



อาทิตย์อัสดง

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๔ ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๖

การสื่อสาร

เรื่อง ความตาย

กับ เด็ก



- ตามรอยซีเซลี • เปิดบ้านเฟซบุ๊กแฟนเพจ Peaceful Death
- ชีวิตอนิจจัง • บทกวี ขนบ • คำขอบคุณจากฟ้าอาส



อาร์มภพ

เมื่อเราไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไหร่และอย่างไร วิธีที่ดีที่สุดคือการเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ แม้กระทั่งกับเด็ก ผู้ใหญ่ควรสื่อสารหรือคุยเรื่องความตายกับเด็ก “หรือไม่” จึงไม่น่าจะใช้คำถามสำคัญ แต่คือเราควรจะคุยเรื่องความตายกับเด็ก “อย่างไร” มากกว่า อาทิตย์อัสดง ฉบับนี้นำเสนอแนวทางการสื่อสารเรื่องความตายกับเด็กให้สอดคล้องกับจิตวิทยาของแต่ละวัย เพื่อผู้อ่านจะได้นำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขของแต่ละคน

อีกเรื่องหนึ่งคือ ในกลางเดือนตุลาคม ประเทศไทยจะเป็นเจ้าภาพงานสำคัญระดับโลก คือการประชุมฮอสพิซภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ครั้งที่ ๑๐ (10th Asia Pacific Hospice Conference) ซึ่งจัดประชุมทุกสองปี ในระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ณ กรุงเทพมหานคร นายแพทย์สกล สิงหะ ซึ่งเป็นตัวแทนของประเทศไทยในการเสนอตัวขอเป็นเจ้าภาพเมื่อสองปีก่อน เคยกล่าวถึงความสำคัญของงานดังกล่าวว่า “เป็นเวทีสำคัญที่ทำให้โลกของวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตก และโลกของวัฒนธรรมประเพณีตะวันออกเชื่อมโยงและเข้าอกเข้าใจกัน ความแปลกใหม่ของสิ่งที่คนไม่เคยรู้เคยเห็น ยังไม่เท่ากับความตื่นตื้นตันยินดีที่พบทางออก ทางเลือกใหม่ๆ ที่เราอาจจะนำมาปรับใช้ในการดูแลคนในสังคมของเราเอง ดังนั้น ที่แล้วๆ มา ประเทศที่รับเป็นเจ้าภาพจัดงาน จะถือโอกาสใช้งานประชุมเป็นสปริงบอร์ด ที่จะผลักดันให้เกิดระบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายในประเทศนั้นๆ เข้าสู่กระแสหลักของ

ระบบสาธารณสุขในประเทศ” หวังว่า การจัดงานครั้งนี้จะช่วยเป็นสปริง-บอร์ดให้กับระบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของประเทศไทยได้เช่นกัน

พร้อมๆ กับงานดังกล่าว งานสื่อสารสร้างความตระหนัก วิธีสู่การตายอย่างสงบ โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ จะจัดงาน “Before I die พร้อมก่อนตาย” ในวันที่ ๑๑-๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ณ ลาน Eden ชั้น ๑ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ (ดูรายละเอียด หน้า ๔๓) ขอเชิญสมาชิกทุกท่านไปร่วมงานดังกล่าวได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่อย่างใด

อ่านให้ดี มีรางวัล

เพียงอ่าน อาทิตยอัสดง ฉบับที่ ๑๘ แล้วตอบคำถามด้านล่าง

๑. ในบทความ “คุยกับเด็กเรื่องความตาย” เทคนิคการสื่อสารเรื่องความตายกับเด็กมีอะไรบ้าง

สำหรับ ๓ ท่านที่ได้รับการคัดเลือก จะได้หนังสือ *เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์* ของเครือข่ายพุทธิกา ท่านละ ๑ เล่ม

กติกา ตอบคำถามให้ครบทุกข้อ พร้อมระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ส่งไปรษณีย์มายังกองสาราณียกร จดหมายข่าว *อาทิตยอัสดง* ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลดตา) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ วงเล็บมุมซอง (อ่านให้ดี มีรางวัล)

หรืออีเมล peacefuldeath2001@gmail.com หรือเฟซบุ๊ก [peacefuldeath](https://www.facebook.com/peacefuldeath) ภายในวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖



สารบัญ

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๘ ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๖

๖.....เพ่งพินิจชีวิตและความตาย: คู่กับเด็กเรื่องความตาย ความท้าทาย
ที่คนรอบข้างต้องเจอ

๑๙.....มองรอบทิศ: ตามรอยซีเซลี

๒๓.....สังฆะกับการดูแลผู้ป่วย: เพียงแค่คิด ก็สุขใจแล้ว

๒๖.....ในประสบการณ์: เปิดบ้านเฟซบุ๊กแฟนเพจ Peaceful Death

๓๑.....หยิบหยอกบอกเล่า: เตรียมพร้อม...สองมือ

๓๔.....ถาม-ตอบ ทุกมิตีความตายกับชีวิต: วางใจอย่างไร เมื่อต้องตายแบบ
ฉับพลัน

๓๕.....มรณสติในชีวิตประจำวัน: ชีวิตอนิจจัง

๓๙.....ในความเคลื่อนไหว: นายกสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้ายฯ
จี สบสข. พลักดัน Palliative Care เข้าไปอยู่ในระบบ ๓๐ บาท

๔๔.....ในทางเลือก: สารพัดวิถีธรรมชาติด้านหวัด

๔๙.....ในความรื่นรมย์: ขนบ

: My Sister's Keeper พ่อแม่ไม่ฟังฉัน

๕๕.....ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ: คำขอบคุณจากฟ้าอาสา

คำคมบ่มชีวิต

เมื่อภรรยาของจวงจื๊อเสียชีวิตลง ชู่จื๊อก็ไปแสดงความเสียใจ
การวะศพ กลับพบจวงจื๊อนั่งเหยียดขาเคาะถึงไม้พลางร้องเพลง “เจ้าได้ใช้
ชีวิตร่วมกับนาง นางได้เลี้ยงดูบุตรของเจ้า กระทั่งแก่เฒ่า” ชู่จื๊อจึงดำหนิ
ว่า “การไม่ร่ำให้ต่อการจากไปของภรรยาก็เลวร้ายพอแล้ว แต่ยังมานั่ง
เคาะถึงไม้ร้องเพลงเล่นเช่นนี้อีก นี้ออกจะกินไปแล้ว มิใช่หรือ?”

จวงจื๊อโต้ตอบไปว่า “ท่านผิดเสียแล้ว เมื่อนางเสียชีวิตลงนั้น ท่าน
คิดหรือว่าข้าจะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ แต่เมื่อข้าได้
มองย้อนถึงต้นกำเนิดของนาง กระทั่งกาลก่อนที่นางจะถือกำเนิด ไม่เพียง
แต่กาลก่อนที่นางถือกำเนิด แต่เป็นกาลก่อนที่นางจะมีรูปร่าง ไม่เพียงแค่
กาลก่อนที่นางจะมีรูปร่าง แต่เป็นกาลก่อนที่นางจะมีจิตวิญญาณ ทว่า-
กลางความมหัศจรรย์เร้นลับ มีความเปลี่ยนแปลงอุบัติขึ้นและนางก็มี
จิตวิญญาณ เกิดความเปลี่ยนแปลงอีกครั้งและนางก็มีรูปร่าง เมื่อเกิด
ความเปลี่ยนแปลงอีกครั้งและนางก็ถือกำเนิดมา ความเปลี่ยนแปลงได้
ไหลเวียนสืบเนื่องไป และนางก็สิ้นชีพ

“ชีวิตไม่ผิดอะไรกับความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลทั้งสี่ ฤดูใบไม้ผลิ
ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว บัดนี้นางได้นอนสงบในห้องอันกว้างใหญ่
หากข้ายังคร่ำครวญร่ำไห้ ก็แสดงว่าข้าไม่เข้าใจอะไรเลยเกี่ยวกับชะตา
ดังนั้น ข้าจึงได้หยุดยั้ง”

แปล เรียบเรียง ตัดตอน จากหนังสือ จวงจื๊อ บทที่ ๑๗
จาก ASTV ผู้จัดการออนไลน์ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖



คุยกับเด็ก เรื่อง ความตาย

ความท้าทายที่คนรอบข้างต้องเจอ



เพียะ! เสียงหลังมือที่ถูกตืออย่างเร็วดังขึ้น ตามมาด้วยเสียงบ่น “นี่แน่ะ แม่บอกแล้วไซ้ใหม่ ว่าไม่ให้พูดเรื่องตาย เขาว่ามันไม่ดี ห้ามพูดกัน บอกแล้วไม่ฟัง”

“โธ้ย ทำไมดื้อแบบนี้ อยากให้พ่อแม่ตายเร็วๆ ไซ้ใหม่”

เพียงคำพูดสองประโยคข้างต้น เชื่อหรือไม่ว่า ความคิดที่ว่าความตายเป็นเรื่องต้องห้ามและเป็นเรื่องน่ากลัวได้ปรากฏขึ้นในใจของเด็กๆ ที่โดนข่มขู่ไปเรียบร้อยแล้ว นี่คือตัวอย่างเล็กๆ ที่เกิดขึ้นจริงและพบเจอได้ไม่ยากเวลาที่มีพ่อแม่หรือผู้ใหญ่พูดเรื่องความตายกับเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกแปลกแยกจากการสนทนาหรือคิดถึงเรื่องความตาย ความตายกลายเป็นเรื่องประหลาดกว่าการกิน เล่น นอน เที้ยว และไม่ใช่ว่าเรื่องของการชีวิตปกติ ซึ่งสภาวะเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดผลดีกับเด็ก

คงจะดีกว่าแน่นอน ถ้าเราเปิดโอกาสให้เด็กได้ถาม หรือมีวิธีการเหมาะสมๆ ในการชวนเด็กมาพูดคุยเรื่องความตายในมุมที่เขาอยากรู้อย่าง

เป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งของชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเรียนรู้โลก เข้าใจเรื่องราวของชีวิตและความตายได้เหมาะสมกับวัย ส่งเสริมพัฒนาการชีวิตให้เติบโตไปอย่างสวยงาม

เมื่อความตายเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต แท้จริงแล้วการพูดกับเด็กเรื่องความตายไม่ได้ยากอย่างที่คิดกัน ถ้าผู้ใหญ่อย่างเรา เรียนรู้ที่จะสื่อสารเรื่องความตายด้วยใจที่ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญในการถ่ายทอดเรื่องราวอย่างซื่อตรงและเป็นจริงอย่างสง่างาม ที่สำคัญอย่างยิ่งคือควรเรียนรู้วิธีการสื่อสารเรื่องความตายกับเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย ความสามารถ และธรรมชาติของเด็ก ซึ่งในบทความนี้จะนำเสนอแนวทางที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิธีการคุยกับเด็กเรื่องความตายอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ โดยแยกเป็นประเด็นสำคัญต่างๆ เชื่อว่าหากท่านผู้อ่านได้ลองพิจารณา คิดตามอย่างเปิดใจ และค่อยๆ นำไปปรับใช้ในเบื้องต้น ก็จะทำให้การคุยเรื่องความตายกับเด็กเป็นไปอย่างราบรื่น และน่าอภิรมย์มากกว่าที่เคยแน่นอน

ความเข้าใจเรื่องความตายของเด็กแต่ละวัย

เด็กแต่ละวัยมีความคิดความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ รอบตัวได้แตกต่างกัน เรื่องความตายก็เช่นกัน เด็กเล็ก เด็กโต หรือวัยรุ่น ก็มีความรู้สึกนึกคิดและความสามารถในการทำความเข้าใจได้เรื่องความตายได้ไม่เหมือนกัน อันดับแรกเราจึงต้องมาทำความรู้จักกับเด็กแต่ละวัยที่เข้าใจความตายแตกต่างกันเสียก่อน



in2themystic.files.wordpress.com

เด็กอายุไม่เกิน ๒ ปี เด็กน้อยวัยนี้จะไม่สามารถเข้าใจได้เลยว่า “ตาย” คืออะไร ความคิดเกี่ยวข้องกับความตายในวัยนี้เป็นเพียงการหายไป หรือ ถูกทอดทิ้งเท่านั้น

เด็กวัยอนุบาล (๒ - ๖ ปี) แม่เด็กบางคนจะเริ่มใช้คำว่า “ตาย” หรือ ตั้งคำถามเกี่ยวกับความตายแล้ว แต่ก็ไม่สามารถเข้าใจความตายได้ตรงตามความจริง เด็กมองว่าความตายเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว ไม่เข้าใจว่าตายแล้วจะไม่ฟื้น ไม่เข้าใจว่าทำไมคนเราต้องตาย และไม่เข้าใจว่าเกิดขึ้นกับทุกคน แต่เข้าใจว่าเหมือนสิ่งของที่หายไปชั่วคราวและกลับมาให้เห็นใหม่ได้ หรือเข้าใจว่าคนที่ตายแล้วยังคงอยู่ด้วย เด็กวัยนี้กลัวถูกแยกจากพ่อแม่ หรือกลัวว่าคนสำคัญจะตายแล้วทิ้งไป เด็กอาจถามว่า “แล้วคุณแม่จะตายไหม” ผู้ใหญ่อาจตรวจสอบสิ่งที่อยู่ในใจเด็กจากการถามคำถาม เมื่อเด็กแสดงความกังวลเรื่องความตาย เช่น “หนูกลัวว่าแม่จะไม่ได้อยู่ดูแลหนู ไซ้ไหมจ๊ะ” ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ตอบตามความจริงว่า “คนเราทุกคนต้องตายในวันหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นแม่ หรือหนู หรือใครๆ แต่พ่อแม่จะไม่ได้ตายตอนนี้และคิดว่าจะอยู่กับหนูไปเรื่อยๆจนแก่” เป็นต้น

การอธิบายเรื่องความตายกับเด็กวัยนี้ควรใช้คำสั้นๆ และง่ายที่สุด ไม่ยืดเยื้อ เพราะเด็กไม่สามารถเข้าใจความเป็นเหตุและผลได้ เช่น บอกว่า “คุณตาของหนูตายแล้ว จะไม่หายใจ ไม่ตื่นขึ้นมาอีก” เด็กอาจกลับมาถามใหม่เมื่ออยากได้คำตอบมากขึ้น ให้ค่อยๆ บอกเวลาเด็กสงสัยว่า “พอคนตายแล้วจะไม่รู้สึกอะไร ไม่ร้อน ไม่หนาว ไม่หิว ไม่เจ็บ ไม่เห็น ไม่ได้ยินอีก” เป็นต้น ซึ่งอาจยกตัวอย่างความตายของสัตว์เลี้ยง ตันไม้ แมลง สัตว์ต่างๆ มายกตัวอย่าง



ภาพ: www.chaoprayanews.com

เด็กบางคนสนใจการตายของสัตว์เลี้ยวมากกว่าญาติผู้ใหญ่ บางคนสนใจซักถามเรื่องความตาย หรือบางคนอาจไม่พูดเรื่องความตายเลย แต่เล่นบทบาทสมมุติกับตุ๊กตาหรือกลุ่มเพื่อนแทน ซึ่งเราต้องคอยสังเกต ธรรมชาติของเด็ก และอธิบายเพิ่มเติมเมื่อเด็กสับสนหรือสงสัยก็ได้

เด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งการจินตนาการ คิดฝันเกินไปจากความจริง เขาอาจรู้สึกผิด คิดว่าตัวเองทำให้คนที่เขารักตาย หรือโทษตัวเองว่าไม่สามารถปกป้องคนสำคัญจากการตายได้ คนรอบตัวควรใส่ใจ เปิดรับและถามความรู้สึกของเด็ก แล้วอธิบายว่าความตายที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากตัวเขาเลย



ภาพ: balancedlifetskills.com

เด็กวัยประถม (๗ - ๑๒ ปี) เด็กวัยนี้จะเข้าใจได้ว่าตายแล้วตายเลย ไม่กลับมาอีก และค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจว่าสิ่งมีชีวิตทุกสิ่งต้องตายในวันหนึ่ง รวมทั้งตัวเขาเอง เด็กเข้าใจความเป็นเหตุและผลแบบง่ายๆ ได้ อยากรู้และกล้าถามเรื่องความตายมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่พ่อแม่หรือคนรอบข้างไม่ควรห้ามปรามหรือปฏิเสธ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอาย รู้สึกผิด เข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องต้องห้าม และแม้จะมีความสงสัยซ่อนอยู่ก็ จะไม่พูดถึงเรื่องนี้อีก ในขณะเดียวกัน เด็กบางคนอาจไม่ชอบเรื่องความตาย อยากหลีกเลี่ยง หรือฝันร้ายเกี่ยวกับความตายก็ได้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของเด็กด้วย พ่อแม่ควรอธิบายความตายง่ายๆ เป็นรูปธรรม และค่อยๆ ชี้ให้เด็กเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ได้น่าเกรงกลัว ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวด

เด็กวัยรุ่น (อายุ ๑๒ ปีขึ้นไป) วัยรุ่นจะเข้าใจความตายใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เห็นถึงธรรมชาติของคนที่เราบางต่อการตาย และอาจเริ่มคิด

เกี่ยวกับความหมายของชีวิต ซึ่งเป็นโอกาสที่พ่อแม่จะได้แลกเปลี่ยน
ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับความตายและการสูญเสียได้มากขึ้น

เทคนิควิธีการสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก

พ่อแม่คือต้นแบบ

ประสบการณ์เกี่ยวกับความ
ตายที่เด็กรับรู้ผ่านการกระทำของ
พ่อแม่ นั้นสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด หาก
พ่อแม่ไม่กล้าพูดถึงเรื่องความตาย
มองความตายเป็นเรื่องต้องห้าม



ภาพ: www.ahaparenting.com

ปกปิดการแสดงออกทางอารมณ์เกี่ยวกับความตาย เช่น แอบร้องไห้ใน
งานศพโดยไม่让孩子เห็น สิ่งเหล่านี้เด็กจะสังเกตและสัมผัสได้ ทั้งสิ่งที่เรา
ทำหรือไม่ทำ พูดหรือไม่พูด พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเด็กจึงควรสำรวจ
และจัดการกับจิตใจของตัวเอง เปิดใจรับรู้และเรียนรู้เรื่องความตายมากขึ้น
ค่อยๆ มองความตายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อเข้าใจความตายมากขึ้น
ก็จะลดความกลัวเรื่องความตาย คลายกังวลที่จะพูดถึงความตาย นำไปสู่
การตอบสนองต่อเรื่องความตายอย่างเปิดเผยและเป็นธรรมชาติมากขึ้น
สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแสดงออกและกล้าพูดเรื่องความตายได้
อย่างเปิดเผยเช่นกัน

ไม่ปกปิดหรือโกหกเด็กเรื่องความตาย

การปกปิดเด็กไม่ให้รับรู้เรื่องความตายจะทำให้เด็กกังวล
ไม่กล้าเผยความรู้สึกที่แท้จริง ความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้อาจทำให้เด็กจินตนาการ



เกี่ยวกับความตายแบบเลวร้ายและไม่ถูกต้อง ยิ่งถ้าโกหกเด็กว่าคนที่ตาย
แล้วไปต่างประเทศ ไปทำธุระ หรือแค่นอนหลับตามปกติ เด็กก็จะรู้ได้ใน
วันหนึ่งว่าเป็นเรื่องโกหกทำให้ยังสับสนและเข้าใจความตายแบบผิดๆได้ การ
เตรียมคำตอบที่เป็นความจริงเกี่ยวกับความตายไว้อย่างล่วงหน้า จะช่วยลดความ
กังวล และทำที่ที่ไม่มั่นใจลงได้ โดยไม่จำเป็นต้องโกหกหรือปิดบัง

ใช้คำว่า “ตาย” เป็นหลักเพียงคำเดียว

เมื่อพูดเรื่องความตายก็ควรใช้คำว่าตายอย่างตรงไปตรงมา การใช้คำ
อื่นทดแทนคำว่าตาย เช่น หลับสบาย ไปสบาย จากไป จะทำให้เด็กสับสน
และไม่เข้าใจความหมาย เช่น การบอกว่าหลับไปหรือหลับสบายแล้ว อาจ
ทำให้เด็กกลัวว่าตัวเองนอนแล้วจะไม่ตื่นขึ้นมาอีก หรือการใช้คำว่าจากไป
ก็กลัวว่าถ้าพ่อแม่ออกทำงานข้างนอกแล้วจะไม่กลับมาอีก เป็นต้น

ผู้ใหญ่ควรระมัดระวังการสื่อสารกับเด็ก
เล็กเรื่องสาเหตุที่ทำให้คนเราตายได้ เช่น เด็ก
เล็กๆ ที่แยกความเจ็บป่วยแบบต่างๆ ไม่ออก
ถ้าได้รับการอธิบายว่าคุณตาไม่สบายแล้วตายไป
อาจเข้าใจว่าถ้าป่วยแล้วต้องตายและเกิดความ
กลัว ผู้ใหญ่อาจอธิบายว่า “การไม่สบายมากๆ
เท่านั้นจะทำให้เราตาย ปกติแล้วเมื่อเราไม่
สบายก็จะหายดี” เช่น “ถ้าหนูเป็นหวัด ไม่นาน
ก็จะหายและจะไม่ตาย” หรือการอธิบายว่า
คุณยายตายเพราะคุณยายแก่แล้ว เด็กที่เคยมีประสบการณ์ก็อาจสงสัยว่า
ทำไมบางคนไม่แก่ก็ตายได้ เราก็อธิบายว่า “คนส่วนใหญ่จะตายตอนแก่ แต่
ก็มีบางคนเหมือนกันที่ไม่ได้อยู่นานๆ จนแก่” เป็นต้น



ภาพ: stmaarten2010.com

ตอบคำถามอย่างจริงจัง

เมื่อเด็กซักถาม สิ่งที่เขาต้องการคือการได้รับคำตอบที่พอใจสำหรับเขาในขณะนั้นๆ ผู้ใหญ่ต้องให้โอกาสเด็กตั้งคำถามและพูดคุยเรื่องความตายได้ และควรตอบคำถามอย่างจริงจัง ตรงไปตรงมา ใช้คำง่ายๆ เหมาะสมกับวัยของเด็ก นิ่มนวล และอดทน ที่สุดเท่าที่ทำได้ นอกจากนี้ควรตรวจสอบความเข้าใจของเด็ก เรื่องความตาย ก่อนและหลังการอธิบาย เช่นถามว่า “แล้วหนูคิดว่าความตายเป็นยังไง” “หนูรู้สึกยังไงกับความตาย กับเรื่องที่คุณแม่เล่า” หรือ “ทำไมหนูจึงคิดแบบนั้น” เป็นต้น จะทำให้สื่อสารกับเด็กได้ตรงประเด็น และเหมาะสมกับลักษณะความคิดของเด็กแต่ละคน



ภาพ: diyconfessions.com

หากเด็กถามคำถามที่ไม่สามารถตอบได้ในขณะนั้น ไม่ควรเลี่ยงคำถาม แต่ควรตอบไปตามตรงว่า “ไม่รู้” “ไม่แน่ใจ” หรือ “เรื่องนี้ผู้ใหญ่ก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน” ผู้ใหญ่ไม่จำเป็นต้องตอบได้ทุกคำถาม การสื่อสารเรื่องความตายไม่มีคำตอบที่สมบูรณ์แบบหรือสำเร็จรูปสำหรับทุกสถานการณ์หรือกับเด็กทุกคน

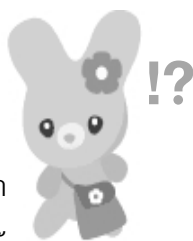
เข้าใจการสื่อสารของเด็ก

เนื่องจากเด็กไม่สามารถเข้าใจความตายได้ลึกซึ้งเท่าผู้ใหญ่ บางครั้งเขาอาจถามคำถามเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ผู้ใหญ่จะต้องใจเย็น อดทน และยืนยันคำตอบที่เป็นจริง บางครั้งคำถามของเด็กอาจฟังดูเกินวัยและลึกซึ้งเกินขอบเขตความเข้าใจของเด็ก เป็นเรื่องที่คุณใหญ่ควรฟังให้ “ได้ยิน” ความหมายจริงๆ ที่เด็กต้องการจะสื่อสาร เช่น เด็กถามว่าตายแล้วไปไหน เด็ก

อาจสงสัยว่าคนตายอาจจะอยู่ในงานศพหรือเปล่า ไม่ได้หมายถึงชีวิตหลังความตายในแบบที่ลึกลับซึ่งเท่าของผู้ใหญ่ แต่ก็เป็นโอกาสดีที่จะเล่าความเชื่อตามศาสนาหรือวัฒนธรรมให้เด็กรับรู้ที่เหมาะสมตามวัยก็ได้

ยอมรับความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

ผู้ใหญ่ควรรับฟังและเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความรู้สึกหรือพูดเรื่องความตายในแบบที่เด็กอยากจะแสดงออกตามธรรมชาติของเด็กแต่ละคน ไม่ทำให้เด็กรู้สึกผิด หรืออายเวลากลาม บอกให้เด็กรู้ว่าไม่มีผิดถูกเรื่องการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น แต่หากเด็กเข้าใจความตายไม่ถูกต้อง ก็ควรอธิบายให้เด็กฟัง ถ้าเด็กไม่พร้อมที่จะพูดคุยเรื่องความตาย ก็ไม่ควรบังคับ



ในวัยเดียวกัน เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการและประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน การตอบสนองต่อเรื่องความตายจึงเป็นเรื่องลักษณะเฉพาะตัวของเด็ก ที่ผู้ใหญ่ไม่ควรตัดสินหรือบังคับให้เด็กรู้สึกอย่างไรและควรพูดอะไร แต่ให้สังเกตว่าควรจะพูดหรือสื่อสารกับเด็กอย่างไรให้ตรงกับความต้องการและลักษณะของเด็กแต่ละคน

สร้างบรรยากาศที่ดี

บรรยากาศที่ดีสำหรับการคุยเรื่องความตาย คือตอนที่เด็กพร้อมจะคุยเรื่องความตาย สนใจถามเรื่องความตาย หรือพูดเรื่องความตายขึ้นมาเอง เมื่อถึงเวลานั้น พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ใกล้ชิดควรสร้างบรรยากาศของการเปิดเผยเปิดใจ ทำให้เด็กรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุย อาจตั้งคำถาม แลกเปลี่ยนความ



คิดกันและกันมากกว่าการตอบคำถามเด็กอย่างเดียว ให้ความสนใจกับสิ่งที่เด็กถาม การคุยที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งไม่ควรให้ข้อมูลเด็กมากเกินไป หรือสนทนาเนื้อหาที่เกินวัย ซึ่งจะทำให้เด็กเบื่อและเกิดความสับสนได้

เรียนรู้จากความตายที่อยู่รอบตัว

การพูดเรื่องความตายในลักษณะธรรมชาติปกติของสรรพสิ่ง เป็นการสื่อสารความจริงที่นิ่มนวลที่สุด หากใส่ใจที่จะมอง เราก็สามารถดึงเรื่องราวรอบตัว สิ่ง que เด็กพบเจอเชื่อมโยงให้เห็นความตายที่ดำรงอยู่ในสิ่งต่างๆ ได้ เช่น ดอกไม้ที่แห้งเหี่ยว โรยรา สัตว์เลี้ยง ผู้คนที่จากไป



ภาพ: www.matichon.co.th

การสื่อสารทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการตั้งคำถาม การตอบคำถาม การชวนพูดคุย การเล่านิทานที่มีเนื้อหาสะท้อนความเป็นไปของชีวิต หนังสือภาพสำหรับเด็ก หรือการสื่อสาร que ให้เด็กได้แสดงความรู้สึกและความเป็นตัวของตัวเอง เช่น การบอกเล่าคนหรือสัตว์เลี้ยงที่ตายไป การเขียนจดหมายล้ลา การเขียนไดอารี

นอกจากนี้ งานศพก็เป็นโอกาสที่ que ให้เด็กเรียนรู้เรื่องความตาย ผู้ใหญ่ควรเตรียมเด็กก่อนเจอสถานการณ์จริง คือมีการบอกล่วงหน้า ชวนคุยเรื่องงานศพ ให้ข้อมูลว่าจะไปไหน ได้เจออะไร ไปทำไม ทำไมคนถึงร้องไห้ แต่ถ้าเด็กไม่ยอมไปก็ไม่ควรบังคับหรือตำหนิ อาจลองถามว่าเด็กรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงไม่ยอมไป เพื่อให้เด็กมีโอกาสนสื่อสารและบอกความในใจ เราอาจให้เขาเขียนจดหมายล้ลาหรือฝากบอกความรู้สึกต่อผู้ตายแทนก็ได้ นอกจากนี้เราควรพูดถึงเรื่องราวความทรงจำและความรู้สึกที่ดีต่อผู้ que ตายไป เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าการตายจากกันไปยังคงความรู้สึกที่สวยงามไว้ระลึกถึงกันได้

จากเทคนิควิธีการข้างต้น สอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่นซึ่งมองว่า การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็กเป็นเรื่องสำคัญ และนำไปสู่การใช้ชีวิตของเด็กอย่างเข้าใจสิ่งรอบตัวและสรรพสิ่งในธรรมชาติ โดยผู้ใหญ่อย่างเราต่างมีบทบาทสำคัญต่อการโน้มนำสิ่งที่ป็นธรรมชาติพื้นฐานของชีวิตเข้าสู่ตัวเด็กอย่างง่ายที่สุดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก

“พ่อแม่ไม่ได้มีหน้าที่ปกป้องอุปสรรคอย่างเดียว แต่ต้องเลี้ยงให้เด็กอยู่กับความจริงด้วย เริ่มจากอุปสรรคเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มอุปสรรคมากขึ้น เด็กก็จะแก้ปัญหาได้มากขึ้น เมื่อเผชิญอุปสรรคมากก็รับมือกับความป่วยและความสูญเสียได้ จริงๆ แล้วความตายเราเห็นได้ง่าย ตามถนนมีหมาตาย แมวตาย สัตว์ที่บ้านก็ตาย ประสบการณ์ความตายเป็นเรื่องที่เรียนรู้ได้ในชีวิต ยิ่งเด็กเห็นประสบการณ์เรื่องความตายมากเท่าไรก็จะเข้าใจได้ง่ายขึ้น ยอมรับได้มากขึ้น อะไรที่เป็นธรรมชาติไม่จำเป็นต้องปิดบัง ยิ่งเราเรียนรู้จากธรรมชาติได้ดีเท่าไร ก็จะใช้ชีวิตได้ดีมากขึ้นเท่านั้น”

เช่นเดียวกับ ผศ. วริยาภรณ์ อุดมระติ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ให้ความเห็นถึงประเด็นนี้ว่า ความตายเป็นสิ่งที่เด็กพบเจออยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวที่จะพูด แต่เป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเข้าใจธรรมชาติชีวิต “ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติที่เด็กเห็นทุกเมื่อเชื่อวัน เริ่มจากสิ่งแวดล้อมเล็กๆ ต้นไม้ที่ปลูกก็ตายไป สิ่งที่เราเห็นชัดที่สุดคือสัตว์ที่เลี้ยงแล้วก็ตาย คุณปู่เสียชีวิตก็ทำความเข้าใจกับเด็กได้ว่าคุณปู่ไม่สบายและตายไปหมายถึงอะไร หรือในสังคมไทยก็มีเด็กบวชนาคไฟ เด็ก



ภาพ: blog.al.com



ก็มีส่วนร่วมในการรับรู้ความตาย หรืออย่างภาพยนตร์ต่างประเทศ เวลาพ่อแม่จะจากไป เด็กจะถามว่า พ่อแม่ตายไปเขาจะอย่างไร พ่อแม่จะบอกว่าพ่อแม่อยู่ในนี้ (ในหัวใจ) ถึงแม้ว่าจะมีใครจากไป แต่ไม่ได้นำ กลัว เพราะคนที่เหลืออยู่จะยังจดจำ

และระลึกถึงในหัวใจ ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ของ ชีวิตที่จะได้เจอ ทุกคนต้องตายทั้งนั้น เพียงแต่เวลาตอนไหนก็จะแตกต่างกัน ให้เด็กเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต...เด็กเรียนรู้เรื่องอะไรตั้งเยอะ แต่ เรื่องชีวิตทำไมจะไม่ให้รู้”

การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็กต้องอาศัยกระบวนการภายในซึ่ง พร้อมที่จะโน้มไปเข้าใจธรรมชาติของชีวิต จึงจะถ่ายทอดอย่างนุ่มนวล เรียบง่าย และงดงาม การคุยเรื่องความตายกับเด็กไม่ใช่เรื่องน่ากลัว หาก วางใจให้ถูกต้อง ไม่ปฏิเสธธรรมชาติของชีวิต และเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง รอบตัวที่ล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้กฎเดียวกันของธรรมชาติ แล้วสื่อสารให้ เด็กรับรู้เข้าใจตามความจริงอย่างที่เป็น

การสื่อสารเรื่องความตายกับ เด็กไม่ใช่เรื่องน่ากลัว หรือยาก เกินไป หากผู้ใหญ่เริ่มต้นด้วยความเข้าใจและการยอมรับความ ตาย มีทัศนคติต่อความตายว่า เป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต ก็ จะทำให้สื่อสารกับเด็กได้เช่นเดียว



กับเรื่องการกิน การเที่ยว การทำงาน นั่นเอง ทั้งนี้การสื่อสารกับเด็กยังต้องเข้าใจธรรมชาติอุปนิสัยและลักษณะการแสดงออกของเด็กแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน เพื่อส่งเสริมการเข้าใจชีวิตและความสามารถในการใช้ชีวิตได้คุ้มค่าอย่างแท้จริงตามวิถีทางของเด็กแต่ละคน



ภาพ: yourkiddsed.com.au

เอกสารอ้างอิง

ธรรมชาติ เจริญบุญ. (๒๕๕๖). เด็กกับความตาย. นิตยสาร *HealthToday*. ฉบับที่ ๑๔๖ เดือน มิถุนายน

Crisp S. (2010). Talking to Children about Death. Retrieved from http://www.netdoctor.co.uk/health_advice/facts/death.htm#ixzz2aEH0Ni7Q

National Institutes of Health. (2006). Talking to Children about Death. Retrieved from http://www.cc.nih.gov/ccc/patient_education/pepubs/childeath.pdf



