



A LIFESTYLE MAGAZINE
THAT WANTS TO BE IN
YOUR HANDS RATHER THAN
IN YOUR TRASH CAN

**You have to grow from the inside out.
None can teach you,
none can make you spiritual.**

**There is no other teacher but your own soul
— Swami Vivekananda**



CONTENTS

P.5
TAKE A SEAT

P.8
LIVING IN

P.12
TALK TALK
TALK

P.14
WHO WHAT
WEAR

P.16
DESIGN
WONDERS

P.18
ITCHY FEET

P.22
HAPPINESS
ON THE WAY

P.24
ON SOFA

P.25
LIVING FUTURE

P.26
UNKNOWN WOW

P.28
E.S. YUMMY

P.30
SIMPLE
FAST
EASY

P.32
GO TOUCH UP

P.34
HEALTH ME

P.36
S.P.E.C.I.A.L

P.40
ME & YOU

P.42
FREE & EASY

P.44
GOOD VIEW
STORY

P.48
ON THE MOVE

P.50
EAT AROUND

TAKE A SEAT

สุนทรียภาพในการใช้ชีวิต Aesthetic of Living เริ่มต้นมาจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นไม่ได้เป็นเพียงการหาคำตอบให้กับวิถีชีวิตหรือการพัฒนาองค์ประกอบในชีวิต ให้ทัดเทียมกับสิ่งแวดล้อมรอบกาย แต่หมายรวมถึงการยกระดับจิตใจให้มีความอภิรมย์ ความอภิรมย์ในการใช้ชีวิตต้องได้รับการตอบสนองที่ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ความต้องการในจิตใจ ถึงจะเป็นองค์ประกอบที่สมบูรณ์ของสุนทรียภาพในการใช้ชีวิต

บางครั้งการเลิกสนใจความวุ่นวายรอบตัว เลิกวิ่งตามกระแส แล้วลองมองเข้ามาข้างใน อาจได้เห็นว่ามีสิ่งใดในใจนั้นเรียกร้องสิ่งใด เมื่อนั้นจะเห็นการเพิ่มแรงบันดาลใจอย่างมีพลัง มีความสุข จากจิตวิญญาณ Incite your spirit

“You have to grow from the inside out. None can teach you, none can make you spiritual. There is no other teacher but your own soul”
Swami Vivekananda

CONTRIBUTORS

Executive Editor-in-chief ประธานบรรณาธิการบริหาร
Wisit Laohapoonrunsee วิศิษฐ์ เลหาพูนรังษี

Lifestyle Writer
นักเขียนไลฟ์สไตล์

Bamtakka
Deardeer
B inthemiddleofnowhere
ณิธาณ

บริษัท อารียา พรอพเพอร์ตี้ จำกัด (มหาชน)
999 ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงสะพานสอง
เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310
02 798 9999
www.areeya.co.th

Executive Editors บรรณาธิการ
Thitiporn Niwatsaiwong จุติภรณ์ นีวัตศิวยวงศ์
Nipada Ounnahaleakaga นิภาดา อุณหเลขกะ

Yellow Potion & Panda
Brownie Cat
ปัญญ

จ้อเจ๊ยมและรูปภาพทั้งหมดในนิตยสารเล่มนี้
ห้ามเผยแพร่ หรือพิมพ์ซ้ำโดยมิได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

Art Director ฝ่ายศิลป์
Project No.143

Nipada O.
นัฏณ
sssme-ไร่ไก่ตอร์
Oat x Somewhere

**Reproduction in whole or in part
without written permission is strictly
prohibited**

Photographer ช่างภาพ
Project No.143

Illustrators
Project No.143
Hell Holiday

Marketing ฝ่ายการตลาด
Supaporn Yuyen สุภาพร อยู่เย็น

AREEYA
AGENT

RESALES &
LEASING
SERVICES

RENT | SELL | BUY
UNITS AVAILABLE HERE
www.areeyaagent.com

อยากปล่อยเช่า ไม่ต้องทำเอง!

เพียงคุณเป็นเจ้าของคอนโดเอ สเปซ โครงการไหนก็ได้
แล้วคิดอยากหารายได้เพิ่ม ด้วยการปล่อยเช่า
ง่ายๆ แค่นี้เราแล้วคุณก็แค่นั้น... ที่เหลือปล่อยเป็นหน้าที่ของเรา



by Areeya

☎ 1797

FOR RENT

หิ้วกระเป๋าพร้อมเข้าอยู่



เอ สเปซ ไอดี อโศก - รัชดา

สุดยอดทำเล 2 นาทีจากแยกพระราม 9 ห้อง Brand New ตกแต่งพร้อมอยู่



เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77

คอนโดเชื่อมโยงรถไฟฟ้า 3 สาย ทั้ง BTS / MRT / Airport Rail Link



เอ สเปซ มี บางนา

คอนโดติดเมกา บางนา 1 นาที ถึงทางด่วน



เอ สเปซ มี รัตนาธิเบศร์

คอนโดแห่งเดียวติดเซ็นทรัลฯ และรถไฟฟ้าสายสีม่วง

ทำไม
ต้องเช่าผ่าน
AREEYA
AGENT



by Areeya

WE CARE

เราใส่ใจลูกค้าทั้งก่อนและหลังเช่า เติมใจให้บริการ

WE PERFORM

เรามีความรู้ความเชี่ยวชาญ

WE MAKE SURE

เรามั่นใจว่าทุกห้องที่เราปล่อยเช่าต้องดีที่สุดสำหรับคุณ

WE TRUST

เราเชื่อถือได้

☎ 1797

LIVING IN

STROLL ALONG THE ROAD THROUGH THE EYES OF
OUR VERY OWN INTERIOR DESIGNER

เดินดูสถานที่สวยเก๋จากทั่วโลก
ผ่านสายตาและมุมมองของ
อินทีเรียดีไซเนอร์



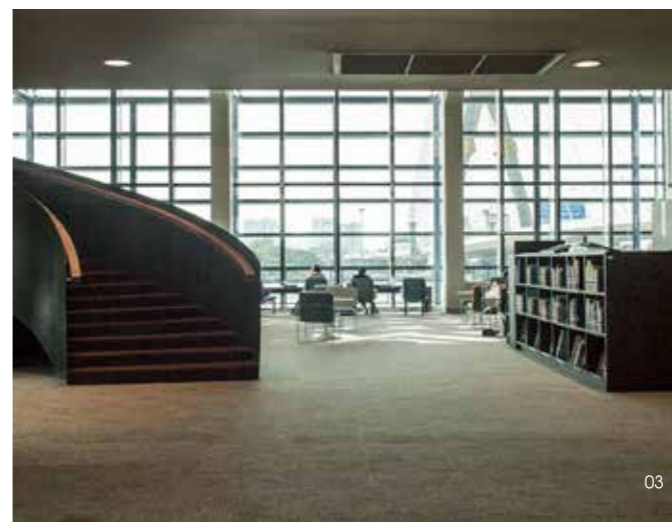
01

BANK OF THAILAND LEARNING CENTER

- INCITE YOUR SPIRIT -



02



03



04

“แรงบันดาลใจ” นั้นมีอยู่รอบตัวเราเสมอ จะมองเห็นหรือมองไม่เห็น จะขึ้นเล็กหรือขึ้นใหญ่ มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต มันคืออะไรก็ได้ที่สามารถสร้างพลัง สร้างไอเดียใหม่ๆ ให้กับเราบางคนนั่งอยู่บ้านเฉยๆ ก็สามารถพบเจอแรงบันดาลใจของตัวเองได้

แต่สำหรับ LIVING IN แล้ว เราอยากชวนไปหาสถานที่ใหม่ๆ ในการสร้างแรงบันดาลใจไปกับเราด้วยกัน นั่นคือ Bank of Thailand Learning Center หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า BOT Learning Center ที่เป็นทั้งศูนย์การเรียนรู้ ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ และ Co-working Space

เดิมทีอาคารรูปทรง Postmodern หลังนี้คือโรงพิมพ์ธนบัตรแห่งแรกของประเทศไทย แต่เพราะย้ายการผลิตไปยังโรงพิมพ์แห่งใหม่ที่จังหวัดนครปฐม ที่นี่จึงถูกทิ้งร้างมานานกว่า 10 ปีด้วยคุณสมบัติของอาคารเดิมที่ต้องรองรับเครื่องจักรขนาดใหญ่ซึ่งเสียดัง ทางสถาปนิกและวิศวกรจึงออกแบบหลังคาคอนกรีตหล่อรูปไข่ (Thin-shell Roof) เพื่อให้มีช่องว่างตรงกลางเอาไว้ป้องกันเสียงของเครื่องจักร และรับน้ำหนักของโครงสร้างหลังคาเองได้ด้วย จึงกลายมาเป็นโอโซนสำคัญของอาคาร



Break Down the Walls จากสถานที่สำคัญระดับประเทศที่มีความปลอดภัยขั้นสูงสุด ถูกปรับมาเป็นอาคารสาธารณะที่มีการใช้งานต่างกันสุดขีด กำแพงที่กันสายตาคอนกรีตหนานานเกือบ 50 ปีทลายลงกลายเป็นกระจกสูงจรดหลังคาเปิดให้เห็นความสวยงามของแม่น้ำเจ้าพระยาคู่กับสะพานพระราม 8 ที่เด่นเป็นสง่า

“ห้องมันคง” ซึ่งมีกำแพงหนา 80 ซม. ล้อมรอบถึง 3 ชั้นเคยเป็นที่เก็บรักษาระเบิด ถูกปรับใหม่ให้เป็นส่วนหนึ่งของพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย โดยออกแบบให้พื้นที่ต่างๆ สามารถใช้งานเชื่อมต่อกันตั้งแต่ถนนด้าน หน้าโหล่นชั้นไปยังชั้น 2 ด้วยบันได จำนวนมาก และจากห้องสมุดชั้น 2 ต่อเนื่องไปยัง Co-working Space ชั้น 3 ด้วยบันไดวน หรือลงด้านล่างโดย Auditorium Slope ไปยังส่วนของคาเฟ่

ถ้าคุณได้มาสัมผัสแล้วจะรู้ว่า BOT Learning Center เป็นมากกว่าศูนย์การเรียนรู้ เพราะที่นี่มีพื้นที่สาธารณะมากมายให้คุณได้ใช้งานสร้างแรงบันดาลใจ แต่สิ่งที่ควรระวังก็คือวิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่อยู่ตรงหน้า เพราะมันอาจดึงความสนใจของคุณไปโดยไม่รู้ตัว และใครจะไปคาดคิดว่าสถานที่ที่ต้องรักษาความปลอดภัยขั้นสูงสุดขนาดที่ว่าแค่นี้ยังไม่ได้นั้นจะกลายเป็นของจริงต่อหน้าต่อตาให้คุณได้สัมผัส เราจึงชื่นชมความกล้าที่จะทลาย “กำแพง” ครั้งนี้ของ BOT

01 โครงสร้างหลังคาที่ถูกรื้อถอนเพื่อป้องกันเสียงรบกวนของเครื่องจักร เป็นตัวบ่งบอกความเป็นสถาปัตยกรรมยุค Postmodern และกลายเป็นโหนดเด่นของอาคาร

02 ชั้นบันไดจำนวนมากที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างลานด้านหน้ากับเข้าชั้น 2 ทั้งยังเป็นที่นั่งพักผ่อนได้อีกด้วย

03 ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชยที่ออกแบบให้โล่งและโปร่งเหมือนร้านหนังสือมากกว่า

04 บันไดวนเป็นตัวเชื่อมจากห้องสมุดไปยัง Co-working Space ชั้น 3 ได้อย่างต่อเนื่อง

05 ความหลากหลายของ Co-working Space ในชั้น 3 มีทั้งเป็นห้องประชุมและเป็นสเปซนั่งทำงานส่วนตัว

06 ห้องมันคงที่เคยเป็นพื้นที่รักษาความปลอดภัยขั้นสูงสุดกลับมาอยู่ตรงหน้าให้สัมผัสสองจริง

07 ภายในห้องมันคงเก็บรักษาวงศ์ของเดิมไว้ทั้งหมด เช่น ผนังโมเสกโบราณดั้งเดิม

08 จากกำแพงที่ ถูกเปิดออกให้เห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยาและสะพานพระราม 8 แบบเต็มๆ คาเฟ่

09 หลังคาคอนกรีตหล่อรูปไข่ (Thin-shell Roof) อีกคุณสมบัติเพื่อรับน้ำหนักของตัวหลังคาเองด้วย สำหรับความต้องการพื้นที่ภายในให้มีเสถียรและระยะเสถียรข้างขึ้น

TALK TALK TALK

DIG DEEP INTO YOUNG BUSINESS OWNERS INSIGHT

เปิดมุมมอง ความคิด ความฝัน ที่ผ่านการลงมือทำของนักธุรกิจรุ่นใหม่ไฟแรง



ทำความรู้จักกับ Washbox24 ธุรกิจ Startup ที่น่าจับตามอง

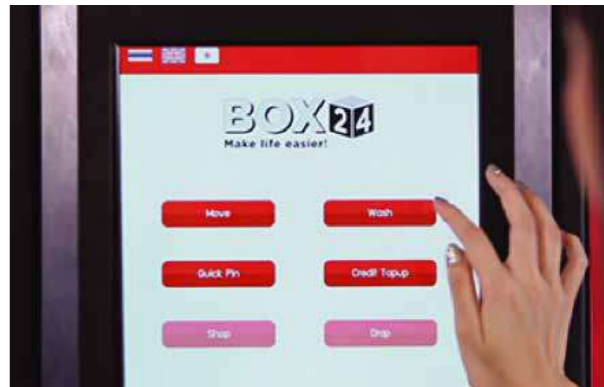
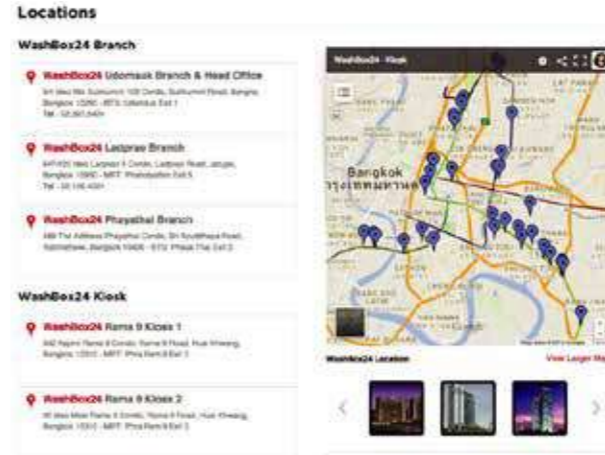
การใช้ชีวิตในสังคมเมืองทุกวันนี้ นอกจากจะต้องเร่งรีบกับการเดินทางที่ไม่ว่าจะไปทางไหนก็มีแต่รถติด แถมยังต้องแข่งกับเวลาเพื่อทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ไลฟ์สไตล์ของผู้คนในเมืองหลวงเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยมีเวลาซักผ้า รีดผ้า ช่วงวันหยุดหรือเวลาว่างหลังเลิกงาน ก็กลายเป็นไม่มีเวลามากเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมเหล่านั้น ทำให้หลายคนต้องพึ่งพาร้านซักอบรีดเพื่อช่วยแก้ไขเรื่องเวลาที่มีจำกัดในแต่ละวัน แต่บางครั้งร้านซักอบรีดเองก็ปิดค่อนข้างเร็ว ทำให้บางคนไม่สามารถไปรับเสื้อผ้าได้ทันเวลา ทำให้ต้องใส่ชุดเดิมๆ แก่ซ้ำไปแทน ด้วยเหตุผลนี้เอง ทำให้ WashBox24 ถือกำเนิดขึ้น

