

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 19 เดือนเมษายน พ.ศ.2569 หน้า 1,13 มูลค่าข่าว 1,188,162.-



'น้ำนุ่น อากิตยา'

อาจารย์สาวที่วิ่งมาราธอนได้นิดหน่อย



“โลกสวย” สุดลับตาहीं เรายมี อาจารย์น้ำนุ่น หรือ ผศ.ดร.อากิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร และ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวัฒนธรรมการสื่อสาร วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) มาเป็นแขกรับเชิญคนพิเศษ อาจารย์น้ำนุ่น เป็นผู้หญิงเก่ง โดยนอกจากจะเป็นแม่พิมพ์ของชาติแล้ว เธอยังเป็นทั้ง คอนเทนตอร์เอดเตอร์ พิธีกร และนักวิ่งมาราธอน แฉมยังวิ่งจริงถึงขนาดผ่านงานวิ่งระดับเมเจอร์ของโลกมาแล้วถึง 5 จาก 6 รายการ

นอกจากนี้ อาจารย์น้ำนุ่น ยังหลงใหลในการวิ่งถึงขั้นหยิบเอาเรื่องนี้มาทำวิทยานิพนธ์ตอนเรียนจบปริญญาเอกเลยทีเดียว ร่ายยาวมาจนถึงตรงนี้ หลายท่านน่าจะอยากทำความรู้จักกับ อาจารย์น้ำนุ่น ให้มากขึ้นแล้ว เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา เราไปคุยกับเธอพร้อมกันเลยครี..

📌 แนะนำตัวก่อนตามธรรมเนียม

“สวัสดีค่ะ น้ำนุ่น อาทิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์ นะคะ งานหลักคือเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตำแหน่งอย่างเป็นทางการก็คือผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร แต่ก่อนหน้าที่จะมาเป็นอาจารย์เราทำงานสายสื่อสารมวลชนมาก่อนก็เป็นทั้ง ดีเจ พิธีกร โปรดิวเซอร์รายการทีวี”

“หลังจากนั้นก็ไปเรียนต่อปริญญาโท และปริญญาเอก แล้วก็มีโอกาสได้เข้ามาเป็นอาจารย์ นับถึงปีนี่ก็เป็นปีที่ 10 แล้วค่ะ แต่ก็ยังรับงานเป็นพิธีกรตามงานอีเวนต์ และเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์ สร้างคอนเทนต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการสอบเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัย การทำแฟ้มสะสมผลงานทางช่องยูทูป “น้ำนุ่น Namnoonnaka” นอกจากนี้



ยังวิ่งหารายได้เป็นอาชีพเสริมนอกเวลางานด้วยค่ะ”

❖ เริ่มทำงานหลายอย่างมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย

“nunชอบงานพิเศษทุกงานที่เคยทำสมัยเรียนมหาวิทยาลัย ทุกงานสนุกหมดเลย แต่ที่รู้สึกสนุกที่สุดก็คือการเป็นดีเจค่ะ โดยnunเริ่มเป็นดีเจตั้งแต่อยู่ปี 3 ที่จริงหนูเป็นคนสู้ชีวิตค่ะ และเคยไปเดินไปไร่ไมตพีตเนสกลางแยกอโคกเพื่อแลกกับค่าจ้าง 500 บาทมาแล้ว เคยไปอยู่ในขบวนเดินไปไร่ไมตหนึ่งเรื่องแจ่วของ พี่เบนซ์ พรชิตา ซึ่งงานนี้เป็นงานแรกที่เราใช้เวลาค่อนข้างยาว และรู้สึกประทับใจเพราะมันทำให้เราได้เงินมาก่อนหนึ่ง เป็นก่อนที่ให้คุณแม่เอาไปซื้อทองมาใส่ และท่านก็ยังเก็บเอาไว้มาจนถึงตอนนี้”

“หนูเป็นคนถือคติว่า อยากลองทำทุกอย่างที่เราทำได้เพื่อให้รู้ว่า เราชอบอะไร และไม่ชอบอะไร เรียกว่า ทำมาหมดทั้งเมืองหน้าและเมืองหลัง งานสลดได้เงิน 200-300 บาทหนูก็รับ จำได้เลยว่า ครั้งแรกที่ทำงานพิธีกรได้ค่าจ้างทะเละ 200 อาจจะดูน้อย แต่สิ่งที่เราได้คือประสบการณ์ และได้คอนเนกชันค่ะ”

