



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน
๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๒๐ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑, ๑๓-๑๔ มูลค่าข่าว ๑,๗๓๑,๑๐๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



จอห์น วิญญู
กวนแนวใหม่
ใหญ่ไซซ์ S

13

พิธีกร ๘ มาดกวน
จอห์น
วิญญู วงศ์สุรวัฒน์
ไซ้ความลึบซัยบ XL เป็น S

นาที่นี้เชื่อว่ามียอยคนที่จะไม่รู้จัก พิธีกรหนุ่มลูกครึ่งมาดกวน
ขวัญใจวัยรุ่น เจ้าของรายการวิทยุพากษ์เสียดสี ไปจนถึงจิกกัด
สังคมและการเมืองไทยอย่างสนุกสนาน 'เจาะข่าวตื้น ดูถูก
สติปัญญา' ทางอินเทอร์เน็ตทีวี ภายใต้ชื่อ Spoke Dark TV
ที่มีผู้บริหารทำหน้าที่พิธีกรเอง คือเขาคณนี้ (อ่านต่อหน้า 14)

ต่อจากหน้า 13

...นายจุ วิน ยอน นะฮาฟฟว์

“จอห์น-วิญญู วงศ์สุรวัฒน์”

จากการก่อตั้งเว็บไซต์อินเทอร์เน็ตที่มาร่วมกับพี่สาวในหลายปีที่ผ่านมา การันตีว่าพิธีกรหนุ่มคนนี้ได้มีดีแค่หน้าตา เห็นได้จากการเติบโตของช่อง Spoke Dark TV ที่แม้จะเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ตแต่ก็เข้าถึงผู้ชมได้เพียงบางกลุ่ม แต่กลับมีผู้เข้าชมเพิ่มมากขึ้น และมีรายการรูปแบบใหม่ๆ ออกมารองรับผู้ชมที่เพิ่มขึ้น

จอห์น-วิญญู ลูกครึ่งไทย-อเมริกัน เกิดเมื่อ 25 กันยายน 2528 ในครอบครัวนักวิชาการคือ คุณพ่อ รศ.ดร.โกวิท วงศ์สุรวัฒน์ และ คุณแม่ ผศ.แจนนิส เอ็ม วงศ์สุรวัฒน์ ปฏิเสธไม่ได้ว่าครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเหลือหล่อหลอมให้จอห์นมีการคิดวิเคราะห์ทั้งทางด้านรัฐศาสตร์จากคุณพ่อ และด้านสุนทรียศาสตร์จากคุณแม่ ส่งผลให้พี่สาว-จรรยา วงศ์สุรวัฒน์ และพี่ชายของเขา-วินัย วงศ์สุรวัฒน์ เป็นนักวิชาการเช่นกัน

แม้จะเป็นลูกครึ่ง แต่ครอบครัวของจอห์นก็ได้ส่งเข้าโรงเรียนอินเตอร์กระแสนิยมในปัจจุบันที่กำลังมาแรง เขาเรียนชั้นประถมที่โรงเรียนอนุบาลสามเสน ขณะเรียนชั้นมัธยมที่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยก็ถูกแหม่มองพบพาหนะให้ไปถ่ายโฆษณา และเข้าวงการบันเทิงตั้งแต่วัยรุ่น

ต่อมาเข้าเรียนคณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาการแสดง และกำกับการแสดง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเปลี่ยนไปเรียนรัฐศาสตร์ รามคำแหง หลังเรียนการแสดงได้ 3 ปี

“ตอนแรกก็คิดว่าเรียนการแสดงจะเข้ากับตัวเราที่สุด จนจะขึ้นปี 4 แล้วรู้สึกไม่ใช่ พอถึงวิชาที่จะต้องได้คิดได้แสดงมุมมองความคิดเห็นทางด้านศิลปะ ก็กลายเป็นว่าถูกตีกรอบพอสมควร เวลาที่ใครบอกว่าสิ่งที่คิดนั้นผิด ผมจะชอบชวนเขาหาความรู้นอกห้องเรียน เลยเปลี่ยนมาเรียนรัฐศาสตร์แทน ซึ่งไม่มีอะไรตายตัว การพูดถึงสังคมและแนวคิดการเมืองสามารถคิดไปได้ไกล และจับเชื่อมโยงกับสังคมอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ซึ่งเราโอเค”

ใครจะเชื่อว่า จอห์น วิญญู ย้อนกลับไปเมื่อหลายปีก่อน ครั้งที่เขายังทำหน้าที่เป็นพิธีกรรายการวัยรุ่น จะมีน้ำหนักตัวเฉียดร้อยกิโลกรัม ถึงขนาดทำให้เขาถูกล้อว่าเป็นพิธีกรเลข 0 คู่กับพิธีกรเลข 1 (เปรมฤทัย สุ



“...การไประบุสีเป็นอะไร
ที่ค่อนข้างแคบพอสมควร
อุดมคติของเราไม่สามารถ
ถูกรอบได้ด้วยสีใดสีหนึ่ง...”

