

“บุหรี่”

เลิกอย่าเลิก



เสียดาย !! หากภาพมาให้ดูกันไม่ได้
 มีอยู่วันหนึ่งผมเห็นภาพในเฟซบุ๊ก ช่วงวันวาเลนไทน์ที่ผ่านมา
 ภาพการ์ตูนลายเส้นที่มี **“กบเหลาดินสอ”** แสดงบทบาทเอกออกอึมสุดเซ็กซี่เร้าร้อน นิ่งเสื่อผ้า
 หลุดลุ่ยเหนียวหอบอยู่บนเตียง โดยข้างกายมีเจ้า **“ดินสอไม้”** สันजूลำตัวเกือบติดยางลบนั่งติดประชิด
 เธอ หลังพึงเสริ้งกิบทพระเอกร่วมรักในฉาก **“อิโรติก”** ใหม่ ๆ สด ๆ ร้อน ๆ
 ผมนั่งดูภาพนั้นและคิดอยู่พักใหญ่ครับ
 และสิ่งที่คิดได้มันไม่ใช่เรื่องของ **“ความต้องการ”** หรือ **“การยอม”** พลิกกายถวายชีวิตแบบ
 ไม่คิดใดๆ เพื่อให้แลกมาซึ่งความสุข โดยไม่สนใจใส่ใจว่าเซ็กซี่ร้อน ๆ ที่ **“ไม่เหมาะสม”** นี้ อาจนำไปสู่
 จุดจบของชีวิตรักที่สั้นลงทุกครั้งทีเข้าไป **“ช่องแฉะ”** ซึ่งกันและกันของเจ้าดินสอไม้ ตามนัยยะที่เจ้าของ
 ภาพต้องการจะสื่อและบอกให้ทราบกัน
 สิ่งที่คุณคิดมันกับเป็นเรื่องของ **“บุหรี่”**
 กับชีวิตที่ **“ต้องเลือก”** มากกว่าครับ
 เพราะอะไรหรือครับ!!!!
 บังเอิญได้ทราบข้อมูลมาว่า ทุกวันนี้การรณรงค์ให้คน **“ลด-ละ-เลิก”** สูบบุหรี่ มันยากกว่าการ
 สอนให้ลิงป็นขึ้นต้นไม้เก็บมะพร้าวเสียอีก
 จนการรณรงค์ให้เลิกบุหรี่ยังคง **“ไร้ค่า”** ลอยลม
 ผู้สูบบุหรี่ยังคง **“เพิ่มขึ้น”** ต่อเนื่องและเรื่อยไป
 มีคนจำนวนไม่น้อย **“ไม่เลือก”** ที่จะเอาจริงกับการ **“เลิกสูบบุหรี่”** อย่างจริงจัง
 ทั้งที่พวกเขาเหล่านั้นรู้อยู่เต็มอกว่า การสูบบุหรี่มันส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 แต่ก็ยังสูบ!!!
 ไล่ไปตั้งแต่ หนึ่งเหยี่ยว หน้าไม้ใส ตาโหล รูปไม่หล่อ ปากเหม็น ฟันเหลือง ปอดเน่า
 แพนไม่รัก ลูกไม่ชอบ ผู้คนรังเกียจ และอื่นๆ อีกมากมายหลายสิ่งทีเมืองไทยประกันชีวิตไม่ชอบ
 ก็เหมือนกับเจ้าดินสอนั้นแหละครับ!!
 ทั้งที่รู้ว่าไม่ดีแต่ยัง **“เลือก”** ที่จะทำ
 แถมมองเป็นเรื่องขี้ประติ๋วเล็กจิ๋วๆ ไปซะอีก
 ยิ่งสูบบุหรี่ก็ยิ่งสั้น

ข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับเรื่องบุหรี่ของ “ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ” ทำให้เราทราบว่า ประเทศไทยเริ่มรณรงค์ไม่สูบบุหรี่อย่างจริงจังตั้งแต่ พ.ศ.2529 ซึ่งในขณะนั้นมีผู้สูบบุหรี่อยู่ที่ 11 ล้านคน

ผ่านไป 25 ปี สัดส่วนผลสัมฤทธิ์ของการทำงาน นิ่งครប់นึ่ง
นิ่งสนิท ประเทศไทยยังคงมีผู้สูบบุหรี่อยู่ประมาณ 11 ล้านคนเช่นเดิม
ในรามามา เองก็เช่นกัน
เชื่อหรือไม่???

