



## 8 เส้นทางสู่ความสุข

ส่งความรักผ่านการออกกำลังกายจากแม่สู่ลูกภาวะออทิสติก

เรื่องโดย วันดี สันติวุฒิเมธี

10 มิ.ย. 2019

ณ สนามกีฬาโรงเรียนแห่งหนึ่งย่านจังหวัดนนทบุรี ชายหนุ่มร่างท้วมวัยสามสิบปีกำลังฝึกซ้อมวิ่งด้วยแววมุ่งมั่น รอยยิ้มเหมือนเด็กน้อยไร้เดียงสาส่งให้หญิงวัยหกสิบปีที่ยืนอยู่ข้างสนามด้วยความรัก หลังฝึกจบ ชายหนุ่มเดินมากอดและหอมหญิงสูงวัยผู้ทุ่มเทชีวิตทุกลมหายใจเพื่อทำให้ลูกชายที่มีภาวะออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

วรรณวิษณุ เหล่าตระกูลงาม หรือ ปาล์ม เป็นลูกชายคนโตของพรรณวรรณ เหล่าตระกูลงาม หรือแม่อุ๊ต แม่เลี้ยงเดี่ยวลูกสองผู้ตัดสินใจลาออกจากการเพื่อทุ่มเทเวลาดูแลลูกตั้งแต่ลูกอายุได้ 8 ปี แม่อุ๊ตเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติของลูกตั้งแต่อายุ 4 ขวบ เพราะลูกไม่พูดและไม่สบตาใคร สนใจบางเรื่องเป็นพิเศษ หลังจากพาลูกไปตรวจกับแพทย์จึงพบว่าลูกชายเป็นภาวะออทิสติก ด้วยสมัยนั้นความรู้เกี่ยวกับภาวะออทิสติกยังไม่แพร่หลาย แม่อุ๊ตจึงต้องแสวงหาวิธีบำบัดลูกด้วยตนเองแบบ “บ้านๆ” ด้วยการหาของใช้ในบ้านมาช่วยฝึกพัฒนาการให้ลูก อาทิ การฝึกให้สบตาคนด้วยการหากล่องทีวีขนาดใหญ่ หันฝาด้านบนลงมาตั้งกับพื้น แล้วให้ลูกเข้าไปนั่งอยู่ในนั้นเพื่อสบตามองแม่ระหว่างพูด ไม่ออกแวกไปไหน เป็นต้น

ความอดทนผสมกับความรักของแม่ทุกลมหายใจได้กลายเป็นวิตามินบำรุงสมองชั้นเลิศที่ทำให้ลูกชายมีพัฒนาการดีเยี่ยมจนสามารถสื่อสารกับคนอื่นได้ดีขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าแต่ละเรื่องจะต้องใช้เวลาฝึกฝนนานกว่าเด็กคนอื่นหลายสิบเท่า แต่ในวันที่ลูกสามารถผ่านบทเรียนต่างๆ ไปได้ หัวใจของแม่ก็รู้สึกพองโตทุกครั้งเช่นกัน



การออกกำลังกายทำให้ช่วยลดอารมณ์ก้าวร้าวและยังทำให้แม่ผู้ดีมีความสุขภาพแข็งแรงมากขึ้นตามไปด้วยเพราะต้องคอยวิ่งเป็นเพื่อนลูก ภาพนี้น้องปาล์มหอมแม่ผู้ดีหลังจากฝึกซ้อมวิ่งเสร็จ

กว่าน้องปาล์มจะพูดเป็นประโยคก็ต้องรอจนอายุ 10 ขวบ กว่าน้องจะผูกเชือกรองเท้าได้เองก็ใช้เวลาฝึกอยู่สามปี ทุกๆ เรื่องเราต้องใช้ความอดทนและรอคอย สิ่งที่ฝึกเขาช่วยสอนความอดทนแก่เรา เราทำทุกอย่างด้วยความรักและเต็มใจ แม่ไม่เคยตำลูก เพราะมองว่า คำพูดของแม่คือคำอวยพรสู่ความสำเร็จให้ลูกเสมอ

