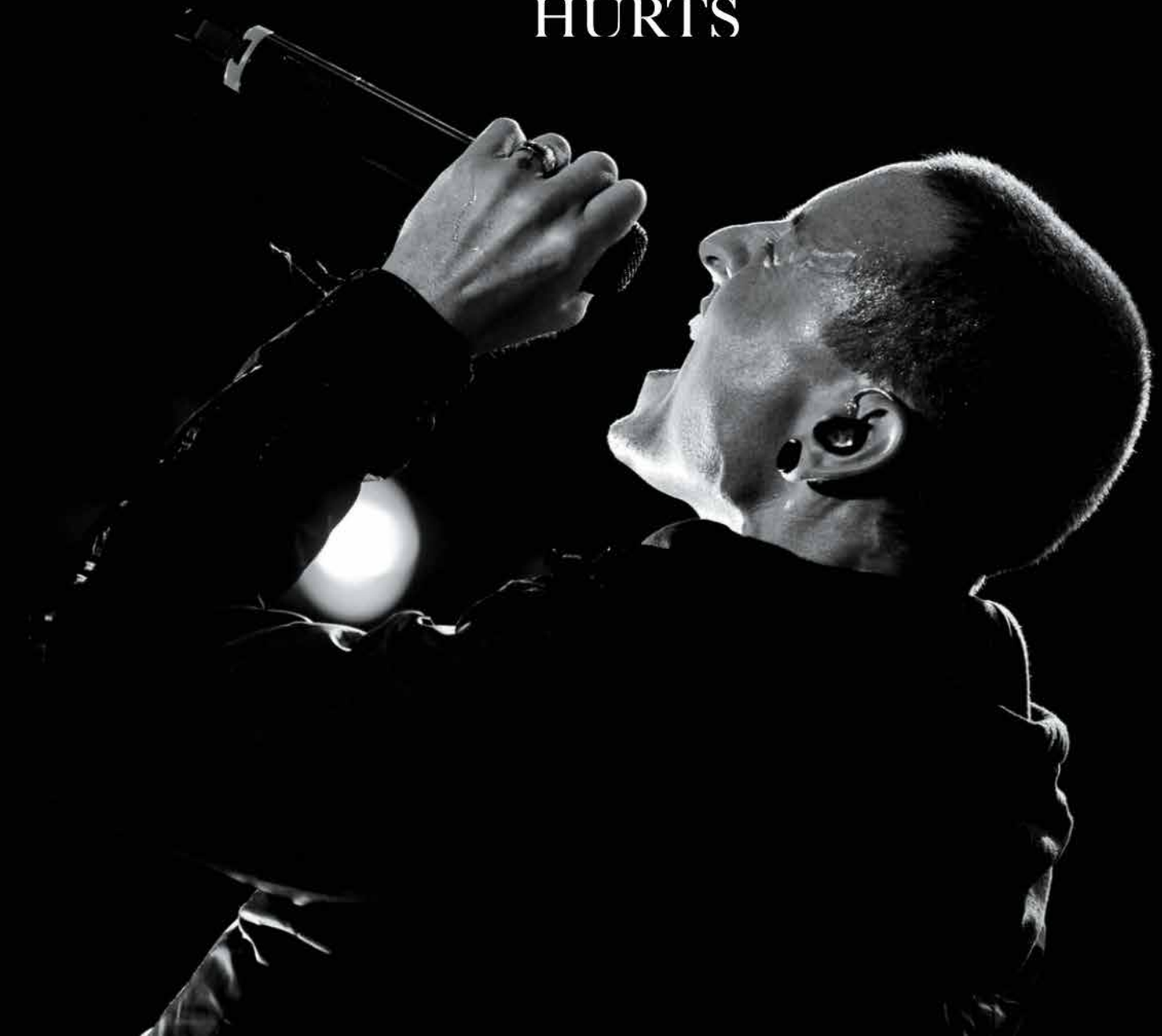


THE STANDARD

ISSUE 3 | 31 JULY 2017

THAILAND

EVERYBODY
HURTS



EVERY-BODY HURTS



VOL. 1 ISSUE 3
31 JULY 2017

ในวันที่ผู้คนรอบตัวกำลังพูดถึงประเด็นของโรคซึมเศร้าที่พรากรชีวิตของ เซสเตอร์ เบนนิงตัน นักร้องนำของวง Linkin Park ไปอีกคน ไม่นับการถกเถียงระบอบอาชญากรรมด้วยถ้อยคำที่บ้างก็รุนแรง บ้างก็โคกเศร้าระลอกแล้วระลอกเล่า ที่เราอ่านพบในโซเชียลมีเดียแทบทุกช่องทาง เราเชื่อว่าทั้งหมดนั้นล้วนเป็นผลมาจากความสูญเสีย ความไม่เข้าใจ ไปจนถึงความรู้สึกเสียใจที่คนคนหนึ่งเลือกที่จะลาจากโลกนี้ไป ทั้งที่มีคนอีกมากมายที่เชื่อว่ากรรมมีอยู่ของเขายังมีความหมาย

กล่าวได้ใหม่ว่านี่เป็นความขมขื่นอย่างหนึ่งของมนุษย์เรา ที่บางคนไม่เคยรู้ว่าตัวเองมีความหมายกับใคร หรืออาจจะเคยรู้ แต่เมื่อความเศร้ามันกดทับจนถึงที่สุด ทุกเรื่องก็คล้ายไม่มีความหมายใดๆ อีกแล้ว... แม้แต่ชีวิตที่เคยมี

ถึงจุดนี้ ความเจ็บปวดจึงไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ทุกคนล้วนเจ็บปวดด้วยกันทั้งสิ้น

ในยุคสมัยที่เราเชื่อมโยงกันด้วยโซเชียลมีเดียเช่นนี้ ทำให้เราตัดสินใจกันง่ายขึ้น ว่ายังมียอดคนใดใครหรือจำนวนคนที่กดติดตามเรามากเท่าไร ก็ยิ่งดี และอาจทำให้ผลลิดใจไปว่า เรา 'มีใคร' อยู่ในชีวิตมากมายเหลือเกิน ทั้งที่ว่ากันตามความจริงแล้ว ผู้คนมากมายเหล่านั้นดูจะเป็นคนละเรื่องกับ 'ใครสักคน' ที่พร้อมจะอยู่เคียงข้าง โดยเฉพาะในยามที่เรายุ่งเหี่ยว จะว่าไปแล้ว คนจำนวนมากที่รู้จักเราจะอยู่ตรงไหนบ้างอาจไม่ใช่คำถามสำคัญมากเท่ากับว่า ใครสักคนที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างเราคือใครกันแน่? ยิ่งนำเศร้าไปก่อนนั้นก็คือ สำหรับบางคน นอกจากจะนึกไม่ออกว่าใครคือคนที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างในยามทุกข์ แต่ยังไม่ออกด้วยว่า ครั้งสุดท้ายที่บอกตัวเองว่ามีความสุขคือเมื่อไร?

ว่ากันตามธรรมชาติโลก ทั้งความทุกข์ และความสุข ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ทุกคนเท่าเทียมกัน เพราะไม่ว่าจะยากดีมีจน ทุกคนต่างก็ต้องเผชิญทั้งความทุกข์และความสุขกันมาแล้วทั้งนั้น สุดแต่แต่เราจะเลือกมองว่าควรจะเรียกมันว่าอะไร (เพราะบางทีมันก็แฝงตัวมาในกันและกันอย่างแยกไม่ออก) แต่ที่แน่ๆ เมื่อมีความสุข เรามักจะไม่อยากให้ช่วงเวลานั้นผ่านไป เรามีแนวโน้มที่จะยืดจุดสูงสุดช่วงเวลาแห่งความสุขให้อยู่กับเราเนิ่นนานที่สุด จนในที่สุดเราก็ทุกข์เพราะการยืดจุดนั้นเอง

ในขณะที่เมื่อมีความทุกข์ เรายังกลับซ้ำเติมให้ตัวเองทุกข์มากขึ้นด้วยการเร่งคืนเร่งวันให้มันผ่านไป เพื่อจะพบว่าไม่มีอะไรผ่านพ้นไปได้ดังใจ แต่ทุกอย่างจะผ่านไปก็ต่อเมื่อมันถึงเวลา ไม่ว่าจะช้าจะเร็ว

ช่วงหลายปีที่ผ่านมา น่าสังเกตว่าหนังสือที่ผู้เขียนชื่อสะสมไว้มากขึ้นเรื่อยๆ คือหนังสือเกี่ยวกับการมีความสุข แต่ยังไม่ค่อยมีเวลาหยิบมานั่งอ่านยาวๆ เลยกลายเป็นว่าเป็นทุกข์ เพราะไม่มีเวลาอ่านหนังสือเกี่ยวกับความสุข (เฮ้อ) ระยะเวลาที่จะพิจารณาบ้างแล้วเหมือนกันว่า ตอนนี้นะเราจึงจำเป็นต้องอ่านหนังสือที่ว่าด้วยการมีความสุขอยู่ไหม เพราะเท่าที่สังเกตดู ไม่ว่านะหนังสือจะแนะนำให้เราใช้ชีวิตหรือวิธีสร้างบรรยากาศแวดล้อมให้มีความสุขอย่างไรก็ตาม แต่หัวใจสำคัญอย่างหนึ่งที่เราจะลืมเสียไม่ได้เลยก็คือ คน หรือความสัมพันธ์กับผู้คนนั่นเอง ที่จะทำให้เรารู้สึกถึงความหมายในชีวิต ทั้งในมุมที่เรามีความหมายกับเขา และเขามีความหมายกับเรามากพอที่จะทำให้เราไม่มองกันและกันเป็น 'คนอื่น'

ครั้งสุดท้ายที่เราบอกตัวเองว่ามีความสุขอาจจะจะเป็นตอนนั้นเอง... ตอนที่เรารู้สึกว่ามีใครสักคนอยู่ตรงหน้ากับเราเสมอ ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะโอบย้อมเราจนยับเยินขนาดไหน

แม้จะรู้ทั้งรู้ว่า ไม่มีใครอยู่กับเราไปได้ตลอด แต่ขอเพียงบางขณะ หากเรามีใครสักคนที่ช่วยประคับประคองให้ผ่านช่วงเวลาที่หม่นเศร้าไปได้ เราจะขอบคุณเขาตลอดไป

วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม
บรรณาธิการบริหาร
WILAIRAT.A@THESTANDARD.CO

CHIEF EXECUTIVE OFFICER วงศ์กนก ชัยณรงค์สิงห์ **MANAGING DIRECTOR** นิติพัฒน์ สุขสวย **EDITOR-IN-CHIEF** วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม **EDITOR-IN-CHIEF (CULTURE SECTION)** เจมส์ เหลืองศุภกรณ์ **EDITOR** ยศยอด คลังสมบัติ **WRITER** นิธินาฏ ปุโรภานนท์ **DESIGN DIRECTOR** วีระกฤษ คงเทศน์ **ART DIRECTOR** อองคนางค์ วิวัฒน์พงศ์ **SENIOR GRAPHIC DESIGNER** พรวิไล จิวงพัฒน์ **GRAPHIC DESIGNER** อรณิษฐ์ สุขเกษม **PROOFREADERS** สราญรัตน์ วิชาญรัตน์, เบนญจวรรณ แก้วสว่าง **MARKETING MANAGER** วิลาลักษณ์ โพธิ์ธง **ASSISTANT MARKETING MANAGER** พิมพ์นารา มีฤทธิ์ **CREATIVE MARKETING** ชลธร จารุสุวรรณวงศ์ **MAGAZINE MANAGER** สุรเกตุ เรืองแสงระวี **PRODUCTION** ทพพร บุญคง **PHOTO-EDITOR** พิรพัฒน์ วันล่องครันต์ **PHOTOGRAPHERS** มวลดา วงศ์เจริญ, วงศกร ยี่ดวง, วรธมน ไตรยศักดิ์ **ADVERTISING DIRECTOR** ศุภลักษณ์ เลิศกาญจนวัฒน์ **SENIOR ADVERTISING MANAGER** ธัญญ์นรี นิธิพิชโรจน์ **ADVERTISING MANAGER** ภักร์วี ตั้งวิบูลย์กุล **ASSISTANT ADVERTISING MANAGERS** มาลสุภา เอี่ยมมงคลศิลป์, ภักร์ธาดา พุ่มเจริญ, สุกัญญา แก้วชิงดวง, สุรัตนา นรสนันท์ไพฑูรย์ **MARKETING COORDINATOR** ศศิมา เหลืองศิริฉาย **DIGITAL MEDIA MANAGER** วันาวาส รัตตะกาน



THE STANDARD เป็นนิตยสารแนวแฟงฟรีรายสัปดาห์ ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของนิตยสารไปใช้โดยไม่ได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
ถือว่ามีค่าความผิดทางกฎหมาย
เจ้าของ บริษัท เดอะสแตนดาร์ด จำกัด เลขที่ 23/100-102 ซอยศูนย์วิจัย ถนนพระราม 9 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 02 203 1142
แฟกซ์ 02 203 1143 เว็บไซต์ WWW.THESTANDARD.CO ISSN 2586-8586
แยกสี บริษัท คลาสสิกแชน จำกัด โทรศัพท์ 0 2291 7575 พิมพ์ บริษัท โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2551 0533, 44
ภาพถ่าย AFP, SHUTTERSTOCK ฟอนต์ KANIT โดย คัดสรร ดีมาท


SUUNTO
CONQUER NEW TERRITORY



SUUNTO SPARTAN SPORT

WRIST HR COPPER SPECIAL EDITION

More information at www.suunto.com



@SuuntoTH CALL CENTER 02 678 9988

CONTENTS

VOL. 1 ISSUE 3 | 31 JULY 2017

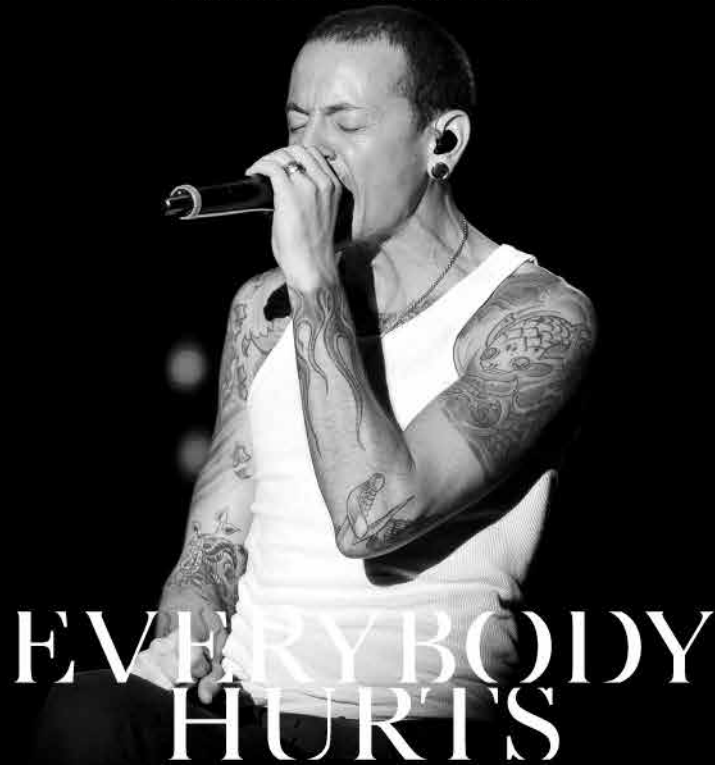
05 GLOBAL CHANGE

ผู้ประกอบการอินเดีย เปลี่ยนดอกไม้บูชาให้เป็นผลิตภัณฑ์ช่วยชุมชน / ลีทาทันจง พลังงานแสงอาทิตย์ เปลี่ยนบ้านทิ้งหลัง เป็นแหล่งพลังงานสะอาดในออสเตรเลีย



10 IN HISTORY

ทหารฝ่ายสัมพันธมิตรถอนทัพจากหาดดันเคิร์ก หลังจากเยอรมนีใช้กลยุทธ์ 'สงครามสายฟ้าแลบ'



12 COVER STORY

ทุกคนมีโอกาสพบกับความผิดหวัง และประสบการณ์ในชีวิตที่หนักหนาสาหัสอาจเป็นส่วนผลักดันให้เราเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า แบบที่เชสเตอร์ เบนนิงตัน นักร้องนำวง Linkin Park เพลิดเพลินกลายเป็นความสูญเสียที่สิ้นสะเทือนวงการเพลง

28 INTERVIEW

เมื่อภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ ก็ยอมหายได้ อ่านเรื่องราวที่น่าประทับใจในการก้าวข้ามโรคซึมเศร้า สามารถกลับมายืนหยัดในสังคมได้อีกครั้งของ โชศรี วัสุทธิพิเบตร ผู้เขียนหนังสือ *เรื่องเล่าจากภูเขาน้ำแข็ง*



35 TRAVEL

เส้นทางสู่อินทราทิวทัศน์ ประเทศที่ถูกลืมเมื่อสิบปีที่ไร้ความหมาย

43 OPINION

หลากหลายทัศนะจากเหล่าคออัลบั้มสตูดิโอที่พกมุมมองแตกต่างมานำเสนอแบบสนุกและได้ข้อคิดมากมาย



57 TALK

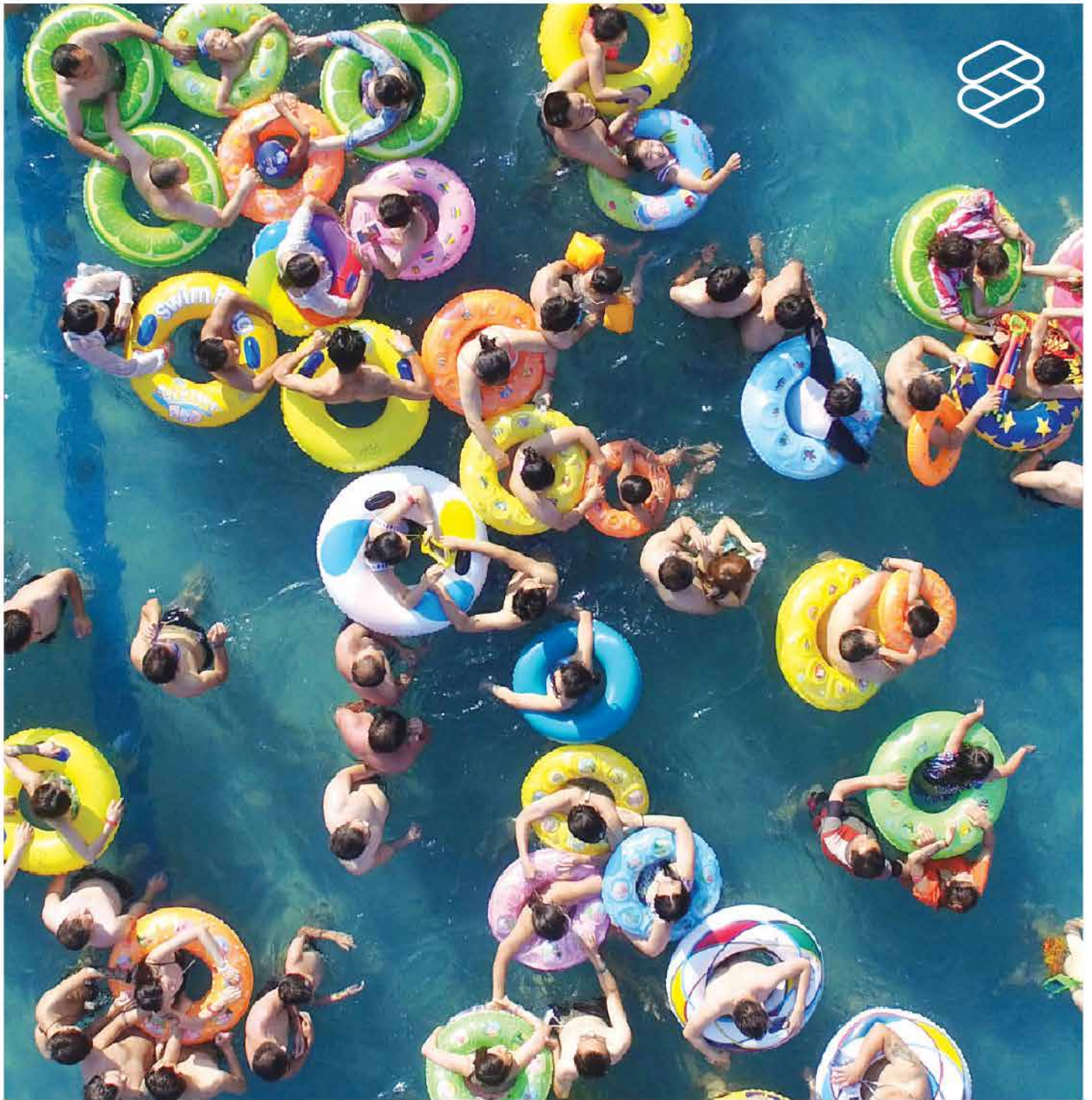
แยกกันไม่ออก เพราะคู่ดูโอ นิว-จิว คือเพื่อนสนิทที่เคียงบ่าเคียงไหล่จากเวทีประกวดสู่ถนนสายดนตรีอาชีพ



64 MUSIC

มากกว่าคอนเสิร์ต การเป็นคนรัก คุณพ่อ และการเข้าถึงแฟนเพลงในแบบที่ร็อกสตาร์รายอื่นทำไม่ได้ทำให้เราเรียนรู้อะไรได้มากมายจาก คริส มาร์ติน

66 VIDEO



NEWS

INSPIRING STORIES OF GREAT GLOBAL IMPACT

ผู้ประกอบการอินเดียเปลี่ยนดอกไม้บูชาให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยชุมชน สักาพนังพลังงานแสงอาทิตย์เปลี่ยนบ้านทิ้งหลังเป็นแหล่งพลังงานสะอาดในออสเตรเลีย

GLOBAL CHANGE

UK

Petit Pli พลิต เลือผ้าเด็กขยายตัวได้ 6 ขนาด

ผู้ประกอบการที่มีลูกรักกำลังโตคงจะทราบดีว่า ค่าใช้จ่ายในส่วนเครื่องแต่งกายเป็นภาระหนักอึ้งขนาดไหน และคงจะดีไม่น้อยถ้าเสื้อผ้าทั้งเด็กหญิงเด็กชายจะขยายตัวได้ ไร้อัน ยาจีน ประสบปัญหาหันด้วยตัวเอง ตอนที่ซื้อเสื้อผ้าให้หลานชาย หม่อมมักศึกษาปริญญาโทจากคณะวิศวกรรมกรรมกรออกแบบนวัตกรรม จากสถาบันศิลปะในลอนดอน ได้รับแรงบันดาลใจจากปัญหานี้จนตัดสินใจก่อตั้งบริษัทชื่อ Petit Pli เพื่อผลิตเสื้อผ้าสำหรับเด็กวัยตั้งแต่ 6-36 เดือน โดยวัสดุที่ใช้คือ ผ้าใยสังเคราะห์แบบจับจีบเป็นชั้นๆ ที่สามารถขยายตัวได้ 6 ขนาด และยังมีคุณสมบัติกันน้ำกันฝน ช่วยให้ผู้ประกอบการลดภาระค่าใช้จ่าย แถมยังลดปริมาณขยะได้ไม่น้อย เพราะเขาเชื่อว่า “แฟชั่นที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นสิ่งไม่จำเป็น และความยั่งยืนของสินค้าคือกุญแจสำคัญ” ผลิตภัณฑ์เสื้อผ้าเด็กที่ขยายตัวได้ 6 ขนาดยังอยู่ในขั้นตอนการพัฒนา และคงจะเป็นที่ต้องการเมื่อเปิดตัวสู่ตลาดเป็นเรื่องเป็นราว



ภาพ petitpli.com

NETHERLANDS

KLM ริเริ่มใช้น้ำมันไบโอดีเซล ในการให้บริการ เพื่อมุ่งสู่การบินอย่างยั่งยืนเป็นเจ้าแรกของโลก

KLM สายการบินแห่งชาติของประเทศเนเธอร์แลนด์ ให้บริการผู้โดยสารมากกว่า 35 ล้านคนต่อปี ด้วยเที่ยวบินมหาศาล ปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกปล่อยออกสู่โลกจึงเป็นเรื่องหลีกเลี่ยงได้ยาก KLM จึงตั้งมั่นที่จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้แน่ใจว่าอากาศยานของ KLM จะปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยภายในปี 2020 สายการบินตั้งเป้าว่าจะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 20% ต่อจำนวนผู้โดยสาร 1 คนให้ได้ นอกจากนี้วิธีการใช้เชื้อเพลิงชีวภาพในการบิน เช่น เส้นทางจากลอสแอนเจลิส-ฮัมสเตอร์ดัม สายการบิน KLM ยังพยายามลดก๊าซเรือนกระจกด้วยวิธีอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น การลงทุนในอากาศยานรุ่นที่สามารถประหยัดเชื้อเพลิงไปถึง 40% เมื่อเทียบกับเครื่องบินปกติ KLM หวังว่าก้าวเล็กๆ หลายๆ ก้าวนี้จะกลายเป็นก้าวที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถผลักดันธุรกิจการบินไปสู่ความยั่งยืนได้ในอนาคต



MOST READ ON THE STANDARD.CO

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1. ส่อง 'คุณบุรี' เรือนจำแห่งแรกในโลกที่นำ 'ข้อกำหนดแมนเดลลา' มาปฏิบัติเต็มรูปแบบ | 2. สะพานคนเดิน ศรีราช-ท่าพระจันทร์ แลนด์มาร์กแห่งใหม่ หรือ กัสปอูจาด กัคนกรุงฯฯ ไม่ต้องการ? | 3. วิเคราะห์การรีแบรนด์ครั้งใหญ่ห้างเซ็นทรัล 70 ปี 'ขายประสบการณ์ลุย Omni-channel ซ้อปข้ามพรมแดน' | 4. ทำไม Havaianas แบนด์ร็อกเก่าและตราฮาลังงายได้ 200 ล้านคู่ต่อปี และมีมูลค่า 37,000 ล้านบาท! | 5. โรเจอร์ เพโดเรอร์ แชมป์ 5มเปิลตัน 8 สมัย ผู้ก้าวข้ามจาก Great Player ไปสู่ Greatest of All Time |
| สนกร วงษ์ปัญญา | เอกพล uss ลีอ | ปิยพว อรุณเกียรติง | ปณชัย อารีเพิ่มพ | ดิชยุตม์ รมณูชัย |

สีทาผนังพลังงานแสงอาทิตย์ เปลี่ยนบ้านเป็นแหล่งพลังงานสะอาด



ภาพ sciencedaily.com

สถาบันเทคโนโลยีรอยัลเมลเบิร์น (RMIT) ประเทศออสเตรเลีย พัฒนาสีทาผนังที่มีส่วนผสมของไทเทเนียมออกไซด์ และสาร synthetic molybdenum-sulphide ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนซิลิกาเจล (silica gel) ช่วยดูดซับพลังงานแสงอาทิตย์และความชื้นที่อยู่ในอากาศ แล้วแยกน้ำออกเป็นไฮโดรเจนและออกซิเจน นักวิจัยจาก RMIT อธิบายว่า วัสดุชนิดใหม่ที่เป็นส่วนผสมของสีทาผนังสามารถเปลี่ยนกำแพงอิฐเป็นพลังงานและการผลิตเชื้อเพลิงได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพอากาศแบบใด ทั้งร้อน แห้ง หรือชื้น ขอเพียงมีไอน้ำในอากาศก็พอ เหล่านักวิจัยยังเชื่อมั่นว่าผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสุดท้าย จะผลิตออกมาได้ในราคาไม่แพง และจะเป็นหนึ่งในนวัตกรรมใหม่ที่จะพามนุษยชาติออกจากพลังงานฟอสซิล และมุ่งหน้าสู่พลังงานทดแทนที่สะอาดสำหรับอนาคต

เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพจิตให้ คำปรึกษาแก่เหยื่อผู้ป่วยนอกประเทศ

อดีตเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพจิตในกองทัพอิสราเอลใช้ประสบการณ์หลายปีในการช่วยเยียวยาทหารที่มีอาการป่วยด้วยภาวะเครียดจากความกลัว เพื่อช่วยเหลือผู้พลัดถิ่นขณะเดียวกันในประเทศอื่นๆ โมซี ฟาร์ซี ก่อตั้งกลุ่มศึกษาเรื่องความเครียด ความกลัว และความยืดหยุ่นของสุขภาพจิตแห่งวิทยาลัยเทล-ไฮ เพื่อเผยแพร่ความรู้ในการดูแลเหยื่อที่ได้รับผลกระทบจากสภาพสังคมที่มีความขัดแย้งยาวนานอย่างอิสราเอลให้เป็นประโยชน์แก่ผู้พลัดถิ่นต่างประเทศ โดยอาศัยรูปแบบการวิเคราะห์ที่อ้างอิงจากผลที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ ฟาร์ซีเป็นอาสาสมัครให้กับองค์การด้านการแพทย์ระหว่างประเทศ และเคยนำวิธีการรักษาของตนไปใช้ในเมืองแมนเชสเตอร์ เพื่อเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ระเบิดฆ่าตัวตายที่คร่าชีวิตคนไป 22 ราย และมีผู้บาดเจ็บมากกว่า 100 ราย เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคมที่ผ่านมา



สมาคมอาหาร และฟาร์มใน โอไฮโอโร่งสรรค ชุมชนที่ยั่งยืน

กระแสอาหารและวัตถุดิบออร์แกนิกสร้างความตื่นตัวให้กับผู้ผลิต ผู้บริโภค และสังคมโดยรวมมากมายในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา และสมาคมอาหารและฟาร์มเพื่อระบบนิเวศแห่งโอไฮโอ (Ohio Ecological Food and Farm Association) เป็นตัวอย่างของการรวมผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อพัฒนาชุมชนสู่รูปแบบแห่งการแบ่งปันที่ยั่งยืน เนื่องจากเกษตรกรรมเป็นภาคส่วนที่ไร้พื้นที่ขนาดใหญ่ที่สุดในรัฐนี้ สมาคมฯ เห็นว่าชาวนา ชาวดิน เป็นเสมือนผู้จัดการของระบบนิเวศ โดยแท้ การช่วยเหลือผู้ผลิตโดยตรง จึงเท่ากับช่วยปกป้องทรัพยากรธรรมชาติ ความหลากหลายทางชีวภาพ และสุขภาพของคนในชุมชน สมาคมนี้ก่อตั้งในปี 1979 และเป็นกรรวมกลุ่มของชาวนา ชาวดิน ผู้บริโภค และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่นๆ จนสามารถจัดตั้งระบบอาหารที่เข้มแข็ง เปิดโอกาสให้ชุมชนโดยรอบเข้าถึงอาหารที่ผลิตด้วยกรรมวิธีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ก่อนจะขยายการดำเนินงานไปสู่การรับรองผู้ผลิตสินค้าเกษตรที่ปลอดภัยและมีในปี 1981 จนสามารถสร้างเครือข่ายอาหารออร์แกนิกได้มากกว่า 1,300 ฟาร์มในปัจจุบัน



ภาพ onepercentfortheplanet.org

6. บริษัทแม่กุเกิลเตรียมปล่อย 'ยูงติดเชื้อแบคทีเรีย' 20 ล้านตัวหวังลดประชากรยุง

7. ข่าวลือ SoundCloud ปิดตัว! ก้าวพลาดอย่างไร และสาเหตุของวิกฤตที่แท้จริงคืออะไร

8. อัลลอน มัสก์ เปรียบ AI เหมือนปีศาจวัย 20 ปี ข้างหน้า รถยนต์จะไม่มีพวงมาลัย

9. เรื่องเหนือจริงของ 'ซิลวาออร์ดาสิ' โดนยุดศพรตรวจดีเอ็นเอ 'ลูกสาวลับๆ'

10. 'Twice' นาฬิกาอัจฉริยะป้องกันเด็กหายฝีมือคนไทยบุกตลาดทั่วโลกตั้งเป้าผู้นำในสหรัฐฯ

ธุรกิจกร สังกะพัฒน์

ปณชัย อารีเพิ่มพูน

ธุรกิจกร สังกะพัฒน์

ธุรกิจกร สังกะพัฒน์

ปณชัย อารีเพิ่มพูน



อ่านบทความได้ที่ THESTANDARD.CO



INDIA

ผู้ประกอบการ อินเดียเปลี่ยน ดอกไม้บูชาให้ เป็นผลิตภัณฑ์ ช่วยชุมชน

ลองนึกภาพดอกไม้ที่คนนำมาบูชาพระแม่คงคาในอินเดีย หากเราปล่อยให้มันเน่าเสีย แม่น้ำจะขุ่นมัวขนาดไหน Helpusgreen ผู้ประกอบการเพื่อสังคมแดนภารตะเห็นสภาพที่เกิดขึ้น จึงริเริ่มนำดอกไม้ที่ถูกทิ้งเหล่านั้นมาทำเป็นธูป เครื่องหอม และสบู่ไร้สารเคมี เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างงานให้ชุมชน ตั้งแต่การก่อตั้งบริษัทเมื่อ 2 ปีที่แล้ว บริษัทสามารถลดขยะดอกไม้ได้มากถึง 800 ล้านต้นในแต่ละปี และสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านโดยเฉพาะสตรีมากกว่า 1,200 ราย ในพื้นที่ชนบท ที่สามารถลืมตาอ้าปากได้จากการช่วยเก็บดอกไม้จากวัด มัสยิด และศาสนสถานต่างๆ Helpusgreen ยังมีโครงการนำเสนอมลพิษภัณฑ์ใหม่ๆ เข้าสู่ตลาดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ต่อไป

