

เก็บสุข กลางทุกข์

วิถีคิดและแนวทางเปลี่ยนทุกข์...เป็นสุข

บรรณาธิการ

ปองกมล สุรัตน์

เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์

เก็บสุข กลางทุกข์

วิถีคิดและแนวทางเปลี่ยนทุกข์...เป็นสุข

บรรณาธิการ

ปองกมล สุรัตน์
เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี

จัดพิมพ์โดย

โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย Pal2Know
ร่วมกับสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้าย THAPS

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ภาพปก

เอกภพ ลีทิววรรณนะ

รูปเล่ม

พัชรินทร์ โพธิ์ทอง

หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537)

คำนำ

Pal2Know โครงการจัดการความรู้สุขภาวะระยะท้ายภายใต้ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาวะในช่วงท้ายของชีวิตของสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าประสงค์สนับสนุนให้เกิดชุมชนคนทำงานหรือนักปฏิบัติ (CoP) อันประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย บุคลากรสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย และภาคประชาชนมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ด้านต่างๆ เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะระยะท้ายผ่านการเขียนบันทึกหรือแสดงความเห็นของเหล่าสมาชิกและผู้สนใจ บนพื้นที่สังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow.org โดยมีผู้ประสานงาน (CoP facilitator) เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็นต่างๆ ก่อนสรุปเป็นชุดความรู้เพื่อเผยแพร่แก่สาธารณะต่อไป

สำหรับบทเรียนชุมชนคนทำงาน โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย เล่มที่ 2 นี้เป็นการถอดบทเรียนในหัวข้อ “เก็บสุข กลางทุกข์” ด้วยเล็งเห็นว่า สภาพการณ์ของการเผชิญความเจ็บป่วยในระยะท้าย มักทำให้ผู้คนนึกถึงเพียงความเศร้าโศก เจ็บปวด หมองใจ แต่ความจริงอีกด้านหนึ่งกลับพบว่า ครอบครัวผู้ดูแล คนทำงานสายสุขภาพ หรือแม้แต่ตัวผู้ป่วยเอง สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสเก็บเกี่ยวแง่มุมเชิงบวก ข้อดีของเหตุการณ์ และปรากฏเป็นความสุขใจให้เกิดขึ้นได้ท่ามกลางความทุกข์นั้น เป็นสิ่งสวยงามที่น่าเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง Pal2know จึงถือโอกาสนี้นำบทเรียนทั้งหลายของผู้มีประสบการณ์ดังกล่าว มาถ่ายทอดสู่สังคมและท่านผู้อ่าน เพื่อให้ได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกัน

คณะทำงานได้ถอดบทเรียนจากบันทึก 23 เรื่องของผู้เขียน 14 ท่าน ในประเด็นดังกล่าวที่เกิดขึ้นบนชุมชนออนไลน์ Pal2know ระหว่างเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2557 เป็นหนังสือที่ท่านได้อ่านอยู่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระไพศาล วิสาโล เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตา อนุญาตให้นำบทความเรื่อง **ในทุกข์มีความไม่ทุกข์** จากการแสดงธรรมของท่านเกี่ยวกับการมรณภาพของ หลวงพ่อคำเขียน สุวัฒน์ ณ วัดป่าสุคะโตในวันที่ 5 กันยายน 2557 มาเป็นบันทึกนำในหนังสือเล่มนี้ด้วยความเคารพ

หวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านและสังคมการบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติมท่านสามารถติดตามกิจกรรมของ Pal2Know และเป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสังคมได้ที่

 <https://www.facebook.com/pal2know> หรือ

 <http://www.gotoknow.org/posts/554364>

คณะทำงาน
กุมภาพันธ์ 2558

สารบัญ

	หน้า
ในทุกข์ มีความไม่ทุกข์	พระไพศาล วิสาโล 1
เก็บสุข กลางทุกข์	9
บันทึกต้นเรื่อง	41
○ มรดกล้ำค่าจากพ่อ	นางนาท สนธิสุวรรณ 42
○ ชุมทรัพย์หน้างาน เรื่องเล่าจากใจ คนรัก palliative care ศรีนครินทร์ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์	สุธีรา พิมพ์รส 45
○ ส่งนางฟ้ากลับสวรรค์	สุธีรา พิมพ์รส 49
○ ความดีที่เยียวยา	สุธีรา พิมพ์รส 53
○ รอยยิ้มของพ่อ ตอนจบ	สุธีรา พิมพ์รส 56
○ แม่หลับให้สบายนะคะ	มารยาท สุจริตวรกุล 58
○ อุ่นใดๆ โลกนี้ไม่มีเทียบเทียม	คนบ้านไกล 60
○ แล้ว... เลือ... ก็...	กังสดาล ชวลิตธำรง 65
○ ลัมผัสของเมีย	รัชวรรณ พลศักดิ์ 67
○ พรุ่งนี้ที่ไม่มีวันมาถึง	เบญจรัตน์ ลัจกุล 69
○ ด้วยมือของลูกชาย	รัชวรรณ พลศักดิ์ 75
○ รอยยิ้ม...สุดท้าย	สมพร สายสิงห์ทอง 76
○ 10 สิ่งที่ผมเรียนรู้เกี่ยวกับความสุข ในชีวิตจากการเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะ 4	สมาชิก Pantip 1451102 79
○ อากงกระสับกระส่ายไม่สงบ จะอย่างไรดี (อากงตอนจบ)	กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ 85

		หน้า
○ บุญสะดุ้ง	เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ	87
○ หากไม่มีการเจ็บป่วย ชีวิตคู่อาจล้มไปแล้ว	กัลยวรรณ หิรัญวิทย์	89
○ ยังไม่อยากตาย ห่วงลูก	กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	91
○ ยินยอมปล่อยมือ	วิรมลล์ จันทดิ	94
○ วันที่เขาต้องการฉันไปเป็นตัวประกัน	รัชวรรณ พลศักดิ์	97
○ แล้วมัน (มะเร็งระยะท้าย) มีข้อดีบ้างมั๊ย	เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี	102
○ เก็บสุขกลางทุกข์ของสาวน้อยโรซี 11 ขวบ	กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	105
○ วันตายกับวันแต่จไม่รู้ว่วันไหนจะมาก่อน	กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	107
○ ล้มผัสถึงใจที่จับต้องได้	กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	109

คนต้นเรื่อง

111



ขอขอบคุณผู้เขียนบันทึก ผู้ป่วยและญาติมิตรต้นเรื่อง
ผู้เผยแง่มุมแห่งความสุขให้ปรากฏ

ในทุกข์ มีควาไม่ทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

<http://www.visalo.org/article/person15lpKumkien8.html>



ภาพจาก www.dhammadjak.net

สิบวันที่ผ่านมาอาจมาได้ไปช่วยงานของหมู่สงฆ์เพื่อเตรียมงานให้กับหลวงพ่อก็ได้มีโอกาสฟังธรรมะของหลวงพ่อก็เป็นระยะๆ เพราะมีการเปิดซีดีคำบรรยายของท่านอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เช้าจดเย็น การที่ได้ฟังเสียงของท่านแม้จะไม่ใช่เสียงสดๆ ทำให้รู้สึกเหมือนกับว่าท่านยังอยู่กับเราก็คงคล้ายๆ กับที่หลวงพ่อก็เขียนเอาไว้ในช่วงอาพาธว่า “ธาตุขันธ์คงอยู่อีกได้ไม่นาน แต่ความเป็นภิกษุณมีตรยังอยู่ตลอดไป” หลวงพ่อก็ยังอยู่กับเรา การได้ฟังธรรมทำให้มีความรู้สึกแบบนี้อยู่เป็นระยะๆ

เมื่อได้ฟังธรรมของท่านติดต่อกันหลายวัน ก็เกิดข้อสังเกตประการหนึ่งขึ้นมาว่า หลวงพ่อก็คงพูดบ่อยครั้งว่า “ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในโกรธมีความไม่โกรธ ในหลงมีความไม่หลง
เปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนโกรธให้กลายเป็นความไม่โกรธ
เปลี่ยนหลงให้กลายเป็นความไม่หลง ความทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ความโกรธทำให้ไม่โกรธ ความหลงทำให้ไม่หลง”

พวกเราที่ฟังคำบรรยายของท่านเป็นประจำคงเห็นเหมือนอาตมาว่า นี่เป็นข้อความที่ท่านพูดบ่อยมาก และถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่ามีครูบาอาจารย์น้อยคนที่พูดแบบนี้ หรืออาจไม่มีเลยก็ได้ คงไม่ผิดถ้าจะบอกว่าข้อความแบบนี้เป็นเอกลักษณ์ของหลวงพ่อก็คงเขียนเลยทีเดียวนะ แต่มันเป็นมากกว่าเอกลักษณ์ เพราะมันมีสาระที่ลึกซึ้ง แฝงอยู่ในข้อความในคำพูดเหล่านั้น ซึ่งแน่นอนว่าไม่ได้มาจากความคิดของท่าน แต่เกิดจากประสบการณ์การปฏิบัติ เกิดจากสภาวะธรรมที่ท่านได้เห็นและเข้าถึง

“ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในโกรธมีความไม่โกรธ ในหลงมีความไม่หลง” ข้อความนี้บอกอะไรเราบ้าง มันบอกเราว่า ความทุกข์ก็ดี ความหลงก็ดี ความโกรธก็ดี มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องกำจัด ถ้าเราต้องการแสวงหาความไม่ทุกข์ แสวงหาความไม่โกรธ แสวงหาความรู้ตัว ก็หาได้จากความทุกข์ ความโกรธ และความหลงนั่นเอง

แสดงธรรม ณ วัดป่าสุคะโต วันที่ 5 กันยายน 2557

ผู้คนมักจะเข้าใจว่าความทุกข์ ความโกรธ และความหลงเป็นสิ่งที่ต้องกำจัด แต่หลวงพ่อบุญทิพย์ แบบหนึ่งว่า ไม่ต้องกำจัดมันหรอก เพียงแค่ดูให้ดีๆ ในความทุกข์จะพบความไม่ทุกข์ ในความโกรธจะพบความไม่โกรธ ในความหลงจะพบความไม่หลง นักปฏิบัติธรรมจำนวนมากมักมองความทุกข์ ความโกรธ และความหลงว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัด ต้องทำลาย จึงนำไปสู่การกดขี่ผลักไส วิธีนี้มีประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการทำความดีและต้องการรักษาศีล เวลาที่มีความโกรธ ความโลภ ความหลงเกิดขึ้นก็ต้องกดขี่เอาไว้ เช่นอยากจะทำร้ายใคร อยากจะด่าใคร อยากจะขโมยของใคร ก็ต้องกดขี่ข่มความอยากเอาไว้โดยอาศัยขันติ คือความอดทน ความอดกลั้น อันนี้เป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการทำความดี

แต่หลวงพ่อบุญทิพย์ให้เราก้าวไปไกลกว่านั้น คือไม่ใช่แค่ทำดีและเว้นชั่ว แต่ควรฝึกจิตให้เห็นความจริง เพราะปัญหาที่เห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ การที่จะมีปัญญาเช่นนั้นได้ ก็ต้องเริ่มต้นจากการเห็นความจริงที่ปรากฏในลักษณะต่างๆ รวมทั้งความจริงที่มาในรูปของทุกข์ มาในรูปของความโกรธ มาในรูปของความหลง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่สามารถสร้างปัญญาให้แก่เราได้

เมื่อมีทุกข์ แทนที่จะกำจัดทุกข์ ก็มาพิจารณาทุกข์ ก็จะเห็นความไม่ทุกข์ซ่อนอยู่ เหมือนกับผลไม้ มันมีเปลือก มีเนื้อที่ห่อหุ้มเมล็ดเอาไว้ ถ้าเราต้องการเมล็ด เราไม่ควรทิ้งผลไม้ เราเพียงแต่ปอกเปลือก และคว้านเอาเนื้อออกมา ก็จะได้เมล็ด ถ้าเมล็ดนั้นคือความไม่ทุกข์หรือความพ้นทุกข์ เราจะพบได้ก็จากความทุกข์ซึ่งเป็นประหนึ่งเปลือกและเนื้อที่ห่อหุ้มเท่านั้น ไม่ใช่จากที่ไหนเลย

ความทุกข์กับความไม่ทุกข์มันอยู่ด้วยกัน เมื่อเราพิจารณาความทุกข์ก็จะเห็นว่าอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ และเมื่อเห็นสาเหตุของความทุกข์ ก็จะรู้ว่าสาเหตุของความไม่ทุกข์คืออะไร เวลาเราโกรธ แทนที่จะกดขี่มัน เราลองดูความโกรธ ก็จะเห็นว่าจิตกำลังร้อนรนเหมือนถูกไฟเผา ไฟนั่นคืออะไร คือความโกรธ ความรู้สึกอยากผลักไสอยากทำลาย เมื่อมองให้ลึกลงไปก็จะเห็นว่าที่โกรธก็เพราะรู้สึกได้ว่าถูกกระทบถูกบีบคั้น ความยึดติดถือมั่นในตัวทำให้ไม่พอใจขัดเคืองกลายเป็นความโกรธ เวลาเรามีความอยากแล้วเรารู้สึกร้อนรน อันนี้เป็นเพราะตัณหา อยากได้มาเป็นของกู ความยึดมั่นว่าจะต้องเอามาเป็นของกูให้ได้ ทำให้จิตใจร้อนรนเป็นทุกข์ เมื่อมองให้ลึกลงไปจะพบว่า ที่ทุกข์ใจก็เพราะความยึดติดถือมั่นในตัวกูไม่แบบใดก็แบบหนึ่ง ในทำนองเดียวกันเวลาเรารู้สึกหนักอกหนักใจ ถ้าเราดูความหนักอกหนักใจ เราก็จะพบว่าที่มันหนักก็เพราะแบกเอาไว้ ถ้าไม่แบกไม่ยึดก็ไม่รู้สึกหนักอกหนักใจหรือเป็นทุกข์ สาเหตุเหล่านี้เราจะไม่เห็นเลยถ้าเรามัวแต่จะกำจัดมันหรือผลักไสความทุกข์

ความทุกข์มีหลายแบบ แสดงออกมาหลายอาการ ทุกข์บางอย่างคือความหนักอกหนักใจ ทุกข์บางอย่างคือความร้อนรุ่ม ถ้าเรารู้ว่าตอนนี้กำลังหนักอกหนักใจ ก็จะพบต่อไปว่าที่มันหนักก็เพราะแบก ถ้าไม่แบกจะหนักได้อย่างไร ทันทที่เรารู้ว่ากำลังหนักอกหนักใจ มันก็บอกในตัวเองว่าเป็นเพราะกำลังแบก และเฉลยต่อไปว่า ถ้าไม่ยกหนักอกหนักใจ ก็ต้องปล่อยวาง ในทำนองเดียวกันทันทีที่รู้ตัวกำลังร้อนรุ่ม มันก็บอกในตัวเองว่ากำลังถูกเผาด้วยไฟแห่งความโกรธหรือความโลภ และที่ไฟมันยังไม่เผาจนอยู่ได้ก็เพราะไปเติมพินเติมเชื้อให้มัน เพียงแค่ไม่เติมพินเติมเชื้อ ไฟก็ดับมอดไป ดังนั้นถ้าไม่ยกเป็นทุกข์ ก็ต้องวางพินวางเชื้อลงเสีย กล่าวโดยสรุปก็คือ เมื่อรู้ทุกข์ก็เห็นสมุทัย เมื่อเห็นสาเหตุของทุกข์ ก็จะพบว่าสาเหตุของความไม่ทุกข์นั้นคืออะไร มันเฉลยในตัวอยู่แล้ว

ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าอธิบายอริยสัจ 4 ว่า ได้แก่ทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ จากนั้นก็ตรัสถึงสิ่งที่ตรงข้ามกับทุกข์ คือนิโรธ ได้แก่ความไม่ทุกข์ สิ่งที่น่าสนใจก็คือ อริยสัจข้อที่ 4 แทนที่จะเป็นสาเหตุแห่งความไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับอริยสัจข้อที่ 2 พระพุทธองค์กลับพูดถึงการสร้างเหตุปัจจัยแห่งความไม่ทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ 8 คำถามคือทำไมพระพุทธองค์ไม่ยกเอาสาเหตุแห่งความไม่ทุกข์หรือสาเหตุแห่งนิโรธ มาเป็นอริยสัจข้อที่ 4 คำตอบก็คือ เพราะมันเฉลยอยู่ในตัวแล้วจากสมุทัย สมุทัยคือสาเหตุแห่งความทุกข์ เมื่อเห็นสาเหตุแห่งทุกข์ มันก็บอกในตัวเองแล้วว่า สาเหตุแห่งความไม่ทุกข์คืออะไร คือสิ่งที่ตรงข้ามกับสาเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง กล่าวคือ เมื่อรู้ว่าทุกข์เพราะโลภ โกรธ หลง ฉะนั้น ถ้าไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ก็ไม่ทุกข์ ดังนั้น อริยสัจข้อที่ 4 พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้พูดถึงสาเหตุแห่งความไม่ทุกข์หรือสาเหตุแห่งนิโรธ แต่พูดถึงวิธีการที่จะทำให้สาเหตุแห่งนิโรธนั้นเกิดขึ้นได้ นั่นคืออริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น ที่หลวงพ่อบอกอยู่เสมอว่าในทุกๆ มีความไม่ทุกข์จึงมีความสำคัญมาก มันเป็นการเชื่อเชื่อยุให้เรามองความทุกข์ ไม่ใช่กำจัดทุกข์ ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ กำหนดรู้ ในที่นี้ท่านใช้คำว่า ‘ปริยญา’ ปริยญาก็คือการรู้รอบ รู้รอบได้ก็เพราะเห็นความจริง เมื่อเห็นความจริงก็เกิดปัญญา

เวลาเรามีความทุกข์ใจ อย่าคิดแต่จะกำจัดมันตะพึดตะพือ ให้ลองกลับมาดูหรือมองมันบ้าง เราก็จะเห็นมัน และเห็นไปถึงรากเหง้าหรือสาเหตุของมัน เมื่อเรามีความโกรธอย่าคิดแต่จะกดข่มมันเอาไว้ ลองมองดูความโกรธก็จะเห็นความไม่โกรธอยู่ด้วยกัน ความโกรธกับความไม่โกรธ ความทุกข์กับความไม่ทุกข์ ความหลงกับความไม่หลง เหมือนกับทุเรียนที่มีหนามแหลมแต่มีเม็ดอร่อยอยู่ข้างใน อย่างแรกที่เราควรทำเมื่อได้ทุเรียนมาก็คือ อย่าทิ้งหรือกำจัดมัน ใครที่ได้ทุเรียนแล้วทิ้งมันไปเพราะเห็นว่าหนามมันแหลม ทิ่มมือทิ่มตัว ทำให้เจ็บ อย่างนี้เรียกว่าไม่ฉลาด คนฉลาดจะไม่ทิ้งทุเรียน แต่จะเอามันมาเฉาะ

ทะเลวงเปลือกที่หนาและคม ในที่สุดก็จะได้เม็ดที่อ่อของของอ่อช่อนอยู่ในผลไม้ที่มีหนามแหลมฉันใด
ธรรมก็ช่อนอยู่ในทุกซ์ฉันนั้น ทุกซ์ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละหรือกำจัด เช่นเดียวกับทุเรียนแม้จะมีเปลือกคมอย่างไร
ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องทิ้ง ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องกำจัด

การที่หลวงพ่อบอกว่าเปลี่ยนทุกซ์ให้กลายเป็นความไม่ทุกซ์ เปลี่ยนโกรธให้กลายเป็นความไม่โกรธ
เปลี่ยนหลงให้กลายเป็นความไม่หลง เป็นการบอกเป็นนัยว่าทุกซ์และความไม่ทุกซ์ไม่ได้อยู่ตรงข้ามกันแบบ
ที่เรียกว่าอยู่คนละขั้วหรืออยู่คนละที่ อาจเปรียบได้กับหน้ามือกับหลังมือที่อยู่ด้วยกันตลอดเวลา ความ
จริงสิ่งทั้งปวงที่ดูเหมือนตรงข้ามกันก็เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความแกล้มอยู่ในความเป็น
หนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต” ขวากับดำ มีดกับสว่างก็อยู่ด้วยกัน
อาศัยกัน เเงาเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีแสงหรือความสว่าง ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “แสงสว่างต้องอาศัยความ
มืดจึงปรากฏ ความงามต้องอาศัยความไม่งามจึงปรากฏ” ขณะเดียวกันในความมืดก็มีความสว่างอยู่
เวลากลางคืนเรานึกว่าไม่มีแสง แต่ที่จริงมันมีความสว่างอยู่ หนูและสัตว์ต่างๆ จึงหากินได้สบายใน
เวลากลางคืน

ทุกซ์กับความไม่ทุกซ์อยู่ด้วยกัน เปรียบได้เหมือนกับหน้ามือกับหลังมือ ถ้าเรากำจัดหน้ามือ หลัง
มือก็หายไปด้วย ถ้าเรากำจัดทุกซ์เราก็ไม่พบความไม่ทุกซ์ คือไม่พบธรรมะ สิ่งที่เราควรทำก็คือเพียงแต่
พลิกเปลี่ยนมันเท่านั้นเอง เปลี่ยนทุกซ์ให้กลายเป็นไม่ทุกซ์ก็คงไม่ต่างจากพลิกหน้ามือให้กลายเป็นหลังมือ
หรือการพลิกหลังมือให้กลายเป็นหน้ามือ อันนี้เป็นการย่ำให้เราระหนักว่าทุกซ์ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องทำลาย
เราเพียงแต่เปลี่ยนมัน เหมือนกับที่เราเปลี่ยนแป้งให้กลายเป็นขนมปัง ถ้าเราทิ้งแป้งลงถังขยะเราก็
อดกินขนมปัง หรือเปลี่ยนข้าวสารให้เป็นข้าวสุก ถ้าเราทิ้งข้าวสารเราก็อดกินข้าวสุก แต่เราจะเปลี่ยน
ข้าวสารให้กลายเป็นข้าวสุกได้ก็ต้องอาศัยความร้อน ในทำนองเดียวกันความทุกซ์จะกลายเป็นความ
ไม่ทุกซ์ก็ต้องอาศัยสติและปัญญา

ตัวอย่างที่ชัดเจนกว่านั้นก็คือ ขยะกับดอกไม้ สองอย่างนี้มีความเกี่ยวเนื่องกันมาก ขยะสามารถ
กลายเป็นดอกไม้ได้ ถ้าเราอยากได้ดอกไม้ เราก็ต้องทิ้งขยะ คือรู้จักเปลี่ยนขยะให้กลายเป็นดอกไม้ ขยะ
นั้นสามารถช่วยให้ดอกไม้เจริญงอกงามได้ เช่นเดียวกับทุกซ์ก็ทำให้ธรรมเจริญงอกงาม จนเข้าถึงความ
ไม่ทุกซ์ได้

เราจะเปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นไม่ทุกข์ก็ต้องมีสติ ต้องมีความรู้สึกตัว สติและความรู้สึกตัวช่วยให้ ความทุกข์เปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ ทำให้ความโกรธเปลี่ยนเป็นความไม่โกรธได้ ถ้าไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีความรู้ตัว หรือสติแล้ว โกรธก็ยังเป็นโกรธอยู่ ทุกข์ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ อันนี้มันมีนัยยะที่สำคัญมาก หลวงพ่อชี้ชวนให้เรารู้จักใช้ประโยชน์จากทุกข์ จากความโกรธ จากความหลง แทนที่จะมองมันเป็นของเลวร้ายที่ต้องกำจัด ที่ต้องทำลาย ท่านจึงพูดว่า “ความทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ความโกรธทำให้ไม่โกรธ ความหลงทำให้ไม่หลง”

อันนี้เป็นคำสอนที่แตกต่างจากครูบาอาจารย์หลายท่าน ที่ท่านพูดเช่นนี้ก็เพื่อไม่ให้เรารู้สึกลบ ต่อความทุกข์ ต่อความโกรธ ต่อความหลง เพราะถ้ารู้สึกลบแล้วการวางใจเป็นกลางหรือว่า “รู้ซื่อๆ” ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ รู้ซื่อๆ หรือการมองด้วยใจเป็นกลาง เกิดขึ้นได้เพราะไม่มีความซัง ไม่มีความรู้สึกลบ ไม่มีความรู้สึกผลักระหว่างทุกข์ ต่อความโกรธ ต่อความหลง ตลอดจนกิเลสตัวอื่นๆ ท่านสอนว่าอย่าซัง หรือกดข่มมัน เมื่อเจอมัน ก็อย่ากลัวหรือหนีมัน แต่เผชิญกับมัน ดูมัน และใช้มันให้เป็นประโยชน์ เปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ เหมือนกับที่เราเจอขยะแล้วแทนที่จะทิ้ง เราเอามาทำเป็นปุ๋ยจนเกิดดอกไม้ขึ้น ทุกข์ก็เป็นปุ๋ยที่ทำให้เกิดธรรมแจ่มแจ้งในใจของเรา

สาระตรงนี้สำคัญมากที่เอาตมาอยากจะทำให้พวกเราพิจารณาคำนี้ มันเป็นเอกลักษณ์ของหลวงพ่อดีเยี่ยม “ความทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ความโกรธทำให้ไม่โกรธ ความหลงทำให้ไม่หลง” เวลาเราปฏิบัติเราจะ หลงอยู่บ่อยๆ แต่การหลงบ่อยๆ นั้นแหละจะช่วยทำให้เรารู้บ่อยขึ้นๆ ถ้าเราหมั่นดู เวลาเจอความ หลงบ่อยๆ เราจะรู้ชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าความหลงหน้าตาเป็นอย่างไร อาการเป็นเป็นอย่างไร เวลาที่มีความ โกรธเกิดขึ้นแล้วเรารู้มันบ่อยๆ เราก็จะเห็นหน้าค่าตามันชัดขึ้น จำได้ชัดขึ้นว่า ความโกรธเป็นอย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ ความทุกข์มีหน้าตาอย่างนี้ทำให้ใจมีอาการแบบนี้ คือ ร้อนบ้าง รู้สึกถูกบีบคั้นบ้าง รู้สึกถูกเสียดแทงบ้าง หรือว่าหนักอึ้งบ้าง การที่เราเจอมันบ่อยๆ ทำให้เราจำมันได้แม่น ดังนั้นเมื่อมัน เกิดขึ้นอีก เราก็จะไม่หลงเชื่อตามมันง่ายๆ เหมือนกับคนที่มาหลอกเอาเงินเรา แล้วเราก็เชื่อ ให้เงินเขา ไป เขาหลอกเราทีแรก เราก็เชื่อ มาหลอกอีกเราก็เชื่อ ยอมให้เขาหลอก ไม่จดไม่จำเสียที แต่หลังจาก ที่เขาหลอกเราหลายครั้งๆ เราก็เริ่มจำได้ว่าหมอนี่วางใจไม่ได้ เชื่อถือไม่ได้ ครั้งต่อไปพอเขาหลอกอีก เราก็ไม่หลงเชื่อแล้ว เพราะรู้ว่าเป็นคนไม่ซื่อ

ก็ครั้งที่ความโกรธมันหลอกให้เราทุกข์ ความหลงมันหลอกให้เราทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่รู้จักรมัน เพราะเราจำมันไม่ได้ จำลักษณะอาการของมันไม่ได้ แต่เมื่อเจอมันบ่อยๆ เห็นมันบ่อยๆ เราก็จำลักษณะอาการของมันได้ ภาษาบาลีเรียกว่า ติรสังขญา เมื่อเราจำได้ พอมันมาอีก เราก็ไม่เชื่อมัน ไม่คล้อยตามมัน ไม่หลงตามมันอีกต่อไป อาจเชื่อประเดี๋ยวประด๋าว ลักพักก็จำได้ แล้วถอยออกมา สลัดมันทิ้ง ทำให้ใจเราเป็นอิสระ ใจกลับมาเป็นปกติ ฉะนั้นจึงอย่ากังวลเวลาปฏิบัติแล้วเกิดความฟุ้งหรือเกิดความหลง หลายคนเป็นทุกข์ว่าทำไมฟุ้งเยอะเหลือเกิน ทำไมหลงเยอะเหลือเกิน ให้รู้นั่นเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้ใจเราเป็นอิสระจากความฟุ้งความหลงได้ เพราะจะจำลักษณะอาการของมันได้แล้วก็จะไม่หลงเชื่อมันต่อไป ถึงแม้จะเผลอใจ ถูกมันหลอกไป แต่แล้วก็จำมันได้ รู้ตัวขึ้นมา ก็สลัดมันทิ้ง แต่ก่อนฟุ้งเป็นวรรคเป็นเวร คิดไปเจ็ดแปดเรื่องแล้วถึงจะรู้ตัว ตอนหลังแค่เผลอคิดเรื่องเดียว ไม่ทันจบ ก็รู้ตัว ไม่คล้อยตามมันต่อไป ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

เห็นได้ว่าความโกรธ ความฟุ้ง ก็มีประโยชน์ เจอมันบ่อยๆ ก็ทำให้เราไม่โกรธ ไม่ฟุ้งง่ายๆ อีกต่อไป ถ้าเห็นอย่างนี้จะเข้าใจว่าทำไมหลวงพ่อบอกว่า “ความทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ความโกรธทำให้ไม่โกรธ ความหลงทำให้ไม่หลง”

ทุกข์กับความไม่ทุกข์นั้นอยู่ด้วยกัน ความโกรธกับความไม่โกรธอยู่ด้วยกัน ความหลงกับความไม่หลงอยู่ด้วยกัน เหมือนกับสวิตช์ไฟ สวิตช์ที่ทำให้มืดกับสว่างก็เป็นสวิตช์ตัวเดียวกัน สวิตช์ที่ทำให้เกิดความมืด กับสวิตช์ที่ทำให้เกิดความสว่างไม่ใช่คนละตัวกัน มันเป็นตัวเดียวกัน ในทำนองเดียวกัน รุกขุญแจที่ขังเราเอาไว้ กับรูกขุญแจที่ทำให้เราเป็นอิสระ ก็เป็นรูเดียวกัน ไม่ใช่คนละรูกัน

ตรงที่วางรองเท้าข้างหอไตร เราจะเห็นภาพหินหยางอยู่ด้านหลัง สัญลักษณ์นี้สะท้อนความจริงที่พูดมาทั้งหมดได้เป็นอย่างดี ในสัญลักษณ์นี้ดำกับขาวอยู่ด้วยกัน เช่นเดียวกับทุกข์กับความไม่ทุกข์อยู่ด้วยกัน มันบอกเราว่า สิ่งที่ดูเหมือนตรงข้ามกันนั้นแท้จริงอยู่ด้วยกัน เหมือนหน้ามือกับหลังมือ ใช่แต่เท่านั้นมันยังอยู่ในกันและกัน แสดงให้เห็นจากสัญลักษณ์นี้ ที่ขาวอยู่ในดำ และดำอยู่ในขาว เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต” ลึ้นอยู่ในยาว และยาวก็อยู่ในสั้น ไม่บรรทัดนั้นสั้นเมื่อเทียบกับไม้เมตร แต่ยาวเมื่อเปรียบกับดินสอ ในทำนองเดียวกัน ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในโกรธมีความไม่โกรธ ในหลงมีความไม่หลง



ภาพจาก www.visalo.org

สัญลักษณ์หยินหยางยังมีอีกแห่งหนึ่งที่นำพิจารณาก็คือ ส่วนหัวของสีขาว คือหางของสีดำ และส่วนหัวของดำคือหางของสีขาว หมายความว่า ขาวนั้นเปลี่ยนเป็นดำ และดำเปลี่ยนเป็นขาวได้ ทำนองเดียวกันทุกข์ก็เปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ได้ โกรธก็เปลี่ยนเป็นความไม่โกรธได้ หลงก็เปลี่ยนเป็นความไม่หลงได้

ที่หลวงพ่อบุ๊พูดมาว่า “ในทุกข์มีความไม่ทุกข์ ในโกรธมีความไม่โกรธ ในหลงมีความไม่หลง เปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนโกรธให้กลายเป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนหลงให้กลายเป็นความไม่หลง ความทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ความโกรธทำให้ไม่โกรธ ความหลงทำให้ไม่หลง” ทั้งหมดนี้แสดงอยู่ในสัญลักษณ์หยินหยางอย่างชัดเจน

ถ้าเราพิจารณาดูให้ดี มันจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมมาก มันไม่ใช่แค่เรื่องปรัชญาสำหรับการครุ่นคิด แต่ยังเป็นประโยชน์สำหรับการปฏิบัติอีกด้วย อันนี้เองคือเหตุผลที่หลวงพ่อบุ๊พูดทำนองนี้บ่อยๆ ข้อความเหล่านี้ไม่ใช่เป็นแค่สำนวนหรือพูดให้ดูหรู แต่มันมีนัยยะสำหรับการปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความพ้นทุกข์ ถ้าเราไม่เข้าใจเราก็อาจจะปฏิบัติผิดพลาดได้ แต่ถ้าเราเข้าใจ ก็จะช่วยให้เราปฏิบัติอย่างถูกทิศถูกทางมากขึ้น

เก็บสุข กลางทุกข์

การสูญเสียคนที่รักและผูกพัน เป็นสภาวะที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจากอารมณ์เศร้าโศก หดหู่ ที่ยากจะเลี้ยง

หากมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ความสูญเสียที่เกิดขึ้นแม้จะนำมาซึ่งความทุกข์ แต่ก็ยังมีพื้นที่ที่แง่มุมดีๆ ซ่อนอยู่ ขึ้นกับว่าจะหามันพบหรือไม่และเก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ เหล่านั้นมาเติมเต็มชีวิตได้อย่างไร

แม้หลายครั้ง ไม่ง่ายตายที่จะทำได้ในทันที หรือบางครั้งก็เป็นไปอย่างลำบาก

แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นไปไม่ได้ หรือเกินกำลัง

ผู้เขียนบันทึกที่ขณะทำงานถอดบทเรียนได้พิสูจน์แล้ว...

รอยยิ้ม คราบน้ำตาลแห่งความตื่นตัน ความหวัง กำลังใจ คุณค่า ความทรงจำที่ดี บทเรียนข้อคิด คำตอบแห่งชีวิต และความสุขใจ ...งอกงามขึ้นด้วยการกลั่นจากปัญหา เกิดปัญญาที่จะก้าวต่อไป แล้ว หอบความสุขใจกลับบ้าน บ้านที่แท้จริงในจิตใจของทุกคน

การถอดบทเรียนจากบันทึก 23 เรื่อง ของผู้เขียนทั้ง 14 ท่าน ได้บอกว่าการค้นพบความสุข กลางทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้ จะด้วยวิธีการได้นั้น เชื่อทุกท่านติดตามไปด้วยกันใน การถอดบทเรียนชุมชน คนทำงาน โครงการจัดการความรู้สู่สภาวะระยะท้าย เล่ม 2 หัวข้อ “เก็บสุข กลางทุกข์”

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สามารถเก็บสุขกลางทุกข์ได้

การเก็บเกี่ยวความสุขของแต่ละคนอาจเหมือนหรือต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ ช่วงเวลา และสภาพบริบท ณ ขณะนั้น การถอดบทเรียนในครั้งนี้ได้ทบทวนและสังเคราะห์เนื้อหาจาก บันทึกต้นเรื่อง ของผู้เขียนแต่ละท่านที่ถ่ายทอดประสบการณ์ตรงหรือเรื่องที่พบเจอออกมาเป็นตัวอักษร ในพื้นที่ออนไลน์ Pal2know เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ของเนื้อหากับผู้เขียนบันทึกก่อนสรุปออกมาเป็นแก่นสาระ 12 ประเด็น แยกออกเป็น 3 ด้านหลัก ดังต่อไปนี้

ความคิดและทัศนคติ

1. การใช้ความคิดเชิงบวกมองเหตุการณ์ความเจ็บป่วยหรือการสูญเสีย

การกระทำและปฏิบัติตน

2. การใช้หลักธรรมะ และมีสติ
3. การใช้เวลาเตรียมตัว เตรียมใจรับสถานการณ์มาก่อน
4. การดูแลเอาใจใส่ให้เจ็บปวดน้อยที่สุด และสบายกายมากที่สุด
5. การวางแผนชีวิต เตรียมพร้อมอนาคต
6. การทำประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคม
7. การจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเยียวยาจิตใจ
8. การเขียนบันทึก

9. การมีทักษะที่สำคัญต่อการเผชิญปัญหา ความกดดัน และความสูญเสีย

การเติมเต็มจิตใจ

10. การค้นพบคุณค่าจากการทำงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย
11. การได้สมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการจะทำ หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อจิตใจ
12. การได้สัมผัสถึงความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีในครอบครัว

โดยการสรุปแก่นสาระ 3 ด้าน 12 ประเด็น จะถูกนำเสนอผ่านตัวอย่างของคำพูด บทสนทนา ข้อคิด และบทเรียน จากบันทึกต้นเรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความคิดและทัศนคติ

1. การใช้ความคิดเชิงบวกมองเหตุการณ์ความเจ็บป่วยหรือการสูญเสีย

ความเจ็บปวดหรือความสูญเสีย เป็นสิ่งที่ผู้คนมักมองด้วยความคิดแง่ลบเพียงด้านเดียว ถูกตัดสินว่าเป็นเหตุการณ์ที่น่าเกรงกลัว เศร้าหมอง หดหู่และต้องมาติดอยู่กับความทุกข์นั้น แต่ความจริงแล้ว ผู้ที่เผชิญเหตุการณ์ทั้งผู้ป่วยและญาติ คนใกล้ชิด หรือผู้มีหน้าที่ดูแล สามารถมองสถานการณ์ด้วยจิตใจที่เป็นบวก และเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นท่ามกลางเหตุการณ์ดังกล่าวได้ เช่น มองเห็นน้ำใจจากคนรอบข้างและมิตรแท้ที่ปฏิบัติต่อเราด้วยความเต็มใจ ย้อนระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรู้สึกที่ดี ได้ดูแลคนที่รักอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ได้มีโอกาสตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ที่เลี้ยงดูมาจนเติบโต และการมองความทุกข์ด้วยมุมมองเชิงบวกเช่นนี้เอง ที่ทำให้ความสุขปรากฏขึ้นกลางทุกข์ได้ ดังตัวอย่างบันทึกต้นเรื่องต่อไปนี้

1.1 การระลึกถึงเหตุการณ์ด้วยมุมมองเชิงบวก ความสุข หรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาเหล่านั้น

○ การระลึกถึงน้ำใจของคนรอบข้าง

น้ำใจของคนรอบข้างที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจในช่วงเวลาลำบาก เป็นความทรงจำที่อบอุ่นใจยามระลึกถึง บันทึกเรื่อง **“พุ่มนี้ที่ไม่มีวันมาถึง” ของ เบญจรัตน์ ลักกุล (หน้า 69)** เป็นตัวอย่างหนึ่งที่บรรยายถึงความอบอุ่น ซาบซึ้งในน้ำใจของคนรอบข้าง ทั้งญาติมิตรและอาจารย์ที่ตนเคารพซึ่งได้ให้กำลังใจเมื่อครั้งแม่ของเธอป่วยด้วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว

ใจความตอนหนึ่งในบันทึก เธอได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวที่ต่างพากันมาเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจแม่ของเธอว่า

*ในช่วงเวลาแบบนี้ มีคนที่คอยแวะเวียนมาให้กำลังใจแม่ไม่ขาดสาย แม่โชคดีจัง :)
ใครๆ ต่างพากันรัก เพราะแม่ใจดีกับทุกคน แม่ช่วยเหลือคนอื่นมาตลอด
นี่คงเป็นอีกช่วงเวลาหนึ่ง ที่เป็นความสุขระหว่างทาง ในเส้นทางของความทุกข์
สินะ*

ส่วนอีกตอนหนึ่งของบันทึก ก็ได้กล่าวถึงความซาบซึ้งใจที่มีต่ออาจารย์ที่ตนเคารพ ซึ่งได้ดูแลช่วยเหลือในสถานการณ์ที่ลำบาก เช่น ตอนที่รอรถของญาติมารับเพื่อกลับไปเยี่ยมแม่ในกลางดึกคืนหนึ่งนานกว่า 4-5 ชั่วโมง ในสถานที่ซึ่งไม่รู้จักใครเลย

*ความรู้สึกในการรอคอย ณ ตอนนั้น เป็นความรู้สึกที่เกินคำอธิบาย
ตลอดเวลาที่รอ อาจารย์คอยโทรมาสอบถามตลอดเวลาด้วยความเป็นห่วงว่าแถวนั้น
เปลี่ยวมั๊ย มีใครอยู่บ้างมั๊ย ฉันทยังคงรู้สึกอุ่นใจ ที่ยังมีคนที่คอยอยู่เคียงข้างเสมอ
ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่เลวร้ายแต่ก็ยังพอมีสิ่งดีๆ ให้จดจำได้ในระหว่างทาง...*

เช่นเดียวกับกรณีของเด็กหนุ่มชาวลาวที่มาดูแลพ่อที่ติดเชื้อในกระแสเลือดในบันทึก เรื่อง **“ด้วยมือของลูกชาย”** ของ **รัชวรณ พลศักดิ์ (หน้า 75)** เด็กหนุ่มคอยดูแลพ่ออย่างดีและมีความหวังจะให้พ่อหายจากโรคที่เป็น ในบันทึกมีใจความตอนหนึ่งเขียนถึงเขาว่า

*ถึงช่วงรอน้ำมนต์ (หลังพิธีถวายสังฆทานที่โรงพยาบาล) เขาดูตื่นเต้นมาก แหวตา
สุกสดใส ขอน้ำมนต์เยอะๆ พ่อจะได้หายไวไว ...เด็กหนุ่มโหว่ขอบคุณผู้เขียน บอก
ว่าดีใจมาก พรุ่งนี้จะโทรบอกให้แม่เอาน้ำมนต์มาให้พ่ออีกเขาเล่าว่าอยากเอาน้ำมนต์
มาให้พ่อมากแต่ไม่กล้านำมา เกรงว่าจะผิดระเบียบของทางโรงพยาบาล คราวนี้
รู้แล้วว่าทำได้ คนไทยก็มีน้ำมนต์เหมือนกัน*

ถึงเวลาเลิกงานเขามารอผู้เขียนอยู่หน้าประตูห้อง บอกว่าจะรอไปส่งแม่หมอที่รถแม่ผู้เขียนจะสะดุดกับคำว่า ‘แม่หมอ’ แต่ก็อดยินดีไม่ได้ ที่เห็นเด็กน้อยตาแป๋ว ดูใส ชื่อ ปฏิบัติอย่างนั้น พร้อมกับรู้สึกดีที่ได้เข้าถึงจิตวิญญาณของคนไข้และญาติ

สะท้อนให้เห็นถึงความเคารพ สัมพันธภาพอันดีที่หนุ่มน้อยคนดังกล่าวมีให้กับการช่วยเหลือของพยาบาลผู้ที่เข้าถึงจิตวิญญาณของหนุ่มน้อย และมอบน้ำใจให้กับเขาในยามที่พ่อของเขาเจ็บป่วย

○ การระลึกถึงผู้จากไปด้วยความทรงจำที่ดี

บางครั้งสิ่งของซึ่งเป็นตัวแทนความทรงจำที่ได้บรรจุความรู้สึกที่ดีและช่วงเวลาพิเศษลงไปนั้น ก็เป็นที่มาของการเก็บเกี่ยวความสุขได้เมื่อระลึกถึงผู้จากไปดังเช่นหนังสืออนุสรณ์งานศพในเรื่อง “มรดกล้ำค่าจากพ่อ” ของ นงนาท สนธิสุวรรณ (หน้า 42) ซึ่งเป็นมรดกของพ่อที่มีคุณค่าต่อจิตใจชิ้นหนึ่ง เป็นทั้งความรัก ความเมตตา และคำสอนของพ่อที่มอบไว้ให้เธอก่อนจากไป

ในการจัดทำหนังสืออนุสรณ์งานศพของพ่อ ข้าพเจ้ารำลึกได้ว่ายังมีมรดกที่เป็นทรัพย์สินภายในอันล้ำค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินภายนอกข้างต้นอีกจำนวนหนึ่งที่พ่อมอบให้ข้าพเจ้า ตั้งแต่ลืมตาเกิดมาจนจำความได้ คือการอบรมสั่งสอนทั้งทางโลกและทางธรรม ในรูปแบบคำพูดคำเขียน และประพจน์ให้เห็นเป็นตัวอย่างเป็นกิจวัตรติดตาตรึงใจยากที่จะลืมเลือน

○ อีกกรณีหนึ่งคือภาพถ่ายในเรื่อง “ความดีที่เยียวยา” ของ สุวีริยา พิมพ์รส (หน้า 53) เมื่อพ่อแม่ต้องการจะถ่ายรูปครอบครัวเก็บไว้ เพื่อเป็นตัวแทนความทรงจำที่ดีระหว่างพวกเขากับลูกน้อยที่กำลังจะจากไปด้วยอาการเลือดออกในสมอง นี่คือนิทรรศการระหว่างพวกเขาและผู้เขียนซึ่งเป็นพยาบาลที่เข้ามาร่วมช่วยเหลือและเยียวยา และสังเกตเห็นจังหวะที่พ่อเด็กถ่ายภาพลูกเก็บไว้

ฉันทเห็นพี (พ่อของเด็ก) กดชัตเตอร์เพื่อถ่ายภาพน้องจากกล้องในมือถือ เห็นดังนั้นฉันทเริ่มรู้แล้วว่า พีกำลังพยายามที่จะเก็บเกี่ยวความทรงจำดีๆ มีต่อลูกน้อย และนี่คงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่พีเลือกทำ ฉันทไม่รอช้ารีบหยิบกล้องที่พกติดกระเป๋าขึ้นมาและบอกกับทั้งสองคนว่า “อยากได้ภาพครอบครัว สามคน พ่อ แม่ ลูก มั้ย? มา พีถ่ายให้”

พี่ไม่ลังเลที่จะบอกฉันว่า “อยากได้ครับ”

