



# บทความออนไลน์

## ส่องไลฟ์สไตล์ฮิต ตอบโจทย์ชีวิตวิถีใหม่

หลายคนคงสงสัย ว่าทำไมพวกเราต้องมาพบเจอกับยุคโลกดิจิทัลที่ทุกอย่างหมุนเร็วจี๋ พร้อมมีไวรัสโควิด-19 เป็นตัวแปรในชีวิต การงานหนักแสนสาหัสและการใช้ชีวิตที่ไม่มีอิสระเพราะถูกจำกัดไปเสียทุกสิ่ง แต่ไม่น่าเชื่อว่าท่ามกลางสภาพแวดล้อมนี้ จึงเกิดการแก้ไขความเบื่อในช่วงภาวะการณ์ในปัจจุบันได้จริงจัง ซึ่งมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมายใ้ผู้คนมากมายยังสามารถแสวงหาสิ่งใหม่ๆ มาให้หลงใหลและเรียนรู้ไม่สิ้นสุด เกิดเป็นกระแสความนิยมกว้างขวางจนฮิตติดลมบน บทความนี้จึงขอชวนไปสำรวจเทรนด์น่าสนใจของคนรุ่นใหม่แห่งยุคสมัยปัจจุบัน ว่ามีวิถีแบบใดที่พวกเขากำลังชื่นชอบ และกิจกรรมเหล่านี้สะท้อนความคิดและตัวตนด้านใดออกมาบ้าง



### เที่ยวใกล้ๆ ไปเข้าป่ากัน

กิจกรรมหนึ่งที่มีความนิยมอย่างมากหลังคลายล็อกดาวน์ตั้งแต่ช่วงปี 2020 คือ ‘แคมป์ปิ้ง’ เข้าป่าสูดอากาศบริสุทธิ์ให้หัวใจหลังจากอุดอู้อยู่แต่ในบ้านมาเป็นเดือนๆ ซึ่งทำให้เกิดเทรนด์อีกอย่างหนึ่งขึ้นมาด้วยนั่นคือ Glamping ที่มาจากคำว่า Glamorous + Camping เป็นการตั้งแคมป์แบบเน้นความสะดวกสบาย ตกแต่งเต็นท์ให้เก๋ไก๋ และกินดื่มอย่างมีรสนิยม ถ่ายรูปเช็คอินแล้วดูฟินจนใครๆ ต้องอิจฉา และมักเลือกเดินทางไปยังจังหวัดใกล้ๆ ด้วยรถส่วนตัว เพื่อเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะที่มีความเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะในประเทศที่ผู้คนชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง กลายเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับวิถี New Normal จนรณรงค์การอุปถัมภ์เดินป่าให้ขายดิบขายดีไปทั่วโลก

สาเหตุที่ทำให้การแคมป์ปิ้งบูมสุดๆ ส่วนหนึ่งก็น่าจะเพราะเป็นกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการติดโควิดต่ำ เมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำในพื้นที่ปิดหรือต้องพบปะผู้คนเยอะ โดยมีรายงานจาก The Texas Medical Association ระบุว่า แคมป์ปิ้งเป็นกิจกรรม Low Risk ซึ่งมีความเสี่ยงเพียงระดับ 2 จาก 10 จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจทีเดียวในการผ่อนคลายอย่างปลอดภัย



### พลั่วไหวไปกับเซิร์ฟสเกต

นาทีนี่คงไม่มีใครไม่รู้จัก ‘เซิร์ฟสเกต’ กีฬาเทรนด์ใหม่ล่าสุดที่กำลังฮิตระเบิดระเบ้อไปทั่วบ้านทั่วเมือง จนบอร์ดขาดตลาด กระแสความฮอตส่วนหนึ่งนั้นต่อยอดมาจากการเล่นกระดานโต้คลื่นที่ได้รับความนิยมมาก่อนหน้านี้ พอหมดฤดูกาลของคลื่นบรรดาขาลุยเลยหันมาเล่นเซิร์ฟสเกตที่ใช้ทักษะใกล้เคียงกัน แต่เปลี่ยนจากเล่นใน



