

# ชีวิตใหม่

ไรซ์

ของ

เรื่องเล่าจากคน (เคย) อ้วน



# ชีวิตใหม่ ไร้พุง

เรื่องเล่าจากคน (เคย) อ้วน



SOOK  
publishing

จัดทำโดย

**SOOK**  
publishing

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์ 02-343-1500 โทรสาร 02-343-1501

www.thaihealthcenter.org e-mail : resource.thc@thaihealth.or.th

## เรื่อง ชีวิตใหม่ ไร้พุง : เรื่องเล่าจากคน (เคย) อ้วน

ที่ปรึกษา อาจารย์สง่า ดามาพงษ์

จอมขวัญ ขวัญยืน, กริสรินทร์ จุงศิริวัฒน์, สิริรัตน์ จันทศรี

บรรณาธิการ วุฒินันท์ ชัยศรี

เรียบเรียง นลินี ฐิตะวรรณ, จารุวรรณ ชื่นชูศรี, ศศิกานต์ เอื้อวิทยาวุฒิกุล,  
พุทธิพงศ์ อึ้งคณิงเวช

ออกแบบ นวพร สีนสมบูรณ์ทอง

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2557

พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด โทร.038-532000

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทร.02-225-9536-9

ISBN

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# สารบัญ

- |   |    |
|---|----|
| 1   มค - วฐระ มหันตพล                   | 9  |
| นักลตพุงผู้พิชิตพิษไขมันพอกตับ          |    |
| 2   เมศร์ - ธนะเมศร์ รุจิกรณชัยกิจ      | 21 |
| “ชีวิตใหม่” ของนักศึกษาแพทย์ผู้พิชิตพุง |    |
| 3   ณัฐ - ณัฐพนธ์ ไช่งาม                | 35 |
| ชายหนุ่มนักกินผู้ค้นพบความสุขที่แท้จริง |    |
| 4   แพ็ค - ภัทรนันท์ ลิ้มอุดมพร         | 50 |
| นักลัดเลาะหน้าผาผู้รอดพ้นจากโรคอ้วน     |    |
| 5   เก้าแก่ - กิตติ ประสพสุข            | 65 |
| Burn By Bike พิชิตไขมัน                 |    |

# ชนะตนเองได้ ก็สุขใจอย่างยั่งยืน

## (1) พุงนี้ไม่ไสไหน?

วันที่คนอ้วนตัดสินใจซื้อรองเท้า ซื้อชุดวิ่ง หอบพุงตัวมเต็ม ออกไปวิ่งจนเหนื่อยหอบแสบๆ คงมีหลายคนตั้งคำถามกับตัวเอง เราทำไปทำไมวะเนี่ย ก่อนจะตอบตัวเองด้วยภาพนายแบบนางแบบหุ่นสวยเซ็กซี่ที่อยู่ตามป้ายโฆษณา บอกตัวเองว่า นี่แหละคือเป้าหมายของฉัน

ค่านิยมเกลียดพุงเช่นนี้ จะว่าไปก็ไม่ผิดนัก แต่ก็ไม่ถูกต้องเสียทีเดียว

ว่ากันเฉพาะในประเทศไทย แรกเริ่มเดิมที “ความอ้วน” ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายมากนัก เนื่องด้วยค่านิยมที่รับมาจากวัฒนธรรมจีนที่มองเจ้าไขมันพูนหน้าท้องนี้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของความร่ำรวย ความอุดมสมบูรณ์ (จะว่าไปค่านิยมนี้ยังปรากฏอยู่กับบางคนที่เราสัมภาษณ์ด้วยซ้ำ) แต่ในปัจจุบัน “ความอ้วน” ถูกสร้างความหมายใหม่จากว่าเป็นการปล่อยตัว การไม่รู้จักดูแลตัวเอง ความอ้วนเป็นสิ่งเลวร้ายที่ต้องหลีกเลี่ยงให้พ้น

ทั้งที่จริงแล้ว เรื่องความอ้วน-ความผอม ในสมัยโบราณมิได้เป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนสามารถตัดสินความดีเลวของมนุษย์กัน

อย่างไรในปัจจุบัน ทว่าดำรงอยู่เป็นชั่วตรงข้ามให้คนได้เลือกปฏิบัติ นั่นคือ ความอ้วนเป็นความอุดมสมบูรณ์ทางโลก ส่วนการอดอาหารเป็นวิถีปฏิบัติของศาสนาเพื่อความเข้าใจเรื่องความทุกข์หรือการไถ่บาป ทว่าต่อมากลับเกิดการผูกโยงความหมายของการอดอาหารทางศาสนาซึ่งเป็นสิ่งดีงามเข้ากับร่างกายที่ผอมบางจากการอดอาหาร กลายเป็นความหมายใหม่ที่ร่างกายผอมบางคือร่างกายที่งดงามซึ่งผ่านการควบคุมตนเองอย่างดีแล้ว

ยิ่งในยุคที่ “ภาพลักษณ์” สำคัญกว่าสิ่งอื่นใด อย่าว่าแต่จะแข่งกันผอมสวยตามประสาหญิงสาวสมัยใหม่ แม้แต่กล้ามเนื้อของผู้ชายซึ่งแต่เดิมมีไว้สำหรับใช้แรงงานก็กลับกลายเป็น “ทรวดทรงอันเซ็กซี่” ที่บุรุษทั้งแท้และเทียมต่างบ่มเพาะปั้นแต่งขึ้นมาแข่งกัน ส่วนใครปล่อยตัวให้อ้วนผละก็ถูกมองในทางตรงข้าม นั่นก็คงเป็นเหตุผลว่าทำไมคนอ้วนหลายๆ คนถึงตัดสินใจสวมรองเท้าวิ่ง สวมครสม้าซิกพิตเนส กินสลัดเป็นอาหารเย็น และอีกสารพัดวิธี รวมถึงวิธีลดอย่างการกินยาลดความอ้วนหรืออาหารเสริมด้วยความใจร้อนอยากลดเร็วๆ

