



“วิชาชีวิต : เตรียมนับวัน” หนุ่มเมืองจันทน์ ชวนเตรียมตัวสำหรับ ชีวิตระยะท้าย

07.08.62

คนเราคอยนับวันที่จะโต นับวันและเวลาเพื่อรอเหตุการณ์สำคัญของชีวิต แต่เหตุการณ์สำคัญที่สุด คือช่วงเวลาสุดท้ายที่จะลาจากโลกใบนี้ เราได้เตรียมตัวรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง **คุณหนุ่มเมืองจันทน์ หรือ สรกล อุดุลยานนท์** ทำหน้าที่ตั้งคำถามโดยผ่านมุมมองของพยาบาลนักแก้ปัญหาอย่าง **อาจารย์พรวิรินทร์ นุตราวังศ์ หรือพี่แฉ่** พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันเกษียณอายุราชการ เป็นผู้มีส่วนประสานตรงในการดูแลผู้ป่วยถึง 40 ปี วิชาชีวิตครั้งนี้ท่านนำพาเรานับวันอย่างมีความหมายผ่านเรื่องราวการเตรียมตัวที่เราทุกคนต้องเตรียมรับมือเพื่อความสงบแห่งชีวิต

https://youtu.be/t_uVOp_MSyc

*คลิกเพื่อฟังดนตรีบรรเลงพร้อมชมงานศิลปะชนวนชาติเคลื่อนไหวประกอบบทความ

หนุ่มเมืองจันทน์: จากการเป็นพยาบาลที่มีประสบการณ์กับผู้คนมากมายให้กับโรงพยาบาล เข้าสู่การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายด้วยพลังแห่ง “การกอด” ที่เกิดขึ้น ช่วยเล่าประสบการณ์ตรงของตัวเองให้ฟังหน่อยนะครับ ?

พี่แฉ่: ในช่วงที่สามีพี่แฉ่เป็นมะเร็ง น้ำหนักลดลง 25 กิโล ผมร่วงหมด ความเป็นผู้นำครอบครัวสูญหาย ...เขากำลังจะฆ่าตัวตาย โชคดีที่เราเข้ามาเห็นจึงได้เข้าไปห้ามโดยสื่อสารด้วยการกอดและการบอกรัก “แฉ่รักพี่ พี่อย่าตายนะ” เรามีประสบการณ์เรื่องภาวะทางจิตเวชขั้นรุนแรงของผู้ป่วยมะเร็งที่สะท้อนความหมดหวัง ท้อแท้ ชีวิตไม่เหลืออะไร **สิ่งที่เป็นยาที่ดีคือ “การกอด”** (กอดวันละสิบครั้ง) และต้องมีทักษะด้านจิตวิทยา สิ่งที่เกิดขึ้นตลอด 13 ปี พลังของการกอดและบอกรักทุกวันทำให้สามียังมีชีวิตอยู่ได้ สิ่งที่เราใส่ให้ผู้เป็นที่รัก คือ พลัง...พลังรัก

หนุ่มเมืองจันทน์: สิ่งนี้คือ พลังรัก พลังกอด พลังกอด...นิดหน่อย (สีหน้าแสดงออกด้วยความรู้สึกที่ลึกซึ้ง...ประทับใจ) หลังจากนั้นงานในลักษณะนี้เธอครับ ?

พี่แอ้: จากนั้นมาจึงทำหน้าที่เป็นเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย และเชื่อในเรื่องพลังแห่งความปรารถนาดี ช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลได้โอกาสที่ดีในการดูแลผู้ที่กำลังจะจากไป...ได้จากไปอย่างมีความสุข

หนุ่มเมืองจันท: มีประสบการณ์อะไรบ้างครับที่ทำให้ผู้ป่วยได้มีชีวิตที่ดีในช่วงท้าย โดยไม่ได้เป็นการยื้อให้เขาอยู่ หากเป็นการสร้างช่วงเวลาแห่งความสุขความสมหวังให้ผู้ป่วยก่อนที่เขาจะจากไป ?