หลังเก็บภาพประทับใจเสร็จเรียบร้อยแล้ว ฉันรับปากกับพี่และนัดว่า “พี่จะรีบทำภาพมาให้ค่ะ”

แม้เด็กน้อยกำลังจะจากไป แต่ภาพถ่ายนั้นจะคงความทรงจำที่ดีในช่วงเวลานั้นไว้ในใจของคนเป็นพ่อแม่ตลอดไป

○ การตระหนักว่า ได้ดูแลคนที่รักอย่างดีที่สุดแล้ว

จากตัวอย่างการดูแลสามีของบัวเลียน ในบันทึกเรื่อง “สัมผัสของเมีย” ของ **รัชวรรณ พลศักดิ์ (หน้า 67)** ซึ่งต้องมาดูแลสามีที่ไม่สามารถหย่าขาดจากเครื่องช่วยหายใจได้ เมื่อเธอไม่รู้จะทำกิจกรรมอะไรระหว่างการเฝ้าสามีที่โรงพยาบาล คุณรัชวรรณ ผู้เขียนบันทึก จึงแนะนำให้เธอนวดสัมผัสให้สามี คุณรัชวรรณเล่าถึงช่วงเวลาสุขกลางทุกข์ระหว่างบัวเลียนและสามี

ในวันแรกที่เราฝึกไปด้วยกัน

ผู้เขียนได้เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของสามีบัวเลียน บัวเลียนยิ้มทั้งน้ำตาให้ผู้เขียนและสามี

ต่อมาสามีของบัวเลียนไม่ตอบสนองต่อยา เพราะติดเชื้อดื้อยา ทำให้แพทย์พยาบาลต่างผิดหวังต่อการรักษาที่ไม่เป็นดังคาด แต่บัวเลียนกลับเข้มแข็งพอที่จะยอมรับและกล่าวว่า

“เราได้ทำดีที่สุดแล้ว ได้เห็นรอยยิ้ม

ได้เห็นริ้วรอยของการขมวดคิ้วหายไปจากหน้าสามีก็เป็นสุขอันยิ่งใหญ่แล้ว ไม่มีอะไรติดค้างคาใจแล้ว”

การได้ดูแลคนที่รักอย่างดีที่สุดแล้ว ทำให้บัวเลียนปล่อยวางและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

○ การมองว่าได้มีโอกาสตอบแทนพระคุณบุพการี

ความคิดเชิงบวกอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมหล่อเลี้ยงกำลังใจในยามคนในครอบครัวเจ็บป่วย ก็คือ การได้ทำสิ่งที่ดีอย่างการตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ เช่นที่คุณนงนาท สนธิสุวรรณ และ คุณคนไกลบ้าน ได้เขียนบันทึกไว้

คุณนงนาทได้เขียนบันทึกถึงการสูญเสียคุณพ่อด้วยความเข้าใจและยอมรับ เธอกล่าวด้วยว่า เหตุการณ์ในครั้งนั้นได้เปิดโอกาสให้เธอและพี่น้องได้ตอบแทนพระคุณของพ่อเป็นครั้งสุดท้าย จากเรื่อง “มรดกล้ำค่าจากพ่อ” ของ นงนาท สนธิสุวรรณ (หน้า 42)

พ่อสิ้นลมอย่างสงบด้วยอาการเส้นโลหิตแตกในสมอง หลังจากล้มป่วยเพียง 11 วัน โดยหมอให้ออนดูอาการในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลเอกชน เพียง 3 วัน แล้วอนุญาตให้ย้ายมาบริบาลท่ามกลางการดูแลของลูกๆ อย่างใกล้ชิดในคลินิกของลูกสาวที่เป็นหมอมืออีก 8 วัน เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสครั้งสุดท้ายที่พวกเราได้สนองพระคุณท่านอย่างเต็มที่

ส่วนคุณคนไกลบ้านก็กล่าวเช่นเดียวกันว่า การได้ตอบแทนพระคุณ คือสิ่งดีงามที่อยากจะทำให้แม่เป็นครั้งสุดท้ายด้วยความเต็มใจยิ่ง จากเรื่อง “อุ่นไฉ่ โลกนี้มีมีเทียบเทียม” ของ คนไกลบ้าน (หน้า 60)

ผมกลางนมาปฏิบัติดูแลแม่สามสิบวัน แม่ย้ายกลับมาอยู่กับพี่ชายที่บ้าน ผมนอนข้างๆ แม่ทุกวันพอแม่ขับถ่ายออกมา ผมจะเป็นคนเอากะโถนไปเทในห้องน้ำ ไม่ได้ดูแลแม่มาเสียนานเป็นเวลาสี่สิบกว่าปี อยากจะทำความดีเล็กๆ น้อยๆ เพื่อตอบแทนคุณแม่

1.2 มองการสูญเสียและการเจ็บป่วยเป็นบทเรียน ข้อคิด บททดสอบ

สำหรับบันทึกของคนต้นเรื่องต่อไปนี้ ความทุกข์ ความเจ็บป่วยและความสูญเสียที่เกิดขึ้น มิใช่เพียงผ่านมาแล้วผ่านไปอย่างสูญเปล่า หากแต่พวกเขาได้ใช้ใจที่เปิดกว้าง และการตรึกตรองอย่างลึกซึ้งมองสิ่งที่เกิดขึ้นในฐานะของบทเรียน ข้อคิด และบททดสอบที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต

เช่นตัวอย่างจากบันทึกเรื่อง “ชุมทรัพย์หน้างาน เรื่องเล่าจากใจคนรัก palliative care ครินครินทร์ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลครินครินทร์” ของ สุธีรา พิมพ์รส (หน้า 45) มีใจความตอนหนึ่งสะท้อนอย่างชัดเจนถึงทัศนคติของคนส่วนหนึ่งที่มองว่า การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายเป็นงานที่มักต้องเผชิญความทุกข์

เมื่อกล่าวถึงงานการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายหลายคนมองว่าเป็นงานที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้า ความสลด หดหู่ “จะดีหรือมาทำงานนี้ ทำได้อย่างไร ไม่เอาหรอก กลัวร้องไห้ตามคนไข้”

แม้ว่าอย่างนั้น คุณสุธีรา ผู้ที่ปฏิบัติงานด้านนี้กลับค้นพบบทเรียน ตัวตน และศักยภาพที่มีอยู่ของตัวเองจากการทำงานที่หลายคนมองว่ามีแค่เรื่องทุกข์และเศร้า

ทุกชีวิตที่ผ่านเข้ามาให้ทีมได้ดูแลคือบทเรียนรู้ที่มีคุณค่า สิ่งสำคัญคือเราได้เรียนรู้ความเป็นตัวเรา มองเห็นสมรรถนะของตัวเองคนหน้างาน

คือบทเรียนและคุณค่าที่ได้จากการทำงานด้านนี้

ส่วนบันทึกเรื่อง “พุ่มนี้ที่ไม่มีวันมาถึง” ของ เบญจรัตน์ ลัจกุล (หน้า 69) ก็เป็นอีกตัวอย่างที่สะท้อนพลังของการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนบททดสอบ

แม้ไม่ง่ายเลยที่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งตัว แต่เธอก็สามารถถ่ายทอดแง่มุมเชิงบวกและความทรงจำดีๆ หลายอย่างที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่คุณแม่ของเธอป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ตั้งเนื้อหาที่น่าเสนอไปแล้วในประเด็นการใช้ความคิดเชิงบวก นอกจากนี้ เธอได้เผยว่าสิ่งสำคัญที่เข้ารับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ การมองเหตุการณ์สูญเสียเป็นแบบทดสอบที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต และสรุปบทเรียนจากสิ่งที่เกิดขึ้น

เหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นับเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่ใช่แค่ความสูญเสีย แต่มีทั้งความทุกข์ที่มาพร้อมกับความสุข หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไป ได้มีโอกาสกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น กับสภาพที่ตัวเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน ถือว่าเราเข้มแข็งและ

แกร่งพอที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในเรื่องอื่นๆ ได้ เหมือนเป็นบททดสอบครั้งใหญ่ และด้านที่โหดที่สุด ความสูญเสียยังสอนให้รู้คุณค่าในการมีอยู่ และมีกำลังใจในการทำในสิ่งที่มีคุณค่า ทั้งต่อตัวเองและต่อคนอื่น

โดยคุณเบญจรัตน์ ได้สรุปบทเรียนจากการสูญเสียออกมาเป็นรายชื่อ ดังนี้

1. ทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุดต่อตนเอง และต่อคนรอบข้าง คือสิ่งที่สำคัญ เราไม่มีวันรู้เลยว่า จะมี ‘พรุ่งนี้’ เกิดขึ้นได้อีกกี่ครั้ง
2. ในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ เรามักจะได้เห็นถึงน้ำใจที่คนรอบข้างมอบให้เสมอๆ ทำให้เราเห็นได้ว่า เราไม่ได้เผชิญกับโชคชะตาเหล่านั้นแต่เพียงคนเดียว ช่วงเวลาในการข้ามผ่านความทุกข์ยาก มีหลายคนที่อยู่เคียงข้างเราเสมอ
3. เวลาไม่เคยรอใคร ทำทุกวันให้มีความสุข
4. ทุกช่วงเวลาแห่งความทุกข์ มีความสุขได้เสมอ และทุกช่วงเวลาแห่งความสุข ก็มี ความทุกข์เกิดขึ้นได้เสมอเช่นกัน เพราะฉะนั้นจงเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับความทุกข์ และความสุขที่จะเกิดขึ้น

“Life is Miracle” คำตอบแสนอัศจรรย์ในบันทึกเรื่อง “10 สิ่งที่ผมเรียนรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิต จากการเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะ 4” ของ สมาชิกเว็บบอร์ด Pantip.com หมายเลข 1451102 (หน้า 79) เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการเก็บสุขกลางทุกข์ได้ด้วยการมองการสูญเสียเป็นบทเรียน และข้อคิดแห่งชีวิต

ในอดีตเขาเคยเป็นคนวัยหนุ่มที่ใช้ชีวิตในแบบที่อยากทำอะไรอย่างอิสระแต่ทุกอย่างต้องแปรเปลี่ยน เมื่อเขาพบว่าตนเองเป็นมะเร็งโพรงจมูก เมื่อวัย 30 หากแต่การเจ็บป่วยนี้เองที่พลิกชีวิตและความคิด ทำให้เขากลับข้อคิดและบทเรียนจากประสบการณ์ครั้งนี้ ออกมาหลากหลายประเด็นที่น่าสนใจ

เรื่องที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ ผมว่ามันไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างไรเลย เพียงแต่เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ผมเชื่อว่า ส่วนมากของผู้ที่กำลังอ่านอยู่เข้าใจ แต่ทำไม่ได้ซักที ดังนั้นลองมาอ่านมันผ่านประสบการณ์ของคนที่ย่างหนึ่งอยู่บนความตายตลอดเวลาอย่างผมกัน

ขอยกมานำเสนอในประเด็นหลัก ซึ่งนอกจากจะเป็นข้อคิดและบทเรียนแล้ว ยังเป็นวิธีการ และแนวทางปฏิบัติเพื่อเก็บสุขกลางทุกข์ไปในตัวอีกด้วย ดังนี้

1. การหันมามีความสุขกับสิ่งรอบตัว รวมทั้งสิ่งที่มีอยู่แล้วมองข้ามไป
2. การเห็นคุณค่าของครอบครัว และสุขภาพที่ดี ซึ่งหลายคนมักมองข้าม
3. การยอมรับความจริงในปัจจุบัน อย่าให้อึดติดที่ผ่านไปแล้วมารบกวนชีวิตและจิตใจ
4. การไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะรูปแบบชีวิต ความสุข ความทุกข์ ของแต่ละคนแตกต่างกัน
5. ทุกคนต่างก็มีคุณค่ากับตัวเอง
6. การค้นหาความฝันที่แท้จริงของตนเอง โดยที่ไม่ได้มาจากอิทธิพลจากผู้อื่นหรือ สิ่งแวดล้อม
7. ความกังวลหรือคิดมากจนเกินไป ย่อมไม่ส่งผลดี
8. การนำหลักธรรมมาปฏิบัติ เช่น การเจริญสติ ทำสมาธิ สวดมนต์ ช่วยควบคุมอารมณ์ ที่ไม่พึงประสงค์ได้
9. การเตรียมตัวรับมือและเผื่อใจกับความผิดหวัง
10. การรู้คุณค่าของเวลา และการลงมือทำโดยไม่ใช้เวลามาเป็นเงื่อนไขจำกัดตัวเอง เช่น การอ้างว่าวันนี้ไม่มีเวลา

จากที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่เพียงการสูญเสียคนรอบข้างเท่านั้นที่น่าพาความหม่นเศร้า มาให้ แต่ความรู้สึกดังกล่าวก็เกิดขึ้นกับการสูญเสียสัตว์เลี้ยงเช่นกัน เช่น บันทึกเรื่อง “แล้ว... เลือ... ก็...” ของ กังสตาล ซวลิตอาร์ง (หน้า 65) ซึ่งบรรยายถึงเหตุการณ์ต้องจากลา กับ ‘เจ้าเสือ’ สุนัข ตัวโปรดของครอบครัว “*สิ่งที่เตรียมใจไว้บ้างแล้ว แต่เมื่อถึงเวลา ก็อดไม่ได้ที่จะ...เศร้าใจ*” เธอเล่าไว้ใน บันทึก

วิธีที่เธอจัดการกับความรู้สึกหม่นหมองให้จางลงก็คือ การใช้เหตุการณ์ครั้งนั้นเป็นบทเรียน และข้อคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิต

ความเศร้าเสียใจจากความสูญเสีย พอจะยังประโยชน์บ้างด้วยการมองให้ทะลุ เหตุการณ์นั้น ตั้งสติและเรียนรู้ เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียนั้น... สูญเปล่าเมื่อเอาตัวออกจากทุกข์... มองทะเล... เราจะเห็นความสุข... อย่างน้อย ก็ไม่สร้างเหตุแห่งทุกข์ใหม่ขึ้นมาอีก เมื่อทุกข์น้อยลง สุขก็เข้าแทนที่ เพิ่มขึ้น...

1.3 การค้นพบข้อดีของการเจ็บป่วย

หากการเจ็บป่วยคือด้านหนึ่งของความทุกข์ การค้นพบข้อดีของการเจ็บป่วย ก็เสมือนการพลิกอีกด้านของเหรียญแล้วพบแง่มุมที่แตกต่างซึ่งไม่เคยนึกคิดมาก่อน ตัวอย่างจากกรณีของคุณฝน ผู้ป่วยมะเร็งผิวหนังชนิดร้ายแรง จากบันทึกเรื่อง “แล้วมัน (มะเร็งระยะท้าย) มีข้อดีบ้างมั๊ย” ของ เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี (หน้า 102)

สภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นและมีพลังต่อสู้ชีวิตของคุณฝน เป็นภาพที่แตกต่างจากเมื่อพบกันครั้งแรกของคุณฝนและแพทย์ที่ดูแลเธอจนคุณหมอถึงกับเอ่ยชื่นชมและถามเธอต่อถึงข้อดีของการเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่ เพื่อเปิดโอกาสให้เธอทบทวนตนเองและถ่ายทอดความสุขที่เก็บเกี่ยวได้

ข้อดีที่เธอพบมี 2 ประการ คือทำให้เห็นความดีและน้ำใจของญาติและสามี และทำให้เธอได้วางแผนชีวิตล่วงหน้า

ผมถามเธอปิดท้ายว่า “เท่าที่ฟังมา มะเร็งมันทำให้เราเป็นทุกข์หลายเรื่อง แล้วมัน (มะเร็งระยะท้าย) มีข้อดีบ้างมั๊ย”

ฝนนิ่งไปครู่หนึ่ง ใช้ความคิด

ก่อนจะตอบประโยคแรกออกมาอย่างกระตือรือร้น เพราะสะอื้น “..ได้เห็นน้ำใจของคน ญาติพี่น้อง เพื่อน ..แล้วก็...เขา”

กว่าจะหลุดคำว่า ‘เขา’ ซึ่งหมายถึง สามีชาวมาเลย์ ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันคนนี้ออกมาได้ ผมก็ลุ้นว่าดู ผมถือโอกาสชมสามีของฝน ว่า “นานๆ จะเห็นสามีที่ตามมาดูแลภรรยาแบบนี้”

“อะไรอีก” ผมถามฝนต่อ หมายถึง ข้อดีของมะเร็ง

“ได้รู้เวลาของเรา ได้วางแผนว่าจะทำอะไร ดีกว่าอยู่ดีๆ ก็ตายไปเลยแบบเจออุบัติเหตุ
อย่างน้อยหนูกก็ได้วางแผนเรื่องลูก เรื่องเขา”

คุณฝนกล่าวปิดท้าย

การกระทำและปฏิบัติตน

2. การใช้หลักธรรมะและมีสติ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้มีสติ และเข้าใจ
ความจริงตามธรรมชาติชีวิต ผู้เขียนบันทึกหลายท่านได้ใช้หลักธรรมเป็นที่พึ่งทางใจและมองเห็นเหตุ
ปัจจัยแห่งลัทธิธรรมทำให้สามารถยอมรับและปล่อยวางเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นที่คุณนงนาท ซึ่งสูญเสีย
คุณพ่อวัย 90 ปี จากเส้นเลือดในสมองแตกหลังจากป่วยมาได้เพียง 11 วัน แต่เธอและครอบครัว
สามารถเผชิญเหตุการณ์ได้อย่างมีสติ และพร้อมที่จะปล่อยวางให้สิ่งที่เกิดขึ้นดำเนินไปโดยธรรมชาติ
ตามที่ได้กล่าวไว้ในบันทึกเรื่อง “มรดกล้ำค่าจากพ่อ” ของ นงนาท สนธิสุวรรณ (หน้า 42) ว่า สิ่ง
ที่ทำให้เธอสามารถบอกเล่าเรื่องราวการสูญเสียคุณพ่อในมุมมองเชิงบวกได้นั้นก็คือ

*ประสบการณ์และความเข้าใจในพุทธวิธี ที่สะท้อนการรู้เท่าทันของความจริงในเรื่อง การเกิด
แก่ เจ็บ ตาย ทำให้เราดำรงตนในความไม่ประมาทขาดสติ ย่อมเตรียมพร้อมทั้ง กาย วาจา
ใจ ที่จะเผชิญความไม่เที่ยงแห่งวัฏสังสารอยู่ตลอดเวลา*

หรือในกรณีของผู้ป่วยอีกท่านที่ได้ปฏิบัติธรรมทั้งช่วงก่อนมารักษาตัวที่โรงพยาบาล และใน
ช่วงที่อยู่ในโรงพยาบาล เช่น การทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจของเธอสงบและพร้อมที่จะปล่อย
วาง ดังที่ผู้เขียน ซึ่งเป็นพยาบาลระบุในบันทึกการสนทนาระหว่างเธอและผู้ป่วยรายนี้จากบันทึกเรื่อง
“บุญสะตุ้ง” ของ เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ (หน้า 87)

ผู้ป่วยบอกไม่ไหวงกังวละอะไรอีกแล้วบุญก็ทำมามากแล้ว ก่อนล้มป่วย ไปทำวัตรเย็นนั่งสมาธิทุกวันที่วัดใกล้บ้าน ลูกชายคนโตที่อยู่กรุงเทพฯ ก็ไปทำวัตรเย็น นั่งสมาธิแผ่ส่วนบุญมาให้เมื่อมีโอกาส ตอนนี้อยู่วัดไม่ได้ สามีก้ไปปฏิบัติแทน สำหรับตัวเองก็สวดมนต์อยู่ที่บ้าน ทุกวันนี้ตนและสามีก้สวดมนต์ทั้งเช้าและเย็น หลังสวดมนต์ ก็จะมีแม่เมตตา หลังจากนั้นผู้ป่วยก็สวดมนต์ แม่เมตตาให้พยาบาลฟัง

3. การใช้เวลาเตรียมตัว เตรียมใจรับสถานการณ์มาก่อน

การสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต หากไม่ได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดีมาก่อน คงยากที่จะรับมือได้อย่างเข้าใจและมีสติ

ในบันทึกเรื่อง “อุ่นใดๆ โลกนี้มีมีเทียบเทียม” ของ คนบ้านไกล (หน้า 60) เต็มไปด้วยเนื้อหาที่เขียนถึงความสัมพันธ์อันอบอุ่นระหว่างเขาและแม่ ในยามที่แม่มีชีวิตอยู่ จนถึงวาระสุดท้ายและจากไปในวัยล่วง 90 ปี ร้อยเรียงเป็นประโยคสะท้อนความสุข และความทรงจำแห่งบวบกบวบทั้งสิ้น ซึ่งการจะถ่ายทอดเรื่องราวของการสูญเสียคุณแม่ของคุณคนบ้านไกลให้เป็นความทรงจำแห่งบวกบวกได้เช่นนี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำได้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม หากแต่ต้องอาศัยการเตรียมตัวที่ดีมาก่อน

ที่พอเห็นสุขกลางทุกข์ได้ ก็ต้องอาศัยเวลา เอาเข้าจริงๆ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน ตามมันไม่ทันหรอกครับ เห็นแต่ทุกข์เกือบทั้งนั้น

คุณคนบ้านไกล เขียนทิ้งท้าย

4. การดูแลเอาใจใส่ให้เจ็บปวดน้อยที่สุดและสบายกายมากที่สุด

หากทำให้ความเจ็บปวดทรมานกายที่เรื้อรังนั้นบรรเทาหรือหายไป บางครั้งอาจเป็นความสุขหนึ่งที่อยู่ที่ท่ามกลางทุกข์ได้ ดังกรณีของคุณยายวัย 89 ปี ในบันทึกเรื่อง “รอยยิ้ม...สุดท้าย” ของ สมพร สายสิงห์ทอง (หน้า 76) เป็นตัวอย่างหนึ่งของการเก็บสุขกลางทุกข์ในลักษณะนี้

ในอดีตคุณยายเคยหกล้มแต่ไม่ได้รับการรักษา จึงทำให้ขาทั้งสองไม่มีแรงและเดินไม่ได้ รวมถึงมีปัญหาควบคุมระบบขับถ่าย ต้องแช่อยู่บนกองขับถ่ายที่ชื้นและทั้งวัน รอหลานสาวนอกเมืองมาอาบน้ำให้วันละครั้ง เพราะไม่ยอมให้หลานผู้ชายอาบน้ำ นอกจากนั้นแล้วยังมีอาการหูตึง สื่อสารลำบาก ทีมแพทย์พยาบาลที่ไปเยี่ยมพยายามช่วยเหลือให้ได้มากที่สุด

ต่อมาคุณยายมิใช้สูง เป็นแผลบวมแดงเป็นหนองตามลำตัวและก้นกบ จึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล หลังการรักษาครั้งนั้น คุณยายได้กลับมาพักที่บ้าน มีญาติมาเยี่ยมอย่างใกล้ชิด ได้รับการดูแลที่ดีขึ้นต่างจากวันวาน

*ที่บ้าน คุณยายได้ที่นอนลม เตียง Fowler พัดลม และกาดัมน้ำใหม่ ที่ญาติๆ จัดหามาให้
ทุกวันจะมีพยาบาลมาทำแผลให้ที่บ้าน และมีญาติมาเยี่ยมทุกเย็น*

*ขณะที่ไปติดตามเยี่ยมบ้าน พบคุณยายคนใหม่...แม้จะยังสวมใส่ชุดโรงพยาบาล แต่ก็ดูสะอาด
สะอ้าน แผลแห้งดี มีอสม. ที่อยู่หน้าบ้านคอยดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำให้*

คำถามแรกที่ถามช่างูยายคือ “ยาย...เจ็บมั๊ย”

ยายยิ้มแล้วตอบว่า “ไม่เจ็บแล้ว”

สุดท้ายยายก็จากไปอย่างสงบที่บ้านของยาย...สู่สุคตินะคุณยาย

นี่คือตัวอย่างที่สะท้อนว่าการบรรเทาความเจ็บปวด และการดูแลเอาใจใส่ในครอบครัว ช่วย
เยียวยาความทุกข์ของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

5. การวางแผนชีวิต เตรียมพร้อมอนาคต

ในช่วงเวลาของความเจ็บป่วย ซึ่งบางครั้งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ อาจทำให้ผู้ป่วยต้อง
เผชิญความสับสน กังวลใจถึงชีวิตในอนาคตของครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วยดังกล่าว
กลายเป็นหนึ่งในความทุกข์ใจร่วมกับปัญหาอื่นๆ

จากกรณีตัวอย่างพบว่า ผู้ป่วยรายหนึ่งสามารถกลับทุกข์นี้เป็นสุขได้ด้วยการตระเตรียมวางแผน
ชีวิตเพื่อสรุบทงออกที่ดีที่สุดให้กับครอบครัวดังกรณีคุณฝน ในบันทึกเรื่อง **“แล้วมัน (มะเร็งระยะท้าย)
มีข้อดีบ้างมั๊ย” ของ เต็มศักดิ์ พังรัศมี (หน้า 102)** ที่ได้กล่าวไปแล้ว นอกจากการค้นพบข้อดีจากการ
เจ็บป่วยแล้ว เธอยังได้ขยายความถึงความสุขจากการทำให้แผนชีวิตของครอบครัวต่อจากนี้มีความชัดเจน
โดยเฉพาะอนาคตของ ‘ลูกสาว’ ที่เธอรัก

เราคุยกันถึง ‘จิตวิญญาณหรือหัวใจ’ ของเธอ ว่าเธอวางแผนเกี่ยวกับลูกอย่างไร ซึ่งฝนตอบได้ชัดเจนเกี่ยวกับลูกสาวคนเดียวว่าเธอคิดว่าเธอจะกลับไปบ้านเกิด ก็จะเอาลูกไปอยู่ด้วย ญาติพี่น้องทางนั้นเขารับเลี้ยงได้อยู่แล้ว “เพราะเขาก็เลี้ยงหนูมา” ไม่อยากให้ลูกอยู่กับสามี เพราะเขาต้องทำงาน คงไม่มีเวลาดูแลเด็กเท่าไร ซึ่งสามีของเธอก็พยักหน้าเห็นด้วย

ฝนเป็นคนวางแผนจัดการชีวิตได้ดี รวมถึงจัดการสามีเธอด้วย เธอเล่าว่า กำลังชวนสามีไปอยู่ที่บ้านเกิดเธอตอนนี้เลย จะได้คุ้นเคยกับญาติๆ ของเธอ จะได้อยู่ด้วยกันพอลูก เวลาเธอไม่อยู่ ซึ่งสามีของเธอก็กังวลแล้วว่า จะมิงานให้ทำที่โน่นหรือเปล่าเท่านั้น

คุยกันวันนี้ ผมหายห่วงคนไข้ของผมคนนี้ไปเยอะเลย

6. การทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม

จากเรื่องราวในบันทึกเรื่อง “สัมผัสถึงใจที่จับต้องได้” ของ กานดาตรี ตูลาธรรมกิจ (หน้า 109) ที่กล่าวถึงกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจัดขึ้นในโรงพยาบาลเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เปลี่ยนทุกข์เป็นสุขของผู้ป่วย พบว่า การได้ทำประโยชน์ต่อคนอื่นๆ และสังคม ทำให้ผู้ป่วยเกิดความสุขจากการได้ช่วยเหลือและรู้สึกเป็นคนที่มีความหมาย

ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้รายหนึ่งในกิจกรรมกลุ่มได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของเขาว่า

“... ในช่วงสัปดาห์แรกที่ผมมารับการฉายรังสีผมเครียดและท้อแท้มาก จนกระทั่งได้มาเข้ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่พี่ฟิง (ผู้เขียนบันทึก) จัดขึ้นในช่วงนั้นและได้ให้โอกาสเขาแต่งเพลงทำอัลบั้มเพลงครั้งแรกในชีวิต ‘พุงนี้ยังมีฟ้า’ โดยพี่ฟิงหาเครือข่ายสปอนเซอร์ในการทำเพลง รายได้ที่ได้ส่วนหนึ่งมอบให้กองทุนเสริมอาหารทางการแพทย์ที่เขavnไว้นิมนต์ของโรงพยาบาล และช่วยเหลือด้านอื่นๆ ในผู้ป่วยมะเร็งยากไร้ ชีวิตของผมรู้สึกว่ามีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม และมีความสุขที่ได้ทำงานที่รัก ในความโศคร้ายก็ยังมีความสุขดีขอให้ทุกๆ คนอย่ายอมแพ้ให้สู้ต่อไป”

“ทุกเดือนผมจะมาเป็นครูฝึกการฝึกพูดให้กับผู้ป่วยมะเร็งที่ไร้กำลังใจ จนตอนนี้เขาแต่งตั้งให้ผมเป็นประธานชมรมผู้ป่วยมะเร็งไร้กำลังใจผมภูมิใจมากที่ได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม ผมรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตผมมีคุณค่า”

ผู้ป่วยมะเร็งไร้กำลังใจอีกรายกล่าว

ส่วนผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหารท่านหนึ่งก็บอกเล่าประสบการณ์ของตนเองในการปฏิบัติตนเมื่อเป็นมะเร็ง เธอกล่าวว่าสิ่งหนึ่งที่เธอทำก็คือ การแบ่งปัน และ มอบกำลังใจให้ผู้ป่วยคนอื่น

“รู้จักแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นเช่นนำไข่ต้มมาให้คนไข้ที่ฉายรังสีเดือนละ 2 ครั้งจะมาเป็นการกำลังใจให้ผู้ป่วยและญาติเป็นต้น”

ประสบการณ์ที่ผู้ป่วยทุกรายกล่าวมาล้วนแสดงถึงคุณค่าทางใจที่ได้รับจากการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นแม้กายจะป่วย แต่ใจก็เป็นสุข

7. การจัดการกระบวนการกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเยียวยาจิตใจ

ในบันทึกเรื่อง “สัมผัสถึงใจที่จับต้องได้” ของ กานดาตรี ตูลาธรรมกิจ (หน้า 109) ซึ่งได้กล่าวไปในประเด็นที่ 6 สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มบำบัดแลกเปลี่ยนประสบการณ์เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข เป็นอีกหนึ่งแนวทางเยียวยาเพื่อเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยก้าวผ่านเวลาที่ยากลำบากไปได้ ผู้ป่วยรายหนึ่งเมื่อได้ฟังเรื่องเล่าจากผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างให้เขาในวันนั้น ก็เกิดกำลังใจต่อสู้ขึ้นมา

“ชีวิตผมพิการจากการตกหลังคามา 20 ปี ตอนนั้นอายุ 19 ปีผมไม่เคยทำอะไรสามารถใช้มือทำงานเป็นช่างซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าหาเงินเลี้ยงพ่อแม่และน้องๆ อีก 3 ชีวิต จนปัจจุบันน้องๆ สามารถมีอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ จนกระทั่งผมมาป่วยเป็นมะเร็งหลอดอาหารผมเครียดและท้อแท้มากเพราะกลัวว่าอนาคตผมจะเป็นภาระให้ครอบครัวเมื่อวานผมร้องไห้กับพี่ฟ่ง พี่ฟ่งให้ข้อคิดและกำลังใจพร้อมทั้งแนะนำให้มาร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในวันนี้ ผมอยากบอกกับผู้ป่วยทุกๆ ท่านว่าอย่าท้อแท้ขอให้สู้ ถึงแม้ว่าวันหนึ่งถ้ามะเร็งหายแต่ผมก็ยังมีชีวิตอยู่ และผมจะเป็นอีกคนหนึ่งที่จะสู้ ไม่ท้อแท้ ชีวิตที่อยู่ต่อไปก็ขอให้อยู่แบบมีความสุขอย่างคุณชาย คุณชาย และคุณหน่อย (ผู้ป่วยที่ถูกรับเชิญมาถ่ายทอดประสบการณ์)”

นอกจากเสริมสร้างแรงใจให้ผู้ป่วยรายอื่นแล้ว ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ยังได้ไตร่ตรองทบทวนชีวิตตนเองอีกครั้ง นับเป็นการเก็บสุขกลางทุกข์ที่เปี่ยมด้วยพลังอย่างยิ่ง

8. การเขียนบันทึก

การสื่อสารเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตผ่านการเขียนบันทึก เป็นหนึ่งในวิธีทบทวนประสบการณ์เกี่ยวกับแง่มุมที่สวยงาม ความทรงจำที่มีค่า ระบายความในใจ และเยียวยาตนเองระหว่างเขียนข้อความแต่ละบรรทัด เช่นเดียวกับที่ผู้เขียนบันทึกทุกคนได้ถ่ายทอดออกมาผ่านตัวอักษร

เวลาเขียนเรื่องพวกนี้ออกมา มันเป็นการเตือนสติตัวเองชั้นดีทีเดียว

สมาชิกเว็บบอร์ด Pantip.com หมายเลข 1451102 กล่าวไว้ในเรื่อง “10 สิ่งที่ผมเรียนรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิต จากการเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะ 4” (หน้า 79)

9. การมีทักษะที่สำคัญต่อการเผชิญปัญหา ความกดดัน และความสูญเสีย

การมีทักษะที่จำเป็นต่อการเผชิญปัญหา เป็นคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าให้คลี่คลายไปในทางที่ดีได้

จากบันทึกเรื่อง “ซุมทรัพย์หน้างาน เรื่องเล่าจากใจ คนรัก palliative care ศรีนครินทร์ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์” ของ สุธีรา พิมพ์รส (หน้า 45) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของพนักงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่มักมีโอกาสเผชิญความสิ้นไหวทางอารมณ์อยู่เสมอว่า ทักษะที่จำเป็นสำหรับคนทำงานด้านนี้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการส่งเสริมมุมมองที่ดี รับมือกับปัญหา และรองรับอารมณ์ท่ามกลางความทุกข์ ได้แก่

1. ความมั่นคง หนักแน่นในการทำงาน ยอมรับคำติเตียน คำชื่นชม เพราะ บางครั้งการเข้าหาผู้ป่วยอาจจะถูกปฏิเสธ เห็นทีมนี้มาแล้วไม่ค่อยสบายใจ ทีมนี้เป็นสัญลักษณ์ของความตาย ไม่ต้องการให้ทีมนี้เข้ามาดูแล
2. เสียใจเป็น และต้องมีพื้นที่ปลอดภัยให้มีโอกาสได้ระบายความรู้สึก ขึ้นอยู่กับวิธีการของแต่ละบุคคล
3. รู้จักผ่อนคลายและเติมเต็ม เติมพลังให้พร้อมอยู่เสมอ

4. พร้อมที่จะเผชิญต่อความกลัว คนทำงานด้าน palliative care ต้องเผชิญหน้าต่อความกลัวตายของผู้ป่วย ของญาติ และเมื่อหันกลับมามองดูตัวเอง ทำให้เกิดกลัวความทุกข์ทรมาน มองเห็นความทุกข์ ความกลัวของตัวเอง ถามตัวเองว่า ถ้าเป็นเรา เราจะเป็นอย่างไร ในขณะที่ช่วยผู้ป่วยที่มีความกลัวให้หายจากความกลัว ตัวเองก็ยิ่งจะกลัว เพราะฉะนั้นเราจะต้องดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดความกลัว
5. ความสามารถในการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว พัฒนาความไว้วางใจให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่น ให้ความเวลาและเป็นผู้ฟังที่ดี อยู่เป็นเพื่อน
6. การรองรับแรงกดดัน ควบคุมอารมณ์ สุขุม สงบ เพราะผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว มักจะมีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียที่รุนแรง ในบางครั้ง มีความต้องการการประคับประคอง ต้องการการได้รับการตอบสนองอย่างรวดเร็ว บางครั้งแสดงอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น โกรธ พุดจาไม่สุภาพ ไม่ยอมรับฟัง

ด้านคุณรชวรรณ พยาบาลวิชาชีพอีกท่าน ก็ได้เขียนบันทึกเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญกับความไม่พอใจ ฉุนเฉียว และผิดหวังของญาติผู้ป่วย รวมทั้งความรู้สึกเมื่อต้องสูญเสียคนไข้ จากใจคนหน้างานที่ต้องใช้ความอดทนและสงบจิตใจตนเองจากบันทึกเรื่อง **“วันที่เขาต้องการฉันไปเป็นตัวประกัน” ของรชวรรณ พลศักดิ์ (หน้า 97)**

ฉันรู้สึกสะเทือนใจทุกครั้งที่ต้องสูญเสียคนไข้และหวาดหวั่นใจจนเกิดความเครียด หากญาติไม่พึงพอใจ ฉันต้องใช้เวลาอยู่กับเขาให้เขาระบายความอัดอั้นจนพอใจ

กรณีตัวอย่างในบันทึก ได้กล่าวถึงความโกรธเคืองของญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากเหตุสุดิวสัย เพราะเลือดไม่แข็งตัวหลังการผ่าตัด ซึ่งแพทย์และพยาบาลได้พยายามช่วยชีวิตไว้อย่างสุดความสามารถแล้ว

“ฉันไม่ยอมนะ ปล่อยให้หลานชายฉันตายได้ยังไง” เธอส่งสำเนียงที่แข็งกร้าวมาที่ฉัน

เมื่อคืนหมอมอบอกเลยว่า เกิดอะไรขึ้น ตื่นเข้ามา หลานก็ตาย” เธอยังคงแสดงความโกรธ

“ลูกเกิดใหม่ของมัน ใครจะเลี้ยง โรงพยาบาลต้องรับผิดชอบ” เธอไม่ยอมหยุด แม้ญาติอีกคน จะดึงแขนให้เธอนั่งลง

วิธีการและทักษะที่คุณร่วรรวมใช้รับมือกับปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็คือ

1. ใช้ความอดทนและใจเย็นค่อยๆ แก้ปัญหา

ฉันนั่งนิ่งตั้งใจฟังจนเธอคนนั้นไม่พูดต่อแล้วจึงขออนุญาตพูดบ้าง ฉันไม่ได้แก้ตัวใดๆ กลับเล่ากระบวนการดูแลรักษาของพวกเราให้กับพวกเขาฟัง ด้วยคำพูดที่เนิบช้า เลือกศัพท์ที่เข้าใจง่าย ดึงญาติคนที่อยู่ในเหตุการณ์ให้ร่วมแสดงความคิดเห็น ญาติสองสามคนที่อยู่กับคนไข้เกือบทั้งคืนดูเหมือนเข้าใจฉัน และเป็นคนยืนยันว่า หมอและพยาบาลทำดีที่สุดแล้ว ไม่ได้หลับไม่ได้นอนกันทั้งคืน

2. สื่อสารกับญาติให้เข้าใจตรงกัน และให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือเยียวยา

ฉันรู้สึกโล่งอกเล็กๆ ที่ญาติช่วยฉันไกลเกลี่ย มันช่วยลดความขัดแย้งลงไปได้บ้าง ผู้หญิงคนนั้นสงบลง ฉันรับปากกับพวกเขาว่าจะช่วยเท่าที่จะทำได้อย่างสุดความสามารถ ขอส่งเรื่องและข้อมูลของคนไข้ไปยังผู้รับผิดชอบพิจารณาเรื่องการชดเชยค่ารักษาหากช่วยได้จะรีบดำเนินการทันที ญาติจะลดความรุนแรงลงเป็นอย่างมาก ต่างไหว้ขอบคุณและขอตัวจากไป

3. ยอมรับและปล่อยวางปัญหา

ฉันรู้ว่าการจากไปของชีวิตหนึ่งมันเป็นเรื่องหนักหน่วงของชีวิตที่ยังเหลืออยู่ แต่ก็รู้ว่าจะเป็นเรื่องที่น่ายินดีของทีมดูแล “ไม่มีใครอยากให้มันเกิดขึ้น” ฉันพูดขึ้นพร้อมบีบมือน้อง (พยาบาลอีกคน) เเบาๆ

4. มองปัญหาในแง่บวก และเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น

เมฆสีเทาก้อนหนึ่งผ่านไปยังคงมีเมฆสีเทาก้อนใหม่ที่จะเข้ามา เมฆเหล่านั้นจะหายไป เมฆฝนช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตหรือจะกลายเป็นพายุที่โหมกระหน่ำซ้ำเติมชีวิตของทั้งเมฆเอง หรือผู้ที่คอยเยียวยาให้กลายเป็นเมฆสีขาวประกอบฉากท้องฟ้าให้สว่างสดใส อย่างไรก็ตามชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปล้วนรอคอยและต้องการ “ฟ้าหลังฝนที่หลายคนบอกว่า คงงามเสมอ”

10. การค้นพบคุณค่าจากการทำงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย

นอกจากการทำงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายจะทำให้ค้นพบคุณค่าของงานแล้ว ยังทำให้คุณสุธีรา พยาบาลวิชาชีพ เกิดความสุขใจและปีติกับบุญแห่งการช่วยเหลือผู้อื่น ดังที่เขียนไว้ในบันทึกสองเรื่องของเธอเล่าว่า

เสร็จภารกิจเข้านี้ฉันรู้สึกถึงความสุขใจ อิ่มบุญที่ได้ส่งคนไข้อีกคนในความดูแลจนถึงวาระสุดท้าย นับเป็นกุศลและเป็นมงคลของชีวิต

หลังทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย พร้อมให้คำแนะนำกับญาติอย่างดี และได้มีโอกาสนิมนต์พระสงฆ์ มาทำพิธีส่งดวงวิญญาณของผู้ป่วยหลังเสียชีวิต จากเรื่อง “ส่งนางฟ้ากลับสวรรค์” ของ สุธีรา พิมพ์รส (หน้า 49)

นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงการช่วยให้พ่อแม่ของทารกแรกเกิดที่เสียชีวิตได้ทำบุญปล่อยปลาเพื่อ เยียวยาความรู้สึกที่ต้องสูญเสียลูกและความรู้สึกผิดจากการพรากชีวิตสัตว์ในอดีต จากเรื่อง “ความดีที่ เยียวยา” ของ สุธีรา พิมพ์รส (หน้า 53)

วันนี้พี่กับนิด (พ่อและแม่ของเด็ก) ก็ได้บอกถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณของเขาทั้งสองว่า “ผมชอบยิงห่านก และชอบตกปลา สงสัยกรรมที่ผมเคยฆ่าสัตว์ ทำให้ลูกผมเป็นแบบนี้ ดู หัวลูกผมลี บวมชะอย่างนั้น”

“พรุ่งนี้เป็นวันเกิดหนู หนูอยากทำสังฆทาน อยากไถ่ชีวิตสัตว์ เพื่อเป็นกุศลกับตัวเองและลูก หนูอยากปล่อยปลา จะเป็นไปได้มั๊ยพี่กั้ง” นิดเอ่ยขึ้นบ้าง

“เอาสิ พรุ่งนี้เลยตีห้า ไปทำบุญที่ตึกสงฆ์ก็ได้ อยู่ใกล้ๆ นี้เอง ส่วนเรื่องปล่อยปลาเดี๋ยวจะไป หาซื้อปลาให้ เสร็จแล้วถ้านิดไปไม่ได้ก็ใช้วิธี อธิษฐานแม่เมตตา แล้วที่เอาไปปล่อยให้”

ฉันไม่ลังเลที่จะช่วยทั้งสองคนในการที่จะทำในสิ่งที่เขาปรารถนา เพราะนี่เป็นเส้นทางแห่งบุญที่ฉันเองก็จะขออาศัยไปด้วย และทุกครั้งที่ได้ทำแบบนี้ก็มักจะบอกตัวเองเสมอว่าวันนี้ธนาคารความดีได้เปิดทำการแล้ว

การทำงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายคืองานที่เป็นบุญกุศลแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่เต็มเต็มจิตใจให้คุณสุธีรา ผู้เขียนบันทึก มีแรงใจก้าวต่อไปบนเส้นทางแห่งการช่วยเหลือเยียวาดังกล่าวนี้

เช่นเดียวกับคุณรัชวรรณ ที่ได้ค้นพบคุณค่าจากงานที่ปฏิบัติ กรณีของเด็กหนุ่มชาวลาวที่มาดูแลพ่อที่ติดเชื้อในกระแสเลือด ในบันทึกเรื่อง “ด้วยมือของลูกชาย” ของ รัชวรรณ พลศักดิ์ (หน้า 75)

ถึงเวลาเลิกงานเขามารอผู้เขียนอยู่หน้าประตูห้อง บอกว่าจะจะไปส่งแม่หอมที่รถ แม้ผู้เขียนจะสะดุดกับคำว่า ‘แม่หอม’ แต่ก็อดยินดีไม่ได้ ที่เห็นเด็กน้อยตาแป๋ว ดูใสซื่อ ปฏิบัติอย่างนั้นพร้อมกับรู้สึกดีที่ได้เข้าถึงจิตวิญญาณของคนไข้และญาติ

11. การได้สมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการจะทำ หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อจิตใจ

การได้สมความปรารถนาที่อยากจะทำในช่วงท้ายของชีวิต หรือระยะเวลาที่เหลืออยู่กับคนที่รัก เป็นสิ่งที่ช่วยเยียวา และเต็มเต็มจิตใจของผู้ป่วยและญาติให้มีความสุขกับช่วงเวลาพิเศษเหล่านั้น

ผู้ป่วยรายหนึ่งจากบันทึกเรื่อง “แม่หลับให้สบายนะคะ” ของ มารยาท สุจริตวรกุล (หน้า 58)ป่วยเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย ไม่ยอมพูดคุยกับใคร ปฏิเสธที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง เพราะยังทำใจไม่ได้กับการเจ็บป่วยและมีหวังกังวล

“แม่ทำใจไม่ได้ต่อการเจ็บป่วยและเป็นห่วงสามีและลูกๆ ทุกคนมาก เสร้าโศกเสียใจกับการที่จะต้องจากไปจากคนที่ตนรัก...” ลูกสาวของเธอบอกกับพยาบาล

ต่อมาเธอมีกำลังใจดีขึ้นจากการได้เห็นลูกชายบวช และได้สวดมนต์ ใส่บาตร

ลูกชายได้บวชให้กับแม่ได้สำเร็จ เธอได้เห็นลูกบวช ก็มีกำลังใจขึ้น

พยาบาลได้พูดคุยกับผู้ป่วยบ่อยครั้งขึ้น เธอมีท่าทียอมรับ พูดคุยด้วยมากขึ้นตามลำดับ ...ซักถามผู้ป่วยถึงความต้องการในด้านต่างๆ เช่น การใส่บาตร และการฟังเทศหรือซีดีธรรมะบทสวดมนต์ ในระยะแรกผู้ป่วยปฏิเสธ อีก 2-3 วัน ต่อมาเธอบอกกับลูกว่าต้องการฟังบทสวดมนต์เจ้าแม่กวนอิม พยาบาลได้จัดหาบทสวดมนต์มาให้ และนิมนต์พระมาให้เธอได้ใส่บาตรในตอนเช้า

เช่นเดียวกับกรณีข้างต้น ผู้ป่วยมะเร็งตับจากบันทึกเรื่อง **“บุญสะตุ้ง” ของ เบญจมาส วงศ์มณีวรรณ (หน้า 87)** ก็ได้บอกถึงสิ่งที่ประทับใจในชีวิตในทำนองเดียวกัน

ขณะที่ชวนให้ผู้ป่วยพูดคุยทำให้ทราบว่าเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยประทับใจคือ การเตรียมบวชลูกชาย ซึ่งผู้ป่วยใช้ศัพท์ว่า บุญสะตุ้ง เพราะไม่คาดคิดว่า ลูกชายจะบวช ช่วงเล่าผู้ป่วยเริ่มหันหน้ามาพูดกับพยาบาลพูดไปยิ้มไป ถึงจุดไหนที่ไม่คาดคิดว่าจะทำให้งานบวชสำเร็จ ผู้ป่วยก็จะยิ้มและบอกว่าไม่น่าเชื่อว่าจะสำเร็จได้ พยาบาลจึงฟังอย่างตั้งใจ ยิ้มไปกับผู้ป่วย

อีกกรณีหนึ่งเกิดขึ้นกับ แก้ว.. เด็กสาววัยรุ่นที่ป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรังซ้ำเป็นครั้งที่สอง คราวนี้มะเร็งได้แพร่กระจายและเข้าสู่ระยะท้าย แก้วจึงเปลี่ยนเป้าหมายเป็นการเยียวยาตามอาการ โดยไม่ต้องการใส่ท่อ ไม่เจาะคอ ไม่บีบหัวใจ วันหนึ่งแก้วเกิดอาการกำเริบจึงถูกส่งตัวมาโรงพยาบาล

แม้การมาโรงพยาบาลครั้งนี้แก้วจะร้องขอให้ใส่ท่อช่วยหายใจ แต่ลึกๆ แล้ว เธอรู้สึกเจ็บ ทรมาน และไม่ต้องการการรักษาเช่นนี้อีก ในขณะที่พ่ออยากให้เธอสู้อีกครั้ง (ภายหลังแพทย์แจ้งว่าร่างกายของแก้วไม่สามารถรับยาได้อีกแล้ว) รวมทั้งการใส่ท่อด้วย ในที่สุดแม่แก้วจะยอมใส่ท่ออีกครั้ง แต่คุณวิมลล์ นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ที่รู้จักคุ้นเคยกับแก้วมานานระหว่างการรักษา ทราบเจตนาของแก้วดีจากการประชุมครอบครัวครั้งที่แล้ว และสังเกตเห็นท่าทีของเธอที่ไม่ยอมสบตาพ่อ แต่หันมาทางทีมรักษา จึงพูดขึ้นว่า

นักสังคมฯ: แก้วรู้สึกอย่างไรบ้างที่ใส่ท่อ

แก้ว: เจ็บ ทรมาน พุดไม่ได้ แต่ให้ใส่อีกก็ได้

นักสังคมฯ: พ่อคะ แม่คะ ตลอดเวลาสิบปี แก้วสู้อุตลอดใช้ไหมคะ แม่เห็นความแข็งแรงของแก้วใช้ไหม แก้วไม่เคยขาดการรักษา สามารถดูแลตัวเองได้ดี จนมีช่วงที่โรคสงบยาวนานมาก เมื่อโรคกลับมาแก้วก็ยังสู้อยู่ แม่ผลข้างเคียงจะทำให้เจ็บก็ตาม พี่คงตอบได้ดีเพราะดูแลกันมาตลอด แก้วสู้เพื่อตัวเองและทุกคนอย่างเต็มที่แล้ว...

