





# เพื่อการจากไป อย่าง *เบาใจ*

นวนิสนธิ รัตนสมบุรณ์

“สมุดเบาใจ...ทำให้เรามองเห็นภาพ  
อย่างชัดเจนว่า เราควรห่วง กังวล  
หรือเตรียมการอะไรบ้าง ในวันที่เรา  
อาจจะไม่ได้มีสุขภาพดีอย่างในวันนี้  
หรือในวันที่เราไม่มีสติสามารถสื่อสาร  
ได้ดีเท่าวันนี้ หรือในวันที่เราต้อง  
จากไป...สักวันหนึ่ง”



มุมมองหลังได้รู้จัก ‘สมุดเบาใจ’ เป็นครั้งแรกเมื่อราว 6 ปีก่อนของ **ป๊ว-นวสรณ์ ธนฉัตรสมบุรณ์** ซีอีโอเจ้าของแบรนด์ชุดชั้นใน Eisei Haku อินฟลูเอนเซอร์แห่งช่อง happybwww ที่มีผู้ติดตามกว่า 5 ล้านคน ลูกสาวคนสวยและโสดสนิทของ **ป้าจ๊ะ-เกษม จิงประเสริฐศรี** คุณพ่อวัย 78 ปี ที่เคยขึ้นป้ายรับสมัครลูกเขยจนกลายเป็นไวรัลดังไปทั่วโลกโซเชียลเมื่อปีก่อน

“ตอนนี้ก็ยังคงสถานภาพโสดเหมือนเดิม (หัวเราะ) ตั้งแต่ปีประกาศรับสมัครลูกเขย บ๊วยก็เปิดโอกาสตลอดนะ แต่แค่เรายังไม่เจอใครที่เข้ามาแล้วทำให้สัดส่วนความสุขในชีวิตของเราเพิ่มขึ้นเท่านั้นเอง เพราะบ๊วยเชื่อว่า *ความสำคัญของการใช้ชีวิตคือเราต้องมีความสุข ไม่ว่าจะเรามีคู่หรือไม่มีคู่ เราก็ต้องมีความสุขในชีวิต* อย่างน้อยที่สุด เราควรสร้างสัดส่วนของความสุขในชีวิตให้ได้มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ และหากจะมีใครสักคนเข้ามาในชีวิต ก็ควรเป็นคนที่ทำให้สัดส่วนความสุขของเราเพิ่มขึ้น ไม่ใช่ลดลงหรือเท่าเดิม”

## แผนชีวิตที่คิดไว้

“บ๊วยเชื่อว่าชีวิตคนเรานั้นวางแผนได้ เพียงแต่เราต้องเข้าใจก่อนว่าในชีวิตเรามีทั้งตัวแปรที่ควบคุมได้และตัวแปรที่ควบคุมไม่ได้ ฉะนั้น ในการวางแผนทุกอย่างในชีวิต เราต้องพยายามเปิดใจรับก่อนว่า แผนที่เราวางไว้นั้น อาจจะเป็นไปตามแผนก็ได้ หรืออาจจะไม่เป็นไปตามแผนก็ได้ หน้าที่เดียวของเราคือพยายามทำทุกๆ วันให้ดีที่สุดเท่าที่สติปัญญาและความสามารถของเรา ณ ตอนนั้น รวมถึงบริบทต่างๆ เกื้อหนุนให้เป็นไป

“ที่ผ่านมาไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม บ๊วยจึงค่อนข้างวางแผนทุกอย่างในชีวิตพอสมควร ยกตัวอย่าง



ก่อนที่จะเริ่มทำช่อง happybeww นั้น เราก็จะมองหาว่า เราเองมี resource อะไรบ้าง จากนั้นก็นำ resource เหล่านั้นมาทำเป็นคอนเทนต์ ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ ‘ป้า’ นี้แหละ

“ด้วยความที่พี่ๆ และบิวมีบ้านของตัวเองหมดแล้ว พวกเราก็จะจัดเตรียมพื้นที่สำหรับแม่และป้าไว้ทุกบ้าน โดยลูกๆ ทุกคนจะไม่จำกัดว่า แม่ต้องอยู่บ้านไหนหรือป้าต้องอยู่กับใคร แต่เราให้อิสระแม่กับป้าจะอยู่บ้านไหนก็ได้ ซึ่งแม่ก็จะอยู่บ้านพี่ชายเป็นหลัก ส่วนป้าก็มักจะอยู่กับบิวเสียส่วนใหญ่ และนั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการชวนป้ามาทำคอนเทนต์ลง Tik Tok และ

