เรื่องเล่า
แห่งความขอบคุณ



peaceful death

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ

รวมเรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ
จาก Fanpage Peaceful Death

ก.ค. 2563 - มิ.ย. 2564



บรรณาธิการ
พิมพ์พิศา รัตนพัลลภ

จัดทำโดย โครงการชุมชนกรุณา กลุ่ม Peaceful Death

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ คือปฏิบัติการหนึ่งของชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี (Compassionate Communities) ที่สนับสนุนการเรียนรู้ความสูญเสีย การตาย และการดูแลในการนี้ เรื่องเล่า เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะสื่อสารทัศนคติเชิงบวกและการเรียนรู้เรื่องราวอันลึกซึ้งจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

โครงการชุมชนกรุณารู้สึกเป็นเกียรติที่ได้รับรู้และเผยแพร่เรื่องเล่าจากเพื่อนร่วมประสบการณ์จำนวน 43 ชิ้น เรื่องเล่าบางเรื่องเป็นหลักฐานที่น่าชื่นใจจากคนทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วงท้าย ซึ่งอยู่เบื้องหลังการตายดีและการสูญเสียที่มีความหมายในหลายเรื่อง ทีมงานขอขอบพระคุณผู้แบ่งปันเรื่องเล่าทุกท่าน และกบุคคลต้นเรื่องทุกคนมาในโอกาสนี้

ทีมงานชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death
มิถุนายน 2564

เรื่องเล่า
แห่งความขอบคุณ


"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

เรียนรู้จาก “กุ๊ง”

การมีชีวิตอยู่ยามชราและการดูแลระยะท้าย ด้วยสายสัมพันธ์ลูกหลาน

เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมา กุ๊ง (ภาษาจีนแคะหมาย ถึง ตา) จากไปแล้วด้วยวัย 93 ปี กุ๊งเข้าโรงพยาบาลไปด้วยอาการหายใจหอบมาก ขนาดเสียงหอบดังออกมาถึงหน้าห้องผู้ป่วยสามัญ เราไม่ค่อยตกใจ (เพราะท่านเข้าโรงพยาบาลบ่อย)แต่ยังกังวลเฝ้าระวังอาการกันตามปรกติเดินเข้าไปดูอาการจับมือจับแขน

“เยี่ยว เยี่ยวๆๆๆๆ”

“เยี่ยวเลยกุ๊ง เค้าใส่สายฉี่ให้แล้วไม่ต้องกังวลมีพยาบาลดูอยู่เยอะแยะเลยน๊า”

กุ๊งพยักหน้าแล้วหลับตา ใครจะไปนึกว่า “เยี่ยว” จะเป็นคำพูดสุดท้ายที่กุ๊งพูดกับเรา

วันรุ่งขึ้นได้ห้องพิเศษ มี๊ (แม่เรา) ไปนอนเฝ้ากับพี่เลี้ยงและบอกความดันเริ่มลดและบอกว่า “ถ้ามันตกๆๆๆ ชั้นต้องมาเห็นพ่อตายทีละน้อย ๆ ต่อหน้า” เป็นคำพูดที่เราอ่านจากไลน์แล้วรู้สึกว่าแม่เรา

กล้าหาญมากเลย เราคิดว่าวันนี้จะไปหาให้เร็วที่สุด แต่ก็ไม่ทันแล้ว

ครั้งนี้ต่างจากตอนอาม่าเสียตรงที่ค่อนข้างกระทันหัน ร่างกายกุ๊งค่อย ๆ เสื่อมถอยลงในช่วง 3 ปีหลัง กุ๊งมักบ่นพร้อมชูนิ้วชี้แล้วงอลงเหมือนนิ้วหงิก บอกว่า “ตายๆๆ” จนเรามองเป็นเรื่องขำและคิดกันว่าไม่ไปเร็ว ๆ นี้หรอก พูดก็รู้เรื่อง อะไรก็จำได้ มีแรงเคาะกระป๋องน้ำเรียกลูกหลานเวลาต้องการอะไร แข็งแรงดี ถึงจะติดเตียงก็เถอะ เหมือนมีระยะเตรียมใจค่อนข้างเยอะ ได้สั่งเสียอะไรไว้ทุกอย่างทั้งรายละเอียดการจัดงานศพและชุดที่จะใส่เรารู้ว่าผู้สูงอายุมีโอกาสที่อาการแย่ลงกระทันหันได้แต่อันนี้ก็ทำเอาใจหายเหมือนกัน เพราะเล่นทำนิ้วหงิกอยู่ตั้งนานแล้วไม่ไป อยู่ ๆ มาไปเงียบ ๆ เลยนะกุ๊ง

ตลอดสามปีที่ผ่านมา สิ่งที่มองเห็นในครอบครัวจากหลานที่อยู่วงนอกที่เห็นคนวงในคือลูกๆดูแลกันอย่างแข็งขันอาจจะมีขัดใจกันบ้างแต่ความมั่นคงทางใจที่ทุกคนมีคือความเหนียวแน่นในครอบครัวและเป้าหมายการดูแลให้กุ๊งได้อยู่อย่างสบาย ไม่เจ็บปวดทรมาน ลูกหลานทำหน้าที่ในส่วนของตัวเองได้

โดยไม่ต้องบอกกล่าวอะไรกันมากมาย ในงานศพทุกคนช่วยดูแลในส่วนที่ตนเองถนัดโดยไม่มีการกล่าวโทษโกรธเคือง แม้แต่เหลนตัวเล็ก ๆ ก็มานั่งพับกระดาษเงินกระดาษทองกัน ลูกหลานที่อยู่อเมริกากลับมาไม่ได้เพราะจะติดกักตัว ก็จัดงานที่วัดไทยที่โน่น ทุกคนทำเพื่อกุ๊งเป็นครั้งสุดท้ายจริง ๆ

ขอบคุณกุ๊งที่เป็นตัวอย่างที่ดี กุ๊งไม่ได้มานั่งสอนอะไรตรง ๆ มีดุบ้างบางครั้ง อย่างมากก็จะบอกว่า “ม่ายล่ายเลื่อง” สิ่งที่จำได้แม่นคือมีอยู่ครั้งหนึ่งมีคนให้ของมากุ๊งบอกว่าเอาไปไหว้เจ้าเอาไปบอกอาม่าก่อนแล้วค่อยเอามากุ๊งสอนให้นึกถึงคนอื่นก่อน กุ๊งเป็นผู้ชายที่พูดน้อยพออาม่าเสียก็ทำหน้าที่อวยพรลูกหลานยาวๆแทนอาม่าได้ตอนที่ยังดูแลตัวเองได้กุ๊งทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีวินัยชอบช่วยเหลือคนอื่น และไม่เคยเห็นกุ๊งคิดร้ายกับใครเลย

เช้าวันนั้น กุ๊งอยู่บนเตียงหน้าตาสดใสเหมือนคนที่กำลังหลับสบาย เราจับมือกุ๊งแน่นเป็นการบอกลากุ๊งยังตัวอุ่นอยู่เลย แอบคิดว่านี่เค้าเลือกเวลาไปเองก่อนหน้านี้ เวลาอาการไม่ดี กุ๊งมักบอกว่าจะตายแล้วหายใจไม่ออก ให้เรียกลูกคนนั้นคนนี้มาหาหน่อย

แต่คราวนี้ไม่เป็นอย่างนั้น กุ๊งไปของเค้าเงียบๆ เหมือนเลือกแล้วล่ะว่าจะไปละนะ ความตายที่มาในเวลาที่เหมาะสมนั้นกลับเป็นเรื่องที่ไม่น่าเสียใจแต่ให้อะไรกับคนที่ยังอยู่ได้อีกมากมาย

กุ๊งทำให้เรากลับไปทบทวนสมุดเบาใจที่เขียนไว้ได้ให้คนในครอบครัวเห็นภาพของการมีชีวิตอยู่ในยามชราและการดูแลระยะท้ายในแบบที่ตัวเองต้องการ ทำให้ได้คุยกันเรื่องทัศนคติเกี่ยวกับความตายในครอบครัว คนเป็นพ่อแม่เริ่มบอกความต้องการของตัวเองกับลูก คนเป็นลูกมองเห็นภาพการดูแลพ่อแม่หากเขาแก่ตัวลงมากกว่านี้ และเริ่มนึกถึงการดูแลตัวเองเพราะเราเห็นแล้วว่าความเจ็บป่วยและความตายเป็นเรื่องที่เข้ามาใกล้ตัวเราทีละนิดและเราก็ค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะคุ้นเคยกัน

หลับให้สบายนะกุ๊ง คิดถึงนะ หลังจากนี้ยังมองภาพไม่ออกเลยว่าครอบครัวใหญ่ของเราที่มารวมตัวกันบ่อยๆ เพราะมาหากุ๊งหลังจากกุ๊งไม่อยู่แล้วจะเป็นยังไง

แบ่งปันเรื่องโดย ChachaandGrandpa
แบ่งปันภาพประกอบโดย ศิริวรรณ ปากเมย


"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"
peaceful death
สสส

“เวลาพระอาทิตย์ตกดิน”

วันหนึ่งผมไปเดินตลาดเช้ากับพ่อ วัย 84 ปี ผมมีโอกาสได้เจอเพื่อนในกลุ่มของพ่อที่ค่อยๆ ทยอยจากไปทีละคนทีละคน ดังนั้นการที่พ่อผมได้พบเจอกันกับเพื่อน พ่อจะรู้สึกยินดีอย่างยิ่ง

เป็นช่วงเวลาที่พ่อและเพื่อนจะได้พูดคุยเล่าเรื่องราวความหลังเหมือนเหตุการณ์เหล่านั้นเพิ่งจะผ่านมาไม่นานนี้เอง

เพื่อนพ่อหันมาพูดประโยคหนึ่งกับผมจนต้องร้อง “อู้หู” อยู่ในใจ "ชีวิตของพวกเราตอนนี้เหมือนช่วงเวลาที่พระอาทิตย์ใกล้ตกดินแล้ว เวลาโพล้เพล้ที่รอช่วงเวลาที่แสงอาทิตย์จะลับหายไป"

นั่นสินะเป็นการเปรียบเปรยที่น่าสนใจแต่เวลาพระอาทิตย์ตกดินก็เป็นเวลาที่ทุกคนเฝ้ารอด้วยหัวใจที่ แช่มชื่นและสงบในคราเดียวกันมิใช่หรือ

ขอบคุณบทสนทนาสั้นๆ ที่สร้างความรู้สึกปิติข้างในอย่างบอกไม่ถูก

แบ่งปันเรื่องและภาพประกอบโดย
Rong Chaiveeradech



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ขอบคุณ “ตุ่น” ลูกรักของแม่กุ้ง

“ตุ่น” เป็นลูกของสุนัขพันธุ์พูดเดิ้ลเพศเมียซึ่งมีพี่น้องด้วยกันทั้งหมด 3 ตัว มีสีขาว ดำ น้ำตาล

ตุ่นในวัยเด็กมีสีขาวแต่พอเลี้ยงไปเรื่อยๆจากสีขาวก็กลายเป็นสีออกน้ำตาลครูกุ้งจึงตั้งชื่อว่า “ตุ่น”เพราะตัวอ้วนกลมเหมือนตัวตุ่นและมีสีตุ่นๆ จะขาวก็ไม่ขาวจะน้ำตาลก็ไม่น้ำตาล

ตุ่นเป็นสุนัขที่ฉลาด น่ารัก ขี้อ้อน เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันลำบากด้วยกัน เรากินด้วยกัน ตากฝนด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ทุกข์สุขระหว่างแม่ลูกมันแน่นแฟ้นขึ้นเรื่อยๆ

ครูกุ้งมีรถจักรยานยนต์สีแดงเป็นพาหนะที่พาครูกุ้งและตุ่นไปในทุกๆที่ไม่ว่าจะไปเที่ยวใกล้ๆ ไปซื้อของตลาด ตุ่นจะยืนเกาะรถด้วยขาหน้าสองขาไว้ที่แฮนด์และขาหลังสองขาไว้ที่เบาะ ตุ่นสามารถนั่งรถได้ไปกลับท่ามะกา-บ้านโป่ง ในวันที่ฝนตกเราจะมีเสื้อกันฝนกันคนละตัว เวลาที่หน้าเปียกตุ่นก็จะหันมาหอมและเลียน้ำที่เกาะอยู่บนหน้าตลอดทางแม้ กระทั่งในวันที่ต้องเปลี่ยนงานจากอาชีพครู

ไปเป็นแม่ค้าตุ่นเป็นผู้ที่เฝ้าของเวลาที่ตั้งร้าน

ถ้าถามว่าทำไมจึงรักตุ่น ตุ่นเป็นกำลังใจ ตุ่นเป็นสิ่งที่อยู่เคียงข้างมาตลอด 15 ปี เวลาเหนื่อยท้อกระทั่งไม่สบายตุ่นอาจป้อนยาแม่ไม่ได้ แต่ก็จะเฝ้าอยู่ใกล้ๆ คอยเลียหน้าให้กำลังใจ ไปตลอดทาง

เรามักจะแต่งตัวในงานสำคัญๆ ที่คู่กัน เราจะมีโปรแกรมไปเที่ยวอัมพวาทุกวันสิ้นปีก่อนปีใหม่เพื่อถ่ายภาพความเปลี่ยนแปลงของเรา ตุ่นนับเป็นคนรักเป็นลูกชายเป็นทุกสิ่งของชีวิตสำหรับครูกุ้ง เรายอมที่จะจ่ายเงินเพื่อดูแลเขาให้ดีที่สุด และสิ่งที่ได้เรียนรู้คือที่ๆ มีความสุข คือที่ที่เราอยู่ด้วยกัน

ปกติตุ่นจะมีโรคประจำตัวคือ โรคพยาธิเม็ดเลือด แต่ได้รับการดูแลอยู่เสมอ ช่วงสองปีหลังตุ่นเริ่มป่วยด้วยโรคชรา หัวใจ ตา การดูแลตุ่นจะใกล้ชิดมากขึ้น บางทีเฝ้าไข้ตุ่นถึงเช้าคอยเช็ดตัวดูแลเป็นประจำ ครูกุ้งซึ่งเป็นแม่วิ่งเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น แต่ก็ไม่เคยคิดว่าลูกจะเป็นอะไร เพราะความรักและการเอาใจใส่ที่เรามีกันและกัน ช่วงสุดท้ายที่ไม่แข็งแรงจะดูแลหยอดตาเช็ดตัว รางวัลของแม่กุ้งคือ

การหอมแก้มจากตุ่น มันไม่ใช่ภาระสำหรับความรักที่แม่มีให้ลูกตุ่นแต่มันคือ “ความเต็มใจและความสุข”

ยิ่งรู้ว่าตุ่นเริ่มแก่ มันก็เหมือนการ Count down หรือนับถอยหลัง อะไรที่ทำให้ตุ่นมีความสุข ครูกุ้งก็จะทำ ครั้งสุดท้ายคือการไปเที่ยวช่วงสิ้นปี 2562 ช่วงก่อนวันหยุดสิ้นปี เราทั้งสองไปเที่ยวสวนผึ้งเป็นครั้งสุดท้าย นอนไม้ขอนไม้ พักผ่อนที่นั่น 1 วัน 1 คืน

อวัสสัง มะยา มะริตัพพัง “เราต้องตายเป็นแน่” วันที่ 2 มกราคม 2563 เป็นวันที่ไม่คิดฝัน ทุกครั้งตุ่นก็ไปโรงพยาบาลแบบนี้ ก่อนวันตาย 1 คืน ครูกุ้งพาตุ่นไปฝากคลีนิคหมอต๋อมที่นครปฐม เพราะที่โรงพยาบาลสัตว์หนองโพไม่มีหมอดูแลช่วงกลางคืนที่ต้องให้น้ำเกลือและวัดไข ช่วงเช้ามืดครูกุ้งโทรศัพท์ไปสอบถามว่าตุ่นเป็นอย่างไร ทางโรงพยาบาลสัตว์หมอต๋อมยังบอกว่าไม่เป็นไร ครูกุ้งก็เตรียมที่จะพาตุ่นไปโรงพยาบาลหนองโพเพื่อไปรับการรักษาแต่เหตุไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อขับรถไปถึงโรงพยาบาลกำลังจะจ่ายเงินและไปอุ้มตุ่น ปรากฏว่าตุ่นสิ้นใจ อยากจะบอกว่าช่วงเวลานั้นเหมือนหยุดหายใจไปชั่วขณะไม่คิดว่าจะมีวันนี้ หลังจากที่ตุ่นตายก็ยืนงง

อยู่สักครู่และตั้งหลักโทรศัพท์สอบถามหลวงพี่ที่วัดและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลว่าจะทำอย่างไรกับศพนี้ที่ไหนมีเผาหรือทำพิธีบ้าง ได้รับคำแนะนำให้ไปวัดห้วยจระเข้นครปฐม ในฐานะแม่ที่รักลูกสุดหัวใจก็ได้ซื้อโลงนิมนต์พระ ซื้อโกศเพื่อใส่เถ้ากระดูกตุ่นไว้ดูต่างหน้า รอจนกระทั่งเผามอดใช้เวลานานมากเขาบอกนานกว่าคน ประมาณ 4 ชั่วโมงจึงเก็บกระดูกได้ ช่วงนั้นก็ไปขอบคุณคุณหมอและกลับมาเก็บกระดูกกระดูกของตุ่นเป็นสีขาวสวยและวันนั้นก็เป็นวันพระ ผ้าที่ห่มให้ตุ่นเป็นผ้าห่มของครูกุ้งผู้เป็นแม่ส่วนของตุ่นแม่เก็บไว้ห่มแทนความอบอุ่นที่ตุ่นมีให้แม่จากวันนั้นจนกระทั่งวันนี้ 9 เดือน สิ่งที่ต้องทำคือ “ทำใจว่าตุ่นไปเกิดเป็นลูกคนรวยๆ มีความสุขแล้วและจะเลี้ยงหมาจรเพื่อบุญกุศลจะได้ถึงตุ่นและถ้าเป็นไปได้ขอให้เราเกิดเป็นแม่ลูกกันในชาติต่อไป” ทุกชีวิตในโลกนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นกฎธรรมชาติ หมอกล่าวว่าปกติคนที่เลี้ยงสุนัขจะไม่เลี้ยงตัวเดียว ถ้าตัวหนึ่งแก่เขาจะเอาอีกตัวมาแทนที่ แต่สำหรับครูกุ้งไม่มีใครมาแทนที่ตุ่นได้ที่สำคัญไม่อยากให้ตุ่นรู้สึกว่าเมื่อเขาแก่แม่รักคนอื่นมากกว่าเขาคือหนึ่งในใจเสมอครูกุ้งจึงเสียใจมาก

แต่ก็ต้องพยายามทำใจด้วยการนึกถึงว่า “ตุ่นไปในที่ที่ดีเขาเชื่อว่าจากภพที่เป็นสุนัขเป็นภพสุดท้ายเขาจะไปเกิดเป็นคน”

การดูแลหัวใจของครูกุ้ง คือ การทำแต่ทำความดี ทดแทนดูแลหมาจรแมวจรเพื่อให้ตุ่นได้รับกุศลผลบุญนั้น และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำเพื่อผู้อื่น มองในแง่ดีว่าตุ่นไปเกิดเป็นคน ทุกวันพระพยายามเปลี่ยนดอกไม้หน้าโกศ เพื่อให้รู้สึกว่าลูกมองอยู่เสมอ “ทุกชีวิตที่มาพบกัน ล้วนแล้วแต่กรรมลิขิต”

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย ครูกุ้ง



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

“พ่อไม่ห่วงอะไรแล้ว” อยู่และตายอย่างเบาใจด้วย Living will การปูเส้นทางสู่การตายดี

รูปนี้ถ่ายไว้เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2560 เมื่อครั้งที่พ่อยังมีชีวิตอยู่และรักษาตัวแบบผู้ป่วยประคับประคองที่โรงพยาบาลตอนนั้นฉันชวนพ่อทำ Living will (ความต้องการครั้งสุดท้ายของชีวิต)เราลงมือทำ Living will พร้อมกัน 3 คน พ่อแม่และฉันด้วย

ความโชคดีมากๆของฉันคือการมีพ่อแม่และญาติพี่น้องที่เข้าใจความเป็นไปของโลกใบนี้และยอมรับความจริงได้ว่าชีวิตนั้นไม่มีอะไรยั่งยืนทุกๆคนไม่มีใครคัดค้านที่จะไม่ให้พูดถึงเรื่องของความตายกับพ่อเพียงเพราะความเชื่อที่ว่า "การพูดเรื่องความตายคือสิ่งอัปมงคล" หรือเป็นการ "แช่ง" สำหรับฉันการทำ สิ่งเหล่านี้นั้นจึงเป็นเรื่องที่ง่ายดาย

สิ่งแรกที่จะทำให้ยอมรับได้คือต้องเข้าใจให้ได้ก่อนว่าความตายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่และถึงจะคิดต่อไปได้ว่าแล้วจะทำยังไงกับชีวิตที่ยังมีอยู่นี้ดี..

เราทุกคนเองอาจจะวางแผนให้กับทุกอย่างของชีวิต วางแผนเรื่องเรียน วางแผนเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องครอบครัว เรื่องเที่ยว เรื่องการออกกำลังกาย ทุกอย่างในชีวิตล้วนมีแพลน แต่ไม่กล้าวางแผนให้กับความตาย เพียงเพราะรู้สึกว่ามันยังมาไม่ถึงไม่จำเป็นมันไม่ใช่เรื่องที่ต้องคุยตอนที่มีชีวิตอยู่แต่แท้จริงแล้วนั้น มันคือความจำเป็นอย่างยิ่งในเรื่องของการรักษาพยาบาล การดูแลเรื่องความเจ็บป่วยในตอนที่เราไม่สามารถตัดสินใจอะไรเองได้แล้ว เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและเป็นภาระการตัดสินใจของคนที่ยังอยู่ในวันที่เราไม่รู้สึกตัว หรือต้องจากโลกนี้ไปแล้ว

ฉันจึงตั้งใจทำ Living will ในสมุดเบาใจกับพ่อและแม่ เพราะเราต่างไม่รู้เลยว่าใครจะเป็นคนที่จากไปก่อน แต่แพลนนี้จะมีประโยชน์ในการให้คนที่ยังอยู่ช่วยจัดการทุกอย่างให้ และแน่นอนว่าสิ่งที่ฉันทำคือ การปูเส้นทางสู่การตายดีของทุกคนในบ้านอาจจะไม่สามารถลงลึกรายละเอียดที่อยู่ในสมุดเบาใจทั้ง 3 เล่มได้หมด แต่สรุปคือบ้านเราคุยกันว่า...จะทำทุกวันให้มีค่าที่สุด ไม่ประมาทกับชีวิต อยู่ให้สบายและตายอย่างมีความสุข :)

ขอบคุณพ่อกับแม่มากค่ะ ที่ทำให้ลูกรู้สึกว่าชีวิตนี้โชคดีมากเหลือเกินที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่เข้าใจ พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไป

ขอบคุณพ่อกับแม่ที่วางใจ ไว้ใจ เชื่อใจตัวลูกเสมอว่าสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่นี้มันจะมีความหมายกับเราทุกคน

สำหรับบางคนฉันเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องที่ยากมากจริงๆ ในการที่จะทำใจยอมรับอะไรหลายๆอย่างแต่สำหรับพ่อของฉัน ท่านพูดกับฉันเมื่อสมุดเบาใจหน้าสุดท้ายปิดลงว่า

"พ่อไม่ห่วงอะไรแล้ว"

ดีใจที่ได้ยินคำนี้จากพ่อในวันที่พ่อยังอยู่เพราะมันทำให้ฉันมั่นใจได้ว่านับจากนี้ไปพ่อจะอยู่อย่างเบาใจและมีความสุขแน่นอน หากไม่เปิดใจคุยกันในบ้าน เมื่อวันนั้นมาถึงฉันคงต้องมานั่งติดค้างคาใจไปตลอดชีวิตว่ายังมีอะไรที่ยังไม่ได้สะสางหรือทำให้พ่อต้องเป็นห่วงอีกรึป่าว

ฉันเก็บของเสร็จ..

พ่อก้มหัวลงมาชนกับฉัน เหมือนทุกวันที่พ่อทำคือพ่อชอบขวิดหัวฉันเล่นแต่วันนี้พ่อไม่ได้ขวิดแค่ก้มหัวลงมาค้างอยู่แบบนี้นานมาก ฉันเลยพูดกับพ่อไปว่า..

เราทุกคนมาที่นี่คนเดียวเรามีบุญได้มาเจอกันและในวันหนึ่งเราก็ต้องออกเดินทางไปคนเดียวอีก

ลูกไม่กลัวเลยพ่อ ทางที่จะไปมันสวยงามแน่ๆ เพราะเราออกแบบเส้นทางไว้แล้ว และเมื่อวันที่พ่อออกเดินทางมาถึง คือเช้าวันที่ 7 มกราคม 2561 เวลา 04.31 น. เราต่างมีโอกาสได้ร่ำลากัน แม้ว่าพ่อจะไม่สามารถสื่อสารได้แล้ว แต่เรา 3 คน ได้สัมผัสโอบกอดส่งมอบความรักให้กัน ฉันเปิดธรรมะของท่านพระอาจารย์ไพศาลนำทางส่งพ่อตามที่พ่อแสดงเจตนารมณ์ไว้ในสมุดเบาใจฉันกระซิบข้างหูพ่อขอบคุณนะคะที่ทำให้ลูกได้เกิดมาเดินทางอย่างมีความสุขนะพ่อ :)

แล้วฉันก็เชื่อว่าพ่อของฉันจากไปอย่างมีความสุขจริงๆ

รัก ❤

แบ่งปันเรื่องโดย ปิญชาดา ผ่องนพคุณ



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

คือความงามยามชรา
คือคุณค่าแห่งความรัก

๐ มองดอกไม้เหี่ยวเฉาให้สวยยาก
มองลำบากให้สวยคงไม่ไหว
มองอดีตเคยผ่านแล้วทำใจ
มองย้อนไปถึงวันที่ผลิบาน

๐ มองคนแก่คนเฒ่าก็เหมือนกัน
มองถึงวันที่ท่านเลี้ยงลูกหลาน
เคยแข็งแรงแข็งขันครั้งทำงาน
ผ่านวันวานคุณค่ายังคงทน

๐ ผีเสื้อเห็นดอกไม้ที่แห้งกรอบ
คงไม่ชอบผ่านไปคงไม่สน
ดอกไม้เฉารอเน่าคงอับจน
ถึงโดนฝนคงไม่ฟื้นกลับคืน

๐ แต่คุณค่าความรักของมนุษย์
รักที่สุดแม่พ่อไม่ต้องฝืน
เจ็บก็ช่วยด้วยรักที่หยัดยืน
ขอทุกคืนมีกันยังสุขใจ

ในใจนึกถึงความงามยามแก่ชราที่วันเวลาพาให้ย้อนไปคล้ายทารกอีกครั้งมองความงามแค่วันนี้คงไม่ได้ ต้องมองย้อนวันเวลาที่พวกเขาเคยแข็งแรงอุ้ม กอด จูงมือน้อยๆ ของเราไป วันเวลาที่พวกเขายังเป็นดอกไม้งามชื่นบานมองลึกลงไปถึงคุณค่าของวันวาน มองลึกไปถึงคุณค่าความงามที่ต้องมองลึกลงไปข้างใน

วันนี้ถือว่าโชคดีที่เรายังได้กอดกัน หอมกันทุกวัน กอดยังอุ่น แก้มยังหอม ยังมีความสุขกับทุกวันที่อยู่ด้วยกัน หาความสมดุลระหว่างความห่วงของเราและความต้องการของเขาตรงนี้สำคัญต้องหาให้เจอและเคารพการตัดสินใจของเขาด้วยซึ่งเราก็จะมีหงุดหงิดบ้างดุบ้างตามประสาอยู่ด้วยกัน ดอกไม้แห้งของฉันแม้วันนี้ไม่สวยแต่ยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ยังสัมผัสได้ถึงความบอบบางที่ฉันยังรักและดูแลต่อไป

แบ่งปันกลอน เรื่องและภาพโดย บุหลัน


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

เรื่องเล่าประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อสร้างกำลังใจและการจากไปอย่างสงบ

ณ. โรงพยาบาลเล็กๆ แห่งหนึ่งใน จ.ฉะเชิงเทรา วันหนึ่งมีเสียงโทรศัพท์จากตึกผู้ป่วยในมาที่งานแพทย์แผนไทยว่ามีผู้ป่วยหญิงป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้ายต้องการนวดประคบสมุนไพร ดิฉันจึงไปพบผู้ป่วยพูดคุยและสอบถามอาการ ผู้ป่วยบอกว่ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายเพราะนอนนานตอนกลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ ทานอาหารไม่ค่อยได้

ดิฉันใช้น้ำมันไพลนวดบริเวณแขนขาเบาๆ และนำลูกมะกรูดสดคลึงให้มีกลิ่นหอมมอบใส่มือให้ผู้ป่วยกำไว้ระหว่างทำการนวด ฉันคุยกับผู้ป่วยเพียงเล็กน้อยและปล่อยให้ผู้ป่วยค่อยๆหลับไปอย่างมีความสุข เมื่อเห็นผู้ป่วยสุขใจก็มีความยินดีในใจในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทั้งกายและใจให้ลดความเจ็บปวดตามร่างกาย จิตใจก็จะมีความสุขขึ้น พอผู้ป่วยตื่นขึ้นหลังนวดเสร็จ สีหน้าเธอดูสดชื่นขึ้น ยิ้มและบอกว่ารู้สึกดีระหว่างนวด รู้สึกกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายไม่ตึง ดิฉันได้พูดคุยกับญาติว่า พรุ่งนี้ช่วง

บ่ายจะมานวดให้อีก

ในวันที่ 2 ดิฉันได้เข้าไปที่เตียงผู้ป่วยเห็นเธอยิ้มดีใจ ดิฉันทำช่อดอกไม้โดยพับใบเตยเป็นดอกไม้แซมด้วยทิชชูพับใส่พิมเสนเพื่อเพิ่มความหอมสดชื่นมอบให้ผู้ป่วย ผู้ป่วยบอกว่าหอมสดชื่นขอบคุณมากนะที่มีดอกไม้สวยๆ มาให้รู้สึกมีกำลังใจคลายความกังวล ลดความเครียด ดิฉันถามว่าวันนี้มีอาการปวดตรงไหนบ้างคะ เธอตอบว่าทั่วร่างกายแต่ปวดน้อยลงหลังจากที่ได้นวดน้ำมันไพลแล้ว ผู้ป่วยพูดคุยมากขึ้นกว่าเดิมระหว่างนวดน้ำมันไพลเบาๆ ฉันได้คุยสอดแทรกธรรมะ สักพักผู้ป่วยก็ค่อยๆนอนหลับอย่างมีความสุข ยามเจ็บป่วยผู้ป่วยต้องการกำลังใจเมื่อมีคนมาพูดคุยให้กำลังใจจะรู้สึกอิ่มใจ ดีใจ

ในวันที่ 3 ดิฉันได้เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วย ผู้ป่วยเห็นดิฉันและพูดว่าสวัสดีคะหมอมานวดให้อีกแล้ว ฉันดีใจมากที่หมอมานวดให้ ผู้ป่วยมีใบหน้ายิ้มแย้มสดใสในความเป็นจริงการนวดไม่ได้ทำให้หายจากโรคแต่มีผลทางจิตใจมากกว่า เมื่อจิตใจดี สบายกาย สบายใจทำให้สดชื่นขึ้น และการนวดน้ำมันไพลจะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของสมุนไพร เมื่อผู้ป่วยได้กลิ่นหอม

ก็รู้สึกผ่อนคลาย ลดการปวดตึงเมื่อยล้าตามร่างกายได้ ทำให้นอนหลับสบายขึ้น เป็นการช่วยแบบประคับประคอง ไม่ได้เป็นการยื้อชีวิตแต่เป็นการช่วยทางด้านจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุข

ในวันที่ 5 ดิฉันได้เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยและนำวิทยุธรรมะไปแนะนำญาติในการใช้และเปิดให้ผู้ป่วยฟัง เธอขอบคุณฉันที่ให้ยืมวิทยุธรรมะไว้ฟัง และพูดว่าคุณหมอคะฉันมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานล่ะคะ พอได้ยินก็รู้สึกใจหาย มองหน้าญาติที่คอยดูแลเห็นเขาร้องไห้ออกมา

ฉัน: ผู้ป่วยคะเรามาทำวันนี้ให้ดีและมีความสุขดีกว่าคะ เรื่องอื่นยังมาไม่ถึงค่ะ (พอเห็นเธอยิ้มรับดิฉันจึงพูดต่อ) เรามาทำสิ่งที่ดีงามกันนะคะ
เธอ : ทำอะไรคะ

ฉัน : สิ่งที่ดีงามๆ คือธรรมะคะ

เธอ : ธรรมะแบบไหน

ฉัน : การฟังวิทยุธรรมะทำให้จิตใจสงบและคลายความเจ็บปวดตามร่างกายได้

ผู้ป่วยยิ้มและพูดว่า ได้คะ ฉันเริ่มให้ผู้ป่วยท่องพุทโธและฝึกการหายใจเข้าออก ตามที่ผู้ป่วยรู้สึกว่าหายใจแล้วสบาย ค่อยๆท่องไปเรื่อยๆพร้อมกับเปิดวิทยุธรรมะไปเรื่อยๆสักพักจะค่อยๆ รู้สึกง่วงและถ้ารู้สึกง่วงให้ผู้ป่วยค่อยหลับตาลงและปล่อยให้ตัวเองนอนหลับไปอย่างมีความสุข การฟังธรรมะเปรียบเหมือนยานอนหลับ ฟังธรรมะจะมีสติทำให้สบายใจ จิตใจสงบ ผู้ป่วยยิ้มและบอกว่า จะทำตามคำแนะนำ การให้กำลังใจกับผู้ป่วย ฉันรู้สึกปิติยินดีในสิ่งที่มอบให้ ฅผู้ป่วยมีความสุขทางใจ เราเป็นผู้ให้ก็มีความสุขใจเช่นกัน

ในวันที่ 6 พอผู้ป่วยเห็นดิฉันและค่อยๆ ยิ้มให้แต่พูดเสียงเบาลง ต้องขยับเข้าไปใกล้ๆ ถึงได้ยินเสียง วันนี้ผู้ป่วยมีอาการทรุดลง ดิฉันแนะนำญาติว่าควรให้ผู้ป่วยได้ใส่บาตรถวายสังฆทานให้กับพระสงฆ์เพื่อเป็นเสบียงบุญญาติรับฟังและเห็นด้วย ฉันพูดว่าคุณป้าคะพรุ่งนี้เช้าคุณป้าทำบุญใส่บาตรถวายสังฆทานพระสงฆ์นะคะ ผู้ป่วยฟังและรับคำเบาๆ

ในเช้าวันที่ 7 ดิฉันได้นิมนต์พระสงฆ์มาให้ผู้ป่วยได้ใส่บาตรและถวายชุดสังฆทาน ผู้ป่วยได้ใส่บาตร

และถวายชุดสังฆทาน เธอยิ้มอย่างมีความสุขที่ได้ทำบุญและมีน้ำตาไหลออกมา หลังจากทำบุญเสร็จผู้ป่วยจับมือดิฉันและบอกว่าขอบคุณนะ

วันที่ 8 วันนี้ผู้ป่วยไม่พูดไม่คุย ดิฉันถามญาติญาติบอกว่า หลังเที่ยงคืนผู้ป่วยนอนเงียบไม่คุย ตอนเช้าก็ไม่ทานอาหาร ทานนมกับน้ำได้เพียงเล็กน้อย ดิฉันแนะนำให้เปิดวิทยุธรรมะที่หัวเตียงและบอกให้ญาติเข้ามาหาผู้ป่วยและกระซิบว่า อย่ากังวล ลูกๆหลานๆ จะรักกันขอให้แม่ไปสวรรค์แม่จะได้ไม่ห่วงและจากไปอย่างสงบ

ในวันที่ 9 ผู้ป่วยนอนหลับตา ญาติบอกว่าผู้ป่วยนอน ไม่พูดอะไรเลยหลังจากลูกหลานมาไหว้ครบทุกคน ดิฉันพูดให้กำลังใจญาติๆที่มาเฝ้าดูแลผู้ป่วย พอช่วงค่ำญาติผู้ป่วยได้โทรมาบอกว่า คุณหมอคะผู้ป่วยหลับไปอย่างสงบแล้ว ฉันบอกให้ญาติทำพิธีไหว้ขอขมาผู้ป่วยบอกให้ท่านจากไปสู่ภูมิภพที่ดี

ดิฉันและทีมงานปฏิบัติหน้าที่ในโรงพยาบาลและในชุมชน จ.ฉะเชิงเทรา แนะนำผู้ป่วย และญาติให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

แบบประคับประคอง เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุขใจและจากไปอย่างสงบ อยากให้ทุกคนมีสติในการใช้ชีวิตแต่ละวันโดยไม่ประมาท ช่วงเวลาในชีวิตที่เหลือน้อยจงคิดทำสิ่งที่ดีงามและขอขอบคุณญาติผู้ป่วยทุกรายรวมทั้งผู้ป่วยที่จากไปสู่ภพภูมิที่ดี ดิฉันได้นำเรื่องเล่ามาเผยแพร่ในครั้งนี้ ขอผลบุญกุศลในครั้งนี้จงสำเร็จ และผู้ที่ได้อ่านเรื่องเล่าจงประสบสิ่งที่ดีงามมีความสุข ความเจริญ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตลอดไปเทอญ สาธุ

แบ่งปันเรื่องโดย นฤมล


peaceful death
สสส
«เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ»

สบตากับความตาย

๐ ฉันกำลังสบตากับความตาย
จากผู้ชายคนหนึ่งที่มองฉัน
แล้วได้ยินถ้อยคำที่เงียบงัน
เอ่ยจำนรรจ์ผ่านตาที่เหม่อลอย

๐ ฉันกำลังสบตากับความเศร้า
ที่ซึมเซาเหว่ว้าอย่างเหงาหงอย
ภาษาตาบอกมาว่ารอคอย
ภาษาใจเศร้าสร้อยหงอยอุรา

๐ ฉันกำลังสบตาความเจ็บปวด
ที่ร้าวรวดเรียกฉันเข้าไปหา
เดินไปใกล้สัมผัสด้วยนัยน์ตา
ถึงบาดแผลกายาและหัวใจ

๐ ฉันกำลังสบตาชายคนหนึ่ง
เดินไปถึงจึงถามดื่มน้ำไหม
พยักหน้าตอบมาจึงป้อนให้
ทั้งน้ำดื่มน้ำใจให้หายดี

พ่อของฉันเข้าโรงพยาบาลด้วยสาเหตุปอดติดเชื้อ นอนอยู่ห้องฉุกเฉินสองคืนก่อนจะย้ายขึ้นแผนกอายุรกรรม คราวนี้ได้นอนห้องพัก 5 คน พ่อขึ้นไปด้านบนแบบคนที่ไม่ค่อยมีสติเพ้อพูดจาไม่รู้เรื่องบ้าง บรรยากาศด้านบนชวนให้อุ่นใจกว่าอยู่ในห้องฉุกเฉินมากนัก เตียงอื่นๆ ในห้องผู้ป่วยดูจะช่วยเหลือตัวเองได้ ยกเว้นเตียงตรงข้ามพ่อ ที่ถูกมัดมือไว้เพื่อไม่ให้เกาแผลแหวะหวะที่อยู่รอบๆ ตัว

ทุกครั้งที่หันไปมองก็เหมือนสายตาของเขาจะมองมาอยู่ก่อนด้วยเสมอพยายามจะไม่สบสายตาด้วยไม่รู้จะช่วยเหลือหรือดูแลอย่างไร ญาติก็ไม่เห็นพอผู้ช่วยพยาบาลนำถาดอาหารมาส่งฉันเลยถามว่าพี่เขาก็กินข้าวกินน้ำอย่างไรเพราะมัดมืออยู่ จึงได้รับคำตอบว่าเดี๋ยวมาป้อนให้พอเห็นเขากินข้าวดื่มน้ำได้ก็รู้สึกสบายใจขึ้น

ฉันกลับบ้านวันนั้นโดยมีความรู้สึกห่วงพ่อและพกความรู้สึกห่วงชายเตียงตรงข้ามมาด้วย วันรุ่งขึ้นเมื่อทักทายพ่อที่อาการดีขึ้นแล้วจึงตัดสินใจเดินไปหาพี่เขา ป้ายหัวเตียงทำให้เห็นว่าเขาอายุแก่กว่าฉันเพียงสองปี ฉันถามเขาเพียงว่า “หิวน้ำไหม” เขา

พยักหน้า จึงรินน้ำให้ดื่มหมดแก้วแต่เสียงหลอดยังดูดน้ำอยู่เลยรินให้อีกแก้ว เขาดูดน้ำจนหมดแต่ยังดูดอีกเหมือนเคย สองแก้วเต็ม ๆ ก็คงพอแล้ว ฉันยิ้มให้กำลังใจเขา แต่ได้หวังว่าเขาจะรับรู้

แบ่งปันภาพโดย เอกภพ สิทธิวรรณธนะ


"ไม่ต้องห่วง"
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

“การจากลาที่งดงาม”

เราไม่รู้เลยว่าอะไรจะเกิดขึ้นในวินาทีที่เราจะตาย และการตายนั้นสอนหรือทิ้งร่องรอยอะไรให้แก่เรา บ้างประสบการณ์ใกล้ชิดกับความตาย ฉันขอเรียกมันว่าการจากลาที่งดงาม

พ่อของฉันชื่อ คุณพ่อจำนงค์ พื้นเพเป็นคนจังหวัดสุรินทร์ แม่เคยเล่าให้พวกเราฟังว่าพ่อเป็นผู้ชายจิตใจ ดี เรียบร้อย มีน้ำใจ ชอบอ่านหนังสือเงียบๆ คนเดียว แม่เลยตัดสินใจเลือกพ่อเป็นคู่ชีวิตจนมีเรา 3คนพี่น้อง

หลังจากที่พ่อกับแม่มีฉันซึ่งเป็นลูกคนกลาง พ่อเริ่มเปลี่ยนไปเริ่มติดเพื่อนและเริ่มดื่มเหล้าดื่มมาเรื่อยๆจนในที่สุดพ่อก็ติดเหล้าอย่างหนักหลายครั้งที่เราต้องไปตามหาพ่อกลับบ้าน บางครั้งพ่อก็ป่วยหนักจนอาเจียนเป็นเลือดต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้งแต่พ่อก็ไม่เข็ด ซึ่งตรงนี้ในฐานะลูกๆ เราพยายามหาวิธีเพื่อให้พ่อเลิกเหล้าแต่ไม่เคยสำเร็จ เราเข้าใจพ่อดี พ่อมีจิตใจอ่อนไหว การเลิกเหล้าต้องใช้พลังใจอย่างมากและพ่อคงทำยากเพราะเมื่อ

เพื่อนมีปัญหามักมาปรึกษาพ่อและลงท้ายด้วยการตั้งวง ดื่มเหล้าด้วยคิดว่าเหล้าช่วยให้ลืม (ได้ยินท่านพูดบ่อยๆ) จนในที่สุดพ่อกับแม่ก็เลิกกันโดยพฤตินัย แยกกันอยู่บ้านคนละหลังพี่น้องฉันต่างก็มีครอบครัว แต่ก็มาช่วยกันดูแลพ่อสม่ำเสมอ

พอพ่ออายุมากขึ้น ท่านก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เวียนเข้าเวียนออกโรงพยาบาล ด้วยอาการเลือดออกในกระเพาะอาหารและอาเจียน แต่ไม่บอกใครว่าเป็นอะไร กระทั่งวันหนึ่งในเดือนกุมภาพันธ์ปีที่แล้วเป็นวันเกิดของฉัน ฉันไปใส่บาตร แต่รู้สึกไม่ปรกติเหมือนมีลางสังหรณ์เกี่ยวกับพ่อรู้สึกกังวลใจยังไงไม่รู้สักพักพี่เขยโทรมาบอกว่าพ่ออาเจียนเป็นเลือด ฉันตั้งสติและทำภารกิจตรงหน้าสำเร็จแล้วรีบกลับบ้าน

วินาทีแรกที่เห็นพ่อคิดสงสารท่านมาก เพราะรอยอาเจียนเป็นเลือดเต็มพื้นบ้านไปหมดเลยและพ่อก็ตัวโตเกินกว่าที่ฉันจะอุ้มขึ้นรถเพื่อไปส่งโรงพยาบาล ฉันจึงเรียกรถพยาบาลระหว่างนำพ่อขึ้นรถพยาบาลพ่อเกิดอาการช็อคและตัวเกร็งครั้งหนึ่งบุรุษพยาบาลก็ฉีดยาอะไรสักอย่างให้พ่อและใส่เครื่องช่วยหายใจ ในตอนนั้นน้องชายขึ้นรถไปกับพ่อ จึงมาเล่าให้ฟังที

หลังว่า อาการพ่อหนักมาก ต้องใช้รถพยาบาลอีกคันมาเปลี่ยน เพราะมีอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ครบคันดีกว่าคันแรก เมื่อถึงโรงพยาบาลหมอตรวจและรีบให้เลือดแล้วย้ายพ่อไปห้องไอซียูหลังจากนั้นหมอก็แจ้งกับเราว่าพ่อต้องได้รับการผ่าตัดอย่างเร่งด่วน นี่คือการผ่าตัดแรกในการเข้ารักษาตัวในครั้งนี้

เนื่องจากพ่ออยู่ในห้องไอซียู เราทั้ง 3 คนพี่น้องสลับกันมาเยี่ยมพ่อทุกครั้ง เราต่างต้องให้กำลังใจตัวเองพร้อมกับภาวนาให้พ่ออย่าทรมาน ด้วยคนไข้ที่ติดเหล้าส่วนมากเวลาป่วย จะดิ้นทุรนทุรายอยู่แล้ว พ่อถูกมัดมือมัดเท้าช่วงแรกๆพ่อเหมือนพูดไม่รู้เรื่องเพ้อตลอดเวลาอาการแบบนี้เป็นได้ประมาณอาทิตย์จึงหาย เวลาฉันเข้าไปเยี่ยมพ่อก็จะเอาหนังสือติดไม้ติดมือไปเพื่ออ่านให้พ่อฟังเวลาอ่านจบก็จะถามทวนว่าพ่อรู้เรื่องไหม พ่อบอกว่ารู้เรื่อง

ดูเหมือนอาการของพ่อจะดีขึ้นเราทุกคนมีความหวังว่าพ่อจะได้กลับบ้าน และช่วงนั้นเป็นช่วงที่ฉันมีภารกิจที่ต้องเดินทางไปประเทศอินเดีย ตอนนั้นรู้สึกเครียดมาก ไม่อยากจากพ่อไปเพราะกลัวว่าหากไปแล้วพ่อเกิดเป็นอะไรขึ้นมาจะเสียใจที่ไม่ได้ดูแลท่าน

แต่พี่กับน้องฉันลงมติว่าให้ไปเถอะ ไม่ต้องเป็นห่วงฉันเลยบอกพ่อว่า ขอให้พ่อหายไวไว ถ้าหายแล้วจะพาไป 4 สังเวชนียสถานเลย จะพาไปวัดจากเหนือจรดใต้เลย

สถานการณ์เหมือนจะดีขึ้นเรื่อยๆ จนเช้าวันหนึ่งฉันมาเยี่ยมพ่อเป็นปกติ (ก่อนเดินทาง) พยาบาลรายงานว่าพ่อมีอาการช็อคและต้องปั๊มหัวใจแต่ด้วยท่านมีอายุมากแล้ว คุณหมออยากเลี่ยงการปั๊มหัวใจจึงขอความคิดเห็นและยินยอมจากลูกๆ หากพ่อหยุดหายใจจะให้ปั๊มหัวใจเพื่อยื้อชีวิตท่านแต่ท่านจะทรมาน หรือไม่ให้ปั๊มหัวใจ นี่เป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตของฉันเลย

และแล้วในคืนต่อมา พ่อก็ถูกส่งเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้งเพราะหมอพบว่าเลือดในกระเพาะยังไม่หยุดไหลแต่พ่อก็ปลอดภัยและดูไม่ได้เจ็บปวดมากนัก ในระหว่างที่อยู่ห้องไอซียูนั้น ลูกๆได้คุยเรื่องราวต่างๆ ในโลกภายนอกให้พ่อรับรู้ทั้งเรื่องการบ้านการเมือง สภาพอากาศ แล้วค่อยพูดถึงคนนั้นคนนี้ที่พ่อรู้จัก หรือเล่าถึงเหตุการณ์ที่เราเคยมีความสุขร่วมกัน ชวนพ่อสวดมนต์บ้าง ฟังธรรมะบ้าง อ่านหนังสือให้

พ่อฟังบ้างแล้วเราก็บอกว่าพ่อรู้ไหมที่เราเป็นคนดีได้เรียนหนังสือเก่ง ชอบอ่านหนังสือ ชอบฟังธรรมะ ชอบช่วยเหลือคนอื่นและสังคม เรามีพ่อเป็นตัวอย่าง พ่อคอยปลูกฝัง โดยการทำให้เห็น เรา 3 คนพี่น้องโชคดีมาก ที่ได้เกิดมาเป็นลูกพ่อ เราเลยค่อยถามว่ายังมีใครที่พ่อเคยโกรธหรือเกลียดไหม ถ้ามีให้พ่อยกโทษให้เขานะ เขาน่าสงสาร เขาไม่รู้ เขาเลยมาทำให้พ่อโกรธหรือเสียใจ พ่อส่ายหน้าบอกว่าไม่มี แล้วฉันก็ถามถึงแม่เพราะพ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อย พอพูดถึงแม่ฉันก็บอกพ่อว่าพ่ออย่าโกรธแม่เลย แม่เขาเติบโตมาในครอบครัวที่ไม่ค่อยอบอุ่น แม่จึงต้องปกป้องตัวเองในแบบของแม่ พ่อก็บอกว่า พ่อไม่โกรธแม่แล้ว เราชวนพ่อแผ่เมตตาทุกเช้าเย็นบอกว่าการแผ่เมตตาเป็นการทำสมาธิและส่งบุญไปให้สรรพสัตว์สรรพวิญญาณในโลกนี้ พ่อก็ทำตาม

เช้าวันหนึ่งหลังจากกลับจากประเทศอินเดียแล้ว ฉันก็รีบมาหาพ่อ ตอนนั้นดูเหมือนชีพจรและการเต้นของหัวใจจะดีมากเลย เราก็แอบมีความหวังขึ้นมาอีกครั้ง แล้วในเย็นวันหนึ่งพยาบาลมารายงานอาการของพ่อและบอกว่าพ่อจะต้องผ่าตัดอีกครั้งตอน

ได้ยินว่าพ่อจะต้องผ่าตัดอีกครั้ง ในใจนึกสงสารพ่อ อยากให้เราป่วยแทนท่านเจ็บแทนท่าน แล้วการผ่าตัดครั้งที่ 3 ก็จบลงแต่หมอตรวจเจออีกโรคหนึ่งนั้นคือพ่อเป็นวัณโรค จึงย้ายพ่อไปอยู่ห้องเดี่ยวปลอดเชื้อและพยาบาลแนะนำให้พวกเราทำใจ ให้นิมนต์พระมาสวดให้พ่อเป็นครั้งสุดท้าย คิดว่าพ่อคงอยู่ได้อีกไม่นานด้วยที่ฉันเป็นเด็กวัดป่าฯ (สายธรรมยุติ) จึงปรึกษากับพระสงฆ์กราบนิมนต์ท่านมารับผ้าไตร (ให้พ่อถวาย) พระสงฆ์ท่านเมตตารับนิมนต์และในช่วงเช้าในต้นเดือนเมษายนฉันได้ถวายมตกภัตร (ถวายถึงคนตาย)ได้กราบขอขมาพระรัตนตรัยในนามของพ่อ แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้แก่เทวดาและสรรพสัตว์น้อยใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับพ่อ

จากนั้นพระสงฆ์ที่เรานิมนต์ไปโปรดพ่อ พ่อมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ท่านจะลุกต้อนรับพระแต่พระท่านบอกว่า ไม่เป็นไร วันนี้มาเยี่ยมมาชวนสมาทานศีล มาชวนสวดมนต์และมารับถวายผ้าไตร ตอนที่พระสวดมนต์ พ่อก็สวดไปพร้อมกับพระ เป็นภาพที่ฉันลืมไม่ลง พ่อน้อมเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งแล้วจิตพ่อผ่องแผ้วแล้วพระท่านสอนพ่อว่าอย่านอนเฉยนะให้ภานาไปด้วยถ้าไม่เจ็บก็ภาวนา ถ้าเจ็บมากก็

ภาวนาให้มากๆ หลังจากพระกลับไปแล้วฉันก็ยังคงให้พ่อปฏิบัติแบบนี้

พ่อนอนรักษาตัวอยู่ในห้องไอซียูนาน 2 เดือนกว่าแล้ว จนคืนหนึ่งกลางเดือนเมษา มีสายโทรศัพท์แจ้งว่าพ่อต้องย้ายมาอยู่ห้องผู้ป่วยรวม ซึ่งเราคิดว่าพ่อน่าจะดีขึ้นแล้ว หน้าตาพ่อสดใส มีรอยยิ้ม เหมือนคนไม่ป่วยเลย ใครผ่านเตียงพ่อก็จะทักว่าทำไมใบหน้าผ่องใสจัง คงได้กลับบ้านแล้วสินะ พ่อก็ยิ้มๆ

และแล้ววันที่เราไม่ได้รอคอยก็มาเยือนในวันที่ 16 เมษายน เป็นวันที่ร้อนมากพ่อตัวร้อนเหมือนมีไข้แต่หน้าตายังยิ้มแย้ม เหมือนไม่ได้ป่วย ฉันรับช่วงเฝ้าไข้พ่อตอนกลางคืน ฉันเอาผ้าชุบน้ำเช็ดตัวพ่อทั้งคืน แต่มีสิ่งที่ผิดปกติคืออาหารที่ให้พ่อทางสายยางไม่ยอมไหลแต่ตอนทดสอบไหลดีมากและเครื่องช่วยหายใจของพ่อขัดข้อง ฉันจึงเรียกพยาบาลให้ช่วยดู พยาบาลจึงเปลี่ยนเครื่องช่วยหายใจให้พ่อ แล้วถามว่าชอบแบบไหนกว่ากัน ระหว่างแบบอัตโนมัติกับกึ่งอัตโนมัติ พ่อบอกอัตโนมัติหายใจสะดวกกว่า... แล้วพ่อก็เริ่มมีอาการชักเล็กน้อย ฉันจับตัวท่าน พ่อเริ่มตัวเย็นลงเรื่อยๆ ทั้งเหงื่อและเริ่มมีปัสสาวะออกมา

ขณะนั้นฉันก็ชวนพ่อสวดมนต์ พร้อมกระซิบข้างหูว่า “พ่อไม่ต้องห่วงอะไรนะคะ พ่อทำหน้าที่สมบูรณ์แล้วทุกอย่างจากนี้ ขอให้พระรัตนตรัยได้นำทางให้พ่อไปด” จนกระทั่งเวลา ตี 3 30นาที พ่อหายใจแผ่วจนหยุดนิ่งไปพี่พยาบาลวิ่งมาถามว่า ญาติโอเคไหม ฉันบอกว่า โอเค พร้อมก้มลงกราบร่างไร้วิญญาณของพ่อ

ฉันเรียกวินาทีที่พ่อจากไปเป็นวินาทีที่ยิ่งใหญ่ เราพ่อลูกต่างทำหน้าที่กันได้อย่างสมบูรณ์พ่อได้เห็นการลืมตามาดูโลกของฉันและฉันนำพาพ่อไปสู่ภพภูมิที่ดี พ่อให้บทเรียนที่ยิ่งใหญ่แก่ฉันทั้งตอนมีชีวิตอยู่และวินาทีที่เราต้องพลัดพรากจากกัน พ่อจากไปเพื่อเปลี่ยนสถานะ เพื่อเปลี่ยนภพ เพื่อทำหน้าที่ใหม่แทนหน้าที่เดิมที่สิ้นสุดลง แต่ความดีงามของพ่อไม่ได้เลือนหายไปไหนเลย

หลังจากที่พ่อเสียไปเราไม่ร้องไห้เลย ในงานศพของพ่อเราไม่แต่งชุดดำเราสวมใส่ชุดสีขาว ทุกอย่างในงานศพพ่อเป็นสีขาวบริสุทธิ์ ฉันรักษาศีล 8 เพื่ออุทิศให้พ่อแล้วหลังจากงานศพของพ่อฉันก็ลงมือทำงานจิตอาสามากขึ้นทั้งไปทำแนวกันไฟไปดับไฟป่า

ไปทำความสะอาดถนนขึ้นดอยสุเทพ เก็บขยะ ปลูกต้นไม้ การทำงานเพื่อส่วนรวม ทำให้ฉันเริ่มเข้าใจพ่อมากขึ้น คิดถึงพ่อทุกครั้งและรู้ว่าในร่างกายของฉันมีพ่ออยู่ด้วยเกิน 80%

ณ ตรงนี้ในฐานะลูกที่พ่อให้กำเนิดแต่ลูกเป็นคนส่งพ่อเปลี่ยนผ่านภพภูมิ ลูกคนนี้ไม่ได้คิดว่าพ่อได้จากไปไหนเลย พ่อยังอยู่กับลูกเสมอ คุณงามความดีหรือแม้แต่ข้อผิดพลาดของพ่อได้สั่งสอนและหล่อหลอมให้ลูกคนนี้มีความแข็งแกร่งเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของโลกใบนี้ ฉันรู้สึกว่าเราพ่อลูกจากกันเพียงกายภาพ แต่ร่องรอยแห่งความรักความงดงามของการจากลายังคงมิอาจเลือนหายไป

ขอบพระคุณค่ะพ่อ

แบ่งปันเรื่องราวและภาพ โดย Aree Mui


peaceful death
สสส
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

ขอบคุณ “ความเจ็บป่วยที่มาเยี่ยมเยือน” เตรียมรับมือกับความกลัวตาย

เคยได้ยินว่า ไม่เจอกับตัว ไม่รู้สึกเห็นว่าจะจริงก็คราวนี้เอง!!!

ตั้งแต่ 3 ปีก่อน ดิฉันในวัยอายุ 35 ปี ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายบ้าง มีบริษัทเป็นของตัวเอง ชีวิตดีมากๆ จนกระทั่งเมื่อประมาณ 2 สัปดาห์ก่อน

ดิฉันในวัย 39 ปี สถานะว่างงาน และตรวจสุขภาพ ผลตรวจพบว่าร่างกายมีอวัยวะภายในที่เสี่ยงเป็นโรคมากมาย หลอดเลือดหัวใจไม่ปกติ 2 เส้น ตับแข็ง ระบบย่อยอาหารเสื่อม บลาๆๆๆๆๆ แทบไม่มีอะไรทำงานเป็นปกติเลย

โชคดีที่ความเสื่อมทั้งหมดนี้ยังไม่แสดงการเจ็บป่วยออกมา ทันทีที่รู้ว่าภายในร่างกายมีสภาพแย่ขนาดนี้แล้วก็ใจหายและเย็นวาบไปทั่วแผ่นหลัง เหมือนว่าจะไม่ได้อยู่กับโลกใบนี้ แม้ว่าตัวเองได้ฟังธรรมปฏิบัติธรรมมาบ้าง

แต่พอถึงเวลาแค่เห็นว่าความตายใกล้มากแล้ว "ก็ช็อคเหมือนกัน"

รู้สึกว่ายังไม่ได้ทำอะไรมากมาย ความคิดผุดขึ้นมาเต็มไปหมด คิดถึงพ่อ พี่สาว สามี และอะไรที่ยังทำไม่สำเร็จเลย

เมื่อเรื่องความตายใกล้เข้ามาทำให้เรานิ่งคิดว่าต้องรีบทำสิ่งที่ควรทำจริงๆ และทิ้ง ละ เลิก สิ่งที่ไร้สาระมากมาย ที่เดิมอาจตัดยากเสียเหลือเกิน เช่น ดูยูทูปช่องนั้นก่อนแล้วค่อยทำ หรือเดี๋ยวออกไปซื้อของก่อนแล้วมาทำงาน

ดิฉันผลัดวันประกันพรุ่งน้อยลงหันมา ททท. (ทำทันที)เพราะกลัวตาย ที่จริงเราเคยผ่าตัดหัวใจมาตอนอายุ 20 ต้นๆ ครั้งนั้นพอผ่าตัดผ่านมาได้คิดว่าไม่กลัวตาย แท้จริงแล้วถูกตัวเองหลอกมาตลอด ขอบคุณผลตรวจสุขภาพรอบนี้ที่ทำให้ตาสว่าง รู้ว่าที่จริงยังกลัวตายอยู่ จะคิดยอมรับและค่อยๆ รับมือกับความรู้สึกกลัวตายอย่างไรต่อ ต้องเตรียมทำอะไรที่ไว้ให้คนอยู่ไม่ลำบาก

เพื่อให้วาระสุดท้ายจริงๆ เรามีความสงบไม่ตื่นตระหนกเหมือนที่ผ่านมาอีก บททดสอบครั้งนี้

"ยัง สอบตกอยู่"

และอีกไม่นาน .....ชีวิตย่อมมีบททดสอบแบบเข้ามาอีกแน่นอน

เป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ ทุกคน ก้าวผ่านความกลัวและเตรียมเผชิญความตายอย่างสงบ

แบ่งปันเรื่องโดย ต่าย กาญจวรรณ

แบ่งปันภาพประกอบโดย แอน ศิราณี


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

เพราะมันคือชีวิต

หลังจากที่ฉันได้นำสามีไปรักษาอาการผื่นและชาตามผิวหนังมาแรมปี แต่อาการต่างๆ ก็ไม่ทุเลา นิ้วที่เคยหยิบจับสร้างครอบครัวมาค่อนชีวิต วันนี้ค่อยๆ หดงอจนแข็งแทบหยิบจับอะไรไม่ได้ ซ้ำยังเกิดแผลเน่าเปื่อยที่ปลายนิ้ว ใบหน้าที่เคยสดใสยิ้มทักทายผู้คนที่เดินไปมากลายเป็นรอยขาวด่างขอบมันจนแดงก่ำ เรี่ยวแรงที่เคยมีมาวันนี้กลับเหลือแค่พอพลิกตะแคงตัวไปมาคลายความเมื่อย เสียงครวญครางแหบๆ อันแสนเจ็บปวด คือสิ่งที่ฉันต้องพบเจอทุกวัน

การเจ็บป่วยลักษณะนี้ฉันไม่เคยเจอมาก่อนแต่พอเดาว่าเป็นโรคเดียวกันกับชายคนหนึ่งในหมู่บ้านที่พวกเราเคยอยู่ก่อนนี้ ครั้งนั้นหลังจากที่ชาวบ้านทราบข่าว พวกเขาก็รวมตัวกันขับไล่ชายคนนั้นออกนอกหมู่บ้านจนเสียชีวิตในที่สุด “เราต้องเข้มแข็ง!” คือสิ่งที่ฉันบอกกับตัวเอง ฉันตัดสินใจพยุงร่างสามีที่บอบช้ำผอมแห้งซีดแข็งดังท่อนหิน ขึ้นบนเตียงในห้องนอนที่เตรียมไว้ แล้วรีบปิดรูเข้าออกทุกช่องทางที่อาจมองเห็นได้จากด้านนอกหวังเพียงว่าสักวันหนึ่งเมื่อถึงเวลาเขาคงตายไปเองแต่โชคชะตากลับไม่เป็น

