

VOLUME 20

ISSUE 231

NOVEMBER 2019

a day

20th
a day
ANNIVERSARY

NAN

JOUR-

NEY

นันทนาการ สันทนาการ วัฒนธรรม นาน ๒๕๖๓ ๒๕๖๔ ๒๕๖๕ ๒๕๖๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๘ ๒๕๖๙ ๒๕๗๐ ๒๕๗๑ ๒๕๗๒ ๒๕๗๓ ๒๕๗๔ ๒๕๗๕ ๒๕๗๖ ๒๕๗๗ ๒๕๗๘ ๒๕๗๙ ๒๕๘๐ ๒๕๘๑ ๒๕๘๒ ๒๕๘๓ ๒๕๘๔ ๒๕๘๕ ๒๕๘๖ ๒๕๘๗ ๒๕๘๘ ๒๕๘๙ ๒๕๙๐ ๒๕๙๑ ๒๕๙๒ ๒๕๙๓ ๒๕๙๔ ๒๕๙๕ ๒๕๙๖ ๒๕๙๗ ๒๕๙๘ ๒๕๙๙ ๒๖๐๐

9 771513 620139
MADE IN THAILAND
SN 1513-8205

a team

CONTACT

บริษัท เดย์ โพลท์ จำกัด
33 ซอยศูนย์วิจัย 4 แขวงบางกะปิ
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
☎ 0 2716 6900-4 ต่อ 501

day poets co., ltd.

33 soi soonvijai 4, bangkapi,
huay kwang, bangkok 10310 thailand
☎ 0 2716 6900-4 ext.501



aday@adaymagazine.com



adaymagazine



adaymagazine



adaymagazine



adaymagazine



adaymagazine.com

COLOR SEPARATING

บริษัท คลาสสิกสแกน จำกัด
classicscan.co.th

PRINTING

บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด
comform.co.th

DISTRIBUTOR

บริษัท เพ็ญบุญ จัดจำหน่าย จำกัด
☎ 0 2278 0709-12 ☎ 0 2279 1699

PUBLISHER

สุรพงษ์ เจริญชาญชัย
ที่ปรึกษา / บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา
นิภา ฝาศรีเจริญ
บรรณาธิการที่ปรึกษา

FOUNDER

วงศ์ทรง ชัยณรงค์สิงห์
นิติพัฒน์ สุขสวย
ผู้ก่อตั้ง

EDITORIAL

จิระเดช โอกาสพันธุ์วงศ์
บรรณาธิการบริหาร

กนกนิตย์บุรี มีตรรกดี
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร

เอื้อบุญ จงสมชัย
บรรณาธิการดิจิทัลคอนเทนต์

เคือนเพ็ญ จุ้ยประชา
กองบรรณาธิการ

อริวัฒน์ อุดัน
กองบรรณาธิการ

เพ็ญนภา ซาติเผือก
เลขากองบรรณาธิการ

ปิच्छา คงฤทธิ์
นักออกแบบภาพประกอบ

ชนพัฒน์ เศรษฐโสรัถ
ช่างภาพ

ดวงสุดา กิตติวัฒนานนท์
ช่างภาพ

PRODUCTION

พิรวิทย์ อนันตวงษ์
ที่ปรึกษา

สุกัญญา ทศวงศ์ชาย
ผู้จัดการฝ่ายผลิต

ADVERTISING

มนัสนันท์ รุ่งรัตนสิริกุล
ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา

ธนากรณ์ ศรีจุฬางกูร
พงศธิศา อังศุวิคมนากุล
ณัฐวิมล ประมุงปฐมศักดิ์
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายโฆษณา

กรรณภพ สุจันท์
นิธิเศรษฐ ไข่มุขเมธี
ฝ่ายโฆษณาอาวุโส

CREATIVE MARKETING

ศิวะภาค เขียวธนาธิ
Creative Director

สาวิตรี เหล่ารอด
PR Manager

บันทิววรรณ จอมคำสิงห์
Creative Group Head

มงคล ศรีธนาวิโรจน์
Graphic Designer

GODAYPOETS.COM ONLINE STORE

บุพศ เลิศเอกสิริ
Creative Marketing

ฝ่าย ทวนวอยบุตร
ฝ่ายขายออนไลน์และลูกค้าสัมพันธ์

พรรณธิดา ลากกิตติพานิช
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด

ณัฐวัฒน์ สุพรรณกุล
ศิลปินกรม



กศพล เพิ่มพูล
ผู้ดูแลสื่อออนไลน์

ขกน กนอมกิตติ
บรรณาธิการสังคม

เบญจวรรณ มังกรอศวกุล
บรรณาธิการไลฟ์สไตล์

น้ำปาย ไชยฤทธิ์
บรรณาธิการศิลปวัฒนธรรม

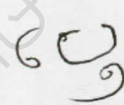
ปวีณกานต์ อินสว่าง
กองบรรณาธิการ



สุกกรณิ ศรีประดิษฐ์
พิธีกรอักษร



จิระเมธ คุไพบริน
พิธีกรอักษร



วิษรพงศ์ แหล่งหล้า
บรรณาธิการศิลปกรรม



พนิดา มีเดช
ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลปกรรม



บุญศิริรภา จุจากรทรัพย์
ศิลปินกรม



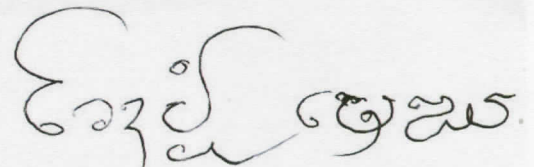
สรสพชญ วิธณสิงห์
ช่างภาพ



เอกวิวัฒน์ ทองกำ
วิดีโอครีเอเตอร์



ชาคริต นิลศาสตร
วิดีโอครีเอเตอร์



นงกักร์ นาวาเจริญ
วิดีโอครีเอเตอร์

วริทธิ์ โพธิ์มา
นักศึกษานิเทศศาสตร์

สิริวรรณ ทะสินธุ์รัมย์
ผู้จัดการฝ่ายโฆษณาออนไลน์
นิชชา วัชรระชะบุตร
นักจัดระบบ ประสิทธิภาพ
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายโฆษณาออนไลน์

พกิสสรณ์ บุญสม
ฝ่ายโฆษณาอาวุโสออนไลน์
อัจฉิมา กาญจนสมทรัพย์
เลขานุการฝ่ายโฆษณา

ADMINISTRATOR

คณิสณีย์ สีเขียว
ฝ่ายธุรการ

The Series of Loft Places



คอลัมน์ที่เราคิดสรรเสริญที่ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน คาเฟ่ ออฟฟิศ ที่มีความโดดเด่นในสไตล์ลอฟท์ โดยร่วมมือกับ TOA Loft ปูนฉาบขัดมันสำเร็จรูป ที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อการตกแต่ง สไตล์ลอฟท์ได้ง่ายๆ เป็นสูตรน้ำ ปลอดภัย ไร้กลิ่นฉุน พร้อมกับตัวเคลือบสูตรพิเศษในเซต ที่จะช่วยปกป้องผนังลอฟท์ให้มีความทนทานเสมือนการเคลือบแก้ว อีกทั้งยังมีคุณสมบัติขัดล้างง่าย และยังไม่อมฝุ่นอีกด้วย