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

รศ.นพ.ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย และคณะ บรรณาธิการ
ราคา ๑๕๐ บาท (รวมค่าจัดส่ง)

ตัวอย่าง นิทาน วรรณกรรม ที่ใช้ในการสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก

หนังสือภาพ
เกี่ยวกับวงจรชีวิตสัตว์
ต่างๆ ที่เด็กคุ้นเคย



ภาพ: www.se-ed.com



ภาพ: www.be2hand.com

แมงมุมเพื่อนรัก (Charlotte's Web)

เรื่องราวเกี่ยวกับ แมงมุม “ชาร์ลอตต์” ซึ่งช่วยชีวิตลูกหมูวิลเบอร์ที่ถูกเลี้ยงเพื่อนำมาฆ่าเป็นอาหารในท้ายเรื่อง ชาร์ลอตต์ได้ตายตามอายุขัย เหลือแต่ร่างปลิวไปตามลม ทั้งไร้แต่ลูกๆ รุ่นต่อไปที่ได้ออกไปไต่ออกไขไว้อีก่อนตาย

เส้นทางบรรลุนิพพาน พระปญฺจาจาราเถรี (สำหรับเด็กโต)

นางปญฺจาจาราเถรีเป็นธิดาของเศรษฐีชาวเมืองสาวัตถี นางเป็นหญิงรูปร่างงดงามแต่หลงรักชายคนใช้ จึงหนีไปกับคนรับใช้ ต่อมาก็เกิดเหตุการณ์ร้ายๆ กับนาง ซึ่งต่างเป็นเหตุการณ์เกี่ยวกับความสูญเสีย คือ สามัญถูกงัดตาย, สูญเสียลูกน้อยทั้งสอง และทราบข่าวการตายของบิดามารดา จนนางเสียสติ

หลังจากนั้นได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรมและบรรลุโสดาบัน จากนั้นก็เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ เมื่อได้อุปสมบทแล้ว ปรากฏว่าเป็นพระเถรีผู้มีความรอบรู้ในเรื่องพระวินัย พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องนางไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในฝ่ายผู้ทรงพระวินัย



ภาพ: dokyausa.com



ตามรอยซิเซลี

ซิเซลี ซอนเดอร์ส แพทย์หญิงชาวอังกฤษ ผู้บุกเบิกสถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายสมัยใหม่จนกลายเป็นต้นแบบของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในปัจจุบัน แม้ว่าเธอจะเสียชีวิตไปนานเกือบสิบปีแล้ว แต่การอุทิศตัวเพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุขและได้ตายดีของเธอ ยังเป็นแหล่งกำเนิดพลังบันดาลใจที่ส่งต่อไปยังผู้มาหลังให้ดำเนินตามรอยทางได้อย่างไม่ขาดสาย สารคดีสั้น *After Cicely* เป็นประจักษ์พยานอย่างหนึ่งของพลังดังกล่าว



แน่นอนว่าเรื่องความตายไม่ใช่หัวข้อการพูดคุยที่ง่ายที่สุด แต่ฌอน ลูซิงเหวิน วัย ๒๘ และหยางฮ่วยเหวิน วัย ๒๙ สองสาวคู่หูชาวสิงคโปร์จากบริษัทสื่อแนวสร้างสรรค์แห่งหนึ่ง เลือกที่จะเดินเข้าหาความท้าทายโดยการกำกับและสร้างสารคดีสั้นความยาวไม่ถึงครึ่งชั่วโมง (และสารคดีภาพอีก ๕ เรื่อง) “ตามรอยซิเซลี - *After Cicely*” ว่าด้วยเรื่องราวของห้าสตรีผู้อุทิศตนเพื่อคนอื่น ผู้ซาบซึ้งต่อการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ซึ่งเน้นการบรรเทาและป้องกันความปวดและความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยเป็นสำคัญ เพื่อแสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณอันกล้าหาญ ความพยายามอันน่าเหน็ดเหนื่อยแต่คุ้มค่าในที่สุดของพวกเธอ

โดยสังเขป สารคดีมุ่งถ่ายทอดการทำงานของแพทย์สองคน พยาบาล แมชี และแม่ (จากมองโกเลีย เวียดนาม ไต้หวัน สิงคโปร์ และบังคลาเทศตามลำดับ) ซึ่งตระหนักถึงความจำเป็นของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในประเทศตน ด้วยความเมตตาที่ออกมาจากใจต่อโสภณานุกรรมของผู้คนและความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้ป่วยตายดี



ยกตัวอย่าง Salma Choudhury คุณแม่ชาวบังคลาเทศวัย ๕๐ ผู้สูญเสียลูกชายวัยสามขวบจากโรคมะเร็งไปเมื่อ ๒๐ ปีก่อน จนจมจ่อมอยู่ในความเศร้า ก่อนที่สามีจะผลักดันให้เธอออกไปทำงานกุศลเพื่อชำระล้างความทุกข์โศกของเด็กๆ ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งและผู้คนที่คุณแม่รัก จนเธอสามารถก่อตั้งมูลนิธิอาซิก (ASHIC) สร้างสถานพักพิงผู้ป่วยเด็กกำพร้าเพื่อเป็นหน่วยการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ศูนย์เด็กในโรงพยาบาลและสถานพักพิงสำหรับครอบครัวจากชนบทที่ต้องเดินทางนานนับหลายชั่วโมงเพื่อพาลูกๆ มารับเคมีบำบัดในเมืองหลวงตากา เธอบอกว่า “มันเป็นงานที่ยาก เราต้องคอยให้คำแนะนำพ่อแม่อายใจอย่างใกล้ชิด เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ต่อเมื่อพวกเด็กๆ รู้สึกสบายและมีความสุข นั่นแหละคือสิ่งที่เราต้องการ”

ส่วนคุณผู้หญิงกับ “ลู่วิทยา” ซึ่งต้องเดินทางไปยังประเทศต่างๆ เพื่อคอยตามดูกิจวัตรประจำวันของผู้หญิงแต่ละคนนานหนึ่งสัปดาห์ ทำให้พวกเธอได้เห็นถึงพลังของเพศแม่ซึ่งเป็นประเด็นที่สารคดีต้องการเน้นให้เห็นชัดเจน “มีผู้หญิงจำนวนมากออกไปทำงานที่ดีมีคุณค่า เพราะมีความรู้สึกร่วมในสิ่งที่ทำ ซึ่งผลักดันให้พวกเธอทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสิ่งที่เธอเชื่อ” แม้อาจไม่มีเครื่องมือหรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางการแพทย์ที่ดีที่สุด แต่พวกเธอมีแรงจูงใจที่สูงมากๆ ที่จะช่วยให้ผู้อื่นตายดี ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรถูกบอกเล่า

แม้ว่าสารคดีอาจมีเนื้อหาที่หนักและดูน่ากลัวอยู่บ้าง แต่ผู้กำกับทั้งสองเชื่อในเรื่องการให้ความรู้แก่ผู้ชม การฉีดความอบอุ่นของชีวิตเข้าไปในความตาย

(หรือกระบวนการตาย) แม้ว่าความตายจะเป็นเรื่องส่วนตัวมากๆ และไม่ยากที่ทุกคนจะเข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย ลู่กล่าวถึงการสื่อสารเรื่องความตายว่าเป็นเรื่องที่ต้องละเอียดอ่อน “มันไม่ใช่เรื่องที่คุณจะบังคับให้ผู้คนพูดคุยกันได้ พวกเราใช้เรื่องราวที่เปี่ยมแรงบันดาลใจเหล่านี้เพื่อนำเสนอทางสายหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้คนเข้าใจเรื่องดังกล่าว” หยางเสริมว่า “พวกเธอพยายามหาสมดุลระหว่างการใช้กล้องบันทึกช่วงเวลาสำคัญ กับการคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวของผู้ป่วย” หยางเห็นด้วยกับซิสเตอร์เจอร์ลีนจากสิงคโปร์ที่กล่าวว่า การได้เป็นสักขีพยานในการตายเป็นสิทธิพิเศษอย่างแท้จริง

ประสบการณ์เหมือนได้นั่งรถไฟเหาะทางอารมณ์ที่พวกเธอได้รับระหว่างการถ่ายทำ ทำให้ทั้งคู่รำลึกถึงบางสิ่งบางอย่างในชีวิต และทำให้การสร้างสารคดีกลายเป็นเรื่องใกล้ตัวและใกล้ใจของพวกเธอมากขึ้น “อารมณ์ความรู้สึกของพวกเราถูกปรับแต่งไปตามเรื่องราวที่ก้าวผ่าน” หยางอธิบายว่า “มันทำให้คุณเห็นคุณค่าและชื่นชมชีวิตมากขึ้น” ถึงแม้ว่าพวกเธอต้องเผชิญกับความท้าทายจากการไม่อาจคาดเดาอะไรได้เลย เพราะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ทั้งสองเชื่อมั่นในการเป็นนักเล่าเรื่องผู้กระหายใคร่รู้ที่จะนำเสนอเรื่องราวที่มีความหมายต่อสาธารณชนและจุดประกายให้เกิดการอภิปรายในเรื่องดังกล่าว



ลู่ และ หยาง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลู่ซึ่งสารภาพว่าเธอไม่เคยได้กล่าวคำอำลาพ่อก่อนที่ท่านจะจากไป การได้รับรู้เรื่องดังกล่าวทำให้เธอได้เรียนรู้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะหลังจากได้เห็นผู้ป่วยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกส่วนลึกและเรื่องราวที่ค้างคาใจออกมา การได้จุ่มตัวลงในใจกลางโลกของผู้อื่นเป็นประสบการณ์ที่เธอรู้สึกชื่นชม “ฉันตระหนักว่าเพื่อที่จะตายดีคุณต้องมีชีวิตที่ดี การตายดีไม่ใช่สิ่งที่คุณสามารถแสร้งได้ได้ในนาทีสุดท้าย” เธออธิบายว่า “ชีวิตมีจุดสิ้นสุด เราจำเป็นต้องเห็นคุณค่าในสิ่งที่พวกเขาเป็นและมีชีวิตอยู่อย่างมอบอะไรไว้ให้คนที่มาข้างหลัง”

พวกเขหวังว่า *After Cicely* จะมีส่วนกระตุ้นให้ผู้คนได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม และพูดคุยเรื่องการตายอย่างเปิดเผย “สิ่งที่สวยงามเกี่ยวกับสารคดีเรื่องนี้คือ มันจริง ไม่มีอะไรที่เป็นการแสดงเลย” ลูบอกว่าด้วยเรื่องจริงที่แสนจะให้กำลังใจ เหล่านี้ พวกเขาได้มอบทางออกสำหรับผู้ที่แบกความรับผิดชอบในการดูแลคนป่วย ที่ตนรัก ที่จะตระหนักว่าพวกเขาไม่ได้อยู่คนเดียว “บางครั้ง เราติดกับอยู่ในชีวิตประจำวันจนมองไม่เห็นภาพใหญ่ เราจึงต้องการสิ่งย้ำเตือนว่า “อะไรคือสิ่งสำคัญของชีวิต” เธอกล่าวอีกว่า “นี่เป็นเรื่องส่วนตัวมากๆ และพวกเราไม่ต้องการบอก ว่าใครควรจะรู้สึกอย่างไร แต่ในใจของทุกคนจะรู้ดีอยู่แล้วว่าสิ่งนั้นคืออะไร”

เรียบเรียงจาก “After Cicely documentary-interview with the director”

ภาพประกอบและข้อมูลเพิ่มเติม www.aftercicely.com

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

โดย พระไพศาล วิสาโล
จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา
ราคา ๑๐๐ บาท



เยียวยาด้วยรัก

ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ของ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (พี่ฟ่ง)
กนกวรรณ กนกนวนวงศ์ เรียบเรียง
สนพ. สุขภาพใจ ราคา ๑๕๐ บาท



เพียงแค่ว่าคิด ก็สุขใจแล้ว



ภาพ: 1.bp.blogspot.com

โครงการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ โรงพยาบาล และชุมชน ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย ดำเนินมาจนถึงปลายทางในเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา ตลอดระยะเวลาการทำงาน ๒ ปี ที่ได้ทำงานร่วมกับพระสงฆ์รุ่นใหม่จำนวนไม่น้อยจากการเข้าร่วมการเยี่ยมดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย ทั้งที่โรงพยาบาลและในชุมชน พระสงฆ์บางรูปเช่น พระจิตพิณฑ์ อิศระธัมโม แห่งวัดป่าตุดโลบุญญลักษม์ อ.สนม จ.สุรินทร์ เป็นผู้หนึ่งที่เยี่ยมผู้ป่วยร่วมกับโรงพยาบาลสนมอย่างต่อเนื่อง โดยท่านได้เขียนสะท้อนประสบการณ์มาให้ทางโครงการ “สัมผัสกับการดูแลผู้ป่วย” รับรู้ แม้ว่าเรื่องราวอาจจะดูธรรมดาๆ แต่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของสมณเพศที่สามารถทำประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์... จึงขอแบ่งปันต่อมาในจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง ฉบับนี้

...

ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง จัดเป็นบุคคลที่มีความทุกข์ สิ่งที่ต้องการมากคือ คนที่ใจกว้างใจ เพื่อหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ให้จิตสงบ การเข้าสู่วัด เข้าสู่ธรรมะจึงเป็นทางที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ที่เป็นชาวพุทธ) ปฏิบัติ ดังนั้นผู้ที่มาถือศีลที่วัดเป็น

ประจำ ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุ เมื่อใดที่เว้นช่วงไม่มาที่วัดหรือไม่เห็นมาวัด ก็แสดงว่าป่วย

อาตมาได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย การสร้างสมดุลกายใจ การฝึกบทบาทสมมุติในการดูแลผู้ป่วย ตลอดจนการแบ่งปันประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน จากวัดป่าสันติธรรม และพยาบาลเกื้อจิต แชรรัมย์ จากโรงพยาบาลบุรีรัมย์ ทำให้เข้าใจถึงวิธีการให้กำลังใจผู้ป่วยมากขึ้น หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมก็ได้มีโอกาสลงพื้นที่ที่ห่างออกไปจากตัวอำเภอ อาตมาได้พบผู้ป่วยเรื้อรัง พบชาวบ้านที่มีฐานะค่อนข้างยากจนขัดสน

โยมหมอกรณิกา เป็นมัททายิกาของวัดป่าอตุโลบุญญลักษม์ และเป็นจิตอาสาของโรงพยาบาลสนม โยมหมอกรณิการับภาระเป็นผู้ประสานงานระหว่างวัดกับโรงพยาบาล และเป็นผู้นิมนต์อาตมาเข้าร่วมกิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยของทีมเยี่ยมบ้านของโรงพยาบาลทุกวันพฤหัสบดี นำโดยหมอหลิน หมอกร ในการนี้โรงพยาบาลและวัดจึงได้มีความผูกพัน พึ่งพาอาศัยกันและกัน พระก็ไปช่วยงานโรงพยาบาล และหากพระสงฆ์หรือคนของวัดป่วยเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ได้รับบริการอย่างดี สะดวก รวดเร็ว เป็นกันเองจากคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล อาตมาจึงขอขอบคุณโรงพยาบาลสนมในความเอื้อเฟื้อมา ณ โอกาสนี้

ผู้ป่วยที่มีสภาพจิตใจท้อแท้ สิ้นหวัง เมื่อได้เห็นผ้าเหลืองของพระสงฆ์ ก็จะมีกำลังใจขึ้น และหากพระสงฆ์ได้รับการฝึกฝน เรียนรู้วิธีการให้กำลังใจผู้ป่วย ก็จะช่วยช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับกับสภาพความเจ็บป่วยนี้ได้ จนกระทั่งสามารถฝึกฝนจนรู้จักการแยกกายแยกจิต คือ “กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย” มีกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป และหากจะจากไปก็จากไปโดยปล่อยวาง ไม่มีสิ่งค้างคาใจนี้แหละคือพุทธโอสธ อาตมารู้สึกเป็นบุญอย่างยิ่งของอาตมาที่ได้ทำหน้าที่เยี่ยมเยียนผู้ป่วยและเห็นว่าการนี้เป็นงานที่พระสงฆ์ควรได้เข้าร่วมอย่างยิ่ง

ผู้ป่วยหลายๆ ราย หลังจากที่อาตมาและทีมได้ไปเยี่ยมมาแล้ว พบว่าผู้ป่วยมีกำลังใจมากขึ้น สายตามีประกาย



มีความหวัง ผู้ป่วยพยายามที่จะช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ทุกครั้งก่อนที่จะลากลับ
อาตมาจะให้ศีลให้พร ให้คำแนะนำผู้ป่วยฝึกสมาธิอย่างง่าย เช่น นับลมหายใจ
หรือนอนดูลมหายใจ ให้ฝึกทำจิตใจนิ่ง นึกถึงความดีที่เคยทำ ทำให้จิตใจมีความสุข
สบายๆ รับรู้ว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา คนทุกคนต้องพบทั้งสิ้น
เพียงแต่เมื่อไหร่เท่านั้น

