

“ทำดีเพื่อพ่อ”

เลิกบุหรีไม่ยากอย่างที่คิด

เรื่อง: พิชัย สายชล

เรียบเรียง/ภาพ: เซวรินทร์ มาช่วย



นับ จากนี้ไม่นาน พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กำลังจะมาถึง ซึ่งจะเป็นวันที่น้ำตาคนไทยจะไหลหลั่งท่วมแผ่นดินอีกตราหนึ่ง FMC REUNION สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จึงได้จัดให้มีสัปดาห์พิเศษเพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และส่งเสริม 5.๙ ด้วยการ “ทำดี สืบสานปณิธานของพ่อ”

ในช่วงเวลาอันสำคัญนี้ เราได้พบเรื่องราวดี ๆ เรื่องแรกของ FM คนหนึ่ง ที่ได้แรงบันดาลใจจากในหลวง 5.๙ “เลิกบุหรี”

อย่างถาวร **คุณพิชัย สายชล** ผู้จัดการทั่วไป บริษัท ไทยซัมมิท แพลมบิ่ง โอโตพาร์ท จำกัด ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร Factory Management รุ่นที่ 13 เราจึงขอบันทึกความดีของ “คนดี” ที่ทำดีเพื่อพ่อไว้ดังนี้

FMC: สูบบุหรี่มานานเท่าไร

พิชัย: ตั้งแต่ ม.1 อายุ 15 ปัจจุบันอายุ 51 นับเป็นเวลา 36 ปี ลองสูบบวนแรก เพราะเพื่อนสูบ จากวันละ 5 ตัว เป็นวันละ 2 ช่อง หนักมาก

FMC: เพราะอะไรถึงคิดเลิก

พิชัย: วันที่ 26/8/60ผมมีโอกาสไปร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ ที่ไทยซัมมิทกรุ๊ป เป็นเจ้าภาพ นั่งรอและร่วมพิธีอยู่ราว 6ชม. โดยไม่ได้สูบบุหรี่เลยซักตัว คนที่ติดมาก ๆ จะรู้ว่ามันขาดไม่ได้ ประกอบกับในช่วงเวลานั้น พรบ. บุหรี่ มีผลบังคับใช้ ทำให้บุหรีราคาสูง



ขึ้น และตำร่องของพ่อแม่ ที่ขอให้เลิกมานานแล้ว แต่ยังไม่ได้วันนั้น ทำให้ได้ติด และตัดสินใจที่จะเลิกบุหรีให้ได้อย่างเด็ดขาด “หักดิบ”

FMC: เล่าเหตุการณ์ของช่วงเวลา “หักดิบ”

พิชัย: วันที่เริ่มหัก คือ วันศุกร์ที่ 15/9/60 ไปทำงาน ทำใจมาจากบ้านเลย คิดถึงในหลวง คิดถึงแม่ คิดถึงวันบุหรีปรับราคาพยายามทำตัวให้ยุ่งทั้งวัน คิดงาน ประชุม ไม่คิดถึงมัน ทำได้นะไม่สูบเลย แต่ใจยังอยากอยู่ไม่ทิ้ง มือไม่สั่น หงุดหงิด ใจสั่น มือแขน ขา เกร็งไปหมดชงวันเสาร์, อาทิตย์ ต้องอยู่กับตัวเอง สะดุดใจใจ ไม่ให้หวั่นไหว พยายามสูบมาก ๆ ก็วิ่งขึ้นไปอาบน้ำสระผม เอาข้าวคั่วหัว ให้หวั่นมันไล่ ทำอย่างนี้ทั้งวัน วันหนึ่ง 4 - 5 ครั้ง (ดื่มน้ำบ้านเลย...หัวเราะ) ทำให้สดชื่น ผ่อนคลาย ลดอาการหงุดหงิดและเกร็งได้มาก ผ่านไป 3 วัน ผมมั่นใจนะว่าทำได้ แต่อาจจะยังไม่ 100% ขอพิสูจน์วันทำงานในสัปดาห์ถัดไปว่าจะอดทนต่อความท้อต่าง ๆ ทั้งงานเสียงสังสรรค์ และพบปะเพื่อนฝูงที่สูบได้หรือไม่..... ผ่าน 7 วัน ถึงวันที่ 22/9/60 ผมไม่สูบบุหรี่เลยสักตัว ใจก็นิ่งมาก บอกกับตัวเอง.... ชนะแล้ว