ภาพ helpusgreen.com

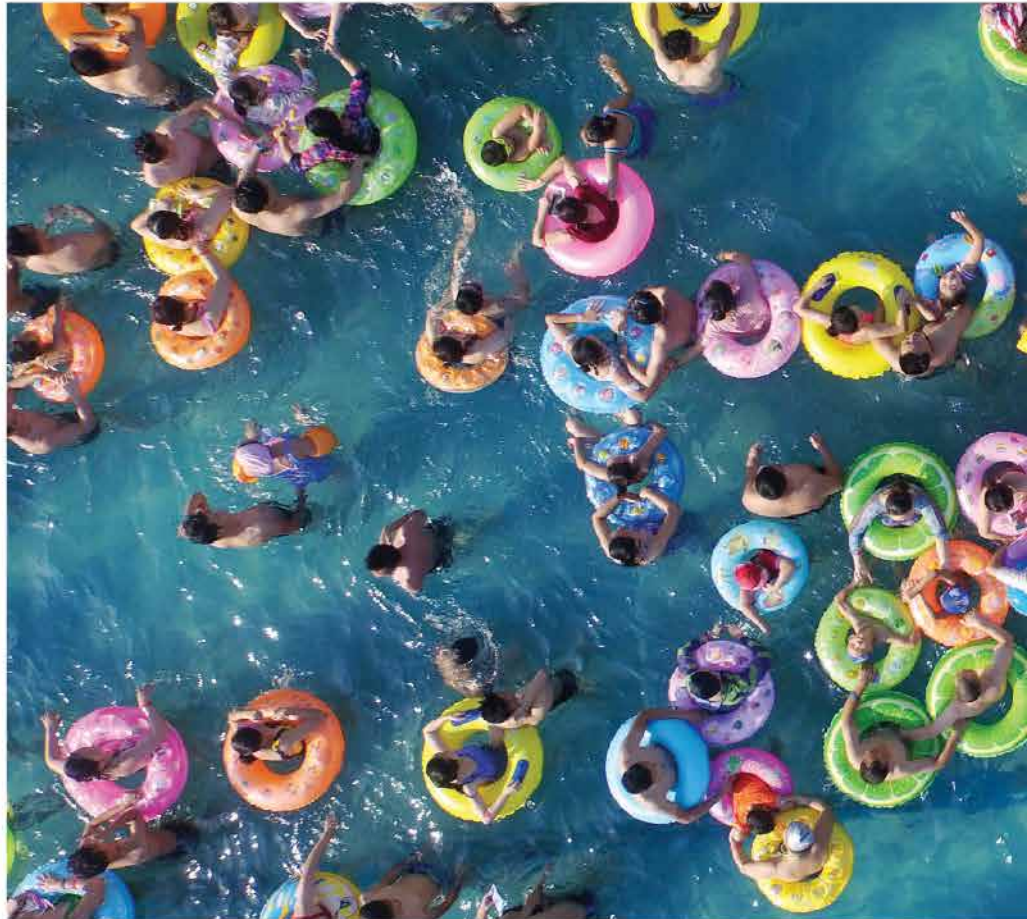


MEXICO

หิ้งห้อยชูปชีวิต การท่องเที่ยว และป้องกัน การตัดไม้ทำลายป่า

BIG CHANGE

ภาพ AFP



GLOBAL NUMBERS



ภาพ telegraph.co.uk

4

เจ้าชายจอร์จ พระโอรสในเจ้าชายวิลเลียม ดยุกแห่งเคมบริดจ์ และแคเธอรีน ดัชเชสแห่งเคมบริดจ์ มีพระชันษาครบ 4 ปี ในวันคล้ายวันประสูติ 22 ก.ค. ที่ผ่านมาในเดือน กย. นี้ จะเสด็จเข้าโรงเรียนอนุบาลโรธัมส แบตเทอรีซี ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชนใกล้พระราชวังเคนซิงตัน



ภาพ AFP

61

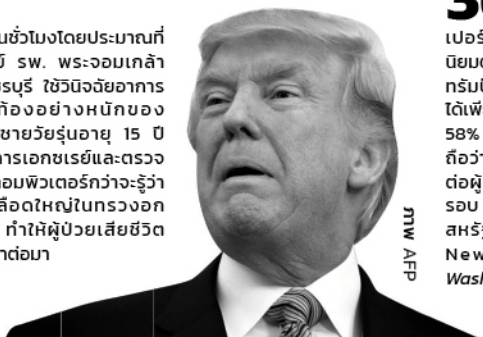
อายุของนางมาเรีย พิลาร์ อาเบล มาร์ตีเนซ หมออดุไฟฟาร์โด ที่อ้างว่าเป็นลูกนอกสมรสของชิลวาดอร์ ดาลี จิตรกรใหญ่ของโลกชาวสเปน ซึ่งเสียชีวิตไป 28 ปีแล้ว โดยศาลสั่งให้บุตรของดาลาลี ขึ้นมาตรวจพิสูจน์ดีเอ็นเอเทียบกับนางมาเรีย มีรายงานว่านางมาเรียทั้งองคังเป็นเอกลักษณ์ของดาลาลียังคงอยู่ในสภาพสมบูรณ์

ช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคมของทุกปี เป็นฤดูกาลผสมพันธุ์ของหิ่งห้อยนับพันๆ ตัวบริเวณป่า ณ หมู่บ้าน นานาคามิลปา ในแถบปีเอเดรา คานทีอาดา ห่างออกไปจากกรุงเม็กซิโกซิตี 2 ชั่วโมง และภาพแสงเรืองรอง จากแมลงเหล่านี้กลายเป็นจุดดึงดูดความสนใจของผู้คนจำนวนมากที่อยากมาสัมผัสประสบการณ์ราวกับ อยู่ในฝันในศูนย์อนุรักษ์พันธุ์หิ่งห้อย นอกจากนี้จะได้ประโยชน์ทางด้านการท่องเที่ยวแล้ว ยังได้ประโยชน์ สืบเนื่องในเรื่องสิ่งแวดล้อม เพราะนับตั้งแต่ปี 1990 เป็นต้นมา ผู้นำชุมชนรวมตัวกันเพื่อหาทางออกให้กับพื้นที่ ซึ่งเคยหากินกับการตัดไม้ โดยทั้งหมดหันไปพึ่งพาการท่องเที่ยวที่สนับสนุนการอนุรักษ์หิ่งห้อยในผืนป่าด้วยการลดการตัดไม้ เมื่อมีป่า ก็มีหิ่งห้อย เมื่อมีหิ่งห้อย ก็เกิดธุรกิจการท่องเที่ยวที่น่ารายได้เข้าชุมชนกลายเป็นวัฏจักร ที่เกื้อหนุนกันไปจนเกิดความยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบัน

ชาวหยางโจวเล่นน้ำท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัดแผ่กระจายทั่วเมือง จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดจนเกิดเป็น คลื่นความร้อนแผ่กระจายไปทั่วเมืองในช่วงนี้ ทำให้ชาวเมืองหยางโจว มณฑลเจียงซู ออกมาว่ายน้ำกันอย่าง คึกคัก โดยทางการยังออกคำเตือนให้ประชาชนป้องกันตัวเองจากแสงแดดที่ร้อนจัดอีกด้วย



2 จำนวนชั่วโมงโดยประมาณที่ แพทย์ sw. พร.จอมเกล้า จ.เพชรบุรี ใช้วิธีฉีดยาการ ปวดท้องอย่างหนักของ คนไข้ชายวัย 15 ปี มีทั้งการเอกซเรย์และตรวจ ด้วยคอมพิวเตอร์กว่าจะรู้ว่า เส้นเลือดใหญ่ในรวงออก แดก ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต ในเวลาต่อมา



rw AFP

36 เปอร์เซนต์คือคะแนนความ นิยมต่อประธานาธิบดีทรัมป์ หลังเข้ารับตำแหน่ง ได้เพียง 6 เดือน ลดลงจาก 58% ในช่วงแรกๆ การเลือกตั้ง ถือว่าเป็นคะแนนความนิยม ต่อผู้นำประเทศที่น้อยที่สุดใน รอบ 70 ปี ของการเมือง สหรัฐฯ สสำรวจโดย ABC News และหนังสือพิมพ์ Washington Post

72 เปอร์เซนต์ของคนไทยที่กิน หุงลาบในงานแต่งงาน จาก ผลสำรวจหัวข้อ ความต้องการ บริโภคหุงลาบในประเทศไทย โดยบริษัทวิจัย แรฟพิโอเอเชีย ร่วมกับองค์กรโพลีโอด ศูนย์ อัจฉริยะเพื่ออุตสาหกรรม อาหารเผยว่า ปีที่ผ่านมามีไทย ส่งออกรับฉลาก ปลาดลาบ และหุงลาบแปรรูปมากกว่า 5,000 ตัน มีแนวโน้มเป็น อันดับ 1 ของโลก



UK

เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ เพื่อลดความเสี่ยง โรคสมองเสื่อม

รู้หรือไม่ว่าประชากรเกือบ 50 ล้านคนทั่วโลก ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม และตัวเลขอาจ เพิ่มขึ้นเป็น 132 ล้านคนภายในปี 2050 ทว่า ผลวิจัยล่าสุดชี้ว่า 1 ใน 3 ของอาการป่วย จากโรคสมองเสื่อมป้องกันได้ด้วย การปรับ ไลฟ์สไตล์เล็กน้อยเท่านั้น ผลการศึกษา ที่ตีพิมพ์ในวารสาร *The Lancet* เมื่อวันที่ 20 ก.ค. ที่ผ่านมามีคำแนะนำปฏิบัติ 9 ข้อ เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคที่คน สมองดีไม่ยากเป็น ทั้งนี้ บุหรี่ ความอ้วน และภาวะสูญเสียการได้ยินเป็นส่วนหนึ่ง ในองค์ประกอบ 9 ข้อที่ส่งผลให้สมอง ถูกทำลาย ส่วนข้อที่เหลือเกี่ยวข้องกับ การได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ยาวนาน กว่า 11-12 ปี ความเครียดในช่วงวัย กลางคน ภาวะซึมเศร้าในบั้นปลาย โรค เบาหวาน การที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย และการแยกตัวจากสังคม เนื่องจากโรคสมองเสื่อมมักจะมีปัจจัย พบในช่วงบั้นปลายของชีวิต บางข้อ อาจจะไม่ค่อยได้ยาก แต่เราทุกคนสามารถ ปรับตัวเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคนี้ได้ หากเริ่มต้นตั้งแต่มานี้

ALLIED TROOPS EVACUATED

1 มิถุนายน 1940

ทหารอังกฤษอพยพออกจากหาดดันเคิร์ก ทางตอนเหนือของฝรั่งเศสในช่วงเดือนมิถุนายน 1940 ตามนโยบายของกองทัพฝ่ายสัมพันธมิตรที่ประกาศให้กองทัพทหารออกจากฝรั่งเศสและเบลเยียม หลังจากเยอรมนีใช้กลยุทธ์ 'สงครามสายฟ้าแลบ' ถล่มฝรั่งเศส เบลเยียม และโปแลนด์



CASIO

Absolute Toughness, Absolute Accuracy



GPW-2000-1A2

Connected Engine,
Bluetooth® × GPS × Wave Ceptor × Solar powered

G-SHOCK

* A function combining CASIO solar power-generation with location positioning, determined by GPS (Global Positioning System) and time synchronisation through reception of terrestrial radio waves. * Bluetooth is a registered trademark or trademark of Bluetooth SIG, Inc.

world.g-shock.com

CASIO CONNECTED

SELF-ADJUSTING, SELF-UPDATING, SELF-CHARGING

☎ 02-229-7617

📘 casio watches thailand

📺 casiothailand

📺 casiothailand

🌐 casio-cmg.com



EVERYBODY HURTS

เชสเตอร์ เบนนิงตัน (Chester Bennington) ไม่ใช่คนดังรายแรก
ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า และความเครียดที่ถาโถมกดดันให้นักร้องนำ

ของวงดนตรีแนวนูเมทัล Linkin Park

กระทำอัตวินิบาตกรรมด้วยการแขวนคอในบ้านพัก

จนเป็นข่าวดังไปทั่วโลกตลอดอาทิตย์ที่ผ่านมา

แน่นอนว่าไม่ว่าจะเป็นคนดังหรือบุคคลทั่วไป เราอยากให้กรณีนี้

เป็นรายสุดท้ายที่ลงเอยด้วยทางเลือกที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

แต่ด้วยวิถีชีวิตในสังคมโลกสมัยใหม่ที่พัฒนาการทางด้านวัตถุ

ก้าวหน้า จนเรามีแนวโน้มที่จะลืมหินมาสำรวจอารมณ์ความรู้สึก

ของตน และผู้คนใกล้ชิดรอบตัว หลายคนตกหลุมพรางกับดัก

ทำให้เกิดอาการร่วงหล่นจมดิ่งสู่ภาวะซึมเศร้า เหนง

ไร้ทางออก และขาดที่พึ่งโดยไม่รู้ตัว

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) จึงเป็นภัยเงียบ

ร้ายลึกที่แฝงตัวเข้ามาอยู่ร่วมกับเราในสังคม และรอวันจู่โจม

เผยโฉมราดฤทธิ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและคนรอบข้าง

แบบที่เราอาจจะจินตนาการไม่ถึง

ข่าวของเชสเตอร์ถือเป็นเรื่องสูญเสียของวงการเพลงทั่วโลก

แต่ในความโศกเศร้าอาลัยที่เกิดขึ้น ย่อมเป็นโอกาสดีให้เราหันมา

ทำความเข้าใจโรคที่มีอานุภาพร้ายแรงโรคนี้ ทั้งในแง่การป้องกัน

และเยียวยา เพื่อให้สามารถรับมือกับภาวะตั้งเครียด

ที่ห่มคลุมสภาพสังคมในปัจจุบันอยู่ทุกอณู





IN THE F

‘เชสเตอร์ เบนนิงตัน’ อีกหนึ่งเสียง แห่งความเศร้าที่จากไป

9.00 น. ของวันที่ 20 กรกฎาคม 2560 ตามเวลาท้องถิ่นในสหรัฐอเมริกา มีรายงานว่า เชสเตอร์ เบนนิงตัน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะนักร้องนำวงร็อก Linkin Park ก่อเหตุช็อกโลกด้วยการตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรมด้วยการแขวนคอตัวเองที่บ้านพักในนครลอสแอนเจลิส โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ยืนยันว่าเป็นนักร้องหนุ่มจริง

ขณะที่ ไมก์ ชิโนดะ (Mike Shinoda) อีกหนึ่งสมาชิกวง Linkin Park ได้โพสต์ในทวิตเตอร์ว่าตนรู้สึก “ช็อกและหัวใจสลาย แต่มันก็เป็นเรื่องจริง การแถลงการณ์อย่างเป็นทางการจะออกมาในทันทีที่เราได้ข้อสรุป”

แล้วนับจากนั้นสื่อทุกแขนง ทุกช่องทาง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งบนโลกโซเชียลต่างนำเสนอเรื่องราวและรายละเอียดต่างๆ ของเชสเตอร์ เบนนิงตัน ไปจนถึง

การพินิจวิเคราะห์ถึงเหตุปัจจัยที่นำไปสู่เหตุอันน่าเศร้า และพ่วงด้วยคำอุทิศถึงนักร้องวัย 41 ปีคนนี้อย่างแพร่หลาย กระทั่งกลายเป็นวาระแห่งโลกไปภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง

เชสเตอร์ครองใจแฟนๆ ด้วยเสียงร้องอันทรงพลังที่สามารถเปล่งเสียงแหลมสูงเจือความแหบพร่าและโกรธกริ้ววอันเป็นเอกลักษณ์ผ่านสองหูเข้าไปอยู่ในหัวใจของคนฟังนับล้านคนทั่วโลก กระทั่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ Linkin Park กลายเป็นผู้นำในแนวทางนูเมทัล รวมทั้งเป็นหนึ่งในวงร็อกอันดับต้นๆ ของโลกมาตลอดระยะเวลาว่าสิบปี

จวบเมื่อถึงปีนี้วงเมทัลร็อกชื่อดังทำหายตัวเองอีกครั้ง ด้วยอัลบั้มชุดล่าสุดคือ *One More Light* ที่ก้าวเข้าสู่พื้นที่





ดนตรีที่ Linkin Park ไม่เคยย่างกรายเข้าไปมาก่อน และกำลังนำแนวทางดนตรีใหม่นี้ไปพิสูจน์ตัวเองให้คนทั้งโลกได้ประจักษ์ผ่านการทัวร์คอนเสิร์ตที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ก่อนหน้าที่ทุกอย่างมีอันต้องชะงักงันโดยสิ้นเชิง เมื่อเกิดเหตุโศกนาฏกรรมแสนเศร้าขึ้นที่ห้องพักที่พาลอส เเวอร์ดีส หลากลือหลายคนต่างพุ่งตรงไปที่ 'โรคซึมเศร้า' ว่าน่าจะเป็นต้นเหตุอันดับหนึ่ง ซึ่งได้พรากชีวิตของเชสเตอร์ เบนนิงตัน ไปจากครอบครัวและวงการเพลง โดยภาวะดังกล่าวอยู่บนร่องรอยระหว่างเส้นทางชีวิตของนักร้องนำคนนั้นตลอดเวลาที่ผ่านมา

ไม่ว่าจะเป็น ช่วงชีวิตวัยเด็กที่ยากลำบาก แถมยังเคยถูกทำร้ายร่างกาย และล่องลอยเมิดทางเพศตอนที่มืออายุได้เพียง 7 ปี ประสบการณ์อันเลวร้ายในครั้งนั้นยังคงเป็นบาดแผลที่รำลึกอยู่ในหัวใจและยังความเจ็บปวดให้กับเขาเสมอมา

"มันทำลายความเชื่อมั่นในตัวเองของผมไปจนหมด" คือส่วนหนึ่งของบทสัมภาษณ์ที่เชสเตอร์เคยกล่าวไว้

ขณะที่ในช่วงเดือนเมษายนของปีนี้ ระหว่างที่เขาทำเพื่อนร่วมวงกำลังไปรโมตอัลบั้มชุดล่าสุดอยู่ในลอนดอนเชสเตอร์ได้กล่าวอย่างเปิดเผยในช่วงถามตอบว่า ในช่วง

FVI:

เชสเตอร์ เบนนิงตันเป็นใคร

- นักร้องเสียงทรงพลังรายบีบีซีจริงว่า เขาคือ ชาลส์ เบนนิงตัน (Chester Charles Bennington)
- เกิดเมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2519 ที่เมืองฟิnich รัฐแอริโซนา ในครอบครัวที่มีผู้ปกครองเป็นตำรวจ
- เคยเล่นดนตรีอยู่กับวงแนว Trance ที่ชื่อว่า Grey Daze โดยมีแหล่งประจำการหลักอยู่ที่เมืองฟิnich ระหว่างปี 2536-2541
- เข้าร่วมวง Linkin Park ในปี 2541 ก่อนหน้าที่อัลบั้มแรกคือ Hybrid Theory จะออกวางจำหน่ายในอีก 2 ปีหลังจากนั้น
- Linkin Park กายอดขายอัลบั้มได้มากกว่า 70 ล้านชุดทั่วโลก และสามารถคว้ารางวัลแกรมมี่ได้ถึง 2 รางวัลด้วยกัน
- เป็นนักร้องนำชั่วคราวให้กับวง Stone Temple Pilots ช่วงปี 2556-2558



เริ่มต้นทำอัลบั้มใหม่นั้นเขาอยู่ในช่วงที่ "เกลียดโลกใบนี้" ก่อนที่จะเสริมว่า "ผมมีเพลงหนึ่งในโทรศัพท์มือถือที่มีชื่อว่า "ฉันเกลียดโลก ณ ตอนนี้" (I Hate the World Right Now) "ความทุกข์ทรมานส่วนใหญ่ที่ผมมีนั้นล้วนมาจาก การทำตัวเองทั้งสิ้น ซึ่งติดอยู่ในหัวผมตลอดมา ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ดีต่อสุขภาพนัก ผมมักมีช่วงเวลาที่ยากอยู่คนเดียว อยู่เสมอๆ"

นอกจากนั้น การเสียชีวิตอย่างกะทันหันของคริส คอร์เนลล์ (Chris Cornell) นักร้องนำวง Soundgarden เพื่อนรุ่นพี่ที่เชสเตอร์ให้ความสนิทสนมและนับถือ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคมที่ผ่านมา ได้สร้างความโศกเศร้าให้กับเขาอย่างลึกซึ้ง โดยหลังจากที่คริสลาโลกนี้ไปแล้วเชสเตอร์ทำจดหมายเปิดผนึกถึงเพื่อนรุ่นพี่ผู้จากไปว่า

"คุณเป็นแรงบันดาลใจให้กับผมในหลายๆ ทาง ซึ่งคุณอาจไม่เคยรู้... ผมไม่อาจจินตนาการถึงโลกที่ไม่มีคุณได้เลย"

ด้วยเหตุนี้ การที่เชสเตอร์ เบนนิงตัน ตัดสินใจปลิดชีวิตตัวเองลงในวันที่ 20 กรกฎาคม 2560 อันเป็นวันคล้ายวันเกิดปีที่ 53 ของคริส คอร์เนลล์ จึงถูกนำมาเชื่อมโยงถึงการตัดสินใจครั้งสุดท้ายของเชสเตอร์ไปด้วย

แต่ไม่ว่าสาเหตุที่แท้จริงจะเป็นอะไร เราในฐานะแฟนเพลงที่อยู่เบื้องหลังก็คงทำได้เพียงนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของเชสเตอร์มาเป็นบทเรียนให้กับชีวิตของแต่ละคนต่อไป... เพื่อให้การจากไปของนักร้องเจ้าของน้ำเสียงเอกลักษณ์ผู้ไม่สูญเปล่า และให้เราได้เก็บเรื่องราวและคุณความดีที่เขาเคยมอบไว้ให้กับโลกเอาไว้ในความทรงจำ

ดังที่เชสเตอร์เคยพรีำร้องเอาไว้ในเพลง Leave Out All the Rest ซึ่งอยู่ในอัลบั้ม Minutes to Midnight ของ Linkin Park เมื่อ 10 ปีที่แล้ว

"เมื่อเวลานั้นมาถึง
ของจลิมความผิดพลาดที่ฉันเคยทำ
ทั้งช่วยให้อันเหลือบางอย่างไว้
เหตุผลที่จะทำให้ใครๆ คิดถึง
และอย่าโกรธเคืองฉันเลยนะ
ยามที่เธอรู้สึกว่างเปล่า
จงเก็บฉันไว้ในความทรงจำ
ปล่อยวางทุกอย่างไปซะ
ปลดปล่อยทุกอย่างไป"

* เรียบเรียงจากคำร้องเพลง Leave Out All the Rest

END

เรื่อง พิภพ พิภพสาริต:





CHRIS CORNELL

18 พฤษภาคม 2560 วงการร็อกสูญเสีย นักร้องนำวง Soundgarden และ Audioslave วัย 52 ปี เมื่อคริส คอร์เนลล์ แขนงคอตายในห้องน้ำภายในห้องพัก ณ โรงแรมในเมืองดีทรอยต์ เจ้าตัวเคยให้สัมภาษณ์กับสื่อว่า ตัวเองมีอาการซึมเศร้ามานาน และรู้สึกว่าการจะซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของสภาพจิตใจของตน

PHILIP SEYMOUR HOFFMAN

เป็นที่รู้กันว่านักแสดงคนดังต่อสู้กับภาวะติดเหล้าและยาเสพติด โดยตลอด คนในวงการที่ทำงานกับฟิลิปยังรับรู้ด้วยว่า นักแสดงเจ้าบทบาทมีอาการซึมเศร้ามานาน ทั้งสองปีจวบจวนชีวิต พระเอกรางวัลออสการ์จากเรื่อง Capote ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2557 ในวัย 47 ปี

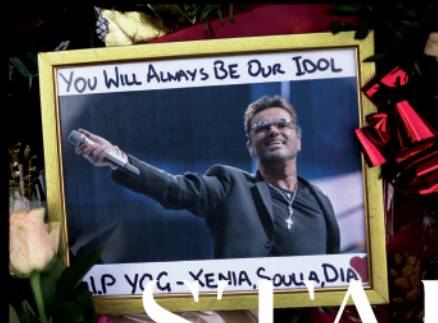


MICHAEL HUTCHENCE

ชื่อเสียง สาวสวย และยาเสพติด เป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์แบบชาวร็อกที่นักร้องนำวง INXS ไปรดปราน เพื่อนฝูง คนใกล้ชิดยืนยันว่า ไมเคิลไม่อาจต้านทานเสน่ห์ที่ยาววน อันเป็นด้านมืดของความเป็นร็อกสตาร์ในช่วงที่วงนี้โด่งดังในทศวรรษ 1980 พอล่วงเข้าครึ่งหลังของทศวรรษ 1990 ปัญหาชีวิตและชื่อเสียงที่ลดลงทำให้มีข่าวว่าไมเคิลมีอาการซึมเศร้า จนต้องเข้ารับการบำบัด ก่อนที่จะมีผู้พบศพ นักร้องนำร็อกจากออสเตรเลีย ในวันที่ 22 พฤศจิกายน 2540 วัย 37 ปี

GEORGE MICHAEL

วันคริสต์มาสปีที่ผ่านมา วงการเพลงสูญเสียนักร้อง นักแต่งเพลง ที่ว่ากันว่าไม่มีอดีตที่สุดคนหนึ่งในบงโลกใบนี้ จอร์จ ไมเคิล เสียชีวิตจากอาการหัวใจล้มเหลว ณ บ้านพักในลอนดอนในวัย 53 ปี มีการเปิดเผยจากคนใกล้ชิดว่านักร้องหนุ่มป่วยจากอาการซึมเศร้าอย่างหนักในช่วงสัปดาห์ท้ายๆ ก่อนเสียชีวิต



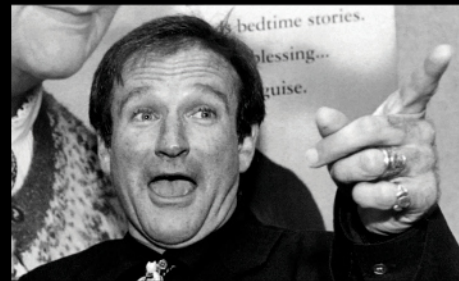
STARS WHO SUFFERED FROM DEPRESSION

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวงจรของชีวิต โดยธรรมชาติ แต่การจากไปก่อนวัยอันควรเป็นเรื่องสะเทือนใจ ศิลปินในวงการบันเทิงหลายรายป่วยด้วยภาวะซึมเศร้า บางรายจบชีวิตแบบเดียวกับเชสเตอร์ เบนนิงตัน ขณะที่อีกส่วนหนึ่งได้รับผลกระทบจากโรคนี้นำไปสู่ความตายในที่สุดเช่นกัน



ALEXANDER MCQUEEN

11 กุมภาพันธ์ 2553 นักออกแบบสัญชาติอังกฤษ กระทำอัตวินิบาตกรรมในบ้านพัก และจบชีวิตในช่วงรุ่งโรจน์ด้วยวัยเพียง 40 ปี ดีไซเนอร์ คนดังโพสท์ข้อความผ่านทวิตเตอร์ด้วยหัวใจสลายจากการที่แม่ของตนเสียชีวิตไม่กี่วันก่อนหน้าเพื่อเลิกขานเดอร์ จะเลือกปลิดชีพตนเองตามไปด้วยการแขวนคอตาย



ROBIN WILLIAMS

นักแสดงตลกชื่อดังเป็นตัวอย่างของคนที่เข้าข่าย 'ฉากหน้าหัวเราะร่า เบื้องหลังน้ำตาฉ่ำริน' เพราะโรบินต่อสู้กับโรคซึมเศร้าและอาการติดเหล้ามายาวนาน ก่อนที่จะปลิดชีพตัวเองด้วยการแขวนคอในเดือนสิงหาคม ปี 2557 ในวัย 63 ปี



AMY WINEHOUSE

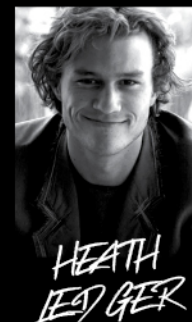
เอมีกำลังดังเป็นพลุดอกตอนที่เธอเสียชีวิตด้วยวัยแค่ 27 ปี ในปี 2554 เนื่องจากติดยาขนาดหนัก แต่แพทย์วิเคราะห์พฤติกรรมของเธอและตั้งข้อสงสัยว่าเธออาจป่วยจากภาวะบุคลิกผิดปกติชนิดก้ำกึ่ง หรือ Borderline Personality Disorder (BPD)

KURT COBAIN



อดีตผู้นำของวง Nirvana จบชีวิตตัวเองด้วยกระสุนปืนในวัย 27 ปี เมื่อวันที่ 5 เมษายน ปี 2537 หลังจากต่อสู้กับอาการติดเฮโรอีนและโรคซึมเศร้ามายาวนาน เคิร์ตทิ้งจดหมายลาตายไว้ใกล้ตัวตอนที่พบศพ

ในวัย 28 ปี ฮีธ ควรจะมีโอกาสโดดเด่นบนโลกเซเลบรูลิตีได้อีกนาน แต่นักแสดงจากออสเตรเลียกลับลาโลกนี้ไปก่อนในวัยอันควร ด้วยการเข้ายาเกินขนาดโดยบังเอิญในวันที่ 22 มกราคม ปี 2551 มีการเปิดเผยในภายหลังว่าฮีธมีอาการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าแบบไบโโพลาร์

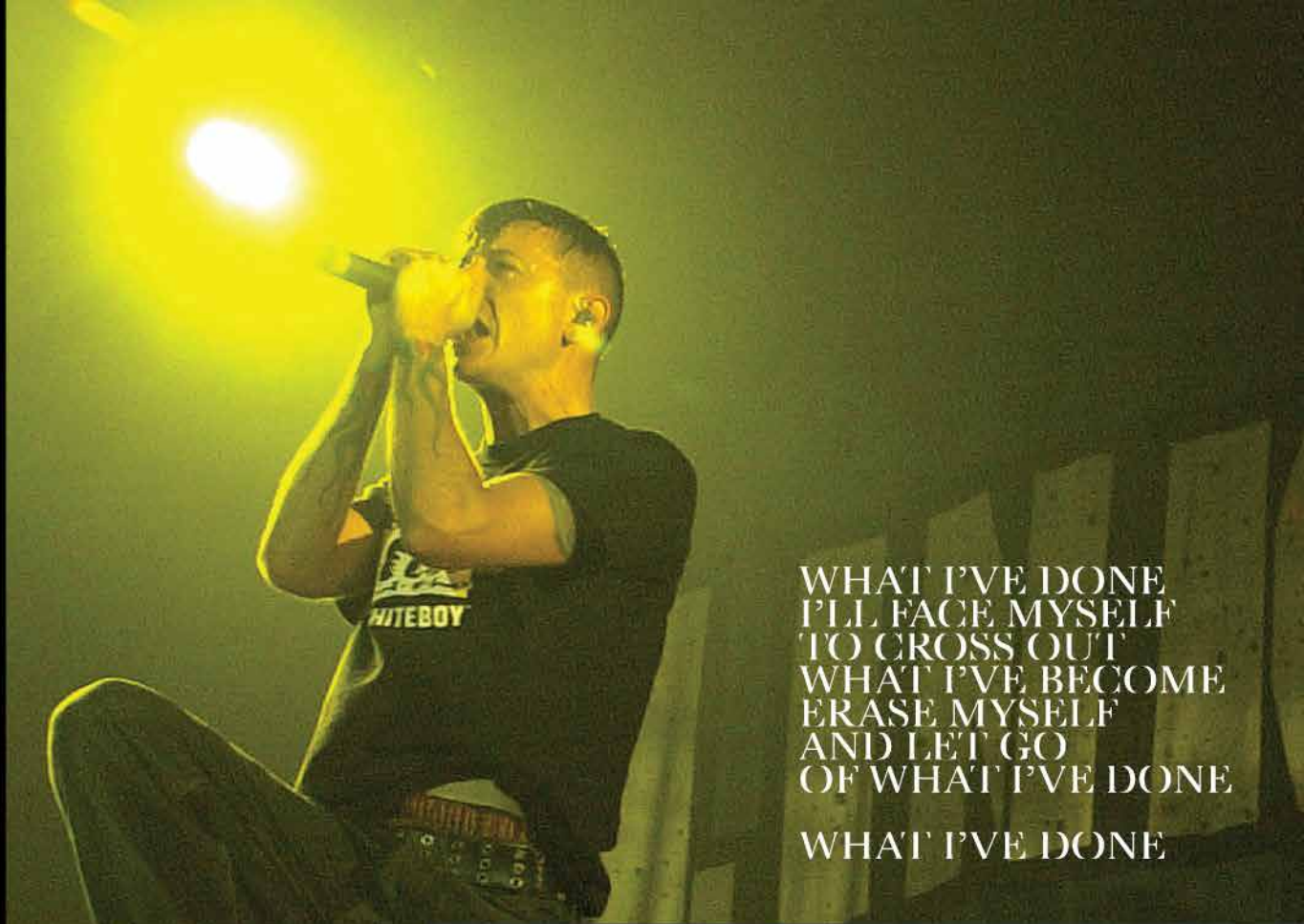


HEATH LEDGER



SCB CARE TEAM

“เพราะรอยยิ้มของลูกค้า
คือความสุขของพวกเรา”



WHAT I'VE DONE
I'LL FACE MYSELF
TO CROSS OUT
WHAT I'VE BECOME
ERASE MYSELF
AND LET GO
OF WHAT I'VE DONE
WHAT I'VE DONE

BUT NOBODY
CAN SAVE
ME NOW
I'M HOLDING
UP A LIGHT
I'M CHASING
OUT THE
DARKNESS
INSIDE 'CAUSE
NOBODY CAN
SAVE ME

NOBODY
CAN SAVE ME



I'VE BECOME SO NUMB
I CAN'T FEEL YOU THERE
BECOME SO TIRED
SO MUCH MORE AWARE
I'M BECOMING THIS
ALL I WANT TO DO
IS BE MORE LIKE ME
AND BE LESS LIKE YOU

NUMB

SO SAY GOODBYE
AND HIT THE ROAD
PACK IT UP AND
DISAPPEAR
YOU BETTER HAVE
SOME PLACE TO GO
'CAUSE YOU
CAN'T COME BACK
AROUND HERE
GOOD GOODBYE

GOOD GOODBYE





DEAR CHESTER

Our hearts are broken. The shockwaves of grief and denial are still sweeping through our family as we come to grips with what has happened. You touched so many lives, maybe even more than you realized. In the past few days, we've seen an outpouring of love and support, both public and private, from around the world. Talinda and the family appreciate it, and want the world to know that you were the best husband, son, and father; the family will never be whole without you.

Talking with you about the years ahead together, your excitement was infectious. Your absence leaves a void that can never be filled - a boisterous, funny, ambitious, creative, kind, generous voice in the room is missing. We're trying to remind ourselves that the demons who took you away from us were always part of the deal. After all, it was the way you sang about those demons that made everyone fall in love with you in the first place. You fearlessly put them on display, and in doing so, brought us together and taught us to be more human. You had the biggest heart, and managed to wear it on your sleeve.

Our love for making and performing music is inextinguishable. While we don't know what path our future may take, we know that each of our lives was made better by you. Thank you for that gift. We love you, and miss you so much.

