรศการในสื่อต่างๆ.....	43
5 ผลงานสำเร็จ.....	49
5.1 นิทรรศการ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	49
6 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	56
6.1 บทสรุป.....	56
6.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา.....	56
บรรณานุกรม.....	57
ประวัติผู้วิจัย.....	58

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 ภาพบรรยากาศนิตรรศการ The Happy Show.....	30
3.2 การออกแบบ Typography ของ The Happy Show.....	30
3.3 การออกแบบโปสเตอร์ของ The Happy Show.....	35
3.4 สื่อ Interactive ต่างๆ ของ The Happy Show.....	35
3.5 ความคิดสร้างสรรค์ลูกเล่นเล็กๆ ของ The Happy Show.....	35
3.6 การออกแบบโปสเตอร์ของนิตรรศการ “อจ๊จริง คือ โอกาส”.....	32
3.7 ภาพบรรยากาศในนิตรรศการ.....	33
3.8 ภาพบรรยากาศในนิตรรศการ.....	34
3.9 ภาพสิ่งของต่างๆ ใน Museum of Broken Relationships.....	35
4.1 การออกแบบโปสเตอร์ที่ใช้การวนเวียนและติดอยู่ในกรอบ.....	36
4.2 การออกแบบโลโก้ที่ใช้การติดอยู่ในกรอบ.....	37
4.3 การออกแบบโลโก้โดยใช้พื้นที่สีเหลี่ยม.....	38
4.4 โลโก้ที่ใช้ในนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	38
4.5 การออกแบบโปสเตอร์ครั้งที่ 1.....	40
4.6 การออกแบบโปสเตอร์ครั้งที่ 2.....	41
4.7 การออกแบบโปสเตอร์ครั้งที่ 3.....	42
4.8 โปสเตอร์ที่ใช้ในนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	42
4.9 การออกแบบร่างของโปสเตอร์เซ็ท.....	43
4.10 โปสเตอร์เซ็ทส่วนของรสนิยมความชอบในนิตรรศการ.....	44
4.11 แผ่นพับการเสพติดพฤติกรรมในนิตรรศการ.....	45
4.12 ภาพวิดีโอโปรโมท.....	46
4.13 โปสเตอร์อินโฟกราฟฟิกในนิตรรศการ.....	47
4.14 ภาพหนังสือและแผ่นพับวิธีออกจากคอมฟอร์ทโซน.....	48
5.1 ภาพบรรยากาศนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	49
5.2 ภาพโปสเตอร์นิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	50
5.3 ภาพโปสเตอร์เซ็ทนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	51
5.4 ภาพหนังสือนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	52
5.5 ภาพแผ่นพับนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	53
5.6 ภาพโปสเตอร์อินโฟกราฟฟิกนิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	54
5.7 ภาพวิดีโอประชาสัมพันธ์นิตรรศการ “ซินจั้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน.....	55

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในสมัยนี้มักไม่ชอบความเสี่ยงหรือการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม เพราะกลัวว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจะทำให้มันแย่กว่าเดิม ซึ่งทำให้รู้สึกว่าจะเปลี่ยนแปลงทำไม ในเมื่อที่เป็นอยู่ตอนนี้มันดีอยู่แล้ว ปลอดภัยอยู่แล้ว ซึ่งเราเรียกพื้นที่ปลอดภัยแบบนี้ว่า “คอมฟอร์ทโซน”

ความน่ากลัวของคอมฟอร์ทโซนจะทำให้เรายึดติดกับความสบาย จนสุดท้ายชีวิตเหมือนหยุดนิ่งไม่ได้ก้าวไปข้างหน้า และคนส่วนใหญ่มักจะติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนโดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งความจริงแล้วการได้ลองเสี่ยงหรือกล้าที่จะออกมาจากจุดที่รู้สึกปลอดภัยนั้นเป็นสิ่งที่ดีและได้ประสบการณ์ที่เรายังไม่เคยรู้เพิ่มมากขึ้น โดยมีการสำรวจมาแล้วว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จต่างๆ มักมีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวออกจากคอมฟอร์ทโซนของตัวเอง โดยข้าพเจ้าเห็นว่าการออกแบบนิทรรศการเรื่องนี้ จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์กับคนที่รู้สึกว่าจะจมปลักอยู่กับที่ให้กล้าที่จะลองก้าวออกมาเปลี่ยนแปลง

#### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อสร้างสรรค์สื่อประเภทนิทรรศการที่ทำให้ผู้ชมมีประสบการณ์ส่วนร่วมในการเข้าถึง และเข้าใจในเรื่องคอมฟอร์ทโซนมากขึ้น

1.2.2 เพื่อสนับสนุนให้ทุกคนออกจากคอมฟอร์ทโซนของตัวเอง

1.2.3 เพื่อได้ลองทำกราฟิกที่หลากหลายในพื้นที่สื่อที่แตกต่างกัน

1.2.4 เพื่อฝึกวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา รวมไปถึงสิ่งที่น่าสนใจที่สามารถดึงดูดกลุ่มเป้าหมาย

#### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ

1.3.2 Poster ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ

1.3.3 นิทรรศการ

1.3.3.1 โต้ะวางนิทรรศการ

1.3.3.2 สื่อสิ่งพิมพ์แนวทางโฆษณา ขนาด 11.7 x 16.5 นิ้ว จำนวน 5 แผ่น

1.3.3.3 สื่อสิ่งพิมพ์แผ่นพับ ขนาด 5.5 x 11.3 นิ้ว จำนวน 5 แผ่น

1.3.3.4 Infographic ขนาด 16.5 x 31.5 นิ้ว

1.3.3.5 วิดีโอประชาสัมพันธ์ความยาว 1.25 นาที

1.3.3.5 กล้องข้อมูลประกอบนิทรรศการ

1.3.3.5.1 หนังสือขนาด 5.8 x 8.3 นิ้ว จำนวน 16 หน้า

1.3.3.5.2 แผ่นพับขนาด 8.3 x 11.7 นิ้ว จำนวน 3 แผ่น

1.3.3.5.3 บัตรเชิญขนาด 5.5 x 2.7 นิ้ว

#### 1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.4.1 ศึกษาหาข้อมูล เนื้อหาทั้งหมดของคอมฟอร์ทโซน กำหนดขอบเขตข้อมูลของนิทรรศการว่าต้องการนำเสนอในด้านไหนบ้าง เช่น การแบ่งประเภทของคอมฟอร์ทโซน วิธีการออกจากคอมฟอร์ทโซน

1.4.2 รวบรวมเนื้อหาที่ต้องการจะเสนอ มาคิดแนวทางของ art direction เพื่อให้สัมพันธ์กับเนื้อหาแต่ละส่วนที่อยากนำเสนอ

1.4.3 เขียนเนื้อหาและออกแบบให้สัมพันธ์กันเพื่อนำมาตั้งดูและเข้าถึงง่าย

#### 1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ได้ศึกษาและรับรู้พฤติกรรมของผู้ที่ติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซน

1.5.3 ได้สนับสนุนให้ผู้ชมมีแนวคิดที่จะออกจากคอมฟอร์ทโซนของตัวเอง

1.5.4 ได้เรียนรู้การออกแบบนิทรรศการเพื่อให้ตอบโจทย์เนื้อหามากขึ้น

1.5.5 ได้ทดลองสร้างสื่อในแบบที่หลากหลายเพื่อสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมาย

## บทที่ 2

### คอมฟอร์ทโซน (Comfort Zone)

#### 2.1 นิยามของคอมฟอร์ทโซน (Comfort Zone)

คอมฟอร์ทโซน หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่เรากระทำบ่อยๆ จนเกิดเป็นความเคยชินและเราทำมันไปเรื่อยๆ โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น และจมปลักอยู่ที่เดิมกับแค่คำว่า “ไม่ชิน”

#### 2.2 ทำไมต้องออกจากคอมฟอร์ทโซน

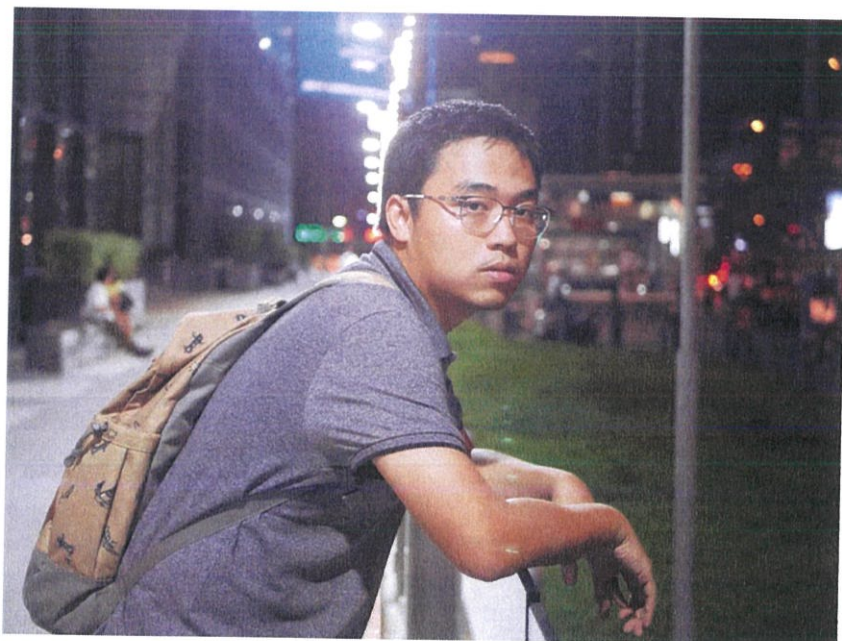
ความน่ากลัวของคอมฟอร์ทโซนมันจะทำให้เรายึดติดกับความสุข จนสุดท้ายชีวิตเหมือนกับหยุดนิ่ง เปรียบกับต้นไม้ที่หยุดโตเหมือนกับเราที่จะแก่ลงไปเรื่อยๆ ในทุกวันที่ผ่านมา เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่เราปล่อยให้อายุของชีวิต ทำให้เราแก่ลงเรื่อยๆ โดยเราไม่ได้ทำอะไรให้โลกใบนี้ ไม่ได้ทำอะไรให้ครอบครัว พ่อ แม่ ให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ในตอนนี้ บางคนอาจจะรู้สึกที่เรายังตอบแทนพ่อแม่ เราไม่ดีเพียงพอ แต่ว่าเราก็ไม่มีเงินมากพอที่จะดูแลท่านได้ดีกว่านี้ และก็ยังไม่ว่าจะทำให้เงินเดือนเพิ่มขึ้นได้อย่างไร นั่นเป็นเพราะว่าส่วนหนึ่งของชีวิตเราติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนโดยที่เราไม่รู้ตัว คนส่วนใหญ่ติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนโดยที่เราไม่รู้ตัว แม้ว่าทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น บ้านหลังใหญ่ขึ้น (หรือมีเป็นของตัวเอง) มีรถดีๆ ขับ ได้ไปเที่ยวบ่อยๆ มีเงินยามเจ็บป่วย หรือเมื่อต้องการใช้ แต่หากติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนแล้ว โอกาสที่จะได้สิ่งนั้นมาเป็นเรื่องยากมากหรืออาจจะต้องใช้เวลาทั้งชีวิตเลยก็เป็นได้

ชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จทุกคน ล้วนแต่ไม่ได้อยู่ในคอมฟอร์ทโซนมาทั้งนั้น (ถ้าไม่เชื่อ แนะนำให้ลองเดินเข้าร้านหนังสือ แล้วหาหนังสือ ที่เกี่ยวกับชีวิตของคนประสบความสำเร็จสักคนหนึ่งที่คุณอยากอ่านแล้วมาลองอ่านดู) ทุกคนล้วนแต่มีชีวิต ที่ผจญภัย เสี่ยง บ้าบิ่น เทหมดหน้าตักกันมาแล้วทั้งนั้น แต่ก็เพราะอย่างนั้นเค้าถึงสำเร็จ

## 2.3 ตัวอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จจากจุดที่ต้องออกจากคอมฟอร์ทโซน

### 2.3.1 ฆฎณ ฌนอมกิตติ ผู้ที่ลาออกจากการเรียนทันตแพทย์สู่การเป็นนักเขียน

“ตอนเด็กๆ ผมคิดว่าตัวเองเก่งกว่าพี่ชายมาตลอด บ้านอยู่สุพรรณบุรี สอบติดโรงเรียนสาธิต ที่อยุธยา ขณะที่พี่ชายสอบไม่ติด พอพี่ชายสอบติดหมอ ตอนนั้นผมอยู่ ม.4 ใจนิ่งก็ยินดี แต่อีกใจคิดว่า ฉิบหายแล้ว ถ้าได้ต่ำกว่าพี่ชาย พ่อแม่ผิดหวังแน่ๆ พอขึ้น ม.6 ก็เป็นแบบนี้จริงๆ พ่อแม่มักพูดว่า ‘หมอฟันก็ดีนะ’ ช่วงนั้นผมพยายามเปิดใจให้กว้างและตัดสินใจไปสอบโควตาต่างๆ แต่สอบอะไรก็ไม่ติด เกสัช เทคนิคการแพทย์ วิศวกรรม บัญชี ทันตแพทย์ก็ไปสอบ บรรยากาศในบ้านแย่มาก เราหยุดอ่านหนังสือแป๊บเดียวก็โดนหาว่าไม่อ่าน อยู่มาวันหนึ่งพี่ที่เรียนพิเศษชวนไปกินข้าว กลับถึงบ้านสี่ทุ่ม พ่อถามว่า ‘ไปไหนมา!’ บอกเหตุผลไป เขาเริ่มโมโห ขึ้นมึงขึ้นกู น้อยครั้งที่ได้อินคำแบบนี้ พ่อเข้าห้องนอนมา ผมโมโหมาก ปกติก็อ่านปะวะ นี่เขาชวนกินข้าวไง ผมทุบเตียงเสียงดัง พ่อเปิดประตูเข้ามาถาม ‘เป็นอะไร!’ เขาก็ว่าๆ พออารมณ์เย็นค่อยอธิบาย ‘สอบไม่ติดหลายที่แล้วนะ ไม่เห็นว่าพยายามมากขึ้นเลย’ เราไม่ตอบโต้ แต่ในใจคิดว่าตัวเองพยายามแล้ว เหตุการณ์นั้นกลายเป็นแผลในใจที่ใหญ่มาก เหลือเวลาหนึ่งเดือนในการสอบ กสพท. (กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย) อยากรู้ทันตแพทย์ใช้ไหม เดี่ยวพิสูจน์ให้ดู! ผมอ่านหนังสืออย่างหนักทุกวัน ยื่นทันตแพทย์ไป 4 อันดับ ผลออกมาติดที่ ม.เชียงใหม่ โทรไปบอกพ่อกับแม่ พ่อดีกอล์ฟพ่ออยู่ เขวยิ่งไม้ทิ้งแล้วกระโดดถีบต้นมะพร้าว ส่วนแม่ออกจากออฟฟิศแล้วกลับบ้านเลย เห็นเขาดีใจก็ดีใจนะ แต่ลึกๆ รู้สึกว่า ‘เห็นไหม กูทำได้แล้ว!’ แม้จะสอบติดทันตแพทย์ แต่มันไม่ได้ช่วยแก้แผลในใจเลย



