

หัวข้อวิทยานิพนธ์	อัตชีวประวัติแห่งความอ้วน (เกินพิกัด) ของแม่บ้านคนหนึ่ง (An Autobiography of Obesity of a House-wife)
ชื่อผู้เขียน	นางสาวพรวดี สัทธาดำรงค์ (Miss Pomwadee Suttadumrong)
ระดับปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาวิชาสตรีศึกษา วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ บุณนาค
ปีการศึกษา	2550

#### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นวิทยานิพนธ์ที่จะเป็นการบันทึกเส้นทางของความระหก ระเหิน ซ้ำซ้อน และวอกวนของผู้หญิงอ้วน ที่เป็นแม่บ้านคนหนึ่งที่จะพยายามหลุดพ้นจากปัญหา ที่ได้รับผลกระทบจากความอ้วน เป็นการพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ระหว่างการลดน้ำหนัก โดยผ่านการบันทึก ซึ่งนอกจากจะเป็นการเก็บข้อมูล ประมวลปัญหาอุปสรรคบนเส้นทางของการลดน้ำหนักแล้ว ยังเป็นการบันทึกที่แสดงให้เห็น กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่จะให้ฉันมีแรงใจ ในการลดความอ้วนในครั้งนี้อย่างแน่นอนจะมีทั้งช่วงเวลาที่เราวิตกกังวลในการต่อสู้กับความหิวและความอยาก ความเคยชินที่ทำมาตลอดกว่า 20 ปี

ฉันต้องการเขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เพื่อเสริมสร้างพลัง(Empowerment) และเยียวยาตัวของฉันเอง และเพื่อครอบครัวของฉัน โดยเฉพาะลูกสาวของฉันทั้งสองคน ซึ่งก่อนนั้น ฉันไม่เคยทราบเลยว่าลูกสาวของฉันรักฉันมากขนาดไหน จนกระทั่งวันหนึ่งที่ลูกสาวคนโตของฉัน นำการ์ดวันแม่มาให้ฉัน ซึ่งลูกทำเองที่โรงเรียน มาให้แม่พร้อมกับบอกฉันแล้วพูดว่า "คุณแม่คะหนูรักแม่ หนูอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีคุณแม่" ซึ่งทำให้ฉันสะท้อนใจเป็นอย่างยิ่ง ตัวฉันเองนั้นก็อยากจะทำลูกๆ และคอยเฝ้าดูอนาคตของเขาเมื่อยามเติบโตใหญ่ คงไม่ดีแน่ถ้าคนที่รักคนใดคนหนึ่งต้องจากไป การลดน้ำหนักในครั้งนี้อย่างไรก็ได้เกี่ยวข้องกับกระแสของสังคมที่ให้คุณค่าผู้หญิงจากรูปร่างภายนอก หรือตามกระแสวัฒนธรรมการคลั่งผอม แต่อย่างไรก็ตาม หากเกิดจากความรักที่ต้องการที่จะลดน้ำหนักเพื่อลูกและเพื่อครอบครัวที่ฉันรัก

ในปฏิบัติการลดน้ำหนักเพื่อลูก ฉันเริ่มต้นปฏิบัติการด้วยน้ำหนัก 128 กิโลกรัม ตลอดระยะเวลาเกือบ 3 เดือนที่ฉันต้องต่อสู้กับตัวเอง แต่สิ่งที่ได้การสนับสนุนจากครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกและสามี คุณหมอมือดีดูแลฉันอย่างใกล้ชิด และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่อ้วนเหมือนกัน ฉันสามารถลดน้ำหนักได้ 29 กิโลกรัม ตลอดเส้นทางการลดน้ำหนักครั้งนี้ ฉันได้บันทึกอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ รวมทั้งกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพที่สามารถนำมาถอดเป็นบทเรียน ที่เป็นประโยชน์และเป็นกำลังใจให้กับคนอ้วน (เกินพิกัด)

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีรูปแบบการศึกษา 3 รูปแบบ คือ การศึกษาผ่านประสบการณ์และชีวิตจริงของคนอ้วน(เกินพิกัด) การศึกษาค้นคว้างานทางด้านวิชาการ และสุดท้ายคือการศึกษาจากปฏิบัติการจริง ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจคนอ้วนทั้งหลาย ให้มีกำลังใจที่จะลุกขึ้นมาลดน้ำหนักและไม่ทอดทิ้งกับสิ่งที่ต้องเผชิญระหว่างการลดน้ำหนัก เพื่อที่จะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่และได้มีชีวิตอยู่เพื่อคนที่ตนรัก