



เลิกบุหรี่ ต้องที่
1600





เลือกบุตรี ต้องที่

1600

ชื่อหนังสือ	เลิกลูกที่ท้องที่ 1600
บรรณาธิการ	รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์
กองบรรณาธิการ	ส่องแสง ธรรมศักดิ์ ศมิษรา อมรปาน จิรพงษ์ อิมสมบูรณ์ มยุรี วัฒนบรรจงกุล
ประสานงาน	ชมพูนุท อิมแสง
ออกแบบปกและรูปเล่ม	บริษัท อาเดียว จำกัด ยุทธชัย อิมสมบูรณ์
ภาพประกอบ	ทองรัช เทพารักษ์
จัดพิมพ์โดย	ศูนย์บริการเลิกลูกที่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
พิมพ์ครั้งที่ 1/2555	จำนวน 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
หมายเลข ISBN	978-616-90780-5-0

สารบัญ

คุณวันชัย (จ.นครปฐม)	10
คุณลุงสงวน แก่นเพชร (จ.ปทุมธานี)	20
คุณทองใบ บุษมี (รังสิต)	34
คุณอรุณ - คุณแห้ว (บางนา)	52
คุณสุวรรณา (สัตหีบ)	68
คุณโกศล (ฉะเชิงเทรา)	76
บทส่งท้าย	87

คำนิยม



นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์
ประธานมูลนิธิสร้างสุขไทย

บุตรีไม่ใช่ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง แต่ ผู้ที่เสพติดแล้วจะเลิกไม่ได้ง่าย ๆ

มาร์ค ทเวน นักประพันธ์เรื่องนามของ
สหรัฐจึงกล่าวว่า “บุตรีนั้นะเลิกง่าย ผมเลิก
มาได้ตั้งสองร้อยกว่าครั้งแล้ว”

จากข้อมูลทางสถิติพบว่า ผู้ที่ติดบุตรี
ตั้งแต่วัยเด็กมากเท่าไร จะเลิกได้ยากมาก
เท่านั้น

พี่สาวของอดีตรองประธานาธิบดีอัล กอร์
แห่งสหรัฐอเมริกา เป็นผู้หนึ่งที่ติดบุตรีตั้งแต่
วัยรุ่น และเลิกไม่ได้สุดท้ายต้องจบชีวิตลง
ด้วยโรคมะเร็งปอด

การที่บุตรีเลิกได้ยาก เกิดจากเหตุปัจจัย
หลายประการด้วยกัน

ประการแรก บุตรีสามารถสนองตอบ
ความต้องการของมนุษย์ที่ไม่เข้มแข็งให้หัน
เข้าหา เช่น ช่วยคลายเครียด ลืมทุกข์ หรือ
รู้สึกเป็นสุขที่ได้เสพ

ประการที่สอง เพราะบุตรีเป็นสิ่งเสพติด
ที่ไม่ผิดกฎหมาย ทำให้พ่อค้าบุตรีสามารถ
ใช้กลยุทธ์การโฆษณาและวิธีการทางการ
ตลาด จูงใจให้ผู้ที่ยังไม่ติด กลายเป็นคน
ติดบุตรี และคนที่ติดอยู่แล้วเลิกได้ยาก

ประการที่สาม คนโดยมากไม่รู้ว่า การสูบบุหรี่ที่มิดศีลข้อ 5 ซึ่งสอนให้ละเว้นจากการเสพ “สุรา” “เมรัย” และ “มัจฉะ” สุรา คือ เหล้าที่ได้จากการกลั่น เมรัย คือ เหล้าที่ได้จากการหมัก เช่น เบียร์ ไวน์ ส่วน “มัจฉะ” คือ “ของมีนเมา” ต่างๆ ซึ่งครอบคลุมบุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด เมื่อพูดถึงศีลข้อ 5 คนทั่วไปมักนึกถึงแต่สุรา เมรัยเท่านั้น ไม่ใคร่มีใครนึกถึงบุหรี่

เมื่อบุหรีมีพิษภัยมากมายและเลิกลยากเช่นนี้ จึงต้องช่วยกันหาวิธี ขักชวนและสนับสนุนให้คนที่ติดสามารถเลิกได้ ซึ่ง 1600 สายด่วน เลิกบุหรีแห่งชาติ คือช่องทางหนึ่งที่มุ่งหน้าทำหน้าที่นี้

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้เป็นเรื่องราวของคน 6 คนที่ได้เอาชนะใจจาก สายด่วน 1600 จนสามารถเลิกบุหรีได้และยินดีให้นำเรื่องราวมา เผยแพร่เพื่อประโยชน์ของผู้ที่ยังติดบุหรี ด้วยความหวังว่าจะก่อแรง บันดาลใจ หรือเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ที่ยังไม่สามารถเอาชนะบุหรีได้

เรื่องราวของ “ผู้พิชิตบุหรี” ทั้ง 6 นี้ล้วนน่าสนใจเพราะนำเสนอ ในลักษณะ “เรื่องเล่าเร้าพลัง” ทำให้สามารถเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว ขอชื่นชมทุกฝ่ายที่นำสิ่งดีๆ เหล่านี้มา เล่าสู่กันฟัง ทั้งเจ้าของเรื่องเล่า และผู้เล่า

หวังว่าเรื่องเล่าเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ที่ยังสูบบุหรีสามารถเลิกบุหรี ได้ และผู้ที่ยังไม่ตกเป็นทาสบุหรีได้รับรู้ถึงโทษภัย และไม่คิดที่จะ พึ่งพาบุหรีต่อไป...

☎ 1600

คำนิยม



ดร.สุปรีดา อุดยานนท์
รองผู้จัดการ กองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ติดบุหรี่ส่วนใหญ่ถึงประมาณร้อยละ 70 ต้องการจะเลิกสูบ แต่ยังไม่เลิกไม่ได้ ส่วนหนึ่งมาจาก อุตสาหกรรมยาสูบได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องให้บุหรี "ติดง่ายเลิกยาก" ขึ้นเรื่อยๆ ด้วยนวัตกรรมของสารที่ปรุงแต่งลงไปในมวนบุหรี (ผมไม่มั่นใจว่าใช้คำ "พัฒนา" และ "นวัตกรรม" ในที่นี้ได้เหมาะสมหรือไม่)

คนที่ทำงานเพื่อการไม่สูบบุหรี ล้วนเข้าใจดีว่า ผู้สูบส่วนใหญ่เป็น "เหยื่อ" ของสารเสพติดชนิดนี้มักติดมาตั้งแต่สมัยวัยรุ่น และต้องการความช่วยเหลือในปัจจุบัน

ศูนย์บริการเลิกบุหรีทางโทรศัพท์แห่งชาติ เป็นกลไกหนึ่งของประเทศไทยที่ถูกจัดตั้งขึ้นในปี 2552 เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ติดบุหรีเข้าถึงความช่วยเหลือนี้ได้ง่ายและมากยิ่งขึ้น โดยการร่วมก่อตั้งของกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) จากคนที่ได้รับการให้คำ

ปรึกษาผ่านสายโทรศัพท์ไปแล้วว่าทบทวนคน หลายคนทีเล็กนุหรี
ได้ และไม่เพียงเก็บความปิติยินดีและบทเรียนของความสำเรจไว้
กับตัวเองและคนใกล้ตัว แต่ยินดีมาให้ปากคำในหนังสือเล่มนี้
ด้วยเมตตาจิตต่อคนอื่นที่ยังเวียนวนอยู่กับห้วงทุกข์ของการติด
นุหรืออยู่

ไม่มีใครเข้าใจความยากลำบากของผู้ที่กำลังจะเลิกนุหรี มากไป
กว่า คนที่เคยผ่านสมรภูมีย่อยๆ ของชีวิตตรงนี้มาแล้ว

บทเรียนตรงจากประสบการณ์เหล่านี้จึงเป็นสิ่งล้ำค่า ถ้าการให้
คำปรึกษาตามหลักวิชาการเป็น “ยาหลัก” เพื่อการเลิกนุหรี เรื่องราว
ข้อคิดของผู้เลิกนุหรีสำเรจก็น่าจะเป็นเสมือน “ยาเสริม” ที่สำคัญ ที่
ช่วยให้ “ความรู้เชิงลึก” และช่วยสร้าง “พลังของความเชื่อ” ในการ
จะฟันฝ่าสงครามนี้

ในนามของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ผมขอแสดงความชื่นชมอย่างสูงต่อคณะผู้จัดทำ ที่เจียดเวลาจาก
การจ่าย “ยาหลัก” มาช่วยกันปั้น “ยาเสริม” เล่มนี้ รวมไปถึง
เจ้าของเรื่องราวทุกคนที่สละเรื่องราว บทเรียนของตนเป็นวิทยาทาน
แก่ผู้อื่น และหวังว่าความปรารถนาดีเหล่านี้ จะนำไปสู่สัมฤทธิผล
ของการพ้นทุกข์จากคवनุหรือของสังคมไทยยิ่งขึ้นต่อไป

☎ 1 6 0 0

คำนำ



รศ.ดร.จันทนา ยูนิพันธุ์
ผู้อำนวยการ ศูนย์บริการ
เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

หนังสือ “เลิกบุหรี่ต้องที่ 1600” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่จัดพิมพ์ต่อเนื่องกับ หนังสือ “ที่นี้ 1600 สายเลิกบุหรี่ (ศูนย์บริการเลิก บุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ)”

ซึ่งในหนังสือเล่มแรกนั้น ได้เล่าถึง ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ (Quit counselors) ตั้งแต่ช่วงฝึกอบรมก่อน การปฏิบัติงาน จนกระทั่งสามารถเป็นผู้ให้ คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ และมีประสบการณ์ การให้บริการในแง่มุมต่างๆ แก่ผู้ต้องการ เลิกสูบบุหรี่

ตั้งแต่เริ่มให้บริการเมื่อต้นปี 2553 จนถึง ปลายปี 2554 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทาง โทรศัพท์แห่งชาติได้ให้บริการแก่ประชาชน ทั่วไปแล้วเป็นจำนวนมากกว่า 67,553 ราย ผู้รับบริการทั้งหมดนี้ มีความหลากหลายใน ด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น วัย เพศ อาชีพ สาเหตุที่สูบ ระยะเวลาที่สูบ ปริมาณบุหรี่ที่ สูบ ปัญหาส่วนตัวหรือข้อจำกัดต่างๆ ที่ ทำให้การเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองไม่ประสบ ความสำเร็จ

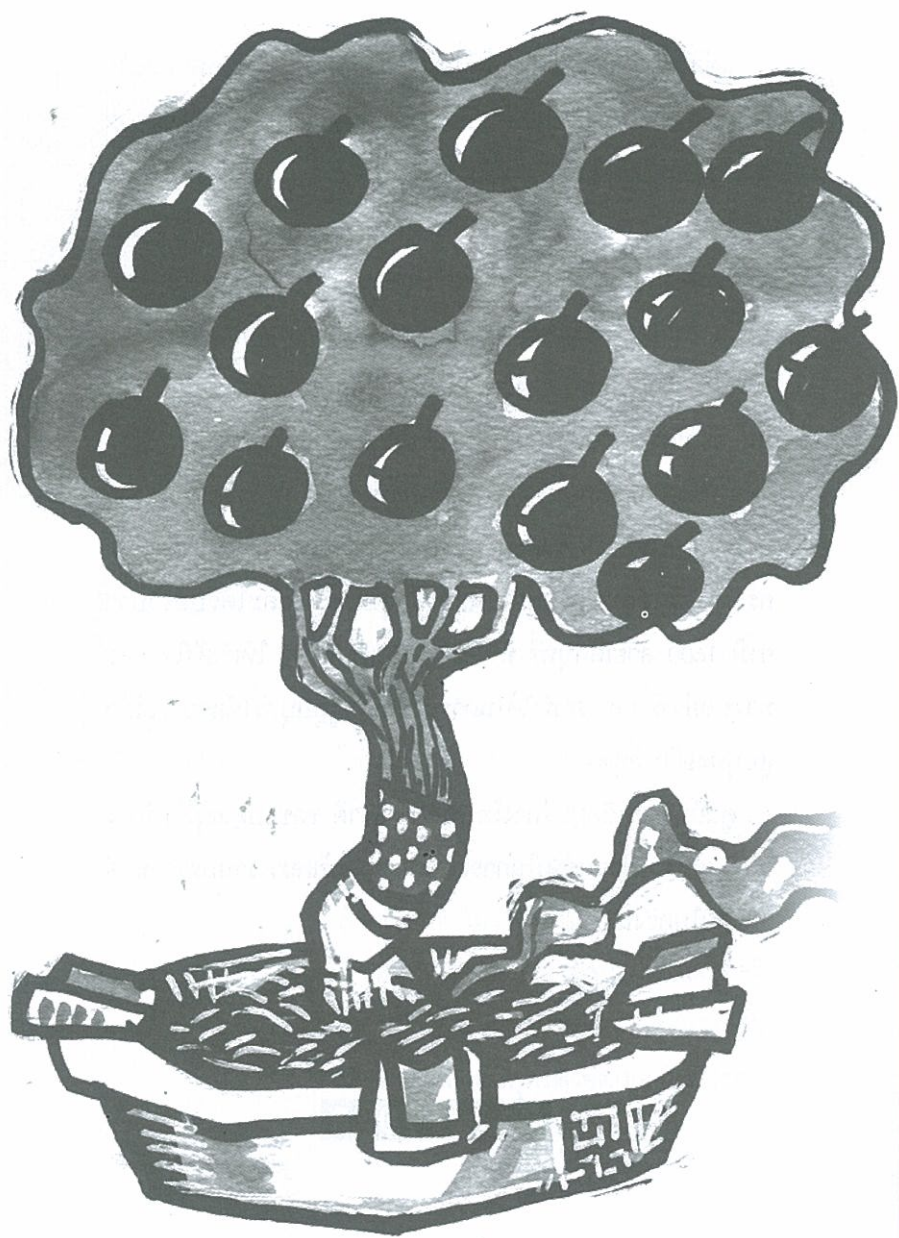
แต่สิ่งที่ผู้รับบริการทั้งหมดนี้มีเหมือนกันก็คือ ทุกท่านตัดสินใจเลือกใช้บริการของ 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ในการเลิกสูบบุหรี่

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้ใช้บริการของ 1600 ที่อนุญาตให้เผยแพร่เรื่องราวส่วนตัวและประสบการณ์การรับบริการจาก 1600 สู่สาธารณะได้นั้น จะเป็นผู้สะท้อนการให้บริการของ 1600 ผ่านทางเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงของแต่ละท่าน ซึ่งเรื่องของแต่ละท่านนั้นมีแง่มุม วิธีการ สถานการณ์ ที่น่าสนใจรวมทั้ง สนุกสนาน ซาบซึ้ง

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ หวังว่าการเปิดเผยประสบการณ์อันมีค่าของผู้รับบริการทุกท่านเหล่านี้ จะได้มีส่วนกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่หรือผู้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ และได้รับทราบว่ายังมี 1600 สายเลิกบุหรี่ ที่พร้อมจะเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจ และทำทุกอย่างที่สามารถทำได้ในการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ขอขอบคุณผู้ให้บริการทุกๆ ท่าน ที่มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ความรู้และความปรารถนาดีสู่สังคมในครั้งนี้





“

สามีคนแรกของฉัน
 ใจดี ไม่ทะเลาะกับฉัน
 ใจดี ผมรักพี่ชาย
 ผมรักพี่ชายคนโต
 พี่ชายกับคนโต
 เมื่อเสียสามีคนที่หนึ่ง
 ผมคิดถึงพี่ชาย
 คนโตคนโต ผมคิดถึง
 คนโตคนโตคนโต เมื่อเสีย
 เมื่อเสียสามีคนที่หนึ่ง
 พี่ชายกับคนโต
 พี่ชายกับคนโต
 พี่ชายกับคนโต

”

คุณวันชัย (จ.นครปฐม)

คุณวันชัย อาชีพทำสวนองุ่นและฝรั่ง อยู่ที่จังหวัดนครปฐม
สูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 20 จนถึงอายุกว่า 50 ด้วยปริมาณวันละ
เกือบ 2 ซอง

“ผมมาถึงจุดนี้ได้ทำให้พบว่าผมชนะใจตัวเองได้ และพบว่าเราก็จะสามารถเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างได้ งานก็ได้และอะไรก็ได้ แต่ถ้าเราเอาชนะใจตัวเองไม่ได้อย่าว่าแต่สอนลูกเลย คนอื่นก็จะไม่มีความเชื่อถือเรา ถ้าเราเอาชนะใจตัวเองไม่ได้ แล้วกับคนอื่นเราจะชนะใจเขาได้อย่างไร”

คุณวันชัยเล่าว่าเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มานานับสิบครั้งแต่ก็ไม่สำเร็จและกลับมาสูบต่ออีก จนกระทั่งวันหนึ่งที่กำลังซื้อบุหรี่มาสูบเหมือนปกติทุกวัน แต่วันนั้นได้เห็นเบอร์โทรศัพท์ 1600 ที่พิมพ์ไว้หน้าซอง เกิดสะดุดตาคุณวันชัย และได้ลองกดโทรศัพท์ไปที่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ในวันนั้น “เกิดบางอย่างที่ผมคิดไม่ถึง”

นั่นคือ คำแนะนำที่ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นบุคลากรที่ผ่านการคัดเลือกอย่างเข้มข้น และเป็นผู้อยู่ในสายงานด้านสุขภาพที่มีความรู้จริง ผ่านการอบรมอย่างมืออาชีพ ได้พูดคุยจนกระทั่งคุณวันชัย “ถึงบางอ้อ” เกิดกำลังใจ และลองนำมาปฏิบัติ ทั้งที่ผ่านมาก็ได้รับคำแนะนำจากผู้ใกล้ชิดและเพื่อนฝูง เช่น การอมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง แต่กลับทำให้ยิ่งอยากสูบบุหรี่มากขึ้น

“ที่ 1600 มีวิธีการให้หลักการที่ถูกต้อง มีวิธีการพูดที่เชื่อถือได้ และมีการโทรศัพท์เพื่อให้กำลังใจตลอด ซึ่งสิ่งนี้มีส่วนสำคัญมากสำหรับผม ทำให้ผมคิดว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของการเลิกสูบบุหรี่ของผมได้นั้น คือผลงานของควิทไลน์ ที่เหลือคือ

“ ที่ 1600 มีวิธีการให้หลักการที่ถูกต้อง มีวิธีการพูดที่เชื่อถือได้ มีการโทรศัพท์ให้กำลังใจตลอด ”

“มันเป็นแค่ความเคยชินเท่านั้น
อยากจะบอกทุกๆ คนที่สูบบุหรี่
ว่า มันไม่ใช่เพื่อนเลย
มันเป็นแค่ความเคยชิน...”

