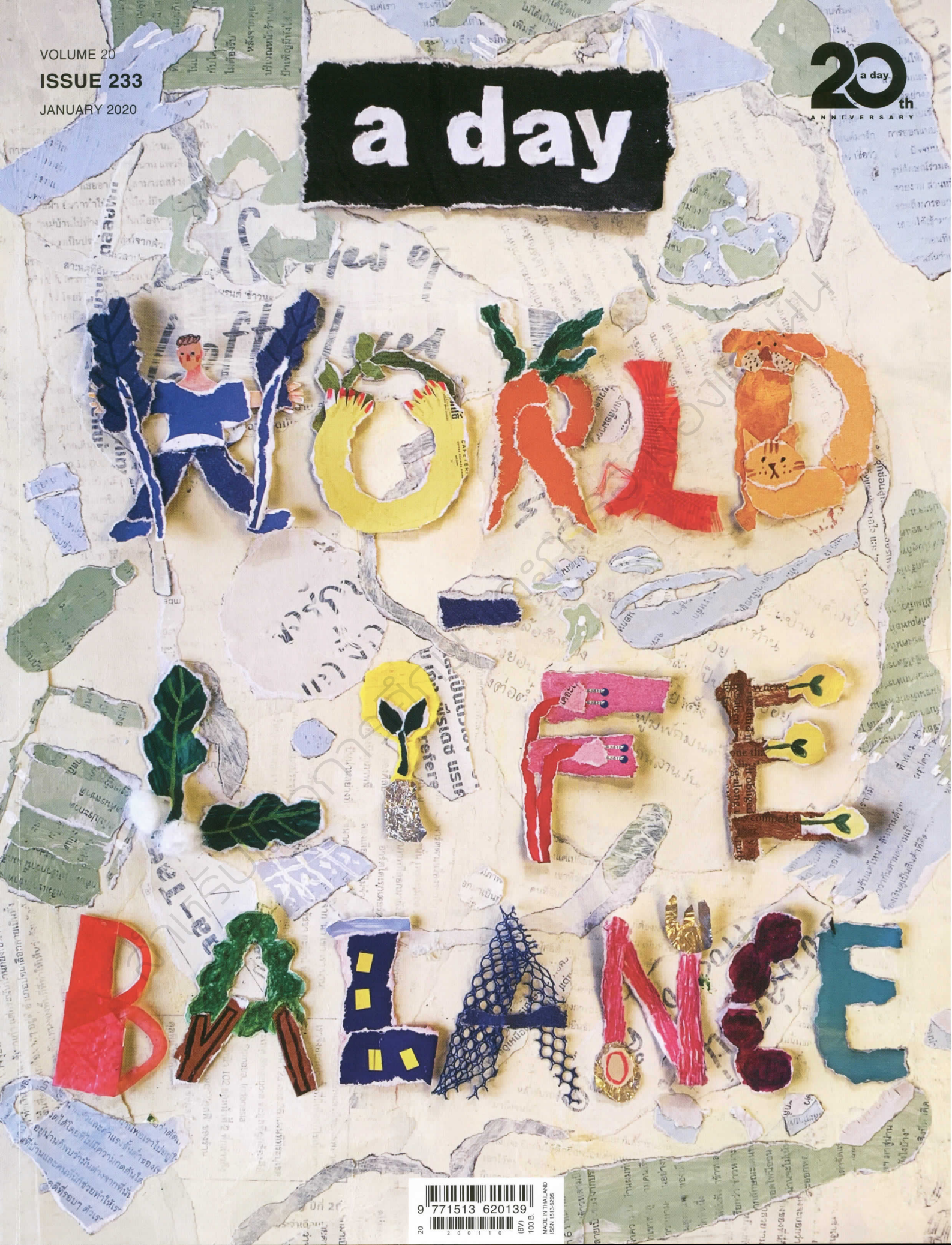
VOLUME 20
ISSUE 233
JANUARY 2020

a day

20th a day ANNIVERSARY



9 771513 620139 20 00110 (BV) 100 B.
MADE IN THAILAND
ISSN 1513-6205

Best of
adaymagazine.com
2019

ชวนย้อนอ่าน 5 บทความ
ที่มียอดวิวสูงสุดในปีที่ผ่านมา

01

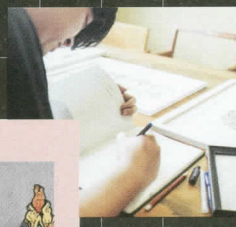
หมึก–ปริน : ชีวิตจริงหลังฉาก happy ending ไม่ได้สวยงามเหมือนในนิยาย

02

เต้–ปาล์ม : จากเฟรนด์โซนของพ่อเลี้ยงเดี่ยวลูกสี่ สู่แฟนโซนและคอมฟอร์ตโซนซึ่งกันและกัน

03

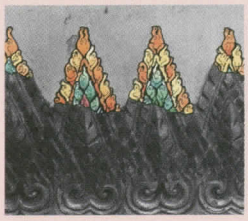
อู๋–มิ้งค์ : เพราะผมตกตึกและเธอหัวกระดูกสะโพกตาย เราถึงได้มารักกัน



05

เบื้องหลัง *My Ambulance รักฉุดใจนายฉุกเฉิน*
ซีรีส์แฟนตาซีการแพทย์ที่แพทย์ส่วนใหญ่แนะนำ

04



ทำ–ลาย(ไทย) : ลายไทยยุคมิลเลนเนียลส์ที่พิสูจน์ว่าลายไทยก็สนุกได้

Exchange
Platform
175pt

Who cares?

ใครไม่แคร์ บางคนแคร์

โลกแย่แล้วไง ใครแคร์?

ท่ามกลางใครที่ไม่แคร์ ยังมีคนตัวเล็กๆ ที่อาศัยอยู่บนโลกใบเดียวกับเราอีกหลายๆ คนไม่แคร์ว่าคนส่วนใหญ่จะไม่แคร์เวิลด์แค่ไหน แต่พวกเขาเลือกที่จะแคร์โลกอย่างตั้งใจด้วยการลงมือเปลี่ยนจากตัวเองก่อน บางคนเปลี่ยนของใช้ในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนการแต่งตัว เปลี่ยนวิธีทำอาหาร บ้างก็ออกไปเปลี่ยนชุมชน เปลี่ยนความเข้าใจผิดของผู้คน หรือกระทั่งออกไปประท้วงให้ทุกคนเปลี่ยน

และนี่คือเรื่องราวของบางคนที่แคร์ ต่อให้ใครไม่แคร์

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน

The Future Recipe

เข้าครัวชิมฝีมือเชฟรุ่นใหม่ที่เชื่อว่า อนาคตของโลกทั้งใบอยู่ในอาหารที่เรากิน

ตาม–ชุดารี เทพาคำ

เรื่อง ชาลิสา เมธานุภาพ **ภาพ** สรรพัชญ์ วัฒนสิงห์

นิยามอาหารดีของคุณคืออะไร อาจจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่ปลอดภัย หรืออาหารที่ปรุงด้วยความใส่ใจ แต่สำหรับ เชฟตาม–ชุดารี เทพาคำ อาหารที่ดียังมีอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ต้องใส่ลงไป คือคำว่ายั่งยืน

เชฟสาววัย 27 ปี หลายคนรู้จักเธอครั้งแรกในฐานะเซเลบริตี้เชฟผู้ชนะ *Top Chef Thailand* คนแรกของประเทศไทย เราเห็นเธอในสื่อและภาพการทำงานร่วมกับร้านอาหารชั้นนำหลายแห่งอยู่พักใหญ่ แต่แล้วเธอกลับหายหน้าหายตาไปจากจอทีวี หลังจากนั้นเราเห็นตามอีกครั้งในอีกมุมหนึ่งผ่านป๊อปอัพโปรเจกต์ที่เธอทำ และเห็นเธอเดินทางขึ้นเหนือล่องใต้ไปศึกษาวัตถุดิบพื้นถิ่นทั่วไทย

2 ปีแห่งการสั่งสมประสบการณ์ครั้งหลากหลายรูปแบบในที่สุดเชฟตามก็เปิดร้านอาหารร้านแรกในชีวิตที่ชื่อ บ้านเทพา หรือ Baan Tepa Culinary Space

ชื่อภาษาอังกฤษบอกไว้อย่างชัดเจนว่าบ้านเทพาไม่ได้เป็นแค่ร้านอาหาร สำหรับเชฟตาม เธออยากให้มันเป็นศูนย์รวมความรู้เรื่องอาหารดีที่เธอพบเจอมาตั้งแต่ตอนเดินทางไปเรียนทำอาหารที่ต่างประเทศ ทำงานในร้านอาหารยั่งยืนระดับโลก จนถึงการกลับมาทำความเข้าใจวัตถุดิบท้องถิ่นของไทย ในร้านอาหารของเธอจึงไม่ได้มีแค่เรื่องราวบนโต๊ะอาหาร แต่เริ่มตั้งแต่การเพาะเมล็ดพันธุ์แท้ การปลูก การชิมอาหารจากวัตถุดิบยั่งยืน ไปจนถึงการจัดการขยะ

“เชฟเป็นมากกว่าคนทำอาหาร แต่เราคือหนึ่งในตัวต่อของห่วงโซ่อาหารที่มีผลกระทบกับเกษตรกรและผู้บริโภค เรามีส่วนสร้างการเปลี่ยนแปลง มีบทบาทที่ช่วยให้ห่วงโซ่อาหารยั่งยืนขึ้น สร้างผลกระทบน้อยลง”

