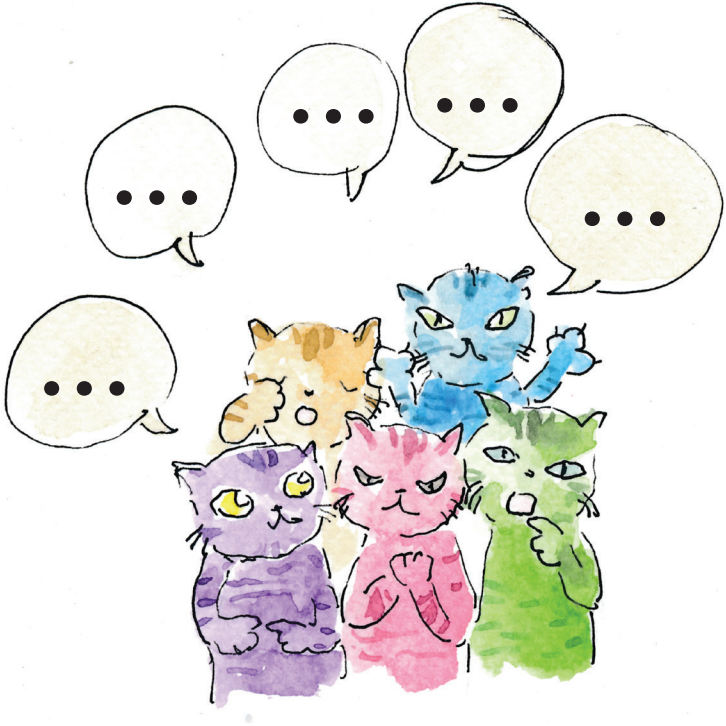
9 วิธี
พูดเรื่องความตาย
กับแมว




อย่าพูดเลย
ทำไมต้องพูดล่ะ
น่าสนใจดีนะ
ความตายน่ะหรือ
คุยยังไงล่ะ

9 วิธี
พูดเรื่อง
ความตาย
กับแมว



แต่
ถ้า
คุณ
...

ไม่มี
แมวที่
พูดได้
ล่ะ?



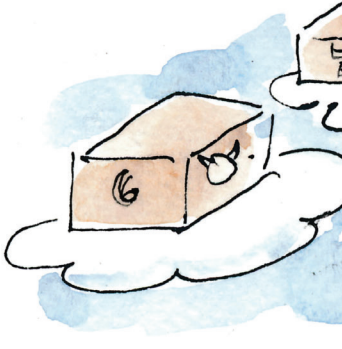
คุณก็สามารถ
ใช้วิธีการ
ในหนังสือ
เล่มนี้

พูดคุยกับ
พ่อ แม่
ญาติๆ
เพื่อนๆ
ได้เช่นกัน

เอาล่ะ

จะเริ่ม
ล่ะนะ...

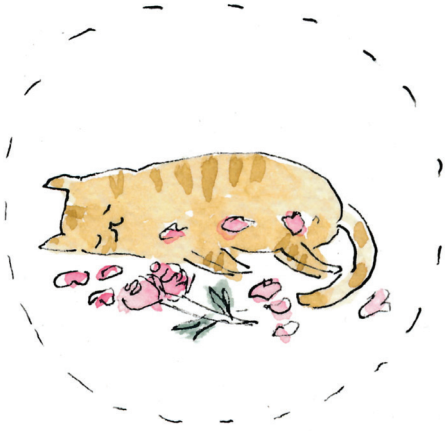
ไม่ว่าแมว หรือใครก็ตาม
เมื่อใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ
ก็ต้องจากไปสักวันหนึ่ง





ชีวิตก่อนตายของแมว
เป็นไปได้หลายแบบ





ขึ้นอยู่กับว่าแมวและผู้ดูแลแมว
ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือ
ไว้มากน้อยเพียงใด