เมื่อผู้ป่วยทำได้ จิตก็จะคลายกังวล ยอมรับและอยู่กับโรคร้ายให้ได้ ต่าง
คนต่างอยู่ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ชีวิตก็มีความสุขขึ้น คนรอบข้างก็จะ
สุขใจไปด้วย และหากถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต ให้ทำใจให้ได้ ผู้ป่วยหลายรายที่
อาตมามีโอกาสให้การดูแลก็จากไปอย่างสงบ ไม่ทรมานทรมาน จากไปเหมือนคนหลับ
แล้วไม่ตื่น อาตมาเห็นแล้วสุขใจ

อาตมาคิดว่างานเยี่ยมผู้ป่วยเป็นสิ่งที่เหมาะสำหรับพระสงฆ์ที่ได้เรียนรู้
และฝึกการวางจิตวางใจมาแล้ว ด้วยงานเยี่ยมผู้ป่วยนี้เองพระสงฆ์ก็สามารถที่
จะบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน แม้จะเป็นชุมชนเล็กๆ แต่หากมีการขยายวง
กว้างจากตำบล สู่อำเภอ หลายๆ อำเภอ ออกไป ผู้ป่วยระยะสุดท้ายก็จะมีโอกาส
ได้รับการดูแลมากขึ้น “เพียงแค่คิด อาตมาก็สุขใจแล้ว”



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ และ ๒

โดย สง่า ลือชาพัฒนาพร

เขียนจากประสบการณ์ของ

กานดาวลี ตูลาธรรมิก

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

ราคาเล่มละ ๑๙๐ บาท

พิเศษ! สำหรับสมาชิกอาทิตย์ฮัสต

เล่มละ ๑๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



เปิดบ้านเฟซบุ๊กแฟนเพจ



Peaceful Death

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในปัจจุบัน เฟซบุ๊ก (Facebook) ทำหน้าที่เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสาร เผยแพร่ข้อมูลความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง แม้กระทั่งองค์กรเพื่อสังคมหรือบริษัทธุรกิจ ยังต้องอาศัยเฟซบุ๊กเป็นเครื่องมือในการประชาสัมพันธ์ และพูดคุยกับลูกค้าหรือกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นกันเอง โดยเฉพาะเมื่อประเทศไทยมีกลุ่มผู้ใช้เฟซบุ๊กอย่างน้อย ๑๕ ล้านคน ในปี ๒๕๕๖

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา คิดว่าเฟซบุ๊กน่าจะเป็นช่องทางในการเผยแพร่แนวคิดของโครงการเผชิญความตายอย่างสงบไปยังสังคมออนไลน์เช่นกัน จึงได้เริ่มสร้างบัญชีแฟนเพจ ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๔ โดยใช้ชื่อว่า Peaceful Death แทนที่จะใช้ชื่อภาษาไทยว่า เผชิญความตายอย่างสงบ เนื่องจากเกรงว่าจะน่ากลัวและหนักหน่วงเกินไปสำหรับผู้ชม

ในสองปีแรก ผู้ดูแลแฟนเพจโพสต์ (post) เนื้อหานานๆ ครั้ง เพราะทีมงานที่ดูแลเฟซบุ๊กมีเพียงคนเดียว โดยเน้นคติธรรมจากพระไพศาล วิสาโล ซึ่งมีคำบรรยายและข้อเขียนที่กล่าวถึงการเผชิญความตายอย่างสงบไว้อย่างหลากหลาย รวมถึงมีบทความจากจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดงบ้างเป็นครั้งคราว

จนกระทั่งปลายปี ๒๕๕๕ ทีมงานเผชิญความตายอย่างสงบสังเกตเห็นว่า แฟนเพจของ Peaceful Death เป็นกลุ่มเดียวกับผู้ชมที่ติดตามพระไพศาล วิสาโล จึงกลับมาปรับปรุงเนื้อหาให้มีความหลากหลายขึ้น เช่น มรณานุสติของพระอาจารย์หรือพระราชาสท้านอื่น การเจริญมรณานุสติในชีวิตประจำวัน สื่อบันเทิงที่มี

เนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตและความตาย กิจกรรมของภาคีที่ทำงานเรื่องชีวิตและความตาย ตลอดจนการเปิดพื้นที่พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นเผชิญความตายอย่างสงบ

พร้อมๆ กับมีเพื่อนๆ มาร่วมหาเนื้อหาและโพสต์บทความมากขึ้น ผมเอง (admin 814) ก็เข้ามาร่วมดูแลแฟนเพจเมื่อปลายปีที่แล้ว เนื้อหาในแฟนเพจจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่องและหลากหลายขึ้น จนมีความถี่ในการโพสต์เนื้อหาวันละ ๑ ครั้งในปัจจุบัน

ความคิดเห็น (comment) ในแฟนเพจก็เปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน จากเดิมที่มีแต่คำว่า “สาธุ” ผู้ติดตามแฟนเพจก็เข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนมากขึ้น บางคนก็มาสะท้อนความคิดเห็นที่น่าสนใจ บางคนก็เข้ามาตั้งคำถาม หรือติดตามไถ่ถามข่าวคราวของโครงการ ทำให้ทางทีมงานชื่นใจและรู้สึกอบอุ่น การพูดคุยเรื่องความตายดูจะมีความผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติมากขึ้น อย่างน้อยในโลกออนไลน์ซึ่งมีผู้ติดตามแฟนเพจแล้วประมาณ ๙ พันคน

ผมสังเกตว่าผู้ติดตามเนื้อหาใน Peaceful Death เฟซบุ๊กแฟนเพจ มีความสนใจเนื้อหาที่เข้มข้น ติดตามอ่านอย่างจริงจัง ไม่รู้สึกลำบากที่จะอ่านเนื้อหายาวๆ จนจบ โดยเฉพาะโพสต์ที่มีความแรง มีถ้อยคำที่กระตุกเตือนสติอย่างชัดเจน จะมีจำนวน Like และการแสดงความคิดเห็นมากกว่าโพสต์ในลักษณะอื่นๆ เช่น



เราเกิดมาอย่างเดียวดายและเปลี่ยวเปล่า ขณะที่ชีวิตดำเนินไป เราได้ผ่านพบความผันแปรทุกรูปแบบ อยากได้ใครมี ได้มาเสียไป เป็นทุกข์ รำไห้ เพียรพยายาม

...แต่แล้วเราก็ตาย และตายเพียงลำพังเท่านั้น ไม่ว่าเราจะเป็นเศรษฐีหรือยาก มีชื่อเสียงหรือไม่เป็นที่รู้จัก ความตายเป็นผู้เลิศในการสร้างความเท่าเทียมให้กับทุกชีวิต ในสุสาน ศพทุกร่างล้วนเหมือนกัน

จากหนังสือ สูความตายอย่างสงบ โดย ชักตุด ตุลกู รินโปเช

นี่คือโพสต์แรกที่มียอด Like เกิน ๕๐๐ ในเพจ Peaceful Death

โพสต์เกี่ยวกับหลักการเจริญมรณานุสติ ที่ให้วิธีการเป็นรูปธรรมชัดเจน ปฏิบัติตามได้ไม่ยากในชีวิตประจำวันก็เป็นลักษณะเนื้อหาที่ผู้ชมให้ความสนใจเช่นกัน



หลักการเตรียมตัวเพื่อการจากไปอย่างสงบ ๒ แบบ

๑) เตรียมตัวในภาวะปกติ คือ ให้หมั่นเจริญมรณานุสติเสมอว่าความตาย เป็นของแน่นอน เพราะเราไม่รู้ว่าตายเมื่อไหร่ จะตายอย่างไร ที่ไหน ด้วย สาเหตุอะไร จึงต้องพิจารณาและเตรียมใจว่าความตายมาเยือนเราได้เสมอ เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วย ไปงานศพ ก็ให้น้อมเข้ามาใส่ตัวว่าวันหนึ่งเราอาจเป็นอย่าง เขา และคิดว่าถ้าจะเป็นหรือไม่เป็นอย่างเขาเราจะทำอะไร ให้เป็นการบ้านที่ สอนใจเราอยู่ตลอดเวลา

๒) เตรียมตัวภาวะไม่ปกติ คือ เวลาเจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสีย ให้ มองว่าความเจ็บปวด พลัดพราก สูญเสียนั้น เป็นการชักซ้อมของความตาย อย่าตีโพยตีพายหรือทุกข์กับมัน ควรรักษาใจให้เป็นปกติ ฝึกสติให้เห็นความ เจ็บแต่ไม่ใช่ผู้เจ็บ จะทำให้เราแคล้วคล่องว่องไวเมื่อเผชิญความทุกข์ในวาระ สุดท้ายได้

เป็นโพสต์ที่มียอด Like สูงสุดเป็นประวัติการณ์

[illegible]

ผู้อ่านจดหมายข่าว*อาทิตย์อัสดง* ท่านยังไม่ได้เป็นสมาชิกเฟซบุ๊กแฟนเพจ Peaceful Death เข้าไปที่ <https://www.facebook.com/peacefuldeath2011> แล้วกด Like ได้เลยครับ ส่วนท่านใดที่เป็นสมาชิกอยู่แล้วมีคำแนะนำ ดิชม หรือมีความคิดเห็นจะแบ่งปัน สนทนากับเราได้ที่ inbox ครับ



เปิดบริการแล้ว



www.budnet.org/sunset

พบกับ

๒๕๐ บทควมาม*

๓๐๐ คำสำคัญ*

๑๐๐ ผู้เขียน*

จดหมายข่าว ๑๗ ฉบับ*

คอลัมน์

มองรอบทิศ

เฟื่องพินิจเรื่องชีวิตและความตาย

ถาม - ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต

มรณสติในชีวิตประจำวัน

ในความเคลื่อนไหว ฯลฯ

เหมาะสำหรับ

- ผู้สนใจ ความรู้และประสบการณ์การทำงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเผชิญความตายอย่างสงบ
- บุคลากรสุขภาพและครอบครัวของผู้ป่วยที่ต้องการเรียนรู้การดูแลสุขภาพในระยะท้ายของชีวิต
- ผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการเรียนรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ

ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่



Peaceful Death

www.budnet.org/peacefuldeath

* จำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



เตรียมพร้อม...สองมือ



มือข้างหนึ่งของเด็กน้อยหยิบปากกาเมจิกสีเหลือง อีกมือหนึ่งหยิบที่ละด้ามที่กองอยู่ตรงหน้า ส่งมาให้เราถือไว้ ถ้าพูดได้คงบอกว่าช่วยถือไว้ก่อน แต่หนูน้อยธราพิงจะผ่าน ๑ ปีกับ ๒ เดือนมาไม่นานเอง เมื่อสองวันก่อนยังแค่เปิดซองใส่ปากกาเมจิกไปมา หยิบปลอกออกใส่ปลอกเข้า วันต่อมาก็ขีดเส้นนิดๆ หน่อยๆ วันนี้หนูน้อยจะทำอะไรต่อนะ คำที่กำลังฝึกพูดอยู่ช่วงนี้เป็นคำที่คุ้นชิน บุคลิกเด่นของธราคือการจจ่อในสิ่งที่ตนเองสนใจ ถ้าจะลองอะไรก็ลองให้ถึงที่สุด ตัวอย่างของเล่นที่เป็นลูกไข่ หมุนแกะออกมาได้ ก็จะมีหมวกกลับเข้าไปจนได้

มองดูธราว่าวันนี้จะมีพัฒนาการอะไรให้เห็นบ้าง หลังจากเคลียร์พื้นที่บนสมุดจนไม่เหลือปากกาด้ามอื่นอีก เธอก็กลับมาหยิบที่ปากไว้ ๑ ด้าม ตอนนั้นธรามีปากกาทั้ง ๒ มือแล้ว เธอก็บรรเลงทั้งสองมือพร้อมกันเลย จะพยายามเสนอให้ใช้มือขวาข้างเดียวยังงี้ ก็ไม่ทำให้ธราไขว้เขว เธอขีดไปมาแลเป็นเส้นสับสนสุดที่หน้ากระดาษเปิดไว้ แม้ขยุกขยิก ไม่เป็นภาพในสายตาใคร แต่ดูช่างมีความหมายกับเจ้าของชิ้นงานนั้น หน้าตาเธอจริงจังมาก ไม่ใช่ว่าจะวาดให้ละเอียดหรืออยากเพราะอะไร สักพัก จึงวางมือเดินออกไป ทื่อๆ ชะงั้น..



พาดตัวเองออกมาจากเด็กน้อยธรา ย้อนดูสิ่งที่เด็กน้อยไร้เดียงสาทำ ไม่ใช่สิ่งขีดเขียน ไม่ได้แสดงภาพอะไรออกมา แต่ความน่าสนใจอยู่ที่ความพอใจของเด็กไม่ได้อยู่ที่ภาพหรือผลงาน แต่เป็นสิ่งที่เขาทำคือได้ละเลงทั้งสองมือ น่าทึ่งไม่น้อยที่เขาสามารถจับปากกาขีดเขียนพร้อมกันทั้ง ๒ มือ พลันนึกถึงว่า ถ้าธรายังทำได้อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อเนื่องจนโต เขาจะมีต้นทุนเป็นสองเท่า และทดแทนกันได้ ในยามที่มีมือข้างหนึ่งพัก อีกข้างหนึ่งมาทำงานแทนได้

ร่างกายเราเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่เรามักมองข้าม สมัยที่ยังไม่มีคอมพิวเตอร์เมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว เราใช้เครื่องพิมพ์ดีดพิมพ์งาน ใช้ทั้ง ๑๐ นิ้วทำงาน ยิ่งถ้าเป็นคนพิมพ์บ่อยๆ งานก็จะเสร็จเร็ว หรือถ้าวันไหนนิ้วใด หรือมือข้างไหนมีปัญหา เคลื่อนไหวตามปกติไม่ได้ นิ้วที่เหลืออยู่ก็ทำแทนได้ งานอาจช้าลงไป แต่ถึงอย่างไรก็เร็วกว่าคนที่มือนิ้วครบแต่ไม่ได้ฝึกพิมพ์บ่อยๆ

คนที่ถนัดเขียนข้างหนึ่ง ใช้นิ้วมืออีกข้างหนึ่งจะเขียนไม่ได้ แต่ก็ต้องผ่านการฝึก ฝึกตอนอายุยังน้อยอาจจะได้เปรียบทางด้านสรีระร่างกาย ความจำ แต่คนอายุมากก็ทำได้ ถ้าทำบ่อยๆ

คำพูดที่ว่า ความแกล้วความเสื่อม ความเจ็บความป่วย เป็นธรรมดา เข้าใจได้ว่าเป็นเรื่องของสังขาร ไม่จริงยั่งยืน เราบอกคนอื่นได้ แต่เวลาที่ตัวเราประสบเอง อยุ่จะส่วนใดส่วนหนึ่งเสื่อม ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ วันหนึ่งพบว่ามือขวาใช้งานไม่ได้ ตื่นเช้าขึ้นมาตาซ้ายขมุกขมัว มีคนวิ่งตัดหน้าสะดุดชนนิ้วชี้

ข้างซ้ายหัก หรือลู่ๆ ประสบอุบัติเหตุ รถพลิกคว่ำกระดูกหัก สูญเสียขาข้างหนึ่ง ชลช
อาการแรกที่เกิดขึ้น ตกใจ กลัว วิดกกังวลว่าจะทำยังไง แยกแล้ว เพราะมาจาก
ความรู้สึกว่าเกิดการสูญเสีย พูมพายว่าหมดหนทางแล้ว อยู่ในสภาพที่จิตใจถูก
บั่นทอน คิดแต่เสียใจอยากให้มีอะไรที่เคยมีเคยเป็นเคยอยู่ สัมผัสสอนเรื่องความ
เป็นอนิจจังไปเลย แม้เป็นไปไม่ได้ที่จะมีอะไรแน่นอนตลอดไป แต่เชื่อว่าไม่มี
หนทาง เป็นหนทางที่มาช่วยทดแทนหรือสนับสนุนได้ และอยู่ไม่ไกลจากตัวเราเอง
อาจเป็นการยากสำหรับคนที่ไม่เคยฝึกมาเลย ย่างสำหรับคนที่ฝึกบ่อยๆ มาก่อน
อย่างคนที่สามารถใช้มือซ้ายทำแทนมือขวาได้ เขียนหนังสือ ออกแบบวาดรูป

เริ่มตั้งแต่นั้นนี้ ยังไม่สาย คนที่ถนัดขวาเขียนหนังสือ วาดรูป ลองใช้มือ
ซ้ายบ้างจะเป็นไร คุณอาจจะได้รูปที่ไม่เคยคิดมาก่อน อย่างน้อยเขาควรจะได้
คะแนนความขยันเต็มสิบ ความสำเร็จเกินร้อย เพราะคุณมีมือที่ใช้เขียนได้มาก
กว่าหนึ่ง มากกว่าคนทั่วไปที่มักใช้แต่มือข้างเดียวจนลืมนึกอีกข้างที่อยู่ใกล้ตัวนี้เอง

ความเสื่อม ความสูญเสีย อวัยวะเป็นความเศร้า ความเสียใจของคน
ที่ประสบ แต่ไม่ใช่สิ่งมีดมน.. ยังมีหนทาง ลองสำรวจร่างกายเรา ฝึกฝนอย่างเด็ก
ไร้เดียงสา..ว่าเป็นเรื่องสนุกและท้าทาย



นิราศชิตินัย

ท่องไปในโลกการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ประสบการณ์จากการดูงานพาลิเอทีฟแคร์

(การดูแลแบบประคับประคอง)

