



## BLACK & WHITE

ร. บุญนาค, อาจารย์พูน เกษจำรัส จิตต์ งามมั่นคง ยรรยง โอพาระชิน  
รชฎ วิสุรานุกุล ชำนิ กิพย์มณี พิกญา นบกเปารยะ สบศักดิ์ พัฒนพิฑูรย์  
ศุภย์ ธีรบุญญาวัลย์ กันต์ สุสิงกรกาญจน์ ฟ้าปาน-สิริมา ไชยปรีชาวิทย์  
ฟ้า-อรุชา จักรคชาพล



ISSN 0857-1538



9 770857 153099



180.-

4281163

๒ โคลง ฉันท์  
กาพย์ กลอน  
ทล:-อนันต์

๔ วาดเมือง  
ถนนย-หริ่ง  
ย่านเมืองเก่าสงขลา

๘ สารคดีพิเศษ  
—  
๑๒ จากบรรณาธิการ  
ทว-ดำ

๑๔ สารคดีสุนกนา  
“หลักฐาน”  
ในงานเขียนสารคดี

๑๖ ธรรมชาติ ท่ามาไซว์  
ต่ำสิง ตะสิงดา

๑๘ holistic  
แชมป์โลกกินผัก...  
*The Game Changers*

๒๒ วิทยุคิดไม่ถึง  
กลัวขึ้นสมอง

๒๖ ASEAN Capitalization  
Islands Souvenirs Inc. (ISI)  
เปลี่ยน “จงที่ระลึก”  
เป็นธุรกิจ ๑๐๐ ล้าน

๑๖๖ hidden (in) museum  
หอยตาวัวฟิลิปปินส์  
“อินอ้อย-หินเดินได้”  
ความเชื่อลาวในริ้ววัดไทย



ภาพปก : สิริมา ไชยปรีชาวิทย์



BLACK & WHITE

1 เรื่อง 2 ภาพ 3 คน 4 เรื่อง 5 เรื่อง 6 เรื่อง 7 เรื่อง 8 เรื่อง 9 เรื่อง 10 เรื่อง 11 เรื่อง 12 เรื่อง 13 เรื่อง 14 เรื่อง 15 เรื่อง 16 เรื่อง 17 เรื่อง 18 เรื่อง 19 เรื่อง 20 เรื่อง 21 เรื่อง 22 เรื่อง 23 เรื่อง 24 เรื่อง 25 เรื่อง 26 เรื่อง 27 เรื่อง 28 เรื่อง 29 เรื่อง 30 เรื่อง 31 เรื่อง 32 เรื่อง 33 เรื่อง 34 เรื่อง 35 เรื่อง 36 เรื่อง 37 เรื่อง 38 เรื่อง 39 เรื่อง 40 เรื่อง 41 เรื่อง 42 เรื่อง 43 เรื่อง 44 เรื่อง 45 เรื่อง 46 เรื่อง 47 เรื่อง 48 เรื่อง 49 เรื่อง 50 เรื่อง 51 เรื่อง 52 เรื่อง 53 เรื่อง 54 เรื่อง 55 เรื่อง 56 เรื่อง 57 เรื่อง 58 เรื่อง 59 เรื่อง 60 เรื่อง 61 เรื่อง 62 เรื่อง 63 เรื่อง 64 เรื่อง 65 เรื่อง 66 เรื่อง 67 เรื่อง 68 เรื่อง 69 เรื่อง 70 เรื่อง 71 เรื่อง 72 เรื่อง 73 เรื่อง 74 เรื่อง 75 เรื่อง 76 เรื่อง 77 เรื่อง 78 เรื่อง 79 เรื่อง 80 เรื่อง 81 เรื่อง 82 เรื่อง 83 เรื่อง 84 เรื่อง 85 เรื่อง 86 เรื่อง 87 เรื่อง 88 เรื่อง 89 เรื่อง 90 เรื่อง 91 เรื่อง 92 เรื่อง 93 เรื่อง 94 เรื่อง 95 เรื่อง 96 เรื่อง 97 เรื่อง 98 เรื่อง 99 เรื่อง 100 เรื่อง



BLACK & WHITE

๓๐ เมื่อโลกนี้มีเหลือแค่สองสี

๔๔ กว่าจะได้เป็นช่างภาพเส้นทางสายขาวดำของ "อาจารย์ปู่" สุรพงษ์ เอี่ยมพิชัยฤกษ์

๔๘ การเดินทางในความทรงจำผ่านรูปถ่ายของ "ร.บุญนาค"

๕๕ ศิลปะภาพถ่ายของอาจารย์พูน

๖๐ พ่อครัวแห่งห้องมืด : จิตต์ จงมันคง

๗๒ รัก(ษ์)เอกรงค์โลกของ ยรรยง โอฬาระชิน

๘๒ เปลี่ยนผ่านจากฟิล์มสู่ดิจิทัลกับ ธชฎ วิสราญกุล

๙๕ ภาพขาวดำมีสามมิติของ ชำนิ ทิพย์มัน

๑๐๔ "timeless" คือเหตุผลที่ภาพขาวดำยังมีเสน่ห์พิศया นนทเปารยะ

๑๑๕ แสงเงารังสรรค์มองอินฟราเรดขาวดำผ่านมิติของสมบัติดี พดบพ็ทุรย

๑๒๔ ศุภย์ ศิริบุญลาวัลย์ผู้ก่อตั้งโรงเรียนสอนถ่ายภาพสังเคราะห์แสง

๑๓๒ ก็นต์ สุสิงกรกาญจน์ผู้มองผ่านชั้นสีไปสู่ความงามของภาพถ่ายขาวดำ

๑๔๒ "ภาพถ่ายขาวดำมีสุขเพราะมันไม่ใช่ภาพถ่ายขาวดำ" ฟ้าปาน สิริษา

๑๕๒ ภาพถ่ายขาวดำ คลาสสิก-คลิกเพื่อบันทึกอารมณ์ฟ้า อรุษา

# “หลักฐาน” ในงานเขียนสารคดี

ในงานเขียนสารคดี เรื่องพื้นฐานที่ขาดไม่ได้คือการเก็บข้อมูล “ปรากฏการณ์” และ “เหตุการณ์” ที่เกิดขึ้นตรงหน้า

