



Small Changes for a Greener World

เราอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับ “ภาวะโลกร้อน” มานาน แต่ 4 - 5 ปีที่ผ่านมา เราสัมผัสได้ถึงความเสี่ยงของปัญหาที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เพราะไม่เพียงแต่อุณหภูมิที่ร้อนขึ้นเท่านั้น ภาวะโลกร้อนทำให้ธารน้ำแข็งที่ขั้วโลกละลายและทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นเป็นประวัติการณ์ เมื่อไม่นานมานี้ ธนาคารโลกออกมาเตือนว่าภายในปี 2573 ร้อยละ 40 ของกรุงเทพมหานครอาจถูกน้ำท่วมจากฝนตกหนักและการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ หลายสิ่งรอบตัวเตือนเราว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่ทุกคนในฐานะประชากรโลกต้องให้ความสำคัญและช่วยกันแก้ไข โดยหนึ่งในสิ่งที่ช่วยกันทำได้ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเราในแต่ละวัน เช่น การลดการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็น ซึ่งเมื่อรวมกันก็จะกลายเป็นพลังในวงกว้าง BOT PEOPLE MAGAZINE ฉบับนี้ นำเสนอเรื่องราวคนแบบกะชาติ 3 คน ซึ่งตัดสินใจเลิกใช้รถ และเลือกใช้วิธีอื่นในการเดินทางมาทำงาน ซึ่งนอกจากจะช่วยลดมลพิษที่จะมีต่อสิ่งแวดล้อมแล้วยังได้พบกับประสบการณ์และได้ข้อคิดดี ๆ ระหว่างการเดินทางที่น่าสนใจ ซึ่งอาจจะเป็นแรงบันดาลใจและจุดประกายให้พวกเขามาร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

ความงามระหว่างเส้นทาง

สำหรับคนรุ่นใหม่ การบริหารจัดการเรื่องทั่วไปอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คุ้นชิน แต่การบริหารจัดการเวลากลับเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทว่าหนึ่ง - ศุภรัตน์ วิจิตร มองเห็นคุณค่าของเวลาที่เสียไปกับการเดินทางด้วยรถยนต์ และค้นพบว่าการเดินทางไปทำงานได้ตอบโจทย์เรื่องการควบคุมเวลา ช่วยประหยัดพลังงาน และสร้างความสุขได้

“เหตุผลสำคัญที่ทำให้ผมตัดสินใจเริ่มใช้การเดินทางเท้าเป็นการ

เดินทางไปกลับระหว่างที่ทำงานกับที่พัก นอกเหนือจากเพื่อเป็นการประหยัดพลังงานแล้ว ยังเป็นการบริหารจัดการ ‘เวลา’ ให้ตอบโต้กับตัวเรามากที่สุด

“ในแต่ละวัน ผมสังเกตว่า การเดินทางไป - กลับระหว่าง รพท. กับที่พักแถวปิ่นเกล้าในช่วงโมงเร่งด่วน ด้วยระยะทางแค่ 5 กิโลเมตร ถ้าใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือโดยสารด้วยรถสาธารณะ กลับใช้เวลาในการเดินทางเฉลี่ยถึง 45 นาที สิ่งนี้เองที่ทำให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่



“ระหว่างทาง
ผมได้ค้นพบความงาม
ที่แตกต่างในแต่ละวันรอบข้าง
ที่หากขับรถมาทำงาน
คงไม่มีโอกาสสัมผัส”

หนึ่ง - ศุภรัตน์ วิจิตร

เรื่องปกติแล้วเมื่อเทียบระยะทางกับเวลาที่ใช้ในการเดินทางบนท้องถนน ผมจึงเริ่มหาวิธีการเดินทางใหม่ที่จะตอบโจทย์ในการลดเวลาเดินทางลง โดยลองเริ่มเดินจาก รพท. กลับที่พัก ปรากฏว่า ใช้เวลาแค่ 30 นาที และที่สำคัญคือ ผมสามารถบริหารจัดการเวลาในการเดินทางได้เอง โดยไม่ต้องนั่งเสียเวลาบนท้องถนนไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างน้อย การเดินก็ทำให้ผมได้เวลากลับคืนมา 10 - 15 นาทีในแต่ละวัน และทำให้ผมสามารถนำเวลาที่ได้มาไปใช้ทำสิ่งที่มีคุณค่าให้กับตัวเองและครอบครัวได้ไม่มากนักน้อย นอกจากนี้ ระหว่างทางผมได้ค้นพบความงามที่แตกต่างในแต่ละวันรอบข้าง ที่หากขับรถมาทำงานคงไม่มีโอกาสสัมผัสและเข้าใจวิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนระหว่างเส้นทางของผมแบบนี้”



มุมมองความขณะเดินทางไป - กลับบ้าน และ รพท. โดยคุณศุภรัตน์

จุดเริ่มต้นเล็ก ๆ จากวิถีชีวิตและสิ่งรอบตัว

การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น เป็นคุณลักษณะที่สำคัญในโลกทุกวันนี้ จากจุดเริ่มต้นในวันที่เกิดวิกฤตการณ์ทางการเมือง ทำให้ แพน เรืองศรีมัน ที่ปกติเดินทางด้วยรถยนต์เป็นหลัก ต้องปรับตัวไปตามสถานการณ์ และยังคงอดการประหยัดพลังงานไปสู่วิถีชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ อีกด้วย

