



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนนิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 16 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 หน้า 10 มูลค่าข่าว 1,193,292.-

## ‘บ้านุ่น’ อินฟลูเอนเซอร์คนสื่อสาร ‘อาทิตย์า ทรัพย์สินวิวัฒน์’ อาจารย์ ‘สาวสายวิ่งมาราธอน!!’



วันรับปริญญา กับคุณพ่อ-คุณแม่

“แม้จะทำงานหลายบทบาทหลายหน้าที่ก็ตาม แต่ไม่เคยทำอะไรที่ฝืนตัวเองเลย เพราะมองว่าทุกอย่างที่ทำ ทำแล้วมีความสุข” เป็นแนวคิดในการใช้ชีวิตของ “ผศ.ดร.อาทิตย์า ทรัพย์สินวิวัฒน์” ที่บรรดาสาวลูกศิษย์ลูกหาเรียกชื่อเซดดิคปากกันว่า “อาจารย์บ้านุ่น” โดยปัจจุบันนั้นนอกจากเธอจะเป็นอาจารย์แล้ว ก็ยังเป็น “คอนเทนต์ครีเอเตอร์” ที่ทำช่องของตัวเองเพื่อบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ รวมถึงยังเป็น “นักวิ่งมาราธอน” ที่เคยผ่านรายการระดับเมเจอร์ใหญ่ ๆ สำคัญ ๆ ของโลกมาแล้วหลายรายการอีกด้วย ซึ่งวันนี้ “ทีมีวิถีชีวิต” จะพาไปทำความรู้จักกับ “อาจารย์บ้านุ่น” กันให้มากขึ้น....

\*\*\*\*\*

“อาจารย์บ้านุ่น” แนะนำตัวกับเราเบื้องต้นว่า ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง วิชาการผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายนิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร และ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวัฒนธรรมการสื่อสาร วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ซึ่งนอกจากบทบาทอาจารย์แล้ว เธอยังทำช่องและเพจของตัวเองในฐานะ คอนเทนต์ครีเอเตอร์ เพื่อบอกเล่าเรื่องราว และให้ความรู้ผ่านช่องทางโซเชียล ขณะที่อีกบทบาทที่รักมาก ไม่แพ้กันก็คือ นักวิ่งมาราธอน โดยจริงจังถึงขั้นลงแข่งมาราธอนใหญ่ระดับเมเจอร์โลก (World Major Marathon) มาแล้ว 4 รายการ จาก 6 รายการ

“ถ้าถามว่าอาชีพไหนทำได้ดีที่สุด ส่วนตัวคิดว่าอาจเป็นบทบาทอาจารย์ เพราะเราใช้เวลาทั้งหมดอยู่กับอาชีพนี้ แต่ถามว่าแล้วกับบทบาทอื่นล่ะพอมีมัย ก็พอโอเหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นนักวิ่งมาราธอน หรือคอนเทนต์ครีเอเตอร์ แม้แต่ละบทบาทที่ทำจะมีข้อจำกัด ก็มั่นใจว่าทำได้ดีที่สุดภายใต้เวลาและข้อจำกัดที่มี” อาจารย์บ้านุ่นกล่าว

พร้อมเล่าประวัติส่วนตัวโดยสังเขปให้ “ทีมีวิถีชีวิต” ฟังว่า เกิดและเติบโตที่ จ.นครราชสีมา โดยเป็นลูกสาวของ คุณพ่อ วงศ์ชัย-คุณแม่สุวนีย์ ทรัพย์สินวิวัฒน์ โดยเริ่มเข้าเรียนที่โรงเรียนอนุบาลนครราชสีมา จากนั้นเรียนชั้นประถมและมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสุรนารีวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้หญิงล้วน ส่วนระดับปริญญาตรี ได้เข้าเรียนที่กรุงเทพฯ ที่ มศว สาขาเอก การแสดงและการกำกับการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ โดยหลังจบปริญญาตรีเธอก็เรียนปริญญาโทต่อด้านวารสารศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และต่อปริญญาเอก ที่คณะนิเทศศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