ดั่งที่เราหวังเมื่อฉันได้รับข่าวทางโทรศัพท์จากลูกสาวว่า ลูกชายคนสุดท้องที่ทำงานในตัวเมืองถูกรถชนนอนหมดสติที่โรงพยาบาลหลังสิ้นเสียงโทรศัพท์ หัวใจที่เข้มแข็งยอมอดทนกัดฟันสู้เพื่อครอบครัวมาทั้งชีวิตไม่เหลือแม้แต่จะพยุงร่างให้ลุกยืนได้อีกครั้ง ร่างอันเหน็ดเหนื่อยจากการตรากตรำทำงานหนักค่อยๆทรุดลงและแน่นิ่งกับพื้นเหลือเพียงลมหายใจเข้าออก พร้อมใบหน้าที่เปียกชุ่มไปด้วยคราบน้ำตาแห่งความรู้สึก จะไปต่ออย่างไรเมื่อลูกชายยังนอนไม่ได้สติที่โรงพยาบาล แล้วสามีที่บ้านใครจะมาดูแลให้ ฉันเหม่อมองไปเห็นรูปครอบครัวติดอยู่ข้างฝา ซึ่งตอนนี้สองคนในรูปใบนั้นยังต้องการกำลังใจจากฉัน

เช้าตรู่ฉันตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากน้องสาวให้มาดูแลสามีแทนที่บ้านสัก 2-3 วัน แต่มันก็เป็นดั่งที่ฉันคิดเมื่อน้องสาวมาพบกับสามีของฉัน ใบหน้าและความรู้สึกของเธอไม่เหมือนเดิม แต่ก็ไม่มีทางเลือก ฉันนั่งรถลประจำทางไปยังโรงพยาบาลในจังหวัด เมื่อถึงก็พบกับร่างของลูกชายที่นอนอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมรอบตัวมีสายยางและท่อขนาดน้อย

ใหญ่นับสิบต่อเข้าออก ฉันทำได้เพียงเหม่อมอง พร้อมใช้ปลายนิ้วเคาะกระจกเบาๆ เพื่อบอกให้ลูกรู้ว่าแม่มาถึงแล้ว

สามวันหลังจากนั้นลูกสาวของฉันก็มาถึงเขาอาสามาเฝ้าน้องแทน และบอกให้ฉันกลับมาดูแลพ่อที่บ้าน แต่เมื่อกลับถึงหมู่บ้านฉันก็เห็นชาวบ้านเริ่มเปลี่ยนไปเวลาที่ฉันเดินผ่าน เขาต่างพากันอุ้มลูกรีบเดินเข้าประตูบ้านทันที เพื่อนบ้านที่เคยไปมาหาสู่กันได้ในยามที่ลำบากบัดนี้ไม่มีแม้แต่การพูดคุยถามไถ่เมื่อมาถึงบ้านฉันรีบปิดประตูที่เปิดทิ้งไว้บอกตัวเองว่าต่อไปนี้ถ้าไม่จำเป็นฉันจะไม่เปิดมันอีกนับจากวันนั้นฉันเลือกที่จะอยู่บ้านดูแลสามีอย่างเดียวและเลิกออกไปรับจ้างอีก ส่วนลูกชายตอนนี้ออกมาพักพื้นที่บ้านญาติในตัวเมืองแต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ลูกสาวจึงลาออกจากการทำงานประจำ มาดูแลน้องชายให้

“มีใครอยู่ไหมครับพี่ๆ มีใครอยู่ไหมหมอมาเที่ยวหา” เสียงผู้ชายที่ไม่คุ้นเคยพูดเป็นภาษาไทยฟังแล้วไม่ค่อยชัด ฉันจึงเงียบ

ก๊อกๆ เสียงเคาะประตูหน้าบ้าน พร้อมน้ำเสียงภาษาท้องถิ่นบอกให้ฉันช่วยเปิดประตูหน่อย ฉันรีบเอา

ผ้าคลุมร่างสามีที่นอนอยู่แล้วค่อยๆ แง้มบานประตูออกก็พบกับผู้คนจำนวนมากท่าทางเป็นมิตรมาพร้อมกับคนในหมู่บ้าน 2-3 คน

“หมอแมนเองนะมีคนบอกว่าสามีของพี่ป่วยมาหลายปีแล้วแต่ยังไม่เคยไปรักษาหมอเลยมาเยี่ยมครับ ” เสียงชายหนุ่มตัวใหญ่ บอกกับฉัน

“ไม่มีค่ะ สามีสบายดี ไม่มีใครป่วย” ฉันรีบบอกแล้วค่อยเอื้อมมือจะปิดประตู

“ไม่เป็นไรครับพี่ผมขอดูเฉยๆนะ แค่อยากรู้ว่าสามีพี่เป็นอะไรจะได้ช่วยกันหาทางรักษา” ชายหนุ่มผู้นั้นไม่ยอมยังคะยั้นคะยออีก ฉันจะทำยังไงต่อดี

“ให้พวกเราเข้าไปนะ เราสัญญาว่าจะไม่ทำอะไรถ้าพี่ไม่อนุญาต” เสียงหญิงวัยใกล้เกษียณที่แนะนำตัวเองว่า อยู่โรงพยาบาลแม่จันเอ่ยขึ้นพร้อมส่งสายตาอ้อนวอนมาที่ฉัน

เมื่อเห็นว่าไม่มีทางเลี่ยงแล้วฉันจึงแง้มประตูที่เคยปิดไว้อย่างสนิทออกอีกครั้ง เขาจัดการกับสามีของฉันอย่างไม่เคยมีใครทำมาก่อน พวกเขาบอกว่าสามีของฉันเป็นโรคที่รักษาได้ เขาแนะนำให้ฉันทำ

น้ำเกลือสำหรับแช่มือ และแช่เท้าให้สามีก่อนกลับ เขาบอกว่าถ้าหากฉันและสามีพร้อมให้แจ้งไปได้เลย เขาจะส่งรถมารับ จากนั้นอีกราว 10 วัน มีเจ้าหน้าที่นำรถมารับฉันเขาช่วยกันยกสามีของฉันขึ้นเตียง แล้วยกขึ้นท้ายรถ เมื่อมาถึงโรงพยาบาลเขาดูแลฉันและสามีดีมากเขาให้กำลังใจฉันบอกว่าอาการของสามีฉันดีขึ้นมากแล้วฉันเห็นสามียิ้มจากที่ไม่เคยเห็นมาเกือบ 10 ปี เมื่ออาการดีขึ้นเขาก็พาเรามาส่งที่บ้าน เขาสอนเรื่องการล้างแผลให้สามีเรื่องการกินยาและการทำความสะอาดบ้าน

วันนี้ ครบ 10 เดือน ที่สามีฉันได้ทานยา หมอพวกนั้นเขากลับมาเยี่ยมฉันที่บ้าน พวกเขาบอกกับฉันว่าดูแลสามีได้ดีมาก เขาใกล้หายแล้วอาจจะลุกเดินได้อีกครั้ง หลังสิ้นเสียงสามีฉันยิ้มเขาค่อยพยุงสามีฉันลุกขึ้นยืน พยายามจะก้าวเท้าจนแทบล้มอยู่หลายหน หมอบอกว่าใจเย็นๆก่อน ตอนนี้ยังเดินไม่ได้แต่ถ้าเราช่วยกันฝึกบ่อยๆ จะเดินได้เขาดีใจมากจนกลั้นน้ำตาแทบไม่อยู่ ที่สำคัญวันนี้มีเพื่อนบ้านในละแวกใกล้เคียงมาเยี่ยมด้วย เขาบอกให้ฉันออกไปข้างนอกบ้างฉันเลยออกไปหาเพื่อนๆที่เคยคุยกันที่ศาลา เขาไม่รังเกียจฉันอีกแล้ว ฉันสามารถนั่งคุยกับพวกเขาได้

เขาบอกว่าวันหลังถ้าคนจ้างไปเก็บชาเขาจะมาเรียกให้ไปด้วยกัน เขาให้ฉันอุ้มเด็กตัวเล็กๆด้วยฉันจำไม่ได้หรอกว่า หมอชื่ออะไร พวกเขาเป็นใครแต่ฉันอยากบอกเขาให้รู้ว่าฉันขอบคุณพวกเขามากแม้วันนี้ลูกชายของฉันจะจากไปแล้ว แต่เมื่อมันเป็นเช่นนี้เราต้องสู้ต่อไปจนกว่าวันนั้นจะมาถึง

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย คุณอรรถพล โพธิป้อม

รพ.สต.บ้านสันติคีรี ต.แม่สลองนอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

“ขอบคุณทุกทุกข์อย่างของเธอ”

๐ ขอให้ทุกทุกข์วันได้หันห่าง
ขอให้ทุกทุกข์อย่างเห็นทางใหม่
ขอให้ทุกทุกข์ครั้งฟังเสียงใจ
ขอให้ทุกทุกข์ได้ผ่อนหนักเบา

๐ ขอให้ทุกทุกข์คราวได้เรียนรู้
ขอให้ทุกทุกข์ดูอย่างไม่เขลา
ขอให้ทุกทุกข์ทนได้บรรเทา
ขอให้รู้ทุกข์เศร้าฉันยังฟัง

๐ ทุกความทุกข์เหนื่อยล้าหากบรรทุก
ยากจะลุกหากแบกทุกใส่หลัง
ทุกความทุกข์กรีดก้องร้องเสียงดัง
ฉันจะมารับฟังทุกข์ของเธอ

๐ ขอให้ทุกทุกทุกข์เธอสลาย
ขอให้ทุกข์เธอคลายทุกข์เสมอ
ขอให้ทุกทุกทุกข์ที่เธอเจอ
มีฉันยังรอเธอเมื่อทุกข์ใจ

บทกวีนี้มีที่มาจากเรื่องราวของลูกค้าที่คุ้นเคยกันมานานหลายปีฉันเอ่ยปากถามเธอว่า

A : ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีไหม

B: ไม่ค่อยดีค่ะ พ่อไม่สบาย

เสียงบอกเล่าแตกต่างจากน้ำเสียงที่คุยกันก่อนหน้านี้อย่างสิ้นเชิงฟังแค่เสียงก็รับรู้แล้วว่าปลายสายทุกข์แค่ไหน เธอค่อยๆเล่าว่า คุณพ่อป่วยเป็นมะเร็งตับมาตั้งแต่ปีที่แล้วเริ่มเข้าสู่ช่วงสุดท้ายโดยที่ลูกๆทุกคนรับรู้และตัดสินใจว่าจะรักษาตามอาการไม่ทำคีโม แต่มีเพียงคนเดียวที่ไม่รู้ก็คือตัวคุณพ่อนั่นเอง ลูกๆไม่อยากพ่อกังวลเนื่องจากอายุมากแล้วแต่ละคนจึงเก็บความลับของผู้ป่วยด้วยความรักอย่างห่วงใย ช่วงนี้อาการของพ่อทรุดหนักขึ้น เธอยิ่งทุกข์และกังวลมากขึ้น ความไม่สบายใจที่อัดอั้น ทุกข์ที่ล้นอยู่ในใจทำให้เรื่องราวไหลออกมาเป็นสายน้ำพร้อมกับเสียงสะอื้น

ความรักเมื่อเห็นบุคคลอันเป็นที่รักทรมานแต่ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้ก็เป็นความเจ็บปวดของคนที่รับรู้ เธอเล่าไปร้องไห้ไปพอรู้สึกตัวว่าเล่านอกเหนือจากเรื่องงานก็พยายามปรับใจปรับคำให้กลับมาปกติแต่ในเมื่อทุกข์ยังไม่คลายเธอก็ยังไม่สามารถวางสายแต่ได้ระบายไปเรื่อยๆ

ตลอดเวลาฉันเป็นเพียงผู้ฟังแสดงตนด้วยเสียงให้เธอรู้ว่ายังรับฟังอยู่ รับรู้และไม่ได้หายไปไหน

เมื่อครั้งเธอหยุดพูดเลยอยากให้เธอทบทวนตัวเองบ้างจึงถามไปเพียงว่า “แล้วช่วงนี้รู้สึกอย่างไร” เรื่องเล่าและน้ำตาก็มาอีกรอบ ดีใจที่ได้รับฟังและอยู่เคียงข้างเพื่อนร่วมโลกที่มีประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายก่อน

ฉันไม่อาจพูดว่าเข้าใจ อดทน ไม่เป็นไร โดยแท้จริงแล้วฉันไม่สามารถพูดอะไรออกมาได้เลย เพราะสิ่งที่เธอเจอฉันยังไม่พบเจอ จึงวางตนให้รู้ว่ายังมีฉันที่พร้อมรับฟังเอ่ยปากแสดงความห่วงใยและบอกให้เธอดูแลตัวเอง

และฝากบทกวีนี้มาให้เธอ ผู้ดูแล

แบ่งปันบทกวีและเรื่องราวโดย ว่าวบุหลัน

แบ่งปันภาพประกอบโดย Ekkapop Sittiwantana


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

“พ่อของฉัน” การดูแลด้วยรักและรักษาแบบประคับประคอง

ในบ้านสีเขียวแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทราเกิดเรื่องสะเทือนใจขึ้นย้อนไปเมื่อต้นปีพ.ศ.2559 พ่อซึ่งมีอายุถึง 88 ปี ได้มีอาการถ่ายกะปริดกะปรอยปวดท้องเป็นๆหายๆ ลูกๆจึงพาไปรักษา ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งลำไส้ในระยะ 4 มีการกระจายตัวของเซลล์มะเร็งไปยังอวัยวะอื่นๆ

เมื่อได้ยิน น้ำตาแห่งความเสียใจก็พรั่งพรูออกมา ซึ่งแพทย์แจ้งว่า แผนการรักษามีทั้งการผ่าตัดและให้เคมีบำบัดและคุณพ่อมีโรคถุงลมโป่งพอง ต่อมลูกหมากโตอาจจะทำให้พ่อต้านทานการรักษาไม่ไหว

ครอบครัวจึงตัดสินใจกับแพทย์ผู้รักษาว่าเราจะร่วมกันรักษาแบบประคับประคองและขอกลับมารักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ซึ่งพวกเราไม่ได้แจ้งผลการตรวจนี้ให้พ่อรับทราบ เพราะคิดว่าจะเป็นผลดีต่อพ่อ ลูกๆได้สอบถามคุณหมอว่าพ่อจะอยู่ได้นานเท่าไร คุณหมอตอบว่า อยู่ที่สภาพร่างกายและจิตใจรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อพาพ่อกลับถึงบ้าน พ่อถามว่า หมอเขาว่าพ่อเป็นอะไร ลูกๆก็ตอบพ่อไปว่า หมอบอกว่าลำไส้อักเสบต้องรับประทานยา พ่อฟังพร้อมกับบ่นๆ ออกมาว่าลำไส้มันอักเสบบ่อยขนาดนี้ต้องตัดทิ้งแล้ว ลูกๆหลานๆต่างให้กำลังใจและพูดคุยกับพ่อถามสิ่งที่ทุกข์ใจและถามความต้องการของพ่อ

พ่อสามารถใช้ชีวิตอยู่กับอาการป่วยได้เรื่อยมาจนผ่านมาได้ประมาณ 2 เดือน พ่อมีอาการปวดท้องท้องเสียถ่ายเหลวตลอดและมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ดูท่าทางพ่อเริ่มอ่อนเพลียจึงพาพ่อมาที่โรงพยาบาล แพทย์ให้นอนรักษาตัวที่นี่ อาการปวดท้องและถ่ายเหลวที่เกิดจากมะเร็งลำไส้ยังมีอยู่เหมือนเดิม แพทย์รักษาพ่อจนอาการอาเจียนดีขึ้น ไม่มีไข้ ดูสีหน้าสดชื่นมากขึ้น จึงแนะนำให้พ่อกลับมาพักฟื้นที่บ้าน พ่อก็บ่นว่าโรคนี้ หมอไม่มียารักษาให้หายหรือ ลูกๆตอบว่า มียาที่หมอให้พ่อมารับประทานอยู่จ้า หมอแนะว่า พ่อต้องรับประทานจำพวก ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์เพราะเนื้อสัตว์ย่อยยาก อาหารรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดจะทำให้ลำไส้อักเสบพ่อสวนทันทีว่าทุกวันนี้อาหารที่กินก็มีแต่จืดแล้วทั้งนั้น ถ้าอาหารไม่มีรสชาติ ก็ไม่ค่อยอยากกิน

มันไม่อร่อย ลูกๆก็พูดกับพ่อว่าเข้าใจและพูดปลอบใจให้กำลังใจและถามถึงอาหารที่พ่ออยากทาน

พ่อบอกว่าแต่ละวันถ่ายบ่อยมากวันละ 8-9 ครั้ง กลางคืนก็ถ่าย 7-8 ครั้ง ถ่ายบ่อยจนพ่อเกิดความรำคาญ วันต่อมาพ่อก็ปวดท้องอาเจียนมากจึงได้พาพ่อมาโรงพยาบาลอีก แพทย์ได้ส่งตัวพ่อไปรักษาที่โรงพยาบาลจังหวัด พ่อมีอาการอ่อนแรงพูดน้อยเมื่อได้นอนรักษาตัว ก็อาการดีขึ้น แพทย์ก็ให้กลับบ้าน

พ่อมานอนโรงพยาบาลบ่อยมากพ่อถามว่า บอกพ่อมาตรงๆว่าพ่อเป็นมะเร็งใช่ป่ะ ลูกๆก็โกหกพ่อว่าไม่ใช่ เป็นลำไส้อักเสบ พ่อก็พูดว่า อักเสบก็อักเสบพ่อบ่นว่าทรมานกินอะไรไป มันก็ถ่ายออกหมด (พ่อบ่นตายก็ไม่ตาย เบื่อจัง ทรมาน) ลูกๆได้แต่ปลอบใจว่าเดี๋ยวมันก็หาย พ่อตอบทันที่ว่าพ่อเป็นแบบนี้มาหลายปีละเมื่อไรจะหาย (พ่อบ่นตายเมื่อไรล่ะ มันถึงจะหายโรคบ้าๆ) มีใครเป็นเหมือนพ่อไหม ลูกๆก็บอกว่ามี พ่อก็จะเงียบไปแต่เวลาเจ็บปวดพ่อจะบ่นให้ฟังถึง อาการความเจ็บปวดที่เป็น

การดูแลรักษาพ่อที่เป็นมะเร็งมันอึดอัดและลำบากใจที่ต้องปิดบังโรคไม่ให้พ่อรู้ว่าพ่อเป็นมะเร็ง

ลูกๆคอยให้กำลังใจ นั่งกินข้าวกับพ่อพูดคุยเรื่องที่สนุกๆ ให้มีเสียงหัวเราะพอได้ลืมการเจ็บป่วยได้ระยะหนึ่ง

เช้าวันหนึ่งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดคือ พ่อเดินไปหน้าบ้าน เกิดอุบัติเหตุ เดินสะดุดผ้าเช็ดเท้าล้มศีรษะฟาดพื้นสลบ เห็นเลือดพ่อบนพื้น น้ำตาไหล รีบนำพ่อส่งโรงพยาบาล พยาบาลได้ทำแผลที่แขน หน้าผาก เย็บแผลที่ปาก พ่อพูดฟังไม่รู้เรื่องมีปากเบี้ยวเล็กน้อย แพทย์จึงส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลจังหวัด ได้เอ็กซเรย์สมองพบเส้นเลือดในสมองตีบ แพทย์ให้กลับมารักษาตัวต่อที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน พ่อบอก อยากกลับบ้าน แพทย์ให้พ่อกลับมาพักรักษาตัวที่บ้าน

กลับมาอยู่บ้านไม่นานพ่อมีไข้สูง ทานอาหารได้น้อยจึงพาพ่อมาโรงพยาบาล แพทย์ให้พ่อนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลครั้งนี้ อาการเริ่มทรุดด้วยโรคมะเร็งถุงลมโป่งพอง ต่อมลูกหมากโต ความดันโลหิตขึ้นๆลงๆ ประมาณ5 ทุ่มได้รับโทรศัพท์จากหลานที่เฝ้าบอกว่า พ่ออาการไม่ดีให้มาโรงพยาบาลด่วน แพทย์เรียกลูกๆไปฟังเรื่องการรักษาอาการพ่อ แพทย์แจ้งว่า ให้ทำใจ จะรักษาตามอาการ ลูกๆก็รับทราบ

ความรู้สึกตอนนั้นมันบอกไม่ถูกความเสียใจเริ่มมาลูกจะสูญเสียร่มโพธิ์ร่มไทรจริงแล้วหรือรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ พอเวลา 6 โมงเช้า พ่อเริ่มมีอาการดีขึ้น พ่อนอนโรงพยาบาลได้ 4 วัน แพทย์ก็ให้กลับบ้าน พ่อพูดคุยดีบ้าง อารมณ์เสียบ้าง โวยวายบ้างตามอาการของโรค พ่อเดินไม่ได้ เริ่มเป็นผู้ป่วยติดเตียงและเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายรักษาแบบประคับประคอง

ลูกๆ ต้องดูแลพ่อเป็นพิเศษมากขึ้น เวลาเช้า-เย็นจะทำความสะอาดร่างกาย เช็ดหน้า เช็ดปาก เช็ดตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม เปลี่ยนผ้าปูเตียง ป้อนอาหาร 3 มื้อ ป้อนน้ำ/นม ทุก2 ชม. ปกติพ่อจะใส่บาตรพระตอนเช้าเป็นประจำ พอพ่อป่วยก็ไม่ค่อยได้ใส่บาตร ลูกจึงนิมนต์พระมาให้พ่อได้ใส่บาตรในตอนเช้า

พ่อคุยกับพระว่า ฉันป่วย แย่เลยไม่ได้ไปใส่บาตรท่าน พระตอบว่า ไม่เป็นไร เดี๋ยวจะเข้ามาให้ใส่บาตรในบ้านก็ได้ พ่อยิ้มและยกมือไหว้พระ น้ำตาลูกๆ ไหลได้กอดพ่อ กำมือพ่อและพูดว่าทำใจดีๆ ไม่นานก็หายป่วยจ้า พ่อยิ้มและพูดตามว่า ไม่นานก็หายป่วยๆ เห็นพ่อยิ้มแบบมีความสุขลูกๆ ก็มีความสุข

แต่ลึกๆในใจรู้สึกแน่นในอกสงสารพ่อไม่รู้ว่าจะช่วยพ่ออย่างไร เวลาพ่อปวดก็จะฉีดยาให้ พ่อจึงนอนหลับ

มีอยู่วันหนึ่งพ่อเรียกให้ลูกๆไปหาและพูดว่า เมื่อคืนพ่อหลับๆตื่นๆมีคนแห่มาบอกว่า ให้เตรียมตัวนะเดี๋ยวจะมารับล่ะ ลูกๆ บอกว่า ใครจะมารับ ฝันคือฝันพูดเล่นกับพ่อว่า ถ้าเขามาอีก บอกเขานะว่า ไม่ไปแต่ให้เอาเงินทองมาให้มากๆละกัน พ่อหัวเราะเบาๆว่า เดี๋ยวเขามา จะบอกเขาให้นะ พ่อพูดอีกว่า จำไว้นะพ่อจะไปวันที่พ่อเกิดนะ ลูกๆ ถามว่า พ่อจะไปไหนพ่อบอกว่าเสบียงหมด ก็ต้องไป

พอเข้าเดือนที่ 4 พ่อเริ่มทรุด ทานอาหารและอื่นๆได้น้อยลงไม่พูดไม่คุย ลูกๆเริ่มใจไม่ดีมองเห็นพ่อก็ใจหาย ลูกๆจะป้อนน้ำ/นมทุก 30 นาที พออาทิตย์สุดท้ายพ่อก็เริ่มทรุดมากขึ้น ไม่พูดไม่ทานอาหารน้ำ/นมใดๆทั้งสิ้น เห็นพ่อนอนนิ่งไม่รับประทานอะไรในใจลูกๆรู้ว่า ทุกเวลาทุกนาทีนี้มีค่าเหลือเกิน ลูกนั่งคุยกันและคิดว่าบุญกุศลที่พ่อเคยสร้างสะสมบุญได้ช่วยเหลือผู้อื่นพ่อคงไปสวรรค์ แต่เมื่อความจริงที่จะสูญเสียมาถึง ลูกๆก็รับไม่ได้ การสูญเสียเป็นธรรมดา

ที่มีความโศกเศร้าเสียใจถ้าไม่มีหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องเตือนใจ เตือนสติให้มองเห็นสัจธรรมของมนุษย์ตามที่เคยฟังพระท่านว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา จึงทำให้ใจสงบมีสติเกิดปัญญาในแก้ปัญหาต่างๆได้และดำเนินชีวิตต่อได้เป็นปกติอย่างดี

คุณพ่อของลูกๆได้จากไปอย่างสงบ จากวันนั้นถึงวันนี้ คุณพ่อยังอยู่ในใจลูกๆตลอดมา นึกถึงคุณงามความดีที่คุณพ่อได้ทำบุญกุศลที่คุณพ่อเคยสร้าง การช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งเป็นแบบอย่างให้ลูกๆได้ปฏิบัติตาม ในการใช้ชีวิต

แบ่งปันเรื่องและภาพโดยนฤมล กุศลศิลป์


ผู้ชนะสิบทิศ
จากอมตะนวนิยายของ "ยาขอบ"
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

ขอบคุณเสียงเพลง...ดูแลเตี่ย

Dear diary,

หลังจากเตี่ยเข้าสู่สเตจของผู้ป่วยสมองจนสื่อสารกันแทบไม่รู้เรื่อง จนเริ่มทำใจกันไปทุกวัน

วันนี้หลังจากเตี่ยพยายามพูดอะไรหลายอย่างแต่ไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ สุดท้ายเมื่อสื่อสารกันไม่รู้เรื่องเลยตัดสินใจเปิดเพลงลูกกรุงเก่าๆจาก youtube ให้ฟัง

จะด้วยความเป็นนักร้องเก่าหรือมหัศจรรย์แห่งดนตรีก็ไม่ทราบได้ เพียงแค่อินโทรเพลงรักข้ามขอบฟ้าขึ้น เตี่ยจากที่พูดไม่รู้เรื่องยกมือขึ้นมาปรบอย่างชอบใจพร้อมร้องเพลงได้อย่างตรงจังหวะแถมลูกเอื้อนลูกคอยังอยู่ครบ !

ถึงขั้นต้องไปเอาลำโพงบลูทูธมาเปิดพร้อมเรียกแม่ที่นอนกลางวันอยู่ให้ลุกมาร้องเป็นลูกคู่ให้กระหึ่มกันไป

แต่ด้วยอาการทางสมองทำให้เตี่ยเกิดอาการสะอึกถี่ๆเป็นระยะๆ พอมีอาการผมจึงพยายามจะ

ให้หยุดแต่นักร้องก็ยังยืนยันจะร้องต่อและร้องต่อเนื่อง จนสถานการณ์มาพีคสุดตอนเพลงผู้ชนะสิบทิศ เวอร์ชั่น ชรินทร์ นันทนาคร ที่เป็นเพลงโปรดดังขึ้นมาอาการสะอึกยิ่งถี่รัวจนแม่ต้องรีบหาน้ำมาให้กิน แต่เตี่ยก็ยังไม่ย่อท้อ

คล้าย...เจ็บใจคนรักโดนรังแก จะไปเผาเมืองแปรให้มันวอดวายให้ได้ ไอ้เราฟังอยู่ไกลๆ ได้แต่คิดในใจว่าถ้าใจขาดขณะตีเมืองแปร ในฐานะคนเปิดเพลงกูตกนรกแน่ๆ แต่จะปิดเพลงก็ดูจะใจร้ายไปหน่อย สุดท้ายเลยต้องหาเพลงที่ใช้กระบังลมน้อยๆลงหน่อยก็ดูนักร้องจะcooldown ลงมาได้หน่อย

อย่างน้อยหวังว่าดนตรีบำบัดคงทำให้เย็นนี้เจริญอาหารขึ้นบ้างถือเป็นสีสันของการดูแลคนป่วยประจำวันนี้ไป

ปล. ระหว่างเขียนบันทึกก็ได้ยินเสียงแม่ร้องแว่วๆ “เธออยู่ไหน”พร้อมเสียงเตี่ยตอบกลับ“ฉันอยู่นี่ที่รักจ๋าาา” และสะอึกแรงๆอีกหนึ่งที^^”

แบ่งปันเรื่องโดย ริมน้ำท่าพระจันทร์

แบ่งปันภาพโดย Bravo records


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ด้วยความรักของฉัน

หมอโทรมาเมื่อ 10 นาทีที่แล้วกล่าวว่าอาการของแม่ไม่ค่อยจะสู้ดีหากจะยื้อเอาไว้ก็รังแต่จะทำให้ทรมานคนป่วย ตัวฉันอยู่พัทยาจึงได้ร้องขอคุณหมอให้ช่วยยื้อชีวิตเอาไว้เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะขอลางานไปพบแม่...ขอให้เราได้เจอกันอีก

ขอให้แม่อาการดีขึ้นจะได้มาร้องเพลงให้ฟังมาพูดเล่นกัน มาดูฉันต่อขนตา ทาเล็บสวย แม่สู้ๆ นะ ฉันจะรีบไป

มันยากมากที่จะจัดเสื้อผ้าไปกรุงเทพฯครั้งนี้ ฉันควรจะจัดชุดดำหรือชุดสีๆหากแม่ฮึดขึ้นมา แม่จะได้เห็นสีสันสดใส บอกตรงๆฉันไม่อยากรับความจริงแล้วยาที่หมอให้ ทำให้ฉันผ่อนคลายและง่วงนอนตลอดมันกลับสวนทางกับจิตใจที่รู้สึกไม่ค่อยดีนัก ตอนนี้ฉันสับสนและงุนงงไปหมด

พอฉันเดินทางมาถึงโรงพยาบาลก็เจอเครื่องมือแพทย์เต็มตัวแม่ไปหมดทั้งสองข้างเตียง หมอบอกว่าแม่ความดันต่ำ ฉีดยาไปรอบที่ 2 แล้วแต่ความดันยังขึ้นมาไม่เยอะพร้อมกับมีอาการปอดติดเชื้อ หัวใจอาจหยุดเต้นได้ตลอด

เราคุยกันในครอบครัวแล้วหากเป็นสภาพเช่นนั้น จะปล่อยให้แม่นิทราอย่างสงบ แต่ตอนนี้แม่ยังอยู่ หัวใจยังเต้นยังหายใจอยู่ เราจะไม่ท้อ แต่จะไม่ทรมานแม่

วินาทีที่หมอพยาบาลวิ่งกรูมาที่เตียงแม่ พร้อมกับบอกให้ญาติออกไปก่อนนั้น มันเป็นสัญญาณที่ทำให้ฉันรู้ว่าถึงเวลาที่แม่และฉันต้องจากลา

หลังจากนั้น...หมอได้เรียกมาคุยว่า จะปั๊มหัวใจให้ ฉันกับพี่ชายคุยกันแล้วว่า ให้แม่ไปสบายเพราะท่านเหนื่อยมามากแล้ว

แล้ว...แม่ก็จากไปในเวลา 16.16 น. ของวันที่ 17 พฤศจิกายน 2563 อย่างสงบ

แบ่งปันเรื่องและภาพ โดยนพวรรณ ช้างแก้ว


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

มุมมองและแง่คิดจากการเป็นผู้ดูแลคุณแม่

เป็นเพื่อนกันมาดูแลกันและกันมา ตั้งแต่คุณแม่ยังแข็งแรง ตัวเรายังไม่โตเป็นผู้ใหญ่ นั่งรถเมล์ไปช้อปปิ้งด้วยกันทุกวันอาทิตย์ ทะเลาะ งอนกันบ้าง ไม่พอใจกันบ้างตามประสาคนใกล้ตัว แต่มีปัญหาก็ไม่เคยทิ้งกัน เมื่อคุณแม่อายุมากขึ้นสุขภาพทรุดโทรมลงมากขึ้นการดูแลจึงยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะมีรายละเอียดของชีวิตเยอะ ร่างกายท่านบอบบางมาก ดื้อมาก พูดยากขั้นสูงสุด

จนกระทั่งร่างกายทรุดโทรมลงมาเรื่อยๆ ความดื้อความพูดยากก็ค่อยๆหายไปเปลี่ยนเป็นไม่พูดกับนานๆพูดทีเหมือนแจกรางวัล ถามก็ตอบบ้างไม่ตอบบ้าง ช่วงหลังท่านมักส่ายหัวพยักหน้า สุดท้ายใช้วิธียักคิ้วตอบ ก็ตอบบ้าง ไม่ตอบบ้าง แล้วแต่สภาพร่างกายในวันนั้น ๆ ทุกวันนี้ไม่ตอบเลย สายตาดีบ้างไม่ดีบ้าง มองตามได้บ้างเป็นบางครั้ง