จากตัวเราเองและกำลังใจคนรอบข้าง 1600 ทำให้ผมใจแข็ง
ได้และมองหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อให้เลิกสูบบุหรี่ได้ กำลังใจ
ส่วนหนึ่งมาจากการที่ 1600 บอกผมว่า มีคนที่เลิกได้เยอะ
แยะแล้วทำไมเราจะเลิกไม่ได้ เมื่อลองดูแล้วเห็นความสำเร็จ
เป็นขั้นเป็นตอน ทำให้เกิดกำลังใจเพิ่มขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บาง
สิ่งเล็กๆ ที่ผมมองข้าม เช่น การอมมะนาวจนผาด การอม
ของเปรี้ยวตามคำแนะนำ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมไม่เคยคิดเลย แต่
สิ่งนี้กลับได้ผลที่ดี”

เมื่อมองย้อนไปที่ตอนคุณวันชัยสูบบุหรี่ ณ ตอนนั้นเป็น
คนที่สุขภาพไม่ดี มีอาการมึนงงโดยไม่รู้สาเหตุ ร่างกาย
อ่อนแอเมื่อเวลาอากาศเปลี่ยนก็มักเป็นไข้และปวดศีรษะง่าย
มีอาการไอ เหนื่อยง่าย แม้จะมีความสูง 170 เซนติเมตร
แต่การสูบบุหรี่ทำให้ความรู้สึกอยากอาหารลดลง ทำให้มีน้ำ

หนักน้อยกว่าที่ควร ปัจจัยสำคัญอีกส่วนที่คุณวันชัยตัดสินใจ เลิกบุหรี่เด็ดขาดนับถึงปัจจุบันคือ กว่า 1 ปีแล้วนั้น เป็น เพราะการรณรงค์ที่เข้มข้นขึ้นของสังคมด้วย และพบว่า การ สูบบุหรี่เป็นเรื่องที่สังคมจริงจัง ไปที่ไหนก็เริ่มหาที่สูบบุหรี่ ได้ยากขึ้น

นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนที่มีอารมณ์หงุดหงิดมากจนเฉียว จนเรียกได้ว่าลูกๆ เข็งหน้าและเมินหน้าหนี คุณวันชัยเคย คิดว่า “เราต้องมีบุหรี่เป็นเพื่อน” มาโดยตลอด เวลาสูบบุหรี่ จะคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้สมองแล่น เมื่อถึงเวลาเดินดูงาน ในสวนต่างๆ ครั้งจะต้องจุดบุหรี่เป็นเพื่อนตรวจงานไปด้วย กัน แต่แท้ที่จริงแล้วคุณวันชัยกล่าวว่า “มันเป็นแค่ความ เคยชินเท่านั้น และอยากจะบอกทุกๆ คนที่สูบบุหรี่ว่า มัน ไม่ใช่เพื่อนเลยมันเป็นแค่ความเคยชิน จุดนี้เท่านั้นเองที่ทำให้ เราติด”

สมัยก่อนที่คุณวันชัยเดินตรวจดูต้นไม้ (พร้อมกับสูบบุหรี่ ในมือ) คุณวันชัยเล่าว่า “ผมมักจะพันงกับสิ่งที่เห็นและมอง ข้ามรายละเอียดไปอย่างลวกๆ เช่น ได้ให้ยารักษาต้นไม้แต่ ให้ยาไม่ถูกกับโรค เหมือนกับมีอาการปวดท้องแต่กลับกินยา แก้ปวดหัว”

“ผมว่าการทำอะไรทำสวนเราต้องรักษาต้นไม้ เพราะเขาเป็น
สิ่งมีชีวิตแต่เขาคุยกับเราไม่ได้ เขาบอกไม่ได้ว่ากำลังป่วยเป็น
อะไร เมื่อเลิกสูบบุหรี่ทำให้ผมรอบคอบขึ้น ไม่ตัดสินใจและมอง
อะไรลวกๆ ผมมีสติที่จะมองและพิจารณาดูว่า เขาต้องเป็น
โรคนี้ เมื่อสภาวะโรคนี้เกิดขึ้นก็หาวิธีปราบได้ตรงจุด การ
เลิกบุหรี่ทำให้เรารอบคอบและไม่ใช้อารมณ์เลย”

จากการที่เป็นคนมองอะไรเพียงผิวเผิน พอเลิกบุหรี่ได้
กลับเป็นคนละเอียดลออมีความคิดแม่นยำและเกิดความผิดพลาด
ลดน้อยลงมาก

“ทุกวันนี้ที่ผมเลิกได้ ผมไม่เห็นความสำคัญว่าต้องทำแบบ
นั้นอีกเลย ความคิดผมเล่นและดีกว่าตอนสูบบุหรี่มาก เทียบ
กันแล้วตอนที่สูบบุหรี่ สมองผมกลับตื้อๆ คิดอ่านไม่ลึกซึ้ง
เท่านี้ด้วยซ้ำ”

คุณวันชัยให้กำลังใจแก่ผู้ที่ยังสูบบุหรี่ว่า มันมีแต่เสียทั้ง
สุขภาพใจและกาย ถ้าเลิกได้ขอให้เลิกเสียเถอะแล้วทุกอย่าง
ในชีวิตจะดีขึ้นเยอะ ทั้งเรื่องครอบครัว การงาน โดยเฉพาะ
ความมั่นใจในตัวเองนั้นเพิ่มขึ้น 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะเมื่อ
เราทำเรื่องที่ยากนี้สำเร็จได้อย่างอื่นก็ต้องสำเร็จ เพราะมัน
หมายถึงการชนะใจตัวเองได้แล้ว

“

เมื่อเลิกสูบบุหรี่
ทำให้ผมรอบคอบขึ้น
ไม่ตัดสินใจและมองอะไรสวยๆ
ผมมีสติ...การเลิกบุหรี่
ทำให้เรารอบคอบ
และไม่ใช้อารมณ์เลย...”

การเลิกบุหรี่สำคัญมากที่การชนะใจตัวเองเมื่อเห็นคนอื่น
สูบก็กลับไปสูบอีก แล้วมันก็จะเลิกไม่ได้ ดังนั้นเราจะชนะ
เรื่องอย่างอื่นได้อย่างไร กำลังใจมีส่วนสำคัญมาก โดยเฉพาะ
การติดตามเยี่ยมเยียนสอบถามอาการจากทาง 1600 เพราะ
ไม่ใช่เราได้คำแนะนำครั้งแรกแล้วหายไปเลย แต่มีการให้
ความรู้แก้ปัญหาและให้กำลังใจสูงมาก ตั้งแต่เลิกบุหรี่ได้คุณ
วันชัยน้ำหนักขึ้น อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
ดีขึ้น สมัยก่อนเคยดื่มเหล้าก็เลิกทั้งหมด

“

ลูกๆ เชื่อฟังคุณวันชัยมากขึ้น
เพราะเห็นการทำตัวเป็นเยี่ยงอย่าง
จากที่เคยดื่มเคยสูบแล้วเลิกได้
จึงได้รับการยอมรับ... ”

เมื่อผู้นำครอบครัวมีความเข้มแข็งทั้งจิตใจและร่างกายจึงเป็นตัวอย่างที่ดีงามให้กับลูกๆ ได้ “ลูก..ถ้าเรายังไม่เคยทำก็อย่าไปลองเลย” ผมพูดกับลูกๆ แต่ถ้าผมยังทำอยู่ก็กลัวลูกย้อนว่า “ทีพ่อยังทำอยู่จะมาสอนได้ยังไง”

ลูกๆ ของคุณวันชัยเชื่อฟังคุณพ่อมากขึ้น บางครั้งสอนแล้วเขาจะนั่งฟัง เพราะเห็นการทำตัวเป็นเยี่ยงอย่าง จากที่เคยดื่มเคยสูบแล้วเลิกได้จึงคุยกันรู้เรื่องและได้รับการยอมรับมากขึ้น ความสัมพันธ์ในบ้านดีขึ้นกว่าเก่าอบอุ่นขึ้นเยอะ มีความสามัคคีมากขึ้น ลูกเข้าใกล้ตัวมากขึ้น เรียกว่า เข้าใกล้ได้ ได้ ได้เลยทีเดียว จากที่เคยเมินหน้าหนีตลอดและไม่กล้าเข้ามาคุย

“เดี๋ยวนี้ผมเป็นคนจิตใจสบายๆ ไม่ขี้บ่น ไม่เครียด ผมว่ามันดี 100 เปอร์เซ็นต์ ทานอาหารก็อร่อยขึ้น ไม่ผัดผ้อแน่นอนผมอาจยังมีความอยากสูบบุหรี่บ้าง แต่เราจะไม่มองจุดนั้นเลย คุณสูบบุหรี่ข้างตัวเราแต่เราก็จะไม่สนใจคุณตอนนี้ผมรู้สึก همین และผมรู้สึกดีมากเวลานั่งรถไปธุระหรืองานเลี้ยงผมไม่ต้องหาที่แอบสูบบุหรี่ ทำตัวสบาย อยู่ได้สบายขึ้นในสังคม”

“ผมต้องขอบคุณองค์กรนี้ และผมเห็นประโยชน์มาก อย่างน้อยก็ผมคนหนึ่งละที่เลิกได้เพราะพวกคุณ และยังมีอีกหลายๆ คนที่เลิกได้ด้วย ผมไม่แน่ใจว่าหากไม่มีคิวทิลีน ผมจะสามารถเลิกบุหรี่ได้และมีชีวิตแบบวันนี้ได้หรือเปล่า..”



☎ 1 6 0 0



“

วนหนึ่งเนื
 หน้าที่ของมณี
 ู้สึกเนื
 เนืคหาคพ ค์อง
 ะเร็งองค
 เจาะด
 ุงคไม่อง
 รมกัคเค็ดอ
 ภาค
 เพราะสิ่งที
 มีเนืเร็งองค

”

คุณลุงสงวน แก่นเพชร (จ.ปทุมธานี)

“

...50 ปี ไม่เคยคิดจะเลิก
ไม่เคยเลิกแล้วสูบเลิกแล้วสูบ
เหมือนคนอื่น...
ผมเลิกทีเดียวบ... ”

เมื่อถึงวันนัดหมายกับ คุณลุงสงวน แก่นเพชร เพื่อขอ
สัมภาษณ์ถึงประสบการณ์การเลิกบุหรี่ ที่ได้รับคำปรึกษาจาก
1600 สายเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ คุณลุงรับโทรศัพท์
ด้วยความเต็มใจแม้จะมีน้ำเสียงที่ดูเหนื่อยอยู่บ้างเพราะกำลัง
ลงพื้นที่ในการหาเสียงลงสมัครเลือกตั้ง อบต. ของหมู่ 9
ต.คลองห้า อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี และรีบชี้มือเตอร์ไชค์
กลับบ้านเพื่อให้เวลาพูดคุยอย่างขมีขมัน

“เชิญครับเชิญ” คุณลุงสงวนผู้มีอายุ 70 ปี รูปร่างท้วม ก้มลงเข็ดปัดกวาดเก้าอี้เพื่อรับแขกที่มาเยี่ยมเยียนอย่างกตัญญู จนทำให้ผู้มาเยือนรู้สึกราวกับคนพิเศษ จากการรับรองที่ให้ เกียรติและน่ารักอ่อนน้อมอย่างล้นเหลือของคุณลุง

“ผมกำลังหาเสียงอยู่ข้างนอกโน้น ขอโทษด้วยนะ มายัง ไรล่ะไม่เห็นมีรถ” คุณลุงชะเง้อมองไปที่ถนนด้วยความเป็น ท่วง เพราะบ้านคุณลุงสงวนอยู่ชานเมืองไกลเจียบสงบไม่มี รถประจำทางผ่าน

“นั่งแท็กซี่มาค่ะคุณลุง คุณลุงสงวนสุขภาพแข็งแรงดีหรือ ค่ะตอนนี้”

“ร่างกายผมสมบูรณ์ดีไม่เดือดร้อนอะไร ผมยังขับรถไป ไทเนาไทเนาเองได้ ขับ 80 - 90 ไมล์ชั่วโมงครับ”

คุณลุงสงวนสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 12 - 13 ปี สมัยก่อน ตั้งแต่เป็นเด็กไปเลี้ยงควาย เวลาไม่มีอะไรทำก็สูบบุหรี่ไปจาก ไปไล่ควายก็ไปสูบบุหรี่ไปจากมวนจนติด เวลาผู้เฒ่าผู้แก่จ้างให้ ไปเลี้ยงควายก็ไปสูบบุหรี่มา จนต่อมาเริ่มสูบบุหรี่ซองๆ วัน หนึ่งสูบ 2 ซองยังไม่พอ มวนละ 3 บาท สูบไม่ถึงหนึ่งวัน ก็หมด

“โน้นแถวคลองหก เป็นนักเรียนอยู่ที่โน้น ก็ติดบุหรี่ทุกวัน เพิ่งเลิกได้เกือบสองปีนี้แหละ สูบมาตลอด 50 ปี ไม่เคยคิด จะเลิก ไม่เคยเลิกแล้วสูบ เลิกแล้วสูบเหมือนคนอื่น ผมเลิก ที่เดียวจบ”

เมื่อสูบบุหรี่มาเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง คุณลุงสงวน เริ่มมีอาการเหนื่อยจัด บางครั้งหายใจแทบไม่ได้ ลมหายใจ ติดขัดหายไป ต้องตั้งสติหยุดหายใจไว้ก่อน แล้วก็ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจ จึงหาย เป็นเช่นนี้บางครั้งบางคราว แต่ถ้า เมื่อไหร่ที่ทำงานหนักก็จะเกิดอาการเหนื่อยหนัก และค่อยๆ ใช้วิธีผ่อนลมหายใจเช่นเดิมอีก ส่วนเหล้าคุณลุงก็ดื่มด้วย เรียกว่าครบเครื่อง

“เมื่อก่อนสุกปรก ดูดแล้วเหม็น ใครๆ ก็ไม่อยากเข้าใกล้ สังคมรังเกียจ เวลาไปประชุมก็จะสูบบุหรี่ ประชุมก็จะประชุม บุหรี่ก็จะสูบ อะไรกันนี่เรื่องมันยุ่งไปหมดนะ นี่ตอนผมสูบกางเกงเป็นรูดหมด ไหม้หมด สกปรก ผมดูดบุหรี่มา 50 กว่า ปีแล้วนี่ ตอนนี่ผมเลิกเหล้า เลิกหมด สมัยก่อนผมซื้อเป็น ลังเลย ลูกๆ เห็นผมกินแต่เหล้า ดีสองดีสามไม่กลับบ้าน ยังเดินเกะกะอยู่ตามถนน ทั้งกินเหล้าทั้งดูดบุหรี่แต่ผมเลิก เหล้ามานานแล้วนะ”