## หลายๆ คนน่าจะชอบเห็นรอยยิ้มของป้า และรักในความเป็นตัวตนของพวกเขา

โชคดีที่ทุกคนชอบ ทำให้ช่องของเราค่อยๆ เติบโต และมียอดฟอลโลเวอร์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งส่วนหนึ่งบิวเชื่อว่า หลายๆ คนน่าจะชอบเห็นรอยยิ้มของป้า และรักในความเป็นตัวตนของพวกเขา”

## เบาใจในวันเจ็บป่วย

ไม่ใช่แค่คอนเทนต์ที่เรียกรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะจากผู้คนบนโลก โซเชียลเท่านั้น แต่ happybeww ยังนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ รวมถึงกระตุ้นเตือนสติ ให้แง่คิดหลากหลาย หนึ่งในนั้นก็คือการชวนป้ามาทำ ‘สมุดเบาใจ’ เพื่อการวางแผนดูแลสุขภาพล่วงหน้า

“จริงๆ ป้ารู้จักสมุดเบาใจมาตั้งแต่ปี 2561 ตอนนั้นพี่ที่รู้จักกันมอบให้เป็นของขวัญปีใหม่ ครั้งแรกที่ได้เปิดอ่านก็รู้สึกประทับใจมาก สมุดเล่มเล็กๆ บางๆ ที่อาจจะไม่ได้มีมูลค่ามากมาย แต่เรากลับรู้สึกว่สมุดเล่มนี้มีคุณค่าทางจิตใจมหาศาล จำได้ว่าพอได้รับมา

## สมุดเล่มนี้ มีคุณค่า ทางจิตใจ มหาศาล

เพียงไม่กี่วัน เราก็ลงมือเขียนจนเสร็จทั้งเล่ม จากนั้นก็เริ่มตามหาแหล่งที่มาเพื่อสั่งซื้อมาแจกให้กับคนวงในชีวิตเรา เพราะเรารู้สึกว่าสมุดเล่มนี้เป็นของขวัญที่ดี ที่น่าจะช่วยให้ผู้รับเบาสบายใจและกายทั้งในปัจจุบันและในสักวันหนึ่ง...ที่เขาจำเป็นต้องใช้สมุดเล่มนี้ แต่ตอนนั้นก็ยังไม่ได้คิดที่จะนำมาใช้กับคนในครอบครัว



“กระทั่งปลายปี 2563 ป้าเกิดป่วยหนักจนถึงขั้นสื่อสารอะไรแทบไม่ได้เลย ท่านต้องนอนอยู่โรงพยาบาลนานนับเดือน ธุรกิจต่างๆ ที่ป้าดูแลอยู่ก็หยุดชะงัก เพราะไม่มีใครในครอบครัว

รู้เลยว่าต้องจัดการอย่างไร นั่นเป็นเหตุผลให้เราเริ่มคิดที่จะนำสมุดเบาใจมาคุยกับคนในครอบครัว โดยคนแรกก็คือป้านี้แหละ”







## ลางร้ายในวัยใกล้ฝั่ง

“เราต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า ในกลุ่มผู้สูงวัยนั้น จะมีชุดความคิดความเชื่ออย่างหนึ่งที่ถูกปลูกฝังตามๆ กันมาว่า การเขียนพินัยกรรมหรือการแจ้งความจำนงอะไรทำนองนี้คือการเสี่ยงเป็นลางร้าย เป็นเหมือนการสาปแช่ง ที่แน่นอนว่าผู้ใหญ่หลายๆ ครอบครัวไม่ชอบทำ ไม่ยอมทำ เช่นเดียวกับครอบครัวของบ๊วยเอง

“ในครั้งแรกบ๊วยเองก็รู้สึกไม่โอเค เพราะเขากลัวว่าจะเป็นลางไม่ดี ทำแล้วจะต้องจากไปเร็วกว่ากำหนด ซึ่งบ๊วยก็จะพยายามบอกป้าว่า บ๊วยเขียนสมุดเบาใจเล่มนี้มาตั้ง 6 ปีแล้ว บ๊วยก็ยังคงอยู่ตรงนี้ ไม่ได้ไปไหนเลย และถามป้าตรงๆ ว่า หากวันหนึ่งป้าล้มป่วย สื่อสารไม่ได้ ป้าอยากให้คนอื่นมาเดาความต้องการหรือตัดสินใจชีวิตแทนป้าเธอ จะดีกว่าไหม หากวันนี้ป้ายังพูดได้ เขียนได้ สติสัมปชัญญะยังดี ป้าสามารถวางแผนจัดการทุกอย่างด้วยตัวเองได้เลย และ