แม่ผู้ดีเริ่มพาลูกชายเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลยุวประสาทอยู่ช่วงหนึ่ง และพาไปเข้าเรียนห้องเรียนพิเศษในโรงเรียนคู่ขนาน ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็กพิเศษและเด็กทั่วไปได้เรียนร่วมกันบางกิจกรรม แม่ผู้ดีติดตามลูกชายคนโตไปทุกแห่งเพื่อให้ลูกได้มีพัฒนาการดีขึ้นทุกด้าน ทั้งการฝึกอ่านเขียน ควบคู่ไปการฝึกกิจกรรมบำบัด โดยแม่ผู้ดีจะจดจำวิธีการฝึกจากผู้มีความเชี่ยวชาญมาทำการฝึกด้วยตนเองต่อเมื่อกลับบ้าน อาทิ การฝึกพูด แม่ผู้ดีจะใช้นิยามสัมผัส นวดลิ้น ท่อลิ้นทุกเช้า จนกระทั่งลูก สามารถพูดสื่อสารได้เป็นประโยคดีขึ้นเรื่อยๆ

“ตลอดเวลาที่น้องไปโรงเรียน แม่จะอยู่ในห้องเรียนด้วยตลอด เพราะอยากให้น้องอ่านออกเขียนได้ แม่จับมือเขาตลอด ตัวเราเอง สูญเสียครอบครัวแล้ว เหลือแต่ลูกสองคน เราคิดว่าเราจะไม่สูญเสียแล้ว เราต้องได้กลับมา ก็เลยอยู่กับเขาตลอด เวลาฝึกที่ไหนไม่เคยทิ้งเขา ไม่อยากให้เป็นภาระสังคม แม่มองว่าเขาดูแลตัวเองดี เขาต้องดีขึ้นได้”

หนึ่งในกิจกรรมที่แม่ฮึดค้นพบว่าส่งผลดีต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของลูกชายมากคือ การออกกำลังกาย เพราะเด็กกลุ่มนี้จะมีพลังเยอะ และไม่สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน ตัวแม่ฮึดเองก็เคยเจอลูกชายทำร้ายร่างกายในร้านหนังสือโดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะขัดใจที่ไม่ซื้อหนังสือแนวที่ชอบให้อ่าน

น้องเขามีพลังเยอะ แม้ว่าการกินยาจะช่วยให้น้องดีขึ้น แต่แม่ไม่ให้น้องกินยาไปตลอด เลยขอหมอให้ลดยาและฝึกพัฒนาการลูกเองอย่างต่อเนื่อง เลยคิดว่า เราไปวิ่งในสนามเด็กเล่นกันใหม่วิ่งทุกวัน เมื่อก่อนจะวิ่งตอนเช้ากับเย็น ตื่นมาวิ่งก่อนไปโรงเรียน เหมือนช่วยลดพลังในตัว ให้เขานอนหลับ สองทุ่มน้องก็หลับแล้ว เพราะเขาสูญเสียพลังทุกวัน แม่มีความเชื่อว่า ถ้าลูกใช้พลังงานไปเยอะๆ แล้วเขาจะนอนง่าย เหมือนให้เขาไม่ต้องคิดอะไรแล้วให้เขาพักผ่อน

“การออกกำลังกายช่วยลดอารมณ์ก้าวร้าวได้เยอะ เพราะเมื่อก่อนเขาอาละวาด เขาไม่พูดด้วย เวลาเขาจะเอาอะไร เช่นเหมือนเขาจะเอาน้ำ เราไม่รู้ว่าจะเอาน้ำ เขาจะอาละวาด จะโยนของ แต่พอออกกำลังกายปัญหาเรื่องอารมณ์ก็หายไป”

ด้วยเล็งเห็นถึงประโยชน์หลายด้านของการออกกำลังกาย แม่ฮึดจึงจัดตารางเวลาออกกำลังกายให้จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้



“เข้ามาแม่จะให้เขายกน้ำหนักประมาณครึ่งชั่วโมง ทานข้าวเสร็จตอนเย็น ประมาณ 5 โมงครึ่ง ก็จะให้เขาออกกำลังกายก่อนนอน เบบๆ บางทีไม่อยากจะออกไปข้างนอก แม่ก็ให้เขาวิ่งในบ้าน แต่ทุกวันเขาต้องได้ทำ บางทีเขางอแง แต่เราจะมีเงื่อนไขว่า ถ้าไม่ออก กำลังกายต้องกินน้อยๆ เขาก็ยอม อย่างเช่น เขาทานเยอะ แล้วเขาต้องออกกำลังกายทั้งเช้าและเย็น ซึ่งเราไม่ต้องสั่ง เขาจะทำของเขาเอง บางทีแม่ยังไม่พร้อมที่จะออกไปกับเขา เขาก็เตรียมถุงเท้ารองเท้าของเขา เพราะเหมือนเขาก็รู้ตัวว่าร่างกายเขาไม่ไหว”