การเตรียมแมวให้ตายดี มีหลายวิธี เช่น

- เจริญมรณานุสติ (ระลึกถึงความตาย)
- ทำพินัยกรรม
- จัดการทรัพย์สินให้เรียบร้อยก่อนตาย
- บริจาคร่างกาย
- วางแผนการทำศพ

- ทำความปรารถนาให้แล้วเสร็จ
- สะสางสิ่งค้างคาใจ
- พูดเรื่องความตายให้เป็นปกติธรรมดา
- ทำความเข้าใจความตายและการตาย
- การดูแลแมวอย่างดีที่สุด
- ปฏิบัติธรรม เรียนรู้ความจริงของชีวิต

ฯลฯ





หากเตรียมตัวดี
การจากไปของแมว
ก็ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอีกต่อไป

เป็นไปได้ที่ความตายนั้น
จะสงบ งดงาม น่าจดจำ
ให้ความรู้สึกที่ดี และมีความหมาย



แต่ถ้าแมวและผู้ดูแล
เตรียมตัวไว้ไม่ดี
แมวก็อาจเจ็บตัว
และผู้ดูแลก็อาจเสียใจ
มากๆ เลยนะ



การพูดคุยสื่อสารกับแมว
เรื่องความตายเสียก่อน
จึงเป็นส่วนประกอบหนึ่ง
ที่ทำให้แมวตายดี

...และคนดูแลก็แฮปปี้





หนังสือเล่มนี้
ขอเสนอ ๑ วิธี
พูดเรื่องความตาย
กับแมว...

หรือใครก็ได้
ที่เราอยากคุย
เรื่องนี้ด้วย

1

อย่าเพิ่งกลัวที่จะ คุยเรื่องนี้ จนเกินไป





แมวอาจพร้อม
คุยเรื่องความตาย
กับเราอยู่ก็ได้

ถ้าพบว่า
แมวไม่อยาก
พูดเรื่องนี้
ลองสำรวจว่า
เพราะอะไร





วิธีต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้
จะช่วยให้ท่าน
เปิดประเด็นพูดคุย
ได้อย่างหลากหลาย
และสร้างสรรค์



เตือนตัวเองว่า เราพูดคุย
เรื่องชีวิตและความตาย
ก็เพื่อทำความเข้าใจ
ความคิด ประสบการณ์
และความรู้สึกของแมว

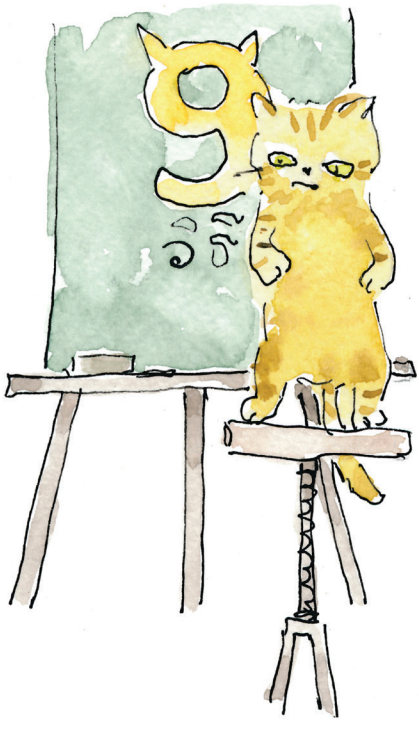
...เวลาเกิดวิกฤติของชีวิต
จะได้ช่วยกันตัดสินใจอย่างรู้ใจ
และเข้าใจ

พึงหลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องความตาย
อย่างสนุกปากคึกคะนอง

หากพบว่าแมวมีความคิด
ความเชื่อที่ต่างจากเรา
หลีกเลี่ยงการพูดลบหลู่
ดูแคลน หรือหัวเราะเยาะ

...เพราะแมวอาจไม่อยาก
พูดเรื่องนี้กับเราอีกเลย





นอกจากนี้
การทำตลกกลบเกลื่อน
ยังเป็นสัญญาณ
ของการหลบเลี่ยง
กังวลที่จะพูดคุย
เรื่องความตาย
ด้วยเหมือนกัน