Until we see you again,
LP

ข้อความที่สมาชิกในวง Linkin Park โพสต์ในเฟซบุ๊กของวงอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2017

DEALING WITH MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

เรื่อง กองบรรณาธิการ THE STANDARD

เคยสังเกตกันไหมว่า บางครั้งเราชอบจมจ่อมอยู่กับเรื่องเศร้าในอดีต โดยรู้ทั้งรู้ว่าการสะกดแผลที่กำลังแห้ง รังแต่จะทำให้มีอาการอักเสบและสร้างความเจ็บปวดระลอกใหม่ให้เกิดขึ้นได้

คอภาพยนตร์ส่วนหนึ่งหลงใหลในงานภาพและอารมณ์เหงา ซึมเซา เจ็บลึกในหนังแบบที่หวังกาไวทนัดถ่ายทอด ขณะที่นอนหนังสือที่เป็นแฟนฮาร์จิกิ มูราคามิ พาตัวเองเข้าไปสู่โลกของตัวเองละครเอกที่มีนิสัยเก็บตัว แปรลกแยกจากสังคมอ่อนเพลีย และมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีอาการเศร้า สิ้นหวัง และหมดความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต และอาการเหล่านี้เกิดขึ้นนานมากกว่า 2 สัปดาห์ติดต่อกัน ให้รู้ไว้ว่าคุณมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าได้

เราอาจจะเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนย่อมมีช่วงเวลาสุข เศร้า เหงา ดีใจ คละเคล้ากันไป อารมณ์แบบนี้จะเป็นของธรรมดาจนเราไม่คิดว่าเป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่ถ้าความรู้สึกในเชิงลบเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไม่ดับไป และยังเกิดขึ้นซ้ำๆ จนกลายเป็นตัวบ่อนทำลายความสามารถที่จะใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีนัยสำคัญ คุณหรือคนใกล้ตัวที่มีอาการดังกล่าวควรจะต้องศึกษาเรื่องโรคนี้อย่างจริงจัง



คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าขนาดไหน

เราอาจจะติดภาพว่าคนไทยรักสนุกและเฮฮาได้กับทุกสถานการณ์ เราได้รับการจัดอันดับจากสำนักข่าวบลูมเบิร์กให้เป็นประเทศที่มีความสุขในเชิงเศรษฐกิจ 3 ปีซ้อนด้วยอัตราการทำงานและอัตราเงินเฟ้อต่ำ กรุงเทพฯ เป็นหนึ่งในเมืองที่มีนักท่องเที่ยวมากที่สุดในโลก เราเป็นหนึ่งในประเทศที่ดีที่สุดในเอเชียสำหรับชาวต่างชาติที่จะมาใช้ชีวิตในช่วงเกษียณจากผลสำรวจส่วนใหญ่ ท่ามกลางภาพของความสุขเหล่านี้ เรามีเพื่อนร่วมประเทศมากกว่า 1,000,000 คนที่กำลังต่อสู้กับโรคซึมเศร้าที่ไม่ปรากฏร่องรอยที่มา

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตระบุว่า คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1,500,000 ราย (ขณะที่ข้อมูลบางแหล่งชี้ว่าจำนวนผู้ป่วยคนไทยอาจมีมากถึง 3,000,000 คน) เทียบกับทั่วโลกที่มีจำนวนสูงถึง 300 ล้านรายและภาวะซึมเศร้าเป็นสาเหตุการฆ่าตัวตายทั่วโลกกว่า 800,000 คนต่อปี ทางเลือกสุดท้ายของผู้ป่วยด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรมนี้เองเป็นประเด็นที่น่ากังวลสำหรับคนรอบข้าง

นพ. บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เผยว่า มีการคาดกันว่าจำนวนคนที่ฆ่าตัวตายทั่วโลกจะเพิ่มเป็น 1,500,000 คนในปี 2563 โดยจะมีคนพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 20 เท่าตัว ขณะที่ประเทศไทยคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ย 1 คน ในทุก 2 ชั่วโมง โดยผู้ชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง ทั้งนี้การกระทำอัตวินิบาตกรรมเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน และโรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร้าเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลกประมาณการว่า ประชากรมากกว่า 300 ล้านคนเป็นโรคซึมเศร้า และหากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องเป็นเวลานานหลายเดือน หรือป่วยเรื้อรังเป็นปีโดยไม่ได้รับการบำบัด ผู้ป่วยจะกลับเป็นซ้ำได้บ่อย หากผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้ารุนแรง มีแนวโน้มว่าอาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย

ได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

องค์การอนามัยโลกยังคงคาดว่าภายในปี 2563 โรคซึมเศร้าจะเป็นสาเหตุให้ประชากรโลกเจ็บป่วยมากที่สุดเป็นอันดับสอง และก้าวสู่อันดับหนึ่งในปี 2573

นพ. บุญเรือง ชี้ว่า อุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยเข้าไม่ถึงบริการทางการแพทย์ เพราะคนส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนักและไม่เข้าใจถึงความสูญเสียที่เกิดจากการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ขณะที่คนส่วนหนึ่งยังมีอคติต่อผู้ป่วย มองภาวะซึมเศร้าว่าเป็นความขี้เกียจ หรือความอ่อนแอ ซึ่งในความเป็นจริง อาการซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย และผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือ

นอกจากสารสื่อประสาทในสมองทำงานผิดปกติ เช่น การหลั่งฮอร์โมน การหลั่งสารสื่อประสาทผิดปกติ สาเหตุของโรคซึมเศร้ายังมาจากปัจจัยภายนอก เช่น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ความเครียด เมื่อปัจจัยเหล่านี้มารวมกัน ทำให้คนคนนั้นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ความคิด ทัศนคติ การตัดสินใจ การมองโลก ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเปลี่ยนแปลงไป โดยที่ไม่สามารถบังคับความคิดของตัวเองได้ สุดท้ายหลายคนจึงเลือกทางที่สร้างความสะเทือนใจให้กับคนใกล้ชิด

อธิบดีกรมสุขภาพจิตยังกล่าวถึงคนไข้ที่เลือกการปลิดชีพตัวเองว่า “คนที่จากไป ไม่ใช่ว่าเขาไม่เข้มแข็ง แต่เป็นเพราะเขาเจ็บป่วย สิ่งจำเป็นที่สุดคือการดูแลด้วยความตั้งใจและอดทน จากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิดที่จะช่วยให้อาการซึมเศร้าหายเร็วขึ้น การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจจะเป็นก้าวแรกในการฟื้นคืนจากโรคซึมเศร้า”

โดยหลักๆ หากคุณหรือคนใกล้ชิดมีอาการที่บ่งบอกภาวะซึมเศร้าติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ให้สงสัยว่าอาจป่วยและควรพบจิตแพทย์ และควรเปลี่ยนทัศนคติที่ว่าคนที่ไปพบจิตแพทย์คือ ‘คนบ้า’ เพราะอคติเช่นนี้จะยิ่งทำให้ผู้ป่วยไม่กล้าไปพบแพทย์ ไม่ได้รับการรักษาย่างถูกต้อง และสุดท้ายอาจต้องจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย

'ซึมเศร้า' คือโรค

*โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของสมอง ที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจสามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง หากในความเป็นจริงโรคซึมเศร้าเกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ เซโรโทนิน นอร์เอพิเนเฟริน และโดพามีน

โรคซึมเศร้านั้นมีหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่หลากหลายของโรคซึมเศร้า ได้แก่

M 1. โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชัน (Major Depression) ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยจะมีอาการเศร้าตลอดเวลาจนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้กลับมามีความสุขสดชื่นเหมือนเดิม ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อช่วยไม่ให้โรคซึมเศร้าแบบนี้มีความรุนแรงขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

D 2. โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย (Dysthymia Depression) ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรก แต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า นั่นคือ จะมีอาการอย่างน้อย 2 ปี แต่มักจะนานกว่า 5 ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เนื่องจากผู้ป่วยจะมีอารมณ์ผิดปกติสลับไปด้วย

B 3. โรคซึมเศร้าแบบไบโพลาร์ ดิสออเดอร์ (Bipolar Disorder) ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์เห็ง ซึมเศร้า สลับกับอาการลึกลับ โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกัน หรือต่างขั้วกัน โดยโรคซึมเศร้าชนิดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจ และมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่ายสุร่ยสุร่าย หรือตัดสินใจผิดๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าได้

*ข้อมูลจากโรงพยาบาลกรุงเทพ





การรักษาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ การรักษาโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องนอนพักในโรงพยาบาล เว้นแต่ในรายที่มีความเสี่ยง ต้องสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด มีอาการรุนแรง หรือต้องตรวจเพิ่มเติม เพื่อแยกกับโรคทางกายบางชนิด ภาวะซึมเศร้าในแต่ละคนอาจจะมีแนวทางการรักษาที่เหมาะสมแตกต่างกันไป และในบางรายอาจต้องการการรักษาหลายอย่างร่วมกัน

การรักษาด้วยการใช้ยา

- ยากลุ่มต้านเศร้า (Antidepressants) ยาในกลุ่มนี้ปัจจุบันมีหลากหลายชนิด พบอาการข้างเคียงลดลง และมีจำนวนผู้ป่วยที่ตอบสนองต่อการรักษาเพิ่มมากขึ้น โดยแพทย์และผู้ป่วยสามารถทำงานร่วมกันในการเลือกยาที่เหมาะสม

- ยากลุ่มอื่นๆ (Other Medications) ยาในกลุ่มอื่นๆ ที่นำมาใช้ร่วมเพื่อการรักษาภาวะซึมเศร้าในบางราย เช่น ยากลุ่มคลายกังวล ยากลุ่มสมาธิ ยากลุ่มควบคุมอารมณ์ หรือยากลุ่มต้านโรคจิต โดยแพทย์จะพิจารณาจากความเหมาะสมร่วมกับการตอบสนองต่อการรักษาที่ผ่านมา

การทำจิตบำบัด

จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนหรือเรียนรู้วิถีที่ต่างออกไปในการจัดการปัญหาหรือความท้าทายต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต รวมถึงปรับเปลี่ยนความคิดและมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ลบ อันเป็นผลมาจากภาวะซึมเศร้า เช่น จิตบำบัดสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล (Interpersonal Psychotherapy) การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy)

การรักษาแบบอื่น

เช่น การรักษาด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive Therapy or ECT) Transcranial Magnetic Stimulation (TMS) และการกระตุ้นเส้นประสาทเวกัส Vagus Nerve Stimulation

*ข้อมูลจากโรงพยาบาลกรุงเทพ

นายแพทย์เจษฎาทองเดชาจิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี กล่าวถึงกรณีของเชสเตอร์ เบนนิงตัน ผ่านทางเพจเฟซบุ๊กชื่อ คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา ว่า

“ในหลายๆ สังคม (รวมทั้งไทยด้วย) ‘ความไม่สบายทางจิตใจ’ กับ ‘เพศชาย’ มักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยาก เรายังคงคาดหวังกันอยู่ลึกๆ ว่า ‘ผู้ชาย’ ไม่ควรแสดงออกถึงความอ่อนแอ ‘การพูดถึงอารมณ์ที่อ่อนไหวอาจแปลว่าเขาไม่ใช่ผู้ชายเต็มตัว’ หรือ ‘มีแต่คนบ้าเท่านั้นที่ไปหาจิตแพทย์’ อคติเหล่านี้นำมาซึ่งปรากฏการณ์หนึ่งที่เราเรียกว่า ‘หน้ากากซ่อนความเศร้า’ หรือ ‘ภาวะซึมเศร้าแบบซ่อนเร้น’ (Masked Depression) นายแพทย์เจษฎาอธิบายเพิ่มเติมว่า “ภาวะนี้ลึกๆ แล้วภายในจิตใจของผู้ป่วยจะเต็มไปด้วยความซึมเศร้า สิ้นหวัง และว่างเปล่า แต่ภายนอกเขากลับแสดงออกมา ‘ผมโอเค’ ‘ผมยังไหว’ หรือ ‘จะไปหาจิตแพทย์ทำไม... ผมไม่ได้บ้า’ หรืออาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านอื่นๆ เช่น มีอาการไม่สบายต่างๆ ของร่างกาย มีอารมณ์ที่แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ใช้/ติดสารเสพติด ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ดำเนินไปอย่างเงียบๆ จนค่อยๆ สะสม หมักหมม และคุกรุ่นอยู่ข้างใน จนสุดท้ายก็กลายเป็นหมันตันภัยที่สามารถคร่าชีวิตคนคนหนึ่งได้ในที่สุด

“ในมุมมองของจิตแพทย์คนหนึ่ง สิ่งที่ยากกว่าการรักษาโรคซึมเศร้ามากๆ ก็คือ การทำอะไรให้คนที่



(คิดว่าตนเอง) ซึมเศร้า (มีความกลัว) มาพบ และปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ + ทำอย่างไรทุกคนจึงจะรับรู้ (ซะที) ว่า... แท้จริงแล้วความไม่สบายของจิตใจนั้น ‘มันไม่ได้เลือกเพศ’ ใครๆ ก็สามารรถไม่สบายได้... ‘ไม่เห็นต้องเขินอาย’ และ ‘แค่รักษาก็หายแล้ว’ หมอเชื่อว่าต่อให้โลกนี้มียาต้านเศร้า และการรักษาทางจิตเวชที่มีประสิทธิภาพแค่ไหน หรือต่อให้เรา มีระบบเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายได้อย่างไร แต่ถ้าสังคมยังคงปล่อยให้อคติเหล่านี้ฝังรากลึกในความเชื่อแบบนี้ต่อไป เราก็อาจจะต้องพบกับข่าวที่แสนเศร้าเช่นนี้บ่อยๆ ไม่รู้จบ”

รู้ไว้ว่าใครเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า

- หากสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคนี้เท่ากับเพิ่มโอกาสที่สมาชิกคนอื่นจะป่วยได้ แต่คนที่ไม่มีญาติเคยป่วยก็อาจเกิดเป็นโรคนี้ได้
- ตัวกระตุ้นให้คนที่มิบังอาจเสี่ยงมีโอกาสดังกล่าวคือ ความเครียด
- ผู้ป่วยโรคนี้มักจะมีอารมณ์ติดลบหรือระดับสารเคมีที่เซลล์สมองสร้างขึ้น เพื่อรักษาสสมดุลของอารมณ์
- สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอีกประการหนึ่ง
- คนที่ขาดความภูมิใจในตนเอง มองตัวเองและโลกในแง่ลบตลอดเวลา หรือเครียดง่าย เมื่อเจอกับมรสุมชีวิต มีโอกาสป่วยง่ายขึ้น
- การสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น หรือการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ปรารถนา กระตุ้นให้โรคซึมเศร้ากำเริบได้
- สาเหตุที่กระตุ้นการเกิดโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยคือ มีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม สภาพจิตใจ และการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายร่วมกันทั้ง 3 ปัจจัย

โรคซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตาย

กรมสุขภาพจิต ระบุว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น เรื่องครอบครัว ความรัก หรือการศึกษา ผู้ป่วยจะเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายกว่าคนปกติถึง 3 เท่า

ลักษณะของคนที่เป็นโรคซึมเศร้าคือ มักจะชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ เชื้อซ้ำ ซึม เก็บตัว และชอบพูดถึงเสียอยู่เรื่อยๆ ผู้ป่วยจะมีอาการหนักราว 2-3 เดือน ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุด เพราะมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายสูงมาก หากมีเรื่องกระทบจิตใจเพียงนิดเดียว แต่ถ้าพันชั่งนี้ไปได้ ผู้ป่วยจะกลับสู่ภาวะปกติโดยไม่อาจระบุได้ว่าอาการของโรคจะกำเริบเมื่อไร ในบางรายอาจใช้เวลา 1-2 ปีจึงจะออกอาการ บางคนใช้เวลาเพียง 6 เดือน

ทั้งนี้โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา การเข้าพบจิตแพทย์และกินยาตามที่แพทย์สั่ง ☺

วิธีเช็กตัวเองให้รู้ทันโรคจากกรมสุขภาพจิต

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ลองสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกว่าอยู่ในระดับใด

- รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือไม่ (เกือบตลอดทั้งวัน)
- รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ รู้สึกหมดกำลังใจตายอยาก
- รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุกกับสิ่งที่เคยชอบและเคยทำ
- รู้สึกผิดหวังในตนเองและโทษสิ่งที่เกิดขึ้น
- รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
- รู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากยุ่งกับใคร
- รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า
- คิดอะไรไม่ออก
- หลงลืมง่าย
- คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ
- ทำอะไรผิดพลาด เชื่องช้ากว่าปกติ
- รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง
- รู้สึกเบื่ออาหาร กินได้น้อยกว่าเดิม
- นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท

ถ้าตอบว่า ‘มี’ ตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป หมายถึงมีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา



FREE

ประสบการณ์ ที่หาไม่ได้ในมหา'ลัย

เรียนรู้กับ **7 EXPERTS**
พฤศจิกายนนี้ | **7 COURSES**
ทฤษฎี / ปฏิบัติ

START



7 คอร์สแน่นปึก! ความรู้
ในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มจาก
TOP EXECUTIVES ของอิชิตัน

เปิดรับสมัครนักศึกษาชั้นปีที่ 4
ตั้งแต่วันที่ 1-31 สิงหาคม 2560
ประกาศผลนักศึกษาที่ได้รับคัดเลือก
เข้าร่วมโครงการ 19 กันยายน 2560
(พิเศษเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่เกี่ยวข้องเท่านั้น)

☎ 02-762-9999
✉ academy@ichitangroup.com
📍 www.facebook.com/tanland.ichitan



DEFEATING DEPRESSION

เมื่อ เซสเตอร์ เบนนิงตัน นักร้องนำวง Linkin Park ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองในบ้านพักส่วนตัวที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ด้วยวัยเพียง 41 ปี คลื่นความหม่นเศร้าแผ่ขยายอย่างไร้พรมแดน ข้ามจากโลกซีกหนึ่งสู่โลกอีกซีกหนึ่ง มากมายคำตาม ความสงสัย คำวิพากษ์หลากหลายมณีกส์ล่าวถึงสาเหตุการจากไป และทั้งหมดทั้งมวลมาจากที่ทสรูปที่ดูเหมือนเราจะได้ยื่นกันบ่อยขึ้นเรื่อยๆ

เพราะ 'โรคมืดเศร้า' เขาจึงร่ำวราน และไม่อาจทานทนได้อีก

ปัจจุบันข้อมูลเกี่ยวกับโรคมืดเศร้าได้รับการเผยแพร่ในสังคมมากขึ้น หลักเกณฑ์การสำรวจตัวเองเบื้องต้นว่ามีอาการเข้าข่ายหรือไม่ คั้นเจอง่ายตายในโลกออนไลน์เพียงไม่กี่วินาที แต่สำหรับบางคนก็อาจไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเข้าใจ THE STANDARD มีโอกาสได้พูดคุยกับ **โบศรี วิสุทธิพิณต** หรือนักอ่านรู้จักเธอในนามปากกา 'ดาวเดี่ยวตาย' อดีตผู้ป่วยโรคมืดเศร้า ที่ฝังหัวใจอยู่ในถ้ำอันมืดมิดนานถึง 7 ปี เธอคือเจ้าของผลงาน *เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง* สารคดีรางวัลยอดเยี่ยม นายอินทร์อะวอร์ด ประจำปี 2557 ที่ปัจจุบันพิมพ์ซ้ำเป็นครั้งที่ 9 แล้ว

เพราะหากจะมีใครสักคนกล่าวถึงโรคมืดเศร้าได้ดีที่สุด ก็คงต้องเป็นคนที่มโรคนีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตยาวนาน ที่สำคัญเธอต่อสู้จนหายเป็นปกติได้ในที่สุด



ทุกครั้งที่ได้ยินเรื่องเกี่ยวกับคนเป็นโรคซึมเศร้า แล้วฆ่าตัวตาย คุณคิดอย่างไร

มันก็เศร้าอยู่แล้ว ยิ่งในฐานะที่เราเคยผ่านภาวะตรงนั้นมา เราก็เข้าใจว่าทำไมเขาถึงตัดสินใจทำแบบนั้น ถ้าดูกรณีของเซสเตอร์ เราว่าสื่อที่นำเสนอข่าวก็มีผลนะ มีมากด้วย เพราะสิ่งหนึ่งที่เป็นจรรยาบรรณของสื่อเลย คือต้องไม่นำเสนอวิธีการฆ่าตัวตาย เพราะมันทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบได้ เราเคยคุยกับคนที่ป่วยโรคซึมเศร้าหรือคนที่สมาชิกในครอบครัวมีการฆ่าตัวตาย ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เขาก็มักจะใช้วิธีนั้นซ้ำ อย่างกรณีเซสเตอร์ เขาก็ใช้วิธีเดียวกับเพื่อนสนิทเขา แต่ตรงนี้ใช้หรือไม่ใช้ คงต้องให้หมอออกมายืนยัน แต่สิ่งที่เราเรียนรู้หรือผ่านการอบรมมาโดยจิตแพทย์ เขาก็บอกตรงกันว่ามันเป็นเรื่องของพฤติกรรมเลียนแบบ เพราะที่ผ่านมาก็มีข่าวที่เราเคยอ่านเหมือนกันว่ามีคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าบางคนจบชีวิตตัวเองด้วยวิธีเดียวกับที่คนใกล้ตัวหรือคนในครอบครัวเคยใช้มาก่อน

คนที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ณ เวลาที่ตัดสินใจจะฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง เขาจะรู้สึกเหมือนมันไม่ใช่ตัวเอง คุณเคยมีอาการแบบนี้หรือไม่

ถ้าจากประสบการณ์ตัวเองและเท่าที่เคยคุยกับคนที่ป่วย ส่วนใหญ่มักจะวางแผนไว้แล้ว ไม่ใช่ไม่รู้ตัว แต่ก็มีอาการส่งสัญญาณ เพียงแต่คนรอบข้างอาจจะไม่รู้ว่าเขาส่งสัญญาณ อย่างกรณีของเซสเตอร์ก็มีความวิเคราะห์ว่า เขาส่งสัญญาณมาแล้วในเพลงที่อยู่ในอัลบั้มชุดล่าสุด หรือถ้าย้อนกลับไปฟังเพลงในชุดเก่าๆ เซสเตอร์ก็ส่งสัญญาณให้เห็นแล้วว่าเขากำลังรู้สึกอะไรหรือถ้าย้อนไปเมื่อ 2 ปีที่แล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสิ่ง วง Squeez Animal นั้นก็มีสัญญาณมาก่อนจากข้อความที่เขาส่งไลน์ให้เพื่อน ตอนนั้นก็ยังมีจิตแพทย์ออกมาวิเคราะห์ว่ามีสัญญาณของการ ส่งเสีย เรื่องเหล่านี้เราอยากอธิบายว่า คนที่เขาตัดสินใจฆ่าตัวตาย เขาไม่ได้อยากตายหรอก แต่เขากำลังร้องขอความช่วยเหลืออยู่ เพียงแต่คนรอบข้างจับสัญญาณนี้ไม่ได้

การส่งสัญญาณจากคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีลักษณะแบบไหนได้บ้าง

ถ้าดูจากประสบการณ์เราเองที่เคยวางแผนว่าจะฆ่าตัวตายมาแล้ว ตอนนั้นเราจะเริ่มคัดแยกข้าวของเครื่องใช้ที่เรารักเพื่อเอาไปบริจาค หรือคัดแล้ววางของขึ้นนี้จะเอาไปให้ใคร หรือจะเอาไปขาย เวลาคุยกับเพื่อนก็จะเริ่มพูดว่า ฝากดูแลด้วยนะ สิ่งเหล่านี้คือสัญญาณทั้งหมดเลยที่บอกว่าคนคนนั้นเตรียมพร้อมแล้ว และจริงๆ การที่เราถามเขาถึงแผนการฆ่าตัวตายมันไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวนะ เราว่ายิ่งถาม ยิ่งดี เพราะมันเหมือนการถามเพื่อให้เขาพูดออกมา เพราะบางทีมันช่วยทำให้ปัญหาตรงนั้นคลี่คลาย เหมือนมีคนคอยรับฟังเขาอยู่ ให้เขาได้บอกออกมาว่าตอนนี้เขากำลัง



คนที่ไม่ได้ประสบ
ภาวะโรคด้วย
ตัวเองก็คงจะ
ไม่เข้าใจว่า เสร้า
มันก็คือความรู้สึก
เสร้าใจ มีด้วยเหรอ
เสร้าดำตัง เสร้า
จนถอนตัวเอง
ไม่ขึ้น



แย่งสุด ๆ ถึงขั้นที่ไม่อยากมีชีวิตอีกต่อไปแล้ว และการส่งสัญญาณก็ไม่ได้หมายถึงต้องให้คนมาสปอยล์ หรือเอาใจอะไรเลย เขาแค่ต้องการคนช่วย หรือคนรับฟังจิตแพทย์ก็เคยบอกว่า วิธีที่จะช่วยคนที่ป่วยโรคซึมเศร้าได้ดีที่สุด ไม่ใช่การสอน ไม่ใช่การพูด แต่เป็นการฟัง

ถ้าหากสัญญาณที่ไม่สามารถจับได้ เช่น การวางแผน คุณอยากแนะนำให้คุณใกล้ชิดสังเกตคนป่วยโรคซึมเศร้าอย่างไรบ้าง

สิ่งที่สังเกตได้ง่ายคือ เรื่องของอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น เศร้า เก็บตัว อยู่แต่ในห้อง ไม่ออกมาพบสังคม ไม่คุย ไม่กินข้าว ไม่นอน กิจกรรมใดๆ ที่เคยชอบก็ไม่ทำเลย

ย้อนกลับไป ณ วันที่คุณเป็นโรคซึมเศร้า มันเกิดจากการเป็นโรคอารมณ์สองขั้วก่อนด้วยหรือเปล่า เอาจริงๆ แล้ว สองโรคนี้แยกกันนะ ไบโพลาร์ หรืออารมณ์สองขั้ว ก็เป็นโรคหนึ่ง โรคซึมเศร้าก็เป็นอีกโรคหนึ่ง แต่สำหรับคนเป็นไบโพลาร์ มันจะมีช่วงของความซึมเศร้า กับช่วงของอารมณ์ที่คึก ลิงโลด หรือตรงข้ามกับเศร้าทุกอย่างรวมอยู่ด้วย เพียงแต่มันจะสลับกันเป็นแต่ในกรณีของเรา เราเป็นโรคไบโพลาร์มาก่อนแต่ที่ต้องไปหาหมอ เพราะเรามีช่วงของความซึมเศร้าที่ยาวนานและเด่นชัดที่สุด รวมทั้งมีผลกระทบกับชีวิตเรามากๆ ด้วย ไม่ว่าจะเรียน อากาศไม่ยกตื่น ทำงานไม่ได้ คือช่วงนั้นเราผ่านเหตุการณ์สูญเสียมา (มีภาวะแท้งลูก) และคนรอบข้างก็รู้ว่าเราเศร้า เราเสียใจ แต่เขาไม่ได้คิดว่ามันเป็นโรค เขาคิดว่ามันเป็นอาการของคนสูญเสียแล้วเศร้า แต่มันผิดปกติตรงที่เกิดขึ้นนานเกินไป เช่น คนปกติเวลาเศร้า เขาก็จะใช้เวลาประมาณหนึ่งแล้วก็ค่อยๆ ปรับตัวได้ แต่ของเราจะดำเนินไปเรื่อยๆ จนกระทั่งนานเป็น 2 เดือน 3 เดือน น้ำหนักลด 14 กิโลกรัม ภายใต้น้ำหนักไม่ถึง 2 เดือน ไม่นอน 3 วันติดกัน ไม่กินข้าว ไม่อยากออกไปไหน ร้องไห้ตลอดเวลา เป็นช่วงเวลาที่นานเกินไป ตรงนี้ก็เป็นตัวชี้วัดว่าเศร้าผิดปกติแล้วละ

หากจะให้คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับการเยียวยาคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือต้องอยู่กับคนที่ป่วย ควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง

เราว่าก็ต้องอยู่ใกล้ๆ เขา อย่าทำให้เขารู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือไม่มีคนฟัง คือเราเข้าใจอารมณ์ของคนที่อยู่ใกล้ๆ ว่าเหมือนต้องมาฟังเรื่องซ้ำๆ มันก็ต้องมีความเบื่อรำคาญ แต่จริงๆ การฟังเป็นวิธีที่ดีที่สุดแล้ว และแค่ฟัง ไม่ต้องไปตัดสินเขา

มีคำพูดใดที่ต้องระวังเป็นพิเศษไหมว่า ห้ามพูดกับคนที่ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะคนทั่วไปอาจจะคิดว่าพูดได้ แต่จริงๆ มันอ่อนไหวมากกับคนที่ป่วยอยู่ จากประสบการณ์ที่เคยเจอมาก็เช่น “ทำไมไม่ดีขึ้นสักที” หรือ “ถ้าไม่รักตัวเองก็ไปตายเลยไป” “อยากตายก็ตายไปเลย” คือบางทีก็รู้ว่าเขาพูดเพื่อกระตุ้นให้เราฟื้นขึ้นมา แต่กลับทำให้เรายิ่งดิ่งลงไปอีก เพราะภาวตอนนั้นมันไม่สามารถดึงตัวเองขึ้นมาได้แล้ว

ในกรณีของคุณที่มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้แล้ว คุณก้าวข้ามภาวะนั้นมาได้อย่างไร อะไรที่ทำให้สุดท้ายแล้วคุณไม่ลงมือทำ

อย่างที่บอกไว้ เวลาจะฆ่าตัวตาย มันไม่ใช่การทำโดยไม่มีสติ เรามีสติรู้ตัวตลอดว่าเราวางแผนอยากทำแบบนั้นแบบนี้ แต่ละครึ่งมันก็มีจุดที่ดึงเราออกมาแตกต่างกัน เช่น บางทีคิดวนเวียนไปมา แล้วเรานึกถึงแม่ ความรู้สึกที่อยากฆ่าตัวตายก็จะคลายลง เพราะเรายังมีภาระมากมายที่ต้องรับผิดชอบ หรือการมีเพื่อนก็สำคัญ จังหวะที่เพื่อนพูดกับเรา หรือโทรศัพท์มาหาพอดี ก็ช่วยได้มาก อย่างมีอยู่ครั้งหนึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก เราคิดว่าเราจะฆ่าตัวตาย คืนนั้นเรานอนร้องไห้ทั้งคืน เพราะคิดว่าตัวเองจะต้องตายแน่ๆ แล้ว แต่เพื่อนรุ่นที่คนหนึ่งที่ไม่ได้คุยกันนานมาก โทรศัพท์มาพอดี เขาก็เลยคุยกับเรา แล้วด้วยความที่เขาเป็นผู้ใหญ่กว่า เขาก็รับฟังเรา และมีมุมมองที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายความรู้สึกตรงนั้นได้ เราจำประโยคตอนที่เขาพูดกับเราได้เลยว่า “เออ ลองย้ายต้นไม้ไปปลูกในดินอื่นใหม่ เผื่อมันจะเติบโตได้และงอกงามขึ้นกว่าเดิม” ที่เขาบอกมาให้ย้ายต้นไม้ไปปลูกที่อื่น ก็คือการเปรียบเทียบว่าให้เปลี่ยนสภาพแวดล้อม คือถ้าเราไม่ไหวที่จะอยู่ในที่เดิมๆ สิ่งแวดล้อมเดิมๆ ก็ลองเปลี่ยนตัวเองดูใหม่ ย้ายตัวเองไปในที่ใหม่ๆ ไปพบเจออะไรใหม่ๆ มันอาจจะช่วยให้เราดีขึ้นได้ ซึ่งพอเราได้ออกเดินทางไปไกลๆ มันก็ช่วยได้นะ

ในฐานะที่คุณเคยผ่านภาวะนั้นมาได้ ขณะที่คุณอื่นอาจจะยังผ่านไปไม่ได้ จนถึงขั้นมีความสูญเสียเกิดขึ้น อยากให้คุณอธิบายภาวะดำดิ่งที่คนทั่วไปอาจจะจินตนาการไม่ออกว่าเป็นอย่างไร

มักจะมีคนถามว่า ‘ภาวะเศร้า’ กับ ‘โรคซึมเศร้า’ ต่างกันยังไง ก็ต้องบอกว่า ภาวะเศร้า เสียใจ เป็นภาวะปกติที่ทุกคนต้องเคยเจอ แต่มันจะอยู่กับเราแค่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง แล้วมนุษย์เราก็จะค่อยๆ ปรับให้ตัวเองอยู่ได้ แต่โรคซึมเศร้าจะทำให้ความเศร้านั้นไม่ดีขึ้น แต่มันจะดิ่งลงไปเรื่อยๆ เปรียบเทียบเหมือนคนจมน้ำ ถ้าคุณ

เศร้าปกติ การที่มีคนดึงขึ้นมาจากน้ำ การหายใจเอือกแรกนั้นจะช่วยให้อัปขึ้น แต่คนที่ป่วยโรคซึมเศร้าเขาจะอยากทิ้งตัวให้จมลงไปเรื่อยๆ แม้จะมีคนดึงขึ้นมา ก็ยังรู้สึกตัวตัวเองยังจมอยู่ในน้ำ ดังนั้นมันจึงมีเกณฑ์ในการวัดระยะเวลาที่ชี้ชัดได้ว่าใครเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ ก็คือ ถ้าเศร้าเกือบตลอดเวลา เกือบทุกวัน ติดต่อกันนานเกิน 2 สัปดาห์ ก็ควรไปพบจิตแพทย์ ทั้งนี้ต้องรวมเรื่องพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปด้วย เช่น ซึม ไม่เจอผู้คน คิดลบ หรือกระทั่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่าง นอนไม่หลับ เบื่อ หรืออยากอาหารมากเกินไป ตรงนั้นมันก็มีแบบทดสอบทางการแพทย์ออกมาให้เราดูเยอะแล้ว เราก็ลองหาข้อมูลดูได้ แต่ไม่จำเป็นต้องรอให้เพื่อนหันมาแคร์รู้สึกว่าเครียด หาทางออกจากปัญหานั้นไม่ได้ ก็ควรไปพบจิตแพทย์เลย