“จริง ๆ แม่อยากให้เลือกเรียนสายวิทย์-คณิต เพราะอยากให้เรียนบัญชี แต่เราไม่ถนัดด้านนี้ ก็เลยคุยกับแม่ว่าเราไม่ถนัดและไม่ถนัดวิชาวิทยาศาสตร์กับคณิตศาสตร์ เราชจึงเรียนศิลป์คำนวณ และก็บอกท่านว่าเราตัดสินใจที่จะเรียนต่อคณะนิเทศศาสตร์ ด้านการแสดง ซึ่งพ่อกับแม่ก็มีความ เพราะที่บ้านไม่มีใครเรียนด้านนี้เลย และตอนนั้นวิชานิเทศศาสตร์ก็ยังเป็นเรื่องใหม่ พ่อกับแม่ก็เลยกลัวว่าเราเรียนจบมาแล้วจะไปทำงานอะไร แต่เราก็บอกถึงความตั้งใจของเรา ว่าเราชอบและอยากเรียนด้านนี้จริง ๆ” เธอบอกถึงช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตในช่วงนี้ให้เราฟัง

อาจารย์สาวคนเดิมเล่าอีกว่า ช่วงที่เข้าเรียนที่กรุงเทพฯ



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



## “เมื่อไหร่ที่คุณได้ลองออกวิ่ง คุณจะได้เจอกับโลกใบใหม่”

เธอต้องทำงานทุกอย่าง เพื่อให้มีเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันด้วยตัวเอง เพราะตัดสินใจว่าจะรบกวนพ่อแม่แค่ค่าเล่าเรียนเท่านั้น ทำให้ในตอนนั้นเธอก็ต้องทำงานทุกอย่างเพื่อที่จะมีรายได้ ตั้งแต่ รับงานสวมชุดมาสคอต เดินกลาง 4 แยกไฟแดง หรือ รับจ้างเป็นกองเชียร์ หรือเชียร์ลีดเดอร์ เพื่อโปรโมทสินค้า โดยได้ค่าแรงวันละ 200 บาท โชคดีที่เธอไม่ใช้หนี้ค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยให้เงินที่ได้จากการทำงานทั้งหมดนอกจากจะแบ่งเบาภาระครอบครัวโดยไม่ต้องขอเงินพ่อแม่แล้ว ยังมีเหลือเก็บจนซื้อทอง 1 บาทให้คุณแม่ใส่ได้ด้วย *“ทุกวันนี้แม่ยังใส่ทองเส้นนั้นอยู่เลย เพราะดีใจมากที่เราซื้อให้ท่านด้วยเงินก้อนแรกจากน้ำพักน้ำแรงเราเอง”* เธอเล่าเรื่องนี้ด้วยรอยยิ้ม

ทั้งนี้ ด้วยความที่เป็นคนชอบทำกิจกรรมมาตั้งแต่เรียนชั้นมัธยม ทำให้เธอได้ลองทำหลายอย่างมาก ตั้งแต่เป็น พิธีกร ให้นานโรงเรียน หรือแม้แต่การ ร้องเพลง กับ เดิน-แสดง เมื่อมีงานต่าง ๆ โดยเรื่องการร้องเพลงนั้น เธอเคยถึงขั้นชนะเลิศการประกวดเวทีหนึ่งซึ่งเป็นเวทีใหญ่อีกเวทีหนึ่งของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเธอได้เป็นตัวแทนประกวดที่กรุงเทพฯ ซึ่งการที่ได้ทำกิจกรรมมากมายเช่นนี้ เธอก็ไม่ปล่อยให้ผ่านไปเฉย ๆ แต่พยายามเก็บรวบรวม

งานที่ได้ลองทำไว้เพื่อเป็นพอร์ตโฟลิโอของตัวเอง

อาจารย์สาวยังเล่าถึงอีกเส้นทางสำคัญที่ช่วยจุดประกายชีวิตให้กับตัวเธอหลาย ๆ อย่าง คือช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัย เธอมีโอกาสไปเข้าฝึกอบรมเป็นนักข่าวหน้าใหม่ที่สถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่ง จนเป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าสู่วงการของเธอ ทั้งการเป็นพิธีกร หรือการได้รับโอกาสให้ทำงานเป็นดีเจวิทยุ ซึ่งเธอเล่าว่า หลังจากที่มีโอกาสได้อบรมการเป็นนักข่าวหน้าใหม่ ทำให้มีโอกาสได้ทำหน้าที่เป็น “พิธีกรรายการเกม” ของช่องทรู จากนั้นก็มีโอกาสไปแคสต์ “ดีเจ” จนได้ทำหน้าที่จัดรายการวิทยุคลื่น 93.5 ของทรูมิวสิคเรดิโอ พร้อมกันนั้นก็ยังคงถูกทาบทามให้เป็น พิธีกรช่องแอกซ์ แชนแนล (ACTS Channel) ซึ่งเป็นช่องโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมและเคเบิลทีวี ในเครือบริษัท เอ็กแซ็กท์ และหลังจากนั้นก็ย้ายมาที่ช่อง 2 ซึ่งเป็นช่องข่าวบันเทิงของ RS

