





สมุดเบาใจเล่มนี้ เพื่อคุณ

พวงชมพู ปาละกุล

“เรามักจะได้ยินหรือได้เห็นประโยคที่ว่า
‘มนุษย์แม่...ตายไม่ได้’ อยู่เสมอ
ทุกวันนี้ก็ยังคงผ่านตาอยู่บ่อยครั้ง
ซึ่งไม่ว่าจะเป็นเวิร์กกิ้ง맘 ซิงเกิ้ล맘 ฯลฯ
เราต่างถูกสะกดด้วยประโยคนี้นานาน
จนมันฝังรากลึกอยู่ข้างในพวกเราไปแล้ว”

.....



ชมพู-พวงชมพู ปาละกุล คือทายาทรุ่นที่ 2 ของ บางอ้อ
คาร์เซ็นเตอร์ ที่นำพาธุรกิจฝ่าวิกฤตการณ์โควิด-19 พลิกฟื้น
คืนชีวิตให้ธุรกิจที่มีอายุกว่า 50 ปี จนกลายเป็นโชว์รูม
รถยนต์ใช้แล้วอันดับต้นๆ ของเมืองไทย ภายใต้ชื่อ Admire
ที่สร้างตลาดผ่านช่องทางออนไลน์ และขึ้นแท่นเป็นธุรกิจ
รถใช้แล้วยอดนิยมบนโลกดิจิทัล

ไม่เท่านั้น เธอยังพัฒนาและต่อยอดธุรกิจที่ตัวเองผูกพัน ด้วยการเป็นตัวแทนจำหน่ายฟิล์มกรองแสงติตรถยนต์ Solar Gard และเป็นผู้นำเข้ารถกระบะเล็กไฟฟ้า แบรินต์ NEXTEM Thailand โดยไม่ได้หวังเพียงแค่สานต่อหรือรักษาธุรกิจให้คงไว้ แต่เป้าหมายใหญ่ของเธอก็คือทำให้ธุรกิจที่พ่อและแม่สร้างขึ้นนี้เติบโตอย่างยั่งยืน

“แม้เราจะมีโอกาสที่ดี มีทำเลที่ไม่ต้องเช่า มีประสบการณ์ที่สั่งสมมาหลายสิบปี แต่ก็ต้องยอมรับว่าการทำธุรกิจให้อยู่รอดในยุคนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย กว่าที่จะถึงวันนี้ได้ก็เรียกว่าสะบัดสะบอมมาพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องสวมบทบาทเป็นทั้งผู้บริหารที่ต้องดูแลลูกน้องนับสิบชีวิตไปพร้อมๆ กับการเป็นมนุษย์แม่

ด้วยสัญชาตญาณ ความเป็นแม่ ทำให้ตอนนั้น เราต้องเลือกลูก

ลูกสอง ซึ่งลูกชายคนแรกอายุ 5 ขวบ ส่วนลูกสาวคนเล็กอายุเพียง 2 ขวบ โดยก่อนหน้านี้ก็มีเหตุที่ทำให้เราต้องพักงานเพื่อจะมาดูแลลูกชายคนโตอย่างใกล้ชิดด้วยความที่เขามีโรคประจำตัวที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงอาการหนักหากติดเชื้อโควิด-19

“ด้วยสัญชาตญาณความเป็นแม่ทำให้ตอนนั้นเราต้องเลือกลูกก่อน และจ่ายอมให้ธุรกิจต้องดำเนินไปอย่างไร้คนคุมทางเสือนานเป็นปี กอปรกับเมืองไทยกำลังเข้าสู่ยุค



รถยนต์ไฟฟ้าก็ยิ่งทำให้ตลาดรถมือสองซบเซา ตรงข้ามกับรายจ่ายทั้งทางธุรกิจและครอบครัวที่สูงขึ้นทุกวัน ช่วงนั้นทุกอย่างเหมือนบีบคั้นกดดันเรา จนถึงวันหนึ่งมันก็ระเบิดออกมาในรูปแบบของอาการป่วย