2

ใช้สถานการณ์
หรือบรรยากาศ
แวดล้อมให้เป็น
ประโยชน์





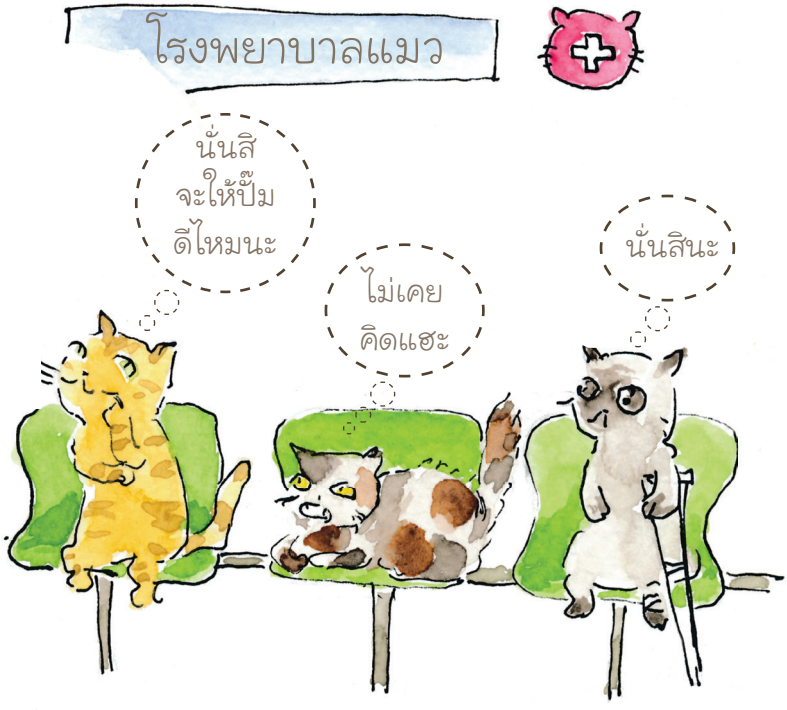
...ร่วมงานศพ งานเชงเม้ง
งานรวมญาติ งานทำบุญ
กระดูก งานรำลึกผู้ล่วงลับ
การได้ยินข่าวความสูญเสีย
การเห็นข่าวความตายในทีวี...

สถานการณ์เหล่านี้อาจเป็น
จังหวะที่ดีในการชวนคุย
เรื่องความตาย

3

เมื่อเห็นจังหวะที่ดีในการพูดคุย ใช้คำถามเปิดประเด็นสนทนา




โรงพยาบาลแมว
นั่นสิ
จะให้ปั๊ม
ดีไหมนะ
ไม่เคย
คิดแฮะ
นั่นสินะ

คำถามต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง
ของการเปิดประเด็นสนทนา
ที่สามารถประยุกต์ใช้ถาม
ได้ตามความเหมาะสม



เมื่ออยู่ในงานศพ ลองถามว่า

- แมวคิดว่า ผู้ตายเขาตายดีไหมจ๊ะ
- ถ้าวันหนึ่งฉันต้องจัดงานศพให้แมว แมวอยากให้งานเป็นแบบนี้ไหม หรืออยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- แมวอยากบริจาคร่างกายหรืออวัยวะไหมจ๊ะ
- แมวรู้จักคนที่เพิ่งเสียชีวิตไหม ชีวิตของเขามีอะไรให้น่าเรียนรู้บ้างนะ
- ทำไมแมวตัดสินใจมางานศพล่ะ ทำไมไม่อยู่บ้านเฉยๆ
- มางานศพนี้มันดียังไง
- ถ้าเป็นงานศพของแมว แมวอยากจัดกี่วัน กำหนดงบประมาณเท่าไหร่

เมื่ออยู่ในงานรวมญาติ

- ปู่ย่าตายายของแมวตายอย่างไรน่ะ ตายแบบนั้นถือว่าตายดีไหม
- สมัยที่บรรพบุรุษยังอยู่ เขาดูแลสุขภาพกันอย่างไรนะ ถ้าเขาไม่ได้ไปโรงพยาบาล เขาตายกันอย่างไรน่ะ