คุณมีอะไรที่อยากบอกสังคมไทยเกี่ยวกับคนป่วยโรคซึมเศร้าตอนนี้บ้าง

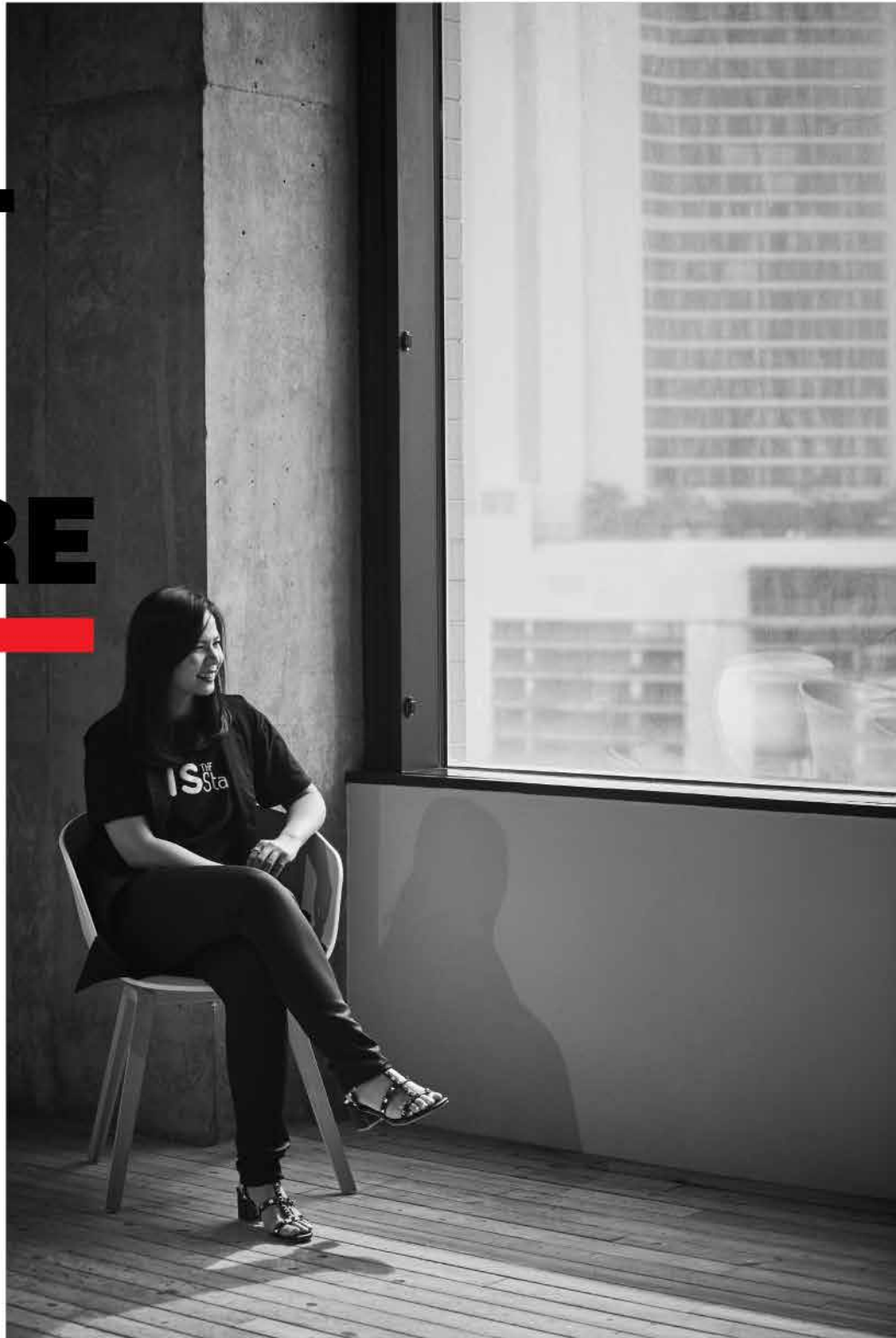
สิ่งหนึ่งที่พูดมาตลอดในคลาสอบรมคือ ผู้ป่วยเองก็มีส่วนสำคัญในการทำให้คนอื่นมีความรู้มากขึ้น คนที่ผ่านภาวะวิกฤตมาแล้ว และกล้าเปิดเผยว่าเราเคยเป็นคนป่วย มาอธิบายว่าโรคซึมเศร้าเป็นอย่างไรนะ ฉันไม่ได้เป็นคนบ้านะ ก็เหมือนเป็นปากเป็นเสียงส่วนหนึ่งให้ผู้ป่วยคนอื่นได้ ในขณะที่เดียวกันมันก็ช่วยทำให้คนที่ไม่ใช่เข้าใจได้บ้าง

แม้ว่าตอนนี้ข้อมูลเรื่องโรคซึมเศร้าเยอะขึ้น แต่เรารู้ว่ามันยากที่จะทำความเข้าใจ เพราะบางครั้งเป็นข้อมูลเชิงวิชาการ ซึ่งคนที่ไม่ได้ประสบภาวะโรคด้วยตัวเองก็อาจจะไม่เข้าใจว่า เศร้ามันก็คือความรู้สึกเศร้าไง มีด้วยเหอเศร้าดำดิ่ง เศร้าจนถอนตัวตัวเองไม่ขึ้น นอกจากนั้นเราคิดว่าสื่อมวลชนก็มีส่วนสำคัญคือแทนที่จะเสนอข่าวในเชิงดราม่าอย่างเดียว ก็ควรเสนอในเชิงให้ความรู้คน ซึ่งไม่ใช่แค่ให้ข้อมูลทางวิชาการ แต่ต้องย่อยให้เข้าใจได้ง่ายด้วย เช่น การอธิบายให้คนเข้าใจว่าความรู้สึกแย่งที่ว่า มันไปได้ถึงระดับไหน ถ้าสามารถอธิบายให้เห็นภาพได้ ก็จะช่วยได้เยอะ แล้วมีเรื่องหนึ่งที่เราอยากบอกคือ จริงๆ แล้วการช่วยคนป่วยไม่จำเป็นต้องไปสปอยล์เขา (หัวเราะ) ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่เขาคิดและเรียกร้องตรงนั้นไม่ถูก การฟังและคุยด้วยเหตุผลจะดีกว่า เพราะผู้ป่วยไม่ใช่ไม่มีสติ เพียงแต่การใช้คำพูดอาจจะต้องพูดในมุมบวกมากกว่าในมุมลบ ลองใช้ตัวเราเองเป็นตัววัด ถ้ามันคนพูดแบบนั้นกับเรา เรารู้สึกยังไง ถ้าเรารู้สึกแย่งกับคำพูดนี้ เราก็อย่าพูด ๘

THE VISION

เรื่อง ไอศตา รื่นภิรมย์ใจ ภาพ มวลตา วงศ์เจริญ

ADAPT TO THE FUTURE



เชื่อว่าวันนี้คนไทยรู้จักและคุ้นชินกับคำว่า ‘สตาร์ทอัพ’ มากขึ้น เพราะเราได้ใช้บริการหลายๆ อย่างในชีวิต เช่น การเรียกรถมารับ การต่อคิวร้านอาหาร หรือแม้แต่การสั่งอาหารมาส่งที่บ้าน แต่เชื่อว่าทุกสตาร์ทอัพที่คิดค้นนวัตกรรมเหล่านี้จะประสบความสำเร็จได้ หากขาดสรรพกำลังทั้งกำลังคนและกำลังทรัพย์ แต่มีอยู่องค์กรหนึ่งที่เดินหน้าสนับสนุนสตาร์ทอัพไทยอย่างเต็มที่ นั่นก็คือบริษัท AIS

เราจึงชวนไปพูดคุยกับ **ศรีหทัย พรหมณี** หัวเรือใหญ่แห่ง AIS The StartUp ถึงเบื้องหลังความสำเร็จของสตาร์ทอัพไทยในโครงการ AIS The StartUp ที่ช่วยให้คำปรึกษาอย่างเต็มที่ เพราะสตาร์ทอัพคือหนึ่งในฟันเฟืองสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจไทยให้ทัดเทียมนานาชาติได้ในที่สุด

โครงการ AIS The StartUp เกิดขึ้นมาด้วยความคิดอย่างไร

ก่อนที่จะเป็น AIS The StartUp ทาง AIS ได้ร่วมกับ Singtel Group จัดอีเวนต์ 3 วัน ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก เมื่อปลายปี 2011 จากกิจกรรมนั้น ผู้บริหารได้เห็นเห็นว่าเมืองไทยจะต้องเตรียมพร้อมและสร้างนักรบทางเศรษฐกิจที่ใช้เทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของไทย และเพื่อหาพันธมิตรทางธุรกิจดิจิทัลหน้าใหม่ด้วย จึงเกิดหน่วยงาน AIS The StartUp ขึ้นอย่างจริงจัง

ทำไมถึงคิดว่าควรสนับสนุนเหล่าสตาร์ทอัพไทย

การสนับสนุนสตาร์ทอัพไม่ใช่แค่การทำให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างบริษัทเล็กกับบริษัทใหญ่เท่านั้น แต่เป็นโอกาสของการส่งออกเศรษฐกิจดิจิทัล คนที่ตั้งใจทำสตาร์ทอัพ เขาไม่ได้มองแค่วันนี้ว่าจะทำอะไร แต่เขามองถึงอนาคต ก็เหมือนกับเราปลูกต้นไม้เศรษฐกิจต้นใหม่ให้กับประเทศ เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจจะมีความตายไปบ้าง แต่ถ้าเราใส่ปุ๋ยและเลี้ยงดูอย่างถูกวิธี ก็จะต้องมีสตาร์ทอัพที่สามารถกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตได้ แล้วในอีก 5 ปี 10 ปี คนเหล่านี้ก็จะกลับมาช่วยเหลือน้องต่อไปเป็นวัฏจักร เศรษฐกิจไทยก็จะไม่หยุดนิ่ง

เข้าสู่ปีที่ 6 แล้ว โครงการนี้แตกต่างจากเดิมอย่างไรบ้าง

เมื่อประมาณปี 2014 คนเริ่มรู้จักสตาร์ทอัพมากขึ้น เราไม่ต้องมาอธิบายแล้วว่าสตาร์ทอัพคืออะไร หลังจากนั้นมิตชันของเราคือจะทำอย่างไรให้สตาร์ทอัพเหล่านั้นอยู่รอด มองหาเส้นทางไปให้แต่ละสตาร์ทอัพ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปคือรูปแบบการรับสมัครและการคัดเลือกในอดีตเราทำกันแค่ปีละครั้งผ่านรูปแบบการประกวดอดีตรูปแบบนี้อาจจะเหมาะสม เพราะประเทศไทยยังไม่ได้รู้จักสตาร์ทอัพมากนัก แต่ในวันนี้สังคมมีความพร้อม แล้วก็มีเรเซอร์วจากสตาร์ทอัพที่อยากจะมาร่วมทำธุรกิจกับ AIS ตลอดทั้งปี เราจึงเปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถส่งใบสมัครมาได้ที่ www.ais.co.th/thestartup ตลอดเวลา ซึ่งเราจะมีการพิจารณา proposal ทุกๆ วันที่ 16 ของแต่ละเดือน แล้วก็เชิญมา monthly pitching เพื่อนำเสนองานที่ AIS D.C. ทุกวันอังคาร สดท้ายของเดือน

“ถ้าเราใส่ปุ๋ย
และเลี้ยงดู
อย่างถูกวิธี
ก็จะต้องมี
สตาร์ทอัพที่
สามารถ
กลายเป็น
ต้นไม้ใหญ่ที่
แข็งแรงใน
อนาคตได้”

คุณคิดว่าสตาร์ทอัพในยุคนี้ควรมี Business Model อย่างไร

มันไม่มีคำตอบที่ตายตัว ถามว่า business model แบบไหนจะเวิร์ก เราก็ต้องดูว่าเรากำลังจะไปจับที่ตลาดไหน มันไม่มี business model ที่สำเร็จแล้วเอาไปทำกับทุกธุรกิจแล้วมันจะสำเร็จ แต่ถ้าเราศึกษาและเข้าใจตลาด พฤติกรรมและกำลังซื้อของลูกค้า เราก็จะสามารถกำหนด business model ที่มีโอกาสเติบโตได้ แล้วในวันที่ธุรกิจขยาย สตาร์ทอัพก็ต้องทำความเข้าใจมากว่าแค่เรื่องของลูกค้า แต่ต้องเข้าใจ value chain ในธุรกิจ และ stakeholder หรือคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในระบบที่จะมาช่วยเราทำธุรกิจให้เติบโต วันนั้นแผนธุรกิจของเราอีกอาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิด win-win partnership กับทุกๆ ฝ่าย

สตาร์ทอัพดูเป็นธุรกิจที่มีคนอยากร่วมพัฒนา คุณคิดว่ามีปัจจัยความเสี่ยงอะไรให้ไปไม่ถึงฝันบ้าง

สตาร์ทอัพมันแข่งกับเรื่องเวลา ไอเดียและแผนธุรกิจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แผนธุรกิจของเราต้องดึงดูดนักลงทุนให้เข้ามาลงทุน นั่นหมายความว่าเป้าหมายธุรกิจของเราต้องไปให้ใหญ่มาก ตลาดภาพรวมมันต้องใหญ่ เพื่อดูว่ามีศักยภาพลูกค้ามากน้อยแค่ไหน แต่ก่อนที่จะแข่งกับเรื่องเวลา เราต้องแข่งกับตัวเองก่อน คือคนที่เราจะกระโดดมาทำสตาร์ทอัพมันเหนื่อยมาก เพราะมันกำลังทำเรื่องของอนาคต โดยที่คนคนนั้นต้องเชื่อในสิ่งที่ทำ แล้วจะต้องแข่งกับความคิดที่ว่าจะไม่ย่อท้อในสิ่งที่ตัวเองทำ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ได้ตั้งเงินเงินไปด้วย

เหล่าสตาร์ทอัพที่เข้าร่วมโครงการนี้จะได้รับประโยชน์ในแง่ใดบ้าง

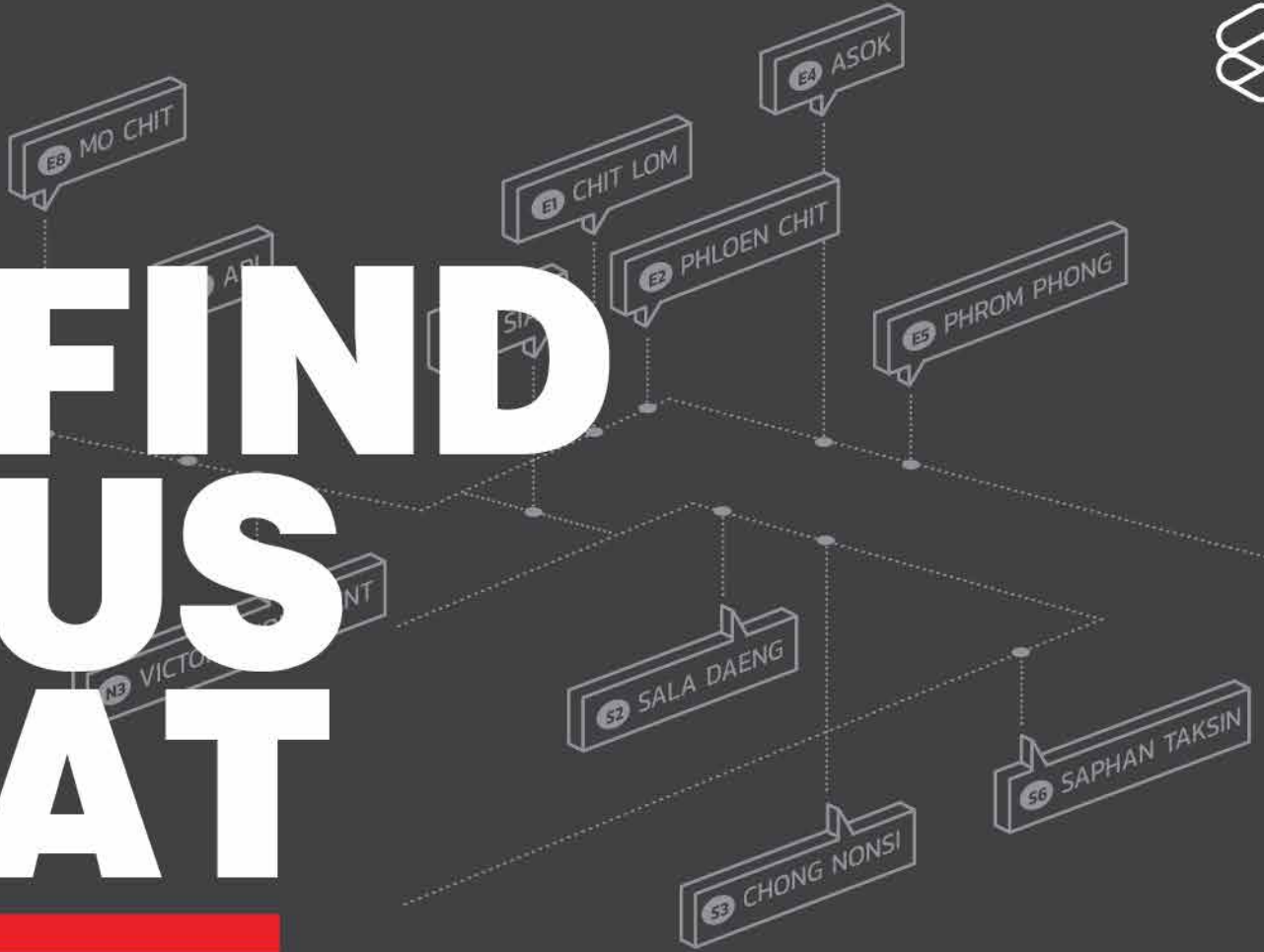
เราให้โอกาสการเข้าถึงฐานลูกค้า 600 กว่าล้านคนทั่วโลก เพราะเรามีพาร์ตเนอร์เป็นกลุ่ม Singtel ในขณะเดียวกันเราก็ร่วมพัฒนาและให้คำแนะนำกับเหล่าสตาร์ทอัพด้วย และยิ่งตอนนี้เราเปิด AIS D.C. ซึ่งเป็นพื้นที่ที่พร้อมจะสนับสนุนสตาร์ทอัพอย่างเต็มที่ เรามีการสัมมนากับพาร์ตเนอร์ที่ไม่ใช่แค่ความรู้ของการสร้างผลิตภัณฑ์หรือบริการเพียงอย่างเดียว แต่ยังรองรับถึงการดำเนินธุรกิจ การบริหารทีมงาน เป็นต้น นอกจากความรู้ที่เราจัดขึ้น เราก็ร่วมมือกับพาร์ตเนอร์ที่จัดคอร์สต่างๆ ให้โควอร์คกับ AIS The StartUp เพื่อเข้าร่วมฟัง เช่น โครงการ A-Class และโครงการ Digital Transformation และต่อไปก็จะมีอื่นๆ เพิ่มเติม ☺



ศรีหทัย พรหมณีย์ Head of AIS The StartUp ที่กระโดดเข้ามารับผิดชอบโครงการนี้ตั้งแต่เริ่มต้น เธอสะสมประสบการณ์ในวงการสตาร์ทอัพมากกว่า 5 ปี โดยปีนี้ก็มีโครงการใหญ่ที่จะช่วยส่งเสริมเหล่าสตาร์ทอัพไทย อย่าง AIS D.C. สถานที่ที่จะเติมแรงบันดาลใจ และช่วยพัฒนาความคิดและแนวทางการทำธุรกิจของสตาร์ทอัพไทยให้ไปถึงฝั่งฝันได้



FIND US AT



พบกับนิตยสาร THE STANDARD ได้ทุกวันจันทร์ เวลา 17.00 น. ที่ สถานีรถไฟฟ้า BTS 11 สถานี

- CEN** สยาม **E1** ชิดลม **E2** เพลินจิต **E4** อโศก
- E5** พร้อมพงษ์ **N3** อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ **N5** อารีย์
- N8** หมอชิต **S2** ศาลาแดง **S3** ชong NonSi
- S6** สะพานตากสิน

และที่ ร้านกาแฟสตาร์บัคส์ 200 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

อ่าน THE STANDARD ออนไลน์ ได้ที่
THESTANDARD.CO





LIFESTYLE

IT'S ALL ABOUT LIVING YOUR LIFE TO THE FULLEST

กาญจนา หงษ์ทอง จะพาผู้อ่านไปพบกับสีสันจัดจ้านของบ้านเมืองในประเทศแถบอเมริกากลางที่น่าทึ่งอย่าง Colourful Nicaragua

TRAVEL

เรื่องเล่า-ภาพ ภาพจาก หงษ์ทอง





ระยะทางจากคอสตาริกา (Costa Rica) ข้ามมหา
หา 'นิการากัว' (Nicaragua) ไม่ได้ไกลหรอก แต่ที่
ทำให้ระยะเวลาในการข้ามประเทศนานกว่า 7 ชั่วโมง
เป็นเพราะผู้โดยสารทุกคนเสียเวลาไปอยู่ตามชายแดน
ของ 2 ประเทศเสียมากกว่า

ขั้นตอนของการประทับตราออกและเข้าก็ไม่ได้
ตรวจตราเยอะ แต่ที่เยอะคือขั้นตอนการชำระและ
กระเป๋าสตางค์ของแต่ละประเทศที่เจ้าหน้าที่จะตรวจกันจนกว่า
จะพอใจ คงเพราะยาเสพติดแถวนี้ชุกชุม เครื่องมือ
การตรวจด่านแรกของทุกประเทศที่ทรงประสิทธิภาพ
มากที่สุดจึงเป็น ร.ต.อ. เจ้าตูบเหมือนกันหมด

ขั้นตอนการผ่านแดนด้วยรถ Tica Bus คงจะต่าง
กันบ้างตามความเคร่งครัดของแต่ละประเทศ อย่างที่
ชายแดนคอสตาริกา ผู้โดยสารไม่ต้องขยับกันไปไหน
แค่รวบรวมพาสปอร์ตส่งให้เด็กรถ แล้วนั่งฝั่งแอร์เย็นๆ
คอยไปพลางๆ สัก 15 นาที พาสปอร์ตก็จะถูกส่งกลับ
ส่งคืน

"กรานาดา... กรานาดา..." (Granada) เสียง
เด็กรถตะโกนขึ้นบอกผู้โดยสารที่จะลงกรานาดา
ให้เตรียมตัว สำหรับคนที่ลงเมืองหลวงอย่าง
มานากัว (Managua) ยังต้องนั่งรถบัสต่อไปอีก
เพราะกรานาดาจะถึงก่อน

มีดๆ เป็ลี่ยวๆ ในอเมริกากลาง ถ้าเดินอย่าง
สบายใจก็คงจะโกหกกันเกินไป แถมจุดที่บัสปล่อยลง
ไม่ได้มีแสงสว่างมากพอ เพราะไม่ใช่สถานี เป็นแค่
จุดจอดรถธรรมดา

กรานาดายามวิกาลห่มไว้ด้วยความหวาดระแวง
ยามค่ำคืนแบบนี้ไม่ว่าหัวเมืองไหนในอเมริกากลาง
ก็ไม่น่าไว้เนื้อเชื่อใจทั้งนั้น

นี่คือเมืองโคโลเนียลเก่าแก่ที่สุดในทวีปอเมริกา
กรานาดาเป็ลี่ยวจัดกว่าที่ฉันจินตนาการไว้เยอะ
เมืองอะไรไม่มีที่ว่างให้สีขาวเลยให้ตายเถอะ ทฤษฎี
แมสซิโดๆ ไม่มีความหมายสำหรับเมืองอุตสาหกรรม
แบบนี้ กรานาดาชวนให้ภาพของเมืองบัลปาริโซ
(Valparaiso) แห่งชิลี และซิงเกว แตร์เร (Cinque

COLOUR- FUL NICARA- GUA

เส้นทางสู่ 'นิการากัว': ประเทศที่ทฤษฎีแมสซิโดๆ
ก็ไร้ความหมาย



Terre) แห่งอิตาลีลยลละลิวเข้ามาตีกันอยู่ใน
จินตนาการ

คงจะเป็นความชื่นชอบส่วนตัวของฉันที่เดินมุด
เข้าออกตามตรอกซอกซอยที่เป็นบ้านของชาวเมือง
ตรอกและถนนบางสายอาจจะว่างโล่ง แต่ถ้าเป็น
ถนนสายกลางเมืองอย่างลา ลิเบอร์ตาด (La Libertad)
ที่ทอดยาวไปหาดลาดประจำเมือง ฉันแทบจะกด
คำว่าเหงาไม่เป็น นอกจากจะซุ่มลงไปด้วยผู้คนแล้ว
รถาก็แน่นท้องถนน เดินปกติไม่ได้ ต้องคอยขยายตา
หลบรถยนต์ รถบัส และรถม้าอยู่ตลอดเวลา แต่กว่าจะ
อย่างสองเท้าไปถึงตลาด ก็ใช้ว่าจะง่ายตาย เพราะใน
ความซุ่มมุนบนท้องถนน ซ่อนเสน่ห์และสีสันเอาไว้
ตลอดทาง

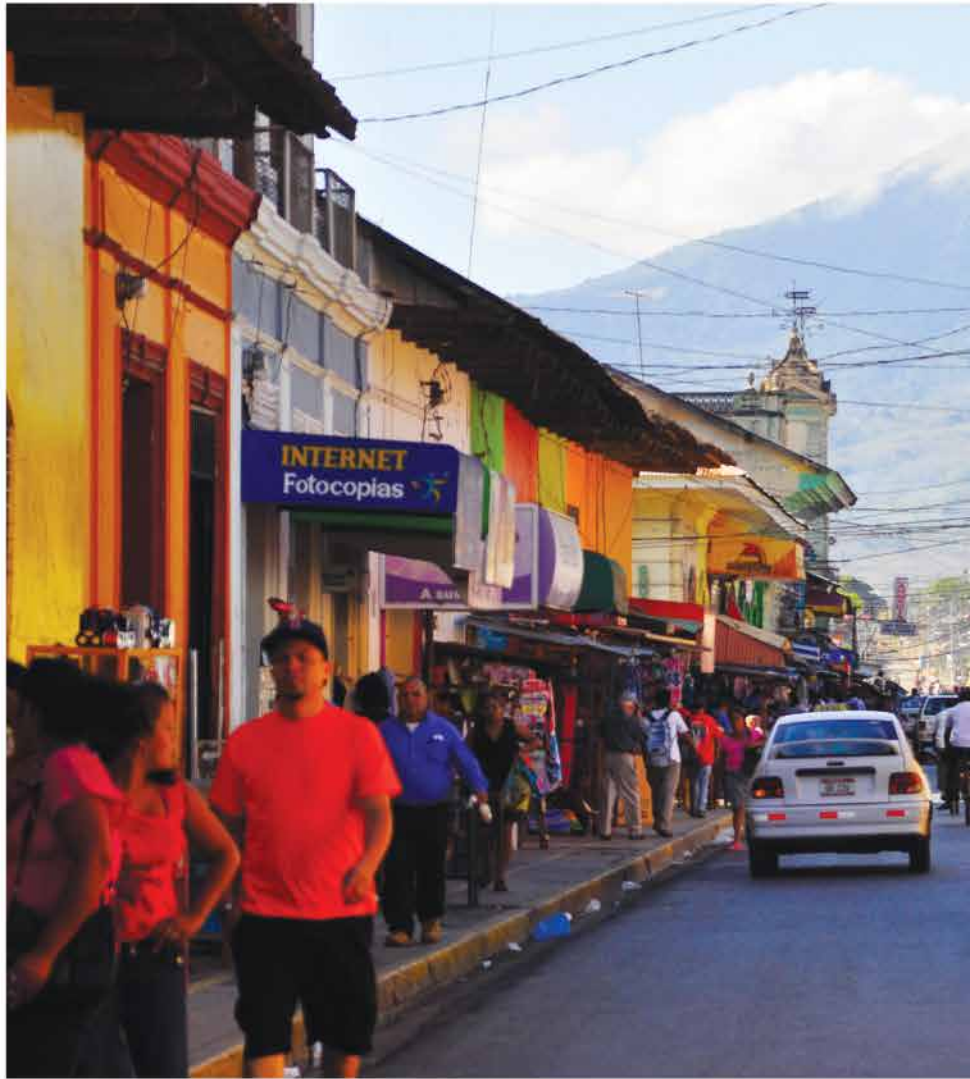
ไมตรีของผู้คนเป็นของหาง่ายพบกับแสงแดดอัน
จัดจ้าน และรอยยิ้มของพวกเขาช่วยชะล้างความกลัว
ไปได้เยอะ อาจจริงอย่างที่หลายคนบอกว่ารานาดา
ไม่ได้น่าหวาดระแวงอย่างที่คิด

ใครจะว่ายังไม่รู้ แต่ฉันแอบบรวจซื้อกรานาดา
ไว้ในลิสต์เมืองโปรดไปเรียบร้อยแล้ว เหตุผลง่าย ๆ เพราะ
เป็นคนแพ้สี เมืองไหนสีจัดจ้าน เป็นอันว่าโดนทุกทีสิน่า
ยิ่งเดินพันลมหายใจในเมืองนี้ ยิ่งพบว่ากรานาดา
นี้เป็นเมืองที่น่าค้นหาเหลือเกิน แค่มหาวิหารแห่ง
กรานาดาที่เดียวก็สะกดให้ฉันยืนเพ่งกันได้นานสอง
นาน โบสถ์สไตล์นีโอคลาสสิกแห่งนี้สร้างตั้งแต่ปลาย
ศตวรรษที่ 16 ก็จริง แต่ที่ดูใหม่เอี่ยมอย่างทุกวันนี้
เพราะผ่านการบูรณะมาหลายรอบ

เดินละจากมหาวิหารแห่งกรานาดามาไม่ไกล
เลาะเลี้ยวตามซอกซอยที่อาบไว้ด้วยสีฉ่ำๆ ยังมีโบสถ์
La Merced โบสถ์ที่เก่าแก่ยิ่งกว่ามหาวิหารซะอีก

และเห็นท่าจะจริงที่ใครๆ ก็บอกว่าไม่ได้เก่า
อย่างเดียว แต่สวยคลาสสิกอีกต่างหาก โบสถ์นี้ผ่านการ
ถูกทำลายมานับครั้งไม่ถ้วน แต่ถ้าช่วงเวลาหลักๆ ที่ถูก
บันทึกก็น่าจะเป็นการที่ถูกพวกโจรสลัดเข้ามากรุกราน
มาบูรณะกันอย่างจริงจังก็เป็นช่วงกลางศตวรรษที่ 19

เมื่อขึ้นไปบนหอคอยของโบสถ์ มองเห็นริมฝั่ง
ทะเลสาบนิการากัวเชื่อมออกสู่ทะเลแคริบเบียนได้
และยังมองเห็นแม่น้ำซานฮวน (San Juan) ด้วย





กรานาดา มีเส้นทางเดินเรือสะดวกแบบนี้เอง ในอดีต
เลยถูกใช้ให้เป็นเมืองการค้าที่สำคัญของประเทศ

เที่ยวกรานาดาเสร็จ ฉันก็มองหารถเช่าเพื่อไปส่งที่
เมืองหลวงอย่างมาทากัว จะนั่งรถบัสประจำทางไปก็ได้
ที่นี่เขามีรถประเภท Chicken Bus ที่คนท้องถิ่นใช้
บริการกันแน่นคั้น นักท่องเที่ยวชาวสเปนบางคนก็กระโดด
ขึ้นไปนั่งเบียดกับคนท้องถิ่นด้วย

ฉันไม่ใช่ นักเดินทางจรตืดดินที่นั่งปนกับเจ้าถิ่น
ไม่ได้ แต่ด้วยเวลาอันจำกัด จึงตัดสินใจมองหารถเช่า
ข้ามเมืองจะประหยัดเวลาได้ดีที่สุด เพราะแท็กซี่วิ่ง
จากกรานาดาไปมาทากัวราคา 30 ดอลลาร์ ใช้เวลา
ไม่ถึงชั่วโมง แต่ถ้าเป็น Chicken Bus แล้วละก็ ต้องมี
เกิน 2 ชั่วโมง เพราะเขาพาแวะตามเบี่ยบายรายทาง
ส่งและรับคนตลอดทาง

เมืองกรานาดาชวนให้ภาพของเมืองบัลปาโรโซแห่งซีลี และซิงเกว แตรเโร
ของอิตาลีลอยละลิวเข้ามาตักกันอยู่ในจินตนาการ

ความจริงนิการากัวใช้เงินสกุลคอริโดบา 1 ดอลลาร์สหรัฐแลกได้ประมาณ 25-26 คอริโดบา แต่ถ้าเป็นค่าแท็กซี่หรือตามร้านอาหาร เขามักจะซาร์จหรือคิดราคาเป็นเงินดอลลาร์สหรัฐเลย

แรกเห็นเมืองหลวงอย่างมานากัว ฉันคิดว่าเมืองหลวงคงไม่ใช่ต้นเหตุแห่งความเนื้อหอมของนิการากัว เพราะนักท่องเที่ยวดูบางตาเหลือเกิน แถมย่านที่พักก็ดูกระจัดกระจาย ไม่มีศูนย์กลางของนักท่องเที่ยวเท่าไร อะไรไม่ร้ายเท่ามีค่าเตือนจากพวกนักท่องเที่ยวกันว่า อย่าไปเดินเฉียดแถวย่าน Barrio Martha Quezada และย่าน Barrio Jorge Dimitrov เป็นอันขาด เพราะแถวนี้โจรชุม ไร่เราได้ยินแล้วก็ไม่อยากเฉียดหรอก แต่บังเอิญว่าอยู่ใกล้กับสถานีรถ Tica Bus ด้วยนี่สิ จะเสี่ยงก็ยาก

จากปากคำที่นักท่องเที่ยวออนไลน์ให้ในโลกออนไลน์ พวกเขาบอกว่า ไม่ได้มีแค่โจรกระจุกตัวจึงปล้นเท่านั้นนะ แต่จี้ด้วยมีดกันกลางวันแฉกๆ ใช้ปืนยิงยังเคยมีนักท่องเที่ยวเจอเลย เรื่องรักษาความปลอดภัยที่ยังหย่อนยานอยู่

ส่วนเรือนพักที่ฉันจับจองมา อุตส่าห์เลือกย่านที่ปลอดภัย แต่ยังคงวังเวงพิกล ห้องถนนดูเปลี่ยวร้างจนไม่กล้าออกไปเดินเตร็ดเตร่ เจ้าของเรือนพักบอกแถวนี้ปลอดภัย นางขี่เบาะแสเส้นทางไปห้างสรรพสินค้า และซื้อป๊อปมอลต์ที่ล้อมหน้าล้อมหลังเราอยู่ หรือจะไปคาเฟ่ในแถวนี้ก็มิเยอะ นางว่ามานากัวมีชื่อเสียงคาเฟ่ใน

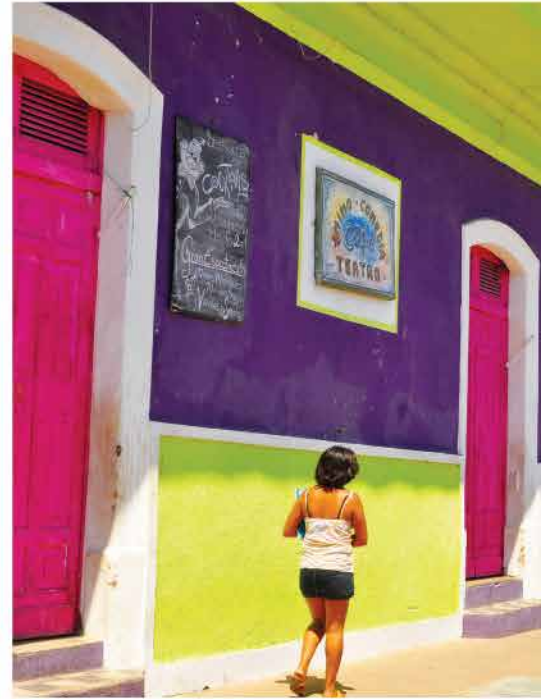
บังเอิญไม่ใช่พวกพิศวาสหfangอยู่แล้ว แถมไม่เคยมีประวัติถูกฉีพ่นสิ่ง เลยเรียกแท็กซี่โบกให้ไปส่งแถวย่านกลางเมือง

