

# ความตาย พุดได้ พุดถึงความตายอย่างไรดี

บรรณาธิการ : เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์  
ปองกมล สุรัตน์

# ความตาย พุดได้

## พุดถึงความตายอย่างไรดี

บรรณาธิการ	เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี ปองกมล สุรัตน์
จัดพิมพ์โดย	โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย Pal2Know ร่วมกับสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย THAPS
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ภาพปก รูปเล่ม	เอกภพ ลิทธิวรรณณะ พัชรินทร์ โพธิ์ทอง หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537)

## คำนำ

**Pal2Know** โครงการจัดการความรู้สู่สุขภาพระยะท้าย ภายใต้ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพในช่วงท้ายของชีวิตของสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าประสงค์สนับสนุนให้เกิดชุมชนคนทำงานหรือนักปฏิบัติ (CoP) ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย บุคลากรสุขภาพ และภาคประชาชน มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพระยะท้ายผ่านการเขียนบันทึกบนพื้นที่สังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow.org โดยมีผู้ประสานงาน (CoP facilitator) เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามหัวข้อต่างๆ ก่อนสรุปเป็นชุดความรู้เพื่อเผยแพร่แก่สาธารณะต่อไป

**ความตาย พุดได้ : พุดถึงความตาย อย่างไรดี** เป็นประเด็นสุดท้ายที่ Pal2Know เลือกมาแลกเปลี่ยนในชุมชนคนทำงาน เนื่องจากส่วนหนึ่งของสังคมมองว่า ความตายเป็นเรื่องไม่เป็นมงคล และพยายามหลีกเลี่ยงไม่พุดถึง แต่ในขณะเดียวกันก็ปฏิเสธความจริงไม่ได้ว่า ความตายก็เป็นธรรมชาติของทุกชีวิต การเตรียมตัวตายที่ดีมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการใช้ชีวิตที่ดี และการพุดถึงความตายก็เป็นก้าวแรกที่พึงกระทำของการเตรียมตัวตาย มุมมองจากผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนี้ จึงมีคุณค่าที่สมควรถ่ายทอดสู่สังคมตามวัตถุประสงค์ของโครงการ และยังเป็นประเด็นที่สอดคล้องกับโครงการสร้างความตระหนักเรื่องวิถีสู่การตายอย่างสงบ ในชุดโครงการเดียวกัน

คณะทำงานได้ถอดบทเรียนจากบันทึก 18 เรื่อง ของผู้เขียนที่เป็นแพทย์ และบุคคลทั่วไป จำนวน 8 ท่าน ที่เขียนถึงหัวข้อดังกล่าวในชุมชนออนไลน์ Pal2Know ระหว่างเดือน มีนาคม - มิถุนายน 2559 และรวบรวมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องของโครงการสร้างความตระหนัก เรื่องวิถีสู่การตายอย่างสงบไว้ในหนังสือเล่มนี้

หวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านและสังคมการบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติมท่านสามารถติดตามกิจกรรมของ Pal2Know และเป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสังคมได้ที่ <https://www.facebook.com/pal2know> หรือ <http://www.gotoknow.org/posts/554364>

คณะทำงาน

สิงหาคม 2559



# สารบัญ

	หน้า
ความตาย พุดได้ : พุดถึงความตาย อย่างไรดี	1
<b>บันทึกต้นเรื่อง</b>	<b>11</b>
คุณตากงไปสวรรค์แล้ว	อภิชญา วรพันธ์ 11
ขอแสดงความเสียใจด้วยครับ	อภิชญา วรพันธ์ 13
ถ้าแม่ตาย	อภิชญา วรพันธ์ 14
ธรรมชาติจะตายแบบไหนดี	อภิชญา วรพันธ์ 16
3 ข้อ ถ้าธรรมชาติจะตาย	อภิชญา วรพันธ์ 17
ทำ ‘เรื่องใหญ่’ ให้เป็น ‘เรื่องเล็ก’	อภิชญา วรพันธ์ 19
อาจารย์ใหญ่	อภิชญา วรพันธ์ 22
รับอัฐิคุณตา@โรงพยาบาลศิริราช	อภิชญา วรพันธ์ 24
เรื่องเยาะๆ ที่เป็นปกติ	อภิชญา วรพันธ์ 26
ตายแบบช้าๆ ...แบบของครอบครัวเรา	อภิชญา วรพันธ์ 28
ชีวิตงาม	สุภาพันธุ์ บุณนาค 31
พุดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ	เอกภพ ลิทธิวรรณณะ 32
วันสุดท้าย	ประสิทธิ์ บุญหล้า 33
มรณสดี	นพ.ปกป้อง เชื้อสุวรรณ 39

	หน้า
ความตายพูดได้ ผ่านเครื่องแต่งกาย	นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี 40
พูดเรื่องความตาย ผ่านการ์ตูน	นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี 41
พูดถึงความตายและความเศร้า ผ่านเพลง	นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี 41
ความตาย...พูดได้ ผ่านหนังสือ	ปองกมล สุรัตน์ 42
<b>กิจกรรมของโครงการสร้างความตระหนักเรื่องวิถีสุภาพตายอย่างสงบ</b>	<b>43</b>
Life Countdown	43
เกมไพ่ ไชชีวิต	44
สมุดเบาใจ	45
เพลงเบาใจ	46
9 วิธีพูดเรื่องความตายกับแมว	47
<b>คนต้นเรื่อง</b>	<b>49</b>
<b>โครงการจัดการความรู้สุขภาพระยะท้าย</b>	<b>51</b>



# ความตาย พูดได้ พูดถึงความตาย อย่างไรดี

ความตาย ถูกมองเป็นเรื่องอวมงคล ..ไม่เป็นมงคล ไม่ควรพูดถึง  
แต่ความตาย ก็เป็นธรรมชาติของชีวิต ที่ทุกชีวิตต้องประสบ  
เมื่อไม่พูดถึง จึงไม่ได้ทบทวนตนเอง ไม่ได้เตรียมตัว อาจเรียกได้ว่า  
ประมาท

ทำอย่างไรให้เรื่องความตาย เป็นสิ่งที่พูดถึงกันอย่างมีกาลเทศะ

จากบันทึกทั้งหมดที่มีผู้เขียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชุมชน  
คนทำงาน สามารถสรุปเป็นแนวทางการพูดถึงเรื่องความตายได้สั้นๆ ดังนี้  
อย่าเปลี่ยนเรื่อง - ทาจังหวะ - ร่วมกิจกรรม

อย่าเปลี่ยนเรื่อง

“ปากเสีย คุณแต่เรื่องไม่ดี คนยังไม่ตายมาคุยเรื่องการจัดงานศพได้  
อย่างไรง”

ในวงสนทนา หากมีคนใดคนหนึ่งเอ่ยถึงเรื่องความตาย ปฏิกริยาอย่างหนึ่งของผู้ร่วมสนทนา คือ การทักท้วงให้หยุดพูดเสีย โดยให้เหตุผลตามความเชื่อว่าเป็นเรื่องไม่ดี ไม่เป็นมงคล เช่น ประสพการณ์ของคุณประสิทธิ์ บุญหล้า ในบันทึกเรื่อง **วันสุดท้าย หน้า 33** ซึ่งถูกมารดาทักด้วยประโยคข้างบน เมื่อพูดคุยเรื่องความตายและการเตรียมงานศพกับบิดาที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย

การที่ใครสักคนพูดถึงเรื่องความตาย ซึ่งไม่ค่อยมีคนพูดถึงกัน ย่อมแสดงว่า บุคคลนั้นกำลังคิดหรือมีเรื่องอะไรบางอย่างอยู่ในใจ หากคู่สนทนามองว่า นั่นคือ ประโยคเปิดประเด็นหรือเชื้อเชิญ ย่อมไม่พลาดที่จะฉวยจังหวะนั้นคว้า ‘โอกาสทอง’ ที่จะได้สอบถามและรับรู้ความคิด ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของคู่สนทนาตรงหน้า ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นผู้ป่วยระยะท้าย ญาติผู้สูงอายุ หรือแม้แต่เด็กน้อย

แม่แป้วหรือคุณอภิขญา วรพันธ์ มีลูกชายน่ารักสองคน ธรรม..ซึ่งป่วยเป็นมะเร็งในเด็กตั้งแต่อายุไม่ถึง 4 ขวบ กับ ธรรม..ที่สุขภาพดี คุณอภิขญาเลือกที่จะสอบถามความคิด ความรู้สึกของลูกชายเพิ่มเติมเมื่อธรรมพูดถึงเรื่องนี้ขณะอยู่ที่โรงพยาบาล จากบันทึกเรื่อง **ถ้าแม่ตาย หน้า 14**

- ธรรม : แม่ครับ ถ้าแม่ตาย ธรรมอยากให้แม่ขึ้นสวรรค์นะ  
แม่ก็งงๆ ก่อนเล็กน้อย เพราะธรรมพูดขึ้นมาแบบไม่มีเรื่องอะไรนำมาก่อน แล้วแม่ก็ถามธรรมว่า  
แม่ : ทำไมล่ะครับ  
ธรรม : ก็ธรรมรักแม่ไง ถ้าแม่ตายก็อยากให้ขึ้นสวรรค์ แต่แม่ก็ต้องทำความดีนะครับถึงจะได้ขึ้นสวรรค์

และอีกเหตุการณ์หนึ่งกับคำพูดของธรรม ขณะครอบครัวนั่งรถไปด้วยกัน จากบันทึกเรื่อง **ตายแบบขำๆ ...แบบของครอบครัวเรา หน้า 28**

- ธรรม : คุณแม่ครับ ธรรมอยากได้รถ แต่ก็ต้องรอให้พ่อแม่ตายก่อน แต่ธรรมก็ไม่ได้อยากให้พ่อแม่ตายนะครับ  
แม่ : (555 เออละลิว) ทำไมต้องรอให้พ่อแม่ตายก่อนล่ะคะ  
ธรรม : จริงๆ แล้วธรรมไม่ได้อยากให้พ่อแม่ตายนะครับ  
แม่ : ค่ะ แม่ไม่ได้ว่าอะไร แม่ถามดูว่าที่ธรรมพูดหมายถึงอะไร เราคุยกันได้นี่คะ



การไม่เปลี่ยนเรื่อง แต่สอบถามความคิดของลูกเพิ่มเติม ทำให้คุณอภิขญาได้รับรู้ความคิดของลูก และมีโอกาสสอนแง่คิดและประสบการณ์ที่ดีให้ลูกทั้งสองคนในขณะนั้น ตามที่ได้บันทึกไว้ว่า

- สิ่งแรกที่พ่อแม่ควรทำ .... ‘รับฟัง’ ความคิดเห็นของลูก
- หากพ่อแม่สงสัยอะไรให้ซักถาม ‘สิ่งที่ลูกคิด สิ่งที่ลูกทำ’ อย่าคิดเองในแบบที่ผู้ใหญ่คิด
- ลูกไม่ใช่ ‘จำเลย’ พ่อแม่ควรซักถามด้วยน้ำเสียงที่ ‘ปกติ’ อย่าให้ลูกรู้สึกว่า ถูกคาดหวัง หรือสิ่งที่ลูกคิดนั้นผิด เพราะถ้าลูกรู้สึกไม่ดีกับปฏิกิริยาของพ่อแม่ กระบวนการปกป้องตัวเองจะเริ่มทำงาน ลูกจะไม่อยากตอบคำถาม จะหลีกเลี่ยง หรือระมัดระวังตัวเมื่อจะสื่อสารกับบุคคลนั้นๆ ในครั้งต่อไป
- ลูกอาจจะสามารถแยกแยะว่าอะไรผิดอะไรถูกได้ แต่อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ หรือที่เรียกว่า ‘กาลเทศะ’ รวมทั้ง ‘มุมมองและวิถีคิด’ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทราบ เพราะบางเรื่องสิ่งที่ลูกพูด อาจจะถูกตอง แต่ไม่เหมาะกับกาลเทศะ

เช่นเดียวกับเรื่องราวน่ารักระหว่างอา-หลานของคุณสุภาพันธุ์ บุนนาค หรืออาโบว์ของหมูเต๊ะ หลานชายวัย 8 ขวบที่บอกว่า “งานศพไม่เห็นเป็นมงคลเลย” คุณอาจึงสบโอกาสสอบถาม และสอนเรื่องการทำบุญให้หลานได้อย่างแนบเนียน จากบันทึกเรื่อง **ชีวิตงาม หน้า 31**

หมูเต๊ะ (หลานชายวัย 8 ขวบ) อ่านหนังสือ ‘ชีวิตงาม’ ไปได้สองสามเรื่อง ก็ถามว่า “อาโบว์ได้หนังสือนี้มาจากไหน”

อาโบว์ : ได้มาจากงานศพ เป็นของที่ระลึกงานศพ

หมูเต๊ะ : ไม่เห็นเป็นมงคลเลย

อาโบว์ : ไม่เป็นมงคลตรงไหน

สำหรับธรรค คุณอภิขญาซึ่งเป็นมารดา ก็ใช้โอกาสเช่นนี้สอบถามความเข้าใจ ความต้องการของลูกซึ่งป่วยเป็นมะเร็งมาตั้งแต่เด็กเช่นกัน ตัวอย่างดังเหตุการณ์ที่ลูกชายถามขึ้นระหว่างรับประทานอาหาร จากบันทึกเรื่อง **ธรรคจะตายแบบไหนดี หน้า 16**

ธรรคบอกว่า "ธรรคกำลังคิดว่า ธรรคจะตายแบบไหนดี"

แม่แปลกใจในประโยคที่ธรรคพูดขึ้นมามาก เลยถามว่า "นั่นสิคะ แม่ก็อยากรู้ว่าธรรคคิดยังไงคะ"



ธรรคตอบว่า "ธรรคคิดว่า ถ้าธรรคตายแบบคุณตาก็คงจะดีนะครับ เพราะดูสบายๆ ดี เหมือนนอนหลับแล้วก็ตายไปเลย ไม่ทรมาน"

หลายครั้ง คู่สนทนาของเราพร้อมและต้องการจะบอกความในใจอะไรบางอย่าง แล้วใช้เรื่องความตายเป็นการเปิดประเด็น สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า เรา 'พร้อม' ที่พูดคุยเรื่องนี้กับเขาหรือเปล่า หรือจะใช้กลไก 'เสียง' เปลี่ยนเรื่องสนทนาไปยังหัวข้ออื่น

### หาจังหวะ

กาลเทศะ เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเปิดประเด็นสนทนาเรื่องความตาย ความเหมาะสมของกาลเทศะเป็นสิ่งที่ถูกปลูกฝัง ล้างสอนสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นในสังคมไทย เช่นตัวอย่างการสอนลูกของคุณอภิขญาในบันทึกเรื่อง [ตายแบบขำๆ ...แบบของครอบครัวเรา หน้า 28](#) ที่กล่าวไปแล้ว และประเด็นเรื่องเครื่องแต่งกาย เช่น การใส่เสื้อยืดที่มีสกรีนเนื้อหาเรื่องความตายของคุณ Wan Athit ในบันทึกเรื่อง [ความตายพูดได้ ผ่านเครื่องแต่งกาย หน้า 40](#)