❖ กลับมาทำความรู้จักกับการวิ่งอีกครั้งเพราะเพื่อนชวน

“หลายคนจะไม่รู้ว่า จริง ๆ แล้วหนูเป็นนักวิ่งตัวโรงเรียนมาก่อน แต่เป็นนักวิ่งระยะสั้นด้วยความที่เรารู้สึกว่า อาจารย์ก็พยายามจะให้ลงเล่นกีฬาหลายอย่าง แต่เราชอบวิ่งเพราะหนึ่งไม่ต้องขึ้นบันไดขึ้นบันไดขึ้นบันไดเพราะมันตากแดดร้อน ตอนประถมเราเคยเป็นตัวแทนเขต ต้องเก็บตัวซ้อมจริงจัง และจะมากลางตอนมัธยมเพราะเรียนหนักขึ้น แต่พอเริ่มทำงาน เราเอาเวลาไปทำงานหมดจนไม่ได้วิ่งอีกเลย จนกระทั่งวันหนึ่งตอนไปนั่งกินข้าวกับเพื่อน เพื่อนก็บอกว่า พู่วิ่งมีงานวิ่งของสสส.เป็นงานของหนึ่งเรื่องรัก 7 ปี เราก็ตัดสินใจไปลงเลย”

“ตอนนั้นใส่รองเท้าผ้าใบนั้นยางไปวิ่ง ส่วนเลือกกับกางเกงขมิ้นเพื่อน ไม่มีอะไรเป็นของตัวเองเลย ไปแบบไม่ได้เตรียมตัว ไปลงวิ่งระยะ 5 กม. แบบไม่ได้คิดอะไรเลย ปรากฏว่าเหนื่อยมาก ต้องวิ่งไปหยุดไป วิ่ง 1 กม. สลับเดิน 500 เมตร จนโดน ป้าเต็ด กับ แจ็ค แฟนฉัน เดินแซง แต่ก็เริ่มรู้สึกสนุก และรู้สึกว่า ทำทนายดีค่ะ”

❖ มาราคอนมันจะสักเท่าไรเชียว

“หลังจากลงงานวิ่งมาเรื่อย ๆ ได้ประมาณหนึ่งปี เราก็ชักได้ใจ และพูดกับเพื่อนว่า “มาราคอนมันจะสักเท่าไรเชียว” จากนั้นก็ไปลงวิ่งมาราคอนเลยคะ จำได้ว่า งานแรกคือ กรุงเทพมาราคอน 2018 ตอนนั้นไปลงเพราะโดนเพื่อนท้าทายนะ และไม่ได้ซ้อมวิ่งระยะไกลเลย ซ้อมวิ่งไกลสุดแค่ 13 กม. และเราก็ไม่เคยรู้เลยว่า มาราคอนมันจะสักแค่ไหน”

“ปรากฏว่า ใช้เวลาวิ่งไป 7 ชม. พอถึงเส้นชัยโต๊ะลงทะเบียนโดนเก็บไปหมดแล้ว เรียกว่า แม้แต่เส้นชัยก็ไม่มีให้เห็นแล้ว แต่ยังโชคดีที่เขาให้เหรียญมา พอเข้าเส้นชัยความรู้สึกแรกคือเหนื่อย เพื่อนไปไหนหมด ไม่มีใครรอเลย หนูไม่ได้รู้สึกภาคภูมิใจเหมือนคนอื่นถ้าที่คาดหวังคำตอบแบบนั้น (หัวเราะ) คิดแค่ว่า จะกลับไปจัดรายการทันไหม ปวดขาจัง นั่งท้องน้ำไม่ได้ ไม่ได้รู้สึกดีใจภูมิใจเหมือนคนอื่นเลย และนั่นคือมาราคอนแรกของหนูค่ะ”

❖ เมื่อเข้าสู่วงการวิ่งก็ต้องไปให้สุดแล้วหยุดที่เหรียญทองแดง

“หนูมีเพื่อนสนิทที่วิ่งด้วยกันก็คือ พี่เตียร์ ที่เป็นพิธีกรอยู่ชองวัน และมีโอกาสได้ไปวิ่งกับ มิซูโน่ ที่เมืองโอซาก้า แต่ที่ทำให้เริ่มรู้สึกว่าจะอยากจริงจังกับการวิ่งก็คือหลังจากได้ไปวิ่งในรายการ เกียวโตมาราคอน กับ CWX และ วาโก้ ตอนนั้นพอมีสู้สนับสนุนเข้ามาก็รู้สึกว่าเราต้องจริงจังกับการซ้อมมากขึ้น ด้วยความที่เป็นคนชอบทำอะไรให้สุดทุกอย่าง พอมารั้งเราก็อยากจะทำให้สุดเหมือนกัน แล้วอะไรคือที่สุดของการวิ่ง มันก็คือ เวิลด์ เมเจอร์ มาราคอน ดังนั้นหนู และพี่เตียร์ จึงตั้งเป้าเอาไว้เลยว่า ฉันต้องเก็บ เวิลด์ เมเจอร์ มาราคอน ให้ครบทุกรายการ มันก็เลยทำให้เราตั้งใจในการวิ่งมากขึ้น”