น้ำตาแต่ละคนค่อยๆ ไหล ทุกคนเจียบ....

พ่อ: ผมสู้ รู้ว่าเขาสู้อยากให้ลูกสู้...แต่ถ้ามันเหนื่อยมากเจ็บมาก จะปล่อยมันก็ได้ นะลูก พ่อยอม (แล้วพ่อเอามือลูบหัวแก้ว)

นักสังคมฯ: ถึงตอนนี้ แก้วอยากได้อะไร อยากให้โรงพยาบาลทำยังไง (แพทย์อธิบายแนวทางการดูแล การสร้างความสุขสบาย การลดความทรมานต่างๆ)

แก้ว: หนูอยากกลับบ้าน ไม่ขอใส่ท่ออีกแล้วนะ แก้วจะสวมมดท์ทุกวัน ขอคุณทุกคนนะคะที่ดูแลหนูมาอย่างดี

นักสังคมฯ: ตกลงทุกคนเห็นพ้องกับแก้วนะคะ

เป็นตัวอย่งการเก็บสูกกลางทุกข์จากการยินยอมปล่อยมือคนที่รัก ให้สมปรารถนาอย่างที่ต้องการ จากบันทึกเรื่อง “ยินยอมปล่อยมือ” ของ วีรมลล์ จันทรดี (หน้า 94)

เรื่องราวของการได้สมปรารถนาช่วยเยียวยาจิตใจให้เก็บสูกกลางทุกข์ ก็ได้เกิดขึ้นกับโรซี่ สาวน้อยชาวอเมริกัน วัย 11 ขวบ ผู้รู้สึกเศร้าที่พ่อของเธอป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย และต้องจากไป โดยไม่มีโอกาสสูงมือเธอให้กับเจ้าป่าในวันแต่งงาน ลินด์เซด เจ้าของสตูดิโอถ่ายภาพได้ฟังเรื่องราวนี้

จากการปรับทุกข์ของคุณแม่โรซี่ เมื่อเธอมารับงานถ่ายรูปรอบครอบครัวนี้ เธอจึงวางแผนจัดงานแต่งงานให้กับโรซี่ เพื่อสานฝันให้เธอมีความทรงจำที่พิเศษกับคุณพ่อเป็นครั้งสุดท้ายตามที่เธอปรารถนา

ด้วยการช่วยเหลือของลินด์เซย์และผู้ปรารถนาดีต่างๆ งานแต่งงานจำลองได้ถูกจัดขึ้นอย่างอบอุ่น โดยมีคุณพ่อของโรซี่เป็นผู้จูงมือเธอเข้าพิธีอย่างที่ปรารถนาและอยู่เคียงข้างเธอตลอดงานจากบันทึกเรื่อง **“เก็บสุขกลางทุกข์ของสาวน้อยโรซี่ 11 ขวบ”** ของ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (หน้า 105) อ้างอิงจาก <http://highlight.kapook.com/view/100216>

หลังจบงานลินด์เซย์ได้ทำคลิปวิดีโอรวมภาพบรรยากาศแสนซึ่งในวันนั้นให้กับครอบครัวเมทซ์ “อย่างน้อยโรซี่จะได้ใช้มันเป็นตัวแทนถึงคุณพ่อ เมื่อวันแต่งงานจริงๆ ของเธอมาถึง”

เธอมีความคิดว่าส่วนใหญ่แล้วคนมักจำแต่ภาพความเจ็บปวด หรือการจากไปของผู้ป่วย มากกว่าจะคิดถึงช่วงเวลาดีๆ และความสุขของวันเวลาที่มีอยู่ร่วมกัน เธอจึงอยากบันทึกภาพเหล่านั้นไว้ให้เป็นความทรงจำดีๆ อย่างสุดท้ายที่จะติดตรึงอยู่ในใจของคนที่ยังคงอยู่ตลอดไป และเธอก็มั่นใจว่าสิ่งที่เธอและผู้สนับสนุนผู้ใจดีทุกคนพยายามทำให้โรซี่ในวันนี้ จะทำให้สาวน้อยได้มีภาพความทรงจำที่มีความสุขกับคุณพ่อ มากกว่าจะจดจำแต่เรื่องราวเศร้าๆ แน่นนอน

อีกตัวอย่างหนึ่งของการได้สมปรารถนาเช่นเดียวกับกรณีของโรซี่ คือ คุณจรรยา ผู้ป่วยมะเร็งไตระยะสุดท้ายคนหนึ่ง ที่อยากจะมีชีวิตอยู่จนถึงวันแต่งงานของลูกสาวในอีก 2 อาทิตย์ข้างหน้า

“วันตายกับวันแต่ง ไม่รู้ว่าวันไหนจะมาก่อน” คือประโยคที่เขาเอ่ยทิ้งน้ำตา

ทีมแพทย์พยาบาลรวมทั้งครอบครัวคุณจรรยา จึงได้วางแผนร่วมกันเพื่อให้คุณจรรยาสมปรารถนาจากบันทึกเรื่อง **“วันตายกับวันแต่ง ไม่รู้ว่าวันไหนจะมาก่อน”** ของ คุณกานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (หน้า 107)

“วันที่จัดพิธีแต่งงานช่วงเช้าหลังเสร็จพิธีให้เจ้าสาวและเจ้าบ่าวไปไหว้พ่อที่โรงพยาบาล” ฉันทน์ (ผู้เขียนบันทึก) เสนอความคิดเห็น

“คะ เราจะทำตามคำแนะนำ” คุณพร (ผู้เป็นภรรยา) พูดด้วยน้ำตาคลอเบา

หลังจากการพูดคุยในวันนั้นคุณจรรยาไม่มีอาการกระสับกระส่ายหงุดหงิด ผู้ป่วยพักหลับได้มากขึ้น

วันแต่งงานหลังเสร็จพิธีแต่งงานในช่วงเช้า เจ้าสาวและเจ้าบ่าวไปเยี่ยมพ่อที่โรงพยาบาล พ่อได้ให้พรคู่บ่าวสาวมีความสุขมาก หลังจากเจ้าสาวเจ้าบ่าวกลับไปงานเลี้ยงต่อในช่วงบ่าย ประมาณ 1 ชั่วโมงคุณจรรยาบอกกับทุกคนว่า “พร้อมแล้วที่จะจากไป เขาไม่ต้องการสายน้ำเกลือและออกซิเจนให้ปลดสายต่างๆ ออกจากร่างกายเขา” และแล้วคุณจรรยาก็จากไปอย่างสงบ

12. การได้สัมผัสถึงความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีในครอบครัว

ความรักในครอบครัว เสมือนพลังโยงโย่ความอบอุ่น เยียวยาจิตใจของผู้ที่จะจากไปและคนที่อยู่ข้างหลัง นั้นอาจเป็นความสุขครั้งสุดท้ายที่ได้เก็บเกี่ยวช่วงเวลาพิเศษร่วมกัน ได้ดูแลคนที่รักอย่างใกล้ชิด และปลดเปลื้องพันธะห่วงกังวล ก่อนที่การจากลาจะมาถึง

o การใช้ช่วงเวลาสุดท้ายร่วมกันในครอบครัว

แม้จะเป็นเวลาเพียงไม่นาน แต่เด็กน้อยที่ชื่อนุญรอดและพ่อแม่ของเขาจากบันทึกเรื่อง “รอยยิ้มของพ่อ ตอนจบ” ของ สุวีริยา พิมพ์รส (หน้า 56) ได้มีช่วงเวลาพิเศษร่วมกันเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยการช่วยเหลือของพยาบาลที่คอยกระตุ้นบทบาทของพ่อแม่ในการให้ความรักและความอบอุ่น ช่วยละลายความรู้สึกว่าก่อนที่ลูกจะเสียชีวิตยังไม่อยากรัก ไม่อยากผูกพันให้จางลงในที่สุด

ขณะนั้นพ่อกับแม่นั่งห่างออกไปและปฏิเสธที่จะมาดูบุญรอด แต่ฉัน (ผู้เขียนบันทึก) ไม่ละความพยายาม ที่จะเชิญชวนให้พ่อแม่เข้ามาดูบุญรอด “คุณพ่อคะบุญรอดกำลังจะไปแล้ว คำคงดีใจถ้าเค้าได้จากไปในอ้อมกอดของพ่อแม่เค้า”

ทันทีที่พูดจบ พ่อลุกจากที่นั่งก่อน และเข้าไปขออัมบุนรอด พวกเขาปรับท่าที่นั่งเพื่อให้แม่เข้ามานั่งใกล้ๆ เรายังจับอัตราการเต้นของหัวใจของบุนรอด ดูเหมือนหัวใจจะเต้นช้าลง 40 ถึง 50 ครั้งต่อนาที แต่ทันทีที่พ่ออัม หัวใจบุนรอดกลับมาเต้นแรงอีกครั้งถึง 120 ครั้งต่อนาที ฉันรีบฉวยโอกาสนี้ รีบบอกว่าเพราะบุนรอดตื่นเต้นดีใจที่พ่ออัม หัวใจเลยเต้นแรงเร็วขึ้น ทันใดนั้นแม่ขยับเข้ามาเสริมทัพ จากนั้นหันหลังไม่มอง ต่างชี้ชวนให้กันชมจุมูก ปาก ช่างเหมือนใคร

ฉันแอบเห็นพ่ออัมทั้งน้ำตาขณะที่บรรจหอมแก้มบุนรอดจากพ่ออัมก็สลับให้แม่บ้าง เวลาผ่านไปประมาณครึ่งชั่วโมงสัญญาณชีทุกอย่างดับลง พร้อมกับร่างอันไร้วิญญาณของบุนรอดหลับพักอยู่ในอ้อมกอดของพ่อ พร้อมกับดวงตะวันที่กำลังลับขอบฟ้า

○ การที่ครอบครัวดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

การเอาใจใส่ดูแลผู้ป่วยด้วยความรักและใกล้ชิดของครอบครัว เป็นปัจจัยเชิงบวกประการหนึ่งที่ช่วยเสริมแรงใจให้ผู้ป่วยและญาติเผชิญกับเหตุการณ์ตรงหน้า เช่นในบันทึกเรื่อง “แม่หลับให้สบาย นะคะ” ของ มารยาท สุจริตวรกุล (หน้า 58) ที่บรรยายถึงการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดของลูกทั้งสองคน ซึ่งผู้เขียนกล่าวว่า

ประทับใจในพลังแห่งความรักของคนในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ผู้ป่วยได้เผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

พยาบาลได้พูดคุยกับลูกสาวของเธอถึงการพูดคุยกับแม่ในขณะที่เธอใกล้เข้าสู่ภาวะสุดท้าย ในวันต่อๆ มาได้ฝึกให้เธอฝึกการหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้าให้ลึกๆ โดยหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกยาวๆ จนท้องแฟบลง ให้ผู้ป่วยฝึกลักษณะนี้อยู่เป็นประจำทุกวัน โดยมีลูกชายและลูกสาวของผู้ป่วยคอยให้กำลังใจอยู่ไม่ห่าง ผู้ป่วยผ่อนคลายจากความเครียด ลูกชายและลูกสาวรู้สึกดีขึ้นเมื่อเห็นแม่สงบมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง “พรุ่งนี้ที่ไม่มีวันมาถึง” ของ เบญจรัตน์ สัจกุล (หน้า 69) ที่เขียนบรรยายถึงช่วงเวลาความสุขของครอบครัวเมื่อทุกคนได้มาอยู่ร่วมกันอีกครั้ง ดังปรากฏถึงพลังความรัก ความผูกพันในหลายข้อความ ตัวอย่างเช่น

ช่วงเวลานั้น ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาแม่กำลังเจ็บป่วย แต่ฉันรู้สึกว่ามีมันที่ฉัน เราไม่ได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาแบบนี้ตั้งนานหลายเดือน ต่างกันแค่สถานที่เท่านั้นเอง เปลี่ยนจากที่บ้านมาอยู่ที่โรงพยาบาล...

ก่อนที่ฉันจะเดินทางกลับกรุงเทพฯ เนื่องจากต้องทำธุระบางอย่าง ฉันและพี่ช่วยกันอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าให้แม่ ฉันตัดเล็บมือเล็บเท้าให้แม่ ทวีผมให้แม่ ทาแป้งหอมๆ ให้แม่ (ทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้) ก่อนเวลาเดินทางก็นั่งคุยกับแม่ใกล้ๆ สลับกันป้อนข้าว ตักอาหารให้แม่กับพี่ชายสองคน วินาทีนั้น เป็นอีกช่วงเวลาแห่งความสุขที่เกิดขึ้น ฉันอยากหยุดเวลาไว้ตรงนั้นนานๆ อยากใช้เวลาด้วยกันสามคนแม่ลูก แบบนี้ไปเรื่อยๆ จนใกล้เวลาเดินทางฉันเข้าไปกอดแม่ หอมแก้มแม่เหมือนทุกๆ ครั้ง แล้วบอกแม่ว่า “พรุ่งนี้เจอกันนะแม่”

ส่วนบันทึกเรื่อง “หากไม่มีการเจ็บป่วย ชีวิตคู่อาจล้มไปแล้ว” ของ กัลยวรรณ หิรัญวิทย์ (หน้า 89) ก็เป็นอีกเรื่องราวที่แสดงให้เห็นว่าพลังแห่งรักของครอบครัว การดูแลเอาใจใส่กัน ทำให้เก็บสุขกลางทุกข์ได้ บันทึกนี้ของคุณกัลยวรรณได้บอกเล่าเรื่องราวระหว่างเธอและสามีที่ป่วยมานาน 20 กว่าปี เธอใช้ความรักเป็นพลังในการดูแลสามีตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกัน แม้บางช่วงที่เคล้าด้วยความรู้สึกท้อ เศร้า และยังปรากฏร่องรอยของความคิดถึงเมื่อจากไป แต่เธอก็เข้มแข็งพอที่เดินต่อและเก็บเกี่ยวความรู้สึกที่ดีไว้ในหัวใจด้วยพลังของความรัก ดังที่เธอกล่าวว่า

ใช้ความรักเป็นตัวผลักดัน ที่จะทำให้พี่เขาด้วยความเต็มใจ หากตอนนี้คิดย้อนกลับไปมีความสุขนะคะ ที่ได้อยู่ใกล้ชิดกัน ...หากไม่มีการเจ็บป่วย ชีวิตคู่อาจล้มไปแล้ว

อีกกรณีคือเรื่องราวของผู้ป่วยจากบันทึกเรื่อง “บุญสะตุ้ง” ของ เบญจมาส วงศ์มณีวรรณ (หน้า 87) ในใจความช่วงท้ายของการสนทนาระหว่างผู้เขียนบันทึกซึ่งเป็นพยาบาลที่คอยเยียวยาและเสริมพลังให้ผู้ป่วยได้กล่าวว่าพลังความรักของครอบครัวที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยมีความสุขใจ แม้ขณะเผชิญมะเร็งระดับ

ก่อนลากลับ (ผู้เขียนบันทึก) ถามถึงสิ่งที่ผู้ป่วยสั่งเสียไว้กับสามีและลูกๆ มีอะไรบ้าง

ผู้ป่วยบอก ไม่ห่วงอะไรเลยไม่ลังเลอะไรแล้ว ถ้าตัวเองตายก็ไปอยู่อีกภพที่สบายจะได้
ไม่ปวดทรมาน คนที่อยู่ก็ดำเนินชีวิตต่อไป

พอผู้ป่วยพูดถึงตรงนี้สามีเริ่มตาแดงๆ เอามือจับขาของผู้ป่วยเพื่อให้ง่ายใจ แล้วค่อย
เดินไปเข้าห้องน้ำสักพักก็มาร่วมวงสนทนาต่อทำให้พยาบาลได้เรียนรู้ว่าผู้ป่วยวางใจได้แล้ว
จริงๆ ไม่มีการลังเลอะไรไม่ห่วงอะไรเพราะทุกอย่างก็คงดำเนินได้เองเป็นไปตามธรรมชาติ

สิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเข้มแข็งต่อสู้กับโรคไม่กลัวตายเนื่องจากความรักของครอบครัว

พลังความรักของสามีและลูกๆ ที่ทำในสิ่งที่ผู้ป่วยชอบ (บวช สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม)
ทำให้ผู้ป่วยเกิดความสุขทางใจบนความทุกข์ทางกายจากการเจ็บป่วย

○ การพูดกับผู้ป่วยให้ปล่อยวางและหมดห่วง ด้วยพลังแห่งรักในครอบครัว

ความห่วงกังวลของผู้ป่วย บางครั้งเป็นพันธะทางใจอันสำคัญที่เหนี่ยวรั้งความทุกข์ไว้กับตัว
เอง หรือเกิดกับญาติที่ยังมีสิ่งค้างคา หลายครั้งที่ความห่วงกังวลนั้นคลายลงได้ด้วยพลังความรักและ
สายใยในครอบครัว

จากบันทึกเรื่อง “แม่หลับให้สบายนะคะ” ของ มารยาท สุจริตวรกุล (หน้า 58) ได้บันทึก
ไว้ว่าครอบครัวของผู้ป่วยสามารถทำให้ผู้ป่วยมีอาการสงบก่อนที่จะเสียชีวิตได้ โดยการพูดนำทางและ
ปลดเปลื้องห่วงกังวลของคนเป็นแม่ ด้วยคำพูดของลูกสาว

ลูกสาวเริ่มพูดกับแม่ว่า “แม่นอนหลับชะนะ ไม่ต้องห่วงลูกทุกคน ลูกๆ ทุกคนจะรักกัน
มากๆ ไม่ทะเลาะกัน จะดูแลกันตลอดเวลา และจะช่วยกันดูแลป้าด้วย แม่ไปไหว้พระ
ให้สบายใจนะ เอาเงินนี้ (ลูกสาวเอาเงินใส่มือแม่) แม่ไปทำบุญนะ ใครเรียกแม่ ไม่ต้อง
หันกลับมาดูนะจ๊ะแม่ ลูกๆ ทุกคนโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกของแม่ แม่หลับให้สบาย
นะคะ”

ลูกสาวของผู้ป่วยพูดด้วยน้ำเสียงที่ส่ำเสมอ น่าฟัง และไม่สิ้นเครือ หลังพูดจบแม่ของเธอได้หายใจแผ่วลงเรื่อยๆ และค่อยๆ จากไปอย่างสงบ ด้วยสีหน้าสงบเหมือนคนนอนหลับ ท่ามกลางลูกๆ ที่อยู่เคียงข้างจนนาทีสุดท้าย

ส่วนในบันทึกเรื่อง **“อาการกระสับกระส่ายไม่สงบ จะทำอย่างไรดี (อาการตอนจบ)” ของ กานดาวศรี ตลาธรรมกิจ (หน้า 85)** ก็ได้เล่าเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงพลังความรักของครอบครัวที่ทำให้อาการซึ่งมีอาการกระสับกระส่าย ไม่สงบ ไม่ปิดตา เย็นลงได้และจากไปอย่างสงบในที่สุดท่ามกลางความรัก ความสามัคคีของลูกหลานที่กล่าวถึงความในใจครั้งสุดท้ายต่ออาการของพวกเขา

หมอโอบอเดินเข้าไปกอดอาการ **“โอบอรักอาการมากที่โอบอได้เป็นหมอก็เพราะอาการได้อบรมสั่งสอนเลี้ยงดูเป็นอย่างดีอาการเป็นแบบอย่างในด้านความเข้มแข็งขยันอดทนและมุ่งมั่น”**

หลังจากคุณหมอโอบอพูดจบหลานๆ ที่เป็นเภสัช นักจิต วิศวกร เข้าไปพูดและปฏิบัติเหมือนอย่างคุณหมอโอบอ

คุณหลิน (อาหญิง) เรียกน้องชายคุณโป่ง (นามสมมติ) ลูกชายอาการคนสุดท้ายให้มาราบที่เท้าอาการเพื่อขอโหสิกรรม **“ป้า ลูกจะลดการตี๋มสุรา จะดูแลสวนยางให้ดีและวันนี้เอาบัญชีค่าสวนยางมาให้ดู”**

คุณหลินเรียกคุณหมอโอบอและปู่เป้มาราบขอขมาโหสิกรรมอาโป่งที่ข้างเตียงอาการ **“หลานทั้งสองคนขอขมาขอโหสิกรรมที่เคยได้ล่วงเกินพูดจาไม่ดีกับอาโป่ง”**

บรรยากาศในขณะนั้นเต็มไปด้วยความรักความอบอุ่นฉันรู้สึกประทับใจที่ได้เห็นลูกหลานอาการได้ขอขมาขอโหสิกรรมซึ่งกันและกันแสดงถึงพลังของความรักและความสามัคคีทุกคนบอกกับอาการว่า **“จะรักและช่วยเหลือกัน”** หลังจากนั้นอาการกระสับกระส่ายของอาการลดลงตาเริ่มปิด ในที่สุดหลังจากนั้นประมาณ 1 ชั่วโมงอาการก็จากไปอย่างสงบ

อีกบันทึกหนึ่ง เรื่อง “ยังไม่อยากตาย ห่วงลูก” ของ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (หน้า 91) ก็ทำให้เห็นชัดถึงพลังความรักในครอบครัวเช่นกัน เมื่อผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้ายวัย 39 ปี ที่มีอาการกระสับกระส่ายและเพื่อตลอดตลอดคืนว่า “ยังไม่อยากตาย ห่วงลูก” “จะต้องตายแน่ๆ แล้วหรือนี้” พอรุ่งขึ้นก็มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ ตัวผู้ป่วยเองมีลูกสาว 2 คน วัย 9 และ 14 ปี ที่ยังห่วง ส่วนลูกสาวของเขาเองก็เศร้าไม่ต่างกัน สิ่งที่คุณกานดาวศรีทำ คือการเข้าไปคุยกับญาติผู้ป่วยถึงการเตรียมตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น นี่คือใจความตอนหนึ่งหลังจากคุยกับน้องพลอย ลูกสาวคนเล็กของผู้ป่วย

“น้องพลอยทราบไหมคะว่าพ่อป่วย” ฉันทันไปถามน้องพลอย

“ทราบค่ะ” น้องพลอยตอบ

“ทราบไหมคะว่าพ่อป่วยมาก” ฉันทถามเพื่อประเมินการรับรู้ของน้องพลอย

“ทราบค่ะ” น้องพลอยตอบพร้อมกับพยักหน้าน้ำตาซึม

“น้องพลอยรู้สึกอย่างไร” ฉันทถามต่อ

“กลัว...กลัวพ่อตาย” น้องพลอยพูดแล้วน้ำตาซึม

“ถ้าวันหนึ่งพ่อต้องไปสวรรค์ น้องจะว่าไงคะ” ฉันทถาม

น้องพลอยอึ้งเจิบเศร้า น้ำตาซึม ฉันทจึงเข้าไปกอดน้องพลอยพร้อมพูดว่า “วันหนึ่งทุกๆ คนต้องไปสวรรค์ บ้าเองก็ต้องไปสวรรค์แต่จะไปช้าเร็วไม่เท่ากัน แต่การที่จะไปสวรรค์ได้นั้นต้องไปด้วยจิตใจที่สงบและมีความสุข ถ้าน้องพลอยต้องการให้พ่อได้ไปสวรรค์ให้น้องพลอยบอกกับพ่อว่า พอลอยรักพ่อ พ่อไม่ต้องห่วงพลอย พอลอยจะตั้งใจเรียนหนังสือเป็นเด็กดี โตขึ้นพลอยจะดูแลอย่าไม่ต้องห่วงย่า”

ในช่วงท้ายของชีวิต แม่ พี่สาว และลูกสาวทั้งสอง ต่างอยู่เคียงข้างผู้ป่วย จนกระทั่ง 1 วันก่อนเสียชีวิต น้องพลอยเข้าไปกอดพ่อแล้วพูดว่า “พลอยรักพ่อ พ่อไม่ต้องห่วงพลอย พลอยจะตั้งใจเรียนหนังสือเป็นเด็กดี โตขึ้นพลอยจะดูแลย่าไม่ต้องห่วงย่า” ญาติๆ ที่อยู่ข้างเตียงต่างน้ำตาซึมนึกไม่ถึงว่าน้องพลอยจะพูดเช่นนี้ หลังจากนั้นไม่นาน อาการกระสับกระส่ายของคุณพุด(ผู้ป่วย)ลดลงสุดท้ายจากไปอย่างสงบ

บทส่งท้าย

การถอดบทเรียนครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการสังเคราะห์ประสบการณ์เกี่ยวกับการค้นพบความสุข และแง่มุมเชิงบวกของผู้ป่วยระยะท้าย ครอบครัว และผู้ดูแล

หากเปรียบชีวิตคือการเดินทาง พวกเขาคงได้เดินมาถึงจุดเปลี่ยนในชีวิต หรืออาจเป็นจุดหมายที่สิ้นสุดสำหรับบางคน แนนอน แรกเริ่มอาจไม่สวยงาม ชวนคร่ำหมองที่ต้องพบว่าการเดินทางของใคร คนหนึ่งอันเป็นที่รักได้เดินถึงจุดสิ้นสุด และกำลังหยุดลง

นี่คือเส้นทางที่ขรุขระ ท่ามกลางฟ้าหม่น

แต่ด้วยความหวัง กำลังใจ การยอมรับ ปล่อยวาง เต็มเต็มความรัก และหันมามองด้านดี แทนที่จะยึดติดกับทุกข์ฝ่ายเดียว พวกเขาได้ก้าวพ้น และหันกลับมามองความทุกข์ด้วยสายตาที่เข้าใจมากขึ้น ความสวยงามที่แทรกตัวอยู่จึงได้ปรากฏ

บางครั้ง ความขรุขระอาจเพิ่มความแข็งแกร่ง ฟ้าที่หมองหม่นก็อาจเพิ่มความสว่างในใจ นั่นคือสิ่งที่เราเลือกได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกเก็บเกี่ยวสิ่งใด และก้าวเดินต่อไปได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็ชีวิตที่ต้องเดินต่อ หรือสุดปลายทางแล้วความสุขใจและความสวยงามของชีวิต เกิดขึ้นได้เสมอ

เช่นตัวอย่างในบันทึกต้นเรื่อง และอีกมากมายรอบตัวเรา

นี้อาจไม่ใช่สูตรสำเร็จที่นำไปใช้กับทุกคน แต่เป็นบทเรียนเพื่อเรียนรู้ที่จะเข้าใจการจัดการกับชีวิตที่ประสบทุกข์จากการเจ็บป่วยและสูญเสีย อันยากจะเลี้ยง

ชีวิตมักเลี้ยงที่จะทุกข์ และหันเข้าหาสุข แต่เมื่อใดที่ เก็บสุขกลางทุกข์ ได้ เมื่อนั้นไม่ว่าต้องเจอกับอะไร ...เรื่องนั้นก็จะมีมุมสวยงาม และให้สิ่งมีค่ากลับมาเสมอ

บันทึกต้นเรื่อง



มรดกที่เป็นทรัพย์ภายในอันล้ำค่ายิ่งกว่าทรัพย์ภายนอก ที่พ่อมอบให้ข้าพเจ้าตั้งแต่ลืมตาเกิดมา จนจำความได้ คือการอบรมสั่งสอนทั้งทางโลกและทางธรรม ในรูปแบบคำพูดคำเขียน และประพจน์ให้เห็นเป็นตัวอย่าง

ใครๆ ต่างมีพ่อ...ไม่ว่าใครจึงต้องกำพร้าพอกันทุกคน ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อปลายเดือนมีนาคมปีนี้ เพื่อนๆ ได้บอกว่าข้าพเจ้าโชคดีที่เพิ่งสูญเสียพ่อวัย 90 ปี ในขณะที่ข้าพเจ้ามีอายุมากถึง 64 ปีแล้ว ซึ่งนับเป็นการ ‘กำพร้าพ่อ’ ในเวลาตามควรแก่กาลของการสิ้นสภาพสังขารตามวัฏจักรแห่งธรรมชาติ

พ่อสิ้นลมอย่างสงบด้วยอาการเส้นโลหิตแตกในสมอง หลังจากล้มป่วยเพียง 11 วัน โดยหมอให้นอนดูอาการในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลเอกชนเพียง 3 วัน แล้วอนุญาตให้ย้ายมาบริบาลท่ามกลาง การดูแลของลูกๆ อย่างใกล้ชิดในคลินิกของลูกสาวที่เป็นหม่ออีก 8 วัน เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสครั้งสุดท้ายที่พวกเราได้สนองพระคุณท่านอย่างเต็มที่

ในระหว่างนั้น พ่อผู้สติตลอดเวลา และมีพลังจิตแก่กล้าในการพยุงตัวนั่งเพื่อลูกเข้าห้องน้ำด้วยตนเอง แต่เมื่อผู้พยาบาลไม่ยอมตามใจ เพราะเกรงจะเกิดอุบัติเหตุ พ่อจึงได้ยอมรับสภาพอย่างเข้าใจ รวมถึงการสงบกายใจนอนพนมมือฟังเทปสวดมนต์และการบรรยายธรรมจากพระสุปฏิปันโนที่ลูกๆ เปิดให้ฟังแก่เหงา ก่อนจะละทิ้งกายจากไปอย่างนุ่มนวล เสมือนแสงเทียนค่อยริบหรี่มอดดับลง เมื่อสิ้นปลายไส้เทียน...

ไม่มีสายระโยงระยางของกระบวนการทางแพทย์ที่จะยืดยุดฉุดรั้งไว้ ไม่มีเสียงระฆังร่ำให้ฟูมฟายจากผู้ใกล้ชิดที่ล้อมรอบตัวพ่อ ด้วยเพราะพวกเราทุกคนพร้อมใจที่จะ ‘ปล่อยวาง’ เพื่อให้จิตของพ่อที่ได้

คุณนงนาทกล่าวเพิ่มเติมว่าสิ่งที่ทำให้คุณนงนาทสามารถมองการสูญเสียครั้งสำคัญครั้งนี้ ออกมาเป็นเรื่องราวดีๆ เชิงบวกเช่นนี้ได้ ก็คือ ประสบการณ์และความเข้าใจในพุทธวิธี ที่สะท้อนการรู้เท่าทันของความจริงในเรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้เราดำรงตนในความไม่ประมาทขาดสติ ย่อมเตรียมพร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ ที่จะเผชิญความไม่เที่ยงแห่งวัฏสังสารอยู่ตลอดเวลา และเก็บเกี่ยวคุณค่าของความเป็นปัจจุบันให้ดีที่สุด

ฝึกมาแล้วอย่างเข้มข้นและยาวนานในวิถีพุทธธรรมแห่งหลัก ‘ไตรลักษณ์’ ก้าวไปสู่การปฏิสนธิในภุมิภพใหม่ตามบุญญาบารมีที่ได้ตั้งปณิธานไว้ โดยไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลังแต่อย่างใด เปรียบดั่งเปลวเทียนสว่างไสวระยับตา เมื่อยามจุดเทียนเล่มใหม่...

พ่อและแม่สถิตยอยู่ในใจใฝ่ฝันถึง
เฝ้าคำนึงทุกคืนวันไม่หักหาย
ต่อให้ลี้ล้นจากดินฟ้าชีวาวาย
ลูกไม่เคยคลายรักแท้แนบแนใจ

หลังการตายของพ่อ ข้าพเจ้าในฐานะลูกคนโต ต้องเป็นผู้จัดการมรดกตามพินัยกรรมที่พ่อเขียนสั่งไว้ด้วยลายมือสวยงามเมื่อพ่ออายุ 84 ปี มีทรัพย์สินภายนอกที่เป็นตัวเงินในบัญชีธนาคารและที่ดินที่พ่อได้แบ่งสรรอย่างสมเหตุสมผลและยุติธรรม

ข้าพเจ้ามองผ่านสิ่งเหล่านั้นไปด้วยความรู้สึกที่คงไม่แตกต่างจากทายาททั่วไปที่สมควรสำนึกว่า หากขาดความรอบคอบไม่ระมัดระวังในการบริหารทรัพย์สินตกทอดนี้ให้คงงอกเงยสืบต่อไป วันใดวันหนึ่งข้างหน้า ทรัพย์สินที่ได้มาโดยไม่ได้ลงทุนลงแรงเอง ย่อมละลายหมดไปได้ในที่สุด

ในการจัดทำหนังสืออนุสรณ์งานศพของพ่อ ข้าพเจ้ารำลึกได้ว่ายังมีมรดกที่เป็นทรัพย์สินภายในอันล้ำค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินภายนอกข้างต้นอีกจำนวนหนึ่งที่พ่อมอบให้ข้าพเจ้าตั้งแต่ลืมตาเกิดมาจนจำความได้ คือการอบรมสั่งสอนทั้งทางโลกและทางธรรม ในรูปแบบคำพูดคำเขียน และประพจน์ให้เห็นเป็นตัวอย่าง เป็นกิจวัตรติดตาตรึงใจยากที่จะลืมเลือน

พ่อได้หยิบยื่นทรัพย์สินนี้ให้ โดยเริ่มจากบอกเล่าเรื่องง่ายๆ ไปถึงเรื่องซับซ้อน เรียบเรียงร้อยถ้อยคำ กระชับชัดเจน เป็นรูปธรรมจากประสบการณ์อันยาวนานของพ่อ ในหลากหลายแนวทาง เช่น

- วิถีปฏิบัติในการดำรงชีวิตแบบพอเพียงบนพื้นฐานของคุณธรรมและความเพียร
- การรักษาระเบียบวินัยอย่างสม่ำเสมอ
- การหมั่นพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์แก่ตนและสังคม
- การปลูกฝังหนทางปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์ในแนวพุทธอริยมรรคอย่างเป็นขั้นตอน

ทรัพย์สินภายในที่พอมอบไว้ให้เหล่านี้ ข้าพเจ้าไม่หวังที่จะเก็บไว้เป็นสมบัติส่วนตัว เพราะเป็นทรัพย์สินที่ ‘ยิ่งให้ยิ่งได้’ ไม่มีวันหมดสิ้น

ดังนั้น ตั้งแต่พ่ออายุ 80 ปีเป็นต้นมา ข้าพเจ้าจึงเชิญให้พ่อเขียนประสบการณ์และแนวคิดทุกด้านที่พ่อเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ในการถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลัง

พ่อได้อุทิศสัปดาห์วันละเล็กละน้อย รวบรวมให้ข้าพเจ้าจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึกครบอายุ 80 ปี 81 ปี และ 82 ปีของพ่อ สำหรับแจกลูกหลานอย่างต่อเนื่อง เป็นที่ชื่นชมของผู้รับมาก

แต่น่าเสียดายที่ในปีถัดต่อมา พ่อหยุดเขียนโดยบอกข้าพเจ้าอย่างถ่อมตัวว่า “หมดภูมิแล้ว” ข้าพเจ้าจึงถือโอกาสนำทรัพย์สินในสุตริกเหล่านี้พิมพ์รวมเล่มในหนังสืออนุสรณ์งานศพของพ่อเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

ทุกบททุกตอนปรากฏเป็นเนื้อหาสาระหนาถึงกว่า 200 หน้า ซึ่งแขกหรือเป็นจำนวนมากทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักพ่อได้มีน้ำใจตอบรับกลับมาว่า ดีใจที่ได้รับแบ่งปันมรดกทางใจนี้

สำหรับข้าพเจ้านั้น พ่อได้เคยเขียนโอวาท ‘เดือนสติ’ เฉพาะตัวอันสะท้อนหลักมรรชาวาธรรมเป็นของขวัญในโอกาสครบอายุ 60 ปีของข้าพเจ้า...

“พ่อมีลูกคนแรกเป็นผู้หญิงร่างน้อยน่ารักเอ็นดู แต่ให้ชื่อว่า ‘ใหญ่’ วันข้างหน้าจะได้เป็นใหญ่ มีคนนับหน้าถือตา เลยตั้งชื่อจริงว่า ‘นงนาท’ คือนางผู้เป็นใหญ่

- เมื่อเป็นใหญ่แล้ว ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา จะได้ไม่เพลอว่า เป็นใหญ่แล้วจมไม่ลง
- ผู้เป็นใหญ่ที่แท้จริงต้องอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะของแท้ย่อมตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้
- ผู้เป็นใหญ่ย่อมพูดน้อย พูดแต่เรื่องมีสาระ
- ผู้เป็นใหญ่ย่อมกล่าวอ่อนหวานต่อผู้มีทุกข์ เขาจะได้เป็นสุขชื่นใจ
- ผู้เป็นใหญ่ย่อมดำรงในหลักพรหมวิหาร
- ผู้เป็นใหญ่ย่อมแสวงหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม และประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ว่า...

ทุกสิ่งในโลกย่อม อนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งย่อมทุกขัง เป็นทุกข์มากบ้าง น้อยบ้าง ทุกสิ่งย่อมเป็นอนัตตา แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่อัตตาของเรา มันเป็นตัวตนของสัตว์โลก แต่เราคือ จิต เข้าไปอาศัยอยู่ และยึดถือเป็นตัวตนของเรา พระพุทธเจ้าสอนให้ปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความว่าง มีความสุข...”

ลูกเขียนบันทึกนี้ ในวันพ่อแห่งชาติในปีที่พ่อจากโลกไปแล้ว เพื่อขอน้อมรำลึกถึงพระคุณอันใหญ่หลวงของพ่อที่รักและเคารพบูชา ผู้เป็นพรหมของบุตรตลอดชีวิตนิรันดร (5 ธันวาคม 2551)

ชุมชนทรัพยากรงาน เรื่องเล่าจากใจ คนรัก palliative care ศรีนครินทร์ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

สุธิธา พิมพ์สวัสดิ์

<http://www.gotoknow.org/posts/555613>

เมื่อกล่าวถึงงานการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายหลายคนมองว่าเป็นงานที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้า ความสลด หดหู่ “จะดีหรือมาทำงานนี้ ทำได้อย่างไร ไม่เอาหรอก กลัวร้องไห้ตามคนไข้” “ใครที่ทำได้ ต้องยอมรับ ขอชื่นชม” หรือบุคลากรทางการแพทย์หลายท่านบอกว่า อยากทำแต่ไม่รู้จะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหวไปกับผู้ป่วยและครอบครัวได้หรือไม่ ไม่มีองค์ความรู้ ไม่รู้จะทำอะไรบ้าง เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ป่วยระยะท้าย การสื่อสารกับคนที่มึนเวลาเหลืออยู่บนโลกใบนี้เพียงไม่กี่วัน ไม่กี่เดือน จะพูดกับเขาอย่างไร เริ่มต้นตรงไหน หลายเหตุผลที่เป็นเสมือนกำแพงขวางกั้นให้คนที่อยากมาทำงานด้าน palliative care ต้องหยุดคิดและสะดุดลง

ความรู้สึกกลัว กลัวความเศร้า กลัวต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานหรือการตายของผู้ป่วยที่กำลังจะมาถึง แล้วไม่สามารถรับได้ ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้ กลัวจะต้องหวั่นไหวไปกับความทุกข์นั้นและส่งผลให้ตัวเองเกิดความหดหู่ พระไพศาล วิสาโล ท่านเคยสอนไว้ว่า

“ความตายไม่ใช่เหตุแห่งทุกข์ ทศนคติ ท่าทีของเราต่อความตายต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญ ตายไม่น่ากลัวเท่าการกลัวตาย ตายไม่สร้างทุกข์ ตายไม่ใช่วิภวฤติแต่เป็นโอกาสด้านจิตใจ นำพาผู้คนที่สุขสงบโดยการยกระดับทางจิตใจ จิตวิญญาน เพราะฉะนั้นเราต้องทำเสมือนว่า ให้ระลึกถึงความตายเป็นเรื่องปกติ ดังคำพระพุทธเจ้าสอน”

อย่างไรก็ตามก็ยังมีแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ส่วนหนึ่งให้ความสนใจกับ งานด้านการดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในระยะใกล้ตาย

หน่วยการุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2553 โดยรองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศรีเวียง ไพโรจน์กุล ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารทุกฝ่ายในคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น และงบประมาณการก่อตั้งส่วนหนึ่งจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เราเริ่มต้นนับหนึ่งจากแพทย์ประจำหน่วย 1 คน และพยาบาล 2 คน จากเล็กๆ ค่อยๆ เติบโต ภารกิจต่างๆ ใน

การปฏิบัติการให้การดูแลเยียวยาผู้ป่วยระยะท้ายให้มีโอกาสได้ตายดี โดยให้ช่วยเหลือจัดการอาการไม่สุขสบายด้านร่างกาย บรรเทาความปวดและอาการอื่นๆ สื่อสารกับผู้ป่วยและครอบครัวให้ได้มีส่วนร่วมในการวางแผนดูแลในระยะท้าย ประสานเครือข่ายดูแลต่อเนื่องใกล้บ้านเมื่อผู้ป่วยต้องการกลับไปเสียชีวิตที่บ้าน

สิ่งเหล่านี้ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านสาขาและค่อยๆ เติบโตและแข็งแรง และการที่ต้นไม้จะเติบโตแข็งแรงได้สิ่งสำคัญคือต้นไม้ต้นนั้นจะต้องฝังรากลงลึก ดูแลตัวของมันเองได้ด้วยเพราะมีเช่นนั้นต้นไม้อาจล้มลงได้ หากเปรียบหน่วยการุณรักษาก็เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มต้นของการขยายเมล็ดพันธุ์ไม้ คนทำงานในหน่วยการุณรักษาก็เปรียบเหมือนกิ่งก้านสาขา กิ่งก้านจะงดงามเขียวชอุ่มก็อยู่ที่การดูแลใส่ปุ๋ย รดน้ำพรวนดิน แต่สำคัญไปกว่านั้นคือการที่เรามีเมล็ดพันธุ์ที่ดีและสมบูรณ์ก่อน

ทุกชีวิตที่ผ่านเข้ามาให้ทีมได้ดูแลคือบทเรียนรู้ที่มีคุณค่า สิ่งสำคัญคือเราได้เรียนรู้ความเป็นตัวเรา มองเห็นสมรรถนะของตัวเราคนทำงาน ความเป็นตัวตนของคน palliative care ถ้าเปรียบก็คือเมล็ดพันธุ์ palliative care ที่ดีนั้น ควรจะมีคุณสมบัติอย่างไร

1. ความมั่นคง หนักแน่น (sustaining oneself) ถ้าเปรียบส่วนของต้นไม้สมรรถนะนี้คือส่วนของราก รากที่ทำให้ต้นไม้มั่นคงจะต้องเป็นรากที่แข็งแรงด้วย ซึ่งหมายถึงรากฝอยที่ดิ้นเองมารวมกัน นั่นหมายถึงผู้ที่ทำงานด้าน palliative care จะต้องมีความที่แข็งแรงมั่นคง และยั่งยืนกับสิ่งที่เป็นดังนี้

- 1.1 เป็นผู้ให้และผู้รับ
- 1.2 จริงใจ
- 1.3 เสียใจเป็น
- 1.4 รู้จักผ่อนคลาย
- 1.5 เต็มเต็ม เต็มพลังให้พร้อมอยู่เสมอ

การเป็นคนทำงาน palliative care เราต้องทำด้วยความเต็มใจ สมัยครใจ และเป็นงานที่เราอยากทำ ให้คิดว่าเราสวยจากภายใน เป็นคนที่สวยทั้งภายนอกและภายใน งานทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ได้สร้างบุญสร้างกุศล สำคัญเพราะผู้ป่วยระยะท้ายผู้ป่วยจะอ่อนไหวต่อปฏิกิริยาของเรา รับรู้ได้ว่าเราจริงใจกับเขาหรือไม่ เต็มใจที่จะช่วยเขาหรือไม่ ที่สำคัญอีกอย่าง คนทำงานด้าน palliative care ต้องมีพื้นที่ปลอดภัยให้มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกถ้าหากรู้สึกเศร้าไปตามผู้ป่วยกลับไปถึงที่ทำงานแล้วอยากร้องไห้ ก็ร้องได้ จะต้องมีแหล่งสนับสนุนที่ดี เหมือนมีเสปียงสะสม หรือบางคนไม่ชอบร้องไห้แต่มีวิธีการระบายออกในรูปแบบอื่นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเพราะทุกคนต่างมีเป้าหมายและความคิด การวางแผนชีวิตที่แตกต่าง

2. พร้อมทั้งจะเผชิญต่อความกลัว คนทำงานด้าน palliative care ต้องเผชิญหน้าต่อความกลัวตายของผู้ป่วย ของญาติ และเมื่อหันกลับมามองดูตัวเอง ทำให้เกิดกลัวความทุกข์ทรมาน มองเห็นความทุกข์ ความกลัวของตัวเอง ถามตัวเองว่า ถ้าเป็นเรา เราจะเป็นอย่างไร ในขณะที่ช่วยผู้ป่วยที่มีความกลัวให้หายจากความกลัว ตัวเองก็ยิ่งจะกลัว เพราะฉะนั้นเราจะต้องดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดความกลัว

3. ความสามารถในการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว พัฒนาความไว้วางใจให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่น ให้เวลาและเป็นผู้ฟังที่ดี อยู่ตรงนั้นเป็นเพื่อน

4. ดูแลจัดการความไม่สุขสบายทางด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ

5. เป็นผู้ให้การสนับสนุน เราจะต้องเชื่อมั่นว่าผู้ป่วยเขาเลือกที่จะตายตามที่ต้องการ ทีมมีบทบาทเป็นผู้ให้การสนับสนุน เช่นเมื่อดูแลแล้วว่าการรักษาไม่เป็นผล เราต้องคุยกับผู้ป่วยและครอบครัวตามความเป็นจริง คุยถึงทางเลือก

6. พูดความจริง คนส่วนใหญ่อยากรู้ความจริงว่าตัวเองอยู่ในระยะสุดท้าย คนทำงาน palliative care ควรจะพูดความจริงเกี่ยวกับระยะสุดท้ายของผู้ป่วย

7. สามารถให้การช่วยเหลือดูแลครอบครัว ประเมินความสามารถ พัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลสนับสนุนให้เกิดการเสริมพลังความสามารถ เปิดโอกาสให้ครอบครัวผู้ดูแลได้พักผ่อนหรือมองหาแหล่งช่วยเหลือถ้าครอบครัวมีภาระที่ยากลำบาก

8. สามารถให้การดูแลในมิติจิตวิญญาณ คุณค่าความหมายชีวิต ความเชื่อ มองหา unresolved issue ผู้ป่วยอยากบอกอะไร อยากสั่งเสียอะไร เราสามารถช่วยเติมเต็มให้มีความสมบูรณ์เท่าที่จะทำได้

9. เป็นผู้ที่จิตใจหนักแน่นยอมรับคำติเตียน คำชื่นชม เพราะงาน palliative care ในประเทศไทยยังเป็นที่ยอมรับน้อย บางครั้งการเข้าหาผู้ป่วยอาจจะถูกมองว่า มาทำอะไร ฉันยังไม่ตาย ฉันยังไม่พร้อมที่จะให้ทีมนี้เข้ามาดูแล บางครั้งเราถูกปฏิเสธ เห็นทีมนี้มาแล้วไม่ค่อยสบายใจ ทีมนี้เป็นสัญลักษณ์ของความตาย ไม่ต้องการให้ทีมนี้เข้ามาดูแล

10. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพ

- Emotional Stability: เป็นความสามารถของบุคคลในการรองรับแรงกดดัน ควบคุมอารมณ์ บุคลิกที่สำคัญ คือ สุขุม สงบ เพราะผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัวมักจะมีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียที่รุนแรง ในบางครั้ง มีความต้องการการประคับประคอง ต้องการการได้รับการตอบสนองอย่างรวดเร็ว บางครั้งแสดงอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น โกรธ พุดจาไม่สุภาพ ไม่ยอมรับฟังในสิ่งที่เราให้คำแนะนำ

- Agreeableness: มีความอ่อนปรนกับผู้อื่น มีความสามารถในการประสานงานที่ดี เชื่อใจได้ มีความยืดหยุ่นสูง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- Empathy: มีความเห็นอกเห็นใจเข้าถึงจิตใจผู้ป่วยและครอบครัว

กลับจากบรรยายที่โรงพยาบาลมหาสารคาม ฉันทกับอาจารย์หมอศรีเวียงมีนัดกันว่าเราจะไปดูคนไข้ที่อยู่ในความดูแลของหน่วย และเริ่มรับไว้ในโปรแกรมตั้งแต่ต้นเดือนพฤษภาคม ซึ่งอาการตอนนี้ น่าเป็นห่วงกว่าคนอื่นๆ ในโปรแกรม

ฉันกำลังพูดถึงบุ่ม บุ่มเป็นหญิงสาวหน้าตาสะสวย วันแรกที่ได้รับการปรึกษาให้ทีมมาร่วมดูแล ฉันเองได้รับทราบเรื่องราวอาการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมของบุ่มนับตั้งแต่ปี 2552 จนกระทั่งครั้งนี้ที่ต้องมานอนโรงพยาบาล ทั้งที่ยังแต่งงานได้ไม่ถึงสิบปี ทำให้ฉันรู้สึกสะเทือนใจไม่น้อย

ระหว่างนั่งรถไปมหาสารคาม อาจารย์เอ่ยกับฉันว่า “บุ่มແຍ່แล้วกຸ້ງ ตอนนี้อาการไม่ดีเลย หมอคิดว่าเขาคงมีเวลาอีกไม่กี่วัน หมอคุยกับแม่ แม่ต้องการให้หมอบอกความจริงกับบุ่ม หมอก็พยายามพูดกับเขา เขาถามหมอว่า บุ่มมีเวลาอีกนานแค่ไหน หมอตอบเขาไปว่า อยู่ที่ร่างกายของบุ่มจะต่อสู้ไปได้ แต่เมื่อถึงวันนั้นจริงๆ หมอจะช่วยหนุนเต็มที่ไม่ให้เจ็บปวด ไม่ให้ทรมาน หมอสัญญา”

นี่คือคำบอกเล่าถึงอาการล่าสุดของบุ่มจากอาจารย์หมอศรีเวียง ได้ฟังดังนั้นฉันจึงบอกกับอาจารย์ว่า “เย็นนี้กลับจากบรรยายที่มหาสารคาม กุ้จะแวะไปดูบุ่ม”

อาจารย์เลยบอกกับฉันว่า “บุ่มเขาถามหา กุ้ด้วย งั้นเย็นนี้เราไปดูบุ่มพร้อมกัน”

หกโมงตรง ทันทีที่ล้อรถหยุดหมุนมาจอดที่หน้าอาคารสว. เราสองคนต่างไม่รอช้าตรงดิ่งไปที่ชั้น 15 ทันที ภาพที่เห็นก็คือบุ่มเริ่มหายใจลำบาก ภาพหญิงสาวหน้าตาสวยผิวพรรณผ่องใส วันนี่ยังมีเค้าให้เห็น แต่สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไปคือ บุ่มไม่รู้สึกตัวแล้ว ทันทีที่เห็นฉันเดินเข้าไปกับอาจารย์ นนท์..สามีของบุ่มที่ฟังแต่งงานกันยังไม่ถึง 3 เดือนลูกจากที่นั่งข้างเตียงเปลี่ยนให้ฉันเข้าไปนั่งแทน พร้อมกับเอ่ยว่า “พี่กุ้ ช่วยสอนฝึกสมาธิ ฝึกลมหายใจเลยครับ พวกผมสวดมนต์หลายรอบแล้ว”

แม่บุ่มอยู่ในอาการเศร้าโศกกับการที่กำลังจะสูญเสียลูกสาวที่รักยิ่ง โผเข้ากอดอาจารย์พร้อมกับปล่อยโฮ ฉันทเข้าไปนั่งแทนที่นนท์ พร้อมกับบอกบุ่มว่า

“ที่กั๋งมาแล้ว ตั้งสติให้มัน ให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไว้ มือข้างซ้ายลูบที่ศีรษะเธอเบาๆ ให้นึกถึงวันที่เราไปถวายพระพุทธรูปด้วยกัน คุณนนท์ก็ไปด้วย และยังได้อุทิศส่วนกุศลให้ลูกด้วย ให้นึกถึงสิ่งดีดีที่ทำมาร่วมกันกับพ่อ แม่ น้อง ให้เกาะเกี่ยวเอาสิ่งเหล่านี้ไปด้วย และไม่ต้องห่วงอะไร”

ขณะนั้นใจฉันก็คิดถึงพระที่จะมาช่วยส่งบ๋ม ไม่รอช้าฉันรีบหยิบโทรศัพท์เพื่อโทรหาพระอาจารย์ ซึ่งตอนนี้ท่านมานอนรักษาที่หอผู้ป่วยสงฆ์อาพาธ และท่านก็เคยช่วยเมตตาคนไข้ระยะสุดท้ายที่ฉันและทีมดูแลหลายคนแล้ว “กราบนมัสการเจ้าค่ะ กั๋งมีคนไข้ที่อยู่ในความดูแล ใกล้จะเสียชีวิตแล้ว จะขอนิมนต์พระอาจารย์มาช่วยโปรดเจ้าค่ะ คนไข้อยู่ที่ตึก สว .15 เจ้าค่ะ”

ทันทีที่พูดจบพระอาจารย์บอกว่า “อาตมาจะไปเดี๋ยวนี้เลย”

ไม่ถึง 10 นาทีพระอาจารย์ก็มาถึง ประโยคแรกที่ท่านถามขึ้นมาคือ “คนไข้ชื่ออะไร”

ฉันรีบตอบ “ชื่อบ๋มเจ้าค่ะ”

“อ้าวโยมบ๋มให้กำหนดสตินะ ออย่ายึดมั่นถือมั่น ร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา ให้จับที่อารมณ์ที่ดี ไม่เกาะกับอารมณ์ รัก โลก โกรธ หลง ให้นึกถึงพระพุทธรูป”

ลั๊กพักท่านถามขึ้นท่ามกลางผู้คนที่ย่ำล้อมตัวบ๋มซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นคนที่รักบ๋มและบ๋มรัก “โยมบ๋มเขายังห่วงอะไรหรือเปล่า”

“เมื่อแรกที่มารับการรักษาที่เราหมอตระพบว่าเป็นโรคลูกกลมไปที่ปอด และตรวจพบว่าบ๋มตั้งครรภ์ จึงจำเป็นต้องทำแท้งออกเพื่อการรักษาที่ปลอดภัยสำหรับบ๋ม บ๋มเขาจึงรู้สึกผิดกลัวบาป กลัวลูกโกรธเจ้าค่ะ” ฉันตอบแทนทุกคน

“ว่าแล้ว อาตมาว่าต้องมีอะไรแน่ๆ เดินเข้ามารู้สึกว่ามันไม่โล่ง แล้วจิตก็สัมผัสได้ว่ามีเด็กวิ่งวนเวียน แสดงว่าเขาห่วงลูกเขา เขาจึงยังไปไม่ได้ อ้าวไป ไปเตรียมผ้าขาว ผ้ายาวมา ลังฆทาน ผ้าสบงด้วยนะ” ท่านหันไปบอกลูกศิษย์

เมื่อได้สิ่งต่างๆ ครบแล้ว พิธีสวดบังสุกุลตายเป็นภาษาบาลีให้ลูกของบ๋มก็เริ่มขึ้น จากนั้นสวดบังสุกุลเป็นให้บ๋ม “ถ้ารอดก็รอดด้วยปาฏิหาริย์นะ แต่ถ้าไม่ไหวก็คงไปตามสังขาร” สวดเสร็จท่านได้หันมาที่ทุกคนที่นั่งรายล้อมบ๋มอยู่ ซึ่งมีทั้งแม่ พ่อ น้องสาว น้องเขย หลาน สามี และพี่พยาบาล หมอ “การเกิดมาเป็นคนนั้นมันทุกข์ ถ้าเปรียบถ้วยชามก็คือ เราไปซื้อถ้วยมา คือการเกิดละ ใช้ถ้วยใบนั้นก็คือการตั้งอยู่ ถ้วยแตกก็คือการดับไป นี่แหละคือเหตุแห่งทุกข์ ไม่เห็นมันจะสุขตรงไหนเลย เกิดเป็นคนคนพูดอยู่ (ท่านหมายถึงตัวท่าน) ก็ยังจะแตกดับเหมือนกัน”

เสรีจพิธีท่านก็ให้พร กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร และท่านจึงขอตัวกลับ ฉันกับ อาจารย์หมอศรีเวียงอยู่เป็นเพื่อนครอบครัวสักพัก และกล่าวลาบ่มเป็นครั้งสุดท้าย เพราะเท่าที่ดูอาการ บ่มแล้ว อาจารย์บอกว่าอาจจะไม่สามารถผ่านคืนนี้ไปได้ แล้วเราจึงขอตัวกลับ ก่อนกลับแม่บ่มขอบคุณ ทุกคนและขอบคุณที่มีหน่วยการดูแลแบบประคับประคอง “ช่วยเราได้เยอะ ขอเป็นกำลังใจให้ขยายผลต่อไป”

สี่ทุ่มกว่าๆ เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น กริ่งๆ ฉันเดาไม่ผิดว่าต้องเป็นแม่บ่ม “คุณกุ่ม น้องบ่มเสียแล้วนะ ค่ะ ไปแบบสงบ เหมือนหลับไปเลย เขารอแม่พินนท แม่พินนทมาไม่ถึงสิบนาที บ่มก็ไป” แม่บ่มบอกข่าว การจากไปของบ่มด้วยน้ำเสียงสั้นเครือ

“กุ่มเสียใจด้วยนะค่ะแม่ เราทำเต็มที่แล้ว ทุกคนทำดีที่สุดแล้ว แต่โรคมันสุดวิสัยจริงๆ กุ่มขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ”

“ขอบคุณอาจารย์ศรีเวียง ขอบคุณคุณกุ่ม และพี่ๆ พยาบาลที่ดีก สว. 15 ทุกคน” จบจากคุยกับ แม่บ่ม ฉันก็ผล็อยหลับไปด้วยอาการง่วงจัด แต่ก่อนหน้านี้น้ำมันไม่ยอมปิด เหมือนกับจะรอฟังข่าว ด้วยความกังวลใจ

เช้าวันต่อมาฉันมาทำงานตามปกติ หลังประชุมกับอาจารย์แล้วฉันขอตัวไปดูคนไข้ที่อยู่ในโปรแกรม อีก 3-4 คน แต่ใจยังคิดห่วงครอบครัวบ่มเลยโทรหาแม่ ทันทีที่ทราบว่าทางครอบครัวยังไม่ได้รับบ่มกลับบ้าน ตอนนี้อยู่ที่ห้องพิธีกรรม จึงบอกแม่ว่า “เดี๋ยวกุ่มจะไปส่ง”

ขณะที่เดินไปใกล้จะถึงห้องพิธีกรรม เสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น ต้นสายคือพระอาจารย์ “คุณกุ่ม คุณบ่ม เป็นยังไงบ้าง”

“บ่มเสียแล้วเจ้าค่ะ ตั้งแต่เมื่อคืน กุ่มกำลังจะไปส่งที่ห้องพิธีกรรม”

“ถ้าฉันมาจะไปส่งด้วย ถือว่าไปเมตตาเป็นครั้งสุดท้าย”

ฉันดีใจมากที่ท่านจะมาเมตตาบ่มอีกครั้ง ท่านเคยบอกกับพวกเราซึ่งเป็นลูกศิษย์เสมอว่าท่าน บวชเป็นพระ บวชเพื่อที่จะมาให้ ไม่ได้บวชที่จะมาเอา ท่านบวชมาเมตตาโดยแท้

ประมาณ 20 นาที พระอาจารย์ก็เดินมาถึงที่ห้องพิธีกรรม ฉันเข้าไปขออนุญาตเจ้าหน้าที่ห้องพิธีกรรมเพื่อขอทำพิธีส่งดวงวิญญาณบုံม เจ้าหน้าที่เขาเอือมเราอย่างมาก ฉันเองรู้สึกขอบคุณ โดยเซ็นร่างอันไร้วิญญาณของบုံมเพื่อนำมาให้พระอาจารย์ทำพิธี “อ้าว! เมื่อวานสวดบังสุกุลตายให้ลูกแล้ววันนี้ทำให้แม่นะ” ท่านเอ่ยกับทุกคน

หลังเสร็จพิธี ท่านบอกให้ฉันเป็นผู้เป็นสามีบวชและบวชให้ครบ 3 เดือนด้วย แล้วอุทิศส่วนกุศลให้กับบုံมและลูก การบวชเป็นบุญที่มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ เป็นบุญหนัก ถ้าเขายังมีหวัง เขาจะได้ปลดห่วงฉันเห็นด้วยกับที่พระอาจารย์แนะนำ นนท์รับปากว่าจะทำในสิ่งที่ท่านแนะนำ แต่ขอเวลาจัดการงานที่บริษัทของตัวเองก่อน

เสร็จภารกิจเช้านี้ฉันรู้สึกถึงความสุขใจ อิมบุญที่ได้ส่งคนไข่อีกคนในความดูแลจนถึงวาระสุดท้ายนับเป็นกุศลและเป็นมงคลของชีวิต แต่ฉันก็ได้แต่ถามตัวเองว่า จะมีอีกสักกี่คนนะที่จะจากไปอย่างสงบอย่างบုံม หรือในทางพุทธเราเรียกว่า ‘ตายดี’ กลับให้สบายนะ บုံม

ดวงตะวันนั้นลาลับขอบฟ้า
แต่ดวงจิตดวงน้อยคล้อยลับไป
ฟ้าวันนี้เปิดทางสว่างแล้ว
รับนางฟ้าวิชุดากลับบ้านพลัน
ขอตั้งมั่นน้อมจิตอธิษฐาน
โปรดจงรับนางฟ้าสู หอทอง

ยังสัญญาพรุ้งนี้จะมาใหม่
เหลือเพียงรอยอาลัยให้จาบัลย์
รับดวงแก้วกลับสู่สรวงสวรรค์
สูวิมานหลังเก่าเจ้าเคยครอง
เทพยดาทุกวิมานทั่วทั้งผอง
สุขสมปองสู่สรวงสวรรค์ นิรันดรเทอญ

แต่.....น้องบုံม
สุธีรา พิมพ์รส ประพันธ์

ความดีที่เยียวยาในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดระยะวิกฤต

ป้ายแก่ๆ ของวันศุกร์สุดสัปดาห์ หลังเสร็จสิ้นภารกิจการงานการช่วยเหลือคนไข้ระยะสุดท้ายที่หอผู้ป่วยเด็กมะเร็ง 3ง ฉันทึนกลับไปที่หน่วยเพื่อจัดการงานที่ยังค้างคั้ง ทันทที่ที่ประตูห้องเปิด เสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น กริ่ง! กริ่ง! ดันสายคือหัวหน้าหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดระยะวิกฤต

“สวัสดีคะกึ่ง พี่ป้อมนะคะ พอดีมี case จะ consult ทางหน่วยคะ เป็นคนไข้เด็กอายุ 3 วันคลอดโดยการผ่าตัด แม่อายุ 27 ปี ก่อนหน้าที่จะตั้งครรรภ์แม่เข้ารับการรักษาโรคหัวใจโดยใส่ลิ้นหัวใจเทียมจึงต้องทานยาคุมادين หลังคลอดเด็กไม่ค่อยดีมีปัญหาเลือดออกในสมอง plan palliative care อาจารย์ว่าจะขอปรึกษาทางหน่วยให้ช่วยมาดูแลพ่อกับแม่หน่อยคะ”

ลิ้นเสียงพี่ป้อม ฉันทึนตอบกลับไปทันทีว่า “ได้คะ เดี่ยวกึ่งไปเดี๋ยวนี้เลย ไบ consult กึ่งไปรับที่ ward ก็ได้คะ”

ฉันทึนใช้เวลาประมาณ 10 นาทีก็เดินมาถึงหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดระยะวิกฤตหรือที่เราเรียกกันสั้นๆ ว่าหอผู้ป่วย NICU เมื่อมาถึงภาพที่เห็นคือ เด็กน้อยนอนอยู่บนเตียงทารกแรกเกิด หายใจโดยใช้เครื่องช่วยหายใจ รอบตัวเต็มไปสายระโยงระยาง ศีรษะโอดผิดปกติ กระทบมโป่งตึง ทีมซึ่งประกอบไปด้วยพยาบาลหอผู้ป่วย NICU หมอเจ้าของไข้ ได้เชิญแม่น้องซึ่งอยู่ในสภาพนั่งรถเข็น เนื่องจากผ่าตัดคลอดยังไม่สามารถเดินได้ เข้าไปคุยในห้องให้คำปรึกษาพร้อมทั้งพ่อด้วย เพื่อบอกให้ทราบถึงอาการของน้องและการวางแผนการดูแลรักษาาร่วมกัน

ทีมแนะนำฉันทึนให้พ่อแม่ได้รู้จัก ก่อนที่การสนทนาจะเริ่มต้นขึ้น “ลูกผมเป็นไงบ้างครับ” เป็นคำถามแรกที่พ่อเอ่ยขึ้นท่ามกลางความเงียบ

“จากการตรวจเอกซเรย์สมองทำให้ทราบว่าน้องมีเลือดออกในสมองค่อนข้างมาก เป็นผลทำให้มีภาวะสมองบวม” หมอเจ้าของไข้ตอบคำถามพ่อ

“ผมอยากตรวจซ้ำอีกจะได้มีัยครับ” พ่อบอกถึงความต้องการ

“ผมคิดว่ายังไม่มืข้อบ่งชี้ในการตรวจซ้ำนะคะ และตอนนีเราติดตามดูภาวะเลือดออกง่ายจากการเจาะเลือดน้องดูทุกวันอยู่แล้ว ยังไม่ปรากฏว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปคะ”

“คุณพ่อกำลังกังวลว่าจะมีเลือดออกเพิ่มเธอคะ” ฉันสะท้อนความรู้สึกของพ่อ

“ครับ อีกอย่างผมก็ลุ้นว่ามันจะดีขึ้น เพราะว่ามีความหวังขึ้นมาบ้าง แต่ถ้าหมอยืนยันตามนี้แล้วผมก็ o.k. ครับ เวลาเหลือน้อยแล้ว ผมขอไปดูลูกก่อนนะครับ ขอขอบคุณทุกคนที่มาเป็นกำลังใจให้ผมและแฟนผม”

พุดจบพลาจ เข็นรถพาแม่เข้าไปหาห้องซึ่งอยู่ในห้องแยก โดยทีมหออผู้ป่วย NICU นั้นได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา (healing environment) โดยเฉพาะในผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะต้องการความเป็นส่วนตัวค่อนข้างมาก ฉันเดินตามครอบครัวเข้าไปดูห้องพร้อมกับแนะนำตัวเองกับครอบครัวอีกครั้ง “พี่ชื่อพี่กุงนะ มาจากหน่วยการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง พี่จะมาช่วยทีมดูแลห้องและครอบครัว มีอะไรให้ช่วยขอให้บอกได้”

“ผมชื่อพี่ครับ แฟนผมชื่อนิด (นามสมมุติ)” พ่อแนะนำตัวตอบฉันบ้าง

ในขณะที่ฉันคุยอยู่กับพินั้น นิดผู้เป็นแม่ดูจะไม่ได้สนใจสิ่งอื่นนอกจากลูกน้อย นิดเอามือไปแตะที่แขนลูกพร้อมกับลูบไปมาเบาๆ ประหนึ่งจะบอกว่า “แม่อยู่นี่ แม่รักลูกนะ” ส่วนพินั้นยืนมองทั้งแม่และลูกด้วยแววตาที่ฉายแววแห่งความกังวล

ลึกลับฉันเห็นพิกัดชัตเตอร์เพื่อถ่ายภาพห้องจากกล้องในมือถือ เห็นดังนั้นฉันเริ่มรู้แล้วว่า พี่กำลังพยายามที่จะเก็บเกี่ยวความทรงจำที่ดีที่มีต่อลูกน้อย และนี่คงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่พี่เลือกทำ ฉันไม่รอช้ารีบหยิบกล้องที่พิกัดกระเป๋ามาและบอกกับทั้งสองคนว่า “อยากได้ภาพครอบครัวสามคน พ่อ แม่ ลูกมั๊ย? มา พี่ถ่ายให้”

พี่ไม่ลังเลที่จะบอกฉันว่า “อยากได้ครับ”

หลังเก็บภาพประทับใจเสร็จเรียบร้อยแล้ว ฉันรับปากกับพี่และนิดว่า “พี่จะรีบทำภาพมาให้นะ”

การเก็บความทรงจำที่ดีมีต่อลูกน้อย ไม่ว่าจะถ่ายภาพ หรือการกระตุ้นให้ครอบครัวได้เล่าถึงความทรงจำที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์ ฉันคิดว่านี่เป็นการเตรียมหัวใจของคนเป็นพ่อแม่ที่รู้ว่ากำลังจะสูญเสียลูกน้อยให้แข็งแรง ที่เราเรียกว่า bereavement care ความทรงจำเหล่านี้จะมีค่าที่สุดในวันที่ลูกน้อยได้จากไปแล้ว ฉันเริ่มเห็นรอยยิ้มของนิดผู้เป็นแม่ และพี่ก็ค่อยๆ ถ่ายทอดเรื่องราว ความเป็นไปของครอบครัวให้ฉันฟัง และนี่เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าสัมพันธ์ภาพใหม่ระหว่างฉันกับพี่และนิดได้เกิดขึ้นแล้ว ในระหว่างการสนทนาฉันพยายามค้นหาปัญหา ความต้องการของครอบครัวทั้งด้านจิตสังคม การปรับตัวของครอบครัวกับสภาวะที่เกิดขึ้น สถานะทางเศรษฐกิจ ที่สำคัญไม่แพ้กันคือความต้องการด้านจิตวิญญาณ

การทำงานของฉันในวันนี้ ถึงแม้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการลงพื้นที่ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดระยะวิกฤต แต่ก็พอจะเริ่มมองเห็นช่องทางที่จะเดินไปแล้ว และสิ่งหนึ่งที่ได้เรียนรู้ นั่นคือการเยียวยาได้เกิดขึ้นแล้วในขณะที่ฉันประเมินครอบครัว เพราะในขณะที่พูดคุยตัวเองพยายามที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี พยายามที่จะเข้าใจความรู้สึกของเขาทั้งสอง ถ้าพูดตามหลักกระบวนการพยาบาล assessment กับ nursing intervention ไปด้วยกันได้อย่างไม่น่าเชื่อ และเมื่อคุยไปได้สักพักฉันก็เริ่มรู้สึกว่าทั้งสองคนให้ความไว้วางใจผู้มาใหม่อย่างฉัน

วันนี้พี่กับนิตก็ได้บอกถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณของเขาทั้งสองว่า “ผมชอบยิงหัวนก และชอบตกปลา สงสัยกรรมที่ผมเคยฆ่าสัตว์ ทำให้ลูกผมเป็นแบบนี้ ดูหัวลูกผมลึบวมชะงอยอย่างนั้น” “พรุ้งนี่เป็นวันเกิดหนู หนูอยากทำสังฆทาน อยากโถ่ชีวิตสัตว์ เพื่อเป็นกุศลกับตัวเองและลูก หนูอยากปล่อยปลาจะเป็นไปได้มั้ยพี่กั้ง” นิตเอ่ยขึ้นบ้าง

“เอาสิ พรุ้งนี่เลยตีมี๊ย ไปทำบุญที่ตึกสงฆ์ก็ได้ อยู่ใกล้ๆ นี้เอง ส่วนเรื่องปล่อยปลาเดี๋ยวจะไปหาซื้อปลาให้ เสร็จแล้วถ้านิดไปไม่ได้ก็ใช้วิธีอธิษฐานแม่เมตตา แล้วพี่เอาไปปล่อยให้” ฉันไม่ลังเลที่จะช่วยทั้งสองคนในการที่จะทำในสิ่งที่เขาปรารถนา เพราะนี่เป็นเส้นทางแห่งบุญที่ฉันเองก็จะขออาศัยไปด้วย และทุกครั้งที่ได้ทำแบบนี้ก็มักจะบอกตัวเองเสมอว่า วันนี้ธนาคารความดีได้เปิดทำการแล้ว และฉันเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่ได้กล่าวถึงอนุภาพแห่งความดีว่า “การทำความดี หมั่นสร้างกุศล ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีชีวิตที่ผาสุกเท่านั้น หากยังอำนวยให้มีความสุขในเวลาละโลกนี้ไป ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า บุญย่อมทำให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต ความดีหรือบุญกุศลนั้นนอกจากจะนำความชุ่มชื้นเบิกบานมาสู่จิตในขณะที่กระทำแล้ว ยังอำนวยให้เกิดความอึดเอิบ ปลายปลื้มใจในเมื่อระลึกนึกถึง”

ก่อนจะลาจากมา ฉันให้ความมั่นใจนิตกับพี่อีกครั้งว่า พรุ้งนี่ เขาจะได้ทำในสิ่งที่เขาต้องการแน่นอนพร้อมกับประโยคส่งท้ายที่มักจะพูดกับคนไข้เสมอคือ “เป็นกำลังใจให้นะ มีอะไรก็โทรหาที่จะแวะมาเยี่ยมบ่อยๆ”

ขณะเดินกลับไปที่หน่วย ในใจก็คิดว่านี่เป็นอีกหนึ่งความดีที่เกิดขึ้นในงานการดูแลผู้ป่วยเด็กระยะสุดท้าย และเป็นความดีที่คอยเยียวยา และหล่อเลี้ยงให้ชีวิตที่กำลังท้อแท้ ได้มีแรงกำลังใจที่จะเดินต่อไปข้างหน้าด้วยความหวัง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

5 โมงเย็น ได้เวลานัดหมายครูบาหนุ่ม พระจิตอาสาในโปรแกรม เพื่อมารับส่งหลานจากเด็กชาย บุญรอดและพ่อแม่ เป้าหมายของการพาบุญรอดทำบุญใหญ่วันนี้ หวังผลเพื่อให้บุญรอดได้มีเสถียรภาพในการเดินทางในภพใหม่ที่ดี และเพื่อเยียวยาจิตวิญญาณของคนเป็นพ่อแม่ที่กำลังจะสูญเสียลูกชาย

เมื่อทุกอย่างพร้อม อันประกอบไปด้วยเครื่องปัจจัยไทยทาน พร้อมด้วยทีมการพยาบาลและพ่อแม่ บุญรอด เราจึงเริ่มพิธีสวดมนต์ไหว้พระและอาราธนาศีล รัศมีและฟังธรรมะบรรยายแบบสั้นเรื่อง อนิจจัง ไม่เที่ยง ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งของของเรา เมื่อเสร็จพิธีกรรมแล้ว เป็นขั้นตอนกระบวนการถอดถอนเครื่องพวงซีพ ตามที่ได้ประชุมและตกลงร่วมกันกับครอบครัว ทีมกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและทีมการดูแลแบบประคับประคอง เมื่อโรคที่บุญรอดเป็นนั้นเกินเยียวยารักษา และเป็นโรคทางพันธุกรรมที่มีความผิดปกติรุนแรง นั่นคือ โรคไตรโซมี 18 เป็นความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 18 และพบอัตราการเกิดในทารก 7000 คน เกิด 1 คน (1: 7000) ข้อมูลจากอาจารย์นายแพทย์กฤษณ วิชาจารย์ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทางพันธุกรรม ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หนูน้อยที่เป็นโรคนี้นี้ 100 เปอร์เซ็นต์ มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 1 ปี และในกรณีที่คลอดก่อนกำหนด อัตราการตายยิ่งสูงและเสียชีวิตเร็วขึ้น ในกรณีบุญรอดความผิดปกติรุนแรงที่ทำให้เสียชีวิตคือหัวใจล้มเหลวและระบบหายใจล้มเหลว ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา เมื่อทราบดังนี้ งานสำคัญของเราก็คือการวางแผนร่วมกับทีมกุมารแพทย์เพื่อประชุมครอบครัวในการวางแผนบอกความจริง พร้อมทั้งเสนอทางเลือกให้กับครอบครัว

เมื่อเสร็จพิธีทางศาสนา ทีมเปิดโอกาสให้พ่อกับแม่บุญรอดเข้ามาอยู่ใกล้ชิดกับลูกเท่าที่ครอบครัวต้องการ ถ้าหากพ่อแม่พร้อม เราจะเริ่มขั้นตอนต่อไป คือการถอดถอนเครื่องพวงซีพ เวลาผ่านไปสิบนาที พ่อกับแม่หันมาส่งสัญญาณความพร้อม ระหว่างนี้ในแนวปฏิบัติเราได้เริ่มกระบวนการให้ยาเพื่อให้บุญรอดหลับและไม่เจ็บปวดใดใด การตัดสินใจเกี่ยวกับบุญรอดในครั้งนี้ พ่อแม่เป็นผู้ตัดสินใจแทนโดยชอบตามกฎหมาย และได้แสดงเจตนาถอดถอนเครื่องพวงซีพเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ทรมานให้กับหนูน้อยบนพื้นฐานการได้รับข้อมูลที่ตรงจริง ขนาดของยาเป็นไปเพื่อให้เด็กหลับไม่ได้ทำเพื่อเร่งกระบวนการการเสียชีวิตให้เร็วขึ้น

เมื่อเห็นว่าบุญรอดหลับได้แล้ว ทีมการพยาบาลช่วยกันดูดเสมหะเพื่อทำทางเดินหายใจให้โล่ง หลังค่อยๆ ลดเครื่องช่วยหายใจลงจนกระทั่งเห็นว่าบุญรอดไม่กระสับกระส่าย จึงมาถึงขั้นตอนถอดท่อช่วยหายใจในที่สุด ทุกขณะ เราจะประเมินความสบายไม่ให้คลาดสายตา

ขณะนั้นพ่อกับแม่นั่งห่างออกไปและปฏิเสธที่จะมาดูบุญรอด แต่ฉันไม่ละความพยายามที่จะเชิญชวนให้พ่อแม่เข้ามาดูแลบุญรอด “คุณพ่อคะ บุญรอดกำลังจะไปแล้ว เค้านคงดีใจถ้าเค้าได้จากไปในอ้อมกอดของพ่อแม่เค้า”

ทันทีที่พูดจบ พ่อลุกจากที่นั่งก่อน และเข้าไปขอมุมบุญรอด พวกเรารีบจัดหาที่นั่งเพื่อให้แม่เข้ามานั่งใกล้ๆ เรายังจับอัตราการเต้นของหัวใจของบุญรอด ดูเหมือนหัวใจจะเต้นช้าลง 40 ถึง 50 ครั้งต่อนาที แต่ทันทีที่พ่ออุ้ม หัวใจบุญรอดกลับมาเต้นแรงอีกครั้งถึง 120 ครั้งต่อนาที ฉันรีบฉวยโอกาสนี้ รีบบอกว่าเพราะบุญรอดตื่นเต้นดีใจที่พ่ออุ้ม หัวใจเลยเต้นแรงเร็วขึ้น ทันใดนั้นแม่ขยับเข้ามาเสริมทัพ จากนั้นหันหลังไม่มอง ต่างชี้ชวนให้กันชมมูก ปาก ช่างเหมือนใคร

ฉันแอบเห็นพ่อยิ้มทั้งน้ำตาขณะที่บรรจงหอมแก้มบุญรอด จากพ่อก็สลับให้แม่บ้าง เวลาผ่านไปประมาณครึ่งชั่วโมง สัญญาณชีพทุกอย่างดับลงพร้อมกับร่างอันไร้วิญญาณของบุญรอดหลับพักอยู่ในอ้อมกอดของพ่อ พร้อมกับดวงตะวันที่กำลังลับขอบฟ้า

เธอเป็นคุณแม่ของลูก 3 คน ลูกชาย 2 คน ลูกสาว 1 คน เป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย เคยได้รับการผ่าตัดเอาเนื้อปอดออกบางส่วนแล้ว แต่มะเร็งลุกลามไปที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้และส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะรับเข้ามารักษาในหอผู้ป่วย ผู้ป่วยมีอาการท้องบวมโต ขาทั้ง 2 ข้างบวมเป่ง ผู้ป่วยไม่สามารถขยับขาได้เลย ถ้าไม่มีใครช่วยพลิกตะแคงตัวช่วงกลางให้ มีอาการหอบเหนื่อยมาก ไม่สามารถนอนราบได้ ต้องนอนศีรษะสูงและนั่งตลอดเวลา ให้ออกซิเจนไว้ประมาณ 4-5 ลิตร และให้ยาพ่นขยายหลอดลมเป็นระยะ ผู้ป่วยรายนี้เข้ามารับการรักษาในหอผู้ป่วยเนื่องจากแพทย์ผู้รักษาและญาติต้องการให้ได้รับการดูแลในระยะสุดท้ายของชีวิตให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานน้อยที่สุด

แรกเริ่มที่พบกับเธอนั้น เธอจะมีลักษณะของการปฏิเสธสิ่งจรรยา ข้าง ไม่ค่อยยอมพูดคุย ทั้งกับญาติและพยาบาลที่ดูแล ห้องจะปิดม่านมืดทีตลอดเวลา ลูกๆ ที่เฝ้าอยู่จะคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดเสียงรบกวนการนอนของแม่ เธอจะมีแผลเปิดระบายน้ำเหลืองออกจากปอดบริเวณซี่ข้างด้านขวา จะมีน้ำเหลืองไหลซึมออกมาตลอดเวลา ถ้าแผลชุ่มมาก เธอจะหงุดหงิดมากถ้าไม่ได้รับการเปลี่ยนแผลให้ทันที และจะหายใจหอบเหนื่อยเมื่อต้องพลิกตะแคงตัวทำแผล พยาบาลต้องพยายามพูดคุยกับเธอตลอดเวลาขณะให้การพยาบาล ที่ต้องใช้คำว่า ‘พยายาม’ เพราะเธอจะไม่ยอมพูดคุยด้วยเลย

ในระยะแรกที่เจอกัน พยาบาลได้สอบถามประวัติและแผนการดูแลของญาติ ซึ่งลูกสาวได้บอกว่า “แม่ทำใจไม่ได้ต่อการเจ็บป่วย และเป็นห่วงสามีและลูกๆ ทุกคนมาก เศร้าโศกเสียใจกับการที่จะต้องจากไปจากคนที่ตนรัก ลูกชายคนโตมีความคิดว่าจะบวชให้แม่ได้ผลบุญอันนี้แล้วจะได้จากไปอย่างสงบไปสู่ภพภูมิที่ดี ไม่ทุกข์ทรมาน”

ซึ่งในเวลาต่อมา ลูกชายได้บวชให้กับแม่ได้สำเร็จ เธอได้เห็นลูกบวชก็มีกำลังใจขึ้น พยาบาลได้พูดคุยกับผู้ป่วยบ่อยครั้งขึ้น เธอมีท่าทียอมรับ พูดคุยด้วยมากขึ้นตามลำดับ พยาบาลช่วยอำนวยความสะดวกและบรรเทาความทุกข์ทรมานให้ตามที่ผู้ป่วยต้องการ ให้ผู้ป่วยได้อยู่ในท่าที่สบายมากที่สุด ซักถามผู้ป่วยถึงความต้องการในด้านต่างๆ เช่น การใส่บาตร และการฟังเทศหรือซีดีธรรมะ บทสวดมนต์ บ้างหรือไม่ ในระยะแรกผู้ป่วยปฏิเสธ อีก 2-3 วันต่อมาเธอบอกกับลูกว่าต้องการฟังบทสวดมนต์เจ้าแม่กวนอิม พยาบาลได้จัดหาบทสวดมนต์มาให้ และนิมนต์พระมาให้เธอได้ใส่บาตรในตอนเช้า

หลังจากนั้นพยาบาลได้พูดคุยกับลูกสาวของเธอถึงการพูดคุยกับแม่ในขณะที่เธอใกล้เข้าสู่วาระสุดท้าย

ในวันต่อๆ มาได้ฝึกให้เธอฝึกการหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้าให้ลึกๆ โดยหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกยาวๆ จนท้องแฟบลง ให้ผู้ป่วยฝึกลักษณะนี้อยู่เป็นประจำทุกวัน โดยมีลูกชายและลูกสาวของผู้ป่วยคอยให้กำลังใจอยู่ไม่ห่าง ผู้ป่วยผ่อนคลายจากความเครียด ลูกชายและลูกสาวรู้สึกดีขึ้นเมื่อเห็นแม่สงบมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

เช้าวันสุดท้าย เธอมีอาการหอบเหนื่อยมากขึ้น ความเข้มข้นของออกซิเจนในกระแสเลือดลดลง พยาบาลเพิ่มการให้ออกซิเจนกับผู้ป่วยเป็นแบบหน้ากากครอบ และพูดคุยกับผู้ป่วยถึงการหายใจที่เคยฝึกไว้และให้ความมั่นใจกับเธอว่า “คุณทำตามที่เราได้เคยฝึกกันไว้ นะคะ ไม่ต้องกลัวหรือกังวลอะไรทั้งนั้น ทั้งคุณหมอและพยาบาลจะคอยอยู่ใกล้ตลอดเวลา รวมทั้งลูกๆ ของคุณด้วยค่ะ เราพร้อมจะให้การช่วยเหลือคุณค่ะ” โดยแนะนำลูกชายและลูกสาวคอยอยู่ใกล้กับเธอ ให้จับมือแม่ไว้ และพูดคุยกับแม่ไว้ บอกให้แม่รีบลมหายใจ และพูดคุยให้ผู้ป่วยยอมรับว่ามีทั้งลูกและพยาบาลคอยอยู่ใกล้เขา และพร้อมจะให้ความช่วยเหลือ

ลูกสาวเริ่มพูดกับแม่ว่า “แม่นอนหลับซะนะ ไม่ต้องห่วงลูกทุกคน ลูกๆ ทุกคนจะรักกันมากๆ ไม่ทะเลาะกัน จะดูแลกันตลอดเวลา และจะช่วยกันดูแลป้าด้วย แม่ไปไหว้พระให้สบายใจนะ เอาเงินนี้ (ลูกสาวเอาเงินใส่มือแม่) แม่ ไปทำบุญนะ ใครเรียกแม่ ไม่ต้องหันกลับมาดูนะจ๊ะแม่ ลูกๆ ทุกคนโชคดียิ่งได้เกิดมาเป็นลูกของแม่ แม่หลับให้สบายนะจ๊ะ” ขณะที่ลูกสาวผู้ป่วยพูดนั้น เป็นน้ำเสียงที่น่าฟังมาก สม่่าเสมอ ไม่มีสิ้นเครือเลย หลังจากลูกสาวพูดจบ ผู้ป่วยหายใจแผ่วเบาลงเรื่อยๆ และค่อยๆ จากไปอย่างสงบพร้อมลูกๆ ทุกคนที่อยู่รอบตัว สีหน้าของเธอเหมือนคนนอนหลับสงบนิ่งมากๆ

ในการให้การดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายนั้น นอกจากการช่วยบรรเทาอาการทุกข์ทรมานแล้ว พยาบาลไม่จำเป็นต้องพูดอะไรมากเลย ในขณะที่ผู้ป่วยมาถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต เพียงแต่พยาบาลคอยให้การดูแลอย่างใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำญาติผู้ป่วยเท่านั้น ญาติของผู้ป่วยจะรับรู้ได้เองโดยสัญชาตญาณว่าผู้ป่วยต้องการอะไร หรือมีห่วงอะไรอยู่ พวกเขาเหล่านั้น สามารถพูดกับผู้ป่วยให้คลายความห่วงหาลงได้ และจากไปอย่างสงบ และเป็นที่หวังแห่งสุคติภูมิเป็นเบื้องหน้า

หมายเหตุ : สิ่งที่รู้สึกประทับใจมากที่สุดในกรณีนี้ คือ การที่ได้ช่วยให้ครอบครัวสามารถเผชิญกับการจากไปของผู้ป่วย และมีสติระลึกได้ว่าสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจผู้ป่วยคืออะไร และประทับใจในพลังแห่งความรักของคนในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ผู้ป่วยได้เผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