## (2) ยุคแข่งกันผอม

ไม่รู้จะเรียกว่าโชคดีหรือโชคร้ายที่คนรุ่นเราเกิดมาในยุคที่วาทกรรมเรื่องความผอมกำลังระดมโจมตีเราอย่างหนักหน่วงจากสื่อทุกแขนง ไม่เชื่อลองไปเปิดดูนิตยสารสัปดาห์ หรือครีโมทดูทีวีสักช่องสักประเดี๋ยวก็จะได้เห็นภาพของหญิงสาวหรือชายหนุ่มทรวดทรงงดงามเป็นตัวเด่น (แม้แต่ตัวละครทาสหนุ่มสมัยนี้ยังต้องมีซิกส์แพ็ค!) ขณะที่คนอ้วนเป็นได้แค่ตัวประกอบหรือสมุนตัวโกงเท่านั้น

มองในแง่หนึ่งก็คงไม่ใช่เรื่องเลวร้ายนักถ้าจะเชื่อว่าความอ้วนเป็นเรื่องไม่ดี ถ้าความเชื่อนั้นจะมาจากข้อมูลทางการแพทย์ ซึ่งมีหลักฐานอยู่มากมายว่าความอ้วนนำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ ทว่าพฤติกรรมความผอมที่ระดมปลูกใจเราในสื่อ นั้นส่วนมากแล้วมีแต่ประเภท “เรียนลัด-ตัดตอน” ว่าความอ้วนเป็นบาป ความผอมคือสิ่งเลิศเลอ เธอลองกินนี้สิแล้วจะผอม กินนั่นสิแล้วหุ่นดี

ง่ายดีแท้ อ้วนก็เพราะกิน ผอมได้ก็เพราะกิน แค่อะไรนั่น ไรนี่เข้าปากเท่านั้นเอง การเรียนลัดจึงทำให้ไม่เข้าใจเรื่อง “ความอ้วน” อย่างถ่องแท้ ท่องมาแต่ว่าความอ้วนเป็นสิ่งไม่ดี ความผอมเป็นสิ่งดีงาม นำมาสู่การโกงข้อสอบ คือลดความอ้วนด้วยวิธีผิดๆ และส่งผลร้ายต่อร่างกายจนถึงแก่ชีวิต

### (3) ชนะความอ้วนอย่างยั่งยืน

ลองมองย้อนกลับไปยังรากเหง้าของความอ้วน-ความผอม เราจะพบว่าแท้จริงแล้วเป้าหมายของความผอมไม่ใช่รูปร่าง แต่คือวิถีปฏิบัติ หากควบคุมตนเองอย่างเคร่งครัด ผลคือร่างกายได้รับการฝึกฝนให้ทนต่อความยากลำบาก เพราะมีแต่การฝึกฝนตัวเองเท่านั้นที่จะชนะความอ้วนได้อย่างถาวร แต่อันที่จริงนั่นคือเรื่องยากที่สุดของ “นักลดน้ำหนัก” ทุกท่าน

วังมาเหนื่อยก็ขอแวะพักดื่มน้ำอัดลมให้ชื่นใจสักหน่อยนำลดแป้งได้สามวันเกิดตบะแตก กินทุกอย่างที่ขวางหน้า เข็มหน้าปิดที่ เคยหมุนลงอย่างเชื่องช้าก็กลับตั้งคืนมา แถมยังมากกว่าเดิมด้วยซ้ำหลัก 3 ๐. อะไรกัน ไม่เคยมีใครทำได้หรอก “นักลดน้ำหนัก” ผู้ล้มเหลว

ครั้งแล้วครั้งเล่าอาจจะกล่าวไว้ ก่อนจะหันไปกินยาลดความอ้วนจนป่วย  
เข้าโรงพยาบาล

แต่ “นักลดน้ำหนัก” ที่ประสบความสำเร็จด้วยหลัก 3 อ.  
มีอยู่จริง และพร้อมจะเปิดเผยเรื่องราวให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจ เรื่อง  
ราวของพวกเขาในเล่มนี้ บางที่ผู้อ่านอาจไม่พบในสื่อกระแสหลัก  
เพราะทุกเรื่องใช้เวลานานเกินกว่าที่สื่อจะหยิบจับมาขายได้ในระยะ  
เวลาสั้นๆ แถมยังไม่มีสินค้าอะไรมาพ่วงขายได้เลย ไม่ว่าจะป่วยลด  
ความอ้วน กาแฟลดน้ำหนัก หรือชุดกระชับสัดส่วน เพราะกรณี  
ศึกษาทุกท่านไม่มีใครเรียนลัดแล้วโกงข้อสอบแม้แต่คนเดียว ทุกคนใช้  
ล้วนควบคุมอารมณ์ อาหาร และออกกำลังกายอย่างมีวินัย บางคนใช้  
เวลานานนับปี หรือหลายปี บางคนใช้ระยะทางยาวไกลหลายพัน  
กิโลเมตร แต่สุดท้ายดอกผลอันงดงามก็แบ่งบานทุกคน