เมื่อได้ยินข่าวร้ายเกี่ยวกับความตาย

- ถ้าวันหนึ่งฉันต้องเสียชีวิตแบบนี้บ้าง แมวจะทำใจได้ไหม
- ถ้าแมวตายแบบคนๆ นั้น แมวอยากให้ฉันดูแลเธออย่างไรเป็นพิเศษไหมจ๊ะ

คำถามทำนองนี้ ช่วยในการเปิดประเด็น
คุยกับแมวได้บ้าง ลองเลือกคำถามง่ายๆ
ที่แมวตอบได้ คำถามที่แมวไม่รู้สึก
ตกใจจนเกินไป

แต่ถามอย่างเดียวไม่พอนะ!

ต้องฟังอย่าง
ตั้งใจด้วย

4





ตั้งใจฟัง มีสติในการฟัง
ฟังให้เข้าใจ
เปิดโอกาสให้แมวได้พูดออกมา
อย่าเพิ่งด่วนตัดสินถูกผิด
อย่าเพิ่งรีบให้คำแนะนำสั่งสอน

...หากฟังเช่นนี้ ผู้พูดก็อยากเล่า
คนฟังก็เข้าใจ และความสัมพันธ์
ยังจะดีขึ้นด้วยนะ

5

การพูดคุย
กับแมวเรื่องนี้
บางครั้งแมวก็เศร้า
กลัว กังวล เสียใจ
ร้องไห้ ฯลฯ





ผู้ดูแลอาจช่วยแมว ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

- แสดงความเข้าใจ
- ไม่ด่วนตัดสิน
- ยอมรับประสบการณ์นั้นๆ ของแมว
- ไม่เร่งรัดให้แมวรีบหยุดยั้งอารมณ์นั้นๆ
- ไม่ดุแมว
- เว้นจังหวะการสนทนา แมวจะเงียบบ้างก็ไม่เป็นไร

- อยู่เป็นเพื่อน
- มีสติ มีอารมณ์ที่มั่นคง
- จะร้องไห้ไปกับแมวด้วยก็ไม่เป็นไร
- กลับมาอยู่กับปัจจุบันด้วยการหายใจเข้าลึกๆ
- บอกรักแมว
- ทำให้แมวเชื่อมั่นว่าเราจะอยู่เคียงข้าง จะดูแลแมวให้ดีที่สุด



หากไม่แน่ใจว่าแมวคิดหรือรู้สึกอย่างไร ลองประเมินด้วยการถามคำถามเหล่านี้ แล้วตั้งใจฟัง

- ฉันสังเกตเห็นแมวดูอารมณ์ไม่ปกติ บอกฉันหน่อยได้ไหมว่า ตอนนี้รู้สึกอย่างไร
- ตอนนี้แมวคิดอะไรในใจ
- ที่แมวแสดงออกแบบนี้ เพราะแมวคิดอย่างนี้ใช่ไหม
- แมวอยากเห็นอะไรเกิดขึ้น แมวต้องการ... ใช่ไหม



6

บางครั้ง เราจำเป็น
ต้องพูดคุยกับแมว
เรื่องความเจ็บป่วย
หรือการเตรียมตัวตาย
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้





ลองใช้วิธีนัดหมาย
ส่งสัญญาณว่า
เรามีเรื่องสำคัญที่
อยากจะคุยด้วย

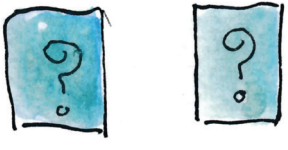

ฉันมีเรื่องสำคัญ
เกี่ยวกับความจริง
ของชีวิต อยากจะคุย
กับแมวล่ะ

การนัดหมาย
ส่งสัญญาณสำคัญเช่นนี้
จะทำให้แมวได้มีเวลาเตรียมใจ



!?