Wan Athit : ซ้อมมาสวมตัว ใส่เกือบทุกวัน แต่จะงดใส่บางงาน บางกิจกรรม คงไม่สบายตา ผู้พบเห็นทำอะไร

Pal2Know : กิจกรรมหรืองานไหนบ้างครับ ที่งด

Wan Athit : ไป รพ. คงไม่ดีกับผู้ป่วย

ไปหาญาติผู้ใหญ่ เดี่ยวเชื่อว่าไปแข่งเขา

หรือที่ไหนเราคาดว่าเป็นเป้าสายตาคนถาม เราไม่ใส่ ไม่อยากตอบ

การหาจังหวะพูดคุยเรื่องความตายในกาลเทศะที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่มีผู้ถ่ายทอดประสบการณ์เป็นบันทึกมากที่สุด จังหวะหรือโอกาสเหล่านั้น คือเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้แก่ เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเสียชีวิต เจ็บป่วยถึงระยะสุดท้าย หรือมีเพียงอาการไม่สู้สบาย

เมื่อบิดาของคุณอภิขญาเสียชีวิตที่บ้าน บุตรชายทั้งสอง คือ ธรรคและธรรณีไม่ได้ถูกกันออกไป เพราะยังเด็ก แต่กลับได้มีส่วนร่วมในเหตุการณ์ 'ปกติ' ที่เป็นธรรมชาติของทุกชีวิต ในบันทึกเรื่อง [ถ้าแม่ตาย หน้า 14](#)



วันที่คุณตาเสียชีวิต เป็นวันที่แม่เห็นว่า ทั้งธรรมชาติและธรรม์ก็คงรู้สึกว่าการตายของคุณตาเป็นเรื่องปกติ ลูกจึงปฏิบัติกับคุณตาแบบไม่รู้สึกแตกต่างว่า คนตายกับคนเป็นต่างกันเช่นไร

ลูกรู้ว่าสภาพ ‘ทางกายภาพ’ ของคุณตาวันนี้ กับคุณตาวนก่อนแตกต่างกัน แต่ ‘ความรู้สึก’ ที่ลูกมีต่อคุณตาในวันนี้กับวันก่อนไม่แตกต่างกันเลย เดี่ยวลูกก็จะขอลองเรียกว่า ได้ยินมัย ไปขอจับตัวว่าเย็นแคไหน ขึ้นไปนอนเล่นบนเตียงข้างๆ คุณตา ช่วยใส่ถุงเท้าให้คุณตา .... ความรู้สึกกลัว ‘คนตาย’ ไม่ปรากฏให้เห็น

ทั้งคูไม่รู้สึกหวาดกลัว แต่กลับได้ทำสิ่งดีๆให้คุณตาเป็นครั้งสุดท้าย ดังรายละเอียดเพิ่มเติมในบันทึกเรื่อง **คุณตากงไปสวรรค์แล้ว หน้า 11**

ช่วงที่รอโรงพยาบาลมารับศพ ธรรม์จะเวียนเข้าเวียนออกมาจับตัว มาจัดพวงมาลัยที่วางบนอกหลายรอบ เข้ามาอยู่กับคุณตา แม้จะไม่มีใครในห้อง

พอแม่จะจัดเรื่องรดน้ำให้คุณตา ธรรม์ก็มาช่วยจับมือ และเนื่องจากพานที่แม่เอาไปขอบพานจะเป็นหยักแหลมๆ ธรรม์กลัวคุณตาเจ็บ ธรรม์บอกว่า “เดี๋ยวธรรม์จับมือคุณตา เอามือธรรม์รองไว้ให้เอง ธรรม์ยอมเจ็บ” แต่แม่ก็หาผ้ามารองแทน

พอแม่ให้น้ำปานช่วยหาถุงเท้ามาใส่ให้คุณตา ธรรม์อาสาขอใส่ถุงเท้าให้เองจนเรียบร้อย ใส่เสร็จแล้วคุณตาร้อน ธรรม์ยังเอาพัดมาพัดให้คุณตาอีก ทั้งที่ห้องก็เปิดแอร์

และได้มีโอกาสพูดแสดงความรู้สึกให้มารดาฟังอย่างซาบซึ้งใจ ดังที่ปรากฏในบันทึกเรื่อง **ขอแสดงความเสียใจด้วยครับ หน้า 13**

หลังจากที่ธรรมชาติไปบอกธรรม์ว่า คุณตาตายแล้ว ลักพัก ด.ช.ธรรม์ ก็เดินมาบอกแม่ด้วยความสงบเสียงมว่า “คุณแม่ครับ ธรรม์อยากบอกแม่ว่า ธรรม์ขอแสดงความเสียใจกับแม่ด้วย”

.. ..

เมื่อเจ็บป่วยถึงขั้นวิกฤต ชีวิตเฉียดความตาย ในขณะที่บางครอบครัวเลือกที่จะปกปิดผู้ป่วย ไม่เปิดเผยความจริง ต่างฝ่ายต่างอยู่ในความเงิบอันน่าเคลือบแคลง ความรู้สึกและอารมณ์ถูกปิดกั้น แสดงออกไม่ได้ เพราะกังวลกับผลเสียที่อาจกระทบจิตใจผู้ป่วย บางครอบครัวกลับเลือกที่จะเปิดเผยยอมรับความจริง ยอมรับอารมณ์ที่แปรเปลี่ยน และยอมรับความตายที่กำลังจะมาถึง เปิดประตูต้อนรับ





แรงสนับสนุนและความช่วยเหลือ เปิดโอกาสให้ได้ร่วมกันปรึกษาและวางแผนสิ่งที่พึงกระทำต่อไปในอนาคต ตามความต้องการของผู้ป่วยอย่างแท้จริง

ในบันทึกเรื่อง **วันสุดท้าย หน้า 33** คุณประสิทธิ์ บุญหล้าได้เล่าเรื่องการจัดงานศพให้บิดาตนเองว่า “งานศพจบ คนหาว่าผมบ้า จัดงานศพแปลกๆ เหล้าก็ไม่ได้กิน ไฮโลก็ไม่ได้เล่น แต่เป็นงานศพที่พ่อผมต้องการ” เพราะเป็นสิ่งที่ทั้งคู่พูดคุยเตรียมการกันไว้ก่อนล่วงหน้าตั้งแต่ความเจ็บป่วยของบิดาชัดเจนขึ้น

หลังจากที่พ่อเริ่มทำอะไรไม่ค่อยได้ ผมก็เริ่มคุยเรื่องงานศพ ถามพ่อจัดงานวัดไหนดี พ่อชอบแบบไหนเอายังไงดี คุยกันอย่างเฮฮา พ่อบอกอย่าไปจัดใหญ่โตเอาแบบธรรมดา เผากลางแจ้งเหมือนพระก็ดี ไม่มีดนตรี ไม่มีเหล้าเบียร์ ไม่มีการพนัน เอาเจียบสงบๆ อย่าไปทำให้ใครเดือดร้อน พ่อย่าและปู่บอกว่า “อย่าไปทำให้ใครเดือดร้อน”

คุณประสิทธิ์ยังได้มีโอกาสสอบถามความรู้สึกของบิดาต่อความตาย และถ่ายทอดเรื่องที่น่ากลัวของทุกคนนี้ ออกมาเรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะได้อย่างน่าชื่นชม บรรยากาศและอารมณ์เดียวกับที่พ่อลูกสองคนนี้คุยกัน

ผมอึ้ง พ่อเป็นมะเร็ง ไตวายระยะสุดท้าย ผมนั่งเฝ้าและถามพ่ออยู่เรื่อยๆ ว่า “พอกแล้วตายไหม”  
พ่อตอบ “ไม่”

ไม่นานผมก็ถามอีก “พ่อ พอกแล้วตายไหม”

พ่อตอบ “พอกไม่กลัว มีงอย่าถามบ่อย กูเหนื่อย”

หลายครั้งบุคลากรสุขภาพก็หาจังหวะที่เหมาะสม สนทนาเรื่องความตายกับผู้ป่วยของตนเอง เพื่อประเมินความรู้สึก มุมมองของชีวิต และหลายครั้งก็เป็นการเยียวยาไปในตัว เช่นประสบการณ์ของ นพ. ปกป้อง เชื้อสุวรรณ กับผู้ป่วยระยะท้าย ในบันทึกเรื่อง **มรณสติ หน้า 39**

ผมพบว่าการพูดเรื่องความตายตอนที่ผู้ป่วยปวดมากๆ นั้น ช่วยให้จิตใจของเขาเลิกยึดถือหรือคาดหวังจะเอาอะไรกับร่างกายของตนไปชั่วขณะ หรือแม้แต่ลดการคาดหวังให้หมอรักษาให้หายด้วย





ถึงแม้น้องธรรคจะป่วยเป็นโรคมะเร็งตั้งแต่อายุน้อย แต่คุณอภิขญา มารดา กลับมีวิธีพูดคุยกับลูก เกี่ยวกับโรคที่คนส่วนใหญ่มองว่าร้ายแรงนี้ โยงไปถึงเรื่องความตายได้เหมือนเป็นเรื่อง ‘เล็ก’ และ ‘ปกติ’ ดังจะเห็นได้จากในบันทึกเรื่อง **ทำ ‘เรื่องใหญ่’ ให้เป็น ‘เรื่องเล็ก’ หน้า 19** และบันทึกเรื่อง **เรื่องเยอะๆ ที่เป็นปกติ หน้า 26**

เมื่อธรรคอายุประมาณ 7 ปี แม่บอกธรรคว่า โรคที่ธรรคเป็นนั้น

- ภาษาเด็กๆ เรียกว่า ‘เจ้าป่วย’
- ภาษาไทย เรียกว่า ‘มะเร็ง’
- ภาษาอังกฤษ เรียกว่า ‘cancer’

.. ..

ธรรค : แม่ครับ เป็นมะเร็งแล้วต้องตายมัย

แม่ : แล้วที่พี่ธรรคไปงานศพคนอื่นๆ กับแม่ เค้าไม่ได้เป็นมะเร็ง เค้าตายมัยคะ

ธรรค : ตายครับ คุณแม่เคยบอกว่าทุกคนก็ต้องตาย

แม่ : ถ้าฉันคนเป็นมะเร็งจะตายมัยล่ะคะ

ธรรค : ก็ต้องตาย

แม่ : ใช่ค่ะ ก็ตายเหมือนกันทุกคน

.. ..

ที่ผ่านๆ มา แม่และลูกจะคุยกันเรื่องมะเร็งอย่างสบายๆ ธรรคก็ไม่ได้รู้สึกว่าการป่วยเป็นมะเร็งเป็นเรื่องน่ากลัว น่ากังวล หรือผิดปกติมากมาย ก็คงเหมือนแค่ว่า ถ้าป่วยก็ไปหาคุณหมอ รักษาโรคตามแนวทางที่คุณหมอแนะนำ ถึงแม้ว่าโตขึ้น ธรรคก็จะเรียนรู้เรื่องโรคมะเร็งมากขึ้น แต่ในเมื่อธรรคเองก็อยู่กับโรคนี้อาตมาตลอด ได้ยินได้ฟังและรับรู้มาตลอดว่าตัวเองเป็นมะเร็ง และก็ยังทราบด้วยว่า คนเป็นโรคมะเร็งก็ต้องตาย เพราะทุกคนก็ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ตาย

คุณอภิขญา ยังได้ใช้จังหวะเวลาที่ลูกน้อยมีอาการผิดปกติ สอบถามความรู้สึกต่อความตายได้อย่างนุ่มนวล ดังเช่นในบันทึกเรื่อง **3 ข้อ ถ้าธรรคจะตาย หน้า 17**

ธรรค : คุณแม่ครับ เมื่อคืนธรรคตื่นตอนดึก มันคัดจมูก เหมือนจะหายใจไม่ออก

แม่ : เหนอรูก แล้วธรรคทำยังไงคะ ไม่เห็นเรียกคุณแม่เลย



ธรรค : ธรรคก็ลุกขึ้นนั่ง แล้วก็หายใจแรงๆ มันก็ค่อยดีขึ้น ตอนแรกมันเหมือนคนจะตายเลย  
มั่งคุณแม่

แม่ : อืม ฉันสมมุติว่า ถ้าธรรครู้ว่าตัวเองว่าใกล้จะตาย ธรรคอยากทำอะไร อยากไปไหน หรือ  
อยากอะไรบ้างคะ ให้คิดสิ่งที่อยากทำได้ 3 ข้อ

ธรรคนิ่งไปสักครู่เดียวแล้วก็พูดว่า

ธรรค : ธรรคคิดออกแล้วคุณแม่ คิดออก 3 ข้อเลย

แม่ : โอ้โฮ! คิดได้ครบเลยหรือลูก ธรรคอยากทำอะไรล่ะคะ

ธรรค : ข้อที่ 1 ไปไหว้พ่อก่อน ข้อที่ 2 ไปไหว้พระ ข้อที่ 3 ไปไหว้คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย

แม่ : ไปไหว้อย่างเดียวเลยหรือลูก ไม่อยากไปเที่ยวไหนหรือคะ

ธรรค : ครีไปไหว้อย่างเดียว เที่ยวพอกแล้ว

แม่ : แล้วทำไมธรรคถึงอยากไปไหว้หลายคนล่ะคะ

ธรรค : ก็ .. ทุกคนมีบุญคุณกับธรรค

## ร่วมกิจกรรม

นอกจากการหาจังหวะพูดคุยเรื่องความตายตามโอกาสที่เป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าในชีวิตแล้ว การนำพาตนเองและครอบครัวไปเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมบางอย่าง จะเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะสนทนาเรื่องนี้ได้อย่างมีกาลเทศะ กิจกรรมดังกล่าวอาจจะเป็นกิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ กิจกรรมสันตนาการความบันเทิง หรือกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อสนทนาเรื่องความตายโดยตรง

งานศพ เป็นงานที่สามารถใช้เป็นโอกาสพูดคุยเรื่องความตายได้ หากคำนึงถึงเรื่องกาลเทศะ คุณอภิขญาใช้โอกาสเช่นนี้พูดคุยกับบุตรทั้งสองคนเรื่องความตาย ดังที่เขียนบันทึกไว้ในเรื่อง **ถ้าแม่ตาย**  
**หน้า 14**

อาจเป็นเพราะทั้งบ้านคุณปู่คุณย่า และคุณตาคุณยายจะให้ความสำคัญกับงานศพ เพราะเป็นงานสุดท้ายของคนนั้นๆ การไปงานศพ จึงเป็นเรื่องที่เราจะให้ความสำคัญก่อนงานอื่นๆ