เชฟตามบอกว่าวันนี้อุตสาหกรรมอาหารคือสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ขยะจากอาหารเป็นปัญหาที่คนทั่วโลกพยายามแก้ไข ปัญหาที่เกิดทุกวันนี้สะท้อนวิถีการกินที่ไม่ยั่งยืนของผู้บริโภคส่วนใหญ่ ในฐานะเชฟเธอจึงอยากเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างการตระหนักรู้ถึงผลกระทบอันยิ่งใหญ่ ย้ำเตือนว่าการกินของทุกคนเปลี่ยนโลกได้ เพราะเชื่อว่าอาชีพเชฟไม่ใช่แค่คนทำอาหาร แต่คือผู้เชื่อมต่อที่ช่วยให้ผู้บริโภคกับผู้ผลิตเข้าใจซึ่งกันและกัน

ในวันหยุด ณ บ้านเทพา ภายในร้านเต็มไปด้วยคนครัวครบทีมกำลังตระเตรียมอาหารสำหรับเสิร์ฟลูกค้าในมื้อเย็น ในขณะที่หัวหน้าทีมปลีกตัวมาสร้างเมนูพิเศษ เพื่อให้เราเห็นภาพและสัมผัสรสชาติของอาหารยั่งยืนที่เธอทำ

นี่คือบทสัมภาษณ์ที่ดำเนินไปพร้อมๆ กับการเตรียม การปรุง และการจัดจาน ของเชฟรุ่นใหม่ที่น่าจับตามองที่สุดคนหนึ่งในเวลานี้

ส่วนผสมหลัก

1. วัตถุดิบท้องถิ่นที่ดี

พืชผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไปถึงอาหารทะเล มาจากเกษตรกรและชาวประมงท้องถิ่นไทย ที่ไม่เพียงใกล้ตัว หาได้ง่าย มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ แต่ยังสื่อสารถึงความหลากหลายและความมั่นคงทางอาหาร

2. เกษตรกรรายย่อยที่ไม่ใช้ทางลัด

การเดินทางไปพบเกษตรกรรายย่อย ทำให้เชฟได้เห็นความใส่ใจในกระบวนการผลิตของเกษตรกร ที่ไม่ใช้ทางลัด ไม่ใช้สารเคมี จึงยั่งยืนกว่าระบบเกษตรอุตสาหกรรม

3. ผู้บริโภคที่ตระหนักและเลือกกินเป็น

แม้จะเป็นปลายทาง แต่ผู้บริโภคสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ให้อุตสาหกรรมอาหารโดยไม่รู้ตัว เพราะเป็นผู้กำหนดรูปแบบการทำเกษตร การเลี้ยงสัตว์ ผู้บริโภคจึงต้องเข้าใจที่มาที่ไปของอาหารการกิน และตระหนักว่ากำลังสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้คนหรือโลกใบนี้ยังไงบ้าง

4. เชฟที่พร้อมส่งต่อเรื่องราว

ในฐานะคนกลางที่ส่งต่อคุณค่าของผลผลิตไปยังผู้บริโภค เชฟคือคนที่รู้ที่มาและเข้าใจความสำคัญของวัตถุดิบ จึงต้องพร้อมที่จะเรียนรู้ที่มาของวัตถุดิบจากกลุ่มเกษตรกร และเล่าต่อให้ผู้บริโภคฟังอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเชื่อมต่อให้เกิดความยั่งยืนในห่วงโซ่อาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กองวิจัยการศึกษา

วิธีปรุง

1

"เลือกวัตถุดิบที่ปลูกได้ในประเทศยังไงก็ยั่งยืนกว่า"

"เมื่อก่อนเราไม่ได้สนใจเรื่องวัตถุดิบ ไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าผักผลไม้มีฤดูกาลของมัน ไม่ใช่สิ่งที่จะหากินได้ตลอดทั้งปี จนเรามาเป็นเชฟและได้ไปลงเรียนทำอาหารคอร์ส Farm to Table สั้นๆ 6 เดือนในนิวยอร์กที่ Blue Hill at Stone Barns ร้านอาหารที่ตั้งอยู่ในฟาร์มเลย ซึ่งเขาให้ความสำคัญกับเรื่องวัตถุดิบออร์แกนิก วัตถุดิบตามฤดูกาลมาก

"เราได้รู้ว่าฤดูกาลสัมพันธ์กับการกินของคน ทำไมการกินผลผลิตตามฤดูกาลถึงสำคัญ เพราะมันจะทำให้เราไม่ต้องไปฝืนปลูก ซึ่งมันกระทบหมดเลยทั้งเกษตรกร ทั้งคนกิน เพราะการฝืนต้องใช้ทางลัดทั้งสารเคมี ยาฆ่าหญ้า หรือการตัดต่อพันธุกรรม ให้ปลูกได้เยอะ ปลูกได้ง่าย ส่งผลให้เกิดการทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว ที่ทำลายดิน สร้างน้ำเสีย สร้างก๊าซเรือนกระจกอีกมากมาย

"พอกลับมาทำอาหารที่ไทย เราเลือกใช้แต่วัตถุดิบท้องถิ่นไทย เพราะมันขึ้นตามธรรมชาติตามฤดูกาลอยู่แล้ว ไม่ต้องใช้สาร ใช้ปุ๋ยอะไร และเราก็ให้ความสำคัญกับวัตถุดิบปลอดภัย วัตถุดิบอินทรีย์ เพราะเราเชื่อว่าอาหารเป็นยา มันคือการป้องกันโรค คุณต้องชั่งน้ำหนักว่าอยากจะลงทุนกับอาหารตอนนี้หรือไปลงทุนกับค่ารักษาพยาบาลแพงๆ เวลาป่วยในอนาคต

"ของดีๆ ในไทยมีเยอะมาก วัตถุดิบแต่ละชนิดมีเสน่ห์ มีเอกลักษณ์ของตนเอง มันท้าทายเราในฐานะเชฟ ทำให้เราได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ได้ครีเอตเมนูใหม่ๆ นอกจากนี้มันยังสะท้อนถึงความหลากหลาย ความมั่นคงทางอาหาร เพราะมันคือการกินวัตถุดิบที่ปลูกได้ในประเทศ ยังไงก็ยั่งยืนกว่าการที่เราไปพึ่งพาผักที่นำเข้าจากประเทศอื่นแน่นอน"

2

"เราไม่กำหนดวัตถุดิบที่ต้องการ ไม่ไปฝืนธรรมชาติ แต่เราให้เกษตรกรเสนอวัตถุดิบที่เขามีตอนนี้ แล้วเราค่อยมาครีเอตเมนูตาม"

"ตอนทำงานที่ Blue Hill at Stone Barns ทุกเช้าจะมีการประชุมพนักงานครัวกับเกษตรกรเขามาเล่าให้ฟังว่าผลผลิตตอนนี้มีอะไรบ้าง ในสวนเกิดอะไรขึ้นบ้าง เหมือนเราได้คุยกับเกษตรกรตลอดเวลา เลยติดมาถึงทุกวันนี้ที่เราต้องรู้ว่าเกษตรกรมาจากไหน และพยายามจะออกไปเจอเกษตรกรเองเท่าที่จะทำได้

"การออกไปเจอเกษตรกรเองทำให้เราได้วัตถุดิบที่ต้องการและยังทำให้เข้าใจเรื่องสวนและเกษตรกรมากขึ้น ยิ่งเราทำงานกับวัตถุดิบที่ยั่งยืน เรายิ่งต้องไปทำความเข้าใจว่าผลิตผลที่ได้มันไม่เหมือนกันหรอก เรากำหนดขนาด กำหนดรูปร่างมันไม่ได้ พอเข้าใจก็จะรู้ว่าเราต้องทำงานยังไง

"ปกติแล้วร้านอาหารทั่วไปจะกำหนดเมนู กำหนดวัตถุดิบที่อยากได้ แล้วบอกให้เกษตรกรเขาเลี้ยง เขาปลูก ซึ่งบางอย่างมันไปฝืนธรรมชาติ ฝืนฤดูกาล ผลที่ตามมาคือการใช้สารเคมี การใช้ยาเร่ง การใส่ฮอร์โมนบางอย่างเพื่อให้ได้ผลผลิตมาตอบโจทย์ตลาด ส่งผลเสียให้สิ่งแวดล้อม ให้ตัวเกษตรกรเอง ให้ผู้บริโภคด้วย เราจึงเลือกทำกลับกันให้เกษตรกรเสนอวัตถุดิบมา บอกว่าเขามีอะไรบ้าง แล้วมาครีเอตเมนูที่เหมาะสม ครัวเรายืดหยุ่นได้ เมนูเราเปลี่ยนได้เรื่อยๆ ตามฤดูกาล"

3

"ถึงผู้บริโภคจะนิ่งเฉยไม่สนใจยังไงก็ส่งผลต่ออนาคตของตัวเอง ถ้าอยากอยู่ในโลกที่ยั่งยืนก็ต้องเปลี่ยนวิถีการกิน"

"ทุกวันนี้อุตสาหกรรมอาหารถูกขับเคลื่อนด้วยการบริโภค การที่เรากินผักไม่กี่ชนิด กินข้าวไม่กี่สายพันธุ์ กินแต่ไก่อ้วนๆ และต้องการผลผลิตที่มากขึ้นๆ ก็ทำให้กระบวนการผลิตสินค้าเกษตรเหล่านั้นกลายเป็นอุตสาหกรรม แล้วมันส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมหาศาล ทั้งก๊าซเรือนกระจก น้ำเสีย ขยะ เกษตรกรก็ไม่ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดนกดราคา โดนเอาเปรียบตลอด

"เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่ผู้บริโภคไม่รู้หรอก เขาแค่ไม่สนใจหรือไม่ใช่สิ่งที่เขาให้ความสำคัญ แต่ต้องรู้นะว่าความนิ่งเฉยไม่สนใจยังไงก็ส่งผลต่ออนาคตของโลก ส่งผลต่ออนาคตของตัวเอง เราต้องกินวัตถุดิบที่มีสารเคมีตกค้าง กินวัตถุดิบที่มีการตัดต่อพันธุกรรมแบบเลี่ยงไม่ได้อีกต่อไป ถ้าเราอยากอยู่ในโลกที่ยั่งยืน อยากมีสุขภาพที่ดีขึ้นก็ต้องเปลี่ยนวิถีการกิน