“การเดินทางจากที่พักมาที่ทำงานจะต้องใช้เส้นทาง การเดินทางผ่านสะพานพระรามแปดเป็นหลัก โดยจุดเริ่มต้นมาจากครั้งหนึ่งที่สะพานพระรามแปดถูกปิด เนื่องจากสถานการณ์ทางการเมือง ทำให้ต้องเดินข้ามสะพานพระรามแปดไป - กลับที่พักกับ รพท. เมื่อระยะเวลาผ่านไปจึงได้หาเครื่องทุ่นแรง จากการเดินจึงได้ปรับเปลี่ยนเป็นการใช้จักรยาน เนื่องจากต้องการลดมลพิษทางถนน และที่สำคัญคือลดความยุ่งยากในการหาที่จอดรถในที่ทำงานและที่พักร ทำให้สามารถประหยัดรายจ่ายค่าน้ำมัน”

นอกเหนือจากการประหยัดพลังงานด้วยการใช้จักรยานมาทำงานแล้ว ปัจจุบันคุณแพนยังได้นำแก้วน้ำ กล่องใส่อาหารมาใช้ เพื่อลดขยะและพลาสติก

“เพียงแค่เริ่มจากหันมองสิ่งเล็ก ๆ รอบตัวแล้ว
เริ่มต้นลงมือทำในแบบที่เราทำได้ หากเราช่วยกัน
ก็จะกลายเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่และจะเป็นวิธีที่
จะต่ออายุให้กับโลกใบนี้ได้อย่างยั่งยืน”

แพน เรืองศรีมัน





คุณแพนนำกล่องข้าวมาใช้ในการลดการใช้พลาสติก

“เรารักโลกและเชื่อว่าทุกคนเองก็รัก และเป็นห่วงโลกใบนี้ เช่นกัน แต่ก็เข้าใจว่าการจะให้ทุกคนปั่นจักรยานแบบเรา หรือ ไม่ใช่ถุงพลาสติกเลยคงเป็นไปไม่ได้ แต่เพียงแค่เริ่มจากหันมอง สิ่งเล็ก ๆ รอบตัวแล้วเริ่มต้นลงมือทำในแบบที่เราทำได้ หากเราช่วยกันก็จะกลายเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่และจะเป็นวิธีที่จะ ต่ออายุให้กับโลกใบนี้ได้อย่างยั่งยืน”

“ การที่เรามีสุขภาพแข็งแรง
ก็จะสามารถดูแลครอบครัว
ของเราได้เป็นอย่างดี
และยังเป็นตัวอย่างที่ดี
ให้กับเพื่อนรอบข้างเรา ”

ตุ่น - เกียรติศักดิ์ แผลงหล้า



สุขภาพ ครอบครัว และเพื่อน

บางครั้งแรงบันดาลใจของเราอาจมาจากคนรอบข้างที่ผลักดันให้ เราทำอะไร ๆ ก็เป็นได้ สำหรับ ตุ่น - เกียรติศักดิ์ แผลงหล้า

การได้เป็นส่วนหนึ่งของชมรมจักรยานของสายออกบัตรธนาคาร เป็นจุดเปลี่ยนให้หันมาใส่ใจสุขภาพเพื่อได้ดูแลครอบครัวข้าง ทุกวันนี้ จึงได้ขี่จักรยานไป - กลับบ้าน (พุทธมณฑลสาย 5) และ สายออกบัตรธนาคาร (พุทธมณฑลสาย 7) เฉลี่ยระยะทางเกือบ 40 กิโลเมตร อย่างต่อเนื่องในวันทำงาน

“การที่คนเราจะทำอะไรอย่างมุ่งมั่นและตั้งใจย่อมต้องมีแรงจูงใจ หรือแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ผมเป็นคนหนึ่งที่ ได้แรงบันดาลใจในการปั่นจักรยานจากเพื่อน ๆ ในชมรมจักรยาน อบอุ่น. และชมรมจักรยานสายออกบัตรธนาคาร วัตถุประสงค์หลัก ในการปั่นจักรยานของผมคือ เพื่อเป็นการออกกำลังกายให้สุขภาพ แข็งแรงท่ามกลางโรค ถึงแม้ว่าผมจะปั่นจักรยานมาเข้าปีที่ 5 แล้ว ผมก็ยัง ตั้งเป้าหมายที่อยากปั่นจักรยานไปตลอดชีวิต เพื่อรับมือกับสุขภาพ และชีวิตของตัวเองไม่ให้เป็นการละเลยคนอื่น สำหรับผมแล้วเหตุผลหลัก ๆ ที่ผลักดันให้ผมมุ่งมั่นที่จะปั่นจักรยานมาทำงานต่อไปเรื่อย ๆ คือ

1. **สุขภาพ** : คนเราต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงไปตลอดชีวิต มีแรงทำงานหาเงิน ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล คงเป็นเหตุผลมากพอ ที่เราจะลุกขึ้นมาออกกำลังกาย นั่นแสดงให้เห็นว่า ‘เรารักตัวเอง’

2. **ครอบครัว** : การที่เรามีสุขภาพแข็งแรงก็จะสามารถดูแล ครอบครัวของเราได้เป็นอย่างดี และยังเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับ เพื่อนรอบข้างเรา และยังสามารถชักชวนพวกเขาให้มาออกกำลังกาย ได้อีกด้วย

3. **เพื่อน** : ผมเชื่อว่านักปั่นจักรยานหลายคน ได้พบเพื่อนใหม่ ได้สังคมใหม่ ได้เพื่อนร่วมทางที่รู้ใจ”



คุณเกียรติศักดิ์ขี่จักรยานไปกลับบ้าน - อบอุ่น.
เฉลี่ยระยะทางเกือบ 40 กม. ทุกวันทำงาน

ถึงแม้จะเป็นพฤติกรรมรักสุขภาพโลกเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แต่ละคนทำ แต่การปรับเปลี่ยนเล็ก ๆ นี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่จะจุดประกาย ให้คนรอบข้างหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อม