WashBox24 คือผู้ให้บริการซักอบรีดที่มาในรูปแบบของธุรกิจ Startup จากแนวคิดของ คุณนิธิพนธ์ ไทยบุรุษิ์ ที่เริ่มต้นมาจากการเป็นนักวิเคราะห์ตลาดให้กับบริษัท Tesco ในประเทศอังกฤษ ซึ่งการทำงานนี้เองที่ทำให้คุณนิธิพนธ์มีความเข้าใจในเรื่อง Go to Market Strategy และ Research-based Experience Management จนสามารถนำมาใช้กับธุรกิจ WashBox24 ได้เป็นอย่างดี โดยแนวคิดในการทำ WashBox24 นั้นเริ่มจากการที่คุณนิธิพนธ์ก็เป็นคนหนึ่งที่ใช้บริการร้านซักอบรีดอยู่เป็นประจำ แต่ด้วยภารกิจทำให้บางครั้งไม่สามารถไปรับเสื้อผ้าที่ส่งซักรีดไว้ได้ทัน หรือแม้แต่วินาทีที่เสื้อสุทหรือถุงเท้าหายไปจากการส่งซักอีกด้วย จากเหตุการณ์ทั้งสองนี้ทำให้คุณนิธิพนธ์มองว่าสิ่งที่ร้านซักอบรีดควรจะต้องมีก็คือ “ความสะดวกสบาย” และ “ความโปร่งใส” ด้วยสองสิ่งนี้บวกกับไลฟ์สไตล์ของตัวเองทำให้ WashBox24 หรือ Locker สำหรับส่งเสื้อผ้าซักรีดและรับกลับเมื่องานเสร็จกลายเป็นโปรเจกต์ที่เกิดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับตัวเอง และแน่นอนว่าลูกค้าทุกคนก็ต้องได้รับความสะดวกกับความโปร่งใสนี้ด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนการให้บริการ WashBox24 นั้นเริ่มจากการสมัคร นำเสื้อผ้าที่จะซักมาส่ง รอแห้งเต็มน และรับเสื้อผ้าคืน ซึ่งทั้งหมดสามารถทำได้ง่าย ๆ ผ่านทางแอปพลิเคชันบนมือถือเท่านั้น ซึ่งในปัจจุบัน Locker ของ WashBox24 ก็มีจำนวนหลายจุดในกรุงเทพฯ และโดยส่วนมากจะอยู่ในย่านคอนโดที่ใกล้กับ BTS และ MRT ซึ่งในเรื่องของความท้าทายในการทำธุรกิจสตาร์ทอัพนั้น คุณนิธิพนธ์ก็ให้ทัศนะคิดว่าเป็นเรื่องของการตัดสินใจให้ถูกในเวลาที่คุณข้างมีจำกัด และต้องมั่นใจว่าการตัดสินใจนั้นถูกต้องมากกว่าผิดพลาดที่สำคัญก็คือ การต้องติดกับคู่เกี้ยวของหลายฝ่าย ทั้งลูกค้าและนักลงทุน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ท้าทายเป็นอย่างยิ่ง

และนี่ก็คือ WashBox24 ธุรกิจสตาร์ทอัพที่มาแรงและน่าสนใจต่อการลงทุน และนำให้บริการเป็นอย่างยิ่ง เป็นตัวอย่างดี ๆ ของการจับประเด็นปัญหาและความต้องการของตัวเองมาสร้างเป็นธุรกิจ ที่สามารถสร้างรายได้ และตอบโจทย์ความต้องการของสังคมได้ในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความสะดวกสบายในเรื่องการซักผ้าภายใต้ข้อจำกัดของเวลาในแต่ละวัน

ภาพจาก :
[cheechongruay.smartsme.co.th](https://cheechongruay.smartsme.co.th/thumbsup.in.th)
thumbsup.in.th
<https://www.2c2p.com/success-stories-detail.html>
<https://www.washbox24.com/web/franchise.php>



WHO /
WHAT /
WEAR /

THROW THE OLD THINGS

ปัญหาส่วนใหญ่ที่เหล่าแบรนด์แฟชั่นเก่าแก่ประสบพบเจอกันในช่วงนี้คือการมาถึงของคีย์ดิจิทัล และกระแสผู้บริโภคที่เปลี่ยนไปเป็นกลุ่ม Gen Y และกลุ่ม Millionaire ทำให้แต่ละแบรนด์ต้องหาวิธีการใหม่ๆ มาจัดการและปิดฝุ่นความคร่ำครึของแบรนด์เสียใหม่ เช่นเดียวกับ Salvatore Ferragamo ที่ล้มลุกคลุกเปลี่ยนตัวดีไซน์เนอร์เป็นว่าเล่น จึงถึงเวลาเสียทีที่จะได้ออกมายืนอยู่กลางแสงไฟเป็นตัวเอกที่น่าจับตามอง

ประวัติอันยาวนานของ Salvatore Ferragamo เริ่มขึ้นในยุค 20 จากรองเท้าสันตึกสีรุ้งที่ออกแบบเป็นพิเศษให้กับ Judy Garland และรองเท้าทรงบัลเลต์ประดับโบที่คลอดในปี 1978 ซึ่งไม่ได้มีอะไรเกี่ยวข้องกับบรรดาชุดราตรีที่กลายเป็นเสื้อผ้าประจำที่พบเจอได้บนรันเวย์แทบทุกซีซั่น นี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แบรนด์แทบจะไม่ประสบความสำเร็จในไลน์เสื้อผ้าที่มี DNA ดูหรูหรากรุยกรายแบบชุดกลางคืน ตรงข้ามกับสินค้าไลน์อื่นๆ ที่เหลือซึ่งมี DNA ดูเป็นสินค้าในเวลากลางวัน

และล่าสุดกับการมาของ Paul Andrew นักออกแบบคนใหม่ที่ไม่เคยออกแบบเสื้อผ้า แต่ถูกจับมาร่วมงานกับ Guillaume Meiland ซึ่งรับหน้าที่ออกแบบแค่เสื้อผ้าสุภาพบุรุษเท่านั้น ดังนั้น การจับเอาสองนักออกแบบที่รับผิดชอบคนละแผนกมาทำโชว์ร่วมกันจึงมีโอกาสสูงมากที่คอลเลกชันจะปังและละเหาะไม่เป็นท่า แต่แล้วก็ไม่เป็นอย่างที่ทุกคนคิด คอลเลกชันใหม่กลับสวยงามน่าประทับใจมากที่สุด ด้วยการร่วมมือกันของดีไซน์เนอร์ทั้งสอง

ที่ตัดสินใจออกแบบเสื้อผ้าทั้งหมดของทั้งสองฝั่งให้เป็นชุดกลางวัน และเก็บชุดราตรีกรุยกรายแบบที่เคยทำในอดีตทิ้งไป เสื้อผ้าในคอลเลกชันล่าสุดทั้งชายและหญิงจึงเป็นเรื่องราวของชุดกลางวันเกือบทั้งหมด โดยมีโทนสีสุดสวยไล่เรียงไปตั้งแต่เขียวมรกต เหลืองมัสตาร์ด แดงเบอร์กันดี จนถึงเฉดม่วงอำพัน การตัดสินใจเลือกออกแบบชุดราตรีจึงอาจเป็นฟอร์มูล่าขึ้นสำคัญที่สามารถเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ล้ำหลังของ Salvatore Ferragamo ได้สำเร็จในที่สุด

ขนาด Salvatore Ferragamo ยังลองผิดลองถูกมาตั้งนาน WHO WHAT WEAR เล่มนี้จึงอยากบอกคุณผู้อ่านว่าลองลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเองจัดสรรตู้เสื้อผ้าซะใหม่ ไอเทมชิ้นโปรดที่ใส่แล้วใส่อีกมาเมื่อต้นปีก็คงถึงเวลาแล้วที่จะต้องไป เริ่มต้นด้วยการแต่งตัวในแบบที่เราไม่เคยแต่ง สีที่เราไม่เคยใส่ ค่อยๆ MIX & MATCH เสื้อผ้าที่เราใส่ประจำ ให้เวลาทุกเช้าเพิ่มสักหน่อยกับการเลือกสรรลุคในแต่ละวัน เพราะการแต่งตัวมีชัยไปกว่าครึ่ง เขียนเสร็จก็อยากไปจัดสรรเสื้อผ้าเสียใหม่เลย เจอกันเล่มหน้านะคุณผู้อ่าน



DESIGN WONDERS

TASTE MAKE ALL DESIGN TRENDS WITH OUR VERY OWN DESIGN DIRECTOR

งานดีไซน์ดีๆ จากทั่วโลกจะมากองอยู่แถวนี้



Milan Design Week 2018

เนื่องด้วย DESIGN WONDERS เล่มนี้จะพูดถึงเรื่องการเพิ่มแรงบันดาลใจให้กับทุกๆ วันของเรา ให้เราใช้ชีวิตกันอย่างมีพลัง เลยอยากนำเสนอ นิทรรศการงานดีไซน์ที่เราสามารถออกไปเดินเปิดหูเปิดตา รับแรงบันดาลใจ เรียนรู้ รับแนวคิด วิธีการแก้ปัญหาในงานออกแบบ เทรนด์และไอเดียใหม่ๆ จาก Exhibitor ทั่วโลก รวมถึงงานนี้ยังเป็นการเปิดพื้นที่ให้ดีไซน์เนอร์รุ่นใหม่ ๆ ได้แสดงผลงาน Prototype ของผลิตภัณฑ์หรือไอเดียใหม่ๆ ออกมาแสดงให้บุคคลทั่วไป Buyer หรือแมวมองงานดีไซน์ ได้รับชมเพื่อเป็นสปริงบอร์ดในการต่อยอดงานดีไซน์ให้เป็นที่รู้จัก หรือแม้แต่การได้ผลิตขายจริง

โดยงาน Milan Design Week ในปีนี้ Salone del Mobile.Milano และ Fuorisalone จะถูกจัดขึ้นตั้งแต่วันที่ 17 - 22 เมษายน ซึ่งเป็นงานที่จะเกิดขึ้นตลอดทั้งสัปดาห์ กระจายไปตามสถานที่ต่างๆ ทั่วเมืองมิลาน

Fuorisalone คือหนึ่งในไฮไลท์หลักของ Milan Design Week โดย Fuorisalone ไม่ใช่งานแฟร์ ไม่ได้มีองค์กรหรือหน่วยงานไหนบริหาร Fuorisalone เกิดขึ้นเมื่อต้นปี 1980 ด้วยวิสัยทัศน์ของกลุ่มบริษัทที่ทำงานด้านเฟอร์นิเจอร์และการออกแบบ อุตสาหกรรม โดยในปัจจุบันได้รวมกลุ่มบริษัทอีกมากมาย เช่น อุตสาหกรรม ยานยนต์ เทคโนโลยี แฟชั่น และอาหาร เป็นต้น

ส่วน Salone del Mobile นั้นเกิดขึ้นเมื่อปี 1961 จุดประสงค์หลักคือเพื่อโปรโมตเฟอร์นิเจอร์จากอิตาลีและเฟอร์นิเจอร์สไตล์อิตาลีให้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ซึ่งในปัจจุบันก็ยังรักษาคอนเซ็ปต์เดิมเรื่อยมา ในงานนี้มีการจัดแสดงที่แทบจะเรียกได้ว่าเกี่ยวกับทุกอย่างในการแต่งบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเฟอร์นิเจอร์ ชิ้นเด่น ไปจนถึงเฟอร์นิเจอร์แบบที่ยกกันมาทั้งเซต มีทุกสไตล์ตั้งแต่คลาสสิก ยันโมเดิร์น โดยทั้งงานนี้จะถูกแบ่งเป็นโซนใหญ่ๆ 3 โซน คือ Classic: Tradition in the Future, Modern และ xLux คาดกันว่าในปีนี้จะมียูนิคอร์นมาร่วมงานมากกว่า



3 แสนคนจาก 165 ประเทศ โดยจะมีผู้มาเข้าร่วมจัดแสดงงานมากกว่า 2,000 รายในพื้นที่ 200,000 ตารางเมตร ในช่วงนี้สถานที่ต่างๆ จะพากันขายย ช่วงเวลาเปิดทำการ Shop ต่างๆ ใน Design District ต่างก็สนองรับกับไฮเอนต์ประจำปีของเมืองหรือ Milan Design Week นี้กันอย่างพร้อมเพรียง พวกกันโชว์คอลเลกชันใหม่ๆ จัดอีเวนต์ มีดนตรี การแสดง โชว์แสงสีต่างๆ อย่างเต็มที่ แม้สถานที่จัดงานจะกระจายอยู่ตามสถานที่ต่างๆ ทั่วเมืองมิลาน แต่สถานที่หลักๆ หรือ Main District คือ Porta Venezia, San Babila, The 5 Vie, Sant' Ambrogio และ San Gregorio หากใครได้มีโอกาสตีตัวไปมิลานช่วงวันที่ 17 - 22 เมษายนนี้ .ในเดือนที่มีวันหยุดยาวนานที่สุดในปฏิทินไทย ถึงแม้จะเป็นงานแสดงงานออกแบบ ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นคนทำงานออกแบบเท่านั้นที่ไปชมงานได้ ไม่ว่าจะประกอบอาชีพอะไร ถ้ามีโอกาสยังงี้ก็ไม่ควรพลาด แวะไปเปิดรับพลังงาน ความสร้างสรรค์ ไอเดียใหม่ๆ เพื่อเป็นการเก็บไปคิด ไปต่อยอด เป็นแรงบันดาลใจ เป็นไฟในการทำงานเป็นแรงบันดาลใจ

ในการใช้ชีวิต แต่หากใครไม่สามารถเดินทางไปมิลานได้ ก็สามารถเข้าไปดูงานของปีก่อนๆ ตาม Social Media ช่องทางต่างๆ ได้เช่นกัน

www.salonemilano.it
www.instagram.com/milan.design.week
[#milandesignweek](https://www.instagram.com/milandesignweek)

ITCHY FEET

ITCHING
TO
WALK & TRAVEL
& TALK

ที่น่าที่ชวนเก็บเงินโลกกลมๆ ในนี้
จากคนที่ดันทำงานต้องออกเดินทาง
และคืนปากจนต้องอยากเล่า

COLOGNE, GERMANY

แม้เวลาจะผ่านมาสักพักแล้ว ภาพของเมือง Cologne ยังคนติดตามและอยู่ในความทรงจำเราเป็นอย่างดี

