

# Whizdom 101



**Whizdom 101**  
THE GREAT GOOD PLACE

May 2016  
Issue 2 | Stay focused

Keep on / Ready Steady Go! /  
Co / Livable / Sweats / Eat /  
Recipe / Compilation /  
See Relationship / Share





“If there are nine rabbits on the ground and if you want to catch one, just focus on one.”

Jack Ma

## 'ปรับ' โฟกัส

Writer : Pattareeya Puapongsakorn  
Illustrator : Natee Kong

Hello, procrastinators

### ที่ครึ่งแล้วที่คุณทำงานไม่เสร็จตามเวลา?

ก่อน Deadline หลายวัน คุณเห็นเพื่อนแชร์สิ่งที่น่าสนใจ หนึ่งหลายเรื่องน่าดู เพลงเพราะน่าฟัง เกมใหม่สนุกเพลิดเพลิน รู้ตัวอีกทีเข้มนานาฬิกาก็ชี้ความจริงที่เลวร้ายว่างานยังไม่คืบหน้าไปไหน สุดท้ายก็ต้องปั่นกันคืนสุดท้ายตาลือตาเหลือง จมภารกิจปั่นกันจนสิ้นแรงพร้อมรับไฟลนกันครั้งใหม่ในวันถัดๆ ไป

Tim Urban เจ้าของเว็บไซต์ Wait But Why ผู้หลบเลี่ยงการเผชิญหน้างานมาทั้งชีวิต ตั้งสมมติฐานว่าสมองเรามีสติรู้เหตุผลอยู่แล้วว่าจะไรควรทำก่อนหลัง ปัญหาคือเจ้าลิงรักสนุกในหัวที่โศดมาสังการให้เราสนใจแต่กิเลสตรงหน้า และยืดเวลาชีลล์ออกไปให้ยาวนานที่สุด จนหายนะจวนเจียนจะบังเกิดอยู่รอบร่อความตั้งใจทำงานถึงพุงฉิดกลับมาอีกครั้ง

ทั้งที่รู้ว่าควรหยุดเล่น ทั้งที่รู้สึกผิดกับตัวเอง แต่เจ้าลิงตัวนั้นก็เอาชนะคุณได้เสมอ กลายเป็นอาการเรื้อรังให้ทำงานไม่ทันอยู่เรื่อยไป แต่อย่าเพิ่งถอดใจ เรามีวิธีปราบเจ้าจ้อให้กลายเป็นลูกไก่ในกำมือ

### How many times have you failed to finish your work on time?

Days before the deadline, you are drawn into the never-ending world of social network. Your friends just shared interesting stuff. There're many must-see movies and nice songs to check out. And oh! What is this new game? Next thing you know, a dreadful truth appears right in front of you: you've made no progress. Then comes the time when you have to rush to complete things in the last minute. When the mission is finally accomplished, you find yourself lying down exhaustedly, ready for another last-minute rush to come.

Tim Urban, the founder of Wait But Why website who has been avoiding confrontation with work his whole life, has proposed a hypothesis that our brains are actually aware of what should be the priority of things to be done. The problem is that we also have that little fun-loving monkey in mind who takes charge of making us focus on all the fun, prolonging the chillaxing time until disaster is looming, who then will step aside and allow concentration to play its part again.

While you know it's time to stop playing and feel guilty for doing so, the monkey always defeats you, making you chronically late. But don't give up just yet. We know how to tame this mischievous boy.

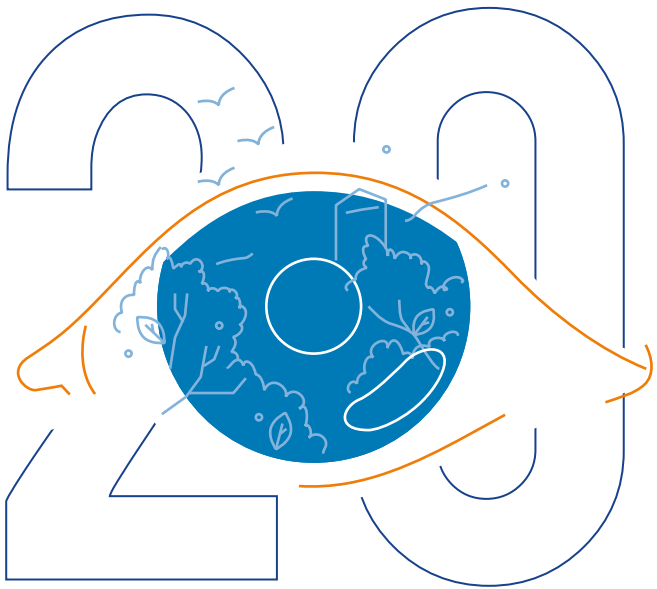
### Stay focused

ดื่มกาแฟแก้วง ทำ to-do list สิ่งที่ 'ต้อง' ทำให้เสร็จ ปิดโทรศัพท์มือถือ ฯลฯ คือวิธีแรกๆ ที่เรานึกออก เมื่ออยากจะทำโฟกัสกับงานตรงหน้า แต่นอกจากสิ่งๆ ักัน ยังมีอีกหลายวิธีหลายเทคนิคที่ช่วยให้เราโฟกัสกับงานตรงหน้าให้ลองไปปรับใช้กัน

**Do creative work first :** หลายคนชินกับการเริ่มต้นทำงานด้วยการเช็คอีเมล จัดการนั่นนี่เรื่อยเปื่อยเพื่อรวบรวมสมาธิก่อนทำงานจริงจัง แต่ถ้าว่ากันที่ประสิทธิภาพ ช่วงที่สมองเริ่มออกสตาร์ทและโฟกัสกับการทำงานได้ดีที่สุดคือตอนเริ่มต้น และจะลดลงและลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป เพราะฉะนั้นการลงมือทำงานยาก ๆ ที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์หนักหน่วง ควรถูกจัดการเป็นงานแรกของวัน

Drink coffee to stay awake, make a to-do list of what 'must' be done, turn the phone off, etc. These are what we're likely to think of when we want to focus in. But besides these familiar techniques, there're also other tips you can try to help you concentrate.

**Do creative work first :** Many of us are accustomed to starting the day by checking emails, taking care of this and that to prepare ourselves before concentrating on the real work. But in terms of productivity, the best time for brain to start and focus on the work is at the beginning and it will decrease gradually with time. So if you have a difficult task that requires creativity, do it first.



**The 20-20-20 rule :** แม้จะไม่เกี่ยวกับการตั้งใจไม่งานโดยตรง แต่กฎ 20 ซ้ำ ๆ นี้ช่วยอย่างมากในการลดปัญหาหลายตาอ่อนล้าจากจอคอมพิวเตอร์ และหน้าจอแปลงแสงต่างๆ ที่เราใช้ทำงาน กฎมีอยู่ว่า ทุกๆ 20 นาที ให้ละสายตาจากจอที่ว่า และมองไปยังบางสิ่งบางอย่างที่อยู่ไกลออกไปสัก 20 ฟุต นาน 20 วินาที เพื่อเป็นการรีเซ็ตม่านตาให้พร้อมไม่งานในเฟสถัดไป ก่อนจะกลับมา 20 และ 20 อีกครั้ง ในอีก 20 นาที

**The 20-20-20 rule :** Although it isn't directly about concentration, this rule helps a lot in reducing eyestrain caused by staring at computer screens and the like for too long. The rule says that every 20 minutes, give your eyes a 20-second break and focus on something 20 feet away. This will relax your tired eyes and make them ready for another phase of work.



Be present

อินเทอร์เน็ตคือเครื่องมือช่วยให้การทำงานสะดวกสบาย ความไวรู้ดปรีาต์และฟังก์ชันครบเครื่องทำให้เราเปิดแท็บหน้าต่างไว้หลายบานเพื่อใช้งานในคราวเดียวกัน Multi-tasking จึงเพิ่มพูนจนทุกการทำกิจวัตรหลายอย่างไปพร้อม ๆ กันเป็นเรื่องปกติ แต่ผลข้างเคียงที่ตามมาคืออาการจับจด สมาธิสั้น จดจ่อกับอะไรนาน ๆ ไม่ได้ การแวะเช็คเฟซบุ๊ก ตอบไลน์ และเลิ่รหหาความบันเทิง หน่งงการทำงานให้ช้าลงไปหลายเท่า วิธีง่าย ๆ ที่เปลี่ยนชีวิตการทำงานให้ง่ายขึ้น คือการจัดลำดับความสำคัญของงาน ทำอะไรให้เสร็จไปทีละอย่าง และโฟกัสไปที่เป้าหมายเดียวเท่านั้น แต่เรื่องแบบนี้พูดง่ายทำยาก เรามีตัวช่วยเป็นแอปพลิเคชันดี ๆ มาฝาก

**Forest** : เกมฝึกความอดทน เหมาะกับคนชอบความท้าทาย เมื่อไหร่ที่อยากตัดใจจากโทรศัพท์และโฟกัสกับงาน เปิดแอปฯ นี้ขึ้นมาในมือถือแล้วกดปลูกต้นไม้ ต้นไม้ 1 ต้นจะเติบโตด้วยเวลา 30 นาที ถ้าอยากทำงานสัก 2 ชั่วโมงก็ปลูกไปเลย 4 ต้น แล้ววางทิ้งไว้ เผลอหยิบโทรศัพท์มาเล่นระหว่างนั้นเมื่อไหร่ ป่าไม้ที่ปลูกมาจะตายหมดทันที

**Stay Focused** : ถ้าเปิดคอมพิวเตอรทำงานทีไรแล้วหัวใจเหว้นไหว ตบะแตกไปเล่นเกม ส่องเฟซบุ๊ก หรือเช็คเว็บไซต์ทุกที ลองติดตั้งแอปฯ กำหนดเวลาเล่นเน็ตลงเครื่องคอมฯ ของเรา เมื่อหมดโควตาการเล่นสนุก เว็บไซต์นั้นทั้งหมดที่เราตั้งค่าไว้จะถูกบล็อกทันที ซึ่งข้ังเหมือนคุ้ฝ่ายปกครองมากด้นแบบนั้น ไม่ทำงานไม่ได้แล้ว

Internet is a tool that facilitates working. Its speed and complete functions allow us to open several window tabs to use simultaneously. While our multi-tasking skills improve, making it normal to perform more than one task at a time, our ability to concentrate, on the other hand, drops. We find it harder to stay focused and let checking Facebook, answering LINE, and searching for entertainment delay our work. Simple ways to make working easier are to prioritize, complete one thing at a time, and focus on just one goal. But it's easier said than done so we present you here with some helpful applications.

**Forest** : An app that helps you stay away from your smartphone and stay focused on your work. Launch the app and plant a tree which will grow in the next 30 minutes. If you're planning to work for 2 hours, plant 4 trees and put the phone down. Whether you get your own forest or your trees will be killed depends on your resistance not to leave the app.

**Stay Focused** : Your personal assistant who will take care of everything you need to concentrate. From opening files automatically, tracking and reporting your time, reminding your daily tasks, to limiting time on sites – you will find it hard not to work.