“ราวปลายปีที่แล้ว เราเริ่มมีอาการจี๊ดๆ เหมือนมดกัดตลอดเวลาที่เท้าทั้งสองข้าง หลังจากเข้ารับการตรวจก็พบว่า ร่างกายมีภาวะปลายประสาทอักเสบ ตอนนั้นความเป็นห่วงลูกๆ เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ และความคิดที่ว่า

‘เป็นมนุษย์แม่...ตายไม่ได้’

วนเวียนตอกย้ำอยู่ในหัวเราตลอดเวลา ก่อนจะเกิดคำถามขึ้นมาว่า ถ้าเราตาย ลูกๆ จะอยู่กันอย่างไร...”



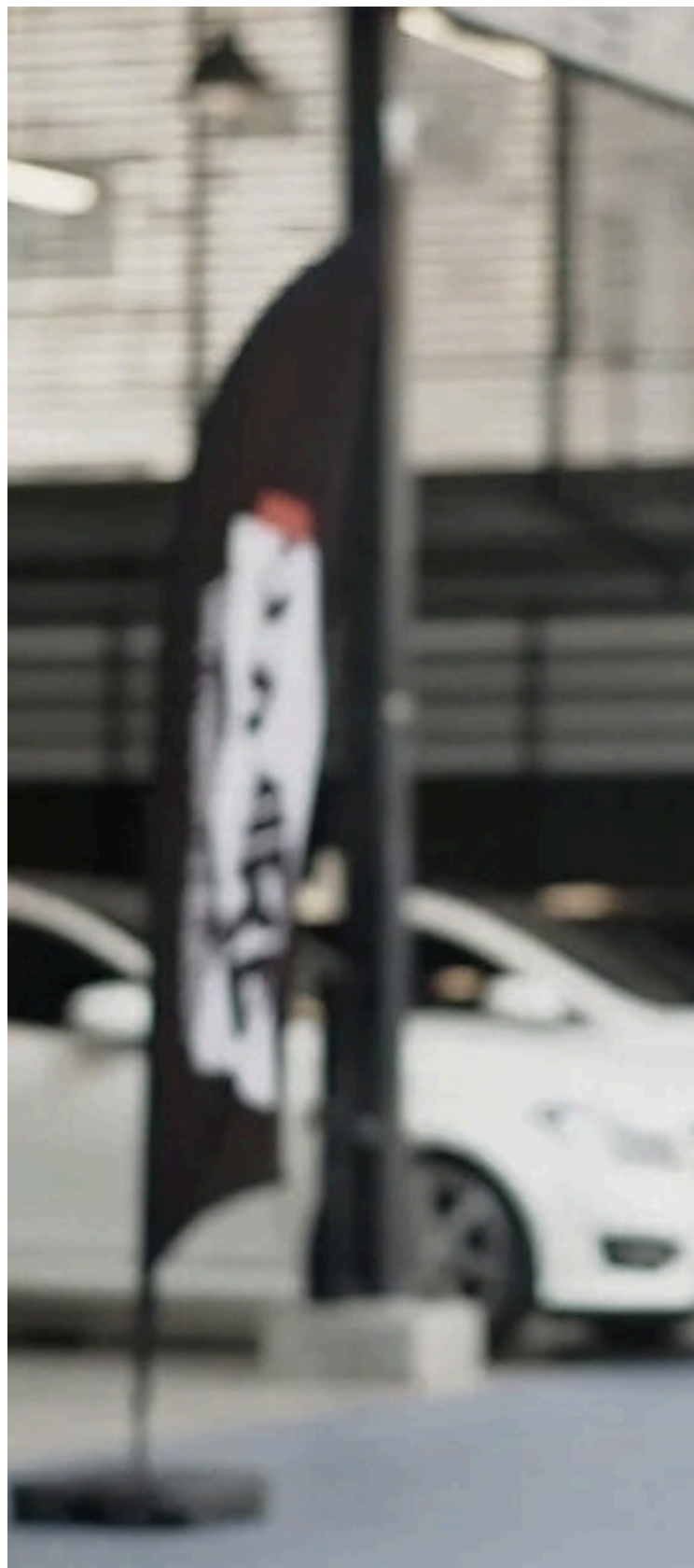
สู่ครอบครัวเบาใจ

“โชคดีมากที่ตอนนั้นมีโอกาสได้รู้จัก คุณกอบเตย (ปัญญาดา ผ่องนพคุณ) ในฐานะวิทยากรที่ได้รับเชิญไปบรรยายในหัวข้อ ‘สมุดเบาใจ วางได้ถ้าใจเบา’ ที่อาคารอมร สำนักงานใหญ่ของเบนซ์ อมรรัชดา ซึ่งเราสนใจมากแต่นั้นไม่มีเวลาไปฟัง หลังจบงานก็พยายามเสาะหาเบอร์โทร

คุณกอเตยและขอรับคำปรึกษาแบบ
ส่วนตัว ซึ่งเป็นหนึ่งในบริการของ
‘เบาใจ แฟมิลี’ (Baojai Family)

“พอถึงวันนัดหมายก็มีการพูดคุย
ทบทวน ระบายความในใจ ปรึกษา
ปัญหาต่างๆ ก่อนจะจบท้ายด้วย
การวางแผนชีวิตเพื่อการตายดี
ผ่านการทำสมุดเบาใจ นั่นเป็น
ครั้งแรกที่ได้รู้จักกับสมุดเบาใจ
และยอมรับเลยว่าครั้งแรกที่เปิด
อ่าน เราไม่รู้แนวทางเลยว่าจะ
เขียนข้อความลงไป在那นั้ได้อย่างไรดี
แต่การมีคุณกอเตยอยู่ข้างๆ ใน
วันนั้นช่วยเราได้มากเลย เพราะ