คุณลุงสงวนเป็นคนอยู่ในพื้นที่มานาน เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการดูแลชุมชน เป็น อสม. มากกว่า 20 ปี ในหมู่ 9 มี 14 หลังคาเรือน มี อสม. 4 - 5 คนดูแลเรื่องต่างๆ ตามนโยบายที่ได้รับ บางช่วงต้องตรวจเช็คผู้เป็นเบาหวานและแก้ปัญหาในชุมชน การเป็นอาสาสมัครหมู่บ้านสมัยนั้นไม่มีค่าตอบแทน ต่อมาในช่วงหลังจึงเริ่มมีค่าน้ำมันรถช่วยเรื่องการเดินทางบ้าง

“ผมเป็นคนพูดเก่ง และของบได้ นี่อะไรต่อมิอะไรผมก็ทำให้ หมู่ใครหมู่บ้าน ผมไปประชุมไม่ได้ขาดเลย เรื่องอะไรผมก็ไป ไปโรงแรมฮัตตันผมก็ไปคนเดียว ผมช่วยพัฒนาชุมชน ถนนนี้ผมก็ขอเข้ามา ที่แรกไม่มีนะครับ ผมได้งบมา 3 ล้านขาดแสนสี่ ทั้งวัวทั้งควาย ผมบริหารหมด ผมเป็นผู้ดูแลชุมชน และเป็น อสม. อยู่ด้วย ก็คิดว่าการเป็น อสม. ถ้ายังสูบบุหรี่อยู่มันจะเป็นตัวอย่างไม่ดีให้เขา คุณหมอก็แนะนำว่าคุณลุงเลิกบุหรี่เถอะ ถ้าลุงสูบบุหรี่จะเกิดถุงลมโป่งพอง เขาว่านั่น มันก็จริงอย่างที่เขาว่า แต่ก็ยังไม่เลิก ทำหน้าที่ อสม. ก็เจอหมอบ่อย ก็ยังไม่เลิก เขาแนะนำ ลุงหวนเลิกบุหรี่ มันก็ยังไม่เกิดเห็นภาพอะไร ขนาดหมอให้น้ำยาสีเขียวๆ มา ผมยังไม่เอาเลย ผมก็ไม่อม เขาก็บอกนะ แต่ไม่ได้อ้างเหตุผลอย่างอื่น แล้วผมก็ไม่ได้สนใจเขาด้วยแหละ คุยคำสองคำผมก็ไปแล้ว ผมไปประชุมอบรม ผมก็ไปทั่ว แต่

กว่าจะเข้าห้องประชุม ใ้ย หลายมวนเหลือเกิน แม่บ้านเขาก็บอกให้เลิก แต่เราไม่เชื่อเขา ถึงได้แยะ ร่างกายเราพออายุ 70 บางครั้งเหนื่อยเหมือนกันไม่ใช่ว่าไม่เหนื่อย แต่แม่บ้านเมื่อก่อนก็สูบบุหรี่ สูบในมุ้งควันกลับไปด้วยกันนั้นแหละ แต่เขาเลิกก่อนเพราะไม่สบายถึงเลิกสูบได้”

เหตุผลสำคัญที่ทำให้คุณลุงสงวนมีแรงบันดาลใจในเบื้องต้นที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจังเกิดขึ้นในวันหนึ่ง เมื่อไปซื้อบุหรี่และเห็นภาพผลกระทบกับสุขภาพในด้านต่างๆ อย่างแจ่มชัดบนภาพคำเตือนที่ติดอยู่บนซองบุหรี่ ทั้งภาพปอดที่ดำไหม้ ภาพมะเร็งต่างๆ ภาพผู้ป่วยที่ถูกเจาะคอเพื่อช่วยหายใจ ซึ่งเกิดจากการร่วมมือกันของเครือข่ายสุขภาพหลายองค์กรผลักดันนโยบายภาพคำเตือนนี้ เพื่อให้ประชาชนที่สูบบุหรี่ได้เห็นอนาคตของตนเองเหมือนส่องกระจกผ่านหน้าของรวมทั้งเป็นการเตือนนักสูบหน้าใหม่ที่กำลังถูกล่าจากอุตสาหกรรมผู้ผลิตยาสูบเพื่อเพิ่มยอดขายทางการตลาด

“มาเห็นหน้าซองบุหรี่ ก็จริงของเขา เกิดเป็นมะเร็ง เป็นปอด ไอ้โฮ ผมก็คิดเล็กเลย ไม่มีใครต้องบอก ผมอยากเลิกของผมเอง ไม่มีใครต้องมาแนะนำผมอีก เพราะผมเห็นซองบุหรี่เห็นมะเร็งของจริงผมก็อยากเลิก ที่อยากเลิกนี้เพราะผม

“ แรบบันดาลใจในเบื่องตัน
ที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง
เกิดขึ้นในวันหนึ่ง เมื่อไป
ซื้อบุหรี่และเห็นภาพผลกระทบ
กับสุขภาพในด้านต่างๆ
อย่างแจ่มชัดบนภาพคำเตือน
ที่ติดอยู่หน้าซองบุหรี่
ทั้งภาพปอดที่ดำไหม้
ภาพมะเร็งต่างๆ ภาพผู้ป่วย
ที่ถูกรเจาะคอเพื่อช่วยหายใจ ”

กลัวแล้วครับ เจาะคอ เหนืออก ฟันผุทั้งหมด และเหนื่อยเป็น
ตุกลมโป่งพอง มันเป็นเรื่องจริง แล้วดีมากมายที่หน้าของมี
เบอร์โทรศัพท์ 1600 ถ้าคุณต้องการเลิกบุหรี่ เป็นทางออก
ให้ผมพอดีเลย ผมก็โทรไปศูนย์เลิกบุหรี่เขาก็แนะนำผม ผม
เลิกได้เลยนับตั้งแต่นั้น”

เมื่อถามว่า แล้วเพราะอะไร 1600 จึงทำให้คุณเลิกสูบบุหรี่
ได้ทั้งที่สูบบุหรี่มาตลอดชีวิต คุณจะมีท่าทีซึ่งใจ

“แม้ว่าผมตั้งใจจะเลิกอยู่แล้ว แต่ผมอยากรู้อยากได้ข้อ
แนะนำจาก 1600 ที่ถูกต้อง ว่าเราต้องทำแบบไหนถึงจะอด
ได้ -ผมก็โทรไปหาเขา ไปถามเขา โทรไปเจอผู้หญิงอายุ เขา
แนะนำผม เขาพูดเพราะเขาพูดดี ให้คำแนะนำเราดีที่สุดเลย
เขามีมารยาทดีที่สุดในเหมือนแนะนำให้เราขึ้นสวรรค์เลย ถ้า
คนปฏิบัติตามนี้เลิกได้ทันทีเลย เขาบอกว่า เอมะนาวล้าง
ให้สะอาด หั่นแว่นแล้วอม อดสูบบุหรี่เมื่อไหร่ก็อม อมจน
ซีดจนหายเปรี้ยว ผมก็ทำตาม 2-3 วัน ผมก็เลิกเลย ผมก็
นึกในใจอยู่ว่าจะเลิกได้หรือเปล่า ก็เลิกได้เหมือนกันนะ ใคร
ว่าเลิกไม่ได้ ผมก็ไม่รู้ว่าสูตรไหนนะครับแต่ก็ทำตาม ผมอม
อยู่ 2-3 วันก็อดได้เลย มาแพ้มมาเลิกได้ตอนอมมะนาวนี้แหละ
และเขาก็ให้ความรู้ ถ้าเราไม่สูบบุหรี่ก็เป็นตัวอย่างให้คนอื่น

ไม่สกปรก ไม่มีโรคไม่มีไข้ ผู้สูงอายุที่ให้คำแนะนำเขาชื่อ
อะไรผมก็ยังไม่ทราบด้วยซ้ำ เขาบอกมาหลายเรื่อง ผมก็โทร
ไปคุยกับเขาเรื่อย จนผมตัดสินใจทำตาม เลิกเลยครับจบ”

“เขาโทรมาบ่อย เมื่อปีกลายก็โทรมา เดือนสองเดือนก็
โทรมาอีก ผมก็ว่าเลิกได้แล้วครับ แล้วเขาก็ส่งอะไรมาให้ผม
คนสูงอายุเขาก็โทรมาถาม เขาก็ดี โทรมาเป็นระยะ เป็นห่วง
เป็นใย ผมได้กำลังใจจากเขานี้แหละครับ”

โดยปกติแล้วผู้ที่ติดบุหรี่เมื่อถึงเวลาเลิกมักจะมีอาการ
หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย กระสับกระส่ายเนื่องจากขาด
นิโคติน แต่สำหรับกรณีคุณลุงสงวนกลับไม่เกิดอาการใดๆ

“ผมก็มีคิดถึงเหมือนกัน ก็คิดถึงทั้งวัน เป็นอยู่ 2-3 วัน
ไม่เกิน 3 วัน ผมก็เลิก แล้วก็ขาดเลย ไม่มีหงุดหงิดฟุ้งซ่าน
หรืออารมณ์เสีย นี่ก็เข้า 2 ปีแล้วที่เลิก ผมว่ามันอยู่ที่นิสัย
เราชะอย่าง เราไม่ไปเอามัน มันจะเอาเราได้อย่างไร ไม่ใช่มันติด
เรา เราติดมัน”

คุณลุงสงวนเล่าว่าการเลิกดื่มเหล้า นั้นเลิกง่ายกว่า แต่บุหรี่
เป็นสิ่งที่คุณลุงคิดว่าเลิกได้ยากที่สุด เพราะมีสารเคมีที่ทำให้

“

ผมชอบบุุโม่ทททททที่มี 1600
และกับกคนททททททททททททททททททท
ผมได้ยึนเรืองโรคกัทยเก็ยวกับท
บุุทรีมททททท แต่การคุษกับท
1600 นึ คุษกับททททท
คุษกับททททท ได้คทวามรู้มทท
คุษกับทททททท เขาใส่ใจและ
ใท้เวลททททททททททททททททททท
คุษยออดบุุทรีโดยเจพาท

”

”

เกิดความอยากสูบอยู่ในร่างกายและต้องการสูบในจำนวนที่มากขึ้นเรื่อยๆ

“บัตโรมันยากนะมันไม่ใช่ง่ายๆ เลิกบุหรี่ยากที่สุดเลย ใครว่าเลิกง่ายผมไม่เชื่อ แต่ผมไม่เอาแล้ว ผมสูบไปแล้ว อันตราย เดี่ยวนี้ผมก็สบาย บุหรี่ก็ไม่ต้องสูบ เหล้าก็ไม่กิน บุหรี่ตอนนี้ราคาของละตั่ง 50-60 บาท ไทน์จะไฟแช็กอีก จะไปไทน์มาไทน์มันก็ยุ่ง ไทน์จะบุหรี่ยุ่ ไทน์จะไฟแช็ก ไปไทน์สังคัมก็รังเกียจ เลิกแล้วเราจะมีร่างกายสมบูรณ์ ไม่มีทีดไม่มีหอบด้วย”

คุณลุงเล่าด้วยเสียงปนหัวเราะตบท้าย “ตอนนี้ไฟแช็กผมก็มีอยู่..แต่เอาไว้จุดยาสูบกันยุงให้หมาแมวมันนอนครับ”

“ผมขอบอกให้คนที่เขายังไม่เลิก เลิกซะ สูบแล้วมีภัยแก่สังคัมรอบข้างด้วย บุหรี่ยุ่มันเผาปอด ควันเข้าไปอบอยู่ในปอด มนุษย์กินควัน อีกร้อยคนทีสูบเห็นใหม่ว่าหัวจะหงอก แก่ดูไม่ได้ หน้าตาไม่สดใส ผมเลิกมันหมดแล้ว แต่ก่อนตอนผมตื่นเข้าขึ้นมาที่หน้านี้หยิกไม่เจ็บนะ มันซาไปหมด แต่กำลังต้านทานเรายังดี มาช่วงหลังไม่ไหวแล้ว ดีที่ผมยังเลิกได้ทันและแข็งแรงขึ้นอีก”

เมื่อให้คุณลุงกล่าวถึง 1600 คุณลุงนั่งคิดและกล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน “ผมขออนุโมทนาที่มี 1600 และกับคนที่ทำงานใน 1600 ผมได้ยินเรื่องโรคภัยเกี่ยวกับบุหรีมานานแต่การคุยกับ 1600 นี้คุยกันนาน คุยกันยาวได้ความรู้มาก คุยกันจนจบ เขาใส่ใจและให้เวลากับเรา สมกับเป็นศูนย์อดบุหรีโดยเฉพาะ”

ถึงเวลาที่ต้องลากลับแล้ว คุณลุงอาสาขี่มอเตอร์ไซค์ไปส่ง แม้จะขอลงที่ปากซอยแต่คุณลุงกลับขี่ออกมาเสียไกลเพื่อส่งให้ถึงจุดที่รถประจำทางวิ่งผ่าน ซึ่งห่างจากจุดที่ต้องกลับไปหาเสียง อบต. ต่อ คุณลุงสงวน เคยได้รับเลือกตั้งมาแล้วสมัยหนึ่ง และครั้งนี้เมื่อคุณลุงมั่นใจว่าตนเองเลิกบุหรีได้แน่นอน จึงคิดจะนำเรื่องการเลิกสูบบุหรีของตนเองมาเป็นแบบอย่างกับคนในชุมชนต่อไป

“รตมาแล้วครับสายนี้แหละ” คุณลุงโบกรถ...ไซค์ไม่ดีที่คืนขับไม่เห็นเรา คุณลุงสงวนจึงออกวิ่งตามรถด้วยความเร็วจนผู้วิ่งตามหลังถอดใจเพื่อรอคันใหม่ขณะเดียวกันก็เป็นห่วงคุณลุงว่าจะเกิดอาการหายใจไม่ทัน...แต่แทบไม่น่าเชื่อว่าคนอายุ 70 จะวิ่งได้อย่างรวดเร็ว แข็งแรงและสูดลมหายใจได้เต็มปอดอย่างเห็นได้ชัด เมื่อได้ขึ้นรถประจำทางและมองกลับไป

ยังถนนทำยรถโดยสาร คุณลุงยังยืนโบกมือไหวๆ ให้ จนรถ
วิ่งลับตาเป็นภาพที่ซาบซึ้งใจสำหรับคนที่เพิ่งเจอกันเพียงครั้ง
แรก แต่กลับรู้สึกเหมือนรู้จักกันมานานคล้ายกับญาติมิตร
สนิทสนมของครอบครัว

หนึ่งชั่วโมงให้หลัง เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น “ฮัลโหล..สวัสดี
ครับ 1600 คุณถึงบ้านปลอดภัยดีแล้วหรือยังผมเป็นห่วง.....”

เพราะสาเหตุใดที่คุณสงวน แก่นเพชร ผู้ผ่านร้อนผ่าน
หนาวมาอย่างแก่งกล้าจนอายุ 70 ปี ถึงได้มีความทรงจำที่
สวยงามน่าประทับใจเกี่ยวกับ 1600 สายเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์
แห่งชาติเช่นนี้ นี่อาจเป็นคำถามที่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่จะ
ค้นพบได้ด้วยตนเองเท่านั้น...



☎ 1 6 0 0



“

ผมคิดว่า
 ลูกเต้าเขาคงจะดีใจ
 เหมือนกับปลกพีช
 ตอนกำลังเห็นข๑
 ฝนตกมา มันก็ขึ้นออกขึ้นใจ
 เจียวข๑มไปหมด
 ลูกเต้าทั้งหมด
 เขาคงจะท้อแท้หน๑เห็นข๑
 กับพ่อมา นานแล้ว
 ตอนนั้นผมมีความสุข
 อบอุ่นกับครอบครัว
 ๑ละภูมิใจ ---

”

คุณทองใบ บุมี (รังสิต)

รถแท็กซี่ที่นั่งไป จอดตามทางและขับวนเวียนอยู่หลายรอบบริเวณรังสิตเพื่อหาสถานีออกอากาศวิทยุชุมชนแห่งหนึ่งภายในรถมีเสียงโทรศัพท์เพื่อบอกทางดังขึ้นเป็นระยะๆ จากตัวคุณทองใบ บุมี จากลูกสาวคนที่หนึ่ง จากลูกสาวคนที่สอง จากผู้ชายในสถานีวิทยุ โทรเข้ามา 5 ถึง 6 ครั้งเพราะถ้าเลยที่หมายก็ต้องวนรถอีกรอบ ดังนั้นเมื่อรถแท็กซี่ใกล้ถึงจุดนัดพบ จึงเห็นครอบครัวคุณทองใบ บุมี ยืนโบกมืออยู่ริมถนนเพื่อรอรับอย่างกระตือรือร้นเป็นกลุ่มใหญ่

“

จากอายุ 17 ถึง 60 กว่าปี
หากรวบรวมค่าบุหรี่ยี่สิบตัวเงิน
ก็เป็นเงินจำนวนมาก
และมากพอที่จะฆ่าตนเองได้...