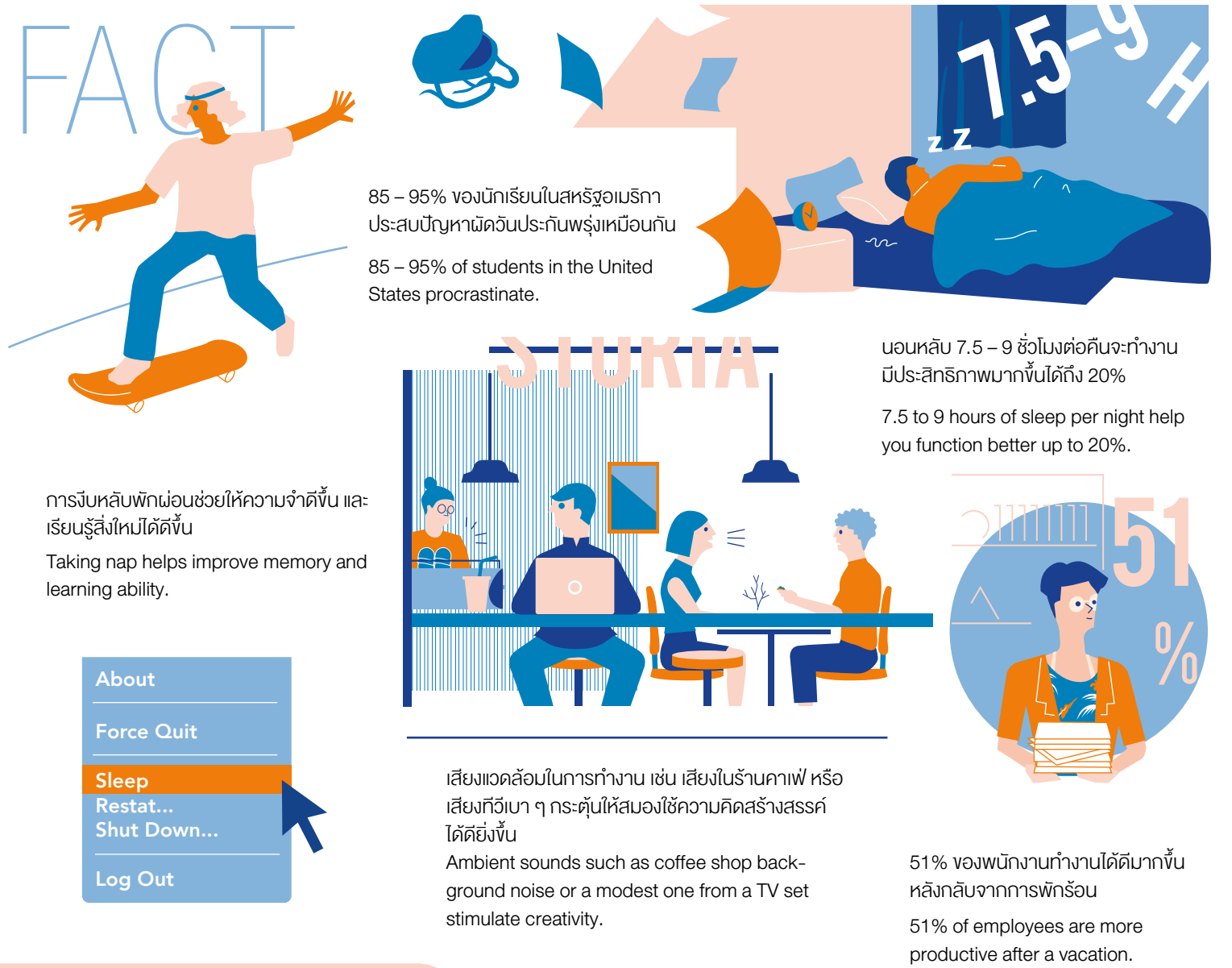
Beat procrastination

ไม่ว่าแอปพลิเคชันจะเลอค่ามาใช้สักแค่ไหน สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้ทำงานเสร็จได้คือ วินัย ลองสร้างเป้าหมายหลักของแต่ละวัน กำหนดสิ่งรบกวนรอบตัวออกไป ปิดมือถือสักครู่ ปิดไวไฟสักประเดี๋ยว และลงมือทำงานนั้นอย่างจริงจัง ยังมีสมาธิกับงาน ถึงจุดหนึ่งสมองจะเข้าสู่โหมด flow ที่ดื่มด่ำกับงานจนลืมเวลา มอบผลงานที่มีประสิทธิภาพและความสุขในสิ่งที่ทำ

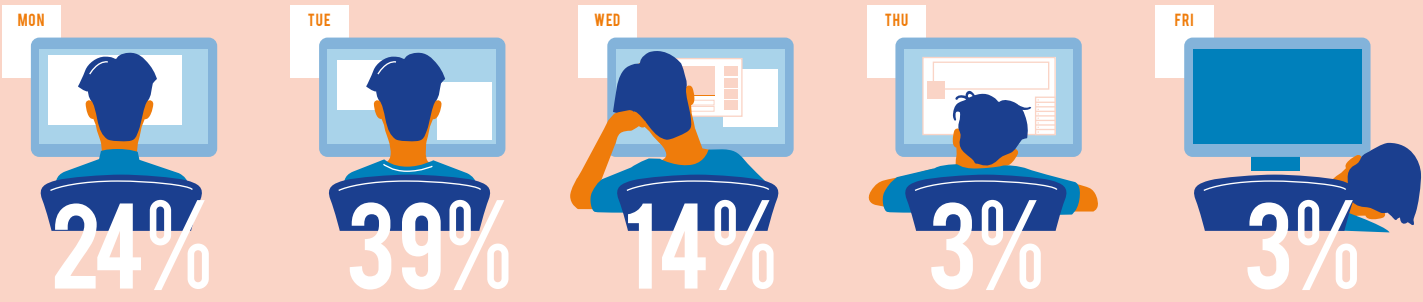
เมื่อความพอใจในงานเกิดขึ้น ความรู้สึกต่อตนเองก็เพิ่มขึ้นตามลำดับ ตอนนี้ละที่เจ้าลิงรักสนุกจะหายช้าและยินยอมให้เราทำงานแบบทุ่มสุดตัวเต็มที ก็หมดทำงานก็สนุกเหมือนกันนะ

No matter how helpful an application is, the most important thing that will get your work done is discipline. Set a goal for each day. Eliminate all the distractions around you. Turn the smartphone and Wi-Fi off for a while and start working. When you concentrate on your work to a certain point, your brain will go into ‘flow mode’ where you enjoy working so much you forget the time, resulting in satisfying outcome and happiness in what you do.

When work satisfaction occurs, your level of self-esteem is consequently higher. Now that fun-loving monkey will stop fooling around and let you focus on your work. It's actually fun, isn't it.



วันที่พนักงานทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงสุดในสัปดาห์  
Most productive days of the week :



Sources :  
[www.lifehack.org/articles/productivity/productivity-facts-every-employee-should-know.html](http://www.lifehack.org/articles/productivity/productivity-facts-every-employee-should-know.html)  
<http://thecareercafe.co.uk/blog/?p=12007>  
<https://blog.bufferapp.com/10-surprising-facts-about-how-our-brain-works>



ตั้งสติ ก่อนสตาร์ท

Writer : Suwicha Pitakkanchanakul

READY

การพยายามบาลานซ์อะไรหลาย ๆ อย่างไปพร้อมกันนั้นเป็นทักษะของผู้คนในศตวรรษที่ 21 ก็จริง แต่ในเกมส์ตาร์ทอัพที่ต้องการความคล่องตัว ความหลากหลายอาจไม่ใช่คำตอบที่เหมาะสมกับการเริ่มออกสตาร์ท

ในระยะหลังเป็นที่รู้กันว่าสตาร์ทอัพหน้าใหม่หลายทีมต้องตกม้าตายตั้งแต่ยังไม่ถึงไหนเพราะสนใจหลายอย่างมากเกินไป หน้าตาเว็บไซต์ต้องสวยงามน่าใช้ ผลิตภัณฑ์จะต้องอุดมไปด้วยดีไซน์ ระบบหลังบ้านก็ต้องเข้มแข็งการตลาดก็ต้องเอาให้อยู่ และอื่น ๆ อีกมากมายที่ทำให้ไม่อาจจัดลำดับความสำคัญในการลงมือทำงานได้ เมื่อต้องหยิบจับหลายสิ่งมากเกินไปในเวลาพร้อม ๆ กันก็อาจทำให้ไม่สำเร็จสักอย่าง แต่หากรู้ว่าสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดคืออะไรแล้ว สิ่งนั้นก็ช่วยนำทางเราไปสู่การจัดกลยุทธ์ ล้อมกรอบการทำงานให้ชัดเจน สิ่งที่ไม่ใช่จะถูกกันออกไป จึงสามารถพุ่งตรงไปยังเป้าหมายได้อย่างไม่ลืบนั่นรวมทั้งยังสร้างจุดจดจำทำให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเอง และที่สำคัญที่สุด ในเมื่อจับจุดโฟกัสไว้ได้อยู่มีโอกาที่จะทำให้เราสามารถใช้เวลาที่มีได้อย่างคุ้มค่าเพราะรู้ว่าควรใช้มันไปกับอะไร

While it's true that balancing multiple tasks simultaneously is a basic skill for people in the 21<sup>st</sup> century, in the game of startup which requires flexibility, on the other hand, such expertise may not be the best answer to start with.

It's been known lately that a great number of new startups have failed not far from their starting point because of focusing on too many elements. The design of the website must be attractive. The products need to be stylish. Management system must be strong. Marketing strategy can absolutely not be ignored. All of these concerns, as well as several other factors, make it troublesome to prioritize effectively. When you have to handle too many things at the same time, it's possible that you will fail to complete everything. But if you know what the most important thing to your business is, it will guide you to the best-suited strategy, developing a clear framework, and sorting what is not necessary out. You will then be able to go straight to the set goal and create your own distinctive identity. Most of all, when your focus is solid you'll be able to use your time productively, because you realize what you should spend it on.

“I learned the value of focus. I learned it is better to do one product well than two products in a mediocre way.”

Reed Hastings



STEADY

เส้นทางไปสู่ความสำเร็จนั้นไม่มีเรื่องให้ต้องจัดการนับไม่ถ้วน แต่วิธีที่มีทั้งประสิทธิภาพ ปลอดภัย และประหยัดเวลาที่สุดก็คือการโฟกัสไปยังเป้าหมายที่แท้จริง ด้วยวิธีการเหล่านี้

Challenge after challenge awaits you along the road to success. To get there, the most effective, secure, and time-saving way is to focus on your real goal with the help of these useful tips.

ลัด to-do list

ยังมีหลายอย่างให้สนใจ ยิ่งไปไม่ถึงไหน หากคิดการใหญ่ใจต้องนิ่ง ตัดใจทิ้งสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลัด to-do list บนกระดาน กำหนดเป้าหมายให้น้อยลง แต่เน้นกระบวนการที่ทำให้ทุกข้อมีประสิทธิภาพมากขึ้นแทน

Minimize the to-do list

The more concerns you have to focus on, the harder you'll move forward. Do not let too many factors overwhelm you and cut what is not important off as much as possible. Reduce the size of your to-do list. It's better to have fewer objectives and emphasize on accomplishing them efficiently.

จับจดจับจุด

วางแผนการทำงานที่ละขั้นตอนให้ชัดเจน และต้องไม่ลืมหักหนาระยะเวลาในการทำงานที่เป็นไปได้จริง และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกคนรับรู้ว่าตอนนี้เกิดอะไรขึ้นบ้างและเดินไปถึงไหนแล้ว หากมากลางทางก็มุ่งหน้าต่อไป หากยังไม่ใช่จะได้ปรับกันใหม่ให้ทันที่วงที่

Develop a strategic plan

Plan your work step by step and do not forget to follow up on the progress of the work regularly in order for everyone concerned to know what's going on and where you are. This will help determine in due time whether the plan should be continued or adjustments are needed.