“สนุกและเป็นตัวเอง” บ้านสไตล์ลอฟท์ ในแบบ เก่ง-พีรเดช นรเศรษฐกร ผู้เชื่อว่าการเป็น reference ให้คนอื่น ย่อมดีกว่าเสมอ

บ้านแต่ละหลังมอบความรู้สึกให้กับเราไม่เหมือนกัน บ้างอบอุ่น บ้างผ่อนคลาย บ้างหรูหรา หรือเครื่องเคลือบขรมขลัง แต่บ้านของ ‘เก่ง-พีรเดช นรเศรษฐกร’ คือความสุข และความประหลาดใจ ด้วยสไตล์ลอฟท์ที่ดูเหมือนจะธรรมดา แต่ซุกซ่อนลูกเล่นและเซอร์ไพรส์ไว้อย่างแนบเนียน ทำให้เราต้องเดินทางไปพูดคุยเพื่อตามถึงแรงบันดาลใจ และ ‘อะไร’ ที่ทำให้ลอฟท์ของเขานั้นพิเศษกว่าลอฟท์ทั่วไป

“ก่อนหน้านี้เราทำงานเป็นครู แต่เมื่อไม่กี่ปีที่แล้ว แม่เราตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม ตอนนั้นรักษาไปตามอาการจนก้อนเนื้อหายไป หมอบอกว่าภายใน 2 ปี ถ้าดูแลตัวเองไม่ดี มะเร็งอาจจะกลับมาใหม่ ซึ่งพอครบ 2 ปีปุ๊บ มะเร็งก็กลับมาที่ปอดและตรวจพบว่าเป็นระยะสุดท้าย

“เราตัดสินใจลาออกจากงานที่ทำอยู่และกลับบ้านมาดูแลแม่เต็มตัว หลังจากนั้นไม่นาน มะเร็งก็ลามไปที่สมอง เราเลยต้องมารับผิดชอบงานบ้านแทนแม่เต็มตัว จากเด็กที่ไม่เคยทำอะไรเองก็ต้องมาหัดทำทุกอย่าง ยิ่งพอมาดันปี มะเร็งก็ลามลงไปที่คอเอ็ก ซึ่งการรักษาแยแสตรงนี้ทำให้แม่กินอะไรไม่ได้ เริ่มเบลอจากการฉีดมอร์ฟินแก้ปวด ตอนนั้นแหละที่เราต้องดูแลแม่เต็มตัวตลอด 24 ชั่วโมง

“ตามปกติแม่จะเป็นคนแข็งแรง ชอบช่วยเหลือคนอื่นแต่ไม่ชอบให้คนอื่นต้องมาลำบากเพราะเขา ดังนั้นเราเลยต้องประยุกต์วิธีการดูแลแม่หลายๆ อย่าง เช่น เวลาเขาพยายามเดิน เราก็ต้องไปเกาะแขนทำเป็นว่าจะชวนคุย แต่จริงๆ คือเราตั้งใจเข้าไปช่วยประคอง หรือเวลาเขาจะไปเข้าห้องน้ำกลางดึก เราจะตื่นขึ้นมาก่อนและบอกแม่เสมอว่าเหมียวขอไปด้วย เหมียวกลัวผีแต่ปวดฉี่ ซึ่งที่ทำทั้งหมดนี้เพราะไม่อยากให้เขารู้สึกแย เพราะการดูแลคนป่วย เราว่าจิตใจคือสิ่งที่ยากที่สุดแล้ว

“คนเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย เขารู้อยู่แล้วว่าปลายทางของเขาคือความตาย ดังนั้นมันยากมากสำหรับเขา ยิ่งแม่เราเป็นคนไม่พูด เราเลยต้องใช้จิตวิทยาเยอะมาก เราต้องไม่ลืมหิวคิดว่า ‘เราอยากให้อะไร’ เพราะคำถามสำคัญคือ ‘เขาอยากได้อะไร’ ต่างหาก เราต้องดูแลจิตใจเขาเยอะ พอๆ กับที่เราต้องดูแลจิตใจตัวเองเพื่อส่งพลังบวกให้เขาเช่นกัน

“เวลาใครมาเจอแม่ หลายๆ คนจะพูดว่าสู้ๆ นะ เดียวก็หาย เชื้อใหม่ที่เราแทบไม่เคยพูดประโยคนี้กับแม่เลย เพราะพอเวลาผ่านไป อาการเขาแยลงเรื่อยๆ เราในฐานะไม่ใช่แม่ไม่ใช่ผู้ดูแล แต่เขาเริ่มสู้ไม่ไหวแล้ว เราอยู่กับเขาตลอดเวลา เรารู้ว่าเขาสู้มากแต่กว่าจะผ่านไปแต่ละชั่วโมง เขาทรมาณ เราดูแลเขามาจนเห็นว่าแม่เริ่มนั่งไม่ได้ นอนไม่ได้ กินข้าวไม่ได้ ถึงจุดหนึ่งแม่ก็กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง ดังนั้นสิ่งที่เราเลือกบอกแม่ในเวลานั้นคือบอกให้เขาไม่ต้องกังวล อะไรก็ได้เลยที่แม่หายเจ็บ เราอยู่ได้

“เราเชื่อว่าสุดท้ายแล้วแม่รับรู้ทั้งหมด แม่เขาจะพูดและขยับไม่ได้ แต่เวลามองตา เรารู้ว่าเขารับรู้ทุกอย่างที่เราทำให้

“ในวันที่เขาไป มันไม่เหมือนกับในหนังเลยนะที่ภาพเก่าๆ จะย้อนกลับมา เพราะสำหรับเรา ภาพเก่าๆ ระหว่างเรากับแม่ปรากฏขึ้นตั้งแต่ตอนอยู่ด้วยกันแล้ว เช่น วันที่เราพุงเขาตอนลูกไม่ไหว เรายืนถึงวันที่แม่พุงเราให้ไปอาบน้ำตอนเป็นเด็ก อะไรแบบนั้นมันย้อนกลับมาระหว่างที่เราอยู่ด้วยกันมากกว่า

“เพราะในทุกความสัมพันธ์ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องมีใครสักคนจากไป ดังนั้นสำคัญที่ระหว่างนั้น เราเติมที่ต่อกันมากขนาดไหนต่างหาก”