❖ เมื่อการวิ่งไม่ใช่แค่งานอดิเรกอีกต่อไป

“พอเข้ามาอยู่ในทีมซูเปอร์สปอร์ต การวิ่งของเราไม่ใช่แค่งานอดิเรกอีกแล้ว แต่มันกลายเป็นงานอีกอย่างหนึ่ง และเป็นงานที่สนุกมาก ซึ่งก็ต้องขอบคุณผู้ใหญ่ที่ให้โอกาส สำหรับหนูการวิ่งเป็นอาชีพ แต่ผลตอบแทนไม่จำเป็นต้องเป็นแค่เงินเท่านั้น การวิ่งยังสามารถสร้างคุณค่าอย่างอื่นได้ ซึ่งบางครั้งมันมีค่ามากกว่าเงินทองด้วยซ้ำ หนูไม่อยากให้ทุกคนมองแค่ว่าฉันเข้ามาวิ่งเพราะอยากจะมีชื่อเสียง แต่การวิ่งยังสามารถให้อะไรอื่นที่เราสามารถนำไปต่อยอดได้เช่นกัน เพราะเมื่อเราแข็งแรง เราก็สามารถไปทำงานอย่างอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนี่ยมันก็คือคุณค่าอย่างหนึ่งที่เราสร้างได้จากก้าวการวิ่ง”

❖ ผ่านเว็ลด์เมเจอร์มาแล้ว 5 รายการประทับใจสนามไหนมากที่สุด

“ตอนนี้หนูไปวิ่งมาแล้ว 5 รายการคือที่ โตเกียว, ลอนดอน, เบอร์ลิน, ซิดาโก และนิวยอร์ก เหลือแค่สนามเดียวคือที่บอสตัน สำหรับสนามที่ประทับใจที่สุดก็คือ ลอนดอนมาราธอนค่ะ เหตุผลอย่างแรกก็คือเมืองมันสวย คือแต่ละคนมีเหตุผลที่ชอบแต่ละสนามไม่เหมือนกัน อาจจะชอบเส้นทาง หรือ ชอบสภาพอากาศ”

“อย่างของหนูช่วงที่ไปวิ่งที่ลอนดอน มันเป็นช่วงฟ้าหลังฝน อากาศดีมาก และฝนไม่ตกด้วย พอทุกอย่างมันเป็นที่มาให้กับการวิ่ง หนูก็เลยรู้สึกชอบสนามนี้ แต่ไม่ใช่สนามที่ทำเวลาได้ดีที่สุดนะคะ สนามที่เวลาที่ดีที่สุดคือโตเกียวมาราธอนที่เพิ่งไปวิ่งมาปีนี้โดยใช้เวลาได้ 4 ชม. 58 นาที ส่วนเหตุผลที่ชอบเพราะลอนดอนเป็นหนึ่งในเมืองที่เราชอบที่สุดในโลก ไปมาหลายครั้งแล้วก็ยังรู้สึกชอบอยู่”

“วิวสองข้างทางก็สวยเพราะเส้นทางวิ่งมันผ่านแม่น้ำเทมส์ผ่านแหล่งท่องเที่ยวสำคัญทั้งหมด และมาเข้าโค้งสุดท้ายที่ลอนดอนอาย ก่อนจะเข้าสวนเซนต์เจมส์หน้าพระราชวังบักกิงแฮม แถมนั้นหนูไม่มีเพื่อนไปก็เลยไปกับคุณพ่อ ที่สำคัญรูปของหนูยังได้ลงในเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของลอนดอนมาราธอนด้วย เราก็เลยรู้สึกคอมพลิต และประทับใจกับลอนดอนมาราธอนค่ะ”

❖ คิดอย่างไรกับกีฬาไอร็อกซ์ที่กำลังมาแรง และมีแผนจะลงแข่งไหม

“รอบที่เพิ่งมาจัดที่ไทยล่าสุดหนูยังไม่มีโอกาสได้ลงเพราะติดซ้อมมาราธอนพอดี สำหรับไอร็อกซ์หนูมองว่า มันเริ่มติดเทรนด์มาตั้งแต่ปีที่แล้ว และมานูมเออในบราซิลเพราะมีดารารองแข่งด้วยหลายคน แต่อยากให้รอดูปีหน้าเพราะคิดว่า น่าจะบูมกว่านี้ ส่วนตัวมองว่า เป็นเรื่องดีเพราะมันหมายความว่า คนกำลังนิยมออกกำลังกายอย่างช่วงนี้ไปวิ่งที่สวนเบญจกิติก็เห็นเด็ก ๆ มาออกกำลังกายกันมากขึ้น ไม่ว่าพวกเขา