- INCITE YOUR SPIRIT -





ลองพาตัวเองออกมาจากที่ที่คุ้นเคยไปพบเจอวัฒนธรรมที่แตกต่าง ผู้คนหลากหลายชนชาติ ตึกงามบ้านช่องที่แปลกตา ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งเร้าใจเล็กๆ ที่ทำให้เรารู้สึกขึ้นมามีชีวิตชีวา สดใส และมีพลังอีกครั้ง

แม้เวลาจะผ่านมาสักพักแล้ว ภาพของเมือง Cologne ยังคงติดตาและอยู่ในความทรงจำเราเป็นอย่างดี เราเลยอยากพาเมืองนี้มาแนะนำให้ได้รู้จัก เพราะถ้าพูดว่าไปเที่ยวประเทศเยอรมนีทุกคนอาจนึกถึง Frankfurt, Berlin, Munich แต่เมือง Cologne ก็มีอะไรหลายอย่างที่นำเสนอไม่แพ้กันเลย เริ่มต้นจากการเดินเตร็ดเตร่บนถนนสายหลักเพื่อมุ่งหน้าไป Cologne Cathedral ที่เป็นหนึ่งจุดหมายของทุกคนที่มา ระหว่างทางเราสะดุดตากับโรงหนังสุดแสนจะคลาสสิกเรียบง่าย ที่ฉายหนังวันเทจหลากหลายแนว ชื่อว่า Filmclub 813 ถ้าใครสนใจแนะนำให้เข้าไปดูรอบหนังและหนังที่จะฉายบนหน้าเว็บไซต์ของเขาได้เลย แต่ถ้าให้ติดต้องแต่งตัวให้เข้ากับยุคของหนังที่เลือกดูจะยิ่งได้อารมณ์มากๆ เดินเลยมาอีกไม่ไกลถึง Cologne Cathedral สักที โครงสร้างที่สลบลิบซับซ้อนและอัดแน่นไปด้วยรายละเอียดเล็กๆ ผสมกับคราบแห่งความขลังที่เกิดจากกาลเวลาที่ผ่านไป ยิ่งทำให้โบสถ์นี้ยิ่งน่าหลงใหลเพิ่มขึ้น

หลังจากเพลิดเพลินกับโบสถ์ ก็เปลี่ยนบรรยากาศมาดูงานศิลปะกันต่อเลย เริ่มจาก Kolumba Museum ตึกรูปทรงโมเดิร์นที่ถูกสร้างครอบอาคารเก่า พอเข้ามาด้านในชั้นแรกเราก็จะได้พบกับสิ่งก่อสร้างของเดิมบางส่วนที่ถูก

เก็บรักษาไว้อย่างดี เมื่อเดินขึ้นไปชั้นอื่นๆ จะค่อยๆ กลายเป็นเรื่องราวของยุคปัจจุบันที่เปรียบเสมือนเป็นแบ็กกราวนด์เรียบง่ายสะอาดตาให้กับงานศิลปะที่ถูกจัดแสดงอยู่ ต่อด้วยงานออกแบบของไช้และเฟอร์นิเจอร์ที่จัดแสดงอยู่ใน Museum of Applied Art (Museum für Angewandte Kunst) ตั้งแต่ของใช้ในบ้าน เช่น แจกัน ถ้วยชาม ตู้เก็บของ เก้าอี้ ชั้นหนังสือ ในสมัยก่อนจนถึงยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยออกแบบและผลิต

ท้ายสุดเมือง Cologne อาจจะเป็นหนึ่งที่เล็กๆ ที่จะจุดประกายให้เราอยากออกไปใช้ชีวิต และกระตุ้นพลังให้อยากกลับมาทำงานที่เรารักต่อไป

Address:

KOLUMBA MUSEUM
Kolumbastraße 4 | 50667 Cologne (Germany)
Wednesday to Monday 12 to 5 p.m.
closed on Tuesdays
tel +49 (0) 221 933193-0
fax +49 (0) 221 933193-33
mail@kolumba.de



MUSEUM OF APPLIED ARTS
Museum of Applied Arts
An der Rechtschule
50667 Köln
Deutschland
tel +49 (0) 221 221267-14

FILMCLUB 813
Hahnenstraße 6, 50667 Cologne (Germany)
tel +49 (0) 221 310681-3
Open at 7.45 p.m.
www.filmclub-813.de



COLOGNE CATHEDRAL
Kölnener Dom
Domkloster 4
50667 Cologne (Germany)
Daily opening times:
6.00 - 7.30 hours (November to April)
6.00 - 9.00 hours (May to October)

HAPPINESS ON THE WAY

ALONG THE PATH, THERE ARE STORIES THAT MAKE A TINY SMILE AND SUSTAIN THE HAPPINESS IN OUR HEART

รอยยิ้ม ความรู้สึกดีระหว่างทาง เป็นความสุขที่เก็บเกี่ยวได้ไม่มีหมด

ความดีที่มีรสขม

เมื่อก้าวออกนอกประตูบ้าน ประตูแห่งการทำความดีอีกหลายบานก็พร้อมจะเปิดออก นอกจากเรื่องพื้นฐานอย่างลูกให้เด็ก สตรี คนชราคนชราแล้ว ยังมีระดับที่สูงขึ้นไปอย่างบริจาคโลหิต อ่านหนังสือให้คนตาบอด เลี้ยงข้าวเด็กกำพร้า เป็นจิตอาสา ฯลฯ หลายคนหมั่นรดน้ำพรวนดินเพื่อให้ต้นไม้แห่งความดีเจริญงอกงาม และได้เก็บเกี่ยวผลไม้แห่งความชื่นใจเก็บกินไปในระหว่างการเดินทางของชีวิต แต่แล้ววันหนึ่งผมก็ค้นพบว่าผลของการทำความดียังมีอีกหลายแง่มุมที่เราไม่เคยรู้

พักเที่ยงของวันนั้น ผมตรงดิ่งออกจากออฟฟิศด้วยความเร็ว เพื่อหวังจะไปจองที่นั่งของร้านก๋วยเตี๋ยวหมูเจ้าอร่อย ขณะที่ผมยืนรอสัญญาณไฟคนข้ามตรงทางม้าลาย ก็เหลือบไปเห็นลุงคนหนึ่งถือไม้เท้าเดินโขกเขยอกมาหยุดยืนรอข้ามถนนเหมือนกับผม สัญญาณไฟรูปคนเป็นสีเขียวข้ามได้แล้ว ไฟเขียวในใจผมก็ขับเคลื่อนให้ลงมือทำบางอย่างเช่นกัน ผมเดินเข้าไปหาลุงคนนั้นอย่างไม่ลังเล เอื้อมไปคว้าแขนซ้ายของลุงข้างที่ไม่ถือไม้เท้า แล้วประคองแกลงข้ามถนน

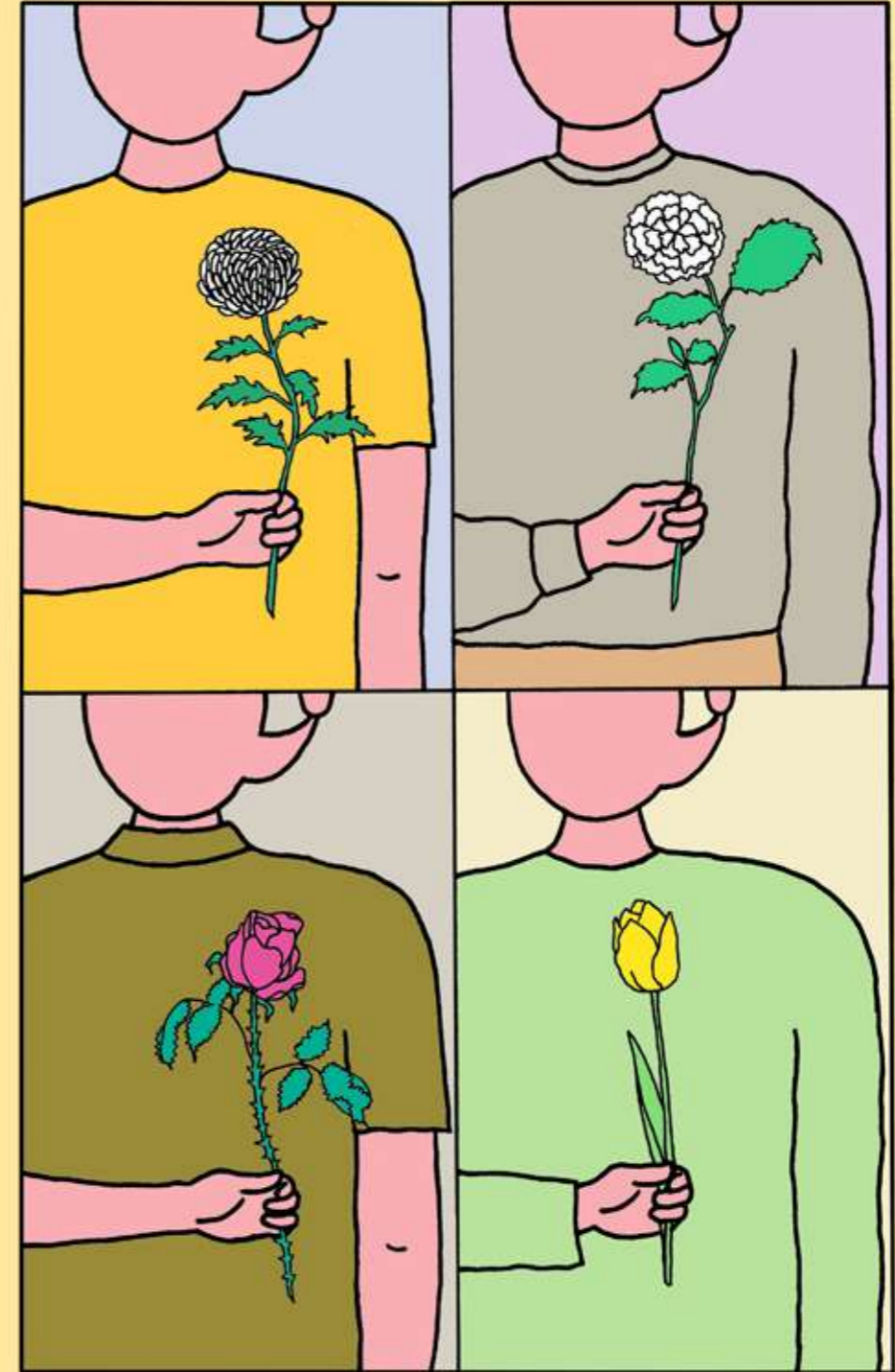
แดดเที่ยงอันร้อนระอุแต่ในใจผมกลับเย็นชื่นใจ ผมพาแกลงจนถึงอีกฟากถนนแล้วยิ้มด้วยความอิ่มใจ แต่สีหน้าของลุงนั้นมันช่างตรงข้ามเสียเหลือเกิน แกดุหน้าบึ้งเคร่งเครียดและคำแรกที่แกกล่าวไม่ใช่คำขอบคุณ “วันหลังไม่ต้องช่วยลุงนะ” คำพูดของแกราวกับฟ้าผ่ากลางกลางแดดเปรี้ยง สับสนตัวเองว่าเราทำอะไรผิดไป (วะ)

ผมประมวผลในหัวค้นหาสาเหตุของความผิดนั้น หรือว่าแกเป็นคนพิการที่อยากทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ใช้ชีวิตให้ได้เหมือนคนปกติคนหนึ่ง แต่เหมือนผมไปทำลายความมุ่งมั่นและศักดิ์ศรีความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ของแก ผมเพื่อเจ้าไปต่างๆ นานา ความโกรธปนความน้อยใจก่อตัวขึ้นมาเพราะไม่ได้รับผลไม้แห่งความชื่นใจเหมือนทุกครั้ง แล้วลุงก็บอกผมว่าไอ้ที่เห็นว่าเป็นคนเดินโขกเขยอกในสายตาคอนทราไปนั้นมันคือจังหวะการเดินทางที่แกล้งดีที่สุดในแง่การลองผิดลองถูกจนได้ Step แบบของแก ซึ่งในขณะที่ผมประคองแกลงนั้นจังหวะการก้าวของผมทำให้แกต้องฝืนก้าวตามให้ทัน (แม้ว่าผมจะลดความเร็วในการเดินแล้ว แต่มันก็ยังเป็น Step ของคนปกติอยู่ดี) ทำให้ขาและเข่าของแกปวดระบมไปหมด ผมได้ฟังแล้วถึงกับอึ้งไปอีกครั้ง ผมจึงขอโทษแก

และสัญญาว่าจะระวังให้มากขึ้นถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้อีก ขอขอบคุณที่เปิดมุมมองและบทเรียนใหม่ แม้จะแลกมาด้วยบาดแผลในใจและความรู้สึกผิดก็ตาม

ที่สถานีนิกรุณใหญ่ทำนองหนึ่งที่ผมนับถือเคยเล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนตามร้านอาหารนอกจากเด็กขายดอกไม้แล้วยังมีเด็กที่รับซื้อรองเท้าด้วย วันหนึ่งแกลงไปนั่งกินข้าวที่ร้านประจำ ขณะนั่งรอข้าวที่สั่งอยู่นั้น เด็กคนหนึ่งมาเสนอซื้อรองเท้าให้แกลงในราคา 20 บาท แกลงปฏิเสธไป แต่เด็กก็ตามติดขอให้แกลงใช้บริการ แกลงก็ยังยืนยันเหมือนเดิมจนเด็กคนนั้นผิดหวังเดินคอดกออกไป ภายในวันเดียวกันนั่นเอง หลังจากกินข้าวเสร็จกำลังจะเดินออกจากร้านมีเด็กขอทานคนหนึ่งหน้าตาอมแมมเสื้อผ้าขาดแอมมือขอเงิน ด้วยความสงสารแกลงควักแบงก์ 20 ใส่มือเด็กคนนั้นแบบไม่ต้องคิด เมื่อเด็กขอทานยกมือไหว้เดินจากไป หันไถ้หันแกก็สับสนตายาคูหนึ่งทีเห็นเหตุการณ์โดยตลอดดวงตาคูนั้นก็จ้องมาที่แกลงพร้อมน้ำตาไหลพราก ในมือกำผ้าสกปรกและยาขีดรองเท้า แกลงก็บอ้อแล้วนึกย้อนว่าทำไมแกลงให้เงินกับเด็กที่แบมือขอเฉยๆ ได้อย่างง่ายดาย แต่ในขณะที่เด็กอีกคนนั้นสู้ชีวิตดิ้นรนหาเลี้ยงชีพกลับได้รับการปฏิเสธ เหตุการณ์วันนั้นก็สร้างบาดแผลให้แกลงเช่นกัน ทุกวันนี้แกลงก็ยังให้เงินขอทานอยู่แต่ถ้าเจอคนที่ทำงานแลกเงินแกลงก็จะให้มากเป็นพิเศษ เหมือนเป็นการไถ่บาปและเยียวยาบาดแผลใจในอดีตของตนเอง