”

ไม่ทันตั้งตัว คุณทองใบส่งกระดาษเขียนกลอนที่เตรียมไว้
ยื่นให้

ส่วนที่ดีของบุหรีมีบ้างไหม
สูบแล้วได้อะไรไหนบอกหน่อย
เห็นแต่โรคมะเร็งปอดยออดสำออย
มายืนคอยเพื่อจะปลิดชีวิตคน
ทั้งที่รู้ว่าความตายอยู่เบื้องหน้า
ยังเสาะหามาสูบได้ไร้เหตุผล
อย่ามัวหลงมงายทำลายตน
ทำลายคนใกล้ชิดคิดให้ดี

“ปกติผมเป็นคนชอบทำอะไรเจี๊ยบๆ ครับ ชอบนั่งคนเดียว พอคุณโทรเข้ามา ผมแต่งกลอนเสร็จเลยในวันนั้น เตรียมไว้เรียบร้อยเลย ผมชอบนั่งเขียนไป คิดไป แต่งกลอนไป คิดไม่ออกก็สูบบุหรี พอตัดสินใจเลิกสูบบุหรีผมจึงเลิกแต่งกลอนไปด้วย เพราะผมไม่อยากจะทวนไปสูบบุหรีอีก”

คุณทองใบเล่าว่าสูบบุหรีตั้งแต่วัยรุ่น สูบวันละหนึ่งซองเป็นประจำ ตั้งแต่สมัยบุหรีเกล็ดทอง ราคาซองละ 3 บาท ยี่ห้อพระจันทร์ 10 สิ่ง ยี่ห้อสุดท้ายที่สูบคือกรุงทองราคาซองละ 58 บาท

“มันเท่ครับ แรกเริ่มอายุ 17 ปี สูบบุหรี่สมัยนั้นถือว่าทันสมัยถือว่าเท่ และความสนุก ต้องการให้ทัดเทียมเพื่อนฝูง ทำให้เรามีผลเสียต่อไปในบั้นปลายชีวิต ผมว่าหยุดเท่ากันได้แล้วครับ”

จากอายุ 17 ถึง 60 กว่าปีนั้นหากรวบรวมค่านูหรีเป็นตัวเงินก็เป็นเงินจำนวนมาก และมากพอที่จะฆ่าตนเองได้ เพราะระหว่างที่สูบบุหรี่อยู่นอกจากรู้สึกเหนื่อยหอบ มีอาการเช่นนี้ประจำแล้ว ยังมีเสมหะมากมายที่เหนียวข้นจนเอาไม่ออก เวลานอนกลางคืนบางครั้งถึงขนาดขกคื่นขกงอรุนทุราย คุณทองใบ มีอาการเหนื่อยหอบตั้งแต่อายุ 40 ปี นูหรีมีผลทำให้หายใจลำบากเหนื่อยง่ายและเหนื่อยมาก เพียงแค่เดินขึ้นบันไดก็ทำเอาหอบตัวโยน ทำไมไหวแม้กระทั่งการสวดมนตร์ไหว้พระ

“ผมมีความคิดจะเลิกอยู่แล้ว เรื่องของเรื่องคือ คนในครอบครัวได้ให้ความสนใจกับผมมาก ในห้องผมก็สูบ ผมสูบไม่เลือกสถานที่ แม้แต่ในรถเก๋งลูกสาวที่เปิดแอร์อยู่ผมยังสูบเลยครับ ลูกหลานไม่ว่าอะไร เราเกิดมาคิดได้ว่าน่าจะเลิกเขาเกรงใจเรา เราก็น่าจะเกรงใจเขาบ้าง ถ้าเราเจ็บป่วยไปแล้วก็ไม่พินลูก ถ้าหากว่าเราไม่ป่วยแต่เราไปเป่าใส่ลูกหลาน

“

...บุกรีมีผลทำให้หายใจลำบาก
เหนื่อยง่ายและเหนื่อยมาก แค่เดิน
ขึ้นบันไดก็ทำเอาหอบตัวโยน
ทำไม่ไหวแม้กระทั่งสวนต้นไม้ไหว้พระ

”

ที่นั่งข้างกัน แล้วเขาป่วยเพราะเรา เราจะเสียใจสักแค่ไหน
ลำพังเราเป็นภาระให้แก่ลูกยังไม่พอหรือ ยังนำเอาโรคไปแพร่
ให้กับลูกหลานอีก คิดได้ก็ละลายครับ”

คุณทองใบสดชื่นเมื่อพูดถึงความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ครั้ง
นี้และได้รับชัยชนะ โดยมีลูกสาวสุดที่รักและหลานสาวนั่งฟัง
เคียงข้างคุณตาอย่างภูมิใจ คุณทองใบย้อนอดีตอย่างช้าๆ
ในการตัดใจเลิกสูบบุหรี่ครั้งแรกว่าจริงจิงขนาดสัญญาสาบานกับ
เพื่อนที่อยู่ด้วยกันสองคน ขว้างบุหรี่ปะขว้างไฟแช็กทิ้งน้ำ แม้แต่
ยี่ห้อชิบไปก็โยนทิ้งหมด ต่อมาเพื่อนทวนกลับมาสูบ ฉะนั้น
สัญญาอันนี้จึงถือเป็นโมฆะ แล้วหันมาสูบด้วยกันใหม่ ส่วน
พี่ชายคุณทองใบถึงขนาดจุดธูปสาบานกับเจ้าพ่อว่า ถ้ากลับ
มาสูบอีกขอให้กระอักเลือด ขอให้มိอันเป็นไป ทำไปทำมา
ก็ต้องกลับไปจุดธูปขอคืนคำสาบาน

“ บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่หาได้ง่าย
ทำให้เมื่อใดที่คนใจอ่อนได้กลิ่น
หรือเกิดความคุ้นเคยทางอารมณ์
ก็มักปล่อยใ้บุหรี่ป้เข้ามาในชีวิต
ซ้ำแล้วซ้ำอีก เวลากินเหล้า
กินเบียร์ก็พาให้อยากสูบบุหรี่ ”

“ผมเลิกมาเป็นร้อยครั้งแล้ว ซ้ำ ซ้ำ บุหรี่นี้ะเลิกไม่ยาก
ห rokok ครั้บแต่กลับมาสูดใหม่ทุกครั้ง ตั้งแต่อายุ 20 ผมเลิก
แล้วก็หวนกลับ เลิกแล้วหวนกลับเป็นอย่างนี้มาโดยตลอด
บางทีเลิกได้ 1 ปี แล้วกลับมาสูบอีก 10 ปี แต่ครั้งนี้คิดว่า
เป็นที่ยาวสุดท้ายของชีวิตครับ ที่จะเลิกโดยที่ไม่หวนกลับ
เพราะผมมีกำลังใจจาก 1600 ที่ให้มา เขาพูดดีมากเลย ผม
พูดกับเขาที่ไร่น้ำตาซึมทุกครั้งที่เขาโทรมา ประทับใจในคำ
พูดของเขา ที่พูดให้คนมีกำลังใจได้ ทำให้ผมแข็งแกร่งขึ้น
เป็นร้อยครั้งผมเลิกไม่ได้ แต่ครั้งนี้ผมเลิกได้แล้วแน่นอนผม
มั่นใจว่าไม่หวน ยิ่งลงหนังสือแล้วยิ่งไม่หวน มันเสียสัจจะ
หมดความเชื่อถือ แม้แต่ตัวเองก็หมดความเชื่อถือตัวเอง”

กลยุทธ์อีกประการที่คุณทองใบนำมาใช้ปลุกใจคือ คิดถึงร่างกายตนเองให้มากขึ้น เปรียบเทียบตับปอดเหมือนครีวที่หุงข้าวด้วยเตาถ่าน เขม่าดำๆ ที่ไปจับ มันจะเหนียว น่าขยะแขยงขนาดไหน จนเกิดความกลัวเกรงและรังเกียจตัวเองเพราะแค่พูดก็รู้สึกเหม็นปาก แล้วคนอื่นจะไม่รังเกียจเราหรือ

บุหรีเป็นสิ่งเสพติดที่ทำได้ง่าย ทำให้เมื่อใดที่คนใจอ่อนได้กลิ่นหรือเกิดความคุ้นเคยทางอารมณ์ก็มักปล่อยให้บุหรีเข้ามาในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก เวลากินเหล้ากินเบียร์ก็พาให้อยากสูบบุหรี คุณทองใบจึงเลิกเหล้าเลิกเบียร์เลิกบุหรีเสียทั้งหมด ไม่คิดที่จะหวนและไม่ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้อีก เพราะนอกจากข้อเสียที่มีต่อเรื่องสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจแล้วตลอดเวลา 20 ปีที่ผ่านมาภรรยาคุณทองใบ ไม่ชวนนอนร่วมห้องด้วย เพราะเหตุว่าเหม็นบุหรี

“บุหรีมันก็เป็นเหมือนอดีต ถึงจะเลิกแล้ว บางครั้งเวลาเสียบเหงาหรืออยู่คนเดียววลมเย็นๆ ก็อยากจะมีบุหรีมาสูบบันหวนคิดถึงนะครับ คนเรามีความคิดด้วยกันทุกคน เชื่อว่าทุกคนมีหนทางด้วยกันทุกคน ฉลาดด้วยกันทุกคน แต่ที่เขาเสพอยู่นั้นเพราะเขาใจอ่อนครับ ทุกคนเขาอยากเลิกแต่

เล็กไม่ได้เพราะเขาใจอ่อน ไม่ตัดสินใจให้เด็ดขาด บุหรี่มัน
ไม่ร้องให้ เล็กกับเมีย เมียยังร้องให้ยังกอดขา เล็กกับบุหรื
มันไม่ร้องให้นะ อย่าไปสงสารมัน”

คุณทองใบจบการศึกษาแค่ประถม 1 เพียงอ่านออกเขียน
ได้ จึงทำงานหาเลี้ยงชีพสารพัด พยายามส่งลูกให้เรียนจบ
ปริญญาจนหมด คุณทองใบมักพูดถึงลูกๆด้วยความชื่นชม
และความรัก ทั้งเรื่องการดูแลที่ลูกทำให้ ความเกรงใจเคารพ
ในตัวพ่อ ความเป็นห่วง และกล่าวว่าลูกสาวคนหนึ่งยังไม่
ยอมแต่งงาน ยอมขึ้นคานเพราะห่วงพ่อจะไม่มีใครดูแล

“ลูกหลานตาต่างๆ จะไปเป็นภาระให้เขาทำไม เขาหา
เลี้ยงลูกเขาก็พออยู่แล้ว ยังจะหามารักษาเราอีกหรือ อยา
เป็นภาระให้ลูกหลาน เท่านั้นไม่พอ ต้องลำบากตัวเองด้วย
ทั้งต้องเจาะคอต้องหิ้วถังไปด้วย ไม่อยากได้ออกซิเจนจาก
ถัง อากาศบริสุทธิ์ดีพออยู่แล้วครับอย่ารอให้ถึงขั้นนั้นเลย
พื้นฐานของครอบครัวผมทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่แล้วแต่ยังทำ
ไม่ได้เพราะขาดกำลังใจไม่มั่นใจตัวเอง”

เมื่อโทรหา 1600 เพื่อขอคำแนะนำ สิ่งที่ได้กลับมากมาย
กว่าที่คิด

“ผมเกิดความเชื่อมั่นขึ้นทันที เขามีวิธีการ มีวิธีพูด ให้กำลังใจให้คนเลิกได้ ให้คิดว่าตัวเองมีค่า เขาพยายามทำให้เห็นว่าเรามีค่า มีค่าสำหรับครอบครัว ใครไม่รักเราลูกเราก็รักเราอยู่ดี การที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยผู้ที่เสียใจผู้ที่เดือดร้อนก็คือลูกเขาจะคอยติดตาม จะคอยดูแลสุขภาพเราทุกวิถีทาง เขาเป็นใคร เขายังเอื้ออาทรต่อเราขนาดนี้ เขาอยากให้เรา มีสุขภาพแข็งแรง ให้เรามีอายุยืน ผมก็ไม่เคย...ไม่เคยมีใครมาพูดกับผมแบบนี้การพูดดี การพูดให้คนประทับใจมันหาได้ยาก พูดด้วยหลักวิชาการ พูดแบบพี่แบบน้อง พูดเหมือนเป็นญาติสนิทคนหนึ่ง แม้ว่าจะเลิกไปแล้วสักเดือนสองเดือน เขาก็เตือนว่าการเลิกบุหรี่นี้ไม่ใช่ว่าเลิกได้ง่าย เหมือนการนำก้อนหินไปทับหญ้าอยู่กลางสนาม หญ้ารอบๆ ข้างมันก็โต แต่อย่าคิดว่าได้ก้อนหินมันจะตาย มันเพียงแต่เหี่ยวเฉา ยกก้อนหินออกมันก็โตเมื่อนั้น บุหรี่ก็เหมือนกัน เพราะฉะนั้นอย่าหวนกลับมาสูบแม้แต่มวนเดียวครับ ถ้ามวนเดียวก็เท่ากับยกหินออก เดี่ยวมันก็ติดอีก บุหรี่มวนเดียวถ้าจะจ้ำงผมหนึ่งพันบาท ผมไม่เอา เท่ากับว่าผมขายชีวิตในราคาหนึ่งพันบาทเองหรือ ถ้าผมหวนกลับไป อีกสิบปีผมก็คงหาทางเลิกไม่ได้แล้ว ครั้งนี้มันเลิกได้ แต่หวนกลับไปนี่มันต้องเป็นสิบปีนะกว่าจะคิดเลิกอีก สิบปีมันจะบรรจุไปเท่าไรแล้วครับปอด”

คุณทองใบเป็นคนใจอ่อน จิตใจถูกกระทบได้ง่าย ใครพูดอะไรโดนใจนิดโดนใจหน่อยก็น้ำตาซึม การเป็นคนใจอ่อนทำให้เลิกบุหรี่ไม่ได้เด็ดขาด แต่เพราะความใจอ่อนนี่เองกลับทำให้การเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ เหมือนคำพระที่สอนว่าช่วงฝึกหัดที่แรกให้ใช้ “กิเลสฆ่ากิเลส” ไปก่อน คุณทองใบใช้ความใจอ่อนมาฆ่าบุหรี่ โดยการฟังผู้ให้คำปรึกษาที่ 1600 อย่างตั้งใจ จนเคลิบเคลิ้มใจอ่อน เพราะปกติเป็นคนที่ไม่บังคับไม่ได้ จึงเอาความใจอ่อนปูทาง เมื่อ 1600 พูดอะไรมาก็เห็นดีเห็นงาม ร่างกายจะแข็งแรง ลูกหลานจะเคารพรักใคร่และเข้าใจได้มากขึ้น จึงให้สัญญาใจกับตนเองโดยบอกกับ 1600 ว่าจะเลิกเด็ดขาดและไม่กล้ากลับมาสูบอีก เพราะ 1600 มีการติดตามผล โทรมาเยี่ยมเยียนอยู่ตลอด ช่วงแรกๆ จะถี่หน่อย พอเริ่มทำได้ก็จะทิ้งระยะ หนึ่งเดือนครั้ง สองเดือนครั้ง ไล่มาเรื่อยๆ ไม่ได้ปล่อยวาง ไม่ใช่พอบอกว่าเลิกได้แล้วจะจบ แต่โทรมาโดยตลอดให้กำลังใจ ชื่นชม จึงทำให้เกิดกำลังใจไม่คิดทวนกลับอีกต่อไป

“ถ้าคุณเป็นคนใจอ่อนและไม่มีกำลังใจคุณก็โทรมาที่ 1600 สิครับ คุณจะได้มีกำลังใจ ไม่งั้นคุณจะเอากำลังใจจากไหนเหงา คุณโทรไปคุยกับเขาเลย 1600 นี้ เขาจะให้กำลังใจคุณทำทุกสิ่งทุกอย่างทำให้คุณเลิกได้ ผมเชื่อนะครับว่าทุกคนเลิก

“ ถ้าคุณเป็นคนใจอ่อน
และไม่มีกำลังใจ... โทรมาก็
1600 สิครับ คุณจะไม่มีกำลังใจ
ไม่ทันคุณจะเอากำลังใจจากไหน...
1600 นี้ เขาจะให้กำลังใจคุณ
ทำทุกสิ่งทุกอย่างทำให้คุณเลิกได้... ”

ได้ แต่คุณไม่พยายามเอง หนึ่งคุณต้องพยายาม สองต้องได้
คำยืนยันที่เชื่อถือได้จากมืออาชีพและได้กำลังใจมา แต่อย่า
หวังกำลังใจอย่างเดียว ต้องเชื่อมั่นตัวเองครึ่งหนึ่ง คุณเก่ง
ครับ ถ้าถูกบังคับให้เลิก คุณไม่เก่งหรอกครับ ถ้าเลิกเองได้
นั่นแหละเก่ง ต้องมั่นใจว่าไม่มีอะไรที่คนอื่นอย่างเราทำไม่ได้
ครับ สุขสบายสุขได้ เลิกทำไมเราทำไม่ได้ สุขมันต้องไปหา
แต่เลิกไม่ต้องหาครับ”