แท็กซี่วิ่งผ่านมหาวิหารแห่งใหม่ (New Cathedral) ของมานากัว โซเฟอร์แต่ละเบรกเบาๆ เมื่อเขาเห็นว่สนใจในสิ่งปลูกสร้างชิ้นนี้ เขาว่าเพิ่งสร้างเสร็จได้ 10 กว่าปีมานี้เอง ฝีมือของสถาปนิกชาวเม็กซิโกมาออกแบบให้ เป็นโบสถ์คาทอลิกที่มีโดมถึง 63 โดม ลักษณะจึงละม้ายคล้ายสุเหร่ามากกว่า

ข่าวว่ามานากัวเพิ่งเจอแผ่นดินไหวมาได้ไม่นาน ถนนหนทางพังพินาศ แต่ถนนในเมืองหลวงที่รถกำลังเคลื่อนไปอยู่นั้นกลับเรียบกริบ บางช่วงของเมืองเป็นเนินเขา ห้องถนนประดับประดาอย่างสวยงาม



เมืองกรานาดาชวนให้ภาพของเมือง บิลปาโรโซแห่งซิลี และซิงเกว แตร้เร ของอิตาลี ลอยละลิวเข้ามาตีกันอยู่ในจินตนาการ



ไม่มีเค้ายางของเมืองนำกล้วยผุดพรายให้เห็นเลยสักนิด แล้วแท็กซี่ก็ปล่อยให้ลงตรงด้านข้างของมหาวิหารประจำเมืองหลังเก่า (Old Cathedral de Managua) เป็นคนละเรื่องกับวิหารหลังใหม่อย่างสิ้นเชิง ที่นี่ค่อนข้างไปทางชำรุดทรุดโทรม เพราะมีแผ่นดินไหวครั้งใหญ่เมื่อปี 1972 ทำให้วิหารพังพินาศ ที่เห็นเค้าโครงอยู่ที่นี่คือที่เขาพยายามบูรณะกันแล้ว

และที่อยู่ไม่ไกลกันเป็นพระราชวังหลวง (Palacio Nacional) ที่ปัจจุบันถูกดัดแปลงมาเป็นพิพิธภัณฑ์ไปเรียบร้อยแล้ว ทุกวันนี้ก็มีทั้งนิทรรศการงานแสดงศิลปะสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันตลอดทั้งปี แต่ที่อยู่ประจำและเป็นไฮไลต์ประจำพิพิธภัณฑ์คือประติมากรรมเก่าแก่อายุ 2,500 ปี แต่ใครจะมานั่งเล่นแถวนี้ก็มึลวนลวยๆ แล่นร่วมรีนให้นั่งพักผ่อนหย่อนอารมณ์กันด้วย

แถวกลางเมืองมีลานน้ำพุที่ชาวเมืองชอบลุดจูงหลานมานั่งเล่นกันด้วย แถมนี่เป็นเมืองริมทะเลที่มีมุมมองให้ผู้คนไปนั่งซิวลิคกันเป็นเรื่องเป็นราว และความเป็นประเทศที่มีภูเขาไฟเยอะ ที่นี่จึงมีทัวร์ประเภทเดินรอบๆ ภูเขาไฟให้ผจญภัยกันด้วย

คอสดาริกาอาจจะเคยเป็นจุดหมายที่ร้อนแรงในอเมริกากลาง แต่ พ.ศ. นี้มักเดินทางอินดี้ทั้งหลาย บินใจให้นึกการากัวกันแทบทั้งนั้น แม้แต่นิตยสารท่องเที่ยวชื่อดังอย่าง Lonely Planet ยังเพิ่งประกาศยกให้เป็นประเทศน่าเที่ยวเมื่อเร็วๆ นี้เอง

เล่ามาเสียเยอะ ลองออกเดินทางไปหานิการากัวดูเองเถอะ จะได้ว่ารู้ว่าประเทศอันน่าหลงใหลเป็นแบบไหน ☺



คลินิกลอยฟ้า ปีที่ 15



คลินิกลอยฟ้า ปีที่ 15

คลินิกลอยฟ้า กิจกรรมเพื่อสังคมด้านสาธารณสุข จัดโดยกลุ่มบริษัทบีทีเอส ร่วมกับ 14 โรงพยาบาล และหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ตลอดระยะเวลาเป็นระยะเวลา 15 ปี ได้จัดขึ้นที่สถานีรถไฟฟ้ามหานคร เมื่อวันที่ 25 - 28 พฤษภาคม 2560 ที่ลานมา เพื่อให้บริการตรวจสุขภาพกับประชาชนโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และเป็นการส่งเสริมให้คนไทยใส่ใจดูแลสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยรูปแบบการจัดงาน แบ่งเป็นโซนสถานีสุขภาพ 9 สถานี ด้วยรายการตรวจกว่า 30 รายการ ได้แก่ สถานีเบาหวาน สถานีหัวใจ สถานีมะเร็ง สถานีตา สถานีกระดูกและข้อ สถานีรีกักัน สถานีแพทย์แผนไทย สถานีฟัน และสถานีส่งเสริมสุขภาพ



ทั้งนี้ ดร.อาดิต อภาภิรม กรรมการบริหารและกรรมการบรรษัทภิบาล บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้ง จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วยผู้บริหารของโรงพยาบาล และหน่วยงานที่ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดงาน



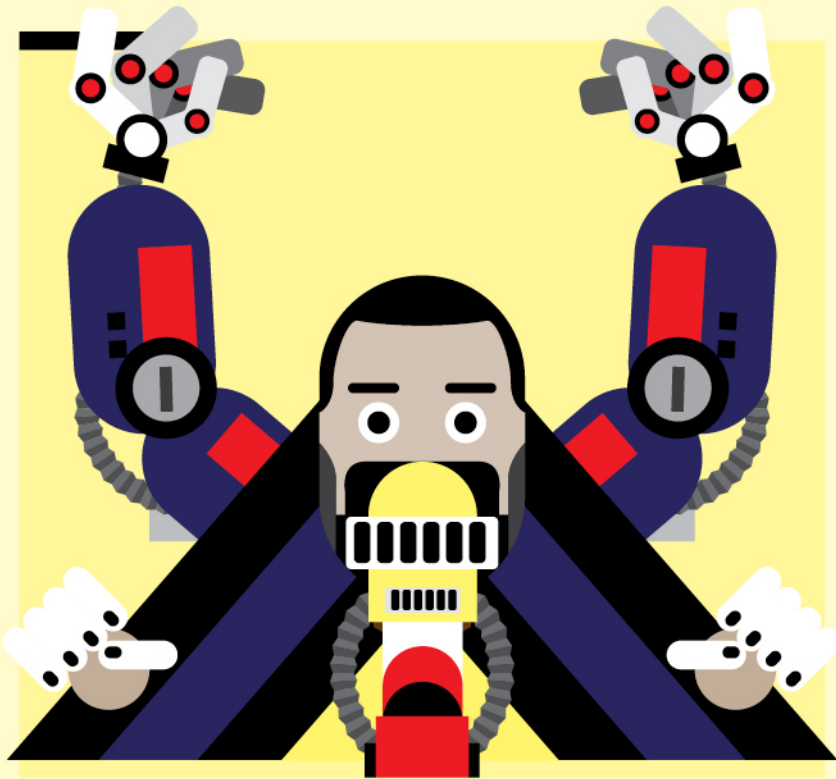


ภาพประกอบ: Jackkrit Anantakul

OPINION

THOUGHT-PROVOKING PERSPECTIVES FROM ACCLAIMED COLUMNISTS

In Iran, Print is not dead ตามปยพงค์ ภูมิฉัตร ไปสำรวจอิหร่าน และโลกของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ทำให้เรายังมีหวังว่าสิ่งพิมพ์ยังไม่ตายง่าย ๆ



REVERSING PARALYSIS

แสงสว่างที่ปลายทางของผู้ป่วยอัมพาต

ย้อนกลับไปปี 1998 ลูกศรในคอมพิวเตอร์ (cursor) ถูกบังคับด้วยอุปกรณ์ที่เชื่อมกับสมองผู้ป่วยอัมพาตได้สำเร็จเป็นครั้งแรก ข่าวชิ้นนี้ได้จุดประกายความหวังของผู้ป่วยอัมพาตทั่วโลก เพราะถ้าสามารถอ่านคลื่นสมองและแปลมันออกมาได้แล้ว วันหนึ่งอีกไม่นาน พวกเขา 'อาจจะ' ไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นภาระหนักของครอบครัว และครอบครัวที่ต้องคอยดูแลตลอด 24 ชั่วโมง หลุดพ้นจากภาวะซึมเศร้า กลับมายกยอเหยื่อบางส่วนจากร่างกายจนสามารถช่วยเหลือตัวเองได้อีกสักครั้งก่อนลมหายใจสุดท้ายบนโลกใบนี้

20 ปีผ่านมา แม้ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์พัฒนาไปไกลถึงจุดที่พ่อแม่สามารถตัดแต่งยีนลูกในท้องให้มีค่าเฉลี่ยไอคิวสูงขึ้นได้ หรือกระทั่งในอนาคตอันใกล้ เราอาจจะมีโอกาสได้เห็นแพทย์ใช้ AI เพื่อการค้นคว้าและผลิตยาที่ต่อสู้กับมะเร็งที่เฉพาะเจาะจงกับ DNA คนไข้แต่ละคน แต่เหมือนว่าชะตากรรมของผู้ป่วยอัมพาตยังไม่ต่างไปจากเดิมสักเท่าไร นอกจากลูกศรคอมพิวเตอร์ที่พวกเขาขยับได้ตั้งแต่

สองทศวรรษก่อน ก็มีการใช้คลื่นสมองเพื่อขยับแขนหุ่นยนต์ไปมา แต่ 'ความหวัง' ของพวกเขาที่จะสามารถกลับมาขยับบางส่วนจากร่างกายตัวเองได้... เหมือนไม่ได้ขยับเข้ามาใกล้กว่านั้นเลยสักนิด

เราพอทราบกันดีอยู่แล้วว่าสาเหตุหลักของโรคนี้เกิดจากอาการบาดเจ็บทางสมองหรือไขสันหลังเนื่องจากอุบัติเหตุ อีกอย่างคือโรคเส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตก เมื่อเส้นทางการส่งสัญญาณจากสมองลงไขสันหลังไม่สมบูรณ์ส่วนนั้นๆ ของร่างกายอาจอ่อนแรงหรือขยับไม่ได้ได้เลย

จนกระทั่งเมื่อช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีการพัฒนาเทคโนโลยีที่เรียกว่า Neural Bypassing ที่กลับมาเป็นแสงสว่างปลายทางของผู้ป่วยอัมพาตอีกครั้งหนึ่ง มีการวิจัยเกิดขึ้นหลายแห่งในโลก รายละเอียดของแต่ละศูนย์วิจัยอาจจะแตกต่างกันไปเล็กน้อย แต่หลักๆ แล้วไอเดียการทำงานของเทคโนโลยีชนิดนี้เหมือนกันคือการใส่เครื่องส่งสัญญาณไว้บนสมอง แล้วตัวรับสัญญาณที่บนไขสันหลังหรือกล้ามเนื้อร่างกายส่วนที่ต้องการให้ขยับ พุดง่ายขึ้น ว่า

มันเป็นการทำทางอ้อม (bypass) ส่วนของเส้นประสาทที่ชำรุดนั่นเอง

เริ่มต้นด้วยการเก็บข้อมูลและแปลคลื่นสมองมนุษย์ ถ้าพูดแบบให้เห็นภาพคือพวกเขาต้องสร้างเครื่องแปลภาษาสมองให้เป็นภาษาที่มนุษย์เข้าใจได้ โดยวิธีการคือ ให้ผู้ป่วยอัมพาตมองวิดีโอการเคลื่อนไหวของร่างกายบางส่วน เช่น การแกว่งข้อมือไปมา การขยับนิ้วที่ละนิ้ว หลังจากนั้นก็เอาข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์เพื่อแปลงให้เป็นสัญญาณส่งต่อไปยังเครื่องรับว่าต้องทำอย่างไรกับมันต่อ ต้องบังคับกล้ามเนื้อส่วนไหนบ้าง

มีเคสของผู้ป่วยอัมพาตชายวัยกลางคนที่ขยับได้เพียงคอและหัวไหล่ที่มหาวิทยาลัย Case Western Reserve ในรัฐคลีฟแลนด์ ตกลงยินยอมให้แพทย์ผ่าตัดฝังตัวส่งสัญญาณ 2 ตัวไว้ในสมอง และตัวรับสัญญาณอีก 16 ตัวไว้ที่กล้ามเนื้อแขนและมือของเขา ผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เขาสามารถยกแขนขึ้นได้อย่างช้าๆ โดยใช้ไม้รองแขนที่มีสปริงช่วยดันขึ้นอีกแรง แขนมือและกำมือได้นอกจากนั้นยังสามารถยกแก้วน้ำที่มีหลอดดูดขึ้นมาดูดได้อีกด้วย อาจจะฟังดูไม่ได้หวือหวาถึงขนาดว่าลุกขึ้นมาวิ่งร้อยเมตรได้ แต่แค่นี้สำหรับคนที่สูญเสียการควบคุมร่างกายทั้งหมดไปแล้ว มันคงเป็นอะไรไปไม่ได้จนจาก 'ปาฏิหาริย์'

นักประสาทวิทยาชาวฝรั่งเศสชื่อ เกรโกร์ กูติน (Grégoire Courtine) เป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่กำลังทำวิจัยเรื่องนี้อยู่ที่ EPFL (École Polytechnique Fédérale de Lausanne) ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในการทดลองเขาได้ใช้เครื่องส่งสัญญาณแบบเดียวกันฝังไว้บนสมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวของลิงกังที่เป็นอัมพาตขาขวาตัวหนึ่ง แล้วฝังตัวรับสัญญาณไว้ที่ไขสันหลังของมัน ผลปรากฏว่าหลังจากปล่อยให้มันพยายามเดินสามขาอยู่สักพัก ลิงสามารถกลับมาเดินเขยัก ด้วยสี่ขาได้อีกครั้งหนึ่ง ถึงไม่สมบูรณ์เหมือนแต่ก่อน แต่มันก็สามารถเดินได้อีกครั้งโดยไม่ต้องมีการสอนหรือทำกายภาพบำบัดแม้แต่หน่อย

ดูเหมือนว่าแสงสว่างครั้งนี้ดูมีความหวังมากกว่า 20 ปีที่ผ่านมาเลยทีเดียวนะ แต่ว่าจะถึงจุดที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อรักษาทางการแพทย์ทั่วไปได้อย่างเต็มรูปแบบ และคนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ก็คงอีกประมาณ 10-15 ปีเป็นอย่างต่ำ ะหว่างนี้การทดลองก็ยังคงดำเนินต่อไป โดยจุดนี้เองที่ทำให้ผมรู้สึกว่ามันหนุ่ยและโหดร้ายไม่น้อยเลยทีเดียวนะ

THE AUTHOR



โสภณ สุภมังมี

ทำงานเป็นโปรแกรมเมอร์ให้กับบริษัท Intel และ Microsoft เป็นหนึ่งในทีมที่เริ่มต้นเสิร์ชเอนจิน bing.com ตอนนี้ดูแลธุรกิจค้าส่งของครอบครัวที่จังหวัดเชียงใหม่ ลงทุนในตลาดหุ้น เขียนหนังสือเป็นงานอดิเรก (ที่ตอนนี้เหมือนว่าใช้เวลากับมันเยอะกว่างานประจำเสียอีก) มีคาบสนใจเรื่องเทคโนโลยีและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รักการอ่านและการเขียนมาตั้งแต่เด็ก ชอบอ่านหนังสือแนว non-fiction โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเทรนด์เทคโนโลยีที่กำลังเป็นที่จับตามอง

อัมพาตในมนุษย์เป็นเรื่องอุบัติเหตุหรือโรคประจำตัว มันเป็นเหตุสุดวิสัยที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แต่สิ่งกึ่งที่เป็นอัมพาตขาขวาในห้องแล็บของ EPFL ถูกตัดเส้นประสาทบนไขสันหลังโดยทีมนักวิจัยเพียงเพื่อทำให้มันเป็นสิ่งกึ่งพิการเอาไว้สำหรับทำการทดลองเท่านั้น

ไม่ใช่สำหรับผู้ป่วยอัมพาตที่เฝ้ารอการรักษาจำนวนหลายล้านคนหรือคณะกรรมาธิการ แต่สำหรับสัตว์ที่ถูกนำมาทดลองตั้งแต่เริ่มต้นทำการวิจัยนี้ต่างหาก

อัมพาตในมนุษย์เป็นเรื่องอุบัติเหตุหรือโรคประจำตัว มันเป็นเหตุสุดวิสัยที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แต่สิ่งกึ่งที่เป็นอัมพาตขาขวาในห้องแล็บของ EPFL ถูกตัดเส้นประสาทบนไขสันหลังโดยทีมนักวิจัยเพียงเพื่อทำให้มันเป็นสิ่งกึ่งพิการเอาไว้สำหรับทำการทดลองเท่านั้น

นักเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสัตว์ได้ออกมาถกเถียงกันถึงการทรมานกรรมสัตว์ในการทดลองชิ้นนี้ แต่ทาง EPFL ก็เลือกที่จะย้ายการทดลองไปที่ประเทศจีน เพื่อหลีกเลี่ยงกฎหมายคุ้มครองสิทธิสัตว์ในยุโรปและอเมริกาที่เข้มงวดมากกว่าทางฝั่งเอเชีย

จึงขอถึงความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์มันต้องอาศัยการทดลองในสัตว์ให้ผลออกมาเป็นที่น่าพึงพอใจก่อนจะทำการทดลองในมนุษย์ หลังจากนั้นถึงจะออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้กันแพร่หลาย ถึงจะรู้ว่าสิ่งกึ่งตัวนี้ไม่ใช่สัตว์ทดลองตัวแรกและตัวสุดท้ายในประวัติศาสตร์การแพทย์ แต่มันก็อดคิดไม่ได้ว่า เพื่อรักษาอาการอัมพาตของมนุษย์คนหนึ่ง สิ่งกึ่งที่รื้อยกก็พันตัวต้องกลายเป็นอัมพาตแทน ถึงแม้ว่ามันอาจจะกลับมาเดินได้โดยใช้ 'Neural Bypass' แต่ถ้าให้มันเลือกได้ มันคงอยากเดินโดยไม่มีอุปกรณ์เหล่านี้ฝังอยู่ในสมองมากกว่า เพื่อให้ได้บางอย่างมา เราต้องแลกบางอย่างคืนเสมอ นี่อาจจะเป็นกฎของธรรมชาติ หลายคนอาจจะบอกว่ามันต้องยอมเสียสละเพื่อสิ่งที่ดีกว่าเพื่อมนุษยชาติ (It's for the greater good) เราอาจจะเชื่อแบบนี้ไปแล้ว จนลืมตั้งคำถามที่หนักหน่วงตรงหัวใจว่า

คุณค่าของชีวิตเรากับชีวิตพวกเขาไม่เท่ากันจริงๆ หรือ?



IN IRAN, PRINT IS NOT DEAD ที่เตหะราน สื่อกระดาษยังไม่ตาย

หลังจากประชุมกันในกองบรรณาธิการว่าตกลงจะทำ art4d ฉบับพิเศษ ว่าด้วยความ เป็นไปของวงการสถาปัตยกรรม ออกแบบ และศิลปะร่วมสมัยของอิหร่าน ก็ที่พวกเราตั้งใจจะไปเก็บข้อมูลเพื่อนำมาทำฉบับพิเศษที่ว่าก็หนีไม่พ้นเมืองหลวงของประเทศอย่างเตหะราน เมืองที่สถาปนิก นักออกแบบ และศิลปินอิหร่านที่มีผลงานโดดเด่นและไม่ได้ย้ายออกไปใช้ชีวิตที่ประเทศอื่นมักจะอาศัยและทำงานอยู่ เราใช้เวลาหมกมุ่นไปกับการหาข้อมูลของสถาปนิก นักออกแบบ และศิลปินหลายต่อหลายคนก็อยากเขียนถึงพวกเขาพอค้นไปเรื่อยๆ ก็พบว่าสิ่งที่น่าสนใจสำหรับผมก็คือ ที่อิหร่านมีนิตยสารเกี่ยวกับงานออกแบบกราฟิกด้วยแะ

นิตยสารกราฟิกเล่มนั้นเลยเป็นจุดเริ่มต้นให้เราต้องเพิ่มลิสต์คนที่ต้องไปคุยด้วยที่เตหะรานมากขึ้น พวกเขาเหล่านั้นคือคนที่ทำสื่อด้านศิลปะและออกแบบที่ยังเป็นกระดาษนั่นเอง

ฉบับแรกที่ผมและทีมไปคุยด้วยคือ Memar นิตยสารเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมที่สำคัญยิ่งของวงการสถาปัตยกรรมอิหร่านตีพิมพ์ฉบับแรกเมื่อปี 1998 ในรูปแบบราย 3 เดือน ก่อนจะเปลี่ยนเป็นราย 2 เดือนตั้งแต่ปี 2004 เป็นต้นมา เนื้อหาของ Memar ความจริงแล้วก็ไม่ต่างจากนิตยสารสถาปัตยกรรมเล่มอื่นๆ ในโลกนี้สักเท่าไร เริ่มต้นด้วยข่าวสั้นๆ เกี่ยวกับความเป็นไปต่างๆ ของวงการสถาปัตยกรรมทั้งของอิหร่านและตะวันตก วิวูไปเรเจกต์จากทั้งในและต่างประเทศ บทสัมภาษณ์สถาปนิกอิหร่านที่น่าสนใจ รวมไปถึงการตีพิมพ์งานสถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิมของพวกเขา ส่วนที่ต่างจากนิตยสารสถาปัตยกรรมเล่มอื่นๆ ก็คือส่วนที่เรียกว่า Critique & Theory ที่พวกเขาจะตีพิมพ์เนื้อหาที่ว่าด้วยทฤษฎีเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมทั้งในและต่างประเทศ เป็นภาษาเปอร์เซียให้ผู้อ่านชาวอิหร่านได้อ่าน และยังเป็นพื้นที่ที่เชื่อเชิญให้สถาปนิกมาร่วมเขียนบทความในเชิงวิพากษ์อย่างถึงพิภพถึงเชิง

การผลิตหนังสือถือเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในสังคมอิหร่าน คนในประเทศเขามีความเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับการศึกษาคือสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาผู้คนในประเทศ อาชีพที่ให้ความรู้อย่างอาจารย์มหาวิทยาลัย จึงเป็นที่นิยมและได้รับความเคารพมากกว่าอาชีพอื่นๆ

ตามความเชื่อของบรรณารักษ์และผู้ก่อตั้ง นิตยสารฉบับนี้ว่า การเขียนจะช่วยทบทวน และขัดเกลาความคิดในการทำงานออกแบบ ของสถาปนิกให้ดีขึ้นได้

นอกจากการแบ่งขอยเป็นส่วนๆ อย่างที่ มาแล้ว Memar ยังมีธีมประจำเล่มที่น่าสนใจ ในหลายฉบับด้วยกัน ตัวอย่างเช่น เล่มที่ 4 ด้วยงานสถาปัตยกรรมแบบอาร์ตเดโคในกรุง เตหะราน เล่มที่รวบรวมงานยุคโมเดิร์นของ อาคารในเตหะรานช่วงปี 1950-1970 หรือ เล่มที่ตั้งคำถามว่า Who's Afraid of What? แล้วทั้งเล่มก็จะเป็นเรื่องของคนที่ afraid of หัวข้อต่างๆ ทั้งประวัติศาสตร์ ทฤษฎี สถาปัตยกรรม การทำรีเสิร์ชด้านการออกแบบ และการคิดเชิงวิพากษ์

และที่ทำให้ Memar พิเศษยิ่งกว่านิตยสาร สถาปัตย์เล่มอื่นก็คือ พวกเขามีการประกาศ รางวัลประจำปีให้กับงานสถาปัตยกรรมและ สถาปนิกที่มีผลงานโดดเด่นของอิหร่าน รางวัลนี้มีชื่อว่า Memar Award เริ่มต้นเมื่อปี 2004 โดย โซเฮลา เบสกี (Soheila Beski) ผู้ก่อตั้งนิตยสาร แบ่งรางวัลออกเป็น 4 สาขา ทั้งแบบที่เป็น บ้านเดี่ยว เป็นอพาร์ทเมนต์ เป็นอาคารสาธารณะ และอาคารริโนเวท โดยจะเชิญสถาปนิกผู้มี ชื่อเสียงจากต่างประเทศมาร่วมเป็นกรรมการ ตัดสินในแต่ละปีอีกด้วย

รางวัลนี้เหมือนเป็น เครื่องยืนยันได้ ประมาณหนึ่งว่า ถ้าคุณได้รางวัลนี้แล้ว คุณก็ จะได้รับการยอมรับทั้งในประเทศและในระดับ ภูมิภาคเลยทีเดียว หลายๆ สตูดิโอที่เราเห็นมี ผลงานลงในเว็บไซต์ Dezeen หรือ ArchDaily ก็ผ่านรางวัลนี้กันมาเกือบทั้งนั้น นี่คือวิธีที่ น่าสนใจมากที่สุดที่นิตยสารฉบับนี้ค่อยๆ เพิ่มบทบาทให้กับตัวเอง นอกจากจะเป็นแค่ สื่อที่มีเนื้อหาแบบเฉพาะกลุ่มแล้ว ยังสามารถ ผันตัวเองไปเป็นสถาบันหลักที่สนับสนุนวงการ สถาปัตยกรรมให้แข็งแรงและได้รับการยอมรับ ในระดับประเทศและภูมิภาคได้เป็นอย่างดี

รายถัดมาที่นิตยสารในลิस्टคือ อาลี บาคเทียร์รี (Ali Bakhtiar) ผู้ชายคนนี้เป็นตัวท็อปของ วงการศิลปะร่วมสมัยอิหร่าน ไม่ว่าจะไปที่ไหน ใครๆ ก็รู้จักอาลี ทั้งสถาปนิก นักออกแบบกราฟิก เจ้าของหน้าที่พิพิธภัณฑร์วมไปถึงคนทำอาร์ตสเปซ

เปิดใหม่ในเตหะราน สิ่งที่น่าสนใจนอกจากการ เป็นคิวเรเตอร์งานศิลปะตามพิพิธภัณฑร์หรือ แกลเลอรีชื่อดังของอิหร่านและของโลกแล้ว เขายังเป็นเจ้าของสำนักพิมพ์หนังสือศิลปะ ที่ชื่อ ABBookness อีกด้วย

เพราะเชื่อว่ายังมีศิลปินที่ส่วนมากเป็น visual artist ที่ยังไม่เคยใช้หนังสือมาเป็นสื่อ ชนิดหนึ่งในการนำเสนอผลงานศิลปะของตัวเอง ABBookness คือโปรเจกต์ที่ทำให้อาลี ได้ทำสิ่งที่ชอบพร้อมๆ กันทั้งสองอย่างเลย นั่นก็คือการคิวเรตงานศิลปะและการทำหนังสือ วิธีการทำงานของเขาก็คือ เลือกศิลปินที่สนใจ ตกลงกันว่าจะนำเสนออะไร จากนั้นก็ไปจับคู่ กับกราฟิกดีไซเนอร์ที่เขาเห็นว่าเหมาะกับงาน แล้วใช้เวลาพัฒนาแบบและเนื้อหาจนออกมา เป็นหนังสือหนึ่งเล่ม หนังสือของ ABBookness ส่วนมากจะใช้วิธีการทำด้วยมือเกือบทุกเล่ม เล่มที่ผมชอบมากมีชื่อว่า The Grand Book of Heech ที่เขาเชิญปาร์วิซ ตานาโวลี (Parviz Tanavoli) ประติมากรชาวอิหร่านผู้มีชื่อเสียง โด่งดังในตะวันออกกลางมาร่วมงาน พวกเขา ทำออกมาเป็นหนังสือขนาดใหญ่ที่มีความสูง 3 เมตร วัสดุทำจากกระดาษหนาๆ แบบถาดใส่ ไข่ที่เราซื้อมาจากซูเปอร์มาร์เก็ต ส่วนที่นูนสูง ออกมาที่หน้าปกเป็นตัวหนังสือภาษาเปอร์เซีย คำว่า heech ที่แปลว่า 'ไม่มี' และคำนี้เป็น งานประติมากรรมที่โด่งดังของปาร์วิซในช่วง ยุค 70s เมื่อค่อยๆ เปิดหนังสือเล่มนี้ไปที่ละหน้า คำว่า heech จะค่อยๆ หายไปจนหน้าสุดท้าย เหลือแต่กระดาษแบบๆ ไม่เหลือตัวอักษรได้เลย

หนังสือของ ABBookness ออกมาได้ปีละ เล่ม แต่เล่มก็ไม่ได้ออกมาจำนวนมากมาย น่าจะไม่เกินปกละ 100 เล่ม เพราะทำด้วยมือ เป็นส่วนใหญ่ คนที่ชื่อผลงานส่วนมากก็คือ นักสะสมงานศิลปะ พิพิธภัณฑร์วมถึงแกลเลอรี ต่างๆ ทั้งในอิหร่านและยุโรป ความเก่งของ อาลีและ ABBookness ที่เห็นได้ชัดเลยก็คือ เขามุ่งมั่นที่จะนำเสนอเฉพาะศิลปินในอิหร่าน และประเทศรอบๆ แล้วส่งผลงานตรงไปยัง แกลเลอรีและพิพิธภัณฑร์ชื่อดังทั้งในอังกฤษ ฝรั่งเศส และอเมริกา นอกจากนี้สำนักพิมพ์ ที่เขาทำขึ้นมาจะตอบสนองความต้องการที่หลากหลาย ส่วนตัวแล้ว มันยังเป็นการโปรโมตผลงาน

ของศิลปินชาวอิหร่านในเวทีนานาชาติได้เป็น อย่างดี

สุดท้ายที่อยากพูดถึงก็คือ นิตยสารกราฟิก หัวแรกและหัวเดียวของประเทศอิหร่านที่ พุดถึงตั้งแต่แรกนี้ชื่อ Neshan เป็นคำภาษา เปอร์เซีย ถ้าแปลภาษาอังกฤษแบบเร็วๆ ก็คือ sign หรือสัญลักษณ์

Neshan เกิดจากไอเดียของกลุ่มนัก ออกแบบกราฟิกที่ถือเป็นเสาหลักและเป็น ตำนานของอิหร่าน เมื่อรู้สึกว่าการออกแบบ กราฟิกในประเทศที่มีมากกว่า 90 ปีเริ่มไม่ได้รับความสนใจจากสาธารณะ พวกเขาจึงร่วมกัน ก่อตั้งนิตยสารเล่มนี้ขึ้นมาเมื่อปี 2003 เพื่อเป็น พื้นที่รวบรวมข่าวสารด้านงานออกแบบกราฟิก และสื่อสารถึงผู้อ่านวิชาชีพนี้ โดยได้ มอร์ทีซา โมมาเยซ (Morteza Momayez) นักออกแบบ กราฟิกระดับตำนานของอิหร่านมาเป็นบรรณา- ธิกรบริหารคนแรก (เสียชีวิตไปแล้วเมื่อปี 2015) เขาเป็นคนออกแบบหัวหนังสือของ Neshan ที่ ยังใช้งานมาจนถึงทุกวันนี้อีกด้วย ส่วนคนที่ผม ไปนั่งคุยด้วยคือ มาจิด อับบาซี (Majid Abbasi)

มาจิดเป็นกราฟิกดีไซเนอร์ที่เป็นเจ้าของ สตูดิโอออกแบบของตัวเองที่ชื่อ Studio Abbasi เขาเล่าให้ฟังว่า นอกจากต้องรับผิดชอบแบบ ของตัวเองแล้ว เขายังคลั่งนิตยสารเล่มนี้มากๆ ขนาดที่ว่าไม่ยอมให้นิตยสารเล่มนี้ต้องจากไป ก่อนเวลาอันควร เขาเลยมารับหน้าที่ Editor-in-chief ต่อจากโมทีซา

Neshan มีทีมงานทั้งหมด 3 คนเท่านั้น และพอจะเรียกได้ว่ามาจิดคือคนที่ทำงานเดียว เกือบทั้งเล่ม เขารับหน้าที่คิดธีมเล่ม เขียน บทบรรณาธิการ ติดต่องานงานนักเขียน ต่างๆ คัดเลือกบทความ อธิตบทความ จัดหน้า รวมไปถึงดูแลการผลิต

Neshan พิมพ์ออกมาปีละ 3 เล่ม ราคา เล่มละประมาณ 6-7 ดอลลาร์สหรัฐ เนื้อหา มี ภาษาเปอร์เซียเป็นหลัก และมีภาษาอังกฤษ รวมอยู่ช่วงท้ายของเล่ม แต่ละเล่มจะถูกเซต ขึ้นมาเป็นธีม และจะใช้วิธีการเชิญนักเขียน จากที่ต่างๆ ทั่วโลกส่งบทความมาลง ซึ่งส่วนมาก เขาเหล่านั้นเป็นเพื่อนกับมาจิด สิ่งพิเศษมาก สำหรับ Neshan ก็คือ บทความทั้งหมดที่ได้ มาจากนักเขียนต่างๆ ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

THE AUTHOR



ปิยพงศ์ ภูมิจิตร

USBNATHAR นิตยสาร art4d เจ้าของสำนัก พิมพ์ Bonsai Books และสตูดิโอออกแบบ Shake & Bake Studio

ทั้งสิ้น เขาใช้คำว่า 'เหมือนงานการกุศลที่เพื่อนๆ ทำให้' และเพื่อนที่วางของเขาส่วนมากก็เป็นนักเขียนเรื่องเกี่ยวกับงานออกแบบกราฟิกชื่อดังที่สุดคนหนึ่งของโลก เช่น สตีเวน เฮลเลอร์ (Steven Heller)