เขาจะช่วยอธิบายคำถามและ
ยกตัวอย่างที่ทำให้เราเข้าใจง่ายๆ

“ที่สำคัญการเขียนข้อความลงใน
สมุดเบาใจนั้น ก็ได้คิดแล้วเขียน
ลงไปทันที แต่คุณกอเตยจะ
แนะนำให้เราลองพูดความประสงค์







ออกมาก่อน จากนั้นเราก็จะ
ช่วยกันกลั่นกรองให้เป็นคำหรือ
ประโยคที่สามารถสื่อสารให้
คนอื่นเข้าใจได้ง่ายที่สุด เพราะ
ท้ายที่สุดแล้วสมุดเบาใจเล่มนี้
จะถูกส่งต่อไปยังครอบครัวและ
ผู้เกี่ยวข้องให้ทราบถึงเจตจำนง
ของเราในวันที่เราอาจจะสื่อสาร
ไม่ได้หรือจากไปแล้ว ฉะนั้นประโยค
ต่างๆ นอกจากตรงใจเราแล้ว ต้อง

ง่ายต่อการเข้าใจของคนอื่นด้วย
หากไม่มีคุณกอเตยอยู่ตรงนั้น
ก็คิดไม่ออกเหมือนกันว่าเราจะ
เขียนสื่อสารได้ดีเท่านี้หรือเปล่า
หรืออาจจะไม่ได้ลงมือเขียนสมุด
เบาใจเลยก็ได้”

4 ชั่วโมงในการยกภูเขา

“แม้การพูดคุย ทบทวน วางแผน
และเขียนสมุดเบาใจกับคุณกอเตย
จะเต็มไปด้วยคราบน้ำตา แต่
หลังจาก 4 ชั่วโมงนั้นจบลง
เรารู้สึกได้เลยว่าตัวเองได้ยก
ภูเขาออกจากอกแล้ว สิ่งที่ติด
ค้างคาใจถูกวางแผนและระบาย
ไว้ในสมุดเบาใจทั้งหมด ใจที่เคย
หนักอึ้ง กลายเป็นเบา สบาย
และจากที่เคยคิดว่า *มนุษย์แม่...
ตายไม่ได้* วันนั้นเราเข้าใจเลยว่า
จริงๆ แล้ว *มนุษย์แม่อย่างเรา...
ตายได้นะ* (หัวเราะ) และสามารถ
‘ตายดี’ ได้ด้วย