มะเหมี่ยว เบญจสิริ สมศักดิ์

จากเด็กสาวสู่วัยสาวผู้เติบโตจากการดูแลแม่ที่ป่วยเป็นมะเร็ง
ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวาระสุดท้าย



ในโฮมออฟฟิศที่มีหน้าต่างอยู่ระดับเดียวกับพื้นหญ้า เก่ง
เริ่มต้นบทสนทนาโดยมีแก้วกาแฟอยู่ตรงหน้า

“ลองไปเปิดเพลง Dancing In The Moonlight ของ Toploader
ดู ตอนแรกเห็นภาพบ้านเป็นแบบมิลลิทรีโออันนั้น เป็นปาร์ตี้ๆ
เข้าห้องนั้น ขึ้นไปห้องนี้ สนุกดี หลาย element หลาย function
แต่มันอยู่ในที่เดียวกัน”

แล้วทำไมต้องเป็นลอฟท์-เราถามตรงๆ

“จริงๆ แค่ชอบในความที่วัสดุเป็นไม้ก็ไม่ใช่ ปูนก็ปูนไป โลหะ
ก็โลหะ บางสเปซก็ทาสี ต้นไม้ก็ต้นไม้ ก็ปล่อยรก ของมันเป็นยังไง
ก็เป็นอย่างนั้น ปล่อยมันไป เดียวมันโทรรมมันก็ลอฟท์ (หัวเราะ)
จริงๆ เราไม่ได้มองว่า ลอฟท์ต้องเป็นท้อ เปลือย ปูนขัดมัน คอนกรีต
อะไรอย่างนั้นนะ คือเราไม่ได้ไปยึดติดกับคำนี้ เพราะลอฟท์มันแล้วแต่
คนจะแปล สำหรับเรามองว่ามันเป็นการเอาวัสดุก่อสร้างมาใช้แบบ
ปรุงแต่งมันให้น้อยที่สุดมากกว่า ให้มันเป็นธรรมชาติของมัน

คำตอบอันเรียบง่ายยิ่งทำให้เราอยากรู้ว่า แล้วอะไรที่ทำให้
ลอฟท์ของเขาแตกต่างจากลอฟท์ที่อื่น

“สเปซวะ” เก่งตอบอย่างไม่ต้องเสียเวลาคิดนาน

“ถ้า study มา ลอฟท์ส่วนใหญ่จะเป็นบ้าน กล่อง ช่างในเป็นไม้
เหล็ก ปูน ท้อ คอนกรีต เซลฟี่โลหะ คือมันถูกบอกว่าทุกอย่างจะเป็น
in the box กับสเปซที่มันเพลนๆ แต่ของเราไม่ใช่ใช้อย่างนั้น เรามองว่า
ลอฟท์แบบบ้านเรามันถูกรอบด้วยธรรมชาติ ซึ่งเราพยายามจะเน้น
บ่อยๆ เราชอบความรู้สึกที่เข้ามาแล้วบ้านเป็นส่วนหนึ่งของต้นไม้
พวกนี้มากกว่า หน้าร้อนก็ไม่ร้อนมาก หน้าหนาวมันก็สวย หน้าฝน
มันก็ชื้น”

และด้วยความ “พยายามจะเน้นบ่อยๆ” นั้นเอง เราจึงถามต่อว่า
เขาคิดว่าพื้นที่สีเขียวมันสำคัญขนาดไหนสำหรับบ้านหนึ่งหลัง
“จริงๆ คิดว่าสำคัญที่สุด ไม่ใช่แค่บ้านด้วย ต้องเป็นทั้งจังหวัด ทั้ง
ประเทศ ผู้มีอำนาจบ้านเรามองพื้นที่เป็นเงิน ถ้ามองเป็นปริมาตร
ของความสุข จะรู้ว่ามันพอหรือไม่พอสำหรับใช้ชีวิต ซึ่งเขาอาจจะอยู่
แต่ในห้องประชุม หรืออยู่ในที่ที่มันเป็นห้องแอร์จนลิ้ม”

นอกจากจะเป็นคำตอบที่ไปไกลกว่าคำถามแล้ว ยังเป็นคำตอบ
ที่ทำให้เรายิ้มแห้งและหัวเราะตามอย่างเห็นด้วย



แต่เพียงแค่นั่งและพื้นที่สีเขียวคงไม่อาจสร้างความโดดเด่น
ได้ แล้วอะไรอีกที่เป็นปัจจัยแห่งความแตกต่าง

“อย่าสวຍแบบคนอื่น” เก่งตอบอย่างมั่นใจ

“ไม่ต้องซีเรียสว่ามันจะต้องเป็นโมเดิร์นหรือเป็นอะไร ยุคนี้
เขาชอบแบบนี้กันเราต้องแบบนี้ อันนั้นมันคือการตลาด ถ้าคุณ
ทำตามสมัยนิยม วันหนึ่งมันจะถูกหม่น เปลี่ยน แล้วบ้านคุณจะเซย
ทำไมไม่ทำสวຍให้เป็นสวຍของเรา หรือเป็น reference ให้คนอื่นล่ะ”

เราจึงลองสมมติเล่นๆ ว่าถ้าเราอยากมีบ้านสไตล์ลอฟท์สักหลัง
หนึ่ง เขาจะแนะนำเราอย่างไร

“อย่างแรกแนะนำให้หาเงิน” เก่งตอบทันที คำตอบที่ไม่คาด
คิดเรียกเสียงหัวเราะจากทั้งวง

“ต่อไปก็ต้องทำการบ้านตัวเอง ตั้งหัวข้อไว้ ชอบอะไร ไม่ชอบ
อะไร จะอยู่กับมันอีกสามสิบปีขังไป ทำยังไงให้มันเป็นเราที่สุด
ไม่ใช่แบบ เบื่อวะ อยากเปลี่ยนไปเป็นแบบบ้านคนอื่น (หัวเราะ)
ตั้งคำถามกับตัวเองเยอะๆ Base จากความต้องการของเราเอง
ให้ได้มากที่สุด บดให้มันเหลือแกนเน้นๆ หาตัวเองให้เจอ แล้วทำ
คาเร็กเตอร์ตัวเองให้เด่นขึ้นมา ถ้ามันเป็นคุณ ยิ่งใจคุณก็ไม่เบื่อ

“แค่สนุกผมว่าพอแล้ว ไม่ต้องคิดไรเยอะ คุณต้องสนุกกับมัน
อยู่ตลอด เคยอยู่ที่มันไม่สนุกแล้วอยากอยู่ปะล่ะ ก็แค่นั้น (หัวเราะ)
แล้วก็ท้ายสุด เป็นตัวเองดีที่สุด สบายใจด้วย”

เก่งบอกเราทิ้งท้ายก่อนที่จะแยกกัน





จากตึกสำเพ็งพลาซ่ามาเป็น LUK Hostel เบื้องหลังของโฮสเทลที่อยากชวนคุณลุกขึ้นมาทำอะไรใหม่ๆ