ในมุมมองของ นพ.สกล สิงหะ

ประธานหน่วยชีวิตาภิบาล รพ.สงขลานครินทร์

สำนักพิมพ์สยาม ราคา ๒๕๐ บาท





ถาม-ตอบ ทกมิตีความตายกับชีวิต
|| พระไพศาล วิสาโล และคณะ

วางใจอย่างไร เมื่อต้องตายแบบฉับพลัน

ปจณา: ถ้าเราจะต้องตายแบบฉับพลัน คือเกิดอุบัติเหตุที่คาดไม่ถึง หรือถูกฆ่า โดยมิทันได้เตรียมตัวเตรียมใจมาก่อน ขอคำชี้แนะจากหลวงพ่ไพศาล ว่าควรวางใจอย่างไรดี ถ้าต้องตายแบบที่คาดไม่ถึงจริงๆ ___/___

พระไพศาล วิสาโล: ถ้าต้องตายแบบกะทันหัน ช่วงขณะที่ยังรู้ตัว ขอให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่ศรัทธา ทั้งนี้เพื่อรักษาใจให้เป็นกุศล น้อมนึกเป็นภาพอย่างแจ่มชัด หรือจะสวดมนต์กำหนดจิตแน่วแน้อยู่กับบทสวด หรือจะตามลมหายใจก็ได้ พร้อมกับบริกรรมว่า “พุท” และ “โธ” ถ้าฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ใจก็รับรู้อยู่กับมือที่เคลื่อนไหวหรือน้ำที่คลั่งด้วยความรู้สึกตัว หรืออยู่กับปัจจุบันรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลางทั้งหมดนี้จะช่วยให้ความตื่นตกใจและความกลัวไม่ครอบงำจิตจนเป็นทุกข์

พร้อมกันนั้นก็ควรปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าห่วงกังวลไม่ว่าใครหรือสิ่งใดทั้งสิ้น เพราะจะทำให้จิตเป็นอกุศล เกิดความกลัวและต่อต้านปฏิเสธความตาย ในยามนี้การยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น รวมทั้งความตาย เป็นสิ่งเดียวที่จะช่วยให้ใจนิ่งสงบ พร้อมรับความตายโดยไม่ตื่นกลัว

หากเป็นการตายเพราะถูกฆ่า ก็ควรแผ่เมตตาให้แก่คนที่ทำร้ายเรา ความโกรธเกลียดจะทำให้ตายอย่างทุกข์ทรมาน จิตไปอบาย อีกทั้งยังมีเวรกรรมที่ต้องติดพันกันไปภพหน้า



ชีวิตอนิจจัง

การได้เห็นชีวิตของผู้คนและสรรพสัตว์แวดล้อม
ทั้งที่เคยผูกพันรักใคร่ เคารพศรัทธา และไม่
ใคร่ได้พันผูก เพียงแค่ผ่านพบและเคยเกื้อกูลกัน
ในช่วงหนึ่งของชีวิตต้องมาตายจากไป คนแล้วคน
เล่า ตัวแล้ว ตัวเล่า ทั้งที่คาดเดาช่วงเวลาได้และ
กะทันหันคาดไม่ถึง สะกิดให้**คุณฐิติมา คุณติรานนท์**
วิทยากรฝึกอบรมพลักษณ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง
ตระหนักถึงความจริงที่ว่าชีวิตนั้นอนิจจังไม่เที่ยง
ความตายมาเยือนได้ไม่เลือกที่เลือกเวลาจริงๆ



“ช่วงหลังๆ พี่เจอเหตุการณ์หลายๆ อย่าง
ที่มาเตือนว่า ชีวิตคนเราอนิจจังไม่แน่นอน บาง
สิ่งบางอย่างที่เคยห่วงใยไม่ว่าคนที่เรารักหรือคนที่เราได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมด้วยจากไป
หรือแม้แต่สัตว์ที่เราเลี้ยงอยู่จากไป บางทีพี่เห็นสุนัขตามถนนหรือข้างทางดูน่า
สงสารมาก เราเคยไปให้อาหารมัน มีประสบการณ์อยู่สองสามครั้งที่พี่ไปให้อาหาร
สุนัขที่ดูโง่งมเงยหน้าดูจะไม่มีแรง ร่อแร่ให้อาหารอยู่ไม่กี่วันมันก็ตาย บางทีเรา
ก็เห็นคนที่เรารู้จักเขาตั้งใจอยากมีลูก เห็นความดีใจของเขาที่จะมีลูก แต่พอลูก
เกิดมาสุขภาพไม่แข็งแรง เขาก็เป็นทุกข์นะ ทำให้รู้สึกว่าการมีคนเรามีเกิดมีทุกข์
แล้วในที่สุดก็ตาย เราเห็นสังขารของชีวิตได้เรื่อยๆ

“ล่าสุดแม้แต่ครูอาจารย์ของพี่เอง หลวงพ่อที่พี่เคารพนับถือ เดือนตุลาคม
ในโอกาสครบรอบการจากไปของคุณแม่ ท่านเพิ่งรับนิมนต์มาฉันอาหารที่บ้าน
แต่พอเดือนธันวาคมก็มรณภาพทั้งๆ ที่ท่านก็แข็งแรงและเมื่อสักสองสามอาทิตย์



ก่อน เพื่อนบ้านอายุ ๔๐ ต้นๆเองก็ตายด้วยโรคมะเร็ง คือชีวิตเราเห็นเรื่องอนิจจัง อยู่เรื่อย ๆ จนถึงจุดหนึ่งเรามีความรู้สึกว่าความไม่แน่นอนของชีวิตมีอยู่เสมอ ความตายเกิดขึ้นได้เสมอๆ และเวลาที่เรารู้สึกแบบนี้ เราจะเตรียมตัวสำหรับเวลาที่เราจะต้องกลับบ้านหรือจากโลกนี้ไป เรามีอะไรเป็นต้นทุนอยู่ในตัวเองบ้าง แล้วอะไรที่เราคิดว่าจะพึงได้ ถ้าคือธรรมะ เรามีโอกาสได้อ่านหนังสือก็พอสมควร แต่อยู่ในจิตใจเพียงใด เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกให้มีธรรมะที่เมื่อถึงเวลาที่เราจะจากโลกนี้ไป เราปล่อยวางได้ แต่ก็คิดว่าคงไม่ได้ปล่อยง่ายๆ หรือก ็เคยเห็นคนที่รู้จักเวลาจะไปก็ทุรนทุรายเจ็บปวดทรมาน คิดว่าอาจจะเป็นเพราะเขาไม่มีโอกาสได้เตรียมความพร้อมมาก่อน เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะไปอย่างสงบหรือไปอย่างไม่ต้องมาย้อยุดสู้กับมันอยู่ เราต้องมีเสบียงกรังซึ่งก็คือธรรมะ

“ช่วงหลังๆ ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องการปฏิบัติธรรมหรือการฝึก ในกิจวัตรประจำวัน อย่างน้อยให้เรามีความรู้สึกตัว ในแต่ละวันมีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบใจของเรามากมาย เราก็มองไปตามสถานการณ์ต่างๆ เดี่ยวพอใจไม่พอใจสลบกันไป ดังนั้นในวันหนึ่งๆเราต้องมีเวลากลับมาอยู่กับตัวเอง อยู่กับความรู้สึกตัว เรียกว่าเคลียร์ข้างในเราสักหน่อยหนึ่ง เหมือนบ้านที่เราต้องปัดกวาดในแต่ละวัน ต้องทำความสะอาด จิตใจของคนเราก็คงเช่นกัน บางครั้งก็มีตะกอนของอารมณ์ต่างๆ ที่ยังขุ่นมัว หากได้ผ่านการรับรู้เข้าใจ ก่อนที่จะส่งผลกระทบต่อหรือขยายตัวไป เพื่อให้เราตั้งหลักได้ ในแต่ละวันก็จะฝึกภาวนา วันละ ๒ ครั้ง เข้าค่าครึ่งละ ๑ ชั่วโมง หรือ ๓๐ นาที สำหรับวันที่ต้องทำงานอบรมด้วย

“นอกจากนี้ เวลาที่เราเห็นสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะความทุกข์ อนิจจัง ขวากการจากไปของคนที่รู้จัก บางทียังรู้สึกว่ วันนี้เรายังมีลมหายใจแต่พรุ่งนี้เราไม่รู้ เพราะฉะนั้นก่อนจะนอนส่วนใหญ่จะตั้งสติที่จะหลับไป อีกอย่างก็คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญของคนเราก็คือ “ศีล” ความเป็นปกติที่เราต้องถือไว้ ซึ่งแต่ก่อนเราอาจจะคิดว่าไม่ได้มีความสำคัญอะไร แต่เราพบว่าหากเราตั้งอยู่ในศีลแล้ว จิตใจเราจะแน่วแน่และทะมัดทะแมงขึ้น เดียวนี้เวลาที่เราจะล้มตัวลงนอนหรือว่าหลับไปในคืนนี้ ก็ให้ความสำคัญกับเรื่องเราจะไปพร้อมศีล หรือการมีศีลอยู่กับเรานั้นเอง ที่คิดว่าชีวิตคนเราจะประมาทไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องการฝึกปฏิบัติที่อยู่ในชีวิตประจำวันก็จะพยายามอยู่กับเรื่องการภาวนาหรือการรู้สึกตัว



“การระลึกถึงความตายยังมีความสำคัญอีกแง่มุมหนึ่ง คือเวลาที่เรารู้สึกสัมพันธ์กับผู้คน อาจจะมีสิ่งที่เราไม่พอใจหรือมีบางสิ่งบางอย่างที่กระทบกระทั่งเรา ถ้าเราเก็บมาคิดอย่างสมัยก่อนก็จะทำให้เราติดขัดอยู่ตรงนั้น แต่เวลาที่นึกถึงความไม่แน่นอนว่าถ้าเราพบกับเขาตอนนี้แต่เราไม่รู้ว่าจะได้พบกับเขาอีกหรือเปล่านั้น จะช่วยให้ถึงสิ่งดีๆ ที่เราเคยมีต่อกันมากมาย และถ้าเราจะได้ไม่ได้อยู่ด้วยกัน เหมือนฉากสุดท้ายของเรากลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อกัน จะรู้สึกเสียดายนะ ถ้าเรารู้สึกว่าความตายไม่แน่นอน จะทำให้เวลาที่เรายู่กับใครสักคนหนึ่ง หรือปฏิสัมพันธ์กับใครเกี่ยวข้องกับใคร โดยเฉพาะยังเป็นคนที่เรารู้สึกว่ามีความหมายหรือเรารักด้วย เราจะตั้งสติที่จะอยู่กับเขาอย่างดี จริงๆ ความคิดที่ว่าเดียวเราก็อาจจะไม่ได้เจอกับเขาก็ไม่ได้อยู่กับเขาทุกอนุหรรพ แต่พอเราทำสิ่งที่เริ่มจะไม่ค่อยโอเคหรือใช้อารมณ์กับเขา เราจะรีบแก้ไขสถานการณ์ในขณะที่เรายังเจอเขาอยู่ จะปรับเปลี่ยนท่าที่ได้เร็วขึ้นหรือถือสาเขาน้อยลง ความถือสาจะคลายตัวเร็วขึ้น เพราะเราไม่แน่ใจว่าเราจะเจอเขาอีกหรือเปล่า”



“เวลาที่นึกถึงความตายแบบนี้ช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้คนดีขึ้นมาก โดยเฉพาะกับพี่น้อง ซึ่งการกระทบกระทั่งมีเรื่อยๆ อยู่แล้ว ขณะเดียวกันก็เป็นบุคคลที่เรารักมากด้วย เวลาที่มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน เราจะรู้สึกแค้นว่าถ้าเราไม่ได้เจอกับเขาจะเป็นอย่างไร สังเกตว่าช่วงหลังๆ จะเห็นถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของพี่น้อง เห็นแง่มุมที่ดีของเขามากกว่าโดยทั่วไป อย่างเวลาอยู่กับพี่สาว บางครั้งจะมีแง่มุมที่เขาอาจจะจู้จี้กับเรา ซึ่งปกติเราเป็นคนที่ต้องการความเป็นอิสระ ง่ายๆ แต่เขาจะพื้พื้ถ้นเรื่องการกินการอยู่มาก และบางทีก็อยากจะให้เราได้รับสิ่งดีๆ เวลาเขาเข้ามาวุ่นวายกับเรามากๆ จะรำคาญบ้าง ก็แปลกว่าช่วงหลังๆ กลับรู้สึกที่เราปรับใจเราได้มากขึ้น เปิดรับความรู้สึกดีๆ ของเขาในรูปแบบที่เราไม่คุ้นเคยได้มากขึ้น และสัมผัสถึงแง่มุมดีๆ ของเขาได้มากกว่าเดิม สิ่งที่เป็นด้านที่อาจจะไม่ถูกใจเราที่เคยคิดขวางเหมือนจะเบาลง และพอเรารู้สึกเปิดรับ เวลาเราสะท้อนบางสิ่งบางอย่าง เขาก็เข้าใจในแง่มุมแบบเรา รู้สึกว่าพลังของความเมตตาทำให้เราเปิดรับสิ่งที่แตกต่างได้มากขึ้น และถือสากับสิ่งที่เราไม่ชอบน้อยลง ทำให้เราเห็นมิติของความดีหรือความเกื้อกูลของพวกเขามากขึ้น จิตเราจะเอื้อด่อนขึ้น และรู้สึกว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเราเปลี่ยนไปเยอะมาก”



“นอกจากนี้ยังช่วยให้เราไม่ประมาทกับชีวิตในแง่ที่ว่าสิ่งอะไรที่เราอยากทำ ไม่ว่าจะเป็นงานหรือสิ่งที่เราคิดว่ามีความสำคัญในชีวิต หรือแม้แต่ในแง่ของความสัมพันธ์เราจะลงมือเลย ไม่ผัดวัน ทำได้เท่าไหนลงมือทำไปเลย ไม่ย่อหย่อน ไม่ผัดเวลา สมัยก่อนเราจะรอเดี๋ยว รอให้เหตุปัจจัยพร้อมก่อนค่อยทำ แต่ปัจจุบันเราจะลงมือทำสิ่งต่างๆ ทำเล็กๆ น้อยๆ ไปก่อนได้เลย อะไรที่ลงมือได้ก็ลงมือเลย ไม่ต้องรอพร้อมสมบูรณ์ค่อยทำเหมือนเมื่อก่อน อย่างทุกวันนี้ถ้าเราสนใจเรื่องการฝึกภาวนา เราจะไม่รอว่ามีเวลาก่อน รอให้อย่างนั้นอย่างนี้ แต่อะไรก็แล้วแต่ที่สามารถทำได้เล็กๆ น้อยๆ เราต้องชวนขวยเหมือนสิ่งสมน้ำที่ละลาย จนหลายๆ หยดก็เต็มคุ่มได้ อย่างน้อยทำอะไรได้ก็ทำ ใช้หลายๆ องค์ประกอบในการส่งเสริมการภาวนา มีโอกาสฟังซีดีธรรมะของครูอาจารย์ได้ก็ทำ เราจะย่อยสิ่งต่างๆ มาเพื่อให้เราเริ่มปฏิบัติภาวนาได้เลย อย่าง



การเดินจงกรม ก็อาศัยเวลาเดินไปกินข้าว เดินไปเข้าห้องน้ำเล็กๆ น้อยๆ ก็แทรกการทำความรู้สึกตัวไปด้วยเลยรวมถึงการเคลื่อนไหวอื่นๆ เช่น จับแก้วน้ำ ตีมน้ำ ลูกนั่งยืน เป็นต้น อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นกำลังหนุนในการรู้สึกตัวคือบทสวดมนต์หลายๆ บทที่มีความหมาย บทสวดมนต์ที่มีความหมายกับชีวิตพี่มากเลยคือบท “ภทเทภรตตคาถา” โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายที่กล่าวว่า...มุณีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม” เราจะปฏิบัติไม่เพียงในรูปแบบหรือเวลาที่อยู่ในห้องภาวนาเท่านั้น

คำพูดที่พระไพศาล วิสาโล มักจะพูดถึงคำกล่าวของทิเบตที่ว่า “ระหว่างพຼຽນนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะมาก่อน” นี่ก็เป็นข้อคิดที่ช่วยเตือนใจซึ่งมีอิทธิพลกับเราก่อนข้างมาก”





นายกสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้ายๆ จี้ สปสช. ผลักดัน Palliative Care เข้าไปอยู่ในระบบ ๓๐ บาท

เมื่อเร็วๆ นี้ พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และนายกสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้ายแห่งประเทศไทย กล่าวในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการเสวนา “วิถีแห่งการบริหารจัดการผู้ป่วยระยะท้าย และการเยียวยาความทุกข์ของผู้สูญเสีย” ณ ห้องประชุมสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ถึง “การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative Care)” ในเมืองไทยว่า เราต้องมีการผลักดันให้ Palliative Care เข้าสู่ระบบสุขภาพ ๓๐ บาทให้ได้



“ประเทศไทยกำลังมีปัญหาเมื่อประชากรไทย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเต็มไปหมด และเมื่อถึงระยะสุดท้าย คนไข้ และทีมสุขภาพไม่รู้จัก Palliative Care ก็จะทำให้คนไข้เผชิญกับระยะสุดท้ายของชีวิตอย่างทุกข์ทรมาน และได้รับการรักษาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งเป็นภาระต่อค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพอย่างมหาศาล”

นายกสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้ายๆ กล่าวถึงวิทยาการทางการแพทย์ของไทยเจริญก้าวหน้า แต่ Palliative Care เป็นรูโหว่ที่เกิดขึ้นในระบบสุขภาพ ไม่มีพัฒนาการด้านนี้เกิดขึ้น และหาก Palliative Care ไม่เข้ามาอุดช่องโหว่ตรงนี้ คิดว่าระบบสุขภาพไทยจะล้มละลาย (Bankrupt) ในเวลาอันไม่นาน ความที่บ้านเราการแพทย์สอนให้ทุกคนต้องรักษาคนไข้ให้หาย พอถึงโรคที่รักษาไม่หาย แพทย์ไม่รู้จะดูแลคนไข้ได้อย่างไร หรือแม้แต่การดูแลแบบประคับประคอง ใน

ความเข้าใจของคนไข้ ก็คือการกลับบ้านไปดูแลตนเอง ซึ่งไม่ใช่ ณ วันนี้ศาสตร์ของ Palliative Care ในต่างประเทศที่มีพัฒนาการมากกว่า ๔๕ ปี

“จากการจัดอันดับ ประเทศไทย Palliative service อยู่ระดับไหน ก็พบว่าของไทยยังเตาะแตะ (Just Starting) และอยู่ในกลุ่มเดียวกับประเทศเวียดนาม พม่า บังกลาเทศ เนปาล จีน มองโกเลีย อีกตัวชี้วัดที่จะบอกว่า Palliative Care มีคุณภาพมากน้อยแค่ไหน คือ การใช้มอร์ฟีน (Morphine) ซึ่งหากเปรียบเทียบไทยกับญี่ปุ่น เทียบกันไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้นเรายังทำได้ไม่ดี”

ทั้งนี้ พญ.ศรีเวียง กล่าวอีกว่า ประเทศไทยจำเป็นต้องมี Palliative Care เพราะมีผลการศึกษาพบว่า อัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยในปี พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๔๙ นั้น เกินกว่าครึ่งอายุมากกว่า ๖๐ ปี สาเหตุการเสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง (โรคไม่ติดต่อ) กว่าครึ่งไปเสียชีวิตที่บ้าน โดยไม่มีระบบรองรับให้ผู้ป่วยเสียชีวิตอย่างสงบ และไม่เจ็บปวด

“ขณะเดียวค่าใช้จ่ายในระยะสุดท้าย ๑ ปีก่อนผู้ป่วยเสียชีวิต มีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก คิดเป็น ๑ ใน ๓ เกือบล้มละลายจากการรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้าย” พญ.ศรีเวียง กล่าวว่า ดังนั้น Palliative Care ต้องรีบไปอย่างเร่งด่วนแล้ว หลังจากที่ผ่านมายังเป็นช่องโหว่

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารนโยบายสาธารณะ สอบถามเพิ่มเติม ถึงการเรียนการสอนในโรงเรียนแพทย์ เกี่ยวกับการรักษาแบบประคับประคองนั้น พญ.ศรีเวียง กล่าวว่า บางแห่งไม่มีวิชาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย บรรจุเข้าไปอยู่ในหลักสูตร ขณะที่แพทย์พยาบาลที่จบออกมานั้น ก็ยังไม่รู้ Palliative Care คืออะไร รวมถึงประเทศไทยยังไม่มีศูนย์ฝึกอบรม Palliative อย่างชัดเจน

“มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใส่ Palliative Care เข้าไปในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง หรือที่อื่นๆ แม้จะมีในหลักสูตร แต่ก็ไม่มีโอกาสได้ไปฝึกปฏิบัติจริง”

สำหรับประเด็น Palliative Care ไม่ได้อยู่ในระบบ ๓๐ บาท นั้น พญ.ศรีเวียง กล่าวเพิ่มเติมว่า สปสช.ต้องผลักดันให้ Palliative Care อยู่ในระบบ

ประกันสุขภาพ เช่น สนับสนุน ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ส่งเสริมให้เยี่ยมอุปกรณ์ นำกลับไปใช้ที่บ้านได้ รดส่งคนไข้กลับบ้าน เพื่อลดค่าใช้จ่าย หรือให้ยาเพียงพอ

“อนาคตประเทศไทยควรมีสุนัข Palliative Care เพื่อดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองระยะท้าย และทำให้โรงพยาบาลอำเภอ ชุมชน รู้ว่า Palliative คืออะไร มีทีมพัฒนาออกไปเยี่ยมบ้าน พุดคุยบำบัดจิตใจผู้ป่วย เป็นต้น”

วันศุกร์ที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

<http://www.isranews.org>

ขอเชิญร่วม

การประชุมวิชาการประจำปี



สมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย ครั้งที่ ๑

วันพุธที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ณ อาคาร อปร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานประชุมวิชาการเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นต่างๆ อย่างกว้างขวางทุกช่วงวัย โดยวิทยากรผู้ชำนาญการทั้งในและต่างประเทศ ได้แก่ พระไพศาล วิสาโล Dr.Rosalie J. Shaw รศ.พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล ปาริชาติ เพ็ญสุพรรณ รศ.ประคอง อินทรสมบัติ รศ.ดร.จอนณะจาง เพ็งจาด รศ.สิวลีศิริไล ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ศ.แสง บุญเฉลิมวิภาส รศ.ดร.อรัญญา เชาวลิต ผศ.พ.อ.นพ.ดุสิต สถาวร ผศ.นพ.พรเลิศ ฉัตรแก้ว รศ.พญ.สิรินทร์ ฉนศิริกาญจน รศ.นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์ รศ.ดร.ทัศนีย์ ทองประทีป นพ.สกล สิงหะ

การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง Practical Pain Management at the End of Life โดย รศ.พญ.ศศิกันต์ นิมนานรัชต์ พญ.ประดมาภรณ์ จันทรทอง Symptom Management: Non Pain Care โดย ผศ.พญ.ัทมา โกมุทบุตร นพ.กิตติพล นาควิโรจน์ และ Pediatric Palliative Care โดย ศ.นพ.อิศรางค์ นุชประยูร

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.thaps.or.th/1thapsconference/>



การประชุม

10th ASIA PACIFIC HOSPICE CONFERENCE 2013

วันที่ ๑๑ - ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ณ โรงแรมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์

สมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้ายฯ ได้รับเกียรติจาก APHN (Asia Pacific Hospice Palliative Care Network) ในการเป็นเจ้าภาพจัดงาน APHC 2013 ณ ประเทศไทย ซึ่งเป็นสิทธิพิเศษอย่างยิ่ง เพราะเป็นโอกาสสำคัญในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากวิทยากรทั้งในและต่างประเทศที่เป็นผู้มีคุณวุฒิ และยังขยายขอบเขตการจัดงานไปยังภาคประชาชน โดยการจัดกิจกรรมและนิทรรศการให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว เพื่อสร้างระบบสุขภาพในระยะท้ายที่ดีร่วมกัน

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

http://aphc2013.com/content.php?slug=program_at_a_glance

“Before I die” พร้อมก่อนตาย

บทสนทนาที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนตาย



ความตายในมุมมองใหม่ที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ใช่เรื่องร้ายๆ อีกต่อไป
ในเมื่อทุกสิ่งก็มีความงดงามที่ซ่อนไว้อยู่เสมอ

นิทรรศการและเวทีเสวนาให้คนทั่วไปได้มีโอกาสทำความเข้าใจ ทบทวน
ชีวิตตนเองและคนรอบข้าง เรียนรู้บทเรียนจากความตาย เพื่อช่วยให้ตั้งรับ
ความตายที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีสติและรู้เท่าทัน

พบกับ กำแพง **Before I die** เวทีเสวนาพร้อมก่อนตาย กำแพง **Countdown**
ชีวิต คู่มือการเรียนรู้ประเด็นวิถีสู่การตายอย่างสงบ และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย



๑๑ - ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เวลา ๑๑.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.

พบกัน

ณ ลาน Eden ชั้น ๑

ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.budnet.org/peacefuldeath/node/190>



สารพัดวิธีธรรมชาติด้านหวัด



ภาพ: rongbomfun.exteen.com

ไข้หวัดเป็นอาการเจ็บป่วยพื้นฐานที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ไม่เลือกฤดูกาล เป็นแล้วก็เป็นซ้ำได้อีก แถมปัจจุบันนี้ด้วยสภาพภูมิอากาศที่แปรปรวน บางวันมี ๓ ฤดู อากาศก็เต็มไปด้วยมลพิษ รวมไปถึงการใช้ชีวิตอยู่ในห้องแอร์ เกือบตลอดเวลา ทำให้เมื่อเป็นหวัดแต่ละทีจะหายยาก ต้องกินยาบรรเทาอาการ อยู่นาน บางคนเป็นหวัดกินยาเป็นเดือนก็ยังไม่หาย ซึ่งการกินยาเคมีมากๆ นานๆ อาจทำให้เกิดการดื้อยาและสารพิษสะสมในตับได้ ฉบับนี้จึงอยากเสนอทางเลือก ในการบรรเทาอาการเป็นไข้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ด้วยวิธีธรรมชาติล้วนๆ โดยแต่ละอาการอาจมีหลายวิธีจากหลายแนวคิดที่สามารถทำได้ ลองเลือกสักวิธีหรือทดลองทำแล้วสังเกตว่า ร่างกายเราเหมาะหรือถูกกับวิธีใดที่ช่วยบรรเทาอาการได้ดีที่สุดก็ใช้วิธีนั้น ดังนี้ค่ะ

เป็นไข้

- วิธีที่คุ้นเคยกันมาตั้งแต่เด็กคือ เมื่อเป็นไข้ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นโดยเช็ดย้อนรูขุมขนจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลงและช่วยระบายออกได้ง่าย เช็ดจากปลายมือเข้าหาคอแล้วเข้าหาโคนขาหนีบ ส่วนลำตัวให้เช็ดเข้าสู่หัวใจ ผู้เขียนเคย

อ่านพบคำแนะนำให้เดือนมะนาว ๑ ผล ในน้ำที่จะใช้เช็ดตัว แล้วบีบเพื่อให้น้ำมันหอมระเหยที่เปลือกมะนาวและน้ำมันจากผลผสมกับน้ำ เพื่อนอีกคนใช้น้ำคันไบบ้านางซึ่งมีฤทธิ์เย็นผสมกับน้ำที่จะเช็ดตัว จะช่วยลดไข้ได้ดีขึ้น อย่าลืมนำใบที่บริเวณจุดชีพจร เช่น หน้าผาก คอ ข้อพับมือ แขน ขา เพื่อช่วยลดความร้อนสะสมอีกทางหนึ่งด้วย

- แม่อยู่หรือคุณชัญญา เศรษฐบุตร วิทยาการคอร์สธรรมชาติบำบัด เสถียรธรรมสถาน แนะนำว่าเมื่อเป็นไข้ควรรีบช่วยเหลือน้ำร่างกายทันทีโดยการอดอาหารและเลี้ยงไข้ไว้ ไม่ต้องอาบน้ำ ให้เช็ดตัวเฉพาะจุดชีพจร และคั้นน้ำไบบ้านางกิน ใช้ไบบ้านางสดสัก ๑๐ - ๑๕ ใบ คั้นให้เกิดเมือกแล้วแยกกากออก ซึ่งเมือกนี้คือตัวยา ถ้าไม่มีเมือกจะได้แต่คอลโรฟิลล์ จากนั้นเติมน้ำเข้าไปอีกเท่าตัว อย่าให้ข้นหรือจางเกินไป ดื่มน้อยๆ ไข่จะค่อยๆ ลง

- ต้มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติให้ได้วันละ ๒ - ๓ ลิตร เพื่อช่วยระบายความร้อนและกำจัดของเสียออกจากร่างกายผ่านทางเหงื่อ บัสสาวะ อุจจาระ การดื่มน้ำมากๆ ในช่วงที่เป็นไข้หวัดยังช่วยเพิ่มความต้านทานโรคให้ร่างกายหายจากหวัดเร็วขึ้นด้วย

- เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำผลไม้ ชาสมุนไพร โดยเฉพาะชารางจืดซึ่งมีสรรพคุณช่วยลดไข้ เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปให้เพียงพอ

คัดจมูก น้ำมูกไหล

- คำแนะนำจากหนังสือ ๑๐๐ วิธี รับมือโรคหวัด สำนักพิมพ์นานมี บุ๊คส์ ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นประคบที่จมูกบ่อยๆ หรือสูดไอน้ำจากน้ำร้อนโดยเทน้ำร้อนลงในอ่างเติมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นยูคาลิปตัส โรสแมรี่ หรือซีดาร์ ลงไป แล้วก้มหน้าสูดไอระเหยของน้ำ อาจใช้ผ้าคลุมเพื่อเก็บไอน้ำได้ดีขึ้น ให้ทำครั้งละ ๑๐ - ๑๕ นาที เข้า-เย็น จะช่วยลดอาการคัดจมูกได้ดี

- ส่วนคำแนะนำของคุณชัญญา ตามแนวทางธรรมชาติบำบัดให้เด็ดใบกะเพรา ถ้าได้ใบกะเพราแดงกลิ่นจะยิ่งดีกว่า นำมาขยี้ ใส่ลงในแก้ว เติมน้ำร้อนแล้วอังปิดหรือคลุมผ้าเป็นไอหมอก สูดกลิ่นกะเพราเข้าไป จะช่วยให้มูก เมือก ไหล

ออกได้ดีโดยไม่ต้องกินยา เป็นการช่วยให้ร่างกายขับพิษต่างๆ ออกมาทางน้ำมูกและ
อาการคัดจมูกน้ำมูกไหลก็จะบรรเทาลง

- สำหรับการแพทย์แผนไทย หมอสู่มิ คำโทน แห่งสู่มิคลินิกแพทย์แผน
ไทย แนะนำให้เคี้ยวหัวหอมแดงสด และทุบหัวหอมห่อผ้าขาวไว้ใกล้ๆ หัวนอน จะ
ช่วยลดอาการคัดจมูก นอกจากนี้ ผู้เขียนเองมักจะต้มน้ำหัวหอมแดงผสมน้ำอาบ
ให้หลานแผดเวลาที่เป็นหวัด กลิ่นของหอมแดงจะติดอยู่ที่ผิว ช่วยลดอาการคัด
จมูกอีกทางหนึ่งด้วย

เจ็บคอ

- เมื่อเริ่มรู้สึกเจ็บคอเล็กน้อยให้รีบกินฟ้าทลายโจรลูกกลอนหรือแคปซูล
ตามขนาดที่ระบุบนฉลาก วันละ ๔ มื้อ จะช่วยให้อาการเจ็บคอหายได้อย่างรวดเร็ว
(แต่ถ้ากินหลังจากเจ็บคามากๆ แล้วจะหายช้ากว่าค่ะ)

- หมอสู่มิแนะนำภูมิปัญญาพื้นบ้านแก้อาการเจ็บคอ ให้ต้มน้ำขมิ้นชัน
โดยใส่น้ำให้ท่วมขมิ้นแล้วเทน้ำทิ้งไม่ต้องขมิ้นชัน เพื่อล้างฝุ่นและเศษขมิ้นที่
ปะปนอยู่ในเมล็ดขมิ้นออกก่อน จากนั้นใส่น้ำ เ蒿มี้อขมิ้นชัน และเทน้ำทิ้งอีกรอบ
รอบสุดท้ายใช้น้ำสะอาดสำหรับดื่มขมิ้นชันอีกครั้งแล้วต้มน้ำขมิ้นชันรอบนี้ น้ำ
ขมิ้นชันมีฤทธิ์เย็นช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอแถมยังลดไข้ได้อีกด้วย

- นอกจากนี้หมอสู่มิยังแนะนำว่า หลังแปรงฟันให้อมเกลือเม็ด ๑ เม็ด
จนน้ำลายท่วมปากสัปดาห์แล้ววันทั้ง จากนั้นอมน้ำมันงาสกัดเย็น (หรือน้ำมัน
มะพร้าวสกัดเย็น) กลั้วๆ ดูดๆ ไว้ในปากสัก ๑๕ นาที แล้ววันทั้ง จะช่วยลด
เชื้อโรคในปาก อาการเจ็บคอจะค่อยๆ ดีขึ้น

ไอ

- จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน ช่วยลดอาการคันยุบยิบในลำคอ ลดอาการ
ไอ ดื่มน้ำเย็นหรือน้ำแข็งโดยเด็ดขาด อาการไอจะบรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

- ต้มเครื่องต้มร้อนๆ ให้มาก เช่น น้ำแกงร้อนๆ ซุปหัวหอม หรือน้ำซาวร้อนๆ เพื่อขับเสมหะ

- จิบน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาวบ่อยๆ จะช่วยละลายเสมหะ ลดไอ

- เคี้ยวใบฟ้าทลายโจรสดแล้วอมไว้ให้ตัวยาค่อยๆ ซึมเข้าคอ หรือจะใช้ใบสดตำสีกักเหมือนต้มชาแล้วนำน้ำมาดื่มตลอดวัน วิธีนี้ต้องใจถึงหน่อยค่ะเพราะขมมากๆ แต่ช่วยลดอาการไอได้ผลชะงัดนัก



