

# “ทำดีเพื่อพ่อ”

## เล็กยาก แต่เล็กได้

เรื่อง: วีระ เจตชาลา

เรียบเรียง/ภาพ:เพ็ญภา พรหมทิต



ในยุคปัจจุบันนี้คงไม่มีใครไม่ทราบถึงอันตรายของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพของทั้งผู้สูบเอง และคนรอบข้าง แต่จำนวนผู้สูบบุหรี่ในช่วงหลายปีมานี้กลับไม่มีจำนวนลดลง แม้จะมีการรณรงค์ส่งเสริมรวมถึงมีมาตรการทางกฎหมายเพื่อการเลิกบุหรี่มากที่สุดสักเพียงใด ถึงอย่างนั้นก็ยังมีคนจำนวนหนึ่งที่สามารถเลิกบุหรี่ได้จากการเอาชนะใจตนเอง หนึ่งในนั้น นั่นคือ **คุณวีระ เจตชาลา หรือ คุณแขก ผู้ดำรงตำแหน่งผู้จัดการโรงงาน บริษัท ไทยบุรณ จำกัด** ผู้ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรผู้จัดการโรงงานรุ่นที่ 11 ซึ่งความดีที่ทำ FM Loyalty ขอบันทึกความดีฉบับ 12 นี้



### FMC : จุดเริ่มต้นของความตั้งใจในการเลิกบุหรี่

คุณวีระ : ผมตั้งใจจะเลิกบุหรี่ยามานานหลายปีแล้ว ทุกปีก็พยายามบอกตัวเองว่าวันนี้จะเลิก แต่พอจะทำขึ้นมาจริงๆก็ทำไม่ได้ ทั้งที่ครอบครัวก็อยากจะให้เลิก จนกระทั่งวันที่มีโอกาสเข้าไปกราบพระบรมศพ เริ่มออกเดินทางต่อแถวตั้งแต่เวลาตี 5 ครึ่ง กว่าจะได้กราบพระบรมศพจริงๆคือตอนสี่โมงเย็น ในวันนั้นผมสูบบุหรี่ไม่ได้เลย เดี่ยวนั่งเดี่ยวยืนรอเข้าแถวเพื่อที่จะเข้าไปกราบพระบรมศพ ซึ่งในบริเวณนั้นมีการห้ามสูบบุหรี่ ตัวผมเองก็เลยต้องอด ต้องกดความอยากบุหรี่ของตัวเองไว้ ตลอดระยะเวลาที่รออยู่ไม่ได้สูบบุหรี่เลยแม้แต่มวนเดียว ถึงแม้ว่าครั้งนั้นจะยังเลิกบุหรี่ไม่ขาด แต่นั่นถือเป็นจุดเริ่มต้นของการอดบุหรี่ที่นานที่สุดในรอบหลายปี

### FMC : แรงบันดาลใจจากครอบครัว FM Family

คุณวีระ : ผมเคยเจอกับพี่พิชัย FM13 ครั้งแรกที่ไปดูงานที่บริษัท ฟาสเทคโน จำกัด ก็ได้ยื่นสูบบุหรี่คุยกัน รู้สึกถูกชะตา แล้วก็สูบบุหรี่เหมือนกันเลยคุยกันถูกคอ หลังจากนั้นก็ทราบจากสฎีป One Good Deed ทำดีเพื่อพ่อหลวงว่าแกเลิกบุหรี่ ผมก็กลับมาทบทวนกับตัวเองว่าทำไมแกถึงเลิกได้ ในเมื่อแกก็สูบบุหรี่มาเยอะเหมือนกัน แล้วทำไมเราถึงเลิกไม่ได้ จนเมื่อไปเจอกันที่งาน FM Reunion Golf Tournament แกก็แนะนำผมว่า ให้หักดิบเลยสำหรับตัวผม ผมคิดว่าการเลิกบุหรี่มันต้องค่อยๆลดลง ไม่เคยคิดถึงวิธีการหักดิบมาก่อนเลย และคิดว่านี่เราสูบบุหรี่แล้วเราได้อะไร

คุณวีระ : ถ้ามาซื้อเสียมีอะไรบ้าง พบว่ามีแต่ซื้อเสียยาวเหยียด เสียเงิน เสียสุขภาพ ทำร้ายครอบครัว ทำร้ายครอบครัว ซื้อเสียมันมีเยอะแยะมากมาย มีข้อดีข้อเดียวคือสนองความต้องการเรา ในเมื่อพี่พิชัยเลิกได้ ผมก็ต้องเลิกได้ ผมมานั่งคำนวณแล้วว่า ผมสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 22 ปี จนถึงตอนนี้ก็สูบมา 33 ปีแล้ว เท่ากับเวลา 396 เดือน หรือ 11,880 วัน ผมสูบเฉลี่ยวันละ 1 ซองครึ่ง เท่ากับผมสูบบุหรี่มาทั้งหมด 17,820 ซอง แต่ละซองประมาณ 80 บาท เท่ากับผมใช้เงินไปกับบุหรี่ 1,425,600 บาท โดยที่เกิดแต่ผลเสีย เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ และมีวันหนึ่งผมเดินไปเจอป้ายเกี่ยวกับพระราชดำรัส เรื่องการเอาชนะใจตนเอง ทำให้ผมกลับมาฉุกคิดได้ ว่า การเลิกบุหรี่ สิ่งแรกที่ควรทำ และต้องทำให้ได้นั้นคือ การเอาชนะใจตนเอง การที่เราจะตัดสินใจทำอะไรไม่เกี่ยวกับข้อยกเว้นเลย ถ้าเราเอาชนะใจตัวเองได้ อย่ว่าแต่เลิกบุหรี่ หากชนะใจตนเองได้ ไม่ว่าเรื่องอะไรเราก็ทำได้



การเอาชนะใจตนเองนั้น เป็นเรื่องสอนกันยาก เราต้องรู้จักบังคับใจตนเอง ถ้าบังคับไม่ได้ก็ไม่มีใครช่วยเราได้เลย **คุณวีระ เจตชาลา หรือ คุณแขก** นับเป็นบุคคลหนึ่งที่นำพระราชดำรัสของในหลวงรัชกาลที่ 9 มาเป็นแรงบันดาลใจและสามารถเอาชนะใจตนเองด้วยการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ จึงขอบันทึกความดีของ FM ท่านนี้ เพื่อเผยแพร่สฎีป “FM ทำดีเพื่อพ่อ” ไปยังอุตสาหกรรมต่างๆต่อไป