มองภาพเดียวกัน

สิ่งสำคัญคือสมาชิกทุกคนในกระบวนการทำงานต้องมองเห็นภาพเดียวกัน ตั้งแต่ผู้ออกไอเดียไปจนถึงระดับผู้ปฏิบัติงาน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ทุกคนโฟกัสไปที่จุดเดียวกันและเดินไปพร้อมกันได้

See the same picture

It is necessary for a team that every member in the process, from creators to operating staff, sees the same picture. Effective communication is the key to ensure that everyone focuses on the same point and moves forward in the same direction.

GO!

เมื่อรู้ว่าจะทำอะไรหลักที่เราต้องการแล้วเรื่องอื่น ๆ ก็จะมาตามเองเช่นเดียวกับการเดินทางอันน่าตื่นตาตื่นใจของธุรกิจบริการวิดีโอสตรีมมิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกอย่าง Netflix ซึ่งเริ่มต้นขึ้นในปี 1997 หลังจาก Reed Hastings ต้องเจ็บบวดกับการต้องควักเงิน 40 เหรียญสหรัฐฯ เป็นค่าปรับที่เขาละเมิด DVD ที่เช่ามาจากร้าน ทำให้เขาได้ไอเดียธุรกิจเช่าวิดีโอที่จ่ายเงินเป็นรายเดือน โดยรับรายชื่อหนังจากลูกค้าแล้วจัดส่ง DVD ให้ลูกค้าผ่านระบบไปรษณีย์

สิ่งที่ Reed Hastings โฟกัสอย่างยิ่งก็คือ ประสบการณ์ของผู้ใช้บริการ เขาถลงผิดลองถูกกับของใส่ DVD กว่า 150 แบบ จนในที่สุดก็กลายมาเป็นของ Netflix สีแดงสด สะดุดตาทำจากพลาสติกแข็งช่วยปกป้อง DVD ให้ไปถึงมือผู้รับได้อย่างรวดเร็ว และปลอดภัย ใส่ใจจนถึงขั้นที่ว่าการหยิบออกใส่เข้าซองจะต้องไม่มีติดขัด และยังมีส่วนช่วยได้เป็นต้นทุนที่ลดลงและระบบที่มีคุณภาพขึ้นอีกด้วย

When you are certain about what you want, the rest will follow naturally. One good example is Netflix, the movie streaming giant. It all began in 1997 when Reed Hastings, the co-founder and CEO, had to pay \$40 in overdue fines after forgetting to return a DVD he has rented. This then sparked an idea of making video rental business offering monthly subscription that let a subscriber create an order list and then DVDs of films ordered will be delivered to them by mail.

What Hastings has been focusing on is customer experience. He has tried again and again making more than 150 designs until finally coming out with an eye-catching red envelope made of plastic which will protect the DVD until it reaches customer's hand. Attention was paid to details to create an envelope that is easy to use, providing magic moment when opening. The attempt not only benefited users but also resulted in cost-effective and better system.

เมื่อยุคอินเทอร์เน็ตมาถึง Netflix ก็ปรับกระบวนการทำด้วยความบันเทิงเข้ามาสู่โลกออนไลน์ก่อนใครเพื่อน โดยให้บริการวิดีโอสตรีมมิ่งเป็นรายเดือน มีภาพยนตร์ซีรีส์ รายการทีวีทั้งเก่าและใหม่ให้เลือกดูโดยมอบสิทธิ์ในการตัดสินใจให้เป็นของผู้ใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็นอะไร เวลาใด สถานที่ไหนก็ตาม เก้าอี้ยังไม่พอ ในเมื่อพวกเขา มีข้อมูลพฤติกรรมชมรับชมสิ่งบันเทิงของชาวอเมริกันทั่วประเทศอยู่ในมือ รู้ว่าผู้ชมชอบหนังแนวไหน กดดูซ้ำตอนใดมากเป็นพิเศษ หรือกดหยุดดูตอนที่ให้ไร Netflix จึงนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์อย่างละเอียดแล้วสร้างเป็นซีรีส์สุดสนุกชวนติดหนึบอย่าง House of Cards หรือ Orange Is the New Black ที่น่าตื่นตาตื่นใจไปกว่านั้นคือ เมื่อต้นปีที่ผ่านม Netflix กำลังขยายไปยังทั่วโลกด้วยการเปิดตัวในประเทศแถบเอเชียและไทย วางแผนร่วมกับค่ายหนังของแต่ละประเทศเพื่อผลิตภาพยนตร์และซีรีส์ที่ตรงใจคนดูแต่ละชาติ ซึ่งมีรสนิยมและความชอบในการชมที่แตกต่างกันนั่นเอง

When the Internet era arrived, Netflix was the first one who changed its strategy and moved entertainment into the online world. It began providing monthly video streaming service, offering films, series, old and new TV programs for the subscribers to watch whatever they like, wherever they're convenient, and at their own pace. Moreover, since Netflix has the information of the American consumer behavior in entertainment consumption in hand; what kind of movie do the audience like, which part do they repeat most, or at what minute do they pause etc., the company utilizes the data by analyzing it intensively and produces addictive series such as House of Cards and Orange Is the New Black. Besides, early this year Netflix announced its global expansion into Asia, including Thailand. The company coordinates with film studios in various countries to make movies and series that answer the tastes and preferences of audience in each country.

จากกิจการที่มีผู้ใช้เพียง 10,000 คนเมื่อ 10 ปีก่อน แต่เมื่อโฟกัสได้ตรงจุดและทุ่มเทพลังมากพอก็ได้กลายมาเป็นธุรกิจที่กำลังจะเปลี่ยนโฉมหน้าอุตสาหกรรมภาพยนตร์โลกไปอย่างสิ้นเชิง

From a startup with only 10,000 subscribers a decade ago, Netflix's accurate focus as well as continuous development make it a business that will completely change the world of film industry.





*Any sufficiently advanced technology is equivalent to magic.*

Arthur C. Clarke



## ผลผลิตของความฝัน

Writer : Pattareeya Puapongsakorn  
Illustrator : Natee Kong

แต่ก่อนแอปพพลิเคชั่นใหม่หรือโปรแกรมสุดล้ำกลุ่มมนุษยชาติในศตวรรษที่ 21 จะเดินทางมาหาเรา  
จุดเริ่มต้นวิทยาการไฮเทคมาจากแหล่งรวมธุรกิจไอทีและบริษัทสตาร์ทอัพชั้นนำ หรือที่  
เรียกกันว่า Silicon Valley

Before new applications or advanced programs that embraces the lives of everyone  
around the globe in the 21st century reach us, the beginning of high technology came  
from the famous tech capital for IT business and startups known as Silicon Valley.

### กำเนิดหุบเขาแห่งเทคโนโลยี

Santa Clara Valley รวมถึงพื้นที่ใกล้เคียงริมอ่าวซานฟรานซิสโก ในแคลิฟอร์เนีย  
ตอนเหนือ ขึ้นชื่อเรื่องปลูกพืช ผลไม้ รวมถึงดอกไม้ทั้งดงงาม หุบเขานี้คงขึ้นชื่อ  
เรื่องกล้วยไม้ต่อไป หากในช่วงปี 1950 มหาวิทยาลัย Stanford ไม่สร้างศูนย์วิจัย  
และผลิตหวักะที่ด้านเทคโนโลยีจำนวนมากที่พากันเปิดบริษัทรอบๆ มหาวิทยาลัย  
และคิดค้นซิลิคอนชิปขึ้นมาได้ พลิกโฉมที่นี่ให้กลายเป็นแหล่งพัฒนาและผลิต  
อุตสาหกรรมซิลิคอน

จนกระทั่งคอมพิวเตอร์กำเนิดในช่วงปี 1970 และอินเทอร์เน็ตแพร่หลายใน 20 ปี  
ให้หลัง ธุรกิจไฮเทคเติบโตก้าวกระโดด ไม่เพียงสร้างเม็ดเงินให้ซิลิคอนแวลลีย์  
มหาศาล แต่ยังเปลี่ยนโลกใบนี้ไปตลอดกาล

### The Birth of Silicon Valley

Santa Clara Valley and the southern portion of the San Francisco Bay Area  
in North California was primarily an agricultural region, known for its high  
concentration of plants, orchards, and flowers. The valley would have remained  
so if Stanford University had not built research institutes and produced  
a great number of tech geniuses who started their own companies around  
the campus and invented silicon chips, turning it to the place of silicon  
industrial manufacturing and development.

Until the introduction of computer during the 1970s and the widespread use  
of the Internet 20 years later, the rapid growth of tech business has not only  
made tremendous revenue to Silicon Valley, but also changed the world  
forever.



### ยักษ์ใหญ่ในหุบเขา

ซิลิคอนแวลลีย์เป็นแหล่งอุตสาหกรรมไฮเทคที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกา เป็นศูนย์กลาง  
นวัตกรรมและการพัฒนาของโลก มีมูลค่ากว่า 1 ใน 3 ของมูลค่าการร่วมลงทุน  
ทั้งหมดในประเทศบริษัทชั้นนำล้วนมีสำนักงานที่นี่ พร้อมทั้งจ้างยอดฝีมืออีกด้วย  
เงินเดือนสูงลิบลิ่วและสวัสดิการหรูหรา จึงไม่น่าแปลกใจที่ราคาที่ดินและค่าครองชีพ  
ที่นี่จึงแพงจับขั้วหัวใจ และตำแหน่งงานในดินแดนเทคโนโลยีนี้ก็เป็นที่ยังหมายปอง  
ของหนุ่มสาวไฟแรงจากทุกทวีป

ตัวอย่างบริษัทดังๆ อย่าง Apple Twitter Facebook Yahoo หรือ Google ที่นี้  
ยังเป็นบ้านของ eBay Amazon Adobe Microsoft Intel Netflix Pixar YouTube  
ค่ายโทรศัพท์ดังต่างๆ และบริษัทสตาร์ทอัพอีกนับไม่ถ้วน ความเคลื่อนไหวแข่งขัน  
ในแวดวงบริษัททั้งเก่าและใหม่เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนทั้งโลก เทคโนโลยี  
ที่พัฒนาอย่างรวดเร็วอาจสร้าง ‘ยูนิคอร์น’ (บริษัทสตาร์ทอัพที่มีมูลค่ามากกว่า  
1 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ) ตัวใหม่ขึ้นมา เช่น Uber หรือลึ่มยักษ์ตัวเก่าย่าง Nokia  
ที่เสียทำให้กับการปรับตัวในโลกสมาร์ทโฟน

### Giants of the valley

Silicon Valley is the biggest high-tech manufacturing industrial area in the  
United States and is the center of innovation and development of the world.  
It receives more than one-third of all U.S. venture investment. Leading firms  
all have their headquarters here and hire IT geniuses with high-end salaries  
and lavish perks, making this land of technology a dream destination for  
enthusiastic young workers from all over the world. Unsurprisingly, housing  
prices and the cost of living here are extremely high.

The sample big corporations like Apple Twitter Facebook Yahoo or Google,  
Silicon Valley is home to many more giants such as eBay, Amazon, Adobe,  
Microsoft, Intel, Netflix, Pixar, YouTube, leading phone makers, and count-  
less number of startups. The fierce competition between these old and new  
companies impacts the whole world. Fast-growing technology could create a  
new ‘unicorn’ (billion-dollar startup) like Uber, or overthrow the old giant  
like Nokia who lost in the game of change in the smartphone world.