มีวันดีวันไม่ดี แต่วันดีมีน้อยกว่า มีวันตื่นวันหลับแต่วันตื่นมีน้อยกว่าอะไรที่เคยกลัวไม่กล้าทำไม่อยากให้แม่ต้องถึงจุดนั้น สรุปแล้วได้ทำครบทุก

อย่างและมีของแถมมาเกินจากที่ตั้งหลักไว้ด้วย จากเดินได้ เดินช้า ฝึกเดิน ฝึกยืน พาลงนั่ง ทุกวันนี้ให้นั่งบนเตียง

จากทานเองได้ ทานเก่ง จนทานน้อย ทานยาก ขาดสารอาหาร ตอนนี้ ได้ฟีดอาหารเข้าทางหน้าท้อง จากประคองอาหาร ประคองการท้องเสีย ประคองสุขภาพ จนตอนนี้สวนปัสสาวะทุกวัน ฟอกไตสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เจาะคอ ต่อออกซิเจน ใช้เครื่องช่วยหายใจ ติดเชื้อวนเวียนหลายระบบซ้ำไปซ้ำมา ให้เลือดบ่อยจนตัวเราหายกังวลเรื่องการให้เลือดไปเอง ทุกวันนี้มีไข้วนไปวนมา แทบจะไม่หายขาด

ตอนนี้ทำเป็นทุกอย่างตั้งแต่สวนปัสสาวะ (สวนทิ้งและสวนล้าง)ช่วยล้วงอุจจาระ ดูดเสมหะทางท่อคอ ปาก จมูก สายน้ำลาย พร้อมแอมบู (ใช้เครื่องมือช่วยหายใจ) ทำอาหารปั่น ช่วยหามขึ้นลงบ้าน ขับรถเอง เป็นหมอเอง (เวลาอยู่บ้าน) เป็นหมอ พยาบาล แม่บ้าน เวรเปล นักกายภาพ คนขับรถ เจ้าของไข้ เข้ากะดึก เป็นเพื่อนคุย (คุยแล้วไม่ตอบก็ต้องคุย)เป็นได้ทุกอย่าง เมื่อก่อนก็เคยท้อบ้าง น้อยใจบ้าง โกรธบ้างว่า ทำไมไม่เห็นใจคนดูแล ทำไม

ไม่ให้ความร่วมมือ ทำไมไม่ทำอย่างที่บอก ไม่อย่างนั้นก็ไม่ต้องเดินมาถึงจุดนี้ ยังสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่านี้ได้ ถ้าเชื่อกันบ้าง

แต่ทุกอย่างก็ผ่านมาแล้วเกิดขึ้นแล้ว รู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมบ้าง ที่เป็นคนเดียวในครอบครัวที่ต้องทำมาตลอด (มีหลานช่วย) รู้สึกว่าทุกคนในบ้านเห็นแก่ตัว ทุกคนลอยลำ ปล่อยให้เราทำอยู่คนเดียวและสุดท้ายให้ออกเงินค่ารักษาพยาบาลเองด้วย ที่โกรธสุด คือ ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เราพยายามทำ มาพูดว่าสิ่งที่เราทำมันไม่เห็นจะมีอะไรเลย แต่ตัวเองไม่เคยลงมาทำ

หลายๆเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เรามีความรู้สึกว่าไม่ยุติธรรม สำหรับตัวเอง สำหรับแม่ รู้สึกได้ว่าถูกรังแกแต่ก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เคยคิดว่าที่เราต้องทำก็เพราะถ้าเราไม่ทำ ก็ไม่มีใครทำ

เคยคิดว่าหรือมันเป็นกรรมของเราที่ต้องมาเจอเรื่องแบบนี้ ณ ตอนที่เขียนเรื่องนี้อยู่ คุณแม่อาการไม่ดี ปอดติดเชื้อ ให้ยาฆ่าเชื้อ หายใจเหนื่อย ดูไม่สุขสบาย การทำงานของปอดลดลง ใช้เครื่องช่วยหายใจ เคยความดันตก ต้องใช้ยากระตุ้นความดัน

ตอนนี้ยาฆ่าเชื้อน่าจะเข้ากับเชื้อได้ อาการดีขึ้น แต่ยังไม่สามารถถอดเครื่องช่วยหายใจได้ พยายามลดระดับการใช้เครื่องช่วยหายใจอยู่ สัญญาณชีพทุกอย่างดูดีแต่เขาดูเหนื่อย ไม่สบายตัวเท่าปกติ

เป็นครั้งแรกที่เคยเจอความดันตกตอนความดันตกสภาพเขาดูไม่ดี ดูเหนื่อยแบบหมดสภาพมาก ตัวอ่อนนิ่มไม่เป็นทรง ดูไม่เหลือสภาพเลย ทั้งที่มีเครื่องช่วยหายใจอยู่

จากตอนที่ความดันตก(และตั้งแต่เข้าโรงพยาบาลมา) จนถึงตอนนี้บางคนในครอบครัวแทบไม่มาเยี่ยมแม่เลย บางคนก็มาเป็นบางครั้งมาจนถึงตอนนี้เวลาของแม่เหลือน้อยลงเรื่อย ๆ

จริงๆที่ผ่านตั้งแต่เขาอ่อนแอลงเรื่อยๆ เราบอกตัวเองทุกขณะว่าเวลาเหลือน้อยแล้วต้องอดทนควบคุมอารมณ์ และเราไม่เคยหงุดหงิดใส่แม่เราอีกเลย หลังจากที่เขาทรุดลง เหนื่อยบ้าง แต่ไม่เคยหงุดหงิดใส่เขา เพราะเขาก็ควบคุมอาการของโรคไม่ได้

เราบอกหลาน และคนที่ช่วยเราดูแลว่า ต้องอดทนใจเย็น อย่าหงุดหงิดใส่เขา ให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาเป็น

บางทีมันไม่ใช่ตัวเขาทั้ง 100% มันเป็นที่ตัวโรคความไม่สบายตัว ที่ทำให้เขาเป็นแบบนั้น ดังนั้นต้อง “เข้าใจ อดทน และใจเย็น” เพราะเวลาเขาเหลือน้อยลงทุกที ต้องทำให้เขาสบายใจ สบายตัว

โชคดีตรงที่คุณแม่ไม่โมโหเกรี้ยวกราด หลังจากร่างกายทรุดลงเรื่อย ๆ ตอนเขาแข็งแรง เขาดื้อมากและพูดยากขั้นสูงสุด แต่ตอนนี้ไม่เป็น (หมดสภาพ 555) เราคิดว่าน่าจะเป็นกรรมของแม่เรา ที่ต้องมาทุกข์ทรมานแบบนี้ ทั้งที่น่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่านี้ได้ ถึงจุดนี้ความคิดเราค่อนข้างตกผลึก และคิดว่า “ไม่ใช่กรรมของเรา” ที่ต้องมาดูแลแม่แบบนี้แต่อาจจะเป็นกรรมของเรา ของแม่เราที่ต้องมาเจอกับเรื่องในครอบครัวแบบนี้

เรามองว่า “กรรม” เป็นสิ่งที่เลือกไม่ได้ ว่าจะเอาหรือ ไม่เอา คือยังไงมันต้องเกิดขึ้นตามนั้น ดังนั้นการที่เราดูแลแม่เรามาก็เป็นสิ่งที่เราเลือกเองว่าเราจะทำมันไม่ใช่สิ่งที่มีใครมาบังคับว่าเราต้องทำ แม้เราจะเคยคิดว่า เราต้องทำ เพราะคนในบ้านไม่มีใครทำ

จริงๆถ้ามองให้ขาด เรายังมีสิทธิ ที่จะเลือกได้ว่าจะทำหรือไม่ทำให้คุณแม่

ถ้าเราเลือกที่จะไม่ทำเหมือนที่คนอื่นๆในบ้านเขาใช้ชีวิตกัน คุณแม่ก็ต้องรับกรรม รับสภาพไปตามนั้น เพียงแต่เราเลือกที่จะทำ ก็เท่านั้นเอง

เราเลือกที่จะทำเพราะเราทำใจปล่อยวาง ทิ้งๆขว้างๆชีวิตแม่เราไม่ได้ เราเลยต้องทำแต่มันไม่ได้เป็นกรรม เพราะถ้าเป็นกรรมเราย่อมไม่มีสิทธิเลือก

การดูแลแม่เรามาถึงจุดนี้ทำให้ค้นพบศักยภาพตัวเองว่า เราก็เก่งเหมือนกัน ผ่านอะไรมาได้มากมาย ผ่านมาได้ถึงจุดนี้แล้วเมื่อหลังชนฝาเราทำได้ทุกอย่าง หลายๆอย่างไม่เคยคิดว่าตัวเองจะกล้าทำหรือต้องมาทำ ไม่เคยคิดมาก่อนเลยแต่ก็ทำได้ทุกอย่าง เก่งบ้างไม่เก่งบ้าง

ผู้ดูแลคนป่วยหลายคนลำบาก ทรหดอดทนและอึดมากเห็นแล้วก็ชื่นชมค่ะ บางคนทำคนเดียวบางคนอายุมากแต่ต้องมาดูแลคนป่วย บางคนดู 2 เตียงพร้อมกัน บางคนดู 2 เตียงร่วมกับแบบไม่ติดเตียงด้วย บางคนทำยาวเป็นสิบ ๆ ปี หลายคนเก่งมากเปลี่ยนสายฟีดทางจมูก-หน้าท้องเองด้วย อีกหลายคนมีความรู้เชิงลึกในหลายๆเรื่อง น่านับถือใจทุกคนมากเลยค่ะ เชื่อว่าหลายๆคนที่ดูแลคนป่วยด้วย

ตัวเองทำหน้าที่ดูแลได้ดี เพราะต้องใช้ชีวิตอยู่กับมันทุกวัน ไม่มีเปลี่ยนกะไม่มีวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ไม่มีวันหยุดเทศกาลใด ๆ

อยากให้กำลังใจทุกคนที่ดูแลผู้ป่วยอยู่ ไม่ว่าจะติดเตียงหรือไม่ติดเตียง คิดว่าทุกๆคนก็คงมีความทุกข์มีปัญหา ในลักษณะใกล้เคียงกัน อาจจะมากบ้างน้อยบ้างในบางเรื่อง

มองโลกแง่ดีว่า ไม่ใช่กรรมของคุณที่ทำให้ต้องมาดูแลผู้ป่วยแบบนี้ การที่คุณเสียสละอดทนมาดูแลผู้ป่วยเป็นสิ่งที่คุณเลือกมาทำเอง จริงๆคุณเลือกที่จะไม่ทำก็ได้เหมือนกัน เพราะชีวิตคุณกับผู้ป่วยเป็นคนละชีวิตกันคุณกำลังทำเพื่อเขาไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง ที่คุณเลือกมาทำเพราะคุณเป็นคนจิตใจดีเสียสละอดทนไม่อย่างนั้น จะไม่สามารถมาทำแบบนี้ได้และจงภูมิใจว่า คุณเป็นคนมีศักยภาพ อะไรๆ ก็ทำได้หมดไม่ทุกคนที่จะสามารถฝึกขึ้นมาแบบนี้ได้ต้องคนมีใจถึงจะทำได้ค่ะ เหนือสิ่งอื่นใดเมื่อเวลาผ่านไปจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจว่ายังไม่พยายามเต็มที่

ถ้าเราทำเต็มที่แล้วเราจะไม่รู้สึกเสียใจ ใครไม่ทำ

เราทำค่ะเป็นกำลังใจ ให้ทุกคนทั้งคนป่วย ทั้งคนดูแล ทั้งคนที่ต้องอยู่ต่อ และคนที่ต้องจากไป

จุดมุ่งหมายมีเพียงแค่ ให้เขาจากไปอย่างสบายกายสบายใจมากที่สุด ทุกข์ทรมานน้อยที่สุด

ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

ดูแลกันไป ฝึกตนไป ศึกษาไป เรียนรู้ไป เราก็จะเข้าใจบทเรียนแห่งชีวิตมากขึ้นว่าอะไรเป็นอะไรอย่างแท้จริง

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย Mee Jung



"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

ดูแลอย่างเต็มที่ในช่วงใกล้จากลากัน

ในวันที่มะเร็งเป็นง่ายกว่าไข้หวัด การโกงความตายไม่เป็นไปตามใจปรารถนาของญาติ

"ขอโทษนะครับ ญาติคาดหวังกับการเจ็บป่วยของคุณพ่อขนาดไหนในการรักษาครั้งนี้"

"ฉันคิดว่าอยากให้แกเอาออกซิเจนออกได้ ลุกขึ้นมานั่งเองได้ ฉันมีพ่อคนเดียวนะหมอฉันไม่ค่อยได้อยู่กับพ่อเลยที่ผ่านมา"

คิดในใจว่าใครวะมีพ่อหลายคน หลังจากดูสภาพคนไข้แล้วยับเยินไม่ต่างอะไรคล้ายกับผ่านสมรภูมิรบอย่างโชกโชน มีเฟอร์นิเจอร์ถักถ่างง้างแง๊ะใส่มาเกือบทุกรูของร่างกายที่เป็นทางเข้า ได้สินกำนัลเป็นการติดเชื้อในโรงพยาบาลจากการนอนนานและเจาะคอพ่วงท้ายมาด้วย ถ้าพูดตามรูปการณ์คือให้กลับมาเสียชีวิตที่บ้านนั่นเอง

"คุณหมอมาดูพ่อหน่อย" ทุกห้านาทีสิบนาทีที่เราจะต้องถูกเรียกตามไปดู คนไข้ที่ใช้เครื่องไบแพพ (BiPAP) ที่ต่อกับคอช่วยในการหายใจ พวกเราเวรเช้าบ่ายดึกต่างสลับกันเข้า-ออกไปให้การพยาบาลแก่

คุณพ่อของป้าคนนี้ ดูเหมือนที่พูดไป ป้าเธอจะเข้าใจแต่ก็ไม่เข้าใจ แล้วก็จะต่อพ่วงประโยคสุดท้ายเสมอว่า "ฉันมีพ่อคนเดียว"

เช้านี้คนไข้หายใจหอบลึกดูกระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่งความเข้มข้นออกซิเจนในเลือดไต่ระดับลดน้อยถอยลงไปในระดับที่พร่องออกซิเจนปากที่เขียวคล้ำหน้าที่เริ่มซีดเผือกให้เห็นได้อย่างชัดเจน

"ทำไงดีคุณหมอ" สายตาที่มองมาเอ่อล้นไปด้วยน้ำใสๆที่พร้อมทะลักแตกออกมาเหมือนทำนบใกล้แตก ญาติที่รู้จักต่างกรูเข้ายืนรายล้อมยื่นเงินคนละร้อยสองร้อยพร้อมด้ายผูกแขนที่เรียกกำลังใจเป็นเสบียงบุญส่งทางสุดท้าย ฉันไม่อยากที่พลาดโอกาสทองสุดท้ายที่จะช่วยให้ทั้งคนอยู่และคนไปมีกำลังใจ

"เดี๋ยวทุกคนอย่าเพิ่งไปไหนนะครับ ผมจะพาทุกคนขอขมากรรมและกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร”ดอกไม้บนพานได้ถูกถือขึ้นเหนือออกน้ำที่ได้เตรียมไว้ค่อยหยดออกจากภาชนะ พร้อมคำกล่าววาจาที่ทุกคนกล่าวตามผมที่ดังไปทั่วตึกญาติแต่ละเตียงต่างเงียบและหยุดฟัง บางคนก็ยกมือพนมและกล่าวพึมพำหันมายังเตียงที่เรากำลังทำพิธี

เราไม่รู้หรอกว่าสิ่งที่เราทำไปดีหรือไม่ดี แต่เราทุกคนเห็นพ้องต้องกันว่า เพื่อความสบายใจอะไรที่เล็กน้อยเราจะเต็มที่เสมอ แม้มันไม่ยิ่งใหญ่ไปถึงจักรวาลได้ หลังจากคำกล่าวจบลง สาธุ สาธุ สาธุ คนไข้จากที่มีอาการกระวนกระวายกลับนิ่งสงบเหมือนคนไข้ที่หลับทั่วไป "ป้าครับป้าไม่ใช่ลูกกตัญญูกระทันหันแล้วนะครับ ป้าดูแลพ่ออย่างดีในหลายวันที่ผ่านมา ป้ามานอนเฝ้าพ่อที่ตึกนี้ ไม่รังเกียจเดียดฉันท์ป้อนข้าวป้อนน้ำทำหน้าที่เต็มความสามารถที่ลูกคนหนึ่งจะทำให้พ่อได้ ถ้าวันหนึ่งคุณตาจะไม่อยู่กับป้าจริงๆ แล้วป้าไม่ต้องเสียใจหรือรู้สึกผิดไปตลอดชีวิต”

ใครจะเชื่อว่าแค่กรวดน้ำทำให้ชีวิตคนเปลี่ยนไปขนาดนี้ถ้าเรามีจิตใจที่ให้โดยไม่หวังผลอะไร คืนนี้คุณป้าลูกสาวที่นอนหลับไหลข้างเตียงของคุณตาดูเหมือนจะหลับสบายเป็นพิเศษหลังจากที่กินไม่ได้นอนไม่หลับมาหลายวันและมักสะดุ้งตื่นมากลางคืนแล้วก็ทิ้งหัวลงนอนต่อไม่ได้เพราะกลัวพ่อจากไปเวลาที่ตัวเองไม่ตื่นคงหาคำตอบให้ตัวเองได้แล้วว่าจะทำยังไงกับวันพรุ่งนี้คงไม่มีอะไรร้ายในวันที่ใจเราดี

แบ่งปันเรื่องโดย ปฐนาวินท์


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

นาทีสุดท้ายของพ่อ และสมุดเบาใจของผม

แม้พ่อจะจากไปปีกว่าแล้วแต่ภาพช่วงเวลาสุดท้าย ยังคงติดอยู่ในความทรงจำผมชัดเจน

ก่อนหน้าที่พ่อจะป่วยหนัก ผมเคยได้ไปรู้จักสิ่งที่เรียกว่าสมุดเบาใจ และเคยเอามาเล่าให้พ่อกับแม่ฟัง ซึ่งผมคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่เราจะทำไว้แต่พ่อกับแม่ก็ยังไม่สนใจที่จะทำด้วยกับเรา

เมื่อถึงเวลาจริง วันที่หมอโทรมาบอกว่าคุณพ่อหัวใจหยุดเต้น ใจผมตกไปที่ตาตุ่มและรีบวิ่งจากตึกที่ตัวเองทำงานอยู่ไปยังวอร์ดที่พ่อรักษาตัว หมอเดินมาหาผมว่าต้องปั๊มหัวใจพ่อไปประมาณ 7 นาที และหมอถามว่า จะเอายังไงต่อ ให้ปั๊มต่อไหม ณ ตอนนั้น ผมไม่รู้ว่าควรทำยังไงดี เพราะทุกอย่างมันเร็วและต้องรีบตัดสินใจ ผมจึงบอกให้ปั๊มต่อ

แม้การปั๊มหัวใจครั้งนั้นพ่อจะกลับมา แต่อาการก็ไม่ได้ดีขึ้น พ่อต้องอยู่ห้องไอซียูนานจนหมอจะต้องเจาะคอ จะต้องฟอกไตและจะต้องทำอีกหลายต่อหลายอย่าง ผมซึ่งเป็นลูกชายต้องตัดสินใจว่าจะให้

หมอทำไหม และทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจมันเป็นเรื่องยากมากๆ ที่ต้องเลือกระหว่างความหวังของเราและเหล่าญาติๆที่อยากเห็นพ่อกลับมาแลกกับความเจ็บตัวและทรมานเพิ่มของพ่อ

โชคยังดีที่ทุกขณะที่อยู่ในห้องไอซียู พ่อยังคงได้ยินเสียงและยังขยับบีบมือผมได้ ผมจึงคุยกับพ่อทุกครั้งที่หมอถามว่า พ่ออยากให้ทำอะไรหรือไม่อยากให้ทำอะไรเพราะสุดท้ายแล้วชีวิตและร่างกายของท่าน ...เป็นของท่าน ท่านควรได้ตัดสินใจด้วยตัวท่านเอง และผมก็ทำตามทุกๆการตัดสินใจของพ่อ พ่อไม่ต้องการเจาะคอไม่ต้องการปั๊มหัวใจแล้วถ้าหัวใจเกิดหยุดเต้นไป ผมนั่งข้างๆพ่อจนลมหายใจสุดท้ายหมดไป พ่อได้พักผ่อนอย่างเต็มที่สักทีตลอด 74 ปีของท่านที่ท่าน ไม่เคยได้พักเลย

เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2562 ผมกลับมาคิดถึงสมุดเบาใจอีกครั้งและเริ่มบันทึกเรื่องราวและความต้องการของตัวเองลงในนั้นเพราะผมไม่รู้เลยว่านาทีชีวิตของผมจะโชคดีเหมือนพ่อที่สามารถเลือกวาระสุดท้ายของชีวิตตนเองได้

*ภาพนี้เป็นมือของพ่อและแม่ที่จับกันไว้ก่อนวันที่พ่อจะหยุดหายใจ .....แบ่งปันเรื่องและภาพโดย อวิรุทธิ


peaceful death
“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

เข้าใจภาษารักของแม่ช่วยให้ลูก(ผู้ดูแล) หายเครียด ไม่เหนื่อย

แม่หนูป่วยเป็นอัมพาตขาซ้ายขยับไม่ได้เลย ในช่วงนั้นแม่ไม่อยากทำกายภาพ ไม่นอนกลางวัน น้อยใจง่ายบ่นอยากตาย อยากไปอยู่บ้านญาติบ้านคนชราบ้าง หนูฟังแล้วก็แอบท้อใจว่าตั้งใจดูแลอย่างดีทำไมแม่ยังคิดแบบนี้อีก..เฮ้อ.. โชคดีที่ได้คุยปัญหานี้กับเพื่อน (เรียนโค้ชชิ่งด้วยกัน) หนูบอกเพื่อนว่าอยากเข้าใจแม่มากขึ้น จะได้ดูแลแม่ให้แฮปปี้และเราจะได้ไม่เหนื่อยไม่เครียด พอเล่าจบคำถามแรกที่เพื่อนถามคือ“พี่เข้าใจแม่แค่ไหน รู้จักภาษารักของแม่พี่ไหม” รู้สึกอึ้ง หนูรู้จักภาษารักของตัวเองกับสามีที่เสียไปแล้วแต่ไม่เคยรู้ภาษารักของคนในครอบครัวเลย โดยเฉพาะแม่

แล้วเพื่อนก็ถามอีกว่าปกติดูแลแม่อย่างไรตอนแม่เป็นใหม่ๆ หนูดูแลค่อนข้างเข้มมากเพราะกลัวเป็นซ้ำ แม่มีทั้งเบาหวานไขมันจนทำให้เป็นเส้นเลือดตีบ และแม่ชอบกินมากระหว่างที่เล่าจึงมองย้อนทบทวนว่าผ่านไป 3 ปี ผลตรวจเลือดแม่ดีทุกครั้ง จนไม่ต้องทานยาเบาหวานมา 2 ปีแล้ว น้ำหนักก็ลดลงไปมาก

และคงที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอย่างที่กังวลก็เลยทำให้รู้สึกว่าควรปรับวิธีดูแลใหม่ เริ่มผ่อนเบายืดหยุ่นกับแม่ได้และหันมาใส่ใจสุขภาพจิตใจของแม่มากขึ้น

เพื่อนให้ลองเดาว่าภาษารักของแม่คืออะไร ภาษารักของแม่น่าจะเป็นของขวัญโดยเฉพาะของกินและเสื้อเพราะแม่ชอบขอของกินเพิ่ม เวลาไม่ให้จะงอน ครั้งหนึ่งหนูไม่ซื้อเสื้อให้บอกว่ามีเยอะแล้ว แม่พูดว่า “แค่นี้ก็ไม่ได้ เดี๋ยวก็ตายแล้ว” พอเข้าใจภาษารักของแม่ก็ถึงบางอ้อว่าทำไมเราถึงมีปัญหากันได้ตลอด เพราะภาษารักของหนูคือคำพูดกับเวลา หนูจึงชอบใช้เวลากับแม่ นั่งนวด เล่นเกมฝึกสมอง หาสารพัดกิจกรรมเสริมเพื่อฟื้นฟูสมองแม่แต่แม่ไม่แฮปปี้ เพราะมันไม่ใช่การแสดงความรักในแบบที่แม่ต้องการคล้ายเราสองคนพูดกันคนละภาษาเลยไม่เคยเข้าใจหรือทำให้อีกฝ่ายรู้สึกดี

ภาษารักของแม่อีกอย่างคือทำบางสิ่งบางอย่างให้เดิมหนูมักคิดแต่ว่าแม่ชอบสั่งให้ทำนู่นนี่ได้ทั้งวันเลยหนูคิดแบบนี้เพราะตอนเด็กๆแม่ชอบเรียกใช้ทำงานบ้านตลอด แต่วันนี้แม่ช่วยตัวเองไม่ได้นี่ เลยต้องใช้หนูให้ทำแทน พอหนูไม่ทำแม่จะบ่นว่า“ถ้าทำ

เองได้ก็จะทำแล้ว” ก็จริงนะตอนหลังพอแม่บอกให้ทำอะไรหนูตอบคำเดียวสั้นๆว่า “ได้ค้าแม่” หรือได้แม่เดี๋ยวทำให้นะ พอเข้าใจสภาพความเป็นจริงของคนป่วยติดเตียงเดินไม่ได้ทำเองไม่ได้ หนูก็เริ่มไม่ถือสาแม่เพราะเข้าใจมากขึ้น หนูเปลี่ยนมาแสดงความรักด้วยการให้ของขวัญที่แม่ชอบ เวลาทานอะไรเสร็จแม่ชอบขอเพิ่ม เมื่อก่อนหนูจะบ่นว่า พอแล้ว แม่ต้องคุมนะ เดี๋ยวนี้หนูเรียนรู้ว่าให้แม่ทุกครั้งที่แม่ขอ แล้วแม่ก็ขอแค่ชิ้นเดียวแถมบอกเองด้วยว่า พอแล้ว แล้วหนูก็ซื้อเสื้อให้แม่บ่อยขึ้น ไม่ต้องแพง แค่นี้แม่ก็ดีใจ

พอหนูรู้ว่าต้องดูแลสุขภาพใจแม่ด้วย เลยพาแม่ไปปรึกษาจิตแพทย์เพราะคนที่ป่วยนานๆ ก็มีภาวะนี้เป็นธรรมดา แม่บอกคุณหมอผู้น่ารักว่า “ก็ 3 ปีแล้วยังเดินไม่ได้เลยเสียใจ” ประโยคนี้ทำให้หนูร้องไห้ คุณหมออธิบายว่าอาการซึมเศร้าของแม่ไม่ได้ออกอาการแบบซึมไม่ทำอะไรไม่นอนหรือไม่กินแต่แม่แสดงออกเป็นหงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย คุณหมอให้ยาทานไม่นานแม่ก็ดีขึ้น

ปีที่ 3 เป็นปีที่เรียกว่า แม่มาถึงจุดท้อใจเพราะยังเดินไม่ได้ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นและต้องยอมรับ

หนูเลยกลับมาอ่านเรื่องการฟื้นฟูคนไข้อัมพาต เป็นเคสของอเมริกาเค้าอธิบายให้เข้าใจว่าในการเยียวยา ฟื้นฟูที่ต้องใช้เวลานานแบบผู้ป่วยอัมพาตหรือป่วยเรื้อรัง ตอนแรกเรามักใช้ผลลัพธ์เป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้ป่วยทำนู่นทำนี่อย่างหนูก็จะ “ทำนะแม่ ขยันนะแม่ จะได้เดินได้” ในช่วงแรกอาจจะได้ผล แต่ในระยะยาวก็อาจจะเป็นอย่างที่แม่รู้สึก คนดูแลก็รู้สึกเหมือนกันเลย

กุญแจสำคัญอยู่ที่การดูแลใจให้มีความสุขไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ในช่วงใดของการเดินทาง การเดินทางไกลนั้นต้องใช้ความรัก ทรหดอดทนนานกับตัวเองเป็นพลังขับเคลื่อนตั้งแต่ต้นทาง พอเจออุปสรรคระหว่างทางก็ความรัก (ตัวเอง) นี่แหละที่เป็นตัวจุดพลังให้เอาชนะก้าวข้ามให้เดินหน้าต่อไปยังจุดหมายปลายทางได้และจะช่วยดูแลใจให้มีความสุขได้ตลอดเส้นทางทั้งผู้ป่วยเองและคนดูแลด้วย

หลังจากที่หนูเข้าใจถึงเส้นทางการฟื้นฟูจึงเริ่มพูดคุยให้แม่มีใจขอบคุณกับสิ่งที่เราเป็นและมีในวันนี้เพื่อที่แม่จะได้รัก ยอมรับความเป็นจริงที่เป็นอยู่จะได้มีความสุขตั้งแต่วันนี้ โดยไม่ต้องรอให้เดินได้

ก่อนแล้วจึงจะมีความสุข เราเริ่มขอบคุณสิ่งดีๆ หรือเรื่องที่น่ายินดีมากกว่าเน้นที่เดินได้ ขอบคุณที่วันนี้แม่ยังกินได้ นอนหลับ หูได้ยิน ตามองเห็น ฟังเพลง ดูละครได้ และมีกันและกันนะแม่ วันนี้ทั้งแม่และครอบครัวเรามีพลังใจขึ้นมาอีกครั้งที่จะเดินต่อไปบนเส้นทางการฟื้นฟูทั้งกายและใจที่บางทีก็มีขึ้นลงติดหล่มระหว่างทางได้

ไม่ว่าวันนี้คุณจะอยู่บนจุดใดของการรักษา คุณไม่ได้อยู่คนเดียว เราจะเดินไปด้วยกัน เมื่อเหนื่อยก็หยุดพักรวบรวมกำลังกายและใจกันใหม่ ขอส่งกำลังใจและความหวังผ่านเรื่องราวนี้นะคะ

แบ่งปันเรื่องราวและส่งกำลังใจโดย คุณจอย

แบ่งปันภาพ โดย วัลยา


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”
peaceful death

ความตายเป็นสิ่งที่สวยงาม

เปรียบได้เหมือนกับการเกิดควรเป็นสิ่งที่มีการเฉลิมฉลองจุดสิ้นสุดของชีวิตไม่จำเป็นต้องมีแต่ความเศร้าโศกเสียใจเปรียบได้เหมือนกับการเข้าถึงเส้นชัยที่ๆทุกคนต้องเดินไปเหมือนๆ กัน

ความรู้สึกสำนึกและขอบคุณในช่วงชีวิตเป็นสิ่งที่น่ากระทำอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ความตายของตนเองหรือของผู้เป็นที่รักเข้ามาเยือน

ขอบคุณช่วงชีวิต ครอบครัว คนรัก เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมโลกผู้ร่วมเดินทางที่เราได้พบเจอ ได้มาใช้เวลาร่วมกันในช่วงชีวิตหนึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์และน่ายินดีอย่างยิ่ง

การจากลาด้วยความรู้สึกขอบคุณ จะทำให้หัวใจอิ่มเอม สงบสุข เป็นการจากลาที่สวยงาม

ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่เป็นจุดเปลี่ยนผ่านจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การจบสิ้นจะมีการเกิดใหม่เกิดขึ้นเสมอ

แบ่งปันเรื่องราวโดย จิราภา แคพพ์
แบ่งปันภาพโดย เอกภพ สิทธิวรรณธนะ


peaceful death
“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

วันนี้คุณเตรียมตัวตายแล้วรึยัง ?