ฉันเดินข้ามถนนที่มีรถแล่นผ่านพลุกพล่านอย่างระแວดระวัง แม้จะยังไม่เย็นย่ำมากนัก แต่แถวเขาวราชก็มีคนมากมายเดินกันขั้วไขว่ ทั้งชาวไทย ชาวจีน และนักท่องเที่ยวจากหลากหลายประเทศ ฉันก้าวเท้ากวาดตามองอาหารหน้าตาน่าทานตลอดทาง และพบว่าในตรอกเล็กๆ บนถนนนาวิซ 1 อันอัดแน่นไปด้วยร้านรวงและแผงลอยที่ตั้งประจําการเพื่อรอต้อนรับลูกค้ามาจับจ่ายใช้สอยแล้ว ยังมี 'โฮสเทล' ขนาดใหญ่หลบซ่อนอยู่

ฉันเดินข้ามถนนที่มีรถแล่นผ่านพลุกพล่านอย่างระแວดระวัง แม้จะยังไม่เย็นย่ำมากนัก แต่แถวเขาวราชก็มีคนมากมายเดินกันขั้วไขว่ ทั้งชาวไทย ชาวจีน และนักท่องเที่ยวจากหลากหลายประเทศ ฉันก้าวเท้ากวาดตามองอาหารหน้าตาน่าทานตลอดทาง และพบว่าในตรอกเล็กๆ บนถนนนาวิซ 1 อันอัดแน่นไปด้วยร้านรวงและแผงลอยที่ตั้งประจําการเพื่อรอต้อนรับลูกค้ามาจับจ่ายใช้สอยแล้ว ยังมี 'โฮสเทล' ขนาดใหญ่หลบซ่อนอยู่

แม้มองเผินๆ ลุก โฮสเทลจะดูกลมกลืนไปกับสถาปัตยกรรมรอบข้าง ทว่าด้วยรูปทรง ขนาด และพื้นที่โล่งชั้น 1 ก็ทำให้ฉันรู้สึกว่ามีเอกลักษณ์ในตัวของมันที่จะไม่ทำให้ใครๆ มองข้ามไป

แน่นอนว่าถ้าใครรู้จัก Once Again Hostel ที่เป็นการทํางานระหว่างคนรุ่นใหม่กับชุมชนในย่านกรุงเก่า โฮสเทลแห่งนี้คือโปรเจกต์ที่มีค-ภัททกร ธนสารอักษร และ ศา-ศานนท์ หวังสร้างบุญ ลุกขึ้นมาต่อยอดร่วมกับหุ้นส่วน เอฟ-ธรรพ์เทพ เดือนวชาติ เพื่อขยายโอกาสทางธุรกิจ ภายใต้ชื่อ 'ลุก โฮสเทล' ที่มีความหมายตรงๆ ถึงการชวนกันลุกขึ้นมาสร้างสรรค์อะไรใหม่ๆ

แม้ที่นี่จะเพิ่งเปิดได้แค่ 5 เดือน แต่ด้วยการออกแบบที่ส่งต่อความเป็นสำเพ็งและเขาวราชมาสู่การตีความแบบใหม่ ทำให้โฮสเทลแห่งนี้ไม่ได้เป็นโฮสเทลทั่วๆ ไปที่เน้นการออกแบบสวยๆ ดึงดูดความสนใจผู้เข้าพัก ทว่ายังหยิบเอาเอกลักษณ์และประวัติศาสตร์ของโลกเคชั่นมาประยุกต์ใช้

ตึกเก่าเล่าใหม่

"Once Again Hostel ก็มีคอนเซ็ปต์ของเขา คือ การมีอะไรเกี่ยวกับอดีต เราก็เลยอยากหาความสดใหม่ ความไปข้างหน้า ถ้ามองจากไทม์ไลน์ที่นั่นคือ bring back the past ส่วนที่เรารู้สึกว่าเขาวราชเป็นพื้นที่ของโอกาส ตั้งแต่คนจีนมาตั้งรกราก เศรษฐีหลายๆ คนก็มาเริ่มกันที่เขาวราช เพราะมันเป็นดินแดนแห่งโอกาส ถ้ามองไกลๆ มันก็เป็นสถานที่ที่ก่อตั้ง innovation ไปเรื่อยๆ เราเองว่ามันเป็นพื้นที่ของอนาคต ที่นี่จึงเป็น future concept"

เอฟเท้าความถึงที่มาที่ไปในการเลือกย่านนี้เป็นโลกเคชั่นของลุก โฮสเทลให้ฉันฟังด้วยท่าทางยิ้มแย้ม

ก่อนจะมาเป็นโฮสเทล ที่ตรงนี้เคยเป็นลำเพ็งพลาซ่าที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์และดูทึบมาก มีคทีเป็นได้ไผ่ด้านการออกแบบจึงพยายามคิดหาวิธีว่าจะทำอย่างไรให้สิ่งก่อสร้างใหม่แห่งนี้ออกมาใช้งานได้สวยงาม และกลมกลืนไปกับพื้นที่ในย่านลำเพ็งและเยาวราช โดยคาจับหน้าที่สำรวจหาข้อมูลกับคนในท้องถิ่นมา ให้รวมถึงคิดคอนเซ็ปต์ต่างๆ ส่วนเอ็ฟคอยช่วยเหลือความเห็น รวมถึงบริหารจัดการส่วนที่เป็นบุคลากรกับระบบภายในทั้งหมด

มีเคล้าให้ฟังว่าขนาดที่ใหญ่โตของที่นี่มาจากตึกสองตึกที่ทึบตรงกลาง เห็นได้จากสเปซที่ฝั่งหนึ่งมี 5 ชั้น และอีกฝั่งมี 6 ชั้น เขาจึงออกแบบให้มีบันไดเชื่อมกัน ซึ่งนั่นทำให้พื้นที่ไม่ธรรมดาไปด้วย นอกจากนี้เขายังเจาะช่องตรงกลางให้คนมองเห็นสเปซภายในตึกทั้งหมด เพื่อแสดงศักยภาพสูงสุดในแง่ความโปร่งโล่งและรับแสงธรรมชาติอย่างเต็มที่ ไม่ทึบเหมือนตึกเก่า

ถอดสถานต่อออกมาเป็นสัญลักษณ์

หลังจากแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อวางคอนเซ็ปต์ในการออกแบบ พวกเขาพบว่าความท้าทายหนึ่งที่สำคัญคือ 'ความจีน'

