



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๑๘ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑-๓ มูลค่าข่าว ๑,๓๔๒,๒๖๐

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



พญ.โสภิตา โสภณพัฒนา

ปั่นพาเปลี่ยนชีวิต



My Style

เรื่อง : กองกรัฟฟี่
ภาพ : บุนกนกกรณ์ ินทรา

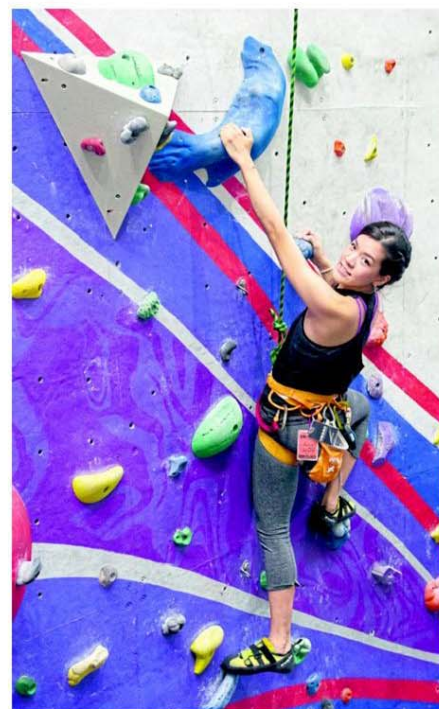
คุณหมอน้อยคนที่เลือกจะทำงานในห้องผ่าตัดในฐานะวิสัญญีแพทย์ที่เหมือนจะเป็นงานเบื้องหลัง แต่สำหรับ พญ.โสภิตา โสภณพัฒนา หรือหมอกีบ บอกว่า นี่คือการท้าทายในการทำงาน และเป็นความสุขส่วนใหญ่ในชีวิตของเธอตอนนี้ด้วย และนอกจากงานในวิชาชีพแพทย์แล้ว เธอมีอีกบทบาทหนึ่งก็คือการเป็นบิวตี้บล็อกเกอร์ในชื่อ Supergibzz

“กีบมีอาชีพหลักเป็นวิสัญญีแพทย์ที่โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ และเป็นอาจารย์แพทย์ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือสอนนักเรียนแพทย์และฝึกแพทย์ที่จะเป็นวิสัญญีแพทย์ในรุ่นถัดๆ ไป นอกจากนี้ก็มีงานอดิเรกเป็นบล็อกเกอร์แนวบิวตี้ไลฟ์สไตล์ และตอนนี้ก็เริ่มเขียนเรื่องการออกกำลังกายบ้าง ที่ www.supergibzz.com และเฟซบุ๊กแฟนเพจ [supergibzz](https://www.facebook.com/supergibzz)” เธอให้ความด้วยน้ำเสียงสดใส

“กีบเป็นบล็อกเกอร์มาประมาณ 9 ปีแล้ว ทำตั้งแต่ยังเรียนแพทย์อยู่ปี 5 เริ่มจากเราเป็นคนชอบหาข้อมูล ชอบอ่านรีวิวของคนอื่น เพราะไม่อยากซื้อของแล้วลองไปเรื่อยๆ แต่ที่มาของการเขียนบล็อก ก็คือเราเห็นไม่ตรงกับรีวิวที่เราอ่าน ก็เลยนำเสนอความเห็นของเราบ้าง เริ่มเขียนในพันทิปก่อน แล้วค่อยขยับมาเขียนเป็นบล็อกของตัวเอง ต่อเนื่องมาพัฒนาเปิดเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ตามลำดับค่ะ”

มองปราดเดียวก็ดูออกว่า หมอกีบไม่ใช่สาวเนิร์ดเหมือนนักเรียนแพทย์ทั่วไป เธอตอบยิ้มๆ ว่า คุณแม่ปลูกฝังให้เราดูแลตัวเองตั้งแต่เด็ก รวมทั้งชอบวาดรูป และชอบศิลปะ “พอเราเรียนแพทย์ก็วาดดินสอวางสีไปเลย ดังนั้นพอเจอการแต่งหน้า ก็เลยเหมือนการค้นพบและได้แสดงออกความคิดสร้างสรรค์ ประกอบกับตอนเรียนแพทย์ปี 5 ความเครียดสูง เราก็อยากทำอะไรที่ทำให้เราผ่อนคลาย ซึ่งการแต่งหน้าตอบโจทย์ สนุก และต่อยอดด้วยการเขียนบล็อก”

แม้คนจะให้ความสนใจในฐานะบิวตี้บล็อกเกอร์ แต่หมอกีบก็ยังให้ความสำคัญกับวิชาชีพแพทย์เป็นลำดับหนึ่งเสมอ “สองปีที่ผ่านมาก็จบแพทย์เฉพาะทางแล้ว เป็นอาจารย์แล้วมีเวลามากขึ้น แต่เราก็กังจัดให้บล็อกเป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิตไม่ได้เป็นเรื่องหลัก การแบ่งเวลาของกีบคือให้ความสำคัญกับหน้าที่หลักเป็นอันดับแรก จากนั้นก็เรียงลำดับตามความสำคัญต่อมา แม้ว่าเราจะมีความสนใจในชีวิตหลากหลายอย่าง ทั้งกีฬา บล็อก ท่องเที่ยว และงาน





แต่เราก็ต้องจัดลำดับของทุกอย่างว่าเวลาไหนควรให้ความสำคัญกับอะไร ไม่อย่างนั้นเราก็จะไม่สามารถทำอะไรให้ได้เลย”