ด้วยความที่ม๊าเป็นคนที่คิดเรื่องตายมานานการพูดคุยกับลูกๆในเรื่องนี้จึงเป็นความธรรมดาของครอบครัวเรา อาจจะต่างกับบางครอบครัวที่ถือว่าการพูดเรื่องความตายเป็นลางไม่ดี

แต่เชื่อเถอะว่าทุกคนต้องตายจะช้าหรือเร็วไม่สำคัญไปกว่าตายแบบพร้อมหรือตื่นตระหนกต่อให้เลี่ยงไม่พูดเรื่องตายแล้วมีใครที่ไม่ตายบ้างเพราะฉะนั้นการคุยกันเรื่องความตายจึงมีแง่ดีมากกว่าไม่ดีอยู่มากนัก

อย่างแรกสุดคือจิตใจคนเราอยู่ๆจะให้มองความตายเป็นธรรมดามันเป็นไปไม่ได้ การมองความตายก็เหมือนทักษะด้านอื่นเช่นดนตรี กีฬาหรือภาษาที่ต้องใช้เวลาฝึกให้คุ้นเคย เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ต้องใช้ต้องทำก็จะได้ทำอย่างมีสติ หรือหากสติไม่อยู่แต่ลำดับขั้นตอนต่างๆ จะเป็นไปตามที่เคยซ้อมไว้อย่างเป็นอัตโนมัติ

ประโยชน์อีกอย่างของการพูดคุยเรื่องความตายคือเราจะได้ทบทวนชีวิตว่ามีอะไรอีกที่ยังไม่ได้ทำ

มีอะไรหรือใครที่ยังค้างคาในใจ การคิดถึงความตายจะทำให้เราเห็นคุณค่าของชีวิตในวันนี้และรีบสะสางก่อนที่จะไม่มีโอกาส

การพูดคุยเรื่องตายและการเตรียมตัวตายนอกจากช่วยให้เราจัดการเรื่องต่างๆแล้วยังช่วยให้คนรอบข้างที่ต้องดูแลเราในช่วงปลายได้เตรียมตัวและรับรู้ถึงแนวทางการรักษาที่เราต้องการ ไม่ว่าจะยื้อให้ถึงที่สุดหรือแค่ช่วยประคองให้ตายตามธรรมชาติของโรค สิ่งที่ยังต้องทำตอนที่เรายังอยู่ สิ่งที่ต้องฝากฝังให้ทำหลังจากเราจากไปแล้ว ยิ่งพูดคุยกันมากด้วยรายละเอียดในทุกแง่มุมจะช่วยให้คนรอบข้างไม่สับสนเมื่อเวลานั้นมาถึง

ในกรณีของม๊า เราได้พูดคุยทีเล่นทีจริงกันมาเป็นปีว่า ถ้าม๊าตายอยากให้จัดดอกไม้สีอะไร ม๊าเองก็สั่งแบบขำๆ ว่าในงานศพให้แจกล็อตเตอรี่ญาติๆ ด้วยนะจะได้สนุกกัน

ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายที่พวกเราก็ไม่รู้ว่า เวลาของการลาจากจะมาเร็วขนาดนี้เพราะคุณหมอประเมินไว้ให้เดือนหนึ่ง แต่ม๊าใช้แค่ครึ่งเดือน แม้จะมีการพูดคุยกันเรื่องการจัดการทรัพย์สินและการจัดงานศพ

บ้างแล้ว แต่สิ่งที่พวกเรากังวลคือช่วงสุดท้ายของม๊าจะเป็นแบบไหน คุณหมอทางด้านโรคไตให้ข้อมูลไว้ว่าถ้าค่าไตลดลงมากเกินและในกรณีของม๊าที่ไม่ขอฟอกไตแล้วอวัยวะระบบไหนที่อ่อนแอที่สุดก็จะล้มเหลวไปก่อนไม่รู้ว่าจะเป็นหัวใจสมองปอด หรือระบบอื่นหมอเองก็คาดการณ์ลำบาก

จากการพูดคุยกับพี่น้องที่ผลัดกันไปนอนเฝ้าม๊าที่โรงพยาบาล ทุกคนพูดเหมือนกันว่าไม่อยากให้ม๊าจากไปในตอนที่ตัวเองเฝ้าเพราะกลัวว่าจะควบคุมสติไม่อยู่เพราะความตายของม๊าที่เรากังวลเราไม่รู้ว่ามันจะมาในรูปแบบไหนและนาทีไหน

สองวันสุดท้าย ม๊าลงไปเจาะน้ำในท้องออกอีกครั้งเพื่อลดความอึดอัดแน่นท้องจากมะเร็ง เราได้ไปคุยอยู่ข้างเตียงในห้องฉุกเฉินถามม๊าว่ายังมีอะไรที่อยากทำอีกมั้ย ม๊าก็พูดคุยแบบปกติแต่ด้วยเสียงแหบพร่าว่า "โลงสีขาว เทพพนม สามชั้นนะ" เราเองก็รับปากไปว่าจะจัดการให้พอขึ้นมาบนห้องก็ลองค้นหาข้อมูลเรื่องโลงศพถึงเพิ่งได้รู้ว่าโลงศพเองมีรายละเอียดให้เลือกอยู่ไม่น้อยเลย พอม๊ากลับขึ้นมาบนห้องสักพักก็บอกอีกว่า ให้สั่งโลงที่ร้านแถวมีนบุรีซึ่งเป็นร้าน

เดียวกับที่เราหาข้อมูลอยู่พอดีเป็นอันว่าเรื่องนี้เคลียร์กันเรียบร้อยแล้ว ม๊าให้รายละเอียดอย่างที่พวกเราทำตามได้ทันทีเมื่อถึงเวลา

ในวันสุดท้ายเราได้เอาข้อความที่วานญาติๆ บางคนที่สนิทกับม๊าให้เขียนถึงหรือบอกกับม๊าในสิ่งที่อาจจะพูดไม่ออกต่อหน้า แต่การเขียนอาจจะทำได้ตรงใจมากกว่าแต่ละข้อความที่อ่านให้ม๊าฟัง ม๊าพยักหน้ารับรู้และไม่แสดงความอาลัยอาวรณ์ใดๆอีก เหมือนจะบอกเป็นนัยว่า ม๊าวางห่วงทุกอย่างหมดสิ้นแล้วต่างจากครั้งที่อ่านประวัติของม๊าให้ฟังเพื่อทบทวนความถูกต้อง ช่วงนั้นม๊าฟังไปก็ร้องไห้ไปเมื่อได้ทวนชีวิตตัวเอง

และเมื่อความตายมาถึงอย่างเงียบๆ ในช่วงตีสองที่เราเป็นคนนอนเฝ้าเอง นาทีที่ได้ยินม๊าหายใจออกมาสองเฮือกเราก็ตื่นมาดูและเห็นว่าม๊าไม่หายใจแล้ว สติที่ยังมีอยู่จากการเตรียมตัวมาตลอดทำให้เราไม่ตระหนก แค่เดินออกไปตามพยาบาลมาช่วยยืนยันแล้วก็โทรตามน้องๆมารวมตัวกัน ระหว่างนั้นก็เปิดคลิปบทเทศน์ของพระไพศาล วิสาโลที่เคยหาเก็บไว้เพื่อประคองจิตสุดท้ายของม๊าให้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง

จบแล้วก็เปิดคลิปเพลงบรรเลงที่น้องส่งมาให้เตรียมไว้ให้ม๊าฟัง

หลังจากนั้นก็เป็นการจัดการศพของโรงพยาบาล เราฝากม๊าไว้ที่ห้องดับจิตแล้วแยกย้ายกันไปทำหน้าที่ตามที่เคยพูดคุยกันไว้ น้องชายไปติดต่อเขตกับวัด แล้วเอาเอกสารมารับมรณบัตรที่โรงพยาบาล น้องสาวก็อยู่ที่บ้านเป็นหลักไว้คอยประสานเรื่องการเคลื่อนย้ายศพไปที่วัด ส่วนตัวเราเองก็รีบกลับมาทำพวงหรีดของครอบครัวที่ค้างอยู่ให้เสร็จก่อนจะรีบไปซื้อดอกไม้สดที่ปากคลองมาจัดที่วัดให้ทันรับศพตอนบ่ายสามและแน่นอนว่าดอกเบญจมาศสีขาวและสีเหลืองได้เบ่งบานรายล้อมม๊าสมใจอย่างที่ได้เลือกไว้ เราแถมผ้าสีเขียว-ฟ้าเพื่อจำลองน้ำทะเลมรกตแห่งอันดามันที่ม๊าชอบแต่ไม่เคยไปเอามาไว้รอบๆ ม๊าในการณ์นี้ด้วย

ทุกขั้นตอนผ่านไปอย่างค่อนข้างราบรื่น ไม่มีเวลาให้โศกเศร้าเพราะเราทุกคนอยากให้ม๊าพ้นจากความทรมานจากโรคเหมือนๆกันและเราก็ต่างเบาใจที่วาระสุดท้ายของม๊าเป็นไปอย่างสงบและเรียบง่ายอย่างที่ม๊าฝันมาตลอด

พี่อรสมกัลยาณมิตรผู้เป็นที่ปรึกษาในการเรียนรู้มรณานุสติจากม๊าได้ให้ข้อคิดหลังจากงานเผาไว้ว่า คนเมืองสมัยนี้ผลักความตายให้ห่างตัวแล้วก็มากลัวความตายที่ไม่คุ้นเคย ต่างจากชาวบ้านต่างจังหวัดที่มองความตายอย่างเป็นธรรมชาติ ตายที่บ้าน จัดงานศพที่บ้าน ความตายจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้แนบชิดใจกว่าคนเมือง

อ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้วทุกท่านคงได้เห็นแล้วว่าความตายที่ม๊าพูดคุยกับลูกๆมาตลอดช่วยให้พวกเราจัดการทุกอย่างได้ราบรื่นเพียงใดไม่ว่าจะเป็นพิธีการจิตใจ รวมทั้งอารมณ์

เอาล่ะ เรามาเริ่มเตรียมตัวตายกันดีมั้ย?

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย Chaiwat Kun


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”
peaceful death

บันทึกในวันครบรอบปีแห่ง การจากไปของ "อาจารย์เขมานันทะ"

13 มกราคม 2562

ขณะแสงเช้ายังไม่ทันสาดส่องบนผืนฟ้าผมเหลียวมองโทรศัพท์ที่เผลอปิดเสียงสัญญานไว้ มันเป็นข่าวเศร้าที่พอคาดเดาได้และได้เตรียมใจไว้นานแล้ว ผมขอกราบลาอาจารย์เขมานันทะ ผู้ซึ่งทำให้ผมค้นพบโลกใบใหม่ ใบที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

“อาจารย์”คือถ้อยคำสั้นๆที่ผมใช้เรียกท่าน ”เขมานันทะ” เป็นประจำจนคุ้นชิน หากให้เพิ่มเติมหรือเปลี่ยนไปใช้ถ้อยคำอื่นที่ดูสูงส่งกว่าคงทำให้ผมรู้สึกเหินห่างกับท่านพิกล ผมรู้จักกับอาจารย์ด้วยความบังเอิญ จากการชักนำของผู้ใหญ่ที่เคารพให้มีโอกาสเข้ามาทำหน้าที่ต่างๆเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของท่านเมื่อราวปี พ.ศ. 2546 เป็นต้นมา

“ลิงจอมโจก” คือหนังสือเล่มแรกที่ทำให้เริ่มรู้จักผลงานของเขมานันทะ ท่านเซ็นกำกับและยื่นให้ขณะที่มือยังสั่นไหวด้วยอาการป่วยไข้ตามวันวัยของคนเฒ่า จากนั้นผมจึงได้รู้จักท่านมากขึ้นจากทั้งทาง

ตรงและทางอ้อม (คือถ้อยคำในหนังสือเล่มอื่นๆอีกหลายเล่ม) เรื่อยมาแม้ทุกวันนี้ภาระตามหน้าที่ได้จบลงเนิ่นนานแล้วทว่าวัตรปฏิบัติของผมกลับไม่จบตามไปภาระหน้าที่บางสิ่งเฝ้าคอยย้ำเตือนผมเสมอว่ายังมีชายเฒ่าผมยาวขาวหนวดเคราหงอกหลังค่อมมือไม้สั่นเทาไม่เป็นจังหวะ(ในบางครั้ง)มีแก้วหูเฉื่อยชาที่อนุญาตเพียงสิ่งจำเป็นในชีวิตเท่านั้นให้เล็ดลอดผ่านเข้าไปได้รอคอยเปิดประตูต้อนรับให้ผมมาเยือนอยู่เสมอและนั่นช่างเป็นความโชคดีของผมเหลือเกิน

หลังจากนั้น หลังจากที่ท่านจากโลกนี้ไปแล้วจริงๆ ผมตั้งใจจะเขียนถึงเรื่องราวของท่านเรื่องราวที่หนังสือมากมายของท่านไม่ได้บันทึกไว้...

13 มกราคม 2563

ก่อนที่ผมจะได้รู้จักกับอาจารย์เขมานันทะท่านเป็นโรคพาร์กินสันอยู่ก่อนแล้ว ช่วงแรก อาการสั่นที่มือมักเข้ามาเยี่ยมเยียนระหว่างการสนทนาเพียงแค่บางคราวเท่านั้นหลายปีถัดมาจึงเริ่มมีอาการสั่นบ่อยขึ้น

การพึ่งตนเองด้วยการเดิน ลำบากมากขึ้นเรื่อยๆ

หูจากที่เคยใช้การได้ดีก็เริ่มได้ยินน้อยลงน้อยถึงขนาดที่การสื่อสารในช่วงท้ายๆ ต้องใช้วิธีเขียนข้อความตัวโตๆลงบนกระดาษให้ท่านอ่านแทนการตะโกนถามเหมือนเมื่อก่อน

ขณะที่สายตาเริ่มสู้กับแสงไฟในห้องหับไม่ค่อยได้ แล้วหมวกผ้าสำหรับบังแสง จึงกลายเป็นอวัยวะใหม่ที่คุ้นตาในระยะหลัง แม้สังขารจะค่อยๆถดถอยแต่ตลอด 15 ปี ที่รู้จัก กับท่านมา มีสิ่งหนึ่งที่ท่านไม่เคยเปลี่ยน นั่นคือการหมั่น 'เจริญสติ' หรือ การเพียร “รู้สึกตัว” คำที่ท่าน พูดถึงมานานหลายสิบปี

อาจารย์มักปฏิบัติให้เห็นซึ่งหน้าจนกลายเป็นภาพที่ผมชินตามาเนิ่นนานแล้ว ท่านไม่เลือกรูปแบบ ไม่ยึดติดกับเครื่องมือและไม่ยึดถือกับเวลาหนึ่งเวลาใดโดยเฉพาะ

นับตั้งแต่...ในวันที่ยังพอเดินเหินพยุงตัวไปไหนมาไหนเองได้บ้าง ทุกๆ เช้ามืด อาจารย์มักจะออกมาเดินจงกรมที่ลานหญ้าหน้าบ้าน แม้ระยะทางจะแสนสั้นด้วยข้อจำกัดของพื้นที่ ทว่าร่องรอยเตียนโล่งเป็นทางขนาดพอดีสองฝ่าเท้าของท่านยังคงแจ่มชัด

ในวันที่การเดินด้วยสองเท้าเริ่มเป็นอุปสรรค ขณะนั่งรถระหว่างรถติด มือทั้งสองข้างของอาจารย์มักถูกโยกขยับไปมา ซ้ายทีขวาที คว่ำบ้างหงายบ้าง คือภาพที่เห็นแทบทุกคราที่บทสนทนาบนรถเงียบงัน

บางคราวเมื่อบทสนทนาบนเก้าอี้หน้าห้องนอนของท่านเงียบลง สร้อยประคำขนาดเท่ากำไลข้อมือมักถูกนำมาคลึงทีละเม็ดอย่างละเมียด แล้วปล่อยให้ความเงียบทำหน้าที่สนทนาแทน

และหากมีวาระพิเศษ พอหาลูกมือมาช่วยกวนปูนได้ผนังกำแพงรั้วบ้านอันว่างเปล่าก็จะปรากฏร่องรอยการปาดป้ายปูนซีเมนต์ด้วยสองมือของท่านให้เห็นทีละน้อย จนผืนกำแพงเก่าครึถูกรังสรรให้กลายเป็นภาพฝ่ามือนูนต่ำเต็มผนังในที่สุดและในบางขณะแม้มีเพียงนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือท่านยังใช้มันขยับคลึงกันวนไปวนมาให้เห็นอยู่ก็บ่อยครั้ง

สิ่งที่ผมสัมผัสได้จากตัวท่าน โดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆเลยก็คือแม้เป็นคำถามง่ายๆแค่เรื่องการกินอยู่หลับนอนอาจารย์ไม่เคยรีบร้อนตอบหรืออย่างน้อยต้องมีสักเสี้ยววิหรือเสี้ยวนาทีก่อนถึงค่อยตอบมันออกมา

ยิ่งประเภทที่ถามยังไม่จบแล้วโพล่งคำตอบออกมาก่อนทางสีหน้า ท่าทาง หรือถ้อยคำด้วยแล้วนั้น ไม่เคยปรากฏให้เห็นเรียกว่าไม่เคยเพลี่ยงพล้ำให้กับถ้อยคำอัตโนมัติใดๆ ได้ทำงานเลยก็ว่าได้

อาจารย์มักถามใจตนเองก่อนเสมอ แล้วตอบกลับมาด้วย 'ความรู้สึกตัว' ทุกครั้งไปทุกถ้อยคำของอาจารย์จึงล้วนสะอาดและหมดจดแล้ว

หากมีใครสักคนบนโลกใบนี้ที่ผมรู้จัก และไม่เคยขัดใจเลย คนคนนั้นย่อมเป็นใครอื่นไปไม่ได้ แม้บางเรื่องยังคงมีคำถาม หรือบางอย่างอาจยังไม่เห็นด้วย ทว่าผมไม่เคยรอช้าที่จะคิดตามหรือปฏิบัติทุกภารกิจดังที่ท่านร้องขอ ทำโดยไม่เคยรู้สึกฝืนใจเลยสักนิด และทำโดยปราศจากข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น

.

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย รุ่งโรจน์ ไกรบุตร


"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

เหตุไม่คาดฝันมักมาเยือนเรา ในวันแสนปกติธรรมดา

วันนี้จู่ๆเจ้าเสือน้อยหนึ่งในแมวจอมแสบเกิดป่วยแบบเฉียบพลัน สำรอกอาหาร ถ่ายเหลว หายใจหอบ

ฉันเพิ่งเรียนออนไลน์เสร็จพอดี แม่ก็เรียกลงมาตอนเห็นมันทรุดตัวลงนอนหมดแรงร้องเสียงโหยหวนแปลกประหลาด ฉันตกใจรีบกดเรียก Grab ไปคลินิกที่ใกล้ที่สุด

บรรยากาศเต็มไปด้วยความตึงเครียด ทำไมรถถึงขับช้านัก ทำไมยังต้องมี U-turn อีก ไปถึงแล้วแท้ ๆ ทำไมคุณหมอพิรี้พิไรเหลือเกิน

ฉันหงุดหงิดจนนั่งไม่ติด กระทั่งพบว่าตัวเองเริ่มร้อนรนเกินไป เลยหันกลับมาดูใจตัวเอง ใจฉันกำลังสั่นไหวมากจริงๆ ฉันหวาดกลัวไปล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น กลัวว่าอาหารติดคอมันหรือเปล่ามันจะหายใจไม่ออกมั้ย

จนคุณหมอว่า ดูสิเขาร้องเสียงใสแบบนี้ ไม่เป็นไรหรอก ถ้าอาหารติดคอ ต้องดิ้นรนทรมาน

ฉันถึงเริ่มคลายใจและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะจริง ๆ นั่นสิ มันไม่ร้องเสียงประหลาดนั้นแล้ว จริงๆ ตั้งแต่อยู่ในรถ เสียงมันก็กลับมาร้องได้ปกติ

หมอฉีดยาให้ 2 เข็ม และว่ามันน่าจะหลอดลมอักเสบ เพราะฤดูกาลนี้แมวมักป่วยด้วยโรคนี้กันแต่ก็ให้คอยสังเกตอาการ และพรุ่งนี้ค่อยพากลับมาฉีดยาอีกครั้ง

พอกลับมาถึงบ้าน ฉันก็แยกมันไว้ในกรงเล็กๆอีก อันพี่น้องของมันอีกสองตัวรีบเข้ามาแสดงความห่วงใยเหมือนอยากถามไถ่ว่าเป็นอะไรมากมายหรือเปล่า พอมองดูสายตา อากัปกิริยา ท่าทาง เหล่านั้น ฉันก็มองเห็นว่า นี่สินะ สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเข้มแข็งได้

เราเข้มแข็งเพราะเรารู้ว่าเรายังมีกันและกันแบบนี้ ขอบคุณนะที่ทำให้ฉันไม่เดียวดายเวลาที่เจ็บปวดจากมนุษย์ คุยกันไม่เข้าใจฉันจะโอบกอดแกไว้แค่นั้นก็เพียงพอ สำหรับการพูดคุยกันในภาษาแบบเรา

ถึงอย่างนั้น ฉันก็ควรเตรียมใจไว้ ช้าหรือเร็วนี่ก็เป็นบททดสอบให้เตรียมตัว เพราะชีวิตเต็มไปด้วยเรื่องราวไม่แน่นอน

ที่สำคัญ “ชีวิตนี้สั้นนัก” ฉันเรียนรู้มาหลายครั้ง แต่ก็หลงลืมไปเสียทุกครั้ง

ขอโทษที่ละเลยนะ และขอบคุณที่มาย้ำเตือน

รักแกนะ เพื่อน :)

แบ่งปันภาพและเรื่องราวโดย Phanida Vasutapitak


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”
peaceful death

ขอบคุณเพื่อนตายทุกบาทย่าง

ความตายติดตัวเราทุกก้าวย่าง วันนี้เอาตัวรอดจากพญามัจจุราชได้ถ้ามีวันต่อไปก็คงไม่พ้นพญามัจจุราชที่ยื่นสิ่งเดียวให้เราทุกวินาที นั้นคือ

“ความตาย”

ผมมีอาการคล้ายเป็นโรคหัวใจตีบเฉียบพลันตั้งแต่อายุเข้าหลัก 40 มาจนถึง 55 ปีนี้ อาการวูบมีมาแล้ว 3 ครั้ง

ครั้งแรกบ้านพลิกมึนหัว คลานลงบ้านจากชั้นสองจนขึ้นรถไปโรงพยาบาล น้ำลายฟูมปาก หมอฉีดยาคลายกล้ามเนื้อให้ จึงรอดตาย

ครั้งที่สองกลางวงประชุม มือเท้าเย็นเหงื่อออกหมดแรงไม่ขอไปโรงพยาบาลชาวบ้านนวดมือนวดเท้าให้ ปล่อยให้นอนแผ่ กลางวงประชุมอยู่เช่นนั้น

ครั้งสุดท้ายคือค่ำวันนี้วูบสามครั้งคาชามเกาเหลากินแล้ววูบ หายวูบกินต่อ หลังจากกลับมาจากชุมชนแวะกินข้าวมันไก่ ร้านประจำตอนเย็นก่อนเข้าบ้านกินข้าวมันไก่หมดจานหนึ่งแล้วแต่ยังหิวเลยสั่ง

เกาเหลากินอีกชาม ชดน้ำร้อนๆ สลับกินผัก กินเนื้อ รู้สึกวูบหน้าฟุบลงกับโต๊ะก๋วยเตี๋ยว

อาการแน่นหน้าอกบีบร้าวกล้ามเนื้อหัวใจวูบวาบ เหมือนฟ้าผ่าลงท่ามกลางฟ้ามืดครึ้มมีพายุฝนแปลบปลาบ ยกหัวขึ้นได้บอกตัวเองอย่าพึ่งตายกินเกาเหลาก่อน ตักเนื้อมาเคี้ยวตามด้วยชดน้ำก๋วยเตี๋ยวร้อน วูบฟุบแบบอาการเดียวกันอีกครั้ง ใจคิด 1669 ดีหรือกลับบ้านเลขที่ 63 ดี

พอโงหัวขึ้นได้ ขอพญามัจจุราชว่า ขอกินเกาเหลาอีกช้อนก่อน รายไปก็ไม่ได้กินแล้ว กินได้สองสามช้อน ลูกชิ้นเนื้อหมดแล้ว วูบครั้งที่สามมาเยือน ฟุบหน้าลงโต๊ะก๋วยเตี๋ยวอาการหนักกว่าเดิม ตายแน่นอน

ในเมื่อจะตายกลับไปตายที่บ้านดีกว่า ต่อรองพญามัจจุราช ขอให้ถึงบ้านก่อนนะ ค่อยเอาชีวิตไป โงหัวขึ้นมาเห็นแม่ค้าก้มหน้าดูมือถือ ไม่มีใครสนใจจ่ายเงิน 80 บาท แล้วเดินข้ามถนนมาขึ้นรถ จะเอนหลังหรือรีบกลับบ้านดี

ลดกระจกลง ติดเครื่องรถ ถอยออกมา ตั้งลำเหลืออีก 13 กิโลเมตรถึงบ้าน กลับไปตายบ้านดีที่สุด

อาการระหว่างขับรถกลับบ้าน มีเรอออกมาดังๆ กล้ามเนื้อคลาย ดีขึ้นเรื่อยๆ ถึงบ้านเอาผักที่ชาวบ้านฝากไปเก็บแล้วมานอนเลือกรูปตัวเองสักหน่อย ถ้าหลับไปเลยจะดีใจมากถือว่าคำขอตัวเองกับพญามัจจุราช ได้สำเร็จผลแล้ว ถึงบ้านอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ภาษาลาว เรียกว่า กะส่างมัน

วันนี้เป็นวันหนึ่งที่ได้ใกล้ชิดเพื่อน คือความตายที่เป็นเงากันมาทุกย่างก้าว ดีใจที่ทำเรื่องบริจาคร่างกายและบริจาคอวัยวะหมดแล้ว ตั้งแต่ 20 กว่าปีที่แล้วถ้าตายเพราะหมดอายุไขแบบนี้ได้เป็นอาจารย์ใหญ่แน่นอน ให้ส่งมอบต่อโรงพยาบาลศรีนครินทร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้เลย ไม่ต้องทำพิธีสวดศพอะไรทั้งนั้น

มีความสุขทุกคนนะครับ ขอบคุณสำหรับความเป็นเพื่อน ขออโหสิกรรมด้วยนะครับ ได้กลับถึงบ้านแล้ว ความสุขก็มี ..... บายครับ

.แบ่งปันภาพและเรื่องราวโดย จืด เข็มทอง


Home
Sweet hom
บนโซฟา....ณ ห้องนี้ท่ามกลางเรา
888 วัน
นับจาก....ที่รักของเราหลับอย่างสงบ
16 ส.ค. 2561 - 20 ม.ค. 2564
peaceful death
สสส
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

888 วันแห่งการประคับประคองและโอบรัก

เลข 888 เป็นเลขสวยหรือเบอร์มงคลของใคร หลายคนวันนี้นับได้ 888 วันหลังจากที่ MaMa สิ้นสุดการเดินทางบนโลกนี้ "นั่ง" หลับบนโซพาโดยมีมือของ PaPa สามีสุดที่รัก Kim Kid และปูนิ่ม ประคอง โอบ จับ (โดยไม่มีใครคิดว่าจะถึงวาระนั้นแล้ว) หลังจากนั้น MaMa ก็ได้ "นอน" หลับเป็นครั้งแรกในรอบหลายเดือนเพราะก่อนนั้นต้อง "นอนในท่านั่ง" เพื่อให้สะดวกสำหรับการหายใจเมื่อมีน้ำท่วมปอด

เช้าวันนั้น เราตั้งใจพา MaMa ไปโรงพยาบาลแต่เมื่อทุกคนมาพร้อมกัน เรากลับต้องพา MaMa ที่ไม่มีลมหายใจไปโรงพยาบาลแทน

ขอบพระคุณคุณหมอพยาบาลนักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องที่เดินจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มาตรวจและให้กำลังใจถึงที่บ้านตามแนวทาง "ชีวาภิบาล" และ "การประคับประคอง" ที่เยียวยาทั้งผู้ป่วย และบรรเทาใจพวกเราที่เคียงข้างผู้ป่วยและผู้ดูแล ทำให้เรามีกำลังใจขึ้น...ในห้วงเวลาที่ท้าทายชีวิตอย่างมาก

แบ่งปันเรื่องราวและภาพโดย คุณคิม


The Road Home
“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”
peaceful death

เรียนรู้หลังเปิดประตูส่วินาทีใหม่

เมื่อวานไปโรงพยาบาลสุรินทร์ เป็นโรงพยายาลที่ใกล้ชิดมากที่สุดแห่งหนึ่งพอกับโรงพยาบาลศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น จริงๆไปคนดียวก็ได้แต่พี่หน่อยอยากไปเป็นเพื่อน เราออกจากประตูบ้านตั้งแต่ตีห้ากว่า ไปจอดรถฝั่งโรงเรียนเมืองสุรินทร์ รั้วดำแดง ลงรถแล้วเดินไปเข้าโรงพยาบาล มีพี่หน่อยเดินเกาะหลังไปเป็นเพื่อนเดินจนถึงโรงอาหารของโรงพยาบาล พี่หน่อยเดินต่อไม่ไหว ปวดเข่ามาก เลยให้นั่งรอหาอะไรกินก่อนหลังกินยาได้เลย ผมรีบไปเปิดคิวจะได้ไม่ช้าเพราะมาแต่เช้า ทิ้งพี่หน่อยไว้ค่อยมารับหลังได้คิวจัดการชั่งน้ำหนักวัดความดันซึ่งผู้ป่วยสามารถจัดการได้เอง ไม่ต้องรอบุคคลากร

จบขั้นตอนกำลังจะไปรับพี่หน่อย ก็ได้รับโทรศัพท์จากพี่หน่อยว่า เจอคุณหมออายุรกรรม คุณหมอช่วยตามรถเปลจากห้องใตเทียมมารับ คุณหมอส่งไปหาหมอกระดูกแล้ว อาการผมพี่หน่อยได้เล่าให้คุณหมอฟังก่อนที่ผมจะเจอคุณหมออย่างละเอียดแล้ว

พี่หน่อยป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายแล้ว

เข้าห้อง ไอซียู ที่โรงพยาบาลสุรินทร์ กับโรงพยาบาลศรีนครินทร์มากกว่า 20 ครั้ง คุณหมออายุรกรรมที่ดูแลพี่หน่อยในสมัย 20 กว่าปีที่แล้วคือคุณหมอบัณฑิตที่เจอเมื่อเช้านี้ก่อนจะมีหมอเชี่ยวชาญโรคไตประจำจนเปิดเป็นหน่วยไตเทียม มีคุณหมอปกรณ์รับผิดชอบ และคุณหมอท่านอื่นๆ ต่อมา

พี่หน่อยจึงเป็นผู้เชี่ยวชาญการอยู่ใกล้ความตายมากที่สุด เรียนรู้กายป่วยใจไม่ป่วย เจริญสติอยู่กับลมหายใจ เฝ้าดูจิตสุดท้ายที่ดับมืด

ทุกข์เวทนาของคนป่วยโรคไตสมัยนั้นสูงมาก เครื่องฟอกไตทั้งโรงพยาบาลสุรินทร์มีสองเครื่อง อาการน้ำท่วมปอด นั่งหลับเป็นนกเพื่อรอคิวฟอกเลือดฉุกเฉินจึงเป็นการทรมาน เกินกว่าคนปกติจะจินตนาการถึง การที่ได้จะฟอกเลือดประจำในสมัยนั้นจึงมีบุคคลากรทางการแพทย์ มาประเมินใครควรได้ฟอกใครควรรอไปก่อนต่างจากปัจจุบันมีเครื่องฟอกไตมีศูนย์ฟอกไตตามมาตฐานที่โรงพยาบาลอำเภอ เกือบจะทุกอำเภอแล้ว

หลังจากที่พี่หน่อยเปลี่ยนไต กินยากดภูมิมาตลอดเกือบยี่สิบปี ผลข้างเคียงคือ กระดูกพรุน เสี่ยงมะเร็ง

จึงได้เห็นพี่หน่อยผ่าตัดเนื้องอกที่หน้าอกเป็นปกติ ขาเคยหักเข้าเฝือกมาแล้วทั้งสองข้าง