มี “**ชาวมามา ๆ**” กว่า 300 คน สูบบุหรี่
และมี “**คุณหมอ**” ผู้รู้ลึกจริงในภัยร้ายของบุหรี่ แต่ยังไม่สูบบุหรี่ซะเองอีกกว่า 2 เปอร์เซนต์
ด้วยกัน

มีคำถามๆ ว่า คนสูบบุหรี่ไม่ลดลง
เป็นเพราะการรณรงค์ใช้ไม่ได้ผล หรือลูกรณรงค์กันไม่เต็มที่หรือเปล่า???
คำตอบคือไม่ใช่!!

แต่ติดอยู่แค่ผู้สูบบุหรี่ “**ไม่เลือก**” ที่จะทำตามเท่านั้น
บวกกับคนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่พยายามเลิกแล้วแต่สุดท้าย “**ทำไม่สำเร็จ**”
เหตุเพราะขาด “**แรงจูงใจ**” ที่ดี

ทุกวันนี้มีกลยุทธ์จากภาครัฐมากมายผุดออกมาใช้ “**กระตุ้นเตือน**” ให้เลิกบุหรี่ ทั้งไม้อ่อน
ไม้แข็ง อาทิ ใส่ภาพโรคร้ายจากบุหรี่หน้าซอง ขึ้นภาษีเพื่อให้บุหรี่แพงขึ้น ประกาศพื้นที่โซนนิ่งสีแดง
ห้ามสูบบุหรี่ นู่นนี่นั่น ฯลฯ

เช่นเดียวกับใน “**รามาริบัติ**” ที่ทุกวันนี้ยังคงเดินหน้ารณรงค์กระตุ้นเตือน วางกฎระเบียบ พร้อม
เปิดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือให้ “**บุคคลากร**” และ “**ผู้ป่วย / ญาติผู้ป่วย**” เกิดการเลิกสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องและจริงจัง

ไม่ว่าจะเป็น เปิดคลินิกเลิกบุหรี่
ตั้งทีมสายตรวจเลิกบุหรี่
ตั้งชมรมชีวิตใหม่ไร้ควันบุหรี่
วางยุทธศาสตร์โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ 100 เปอร์เซนต์
แต่เชื่อผมมั๊ย ?? การรณรงค์ทุกอย่างเหล่านี้
คงใช้ไม่ได้ผลกับนักสูบบุหรี่ตัวยง
หากเขาเหล่านั้นยัง “**ไม่มีใจ**” และยัง “**ไม่เลือก**” ที่จะหยุดสูบบุหรี่
ขออย่าคร่ำ ขออย่า!!

มันใช้ได้กับ “**ผู้สูบบุหรี่**” บางคน ที่ “**แน่จริง**” กับ “**ตั้งใจจริง**” เท่านั้น
ผมเคยถามไอ้โด้งเพื่อนผมว่า

“เฮ้ย เมื่อไหร่ เอ็งจะเลิกสูบบุหรี่สักทีวะ ที่สูบกัหายาก บุหรี่ก็แพงโคตรๆ ซองหนึ่งเกือบร้อยบาท”

“ไม่สนใจหรอก แพงก็แพงไป เดียวนี้ข้ามีแต่ปากกับปอดวะ ข้าเจอเพื่อนคนไหนยืนสูบบุหรี่อยู่
แสดงว่าตรงนี้สูบได้ แล้วข้าก็ขอเขาดูด้วย ไม่ต้องเสียตังค์แถมได้เป็นเพื่อนคุยอีกต่างหาก” โด้งตอบ
แบบเมินๆ

นี่ไงครับความรู้สึกลึกๆ ของนักสูบบุหรี่
มันเต็มไปด้วยอารมณ์ “**ไม่**” ไม่เลือก ไม่รับรู้ ไม่แคร์สื่อ ไม่กลัว ไม่สน
ไม่เลิกสูบใครจะทำไม่!?!