"อย่างน้อยเริ่มจากตั้งคำถามว่าอาหารที่เรากินคืออะไร ทำไมเราถึงกิน สิ่งที่เรากินมีวัตถุดิบอะไรบ้าง แต่ละอย่างมาจากไหน ปลอดภัยไหม ผลิตโดยใคร แล้วมันจะค่อยๆ ส่งต่อไปถึงคำถามว่าผลิตยังไง ยั่งยืนแค่ไหน"

4

"ในฐานะเชฟ เราอยากช่วยทำให้เขามองเห็นอาหารเป็นวงจร มองเห็นว่ามันเชื่อมต่อกันยังไง อาหารกับคน คนกับโลก โลกกับความยั่งยืน"

"ทุกคนที่มากินอาหารของเราจะไม่ได้รู้แค่เรื่องของเชฟ เรื่องของครัว เรื่องของอาหารเท่านั้น แต่เขาจะได้รู้เรื่องราวของเกษตรกร เรื่องราวของผู้ผลิต เรื่องราวของคนที่หาของมาให้ ซึ่งมันจะทำให้เขารับรู้ได้ถึงคุณภาพของอาหาร ความใส่ใจของเรา รู้สึกว่าได้สนับสนุนเกษตรกร และที่สำคัญทำให้เขามองเห็นอาหารเป็นวงจร มองเห็นว่ามันเชื่อมต่อกันยังไง อาหารกับคน คนกับโลก โลกกับความยั่งยืน

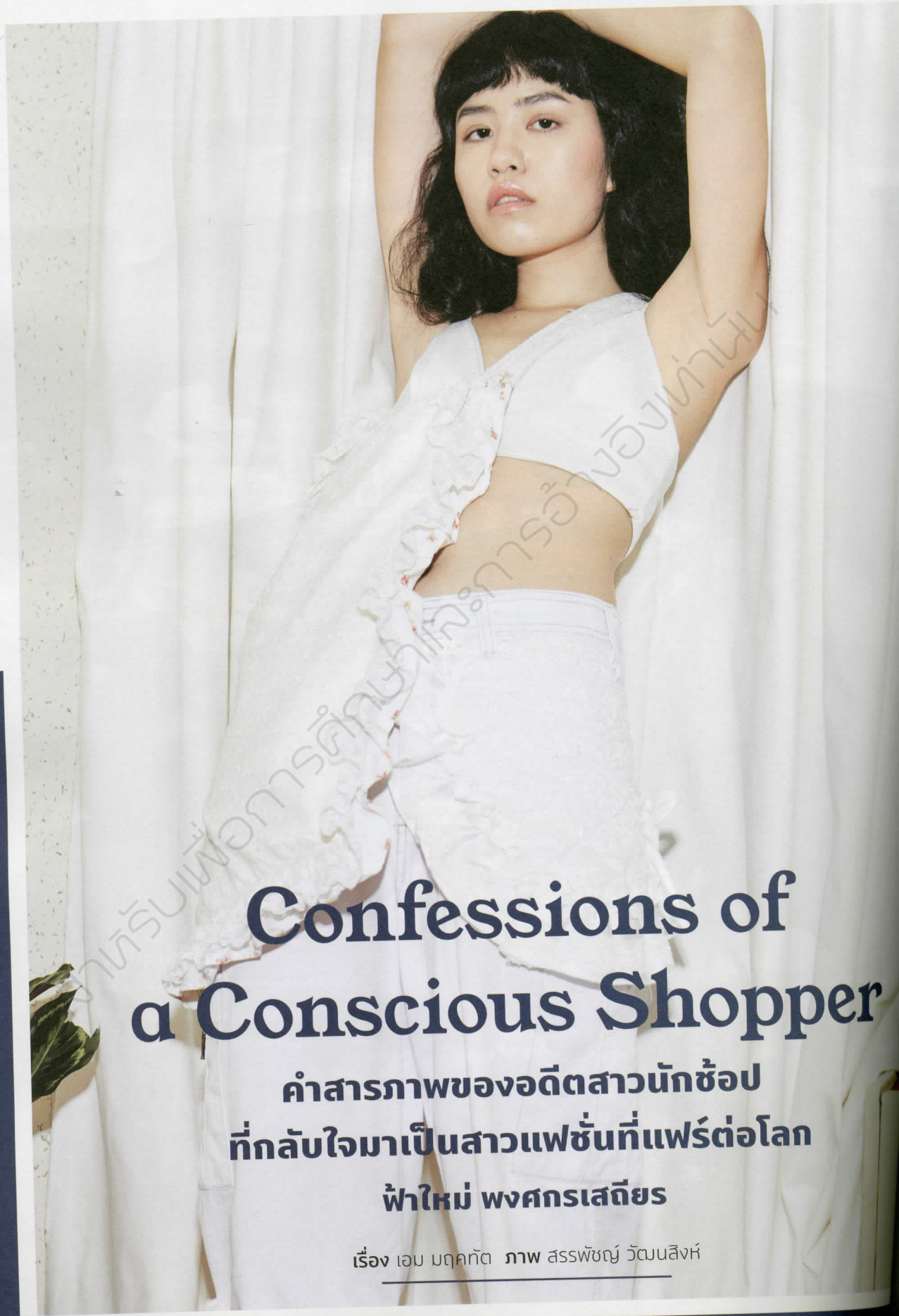
"เราเชื่อว่าถ้าทุกคนได้รับรู้ ได้ฟัง ได้เห็นสิ่งที่เรานำเสนอ จะทำให้เขาเริ่มสงสัย ทำให้เขาตระหนักถึงปัญหาได้ ทำไมทุกวันนี้คนใส่ใจเรื่องพลาสติก ทำไมคนให้ความสนใจเรื่องปลาเรื่องท้องทะเลล่ะ ก็เพราะเขาเห็นผลกระทบจากการกระทำของตัวเองที่สื่อนำเสนอในโลกออนไลน์

"อาหารก็เหมือนกัน เราเห็นข่าวที่บอกว่าอุตสาหกรรมปศุสัตว์ปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากที่สุด เป็นต้นเหตุสำคัญของไฟป่าแอมะซอน นี่เป็นข่าวใหญ่ที่สะท้อนถึงผลกระทบของการกินได้เป็นอย่างดี ในฐานะเชฟเราก็อยากให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เหมือนกัน ให้ข้อมูล ให้ความรู้ ผ่านสิ่งที่เราทำ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้เกิดความยั่งยืนในทุกฝั่ง"

เมนูตามใจปรุง

หมูสามชั้นเลี้ยงปล่อยย่าง กับผักกาดต้นผัดน้ำสต็อกไก่

หมูสามชั้นเลี้ยงปล่อยจากสิรินทร์ฟาร์มถูกนำมาเชียร์จนหนังสีเหลืองกรอบสวยงาม วางเสิร์ฟคู่กับผักกาดต้นจากดอยแม่สลองที่นำมาผัดกับน้ำสต็อกจากไก่จนเข้าเนื้อ เพิ่มความอูมามิด้วยผงหอยนางรมตากแห้ง ได้เป็นผักกาดที่หอมและมีรสชาติเข้มข้นไม่ต่างจากเนื้อสัตว์ เมื่อทานแนมกับผักกาดหินจากหมู่บ้านชาวอาข่าจังหวัดเชียงราย และถั่วกาอิจากจังหวัดตรัง ยิ่งเสริมรสให้มีมิติมากขึ้น นี่คืออาหารจากวัตถุดิบยั่งยืนในครัวของบ้านเทพา ที่ใครได้ชิมก็อยากตั้งคำถามถึงที่มาความอร่อย



Confessions of a Conscious Shopper

คำสารภาพของอดีตสาวนักช้อป ที่กลับใจมาเป็นสาวแฟชั่นที่แฟร์ต่อโลก

ฟ้าใหม่ พงศกรเสถียร

เรื่อง เอม มฤคทัต **ภาพ** สรรพัชญ์ วัฒนสิงห์

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปใช้เพื่อการอ้างอิงเท่านั้น

ฟ้าใหม่ พงศกรเสถียร ไม่ใช่เด็กเรียนแฟชั่น แต่เธอก็หลงใหลมันมาตั้งแต่วันที่พบว่าเสื้อผ้าแค่ไม่กี่ชิ้นสามารถเปลี่ยนเด็กหญิงหัวฟูที่ใครๆ เคยล้อ ให้กลายเป็นสาวติสท์ตามคำนิยามของชาวเน็ต

ความอินในเรื่องแฟชั่นแบบสุดๆ พาเธอไปรู้จักกับโลกอีกด้านของเสื้อผ้าสวยๆ ที่แลกมาด้วยแรงงานมนุษย์ที่ไม่เป็นธรรมและการทำลายทรัพยากรธรรมชาติจำนวนมหาศาล

ฟ้าใหม่ตัดสินใจเล่าเรื่องน่าสลดใจนี้ลงในเพจ Famai Disorder ที่หยิบจับเอาความไม่เหมือนใครในตัวเองมาพลิกให้เป็นเรื่องไลฟ์สไตล์และเทคนิคการแต่งตัวสนุกๆ ถึงจะฟังดูเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ทำได้ แต่สิ่งที่เธอเล่าทั้งหมดกลับมีเป้าหมายคือการรู้จักตัวเอง รู้จักโลก และค่อยๆ สร้างนักช้อปที่มีพลังตระหนักรู้ถึงคุณค่าของเสื้อผ้าแต่ละชิ้นก่อนตัดสินใจหยิบมันลงตะกร้า และเธอหวังว่าพลังเล็กๆ นี้จะกลายเป็นเสียงที่ดังพอจะสร้างความเปลี่ยนแปลงต่ออุตสาหกรรมแฟชั่นได้ไม่มากก็น้อยในอนาคต