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ทะเลมาเล่นบนฝั่งแทน ช่วงแรกๆ ก็ยังเป็นกีฬาเฉพาะกลุ่มสำหรับสายแอดเวนเจอร์ แต่พอเริ่มมีดาราดาราเซเลบถ่ายคลิปลงโซเชียล เซิร์ฟสเกตก็แพร่หลายไปในวงกว้างและฮอตจนจุดไม่อยู่ เพราะนอกจากสนุกสนานผ่อนคลายแล้วยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยผลาญแคลอรี สร้างกล้ามเนื้อ ตอบโจทย์สำหรับคนรุ่นใหม่ที่มีใจรักความท้าทายและอยากออกจากบ้านหลังคลายล็อกดาวน์กันใจจะขาด จากความนิยมทำให้เกิดปรากฏการณ์เซิร์ฟสเกตเกิดชายดิบชายดีทุกร้าน ราคาบอร์ดที่ทะยานขึ้นสูงตั้งแต่หลักพัน ใต้ไปสู่ระดับหมื่น ไปจนถึงการเปิดพื้นที่ลานจอดรถและลานว่างของห้างสรรพสินค้าต่างๆ ให้เป็นสนามสำหรับเล่นเซิร์ฟสเกต จนเกิดคอมมูนิตี้ชาวเซิร์ฟขึ้นมาแทบทุกหัวมุมเมือง สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันได้ดีว่าเซิร์ฟสเกตเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้กระแสเซิร์ฟสเกตฟีเวอร์ทำให้แบรนด์สินค้าที่เน้นทำการตลาดกับคนรุ่นใหม่ พากันออกแคมเปญเกี่ยวกับเซิร์ฟสเกตมากมาย ทั้งยังกระโดดเข้าไปร่วมวงเป็นสปอนเซอร์ในการจัดกิจกรรมแอดเวนเจอร์อย่างไม่รอช้า นอกจากนี้เซิร์ฟสเกตยังถูกนำมาใช้ส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจอย่างจริงจัง ซึ่งภาครัฐและภาคเอกชนได้ร่วมมือกันจัดอีเวนต์สนุกๆ ขึ้นในหลายจังหวัด เรียกได้ว่าน่าที่นี้ต้องยกให้เซิร์ฟสเกตเป็นกิจกรรมที่มาแรงแซงทุกกระแสจริงๆ



### แต่งบ้านให้อยู่สบายคลายเหงา

อย่างที่เรารู้ๆ กันว่าการระบาดของโควิด-19 ทำให้หลายธุรกิจซบเซาเป็นอย่างมาก แต่ธุรกิจเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้านกลับโตสวนกระแส โดยเหตุผลหลักๆ ก็น่าจะมาจากคนที่คนอยู่บ้านกันมากขึ้น หลายคนต้องเรียนออนไลน์หรือ Work from Home จึงพยายามสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้น่าอยู่ และจัดมุมทำงานใหม่



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เพื่อรองรับวิถีชีวิตที่ต้องปรับเปลี่ยน ในวงการเฟอร์นิเจอร์มีรายงานจากสื่อข่าวด้านธุรกิจว่า ช่วงเวลาประมาณสองเดือนของการล็อกดาวน์ควบคุมโควิดรอบแรก เมื่อคนถูกสถานการณ์บังคับให้ต้องอยู่บ้าน ยอดสั่งซื้อสินค้าของ IKEA ก็เติบโตมากถึง 320 เปอร์เซ็นต์ โดยสินค้าอย่างโต๊ะทำงาน เก้าอี้ทำงาน มียอดขายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ผู้คนยังให้ความสำคัญกับความสะดวกๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การหาต้นไม้มาปลูกเพิ่มพื้นที่สีเขียวสบายตา ทำให้ต้นไม้ยอดฮิตอย่างมอนสเตอร์่า ไทรใบสัก ยางอินเดีย ฯลฯ ราคาพุ่งสูงเป็นประวัติการณ์ โดยมีการสำรวจจากสวนดุสิตโพล ช่วงวันที่ 5-8 พฤษภาคม 2563 พบว่าในช่วงที่ต้องหยุดอยู่บ้านเพราะโควิด-19 ผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 1,242 คน ปลูกต้นไม้มากถึง 62.98% และที่นิยมกันมากคือต้นไม้ที่สามารถปลูกในห้องได้ เพราะตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ที่อาศัยอยู่คอนโดกันมากขึ้น ซึ่งรศ.ดร.เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์ อาจารย์สอนวิทยาศาสตร์ได้ให้ความรู้ไว้ในเพจ”อ้อมันเป็นอย่างนี้เอง” ระบุว่า การปลูกต้นไม้ในห้องมีข้อดีหลายอย่าง ทั้งช่วยสร้างออกซิเจนทำให้อากาศดีขึ้น ช่วยดูดซับความชื้นในอากาศ และทำให้ห้องมีชีวิตชีวาจึงช่วยลดระดับความเครียดลงได้ รู้แบบนี้แล้วใครยังไม่มีต้นไม้ในห้องก็น่าลองหามาปลูกสักกระถางเหมือนกันนะ



### ดำดิ่งสู่โลกใต้ทะเลแบบฟรีไดฟ์

เมื่อก่อนถ้าพูดถึงการดำน้ำท่องโลกใต้ทะเล คนส่วนใหญ่ก็นึกถึงการดำน้ำลึก หรือ Scuba Diving ซึ่งต้องมีแทงค์และอุปกรณ์เป็นเรื่องเป็นราว ใช้ระยะเวลาเรียนนานและมีค่าใช้จ่ายสูง แต่พอกระแสฟรีไดฟ์มาแรงในโลกโซเชียล ฟรีไดฟ์จึงเริ่มฮิตมากขึ้นๆ เพราะสะดวก คล่องตัว อดชุดว่ายน้ำได้ ถ่ายรูปใต้น้ำได้สวยกว่า ประกอบกับใช้ระยะเวลาเรียนน้อยและค่าใช้จ่ายถูกกว่า เวลานี้ฟรีไดฟ์จึงมาแรงสุดๆ ไปเลย