พี่แอ้: บางคนมีการต่อรองความตาย ขอเลื่อนการมีชีวิตอยู่ มีเคสตัวอย่าง ผู้ป่วยมะเร็งปอดคนหนึ่งอยากเห็นปริญญาของลูก เขาบอกกับเราว่า

“คุณแอ้ พี่ขอตายเดือนมกราคมได้ไหม”

“พี่...ไม่มีใครรู้หรอกว่าเราจะไปตอนไหน แอ้จะตายคืนนี้ยังได้เลย แต่เดือนมกราคมมีอะไรหอคะ”

“คุณแอ้ ลูกพี่เรียนจบแล้ว จะรับปริญญาเดือนมกราคม พี่ขอเห็นลูกรับปริญญาก่อนได้ไหม แล้วพี่จะตายอย่างไรก็ได้”

เราก็บอกเขาว่า “เดี๋ยวแอ้จัดการให้คะ” เราโทรไปบอกลูกชายของผู้ป่วยว่า “น้องไปมหาวิทยาลัยแล้วบอกอาจารย์เลยว่า ขอปริญญามาให้คุณแม่ดู” อาจารย์บอกว่าได้ แต่ใบเกรดใบรับปริญญายังไม่ออก พี่แอ้โทรหาอาจารย์ บอกอาจารย์ว่าน้องเรียนจบแล้วแม่กำลังจะเสียชีวิตอีกไม่นานใบปริญญาเป็นสำคัญกับแม่น้องมาก ขอให้อาจารย์ช่วยหน่อย อาจารย์จึงยอมช่วย

“น้องพอเช่าชุดครุยมาได้ไหม”

“ได้ครับ พี่หน้ามหาวิทยาลัยมีร้านเช่าชุดครุยพอดี”

“เช่ามาเลย เดี่ยวมาถ่ายรูปที่เตียงคุณแม่กัน”

ปรากฏว่าผู้ป่วยได้ตัดชุดผ้าไหมสีฟ้าเตรียมไว้ก่อนหน้านี้อแล้ว เราบอกให้น้องเตรียมมาด้วย พอถึงวันนั้น เราเปลี่ยนชุดผ้าไหมสีฟ้าที่ตั้งใจตัดไว้ให้กับเขา แล้วถ่ายรูปกันที่เตียงผู้ป่วย ลูกชายเซ็นคุณแม่ลงไปถ่ายรูปต่อที่สนามหญ้าหน้าวชิรพยาบาล จำภาพในวันนั้นได้เลยว่า ผู้ป่วยมีความสุขมากขนาดไหน เราช่วยออกค่าล้างรูปให้ด้วยเงินใต้ฐานพระ ซึ่งเป็นเงินที่เราแบ่งจากค่าตอบแทนที่เป็นวิทยากรตามหน่วยงานต่าง ๆ ใส่ไว้ใต้ฐานพระที่บ้านทุกครั้ง พอมีเคสที่คนไข้ไม่มีเงิน จะนำเงินจากตรงนั้นมาช่วยเหลือ ผู้ป่วยคนนี้อยู่ต่อมาอีก 1 เดือน ก็จากไป โดยยังมีรูปถ่ายในวันนั้นอยู่บนเตียง อะไรก็ได้ที่พี่พอทำได้ พี่จะรีบทำเพื่อเอื้อให้ผู้ป่วยมีความสุขสมหวังก่อนจะจากไป

หนุ่มเมืองจันท: การมีช่วงเวลาที่มีชีวิตช่วงท้ายที่ดี ทำให้ช่วงเวลาชีวิตที่เหลือน้อยที่สุดเป็นไปอย่างมีความสุข ผมว่าพี่เป็นนักแก้ปัญหาที่เก่งและเป็นนักจิตวิทยาที่ดีมากครับ สำหรับเรื่องการสื่อสารผู้ดูแลหรือลูกจะสื่อสารอย่างไรในการแจ้งข่าวร้าย เพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะสู้ต่อเมื่อช่วงการเตรียมนับวันเวลาสุดท้ายของชีวิตมาถึง ?

พี่แอ้: เวลาที่จะแจ้งข่าวร้ายต้องมีการประเมินคนไข้ก่อน จะค่อย ๆ บอก ค่อย ๆ ให้เขารู้ทีละนิด ๆ จากประสบการณ์ ถ้าเราค่อย ๆ บอก เขาจะเริ่มรู้เอง บางรายพูดขึ้นมาเองเลยว่า “ไม่รู้ว่าจะป็นมะเร็งหรือเปล่า” แล้วเราจะถามเขากลับว่า “ถ้าเป็นล่ะ” เขาก็จะตอบว่า “ถ้าเป็นก็รักษากันไป อย่างไรใครนเราก็ดองตายกันทุกคน” ตอนนั้นเราจึงกล้าที่จะบอกเขาว่าคุณเป็นมะเร็ง และเราต้องสังเกตผู้ป่วยด้วย บางรายพูดออกมาเองเลย “ถ้าฉันเป็นนะ ฉันคงแย่นะ” กรณีแบบนี้เราจะยังไม่บอก แสดงว่าเขายังไม่รับไม่ได้