“การที่ใครๆ มาบอกให้เราเลิกนั้นต่างกันกับการให้คำ
ปรึกษาจาก 1600 เพราะคนที่เขาเลิกได้ เขาก็มาบังคับว่า
เขาเลิกได้ทำไมเราเลิกไม่ได้ เขาก็มาคิดว่าเขาเลิกได้แล้ว เขา
ก็พูดได้ ถ้าเขายังเลิกไม่ได้ เขาจะพูดได้ไหม ส่วนใหญ่เขา
ไม่ใช่คำหวาน ไข่คำติ คำหอมหวานไม่เอามาใช้กับผู้ติดบุหรี่

ใช้แต่เกณฑ์บังคับ เหมือนพ่อแม่บังคับให้เลิกมันไม่เลิกหรือ มันเลิกต่อหน้า ลับหลังมันก็สูบอีก มันไม่ได้เลิกด้วยใจ มันถูกบังคับ คนติดคุกติดตารางเลิกได้ พอออกมามันก็สูบอีก เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ ความตั้งใจตรงนี้สำคัญ ถ้าเรามีความตั้งใจ มีสัจจะมีความจริงใจ ตรงนี้ผมว่าเลิกได้ทุกคนที่เลิกไม่ได้ไม่ใช่ไม่อยากจะเลิก อยากรับ แต่คิดหาวิธีไม่ได้ ก็ขอให้โทรเข้าไปที่ 1600 ผมเชื่อว่าเขาจะให้กำลังใจ คนที่สูบนั้นมีแค่คนเดียว คนที่บอกให้เลิกสูบ เขาบอกคนเป็นร้อยเป็นพัน ประสบการณ์ของผู้บอกนั้นมากกว่าผู้สูบครับ”

เมื่อให้คุณทองใบเปรียบเทียบการทำงานของ 1600 กับการให้คำปรึกษาจากที่อื่นๆ คุณทองใบกล่าวด้วยความเกรงใจ

“ผมไม่ชอบเปรียบเทียบ สู้ไม่ได้เลย (อย่าเอาไปลงตรงนั้นนะครับ ฮ่า ฮ่า) ที่ 1600 ลักษณะเหมือนเทวดาเลย เรานับถือขนาดนั้นเลย เขาสามารถพูดให้เราคล้อยตาม สามารถพูดให้เราลด ละ เลิกได้ ถ้าเราให้สัจจะกับเขาไว้ ทุกคนที่โทรเข้ามานั้นพูดจากรักทุกคน เราปลื้ม เราศรัทธาเขา เขาไม่ได้บังคับเรา แต่เขาพูดดี ชี้ให้เราเห็นอะไรควรไม่ควร แล้วให้กำลังใจให้เราสู้ มีคนพูดมากมายแต่เราไม่ฟัง เขาเป็นใครมาบอกให้เราเลิก มันมีอีกประการหนึ่งนะ แม่บ้านบอกให้ผม

เล็ก ขอร้องเป็นร้อยครั้ง ผมตอบว่าฉันสูบของฉันทันเอง แก่ไม่ได้ขอให้ฉันสูบ ตอนจะเลิกแกก็จะมาขอให้ฉันเลิกไม่ได้ สูบเองต้องเลิกเอง เพราะฉะนั้นแกไม่มีสิทธิ์ ถ้าเมียบอกแล้วยังไม่ยอมเลิก ให้คุณโทรมาที่ 1600 สิครับ ขนาดผมรู้ขนาดนี้ยังยอม ถึงพ่อกับแม่มาขอก็คงไม่ยอม เพราะตอนสูบก็แอบแม่ไปสูบ เราสูบเองต้องเลิกเอง มี 1600 เป็นพี่เลี้ยงที่ไม่ทิ้งขว้าง เข้าใจเรา เดินร่วมทางไปกับเราตอนที่เราลำบาก”

ระหว่างที่เราสนทนากัน ลูกสาวคุณทองใบและหลานนั่งฟังอยู่ด้วยจะช่วยเสริมเป็นบางครั้ง เช่น “ภูมิใจที่คุณพ่อเลิกได้ ก็ همینค่ะแต่ก็เกรงใจเพราะเห็นคุณพ่อสูบมาตลอด” และ “ตั้งใจเลือกสามีที่ไม่สูบบุหรี่เป็นหลัก” ทำให้คุณทองใบหัวเราะและพูดขอบคุณจากใจว่า

“ถ้าไม่มี 1600 ผมคงตายไปแล้ว เพราะแม้จะพยายามออกกำลังกายด้วยการเดินรอบสวนหย่อมทุกวัน วันละครึ่งชั่วโมง แต่เดินไปก็สูบไปเพราะติดมากเลิกไม่ได้ มันยิ่งทำให้เหนื่อย หายใจแรง หายใจเข้าปอดมากเท่าไร สารพิษนับ 1,000 ชนิด ก็เข้าไปมากเท่านั้น การทำในสิ่งที่ย่างไม่ภูมิใจหรอกครับ ทำสิ่งที่ยากถือเป็นชั้นโบแดงเลยในชีวิต กล้าพูดได้เลย คนอื่นเขาเลิกไม่ได้เท่าไรเราก็มีกำลังใจขึ้นเท่านั้น



แม้จะพยายามออกกำลังกาย ด้วยการเดินรอบสวนหย่อมทุกวัน แต่เดินไปก็สูบไป... ”

เขาเลิกไม่ได้แต่เราเลิกได้ ท่านอยากเป็นคนแรกไหมครับที่จะเป็นคนเลิกบุหรี่ได้ในหมู่เพื่อนฝูง กลุ่มญาติของท่าน นั่นแหละท่านเป็นฮีโร่ เขาเลิกไม่ได้แต่เราเลิกได้นี่สิ เราทำสิ่งที่คนอื่นทำไม่ได้ แต่เราทำได้ มันภูมิใจครับ”

กว่าจะรู้ว่าบุหรี่เป็นศัตรูที่มาไกลแล้วเพราะติดมาตั้ง 50 กว่าปี แต่ก็ยังสามารถเลิกได้ ดังนั้นคุณทองใบจึงให้กำลังใจแก่ผู้ที่ยังตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดนี้ว่า

“ถ้าท่านสูบไม่ถึง 50 ปี ท่านเลิกเถิดครับ มันง่ายกว่าผม ผมสูบตั้งแต่ 17 จนถึง 64 ผมยังเลิกได้ เราเชื่อว่า ทุกคนเก่งกว่าเรา แต่คุณไม่ทำกันเอง ถ้าคุณทำผมว่าคุณทำได้”

“สิ่งที่ยากไม่ใช่เรื่องสำคัญ ถ้าเราทำจริง เราต้องทำให้ได้ ไม่มีอะไรที่คนอย่างเราทำไม่ได้ ที่พูดนี้เราไม่ได้เก่งกว่าท่านทั้งหลาย ผมจบ ป.1 ผมยังทำได้ท่านจบ ป. 2 ท่านก็เก่งกว่าผม และท่านอื่นๆ ละครับจบชั้นไหน ท่านลองคิดดูสิครับ ทำได้ ท่านเก่งกว่าผมทุกคน”

ปัจจุบันนี้คุณทองใบมีชีวิตที่เป็นสุขมาก ทั้งสุขภาพจิตใจ ที่ไม่ต้องเป็นห่วง โลง ไปร่วมงานต่างๆ ได้ ทั้งที่แต่ก่อนไม่กล้าเข้าสังคม อยู่กรุงเทพฯ มา 20 ปี ไม่กล้าเข้าโรงหนัง เพราะไม่มีที่สูบบุหรี่ รถเมล์ก็ไม่ขึ้น เพราะสูบบุหรี่ไม่ได้ ต้อง ขับมอเตอร์ไซด์เอง ขับไปด้วยสูบไปด้วย ตั้งแต่เลิกสูบบุหรี่ จึงกล้าเข้าสังคม และงานกินเลี้ยง

“สุขภาพผมต่างจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อก่อนเดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย พุดก็หอบ ร้องเพลงไม่ทันจบเพลงก็เหนื่อย หอบแล้ว บัดนี้ผมพูดสองชั่วโมงไม่ต้องกินน้ำ แข็งแกร่งมาก ไม่เหนื่อย การที่ผมทำสิ่งที่ยากได้ ทำให้ผมมีกำลังใจทำสิ่งอื่นที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้มาก่อนเช่นการเป็นดีเจให้กับสถานีวิทยุชุมชน ไม่คิดว่าเราจะทำได้ เดี่ยวนี้มันกล้าหมดแล้ว เลิกบุหรี่ยังเลิกได้ จัดรายการทำไมจะทำได้ เราทำได้หมดครับ มีความกล้า งานที่วิทยุนี้และอะไรต่ออะไรครับ”

ที่สำคัญตอนนี้คุณทองใบสามารถแต่งกลอนได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่ช่วยแต่งและไม่เครียดอีกแล้ว และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็แล้วแต่ แต่เรื่องบุหรี่ยี่จะยอมไม่ได้เด็ดขาดคุณทองใบพูดเสียงดังฟังชัดด้วยช่วงเสียงกว้าง ดัง เชื้อมัน ทรงพลัง สมกับเป็นผู้จัดรายการวิทยุและเต็มไปด้วยรอยยิ้มที่สดใส

“เชื่อว่าทุกคนเก่งกว่าเรา เขาทำได้ แต่เขาไม่ทำกันเอง เพราะเขาหาสาเหตุที่จะเลิกไม่ได้ เพราะเขาคิดว่าสูบมาตั้งนานแล้วเดี๋ยวก็ตาย จะเลิกไปทำไม ครั้นท่านตายท่านไม่ได้ตายคนเดียว ก่อนที่ท่านจะตายท่านทิ้งภาระให้กับครอบครัวมากมาย ใครจะปล่อยให้พ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูงสามีนายละ ครั้น เขาก็ต้องชวนขายดินร่นรักษา ถึงเขาจะรู้ว่าไม่หายแต่ก็ขอให้ทรمانน้อยลง มันเป็นการทรمانตัวเองแท้ๆ ทำไมเราไม่เลิกละครับ ทำไมเราต้องมาสูบอยู่ตลอด ทำไมเราต้องให้คนอื่นมาเดือดร้อนเพื่อสนองความพอใจของเรา”

สำหรับผู้ที่ยังตกอยู่ในวังวนของสิ่งเสพติดที่เต็มไปด้วยยาพิษและต้องการหาทางออก คุณทองใบให้กำลังใจทุกท่านว่า

“ขออวยพรให้แก่เพื่อนที่สูบบุหรี่ทุกท่าน ขอเป็นกำลังใจให้ เราเชื่อว่าท่านทำได้ถ้าท่านตั้งใจจริง ท่านไม่คิดจะทำเพื่อครอบครัว ท่านก็ทำเพื่อตัวเองก็แล้วกัน ดิตขัดหรือคิดอะไรไม่ออกโทรไปที่ 1600 นะครับ หรือจะคุยกับผมก็ได้ เราพร้อมที่จะแก้ปัญหาแบ่งปันความรู้สึกและเป็นกำลังใจให้ทุกๆ ท่าน ขอให้ทุกๆ ท่านจงเลิกบุหรี่ได้ ขอให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ขอให้ทุกท่านอยู่ดีมีสุข เจริญด้วยทรัพย์ และสุขภาพ และให้ครอบครัวของท่านมีความสุขความเจริญ

ตลอดไป แน่นอนรวมทั้งผู้ให้ชีวิตใหม่กับผมและครอบครัว
1600 ครับ”

คุณทองใบอนุญาตให้เราถ่ายรูปหมู่กับครอบครัวพร้อมกับ
ลีลาแอ็คชั่นที่ไม่ธรรมดาทั้งจากลูกสาวหลานสาวและคุณ
ทองใบเองด้วยความครื้นเครงและแสดงออกถึงความเคารพ
รักที่ครอบครัวมีให้อย่างใกล้ชิด และนี่เป็นเพียงอีกหนึ่ง
ครอบครัวจากหลายๆ ครอบครัวที่เลิกสูบบุหรี่ได้ และได้พบ
ศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างสรรค์ สิ่งดีงามด้วยความ
มั่นใจ มีร่างกายแข็งแรง

คุณละไม่คิดที่จะค้นหาความสุขใหม่ๆ อันเป็นความสุข
ที่แท้ พร้อมกับค้นพบว่า ตนเองก็มีความสามารถทำได้เหมือน
กับคนอื่นอีกจำนวนมากที่ทำได้ เมื่อตัดสินใจยกโทรศัพท์มาที่
1600 สายเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ บ้างหรือ





“

...จิกหัวฉัน

จะเอาใจกวนฉันในใจ

...ถ้าไม่ใส่ 1600

ชีวิตก็ไม่รู้จะ

ทำอย่างไรต่อไป

มันเหมือน

ไม่เห็นหนทาง...

”

คุณอรุณ - คุณแก้ว (บางนา)

ผู้ชายวัยใกล้ 60 ปีคนนี้มีรูปร่างสูงใบหน้าเหลี่ยมคมและ
ผิวสีเข้มสมกับเป็นคนพื้นเพภาคใต้ ถ้าหากมองที่ดวงตา คุณ
อรุณมีแววตาเศร้าหมองและเหนื่อยเป็นพื้น ผสมกับแววตา
ของคนใจดีใจอ่อนชนิดที่เห็นแล้วอ่านได้ว่า เป็นคนที่ทำเพื่อ
คนอื่น รักและให้ได้ทุกอย่าง....จนลืมรักตัวเอง

คุณอรุณเมื่ออยู่ภาคใต้ครอบครัวมีฐานะขัดสน พี่น้องผู้ชาย
6 คน ผู้หญิง 1 คน ตนเองเป็นลูกชายคนโต จึงเหมือน
เป็นหน้าที่ ที่คุณอรุณยอมรับด้วยความเต็มใจ ในการทำงาน
จนเจ็ครอบครัวยุ้ยเอิบ ความที่คบกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ทุก
คน ทำให้ตนเองลองสูบบุหรี่จนติดรวมทั้งงานบนเรือประมงที่ทำ
นั้นต้องออกทะเลทั้งคืน เข้าฝั่งตอนเช้าจึงได้นอน ตกบ่ายก็
ต้องเตรียมตัวเพื่อออกเรืออีก ชีวิตดำเนินไปตามกระแสน้ำ
ขึ้นน้ำลงในแต่ละวัน

บนเรือคุณอรุณสูบบุหรี่คืนละ 2 ซอง เพราะทั้งคืนไม่ได้

นอน เป็นเช่นนี้อยู่ 2 ปีจนส่งน้องเรียนจบและให้น้องเข้า
กรุงเทพฯ เมื่อรู้ว่าน้องได้งานกันหมดแล้ว ตนเองจึงตามเข้า
กรุงเทพฯ เพื่อหารายได้จากงานที่คิดว่าดีกว่า น้องชายชักชวน
พี่ชายมาทำโรงกลึง กระจเป่าคนละใบ มุมนานะทำงานกันแต่ละ
วัน กระจทั้งตี 1 พอ 6 โมงเช้าก็เริ่มงานใหม่

คุณอรุณ : ตอนอยู่ปักชำได้เงินทองก็ไม่ค่อยมีใช้ไม่ค่อยมี
จ่ายไม่พอเพียง เลยตัดสินใจมากรุงเทพฯ สร้างเนื้อสร้างตัว
เครียดเรื่องงาน มันจะทำเสร็จไหม เพื่อนฝูงก็ไม่มี เป็นคน
ต่างถิ่น ก็ไปหารุ่นน้องรุ่นพี่ เขาสูบบุหรี่กัน เราก็ติด มัน
ยากนะถ้าอยู่กับเพื่อนฝูง คบเพื่อนมากก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี

คุณอรุณเคยแต่งงานมาแล้ว มีลูกสาวและหลาน มาได้คู่
ทุกคู่คู่ยากใหม่คือคุณแหวนซึ่งผ่านการแต่งงานมาแล้วเช่นกัน

“

...สูบบุหรี่ทีละ 2 ซอง
เพราะกั๊งคีนไม่ได้นอน...เป็นเช่นนี้
อยู่ 2 ปี จนส่งน้องเรียนจบ...

”

“ ตั้งแต่บุตรีของเธอ 8 บาท สิบวันละ
เกือบสองช่อง รวมถึงการตีหมอนัก
อันเป็นผลทั้งจากความเครียด
และความเกษียณ...”

