

แอปพลิเคชัน VOOV เชิดชูพลังหญิงไทย ชวนสามสาว สามสไตล์ มาร่วมพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์หลากหลาย เอาใจสาว ๆ ยุคนี้



แอปพลิเคชัน VOOV เชิดชูพลังหญิงไทย ชวนสามสาว สามสไตล์ มาร่วมพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์หลากหลาย เอาใจสาว ๆ ยุคนี้

VOOV แอปพลิเคชันน้องใหม่เอาใจคนวัยมันส์ที่สนใจในโลกโซเชียลและไลฟ์สไตล์ดี ๆ ล่าสุดดึงตัวสามสาวคนเก่งต่างอาชีพ มากความสามารถ มาร่วมพูดคุย และไลฟ์กันแบบสด ๆ เอาใจสาวยุคใหม่ที่สนใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พร้อมเรื่องราวดี ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ, การบาลานซ์ร่างกายและจิตใจเพื่อช่วยสร้างชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมถึงการใช้หลักเหตุและผล วิเคราะห์ความน่าจะเป็นตามศาสตร์พลังจิตมาช่วยในการแก้ปัญหาชีวิต โดยเรื่องราวดี ๆ ที่กล่าวมา สามารถติดตามรับชมได้ทาง VOOV กันแบบสด ๆ

“ดจดาว วัฒนปกรณ์” สาวนักบำบัด ผู้ใช้ศิลปะการเคลื่อนไหว เยียวยาจิตใจผู้คนให้แข็งแรง

หากเอ่ยถึงศาสตร์แห่งการบำบัดจิต “Dance Movement Psychotherapy” หรือ “การบำบัดจิตด้วยการเคลื่อนไหว” หลายคนอาจยังไม่คุ้นหูกับศาสตร์นี้เท่าไรนัก แต่กับสาวร่างเล็กผู้หลงใหลศิลปะการเคลื่อนไหวอย่าง “ดจดาว วัฒนปกรณ์” ที่จบการศึกษาด้าน Movement Therapy จากมหาวิทยาลัย Gold Smith ที่ประเทศอังกฤษ เธอได้นำความรู้กลับมาช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางด้านต่างๆ รวมถึงเป็นที่ปรึกษาให้กับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ที่ต้องใช้ทักษะการพูดในการสื่อสารกับคนไข้ในภาวะที่เปราะบาง รวมถึงให้คำปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาให้กับพ่อแม่ หรือคนที่มีปัญหาด้านการสื่อสารต่างๆ เพื่อนำมาสู่ผลลัพธ์ในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องที่สุด

อาชีพหลักที่ทำอยู่ตอนนี้?

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารกับบุคคล Specialist ด้านต่างๆ แล้วก็ เป็น Dance Movement Psychotherapists คอยดูแลเรื่องการสื่อสารของบุคลากรทางการแพทย์ แนะนำเรื่องการสื่อสารเพื่อระดับประคองสภาพจิตใจ พูดคุยกับคนไข้อย่างไรเพื่อไม่ให้ดูแห้งแล้ง การใส่ใจเรื่องภาษา น้ำเสียง หรือท่าทาง เพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึกปลอดภัย เปิดใจ และบอกถึงปัญหาภายในใจ

การเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถบำบัดจิตได้อย่างไร?

การเคลื่อนไหวต่างๆ หรือกระบวนการเต้น หลายคนไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วมันสามารถบำบัดจิตใจและเยียวยาคนได้ ก็

เหมือนกับการวาดภาพ หรือการทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่ในขณะที่ทำจะเกิดการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในระหว่างนี้เราเองก็สามารถพูดคุย ให้กำลังใจผู้เข้ารับการบำบัด ให้เขาเกิดความไว้วางใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความมั่นใจในตัวเอง เข้าใจร่างกายและจิตใจตัวเอง ปรับพฤติกรรม ค่อยๆ ผ่อนคลาย จนท้ายที่สุดสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมๆ ที่ไม่ดีให้ค่อยๆ หายไปได้

ไลฟ์สไตล์ที่นำมาบอกเล่าใน VOOV?