*“เหมือนจะไปได้ดีแล้วกับเส้นทางบนหน้าจอทีวี จนช่วงที่มีการเปิดประมูลทีวีดิจิตอล ช่วงนี้เองที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นหลายอย่าง ซึ่งพอดีกับช่วงนั้นมีอาจารย์ มศว ได้หยิบยื่นโอกาสเป็นอาจารย์พิเศษสอนนักศึกษา ซึ่งตอนนั้นแหละที่ทำให้เรารู้สึกว่าการเป็นอาจารย์ก็สนุกดี เพราะสุดท้ายอาชีพครูคืออาชีพที่เราได้พูด เรารู้สึกว่าคงไปทำอย่างอื่นไม่ได้นอกจากการพูด ซึ่งอาชีพ*



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



เข้าแข่งวิ่งมาราธอนที่ญี่ปุ่น ปี 2024



ถ่ายเซลฟี่กับนักศึกษา



ครูต้องใช้ทักษะสื่อสารกับการพูดค่อนข้างสูง เราก็เอาสกิลตอนทำงานที่วิมาใช้ และยังสอนไปเรื่อย ๆ ก็ยังมองว่าครูเป็นอาชีพที่มีคุณค่ามาก จนคิดว่าตัดสินใจแล้วที่มทางนี้" เธอเล่าจุดเปลี่ยนสำคัญช่วงนี้ พร้อมเผยความรู้สึกที่มีต่องานสอนหนังสือในปัจจุบันอย่างไรก็ดี แต่เธอก็อ้าว่า แม้ปัจจุบันจะทุ่มเทให้งานสอนหนังสือเต็มที่ แต่ก็ยังไม่ทิ้งอาชีพเดิมอย่างการเป็นพิธีกร โดยเธอยังรับเป็นพิธีกรอีเวนต์ต่าง ๆ อยู่จนถึงทุกวันนี้

และมาถึงอีกหนึ่งเส้นทาง คือ "คอนเทนต์ครีเอเตอร์" กับ "อินฟลูเอนเซอร์" ซึ่งเธอเล่าว่า เธออยากทำงานเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์มาก เพราะมองว่าเป็นงานที่ทำขายความสามารถของตัวเอง เธอจึงรวมตัวกับเพื่อน ๆ ที่เป็นอาจารย์ด้วยกันทำช่องยูทูปขึ้นมา โดยใช้ชื่อว่า "น่านุ่น Namnoonnaka" เพื่อทำคอนเทนต์การศึกษาผ่านสไลด์ เอดดูเทนเมนท์ (Edutainment)

"เราอยากทำคอนเทนต์ให้คำแนะนำเด็ก ๆ ตั้งแต่การท่าโพธิ์ต พลีโอเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมถึงฮาว-ทูต่าง ๆ เพราะข้อมูลและความรู้พวกนี้เป็นสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว และก็อยากให้ความรู้โดยเด็กไม่ต้องไปเสียเงินเสียทองไปอบรม หรือเสียเงินจ้างคนอื่นมาทำให้ เพราะเราอยากให้ความรู้ฟรี ๆ ก็เลยเป็นที่มาของช่องยูทูปนี้ นอกจากนี้ก็ยังมีช่องดีดีต่อกอีกด้วย" เธอพูดถึงแรงบันดาลใจที่ผลักดันให้เธอกับเพื่อน ๆ อาจารย์ทำช่องทางนี้ขึ้นมา

นอกจากทำคอนเทนต์สายการศึกษาให้ความรู้เด็กแล้ว เธอยังคิดทำ "คอนเทนต์สายกีฬา" ของตัวเองแยกออกมา โดยนำเสนอผ่านช่องทางอินสตาแกรม แน่นอนว่าเป็นกีฬาที่เธอชื่นชอบ นั่น