"แรกสุดมันมีความยากและย้อนแย้งว่าเราเองกลุ่มเป้าหมายเป็นฝรั่ง ซึ่งเอ็ฟจะค่อนข้างคุ้นเคยกับคนกลุ่มนี้ เอ็ฟก็ไม่อยากให้เป็นจีน เป็นจีนที่ไม่ใช่แบบแพตเทิร์นจีน ลายจีน ตู๋มั่งกร แต่ด้วยความที่อยู่ตรงนั้นมันต้องมีความจีน ก็เลยใช้ความจีนเชิงสัญลักษณ์ เช่น สีแดง หรือแพตเทิร์นซ้ำๆ บางอย่างที่เป็นคาแรกเตอร์ของแพตเทิร์นจีน หนึ่งจึนรู้สึกว่าการถอดความจีนมาจากสัญลักษณ์ต่างๆ มากกว่า"

มีคสวมวิญญาณสถาปนิกอธิบายถึงแนวคิดในการออกแบบยกตัวอย่างเรือนกระจกบนดาดฟ้าที่เรานั่งคุยกันอยู่ ชายหนุ่มก็ตั้งใจออกแบบหลังคาเป็นทรงบ้าน ซึ่งมาจากหลังคาของสถาปัตยกรรมจีนอย่างพวกโรงเตี๊ยม

อีกความจีนที่ฉันสังเกตเห็นคือ สีแดง สีแห่งความโชคดีและความสุขของชาวจีนที่ปรากฏตามผนังลือบบี้ ห้องพัก และบาร์ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่มิคชอบไว้เหมือนกัน ทั้งยังมีรายละเอียดเรื่องแพตเทิร์นที่ถ้าไม่สังเกตหรือคุยกับคนออกแบบจริงๆ ก็อาจจะไม่รู้



"อย่างแพตเทิร์นกระเบื้องที่เราเหยียบอยู่นี้ก็มาจากฟุตพาทของลำเพ็งสมัยก่อน เรารู้จักอาเจ็กคนหนึ่งรู้เรื่องลำเพ็งเยอะมาก เอารูปเก่าๆ ให้เราดู สมัยก่อนฟุตพาทแถวนี้เป็นหินก้อนใหญ่ๆ แล้วปูเป็นแพตเทิร์นเรียงๆ กัน เหม่มาก เราอยากเอากลืนอายเหล่านี้นมาใช้ อาจจะไม่ได้อีกกลับมาในรูปแบบโบราณ แต่กลับมาในรูปแบบปัจจุบัน"

นอกจากนี้ยังมีการทอยโคมไฟในระดับที่ลดหลั่นกันไปบริเวณคอร์ตกลาง เพื่อสื่อถึงแสงสีของป้ายร้านย่านเยาวราชที่มีความเดียวสูงเดียวต่ำเดียวเล็กเดียวใหญ่อีก

สร้างความกลมกลืนด้วยปูนเปลือย

"เรารู้สึกว่าความเป็นไปได้ของอาคารนี้ในสมัยก่อนคือลำเพ็งพลาซ่า มันคือโอกาสในสมัยก่อน และเราเห็นโอกาสในอนาคตที่มันจะเป็นไปได้ เราเลยทำให้ที่นี้เป็นเหมือนอาคารในอนาคตที่เรามองเห็น ไม่ได้บอกว่าอนาคตต้อง futuristic เทคโนโลยีล้ำเลิศ แต่เรามองว่าอนาคตที่น่าสนใจคือการที่มนุษย์ได้สัมผัสกับแสงธรรมชาติได้อยู่กับอะไรที่โปร่ง มองเห็นกันและกัน เราพยายามให้ลักษณะของมันไม่แต่งจากความเป็นลำเพ็งมากเกินไป สุดท้ายลำเพ็งมันก็คือตึกเก่าๆ ปูนๆ เราเลยยังคงความเป็นปูนๆ อยู่ ออกให้มันกลืนไปกับลำเพ็งด้วย เลยทำให้โทนสีเก่าๆ ด้วยการใช้นูนที่เห็นนั่นแหละ"

ด้วยบริบทเมืองเก่าที่อุดมไปด้วยประวัติศาสตร์นี่เองที่ทำให้มิคหยิบเอากการออกแบบอินดัสเทรียลมาใช้กับลูก โฮสเทลอย่างเต็มที่ เพราะถึงแม้ที่นี่จะดูกลมกลืนไปกับสิ่งแวดล้อมแต่ก็แฝงความมีอะไรอยู่ แสดงให้เห็นถึงงานออกแบบที่อยู่ย่านลำเพ็งและบ่งบอกถึงอนาคตได้

"เรามองว่าลำเพ็งคือความไม่ระเบียบ ไม่ใช่ความเป๊ะ เราตีความมาได้แบบนี้ อาจแตกต่างกับที่อื่นก็ได้ แต่เราอยากให้เป็นกลิ่นอายที่คนเข้ามาแล้วรู้สึกว่ลำเพ็งน่ายอยู่ นำเข้ามาใช้ชีวิตไม่ใช่การที่ต้องใหม่เวอร์"

"อนาคตมันได้หลายเส้นทางใช้ใหม่ เราเห็นอนาคตเส้นทางหนึ่งทีมองว่าลำเพ็งยังอยู่ต่อไปได้ถ้าปรับให้ดูใหม่และเป็นแนวที่เราคิดว่าเข้าถึงได้ง่าย นั่นคือแนวอินดัสเทรียล ซึ่งตามมาด้วยความลอฟท์ของมัน ปูนเปลือย ไซท์ท้อไฟ ไซท์งานระบบทั้งหมด เพราะด้วยความที่เรามองว่าลำเพ็งไม่ใช่ความเนียนนั่นเอง"

ดังนั้นการออกแบบแนวปูนเปลือยของโฮสเทลแห่งนี้จึงไม่ใช่แค่การเปลือยเพื่อความสวยงาม แต่ยังทำหน้าที่เปลือยถึงประวัติศาสตร์และความเป็นลำเพ็งด้วย





เสน่ห์และความงามที่ซ่อนอยู่ในความไม่สมบูรณ์แบบ ของ Sleep Industry Bed & Coffee

“ตอนนี้ครบรอบ 2 ปี พอดีเลย” กฤษณ์ อรรถกุล บอกในวันธุรกิจที่ปลูกปั้นชื่อ Sleep Industry Bed & Coffee ถึงคราวจุดเทียนฉลองขบววัยที่เพิ่มขึ้น

ย้อนกลับไป 6 ปีที่แล้ว ก่อนที่เขาจะมาลงหลักกับธุรกิจห้องพัก
ที่ให้บริการลักษณะ Airbnb เขาเคยทำงานสื่อมาเป็นเวลากว่า 10 ปี
และเคยมีช่วงชีวิตของการทำงานประจำเป็นพนักงานออฟฟิศมาก่อน
หลังจากปลดเน็คไทเป็นที่เรียบร้อย ช่วงนั้นธุรกิจอย่าง Airbnb
กำลังเริ่มเป็นที่นิยม ประจวบเหมาะกับผู้ใจดีที่เคยประทับใจเมื่อได้
ลองใช้บริการห้องพักสไตล์นี้ จึงตัดสินใจที่จะเริ่มสร้างธุรกิจห้องพัก
และยังได้รับกระแสตอบรับที่ดีมากขึ้น จนเป็นจุดเริ่มต้นของ Sleep
Industry Bed & Coffee ในเวลาต่อมา