ริมหที่ Neshan นำเสนอในแต่ละเล่มก็น่าสนใจพอๆ กับรายชื่อนักเขียนดัง และสอดคล้องกับการออกแบบปกในแบบของมาจิด หน้าปกแบบที่ว่านี่ก็คือการเลือกสัญลักษณ์ที่สื่อความหมายถึงเนื้อหาเริ่มเล่มแล้วนำมาพิมพ์ในสีพิเศษคู่กับเทคนิคการพิมพ์ยาลเงิน เป็นอย่างนี้ทุกฉบับนับตั้งแต่มาจิดเข้ามารับหน้าที่บรรณาธิการ

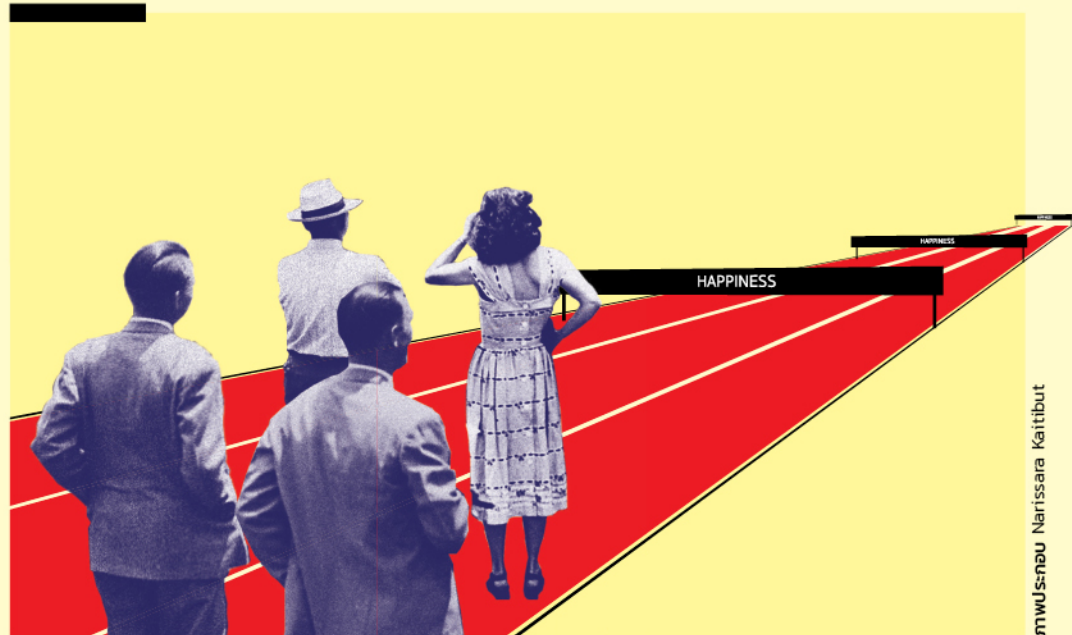
มาจิดบอกผมว่า ส่วนที่ยากที่สุดของการทำ Neshan ก็คือการทำคอนเทนต์ เขาได้เรียงให้ฟังว่าโครงสร้างของเนื้อหาในเล่มแบ่งเป็นอะไรบ้าง เริ่มจาก Opinion ที่เป็นบทความของนักเขียนรับเชิญที่ต้องเลือกให้สอดคล้องกับธีมหลัก ต่อด้วยบทสัมภาษณ์นักออกแบบต่างชาติที่เขามักจะต้องเป็นคนสัมภาษณ์เอง ส่วนที่สามคือเนื้อหาของวงการออกแบบกราฟิกร่วมสมัยของอิหร่าน และส่วนสุดท้ายคือการรีวิวหนังสือที่น่าสนใจในช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งถ้าเกือบทั้งหมดเป็นบทความภาษาอังกฤษ เขาจะต้องรับหน้าที่แปลกลับมาเป็นภาษาเปอร์เซียอีกด้วย ความยากก็คือการจัดการเนื้อหาพวกนี้ให้กลมกล่อมและลงตัวเหมาะกับแต่ละธีม

การโดนคว่ำบาตรจากอเมริกาทำให้อิหร่านมีปัญหามากๆ ในเรื่องการโอนเงินหรือทำธุรกรรมทางการเงินระหว่างประเทศหลายธุรกิจต้องใช้วิธีโอนเงินไปประเทศที่สามแทน แล้วค่อยไปทำธุรกรรมกันผ่านบัญชีของประเทศนั้นๆ Neshan ก็ประสบปัญหานี้เช่นกัน มาจิดยกตัวอย่างให้ฟังว่า บางทีเวลาได้ลงโฆษณาของโรงเรียนสอนออกแบบในบาเซิล สวิตเซอร์แลนด์ กว่าจะได้ค่าโฆษณาก็น่าเป็นเรื่องที่ลำบากเหลือเกิน รวมไปถึงการเปิดรับสมัครก็ทำได้แค่รับสมัครในประเทศเท่านั้น เพราะเหตุผลเดิม นั่นก็คือทั้งประเทศโดนคว่ำบาตร

นอกจากวางแผนตามปกติแล้ว มาจิดยังใช้วิธีส่งหนังสือของเขาไปตามห้องสมุดของคณะที่มีการเรียนการสอนออกแบบกราฟิกของมหาวิทยาลัยในประเทศ และแผนการในอนาคตที่เขาคิดไว้ก็คือการทำคอนเทนต์ออนไลน์ ที่ตอนนี้ก็เริ่มขยายไปยังแล้ว โดยไม่ทิ้งฉบับพิมพ์ด้วยกระดาษโดยเด็ดขาด ภาพรวมที่พอมองเห็นได้จากกรคุยกับ

นิตยสารและคนทำสำนักพิมพ์หนังสือศิลปะของเตหะรานทำให้เห็นความเชื่อมโยงกัน 2-3 อย่าง อย่างแรกเลยก็คือ ความอินจัดของคนทำอย่างที่สองคือ คนในประเทศของเขายังคงใช้การอ่านจากหน้ากระดาษเป็นหลัก ราคาหนังสือของพวกเขาจัดว่าอยู่ในราคาที่ถูก ไม่มีใครอ่านจากหน้าจอมากเท่าไร น่าจะเป็นเพราะคุณภาพของสัญญาณอินเทอร์เน็ตในประเทศและการโดนเซนเซอร์เว็บต่างๆ อย่างเข้มงวดจากรัฐบาลด้วย อย่างสุดท้าย การผลิต

หนังสือถือเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในสังคมอิหร่าน คนในประเทศเขามีความเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับการศึกษาคือสิ่งสำคัญในการพัฒนาผู้คนในประเทศ อาชีพที่ให้ความรู้ อย่างอาจารย์มหาวิทยาลัยจึงเป็นที่นิยมและได้รับความเคารพมากกว่าอาชีพอื่นๆ ถ้าขาดความเชื่อมโยงอย่างใดอย่างหนึ่งไป ผมเชื่อว่าสุดท้ายพวกเขาก็ยังคงตั้งหน้าตั้งตามผลิตหนังสือกันต่อแหละ ...แต่จะด้วยความยากลำบากมากกว่านี้



ภาพ:ณูน Narissara Kaikitbut

รู้จักความสุขระยะสั้น ยาว และยาวมาก เราควรใช้ชีวิตอย่างไรเพื่อเพิ่มความสุข

คุณผู้อ่านเคยทราบมาก่อนไหมครับว่าความสุขที่เราต่างก็ขวนขวายอยากที่จะมีกันนั้นสามารถแยกเป็นนิยามที่มีมิติเวลาแตกต่างกันได้ถึง 3 มิติใหญ่ๆ นั่นก็คือความสุขระยะสั้น, สุขระยะยาว และความสุขระยะยาวมาก และแต่ละนิยามนั้นก็ยังมีปัจจัยที่เป็นกึ่งตัวแปรที่คล้ายๆ กัน และแตกต่างกันไป

วันนี้ผมเลยถือโอกาสมาเล่าให้ฟังว่าจะไรคือความสุขระยะสั้น, สุขระยะยาว และความสุขระยะยาวมาก และเราควรเลือกใช้ชีวิตอย่างไรเพื่อเพิ่มความสุขที่มีมิติเวลาที่แตกต่างกันทั้ง 3 ประเภทนี้

ความสุขระยะสั้น

ความสุขระยะสั้นที่ผมกล่าวถึงก็คือ Affective Well-Being ซึ่งก็คืออารมณ์ รวมไปถึงความรู้สึกประจำวันที่เรามักจะรู้สึกกัน

เราสามารถแบ่ง Affective Well-Being ออกเป็นความรู้สึกทางด้านบวก ซึ่งก็รวมไปถึงความรู้สึกสนุก (enjoyment), จำนวนการยิ้มของเราในแต่ละวัน (smile), ความรู้สึกที่ได้จากการพักผ่อนเต็มอิ่ม (well-rested), ความรู้สึกมั่นใจในตัวเอง (self-confidence) เป็นต้น

และความรู้สึกทางด้านลบ ซึ่งก็รวมไปถึงความรู้สึกโกรธ (anger), ความเสียใจ (sadness), ความกังวล (worry), ความเครียด (stress) เป็นต้น

ก่อนที่ชีวิตเราจะหาไม่นั้น คนเราเกือบทุกคนต้องการที่จะมองย้อนกลับไปดูอดีต และสามารถบอกกับตัวเองว่าชีวิตของเรามีความหมายของมันนะ เราไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างสูญเปล่าเลยนะ เป็นต้น

จากการวิจัยของนักจิตวิทยาอย่างแดเนียล คานีมันน์ (Daniel Kahneman) พบว่า ความสุขระยะสั้นพวกนี้มีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างสำคัญกับการใช้เวลาในแต่ละวันของเรา แต่ไม่ค่อยมีความสัมพันธ์เท่าไรกับสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมของคนเรา

ยกตัวอย่างงานของคานีมันน์และทีมงานชิ้นหนึ่งที่เก็บเอาข้อมูลความสุขระยะสั้นสุทธิ (net affects) ของการเอาจำนวนความรู้สึกที่ดีของเมื่อวาน มาลบกับความรู้สึกที่ไม่ดีของเมื่อวานของผู้หญิงในรัฐเท็กซัสกว่า 1,000 คน

พวกเขาพบว่ากิจกรรมที่เพิ่มความสุขระยะสั้นมากที่สุดคือ การมีเช็ทซ์ (ซึ่งผู้หญิงในรัฐเท็กซัสใช้เวลาในการมีเช็ทซ์ประมาณ 0.2 ชั่วโมงต่อวัน) รองลงมาก็คือ การสังสรรค์กับเพื่อนหลังเลิกงาน รองลงมาอีกคือการรับประทานข้าวเย็น และรองลงมาเป็นอันดับสี่ก็คือ กิจกรรมที่ผ่อนคลายธรรมดาๆ (ที่มา: Kahneman et al, 2003)

ส่วนกิจกรรมที่ทำให้ความสุขระยะสั้นน้อยที่สุดคือ การเดินทางไปทำงานตอนเช้า ตื่นขึ้นมาหน่อยก็คือช่วงเวลาทำงาน ตื่นขึ้นมาหน่อยคือ การเดินทางจากที่ทำงานกลับบ้านในตอนเย็น และตื่นขึ้นมาหน่อยก็คือช่วงเวลาในการเลี้ยงลูก

และพวกเขาก็ยังพบอีกว่า การใช้เวลากับเพื่อนฝูงนั้นให้ความสุขระยะสั้นกับผู้หญิงกว่า 1,000 คนนี้มากที่สุด รองลงมาคือการใช้เวลากับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง รองลงมาคือสามี รองลงมาอีกก็คือลูก รองลงมาอีกก็คือเพื่อนร่วมงาน รองลงมาอีกก็คือลูกค้า รองลงมาอีกก็คือการอยู่คนเดียว และรั้งท้ายที่สุดก็คือ การใช้เวลาอยู่กับเจ้านายของตัวเอง

สรุปง่าย ๆ ก็คือ สำหรับคนที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสุขระยะสั้นใส่ตัวไปวันๆ อย่างเดียวล่ะก็ คำแนะนำก็คือมีเช็ทซ์เยอะๆ กับเพื่อนๆ (แต่อย่าไปมีกับเจ้านาย) ถ้าไม่ได้ก็ใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเยอะๆ และอย่าใช้เวลาในการเดินทางไป-กลับจากที่ทำงานมากนัก ถ้าสามารถทำได้

แต่ผมเชื่อว่าหลายๆ คนก็คงไม่อยากจะทำอย่างนั้นใช่ไหมครับ ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะว่าเราต่างคนต่างต้องการความสุขระยะยาว และระยะยาวมากเช่นกัน

ความสุขระยะยาว

ความสุขระยะยาวในที่นี้หมายถึง Evaluative Well-Being ซึ่งก็คือความสุขที่ได้มาจากการทบทวนว่าเรามีความพึงพอใจในชีวิตตัวเองมากน้อยแค่ไหน (life satisfaction)

พวกเรานักวิชาการทางด้านความสุขพบว่าความสุขระยะยาวตัวนี้มีความสัมพันธ์ที่สำคัญกับสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมของคนเรา ทั้งนี้เป็นเพราะความพึงพอใจในชีวิตขึ้นตรงอยู่กับว่าเราบรรลุ (หรือกำลังอยู่ในขั้นตอนไปสู่การบรรลุ) เป้าหมายชีวิต หรือ life goals ของเราหรือไม่

จากผลงานวิจัยหลายๆ ชิ้นเราสามารถสรุปได้ถึงตัวแปรสำคัญๆ ของความพึงพอใจในชีวิตดังต่อไปนี้

อันดับหนึ่งคือ สุขภาพ ซึ่งรวมถึงสุขภาพกายและจิต อันดับต่อมาคือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งรวมไปถึงการได้พบปะกับเพื่อนๆ และชีวิตแต่งงาน รองลงมาคือ การมีงานทำไม่ตกงาน รองลงมาอีกคือ รายได้ที่เรามี (แต่ความพึงพอใจของเรามักจะลดลง ถ้าคนอื่นๆ ที่เรารู้จักส่วนใหญ่รวยกว่า) ส่วนปัจจัยที่ไม่ค่อยมีผลสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของคนสักเท่าไร ได้แก่ การศึกษา (ถ้าเปรียบเทียบระหว่างคนที่มียรายได้เท่าๆ กัน) และการมีลูกหรือไม่มีลูก

เราสามารถเห็นได้ว่าความสุขระยะสั้น และความสุขระยะยาวนั้นมีหลายตัวแปรที่คล้ายๆ กัน (เช่น ความสัมพันธ์ทางสังคม) และที่ไม่เหมือนกันเสียทีเดียว (เช่น รายได้ และการมีงานทำ)

แล้วความสุขระยะยาวมากล่ะ คืออะไร

ความสุขระยะยาวมาก

ความสุขระยะยาวมากในที่นี้หมายถึง Eudaimonic Well-Being หรือความหมายและวัตถุประสงค์ของชีวิต (meanings and purposes) ซึ่งเป็นมิติของความสุขที่มีระยะเวลาที่ยาวมาก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าก่อนที่ชีวิตเราจะหาไม่นั้น คนเราเกือบทุกคนต้องการที่จะมองย้อนกลับไปดูอดีต และสามารถบอกกับตัวเองว่าชีวิตของเรามีความหมายของมันนะ เราไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างสูญเปล่า

เลยนะ เป็นต้น

แล้วปัจจัยอะไรบ้างล่ะที่เป็นตัวแปรสำคัญของความสุขระยะยาวมากของคนเรา

ส่วนใหญ่แล้วตัวแปรสำคัญๆ ของความสุขระยะยาวมากมักจะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสังคม ยกตัวอย่างเช่น ประสบการณ์ที่ได้จากการทำงานอาสาสมัครเพื่อคนส่วนรวม (volunteering) การเข้าวัดเข้าวาเป็นประจำ (religiosity) และการได้เป็นพ่อเป็นแม่คน (ถึงแม้ว่าความสุขระยะสั้นที่ได้จากการเลี้ยงดูลูกตัวเองมักจะค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับกิจกรรมชนิดอื่นๆ ก็ตาม)

ท้ายที่สุดแล้วมันก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนนะครับว่า เขาให้ความสำคัญกับความสุจริตไหนมากกว่ากัน แต่ทางที่ดีที่สุดก็คงจะเป็นการหาชีวิตที่มีจุดสมดุลของความสุขในแต่ละมิติให้เจอ

THE AUTHOR



ณัฐวุฒิ เฟ่างวี

นักเศรษฐศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์พฤติกรรม ณ Warwick Business School มหาวิทยาลัยวอร์วิก ประเทศอังกฤษ จะเล่าเรื่องราวและผลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ความสุข และจิตวิทยาของความสุข ในคอลัมน์ 'พฤติกรรมความสุข'

Timeless athletic style born in 1949



Zen @CentralWorld 5F/ Central Department Store: Chidlom 3F, Lardprao 2F, Pinklao 2F, Chaengwattana 3F/
Siam Discovery 1F/ Emporium Sport Mall 1F/ The Mall Bangkok Sport Mall 2F/ IKON Store: Siam Square One 2F,
Central Bangna 1F, Zpell @Future Park GF, Fashion Island 1F, Maya Chiangmai GF, Terminal 21 Korat GF



9 ขนมปัง

หลากสัญชาติที่นักกินควรรู้จัก

สาวคาร์โบไฮเดรตอย่างเราต้องเคยผ่านหูผ่านตา (และผ่านปาก) ก่อนคาร์บสุดอร่อยที่มีชื่อว่าขนมปังกันมาหลากหลาย เพราะเข้าร้านอาหารต่างสัญชาติก็มักมีเจ้าขนมปังต่างกันไป THE STANDARD เลยพาไปทำความรู้จักขนมปังยอดฮิตที่เห็นบ่อย 9 แบบด้วยกัน (ว่าแต่คุณรู้เกี่ยวกับพวกมันบ้างหรือเปล่า?)

1. Baguette

ขนมปังแท่งยาวกรอบนอก เนื้อนุ่มเหนียวที่รู้จักกันในชื่อ 'ขนมปังฝรั่งเศส' หรือ 'บาแกตต์' ถือเป็นขนมปังเบสิกที่นักกินขนมปังจะได้เรียนรู้เป็นชิ้นแรกๆ เพราะส่วนประกอบของบาแกตต์มีเพียงแป้งสาลี น้ำ ยีสต์ และเกลือเท่านั้น เชื่อว่าเกิดในสมัยที่ฝรั่งเศสมีกฎหมายห้ามอบขนมปังในช่วงสี่ทุ่มถึงตีสี่ ทำให้ร้านขนมปังหันมาทำขนมปังเป็นแท่งผอมเพื่อให้อบสุกเร็วขึ้นทันขายในตอนเช้า กลายเป็นขนมปังสารพัดประโยชน์ที่จะหยิบมากินเปล่าๆ กับกาแฟในตอนเช้า ทานเนยกับนม หรือทำแซนด์วิชสำหรับกินเป็นอาหารกลางวันก็ได้ บาแกตต์ที่ดูรูปร่างจะต้องดูไม่แข็งตรงเงิ

จนเหมือนทำมาจากเครื่องจักรในโรงงาน เนื้อข้างในเป็นรูพรุน ใหญ่เล็กไม่เท่ากัน มีความนุ่มแต่เหนียวเล็กน้อย ไม่สากแห้ง มีขอบที่กรอบเหนียวพอประมาณ หอมกลิ่นแป้งและยีสต์เป็นใช้ได้

2. Brioche

อีกหนึ่งขนมปังยอดนิยมจากเมืองน้ำหอม 'ปารีส' มีจุดเด่นตรงความหอมนุ่มชุ่มเนย เพราะมีส่วนผสมของไข่ เนย และบางที่อาจมีนมหรือครีมเพิ่มขึ้นไปด้วย เรียกว่าอร่อยด้วยปริมาณไขมันที่เพิ่มขึ้นในเนื้อขนมปัง เป็นความสุบ่นความรู้สึกผิดของใครหลายคนทีเดียว หน้าตาที่เป็นเอกลักษณ์ของบรียอชที่เรารู้จักกันคือเป็นก้อนกลม หรืออบใส่พิมพ์ขอบหยักที่มีจุดเสกวางข้างบนอีกที แต่บางครั้งก็เป็นก้อนกลมเกลี้ยง หรือเป็นแถว มีผิวสีน้ำตาลสวยแต่ไม่แข็งเป็นเปลือกแข็งเหมือนอย่างบาแกตต์ ในบ้านเราไม่ค่อยนิยมการกินบรียอชเปล่าๆ แต่มักใช้เป็นส่วนประกอบของขนมและอาหารหลายๆ อย่างที่ต้องการขนมปังเนื้อนุ่มและฉ่ำกว่าปกติ ไม่ว่าจะเป็นแซนด์วิช เฟรนช์ โทสต์ (French Toast)

หรือที่เห็นนิยมมากในปัจจุบันคือเอาไปทำเป็นขนมปังเบอร์เกอร์

3. Croissant

ชื่อของ 'ครัวซองต์' มาจากรูปทรงที่คล้ายพระจันทร์เสี้ยวของมันนั่นเอง (croissant ภาษาฝรั่งเศสแปลว่า จันทร์เสี้ยว) เป็นอีกหนึ่งขนมปังยอดนิยมจากบ้านฝรั่งเศส เนื้อของขนมจันทร์เสี้ยวนี้มีความแตกต่างจากขนมปังชนิดอื่นตรงที่เป็นแป้งชั้นบางๆ จำนวนมากเรียงซ้อนกัน โดยคั่นด้วยชั้นเนย ทำให้แต่ละชั้นแยกจากกัน และตัวขนมมีความหอมและฉ่ำ ครัวซองต์ที่ดีจะมีชั้นนอกที่กรอบ ชั้นสีน้ำตาลสวยเมื่อใช้มือฉีก ชั้นนอกที่บางกรอบจะแตกออกเป็นเศษเล็กน้อย (คนฝรั่งเศสถึงขั้นเคยบอกเราว่า ครัวซองต์ที่ดีกินแล้วจะต้องเลอะเทอะแบบนี้แหละ) ชั้นในเป็นโพรงอากาศน้อยใหญ่ที่เกิดระหว่างชั้นแป้ง เนื้อเบา มีความหอมมันจากเนย จะกินกับกาแฟเป็นมื้อเช้าก็เก๋ หรือกินคู่กับการจิบชายามบ่ายก็ดี ครัวซองต์อีกแบบที่เห็นบ่อยคือที่ใส่ช็อกโกแลต ซึ่งจะถูกม้วนเป็นทรงกระบอกแทนจันทร์เสี้ยว และเรียกว่าปัง ไซ ช็อกโกแลต (pain au chocolat)

THE AUTHOR



ณัฐชา สงวนเกียรติชัย

อดีตนักเรียนจิตวิทยาที่ผันตัวมาจับปากกาเขียนเรื่องอาหาร ตั้งแต่ก้าวออกจากรั้วมหาวิทยาลัย หางฟ้าในสายฟ้า เทคนิควิพากษ์ถึงความคิดเบื้องหลังจานอาหาร และของหวานเอาซะมาก

4. Ciabatta

เรียกว่าเป็นบาแกตต์ของชาวอิตาลีที่ไม่ผัดนัก 'ซาบัตตา' (หรือที่คนไทยและฝรั่งหลายคนเรียกทับศัพท์ว่า 'เซียบัตตา') เกิดขึ้นมาเพื่อแข่งขันกับบาแกตต์ ในยุคที่แซนดีวิชขนมปังฝรั่งเศสเฟื่องฟูในอิตาลี จนนักอบขนมปังเจ้าถิ่นไม่สามารถทนได้อีกต่อไป จึงต้องสร้างขนมปังที่มีส่วนผสมหลักคือแป้งสาลี น้ำ ยีสต์ และเกลือ เหมือนกันขึ้นมาเป็นตัวเลือกให้ชาวอิตาลีทำแซนดีวิชบ้าง ในรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่แบนและกว้างกว่า แบบที่ผู้คิดค้นเห็นว่าเหมือนรองเท้าของภรรยาเขา (เลยตั้งชื่อว่า ciabatta ซึ่งแปลว่า รองเท้า ในภาษาอิตาลี) เนื้อของเซียบัตตาจะมีความชื้นกว่าบาแกตต์ นุ่มกว่าหลายสูตรมีการใช้น้ำมันมะกอก ซึ่งเป็นส่วนประกอบยอดฮิตในอาหารอิตาลีร่วมด้วย แซนดีวิชอบแบบอิตาลีที่เรียกว่า ปานินี (panini) ก็มักใช้ขนมปังชนิดนี้ทำ ง่ายกว่านั้นคือการบีบขนมปังเซียบัตตาออกมา จิ้มกับน้ำมันมะกอก และน้ำส้มสายชูบัลซามิก (balsamic vinegar) กินเล่นก็ได้

5. Focaccia

หลายคนติดใจเจ้าขนมปังนุ่มหอมที่มักเสิร์ฟมาก่อนอาหารในเต้าหั่วเวลาไปร้านอาหารอิตาลี ด้วยความนุ่มชุ่มฉ่ำเจ้าเซียบัตตาต้านบนและความหอมจากน้ำมันมะกอก และส่วนผสมเพิ่มเติมอย่างอื่นที่มักใส่เพิ่มกลิ่นและรสชาติ เช่น มะกอกดำ หัวหอม ซีส มะเขือเทศตากแห้ง หรือสมุนไพรอย่างโรสแมรี่ หน้าตาที่เป็นเอกลักษณ์ของ 'โฟกกาเซีย' (หรือที่หลายคนเรียกว่า 'ฟอกกาเซีย') คือรูปร่างแบน มีรอยนูนด้านบนที่ทำให้ขนมปังรับน้ำมันมะกอกที่ราดลงไปก่อนอบ ด้วยความที่มักมีรสชาติจากส่วนผสมในขนมปังอยู่แล้ว เราเลยมักกินโฟกกาเซียเปล่าๆ จิ้มกับน้ำมันมะกอก หรือน้ำส้มสายชูบัลซามิก

6. Sourdough

เพิ่งจะมาฮิตในเมืองไทยได้ไม่กี่ปี แต่แท้ที่จริงแล้ว 'ชาวโด' เป็นขนมปังที่มีวิธีการทำแบบโบราณ สมัยก่อนที่มียีสต์แห้งหรือผงฟูใช้อย่างปัจจุบัน หลายคนคงเคยได้ยินชื่อขนมปังชาวโดในฐานะขนมปังอาร์ติซาน (artisan bread) หรือขนมปังเพื่อสุขภาพ เพราะการทำชาวโดนั้นต้องใช้สิ่งทีเรียกว่าหัวเชื้อ ที่เกิดจากการหมักแป้งเจลินทรีย์และยีสต์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อเป็นตัวทำให้ขนมปังขึ้นฟูนั่นเอง จุดเด่นของขนมปังแบบนี้คือฟองที่ไม่สม่ำเสมอ

แม้ว่า 'เบเกิล' จะได้รับความนิยมอย่างมากในฝั่งอเมริกา แต่ที่จริงแล้ว มีต้นกำเนิดจากชุมชนชาวยิวในประเทศโปแลนด์ และได้รับการเผยแพร่ไปยังประเทศอื่นๆ โดยกลุ่มชาวยิวเช่นกัน

ในเนื้อขนมปัง รสชาติที่จะติดเบียร์เล็กน้อย และกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละเจ้า เนื่องจากการเลี้ยงหัวเชื้อด้วยอาหารที่ต่างกัน ขนมปังชาวโดอาจทำจากแป้งสาลีขัดขาว แป้งไม่ขัดสี ตลอดจนแป้งไรย์ ซึ่งมักใช้หัวเชื้อชาวโดในการอบ เพราะยีสต์ปกติไม่สามารถทำให้ขึ้นฟูได้เท่า

7. Bagel

ไม่ใช่โดนัท แต่มีรูปทรงกลมและมีรูตรงกลาง คล้ายโดนัท แม้ว่า 'เบเกิล' จะได้รับความนิยมอย่างมากในฝั่งอเมริกา แต่ที่จริงแล้วมีต้นกำเนิดจากชุมชนชาวยิวในประเทศโปแลนด์ และได้รับการเผยแพร่ไปยังประเทศอื่นๆ โดยกลุ่มชาวยิวเช่นกัน จุดเด่นของเบเกิลอยู่ที่เนื้อขนมปังที่แน่นและค่อนข้างเหนียว ซึ่งเป็นผลมาจากการต้มเบเกิลก่อนนำเข้าไปอบ ทำให้เกิดเปลือกนอกที่ทำให้ตัวขนมปังไม่ฟูขึ้น ในระหว่างการอบ เบเกิลมักถูกหันตามขวาง และกินแบบแซนดีวิช โดยใส่ยอดนิยมคือ lox หรือปลาแซลมอนหมักกับครีมชีส

8. Pita

เรามักได้เห็นขนมปังพิตา หรือแป้งพิตา ในร้านอาหารโซนตะวันออกกลาง เช่น ตุรกี เลบานอน และแถบเมดิเตอร์เรเนียน โดยเฉพาะร้านอาหารกรีก 'พิตา' เป็นหนึ่งในขนมปังตระกูลฟเลตเบรด (flatbread ที่แปลตรงตัวว่า ขนมปังแบน) เป็นทรงกลม และขึ้นฟูเพียงเล็กน้อย เกล็ดลักษณะของพิตาคือช่องตรงกลางที่เกิดจากการอบด้วยอุณหภูมิสูง ทำให้แป้งพองขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อแบนลงหลังจากปล่อยให้เย็นจึงเกิดเป็นช่องคล้ายกระเปาะ สามารถนำมาใส่ไส้ต่างๆ ทำเป็นแซนดีวิช หรือกินเป็นขนมปังคู่กับเนื้อหรือซอสก็ได้ ร้านอาหารกรีกมักเสิร์ฟพิตากับดิปต่างๆ เช่น ฮุมมุส (hummus, ถั่วลูกไก่บด) และ บาบากานูช (babaganoush, มะเขือยาวบด) เป็นอาหารกินเล่น

9. Tortilla

เชื่อว่าเมื่อนึกถึงอาหารเม็กซิกัน หลายคนก็ต้องนึกถึงขนมปังชนิดนี้ 'คอร์ติญา' เป็น

ฟเลตเบรดชนิดหนึ่งเช่นกัน แต่มีลักษณะแบนเป็นแผ่นบางกว่า เพราะไม่มีสารที่ทำให้ขึ้นฟูเลย คอร์ติญาแบ่งเป็น 2 ชนิดหลักคือคอร์ติญาที่ทำจากข้าวโพดบดละเอียด (corn tortilla) และทำจากแป้งสาลี (flour tortilla) นอกจากจะนำมาห่ออาหารอย่างทาโก (taco) ที่วางเครื่องอย่างเนื้อสัตว์และผักลงบนคอร์ติญาแผ่นเล็ก เบอริริโต (burrito) ที่นำคอร์ติญาแผ่นใหญ่มาห่อมันเนื้อสัตว์และถั่วบดแล้ว เรายังสามารถพบคอร์ติญาข้าวโพดในรูปแบบทอดกรอบตัดเป็นชิ้นสามเหลี่ยมเล็กเรียกว่าคอร์ติญาชิป (tortilla chip) ที่เอามากินเล่นกับซัลซ่า (salsa, น้ำจิ้มมะเขือเทศสับปรุงรสผสมน้ำมันมะนาว) หรือ กัวคาโมเล (guacamole, อะโวคาโดบดปรุงรส) หรือเป็นส่วนประกอบของอาหารกินเล่นอย่างนาชีส (nachos) ก็ได้



ข้อคิดทางการเงิน สำหรับคนรุ่นใหม่

น้องบัณฑิตจบใหม่มาขอคำปรึกษาว่าควรวางแผนชีวิตการทำงานอย่างไร เลยได้คุยกันหลายเรื่อง และเรื่องหนึ่งที่ฝากไปก็คือข้อคิดด้านการเงิน หลังพูดคุยจบเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ เลยนำมาฝากคุณผู้อ่านกัน

10 ปีแรกอย่ามองแต่ตัวเงิน อย่าหวังแค่น้ำบ่อหน้า ทำงานหวัง เศษเงินเดือนที่แตกต่างกับไม้กั๊พันบาก แต่ให้โฟกัสที่การสร้าง ประสบการณ์

ทั้งหมดเรียบเรียงข้อมูลจากกรรให้
คำปรึกษา และตัวอย่างในชีวิตจริงของผู้คน
ที่ได้พบเห็นมาตลอด 12 ปีที่ทำหน้าที่ผู้ให้
คำแนะนำทางการเงินครับ

1. อย่าก่อนนั้นเงิน

'หนี้เงิน' ในที่นี้หมายถึง หนี้บริโภคต่างๆ ที่
เมื่อเราก่อขึ้นแล้ว จะทำให้เรามีภาระค่าใช้จ่าย
เพิ่มขึ้น เช่น หนี้บัตรเครดิต สินเชื่อส่วนบุคคล
บัตรเครดิตเงินสด ผ่อนของ รวมถึงหนี้รถระบบ
ทั้งนี้ไม่ได้บอกว่ามีบัตรเครดิตไม่ได้ แต่ให้
บริหารให้ดี อย่าให้มีหนี้ค้างชำระขั้นต่ำ เพราะ
ถ้าต้องจ่ายขั้นต่ำดอกเบี้ยสูงถึง 20-24% จะคอย
กัดกินความสามารถในการสร้างฐานะของเรา

บ้าน รถยนต์ ถ้ายังไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ต้อง
รีบซื้อ หรือถ้าซื้อก็อย่าให้เกินตัว เพราะทั้งบ้าน
และรถเป็นภาระระยะยาว บ้านว่าเหนื่อยแล้ว
รถยิ่งเหนื่อย เพราะนอกจากผ่อนหนัก ค่าใช้จ่าย
เยอะ มูลค่ายังลดลงเรื่อยๆ ด้วย

ถ้าให้ดี ไม่มีหนี้บริโภคเหล่านี้เลยใน 10 ปี
แรกของการทำงานจะดีมาก จำไว้ว่าชีวิตของ
เรานั้น ยิ่งเติบโต ยิ่งมีภาระทางการเงินมากขึ้น
โดยเฉพาะในช่วงอายุ 30-40 ปีที่เป็นช่วงสร้าง
ครอบครัว ถ้าเราก่อภาระหนี้ตั้งแต่ช่วงเริ่ม
ทำงาน พอถึงช่วงสร้างครอบครัว ภาระจะยิ่ง
ทับถมชีวิตเราให้หนักยิ่งขึ้นไปอีกจนทำให้
ไม่สามารถตั้งหลักทางการเงินได้

2. ออม 20% ของรายได้

ถ้าไม่มีภาระต้องส่งเสียครอบครัว ลองหา
วิธีออมให้ได้ 20% ของรายได้ ใช้วิธีตัดออม
ก่อนใช้จ่าย และกินให้พอกับเงินที่เหลือ ออมให้
เป็นนิสัย อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ยิ่งเริ่มออมเร็ว
ยิ่งสร้างโอกาสออมยิ่งได้เร็ว