เพราะถ้าบอกไปจะเป็นการซ้ำเติมเขาเปล่าๆ ต้องใช้เทคนิคในการสื่อสารให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจในโรค และมีความรู้ในเรื่องการรับการรักษา ร่วมกับการให้เวลาด้วย

หนุ่มเมืองจันท์: เรื่องความเข้าใจโรคนี้อาจเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เราสามารถรู้ระยะเวลาในการรับมือได้ แต่ถ้าข่าวร้ายนี้เกิดกับคนที่รับไม่ได้พอจะมีคำแนะนำอย่างไรครับ ?

พี่แอ้: เป็นเรื่องการใช้ศิลปะในการสื่อสาร เช่น การแจ้งครครแจ้งว่ายังรักษาได้ไว้มาก่อน เพื่อให้มีกำลังใจ แต่รักษาได้แค่นั้นยังไม่ทราบ ต้องใช้เวลาเป็นตัวรักษา เป็นตัวดำเนินการต่อไปของโรค คนเรากลัวตาย ใจสำคัญมากเพราะใจสามารถสู้กับความเจ็บป่วยได้ เรามีทางอื่นอีกเยอะที่จะให้กำลังใจผู้ป่วย เช่น เราจะไม่ใช่คำว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายเด็ดขาด เพราะนั่นเหมือนเป็นทางตัน แต่ใช้คำว่า “ผู้ป่วยระยะท้าย” ให้ความรู้สึกเบา ๆ ทำให้คนใช้รู้สึกว่ามีหวังแต่ขณะเดียวกันคนที่รู้ตัวดีที่สุดคือ คนไข้

หนุ่มเมืองจันท์: ผู้ป่วยหรือญาติจะรู้ได้ยังไงว่าผู้ป่วยใกล้เสียชีวิตแล้วครับ ?

พี่แอ้: ผู้ป่วยจะเคลื่อนไหวตัวได้น้อยลง ไม่รู้สึกอยากอาหาร ปัสสาวะน้อยลงซึ่งจะเกิดสารคีโตนทำให้เกิดความเบลอล่องลอย มีความสุข ไม่เจ็บไม่ปวด ถือเป็นภาวะที่ดีที่ธรรมชาติสร้างไว้ให้ผู้ป่วยระยะท้าย

หนุ่มเมืองจันท์: การเตรียมตัวที่ดีในช่วงท้ายเป็นอย่างไร ?

พี่แอ้: ให้ทำพินัยกรรมชีวิตเพื่อแสดงเจตจำนงความต้องการชีวิตหรือไม่ ถ้าเมื่อไหร่ การดูแลก็จะยาว มีเรื่องการผลิตเปลี่ยนเวรดูละ ค่าใช้จ่ายเป็นเรื่องที่ต้องคิดและเตรียมพร้อม ใช้วิธีถามลูกหลานว่า ถ้าเกิดเป็นคุณคือคนที่นอนใส่ท่ออยู่ คุณจะชอบมั้ย อย่าเอาความคิดเราไปคิดว่านี่คือความต้องการของผู้ป่วย บางคนคิดว่าผู้ป่วยระยะท้ายต้องฟังธรรมะ จริง ๆ แล้วการสื่อสารสำคัญมากเพื่อให้ได้ทราบความต้องการที่แท้จริง

หนุ่มเมืองจันท์: ฟังเรื่องของพี่แอ้ ทำให้ผมมีคำถามเกิดขึ้นตลอด (หัวเราะชอบใจในการสนทนา) ผมมีเศษของตัวเองคือ ช่วงก่อน 4-5 เดือนที่คุณพ่อผมจะเสีย พ่อพูดสื่อสารไม่ได้แต่ลืมหูลืมตาได้ ผมคิดว่าหนูเขาได้ยินตลอด? เราอยากรู้ว่าพ่อคิดอะไรอยากทำอะไร ลูกทุกคนพร้อมจะทำ แต่เราไม่รู้ ซึ่งจริงหรือไม่ที่หนูจะได้ยินตลอดแม้แต่ในช่วงท้าย ๆ ของชีวิต ?