พ่อและแม่มักจะพูดคุยกับธรรคและธรรม์เสมอๆว่า การตาย เป็น ‘เรื่องปกติ’ ทุกคนก็ต้องตาย พ่อแม่ก็ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ตาย ตั้งแต่ลูกเล็กๆ ถ้ามีงานศพ ก็มักจะพาลูกไปเสมอ ให้ลูกรู้สึกว่าการงานแบบนี้ก็เป็นงาน ‘ปกติ’ ของสังคมที่ลูกอยู่ ซึ่งลูกก็ควรจะต้องเรียนรู้สังคมรอบตัวด้วย

และเมื่อคุณตาของธรรคและธรรม์เสียชีวิตลง โดยได้แสดงเจตจำนงบริจาคร่างกายเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาของแพทย์ หรือเป็น ‘อาจารย์ใหญ่’ คุณอภิษฎาก็ได้ใช้เป็นโอกาสให้บุตรชายทั้งสองได้เรียนรู้เรื่องความตายและประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น โดยพาไปร่วมงานพระราชทานเพลิงศพอาจารย์ใหญ่ของโรงพยาบาลศิริราช ดั่งบันทึกเรื่อง **อาจารย์ใหญ่ หน้า 22**

วันนี้เป็นวันพระราชทานเพลิงศพอาจารย์ใหญ่ของโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งคุณตาก็เป็นหนึ่งในจำนวนนั้น เราไปถึงก่อนเวลาพิธีการต่างๆ และเดินไปไหว้คุณตา รวมทั้งอาจารย์ใหญ่ท่านอื่นๆ

ธรรคกับธรรม์สนใจอาจารย์ใหญ่เป็นอย่างมาก ไม่รู้สึกกลัวเลย เดินไปดูถึง 3 รอบ ทั้งในส่วนที่เป็นห้อง และส่วนที่อยู่ด้านนอก และไปครั้งละนานๆ ทุกครั้งก็จะถามสารพัดข้อสงสัยกับพี่นักศึกษาศัลยกรรม

และการเดินทางไปรับอัฐิของคุณตาอย่างใกล้ชิด ตามบันทึกเรื่อง **รับอัฐิคุณตา@โรงพยาบาลศิริราช หน้า 24**

บางครั้งการที่ลูกได้รู้อะไร ได้รับอะไรไว้ ก็จะได้แสดงออกมาเองตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ธรรคกับธรรม์สนใจ ‘อัฐิ’ มาก ถามตั้งแต่ก่อนมาว่า จะขอจับได้หรือไม่ พอได้จับจริงๆ ก็ดูอย่างสนใจ รู้ด้วยว่าถ้าชิ้นแบนๆ เป็นแผ่นจะเป็นกะโหลกศีรษะ ถ้าชิ้นใหญ่ยาว จะเป็นท่อนขา อันที่เป็นเหมือนหัวค้อนจะเป็นข้อต่อที่สะโพก ๆ จนเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลออกปากว่า ไม่น่าเชื่อว่าเด็กจะสนใจ แล้วก็มีควมรู้รอบตัวหลายเรื่อง

และเมื่อรับอัฐิคุณตาคลับมาเรียบร้อยแล้ว พอกลับมาถึงบ้าน เราก็ชวนกันเลือกอัฐิขนาดที่พอเหมาะมาใส่โกศ หลังจากนั้นก็รอวันทำบุญใหญ่ ก่อนจะนำอัฐิบางส่วนไปเก็บรวมกับบรรพบุรุษ และที่เหลือก็นำไปลอยอังคาร

นอกจากงานศพแล้ว งานทำบุญหรืองานประเพณีต่างๆ ในวัฒนธรรมไทยที่ญาติพี่น้องได้มาพบปะกัน ก็สามารถใช้เป็นโอกาสในการพูดคุยเรื่องความตาย และการเตรียมตัวตายได้อีกด้วย ดังเช่นที่ คุณเอกภพ ลิขิตวรณธนะ ได้เขียนไว้ในบันทึกเรื่อง **พูดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ หน้า 32**



งานทำบุญวันครบรอบวันเกิดหรือวันตายของบรรพบุรุษ เช่น งานสงกรานต์ เชนเม้ง ทำบุญกระดูก งานเหล่านี้มักเป็นวันที่มีการรวมญาติ เป็นโอกาสที่จะพูดถึงและแบ่งปันทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตและความตาย

คำถามที่ช่วยเปิดประเด็นพูดคุยเรื่องชีวิตและความตาย เช่น

- เอ... ผู้ย่ำตาทวดของเราตายอย่างไรนะ
- พวกเขาใช้ชีวิตแลสุขภาพยามเจ็บป่วยอย่างไร
- ใครเป็นผู้ดูแล
- ถ้าเลือกได้ พวกเราต้องการตายแบบบรรพบุรุษเหล่านั้นไหม
- ถ้าญาติๆ เสียชีวิต จะให้จัดการร่างการแบบใด (ซื้อฮวงจุ้ยและฝังศพ, เก็บกระดูกใส่โกศ ผากไว้ที่วัด, ลอยอังคาร ฯลฯ)

วันรวมญาติดังกล่าว อาจเป็นโอกาสดีที่จะประกาศเจตนารมณ์เกี่ยวกับการเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิต เช่น “อย่าบีบหัวใจฉันนะ” “ถ้าฉันหมดสติ ฉันขอให้...เป็นคนตัดสินใจแทนฉัน”

การประกาศเจตนารมณ์ดังกล่าวจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายในช่วงเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต

กิจกรรมสนทนาการหรือการชมสื่อบันเทิงต่างๆ เช่น ภาพยนตร์หรือดนตรีที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและความตาย ซึ่งมีอยู่มากมาย ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเปิดประเด็นพูดคุยเรื่องนี้ ตัวอย่างบางส่วนของสื่อที่เกี่ยวข้อง เช่น ในบันทึกเรื่อง ความตาย...พูดได้ ผ่านหนังสือ หน้า 42 และ พูดเรื่อง ความตาย ผ่านการ์ตูน หน้า 41 และ พูดถึงความตายและความเศร้า ผ่านเพลง หน้า 41

สำหรับกิจกรรมหรือสื่อที่ออกแบบเพื่อการสนทนาเรื่องความตายโดยตรง ทางโครงการสร้างความตระหนักเรื่องวิถีสู่การตายอย่างสงบของเครือข่ายพุทธิกา ภายใต้ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพในช่วงท้ายของชีวิต โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำขึ้น เช่น Life Countdown เกมไพ่ชีวิต สมุดเบาใจ เพลงเบาใจ และ 9 วิธีพูดเรื่องความตายกับแมว สามารถอ่านละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หน้า 43



# บันทึกต้นเรื่อง

คุณตาคงไปสวรรค์แล้ว

อภิษฐา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/609222>



ย้อนหลังไปเมื่อ 15 เม.ย. 55 เมื่อลูกอายุ 9 ปีครึ่ง วันที่คุณตาเสียชีวิต เป็นอีกวาระหนึ่งที่แม่ได้เห็นการเติบโตทางความคิดของลูก

ธรรมชาติกับธรรมชาติทำให้แม่ surprise มาก ลูกแสดงอาการปกติกับการตายของคุณตา ตอนเจอครั้งแรก ธรรมชาติเข้าไปจับแขน และหันมาบอกแม่ว่า “แขนเย็นๆ หน่อย ธรรมชาติขอเรียกคุณตาหน่อยนะแม่” หลังจากเรียกคุณตาคับ 2-3 ครั้ง ธรรมก็หันมาบอกว่า “แม่ครับ คุณตาคงไปสวรรค์แล้วแหละ” ... เอ้า! เก่งอีกลูก

ช่วงที่รอโรงพยาบาลมารับศพ ธรรมจะเวียนเข้าเวียนออกมาจับตัว มาจัดพวงมาลัยที่วางบนอกหลายรอบ เข้ามาอยู่กับคุณตา แม่จะไม่มีใครในห้อง

พอแม่จะจัดเรื่องรดน้ำให้คุณตา ธรรมก็มาช่วยจับมือ และเนื่องจากพานที่แม่เอาไปขอบพานจะเป็นหยักแหลมๆ ธรรมกลัวคุณตาเจ็บ ธรรมบอกว่า “เดี๋ยวธรรมจับมือคุณตา เอามือธรรมรองไว้ให้เอง ธรรมยอมเจ็บ” แต่แม่ก็หาผ้ามารองแทน

พอแม่ให้น้ำปานช่วยหาถุงเท้ามาใส่ให้คุณตา ธรรมอาสาขอใส่ถุงเท้าให้เองจนเรียบร้อย ใส่เสร็จกลัวคุณตาร้อน ธรรมยังเอาพัดมาพัดให้คุณตาอีก ทั้งที่ห้องก็เปิดแอร์





ขอแสดงความเสียใจด้วยครับ

อภิษฎา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/609220>



หลังจากที่ธรรคไปบอกธรรณว่า คุณตาตายแล้ว ลักพัก ด.ช.ธรรณ ก็เดินมาบอกแม่ด้วยความสงบเสียมว่า “คุณแม่ครับ ธรรณอยากบอกแม่ว่า ธรรณขอแสดงความเสียใจกับแม่ด้วย”

... ข้าได้อย่างเดียวเลย เป็นทางการมากลูก (แต่ต้องแอบฆ่า เดี่ยวธรรณจะงง ว่าคุณตาตาย ทำไมแม่ฆ่า)

พอลักพัก ธรรณคนเดิมก็เดินมาบอกว่า “เมื่อกี้ธรรณก็บอกให้ธรรคมาแสดงความเสียใจกับแม่”

แม่ต้องแอบฆ่ากับคำพูดของธรรณ วัย 9 ปีครึ่ง ที่ต้องแอบฆ่า เพราะคนจะงงว่า พ่อตาย ทำไมหัวเราะ

เวลาคนมาแสดงความเสียใจ หน้าธรรณและคำพูดจะแดงขึ้นมาทันที



ถ้าแม่ตาย

อภิชนา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/611886>



เมื่อวานขณะอยู่ที่ รพ.กรุงเทพ ธรณ์บอกแม่ว่า

ธรณ์ : แม่ครับ ถ้าแม่ตาย ธรณ์อยากให้แม่ขึ้นสวรรค์นะ

แม่ก็งงๆ ก่อนเล็กน้อย เพราะธรณ์พูดขึ้นมาแบบไม่มีเรื่องอะไรนำมาก่อน แล้วแม่ก็ถามธรณ์ว่า

แม่ : ทำไมล่ะครับ

ธรณ์ : ก็ธรณ์รักแม่ไง ถ้าแม่ตายก็อยากให้ขึ้นสวรรค์ แต่แม่ก็ต้องทำความดีนะครับถึงจะได้ขึ้นสวรรค์

แม่ : อ้อ ครับ ขอขอบคุณค่ะลูก (หลงพ้อธรณ์มาเองเลยนะนี่)





อาจเป็นเพราะทั้งบ้านคุณปู่คุณย่า และคุณตาคุณยายจะให้ความสำคัญกับงานศพ เพราะเป็นงานสุดท้ายของคนนั้นๆ การไปงานศพ จึงเป็นเรื่องที่เราจะให้ความสำคัญก่อนงานอื่นๆ

พ่อและแม่มักจะพูดคุยกับบรรพบุรุษและธรรม์เสมอๆ ว่า การตาย เป็น ‘เรื่องปกติ’ ทุกคนก็ต้องตาย พ่อแม่ก็ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ตาย ตั้งแต่ลูกเล็กๆ ถ้ามีงานศพ ก็มักจะพาลูกไปเสมอ ให้ลูกรู้สึกว่าการแบบนี้ก็เป็นงาน ‘ปกติ’ ของสังคมที่ลูกอยู่ ซึ่งลูกก็ควรจะต้องเรียนรู้สังคมรอบตัวด้วย

แม่ก็จะสอนลูกในลักษณะ learning by doing ให้ลูกได้สัมผัสด้วยตัวเอง ไม่ใช่การบอกให้จำ หากลูกเข้าใจสิ่งนั้น มันจะอยู่ในจิตวิญญาณของลูกไปเลย และแม่จะบอกลูกชัดเจนว่า ตายคือไม่ได้กลับมาอีก จะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ แต่ถ้าทำดีก็คงไปอยู่ที่ดี ถ้าทำไม่ดีก็ไปอยู่ที่ไม่ดี และการตายไม่ใช่การนอนหลับ ที่จะตื่นมาอีกได้ ตายกับนอนหลับไม่เหมือนกัน

### 15 เม.ย. 55

วันที่คุณตาเสียชีวิต เป็นวันที่แม่เห็นว่า ทั้งบรรพบุรุษและธรรม์ก็คงรู้สึกว่าการตายของคุณตาเป็นเรื่องปกติ ลูกจึงปฏิบัติกับคุณตาแบบไม่รู้สึกแตกต่างว่า คนตายกับคนเป็นต่างกันเช่นไร

ลูกรู้ว่าสภาพ ‘ทางกายภาพ’ ของคุณตาวันนี้ กับคุณตารวันก่อนแตกต่างกัน แต่ ‘ความรู้สึก’ ที่ลูกมีต่อคุณตาในวันนี้กับวันก่อนไม่แตกต่างกันเลย เต็มว่ลูกก็จะขอลองเรียกว่า ได้ยินมัย ไปขอจับตัวว่าเย็นแค่นั้น ขึ้นไปนอนเล่นบนเตียงข้างๆ คุณตา ช่วยใส่ถุงเท้าให้คุณตา .... ความรู้สึกกลัว ‘คนตาย’ ไม่ปรากฏให้เห็น

วันนี้ลูกพูดว่า ถ้าแม่ตาย .... โดยไม่มีการอุทธรณ์ต่อว่า ไม่อยากให้แม่ตาย ก็เหมือนลูกยอมรับอีกเช่นกันว่า แม่ก็ตายได้ ซึ่งถ้าแม่ตาย ก็คงเป็นเรื่องปกติแบบที่ใครๆ ตายเช่นกัน

### 12 พ.ค. 55



## ธรรมะจะตายแบบไหนดี

อภิขญา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/603560>



เมื่อวานตอนเย็นขณะที่เด็กๆ นั่งกินข้าวโดยที่คุณหมอนั่งกินอยู่ด้วย ระหว่างที่กินไปคุยไปนั้น ธรรมะก็พูดเรื่องการตายขึ้นมา โดยที่เนื้อหากำลังคุยๆ กันอยู่นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องตายเลย

ธรรมะบอกว่า "ธรรมะกำลังคิดว่า ธรรมะจะตายแบบไหนดี"

แม่แปลกใจในประโยคที่ธรรมะพูดขึ้นมามาก เลยถามว่า "นั่นสิคะ แม่ก็อยากรู้ว่าธรรมะคิดยังไงคะ"

ธรรมะตอบว่า "ธรรมะคิดว่า ถ้าธรรมะตายแบบคุณตาก็คงจะดีนะครับ เพราะคุณสบายๆ ดี เหมือนนอนหลับแล้วก็ตายไปเลย ไม่ทรมาน"