7 เล่นเกม "เดาใจฉันหน่อยซิ"





กติกาง่ายๆ เพียง 4 ขั้นตอน

1. หาโอกาสเหมาะๆ เพื่อสนทนา
2. ถามคำถามสถานการณ์สมมติให้เดาใจ เช่น ถ้าวันหนึ่งเธอรู้ข่าวร้ายจากหมอก่อนฉัน ว่าฉันป่วยหนัก รักษาไม่หาย ถึงระยะสุดท้ายของชีวิต เธอคิดว่าฉันอยากรู้ข่าวนั้นไหม?



“เดาใจฉันหน่อยซิ”



3. ให้ฝ่ายตรงข้ามเดาคำตอบ
4. คนถามเฉลยคำตอบ จากนั้นสลับบทบาท ถามตอบกัน

ตัวอย่างคำถามเดาใจ



ถ้าเช้าวันหนึ่ง เธอพบฉันนอนยิ้ม
หลับตาพริ้มอยู่ แต่ปรากฏว่า
ฉันหยุดหายใจไปแล้ว แม้ตัวยังอุ่นอยู่

.....

เดาใจฉันซิว่า ฉันอยากให้เธอพาฉันไป
โรงพยาบาล หรือฉันอยากจะหลับตายไป
ตอนนั้นเลย



ถ้าฉันป่วยหนัก รักษาไม่หาย
แล้ววันหนึ่งฉันเกิดหมดสติ
หัวใจหยุดเต้น

เดาใจฉันซิว่าฉันอยากได้รับ
การกู้ชีพ ปั๊มหัวใจ ใส่ท่อฯ หรือไม่



ถ้าอยู่ดีๆ ฉันก็ตายจากไป
เดาใจฉันซิว่า
ฉันเป็นห่วงอะไรมากที่สุด



เดาใจฉันซิ ว่าฉันอยากให้เธอ
จัดงานศพของฉันในรูปแบบไหนกัน

ไม่ว่าจะเดาใจถูกหรือไม่
แต่การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องนี้
จะทำให้เราเข้าใจวิธีคิดและ
ความพร้อมของคู่สนทนา
มากขึ้นอย่างแน่นอน



8 ชวนแมวเขียน Living Will

Living Will คือเอกสารที่แมวเขียนแสดงเจตนาล่วงหน้า ว่าในกรณีที่แมวป่วยระยะสุดท้ายแล้วอยู่ในภาวะวิกฤติ เช่น หัวใจหยุดเต้น หายใจเองไม่ได้ ไม่สามารถสื่อสารได้ แมวอยากให้หมอและคนใกล้ชิดให้การรักษาดูแลอย่างไร





การเขียน Living Will ยังช่วยแก้ปัญหาต่อไปนี้ด้วยนะ

- แมวทรมานจากเครื่องพยุงชีพ
- แมวถูกยื้อชีวิตออกไปโดยไม่มีกำหนด
- แมวถูกรักษาโดยหมอและผู้ดูแลที่ไม่รู้ใจ
- ทรัพยากรจำนวนมากถูกใช้ไปกับการรักษาที่เกินจำเป็น ทำให้แมวที่ป่วยน้อยเข้าไม่ถึงการรักษา

ใน Living Will จะมีคำถามสำคัญ
ให้แมวได้ตอบ เช่น

- กรณีวิกฤติของชีวิต แมวอยากให้ใครเป็นผู้ตัดสินใจแทน
- ในช่วงท้ายของชีวิต แมวต้องการการรักษาดูแลสุขภาพแบบใด
- การรักษาแบบใดที่แมวไม่ต้องการ
- ทำไมแมวถึงเลือกตัดสินใจอย่างนั้น (ถ้ามี)
- Living Will ที่ทำเสร็จแล้ว แมวควรจะนำไปบอกคนดูแล ทุกคนด้วยนะ จะได้เข้าใจตรงกัน

* ในเมืองไทยมีคนเรียก Living Will หลายชื่อ เช่น พินัยกรรมชีวิต หนังสือแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาในช่วงระยะท้ายของชีวิต ตาม พรบ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 มาตรา 12 ส่วนหมอจะเรียกว่า Advance Directive