ผลจากการออกกำลังอย่างต่อเนื่องทำให้ปาล์มได้กลายเป็นนักวิ่งลงสนามแข่งมาแล้วหลายครั้ง ทั้งงานการกุศลและงานแข่งขันกับนักวิ่งทั่วไป แม่ไม่ได้ถ้วยรางวัลใด ๆ แต่รางวัลแห่งความสุขในใจของแม่คนนี้น่ามากมายยิ่งนัก ตั้งแต่ลูกเล็กจนโต แม่อุตุนพยายามปลุกฝังให้สองพี่น้องรักและไม่ทิ้งกัน เพราะในวันข้างหน้า เมื่อแม่จากโลกนี้ไปแล้ว เขาก็จะยังมีพี่น้องที่รักและดูแลกันต่อไป

แม่มองว่า การที่มีลูกเป็นออทิสติก 1 คน แล้วปกติ 1 คน จะสอนให้เด็กสองคนรักกันมันยาก แต่แม่ตั้งเป้าว่าแม่ต้องทำให้ได้เพราะเมื่อวันหนึ่งแม่ไม่อยู่บนโลกนี้แล้ว น้องสาวต้องยินดีที่จะเลี้ยงดูพี่ชายไป ตลอดชีวิต แม่เลยฝึกให้เขาแบ่งปันกันตั้งแต่เด็กๆ คนพี่เขาไม่เคยกินกับข้าวหมดจาน เขาจะแบ่งไว้ให้น้องเสมอ นี่คือสิ่งที่เราภูมิใจที่ทำให้พี่น้องรักกัน และทำให้เราทำอะไรไม่ได้ ก่อนถึงวันที่เราไม่อยู่แล้ว เราต้องทำให้ดีที่สุด เพราะแม่มองว่าตัวเองมีลูกแบบนี้ นี่คือจุดเปลี่ยนของชีวิต สามารับไม่ได้ ฉะนั้นแม่ไม่อยากจะประวัติดูเศร้าร้าย แม่ไม่อยากจะให้ลูกสาวที่มีครอบครัวแล้วมาเกิดจุดเปลี่ยนตรงนี้ ฉะนั้นเราต้องทำวันนี้ให้ดี





น้องปาล์มลงแข่งวิ่งมาแล้วหลายครั้ง (ขอบคุณภาพจากแม่อุ๊ด)

ในความโศคร้ายอาจมีความโชคดีซ่อนอยู่เสมอ เพียงแค่คุณพยายามมองหาแสงสว่างเล็กๆ ให้เจอ เหมือนเช่นแม่อุ๊ดผู้ทุ่มเทความรักอันยิ่งใหญ่ให้กับลูกทั้งสองท่านนี้

แม่คิดว่าแม่โชคดีนะมันเป็นพลังพิเศษ ถ้าเขาไม่เป็นออทิสติก แม่คงไม่ได้มายืนอยู่ตรงนี้ แม่อาจจะทำแต่งงานไม่สนใจลูก แม่ยังคิดไม่ได้ด้วยซ้ำในวัยแค่นั้น อาจจะเกี่ยวกับเพื่อน อาจไม่สนใจครอบครัว พอเขาเป็นเด็กพิเศษ เหมือนว่าชีวิตทุ่มเทให้กับครอบครัวเต็ม

ร้อย แม่วามันคือความโชคดีเหมือนกัน และมันเป็นพลังพิเศษอย่างหนึ่งว่า เราไม่เจ็บไม่ป่วย แม่เคยบอกคนอื่นว่าเขาจะถามว่าลูกให้อะไร เราบอกว่าลูกให้พลังพิเศษกับเราเสมอ

ทุกวันนี้ แม่อุ๊ตพาลูกชายไปทำกิจกรรมจิตอาสาที่หน่วยงานแห่งหนึ่งเป็นประจำ พอถึงช่วงเย็น น้องปาล์มก็จะเปลี่ยนเสื้อผ้าลงปิ้ง ออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครบอก เพราะการออกกำลังกายได้กลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่เขาทำจนเคยชินและทำให้เขามีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ทุกครั้งที่แม่อุ๊ตเห็นลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น และเห็นสองพี่น้องรักและดูแลกัน แม่อุ๊ตจึงรู้สึกเหมือนได้รับรางวัลอันยิ่งใหญ่ที่มีมูลค่ามากกว่าแก้วแหวนเงินทองใดๆ และคุ้มค้ำกับการทุ่มเทเวลาให้กับการดูแลลูกทุกลมหายใจ



น้องปาล์มกับเหรียญรางวัลอันน่าภาคภูมิใจที่ได้จากการหมั่นฝึกซ้อมวิ่งทุกวัน (เครดิตภาพ : แม่อุ๊ต)