ทิพย์สถานมหาราชิกา

แม่เกิดเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2458 ที่ตำบลเนินขี้เหล็ก อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ เป็นลูกสาวคนสุดท้ายของหมื่นเรืองระงับภัย และนางลำภู บิดาประกอบอาชีพเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง มารดาเป็นคหบดีตานี

พี่สาวเล่าว่ายายมีที่นามากมาย สูดลูกหูลูกตา เวลาหน้าทำนา จะมีชาวบ้านเอาข้าวมาให้กองไว้ที่บ้านยายใหญ่โตมโหฬาร ตอนสาว ๆ แม่สวยมาก นายอำเภอไปขอแม่กับตา เพราะนายอำเภอต้องมากินและพักอาศัยบ้านตาเป็นประจำ แต่แม่ปฏิเสธ

แม่จบการศึกษาชั้นประถมปีที่ 1 โรงเรียนวัดเนินขี้เหล็ก จบการศึกษาแล้วได้ประกอบอาชีพเป็นครูสอนหนังสือ จนได้พบกับพ่อ จากการแนะนำของพี่ชายคนโต เมื่อสมรสแล้วจึงเปลี่ยนมาประกอบอาชีพค้าขาย มีบุตรธิดาเก้าคน ผมเป็นคนโต พ่อผมเสียชีวิตเมื่อผมเป็นเด็กๆ อายุคงไม่เกินสามสี่ขวบ แม่ต้องเลี้ยงดูลูกๆ คนเดียว ไม่เคยไปขอความช่วยเหลือจากยายเลย ซึ่งถ้าแม่ขอ ยายก็คงจะให้เพราะเป็นลูกสาวคนเล็ก ยายรักแม่มาก เรียกแม่ว่า “อีหนู” ทุกคำ

พี่น้องคนอื่นๆ ไปขอความช่วยเหลือจากยาย ยายจะแบ่งที่นาให้ไปเก็บทำกินที่ละมากๆ แม่เป็นคนเก่ง เป็นแม่ค้าที่คนชอบ เพราะแม่พูดได้หลายภาษา แม่พูดจีนแต่จู้ก็รู้ได้ ไทหล่าก็ได้ อีสานก็พูดได้ เวลาแม่ขายอะไร ลูกค้ามักจะซื้อเสมอๆ

ให้เจ้าเป็นเด็กดี ให้เจ้ามีพลัง ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป

แม่ไม่ได้สอนอะไรผมมาก เกือบจะไม่สอนเลย ให้เรียนรู้เอาเองเท่าที่ผมทำได้ แม่สอนว่าอย่างไรไปเอา ไปขออะไรจากใคร จะเป็นหนี้บุญคุณชาติหน้าต้องมาใช้เขาเพราะเหตุนี้ แม่แม่จะมีปัญหาเรื่องเงินทอง เพราะพ่อเสียชีวิต ต้องทำงานอยู่คนเดียวเลี้ยงลูกเก้าคน แม่ก็ไม่เคยไปขอความช่วยเหลือจากพี่น้อง หรือแม้กระทั่งยายเอง อีกอย่างแม่สอนว่า ถ้ามีคนมาขอความช่วยเหลือหรือเรียไรทำบุญ อย่าปฏิเสธ คนเขาจะเสียใจ มีศรัทธามาก ก็ให้มาก มีศรัทธาน้อยก็ให้น้อย ให้ตอบว่าได้ไว้ก่อน

แม่สอนที่สาวผมว่าเคล็ดลับในการทำอาหารให้อร่อยอยู่ที่กะทะ ต้องให้ไฟแรงทอดแล้วเอาขึ้นเลย ถ้าผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวแล้ว มันจะหอม

ผมไม่เคยเห็นแม่ไปเข้ากรรมฐานที่ไหน แม่ชอบแทงหวยมาก ชอบมีหมอดูมาดูอยู่ที่บ้านเป็นประจำ ก่อนวันหวยออก ตอนเด็กๆ ผมเคยนั่งฟังเป็นประจำ แต่แม่รู้จักภาวณา พุทโธ ธัมโม สังโฆ มีคนไปนั่งกรรมฐานแล้วจิตไม่สงบ แม่จะบอกว่า ก็ศีลมันไม่บริสุทธิ์ มันจะไปเห็นอะไร ตอนแม่อายุมาก แม่นอนภาวณา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นประจำ เพราะตอนนั้น ตาแม่ไม่ค่อยดีแล้ว

ตอนที่แม่มาอยู่กับผมที่อเมริกา ตอนนั้นแม่อายุเจ็ดสิบเห็นจะได้ แม่หกล้มหลังบ้านสะโพกหัก แม่บอกผมว่ามีเด็กผิวคล้ำๆ มาปลักข้างหลัง ตอนอยู่โรงพยาบาล แม่เล่าให้ฟังว่า มีเด็กไม่ใส่เสื้อสองคนมา ยืนอยู่ที่ปลายเตียง ก่อนหกล้มแม่บอกแม่เห็นเด็กผิวคล้ำถอดเสื้อมาปรากฎตัวที่หน้าต่าง ผมก็ไม่ได้สนใจ จนกระทั่งผมได้พ่ายี่กุ่มารักษาแม่ที่บ้านตอนแม่ขาหัก ยี่กุ่มาทำพิธีแบบจีนปนไทย สวดมนต์เป็นไทย แต่มีการเผากระดาษเงินกระดาษทอง ทำพิธีแบบวันตรุษจีนเลย

ยี่กุ่ม หมอเทวดา ผู้หยั่งรู้ดินฟ้ามหาสมุทร

ผมได้รู้จักสาวบัญชีรุ่นเดียวกันหลายคนตอนไปค่ายบัญชี ยี่กุ่มเป็นอาของสาวบัญชีคนหนึ่ง ยี่กุ่มเป็นซินแสที่ทำพิธีกรรมทางพุทธศาสนาผสมประเพณีจีน เพื่อรักษาและให้กำลังใจผู้ป่วยไข้ หากตัวได้ยากมาก พอดิพผมบอกว่าเป็นเพื่อนของหลานสาว ยี่กุ่มก็เต็มใจมาช่วยผมเต็มที่เพราะถือเป็นญาติคุ้นเคยกัน พอยี่กุ่มมาทำพิธีช่วยแม่ผม ผมบอกว่าแม่ผมบอกว่าโดนเด็กผิวคล้ำข้างหลัง ยี่กุ่มตอบว่า แม่ลือเก่งมาก ที่สามารถรับรู้ได้ เด็กผิวคล้ำที่ไม่ใส่เสื้อนั้นคือวิญญาณของเด็กอินเดียแดงที่ยังไม่ได้ไปผุดไปเกิด อินเดียแดงพวกนี้โดนพวกผิวขาวฆ่า เพื่อที่จะเอาที่ทำกินของชาวอินเดียแดงมาเป็นของตนเอง วิญญาณเขาอยู่ในบริเวณแถวบ้านคุณ เนื่องจากบ้านผมอยู่ไม่ไกลจากหนองน้ำ

สันนิษฐานว่าชาวอินเดียแดงคงมาตั้งหลักแหล่งอยู่ที่นี่มาก่อนในอดีต ครั้นโดนฆ่า ด้วยความอาฆาตแค้น วิญญาณจึงยังไม่ได้ไปเกิดใหม่ วนเวียนอยู่แถวนี้ ยี่กุ่มทำพิธีแผ่ส่วนบุญไปให้ แล้วบอกว่าพวกเขาโชคดีที่ได้รู้จักคุณ ตอนนี้พวกเขาไปดีแล้ว หลังจากทำพิธีแล้วผมและแม่รู้สึกเหมือนว่าได้เอากุเขาออกจากอก แม่ผมมีกำลังใจดีขึ้น ผมมีกำลังใจดีขึ้นไม่เครียดเหมือนเมื่อก่อน แม่หายวันหายคืน ต้องขอบพระคุณยี่กุ่มเป็นอย่างมาก

เนื่องจากยี่กุ่มคงมีความรู้สึกกับผมคล้ายเป็นหลานชาย จึงได้บอกความลับของชีวิตต่างๆ ให้ผมฟัง ผมไปเจอยี่กุ่มไปทำบุญที่วัด ไปเจอผู้ชายฝรั่งแต่งงานกับสาวไทย พาลูกมาทำบุญ ยี่กุ่มบอกผมว่า คนอเมริกัน

คนนี้ ชาตีก่อนเขาเคยเป็นคนไทย ผมได้ยืมแล้วชนลูก ยี่กู่รู้ความลับของฟ้าดินด้วยหรือ ยี่กู่เล่าให้ฟัง อีกสองเรื่อง ตอนอยู่เมืองไทยว่า มีคนให้ไปทำพิธีให้ญาติที่ป่วยในโรงพยาบาล เพราะป่วยโคม่ามานานแล้ว ไม่ฟื้นสักที พอยี่กู่ไปที่โรงพยาบาล ยี่กู่บอกว่าไปเจอวิญญาณที่สิงอยู่ในร่างคนเจ็บ ที่จริงคนเจ็บตายไปนานแล้ว พอเจอยี่กู่วิญญาณก็เลยออกจากร่าง คนป่วยก็ได้ตายสมใจ อีกรายเป็นแม่ของเจ้าลั่วอิมหาเศรษฐี ป่วยมานาน จะกินอะไรก็ได้ ยี่กู่บอกผมว่า มันจะมีประโยชน์อะไร มีเงินล้นฟ้าเวลาจะกิน อาหารตั้งเต็มโต๊ะแบบฮ่องแต่ แต่จะกินอะไรก็ได้เพราะอิไปทำปาณาติบาต ฆ่าไก่ไว้เป็นจำนวนมาก เวรกรรมตามสนองเลยในชาตินี้ อ้าวก็ได้แต่ไปสวดให้สบายใจเท่านั้น

หลังจากยี่กู่ทำพิธีให้แม่ผม และทำพิธีทำบุญบ้าน ยี่กู่บอกผมว่าทุกบ้านจะต้องมีวิญญาณเจ้าที่ เจ้าทางอยู่เสมอ ผมก็เลยถามยี่กู่ว่า ถ้าผมก็ย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ก็ต้องเจออีก อยู่บ้านนี้ต่อไม่ดีกว่าหรือ ยี่กู่ตอบว่า ถ้าคุณซื้อบ้านใหม่ก็เรียกให้อ้วมาทำพิธีอีก ไม่เห็นจะไปยากอะไร

แต่ทุกอย่างก็เป็นไปตามพระไตรลักษณ์ ต่อมาแม่ผมก็สิ้นชีวิตเมื่ออายุได้เก้าสิบปี ยี่กู่ไปลั่นบุญที่เมืองไทย เหลือแต่ความทรงจำ เตือนให้ระลึกว่า เราต้องทำความดีให้มากๆ วิญญาณ นรก สวรรค์ มีจริง อย่าได้ประมาทเป็นอันขาด ความตายมาถึงเราได้ตลอดเวลา

สวรรค์บนดิน

ตอนแม่อยู่กับผม ผมพาแม่ไปเที่ยวลาสเวกัส พาไปเล่นสล็อตแมชชีน เครื่องแบบนี้เอาเงินหยอดแล้วหมุนหรือกดปุ่ม ถ้าเลขขึ้นมาพร้อมๆ กันสามตัว ก็จะได้รางวัล พี่สาวเอาเงินไปแลกเหรียญให้แม่เล่น ประมาณร้อยเหรียญ บอกว่าแม่เล่นให้พอ เล่นให้สนุก พอถูกแจ็ตพ็อต ได้เลขเดียวกันสามตัวเสียงเหรียญตกลงมาเป็นอันมาก แม่มีความสุข นั่งโยกเครื่องทั้งวันก็ไม่เบื่อ

พอกลับมาห้องพักในโรงแรมซึ่งอยู่ชั้นยี่สิบกว่า แม่มองออกไปทางหน้าต่าง ได้เห็นแสงไฟที่เขาประดับประดาตามโรงแรมต่างๆ สวยงามมาก แม่ยิ้มด้วยความดีใจ แล้วพูดว่า สวรรค์มันเป็นอย่างนี้เอง

น้ำตกแองกาล่า แคนาดา

ผมพาแม่ไปเที่ยวน้ำตกแองกาล่า แคนาดา ตอนไปถึงโรงแรมใกล้น้ำตก ก็มีดแล้ว ผมชวนแม่ไปดูน้ำตกตอนกลางคืน เพราะเขาฉายไฟเป็นแสงสีต่างๆ สวยงามมาก แม่ปฏิเสธไม่ยอมไป ผมก็แปลกใจแต่ไม่กล้าขัดใจ แต่วันรุ่งขึ้นแม่มาบอกว่ามีดๆ ตามันมองไม่เห็น ไปก็ไม่เห็นอะไร แต่กลางวันพาแม่ไป

คุณ้ำตัก แม่ดีใจและสุขใจ ตื่นเต้นที่ได้เห็นน้ำตักที่ใหญ่ที่สุดในโลก แม่กอดหลานสาวไว้แน่น หลานกับ ย่าคุยกัน ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายด้วยกัน แม่ตอนนั้นอายุเกือบเจ็ดสิบ ลูกสาวผมอายุตอนนั้นอายุเจ็ด แปดขวบได้มีวาสนาใช้ชีวิตสั้นๆ ร่วมกัน พอแม่กลับถึงแม่ไทย แม่จะเอารูปที่ผมถ่ายที่แคนาดาไปอวด ชาวบ้านร้านตลาด ว่าลูกชายพาแม่ไปถึงน้ำตักเองกาล่าแล้วนะ ทั้งตลาดคงมีแม่คนเดียวกระมังที่ได้ไป เทียวแคนาดา และไปเล่นสล็อตแมชชีนที่ลาสเวกัส ดูแม่มีความสุข ความภูมิใจมาก

อุ้นอกอ้อมแขน อ้อมกอดแม่ระยอง - กอดแม่เป็นครั้งแรก

ผมไม่เคยกอดแม่มาก่อน มีน้องชายคนสุดท้องคนเดียวที่มีโอกาสได้กอดแม่ เพราะแม่มีลูกมาก ถ้ากอดกันทุกคนแล้ว ก็คงจะต้องไม่มีเวลาทำมาหากิน ตอนแม่มาอยู่กับผมที่อเมริกา ช่วงนั้นเป็น วันแม่ ทางคณะครูอาสาสมัครของโรงเรียนพุทธศาสนาวินอาทิตยวัดพุทธธรรม จากโครงการสอน ภาษาไทยและวัฒนธรรมไทยในต่างแดน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นโครงการดีมาก ๆ สนับสนุน ให้ผู้ปกครองนำลูกและแม่ของตัวเองไป เพื่อที่จะทำพิธีวันแม่ ผมเอาดอกไม้ไปให้แม่แล้วกอดแม่เป็น ครั้งแรกในชีวิต แม่เขิน เพราะลูกชายไม่เคยกอด แต่ก็ยอมให้กอด ตั้งแต่นั้นเป็นตอนมา ผมเจอแม่ ที่ไร ต้องไปกอด ลูกๆ ผมเจอคุณย่าก็ต้องเข้าไปกอดเพราะเป็นธรรมเนียมฝรั่งการกอดกันถือเป็นเรื่อง ปรกติ แม่ก็เคยชกคุ่นกับธรรมเนียมตะวันตก ลูกสาวคนโตของผม ตอนผมกอดเธอครั้งแรกตอนอยู่ชั้น ประถมก็เขินเหมือนกัน เพราะไปกอดเธอตอนเธอโตแล้ว แต่เดี๋ยวนี้เจอพ่อต้องมากอดพ่อก่อน ของดีต้อง ฝึกต้องสอน ต้องใช้ความพยายาม ไม่เหมือนของชั่ว ไม่สอนก็ทำได้

พอแม่อายุ 88 ปี ความชรา ความแก่ ความป่วยไข้ก็เข้ามาเยือน แม่เป็นมะเร็งกระดูกขั้นสุดท้าย ทั่วๆ แม่ก็แข็งแรง ยังทำกายบริหารได้ แม่ต้องไปฉายแสงที่โรงพยาบาลศิริราช หมอบอกว่าคงอยู่ได้อีก สามถึงหกเดือน เอาแน่อะไรไม่ได้ เพราะแม่ก็แก่แล้ว ผมกลับไปเยี่ยมไปพยาบาลแม่ ให้กำลังใจแม่ ตอนแม่นั่งกินข้าวเจียบๆ อยู่คนเดียว หันหน้าไปทางหน้าต่าง เห็นแม่น้ำเจ้าพระยา เห็นมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ที่ผมเคยเรียน แสงแดดส่องมาทางหน้าต่างมาถูกตัวแม่สวยงามมาก แม่มีความสุขเจียบๆ มีลูกชายนั่งเฝ้าคอยให้กำลังใจ พอมีพี่สาวมาดูแลแม่ ผมก็ถือโอกาสข้ามเรือจากฝั่งศิริราชมาทำพระจันทร์ เดินเข้าไปในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ดึกโดมยังยิบเด่นเป็นสง่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง ธรรมศาสตร์ที่ ดูใหญ่โตกลับเล็กลง เดินมาเยี่ยมซุ้มนมใต้ตึกเศรษฐศาสตร์ก็หายไปหมดแล้ว ไม่มีอะไรเหลือไว้ให้เห็น เหลือไว้แต่ความทรงจำในอดีตเป็นเมฆหมอกจางๆ ได้แต่เห็น ครั้นจะคว่ำจับมาถือไว้ก็อันตรายหายไป ชีวิตก็เป็นอย่างนี้

ผมกลางานมาปฏิบัติดูแลแม่สามสิบวัน แม่ย้ายกลับมาอยู่กับพี่ชายที่บ้าน ผมนอนข้างๆ แม่ทุกวัน พอแม่ขับถ่ายออกมา ผมจะเป็นคนเอากะโถนไปเทในห้องน้ำ ไม่ได้ดูแลแม่มาเป็นเวลานานเป็นเวลายี่สิบกว่าปี อยากจะทำความดีเล็กๆ น้อยๆ เพื่อตอบแทนบุญแม่ มีวันหนึ่งผมขออนุญาตแม่ออกไปซื้อของที่ศูนย์การค้าซีคอน บอกแม่ว่าไม่ต้องรอเพราะอาจจะกลับดึก พอผมกลับมาก็ดึกแล้ว คนดูแลแม่มาบอกว่าคุณผู้ชายยังไม่กลับ คุณย่าก็ไม่ยอมทานข้าว จะรอคุณผู้ชาย ผมต้องมานั่งกินข้าวกับแม่ซึ่งรอผมอยู่ แม่คงรักและยังเป็นห่วงเราเหมือนตอนที่เรายังเป็นเด็ก อย่างไรก็ตามอย่างนั้น

รักเจ้า จิงปลุก รักลูกแม่ยอมทวงใย ไม่อยากจากไปไกล แม่เพียงครึ่งวัน

วันสุดท้ายที่ผมต้องกลับอเมริกา แม่นอนอยู่ในห้องคนเดียว ผมบอกแม่ว่าผมจะต้องกลับอเมริกาแล้วนะ น้ำตาแม่ไหลออกมา เหมือนจะลวงรู้ว่า แม่กับลูกจะไม่ได้เจอกันอีกแล้วในชาตินี้ ผมก็ได้แต่ปลอบใจแม่ จูบแม่ที่หน้าผาก บอกแม่ว่าแล้วผมจะกลับมาอีก แต่ผมก็กลับมาไม่ทันที่จะเห็นใจแม่ แม่สิ้นบุญในเดือนกุมภาพันธ์ปีต่อมา ผมบวชให้แม่เป็นครั้งที่สองพร้อมๆ กับหลานชายและน้องชาย เดินนำศพแม่ขึ้นสู่เชิงตระกอน เรียนถามพระอาจารย์ที่ผมฝากตัวเป็นศิษย์ว่าแม่ผมไปอยู่ที่ไหนตอนนี้

พระอาจารย์ตอบ แม่คุณตายสวย ร่างยังมีความสวยงาม เหมือนคนนอนหลับ ตอนนั้นขึ้นไปสวย ผลบุญอยู่บนสวรรค์ ชั้นจตุมหาราชิกาแล้ว

จบบริบูรณ์

เริ่มเขียนวันที่ 11 สิงหาคม

เขียนจบเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2553

หมายเหตุ: ที่พอเห็นสุขกลางทุกข์ได้ ก็ต้องอาศัยเวลา เอาเข้าจริงๆ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน ตามมันไม่ทันหรอกครับ เห็นแต่ทุกข์เกือบทั้งนั้น



ในที่สุด... วันนี้ก็มาถึง ทั้งที่เตรียมใจไว้บ้างแล้ว แต่เมื่อถึงเวลา ก็อดไม่ได้ที่จะ...เศร้าใจ...

‘เจ้าเสือ’ ลูกหมาบ้านผลมบางแก้วที่แม่อุ้มเข้ามาบ้านตั้งแต่ยังไม่หย่านมดี และตั้งแต่นั้น มันกลายเป็นขวัญใจของบ้านและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเรามาจนถึงวันนี้ วันสุดท้าย...

เกือบ 19 ปีที่อยู่ด้วยกัน แม่ฉันเป็นเพียงหมายเลข 2 ของมัน ฉันยังเศร้าใจได้ถึงขนาดนี้..

ยังจำได้ว่า.. ครั้งหนึ่งแม่เข้าไปในครัว และถามฉันว่าจะทานอะไร ฉันตอบไปว่า “ไข่ดาวสักฟองก็พอค่ะ” เพื่อไม่ยอมให้แม่ต้องยุ่งยากมาก พอเสร็จ... แม่ทำข้าวผัดต่อ ใส่ซอส ใส่ไข่ ครบเครื่อง ฉันเห็นจึงเปลี่ยนใจ ขอทานข้าวผัดบ้าง แม่ว่า...

“ไหนว่าเอาแค่ไข่ดาว...”

“ก็เห็นข้าวผัดหอมน่าทาน จะขอทานด้วยค่ะ” ฉันตอบ

“อันนี้ ของเสือ แม่ไม่ได้ทำเพื่อลูก...”

ฉันไว้วางใจใหญ่ แต่ก็ไร้ผล ได้แต่ก้มหน้าก้มตากินไข่ดาวไป ขณะที่เสื่อเอิร์ดอ้อยกับข้าวผัดจานพิเศษ

คงไม่ต้องบอกว่า ใคร... เป็นหมายเลข 1 ของเสื่อ

เจ้าเสื่อ...จากไปอย่างสงบด้วยความชราในมมโปรดของมัน ไม่ได้ทนทุกข์ทรมานอะไร ซึ่งยังนับว่าโชคดี

...อีกหนึ่งชีวิตน้อยๆ ในครอบครัว ได้จากไปแล้ว

...ครั้งสุดท้ายที่ไปโรงหมอเพื่อหาซื้อยาบำรุงให้เจ้าเสื่อ และหลังจากที่เค้าทราบอายุของมันจากการซักประวัติ ฉันเจอคำถามระหว่างที่กำลังรับยา

“ถ้ามันไม่อยู่แล้ว จะหาสัตว์อื่นมาเลี้ยงอีกมั๊ย?”

ฉันหยุด.. เงยหน้าขึ้นมองไปยังต้นเสียงที่ถาม...ส่งยิ้มให้ 1 หวาน เพราะในใจยังไม่มีคำตอบจนวันนี้ ฉันมีคำตอบแล้ว...

ถ้า... ไม่พร้อม...ที่จะทำใจ..ให้ไม่รัก.. ก็ต้องตัดไฟเสียแต่ต้นลม..

ไม่สร้างความรัก ความผูกพันกับชีวิตน้อยๆ ใดๆ ขึ้นใหม่อีก

เพราะไม่อยากเสียศูนย์ กับความสูญเสีย...

ขอจงเป็นสุขเป็นสุขเถิดนะ...เสื่อน้อย...

การสูญเสียชีวิตน้อยๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเราไปนั้น ไม่มีใครสามารถห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ หากแต่ความเศร้าเสียใจจากความสูญเสีย พอจะยังประโยชน์บ้างด้วยการมองให้ทะลุเหตุการณ์นั้น ตั้งสติและเรียนรู้เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียนั้น... สูญเปล่า

เมื่อเอาตัวออกจากทุกข์ มองทะลุ เราจะเห็นความสุข อย่างน้อย ก็ไม่สร้างเหตุแห่งทุกข์ใหม่ขึ้นมาอีก เมื่อทุกข์น้อยลง สุขก็เข้าแทนที่เพิ่มขึ้น

...อยากแบ่งปันมุมมองจากประสบการณ์ที่ได้รับ จากชีวิตเล็กๆ ชีวิตหนึ่งในครอบครัว

ปล. ขอโทษกรรมแทน ‘เจ้าเสื่อ’ ต่อผู้ที่เคยโดนเสื่อล้อเล่นแรงๆ แง้งๆ จ้มๆ ใส่ ตามประสาหมาดู... ส่วนรูปเขียนนี้ เคยให้เพื่อนช่วยเขียนให้นับว่าใกล้เคียงที่สุด ทั้งสีและลีลา เพราะภาพถ่ายหายากเหลือเกิน โดย เกลียวชาญ

“ในยยามไม่มีใคร เรวยังมีสองคนฝัวม็ย” แม่...เคยบอกผู้เขียน เม็ยผู้เขียนบอกว่จะไม่ง่างงาน
“ใครๆ ก็ไม่ง่เหมือนฝัวม็ย เวลาล็บปวด ใครจะกลั้เปิดฝัวถุข เซ็ดซึ้เย็ยวได้เท่างฝัวม็ย”

การปฏิบัติตัวของบ้วเล็ยนต่อสามี ทำให้งผู้เขียนคิดว่ ‘คำพูดของแม่เป็นเร็องจริง’

สามีของบ้วเล็ยนหย่าเร็องช่วยหายใจไม่งได้ คุณหมอกุณพยบาลพยยามเท่างใดแล้วก็ไม่เป็น
ผล แม่จะถูกล็เจาะคอ เสมหะก็ยังมีเป็นจ่านวนมาก ไอ ซั้บเสมหะไม่งได้เลย บ้วเล็ยนต้องท้งสวนยงมา
เฝ้าสามีที่ร็องพยบาล ปล็อยให้งลูกๆ เป็นผู้ดูแลสวน ส่วนบ้วเล็ยนรับหน้าท้งดูแลสามี นานๆ คร้งเป็น
เด็อน ลูกๆ ถึงจะมาหาลั้ท้ง

มีคร้งหนึ่ง บ้วเล็ยนพูดกับผู้เขียน คลั้ยจะน็อยใจว่ “ดีเหมือนกันได้มาอยู่ร็องพยบาล ไม่งต้อง
ทำสวน ขาวซึ้นเยอะเซ็ยว ลูกๆ คงด่าจนซึ้นมันกันแล้ว”

บ้วเล็ยนไม่งรู้จะทำกัจกรรมอะไรให้งสามีบั้งในแต่ละวันเม็ยถึงเวลาย็ยม ผู้เขียนจึ้งชวนเช็ยให้ง
บ้วเล็ยนนวดลัษณ์ฝัลให้งสามี

ในวันแรกที่เราฝักไปด้วยกัน ผู้เขียนได้เห็นรอยยั้มนบในบหน้าของสามีบ้วเล็ยน บ้วเล็ยนยั้มท้ง
น้ำตาให้งผู้เขียนและสามี เรวยลั้ยนเป็นนวดเท่างบั้งนวดมือบั้งสลับกันไป เธอหยอกลั้ยสามีว่ “กินข้าว
เยอะๆ นะ จะได้ไม่งเจ็บมือเวลานวด เพราะเหลือแต่กระดุก” สามีบ้วเล็ยนจะพอมลงมากจึริงๆ คุณหมอด
ต้องเพิ่มไขและแคลอรีให้งอีก ผู้เขียนลั้งเกตว่ เสมหะของสามีบ้วเล็ยนลดน็อยลง จนดูเหมือนจะถอด
เร็องช่วยหายใจได้ แต่ก็น่าเส็ยตาย เม็ยเขาได้ร็องการฝักหายใจสลับระหว่างออกซิเจนและเร็องช่วย
หายใจ

ในวันหนึ่ง สามีบ้วเล็ยนส่ายหน้าไม่งยอมร็องการฝักหายใจ ดูเขาอ่อนเพล็ยมาก ผู้เขียนเน่งน่
ให้งบ้วเล็ยนนวดหน้ามาก นวดคัระให้ เขาไม่งมีรอยยั้ม กลั้บมีรอยน้ำตาซึ้มที่เบ้าตา สามีบ้วเล็ยนติดเช็ย
ด็อยยา ไม่งตอบสนองต่อยา คุณหมอกุณพยบาลบ่นฝัดหวัง

แต่...บัวเลียน กลับบอกว่า “เราได้ทำดีที่สุดแล้ว ได้เห็นรอยยิ้ม ได้เห็นริ้วรอยของการขมอดคิ้ว หายไปจากหน้าสามีก็เป็นสุขอันยิ่งใหญ่แล้ว ไม่มีอะไรติดค้างคาใจแล้ว”

ลูกๆ มารับศพของพ่อกลับบ้าน เราจัดรถโรงพยาบาลไปส่ง ญาติๆ ต่างขอบคุณที่เห็นว่า ‘เราทำดีกับคนไข้’ บัวเลียนยังแวะมาเยี่ยมเราทุกครั้งที่เข้าเมือง เราต่างไม่ได้หวังอะไรมากไปกว่า ‘ความสุขของประชาชน แม้ว่าบางชีวิตต้องจากไป’ เราขอให้บัวเลียนมีความสุขเช่นกัน มีความสุขภายใต้สุขภาพดีทั้งกายทั้งใจ หวังว่าเราจะได้พบกันในสถานะ ‘ผู้แวะมาเยี่ยมเยือน ไม่ใช่ผู้แวะมาอนรักษาคู่ตัว’

บ่ายแก่ๆ ของเย็นวันศุกร์ที่ 15 มีนาคม ปี 2556 มีเสียงโทรศัพท์สายหนึ่งโทรเข้ามาในขณะที่ฉันกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้องสมุด ผู้หญิงในปลายสายมีน้ำเสียงเรียบๆ ค่อยๆ บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฉันฟังเนื่องด้วยวันนั้นเป็นวันฝนตก ลมพัดแรง ทำให้เสียงที่ฉันได้ยินจากปลายสายไม่ค่อยชัดเจนนัก แต่ประโยคที่ฉันได้ยินชัดเจนและดังก้องที่สุดในตอนนั้น ฉันยังจำได้ดี

แม่ : ผลตรวจของแม่เมื่อเช้า หมอบอกว่า...แม่เป็นโรคร้าย

ฉัน : โรคร้าย?? คือ โรคอะไรคะ

แม่ : ก็..นั่นแหละ โรคนั้นแหละ

ฉัน : แม่เป็นอะไร? (ใจคอเริ่มไม่ดีแล้ว)

แม่ : แม่เป็นมะเร็ง เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว

ฉัน :

(นั่งไปประมาณ 1 นาที)

ฉัน : แล้วแม่อยู่ที่ไหน อยู่กับใคร แม่เป็นไงบ้าง..... (คำถามต่างๆ พรุ่งพรูขึ้นมาในสมอง จนฉันเรียบเรียงประโยคผิดๆ ถูกๆ)

จนกระทั่งได้สติ จึงรีบวางสายจากแม่ แล้วโทรหาพี่ชายและพูดเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนได้ข้อสรุปตรงกันว่า เราทั้งสองคนจะเดินทางกลับต่างจังหวัดเพื่อไปเยี่ยมแม่ที่โรงพยาบาล

ฉันรีบเก็บข้าวของที่วางบนโต๊ะ แล้ววิ่งออกจากห้องสมุดโดยเร็ว จนลืมไปเลยว่าข้างนอกฝนกำลังตกหนัก

ณ วินาทีนั้น ฉันไม่คิดแม่แต่จะหีบห่อกระเป๋าмаกมากันฝน รีบวิ่งให้ไปถึงป้ายรถเมล์ให้เร็วที่สุด เพื่อให้ไปถึงปลายทางเร็วที่สุด

ฉันและพี่ชายจัดเตรียมสิ่งของเพื่อกลับต่างจังหวัดด้วยเวลาอันรวดเร็ว ฉันเก็บของไปร้องไห้ไปพลาจ พี่ชายก็คอยปลอบใจ และให้กำลังใจ บอกว่า “แม่ต้องไม่เป็นอะไรๆ” (พูดแบบนี้ซ้ำๆ)

ระหว่างการเดินทาง ฉันทและพี่ชายแทบจะไม่พูดคุยอะไรกันเลย ต่างคนเหมือนกำลังนั่งคิดอะไรบางอย่างอยู่กับตัวเอง...

จนกระทั่งวันเสาร์ที่ 16 มีนาคม 2556 (เดินทางครบ 12 ชั่วโมงเต็ม) ฉันทและพี่ชายมาถึงโรงพยาบาล และรีบมุ่งตรงไปยังหอผู้ป่วยที่แม่นอนพักรักษาตัวอยู่

เปิดประตูห้องเข้าไป...

สิ่งแรกที่เจอ คือ แม่อยู่ในชุด รพ.สีเขียวอ่อน รีบเดินเข้ามาหาพวกเราทั้งสองคน เข้ามากอด แล้วร้องไห้

เราสามคนแม่ลูกกอดกันโดยไม่มีคำพูดใดๆ มีเพียงเสียงสะอื้นของผู้เป็นแม่ ที่กอดเราทั้งสองคนด้วยความคิดถึง และด้วยความเศร้าทุกซ่ระทมกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น

หลังจากนั้น... ฉันทและพี่ชายเก็บข้าวของ และมานั่งคุยกับแม่ ดูแลแม่ (เท่าที่จะทำได้) ช่วงเวลาเหล่านั้น ฉันทไม่รู้เลยจริงๆ ว่าฉันทต้องทำอะไรบ้าง มันดูกลับสนไปหมด แต่ในใจก็ยังคงคิดอยู่เสมอว่า ‘แม่ต้องไม่เป็นอะไร’

ทุกครั้งเวลาที่ฉันทนั่งคุยกับแม่ข้างๆ เพียง ฉันทมักจะถามแม่เสมอว่า “แม่เจ็บมั๊ย ปวดตรงไหนรีเปล่า” แม่ก็มักจะตอบว่า “ปวดเหมือนๆ เดิม เหมือนที่เคยปวด เมื่อยตรงนั้นตรงนี้ เพลียๆ นิดหน่อย” เป็นคำตอบที่ได้ยินบ่อยครั้ง อาการเดิมๆ เหมือนที่เคยเป็น เหมือนตอนที่แม่กำลังย่างเข้าสู่วัยทองใหม่ๆ หรือตอนที่แม่พักผ่อนน้อย เนื่องจากนอนไม่หลับ

แต่ทำไมครั้งนี้หมอดต้องให้ยา ให้เลือดตั้งเยอะตั้งแยะ แม่เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว แล้วยังไงต่อล่ะ? อาการต่อจากนี้จะเป็นยังไง ต้องดูแล ต้องรักษาต่อแบบไหน ต้องนอนที่โรงพยาบาลอีกกี่วัน ฯลฯ

ฉันทมีคำถามในใจมากมาย..

พี่ชายฉันทหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต อ่านอาการของโรค การรักษา รวมทั้งวิธีการดูแลผู้ป่วยให้ฉันทฟังอย่างละเอียดถี่ถ้วน และนำไปถ่ายทอดให้แม่ฟังเกี่ยวกับโรคนี้ พร้อมทั้งบอกให้แม่คลายความกังวลว่าโรคนี้นี้มีคนเป็นกันเยอะ คนที่เป็นแล้วหายก็มีอยู่ไม่น้อย แต่แม่ต้องเข้มแข็ง ต้องมีกำลังใจที่ดี แล้วแม่จะต่อสู้กับโรคนี้ได้

ตอนนั้น สีหน้าแม่ดูสดชื่นขึ้นอย่างชัดเจน บรรยากาศในวันนั้นเป็นปกติดีทุกอย่าง แม่กินข้าวได้นอนหลับพักผ่อนเป็นช่วงๆ ฉันทและพี่ชายสลับกันดูแลแม่ พี่ชายพาแม่เข้าห้องน้ำบ้าง ฉันทเช็ดตัวให้แม่บ้าง ช่วยกันดักข้าวให้แม่ทานบ้าง ช่วงเวลานั้น ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาที่แม่กำลังเจ็บป่วย แต่ฉันท

รู้สึกว่ามันก็ดีนะ เราไม่ได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาแบบนี้ตั้งนานหลายเดือน ต่างกันแค่สถานที่เท่านั้นเอง เปลี่ยนจากที่บ้านมาอยู่ที่โรงพยาบาล...

แม่ดูมีความสุข เวลาที่พวกเราสองคนนั่งใกล้ๆ และได้พูดคุยเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้กันในเวลากลางคืนของวันนั้น พี่ชายชักชวนให้แม่สวดมนต์ก่อนนอน แม่พยายามปฏิเสธ บอกว่าสวดไม่ไหวเพื่อยๆ เหนื่อยๆ

พี่ชายก็คะยั้นคะยอ จนกระทั่งแม่ยอมสวดจนจบ (นี่เป็นครั้งแรกที่เราสวดมนต์พร้อมกันสามคน) สวดเสร็จก็รีบปิดไฟ เพื่อให้แม่ได้นอนพักผ่อน ฉันกับพี่ชายตกลงกันว่า จะสลับเปลี่ยนผลัดกันดูแลแม่ ในช่วงที่พี่ชายหลับ ฉันจะอยู่เฝ้า ในช่วงที่ฉันหลับ พี่ชายจะอยู่เฝ้า ขณะที่ฉันนอนเฝ้าแม่ตอนกลางคืน ฉันไม่สามารถข่มตาหลับได้อย่างสนิทใจ มันเหมือนมีหลายๆ อย่างที่ต้องคิด พยายามตัดใจจะไม่คิด แต่อดคิดไม่ได้ รู้สึกกังวลตลอดเวลาที่แม่นอนหลับ ยิ่งเวลาที่แม่ไอ หรือเวลาที่แม่พลิกตัวไปมา ก็ยังรู้สึกกังวล สภาพที่เป็นคือการหลับๆ ตื่นๆ ตลอดทั้งคืน

เช้าวันอาทิตย์ ที่ 17 มีนาคม 2556

ฉันและพี่ชายตื่นขึ้นมาจัดเตรียมของต่างๆ เปลี่ยนเสื้อผ้าให้แม่ เพื่อเตรียมรอเวลาที่หมอจะเข้ามาตรวจอาการอีกทีในช่วงสายๆ ระหว่างที่รอหมอ มีญาติๆ และเพื่อนร่วมงานของแม่มาเยี่ยมโดยไม่ขาดสาย พอคนนี้ก็กลับคนโน้นก็มา บางคนหุงข้าว ทำกับข้าวใส่ปิ่นโตมาฝาก บางคนซื้อของที่แม่ชอบมาฝาก ทุกคนที่มาเยี่ยมแม่ เป็นห่วงแม่กันทุกคน แม่ก็มีสีหน้าที่ปกติ พูดคุยหัวเราะ ร่าเริงได้เหมือนเดิม จนกระทั่งหมอเข้ามาตรวจช่วงสายๆ หมอบอกว่าเกร็ดเลือดแม่ต่ำทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายพลอยต่ำไปด้วย ต้องระมัดระวังให้มากๆ และหมอบอกว่างดเยี่ยม เนื่องจากคนที่มาเยี่ยมอาจนำเชื้อโรคมาให้แม่ได้ ขนาดตอนที่งดเยี่ยม ก็ยังมีเพื่อนๆ มาเฝ้าหน้าตรงประตูยื่นดูแม่ ถึงเข้ามาไม่ได้แต่ขอผ่านมาเยี่ยมก็ยังดี

ในช่วงเวลาแบบนี้ มีคนที่คอยแวะเวียนมาให้กำลังใจแม่ไม่ขาดสาย แม่โชคดีจัง :) ใครๆ ต่างพากันรัก เพราะแม่ใจดีกับทุกคน แม่ช่วยเหลือคนอื่นมาตลอด นี่คงเป็นอีกช่วงเวลาหนึ่ง ที่เป็นความสุขระหว่างทาง ในเส้นทางของความทุกข์สินะ...

เย็นวันนั้น ก่อนที่ฉันจะเดินทางกลับกรุงเทพฯ เนื่องจากต้องทำธุระบางอย่าง ฉันและพี่ช่วยกันอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าให้แม่ ฉันตัดเล็บมือเล็บเท้าให้แม่ หวีผมให้แม่ ทาแป้งหอมๆ ให้แม่ (ทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้) ก่อนเวลาเดินทางก็นั่งคุยกับแม่ใกล้ๆ สลับกันป้อนข้าวตักอาหารให้แม่กับพี่ชายสองคน

วินาทีนั้น เป็นอีกช่วงเวลาแห่งความสุขที่เกิดขึ้น ฉันอยากหยุดเวลาไว้ตรงนั้นนานๆ อยากใช้เวลาด้วยกันสามคนแม่ลูก แบบนี้ไปเรื่อยๆ จนใกล้เวลาเดินทางฉันเข้าไปกอดแม่ หอมแก้มแม่เหมือนทุกๆ ครั้ง แล้วบอกแม่ว่า “พรุ่งนี้เจอกันนะแม่”

ฉันไม่อยากจะหันหลังให้กับแม่ แล้วปล่อยให้แม่อยู่แบบนี้เลย ถ้าไม่ใช่ธุระจำเป็นจริงๆ ฉันคงไม่ไป... นี่เป็นครั้งแรก ที่ฉันเดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยไม่มีแม่ไปส่งที่บขส. เหมือนเคย ใจมันทวิวๆ แปลกๆ แต่ฉันก็พยายามฝืนใจ และบอกตัวเองว่า “ยังไงเดี๋ยวก็กลับมา ไปเดี๋ยวเดียว พี่ชายก็ยังคงอยู่ที่นี้ทั้งคน” ฉันเดินมาจนถึงประตูห้อง แล้วเดินกลับไปหาแม่อีกครั้ง และกอดแม่อีกครั้งแล้วก็ย้ำกับแม่ว่า “พรุ่งนี้จะกลับมานะแม่”

แม่อีกลูกจากเตียงตามมาส่งถึงหน้าประตูห้อง ตั้งแต่วินาทีที่ก้าวออกจากห้อง จนกระทั่งก้าวขึ้นรถเพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ ฉันรู้สึกว่าจะไม่อยากกลับไป อยู่ช้ำๆ ระหว่างที่นั่งอยู่บนรถ ก็พยายามฟังเพลงเพื่อจะได้หลับ แต่ก็หลับไม่ลง จนกระทั่งเวลาประมาณทุ่มเศษๆ ระหว่างที่กำลังเดินทางพี่ชายโทรเข้ามาแล้วเล่าอาการของแม่ให้ฟัง

พี่ชายบอกว่าแม่อาการไม่ค่อยดีดูเบลๆ ยังไงแปลกๆ เหมือนไม่ค่อยมีสติด้วยซ้ำ พอพูดจบพี่ชายก็รีบวางสายบอกว่า จะไปตามหมอมาดูอาการ ระหว่างนั้นฉันใจคอไม่ดีเลย คิดไปต่างๆ นานา ภาวนาขอให้แม่ไม่เป็นอะไร หลังจากนั้นประมาณ 20 นาที พี่ชายโทรมาอีกครั้งบอกว่าให้ฉันตีตัวรอดกลับด่วน เพราะแม่อาการไม่ค่อยดี ความดันต่ำ เริ่มจะไม่มีสติ

ได้ยินแบบนี้แล้ว ฉันรู้สึกเหมือนโลกมืดมิดไปหมด คิดอะไรไม่ออกทำอะไรไม่ถูก จนกระทั่งเริ่มได้สติ หันไปมองข้างทางเพื่อหาจุดสังเกตว่าเดินทางไปถึงไหน ตอนนั้นเดินทางไปถึง อ.สวี จ.ชุมพร ซึ่งเดินทางไกลพอสมควรจากต้นทาง จึงรีบเดินไปหาพนักงานขับรถด้านหน้า เพื่อสอบถามว่ามีจุดไหนที่สามารถแวะลงระหว่างทางได้บ้าง ขอเป็นจุดที่มีบ้านคนอาศัยหรือมีอะไรที่เด่นๆ เพื่อที่ว่าคนที่จะมารับกลับมาเจอได้สะดวก

จุดที่จอดลงคือ สน.สวี จ.ชุมพร ข้างๆ มีบึงน้ำมัน ตอนนั้นเวลาประมาณ 2 ทุ่มเศษๆ ฉันไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่า จะมีที่ไหนที่ฉันสามารถนั่งรอได้บ้าง เพราะปกติต่างจังหวัด เวลาทุ่ม-สองทุ่ม คนก็พากันปิดบ้านกันหมด ฉันจึงเดินไปที่ป้อมตำรวจข้างๆ สน. เห็นมีไฟเปิดอยู่ เลยสันนิษฐานว่า น่าจะมีคนเข้าเวรอยู่แถวๆ นั้น แต่ก็ไม่เป็นอย่างที่คิด แถวนั้นไม่มีใครเลยสักคน ตอนนั้นรู้สึกกลัว จึงกดโทรศัพท์หาอาจารย์ท่านหนึ่ง (ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยที่เคยสอนฉันและพี่ชายของฉัน รวมทั้งคอยช่วยเหลืออบรมสั่งสอนพวกเราสองพี่น้องมาโดยตลอด) อาจารย์บอกว่า ให้พยายามมีสติลองดูว่า แถวนั้นมีจุดไหนที่ยังพอแวะพักได้บ้าง ให้ระมัดระวังดูแลตัวเองให้ดี ถ้าแวะไปที่ไหน ให้โทรบอกรายงานความคืบหน้าเป็นระยะๆ

ทันใดนั้น ฉันหันไปเจอบีมน้ำมันเล็กๆ ไกลๆ กับสน. จึงเข้าไปสอบถามเด็กบีมน้ำมันว่า ที่นี้เปิดถึงกี่ฟุต เด็กบีมน้ำมันบอกว่า 3 ฟุต บีมน้ำมันจะปิด ฉันก็มองนาฬิกาอีก 15 นาที ก็จะสามฟุต จะนั่งรอที่นี้คงไม่ได้แน่ เพราะพอถึงเวลาบีมน้ำมันปิด ที่นี้คงมืดมาก ฉันจึงเดินออกจากบีมน้ำมันด้วยอาการคอตก รู้สึกผิดหวัง เดินไปน้ำตาคลอไปชีวิตแลดูเหมือนไร้จุดหมายปลายทาง ฉันได้แต่เดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ ข้างทางก็มีตึกแสงมิด แต่ฉันก็ยังเดินไปเรื่อยๆ หวังว่าจะเจอบ้านผู้คนหรือร้านค้าอยู่ข้างหน้า

เดินไปสักพัก... ฉันมองเห็นป้ายริมทางป้ายใหญ่เขียนว่า ‘ร้าน...ข้าวต้มโต้รุ่ง’ จึงรีบเดินมุ่งไปที่ร้านหาที่นั่งที่มีคนนั่งอยู่เยอะๆ คุณป้าเจ้าของร้านเดินมาแล้วยื่นรายการอาหารมาให้ ฉันพลิกรายการอาหารไปมาอยู่หลายรอบ จนตัดสินใจเลือกอาหารได้อย่างสองอย่าง ทั้งๆ ที่ใจไม่คิดอยากกิน แต่จำเป็นต้องสั่ง โหนๆ นั่งร้านเค้าทั้งที น้ำเปล่าอย่างเดียวก็น่าพอใจ ระหว่างที่รออาหาร ฉันได้แต่นั่งร้องไห้เสียบๆ อยู่คนเดียว ระหว่างนั้น ญาติที่จะมารับโทรมาบอกว่า กำลังจะขับรถมาจากสุราษฎร์ฯ (ระยะทางจากที่สุราษฎร์ถึงจุดที่ฉันอยู่ห่างกันเกือบ 200 กิโลเมตร) ทุกนาทีที่รอมันช่างนานแสนนาน...