ที่มา : <https://www.facebook.com/bkhumans/posts/2030939997189938>

“ปีแรกที่เชียงใหม่เรียนวิชาพื้นฐาน ไม่ได้หนักอะไร เกรดก็ 3.7 วันสุดท้ายของการสอบ ผมเห็นเพื่อนคนหนึ่งอ่านหนังสือ อุณหภูมิหมายเลข 1 ของนิวกลม เหมือนเป็นการเปิดโลกของผมเลย ‘เฮ้ย เจ่งวะ แค่นี้ก็คำเรียงกัน’ กลับห้องตั้งสติสตรึมๆ มีคนมาไลค์ เรา รู้สึกมีตัวตนขึ้นมา พอปี 2 ผมสนใจการอ่านหนังสือมากขึ้น ขณะที่การเรียนเจอวิชาที่หนักและงานเยอะ ในใจคิดว่าจะอดทนเรียนให้จบ เป็นทันตแพทย์ที่เขียนหนังสือละกัน เทียบหายเลย ช่วงเวลานั้นชีวิตมีทั้งเรื่องเรียนและความสนใจเรื่องการเขียน ตอนปี 4 ผมเสนอตัวไปเขียนให้นิตยสารเล่มหนึ่งที่เชียงใหม่ การได้สัมภาษณ์ ถอดเทป และเขียน มีแต่คำว่า ไซ้ ไซ้ ไซ้ เป็นสิ่งเดียวในชีวิตที่ชอบและอยู่กับมันได้จริงๆ ส่วนการเรียน เราต้องเจอคนไซ้ เป็นการจำลองภาพในอนาคต จนเกิดคำถามว่า จะอยู่แบบนี้ทั้งชีวิตได้หรือ ตอนนั้นมีโอกาสต้องเรียนซ้ำ เครียดมาก เราเริ่มนอนไม่หลับ ตื่นมากกลางดึกแล้วนอนต่อไม่ได้ การได้คุยกับแฟนเป็นเรื่องดีๆ อย่างเดียวที่เหลืออยู่ จนกระทั่งวันหนึ่งทะเลาะกับแฟน ผมรู้สึกว่าตัวเองไม่เหลือใคร เคยเกือบฆ่าตัวตายด้วย ตั้งแต่มาเรียนที่เชียงใหม่ ผมคุยกับพ่อแม่บ่อยมาก โทรไปเล่าว่าเรียนหนักก็ไม่ได้กำลังใจ แกรมพูดว่า ‘ต้องเรียนให้ไหวนะ’ เวลาผ่านไปลองโทรอีกก็พูดแบบเดิม ผมไม่เล่าอะไรแล้ว โกรธพวกเขาตลอด เอากูมาอยู่ตรงนี้ทำไม! แล้วสุดท้ายปีนั้นก็เรียนซ้ำจริงๆ

“พอขึ้นปี 5 ก็เหมือนเดิมอีก เบื่อชีวิต เริ่มเกลียดพ่อแม่ ผมกลัวตัวเองจะฆ่าตัวตาย เลยตัดสินใจไปดื้อๆ อาจารย์ที่ปรึกษาบอกว่า ‘เซ็นใบดื้อๆให้ก็ได้ แต่ไปหาหมอได้ไหม’ เลยไปหาหมอ ผมเป็นโรคซึมเศร้า แพ้แม่แปะสีแดงว่า ‘ผู้ป่วยเคยคิดฆ่าตัวตาย’ การได้เจอหมอและนักจิตวิทยาช่วยให้ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ปีต่อมาเพื่อนหลายคนเรียนจบแล้ว ผมยังอยู่ปี 5 เคยอยากเป็นทันตแพทย์ที่เขียนหนังสือ ตอนนั้นรู้แล้วว่าตัวเองไม่ได้เก่งขนาดนั้น ขณะกำลังรู้สึก ‘ชีวิตกู อะไรวะเนี่ย!’ แม่พิมพ์มาทักทายตามปกติ เราเลยพิมพ์กลับไป ‘ถ้าให้ทนเรียนต่อจนจบ ไม่เรียนได้นะ แต่วันที่จบ ความสัมพันธ์ของเราคงเสียไปแน่ๆ ไม่รู้สึกว่าตัวเองถูกบังคับ ขอลาออกได้ไหม อยากได้ชีวิตตัวเองคืน’ แม่บอกให้กลับบ้านมาคุยกัน ผมเล่าอย่างหมดเปลือก เล่าเรื่องเคยคิดฆ่าตัวตายให้พ่อแม่ฟัง เขาพยายามอธิบายว่า ‘พ่อไม่เคยบังคับนะ’ เราบอกว่า ‘ถ้าไม่บังคับจริงๆ วันที่บอกว่าเรียนหนัก เขาต้องไม่พูดแบบนี้’ เขาก็บอกว่า ‘พ่อแม่เป็นห่วงอนาคตของลูก’ ถ้าลาออกตอนนั้นได้ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ผมเลยบอกพ่อไปว่า ‘ขอเวลาทำงานเขียนหนึ่งปี ถ้าไม่รอดจะกลับมาเรียนปริญญาโท’ เขาก็ตกลง พ่อมาเล่าให้ฟังทีหลังว่า ‘เหตุผลเดียวคือไม่อยากเสียไม้ไป เพราะสิ่งสำคัญคือหัวใจของลูก’



“หลังจากลาออกมา พ่อบอกแทบทุกอาทิตย์ ซึ่งเป็นประโยคเดียวกับตอนอนุญาต ‘ลาออกมา พ่อเลี้ยงไม่ได้ตลอดชีวิต ไม่ต้องทำงานเลยก็ได้ แต่ในอนาคต ไม่จะเลี้ยงครอบครัวของตัวเองได้ไหม’ ผมกลับมาอยู่บ้านที่สุพรรณบุรี ความสัมพันธ์ที่เคยแรงใส่กันก็เบาลง อย่างน้อยที่สุด พอถึงเวลาที่จะเป็นจะตาย เขาก็รับรู้ว่าคุณรู้สึกยังไง ทั้งพ่อและแม่โดนคนอื่นถามเยอะมาก แม่เคยโดนเพื่อนมาบอก ว่า ‘ทำไมไม่สอนให้ลูกอดทน’ ผมโคตรโกรธเลย แม่ไม่ตอบ รับคำพูดเหล่านั้นแล้วมาร้องไห้ที่บ้าน ยิ่งทำให้รู้สึกว้า ที่ผ่านมามาทำไมเกลียดพ่อแม่ได้ขนาดนั้น มันมีแหละที่เขาบังคับให้เรียน พ่อบอกว่าชอบงานเขียน สิ่งแรกที่ตอบกลับมา ‘แล้วเรื่องเรียนล่ะ’ แต่วันนั้นเราเข้าใจว่าบังคับเพราะอะไร พวกเขาเป็นห่วง พ่อเป็นคนกินเบียร์ กินแล้วก็พูดเปิดใจกับผม เขาเคยพูดว่า ‘ได้มาคุยกันแบบนี้ พ่อมีความสุขมาก’ ทั้งที่เราเพิ่งลาออกมาไม่นาน การคุยดีๆ กลับมาแล้ว บางช่วงผมคิดถึงเชียงใหม่ ก็ไปเที่ยวบ้าง กลับมาพ่อก็บอกว่าคิดถึง เป็นการคุยกันแบบที่ไม่เกิดขึ้นมาหลายปี

“ตอนนั้นสมัครงานเต็มไปหมด ปรากฏว่าไม่มีใครเรียกสัมภาษณ์เลย เหมือนมีคนมาต่อยหน้า คิดว่าแน่เหอ โลกความจริงไม่ง่าย! ผ่านไปสามเดือน ชีวิตเริ่มยากแล้ว วันหนึ่งไปดูหนังเรื่อง La La Land นางเอกอยากทำงานที่ตัวเองรัก ขณะที่คนในสังคมบอกว่า ทำไม่ได้หรอก พระเอกพูดว่า ‘ช่างแม่งสิ ไม่มีเวทีกี่สร้างเอง ไม่มีใครดูก็ช่างแม่ง’ ผมออกจากโรงมา ตัดสินใจว่าจะทำหนังสือทำมือ เอาไปวางร้านกาแฟที่สุพรรณบุรี ร้านใหญ่ๆ ในกรุงเทพฯ เวลาผ่านไป นิตยสารอะเดย์เปิดรับเด็กฝึกงาน (a team junior) ตอนเรียนอยู่ปี 3 ผมเคยสมัครไปแล้วไม่เข้ารอบสุดท้าย ครั้งนั้นรุ่น 9 มาครั้งนี้รุ่น 13 ผมสมัครอีกจนได้รับคัดเลือกเป็น 1 ใน 15 คน ดีใจมาก ผมร้องไห้เลย เริ่มฝึกงาน พฤษภาคม 2560 พอครบ 3 เดือน ผมสมัครงานต่อ แล้วได้เป็นกองบรรณาธิการนิตยสารอะเดย์มาจนถึงปัจจุบัน พ่อได้งานประจำ ผมไปบอกพ่อว่า ‘ทำได้แล้วนะ’ เขากำลังเมาๆ เอามือมาแตะหลัง แล้วพูดว่า ‘มึงแน่มาก!’ เป็นสามพยางค์ที่ในใจร้องตะโกนคุกเข่าร้องไห้ ไซ้ เขาเคยบังคับ แต่ช่วงเวลานั้นเปิดประสบการณ์ให้หลายอย่าง ส่วนความสัมพันธ์กับแฟน เราเลิกกันมาสามเดือนแล้ว ความไม่เข้าใจสะสมมาหลายปี เดือนก่อนเพิ่งได้เปิดใจคุยกัน ทั้งสองคนเห็นตรงกันว่าตัดสินใจถูกแล้ว แต่เราไม่ได้โกรธอะไรกัน เป็นความรู้สึกว่าไปด้วยกันไม่ได้จริงๆ ถ้าวันหนึ่งผมเขียนหนังสือออกมา คนที่ผมจะให้เครดิตคือเขาเลย

“การที่เคยเรียนทันตแพทย์แล้วลาออกมาทำงานเขียน มีคนมาชื่นชมเยอะ ‘เก่งมาก ทำตามความฝัน!’ แต่ผมเฉยๆ นะ คุณไม่รู้หรือว่าเบื้องหลังคือความเห็นแก่ตัว ตอนยังไม่ได้งาน แม่บ่นว่าเหนื่อยกับงานธนาคาร ผมถามไปว่า ‘แม่ชอบทำอะไร’ เขาบอกว่า ‘แม่มีความสุขกับการได้จัดสวน’ ผมถามต่อว่า ‘ทำไมไม่ลาออกมาล่ะ’ สิ่งที่เขาตอบคือ ‘ต้องทำงานธนาคาร เพื่อเอาเงินมาเลี้ยงลูกไง’ จุกฉิบหาย ถ้าแม่ทำตามฝันมาจัดสวน เขาจะเอาเงินที่ไหนมาให้ผมตามฝันวะ ผมมีเพื่อนคนหนึ่งที่บ้านทำอาชีพค้าขาย ไม่ได้มีเงินมาก เขาเกลียดทันตแพทย์ แต่ตอนนี้เรียนจบแล้ว เนื่องจากพ่อป่วยเป็นมะเร็ง เพื่อให้พ่อได้รับสวัสดิการ และในอนาคตก็เพื่อแม่ เขาตัดสินใจอยู่โรงพยาบาลรัฐบาล ยอมอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ คนแบบนี้ น่าเคารพกว่าผมอีก คำพูดว่า ‘ทำตามความฝันสิ!’ มันไม่ใช่แค่สิ่งที่เห็น แต่ชีวิตจริงมีอะไรมากกว่านั้น”

## บทสรุปการเปลี่ยนแปลงของขณณ ถนอมกิตติ

- การลาออกจากการเป็นทันตแพทย์มาเป็นนักเขียน

การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้เป็นจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ชีวิตได้ทำอะไรที่อยากทำ โดยการลาออกจากการเรียนทันตแพทย์มาเป็นนักเขียนนั้น ถ้าพูดตามตรงก็คือลาออกจากอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี และถูกใจครอบครัว แต่กลับเลือกทางที่ตัวเราทำแล้วมีความสุข และทำมันออกมาได้ดี โดยต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมายจากผลที่ทำนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคำพูดจากคนรอบข้าง เรื่องครอบครัว เรื่องการเงิน แต่นั่นก็ทำให้ชีวิตของเขาได้เปลี่ยนไปและมีความสุขมากขึ้น

### 2.3.2 Steve job เจ้าของบริษัท Apple

ถ้าพูดถึง Apple คงไม่มีใครไม่รู้จักว่าเป็นบริษัทยักษ์ใหญ่ทำธุรกิจเกี่ยวกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีสาขาเกือบทั่วโลก และตัวผลิตภัณฑ์ยังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จนหลายคนกลายเป็นสาวก Apple ไปโดยปริยาย แต่คงมีคนไม่น้อยที่ยังไม่รู้จักประวัติความเป็นมาของบริษัทยักษ์ใหญ่แห่งนี้ว่ากว่าจะก้าวขึ้นมาเป็นบริษัทอันดับต้นๆ ของโลก จะต้องเจอกับอุปสรรคอะไรมาบ้าง วันนี้เราจะมาพูดถึงประวัติความเป็นมาของบริษัท Apple โดยย่อ

#### - ยุคเริ่มต้นของบริษัท

ในวันที่ 1 เมษายน ค.ศ. 1976 บริษัท Apple ได้ถูกก่อตั้งขึ้นโดย Steven Wozniak, Steven Jobs และ Ronald Wayne มีจุดประสงค์เพื่อจำหน่ายคอมพิวเตอร์ระบบส่วนบุคคล โดยคอมพิวเตอร์เครื่องแรกที่วางจำหน่าย คือ Apple I แต่ผลประกอบการไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร จนมาถึง Apple II กลับได้รับความนิยมพร้อมทั้งสร้างกำไรให้กับบริษัทอย่างมาก



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ในช่วงปี 1979 บริษัท Apple เริ่มมีการพัฒนาคอมพิวเตอร์สำหรับใช้งานส่วนบุคคล โดยนำอินเทอร์เฟซผู้ใช้แบบกราฟิก (GUI) เข้ามาใช้บนคอมพิวเตอร์ ขณะนั้นบริษัทได้มีการแยกทีมพัฒนาเป็น 2 ทีม คือทีมพัฒนาคอมพิวเตอร์ Lisa และ Macintosh ปรากฏว่าหลังจากเปิดตัวโปรเจกคอมพิวเตอร์ Macintosh ได้รับความนิยมจากตลาดและสร้างเม็ดเงินให้กับบริษัทเป็นจำนวนมาก

Macintosh



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 1988 Steven Jobs ได้ลาออกจากบริษัท Apple พร้อมกับก่อตั้งบริษัทใหม่ภายใต้ชื่อ NeXT Inc. และได้มีการพัฒนาระบบปฏิบัติการของตนเองที่เป็นต้นแบบของ Mac OS X ในปัจจุบัน



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

- ยุคถดถอยของบริษัท

ปี 1989 Apple ได้เปิดตัว Macintosh Portable ซึ่งเป็นคอมพิวเตอร์พกพาเครื่องแรกแต่กลับไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร และไม่นาน Microsoft บริษัทคู่แข่งได้ส่ง Windows 3.0 เข้ามาชิงส่วนแบ่งทางการตลาด พร้อมทั้งเกิดการฟ้องร้องกันขึ้นในกรณีเกี่ยวกับการลอกเลียนกราฟิกอินเทอร์เฟซ (GUI) ทำให้สถานการณ์ของบริษัท Apple แย่ลง



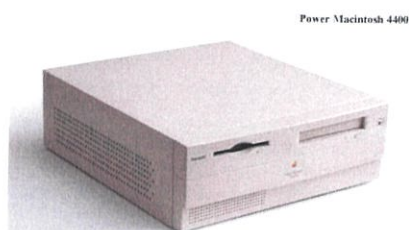
ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 1991 เปิดตัว PowerBook ซึ่งเป็นคอมพิวเตอร์พกพานขนาดเล็ก โดยสามารถสร้างเม็ดเงินเข้าบริษัทได้อย่างมาก พร้อมกันนี้ยังเปิดตัวอุปกรณ์ใหม่ที่เรียกว่า Newton ซึ่งเป็นต้นแบบของ PDA หรือ Personal Digital Assistance ในปัจจุบันและยังเป็นการช่วยปูทางให้กับ Palm, Pilot, iPhone และ iPad ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 1994 เปิดตัว Power Macintosh เป็นเครื่องแรกที่ใช้ชิปประมวลผล PowerPC ที่เกิดจากการผนวกกันระหว่างฮาร์ดแวร์ของ IBM และ Motorola กับซอฟต์แวร์ของ Apple โดยมีจุดประสงค์เพื่อเข้ามาแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาดจาก Microsoft ซึ่งปีถัดมา Apple ประสบปัญหาในการขายคอมพิวเตอร์ ทำให้บริษัทขาดทุนมากที่สุดในประวัติศาสตร์ พร้อมทั้ง Microsoft ยังได้เปิดตัว Windows 95 ที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ส่งผลให้บริษัทต้องรับหาทางออกอย่างเร่งด่วน