**พร้อมแล้วก็ควรรองเท้าวิ่ง ปั่นจักรยาน และอ่านเพื่อ  
สร้างแรงบันดาลใจไปพร้อมกันเลยครับ**



# ເດົ້າແກ່ - ກິດຕິ ປະສພລຸບ

Burn By Bike ພິຈັດໄຂມັນ

Time 6 months  
Before 85 kg  
After 75 kg

กว่าจะพบ “รักแท้” บางคนใช้เวลาหลายปี หรือ  
อาจจะหลายสิบปี เช่นเดียวกับคุณ **เต๋าท่** หรือ **กิตติ  
ประสพสุข** ที่ใช้เวลาอยู่นานกว่าจะได้พบเจ้าพาคณะ  
สองล้อที่เปรียบเสมือน “รักแท้” ซึ่งทำให้เขาทั้งสนุกสนาน  
และสุขภาพดีไปพร้อมกัน ในทุกเช้าขณะที่ทุกคนอยู่ในชุด  
เรียบร้อยทว่าหน้าบูคั้งในรถที่กำลังคิดแหม้งกกลาง  
ถนน ชายคนหนึ่งสวมหมวกกันน็อก นั่งสบายๆ  
บนอาน ขณะสองเท้าออกแรงปั่นหมุนสองล้อ  
ทะยานไปข้างหน้า

หากไม่ใช้ความรักเป็นแรงขับเคลื่อน  
แล้ว ระยะทางจากบ้านไปทำงานซึ่งไกลถึง  
37 กม. คงจะไกลเกินไปสำหรับหลายคน  
แต่สำหรับคุณเต๋าท่แล้ว ระยะทางกว่า  
7,000 กิโลเมตร ในระยะเวลาเพียง 6 เดือน  
และน้ำหนักที่ลดลงกว่า 10 กิโลกรัม  
คงจะเป็นบทพิสูจน์ว่าชายคนนี้ หุ่เมเทให้  
รักแท้ของเขามากเพียงใด



## เก้าแก่น้อยพุงพลุ้ย

ย้อนกลับไปในวันวาน เด็กชายตัวกลมคนหนึ่งได้ชื่อเล่นมาจากอากัปภิริยาที่ชอบเดินพุงพลุ้ย พ่อของคุณกิตติจึงเรียกเขาว่า “เก้าแก่น” ด้วยความเอ็นดู แต่ก็รู้ว่าจะมีแต่เก้าแก่นน้อยพุงพลุ้ยเท่านั้นที่ชอบพุงเวลาเดิน เพราะคนในครอบครัวเองก็นิยมสะสมพุงเช่นกัน

“ตอนเด็กๆ ชอบแើคทำพุงพลุ้ยเหมือนเก้าแก่น พ่อเลยเรียกแบบนี้ (หัวเราะ) แต่พอโตมา คนได้เขาไม่ชอบชื้อยาวๆ ก็ตัดคำข้างหน้าออก เหลือคำว่าแก่นอย่างเดียว แล้วก็เรียกกันมาแบบนี้

“ผู้ชายที่บ้านอ้วนหมดเลย น้ำหนักเฉียดๆ ร้อยทั้งนั้น (หัวเราะ) แต่ตอนเด็กๆ หรือวัยรุ่นยังไม่ค่อยเห็นชัดเท่าไรนะ มาเห็นชัดก็ตอนที่ทุกคนทำงานแล้ว เพราะทุกคนไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย”

ชายหนุ่มเล่าว่าชีวิตในวัยรุ่นของเขาก็เหมือนกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันช่วงนั้น คือมีเรื่องอบายมุขเล็กๆ น้อยๆ บ้างตามประสา ส่วนน้ำหนักตัวนั้นแม้เรียกไม่เต็มปากว่าอ้วน แต่ด้วยความเป็นคนตัวใหญ่ก็นับว่าตัวเลขแปดสิบนั้นเป็นน้ำหนักส่วนเกินอยู่บ้าง

“เมื่อก่อนน้ำหนักอยู่ที่ 82 เป็นคนตัวใหญ่ เรื่องกินเหล้าสูบบุหรี่ก็ตามประสาวัยรุ่น บุหรี่นี้สูบมาตั้งแต่สมัยมัธยมฯ สมัยเรียนอยู่ก็ไปตามที่เพื่อนชักชวน สมัยเป็นนักศึกษานี้ก็หนัก จบมาทำงานใหม่ๆ ก็หนัก แต่ช่วงสักสิบปีที่แล้วนี้ก็เลิกไปหมดแล้ว เลิกก่อนที่จะปั่นจักรยานด้วยซ้ำไป”

## เลิกอบายมุขเพราะกลัวมะเร็ง

คุณแก่เล่าให้ฟังถึงสาเหตุที่เลิกเหล้าเลิกบุหรี่ว่าเป็นเพราะได้ศึกษาเรื่องสุขภาพมากขึ้น จึงทำให้กลัวโรคร้ายต่างๆ ที่จะตามมาภายหลัง โดยเฉพาะโรคมะเร็งที่มักจะกลายเป็นค่าชดใช้ของร่างกายภายหลังการผ่านอบายมุขเสมอ