ความรู้สึกในการรอคอย ณ ตอนนั้น เป็นความรู้สึกที่เกินคำอธิบาย ตลอดเวลาที่รอ อาจารย์คอยโทรมาสอบถามตลอดเวลาด้วยความหวังว่า แกวนั้นเปลี่ยนมัย มีใครอยู่บ้างมัย ฉันยังคงรู้สึกภูมิใจที่ยังมีคนคอยอยู่เคียงข้างเสมอ ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่เลวร้าย แต่ก็ยังพอมีสี่สิ่งดีๆ ให้จดจำได้ในระหว่างทาง...

จนกระทั่งญาติมาถึงจุดที่ฉันนั่งรอ หลังจากที่รอมานานถึง 4-5 ชั่วโมง ก่อนออกจากร้าน ฉันได้แต่พูดขอบคุณคุณป้าและคุณลุงเจ้าของร้านอยู่ซ้ำๆ พวกเขาดีกับฉันมาก ทั้งๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันเลยสักนิด ในระหว่างที่รอ เขาก็มานั่งคุยเป็นเพื่อน คอยถามว่า เป็นยังไง จะเดินทางไปที่ไหน แล้วทำไมถึงมาคนเดียว พอบอกว่าจะเดินทางกลับไปเยี่ยมแม่ที่ป่วยหนัก เขาก็ยังสงสารและคอยปลอบใจ ตอนก่อนออกจากร้าน จะจ่ายเงินค่าอาหาร คุณป้ากับคุณลุงก็ไม่คิดค่าอาหาร (ให้ทั้งที่นั่งพักพิง ให้ทั้งอาหาร) ก่อนจะขึ้นรถ ก็ยังอวยพรให้ฉันกลับไปทันคุณใจแม่ ซึ่งใจจริงๆ

ระหว่างช่วงเวลาเดินทางกลับมีสายเรียกเข้าจากพี่ชาย ตอนนั้นเวลาประมาณเที่ยงคืน-ตี 1 ของวันที่ 18 มีนาคม 2556 พี่ชายบอกว่า อยากให้พูดอะไรกับแม่เป็นครั้งสุดท้าย เพราะแม่อาการแยลงเรื่อยๆ ความดันต่ำ แต่ยังมีสติหายใจได้อยู่ ฉันเลยรีบคว้าโอกาสนั้นรวบรวมสติไม่พุ่มพวย แล้วพูดทุกอย่างที่ต้องการพูด ฉันเรียกแม่เบาๆ แล้วบอกว่า “แม่ไม่ต้องเป็นห่วงหนูนะ ถ้าแม่เหนื่อย แม่ก็พักเถอะ หนูอยู่ดูแลตัวเองได้ อะไรที่หนูล่วงเกินแม่ไป แม่เออโหลให้หนูด้วยนะ รักแม่นะคะ”

หลังจากพูดจบ ฉันร้องไห้อย่างหนัก ไม่คิดว่าช่วงเวลาในการจากลาจะสั้นถึงเพียงนี้ ไม่คิดว่า ‘เมื่อวาน’ คือช่วงเวลาสุดท้ายของการใช้เวลาอยู่ด้วยกัน และไม่คิดเลยว่า ‘พรุ่งนี้’ เราจะได้เจอกันอีก

รักและระลึกถึงเสมอแม่ผู้เป็นที่รัก...

บทเรียนเก็บสุขกลางทุกข์

1. การทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุดต่อตนเองและต่อคนรอบข้างคือสิ่งที่สำคัญ เราไม่มีวันรู้เลยว่า จะมี 'พรุ่งนี้' เกิดขึ้นได้อีกกี่ครั้ง
2. ในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ เรามักจะได้เห็นถึงน้ำใจที่คนรอบข้างมอบให้เสมอๆ ทำให้เราเห็นได้ว่า เราไม่ได้เผชิญกับโชคชะตาเหล่านั้นแต่เพียงคนเดียว ช่วงเวลาในการข้ามผ่านความทุกข์ยาก มีหลายคนที่อยู่เคียงข้างเราเสมอ
3. เวลาไม่เคยรอใคร ทำทุกวันให้มีความสุข พรุ่งนี้หรือชาติหน้า ไม่มีใครรู้ว่าอะไรมาก่อนมาหลัง (พระไพศาลวิสาโลเคยกล่าวไว้)
4. ทุกช่วงเวลาแห่งความทุกข์ มีความสุขได้เสมอ และทุกช่วงเวลาแห่งความสุข ก็มีความทุกข์เกิดขึ้นได้เสมอเช่นกัน เพราะฉะนั้น จงเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับความทุกข์และความสุขที่จะเกิดขึ้น

เหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ นับเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่ใช่แค่ความสูญเสีย แต่มีทั้งความทุกข์ที่มาพร้อมกับความสุข หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไปได้ มีโอกาสกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับสภาพที่ตัวเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน ถือว่าเราเข้มแข็งและแกร่งพอที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในเรื่องอื่นๆ ได้เหมือนเป็นบททดสอบครั้งใหญ่และด่านที่โหดที่สุด

ความสูญเสียยังสอนให้รู้คุณค่าในการมีอยู่ และมีกำลังใจในการทำในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและต่อคนอื่น

เคยได้ยินผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่า “ถ้ามีลูก ขอให้ได้ลูกสาว เขาจะได้ดูแลยามแก่เฒ่าเจ็บป่วย”

ทุกเช้าที่ผู้เขียนมาทำงาน จะมีเด็กหนุ่มตาใสๆ คนหนึ่ง คอยถามทุกวัน ว่า “พ่อมีอาการเป็นอย่างไรบ้าง” หนุ่มน้อยเป็นชาวลาวที่พาพ่อข้ามมารักษาที่ฝั่งไทย พ่อของเขาติดเชื้อในกระแสเลือดอย่างรุนแรง จนโรงพยาบาลที่เขาไปรักษา รักษาไม่ได้ ไม่มีเครื่องช่วยหายใจ จึงต้องส่งตัวมายังโรงพยาบาลของผู้เขียน

เด็กหนุ่มดูแลพ่อดีมาก คอยเช็ดตัว คอยนวดแขนขาให้พ่อ ญาติผู้ป่วยหลายคน มักจะถามเขาว่า “ไม่มีพี่น้องเป็นผู้หญิงหรือ” เพราะต่างประหลาดใจ ไม่ค่อยเจอลูกผู้ชายมาดูแลพ่อแม่ยามเจ็บป่วย เขาจะตอบว่า “ให้พี่สาวอยู่เป็นเพื่อนแม่ เขาทำหน้าที่อยู่กับพ่อ”

พยาบาลหลายมักจะเอ็นดูเขา เพราะแนะนำอะไร จะรีบปฏิบัติตามทุกครั้ง แม้ว่าบางครั้งต่างไม่เข้าใจในภาษาที่สื่อสารกัน

มีครั้งหนึ่ง เรานิมนต์หลวงพ่อมารับสังฆทาน หนุ่มน้อยไม่รู้จักสังฆทาน วัฒนธรรมบ้านเขาไม่เคยถวายสังฆทาน เขาทำตามญาติผู้ป่วยคนไทยอย่างงงๆ จนถึงช่วงรดน้ำมนต์ เขาดูตื่นเต้นมาก แกว่งตาสกสวดใส ขอน้ำมนต์เยอะๆ พ่อจะได้หายใจไวๆ ถามหลวงพ่อกว่า “มีฝ้ายผูกแขนไหม” สมัยก่อน คนอีสานคนลาว จะทำสิ่งใดๆ แม้การเจ็บปวด ก็มักจะให้หลวงพ่ผูกแขนและรดน้ำมนต์ให้

เด็กหนุ่มไหว้ขอขอบคุณผู้เขียน บอกว่าดีใจมาก พรุ่งนี้จะโทรบอกให้แม่เอาน้ำมนต์มาให้พ่ออีก เขาเล่าว่า อยากเอาน้ำมนต์มาให้พ่อบ้าง แต่ไม่กล้านำมา เกรงว่าจะผิดระเบียบของทางโรงพยาบาล คราวนี้รู้แล้วว่าทำได้ คนไทยก็มีน้ำมนต์เหมือนกัน

ถึงเวลาเลิกงาน เขามารอผู้เขียนอยู่หน้าประตูห้อง บอกว่าจะรอไปส่งแม่หมอที่รถ แม้ผู้เขียนจะสะดุดกับคำว่า ‘แม่หมอ’ แต่ก็อดยินดีไม่ได้ ที่เห็นเด็กน้อยตาแป๋ว ดูใสซื่อ ปฏิบัติอย่างนั้น พร้อมกับรู้สึกดีที่ได้เข้าถึงจิตวิญญาณของคนไข้และญาติ ผู้เขียนลืมนถามไปจริงๆ ว่า “เขาต้องการสิ่งใด ที่อยากปฏิบัติต่อพ่อ” แต่... ก็เป็นสุขใจ ที่ได้เห็นโอกาสของเขา จิตวิญญาณของเขา ของชาวบ้าน ในวันนั้น...

ป่วยวันหนึ่งของกลางเดือนมีนาคม 2554 ซึ่งอากาศร้อนมาก แต่ด้วยความมุ่งมั่นของทีมงาน ซึ่งมีแพทย์ประจำศูนย์เป็นทีมนำ ได้ออกหน่วยไปเยี่ยมคุณยายพิการตามคำร้องขอของอสม.ที่บ้าน ซึ่งเป็นบ้านไม้แบบทรงไทยใต้ถุนสูง เก่าคร่ำคร่า สภาพโยกเอนเล็กน้อย แต่รูปทรงของบ้านยังแสดงให้เห็นทราบถึงฐานะของผู้อาศัย ซึ่งแต่เดิมคงเป็นผู้มีอันจะกิน

เมื่อขึ้นบันไดที่โยกเอนก็พบคุณยายวัย 89 ปี อาศัยอยู่กับลูกชายโรคจิตเภท อายุ 52 ปี ที่ไม่รับรู้ถึงสังครรอบตัวและการมีชีวิตอยู่ของผู้เป็นแม่ โดยจะทำตัวเหมือนนกที่จะออกจากบ้านตั้งแต่เช้ามืด และกลับเข้าบ้านเพื่อหลับนอนในตอนกลางคืน ยังดีที่คุณยายมีหลานชายวัย 32 ปีอยู่ร่วมชายคาอีก 1 คน ทำหน้าที่คอยดูแลนำข้าวปลามาให้ยายกินในแต่ละวัน

คุณยายเดินไม่ได้เพราะขาทั้ง 2 ข้างไม่มีแรง สืบเนื่องจากการหกล้มแต่ไม่ได้รับการรักษาใดๆ มีปัญหาเรื่องการควบคุมการขับถ่าย สภาพของยายขณะที่ไปเยี่ยมครั้งแรกคือการนั่งแช่อยู่บนกองอุจจาระปัสสาวะของตัวเองทั้งวัน รอบๆ ตัวยายเต็มไปด้วยคราบอุจจาระที่แห้งบ้าง ชื้นแฉะบ้าง ส่งกลิ่นคละคลุ้ง ทุกครั้งที่วางเท้าลงบนพื้นจะรู้สึกได้ถึงความเหนียวหนึบ แทะยกเท้าไม่ขึ้น หลานชายบอกว่ายายเป็นคนหัวโบราณจึงไม่ยอมให้หลานซึ่งเป็นผู้ชายอาบน้ำให้ ต้องรอให้หลานสาวที่อาศัยอยู่นอกเมือง มาช่วยอาบน้ำให้วันละ 1 ครั้งตอนเย็นๆ ทั้งหมดทั้งพยายาลถึงกับนั่งอึ้ง

คุณหมอลงถามว่า “ทำยังไงดีที”

ฉันเข้าใจความรู้สึกของหมอดี สิ่งแรกที่ถามญาติก็คือ “คุณยายมีแผลกดทับไหม”

หลานบอกว่า “ไม่มีครับ”

คุณยายมีปัญหาเรื่องหูตึง ทำให้การสื่อสารเป็นไปด้วยความยากลำบาก สิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนั้นคือ แก้อันนั่งถ่าย 4 ขา ด้วยคิดว่าจะทำให้คุณภาพชีวิตของคุณยายดีขึ้น และยังช่วยป้องกัน pressure sore³ ได้ด้วย เมื่อไปติดต่อกับงานกายอุปกรณ์โรงพยาบาล ก็พบว่าต้องสั่งซื้อเอง เพราะคุณยายใช้สิทธิ์

³แผลกดทับ

สูงอายุ เบิกไม่ได้ ราคาตัวละ 2,500 บาท...จะเอางบมาจากไหนดี เทศบาล...ช่วยได้มัย เมื่อไปติดต่อ เทศบาลฯ ให้ทำหนังสือราชการเพื่อขอความอนุเคราะห์ แต่ระเบียบขั้นตอนราชการช่างยุ่งยาก เชื่องช้า เหลือเกิน

อาทิตย์แรก...ไปเยี่ยมคุณยายอีก 2 ครั้งพบว่าทั้งคุณยายและบ้านสะอาดขึ้น 1 อาทิตย์กว่าๆ นื่องพยาบาลจากเทศบาล โทรศัพท์มาบอกว่า...คุณยายคงไม่สามารถใช้เก้าอี้นั่งถ่ายได้เพราะคุณยาย นั่งไม่ได้

ด้วยความสงสัยจึงกลับไปเยี่ยมบ้านยายอีกครั้ง ภาพที่พบทำให้ทุกคนอึ้งยิ่งขึ้นไปอีก คือภาพ คุณยายนอนขดตัว งอแง ร่ากายเปลือยเปล่า มีผ้าเช็ดตัวขนาดกลางคลุมทับร่างเอาไว้ มีผงแบ่งฝุ่น โรยทั่วตัว เพื่อกลบกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

เสียงคุณยายร้อง “แม่..เจ็บ....” เสียงดแทงเข้าไปในอก จับที่ตัวของยายร้อนระอุ ไข่คงไม่ต่ำกว่า 40 องศา ซีพจรเบาเร็ว ทั้งไหล่ที่เอื้อมมือไปจับ ตามลำตัว ก้นกบ มีแผลที่เต็มไปด้วยหนองสีเขียว บวมแดงมาก มีสิ่งมีชีวิตตัวเล็กๆ ดิ้นขยุกขยิก แบ่งฝุ่นที่โรยตามตัวและพื้นบ้านไม่ได้ช่วยอะไรเลย การ ขอญาติให้พาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลเป็นสิ่งแรกที่เอ่ยปากบอกออกไป

คำตอบของหลานชายคือ “ผมไม่สามารถตัดสินใจได้ ต้องรอญาติอีกคนซึ่งอยู่กรุงเทพฯ ซึ่งกำลัง จะมาเยี่ยมคุณยาย คงจะมาถึงเย็นวันพรุ่งนี้” จึงต้องเกลี้ยกล่อมญาติด้วยเหตุผลว่า “ถ้าอยู่แบบนี้ ยาย อาจจะไม่ถึงวันพรุ่งนี้นะ พี่ขอคุยโทรศัพท์กับญาติคุณยายได้มัย”

หลานชายจึงโทรศัพท์ไปถามญาติ ซึ่งอนุญาตให้พาคุณยายไป รพ.ทันที จึงประสาน 1669 ขอรถ มารับคุณยายไป รพ.

เมื่อตามไปเยี่ยมคุณยายบนตึกนื่องพยาบาลบอกว่า ช่วยกันทำความสะอาดคุณยายมา 3 วันแล้ว แต่ยังมีคราบสีเหลืองหลงเหลือที่ฝ่าเท้าของคุณยาย ผลเลือดคุณยายพบภาวะไตวายเฉียบพลัน BUN > 100 Cr 3⁴

ฉันบอกนื่องพยาบาลว่า “ทำบุญเถอะนะน้องนะ สำหรับพี่คิดอย่างเดียว คือถ้ายายจะจากไป ก็ขอ ให้ยายจากไปด้วยสภาพที่สะอาดหมดจด สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์...” ในใจคิดว่ายายคงไม่ได้กลับบ้านแน่แล้ว

⁴ค่าผลเลือดแสดงว่า ไตทำงานผิดปกติ

ข้อมูลที่ได้รับจากน้องพยาบาลคือ ญาติคุณยายรูปหล่อ แต่งตัวดี มาเยี่ยมคุณยาย ในใบ treatment⁵ มีลายมือญาติเขียนข้อความแสดงความจำนง No Tube, No CPR⁶

แต่วันพญาวินหลังนอน รพ. 7 วัน แพทย์จำหน่าย คุณยายได้กลับบ้านที่บ้าน คุณยายได้ที่นอนลม และเตียง Fowler⁷ พัดลม และกาดม่น้ำใหม่ ที่ญาติๆ จัดหามาให้ ทุกวันจะมีพยาบาลมาทำแผลให้ที่บ้าน และมีญาติมาเยี่ยมทุกเย็น ขณะที่ไปติดตามเยี่ยมบ้าน พบคุณยายคนใหม่...แม้จะยังสวมใส่ชุดโรงพยาบาล แต่ก็ดูสะอาดสะอ้าน แผลแห้งดี มี อสม. ที่อยู่หน้าบ้านคอยดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำให้

คำถามแรกที่ถามข้างหุยายคือ “ยาย...เจ็บมั้ย”

ยายยิ้มแล้วตอบว่า “ไม่เจ็บแล้ว”

สุดท้ายยายก็จากไปอย่างสงบที่บ้านของยาย...สู่สุคตินะคุณยาย

ปัญหาผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแลเพิ่มมากขึ้น พร้อมกับวัฒนธรรมและสังคมตะวันตกที่หลังไหลอย่างเชี่ยวกราก ทำอย่างไร ถึงจะบรรเทาปัญหานี้ลงได้ มือของบุคลากรถึงจะมีน้อย แต่ถ้าเราค่อยๆ nud ค่อยๆ ดึง

ที่สุด...เราจะได้สังคมที่เอื้ออาทรกลับมา...

ช่วยกันนะคะ เพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีรอยยิ้ม มีความสุขก่อนจะจากไปอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

⁵ใบสั่งการรักษา

⁶ไม่ใส่ท่อช่วยหายใจ ไม่ทำปฏิบัติการช่วยชีวิต เมื่อหัวใจหยุดเต้น

⁷เตียงที่สามารถยกด้านศีรษะของผู้นอน ช่วยให้ลำตัวส่วนบนตั้งขึ้นได้

10 สิ่งที่ผมเรียนรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิต จากการเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะ 4

สมาชิก เว็บบอร์ด Pantip หมายเลข 1451102 - นามแฝง

<http://pantip.com/topic/32137686>

<https://www.facebook.com/Aboutlifethailand>

<http://www.gotoknow.org/posts/570072>

Life is

ผมเชื่อว่าคำตอบของคำถามนี้แต่ละคนคงไม่เหมือนกัน แต่สำหรับผม คำตอบ ณ วันนี้มันชัดเจน และเต็มไปด้วยความรู้สึกดีใจที่หาคำตอบของคำถามนี้ได้ แม้ว่าต้นทุนในการตอบคำถามมันจะสูงมากก็ตาม

“Life is Miracle” นั่นคือคำตอบของผม

ผมได้ยืมคำนี้ครั้งแรกมาจากพี่ท่านหนึ่ง พร้อมกับคำพูดปลอบใจจากเพื่อนๆ พี่ๆ ท่านอื่นๆ ต่างๆ มากมาย แต่สิ่งที่ทำให้ผมเลือกคำนี้ขึ้นมา ส่วนหนึ่งคงมาจากสิ่งที่ผมจะเล่าให้ฟังข้างล่างนี้ โดยเรื่องที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ ผมว่ามันไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใดเลย เพียงแต่เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ผมเชื่อว่า ส่วนมากของผู้ที่กำลังอ่านอยู่เข้าใจ แต่ทำไม่ได้ซักที

ดังนั้นลองมาอ่านมันผ่านประสบการณ์ของคนไข้ข้างหนึ่งอยู่บนความตายตลอดเวลาอย่างผมกันครับ ผมเชื่อว่ามันจะทำให้คุณนำไปปฏิบัติมันได้เร็วขึ้น ที่สำคัญเรื่องนี้ฟรีครับ ไม่ต้องเอาชีวิตมาเสี่ยงเอง ใช้เวลาไม่นานผ่านประสบการณ์ที่ผมใช้เวลาปีครึ่งแลกกมา ลองเอาไปปรับใช้กันนะครับ แต่ละคนก็มีปัญหาแบบของชีวิตต่างกันไป เรื่องราวของผมคงเป็นได้เพียงโศกาลัย บางคนทำให้มันเป็นความเคยชินได้เร็ว บางคนอาจจะช้าหน่อย แต่ผมเชื่อว่าทุกคนทำให้เคยชินได้นะครับ และสำหรับผมใช้เวลาประมาณปีครึ่ง คุณอาจจะเร็วกว่าผมก็ได้ครับ ซึ่งในแต่ละข้อ ผมจะแทรกมุมมองของผู้ป่วยที่ต้องเจอในเหตุการณ์ต่างๆ ลงไปนะครับ

ส่วนใครมีมุมมองเพิ่มเติม ลองแชร์กันออกมาครับ หลากๆ ความคิดย่อมดีกว่าความคิดเดียว ขอย้อนกลับไปข้อมูลที่พื้นฐานคร่าวๆ เกี่ยวกับตัวผมสักนิดนะครับ เพื่อให้เข้าใจทัศนคติของผม ที่มองชีวิต ทั้งก่อนเป็น กับ หลังเป็นมะเร็งว่าเปลี่ยนไปอย่างไร ส่วนเรื่องเกี่ยวกับขั้นตอนการรักษา ผมจะเขียนแชร์แยกต่างหากนะครับ (คือเรื่องของขั้นตอนการรักษามันเยอะมากตามแบบของมะเร็ง ผมอยากเขียนให้ละเอียดๆ จะได้มีประโยชน์แก่คนที่เป็นอย่างอื่น) รับรองว่ามีครบทุกระยะครับตอนรักษา ระยะสี่นี้รักษากันสนุกมากครับ

โดยมะเร็งชนิดที่ผมเป็นเรียกว่า มะเร็งหลังโพรงจมูก (nasopharyngeal carcinoma) โดยอยู่ระดับ stage 4b (T1N3M0) (การจัด stage ของ มะเร็งหลังโพรงจมูกต่างกับมะเร็งชนิดอื่นหน่อยตรงที่ 4 ของชนิดที่ผมเป็นยังไม่แพร่กระจายไปอวัยวะอื่น) ซึ่งปัจจุบันนี้ผมอายุประมาณ 30 ปีนิดๆ เป็นช่วงชีวิตที่โบราณบอกว่า เป็นหนึ่งในช่วงรอยต่อในชีวิตที่สำคัญ (ซึ่งผมคิดว่ามันก็จริงนะ)

ชีวิตผมตั้งแต่เด็กจนถึงมหา'ลัยก็ถูกสั่งสอนเหมือนเด็กทั่วๆ ไป คือ พยายามเรียนให้เก่ง พยายามสอบให้ได้ที่ดีๆ เข้ามหา'ลัยดีๆ ให้ได้ ซึ่งหลังจากที่เข้าเรียนที่จุฬาฯ ได้แล้วชีวิตผมก็ค่อยเปลี่ยนไป อิศระในชีวิตเยอะขึ้น จนหลังจากจบมาซักรกพัก ชีวิตผมก็เริ่มหมุนไปสู่อีกด้านของเหรียญเต็มตัว ผมออกมาใช้ชีวิตแบบที่ผมอยากใช้โดยไม่สนอย่างอื่นรอบตัวเลยจริงๆ ยิ่งช่วงสามสี่ปีหลังๆ ที่หันมาทำงานที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจกลางคืน ทำให้ชีวิตส่วนใหญ่ตื่นในเวลากลางคืน นอนกลางวัน ลังคมก็เป็นไปในอีกรูปแบบหนึ่ง จนอายุ 29 เกือบหนึ่งปีก่อนที่จะตรวจพบ

ผมตัดสินใจเปลี่ยนมาทำงานกลางวัน เพราะความรู้สึกช่วงที่ก่อนออกมา มันเป็นอารมณ์รู้สึกรับไม่ไหวกับชีวิตแบบนี้แล้ว สิ่งที่เคยสนุกมันไม่สนุกอีกต่อไป งานที่ทำก็ส่งล่าช้า ซึ่งมันจะกลายเป็นภาระให้ตัวผมเอง ให้หัวหน้า ให้บริษัท เลยตัดสินใจลาออกมาตั้งหลักใหม่

ช่วงหลังจากออกมานั้น เป็นหนึ่งปีที่ชีวิตเต็มไปด้วยความสับสน จนถามตัวเองหลายครั้งว่า ต้องการอะไรจากชีวิตจริงๆ เพราะชีวิตสองแบบทั้งสองชั่วที่ผมเจอมา มันก็ไม่ใช่ทั้งคู่ และก็เหมือนชีวิตจะรู้ว่าผมต้องการหาคำตอบอะไรซักอย่างเลยจัดการให้โจทย์ใหม่มา โจทย์ที่ให้สติมาเป็นเครื่องมือ แต่ผมต้องใช้ ปัญญา (wisdom) กับความเพียร (grit) (ซึ่งทั้งสองอย่าง ผมมีน้อยมากๆ) หาคำตอบออกมาให้ได้จริงๆ มันมีองค์ประกอบมากกว่านี้ แต่ในส่วนนี้ผมขอเน้นไปที่สองตัวนี้ก่อนและคำตอบที่ว่านั่นคือ ความสุข (happiness) ในแบบที่ผมกำลังจะพูดถึงต่อไปนี่ครับ

1. เริ่มหันมามีความสุขกับสิ่งเล็กๆ รอบตัว

ผมอยากจะบอกว่า ไม่ว่าคุณจะใช้ชีวิตในรูปแบบไหน ชีวิตมีรูปแบบอื่นๆ ซ่อนไว้ให้คุณค้นหา มันเสมอ มุมเหล่านั้นในชีวิต คุณจะไม่มีทางมองเห็นเลย ถ้าคุณไม่เปิดใจกับมันผมขอยกตัวอย่างแบบนี้ละกันช่วงที่รักษาตัว ถ้าไม่อยู่บ้านก็โรงพยาบาล เป็นอย่างนี้อยู่นานมาก ลองนึกตามว่า จากคนที่แทบไม่ค่อยอยู่บ้าน กลับต้องมาทำอะไรแบบนี้ หนทางเดียวที่จะทำชีวิตให้มีความสุขกับมันได้คือ วิธีมองโลกใบเดิมในมุมมองที่ต่างไป ผมจำความรู้สึกของข้าวต้มหมูหยองชามแรก หลังจากที่ต่อมรับรสกลับมาทำงานอีกครั้งได้เลยครับ มันคือ รสชาติที่ไม่ได้ขึ้นกับความรู้สึกที่ว่า มันอร่อยหรือไม่อร่อย

แต่มันเป็นการรับรู้ในรูปแบบของการได้กลับมารับรู้รสชาติอาหารอีกครั้ง มันเป็นความรู้สึกพิเศษที่ผมไม่เคยได้รับมาก่อนในตลอดสามสิบปี ทั้งที่ข้าวต้มแบบนี้ ผมเคยกินมาเป็นพันครั้ง หามันให้เจอครับ ความรู้สึก รูปแบบในชีวิตที่ซ่อนอยู่ อย่างละนิดละน้อย ผสมๆ กันไป มันจะออกมาเป็นวันที่สุดแสนพิเศษได้เสมอ

2. สุขภาพดีกับครอบครัว (รวมถึงทุกคนบนโลกที่คุณรักและรักคุณนะครับ) ที่อบอุ่น เป็นต้นทุนของฟรี ที่บางคนไม่ค่อยจะเห็นค่ากัน

มีเรื่องจริงอย่างหนึ่งเกี่ยวกับมะเร็งที่จะเกิดขึ้นกับทุกคนคร่าวๆเลย คือ เวลามีคนใดคนหนึ่งเป็นมะเร็ง คนทั้งครอบครัวก็เหมือนจะเป็นไปด้วย ยิ่งใกล้ชิดผูกพันกันเท่าไร ยิ่งแสดงออกมาเท่าไรเท่านั้น..... ในกรณีของผม ช่วงวันแรกๆ ที่หมอบอกว่า ผลออกมา สิ่งหนึ่งที่ยากสุดๆ เลย คือ ผมจะหาวิธีการบอกกับที่บ้านอย่างไร ความรู้สึกที่ว่า ต้องเดินไปบอกกับที่บ้านว่า ผมกำลังจะตาย ความรู้สึกตอนนั้นมันผสมระหว่างความกังวลกับเสียใจ อารมณ์ตอนนั้น มันออกแนวต้อๆ ยิ่งคุณลุงของผมเคยเสียด้วยมะเร็งด้วยแล้ว การที่ผมจะบอกกับป้าที่เลี้ยงผมมาอย่างไร แกก็อายุมากแล้ว ที่บ้านเลยกลัวเรื่องสภาพจิตใจของแกจะแย่ลงไปอีก... ดังนั้น เวลาเกิดเรื่องประเภทแบบนี้ ผมแนะนำเลยว่าหากคนที่มีสติ พอจะรับมือกับปัญหาได้พูดคุยเป็นคนแรกจะง่ายและดีที่สุด รวมถึงความรู้สึกของคนอื่นๆ ในบ้านหลังจากที่ผมตัดสินใจบอกไป บรรยากาศผมสัมผัสได้ทันทีถึงความตึงเครียดที่เข้ามา ถึงแม้ทุกคนจะพยายามยิ้มแล้วก็ตาม

3. รับมือกับอดีตด้วยการยอมรับความจริงในปัจจุบัน

หนึ่งข้อเท็จจริงในชีวิตคือคุณไม่สามารถแก้ไขอดีตได้ ดังนั้นเรื่องที่เกิดไปแล้ว มันเปลี่ยนอะไรไม่ได้แล้ว อย่าย่ำล่อยให้เรื่องในอดีตมารบกวนจิตใจ จนชีวิตในปัจจุบันแย่ไปด้วย

4. อย่าเอาตัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

เชื่อเถอะว่าทุกคนมีปัญหา มีรูปแบบของชีวิตที่แตกต่างออกไป ไม่ว่าใครก็ตาม ความทุกข์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นความสุขของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เชื่อผมเถอะครับ ไม่ว่าคุณเป็นใครในโลกใบนี้ จะรวยหรือจน จะสวย จะหล่อ หรือรูปร่างหน้าตาไม่ดี ถ้าเอาชีวิตไปเทียบกับคนอื่น มันไม่มีความสุขหรอก เพราะธรรมชาติของมนุษย์ มักมองหาความสมบูรณ์แบบ เวลาคุณเอาตัวไปเทียบกับคนอื่นแล้วเจอความไม่สมบูรณ์แบบในตัวคุณ มันจะเป็นจุดกำเนิดของความทุกข์ หันมามองสิ่งที่จะสร้างความสุขให้ตัวคุณเองจริงๆ ดีกว่า เช่น เรื่อง The Bucket List ที่ผมจะเขียนไว้ข้างล่าง

5. รู้ถึงคุณค่าของตัวเอง

แต่อย่ามองตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เริ่มมองหาคุณค่าของตัวเอง มันจะมีมุมหนึ่งในชีวิต

คุณที่มีค่าควรแก่การมีชีวิต คุณเชื่อผมเถอะว่า ตัวคุณมีค่าแก่ใครคนหนึ่งบนโลกนี้เสมอ อย่างน้อยที่สุด ก็กับตัวคุณเองนั่นแหละครับ

6. หาความฝันจริงๆ ให้เจอ

มันควรจะเป็นความฝันของคุณเอง ไม่ใช่ความฝันของคนอื่น หรือสิ่งที่สังคมคาดหวัง เพราะตอนคุณจะตาย ความฝันจะเป็นสิ่งที่คุณนึกถึงอย่างแรกๆ ไม่ใช่เงินทอง ฐานะทางสังคมอะไรพวกนั้นเลย และรู้ไว้เถอะว่า คนเรามีความฝันได้มากกว่าหนึ่งอย่าง วิธีที่ผมจะแนะนำง่ายๆ คือ เขียน list มันออกมาใส่กระดาษ เพราะความฝันบางอย่าง แก่แล้วก็ทำไม่ได้ บางอย่างอาจต้องใช้เงินทองสูง ผมเลยอยากให้คุณเริ่มเขียน list มันออกมาครับ คุณจะเห็นภาพและวางแผนถูก นั่นคือ ประเด็นที่สำคัญ เพราะเมื่อเริ่มเขียนมันออกมา คุณจะเห็นภาพความฝันของคุณชัดเจนขึ้น คุณจะเริ่มแยกออกว่าสิ่งไหนคือความฝันจริงๆ สิ่งไหนเป็นมายาคติ ที่เกิดจากการหล่อหลอมจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณ...

7. ความกังวล การคิดมากเกินไป ไม่ช่วยให้ผลลัพธ์ต่างๆ ออกมาดีขึ้น

มีแต่จะคอยทำให้ผลลัพธ์ที่ออกมาแย่ง บางทีคำว่า รู้จักพอ ก็เหมาะกับหลายๆ สถานการณ์ เช่น ในกรณีของผู้ป่วยมะเร็งทุกคนที่เล่นอินเทอร์เน็ตเป็น เวลาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ร้อยทั้งร้อย มักจะ Google หาว่าชนิดที่ตัวเองเป็น มีโอกาสรอดมากไหม มีคนเป็นเยอะไหม รักษาที่ไหน ต้องกินอาหารอะไร ทำตัวเป็นแก้วกั้นรั้ว ที่หาข้อมูลเท่าไรก็ไม่พอ ซึ่งมันจะทำให้ความคิดในแง่ลบเข้ามา มีอิทธิพลเหนือจิตใจเรา ส่งผลให้จิตตก เครียด ซาดสติ ร่างกายแย่ตามไปด้วย

ยิ่งข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ณ ปัจจุบัน คุณจะเจอข้อมูลเชิงลบเยอะไปหมด (อารมณ์ประมาณว่าไม่เคยมีใครรอดจากมะเร็งเลย เป็นแล้วตายหมด) เชื่อผมเถอะอ่านพวกนี้มากๆ แล้วจิตตก ผมผ่านมาแล้ว รวมถึงคำแนะนำที่ไม่ได้มาจากผู้รู้ที่ศึกษามันจริงๆ จังๆ ยาวพิเศษ อาหารมหัศจรรย์ที่ถูกแชร์กันจนการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันกลายเป็นทางเลือกรอง (ผมไม่ได้ต่อต้านการขายอาหารเสริมนะครับ แต่ผมต่อต้านคนที่เอามันไปใช้ผิดๆ) ซึ่งนั่น คือ หนึ่งในเหตุผลหลักที่ผมอยากเขียนแชร์มุมมองในด้านนี้เกี่ยวกับมะเร็งขึ้นมา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับผมหลายๆ อย่างในช่วงรักษา มันเป็นผลสะท้อนมาจากการที่สังคมเรามองเรื่องเกี่ยวกับมะเร็งคลาดเคลื่อนไปจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มันส่งผลให้หลายอย่างคลาดเคลื่อนตามกันไปหมดครับ เช่น เรามองศาสนาเป็นเครื่องมือรักษาที่ตัวโรคที่เป็นเลย ไม่ได้มองในมุมของการปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจให้มีสติ และ ปัญญาในการรับมือกับสิ่งที่เกิดได้อย่างถูกต้อง ผลเสียในเรื่องนี้มันเกิดขึ้นทั้งระดับจิตใจ (อย่างน้อยที่สุดก็เกิด paradox of choice ขึ้นล่ะ) และในระดับของตัวโรคเองที่การรักษาที่ถูกต้องจะช้าออกไป ซึ่งเวลา 1 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน นั้นอาจหมายถึงชีวิตของคนๆ หนึ่งที่เดียว ซึ่งเรื่องแบบนี้ผมเจอกับตัวเองเลย

เรื่องที่ถูกส่งไปรักษาด้วยพลังมหัศจรรย์นี้ เขียนได้เป็นฉากเลย เต็มจะเล่าให้ฟังครับ ส่วนที่บอกว่า ถ้าไม่อยากให้กังวลมากไปควรทำไง ทำอย่างไรให้มีความพอดี อ่านข้อข้างล่างต่อเลยครับ

8. สติ

ควรอยู่กับติดกับตัวให้เป็นความเคยชิน คือเรื่องนี้ ผมเชื่อว่าหลายๆ คนคงรู้ว่ามันสำคัญยังไง แต่หลายๆ ครั้งในสังคมเรา ที่สิ่งนี้ถูกแทนที่ด้วยอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์เศร้า คำแนะนำต่างๆ ของผม ที่จะทำให้อารมณ์เหล่านี้ลดลง คือ หมั่นฝึกการเจริญสติบ่อยๆ บางคนทำสมาธิ บางคนเน้นสวดมนต์ แต่ในกรณีของผมคือ ผสมๆ กันไป ถ้ารู้ว่าจิตจะตก ให้เริ่มฟังเพลงคลาสสิกพวก Mozart, Chopin อะไรพวกนั้น (ต้องบอกว่าก่อนหน้านี้ไม่เคยฟังเลย) รวมถึงเขียนๆ เติมนางกรรม (แต่ไม่เต็มรูปแบบ) เพราะเนื่องจากมันเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ก่อนนอนนั่งสมาธิ สวดมนต์ ชักหน่อย (ผมทำเพื่อมีสตินะครับ ไม่เกี่ยวกับปฎิหารยอะไรทั้งนั้น) พร้อมทั้งให้เชื่อผมเถอะว่า ชีวิตเกิดมาเพื่อถูกทดสอบตลอดเวลา トラบที่คุณยังมีลมหายใจ ซึ่งสติจะช่วยให้คุณผ่านบททดสอบไปได้โดยไม่ยากเย็นในทุกๆ ครั้ง

ยิ่งในผู้ป่วยมะเร็งด้วยแล้ว สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ในเวลาไม่คาดฝันเสมอ อย่างเช่น ในวันที่ทุกอย่างดูเหมือนปกติง่ายๆ วันหนึ่ง ผมนั่งดูทีวีอยู่ในบ้านดีๆ เหมือนจะไม่มีอะไร แต่เกิดจามแค่ทีเดียว เลือดก็ไหลออกจากจมูกไม่หยุด ต้องไปที่ห้องฉุกเฉินที่โรงพยาบาลเลยทีเดียวน (ส่วนสาเหตุ เนื่องมาจากช่วงที่ผมรับการฉายแสง เนื้อเยื่อบริเวณจมูกเปราะบางมากกว่าปกติ) เรียกได้ว่าช่วงนั้น ร่างกายพร้อมจะเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้เสมอ ค่าตัวเลขต่างๆ ของร่างกายแยกว่ามาตรฐานคนปกติทุกอย่าง ซึ่งสวนทางกับอารมณ์ของผู้ป่วยที่รับคีโม ที่มักจะอารมณ์ฉุนเฉียวกว่าคนปกติ (ผมรับทั้งคีโมและฉายแสงพร้อมกัน) สติเลยต้องอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะนอกจากมันจะส่งผลต่อชีวิตเราแล้ว มันยังส่งผลต่อครอบครัวเราด้วย และเวลาที่มีสติรอยยิ้มกับอารมณ์ขัน มันมักจะตามออกมา

9. ความหวังเป็นสิ่งที่ดี เพียงแต่คุณควรเตรียมวิธีรับมือกับความผิดหวังไว้ด้วย

ในผู้ป่วยมะเร็งทุกคน หรือแม้แต่มนุษยบนโลกเราทุกชีวิต ความหวังเป็นเหมือนสิ่งที่จะช่วยทำให้ความทุกข์ถูกลิ้มออกไปจากชีวิต ดังนั้นถ้าเราพัฒนา ฝึกรับมือกับความผิดหวังไว้ด้วยแล้ว เราจะสามารถใช้ชีวิตบนความหวังได้อย่างไม่มีคำว่าสะดุด ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น...

ในกรณีของผม ในช่วงการรักษาหลายๆ ครั้ง การที่ต้องเดินเข้าไปในห้องตรวจ แล้วคุณหมอมองผลตรวจ ทำสีหน้าไม่ค่อยสู้ดี พร้อมบอกว่า ผลการรักษาไม่เป็นไปตามที่หวัง ตัวรอยโรคยังคงไม่หายไป (ทุกครั้งหมายถึงเวลาบนโลกของผมเหลือน้อยลงไปทุกที) เกิดขึ้นหลายครั้งมาก แต่สิ่งที่ต่างกันออกไประหว่างครั้งแรกๆ กับครั้งหลังๆ คือ ความสุขของชีวิตผมไม่เคยสะดุดลงไปด้วย กลับกัน ที่ความ

หวังมันกลับมาอีกบ่อยครั้ง บรรยากาศที่ควรจะได้ไปด้วยความตึงเครียด ถูกแทนที่ด้วยรอยยิ้มที่เรียบง่าย คำพูดพร้อมเสียงหัวเราะเบาๆ ที่บอกว่า “อย่าเพิ่งเบื่อหน้าผมนะครับ”

10. ออกจากเงื่อนไขของ ‘เวลา’

ข้อนี้เป็นข้อที่ผมมองว่าสำคัญมากที่สุด เพราะถ้าทำข้อนี้ได้ 9 ข้อข้างบนก็จะทำง่ายตามไปด้วย รวมถึงเป็นเหมือนเสาหลักที่ยึดโยงแนวคิดด้านบนที่ผมเขียนมายาวๆ เข้าด้วยกัน เป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเฉพาะตัวของแต่ละคนขึ้นมา ...โดยในกรณีของผมและผู้ป่วยมะเร็งหลายๆ คน โชคดีที่ถูกบังคับด้วยตัวโรค ที่เป็นทำให้เริ่มมองเห็นความสำคัญของข้อนี้แบบจริงจัง ถ้ากำลังงงว่า ผมกำลังพูดถึงอะไร

ผมขออธิบายแบบนี้ละกัน... คุณอาจเคยได้ยินคำพูดประมาณว่า “จงใช้ชีวิตเหมือนวันนี้เป็นวันสุดท้าย” พวกนั้นบ่อยๆ ซึ่งในผู้ป่วยมะเร็ง คำพูดประมาณนี้ มันเปลี่ยนจากคำคมบนหน้าเฟซบุ๊กมาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงทุกๆ วัน คำพูดต่างๆ ที่ชอบพูดในอดีต เช่น วันนี้ไม่มีเวลา หรือ เดี๋ยวค่อยทำ เวลาเหลือเฟือ กลายเป็นภาพสะท้อนของการใช้ชีวิตบนเงื่อนไขของเวลา จนลืมนองหารูปแบบชีวิตที่สามารถมีความสุขได้โดยการปฏิบัติที่ไม่จำกัดเวลา ไม่ถูกยึดโยงกับเวลา ส่งผลแห่งความสุขทุกครั้งที่ปฏิบัติ ได้ทันที ซึ่งนั่นจะทำให้ทั้งคุณและครอบครัวมีความสุข ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไร

และนั่นคือ 10 สิ่งที่ผมได้เรียนรู้มา หวังว่าจะมีประโยชน์ไม่มากนักน้อยแก่ทุกคนที่อ่านมาถึงตรงนี้นะครับ

“Once cancer happens it changes the way you live for the rest of your life”

----Hayley Mills----

เพิ่มเติมนิดหนึ่ง ในบทความนี้ผมพยายามเขียนให้กระชับ และพยายามตัดเนื้อเรื่องที่คุณเศร้าออก เพื่อที่จะได้ส่งใจความหลักได้ครบถ้วน ไม่ถูกความรู้สึกหรืออารมณ์กลบไป แต่ถ้าท่านใดสนใจเนื้อเรื่องแบบเต็มๆ เชิญที่เพจนี้ดีกว่าครับ บทความจะค่อยๆ ถูกเขียน เป็นตอนๆ สั้นๆ เพื่อที่จะได้คอยฝึกเจริญสติในแต่ละวันไปด้วยกัน (ตัวผมเองก็ต้องทำไปด้วย เพราะเวลาเขียนเรื่องพวกนี้ออกมา มันเป็นการเตือนสติตัวเองชั้นดีทีเดียว) รวมถึงสามารถแลกเปลี่ยนเรื่องราวของแต่ละคนที่ต้องเจอได้เต็มที่ เพราะสิ่งที่ผมเผชิญมา มันทำให้ผมเชื่ออย่างหมดใจเลยว่า คนส่วนใหญ่ของสังคมเรายังใช้ชุดความคิดเดิมเกี่ยวกับมะเร็งเมื่อ 30 ปีก่อน มาใช้กับผู้ป่วยมะเร็ง ณ ปัจจุบัน ผมจึงคิดว่าบทความต่างๆ ที่ผมจะเขียนขึ้นมาจะเป็นอีกหนึ่งชุดความคิดเกี่ยวกับมะเร็งที่จะเสนอให้สังคมได้เลือก (ผมอาจจะผิดก็ได้ แต่ผมเชื่อว่าทุกคนควรได้รับรู้ในอีกชุดความคิดหนึ่งแล้ว ให้ทุกคนตัดสินใจกันเอง)

“อากงกระสับกระส่ายไม่สงบ จะทำอย่างไรดี” อากงตอนจบ

งานดาวศรี ตฤณธรรมกิจ

<http://www.gotoknow.org/posts/570098>

10 มีนาคม 57 รับแจ้งจากคุณหม่อโปบอกว่า “อากงกระสับกระส่าย ไม่สงบ ไม่ปิดตา จะทำอย่างไรดีละ พี่ฟ่ง”

“อากงอยู่ที่ไหน” ฉันถาม

“อยู่ที่ห้องพิเศษของโรงพยาบาล ตอนนี้อยู่ๆ หลานๆ ญาติพี่น้องมากันมาก และพระกำลังสวดมนต์” คุณหม่อโปตอบด้วยน้ำเสียงลั่นเครือ

“จะขึ้นไปเยี่ยมเดี๋ยวนี้เลยคะ” ฉันตอบ

สภาพที่เห็นคือ อากงนอนลิ้มตากกระสับกระส่ายอยู่บนเตียง ใส่หน้ากากออกซิเจนลักษณะการหายใจคล้าย air hunger พระกำลังสวดมนต์อยู่ข้างเตียง ลูกๆ หลานๆ ญาติพี่น้องนั่งพนมมืออยู่ที่พื้นห้องประมาณ 10 คน ทุกคนมีสีหน้าเคร่งเครียดวิตกกังวล ฉันได้เข้าไปนั่งร่วมพิธีสวดมนต์

หลังจากพระสวดมนต์/กรวดน้ำเสร็จ คุณหม่อโปเข้ามาสวัสดีแล้วกระซิบว่า “พี่ฟ่ง จะทำอย่างไรดี”

ฉันถาม “คุณหม่อโปได้บอกอากงบ้างแล้วยังว่า ภูมิใจมากที่เกิดเป็นหลานอากง ถ้าไม่มีอากงเลี้ยงดูคอยสั่งสอนตักเตือน โอปอก็ไม่ได้เป็นหมอ อากงเป็นแบบอย่างที่ดี...”