หุบเขาซิลิคอนทั่วโลก

ตามธรรมชาติของโลก เมื่อสถานที่ไหนชื่อดังดังดีหู ชื่อมันก็จะถูกใช้เรียกสถานที่ใกล้เคียงที่สอง สาม สี่ เป็นเรื่องปกติ ‘ซิลิคอน’ เลยกลายเป็นชื่อเล่นของศูนย์ไอทีทั่วโลก เช่น WISTA ศูนย์วิทยาศาสตร์ในเยอรมนีที่ได้ชื่อว่าเป็นหุบเขาซิลิคอนแห่งยุโรป Silicon Forest เป็นแหล่งรวมบริษัทไฮเทคใน Portland หรือเมืองเทคโนโลยีอย่าง Campinas ก็ถูกขนานนามว่า ซิลิคอนแวลลีย์แห่งบราซิล

หุบเขาซิลิคอนที่ดังที่สุดในเอเชียคือ เมือง Bangalore ศูนย์รวมไอทีขนาดยักษ์ในประเทศอินเดียขณะที่เมือง Tel Aviv ในอิสราเอล เมือง Daejeon ในเกาหลีหลายเมืองใหญ่ในประเทศจีน เกาหลีฮ่องกง และประเทศญี่ปุ่น ก็เป็นชุมชนนวัตกรรมล้ำสมัยขนาดใหญ่ที่โอบอุ้มอุตสาหกรรมเทคโนโลยีของทวีป

ขยับเข้ามาใกล้บ้านเราอีกนิด เมือง Cyberjaya ในมาเลเซีย และประเทศสิงคโปร์ ก็เป็นซิลิคอนแวลลีย์ประจำอาเซียนที่กำลังเติบโตรวดเร็ว สำหรับประเทศไทย แม้จะยังไม่มีซิลิคอนแวลลีย์เกิดขึ้นเป็นทางการ แต่จำนวนสตาร์ทอัพที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และจำนวนการลงทุนธุรกิจเทคโนโลยีที่พุ่งสูงขึ้นทุกวัน คงทำให้ยูนิคอร์นเมืองสยามมีหุบเขาซิลิคอนเป็นของตัวเองในอนาคตอย่างแน่นอน

Silicon Valleys around the world

Naturally, when a place becomes famous, its name is borrowed to refer to other areas of the same kind. ‘Silicon’ has become a nickname for IT centers throughout the world. We have the WISTA Science and Technology Park in Berlin – German Silicon Allee, Silicon Forest – the cluster of high-tech companies in Portland, or Campinas – Brazil Silicon Valley, etc.

Move a little closer to our country, Cyberjaya in Malaysia and Singapore are Silicon Valleys of ASEAN that are progressively growing. For Thailand, although we don’t officially have a Silicon Valley yet, with the growing number of startups as well as the increase in tech business investment, we would have our own Silicon Valley for Siamese unicorns in the future for sure.

In Asia, the most famous Silicon Valley is Bangalore, the hub for information technology companies in India. There’re also Tel Aviv in Israel, Daejeon in South Korea, several metropolises in China, Hong Kong, and Japan which are large advanced innovation communities that support the technology industry of the continent.





“*Well-being cannot exist just in your own head. Well-being is a combination of feeling good as well as actually having meaning, good relationships and accomplishment.*”

Martin Seligman

# ชีวิตที่ดี (กว่า)

Writer : Jaikwan Sukfueng

## “ชีวิตดี”

คำพูดติดปากแห่งยุคสมัยที่มักจะเอ่ยขึ้นมาเวลารู้สึกมีความสุข แต่มองให้ลึกไปกว่านั้น สิ่งที่เราโหยหาและต้องการจากชีวิตคือ ‘สุขภาวะที่ดี’ หรือภาษาอังกฤษนิยามว่า Well-being ซึ่งเวลาเราได้ยินคำนี้ เรามักจะนึกไปถึงเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากกว่า แต่จากคำอธิบายของ Tom Rath และ Jim Harter ผู้เขียนหนังสือชื่อ Wellbeing : The Five Essential Elements ได้แบ่งปัจจัยที่ตอบความ “ชีวิตดี” ของมนุษย์เราไว้อย่างน่าสนใจ 5 ข้อ โดยแยกย่อยออกเป็น Career well-being หรือความสุขในอาชีพหรือหน้าที่การงาน เพราะอาชีพคือสิ่งที่สร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ในขณะที่ Social well-being หรือการได้รับความสุขจากการมีสังคม มีความรัก มีเพื่อนที่รอบรอบตัว เป็นตัวแปรที่ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า ไม่ได้โดดเดี่ยว และมีความหมายต่อผู้อื่น ส่วน Financial well-being หรือสถานะทางการเงินที่สมดุลตามมาเป็นอันดับที่ 3 (แม้ว่าหลายคนอาจเชื่อว่าการมีเงินมาก ทำให้มีความสุขมากที่สุดก็ตาม แต่วัดกันโดยความสำคัญ เงินมีความหมายน้อยกว่าคุณค่าของตัวเองที่สร้างจากงานและความสัมพันธ์)

ตามมาด้วยปัจจัยที่ 4 คือ Physical well-being คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย และปัจจัยสุดท้ายก็คือ Community well-being ที่หมายรวมทั้งที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมโดยรวมที่ตอบความสุขในการใช้ชีวิต

อาจดูเหมือน Community well-being เป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญน้อยที่สุด แต่ถ้ามองอีกแง่ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคือหลังคาและรั้วที่ปกป้องเราจากความทุกข์ได้อย่างเป็นรูปธรรม และอาจพูดได้ว่าความสุขจากพื้นที่ที่เราเป็นเจ้าของ คือการเติมเต็ม “ชีวิตที่ดี” ในทุกข้อให้เต็มเปี่ยม



## “Good life.”

: a catchphrase of the day that is often said when we’re feeling happy. But if we look beyond that, what we need and long for is ‘well-being’ – the state or condition of being well. When hearing this word, what tends to come to our minds is physical and mental health. But according to Tom Rath and Jim Harter, the authors of Wellbeing: The Five Essential Elements, what contributes to human well-being can be divided into 5 categories. The first one is Career well-being or happiness in our work or career, which is the basic element for other aspects of well-being because it makes concrete progress to our lives. The next one is Social well-being or happiness from our relationships and social connections, which make us feel meaningful and not alone. Then we have Financial well-being or financial security in the third place. (Although many may believe that the more money we have, the happier we'll be, in terms of necessity, money is less meaningful than the self-esteem we build from work and relationships.)

What comes fourth is Physical well-being or the state of being healthy. And the last one is Community well-being, which includes habitations and overall surrounding that answer the happiness of living life.

While it seems like we see community well-being as the least important element, when looking from another aspect, habitations and environments are shelters and fences that concretely protect us from sufferings. It might be said that happiness from the space we own completely fulfills all other elements of ‘well-being’.

What, then, is the happiness we want from our space?

A beautiful house, big yard, white wooden fence, etc. may form the definition of a dream house as in a fairy tale. But in real life in the 21<sup>st</sup> century, what we look for has changed. Today's, a design that answers all aspects of life and lifestyles; from career to sociality and relationship, to property and finance as well as health, is what makes a perfect living space.



แล้วอะไรล่ะ? คือความสุขที่เราอยากได้จากพื้นที่ของเรา บ้านหลังสวย สนามหญ้ากว้าง รั้วไม้สีขาว ลมพัดเย็นสบาย ฯลฯ - อาจเป็นนิยามบ้านในฝันอย่างในนิทาน แต่ในชีวิตจริง ณ พ.ศ. นี้ สิ่งที่เรามองหาอาจแตกต่างกัน กลายเป็นพื้นที่ที่ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ชีวิตและไลฟ์สไตล์ในปัจจุบันทุกข้อ ใส่ไปตั้งแต่หน้าที่การงาน สังคมและความสัมพันธ์ สันทริพย์และการเงิน เลยรวมไปถึงสุขภาพครบวงจร

แน่นอนล่ะว่า เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เราคงไม่อยากจะอดตัวเองให้ตื่นแต่เช้าอย่างยากลำบากเพื่อไปทรมตติดบนท้องถนน หากเราสามารถเดินเพลิน ๆ ไปขึ้นรถไฟฟ้าได้ง่าย ๆ หรือไม่มีบ้านที่ใกล้ที่ทำงานระดับเดินเบิรบันคลอริได้พอดีพอดี เราคงอยากมีพื้นที่ที่สังสรรค์กับเพื่อน ๆ ในบรรยากาศใหม่ๆ ที่ไม่ใช่คลับบาร์ หรือห้างสรรพสินค้า แต่ยังสามรถเลือกให้เหมาะกับกลุ่มเพื่อนที่แตกต่างกันได้ หรือถ้าแค่อยากนั่งเพลิน ๆ ในสวนกว้างขวางบรรยากาศชิลล์กับคนรัก หรือสามารถรับฟังปัญหาของเพื่อนในล๊อบบี้ส่วนกลางแต่มีความส่วนตัวมากพอ ก็น่าจะเป็นทางเลือกที่น่าพอใจ

การเงินล่ะ บ้านจะตอบใจเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ได้ยังไง คำตอบคือได้ ถ้าที่อยู่อาศัยของเรามี ‘มูลค่า’ ที่เป็นได้มากกว่าตัวเงิน การสร้างรายได้แบบ Sharing economy ช่วยให้เราแชร์พื้นที่ได้หากเราไม่ได้ใช้ในช่วงนั้น ๆ และเมื่อบวกกับทำเลที่ตั้งและความสะดวกสบายก็ยังไม่ใช่เรื่องยาก ส่วนเรื่องการจัดการเงิน ๆ ทอง ๆ ที่มาพร้อมกับที่อยู่อาศัย เรายังสามารถลดขั้นตอนยุ่งยากตั้งแต่การจ่ายค่างวด ค่าน้ำ ค่าไฟ และบิลต่าง ๆ ด้วย Smart Home Automation System แอปพลิเคชันอัตโนมัติที่รวมทุกการใช้งานและสิทธิพิเศษเอาไว้ในแอปฯ เดียว

เรื่องสุขภาพไม่ต้องห่วง หากเรามีเทคโนโลยีดี ๆ ที่ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีได้อย่างเครื่องเติมอากาศ Fresh air ที่ดึงอากาศภายนอกเข้ามากรองฝุ่นและปรับให้อุณหภูมิต่ำลง ก่อนจะปล่อยให้เข้ามาภายในห้องนอน เป็นอากาศบริสุทธิ์เย็นสบายแทนที่อากาศอับชื้น ไม่ระคายของเครื่องปรับอากาศแบบเก่า และถ้าเราอยากจะทำออกกำลังกาย นอกจากฟิตเนสประจำตึก และสปอร์ตคลับครบครัน

ตอบใจข้อสุดท้ายที่ความปลอดภัยใน “บ้าน” เพราะอนาคตคือสิ่งที่เราคาดไม่ถึง ถึงการรับประกัน 30 ปีที่ทำให้เราไว้วางใจได้ในโครงสร้างอาคารและความปลอดภัย ในขณะที่กฎหมายบังคับให้มีการรับประกันแค่เพียง 5 ปี ก็ช่วยให้เราสบายใจกับการดูแลตลอดอายุสัญญา

และทั้งหมดนั้น ทำให้เราสามารถตอบทุกความสุขของการมีชีวิตที่ดีได้ ด้วยพื้นที่ของเราเอง - พื้นที่ที่เรา กำลังจะได้เป็นเจ้าของ

For good physical and mental health, it’s certain that we wouldn’t want to struggle waking up early every morning just to find ourselves stuck in the traffic. It’d be much better if we can walk to a skytrain station or if our house and our workplace are within pleasant walking distance. We’d want a space for socializing other than pubs, bars, or malls, which also suits different groups of friends. A large park to relax with our loved ones or a shared lobby that provides enough privacy to discuss with friends would also be a great idea.

Living space can also contribute to financial well-being. Consider if your house has more than financial ‘value’, especially when it comes with facilities and is located in good area; sharing economy allows you to rent out your space during the time it is not in use and earn supplemental income. Plus, with a help from Smart Home Automation System – an automatic application that combines usability and privileges – you’ll be able to pay bills and take care of your accommodation-related financial activities easily.