จากนี้ต่อไปผมจะพึงระวังและทำทุกอย่างด้วยสติให้มากที่สุด ผมคงขอข้ามเรื่องการปล่อยเต่าให้ถูกที่ถูกสายพันธุ์ว่าเป็นเต่าบกหรือเต่าน้ำ เรื่องไม่ชื่อนกที่คนขายไปจับนกกลุ่มเดิมมาให้เราปล่อยวนซ้ำๆ หลายๆ เรื่องได้ถูกเผยแพร่ตามสื่อต่างๆ แล้ว แต่ยังมีอีกหลายเคล็ดลับที่เป็นบทเรียนเฉพาะบุคคลที่คุณต้องตัดสินใจ วัตถุประสงค์ด้วยตัวเอง ถึงบางครั้งที่ดีความดีจะทำยากแต่ยิ่งยากเท่าไร ยิ่งทำให้เราใส่ใจในทุกรายละเอียดทุกการกระทำของชีวิตมากขึ้น ถึงแม้พลาดพลั้งไปบ้าง แต่ทุกบาดแผลจากการทำดีจะช่วยแหวกให้เห็นเนื้อที่ภายในตัวเราว่า “ดี” จริงมั๊ย ผมเชื่อว่าผลไม้แห่งความดีไม่ได้มีแค่ชนิดที่หวานชื่นใจ บางชนิดที่มีรสขมอาจให้คุณค่าและมีประโยชน์มากกว่าสำหรับการเติบโตทางจิตวิญญาณที่แท้จริง



ON SOFA

MOVIE
YELLOW POTION



Only the Brave
Directed: Joseph Kosinski
Starring: Josh Brolin, Miles Teller, Jeff Bridges, Jennifer Connelly
Release Date: October 20, 2017
Running Time: 2h 14min

“เราอยากชวนทุกคนมาจุดไฟในใจด้วยไฟป่า” นี่คือนั่งอีกเรื่องที่คุณเห็นๆ เป็นพวกเชิดชูวีรกรรมที่เคยดูบ่อยๆ ยิ่งเป็นแนวนักผจญเพลิงก็น่าจะผ่านตามาแล้วมากมาย แต่เรื่องนี้กลับทิ้งเชื้อไฟในใจผมหลังจากดูจบ และไฟกองนั้นยังลุกโชนตราบนานเท่านาน

เรื่องราวสร้างจากเรื่องจริงของหน่วยดับไฟป่าของอเมริกาที่ชื่อว่าหน่วย Granite Mountain Hotshots เดิมทีพวกเขาทำหน้าที่เคลียร์พื้นที่หลังจากไฟป่าดับแล้ว ไม่ใช่ฝ่ายออกไปลุย แต่ด้วยประสบการณ์ จังหวัดชีวิตรวมไปถึงศักยภาพอันเต็มเปี่ยมที่ซ่อนอยู่ในตัวหัวหน้าหน่วย โชคชะตาจึงเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงฝีมือเพื่อขยับจากหน่วยเก็บกวาดสู่การได้เป็นหน่วยกำราบไฟอันทำลายและน่าภาคภูมิใจ ข้อดีของเรื่องนี้คือเราจะเห็นถึงการเริ่มต้นจากความเป็นมือใหม่ของคุณทีม เพราะแม้จะทำงานมานานแต่ก็ไม่เคยสู้กับไฟจริงๆ มีการรับคนมาเพิ่มเสริมทีม หนึ่งในนั้นก็คือตัวเอกของเรื่องที่เป็นขี้น้ำซึ่งมาสมัครเพียงเพื่อต้องการเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นเพราะเขาเพิ่งมีลูกสาว

นอกจากเรื่องไฟป่าแล้ว หนังยังอัดแน่นไปด้วยเรื่องราวหลายส่วนที่เน้นไปในทางดราม่า ทั้งตัวเอกที่ต้องการเป็นพ่อที่ดีเพราะหวังว่าแฟนจะให้อภัยที่อดีตเคยเหลวแหลกและให้โอกาสเขาได้ไปหาลูกบ้าง เขาต้องเอาชนะอุปสรรคมากมาย รวมทั้งใจตัวเองในหลายเรื่อง และส่วนของตัวเอกอีกคนที่เป็นหัวหน้าหน่วยซึ่งบังงานจนสร้างปัญหาให้ชีวิตคู่ย่อยยับ รวมไปถึงการเล่าถึงลูกทีมแต่ละคนที่มีคาแรคเตอร์แตกต่างกันไป เราจะได้เรียนรู้เรื่องการดับไฟป่าที่น่าสนใจมาก มีหลายอย่างที่เราคิดไม่ถึงเพราะไฟป่านั้นมีความน่ากลัวกว่าไฟไหม้ในอาคารหลายเท่าตัว วิธีการรับมือจึงต่างไป เช่น ต้องใช้ไฟสู้ไฟ คือจุดไฟเผาพื้นที่ในจุดต่างๆ เพื่อเปลี่ยนทิศทางและลดการลามของไฟป่า

หนังไม่ได้พยายามจะบีบคั้นอารมณ์ ทุกอย่างอยู่ในความพอดีสมจริง เราจึงสัมผัสได้ถึงความร้อนของไฟป่าและความร้อนแรงในใจของความมุ่งมั่นในหน้าที่ ในความเป็นทีมเวิร์กและเขายังรู้สึกถึงไฟที่อยู่ส่วนลึกในอารมณ์ของแต่ละตัวละครที่พร้อมจะเป็นระเบิดเพลิงได้ทุกเมื่อ หนังพาเราไปไกลกว่าการยกย่องวีรบุรุษที่เป็นแบบอย่างให้กับหน่วยดับไฟป่ารุ่นหลัง เพราะยังเป็นแรงบันดาลใจให้พวกเราทุกคนที่ต้องเผชิญกับไฟแห่งปัญหาที่ลามเข้ามาทำลายชีวิต เราสามารถเลือกใช้ไฟสู้กับไฟในแบบที่หน่วยดับไฟป่าใช้ เพียงแต่ไฟของเราต้องจุดในใจและประคองมันไว้อย่างมั่นคง

FAVORITE SOFA EQUALS GREAT MUSIC, GOOD FILMS AND FEEL GOOD MINDSET

เพลง หนึ่ง และความรู้สึกดีๆ มาแนะนำ
ตอนคุณเอนหลังนั่งอยู่บนโซฟาตัวโปรด

MUSIC
PANDA



อะตอม ชนกันต์ - CYANTIST

รอคอยมานานเหลือเกินกับอัลบั้มเต็มของผู้ชายคนนี้ เราเริ่มต้นทำความรู้จักเขาจากฝีมือการแต่งเพลง “ปล่อย” ให้ ป๊อปปองกูด และจากคนถ่ายทอดก็เริ่มมาเบื้องหน้าด้วยเพลง “Please” ที่ปฏิเสธเรื่องความดั่งไม่ได้จริงๆ จนทำให้รู้สึกว่ามันๆ ที่ค่ายยักษ์ใหญ่ฝั่งอโศกจะมีของดีที่เป็นของจริงและเลิกกินบุญเก่ากับการเอาเพลงเก่าๆ มาคัฟเวอร์สักที คนนี้แหละของจริง

ประวัติของอะตอมไม่น่าสนใจเท่ากับผลงานที่ตัวเขาสร้างขึ้น ทั้งรสนิยมในการทำเพลงรวมไปถึงงานภาพ นีคือของโคตรดีในยุคนี่ ที่เป็นส่วนผสมระหว่างรสนิยมที่ติดกับธุรกิจที่ซื้อง่าย ขายคล่อง ที่ลงตัว ตัวศิลปินดูไม่มีความฝันไม่ต้องสร้างภาพทิวหา สุดท้าย Simple is the best ลองไล่มาแต่ละ Track ในอัลบั้ม CYANTIST เปิดด้วย “Good Morning Teacher” เปรียบเปรยกับสิ่งที่ต้องเจอในแต่ละวัน เปรียบดั่งคุณครูที่คอยสอนเราทุกเช้าตามขี้น้ำด้วย “อย่าบอก”, “Please”, “แผลเป็น (SCAR)”, “ทางของฝุ่น (Dust)”, “อ้าว” 5 เพลงที่ไล่ตามกันมาช่วงกลางอัลบั้มเป็นการเรียงเพลงที่ฉีกกฎทั่วไป ปกติหัวและท้ายเรามักจะนำเรื่อหรืองานเด่นมาไว้ แต่นี่เหมือนเปิดฉากด้วยการลั่นไกแต่ไม่หวังผล จากนั้นค่อยตามมาจ้อยิงซ้ำๆ เข้าจุดตายทุกจุด “ช่วงนี้ (Karma)” ก็เป็นอีก Track ที่โคตรเท่ บางครั้งยังคิดว่านอกจาก Groove Rider กับ The Parkinson แล้ว จะมีศิลปินไทยคนไหนอีกมั๊ยที่ไม่ต้องเขียนเพลงแบบฉันทนาเธอ เธอรักฉัน แต่มีการเปรียบเทียบที่สวยงาม รวมถึงส่วนของดนตรีที่ทำให้เผลอขยับตามโดยไม่รู้ตัว Groove เป็นตัวนำจังหวะ ส่วนเนื้อหาเป็นตัวนำอารมณ์ “รถคันเก่า” และ “พอ” ปิดอัลบั้มนี้ได้อย่างเต็มอิ่มเหลือเกิน

บอกได้คำว่า CYANTIST น่าจะเป็นอีกอัลบั้มที่ปลุกกระตือรือร้นและคุณภาพที่ควรจะเป็นของวงการเพลงไทย ไม่จำเป็นต้องรุนแรง แต่มีชั้นเชิงไม่ต้องร้องแบบเร็วจนฟังไม่รู้เรื่อง ไม่ต้องเป็นโรคซึมเศร้าปลอมๆ เพื่อหาจุดขาย ไม่ต้องมาเป็นกองทัพอัดแน่นๆ กันในตู้ปลา

ขอแค่มีจิตวิญญาณที่จะทำ และความเชื่อมั่น ก็พอแล้ว

BROWNIE CAT

LIVING FUTURE

UNLOCK THE TECHNOLOGY TO LIVE MORE EASY AND FREE MORE OF YOUR IMAGINATION

มารู้จักเทคโนโลยี เกิดเจ็ด
ที่จะทำให้เราใช้ชีวิตง่ายขึ้น ฝันได้ไกลขึ้น



เช็คค่า UV ให้ผิวง่ายๆ แค่ปลายเล็บด้วย UV Sense แก็ดเจ็ตที่ติดตัว

ในงาน CES 2018 L’Oreal (ลอรีอัล) เปิดตัว UV Sense อุปกรณ์แวร์เอเบิลเซ็นเซอร์แสงอัลตราไวโอเล็ต (UV) ที่สามารถนำมาวัดค่าแสง UV ที่อยู่รอบตัวได้ง่ายๆ ด้วยตัวอุปกรณ์ที่มีความหนาเพียง 2 มม. เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 มม. เล็กขนาดที่ติดบนเล็บได้ พร้อมใช้เทคโนโลยี NFC ที่เชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน ทั้งระบบ iOS และ Android เพื่อรับข้อมูลของแสง UV ที่เซ็นเซอร์ตรวจจับ ช่วยให้เรารู้ว่าเราสามารถอยู่กลางแจ้งในทีนั้นๆ ได้นานเท่าไร และยังบอกค่าของแสงที่ผิวของแต่ละคนสามารถรับได้ต่างกันอีกด้วย นอกจากนี้ UV Sense ยังทำงานได้อย่างหลากหลาย เช่น สามารถนำไปติดที่รองเท้าวิ่ง ก็จะวัดค่าของแสง UV ที่ตกกระทบพื้นบนเส้นทางที่วิ่ง เพื่อเป็นข้อมูลให้นักวิ่งรู้ค่า UV ในเวลานั้น ซึ่งเป็นการเตือนให้นักวิ่งรับทราบที่หลบหรือเลือกเส้นทางอื่นที่ปลอดภัยจากความเข้มของแสงที่เป็นอันตรายต่อผิว



UNKNOWN WOW

STORIES THAT YOU NEVER IMAGINE COULD POSSIBLY HAPPEN, ACTUALLY HAPPEN NOWADAYS. LOOK CLOSELY, YOU'LL BE INSPIRED IN SOME WAYS.

เรื่องที่ไม่ใครรู้ นึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้ แต่เกิดขึ้นจริง แค่มองให้ถี่ มุมคิดดีๆ ก็อยู่รอบตัวเรา

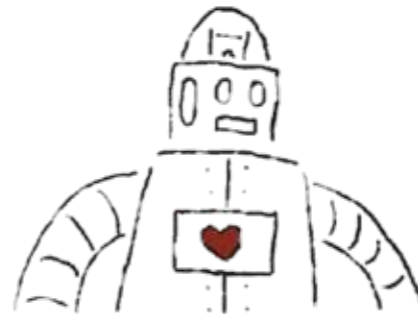
“สปิริต” เป็นซอฟต์แวร์ในมนุษย์ที่ทำให้คนแตกต่างกัน และมีความพิเศษมากกว่าหุ่นยนต์ แล้วถ้าวันหนึ่งเราลืมนคุณค่าของคำนี้ คนคงต้องแย่งที่ยืนกับหุ่นยนต์ที่กำลังจะเข้ามาครองโลกในไม่ช้า



1

มาตรฐานที่ต้องบอกความยุ้นึก

ลองนึกถึงตัวเอง ถ้าจะเลือกกินกาแฟสักแก้วจะเลือกร้านอะไร โลกเข้นไม่ได้ เป็นปัจจัยในการตอบอีกต่อไป เพราะถ้าเราอยากได้รสชาติกาแฟแบบมาตรฐาน จากสัดส่วนการตักที่ชั่ง ตวง วัด มาเป๊ะ เราคงเลือกไปร้านแฟรนไชส์ใหญ่ๆ ที่กระจายอยู่ทั่วมุมเมืองโดยไม่ต้องคิดมาก แต่ถ้าเรานึกถึงสิ่งที่ยูนอกเหนือมาตรฐาน ทั้งรสชาติ บรรยากาศ และบริการ ที่ได้ความพิเศษเป็นผงชูรสซึ่งซ่อนอยู่ในความรู้สึกทุกครั้งที่เราไป ร้านกาแฟกระแสรองก็ครองใจเราได้ไม่ยาก เพราะความยุ้นึกของทุกๆ องค์ประกอบเป็นสิ่งที่ไม่สามารถโปรแกรมใส่เครื่องได้ ความอร่อยจากสัดส่วนที่ชั่ง ตวง วัด เป็นความอร่อยในมาตรฐานที่ทุกร้านต้องมีแต่ความกระตือรือร้น ใส่ใจ ที่จะแสดงฝีมือกับบรรยากาศที่มีชีวิตชีวา จะเป็นสิ่งเหนือมาตรฐานที่นึกถึงทุกครั้ง ที่อยากกินกาแฟ



