เส้นทางชีวิต `ซัทจัง สวิชญา´ ลูกครึ่งไทย-ญี่ปุ่น จากไอดอลรุ่นบุกเบิกสู่ศิลปินเดี่ยว

เรียกได้ว่าเป็น 8 ปี แห่งเรื่องราวที่ร้อยเรียงความทรงจำดีๆ ไว้มากมายในฐานะศิลปินไอดอลที่มีชื่อมากที่สุดในประเทศสำหรับ **"ซัทจัง" สวิชญา ชจรรุ่งศิลป์** ลูกครึ่งไทย-ญี่ปุ่น อดีตสมาชิกวง BNK48 รุ่น 1 ที่มีอายุน้อยที่สุด แม้จะจบการศึกษาปิดเส้นทางไอดอลไป แต่ความฝันและประตูอีกบานก็ได้ถูกเปิดขึ้นเพราะปัจจุบันเป็นศิลปินอิสระภายใต้ CMJ และเป็นสมาชิกวงเกิร์ลกรุ๊ป Chocolatière ล่าสุด **"ซัทจัง สวิชญา"** กำลังจะมีผลงานใหม่ออกมาให้ได้ติดตามในเดือนกุมภาพันธ์นี้ งานนี้ **"ทีมข่าวบันเทิงแนวหน้า"** โดย **"ฟ้รุ้มุ"** จึงไม่พลาดพาไปล้วงลึกเรื่องราวชีวิตของ "สาวซัทจัง" แบบที่ไม่เคยเปิดเผยที่ไหนมาก่อน พร้อมอัปเดตผลงานการเป็นผู้จัดการวง Chocolatière และผลงานซิงเกิ้ลเดี่ยว

ซัทจัง : สวัสดีค่ะ **ซัทจัง สวิชญา** ค่ะ ตอนนี้เป็นศิลปินเดี่ยวค่ะ!

❑ เคยทำอะไรมาก่อนหน้านี้ หน้าคุ้นมาก

ซัทจัง : (หัวเราะ) ก็เคยเป็นอดีตสมาชิก BNK48 รุ่นที่ 1 ค่ะ

❑ โอ้โห รุ่นบุกเบิกเลย! แล้วจุดเริ่มต้นที่ทำให้ตัดสินใจไปออดิชั่นคืออะไร?

ซัทจัง : พื้นฐานซัทจังเป็นคนชอบร้องเพลงและเต้นอยู่แล้วค่ะ พอเห็นว่า BNK48 เปิดรับสมัครรุ่นที่ 1 ก็สนใจเลยลองไปสมัครดู

❑ มีเพื่อนลากไป หรือไปเป็นเพื่อนใครไหม?

ซัทจัง : ไม่มีเลยค่ะ ไปคนเดียวล้วนๆ เลย

❑ แล้วตลอดเวลาที่อยู่ในวง เหตุการณ์ไหนที่ "ซัทจัง" รู้สึกว่า "นี่แหละคือที่สุด" น่าจดจำ?

ซัทจัง : จริงๆ ประทับใจทุกเหตุการณ์เลยนะ แต่ถ้าที่สุดจริงๆ ก็น่าจะเป็นตอนที่ได้เจอแฟนคลับเยอะๆ แล้วเราได้เพอร์ฟอร์มบนเวทีค่ะ

❑ ความรู้สึกตอนอยู่บนเวทีตอนนั้นมันเป็นยังไง?

ซัทจัง : มีความสุขค่ะ เพราะอย่างที่บอกว่าเราชอบร้องชอบเต้นอยู่แล้วมันเหมือนได้ทำในสิ่งที่รัก

❑ เรื่องงานผ่านไป คราวนี้มาเรื่องความชอบส่วนตัวบ้าง "ซีรีส์" กับ "อนิเมะ" ถ้าต้องเลือก?

ซัทจัง : ชอบดูซีรีส์ค่ะ! จริงๆ ดูทั้งสองอย่างนะคะ แต่ถ้าเฉลี่ยช่วงนี้ที่ดูเยอะกว่าจะเป็นซีรีส์ค่ะ

❑ งั้นขอสักเรื่อง ที่ "ต้องดูนะทุกคน" แนะนำเรื่องอะไรดี?

ซัทจัง : ช่วงนี้ติดเรื่อง "Burnout Syndrome" (ภาวะรักคนหมดไฟ) ค่ะ

❑ ชื่อเรื่องน่าสนใจมาก ทำไมถึงชอบเรื่องนี้?