สำหรับคนที่มีการทางการเงินต้องส่งเงิน
สนับสนุนเลี้ยงดูพ่อแม่หรือน้องๆ ก็น่าจะลอง
เก็บออมที่อัตรา 10% ให้ได้ และเป้าหมายแรก
ของการออมก็คือ การมีเงินสำรองให้พร้อม
ใช้จ่ายยามฉุกเฉินได้อย่างน้อย 6-12 เท่าของ
รายจ่ายต่อเดือน

3. ศึกษาเรื่องการเงิน การลงทุน

อย่าคิดว่าที่เรียนมานั้นพอ เรียนจบแล้ว
น้องยังต้องเรียนรู้อะไรอีกหลายอย่าง ทั้งใน
เรื่องการงาน การสร้างอาชีพ การพัฒนาตัวเอง
และที่ขาดไม่ได้คือการเรียนรู้เรื่องการเงิน
และการลงทุน

คนในยุคสมัยหน้า ถ้าไม่รู้เรื่องการเงิน
และการลงทุนจะกลายเป็นคนล้าหลัง เงินออม
ที่ให้ดอกเบี้ยระดับ 0.5-1% พาเราไปถึง
ความมั่งคั่งไม่ได้ ดังนั้นต้องรู้จักวิธีต่อยอดเงิน
และบริหารเงินให้เงิน

4. เน้นทำงานเพื่อสร้างประสบการณ์

10 ปีแรกอย่ามองแต่ตัวเงิน อย่าหวังแค่
น้ำบ่อหน้า ทำงานหวังเศษเงินเดือนที่แตกต่าง
กันไม่กี่พันบาท แต่ให้โฟกัสที่การสร้าง
ประสบการณ์ จำไว้ว่าความรู้ซื้อหาได้ แต่
ประสบการณ์หาซื้อไม่ได้ ประสบการณ์มีสอง
(ฟังเรื่องคนอื่น) ทำให้รู้มากขึ้น แต่ประสบการณ์
ตัวเองจะทำให้เราเก่งมากขึ้น

นานวันเข้าเราจะเข้าใจว่าประสบการณ์
เปลี่ยนเป็นเงินได้ แต่ความรู้คร่ำๆ ก็มี คนเรา
ถ้าอายุ 30 ขึ้นไปแล้วตอบตัวเองไม่ได้ว่าเก่ง
อะไร เชี่ยวชาญอะไร หรือชอบอะไร ผมว่าชีวิต
คุณมีปัญหาแล้ว และมีโอกาสติดกับดักรายได้
แน่นอน

5. สร้างทรัพย์สิน (ก่อนซื้อหนี้สิน)

ถ้าอยากสำเร็จทางการเงิน ต้องรอคอย
ความสำเร็จให้เป็น บ้าน รถยนต์ หรือหนี้สิน
ก้อนใหญ่ ให้ซื้อเมื่อพร้อม และถ้าจะให้ดี
ให้สร้างทรัพย์สินก่อนซื้อหนี้สิน เพื่อให้ทรัพย์สิน
สร้างกระแสเงินสดรายเดือนผ่อนหนี้ให้กับเรา
จะได้ไม่เป็นภาระทางการเงิน

ผมเองอดทนรอซื้อรถตอนอายุ 34 ปี
ตอนนั้นเอาเงินที่ได้จากการแปลหนังสือ 2 เล่ม
ไปเป็นเงินดาวน์ ส่วนเงินผ่อนก็ใช้รายได้จาก
ธุรกิจที่ไม่ต้องลงมือทำทุกวันช่วยจ่ายให้ ทำให้
แม้จะมีหนี้ซื้อรถยนต์ แต่ก็ไม่เหนื่อย และไม่
เครียด บ้านผมก็ทำในแบบเดียวกัน

จำไว้ว่าคนที่ประสบปัญหาทางการเงินมักซื้อ
หนี้สิน ซื้อความสบายก่อน แล้วก็ต้องมาอดทน
กัดฟันผ่อนหนี้ไปเรื่อยๆ ในขณะที่คนประสบ
ความสำเร็จทางการเงิน อดทนสร้างทรัพย์สิน
เพื่อให้ทรัพย์สินผ่อนจ่ายหนี้สินให้กับตัวเอง

6. ทำอะไรนิกถึงวันข้างหน้าได้เสมอ

ทำอะไรคิดถึงวันข้างหน้าเอาไว้ งามตัวเอง
เสมอว่าสิ่งที่เราทำในวันนี้มันเป็นจิ๊กซอว์ของ
ความสำเร็จ หรือเป้าหมายของเราในอนาคต
หรือไม่ ถ้าใช่ ใส่ให้หนัก ถ้าไม่ใช่ ก็หลีกเลี่ยง

อีกเรื่องคือการเตรียมตัวให้พร้อมรับ
ความเสี่ยงทางการเงิน ทั้งเจ็บป่วย อุบัติเหตุ
เสียชีวิต ตกงาน ขาดรายได้ ฯลฯ ทั้งหมดนี้
มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนในโลกยุคใหม่
ดังนั้นตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าเกิดเหตุไม่
คาดฝันข้างหน้า เราพร้อมรับมือกับมันหรือไม่
อย่างไร และจัดการความเสี่ยงนั้นให้ดี

7. จบความกังวลทางการเงินให้ได้ภายใน อายุ 40

ถ้าเป็นเรื่องเกษียณทางการเงินนั้น แล้วแต่
คุณว่าอยากหยุดทำงานเมื่อไร แต่ถ้าเป็น
การเงิน ผมมองว่าคนเราควรหยุดและหมด
กังวลกับเรื่องเงินตั้งแต่อายุ 40 ปี

ผมเองมีสุขภาพตั้งแต่อายุ 34 ปี รู้เลยว่า
ตัวเองโชคดีมาก การหมดกังวลเรื่องเงินได้เร็ว
ทำให้คุณมีเวลาในชีวิตทำสิ่งสำคัญได้มากมาย
ไม่ว่าจะเป็น ดูแลครอบครัว ท่องเที่ยวแบบ
ไร้ความกังวล ทำงานสาธารณประโยชน์
เต็มกำลังโดยไม่ต้องห่วงปากท้อง การใช้เวลา
กับงานอดิเรกที่รักตลอดเวลา ฯลฯ

ทั้งนี้การหมดกังวลไม่ได้หมายถึงร่ำรวย
มีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน แต่หมายถึงเรา
จัดการเรื่องการเงินทุกเรื่องในชีวิตได้อย่าง
มีระบบและเป็นระเบียบ มีเงินพอกินพอใช้
ทั้งครอบครัว จัดการรายจ่ายต่างๆ ได้อย่าง
เหมาะสม มีเงินสำรองเผื่อเหลือเผื่อขาด
จัดการความเสี่ยง ทำประกันที่จำเป็นไว้
ครอบคลุม หรือพูดอย่างง่าย ๆ การหมดกังวล
ทางการเงินก็คือการมีอิสระในการใช้ชีวิต
ในระดับที่อยู่รอดปลอดภัย สุขกายสบายใจ
ได้เหมาะสมกับฐานนั่นเอง

ทั้งหมดนี้คือข้อคิดทางการเงินสำหรับ
คนรุ่นใหม่ที่คุณคิดออก และตอบน้องเขาไป
วันนั้นหวังว่าจะเป็นประโยชน์กับทุกคนไม่มาก
ก็น้อยนะครับ

THE AUTHOR



จักรพงษ์
เมฆพันธุ์

หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อ
หนุ่ม The Money
Coach โค้ชการเงินที่มี
ลูกศิษย์ลูกหามากมาย
เขาจะมาย่อยเรื่อง
การบริหารเงินให้
เข้าใจง่ายและ-ใกล้ตัว
ที่สุด ในคอลัมน์
'เงินทองคือมายา'



Motr



Bliss booty pump

PILATES - BOXING - PLYO

PLYOMETRICS AND SPORTS DRILLS FOR ALL FITNESS LEVELS.



Piloxing Knockout



Bliss core power

THE WHAT

PILOXING Knockout is a 45-minute workout influenced by plyometrics, sports conditioning drills and functional training. Increase your fitness level, boost your confidence and strength, break boundaries and gain results. Knockout is a program that suits and challenges individuals of all fitness levels. It's time to make your workout effective and FUN!

THE WHY

With a distinctive utilization of Pilates principles throughout, the impact of plyometrics and sports drills is safely experienced and significantly reduced. This workout improves fitness levels for beginners while it maintains and builds endurance for intermediate and advanced athletes. Get ready to improve your overall muscle endurance and definition.

Bliss Body Thailand

5th Fl. Krits Bldg. Soi Ngamduphli, RAMA4 Rd,
Sathorn, Bangkok, 10120, Thailand.

02-677-6889

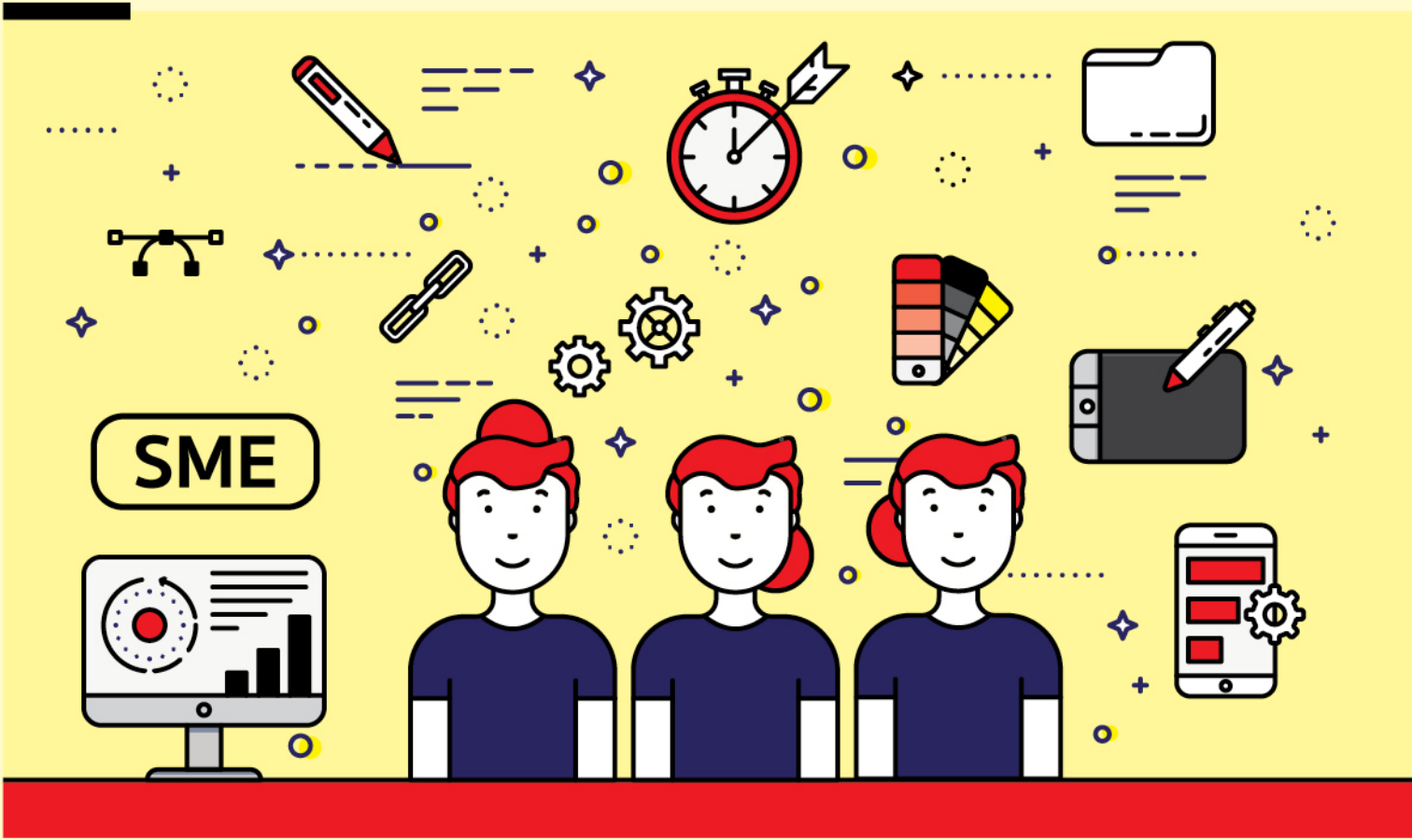


Bliss Body



blissbodythailand

www.blissbodythailand.com



SABUDBOB

เอเจนซีสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดมาเพื่อ SME

เวลาเราพูดคำว่าลูกค้าของบริษัทครีเอทีฟเอเจนซี เรามักจะนึกถึงบริษัทขนาดใหญ่ มีเงินเยอะๆ ก่อนเสมอใช่ไหมครับ แต่เรามักจะไม่คิดถึง SME และ SME ส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยคิดจะใช้หรือติดต่อกับเอเจนซีด้วย เพราะความรู้สึกแรกเลยคือ ‘ต้องแพงแน่ๆ’

ทั้งที่จริง ถ้าจะว่าไปแล้ว ตลาด SME เป็นกลุ่มที่ใหญ่มาก ถือว่าเป็น Blue Ocean เลยก็น่าได้ ซึ่งในบ้านเราถือว่าแตกต่างจากในเมืองนอก เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี ที่ตามเมืองต่างๆ จะมีครีเอทีฟเฮาส์เล็กๆ รับงานออกแบบโลโก้ ออกแบบตกแต่งภายใน หรือที่เรียกว่า Visual Design ให้ร้านค้าหรือธุรกิจขนาดย่อมอยู่เต็มไปหมด ฉะนั้นร้านค้าเล็กๆ ในประเทศเหล่านี้ก็จะมีดีไซเนอร์ มีความสวยงาม มีการคุมธีม

ในไทยตอนนี้เราก็มีให้เห็นแล้วนะครับ ทีมหนึ่งที่ผมอยากเล่าถึงก็คือ ครีเอทีฟเฮาส์เจ้าหนึ่งทีี่เชียงใหม่ ทีี่มีชื่อว่า Sabudbob

(สะบัดบ๊อบ) ครับ

Sabudbob เป็นบริษัทของหญิงสาวชาวเชียงใหม่ 3 คน ก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณ 7 ปีที่แล้ว โดยสามคนนี้มีความถนัดและประสบการณ์คนละแบบ คนหนึ่งเคยทำงานด้านจัดอีเวนต์ อีกคนทำงานด้านออกแบบกราฟิก ส่วนคนสุดท้ายทำงานด้านบัญชีและบริหาร

หลังจากสมาชิกคนหนึ่งตัดสินใจกลับบ้านมาทำงานที่บ้านเกิด ทั้งสามคนคุยกันว่าทำอะไรที่เชียงใหม่ดี ก็เลยคิดว่ามีงานเกี่ยวกับดีไซเนอร์บ้างที่คนจะยอมเสียเงินจ้าง ซึ่งทั้งสามนึกถึง ‘งานแต่งงาน’ ขึ้นมา เพราะคนจะแต่งงานก็ย่อมลงทุนให้งานแต่งของตัวเองออกมาคูดีเป็นธรรมดา

Sabudbob ก็เลยเริ่มต้นด้วยการรับจัดงานแต่งงาน หรือเป็น Wedding Planner โดยที่ทั้งสามไม่รู้จะเริ่มาก่อนเกี่ยวกับการจัด

งานแต่งงาน แต่อาศัยทักษะและประสบการณ์ด้านการจัดอีเวนต์และดีไซเนอร์ที่พวกตนมีมาใช้ออกแบบงานแต่งให้อีกแนว แตกต่างจากงานแต่งอื่นๆ ในยุคนั้น ซึ่งพอผ่านงานแรก Sabudbob ก็ค่อยๆ สร้างชื่อให้ตัวเอง ด้วยการรับงานออกแบบโลโก้บ้าง หรือรับจัดงานแต่ง แต่ก็ยอมขาดทุนเข้าเนื้อ เพราะอยากสร้างผลงานหรือพอร์ตโฟลิโอ และสร้างคอนเนกชันไปเรื่อยๆ

จนกระทั่งมาถึงงานแต่งงานใหญ่งานหนึ่งซึ่งปรากฏว่างานนี้ Sabudbob ทำออกมาได้ดีมาก บวกกับเป็นงานใหญ่ ก็เลยเกิดการพูดปากต่อปาก หลังจากนั้นก็มีว่าที่เจ้าบ่าวเจ้าสาวทั้งในเชียงใหม่และกรุงเทพฯ ติดต่อให้ Sabudbob จัดงานแต่งอยู่เรื่อยๆ โดยบริษัทนี้ได้รับการพูดถึงในฐานะ Wedding Planner ทีี่มีดีไซเนอร์ มีเอกลักษณ์ แตกต่างจากเจ้าอื่น

หากพูดคุยกันถูกคอ หรือคุยกันรู้เรื่องก็จะตัดสินใจจ้างให้ทำงาน ฉะนั้นการจะได้งานลูกค้า เรื่องของชื่อเสียง การบอกปากต่อปาก และคอนเนกชันเป็นเรื่องสำคัญมาก

จนผ่านมา 3 ปี Sabudbob ก็พัฒนาตัวเองมาอีกขั้น ด้วยการขยายมารับงาน Visual Design และงาน Branding Campaign เล็กๆ ให้ร้านค้า ร้านอาหาร โรงแรม บริษัทอสังหาริมทรัพย์ที่เชียงใหม่ ควบคู่ไปกับงานหลักอย่าง Wedding Planner จนกระทั่งถึงปัจจุบัน และเป็นที่รู้จักในอีกสาขาหนึ่งว่าเป็นครีเอทีฟเอเจนซีสำหรับร้านอาหาร ซึ่งหากอยากได้คอนออบแบบร้านให้เก๋ มีสไตล์ แตกต่างจากร้านอื่นให้เรียกหาทีม Sabudbob สำหรับใครที่ชอบเข้าร้านคาเฟ่ที่เชียงใหม่ก็จะมีอยู่หลายร้านนะครั้บที่เป็นผลงานออกแบบของทีมนี้

แต่กว่าที่จะมาเป็นครีเอทีฟเฮาส์อย่างทุกวันนี้ได้ Sabudbob ก็ต้องผ่านอะไรมาเยอะมาก และแน่นอนว่าการเป็นครีเอทีฟเฮาส์ในตลาด SME ก็มีข้อแตกต่างไม่เหมือนเอเจนซีที่บริการบริษัทขนาดใหญ่ ผมสรุปมาได้ดังนี้ครั้บ

1. ลูกค้า SME ไม่ค่อยเข้าใจหรือไม่ค่อยให้ความสำคัญกับงานดีไซน์และการสร้างแบรนด์

ปัญหาหนึ่งที่ Sabudbob เจอบ่อยๆ คือลูกค้าไม่ค่อยเข้าใจความสำคัญและไม่เข้าใจว่าทำไมต้องจ่ายแพงเพื่อดีไซน์หรือการสร้างแบรนด์ หลายครั้งมักเข้าใจไปว่าเป็นแค่การออกแบบโลโก้เท่านั้น ดังนั้นสิ่งที่ทีมนี้ต้องพยายามทำก็คือ การโน้มน้าวและชี้ให้เห็นว่าการทำ Visual Design และแบรนด์เป็นมากกว่าการออกแบบโลโก้ แต่ยังมีหมายถึงองค์ประกอบทุกจุดของร้าน อีกทั้งยังต้องสร้างความต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทั้งหมดนี้ล้วนมีราคาาค่าคิด

ว่างๆ คือ การเจาะกลุ่มนี้มีความยากในการสร้างความเข้าใจกับลูกค้า หรือต้องให้ความรู้กับตลาดค่อนข้างสูง แต่เมื่อลูกค้าไว้ใจและกล้าเสี่ยง พอผลหรือฟีดแบ็กออกมาดี มีคนเข้าร้านเยอะขึ้น ลูกค้าก็จะค่อยๆ เล็งเห็นความสำคัญของการ Visual Design ไปเอง

ฉะนั้นการจะเป็นเอเจนซีในตลาดนี้ได้ต้องใช้ทักษะในการโน้มน้าวลูกค้าค่อนข้างสูง

2. ต้องมีความยืดหยุ่นเรื่องการตั้งราคา

เนื่องจากลูกค้า SME แต่ละเจ้ามีเงื่อนไขด้านงบประมาณแตกต่างกันค่อนข้างมาก และอย่างที่บอกไปตอนต้นครั้บว่า ลึกๆ แล้วมีความ 'กลัวแพง' กันอยู่เยอะ ฉะนั้นการจะทำงานให้ลูกค้ากลุ่มนี้ได้ จะต้องมีความสามารถและความยืดหยุ่นในการลดสเกลงานตามงบของลูกค้า ซึ่งก็จะวาไรตี้มาก เพราะมีตั้งแต่งานแพคเกจจิ้งงานที่บ่น้อย

3. ลูกค้ามีความเฉพาะตัวสูง

เนื่องจากเอเจนซีทั่วไปรับงานบริษัทขนาดใหญ่ ดังนั้นลูกค้าที่เจอก็จะเป็นทีมจากฝ่ายการตลาดหรือสื่อสารองค์กรซะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถ้าเป็นบริษัทข้ามชาติ การทำงานจะเป็นฟอร์แมตที่ค่อนข้างชัดเจนเพราะมีแบบแผนปฏิบัติกันมาช้านาน ขณะที่ลูกค้าของ Sabudbob จะเป็นตัวผู้ประกอบการเองเลยก็จะมีเฉพาะตัวไปเลย เช่น เป็นเฮียแก้วแก้ว เป็นคนหนุ่มสาวที่อยากเปิดธุรกิจของตัวเอง เป็นต้น

และด้วยความที่ขึ้นตรงกับผู้ประกอบการแต่ละคน ใจหยาบและวิธีติดงานกับลูกค้าก็มีความเฉพาะตัว การคุยหรืออธิบายจะต้องไม่สลับซับซ้อน ส่วนแพตเทิร์นหรือกระบวนการคุยงานหรือการแก้งาน ก็ไม่สามารถทำได้เบ้ๆ เพราะบางคนอาจไม่เข้าใจกระบวนการทำงานแบบเอเจนซี ฉะนั้นการเป็นเอเจนซีในตลาดนี้ต้องมีความยืดหยุ่นสูง

4. ปากต่อปากเป็นเรื่องสำคัญ

โดยทั่วไปเอเจนซีเวลาจะได้งานก็ต้องผ่านการ pitch งาน หรือแข่งกับเจ้าอื่นๆ แต่ในตลาดลูกค้า SME มักไม่มีการพิชิตครั้บ แต่ที่ได้งานก็เพราะลูกค้าแนะนำกันมาปากต่อปาก พอสนใจถึงติดต่อคุยกัน หากพูดคุยกันถูกคอหรือคุยกันรู้เรื่องก็จะตัดสินใจจ้างให้ทำงาน

ฉะนั้นการจะได้งานลูกค้า เรื่องของชื่อเสียง การบอกปากต่อปาก และคอนเนกชันเป็นเรื่องสำคัญมาก

ความรู้สึก 'คลิก' กันตั้งแต่ตอนเจอหน้าครั้บแรกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

และนี่ก็เป็น 4 ประเด็นข้อแตกต่างระหว่างครีเอทีฟเฮาส์เจาะกลุ่มธุรกิจ SME กับเอเจนซีทั่วไปที่รับงานเจ้าใหญ่ แม้จะมีหลายคนเถียงผมว่า การทำงานกับเจ้าใหญ่ก็มีลักษณะนี้เหมือนกัน ผมว่าก็เป็นไปได้ แต่ถ้าจะต่างก็คงในแง่ของดีกรีหรือระดับความเฉพาะตัวที่มีมากกว่า

อย่างไรก็ตาม ที่ผมเล่าเรื่อง Sabudbob ก็เพราะอยากเล่าถึงโมเดลธุรกิจที่จริงๆ ก็มีมานานแล้ว อย่างครีเอทีฟเอเจนซี เพียงแต่ที่ผ่านมาจะเห็นแต่เอเจนซีที่รองรับธุรกิจเจ้าใหญ่ หรือหากเป็นเอเจนซีเจ้าเล็ก ก็มักเป็นจ้างงานหรือเอาดีต่อวิชาชีพให้รายใหญ่อีกที ขณะที่เอเจนซีที่เกิดขึ้นเพื่อเจาะกลุ่มธุรกิจเล็ก ๆ กลับไม่ค่อยมีให้เห็น ซึ่งผมว่าตลาดผู้ประกอบการ SME นั้นใหญ่มาก และยังไม่ค่อยมีผู้เล่นด้วยซ้ำ

ส่วนตัวผม ผมค่อนข้างเชียร์ให้เกิดเอเจนซีสายพันธุ์นี้นะครั้บ เพราะหาก SME ไทยมีงานดีไซน์หรือการทำแบรนด์ที่มีสีสันและคึกคัก ผมเชื่อว่านโยบายเศรษฐกิจแบบสร้างสรรค์ หรือไทยแลนด์ 4.0 ก็มีเค้าลางว่าพอเป็นไปได้ครั้บ

THE AUTHOR



สวีต หาญอุตสาหกรรม

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ศรีจันทร์SahaJan จำกัด จบการศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปริญญาโท MBA ที่ Vanderbilt University สหรัฐอเมริกา นอกจากงานที่บริษัทแล้ว สวีตยังเป็นวิทยากรพิเศษ และนักเขียนด้านธุรกิจการตลาด รวมถึงเป็นเจ้าของผลงานหนังสือ 4 เล่ม อาทิ *คิดอะไรอย่างหยุดแค่ปากขอ, อย่าปล่อยให้ใครข่วนพวงของคุณ* และยังเป็นเจ้าของเพจบุ๊กแฟนเพจด้านธุรกิจชื่อ Mission To The Moon



'ครูด้านตรงข้าม' เซนเซที่สอนใจเราได้ดีที่สุด

วันก่อน เพื่อนดิฉันที่เป็นโค้ชบ่นถึงคนในวงการเดียวกันท่านหนึ่งว่า “โค้ช A ทำแบบนี้ไม่น่ารักเลย เอาเปรียบลูกศิษย์เกินไปหน่อยแล้วมั้ง เดี่ยวจะทำให้ภาพลักษณ์ของคอนันท์ ในวงการนี้เสียหายหมด” เขาสาธยายพฤติกรรมไม่น่ารักอีกหลายอย่างของคุณ A ให้ดิฉันฟัง

ระหว่างฟังเรื่องราวของเพื่อนตัวเองไปในหัวก็แวบภาษาญี่ปุ่นคำหนึ่งขึ้นมา

อันเมนเคียวจิ (反面教師)

อันเมน แปลว่า ด้านตรงข้าม

เคียวจิ แปลว่า ครู

รวมกันหมายถึง ครูด้านตรงข้าม

ปกติ ครู (เซนเซ) จะได้รับการยกย่องว่าควรยึดถือเป็นแบบอย่าง นำขึ้นชม

แต่คำว่า 'ครูด้านตรงข้าม' นี้ คนญี่ปุ่นจะใช้เมื่อต้องการพูดถึงตัวอย่างไม่ดีที่เราไม่ควรเอาอย่าง ขณะเดียวกันก็บ่งบอกว่าคนคนนั้นเป็นครูเช่นกัน เพราะสอนตนเองว่าอย่าทำพฤติกรรมร้ายๆนั้น ในภาษาไทยอาจแปลง่ายๆ ว่า 'ถือเสียว่าเขาเป็นครู (แล้วอย่าทำตามแบบเขา)'

ดิฉันได้ยินคำนี้เป็นครั้งแรกจากเพื่อนสนิท

คนญี่ปุ่นสมัยเรียนปริญญาโท ตอนนั้นนักศึกษาชายชาวจีนคนหนึ่งเอาเบหมีกิ่งลำเรือรูปเข้าไปนั่งซู้ดๆ กินในออฟฟิศของพวกเขา กลิ่นโชยยั่วยวนได้ใจมาก เสียขี้ตูดก็ดึงรบกวนคนอื่นที่นั่งทำงานในห้องเดียวกัน ดิฉันสะกิดเพื่อนญี่ปุ่น บอกให้ดูตานั้นทำสิ เพื่อนสาวหรีตาเล็กน้อย ทำหน้าเพสียๆ แล้วบอกดิฉันว่า “ให้เขาเป็นอันเมนเคียวจิของเรากันเถอะ” จากนั้นก็หันหน้าก้มตาทำงานวิจัยของเธอต่อไป ดิฉันก็ได้แต่ตั้ง...

ตามปกติ เวลาดิฉันบ่นอะไรให้เพื่อนๆ คนไทยฟัง เพื่อนมักจะร่วมเม้าท์เข้าข้างเรา ถ้าบ่นถึงใครที่นิสัยแย่มากๆ เพื่อนก็จะร่วม... เอ่อ... ตาบุคคลนั้นไปกับเรา นี่แหละ มิตรภาพที่แท้จริง ยิ่งบ่น ยิ่งเม้าท์ ก็ยิ่งมัน แต่ถามว่าบ่นให้เพื่อนฟังแล้วได้อะไรไหม ก็ต้องเรียนท่านผู้อ่านตามตรงว่าได้แต่ความโล่งใจกับความสะใจ

พอมาเจอเพื่อนญี่ปุ่น นางเบรกวินญาณการเม้าท์ของดิฉัน แกรมซึกจงให้ดิฉันเรียนรู้จากเรื่องร้ายๆ ด้วยคำพูดเพียงคำเดียวเท่านั้น... ให้เขาเป็นครู

ในภาษาไทยมีคำคล้ายๆ แบบนี้บ้างไหมนะ

'ผิดเป็นครู' ...เหมือนจะคล้าย แต่คำนี้ใช้เมื่อเราทำอะไรผิดพลาด แล้วเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น

'ว่าแต่เขา อีเหเนาเป็นเอง' ...คำนี้ก็สอนใจว่าอย่ามัวแต่ไปว่าคนอื่น เดี่ยวเราจะเป็นเอง อาจไม่ได้มีคำตรงตัวเท่าไร เราชักจะพูดกันตรงๆ ไปเลยว่า 'ดูไว้เป็นตัวอย่าง อย่าทำ' ดิฉันจึงชอบคำว่า 'อันเมนเคียวจิ' มากๆ

หากเราเจอคนที่ทำพฤติกรรมที่เราไม่ชอบ เช่น ขับรถปาดหน้า แขงคิวตอนซ้อของ ปกติเราอาจหงุดหงิด นึกตำหนิเขาในใจ แต่เมื่อดิฉันหันมาบอกตัวเองว่า “มองเขาเป็นครู ในอนาคตก็อย่าผล่อทำแบบเขา” นำแปลกที่ความรู้สึกหงุดหงิดโกรธเคืองมันหายไปอย่างรวดเร็ว

เพราะฉะนั้นในวันที่คุณเพื่อนบ่นเรื่องโค้ชดิฉันก็เลยบอกเขาไปว่า “อันเมนเคียวจิ... คิดเสียว่าเขาเป็นครูด้านตรงข้ามนะ” คุณเพื่อนหยุดบ่นไปทันที

ดิฉันก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าหยุดเพราะซึ้งกับแนวคิดแบบญี่ปุ่น หรือหยุดเพราะงกับ ความหมายของคำนี้เหมือนกันนะคะ... ☺

THE AUTHOR



เกตุวดี
marumura

เจ้าของเพจชื่อดัง Japan Gossip by เกตุวดี Marumura บั๊เสอเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจเจ๋งๆ จากญี่ปุ่น กับคอลิบน์ในชื่อ 'Waku Waku' ว่าด้วยการเรียนรู้แบบคิดดู จากญี่ปุ่น



CULTURE

INSIGHTFUL & SOPHISTICATED ENTERTAINMENT REPORTS

จากคู่แข่งตามเวทีประกวดร้องเพลง จนมาเป็นศิลปินดูโอหญิงอันดับหนึ่งของประเทศไทย นิว-จิว มีความหลังที่น่าจดจำมาเล่าให้ฟัง

TALK

เรื่อง ญัฐนันท์ เกลิมพนัส ภาพ อนาคต วงศ์เจริญ



WHEN WE'RE
TOGETHER



นิว-จิว ออริจินัล ของมิตรภาพที่ เลียนแบบไม่ได้

จากวันที่เด็กหญิง**นิว-บักสส
ภรรไร** และเด็กหญิง**จิว-ปิยบุษ
เลื่องพร** ยังรู้จักกันในฐานะคู่แข่ง
ตามเวทีประกวดร้องเพลง จนมา
ยื่นร้องเพลงคู่กันในร้านเล็กๆ ที่ชื่อ
The Cottage จังหวัดเชียงใหม่
ชวนกันไปแข่งขันในรายการ *The
Star ค้นฟ้าคว้าดาว ปีที่ 1* พยายาม
ไขว่คว้าทุกโอกาสที่เข้ามา เฝ้ารอ
การได้มีผลงานของตัวเองด้วย
ความอดทนอยู่พักใหญ่ จนถึงขนาด
ที่พวกเธอยังเคยสงสัยด้วยซ้ำว่า
‘เรายังจำเป็นต้องมีกันอยู่หรือเปล่า’
แต่เมื่อฟ้าพินทุทุกอย่างมาได้ พวกเธอ
ก็กลายเป็นศิลปินดูโอหญิงอันดับ
หนึ่งของประเทศไทยแบบไร้ข้อกังขา
การันตีด้วย 4 สตูดิโออัลบั้ม
ที่มีเพลงฮิตอย่าง *คนเจ้าน้ำตา,
อย่าเอาความเหงามาลงที่ฉัน, ไม่รัก...
ไม่ต้อง, ถ้าไม่ฟังจะถามทำไม* ฯลฯ ที่
ทุกคนร้องตามกันได้ทั้งบ้านทั้งเมือง
เป็นศิลปินรับเชิญเจ้าประจำที่มักจะ
มีคนเรียกไปทำเซอร์ไพรส์อยู่เสมอ
และในวันที่เดินทางไปไกลจน
แม้แต่ตัวเองยังไม่กล้านึกถึง พวกเธอ
กำลังมีคอนเสิร์ตใหญ่ครั้งที่ 3
NJ's Story Concert the Original
ที่จะพาทุกคนกลับไปสู่จุดเริ่มต้นแท้ๆ
แบบออริจินัลฉบับนิว-จิว วันนี้
THE STANDARD จึงชวนสองสาว
มาพูดคุยระลึกความหลังถึงความ
ออริจินัลที่มีแค่เฉพาะพวกเธอ
เท่านั้นที่จะเข้าใจ