คุณหม่อโป “ยังคะ”

ฉันเสริมต่อ “ถ้าอย่างนั้น คุณหม่อโปเข้าไปบอกอากงตอนนี้เลยนะ”

ก่อนที่คุณหม่อโปจะเข้าไปพูดกับอากง ได้แนะนำญาติทุกๆ คนว่า นี่คือน้องฟ่ง เป็นพยาบาลที่คอยช่วยเหลือดูแลอากงมาตลอด ฉันเดินเข้าไปยกมือไหว้อากง “สวัสดีคะ อากง พยาบาลชื่อฟ่ง อยู่รพ.มอ. ได้รู้จักกับคุณหม่อโปและครอบครัวอากงมาหลายเดือน ทุกคนเคารพรักยกย่องชื่นชมอากงมาก ที่อากงเป็นแบบอย่างของผู้นำครอบครัวที่ดี ทำให้ลูกหลานได้ดี ทั้งหมด วิศวกร เกษตรกร นักจิตวิทยา วันนี้นำเยี่ยมและเป็นกำลังใจให้คะ”

หม่อโปเดินเข้าไปกอดอากง “โอปอรักรักอากงมาก ที่โอปอได้เป็นหมอก็เพราะอากงได้อบรมสั่งสอนเลี้ยงดูเป็นอย่างดี อากงเป็นแบบอย่างในด้านความเข้มแข็งขยันอดทนและมุนานะ”

หลังจากคุณหมอบอโอบอพูดจบ หลานๆ ที่เป็นเภสัช นักจิต วิศวกร เข้าไปพูดและปฏิบัติเหมือนอย่างคุณหมอบอโอบอ

คุณหลิน (อาหญิง) เรียกน้องชาย คุณโป่ง (นามสมมติ) ลูกชายอากงคนสุดท้ายให้มาราบที่เท้าอากงเพื่อขอโหลสิกรรม “ป้า ลูกจะลดการดื่มสุรา จะดูแลสวนยางให้ดี และวันนี้เอาบุญชีค่าสวนยางมาให้ดู”

คุณหลินเรียกคุณหมอบอโอบอและปู่เฒ่ามาราบขอขมาโหลสิกรรมอาโป่งที่ข้างเตียงอากง “หลานทั้งสองคนขอขมา ขอโหลสิกรรมที่เคยได้ล่วงเกินพุดจาไม่ดีกับอาโป่ง”

บรรยากาศในขณะนั้นเต็มไปด้วยความรักความอบอุ่น ฉันรู้สึกประทับใจที่ได้เห็นลูกหลานอากงได้ขอขมาขอโหลสิกรรมซึ่งกันและกัน แสดงถึงพลังของความรักและความสามัคคีทุกคนบอกกับอากงว่า “จะรักและช่วยเหลือกัน” หลังจากนั้นอาการกระสับกระส่ายของอากงลดลง ตาเริ่มปิด ในที่สุดหลังจากนั้นประมาณ 1 ชั่วโมง อากงก็จากไปอย่างสงบ

วันนี้ ขณะที่เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยมะเร็งระดับที่มีการลุกลามของโรคไปที่กระดูก ผู้ป่วยเป็นพุทธศาสนิกชน ผู้ป่วยรับทราบว่าเป็นโรคมะเร็ง

ภาพที่ไปพบ ผู้ป่วยนอนอยู่ในท่าตะแคงหลับตา มีสวามีนั่งอยู่ข้างๆ ก่อนเข้าไปหาผู้ป่วย มโนภาพของตัวเองคิดว่า จะพบผู้ป่วยที่ท้องโตๆ ตัวเหลืองตาเหลืองนอนหัวสูง หรือนั่งพับกับโต๊ะคร่อมเตียง แต่ผิดคาด เพราะภาพที่พบ ผู้ป่วยท้องโตจริง แต่ไม่เหลือง แต่ขาวซีดๆ จากการนอนนานแล้วไม่โดนแดดมากกว่า สามารถนอนราบได้ จึงเข้าไปแนะนำตัว ทักทายจับมือผู้ป่วย สอบถามอาการเจ็บปวด ผู้ป่วยลืมนามอง แล้วก็หลับตาต่อ เมื่อซักถามอะไร ผู้ป่วยก็ตอบแต่ยังคงหลับตา จึงชวนพูดคุยไปเรื่อยๆ เพื่อค้นหาปัญหาผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัวและจิตวิญญาณ พบว่าผู้ป่วยมีปัญหาแต่ทางด้านร่างกาย คือ อาการปวด

เมื่อเริ่มจับประเด็นปัญหาและจุดเด่นของผู้ป่วยได้ จึงเริ่มเยียวยาและเสริมพลังผู้ป่วยโดยใช้เรื่องเล่า โดยการพูดคุยให้ผู้ป่วยเล่าความประทับใจในชีวิตที่ผ่านมาของผู้ป่วย ซึ่งจากการพูดคุยที่ผ่านมา จับประเด็นได้ว่า สิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกชีวิตมีความสุขและมีความหมาย คือ สามีนับและบุตรชาย

ขณะที่ชวนให้ผู้ป่วยพูดคุย ทำให้ทราบว่า เหตุการณ์ที่ผู้ป่วยประทับใจ คือ การเตรียมบวชลูกชาย ซึ่งผู้ป่วยใช้ศัพท์ว่า บุญสะดุ้ง เพราะไม่คาดคิดว่า ลูกชายจะบวช ช่วงเล่า ผู้ป่วยเริ่มหันหน้ามาพูดคุยกับพยาบาล พูดไปยิ้มไป ถึงจุดที่ไม่คาดคิดว่าจะทำให้งานบวชสำเร็จ ผู้ป่วยก็จะยิ้มและบอกว่า ไม่น่าเชื่อว่า จะสำเร็จได้ พยาบาลจึงฟังอย่างตั้งใจ ยิ้มไปกับผู้ป่วย

หลังจากนั้นก็ถามถึงความห่วงกังวลของผู้ป่วย

ผู้ป่วยบอก ไม่ห่วงกังวลอะไรอีกแล้ว บุญก็ทำมามากแล้ว ก่อนล้มป่วยไปทำวัตรเย็นนั่งสมาธิ ทุกวันที่วัดใกล้บ้าน ลูกชายคนโตที่อยู่กรุงเทพฯ ก็ไปทำวัตรเย็น นั่งสมาธิแผ่ส่วนบุญมาให้เมื่อมีโอกาส ตอนนี้ไปวัดไม่ได้ สามีนั่งปฏิบัติแทน สำหรับตัวเองก็สวดมนต์อยู่ที่บ้าน ทุกวันนี้ตนและสามีนั่งสวดมนต์ทั้งเช้าและเย็น หลังสวดมนต์ ก็จะแผ่เมตตา หลังจากนั้นผู้ป่วยก็สวดมนต์ แผ่เมตตาให้พยาบาลฟัง นอกจากนั้น ยังมีโอกาสไปร่วมงานบวชพระได้จับชายผ้าเหลืองก่อนพระบวชใหม่เดินเข้าวิหารก็หลายรูป ทำให้ผู้ป่วยเชื่อว่า ถ้าตายต้องได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี จึงไม่กลัวตาย พยาบาลนั่งฟังอย่างตั้งใจ

ช่วงปวดผู้ป่วยเล่าว่า ปวดจนร้องไห้ปวดมาก จึงได้แนะนำให้ผู้ป่วยทดลองใช้วิธีหันเหความสนใจ โดยขณะที่ปวด ช่วงรอยาออกฤทธิ์ ให้ผู้ป่วยตั้งใจให้หนึ่ง พยายามวางร่างกายนี้ที่ปวด พร้อมกับระลึกถึงภาพพระประธานวัดที่ไปสวดมนต์ทุกเย็น (ผู้ป่วยบอกพระประธานสวยมาก) หลังจากนั้นให้สวดมนต์ ในขณะที่เดียวกันสามีก็ให้สวดมนต์พร้อมไปกับผู้ป่วย

ปกติที่ผู้ป่วย ช่วงฝันร้าย ไม่อยากนอนต่อ ก็นอนสวดมนต์ ทำสมาธิแผ่เมตตา สามีและลูกคนเล็กก็จะนั่งอยู่คนละข้าง ทำสมาธิให้ ทำให้ผ่อนคลาย สามารถนอนหลับต่อได้ ปกติอยู่ที่บ้าน จะอาบน้ำที่แช่ส้มป่อยกับมะกรูด ก่อนอาบก็จะนึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ สามีช่วยเสริมว่าเป็นความเชื่อว่าเป็นการไล่และป้องกันคุณไสย

ก่อนลากลับ จึงถามถึงสิ่งที่ผู้ป่วยสงสัยเกี่ยวกับสามีและลูกๆ มีอะไรบ้าง

ผู้ป่วยบอก ไม่ห่วงอะไรเลย ไม่สงสัยอะไรแล้ว ถ้าตัวเองตายก็ไปอยู่อีกภพที่สบาย จะได้ไม่ปวดทรมาน คนที่อยู่ก็ดำเนินชีวิตต่อไป

พอผู้ป่วยพูดถึงตรงนี้ สามีเริ่มตาแดงๆ เอามือจับขาของผู้ป่วยเพื่อให้กำลังใจ แล้วค่อยเดินไปเข้าห้องน้ำ ลักพักก็มาร่ววมวงสนทนาต่อ ทำให้พยาบาลได้เรียนรู้ว่า ผู้ป่วยวางได้แล้วจริงๆ ไม่มีการสงสัยอะไร ไม่ห่วงอะไร เพราะทุกอย่างก็คงดำเนินได้เองเป็นไปตามธรรมชาติ

สิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเข้มแข็งต่อสู้กับโรคไม่กลัวตาย เนื่องจากความรักของครอบครัว

ก่อนกลับ ผู้ป่วยบอก ขอขอบคุณพยาบาลมากที่มาแนะนำ พยาบาลก็ขอขอบคุณผู้ป่วย ที่ทำให้ได้เรียนรู้หลายๆ เรื่อง ได้ฟังเรื่องดีๆ ทำให้รู้สึกมีความสุข และขออนุญาตนำเรื่องผู้ป่วยไปยกตัวอย่างกรณีที่ได้สอนเรื่องการดูแลแบบประคับประคอง

การที่ครอบครัวนี้เก็บสุขกลางทุกข์ได้ เป็นเพราะ

- พลังความรักของสามีและลูกๆ ที่ทำในสิ่งที่ผู้ป่วยชอบ (บวช สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม) ทำให้ผู้ป่วยเกิดความสุขทางใจบนความทุกข์ทางกายจากการเจ็บป่วย
- การได้เรียนรู้ธรรมจากการปฏิบัติช่วงเจ็บป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ว่า ชีวิตนี้มีเกิดมีตาย เป็นธรรมชาติ ผู้ป่วยจึงไม่กลัวตาย
- ตายไป ไม่สามารถเอาอะไรไปได้ ทำให้ปล่อยวางในทุกสิ่งไม่ยึดติดเป็นของของตัวเอง จึงไม่สงสัยว่า เมื่อตายไปแล้ว ต้องการให้ใครทำอะไร อย่างไร

หากไม่มีการเจ็บป่วย ชีวิตคู่อาจล้มไปแล้ว

กัลยวรรณ ทัศนวิทย์

<http://www.gotoknow.org/posts/570178>

ก่อนสามีจะจากไป ได้พาที่กลับบ้านตามคำร้องขอ เอามาดูแลเองที่บ้าน พี่เขาเริ่มหลับตลอดเป็นนานเกือบเดือน ทุกครั้งที่เข้าไปกอด หอมแก้ม ทำความสะอาดให้ ให้อาหารทางสายยาง จัดยาให้กิน เปลี่ยนน้ำยาล้างไตให้

เมื่อเข้าขยับตัวเปลี่ยนท่านอนให้ พี่เขาจะพยายามชุกหน้ามาชนเสมอ ตอนนอนจะคอยกอดพี่เขาไว้ หรือไม่ก็จะจับมือไว้จนตัวเราหลับไป

จนคืนสุดท้ายก่อนจากกัน เราร้องไห้ เพราะกลัวพี่เขาจะจากไป และไม่แน่ใจว่าตัวเองฝันไปหรือไม่... พี่เรียกชื่อ..และพูดอีกหลายประโยค จำไม่ได้ รู้แต่ว่า ตัวเองดีใจ พี่พูดแล้ว พี่ดีขึ้นแล้ว..

ตอนที่ยังกลับมาบ้าน คนที่ช่วยดูแลบอกว่าดูพี่แปลกๆ แล้วเรียกหา เข้าไปดู รู้แล้ว พี่ต้องจากไปแน่

รับนิมนต์พระมา จับมือพี่ให้ถวายสังฆทาน กรวดน้ำ

เย็นวันนั้น นั่งเฝ้าอยู่ข้างเตียงตลอด นำสวดมนต์ให้ กระซิบข้างหู ไม่ต้องห่วง ส่งพี่ไปก่อน ไปรับบุญที่ทำมานะ สักวันจะตามไป พี่เขาหายใจเข้าออกซ้าๆ แล้วก็จากไปอย่างสงบ

สิ่งที่ทำให้สามีนั้น ใช้ความรู้สึกของตัวเองเป็นที่ตั้ง เพราะรู้ว่ารักมาก และก็รู้มาตลอดว่า พี่เขาจะอยู่ได้ไม่นาน พี่เขาป่วยประมาณ 20 กว่าปีได้ นับตั้งแต่หมอบอก

10 ปีสุดท้าย ก็เริ่มทรุดเรื่อยๆ จน 2-3 ปีสุดท้าย มีปัญหาร่างกายอ่อนแรง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เมื่อหมอบอกว่า ป่วยรักษาไม่หายนะ ก็ท้อนะคะ แต่ถ้าท้อทั้งสองคน มันก็จะแย่ ก็ต้องเข้มแข็ง

สิ่งแรกที่คิดก็คือ เราเกิดมาใช้กรรมไข่มุข บอกกับสามีมาตลอดว่า ช่างเถอะ เรามาใช้กรรมใช้ชาตินี้ให้หมดๆ ชาติหน้าเราคงไม่เป็นแบบนี้

บางครั้งเคยกอดกันร้องไห้ ได้แต่ปลอบใจพี่เขา บอกเขาว่า ไม่ต้องห่วง จะดูแล ไม่ทิ้ง อดทนนะ และกลัวว่าพี่เขาจะตายแบบทรมาน พยายามพาพี่เขาไปทำบุญเสมอ ถึงแม้ไม่ได้สวดมนต์ ไม่ปฏิบัติธรรมแบบคนอื่น แต่เขาชอบทำบุญ สังเกตว่า ระยะเวลาหลัง ก่อนพี่เขาจะจากไป เขาเริ่มปล่อยสิ่งที่เขารัก เสื้อผ้า ของใช้ ของกิน มีแต่ให้ๆ เมื่อได้ให้ ดูพี่เขามีความสุขมาก บางครั้งตัวเองอยากร้องไห้มาก พี่เขาก็รู้ พี่เขาจะบอกว่า พี่จะอดทนนะ

ที่เขียนมานั้น เพียงอยากบอกให้ว่า เพราะรัก อยากให้พี่เขามีความสุข เพราะรู้เราต้องจากกัน ไม่รู้วันไหน ขอได้ให้ จะได้ไม่เสียใจภายหลัง พยายามทำใจมาตลอด ไม่อยากส่งพี่เขาด้วยน้ำตา แต่ทำไม่ได้เลย การที่ใจเรายังผูกพันมากมาย เมื่อพี่เขาจากไป ทุกวันนี้มันว่างเปล่าณะคะ ทรมานมากกับความรู้สึกคิดถึง ใจที่ตั้งใจ ตอนนี้ก็พยายามที่จะส่งบุญไปให้พี่เขาทุกๆ วัน อยากให้เขาได้เกิดภพภูมิที่ดี ไม่ต้องมาเจ็บป่วยและทรมานเหมือนชาตินี้

หมายเหตุ สิ่งที่ทำให้เก็บสุขกลางทุกข์ได้ คือ ใช้ความรักเป็นตัวผลักดัน ที่จะทำให้พี่เขาด้วยความเต็มใจ หากตอนนี้คิดย้อนกลับไป มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิดกัน ...หากไม่มีการเจ็บป่วย ชีวิตคู่อาจล้มไปแล้ว

“ยังไม่อยากตาย ห่วงลูก”

กานดาวศรี ฤทธธรรมกิจ

<http://www.gotoknow.org/posts/570834>

น้องทัศนีย์ (พยาบาลเวชศาสตร์ชุมชน) ปฏิเสธว่า “ผู้ป่วยไม่พร้อมที่จะให้นักศึกษาแพทย์ไปเยี่ยมครั้งที่ 2 จะทำอย่างไรดี”

ฉันถามน้องทัศนีย์ว่า “น้องช่วยเล่าเรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบว่าเกิดอะไรขึ้น”

น้องทัศนีย์ “ผู้ป่วยชายไทย ศาสนาพุทธ อายุ 39 ปี อาชีพรับจ้าง (พนักงานบริษัท) ชื่อพุทธ (นามสมมติ) ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้ายที่มีการกระจายไปยังปอด มีลูกสาว 2 คน คนโตอายุ 14 ปี ชื่อน้องแพรว (นามสมมติ) ลูกสาวคนเล็กอายุ 9 ปี ชื่อน้องพลอย (นามสมมติ) ส่วนภรรยาแยกทางกันตั้งแต่น้องพลอยอายุ 9 เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับแม่ที่อายุ 65 ปี ในระหว่างที่เจ็บป่วยมีแม่และพี่สาวชื่อจำ (นามสมมติ) มาดูแล พี่จำมาช่วยดูแลในเวลากลางคืน กลางวันไปทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ รพ.สต.”

ฉันถาม “ตอนนี้ คุณพุทธมีอาการอย่างไร”

น้องทัศนีย์ “เหนื่อยมากเวลามีกิจกรรม ต้องใช้ออกซิเจนเป็นช่วงๆ และมีปวดท้องปวดหลัง”

“พี่ว่า ประเด็นสำคัญที่เข้าไปช่วยตอนนี้ คือ เรื่องเหนื่อยและปวดก่อน เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมาน ส่วนประเด็นเรื่องนักศึกษาแพทย์นั้น ค่อยมาดูว่าเกิดอะไรขึ้น พี่ให้น้องทัศนีย์ช่วยโทรคุยกับคุณจำก่อนว่า เป้าหมายตอนนี้ต้องการช่วยให้ผู้ป่วยไม่ทุกข์ทรมานกับการเหนื่อยและปวด จะขออนุญาตไปคุยกับคุณจำก่อน เพื่อวางแผนช่วยเหลือคุณพุทธ” ฉันเสนอความคิดเห็น

ในที่สุด คุณจำอนุญาตให้ทีมเราไปคุยกันที่ รพ.สต. ในทีมมีน้องทัศนีย์ นักศึกษาแพทย์ 3 คน และฉัน วันนั้นเราคุยกันประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า คุณจำเล่าว่า หลังจากนักศึกษาเยี่ยมเย็นวันศุกร์ คืนวันอาทิตย์ ผู้ป่วยเหนื่อยมาก ต้องไป รพ.ฉุกเฉิน และแพทย์แจ้งข่าวร้ายว่า “ปอดผู้ป่วยดำมืดไปข้างหนึ่ง และอีกข้างก็เหลือไม่มาก”

คืนนั้น ผู้ป่วยนอนกระสับกระส่าย แล้วเพ้อตลอดว่า “ยังไม่อยากตาย ห่วงลูก” “จะต้องตายแน่ๆ แล้วหรือนี่”

พอเช้าวันจันทร์ ผู้ป่วยเจ็บ ซึมเศร้า ท้อแท้ และบอกพี่จำว่า ให้โทรบอกน้องทัศนีย์ว่า “ผู้ป่วยไม่พร้อมที่จะให้นักศึกษาแพทย์ไปเยี่ยม”

หลังจากพูดคุยกับคุณจำ ถึงได้ทราบสาเหตุที่ผู้ป่วยปฏิเสธการเยี่ยมของนักศึกษาแพทย์ ในวันนั้น ได้คุยประเด็นอื่นที่เกี่ยวกับชีวิตของครอบครัวผู้ป่วยและของคุณจำ ที่ต้องดูแลสามีที่เป็นอัมพฤกษ์และ ลูกยังเล็ก 2 คน รวมถึงการเตรียมใจคุณจำกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น วันนั้นคุณจำรับปากว่า จะไปขออนุญาต น้องชาย ให้ทีมเราไปเยี่ยมเพื่อบรรเทาอาการเหนื่อย ปวด

ในที่สุดคุณพุดอนุญาตให้ทีมเราไปเยี่ยม ก่อนไปเยี่ยม น้องทัศนีย์ให้นักศึกษาไปขอข้อมูลจาก รพ.ที่คุณพุดไปรักษา และนำมาปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ชุมชนว่าจะไปช่วยอะไรได้บ้าง เช่น ตั้งเตียงพ่น ที่พ่นยา ที่วัดค่าออกซิเจน เครื่องวัดสัญญาณชีพ เป็นต้น

2 วันต่อมา ทีมเราประกอบด้วยนักศึกษาแพทย์ 3 คน น้องพยาบาลทัศนีย์และฉัน ได้ไปเยี่ยม คุณพุดที่บ้าน สภาพแรกเริ่มมีอาการเหนื่อยมาก หายใจแรงและเร็ว วัดค่าออกซิเจนได้ 89 ความดัน 140/90 มม.ปรอท ชีพจร 120 ครั้งต่อนาที หายใจ 32 ครั้งต่อนาที ไม่มีไข้ รู้สึกตัวดี พุดคุยรู้เรื่อง นอนหัวสูงอยู่บนเก้าอี้โยก ไม่บ่นปวดที่ใด ได้ช่วยเหลือโดยให้ออกซิเจนและพ่นยา ต่อมาวัดค่าออกซิเจน ได้ 94 หายใจ 24 ครั้งต่อนาที ในตอนนั้นเอง ฉันสังเกตเห็นประกายตาของคุณพุดที่มองมายังทีมเรานั้น แสดงถึงความขอบคุณ ความเป็นมิตร

หลังจากอาการเหนื่อยของคุณพุดสงบลง นักศึกษาแพทย์ 2 คนและน้องพยาบาลทัศนีย์นั่งอยู่ เป็นเพื่อน ส่วนฉันและนักศึกษาแพทย์อีก 1 คน ได้หาโอกาสไปคุยกับแม่ผู้ป่วย คุณจันทร์ (นามสมมติ) เพื่อถามความรู้สึกและเตรียมตัวเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

คุณจันทร์บอกว่า “ฉันเตรียมใจไว้แล้วว่า ลูกพุดคงอยู่ได้ไม่นาน แต่ไม่ต้องทำให้ทุกข์ทรมาน” ขณะที่กำลังพูดคุยกันนั้น ลูกสาวคนเล็กของคุณพุด น้องพลอยเข้ามานั่งร่วมวงสนทนา

“น้องพลอยทราบไหมคะว่า พ่อป่วย” ฉันหันไปถามน้องพลอย

“ทราบค่ะ” น้องพลอยตอบ

“ทราบไหมคะว่าพ่อป่วยมาก” ฉันถามเพื่อประเมินการรับรู้ของน้องพลอย

“ทราบค่ะ” น้องพลอยตอบพร้อมกับพยักหน้า น้ำตาซึม

“น้องพลอยรู้สึกอย่างไร” ฉันถามต่อ

“กลัว...กลัวพ่อตาย” น้องพลอยพูดแล้วน้ำตาซึม

“ถ้าวันหนึ่งพ่อต้องไปสวรรค์ น้องจะว่าไงคะ” ฉันถาม

น้องพลอยอึ้งเงียบคร่ำ น้ำตาซึม

ฉันจึงเข้าไปกอดน้องพลอยพร้อมพูดว่า “วันหนึ่ง ทุกๆ คนต้องไปสวรรค์ บ้าเองก็ต้องไปสวรรค์ แต่จะไปช้าเร็วไม่เท่ากัน แต่การที่จะไปสวรรค์ได้นั้น ต้องไปด้วยจิตใจที่สงบและมีความสุข ถ้าน้องพลอยต้องการให้พ่อได้ไปสวรรค์ ให้น้องพลอยบอกกับพ่อว่า พลอยรักพ่อ พ่อไม่ต้องห่วงพลอย พลอยจะตั้งใจเรียนหนังสือเป็นเด็กดี โตขึ้นพลอยจะดูแลย่า ไม่ต้องห่วงย่า”

3 วันต่อมา ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล เนื่องจากมีอาการหอบเหนื่อยมาก ใส่ท่อช่วยหายใจ ในระหว่าง 2 วันที่นอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย โดยมีแม่จันทร์ พี่จำ ลูกสาวน้องแพรและน้องพลอยอยู่เป็นเพื่อนเฝ้าอยู่ตลอด

จนกระทั่งก่อนเสียชีวิต 1 วัน น้องพลอยเข้าไปกอดพ่อแล้วพูดว่า “พลอยรักพ่อ พ่อไม่ต้องห่วงพลอย พลอยจะตั้งใจเรียนหนังสือเป็นเด็กดี โตขึ้นพลอยจะดูแลย่า ไม่ต้องห่วงย่า” ญาติๆ ที่อยู่ข้างเตียงต่างน้ำตาซึม นึกไม่ถึงว่าน้องพลอยจะพูดเช่นนี้ หลังจากนั้นไม่นาน อาการกระสับกระส่ายของคุณพุดลดลง สุดท้ายจากไปอย่างสงบ

กว่าสิบปีที่แก้วป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง จากวัยแรกจนจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ผ่านการให้คีโมมานับไม่ถ้วน เข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น บางครั้งต้องนอนนานจนเป็นบ้านหลังที่สอง แก้วอดทนสู้กับความเจ็บความทรมานจากการรักษาจนกระทั่งโรคเริ่มสงบ แก้วได้กลับไปใช้ชีวิตเยี่ยงเด็กสาวคนอื่นๆ เริ่มทำงานในโรงงานเย็บผ้า แก้วเป็นคนเจียบๆ แต่กลับมีเพื่อนเยอะ อาจเป็นเพราะความช่างยิ้ม ไม่ขัดใจใคร มีน้ำใจชอบช่วยเหลือเพื่อน แก้วสนุกและขยันทำงานจนไม่มีเวลาหาแฟน

โรคมะเร็งสงบไปกว่าห้าปี จนแก้วสังเกตเห็นความผิดปกติ จึงมาหาแพทย์และพบว่าโรคกลับเป็นซ้ำ แก้วเริ่มต้นสู้อีกครั้ง แต่ผลการรักษาไม่เป็นอย่างครั้งแรก แพทย์แจ้งแก้วเป็นระยะๆ จนกระทั่งหลังการให้คีโมครั้งสุดท้าย แพทย์ขอเจาะไขกระดูกเพื่อดูว่า ยาที่ให้ไปจะฆ่าเจ้าตัวร้ายได้หรือไม่

แพทย์นัดประชุมครอบครัว (family conference) ให้มาฟังผลด้วยกัน แก้วให้พี่สาวมาด้วย เพราะพ่อแม่แก่มากแล้วและอยู่ต่างจังหวัด เดินทางไม่สะดวก วันนัดหมาย ซึ่งฝั่งคนไข้มีเพียงแก้วกับพี่สาว ในขณะที่ฝั่งแพทย์มากันครบทีมทุกคนที่เกี่ยวข้อง แม่แพทย์เจ้าของไข้จะไม่ใช้คนเดิมเมื่อแปดปีที่แล้ว แต่อาจารย์แพทย์ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ เป็นคนที่แก้วและพี่สาวคุ้นเคย

เนื้อหาหลักในการคุย แพทย์บอกผลการให้ยาคีโมที่ผ่านมาว่า ไม่สามารถคุมมะเร็งได้ และมันแพร่กระจายไปที่ไขกระดูก ขณะนี้โรคดำเนินไปจนยากแก่การรักษา และเริ่มเข้าสู่ระยะท้ายของโรคแล้ว ให้แก้วตัดสินใจว่า จะเลือกการรักษาอย่างไร แม้จะเตรียมใจมาบ้าง แต่ก็แอบมีความหวังเล็กๆ เมื่อรู้ความจริง น้ำตาจึงเป็นทางหนึ่งที่ช่วยระบายความเศร้านั้น โชคดีที่แพทย์ให้แก้วเอาคนในครอบครัวมารวมฟังด้วย ทำให้ได้ช่วยกันคิดว่า จะเลือกการรักษาต่อไปเช่นไร

แก้วตัดสินใจขอเปลี่ยนเป้าหมายการรักษาเป็นเพื่อบรรเทาและยืดอายุตามอาการ (supportive treatment) ขอกลับไปพักที่บ้าน แต่แพทย์ยังคงนัดมาดูอาการบ้าง ทำให้แก้วอุ่นใจว่าไม่ถูกทิ้ง และหากมีอาการหนักดูแลไม่ไหว มาหาแพทย์ก่อนนัดได้ นอกจากนี้ ยังได้วางแผนไปจนถึงขั้นว่า จะไม่เอาเครื่องยื้อชีวิต ไม่ใส่ท่อ ไม่เจาะคอ ไม่บีบหัวใจ พี่สาวเคารพการตัดสินใจของแก้ว และแพทย์เขียนบันทึกการคุยไว้ในแฟ้มประวัติการรักษา

แก้วไปใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านพี่สาว ซึ่งลาออกจากการงาน เพื่อมาดูแลแก้วอย่างเต็มที่ และพี่เขยสนับสนุนการกระทำนี้ หลังจากกลับไปอยู่ที่บ้านได้ประมาณ 3 เดือน เริ่มมีอาการเหนื่อยหอบ แก้วทานยาตามที่แพทย์ให้ไว้ แต่ไม่ดีขึ้น เมื่ออาการหอบมีมากขึ้น พี่สาวจึงพาแก้วมาห้องฉุกเฉินที่โรงพยาบาล แพทย์เวรอ่านแฟ้มประวัติพบว่า มีการวางแผนเรื่องการทำให้ตถกการในช่วงสุดท้ายไว้แล้วว่า จะไม่รับการดำเนินการใดๆ แต่เมื่อแพทย์ถามเพื่อยืนยันความตั้งใจ แก้วกลับร้องขอให้ใส่ท่อช่วยหายใจ พี่สาวถามย้ำอีกครั้ง แต่แก้วยืนยันให้ใส่ท่อ

แก้วโชคดี ใช้ชีวิตอยู่กับท่อเพียง 3 วันก็สามารถลาจากกันได้ เมื่อแก้วย้ายเข้าหอผู้ป่วย แพทย์เจ้าของเข้ามาถามความต้องการของแก้ว แก้วบอกอยากกลับบ้าน แต่ถ้ามีอาการเหนื่อยหอบ ก็จะมาโรงพยาบาลและให้ใส่ท่ออีก แม้ว่ามันจะทรมานก็ตาม แพทย์จึงขออนุญาตประชุมครอบครัวอีกครั้ง ก่อนการประชุม นักสังคมสงเคราะห์จึงเตรียมพร้อมโดยการหาข้อมูลเรื่องความคิด มุมมองเกี่ยวกับชีวิต และการยอมรับความตาย (meaning of life and death acceptance) โดยการไปเยี่ยมพูดคุยที่หอผู้ป่วย ซึ่งส่วนมากจะได้ข้อมูลจากพี่สาว ข้อมูลที่ได้ ช่วยให้นักสังคมสงเคราะห์วางแผน และเชิญชวนให้พ่อและแม่ผู้ป่วยเข้าร่วมการประชุมครั้งนี้ด้วย

ในวันประชุม เนื่องจากแก้วมีอาการเหนื่อยต้องใช้สายออกซิเจน แต่แก้วและทุกคนในครอบครัวยืนยันที่จะให้เป็นส่วนหนึ่งของการพูดคุย การนั่งประชุมจึงจัดขึ้นรอบเตียงของแก้ว พ่อ แม่ และพี่สาวนั่งอยู่ด้านขวาเพียง ถัดมาจึงเป็นทีมผู้ดูแล ทั้งแพทย์ประจำหอผู้ป่วยที่ดูแลแก้วในครั้งนี้ แพทย์เจ้าของไข้ อาจารย์แพทย์ พยาบาล หัวหน้าหอและนักสังคมสงเคราะห์ นั่งเป็นคนสุดท้ายด้านซ้ายมือของแก้ว

นักสังคมสงเคราะห์ในฐานะที่ดูแลและรู้จักผู้ป่วยมายาวนานที่สุด แนะนำตัวทุกคนให้รู้จักกัน จากนั้นแพทย์เริ่มอธิบายอาการปัจจุบัน แผนการดูแล สิ่งที่แก้วเลือก ตลอดเวลาที่แพทย์พูด แก้วมักจะหันหน้ามาทางนักสังคมสงเคราะห์

นักสังคมฯ : ที่คุณหมอพูดมาถึงตรงนี้ ใครอยากถามเพิ่มไหมคะ... จากโรคที่แก้วเป็น ได้รับการรักษาที่ดีที่สุด แก้วอดทนรับเคมีจนกระทั่งโรคสามารถสงบลงได้ระยะหนึ่ง แต่ตอนนี้โรคนักกลับมาเป็นอีกครั้ง และรุนแรงกว่าครั้งก่อน... (เงียบดูปฏิกิริยาทุกคน)

พ่อ : คุณหมอให้ยาแก้วมันอีกครั้งได้ไหม อายุเขายังน้อย คงทนกับยาได้ ถ้ามีปัญหาเรื่องค่ารักษา เตี้ยฉฉไปขายสวนก็ได้ ลูกผมเขาสู้ สู้เก่งเหมือนผม (แก้วไม่ยอมสบตาพ่อ น้ำตาเริ่มคลอ)

แพทย์ : ร่างกายของแก้วตอนนี้ไม่สามารถรับยาได้อีกแล้วครับ อย่างที่เราคุยกันครั้งก่อน กับแก้วและพี่สาว ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เข้าฟัง ว่าอาการตอนนี้หนักมาก

นักร้องคมา : แก้วจะอนุญาตให้พวกเราบอกสิ่งที่เราคุยกันครั้งก่อนกับพ่อแม่ไหม (แก้วพยักหน้า น้ำตาซึม พี่สาวคอยซับน้ำตา)

แพทย์ : แก้วรู้ว่าอาการตอนนี้หนักมาก และจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงเลือกที่จะรักษาตามอาการ หมอยังนัดให้มาตรวจเรื่อยๆ แก้วยังบอกอีกว่า จะไม่ขอใช้เครื่องช่วยใดๆ ทั้งเจาะคอ ใส่ท่อ หรือบีม...แต่มาโรงพยาบาลครั้งนี้ แก้วเลือกที่จะใส่ท่อ และโซศิตที่สามารถเอาออกได้ เราจึงอยากจะถามความเห็นแก้วว่า หากมีอาการเหนื่อยหอบเหมือนเดิม ยังอยากให้หมอทำอย่างครั้งนี้ คือ ใส่ท่อหรือไม่ใส่ ตามที่เราตกลงกันไว้แต่แรก

พ่อ : ใส่เถอะ เพราะใส่แล้วเค้าก็ดีขึ้น เดี่ยวก็หาย ลูกสู้อยู่แล้ว
(แก้วหันหน้ามาทางทีมรักษา สบตาแล้วก้มหน้า)

แก้ว : ใส่ค่ะ

หมออธิบายเรื่องการใส่ท่อให้ครอบครัวฟัง

นักร้องคมา : แก้วรู้สึกอย่างไรบ้างที่ใส่ท่อ

แก้ว : เจ็บ ทรมาน พุดไม่ได้ แต่ให้ใส่อีกก็ได้

นักร้องคมา : พ่อคะ แม่คะ ตลอดเวลาสิบปี แก้วสู้มาตลอดใช่ไหมคะ แม่เห็นความแข็งแกร่งของแก้วใช่ไหม แก้วไม่เคยขาดการรักษามา สามารถดูแลตัวเองได้ดี จนมีช่วงที่โรคสงบยาวนานมาก เมื่อโรคกลับมาแก้วก็ยังสู้อยู่ แม้ผลข้างเคียงจะทำให้เจ็บก็ตาม พี่คงตอบได้ดีเพราะดูแลกันมาตลอด แก้วสู้เพื่อตัวเองและทุกคนอย่างเต็มที่แล้ว

น้ำตาแต่ละคนค่อยๆ ไหล ทุกคนเงียบ....