ซัทจัง : อย่างแรกเลยคือมีนักแสดงที่หนูชื่นชอบเล่นค่ะ (หัวเราะ) และเนื้อหาก็น่าสนใจมาก

มันพูดถึงเรื่อง AI กับศิลปะว่ามันลอดคล้องกันยังไง และเราจะใช้ชีวิตยังไงในยุคที่ AI เข้ามามีบทบาทกับเรามากขึ้น

❑ ชอบทั้งนักแสดงทั้งพล็อตเรื่องเลยว่างั้น ย้อนกลับไปเรื่องวงนิดนึงตอนนี้จบการศึกษามาได้ปีกว่าเกือบสองปีแล้ว มีแวบๆ อยากกลับไปเป็นไอดอลอีก?

ซัทจัง : ถ้าจะเอาคำตอบจริงๆ ก็คงตอบว่าไม่ค่ะ (ยิ้ม) แต่ที่ผ่านมาก็จะมีโปรเจกท์เล็กๆ น้อยๆ ที่มีคนชวนไปแจมบ้าง เป็น "ไอดอลพาร์ทไทม์" อะไรแบบนี้ค่ะ

❑ แสดงว่ายังมีแวบไปร้องไปเต้นบนเวทีสไตล์ไอดอลอยู่บ้างเหรอ?

ซัทจัง : มีบ้างค่ะ เพราะตอนนี้ซัทจังดูแลวง Chocolatière อยู่ เป็นวงที่มีเพื่อนซัทจัง (เปี่ยม) อยู่ด้วย พอเราไปเป็นผู้จัดการวง น้องๆ แมเนอร์เขาก็จะชวนว่า "พี่ซัทจังไปแจมสักเพลงไหม" ก็เลยได้ไปวิ่งเล่นมาเพลงนึงค่ะ

❑ เป็นผู้จัดการที่พ่วงตำแหน่งแยกรับเชิญด้วยแล้วเรื่องงานบ้านงานเรือนล่ะ ทำอาหารเป็นไหม?

ซัทจัง : เป็นค่ะ!

❑ "เป็น" นี่คือระดับไหนครับ ต้มไข่พอรอดไหม?

ซัทจัง : เมนูไข่ทำได้เยอะค่ะ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนี่ช่วงนี้ทำอร่อยขึ้นมาก ภูมิใจสุดๆ (ยิ้มภูมิใจ)

❑ อะไรคือเคล็ดลับที่ทำให้อร่อยขึ้นครับ? แล้วเมนูไหนที่มั่นใจที่สุดว่า" แฟนคลับกินแล้วต้องว้าว"?

ซัทจัง : เมนูที่มั่นใจสุดคือ "ไข่ม้วน" ค่ะ ทำอร่อยมาก! เป็นไข่ม้วนแบบญี่ปุ่นที่ไม่หวานนะคะ คือปกติในร้านซูชิมันจะหวานใช่ไหมคะ แต่ออริจินัลจริงๆ มันจะไม่หวาน เป็นรสชาติอาหารจริงๆ เลย

❑ ถ้าไม่นับอาหาร ไทย ญี่ปุ่น เกาหลี ที่เราทานกันบ่อยอยู่แล้ว มีอาหารนานาชาติไหนที่อยากลอง?

ซัทจัง : อยากลองกิน...ปลาหมึกสดเกาหลีค่ะ ที่มันยังดิ้นๆ อยู่ (ขันนักจี)

❑ เดี๋ยวนะ...เมื่อกี้บอกไม่รวมเกาหลีไง!

ซัทจัง : อ้าว ก็หนูยังไม่เคยกินเกาหลีเลยไงพี่! ถือว่าเป็นอาหารนานาชาติสำหรับหนูได้ปะ

❑ มาถึงเรื่องงานปัจจุบันบ้าง การกลับมาทำ Single เดี่ยวครั้งนี้ กระแสตอบรับเป็นยังไงบ้าง?

ซัทจัง : ถือว่าดีทีเดียวเลยค่ะ หลายคนบ่นว่าคิดถึงการร้องเพลงโซโล่ของซัทจัง พอกลับมาเขาก็ดีใจกัน ส่วนตัวซัทจังเองก็พยายามพัฒนาเรื่องการร้องให้ดียิ่งขึ้นไปอีกค่ะ

❑ แล้ว "ซัทจัง" รู้จักศิลปินยุค 90 บ้างไหม ทันฟังกับเขาบ้างไหม?