In terms of health, there’ll be nothing to worry about if you have smart technologies that create livable environment. For instance, a Fresh air unit that takes outside air in and filters dust out, as well as cooling it down before releasing into the room. The pure and fresh air will make you forget the smelly and poorly-ventilated one from the old air-conditioner. Moreover, you can enjoy working out in the fitness center and the fully-equipped sports club.

Last but not least, it is important to assure home safety because the future is uncertain. How relief it would be to know that your house has 30-year warranty while the law requires only five. Throughout the contract, you can be sure that the structure of the building as well as the safety will be covered and well taken care of.

All of these you to answer every aspect of well-being; with your own space – the space you’re about to have.





# “Concentration is a fine antidote to anxiety.”

Jack Nicklaus

## ออกกำลังกายให้สมอง

Writer : Jaikwan Sukfueng

ลดน้ำหนัก เพิ่มความแข็งแรง ซิกซ์แพ็คสุดเท่ สุขภาพดี ฯลฯ น่าจะเป็นเหตุผลแรก ๆ ที่ชวนทุกคนมาออกกำลังกาย

แต่การเสียเหงื่อให้เรามากกว่านั้น เพราะการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญในการกระตุ้นและเสริมสร้างสมองได้ดี อย่างไม่น่าเชื่อ ผลการวิจัยหลากสำนักหลายที่มาต่างพูดตรงกันว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สมองมีการเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และในหลายชนิดกีฬายังช่วยเสริมสร้างสมาธิได้ดีเป็นพิเศษ จนอยากชวนให้ทุกคนได้ทดลองด้วยตัวเองและสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน และถ้าใครอยากลองไปซะทุกประเภท มองหาสปอร์ตคลับที่ตอบโจทย์ความครบครันได้ เร็ว ๆ นี้

To lose weight, to build muscle strength, to get six-pack abs, to be healthy etc. These are top reasons that motivate us to work out.

But sweating benefits more. Exercising plays an essential role in stimulating the brain and increasing growth factors in our precious grey matter. Researchers from several institutes stated that those who work out regularly have better brain function and better mental performance compared to those who don't. Many kinds of sports also improve concentration so remarkably we want you to try and see the amazing result by yourself.

But if you want to try them all, an upcoming sports club that will answer all your needs is your place to go.

**Yoga**  
นอกจากเป็นการลดความเครียด ปรับสมดุลร่างกาย กระตุ้นความสุข ฯลฯ การวิจัยพบว่าการทำหัตถะโยคะหรือโยคะเบื้องต้นเพียง 20 นาที ช่วยเพิ่มความสามารถในการใช้สมาธิและการจดจำข้อมูล ทั้งยังแยกย่อยลงไปได้อีกว่า โยคะท่าดอกบัว อันเป็นท่าเบื้องต้นของการนั่งสมาธิ เป็นอาสนะที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ทำสรวางคาสนะ (ทำอีนด้วยไหล่) เป็นการกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองเพิ่ม หรือท่าภูรฆคาสนะ (ท่างู) ช่วยกระตุ้นเรื่องความจำ เป็นต้น

**ว่ายน้ำ**  
การว่ายน้ำคือกีฬาที่เราได้ออกกำลังกายหัวใจและเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกส่วน แต่ในแง่สมองและจิตใจ การยืดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเวลาว่ายน้ำในจังหวะที่สอดคล้องกับรูปแบบการหายใจนั้น แทบไม่ต่างอะไรกับการทำสมาธิ และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในสมองในระดับที่ไม่แตกต่างจากการทำหัตถะโยคะเลย

**Yoga**  
Besides reducing stress, rebalancing the body, arousing happiness and so on, rebalance the body, arouse happiness and so on. To go into details, researchers have found that practicing hatha yoga or basic yoga for only 20 minutes helps improve concentration and memory skills. Each yoga pose offers different benefits. For instance, the Lotus Pose, a classic pose for meditation, helps improve brain performance. The Sarvangasana (Shoulder Stand) nourishes brain with more blood while the Bhujangasana (Cobra Pose) improves memory.

**Swimming**  
Swimming is a great all-round exercise that uses all parts of your body and helps maintain a healthy heart. Stretching and relaxing your muscles harmoniously with your breathing pattern when swimming is almost the same thing as meditating and also positively affects biochemical changes in the brain just like practicing hatha yoga.

**Aerobics & Dance**  
การออกกำลังกายในความคึกคักอย่างการเต้นแอโรบิกและการเต้นในจังหวะอื่น ๆ ก็ให้ผลลัพธ์ที่น่าสนใจเช่นกัน ผลวิจัยพบว่าการเล่นคลาสแอโรบิกหรือการเต้นอย่างต่อเนื่องตลอด 3 เดือน ร่างกายจะสร้างและเชื่อมโยงเซลล์ประสาทใหม่ มีผลโดยตรงในการสร้างสมาธิและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของสมอง เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และจดจำ อีกทั้งยังช่วยป้องกันอาการผิดปกติทางสมอง อย่างอัลไซเมอร์ หรือโรคสมาธิสั้น (ADSD)

**Table Tennis**  
กีฬาที่หลายคนยกให้เป็น ‘the world’s best brain sport’ เพราะมันเป็นเกมที่อาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างมือและสายตา การโต้กลับ การพลิกแพลงเคลื่อนไหว ไปจนถึงไหวพริบการพลิกเกม ทั้งหมดคือการออกกำลังกายให้สมองแทบทุกส่วน ช่วยสร้างสมดุลให้กับการทำงานของสมองทั้งในแง่ของการตอบสนองที่เหมาะสมและความทรงจำในระยะยาว และยังช่วยยับยั้งอาการเบื้องต้นก่อนจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ กลุ่มอาการอ่านหนังสือไม่ออก (Dyslexia) ไปจนถึง ADSD นอกจากนี้ ยังถูกใช้เป็นโปรแกรมรักษาโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ซึ่งกีฬาที่คล้ายคลึงกันอย่างเทนนิสและแบดมินตัน ก็ให้ผลลัพธ์เดียวกันด้วย

**Wall Climbing**  
ไม่ได้ใช้แค่แรงและความกล้า การปีนผาจำลองช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างเข้มข้น เพราะในทุก ๆ เชื้อมของมือและทุก ๆ ก้าวของเท้า คือการวางแผนว่าจะเกาะเกี่ยวที่หินก้อนไหนจึงจะสามารถรื้อน้ำหนักและพาเราไปยังจุดหมายที่ต้องการได้ กีฬานี้จึงพัฒนาสมองและระบบความจำ อีกทั้งยังกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และปลุกสมองให้ตื่นเหมือนอย่างที่คุณได้จากกาเพล็กแก้วเลยทีเดียว



**Aerobics & Dance**  
Moving your body to upbeat music like in aerobic dancing and other dancing styles also gives interesting outcome. Research results have indicated that attending an aerobics class or dancing regularly for 3 months helps stimulate growth of new connections between cells in important cortical areas of the brain, directly affecting concentration and brain functioning, improving the ability to learn and remember, as well as preventing brain disorders such as Alzheimer’s disease and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADSD).

**Table Tennis**  
‘The world’s best brain sport’ according to many, table tennis requires hand-eye coordination, reflexes, body movements, planning and strategies to win the game. All of these make a great brain workout which helps balance the brain both in terms of proper reaction and long-term memory. Ping-pong also helps prevent the beginning stages of Alzheimer’s disease, dyslexia, as well as ADSD. It’s been used as a therapy program treating seniors with Alzheimer’s disease. In addition, Tennis and Badminton which are sport that share same similarities to Table Tennis also provide quite the same results.

**Wall Climbing**  
It isn’t merely about strength and courage, Wall Climbing is an activity that contributes greatly to good problem solving skills. Behind every reach and every step is the strategy you develop to take you to the top. This is why Wall Climbing improves memory systems of the brain, stimulates creativity, and wakes up your brain just like having a good cup of Joe.





“*Eating is not merely a material pleasure. Eating well gives a spectacular joy to life and contributes immensely to goodwill and happy companionship. It is of great importance to the morale.*”

Elsa Schiaparelli

## ละเลียดความสุขบนปลายช้อน

Writer : Pattareeya Puapongsakorn

ในชีวิตจริงที่เร่งรีบเกินกว่าจะรับเอาวิถีสโลว์ไลฟ์มาใช้ได้ทุกมิติ ลองเริ่มต้นปรับความเนิบช้าประสานเข้ากับบทหนึ่งในชีวิตประจำวัน เช่นการกินดื่ม เป็นจุดหยุดพักให้เราได้อ้อยอิ่งผ่อนคลายวันละสามเวลา สัมผัสรสชาติบนปลายลิ้น ให้อาหารเพิ่มพลังงานและพลังใจไปพร้อม ๆ กัน

ด้วยไลฟ์สไตล์ที่รีบเร่ง ทำให้เวลากินข้าวถูกเบียดบังด้วยการสนทนาทางโทรศัพท์ การทำงาน หรือการอัปเดตเรื่องราวในโลกโซเชียล เมื่อตาและใจไม่อยู่กับจานตรงหน้า ความอร่อยก็จางหาย ตรงข้ามกับความเครียด ความวุ่นวาย และระบบย่อยอาหารที่แปรปรวนทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว

ยิ่งชีวิตยุ่งเหยิงมากเท่าไร ยิ่งต้องพยายามตัดสิ่งรบกวนออกจากมือกินข้าว วางโทรศัพท์ ปิดจอโทรทัศน์ จดจ่อกับผลงานของแม่ครัว เคี้ยวช้า ๆ ค่อย ๆ กิน อาหารจานเดิมอาจอร่อยน้อยกว่าที่เคยเพราะประสาทสัมผัสได้สัมผัสรสชาติอย่างเต็มที่ ช้ายังช่วยให้สุขภาพดี ลดความเครียดและน้ำหนัก เพราะเมื่อใช้เวลารับประทานอาหารมากกว่า 20 นาที สมอจะส่งสัญญาณให้รับรู้จุดที่อิ่มพอดี ขณะที่การกินอย่างรวดเร็วหรือ ‘กินโดยไม่รู้ว่ากิน’ จะทำให้เรากินเยอะโดยไม่รู้ตัว ผ่าของแถมเป็นแคลอรีส่วนเกินให้ร่างกาย

เคล็ดลับฝึกกินช้า ทำได้ง่าย ๆ โดยการดักอาหารเล็กพอดิคำเข้าปาก นับจำนวนครั้งการเคี้ยวคำละอย่างน้อย 30 ครั้ง ดื่มน้ำตามเป็นระยะ และอย่าปล่อยให้ตัวเองหิวโหยถึงขั้นงอแงจนมาลั่นได้ะเกินจำเป็น อาหารชิ้นเล็กละเอียดจะย่อยง่าย แบ่งเบาภาระกระเพาะและถูกดูดซึมไปใช้ได้สบาย

นอกจากนี้ ลองหาเวลาแวะเข้าร้านอาหารดี ๆ เพื่อละเลียดชิมวัตถุดิบที่ได้รับการคัดสรรพร้อมหรือใช้เวลาปรุงจานเด็ดด้วยตนเอง เปิดเพลงเพราะ ๆ จุดเทียนบนโต๊ะ ประกอบบรรยากาศอีกหน่อย แม้ไม่ได้ออกเดินทางหนีความทุกข์ร้อนไปไหนไกล แต่ความสุขจากปลายช้อนจะกลายเป็นห้วงความสุขที่ทำให้เราทั้งอึดท้องและอึดใจไปอีกนาน

In real life when you are too hurry to go fully 'slow life' try beginning to make your daily meal times relaxing and restful that let you savor the taste on the tip of your tongue, allowing the food to fuel both your body and your mind.