พูดคุย เล่าเรื่องราวเหตุการณ์ เคสตัวอย่าง เพื่อแนะนำวิธีการสื่อสารง่ายๆ พูดอย่างไรให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี ให้อีกฝ่ายพอใจ รวมถึงการบาลานซ์จิตใจ การควบคุมความเครียด วิธีปฏิบัติต่างๆ ที่คนฟังแล้วสามารถติดตาม และนำไปใช้ได้จริง หากคนดูมีคำถามก็แชทมาสดๆ เราก็สามารถตอบโต้ได้ทันที ก็คิดว่าไลฟ์แบบนี้มันไวดี มันน่าจะให้ประโยชน์กับคนดูได้มากที่สุด

รู้สึกอย่างไรกับผู้หญิงในยุคปัจจุบัน?

ผู้หญิงในวันนี้เข้มแข็ง เก่ง และอดทนมากๆ สิ่งที่เชื่อมโยงคือมีโอกาสได้ทำงานในโรงพยาบาล ที่ได้เห็นพยาบาลซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงเยอะ ทุกคนทำงานหนักมาก ทำงานเก่ง เสียสละ อดทน มีความแข็งแกร่งมาก ต้องดูแลคนอื่นตลอดเวลา เลยมองว่าความเหลื่อมล้ำในเรื่องของเพศในวันนี้ ไม่หลงเหลืออยู่อีกแล้ว ทุกวันนี้ผู้หญิงทำอะไรหลายอย่างได้เหมือนผู้ชายหมด

จากประสบการณ์การทำงาน เคยพบเจอปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการถูกเหยียดเพศบ้างหรือไม่?

ไม่เคยเจอแบบเหยียดเพศรุนแรง เคยแค่เจอสถานการณ์ที่เรารู้สึกกังวลไปเองมากกว่า เช่น จะต้องเข้าไปสอนแพทย์หรือพยาบาล ซึ่งคนเหล่านี้มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และมีประสบการณ์ที่สูงมาก ด้วยความที่เราอายน้อยกว่า เราก็กังวลที่จะต้องไปพูดให้พวกเขาฟังและเชื่อเรา แต่พอได้ไปสอนจริงๆ ตรงกันข้ามเลย พวกเขายอมรับและเคารพในสิ่งที่เราเชี่ยวชาญ เขาไม่ได้มองหรือตัดสินว่าเราเด็กกว่าเลย ซึ่งตรงนี้ทำให้เรารู้สึกประทับใจ และค่อนข้างดีใจเล็กๆ และจุดนี้ทำให้เรารู้สึกว่าปัจจุบันนี้การเชื่อและการตัดสินมันมีเหตุและผลมากขึ้นนะ คนเรายอมรับกันมากขึ้นจากความรู้และความสามารถจริงๆ

ผู้หญิงเก่ง ควรมีคุณสมบัติอะไรบ้าง?

ผู้หญิงที่รู้ความต้องการของตัวเอง รู้ว่าตัวเองคิดอะไร พอใจ หรือไม่พอใจในจุดใด กล้าที่จะบอกจุดยืนของตัวเองให้โลกได้รู้ เพราะผู้หญิงที่ไม่กล้าบอกความต้องการของตัวเอง มองว่ามันเป็นการสนับสนุนให้เรายอมรับว่าเราอยู่ตรงนี้เรายอมรับในตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้นผู้หญิงที่น่าชื่นชมคือผู้หญิงที่กล้าแสดงจุดยืนของตัวเอง

จิรดา โยฮารา หรือวันวานที่เรารู้จักในนาม “ วิเจลูกเกด ” ผู้ผันตัวมาเป็นสาวรักสุขภาพ หลงใหลการออกกำลังกายพร้อมเคล็ดลับในการเลือกทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงทั้งจากภายในสู่ภายนอก

อาชีพหลักของลูกเกดในวันนี้?