พี่แอ้: ถ้าพี่เป็นพ่อ จริงๆแล้วแค่ลูกๆไปบอกรัก ลูกจะรักกัน ลูกจะไม่ทอดทิ้งกัน พ่อไม่ต้องห่วง นั่นก็ดีที่สุดแล้ว พี่เชื่อว่าหนูจะได้ยินมีเศษหนึ่งที่ยืนยันเรื่องนี้ได้ดีคือ พี่แนะนำลูก ๆ ของผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวใส่ท่อหายใจอยู่ให้เข้าไปบอกรักแม่ใกล้ ๆ หนูว่าไม่ต้องกังวลเรื่องใด ๆ ลูกจะดูแลกัน ลูกบอกว่าแม่ผู้ที่กำลังจะจากไปมีความปรารถนาอยากพบบุคคลที่รักอีกคนหนึ่ง ลูกผู้ป่วยได้เล่าเรื่องราวเชื่อมเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ฟัง จึงเกิดการตามหาบุคคลนั้น พบว่าเขามาบอกลาด้วยตัวเองไม่ได้เพราะนอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล พี่เอาหูโทรศัพท์ให้เขาได้พูดบอกรักและบอกลา ... “คุณอยากบออะไร บอกได้เลยนะคะ ตอนนี้ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว แต่เขาได้ยินคุณแน่นอน” แล้ววางโทรศัพท์ไว้ข้างหูผู้ป่วย ขณะเขาพูดปรากฏว่าผู้ป่วยน้ำตาไหลตลอดเวลา ข้อความสุดท้ายที่เขาบอกกับเราคือ “ผมบอกเขาว่า ผมรักเขามาก ถ้าชาติหน้ามีจริง ผมจะดูแลเขาให้ดีกว่านี้ครับ” หลังจากนั้นวันรุ่งขึ้นผู้ป่วยก็จากไปอย่างสงบ พี่เชื่อว่าการบอกรักพ่อ บอกว่าพี่น้องจะดูแลกัน พ่อยังได้ยิน ทำอย่างนี้ลูกต้องที่สุด

หนุ่มเมืองจันท์: มีคำแนะนำอะไรถึงผู้ดูแลที่เหนื่อยและมีความหดหู่บ้างครับ ?

พี่แอ้: การดูแลผู้ป่วยไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะต้องรองรับอารมณ์ ถ้าผู้ดูแลเป็นลูก ทุกคนต้องมาลงขันช่วยเหลือกันในรูปแบบของกำลังเงิน หรือลงแรงดูแลด้วยการผลัดเปลี่ยนกัน อย่าปล่อยให้เป็นการภาระของคนใดคนหนึ่งเด็ดขาด ถ้าการดูแลในบ้านเกินความสามารถ การใช้บริการบ้านพักหรือเนอร์สซิ่งโฮมช่วยได้ดี แต่เราต้องไปเยี่ยมผู้ป่วยบ่อย ๆ

หนุ่มเมืองจันท์: เห็นด้วยในการกระจายแบ่งหน้าที่ใครมีเงินช่วยเงิน ใครมีแรงช่วยดูแล โดยพยายามแบ่งเวลากัน คนที่มีเงินให้นึกอยู่เสมอว่าผู้ดูแลรับบทหนักกว่าเรา การเจอกันทุกครั้งให้เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ความรู้สึกดี ๆ ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเป็นหน้าที่

หนุ่มเมืองจันท์: ทุกข์กาย ทุกข์ใจดูอย่างไรให้เข้าใจผู้ป่วยครับ ?

พี่แอ้: ทุกข์กาย จะแสดงออกทางร่างกาย จะปวด ตัวหนักอึ้ง คั้น ทุกข์ทางใจจะแสดงออกทางสีหน้า อาจจะเฉยเมย ตาลอย ดูนาฬิกา ไม่ตอบสนองการพูดคุย ต้องเข้าถึงให้ได้แน่ะคะ เพื่อหาสิ่งที่ค้างคาใจอยู่ ถามเขาว่ารอใคร รออะไร เพื่อสร้างโอกาสให้สิ่งที่ผู้ป่วยคาดหวังไว้ได้เกิดขึ้นสมความตั้งใจปรารถนา

หนุ่มเมืองจันท์: ถ้าเราเป็นผู้ป่วยเมื่อรู้ว่าเรามีเวลาเหลือน้อยจะมีการเตรียมตัวรับมือกับช่วงที่ใกล้จะเสียชีวิตอย่างไร ?