หมอกับ บอกว่า เธอโชคดีที่การเรียนหมอช่วยฝึกเรื่องการแบ่งเวลามาแล้วส่วนหนึ่ง “วันธรรมดา 5 วัน ก็ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นหลัก แล้วก็รับเวรเสริมในโรงพยาบาลเอกชนบ้าง แต่ถ้าวันไหนไม่ได้อยู่เวรก็จะหาเวลามา

ออกกำลังกาย ด้วยการปีนผาให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ที่หน้าผาจำลอง Urbanplayground ในเดอะแร็กเกตคลับ (The Racquet Club) สุขุมวิท 49 ซึ่งค่อนข้างไกลจากที่ทำงาน คือนครนายก แต่เราค้นพบแล้วว่าเราชอบสิ่งนี้ทำให้ต้องขยับวันละ 2 ชม.เพื่อมาปีนผาก็กยอม

ต้องบอกว่า ก่อนจะมาปีนผาก็คือเป็นคนไม่แข็งแรงเลย เป็นภูมิแพ้อาหารเยอะ เหนื่อยง่าย ตอนนั้นมีข้ออ้างว่าเรียนหนัก พอเริ่มออกกำลังกายก็ทำหลายอย่าง ทั้งวิ่ง ฟิตเนส แต่ก็เบื่อเพราะรู้สึกไม่ท้าทาย จนสุดท้ายไปเจอรูปเพื่อนชาวต่างชาติ เขาปีนผาแล้วรอยตัวลงมา

ก็เลยอยากลอง ทั้งๆ ที่ไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้งเพราะกลัวแดด แต่ก็พาสุนัขนี้ทำให้ก็อยากออกไปทำ พอได้ลองแล้วติดใจ จากนั้นก็ปีนมาเรื่อยๆ ก็เริ่มจริงจัง และเป็นผาต่อ

เนื่องนับเวลาก็แค่ 6 เดือนเท่านั้นเองค่ะ ก็ถือว่าเป็นมือใหม่เริ่มต้นมากๆ ไม่เก่งมาก ต้องฝึกทักษะอีกเยอะมาก”

เมื่อถามว่า กีฬาปีนผาเปลี่ยนอะไรในตัวเธอนอกจากความแข็งแรงที่ได้กลับมา วิสัญญีแพทย์คนสวยตอบแทบทันทีว่า กีฬาชนิดนี้เป็นกีฬาที่ท้าทาย ต้องอาศัยทั้งแรงกายแรงใจ ต้องสู้กับความกลัว ความสูง ที่สำคัญเป็นกีฬาที่ใช้สมอง เพราะต้องคำนวณว่าเราจะไปถึงเป้าหมายอย่างไร โดยใช้แรงให้น้อยที่สุด ขึ้นไปด้วยท่าทางแบบไหน

“สิ่งที่ก็ชอบในกีฬาปีนผา ก็คือมันเปลี่ยนแปลงชีวิตกับในหลายๆ ด้าน เริ่มต้นเรามองว่าสนุกและได้ออกกำลังกาย แต่พอเรามาปีนจริงๆ ทำให้เรารู้เลยว่าตัวเองไม่แข็งแรง ก็ต้องฝึกยกเวต วิดพื้น ดึงข้อ เพื่อมา

ปีนผา ทำให้เรารู้สึกว่าต้องพยายามมากขึ้น นับแต่นั้นก็กลายเป็นว่าก๊ีบเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ” ตอนนี้คนถามเริ่มสังเกตเห็นกล้ามเนื้อที่กำลังสวยของเธออย่างใกล้ชิด

เมื่อร่างกายแข็งแรง อีกสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไป ก็คือวิธีการกิน จากเดิมที่อยากกินอะไรก็กิน กลายเป็นว่าเธอใส่ใจกับข้อมูลโภชนาการและอาหารสุขภาพมากขึ้น “เราเป็นหมอก็จริงแต่ก๊ีบยอมรับว่าก่อนหน้านี้ไม่เคยสนใจฉลากหรือจะสรรหาสิ่งที่มีประโยชน์กับร่างกายเลย แต่ก๊ีบรู้สึกที่เราเปลี่ยนไป ทั้งหมดเกิดจากจุดเริ่มต้นคือการปีนผามันสอนอะไรหลายอย่างมาก อย่างแรกเลยก็พาสานิตนี้มีความอันตรายต่อให้มีระบบป้องกันที่ปลอดภัย แต่อุบัติเหตุก็เกิดขึ้นได้ โดยส่วนตัวก๊ีบเป็นคนทำอะไรเร็ว บางครั้งความเร็วเป็นสิ่งที่ดีแต่เราต้องไปด้วยความมั่นคง การปีนผาสอนก๊ีบว่าอย่าเอาแต่เร่งอย่างเดียว เพราะเราอาจจะล้มได้ การใช้ชีวิตก็เหมือนกัน ถ้าเราละเลยจุดหนึ่งก็ทำให้เราหยุดคิดไตร่ตรองให้ดีก่อนจะก้าวแต่ก้าว นี่เป็นสิ่งที่เอาใช้ในการใช้ชีวิตเราได้เหมือนกัน”

คุณหมอก๊ีบทิ้งท้ายอย่างน่าสนใจว่า การออกกำลังกายสำหรับเธอให้อะไรมากกว่ากล้ามเนื้อ แต่มันช่วยให้เราดีขึ้นตั้งแต่หัวจรดเท้า รวมถึงระบบคิดด้วย เหมือนที่เธอค้นพบจากกีฬาปีนผา **M**