MC งานอีเว้นท์ พิธีกรรายการตะลุยปาร์ตี้ และทำเสื้อผ้ายี่ห้อ hahaha the happy girls ค่ะ

ไลฟ์สไตล์ที่นำมาบอกเล่าใน VOOV?

การออกกำลังกายของเกดโดยเฉพาะ Weight lifting รวมถึงแนะนำคนให้มีความเข้าใจถึงวิธีกินที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเรื่องการกินคลีน คนมักเข้าใจผิดว่าอาหารคลีนคือต้องไม่มี Fat เลย ซึ่งผิดมากๆ เพราะจริงๆ แล้วคนเราต้องการอาหารทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่ดี ซึ่งคนก็จะได้เห็นว่าการกินอาหารแบบไหนบ้าง และโปรแกรมการออกกำลังกายของเกดในแต่ละวันสนุกสนานขนาดไหนค่ะ

มองว่าผู้หญิงใส่ใจกับการดูแลตัวเอง และการออกกำลังกายในวันนี้เป็นยังไงบ้าง?

รู้สึกว่าคุณส่วนใหญ่หันมาออกกำลังกายกันเยอะมากๆๆๆๆๆๆ อันนี้เป็นสิ่งที่ดีมากเช่นกัน แต่ส่วนใหญ่ที่เห็นมักออกกำลังกายแบบผิดๆ และมักมี Perception ว่า “การออกกำลังกายทำยาก” เป็นเรื่องสนุกสนาน ทั้งที่จริงๆ แล้วทำออกกำลังกายเหล่านั้นเป็นท่าที่ไม่ถูกต้อง และอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ และไม่ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านใดเลย

ลูกเกดมองว่าผู้หญิงยุคใหม่ที่ประสบความสำเร็จ ควรจะมีคุณสมบัติอะไรบ้าง?

กล้าคิดและลงมือทำ ทำทุกอย่างให้เต็มที่

คุณลูกเกดมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวันสิทธิสตรีในวันนี้อย่างไรบ้าง?

คือวันที่ทำให้คนทั้งโลกได้รู้ว่าผู้หญิงไม่ได้เป็นเพศที่อ่อนแอ แต่เป็นเพศที่สมควรจะได้รับเกียรติและสิทธิเท่าเทียมกับเพศชาย

ข้อคิดสำหรับคนรุ่นใหม่?

เวลารู้สึกท้อกับเรื่องอะไรก็ตาม ให้คิดเสมอว่าเราตัดสินใจเริ่มทำสิ่งเหล่านั้นเพื่ออะไร

จะใช้ VOOV สื่อสารกับคนยังไง ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด?

สำหรับเกดเอง เกดคงช่วยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในเรื่องการออกกำลังกายได้ และทำให้คนเห็นว่าออกกำลังกายไม่ใช่การใช้กรรม และการออกกำลังกายไม่ใช่การลงโทษจากอาหารที่เรากินเข้าไป แต่มันคือ Lifetime commitment ที่แท้จริงและไม่มีทางลัดค่ะ

หมอมเมย์ มีเซ็นส์ หรือปรารถนา ปวีตนาถนนท์ หมอดูสาวสวย ผู้ใช้หลักการแห่งเหตุและผล บวกเซ็นส์จากภายใน วิเคราะห์และแนะนำแนวทางดีๆ ให้แก่ผู้คนทั้งในวงการบันเทิง และนักธุรกิจมากมาย

งานหลักของหมอมเมย์ในวันนี้?

ปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของรายการศีกน้ำผึ้งพระจันทร์ โดยช่วงของเมย์จะให้คำปรึกษากับคู่รักที่มาออกในรายการ ส่วนงานด้านอื่นก็ทำธุรกิจส่วนตัว รวมถึงรับเป็นที่ปรึกษาให้กับงานในแวดวงธุรกิจ เรื่องส่วนตัว งาน ความรัก เรียกว่าเอาวิชาที่เรียนมาในด้านธุรกิจกับเซ็นส์มาใช้ร่วมกัน เพื่อแนะนำแนวทางแก้ไขในสิ่งที่เขามาปรึกษา

ผู้หญิงที่เข้ามาปรึกษาส่วนใหญ่สนใจในเรื่องอะไร?

หลักๆ คือความรัก การใช้ชีวิต ในด้านต่างๆ คือพอบางคนมีปัญหาในเรื่องความรัก มันก็อาจจะกระทบไปยังเรื่องต่างๆ หน้าที่การงาน ชีวิตส่วนตัว จะเห็นว่าเรื่องความรักมันมีอิทธิพลกับทุกเรื่องจริงๆ

วิธีการแนะนำสไตล์หอมเมอร์?

เมอร์จะบอกกับทุกคนที่มาดูเลยว่าอย่าเพิ่งเชื่อเมอร์ร้อยเปอร์เซ็นต์ ครั้งหนึ่งเป็นดวงชะตา อีกครั้งหนึ่งคือคุณกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง เมอร์จะแนะนำแบบเสนอทางเลือก หากคุณเลือกไปขวา คุณอาจจะเจอแบบนี้ แต่หากคุณตัดสินใจไปซ้าย นั่นคือชีวิตคุณจะเป็นอีกแบบหนึ่ง สุดท้ายจะเลือกซ้ายหรือขวา ที่สุดคือเป็นการตัดสินใจของคุณ เพราะการ Consult หรือการให้คำปรึกษา มันไม่ใช่การดูดวง มันคือการพิจารณาตามหลักและเหตุผลผสมกับเซ็นส์ของเรา เขาเลยรู้สึกที่เชื่อได้เพราะมันมีที่มาของเหตุและผล สิ่งสำคัญที่เมอร์ยึดปฏิบัติมาโดยตลอดคือให้กำลังใจและให้ความหวัง ให้เขาได้เห็นแสงสว่างในช่วงเวลาที่เขามีปัญหามืดมนในชีวิตจริงๆ

อุปสรรคในการทำงาน?

ด้วยความที่เรายังอายุน้อย และหน้าตาดูไม่ได้แก่ประสบการณ์ แล้วเรามีหน้าที่จะต้องให้คำปรึกษาให้กับนักธุรกิจชายที่วัยวุฒิสูงกว่า ใหญ่โตในแวดวงสังคม พอเขาเห็นเรา เราก็สังเกตได้แล้วว่าเขาไม่มั่นใจในตัวเรา บางคนก็พูดให้ไต่ยินเลยก็มีว่าเด็กๆ แบบนี้จะมาให้คำแนะนำเขาได้อย่างไร แต่พอได้เจอและพูดคุย เขาก็ลบความรู้สึกไป เราเองก็มีเจตนาที่ดี ต้องการรับฟัง เข้าใจ และช่วยเหลือเขา เราไม่สามารถห้ามความคิดใครได้ สิ่งที่เราทำได้คือให้เกียรติตัวเอง ด้วยการแสดงจุดยืนว่าเรามีความตั้งใจที่แท้จริงให้เขาได้เห็น แล้วทุกอย่างจะดีเอง

ความสำเร็จของผู้หญิงยุคใหม่อยู่ตรงไหน?