ปวดศีรษะ

- ตามแนวทางธรรมชาติบำบัด คุณัญญาให้ดื่มน้ำราดศีรษะสัก ๕-๑๐ นาที จากนั้นนำผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ พันไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง โดยอย่าให้มือและเท้าเปียกน้ำ พลังมหัศจรรย์ของน้ำจะช่วยลดความร้อนที่สะสมอยู่บริเวณศีรษะ อาการปวดศีรษะก็จะบรรเทาลง หรือจะกินมะขามเปียกสักหยิบมือ หรือบีบน้ำมะนาวเข้าปากสักครึ่งชีกก็ช่วยได้เช่นกัน ผู้เขียนเองเวลาปวดศีรษะก็มักจะเปิดน้ำฝักบัวรดหัวบ่อยๆ ความเย็นและแรงกระทบของฝอยน้ำช่วยให้ผ่อนคลาย ยิ่งถ้าทำจิตใจว่าง รับรู้สัมผัสของน้ำที่กระทบหนังศีรษะอย่างมีสติ ก็พบว่าอาการปวดศีรษะบรรเทาไปกว่าครึ่งแล้วจริงๆ ค่ะ

- ส่วนหนังสือ ๑๐๐ วิธี รับมือโรคหวัด แนะนำให้ใช้ผ้าขนหนูร้อนประคบศีรษะ ไหลและคอ หรือให้แช่เท้าในน้ำอุณหภูมิ ๔๐ องศาเซลเซียสประมาณ ๑๕-๒๐ นาที อาการปวดศีรษะจะบรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เพราะหลอดเลือดที่เท้าทั้งสองข้างขยายตัว เลือดไหลจากศีรษะลงมายังเท้า เป็นการลดเลือดที่คั่งอยู่ในสมอง อาการปวดจึงบรรเทาลง อีกวิธีคือให้νωดไหล่ คอ คาง ไบหน้า และหนังศีรษะ ซึ่งวิธีการนวดหน้าเช่นนี้ผู้เขียนมักจะใช้บรรเทาอาการปวดศีรษะให้สามีบ่อยๆ แม้จะไม่ช่วยให้หายสนิทได้ทุกครั้ง แต่ก็บรรเทาอาการไปกว่าครึ่งแน่นอนค่ะ

สำหรับแนวทางชีวจิต เมื่อเริ่มเป็นหวัดแนะนำให้กินฟ้าทลายโจร มื้อละ ๓ เม็ด ร่วมกับวิตามินซี ๕๐๐ มก. ๓ มื้อหลังอาหาร ให้กินไปจนกว่าจะหายหวัด จะช่วยให้หายเร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม การใช้วิถีธรรมชาติในการบรรเทาอาการหวัดดังที่กล่าวมา อาจจะไม่เห็นผลชัดเจนและรวดเร็วเหมือนการกินยาแผนปัจจุบัน แถมยังต้องอาศัยระยะเวลา ความอดทน และต้องรอคอยมากกว่าปกติ ซึ่งอาจจะขัดกับวิถีชีวิตในยุคไซเบอร์ที่ทุกอย่างต้องเน้น “สะดวก” “ง่าย” และ “เร็ว” ไว้ก่อน แต่วิถีธรรมชาติก็เป็นประโยชน์ในระยะยาวต่อร่างกายของเรา เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกายได้เยียวยาตัวเอง ซึ่งเท่ากับช่วยเพิ่มศักยภาพในการป้องกันโรคด้วย เราจึงเจ็บป่วยน้อยลง เป็นหวัดคราวหน้าลองเลือกสักวิธีที่ถูกจริตไปใช้ดูนะค่ะ แล้วจะพบว่าพลังธรรมชาติมีมหัศจรรย์จริงๆ ค่ะ

เคล็ดลับป้องกันหวัด

- กลั้วปากและลำคอด้วยน้ำสะอาดหรือจะเติมเกลือเล็กน้อยๆ ตลอดวัน จะช่วยลดและกำจัดเชื้อโรคในลำคอได้ วิธีนี้น้องสาวซึ่งเป็นพยาบาลห้องผ่าตัดแนะนำว่า เธอทำแล้วได้ผลดีมาก ปกติต้องเป็นหวัดทุกเดือน เมื่อกลั้วคอบ่อยๆ ก็ไม่ค่อยเป็นหวัดอีกเลย
- อาบน้ำเย็นเป็นประจำจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย เนื่องจากเมื่อตัวเรากระทบน้ำเย็น หลอดเลือดที่ผิวหนังจะหดตัว แต่หลังจากนั้นก็ขยายตัวออกทันที จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดปัญหามือเท้าเย็นได้ วิธีนี้ยืนยันได้จากประสบการณ์ตรงของหลานแฝด ช่วงไหนที่อาบน้ำเย็นให้ตลอด แม้อากาศจะเย็น สังเกตว่าเขาจะไม่ค่อยเป็นหวัดจริงๆ ค่ะ
- กินวิตามินซีชีวภาพ ๑,๐๐๐ มก. ๑ เม็ดพร้อมอาหารเช้าทุกวัน ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานหวัดได้
- หากรู้สึกเริ่มจะเป็นหวัดให้ดื่มน้ำขิงหรือกินอาหารที่มีส่วนผสมของขิงให้มากกว่าปกติ ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ๓๐ นาที และอบตัวให้เหงื่อออกอีก ๑๕-๓๐ นาที จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและไม่เป็นหวัด





ชนบ

เราเพียงสร้างชนบมากลบเกลื่อน
แล้วก็แก้งลิ้มเลียนบางความหมาย
ปล่อยปลละเลงจนงมกาย
ว่าอย่าพูดถึงความตาย อัมมงคล

หรือเราเองที่สร้างความหวาดหวั่น
กลบเอาไว้อย่างนั้นให้สับสน
เพราะในความธรรมดาทั้งผู้คน
แลสรรพสิ่งก็ไม่พ้นความเปลี่ยนแปลง

เพียงแค่เปลี่ยนชนบบางขณะ
ร่วมพูดคุยสภาวะได้ทุกหนแห่ง
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ร่วมแสดง
เท่านั้นเองต่อเรี่ยวแรงอยู่เป็นไป

หากทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องธรรมดา
และเต็มเปี่ยมคุณค่าสัมผัสได้
หล่อหลอมการเรียนรู้เพื่อเข้าใจ
เข้าไปถึงความยิ่งใหญ่ของความจริง



ในความรื่นรมย์ || ชัยยศ จิรพฤกษ์ภิญโญ

My Sister's Keeper พ่อแม่ไม่ฟังฉัน



ครอบครัวคือระบบความสัมพันธ์ ทุกหน่วยมีหน้าที่และสัมพันธ์ต่อกัน และต่อระบบทั้งหมด ดังนั้นยามที่องค์ประกอบใดเกิดความผิดปกติ การปรับตัว จึงเป็นปัจจัย ทักษะ ความสามารถ และปัจจัยชีวิตสำคัญว่า ระบบทั้งหมดจะ ดำรงอยู่ต่อไปได้หรือไม่

เหมือนกับครอบครัวอื่นๆ ความพยายามในการปรับตัวของระบบเพื่อให้ ครอบครัวดำรงอยู่ต่อไป ไบรอันในฐานะพ่อ และซาร่าห์ในฐานะแม่ ดันรน ทุกหนทางเพื่อรักษาชีวิตของลูกสาวเธอ เมื่อมีโอกาสดูเข้ามา ก็ต้องคว่ำไว้ แม้จะต้องแลกด้วยหลายสิ่งหลายอย่าง

My Sister's Keeper เป็นเรื่องราวครอบครัวชนชั้นกลางอเมริกันที่ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี แต่แล้วจู่ๆ ก็พบว่าเคท ลูกสาวป่วยด้วยโรคมะเร็งร้ายแรง



ไม่มีทางรักษา หนทางเดียวที่มีโอกาสและเป็นไปได้มากที่สุด คือ เคทจะต้องอาศัยน้องสาวที่มีสารพันธุกรรมคอยช่วยเป็นอะไหล่เพื่อต่อชีวิตพี่สาว และหมายถึงแอนนา น้องสาวของเคทจะต้องเวียนเข้าออก โรงพยาบาลเพื่อช่วยชีวิตพี่สาวให้ยืนยาวต่อไป

ครอบครัวนี้พยายามปรับตัวเพื่อให้ระบบดำเนินต่อไป ท่ามกลางการปรับตัวมีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้น เจสซี่ ลูกชายคนโตกลายเป็นเด็กเกียบขริ้ม เคททุกข์ทรมานกับการรักษา และทุกข์ใจกับชีวิตวัยรุ่นที่หายไป ขณะที่แอนนาก็สับสนและไม่มั่นใจในคุณค่าชีวิตของเธอ

ยามเมื่อสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ความเจ็บป่วยนั้นก็ลุกลามไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย ชาร์ห์ลาออกจากงานเพื่อมาดูแลลูกสาว ป้าหันมาทำงานครึ่งเวลาเพื่อช่วยครอบครัวน้องสาว ความเจ็บป่วยของเคทดึงความสนใจทรัพยากรทั้งหมดของครอบครัวไปเพื่อการรักษาพยาบาล เจสซี่ถูกปล่อยปละทิ้งที่เขาเองก็ต้องการความช่วยเหลือ ความเป็นเด็กเรียนรู้ช้าก็สร้างความทุกข์ใจให้กับเจสซี่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าโรคร้ายของเคท โชคร้ายที่พ่อและแม่ไม่มีพลังงานเหลือพอที่จะมาใส่ใจเจสซี่นัก วิธีการรับมือของเจสซี่ก็คือการเงียบเข้าไว้ แนนอนเขารักน้องสาว รักพ่อแม่และครอบครัวแต่เขาต้องการความใส่ใจด้วยเช่นกัน

โรคร้ายทำให้เคทต้องมีชีวิตในฐานะผู้ป่วย วอนเวียนอยู่กับบ้านและโรงพยาบาล กระนั้นเธอก็ยังมีและต้องการมิติอื่นๆ ของชีวิต เธอต้องการชีวิตวัยรุ่น ต้องการเป็นที่สนใจในฐานะเด็กสาว สร้างและสานสัมพันธ์พิเศษกับเพื่อนชาย

มันเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านของวัย ซาร่าห์และไบรอันในฐานะแม่และพ่อจึงไม่เพียงต้องรับมือกับโรคภัย แต่ยังต้องรับมือกับภาวะวัยรุ่นของลูกๆ ตัวเอง และที่สำคัญลูกๆ ของเธอแต่ละคนก็กำลังก้าวผ่านชีวิตวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นที่มีความคิด ความอ่าน และความต้องการของตนเอง พวกเขาเริ่มเป็นอิสระมากขึ้น

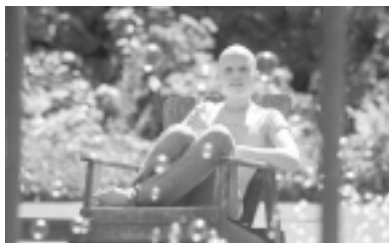


ภายใต้เรื่องราวชีวิต แอนนาถูกขอร้องเชิงบังคับจากพี่สาวให้ฟ้องร้องพ่อแม่ เพื่อขออำนาจการรับสิทธิที่พ่อแม่จะมีต่อร่างกายของเธอ ดูเป็นเรื่องใหญ่โตทีเดียวที่อยู่ๆ เด็กลุกขึ้นมาฟ้องร้องพ่อแม่ของตนเอง สิ่งที่ดีและเกิดขึ้นในครอบครัวนี้ก็คือ โอกาสที่ทุกสมาชิกในครอบครัวต้องหันหน้ามาเผชิญและพูดความจริง และแล้วความจริงหลายอย่างก็ถูกบอกเล่า ซาร่าห์พบว่า ภายใต้กระบวนการรักษา แอนนาก็ต้องเจ็บปวดและทุกข์ทรมานกับการช่วยเหลือพี่สาว เคทไม่ได้ต้องการการรักษา เธอยอมรับได้กับความตาย เจสสิกกลายเป็นเด็กเงียบขรึม และไม่แสดงตัวตนใดๆ หลายคนพยายามสื่อสารถึงความต้องการของตนเอง แต่ซาร่าห์ก็ไม่เคยรับฟังจริงๆ ไบรอันในฐานะพ่อพยายามประสานไมตรี รอมชอมกับทุกฝ่าย กระทั่งถึงจุดแตกหัก เมื่อพบว่าซาร่าห์ไม่ฟังความต้องการแท้จริงของเคทที่อยากไปเที่ยวทะเลมากกว่าการอยู่โรงพยาบาล หลายคนก็คล้ายๆ ซาร่าห์ มองเห็นแต่โรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นกับอีกฝ่าย ไม่ได้ใส่ใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของอีกฝ่าย



สิ่งที่พึงระลึกคือ การให้ของขวัญที่ดีที่สุด คือ การยอมปล่อยให้คนที่เรารักเดินจากไปและได้สิ่งที่เขาต้องการ แม้ว่าจะทำให้เราเจ็บปวดที่สุด เรื่องราวจบลงอย่างที่เราควรจะเป็นและที่น่าสนใจ คือ ความทุกข์แสนสาหัสในที่สุดก็จะผ่านไป ครอบครัวของไบรอัน ซาร่าห์ เจสซี และแอนนา ต้องสูญเสียเค แต่ทั้งหมดก็ยังมีชีวิต และดำเนินชีวิตต่อไป

My Sister's Keeper ให้ภาพชีวิตของครอบครัวที่ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ครอบครัวดำเนินต่อไป อดีตกับความตาย โรคภัยที่คุกคามชีวิต ความก้าวหน้าทางการแพทย์ สิทธิของพ่อแม่ที่มีต่อร่างกายของลูก ประเด็นต่างๆ ถูกร้อยเรียงโดยมีแก่นแกนสำคัญคือการสื่อสาร หลายเรื่อง หลายความรู้สึก ไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ กระทั่งถึงเวลาที่มีการผ่าตัดบาดแผลจะเกิดขึ้นพร้อมกันนี้ ภาพยนตร์ยังให้ภาพของการถือครองอำนาจที่แตกต่างกัน ซาร่าห์ในฐานะแม่ถือครองอำนาจเหนือจนแทบไม่รับฟังใคร พ่อพยายามถือครองอำนาจร่วมเพื่อประคองครอบครัว ขณะที่บรรดาลูกๆ ซึ่งมีอำนาจน้อยได้แต่เล่นบทบาทตาม หลายครอบครัวไม่เคยฟังเสียงของเด็กๆ ทั้งที่เด็กๆ กล้าพูดความจริงมากกว่าพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่หลายคน



“ผมอยากเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ก่อนวาระสุดท้ายมาถึงจริงๆ
จะอย่างไรดี”

“จะเตรียมใจคนรักที่กำลังป่วยใกล้ระยะสุดท้ายให้ใจสงบอย่างไร”

ผู้ป่วย ผู้ดูแล หรือผู้สงสัย ผู้สนใจ

ต้องการมีคนให้คำปรึกษา รับฟัง ให้สายด่วนช่วยได้ โทรไปที่



086-0022-302

สายด่วนปรึกษาทางใจ

ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

(หนึ่งในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา)

Facebook: Peaceful Consult



คำขอบคุณ จากพี่อาสา



จุดเริ่มต้นการเป็นอาสาข้างเตียงของผู้เขียนมาจากวันหนึ่ง ขณะยังนั่งทำงานอยู่ในสำนักงานถึงตีสี่ เกิดความคิดว่า เราปล่อยให้งานมากินเวลาของชีวิตไปมากขนาดนี้ได้อย่างไร ชีวิตยังมีอะไรให้อีกหลายอย่าง เลยเขียนใบสมัครเป็นอาสาข้างเตียงในตอนนั้นเอง และได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมอบรม จนมาเป็นอาสาฯ ตลอด ๓ เดือน และได้เจอน้องผู้ป่วยทั้งหมด ๔ คน

คนแรก น้องฟิล์ม (นามสมมติ) อายุ ๑๔ ปี กำลังพักฟื้นจากการผ่าตัดเนื้องอกในสมอง ในตอนนั้น ผู้เขียนกับน้องต่างยังใหม่ต่อกันและกัน ผู้เขียนยังตื่นตื่นที่จะเข้าหาน้อง จึงอยู่ในความเจียม เมื่อสงขี้มให้แล้วน้องยิ้มกลับมา มิตรภาพจึงเริ่มต้นขึ้น เมื่อเริ่มคุ้นเคยจึงได้รู้ว่า น้องชอบวาดรูปและอ่านหนังสือ พอมีจุดเชื่อมความสนใจ ความสัมพันธ์จึงเกิดง่ายขึ้น วันนั้นเราวาดรูปเล่นและอ่านหนังสือด้วยกัน ก่อนจะกลับ เราบอกน้องว่าครั้งหน้าจะมาสอนการลงสีน้ำ

* อาสาข้างเตียง สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ รุน ๗

แต่พามาโรงพยาบาลอาทิตย์ถัดไป ไม่เจอน้องแล้ว พยาบาลบอกว่าน้องกลับบ้านไปแล้ว จะหาน้องผู้ป่วยคนใหม่ให้ ความรู้สึกในตอนนั้น ไม่ได้เตรียมใจมาก่อน ไม่ได้คาดคิดเลยว่าจะได้เจอน้องที่เด็กกว่ามาก