จากเดิมอาคารหลังนี้เคยเป็นร้านขายเสื้อผ้า อาคาร 4 ชั้น
ที่จับฉั้วด้วยสีเขียว กฤษณ์ปรับเปลี่ยนให้กลายเป็นบรรยากาศ
คูลโทนสีขาว เทา ดำ เป็นหลัก มีความดิบและความเปลือย โดย
นิยามสไตล์การตกแต่งนี้ว่า Industrial Loft

“เหตุผลที่เลือกอาคารนี้เพราะว่า หนึ่งในพื้นที่ห้องว่างโล่ง
อยากได้อะไร เราสามารถทำได้โดยไม่ต้องรื้อถอน ตอนเริ่มแรกคิด
ว่าจะสร้างเป็นห้องพักทั้งหมด แต่เมื่อคิดไปคิดมาแล้ว พื้นที่บริเวณ
ชั้นหนึ่ง ไม่เหมาะต่อการทำเป็นที่พักผ่อนอย่างยิ่ง เพราะติดพื้น
เกินไปและยังอยู่ริมถนนด้วย จึงเอาเฉพาะชั้นบน และมาคิดต่อ
ว่าชั้นล่างสุดจะทำอะไร ช่วงนั้นสนใจเรื่องกาแฟจึงไปเรียน และ
ตัดสินใจเปิดเป็นคาเฟ่เพื่อเอาไว้บริการให้นักเดินทางที่มาพัก”

ชื่อของ Sleep Industry Bed & Coffee นั้นเชื่อมโยงกับ
จุดประสงค์ที่ตั้งต้นที่ว่า อยากทำสถานที่นี้ให้คนได้มาพักผ่อน คำแรก
ที่คิดได้จึงเป็นคำว่า Sleep จากนั้นจึงหาคำอื่นเพิ่มโดยยึดโยงจาก
สไตล์การออกแบบ

บริเวณชั้นหนึ่งคือคาเฟ่ เปิดขึ้นเพื่อให้บริการอาหาร เครื่องดื่ม
ให้กับนักเดินทางผู้มาเยือน ผสมผสานการตกแต่งที่ให้ความเป็น
ลอฟท์ ตั้งแต่พื้นปูนขัดมัน ผังก่ออิฐสีขาว เฟอร์นิเจอร์ลายหินอ่อน
เก้าอี้สีเทาเข้มตัดสลับสีน้ำตาล เคาน์เตอร์บาร์ที่สร้างด้วยโครงไม้
รูปทรงจั่ว ส่วนชั้นล่างสุดนี้รอบๆ มีต้นไม้ประดับประดาสายตาย

ว่ากันว่าคาเฟ่มีต้นตอในเรื่องการเสิร์ฟเมนูอาหารเช้าสไตล์
อเมริกัน และขนมหวาน ขนมเค้กต่างๆ รวมถึงเครื่องดื่มหลากหลาย
เมนู ไม่ต้องมองหาว่ารายการไหนคือซิกเนเจอร์ เพราะที่นี่ไม่มี
ด้วยเน้นเมนูง่ายๆ แต่ใส่ใจเรื่องของวัตถุดิบเป็นสำคัญ โดยมีเพื่อน
ร่วมทางของกฤษณ์ โอม-ธีรรัตน์ แสงเรือง พาสทรีเซฟหลากชั่วโมง
บินที่ผ่านงานมาแล้วทั้งในไทยและต่างประเทศ เป็นผู้ดูแลในส่วนนี้

ขยับตัวเดินต่อไปที่บันไดทางขึ้นชั้น 2 จะพบกับชั้นลอยเป็น
พื้นที่ไว้ทำงานหรือใช้รองรับแขกที่ล้นจากด้านล่าง เมื่อก้าวขึ้นบันได
ต่อไปอีกชั้นจะเป็นในส่วนของห้องพัก ที่นี้จะมีเพียงแค่ 2 ห้องเท่านั้น
แบ่งเป็นชั้น 3-4 ขนาดของห้องไม่เล็กและไม่ใหญ่ไป จัดวางตำแหน่ง

ของเฟอร์นิเจอร์สีไม้ตัดสลับกับโทนสีหลักที่มีความดิบ เปลือย เก๋ มีดีไซน์และออกแบบจัดวางตำแหน่งเครื่องใช้ชิ้นเล็กชิ้นน้อยได้อย่างเป็นระเบียบ

“ส่วนตัวเป็นคนชอบรีโนเวตของเดิม คือไม่ใช่ไม่ชอบของใหม่ นะ แต่เราจะมองว่าของเดิมมีอะไรอยู่แล้ว นำมาปรับปรุงทำเป็นอะไรอย่างอื่นได้บ้าง ผมว่าผมไม่ใช่วินเทจ ผมชอบความเก่าที่ยังคง comfortable อย่างเดียวสมัยก่อนอาจจะดูแข็ง กระด้าง เราเองก็ชอบแบบแข็งแต่ยังงี้ก็ต้องสบายไว้ก่อน”

ห้องพักแม้จะมีขนาดความกว้างประมาณ 30 ตารางเมตร แต่ด้วยการตกแต่งที่เผยให้เห็นความเปลือย ความดิบ และดึงเทรนด์ยุค Minimalism มาใช้ในการออกแบบ เราจึงได้รู้สึกผ่อนคลายไปกับความเรียบ โล่ง รู้สึกว่าไม่อึดอัด

สีขาว เทา ดำ นั้นมาจากความชอบและสะท้อนออกมาเป็นการตกแต่งนั้น ทัศนีย์ เล่าให้ฟังว่า จากการเลือกซื้อของส่วนใหญ่ สีเทาจะเข้ามาเป็นสีแรกๆ ในตัวเลือก ไม่สกปรกง่าย สะดวกต่อการใช้ และสามารถเข้ากับทุกสภาพ อยู่ได้กับทุกสไตล์

“ผมเป็นคนชอบมอง รู้สึกว่ามันสบายตา มันทำให้เกิดความกว้าง เปิดโล่ง ไม่อึดอัด”

แล้วเขบาลานซื้ออย่างไร ระหว่างงานที่ดูคล้ายยังทำไม่เสร็จกับความดิบที่ตั้งใจเฉย-เราสงสัย

“ผมคิดว่ามันยากนะ ช่วงที่ปรับปรุงร้านใหม่ๆ ก็คุยกับช่างว่ามีตัวอย่างมาให้ดูนะ อย่างผนังไม่เรียบแต่ไม่ใช่ไม่เสร็จหรือทำให้ปูนล่อนออกเหมือนผ่านการใช้งานมา ซึ่งช่างก็ไม่เข้าใจและก็ได้คำตอบกลับมาอย่างเช่นว่า แล้วมันจะสวยหรือครับ”