วรรณานนท์) ที่จัดรายการคู่กัน และนั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เขาทดลองลดน้ำหนักด้วยตนเอง หมดเงินไปหลายแสนบาท กระทั่งค้นพบวิธีของตัวเองในที่สุด

น้ำหนักที่หายไปมากกว่า 20 กิโลกรัม ทำให้ถูกกล่าวหาว่า ออกหักบ้าง ตัดยาบ้าง จนเขาตัดสินใจทำรายการ “Good Shape Good Choice” รายการควบคุมน้ำหนัก **ซีซั่น 2** ต่อจาก “Good Shape Save Cost” รายการลดน้ำหนักภายใต้แนวคิด “**โคตรประหยัด ขจัดอ้วน**” ทาง Spoke

Dark TV ซึ่งเขาเป็นผู้บริหารอยู่ เพื่อส่งต่อวิธีลดน้ำหนักจากประสบการณ์ตรงให้ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวทุกท่าน

ล่าสุด จอห์น วิญญู ออกหนังสือเล่มใหม่ภายใต้ชื่อเดียวกับรายการลดน้ำหนักของเขา “**Good Shape Save Cost โคตรประหยัด ขจัดอ้วน**” โดยสำนักพิมพ์มติชน นำสูตรเด็ดเคล็ดลับมารวมในหนังสือ เป็นหนังสือลดน้ำหนักสูตรประหยัดเงิน จากรายการที่มียอดชมมากกว่า 5 ล้าน!

อยากรู้จักตัวจริงของจอห์นว่าจะ “กวน”

อย่างในรายการไหม อัยการข้า มาเปิดมุมมองใหม่? กับผู้ชายคนนี้ แล้วจะรู้ว่า “จู วิน ยอน” มีดีกว่าที่เห็น...นะฮะฟฟฟ

● ทำรายการ Good Shape Good Choice ตั้งแต่เมื่อไหร่

ประมาณ 2 ปีที่แล้ว หลังจากลดน้ำหนักจนถนัดมือเยอะ จึงทำรายการออกมา ซึ่งทางมติชนที่ติดตามรายการมาบอกว่า น่าจะเป็นพ็อคเก็ตบุ๊ก ตอนแรกผมกังวลว่า จะทำหรือเปล่า เพราะกลัวว่าคนอ่านจะซีเกียจอ่าน (หัวเราะ) แต่พอได้คุยกับทีมงานว่า ผมจะเล่าเป็นขั้นตอนว่าจะค่อยๆ ลดไปด้วยกัน เราจะใช้วิธีไหน คุณจะเผชิญอะไรบ้าง จึงออกมาเป็นคอนเซ็ปต์ว่าหนังสือจะไม่เคร่งเครียดมากจนเกินไป อาจจะมีภาพประกอบเยอะ และข้อความที่เข้าใจง่าย

● มีคนบอกว่าวิธีลดน้ำหนักของจอห์น ทำให้สุขภาพเสีย

70-80 เปอร์เซ็นต์เป็นประสบการณ์ตัวเองโดยตรง อีก 20-30 เปอร์เซ็นต์เป็นการปรึกษากับแพทย์ นักโภชนาการ และข้อมูลที่สามารถหาได้ทั่วไป วิธีของผมคือกินให้น้อยกว่าใช้ ตอนลดน้ำหนักผมกินแค่วันละ 500 แคลอรี และไม่ออกกำลังกาย เพราะพลังงานที่เข้ามาน้อยอยู่แล้ว ถ้าไปเข้ายิมร่างกายให้เหนื่อยเข้าไปอีก ก็ยิ่งทำให้ร่างกายไหม เมื่อลดจนได้น้ำหนักที่ตัวเองต้องการแล้ว อยากจะกลับมาแข็งแรง ฟิตแอนด์เฟิร์ม ก็ไปออกกำลังกาย ซึ่งบางคนกลัวว่าจะไม่ปลอดภัย จะมีโยโย่เอฟเฟกต์หรือเปล่า เพราะดูแลบางตอน ถ้าคุณจะก้าวเข้าสู่การลดน้ำหนักแบบนี้ต้องดูตั้งแต่ต้นจนจบ