และนี่คือคำสารภาพของฟ้าใหม่ ตั้งแต่วันที่เธอยังเป็นเด็กหญิงนักช้อป จนถึงวันที่เธอกลายเป็นเจ้าของเพจแฟชั่นสุดยั่งยืน

คำสารภาพที่ 1
"แฟชั่นเป็นเรื่องเดียวในชีวิตที่เป็นที่พึ่งให้เราได้"

"ตอน ม.ต้น เราถูกล้อเรื่องภาพลักษณ์ภายนอกเยอะมาก เราเป็นคนมีสะโพก มีสิว แถมยังใส่แว่น ผมหยิกฟู แต่งตัวถูกระเบียบ เพื่อนเลยชอบแซวว่าเราเป็นเด็กเนิร์ด แต่หนักกว่านั้นเขาบอกว่าเราเป็นเอ๋อ การที่อยู่ๆ มีคนมาบอกว่าเราน่าเกลียดนี่มันแย่มากเลยนะ ความมั่นใจเราลดลงแบบถล่มทลายมาก

"แต่เรามีเพื่อนแถวบ้านคนหนึ่งที่มักจะบอกว่าเราใส่อะไรก็สวย เวลาได้กางเกงมาแล้วใส่ไม่ได้ เขาก็จะมาถามเราว่า 'แกใส่ไหม แกใส่สวยนะ' หรือเขาเอาโรลมาม้วนผมลูกเขาเพราะอยากให้ลูกผมหยิกเหมือนเรา จนเราเริ่มคิดว่าเราก็ไม่ได้น่าเกลียดในสายตาทุกคนนี่

"บ้านเรามีพี่น้องและญาติผู้หญิงเยอะ พอเขาโตเป็นสาวกันเราเลยได้เห็นการแต่งตัวที่หลากหลาย บางทีก็ได้เสื้อผ้าส่งต่อมาจากพี่ๆ เราเลยแต่งตัวแปลกกว่าเด็กรุ่นเดียวกัน นั่นส่งผลให้เราเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ไม่ค่อยเหมือนคนอื่น พอถ่ายรูปโพสต์ลงอินสตาแกรมคนก็มาคอมเมนต์ว่าเราแต่งตัวติสท์ เราก็ไม่แน่ใจหรอกว่าเราแต่งตัวเป็นไหม แต่พอมีฟีดแบ็กกลับมาก็น่าจะแปลว่าดีมั้ง เราเลยเริ่มจริงจังกับการแต่งตัว เสื้อผ้ามีความหมายกับเรามาก เพราะมันเป็นเกราะป้องกันเราจากการโดนตีตรา

"มันก็มีบางวันเหมือนกันนะที่เราแต่งตัวอะไรไม่รู้ กลับบ้านมาร้องไห้เลยก็มี แต่เราเชื่อว่าเราเรียนรู้ไปกับมันได้ พลาดแล้วไงก็แต่งใหม่ดิ เรื่องแฟชั่นเลยเป็นเรื่องเดียวในชีวิตตั้งแต่ตอนนั้นจนถึงตอนนี้ที่เป็นที่พึ่งให้เราได้"

ห้ามจำหน่ายหรือเผยแพร่ในรูปแบบอื่นๆ

คอนเซปต์ชุด : เลิกซื้อฟาสต์แฟชั่น แต่ไม่เลิกใส่
เสื้อและคอร์เซตต์ : Forever 21 ตอนลดราคากระหน่ำปิดสาขาสุดท้ายที่เซ็นทรัลเวิลด์ ตอนนั้นยังไม่รู้จักฟาสต์แฟชั่นเลยแต่ซื้อมาเพราะคุ้มดี
กางเกง : Zara ซื้อตอนรับจ๊อบทำสไตลิสต์ พอจบงานเลยเอามาใส่เอง
รองเท้า : มือสองที่ได้มาจากตลาดเวิ้งประตูเขียว วังหลัง

02

คำสารภาพที่ 2
"เราได้แต่โทษตัวเองว่าเราซื้ออะไรอยู่ เราเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้"

"ตอน ม.4 เราช้อปปิ้งทุกอาทิตย์ ไม่สนด้วยว่าเป็นที่ไหน ใส่แล้วชอบ สวย มีเงินซื้อเราก็ซื้อ พอโตขึ้นอีกหน่อยก็เริ่มเก็บเงินไปซื้อพวก Zara, H&M ซื้อจนแม่บ่น ยิ่งตอนเข้ามหา'ลัย เรายิ่งอยากรู้ อยากลอง อยากหาแนวทางของตัวเองบ้าง เลยสนุกกับการช้อปมาก ตอนนั้นเหมือนการซื้อเสื้อผ้าเป็นสุนทรีของชีวิตเราไปเลย

"วันหนึ่งน้องในมหาวิทยาลัยชวนไปร่วมวงคุยในงานทอล์กเกี่ยวกับ sustainable fashion ของกลุ่ม Fashion Revolution เราเองก็ไม่รู้จักว่าคืออะไร แต่แพนิกมาก กลัวไปแล้วไม่เข้าใจที่เขาพูด กลัวเขาถามแล้วตอบไม่ได้ เลยไปกูเกิลว่าแฟชั่นยั่งยืนคืออะไร จนไปเจอสารคดีเรื่อง *The True Cost* ซึ่งพูดเรื่องผลกระทบจากอุตสาหกรรมแฟชั่นที่มีต่อคนและสิ่งแวดล้อม

"มันน่าเศร้ามากเลยนะ เพราะแฟชั่นเป็นอุตสาหกรรมที่ใช้น้ำเยอะมากๆ แต่ไม่มีการบำบัดน้ำเสียเลย การปลูกฝ้ายก็ต้องใส่สารเคมีเพื่อให้ได้ผลผลิตเยอะๆ มันส่งผลกระทบต่อดินต่อน้ำแถวนั้น ระบบนิเวศพังไปหมด คนในชุมชนก็ได้รับผลกระทบไปด้วย

"แล้วพอแบรนด์พยายามลดต้นทุนให้ได้มากที่สุด เพื่อให้ขายเสื้อผ้าเราได้ในราคาถูกๆ เขาก็ไปบีบแรงงานในห่วงโซ่ด้วย ค่าแรงที่ไม่เป็นธรรม สภาพแวดล้อมที่ทำงานก็ไม่ดี มีคำพูดของแรงงานหญิงคนหนึ่งว่ามันไม่ได้น่ายินดีเลยนะที่เสื้อผ้าที่เขาทำมันมาจากเลือดเนื้อของเขาที่หมายถึงเลือดจริงๆ เพราะมีทั้งเด็ก มีทั้งผู้ใหญ่ ที่ต้องเจ็บตัวหรือตายจากเหตุการณ์โรงงานถล่ม แล้วเสื้อผ้าเหล่านั้นก็ยังส่งไปขายให้แบรนด์อะไรบ้างก็ไม่รู้

"เราเพิ่งเข้าใจคำว่าหัวใจสลาย เราช็อกมาก เพราะไม่เคยเห็นภาพแบบนี้มาก่อน แล้วก็ได้แต่ตั้งคำถามว่า ทำไมของที่มีความหมายกับเราถึงไม่สามารถสร้างความหมายให้กับคนที่อยู่เบื้องหลังได้เลยล่ะ ทุกอย่างที่มแทงพวกเขาไปหมด ยิ่งตอนนั้นเรากำลังรักษาอาการซึมเศร้าอยู่ด้วย เราได้แต่โทษตัวเองว่าเราซื้อเสื้อผ้าอะไรอยู่ เราเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้อยู่เหรอ หลังจากวันนั้นเราตัดสินใจเลิกซื้อฟาสต์แฟชั่นไปเลย"

สำนักงานการศึกษาและ

03

คำสารภาพที่ 3
"เราพบว่าแฟชั่นเป็นพลังที่เราต้องมีอำนาจเหนือมัน"

"พอเราบอกว่าเลิกซื้อฟาสต์แฟชั่น เกือบทุกคนจะถามเราว่าแล้วจะซื้ออะไรแทน เราไม่เคยบอกให้หยุดซื้อทุกอย่างนะ แต่อยากให้ย้อนคิดมากกว่าว่าทำไมเราต้องซื้อล่ะ เพราะเราถูกฝังหัวมาว่าการซื้อคือการแก้ปัญหาไง ทั้งๆ ที่การซื้ออย่างอื่นมาแทนมันไม่ใช่ทางออกหรอก ถ้าซื้อแล้วไม่ใช้ให้คุ้มค่า

"ทางเลือกของผู้บริโภคมีอีกเยอะเลยนะ เช่น ใส่เสื้อมือสองใช้เสื้อที่ส่งต่อจากพี่น้องก็ได้ แต่บางคนไม่ค่อยชอบเพราะมองว่ามันมีเจ้าของมาก่อน ซึ่งจริงๆ มันคือ sharing economy ดีๆ นี่เอง หรือถ้ายังอยากซื้อเสื้อแบรนด์ก็ไม่ผิด ซึ่งมันไม่ได้อยู่แค่จะซื้อหรือไม่ซื้อ แต่ต้องรู้จักใช้อำนาจผู้บริโภคให้เป็น เรามีสิทธิรู้ว่าของที่ซื้อมามีที่มายังไง โปร่งใสไหม รู้จักตั้งคำถามเยอะๆ แล้วคิดให้ดีก่อนซื้อ ถ้าซื้อมาแล้วต้องใช้มันให้คุ้ม รักษามันให้นาน อยากให้คิดเสมอว่าเรามีพลังอำนาจมากกว่าที่ตัวเองคิด