“แล้วความงามของการตกแต่งสไตล์ลอฟท์อยู่ตรงไหน”

“ผมว่ามันมีเรื่องราวนะ ร่องรอยต่างๆ มันสามารถบอกอะไรกับเรา เป็นความทรงจำให้เราได้ ว่ารอยนั้นมันเกิดจากอะไร ปีไหนยังงี้ พอได้มองก็มักจะมีสติ เตือนความจำ ให้คิดถึงว่ารอยนี้นั้นมาจากการเปิดร้านเมื่อ 2 ปีที่แล้ว ถ้าสมบูรณ์ทั้งหมดก็จะมีอะไรเลย อาจจำไม่ได้ว่าตอนนั้นใครเป็นคนทำให้เกิด เปรียบเหมือนชีวิตที่เป็นการเรียนรู้ลองผิดลองถูก เรียนรู้จะสร้างสิ่งนี้ขึ้นมาด้วยตัวเอง ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างพื้น บางทีเราไปเห็นว่าที่อื่นเขาทำได้แต่ไม่รู้หรือว่ากลวิธีการทำเขาทำกันยังไง เราก็ลองผิดลองถูกหาวิธีจนเราทำได้

“สุดท้ายแม้ว่าเราจะไปทำร้านอื่นๆ ผมว่ายังงี้ก็ยังมิกลินของอะไรพวกนี้อยู่ดี เหมือนมันเป็นธรรมชาติที่ออกมาจากตัวเราเอง”

วิธีการใช้ how to ต่างๆ

ขั้นตอนที่ 1 ใช้ทรายปาด TOA Loft จำนวน 2 เกียว โดยทิ้งไว้ให้แห้งประมาณ 4-6 ชั่วโมง ต่อเที่ยว

ขั้นตอนที่ 2 กาสีเคลือบสี TOA Loft Clear จำนวน 2 เกียว โดยทิ้งไว้ให้แห้ง 2-4 ชั่วโมงต่อเที่ยว



กำลังใจ

ที่เข้าใจ

ในวันที่ฟ้าดล่ม ดินทลาย ในวันที่มองไม่เห็น
แม่แสงสว่างในตัวเอง คุณผ่านสถานการณ์เหล่านั้น
มาได้อย่างไร บางคนสู้ชีวิตหนัก บางคนสูญเสีย
คนรัก บางคนป่วยไข้ หลายคนผ่านคืนวันเหล่านั้น
มาได้ด้วย 'กำลังใจ'

แน่นอนว่าไม่มีใครอยากรู้สึกอ่อนแอ และทุกคน
ล้วนต่อสู้เพื่อมีชีวิตอยู่กันแทบทั้งนั้น จะดีแค่ไหนถ้า
มี 'กำลังใจ' ในวันที่เราโดดเดี่ยว และจะดีมากแค่ไหน
เมื่อการให้กำลังใจนั้นเป็นการให้ 'กำลังใจที่เข้าใจ'

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญ #กำลังใจที่เข้าใจ กับโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ โดยการส่งต่อกำลังใจถึงคนรอบข้างด้วยความเข้าใจ

ผ่านเว็บไซต์ www.siphphospital.com/kumlungjai

บุช ปิยะบุช เศรษฐวงศ์

หญิงสาวผู้เป็นมะเร็งตั้งแต่อายุ 22 ปี เจ้าของกรุป 'โรคนางเอก' ที่ให้กำลังใจเพื่อนผู้ป่วยร่วมโรคทุกคน



“ย้อนกลับไปตอนปี 2552 เราอายุ 22 ปี กำลังเริ่มต้นทำงาน เรามีอาการไข้ต่ำๆ ทั้งอาทิตย์ ปวดเมื่อยร่างกาย ตอนแรกก็นึกว่าเป็นไข้ธรรมดา จนกระทั่งวันเสาร์ เราล้มตัวลงนอนแล้วเจ็บจี๊ดเข้าไปในข้อกระดูกหัวไหล่ทั้งสองข้างกับข้อขา เย็นวันนั้นเราเข้าโรงพยาบาล ผลออกมาว่าเราเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวแบบเฉียบพลัน ต้องรักษาทันที

“ช่วงแรกเรายังรู้สึกงงๆ อยู่ว่าเราเป็นมะเร็งจริงหรือ จากนั้นเราก็เริ่มห่อเหี่ยว จิตตก รังเกียจตัวเองว่าเราทำอะไรไม่ได้เลย ไม่มีแรงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ถึงขั้นที่แม่ต้องเช็ดฉี่ เช็ดอึให้ รู้สึกเหมือนตัวเองไร้ค่า บวกกับพอได้ยาเคมี ผมเราก็เริ่มร่วง หน้าก็เป็นกระดึ่มไปหมด น้ำหนักลดไป 5-6 กิโลกรัม เหลือแต่กระดูก รู้สึกตัวเองดูน่าเกลียดไปหมด

“เราว่ากำลังใจที่ทำให้เราดีขึ้นได้คือคนรอบตัวที่มาช่วยดูแลนี้แหละ เวลาเรารู้สึกว่าตัวเองน่าเกลียด ครอบครัวก็บอกว่าไม่เป็นไร น้องก็บอกว่าแจ้แค่ป่วย เดียวก็หาย เราเลยรู้สึกว่าเขายังรับเราได้เลย ทำให้เราปรับตัวไม่ได้ เขาพยายามให้กำลังใจเรา เราก็ต้องพยายามกลับไปให้เขาเหมือนกัน

“3 เดือนที่อยู่โรงพยาบาลเราเมื่อไม่รู้อะไรก็เลยเริ่มวาดการ์ตูนลงบล็อกชื่อ ‘สาว 22 กับโรคนางเอก’ เพราะช่วงนั้นหนังเกาหลีเรื่องไหนที่นางเอกป่วยต้องเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวหมดเลย (หัวเราะ) กลายเป็นว่าคนไม่รู้จักกันอ่านแล้วก็เข้ามาให้กำลังใจเต็มไปหมด คนป่วยก็ติดต่อมา มีทั้งมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งหลายๆ ประเภท เราเริ่มกลายเป็นศูนย์รวมคนป่วย ตอนนั้นเฟซบุ๊กกำลังเป็นที่นิยม เราเลยสร้างกรุปในเฟซบุ๊กชื่อ ‘โรคนางเอก’ ให้ทุกคนมาคุยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การรักษา โดยเราต้องคัดเลือกคนเข้ากรุปเองทั้งหมดเพื่อให้มั่นใจว่าเขาป่วยจริงๆ ไม่ได้มาขายของหรือเรียกรายเงิน ซึ่งตอนนี้เราหายขาดจากโรค ใช้ชีวิตเป็นปกติแล้ว แต่ก็ยังทำกรุปอยู่