แต่เรื่องหนึ่งที่หลายคนอาจคาดไม่ถึงคือ “สิ่งที่เห็น” อาจไม่ใช่ “สิ่งที่เป็น”

ผมจำได้ว่าครั้งหนึ่ง เมื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลเรื่องมลภาวะในจังหวัดที่คนท้องถิ่นร้องเรียนทางการโดยเชื่อว่าโรงไฟฟ้าแห่งหนึ่งที่เพิ่งสร้าง (โดยบริษัทยักษ์ใหญ่ด้านพลังงาน) คือตัวปัญหา เราต้องประชุมทีมและคิดกันเยอะมาก

แน่นอนว่าถ้ามันง่าย ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะเขียนงานสารคดี (ในที่นี้คืองานเขียนสารคดีที่ถูกจัดประเภทเป็น “สิ่งแวดล้อม”) ว่า “ชาวบ้าน-คนในพื้นที่” คือ “เหยื่อ” และ “นายทุน” เจ้าขอโรงไฟฟ้าเป็น “ผู้ร้าย”

เข้าเดือนใบทละครยอดนิยมที่มีคนดี (สีขาว) ผู้ร้าย (สีดำ) เขียนเมื่อไรก็ไร้อารมณ์ สะเทือนใจ เรียกคะแนนสงสาร และยอดโศกจากผู้ติดตามได้เสมอ

แต่หากเราเป็นคนเขียนสารคดีที่ “ช่างสงสัย” นอกจากรายงานความทุกข์ของผู้คนแล้ว อีกหน้าที่หนึ่งคือต้อง “สืบสวนสอบสวน” ข้อมูลที่ได้จากหน้างาน

เพราะหากกำลังทำหน้าที่ “สื่อมวลชน” ไม่ใช่ “นักเขียนนิยาย”

แน่นอนคนทำงานสื่อย่อมมีจิตใจอยู่เคียงข้างคนที่เสียงเบาว่า เสียเปรียบกว่า แต่จุดยืนที่ว่าก็ต้องมีความเป็น “มืออาชีพ” ในการทำงานด้วย

ถ้าคนท้องถิ่นเชื่อว่าโรงไฟฟ้าแห่งนั้นก่อมลภาวะ หน้าที่เราคือต้องหา “หลักฐาน” ที่หนักแน่นพอมารับรองสิ่งที่เราจะเขียนตามนั้น

“เครื่องชี้วัด” ที่ชัดเจนในกรณีนี้ก็เช่น ข้อมูลคุณภาพอากาศที่บอกค่าสารต่างๆ จากการวัดในแต่ละจุดอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลประเภทนี้มักเก็บโดยหน่วยงานราชการอย่างกรมควบคุมมลพิษ (คพ.) หรือโดยองค์กรเอกชนที่เข้ามาสังเกตการณ์สถานการณ์โดยเอกเทศ

ถ้ามี “ค่า” อยู่ในมาตรฐาน ไม่ว่าจะ เป็นออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ฝุ่นละออง ฯลฯ ก็ต้องตรวจสอบต่อไปว่า “มาตรฐานแบบไทย” เมื่อเทียบกับ “มาตรฐานประเทศพัฒนาแล้ว” ต่างกันหรือไม่ ต่างกันแค่ไหน และเพราะอะไร

ตัวอย่างที่เห็นชัดคือ ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ในประเทศพัฒนาแล้ว กับประเทศกำลังพัฒนานั้นแตกต่างกันพอสมควรว่าขั้นต่ำสุดควรอยู่ที่ระดับใด ซึ่งนั่นหมายถึงค่าฝุ่น “มาตรฐาน” ในประเทศกำลังพัฒนาอาจเป็นค่าฝุ่นที่ “ไม่ได้มาตรฐาน” ในประเทศพัฒนาแล้ว

เวลาภาครัฐบอกว่าค่าฝุ่นอยู่ในเกณฑ์ดี จึงต้องตั้งคำถามว่า “ดีแบบใด” เพราะสุดท้ายร่างกายมนุษย์ไม่ว่าจะในประเทศด้อยพัฒนา กำลังพัฒนา หรือพัฒนาแล้วก็ไม่แตกต่างกัน และทุกคนควรมีสิทธิ์ที่จะมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมเหมือนกัน

ถ้าหาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสภาพอากาศไม่ได้ วิธีง่ายที่สุดคือหาจาก “คน” ในพื้นที่ ครั้งหนึ่งผมเคยขอข้อมูลสถิติโรคปอดจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบสถานการณ์คุณภาพอากาศของคนในพื้นที่ เพราะนี่เป็นอีก “ดัชนีชี้วัด” ว่าคุณภาพอากาศมีปัญหาหรือไม่

จำได้ว่าตอนนั้น “โรคระบบทางเดินหายใจ” ในพื้นที่แห่งนั้นมีสูงจนผิดสังเกต ยิ่งเข้าไปในหมู่บ้านเจอชาวนาเปิด “น้ำประปา” ให้ควายกิน (ไม่ยอมให้ควายกินน้ำในลำธาร) ก็ยิ่งน่าสงสัยมากขึ้นไปอีก ว่านอกจากปัญหาด้านอากาศแล้วยังมีมลภาวะทางน้ำด้วย