วันนี้พี่หน่อยดีใจที่คนป่วยเรื้อรังอย่างตัวเองได้พาคนสุขภาพดีไปโรงพยาบาลเลยลืมตัวออกตัวแรง ผิดจังหวะกระดูกหัวเข่าเลยผิดท่าเดินไม่ได้ จนได้เจอคุณหมอที่โรงอาหาร คุณหมอจึงช่วยส่งพี่หน่อยต่อไปยังแผนกโรคกระดูกและได้เอ๊กซเรย์หัวเข่าด้านที่บิด ส่วนผมหลังจากพบคุณหมอได้คิวแรกดั่งใจคุณหมอบอกว่า จัดตรวจสุขภาพชุดใหญ่เลยนะพี่ ตรวจเลือด เอ๊กซเรย์ ตรวจคลื่นหัวใจ ผลเลือด ครีตินิน บียูเอ็น ไขมัน ความเข้มของเลือด เอ๊กซเรย์ตับไต คลื่นหัวใจ คุณหมอบอกถึงผลจากการตรวจร่างกายว่า ดีกว่าคุณหมอเยอะมาก แต่จะขอนัดตรวจติดตามรายละเอียดอีกที คุณหมอจะให้ยามาแก้วิงเวียนหัวมา ผมขอไม่รับยา คุณหมอก็จัดการตามนั้น

ช่วงที่ผมเข้าห้องนั้นออกห้องนี้ พี่หน่อยโทรหาเพื่อนชื่อ บุญเก่ ให้มาช่วยเข็นไปหาหมอแทนผม ขอบคุณมากๆ นะครับบุญเก่

สรุปผลออกมา ผมปกติ แต่พี่หน่อย อาจได้ผ่าตัดหัวเข่า ถ้าอาการมีผลต่อการเดินมากกว่านี้

ชีวิตเราเปิดสู่โลกใหม่ทุกวัน ทั้งที่เราเลือกได้เลือกเอง หรือไม่ได้เลือกเลย เมื่อเราเปิดประตูไม่ว่าจะออกสู่โลกภายนอกหรือให้โลกภายนอกเข้ามาหาเราอย่างใดก็ตามประตูก็แค่เปิดปิด

จิตเราต่างหากที่ต้องตั้งมั่น มีสติ มีตัวรู้ จะรับรู้อยู่กับความจริงที่เป็นเหตุปัจจัยนั้นๆ ได้อย่างไร

ความจริงคือ เราทราบว่า ความเจ็บไข้ ความตายไม่มีช่องทาง ไม่อาศัยประตู ก็เข้าหาเราได้ทุกเมื่อ

คิดเสมอทุกๆเช้าที่ตื่นนอน ทุกคืนก่อนหลับไหลเรามีความเจ็บความตายเป็นเพื่อนแท้ ที่จะพาเราผ่านประตูไปสู่โลกอีกฝั่ง

แบ่งปันภาพและเรื่องราวโดย จืด เข็มทอง


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ป๊ะกับมะเล่นไพ่ไขชีวิตและเควสของมะ

คืนหนึ่งชวนป๊ะมะ(พ่อและแม่) เล่นเกมไพ่ไขชีวิต (เกมสร้างบทสนทนาชีวิตและความตาย) ด้วยกัน

ป๊ะเปิดใบแรกที่ถามว่า ถ้ามีโอกาสอยากเจอใครมากที่สุดก่อนจากไป คำตอบของป๊ะคือคนที่เราไม่รู้จัก ป๊ะบอกว่าชื่อพี่มะลิ ชูสกุล แล้วป๊ะก็เล่าเรื่องไปรับราชการบนเกาะสีชังถึงสามปี สมัยหนุ่มๆ วันหยุดหรือหลังเลิกงานก็จับค้างคาวหลังเกาะมาผัดกระเทียมพริกไทย งมหอยหน้าหาด แค้มปิ้งอยู่ริมหาด ผูกปิ่นโตบ้านพี่มะลิที่คอยช่วยเหลือ และยังเคยส่งน้องสาวไปอยู่กับพี่มะลิด้วย เมื่อคืนป๊ะเล่าเรื่องได้ยาวเห็นภาพวันวานที่แจ่มชัด แต่มะไม่มีคำตอบสำหรับข้อนี้ น่าสนใจไปอีกแบบ

ส่วนไพ่ใบนี้ ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของคุณ ใครคือคนแรกที่คุณอยากขอบคุณ ใครคือคนแรกที่คุณอยากขอโทษ

คำตอบของป๊ะก็คือ ขอบคุณและขอโทษมะ

ส่วนคำตอบของมะก็คือ ขอบคุณและขอโทษป๊ะ

รู้สึกชีวิตดีจัง มีไพ่เป็นเครื่องมือและเป็นโอกาสที่ให้ คนสองคนที่ใช้ชีวิตร่วมกันมานานได้พูดคำออกมาจากใจ และได้ยินคำดี ๆ จากหู ถึงแม้เช้าอีกวันป๊ะกับมะจะทะเลาะกันใหม่ 555

หลังจากเล่นเกมไพ่ไขชีวิตได้ไม่ถึงเดือน ก็รู้สาเหตุที่มะวูบล้มบ่อยๆในช่วงที่ผ่านมา เป็นเพราะหัวใจเต้นช้าและมีบางช่วงหยุดเต้นนาน 7 วินาทีจนสมองขาดออกซิเจน หมอนัดผ่าตัดทันที

มะเลยได้โอกาสตรวจโควิดและผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจที่มีชื่อภาษาอังกฤษว่า pacemaker

สถานการณ์ช่วงนี้โรงพยาบาลห้ามเฝ้า ห้ามเยี่ยม พอมะรู้ก็ร้องไห้ทันที ร้องเหมือนเด็กๆ มีต่อรองกับพยาบาลให้อยู่อีกแป๊บได้ไหมคิดในใจเหมือนส่งเด็กๆมาโรงเรียนอนุบาลเลย มะไม่เคยอยู่คนเดียวเลยไม่เคยออกจากบ้านลำพัง ทั้งกลัวผ่าตัดทั้งรู้สึกเงียบเหงาคิดว่านี่คงเป็นโอกาสดีที่มะได้ใช้ชีวิตลำพังบ้าง เหมือนเข้าเควสเลย ได้อยู่ลำพัง เรียนรู้ความเจ็บปวดเพื่อก้าวข้าม

ทำให้เห็นว่าโอกาสเรียนรู้ของชีวิตมีอยู่เสมอ

ช่วงชีวิตแต่ละช่วงมีการเดินทางที่คาดไม่ถึง กำหนดไม่ได้เสมอ การผ่าตัดครั้งนี้เป็นผ่าตัดเล็ก มะนอนโรงพยาบาลสองคืน ทุกอย่างเรียบร้อยดี

ตอนนี้มะได้กลับมาหาป๊ะที่บ้านแล้ว

(เควส Quest คือ การแสวงหาแบบโบราณโดยไปอยู่กับธรรมชาติ ปลีกวิเวกและเชื่อว่าธรรมชาติจะให้คำตอบกับเราเมื่อเราเปิดใจรับ)

แบ่งปันเรื่องราวและภาพโดย Moo MurahRizki Chairit


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ป๊า ครูในดวงใจ

ตั้งแต่เล็กๆ ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับป๊า แม้ป๊าจะเป็นคนดุเอาจริงเอาจังเข้มงวดกับระเบียบวินัย อาจเป็นเพราะฉันทำสิ่งต่างๆได้ดีจนไม่ต้องโดนป๊าดุหรือจะเป็นเพราะฉันรักป๊าและรู้ว่าสิ่งดีๆที่ฉันทำจะทำให้ป๊าชื่นใจและมีความสุขจะเป็นอย่างแรกหรืออย่างหลังก็เถอะ ฉันเติบโตมาอย่างเชื่อมั่นมากว่าป๊ารักฉันและฉันก็รักป๊า

ปีนี้ป๊าอายุ ๙๐ ปี ป๊าสู้ชีวิตมาเยอะตามประสาคนจีนโพ้นทะเล เรื่องเล่าที่ฉันรับรู้อาจเป็นแค่ส่วนเสี้ยวเดียวด้วยซ้ำ ฉันทึ่งกับความสามารถอันหลากหลายของป๊าที่จบเพียงแค่ป.๔ ป๊าทำงานก่อสร้าง งานออกแบบ ปลูกต้นไม้ เจรจาต่อรอง ทำการค้า ทำอาหาร งานศิลปะ บริหารกิจการ เป็นคนกลางไกล่เกลี่ยฯลฯ ในสายตาฉัน ตั้งแต่เด็กกระทั่งวันนี้ ฉันรู้สึกตลอดมาว่าป๊านี่ช่างอะเมซซิ่งจิงกะเบลจริงๆ

ป๊ามีปัญหาสุขภาพเยอะขึ้นตามวัย ที่ผ่านๆมาก็ความดันเบาหวานไขมันซึ่งถือเป็นแพคเกจมาตรฐาน จากนั้นเมื่อสักเกือบ ๓๐ ปีก่อน ป๊ามีอาการมะเร็ง

ต่อมลูกหมาก ซึ่งแม้ฉันจะรู้ดีว่าการรักษาไม่ยากเย็นอะไรเพราะมะเร็งต่อมลูกหมากถือเป็นมะเร็งที่รักษาง่ายที่สุดแล้วแต่กระนั้นก็ไม่วายตกใจ หวั่นกลัว จิตใจสาดส่ายไปมาก ตอนนั้นหมออายุรกรรมที่แทบจะเป็นหมอครอบครัวของบ้านเรายังเอ่ยเตือนฉันด้วยความหวังดีว่าฉันควรเข้มแข็งกว่านี้

ต่อมาป๊ามีปัญหาเรื่องตาต้องผ่าตัดกระจกตาเทียม ต่อๆมาอีกก็อัลไซเมอร์ตามวัย ฉันรับรู้แต่ไม่ค่อยได้ดูแลป๊าในเรื่องต่างๆ เพราะแหมะ (แม่) รับเหมาเอาทุกหน้าที่ไปทำได้อย่างมีประสิทธิภาพสุดๆ

ช่วงเวลาที่เปลี่ยนไปฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของแหมะมาเป็นระยะๆ จากที่เคยแคล่วคล่องว่องไว ทำอะไรๆ ด้วยตัวเอง ต้องออกไปซื้อของเองที่ตลาดแถวบ้านเดิมเกือบทุกวัน (บ้านเดิมอยู่ห่างจากบ้านที่อยู่ตอนนี้สิบกว่ากิโลเมตร) หรือไม่ว่าจะพาป๊าไปหาหมอ หรือไปหาหมอของตัวเอง หรือแม้แต่การจัดยาให้ป๊าและให้ตัวเองในแต่ละวัน แหมะไม่เคยยอมให้ฉันเข้าไปยุ่งเกี่ยว แหมะรู้สึกมั่นใจและสบายใจที่ได้ลงมือดูแลสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองตลอดมา เดี๋ยวนี้วัย ๘๐ ปีของแหมะทำให้แหมะเริ่มหลงลืมและ

มีความฉุนเฉียวในหลายๆ ครั้งที่อะไรไม่เป็นไปดั่งใจ ป๊าลืมแปรงฟัน แหมะหงุดหงิด ป๊ายังไม่เดินไปกินข้าวเมื่อถึงเวลา แหมะโมโห ป๊านอนเร็ว นอนช้า นอนมากหรือน้อยกว่าที่ควร แหมะฉุนเฉียว

ฉันรู้ถึงความเหน็ดเหนื่อยของแหมะที่เป็นผู้ดูแล แต่กระนั้น การจะเข้าไปช่วยเหลือก็ไม่ใช่ง่ายเพราะแหมะไม่วางใจ แถมบางครั้งการเข้าไปช่วยดูแลของฉันกลับยิ่งทำให้แหมะฉุนเฉียวยิ่งขึ้น แต่ทั้งหมดนั้นไม่มีอะไรที่ฉันต้องทำมากไปกว่าการกลับมาจัดใจของตัวเอง ใจที่สงบมั่นคงค่อยๆ ทำให้ฉันรู้จังหวะที่เหมาะสม รวมถึงเรียนรู้ที่จะทำและไม่ทำอะไรบ้าง และนั่นทำให้ฉันได้ค่อยๆ เป็นมือรองในการดูแลป๊าในแบบที่แหมะไม่รู้สึกหงุดหงิด

เมื่อต้นปี ๒๕๖๔ ป๊ามีอาการฉี่เป็นเลือด หมอพบว่าเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะที่เคยจี้ออกไปแล้วครั้งหนึ่งเมื่อ ๓ ปีก่อน “ครั้งนี้เป็นอีก ก็จี้อีก” หมอบอกเพราะส่วนหนึ่งคือ เราตัดสินใจไม่ใช้คีโมหรือฉายแสง หมอนัดวันผ่าตัดเมื่อ ๑๓ มกราคมที่ผ่านมา หมออายุรกรรมคนเดิมที่เข้าใจความเป็นไปของบ้านเราเป็นคนเจรจากับแหมะว่า ให้ฉันเป็นคนมาอยู่ดูแล

ที่โรงพยาบาล นี่จึงเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันได้ทำหน้าที่การเป็นผู้ดูแลอย่างเต็มรูปแบบกับป๊า และนั่นเป็นช่วงเวลา ๒ วัน ๒ คืนที่ฉันไม่ได้นอนเลยติดต่อกันยาวกว่า ๔๐ ชั่วโมง

และนั่นเป็น ๔๐ ชั่วโมงที่ฉันเห็นได้อย่างแจ่มชัดว่าหากฉันไม่เคยผ่านการฝึกสติมาก่อน ช่วงเวลานั้นคงยากมากๆ

การฝึกสติที่ฉันเพียรทำในช่วงเวลาที่ผ่านมาแม้จะหลายปี แม้หลายครั้งจะรู้สึกราวกับว่าตัวเองยังเป็นเด็กน้อยเตาะแตะ และแม้จะเคยคลางแคลงใจถึงผลของการฝึกฝน ทว่าหลายครั้งในชีวิตเช่นกันที่เมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน ฉันพบว่าสติช่วยดูแลกายใจในขณะนั้นๆ เป็นอย่างดี

ฉันฝึกสติด้วยแนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียนฝึกที่วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร มีหลวงตาสุริยา มหาปัญโญ และพระกับคุณแม่ชีที่นั่นเป็นที่เคารพศรัทธา เมื่อก่อนช่วงที่ฝึกแรกๆ ได้ยินคนอื่นๆ พูดคำว่า “พ่อแม่ครูบาอาจารย์” ฉันรับรู้คำๆ นี้แบบผ่านๆหู แต่ ๒ คืนที่ผ่านมากับการเฝ้าป๊าที่

คืนที่สองผ่านไปสามทุ่ม สี่ทุ่ม ห้าทุ่ม ฉันยังคงเดินภาวนาอยู่ข้างๆเตียงป๊าเพราะนั่นทำให้ฉันสามารถระงับความพยายามที่จะลงจากเตียงของป๊าได้ทันท่วงทีที่สุด แต่เมื่อยิ่งดึกความเพลียและความเจ็บปวดที่สายสวนกลับยิ่งทำให้ป๊าวุ่นวายใจมากขึ้น

เที่ยงคืนพยาบาลส่งเวรกันอย่างละเอียด ฉันรับรู้เพราะป๊าพยายามลงจากเตียงรอบที่เท่าไหร่ไม่รู้ และพยาบาลเดินเข้ามาดูแลกันแทบจะทั้งวอร์ด และอีกสี่สิบกว่านาทีหลังจากนั้น พยาบาลแทบทั้งหมดเกือบต้องเดินเข้า-ออกห้องอีกเกือบสิบครั้ง สุดท้ายพยาบาลต้องขอมัดแขนป๊าไว้ติดกับเตียง

ฉันรักป๊า ตอนฉันช่วยจับป๊าเพื่อให้พยาบาลใช้ผ้ามัดแขนเหมือนว่าความทรงจำทุกอย่างของป๊าจะกระจ่างขึ้นสักชั่วแวบหนึ่ง ป๊ามองฉันอย่างโกรธเคือง และบอกว่า “กูเลี้ยงมึงมาเพื่อให้มึงมาทำอย่างนี้กับกูเหรอ” แม้จะเสียใจ แต่ฉันก็สงบใจได้ เพราะฉันรู้ว่านี่คือสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้ทุกคนปลอดภัยในช่วงเวลานี้

ฉันรักป๊า ฉันรับรู้ความเจ็บปวดและความปั่นป่วนที่ป๊าเป็นแต่ฉันไม่ได้ทุกข์กับการที่อยากให้ป๊าหาย

มันเหมือนกับว่าอะไรที่จำเป็นต้องทำในแต่ละจังหวะก็ทำมันไป ใจไม่รู้สึกหนัก ไม่มีความหงุดหงิด ไม่มีความอยากให้เวลานี้ผ่านๆไปหรือความรู้สึกใดๆ แบบนั้นเลย

ฉันรักป๊าฉันเห็นป๊าต่อสู้กับความเจ็บปวดรับรู้ว่ามันมากแน่ๆ เพราะขนาดป๊าที่เป็นคนอดทนมากยังรู้สึกเจ็บขนาดนี้ บางขณะฉันลองให้ป๊าอยู่กับการรู้สึกตัวด้วยการกำและแบมือป๊าทำสักพักบอกว่าเข้าใจแต่มันยังช่วยป๊าในตอนที่เจ็บมากๆไม่ค่อยได้เพราะป๊าไม่เคยฝึกและไม่สามารถคงสติอยู่กับมือที่กำและแบโดยไม่ทุกข์กับความเจ็บนั้น ฉันยอมรับทุกอย่างที่เป็นในแบบนั้น ฉันอยู่กับป๊าและความเจ็บปวดของป๊าด้วยใจธรรมดาๆ

...ย้อนนึกถึงตอนที่ใจซัดส่ายด้วยความกลัวการสูญเสียเมื่อได้ยินคำว่ามะเร็งเมื่อปีกระโน้น

...ย้อนนึกถึงตอนที่เคยรู้สึกสะเทือนใจกับความทรงจำที่เลอะเลือนของป๊า เสียงที่เกิดขึ้นในใจของตอนนั้นคือถ้าถึงวันที่ป๊าจำลูกคนนี้ไม่ได้ ฉันจะเป็นยังไง แต่วันนี้ใจไม่เกาะเกี่ยวกับความผูกพันเช่นนั้น ฉันไม่อาจรู้ถึงความเป็นไปภายในใจของป๊าบนความ

โรงพยาบาล ทำให้ฉันยิ่งเห็นความหมายของคำเรียกขาน “พ่อแม่ครูบาอาจารย์” นี้อย่างชัดแจ้งในใจ

ป๊ามีอาการปวดบริเวณที่ใส่สายสวนหลังการผ่าตัดแต่นั่นไม่ใช่ความยุ่งยากอย่างเดียว สิ่งที่มากกว่านั้นคือจะใช้คำว่าอะไรดีล่ะอาการเพ้องั้นหรือ หมอบอกว่าผู้ป่วยอัลไซเมอร์มักมีอาการแบบนี้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การย้ายที่ หรือการผ่าตัด

ปกติเมื่ออยู่บ้านป๊าจะเข้านอนแต่หัวค่ำ บางทีทุ่มหรือสองทุ่มก็เคลิ้มหลับแล้วคืนนั้นที่โรงพยาบาลป๊าออกจากห้องผ่าตัดมาตอนหกโมงเย็นหน้าตาสดใสอาจเพราะเพิ่งหลับไปด้วยฤทธิ์ยาระหว่างการผ่าตัด เวลาผ่านไป สองทุ่ม สามทุ่ม สี่ทุ่ม ฯลฯ ป๊ายังไม่หลับ ห้าทุ่ม เที่ยงคืน ตีหนึ่ง ตีสอง ป๊ายังไม่หลับ ตีสาม ตีสี่ เรื่อยมาจนเช้าอีกวัน ป๊ายังไม่หลับ ความยุ่งยากไม่ใช่เพียงการที่ป๊าไม่หลับ ไม่ว่าจะด้วยอาการไม่สบายตัวหรือหลงลืม ป๊าพยายามจะถอดสายสวนกับขยับจะลงจากเตียงเพื่อไปเข้าห้องน้ำแทบทุก ๕-๑๐ นาที ฉันรู้ว่าไม่ต้องอธิบายให้มากความ แค่บอกสั้นๆ “ป๊าฉี่เลยมีสายสวนอยู่” ก็เพียงบอกอย่างนั้นในทุกๆ ครั้ง และเมื่อไม่สามารถล้มตัวลงนอนได้ในแต่ละ

ชั่วโมงที่ผ่านไป ฉันใช้เวลานั้นเดินภาวนาบ้างเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะบ้าง แน่นอนว่าสลับกับการเข้าไปเจรจากับป๊าในแต่ละจังหวะ ฉันพบว่าฉันไม่มีอาการอยากนอน มีความง่วงนะแต่ไม่มีความอยากและเมื่อไม่ได้อยากนอนจึงอยู่ได้กับการไม่ได้นอนและไม่มีความหงุดหงิดกับการต้องลุกไปๆมาๆ แทบทุก ๕-๑๐ นาที กระทั่งอีกวันป๊าก็ไม่มีอาการง่วงใดๆหมอสั่งจ่ายยานอนหลับเพื่อให้ป๊าได้พักบ้างทว่าสถานการณ์ในคืนที่สองกลับย่ำแย่ยิ่งกว่าคืนแรกเสียอีก ยานอนหลับคงทำงานแต่ความกังวลใดๆที่หมอบอกว่ามักเกิดกับผู้ป่วยอัลไซเมอร์เอาชนะการทำงานของยาไม่เพียงป๊าไม่หลับแต่มีอาการเพ้อ ช่วงแรกๆก็ “นั่นอะไร แมลงตัวดำใหญ่มากเลย” นี่ถ้าไม่ฝึกสติจนหายกลัวผี ฉันคงได้มีอาการขนลุกซู่เป็นแน่ นอกจากแมลงตัวใหญ่ก็ดูเหมือนว่าในหัวป๊าจะมีภารกิจที่ต้องจัดการ ป๊าทำมือไม้ไปมาเหมือนทำธุระสำคัญอะไรที่ไม่จบสิ้นเสียที พร้อมคอยเรียกฉัน “ไปเอาแต๊(ใบชา)มา” “อยู่ในตู้ตรงนั้นไง(ผนังและทีวี รวมถึงหน้าต่างห้องพัก)” เมื่อไม่มี (ซึ่งมันก็ไม่รู้จะหยิบจากไหนมาให้)ป๊าเริ่มฉุนเฉียวจะลงจากเตียงเพื่อกลับบ้านเพราะ “กูจะไปทำธุระของกูมึงจะมาแกล้งกักตัวกูอยู่ที่นี่ทำไม”

หลงเลือนที่ดูเหมือนเราจะอยู่ใกล้ แต่บางทีก็ห่างไกลกระทั่งไม่อาจจะเชื่อมโยงกันได้

ไม่ใช่ไม่รักแต่เป็นรักที่เปลี่ยนรูปแบบและความต้องการในใจไปอย่างสิ้นเชิง

ป๊ายังคงเป็นครูสำหรับฉันเสมอป๊าทำให้ฉันตระหนักชัดยิ่งขึ้นว่า เราไม่อาจคาดการณ์ว่าอะไรจะเกิดกับชีวิตเราได้บ้างเลย นั่นยิ่งทำให้ฉันเชื่อมั่นอย่างมากว่าารเจริญสติที่ฉันหมั่นเพียรฝึกฝนตลอดมาจะช่วยทำให้ฉันอยู่อย่างมั่นคงท่ามกลางความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจได้อย่างไร

คำว่า “พ่อแม่ครูบาอาจารย์” ปรากฏขึ้นในความรู้สึกของฉันในชั่วขณะที่ฉันมองความเจ็บปวดที่ป๊าต้องเผชิญนั่นเอง ฉันรู้สึกถึงการเกิดใหม่ของตัวเองป๊าให้กำเนิดร่างกายและจิตใจ แต่การดำรงอยู่ที่ฉันเป็นในขณะนี้มาจากครูบาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรนี้จึงเป็นการเกิดของจิตใหม่ในร่างเดิม ท่านจึงเป็น “พ่อแม่ครูบาอาจารย์” อย่างแท้จริง

ขอบคุณที่อ่านค่ะ

แบ่งปันเรื่องราวและภาพโดย Rin Satian


ขอบคุณพ่อ
ที่ดูแลร่างกาย
อย่างดี
peaceful death
สสส
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

ดูแลใจ..ในวันที่พ่อป่วย

ตั้งแต่เกิดมาจนอายุ 30 ปี ไม่เคยเห็นพ่อนอนโรงพยาบาลเลญ เช้าวันที่ 10 กุมภาพันธ์ เปิดมือถือดูไลน์เห็นข้อความจากพ่อ

4:08 น. ไม่ได้รับสาย (พ่อโทรไลน์มา)

4.24 น. พ่อให้มอสส่งโรงพยาบาล อาการไม่ดี

พ่ออยู่ในห้องฉุกเฉินกว่า 3 ชั่วโมง แล้วย้ายเข้าห้อง ICU โดยที่เราไม่มีโอกาสได้เห็นพ่อเลยเพราะมาตรการโควิด งดเยี่ยมทุกกรณี พยาบาลบอกว่าพ่อมีน้ำท่วมปอดและหมอพบภาวะหัวใจขาดเลือด (พวกเราไม่เคยรู้มาก่อนรู้แค่ว่าพ่อเป็นความดัน) อาการยังน่าเป็นห่วงพ่อนอนดิ้นเพราะใส่ท่อจึงต้องถูกมัดกับเตียง รู้สึกสงสารพ่อจับใจจนน้ำตาริ้น รู้ว่าพ่อต้องเจ็บมาก ทั้งที่ตัวเองก็ไม่เคยมีประสบการณ์ใส่ท่อแต่คงเป็นเพราะคนที่เรารักกำลังเจ็บเราเลยเจ็บไปด้วย ทำอะไรไม่ได้ นอกจากโทรมาสอบถามอาการที่ห้อง ICU หรือมาหน้าห้องแล้ววิดิโอคอลเข้าไปหาพ่อเราจึงให้แม่กับน้องกลับไปพักผ่อนที่บ้าน เราจะเป็นคนโทรเช็คอาการพ่อแล้วส่งข่าวให้เอง

วันต่อมาเรามาหน้าห้องเพื่อวิดิโอคอลให้ทุกคนเห็นพ่อ แม้พ่อจะพูดไม่ได้เพราะใส่ท่อก็ตาม

ด้วยไม่มีความรู้อะไรเลยจึงทำให้เราวางใจทางโรงพยาบาลไปโดยปริยาย (จากการสังเกตการพูดคุยตอบคำถามและรายงานอาการของพ่อการได้รับความชัดเจนจากการสื่อสารสีหน้าและท่าทางที่ใส่ใจทำให้เราเชื่อมั่น)

12 กุมภาพันธ์ เวลา 13.02 น. พยาบาลโทรมาแจ้งว่าหัวใจพ่อหยุดเต้น หมอกำลังปั๊มขึ้นมาให้รีบมาด่วนที่สุด เราให้แม่กับน้องแต่งตัวตั้งสติแล้วค่อยออกจากบ้านเราไม่ได้รีบลนแต่เรารู้ว่าข้างในเรามีความสั่นไหวเล็กๆขณะนั่งรถที่น้องชายขับไปโรงพยาบาลเราอยู่กับลมหายใจ สลับกับคลึงนิ้วทำความรู้สึกตัวส่งพลังให้พ่อและทุกคนรวมทั้งประคองขวัญตัวเองในฐานะลูกสาวคนโตที่ยังมีอะไรรออยู่อีกมากมาย ไม่ว่าวันนี้จะเกิดอะไรขึ้น

โชคดีที่พ่อฟื้น ..หมอจึงให้เราสามคนเข้าไปเยี่ยมพ่อในห้องICU ลูกสาวลูกชายน้ำตาคลอแม่คงตกใจลึกๆแต่ก็ยังกลบเกลื่อนด้วยการบ่นพ่อไปเรื่อยเหมือนเคย ^^

เราต้องเซ็นต์เอกสารยินยอมให้ฉีดสีเพื่อดูเส้นเลือดที่หัวใจพ่อ หมอบอกว่าหัวใจพ่อเต้นผิดจังหวะ อาจเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นอีกระหว่างการฉีดสี แต่ในเมื่อต้องทำ ยังไงก็ต้องยอม ..

นั่งดูภาพหัวใจพ่อกับหมอและแม่ หมอบอกว่าเส้นเลือดหัวใจตีบ 3 เส้น หัวใจพ่อป่วยมากนะทำบอลลูนก็ไม่ไหวแล้วต้องบายพาสอย่างเดียว แต่ก็มีโอกาสเสียชีวิตนะ หมอบอกด้วยน้ำเสียงปกติ เรารับฟังด้วยใจปกติเพราะส่วนตัวมีการเตรียมตัว เตรียมใจเรื่องนี้มาบ้างแล้วจากการทำงานอาสาเยี่ยมผู้ป่วยกับทีม I See U แม้เข้าใจ แต่ก็ยังเสียใจ ..

มีบ้างที่แอบร้องไห้ น้ำตาไหล แต่ไม่ค่อยให้แม่กับน้องเห็นตัวเราในสภาพนั้น เพราะรู้ว่าเขาก็คงเสียใจเหมือนกัน

เราจึงหาพื้นที่ระบายกับเพื่อนใกล้ตัวและกลุ่มไลน์ของพี่ๆ iSHARE เพื่อนรับฟัง ไม่กล้าเขียนความรู้สึกลงในเฟซบุ๊กเพราะกลัวคำว่า “สู้ๆ” (นึกไปถึงตอนที่ยายเสียแล้วมีเพื่อนมาคอมเม้นว่า“เสียใจด้วยนะ”การอ่านประโยคนี้เป็นร้อยๆรอบยิ่งทำให้เรารู้สึกเสียใจและไม่ได้ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นเลย (ทำให้

เราจะไม่คอมเม้นใครในเรื่องนี้ ทำได้เพียงส่งพลังใจไปให้เขาจริงๆ) น่าจะดีถ้าประสบการณ์ครั้งนี้ของเราจะเป็นประโยชน์กับใครบางคน ..

ความคิดนี้ทำให้เราค่อยๆ เรียบเรียงสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกและประสบการณ์ต่างๆ บอกเล่าในเฟซบุ๊กส่วนตัว อยากให้หนุ่มสาวที่เป็นตัวแทนของลูกได้มีเพื่อนร่วมทาง หากเขากำลังเผชิญสิ่งนี้หรือวันหนึ่งเขาจะเผชิญกับสิ่งนี้แน่นอน ..