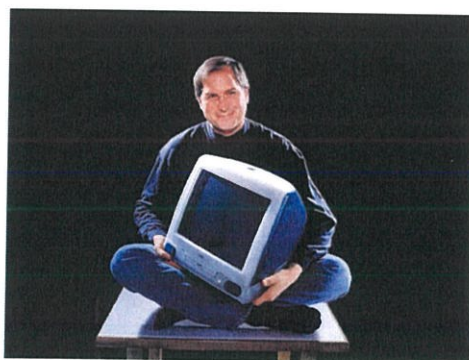


ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

- ยุคฟื้นตัวและรุ่งเรืองของบริษัท

ปี 1996 Apple ตัดสินใจประกาศซื้อกิจการของบริษัท NeXT Inc. เพื่อดึงตัว Steve Job มาดำรงตำแหน่งที่ปรึกษา และในปีถัดมา Steve Job กลายเป็น CEO และตัดสินใจทำข้อตกลงกับ Microsoft โดยให้เข้ามาลงทุนเป็นจำนวนเงิน 150 ล้านดอลลาร์ พร้อมแลกเปลี่ยนให้สามารถนำ Microsoft Office มาใช้บนคอมพิวเตอร์ Macintosh (Mac) ได้ พร้อมทั้งยังเปิดตัว Apple Store ร้านค้าออนไลน์สำหรับซื้อสินค้าของบริษัท

ปี 1998 เปิดตัว iMac คอมพิวเตอร์ที่เป็นศูนย์รวมความบันเทิงทั้งหลาย ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้บริโภค ส่งผลให้ยอดขายพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ถือเป็นพลิกโฉมครั้งสำคัญของโลกคอมพิวเตอร์



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 2001 Apple เริ่มให้ความสำคัญกับอุปกรณ์ที่ให้ความบันเทิง โดยได้เปิดตัว iPod ซึ่งเป็นสินค้าไลฟ์สไตล์ที่ฉีกแนวของบริษัทออกจากวงจรของคอมพิวเตอร์ สร้างผลกำไรอย่างมหาศาลให้กับบริษัท



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 2003 ได้ถือกำเนิด iTunes ร้านค้าเพลงออนไลน์ขึ้น ซึ่งภายในปีแรกสามารถขายได้มากกว่า 100 ล้านเพลงและมีส่วนแบ่งทางการตลาดมากถึง 70%

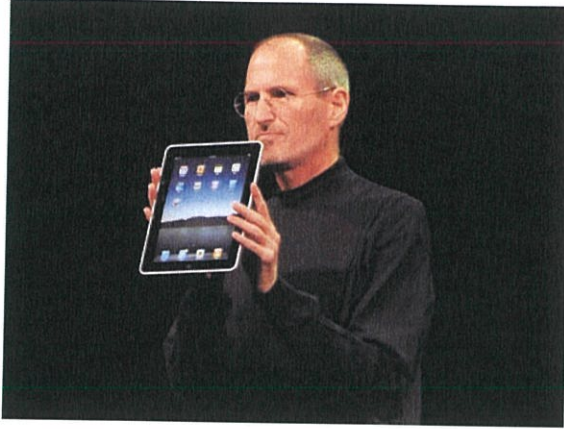
ปี 2006 Apple เปลี่ยนระบบสถาปัตยกรรมภายในเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มาใช้หน่วยประมวลผลของ Intel

ปี 2007 ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของวงการโทรศัพท์หลังจากที่ Apple เปิดตัว iPhone มาพร้อมหน้าจอสัมผัสอย่างเต็มรูปแบบ ทำให้กระแสสมาร์ทโฟนเริ่มเติบโตขึ้น พร้อมกันนี้ iPhone ยังกลายเป็นต้นแบบของโทรศัพท์รุ่นใหม่ นอกจากนี้ยังมีการเปิดตัว App Store ที่เป็นแหล่งรวบรวมแอปพลิเคชันเสริมต่างๆ ให้สามารถโหลดใช้งานเพิ่มเติม



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปี 2010 ถือกำเนิด iPad ซึ่งได้รับกระแสตอบรับที่ดีจากผู้บริโภคเป็นอย่างมาก พร้อมทั้งยังเป็น  
ใบเบิกทางสำหรับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เรียกว่า “แท็บเล็ต”



ที่มา : <http://news.siamphone.com/news-15213.html>

ปัจจุบันทาง Apple ถือว่าประสบผลสำเร็จอย่างมากจนกลายเป็นบริษัทผู้ผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์  
รายใหญ่อันดับต้นๆ ของโลก และยังเป็นผู้นำที่คอยสร้างสรรค์นำเสนอนวัตกรรมรูปแบบใหม่ๆ ให้กับ  
วงการอิเล็กทรอนิกส์อีกด้วย

บทสรุปการเปลี่ยนแปลงของ Steve job

- การถูกไล่ออกจากบริษัท

การถูกไล่ออกจากบริษัทนั้นได้เป็นจุดเปลี่ยนของเขา เพราะหลังจากโดนไล่ออกแล้วเขาได้สร้างบริษัท  
ของตัวเองและเจอกับปัญหามากมายแต่แล้วกับบริษัทเก่าก็ต้องกลับมาจากจ้างเขากลับไปอยู่ที่เดิมอยู่ดี  
เนื่องจากบริษัทใหม่ที่สตีฟได้สร้างนั้นประสบความสำเร็จอย่างมาก

### 2.3.3 Elon Musk ผู้ก่อตั้งบริษัท Tesla



ที่มา : <https://www.ceoblog.co/elon-musk-story/>

Elon Musk เป็นคนที่ชอบเก็บตัว ไม่ค่อยชอบสังคม ไม่ยุ่งกับใคร ครั้งหนึ่ง Errol Musk พ่อของเขา เคยให้สัมภาษณ์กับสื่อ (ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์น้อยครั้งมาก ๆ) ว่า “Elon นะเหรอ เขาชอบเก็บตัว ถ้าไปงานปาร์ตี้นักเกิดใครซักคนนึง จะไม่มีทางเห็นเขาไปเต้นหรือไปยืนคุยกับใคร เราจะหาเขาได้ที่ห้องสมุดของเจ้าของบ้าน เขาจะนั่งหลบมุมอ่านหนังสือเงียบ ๆ อยู่ในนั้นแหละ” แต่สิ่งหนึ่งที่พ่อของเขาเองไม่เคยรู้ก็คือ สาเหตุของการเก็บตัวนั้น นอกจากที่ Elon จะชอบอ่านหนังสือแล้ว การที่เขาไม่ชอบคบหรือพูดคุยกับคนอื่น มาจากการโดนแกล้งที่โรงเรียน

- กว่าพ่อจะรู้ว่าลูกตัวเองโดนแกล้ง Elon Musk ก็ถูกห้ามส่งโรงพยาบาลแล้ว

เขาถูกเพื่อนกลุ่มใหญ่รุมทำร้าย และจับโยนลงมาจากบันได และยังตามมากระหน่ำทุบตีจน Elon สลบไป ดังนั้นเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับเขาจึงไม่ใช่มนุษย์ แต่เป็นหนังสือ Elon ใช้เวลาอ่านหนังสือถึงวันละ 10 ชั่วโมง แทนที่จะไปวิ่งเล่นกับเพื่อน และเป็นนักอ่านตัวยง อ่านจนหนังสือหมดห้องสมุด

- เข้าใจชีวิตเพราะการอ่าน

ด้วยการอ่านนี้เอง เขาอ่านทุกอย่างที่ขวางหน้า ทั้งวิทยาศาสตร์ ศาสนา ปรัชญา สุดท้ายทำให้เขาเข้าใจชีวิต และห่วงใยในเพื่อนมนุษย์ ในวัย 14 ที่หลาย ๆ คนอาจจะยังวิ่งเล่นและเริ่มมีความรักหนุ่มสาว และเอาแต่คิดถึงแต่ตัวเอง แต่ Elon Musk กลับตั้งเป้าหมายใช้ชีวิตเพื่อปกป้องมวลมนุษยชาติ

- โลกพังทลาย หลังการหย่าร้างของพ่อแม่

ในวัยเพียง 9 ขวบเขาต้องเลือกระหว่างพ่อกับแม่ และเขาเลือกอยู่กับพ่อ และนั่นทำให้เขายิ่งเจ็บปวด เพราะหลังจากการหย่าร้าง บ้านก็ไม่เป็นเหมือนบ้านอีกต่อไป ความสัมพันธ์ของเขากับพ่อเริ่มแย่งลง เขาไม่ได้เป็นคุณหนูของบ้านอีกแล้ว พ่อเริ่มให้เขาหัดทำงานทุกอย่างในบ้าน และทำงานนอกบ้านอย่างจริงจังในตอนอายุ 15 ทุกสิ่งที่เขาเจอในแอฟริกาใต้ เป็นเรื่องที่เขาไม่อยากจะพูดถึง Elon อดทนจนเรียนจบม.ปลาย และขอย้ายไปอยู่แคนาดา โดยพ่อ ก็พูดไล่หลังไปว่า ถ้าอยู่ที่แอฟริกา ก็จะส่งเรียนจนจบมหาวิทยาลัย แต่ถ้าไปแคนาดาก็ไปหาเงินเรียนต่อเอาเอง แม่พ่อเขาจะร่ำรวยแค่ไหนก็ตาม แต่ Elon ก็ไม่ขอกลับไปอยู่กับพ่อ ยอมทำงานส่งตัวเองเรียนในแคนาดา และสอบชิงทุนต่อไปเรียนที่อเมริกา

- วางแผนไปซิลิคอนวัลเลย์

Elon Musk เปิดโลกกว้างด้วยการอ่าน เขารู้ว่าที่อเมริกา มีเมืองอยู่เมืองหนึ่ง เป็นเมืองเทคโนโลยีที่มีแต่คนเก่ง ๆ และมีโอกาสมากมายเต็มไปหมด เหมือนดินแดนศักดิ์สิทธิ์ของเหล่านักคตินักวิทยาศาสตร์ และเขาตั้งใจว่าจะต้องไปอเมริกา ไปซิลิคอนวัลเลย์ให้ได้ แม้จะต้องไปอยู่แคนาดา ก่อน และไปทำงานล้างหม้อต้มน้ำร้อนที่สกปรกสุด ๆ แลกกับเงินเพียงเล็กน้อยก็ยอม

- ฝึกนิสัยพึ่งพาตนเองตั้งแต่เด็ก

เนื่องจากเป็นเด็กเก็บตัว จึงไม่เคยร้องขอความช่วยเหลือจากใคร อะไรที่ทำเองไม่ได้ จะหาข้อมูลด้วยการอ่าน และฝึกทดลองทำเองจนสำเร็จ ตั้งแต่เรียนเขียนโปรแกรมด้วยตัวเอง จนทำเกมออกขายได้ตั้งแต่อายุได้เพียง 12 ขวบ ไปจนถึงการสร้างยานจรวดด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ

- เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ

Elon Musk ชอบพึ่งพาตนเองก่อนเสมอ และหนีบจากสิ่งรอบตัวที่พอจะมี สร้างสิ่งที่ตัวเองต้องการแล้วค่อย ๆ ต่อยอดไปที่ละนิด จากการหาเงินส่งตัวเองเรียน จนถึงวันที่จะต้องเริ่มธุรกิจจริงจัง เขาเคยขอเงินพ่อแค่ครั้งเดียว และพ่อก็ให้เงินเขาเพียง 28,000 ดอลลาร์เท่านั้น แต่เขากลับสร้างกำไรได้มหาศาลถึง 22 ล้านดอลลาร์

- มุ่งมั่นที่เป้าหมาย แม้จะต้องเดินอ้อมไกลแค่ไหนก็ตาม

Elon Musk มีเป้าหมายจะปกป้องมนุษยชาติ จากวิกฤติของภัยธรรมชาติ โดยต้องการหาทางสำรองไว้เพื่อไม่ให้มนุษยชาติต้องสูญพันธุ์หากเกิดอะไรขึ้นกับโลก ซึ่งเป้าหมายนี้ มั่นคงและแน่วแน่มาตั้งแต่ Elon อายุ 14 ปี แม้ว่าจะก่อนจะมีโครงการ SpaceX จะทำให้ Elon ต้องเดินอ้อมไปไกล ๆ อย่างทำ Zip2 เพื่อหาเงินก้อนแรก แล้วไปทำ Paypal จึงจะเริ่มทำ SpaceX ได้และระหว่างนั้นก็ทำ Tesla ไปด้วย เพื่อหาทุนมาอุดหนุนโครงการ SpaceX ต่อ เป้าหมาย Multi-Planet ที่จะสร้างอาณานิคมบนดาวดวงอื่น เพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์ ยังคงชัดเจนไม่เปลี่ยนแปลง

แต่ก่อนจะไปถึงตรงนั้น Elon ต้องยอมเดินอ้อมไปไกลมาก ๆ เช่นต้องหาเงินทุน และทำให้นักลงทุนมั่นใจก่อน โดยติดต่อกับนาซ่า ขอส่งจรวดขนส่งสัมภาระขึ้นไปแทน โดยนาซ่าจะลดภาระค่าใช้จ่ายไม่ต้องสร้างจรวดเอง และนาซ่าตกลงเซ็นสัญญาว่าจ้างระยะยาวในที่สุด ทำให้นักลงทุนเริ่มมีความเชื่อมั่น ยอมจ่ายเงินลงทุนให้ Elon ทำให้โครงการของเขาเดินหน้าต่อไปได้ และล่าสุดกับการวาดฝันโดยใช้จรวดบินแทนเครื่องบินพาณิชย์ เพื่อเดินทางไปที่ไหนก็ได้ในโลก ก็เพื่อที่จะระดมทุนครั้งใหญ่ เพื่อผลักดันให้มีจำนวนจรวดมากขึ้น เพื่อเตรียมการสู่การเดินทางไปดาวอังคารในอีก 7 ปีข้างหน้าที่กำลังจะมาถึงนี้

- ล้มแล้วลุกใหม่ทุกครั้ง

Elon Musk แม้จะถูกหักหลังบ่อยครั้ง ตั้งแต่ Zip2 ที่ถูกปลดกลางอากาศ จากตำแหน่ง CEO ในบริษัทของตัวเอง และพอมานำ Paypal ประวัติศาสตร์ก็ซ้ำรอยเดิมอีก โดนปลดกลางอากาศเหมือนเดิม แล้วลูกที่เพิ่งคลอดก็ยังมีมาจากไปอีก ทดลองจรวดที่สร้างด้วยตัวเอง ก็ล้มเหลวนับครั้งไม่ถ้วน เงินก็ไหลออกเป็นน้ำจืดแทบล้มละลาย ให้เพื่อนนั่งบริหาร Tesla ก็พา Tesla ล้มละลาย แล้วยังมาขอหย่าอีก เรียกว่าถ้าเป็นคนปกติ อาจจะเสียสติไปแล้วก็เป็นได้

บทสรุปการเปลี่ยนแปลงของ Elon Musk

- พ่อแม่หย่าร้างกัน

การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ทำให้ชีวิตของ Elon Musk ต้องสู้ชีวิตและเผชิญกับการแก้ปัญหามากมาย แต่เมื่อเจอกับปัญหาใหญ่มาก่อนแล้ว ทำให้การรับมือกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ นั้นช่างง่ายดาย