2

ความตั้งใจที่ต้องใส่ใจ

ถ้าเดินไปที่ออฟฟิศหนึ่งแล้วลองมองเข้าไป เราเห็นพนักงานตั้งใจทำงานตามคำสั่ง อยู่บ้างเล็กน้อย ซึ่งก็น่าจะโอเคสำหรับเมื่อก่อน แต่วันนี้ความตั้งใจแบบตามสั่งในแบบที่ไม่มีอยู่สามารถถูกทำแทนได้ด้วยหุ่นยนต์ แถมตัดเรื่องความผิดพลาดจากมนุษย์ได้อีก กลายเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ที่มัวสำคัญตนผิดว่างานที่ทำไมไม่มีใครทำแทนได้ Amazon พิสูจน์แล้วว่าหุ่นยนต์ทำได้ โดยเปิดร้าน Amazon Go ในอเมริกา ให้คนเข้ามาช้อปปิ้งของ จ่ายตังค์ โดยไม่ต้องมีพนักงานขาย ไม่ต้องมีแคชเชียร์ ไม่ต้องมีพนักงานนับสต็อก แต่สิ่งที่หุ่นยนต์ยังพัฒนาไปไม่ถึง คือการมีจิตสำนึกร่วมที่มีเป้าหมายร่วมกัน วันนี้ถ้าเรายังมีที่ทำงาน มีงานที่ได้รับมอบหมาย ความตั้งใจอย่างเดียวน่าจะน้อยไป ต้องใส่หัวใจไปด้วย ใส่ใจกับสิ่งที่ทำ เพราะความใส่ใจเป็นซอฟต์แวร์ที่ตอนนี้มีอยู่ในคนเท่านั้น ยังไม่สามารถบิลท์อินในหุ่นยนต์ได้



4

อนาคตของความฝัน

เมื่อชีวิตต้องอยู่กับความจริง ในขณะที่มีอีกสิ่งทีเรียกว่าความฝันเป็นอีกโลกที่หมุนอยู่ด้วยข้างๆ คอยหล่อเลี้ยงให้การมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันมีจุดหมาย แต่ถ้าวันนี้ไม่ได้เป็นอย่างเมื่อวาน ความสำเร็จในวันก่อนไม่ได้เป็นความยั่งยืนที่สามารถดำเนินต่อและสร้างเป็นความภาคภูมิใจในวันนี้ได้อีก คงถึงเวลาที่จะต้องกลับมาตั้งหลักและคิดใหม่โดยยังซื่อสัตย์กับหัวใจว่าอะไรคือสิ่งที่รักอะไรคือความฝัน อะไรที่เราทำแล้วมีความสุข แต่ก็ไม่ว่าจะเลยเรื่องของสมอง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นกับชีวิต แล้วหาจุดสมดุล เพราะการอยู่อย่างไร้สมดุลของทั้งสองอย่าง ไม่นานคงส่งผลกับชีวิตและความฝันอย่างเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเรามองหาและสร้างอนาคตให้ตัวเอง เราต้องไม่ลืมที่จะมองเห็นและมุ่งมั่นทำให้เป็นอนาคตของความฝันด้วย เพราะนั่นจะเป็นพลัง เป็นความสุข และเป็นสปิริต ในการใช้ชีวิตในโลกที่มีหุ่นยนต์อยู่ร่วมกับเรา



3

รักอย่างมีสปิริต

เรื่องของหัวใจ ความรัก ความรู้สึก เป็นสิ่งสวยงามที่ยืนหยัดให้คนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ โดยที่เรอบทหน้าไหนก็ไม่อาจมีได้ แต่คนกลับนำสิ่งสวยงามที่ธรรมชาติให้มาสร้างปรากฏการณ์ใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรักแต่ตัวเอง และทำทุกอย่างเพื่อเอาใจตัวเอง โดยลืมนึกไปว่าคนไม่ได้เป็นสิ่งมีชีวิตเดียวบนโลก ยังมีสัตว์ ต้นไม้ แมลง ที่ทำให้โลกน่าอยู่ มีคนฆ่ากันเพื่อบูชาสิ่งที่ตัวเองรัก คนฆ่าสัตว์เพื่อความภาคภูมิใจ หรือแม้แต่คนที่เคยรักกัน พอความรักไม่ได้เป็นแบบที่คิด ก็เกลียดกัน อยากกำจัดไปให้พ้นจากชีวิต จนเกิดเป็นข่าวที่น่าเชื่อว่าคน จะทำอะไรแบบนี้ได้ ถ้าคนไม่เรียนรู้ที่จะรักอย่างมีสปิริต รู้จักแพ้ รู้จักให้อภัย เคารพชีวิตคนอื่นเท่าๆ กับเคารพชีวิตตัวเอง โลกคงน่าอยู่ขึ้น แล้วไม่ว่าจะรักตัวเองแค่ไหน ก็อย่าให้ใครมาว่าได้ก็แล้วกันว่าคนอะไรไม่มีหัวใจ ไม่มีหัวใจเขาจะเลย



5

ทางเลือก ทางรอด

ฟังสัมภาษณ์จากหลายกระแสที่พูดถึงการเข้ามาของดิจิทัลที่ธุรกิจหนังสือต้องจบ ธุรกิจซีดีเพลงต้องตาย แต่ข้อสรุปนี้ไม่ใช่ซะทีเดียว เพราะป่าโตเร็วแห่งสยามยังคงยืนหยัดขายซีดีแท้ ทั้งในประเทศและนำเข้าด้วยความรู้จริงของป่าทำให้ซีดีทุกแผ่นมีเรื่องราวที่ถูกจริตนักสะสม ร้านโตเร็วจึงเป็นทางเลือกที่อยู่รอดในกระแส Music Streaming ส่วนการปิดตัวของสำนักพิมพ์ใหญ่ๆ กลับเปิดโอกาสเกิดให้สำนักพิมพ์เล็กๆ อย่าง Hoxton Mini Press สำนักพิมพ์ย่าน East London ที่มุ่งมั่นทำพ็อกเก็ตบุ๊กสวยๆ ที่ให้เวลาในการถ่ายภาพ โดยเนื้อหาของความหลากหลายของชีวิตคนในอีสต์ลอนดอนมาทำเป็นรูปเล่มอย่างประณีต และใช้ศักยภาพของ Digital Campaign อย่าง Crowdfunding ในการหาเงินมาตีพิมพ์พ็อกเก็ตบุ๊ก จึงมีลายเซ็นที่โดนใจคนไปทั่วโลก ปรากฏการณ์นี้จึงเป็นการเปลี่ยนแปลง ที่เปิดโอกาสให้คนเล็กๆ มีที่ยืน ยุคนี้จึงหมดยุคปลาใหญ่กินปลาเล็ก แต่เป็นปลาเร็วต่างหากที่จะกินทุกปลาในทะเล

E.S. Yummy

HOME-MADE MENU, EASY BUT YUMMY

เมนูอร่อยง่าย ทำได้ง่าย
จากเศษผักผลไม้ แต่ทำจริงจัง



Creamy Salmon Baked Rice

จากคำกล่าวที่ว่า “แรงบันดาลใจสร้างได้จากสิ่งรอบตัว” นั้นเป็นความจริง ไม่ว่าจะเกิดจากรอยากาศสหายๆ ภายในบ้าน จากข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ รวมไปถึงจากอาหารการกิน เมนูอาหารที่กินแล้วนึกถึงบรรยากาศอันอบอุ่น ได้กินแล้วชุ่มชื่นหัวใจ ทั้งยังเติมเต็มจิตวิญญาณ E.S. Yummy ฉบับนี้ เราจึงขอนำเสนอเมนูข้าวอบแซลมอนครีมชีส เมนู “Comfort Food” ที่ทำง่าย แดมนอกจากจะชุบชูจิตใจแล้ว เรายังใช้วัตถุดิบหลักเป็นชีสสด ที่ช่วยเพิ่มพลังด้านร่างกายอีกด้วย :)

วัตถุดิบ วิธีทำ

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวญี่ปุ่นหุงสุก 1 ถ้วยตวง • ปลาแซลมอน 1 ชิ้น (ประมาณ 200 กรัม) • น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ <ul style="list-style-type: none"> • กระเทียมสับ 3 กลีบ • เนย 1/2 ช้อนโต๊ะ • ผงสาหร่ายสำหรับโรยข้าว ตามชอบ • ชีส (Gouda, Cheddar, Mozzarella) 3 อย่างขูดเป็นเส้น 1 ถ้วยตวง <ul style="list-style-type: none"> • วิบิงครีม 1/3 ถ้วยตวง • เกลือ พริกไทย ประจุรส • ไข่ปลาแซลมอน, ผักชีลาว สำหรับตกแต่ง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ล้างชิ้นปลาแซลมอนแล้วซับให้แห้ง หั่นเป็นลูกเต๋า ขนาดประมาณ 1 ซม. เตรียมไว้ 2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่ น้ำมันมะกอก นำปลาแซลมอนที่หั่นไว้ลงไปทอดในน้ำมัน ค่อยๆ พลิกให้สุกทั่วทุกด้าน เสร็จแล้วตักขึ้นพักไว้ในน้ำมัน ค่อยๆ พลิกให้สุกทั่วทุกด้าน เสร็จแล้วตักขึ้นพักไว้ 3. ใต้น้ำมันที่ทอดปลา ตั้งไฟร้อน ใส่กระเทียมสับลงไป ตามด้วยข้าวที่หุงไว้ และเนย ผัดเร็วๆ ให้ทั่วกันทั้งกระทะ เมื่อเข้ากันดีแล้วปิดไฟ ใส่ผงสาหร่าย เกลือ พริกไทย ประจุรสตามชอบ 4. นำปลาแซลมอนที่ทอดไว้ลงไปคลุกกับข้าวผัด จัดใส่จานอบ รอไว้ 5. ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่วิบิงครีมและชีส 3 อย่าง 1/2 ถ้วย ค่อยๆ คนจนชีสละลาย แต่ระวังอย่าให้เดือด นำมาราดบนข้าวที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยชีสขูดที่เหลือและพริกไทยบดหยาบด้านบน 6. นำเข้าเตาอบ ใช้ไฟบน 180 องศา ประมาณ 7 - 10 นาที พอให้ชีสละลาย ตกแต่งด้วยไข่ปลาแซลมอน และไข่ปลาแซลมอน ก่อนจัดเสิร์ฟร้อนๆ |
|--|---|



SIMPLE.FAST.EASY

SIMPLE DIY FOR NEW CUTTING EDGE
HOME-MADE DECORS

มาครีเอตของเก๋ไว้แต่งบ้านสำหรับคนรัก DIY



SPIRIT WORD NOTEBOOK

ถ้าเรามีสมุดจดงานที่หยิบขึ้นมาใช้เมื่อไหร่ก็รู้สึกตื่นตัวทุกครั้งคงจะดีไม่น้อย เราขอเสนอวิธีทำสมุดที่มีเล่มเดียวในโลก สมุดที่เต็มสปีริตและมีคำที่ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจให้ทุกวัน

อุปกรณ์ วิธีทำ

- สมุดที่ต้องการใช้ แนะนำให้เป็นสมุดที่ใช้ในทุกๆ วัน
 - กระดาษสำหรับทำปกขนาดใหญ่กว่าสมุดโน้ตประมาณ 1 นิ้ว
แนะนำให้เป็นกระดาษ A3 หน้า 260 แกรม
 - อุปกรณ์การตัด (คัตเตอร์, กรรไกร, แผ่นรองตัด)
 - เทปกาวสำหรับติดปก
1. หาประโยคโดนใจ ประโยคที่อ่านแล้วรู้สึกหึกเหิมหรือรูปภาพ Quote ที่ถูกใจ (ใน Pinterest มีเพียบ)
 2. วัดขนาดสมุดที่ต้องการห่อปก เมื่อขอบด้านละ 1 นิ้ว
 3. นำรูปหรือข้อความที่เลือกมาวาง Lay Out ตามขนาดสมุดที่วัดไว้ ตกแต่งภาพในโปรแกรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Illustrator, Photoshop, Microsoft Word ก็ได้
 4. พริ้นต์ออกมาแล้วตัดขนาดตามที่วัดไว้ อย่าลืมเผื่อที่ไว้พับด้านในปกข้างละ 1 นิ้ว
 5. ตัดมุมกระดาษออกแล้วพับตามขอบปกได้เลย โดยเริ่มจากขอบด้านข้างก่อน
 6. ตัดมุมขอบด้านล่างเป็นสามเหลี่ยมเพื่อง่ายต่อการพับ
 7. ติดเทปกาวที่สามารถลอกออกได้ไม่ทิ้งคราบกาว เพื่อวันไหนเบื่อประโยคนี้แล้วจะได้เปลี่ยนปกใหม่

- INCITE YOUR SPIRIT -



GO TOUCH UP

RE-RENOVATE YOUR OLD ROOM WITH OUR FAST AND NEW IDEAS THAT WILL HAVE HEADS TURINING WOW!

จัดห้องเก่ามาแต่งใหม่ ไอเดียดีๆ ที่ไม่ลงวนลิขสิทธิ์



เปลี่ยนห้องนอนแบบเดิมๆ ของคุณให้กลายเป็นห้องนอนที่ครบทุกฟังก์ชันการใช้งาน

ห้องนอนนั้นถือเป็นสถานที่ที่ใช้สำหรับการพักผ่อนอย่างแท้จริง เพราะไม่ว่าบ้านของคุณจะหลังใหญ่หรือเล็กก็ตาม สุดท้ายแล้วการได้นอนหลับในห้องนอนของตัวเองก็ให้ความรู้สึกหลับได้สบายมากกว่าห้องอื่นๆ อย่างแน่นอน แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี ห้องนอนเดิมของคุณอาจจะเต็มไปด้วยสิ่งของที่มากขึ้น หรือการจัดวางที่ดูไม่เป็นสัดส่วนเหมือนตอนซื้อบ้านใหม่ ทำให้กลายเป็นห้องนอนที่รู้สึกแคบลงและไม่สะดวกสบายเหมือนเคย ด้วยเหตุนี้เอง การปรับเปลี่ยนห้องใหม่ให้สามารถใช้งานได้หลากหลายยิ่งขึ้น และให้ความรู้สึกกว้างมากยิ่งขึ้นจึงเป็นสิ่งที่คุณต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับใครที่มักจะใช้เวลาส่วนตัวอยู่ภายในห้องนอนค่อนข้างนานในแต่ละวัน การแบ่งสัดส่วนพื้นที่สำหรับจัดวางเตียงนอนและพื้นที่สำหรับนั่งดูหนังหรืออ่านหนังสือดูจะเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะคงไม่ดีกว่าหากต้องอ่านหนังสือกันบนที่นอน โดยคุณสามารถนำเฟอร์นิเจอร์หรือตุ๊กตาสวมมาจัดวางไว้ที่ปลายเตียงเพื่อให้เกิดการแบ่งเป็นสัดส่วนมากยิ่งขึ้น และใช้อีกพื้นที่วางชุดเก้าอี้และโซฟาต่างๆ เพื่อใช้เป็นพื้นที่นั่งพักผ่อนได้อย่างง่ายดาย ทั้งนี้การวางตุ๊กตาสวมหรือโต๊ะเล็กๆ ในการแบ่งสัดส่วนของห้องนั้นจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึก

อึดอัด เพราะขนาดของโต๊ะหรือตู้ไม่ใหญ่จนเกินไปทำให้ยังการถ่ายเทอากาศและการเปิดรับแสงจากภายนอกได้ดี

นอกจากการเปลี่ยนแปลงห้องนอนของตัวเองแล้ว หากบ้านไหนที่มีลูกๆ ที่เริ่มอยู่ช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูก 2 คน การให้ห้องนอนเป็นเพียงห้องกว้างๆ ที่มีเตียงนอน 2 เตียงคงจะไม่ดีแน่ เพราะแท้จริงแล้ว เด็กๆ ในวัยเรียนรู้จะเริ่มต้องการพื้นที่ส่วนตัวสำหรับการอ่านหนังสือวาดรูป และทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องการพื้นที่ในการแสดงออก การปรับเปลี่ยนจากเตียงคู่มาเป็นเตียงสองชั้นก็สามารถลดพื้นที่ใช้สอยภายในห้องนอนได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนพื้นที่ว่างให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ได้ไม่ว่าจะเป็นการวางโต๊ะและตู้สำหรับอ่านและจัดวางหนังสือ ชั้นวางของที่สามารถวางอุปกรณ์การเรียนรู้ต่างๆ รวมทั้งต้องไม่ลืมที่จะเปิดทางให้แสงสว่างจากภายนอกส่องเข้ามาภายในห้องนอนได้ด้วย เพื่อให้เด็กๆ ได้เพลิดเพลินกับการเรียนรู้แถมยังได้รับกลิ่นอายของธรรมชาติจากแสงแดดและลมเย็นจากต้นไม้รอบๆ บ้านด้วย

ใครที่กำลังมองหาไอเดียในการเปลี่ยนแปลงห้องนอนอยู่ ก็อย่าลืมนำเอารูปแบบการจัดห้องนอนที่ช่วยให้ห้องนอนหลับสบายและใช้เป็นพื้นที่ในการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เราแนะนำไปปรับใช้กับห้องนอนของคุณกันดูนะครับ

SLOW DOWN YOUR LIFE

สมัยนี้คนเรากำลังทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน เป็นความคิดที่ดีที่เราจะลาพักร้อนบ้าง
หนีไปเที่ยวไกลๆ สักพัก เพื่อชาร์จแบตให้ตัวเอง เต็มพลังให้ชีวิตได้ดำเนินไปต่อ

HEALTH ME ฉบับนี้จะขอพาไปรู้จักวิธีการเติมพลังให้ตัวเอง เป็นการบำบัด
แบบใหม่ เหมาะกับคนเมืองที่ใช้ชีวิตเคร่งเครียด

การบำบัดนี้เรียกว่า Shinrin-yoku หรือการอาบป่า เป็นการนำธรรมชาติ
เข้ามาช่วยรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เราได้ซึมซับพลังจากธรรมชาติผ่าน
ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และการสัมผัส ซึ่งการบำบัดนี้
ถูกคิดค้นโดยนักวิจัยชาวญี่ปุ่นในปี ค.ศ. 1982

การอาบป่าโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเป็นเหมือนการปิดประตูจากโลกของเรา
ที่แสนวุ่นวาย และเปิดรับให้ธรรมชาติเข้าสู่ร่างกายกับห้วงความคิดของเราแทน
ความสงบของธรรมชาติจะทำให้เราได้มีสมาธิอยู่กับสิ่งรอบๆ ตัว ฟังเสียงนกร้อง
เสียงลำธาร สูดกลิ่นหอมอ่อนๆ จากดอกไม้ ซึ่งสิ่งทีธรรมชาติสรรสร้าง
ล้วนหาไม่ได้ในเมืองที่แออัดวุ่นวาย

จากผลการศึกษาพบว่าการอาบป่าช่วยลดความเครียด ลดความดันโลหิต
อาการซึมเศร้า แถมยังส่งเสริมสุขภาพจิตและความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

เห็นได้ชัดว่าธรรมชาติไม่เคยทำร้ายใคร หากเรามีเวลาว่าง อยากรู้พักผ่อน
คิดทบทวนกับตัวเอง การอาบป่าเป็นอีกหนึ่งวิธีที่น่าสนใจและไม่ต้องเสีย
ค่าใช้จ่ายมากมาย เมื่อได้ชาร์จแบตมาแล้วก็พร้อมลุยงานได้ต่อ



S.P.E.C.I.A.L.

OUR SPECIAL PROMOTIONS,
YOU SHOULDN'T MISS

ของดี โปรโมชันดี ๆ
ที่ยากป่าวประกาศให้คุณไม่พลาด



เดอะ วิลเลจ หทัยราษฎร์-วงแหวนฯ

บ้านเดี่ยวสไตล์โคโลเนียล 2 ชั้น บนพื้นที่ความสูงกว้างถึง 140 ตร.ม.
3 ห้องนอน และ 1 ห้อง Multi-Function จอดรถได้สูงสุดถึง 4 คัน

HAPPY COLONIAL LIVING



บ้านที่รวมองค์ประกอบที่โดดเด่นเพื่อรองรับให้เข้ากับสไตล์การใช้ชีวิตสมัยใหม่ผสมผสานกับการใช้สีพาสเทล ช่วยลดทอนความแข็งกระด้าง และให้ความรู้สึกราวกับอยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ ในหุบเขา เป็นความรู้สึกสบาย สดใส มีชีวิตชีวา ความสูงสไตล์โคโลเนียลจะอยู่กับคุณในทุกวัน

- INCITE YOUR SPIRIT -



ให้คุณใกล้ชิดธรรมชาติมากยิ่งขึ้นด้วยสวนสีเขียวขนาดใหญ่ อุ่นใจด้วยระบบรักษาความปลอดภัย CCTV ตลอด 24 ชม. ยกระดับชีวิตใกล้เคียงแหล่งห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ และแหล่งไลฟ์สไตล์ชั้นนำอย่างแฟชั่นไอส์แลนด์, เดอะ พรอมานาด, เซ็นทรัล รามอินทรา และร้านอาหารอื่นๆ อีกมากมาย

P37



เดินทางสะดวกสบายเพียง 3 นาทีถึงทางด่วนวงแหวนรอบนอก (ตะวันออก) และทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์ สะดวกสบายทั้งขาเข้าและออกนอกเมือง อุ่นใจใกล้โรงพยาบาลเสรีรักษ์และโรงพยาบาลสายไหม ใกล้โรงเรียนนวมินทราชูทิศ เบญจมราชาลัย และโรงเรียนสาธิตสาธิตวิเทศสายไหม

ที่ตั้งโครงการ

- ใกล้จุดขึ้นทางด่วนเพียง 3 นาที จากทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์
- เข้าออกถนนหลักได้ 2 เส้นทาง ได้แก่ ร.รามอินทรา และวงแหวนตะวันออก ที่เชื่อมต่อกับถนนหทัยราษฎร์
- ใกล้สถานีรถไฟฟ้าโครงการส่วนต่อขยายในอนาคตสายสีชมพูและสายสีเขียวกั้น (เปิดให้บริการปี พ.ศ. 2564)
- ใกล้แหล่งรวมไลฟ์สไตล์ แฟชั่นไอส์แลนด์, เดอะ พรอมานาด, เซ็นทรัล รามอินทรา และร้านอาหารอื่นๆ อีกมากมาย
- ใกล้สถานศึกษาชั้นนำโรงเรียนนวมินทราชูทิศ เบญจมราชาลัย, โรงเรียนโชคชัยหทัยราษฎร์ และโรงเรียนสาธิตสาธิตวิเทศสายไหม
- ใกล้โรงพยาบาลชั้นนำ โรงพยาบาลเสรีรักษ์และโรงพยาบาลสายไหม

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด ข้อมูลและภาพในการโฆษณาอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77

a space | IMI



เปิดประสบการณ์ที่อยู่อาศัยกับคอนโดแถวอ่อนนุช
จาก เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77



ที่พร้อมให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีสีสันโลดแล่น บนทำเลอ่อนนุชติดถนนสุขุมวิท 77 และมุ่งสู่ถนนศรีนครินทร์ง่ายดาย ใกล้เคียงจุดขึ้นลงทางด่วนพระราม 9 ถนนศรีนครินทร์ สุขุมวิท 50 และ สุขุมวิท 62 สะดวกที่สุดสำหรับใครที่มีรถยนต์ หรือจะเลือกเส้นทางการเดินทางให้ง่ายยิ่งขึ้นกว่าเดิมเมื่อต้องการเข้าสู่ใจกลางเมืองอย่างย่านสีลม สาทร ด้วยบริการ Shuttle Bus รับ-ส่งจากโครงการ เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77 ถึง รถไฟฟ้า BTS สถานีอ่อนนุช



รอบๆ โครงการนั้นตั้งอยู่ติด Pickadaily Bangkok ไลฟ์สไตล์อสังหาริมทรัพย์ที่เป็นศูนย์กลางของแหล่งรวมร้านอาหาร ร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ฯลฯ รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกมาตรฐานโครงการคอนโดมิเนียมอ่อนนุช เพื่อให้ลูกบ้านทุกท่านได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่บนความปลอดภัย ไร้ความกังวลใจ อีกทั้งยังเพียบพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกแบบครบวงจร เพื่อให้ชีวิตของคุณสมบูรณ์แบบมากที่สุดเมื่อเลือกอาศัยที่ คอนโดมิเนียม เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77

เปิดจองตึกใหม่ครั้งแรก เอ สเปซ มี สุขุมวิท 77 Tower C

ME & YOU

OUR CREATIVE ACTIVITIES
BRING YOU ALL SMILE

กิจกรรมดีๆ ของชาวอารียากับลูกบ้าน
เอามาฝากให้ยิ้มกัน



P40

P41

Areeya Movie Day " The Justice League "



ประมวลภาพกิจกรรมที่อารียาชวนลูกบ้านดูหนังเรื่อง "The Justice League" ที่โรงภาพยนตร์เอสพลานาด ซีนีเพล็กซ์ รัชดาภิเษก เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมา โดยภายในงานมีลูกบ้านมาร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

“รำลึกไว้ในความทรงจำ”



อารียา ขอขอบพระคุณลูกบ้านและแฟนเพจซมูค Areeya ที่มาร่วมกันเก็บประสบการณ์การปักผ้าพันคอสัญลักษณ์เลข ๙ ภายใต้คอนเซ็ปต์ที่ชื่อว่า "รำลึกไว้ในความทรงจำ" อันหมายถึงความรักที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในดวงใจ เมื่อวันที่เสาร์ที่ 30 กันยายน 2560 ที่ผ่านมา ณ ร้าน Daydream Believer พหลโยธิน 12

GOOD VIEW STORY

STORIES THAT YOU CAN CALM YOU DOWN
OR STRIKE YOUR DAY WILL AMAZED
YOU IN SOME ORDINARY WAYS

เรื่องราวที่เกิดขึ้นเอง เป็นอยู่เอง และรอการจะจบไปเอง
ที่น่าตื่นเต้น น่าสนใจ จนเป็นมุมมองที่น่าแบ่งปัน

ความงามคือความแท้

สิ่งบีคิ้วยังไม่สวยเพียงเพราะเราอยากให้มีมันสมบูรณ์

หากมีได้คาดหวังความสมบูรณ์แล้ว ความบีคิ้วยังก็เป็นเพียงลักษณะหนึ่งเท่านั้น

แถมยังทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายว่าชีวิตไม่จำเป็นต้องตรงแนว หรือกลมดิกสมบูรณ์ แบบที่คาดหวังตลอดเวลา

เหตุใดคอนกรีตเปลือยจึงสวย

ความงามของผนังคอนกรีตเปลือยเทียบได้กับใบหน้าของหญิงสาวที่ไม่ปะทินโฉมด้วยเครื่องสำอางสีฉูดฉาดหรือไม่ เหตุใดผิวสีชมพูเลือดฝาด เส้นเลือดฝอยร่ำไรอ่อนๆ จึงสร้างความรู้สึกตรงตราให้แก่ผู้พบเห็น เช่นกันกับความงามของวิวรอยของผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาหลายสิบปีที่เปิดเปลือยอวดรอยรอยกาลเวลาล่าช้าอย่างมั่นใจ

เป็นไปได้ไหมว่า-เพราะเหล่านี้นั้นคือความงามที่แท้ เพราะเหล่านี้นั้นคือความแท้ที่งาม

ศัพท์ฝรั่งที่กล่าวถึงความงามชนิดนี้น่าจะเป็นคำว่า "Rustic" ซึ่งหมายถึงความเรียบง่าย ชื่อๆ ไร่मारยา ตรงไปตรงมา ไม่ซับซ้อน หากเป็นงานออกแบบมักแสดงออกมาในลักษณะของพื้นผิวที่ไม่เรียบ ไม่ได้เสริมเติมแต่ง

ยามที่เราจ้องมองความงามประเภทนี้ ใจมักสงบ ผ่อนคลาย คล้ายอยู่ใกล้ธรรมชาติหรือคนซื่อใจดี

คุณลักษณะเดียวกันนี้ ในญี่ปุ่นน่าเทียบได้กับปรัชญา "วะบิ-ชะบิ" ซึ่งเป็นความงามที่มีได้ทำขึ้นมาใช้ในลักษณะเป็นตัวแทนของสิ่งใด หากมันก็เป็นเช่นที่มันเป็น

ถ้ายदिนมิได้พยายามกลายร่างเป็นทองเรื่องรอง มิได้พยายามมันวาวเหมือนมุก หากคือถ้ายदिนที่คงลักษณะความเป็นเนื้อดินอยู่เช่นนั้น มิพยายามเป็นอื่น มิพยายามกลบฝังความจริงไว้ภายใต้ผิวเปลือกหลงตา ตรงกันข้าม, กลับเปิดเผยอย่างชื่อตรง จริ่งใจ ไร้เล่ห์