สิ่งที่ธรรมะพูดทำให้แม่รู้สึกว่

- ธรรมะแยกแยะได้ว่า ‘ตาย’ กับ ‘นอนหลับ’ ไม่เหมือนกัน
- ถ้าธรรมะเลือกได้ คงเลือกแนวทางแบบนี้ เป็นการ ‘แสดงความต้องการ’ ให้แม่ทราบ ซึ่งถ้าแม่ยังอยู่ ณ เวลานั้น แม่ก็สนับสนุนความต้องการของลูก

ในหลายๆ เรื่องธรรมะก็สมชื่อธรรมะจริงๆ ... ธรรมะแปลว่า กล้าหาญ



### 3 ข้อ ถ้าพรรคจะตาย

อภิษฐา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/602993>

ช่วงวันที่ 2-4 ธ.ค. 56 เป็นวันที่โรงเรียนหยุด เนื่องจากวิกฤตการณ์ทางการเมือง ซึ่งแม่ก็พาพรรค-ธรรม์ไปที่ทำงานกับแม่ทุกวัน เพราะลูกๆ มีรายงานจะต้องค้นคว้าและเขียนรายงานด้วยลายมือ (ห้ามพิมพ์)



เข้าวันหนึ่ง ขณะที่แม่ไปปลุกพรรค-ธรรม์เพื่อให้ไปอาบน้ำแต่งตัวนั้น พรรคเล่าให้แม่ฟังว่า

พรรค : คุณแม่ครับ เมื่อคืนพรรคตื่นตอนดึก มันคัดจมูก เหมือนจะหายใจไม่ออก

แม่ : เหนอรูก แล้วพรรคทำยังไงคะ ไม่เห็นเรียกคุณแม่เลย

พรรค : พรรคก็ลุกขึ้นนั่ง แล้วก็หายใจแรงๆ มันก็ค่อยดีขึ้น ตอนแรกมันเหมือนคนจะตายเลย  
มั้งคุณแม่

แม่ : อืม นั่นสมมุติว่า ถ้าพรรครู้ว่าตัวเองว่าใกล้จะตาย พรรคอยากทำอะไร อยากไปไหน หรืออยากอะไรบ้างคะ ให้คิดสิ่งที่ยากทำได้ 3 ข้อ



ธรรคนิ่งไปสักครู่เดียวแล้วก็พูดว่า

ธรรค : ธรรคคิดออกแล้วคุณแม่ คิดออก 3 ข้อเลย

แม่ : โอ้โห! คิดได้ครบเลยหรือลูก ธรรคอยากทำอะไรล่ะคะ

ธรรค : ข้อที่ 1 ไปไหว้พ่อแม่ ข้อที่ 2 ไปไหว้พระ ข้อที่ 3 ไปไหว้คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย

แม่ : ไปไหว้อย่างเดียวเลยหรือลูก ไม่อยากไปเที่ยวไหนหรือคะ

ธรรค : ครับไปไหว้อย่างเดียว เที่ยวพอแล้ว

แม่ : แล้วทำไมธรรคถึงอยากไปไหว้หลายคนล่ะคะ

ธรรค : ก็ .. ทุกคนมีบุญคุณกับธรรค

บทสนทนาสั้นๆ ครั้งนี้ และครั้งอื่นๆ ที่ผ่านมา ทำให้แม่รู้สึกว่ ธรรคน่าจะมีความพร้อม ไม่กลัวในเรื่องของความตาย ... ถ้าจะต้องตาย และมีความรู้สึกเป็นปกติกับเรื่อง “การตาย”

ซึ่งแม่ก็รู้สึกอีกเช่นกันว่ ‘เรา’ น่าจะคอยสำรวจความรู้สึก อารมณ์ มุมมอง ในเรื่อง ‘ความตาย’ กับลูก และตนเองอยู่เสมอ ว่าในแต่ละขณะ ในแต่ละช่วงที่มีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายมากระทบ ลูกรู้สึกอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร

12 ธ.ค. 56



ทำ 'เรื่องใหญ่' ให้เป็น 'เรื่องเล็ก'

อภิษฐา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/603591>

เมื่อเช้าธรรคเห็นแม่แต่งตัวก่อนออกจากบ้าน และคงเห็นแม่แต่งตัวต่างจากที่จะไปทำงาน ธรรคถามแม่ว่า

ธรรค : วันนี้แม่จะไปไหนหรือครับ

แม่ : แม่ไม่ได้ไปทำงาน แม่มีกิจกรรมค่ะ

ธรรค : อ้อ พาเด็กที่ป่วยไปเที่ยวหรือครับ

แม่ : ค่ะ วันนี้พาเด็กๆ ไปดู Disney on Ice แล้วพี่ธรรคอยากดูมั้ยคะ

ธรรค : ไม่หอรอกครับ ก็ธรรคแค่ออนิตเดียว ไม่ได้เป็นอะไรมาก

555 แม่ฟังแล้วก็ขำมาก แฮ่ม! หมอธรรคแยกแยะอาการเป็นมากเป็นน้อยได้อีก และธรรคก็แน่ใจว่าตัวเอง 'ไม่ได้ป่วย' เพราะฉะนั้นถึงจะชวนไปดู Disney on Ice ธรรคก็ไม่ไป เพราะทราบว่ามีพา 'เด็กป่วย' ไปเที่ยว

แม่ถามธรรคต่อว่า

แม่ : แล้วที่ธรรคเป็นมะเร็งล่ะคะ

ธรรค : โอ๊ย! นั่นนะ ธรรคหายแล้ว

แฮ่ม ... นี่ก็เก่งอีก หมอธรรควินิจฉัยว่าโรคหายแล้ว ช่วงที่ทราบว่าธรรคเป็นมะเร็ง ธรรคอายุ 3 ปี 10 เดือน แม่บอกธรรคว่า ที่ธรรคไม่สบายก็เพราะ ธรรคมี 'เจ้าป่อง' ในท้อง และจะต้องให้คุณหมอจัดการเอาเจ้าป่องออกไป

เมื่อธรรคอายุประมาณ 7 ปี แม่บอกธรรคว่า โรคที่ธรรคเป็นนั่น

- ภาษาเด็กๆ เรียกว่า 'เจ้าป่อง'
- ภาษาไทย เรียกว่า 'มะเร็ง'
- ภาษาอังกฤษ เรียกว่า 'cancer'



ตั้งแต่นั้นมา ธรรมชาติก็จะจำชื่อโรคที่ตัวเองเป็นได้ และก็ทราบว่าตัวเองมีไข้ข้างเดียว เพราะอีกข้าง ตัดออกไปแล้ว ถ้าใครถามธรรมชาติว่าเป็นโรคอะไร ธรรมาก็จะบอกว่า เป็นมะเร็ง ส่วนธรรมชาติเอง แม่ก็บอกให้ ทราบเช่นเดียวกับธรรมชาติ บอกให้ทราบพร้อมๆ กัน

หลังจากนั้นธรรมชาติเคยถามแม่ว่า

ธรรมชาติ : แม่ครับ เป็นมะเร็งแล้วต้องตายมั้ย

แม่ : แล้วที่ที่ธรรมชาติไปงานศพคนอื่น ๆ กับแม่ แค่นี้ไม่ได้เป็นมะเร็ง แค่นี้ตายมั้ยคะ

ธรรมชาติ : ตายครับ คุณแม่เคยบอกว่าทุกคนก็ต้องตาย

แม่ : ถ้าฉันคนเป็นมะเร็งจะตายมั้ยล่ะคะ

ธรรมชาติ : ก็ต้องตาย

แม่ : ใช่ค่ะ ก็ตายเหมือนกันทุกคน

หลายคนสงสัย และถามว่า ธรรมายังเล็ก ทำไมต้องบอกลูกเรื่องเป็นมะเร็ง พูดเรื่องอื่นก็ได้ หรือ ไม่ต้องพูดก็ได้ และทำไมต้องคุยกับลูกเรื่องตาย ในมุมมองของแม่มีเหตุผล 2 ประการ ที่คุยเรื่องดังกล่าว คือ

- การรู้จักตัวเอง ถึงแม้ธรรมชาติจะเป็นเด็ก แต่ก็สามารถรับรู้แบบง่ายๆ แบบที่เด็กจะพอเข้าใจได้ เหมือนกับการเรียนหนังสือ ก็มีหลายระดับชั้น เริ่มจากง่ายไปหายาก ซึ่งแม่รู้สึกว่าการคุยกับเด็กง่ายกว่าการคุยกับผู้ใหญ่เสียอีก และแม่ก็คิดว่า ธรรมาก็ 'มีสิทธิ' ที่จะรู้เรื่องของตัวเอง และ 'ควร' จะต้องรู้เรื่องของตัวเอง เพราะถ้าแม่แต่เรื่องของตัวเอง เรื่องในตัวของตัวเอง .... แม่ยังไม่อยากให้ ธรรมารู้ เรื่องอื่นก็น่าจะเป็นเรื่องไกลตัว ที่ไม่จำเป็นต้องรู้ เราจะต้องส่งไปเรียนที่โรงเรียนทำไม หรือเรา ควรรู้เรื่องไกลตัว มากกว่าเรื่องในตัวเอง

- ความปกติของชีวิต เมื่อธรรมชาติเป็นโรคมะเร็งก็ต้องยอมรับว่า ชีวิตของธรรมาก็ความไม่แน่นอน มากขึ้นกว่าเดิม การปูพื้นฐานความเข้มแข็งให้ 'ใจ' ของธรรมาก็เป็นเรื่องสำคัญ การที่ธรรมารู้ว่าตัวเอง เป็นมะเร็ง แม้ว่าจะไม่รู้ลึกซึ้งเพราะยังเป็นเด็ก แต่ธรรมาก็ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องผิดปกติอะไรมากมาย คงไม่ ต่างจากเป็นหวัดนัก เพราะธรรมาก็ทำอะไรๆ ได้เหมือนเด็กปกติคนอื่นๆ ดังนั้นธรรมาก็ไม่รู้สึกว่าเป็นโรคมะเร็งมีภาพที่น่ากลัว ถึงแม่ต่อไป ธรรมจะเรียนรู้สภาพความเป็นจริงของโรคมะเร็งมากขึ้น แต่ในเมื่อธรรมชาติและคนในครอบครัวก็พูดถึงโรคมะเร็ง อยู่กับโรคมะเร็งด้วยความปกติ พูดถึงความตายด้วยความปกติ จิตใจของธรรมาก็ 'น่าจะปกติ' เพราะเราคุยกันแบบปกติ ในเรื่องปกติของชีวิต ถ้าลูกมีพื้นฐานจิตใจที่



เข้มแข็ง มองภาพสิ่งต่างๆ ด้วยการยอมรับความเป็นจริง ก็น่าจะเป็นการดีสำหรับการเดินทางที่จะต้องมีในอนาคต ไม่ว่าจะเดินทางด้วยเหตุอะไร

คนส่วนใหญ่เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ก็เริ่มเตรียมตัวสำหรับการเป็นแม่ เตรียมพร้อมสำหรับการเลี้ยงดูลูก แต่การเตรียมใจของลูกให้พร้อม .... หากจะต้องเดินทาง ก็มีความสำคัญมากเช่นกัน

เป็นเรื่องน่าแปลกที่เรามักเห็นความสำคัญของ ‘การอยู่’ มากกว่า ‘การตาย’ ซึ่งเห็นได้จากหนังสือเคล็ดลับ หรือการแนะนำการดูแลตัวเอง การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต คอร์สสุขภาพต่างๆ ... สารพัดชนิด

แต่เมื่อพูดถึง ‘ความตาย’ คนส่วนใหญ่มักไม่อยากจะนึกถึง หรือไม่ต้องการให้พูดถึง ทั้งๆ ที่ทุกคนก็ต้องตาย ทำไมไม่คิดวางแผนระยะยาวเพื่อเตรียมตัวสำหรับการเดินทาง ซึ่งทุกคนต้องพบแน่นอน

สำหรับแม่นั้น การช่วยเตรียมตัว และการช่วยเตรียมใจของลูกให้พร้อมสำหรับการเดินทาง ไม่ว่าจะเกิดในวาระใด ก็ถือว่าเป็นหน้าสำคัญอีกประการหนึ่ง

การทำ ‘เรื่องเล็ก’ ให้เป็น ‘เรื่องใหญ่’ เป็นเรื่องที่ได้ในสังคมต่างๆ ไป เป็นเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ฝ่ายใดอย่างแท้จริง ส่วนการทำ ‘เรื่องใหญ่’ ให้เป็น ‘เรื่องเล็ก’ นั้น ดูน่าจะเป็นเรื่องที่แปลกในสังคม แต่ก็น่าจะทำให้เกิดประโยชน์มากกว่าการทำ ‘เรื่องเล็ก’ ให้เป็น ‘เรื่องใหญ่’

ในกรณีของพรรค เรื่องที่คนอื่นเห็นว่า ‘ใหญ่’ นั้น ที่จริงก็เป็นเรื่องของตัวพรรคเอง พรรคก็ควรทราบเรื่องของตัวเอง และเป็นเรื่องความปกติของชีวิต การบอกพรรคให้ทราบว่าเป็นโรคมะเร็ง การคุยกับพรรคเรื่องความตาย ก็คงคล้ายกับการทำเรื่องใหญ่ (ในความรู้สึกของคนอื่น) ให้เป็นเรื่องเล็ก (ในความรู้สึกของแม่) ซึ่งแม่อีกตั้งใจที่จะทำ ‘เรื่องใหญ่’ ให้เป็น ‘เรื่องเล็ก’ ต่อไป





อาจารย์ใหญ่  
อภิษฎา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/609218>

รายล้อมด้วยอาจารย์ใหญ่ สารพัดข้อสงสัยจึงเกิดขึ้น ส่วนมหรหรรมายการ 500 คำถาม เกิดขึ้นจากที่ธรรมชาติถามพี่น้องศึกษาแพทย์ว่า “ซีโครงซีที 8 ด้านขวา อยู่ตรงไหน” 555

ความตายอยู่ใกล้เราเสมอ

- เพราะเราคุยเรื่องความตายกันเสมอ
- เพราะเราสัมผัสกับความตายอยู่เสมอ
- เพราะเราสัมผัสสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตายอยู่เสมอ

เราจึงเห็นความตายเป็นเรื่องปกติ เพราะความตายเกิดขึ้นได้เสมอ และลูกก็ไม่กลัวคำว่าตาย ไม่กลัวผี เพราะเราคุยเรื่องเหล่านี้กันเสมอๆ เช่นกัน



3 เม.ย. 57

วันนี้เป็นวันพระราชทานเพลิงศพอาจารย์ใหญ่ของโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งคุณตาก็เป็นหนึ่งในจำนวนนั้น เราไปถึงก่อนเวลาพิธีการต่างๆ และเดินไปไหว้คุณตา รวมทั้งอาจารย์ใหญ่ท่านอื่นๆ

ธรรมชาติกับธรรมชาติสนใจอาจารย์ใหญ่เป็นอย่างมาก ไม่รู้สึกกลัวเลย เดินไปดูถึง 3 รอบ ทั้งในส่วนที่เป็นห้อง และส่วนที่อยู่ด้านนอก และไปครั้งละนานๆ ทุกครั้งก็จะถามสารพัดข้อสงสัยกับพี่น้องศึกษาแพทย์