- จะถ่ายสำเนา Living Will สอดไปในประวัติการรักษาด้วยก็ดีนะ หมอจะได้เข้าใจแมว
- แมวสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้นะ ฉบับที่มีผลคือฉบับล่าสุด



ตัวอย่าง Living Will ของแมว



ฉันชื่อแมว

ในกรณีที่ฉันป่วยหนัก รักษาไม่หาย อยู่ในวิกฤติของชีวิต และไม่สามารถสื่อสารได้ ฉันไม่ต้องการให้หมอปั๊มหัวใจ ถ้าปั๊มแล้วก็ต้องเสียชีวิตอยู่ดีในอีกไม่ช้า

เนื่องด้วยฉันตระหนักดีว่า แมวทุกตัวต้องตาย อีกทั้งฉันได้กินปลาทูมามากแล้วจนฉันพอใจ และฉันโอเคถ้าจะต้องตาย

การเสียชีวิตในกรณีอื่นๆ นอกจากนี้ ฉันขอมอบการตัดสินใจให้กับคุณอุ๋ย ผู้ดูแลเบอร์หนึ่งของฉัน



อุ๋ย
พยาน

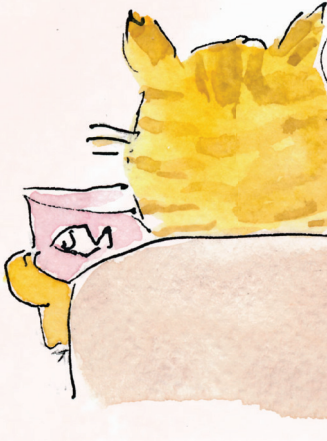
(มี่จัง)
5 มีนาคม 2563

9 ใช้เครื่องมืออื่นๆ ชวนแมวคุย เรื่องความตาย



สมุดเบาใจ

พินัยกรรมชีวิตกึ่งสำเร็จรูป
ดาวน์โหลดหรือสั่งซื้อได้ที่
www.peacefuldeath.co/baojai





เกมไพ่ไขชีวิต

เกมสนทนาเรื่องชีวิตและ
ความตาย อย่างง่ายและสนุก
สร้างวงพูดคุยเรื่องชีวิตและ
ความตายผ่านการ์ดคำถาม

Peaceful Death
Facebook Fanpage

เนื้อหาเตือนใจ ชีวิตและความตาย
อัพเดทข่าวสาร ความเคลื่อนไหวของโครงการ
www.facebook.com/peacefuldeath2011

Peaceful Death
Youtube Channel

ค้นหาช่อง Peaceful Death ใน Youtube


peaceful
death


9 วิธี
พูดเรื่อง
ความตาย
กับแมว
สรุป



1. อย่าเพิ่งกลัวที่จะคุยเรื่องความตาย
2. พูดคุยในสถานการณ์ที่เหมาะสม
3. ใช้คำถามเปิดประเด็นสนทนา
4. ฟังอย่างตั้งใจ
5. สนทนาอย่างมุ่งหมายทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน
6. กรณีที่จำเป็นต้องพูดคุย ให้นัดหมายส่งสัญญาณเตือนเสียก่อน
7. ถามสถานการณ์สมมติให้เดาใจ
8. เขียน Living Will
9. ใช้สื่ออื่นๆ ช่วยในการคุย

ส่งท้าย

การคิด ใคร่ครวญ พูดคุยเรื่องความตาย เป็นศิลปะแห่งการใช้ชีวิตข้อหนึ่ง การพูดคุยเรื่องนี้จะช่วยเตรียมผู้ป่วยให้มีชีวิตช่วงท้ายที่มีคุณภาพ และเอื้อให้การจากไปอย่างสงบเป็นไปได้มากขึ้น