ระหว่างทาง .. เราทำงาน น้องชายอยู่กับแม่ขับรถให้แม่ไปมาโรงพยาบาลทั้งๆที่ไม่สามารถเข้าเยี่ยมได้ เราเห็นสภาวะเครียดและอึดอัดของน้องชายที่ต้องซึมซับอารมณ์หลายๆ อย่างจากแม่

วันหนึ่งแม่บ่นขึ้นมาขณะนั่งรถกลับบ้านกัน “ขับรถไม่นิ่มเหมือนพ่อเลย” สิ้นคำแม่น้องเหยียบเบรคจนหัวเกือบคะมำกันทั้งคันกายข้างในเราสั่นไหว (เพราะเราขับรถไม่เป็นเหตุการณ์นี้พี่สาวคนโตยังรับมือไม่ได้)ลึกๆเรารู้สึกกลัวและเป็นห่วงความรู้สึกของน้องชาย เราจึงปรึกษาพี่ๆ ทีม iSHARE ชวนมาเป็นหน้าม้าตั้งวงซูมคุยกัน เพื่อให้น้องชายมีพื้นที่ระบาย เราขอให้น้องชายช่วยมาเข้าวง (แกล้งบอกเขาว่าเรา

ต้องจัดกระบวนการ มาเป็นผู้ช่วยหน่อยแบบก่อนนี้ที่เคยทำกัน) ดีใจที่ในวันนั้นมีพี่ที่เป็นตัวแทนของคุณแม่เข้าร่วมด้วย ทำให้น้องได้รับฟังมุมมองของคนเป็นแม่ที่มีทั้งความกลัว และความหวังต่อลูกบนพื้นฐานของความรักน้องได้ระบายแบ่งปันความรู้สึกน้อยใจ แผนที่วางไว้หลังจากนี้การเตรียมตัวของเขาในเรื่องนี้

เราเองก็ได้ฟังน้อง และแบ่งปันในมุมของตัวเองให้น้องได้ยินด้วย ขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่มารับฟังและแบ่งปันกันในวันนั้นด้วย น้องชายบอกว่ารู้สึกดีที่ได้ระบายและได้รับฟังมุมมองแปลกใหม่(เรื่องความเจ็บป่วย และความตาย) เพราะเขาไม่เคยเข้าวงแบบนี้มาก่อน

22 กุมภาพันธ์ หลังการผ่าตัดและการพักฟื้นในห้อง ICU(ที่งดเยี่ยม)ผ่านพ้นไป เราตัดสินใจให้พ่อมาพักฟื้นต่อในห้องพิเศษเพื่อให้เราสามารถเฝ้าพ่อได้ เพื่อให้เรามีเวลาอยู่กับพ่อจริงๆ

ตั้งแต่เกิดมาความทรงจำที่เรามีกับพ่อน้อยมาก พ่อเป็นคนทำแต่ไม่พูด ในขณะที่แม่พูดและบ่นทุกอย่างในชีวิต 555

เราอยากใช้เวลานี้ ฟังเรื่องราวที่พ่ออยากเล่ารู้จักพ่อมากกว่าที่พ่อรู้จักเรา ..

สุดท้าย..เราตกตะกอนได้ว่า มี 3 สิ่งที่ทำให้พ่อรอดตายในครั้งนี้

กำลังกาย : พ่อชอบออกกำลังกาย ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ทำให้ฐานร่างกายพ่อดีมาก

กำลังสติ : พ่อเคยบวชเรียน มีพื้นฐานสมาธิ อีกทั้งเราและครอบครัวเติมพลังสติให้พ่อด้วยการตั้งสติกับตัวเองด้วยกัน

กำลังใจ : ความรักที่เต็มเปี่ยมของครอบครัวที่ส่งถึงพ่อเสมอแม้ไม่เจอกันพ่อรับรู้ได้แน่นอนอีกทั้งกัลยาณมิตรทั้งหลายที่ส่งกำลังใจมาหลากหลายรูปแบบทั้งการภาวนา พลังบำบัด คำพูดดีๆ และการรับฟังด้วยหัวใจ

เราขอบคุณพ่อที่ดูแลร่างกายอย่างดีทำให้เรากลับมาตระหนักอย่างจริงจังว่า...ร่างกายนี้สำคัญจริงๆ เราขอบคุณแม่ที่ไว้วางใจให้เราดูแลและจัดการสิ่งที่ต่างๆ ด้วยกัน เราขอบคุณตัวเองที่มีสติในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายในเวลาไม่กี่วัน

เราขอบคุณน้องชายที่ช่วยชีวิตพ่อในวันนั้นและคอยดูแลแม่กับน้องหมาที่บ้านในขณะที่เรามาจัดการเรื่องพ่อที่โรงพยาบาล

เราขอบคุณเพื่อนๆ และทุกกำลังใจที่ส่งมาจากทุกช่องทาง

เราขอบคุณพื้นที่แห่งนี้ ที่ให้เราร่วมแบ่งปัน

ด้วยรักจาก ลูกสาวคนโต

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย มิ้นท์


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

จากพราก

ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าถูกตั้งคำถามจากเพื่อนรักว่า "หากให้เลือกระหว่างเราตายก่อนและพ่อแม่ตายก่อนข้าพเจ้าจะเลือกอะไร"

ข้าพเจ้าจำได้ดีว่าครั้งนั้น ข้าพเจ้าเลือกตอบว่าข้าพเจ้าขอตายก่อนเพราะข้าพเจ้ารักแม่อยากให้ท่านอยู่กับเรานานๆ... หากแต่เมื่อฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่มีคำตอบแตกต่างกันว่า...ถึงเขาจะรักพ่อแม่สักปานใดแต่เขาก็อยากตายหลังท่านเพราะถ้าเขาตายก่อนพ่อแม่นั้น พวกท่านคงทุกข์ทรมานมากเช่นไร...ฟังคำตอบของเพื่อนทำให้ได้ฉุกคิด..จริงดังว่าเพราะคงไม่มีความทุกข์ใดมากเท่าพ่อแม่ต้องจัดงานศพให้ลูกแล้ว...

"การจากพรากก่อนวัยอันควรของคนที่เรารักผูกพัน เป็นความทุกข์อันใหญ่หลวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ที่ลูกต้องมาด่วนจากไป"...

ข้าพเจ้าและครอบครัวเข้าใจความรู้สึกนี้ดีพอสมควรจากประสบการณ์ตรงเมื่อพ่อต้องจากพวกเราไปด้วยอุบัติเหตุฉุกเฉินมอเตอร์ไซค์ล้มด้วยวัยเพียง

38 ปี จำได้ว่าย่าเสียใจ ทุกข์ใจ เศร้าใจเป็นที่สุด เกือบครองสติสัมปชัญญะไม่ได้ในช่วงแรก หากแต่ด้วยย่าเป็นหญิงที่ศึกษาธรรมเป็นอาจิณจึงสามารถผ่านช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากลำบากมาได้ ไม่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเสียก่อนหรือท่านเป็นแต่เราไม่ทราบเนื่องจากยังเด็กอยู่มาก...

หลายครั้งเมื่อมาทำงานด้านสุขภาพเห็นภาพเหล่านี้ทั้งจากประชาชนที่ดูแลในพื้นที่ ทั้งจากพี่ๆ อสม. ที่ผูกพันรักใคร่เสมือนญาติพี่น้อง ที่ต้องสูญเสียลูกอันเป็นที่รักจากไปด้วยอุบัติเหตุฉุกเฉินบ้าง จากไปด้วยการป่วยด้วยโรคบ้าง รวมถึงพี่พยาบาลท่านหนึ่งที่ต้องสูญเสียลูกจากอุบัติเหตุฉุกเฉิน ข้าพเจ้าจำภาพความเจ็บปวดเหล่านั้นได้ดี เมื่อระลึกถึง...

วันหนึ่งขณะนั่งตรวจผู้ป่วยในเวรนอกเวลาราชการเวลาประมาณ 19.00 น. มีผู้ป่วยหญิงรายหนึ่งซึ่งค่อนข้างคุ้นหน้ากันดีมารับการตรวจรักษา ข้าพเจ้าคุ้นเคยครอบครัวนี้ดีพอควรเนื่องจากครอบครัวนี้มักมารับการรักษานอกเวลาราชการเสมอเพราะต้องรอผู้นำครอบครัวเลิกงานก่อน ครอบครัวนี้สามีเป็นทหาร ภรรยาเป็นแม่บ้านเต็มตัว

มีลูกชายคนเดียว อายุลูกชายน่าจะประมาณ 8-9 ปี น่าแปลกใจว่าหลายปีและหลายครั้งที่ผ่านมา คนที่มารักษาพยาบาลมักจะเป็นบุตรชาย ไม่เคยสักครั้งที่แม่จะป่วยจนต้องมารับการรักษา ตัวข้าพเจ้าเองชื่นชอบบุตรชายของครอบครัวนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากด้วยรูปร่างหน้าตากริยาท่าทาง ถอดแบบมาจากบิดาอย่างไม่เพี้ยนผิด แม้กระทั่งทรงผมที่มักแสกข้างเดียวกันกับบิดา

ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีโอกาสตรวจรักษาลูกชายของครอบครัวนี้ คำถามที่ข้าพเจ้ามักชอบถามเด็กชายตัวน้อยคือ "โตขึ้นอยากเป็นอะไร" และคำตอบทุกครั้งของเด็กน้อยคือ "โตขึ้นผมจะเป็นทหารเหมือนพ่อครับ" หากวันนี้กลับไม่เห็นเงาเด็กน้อย เลยให้เข้าใจว่าน่าจะอยู่ทำการบ้านที่บ้าน...

เมื่อถึงคิวตรวจรักษาสำหรับผู้ป่วยรายนี้เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีผู้ป่วยท่านอื่นรอคิวเนื่องจากใกล้จะออกเวรแล้ว ข้าพเจ้าจึงมีเวลาสามารถตรวจและสอบถามอาการโดยไม่ต้องเร่งรีบ เมื่อตรวจสอบประวัติที่ทีมสุขภาพบันทึกก่อนหน้านี้ก็ให้แปลกใจว่าผู้ป่วยรายนี้เข้ารับการรักษาด้วยอาการเดียวกันถึง 2 ครั้งในช่วง

ระยะเดือนเดียวกันด้วยอาการนอนไม่หลับเบื่ออาหารคลื่นไส้เอาเจียนจากที่ก่อนหน้านั้นไม่เคยมีประวัติการรักษาของผู้ป่วยรายนี้เลยของสถานีอนามัย

ข้าพเจ้าซักประวัติตรวจร่างกายตรวจสัญญาณชีพผลตรวจทุกอย่างปกติดีแต่ก็สังเกตว่า ผู้ป่วยค่อนข้างซีดเซียวหน้าตาไม่แจ่มใส หากเมื่อพูดคุยถึงสาเหตุก็ไม่ได้รับการบอกเล่าสิ่งใดจากผู้ป่วยท่านนี้ ก่อนที่ข้าพเจ้าจะสั่งยาให้ผู้ป่วยตามแนวทางรักษาคือ paracetamol สำหรับแก้ปวดและ diazepam ซึ่งเป็นยาช่วยให้หลับได้ (สูตรยานี้เรา เรียกชื่อเล่นๆ มันว่า paradi)

ข้าพเจ้าก็เอ่ยถามเธอ "วันนี้ทำไมเจ้าลูกชายไม่มาด้วยค่ะ"

สิ้นคำถามของข้าพเจ้าบรรยากาศเงียบจนน่าตกใจและไม่มีคำตอบ...อึดใจต่อมาข้าพเจ้าเห็นน้ำตาของผู้ป่วยไหลพราก ข้าพเจ้าตกใจมากคิดว่าข้าพเจ้าได้พูดอะไรผิดพลาดไปหรือ จากนั้นเรื่องราวของลูกชายก็ถูกถ่ายทอดด้วยน้ำเสียงอันสั่นเครือปนสะอื้น เจ็บปวดให้ข้าพเจ้ารับฟัง

หมอไม่ทราบหรือ ลูกชายเสียชีวิตเมื่อเดือนที่แล้ว จากการจมน้ำตายที่บ้านคุณย่าที่อำเภอสทิงพระ ตอนเมื่อปิดเทอมที่ผ่านมา ข้าพเจ้าอึ้งไปพักใหญ่ พูดไม่ออก...พร้อมรับฟังเรื่องราวการจากไปของบุตรชายผ่านการเล่าของผู้ป่วย

"วันนั้นบุตรชายขอไปเล่นน้ำกับเด็กเพื่อนบ้านในละแวกเดียวกันครอบครัวอนุญาตเพราะเห็นว่าไปกันหลายคน สักครู่ใหญ่มีเด็กวิ่งมาบอกว่าลูกชายได้จมน้ำหายไป ทางครอบครัวตามไปในที่เกิดเหตุชาวบ้านช่วยกันระดมคนงมหา สักพักก็พบร่างลูกชายที่ไร้สติซึ่งหมดลมหายใจแล้ว เนื่องจากจมอยู่ในน้ำนานเกินไปไม่สามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้ในมือของลูกชายยังกำหลวงพ่อทวดที่แขวนติดคอตลอดเวลาไว้แน่น"

เมื่อผู้ป่วยรายนี้ได้ถ่ายทอดเรื่องราวจบลง ข้าพเจ้าทราบได้ทันทีว่าสาเหตุของการป่วยกายครั้งนี้เกิดจากความทุกข์ใจอย่างมากจากการสูญเสีย ทำให้เกิดอาการทางใจตามมาด้านสามีของผู้ป่วยก็คงทุกข์ใจไม่แพ้กัน แต่เนื่องจากมีงานต้องรับผิดชอบทุกวัน จึงอาจทำให้ห้วงเวลาคิดถึงความทุกข์น้อยลง ต่างกับภรรยาที่อยู่บ้านเป็นแม่บ้านจึงมีเวลาว่างมาก

กว่าทำให้คิดมาก ประกอบกับคงเห็นภาพบรรยากาศในบ้านที่เคยมีลูกชายอยู่ตลอดนั้น..คงตอกย้ำความเจ็บปวดเป็นอย่างมาก

สิ่งที่ข้าพเจ้าทำในขณะนั้นคือการยื่นมือไปวางเบาๆบนมือของผู้ป่วยพร้อมพยักหน้ารับรู้ว่าข้าพเจ้าเข้าใจโดยไม่เอ่ยคำพูดใดๆออกมา...

เมื่อจัดยาให้ผู้ป่วยเสร็จ ข้าพเจ้าขอพูดคุยกับสามีเพื่อให้รับทราบแนวทางการรักษาต่อไป หากภรรยามีอาการไม่ดีขึ้น เนื่องจากข้าพเจ้าเข้าใจว่าผู้ป่วยมีอาการเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว อาจต้องได้รับการรักษาด้วยแพทย์เฉพาะทางแต่คนในครอบครัวก็มีส่วนสำคัญสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น...

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ท่านเคยกล่าวว่า "ชีวิตของเรานั้นเหมือนกับ "เทียน" เราไม่มีทางรู้หรอกว่า...เทียนเล่มนี้จะไหม้จนหมดเชื้อหรือว่าโดนลมพัดดับไปเสียก่อน ทั้งๆที่..ยังมีเชื้อและไขเทียนอยู่"

แบ่งปันเรื่องราวโดย อำแดงแจด


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ลาก่อน...น้ำนวล

นวล หรือ น้ำนวลเป็นหมาพิการที่ป้าตั้งชื่อนี้ให้เพราะมีสีน้ำตาลอ่อนนวลๆ และป้าอยากให้นวลเข้มแข็ง ฉลาดเหมือนนางเอกนิยายเรื่องหนึ่งที่นางเอกชื่อน้ำนวล

พวกป้าอยู่กรุงเทพฯ กันสองคนพี่น้องเลี้ยงแมวไว้ 8 ตัวในบ้านทาวน์เฮ้าส์หลังเล็ก

วันที่ป้าพบนวล วันนั้นนวลเกิดอุบัติเหตุนอนอยู่กลางถนนระหว่างทางที่ป้าไปทำงาน รอบตัวป้ามีรถยนต์ชะลอดูมอเตอร์ไซค์ขับผ่านไปมา แต่ไม่มีใครรับนวลขึ้นมาบนรถเลย

นวลนอนบนพื้นถนน มีเลือดไหลออกมาจากท้องมีคู่สามี-ภรรยาขี่มอเตอร์ไซค์จอดดู พี่ผู้ชายบอกป้าว่าให้เอานวลไปส่งที่โรงพยาบาลสัตว์เพื่อรักษา พอนวลหายดี นวลเป็นหมาที่สวยมาก คล่องแคล่วเพราะนวลรูปร่างปราดเปรียว เพิ่งเป็นหมาสาวรุ่น แต่พอป้าเอานวลไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลสัตว์ ภาพเอ็กซ์เรย์ที่คุณหมอชี้ให้พวกป้าดูบอกว่ารถที่ชนนวลทำให้กระดูกสันหลังของนวลได้รับความเสียหาย สันหลัง

หักและ...นวลจะเดินแบบปกติไม่ได้อีกแล้ว นวลจะเป็นหมาพิการ

ร่างกายของนวลได้รับบาดเจ็บมากไปอีก นวลต้องผ่าตัดท่อปัสสาวะมาไว้ที่หน้าท้อง ขาหน้าหักต้องผ่าเอาเหล็กเข้าไปดามไว้ ไม่ต้องพูดถึงค่ารักษาที่ตอนต้นเป็นหลักหมื่น(ภายหลังค่ารักษาเพิ่มไปจนถึงหลักแสนบาท) ตอนแรกป้าเริ่มไม่ไหวจากค่าใช้จ่ายของนวล มีคนแนะนำให้เข้าไปขอรับบริจาคจากโพสต์ในเว็บไซต์ที่ให้ความช่วยเหลือหมาแมวจรจัดมีพี่ผู้หญิงที่ยอมโอนเงินมาให้ 3,000 บาท จากการอ่านกระทู้ของนวลโดยเขาโทรมาคุยและถามไปที่โรงพยาบาลสัตว์ตอนที่นวลรักษาอยู่ พี่ผู้หญิงท่านนี้เห็นใจป้าเพราะตัวเองก็ดูแลหมาพิการอยู่ด้วยเช่นกันนอกจากนี้เพื่อนร่วมงานก็ช่วยกันบริจาคด้วย

เมื่อนวลเริ่มฟื้นตัวดีขึ้น นวลใช้สองขาหน้าลากตัวได้แต่ขาหลังไร้ความรู้สึก อึและฉี่ไหลออกมาแบบควบคุมไม่อยู่ สัตวแพทย์แจ้งให้ป้ามารับนวลกลับบ้านไปดูแลเอง พวกป้าเริ่มหวั่นใจเพราะไม่เคยดูแลคนหรือสัตว์ที่พิการเลย แต่พี่ผู้หญิงคนเดิมที่ตอนนี้ป้าต้องโทรไปขอคำแนะนำในการดูแลหมาพิการ

บอกว่าขอให้จำกัดที่ให้หมาอยู่ จะทำให้การดูแลหมาพิการง่ายหน่อย หมาไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย สัตวแพทย์เองก็บอกป้าว่า การดูแลหมาพิการเป็นการปรับตัวและปรับกระบวนการของทั้งหมาและเจ้าของไปเรื่อยๆ เรียกได้ว่าต้องยืดหยุ่นตามหน้างาน

วันแรกที่นวลกลับบ้าน ป้าบอกเพื่อนบ้านที่เลี้ยงหมาเลี้ยงแมวพวกคนรักสัตว์ว่าป้ามีหมาพิการต้องดูแลตัวหนึ่ง มีเพื่อนบ้านที่เธอเป็นแม่บ้านใจดีอาสาว่าเขาจะคลุกข้าวผสมไก่บดให้นวลเช้าและเย็นเอง ส่วนตัวป้านั้นปกติทำงานประจำ ตอนเช้าออกจากบ้านและกลับค่ำมืดทุกวัน ป้าจึงมีงานเพิ่มก่อนออกจากบ้านคือล้างตัวนวลที่คลุกฉี่เช้าและเย็น ถ้าไม่ล้างฉี่ให้นวลฉี่จะกัดหน้าท้องอ่อนๆ เป็นผื่นแดงเต็มไปหมดเรียกว่าแผลฉี่กัด หรือบางทีก็เป็นแผลใหญ่ที่อวัยวะเพศ แผลบริเวณกว้างต้องคอยล้างแผลใส่ยาแล้วเนื้อที่ผิวหนังจะค่อยๆ ตื้นขึ้นมาป้าต้องจับขาหลังยืดเหยียดเพื่อยืดกล้ามเนื้อขาหลังทั้งสองข้างของนวลดูแล้วน่าจะเจ็บ แต่ว่าสัตวแพทย์เคยบอกว่านวลไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดที่ช่วงล่างของร่างกายลงไป เวลาที่ป้ากลับมาตอนค่ำจะเห็นนวลมาแอบดูที่รั้วพอป้าเปิดประตู นวลจะยกตัวด้วยสองขาหน้าโถม

ใส่ป้าด้วยแรงทั้งหมดที่มี เล็บนวลข่วนขาป้าจนเป็นรอยแดงยาวไปหมด วันหยุดเสาร์อาทิตย์ป้าจะพานวลใส่รถเข็นสำหรับหมาพิการ เรื่องรถเข็นนี่มีที่มาตอนนั้นป้าไม่เหลือเงินจะซื้อรถเข็นราคาสี่พันกว่าบาทแล้ว จู่ๆพี่ที่ทำงานที่ไม่ได้สนิทกันเลยก็มาบอกว่าจะออกเงินซื้อให้ ป้าดีใจมากเวลาป้าพานวลขึ้นรถเข็นหมาพิการพาจูงไปรอบๆหมู่บ้านจะมีทั้งคนที่มองเราแบบเขม็ง คนที่ออกปากไล่พวกเราไม่ให้มาเดินใกล้เขาคนที่ไม่ได้รู้จักเราแต่เอ็นดูสงสารนวลเตรียมซื้อตับปิ้งมารอป้อนนวลและคนที่คิดว่าป้าเอาหมามาอึเรี่ยราดนอกบ้านแต่ป้าเตรียมถุงกับกระดาษหนังสือพิมพ์มาเก็บอึทุกครั้ง

ถ้าได้เดินเล่นรอบหมู่บ้านนวลจะไม่ยอมกลับเข้าบ้านเลย เดินดมนู่นนี่นั่น แวะไปตรงโน้นตรงนี้ตลอด นิสัยเดินเล่นไม่ยอมเข้าบ้านง่ายๆติดมาจนถึงวันสุดท้ายของชีวิตนวลวันสุดท้ายที่นวลเดินได้แม้ว่าจะไม่ยอมกินข้าวแต่นวลก็ยังสะกิดให้ป้าพาเดินเล่นอยู่ดี...นอกจากนี้ นวลมีนิสัยหวงที่มากๆ ป้าเคยมีเพื่อนมาค้างที่บ้านด้วย นวลเล่นหอนทั้งคืน คืนนั้นป้านอนไม่หลับและกังวลมากเพราะเพื่อนบ้านบางคนเกลียดหมาหลังจากนั้นป้าไม่ยอมให้เพื่อนมาค้างที่บ้านอีก

ต่อมาพวกป้าทนชีวิตที่ต้องผจญรถติดทุกวันไม่ไหวเลยทำเรื่องขอย้ายกลับไปทำงานแถวบ้านที่ต่างจังหวัด เมื่อได้รับอนุมัติให้ย้ายได้ป้าจึงพานวลกลับมาที่บ้าน แต่ว่ากลับมีเรื่องเห็บหมัดตามพื้นบ้านที่ป้าไม่ได้เฉลียวใจทำให้นวลติดเห็บหมัด พอรักษาก็เกิดมีอาการแทรกซ้อนคือไตวายเฉียบพลัน ตอนนั้นป้าพานวลมารักษาที่คลินิกสัตวแพทย์แถวบ้านซึ่งหมอได้ให้ยาให้น้ำเกลือ และบอกป้าว่าขอให้พากลับมาที่โรงพยาบาลสัตว์เดิมที่กรุงเทพฯ ป้าตั้งใจว่าจะพานวลมาตอนวันเสาร์ที่หยุดงานได้เพราะป้าต้องไปทำงานอีกจังหวัดหนึ่ง แต่ช้าเกินไปนวลเสียเมื่อตอนเช้ามืดวันศุกร์ที่คลินิกที่ป้าฝากรักษา

นวลมาอยู่กับป้าได้ 1 ปี 7 เดือน ตอนนี้นวลจากป้าไปเกือบครบ 5 ปีแล้ว ป้าฝังนวลไว้ที่โคนต้นมะขามหน้าบ้านที่ตอนนี้ก็มีแม่หมาลูกหมาจรมาอาศัยอยู่ ป้าก็เอาผ้าห่มที่เคยให้นวลรองนอนมาให้ลูกหมาจรเหล่านั้นนอน

ขอให้นวลหลับให้สบายนะ ชาติหน้าขอให้เราได้พบกันอีกโดยที่ร่างกายของนวลแข็งแรง อย่าให้ต้องพิการแบบนี้อีกเลย...

พวกป้าลองมาสรุปบทเรียนที่ได้จากการดูแลนวล

1.การมีเงินออม ชีวิตมีบทเรียนทดสอบเราอยู่เสมอโดยเฉพาะมีอะไรที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นโดยเฉพาะเรื่องเงินๆทองๆ เราไม่ควรประมาทเรื่องการวางแผนใช้จ่ายเงิน ไม่ควรมีคติซื้อของแบบ “ของมันต้องมี” “ใคร ๆ ก็มีกัน”ถ้าเราซื้อเสื้อผ้า ข้าวของ ของเล่น โทรศัพท์รุ่นใหม่ของสะสมฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็น ถ้าหากเรามีเรื่องจำเป็นขึ้นมา เราจะรู้สึกเสียใจที่ใช้เงินไปกับข้าวของไร้สาระเหล่านี้ ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องมีในชีวิตเลยก็ได้

2.การแก้ปัญหาที่ถาโถมเข้ามาไม่หยุดหย่อนค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งที่เกินมามากเพราะว่าป้าฝากเลี้ยงนวลกับโรงพยาบาลสัตว์นานมากเกินไป ป้าไม่กล้าเอานวลกลับมาดูแลเอง ป้าเลยเลื่อนการเผชิญหน้ากับสถานการณ์จริงในชีวิตทั้งๆที่สิ่งที่ต้องทำคือการยอมรับความจริงว่าป้าต้องจัดการอะไรบางอย่างกับนวล ป้าต้องค่อยๆ พิจารณาปัญหาเหมือนที่คุณหมอของนวลบอกป้าว่า “การดูแลนวลต้องปรับตามหน้างาน ต้องลองผิดลองถูกดู”

3.วิธีการประหยัดเงิน ตอนนั้นพวกป้าหันมาทำกับข้าวกินเองแล้วห่อเอาไปกินที่ทำงาน ป้าพบว่าประหยัดเงินได้เยอะมากๆและป้ายังค้นพบว่าการทำกับข้าวให้อร่อยและเรากินได้เป็นทักษะที่พัฒนาได้

4.สุขภาพดีขึ้นแบบไม่น่าเชื่อ ก่อนหน้านี้ป้าซื้อกับข้าวถุงกินอาหารที่ซื้อมาจากข้างนอกบ้านเพียงอย่างเดียว พอมาทำกับข้าวกินเองกลับกลายเป็นว่าไขมันในเส้นเลือดป้าที่สูงเกินปกติก็ลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

5.การหมั่นทบทวนชีวิต ถ้าป้าไม่ได้นวลมาดูแลป้าก็จะไม่คิดกลับไปอยู่บ้านที่ต่างจังหวัดหรอกทั้งๆที่ป้าทุกข์ทรมานกับการเดินทางไปทำงานในแต่ละวันเพราะปัญหารถติด วันหนึ่งๆป้าใช้เวลาบนถนนประมาณ 4-5 ชั่วโมง มันเป็นความปกติของคนเมืองหลวงที่ป้ารู้สึกว่ามันผิดปกติ นวลทำให้ป้าเริ่มคิดในจุดนี้และวางแผนขอย้ายกลับบ้านอย่างจริงจัง

6.น้ำใจของเพื่อนร่วมงาน/เพื่อนบ้าน/คนแปลกหน้าป้าเจอคนที่ไม่รู้จักกันแต่มีน้ำใจช่วยเหลือกันโอนเงินมาให้ และให้คำแนะนำในการดูแลหมาพิการ

รวมทั้งเพื่อนที่ทำงานที่ช่วยกันบริจาคเงิน พี่ที่ซื้อรถเข็นสำหรับหมาพิการมาให้นวล แต่ในขณะเดียวกันก็มีคนที่โพสต์ว่า ป้าไม่ควรรับเงินช่วยเหลือจากใคร เพราะแสดงว่าป้าไม่พร้อม ก็ไม่ต้องดูแลหมาพิการ เขาเขียนบอกแบบนี้หมายถึงว่าป้าไม่ต้องลงไปดูนวลที่ถูกรถชนอยู่กลางถนนล่ะมั้งจะให้ป้าดูดายกับความทุกข์ของผู้อื่น จริงๆแล้วใจป้าก็ไม่พร้อมแต่ยิ่งเห็นความคิดเห็นแบบนี้แล้วถึงขนาดป้าต้องโทรไปถามรายละเอียดและจองกรงสำหรับสัตว์พิการที่มูลนิธิสงเคราะห์สัตว์พิการ แต่ถึงเวลาป้าก็ไม่ได้พานวลไปอยู่ที่มูลนิธิแต่เรื่องเหล่านี้ทำให้ป้าเห็นน้ำใจคนและรู้ว่าคนเรามีหลายประเภทจริงๆ คนที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ คนที่แนะนำแบบที่ทำไม่ได้จริง คนที่ขัดขวางทั้งๆที่เขาไม่ได้มีผลประโยชน์อะไรด้วย คนที่ไม่ใส่ใจอะไรเลย สุขทุกข์ของคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น คนที่รังเกียจอะไรไปทุกสิ่ง ป้าเอาชนะความรังเกียจในการดูแลเก็บอึล้างฉี่ให้นวลแต่ป้าก็เจอคนที่รังเกียจแม้กระทั่งน้ำล้างที่ใช้ทำความสะอาดตัวนวลและแสดงท่าทางให้รู้ว่าเขารังเกียจ พวกป้าสองคนพี่น้องเรียนรู้ว่าเราสองคนทำงานเป็นทีมช่วยเหลือกันได้เรารู้ว่าเราสามารถบริหารจัดการ

ชีวิต ทั้งเงินและการดูแลชีวิตพวกเราเอง ชีวิตแมวๆ หมาๆและเหลียวมองเพื่อนร่วมโลกของเราด้วย ...แต่ทั้งนี้สุดท้ายแล้วทุกชีวิตของพวกเราก็ต้องจากกันอยู่ดีแต่ป้าคิดว่าเท่าที่ได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันกับนวล ก็ได้ดูแลนวลดีที่สุดเท่าที่ทำได้แล้วจริง ๆ

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย เก๋ เกศินี


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”
peaceful death
สสส

ตอนที่ 1 คนบ้านโฮ่ง ชื่อโปรเฉยๆ ผจญภัยกับโรคเซลล์ประสาท นำคำสั่งเสือม

การคงอยู่ของ“บางคน”เป็นแรงบันดาลใจให้ใครๆ อีกหลายคน

โปรเป็นคนบ้านโฮ่งจังหวดลำพูน หนุ่มเหนือจบวนศาสตร์และมาทำงานเป็นรุ่นน้องในกลุ่มบริษัทแปลน ทุกปีเราจะมีกิจกรรมปลูกป่าร่วมกับวัดสุคะโตและพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล มีงานเพื่อสังคมเมื่อไหร่ย่อมเห็นโปรที่นั่น โปรเป็นขาประจำและเป็นตัวตั้งตัวตีตั้งแต่พิธีกรในงานหาทีมน้องมาทำการละเล่นเพื่อร่วมระดมทุนให้ทางวัดสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการป้องกันไฟป่าและดูแลป่าอย่างต่อเนื่องและปลุกเร้าให้เพื่อนพี่ที่ทำงานร่วมกันพาตัวห่างเมืองไปลงแรงปลูกต้นไม้ ใกล้ชิดธรรมชาติ

ภาพโปรในใจของผองเพื่อนคือ ใบหน้าที่มีรอยยิ้มขี้เล่น ลีลาการพูดจาหยอกเย้า เฮฮาและทันคนที่สำคัญ โปรมักจุดประกายไอเดียดีๆ อยู่บ่อยครั้ง เรียกว่าเป็นนักฝันที่สร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ให้คนได้เรียนรู้สู่ธรรมชาติอย่างสนุกสนาน โปรฝากฝีไม้

ลายมือไว้ที่ศูนย์การเรียนรู้ป่าในกรุงเด็กหลายคนรู้จักเมล็ดพันธุ์ การปลูกต้นไม้อย่างง่ายและนำกลับไปดูแลที่บ้าน

จู่ๆเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นกับโปรในช่วงวัยที่กำลังเจิดจ้าเป็นที่สุด