พี่แอ้: อยากทำอะไรให้ทำหรือให้สิ่งไว้เลยคือ เอกสารของสำคัญอยู่ที่ไหนบ้าง ทำรายการไว้ให้หมดห่วง อยากตายอย่างมีความสุข ให้เตรียมพร้อมไว้เพราะทุกคนต้องตาย ฉะนั้นเขียนพินัยกรรมชีวิตไว้เลยว่าต้องการอะไร อย่างไร รวมถึงเราให้สิทธิกับใครในช่วงเวลาที่เราไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว

หนุ่มเมืองจันท์: จำเป็นมั้ยที่ต้องมีการนำทางให้ผู้ป่วยก่อนที่จะเสียชีวิต ?

พี่แอ้: ผู้ที่ไปเยี่ยมต้องสังเกตว่าผู้ป่วยชอบอะไร ก็หาสิ่งที่เค้าชอบมาให้ อาจจะไม่ต้องเป็นเรื่องธรรมะ เป็นเพลงที่ชอบก็ได้ แต่ในช่วงท้ายๆ ให้สังเกตผู้ป่วยบางรายอาจจะต้องการที่พึ่งทางใจเป็นด้านศาสนา ถ้ามีพระมานำทาง ถือเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเป็นคริสต์หรือศาสนาใด ๆ ก็ดีเช่นกัน

หนุ่มเมืองจันท์: สำหรับญาติที่ไม่ได้ดูแลเป็นหลัก จะมีส่วนทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบได้มั๊ยครับ ?

พี่แอ้: ได้ค่ะ ทำในสิ่งที่เรียบง่าย ทำได้โดยใช้โทรศัพท์ให้ญาติพูดคุยกันกับผู้ป่วย

หนุ่มเมืองจันท์: มีวิธีช่วยให้ผู้ดูแลทำใจสำหรับการจากกันไปได้อย่างไร ?

พี่แอ้: เวลาจะเป็นตัวประสานทุกอย่าง อาจช่วยได้ด้วยการรับฟังผู้ดูแลเล่าเรื่องเก่าด้วยความคิดถึง เป็นเรื่องราวดี ๆ ของคนที่จากไป

หนุ่มเมืองจันท์: ผมเองมีสิ่งที่ค้างคาใจในเรื่องแม่ ไม่ได้พาแม่ไปเที่ยว ไม่ได้ใช้เวลาด้วยกันมากพอ หลายคนถามมาว่า ในกรณีค้างคาใจเพราะรู้สึกว่ายังทำไม่ดีพอ แบบนี้จะทำอย่างไร เราสามารถเลือกที่จะทำสิ่งนั้นกับผู้อื่นเพื่อเป็นการส่งต่อให้แม่ได้หรือไม่ ? ... ผมเชื่อว่ามีคนที่อ่อนไหวกับเรื่องนี้

พี่แอ้: สิ่งที่เราทำกับพ่อแม่ที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ที่เสียใจเพราะรัก ยิ่งแสดงว่าคุณพยายามดีแล้ว ความรู้สึกที่เป็นความผิด ไม่มีใครลบได้ นอกจากตัวคุณเองคะ พยายามคิดหาสิ่งดี ๆ ที่คุณได้ทำให้พ่อแม่ก่อนท่านจากไปมาเป็นตัวลบความรู้สึกผิดนั้น ชีวิตต้องเดินหน้า พยายามเปิดใจตัวเองให้กว้างรับสิ่งดีที่เข้าไปใหม่ แม่อยู่ในใจเราเสมอค่ะ

หนุ่มเมืองจันท์: ครบต้องฝึกให้อภัยตัวเอง แล้วทำสิ่งที่เราไม่ได้ทำให้แม่ เราก็ก็น่าทำกับคนอื่นเป็นการส่งบุญที่ดีให้แม่ต่อ ลดสิ่งที่ค้างคาใจ

หนุ่มเมืองจันท์: จะให้กำลังใจกับคนที่เป็นอัมพาตครึ่งซีกที่ท้อแท้หมดแรงได้อย่างไร ?

พี่แอ้: ให้คนที่ดูแลบอกกับผู้ป่วยว่าไม่ต้องห่วงเลยนะ คนดูแลเต็มใจดูแลเต็มที่หรือลองกอดกันดูสิคะ หรือลองฝึกใช้ร่างกายเหมือนสู้กันเล็กน้อยสิคะ ถ้าใจสู้ กายสู้ ถ้าใจล้ม กายล้ม ใจสำคัญมาก

หนุ่มเมืองจันท์: สำหรับตัวผมเอง ผมได้ประโยชน์มาก และขอส่งท้ายว่าหลายคนอาจจะกังวลใจ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรในการดูแลผู้ป่วย