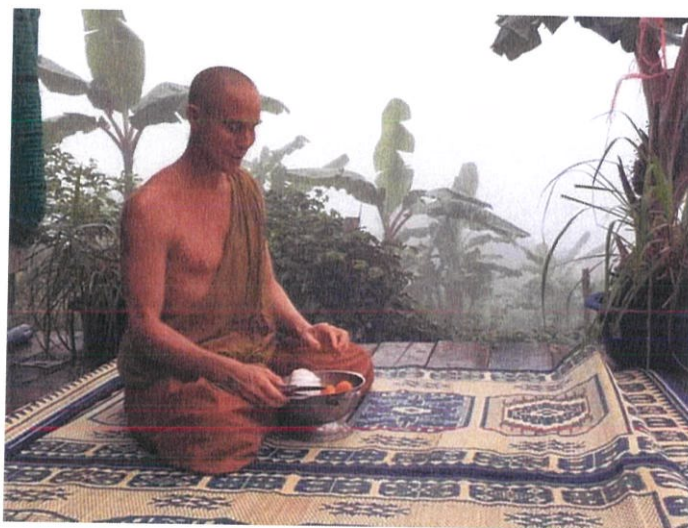
- การต้องออกจากบ้านไปด้วยตัวคนเดียว

การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้ทำให้ได้เจอกับโลกภายนอกที่ Elon Musk ไม่เคยได้เจอแม้ว่าจะต้องลำบากแค่ไหนก็ตาม แต่ด้วยความตั้งใจก็สามารถใช้ชีวิตต่างแดนได้อย่างสบาย ไม่ว่าจะต้องทำงานรับจ้างต่างๆ นานา แต่ก็ไม่ระคาย

### 2.3.4 พระจูเลียน ดีซีเลต

บทสัมภาษณ์ “พระจูเลียน ดีซีเลต” ชาวแคนาดานักเรียนแลกเปลี่ยนวิชาเกษตรกรรม

อาตมาฝึกสมาธิมาเป็นเวลามากกว่า 20 ปี การฝึกสมาธิทำให้พบความสุขที่แท้จริงที่เกิดอยู่ภายใน การฝึกสมาธินั้น ทั้งหมดทั้งมวลก็เพื่อหาความสุขนั้นแล อาตมาสนับสนุนให้ทุกท่านใช้การปฏิบัติสมาธิในการดำเนินชีวิต การนั่งสมาธิคือหนทางเดียวที่จะไปสู่ความอิสระที่แท้จริง



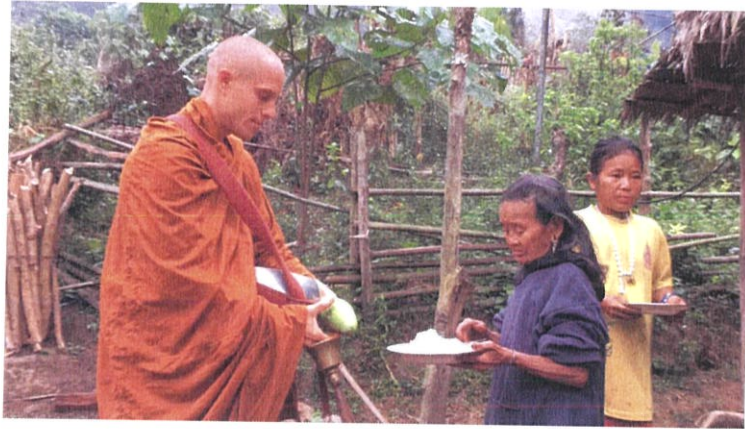
ที่มา : <https://www.sanook.com/news/2154958/>

เดิมอาตมามีพื้นเพอยู่ที่ประเทศแคนาดา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นประเทศที่ร่ำรวยพอสมควรประเทศหนึ่ง สมัยที่อาตมาเรียนหนังสือนั้น อาตมานับว่าเป็นนักเรียนที่ฉลาดเฉลียว เมื่อทำงานหาเงิน ก็หาเงินได้มาก แต่ในประเทศแคนาดานั้นก็เหมือนกับประเทศอื่นทั่วไปตามแบบฝรั่ง อาตมาไม่มีความสุข มีแต่ความเคร่งเครียด

หลังจากนั้นจึงได้ทิ้งทุกอย่าง และได้เข้าสู่การเป็นผ้าขาวและเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์เมื่อ 17 ปีที่แล้ว จากนั้นเป็นต้นมา ใจของอาตมาก็ได้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ตอนนี้ อาตมาจนมาก แต่กลับมีความสุขมาก อาตมาคิดว่าสิ่งนี้คือหนทางที่แท้จริงอาตมามั่นใจเกินร้อยว่า อาตมากำลังเดินอยู่บนทางที่ถูกต้องเพื่อมุ่งไปสู่หนทางการดับทุกข์

อาตมาเริ่มสนใจการทำสมาธิมาตั้งแต่เมื่อยังเป็นวัยรุ่น เริ่มศึกษาด้วยตนเองตั้งแต่สมัยที่อยู่แคนาดา เมื่ออายุ 16-17 ปี ศึกษาการนั่งสมาธิจากการอ่านหนังสือ ทั้งแบบเซนของพระญี่ปุ่น (Zen) และการฝึกโยคะ

การนั่งสมาธินั้นไม่ใช่เรื่องยากสำหรับอาตมา เมื่อตอนเริ่มต้นอาตมาก็ได้เข้าถึงสมาธิได้โดยง่าย อาจจะเป็นเพราะว่าคงจะติดมาจากชาติที่แล้วกรรมัง แต่ด้วยเหตุผลอะไรก็ไม่อาจจะทราบได้ อาตมามีความปรารถนาที่จะมาเมืองไทย ดังนั้นอาตมาจึงมาเมืองไทยครั้งแรกเมื่อตอนอายุ 18 ปี ในโครงการนักเรียนแลกเปลี่ยน ในด้านการทำเกษตรกรรม เมื่อมาถึงได้ไม่นาน อาตมารู้สึกอยู่ลึกลงว่า อาตมาเคยอยู่ที่นี้มาก่อนและอาตมาจะอยู่ที่นี้ตลอดไป



ที่มา : <https://www.sanook.com/news/2154958/>

ระหว่างที่อยู่ในโปรแกรมของนักเรียนแลกเปลี่ยน อาตมาก็ได้ไปนั่งสมาธิตอนเย็นทุกๆวันที่วัดใกล้ๆหมู่บ้านที่อาตมาอาศัยอยู่ในจังหวัดสระบุรี อาตมากลับไปยังแคนาดาและได้กลับมาประเทศไทยอีกครั้งเมื่อปี พ.ศ.2541 ตอนแรกนั้นอาตมาได้อาศัยอยู่กับเพื่อนชาวไทยที่ได้พบกันในโครงการแลกเปลี่ยน ที่นอกเมืองทางภาคใต้ ทำงานบ้าง นิดๆหน่อยๆที่จังหวัดภูเก็ตและกระบี่ จากนั้นจะได้เข้าสู่การเป็นผ้าขาว ถือศีล 8 อยู่ 1 ปีในที่ต่างๆในประเทศไทย เช่น วัดสวนโมกข์ วัดอัมพวัน (จ.สิงห์บุรี) และ วัดจอมทอง



ที่มา : <https://www.sanook.com/news/2154958/>

เมื่อครั้งนั้นอาตมาไม่ได้สนใจเรื่องของการบวชเรียนมากสักเท่าไร สนใจแต่เพียงการนั่งวิปัสสนาสมาธิ ต่อมาอาตมามีความคิดที่จะกลับแคนาดาเพื่อเรียนวิชาฝังเข็ม แต่เนื่องจากอาตมาได้ฝึกปฏิบัติมาตลอดเวลาและทราบดีว่าอาตมากำลังทำสิ่งที่ควรทำอยู่ และสมควรที่จะบวชเป็นพระเสียที หลายคนถามอาตมาว่า จะบวชเพื่ออะไร อาตมาตอบไม่ได้ในชาตินี้

แต่อาตมาคิดว่า อาตมาอยู่ในระหว่างการเดินทาง ต่อจากชาติที่แล้วๆ โยมพ่อโยมแม่ของอาตมาไม่สามารถที่จะเข้าใจในเรื่องนี้ พวกท่านได้ปรึกษานักจิตวิทยาและสงสัยว่าพวกท่านทำอะไรผิด อาตมาถึงอยากบวชเป็นพระในพุทธศาสนา



ที่มา : <https://www.sanook.com/news/2154958/>



ที่มา : <https://www.sanook.com/news/2154958/>

คนฝรั่งคิดไม่เหมือนคนไทย สำหรับฝรั่งแล้ว หากท่านต้องการที่จะทำประโยชน์ให้แก่โลกนี้ ท่านต้องไปเรียนหนังสือ ทำงานและหาอาหาร/ขนมปังมาวางไว้บนโต๊ะอาหาร มันเป็นเรื่องที่ยุ่งยากมากในการทำความเข้าใจสำหรับโยมพ่อ อาตมารู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการสื่อสารกับโยมพ่อนิดหน่อย โยมพ่อเกิดในครอบครัวที่ยากจน และมีพี่น้อง 11 คน

โยมพ่อบวชในศาสนาคริสต์เพื่อที่จะได้เรียนหนังสือ ท่านออกจากการเป็นนักบวชเมื่อพบกับโยมแม่ของอาตมา แต่ปัจจุบันท่านก็ค่อยๆทำความเข้าใจในการเดินทาง ในแบบของอาตมา โยมแม่มาเมืองไทยทุกๆ 2 ปี โยมพ่อไม่ได้มาเมืองไทยสัก 6 ปีแล้ว ท่านควรจะมาเมืองไทยในหน้าหนาวที่จะถึงนี้

อาตมาออกจากประเทศไทย เพียง 1 ครั้งใน 18 ปีนี้ หากโยมพ่อโยมแม่จากไป อาตมาคงไม่ไปจากเมืองไทยอีกเลย

ประเทศไทยได้กลายเป็นบ้านของอาตมาไปเสียแล้ว”

บทสรุปการเปลี่ยนแปลงของพระจูเลียน ดิซีเลต

- การมาบวชในประเทศไทย

พระชาวฝรั่งเศสรูปนี้ได้หนีจากความสบายที่ตัวเองมีอยู่ พื้นที่ความสบายที่ตัวเองเคยมี กลับมาบวชเป็นพระในไทย ซึ่งก็แค่อาศัยในกระท่อมในป่า ไม่มีไฟฟ้าใช้ แต่ก็มีความสุขที่ได้ทำ

## 2.4 เหตุผลที่ต้องเปลี่ยนในทางจิตวิทยา

### 2.4.1 จะได้รับประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงจะทำให้คุณมีโอกาสที่จะเจอประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น มุมมองหลายๆ แบบที่รอคุณอยู่ข้างนอก เมื่อคุณลองมองกลับมามองชีวิตตัวเอง ทุกอย่างคุณจะทึ่งมากเพราะประสบการณ์ใหม่ๆ ที่คุณเคยได้สัมผัส ทุกที่ที่คุณไปและผู้คนทุกๆ คนที่ได้เจอจะได้มากกว่าที่เคยได้สัมผัสจากในโรงเรียน หรือประสบการณ์ที่จำเเน่ในทุกๆ วันของคุณ

### 2.4.2 ได้ค้นหาตัวเองว่าจริงๆ แล้วเราเป็นใคร

เมื่อเราเติบโตขึ้น จิตใจของเราก็จะเติบโตขึ้นด้วย คุณสามารถรู้ได้ว่าอะไรที่เราสามารถทำได้ หรือทำไม่ได้ และได้รู้ถึงขีดจำกัดของตัวเอง และจากที่รู้ว่าอะไรที่ตัวเองทำได้ดีและไม่ดี เราก็สามารถได้เรียนรู้และแก้ไขหรือพัฒนาในสิ่งที่เราด้อยให้ดีขึ้นเพื่ออนาคตต่อไปได้

### 2.4.3 ทำให้เรามีความหลากหลายมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทำให้เรามีความหลากหลายและการปรับตัวที่เพิ่มมากขึ้น คุณสามารถรับความวุ่นวายต่างๆ ที่จะเข้ามาหาได้ และเราจะไม่กลัวที่จะเจอกับปัญหาที่แตกต่างกัน เพราะเราจะสามารถแก้ไขและรับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้เสมอ

### 2.4.4 ทำให้เรามีโอกาสที่เพิ่มขึ้น

เมื่อเราเปิดใจที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว เราจะมีโอกาสที่จะเข้ามาในชีวิตเพิ่มมากขึ้น เพราะเรามีโอกาสพบปะคนมากขึ้น เมื่อเรามีโอกาสมากขึ้น เราก็มืดัวเลือกที่มากขึ้นอีกด้วยและเราจะสามารถมีชีวิตที่แข็งแกร่งและสนุกไปพร้อมๆ กันได้ด้วย

## 2.5 วิธีการเปลี่ยนแปลงเชิงจิตวิทยา

2.5.1 ยอมรับตนเอง : ไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์แบบ แต่ทุกคนเกิดมาเพื่อการพัฒนาและเรียนรู้ตลอดชีวิต คุณเองก็เก่งไม่แพ้ใคร เพียงแต่คุณต้องให้ออกาสตนเองในการฝึกฝนและเชื่อมั่นในตนเองในการเปลี่ยนแปลง

2.5.2 พัฒนานิสัยต่อเนื่อง : การเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถเห็นผลได้ในระยะเวลาสั้น แต่ จะส่งผลอย่างชัดเจนในระยะยาว ในระยะเวลาสั้น คุณจะได้เพียงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ขอให้พัฒนาลักษณะนิสัยไปอย่างต่อเนื่อง โดยกรอบเวลาทั่วไป คุณจะเริ่มเห็นผลลัพธ์ในช่วงกรอบเวลา 3 เดือน

2.5.3 หาเพื่อน : การเปลี่ยนแปลง คุณต้องการกำลังใจที่ดี การหาเพื่อน หรือ คนที่เชื่อมั่นในตัวคุณ ให้อภัยสังเกต หรือ สนับสนุน พฤติกรรมที่คุณจะเปลี่ยนแปลง ย่อมเป็นการสนับสนุนที่ดีอย่างยิ่ง

2.5.4 จดบันทึก : หาสมุดจดบันทึกพฤติกรรม ที่คุณสามารถทำได้ทุกวัน และ พฤติกรรมอะไรที่เป็นอุปสรรค เพื่อเรียนรู้และวางแผนการเปลี่ยนแปลงอย่างทีละเล็กทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่เราสามารถทำได้เร็วที่สุดก่อน

2.5.5 นึกถึงเป้าหมาย : ลองนึกภาพในด้านที่ดีที่สุดของคนที่คุณอยากเป็น นึกถึง ความสำเร็จ และ ความสุขในชีวิตที่จะเกิดขึ้น ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่คุณกำลังดำเนินการ

## 2.6 ประเภทของคอมฟอร์ทโซน

### 2.6.1 รสนิยมและความชอบ (Habit)

ความเคยชินส่วนตัวหรือจะเรียกว่านิสัยก็ได้ เป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับแค่ตัวเองและส่งผลกระทบต่อตัวเองเท่านั้น โดยไม่ได้มีปัจจัยภายนอกอะไรมาเกี่ยวข้องมากนัก ซึ่งเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่ส่งผลอะไร โดยมีพฤติกรรมตัวอย่าง ดังนี้

#### - การกินกะเพราตลอดเวลา

ถ้าพูดถึงอาหารตามสั่ง กะเพราไก่ไข่ดาวคงเป็นตัวเลือกรายแรกๆ สำหรับใครหลายๆ คน ที่เดินเข้าไปสั่งในร้านอาหาร แน่ใจว่าเกือบทุกร้านมีไก่และใบกะเพราที่เราต้องการ แต่การกินเมนูเดิมๆ ในทุกๆ ครั้ง อาจเป็นเพราะว่าร้านนี้ทำอร่อยมากจนต้องสั่งตลอดที่ไปกิน หรือว่าอาจจะ เป็นแค่ความรู้สึกปลอดภัยที่ได้สั่งเมนูเดิมๆ เนื่องจากไม่กล้าที่จะเปลี่ยนเมนูใหม่ เพราะกลัวว่าจะไม่อร่อยเท่ากับกะเพราไก่ไข่ดาวที่เราคุ้นชิน แต่ถ้าวันหนึ่งร้านนั้นกลับไม่มีใบกะเพราและไก่ที่คุณ ต้องการ การได้ลองเปลี่ยนเป็นเมนูอื่น ก็เป็นอะไรที่ไม่ได้เสียหาย กลับกันเราอาจจะได้เจอเมนูใหม่ที่ อร่อยกว่ากะเพราไก่ไข่ดาวก็เป็นได้