With nasty lifestyle, our meal times have often been unhealthily shared with telephone conversations, work, or news and updates in the social media. When the focus of your eyes and mind is anywhere but your dish, your meal satisfaction decreases. Conversely, stress level, disorders, and digestive system malfunctions are likely to significantly increase.

The busier life gets, the more necessary it is for you to ward off all the distractions from your meals. Put your smartphone down, turn the TV off, and pay attention to the chef's creations. When you focus on every bite and chew slowly, the familiar dish can surprisingly taste better than it has been. This is because it allows your senses to work unhurriedly, making you healthier, reducing stress, and losing those extra pounds. While it normally takes about 20 minutes for the signals of satiety from the brain to kick in, gobbling down the food or 'eating without knowing you're eating' causes you to unintentionally overeat and take in excessive calories.

Eating slowly can be done easily by taking small bites, taking at least 30 chews before swallowing, sipping water throughout your meal, and don't let yourself get too hungry that you order more than you need. Properly chewed food is easy to digest, making the workload for your stomach lighter and allowing the nutrients to be easily absorbed and used.

You may also try sparing some time dining at a good restaurant that serves dishes made with fine selection of ingredients, or spending a quality time cooking your signature dish, filling the ambiance with good music and candle light. Although you can't take a vacation somewhere far, get the most out of this reachable happiness on the tip of the spoon and let it become the moment of joy that brings pleasure to both your stomach and your mind.







Rookie Cooking Tips

เพราะผักใบเขียวช่วยลดการเสื่อมหรือหดตัวของสมอง ป้องกันการอัลไซเมอร์ ช่วยในเรื่องความจำ แถมยังช่วยคลายเครียดด้วย ลองเลือกสลัดใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินสำหรับสมอง ไม่ว่าจะเป็น เบบี้สปinach หรือผักโขมอ่อน ผักกาดโรเมน เคล และมีชุนา แทนผักสลัดอื่นๆ จะยิ่งเพิ่มพลังให้สมองให้มากยิ่งขึ้น

Green leafy vegetables help reduce brain atrophy, prevent Alzheimer’s disease, keep your memory sharp and help you relax. Try replacing your familiar salad lettuce with ones rich with vitamins for brain like baby spinach, romaine lettuce, kale, and mizuna to boost your brain power.

Brain-boosting recipe

Writer : Jiraporn Wiwa  
Photographer : Pichan Sujaritsatit  
Food Stylist : Paweethida Tanjasiri

แซลมอน ผักใบเขียว พริกหวาน บั๊กธูท แครอท โรสแมรี่ มะพร้าว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก เมล็ดถั่วต่างๆ ลูกเบอร์รี่ ช็อกโกแลต ฯลฯ คือตัวอย่าง ‘อาหารสมอง’ ที่มีส่วนสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการจดจำ สร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าให้สมอง ทั้งยังทำให้เราประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น

หาสูตรอาหารที่รวมกับวัตถุดิบที่ดีต่อสมองไว้ในเมนูเดียว รับรองว่าทำตามได้ง่ายๆ อร่อยสดชื่น แถมยังถ่ายรูปขึ้นอีกต่างหาก :)

Salmon, green leafy vegetables, bell peppers, beetroots, carrots, rosemary, coconut, avocado, olive oil, nuts, berries, chocolate and so on are examples of ‘brain food’ that essentially improve memory, freshen up your brain, and help you stay focused.

Try a recipe that puts together a variety of great ingredients for brain into one dish like this one. It’s easy to make, delectably refreshing, and photogenic. :)



Ingredients

แซลมอน / บลูเบอร์รี่สด / น้ำตาล / น้ำมันสลายชูไวน์แดง / เมล็ดผักชี / ไทม์ / หอมแดงลูกใหญ่ / ผักสลัดใบเขียว / เกลือ / พริกไทย / น้ำมันมะกอก / มะนาวเหลือทิ้ง

Salmon / blueberries / sugar / red wine vinegar / coriander seeds / thyme / large shallot / green leafy vegetables / salt / pepper / olive oil / lemon

Preparation

- ผสมน้ำตาลสลายชูไวน์แดง เมล็ดผักชี น้ำตาลในหม้อ ตั้งไฟปานกลางพอให้น้ำตาลละลาย จากนั้นเติมหอมแดงสับและตั้งไฟอ่อนต่อประมาณ 2 นาทีแล้วยกลง เทใส่ชามเบอร์รี่ที่ล้างเตรียมไว้
- ทาน้ำมันมะกอกลงบนชิ้นแซลมอนทั้งสองด้าน โรยเกลือเล็กน้อย โรยด้านบนด้วยผิวมะนาวเหลือทิ้งและใบไทม์
- นำแซลมอนไปย่างบนไฟกระทะไฟอ่อน เอาด้านหนึ่งลง พอด้านล่างเริ่มสุกให้ปิดฝาสักครู่ จนได้แซลมอนที่สุกมากน้อยตามความต้องการ
- วางแซลมอนอย่างลงบนผักสลัดใบเขียวตามชอบ บีบมะนาวเหลือทิ้งให้ทั่ว โรยหน้าด้วยเบอร์รี่ที่เตรียมไว้ แต่งหน้าด้วยใบไทม์บนชิ้นปลา หมั่นส่วนผสมน้ำตาลสลายชูเล็กน้อยเพิ่มรสชาติ

- Mix together the red wine vinegar, coriander seeds, and sugar in a saucepan and heat them over medium heat just enough for the sugar to melt. Add chopped shallot and put on low heat for 2 minutes. Then pour into a bowl of berries.
- Brush the salmon with olive oil on both sides, season with a little salt, and sprinkle with zest of lemon and thyme.
- Grill the fillet on a grill pan using low heat, skin-side down. When the bottom starts to cook, cover the pan with a lid until the fillet is done as desired.
- Place the grilled salmon on your greens of choice. Squeeze the lemon over the fillet. Top with the prepared berries. Decorate the fillet with thyme and sprinkle a little with the vinegar mixture to taste.



# คนละเรื่องเดียวกัน

Writer : Chakkraphan Kwanmongkol  
Illustrator : Natee Kong

ในโลกบันเทิงและศิลปะ งานแทบทุกชิ้นเรียกร้องความสนใจจากเรา แต่ศิลปินยอดเยี่ยมบางคนเท่านั้นที่สามารถเนรมิตสิ่งที่ไม่น่าสนใจให้กลายเป็นสิ่งที่น่าสนใจได้ด้วยชั้นเชิง และทำให้เรา ‘โฟกัส’ สิ่งที่เราไม่สนใจได้อย่างน่าทึ่ง

ออร์ฮาน ปามุก นักเขียนรางวัลโนเบลชาวตุรกีที่สร้างผลงานชั้นยอดมากมาย หนึ่งในงานโพลิตโมเดิร์นชิ้นมาสเตอร์พีซของเขาคือ My Name Is Red ซึ่งเป็นงานที่เรียกร้องความตั้งใจจากคนอ่านอย่างร่าเริงมากที่สุดเรื่องหนึ่ง หลักของเรื่องมันคือนวนิยายที่ว่าด้วยการฆาตกรรมและความรักในจักรวรรดิออตโตมัน ปลายศตวรรษที่ 16 ซึ่งความน่าสนใจคือการเล่าเรื่องผ่านน้ำเสียงและมุมมองที่หลากหลาย ไม่ใช่แค่คนแตรวมถึงศพที่ก้นบ่อน้ำซึ่งเป็นวิญญาณของผู้ตาย ฆาตกรที่แฝงอยู่ในหนึ่งตัวละคร ภาพที่ถูกเขียนขึ้น หมา ดินไม้ ผ้า ภาพนักพรตเถื่อน เสียงเล่าของชาตาน เหริยบุทอง และแม้แต่เสียงเล่าของสืแดงอันเป็นที่มาของชื่อเรื่อง การอ่านนวนิยายเรื่องนี้ ผู้อ่านจำเป็นต้องตั้งสติ และจดจำว่าเหตุการณ์ต่างๆ ว่ามันถูกเล่าผ่านด้วยสายตาของอะไร ด้วยน้ำเสียงแบบใด แล้วค่อยๆ ปะติดปะต่อภาพจิ๊กซอว์เพื่อค้นหาวาที่ที่สุดแล้ว ผู้ใดคือฆาตกร ถือว่าเป็นประสบการณ์การอ่านที่ทำหายและสัมผัสได้ถึงความทะเยอทะยานของผู้เขียนมากที่สุดเรื่องหนึ่ง

ข้ามมาในโลกของภาพยนตร์ The Secret Life of Walter Mitty หนึ่งในปี 2013 ของเบน สติลเลอร์ นั้นมีความน่าสนใจมาก นั่นงเล่าเรื่องของมิตตี้ ชายวัย

กลางคนธรรมดาที่ใช้ชีวิตซ้ำซากจำเจในห้องฟิล์มอันอุดอู๋ของบริษัทนิตยสาร LIFE เขาชอบผีนกลางวันแบบหลุดโลก แต่เหตุการณ์อลเวงก็เกิดขึ้นเมื่อมิตตี้ทำรูปที่ 25 ของมอน – ช่างภาพชื่อดังที่ร่วมงานกันมากกว่า 16 ปีหาย เพื่อไม่ให้ถูกไล่ออกและเพื่อสร้างความประทับใจให้เพื่อนร่วมงานหญิงที่ตนแอบชอบ เขาจึงออกเดินทางตามหารูปหายไปในจากช่างภาพที่ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน หนึ่งให้แรงบันดาลใจในการก้าวขาออกไปยังพรมแดนใหม่ๆ อยู่ตลอดเรื่อง แต่สิ่งที่เราสนใจอย่างการ ‘โฟกัส’ นั้น หนึ่งกลับพูดถึงมันด้วยมุมมองที่น่าสนใจ ในตอนที่มิตตี้หามอนจนเจอที่เทือกเขาหิมาลัย มอนกำลังจะถ่ายภาพเสือตัวหิมะซึ่งไม่พบกันได้ง่ายๆ แต่ในขณะที่เขากำลังจะกดชัตเตอร์ มิตตี้แทบหยุดหายใจ (คนดูอย่างเราก็กแทบหยุดหายใจ) ทว่าสุดท้าย มอนก็ไม่ได้กดชัตเตอร์ เขาแค่มองดูมัน แล้วปล่อยประโยคเด็ดออกมา “Beautiful things don’t ask for attention.” ความงามที่แท้จริงนั้นไม่เรียกร้องความสนใจ การโฟกัสในหนังเรื่องนี้จึงถูกนำเสนอด้วยมุมมองที่ต่างออกไป เป็นมุมมองที่แค่มองแล้ว-ปล่อยมันไป

และในพากษ์ของคนตรี โมเดิร์นด็อก เป็นวงดนตรีที่ทำเพลง ซึ่งพูดถึงการหายใจบ่อยครั้ง และเป็นวงที่มองลมหายใจในแง่มุมมองที่ต่างออกไป ลมหายใจในเพลงของโมเดิร์นด็อกไม่เกี่ยวข้องหรือดองกับความรัก ไม่มีฉันและเธอที่จะเป็นลมหายใจของกันและกัน ลมหายใจในเพลงของโมเดิร์นด็อกเป็นเพียงแค่กระบวนการนำออกซิเจนเข้าไปในปอด เมื่อหน้าอก

และโพรงปอดขยายออกแล้วจึงพ่นคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา หายใจเข้า หายใจออกแล้วทำซ้ำ เมื่อพิจารณากระบวนการพื้นฐานที่ง่ายสุดแห่งชีวิต (คือการหายใจ) นี่แล้ว เราจะเกิด ‘โฟกัส’ หรือที่เราเรียกว่าสมาธิ และอาจตามมาด้วยสติและการตื่นรู้เหมือนในเพลง ‘อันยังคงหายใจ’ ที่มีเนื้อร้องว่า “อันยังคงหายใจ ทำทุกอย่างต่อไป หนทางอีกแสนไกล แม้สุดท้ายจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่อันยังคงหายใจ...”