สวด 7 วัน เผาจริง



สวด 3 วัน เผาหลอก

กับชีวิตที่ “ต้องเลือก”

“การเลือกให้” กับ “การให้เลือก”

คำ 2 คำนี้ มันต่างกันทาง “ความรู้สึก” ของคนเรานะครับ

“การเลือกให้” ความรู้สึกที่ได้ของผู้รับมักมีทั้ง “ถูกใจ” กับ “ไม่ถูกใจ”

แต่ “การให้เลือก” ร้อยทั้งร้อยมักจบด้วยค่าความรู้สึกที่ “ถูกใจ” เสมอ

มีตัวอย่างเรื่องเล่าของการให้เลือกมาใช้เป็นตัวแก้ปัญหาอยู่เรื่องหนึ่งครับ
เรื่องมีอยู่ว่า...

ครอบครัวฯ หนึ่ง มีพี่น้องสองคนชอบทะเลาะกันเป็นประจำ

เพราะความดื้อและนิสัยไม่ยอมกันของเด็กทั้งคู่

ทุกครั้งที่มีผู้เป็นพ่อแบ่งปันขนมอย่างใดอย่างหนึ่งให้กับลูก

สิ่งที่ตามมา มักเป็นภาพของการทะเลาะเบาะแว้ง

แย่งชิงความได้เปรียบเสียเปรียบในของสิ่งนั้นเป็นประจำทุกครั้งที่ไป

วันหนึ่งผู้เป็นพ่อใช้วิธี “การให้เลือก” เพื่อมาเป็นตัว “ตัดสินปัญหา” ในการแบ่งเค้กให้ลงตัว

เพราะรู้ว่าเมื่อใดก็ตามที่เขาทำการแบ่งเค้ก

เด็กน้อยทั้งคู่จะคอยจ้องว่าชิ้นไหนใหญ่กว่ากัน

จากนั้นจะเปิดศึกแย่งชิงเค้กกันอย่างเมามันส์สุดหลุดทันทันทีแบบไร้ซึ่งเทรนนอร์

วิธีที่น่ารักแต่แยบยลลงตัวที่ว่านั้นคือ

คุณพ่อให้ลูกคนหนึ่งเป็นคนตัดเค้ก และให้อีกคนเป็นคนเลือกครับ

ลงตัวครับ...ลงตัว

คนตัดหมดสิทธิ์เถียง หากตัดพลาดใหญ่เล็กไม่เท่ากัน

ส่วนเจ้าคนเลือก รอคับรอ รอคนตัดพลาดชิ้นไหนใหญ่กว่า เขาจง!!

เห็นมั๊ยครับ???

“การให้เลือก” มักจะตรงใจกว่า “การเลือกให้” เสมอ

ฉะนั้นการรณรงค์ให้คนเลิกสูบบุหรี่ก็เช่นกัน

ควรให้เขา “เลือกเอง”

เพราะ “การเลือกให้” คนสูบบุหรี่เลิกสูบแบบยัดเยียดคงเป็นได้ยาก

กว่า “การให้เลือก” ที่จะเลิกสูบบุหรี่ “ด้วยตัวเอง”

แค่เราช่วยหา “แรงจูงใจ” ที่ทำให้เขาเลือกและปฏิบัติก็พอ

แฮ่!!!! งั้นขวรามมาฯ ที่ยังสูบบุหรี่ทั้งหลายครับ

ผมมีแรงจูงใจดีๆ มาให้พวกคุณเลือก

ระหว่าง “สวดสามวันเผาหลอก” กับ “สวดเจ็ดวันเผาจริง”

คุณเลือกเอา!!...จะเอาแบบไหน???

NO SMOKING

ควันบุหรี่ มะเร็ง **ทำให้เกิด ปอด** **สูบแล้วเป็นมะเร็ง ช่องปาก**
สูบแล้ว เป็นมะเร็ง กลองเสียง **ควันบุหรี่ทำให้ หัวใจวาย ตาย** **สูบแล้ว เป็นมะเร็ง กลองเสียง**
สูบแล้ว พอง **จนคน ตาย** **สูบแล้วจะเน่าลิ้นปาก**

เตือนความจำ

ชาวรามธิบดีร่วมสร้างวัฒนธรรมองค์กรไร้ควันบุหรี่กันเถอะ

N

จุด

=

100%

ดูด

=

100%

ปณิธานทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ !