



บทความออนไลน์

หยุดยาวทำอะไรให้ผ่อนคลายดี? แนะนำช่อง YouTube เปิดไว้ยาวๆ เป็นเพื่อนแก้เหงาในวันหยุด

วันหยุดยาวใกล้มาถึงแล้ว แต่สถานการณ์ยังไม่ว่าไว้วางใจ ทริปที่วางแผนไว้จึงไม่ได้สานต่ออย่างที่หวัง หลายคนจึงเลือกอยู่บ้านเพื่อความปลอดภัย แต่ต้องอยู่บ้านยาวขนาดนี้มีหรือจะไม่เหงา ทำกับข้าว TikTok ปลูกต้นไม้ แต่งบ้าน จัดออกมาทุกกระบวนทำให้วันหยุดนี้ไม่ถูกซ้ำเติมด้วยความเหงาเหี่ยว ไร้ชีวิตชีวาของเราเอง

ระหว่างที่หาอะไรทำแก้เหงาอยู่บ้าน ไม่อยากปล่อยให้ความเงียบเหงาเข้ามาคุกคาม พอจะเปิดโทรทัศน์ไว้เป็นเพื่อน ก็ไม่ใช่ความบันเทิงใจที่มองหาเท่าไรนัก เมื่อมันเหงาหูขึ้นมา อยากจะเปิดอะไรทิ้งไว้เป็นเพื่อน ระหว่างที่เราทำงานอดิเรกไปด้วย

เรามีสารพัดช่องบนยูทูปที่ดูได้วนไปแบบยาวๆ มาแนะนำ ฟังไปซึลไป มีทั้งเสียงสร้างสมาธิ เสียงให้ความเพลิดเพลิน ตามแต่เราจะเลือกสรรให้เหมาะกับความต้องการของเราเอง

Relaxing Ambience

ให้เสียงธรรมชาติช่วยกล่อม





เรามักจะเสียสมาธิ หงุดหงิด หรือเกิดความรำคาญอยู่เสมอเวลาที่มีเสียงรบกวน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เราต้องการความสงบเพื่อสร้างสมาธิ อย่างตอนอ่านหนังสือ ทำงาน แต่จะไม่ฟังอะไรเลยก็ออกจะหงงหงูไปเสียหน่อย ลองมาฟังเสียงบรรยากาศจริงๆ ที่มาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น เสียงฝนตก เสียงพัดลม เสียงคลื่น เสียงรถไฟ หรือเสียงใดๆ ที่มีความถี่สม่ำเสมอ เสียงเหล่านี้จะช่วยสร้างสมาธิให้เราได้จริงๆ เราเรียกเสียงเหล่านี้ว่า ‘White Noise’ โดยช่องที่เราแนะนำ ที่มีทั้งเสียงบรรยากาศอันหลากหลาย ตั้งแต่ ห้องนอน ธรรมชาติ รถไฟ เมือง หรือแม้แต่พาเราไปเดินในเมือง พร้อมเสียงจิ้งจกจิ้งจกแจจ ที่อาจทำให้เราหาคิดถึงบรรยากาศแสนวุ่นวายในช่วงเทศกาลได้บ้าง เสียงเหล่านี้มาพร้อมภาพเคลื่อนไหวสวยงาม เปิดทิ้งไว้ตั้งแต่ทำงานเริ่มจนจบได้สบายมาก

Winter Whale : [youtube.com](https://www.youtube.com)

Calmed By Nature : [youtube.com](https://www.youtube.com)

Nomadic Ambience : [youtube.com](https://www.youtube.com)



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

Watched Walker : [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

The Vault of Ambience : [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Unlimited Lofi

ดื่มด่ำความชิลในทุกปีท



จำภาพเด็กผู้หญิงในเสื้อกันหนาวสีแดง นั่งทำการบ้านนานนับชั่วโมงได้ไหม? หากเป็นชีวิตจริง เธออาจจะได้เกรดสี่วิชานั้นไปอย่างง่ายดาย เพราะเธอมักไปโผล่ในหน้าปกวิดีโอหรือ playlist เพลง lo-fi ที่นิยมเปิดตอนทำงาน หรืออ่านหนังสือกันเสียส่วนมาก

ส่วนเพลง lo-fi เอง ที่เราได้ยินบ่อยๆ ในช่วงนี้คือการเอาบีทมาประกอบกับเมโลดี้จากเครื่องดนตรีไม่กี่ชิ้น และที่ขาดไม่ได้คือเสียง ambient ทั้งหมดนี้ถูกสร้างด้วยวิธีธรรมดาที่สุด ไม่เน้นคุณภาพเสียงอย่างที่ควรจะเป็น เพราะว่ามันคือ lo-fi ที่อยู่ตรงข้าม hi-fi ยิ่งไงละ แต่ความไม่สมบูรณ์แบบของมันนี่แหละที่เป็นเสน่ห์ในตัวเองอย่างเหลือล้น



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

แนะนำสำหรับใครที่อยากฟังเพลง แต่ไม่อยากให้เสียงร้องมารบกวนสมาธิ เพลงบรรเลงก็ชวนง่วงไปเสียหน่อย มาเพิ่มจังหวะให้กับการทำงานด้วยเพลง lo-fi กันเถอะ ซึ่งหาฟังได้ทั่วไป บนยูทูปเองก็มีให้เลือกอยู่มากมาย แต่เราคัดแบบที่จะได้นั่งฟังกันยาวๆ คุณภาพแน่นๆ มาให้แล้ว