จะออกมาตามกระแส ตามดารา หรือตามอินฟลูต่าง ๆ หนูมองว่า เป็นเรื่องดีทั้งนั้น เพราะอย่างน้อยคุณก็กำลังทำกิจกรรมที่มีประโยชน์”

“ไอร็อกซ์ที่ตอนนี้กำลังเป็นกระแส เหตุผลอย่างหนึ่งก็เพราะมันไม่ต้องออกไปตากแดด มันจะคล้ายกับ สปรอตติ้ง ที่ฮิตอยู่ช่วงหนึ่ง และกระแสก็ซาไปแล้ว อย่างปีที่แล้วที่หนูไปลงแข่งสปรอตติ้งคนน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ไอร็อกซ์จะต่างกันตรงที่ทุกคนสามารถเล่นได้เองผ่านการออกกำลังกายในยิม ในฟิตเนส มันจึงเข้าถึงง่ายกว่า และเป็นการทำหายขีดจำกัดของตัวเองด้วย ส่วนหนูถ้าสมัครทันชิงหาควมปีหน้าเจอกันแน่ค่ะ”



❖ หนึ่งในความฝันที่ยังไม่มีโอกาสได้ลองทำสักที

“อย่างเดียวที่ยังคาใจอยู่ก็คือ หนูอยากเป็นนักวิ่งค่ะ นี่คืองานเดียวในวงการบันเทิงที่หนูยังไม่มีโอกาสได้ทำ ที่จริงหนูมีริงเกิ้ลเป็นของตัวเองแล้ว แต่ยังไม่ได้ปล่อยออกมาให้ฟังกัน ถ่ายปกเอาไว้แล้วด้วย แต่พอเรามาทำงานที่ต้องอาศัยความน่าเชื่อถือก็เลยลังเลว่า จะปล่อยดีไหม (หัวเราะ) และอีกอย่างที่ยังฝันเอาไว้ก็คืออยากมีเวลาดูหนังมากกว่านี้ค่ะ หนูรักการนอน”

❖ คำแนะนำสำหรับคนที่อยากเริ่มต้นออกกำลังกาย

“ในหนึ่งวันทุกคนมีเวลา 24 ชม.เท่ากัน มีคนเคยถามว่า ทำไม น้านุ่น ทำอะไรหลายอย่างได้ ขึ้นก็เพราะเรารู้จักแบ่งเวลา ถ้าคุณบอกว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังมีเวลานั่งเล่นโทรศัพท์ นั่งดูทีวีได้ครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงต่อวัน คุณก็ลองเอาเวลาตรงนั้นไปเดินในสวน หรือออกไปเดินแอโรบิกที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ตอนนี้ก็ได้”

“ที่สำคัญคืออย่าฝืนตัวเอง ค่อย ๆ เริ่มทำวันละนิดวันละหน่อย ถ้าเหนื่อยก็พัก เพราะถ้าต้องทำอะไรที่เรารู้สึกว่าเหนื่อยเกินกำลัง มันจะกลายเป็นไม่ชอบไปเลย อยากให้พาตัวเองออกมาอยู่ในที่ที่มีคนออกกำลังกายแล้วคุณได้เห็นรอยยิ้ม ได้เห็นคนมีความสุขได้รับพลังบวก และจะมีแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาออกกำลังกายค่ะ”

❖ ฝากช่องทางการติดตามหน่อยครับ

“สำหรับช่องทางการติดตามของ น้านุ่น ก็มีทาง ไอจี และติ๊กต็อกชื่อเดียวกันคือ namnoonnaka แต่ในทุกช่องทางหนูอาจจะสื่อสารตัวเองออกมาในทางที่แตกต่างกันออกไป ถ้าอยากติดตามเรื่องร้อง และความสนุกสนานจะอยู่ในไอจี ถ้าเป็นทางติ๊กต็อกหรือ ยูทูป เราก็จะเน้นให้ความรู้ ยังไงก็ฝากไปกดติดตามด้วยนะคะ ชอบคุณค่ะ”.

เรื่อง : ประพนธ์ ปัญหา / ภาพ : อาทิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์

ชื่อ: อาทิตยา ทรัพย์สินวิวัฒน์
 ชื่อเล่น: น้านุ่น
 วันเกิด: 2 กุมภาพันธ์
 ภูมิลำเนา: นครราชสีมา
 กรุ๊ปเลือด: B
 การศึกษา: ป.เอก นิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการนิดา
 อาหารโปรด: ส้มตำ มะยงชิด
 งานอดิเรก: ร้อง แต่ถ้าวางจริง ๆ ชอบนอน
 ช่องทางการติดตาม: ig/tiktok namnoonnaka