FMC: ปัจจัยที่ทำให้เลิกบุหรีสำเร็จ

พิชัย: สังจะ พุดคำไหนคำนั้น ผมปฏิญาณตนต่อพระองค์ท่านว่าจะเลิก ก็ต้องทำได้ อีกอย่างคือ “ใจ” ถ้าใจเราไม่แข็งพอ ก็จะกลับไปสูบอีก และก็จะเลิกไม่ได้

FMC: อิทธิพลของในหลวง 5.๙ ต่อจิตใจ

พิชัย: การเลิกบุหรี สำหรับคนที่สูบมานานและเป็นเวลานานไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้าไม่มีแรงบันดาลใจที่มากพอ จะไม่มีทางเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของคน ให้ลงมือทำอะไร ๆ ที่ยากลำบากให้สำเร็จได้ ในหลวง 5.๙ คือ บุคคลต้นแบบของผม คำสอนของพระองค์ “ไม่ว่าจะทำการ สิ่งใด ต้องรู้ใจจริง อย่งเข้าใจ ต้องเข้าใจและทำให้จริง อย่างผู้มีปัญญา ทุกเรื่องที่ทำก็จะสำเร็จ” ซึ่งผมได้นำแนวทางนี้ มาเป็นความมานะ อดทน และเป็นกำลังใจในการเลิกบุหรี เพื่อพิสูจน์ตัวเองว่า “แท้” หรือไม่ ขนาดพระองค์ท่าน เป็นถึงพระมหากษัตริย์ ยังต้องทรงงานหนัก เพื่อประโยชน์และความสุขให้กับประชาชนของพระองค์ได้ และผมก็เป็นคนไทยคนหนึ่งที่เกิด เติบโตและมีชีวิตที่สุขสบายอยู่บนแผ่นดินไทย เป็นลูกชายคนเดียวของแม่ เป็นพ่อที่ประเสริฐของลูก และเป็นผู้จัดการทั่วไป ที่ทำกำไรให้กับไทยซัมมิทกรุ๊ปมากกว่า 27 ปี ทำไมผมจะทำเพื่อพระเจ้าอยู่หัว ทำเพื่อแผ่นดินเกิด และคนที่ผมรักไม่ได้

FMC: การเปลี่ยนแปลงหลังเลิกบุหรี

พิชัย: เปลี่ยนหลายอย่างเลย พ่อ แม่ ลูก ภรรยา คนรอบข้าง ลูกน้อง ทุกคนประหลาดใจ และภูมิใจในตัวผม ติดหนักและนานขนาดนี้ ไม่คิดว่าจะทำได้ สำหรับตัวเองก็มีความสุขมากขึ้น มีเงิน



เหลือเก็บมากขึ้น สุขภาพร่างกายดีขึ้น หายใจดีลงซึ่งมีมีคนทักหลายคนแล้วว่าหน้าตาพ่องใสขึ้น

FMC: อยากบอกอะไรกับผู้ที่สูบบุหรี่

พิชัย: เลิกเถอะ หักดิบเลยนะ ต้องเด็ดขาด เลิกแล้วดีนะทุกอย่าง ทั้งในเรื่องงาน เงิน ครอบครัว และสุขภาพเลิกบุหรีไม่ยากหรอก แต่เริ่มจากตัวคุณ ด้วยพลัง “ใจ” และศรัทธา โดยอาจหาใครสักคน สกานการณ์อะไรสักอย่าง มาเป็นแรงบันดาลใจ ที่จะทำให้เรามุ่งมั่นทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ และหากแรงบันดาลใจนั้น มีอิทธิพลเช่น 5.๙ ยิ่งจะทำให้ “ใจ” เราทำสิ่งนั้นให้สำเร็จเร็วขึ้น...เหมือนผม



บันทึกหนึ่งความดีที่ “ทำเพื่อพ่อ” นี้ เราขอชื่นชมในความกล้าหาญ และอดทนของคุณพิชัยฯ ที่สามารถเอา “ชนะใจ” ของตนเองได้สำเร็จ โดยมี “ในหลวง 5.๙ และแม่” เป็นที่ตั้ง “หักดิบบุหรี” ได้อย่างถาวรในครั้งนี้ และเราขอยกให้เรื่องราวของคุณพิชัยฯ เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของกำลังใจสำหรับผู้ที่อยากเลิกบุหรีให้เด็ดขาด “เลิกบุหรี เลิกไม่ยาก เริ่มได้ที่ตัวคุณ” พบกันใหม่สัปดาห์หน้า จะเป็นใคร โปรดติดตามครับ



**FACTORY
MANAGEMENT**