ความจำเป็นในการหา “หลักฐาน” แบบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแค่การเขียนสารคดี แนวสิ่งแวดล้อมเท่านั้น หากแต่ยังต้องใช้ในงานเขียนสารคดีทุกประเภท

กรณีของสารคดีประวัติศาสตร์ หลายครั้งที่นักเขียนสารคดี “เล่นง่าย” มักดึงพงศาวดารหรือหลักฐานที่มีความเป็น “ทางการ” มาใช้ แต่ไม่ได้ “ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เรื่องนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกแบบ “ชาตินิยม” หรือมีลักษณะ “ศักดิ์สิทธิ์” แต่ต้องลำบาก

เพราะเป็นเรื่องง่ายกว่าที่จะเขียนและเชื่อตามกันไป



“อนุสรณ์ดอนเจดีย์”  
หนึ่งในสามข้อสันนิษฐาน  
“สถานที่ทำยุทธหัตถี”  
ของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ภาพ : บุญกิจ สุทธิญาณานนท์

พระมหาอุปราชาจนเซ ในขณะที่ขุนวายุ  
อยู่ก็มีเสียงปืนดังจากฝั่งกองทัพอยุธยา  
พระมหาอุปราชาทรงชบลงกับคอช้าง  
เรื่องนี้พลิกข้อมูลในตำราเรียนจาก  
พระมหาอุปราชาถูก “พระแสงของ้าว”  
กลายเป็น “ถูกลอบยิง” เขียนเป็นภาษา  
ปัจจุบันคือ พระมหาอุปราชาถูกหน่วย  
แม่นปืน (sniper) กองทัพอยุธยา  
ปลิดพระชนม์ชีพ

นักทำสารคดีมีหน้าที่ต้องนำเสนอ  
เรื่องราวเหล่านี้ เพราะโดยหลักวิชา  
“ประวัติศาสตร์” สอนให้ “ตั้งคำถาม”  
และ “หาคำตอบ” จากการค้นคว้า แลก  
เปลี่ยนความเห็น มิได้สอนให้ “เชื่ออย่าง  
ไม่มีเหตุผล”

ตำราหลายเล่มพรั่าสอนเสมอว่า  
งานสารคดีคือการนำเสนอ “ความจริง”  
(truth)

ดังนั้น “หน้าที่” นักเขียนสารคดี  
นอกจากเสนอ “ความจริง” แล้ว ยังต้อง  
นำ “ข้อเท็จจริง” (fact) เหล่านี้มา  
“ตรวจสอบ” ก่อนนำเสนอพร้อมหลักฐาน  
ประกอบในงานเขียน

เพราะความจริงมีหลายชุด มีความ  
จริงของชาวบ้าน ความจริงของนายทุน  
ความจริงของหน่วยงานราชการ กระทั่ง  
ความจริงจากเอกสาร

นี่คือสิ่งที่ “รอ” การตรวจสอบ  
ทั้งสิ้น ๓

พูดง่าย ๆ ว่านักเขียนสารคดีจำนวนมากเลือกอยู่ใน “พื้นที่ปลอดภัย” ไม่ต้องเสี่ยง

แน่นอน บางเรื่องต้องรอเวลาให้สังคมพร้อมเปิดพื้นที่ในการถกเถียงและรับข้อมูลใหม่ แต่นักเขียนสารคดีมีหน้าที่ที่จะต้องประเมินสภาวะดังกล่าวและเขียน “ต้นพวดาน” ให้สูงที่สุดเพื่อให้ข้อมูลแก่สังคม

ตัวอย่างหนึ่งที่ผมลองทำในปี ๒๕๔๙ (หลังนักวิชาการหลายท่านทำมาแล้วเมื่อหลายทศวรรษก่อน แต่ก็ไม่เคยถูกพิจารณาจริงจัง) คือเสนอข้อมูลเกี่ยวกับกรณียุทธหัตถีของสมเด็จพระนเรศวร

มหาราชที่แทบจะเป็น “ฉันทามติ” ไปแล้วว่าเกิดขึ้นจริงที่ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

พอไปค้นพงศาวดาร จดหมายเหตุปรากฏว่าหลายฉบับให้ “สถานที่” ไม่ตรงกัน ยิ่งไปกว่านั้น “รายละเอียด” เหตุการณ์บางเรื่องในหลักฐานบางชิ้น โดยเฉพาะหลักฐานของต่างประเทศ ต่างจากสิ่งที่บรรยายในหลักฐานไทยแบบขาวเป็นดำ

เช่น หลักฐานพม่าบอกว่าไม่มียุทธหัตถี (การต่อสู้บนหลังช้าง) แต่ในสนามรบ (ที่ไหนว่ากันอีกเรื่องหนึ่ง) ช้างของมังจางปะโร พระพี่เลี้ยงพระมหาอุปราชาตกน้ำมันแล้ววิ่งไปชนช้าง



# ตำลึง ตะลึงตา

ในที่สุดตำลึงก็กลายเป็นบอนไซด้วยชื่อเรียก “ตำลึงไซด”  
เมื่อมีผู้สนใจ “เถาแก่” ขนาดใหญ่ที่ดูคล้าย “ไม้โขด” แล้วนึกสนุกเปลี่ยนไม้เถา  
ริมรั้วที่มีก้านแข็งเป็นเอกลักษณ์ แต่แทบจะไร้ราคา ให้มีมูลค่าด้วยเทคนิคขยายพันธุ์  
แสนธรรมดา

คือนำเถาแก่มาตัดให้ได้ขนาด ๕-๖ นิ้ว แต่แทนที่จะปักในถุงเพาะชำรอราก-ใบงอก  
แล้วค่อยย้ายไปปลูกให้โตเป็นพืชสวนครัวอย่างที่ป้าทำมา ก็เปลี่ยนมาปักลงกระถาง  
เซรามิกใบเล็ก ๆ