และมีหลานติดตามเลี้ยงด้วย ครอบครัวคุณอรุณจึงเป็นครอบครัว
ขยายที่ใหญ่พอควร ความเศร้าและน้อยเนื้อต่ำใจของสอง
สามีภรรยาที่มีมานาน เกิดจากการไม่ยอมรับจากครอบครัว
ของสามีที่ตอนนี้ทุกคนมีฐานะมั่นคงสะดวกสบายในขณะที่
สองสามีภรรยาจะต้องอยู่บนเรือนแถวห้องเล็ก

คุณอรุณ : คือมันไม่ได้ตั้งใจ ความอยากมีนั้นนี้ น้อยๆ
อยากได้อะไร ได้ ต่อมาก็คิดว่าชีวิตที่มีอยู่นี้ก็พอใจแล้ว

คุณแหวน: ฉันเห็นแก่สามีที่เขาเลี้ยงฉัน เลี้ยงหลานฉัน
เขารักหลานถึงไม่ใช่หลานของเขาแท้ๆ เขาก็รัก ฉันก็เห็น
เขาดีมากๆ และฉันก็รักเขา เห็นใจเขา พ่อแม่พี่น้องเขาไม่
ค่อยจะรักเขาหรอก เขาอยู่กับบ้านใหญ่โต มีแอร์มีอะไรครบ
เขามาสร้างโรงงานร่วมกัน แต่สามีมาอยู่กับเราแบบนี้ แสดง

ว่าเขารักเรา ฉันก็เลยไปทำงาน เขาจะได้ไม่เครียด ไปหาเงินมาจุนเจือครอบครัวด้วยเพราะเงินไม่พอใช้ แต่ไม่เคยขอครอบครัว หาเองกินเอง พ่อแม่ไม่ชอบ แต่เราก็เข้าไปหาไปทำหน้าที่ คิดว่ายังไงก็ทำเพราะสักวันเขาคงรู้

คุณแหวนทำงานเป็นพนักงานวางแผนโบราณในการบำบัดรักษาผู้เจ็บป่วย บ้านพักอยู่บางนา ส่วนที่ทำงานอยู่แถวบางกะปิ แม้จะพยายามหาเงินมาจุนเจือ แต่ปัญหาเศรษฐกิจในครัวเรือนก็ยังมีอยู่ เพราะหัวหน้าครอบครัวทั้งตีแม่เหล็กและสูบบุหรี่

คุณแหวน : เมื่อก่อนเงินเดือน 8 พัน เบียร์อาทิตย์ละ 1 ลัง บุหรี่อาทิตย์ละ 1 คอตตอน เดือนละ 4 ลัง สมัยนั้นเบียร์ลึงละ 280 บาท 300 320 ไทน์จะซื้อกับข้าว ผักก็ไม่กิน กินเนื้อกินหมู เงินเดือนไม่เหลือ เย็นมาก็เบียร์แล้วก็ดูบุหรี่ ถ้าไปเลี้ยงเพื่อนก็หนักเลย

ตั้งแต่บุหรี่ยี่ซองละ 8 บาท สูบวันละเกือบสองซอง รวมถึงการตีแม่เหล็ก อันเป็นผลทั้งจากความเครียดและความเคียดขิ้น ทำให้สุขภาพของคุณอรุณแยลงอย่างหนัก จนถึงวาระที่ตนเองต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

พี่แห้ว : ฉันจะเล่าอาการให้ฟัง เขาไอ ดิ้น ขี้มูกไหล
ยี้ด ต้องทุบหลัง งดจากที่นอนแล้วทุบ ตัวเองไม่รักตัวเอง
ฉันก็คิดเล็กกันแล้ว เราก็อหิว หล่านก็หิว ลมหายใจด้วย
เสื่อผ้า เนื้อตัว หมอน ผมทุกเส้นเหม็นหมด ตอนนั้นหล่าน
เพิ่งจะ 4 ขวบ เวลาเขาดิ้น เราก็อหิว ลูกก็ว่าหนูกลัวพ่อตาย
นะ เป็นตาแต่เรียกพ่อ พ่ออยากอยู่นานๆ พ่อต้องเลิกนะ
เขาก็เลิก ตอนนั้นเหลือเดือนละมวน ฉันบอกหล่านว่าย่า
ไปเล่นใกล้ๆนะ พ่อกำลังอดบุงหรืออยู่ ถ้าพ่ออยากได้อะไรไป
ซื้อให้นะ เขาชกตู้ หงุดหงิด

คุณอรุณ : นอนกลางคืนจะร้อนในอก ร้อนมากนอนไม่
หลับ สงสัยว่าตนเองจะตาย เป็นโรคปอด ทำงานก็เครียด
เรื่องงานด้วย เป็นช่างกลึงในโรงงาน ผมหายใจขัดๆ เหมือน
คนเป็นหอบหืด ถ้าอาการขึ้นแล้วไอดิ้นเลย หายใจแล้วไม่อิ่ม

พี่แห้ว : จะเป็นเดือนแล้วก็ยังหงุดหงิด ด้วยขามขว้าง
ทั้ง แต่เขาก็พยายามประมาณครึ่งปี เขาก็ยังหงุดหงิดอยู่ ทุบ
ของเก่ง เตี้ยเขาก็สูบบุหรี่นะ เลิกอายุประมาณ 60 ปี มา
เสียชีวิตตอนอายุ 82 ปี

คุณแห้วเล่าเรื่องเตี้ยของสามีว่าต้องทนทุกข์ทรมานก่อน

“...เตียงของคุณอรุณต้อง
ทนทุกข์ทรมานก่อนเสียชีวิต
จากอาการถุงลมโป่งพองและ
น้ำท่วมปอด ต้องสูบเสมหะเขียว
เหนียวข้นออก จนน้ำตาไหลพราก
...“ทรมานอย่างที่สุด”...”

เสียชีวิตจากอาการถุงลมโป่งพองและน้ำท่วมปอด ต้องสูบ
เสมหะเขียวเหนียวข้นออกจนน้ำตาไหลพราก “ทรมานอย่าง
ที่สุด” และเป็นมานานแต่มาเสียชีวิตในช่วง 3 เดือนตอน
ป่วยหนัก คุณแหวนบอกสามีว่าคนเจ็บปวดทรมานคือสามี
ถ้าไม่รักตัวเอง ส่วนภรรยาทำได้แค่ดูแล ไม่สามารถแบ่งปัน
ความเจ็บนั้นมาได้

คุณแหวน : ก็ตามใจไม่ขัดใจ ทั้งที่เราไม่ชอบก็ตาม เพื่อให้
เขาสบายใจ แล้วค่อยคุยทีหลัง จะไปไหนไปไม่ได้ หลาน

โทรบอกว่า ทูบหม้อข้าวแล้ว ทูบโอ่ง จิกหัวฉันเข่าจะเอา
โขกผนังให้ได้ ฉันบอกกับเขาเลยว่าถ้าจะต้องทำให้ตาย
นะ ถ้าเป็นคนอื่นละก็หนีไปแล้ว ฉันบอกตรงๆ ทนมาก ฉัน
ทนที่สุด (ร้องไห้) ไปขอพ่อแม่ฉันมาแล้วมาทำฉันแบบนี้ ฉัน
ก็บอกว่าจะกลับไปอยู่กับแม่ก็ได้ แต่เขาบอกว่าถ้าแม่ไม่อยู่
เขาก็อยู่ไม่ได้ ถ้าแม่ไม่อยู่ เขาก็ไม่มีชีวิตอยู่ แล้วจะหนีไป
ได้อย่างไร แต่ขอเขาว่าอย่ามาตำมาว่าฉันนะ ฉันเองเห็นว่า
เขาเป็นคนดี ดีมากๆ และฉันก็รักเขา เห็นใจเขา เขาก็รัก
เรา เราจะตัดไปได้อย่างไร ต่างคนก็ต่างเหนื่อย ชีวิตฉันก็
เหนื่อย งานบ้านก็ทำ แล้วก็ไปทำงาน ไร่แรง

คุณอรุณ : มันอารมณ์หลายอย่าง มันควบคุมไม่ได้ จิต
ส่วนหนึ่งรู้ว่าถูกต้องทำให้สำเร็จ ก็เลยออกอาการ พี่ชายก็
เกือบตาย กะว่าทุบให้ตายแน่ เขาก็แรงงาน เครียด หงุดหงิด
เราอยากทำขึ้นนั้นให้เสร็จแต่เขาก็ให้ขึ้นใหม่มา ตอนเลิกตั้งใจ
ว่าจะเลิกบุหรีให้หลาน เพราะรับปากแล้วว่า จะเลิกให้เขาครบ
ถ้าไม่รักครอบครัวก็ไม่เลิก

โชคดีที่คุณแหวนมีความรักแท้ อุดหนุน และคิดบวกเพราะ
ถ้าคิดให้เป็นเรื่องใหญ่คงทะเลาะกันและหาทางออกไม่ได้ ตัว
สามีถ้าหากครอบครัวไม่เข้าใจนอกจากป่วยไอดิ้นไม่มีใครช่วย

แล้ว เมื่อถึงจุดนั้นก็คงจะฆ่าตัวตาย แต่คุณแหวนนั้งย้อนอดีตว่าแต่ก่อนคุณอรุณเป็นคนอารมณ์ดีมาก ๆ ใจดีถึงไหนถึงกัน ลูกสาวขอเงินทองก็ให้หมด จึงให้ความอดทนพร้อมกับบอกคนในครอบครัวให้เข้าใจและไม่ขัดใจคุณอรุณ “ถ้าพ่อจำอยากได้อะไรให้หาให้ และอย่าเข้าใกล้ถ้ากำลังหงุดหงิด”

คุณแหวน : จนเป็นเดือนแล้วก็ยังหงุดหงิดที่ฉันคิดว่าจะรอดไหมนี้ ไม่ใช่เขาจะอดบุญหรือรอดไหมนะ ฉันคิดว่าฉันน่าจะรอดมีรอดตื่นเขาไหม ต่อมาก็ได้ยินโฆษณาทางวิทยุ 1600 ให้คำปรึกษาสำหรับคนเลิกบุหรี่ ฉันก็คิดเลย บอกเขาว่าเลิกอยู่แต่ทำยังไงจะไม่ให้หงุดหงิด ไม่ให้ป่าของ เขาก็แนะนำว่าก่อนหน้าที่เขาเลิก เขาเคยสูบตรงไหนบ้าง เราก็เล่าให้ฟังว่าทุกเช้าตี 4 ลูกแล้วนั่งโต๊ะหน้าบ้านดูดูบุหรี่ กินกาแฟด้วย เขาว่าให้หรือทิ้ง ให้ออกกำลังกาย ไม่ให้หิว ลูกสาวเขาก็เข้าหาพ่อ ชื่อขนมมาให้พ่อเรื่อย

และที่เขาบอกว่าร้อนในอก ปากแห้งคอแห้ง ก็ให้ทานผลไม้เยอะๆ เราก็ไปซื้อแอปเปิ้ล สับปะรด ขนมหวาน นมข้าวโพด เขากินแล้วก็ดีขึ้น เขาก็พยายามประมาณครึ่งปี ก็ยังหงุดหงิดอยู่ ทูบของเก่ง.. ฉันดีใจมากนะที่มีวันนี้และ 1600 มาเยี่ยมมาให้กำลังใจเรา

คุณอรุณ : ผมเจอ 1600 ครั้งแรกในโทรศัพท์ครับ ถ้าไม่มีคิวไลน์ 1600 ก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไง มันไม่เห็นทาง เรามีจุดดำจุดหนึ่งที่ไม่สามารถไปต่อได้ เลิกบุหรี่ยากจริงๆ ครับ ลำบาก งานโรงกลิ้งว่ายากอันนี้ยากกว่า ตอนนี่ต้องทำงานด้วยมือข้างเดียวแล้วด้วย เพราะทุบเข้าไปที่กระจก ตอนนี้นั้นขา ลีบ หยิบจับได้ แต่ความรู้สึกไม่เหมือนเดิม บางทีหันเนื้อแต่นิ้วตัวเองก็ไม่รู้สึก

คุณแหวน : ถ้าไม่มี 1600 ชีวิตฉันคงโดนทุบก่อน ฉันไม่รู้วิธีจะทำอย่างไร มันเครียด ถ้าไม่ปรึกษา ฉันจะรอดไหมหนอ คิดว่าต้องหนีไปบวชช้อย่างเดียว นี่เป็นตัวช่วยให้คนอื่นได้นะ อารมณ์หงุดหงิด ฆ่าคนได้ เหมือนคนกินยาบ้าไม่ได้กิน มันจะเกิดอะไรขึ้น เหมือนกินพิษร้าย ตอนนั้นฉันก็เหมือนคนไม่มีทางออก ฉันคิดว่าจะรอดไหมนี้ ลูกหลานจะรอดไหม พอโทรไปปรึกษา เขาก็ให้กำลังใจ บอกวิธีให้เหมือนให้แสงสว่างกับชีวิตที่ถึงทางตันของฉันพอดี

ประมาณ 6 เดือนอาการต่างๆ เริ่มดีขึ้น ความคิดอ่านคุณอรุณดีขึ้นกว่าเก่า เมื่อเลิกได้ปีกว่าน้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้นมาในเกณฑ์ปกติ อาการไอจนชักดิ้นชักงอเริ่มดีขึ้นเมื่อปลายปี 2552 แม้ยังมีไอบ้างในขณะการสนทนากันและตอนออกกำลังกาย

“ วิธีส่วนตัวที่คุณอรุณ
ใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ คือ
ลดจำนวนลง จากวันละซองกว่า
เหลือวันละซอง เกษที่เกินซอง
ตัดทิ้งไป จากนั้นก็ครึ่งซอง แล้วก็
เหลือ 3 มวน บางวันแกล้งทำลืม
ทำงานให้เพลิน หรือทำอะไรทำ
บางทีหลานจะคอยเตือนว่า
อย่าไปตรงนั้นเลยเขาสูบบุหรี่กัน...”

“ ดิฉันชอบขอบคุณมากๆ ตอนนี้สามีเลิกได้
แน่นอนแล้ว ชีวิตก็ดีขึ้น เงินเหลือเก็บ
ครอบครัวไม่ลำบาก มีความสุข...”

แต่เพื่อให้ปลอดภัยแรงคุณอรุณจึงคิดลงทุนซื้อรองเท้าเพื่อวิ่ง
บริเวณชอยเพราะรู้ว่าตอนนี้มีหน้าที่ฟื้นฟูดูแลตัวเอง

คุณอรุณ : เราทำให้คนอื่นได้รับประโยชน์ แต่ที่เสียคือ
เราติดบุหรี่ หากทางออกด้วยการสูบบุหรี่เพราะเครียดกับชีวิต
กับงาน ตอนนี้พี่สาวก็มาคุยด้วย แม่ก็บอกว่ายินดีด้วยที่เลิก
บุหรี่ได้ ผมเข้าใจและรู้สึกดีแล้ว ใช้ตัวเองเป็นเครื่องพิสูจน์
เอง สูบบุหรี่แล้วผลลัพธ์ออกมาเป็นยังไง ที่ผมเลิกได้เพราะ
กำลังใจเป็นตัวตั้ง คนข้างๆ ก็เป็นกำลังใจให้ แล้ว 1600
ก็ได้คุยกับผม เขาก็ให้กำลังใจว่า ดีใจด้วยที่เลิกบุหรี่ได้ ขอ
เป็นกำลังใจให้ เขาโทรมาคุยบ่อย

สุขภาพคุณอรุณตอนนี้เจ้าตัวกล่าวว่าดีขึ้นแล้วประมาณ
70% หลังจากเลิกสูบบุหรี่ได้ 3 ปีกว่า และหากใครมาสูบบุหรี่
ใกล้ๆ นอกจากเกิดอาการเหม็น ปวดศีรษะแล้ว คุณอรุณจะ
เกิดอาการดำคนสูบบุหรี่ใกล้ๆ และไล่หนีทันทีด้วย ส่วนวิธีส่วนตัว
ที่คุณอรุณใช้ในการเลิกสูบบุหรี่ คือลดจำนวนลง จากวันละ

ชองกว่า เหลือวันละชอง เศษที่เกินชองตัดทิ้งไป จากนั้นก็
ครึ่งชอง แล้วก็เหลือ 3 มวน บางวันแก้งทำลิ้ม ทำงานให้
เพลินหรือทำอะไรทำ บางทีหลานจะคอยเตือนว่าอย่าไปนั่ง
ตรงนั้นเลยเขาสูบบุหรี่กัน ก็จะเปลี่ยนที่เกี่ยวไปตรงที่มีฟิตเนส
แทน มีเด็ก คนมีอายุ ไปโยกม้า ถีบจักรยาน จนดีขึ้นเรื่อยๆ
และคิดว่าสอบผ่านแล้วสุขภาพแข็งแรงดี เหนื่อยน้อยลงหายใจ
เต็มปอดความแข็งแรงเริ่มฟื้นตัวมากขึ้นเรื่อยๆ

คุณอรุณ : ระบบหายใจดีขึ้น หายใจดี แต่ต้องใช้เวลา
ดูแลสุขภาพตนเอง พยายามเปลี่ยนพื้นที่ อยู่จำเจกับที่เดิม
ด้านครอบครัวก็ดีขึ้น หลานก็เข้าใจ เมียไม่เบียดเบียน ก่อน
น้ำมันเหม็นมาก ตอนนี้หลานก็ต้องนอนซุก พอหลับก็จะเอา
เขาออก พอรู้ตัวก็ไปซุกใหม่ ตอนนี้หลานติดแล้ว เมื่อก่อน
ไม่เข้าใจ คุยครับ