"เราพบว่าแฟชั่นเป็นพลังที่ทำให้เรามั่นใจ มันสร้างคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตเราอย่างมหาศาล แต่มันเป็นพลังที่เราต้องมีอำนาจเหนือมัน ไม่ยึดติดกับมัน และเราต้องใช้อำนาจนั้นให้คุ้มค่าที่สุด

"เราอยากส่งต่อพลังนี้ให้คนอื่นได้รับ เราอยากบอกว่าทุกคนเลือกได้เหมือนกันว่าจะใช้พลังที่มีนี้ยังไง เพราะจริงๆ มันไม่สำคัญหรอกว่าเราใส่อะไร แต่สำคัญที่ใช้ยังไงมากกว่า"

คอนเซปต์ชุด : รวม (เสื้อของ) ญาติ

สูท : ของพ่อเมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้ว แต่ตอนนี้พ่อคิดว่ามันโอลด์สกูลเกินไป เลยเอามาใส่แทนได้อารมณ์ยุค 80s

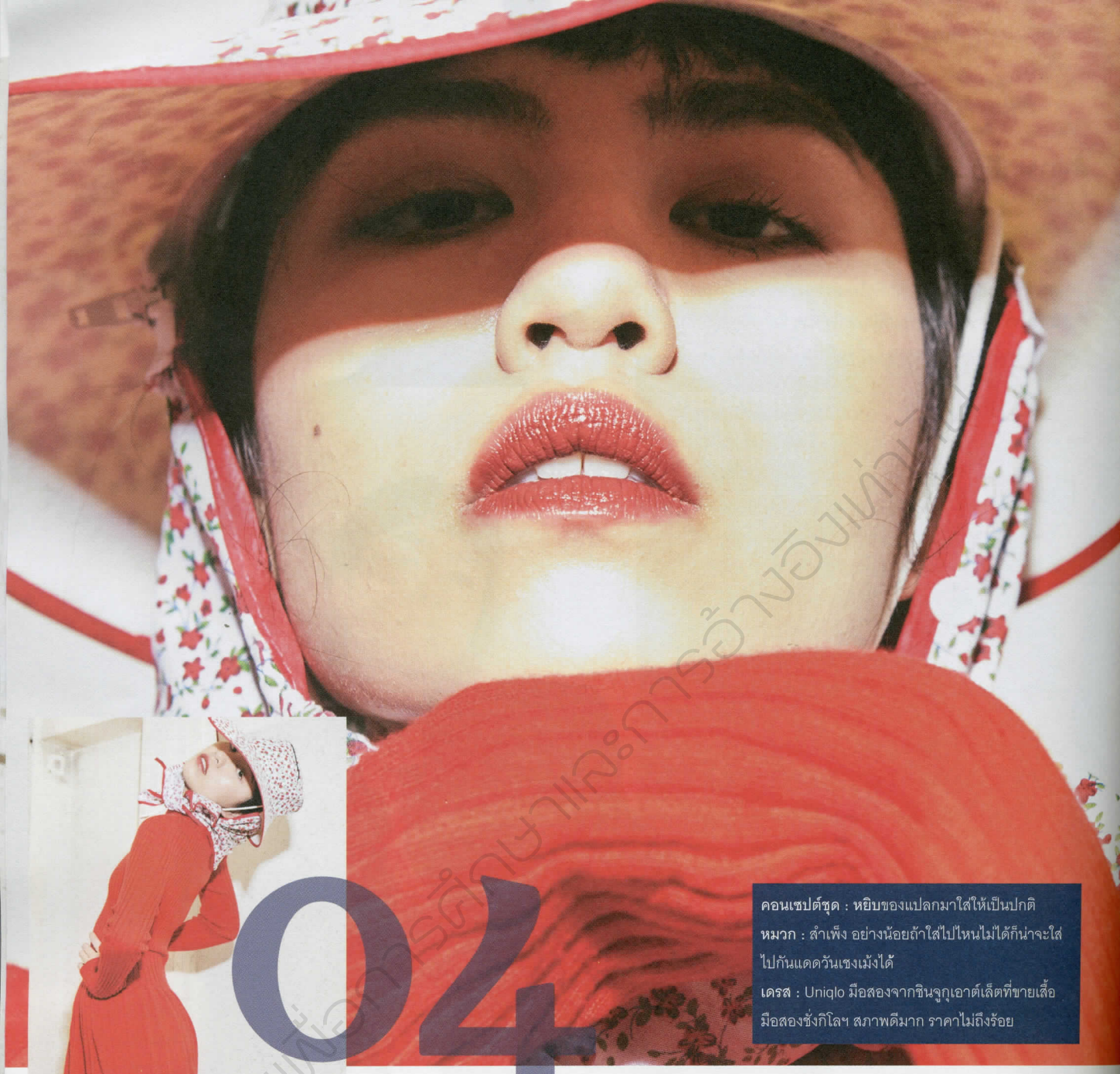
เสื้อเชิ้ต : ได้มาจากน้าที่อยู่อเมริกา เขาซอบเอาเสื้อผ้าที่ไม่ใส่แล้วกลับมาให้

กางเกง : จากลูกน้า ได้มาตั้งแต่ ม.ต้น แต่ไม่ใส่เพราะคิดว่าเชยมาก เพิ่งหยิบมาใส่ตอนนี้เอง

เครื่องประดับ : ลูกไม้แบ่งขายจากสำเพ็ง

รองเท้า : มือสองจากตลาดเวิ้งประตูเขียว วังหลัง

สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น



คอนเซปต์ชุด : หยิบของแปลกมาใส่ให้เป็นปกติ
หมวก : สำเพ็ง อย่างน้อยถ้าใส่ไปไหนไม่ได้ก็น่าจะใส่ไปกันแดดวันเชงเม้งได้
เดรส : Uniqlo มือสองจากชินจูกุเอาต์เล็ตที่ขายเสื้อมือสองชั่งกิโลฯ สภาพดีมาก ราคาไม่ถึงร้อย

04

คำสารภาพที่ 4
"การรู้ว่าเราชอบอะไรไม่ชอบอะไรช่วยลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นได้เยอะมาก"

"หลังจากได้รู้จักคำว่าแฟชั่นยั่งยืน เราเลยเปลี่ยนทิศทางเพจ เพราะคิดว่ายังมีคนอีกมากที่ไม่รู้ปัญหาของอุตสาหกรรมฟาสต์แฟชั่น ถ้ารู้แล้วเขาอาจจะเปลี่ยนก็ได้ เราเลยอยากทำให้คนเข้าใจก่อน แล้วเขาต้องมีทางเลือก เพราะการหยุดซื้อไปดื้อๆ แบบเราก็ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ดีหรอก

"สิ่งที่เราพยายามพูดในเพจเสมอคือการรู้จักตัวเอง เทคนิคของเราคือการสร้างอัลบั้มชื่อ i feel powerful in this ไว้ในมือถือตัวเอง วันไหนแต่งตัวแล้วรู้สึกดีจะกดหัวใจไว้ เพื่อจะได้เห็นภาพรวมว่าเราแต่งตัวไปทางไหน ซึ่งมันอาจจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้หน่อย แต่มันจะไม่ซ้ำรอยเดิมแน่นอน แล้วก็มีอัลบั้ม outfit diary เอาไว้สะท้อนตัวเองและแลกเปลี่ยนความคิดกันด้วย

"การรู้ว่าเราชอบอะไรไม่ชอบอะไรช่วยลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นได้เยอะมาก เพราะเรามักโดนสื่อป้อนตลอดว่าทุกอย่างมันดี พอมันเป็นกระแสเราก็วิ่งไปหามัน ลองคิดช้าลงหน่อย เราอาจจะเจอว่าเราชอบเสื้อตัวนี้มากจนใส่มันบ่อยขึ้น หรือไม่ชอบตัวนี้เลยไม่ซื้อดีกว่า แค่รู้จักตัวเองก็แต่งตัวคุ้มค่าแล้ว

"การรู้จักตัวเองเป็นสิ่งสำคัญเพราะมันส่งผลต่อการบริโภคของเรา ไม่ใช่แค่เรื่องเสื้อผ้านะ แต่มันคือทุกๆ เรื่องเลย พอเรียนรู้ตัวเองได้ก็จะใส่ใจโลกได้ แต่ก่อนจะไปให้ถึงขั้นนั้นเราต้องเข้าใจตัวเองให้ได้ก่อน คนเลือกได้เหมือนกันว่าจะใช้พลังที่มีนี้ยังไง เพราะจริงๆ มันไม่สำคัญหรอกว่าเราใส่อะไร แต่สำคัญที่ใช้ยังไงมากกว่า"

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

05

คำสารภาพที่ 5
"การรักโลกคือการรักตัวเองที่ใส่ใจคนอื่นมากขึ้น"

"เราเน้นเรื่อง Buy less, choose well, make it last. เสมอ มันเป็นคำของ Vivienne Westwood ซึ่ง buy less คือการซื้อน้อยลง มันอาจจะเกิดจากการซื้อช้าลงก็ได้ เช่น ถ้าอยากได้เสื้อผ้า ลองทิ้งไว้สักวันก่อนไหม ลองไปนอนคิดดูดีๆ ก่อน

"choose well คือการกลับมาถามตัวเองว่าสไตล์มันใช่ไหม ฟังก์ชั่นมันเหมาะกับเราไหม ซื้อแล้วคุ้มหรือเปล่า อยู่กับมันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้ารู้เรื่องเหล่านี้ดีพอแล้วก็ลองเช็กคุณภาพ เช็กลิขสิทธิ์ ตามหาต้นตอของแบรนด์ แต่ถ้ายังไม่ถึงตรงนั้นก็ไม่เป็นไร เอาให้ถึงตัวเองก่อนก็พอ