ทำไมคอนเสิร์ตใหญ่ครั้งที่ 3 ถึงต้องจัดขึ้นในช่วงเวลานี้

นิว: รู้สึกว่าเป็นช่วงจังหวะที่กำลังดี ปกติคอนเสิร์ตใหญ่ของพวกเราจะห่างกันประมาณ 2-3 ปีอยู่แล้ว คือถ้าไม่ได้จัด 'มีตแอนด์กรี๊ด' กับแฟนเพลง ก็จะมีคอนเสิร์ตใหญ่นี้ล่ะที่ทำให้พวกเราได้ใกล้ชิดกันมากที่สุด ในเมื่อไม่มีโอกาสได้เจอกันบ่อย ฉะนั้นเวลาได้เจอกัน เราก็จะพยายามทำให้เต็มที่ที่สุด อยากให้แฟนเพลงทุกคนได้รับบรรยากาศที่อบอุ่นและความสนุกกลับไปอย่างเต็มที่

จิว: ยิ่งครั้งนี้ที่เราใช้คอนเซปต์ 'ออริจินัล' ก็น่าจะให้ความรู้สึกอบอุ่นได้มากขึ้นไปอีก เราจะเลือกหยิบเพลงอัลบั้มเก่าๆ ที่ไม่ค่อยได้เอาไปร้องที่ไหน แล้วนำกลับมาร้องกันแบบเต็มที่ในคอนเสิร์ตครั้งนี้

แฟนเพลงเก่าๆ ก็จะได้ฟังเพลงที่พวกเขาคิดถึง ส่วนแฟนเพลงใหม่ๆ ก็จะได้ฟังเพลงที่พวกเขาอาจจะไม่เคยฟัง นอกจากนั้นยังมีเพลงจากอัลบั้มใหม่ที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ ซึ่งจะได้ฟังในคอนเสิร์ตนี้เป็นครั้งแรกด้วย

พูดถึงความ 'ออริจินัล' ถ้าอย่างนั้นก็ต้องถามว่าในวันนี้คุณสองคนคิดว่าอะไรคือความเป็น 'ออริจินัล' ของ 'นิว-จิว' ที่หาจากใครไม่ได้อีกแล้ว

นิว: ออริจินัลของจิวนี้ชัดเจนมาก ถ้าเรื่องการร้องเพลงก็คือตัวเล็ก เสียงดี มีพลัง ถ้านิสัยส่วนตัวพูดสั้นๆ ก็คือเนียบ ฉะบะขาด นอกจากเพื่อนแล้วก็เป็นเหมือนอีกหนึ่งสมองให้นิวที่คอยช่วยจำคิวงาน ช่วยดูแลเรื่องเงินและอีกหลายๆ เรื่องที่นิวไม่ค่อยสนใจทำไร่จริงๆ มันเป็นเรื่องที่เราต้องทำเองนะ แต่ก็กลายเป็นหน้าที่ของจิวไปแล้ว (หัวเราะ)

จิว: ถ้าเรื่องการร้องเพลง นิวจะเป็นคนที่มีหลายโหมดสามารถร้องเพลงได้หลากหลาย ทั้งดรามาดิก หรือจะไปโน้ตโน้ตใส สนุกๆ และนิวสามารถเอาทุกอย่างมาผสมๆ กันได้ดี

แต่ถ้าเรื่องนิสัยนี้จะตรงข้ามกับจิวทุกอย่างเลย คือถ้าจิวเป็นคนเนียบ นิวก็จะเป็นคนสบายๆ สายเสฟ

งานอาร์ต มีความครีเอทีฟ ไม่ชอบยุ่งกับเรื่องตัวเลข ซึ่งเป็นเรื่องตึนๆที่เราไม่เหมือนกันแต่เข้ากันได้ เพราะเราสามารถดึงส่วนที่ดีของเพื่อนมาเติมในสิ่งที่ตัวเราขาดอยู่ได้

มีช่วงไหนบ้างไหมที่รู้สึกไม่โอเคกับความเนียบหรือความสบายของอีกคน

จิว: มีแค่ช่วงแรกๆ ที่ไม่ค่อยๆ เรียนรู้ สังเกต ทำความเข้าใจนิสัยของอีกคน แน่แน่นอนว่าคนเราไม่มีใครเหมือนกันทุกอย่างอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะวางตัวกันแบบไหน มีสเปซตรงไหนที่เข้าไปได้ และตรงไหนที่ควรเว้นเอาไว้ นอกจากนั้นก็ยังมีอีกหลายเรื่อง แต่ถ้าไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก มันก็แค่ควรวางเอาไว้แล้วยอมรับซึ่งกันและกัน

ความจริงมันก็ใช้เวลานานเหมือนกันนะกว่าจะเริ่มเข้าใจกันได้ แต่พอถึงจุดที่คลิกกันแล้วมันก็จะคลิกเลย ถ้าให้นึกดู นี่น่าจะมากกว่า 5 ปีแล้วนะคะที่เราสองคนไม่ได้ทะเลาะกันเลย

นิว: เราสองคนจะมีบางช่วงที่คนหนึ่งอาจจะตึงเกินไปอีกคนก็หย่อนเกินไป หรือไม่ก็ด้วยความรักเพื่อนมากเกินไปแสดงออกกันสุดฤทธิ์ บางทีถึงขั้นก้าวก่ายชีวิตส่วนตัว ไปห้ามโน่น ห้ามนี้ อย่าไปคบกับคนนั้นคนนี้นะ

ตอนนี้พอมองย้อนกลับไปยังคงตกอยู่เลยว่าทำแบบนั้นไปทำไม เพราะทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ผิดใจกันไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือใหญ่ มันไม่มีอะไรดีเลย นอกจากเสียเวลาชีวิตไปเปล่าๆ เพราะต่อให้โกรธกันแทบตาย แต่ถ้าสุดท้ายคำตอบคือเราต้องกลับมาดีกันอยู่ดี ก็สู้ทอนเวลาให้สั้นลง คิดใหม่ คุยกันใหม่ให้เข้าใจไปเลยดีกว่า เพราะมันเหนื่อยนะที่ต้องแบกความรู้สึกที่ไม่โอเคแบบบรรยากาศตึงๆ หลายอย่างเอาไว้

จิว: สุดท้ายเราต้องยอมรับว่าชีวิตเป็นของเธอ อย่าไปกะเกณฑ์อะไรให้มันมากมาย เรื่องที่เราคิดว่าถูก บางทีมันอาจไม่ใช่แบบนั้น อย่าไปฟឹทซ์ อย่าไปคาดหวังให้ทุกอย่างค่อยๆ เรียนรู้กันไปเองดีกว่า

ตั้งแต่วันแรกที่รู้จักกับ คิดว่าจะอะไรคือสิ่งที่เพื่อนของเราเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุด

นิว: ในช่วงแรกๆ ที่เราเริ่มต้นร่วมกันเมื่อ 10 กว่าปีที่แล้ว จี๊วจะเป็นคนนิ่ง มีออรา มีรังสีที่เข้าถึงยาก มีความน่ากลัวเบาๆ แต่ออกมา (หัวเราะ) เขาเป็นคนเก่ง ทุกคนยอมหมด แต่ก็รู้สึกว่าคุณนี่อ่านยากจังเลย อยู่ด้วยกันก็จะเกรงใจ ไม่กล้าพูด ทุกอย่างมันยากไปหมด แต่ตอนนี้เขาเปลี่ยนไปมากจนเราแทบจะลืมพาร์ทนั้นไปแล้ว เขาเป็นคนแสดงให้นิวเห็นเลยว่าคนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อคนรอบข้าง เพื่อคนที่เขารักได้จริงๆ

จี๊ว: เมื่อก่อนนิวเป็นคนที่ไม่คิดอะไรเยอะ สบายๆ อยากรทำอะไรก็ลุยเลย แต่จี๊วจะเป็นพวกที่กว่าจะตัดสินใจ

ทำอะไรต้องคิดเยอะมาก พออยู่ด้วยกันนานๆ ก็ให้เห็นชัดเลยว่านิวโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ยิ่งสนุก ยิ่งลุยอยู่ แต่คิดมากขึ้นว่าเราควรจะทำอะไร เพราะอะไร คือละเอียดกับทุกสิ่งที่จะต้องออกไปทำมากขึ้นเยอะ

ตั้งแต่ร่วมงานกันมา 'เพื่อน' มีส่วนช่วยผลักดันตัวเราเองได้มากขนาดไหน

นิว: มาก (เน้นเสียง) เราดูแลกันในทุกเรื่องๆ เหมือนเราใช้ชีวิตด้วยกันสองคนแบบเป็นครอบครัว จี๊วก็จะคอยถามตลอดว่าแกะเพลงหรือยัง ทำการบ้านด้วยนะ ถ้าไม่ได้จี๊วคอยเตือนนิว นิวคงจะคิดว่าไม่เป็นไร ปล่อยค่อยไปฟังก่อนเข้าห้องอัดก็ได้ (หัวเราะ) แล้วจี๊วเป็นสายเสิร์ช

FYI

• คอนเสิร์ต NJ's Story Concert the Original จัดแสดงในวันที่ 19 สิงหาคม 2560 ที่ GMM Live House เซ็นทรัล เวิลด์ ขายบัตรที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา

• บีแบกรับเชิญพิเศษคือวง The Parkinson ซึ่งถือว่าเป็นวงมวยถูกคู่มาก เพราะดนตรีโซลาและเสียงสั้นๆ ของพวกเขาน่าจะจับคู่เคมีกับเสียงของนิว-จี๊วได้เป็นอย่างดี

ออริจินัลของจี๊วนี่ชัดเจนมาก ถ้าเรื่องการร้องเพลงก็คือตัวเล็ก เสียงดี มีพลัง ถ้านิสัยส่วนตัวพูดสั้นๆ ก็คือ เนียบ เจียบขาด



ตอนนั้นทะเลาะกันด้วยเรื่องจุกจิกตามประสาผู้หญิง
จนถอดใจ คิดว่าจะจบทางเดินของ 'นิว-จิว' แล้ว แต่สิ่งที่
มันจริงที่สุดก็คือความซื่อสัตย์ต่อความเป็นเพื่อน

FYI

• *I Will Survive* คือเพลงแรกที่นิวและจิวใช้ขึ้นโปรเจกต์ด้วยกันที่ร้าน The Cottage

• เพลงที่นิวประทับใจมากที่สุดคือเพลง *คนเจ้าน้ำตา* เพราะตอนอัดเสียง นิวร้องเพลงนี้คนเดียว แต่ทั้งสองคนมาคิดไลน์ประสานเพื่อเอาโซโหไว้ในคอนเสิร์ตด้วยกัน และกลายเป็นว่าทุกคนก็จดจำว่าเพลงนี้เป็นเสียงร้องของทั้งสองคนไปโดยปริยาย ซึ่งสำหรับพวกเขาแล้ว ความรู้สึกของการได้ร้องเพลงด้วยกันจนคนจำได้แบบนี้แหละ คือความหมายที่แท้จริงของการเป็นศิลปินคู่โอ

หาอะไรใหม่ๆ เจออะไรก็ส่งมาให้ ดูโซนี่สิ ดีมากเลย คนนี้ร้องเพลงเพราะนะ พอเห็นเขาตั้งใจมากๆ เราก็อยากตั้งใจไปกับเขาด้วย

จิว: คิดว่าเราเป็นกระจกของกันและกัน บางครั้งเวลาหยิบงานใหม่ที่ไม่ถนัด แต่เราก็อยากลองทำดู แล้วเรารู้สึกสนุกที่ได้ทำพร้อมๆ กันทั้งสองคน บางอย่างก็ยังไม่ทำได้ดีหรอก แต่ก็สนุก อย่างน้อยก็ดีกว่าอยู่คนเดียว ถ้าจะมีส่วนที่ push ขึ้นมาก็คงเป็นเวลาทั้งหมดที่เราได้ทำอะไรด้วยกันนี่แหละ

นิว: สิ่งที่เราภูมิใจเห็นว่าจิวเขาผลักดันตัวเองขึ้นมาเยอะ คือปกติเขาเป็นสายร้องอย่างเดียว ไม่ค่อยเดินเขาไม่ถนัดเรื่องมูฟเมนต์ แต่พอมีโจทย์ให้ต้องเดินเขาก็จะพยายามเยอะมาก บางทีพยายามจนเครียดเพราะเขากลัวว่าจะทำงานทุกอย่างช้า นิวจะเห็นความพยายามตรงนั้นตลอด แล้วสุดท้ายเขาก็ทำได้ เพราะตั้งใจมากจริงๆ

เวลาเจอกับช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุด เพื่อนมีส่วนช่วยให้ผ่านเรื่องราวครั้งนั้นได้ยากขนาดไหน นิว: ระหว่างเรามันเคยมีช่วงที่คิดว่าหรือว่าเราไม่จำเป็นต้องมีกันแล้วก็ได้ ฉันทอาจจะไม่ใช่เพื่อนของเธอ และเราอาจจะไม่มีอัลบั้มต่อไป ตอนนั้นทะเลาะกันด้วยเรื่องจุกจิกตามประสาผู้หญิงจนถอดใจ คิดว่าจะจบทางเดินของ 'นิว-จิว' แล้ว แต่สิ่งที่มันจริงที่สุดก็คือความซื่อสัตย์ต่อความเป็นเพื่อน ถ้าไม่รักกันจริงๆ เราก็กลับมาอยู่ด้วยกันไม่ได้หรอก จนสุดท้ายมันก็มีทางให้เราได้กลับมาอยู่ด้วยกันจริงๆ เราแค่อยากกลับมาหาเพื่อน แค่นั้นเลย จิว: สำหรับจิว มันเป็นช่วงการรอคอยทำอัลบั้ม ตอนที่ 'ไม่รู้'ว่าสิ่งที่เราพยายามทำอยู่มันเวิร์กหรือเปล่า แล้วเราจะเอายังไงกับชีวิตต่อดี ซึ่งโมเมนต์ตอนนั้นมันต้องใช้ความอดทนสูงมาก แต่เพราะเราโชคดีที่มีเพื่อนยืนอยู่ข้างๆ การที่เราว่ายังมีอีกคนหนึ่งพร้อมจะเดินไปกับเราด้วย มันดีกว่ายืนรอคนเดียวอยู่แล้ว



ตอนนี้คำตอบของคำถามที่ว่า 'หรือว่าเราไม่จำเป็นต้องมีกันแล้วก็ได้' ชัดเจนขึ้นขนาดไหนแล้ว

นิว: ชัดเจน เพราะอยู่ด้วยกันแล้วเรามักเดินไปในทางที่ดี ตอนนั้นมันแค่อารมณ์ชั่ววูบ ถ้าเป็นเพื่อนกันจริงๆ เราต้องยอมรับและปรับความเข้าใจกันได้สิ ชีวิตก็เหมือนนาฬิกาที่เราต้องคอยไขลานให้มันไปต่อ มันอาจจะมีช่วงที่เฟื่องชัดๆ ฝืดๆ นิดหน่อย แต่ตราบดีที่นาฬิกายังไม่ตาย มันก็ต้องหมุนต่อไป แล้วเราจิตใจที่มีคนช่วยหมุนไปกับเราด้วย

ตอนนี้สามารถขับไปร้องเพลงโดยเป็น 'นิว' หรือ 'จิว' แค่คนเดียวได้ไหม

นิว: ได้นะคะ เพราะจิวก็คือจิว นิวก็คือนิว มันไม่มีใครแทนกันได้ เพียงแต่ตอนนี้เราชอบและยังมีความสุขที่อยู่ด้วยกัน ร้องเพลงด้วยกันในฐานะ 'นิว-จิว' แต่ถ้ามองไปถึงอนาคตไกลๆ คนเรามาเจอกันก็ต้องมีจากกันอยู่แล้ว มันต้องทำใจเบาๆ กับการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้น พอถึงวันที่ต้องอยู่ลำพัง เราก็ต้องอยู่ได้

จิว: แต่ถึงยังไงเราก็จะเป็นเพื่อนกัน ยังช่วยกันเหมือนเดิม อะไรที่เราผลักดันกันได้ เราก็จะทำต่อไปเหมือนเดิมแน่นอน

อะไรคือความสุขแบบออริจินัลตั้งแต่วันแรกๆ รวมตัวกันในชื่อนิว-จิวจนมาถึงทุกวันนี้

จิว: สำหรับจิวคือการร้องเพลงอย่างเดียวเลยนะ อาจจะไม่ตรงที่ตอนเด็กๆ เราชร้องเพลงจากความฝันไม่มีความกดดัน ไม่มีความคาดหวังอะไรเลย แต่ทุกวันนี้กลายเป็นนิว-จิว เรากลายเป็นศิลปิน เป็นคนทำงานศิลปะ มีผลงานมีคนคาดหวัง มีคนติดตาม แต่เราก็ยังร้องเพลงอย่างมีความสุขเหมือนเดิม แถมยังมีความสุขมากขึ้นด้วย เพราะมีเพื่อนอีกคนที่ยื่นร้องเพลงอยู่ข้างๆ กัน

นิว: นึกถึงวันที่ชวนเขามาร้องเพลงคู่กันวันแรกที่ร้าน The Cottage ตอนนั้นก็ไม่เคยคิดเลยว่าฉันต้องเป็นนักร้องดังระดับโลก คิดแค่ว่าอยากชวนเพื่อนคนหนึ่งมาร้องเพลงด้วยกัน ออริจินัลของเรามันคือตรงนั้น นั่นคือความสุขแบบที่ไม่ต้องมีคำบรรยายไม่ต้องจัดวางอะไรเลย

จิว: ความรู้สึกตอนนั้นดีมากๆเลยนะ คนที่เขียงใหม่จะเรียกพวกเรารัก-ยม เขาก็คงเห็นอะไรบางอย่างที่แยกจากกันไม่ได้ในตัวพวกเขา แล้วก็คงเป็นตรงนั้นแหละที่ทำให้พวกเราเดินทางมาจนถึงตรงนี้ได้

นิว: ถ้าคิดถึงตอนนั้นนะ สนุกมาก แต่งตัวอะไรกันก็ไม่รู้ เสื้อสีๆ เข็มขัด 3 เส้น สร้อยคอ หมวก ต่างหู เยอะแยะไปหมด โดยเฉพาะช่วงเทศกาลลอยกระทงหรือสงกรานต์ที่ต้องชวนกันไปซื้อเสื้อผ้า แต่งตัวสวยๆ ไปร้องเพลงไปสร้างความสนุกให้กับทุกคน ย้อนคิดถึงวันนั้น พวกเราก็เยอะเหมือนกันนะ จนทุกวันนี้ก็ยังเยอะอยู่ (หัวเราะ) ☺

MUSIC

เรื่อง คริสโตเฟอร์ สเวนสัน

เราได้เรียนรู้อะไรจากชีวิตของ คริส มาร์ติน

นักร้อง, นักแต่งเพลง, นักเปียโน, พ่อ, อดีตสามี, แร่บันดาลใจ ฯลฯ นี่เป็นเพียงบางส่วนของ คำบรรยายหน้าที่ของ คริส มาร์ติน (Chris Martin) นักร้องนำของ Coldplay หนึ่งในวงดนตรีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในประวัติศาสตร์ดนตรี เพลงของพวกเขาช่วยบำบัดจิตใจ เป็นเพลงที่ทำให้มีพลังสู้ชีวิตต่อไป ไม่ว่าปัญหาคะเล็กหรือใหญ่ขนาดไหน และเป็นเพลงที่นำพาความสุข ทั้งยังทำให้คนมาร่วมตัวกันภายใต้ภาษาดนตรีที่ไร้พรมแดน

ตัวตนของคริสเองอาจไม่ได้เป็นที่รู้จักมากนัก และมักเป็นที่สนใจแค่ว่าเขากำลังเดทกับนักแสดงสาวคนไหน แท้จริงแล้วผู้ชายคนนี้มีอะไรน่าศึกษา น่าค้นหา และน่าจะมีทัศนคติหลายๆ อย่างให้เราหยิบไปใช้ได้ในชีวิตจริง



WHAT HAVE WE LEARNED FROM CHRIS MARTIN?



จุดเริ่มต้น

คริส มาร์ติน หรือคริสโตเฟอร์ แอนโทนี จอห์น มาร์ติน (Christopher Anthony John Martin) เกิดเมื่อวันที่ 2 มีนาคม ปี 1977 ที่หมู่บ้านไวต์สโตน ในเขตปกครองเดวอน ประเทศอังกฤษ เป็นลูกชายคนโตในบรรดาพี่น้อง 5 คน โดยคุณพ่อแอนโทนี มาร์ติน (Anthony Martin) เป็นนักบัญชี ส่วนคุณแม่แอลิสัน มาร์ติน (Alison Martin) เป็นครูสอนดนตรี

ตอนอายุ 13-15 ปี ถือเป็นช่วงเวลาที่มืดมนสำหรับคริส เพราะไม่ได้รับความนิยมนักในโรงเรียน และร่างกายกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในช่วง 'วัยเริ่มหนุ่มสาว' คริสยังคงสงสัยว่าตัวเองอาจเป็นเกย์ เพราะตอนนั้นเขาชื่นชอบวงบอยแบนด์ Take That อย่างมาก แต่ในเวลาต่อมาเขาก็มั่นใจว่าตัวเองชอบผู้หญิง

เมื่ออายุ 16 ปี คริสลุกขึ้นมาบอกตัวเองว่าไม่อยากตกอยู่ในวังวนที่ต้องใช้ชีวิตอย่างจำเจ เรียนหนังสือ

FYI

- คริสเรียกตัวเองเป็น All-Theist ที่เป็นบุคคลไร้ศาสนา และเชื่อในศาสนาทุกประเภท
- ตั้งแต่ปี 2015 คริสได้รับหน้าที่เป็นครีเอทีฟไดเรกเตอร์ ของเทศกาลดนตรี Global Citizen Festival ที่จัดขึ้นทุกปี เพื่อแก้ปัญหาความยากไร้ โดยคริสจะรับตำแหน่งนี้เป็นเวลา 15 ปี
- หนึ่งในเพื่อนสนิทของคริสคือ นักแสดง ซิมอน เพก (Simon Pegg) ที่เป็นพ่อกวนหัวของลูกสาว คริส ซึ่งคริสก็เป็นพ่อกวนหัวของลูกสาวซิมอนเช่นกัน
- ผลงานล่าสุดของ Coldplay คืออัลบั้มชื่อว่า Kaleidoscope ที่บรรจุทั้งหมด 5 เพลง และมีความยาวรวมแค่ประมาณ 24 นาที



เข้ามหาวิทยาลัย ทำงานประจำ และเกษียณด้วยการมีบ้านพักตากอากาศหลัง คริสจึงมุ่งมั่นที่จะทำให้คนที่เคยดูถูกตนในตอนนั้นได้เห็นว่าเขาจะประสบความสำเร็จให้ได้ในวันหนึ่ง

พอเข้ามหาวิทยาลัย คริสเลือกเรียนสาขา Ancient World Studies ที่ University College London (UCL) และจบด้วยเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง มหาวิทยาลัยนี้ก็เป็นที่เดียวกับที่คริสได้เจอเพื่อนๆ 3 คนชื่อ กาย เบอริแมน (Guy Berryman) ที่เรียนนิเวศวิทยา, วิลล์ แชมป์เนียน (Will Champion) ที่เรียนมานุษยวิทยา

และตอนนี้ บัคแลนด์ (Jonny Buckland) ที่เรียนคณิตศาสตร์ กลุ่มเพื่อน 4 คนนี้อาศัยอยู่ในหอพักเดียวกัน ฟอรัมวงที่ใช้ชื่อว่า Coldplay

บทบาทดีดสามีและพ่อ

ในปี 2002 คริสได้เริ่มคบหากับนักแสดงสาวดีกริวาลด์ ออสการ์อย่าง กวินเนธ พัลโทรว (Gwyneth Paltrow) หลังกวินเนธได้เจอเขาหลังเวที คริสเคยให้สัมภาษณ์ว่า กวินเนธคือรักแรกของตน และถึงแม้รักแรกของเขาจะมาในคอนเซ็ปต์ฝ่ายชายเป็นนักร้องวงร็อกจากอังกฤษ และฝ่ายหญิงเป็นนักแสดงอเมริกันจากฮอลลีวูด แต่เขาก็มองตัวเองว่าเหมือนเป็นคู่วิม-จูเลียต ที่มาพร้อมอุปสรรคหลายๆ ประการ

ความรักของทั้งคู่อาจไม่ดูหวานเยิ้มหน้าสื่อเหมือนคู่อื่นๆ แต่ความรักของคริสมักถูกเล่าผ่านบทเพลงที่เขาเขียน เช่น Fix You ที่เขียนเพื่อหาวิธีบำบัดความเศร้าของกวินเนธที่เพิ่งสูญเสียคุณพ่อไปเพียง 3 สัปดาห์ ก่อนที่จะได้เจอกับคริสและคบหากัน

ต่อมาในปี 2003 ทั้งคู่ตัดสินใจแต่งงานอย่างเรียบง่าย และมีลูก 2 คน ลูกสาวคนแรกชื่อ แอปเปิล บลีย์ แอลิสัน มาร์ติน (Apple Blythe Alison Martin) ในปี 2004 และลูกชายชื่อ โมเสส บรูซ แอนโทนี มาร์ติน (Moses Bruce Anthony Martin) ในปี 2006 คริสถือได้ว่าเป็นพ่อที่เอาใจใส่ลูกอยู่ตลอดเวลา และไม่ใช่ว่าจะโยนเงินให้ใช้ขณะที่ตัวเองไปทัวร์คอนเสิร์ตรอบโลก ในเดือนเมษายนที่ผ่านมา คริสเองยังยอมบินกลับออสเตรเลียเพื่อไปฉลองวันเกิดลูกชาย หลังจากคอนเสิร์ตที่กรุงเทพฯ ก่อนจะบินกลับมาแสดงที่ไต้หวันในอีก 4 วันต่อมา

แต่หลังใช้ชีวิตคู่กันได้ 12 ปี กวินเนธก็ตัดสินใจหย่า ในปี 2014 คริสเคยพูดเปรยๆ ในการให้สัมภาษณ์กับดีเจ Zane Lowe ว่า ช่วง 2 ปีก่อนจะหย่า เขามีความกังวลในทุกๆ เรื่อง เพราะไม่สามารถหาความสุขกับสิ่งที่ตัวเองทำ แต่พอเริ่มหันมาอ่านผลงานของนักเขียนในยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 อย่างวิกเตอร์ แพรงเคิล และงานของนักกวีเปอร์เซียอย่าง เมาลานา ญะลาลูดีน มุฮัมหมัด รุมิ (Maulana Jalaluddin Muhammad Rumi) เขาเริ่มเห็นแสงสว่างในชีวิต และเริ่มเดินหน้าต่อไปได้ด้วยความคิดแง่บวก

ทุกวันนี้ถึงแม้คริสกับกวินเนธจะเป็นอดีตสามี-ภรรยา แต่การหย่าร้างของทั้งคู่ก็ไม่ได้มาพร้อมความอื้อฉาว แย่งชิงสมบัติ หรือสิทธิการเลี้ยงดูลูก คริสและกวินเนธยังคงพาลูกๆ ไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน ส่วนคริสเองก็ซื้อบ้านที่ลอสแอนเจลิสอยู่ตรงข้ามบ้านกวินเนธ เพราะจะได้อยู่ใกล้ลูกๆ

เสน่ห์ของคู่ชายที่ชื่อ 'คริส บาร์ตัน'

การแบกรับภาระเป็นหน้าตาของหนึ่งในวงดนตรีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดตลอดกาลคงไม่ใช่เรื่องง่าย

แต่สิ่งที่ทำให้คริสยืนหยัดและดูเหมือนจะอยู่ในช่วงชีวิตที่แสบปี้ที่สุด ณ วันนี้คือ ความเป็นตัวของตัวเอง และไม่ต้อง 'สร้างภาพ' อะไรเยอะ เขาไม่ได้ต้องการเป็นร็อกสตาร์ที่ใช้ชีวิตคู่ฟู และออกมาต่อว่าศิลปินคนอื่น ๆ เพื่อให้ตัวเองดูเหนือกว่าใคร ในวันที่ว่างระหว่างทัวร์ คอนเสิร์ต คริสชอบไปเยี่ยมแฟนเพลงที่ล้มป่วย อย่างที่ฟิลิปป์ปิส เขาไปเยี่ยมแฟนเพลงที่เป็นมะเร็งในโรงพยาบาล หรือแม้แต่บนเวทีคริสก็ชอบสร้างโมเมนต์พิเศษ เช่น ที่เมืองดับลิน ประเทศไอร์แลนด์ คริสก็ให้แฟนเพลงพิการที่อยู่บนวีลแชร์ขึ้นมาบนเวที หรือที่กรุงเทพฯ เขาร้องเพลง Everglow เพื่อระลึกถึงการสวรรคตของในหลวง รัชกาลที่ 9

คริส มาร์ติน มีอะไรให้เราเรียนรู้มากกว่าแค่การพยายามสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองเหมือนเขา แต่เราได้เห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตจากการเติบโตเป็นเด็กที่ไม่เข้าใจตัวเอง การเลือกอาชีพที่มาพร้อมความท้าทาย การตกหลุมรัก การต้องแยกทาง และการประคองตัวเองในช่วงที่มีอุปสรรค ไม่ว่าจะคุณอยู่ในอุตสาหกรรมใดก็ตามแล้วแต่ สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยสำคัญที่เชื่อมโยงคนทั่วไปกับคริส มาร์ติน ได้ โดยไม่ใช่แค่เรื่องเสียดนตรีเท่านั้น

ถ้าเรามองโลกได้แบบคริสในวันนี้ วันหน้าก็อาจสวยงามและเต็มไปด้วยความหวัง ☺



อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่
THESTANDARD.CO



VIDEO

เรื่อง นิธินาถ บุโรกานนท์

MAYDAY MAYDAY!

กูรูผู้รักรถเมล์



00:00

04:24



WHO

วริทธิ์ธร สุขสบาย

ชายหนุ่มที่หลงใหลเสน่ห์ของรถเมล์มาตั้งแต่จำความได้ วัยเด็กของคนอื่นอาจจะหมดไปกับการอ่านหนังสือการ์ตูน แต่เขากลับสนุกกับการอ่านแผนที่รถโดยสารประจำทาง เขาคือผู้ร่วมก่อตั้ง Mayday กลุ่มคนเล็กๆ ที่กำลังพัฒนาและแก้ปัญหาการใช้รถสาธารณะ โดยนำกราฟิกมาช่วยย่อยข้อมูลในป้ายรถเมล์ให้อ่านง่ายและให้ข้อมูลครบถ้วน

ชื่อเล่นของวริทธิ์ธรคือ แวน (Van) ที่แปลว่า รถตู้ แต่ชายหนุ่มกลับหลงรักรถเมล์เต็มหัวใจ

THE STORY

รถเมล์ในสายตาของ แวน วริทธิ์ธร อาจจะไม่เหมือนใคร ประตูดัดโนมิตีที่เปิดปิดได้เอง บันไดที่ตัดเฉียง รววจับ รวมถึงพนักงานเก็บสตางค์ที่มีกระบอกตัวโนมิตี มันคือความพิเศษที่ทำให้เฉพาะบนรถเมล์ แต่ที่เขาจะนึกได้ว่าจะพัฒนาความชอบสู่การสร้างประโยชน์ได้อย่างไร ก็ต้องย้อนไปเมื่อเดือนตุลาคมปีก่อน เดือนที่คนไทยจำนวนมหาศาลมุ่งหน้าไปที่สถานี่แห่งเดียวกัน นั่นคือ ท้องสนามหลวง

แต่ขณะเดียวกันก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าการสัญจรไปที่นั่นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย จะขับรถไปก็ไร้ที่จอด จะนั่งรถโดยสารประจำทางก็ไม่ถูก แต่ถ้ามีข้อมูลการเดินทางมากขึ้นอีกสักหน่อย อาจจะทำให้ใช้บริการขนส่งสาธารณะก็ได้ และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่แวนใช้ทักษะด้านการออกแบบ ย่อยข้อมูลมากมายที่เขารู้ดีว่าเป็นข้อมูลที่ผู้ใช้รถเมล์จะต้องมองหาออกมาเป็นป้ายอินโฟกราฟิกที่สวยงามและเข้าใจง่าย ให้ข้อมูลทั้งภาษาไทยและอังกฤษ บอกเลขสายรถที่ผ่าน เส้นทางเดินรถ จุดสิ้นสุดสาย รวมไปถึงจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งอื่นๆ ทั้งแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ บีทีเอส เอ็มอาร์ที

ป้ายรถเมล์ที่กลุ่ม Mayday ออกแบบนั้นปรากฏให้เห็นเป็นครั้งแรกที่แยกคอกวัว ถนนราชดำเนิน โดยร่วมกับสำนักงานจราจรและขนส่ง ปัจจุบันมีติดตั้งที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ตรงเกาะดินแดง และพญาไท

แวนบอกว่าเมื่อเห็นคนหลงทางแล้วเขาช่วยเหลือได้ มันเป็นความรู้สึกที่ดีมากๆ แต่เป้าหมายสูงสุดไปกว่านั้นก็คือ การเปลี่ยนความเชื่อของคนว่า การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะไม่ใช่ทางเลือกของคนไม่มีเงิน แต่เป็นทางเลือกของทุกคน ☺



- แวนหลงรักกรุง 3 เหลี่ยมของบันไดรถเมล์ที่ตัดเฉียง
- Mayday ก่อตั้งขึ้นในวันที่ 14 ตุลาคม หลังจากในหลวงรัชกาลที่ 9 สวรรคต และคนมากมายขึ้นรถเมล์ไปสนามหลวง

VIDEO CREDITS

CREATIVE
ไอรดา ธีรภัทรกิจ
VIDEOGRAPHER
ภาณุ วัชรภามา
ศศิพิมพ์ อับนตกรณวัฒน์
VIDEO EDITOR
ภาณุ วัชรภามา
MOTION GRAPHIC DESIGNER
นันทิยา ฤทธากัย

“เป้าหมายอันไกลโพ้นของเราเลยคือ การเปลี่ยนมายด์เซตคนว่า การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะไม่ใช่เรื่องของคนจน มันคือการที่ทุกคนช่วยกันทำให้รถไม่ติด”



ดูฉบับได้ที่
THESTANDARD.CO

THESTANDARD.CO

NEWS • CULTURE • LIFESTYLE • VIDEO AND MORE





THE WORLD HAS CHOSEN QATAR



Airline of the Year 2017

It is with great pride that in our 20th year, we have been voted Airline of the Year for the fourth time, as well as World's Best Business Class, Best First Class Airline Lounge and Best Airline in the Middle East for 2017.

On behalf of everyone at Qatar Airways, we would like to express our sincere thanks and appreciation to the millions of people around the world who voted for us. We will continue to provide the world's best service, to innovate, and to set ever higher standards in global air travel and look forward to welcoming you on board Qatar Airways very soon.

qatarairways.com



* Skytrax is acknowledged as a global independent aviation industry monitor. Results of the 2017 World Airline Awards are derived from 19.87 million passenger surveys involving passengers from around the world.

GOING PLACES TOGETHER