คุณแหวน : ขอขอบคุณ 1600 นะคะ (ยกมือไหว้ท่วม
หัว) ที่แนะนำคนที่ติดบุหรี่ และบุหรี่นี้ไม่เป็นผลดีเลย ขอขอบคุณ
ที่ให้อุจจกวิธีอด ออกกำลังกาย เปลี่ยนที่กิน ย้ายที่กินกาแฟ
ให้ออกกำลังกาย ทานผลไม้ ทานขนมหวาน ทุกสิ่งที่แนะนำ
ดิฉันขอขอบคุณมากๆ ตอนนี้สามีเลิกได้แน่นอนแล้ว ชีวิตก็
ดีขึ้น เงินเหลือเก็บ ครอบครัวไม่ลำบาก มีความสุข ลูกหลาน

รักใคร่ เข้าหาตา ไม่ทะเลาะกัน ชอบคุณมากๆ ค่ะ ถ้าไม่มี
1600 คงแย่ เพราะมีคนดูคุณบุรีเยอะมากๆ แล้วเด็กตอนนี้
ป.4 ป.5 ม.1 ก็ดูดี ไม่ไปโรงเรียน ขอเงินพ่อแม่ซื้อบุรีดู
เห็นเยอะเหลือเกิน

คุณอรุณ : ภูมิใจครับ ไม่หันกลับไปเหมือนเดิมแล้ว ขอ
ให้คนที่คิดเลิกสูบบุหรี่ทำให้สำเร็จอย่างที่ผมเคยทำมา ขอ
เป็นกำลังใจให้ทุกคนที่ต้องการเลิกบุหรี่ เพราะเมื่อเลิกสูบได้
แล้วจะรู้สึกว่าคุณมีค่าขึ้นกว่าสมัยที่สูบบุหรี่อยู่ รักตัวเอง
มากขึ้น ดูแลตัวเองมากขึ้น การสูบบุหรี่ทำให้คนแก่เร็วขึ้น
10 ปี ฟันก็เหลือง กลิ่นปาก กลิ่นตัวก็เหม็น ตัวเองยังเหม็น
กลิ่นตัวเอง ชีวิตครอบครัวมีความสุข ตัวอย่างคือแม่ผม พอ
เตี้ยเสียไปก็เหงา คนเคยอยู่ด้วยกัน ล้มหายตายจาก มีลูก
ก็ไม่เหมือนสามี ผมคิดว่าจะอยู่ให้นานๆ เห็นหลานประสบ
ความสำเร็จในชีวิตของเขาเอง ให้เขามีชีวิตที่ดี กับภรรยา
คงจะแยกกันไม่ออกแล้ว

คุณแหวน : สัญญาใจนะ (ยิ้มพร้อมทั้งปาดน้ำตา)

คุณอรุณ : จะส่งคืนแม่ แม่ก็คงไม่รับคืนแล้วละ (หัวเราะ)

คุณอรุณและคุณแหวนมีรายได้เหลือจนพอซื้อที่ดินต่าง

จังหวัดไว้จำนวนหนึ่งและมีความหวังว่าบั้นปลายจะได้ใช้ชีวิต
เรียบง่ายที่ชนบท โดยคุณอรุณาจะทำอยู่รอด ส่วนคุณแหวนจะ
รับนวดรักษาคนต่อไป แผนการชีวิตในอนาคตดูมีเป้าหมาย
และมีความหวังที่เป็นไปได้

คุณแหวน : อยู่ที่นี้ต้องดิ้นรน ไม่ดิ้นก็อด แต่อยู่ในนั้นก็พอ
อยู่พอกิน

คุณอรุณ : ถ้าไม่มี 1600 ชีวิตก็ไม่รู้จะทำอะไรต่อไป
มันเหมือนไม่เห็นหนทางครับ

ที่นี้ในเรือนแถวห้องเล็กๆ แต่ล้นไปด้วยความเข้าใจ ความ
หวัง ความภูมิใจ ความอบอุ่นและความรักที่ฟุ้งกระจายอย่าง
ไม่จำกัดขอบเขต

เส้นทางอนาคตใหม่ๆ ที่วันนี้อาจยังไม่รู้และคาดเดาไม่
ออกได้เปิดรอรับทุกคนแล้ว เมื่อตัดสินใจเลิกบุหรืและ โทร.
มาที่ 1600

☎ 1 6 0 0



“

ครอบครัวเรา

ลำบากहींกัน

หมดทั้งบ้าน

ทั้งชายแฉะ

หญิง 5 คน

สงสารลูก

อยากอยู่

กับเท่านั้นๆ ”

”

คุณสุพรรณ (สัตหีบ)

“

ไม่มีทางเลิกได้เลย เพราะ
ครอบครัวทั้งหมด 5 คน
ทั้งหญิงและชายสูบบุหรี่
กันทุกคน สิ่งแวดล้อม
เป็นอย่างนี้เราหยุดไม่ได้... ”

ถ้าหากต้องการเลิกสูบบุหรี่และหาความรู้เกี่ยวกับการเลิก
ไว้น้ำง คุณจะทราบว่า คุณอาจต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการ
ขาดนิโคตินในรูปแบบต่างๆ อยู่ประมาณ 14 วัน นิโคติน
จึงหมดจากร่างกายผ่านการละลายน้ำออกทางเหงื่อ ปัสสาวะ
และอื่นๆ หลังออกกำลังกายนิโคตินจะพร่องไป คุณอาจเกิด

อาการอยากมากขึ้น จึงควรอาบน้ำสระผมเพื่อชำระสารพิษออก ตีมน้ำมากๆ และคุณไม่ควรรับประทานของหวาน ของที่มีรสจัด แอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงสิ่งกระทบ เพราะเมื่อคุณเครียด คุณจะหวนคิดถึงนุหรีและใจอ่อนกับมันอีก ที่สำคัญคือคุณไม่ควรอยู่ใกล้กลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ เพราะนั่นเป็นความเสี่ยงอย่างมากที่จะทำให้คุณเลิกนุหรีไม่สำเร็จ

3 เดือนที่คุณหยุดสูบบุหรี่ได้เป็นระยะที่ดีว่าปลอดภัยขั้นแรก แต่ไม่รวมถึงอุปนิสัยและความใจอ่อนที่ย่อมให้อารมณ์กลับมาเป็นใหญ่ อันจะทำให้คุณพ่ายแพ้อีก แต่หากว่าคุณมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเลิกเพื่อใครที่คุณรัก เพื่อสุขภาพ เพื่อเศรษฐกิจหรืออะไรก็ตามที่สร้างกำลังใจให้คุณได้ คุณก็จะพบกับชัยชนะที่ยิ่งใหญ่แข็งแกร่ง และสามารถใช้ชีวิตที่เข้มแข็งมากขึ้นในการทำสิ่งอื่นที่ดีในชีวิตต่อไป

สิ่งเหล่านี้อาจไม่ยากนักสำหรับคนอื่น แต่กับผู้หญิงคนนี้ คุณสุวรรณา เป็นความยากที่ต้องใช้ความรักความอดทนอดกลั้นมหาศาลเพื่อสร้างความสมบูรณ์ของคนคนหนึ่งที่กำลังจะเกิดออกมาแล้วเรียกเธอว่า “แม่” การเสียสละและยอมรับผิดชอบอันเป็นหน้าที่ที่คุณสุวรรณาตระหนักนั้น มีอุปสรรคสำคัญที่ทำทลายและทดสอบเธออย่างมาก

คุณสุวรรณาสูบบุหรี่เมื่อปี พ.ศ. 2546 มาเลิกในปี พ.ศ. 2553 เนื่องจากตั้งครรรภ์ เธอต้องการเลิกสูบบุหรี่และหาวิธีการเลิกด้วยตนเองต่างๆ นานา มิเพื่อนบอกให้เธออมลูกอม

“แต่ซื้อมากินทั้งวันก็ยังทำให้อยากมากขึ้น หนักฝรั้งก็เหมือนกันทำให้อยากมากขึ้น” เธอใช้หนักฝรั้งนิโคตินเพื่อเลิกสูบบุหรี่โดยเฉพาะ “ถึงนั้นๆ”

“ทำไม่ถึงไม่เลิกแบบหักดิบ” คำตอบของคุณสุวรรณาฟังดูน่าตกใจ

“ไม่มีทางเลิกได้เลยเพราะครอบครัวที่อยู่ร่วมกันทั้งหมด 5 คน ทั้งหญิงและชายสูบบุหรี่กันทุกคนในบ้าน สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างนี้เราหยุดไม่ได้ พอที่บ้านสูบเราก็อยิบขึ้นมาสูบด้วย”

คุณสุวรรณามีลูก 3 คน ช่วงท้องคนแรกๆ เธอสามารถหยุดสูบได้ทันทีด้วยตนเอง แต่กับลูกคนที่สามเธอไม่สามารถหยุดได้เลย นั่นคงเป็นเพราะว่า บุหรี่ถ้าคุณหวนกลับมาสูบอีก คุณจะเลิกได้ยากขึ้นเรื่อยๆ และสูบในปริมาณที่มากขึ้น เธอสูบวันละครึ่งถึงหนึ่งซองจนสุขภาพแยลงเป็นหวัดบ่อย เจ็บคอ ไอมาก และมีเลือดสดติดออกมา เหนื่อยง่าย ไม่ว่าจะ

จะทำอะไรก็เหนื่อย ที่หนักกว่านั้นคือ หากไม่สูบเธอจะมี
อาการจิตใจห่อเหี่ยวไม่อยากจะลุกขึ้นมาทำอะไรทั้งสิ้น

“พอสูบแล้วกลับกระตือรือร้นมีเรี่ยวแรง ดิฉันหยุดไม่ได้
จริงๆ ตื่นมาต้องเดินไปซื้อบุหรี่มาสูบก่อน แต่ส่งสารลูกสอง
คนและลูกที่กำลังจะเกิดมา อยากอยู่กับลูกนานๆ จึงต้อง
มองหาตัวช่วยเสียแล้วเพราะหาทางออกไม่ได้ เพื่อนได้แนะนำ
ให้โทรมาที่เบอร์ 1600 เพราะเป็นศูนย์ที่ช่วยให้คนเลิกสูบ
บุหรี่โดยตรง”

“แล้วก็จริง ดิฉันได้รับคำแนะนำดีๆ ที่นำมาใช้งานได้จริง
สัมฤทธิ์ผล 1600 มีส่วนสำคัญในชีวิตที่ทำให้ดิฉันเลิกสูบบุหรี่
ได้ อย่างเช่นตัวอย่างหนึ่งคือ พอคนในบ้านสูบดิฉันจะหยิบ
มะนาวมาอมทันที เมื่อมันขมก็ไม่เกิดความอยากจึงรอดมา

“

...ตื่นมาต้องเดินไปซื้อบุหรื
มาสูบก่อน แต่ส่งสารลูกสองคน
และลูกที่กำลังจะเกิดมา...

”

“รู้สึกตัวว่าอารมณ์เย็นขึ้นเยอะ
ถ้าไม่มี 1600 วันนั้น
ก็คงไม่มีติดอันในวันนี้ได้เลย ”

ได้ แต่ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นของตนเองเข้าสู่ด้วย ช่วง
เล็กแรกๆ ต้องทนทรมานบ้าง เช่น งานซักรีด เอาผ้ามา
4-5 วัน แล้ว แต่เมื่อหมดกำลังไม่ยอมทำงาน ก็ต้องพยายาม
สร้างแรงจูงใจว่าทำเพื่อลูก รีดผ้าไปกินมะนาวไป และเล่น
กับลูกมากๆ จะได้ไม่คิดถึงบุหรี”

ทุกวันนี้คุณสุวรรณบอกว่า “หมดอยากแล้ว” ทานอาหาร
เสร็จก็นอนพัก เวลาเข้าห้องน้ำก็ไม่ต้องฉีกบุหรีเข้าไปด้วย
กลิ่นตัวกลิ่นปากที่เคยเหม็นเริ่มหายไป กล้าคุยกับคน เข้า
สังคมร้องเพลงอย่างสบายใจ

“มันไม่เหนียวง่าย ทำงานได้มากขึ้นช่วยยกถังปลาหนักๆ
กับสามีได้ หน้าตาที่ดำคล้ำและปากที่ดำก็สดใสขึ้นคะ แต่ก่อน
จะนอนไม่ค่อยหลับ ถ้าลูกมาเข้าห้องน้ำก็ต้องฉีกบุหรีสูบ ตอน
นี้กลับมานอนต่อหลับสบาย ทำให้สุขภาพกายสุขภาพใจดี

ขึ้นมากเมื่อได้นอนเต็มที และรู้สึกตัวว่าอารมณ์เย็นขึ้นเยอะ
ถ้าไม่มี 1600 วันนั้นก็คงไม่มีดิฉันในวันนี้ได้เลย”

เรื่องของคุณสุวรรณอาจเป็นแรงบันดาลใจให้คนที่กำลัง
คิดเลิกบุหรี่ได้ เพราะเธอเป็นผู้หญิงที่อยู่ในสภาพแวดล้อมไม่
เอื้อต่อการเลิกสูบ มีสภาวะทางอารมณ์เมื่อหยุดสูบ แต่
เธอก็ยังประสบความสำเร็จในการเลิกได้ ในเมื่อคุณก็รู้ถึงพิษ
ภัยและสัมผัสได้ถึงสุขภาพของคุณที่เปลี่ยนแปลงในทางแยกลง
ถึงเวลาที่ คุณจะรักตนเอง ทำเพื่อใครสักคนหรือหาเหตุผล
เพื่อ สร้างแรงจูงใจบางอย่างเพราะคุณเองในใจลึกๆ ก็อาจ
มีความคิดอยากเลิกสิ่งเสพติดนี้อยู่ เริ่มต้นคิดอย่างจริงจัง...
สร้างแรงจูงใจ...ปลุกเร้าตัวเองด้วยสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อถึง
เป้าหมาย...แล้วเริ่มก้าวแรกของชีวิตใหม่ด้วยการยกหูโทรศัพท์...



☎ 1 6 0 0



“

สมเด็จพระสังฆราช

เพราะรักคุณ

คุณต่าง

เพราะเคยเสียใจ

จากสิ่งที่ไม่ดี

เขาไม่เอา

เสียใจไม่เอา

เพราะเขา

รักผมมาก

”

คุณโกด์ (ฉะเชิงเทรา)

ปัจจัยของการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมีหลายองค์ประกอบ แต่ที่สำคัญคือความตั้งใจของตนเอง การได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อเตรียมตัว และเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังเลิก กำลังใจจากครอบครัว และความเข้าใจ เป็นสามสิ่งที่มีความสำคัญมาก

คุณโกด์เป็นตัวอย่างของเด็กหนุ่มวัย 23 ปีที่ประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้เร็วกว่าเพื่อน ทั้งที่สูบด้วยกันมา ตั้งแต่มัธยมปีที่ 3 ตอนนั้นเป็นวัยรุ่นอายุเพียง 15 ปี

“ช่วงนั้นเป็นวัยที่อันตรายที่สุด โดดเรียน เที่ยว ดิกัน และทะเล รู้สึกว่า เท่ สูบบุหรี่ กินเหล้า เข้าบ้านตี 3 ตี 4 กลับมาที่บ้านไม่มีใครขมสัคน แต่ถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนเป็นที่ ยอมรับเพื่อนเพียบครับ”

“มันส์” คือเพื่อนดีๆ ที่เลิกบุหรี่คนแรกจากการได้รับคำปรึกษาจาก 1600 และเป็นคนบอกให้ 1600 โทร. มาคุย

กับคุณโกด์ ทั้งที่คุณโกด์เองไม่เคยสนใจโทรไป คุณโกด์เล็ก
ได้ 7 วันในครั้งแรกเมื่อได้คุยกับ 1600

“ทีแรกผมตกใจใครโทร. มาไม่รู้ ลองๆ ฟังดูสั๊กพัก เอ๊ะ
เข้าท่า ตอนนั้นใช้วิธีค่อยๆ ลดจำนวนลง” แรงจูงใจที่มีอยู่
เดิมคือความรักที่มีต่อคุณย่าวัย 72 และคุณพ่อ ที่ช่วยกัน
กระหน่ำทุกเช้าที่คุณโกด์สูบ

“มึงจะสูบไปทำไม”

คุณโกด์เล่าไปสลับด้วยเสียงที่แสดงความเอือมระอาอึดตัว
จากการถูกด่า

“...ช่วงนั้นเป็นวัยที่อันตรายที่สุด
โตดเรียน เที้ยว ตักันเละเทะ
รู้สึกว่ เก่ สูบบุทรี กินเหล้า
เข้าบ้านตี 3 ตี 4...ไม่มีใครชมสักคน”

“อย่าให้เล่าเลยครับว่าผมถูกด่าแค่ไหน..ผม โอ๊ย..มันติดในหัวผมทุกคำพูดเลย” เช่น “อย่าใช้เงินมากนักนะ อะไรไม่จำเป็นอย่าใช้ เพราะเมื่อยาไม่อยู่แล้วจะไม่มีใครให้ใช้ เมื่อมีครอบครัวแล้วก็ต้องทำเองหาเอง”

คุณย่าเป็นคนมัธยัสถ์มาก แต่เวลามีสตาจ์จะให้หลานคนนี้ตลอด ไม่ว่าจะอยากได้คอมพิวเตอร์ เกมส์ เวลาขึ้นกั๋งจากบ่อก็ให้ไปซื้อกีตาร์ แต่แล้วคุณโกดก็เผลอตัวเมื่อกลับมา นั่งในวงเพื่อนแล้วรับบุหรี่ยากจากเพื่อนที่ส่งให้ เมื่อ 1600 โท. มาเยี่ยมอีกครั้งและพบว่ายังทวนกลับไปสูบอยู่ จึงให้คำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกาย

“คุยกับผมเป็นชั่วโมง ช่วยหาวิธีให้เลิกจนได้ เช่น อธิบายด้านการแพทย์ทุกอย่าง เช่น เส้นเลือดสมอง ฤๅลมจะเป็นอย่างไร สารพัดโรค มีคำคำหนึ่งคือ อย่างน้อยก็เพื่อครอบครัวซึ่งไม่ใช่เรื่องเล็กๆ สำหรับผม เพราะครอบครัวคือ ตา ยาย ย่า พ่อ แม่ ภรรยา ลูก หลายคน ผมจึงตัดสินใจได้ว่าผมจะทำเพื่ออะไรและเพื่อใคร ขอขอบคุณ 1600 ที่ช่วยหาทางให้ ผมทำตามทุกขั้นตอน อย่างออกกำลังกาย และเวลาอยากสูบให้ อมมะนาวผม “กระแทก” เข้าไปเป็นลูกๆ วันละ 2-3 ลูก ที่สำคัญครั้งนี้เขาบอกว่า ให้ผมบอกครอบครัว

“ ...โอ๊ย!! ผมโดนชุดใหญ่สุด
ไม่มีคำว่าปราณี...มึงจะเอาไปซื้อบุทรี
ไซ้หรือเปล่า จะสูบให้ตายโง่งตายท่า
เลยไหม ไท่นว่าจะไม่สูบแล้วใจ...”