พี่แอ้: เห็นใจคนไข้ก่อนเลยนะคะ ต้องมีความเข้าใจและมีพลังใจที่เข้มแข็งที่จะอยู่กับเขา มีเวลาอีกไม่มากที่จะได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน คนไข้อาจมีอาการหงุดหงิด ทำให้เรารู้สึกว่าไม่สามารถช่วยทำอะไรได้ ทางนี้ให้ทางวิทยาศาสตร์เป็นตัวรักษา แต่คุณรักษาใจเขาให้ได้ รักษาใจคุณเองด้วย นำสงสารที่สุดคือคนดูแลผู้ป่วย คนไข้ก็ไม่อยากจากไป คนดูแลถ้ายิ่งเหลือสิ่งค้างคาใจอะไรต่อกัน มีอะไรทำได้ให้รีบทำนะคะ อयरอ

หนุ่มเมืองจันท์: เวลาคนดูแลนาน ๆ อาจมีมิมเห็นแก่ตัวนิดหน่อยว่าเสียเวลาในชีวิต เพราะต้องอยู่แบบนี้ตลอด

พี่แอ้: ถ้าเคสนี้เป็นพ่อแม่คุณต้องยอมรับ โดยไม่ปิดไปเป็นเรื่องอื่น ให้มองว่าเป็นบุญของคุณเอง ถือว่าเป็นการทำสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่ได้ทำ เห็นใจคะ ใครเจอปัญหา มีทุกข์วิงเขามาหาพี่แอ้ได้ พี่จะกอดให้กำลังใจ

หนุ่มเมืองจันท์: พี่ผ่านและเห็นความทุกข์มาเยอะ เวลาเผชิญกับทุกข์จะจัดการอย่างไร ?

พี่แอ้: ถ้าอยากร้องไห้ให้ร้องไปเลย แล้วลุกขึ้นมาให้เร็วที่สุด อย่าไปจมกับมัน เวลาจะผ่านไป ทุกข์เมื่อวานนี้จะไม่ใช่ทุกข์ของวันนี้ ในวันใหม่ทุกข์ใหม่ก็มา ทุกข์ของใครก็ยิ่งใหญ่สำหรับคนนั้นเสมอ เข้าใจและเป็นกำลังใจให้ทุกคน ให้มองดูคนอื่นที่ทุกข์กว่า เาเรื่องราวเหล่านั้นเป็นการเรียนรู้สอนตัวเราเอง ก้าวข้ามขีดจำกัดของชีวิตให้ได้ มีสติ ดูแลใจตัวเองให้มาก ๆ เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้

หนุ่มเมืองจันท์: ถ้าเราเจอความทุกข์ เจอความสูญเสีย สิ่งแรกที่เราทำก็คือการกอดให้กำลังใจ เมื่อใจมากก็ช่วยเรื่องกายได้ ถ้าใจมาพลังจะเกิดขึ้น การได้ดูแลคนที่รักก่อนที่เขาจะจากไป เมื่อได้ดูแลและได้ลงมือทำแล้วก็คือสิ่งที่ทำดีที่สุด

การสนทนาจบลงด้วยการกอดซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดี และคุณหนุ่มเมืองจันท์บอกความตั้งใจว่าอยากมีส่วนร่วมมอบรายได้ค่าเรื่องสมทบทุนเพื่อให้พี่แอ้นำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย พร้อมทั้งท้ายด้วยความหวังว่าการเผชิญสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือความตาย ถ้าคนเรามีความสุขกับมันได้ ชีวิตก่อนหน้านี้จะมีสุขมาก

แนะนำหนังสือ: หัวใจเล็ก ๆ กับปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ และ หัวใจเล็ก ๆ กับแสนล้านความสุข ผลงานของอาจารย์พรพรรณ นุตราวงศ์ ที่ตั้งใจเขียนขึ้นเพื่อเผยแพร่ให้แต่ละคนจากไปอย่างมีความสุข ไม่ใช่เราคนเดียวแต่ยังมีอีกหลายคนที่เป็นเหมือนกัน

.....



เข้าชม LIVE “วิชาชีวิต : เตรียมนับวัน” โดย คุณหนุ่มเมืองจันทน์ และ อาจารย์พรวิรินทร์ นุตราชวงศ์ ด้วยความเข้าใจในการเตรียมตัวรับเหตุการณ์สำคัญที่สุด คือช่วงเวลาสุดท้ายที่จะลาจากโลกใบนี้อย่างมีความสุขสมหวังด้วยพลังความรัก

<https://www.cheevamitr.com/clip/39>