"แล้วก็ make it last เดี๋ยวนี้คนไม่ค่อยซ่อมเสื้อผ้ากัน แค่กระดุมหลุดยังไม่ซ่อมเลย ทั้งๆ ที่กางเกงบางยี่ห้อมีกระดุมแถมมา แต่ถ้าเราชอบมันมากๆ เราจะหาทางซ่อมมันเอง หรือรองเท้าซื้อมาแพงหน่อย เอาไปซ่อมก็คุ้มนะ หรือจะเอามาดัดแปลง เอาไปขายต่อได้ไหม หรือแม่จะทิ้งเสื้อผ้าเก่า ลองไปดูก่อนไหมว่ามีอะไรที่เราเอามาใช้ต่อได้ เพื่อจะได้ยืดอายุมัน

"มีคนเคยบอกว่าการรักโลกคือการรักตัวเอง แต่มันเป็นการรักตัวเองที่ใส่ใจคนอื่นมากขึ้น ที่คนไม่ค่อยทำเพราะเขาแค่ยังไม่รู้เรื่องเหล่านี้มากพอ หรือไลฟ์สไตล์เขาอาจจะยังไม่ตอบโจทย์ แต่เราจะบอกเสมอว่าอย่างน้อยช่วย keep in mind หน่อยก็ยังดี เพราะจริงๆ เรื่องเหล่านี้เป็นสิทธิของเราว่าจะตั้งคำถามไหม จะเลือกใช้อะไร ซึ่งเราสามารถใช้สิทธินี้ในการรักตัวเองและช่วยโลกไปพร้อมกันได้ ถ้าแกรักโลก รักแฟชั่น รักเสื้อผ้า แกก็รักตัวเองด้วยนั่นแหละ"

คอนเซปต์ชุด : เย็บของเก่ามาเล่าใหม่

คอร์เซ็ต : Forever 21

กระเป๋า : เย็บเอง จากปลอกหมอน

กางเกง : มือสอง ดูเซยๆ เหมือนกางเกงลุง เลยเอามาดัดแปลง เย็บผ้าคลุมโซฟาติดเข้าไป กางเกงทรงนี้กำลังฮิตเลย เพราะได้ฟีลแบบญี่ปุ่นๆ

รองเท้า : Nike Air Rift มือหนึ่งซื้อที่ญี่ปุ่น

สำหรับเพื่อการใช้งานเพื่อการอ้างอิงเท่านั้น

Live, Love, Be Responsible

วิธีอยู่ รัก และรับผิดชอบต่อโลก ของสาวนักจัดการสิ่งแวดล้อม และหนึ่งในเจ้าของแบรนด์ Refill Station

แอน–สุภัชญา เตชะชูเชิด

เรื่อง สลิลา มหันต์เชิดชูวงศ์ **ภาพ** สรรพัชญ์ วัฒนสิงห์

ผู้จัดการสิ่งแวดล้อมแห่งมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ ด็อกเตอร์สาวดีกรีปริญญาเอกสาขาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นักเขียนและคอลัมนิสต์บทความด้านสิ่งแวดล้อม และหนึ่งในผู้ก่อตั้งและเจ้าของร้านค้ารักษ์โลก Refill Station

ถ้าเอามือปิดตำแหน่งหน้าที่การงานและประวัติการศึกษาที่ร่ายมาในบรรทัดข้างบนทั้งหมดออกไป แอนในเฟซบุ๊กที่เรารู้จักก็ยังเป็นผู้หญิงที่น่าสนใจอยู่ดี โดยเฉพาะไลฟ์สไตล์และความสนใจส่วนตัวกรีนๆ ของเธอ

ชอบเดินป่า / ชอบดูนก / เคยเข้าป่าไปวิจัยเรื่องนกเป็นเดือนๆ / ชอบพกขวดน้ำ กล่อง หลอด และอื่นๆ ที่ใช้ซ้ำได้ / ใช้ถ้วยอนามัย / ชอบแยกขยะ / ไม่ใช่แค่ขยะของตัวเอง เคยทนไม่ไหวจนรื้อถังขยะมาแยกใหม่ในงานประชุม / ชอบขี่จักรยาน / ทุกวันนี้ขี่ไปทำงานทุกวัน / ฯลฯ

พอได้พูดคุยกันจริงๆ และตามไปดูชีวิตประจำวันของเธอกว่าครึ่งค่อนวัน เราพบว่าความกล้าที่จะกรีนของแอนไม่ได้มีที่มาจากความรักตัวเองสักเท่าไหร่ แต่แรงผลักดันอันแรงกล้ากลับมาจากสิ่งที่เธออยากทำ 'ให้' กับโลก ซึ่งตีความเรียบๆ ง่ายๆ ได้เป็นสามคำที่ว่า

อยู่เป็น รักเป็น และรับผิดชอบเป็น

Live
อยู่บนโลกให้เป็น

ผู้จัดการสิ่งแวดล้อมคือตำแหน่งงานที่ระบุบนป้ายพนักงานมูลนิธิแม่ฟ้าหลวงฯ เป็นเวลาแค่เดือนกว่าๆ ที่แอนเข้ามาทำงานที่นี่ งานประจำครั้งแรกของเธอ

"คือที่นี่ให้ความสำคัญเรื่องสิ่งแวดล้อมค่อนข้างมาก ก็เลยต้องการใครสักคนที่คอยเก็บรวบรวมข้อมูลทุกอย่างว่าองค์กรเราใช้ทรัพยากรอะไรไปเท่าไหร่ แล้วดีเป็นค่า carbon dioxide emissions ที่เราปลดปล่อยมาทำลายโลกใบนี้ว่ามันเท่าไหร่ หรือพื้นที่ป่าที่เราดูแลจะช่วยดูดซับคาร์บอนให้โลกดีขึ้นได้เท่าไหร่"

ขอบเขตงานของผู้จัดการสิ่งแวดล้อมมือใหม่มีบทบาทต่อทั้งเรื่องเล็กไปจนถึงภาพใหญ่ ต้องร่วมคิดกับวิศวกรสิ่งแวดล้อมว่าองค์กรจะมีเทคโนโลยีอะไรที่ช่วยประหยัดพลังงานได้ ให้คำปรึกษากับแผนกผลิตเพื่อออกแบบกระบวนการที่มีผลกระทบต่อโลกน้อยลง รวมถึงสร้างวัฒนธรรมในองค์กรให้ดีต่อโลกยิ่งขึ้น

"กว้างมากจริงๆ ตั้งแต่ดีเทลยิบย่อยว่าออฟฟิศใช้น้ำ ใช้ไฟเดินทางเท่าไหร่ ที่นี่เซตมิเตอร์น้ำแยกวัน ในอาคาร นอกอาคาร ตรงสวน ไฟฟ้าก็แยกเส้นว่าแต่ละแผนกใช้ไฟเท่าไหร่ เฉลี่ยแล้วแผนกนี้นั่งกันอยู่กี่หัว แล้วเราจะลดตรงไหนได้บ้าง ไปจนถึงเรื่องกว้างๆ อย่างการฟื้นฟูป่า ทำยังไงให้มีนกอยู่ในผืนป่านี้ หรือจัดค่ายที่ทำให้เด็กรู้จักอนุรักษ์ธรรมชาติ

"แบรนด์ดอยตุงก็ทำหลายอย่าง เช่น ไม่ให้ฝาและหลอดกับลูกค้า ช่วงนี้เรามี #InconvenienceIsNecessary ในยุคนี้ที่โลกเราเข้าขั้นวิกฤต ความไม่สะดวกสบายมันก็จำเป็นแล้วแหละ แต่เราก็ยังใส่ใจลูกค้านะ เราจึงต้องพยายามสื่อสารมากกว่าเดิมด้วย ทีมก็ต้องทำตั้งแต่เรื่องใหญ่ๆ อย่างการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม บำบัดน้ำเสีย และส่งเสริม circular economy ไปจนถึงเรื่องเล็กๆ อย่างแยกขยะในองค์กร ทำให้ทุกๆ คนเดินไปพร้อมกันให้ได้

"จะบอกว่าเราเป็นส่วนเล็กๆ ในทุกส่วนขององค์กรก็ได้"

แล้วทำไมองค์กรถึงต้องสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมแบบจริงจังขนาดนี้ เราถาม

"เพราะการมีอยู่ขององค์กรเราจะต้องทำให้โลกใบนี้ดีขึ้น นี่คือเป้าหมาย ตอนตั้งต้นมันอาจจะชัดเจนแค่ในมิติของชุมชน ช่วยเหลือชุมชนชาวเขาให้มีงานมีอาชีพ พอชาวบ้านเริ่มอยู่ได้แล้ว ทีนี้เราจะรักษาป่าและสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เราอุตส่าห์ฟื้นฟูขึ้นมาให้มันอยู่กับเขาได้ยังไงบ้าง และสิ่งอื่นๆ ที่มากไปกว่านั้นที่ทำให้โลกดีขึ้นได้"

มองผิวๆ นี่ช่างเป็นงานที่ฟังดูมีคุณค่ามหาศาล แต่ถ้าการมีอยู่ของตำแหน่งผู้จัดการสิ่งแวดล้อมคือคีย์เวิร์ดที่จะทำให้องค์กรดีขึ้นได้ อีกแง่หนึ่งมันจึงเป็นงานที่ไม่ง่ายเช่นกัน