Cafe Music BGM channel : [youtube.com](https://www.youtube.com)

alexrainbirdMusic : [youtube.com](https://www.youtube.com)

Chillhop Music : [youtube.com](https://www.youtube.com)

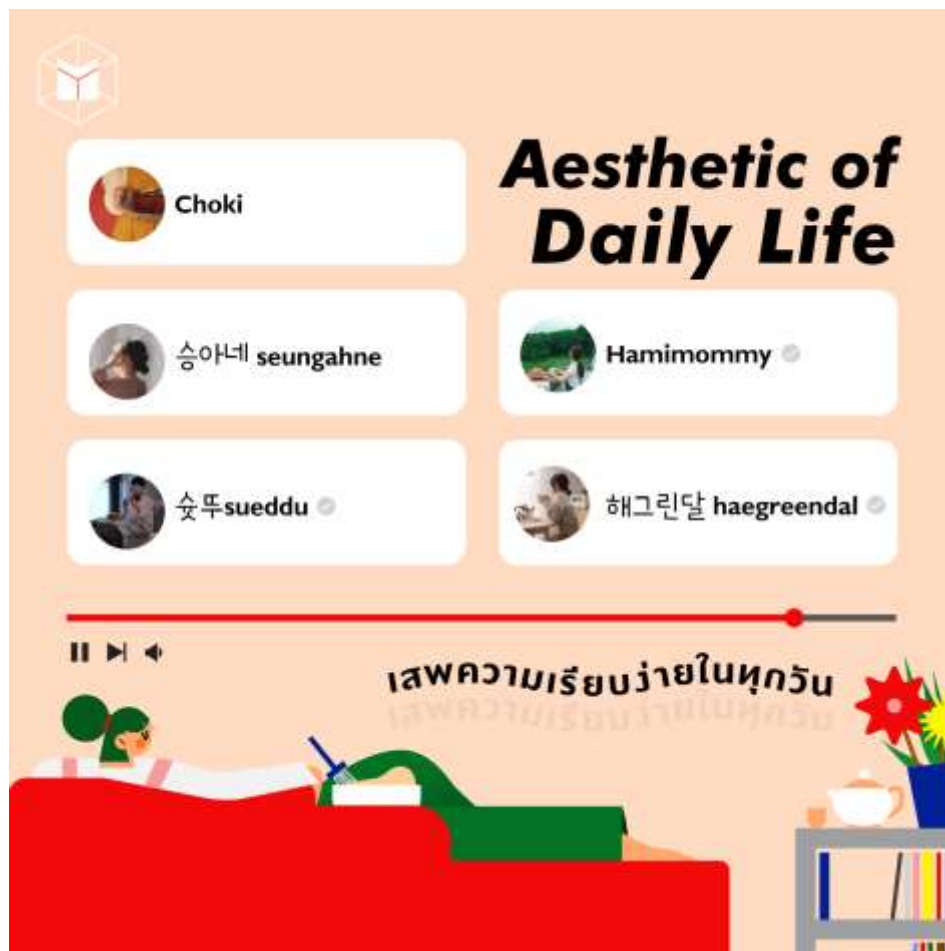
Tone by Gridge : [youtube.com](https://www.youtube.com)

ChilledCow : [youtube.com](https://www.youtube.com)

Aesthetic of Daily Life

เสพความเรียบง่ายในทุกวัน





ชีวิตปกติของเราเป็นยังไงบ้าง? บางคนอาจวุ่นวายกับการทำงาน ทั้งงานออฟฟิศและงานบ้าน เก็บข้าวของ ซักผ้า ทิ้งขยะ เก็บบุงจืในทรายแมว จนรู้สึกว่าเป็นหนึ่งวันนั้นช่างแสนวุ่นวาย อยากจะมีวันว่างๆ ตื่นเช้ามาชงกาแฟแก้วโปรด นอนเล่นซิทๆ ยามบ่าย ทำกับข้าวมือเย็นแบบโฮมเมดทุกขั้นตอน แต่ก็รู้อยู่แก่ใจว่าเรา ทำ ไม่ได้! ไม่เป็นไร มีคนใช้ชีวิตแบบนั้นแทนเราแล้ว ช่องเหล่านี้ ไม่ได้มีคอนเทนต์ความสนุก ตื่นเต้น หรือหา น่าค้นหา แฝงความลึกซึ้งอะไรเลย แต่พวกเขาจะมาใช้ชีวิตอันเรียบง่ายแบบที่หาไม่ได้ในชีวิตพวกเราให้ดูกัน

โดยเป็น vlog การใช้ชีวิตในวันธรรมดา วันประกอบเฟอร์นิเจอร์ วันแต่งห้อง แบบที่ไม่มีใครมาพูดบรรยายอะไร มีแต่เสียงบรรยากาศ และเสียงของกิจกรรมนั้นๆ ส่วนเราที่ได้มองเขาใช้ชีวิต (แบบที่ทำได้ยากเหลือเกินในชีวิตเรา) ดูแล้วมันช่างผ่อนคลาย แม้เราจะไม่ได้ลงมือทำเองก็ฟินแล้ว

Choki : [youtube.com](https://www.youtube.com)

승아네 seungahne : [youtube.com](https://www.youtube.com)



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

Hamimommy : [youtube.com](https://www.youtube.com/)

숯뚜 sueddu : [youtube.com/](https://www.youtube.com/)

해그린달 haegreendal : [youtube.com](https://www.youtube.com/)

ที่มา <https://thematter.co/entertainment/youtube-channel-in-long-weekend/131976>