ตำลึงปี ๒๕๖๓ จึงไม่ได้งอกงามบนผืนดินดั้งเดิม แต่ได้การเลี้ยงดูแบบใหม่  
ในภาชนะทรงทันสมัย ประคบประหงมด้วย “ดินยุคใหม่” ที่มีรูปทรง-คุณสมบัติพิเศษ  
อย่าง “เม็ดดินเผา” (popper) จากการเผาดินเหนียวด้วยความร้อนสูงจนอัดแน่น  
เป็นเม็ดพรุนโปร่งเบา อุ่นน้ำได้ แต่ก็ระบายความชื้นดี ทำให้น้ำไม่ขัง รากไม่เน่า  
นอกจากมีธาตุอาหารจำเป็นในโตรเจนและฟอสฟอรัสที่พืชต้องการแล้ว เจ้าเม็ดดินกลม  
ยังมีข้อดีตรงช่วยประคับประคองไม่ให้ต้นไม้แสนรักเอียงกระเท่เร่

ที่เหลือเพียงรอเวลาให้ตำลึงอวดลีลาสง่าสมฐานะบอนไซ-ไม้โขด

เมื่อเถาแก่อวดโฉมผิวหยาบไปสักพัก ใบเขียวเข้มบ้างสามแฉกบ้างห้าแฉก  
โคนใบรูปหัวใจจะเริ่มงอกจากเถาที่มีข้อปล้องออกมาแย่งขึ้นพร้อมแตกยอดและ  
เถาย่อยใหม่ เถาอ่อนที่คล้ายลวดสปริงจะยื่นจากข้อมีปลายมือจับจีวเป็นตะขอเกี่ยว  
ให้ป้ายป็นไปหาสิ่งที่อยู่ใกล้ สู่ทางที่อยากไปตามธรรมชาติ

แน่ละ ตำลึงยุคนวัตกรรมจะไม่เลื้อยหารั้วหรือเสาไฟอย่างบรรพบุรุษบางต้น  
มีลวดดัดทรงเพิ่มออร่าให้พื้นที่เล็ก ๆ ในกระถาง ราคาตำลึงจึงทะยานไกลกว่าที่เคยเป็น  
ถึง ๑๓๐-๑๕๐ บาท

คือมูลค่าสร้างสรรคที่พัฒนาไม่เลื้อยหน้าบ้านสู่ไม้ประดับโต๊ะทำงาน ๓

# แชมป์โลกกินผัก... The Game Changers

**L** เราได้รับการบอกเล่ามาตั้งแต่จำความได้ว่าอาหารจากเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทว่าภาพยนตร์สารคดีเรื่อง *The Game Changers* ให้ข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อดังกล่าวอย่างสิ้นเชิง และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ดูหลายคนหันมากินอาหารจากพืช

สารคดีที่มีคนดังในวงการภาพยนตร์อย่าง เจมส์ คาเมรอน และ อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ เป็นผู้อำนวยการสร้างนี้เริ่มเรื่องด้วย เจมส์ วิลคัส (James Wilks) ผู้เชี่ยวชาญด้านการต่อสู้ระดับแชมป์และผู้ฝึกสอนการต่อสู้แบบประชิดตัวให้หน่วยรบพิเศษของสหรัฐอเมริกา ใช้เวลาที่บาดเจ็บเจ็บจนต้องหยุดการฝึกซ้อมมานานครึ่งปีไปค้นคว้าข้อมูลเพื่อที่เขาจะฟื้นคืนจากการบาดเจ็บได้ แล้วก็ค้นพบข้อมูลน่าทึ่งเกี่ยวกับการกินอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักในหมู่นักกีฬา เช่น ผลจากการวิเคราะห์ตัวอย่างกระดูกของนักสู้ยุคโรมันหรือแกลดีเอเตอร์อย่างน้อย ๖ คน จำนวนกว่า ๕,๐๐๐ ชิ้น พบว่านักต่อสู้เหล่านี้กินอาหารจากพืชเป็นหลัก โดยคนยุคนั้นเรียกแกลดีเอเตอร์ว่า *hordearii* แปลว่า "พวกกินถั่วและข้าวบาร์เลย์"

ข้อค้นพบนี้ทำให้เจมส์ประหลาดใจยิ่งนัก เขาเติบโตมาในครอบครัวที่เชื่อว่าการกินเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังสมชายชาตรี และคนที่จะเป็น

นักกีฬาที่แข็งแกร่งได้ต้องกินเนื้อสัตว์เยอะๆ เขากินเนื้อสัตว์มาตั้งแต่จำความได้ เป็นนักกีฬามาตั้งแต่วัยเด็ก รวมทั้งยังเติบโตในเมืองที่ขึ้นชื่อเรื่องการผลิตและกินเนื้อสัตว์อย่างป็นลำเป็นสัน

เจมส์ตามไปสัมภาษณ์นักกีฬาระดับแชมป์โลกที่กินอาหารจากพืชเป็นหลัก เช่น สกอตต์ จูเร็ก แชมป์นักวิ่งระยะไกลที่ทำเวลาดีที่สุดในเส้นทางแอบปาลาเซียนระยะทาง ๓,๕๔๐ กิโลเมตร โดยใช้เวลาเพียง ๔๖ วัน ๘ ชั่วโมง ๗ นาที ขณะนักวิ่งส่วนใหญ่ใช้เวลา ๕-๗ เดือน, คาร์ล ลูอิส นักวิ่งแชมป์โลกและแชมป์เหรียญทองโอลิมปิกที่เป็นนักกีฬาอายุมากที่สุดที่พิชิตเหรียญทองโอลิมปิกได้, คอตซี บาช แชมป์บั้นจรรย์ยานแปดสมัยของสหรัฐอเมริกา, เคนดริก เจมส์ ฟาร์ริส นักยกน้ำหนักเหรียญทองโอลิมปิก ผู้ยกน้ำหนักได้ถึง ๒๐๙ กิโลกรัม, ไบรอันด์ เจนนิ่งส์ นักมวยรุ่นเฮฟวีเวต และ แพทริก บานูเมียน นักกีฬาคนแกร่งที่สามารถทำลายสถิติโลกได้ถึงสี่ครั้ง