ไม่ต้องมาห่วงกังวลด้วยว่า ลูกๆ  
ที่เห็นต่างกันจะมานั่งทะเลาะกัน  
ในวันที่ป้าไม่อยู่

“พอป้าเริ่มเห็นภาพในสิ่งที่อาจ  
จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต และสมุด  
เบาใจสามารถช่วยแก้ปัญหาต่างๆ  
นั้น ท่านจึงยอมทำสมุดเบาใจ

แต่โดยดี ซึ่งป้าเชื่อว่าระหว่างที่  
เขียนไป ท่านก็ยังมีชุดความคิด  
เดิมอยู่ และเราคงไม่สามารถ  
เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ  
ของท่านทั้งหมดได้ แต่อย่างน้อย  
ท่านก็ยอมทำเพียงเพราะไม่อยาก  
ให้ลูกๆ ทะเลาะกันในวันที่ท่าน  
ไม่อยู่นั่นเอง”

## เบาใจเมื่อไรค่อยเขียน

“จำไม่ได้ว่าบีวกับปีานั่งพูดคุย และร่วมกันเขียนสมุดเบาใจกัน ก็ครั้งกว่าจะเสร็จสมบูรณ์ทั้งเล่ม รู้แค่ว่าหลายครั้งที่เดี๋ยวและ ค่อยๆ ทำไปที่ละนิด พอปีาบอกว่าไม่อยากทำต่อแล้ว เราก็ต้อง พักไว้ก่อน ซึ่งบีวเชื่อว่าการ ลงมือเขียนสมุดเบาใจนั้นต้อง เริ่มขึ้นจากความรู้สึกเบาใจก่อน ถ้าเมื่อไรที่เราารู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ หรือหนักใจ ก็คงไม่สามารถคิดหรือเขียนออกมาได้ ที่สำคัญที่สุดคือสมุดเบาใจจะเป็นประโยชน์ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้น ต้องการวางแผนชีวิต

“เราต้องยอมรับว่า ไม่ใช่ทุกคน ที่ต้องการวางแผนชีวิต และคน

## การลงมือเขียน สมุดเบาใจนั้น ต้องเริ่มขึ้นจาก ความรู้สึกเบาใจก่อน

ที่ไม่ชอบวางแผนชีวิต เขาก็อาจจะ ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากสมุดเบาใจสักเท่าไร อย่างเพื่อนๆ รอบข้างที่บีวมอบสมุดเบาใจให้ บีวจะไม่โน้มน้าวพวกเขาเลยว่าจะต้องทำสมุดเบาใจนะ เราแค่ส่งมอบสมุดเล่มนี้ไว้ให้เขา เผื่อวันหนึ่งเขาต้องการมันเท่านั้นเอง ฉะนั้น แจกสมุดเบาใจไปสัก 10 คน มีแค่สักหนึ่งในจำนวนนี้ที่หยิบสมุดเบาใจขึ้นมาอ่าน แค่นี้บีวก็แฮปปี้แล้ว”



## เบาใจในทุกขณะ

“บ๊วยเชื่อว่าทุกคนรู้แล้วละว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้และจะมาถึงเราเมื่อไรก็ไม่รู้ และด้วยความที่เราไม่รู้นี่แหละ มันจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้อง วางแผน จัดการ สะสาง ในวันที่เรายังมีสติ และสมุดเบาใจก็คือ เครื่องมือที่จะช่วยเราได้

“สมุดเบาใจจะไม่จำเป็นเลย หากเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับ ความสุขทางใจและกายในวันที่ เราเจ็บป่วยและอาจจะสื่อสาร ไม่ได้ สมุดเบาใจจะไม่จำเป็นเลย หากเราไม่ได้แคร์ว่าคนข้างหลัง จะอยู่กันอย่างไร จะขัดแย้งหรือ ทะเลาะเบาะแว้งกันหรือเปล่า เพราะทุกคนต่างคาดเดาว่า เรา ต้องการแบบนั้น แบบนี้

## สมุดเล่มนี้จะทำให้ เราเบาใจทั้งขณะ ที่ยังมีชีวิตอยู่ และแม้ในวันที่ เราจากไป

“สมุดเล่มนี้จะทำให้เราเบาใจ ทั้งขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และแม้ในวันที่เราจากไป ขณะเดียวกัน คนที่ถือสมุดเล่มนี้ไว้หลังจากที่เราจากไป เขาก็จะรู้สึกเบาใจ พุดให้่ง่ายขึ้นก็คือ สมุดเบาใจ จะช่วยให้เบาใจทั้งคนที่จากไป และคนที่ยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง” 