“น่าจะราวๆ สิบปีมาแล้วที่ผมสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ เริ่มจากการได้ปฏิบัติธรรม เข้าคอร์สวิปัสสนากรรมฐานที่วัดคณิศราราม จ.ฉะเชิงเทราเมื่อประมาณปี 2546 หลังจากนั้นก็เลิกสูบบุหรี่ เลิกกินเหล้าเด็ดขาด จากนั้นผมอ่านตำราของ ดร.สาทิพย์ อินทรกำแหง ท่านสอนเกี่ยวกับเรื่องการดีที่ท็อกซ์ การรำกระบอง การกินอาหารชีวจิต อย่างเรื่องการกินผมก็กินข้าวกล้องตลอด

“ตอนนั้นเราหาวิธีดูแลสุขภาพทุกทาง อะไรที่เขาว่าดีเราก็ลองทำหมด เช่น ทำน้ำอาร์ซีกิน กินข้าวกล้อง ทำดีที่ท็อกซ์ล้างพิษ ลำไส้ หาเวลาออกกำลังกาย ช่วงเสาร์-อาทิตย์ ช่วงนั้นผมไปสวนน้ำ บึงกุ่ม ผมออกกำลังกายทุกอย่าง เช่น รำกระบอง รำไท่เก๊ก รำซิ่งงเดินเร็ว และวิ่ง

“สิ่งที่เน้นมากมาจนถึงปัจจุบันคือพยายามไม่กินข้าว นอกบ้าน อาหารก็จะปรุงเอง ทำกับข้าวเอง เราเห็นบางคนชอบกินข้าวนอกบ้าน กินอะไรก็ได้ แต่เรื่องการกินนี้สำคัญมาก เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องเป็นอันดับหนึ่งเลย

“ช่วงนั้นสุขภาพผมก็ดีขึ้น ส่วนน้ำหนักก็คงตัวอยู่ตลอด อยู่ที่ 80-90 ราวๆ นั้น”

ขณะนั้นชายหนุ่มคิดว่า การดูแลสุขภาพของตนเพียงแค่ว่า การกินอาหารสุขภาพ และไปออกกำลังกายบ้างก็อาจจะเพียงพอแล้ว สำหรับการดูแลสุขภาพ เขากินข้าวกล้อง ทำดีท็อกซ์ ปรงอาหารกินเอง และออกกำลังกายบ้างในบางโอกาส ทำให้ชีวิตที่ใช่ไปอย่างหนัก ในวัยหนุ่มเริ่มกลับเข้าที่เข้าทาง หน้าตาผิวพรรณผุดผ่องขึ้น น้ำหนักเริ่มอยู่คงที่ เป็นเช่นนั้นนานเกือบสิบปี แต่เขาเมื่อได้รู้จักกับเจ้าพาทนะ สองล้อ ชีวิตของเขาก็เริ่มเปลี่ยนไป

## เริ่มปั่นจักรยานเผาผลาญไขมัน

ก่อนหน้าจะเอาจริงเอาจังกับการปั่นจักรยาน ชายหนุ่มเล่าว่าเมื่อสิบปีก่อนเขาก็เคยตกหลุมรักเจ้าพาทนะประเภทนี้มาก่อนแล้ว ทว่ารักแรกของเขากลับจบลงไม่สวยงามนัก เพราะตอนที่ซื้อจักรยานครั้งแรกนั้นยังไม่มีผู้เชี่ยวชาญมาแนะนำจักรยานที่เหมาะสม ทำให้เขาได้จักรยานที่ปั่นยากมาใช้ ส่งผลให้เบื่อและเลิกไปในที่สุด

“จักรยานนี้อยากปั่นมาตั้งนานแล้ว เคยซื้อจักรยานคันแรกสมัยหนุ่มๆ สักสิบปีได้แล้วมั้ง แล้วปั่นแต่มันไม่สนุกเท่าไรเลยทิ้งเอาไว้ เพราะตอนนั้นเราไม่มีใครแนะนำ เราก็อ้างมาจากในห้างธรรมดาๆ ปั่นแล้วมันหนักมันเหนื่อยมันเมื่อยไปหมด ก็เลยปั่นอยู่ไม่นานแล้วหยุดไป”

ต่อมาคุณแก็ดได้พบกับเว็บไซต์ [Thaimtb.com](http://Thaimtb.com) ซึ่งเป็นศูนย์รวมนักปั่นจักรยานชาวไทย ทำให้ได้รู้จักนักปั่นมากหน้าหลายตา และได้รับคำแนะนำมากมายกระทั่งสนใจจะกลับมาสู่วงการอีกครั้ง

“ตอนหลังรู้จักพี่ที่เค้าน้อยๆ เคื่้าก็แนะนำแล้วก็พาเราไปเลือกซื้อ แล้วก็แนะนำการปั่นให้ จริงๆ แล้วถ้าจะนับตามลำดับ คันนี้เป็นคันที่สาม ก่อนหน้านี้ซื้อจักรยานญี่ปุ่นแต่ยกให้แฟนไป ตอนนี้แฟนก็ปั่นคันนี้ ผมปั่นอีกคันนี้ ตอนแรกก็ปั่นอยู่แถวบ้านไม่มีอะไรพอมมีโอกาสได้เจอทริปปั่นจักรยานครั้งแรกก็ได้ไปจองทริปปั่นที่กระบี่ เป็นทริปของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ หลังจากทริปนั้นก็ติดใจการปั่นจักรยาน เลยเริ่มปั่นมาทำงานดู หลังจากวันนั้นก็ปั่นจักรยานมาทำงานทุกวัน”

คำว่าปั่นจักรยานมาทำงานของคุณแก่นั้นหมายความเช่นนั้นจริงๆ แม้ระยะทางจากบ้านมายังที่ทำงานจะไกลถึง 37 กิโลเมตรรวมระยะทางไปกลับก็เกือบแปดสิบกิโลเมตรก็ตามที่ ชายหนุ่มบอกกับเราว่า ระยะทางออกทริปทุกครั้งยังไกลกว่านี้อีกหลายเท่า และเมื่อปั่นจักรยานจนคุ้นเคยแล้ว ระยะทางแค่นี้ถือว่าน้อยไปด้วยซ้ำ

“ผมมองว่ากรุงเทพฯ เป็นจังหวัดที่ไม่ใหญ่มาก แต่ที่เราเดินทางไปไหนมาไหนลำบากเป็นเพราะรถติดมากกว่า คุณดูระยะทางจากบ้านผมมาที่นี่ 37 กม. คุณว่าไกลไหม แต่ละตอนแรกๆ มันอาจจะเหนื่อยพอสมควร แต่พอปั่นไปจนติดแล้ว ช่วงนี้ผมอยากให้มันขยายออกเป็น 50 กม. ไปกลับเอาสัก 100 กม. เพราะพอสนุกกับมันแล้ว ต่อให้เหนื่อยคุณก็เหนื่อยแบบสนุก”

“หลายครั้งจักรยานเร็วกว่ารถ ผมขับรถมาอย่างเร็วที่สุดก็หนึ่งชั่วโมง อย่างช้าอาจสองหรือเลยเถิดถึงสามชั่วโมง แต่จักรยานใช้เวลาชั่วโมงครึ่ง กำหนดเวลาได้เลย”

“คำว่าไม่มีเวลานี้น่าสนใจ เพราะทุกคนมีเวลา 24 ชม. เท่ากัน ผมมองว่าถ้าเราไม่ป็นจักรยาน มาทำงาน ผมก็ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ผมได้ออกกำลังกายเข้าเียนเพราะผมเลือกป็นจักรยาน มาทำงาน”



เมื่อเราถามไปว่าบางทีคนอื่นอาจจะไม่มีเวลาปั่นจักรยานมาทำงานเหมือนเขา เขายิ้มน้อยๆ ก่อนจะตอบกลับมาว่า เขาเองก็ไม่ได้มีเวลามากกว่าคนอื่นเช่นกัน จึงต้องเลือกเอาเวลาช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตมาออกกำลังกาย และคำตอบที่ได้คือช่วงเวลาเดินทางมาทำงาน ซึ่งคุณแถมองว่า คนกรุงเทพฯ เสียเวลาไปกับการเดินทางมากที่สุด หากเปลี่ยนจากการนั่งอยู่ในรถติด มาเป็นการออกกำลังกาย โรคร้ายที่คุกคามสุขภาพคงลดหายมากกว่าครึ่ง

“คำว่าไม่มีเวลานี้น่าสนใจ เพราะทุกคนมีเวลา 24 ชม. เท่ากัน ผมมองว่าถ้าเราไม่ปั่นจักรยานมาทำงานเนี่ย ผมก็ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ผมได้ออกกำลังกายเช้าเย็นเพราะผมเลือกปั่นจักรยานมาทำงาน เอาเวลาเดินทางของเราออกกำลังกาย 7.00 - 9.00 น. คือเวลาออกกำลังกายช่วงเช้า 18.00 - 19.30 น. คือเวลาออกกำลังกายช่วงเย็น โดยที่เราไม่ต้องไปหาเวลาเพิ่มเติม ถ้าเป็นเมื่อก่อนพอเลิกงาน เราก็ต้องขับรถไปหาที่ออกกำลังกาย ได้แค่หนึ่งชั่วโมงก็ต้องรีบกลับ

“เรามักมองมันแยกส่วน ทำงานต่างหาก ออกกำลังกายต่างหาก แต่ถ้าเราเอาเวลาออกกำลังกายมาแทรกไว้ในเวลาแต่ละช่วงของชีวิต เช่น เอาช่วงที่ใช้เดินทางนี้แหละ มาเป็นเวลาออกกำลังกาย เราก็จะได้ออกกำลังกายทุกวัน เพราะเราต้องมาทำงานอยู่แล้ว แต่การนั่งรถเฉยๆ มันไม่ได้ออกกำลังกาย”



สำหรับคนที่คิดว่าการปั่นจักรยานในกรุงเทพฯ นั้นอันตราย คุณก็ติดกลับมามองว่าเป็นเพียงความเชื่อหนึ่งซึ่งเขาเองก็เคยเชื่อเท่านั้น ต่อเมื่อได้ลงสนามจริงๆ เขาพบว่ามันมีกฎกติกาและช่องทางที่จะปั่นอย่างปลอดภัยได้อยู่ อวัยวะของเขาที่ยังครบสามสิบสองประการหลังจากผ่านมาหกเดือนนั้นก็คงพอเป็นเครื่องยืนยันได้บ้าง นอกจากนี้เขายังกล่าวว่าเรื่องมลพิษจากท้องถนนนั้นคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่อย่างน้อยการหายใจในที่โล่งก็ยิ่งน่าจะดีกว่าการแออัดในที่แคบๆ นานนับชั่วโมง

“สิ่งสำคัญคือต้องปั่นชิตซ้ายเสมอ ส่วนมารดก็ไม่ค่อยอยากจะทำยุ่งกับเราหรอก แล้วเราก็ต้องมีสติอยู่ตลอด หูตาต้องไว มองถนนมีฝาท่อหรือเครื่องกีดขวางอะไรไหมต้องหลบให้ทัน ไฟแดง ไฟเขียวต้องตามจังหวะเขาให้ทัน ถ้าช้าจะเป็นตัวกีดขวางการจราจร หูต้องคอยฟังเสียงรถ เสียงแตร ตอบสนองให้ทัน ของพวกนี้ต้องลองปั่นทุกวัน แต่ละถนนก็มีกฎกติกา มีเงื่อนไขที่เราต้องเรียนรู้แตกต่างกันไป แทนที่จะมองเรื่องการจราจรเป็นปัญหา เราก็มองว่ามันเป็นอุปสรรคให้เราฝ่าฟันได้สนุก

“เรื่องมลพิษ คิดว่าร่างกายเราปรับตัวได้ เพราะเราหายใจเข้า-ออกตลอดเวลา ไม่ได้เข้าไปสะสม นอกจากนี้เรายังขับของเสียออกทางเหงื่ออีกทางหนึ่ง การปั่นจักรยานเนี่ยถึงมีมลพิษ แต่มันอยู่ในที่โล่ง แต่ถ้าคนที่อยู่ในรถเมล์ รถส่วนตัวที่ติดๆ กันอยู่ อันนั้นน่าจะต้องผจญกับมลพิษมากกว่าเราด้วยซ้ำไปเพราะคนมันแออัด คนอยู่กับกันเยอะในที่แคบๆ”

นับจากวันแรกที่ปั่นจักรยาน มาถึงวันนี้เลขไมล์สะสมของคุณแก่ก็ทบทวีขึ้นราว ๆ 7,700 กิโลเมตรภายในระยะเวลาแค่ 6 เดือน ผกผันกับตัวเลขน้ำหนักที่ลดลงไปราวสิบกิโลกรัม แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าน้ำหนักคือ กล้ามเนื้อขาที่เริ่มแน่น ร่างกายที่ไร้ไขมันส่วนเกิน และหัวใจที่กล้าจะพิชิตถนนในกรุงเทพฯ ด้วยจักรยาน

Q: จักรยานแบบไหนที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

A: ผมคิดว่าไม่ต้องแพงมากเพราะเราไม่ได้ปั่นเพื่อแข่งขัน ไม่ต้องเน้นทำความเร็ว แต่เน้นแข็งแรง เอากำลังขาเข้าสู่ ถ้าเราไม่ได้ติดกับยี่ห้ออะไรแบบนี้เราก็เลือกแบบที่เราชอบ บางคนชอบแบบทัวร์ริงปั่นสบายๆ สมบุกสมบันหน่อยก็เสือภูเขา ตัวเฟรมจักรยานอาจจะหาเฟรมมือสองที่แข็งแรงๆ มาแต่งใหม่น่าจะดีกว่า ที่คิดว่าต้องเน้นคือพวกชุดขับ เฟือง โช้ เกียร์ เลือกที่ดีๆ หน่อยมันจะเบาแรงเราเวลาปั่น

ต้องถามตัวเองก่อนว่าเราจะปั่นแนวไหน จะเน้นความเร็วเราก็จะแนะนำให้ไปปั่นเสือหมอบ ถ้าออกกำลังกายสมบุกสมบันก็จะแนะนำเสือภูเขา ถ้าปั่นสบายๆ ออกทริปไกลๆ ก็แนะนำให้ไปปั่นทัวร์ริง แต่บางทีเราก็ต้องผ่านการมีจักรยานก่อนสักคันนะถึงจะรู้ตัวเองว่าชอบแบบไหน อย่างผมตอนแรกผมก็ไม่รู้ว่าตัวเองอยากจะปั่นแบบไหน ต้องลองปั่นสักระยะถึงจะรู้

Q: มีคำแนะนำให้กับคนที่อยากเริ่มต้นปั่นจักรยานไหม

A: ถ้าคนได้ลองมาปั่นจักรยานแล้วจะรู้ว่าการปั่นจักรยานมันสนุกจริง ๆ แต่ว่ามันอาจจะยากที่การเริ่มต้น คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นแบบไหน ไม่รู้จะหาใครมาช่วยแนะนำได้บ้าง ถ้าเราเจอคนที่แนะนำดี ได้รถดีมาปั่น เขาจะช่วยแนะนำเรื่องจักรยานที่มีคุณภาพ การปรับเบาะ ปรับบันไดให้เหมาะสมกับความสูง ทำให้ไม่ปวด แล้วก็ช่วยเช็คท่าทางของเราเวลาปั่นว่าถูกต้องไหม หรือควรต้องปรับอย่างไร ด้วยคำแนะนำเหล่านั้น เราจะรู้ว่าการปั่นจักรยานมันสนุก 30-40 กิโลเมตรนี่มันสบาย ถ้ามัวแต่เหนื่อยไหม มันก็เหนื่อยแต่ไม่หอบแฮ่กๆ ขนาดนั้น พักสักครู่ก็หาย แต่ช่วงแรกๆ นี่เราต้องอดทนกับมัน ตอนแรกอาจจะเจ็บนั้นปวดนี้ แต่ร่างกายเราจะค่อยๆ ปรับตัวตัวเอง

อยากแนะนำให้ลองไปปั่นเป็นกลุ่มกับทริปต่างๆ การปั่นเป็นกลุ่มจะทำให้เราสนุก ได้มิตรภาพ ได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆ จากคนที่ปั่นเป็นประจำ ไม่ต้องเครียดกับการแข่งขัน

อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมากคือต้องปั่นทุกวัน ทำให้เป็นกิจวัตรให้ได้ ถ้าเราปั่นบ้าง พักสองสามวันบ้าง ร่างกายเรามันก็อยากจะหยุดต่อเพราะความขี้เกียจจะเข้าครอบงำ แต่ถ้าเราปั่นทุกวันมันยิ่งทำให้เราอยากปั่นขึ้นมากขึ้นทุกวัน

## ชีวิตหลัง 7,000 กิโลเมตร

ชายหนุ่มผู้หลงรักจักรยานกล่าวว่า แรกเริ่มเดิมทีนั้นเขาไม่มีความคิดเรื่องการลดความอ้วนด้วยซ้ำ เพราะคิดว่าน้ำหนักของตนก็ไม่ถือว่าอ้วนอะไรมากแต่เมื่อน้ำหนักที่หายไปกว่าสิบกิโลกรัมแทนที่ด้วยกล้ามเนื้อกระชับแน่น เขาก็รู้ว่าสิ่งที่เพียรพยายามด้วยความรักมาตลอดครึ่งปีให้ผลลัพธ์ที่เกินคาด

“เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะลดน้ำหนักด้วยการปั่นจักรยาน แต่ว่าตอนที่จริงจังกับการปั่นจักรยานนี้แหละที่การลดน้ำหนักเห็นผลเป็นรูปธรรมมากๆ จริงๆ แล้วก่อนหน้านี้ผมก็ใช้ชีวิตปกติมาเรื่อยๆ น้ำหนักขึ้นๆ ลงๆ ตามแต่ละช่วงการใช้ชีวิต

“ทางด้านร่างกาย รู้สึกแข็งแรงขึ้นกว่าเดิมเยอะ กล้ามเนื้อกระชับ ขาเริ่มเรียวขึ้น เมื่อก่อนขาจะใหญ่กว่านี้ มีคนบอกว่าปั่นจักรยานแล้วน่องจะโต เป็นความเชื่อที่ผิด จริงอยู่ถ้าปั่นผิดวิธีน่องจะโต แต่ถ้าปั่นถูกวิธีน่องจะเรียว ขาสวย ลองสังเกตดูสิว่านักปั่นส่วนใหญ่ขาเขาจะเรียวสวย ปั่นจักรยานแม่บ้านนี่เราปั่นขอเขาทำให้น่องโต แต่ถ้าเราปั่นจักรยานแบบนี้ (เสื่อภูเขา) เขาเราจะยึดตรงใช้พลังงานเต็มที่ ทำให้ขาเรียวสวย เทคนิคคืออย่าปั่นแบบขางออีกอย่างคือให้ปั่นแบบแอโรบิก คือควงขาไปเรื่อยๆ จังหวะเร่งให้ควงเร็ว จังหวะชะลอให้ควงช้าลง แต่อย่าหยุดปั่นไปเลย เท้าอย่าอยู่นิ่ง

“พอน้ำหนักลดลงทุกคนก็หัก เฮ้ย ไปทำอะไรมา มันผอมลงผิตผูดตา ดูสุขภาพดีขึ้นมาก แม่กับพี่สาวยังบอกว่าผมไปด้วยซ้ำเมื่อก่อนมันลงพุง แต่ตอนนี้ไม่มีส่วนเกินเลย ผมก็บอกว่ามันไงผมปั่นจักรยาน มาลองปั่นด้วยกันสิ แต่ยังไม่มีการลองทำตามเลย (หัวเราะ)”

“ผมมองว่าจักรยานจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันได้ดี มีคนแนะนำให้ปั่นตอนเช้าๆ ผมก็อาศัยช่วงเวลาก่อนจะมาทำงานปั่นมา ออกจากบ้านประมาณ 7 โมง มาถึงนี่ก็ใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง แล้วมากินข้าวเช้าที่ออฟฟิศ แล้วพอตกเย็นก็ปั่นกลับบ้าน ทำเป็นกิจวัตรมานานแล้ว”

นอกจากผลลัพธ์ด้านร่างกายที่ดีเยี่ยมแล้ว ทางด้านจิตใจก็ดูเหมือนว่าเขาจะตกหลุมรักเจ้าพาหนะสี่เท้าปั่นอย่างถอนตัวไม่ขึ้นเมื่อใกล้จะถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ บางคนอาจจะคิดถึงการพักผ่อนให้เต็มอิม แต่สำหรับคุณแก่แล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุดของเขา คือ ออกไปหาทริปปั่นจักรยานกับเพื่อนนักปั่น

“เรารู้สึกว่าขาดจักรยานไม่ได้ เข้ามานี่ก็ต้องควรถอดจักรยานออกมาแล้ว เสาร์อาทิตย์ก็เล็งหาทริปปั่น วางแผนตลอดว่าจะไปเที่ยวไหนดี

“การออกทริปทุกครั้งอาจเหนื่อย แต่สนุก ความสนุกทำให้เราลืมหเหนื่อย เราไปของเราร่อย ๆ เพราะเราไม่ได้ไปแบบแข่งขันกับใคร ส่วนใหญ่เค้าก็จะพาปั่นไปไกลสัก 25-30 กิโลเมตร ยิ่งเราเป็นน้องใหม่ เค้ายิ่งดูแลเราดี เค้าก็ไม่ได้ให้ปั่นเยอะ ให้พักบ่อยๆ