สิ่งที่นักกีฬาแชมป์โลกเหล่านี้พูดตรงกันคือ พวกเขาเคยคิดว่าการกินอาหารจากเนื้อสัตว์ช่วยสร้างความแข็งแกร่ง แต่เมื่อหันมากินอาหารจากพืชเป็นหลัก กลับพบว่าร่างกายแข็งแรงมากขึ้นและสุขภาพดีกว่าเดิม ดังที่สกอตต์ จูเร็ก บอกว่า "ไม่ต้องสงสัยเลย

ว่าอาหารจากพืชเป็นเชื้อเพลิงเพิ่มพลังให้กับชัยชนะของผม" บ้างลงแข่งขันและพิชิตชัยชนะได้แม้จะอายุมากขึ้น เช่น คอตซี บาช นักบั้นจรรย์ยานหญิงที่ลงแข่งขันรายการสำคัญและพิชิตตำแหน่งแชมป์โลกได้ขณะอายุ ๓๙ ปี ๖ เดือน ถือเป็นนักกีฬาบั้นจรรย์ยานที่อายุมากที่สุดที่พิชิตเหรียญทองโอลิมปิกได้ เธอบอกว่า "อาหารการกินของฉันมีส่วนมากที่สุดในการสร้างผลงานให้กับทีม"

บ้างทำลายสถิติโลกที่ตนเองเคยสร้างไว้ เช่น แพทริก บานูเมียน ผู้ชายที่แข็งแกร่งที่สุดในโลก ผู้สามารถพลิกกรดปีกอัปคั้นใหญ่ๆ ได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องทุ่นแรง บอกว่าตอนกินอาหารจากเนื้อสัตว์ เขามีน้ำหนักตัวแค่ ๑๐๕ กิโลกรัม แต่เมื่อหันมากินอาหารไร้เนื้อสัตว์ ไม่กินแม้กระทั่งนมหรือไข่ หรือเรียกว่าวีแกน เขาทำน้ำหนักตัวได้ถึง ๑๓๐ กิโลกรัม และร่างกายแข็งแรงขึ้น "มีคนถามว่าทำไมผมแข็งแรงเหมือนวัวทั้งๆ ที่ไม่ได้กินเนื้อสัตว์ ผมถามกลับว่าคุณเคยเห็นวัวกินเนื้อมั้ยล่ะ พอผมหยุดกินเนื้อ ผมแข็งแรงและตัวใหญ่ขึ้น" ในตอนจบของสารคดีฉายภาพเขาทำลายสถิติโลกที่บันทึกไว้ในกินเนสส์บุ๊กที่เขาเคยทำสำเร็จ โดยยกน้ำหนักได้ถึง ๕๕๕ กิโลกรัม เขาตะโกนคำว่า "พลังวีแกน" ออกมาลั่นสนาม





งานวิจัยบอกว่าเหตุที่นักกีฬาเหล่านี้ มีเรี่ยวแรงมากขึ้น เพราะอาหารจากพืช ให้โปรตีนแก่ร่างกายมากกว่าโปรตีนจาก สัตว์หลายเท่า เช่น ถั่วเลนทิลต้มสุก หนึ่งถ้วย หรือแคนดิวชเนยถั่วหนึ่งชิ้น ให้ โปรตีนเทียบเท่าเนื้อสัตว์ ๘๕ กรัม หรือ ไข่ไก่สามฟอง และสัตว์ให้เนื้อต่างๆ เช่น วัว หมู ไก่ ก็ล้วนเป็นสัตว์กินพืช เนื้อสัตว์ จึงทำหน้าที่เป็นเพียง “พ่อค้าคนกลาง” ที่นำโปรตีนจากพืชมาสู่สัตว์เท่านั้น

สิ่งที่ทำให้สารคดีเรื่องนี้น่าสนใจ ยิ่งขึ้นคือการทดลองทางวิทยาศาสตร์ เชงเปรียบเทียบ เช่น ให้นักกีฬาอเมริกัน ฟุตบอลสามคนกินอาหารจากเนื้อสัตว์ ในวันแรก วันต่อมาให้กินอาหารจากพืช มีการเจาะเลือดหลังกินอาหาร ๒ ชั่วโมง แล้วนำไปใส่ในเครื่องหมุนเหวี่ยงที่ทำให้ เม็ดเลือดแดงตกอยู่ข้างล่างและพลาสมา ลอยขึ้นด้านบน ถ้าพลาสมาใสแสดงว่า เลือดนั้นมีไขมันน้อย การไหลเวียนโลหิต จะดี ผลการทดลองพบว่า นักกีฬาที่กิน อาหารจากพืชมีพลาสมาใส ส่วนนักกีฬา ที่กินอาหารจากเนื้อสัตว์มีพลาสมาขุ่น แสดงว่าอาหารเพียงมื้อเดียวสามารถส่ง ผลต่อการไหลเวียนโลหิตได้