#### - การใช้ของใช้เดิมๆ

คุณเคยเปลี่ยนของใช้ภายในบ้านบ้างหรือเปล่า เช่น ผงซักฟอก ยาสีฟัน หรืออะไรก็ตามที่คุณใช้มันเป็นประจำโดยคุณอาจจะซื้อมาใช้เองหรือคนในบ้านซื้อมาให้ การใช้ของใช้เดิมๆ โดยที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนไปใช้ยี่ห้อใหม่ได้นั้นถือว่าเป็นการติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนอย่างหนึ่ง การที่เราไม่กล้าที่จะเปลี่ยนอาจจะเป็นเพราะ เราารู้สึกว่าใช้ยี่ห้อนี้มันดีอยู่แล้ว หรือไม่กล้าเปลี่ยนเพราะกลัวว่า ยี่ห้ออื่นจะไม่ดีเท่านี้หรือราคาอาจจะแพงกว่านิดหน่อย สิ่งๆ นี้ถือว่าเป็นจุดเล็กๆ ที่ทำให้เราไม่กล้าเสี่ยงหรือกลัวการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะตามมา เช่น กลัวว่ายี่ห้อใหม่ที่ซื้อมาไม่หอม ทั้งๆ ที่คุณยังไม่กล้าที่จะลองใช้มันก่อน

#### - การไม่กล้าเปลี่ยนทรงผม

หลายๆ คนคงเข้าร้านตัดผม โดยที่ไม่ได้บอกช่างตัดผมเลยว่าเอาทรงอะไร แค่เข้าไปนั่งครุ่นเดียวแล้วก็เดินออกจากร้านด้วยทรงผมทรงเดิมในทุกๆ เดือน การไว้ทรงผมทรงเดิมๆ ด้วยสาเหตุที่ว่าไม่กล้าเปลี่ยนทรงผมเพราะทำให้ไม่มั่นใจ กลัวไม่เข้ากับหน้าบ้าง กลัวคนรอบข้าง แสบบ้าง เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนรู้สึก แต่ถ้าวันหนึ่งเราตัดสินใจขึ้นมาพร้อมกับทรงผมใหม่ เราจะดีใจหรือเสียใจมากกว่ากันที่ทรงผมเราได้เปลี่ยนไป การได้ลองเปลี่ยนทรงผมที่คุณอยากตัด โดยไม่ต้องสนใจคนรอบข้าง อาจทำให้เห็นว่ายังมีทรงอื่นๆ ที่เข้ากับหน้าเรากว่าเดิม หรือถ้ามันแย่งลง มันก็แค่เส้นผม เพราะเวลาผ่านไป เดี่ยวมันก็ยาวเหมือนเดิม

- การใส่แต่เสื้อสีขาว

การแต่งตัว ถือว่าเป็นรสนิยมความชอบของแต่ละคน แต่ก็อดไม่ได้ที่จะบอกว่าการแต่งตัวโดยติดกับคำว่าปลอดภัย การแต่งตัวที่ปลอดภัยต่อความรู้สึกคืออะไร ? เช่น บางคนใส่เสื้อสีขาวตลอดเวลา โดยที่ไม่กล้าที่จะใส่อื่นๆ หรือที่เป็นเสื้อมีลายเยาะๆ เพราะไม่มั่นใจกับตัวเอง กลัวโดนเพื่อนแซวเพราะเราไม่เคยใส่มาก่อน กลัวว่าจะไม่เข้ากับบุคลิกของเรา กลัวต่างๆ นานา หรือกลับกัน บางคนทีใส่เสื้อดูฉลาดมากๆ ก็กลับไม่กล้าใส่เสื้อสีเรียบๆ ออกจากบ้านเพราะกลัวคนอื่นมองเราว่าไม่แต่งตัวหรือไม่เรียบร้อย แต่การได้ลองเปลี่ยนการแต่งตัวของตัวเองเป็นการออกจากคอมฟอร์ทโซนอย่างมากเหมือนกัน โดยเราอาจจะรู้ว่ามันใส่ได้กับการแต่งตัวที่เข้ากับเราเพิ่มมากขึ้นก็ได้

- การไม่กล้าขับรถออกไปทางใหม่ๆ

ขับรถคนเดียวว่าน่ากลัวแล้ว แต่อะไรจะเท่ากับการขับรถไปในที่ที่เราไม่รู้จักเส้นทาง หลายคนคงรู้สึกกลัวทุกอย่างไปหมด กลัวหลง กลัวโดนปล้น กลัวเสียเวลา โดยเฉพาะการขับรถออกไปต่างจังหวัด อย่างน้อยเราก็ต้องมีเครื่องนำทางหรือบางคนมีแล้วก็ไม่กล้าที่จะขับออกต่างจังหวัดไปคนเดียวอยู่ดี ไม่ใช่แค่ออกต่างจังหวัด แต่บางคนขับรถในเมืองแต่ก็ยังกลัวที่จะหลงไม่ได้ อยู่ดี และไม่กล้าที่จะขับไปเส้นทางใหม่ๆ ด้วย แต่ข้อดีของการหลงคืออะไร ? การหลงอย่างน้อยเราก็ได้รู้จักเส้นทางใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น หรือไม่แน่ว่าการเสี่ยงไปอีกเส้นทางที่ลัดกว่า จะทำให้เราถึงที่หมายเร็วกว่าเส้นทางเดิมที่เราคิดว่ามันสะดวกที่สุดแล้วก็ได้

## 2.6.2 การเสพติดพฤติกรรม (Addiction)

พฤติกรรมระดับนี้เป็นการเสพติดพฤติกรรมอย่างหนักไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป ทำให้ส่งผลเสียต่อตัวเองอย่างมาก คอมพิวเตอร์โทรศัทพ์ระดับนี้เป็นระดับที่ก้าวข้ามออกมาได้ยากที่สุด บางคนอาจจะรู้ตัวว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมอันนี้จะส่งผลดีกับตัวเองมากขึ้นอย่างแน่นอน แต่มันกลายเป็นการเสพติดพฤติกรรมแบบนี้ไปซะแล้ว เช่น

### - การตื่นสาย

การตื่นสายเราก็กังแกไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าการตื่นเร็วจะช่วยให้เรามีเวลาทำอะไรได้อีกมากมายในตอนเช้า และจะสดชื่นพร้อมทำงานในวันนั้นมากกว่าเดิม

### - ชอบเที่ยวหรือเก็บตัวมากเกินไป

เที่ยวมากไปก็ไม่ดี เก็บตัวอย่างเดียวก็ไม่เจอโลกภายนอก ซึ่งอาจจะจะเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมา

### - การติดสารเสพติด

การติดสารเสพติดถือว่าเป็นคอมพิวเตอร์โทรศัทพ์อีกแบบที่เราไม่สามารถเลิกมันได้ด้วยข้ออ้างหลายๆ อย่าง ทั้งๆ ที่มันเลิกได้ถ้าเราอยากจะทำจริงๆ (เหล้า บุหรี่หรือสารเสพติดร้ายแรง)

### - อารมณ์

ด้านอารมณ์ของบางคนก็ไปทางด้านใดด้านหนึ่งหนักมาก ประมาณว่า อารมณ์ก้าวร้าวมากๆ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรก็จะไม่พอใจเสมอๆ หรือ อารมณ์ดีมากๆ ยอมทุกคนในทุกๆ เรื่อง เพราะเกรงหรือกลัวสิ่งที่จะตามมา

### 2.6.3 ทางเลือกการดำเนินชีวิต (Life Choices)

เมื่อชีวิตดำเนินไปเรื่อยๆ ในทอล์คไลน์ชีวิตเราก็ต้องพบเจอกับเรื่องที่ต้องเจอแบบไม่สามารถหนีมันได้ คือการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญๆ ในชีวิตและต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ มากมายและการเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะดีขึ้นกว่าเดิมหรือแย่ลงกว่าเดิมก็ได้

#### - การชีวิตที่เรียน

ถ้าถามเด็กส่วนใหญ่ว่าทำไมถึงต้องเรียนสายนั้นสายนี้ คำตอบที่มักจะพบบก็คือพ่อแม่ให้เรียน และอาจจะยังไม่รู้ว่าโตขึ้นตัวเองอยากเป็นอะไร จึงเลือกที่จะเรียนๆ ไปก่อน ทำให้การเปลี่ยนที่เรียนนั้นเป็นความเสี่ยงที่เด็กๆ จะต้องเจอ ทั้งที่เปลี่ยนตามสายที่ชอบนั้นก็กับตัวเรา

#### - การเปลี่ยนศาสนา

การเปลี่ยนศาสนา แน่แน่นอนว่าย่อมทำให้พฤติกรรมการปฏิบัติของเรานั้นเปลี่ยนไป เพราะแต่ละศาสนาก็มีกฎของแต่ละศาสนาไม่เหมือนกัน ทั้งข้อปฏิบัติและข้อห้าม หลากๆ คนคงเกิดมาพร้อมมีศาสนาอยู่แล้วตามครอบครัวหรือสภาพแวดล้อม แล้วก็ปฏิบัติตามเรื่อยมา แต่ถ้าวันหนึ่งสมมติเราต้องไปมีครอบครัว แล้วครอบครัวเรานับถืออีกศาสนา แล้วเราจำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนา เราจะกล้าเปลี่ยนไหม

#### - การแต่งงาน

การแต่งงาน แน่แน่นอนว่าไม่ใช่เรื่องของเราแค่คนเดียว และชีวิตหลังแต่งงานก็คงใช้ชีวิตไม่เหมือนเดิม การแต่งงานจึงเป็นเรื่องใหญ่ในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งต่อๆ ไปก็คงมีครอบครัวที่ใหญ่ขึ้น ยิ่งทำให้เราต้องมีเรื่องรับผิดชอบและหน้าที่มากขึ้น

#### - การหย่าร้าง

การหย่าร้าง หลากๆ คนคงไม่อยากจะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง แต่ถ้าวันหนึ่งเรามีเหตุจำเป็นที่ต้องหย่าร้างกับคนรักแล้ว การปรับตัวจากที่เคยมีครอบครัว กลายเป็นอยู่ตัวคนเดียว หลากๆ อย่างจะเปลี่ยนไป

#### - การเปลี่ยนงาน

ถ้าพูดถึงคอมพิวเตอร์ไซเบอร์ เรื่องแรกๆ ที่นึกถึงคงเป็นเรื่องของหน้าที่การงาน การออกจากงานประจำแล้วไปทำงานที่อยากทำนั้น เป็นการก้าวออกจากคอมพิวเตอร์ไซเบอร์ครั้งสำคัญ เพราะหลังจากเปลี่ยนงานสิ่งที่ตามมาย่อมส่งผลให้ดีขึ้นกว่าเดิมหรืออาจจะแย่ลงก็ได้ ซึ่งการออกจากคอมพิวเตอร์ไซเบอร์ครั้งนี้ อาจจะเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในอนาคตก็ได้

## บทที่ 3

### การออกแบบนิทรรศการ

#### 3.1 ความหมายของนิทรรศการ

นิทรรศการ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Exhibitions” มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “Display” ซึ่งแปลว่า “การจัดแสดง”

นิทรรศการ หมายถึง การให้การศึกษาอย่างหนึ่งด้วยการแสดงงานให้ชม เป็นการจัดแสดงและนำวัสดุทัศนวัสดุรวมถึงวัสดุต่างๆ ที่ให้ข้อมูล ข่าวสาร ที่ผู้ชมสามารถสัมผัส เรียนรู้ ทดลองใช้ หรือมีกิจกรรมเสริมประกอบ นิทรรศการเป็นสื่อในการให้การศึกษา ความรู้ความเข้าใจ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ตอบสนองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ชมให้บรรลุสู่เป้าหมายในเรื่องนั้นๆ

#### 3.2 ประเภทของนิทรรศการ

##### 3.2.1 นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition)

นิทรรศการถาวร เป็นการจัดประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่ง การจัดนิทรรศการแบบนี้ใช้ทุนสูง อายุการใช้งานยาวนาน ดังนั้นต้องมีการเตรียมวางแผนอย่างดี ต้องวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์รูปแบบ และการนำเสนอที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ นิยมจัดทั้งกลางแจ้งและในตัวอาคาร ส่วนใหญ่การจัดนิทรรศการถาวรมักจะมุ่งเน้นวัตถุประสงค์ที่เนื้อหา เป็นการให้ความรู้ สาระและแทรกด้วยการสร้างทัศนคติ และค่านิยม

##### 3.2.2 นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition)

นิทรรศการชั่วคราวนิยมใช้แสดงเรื่องราว เนื้อหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในวาระ หรือโอกาสพิเศษ มีระยะเวลาของการจัดแสดงสั้นๆ อาจเป็นเวลา 2-3 วัน หรือ 1 เดือน การจัดนิทรรศการชั่วคราวจะมุ่งเน้นไปยังเนื้อหาข้อมูลใหม่ หรืออาจมุ่งเน้นกลุ่มผู้ชมเฉพาะกลุ่ม รูปแบบการจัดจึงต้องแปลกใหม่ มีน่าสนใจสูง ซึ่งการจัดอาจจัดแทรกในส่วนของการจัดนิทรรศการถาวรก็ได้ ทั้งนี้เพื่อดึงดูดใจ และชักชวนให้ผู้ชมได้กลับเข้ามาชมนิทรรศการถาวรอีก

##### 3.2.3 นิทรรศการเคลื่อนที่ (Travelling Exhibition)

นิทรรศการเคลื่อนที่มุ่งเน้นการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญ ดังนั้นเพื่อความสะดวกในการจัดสื่อต่างๆ จึงจะต้องมีการออกแบบ และผลิตในลักษณะสื่อสำเร็จรูปที่สะดวกในการจัดแสดง รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ก็จะต้องเหมาะสมกับการเคลื่อนย้าย และซ่อมแซม

### 3.3 ความสำคัญของนิทรรศการ

นิทรรศการเป็นสื่อที่มีคุณค่าและมีศักยภาพสูงในการดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้ดีเนื่องจากความหลากหลายของสื่อสามารถตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ชมได้ ดังนั้นนิทรรศการที่ดีจะมีอิทธิพลต่อผู้ชมในด้านความรู้ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงเจตคติ

### 3.4 กระบวนการออกแบบนิทรรศการ

#### 3.4.1 ขั้นตอนแผนการก่อนการจัดนิทรรศการ

3.4.1.1 กำหนดหรือทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน (Define Objective)

3.4.1.2 การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย (Target Group Analysis)

โดยพิจารณาจากข้อมูลต่อไปนี้ คือ

- ลักษณะทั่วไป (Demographic)
- พิจารณาว่า เพศใด ช่วงอายุ ระดับการศึกษา รายได้ หน้าที่การงาน และภูมิภานา
- ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychographics)
- พิจารณาจากบุคลิก, การดำเนินชีวิต, ความเป็นอยู่, ทัศนคติ
- ผลการวิจัย (Research Data)

3.4.1.3 กำหนดเนื้อหา และวิธีการนำเสนอ (Content Analysis and Presentation Technique)

#### 3.4.2 ขั้นตอนเตรียมการและดำเนินการจัดนิทรรศการ

3.4.2.1 ออกแบบสถานที่ กำหนดการจัดวางวัสดุอุปกรณ์ สื่อ ในขนาดและบริเวณขนาด พื้นที่สำหรับจัดนิทรรศการ