ด้านล่าง คือ ตัวอย่างคำถามของพรรคกับพรรค แต่แม่จำไม่ได้ว่าใครถามคำถามไหน แค่ฟังทันจับใจความได้ก็ดีแล้ว เพราะถามกันไม่หยุด หลายครั้งที่พี่กำลังตอบอยู่ แต่เด็กมีข้อสงสัยก็ยกมือค้างไว้เลยคะ เหมือนยกมือในห้องเรียนงะคะ บางคำถาม พี่นักศึกษาแพทย์ต้องเรียกเพื่อนมาช่วย แต่พี่ๆ ก็น่ารัก ยินดีตอบทุกคำถาม

“พี่ครับ คนมีหางด้วยหรือครับ” (เมื่อเห็นกระดูกตรงกันกับ)

“ที่หัวกระดูกโหลกมันมีรอยหยักๆ เรามีแบบนี้ทุกคนรีเปล่าครับ”

“ทำไมกระดูกแต่ละอัน เค้าเขียนตัวอักษรกับเลขไว้ด้วย พี่เขียน หรือทุกคนก็มีตัวเลขแบบนี้ครับ”

พรรคสงสัยว่า “ซีโครงซีที่ 8 ด้านขวา อยู่ตรงไหน”

พี่นักศึกษาแพทย์สงสัยว่า “ทำไมอยากรู้ ทำไมต้องซีที่ 8”

พรรคบอกว่า “ก็ผมเป็นมะเร็ง มะเร็งมันเคยอยู่ที่ตรงนี้”

พี่ๆ ฟังแล้วหน้าเหวอ และตามด้วยรายการสัมภาษณ์ 500 คำถาม

“มันมีลวดยึดเอาไว้ พี่คิดว่าถ้าถอดลวด 1 อัน อันไหนถอดแล้วโครงกระดูกจะล้มลงเลย”

“ถ้าผมอยากดูม้าม ดูหัวใจ จะดูที่ไหนครับ”

“ทำไมอาจารย์ใหญ่บางคนใส่กระดูกไว้ในกล่อง บางคนเป็นห่อกลมๆ บางคนห้อยยาวๆ”

“แล้วก่อนจะเอามาทำเป็นโครงกระดูกแบบนี้ เค้าต้องทำอะไรบ้างครับ”

“ทำไมกระดูกบางอันขาว บางอันดำ บางอันสีเทา สีไม่เท่ากันล่ะครับ”

“ในกระดูกมันมีช่องด้วยหรือครับ ผมเห็นมันเป็นช่องแล้วก็มีใยๆ เส้นเล็กๆ”

“พี่ครับ เวลาที่เอาอาจารย์ใหญ่มาทำเป็นโครงกระดูก เค้าต้องให้อิงฟันเหมือนกันทุกครั้งเลยหรือครับ” (ว่าแล้วคนถามก็ยิงฟันให้ดูเทียบกับอาจารย์ใหญ่)

ถ้าต่อไปพี่นักศึกษาแพทย์คนที่ตอบคำถามไปเป็นหมอเด็ก ก็ถือว่า ฝึกซ้อมการตอบคำถามเด็ก ซึ่สงสัยไว้ก่อนแล้วกันคะ ยังดีที่พี่ๆ เวียนมาช่วยกันตอบคำถามด้วยความเต็มใจ แต่บางเรื่อง แม่คนถาม ก็ต้องช่วยพี่ตอบด้วย ถ้าเห็นพี่เริ่มๆ จะนึกไม่ออกว่า จะตอบอย่างไรดี

ช่วงระหว่างรอไฟพระราชทานเพลิงศพ ก็แน่นอนว่า พรรคกับพรรคไม่ได้นั่งกับกลุ่มคนที่บ้าน เพราะ ทั้ง 2 คน ไปนั่งกับพี่ๆ นักศึกษาแพทย์ เนื่องจากคุยกันถูกคอ



## รับอัฐิคุณตา@โรงพยาบาลศิริราช

### อภิขญา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/609223>

วันนี้เช้าหลังจากแม่-ธรรค-ธรรณีไปส่งคุณพ่อเพื่อพอกไตที่โรงพยาบาลแล้ว เรา 3 คน ก็นั่งแท็กซี่ไปกราบสมเด็จพระสังฆราช ที่วัดบวรนิเวศน์ นั่งแท็กซี่ต่อไปที่วัดพระแก้ว ไปดูพระบรมมหาราชวัง และข้ามเรือจากท่าพระจันทร์ไปโรงพยาบาลศิริราช เพราะเราจะไปรับอัฐิของคุณตาซึ่งเสร็จภารกิจการเป็นอาจารย์ใหญ่เรียบร้อยแล้ว โดยคุณพ่อจะขับรถตามไป หลังจากพอกไตแล้ว ก่อนไปรับอัฐิคุณตาแม่พาธรรคกับธรรณีไปไหว้สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนกด้วย

ตอนไปรอรับอัฐิคุณตาที่อาคารศรีสุรินทรา ชั้น 4 นั้น ตอนแรกที่เข้าไป ในห้องไม่มีเจ้าหน้าที่อยู่ ห้องที่ไปรอนั้นอยู่ติดกับห้องสำหรับเรียนกับอาจารย์ใหญ่ ซึ่งเป็นห้องใหญ่มาก มีเตียงของอาจารย์ใหญ่มาก 50-60 เตียง ส่วนใหญ่เป็นเตียงว่าง สภาพห้องเก็บเรียบร้อย แต่จะมีอยู่ราว 2 เตียง ที่มีร่างของอาจารย์ใหญ่ ธรรณีมาพูดกับแม่ว่า

ธรรณี : คุณแม่ครับ เวลาเรียนจริงๆ จะมีโต๊ะมีเก้าอี้ด้วยนะครับ แต่ละเตียงจะมีเก้าอี้ 4 ตัว มีโต๊ะ 4 ตัว สำหรับนักเรียน 4 คน ต่ออาจารย์ใหญ่ 1 ร่าง

แม่ : ธรรณีทราบมาจากไหนคะ

ธรรณี : ธรรณีดูสารคดีเรื่องอาจารย์ใหญ่เิงครับ

บางครั้งการที่ลูกได้รู้อะไร ได้รับอะไรไว้ ก็จะแสดงออกมาเองตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ธรรคกับธรรณีสนใจ 'อัฐิ' มาก ตามตั้งแต่ก่อนมาว่า จะขอจับได้หรือไม่ พอได้จับจริงๆ ก็ดูอย่างสนใจ รู้ตัวว่าถ้าขึ้นแบบๆ เป็นแผ่นจะเป็นกะโหลกศีรษะ ถ้าชิ้นใหญ่ยาว จะเป็นท่อนขา อันที่เป็นเหมือนหัวค้อนจะเป็นข้อต่อที่สะโพก ฯ จนเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลออกปากว่า ไม่น่าเชื่อว่าเด็กจะสนใจ แล้วก็มีความรู้รอบตัวหลายเรื่อง

และเมื่อรับอัฐิคุณตากลับมาเรียบร้อยแล้ว พอกลับมาถึงบ้าน เราก็ชวนกันเลือกอัฐิขนาดที่พอเหมาะมาใส่โกฏิ หลังจากนั้นก็รอวันทำบุญใหญ่ ก่อนจะนำอัฐิบางส่วนไปเก็บรวมกับบรรพบุรุษ และที่เหลือก็นำไปลอยอังคาร



วันที่ 15 เม.ย. 55 คุณตาเสียชีวิต

เรา พ่อ-แม่-ลูก ไปส่งคุณตาที่โรงพยาบาลศิริราช เพื่อมาเป็นอาจารย์ใหญ่ โดยพรรคกับธรรม์ เดินตามร่างของคุณตาตลอดเวลา กราบลาร่างที่เคยเห็นเป็นครั้งสุดท้าย

วันที่ 19 เม.ย. 57 มารับอัฐิคุณตา... เรา พ่อ-แม่-ลูก มารับอัฐิคุณตาด้วยกันที่โรงพยาบาล เรา ได้ทั้งมาส่งและมารับ แม่ดีใจที่พรรคกับธรรม์ได้เห็น ได้สัมผัส ได้เรียนรู้ ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งนับว่า เร็วเมื่อเทียบกับตัวเอง

19 เม.ย. 57



## เรื่องเยาะๆ ที่เป็นปกติ

### อภิษฎา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/609224>

ตอนเย็น ระหว่างกินอาหาร ธรรมชาติถามแม่ว่า  
ธรรมชาติ : คุณแม่ครับ เมื่อไหร่ธรรมชาติถึงจะได้  
เงินช่วยเหลือ

แม่ : เงินช่วยเหลืออะไรกันคะ

ธรรมชาติ : ก็วันก่อนที่มีกิจกรรมพาเด็กไปดู  
หนัง ธรรมชาติได้ยินน้ำจึกกับคุณหมอบอกว่า เค้าจะมีทุน  
หรือจะช่วยเหลือเด็กที่เป็นมะเร็งใจ คุณแม่ ก็ธรรมชาติเป็น  
มะเร็งเหมือนกัน เลยสงสัยว่าเค้าจะช่วยด้วยมั๊ย

แม่ : อ้อ มูลนิธิจัดกิจกรรมให้เด็กที่ป่วย  
เป็นมะเร็ง เพราะเด็กไม่ค่อยได้ไปเที่ยวไหน อาจจะไม่  
เพราะต้องรักษาตัว ก็ต้องอยู่แต่โรงพยาบาล และใช้  
เงินเยอะ ส่วนธรรมชาตินะ เที่ยวตลอดไมใช่หรือลูก  
ระหว่างนอนโรงพยาบาลยังออกมาเที่ยวเลย แล้วก็  
กลับไปนอนโรงพยาบาลใหม่ พ่อแม่พาเที่ยวเยอะ  
แล้วไงคะ เราช่วยตัวเองได้ เราก็ทำของเราเอง

ธรรมชาติ : ครับ ก็ถามดู เพราะเห็นพูดถึงเด็ก  
ที่เป็นมะเร็ง



และเนื่องจากเมื่อช่วงบ่ายธรรมชาติ ปวดศีรษะจึงนอนพัก ตอนกลางคืนจึงนอนไม่หลับ ราว 4 ทุ่ม  
ขณะที่แม่อาบน้ำ ก็ได้ยินธรรมชาติเปิดประตูห้องนอนออกมาเพื่อไปปัสสาวะ พอแม่อาบน้ำเสร็จแม่จึงเดินไป  
หาธรรมชาติในห้องนอน

แม่ : ธรรมชาติยังไม่หลับหรือลูก 4 ทุ่มกว่าแล้วนะ

ธรรมชาติ : ครับ ยังไม่ง่วงเลย หาวก็ยังไม่หาว (ปกติเวลาธรรมชาติง่วง จะเริ่มหาว)



- แม่ : วันจันทร์หน้า แม่มีนัดหมอ ธรรมก็มีนัดหมอเหมือนกันนะคะ ธรรมต้องไปทำ bone scan ดูกระดูกไ้คะ
- ธรรม : แล้วทุกคนต้องทำมั้ยครับคุณแม่ หรือเฉพาะคนที่ไม่สบาย
- แม่ : เฉพาะคนที่ไม่สบายที่คุณหมอเห็นว่ามันอาจเกี่ยวกับกระดูก ก็ต้องตรวจกระดูก อย่าง ธรรมเป็นมะเร็ง แล้วเคยเจอว่ามะเร็งไปที่กระดูกด้วย ก็ต้องตรวจเป็นระยะว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ โรคกลับมาอีกหรือไม่
- ธรรม : แล้วถ้าโรคกลับมาล่ะครับ
- แม่ : คุณหมอก็คงดูว่า เราจะรักษาแบบไหน หรือทำอะไรได้บ้าง เราก็มาปรึกษากันค่ะว่า ‘ควรทำ’ อย่างไร และ ‘อยากทำ’ อย่างไร
- ธรรม : คุณแม่ครับ คุณแม่เล่าให้ฟังอีกทีได้มั้ยครับว่า ตอนแรกรู้ได้ยังไงว่า ธรรมเป็นมะเร็ง
- แม่ : ตอนแรกธรรมไม่มีอาการอะไรเลย วันนั้นธรรมมีฝันที่แขน แม่เลยพามาหาคุณหมอกิจจาก คุณหมอก็คงทักว่า ธรรมดูเหมือนท้องป่องๆ นั้นล่ะคะ เป็นจุดเริ่มก่อนที่จะทราบว่า ธรรม เป็นมะเร็ง แล้วธรรมอยากทราบอะไรอีกคะ
- ธรรม : (เริ่มหาว) ตอนนีัธรรมเริ่มๆ ง่วง เลยไม่ค่อยอยากทราบแล้ว แต่เรื่องของธรรมนี่มัน เยอะจังนะครับคุณแม่
- แม่ : ค่ะ แม่เลยต้องเขียนไว้ไ้คะ จะได้ไม่ลืม เพราะธรรมเรื่องเยอะจริงๆ ด้วย วันหลังธรรม เอาเรื่องของตัวเองมาอ่านนะคะ

ที่ผ่านๆ มา แม่และลูกจะคุยกันเรื่องมะเร็งอย่างสบายๆ ธรรมก็ไม่ได้รู้สึกว่าการป่วยเป็นมะเร็ง เป็นเรื่องน่ากลัว น่ากังวล หรือผิดปกติมากมาย ก็คงเหมือนแค่ว่า ถ้าป่วยก็ไปหาคุณหมอ รักษาโรคตามแนวทางที่คุณหมอแนะนำ ถึงแม้ว่าโตขึ้น ธรรมก็จะเรียนรู้เรื่องโรคมะเร็งมากขึ้น แต่ในเมื่อธรรมเองก็อยู่กับโรคนีัมาตลอด ได้ยินได้ฟังและรับรู้มาตลอดว่าตัวเองเป็นมะเร็ง และก็ยังทราบด้วยว่า คนเป็นโรคมะเร็งก็ต้องตาย เพราะทุกคนก็ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ตาย

มันก็เป็นเหมือนเรื่อง ‘ปกติ’ ที่เรารู้กัน ซึ่งธรรมก็คงไม่ได้รู้สึกว่าเป็นเรื่องน่ากลัว หรือน่าตกใจ เพราะเราคุยกันแบบเป็นเรื่องปกติ ใช้ชีวิตตามปกติ และ ‘ยอมรับ’ ความเป็นปกตินั้น

ขอบคุณรูปถ่ายฝีมือ ครูแป้ม ศิลปะแหลมคม ค่ะ



ตายแบบช้าๆ ...แบบของครอบครัวเรา

อภิษฐา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/603561>



โดยปกติธรรมชาติกับธรรมชาติจะคุ้นเคยกับการกอดกับพ่อแม่เสมอ ในแต่ละวันจะต้องกอดกันวันละหลายๆ ครั้ง รวมทั้งคำพูด ‘เด็ดๆ ฮาๆ’ ซึ่งบางครั้ง ถ้ามีคนนอกได้ยินก็อาจจะตกใจ ว่าทำไมพูดกับเช่นนี้