เมื่อโลหิตไหลเวียนดี อวัยวะในร่างกาย ก็ทำงานดี ทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพ ทางกายเพิ่มขึ้น งานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า การกินอาหารจากเนื้อสัตว์หนึ่งมื้อ ทำให้ การไหลเวียนของโลหิตลดลง ๒๗ เปอร์เซ็นต์ และงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งทดลองให้ นักกีฬาตีมน้ำปีตรุกก่อนซ้อม ทำให้บัน จักรยานได้นานขึ้น ๒๒ เปอร์เซ็นต์ และ ยกน้ำหนักได้เพิ่มขึ้น ๑๙ เปอร์เซ็นต์

กิจวัตรประจำของนักกีฬาคือการฝึก ซ้อมอย่างหนักก่อนลงแข่งขัน ซึ่งสิ่งที่



ตามมาคือความอ่อนล้าและบาดเจ็บ แต่ ต้องฟื้นคืนร่างกายให้กลับสู่สภาพปกติ อย่างรวดเร็วเพื่อเริ่มฝึกซ้อมและลงแข่งขัน ต่อไป

สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดการบาดเจ็บ หรือการอักเสบในร่างกายได้ คือ โปรตีน จากพืชซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุ และวิตามินที่ลดการอักเสบได้ โดยสาร ต้านอนุมูลอิสระในพืชมีปริมาณมากกว่า สารต้านอนุมูลอิสระที่มาจากสัตว์ถึง ๖๔ เท่า ด้วยปริมาณที่เท่ากัน แม้แต่ ผักกาดแก้วยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ มากกว่าปลาแซลมอนหรือไข่ไก่เสียอีก

การทดลองพบว่า การเปลี่ยนมากิน โปรตีนจากพืชจะช่วยลดอาการอักเสบ ของร่างกายลงได้ถึง ๒๙ เปอร์เซ็นต์ ภายใน ๓ สัปดาห์ ขณะโปรตีนจากสัตว์ มีแบคทีเรียที่กระตุ้นการอักเสบมากขึ้น โดยพบว่าแฮมเบอร์เกอร์หนึ่งชิ้นเพิ่ม การอักเสบได้ถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ทำให้ การไหลเวียนโลหิตบกพร่อง และเพิ่ม อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

ยังมีประเด็นสำคัญอีกมากมายใน สารคดีเรื่องนี้ เช่น การกินเนื้อสัตว์ทำให้

เสี่ยงต่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง การเปลี่ยนมา กินอาหารจากพืชเป็นหลักจะช่วยลด ความเสี่ยงเหล่านี้ ดังที่ อาร์โนลด์ ชวาร์- เซเนกเกอร์ นักแสดงที่ก่อนหน้านี้เป็น นักเพาะกายบอกว่าเขาเคยกินเนื้อสัตว์ เยอะมาก กินไข่วันละ ๑๐-๑๕ ฟอง กิน โปรตีนวันละ ๒๕๐ กรัม พออายุมากขึ้น เขาเริ่มศึกษาและพบว่าเราไม่จำเป็นต้องกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปัจจุบันเขา เป็นมังสวิรัตติ “คอเลสเตรอลลดลงต่ำสุด เท่าที่เคยตรวจมาในชีวิตเลย ทั้ง ๆ ที่ผม อายุ ๖๙ ปีแล้ว ผมหลงรักผักมากกว่า เนื้อแล้วละ”

นักกีฬาระดับโลกที่เจมส์ไป สัมภาษณ์ล้วนเคยเป็นคนกินเนื้อสัตว์ อย่างเป็นทางการเป็นสัปดาห์และไม่เคยคิดมาก่อน เลยว่าการกินอาหารจากพืชจะทำให้ ร่างกายแข็งแรงแบบนักกีฬาได้ จน กระทั่งมาทดลองด้วยตัวเอง เมื่อ ประจักษ์แก่สายตาตัวเอง เจมส์จึงหัน มากินอาหารจากพืชหรือวีแกนอย่างเต็ม ตัว และกลับไปเป็นนักกีฬาที่แข็งแรง ได้อีกครั้งและแข็งแรงกว่าเดิมด้วย

แน่นอนว่ามีข้อถกเถียงเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสียของการกินอาหารจากเนื้อสัตว์และ พืชต่อไป ทว่า *The Game Changers* ก็ เป็นภาพยนตร์สารคดีที่ดีเรื่องหนึ่งซึ่งเปิด มุมมองใหม่ๆ ให้การกินอาหารจากพืชใน กลุ่มนักกีฬา และสร้างแรงบันดาลใจแก่ ผู้ชมที่แม้จะไม่ได้เป็นนักกีฬาหันไปกิน อาหารจากพืชมากขึ้น

และพวกเขาจะเป็นผู้พิสูจน์ด้วย ตัวเองว่าอาหารชนิดใดเหมาะสมกับ ตัวเอง ๓

# กลัวขึ้นสมอง

คนแต่ละคนมีความกลัวในรูปแบบของตัวเอง บางอย่างเป็นแบบสามัญที่พบบ่อย บางอย่างก็เป็นแบบที่หาได้ยากหน่อย นอกจากนี้ระดับความกลัวของแต่ละคนในแต่ละเรื่องก็ยังไม่เท่ากันอีกด้วย

นักวิทยาศาสตร์รู้อะไรมาแค่ไหนเกี่ยวกับความกลัว?