3.4.2.2 เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ

3.4.2.3 จัดหา และผลิตสื่อประกอบการจัดนิทรรศการ

3.4.2.4 การบรรจุและเคลื่อนย้าย และติดตั้ง

#### 3.4.3 ขั้นตอนหลังการจัดนิทรรศการ

3.4.3.1 การวางแผนและเตรียมการเก็บข้อมูล

3.4.3.2 การประเมินผล

### 3.5 หลักการออกแบบนิทรรศการ

3.5.1 ความโดดเด่น (Outstanding) เช่น ทิศทางของเส้น ความเด่นของแบบ หรือรูปร่าง ขนาด และสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้นิทรรศการดึงดูดความสนใจและสะดุดสายตาของผู้ชม ไม่ควรใช้สีเกินกว่า 2-3 สี โดยใช้สีที่เป็นกลางเป็นพื้นหลัง และใช้สีที่เข้มเพื่อเน้นจุดสนใจ

3.5.2 ความไม่ซ้ำซาก (Fresh) ทำให้เกิดความสนใจของผู้ดูอยู่ได้นาน

3.5.3 ความสมดุล (Balancing) ทำให้ความสนใจของผู้ดูไม่หันเหออกจากเนื้อเรื่องนั้น

3.5.4 ความต่อเนื่อง (Continuity) การใช้เส้น สี และแบบ จะช่วยแนะให้ผู้ดูสามารถดูและเข้าใจเนื้อหาได้ตามช่วงและจังหวะที่จัดไว้

3.5.5 การเน้นจุดสนใจ (Emphasis) ในป้ายนิทรรศการ เป็นการจัดให้ภาพ และข้อความที่มีความสำคัญเด่นชัดขึ้นซึ่งอาจทำได้โดยยึดหลัก

- ภาพที่แยกจากภาพอื่น จะทำให้ดูว่ามีความสำคัญ
- ภาพที่มีขนาดใหญ่กว่าภาพอื่นทั้งหมดย่อมดึงดูดความสนใจ
- สีและรูปร่างของภาพสามารถแข่งกับขนาดได้ หลักสำคัญในการวางจุดสนใจ คือ วางไว้ในระดับสายตาสูงจากพื้นชั้นประมาณ 5 ฟุต ระดับ ที่อยู่เหนือ 7 ฟุต ขึ้นไป และต่ำกว่า 3 ฟุต ลงมา จะไม่อยู่ในระดับที่ผู้ดูให้ความสนใจ

3.5.6 ความเป็นเอกภาพ (Unity)

- จัดภาพที่มีความเกี่ยวพันเด่นชัดมาอยู่รวมกัน อาจใช้วัสดุขนาด และรูปร่าง ซ้ำ ๆ กัน
- จัดวัสดุที่มีลวดลายแปลก ซ้ำ ๆ กัน ทำให้เป็นหมวดหมู่และเรื่องราวที่สัมพันธ์กัน

3.5.7 ความแตกต่าง (Contrast) เป็นการจัดที่มีความประสงค้ให้มีการขัดแย้งเพื่อแก้ปัญหาความซ้ำซากจำเจ หรือเบื่อหน่ายจากการจัดลักษณะในการทำงานเหมือนกันหมดไม่มีลักษณะตื่นเต้นแอบแฝงอยู่ ดังนั้นการออกแบบโดยอาศัยหลักความแตกต่าง โดยการทำให้มีบางส่วน หรือหลายส่วนทำให้เกิดการขัดแย้งกัน จะเป็นเส้นที่ตัดกัน ผิดเรียบ นุ่มนวล ตัดด้วยผิวขรุขระ หรือการใช้สีตรงกันข้าม เพื่อให้รู้สึกขัดแย้งกันบ้างในส่วนเล็กๆ น้อยๆ อันจะช่วยให้มีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้น เพิ่มรสชาติแตกต่างกันออกไป

3.5.8 ความกลมกลืน (Harmony) ในที่นี้หมายถึงการพิจารณาในส่วนรวมทั้งหมดแม้จะมีบางอย่างที่แตกต่างกันก็ตาม แต่เมื่อมองดูแล้วให้ความรู้สึกผสมผสานกลมกลืนเข้ากันได้

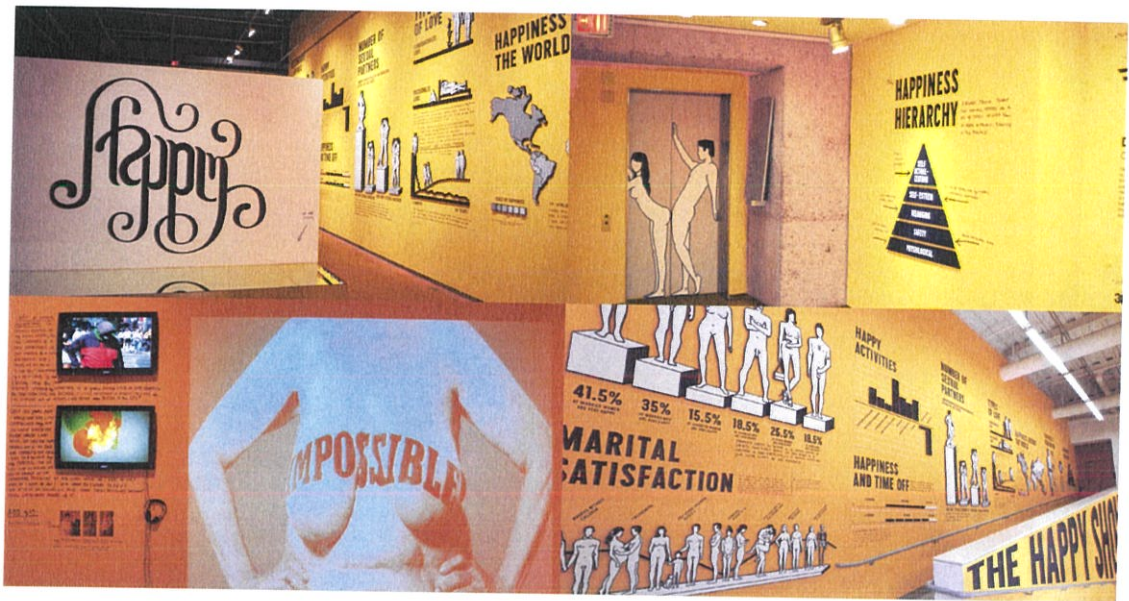
3.5.9 ความเรียบง่าย (Simplicity) เป็นสิ่งสำคัญในการจัดนิทรรศการ เพราะสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ ภาพตัวอักษรที่สื่อความหมายชัดเจนจะช่วยให้ผู้ชมเกิดการเข้าใจได้เร็วขึ้น ควรระลึกเสมอว่าจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการจัดนิทรรศการ เพื่อให้คนดูเข้าใจเรื่องราวที่เราแสดง การใช้วัสดุหรือสิ่งที่แสดงเกินความจำเป็น หรือมีลักษณะแปลกพิศดารไม่ตรงกับเนื้อหายุ่อมไม่เกิดผลดี ดังนั้นการประหยัดและความชัดเจนเรียบง่าย จะทำให้นิทรรศการนั้นน่าสนใจมิใช่น้อย

3.5.10 ความสมบูรณ์ขั้นสำเร็จ (Finish) เป็นการสำรวจขั้นสุดท้าย ที่จะสรุปผลการออกแบบอันมีผลโดยตรงต่อส่วนรวมทั้งหมด มีส่วนใดบกพร่องไม่เหมาะสมต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แก้ไข โดยใช้ความคิด หรือถ้ายังไม่พอใจ อาจต้องมีการทดลองจัดตามที่คิดว่าถูกต้องเหมาะสมแล้ว ก็พิจารณาเปรียบเทียบกับประสบการณ์ที่เคยจัดมาแล้ว เมื่อรู้สึกว่าไม่ดีเท่าที่โยกย้ายกลับที่เดิมถือว่าเป็นการประลองความคิดเมื่อได้ทดลองเช่นนี้ ก็จะช่วยมีการตัดสินใจที่ถูกต้องยิ่งขึ้นอันเป็นผลดีแก่การจัดนิทรรศการ

### 3.6 กรณีศึกษาการออกแบบนิทรรศการ

#### 3.6.1 'The Happy Show' ของ Stefan Sagmeister

นิทรรศการเกี่ยวกับความสุข ไม่ว่าจะ เป็น อะไรที่ทำให้เรามีความสุข การฝึกอบรมความสุขต่างๆ ที่ Stefan Sagmeister ค้นหาค้นหาความสุขและทำการทดลองต่างๆเกี่ยวกับตัวเขาเองเพื่อหาวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดมานำเสนอในรูปแบบนิทรรศการและยังลูกกลามไปยังส่วนต่างๆ ของพิพิธภัณฑ์ด้วย



ภาพที่ 3.1 ภาพบรรยากาศนิทรรศการ The Happy Show  
ที่มา : [www.designboom.com](http://www.designboom.com), [thehappyshow.tumblr.com](http://thehappyshow.tumblr.com)



ภาพที่ 3.2 การออกแบบ Typography ของ The Happy Show  
ที่มา : [icaphila.org](http://icaphila.org)



ภาพที่ 3.3 การออกแบบ Poster ของ The Happy Show  
ที่มา : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)



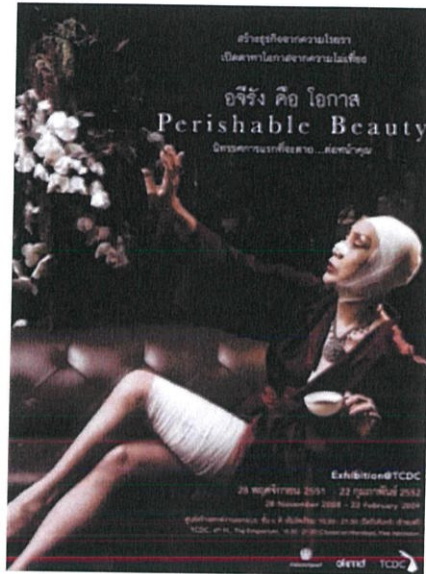
ภาพที่ 3.4 สื่อ interactive ต่างๆ ของ The Happy Show  
ที่มา : [www.designboom.com](http://www.designboom.com), [thehappyshow.tumblr.com](http://thehappyshow.tumblr.com)



ภาพที่ 3.5 ความคิดสร้างสรรค์ลูกเล่นเล็กๆ ของ The Happy Show  
ที่มา : [www.designboom.com](http://www.designboom.com), [thehappyshow.tumblr.com](http://thehappyshow.tumblr.com)

### 3.6.2 นิทรรศการ “อจี้ริง คือ โอกาส”

นิทรรศการนี้ ผู้เข้าชมจะได้พบกับแง่มุมความหลากหลายอันมีที่มาจากความเสื่อมสลายของสรรพสิ่ง ควบคู่ไปกับการสอดแทรกช่องทางการสร้างโอกาสทางธุรกิจที่เกิดจากความอจี้ริง ตลอดทั้งนิทรรศการ



ภาพที่ 3.6 ภาพโปสเตอร์นิทรรศการ “อจี้ริง คือ โอกาส”  
ที่มา : <http://www.tcdc.or.th/exhibition/8322/?lang=th>

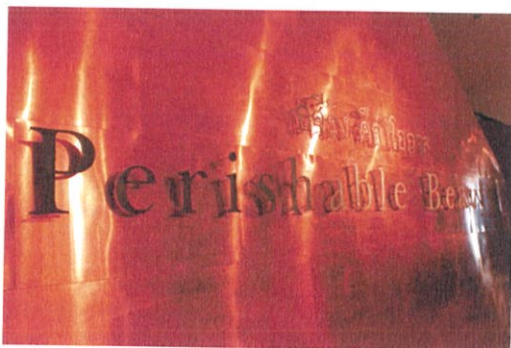
นิทรรศการ “อจี้ริง คือ โอกาส” (Perishable Beauty) แบ่งออกเป็น 8 ส่วน ดังนี้

1. อนิจจัง (Anicca) – แสดงให้ผู้เข้าชมเข้าใจถึงสัจธรรมของความเสื่อมสลายและการดับสูญที่ว่า หากจักรวาลอันยิ่งใหญ่ยังสามารถแตกดับได้ ร่างกายของมนุษย์ที่มีอายุขัยเพียงพริบตาของจักรวาลก็คงมีสภาพไม่แตกต่างกัน โดยนำเสนอผ่านเรื่องราวของแสงสว่างจากดวงดาว อันเป็นแสงสว่างในอดีตที่เดินทางมาจากดวงดาวที่ระเบิดและแตกดับไปแล้วหลาย พันล้านปีแสง รวมถึง “หลุมดำ” ที่แม้จะเป็นจุดจบของเอกภพในอดีต แต่ในขณะเดียวกันการระเบิดของหลุมดำก็ก่อกำเนิดระบบสุริยะจักรวาลในยุค ปัจจุบันเช่นกัน
2. ความตาย (Death) – แสดงให้ผู้เข้าชมรู้สึกหวาดหวั่นกับความตายของมนุษย์ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นว่ามนุษย์พยายามหาวิธีต่างๆ เพื่อสร้างความสุขและความ สนุกให้มากที่สุดในขณะที่ตนเองยังมีชีวิตอยู่ เช่น การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุนทรีย์รสในชีวิต โดยสื่อผ่านอาหารนานาชาติ ที่แสดงให้เห็นว่าแม้แต่อาหารที่มนุษย์รับประทานก็ต้องเสื่อมสลายและเน่า เปื่อยไปตามกาลเวลา

4. ความงาม (Beauty) – แสดงให้เห็นถึงความพอใจของมนุษย์ที่ต้องการเห็นตนเองดูดีอยู่เสมอ และต้องการคงความงามนั้นไว้ตราบนานเท่านาน จนความพอใจและความสุขจากความเชื่อเหล่านี้ ได้กลายเป็นช่องทางและโอกาสที่ก่อให้เกิดเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับความสวย ความงามขึ้นมากมายทั่วโลก อาทิ เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว สถานบริการพิตเนส การทำศัลยกรรม ไปจนถึงประเด็นสังคมที่สื่อมวลชนคือผู้มีอิทธิพลในการสะท้อนและกำหนดรูปแบบ ความงามตามที่คนในสังคมต้องการ พร้อมปิดท้ายด้วยการตั้งคำถามถึง “ความงามที่แท้จริง” ว่าแท้จริงแล้วความงามไม่เคยคงที่ แต่เปลี่ยนแปลงไปตามบรรทัดฐานและสภาพสังคมตามแต่ละยุคสมัยจะกำหนด

5. ฤดูกาล (Season) – แสดงให้เห็นว่าแค่เพียงระยะเวลาสั้นๆ ในช่วงฤดูกาลหนึ่ง หากมนุษย์รู้จักฉกฉวยและแสวงหาโอกาสจากธรรมชาติและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ก็จะสามารถสร้างให้เกิดเป็นคุณค่าทางเศรษฐกิจได้ เช่น ช่วงเวลาของฤดูกาลดอกซากุระบานในประเทศญี่ปุ่น ที่รัฐบาลญี่ปุ่นมองเห็นโอกาสทางธุรกิจและกำหนดให้ช่วงเวลานี้เป็นวาระแห่งชาติ จนกลายเป็นฤดูกาลที่สามารถเรียกเงินจำนวนมหาศาลได้จากนักท่องเที่ยวทั่วโลก

6. สิ่งแวดล้อม (Environment) – แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างตามธรรมชาติหรือทัศนียภาพที่สวยงามเพลินตานั้น ล้วนเกิดจากการลงทุนและระบบการจัดการที่ดี ประเทศใดสามารถจัดระเบียบของสิ่งแวดล้อมเพื่อเก็บความทรงจำที่สวยงามเหล่านี้ไว้ได้ ก็จะสามารถสร้างรายได้เป็นเงินจำนวนมากเข้าประเทศ เช่น อำเภออัมพวาในประเทศไทย เมืองลี่เจียงในประเทศจีน และเมืองเวนิสในประเทศอิตาลี