ก็คือ "วิ่งมาราธอน" โดยเธอเล่าว่า เป็นนักวิ่งมาตั้งแต่สมัยเรียนชั้นประถมแล้ว แต่เป็นการแข่งวิ่งระยะสั้น ส่วนการวิ่งมาราธอนนั้น เพิ่งจะมาเริ่มเมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว โดยเพื่อน ๆ ที่เป็นพิธีกรที่วิมาชวนเธอไปวิ่ง เธอก็เลยไปวิ่งกับเพื่อน

"จำได้ว่าตอนนั้นเรายังใส่รองเท้ากันยางวิ่งอยู่เลย โดยครั้งแรกวิ่งระยะ 5 กิโลเมตร ได้เราก็คิดว่าสบาย ๆ เพราะเคยเป็นนักกีฬามาก่อน ปรากฏวิ่งไม่ไหว ทำให้รู้สึกว่าการจะต้องพัฒนาและฝึกฝนตัวเองเพื่อให้เป็นนักวิ่งมาราธอนให้ได้"

อาจารย์สาวบอกเรื่องนี้ พร้อมกับเล่าเพิ่มว่า

หลังฝึกฝนตัวเองและเตรียมตัว

เองอย่างหนัก เธอก็ตัดสินใจ

ลงแข่งวิ่งมาราธอนระยะ

42.195 กิโลเมตรเป็นครั้งแรก

โดยสาเหตุที่เข้าแข่ง

เกิดจากการท้าทายของ

เพื่อน ๆ ที่พนันกันว่า เธอ

จะวิ่งไม่จบระยะทาง เธอ

จึงรู้สึกท้าทาย โดยรายการ

นั้นคือรายการกรุงเทพ

มาราธอน ปี 2015 ซึ่งเธอใช้

เวลาวิ่งรวมทั้งหมด 7 ชั่วโมง

"เรียกว่าวิ่งมาถึงเส้น

ชัย เขาก็เก็บป้ายเคลียร์โต๊ะไป

หมดแล้ว (หัวเราะ) เพราะใช้

เวลานานขนาดนั้น แดมตอนนั้น

จะเรียกว่าวิ่งก็ไม่เต็มปาก เพราะทั้ง

เดินทั้งวิ่งสลับกัน" เธอเล่าถึงการวิ่ง

มาราธอนรายการแรกอย่างอารมณ์ดี

และยังบอกอีกว่า ตอนนี้เธอ

จริงจังกับมาราธอนมาก จนกลายเป็นอีกหนึ่งอาชีพของเธอไปแล้ว อีกทั้งตอนนี้เธอยังเป็นอินฟลูเอนเซอร์ให้กับทีมวิ่งของทางซูเปอร์สปอร์ต และเธอยังมีเป้าหมายว่า เธอต้องการจะเก็บรายการเวิลด์เมเจอร์มาราธอน (World Major Marathon) ที่มี



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

6 รายการ คือ โดเกียวมาราธอน (ญี่ปุ่น), บอสตันมาราธอน (สหรัฐอเมริกา), ลอนดอนมาราธอน (อังกฤษ), เบอร์ลินมาราธอน (เยอรมนี), ชิคาโกมาราธอน (สหรัฐอเมริกา) และ นิวยอร์กมาราธอน (สหรัฐอเมริกา) ไปได้ครบทั้งหมด ซึ่งถึงตอนนี้เธอเก็บมาได้แล้ว 4 รายการ เหลือแค่ 2 รายการที่ต้องเก็บ คือ บอสตันมาราธอนกับโดเกียวมาราธอน