เพลงของโมเดิร์นด็อกเหมือนจะบอกว่าให้โฟกัสที่การหายใจ หนึ่งของเบน สติลเลอร์ บอกว่า วิธีการโฟกัส บางทีอาจทำเพียงแค่มอง แล้วหายใจต่อ ส่วน My Name Is Red ของปามุก กลับเรียกร้องให้เราเพ่งจ้องตลอดเวลา

แม้จะเป็นเรื่องเดียวกัน ก็ยังขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังใช้มันในสถานการณ์ไหน

และเราเลือกได้ที่จะ ‘จับ’ มันไว้ หรือ ‘ปล่อย’ มันไปในที่สุด

## The Same Different Story

In the world of arts and entertainment, almost every piece of work requires our attention. While it is so, only some talented artists can create great works out of mediocre materials and impressively make us ‘focus’ on stuff we’re not primarily interested in.

Orhan Pamuk is a Turkish novelist and the recipient of the 2006 Nobel Prize in Literature who has created several great works. One of his postmodern masterpieces is My Name Is Red, a novel that demands reader’s dedicated attention. The book is about murder and love in the Ottoman Empire at the end of the 16<sup>th</sup> century. The story is narrated by several narrators in which different and unexpected voices are used; from the corpse at the bottom of a well which is the spirit of the murdered, the murderer, a drawing, a dog, a tree, a horse, outlawed dervishes, Satan, to a coin and even the color red which is where the name of the novel comes from. To read this novel, reader has to focus and remember each event; through whose point of view it is told; with what tone of voice, and put the jigsaw together to find out who the murderer is. The book provides challenging reading experience and is one of the author’s ambitious works.

In the world of films, the Ben Stiller’s 2013 film ‘The Secret Life of Walter Mitty’, is very interesting.

The film tells the story of Mitty, an ordinary middle-aged man who lives his tedious life in a photo lab of LIFE magazine, and has the habit of daydreaming of eccentric adventures. Series of chaotic events begin when the negative 25 that Sean O’Connell – a renowned photojournalist who he’s been working with for over 16 years – has sent him is missing. To save his job as well as to impress a colleague he has a crush on, Mitty takes action in finding the missing negative from the photojournalist whom he has no idea where the person is. Throughout the film, audience will be inspired to step out of their comfort zone. But in terms of ‘focusing’ which we’re interested in, what the film talks about gives us a fresh view. When Mitty eventually finds Sean in the Himalayas, Sean is going to photograph a rare snow leopard. However, when he is about to press the shutter release button, which makes Mitty (and us audience) hold his breath, Sean changes his mind. He just looks at it and says golden words: “Beautiful things don’t ask for attention”. In this film, thus, ‘to focus’ is presented from a different point of view; to just see – and let go.

In the world of music, Moderndog is a band that often writes songs about breathing. The band looks at breath from a different aspect. In Moderndog’s songs, a breath has nothing to do with love and no one is anyone’s breath.

Breathing in their songs is just a process of exchanging oxygen and carbon dioxide in the lung; breathing in, breathing out, and repeat. When we contemplate the easiest fundamental process of life (breathing), our ‘focus’ or concentration will be improved, which can even lead to consciousness and enlightenment. In the song ‘I’m Still Breathing’ there’re verses saying; “I’m still breathing. Keeping on doing everything. There’s a long way to go. No matter what it will eventually be. But I’m still breathing...”

Moderndog’s songs seem to tell us to focus on breathing. Ben Stiller’s movie says that in order to focus, we may have to just breathe, look, and continue breathing. While Pamuk’s My Name Is Red requires that we stay focused at all times.

Although this is about the same thing, how we handle it varies depending on the situation we’re in.

And it’s our freedom to choose whether to ‘hold’ it or to eventually ‘let it go’.



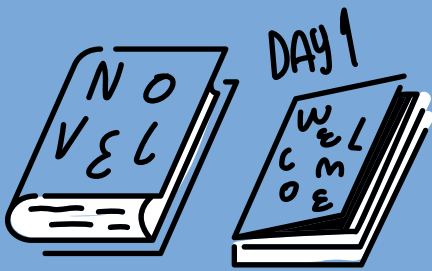
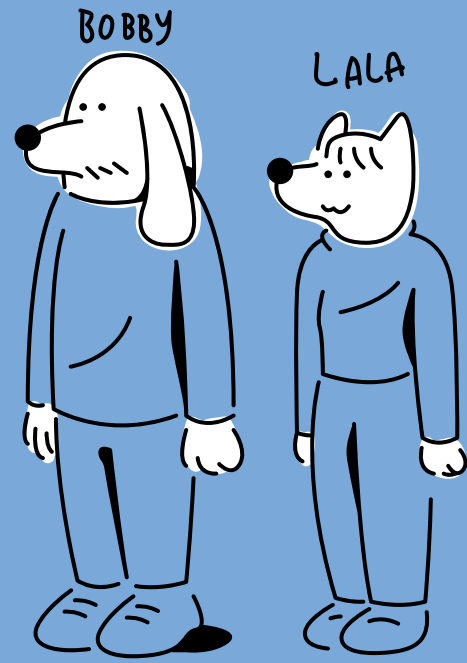


# 30 Days Relationship Challenge

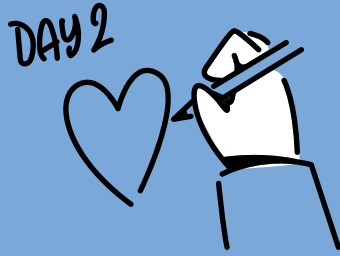
Writer : Yiwah Jiraangkoon  
Illustrator : Bloody Hell Big Head

เป็นธรรมดาของคู่รักที่คบหากันยาวนาน โอกาสที่ความรักจะจืดจาง เชื้อยชา และหมองเม็นกันไปบ้างย่อมเกิดขึ้น หลายคนอาจบอกว่าเป็นช่วงหมดโปรโมชัน และต่างคนต่างก็มีเรื่องที่ต้องสนใจจนลืมที่จะเอาใจใส่กันเหมือนเก่า ในโอกาสที่ Whizdom 101 ฉบับนี้พูดถึงเรื่อง Stay focused มาทั้งฉบับ เราจึงอยากชวนคุณมาโฟกัสความสัมพันธ์ด้วยการเล่นสนุก ๆ ที่จะทำให้ความรักเหมือนใหม่ได้อีกครั้ง <3

Relationship rut can happen to any couple who has been together for a long time. Some put the blame on 'the end of promotional period' when each one is busy with other stuff and forget to care for each other. Since this issue talks about 'Stay focused', we'd like to encourage you here to focus on your relationship with a fun challenge that will spice up and keep your romance alive. <3



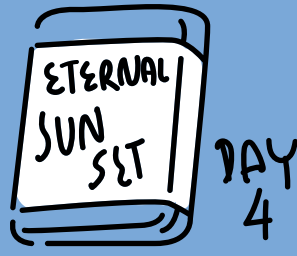
- สิสต์สิ่งทีแต่ละคนโปรดปรานแล้วแลกกันอ่าน  
Make a list of your favorite things and swap to read each other's.



- บอกรักด้วยวิธีสร้างสรรค์  
Say 'I love you' in a creative way.



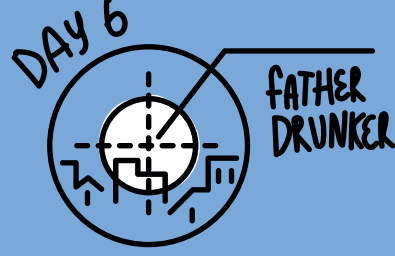
- เดินเล่นด้วยกันในย่านที่ไม่คุ้นเคย  
Go for a walk together in an unfamiliar place.



- ซื้อดีวีดีหนังเรื่องแรกที่เคยดูด้วยกัน  
มาฉายซ้ำอีกครั้งที่โซฟาบ้านตัวเอง  
Buy a DVD of the first movie you watched together and watch again at home.



- ไปลงเวิร์กช็อปที่ทั้งคู่สนใจ และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไปพร้อมกัน  
Attend a workshop that you both find interesting and learn something new together.



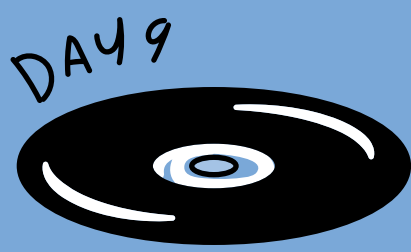
- ลองร้านอาหารที่เล็งมานาน แต่ไม่ได้ไปด้วยกันซะที  
Dine at the restaurant you both have been aiming to try for quite some time.



- ประกาศเป็นวันงดการทะเลาะและถกเถียง  
Make today a 'no quarrel' day.



- ดูคอนเสิร์ตหรือโชว์ของศิลปินที่ชอบด้วยกัน  
Go to a concert or a show of your favorite artist together.



- ทำเพลย์ลิสต์เพลงโปรดไว้ให้อีกคนเปิดฟัง  
ตอนขับรถหรือเข้ายิม  
Make a playlist of favorite songs for each other to listen while driving or exercising together.



- ลงรายการวิ่ง แล้ววิ่งไปด้วยกันจนเข้าเส้นชัย  
Register for a race and make it to the finish line together.



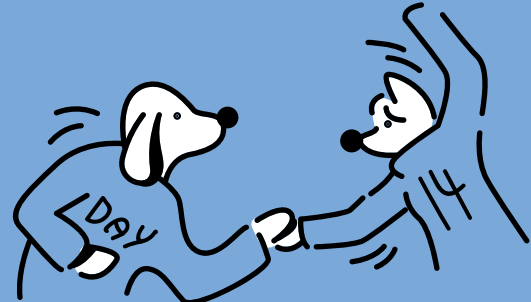
- กลับมาเดินจงมือกันอีกครั้ง  
Walk hand in hand again.



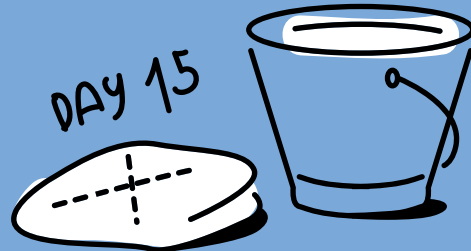
- หาร้านถ่ายรูปป๊อปวินถ่ายรูปคู่ทางดำทึบไว้ก่อนร้านจะปิดตัว  
Find a vintage photo studio and have your couple photo taken in black and white before the place is no longer in business.



- หัวเราะไปด้วยกัน  
Laugh together.



- คงคู่กันไปหัดเต้นสวิง  
Learning swing dancing together.



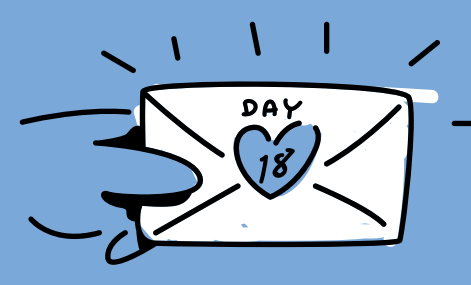
- ช่วยกันทำความสะอาดบ้านครั้งใหญ่  
Give your house a big cleanup together.