คนที่สอง น้องแดง (นามสมมติ) อายุ ๔ ขวบ แม่กำลังถ่ายเลือดจากท่อที่คออยู่ พอเข้าไปหา น้องไม่หันมามองเลย แต่เมื่อนั่งข้างๆ ลักครู่ น้องก็เริ่มแอบหันมามองบ้าง แต่พูดด้วยแล้วน้องไม่ตอบ เลยจะชวนน้องเล่น คิดอยู่ในใจว่า ของทุกอย่างที่เตรียมมาไม่ค่อยเข้ากับวัยน้องเท่าไร ในที่สุดก็ล้วงเข้าไปในกระเป๋าเจอจานสีรูปปลาว่าฬสีฟ้า เลยยื่นให้น้องก่อน แล้วดูท่าทีว่าเป็นยังไง พอยื่นให้ น้องก็ค่อยๆ ยื่นมือมารับ พร้อมกับมองหน้าแบบหวาดหวั่นเล็กน้อย เราจึงชวนน้องคุย ถามว่า “นี่ตัวอะไร” น้องก็หันไปตอบแม่ว่า “ปลา” แม่ก็บอกว่า “หันไปตอบพี่สิ” น้องก็เลยหันมายิ้มแล้วตอบว่า “ปลา”

นับตั้งแต่วันนี้ที่น้องตอบรับกลับมา แสดงว่าน้องเปิดใจให้แล้ว น้องเริ่มพูดคุยกับเราและสนใจกระเป๋าสะพายมาก น้องบอกว่า “ในนั้นต้องมีสีแน่” อายากรบาย ตอนนั้นคิดว่า กลัวน้องจะเล่นแล้วเลอะเทอะ กำลังจะถามแม่ น้องว่าให้เล่นได้ไหม ก็เห็นแม่เทน้ำลงจานสีรอไว้ให้แล้ว เป็นอันว่าเล่นได้ เราเล่นกันจนน้องรู้สึกวางใจ ที่นี้ชวนคุยใหญ่เลย สักพักน้องก็ร้องขอของในกระเป๋าอีก บอกว่าต้องมีอะไรอยู่ในกระเป๋าพิเศษอีกแน่ๆ เลยล้วงดินสอกดขึ้นมา น้องบอกมันทุเรเราก็จัดแจงเปลี่ยนไส้ให้ด้วย พอเล่นกันเสร็จ คุณแม่เทน้ำยาล้างมือให้น้องเช็ด น้องกลับเทน้ำยาที่ชุ่มมือแบ่งให้เราล้างด้วยกัน เป็นความรู้สึกที่ตื้นตันและน่าชื่นชมมาก ว่าน้องอายุเท่านี้ยังมีน้ำใจ รู้จักการแบ่งปันเลย



ภาพ: www.colourbox.com

เมื่อมองย้อนกลับไป ผู้เขียนได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง สิ่งที่ได้เรียนรู้จากน้องคนแรก คือ สิ่งที่เกิดขึ้น เราไม่สามารถคาดการณ์ได้เลย ดังนั้นอย่าคาดหวังกับสิ่งใด การได้พบเจอกันในวันนี้ไม่ได้หมายความว่าวันพรุ่งนี้เราจะได้เจอกันอีก ถ้าจะทำอะไรก็ทำให้เต็มที่ในช่วงเวลาที่มีโอกาสอยู่ด้วยกัน

ส่วนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากน้องคนที่สอง คือ การกระทำบางอย่างหรือของบางสิ่งที่เราคิดว่าสามารถใช้ได้กับคนบางคนเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งมีความยืดหยุ่น ไม่มีสิ่งใดจำเพาะเจาะจงสำหรับใครคนใดคนหนึ่ง เราทุกคนสามารถทำอะไรในขอบเขตที่ตนเองทำได้ทุกอย่าง ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่เป็นไปไม่ได้

พอมาถึงน้องคนที่สาม ชื่อ น้องเกมส์ (นามสมมติ) อายุ ๙ ขวบ เป็นลูคีเมีย การมาของเรครั้งนี้แตกต่างจากครั้งที่ผ่านๆ มา เพราะเป็นครั้งแรกที่ทดลองมาตัวเปล่า อยากลองดูว่าเมื่อไม่มีอุปกรณ์ที่ถนัดติดตัวเลย จะใช้สิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้าได้แค่ไหน และทำอะไรได้บ้าง แรกๆ น้องก็ยังไม่เล่นด้วย หันมาส่งยิ้มและเล่นตุ๊กตาหมีของตัวเองไป คุณแม่บอกว่าน้องติดตุ๊กตามาก เราจึงหันไปคุยกับตุ๊กตาหมีของน้อง พอน้องเห็นว่าเราคุยกับตุ๊กตาหมีรู้เรื่อง ก็เริ่มยอมรับและหันมาคุยด้วย แล้วเราสองคนก็คุยกับตุ๊กตาหมีกันอย่างเป็นเรื่องเป็นราว เสียงหัวเราะทำให้เรารู้สึกว่าน้องเริ่มผ่อนคลายแล้ว รวมถึงเราด้วย น้องรู้สึกว่าเป็นเพื่อนแล้ว ที่นี้เลยเล่นไม่หยุด นานกว่าทุกคนที่ผ่านมา เป็นเวลา ๔ ชั่วโมงที่เราได้เรียนรู้เยอะมาก

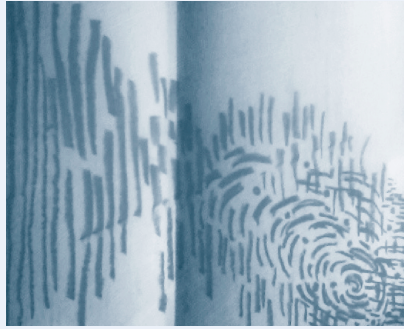


ภาพ: static.freepik.com

กับน้องสองคนแรก เรานำสิ่งที่ตัวเองชอบเข้าไปหาน้อง ซึ่งน้องอาจจะไม่ได้ชอบมากเท่าไร เล่นไปเล่นมากก็เพลิน แต่ไม่ได้มีความสุขเต็มร้อย ต่างกับน้องเกมส์ซึ่งเราเข้าไปหาสิ่งที่น้องชอบ ก็เลยอยู่กันได้นาน ตอนแรกเราทำตัวไม่ถูกเพราะไม่มีสิ่งที่ถนัดอย่างที่ผ่านมา แต่เมื่อพาตัวเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการเล่นของน้องได้ทำให้ความรู้สึกลึกซึ้งติดในตัวจนลดลงมาก พร้อมทั้งจะเป็นใครจะทำอะไรก็ได้ รู้จักการทำตัวให้ยืดหยุ่นมากขึ้น จากที่เคยคิดว่าจะนำสิ่งที่ถนัดสิ่งที่ชอบไปเล่นกับน้อง จริงๆ แล้วเหมือนเราเอารอบของเราไปครอบน้องอีกทีหนึ่ง ซึ่งกรอบนั้นเรายังคงยึดติดว่าต้องสิ่งนี้เท่านั้นที่ทำได้และจะทำ ทั้งที่จริงแล้วแค่เข้าไปพูดคุยกับน้องเข้าไปสู่หัวใจในสิ่งที่น้องชอบ ก็เพียงพอแล้วจริงๆ



ภาพ: pamsclipart.com



รูปแรก เป็นรูปที่วาดในวันประชุม นำมาให้คุณเพื่อแสดงความรู้สึกจากวันนั้นจนถึงวันนี้ ภาพนี้เริ่มวาดจากทางขวาไปทางซ้าย เส้นโค้งขดเป็นวงวน สื่อถึงความรู้สึกที่ตื่นเต้น ยังควบคุมและปรับตัวเองไม่ค่อยได้ ใจไม่นิ่งกับหลายสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่คิด อย่างเรื่องการเปลี่ยนเคส การต้องเจอสิ่งที่ไม่ทันตั้งตัว และการเข้าหาน้อง แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนเรียนรู้ทำความเข้าใจได้ ก็เริ่มนิ่งขึ้น เส้นโค้งเริ่มเปลี่ยนเป็นเส้นตรง ส่วนสีที่ใช้เป็นสีเดียว เพราะเป็นสีที่ชอบ สื่อว่าการได้มาเป็นอาสาเป็นสิ่งที่ชอบ เพียงแต่ช่วงแรกมีปัญหาบ้าง แต่สุดท้ายก็ผ่านไปได้



รูปที่สอง วาดขึ้นมาใหม่ อยากให้เป็นกำลังใจกับทุกคน

น้องคนสุดท้าย น้องพี (นามสมมติ) อายุ ๔ ขวบ เราเข้าไปในช่วงที่น้องกำลังอยากนอน ไม่ได้สนใจจะเล่นอะไรทั้งสิ้น จึงได้ขอตัวกลับ ค่อยมาใหม่ในครั้งหน้า ทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ก็ปล่อยให้เป็นอย่างที่เป็นเท่านั้นเอง

ขอบคุณน้องทุกคนที่ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ว่า การเป็นอาสาช หรือแม้แต่การทำอะไรสักอย่าง ไม่ได้สำคัญว่าเราได้อะไรกลับมาจากสิ่งที่ทำ แต่มันสำคัญมากกว่าที่เราได้ทำอะไรเพื่อคนอื่น



ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เขียน

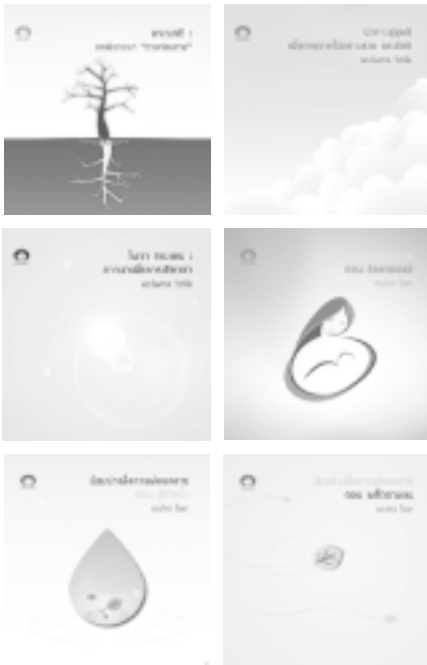
เครือข่ายพุทธิกา พิมพ์

ราคา ๖๐ บาท



การให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ญาติผู้ป่วยก็สามารถทำได้ และอาจทำได้ดีกว่าพระสงฆ์ด้วยซ้ำ หากตระหนักเป็นเบื้องต้นว่าสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือความสงบทางจิตใจ ก็ย่อมเห็นถึงความสำคัญของการน้อมใจให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามที่นับถือบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญสิ่งที่เป็ความภาคภูมิใจในชีวิต รวมทั้งการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจหรือห่วงแหนกังวล

ชีวิตเสียง บทภาวนา



มรณสติ:

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

นำทางสู่สุคติ:

เพื่อการจากไปอย่างสงบ มีสติ

โพวา ทองเลน:

ภาวนาเพื่อการเยียวยา

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน อ้อมกอดแม่

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน สู่สายน้า

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน พลั้วตามลม

แผ่นละ ๕๐ บาท

อาทิตยอัสดง ฉบับย้อนหลัง



ปีที่ ๑ - ๒

- ฉบับที่ ๑ พินัยกรรมชีวิต
- ฉบับที่ ๒ การดูแลความเจ็บปวดทรมาน
- ฉบับที่ ๓ สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๔ จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๕ บทเรียนจากอโรคยศาล
- ฉบับที่ ๖ ช่วงขณะสุดท้ายของชีวิต: ภาวะร่างกายและการดูแล

ปีที่ ๓ - ๔

- ฉบับที่ ๗ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยชุมชน Hospis Malaysia
- ฉบับที่ ๘ การวางแผนดูแลรักษาตนเองล่วงหน้า
- ฉบับที่ ๙ อาสาดูแลผู้ป่วยเด็กระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๑๐ ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ
- ฉบับที่ ๑๑ ปวด ใครคิดว่าไม่สำคัญ
- ฉบับที่ ๑๒ การดูแลหลังการสูญเสีย
- ฉบับที่ ๑๓ เรียนรู้สู่สังคมสุขวัย

ปีที่ ๕

- ฉบับที่ ๑๕ สติกับยาระงับปวด
- ฉบับที่ ๑๖ การสร้างสังคมแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย
- ฉบับที่ ๑๗ ค้นห่องส่องการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

ทุกฉบับสามารถอ่านหรือดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
www.budnet.org/peacefuldeath/node/30

ใบสมัคร / ต่ออายุสมาชิก จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

(ดาวน์โหลดหรือสมัครสมาชิกทางออนไลน์ได้ที่ www.budnet.org)

สมัคร หรือ ต่ออายุสมาชิก ๒ ปีขึ้นไป
รับหนังสือ “สุขได้ ง่ายจัง” โดย พระไพศาล วิสาโล

ฟรี

ชื่อผู้สมัคร นามสกุล เพศ อายุ
อาชีพ ที่อยู่จัดส่ง
..... รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์ โทรสาร
อีเมล ระยะเวลา ปี (ปีละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๔ เล่ม)
เริ่มตั้งแต่ฉบับที่ เดือน
ประเภทสมาชิก ☐ สมัครใหม่ ☐ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก.....)
☐ อุปถัมภ์พระ/แม่ชี/โรงเรียน ระยะเวลา ปี สถานที่จัดส่ง
..... รหัสไปรษณีย์
☐ สมทบทุนทำกิจกรรม บาท
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น บาท
โดย ☐ ธนาถิติ ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม

นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์ (ปณ. ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เขตต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

๔๕/๔ ข.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดา) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒, ๐๘-๖๓๐๐-๕๔๕๕

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

หรือโอนเข้าบัญชี

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์ ชื่อบัญชี เครือข่าย
ชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ และแฟกซ์สลิป
ใบโอนเงินพร้อมชื่อ นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ ระบุว่าสมาชิกจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
มาที่โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓



หนังสือว่าด้วยเรื่องความตาย และการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ของเครือข่ายพุทธิกา



ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป

ผลึกความรู้ ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ

บรรณาธิการ นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และอโนทัย เจียรสวางศ์

ราคา ๑๐๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑ แนวคิดและกระบวนการเรียนรู้

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒ ข้อคิดจากประสบการณ์

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๙๙ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง

กวรรณจริยา สุขรุ่ง

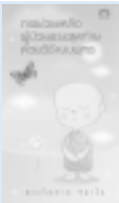
ราคา ๑๙๐ บาท



เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๒๐ บาท



การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ

พระไพศาล วิสาโล

สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรี ค่าจัดส่ง)



ตีวิถี สู่ความสงบที่ปลายทาง บทเรียนชีวิตในยามเจ็บป่วย

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

ปฏิทินกิจกรรมเครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัย

การอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ
ในเดือนตุลาคม - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

หลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับคนทั่วไปที่สนใจ
(ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน)

- ๘ - ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

สอบถามและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่
เสมสิกขาลัย สำนักงานรามคำแหง โทรศัพท์ ๐-๒๓๑๔-๗๓๘๕-๖
หรืออีเมล semsikkha_ram@yahoo.com
ดูรายละเอียดที่ www.semsikkha.org

ในกรณีหน่วยงานใดต้องการอบรมหลักสูตรขั้นพื้นฐาน:
สำหรับเฉพาะกลุ่ม (ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน)
สามารถสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา
โทร. ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗

หนังสือออกใหม่ เครือข่ายพุทธิกา

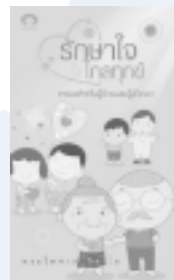


พรวันใหม่ ชีวิตใหม่

สมทบพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท
(ฟรี ค่าจัดส่ง)

รักษาใจให้ไกลทุกข์

ราคาเล่มละ ๒๐ บาท





ทศสว

จดหมายข่าวการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๔ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๖

จัดทำโดย เครือข่ายพุทธิกา
ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล
สาราณียกร วรพงษ์ เวชมาลีนนท์
กองสาราณียกร

นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์
วรรณ จารุสมบุญ
ชัยยศ จิรพฤษ์ภิญโญ
สุชาดา โตสิตระกูล
นภนาท อนพวงศ์พัฒน์
เพ็ชรชลดา ซึ่งจิตสิริโรจน์
ณพร นัยสันทัด
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
มณี ศรีเพียงจันทร์

สำนักงาน ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาด)
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
เว็บไซต์ www.budnet.org
อีเมล b_netmail@yahoo.com



แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาพจิต



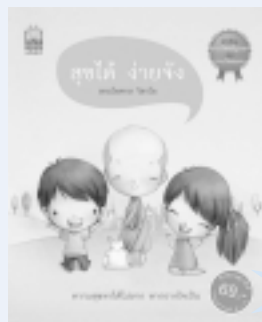
สสส.
สำนักงานคณะกรรมการ
การส่งเสริมสุขภาพ



เครือข่ายพุทธิกา

พิเศษ!

สมัคร หรือ ต่อบุคลากร
๒ ปีขึ้นไป



รับหนังสือ "สุขได้ บ้างจัง"

โดย พระไพศาล วิสาโล

เป็นอภินันทนาการ ๑ เล่ม

กรุณาส่ง

สิ่งตีพิมพ์