วันหนึ่งในงานเลี้ยง ขณะที่ลูกกินอาหารเสร็จแล้ว แต่แม่ยังนั่งกินอาหารอยู่ ธรรม์ก็เข้ามาทอดทางด้านหลัง และบอกว่า

- ธรรม์ : คุณแม่ครับ ธรรม์ยังไม่ได้กอดแม่เลย  
แม่ : อ้าว! เมื่อเช้าก็กอดกันตั้งหลายครั้งนี่คะ  
ธรรม์ : ธรรม์หมายถึงตอนมากินข้าวที่งานเลี้ยงต่างหาก  
แม่ : แหม! แต่ละวันก็มีหลายตอนเลยนะลูก  
ธรรม์ : คุณแม่ครับ ธรรม์รักคุณแม่มาก  
แม่ : ขอบคุณครับ แม่ก็รักธรรม์ค่ะ



ธรรณ์ : ธรรณ์นะ อายากให้คุณแม่อยู่กับธรรณ์นานๆ แต่ธรรณ์ก็รู้ครับว่า วันหนึ่งคุณแม่ก็ต้องตาย เพราะทุกคนก็ต้องตาย迟早ครับ

แม่ : ใช่ค่ะ ธรรณ์เก่งมากที่จำได้

พร้อมๆ กันนั้น แม่ก็เห็นคนรอบข้างทำหน้าตกใจ อ้าปากค้าง ตอนแรกคงฟังแบบซาบซึ้ง แต่ตอนจบหักมุมชนิดหักข้อศอกเลย คงเพราะโดยทั่วไปแล้ว ไม่ค่อยมีใครพูดกันเรื่องความตาย ส่วนธรรณ์กับธรรศนั้น จะพูดเรื่อง ‘ตาย’ อย่างเป็นทางการ และยอมรับว่ามันเป็นเช่นนั้น ในบ้านเราจะคุยเรื่อง ‘ตาย’ กันได้ทุกรูปแบบ ในหลายๆ ครั้งก็มีเรื่อง ‘ตาย’ แบบขำๆ ด้วย อาทิ

อายุ 8 ปี 3 เดือน - 14 ม.ค. 55

ตอนลูกอายุ 8 ปีเศษ จำได้ว่าวันนั้นเป็นวันเด็กแห่งชาติ ขณะที่พ่อ-แม่-ลูกนั่งรถไปสถาบันสุขภาพเด็กฯ ก็มีประเด็นที่พูดคุยกันดังนี้

ธรรณ์ : ธรรมดาๆ ดูรถสปอร์ตคันนั้นสิ สวยมากเลย

ธรรศ : อ้อ คันเล็กที่อยู่ด้านธรรณ์

ธรรณ์ : คุณแม่ครับ ธรรณ์อยากได้รถ แต่ก็ต้องรอให้พ่อแม่ตายก่อน แต่ธรรณ์ก็ไม่ได้อยากให้พ่อแม่ตายนะครับ

แม่ : (555 เอาละสิ) ทำไมต้องรอให้พ่อแม่ตายก่อนล่ะคะ

ธรรณ์ : จริงๆ แล้วธรรณ์ไม่ได้อยากให้พ่อแม่ตายนะครับ

แม่ : ค่ะ แม่ไม่ได้ว่าอะไร แม่ถามดูว่าที่ธรรณ์พูดหมายถึงอะไร เราคุยกันได้นี้คะ

ธรรณ์ : ก็ถ้าพ่อแม่ตาย ลูกก็ได้มรดก ก็เอาไปซื้อรถได้ แต่ธรรณ์ก็ไม่ได้อยากให้พ่อแม่ตายนะครับ

แม่ : แล้วธรรณ์ทราบเรื่องมรดกได้ยังไงล่ะคะ

ธรรณ์ : ก็อาจารย์สอนครับ ลูกเป็นผู้สืบทอด ลูกก็รับมรดกจากพ่อแม่ (นี่โง่ มาจากการเรียนรู้ตัวเอง)

แม่ : อ้อ งั้นธรรณ์ลองคิดดูอีกแบบนะลูก ถ้าธรรณ์ทำงานหาเงินได้เอง ธรรณ์ก็ซื้อของได้แล้วนะครับ ไม่ต้องรอให้พ่อแม่ตาย ไม่ต้องรอมรดก

ธรรณ์ : ครับ แล้วรถคุณพ่อก็ โอ.เค. นะคุณแม่





แม่ : ค่ะ แล้ววรรณเห็นมัยคะ คุณปู่-คุณย่า คุณตา-คุณยายก็ยังมีชีวิตอยู่ แต่พอกับแม่มีบ้าน มีรถ ซื้ของอะไรๆ ได้เอง เพราะเราทำงานหาเงินเองไงคะ ถ้าอมรดกก็ยังมีซื้อะไรไม่ได้ เพราะยังไม่มีใครตาย ยังไม่ได้มรดก เราทำงานเอง หาเงินเองดีกว่านะคะ พอเราเก็บเงินได้เราก้ซื้ของได้

ในมุมมองของลูก รวมทั้งของเด็กคนอื่นๆ จะมองอะไรที่ง่ายๆ ไม่ซับซ้อนมาก พูดตรงๆ หน้าทีของพ่อแม่ (หรือผู้ใหญ่) คือ

- สิ่งแรกที่พ่อแม่ควรทำ .... ‘รับฟัง’ ความคิดเห็นของลูก
- หากพ่อแม่สงสัยอะไรให้ซักถาม ‘สิ่งที่ลูกคิด สิ่งที่ลูกทำ’ อย่าคิดเองในแบบที่ผู้ใหญ่คิด
- ลูกไม่ใช่ ‘จำเลย’ พ่อแม่ควรซักถามด้วยน้ำเสียงที่ ‘ปกติ’ อย่าให้ลูกรู้สึกว่า ถูกคาดหวัง หรือสิ่งที่ลูกคิดนั้นผิด เพราะถ้าลูกรู้สึกไม่ตรงกับปฏิกิริยาของพ่อแม่ กระบวนการปกป้องตัวเองจะเริ่มทำงาน ลูกจะไม่อยากตอบคำถาม จะหลีกเลี่ยง หรือระมัดระวังตัวเมื่อจะสื่อสารกับบุคคลนั้นๆ ในครั้งต่อไป
- ลูกอาจจะสามารถแยกแยะว่าอะไรผิดอะไรถูกได้ แต่อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ หรือที่เรียกว่า ‘กาลเทศะ’ รวมทั้ง ‘มุมมองและวิถีคิด’ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกทราบ เพราะบางเรื่องสิ่งที่ลูกพูด อาจจะถูกต้อง แต่ไม่เหมาะกับกาลเทศะ
- สุดท้าย .... จะขอบคุณเสมอที่ลูกพูดได้ ถามได้ แม้จะถามเยาะ และพ่อแม่ก็ต้องตอบคำถามเยาะด้วยก็ตาม เพราะการที่ลูกพูดได้ ถามได้ แสดงว่าลูกสงสัย รู้จักคิด หรืออย่างน้อย .. ลูกเป็นเด็กปกติ ไม่ได้เป็นใบ้

หากเรามองเรื่อง ‘ตาย’ ว่าเป็นเรื่องปกติ เรื่องธรรมดา เราก้จะรู้สึกคำว่า ‘ตาย’ เป็นคำธรรมดาๆ เป็นคำที่พูดกันได้ มิใช่คำไม่ดี เพราะจะพูดหรือไม่พูดก็ ‘ตาย’ กันทุกคน ก็เป็นเรื่องน่าแปลกว่า เรื่องที่ลูกจะต้องพบแน่ๆ ทำไมการสอนให้รับรู้ จึงมักมองว่าเป็นเรื่องแปลก

9 ต.ค. 57





## ชีวิตงาม

### สุภาพันธ์ บุนนาค

<http://www.gotoknow.org/posts/609772>

หมุเต๊ะ (หลานชายวัย 8 ขวบ) อ่านหนังสือ ‘ชีวิตงาม’ ไปได้สองสามเรื่อง ก็ถามว่า “อาโบว์ได้หนังสือนี้มาจากไหน”

อาโบว์ : ได้มาจากงานศพ เป็นของที่ระลึกงานศพ

หมุเต๊ะ : ไม่เห็นเป็นมงคลเลย

อาโบว์ : ไม่เป็นมงคลตรงไหน

หมุเต๊ะ : ก็ตรงงานศพ

อาโบว์ : ทำไมอะ ก็ความตายก็เป็นเรื่องธรรมดา ใครๆ ก็ต้องตายนิ มันพิเศษด้วยนะ

หมุเต๊ะ : มันพิเศษตรงไหน

อาโบว์ : ก็หนูรู้วันเกิด แต่หนูรู้วันตายปะละ

หมุเต๊ะ : ใครจะไปรู้เล่า

อาโบว์ : นั่นสิ ใครจะไปรู้ว่าตายเมื่อไหร่ พรุ่งนี้อาโบว์ คุณย่า หรือหนูอาจจะตายก็ได้

หมุเต๊ะ : หนูจะตายได้ไง

อาโบว์ : อ้าว หนูเดินออกจากบ้านไป ก็อาจโดนรถชนตายก็ได้

หมุเต๊ะ : งั้นพรุ่งนี้ หนูไม่ออกไปไหนดีกว่า เตี่ยวโดนรถชนตาย หนูยังตายไม่ได้ เพราะหนูทำบาปมาเยอะ ต้องอยู่ทำบุญก่อน

อาโบว์ : งั้นตั้งแต่พรุ่งนี้ หนูก็จะเป็นเด็กดีใช่ปะ จะได้ตายได้

หมุเต๊ะ : อืม ใช่ ต้องทำบุญเยอะๆ

อาโบว์ : ทำบุญทำได้ตั้งหลายวิธี ฐึปะ เป็นเด็กดีก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง ถ้าหนูทำดีทุกวัน ตานี้หนูจะตายวันไหนก็ได้ใช่ปะ

หมุเต๊ะ : อืม ใช่

เก่งมาก หมุเต๊ะหลานอาโบว์

6 มิ.ย. 2557



## พูดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ

### เอกภพ สิทธิวรรณธนะ

<https://www.gotoknow.org/posts/606347>

งานทำบุญวันครบรอบวันเกิดหรือวันตายของบรรพบุรุษ เช่น งานสงกรานต์ เเซงเม็ง ทำบุญกระดูก งานเหล่านี้มักเป็นวันที่มีการรวมญาติ เป็นโอกาสที่จะพูดถึงและแบ่งปันทัศนะเกี่ยวกับชีวิตและความตาย

คำถามที่ช่วยเปิดประเด็นพูดเรื่องชีวิตและความตาย เช่น

- เอ... ผู้ย่ำตาหวาดของเราตายอย่างไรนะ
- พวกเขามีวิธีดูแลสุขภาพยามเจ็บป่วยอย่างไร
- ใครเป็นผู้ดูแล
- ถ้าเลือกได้ พวกเราต้องการตายแบบบรรพบุรุษเหล่านั้นไหม
- ถ้าญาติๆ เสียชีวิต จะให้จัดการร่างกายแบบใด (ซื้ออวัยวะและฝังศพ, เก็บกระดูกใส่โกศฝากไว้ที่วัด, ลอยอังคาร ฯลฯ)

วันรวมญาติดังกล่าว อาจเป็นโอกาสดีที่จะประกาศเจตนารมณ์เกี่ยวกับการเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิต เช่น “อย่าบีบหัวใจฉันนะ” “ถ้าฉันหมดสติ ฉันขอให้...เป็นคนตัดสินใจแทนฉัน”

การประกาศเจตนารมณ์ดังกล่าวจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายในช่วงเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต

วันรวมญาติดังกล่าวมักมีบรรยากาศชื่นมื่น เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว จึงเหมาะที่จะจัดกิจกรรมขอขมาอโหสิกรรมให้ พูดสะสางสิ่งค้างคาอีกด้วย

ที่มา: จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง ปีที่ 8 ฉบับที่ 27 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2559

คอลัมน์ ความตาย พูดได้ หน้า 43

<http://www.budnet.org/sunset/sites/default/files/s...>



วันสุดท้าย

ประสิทธิ์ บุญหล้า

<https://www.gotoknow.org/posts/609217>

พ่อเพิ่งเสียชีวิตไปได้ประมาณปีหนึ่งแล้ว

เรื่องมีอยู่ว่า ผมเห็นพ่อป่วย ป่วยมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ผมอยู่กรุงเทพฯ ได้แต่ถามข่าวเรื่องพ่อ ไม่มีโอกาสเห็นกับตาตัวเอง จนผมตั้งหลักตั้งตัวร่วมกับพี่ชายร่วมทุนก็เลยได้มาเปิดร้านขายอูคูเลเล่ (ผมเป็นนักดนตรีเล่นกลางคืน) ที่ห้างเซ็นทรัลอุดร ไกลบ้าน หวังจะได้มาดูแลพ่ออย่างตั้งใจ สุดท้ายทุ่มเทไปกับงาน เสียเวลาไปกับการจัดการร้านเรื่องกำไรขาดทุน มากกว่าที่จะมาดูแลพ่อจริงๆ

ผ่านไป 2 ปี ผมปิดร้านลง เพื่อที่จะมาอยู่กับพ่อ แต่พ่อยู่มันก็มีแต่อดีต ระบบแผนการใช้ชีวิตไม่มี คือ นอนกินอยู่กินเฉยไม่ได้ มีแต่รายจ่ายไม่ได้ อยู่ไม่ได้ ค่ายารักษาไม่มี ค่ารถรับจ้างไม่มี ไม่มีค่าข้าวสาร ค่าน้ำก็มาไฟก็มาตัด ผมก็อึดขึ้น (อาการเดิมคือต้องค้นหาคำตอบ) ผมออกจากบ้าน หาป่าอยู่ อยากรู้ว่า จะอยู่อย่างไร ถ้าไม่มีเงิน ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีประปา ผมใช้ชีวิตสร้างระบบชีวิตใหม่ จริงๆ เก้าครึ่งคือความพอเพียง แล้วเราก็ได้พอใจ พอใจที่มีผักผลไม้ไม้ไขไก่ไข่เบ็ด กินเป็นอาหาร ภูมิใจได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตามหา

ผ่านไป 2 ปีกับการปลูกสร้างป่า ผมกลับบ้านเพื่อจะอธิบายหนทางหรือระบบชีวิตที่ถูกต้องคือความพอเพียง พ่อชอบและเริ่มเรียนรู้เข้าใจ เข้าถึงธรรมชาติ พ่อชอบปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารเปิดไก่ ให้อาหารปลา ทำเป็นประจำ จนเป็นสิ่งที่ต้องทำ ผมก็ตั้งใจพ่อเข้าใจระบบพอเพียง ผมก็เริ่มมีเรื่องคุยกับพ่อก่อนขึ้น จนถึงเรื่องความตาย