อีกส่วนหนึ่งที่โดนโจมตีจะมาจากเหล่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่างๆ ที่ไม่พอใจเพราะรายการนี้เน้นว่าใคร่ประหยัด งดหวาน คุณแทบไม่ต้องเสียเงินเพิ่มเติมเลย แต่มันก็ซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพและเพียงพอต่อหนึ่งวัน ไม่ต้องไปกินยา เข้าคอร์สพิเศษอะไรทั้งสิ้น

● เมื่อก่อนกินเก่งไหม

มาก! เมื่อก่อนกินเยอะมาก ตอนเข้าถ่ายรายการ กินหมูบั้งข้าวเหนียว ข้าวกล้อง บางทีมีปาฟองโก้ ขนม ซาลาเปา กาแฟเย็น แล้วก็น้ำชากลางวัน คนเราโดยเฉลี่ยกินได้วันละประมาณ 2,000 แคลอรี แต่แค่เมื่อเช้าก็เกือบ 1,500 แล้ว หายสุดน้ำหนักก็เพิ่มขึ้น ตอนเข้าวงการน้ำหนัก 65-69 กิโล

มาถึง 99 กิโลกรัม บางทีผมว่าคงจะเตะร่าย แต่ทว่าเกรงใจ (หัวเราะ)

เมื่อก่อนของโปรดคือ อาหารฟาสต์ฟู้ด พิซซ่าสองวันครั้ง เบอร์เกอร์ราดซอสอย่างถ่าน จัดหนักเลย มารู้ทีหลังว่าจานเดียวก็เกือบ 2,000 แคลอรี ...โหมกินวันละสองจาน (หัวเราะ) แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยกินเท่าไร จะเป็นรูป ลูก็ ขำก็กินตามปกติ แคแบ่งปริมาณเท่านั้นเอง

● พูดถึงงานอื่นบ้าง รายการเจาะข่าวดินเป็นยังงัย?

ดีขึ้นกว่าเดิมครับ คนดูเยอะขึ้น รายการนี้กำลังก้าวเข้าสู่ปีที่ 6 ยอดผู้ชมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เรามีช่วงใหม่ มีช่วงสัมภาษณ์แขกรับเชิญ ซึ่งแต่ละคนน่ารักมาก ที่แรกก็ไม่กล้าเชิญหรอก รู้สึกว่าเขาจะมาเจอ แต่กลายเป็นว่าเขาอยากมาออกรายการเรา โดยโทร.มาบอกบ้าง บอกในเฟซบุ๊กบ้าง หรือบางคนพูดผ่านรายการทีวีว่าอยากออกรายการนี้ ทำยังไงให้ได้ไปออก ผมก็... โหขนาดนั้นเลยหรอ ดีใจที่มีแขกรับเชิญมาออกเยอะ ทำให้มีคนติดตามและเป็นที่ยอมรับมากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้เราไม่คิดว่า จะได้รับการตอบรับเร็วขนาดนี้ กลุ่มเป้าหมายของเราคือพวกน้องๆ คนรุ่นใหม่ คนเริ่มทำงาน แต่ก็มีเด็กมัธยม หรือผู้ใหญ่ดูกันเยอะ

● คุณลีน่าจังก็ดู

ใช่ครับ ถูกต้อง อันนั้นผมได้สถาปนาเป็นคุณแม่แล้ว มีอยู่วันหนึ่งที่ผมซื้อขนมเค้ก (เกตุเสพย์สวัสดิ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา) บอกว่าแม่น่าจังดู ไปเจอรายการเราตามเคเบิลเถื่อน แล้วมาบีบคอให้น่าจังเปิดให้ดู สุดท้ายน่าต้องไปชวนชวยเปิดเน็ตให้แม่ดู ก็ดี กลายเป็นว่าคน 60-80 ปีก็ดูด้วยเหมือนกัน เราก็ดีใจ

● เวลาทำข่าวการเมือง ปรึกษาคณพ่อคุณแม่บ้างไหม?