ฟรีไดฟ์คือการดำน้ำโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจ จึงเป็นกิจกรรมที่ทำท่ายร่างกายและจิตใจอย่างยิ่ง คนส่วนใหญ่สนใจกิจกรรมฟรีไดฟ์จากภาพสวยๆ ที่เห็นเพื่อนในโซเชียลลงไปว่ายน้ำกับสัตว์ทะเลอย่างใกล้ชิด อันนี้ถือเป็นจุดเด่นของฟรีไดฟ์เลยนะ เพราะเวลาดำลงไปแบบเงิบๆ ไร้อุปกรณ์ การรบกวนสัตว์ทะเลจะน้อยลง ทำให้เรา



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

สามารถใกล้ชิดกับพวกเขาได้มากขึ้น ประกอบกับช่วงนี้สถานการณ์โควิดทำให้แทบไม่มีนักท่องเที่ยวต่างชาติ  
บรรยากาศการท่องเที่ยวทะเลไทยจึงเงียบสงบไม่วุ่นวาย ธรรมชาติได้พักฟื้น และมีโปรโมชั่นพิเศษเพียบ ทำให้หลายคน  
อยากเปิดประสบการณ์ฟรีไดฟ์ดูสักครั้ง

การดำน้ำแบบฟรีไดฟ์แม้จะไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย แต่ก็ต้องมีการเรียนรู้เทคนิคและฝึกซ้อมภายใต้การ  
ดูแลของครูฝึกผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด หากยังไม่มีพื้นฐานไม่ควรลองหัดเองเพราะอาจเกิดอันตรายได้ โดยทักษะที่  
จำเป็นต้องฝึกฝนคือการกลั้นหายใจดำน้ำอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เกิด Hyperventilation หรือภาวะระบายนหายใจ  
เกิน ซึ่งทำให้ระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายลดต่ำลงอย่างรวดเร็วและนำไปสู่การหมดสติใต้น้ำได้ รวมไปถึง  
การฝึกเคลียร์หู ฝึกท่าเคลื่อนไหวใต้น้ำ ฝึกวอร์มก่อนลงน้ำ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือต้องมีบัดดี้ที่ผ่านการเรียน  
ฟรีไดฟ์แล้วไปด้วยทุกครั้ง เมื่อกรณีฉุกเฉินจะได้ช่วยเหลือกันได้อย่างทันท่วงที



### กินดีสร้างภูมิคุ้มกัน

การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและค่านิยมของคนในสังคมที่ให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองมากขึ้น  
ทำให้ตลาด ‘อาหารเพื่อสุขภาพ’ เติบโตอย่างต่อเนื่องมาหลายปี และการแพร่ระบาดของโควิด-19 ก็ยิ่งปลุก  
กระแสให้คนหันมาใส่ใจอาหารการกินที่เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพที่ดีมากขึ้น โดยสิ่งที่หลายคนโฟกัสคือการ  
‘กินเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน’ รายงานจาก Nutrition Business Journal ประเมินว่า ยอดขายอาหารเสริมภูมิคุ้มกันใน  
ปี 2020 เติบโตจากปี 2019 สูงถึง 51.2 เปอร์เซ็นต์ และยอดขายวิตามินต่างๆ ก็สูงขึ้นด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ Plant-based หรืออาหารทางเลือกที่ไม่ได้ผลิตจากเนื้อสัตว์ก็ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
เพราะเป็นอาหารที่ดีต่อร่างกาย ไม่ทำร้ายสัตว์ ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการทำปศุสัตว์ และส่งผลดี



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ต่อการส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพในระยะยาวด้วย ในไทยตอนนี้อาจยังไม่เห็น Plant-based วางขายทั่วไปมากนัก แต่เท่าที่สำรวจจากงาน THAIFEX ครั้งล่าสุด พบว่ามีผู้ประกอบการหลายรายกำลังเร่งพัฒนาผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้อย่างแข็งขัน เพื่อรองรับความต้องการบริโภค Plant-based ที่คาดว่าจะเป็นเทรนด์สำคัญในอนาคต เนื่องจากคนในยุคนี้ใส่ใจกับเรื่องความยั่งยืนมากขึ้น

### แหล่งอ้างอิง

<https://www.theguardian.com/us-news/2020/jul/11/camping-glamping-coronavirus-americans>

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882546>

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/880178>

<https://www.forbes.com/sites/eveturowpaul/2021/01/05/7-food-and-lifestyle-trends-that-will-define-2021>

<https://www.sdgmove.com/2021/03/16/plant-based-diet-saving-biodiversity>

<https://freedivingnow.com>

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