ซัทจัง : ฟังเยอะค่ะ! แต่หนูแยกไม่ค่อยออกว่าเพลงไหนคือยุค 90 เพลงไหนยุค 2000 อย่างเพลง "แพ้ใจ" นี่ 90 ใช่ไหมคะ? แล้วก็เพลงพี่เบิร์ดองไซ อย่างเพลง "พริกขี้หนู" หรือ "หมอกหรือควัน" อะไรแบบนี้หนูก็ฟังค่ะ

❑ รสนิยมเพลงใช้ได้เลยนะ สุดท้ายแล้วอยากฝากอะไรถึงแฟนคลับและฝากช่องทางการติดตาม?

ซัทจัง : ตอนนี้ซัทจังไม่ได้เป็น BNK48 แล้วนะคะ เป็นศิลปินเดี่ยวเต็มตัวแล้ว ยังไงก็ฝากติดตามเพลงต่อๆ ไปของซัทจังด้วยนะคะ ส่วนช่องทางการติดต่อ ถ้าเป็นไอจีกับติ๊กต็อกก็ลองเสิร์ช Satchan.Sawitchaya ได้เลยส่วนใน facebook ก็ search ชื่อ Satchan Sawitchaya ได้เลยเช่นกันค่ะ

`บิวกิ้น´ ทำงานหนักจนต้องฉีดยาเข้าเส้นเสียง!

เปิดใจ **"บิวกิ้น พุฒิพงศ์"** ถึงประสบการณ์ทำงานหนักจนเคยต้องฉีดยาเข้าที่เส้นเสียง การรับมือกับภาวะ Burnout การดูแลตัวเองทั้งกายและใจ พร้อมเผย Safe zone และวิธีรีชาร์จใจในวันเหนื่อย

◆ ทุกวันนี้ดูแลตัวเองยังไงบ้าง?

บิวกิ้น : กินดีครับเหมือนว่ากินโปรตีนที่ถึงแล้วก็ดูเรื่องการกินแล้วกันอาจจะไม่ได้คุม 100% แต่ก็พยายามไม่กินของที่มันแย่ๆ ไม่กินหวาน ไม่กินมัน กินโปรตีนที่ถึง แป้งก็กินในปริมาณที่โอเค แล้วก็นอน ออกกำลังกายจริงๆ แค่นี้เอง แล้วก็สุขภาพจิตดีก็โอเคแล้ว

◆ ออกกำลังกายอะไรบ้าง?

บิวกิ้น : ถ้าเป็น routine เลยก็จะมีเวทกับคาร์ดิโอแล้วก็เสริมๆ ก็จะเป็นเพื่อนชวนไปตีแบดก็ไป เขาชวนไปเตะบอลก็ไปบ้าง แต่นานๆ ที

◆ ปกติเป็นคนหุ่นทรงนี้อยู่แล้ว?

บิวกิ้น : ประมาณนี้ครับประมาณนี้ จริงๆ จะเป็นหุ่นแบบนี้หมายถึงว่าแขนขาจะไม่ได้ใหญ่มาก แต่เด็กๆ อ้วนก็จะพุงโล้ น้ำหนักผมเท่านี้มาตั้งแต่ประมาณ ม.2 ม.3 อยู่ประมาณ 60 ต้น ถึง 60 กลาง อยู่ประมาณนี้ น้ำหนักไม่ขึ้น ไม่เพิ่ม ไม่ลดเลย ถ้าขึ้นลงมันจะอยู่ในช่วง 60 ไม่เกิน 70 แล้วก็จะลงไปไม่ต่ำกว่า 60 จริงๆ ผมว่าประมาณนี้แต่ว่าสุขภาพดีก็โอเคแล้ว

◆ เรื่องของสุขภาพใจดูแลตัวเองยังไงบ้าง?

บิวกิ้น : พอโตมาผมรู้สึกว่าผมค่อนข้างติดคนที่บ้าน แล้วก็ติดเพื่อน เพื่อนกลุ่มที่เราโตมาด้วยกัน จริงๆ ก็แค่เหมือนกับได้มีช่วงเวลาพักไปใช้เวลากับคนที่บ้านกับเพื่อน อย่างตอนนี้ก็มีเพื่อนเพิ่งมีหมาเข้ามาใหม่ที่บ้าน เพิ่งเลี้ยงหมาประมาณ 6 เดือน 7 เดือน ก็กลับไปก็ไปอยู่กับมัน คือแค่ไปอยู่ในบ้านไปอยู่ในบรรยากาศญาติเยอะๆ แล้วก็ไปเจอเพื่อนบ้างผมว่าแค่ได้หยุดสักพักหนึ่งมันก็ recover ได้เร็ว

◆ เป็น introvert ไหม?