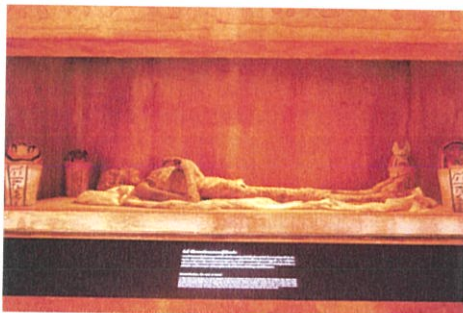
ภาพที่ 3.7 ภาพบรรยากาศภายในนิทรรศการ

ที่มา : <http://www.tcdc.or.th/exhibition/8322/?lang=th>

7. กระบวนการจัดการความเสื่อม (Freshness Management) – แสดงให้เห็นถึงวิธีที่มนุษย์จัดการกับความเสื่อมสลายของธรรมชาติ โดยนำเสนอผ่านกระบวนการรักษาความสดของดอกไม้ในประเทศเนเธอร์แลนด์ที่สามารถ ส่งดอกไม้ข้ามทวีปไปถึงมือผู้บริโภคได้อย่างทันท่วงที่ รวมถึงวิธีการอันชาญฉลาดในการนำเข้ดอกไม้จากทั่วโลก จนได้ชื่อว่าเป็นศูนย์กลางและผู้นำด้านการส่งออกดอกไม้ระดับโลก เพื่อชี้ช่องทางการทำธุรกิจและกระบวนการจัดการกับความเสื่อมสลายนี้ให้เกิด ขึ้นในประเทศไทย เช่น การปรับปรุงระบบการขนส่งดอกไม้ให้เป็นศูนย์กลางการส่งออก “ไปไม่เข้ตร้อนขึ้น” ในระดับภูมิภาคและระดับโลก รวมถึงการคิดค้นเทคนิคการส่งออกดอกไม้สู่ประเทศต่างๆทั่วโลกโดยการสร้าง มูลค่าเพิ่มจากความคิดสร้างสรรค์

8. มะนาวหยดสุดท้าย (Last Drop) – เป็นตัวแทนของโอกาสทางธุรกิจที่คนไทยต้องนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ให้ มากที่สุดและโดยเร็วที่สุด ส่วนนี้จะสรุปความคิดรวบยอดให้ผู้เข้าชมนิทรรศการได้นำความรู้และสัจธรรมจาก ความจริงที่พบเห็นตลอดทั้งนิทรรศการมาขบคิดและแตกหน่อให้เกิดเป็นไอเดียใหม่ๆที่น่าสนใจในการประกอบธุรกิจเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของนิทรรศการ “อจ้ริง คือ โอกาส” (Perishable Beauty)

โดยนิทรรศการนี้มีการใช้ของเป็น collection นำมาตั้งโชว์และบอกเล่าถึงความเสื่อมสลายไปของสิ่งของต่างๆ และมีความเกี่ยวเนื่องจากผู้ที่ฉกฉวยโอกาสจากเวลาที่จำกัดของสิ่งบางสิ่งอีกด้วย โดยเล่าเรื่องด้วยสิ่งของต่างๆ อย่างชัดเจน



ภาพที่ 3.8 ภาพบรรยากาศภายในนิทรรศการ

ที่มา : <http://www.tcdc.or.th/exhibition/8322/?lang=th>

### 3.6.3 Museum of Broken Relationships

เป็นพิพิธภัณฑ์เกี่ยวกับเรื่องของการแตกหักของความสัมพันธ์ของคนในหลายๆ รูปแบบ โดยในพิพิธภัณฑ์นี้ได้ทำเป็นพิพิธภัณฑ์ที่เก็บเอาของต่างๆ ที่มีความหมายหรือเรื่องราวในวันที่ยังมีความสัมพันธ์กันหรือในวันที่แตกหักกัน โดยของแต่ละอย่างก็มีความหมายที่แตกต่างกันไป โดยการเล่าเรื่องใช้ของจริงที่ใช้ในการตั้งโชว์พร้อมกับข้อความที่เล่าเรื่อง ณ ช่วงเวลานั้นได้อย่างดี

COLLECTION

## A plush Snoopy

By: [Linda Hartman](#)



He gave Snoopy to me on my 17th birthday. We had fallen in love six months earlier, on October 5, 1981. Thirty years down the line, we had three sons, a house etc. He fell in love with another woman and he chose her... He broke my heart. Telling me that he hadn't really loved me in those 30 years. I just don't understand.

COLLECTION

## An Exe Axe

By: [Linda Hartman](#)



She was the first woman that I let move in with me. All my friends thought I needed to learn to let people in more. A few months after she moved in, I was offered to travel to the US. She could not come along. At the airport we said goodbye in tears, and she was assuring me she could not survive three weeks without me. I returned after three weeks, and she said: "I fell in love with someone else..."

[Read more](#)

COLLECTION

## Espresso machine

By: [Linda Hartman](#)



For a long time he loved the coffee I made for him using the espresso machine he gave me. For a long time he loved me. And then, one day, he no longer loved the coffee I made for him using the espresso machine he gave me. And then, one day, he no longer loved me and left. And so I took the espresso machine he gave me that made the coffee he loved and I put it in the basement so I don't ha...

[Read more](#)

COLLECTION

## Watch

By: [Linda Hartman](#)



In 2002, when I was still young and innocent, I spent November and December in Vancouver, Canada, to improve my English so I could subsequently study a semester at a university in New Zealand. Three weeks before I left, a girl from Brazil arrived and... I really fell in love for the first time in my life. It was complicated: I was confused, she had a boyfriend in Brazil. Nonetheless, she was...

[Read more](#)

ภาพที่ 3.9 ภาพสิ่งของต่างๆ ในพิพิธภัณฑ์

ที่มา : <https://brokenships.com/feed/an-exe-axe>

## บทที่ 4

### การออกแบบและแบบร่างการออกแบบ

#### 4.1 ชื่อนิทรศการ

เนื่องจากเป็นนิทรศการที่มีเนื้อหาค่อนข้างมาก เลยตั้งใจตั้งชื่อให้น่าสนใจและดูลึกลับกับเนื้อหาข้างใน และเรื่องที่ทำเป็นเรื่องของคอมฟอร์ทโซน ซึ่งเป็นเรื่องของพฤติกรรมความเคยชิน ตอนแรกเลยตั้งชื่อเป็น นิทรศการ “Comfort Zone” พื้นที่แห่งความเคยชิน กับ นิทรศการ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน โดยได้เลือกแบบหลังซึ่งดูน่าสนใจและน่าติดตามมากกว่าชื่อแรก

#### 4.2 โลโก้นิทรศการ (Logo)

โลโก้นิทรศการเริ่มมาจากแนวคิดที่ยึดว่าการวนเวียนติดอยู่ในพฤติกรรม เลยได้มาสองแนวคิดที่ตรงกับเนื้อเรื่องและชื่อของนิทรศการ คือ การวนเวียนและการติดอยู่ในพื้นที่ที่สี่เหลี่ยม (การติดอยู่ในกรอบของตัวเอง) และเน้นเรื่องการใช้ Typography ในการทำโลโก้เพราะนิทรศการเน้นการเล่นคำ เลยได้ใช้ Typography เป็นการนำเสนอโลโก้

##### 4.2.1 แบบที่ 1

โดยแตกแนวคิดมาได้หลายอย่างโดยใช้แนวคิดข้างต้นในการออกแบบทั้งการใช้รูปแบบการวนเวียน และการใช้กรอบสี่เหลี่ยมมาครอบไว้เพื่อรู้สึกถึงกรอบมากขึ้น



ภาพที่ 4.1 การออกแบบโลโก้โดยใช้การวนเวียนและติดอยู่ในกรอบ

#### 4.2.2 แบบที่ 2

จากแนวคิดเราได้เลือกการติดอยู่ในกรอบหรือพื้นที่ความเคยชินมาเป็นหลักโดยใช้คำว่า “Comfort Zone” มาตัดทอนอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม แต่ติดปัญหาตรงที่ว่าภาพโดยรวมอาจจะอ่านยากไป และมีปัญหาในการใช้ในพื้นหลังสีต่างๆ

นิทรรศการ  
**COMFORT ZONE**  
 พื้นที่แห่งความเคยชิน

นิทรรศการ  
**COMFORT ZONE**  
 พื้นที่แห่งความเคยชิน

นิทรรศการ  
**COMFORT ZONE**  
 พื้นที่แห่งความเคยชิน

นิทรรศการ  
**COMFORT ZONE**  
 พื้นที่แห่งความเคยชิน

ภาพที่ 4.2 การออกแบบโลโก้โดยใช้การติดอยู่ในกรอบ

### 4.2.3 แบบที่ 3

เนื่องจากการใช้แนวคิดการติดอยู่ในกรอบหรือพื้นที่แห่งความเคยชิน เลยได้ใช้ element หลักเป็นสี่เหลี่ยมโดยสื่อว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวที่อยู่ในกรอบ



ภาพที่ 4.3 การออกแบบโลโก้โดยใช้พื้นที่สี่เหลี่ยม

เลือกโลโก้เนื่องจาก Typography ชัดเจนกว่าแบบอื่นๆ และสื่อถึงพื้นที่ที่กรอบสี่เหลี่ยมที่เหมือนกำลังลอยขึ้นมาจากพื้นเปรียบเหมือนการกำลังทะลุออกมาจากคอมพิวเตอร์ไซน และโลโก้อื่นๆ มีลักษณะที่แข็งกร้านเหมือนบริษัทก่อสร้างมากกว่า

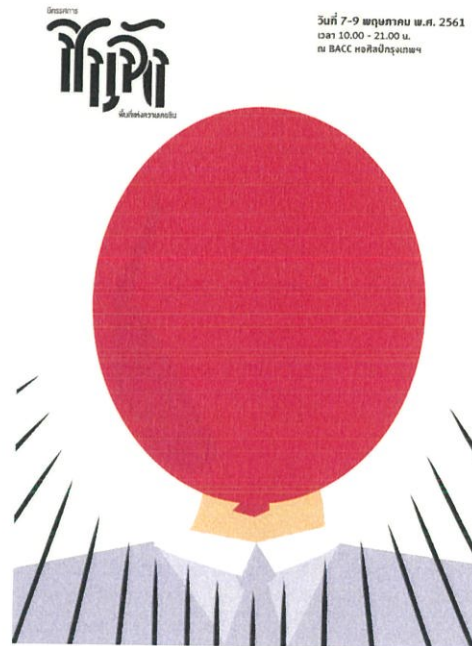


ภาพที่ 4.4 โลโก้ที่ใช้ในนิทรรศการ “ซินจิง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



#### 4.4 การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการ (Poster)

การออกแบบโปสเตอร์โดยการใช้แนวคิดการติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนแทนการใช้ลูกโป่งในการหุ้มหัวคนเหมือนเป็นการติดอยู่ในความคิด ความเคยชินต่างๆ ของตัวเอง และภายนอกที่เราจินตนาการว่ามีแต่ความอันตรายต่างๆ ที่เราไม่เคยเจอ โดยใช้เข็มแหลมๆ ที่กำลังจะทิ่มแทงลูกโป่ง แต่ด้วยกระบวนการทางโปรตักชั่นทำให้เราไม่สามารถทำแนวคิดนี้ให้สวยงามได้ตามต้องการเลยได้เปลี่ยนแนวคิดนี้ไปเป็นแบบอื่นๆ



ภาพที่ 4.5 การออกแบบโปสเตอร์ครั้งที่ 1

การออกแบบโปสเตอร์โดยใช้แนวคิดการหุ้มหัวคนด้วยผ้า เปรียบเสมือนการติดอยู่ในความ  
เคยชิน โดยใช้ภาพถ่ายเป็นหลัก เพื่อให้สื่อถึงความรู้สึกได้อย่างดี แต่เมื่อออกแบบร่างมาแล้วภาพที่  
ออกมาไม่ได้สื่อถึงการออกจากคอมฟอร์ทโซน เลยไม่ได้เลือกแนวคิดนี้



ภาพที่ 4.6 การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการครั้งที่ 2

การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการโดยใช้ภาพกราฟิกเป็นหลักในการออกแบบ เพราะภาพจริงไม่สามารถสื่อถึงความเป็นนามธรรมได้ จึงได้ออกแบบโปสเตอร์มาเป็นกราฟิกโดยใช้แนวคิดการทะลุออกจากกรอบของตัวเอง โดยใช้สีเหลี่ยมสีขาวแทนพื้นที่กรอบคอมพิวเตอร์โซนและใช้ element ต่างๆที่กำลังจะทะลักออกมาจากพื้นที่นั้น โดยใช้สีแดงในการสื่อถึงความ active ที่อยู่ในตัวเราแต่ติดอยู่ในคอมพิวเตอร์โซน



ภาพที่ 4.7 การออกแบบโปสเตอร์นิทรรศการครั้งที่ 3



ภาพที่ 4.8 โปสเตอร์ที่ใช้ในนิทรรศการ “ชินจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน

#### 4.5 การวางเนื้อหาในทรศการในสื่อต่างๆ

เนื่องจากเนื้อหาในนิทรรศการมีความหลากหลายและมากพอสมควร จึงมีการออกแบบเข้ากับสื่อที่หลากหลายโดยแบ่งตามเรื่องเนื้อหาที่เข้ากัน เช่น การออกแบบโปสเตอร์เซ็ท การออกแบบคลิปวิดีโอ การออกแบบหนังสือ การออกแบบอินโฟกราฟฟิก

##### 4.5.1 ส่วนของรสนิยมและความชอบ (Habit)

ในส่วนนี้เป็นเรื่องของการติดอยู่ในคอมพิวเตอร์โซนของตัวเองแบบรสนิยมความชอบโดยมีแนวคิดจากการตั้งคำถามว่า ถ้าวันหนึ่งเราต้องเปลี่ยนแปลงไปจากความเคยชินแล้ว เราจะทำได้หรือไม่ หรือเราจะมีข้ออ้างอะไรที่จะดึงเราไว้อยู่กับที่บ้าง จึงได้นำเสนอเป็นโปสเตอร์เซ็ทที่ภาพรวมจะใช้ภาพถ่ายในการเสนอการติดกับพฤติกรรมส่วนตัวต่างๆ เพื่อให้สื่อในระดับเกินจริงอีกด้วย ประกอบด้วย 5 เรื่องด้วยกัน เช่น การกินกะเพราตลอดเวลา การใช้ของใช้เดิม



ภาพที่ 4.9 การออกแบบร่างของโปสเตอร์เซ็ท

จากแนวคิดข้างต้นทำให้ออกแบบมาได้ 5 แบบ จาก 5 พฤติกรรมด้วยกัน คือ

- การกินกะเพราตลอดเวลา
- การที่จะต้องขับรถออกจากต่างจังหวัด
- การใช้ผงซักฟอกยี่ห้อเดิม
- การไม่เปลี่ยนทรงผม
- การใส่เสื้อสีขาวตลอดเวลา

โดยใช้การตั้งคำถามข้างๆ กับรูปที่นำเสนอด้วยภาพถ่ายแนวเกินจริงเพื่อให้ดูถึงการตีพฤติกรรมอย่างหนักหน่วง