“เรื่องที่แชร์กันส่วนมากก็จะเป็นเรื่องการดูแลตัวเอง เช่น ในช่วงรับยาเคมีต้องทำยังไง เป็นผื่นแบบนี้ต้องทำยังไง ให้ยาแล้วมีอาการแบบนี้กันไหม เรื่องหุยมหุยมก็มี เพราะพอป่วยไม่รู้อะไรใคร ก็มาโพสต์ถามกันในนี้ บางทีก็มีการให้กำลังใจกัน จากตอนแรกมีสมาชิกแค่ 7-8 คน ตอนนี้เป็น 1,000 คนแล้ว

“มีคนมาบอกเราเหมือนกันว่าเขาดีใจที่มีกรุป เราว่าการที่คนไข้เห็นว่าคนอื่น ๆ ที่ป่วยก็หายได้มันเป็นกำลังใจให้เขา ทำให้เรารู้สึกว่า ‘ฉันก็ต้องหาย’ เราเคยไปเยี่ยมคุณหมอนางหนึ่งที่โรงพยาบาล เขามอบอกว่าแค่เราเดินเข้ามา เขาก็มีกำลังใจแล้วว่าเห็นเรากลับมามีชีวิตอย่างแข็งแรงได้ แสดงว่าเขาก็ต้องหายได้เหมือนกัน เราเลยรู้สึกว่าคนที่คนได้มีเพื่อนร่วมโรคเดียวกัน มันทำให้เขามีที่พึ่ง มีกำลังใจ เพราะบางที คนที่ไม่เป็นก็ไม่เข้าใจเท่าคนป่วยด้วยตัวเอง”



ฝน วรรณชล ศิริจันทร์

อดีตผู้ป่วยโรคไบโพลาร์และหนึ่งในผู้ก่อตั้ง 'Moody Twenties'

เว็บไซต์ว่าด้วยสุขภาพจิตที่อยากให้ผู้ป่วยอ่านแล้วรู้สึกว่าตัวเองมีเพื่อนและเป็นได้ก็หายได้

“ในช่วงสองปีที่ผ่านมา มีคนที่เรารู้จักฆ่าตัวตายไปสองคน เราสะเทือนใจ แต่ก็รู้ว่าทำอะไรไม่ได้ เราแค่รู้สึกว่าคงจะดีถ้าเรามีคนรอบข้างที่คอยสนับสนุน เข้าใจ ให้กำลังใจ

“ตัวเราเองโชคดีที่คุณแม่เข้าใจเพราะเขาเคยเป็นพยาบาล ตอน ป.6 เรามีอาการเครียดและกังวล แม่นี่แหละที่เป็นคนพาไปหาหมอ ซึ่งพอแม่เปิดใจกับหมอ เราก็เปิดใจกับหมอ และมีทัศนคติที่อยากหาย

“เรารู้สึกผิดปกติกี่ครั้งตอนเรียน ป.ตรี มีอาการร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล รู้สึกตัวเองไม่มีค่า จุดพีคคือเห็นภาพตัวเองโดดเดี่ยวจนข้ามหัว อยุ่ในหัว เลยตัดสินใจไปหาหมอด้วยทัศนคติเดิมคืออยากหาย ตอนนั้นเราไปเอง ไม่ได้บอกแม่ กลัวเขาเป็นห่วง ไปได้ 2-3 ครั้งแล้วถึงบอกเป็นความโชคดีอีกแล้วที่แม่ไม่ตื่นตระหนก เราว่ามันเป็นสิ่งสำคัญของคนที่ดูแล คนดูแลควรนั่ง ไม่ควรตื่นตระหนกไปกับคนป่วย ไม่งั้นจะพากันใหญ่

“ใช้เวลาหลายเดือนเหมือนกันที่หมอย่อยสียงเกตและให้ยา กว่า จะสรุปได้ว่าเป็นไบโพลาร์ ตอนนั้นไม่มีเพจใดๆ มาเขียนให้ข้อมูล เราอาศัยหาข้อมูลตามแหล่งข้อมูลภาษาอังกฤษ อาศัยเรียนรู้จากคนอื่นว่าเขาดูแลตัวเองยังไง หมอดูแลเราเรื่องยาและการพูดคุย ส่วนเราก็ดูแลตัวเองด้วยการหาเคล็ดลับจากเว็บบอร์ด

“เรารักษาอยู่ 4 ปีกว่าอาการจะนิ่ง ระหว่างนั้นช่วงเข้าปีที่ 3 ของการป่วย เราตัดสินใจทำเว็บไซต์ 'Moody Twenties' เพื่อเล่าประสบการณ์ และแนะนำเคล็ดลับต่างๆ เราอยากให้ผู้ป่วยอ่านแล้วรู้สึกมีเพื่อน และอยากให้เห็นอกเห็นใจได้ง่าย ให้เขารู้สึกว่ามันปกติ เป็นได้ก็หายได้

“หลังจากทำเว็บไซต์ก็เริ่มมีคนเข้ามาปรึกษาเรามากขึ้น เราจะเริ่มจากการฟังก่อน ให้เขาได้ระบายความรู้สึกออกมา ซึ่งพอเขาได้เรียบเรียงความคิดออกมาเป็นคำพูดเขาจะนิ่งขึ้น เราอาจไม่ได้เข้าใจเขา 100% หรือก เพราะเราไม่ได้มีประสบการณ์เดียวกัน แต่เราสามารถเริ่มจากความเห็นอกเห็นใจว่าเขากำลังทุกข์ แล้วค่อยพูดปลอบใจอย่างจริงใจ และเรามักบอกเสมอว่า เราทำได้แค่ให้ความรู้เบื้องต้นและแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว แต่เรานิฉัยไม่ได้ เราไม่ใช่หมอ คุณต้องไปหาหมอนะ

“แม้ช่วงแรกๆ ที่เริ่มมีคนเข้ามาปรึกษา เราอาจจะยังไม่หายดี แต่เราคิดว่าถ้าเราพอมีกำลังใจ เราก็จะใช้กำลังใจส่วนนั้นสนับสนุนคนอื่น ซึ่งในบางวันที่เราแย เราก็จะมีเพื่อนที่สลับบทบาทมาปลอบเราเหมือนกัน มันคือสลับกันช่วยและรับความช่วยเหลือในปริมาณที่สมดุลมากพอที่เราจะไม่รู้สึกอึดอัด

“สุดท้ายการทำแบบนี้ทำให้อาการเราดีขึ้นด้วย เพราะอาการของโรคทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ควรค่าแก่สิ่งดีๆ แต่การผลัดกันให้และรับกำลังใจทำให้เรารู้สึกว่า เราสมควรได้รับความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งมันมีค่ามาก”

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