แฟน ให้เป็นกำลังใจด้วย”

“ผมคิดว่าจะเริ่มใหม่ ไม่ล้มเลิก ถ้าพลาดต้องเริ่มใหม่
ผมพบว่าครอบครัวเป็นส่วนประกอบสำคัญของผมมาก ลำพัง
ตัวผมคนเดียวไม่มีทางเลิกได้ ถ้าไม่มีครอบครัวก็เลิกไม่ได้
และถ้าไม่มี 1600 ผมก็เลิกไม่ได้เหมือนกัน 50% ของความ
สำเร็จผมยกให้ครอบครัว 40% เป็นของ 1600 ตัวผมเองเป็น
แค่ 10% ที่ลงมือทำ”

คุณโกตใช้ไม้ตายสุดท้ายโดยให้คุณย่าช่วยจำกัดค่าใช้จ่าย
ทุกวัน ห้ามใจอ่อนให้เงินเกิน

“ถ้าขอมากกว่านี้ย่าตำผมได้เลยนะ วันหนึ่งผมขอเกินงบ
ไป โอ๊ย!! ผมโดนชุดใหญ่สุด ไม่มีคำว่าปราณี เพราะเข้าใจ

“

คนสุขุมบุตรีส่วนใหญ่
มักจะเป็นคนที่ไม่รักตัวเอง
แต่ถ้าหากมีใครสักคน
ที่รักเขามากๆ หรือเขา
สามารถหันกลับมารักตัวเอง
เห็นคุณค่าในการมีชีวิตอยู่
อย่างแข็งแกร่งเพื่อใครสักคนได้
ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเลิก
สุขุมบุตรีได้สำเร็จในก้าวต่อไป ”

ว่าจะเอาไปซื้อบุหรี “มึงจะเอาไปซื้อบุหรีไข่หรือเปล่า จะสูบให้ตายโหงตายท่าเลยไหม ไหนว่าจะไม่สูบแล้วไง” ผมโดนด่าทุกวัน ทุกวัน”

ช่วง 2-3 สัปดาห์แรก คุณโกด์ส่งตัวเองไปนอนบ้านคุณย่า คุณพ่อและคุณแม่ เพราะหากทำผิดที่นั่นตนเองจะโดนจัด “ชุดใหญ่” อีก จึงหาวิธีให้ตัวเองไม่ว่าง โดยที่บ้านทำเกษตรกรรม จึงเลี้ยงไก่ ทำเล้าไก่ ข่ายไก่ เลี้ยงกุ้ง บางครั้งเห็นภาพหน้าของบุหรีและเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์ที่พ่อหัวใจวายตายต่อหน้าลูก ยิ่งเสริมกำลังใจให้คุณโกด์เพิ่มขึ้น เพราะทำให้คิดถึงลูกตัวเอง และเวลามีเพื่อนชวนก็จะปฏิเสธว่าไม่ว่างเพื่อตัดปัญหาเสีย

“ผมหยุดหงิด กลายเป็นคนขี้เกียจ เวลาย่ำมาปลุกแล้ว บ่นๆๆๆ ผมจะใส่อารมณ์ฮึดฮัดเขี้ยวหมอน ขี้รำคาญสูง ทะเลาะกับย่าบ้าง แต่ยากก็เข้าใจว่าคนกำลังเลิกเป็นยังไง ผมบอกกับแฟนว่าจะเลิกนะ อย่าเถียงเพราะผมชอบเอาชนะ ครอบครัวทำให้ผมได้ตามที่ต้องการเป๊ะ เพื่อนที่เข้ามาหาและชวน ผมจะบอกว่า “ไม่ดีกว่า” ต่อมาเขาจะไม่สูบให้เห็น เพราะรู้ว่าผมกำลังเลิก ผมหยุดหงิดไม่นานเท่าไรแค่ 3-4 สัปดาห์”

เลิกสูบบุหรี่ทำให้เป็นที่ยอมรับ
ในครอบครัวมาก ให้เกียรติและ
เชื่อใจมาก เงินเหลืออยากเที่ยว
ได้เที่ยว อยากทำอะไรก็ทำ
ไม่ต้องคอยกังวล

พอเลิกได้แล้วแม้นั่งในวงเพื่อนกลุ่มเดิมคุณโกด์ก็ไม่รู้สึก
อยากสูบบุหรี่อีก แถมยังเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้เพื่อนเห็นโทษ
ภัยด้วยวิธีการแบบเพื่อน ๆ เช่น แซวว่า “สูบ 1 คนแต่ทำให้
คนอื่นตายเป็นคนี่ 2, 3 สุดท้ายตายทั้งวง” หรือไม่ก็ให้
เพื่อนดูภาพและว่า “มึงจะเป็นอย่างนี้แน่นอนในอนาคต”
หรือแรงกระตุ้น “เหมือนมึงนอนในโรงไปครึ่งโรงแล้ว”

แม้คุณโกด์จะยังเป็นคนหนุ่มแต่ก็กลับเป็นคนเห็น้อย่าง
ทำงานไม่นานก็เหนื่อยหอบ ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ตาก
แดดแล้วเหนื่อยเร็ว แต่ตอนนี้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์น้ำหนัก
อยู่ในมาตรฐานและทำงานหนักได้ หลังเลิกสูบบุหรี่ทำให้เป็น
ที่ยอมรับในครอบครัวมากให้เกียรติและเชื่อใจมาก เงินเหลือ

อยากเที่ยวได้เที่ยว อยากทำอะไรก็ทำ ไม่ต้องคอยกังวล แล้ว
วันหนึ่งคุณย่าเดินเข้ามาหาคุณโกด์พร้อมกับยื่นเงินในมือให้

“เฮ้ย...มึงคิดตุลิกี่เดือนเองที่มึงอดแล้วให้ย่าถือไว้ เอาไว้
กินไว้ไหนะได้ตั้งเยอะ”

คุณโกด์ถึงเข้าใจว่านั่นคือเงินที่คุณย่าหักไว้ตอนนั้น

“ผู้ชายบางคนสู้ย่าผมไม่ได้ ในครอบครัวผมคุณย่าใจแข็ง
มัธยัสถ์ ประหยัด รักลูกหลานโดยเฉพาะผม ผมเองเลิกได้
เพราะรักคุณย่า คุณย่าด่าเก่งเพราะรักหลานคนนี้นักสุด ๆ
ผมโดนด่าสุด ๆ คงเพราะคุณย่าเสียใจที่ต้องเสียลูกไป
จากยาเสพติด เขาถึงไม่อยากเสียผมไปอีก”

คุณโกด์มีความเห็นว่าการอดบุนั้น หากใช้วิธี
การด่าต่าหน้อย่างเดียวไม่มีทางได้ผล แม้หาแนวทางที่จะเลิก
แต่ถ้าขาดคนชี้แนวทางนั้นสำหรับเขาก็ไม่มีทางเลิกได้ ไม่ว่า
จะมีคนในครอบครัวเป็นร้อยหรือพันคนก็ตาม

“สำหรับคนที่อยากเลิกผมอยากให้ลองฟัง 1600 เพราะ
เขาจะมีวิธีแนวทาง ทำเพื่อใคร ทำยังไง และการป้องกันการ

สูบซ้ำ ผมขอบคุณกับชีวิตใหม่ที่ให้กับครอบครัวผมทุกคน
ผมนั่งคิดว่าถ้าผมต้องตายไปแล้วเกิดมาใหม่ ผมจะได้เจอ
ใครที่ผมรักอีกไหม ผมจะได้เจอกับย่าคนนี้อีกไหม จะได้เจอ
พ่อที่ดีแบบนี้อีกไหม และคุณย่าผมก็แก่มากแล้วท่านคงดีใจ
ผมเป็นตัวอย่างของวัยรุ่นที่เคยผิดพลาด แต่ตอนนี้ผมและ
ครอบครัวมีความสุขที่สุดตามอัตรภาพของเรา”

คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่มักจะเป็นคนที่ไม่รักตัวเอง แต่ถ้าหาก
มีใครสักคนที่รักเขามากๆ หรือเขาสามารถหันกลับมารักตัว
เอง เห็นคุณค่าในการมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงเพื่อใครสักคนได้
ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จในก้าวต่อไป



☎ 1 6 0 0



บทส่งท้าย

ครอบครัวของ คิวทิลท์ (Quitline) 6 ท่าน นี้ เป็น 6 ท่าน ใน 26,807 ราย (ก.ย. 52 - ธ.ค. 53) (นับเฉพาะผู้สูบบุหรี่ ที่ต้องการคำปรึกษาเพื่อตนเอง) ที่โทรเข้ามาหาเราที่เบอร์สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 และมีการกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ ภายหลังรับการปรึกษา หนังสือเล่มนี้ขออนุญาตเผยแพร่วิธีการต่อสู้กับตัวน้อยๆ แต่มีฤทธิ์ชอนเร้นร้ายกาจ ที่ผู้ที่พึมพำไม่รู้เลยว่า คุณกำลังทำร้ายตัวเอง สุขภาพของคุณจะเสื่อมสภาพไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าเปรียบเป็นผลไม้ลูกหนึ่งที่มีการเน่าเสียมาจากข้างใน โดยมองทั้งผลด้านนอกดูดีอยู่ แต่วันหนึ่งซึ่งใช้เวลานาน กว่าที่จะเห็นจากข้างนอกว่า โอ้ย! เนื้อเน่าเสียแล้ว นำเสียดายจัง

ตั้งแต่ต้นเดือนกันยายน 2552 ถึงสิ้นเดือนธันวาคม 2553 รวม 1 ปี 4 เดือน คิวทิลท์ให้บริการผู้โทรเข้ามาปรึกษาทั้งหมด 42,746 ราย (จำนวนผู้สูบ + ผู้ใกล้ชิด) ในจำนวนนี้มีกำหนดวัน (สัญญากับเรา) ที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่ดำเนินการตั้งแต่เดือนกันยายน 2552 ถึงเดือนธันวาคม 2554 คิวทิลท์ให้บริการผู้โทรเข้ามาปรึกษาทั้งหมด 75,626 ราย

จากหนังสือที่นี้ 1600 คุณ ทราบแล้วว่า 1600 จะโทรกลับมาคุณเป็นระยะ รวม 6 ครั้ง คือ 7 วัน 14 วัน 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี นับจากวันที่กำหนดเลิกบุหรี่ เพื่อให้กำลังใจและช่วยกันหาวิธีต่อสู้กับอาการอยากบุหรี่ที่จะเกิดขึ้นถึงในระยะแรกๆ ในจำนวนดังกล่าว เราติดตามพบว่า มีหลายท่านที่สามารถเลิกสูบได้อย่างต่อเนื่อง 1 ปี (ไม่สูบบุหรี่อีกเลย) จำนวนไม่มากนัก และเลิกสูบได้อย่างต่อเนื่อง 6 เดือน มีจำนวน 260 คน

1600 และเครือข่ายที่ทำงานด้านนี้ทุกคน ขอแสดงความยินดีอย่างซาบซึ้ง อยากให้กำลังใจต่อไป และอยากพบ อยากพูดคุย อยากเป็นสื่อที่จะถ่ายทอดกลยุทธ์ที่มีพลังของแต่ละคน ให้ผู้ที่กำลังเลิกสูบบุหรี่ หรือ เคยเลิกแต่กลับไปสูบอีก เพื่อเป็นกำลังใจ และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อจะเพิ่มจำนวนคนที่ชนะบุหรี่ได้ และมีสุขภาพดีไร้ควันบุหรี่มากขึ้น มากขึ้น

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ 1600 โทรติดต่อกลับเป็นพิเศษเพื่อขออนุญาตพูดคุย สัมภาษณ์ และถ่ายทอดวิธีการเลิกบุหรี่ของแต่ละท่านในหนังสือเล่มนี้ และเล่ม ต่อๆ ไป เราได้ตามไปสัมภาษณ์ที่บ้านจำนวนกว่า 10 ท่าน สำหรับหนังสือเล่มนี้ ขอถ่ายทอดให้กับผู้อ่านพบกับ 6 ท่าน คุณโกด์ (จ.ฉะเชิงเทรา) คุณวันชัย (จ.นครปฐม) คุณลุงสงวน แก่นเพชร (จ.ปทุมธานี) คุณทองใบ นูมี (รังสิต) คุณอรุณ - คุณแหวน (บางนา) และคุณสุวรรณา (สัตหีบ) ก่อน เพื่อจุดประกาย และสตาร์ทพลังของผู้อ่าน

เล่มต่อไปท่านจะพบกับ.....ใคร (ขอเก็บเป็นความลับก่อน) ส่วนท่านใด ที่พร้อมจะเข้ามาเป็นครอบครัวตัวอย่างกับเรา ยินดีมากทุกเวลานะคะ กรุณา โทรหาเราที่ 0 2245 4150 **เรามาร่วมกันเป็นอาสาสมัคร ในการช่วยคนที่อยาก เลิกแต่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้กันนะคะ**

อย่าลืมนะคะ นอกจากการโทรมาที่เบอร์ 1600 แล้ว คุณที่สนใจ/ถนัดใช้ คอมพิวเตอร์เข้ามาคุยกับเราเพื่อวางแผน และเรียนรู้วิธีการเลิกบุหรี่ได้ที่ www.thailandquiltline.or.th เราเปิดบริการ Live chat สำหรับท่านคะ และเราก็มี Facebook ช่างชุมชนคน (อยาก) เลิกบุหรี่ เปิดไว้สำหรับช่วยกันด้วยคะ

ท้ายนี้ ขอขอบพระคุณอีกครั้งสำหรับ คุณโกด์ (จ.ฉะเชิงเทรา) คุณวันชัย (จ.นครปฐม) คุณลุงสงวน แก่นเพชร (จ.ปทุมธานี) คุณทองใบ นูมี (รังสิต) คุณอรุณ - คุณแหวน (บางนา) คุณสุวรรณา (สัตหีบ) และขอขอบพระคุณ ทองรัช เทพารักษ์ ผู้ที่ถ่ายทอดเรื่องราวของแต่ละท่านออกมาเป็นภาพเขียน (โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย) ณ ที่นี้ด้วย ภาพเขียนประกอบนี้สามารถถ่ายทอด สถานการณ์สุขภาพสมบูรณ์ และตัวภัยทำลายสุขภาพ ที่ดิฉันได้บอกว่าคุณมองไม่เห็นได้อย่างชัดเจน ขอบพระคุณมากๆ ค่ะ

ส่องแสง ธรรมศักดิ์
รองผู้อำนวยการ ศูนย์บริการ
เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ



■ คุณทองใบ บุมี



■ คุณลุงสวน แก่นเพชร



■ คุณอรุณ - คุณเทว