นอกเหนือจากนี้แล้ว การพูดคุยเรื่องความตายยังเป็นเครื่องมือช่วยในการปรับปรุง ทบทวนชีวิตในปัจจุบัน ด้วยว่าเราได้ทำความดีเพียงพอแล้วหรือยัง มีสติ และสามารถปล่อยวางชีวิตได้อย่างน่าพอใจแล้วหรือไม่ การคิดถึงความตายอย่างถูกวิธียังช่วยให้เราตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและความหมายของเวลาที่ยังเหลืออยู่

เราหวังว่าหนังสือเล่มน้อยเล่มนี้ จะช่วยจุดประกายให้ท่านรู้สึกว่าน่าลองนำไปคุยกับคนใกล้ชิดของท่าน (รวมถึงแมวด้วย) ได้อย่างราบรื่นและเกิดประโยชน์ในทางใดทางหนึ่ง

ร่วมติดตามการทำงานของโครงการ หรือแบ่งปันประสบการณ์การพูดคุยเรื่องความตายกับคนใกล้ชิดของท่านได้ที่เฟซบุคแฟนเพจ Peaceful Death หรือที่อยู่ตามรายละเอียดด้านหลัง

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death

เกี่ยวกับโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดีจึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัวหรือบุคลากรสาธารณสุขเท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคน

แม้จะไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่เราทุกคนสามารถมีส่วนช่วยเหลือได้ตามศักยภาพ ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณา เห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล โดยเน้นการป้องกันความทุกข์ การบรรเทาความรุนแรง และการเยียวยาฟื้นฟู ผ่านการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคสุขภาพและภาคสังคม การทำงานโดยวิเคราะห์ระบบนิเวศน์ในชุมชน

การขับเคลื่อนชุมชนกรุณา สามารถทำงานให้ความช่วยเหลือในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับกลุ่มองค์กร ระดับโครงสร้างนโยบาย หรือในระดับวัฒนธรรมของสังคม

เกี่ยวกับ Peaceful Death

เราคือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน "การอยู่ดีและตายดี" ของคนในสังคมไทย เราผลิตเนื้อหา เครื่องมือการเรียนรู้ จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวิตและความตายที่ง่ายต่อการเข้าถึงสำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการจากไปอย่างสงบ

Peaceful Death ทำงานร่วมกับภาคีขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตช่วงท้ายและการตายดี ภาคประชาสังคม หน่วยงานสุขภาพ โรงพยาบาล และชุมชนท้องถิ่น เรายินดีเป็นเพื่อนที่พร้อมแบ่งปันคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระยะท้าย โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การดำเนินงานของเรา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ครอบครัว ทั้งในยามที่สุขภาพดีและยามที่ความจริงของชีวิตได้ปรากฏ

ในปี 2561 – 2563 Peaceful Death ได้รับการสนับสนุน
จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดำเนินโครงการ "ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี"
โดยการผลิตเนื้อหาแนวคิด และรูปธรรมของการสนับสนุน
สุขภาวะของผู้ป่วยระยะท้าย ครอบครัว รวมทั้งผู้ผ่านความ
สูญเสีย นอกจากนี้ยังผลิตหลักสูตร บทความ
เครื่องมือการเรียนรู้ และจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอีกด้วย


คุยเรื่องนี้
ดีจังนะคะ
เข้าใจกันขึ้น
เยอะเลย

9 วิธีพูดเรื่องความตายกับแมว
ISBN 978-616-7755-25-0
พิมพ์ครั้งที่ห้า พ.ศ. 2563
จำนวน 5,000 เล่ม
เขียน เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
ภาพประกอบ โลลุทายี
จัดรูปเล่ม วันทนีย์ มณีแดง
จัดทำโดย Peaceful Death
45/4 ซ.อรุณอมรินทร์39
อรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
www.peacefuldeath.co
ติดต่อสั่งซื้อ line @peacefuldeath
facbook fanpage Peaceful Death

สนับสนุนโดย

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
THAPS สมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย



peaceful death

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

THAPS

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death

ราคา 30 บาท

9 786167 755250