"เราเคยอยู่แต่กับโลกที่เราคุมเองมาตลอด อย่างตอนทำแบรนด์เราก็แค่ทะเลาะกับเพื่อนใช่ไหม ถ้าเราอยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง เช่น แยกขยะ เราดีดนิ้วแล้วทุกถังมันแยกได้เลย แต่พอเราเข้ามาอยู่ในโลกของพนักงานประจำ มันก็จะเริ่มจากการเป็น nobody เราก็จะเจอคนที่ไม่ได้มีแนวคิดอยากช่วยโลกเหมือนเรามาอยู่ในโลกจริงที่เราต้องกอบๆ คนอื่นให้เดินไปด้วยกัน แล้วเราก็ต้องอดทนมากขึ้น ต้องมองแง่ดีในมุมเล็กๆ ว่าแค่นี้ก็ยังดีนะ หรือเขาจะเกลียดเราไหมที่เราพูดเรื่องนี้อีกแล้ว

"แต่ข้อดีก็คือเหมือนเราได้เอาทักษะทั้งชีวิตมาใช้ในอาชีพนี้ได้หมดเลย"

Love
รักโลกให้เป็น

เห็นจริงจังอย่างนี้ ก่อนเธอจะรักโลกเป็นก็ต้องแลกด้วยการเคยเกลียดโลกมาก่อนเหมือนกัน

ณ งานประชุมระดับนานาชาติงานหนึ่งที่ประเทศแคนาดาว่าด้วยเรื่องนก ที่มุมกาแฟในงานมีแก้วกาแฟสองแบบให้เลือก คือแบบใช้ซ้ำได้ และแก้วกระดาษที่สกรีนว่า bird-friendly coffee แต่ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ก็ยังเลือกใช้แก้วกระดาษอยู่ เหตุการณ์นี้ทำให้แอนหงุดหงิดใจมาก

"We are talking about conservation. นะ แต่ทำไมทุกคนถึงเป็นแบบนี้ เราหงุดหงิดมากๆ เข้าไปนั่งฟังเราก็จะไปตั้งท่าสังเกตว่าคนนั้นกินแก้วแบบไหน แต่พอเดินออกมาจากห้องประชุม เราเจอคนตั้งแก้วไว้สองแบบ แล้วเขียนว่า Choose this, but not this. เฮ้ย เขาคิดเหมือนเราเลย แต่ว่าเขาเริ่มทำอะไรสักอย่าง

"หลังจากนั้นเราก็เลยคิดว่า ถ้าเราทำอะไรได้เราก็จะทำ เราจะเลิกนั่งบ่นอย่างเดียว เป็นมนุษย์ป้าที่หงุดหงิดๆ ไม่ได้ทำให้โลกใบนี้ดีขึ้น แต่ว่าพอเราทำแล้วไม่ได้แปลว่าเราจะหยุดบ่นนะ เราก็ยังบ่นอยู่ (หัวเราะ) แต่ว่าเราทำแล้วไง เข้าใจไหม ซึ่งมันเปลี่ยนไปจากตอนแรกที่เรา blame on it ทุกอย่าง เราเคยชอบบังคับเพื่อนให้ทำ แต่ว่าอันนี้เราทำให้เห็น แล้วทุกคนทำต่อต่างเนอะ ต่างไหม รู้สึกว่าสิ่งที่เราทำตอนแรกมันเหมือนเราเกลียดโลก

"เออ เราเกลียดโลกนั่นแหละ แต่ก็น้อยลงเยอะมาก" แอนยอมรับแบบติดตลก

พอเริ่มเกลียดโลกน้อยลงและรักโลกเป็นมากขึ้นแล้ว ไม่แปลกที่เราจะเห็นความตั้งใจล่าสุดของเธอที่ถูกเอามาโพสต์เล่าลงเฟซบุ๊ก นั่นก็คือการขี่จักรยานไปทำงานทุกวัน

"คนรอบตัวไม่มีใครอยากให้ขี่หรอก แต่ว่าเราเคยขี่แล้วตอนเรียนมหาวิทยาลัย ตอนนั้นจะมีแก๊งเป็นบัดดี้ ใครเพิ่งขี่ลงถนนแรกๆ บัดดี้ก็จะไปรับถึงบ้าน แล้วปั่นมาด้วยกัน เพราะไม่มีใครที่กล้าพอจะปั่นออกมาเหยียบถนนครั้งแรก เพราะฉะนั้นนี่ไม่ใช่การขี่จักรยานครั้งแรกของเรา คือเรามีประสบการณ์บนท้องถนนมาบ้างแล้ว

"จากบ้านเราไปที่ทำงาน ระยะทาง 6 กิโลเมตร เหมือนจะใกล้นะ แต่ปัญหาคือการเดินทางมันยากมาก วินมอเตอร์ไซค์ไวก็จริงแต่ขาไป 70 บาท ขากลับอีก 100 เราก็เลยมาคิดๆ ดูว่าปั่นจักรยานน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด คิดว่าเราจะลองไปก่อนสักพักหนึ่ง ถ้ามันไม่เวิร์กเราค่อยคิดใหม่"

จากนักปั่นบ้าหอบฟางที่เคยพกผ้าเช็ดตัวมาอาบน้ำที่ทำงาน เปลี่ยนชุดทั้งตัว หลังๆ มาแอนก็เริ่มประยุกต์ให้ชีวิตง่ายขึ้น เหลือแค่เปลี่ยนเสื้อกับรองเท้า แต่ใส่กางเกงตัวเดิม เริ่มแวะทานข้าวข้างทางยามเช้าได้ จนการปั่นไปทำงานค่อยๆ กลายเป็นวิถีประจำวันของเธอ

MAKE
GREAT
CHANGE

"เราไปไหนก็ไปได้ ไม่ต้องหมุดหมิงกับการเรียกวินฯ เรียกแท็กซี่อีกแล้ว แล้วก็ภูมิใจเล็กๆ ว่า เออ การที่เราปั่นจักรยานมา อย่างน้อยเราก็ไม่ได้เพิ่มภาระให้โลกนี้มากมายนัก คือ It means something. คือมันไม่ได้แปลว่าฉันปั่นจักรยานมา แล้วฉันจะกินไก่และหมูให้ได้มากขึ้นอีก เพื่อลุ่มหลงหมกมุ่นกับสิ่งนั้นแต่ภาพรวมมันไม่โอเค

"กับอีกสิ่งหนึ่งที่เราชอบคือ เรารู้สึกว่าเราใกล้ชิดกับอากาศที่เราหายใจ เราก็เลยรู้สึกว่าถ้าทุกคนปั่นจักรยานหรือออกมาใช้ชีวิตนอกห้องสี่เหลี่ยม เขาคงจะเห็นคุณค่าของอากาศมากกว่านี้

"เราว่ามันต้องเริ่มเปลี่ยนที่ตัวเองก่อน เรามีเพื่อนคนหนึ่งช่วง PM2.5 มันไม่ขับรถเลยนะ ขึ้นรถสาธารณะอย่างเดียว เพราะรู้สึกว่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อากาศแย่ไปกว่านี้ แต่ส่วนใหญ่กลายเป็นว่าพอมีมลภาวะมาคนก็หนีขึ้นรถ เข้าห้องเปิดแอร์ มันก็เป็นปัญหาไก่กับไข่ ถามว่าถ้าให้คุณเลิกขับรถมาทำงาน คุณทำไหมล่ะ คุณก็ไม่ทำไง"

แล้วโดยส่วนตัว อะไรทำให้แอนอยากเปลี่ยนล่ะ เราถาม

"เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของคนอื่นในโลกนี้ คือเราคิดว่าคนส่วนใหญ่ที่ไม่ยอมเปลี่ยนคือไม่เชื่อว่าตัวเองเปลี่ยนได้ ซึ่งแอนก็เป็นตัวอย่างหนึ่งนะ หรือง่ายสุดเลยคือ เกรต้า คิดว่าเด็กอายุเท่านั้น 11 ขวบไปนั่งหน้าสภาจะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้เบอร์นี้เลยเหรอ หรืออย่างน้อยที่สุดคิดแค่ว่าขยะชิ้นหนึ่งที่ไม่ทิ้งลงไปก็เปลี่ยนแล้ว a single matter มันคือสิ่งเล็กๆ ที่รวมกัน เราเปลี่ยนได้ส่วนเล็กๆ แหละ แต่ถ้ารวมกันหรืออยู่ด้วยกันเราก็เปลี่ยนคนอื่นๆ ต่อไปอีก"

สิ่งที่แอนอยากเปลี่ยนคนอื่นถูกถ่ายทอดออกมาผ่านวิถีชีวิตประจำวัน ของที่เลือกใช้ อาหารที่กิน การเดินทาง งานที่ทำ ผลงานเขียน การไปบรรยายหรือเสวนา รวมไปถึง Refill Station ธุรกิจเล็กๆ ที่แอนเป็นเจ้าของร่วมกับเพื่อนๆ

"เราเปลี่ยนคนอื่นด้วยสิ่งที่เราต้องทำทุกๆ วันนี่แหละ เราเชื่อว่าเราโชคดีที่ทุกอย่างที่เราทำมันมีเป้าหมายเดียวกัน งานที่ทำก็เพื่อให้สิ่งแวดล้อมมันดีขึ้น ร้านที่ทำก็เพื่อให้คนเข้าใจสิ่งนี้มากขึ้น บทความที่เราเขียน เรื่องที่เราเล่า ก็ทำให้คนหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เราเลยรู้สึกว่าเราโคตรโชคดีเลย"

Be Responsible
รับผิดชอบต่อโลกเป็น

ถ้าอยากรู้ว่าแต่ละคนสนใจอะไรให้ไปดูของในกระเป๋าของเขา ซึ่งแน่นอนว่าเราถือวิสาสะเปิดกระเป๋าของแอนดูชิว่าเธอเป็นคนแบบไหนกันแน่ ซึ่งสิ่งที่เราพบก็คือของแทบทุกชิ้นที่เธอพกบ่งบอกว่าเธอเป็นผู้บริโภคที่รับผิดชอบต่อโลกมากแค่ไหน