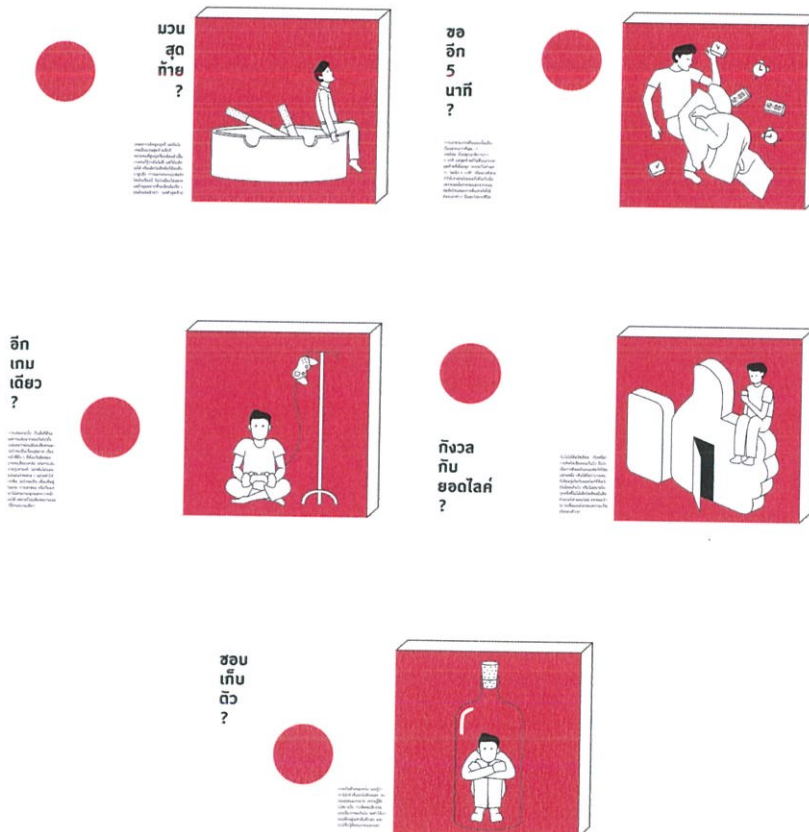
ภาพที่ 4.10 โปสเตอร์เซ็ทส่วนของรสนิยมความชอบในนิทรรศการ

4.5.2 การเสพติดพฤติกรรม (Addiction)

โดยส่วนนี้ได้ออกแบบเป็นแผ่นพับโดยใช้ลักษณะของกล่องสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยเปรียบเสมือนการเปิดตัวเองออกมาจากกล่องความเคยชิน โดยแต่ละแผ่นพับนั้นก็จะมีเรื่องราวต่างๆ โดยใช้ภาพประกอบเป็นเส้นขาวดำในการเล่าเรื่องเนื่องจากการใช้สีและเส้นที่มาจากโปสเตอร์คอมพิวเตอร์ไซนที่แสดงถึงสีขาวและความน่าเบื่อและเฉยชาในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม โดยข้างในก็จะมีข้อความเกี่ยวกับข้ออ้างของคนติดพฤติกรรมอย่างหนักหน่วง

โดยจะแบ่งเป็น 5 เรื่อง คือ

- การติดบุหรี่
- การนอนตื่นสาย
- การติดเกม
- การติดโซเชียลมีเดีย
- การชอบเก็บตัว



ภาพที่ 4.11 แผ่นพับการเสพติดพฤติกรรมในนิทรรศการ

โดยส่วนของการเสพติดพฤติกรรม เราได้ทำวิดีโอเป็นวิดีโอประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม โดยเน้นแต่เรื่อง 5 เรื่องข้างต้นที่ได้ทำมาคือ การติดบุหรี่ การติดเกม การนอนตื่นสาย การติดโซเชียลมีเดีย และการชอบเก็บตัว โดยข้อความที่อยู่ในวิดีโอก็จะประกอบด้วยข้ออ้างของการเสพติดในเหตุการณ์ที่ต่างกัน



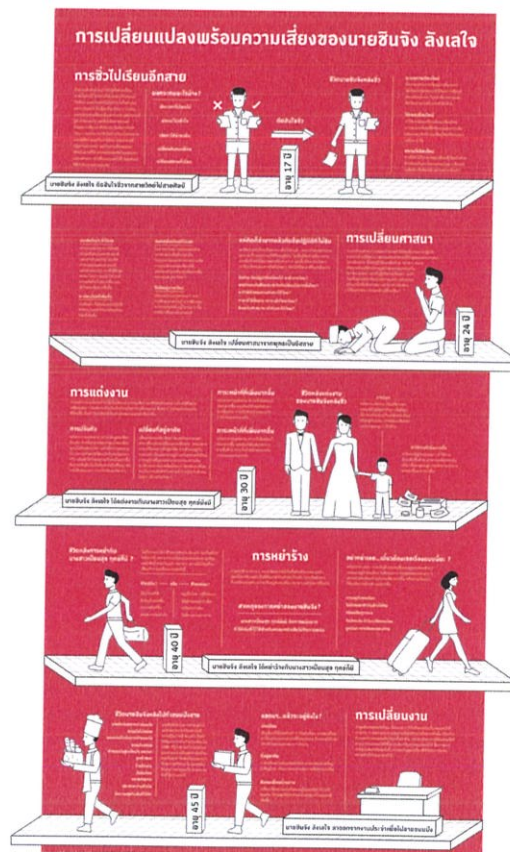
ภาพที่ 4.12 ภาพวิดีโอโปรโมท

### 4.5.3 การเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในชีวิต (Life Choices)

ในส่วนนี้เนื้อหาคือการเปลี่ยนแปลงเรื่องที่เราต้องเจอในชีวิต โดยจะแบ่งเป็น 5 เรื่อง คือ

- การชีวไปเรียนที่อื่น
- การเปลี่ยนศาสนา
- การแต่งงาน
- การหย่าร้าง
- การเปลี่ยนงาน

โดยแต่ละส่วนจะแบ่งเป็นขั้นตอนตามไทม์ไลน์ของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่อายุน้อยๆ จนอายุมากๆ โดยใช้สีแดงตามเอกลักษณ์ของนิทรรศการและใช้ภาพประกอบสีขาวดำแทนเรื่องคอมพิวเตอร์ไซนแต่ละเรื่อง โดยแสดงเนื้อหาเป็นอินโฟกราฟฟิก เนื่องจากเนื้อหาที่มีเยอะ ทำให้เล่าเรื่องได้อย่างเป็นสัดเป็นส่วนมากขึ้น



ภาพที่ 4.13 โปสเตอร์อินโฟกราฟฟิกในนิทรรศการ

#### 4.5.4 กล่องหนังสือ “วิธีออกจากคอมฟอร์ทโซน”

โดยเนื้อหาในส่วนนี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีการออกจากคอมฟอร์ทโซนและคำถามที่อยู่ในใจหลายๆคน เช่น ทำไมจึงต้องออกจากคอมฟอร์ทโซน ดิอยู่แล้วจะออกทำไม คอมฟอร์ทโซนต้องสบายอย่างเดียวจริงหรือ และยังมีแผ่นพับอีก 3 แผ่นที่ยกตัวอย่างเหตุการณ์การออกจากคอมฟอร์ทโซนในแต่ละเรื่อง เช่น การเลิกเหล้า การเลิกตื่นสาย การเปลี่ยนงาน

โดยออกแบบส่วนนี้เป็นกล่องแบบมีฝาเปิดปิดแสดงถึงการอยู่ในกรอบของตัวเองและการกลัวที่จะเปิดเข้าไปดูข้างใน โดยข้างในจะเป็นหนังสือและแผ่นพับตามข้างต้น โดยหนังสือจะใช้ภาพกราฟฟิคนามธรรมในการสื่อ ส่วนแผ่นพับจะใช้ภาพถ่ายเชิงเกินจริงผสมกราฟฟิคนในการสื่อเพื่อให้ดูรู้สึกถึงพลังของการตัดสินใจในการออกจากคอมฟอร์ทโซนมากขึ้น



ภาพที่ 4.14 ภาพหนังสือและแผ่นพับวิธีออกจากคอมฟอร์ทโซน

## บทที่ 5

### ผลงานสำเร็จ

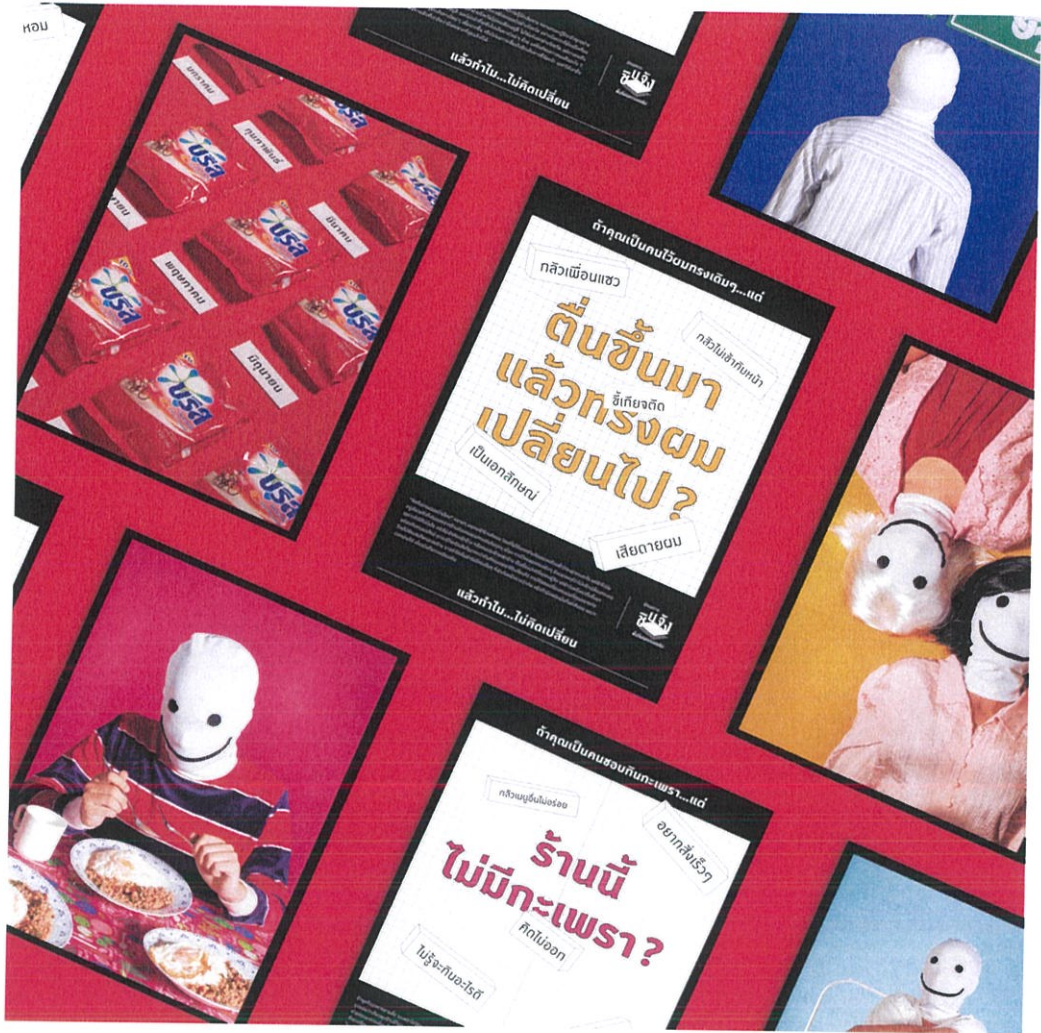
#### 5.1 นิทรรศการ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



ภาพที่ 5.1 ภาพบรรยากาศนิทรรศการ “ชินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



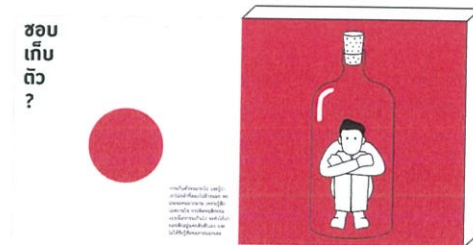
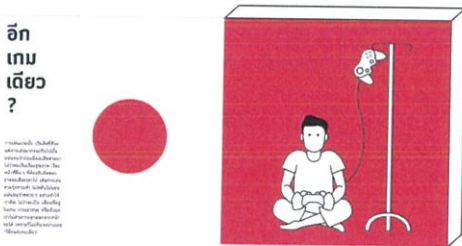
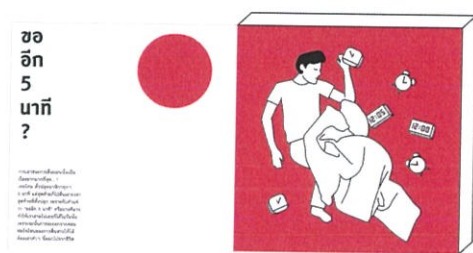
ภาพที่ 5.2 ภาพโปสเตอร์นิทรรศการ “ชินจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



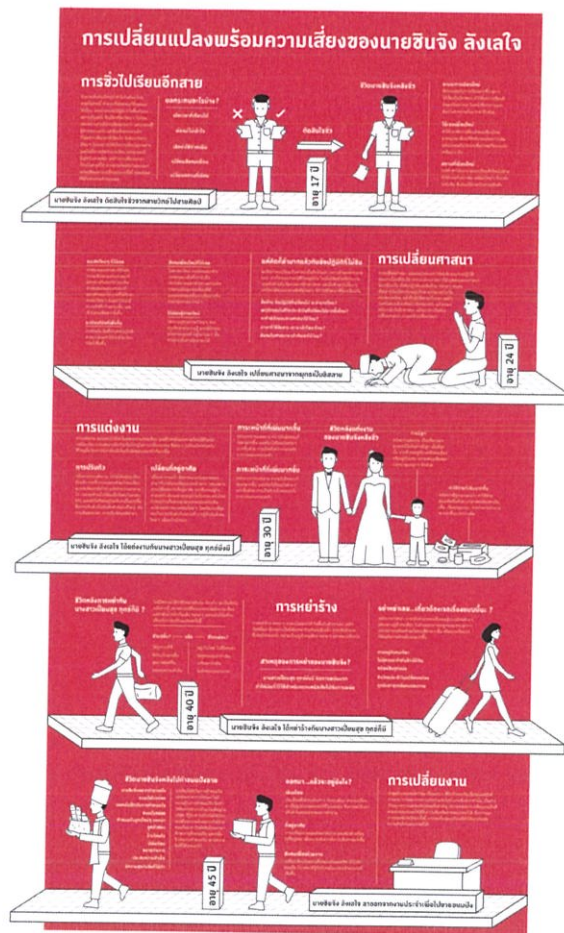
ภาพที่ 5.3 ภาพโปสเตอร์เสัทธิทธรรศการ “จีนจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



ภาพที่ 5.4 ภาพหนังสือนิตรศการ “เงินจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



ภาพที่ 5.5 ภาพแผ่นพับนิทรรศการ “ซินจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



ภาพที่ 5.6 ภาพโปสเตอร์อินโฟกราฟฟิคนิทรศการ “ชินจิง” พื้นที่แห่งความเคยชิน



ภาพที่ 5.7 ภาพวิดีโอประชาสัมพันธ์นันทนาการ “ซินจิ้ง” พื้นที่แห่งความเคยชิน

## บทที่ 6

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 6.1 บทสรุป

การออกแบบนิทรรศการครั้งนี้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย และหวังไว้ว่าผู้ที่เข้าชมนิทรรศการนี้จะเริ่มแนวคิดที่จะออกจากคอมฟอร์ทโซนของตัวเองไม่มากนัก

#### 6.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

ในการออกแบบนิทรรศการ “ซินจัง” พื้นที่แห่งความเคยชิน เกิดปัญหาและพบข้อจำกัดในการศึกษา ดังนี้

1. ข้อจำกัดบางข้อมูลเราไม่สามารถสำรวจแล้วตัดสินใจของคนใดคนหนึ่งได้ จึงต้องจำเป็นนำเสนอเรื่องตรงกลางที่ออกจะเป็นส่วนรวม และอาจจะไม่ได้เจาะประเด็นลึกตามพฤติกรรมส่วนบุคคลมากนัก
2. ข้อจำกัดของโต๊ะที่แสดงงาน (รวมไปถึงฉากหลัง) ที่ดูจะเคลื่อนย้ายลำบากไปสักหน่อย

## บรรณานุกรม

### Website

<https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>

<https://www.missconsultblog.com/single-post/2015/05/06/Comfort-Zone->

พื้นที่สุขสบาย

<https://brokenships.com/feed/an-exe-axe>

<http://www.tcdc.or.th/exhibition/8322/?lang=th>

[www.designboom.com](http://www.designboom.com), [thehappyshow.tumblr.com](http://thehappyshow.tumblr.com)

<https://www.sanook.com/news/2154958/>

<https://www.ceoblog.co/elon-musk-story/>

<http://news.siamphone.com/news-15213.html>

<https://www.facebook.com/bkkhumans/posts/2030939997189938>