หลังจากพ่อป่วยร่วม 5 ปี ดับไตถุงน้ำดี มีแต่เมะเร็ง ผมถามพ่อมามากและถามหมดตลอดที่ไปหาว่า “พ่อเป็นอะไร”

ทุกครั้งที่ผมได้ฟังจากปากหมอและปากพ่อ คือ โรคระเพาะ และลำไส้อักเสบ

หลังจากที่พ่อเริ่มทำอะไรไม่ค่อยได้ ผมก็เริ่มคุยเรื่องงานศพ ถามพ่อจัดงานวัดไหนดี พ่อชอบแบบไหนอย่างไรดี คุยกันอย่างเฮฮา พ่อบอกอย่าไปจัดใหญ่โตเอาแบบธรรมดา เผลอกลางแจ้งเหมือนพระกิติ ไม่มีดนตรี ไม่มีเหล้าเบียร์ ไม่มีการพนัน เอาเจียบลงบๆ อย่าไปทำให้ใครเดือดร้อน พ่อย่าและพุดบ่อว่า “อย่าไปทำให้ใครเดือดร้อน”



อาทิตย์สุดท้ายก่อนพ่อเสียชีวิต วันพุธบ่าย 3 ไปโรงพยาบาลนอนให้น้ำเกลือ 1 ชั่วโมงและฉีดยา  
ตามหมอ หมอบอกถุงแกเป็นโรคกระเพาะ ถุงแกไม่กินอาหารสินะ ผมได้แต่ยืนฟังแบบคนไม่มีความรู้  
หวังจะได้ความรู้ไปคิดต่อเพื่อแก้ไข

กลับบ้านมาวันแรก เริ่มหนักขึ้นเรื่อย

วันสองวันสาม เริ่มขวิญหลุด เบลอ พุดไม่รู้เรื่อง สนทนาไม่เข้าใจ

วันสี่ห้าหก เริ่มกินน้ำกินอะไรก็ไม่ลง ตัวเริ่มเย็นเริ่มแข็ง เริ่มอุจจาระปัสสาวะราด ผมบอกแม่  
เตรียมใจ สุดท้ายแล้ว พ่อเริ่มคุมตัวเองไม่ได้

วันที่เจ็ด อาการหนักจนหมดสภาพลูกผู้ชาย พ่อทรุดหนัก ชัก สำลักน้ำลาย พาส่งโรงพยาบาล  
ไปเจอหมอผู้หญิงคนเดิม เข้าห้องฉุกเฉิน หมอถาม “มาทำไมอีกถุง แกก็หมอบอกแล้วไงเป็นโรคกระเพาะ  
กินยาเดี๋ยวก็กหาย ยาให้ไปนะสองอาทิตย์ นี้อาทิตย์เดียวกลับมามีอีกแล้ว”

ผมยืนอยู่ข้างๆ ฟังๆ ผมถาม “นอกจากให้น้ำเกลือ ผมขอตรวจเลือดเอกซเรย์ได้ไหม หาโรค  
มะเร็งหรือหาสาเหตุที่เป็นได้ไหม มันโรคกระเพาะมาห้าปีนี่ไม่น่าใช่”

หมอบอก “เดี๋ยวก้อออกเวรแล้ว รอหมอคนใหม่มาแล้วกัน ให้พ่อคุณนอนให้น้ำเกลือไปก่อนนะ  
น่าจะหมดพอดี ถ้าหมดแล้วจะกลับบ้านก็ได้นะ”

ผมรอจนสองทุ่ม หมอผู้ชายเดินมาคุยกับแม่ ใช้ญาติพ่อไหม หมอมาถามให้อนุญาตตรวจเลือดหา  
โรค “ถุงแกอาการแปลกและทรุดหนักมาก จะรีบตรวจให้” ผ่านไปเกือบสองชั่วโมง หมอผู้ชายกลับมา  
บอกว่า “ถุงแกเป็นมะเร็งถุงน้ำดี ตับวมมากแล้วก็ไตวาย คุณแม่ทำไมไม่พามาหาหมอแต่เนิ่นๆ นี่มัน  
ระยะสุดท้ายแล้ว ถ้ารอดอีกสองวัน หมอจะผ่าตัดให้นะครับ”

ผมอึ้ง พ่อเป็นมะเร็ง ไตวายระยะสุดท้าย ผมนั่งเฝ้าและถามพ่ออยู่เรื่อยๆ ว่า “พ่อกลัวตายไหม”  
พ่อตอบ “ไม่”

ไม่นานผมก็ถามอีก “พ่อ พ่อกลัวตายไหม”

พ่อตอบ “พ่อไม่กลัว มีงอย่าถามบ่อย กูเหนื่อย”

ผมถามแทบทุกชั่วโมงจากสี่ห้าทุ่ม รู้เรื่องมะเร็ง ผมก็เฝ้าตลอดตามตลอด แต่ก็ไม่กล้าบอกพ่อว่า  
เป็นโรคมะเร็ง ได้แต่บอกว่า ถ้ารอดสองวันไปได้ หมอจะผ่าตัดให้

พ่ออึ้ง พยักหน้า พ่อนอนไม่หลับ

ผมนั่งเฝ้านั่งดูจอนดี 4:35 พ่อบอกหิวน้ำ ผมเอาน้ำแตะใส่หลอด หยอดลง 1 หยด พ่อพยายาม  
กลืนแต่กลืนไม่ลง ผมเขย่าตัวลูบหลังทำทุกอย่างที่คิดได้ ตะโกนเรียกหมออยู่ 10 นาทีกว่าหมอจะ  
ตื่น พยาบาลก็หลับ



ตี 4:40 พ่อผมขาดใจนั่งอยู่บนกอดผม

ตี 4:50 หมอและพยาบาลเริ่มออกมา ถามผมว่า “ชีวิตใหม่ บีมใหม่ ใช้หลอดสวนคอใหม่” ผมบอก “ถ้าพ่อก็ทำสิครับ”

หมอเริ่มเตรียมอุปกรณ์ ตี 5 หมอเริ่มบีมน้ำออกพ่อด้วยมือเปล่า พยาบาลผู้หญิงตัวเล็ก บีมนอกได้ สองนาที เปลี่ยนเป็นพยาบาลผู้หญิงอ้วนๆ ขึ้นบีมน้ำออกพ่อก พ่อกเห็นหน้าอกพ่อกยุบลงไปเสียงดังกรอบ บุ่มลงไม่อยู่ตรง ผมเดินเข้าไปบอกทุกคน “หยุด หยุดเถอะ พ่อผมเสียแล้ว พี่นมาก็คงไม่มีชีโครงแล้วละ หยุดเถอะ”

6:00 ผมโทรเรียกแม่มาอาบน้ำศพ แต่งตัวให้พ่อ และรับศพกลับทำพิธีตามที่พ่อบอกไว้ทุกประการ ครับ

งานศพจบ คนหาว่าผมบ้า จัดงานศพแปลกๆ เหล้าก็ไม่ได้กิน ไส้โลกี้ไม่ได้เล่น แต่เป็นงานศพที่พ่อผมต้องการ

เรื่องความตาย ผมคุยกันทั้งบ้านครับ บรรยายกาศสนุกเฮฮา ลูกหลานก็หัวเราะ การตายเป็นเรื่องที่ต้องคุยไว้ก่อนตาย จะได้ไม่วุ่นวาย ผมเริ่มคุยเรื่องจัดงานศพ ตอนที่พ่อยังอารมณ์ดีพูดคุยรู้เรื่อง ผมคุยไปในทางสนุก ถามพ่อดลอด “กลัวไหม”

พ่อบอก “ไม่เคยกลัวตาย”

เราคุยแบบเพื่อนด้วยซ้ำ พ่อไม่ถือลูก จะไม่คุยเรื่องแยๆ เครียดๆ อดิศักดิ์ต้องคุยแต่เรื่องที่พ่อบอก จะได้สบายใจพ่อ

ตอนแรกๆ แม่ก็บอก “ปากเสีย คุยแต่เรื่องไม่ดี คนยังไม่ตายมาคุยเรื่องการจัดงานศพได้อย่างไร” ผมบอก “เมื่อถึงเวลาแม่ แม่ก็ต้องบอกไว้เหมือนพ่อ ทุกอย่างก็จะเรียบง่าย”

คนป่วยต้องคุยให้หัวเราะ พ่อหัวเราะแล้วคุณสวดขึ้น ดูเหมือนมีกำลัง ผมเลยเลือกที่จะคุยแต่เรื่อง ที่พ่อหัวเราะ และลูกหลานก็หัวเราะตามๆ กันไป บรรยายกาศสนุกเฮฮาไม่เครียด ไม่เงิบ คุยกันถามกัน เล่นไป คุยแบบซ้ำๆ แต่ทุกอย่างที่พ่อสั่งไว้ ผมทำให้ทุกอย่างครับ





ช่วงที่นั่งคุยกันครับ

ต้องคอยหาโอกาส ช่วงพอนั่งเหม่อ  
ให้เข้าไปช่วยคุย  
ผมคุยเริ่มก่อน แล้วก็ปล่อยให้พ่อพูด  
พ่อก็จะเล่าอดีตที่เคยผ่านๆ มาให้ผมฟัง  
ยิ่งทำให้เราเข้าใจพ่อมากขึ้นครับ







หนึ่งอาทิตย์ก่อนเสียชีวิต อาทิตย์สุดท้าย  
พ่อจะเริ่มพูดคุยไม่รู้เรื่อง ออกอาการ  
เบลอๆ แต่เรียกชื่อยังจำได้ครับ



แม่พาพ่อทำบุญครั้งสุดท้าย  
พ่อยังพอสาธูได้  
ในช่วงสุดท้ายครับ





สุดท้ายสิ่งที่คุณกับพ่อก็คือมีประโยชน์ พ่อไม่อยากให้งานศพมีเหล่า มีไฮโล พ่ออยากเผากลางแจ้งก็ได้ ตามพ่อสั่ง

การคุยก่อนตายเรื่องวันสุดท้าย จะทำให้คนอยู่ไม่รุ่มรวย ทำตามที่พ่อบอกก็สบายใจทั้งพ่อและ ลูกครับ



มรณสติ

นพ.ปกป้อง เชื้อสุวรรณ

<https://www.gotoknow.org/posts/607160>

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารทั้งหลายมันเป็นทุกข์ ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

บทสวดข้างต้น เป็นบทสวดจากพระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยตรง เป็นความจริงที่สุดของสรรพสิ่ง การท่องบทสวดนี้ทำให้เราลดความกลัวตายลงได้ อันที่จริง พุทธศาสนาสอนให้เราเตรียมตัวตายอยู่เสมอ เพราะชีวิตบนโลกนี้แสนสั้น และการตายไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเริ่มต้นเดินทางครั้งใหม่

เวลาผมดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาล ผมมักจะพูดบทสวดข้างต้น เพื่อปลงสังขารร่างกาย และมักให้ญาติอยู่ข้างเตียง เพื่อร่วมพูดคุยเรื่องนี้อยู่บ่อยๆ เมื่อผู้ป่วยปวดทรมานจากโรคมะเร็งมากๆ นอกจากยาแก้ปวดมอร์ฟีนที่ต้องให้เพียงพอแล้ว ผมมักพูดว่า "ร่างกายนี้มีแต่ทรุดโทรมลงเรื่อยๆ นะ อย่าไปหวังอะไรกับมันเลย ร่างกายนี้มีแต่ทุกข์นะ ร่างกายมันก็ไม่เที่ยงนะ เวลาปวดก็หนีถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เอาไว้มองสวดมนต์บทธนนี่เอาไว้นะ"

ผมพบว่า การพูดเรื่องความตายตอนที่ผู้ป่วยปวดมากๆ นั้น ช่วยให้อารมณ์ของเขาเลิกยึดถือหรือคาดหวังจะเอาอะไรกับร่างกายของตนไปชั่วขณะ หรือแม้แต่ลดการคาดหวังให้หมอรักษาให้หายด้วย

การพูดถึงความไม่ได้ตั้งใจนี้ไม่ได้ตอกย้ำให้เศร้ามากไปกว่าที่ผู้ป่วยเป็นอยู่แล้วเลย หากแต่ช่วยให้เขาและญาติตระหนักว่า หากมีสิ่งใดที่ยังไม่ได้ทำ ยังค้างคาใจอยู่ ก็อย่าประมาท ควรรีบจัดการเสียก่อน

จริงๆ แล้วสิ่งมีชีวิตทุกชนิดถูกธรรมชาติบังคับให้นึกว่ามีชีวิตเดียว ทุกชีวิตจึงรักชีวิต กลัวการไม่ได้มีชีวิตอีก โดยเฉพาะคนเราที่ฉลาดกว่าสัตว์ ที่เห็นและตีค่าว่าชีวิตตนมีคุณค่ามากเท่าไร ก็จะต้องหวงแหนชีวิตตนเท่านั้น

ศาสนาพุทธสอนให้เราตระหนักว่าไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง



ความตายพูดได้ ผ่านเครื่องแต่งกาย

ซ้ายมือ จากจตุจักร

ขวามือ จากเครือข่ายพุทธิกา



- Wan Athit : เลื้อยสีน้ำเงิน ยังแขวนชายหรือ เราซื้อจากจตุจักรนานสามปีแล้ว แปลว่า มีคนชอบ เขาคงยังพิมพ์แบบนี้
- Pal2Know : ปลายปี 58 ยังมีชายอยู่ครับ แสดงว่า แบบนี้ยังขายได้และกล้าใส่กันมันเป็นความจริงของชีวิต นะครับ
- Wan Athit : ซื้อมาสวมตัว ใส่เกือบทุกวัน แต่จะงดใส่บางงาน บางกิจกรรม คงไม่สบายตา ผู้พบเห็นเท่าไร
- Pal2Know : กิจกรรมหรืองานไหนบ้างครับ ที่งด
- Wan Athit : ไปรพ. คงไม่ดีกับผู้ป่วย  
ไปหาญาติผู้ใหญ่ เดี่ยวเขาจะไปแข่งเขา  
หรือที่ไหนเราคาดว่าเป็นเป้าสายตาคนถาม เราไม่ใส่ ไม่อยากตอบ
- Pal2Know : ขอบคุณมากครับ เป็นข้อคิดที่ดีมาก ขออนุญาตนำไปเผยแพร่ต่อ นะครับ

### พูดเรื่องความตาย ผ่านการ์ตูน

- <https://www.youtube.com/watch?v=tnJCFVUghU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jCQnUuq-TEE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zZHBIWRNPb0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L1bbN08o6Y4>
- [https://www.youtube.com/watch?v=sBmlLKzMA\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=sBmlLKzMA_s)