บิวกิ้น : เพิ่งมาเป็นตอนโต ตอนเด็กๆ เป็นคนชอบออกไปเจอคนมาก ชอบวันหยุด ชอบหากิจกรรมออกไปทำ ต้องนัดไปทำนั่นทำนี่ แต่ว่าช่วงประมาณปี 2 ปีมา รู้สึกว่าชอบอยู่บ้านมาก

◆ เจอคนเวลาทำงานเยอะเกี่ยวไหม?

บิวกิ้น : ก็เยอะแต่มันก็ไม่ได้เยอะกว่าช่วงที่ผ่านมา มีความสุขกับการอยู่บ้านมากขึ้น

◆ วันว่างเลือกที่จะทำอะไร?

บิวกิ้น : ถ้าว่างทั้งวันก็ไปออกกำลังกาย แล้วก็ถ้าว่างหน่อยก็ไปคลินิก ไปดูแลผิวนิดหนึ่ง แล้วก็กลับบ้านแค่นี้

◆ เป็นคนรีชาร์จพลังวันว่างโดยการอยู่บ้านอยู่คนเดียว?

บิวกิ้น : อยู่บ้านก็ไม่ได้อยู่คนเดียวหรอก ก็จะมีพี่เลี้ยง ที่เขาเลี้ยงมาตั้งแต่เกิด อยู่กับเขา ลงไปนั่งคุยกับเขาบ้าง ลงไปอยู่กับหมาบ้าง ตอนเย็นก็ลงมากินข้าวกับอากงอาม่าอะไรอย่างนี้ กลางคืนก็ไปนั่งคุยกับป๊ามั๊สักชั่วโมง 2 ชั่วโมง กลางวันก็มาดูหนังก็รู้สึกว่าอยู่บ้านก็แอปปี้แล้ว

◆ เคยมีเรื่องที่เข้าใจผิดกับสุขภาพไหม?

บิวกิ้น : มีเยอะเลย มีช่วงหนึ่งพยายามลดน้ำหนักเร็วๆ คือทั้งวันไม่กินเลย กินแค่ลสัดถ้วยเดียวตอนมัธยม แล้วมันลงเร็วจริงๆ วันละกิโลเลย 2 อาทิตย์ลงไปเกือบ 7-8 กก. ได้แล้วก็ทรมานมากเลย พอกลับมากินประมาณอาทิตย์เดียวมันเด้งคืนมา 2 เท่าเลย แล้วก็พยายามจะลงอย่างนี้ แล้วก็ไม่ขึ้นสักที จำได้เลยเคยไปดูสัมภาษณ์ของดาราท่านหนึ่ง เขาบอกว่าถ้าช่วงไหนเขาจะมีงานที่ต้องลดน้ำหนัก เขากินแค่กรีกโยเกิร์ตวันละถ้วย แล้วก็มีช่วงหนึ่งเคยไปทำตามเขาเหมือนกัน ทำๆ ก็ลงๆ แต่ทรมานมากเลย มึนหัวไปหมด พอเลิกจริงมันก็เด้งกลับขึ้นมาอีกแล้วเลยช็อตเดินไปอีก โยโย่เคยแบบประมาณ 2-3 รอบหลายลูปเลย แต่ตอนนี้ก็ให้เทรนเนอร์ช่วย

◆ เป็นนักร้องเราดูแลเสียงตัวเองยังไงบ้าง?

บิวกิ้น : ผมว่าสำคัญที่สุดเลยก็คือนอน คือถ้าวันไหนนอนน้อยมันจะรู้เลยว่าเหมือนกับมันไม่มีเสียง เหมือนเราซัพพอร์ตลบขึ้นมา มันจะร้องแต่ไม่มีเสียง เสียงมันออกแต่อยู่ดีๆ มันจะปลิ้นหรือมันจะแหบ หรือมันจะอะไรอย่างนี้ โทนมันจะไม่เพราะด้วย แล้วก็เหมือนกับว่าเราต้องใช้แรงเยอะกว่าเดิม แต่ถ้าได้นอนสัก 8 ชม. 10 ชม. ตื่นมาเสียงมันก็จะค่อนข้างดี

◆ การนอนเป็นยังไงบ้าง?