คำกล่าวในหนังสือพิมพ์ *ซันเดย์ไทมส์* (Sunday Times) ของลอนดอน วันที่ ๗ ตุลาคม ค.ศ. ๑๙๗๓ ที่มักได้รับการอ้างอิงซ้ำในตำราการสื่อสารระบุว่า "ผู้คนที่กลัวการพูดต่อหน้าสาธารณชนเสียยิ่งกว่ากลัวความตาย" โดยระบุมาจากรายงานการศึกษาชื่อ "R. H. Bruskin Associate's American Fears"

มีรายละเอียดการสำรวจคนอเมริกัน ๒,๐๐๐ กว่าคนพบว่า ๔๑ เปอร์เซ็นต์ระบุว่า การพูดต่อหน้าผู้คนเป็นความกลัวที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

การสำรวจความกลัวลักษณะนี้มีเป็นระยะ เช่นใน ค.ศ. ๑๙๙๘ พบว่าคนทั่วไปที่รู้สึกกลัวแบบนี้มีมากถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์

กลับมดใน ค.ศ. ๑๙๗๓ อีกครั้งคราวนั้นสำรวจจากผู้ใหญ่ ๒,๕๔๓ คน เรื่องที่น่าสนใจคือ หากนำความกลัวมาเรียงลำดับกันจะได้ว่า กลัวการพูดต่อหน้าคนอื่น ๔๐.๖ เปอร์เซ็นต์ กลัวความสูง

๓๒ เปอร์เซ็นต์ และกลัวแมลง ๒๒ เปอร์เซ็นต์ ซึ่งมากกว่ากลัวมีปัญหาการเงินที่ ๒๒ เปอร์เซ็นต์ และกลัวเจ็บป่วย ๑๘.๘ เปอร์เซ็นต์

มีคนตอบว่ากลัวตายแค่ ๑๘.๗ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น!

ประเด็นที่น่าสนใจอีกเรื่องคือคนที่ได้รับการศึกษาหรือจบการศึกษาสูงกว่า จะกลัวการพูดต่อหน้าคนอื่นน้อยลง

บริษัทสำรวจความคิดเห็นแกลลอป (Gallup) ทำโพลในคนอเมริกัน ๑,๐๑๖ คน เกี่ยวกับความกลัวทำนองนี้ (<https://news.gallup.com/poll/1891/snake-top-list-americans-fears.aspx>) ใน ค.ศ. ๒๐๑๐ พบว่ากลัวมากที่สุด ๕๑ เปอร์เซ็นต์ กลัวการพูดต่อหน้าคน ๔๐ เปอร์เซ็นต์ และกลัวที่สูง ๓๖ เปอร์เซ็นต์ โลกปัจจุบันอีกนิด มีงานวิจัยที่ทำในนักศึกษามหาวิทยาลัย ๘๑๕ คน โดยใช้แบบสอบถามที่ให้เขียนตอบ (ถามว่ากลัวอะไรบ้าง ตอบได้มากกว่าหนึ่งอย่าง) พบว่ากลัวการพูดต่อหน้าชุมชนมากที่สุด (๖๑ เปอร์เซ็นต์) กลัวมีปัญหาการเงิน (๕๔.๘ เปอร์เซ็นต์) แล้วจึงมาถึงกลัวความตาย (๔๐.๑ เปอร์เซ็นต์)

แต่หากให้เรียงลำดับเอง ความกลัวตายจะสูงสุด (๒๐ เปอร์เซ็นต์) การพูดร่วมลงมาที่ ๒ (๑๘.๔ เปอร์เซ็นต์) ก่อนที่

จะมาถึงกลัวปัญหาการเงิน (๑๒.๒ เปอร์เซ็นต์) กลัวความสูง (๑๑.๗ เปอร์เซ็นต์) และกลัวความโดดเดี่ยว (๑๐.๖ เปอร์เซ็นต์)

สรุปว่าความกลัวเรื่องการพูดติดอันดับต้น ๆ แต่จะบอกว่าการกลัวมากกว่ากลัวตายก็...ยังไม่จริงนัก

ทำไมคนเราจึงต้องมีความกลัว?

การศึกษารากฐานของความกลัวจากแง่มุมของกลไกในสมองพบว่าวงจรความกลัวมีตั้งแต่ในสัตว์จำพวกสัตว์ฟันแทะ หากใช้ "นิยาม" ว่า ความกลัวก็คือรูปแบบของอารมณ์ที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่คุกคามบางอย่าง ซึ่งมีรูปแบบจำเพาะจนทำให้มีพฤติกรรมบางอย่างตอบสนองให้หลุดพ้นจากความรู้สึกถูกคุกคามนั้น

พูดสั้น ๆ ก็คือ มนุษย์น่าจะมีความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของสัญชาตญาณ

แต่เรื่องนี้แยกยากนิดหนึ่งว่าความกลัวอันไหนฝังอยู่จนเป็นสัญชาตญาณ อันไหนเรียนรู้ทีหลัง ซึ่งก็มีผู้ศึกษาบ้างแล้ว แต่ก็ยังถกเถียงกันอยู่ เช่น การที่คนกลัวแมงมุมเป็นความกลัวทางชีวภาพในตัวหรือเปล่า เพราะมีแมงมุมแค่ราว ๒๐๐ ชนิดจาก ๓ หมื่นกว่าชนิดที่เป็นแมงมุมพิษ

กลับกันกับกรณีของเห็ดที่ส่วนใหญ่ นักวิชาการเชื่อว่าไม่มีความรู้สึกกลัวเห็ด



ภาพประกอบ : นายคอกมา

ฝั่งในความคิดตั้งแต่เกิด แต่เห็นพิษกลับมีจำนวนไม่น้อย แม้แต่ในอเมริกาที่มีความหลากหลายของเชื้อชาติก็ยังมีเห็นพิษมากถึงราว ๑๐๐ ชนิดทีเดียว จนทำให้อันตรายจากเห็นพิษต่อมนุษย์สูงกว่าจากงูและแมงมุมรวมกันเสียอีก

การศึกษาในทารกก็น่าสนใจดี ข้อสรุปทั่วไปคือทารกอายุ ๔ เดือนมักกลัวสิ่งไม่คุ้นเคย แต่การทดลองคราวหนึ่งพบว่าทารกอายุ ๖ เดือนกลับไม่แสดงอาการว่ากลัว จึงเป็นไปได้ว่าความกลัวมาจากการเรียนรู้ (อย่างน้อยก็บางส่วน) กลับกันกับความเชื่อที่ว่าคนเรามีสัญชาตญาณกลัว

นิโคลัส คาร์เลตัน (Nicholas Carleton) ศิพิมพงานวิจัยที่เสนอว่า เจ้าแห่งความกลัวทั้งหมดอาจเป็น “ความกลัวที่ยังไม่รู้จัก” ดังชื่อหัวข้อ Fear of the unknown : One fear to rule them all? (<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>) เป็นการเทียบเคียงกับข้อความสุดฮิตจากนิยายชุด *เดอะลอร์ดออฟเดอะริงส์* ที่ว่า One Ring to rule the mall, One Ring to find them, One Ring to bring the mall, and in the darkness bind them.