มีบ้าง เป็นเรื่องมอมมองมากกว่า ผมมักจะปรึกษากับคุณพ่อที่มีความรู้เรื่องข่าวการเมืองและสังคม เพราะเป็นอาจารย์สอนรัฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ ท่านจะอธิบายและต่อยอดให้ว่าข่าวนี้น่าสนใจเกี่ยวกับการเมืองในประเทศ ต่างประเทศ หรือศาสนา ควรจะหยิบเรื่องนี้มาโยงบ้าง แล้วพอนำเสนอมุมด้านนี้คนดูก็ชอบรายการ

มากยิ่งขึ้น การย่อข่าวยากให้ง่ายแถมขุดตลกลงไปด้วย ทำให้บริโภคได้ง่ายยิ่งขึ้น

● คิดจะย้ายมาออกทางฟรีทีวีไหม?

ถ้าเขาให้ทำก็ทำ แต่อาจจะเป็นอะไรที่ค่อนข้างใหม่ เพราะวิธีการนำเสนอของเราจะฮาร์ดคอร์อยู่บ้าง ใช้ศัพท์วัยรุ่น จำ หรืออาจจะหยาบบ้าง แต่ถ้าเทียบกับเมื่อก่อนน้อยลงเยอะนะ จะเน้นในส่วนของเนื้อหาข่าวมากกว่า มีขุดตลกลงที่ดูแบบขำ ซึ่งในฟรีทีวีอาจจะรู้สึกได้ว่า...เอ่อ ต้องฉายหลังสี่ทุ่ม หลังเที่ยงคืน ฉ.ฉิ่งโศกๆ แต่ก็มีโอกาสก็สามารถปรับให้ออกในฟรีทีวีได้ แต่ก็ไม่แน่อีกสักสองสามปีระบบอินเทอร์เน็ตอาจจะพัฒนาเร็วกว่าที่คาดไว้ ผมอาจจะยังอยู่ในอินเทอร์เน็ตแล้วเข้าถึงคนได้มากกว่าด้วยซ้ำ เพราะทุกวันนี้คนดูผ่านมือถือเยอะมากขึ้น จากเดิมมีแค่ 5 เปอร์เซ็นต์ แต่อยู่ดูๆ ในปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นมาเป็น 40 เปอร์เซ็นต์ ไม่แน่อีก 2 ปี อาจจะเป็น 80-100 เปอร์เซ็นต์ก็ได้

● ในฐานะสื่อ มีเสรีภาพพอไหม?

มีครับ ผมว่าส่วนใหญ่เรามีเสรีภาพในตัวเองอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจัดรู้ตัวและยอมรับหรือเปล่าว่าเรามีสิทธิเสรีภาพ อาจจะมีเรื่องของตัวบทกฎหมายที่มากทำให้เราชะงักอยู่บ้าง แต่ถ้าพูดถึงจรรยาบรรณรู้ว่าจะไรควร ไม่ควร การไปพาดพิงคนอื่นพูดให้เขาดูแย่ หรือซ้ำเติมคนที่เสียหาย ก็ไม่ทำอยู่แล้ว เติบโตมาก็แค่เล่นมุข แซะๆ บ้าง แต่ว่าไม่ใช้การซ้ำเติมเพื่อทำลายภาพลักษณ์เขา

แต่บางทีรัฐธรรมนูญที่เปิดกว้างว่าประชาชนมีสิทธิเสรีภาพ กลับมีกฎหมายบางตัวมาลิดรอนสิทธิเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งเราไม่สามารถไปขัดได้

● มีคนบอกว่าดาราไม่ควรยุ่งกับการเมือง

ไม่จริง ผมว่ามันเป็นทัศนคติของคนไทยมากกว่า อย่างในเมืองนอก หากมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นทางการเมือง มีแต่คนมองว่าเทนะ อย่างจอร์จ คลูนีย์ ไปพูดต่อหน้าคณะกรรมาธิการในวุฒิสภา หรือสโตนโด ดิคาปริโอ ไปพูดเรื่องโลกร้อนกับนักการเมืองเพื่อให้มีการผลักดันกฎหมายก็ดูสร้างสรรค์ ในไทยอย่างพี่เก้-ชลลดา เมฆราตรี ผลักดันให้เกิดกฎหมายคุ้มครองสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เรื่องพวกนี้ดาราทำได้ แต่มันจะเกิดความกลัวขึ้นมาเมื่อดาราไปแสดงออก

อย่างฮาร์ดคอร์ เช่น ไปร่วมชุมนุม ขึ้น
พูดและทำให้คนอื่นฟังที่มีความคิดตรง
กันข้ามมองในทางที่ไม่ดี

ทุกวันนี้ผมว่ามีปัญหาในเรื่องการ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดาราหลาย
คนไม่มีงาน ถูกดิสเครดิต รวมทั้งการถก
เถียงกันระหว่างกลุ่มสี ที่มักไม่ให้เกิด
ฝ่ายตรงข้าม สังคมไทยบอกว่าเราเป็น
ประชาธิปไตย คนไทยใจดี ใจกว้าง แต่
กลับไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง มัก
มองว่าฝั่งตรงข้ามต่ำกว่า ด้อยกว่า เลว
กว่า ไม่ได้คิดอยู่ในระดับเดียวกัน

● เคยถูกกล่าวหาว่าเป็นสีนั้นสี นี้ไหม?