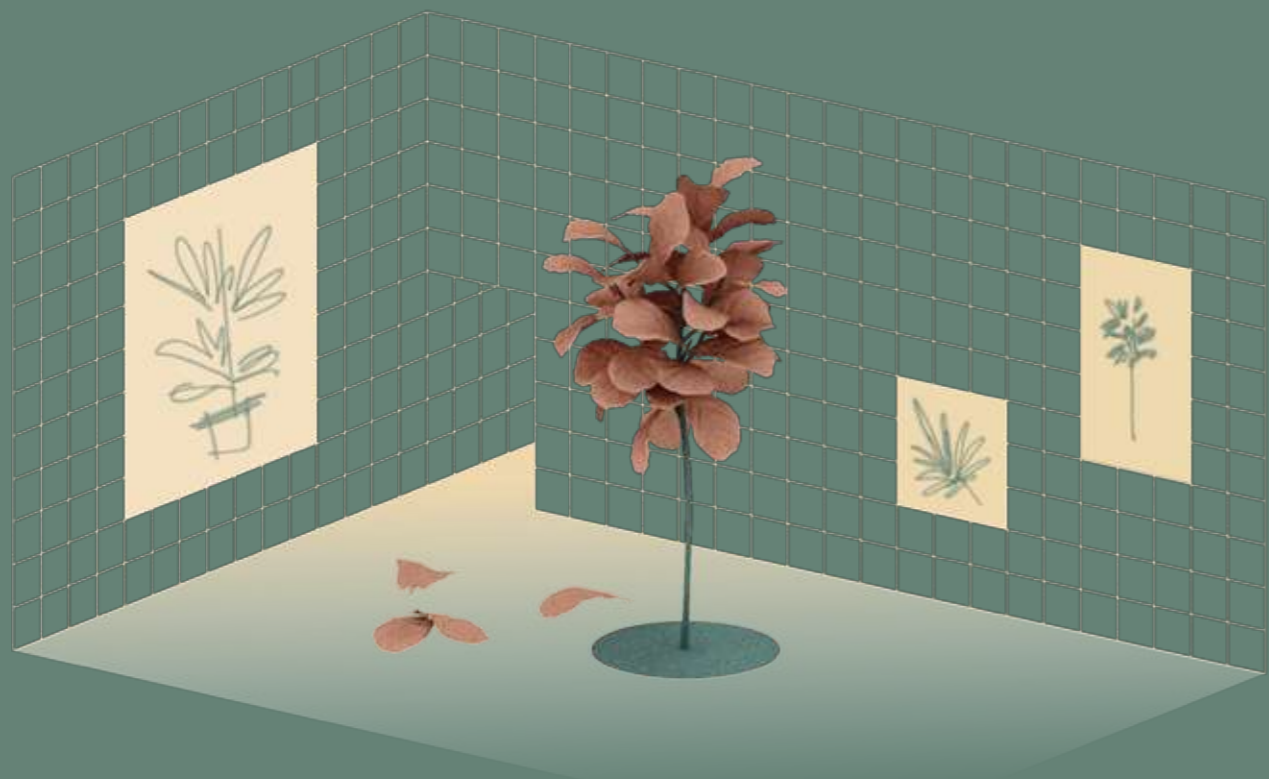
'ชะบิ' มีความหมายอยู่ในอาณาเขตของความเย็น เอน เอียง ร่วงโรย เหล่านี้คือการหมุนไปตามความจริงแท้แห่งกาลเวลาของสรรพสิ่ง จากที่เคยมีพลังงานก็ค่อยๆ มอดดับและเย็นลง จากตั้งตรงก็เอนเอียง จากสะพรั่งก็ค่อยๆ ร่วงโรยเสื่อมสลาย

'วะบิ' คือความทนทุกข์ของการใช้ชีวิตเพียงลำพังในธรรมชาติ โกลห่างจากสังคม ชวนให้คิดถึงภาวะท้อแท้ ซึมเศร้า หดหู่ใจ

เมื่อฟังถ้อยคำเหล่านี้ในยุคสมัยปัจจุบันช่างชวนให้จงสงสัยว่าความรู้สึกเช่นนี้จะกลายเป็นความงามไปได้หรือไม่ ในเมื่อล้วนแล้วแต่เป็นความรู้สึกที่โลกสมัยใหม่ปฏิเสธและพยายามหลีกเลี่ยงหนีห่าง แต่ถ้าย้อนกลับไปสมัย 600 ปีก่อน การปลีกวิเวกและภาวะความยากจนของฤๅษีที่หลบลิ้นหนีเมืองหาใช้ชีวิตที่นาร้างเกียจ หากกลับกลายเป็นสิ่งที่นำพาความรุ่งโรยทางจิตวิญญาณมาให้ ภาวะร่วงโรยและซึมเศร้าเหล่านี้นี้เองที่ทำให้ผู้คนมองเห็นรายละเอียดปลีกย่อยของธรรมชาติและความจริงที่ถูกละเลยหรือมองข้ามไป

ความงามแบบ 'วะบิ-ชะบิ' จึงจับเน้นความแท้ของชีวิตและธรรมชาติออกมาให้ประจักษ์แก่สายตาของผู้ที่ได้ยล

เราจึงยังมองเห็นและเข้าใจความงามของความแท้มากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับความงามสมัยใหม่ (โมเดิร์นนิสม์) ที่มนุษย์นำตัวเองไปจัดระเบียบโลกและจักรวาล



ในโลกอุตสาหกรรม ระบบระเบียบและความเหมือนกัน เป็นมาตรฐานคือความงามที่ชวนให้สบายใจ ความบิดเบี้ยว บู้บี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าพิสมัย แต่ละวัตดูแยกตัวเองออกจาก สิ่งอื่น ขณะที่ความแท้นั้นจะไม่แยกตัวออกมา ทว่า ผลกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมอย่างแนบเนียน ให้ความรู้สึกเชื่อมโยงกันเป็นเนื้อเดียว ความงามในโลกสมัยใหม่ขับเน้นให้ผู้คนและสิ่งของต้องสำแดงตัว ออกมาให้กระจ่างต่อสายตาประชาชน ความโดดเด่น เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แปลก ใหม่ พิสดาร มันวาว จัดจ้าน น่าตื่นตื่นคือสุนทรียะที่ทุกคนไขว่คว้ามาครอบครอง การถูกมองนับเป็นคุณค่าอย่างหนึ่ง ขณะที่ความงาม ของความแท้นั้นซุกซ่อน เร้นกาย เงียบสงบ ไม่อวดโอ้ ไม่เรียกร้องการจ้องมอง แต่วางตัวอยู่อย่างสามัญ หากมีเวลา ความเงียบ และจิตใจที่ละเอียด จึงสัมผัสได้ถึง

สุนทรียะที่แตกต่างของความงามสองอย่างนี้สิ่งเกิดได้ ไม่ยาก วัตจากการเดินของหัวใจเราย่อมรู้ดี มีความงาม ประเภทหนึ่งที่ทำให้ใจเต้นแรงขึ้น ขณะที่ความงาม อีกประเภทนั้นทำให้ใจเต้นช้าลง

ร่องรอยแห่งกาลเวลาจึงมีค่า ความเก่าแก่คลาคล่ำของ กระจาบเขม่า รอยปริแตกของเนื้อไม้ ผิวสัมผัสที่ด้านหยาบ ไปตามกาลเวลาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องผ่านการสังขม ทั้งยัง บรรจุเอาความจริงแท้บางอย่างไว้กระซิบบอกแก่ผู้พบเห็น

ความจริงแท้ที่บอกว่าสรรพสิ่งล้วนไม่คงทนถาวร การ อยู่ในแวดล้อมวัตถุที่ดูคล้ายกับว่าจะคงอยู่ตลอดไปทำให้ เราชินกับความไม่เปลี่ยนแปลง จิตใจจึงสิ้นคลอน รุนแรงเมื่อพบความเปลี่ยนแปลงในชีวิต นอกจากนั้น ความเก่าและความกร่อนยังแฝงความจริงอีกประการอยู่ในนั้น นั่นคือ- สรรพสิ่งล้วนไม่สมบูรณ์แบบย่อมผู้พึง เปลี่ยนแปลงเสื่อมสลาย รวมถึงข้าวของเครื่องใช้ที่ผลิต จากฝีมือมนุษย์ซึ่งมักบิดเบี้ยวไปบ้าง นั่นก็คือความงาม ของความแท้ นั่นคือชีวิต เมื่ออยู่กับข้าวของเช่นนี้ หัวเรา ย่อมยึดหยุ่นต่อความบิดเบี้ยวไปบ้างของบางอย่างในชีวิต

สิ่งบิดเบี้ยวไม่สวยเพียงเพราะเราอยากให้มีมันสมบูรณ์ หากมิได้คาดหวังความสมบูรณ์แล้ว ความบิดเบี้ยวก็ เป็นเพียงลักษณะหนึ่งเท่านั้น แถมยังทำให้เรารู้สึก ผ่อน คลายว่าชีวิตไม่จำเป็นต้องตรงแนว หรือกลมดิก สมบูรณ์ แบบที่คาดหวังตลอดเวลา

สิ่งเหล่านี้ยังบอกกับเราอีกว่ามีความยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ใน ความธรรมดา หลายผู้คนที่เราพบในชีวิตที่ไม่ได้มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักแต่มีความงามและคุณค่าในตัวเอง หลายคน ที่ไม่พยายามเปล่งแสงแต่กลับมีเสน่ห์ลึกลับ หรือมี ความรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งนัก เช่นกันกับความงามในความงาม ในความแท้เหล่านี้ หากให้เวลา มองใกล้ ย่อมสัมผัสได้ ถึงความยิ่งใหญ่ในความธรรมดา

ความงามยังสามารถเปล่งประกายออกมาจากความ อับลึกลับ ความงามในลักษณะนี้คือการทำให้เรา เคลื่อนตัวเข้าไปใกล้ชิดกับสิ่งที่เคยมองว่าไม่งาม อับลึกลับ น่ารังเกียจ แล้วใช้เวลาพิจารณาอยู่ใกล้สิ่งนั้น ค่อยๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน แล้วจะพบว่าการอยู่ กับสิ่งเหล่านี้กลับทำให้รู้สึกสบายใจ ไร้กังวล กระทั่ง ไร้ความทะยานอยาก

ไร้เปลือก เสื่อมสลาย บิดเบี้ยว ไม่สมบูรณ์แบบ มีไข้หรือที่ ทั้งหมดนี้คือคุณสมบัติแท้ของความเป็นมนุษย์ จึงไม่ใช่ เรื่องแปลกที่มนุษย์สามารถเข้าถึงและสัมผัสได้กับ ความงามชนิดนี้ เมื่อจิตใจของเขาเปิดรับ ตัวเขาเอง ก็ย่อมรับในตัวเองมากยิ่งขึ้น พร้อมกับที่ยอมรับ ในความจริงของโลกและชีวิตมากยิ่งขึ้น

เมื่อมองเห็นความงามที่แท้ คนผู้นั้นย่อมลดการห่มห่อ เปลือกให้ตนเองลง เปิดเผยความบิดเบี้ยวอย่างซื่อตรง และจริงใจ ไม่หวั่นเกรงที่จะแสดงออกถึงความไม่หวั่นเกรง ที่จะแสดงออกถึงความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง และ ไม่หวาดหวั่นเมื่อช่วงเวลาของการเสื่อมสลายมาถึง

เหตุใดคอนกรีตเปลือยจึงสวย เหตุใดเราจึงหลงใหล ในใบหน้าไร้การแต่งเติม เหตุใดเราจึงสัมผัสผิวไม้ที่ หยาบด้านผ่านกาลเวลาด้วยความสบายใจ

ใช่หรือไม่ว่าเราโหยหาบางสิ่ง

เราโหยหาความจริงและความแท้—

ในโลกที่เต็มไปด้วยมายาหนาตาเถอะ!

ON THE MOVE

LIFE IS PASSING FAST.
SO MANY THINGS TO LEARN TO LIVE OUR LIVES
HAPPILY IN THE SAME OLD WORLD

ชีวิตที่ผ่านมา มีเรื่องราวให้เรียนรู้มากมาย
เพื่อให้เราใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ และมีความสุขได้ในโลกใบเดิม

โลกภายนอก V โลกภายใน

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งมูง มีดี ที่แววชน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที่ ที่ตน ได้เกิดมา
ท่านพุทธทาส

ขอบคุณมากครับผม
ใช่แล้วครับ

ผมกำลังขอบคุณที่คุณอุทิศส่สงสายตา
แวะมาอ่านบทความที่ผมกำลังพิมพ์อยู่นี้
เพื่อเป็นการตอบแทนน้ำใจที่คุณผู้อ่านให้
ผมอยากจะทำพื้นที่บทความนี้
พาคุณไปเที่ยวด้วยกันนะครับ...ตามผมมาครับ

สถานที่ที่ผมอยากพาคุณเดินทางไปในวันนี้
เป็นที่ที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น
แม้กระทั่งนักวิทยาศาสตร์
ก็ยังไม่สามารถสร้างเครื่องวัด
หรือกล้องถ่ายภาพใจมาให้เราได้ดูกัน
แต่ผมก็ยังหวังว่า ตัวอักษรเหล่านี้ของผม
จะพาคุณไปสัมผัสกับมันได้

วันนี้
ผมจะขอพาคุณเดินทางผ่านเปลือกนอแห่งตัวตน
เดินทางทะลุผ่านลงไปใใจจิตใจ ขอให้คุณค่อยๆ
ใช้สายตา
เดินตามผมมานะครับ
อย่าเพิ่งหลงทางหรือพลิกไปหน้าอื่น
เดี๋ยวจะพลาดกัน

เอาละ ขอเริ่มทีปครั้งนี้
จากสิ่งที่มองเห็นชัดๆ ก่อน
คุณลองมองไปที่มือคุณ
ที่กำลังถือินิตยสารเล่มนี้นะครับ
หรือจะเป็นอวัยวะของร่างกายคุณก็ได้

นั่นแหละครับ
สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด (ยกเว้นในความมืด)
คือ "ร่างกาย" ครับ
ร่างกายคล้ายเป็นขอบเขตพรมแดน

เป็นอาณาจักรที่เราารู้สึกว่า
นี่แหละคือ "ตัวตน" ของเรา
แต่แน่นอนที่สุดครับ "ตัวของเรา"
มันไม่ใช่แค่เรือนร่าง
หรือเปลือกนอกของเรานี้
ความเป็นเรายังมีอีกหลายสิ่ง
หลายอย่างเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สำคัญกว่า
และส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่อยู่ภายในร่างกายของเรา

ผ่านจากหน้าตาและร่างกาย
สิ่งที่มีมนุษย์จะพอมองเห็นได้ก็คือ
อารมณ์หรือ "ความรู้สึก" เช่น
เวลาคุณเดินไปพบใคร
ไม่เพียงเสื้อผ้าหน้าผม การแต่งกาย บุคลิกลักษณะ
หากคุณใส่ใจพอ คุณจะมองเห็นและสังเกตได้ถึง
อารมณ์ความรู้สึกของเขา
ไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะกำลังอารมณ์ดี
สบายๆ หรือว่ากำลังเคร่งเครียด
หรือกระทั่งโกรธสุดขีด

แต่สิ่งที่อยู่ลึกลับดัดจากอารมณ์ และเริ่มเห็นได้ยาก
ไม่ลิ แทบมองไม่เห็นเลยดีกว่า
(ยกเว้นคุณจะมีญาณวิเศษ)
นั่นก็คือ "ความคิด" ครับ

เชื่อไหมครับ เจ้าสิ่งที่มองไม่เห็นที่เรียกว่า
ความคิด
เป็นสิ่งที่ทรงพลังที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ชาติ
We are what we think.