“เย็นวันนั้นเรากลับไปพร้อมสมุด
เบาใจและยื่นให้สามีอ่านเป็นคน
แรก จำได้ว่าเขายิ้มอย่างยินดี
ด้วยความที่เขาเป็นผู้ชายสาย
ธรรมะอยู่แล้ว และมักจะชวน
เราเข้าวัด ฟังธรรมอยู่บ่อยๆ แต่

ด้วยวิถีเราไม่ใช่แนวนี้ ก็จะไปบ้าง
เลี้ยวบ้างเป็นธรรมดา แต่สมุด
เบาใจกลับทำให้เราเข้าใจสัจธรรม
ชีวิตและพิจารณาความตายได้
ด้วยตัวเอง จึงทำให้สามีดีใจมาก
(หัวเราะ)







สมุดเบาใจนี้ เป็นเครื่องมือ ที่ทำให้เรากล้าบอก สิ่งที่เรากังวลและ เป็นห่วงอยู่ในใจ

“อีกหนึ่งสัปดาห์ถัดมาเราก็หาโอกาสนำไปให้คุณแม่อ่าน อันนี้งานยากมาก เพราะมีสิ่งที่เก็บอยู่ในใจ ไม่กล้าบอกท่านตรงๆ แต่เราให้สมุดเบาใจนี้เป็นเครื่องมือที่ทำให้เรากล้าบอกสิ่งที่เรากังวลและเป็นห่วงอยู่ในใจ

“ใจความหลักๆ ที่อยากจะสื่อสารกับคุณแม่ก็คือ อยากฝากให้ท่านช่วยดูแลเรื่องการศึกษาลูกๆ ทั้งสองคนหลังจากที่เราจากไป เพราะเรามองไม่เห็นว่าจะดูแลดวงใจทั้งสองของเราได้ดีเท่าคุณแม่อีกแล้ว



ไม่มีใครในโลกนี้ ที่ห้ามความตายได้ ยิ่งห้ามไม่ได้ ยิ่งกลัวตาย เราก็ยิ่งต้อง วางแผน

“นอกจากนี้ก็ยังมีการดูแล
สุขภาพช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่ง
ความต้องการของเราก็คือ เมื่อ
ตกอยู่ในภาวะวิกฤตด้านสุขภาพ
หรือทุพพลภาพ เราต้องการกลับ
มารักษาแบบประคับประคองที่
บ้านและอยู่ท่ามกลางครอบครัว
สามี และลูกๆ

“ส่วนเรื่องงานศพ เราก็ไม่ได้
ต้องการอะไรมาก เพราะตั้งใจ

จะบริจาคร่างกายให้กับทาง
โรงพยาบาล จึงอยากให้จัดงาน
ง่ายๆ โดยมีเพื่อนสนิทมาร้อง
เพลงให้ และในงานก็จะไม่ขอ
รับพวงหรีดใดๆ แต่ขอเป็นทุน
การศึกษาให้ลูกๆ ทั้งสองแทน”

มนุษย์แม่...ก็ตายได้

“เชื่อเถอะว่ามนุษย์แม่ล้วนกลัว
ตายกันทุกคน แต่ไม่มีใครใน
โลกนี้ที่ห้ามความตายได้ ยิ่งห้าม
ไม่ได้ ยิ่งกลัวตาย เราก็ยิ่งต้อง
วางแผน และสมุดเบาใจก็คือ
เครื่องมือที่ช่วยเราวางแผนชีวิต
และความตายล่วงหน้าได้เป็น
อย่างดี ยิ่งไปกว่านั้นยังช่วยให้
เราจินตนาการถึงสัจธรรมความ
จริงของชีวิตว่า ในวาระสุดท้าย
ของชีวิตนั้นเราจะต้องเผชิญกับ
สิ่งใดบ้าง เพื่อเตรียมพร้อมรับมือ
เมื่อวันนั้นมาถึง...” 