พ่อ : ผมสู้ รู้ว่าเขาสู้ อยากให้ลูกสู้..... แต่ถ้ามันเหนื่อยมากเจ็บมาก จะปล่อยมันก็ได้ นะลูก พ่อยอม (แล้วพ่อเอามือลูบหัวแก้ว)

นักร้องคมา : ถึงตอนนี้ แก้วอยากได้อะไร อยากให้โรงพยาบาลทำยังไง

แพทย์อธิบายแนวทางการดูแล การสร้างความสุขสบาย การลดความทรมานต่างๆ

แก้ว : หนูอยากกลับบ้าน ไม่ขอใส่ท่ออีกแล้วนะ แก้วจะสวดมนต์ทุกวัน ขอขอบคุณทุกคน นะคะที่ดูแลหนูมาอย่างดี

นักร้องคมา : ตกลงทุกคนเห็นพ้องกับแก้วนะคะ

ความสุข... บางครั้ง เกิดจากการยินยอมปล่อยมือคนที่รัก

เสียงวิ่งเล่นของเด็กๆ ลูกหลานโรงพยาบาลที่หน้าห้องแถวบ้านพักหลวง ทำให้ฉันรู้สึกตัวตื่นลืมตาขึ้นมา ‘เป็นเช้าของอีกวันแล้วสินะ’ เสียงหัวเราะของเด็กดังกดุดให้ฉันลุกออกจากเตียง เก็บที่นอนให้เรียบร้อย เดินออกจากห้องลงบันได ไม่ก็ก้าวก็ถึงหน้าบ้าน วันนี้คงเป็นวันที่ดีสำหรับฉันอีกวัน ท้องฟ้าดูปลอดโปร่ง อุณหภูมิของอากาศเย็นสบาย ดอกแคทลียาสีชมพูอมม่วงส่ายไหวช้าๆ เป็นตามแรงลมพัด คุณสามีชอบแคทลียา ส่วนฉันชอบกล้วยไม้ป่า ซึ่งนานกว่าจะมีดอกให้ชื่นชมสักครั้งตามฤดูกาลของมัน

เด็กๆ ยังคงวิ่งไล่หยอกล้อกันตามประสา ก่อนที่รถโรงเรียนจะมารับ ฉันมองดูพวกเขาอย่างมีความสุข อมยิ้มที่มุมปาก ฉันแอบปลาบปล้ำมลูกๆ ของคนอื่นเสมอ อาจจะเป็นเพราะความไม่มีลูกของฉันด้วยกระมัง ฉันขอกอดและหอมแก้มพวกเขาทุกครั้งที่มีโอกาส มันเป็นกำลังใจแม่...บางครั้งมันทำให้ฉันสลด เมื่อเด็กเอามือปาดแก้มบร่องรอยของปลายจมูกฉัน วันนี้พวกเขาทำให้ฉันมีความสุขอีกเช่นเคย ฉันยิ้มกว้างไปที่พวกเขา ก่อนเดินกลับเข้าไปในตัวบ้าน

ฉันอาบน้ำแต่งตัวอัมเพลงอย่างมีความสุข เดินทอดน่องอย่างอารมณ์ดีออกจากบ้านไปยังร้านอาหาร มีเจ้าหน้าที่หลายคนเดินไปมา ต่างทักทายหยอกล้อตามประสาคนคุ้นเคย ฉันยังไม่ทันได้สั่งข้าว ก็มีคนเล่าให้ฟังว่า “มีคนไข้หนัก น่าสงสารมาก เมียเพิ่งคลอดลูกด้วย”

“จริงสิ” ฉันนึกขึ้นได้ว่า เมื่อคืนน้องโทรบอก ฉันเดินออกจากร้านอาหารตรงไปที่ไอซียู ภายในห้อง ฉันมองเห็นหนึ่งในแปดเตียงที่เรามี มีคุณหมอสองท่าน พยาบาลเวรตึกอีกสองคน กำลังบีบเลือดให้คนไข้ ฉันมองไปที่เครื่องติดตามสัญญาณชีพ ชีพจรเร็วมาก ความดันโลหิตต่ำมากด้วย

“ยังไม่ได้ขึ้นเลยเธอ” ฉันพูดขึ้นอย่างไม่ได้เจาะจงจะถามใคร

“อาการไม่ค่อยดีพี่” คุณหมอดมยา ผู้ที่ไม่เคยทิ้งคนไข้ในยามวิกฤติบอกกับฉัน

“ดีบ่อ่อนอีกเสบ เกร็ดเลือดต่ำมาก เลือดไหลไม่หยุด” คุณหมอศัลยกรรมมือหนึ่งของโรงพยาบาลพูดต่อ คุณหมอให้ความใส่ใจคนไข้ทุกคน เมื่อคืนก็คงเฝ้าคนไข้ทั้งคืน เพราะดูดีโรยเต็มที่

“พลอยเปลี่ยนคนบีบใหม่” เมื่อฉันเห็นว่า ยูนิฟอร์มของน้องเปราะอะเปื้อนไปหมดแล้ว

“ชุดที่สองของหนูแล้ว โชกเลือดไปตามๆ กัน” น้องเปลี่ยนยูนิฟอร์มไปครั้งหนึ่งแล้ว น้องบอกต่อว่า เมื่อค้นหาเลือดกันทั้งคืน ทั้งพลาสมา ทั้งเกร็ดเลือด บีบเข้าไปเท่าไร ก็ออกเท่านั้น

“จริงด้วย มีจุดจ้ำเลือดตามแขนขา มีเลือดซึมออกตามรูขุมขน” ฉันทรวจดูคนไข้ ก่อนจะห่มผ้าเพิ่มให้อีก เพื่อให้ร่างกายคนไข้อบอุ่นขึ้น

“แต่ว่า... ปากพี่เป็นอะไร เบี้ยวไปข้างขวาเยอะมาก” น้องอีกคนที่กำลังเตรียมส่งเวรมองมาที่ฉันทัน การเปลี่ยนเรื่องสนทนา ทำให้ทุกคนมองมาที่ฉันทัน ดูเหมือนมันจะทำให้ความกังวลที่คนไข้มาอยู่ที่ฉันทันชั่วขณะ

“ความดันเท่าไร” คุณหมอดมยาที่เป็นคนเริ่มต้นรักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ฉันทันถามพร้อมทำหน้าฉงน

“ไปให้หมอพันดูให้ดีกว่า กระจุกใบหน้าอาจจะผิดปกติ” คุณหมอศัลยแพทย์แนะนำ เมื่อฉันทันบอกค่าความดันโลหิต

“ไปโดนอะไรมาหรือเปล่า” คุณหมอคงยังสงสัย

“ไม่นะ ไม่ปวดด้วย สนใจคนไข้เถอะค่ะ” ฉันทตอบไป แอบรู้สึกตกใจไม่น้อย

“ไม่มีอะไรแล้ว รอเลือด พี่ไปหาหมอเถอะ” ทุกคนลงความเห็นให้ฉันทันไปหาหมอพัน

ห้องพันยังคงแออัดไปด้วยผู้มารับบริการ นั่งบ้างยืนบ้าง สถานที่เรายังไม่เพียงพอ แม้ว่าจะพยายามต่อเติมจนไม่รู้จะต่อเติมอย่างไรอีก ฉันทันปรึกษาพูดคุยกับคุณหมอพันในขณะที่คุณหมอให้บริการคนไข้ไปด้วย ฉันทันยังไม่ได้รับการตรวจครบตามกระบวนการวินิจฉัยค้นหาโรค ก็ถูกตามตัวให้กลับมาห้องไอซียูโดยด่วน “คุณหมอเอาไม่อยู่แล้ว” น้องพยาบาลส่งเสียงมาตามสายอย่างวิตก

ฉันทันก็วิ่งกึ่งเดินมุ่งไปยังจุดหมาย ผู้คนเต็มไปทั่วบริเวณหน้าห้องและตลอดทางเดินของอาคารที่ตั้งของห้องไอซียู หลายคนมีสีหน้าตึงเครียด หลายคนกำลังถกกันถึงเรื่องราวบางอย่างที่ฉันทันอ่านปากไม่รู้เรื่อง ฉันทันขอแทรกตัวเข้าไปในฝูงชนนั้น เพื่อไปยังประตูห้องซึ่งปิดสนิทในตอนนั้น

พอผลักประตูเข้าไปได้ ฉันทันมองเห็นน้องพยาบาลทั้ง 4 คน ต่างมีสีหน้าตระหนก ยืนอยู่ข้างเตียงคนไข้ร่วมกับญาติสองสามคน น้องออมหนึ่งในสี่ของพยาบาลเวรวันนี้ เดินตรงมาที่ฉันทัน “ญาติขอพี่ไปเป็นตัวประกัน หากไม่ชดใช้ให้เขา เขาไปเรียกคนทั้งหมดบ้านมาที่นี่” แม้ฉันทันจะไม่ค่อยเข้าใจในคำพูดของน้อง แต่มันก็ทำให้ฉันทันรู้สึกขาไปที่ขาทั้งสองข้าง

ฉันทันก้าวถอยออกมาเล็กน้อย มือขวาทาปไปที่หน้าอก “พระเจ้า เกิดอะไร” ฉันทันอุทานในใจ พร้อมกับมองไปที่ร่างของคนไข้ที่น้องพยาบาลกำลังคุยกับญาติและคุณหมอ ใบหน้าของคนไข้บนเตียงซีดขาว เครื่องช่วยหายใจผลัดกลมเข้าปอดอย่างสม่ำเสมอ เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจเดินเป็นเส้นตรง “อ้อ... เขาตายแล้วอย่างนั้นหรือ” น้องออมเล่าให้ฟังอย่างคร่าวๆ ว่า มีญาติคนหนึ่งเพิ่งมาถึง ไม่ฟังพอใจกับ

การเสียชีวิตของคนไข้ ขอค่าชดเช้ และค่าเลี้ยงดูลูกอ่อนที่เพิ่งเกิด อ้างตัวว่า แม่ไม่ใช่ อสม. แต่ก็ช่วยเหลืองานสาธารณสุขทุกเรื่อง คราวนี้ต้องช่วยเหลือเธอบ้าง คุณหมออธิบายอย่างไรก็ไม่ยอมฟัง ส่งเสียงดังไปทั่วห้อง

ใช่แล้ว ผู้หญิงคนที่กำลังจ้องหน้าคุณหมออย่างอยากกินเลือดกินเนื้อ เธอแต่งตัวด้วยเสื้อยืดสีขาวขลิบปกและชายแขนเสื้อด้วยสีเขียวย่อน ปักสัญลักษณ์ของทางราชการที่ฉันไม่รู้จัก ใบหน้าสีเข้มดวงตาที่กลมโต ริมฝีปากหนากว้าง ทำให้ดูเธอเป็นคนน่ากลัวไม่ใช่บ่อย

“ขอให้คุณหมอไปพักเถอะนะคะ คุณหมอไม่ได้นอนทั้งคืน” ฉันกล่าวกับเธออย่างสุภาพ ฉันนึกไปถึงเมื่อคืน ขณะที่ฉันกำลังหลับสบาย น้องเหมียวก็โทรหา รายงานว่า “มีคนไข้กลับจาก OR^๑ ซ็อกเสียเลือดมาก ไม่รู้สึกตัว” ฉันตอบน้องไปว่า “keep warm เต็มที่ เปิดเส้นเลือดด้วยเข็มเบอร์ใหญ่ๆ สองสามเส้น ทดแทนน้ำและเลือดให้พอ” แล้วเราก็ขาดการติดต่อจนถึงรุ่งเช้า

พอตั้งสติได้ ฉันเชิญผู้หญิงคนดังกล่าว และขอญาติคนสนิทของคนไข้ ไปยังห้องให้คำปรึกษาที่เรามี ฉันตรวจดูเวชระเบียนอีกครั้ง คนไข้พักกรรยามาตลอดแล้วมีอาการปวดท้อง หมออนุญาตให้กรรยาลกลับบ้านได้ แต่..คนไข้ยังปวดท้องไม่หาย ท้องกลับแข็งขึ้นเรื่อยๆ คุณหมอจึงตัดสินใจผ่าตัดเพื่อเข้าไปดูว่าเกิดอะไรขึ้น ช่างโซคร้ายเหลือเกิน คนไข้เกิดอาการช็อก เสียเลือดมาก อย่างไม่น่าเป็นไปได้ “เขาสูญเสียปัจจัยการแข็งตัวของเลือด”

ญาติเลือกผู้หลักผู้ใหญ่ที่คนไข้นับถือมาพบฉันหลายคน น้องผู้ช่วยเตรียมกาแฟและน้ำเย็นให้พวกเขา การสนทนาเริ่มด้วยการปล่อยให้เขาพูด ส่วนฉันเป็นฝ่ายตั้งใจฟัง แน่ใจว่า ผู้หญิงคนเดิมเป็นคนเริ่มก่อน เพราะอารมณ์ของเธอยังไม่สงบ สิ่งที่เธออยากได้ยังไม่ได้รับการตอบสนอง เธอส่งภาษาดำเนินการทำงานของคุณหมอด้วยเสียงอันดัง สีหน้า แววตาดุดัน “ฉันไม่ยอมนะ ปล่อยให้หลานชายฉันตายได้ยังไง” เธอส่งสำเนียงที่แข็งกร้าวมาที่ฉัน

“เมื่อคืนหมอไม่บอกเลยว่า เกิดอะไรขึ้น ตื่นเข้ามา หลานก็ตาย” เธอยังคงแสดงความโกรธ

“ลูกเกิดใหม่ของมัน ใครจะเลี้ยง โรงพยาบาลต้องรับผิดชอบ” เธอไม่ยอมหยุด แม้ญาติอีกคนจะดึงแขนให้เธอนั่งลง ฉันรู้สึกสะเทือนใจทุกครั้งที่คุณหมอเสียคนไข้และหวาดหวั่นใจจนเกิดความเครียด หากญาติไม่ฟังพอใจ ฉันต้องใช้เวลาอยู่กับเขา ให้เขาระบายความอัดอั้นจนพอใจ

^๑ห้องผ่าตัด

กรณีนี้ก็เช่นกัน ฉันนั่งนิ่งตั้งใจฟังจนเธอคนนั้นไม่พูดต่อแล้วจึงขออนุญาตพูดบ้าง ฉันไม่ได้แก้ตัวใดๆ กลับเล่ากระบวนการดูแลรักษาของพวกเราให้กับพวกเขาฟัง ด้วยคำพูดที่เนิบช้า เลือกศัพท์ที่เข้าใจง่าย ดึงญาติคนที่อยู่ในเหตุการณ์ให้ร่วมแสดงความคิดเห็น ญาติสองสามคนที่อยู่กับคนไข้เกือบทั้งคืนดูเหมือนเข้าใจฉัน และเป็นคนยืนยันว่า หมอและพยาบาลทำดีที่สุดแล้ว ไม่ได้หลับไม่ได้นอนกันทั้งคืน

“พยาบาลและห้องเลือดวุ่นวายหาเลือดกันทั้งคืน” ญาติคนหนึ่งช่วยเสริมคำพูดของฉัน

“ให้คุณหมอไปพักผ่อนเถอะ ไม่สบายอยู่ด้วย” ญาติคนที่ดูเหมือนจะเป็นผู้ใหญ่ที่สุดบอกกับญาติคนอื่น เขาคงสังเกตเห็นว่า ฉันใช้มือดันคางข้างที่ปากเบี้ยวไปด้านตรงข้าม ‘เป็นกิริยาที่ดูไม่เหมาะสมเลย เสียบุคลิก’ ฉันนึกตำหนิตัวเอง ฉันกล่าวขอโทษที่แสดงอาการเช่นนั้น และบอกว่า ข้อต่อขากรรไกรของฉันเลื่อนความปวดรบกวนนิดหน่อย “เป็นหมอก็ยังไม่สบายนะ” แม่ของคนไข้บอกเหมือนจะเอาใจ

ฉันรู้สึกโล่งอกเล็กๆ ที่ญาติช่วยฉันไกลเกลียด มันช่วยลดความขัดแย้งลงไปได้บ้าง ผู้หญิงคนนั้นสงบลง ฉันรับปากกับพวกเขาว่าจะช่วยเท่าที่จะทำได้อย่างสุดความสามารถ ขอส่งเรื่องและข้อมูลของคนไข้ไปยังผู้รับผิดชอบพิจารณาเรื่องการชดเชยค่ารักษา หากช่วยได้จะรีบดำเนินการทันที คุณญาติจะลดความรุนแรงลงเป็นอย่างมาก ต่างไหว้ขอบคุณและขอตัวจากไป

หลังจากพิธีการขอขมาศพ พวกเราจัดรถของทางโรงพยาบาลไปส่งคนไข้ มีน้องพยาบาลเวรติดคนหนึ่งติดตามไปส่งด้วย โดยตัวประกันอย่างฉัน ที่เขาต้องการไม่ได้ติดตามไปด้วย

“คุณหมอไม่สบาย ไม่ต้องไปด้วยหรอกครับ” พ่อของคนไข้บอกมาอย่างนั้น

ฉันฝากเงินจำนวนหนึ่งไปร่วมทำบุญด้วย พร้อมกับเสนอตัวให้ความช่วยเหลือหากต้องการ พายุอารมณ์ที่โหมกระหน่ำเมื่อหลายชั่วโมงก่อนได้ผ่านไปแล้ว แม้เหตุการณ์จะสงบลง มันเหมือนจะผ่านไปด้วยดี แต่ในใจฉันกลับคิดว่า มันยังคงเป็นสีเทาหม่น ญาติคนที่แรงกับฉันมองมาที่ฉันอย่างเฉยชา มีเพียงแม่คนไข้ที่เข้ามาออกขอบคุณ

รถพยาบาลวิ่งออกไปจนลับตา ฉันหันหลังกลับอย่างช้าๆ มองหน้าน้องพยาบาลที่เดินมาส่งคนไข้ด้วยกันอย่างอิดโรย น้องยื่นมือมากุมมือฉันโดยปราศจากคำพูดใดๆ ฉันรู้ว่า การจากไปของชีวิตหนึ่งมันเป็นเรื่องหนักหน่วงของชีวิตที่ยังเหลืออยู่ แต่ก็ใช่ว่า จะเป็นเรื่องที่น่ายินดีของทีมนูแล

“ไม่มีใครอยากให้มันเกิดขึ้น” ฉันพูดขึ้นพร้อมบีบมือน้องเบาๆ และแยกตัวปฏิบัติภารกิจ หลายชีวิตที่มีความทุกข์ทรมานยังรอเราอีกมากมาย รวมถึงตัวฉันเองก็ต้องกลับไปตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริงว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับใบหน้าของฉัน

เมฆสีเทาก้อนหนึ่งผ่านไป ยังคงมีเมฆสีเทาก้อนใหม่ที่จะเข้ามา เมฆเหล่านั้นจะกลายเป็นเมฆฝน ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตหรือจะกลายเป็นพายุที่โหมกระหน่ำซ้ำเติมชีวิตของทั้งเมฆเองหรือผู้ที่คอยเฝ้าช่วยทำให้กลายเป็นเมฆสีขาวประกอบฉากท้องฟ้าให้สว่างสดใส

อย่างไรก็ตาม ชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปล้วนรอคอยและต้องการ ‘ฟ้าหลังฝน’ ที่หลายคนบอกว่า งดงามเสมอ

น้องฝน เป็นคุณแม่ลูกหนึ่ง ป่วยเป็นมะเร็งผิวหนังชนิดร้ายแรงที่มีการลุกลามไปอวัยวะต่างๆ หลายแห่ง ด้วยวัยเพียง 42 ปีเท่านั้น

วันที่ผมเจอฝนครั้งแรก เป็นวันที่เธอเพิ่งทราบข่าวร้ายจากคุณหมอรักษามะเร็งอีกท่านหนึ่ง ที่บอกเธอว่า การรักษาด้วยยาเคมีบำบัดในโครงการไม่ได้ผล ต้องหยุดการรักษาดังกล่าว ที่เสมือนเป็นความหวังเดียวที่เหลืออยู่ของเธอแล้ว เธอถูกส่งตัวมาในสภาพต้องให้สามีเซ็นรถนั่งให้ เพื่อมาคุยกับผมเรื่องการฉายรังสีระงับความปวดจากมะเร็งที่ลุกลามไปกระดูกทั่วตัว

ใครเห็นน้องฝนตอนนั้น ไม่ต้องบอกก็รู้ว่า เธอเศร้าและเป็นทุกข์เหลือเกิน

ผมเหลือบไปมองแบบสอบถาม Palliative Outcome Scale ที่เธอตอบระหว่างรอพบผม คะแนน 3-4 (หมายถึงปัญหารุนแรง) เต็มไปพืด

แต่พอผมถามคำถามแรกเธอว่า อะไรคือสิ่งที่เป็นทุกข์มากที่สุดตอนนี้ เธอตอบว่า มันคือ ความปวดอย่างรุนแรง ผมก็เลยคุยกับเธอเรื่องความปวด ตั้งแต่การปรับยาระงับปวดใหม่ ไปจนถึงการฉายรังสีตามที่เธอถูกส่งตัวมา

วันแรกนั้น ด้วยเวลาที่จำกัด เราคุยกันไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอาการทางกายที่เธอเป็นอยู่ รวมถึงอาการที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ที่เธอจะต้องเตรียมตัวรับมือ จนกระทั่งเธอตัดสินใจว่าจะฉายรังสี เราคุยกันได้แค่นั้น ตลอดเวลาที่เราเราคุยกัน เธอต้องกลืนทั้งน้ำตาและอารมณ์ไว้อย่างสุดความสามารถ

ผมต้องหาเวลาคุยกับเธอต่อ

วันรุ่งขึ้น น้องฝนมาหาผมพร้อมกับสามี หน้าตาเธอสดใสขึ้นกว่าเก่าอย่างเห็นได้ชัด ที่สำคัญ..เธอเดินเข้ามาในห้องตรวจเอง โดยไม่ต้องใช้รถเข็นอีก

ผมทักเธอทันทีที่นั่งลง “วันนี้ดูดีขึ้นกว่าเมื่อวาน เกิดอะไรขึ้น”

ฝนตอบผมว่า “กินยาแก้ปวดตามที่หมอบอก อาการปวดดีขึ้น แล้วก็เลยได้คุยเรื่องนี้กับแฟน” เธอหันไปหาสามีชาวมาเลย์ที่ตามเธอมาด้วยตั้งแต่เมื่อวาน ฝนเล่าว่า เมื่อรู้ว่าโรคไม่หาย จึงตัดสินใจกลับไป

อยู่บ้านเดิมที่จังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือตอนล่าง เพราะคิดว่า น่าจะมีคนดูแลเธอได้ดีกว่า ค่าใช้จ่ายน้อยกว่า โดยที่สามีจะได้ทำงานไป ไม่ต้องเป็นห่วงเธอมากนัก

ตลอดเวลาที่ฝนเล่าเรื่องนี้ ผมสังเกตเห็นว่า ทั้งน้ำเสียง ทั้งแววตา เธอเป็นคนที่เข้มแข็ง ลู้ชีวิต จึงได้จังหวะชมว่า “เก่งนะ ที่กล้าชวนสามีคุยเรื่องนี้”

เธอบอกว่า เมื่อก่อนสามีเธอไม่ค่อยเชื่อว่าเธอเจ็บหนัก ไม่อยากให้เธอกลับบ้าน แต่คุยกันล่าสุด เขายอมแล้ว

สามีชาวมาเลย์ที่บอกผมว่า ฟังภาษาไทยได้ 80% ถามผมสำเนียงไทยปนจีนว่า “มะเร็งกี่ %” เล่นเอาผมงง จนน้องฝนต้องช่วยอธิบายว่า หมายถึง มะเร็งเป็นมากมัย

ผมร้องอ้อ แล้วตอบว่า “เป็นมาก กระจายไปทั้งตัวแล้ว”

ผมบอกกับฝนและสามีว่า “วันนี้ ผมเบาใจที่เห็นเขาดูสบายใจขึ้นกว่าเมื่อวาน” และอยากรู้ว่า ...อะไรทำให้เขารับมือกับเรื่องร้ายๆ พวกนี้ได้

ตอนแรก ฝนตอบผมว่า “ก็พยายามไม่คิดมาก” ซึ่งเป็นคำตอบว่า อย่างไร ไม่ใช่ ...อะไร

พอผมวกกลับมาถามอีกครั้งว่า อะไร... คราวนี้ ฝนตอบผมด้วยน้ำเสียงลั่นเครือเป็นครั้งแรกของวันนี้ “เพราะลูก”

เราจึงคุยกันถึง ‘จิตวิญญาณหรือหัวใจ’ ของเธอ ว่าเธอวางแผนเกี่ยวกับลูกอย่างไร ซึ่งฝนตอบได้ชัดเจนเกี่ยวกับลูกสาวคนเดียววัยสิบกว่าขวบว่า ที่จะกลับไปบ้านเกิด ก็จะไม่เอาลูกไปอยู่ด้วย ญาติพี่น้องทางนั้นเขารับเลี้ยงได้อยู่แล้ว “เพราะเขาก็เลี้ยงหนูมา” ไม่อยากให้ลูกอยู่กับสามี เพราะเขาต้องทำงาน คงไม่มีเวลาดูแลเด็กเท่าไร ซึ่งสามีของเธอก็พยักหน้าเห็นด้วย

ฝนเป็นคนวางแผนจัดการชีวิตได้ดี รวมถึงจัดการสามีเธอด้วย เธอเล่าว่า กำลังชวนสามีไปอยู่ที่บ้านเกิดเธอตอนนี้เลย จะได้คุ้นเคยกับญาติๆ ของเธอ จะได้อยู่ด้วยกันพอลูก เวลาเธอไม่อยู่ ซึ่งสามีของเธอก็กังวลแต่ว่า จะมิงานให้ทำที่โน่นหรือเปล่าเท่านั้น

คุยกันวันนี้ ผมหายห่วงคนไข้ของผมคนนี้ไปเยอะเลย แต่ก็ยังอยากรู้ ผมถามเธอปิดท้ายว่า “เท่าที่ฟังมา มะเร็งมันทำให้เราเป็นทุกข์หลายเรื่อง แล้วมัน(มะเร็งระยะท้าย) มีข้อดีบ้างมั๊ย”

ฝนนั่งไปครู่หนึ่ง ใช้ความคิด ก่อนจะตอบประโยคแรกออกมาอย่างกระต่อนกระแท่น เพราะสะอื้น “..ได้เห็นน้ำใจของคน ญาติพี่น้อง เพื่อน ..แล้วก็...เขา”

กว่าจะหลุดคำว่า ‘เขา’ ซึ่งหมายถึง สามีชาวมาเลย์ ที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันที่คนนี้ ออกมาได้ ผมก็ลืมนำดู ผมถือโอกาสชมสามีของฝน ว่า “นานๆ จะเห็นสามีที่ตามมาดูแลภรรยาแบบนี้” ผมไม่ได้

พูดเกินเลย เขาเป็นอย่างนั้นแล้วก็นานๆ จะเห็นสามมิติๆ แบบนี้สักที แล้วแกล้างแห่คนไข่ว่า “แล้วได้ชมหรือขอบคุณเขาบ้างป่าว”

ฝนสายหน้า แต่ผมคิดว่าไม่จำเป็นต้องพูดออกมาเป็นคำแล้ว ฝนชมสามมิติออกไปแล้วเมื่อตะกี้

“อะไรอีก” ผมถามฝนต่อ หมายถึง ข้อดีของมะเร็ง

“ได้รู้เวลาของเรา ได้วางแผนว่าจะทำอะไร ดีกว่าอยู่ดีๆ ก็ตายไปเลยแบบเจออุบัติเหตุ อย่างน้อยหนูก็ได้วางแผนเรื่องลูก เรื่องเขา”

เป็นตัวอย่งการเก็บสุขกลางทุกข์ ที่ดีอีกเรื่องหนึ่ง

เก็บสุขกลางทุกข์ของสาวน้อยโรซี่ 11 ขวบ

กานดาวศรี ฤๅธธรรมกิจ

<http://www.gotoknow.org/posts/572791>

ซึ่ง พ่อป่วยมะเร็งร่วมพิธีจำลองงานแต่งงานลูกสาว ก่อนไม่มีโอกาสได้เห็นจริง

พ่อป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายได้ร่วมงานจำลองพิธีแต่งงานของลูกสาววัย 11 ปี ตามความปรารถนาของสาวน้อยที่อยากให้พ่อของเธอได้ร่วมเป็นคนสำคัญในวันนั้นของชีวิต ก่อนจะลาโลกนี้ไป เพราะรู้ว่าเวลาของพ่อเหลืออยู่อีกไม่มาก

วันที่ 1 เมษายน 2557 เว็บไซต์ฮัฟฟิงตันโพสต์ รายงานข่าวซึ่งๆ จากงานแต่งงานเล็กๆ แต่แสนอบอุ่นและน่าประทับใจของครอบครัวเมทซ์ ซึ่งประกอบด้วยคุณพ่อคุณแม่ จิม กับ เกรซ เมทซ์ และโรซี่ ลูกสาววัย 11 ปี ที่เกิดขึ้นได้จากความช่วยเหลือของ ลินด์เซย์ วิลลาโทโร ช่างภาพแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ เจ้าของสตูดิโอ Love Song Photography ผู้ทำหน้าที่ประสานงาน และจัดงานแต่งงานขึ้นให้สาวน้อยโรซี่ ตามความฝันเล็กๆ ของเธอ ที่อยากให้พ่อผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งตับอ่อนระยะสุดท้าย ได้อยู่ร่วมเป็นคนสำคัญในวันแต่งงาน แม้จะรู้ว่าในความเป็นจริงพ่อคงไม่อาจอยู่ได้นานจนถึงวันนั้น

ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้นจากการที่ครอบครัวเมทซ์จ้างลินด์เซย์มาเก็บภาพบรรยากาศที่อบอุ่นของครอบครัว เพื่อเป็นภาพความทรงจำดีๆ เก็บเอาไว้ให้ระลึกถึงความสุขที่มี เพื่อในยามที่นายจิมจะไม่ได้อยู่บนโลกนี้แล้ว หลังจิมตัดสินใจยุติการรักษาด้วยการฉายรังสีเมื่อช่วงปลายปี 2556 ที่ผ่านมา และต้องการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่กับครอบครัวและคนที่เขารักให้มากที่สุด

ระหว่างการถ่ายภาพครอบครัว นางเกรซปรับทุกข์กับลินด์เซย์ว่า ลูกสาวของเธอออกจะเศร้าไม่น้อยเกี่ยวกับอาการป่วยของพ่อ และรู้สึกเสียใจที่พ่อคงไม่ได้เป็นคนจูงมือส่งตัวเธอให้กับเจ้าบ่าวในวันแต่งงาน ประจวบเหมาะกับวันเกิดของสาวน้อยกำลังจะมาถึงในปลายเดือนมีนาคม ลินด์เซย์จึงวางแผนทำเซอร์ไพรส์วันเกิดให้สาวน้อย ด้วยการทำความฝันของเธอให้เป็นจริง เธอแชร์เรื่องราวของครอบครัวเมทซ์ และขอแรงระดมความช่วยเหลือผ่านทางหน้าเว็บไซต์ของตัวเอง เพื่อจำลองงานแต่งงานเล็กๆ ให้กับโรซี่ และแล้วความเซอร์ไพรส์ก็เผยขึ้นในเย็นวันหนึ่งที่นางเกรซไปรับลูกสาวที่โรงเรียน และแจ้งข่าวดีนี้แก่เธอ

หลังลินด์เซย์สามารถรวบรวมความช่วยเหลือได้จากผู้ปวารณาตีหลายราย ไม่ว่าจะเป็นร้านทำเค้กสำหรับเค้กแต่งงาน ร้านดอกไม้สำหรับดอกไม้ประดับสวยๆ ร้านเช่าของตกแต่งงานแต่งงาน สไตลิ่งวินเทจ และอุปกรณ์จัดงานเลี้ยง ช่างทำผม ช่างแต่งหน้า แหวนหมั้น รวมทั้งชุดเจ้าสาวสวยๆ ไชล์พอดิตัวโรซี่ ที่ส่งตรงมาจากงานแฟชั่นวีคที่ลอสแอนเจลิสเลยทีเดียว ทุกๆ ความช่วยเหลือล้วนตั้งใจสานความฝันสุดท้ายของสาวน้อยให้เป็นความจริง ซึ่งอาจเป็นความทรงจำที่ดีที่สุดอย่างสุดท้ายที่เธอได้มีคุณพ่อเป็นส่วนหนึ่งในนั้น

ในวันจริง โรซี่ดูสวยน่ารักสมวัยในชุดเจ้าสาวสีขาว รวมทั้งคุณพ่อในชุดหล่อ จับจูงมือของเธอเดินตามทางลาดยาวเหมือนการส่งตัวเจ้าสาวในงานแต่งงานจริงๆ แม้ว่าในงานนี้จะไม่มีการเดินนางเกรชกล่าววว่า โรซี่ค่อนข้างมีอาการอ่อนไหวมากในวันนั้น เธอกลั้นน้ำตาไว้ไม่ได้เลย แต่ก็มีความสุขมากที่ความฝันได้กลายเป็นจริง และมีคุณพ่ออยู่เคียงข้างเธอตลอดงาน

หลังจบงาน ลินด์เซย์ได้ทำคลิปวิดีโอรวมภาพบรรยากาศแสนซึ่งในวันนั้นให้กับครอบครัวเมทซ์ *“อย่างน้อยโรซี่จะได้ใช้มันเป็นตัวแทนถึงคุณพ่อ เมื่อวันแต่งงานจริงๆ ของเธอมาถึง”*

ด้านธุรกิจส่วนตัวของนางลินด์เซย์นั้น รับถ่ายภาพเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เช่น คุณแม่ตั้งครรภ์ หรือการถือกำเนิดของสมาชิกใหม่ รวมทั้งรับถ่ายภาพสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการบันทึกเรื่องราวการต่อสู้กับความเจ็บป่วยของตัวเองด้วย เธอมีความคิดว่า ส่วนใหญ่แล้วคนมักจำแต่ภาพความเจ็บปวด หรือการจากไปของผู้ป่วย มากกว่าจะคิดถึงช่วงเวลาดีๆ และความสุขของวันเวลาที่มีอยู่ร่วมกัน เธอจึงอยากบันทึกภาพเหล่านั้นไว้ให้เป็นความทรงจำดีๆ อย่างสุดท้ายที่จะติดตรึงอยู่ในใจของคนที่ยังคงอยู่ตลอดไป และเธอก็มั่นใจว่า สิ่งที่เธอและผู้สนับสนุนผู้ใจดีทุกคนพยายามทำให้โรซี่ในวันนี้ จะทำให้สาวน้อยได้มีภาพความทรงจำที่มีความสุขกับคุณพ่อ มากกว่าจะจดจำแต่เรื่องราวเศร้าๆ แนนอน

ที่มา : <http://highlight.kapook.com/view/100216>

ภาพวิดีโอสาธารณะเข้าไปได้ : <http://news.tlcthai.com/world/291002.html>

วันตายกับวันแต่ง ไม่รู้ว่าวันไหนจะมาก่อน

งานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

<http://www.gotoknow.org/posts/572804>

เรื่องราวต่อไปนี้เป็นเรื่องของการเก็บสุขกลางทุกข์เรื่องหนึ่งของคนไทยที่คล้ายๆ กับเรื่องการเก็บสุขกลางทุกข์ของสาวน้อยโรซี

ผู้ป่วยชายไทยอายุ 62 ปี นับถือศาสนาพุทธ อาชีพ ทำสวน วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งไทรอยะสุดท้าย มีการแพร่กระจายที่กระดูก ทำให้มีอาการปวดกระดูกอย่างมาก ขาสองข้างอ่อนแรง จึงไม่สามารถยืนและเดินได้ ไม่สามารถแต่งตัวเอง ไม่สามารถเคลื่อนย้ายตัวเองได้ ได้ส่งตัวมาฉายรังสีเพื่อบรรเทาอาการปวด

ปัญหาคือเรื่องปวดไม่ทุเลา เนื่องจากรับประทานยา morfins ไม่ถูกต้อง จึงได้ประสานกับเครือข่าย ทีมเยี่ยมบ้านนักศึกษาแพทย์เวชศาสตร์ชุมชน เพื่อช่วยเหลือเรื่องความปวด ในที่สุดความปวดทุเลา แต่ผู้ป่วยยังคงมีอาการกระสับกระส่าย

น้องพยาบาลเวชศาสตร์ชุมชนโทรศัพท์มาปรึกษาขอความช่วยเหลือ “พี่ฟัง จะทำอย่างไรดี ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย ครอบครัวยุติกันมาก”

“วันเสาร์ที่จะถึงนี้ พี่จะไปเยี่ยมบ้านพร้อมทีมเยี่ยมบ้านนักศึกษาแพทย์เวชศาสตร์ชุมชนเพื่อประเมินสภาพผู้ป่วย” ฉันเสนอความคิดเห็น

“ตกลงค่ะ 9 โมงเช้าพบกันที่อาคารแพทยศาสตร์” น้องพยาบาลนัดหมาย

สภาพผู้ป่วยรู้สึกตัวดี อ่อนเพลีย ขาสองข้างอ่อนแรง จึงไม่สามารถยืนและเดินได้ ไม่สามารถช่วยเหลือไม่สามารถเคลื่อนย้ายตัวเองได้ แต่มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ท้อแท้ ไม่มีความสุข พักหลับได้น้อย

นักศึกษาแพทย์ได้เข้าไปประเมินสภาพร่างกาย โดยการเข้าไปทักทายและวัดสัญญาณชีพ

ภรรยาผู้ป่วย คุณพร (นามสมมติ) กระซิบบอกทีมว่า “เมื่อวาน ได้ไปพบแพทย์ที่คลินิกเจ็บปวด แพทย์บอกให้ตนเองเตรียมใจ/เผื่อใจไว้บ้าง แต่คิดว่า ผู้ป่วยที่นอนอยู่บนเตียงนอกห้องคงได้ยืน เพราะตอนเดินออกมา ลังเกตว่า ประตูห้องปิดไม่สนิทและสังเกตเห็นคุณจรรยา (นามสมมติผู้ป่วย) ซึม ไม่ค่อยพูด มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด”

“สวัสดิ์ค่ะ คุณจรรยา จำพยาบาลได้ไหมคะ” ฉันเข้าไปทักทาย

คุณจรรยาพยักหน้า น้ำตาซึม แล้วพูดว่า “วันตายกับวันแต่ง ไม่รู้ว่าวันไหนจะมาก่อน”

“ใครจะแต่งงานคะ” ฉันถาม

“ลูกสาวคนเล็ก” คุณจรรยาตอบด้วยเสียงเศร้าๆ

“แต่งเมื่อไหร่คะ” ฉันถามต่อ

“อีก 2 อาทิตย์ ไม่รู้จะอยู่ที่ไหน” คุณจรรยาตอบ

“ถ้าเลื่อนให้แต่งงานเร็วขึ้นได้ไหมคะ” ฉันถามต่อ

“ไม่ได้ เพราะลูกสาวกับแฟนเขาลางานจากกรุงเทพฯ และเตรียมงานไว้เรียบร้อยแล้ว อยากไปงานแต่งงานลูกสาว ถึงแม้ว่าจะตาย วันแต่งงานขอให้จัดงานแต่งเหมือนเดิม” คุณจรรยาพูดด้วยน้ำเสียงสิ้นเครือ

ในการสนทนาวันนั้น มีคุณพร ลูกสาว 2 คน คนโต คนรอง (คุณจรรยามีลูกสาว 3 คน ลูกสาวคนเล็กเป็นลูกสาวที่คุณจรรยามีความผูกพันมากที่สุด คุณพรเล่าว่า คุณจรรยาเลี้ยงและดูแลลูกสาวคนเล็กอย่างใกล้ชิดมากกว่าลูกสาวคนอื่น) สุดท้าย ทีมเยี่ยมบ้านและครอบครัวคุณจรรยาวางแผนร่วมกัน เพื่อทำตามความปรารถนาของคุณจรรยา โดยยังจัดงานแต่งเหมือนเดิม เนื่องจากจัดงานแต่งที่บ้าน ก็ต้องให้คุณจรรยาไปอยู่โรงพยาบาลเอกชนก่อน แต่บอกวัตถุประสงค์กับโรงพยาบาลเอกชนว่า จะไม่มีมีการยื้อชีวิต แต่ให้การดูแลแบบประคับประคอง ถ้าเกิดคุณจรรยาเสียชีวิตก่อน จะขอฝากศพไว้ที่โรงพยาบาลหรือที่วัด (ซึ่งได้มีการติดต่อล่วงหน้าไว้ก่อน)

“วันที่จัดพิธีแต่งงาน ช่วงเช้าหลังเสร็จพิธีให้เจ้าสาวและเจ้าบ่าวไปไหว้พ่อที่โรงพยาบาล” ฉันเสนอความคิดเห็น

“ค่ะ เราจะทำตามคำแนะนำ” คุณพรพูดด้วยน้ำตาคลอเป่า

หลังจากการพูดคุยในวันนั้น คุณจรรยาไม่มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ผู้ป่วยพักหลับได้มากขึ้น

ในที่สุดวันที่ 23 ส.ค. 2555 เป็นวันแต่งงาน หลังเสร็จพิธีแต่งงานในช่วงเช้า เจ้าสาวและเจ้าบ่าวไปเยี่ยมพ่อที่โรงพยาบาล พ่อได้ให้พรคู่บ่าวสาวมีความสุขมาก หลังจากเจ้าสาวเจ้าบ่าวกลับไปงานเลี้ยงต่อในช่วงบ่าย ประมาณ 1 ชั่วโมง คุณจรรยาบอกกับทุกคนว่า “พร้อมแล้วที่จะจากไป เขาไม่ต้องการสายน้ำเกลือและออกซิเจน ให้ปลดสายต่างๆ ออกจากร่างกายเขา” และแล้วคุณจรรยาก็จากไปอย่างสงบ เวลา 19.45 น.

วันพฤหัสบดีที่ 17 กรกฎาคม ที่ผ่านมา ฉันได้จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนให้กับผู้ป่วยและญาติที่มารับการฉายรังสีประมาณ 30 คน โดยเชิญผู้ป่วยที่เคยได้รับการฉายรังสี 3 ท่าน มาให้เป็นการกำลังใจและมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข

ผู้ป่วยชายไทยอายุ 42 ปี ท่านแรก ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ ผ่านการรักษาฉายรังสี เคมีบำบัดและผ่าตัด มาร้องเพลง ‘พุงนี้ยังมีฟ้า’ พร้อมทั้งเล่นกีตาร์ ก่อนการร้องเพลง คุณชาย (นามสมมติผู้ป่วย) ได้เล่าถึงชีวิตการป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ ได้พลิกชีวิตให้เขามีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม

“ตอนแรกที่ผมรับรู้ว่าเป็นมะเร็งลำไส้ชีวิต การเป็นโปรดิวซ์เซอร์นักแต่งเพลงนักร้องของผมนิดระดับ ภรรยาที่ใกล้คลอดลูกคนที่ 2 ลูกคนโตอายุ 4 ขวบ ในช่วงสัปดาห์แรกที่ผมมารับการฉายรังสี ผมเครียดและท้อแท้มาก จนกระทั่งได้มาเข้ากลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน ที่พี่ฟงจัดขึ้นในช่วงนั้น และได้ให้โอกาสเขาแต่งเพลงทำอัลบั้มเพลงครั้งแรกในชีวิต ‘พุงนี้ยังมีฟ้า’ โดยพี่ฟงหาเครือข่ายสปอนเซอร์ในการทำเพลง รายได้ที่ได้ส่วนหนึ่งมอบให้กองทุนเสริมอาหารทางการแพทย์ที่แขวนไว้ในมูลนิธิของโรงพยาบาล และช่วยเหลือด้านอื่นๆ ในผู้ป่วยมะเร็งยากไร้ ชีวิตของผมรู้สึกว่ามีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม และมีความสุขที่ได้ทำงานที่รัก ในความโชคร้ายก็ยังมีโชคดี ขอให้ทุกๆ คนอย่ายอมแพ้ ให้สู้ต่อไป”

ผู้ป่วยชายไทยอายุ 62 ปี ท่านที่ 2 ป่วยเป็นมะเร็งกล่องเสียง ผ่านการรักษาด้วยการผ่าตัด เคมีบำบัดและฉายรังสีมา 8 ปี คุณชาย (นามสมมติ) เล่าให้ฟังด้วยเสียงแหบๆ ว่า “ทุกเดือน ผมจะมาเป็นครูฝึกการฝึกพูดให้กับผู้ป่วยมะเร็งที่ไร้กล่องเสียง จนตอนนี้ เขาแต่งตั้งให้ผมเป็นประธานชมรมผู้ป่วยมะเร็งไร้กล่องเสียง ผมภูมิใจมากที่ได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม ผมรู้สึกว่า ชีวิตผมมีคุณค่าชีวิตเมื่อก่อนการเจ็บป่วย ผมสูบบุหรี่และดื่มเหล้ามาก ใช้ชีวิตสนุกไปวันๆ ไม่ค่อยมีคุณค่า และผมคิดว่าที่ผมได้มีชีวิตอยู่ยืนอยู่วายมา 8 ปี เพราะส่วนหนึ่งจากการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของหมอพยาบาล ครอบครัวอบอุ่น และสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่ง คือ ผมมีความสุข มองโลกในแง่บวก”

ผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 45 ปีท่านที่ 3 ป่วยเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ผ่านการรักษาด้วยการผ่าตัด เคมีบำบัด และฉายรังสีมา 7 ปี คุณหน้อย (นามสมมติ) เล่าให้ฟังว่า “ฉันมีอาชีพเป็นพยาบาลห้องผ่าตัด ปัจจุบันได้ลาออกจากราชการแล้ว หลังเมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารระยะ 3 เพื่อนๆ ที่เป็นหมอ เป็นพยาบาลคุยกันว่า น่าอยู่ไม่ถึง 2 ปี แต่นี่ก็อยู่มา 7 ปี ตอนแรกก็ตกใจ แต่ตั้งสติได้เร็วและยอมรับมัน ปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการดำเนินชีวิตใหม่ แม้แต่การรับประทานอาหาร หลังผ่าตัดกระเพาะตนเองจะ รับประทานอาหารได้ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ และต้องเคี้ยวให้ละเอียด รับประทานน้อยๆ พยายามรับประทานอาหาร ให้ครบหลัก 5 หมู่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร น้ำหนักก่อนป่วย 47 กก. หลังป่วยน้ำหนักลดลง เหลือ 30 กก. ปัจจุบันน้ำหนัก 37 กก. ทำอาหารรับประทานเอง ออกกำลังกายทุกวันตอนเช้า พักผ่อน ให้เพียงพอ อารมณ์ไม่ขุ่นมัว มองโลกเชิงบวก และรู้จักแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เช่น จะนำไข่ต้มมาให้ คนไข้ที่ฉายรังสีเดือนละ 2 ครั้ง จะมาเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยและญาติ เป็นต้น วันนี้อะยากบอกกับทุกๆ คนว่า ลู๊ ลู๊ ลู๊นะคะ”

ในวันนั้น มีผู้ป่วยพิการชายไทย อายุ 39 ปี (เป็นอัมพาตท่อนล่าง นั่งรถเข็นมาร่วมกิจกรรม) ป่วยเป็นมะเร็งหลอดอาหาร คุณชัย (นามสมมติ) ขณะที่นั่งรับฟังอยู่นั้นร้องไห้ ฉันจึงเข้าไปยืนอยู่ใกล้ แล้วสัมผัสมือถามว่า “คุณชัยรู้สึกอย่างไร”

คุณชัยเล่าว่า “ชีวิตผมพิการจากการตกหลังคามา 20 ปี ตอนนั้นอายุ 19 ปี ผมไม่เคยท้อ ผมสามารถใช้มือทำงานเป็นช่างซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าหาเงินเลี้ยงพ่อแม่และน้องๆ อีก 3 ชีวิต จนปัจจุบันน้องๆ สามารถมีอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ จนกระทั่งผมมาป่วยเป็นมะเร็งหลอดอาหาร ผมเครียดและท้อแท้มาก เพราะกลัวว่าอนาคตผมจะเป็นภาระให้ครอบครัว เมื่อก่อนผมร้องไห้กับพี่ฟง พี่ฟงให้ข้อคิดและกำลังใจ พร้อมทั้งแนะนำให้มาร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในวันนี้ วันนี้ ผมอยากบอกกับผู้ป่วยทุกๆ ท่านว่า อย่าท้อแท้ขอให้สู้ ถึงแม้ว่าวันหนึ่ง ถ้ามะเร็งหาย แต่ผมก็ยังมีชีวิตอยู่ และผมจะเป็นอีกคนหนึ่ง ที่จะสู้ ไม่ท้อแท้ ชีวิตที่อยู่ต่อไป ก็ขอให้อยู่แบบมีความสุขอย่างคุณชาย คุณชาย และคุณหน้อย”

ภาพกิจกรรมที่เกิดขึ้นวันนี้ ฉันรู้สึกประทับใจและขอบคุณผู้ป่วยทุกท่านที่เป็นครูสอนเรื่องชีวิตให้ เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข และวันนี้ ผู้ป่วยและญาติที่เข้าร่วมกิจกรรม ต่างพูดเป็นเสียงเดียวว่า “กิจกรรมนี้ สัมผัสถึงใจเป็นสัมผัสที่จับต้องได้”

หมายเหตุ : ถ้าต้องการฟังเพลง ‘ฟรุ้งฟริ้งมีฟ้า’ ให้เข้า youtube และพิมพ์คำว่า เพลงฟรุ้งฟริ้งมีฟ้า

คนต้นเรื่อง

กังสดาล ชวลิตธำรง

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ วิศวกรไฟฟ้าสื่อสาร

ตำแหน่ง วิศวกรระบบอาวุโส

สถานที่ทำงาน บริษัทวิทยุการบิน

Facebook <https://www.facebook.com/Kangsadan.Chawalitthamrong>

กัลยวรรณ หิรัญวิทย์

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลศรีสังวาลย์ จ.แม่ฮ่องสอน

Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100003971698298>

กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถานที่ทำงาน สาขารังสีรักษาและมะเร็งวิทยา

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ. สงขลา

Gotoknow <http://www.gotoknow.org/user/tkandawsri/blogs>

เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ แพทย์รังสีรักษา
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน สาขารังสีรักษาและมะเร็งวิทยา
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ. สงขลา

Facebook www.facebook.com/temsak.phungrassami

Gotoknow <http://www.gotoknow.org/blog/pcarepal>

นงนาท สนธิสุวรรณ

อาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ ที่ปรึกษากิจการมองค์กรเพื่อสังคม
สถานที่ทำงาน สำนักงานใหญ่ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

Gotoknow <https://www.gotoknow.org/user/nongnarts/blogs>

เบญจมาส วงศ์มณีวรรณ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ ผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง โรคหัวใจ
สถานที่ทำงาน หอผู้ป่วยพิเศษอุบัติเหตุ ชั้น 4
โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง

Facebook <https://www.facebook.com/benjamas.wong>

Gotoknow <http://www.gotoknow.org/user/pommas/blogs>

เบญจรัตน์ ลัจกุล

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สถานที่ทำงาน คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพฯ

Gotoknow <https://www.gotoknow.org/user/benjebenja/blogs>

พิชญ์ แก่นกำจร (นามแฝง คนบ้านไกล)

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ Systems Engineer

ตำแหน่ง Lead

สถานที่ทำงาน USA

Facebook <https://www.facebook.com/pich.kaenkumchorn>

Gotoknow <https://www.gotoknow.org/user/flywithme/blogs>

มารยาท สุจิตวรกุล

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลชลบุรี จ. ชลบุรี

Facebook <https://www.facebook.com/marayart.sujaritwarakul>

รัชวรรณ พลศักดิ์

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (วิสัญญีพยาบาล),
การดูแลผู้ป่วย ผู้ใหญ่วิกฤติ

สถานที่ทำงาน หอผู้ป่วยหนักผู้ใหญ่

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ

อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย

Facebook <https://www.facebook.com/rachawan.polsak>

<https://www.facebook.com/padaeng>

Gotoknow <http://www.gotoknow.org/blog/palpainpray>

สมพร สายสิงห์ทอง

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง
Facebook <https://www.facebook.com/pomsai>

สมาชิก Pantip 1451102 (นามแฝง)

Facebook <https://www.facebook.com/Aboutlifethailand?fref=ts>

สุธีรา พิมพ์รส

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน หน่วยการอนุรักษ์
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ. ขอนแก่น
Facebook <https://www.facebook.com/suteera.pimrose>
Gotoknow <http://www.gotoknow.org/user/suteera21/blogs>

วีรมลล์ จันทรดี

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน ฝ่ายสวัสดิการสังคม
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
Facebook <https://www.facebook.com/veeramoni>
Gotoknow <http://www.gotoknow.org/user/veeramoni/blogs>