ความคิด คืออะไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร?
ความคิด เป็นเสียงในหัวของเรา
บอกกับตัวเองเองถึงสิ่งต่างๆ
เป็นถ้อยคำ เป็นความหมาย
ที่เกิดขึ้นทันทีที่เราเห็นหรือ "การรับรู้"
กับสิ่งต่างๆ

ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งหมดของเรา
ตา หู จมูก ลิ้น กาย

แต่ว่า ความคิด โดยตัวมันแล้ว

ไม่สามารถทำงานเดี่ยวๆ ด้วยตัวมันเองได้
เพราะมันต้องทำงานควบคู่ไปกับ
"ความจำ" เสมอ
ใช่แล้วครับ เราไม่สามารถคิดถึงสิ่งที่ไม่เคยมีอยู่
ในความทรงจำ หรือไม่รู้จักมาก่อน เช่น
คุณไม่มีทางอ่านตัวหนังสือเหล่านี้ออกหรอกครับ
ถ้าคุณไม่เคยเรียนเคยอ่านภาษาไทยมาก่อน
ดังนั้น ทุกๆ ความคิด
จึงตั้งอยู่บนความทรงจำทั้งสิ้น

แม้กระทั่ง ในความฝันหรือจินตนาการ สิ่งต่างๆ
ที่เกิดปรากฏขึ้นในหัวของเรา
ล้วนต้องอาศัยความทรงจำต่างๆ
ที่เราได้จดชีวิต เป็นวัตถุติด
เพื่อใช้รีมีกซ์ประกอบร่างสร้างใหม่กลายเป็น
ความคิด จินตนาการ ความฝัน
ทั้งฝันกลางวันและกลางคืน
ที่มาปรากฏในฝันในสำนึกของเรา

และที่สำคัญ ทุกๆ ความคิดที่เกิดขึ้น
ล้วนและก่อให้เกิดอารมณ์
คุณเคยสังเกตตัวเองไหมครับว่า
ทุกความคิดจะสร้างอารมณ์
เป็นหมวดหมู่ใหญ่ๆ อยู่ 3 ประเภท ได้แก่
ชอบ ไม่ชอบ และเฉยๆ

อะไรก็ตามที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกบวก ตั้งแต่
พอใจ สบายๆ สุขใจเป็นล้นพ้น ซาบซึ้ง
ประทับใจ ไปจนถึงเป็นสุขสุดขีด
และในทางตรงกันข้าม อารมณ์ลบก็ได้แก่
ความไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่พอใจ รำคาญ เบื่อ เหนง
ไปจนถึงอารมณ์เสียใจ โกรธ โมโห
เกรี้ยวกราด เศร้าโศกเสียใจสุดๆ เหล่านี้
ล้วนเป็นอารมณ์ด้านลบ
และสุดท้าย ก็เป็นอารมณ์กลางๆ
ที่เราไม่รู้สึกรบหรือลบใดๆ

และเชื่อไหมครับ ความจำ ความคิด และ
ความรู้สึก 3 สิ่งนี้
คือหัวหน้าใหญ่บงการชีวิตแทบทั้งหมดของเรา



เป็นวงจรสำคัญของการกระทำ พฤติกรรม
ไปจนถึงการก่อร่างสร้างความเป็นตัวเป็นตน
ของเราทั้งหมด
เอาละ ถึงไฮไลต์ของการเดินทางในวันนี้แล้ว
ตามผมมาดีๆ นะครับ ถึงตรงนี้
ผมอยากให้คุณลองอ่าน
ตัวหนังสือตัวเรียงในบรรทัดด้านล่าง
แล้วลองใช้เวลา 10 วินาที
ลองดูกระบวนการที่เกิดขึ้นในใจดู

คุณครับ... คุณ นำ รัก จัง เลย ^ ^
จึ๊ๆ อย่าเพิ่งรีบอ่านย่อหน้าถัดไปนะครับ
ผมอยากให้คุณลองกลับขึ้นไปอ่านบรรทัดข้างบน
ซ้ำๆ อีกสัก 3 - 4 รอบ แล้วลองหยุดดูสิ่งต่างๆ
ที่เกิดขึ้น
.
.
.

จากตัวหนังสือที่ปรากฏต่อสายตา หรือ "การรับรู้"
คุณพอมองเห็น "ความจำ"
(ตัวอักษรที่คุณรู้จัก และความหมาย)
ถูกตีความออกมาเป็น "ความคิด"
(ความหมายของประโยคนี้)
และสร้าง "ความรู้สึก" บางอย่างในใจ
(อารมณ์ที่เกิดขึ้น)
พอทำได้ไหมครับ? ...หากยังไม่ค่อยชัดเจน
คุณสามารถกลับขึ้นไปทำกระบวนการซ้ำอีกที
ก็ยังได้นะครับ

โอเค ทีนี้ ผมอยากให้คุณทำซ้ำแบบด้านบนอีกครั้ง
แต่คราวนี้ เป็นประโยคด้านล่างนี้ครับ
อย่าลืมนะครับ
ลองอ่านซ้ำๆ สัก 3 - 4 รอบ

เฮ้ย คุณนะ! ...คุณ มัน นำ พุเรศ...ที่สุด !!
อย่าลืม อ่านซ้ำสัก 3 - 4 รอบ ลองดูครับ!
เป็นไงครับ คุณเห็นความแตกต่างของ
ความคิดและความจำที่เกิดขึ้นไหมครับ

สังเกตไหมครับว่า...
ใช่ ทั้งสองประโยค มีความหมายที่แตกต่างๆ กัน
และสร้างความคิดและความรู้สึกที่แตกต่างกัน
แต่จุดสำคัญของการทดลองนี้
อยู่ที่ชื่อเรื่องที่ผมนำมาเป็นชื่อบทความ
นั่นก็คือโลกภายนอกและโลกภายใน

เชื่อไหมครับ สำหรับโลกภายนอกแล้ว
โดยกายภาพที่ปรากฏตัวเป็นตัวหนังสือ
ทั้งสองประโยคข้างบน
หาได้มีความแตกต่างกันนะครับ ทั้งสองประโยคนี้
ไม่ได้แตกต่างกันนะครับ
เพราะใช่หรือไม่ว่า ทั้งสองประโยค
ก็แค่ตัวหมึกสีดำที่พิมพ์อยู่บนกระดาษสีขาว
หรือไม่ก็เป็นแค่แสงสีเข้มที่ปรากฏบนหลอดภาพ
บนหน้าจอมือถือหรือคอมพิวเตอร์ของคุณ

...ดูให้ดีสิครับ...มันเป็นแค่นั้นจริงๆ

แต่ความหมาย ความคิด
และความรู้สึกที่เกิดต่อสืบเนื่องจาก
สองประโยคดังกล่าว ล้วนเป็น "โลกภายใน"
ของคุณทั้งสิ้น

เชื่อไหมครับ ตลอดชีวิตทั้งหมดของเรา
เราเป็นอย่างไรที่เราคิด และส่วนมาก
เราทำตามสิ่งที่เรารู้สึก
We are what we think. We do what we feel.

หากอ่านถึงตรงนี้ แล้วยังรู้สึกงงๆ
หรือยังไม่ค่อยเข้าใจ
ถึงผมอยากชวนคุณย้อนกลับขึ้นไป
อ่านบทความนี้ใหม่
และลองทำตามอีกสักรอบดูนะครับ

โลกภายนอกย่อมปรากฏเป็นไปอย่างที่มีมันเป็น
แต่เชื่อไหมว่า
สิ่งที่กำหนด บังบอกว่าโลกภายนอกเป็นอย่างไร

กลับกลายเป็นโลกภายในความจำ ความคิด
ความรู้สึก
ทั้งหมดนี้คือ
การทำงานของจิตใจภายในของเรานั่นเอง

ซึ่งสุดยอดเคล็ดลับ และวิธีเดียวเท่านั้น
ที่จะช่วยให้เรารู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายนอก
ก็คือ การตามดู ตามเห็น
โลกภายในของเราที่เกิดขึ้น
ก็คล้ายๆ
กับที่ผมชวนให้คุณลองอ่านประโยคทดสอบทั้งสอง
นั่นก็คือ หยุด และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน
การพักใจ และการมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งความคิด
และความรู้สึก
ทั้งหมดนี้ สามารถใช้คำเรียบง่ายที่สุดที่เรียกว่า
"สติ" นั่นเองครับ

ก่อนจบการเดินทางในวันนี้ ผมขออวยพรให้
โลกภายนอกของคุณผู้อ่านทุกท่าน
เต็มไปด้วยความสดใส
อันเกิดจากโลกภายใน
และหัวใจที่เบิกบานนะครับ
ขอบคุณที่แวะมาเที่ยวด้วยกัน ...สวัสดิ์ครับ

ป.ล. เนื้อหาในบทความนี้
เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการอธิบายขั้น 5
หรือความเป็นตัวเป็นตนของมนุษย์ ได้แก่
รูป (กาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ)
สังขาร (ความคิด) วิญญาณ (การรับรู้)

EAT AROUND

DELICIOUSNESS CAN BE AT YOUR NEXT DOOR

ร้านดี ๆ น่ารักร้านอาหาร บางทีก็อยู่ใกล้กว่าที่คิด

Oat x somewhere



P.50

P.51

Magpie Cafe

หลีกเลี่ยงความวุ่นวายในเมืองมาพักผ่อนในพื้นที่สีเขียวที่ Magpie Cafe ที่ซ่อนตัวอยู่ในซอยอ่อนนุช

บรรยากาศภายในร้านตกแต่งผสมผสานความโมเดิร์นและความวินเทจ เข้าด้วยกันได้อย่างลงตัว ให้ความรู้สึกอบอุ่นด้วยของตกแต่งและเฟอร์นิเจอร์เก่าแก่หลายหลายสี ประกอบกับลวดลายเพนต์ผนังรอบ ๆ และลายแพตเทิร์นที่เลือกใช้เข้ากันดี สามารถเลือกนั่งได้ทั้งโซนด้านในและด้านนอก ทั้งสองโซนเต็มไปด้วยต้นไม้สีเขียวหลากหลายชนิดดูแล้วสบายตา ให้ความรู้สึกเหมือนนั่งจิบชาอยู่ในสวนหลังบ้านที่แสนร่มรื่น

อาหารของทางร้านจะเน้นเสิร์ฟเมนูสไตล์โฮมมีฟิวชั่น ด้วยสูตรเฉพาะจากทางร้าน และคัดสรรวัตถุดิบชั้นดีในทุกๆ เมนู และที่ไม่ควรพลาดคือเบเกอรี่โฮมเมดของทางร้านที่ทำสดใหม่ทุกวัน ที่เหมาะทานคู่กับกาแฟและชาน้ำชาจากต่างประเทศให้ได้เลือกดื่มหลากหลายชนิด

ที่อยู่ : ซอยอ่อนนุช 28 เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร



Craft Cafe

คาเฟ่น่ารักๆ ที่ตกแต่งร้านด้วยข้าวของเครื่องใช้สไตล์วินเทจนี้อยู่ที่เอส พระขนิษฐา ในชั่วโมงเร่งรีบอาจจะเดินผ่าน แต่ภายในร้านเล็กๆ แห่งนี้เต็มไปด้วยเมนูอาหารทั้งไทยและต่างชาติรสชาติดี ที่ที่สั่งอาหารเข้าได้ทั้งวัน และเหมาะแก่การนั่งทำงาน บรรยากาศในร้านตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ไม้ มีของสะสมหายาก เช่น จาน ชามกระเบื้องลวดลายวินเทจตกแต่งผนังให้ความอบอุ่น สบายตา เหมือนนั่งทานอาหารอยู่ภายในบ้าน ทางร้านจะเสิร์ฟเมนูสไตล์โฮมมีฟิวชั่นด้วยสูตรเฉพาะจากคุณแม่ รสชาติกลางๆ ไม่จัดจ้าน ฝรั่งทานได้ คนไทยทานอร่อย อาหารเช้าที่เป็นสไตล์บริติช ที่มีการเพิ่ม Baked Beans หรือถั่วขาวอบซอสลงไปด้วย เสิร์ฟพร้อมเบคอนทอดกรอบ มันบด ผักสลัด และน้ำส้มคั้น

นอกจากนี้ยังมีเครื่องดื่ม ทั้งชา กาแฟ และมีอกเทลหน้าตาสวยงามที่ชวนให้มาลิ้มลอง รวมถึงของหวานโฮมเมดต่างๆ ที่ไม่ว่าจะมาเวลาไหนก็พร้อมเสิร์ฟ ความอร่อยให้ได้สัมผัสกับบ้านกันทุกช่วงเวลา

ที่อยู่ : 1533/4 ซอยสุขุมวิท 69 แขวงพระขนิษฐา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร BTS พระขนิษฐา ทางออก 3





AREEYA FAMILY

แอปพลิเคชัน
ที่จะช่วยให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

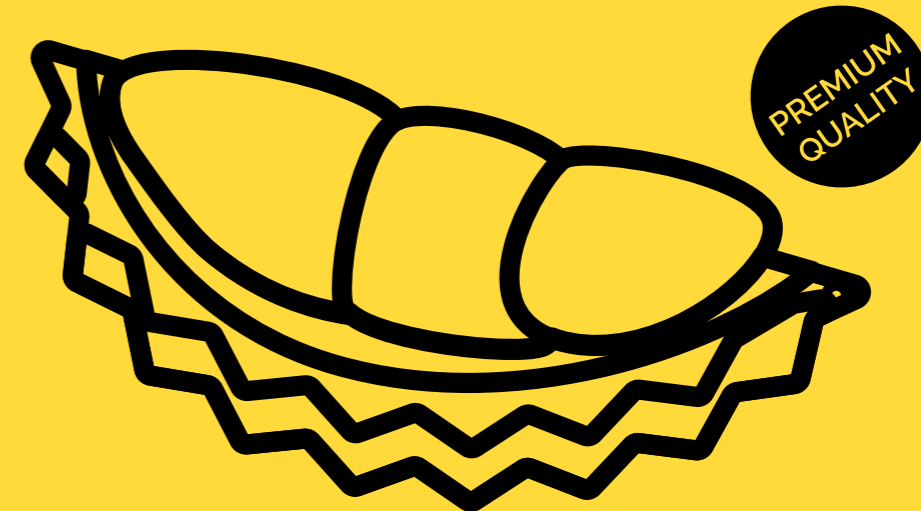
หมดกังวลเรื่องการแจ้งซ่อมอพิตค
ข้อมูลข่าวสารจัดการเรื่องบ้าน
ได้ง่าย ครบ จบในแอปเดียว



FREE DOWNLOAD

*หากมี App Areeya family ของเก่า
ให้ทำการ ถอนการติดตั้งและติดตั้ง
ใหม่อีกครั้ง

CALL CENTER
☎ 1797



DURIAN (HAMP Sisaket

ทุเรียนศรีสะเกษ พันธุ์หมอนทอง

ทุเรียนภูเขาไฟเกรดพรีเมียม
มีแร่ธาตุอาหารสูง รสชาติหวานมัน
กรอบนอก นุ่มใน เปลือกบาง
เมล็ดเล็ก กลิ่นไม่ฉุน

ราคา **1,500 บาท** (2.8-3.2 กิโลกรัม)
[กรุงเทพฯ และปริมณฑล]



สามารถสั่งซื้อ **pre-order** ได้ที่..

- 🌐 www.durianchamp.com
- 📍 Durian Champ
- 📞 durianchamp
- 📍 หรือที่ Pickadaily Bangkok สุขุมวิท 77