จิตใจดี คิดดี ทำดี มีความอดทน มองโลกในแง่ดี ผู้หญิงบางคนเบื่อหน่ายชีวิต มองว่าตัวเองเป็นแม่บ้าน ชีวิตคงไม่มีอะไรดีไปกว่านี้ คุณก็จะอยู่แบบนั้นจริงๆ แต่หากคุณเปิดกว้าง นำพลังบวกมาใช้ในการพัฒนาตัวเอง คุณก็จะเป็นแม่บ้านที่เก่ง และสามารถทำอะไรหลายๆ อย่างได้แบบที่คุณนึกไม่ถึงได้เลยทีเดียว เมอร์มองว่าผู้หญิงในวันนี้ ยอมรับความจริงได้มากขึ้นนะ เวลาเจอปัญหาหนักๆ ในชีวิต หลายคนยอมรับ ทำความเข้าใจ และก้าวผ่านมันไปได้ อย่างน่าชื่นชมมากๆ เช่น คุณแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบความสำเร็จในชีวิตแบบไม่ต้องง้อสามี ผู้หญิงยุคใหม่คือคนที่ประสบความสำเร็จและอยู่ได้ด้วยตัวเอง

ผู้หญิงในอุดมคติหรือไอดอลในดวงใจ?

พีโอปอล - ปาณิสรา อารยะสกุล เป็นผู้หญิงเก่งที่ความคิดดี มองโลกในแง่ดี เธอเป็นผู้หญิงที่แสดงให้เห็นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นผู้หญิงในแบบที่เราอยากเป็นได้ เธอต้องต่อสู้กับอะไรหลายอย่างกว่าจะมาถึงจุดนี้ในวงการบันเทิงที่ทุกคนยอมรับได้ ทำให้ทุกคนรัก และยอมรับในแบบที่เธอเป็น

จะใช้ VOOV สื่อสารกับคนยังไง ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด?

เมอร์ไลฟ์ใน VOOV ไม่ใช่เรื่องการดูดวงอย่างเดียว เมอร์ใช้ทักษะที่เมอร์มีในการแนะนำ บอกเล่าปัญหา คือเมอร์มองว่า

เวลาเราพูด มันก็เหมือนการเติมน้ำ หากเราพูดแต่เรื่องดี ๆ มันก็ทำให้คนรับรู้สึกเย็นสบาย สดชื่น การพูดผ่านโลกโซเชียลก็เหมือนกัน มันเข้าถึงคนหมู่มากได้เร็ว ถ้าเราใช้ถูกทาง เราก็สามารถเติมเต็มคนที่ต้องการเราได้เร็ว สามารถเป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นครอบครัวที่สามารถแนะนำ และให้คำปรึกษาเขาได้ในวันที่เขารู้สึกต้องการใครซักคน

มาเพิ่มพลังบวกในชีวิตไปกับสามสาวยุคใหม่แบบเธอเหล่านี้ผ่านแอปพลิเคชัน VOOV ได้แล้ววันนี้ หรือพูดคุยแบบสดๆ ไปกับเหล่า VOOVster ที่คุณชื่นชอบ พร้อมร่วมแชร์ประสบการณ์และปลดปล่อยไลฟ์สไตล์ความเป็นตัวคุณในรูปแบบ Live Streaming ผ่าน VOOV ก็ได้เช่นกัน ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน VOOV ฟรีได้แล้ววันนี้ผ่านทาง App Store และ Play Store

เกี่ยวกับ บริษัท เทนเซ็นต์ (ประเทศไทย)

บริษัท เทนเซ็นต์ (ประเทศไทย) จำกัด คือผู้ให้บริการแพลตฟอร์มและบริการด้านเนื้อหา หรือ “Content Platforms and Services” ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภคออนไลน์ แบ่งผลิตภัณฑ์และการให้บริการออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ News and Portal ได้แก่ Sanook! และ NoozUP, Multimedia & Entertainment Platforms ได้แก่ JOOX, Game และ Services ได้แก่ Topspace

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด

ปิยพงษ์ มิดชิด / วีรนนท์ แห่โธสง

โทร 02-971-3711/ อีเมล piyapong@pc-a.co.th / weeranun@pc-a.co.th