### พูดถึงความตายและความเศร้า ผ่านเพลง

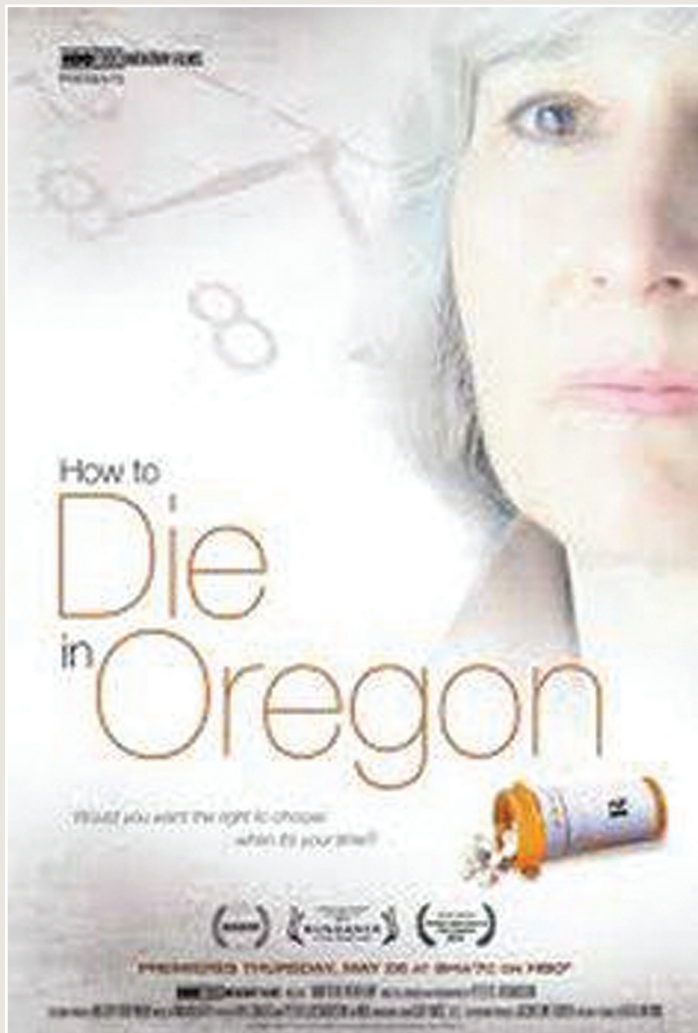
- บทเพลงของพ่อคนหนึ่ง Tears in Heaven
- <https://www.youtube.com/watch?v=-gbDPJTPYNs>
- [https://www.youtube.com/watch?v=sSbqm7ZK\\_9s](https://www.youtube.com/watch?v=sSbqm7ZK_9s)
- ตราบลมหายใจสุดท้าย (อสุภกรรมฐาน)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Oo4hXkdLIV4>



## ความตาย...พูดได้ ผ่านหนัง

การุณยฆาต อาจเป็นสิ่งที่  
ยังสามารถถกเถียงกันถึงความ  
ถูกต้องทางจริยธรรม แต่รัฐโอเร  
กอน สหรัฐอเมริกา เป็นรัฐแรก  
ที่อนุญาตให้ผู้ป่วยหนักสามารถ  
เลือกที่จะปฏิเสธการรักษาและ  
เลือกจบชีวิตผ่านการวิธทางการ  
แพทย์ได้เมื่อปี ค.ศ. 1994

สารคดีเรื่องนี้ จึงนำพาผู้ชม  
ไปติดตามกรณีการุณยฆาตของ  
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่ต่างต้องการ  
จากโลกนี้ไปอย่างสง่างามด้วย  
ศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ที่ยัง  
สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ



สารคดียอดเยี่ยมจากเทศกาล Sundance ที่อาจทำให้คุณต้องเสียน้ำตาให้ตั้งแต่นั้นจนจบ  
วันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน 2559 เวลา 14.30 น.

ณ ห้องเรวัต พุทธินันท์ ชั้นใต้ดิน U2 หอสมุด ปรีดี พนมยงค์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ โทรศัพท์ 0-2613-3529 หรือ 0-2613-3530

ชมฟรี!!! (โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ห้องสมุดว่ามาชมภาพยนตร์ และกรุณาแต่งกายสุภาพ)

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://bookvirus50d.com/this-is-america-%E0%B8%A3%E0%B8%A7.../>





# กิจกรรมของโครงการสร้าง ความตระหนัก เรื่องวิถีสู่การตายอย่างสงบ

Life Countdown

---



LIFE  
COUNTDOWN

App คำนวณเวลาที่เหลือ เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตและเป็นมิตร  
กับความตาย

คุณสมบัติของแอปพลิเคชัน

- นับเวลาถอยหลัง นับจากเวลาปัจจุบัน ถึงวันที่คาดว่าจะเสียชีวิต เป็นจำนวนวัน ชั่วโมง นาที จนถึงวินาที
- แสดงเส้นเวลาชีวิต วันนี้เราเดินทางมาถึงช่วงใดของชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย
- แจ้งจำนวนวันที่เหลือบน Icon Application
- แจ้งเตือนเวลาที่เหลือใน notification
- แสดงผลเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- แบ่งปันจำนวนวันที่เหลือของชีวิต ผ่าน Social network ต่างๆ เช่น Facebook Twitter Instagram email เป็นต้น
- Application นี้ ไม่ใช่โปรแกรมพยากรณ์ เวลาของคุณอาจหมดลงก่อนหรือหลังจากนี้ก็ได้

: อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ <http://www.budnet.org/sunset/node/343>

## เกมไพ่ ไซชีวิต



เกมสร้างบทสนทนาเรื่องชีวิตและความตายอย่างง่าย และสนุกสนาน





ชีวิตและความตาย เป็นเรื่องที่เราน่าจะได้อยู่กัน กับเพื่อนหรือครอบครัว การพูดคุยเรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง จะทำให้เราได้ทบทวนตนเอง และเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เมื่อถึงเวลาวิกฤติของชีวิต ก็จะทำให้เรารับมือได้อย่างเท่าทัน

หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร เกมไพ่ ไซชีวิต จะช่วยให้คุณเริ่มต้นพูดคุยเรื่องชีวิตและความตายได้อย่างง่าย และสนุก

: อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ <http://www.budnet.org/sunset/node/410>

## สมุดเบาใจ



สมุดเบาใจ คือ รูปแบบหนึ่งของเอกสารแสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับสุขภาพช่วงสุดท้ายและการตายดี เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Advance Directive หรือ Living will ตาม พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12

สมุดเบาใจเป็นเครื่องมือช่วยสำรวจความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เมื่อท่านเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิต ทั้งยังช่วยวางแผนและสื่อสารความต้องการของท่านให้ครอบครัวและทีมสุขภาพได้รับรู้ พวกเขาจะได้ไม่ต้องเดาใจในกรณีที่ท่านประสพภาวะวิกฤตในช่วงสุดท้าย อีกทั้งยังช่วยลดข้อขัดแย้งในหมู่ญาติและทีมแพทย์ผู้ให้การรักษาดูแลอีกด้วย



สมุดเบาใจจะให้ความรู้ในประเด็นการดูแลสุขภาพช่วงสุดท้ายและวางแผนการดูแลรักษาล่วงหน้า การดูแลสุขภาพสบาย การเลือกผู้แทนการตัดสินใจด้านสุขภาพ การจัดการร่างกายและงานศพ

เพียงทำเครื่องหมายถูกหน้าข้อความหรือเติมคำในช่องว่าง จากนั้น ลงลายเซ็นกำกับในตอนท้ายของสมุด ก็จะได้เอกสารต้นฉบับ สำหรับสื่อสารเจตนาของท่าน เพื่อให้ท่านเบาใจไปเพราะหนึ่ง

: อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ <http://www.budnet.org/sunset/node/436>

## เพลงเบาใจ

---

สร้างบรรยากาศการพูดคุยเรื่องความตายผ่านเพลง  
ขับร้อง เนื้อร้อง ทำนอง เรียบเรียง: มินท์ แตรตุลาการ

เบา เบา เบา เบา

เบา เบา เบา เบา ...เบาใจ (สองครั้ง)

เรากำลังเรียนรู้กาลเวลา บนถนนชีวิตที่ทอดยาวแสนไกล  
เรากำลังเรียนรู้ความเป็นไป กับสิ่งที่เกิดและดับไปพร้อมกัน

\* ดั่งใบไม้ที่ร่วงโรยหล่นมา ก็เกิดอีกใบเริ่มต้นใหม่เช่นกัน

หากเธอมองดีๆ คือความจริงที่ไม่ต่าง ที่เราต่างคนต้องเรียนรู้ (ให้เราต่างคนได้เรียนรู้)

\*\* เบา เบา เบา เบา

เบา เบา เบา เบา ...เบาใจ

ให้เธอกับฉันได้เรียนรู้

เบา เบา เบา เบา

เบา เบา เบา เบา ...เบาใจ

กับความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน



หากเธอมองพายุฝนที่กระหน่ำ อีกลักพิกมัมก็หยุดลงเหมือนเคย  
ก็แค่ความจริงที่เราต่างคุ้นเคย แล้วใยต้องกังวลแค่ฝนพรำ

ซั้ \* , \*\*

ก็แค่เข้าใจในความเป็นจริง ปล่อยให้ใจเบาๆ เป็นไปตามสบาย  
มีพบก็มีพราก อย่าไปยึดให้มันมาก บทชีวิตที่หลายหลาก  
ฉากสุดท้าย...ก็เช่นนั้น

ซั้ \*\*, \*\*, \*\*

: อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ <http://www.budnet.org/sunset/node/435>

## 9 วิธีพูดเรื่องความตายกับแมว



หนังสือภาพฮาวทู ว่าด้วยการ  
พูดคุยเรื่องความตายกับแมว หรือคนที่  
ท่านรักอย่างราบรื่น เข้าใจ เพื่อความ  
พร้อมรับวิกฤตและความไม่แน่นอน  
ของชีวิต

: อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
เว็บไซต์ <http://www.goodreads.com/book/show/28230116-9>





## คนต้นเรื่อง

### เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

Facebook

แพทยรังสีรักษาและมะเร็งวิทยา

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

<https://www.facebook.com/temsak.phungrassami>

### ปกป้อง เชื้อสุวรรณ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

Facebook

แพทย์

โรงพยาบาลสันทราย จ.เชียงใหม่

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

### ประสิทธิ์ บุญหล้า

Facebook

[https://www.facebook.com/profile.php?id=](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009306665798)

[100009306665798](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009306665798)

**ปองกมล สุรัตน์**

Facebook

<https://www.facebook.com/pongkamon.surat>

**สุภาพันธุ์ บุญนาค**

Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010266752635>

**อภิชญา วรพันธ์**

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ  
สถานที่ทำงาน

Facebook

หัวหน้าแผนก ฝ่ายบริหารการเงินและการประกันภัย  
บริษัท แคปปิตัลซีเรียลส์ จำกัด

<https://www.facebook.com/apichaya.vorapun>

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

**อมรรัตน์ เกรียงขจร**

Facebook

<https://www.facebook.com/wan.athit>

**เอกภพ สิทธิวรรณณะ**

สถานที่ทำงาน

Facebook

เครือข่ายพุทธิกา กทม.

<https://www.facebook.com/ekk814>



# โครงการจัดการความรู้ สุขภาพระยะท้าย

Pal2Know โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย หรือ โครงการสร้างและจัดการความรู้ระบบบริการสาธารณสุข ที่สร้างเสริมสุขภาพในระยะท้ายตามบริบทประเทศไทย เป็นโครงการย่อยที่ 2 ของแผนงานชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพในช่วงท้ายของชีวิต ของสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS) สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## วัตถุประสงค์

1. สนับสนุนให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพในระยะท้าย
2. สนับสนุนให้เกิดชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ของอาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพในระยะท้าย



3. สร้างและรวบรวมชุดความรู้ บทเรียน หรือคู่มือที่สกัดจากเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุมชนนักปฏิบัติ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ตามบริบทประเทศไทย

4. รวบรวมข้อมูลและสร้างฐานข้อมูลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ตามบริบทประเทศไทย

### กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ

ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ทั่วประเทศ

### กิจกรรม

1. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทุก 3-4 เดือน หมุนเวียนทั้งในกทม. และต่างจังหวัด รวม 8 ครั้ง ในเวลา 3 ปี ในเวทีแต่ละครั้ง ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดประเด็น หัวข้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย เช่น การสื่อสารกับผู้ป่วยและครอบครัว

1.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้ร่วมแลกเปลี่ยน ประกอบด้วย ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ ที่คัดเลือกมาจากผู้ปฏิบัติจริงหรือผู้มีประสบการณ์ตรง จำนวน 25 คน โดยมีวิทยากรกระบวนการ (facilitator) 5 คน เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็น

1.3 การสรุปแก่นความรู้ จัดทำเป็นชุดความรู้ บทเรียนหรือคู่มือ

2. จัดตั้งชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) บนสังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow (ได้รับทุนจากทาง สสส.) โดยมีกิจกรรมประกอบด้วย

2.1 การกำหนดประเด็น หัวข้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ที่สอดคล้องกับประเด็นในข้อ 1.1 แต่เป็นมุมมองที่กว้างกว่า เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถมีส่วนร่วมได้ และเป็นมุมมองในเชิงบวก เช่น บทเรียนที่นำมาใช้กับการใช้ชีวิต การเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เป็นต้น และเชื่อมโยงกับกิจกรรมใน โครงการย่อยที่ 1 : การรณรงค์สร้างความตระหนักในบุคคลทั่วไป และบุคลากรสุขภาพ



2.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้ร่วมแลกเปลี่ยน สมัครเป็นสมาชิกของ Facebook และ GotoKnow และเขียน blog บันทึกหรือความเห็น โดยใช้ระบบคำสำคัญในการจัดหมวดหมู่ มีผู้ประสานงาน (CoP facilitator) เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็น และมีการให้รางวัลแก่ผู้เขียนบันทึกในแต่ละประเด็น

2.3 การสรุปแก่นความรู้ จัดทำเป็นชุดความรู้ บทเรียน คู่มือหรือ eBook

3. การรวบรวมข้อมูลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สื่อและสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง และจัดทำฐานข้อมูล เพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณะ

### ผลลัพธ์และตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ชุมชนนักปฏิบัติ มีสมาชิกอย่างน้อย 10 คน ที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน blog บันทึกหรือความเห็นบนสังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow อย่างน้อย 5 รายการต่อเดือน ครอบคลุมประเด็นอย่างน้อย 8 ประเด็น

2. ชุดความรู้ บทเรียน คู่มือ หรือ eBook อย่างน้อย 8 รายการ

3. ฐานข้อมูลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สื่อและสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง ที่เผยแพร่ต่อสาธารณะได้

### คณะทำงาน

นพ.เต็มศักดิ์	พิงรัศมี	หัวหน้าโครงการ
เอกภพ	ลิทธิวรรณธนะ	
ฐนิตา	อภิชนะกุลชัย	
ปองกมล	สุรัตน์	
เพชรลดา	ซึ่งจิตสิริโรจน์	
รัชฎา	ชลารัตน์	
ประภัสสร	ปัญญา	
นุชระพี	จันทร์ช่วย	ผู้ประสานงานโครงการ