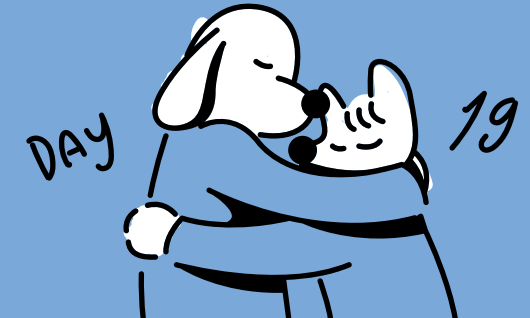
- ให้อภัย  
Forgive.



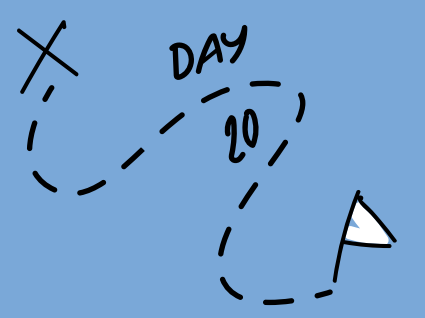
- หารายการใน podcast ใหม่ ๆ ฟังไปพร้อมกัน  
Listen to a new podcast together.



- เขียนจดหมายหากัน  
Write letters to each other.



- กอดกันแน่น ๆ  
Hug each other tightly.



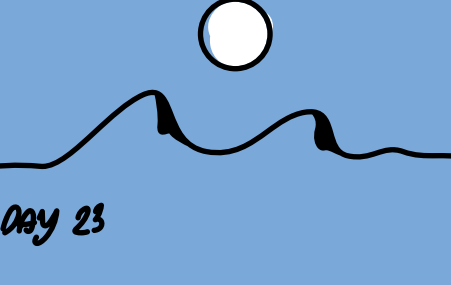
- เดินทางทรูปสั้น ๆ ด้วยกัน  
Go on a microadventure together.



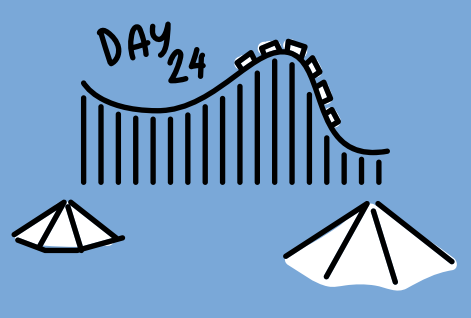
- ทำเซอร์ไพรส์ด้วยของขวัญง่าย ๆ แฝงรอยยิ้ม  
Surprise each other with simple but meaningful gifts.



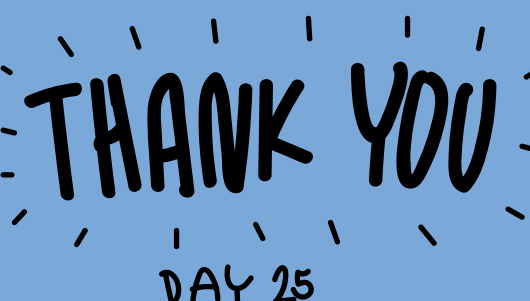
- วันปลอดการงมวดคิ้ว  
No frowning day.



- ตื่นไปดูพระอาทิตย์ขึ้นพร้อมกัน  
Wake up and watch the sunrise together.



- ไปสวนสนุกด้วยกัน  
Go to an amusement park together.



- วันแห่งการขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่อีกฝ่ายทำให้  
Thank you day – thank each other for all the good things.



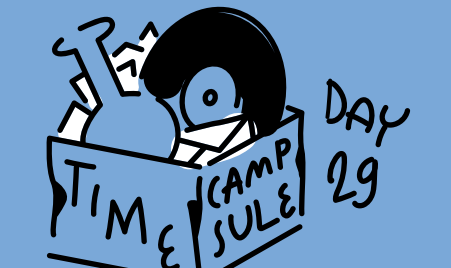
- วันแห่งการขอโทษในสิ่งที่เคยทำผิด  
Sorry day – apologize each other for all the bad things.



- ทำอาหารที่อีกฝ่ายชอบไปให้เขาลองชิม  
Cook his or her favorite dish.



- จับมือกันไปทำกิจกรรมอาสา  
Participate in a volunteer activity together.



- เขียนไทม์แคปซูลสองเราไว้เปิดอ่านในอนาคต  
Make a time capsule for you both to read in the future.



- สิสต์สิ่งที่คุณชอบในตัวเขา และเขาชอบในตัวคุณ  
หลังจากเล่นเกมนี้นครบ 30 วัน  
After finishing this challenge, make a list of what you like about each other.



# “Public space is where people with different views can talk”

## โอเอซิสกลางเมือง

Writer : Pattareeya Puapongsakorn

จัดริสกลางเมือง สวนสาธารณะ ลานกีฬา ตลาด ห้างสมุดชุมชน หรือพื้นที่ใด ๆ ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนทุกเพศทุกวัยมาใช้ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันผ่านกิจกรรมหลากหลาย และประสานความสัมพันธ์ของทุกคนในพื้นที่เข้าไว้ด้วยกัน เป็นโอเอซิสล้ำค่าที่สะท้อนเอกลักษณ์และคุณภาพชีวิตของชุมชน เลयरรวมไปถึงความมีชีวิตชีวาของเมืองไม่ว่าจะเป็นสวนป่าขนาดยักษ์อย่าง Central Park ในกลางนิวยอร์ก พื้นที่เล่นสเก็ตบลิ๊อกเดียวกลาง Rockefeller Center หรือตลาดของมือสอง Waterlooplein ในกรุงอัมสเตอร์ดัม Plug & Play Project สวนสาธารณะและลานกีฬาชั่วคราวในโคเปนเฮเกน ล้วนเป็นตัวอย่าง (เพียงส่วนหนึ่ง) ของพื้นที่สาธารณะทั่วโลกที่ไม่ถูกการพัฒนาเมืองกลืนหายไป และมอบสาธารณะประโยชน์ให้เมืองอย่างแท้จริง ทั้งในแง่สังคม วัฒนธรรม ศิลปะ และการออกแบบผังเมือง

แต่เมื่อเทียบจำนวนประชากรมหาศาลกับพื้นที่สาธารณะที่เข้าถึงง่าย สัดส่วน public space ในบ้านเราก็น้อยจนน่าใจหาย

จะดีแค่ไหน หากมีสวนใหญ่ ๆ เป็นส่วนหนึ่งของที่พักอาศัยและอาคารสำนักงานผู้คนพลุกพล่าน ใกล้ชิดติดรถไฟฟ้า ทว่าเพียงเงยหน้าก็เห็นสีของปาดัดกับท้องฟ้า

จะดีแค่ไหน หากได้เดินเล่น ปั่นจักรยาน ในสวนกลางเมืองได้อย่างปลอดภัย ทั้งได้ออกกำลังกาย และใช้เวลากับครอบครัว

จะดีแค่ไหน หากได้ใช้เวลาว่างในพื้นที่อื่นนอกจากห้างสรรพสินค้า สบตากับคนแปลกหน้าได้อย่างสนิทใจในพื้นที่สีเขียวที่สายสัมพันธ์ชุมชนแน่นแฟ้นกลมเกลียว

กรุงเทพฯ คงน่าอยู่ขึ้นอีกหลายระดับ เพราะพื้นที่นั้นกำลังจะเกิดขึ้นจริง

## Oasis in the City

Town squares, public parks, sports facilities, markets, community libraries, or any space that allows people of all ages to come and have interactions through various kinds of activities, bonding the relationship between everyone in the community, is like an oasis that reflects the identity and the quality of life of the residents as well as the liveliness of the town. Central Park – an urban park in the middle of New York City, the High Line – the abandoned railway repurposed into a beautiful botanical garden, the ice-skating rink at Rockefeller Center, or the Waterlooplein Flea Market in Amsterdam, and the ‘Plug n Play’ project – a temporary urban space in Copenhagen are just some examples of public spaces around the world that haven’t been swallowed up by urbanization, and truly benefit the towns in terms of society, culture, art, and urban planning.

However, comparing to the large number of population, the ratio of public spaces to population in Bangkok is breathtakingly small.

How great would it be if a large park becomes a part of habitations and offices, locating near skytrain stations while offering you a sight of forest and sky just by looking up?

How great would it be if we could take a walk or bike in the city park safely, getting healthy and having quality time with family?

How great would it be if we could spend time somewhere other than shopping malls, like in a friendly green space where strangers feel more comfortable to make eye contact?

Bangkok would be a better place to live... because that kind of space is about to be true.



### 3 Essential Qualities of Public Space

1. Centrality – เป็นศูนย์กลางที่ใครต่อใครเข้าถึงได้ง่าย

2. Connectivity – เชื่อมต่อกับเส้นทางคมนาคมเดินทางสะดวก

3. Cachet – มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ ด้วยสถาปัตยกรรมที่ออกแบบมาตอบใจത്യผู้ใช้และเรื่องราวของสถานที่

1. Centrality – easily accessible by everyone.

2. Connectivity – reaching out into the surrounding neighborhood and connecting with pathways.

3. Cachet – possessing a great reputation, with architecture designed to serve users’ needs and reflect the history of the place.

Whizdom 101 Stay focused 24

25 Stay focused Whizdom 101



"Whizdom Essence Condominium Project" is owned and sold by Whizdom Society Development Corporation Limited. Registered capital: 100,000,000.- THB (paid-up). Head office: 695 Soi Sukhumvit 50 Sukhumvit Rd. Phrakong, Klong Toey, Bangkok. Chief Executive Officer: Ms. Tipaporn Ahiriyaravorn. Constructed as residential condominium approx. 51 floors, q/y 1 building, total units: 666 units. Located on the title deeds no. 253115 and 253186, total area approx. 6 rai. Estate obligations with KASIKORN BANK PCL and TISCO Bank Public Company Limited. Project under document preparation for Environmental Impact Assessment. Construction started: June 2016. Expected completion: March 2019. Condominium registration to be performed upon completion of construction. Unit owner shall pay for the central property as specified by the project owner and/or according to the articles of the condominium juristic person. Project address: Sukhumvit Road, Bangchak, Phrakong, Bangkok.



# Whizdom 101

## THE GREAT GOOD PLACE

Where you connect to  
everyday life fulfillment

May 2016  
Issue 2 | Stay focused

Project Management - Project No.143  
Creative Director - Thanomkhwan Chutithanawong  
Editor - Jiraporn Wiwa  
Graphic Designer - Natee Kongyangyuen  
Writer - Yiwah Jiraangkoon, Suwicha Pitakkanchanakul,  
Pattareeya Puapongsakorn, Jaikwan Sukfueng, Chakkraphan Kwanmongkol  
Translator - Waranya Sinprajakpol  
Proofreader - Sakuntala Yampiew  
Photographer - Pichan Sujaritsatit  
Food Stylist - Paweethida Tanjasiri  
Illustrator - Bloody Hell Big Head, Natee Kong  
Coordinator - Waranya Pokakul  
Publisher - Magnolia Quality Development Corporation Limited

A place of the ideal community where you can find  
the best quality of life. Every square inch is meticulously designed  
to inspire people to be their best and to  
appreciate the true meaning of life.

A place to provide an ideal balance between  
home, workplace and social places that  
fulfills life your own style.

A place for today, tomorrow, and beyond, filled with  
inspiration and creativity.

A place that makes your everyday 'The Great Good Living'.



**MQDC**  
FOR ALL WELL-BEING



**Whizdom 101**  
THE GREAT GOOD PLACE

© Whizdom 101. All rights reserved.  
Reproduction in whole or part without  
permission is strictly prohibited.  
[www.mqdc.com/whizdom101](http://www.mqdc.com/whizdom101)