*“การวิ่งไม่ได้ดีแค่สุขภาพ แต่ยังเปิดโลกเราให้กว้างขึ้นด้วย เพราะทำให้เราได้พบมิตรภาพใหม่ ๆ กับโอกาสชีวิตใหม่ ๆ จากการวิ่งมากมายอีกด้วย ดังนั้นถ้ามีโอกาสเรามากจะชวนให้หลายคนหันมาลองวิ่ง โดยเรามากจะบอกกับทุกคนที่ยังลังเล หรือยังมองไม่ออกว่าการวิ่งมีดีอะไร ว่าเมื่อไหร่ที่คุณได้ลองออกวิ่ง คุณจะได้เจอกับโลกใบใหม่ที่คุณอาจจะคิดไม่ถึง”* อาจารย์นำนุ่นพูดถึงประโยชน์ที่จะได้จากกีฬาชนิดนี้ เพื่อ “ป้ายา” ให้เห็นถึง “ข้อดีของการวิ่ง” พร้อมกับย้ำว่า ไม่ได้วิ่งเป้าหมายไว้ชัด ๆ ว่าจะแก่นักวิ่งมาราธอนไปถึงตอนไหน แต่คร่าว ๆ ที่พอบอกได้ก็คือ *“ถ้าสนุกอยู่ ถ้าร่างกายยังไหวอยู่ ก็*

*คงจะวิ่งไปจนถึงอายุ 60-70 ปีเลย”*



ทั้งนี้ ในฐานะ “นักวิชาการด้านการสื่อสาร” แกรมมีหมวกเป็นอาจารย์ด้านนวัตกรรมสื่อสารด้วย “ทีมวิถีชีวิต” จึงถามถึง “เป้าหมาย” ของเธอจากบทบาที่นี้ ซึ่ง “อาจารย์นำนุ่น-ผศ.ดร.อาทิตยา” รักษาการผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร มศว ตอบว่า เป้าหมายในฐานะผู้สอนก็หวังจะให้เด็ก ๆ ที่เธอสอนเก่งขึ้น มีความสามารถเป็นที่ยอมรับจากสังคมภายนอก ร่มมหาวิทยาลัย... *“แต่เหนือสิ่งอื่นใดเลย ที่เราหวังไว้ก็คือ การสอนให้เด็ก ๆ ตระหนักว่า ในฐานะคนสายสื่อสาร ไม่ว่าจะพวกเขาจะเป็นอินฟลูเอนเซอร์ คอนเทนต์ครีเอเตอร์ หรือเป็นคนผลิตสื่ออะไรก็ตาม นอกจากต้องทำด้วยความสุขของตัวเองและคนดูแล้ว ก็ควรจะต้องมอบความรู้ให้กับคนดูด้วย รวมไปถึง...”*

*“ต้องทำคอนเทนต์รับผิดชอบต่อสังคม”.*

**บดินทร์ ศักดาเยี่ยงยงค์ : รายงาน**

## ‘มาราธอน’ สอน ‘ปรัชญา-ข้อคิด’

“อาจารย์นำนุ่น- ผศ.ดร.อาทิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์” บอกกับ “ทีมวิถีชีวิต” ด้วยว่า ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วงการวิ่งมาราธอน ทำให้เธอได้พบว่า การวิ่งมาราธอนสอนอะไรให้ชีวิตหลายอย่าง เช่น นอกจากร่างกายจะต้องพร้อมแล้ว ใจก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยต้องไปด้วยกันเสมอในทุก ๆ ครั้ง que เริ่มต้นวิ่ง นอกจากนั้นวิ่งมาราธอนยังสอนให้รู้ว่าการจะวิ่งครบระยะทางได้ต้องมีวินัย ต้องฝึกฝนตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ค่อย ๆ ก่อร่างกลายเป็นวิถีคิดและวิสัยทัศน์มองโลกในชีวิตจริงให้เธอหลาย ๆ เรื่อง เช่น ทำให้อึดทน



กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้เยอะขึ้น หรือทำให้เธอกลายเป็นคนที่ตรงต่อเวลามาก ๆ ซึ่งเธอยังนำเรื่องนี้มาสอนลูกศิษย์ในชั้นเรียนด้วย เพราะการตรงต่อเวลาเป็นความรับผิดชอบลำดับแรก ๆ ในชีวิต ที่ไม่ว่าจะอาชีพอะไรก็ต้องมีคุณสมบัติในเรื่องนี้เป็นอันดับแรก... *“ตอนนี้พอเจอกับทุกสิ่งที่ไม่เหมือนใครรู้สึกว่าทำไม่ได้เลย และแม้จะทำสิ่งอื่น ๆ ควบคู่ไปกับงานอาจารย์ เราก็ไม่เคยขาดสอนเพื่อไปรับงานอื่นเลย แต่เด็กจะรู้ว่าเหตุผลเดียวที่เราจะขอใช้วันลา ก็คือ...ลาเพื่อไปวิ่งเท่านั้น”.*