เขาสรุปว่าความกลัวสิ่งที่ไม่รู้นั้นมีลักษณะสำคัญคือเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับถ่ายทอด มีหลักฐานทางวิวัฒนาการสนับสนุนยังคงพบกระจายและพบต่อเนื่องในหมู่ประชากร และใช้รับมือหรือลดความกระวนกระวายใจได้ ฯลฯ

นำคิดว่าความกลัวแบบนี้ทำให้เรารู้สึกแปลกแยกกับคนต่างชาติที่มีรูปร่างหน้าตาต่างจากเรา หรือทำให้พวกผิวขาวเหยียดพวกผิวดำ (สมัยนี้จะให้สุภาพต้องเรียกว่าผิวดำ) หรือเปล่า?

ประเด็นสุดท้ายที่อยากกล่าวถึงคือเรื่องของความกลัวกับความหวัง

งานวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร *European Journal of Social Psychology* ค.ศ. ๒๐๐๖ โดยนักการศึกษาชาวโปแลนด์และยิว (<https://doi.org/10.1002/ejsp.302>) ที่ปรึกษางานของคนในวงการแล้วสรุปว่า

ความกลัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกระดับพื้นฐานหรือปฐมภูมิ (primary emotion) ขึ้นกับประสบการณ์ในปัจจุบัน โดยอิงกับความทรงจำในอดีตทั้งแบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้เกิดอาการทำอะไรไม่ถูก ทำแบบเดิมๆ และมีแนวโน้มนำไปสู่ความก้าวร้าวได้

ขณะที่ความหวังมีลักษณะตรงกันข้าม คือเป็นอารมณ์ความรู้สึกแบบทุติยภูมิ (secondary emotion) ต้องมีเรื่องการคิดอ่านเกี่ยวข้องด้วย ทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ และความคาดหวัง ซึ่งทั้งหมดนี้ยึดหยุ่นได้ และมีความคิดสร้างสรรค์

ความกลัวจึงมักเข้าครอบงำได้เร็วกว่า แต่การแก้ปัญหาต้องอาศัยความหวังมากกว่า

ความรู้สึกทั้งสองแบบอาจพัฒนาจนเกิดเป็นความรู้สึกโดยรวมของสังคม ขณะที่ความกลัวเกิดทั้งกับร่างกาย (เป็น

ผลโดยตรงทางสรีรวิทยา) และจิตใจ (เป็นผลทางจิตวิทยา) เพื่อช่วยให้เอาตัวรอดในภาวะวิกฤตหรืออันตราย แต่ในบางสถานการณ์ภายใต้อันตรายจำเพาะบางอย่าง ความหวังมีประโยชน์เหนือความกลัว เพราะทำให้รับมือสถานการณ์ได้อย่างมีตรรกะมากกว่า

ในสังคมที่ขัดแย้งสูง ความกลัวจะเข้าครอบงำจนเป็นความกลัวโดยรวมเกิดดวงจรอุบาทว์ของความกลัวอย่างไม่สิ้นสุด ทำให้สังคมหยุดก้าวหน้าหรือเกิดความรุนแรงขึ้น

กรณีดังกล่าวนี้ ความหวังที่จะมีสันติภาพและความสงบสุขจะช่วยบรรเทาสถานการณ์ ทำให้คนในสังคมร่วมกันสร้างเป้าหมายแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยยังยึดโยงอยู่กับความจริงของความขัดแย้งตรงหน้า มองอนาคตแยกออกจากอดีตและปัจจุบันอันมืดมน

ต่อเมื่อความหวังเกิดขึ้น วิธีการต่างๆ ที่เคยดูเป็นไปไม่ได้จะเริ่มเป็นไปได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการต่อรองกับฝ่ายตรงข้าม การประนีประนอม แต่สำคัญที่สุดคือมองเห็นฝ่ายตรงข้ามเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน และเป็นเหยื่อจากความขัดแย้งไม่แตกต่างกัน

**มีแต่สังคมที่คนส่วนใหญ่มีความหวังเท่านั้นที่จะดำรงความปรกติสุขและสันติสุขของสังคมไว้ได้ ๓**

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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


- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

พฤศจิกายน ๒๕๖๓  
www.sarakadee.com

Sarakadee Magazine

# [สารคดี]

428



## BLACK & WHITE

ส. บุณนาค, \*อาจารย์พูน เกษจำรัส จิตต์ งามบัณฑิต ยรรยง โอฬาร-ชิน  
ธฤ ฐิสรานุกุล ชำนิ กิพย์บัณฑิต พิกษา นกปารยะ สบศักดิ์ พัฒนพิฑูรย์  
คุณย์ ธีรบุญลาวัลย์ กบัต สุธงกรกาญจน์ ฝ่า่านาน-สิริมา ไชยประชาวัณย์  
ฟ้า-อุธชา จิตรคชาพา

ISSN 0857-1536  
9 770857 153554  
180- 4281163