บิวกิ้น : มันก็จะมีช่วงที่เรานอนน้อยมากๆ 3-4 ชั่วโมงต่อกันหลายๆ วัน ซึ่งเมื่อก่อนเราไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นปัญหาขนาดนั้น ตอนที่เรา 20 ต้นๆ เราก็จะรู้สึกเหมือนลบบุดินอนน้อยมาสัก 5 วัน

เรามานอนเยอะวันเดียวมันฟื้นเลย แต่ตอนนี้มันเหมือนมันกลับกัน ถ้านอนน้อยวันเดียว 3 วันฟื้น 3 วัน แบบนอนเต็มๆ ถึงจะฟื้น ทุกวันนี้ถ้าผมวางแผนได้ก็จะนอนให้ได้อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง

◆ เคยมีเหตุการณ์ที่คออักเสบเสียงหายก่อนที่จะต้องใช้เสียงขึ้นคอนเสิร์ตหรือขึ้นงานใหญ่ๆ ไหม?

บิวกิ้น : ประจำเลยครับ ช่วงที่พักผ่อนไม่พอ แล้วร้องต่อเนื่อง เอาง่ายสุดหรือว่านานๆ จะทำสักทีหนึ่งก็คือไปหาหมอ แล้วก็ฉีดยาเลย อ้าปากแล้วก็ฉีดเข้าไปที่เส้นเสียงเลย ประมาณสัก 6-7 ชม. มันก็จะเริ่มคืนมาสักประมาณ 50% ก็จะเหมือนพอประคองผ่านวันนั้นไปได้แต่เขาบอกว่าปีหนึ่งหรือ 2 ปี ควรจะทำแค่ครั้งเดียว

◆ เราทำไปกี่รอบปีหนึ่ง?

บิวกิ้น : ปีหนึ่งก็คืออันนี้รอบหนึ่งแต่ที่เหลือเขาบอกว่าฉีดเข้ากันยังได้ แต่หมายถึงว่าถ้าเข้าไปตรงเส้นเสียงเลยไม่ควรทำบ่อย แต่ก็บางทีก็ฉีดก้นบ้างฉีดอะไรบ้าง แต่ถ้าถ้าไม่ได้รีบมากก็กินยาเอา แต่หลังๆ ก็ไม่ค่อยแล้ว เพราะว่าวับงานน้อยไม่ค่อยวับงานเยอะแล้วนานๆ ร้องที

◆ ถ้าเกิดให้เลือกร้องเพลงกับการแสดงเลือกอะไร?

บิวกิ้น : เลือกไม่ได้ชอบหมด ชอบทั้งคู่ มันสนุกคนละแบบ เหมือนเตะบอลกับตีแบด มันคนละอย่างกัน ไม่รู้สึกว่ามันเปรียบเทียบยาก แล้วก็รู้สึกว่า ผมว่าไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะร้องเพลงหรือแสดงมันจะมีช่วงหนึ่งที่เรารู้สึกว่าเราทำไปมันจะเริ่ม burnout แต่มันไม่ได้ burnout แบบอยากพักนะ แต่มันเหมือนอยากไปทำอย่างอื่น คือพอเราแสดงเยอะๆ เราจะรู้สึกว่าเบื่อ routine นี้จังเลย เริ่มเบื่อกับการทำแพทเทิร์นๆ แบบนี้ อยากออกไปเจอคนบ้าง อยากออกไปนั่งแดมป์เพลงบ้าง อยากออกไปอัดเสียงบ้าง มาทำเพลง พอทำเพลงเริ่มคิดเพลง ทำเพลง สร้างเพลง ออกไปร้องออกไปโปรโมท พอมาถึงจุดหนึ่งก็จะรู้สึกว่าเริ่มเบื่อแพทเทิร์นแบบนี้ อยากกลับไปออกกองบ้าง หรือบางทีอยากกลับไปนั่งคิดงานอื่นๆ บ้าง มันเหมือนกับว่าผมอยู่กับการทำงานแบบรูปแบบเดียวนานๆ ไม่ได้ เพราะมันจะคิดไม่ออกจะเริ่มหมดแพชชัน