มีครับ ครบทุกสีแล้ว ผมกลายเป็น
มนุษย์เรนเจอร์ไปเรียบร้อยแล้ว ผมว่าเป็น
เรื่องปกติ พอเราพูดหรือนำเสนอข่าว
แล้วอาจจะไปพาดพิงฝ่ายตรงข้าม ฝั่งที่
ฟังแล้วถูกใจก็คิดว่าเราต้องเป็นสีนี้แน่
เลย ส่วนฝั่งที่โดนพาดพิงก็จะมองว่าเป็น
ฝั่งตรงข้ามแน่นอน จนมีช่วงหนึ่งผมก็
น้อยใจเหมือนกัน แต่ว่าช่วงหลังก็ เออ...
เออๆ อยากให้อยู่หมวดไหนก็เชิญ

● สำหรับตัวเองอยู่สีไหน?

ไม่มี ผมเคยคุยกับเขกรับเชิญคือ
คุณปลื้ม (ณัฐกรณ์ เทวกุล) เขายก
ว่าจริงๆ ลึกๆ ทุกคนมีสีของตัวเอง ผม
ก็พยายามค้นหาว่าจริงๆ แล้วเราสีอะไร
แต่น่าจะเป็นเรื่องเชื่อทางการเมือง
หรือสังคมมากกว่า การไประบุสีเป็นอะไร
ที่ค่อนข้างแคบพอสมควร ความคิดทาง
การเมืองและสังคมเป็นเรื่องที่กว้างมาก

อุดมคติของเราไม่สามารถถูกรอบได้
ด้วยสีใดสีหนึ่ง

● ความผันในฐานะของผู้บริหาร และพิธีกร

จริงๆ ความผันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่
วันนี้อยากให้ Spoke Dark TV ได้รับการ
ยอมรับอย่างกว้างขวาง รายการเจาะข่าว
ต้นก็ได้รับการยอมรับพอสมควรในแง่
ของวิธีของการนำเสนอข่าวแบบใหม่ ใน
จุดนี้ผมโอเคกับสิ่งที่ทำแล้ว แต่อยากให้
ไปไกลกว่านี้ และได้รับการเปิดกว้างจริงๆ
แต่รู้ว่าจะต้องใช้เวลา

● ในฐานะที่เป็นนักเรียนไทย มอง ว่าระบบการศึกษาไทยมีปัญหาไหม

มีแน่นอน แต่ผมมองว่าเป็นที่
หลายด้าน แต่ตัดเรื่องงบประมาณ
ไป เพราะแทบจะเป็นกระทรวงที่ได้รับ
งบประมาณสูงสุดด้วยซ้ำ เยอะกว่า
กระทรวงกลาโหม

อาจจะเป็นเรื่องคุณภาพครู ที่ไม่นาน
มานี้เราเห็นข่าวการทุจริตคุณภาพครู
ซึ่งหากย้อนกลับไปสมัยคุณพ่อ คนที่จะ
เป็นครูได้คือคนที่ต้องสอบได้ที่ 1 ใน
ระดับเขต อำเภอ หรือจังหวัด คือคนที่
จะเป็นครูได้ต้องเก่ง แต่ทุกวันนี้ทัศนคติ
ความเป็นครูเปลี่ยนไป คณะครุศาสตร์
กลับกลายเป็นคณะสำรองของคน นี่
เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าการศึกษา
ไทยมีปัญหา

ซึ่งจริงๆ ก็มีอีกหลายอย่างที่
เป็นปัญหา และต้องปรับให้พัฒนาตามโลก
ให้ทัน เพราะถ้าไม่ทันคนที่รับผลจาก

วจนา วรลยางกูร วรรณโชค ไชยสะอาด

พบกับจอห์น-วิญญู วงศ์สุรวัฒน์ กับหัวข้อเสวนา “Good Shape Save
Cost โคตรประหยัดจัดอ้วน” ในงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 18
วันอังคารที่ 22 ตุลาคม 2556 เวลา 12.00-13.00 น. ที่บูธมติชน ไชน่าพลาซ่า