แต่แอนไม่หยุดที่การเป็นผู้บริโภคที่รับผิดชอบ อีกด้านหนึ่งยังเป็นเจ้าของแบรนด์สินค้าที่รับผิดชอบด้วย

"จริงๆ เรามีบทเรียนเยอะมากเลยในเรื่องของการประกอบธุรกิจให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่างการส่งของทางไปรษณีย์ให้ลูกค้า แพ็กเกจของเรานี่เปลือยมาก เราไม่มีบรรจุภัณฑ์แม้มันจะเขียนว่าย่อยสลายได้ก็ตาม ดังนั้นถ้าซื้อไปฝากใครมันจะดู cheap มาก หรือบางคนก็อยากได้ป้ายหรือคำอธิบายหน่อย เรากับทีมก็หาทางกันว่ามีวิธีสื่อสารที่เราไม่ต้องใช้ทรัพยากรไหม เรามีคิวอาร์โค้ดหรือเปล่า เรามีช่องทางให้เขาเข้ามาถามได้ตลอดไหม เพราะฉะนั้นทีมที่เป็นออนไลน์เซลเราจะเซอร์วิสแบบสุดๆ เข้าไปถามได้เลย เราพร้อมที่จะตอบทุกคำถาม

"หรือแม้กระทั่งการนำเข้าของบางชิ้นจากจีน ถ้าเราไม่บอกเขาว่าไม่เอาพลาสติกทุกรอบ เขาก็จะยังห่อมาให้เราอยู่ แต่เราก็ต้องเลือกที่จะยอมรับการเสียหายหรือรอยขีดข่วนที่อาจเกิดขึ้นในการขนส่งเอง หรือการไม่มีหีบห่อก็จะตามมาด้วยปัญหาอื่น คือทำให้เราวางของสต็อกลำบากขึ้น แต่สุดท้ายมันก็คือการที่เราต้องเรียนรู้ไปเรื่อยๆ เพราะเรามีเป้าหมายอยู่แล้วตั้งแต่แรก

"เราไม่ได้อยากได้กำไรมากที่สุด เหมือนเราไปทำงาน เราอาจจะไม่ได้มีเป้าหมายว่าต้องถึงที่ทำงานเร็วที่สุด และเราต้องได้ตื่นสายที่สุด แต่มันคือการทำยังไงก็ได้ให้เราสะดวกและไม่เป็นภาระกับโลกมากเกินไป แค่นี้"

เธอบอกเราว่าแม้การเป็นแบรนด์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนให้ทุกคนใช้ของซ้ำ (เคยมีเคสที่ไปบอกลูกค้าที่มีของอยู่แล้วให้กลับไปใช้อันเดิม ไม่ต้องซื้อก็ได้) ดูจะขัดแย้งกับการอยู่รอด แต่โมเดลธุรกิจของเธอก็อยู่ได้ด้วยพลังของการชักชวนคนใหม่ๆ

"ผู้บริโภคหรือลูกค้าก็ต้องเข้าใจถึงจะทำให้การขับเคลื่อนในภาพรวมเป็นไปได้ง่ายขึ้น เราโชคดีมากที่ลูกค้าเข้าใจว่าทำไมเราถึงขายของแบบนี้ ทำไมเราถึงแพ็กของแบบนี้ เหล่ามนุษย์กรีนก็จะมีนิสัยชอบไปแนะนำเพื่อนต่อ ดังนั้นทุกคนเป็น initiator เป็น change maker เป็นอินฟลูเอนเซอร์ได้ เดี๋ยวนี้มีลูกค้าพูดแทนเราแล้ว

"ซึ่งการมีแบรนด์มันทำให้เราได้พูดกับคน Refill Station มีอย่างหนึ่งที่แข็งแรงมากๆ คือเรื่องการสื่อสาร แบรนด์อื่นไม่รู้ว่าใครเป็นคนทำคอนเทนต์ แต่แบรนด์ Refill คือคนบ้าสามคนนี้ที่เป็นเจ้าของจริงๆ คือทุกคนจะรู้ว่ามันบ้ากันจริงๆ เลย ด้วยความที่เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้วย คือเราเนิร์ด (หัวเราะ) มันเลยเป็นเพจที่พูดเรื่องแบบนี้ เรื่องแบคทีเรียย่อยพลาสติก เรื่องสัตว์ประหลาดบ้าๆ บอๆ เป็นพื้นที่ให้เราได้พูดกับเพื่อนเล่าให้ฟังว่าเราอ่านเรื่องนี้มาแก"

แล้วพอมีความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมเยอะแล้วใช้ชีวิตยากขึ้นไหม แบบทำอะไรก็แย่กับโลกไปหมดหรือเปล่า เราถาม

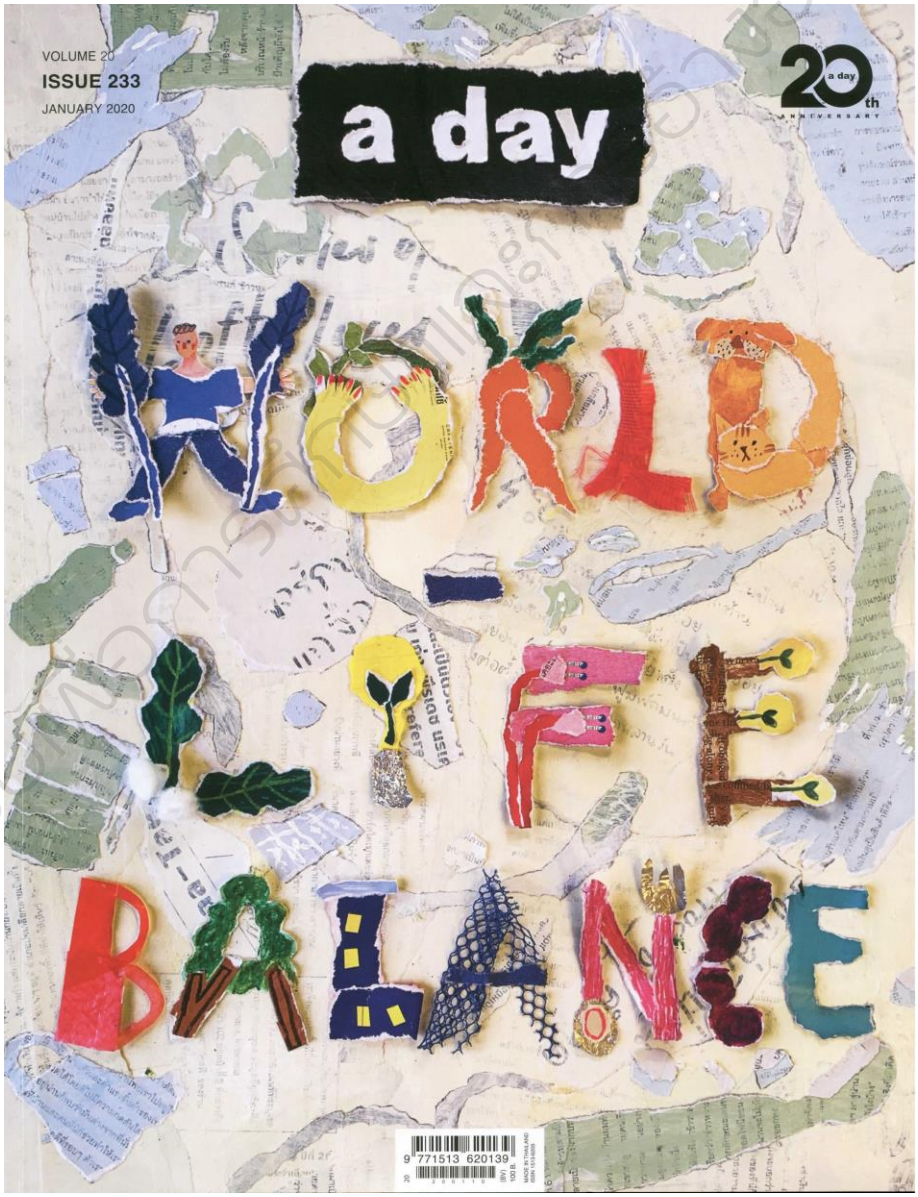
"ก็ไม่ต้องไปแคร์มาก ช่างบ้าง หมายถึงว่าทำเท่าที่เราทำได้ ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องไปทำ ปล่อยวาง อย่างเราก็ไม่ได้ทำได้ทุกอย่าง ยังไม่ได้กินมังสวิรัติ ยังสร้างขยะอยู่ ไม่ใช่คนรักสุขภาพ ไม่ใช่คนที่อินเรื่องออร์แกนิกหรือการกินของดีๆ แต่เราอินเรื่องสิ่งแวดล้อม ก็ทำเพื่อโลกในแบบของเรา ทำไมเราอยากทำเพื่อโลก เพราะเราชอบเที่ยว แล้วเราอยากเห็นที่เที่ยวที่สวยๆ อยู่

"ต่อให้โลกนี้จะมีหรือไม่มีเรา เราก็จะทิ้งสิ่งที่ดีให้กับโลกใบนี้ เราไม่เคยคิดว่าฉันจะต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุด เพื่อที่ฉันจะต้องไปดูแลสิ่งแวดล้อม คือมันไม่มีเราอยู่ในนี้เลย เราก็เป็นแค่สิ่งหนึ่งในระบบนิเวศ จะขับเคลื่อนไปได้หรือไม่ได้ก็ยังไม่รู้ เหมือนมดที่กำลังยกใบไม้เข้าไปที่รัง เพราะฉะนั้นพอเจอปัญหาโลก ปัญหาสิ่งแวดล้อม เราก็เลยต้องปรับตัวตามโลกมากกว่า"

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ



สำหรับเพื่อการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น