การออกทริปทำให้สนุก ได้เพื่อน มีความสุขกับการปั่น ทำให้ไม่เบื่อ อยากจะออกปั่นทุกอาทิตย์ ยิ่งถ้าออกไปทริปที่ต้องไป ค้างคืนยิ่งสนุกมาก การไปทริปถึงจะไม่เคยรู้จักใครมาก่อน แต่มันได้ เจอคนที่ชอบอะไรเหมือนกัน ทำอะไรๆ เหมือนกัน ผ่าฟันอุปสรรค ร่วมกันมา แป๊บเดียวก็สนิทกัน”

ใช่แต่จะหวังความสุขไว้กับตัวเท่านั้น คุณแก่เล่าว่าความรัก จักรยานของเขาได้ถ่ายทอดไปยังคนในครอบครัวด้วย ทริปต่างจังหวัด ทุกครั้งต้องมีภรรยาเขาคอยปั่นอยู่เคียงข้างเสมอ ส่วนลูกที่กำลังเรียน หนังสืออยู่นั้น ชายหนุ่มมักปั่นบอกว่าหากลูกสนใจอยากปั่นจักรยานก็ สนับสนุนเต็มที่ แม้อาจจะกลัวเรื่องรถราในกรุงเทพฯ บ้างตามประสา พ่อแม่ แต่สุดท้ายแล้วผู้เป็นพ่อเชื่อว่าเด็กชายจะได้เรียนรู้อย่างที่เขาเคย กลัวและฝ่าฟันมาได้

“เอาจริงๆ ก็กลัวแหละตามประสาพ่อแม่ แต่เราคิดว่าเด็ก ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึกให้เค้ามีประสบการณ์ ถ้าคิดว่ากลัวไปหมดมันก็ ไม่ได้เริ่มอะไรเลย จริง ๆ แล้วมันอยู่ที่ใจลูกว่าเค้ากลัวหรือเปล่า แต่ ผมคิดว่าเด็กๆ ก็คงไม่ต่างจากเราตอนเด็กๆ เราห้าว เราอยากรู้ อยาก เห็น อยากลอง สมมติเราไปสั่งเค้าไม่ให้เค้าทำ แต่ถ้าเค้าอยากทำเค้าก็ แอบไปทำงานได้ ผมคิดว่าหน้าที่ของผู้ใหญ่อย่างเราไม่ใช่ไปสั่งเค้าให้ ทำอะไรๆ แต่คือต้องช่วยประคับประคองเค้าในทางที่เค้าตัดสินใจเลือก แล้ว ถ้าลูกอยากปั่นผมจะสนับสนุนเต็มที่เลย เพราะเดี๋ยวเด็กก็จะเรียนรู้วิธีการปั่น การเอาตัวรอดของเค้าเอง เราก็ให้คำแนะนำเท่าที่เราจะ แนะนำได้”

## สิ่งสำคัญคือการฝึกตน

เคล็ดลับของการปั่นให้ได้เจ็ดพันกิโลเมตรภายในหกเดือน พร้อมกับน้ำหนักที่ลดลงกว่าสิบกิโลกรัมนั้น คุณแอก์บอกว่าอยู่ที่ความพยายาม ซึ่งเขาคิดว่าเป็นเรื่องเดียวกับความรัก หากรักสิ่งใดแล้วความพยายามก็จะตามมาเองโดยไม่ต้องฝืน เขาจึงแนะนำว่าหากต้องการลดน้ำหนัก ต้องหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สนใจ

“ส่วนตัวไม่ค่อยมีความรู้สึกซีเกียจปั่น มีแต่คนรอบข้างที่เป็นห่วง อย่างแฟนไปออกทริปด้วยกันมาวันเสาร์-อาทิตย์ พอเช้าวันจันทร์แฟนก็จะบอก อย่าปั่นเลยเอารถไปเถอะ แต่เราก็คิดว่าถ้าหยุดวันหนึ่งได้แล้ว วันต่อมาก็จะมีข้ออ้างอื่นอีกเรื่อยๆ”

เมื่อถามว่าการมีระเบียบวินัยสำคัญมากไหม เขาพยักหน้าหนักแน่น “ทุกคนต้องฝึกตัวเอง ผมคิดว่าหลายคนรู้ดีอยู่แล้วว่าอะไรดีไม่ดี ถ้าไปถามเค้าว่าอะไรควรกิน อะไรควรทำ เค้าก็ตอบได้หมด แต่ถามว่าเค้าทำไหม ส่วนมากไม่ทำ ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มที่การฝึก

“ผมเอาคำของท่าน ป.อ. ปยุตโต มาใช้ ท่านบอกว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก แต่เราจำมาแค่ก่อนว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เราก็หลงคิดว่าเราเนียประเสริฐแล้ว ที่จริงไม่ใช่ เราเป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึกถ้าคนที่ฝึกตนเองแล้วเนียถึงจะเรียกว่าเป็นมนุษย์

“เราอยากเป็นอะไร เราอยากลดความอ้วน เราอยากปั่นจักรยานให้ได้กิโลเมตร เรารู้ปลายทางของเรา แต่คนส่วนมากเดินไปไม่ถึงปลายทางเพราะขาดระเบียบวินัย ขาดการฝึกตนเอง” ✨



“ผมเอาคำของท่าน ป.อ. ปยุตโต มาใช้ ท่านบอกว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก” แต่เราจำมาแค่ก่อนว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เราก็หลงคิดว่าเราเนียประเสริฐแล้ว ที่จริงไม่ใช่เราเป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก ถ้าคนที่ฝึกตนเองแล้วเนียถึงจะเรียกว่าเป็นมนุษย์”