ช่วงเดือนเมษายน ปี 61 โปรมีอาการเจ็บที่ต้นขาซ้ายเมื่อไปหาหมอได้ยาคลายกล้ามเนื้อมาทานแต่อาการยังไม่ดีขึ้น ต่อมาเดือนกันยายนเริ่มรู้สึกว่าขาซ้ายอ่อนแรงลงกว่าเดิมจึงไปพบหมออีกครั้ง คราวนี้หมอตรวจรักษาไปพร้อมกับค้นหาสาเหตุ จนต้นปี 62 โปรยังสามารถเดินได้(อย่างช้าๆ) โดยมีไม้ช่วยพยุงในการเดินและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจากภาวะขาซ้ายอ่อนแรงจนทำให้ขาขวาต้องใช้งานหนักเข้ารับการรักษาด้วยกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่องแต่อาการยังถดถอยลงเรื่อยๆ จนต้องใช้รถวีลแชร์ในการเคลื่อนไหว พอเข้าเดือนมีนาคม แขนเริ่มอ่อนแรงตามไปด้วย หมอนัดโปรตรวจระบบปอดระบบการหายใจและระบบต่างๆในร่างกาย เพื่อตรวจความผิดปกติ และให้ยามาทานเพื่อชะลออาการอ่อนแรงของภาวะโรค

จนเดือนพฤษภาคม หมอได้แจ้งถึงภาวะของโรค คือโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือ ALS ย่อมาจาก Amyotrophic Lateral Sclerosis โรค ALS ไม่ใช่โรคของกล้ามเนื้อโดยตรง แต่เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ประสาทนำคำสั่ง แล้วส่งผลทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงเนื่องจากขาดเซลล์ประสาทนำคำสั่งมาควบคุมซึ่งเซลล์เหล่านี้มีอยู่ในไขสันหลังและสมองโดยที่เซลล์ประสาทนำคำสั่งเหล่านี้ค่อยๆเกิดการเสื่อมและตายไปในที่สุด จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคของเซลล์ประสาทนำคำสั่ง (motor neuron disease; MND) หรือ โรคเซลล์ประสาทนำคำสั่งเสื่อม

โปรประสบกับภาวะอาการที่เซลล์ประสาทเสื่อมลงอย่างค่อนข้างเร็วขยายเป็นวงกว้างขึ้นตั้งแต่ขาอ่อนแรงแขนอ่อนแรงข้อเท้าข้อมือลำคอการกลืนกิน (ทำให้ไม่สามารถกลืนอาหารได้สะดวกต้องให้อาหารผ่านสายยางทางจมูก เจาะหน้าท้องเพื่อให้อาหารทางกะเพาะโดยตรง) พูดได้ไม่มากนัก สื่อสารไม่ชัดเจน(เพราะภาวะของโรคทำให้กรามและลิ้นแข็ง) โปรจำเป็นต้องเครื่องช่วยหายใจ เนื่องจากปอดลีบและไม่มีแรง นอนราบหายใจไม่สะดวก ขาลีบ

ช่วงนี้เราได้ไปเยี่ยมน้องพูดคุยได้น้อยและมีอาการเหนื่อย แม้ภาวะร่างกายจะไม่เอื้อ แต่โปรก็คือโปรผู้หาหนทางสื่อสารกับผู้คน น้องค่อยๆ เขียนและพูดบอกผู้ดูแลไว้สำหรับบอกกับเพื่อนฝูงที่มาเยี่ยมเยียนและลงโพสต์ผ่านเฟสบุ๊ค

“ขอขอบคุณทุกกำลังใจที่ส่งมา รู้สึกถึงความอบอุ่นจากทุกคนที่มีให้ ณ เวลานี้ กำลังใจยังเต็มเปี่ยม ไม่คิดท้อแท้เรื่องของอาการ ณ เวลานี้นะครับ

ไม่รู้ว่าอนาคตจะโหดร้ายแค่ไหน แต่คาดการณ์ไว้ว่าจะพยายามหาวิธีรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ผมมักบอกกับคนที่ถามผมเสมอว่าหลังจากนี้จะใช้ชีวิตอย่างไร ผมวางเป้าหมายไว้ 3 ข้อ

ข้อแรก "ทำงาน" ยังคงอยากทำงานตามกำลังความสามารถที่เหลืออยู่ ใครมีงานอะไรจ้างผมได้นะครับ

ข้อสอง "ใช้ชีวิต" ยังคงอยากออกเดินทางไปที่ต่างๆ เหมือนเคย

และข้อสุดท้าย "ดูแลตัวเอง" จะดูแลตัวเองเพื่อให้คนรอบข้างมี 'รอยยิ้ม'

สิ่งที่ผมตามหามาตลอดคือ 'บ้าน' บ้านที่หมายถึงที่อยู่ของหัวใจ และตอนนี้ผมคิดว่าได้เจอสิ่งที่ตามหามาตลอดแล้ว

บ้านที่โปรว่า ปรากฏในสายตาเราที่ไปเยี่ยมภาพถ่ายบรรดาเพื่อนฝูงวัยเรียน ทีมและพี่ที่ทำงาน ภาพครอบครัว ภาพท่องเที่ยวธรรมชาติของโปร โปรให้นำมาติดที่ผนังตรงระดับสายตาที่โปรมองมา แววตาโปรที่มองมายังพวกเรายังคงเปล่งประกาย พวกเราที่มาเยี่ยมยังคงรู้สึกถึง พลังแห่งชีวิต ความหวังและความฝัน แม้ร่างกายจะเสื่อมถอยแค่ไหนก็ตามน้องไม่ท้อทำให้บรรดาคนเยี่ยมที่ร่างกายยังดีอยู่ได้มีกำลังใจกลับบ้านไปเช่นกันและเพราะความมีน้ำใจที่โปรทำมาตลอด ทำให้มีรุ่นน้องหลายคนแวะเวียนไปเยี่ยมไปดูแลช่วยพลิกตัว ช่วยทำกายภาพเล็กน้อยๆ เตรียมอาหารอยู่เป็นเพื่อนบางคนเอาวันลาที่มีทยอยมาใช้เพื่อมีเวลาอยู่กับโปร(หมอบอกว่า การอ่อนแรงนี้ไม่สามารถระบุได้ว่าเมื่อไหร่จะเกิดขึ้นที่หัวใจทำให้หัวใจหยุดเต้นดังนั้น หลายคนจึงมาใช้เวลาที่มีค่าที่เหลือนี้กับโปร)

สำหรับการรักษาอาการป่วยของโปร มีการใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ประสาทสั่งการควบคู่กับการทานยา Riluzole (Rilutek®) โดยยามีฤทธิ์ในการยับยั้งสาร glutamate ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งซึ่งถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เกิดการตายของเซลล์ ค่าใช้จ่ายทั้งยาและการดูแลรักษาต่างๆค่อนข้างมากและไม่สามารถเบิกจ่ายในระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้าได้ดังนั้นชาวแปลนทั้งในบริษัทและต่างบริษัทที่เคยรู้จักโปร รุ่นพี่รุ่นน้องร่วมคณะวนศาสตร์ต่างสอบถามอาการความเป็นไปจนพูดคุยกันอย่างจริงจังเพื่อหาทางช่วยเหลือคนละไม้ละมือเกิดเป็นการจัดตั้งกองทุนเพื่อช่วยเหลือโปรในการรักษาทำอย่างเป็นระบบและใช้การระดมทุนด้วยการขายเสื้อซึ่งโปรเป็นผู้ออกแบบ

จากวันนั้น เมษายน ปี 61 ถึงวันนี้ เมษายน ปี 64 โปรยังอยู่กับพวกเรา

แบ่งปันภาพและเรื่องโดย พิมพ์


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ตอนที่ 2 Save the Pro หนึ่งกระพริบตาหนึ่งความหมาย สายธารความกรุณา

เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา พี่ใหญ่ในที่ทำงานได้รับโปสการ์ดเมล็ดพันธุ์จากโปร น้องที่ป่วยเป็นโรค ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis) โรค ALS หรือโรคเซลล์ประสาทนำคำสั่งเสื่อม อาการอ่อนแรงทรุดลงเรื่อยๆตอนนี้โปรทำได้เพียงกระพริบตาเพื่อสื่อสารกับคนรอบข้างแม้อวัยวะของร่างกายโดยรวมอ่อนแรงแต่หัวใจและสมองของน้องยังมีพลังชีวิต น้องเขียนมาว่า สวัสดีครับ พี่ตุ่ม

สวัสดีเดือนแห่งความรัก(พี่ครับส่งความห่วงใยผ่านสายใยเมล็ดพันธุ์ผักจากเชียงรายที่เพื่อนส่งมาให้ครับ)คิดข้อความกิจกรรมเดือนกุมภาพันธ์มาเสนอครับเพื่อนส่งเมล็ดพันธุ์ผักมาให้ผมผมแบ่งให้พี่นะครับจะได้ส่งต่อความสุขกันครับถ้ามีเรื่องดี ๆ ขออนุญาตเขียนเล่าบอกพี่นะครับ

หลังจากเห็นโปสการ์ดแล้วเราเลยเข้าไปดูเพจคนบ้านโฮ่งชื่อโปรเฉยๆรู้สึกนับถือความคิดและจิตใจของคนป่วยอย่างมากแม้ป่วยเหลือเพียงการ

กระพริบตาน้องยังทำโครงการโปสการ์ดเมล็ดพันธุ์เพื่อหาทุนเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาตัวเอง ต้องการส่งมอบกำลังใจให้กันและกัน และเป็นกิจกรรมที่ให้โปรได้ทำในชีวิตประจำวัน มีช่องทางติดต่อกับคนอื่นๆ โดยเมล็ดพันธุ์เหล่านี้มาจากสวนหน้าบ้านของโปรและจากสวนเพื่อนโปรที่ส่งมาให้โปรบอกเพื่อนๆ ทางเพจว่าถ้าเพื่อนได้รับเมล็ดพันธุ์และเพาะปลูกแล้ว ช่วยถ่ายภาพ กดไลค์ กดแชร์โพสต์หรือเขียนโปสการ์ดส่งกลับมาให้โปรด้วยเพื่อเป็นกำลังใจให้โปรได้ แอดมินเพจช่วยลงโพสต์ให้โปร บอกกล่าวกับเพื่อนๆ ที่อุดหนุนว่า

โปสการ์ดเมล็ดพันธุ์จะรีบทยอยส่งให้ทุกคนนะคะ ขออภัยในความล่าช้า..ความตั้งใจตอนแรกโปรอยากเขียนข้อความถึงทุกคนแต่ด้วยสภาพร่างกายและสายตาที่อ่อนล้าลงมากจึงต้องขออภัยหากไม่ได้เขียนข้อความในโปสการ์ดให้เพื่อนๆ ด้วยตัวเอง

สุดท้ายฝากถึงทุกคนที่กำลังเดินตามความฝัน..ขอให้สู้ต่อไปอย่าย่อท้อแม้มีอุปสรรคขัดขวางแม้อาจมองไม่เห็นปลายทางแต่อย่าลืมว่ามิตรภาพรายทางก็สวยงามเช่นกัน...

สำหรับผมแล้วคงเหลือไว้เพียงแต่ฝันและความทรงจำขอบคุณมิตรภาพที่ดีและทุกกำลังใจครับ

โปรติดแฮกแท็ก #อย่าหยุดที่จะฝัน #ฝากฝันให้เดินทาง

พลังชีวิตของโปรที่ส่งผ่านโครงการโปสการ์ดเมล็ดพันธุ์กระตุ้นพลังสร้างสรรค์ของพวกเราเช่นกัน พวกเราจึงพูดคุยกันเป็นเรื่องเป็นราวอีกครั้งหนึ่ง (เมื่อปี 62 เราได้ทำเสื้อระดมทุนมอบให้โปรไว้เป็นค่าใช้จ่ายแล้วครั้งหนึ่ง) เราเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เพื่อนพ้องที่มีฝีมือความถนัดเรื่องออกแบบเราจึงจัดประกวดแบบเสื้อโดยตั้งชื่อโครงการนี้ว่า

“Save the Pro หนึ่งกระพริบ หนึ่งความหมาย”

เราตั้งใจใช้วาระความเจ็บป่วยของโปรเพื่อ “ดูแล” ซึ่งกันและกันร่วมมือร่วมใจ สร้างสรรค์สิ่งดีร่วมกันมีคนสนใจร่วมออกแบบส่งมาประกวดคนอื่นๆก็มีส่วนร่วมในการโหวตเลือกแบบเสื้อที่ชอบได้โดยเปิดให้ลงคะแนนที่ใต้ตึกทำงานและหน้าเพจออนไลน์ หลังจากได้แบบเสื้อที่ชนะประกวดแล้วก็นำมาทำเสื้อยืดขายและจัดงานระดมทุน เมื่อวันที่

'2 เมษายนที่ผ่านมาเรียกได้ว่าช่วยกันคนละไม้คนละมือ ตามความถนัด

งานระดมทุนวันนั้น คนส่วนใหญ่ช่วยอุดหนุนเสื้อที่ชนะการประกวด หลายคนสนุกสนานซื้อคูปองเล่นเกมจับรางวัลและพี่หลายคนที่มีทุนหนาหน่อยก็ช่วยประมูลภาพเขียนและของบริจาคภายในงาน ทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันและไอติมแสนอร่อยร่วมกัน มีรุ่นน้องคณะวนศาสตร์ของโปรเอาแรงมาช่วยร้องเพลงเล่นกีตาร์สร้างบรรยากาศในงาน ที่สำคัญคือช่วงหนึ่งของงานวันนั้นพวกเราได้ออนไลน์ คุยกับโปรผ่านการกระพริบตาและโปรได้เห็นกิจกรรมต่าง ๆ ในงานผ่านไลฟ์สด เพราะตอนนี้โปรอยู่ที่จังหวัดลำพูน

สิ่งที่พวกเราร่วมแรงร่วมใจกันเป็นเครื่องยืนยันส่งพลังให้โปรรู้ว่า ทุกคนยังคิดถึงโปรและสนับสนุนความฝันของโปร

อีกด้านหนึ่งสิ่งที่พวกเราลงมือทำกันโดยใช้วาระความเจ็บป่วยของโปร นับเป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเราเองบ่มเพาะความกรุณาที่อยู่ในใจออกมาเป็นรูปธรรมความกรุณาของตัวเราเองความกรุณาของ

บรรดาผู้คนที่มาร่วมกันกลายเป็นสายธารความกรุณาที่ขยายวงกว้างและทรงพลังมากขึ้น

สายธารความกรุณานี้มีความหลากหลายไม่เฉพาะเรื่องเงินที่ได้มาจากงานครั้งนี้ มีหลายสิ่งดีเกิดขึ้นระหว่างทางตอนช่วงป่วยมีเพื่อนๆพี่ๆหลายคนลงแรงตั้งแต่การพาไปหาหมอ การติดต่อหาอุปกรณ์สำหรับดูแลวีลแชร์ เครื่องช่วยหายใจ การผลัดกันไปเฝ้าดูแล(ตอนที่อยู่กรุงเทพฯ) การรับฟังความทุกข์ของญาติผู้ป่วย ช่วยคิดหาทางแก้ไขปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ การยกทีมไปเยี่ยมให้กำลังใจยามที่โปรย้ายไปอยู่ลำพูน การแวะไปสอบถามอาการโปรทาง inbox สนับสนุนโปสการ์ด การแชร์โพสต์ ส่งข่าวกันในกลุ่มจนตอนนี้มีเพื่อนของเพื่อนฝากซื้อเสื้อฝากเงินมา เข้าไปเยี่ยมเพจ เป็นต้น

...จากคนหนึ่งคนรวมกันหลายคนเป็นกลุ่มคนในที่ทำงานกลุ่มเพื่อนของคนในที่ทำงาน (ที่ไม่เคยรู้จักโปร) กลุ่มรุ่นพี่รุ่นน้องที่เคยเรียนเคยทำกิจกรรมกับโปรจนล่าสุดหลังจากเขียนเรื่องโปรตอนที่ 1ครูภูมิใจได้อ่านเรื่องจากเพจ Peaceful Death ก็ให้ความกรุณาขอสนับสนุนโปรด้วยทั้งที่ไม่รู้จักกัน เธอก็หา

ทางติดต่อมา ยิ่งช่วยตอกย้ำความเชื่อที่ว่าทุกคนล้วนมีความกรุณาอยู่ในใจ

ขอบคุณความเจ็บป่วยที่ช่วยก่อเกิดความกรุณาในใจผู้คน...และเชื่อว่านอกจากโปรยังมีผู้คนหรือชุมชนที่กรุณากันช่วยดูแลผู้ป่วยคนละไม้ละมือในที่อื่นๆ เช่นกัน

แบ่งปันภาพและเรื่อง โดย พิมพ์


เผ่าของหนูตายแล้ว
เมื่อเช้านี้เป็นยังไง
ดี ๆ อยู่เลย
จริงเหรอ
น่าประหลาดใจ
มาก ๆ เลยนะ!
มีแต่เพื่อน
ของหนู
มีแต่เรื่อง 'น่าครึ'
ที่ต้องสูญเสียเพื่อน
ไปเนาะ
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

เมื่อโควิดย้อนเวลาสู่อดีต บรรยากาศของความตาย การสูญเสียและความรัก

ในขณะที่สถานการณ์โควิดเริ่มเข้มข้นขึ้น จู่ๆฉันก็มีอาการแพนิคแบบจู่โจมทันที

ฉันหายใจแปลกๆเกิดอะไรขึ้นฉันมีอาการโรคหัวใจหรือเปล่าหรือเป็นอาการปอดรั่วที่เคยเป็นกระทันหันเมื่อหลายปีก่อน หรือฉันเป็นโควิด ?

ถ้า...เป็น...แล้วจะทำยังไงดี...จะตายไหม? จึงรีบโทรนัดกับคุณหมอจิตแพทย์ที่น่ารักเพราะหากไปโรงพยาบาลก็กลัวติดโควิด เฮ้อ

ในช่วงที่รอคิวเพื่อปรึกษาหมอฉันเข้าสัมมนาออนไลน์จึงเจอกับลุงป้าที่อยู่อเมริกาเขาเล่าประสบการณ์ถึงภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง(PTSD) ที่เกิดจากเหตุการณ์สะเทือนใจว่าเป็นความรู้สึกตกใจหรือสั่นสะเทือนขวัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจเป็นเวลานาน เช่น เสียคนรัก คนในครอบครัว เสียสุขภาพป่วยเป็นโรคร้ายแรง (ทั้งตัวเองหรือคนรักคนในครอบครัว)

ฉันรับรู้เป็นครั้งแรกว่า อาการแพนิกคราวนี้เหมือนถูกกระตุ้นจากเหตุการณ์ในอดีตเลยขออีเมลลุงกับป้าไว้ นับเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยาคือ เมื่อเรารับรู้ว่ามีปัญหาระหว่างหยุดอยู่บ้าน กักตัวเองเพื่อความปลอดภัยได้รับคำถามช่วยเยียวยาเบื้องต้นจากพี่แสนดี ชวนคิด ทันเหตุการณ์โควิดอย่างปัง

Q: คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความตาย ความตายของคุณและความตายของคนที่คุณรัก?

ฉันไม่ชอบคำถามนี้เลย แต่ตอนที่สามีสุดที่รักของฉันตายฉันมีคำถามมากมายในหัวใจ คำถามนี้ทำให้นึกถึงภาพฮันนี่อยู่บนตัก หลังจากได้ยินเสียงปังในห้องน้ำฉันวิ่งไปเขานั่งทรุดที่พื้นความตกใจกลัวแบบทำอะไรไม่ถูก เพราะไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น การรอคอยที่แสนยาวนานด้วยใจสั่นระทึกระหว่างรอรถพยาบาลและจบลงที่คุณหมอบอกว่า “คนไข้เสียชีวิตก่อนถึงโรงพยาบาล” แล้วจบลงที่ฉันเดินไปส่งฮันนี่เข้าห้องเย็นกลับบ้านคนเดียวทุกอย่างรวดเร็วเหมือนฝัน

ต่อมาได้พบคุณหมอจิตแพทย์ คุณหมอบอกว่าในช่วงโควิดเราอยู่ในบรรยากาศของความเศร้ามีคน

ตาย คนป่วยซึ่งอาจกระตุ้นอาการได้ อย่างน้อยก็ช่วยให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นและโล่งใจว่าไม่ได้เป็นโรคร้ายอะไรๆ อย่างที่คิด

วันนั้นในปี 2549 กับวันนี้ 2563 มันคล้ายกันนะจู่ๆโควิดก็มาจำลองเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ฉันไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันเผชิญหน้ากับความความตายความไม่แน่นอนของชีวิต

New normal ที่ไม่มีฮันนี่จะเป็นอย่างไรแล้วฉันก็ร้องไห้ออกมา

ตอนนั้นเองที่จำได้ว่าฉันตกใจมากขนาดไหน ฉันเยียวยาความวิตกกังวลที่เกี่ยวเนื่องจากการสูญเสียโดยทำความเข้าใจกับเรื่องราวคือการสูญเสียสามีที่หัวใจขาดเลือดกระทันหัน และความเจ็บป่วยของคนในครอบครัวและตัวเอง ทำให้ฉันมักกลัวว่าอาจจะป่วยหนักหรือตายกระทันหัน หรือคิดว่าจะมีอะไรเลวร้ายเกิดขึ้น สมองฉันยังคงจดจำและตอบสนองอยู่ในโหมดตกใจกลัวนั้นจึงจำเป็นต้องรีเซ็ตใหม่เมื่อรู้เท่าทันและเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นฉันก็รับมือกับโควิดและภาวะแพนิคครั้งนี้ใหม่ด้วยการฝึกสมองให้ตระหนักว่า ตอนนี้ฉันปลอดภัยนะ

ภาพการ์ตูน ช่วยให้ฉันได้ย่อยสลายความรู้สึกที่ยังค้างอยู่ในใจผ่านเรื่องราวของเด็กหญิงกับพ่อที่เข้าใจความรู้สึกจากการสูญเสีย

สอนให้ฉันเข้าใจว่าความเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสียอาจมีผลกับเราในระยะยาว การระบายความรู้สึกและมีคนเข้าใจ รับฟัง ช่วยได้มาก แทนที่จะเก็บมันไว้คนเดียว

วันนั้นฉันไม่รู้จักคำว่า เศร้าโศกเสียใจเมื่อสูญเสีย ฉันเคยคิดว่า ทำไมต้องเสียใจขนาดนั้น การที่เศร้ามากๆ เป็นอะไรที่ไร้เหตุผล ช่วงแรกที่สามีจากไป ฉันร้องไห้ไม่ออก ไร้ความรู้สึก งง เหมือนฝัน แต่ถัดมากลับร้องไห้และคิดถึงสามีตลอดสามปี ไม่มีอะไรมาแทนที่เขาได้ คล้ายเด็กน้อยในการ์ตูนนี้

พอฉันบอกพ่อว่า สามีที่รัก ตายแล้ว พ่อพูดคำว่า ช็อคน่าตกใจมากๆ พ่อรู้ได้ยังไงนะนั่นคือสิ่งที่เกิดกับฉัน จำได้ว่าฉันถามคุณหมอว่า จริงเหรอค่ะ ใช่ ฉันช็อค ตกใจกลัว หัวใจเต้นเร็ว ทำอะไรไม่ถูก มึนงงและยังค้างอยู่ในโหมดนั้น ภาพการ์ตูนช่วยให้ฉันเข้าใจการสูญเสียและความเศร้าโศกเสียใจว่าเป็นเรื่องปกติเมื่อคนที่รัก ผูกพันจากไปโดยไม่คาดคิด

ฉันพูดกับพ่อว่า ฉันเสียใจที่เขาจากไปก่อนเวลาอันสมควร เขาเป็นคนที่ฉันรักมากๆ และเป็นคนแรกที่รักฉันจริง ๆ

เขาเป็นสามีสุดที่รักและเพื่อนสนิทของฉัน

เขาเป็นของขวัญที่ดีที่สุดในชีวิตฉัน

แล้วพ่อก็ปลอบใจฉัน ให้ลุกขึ้นเดินไปข้างหน้าต่อไป คุณลุงป้าที่ฉันเจอผ่านการออนไลน์ช่วงโควิด แนะนำให้ฉันเขียนบันทึกขอบคุณสามี 30 วัน ฉันก็เขียนนะแม้จะไม่เข้าใจ การเขียนขอบคุณช่วยเปลี่ยนมุมมองฉันให้ได้ค้นพบสิ่งใหม่ดีๆ ที่เก็บไว้ในความทรงจำและมีสายตาใหม่ในการมองสิ่งที่เกิดขึ้นมองชีวิตที่ผ่านมาและชีวิตวันข้างหน้า

ตอนสามีจากฉันไปฉันมองรูปเค้าแล้วตัดพ้อว่าทำไมถึงทิ้งฉันไป วันนี้ฉันบอกเขาว่าขอบคุณที่เป็นส่วนสำคัญในชีวิตฉัน แม้จะสั้นกว่าที่คิดแต่ยังดีกว่าไม่ได้เจอกันเลย จากการสูญเสียเป็นได้ของขวัญจากเสียใจกลายเป็นสุขใจและขอบคุณนะสำหรับสิ่งดี ๆ

เครดิตภาพ จากหนังสือ พูดกับลูกอย่างไร ฟังลูกพูดอย่างไร

แบ่งปันเรื่องราว จอย



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

คิดถึงยายจัง...

ดีใจที่ได้พายายไปกินสุกี้ที่ยายชอบมาก ทั้งวันเกิดยายและของแพรปีนี้ ดีใจที่ได้นั่งจับมือยายในขณะที่ยายยังอยู่ดีใจที่ได้บอกรักยายอยู่เสมอดีใจที่ได้เซย์กู๊ดไนท์กับยายทุกคืนดีใจที่ได้คอยเป็นพวกยายเวลายายโดนแม่กับป๊าดุตอนดื้อและก็มีอีกหลายเรื่องที่เสียใจเพราะความเอาแต่ใจของตัวเองที่บางครั้งไม่ค่อยน่ารักเท่าไหร่

แพรสัญญากับใจตัวเองว่าจะเรียนรู้ที่จะเป็นคนที่ดีขึ้นให้ได้สิ่งที่ยายคอยสอนคอยบอกให้แพรใจเย็นๆบ้าง แพรจะพยายามทำให้ดีขึ้น แพรเชื่อมั่นว่าคุณความดีของยายที่ทำมาทั้งหมดและพระเมตตาแห่งพระผู้เป็นเจ้าได้น้อมนำยายให้ได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี

“สังขารคือทุกขเวทนาและเสื่อมสลายตามกาลเวลาแต่ความรัก ความดี ความทรงจำทั้งหมดจะอยู่ในหัวใจตลอดไป” .....Rest In Peace

ถึงแม้จะเข้าใจ เตรียมใจมาแค่ไหนกับ “ความตาย ความจริงของชีวิต” น้ำตาก็ยังไม่หยุดไหลมันอาจต้องใช้เวลาและเราจะเดินต่อไปให้ดีขึ้นกว่าเดิม.

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย แพร



"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

เฉียบสุด น้องรัก ความตาย.....เป็นของยั่งยืน

บอยเป็นมนุษย์อเนกประสงค์ มีบอยอยู่มันอุ่นใจ เป็นที่ให้พึ่งได้ ดูข้างหน้าหาช่องหาลู่อำนวยความสะดวกเร่งปฏิกิริยาให้ได้อะไรที่รอไวขึ้น ไหนจะคอยระวังหลังให้เพื่อนเสมอ

สรรหาของอร่อยมาให้กินถ่ายรูปสวยๆให้ขับรถมารับไปทำบุญ เดือดเนื้อร้อนใจป่วยไข้ทุกข์กายทุกข์ใจ

บอย....มีบอยนี่แหละหยิบยื่นพร้อมพุ่งช่วย คำพูดน้อยๆปล่อยทีเด็ดล้วนๆ นี่ชีวิตมีแต่ได้พึ่งบอยตัวบอยเองจัดการดูแลตัวเองได้แบบไม่ต้องพึ่งใครกับสีหน้าท่าทางแบบโคตรชิว เป็นตัวของตัวเองแบบบอยบอยที่ไม่ค่อยดูบอยเท่าไหร่

ความบอยจะประทับอยู่ในใจ นึกถึงเมื่อไหร่จะมีแต่ความฉ่ำใจและความตลก มีรอยยิ้ม

อารู้ว่าที่ที่บอยเดินทางไป เป็นที่ดีที่เป็นที่หมายเพราะความดีกุศลผลบุญเป็นพาหนะพาบอยไปอย่างงดงามที่สุด อาไม่ห่วงเลยสักนิด

วิธีเดินทางของบอยสงบง่าย เหมือนบอยใช้ร่างกายนี้ครบเวลาแล้วก็ค่อยๆหลับพักไป ไม่ต้องป่วย ต้องผ่าต้องกินยาสักกะเม็ด สงบ นวล ราบรื่น

วันนี้พวกเรามาที่นิติเวชคนรักเอ็งเยอะมากแต่คนเยอะก็คือมารอส่ง เราก็เลยได้เห็นความเฉียบทิ้งท้ายของนายภูธรการจัดการเอกสาร กระบวนการระเบียบขั้นตอนที่ยากๆ น่าเวียนหัว น่าทึ่งที่วันนี้

ความบอยก็ทำให้ทุกอย่างง่าย ราบรื่น เหลือเชื่อ ไอ้น้องชายไปเป็นเทวดาอำนวยความสะดวกโชว์ให้เห็นจะจะ

ขอบคุณบอย ที่เป็นครู ทำให้เราได้เห็นสัจธรรมว่าทุกคนก็อยู่ในกฎของธรรมชาติ อนิจจังทุกขังอนัตตา ได้พิจารณาพระธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดา และได้ปฏิบัติยกจิตยกใจให้เกิดปัญญาในยามประสบกับสิ่งที่เราไม่ได้ปรารถนานี้ ว่ามันคือธรรมชาติที่ทุกคนต้องได้พบเจอ ให้เราผ่านเวลานี้ไปด้วยความเข้าใจ

ชีวิตป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน อันเราจะพึงตายเป็นแน่แท้

อนุโมทนาที่บอยเป็นครูทำให้เห็นแท้เป็นชีวิตที่ไม่ติดหนี้ใครไม่คั่งค้าง ใช้กำลัง แรงใจ เวลาในการทำบุญทำประโยชน์เสียสละเกื้อกูลต่อผู้คน สร้างคุณงามความดี ทิ้งความทรงจำที่งดงามให้แก่คนที่ได้เคยใกล้ชิด วันตายลาจากโลกไปมีแต่คนรักคนอาลัยสะสมเสบียงบุญไป ตายวันไหนอายุเท่าไหร่ก็ไม่ต้องกลัว จากนี้ไปคนอยู่จะอยู่แบบมีสติ ตั้งใจทำดี รู้จักอภัย ปล่อยวาง...เสียสละ ไม่ประมาทใจ

ดำเนินชีวิตให้ดีให้พร้อมตาย เดินทางไปแบบเท่ๆ สบายๆ แบบบอยแบบนี้

เป็นเกียรติเป็นบุญของอาที่ได้เคยเจอบอย ได้มีเวลาดีๆ ด้วยกันในช่วงหนึ่งของชีวิต

ขอบคุณนะบอย

อาตุ่ย

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย อาตุ่ย


"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

พักให้สบายนะเตี่ย

วันนี้เมื่อ 76 ปีที่แล้ว เตี่ยเกิดในเรือบนแม่น้ำสาย นี้วันนี้พาเตี่ยมาส่งคืนให้แม่น้ำบางปะกงดูแลเตี่ยต่อ.....พักให้สบายนะเตี่ย...

มันเป็นกล่องเหล็กสีน้ำเงินมีหูหิ้วสีดำ พื้นผิวภายนอกมีรอยกระเทาะเห็นสนิมเป็นจุดๆ ด้านในอัดแน่นไปด้วยไขควงหลายขนาดและเครื่องมืออื่นๆ เต็มไปหมดมองเผินๆหลายคนคงเรียกมันว่ากล่องเครื่องมือช่าง มันเคยเป็นของเตี่ยมายาวนานหลายปีก่อนที่เขาจะรับมาใช้ในช่วงที่เข้ามารับช่วงกิจการร้านต่อจากเตี่ย น้ำหนักของมันไม่ใช่น้อยๆ ครั้งแรกที่ยกก็รับรู้ได้ถึงน้ำหนักของมันซึ่งคงหนักเท่ากับภาระที่เตี่ยถือมาทั้งชีวิต หลายครั้งระหว่างถือเจ้ากล่องเหล็กนี้เขาเคยแอบคิดว่าทำไมคนๆ หนึ่งต้องมาแบกรับภาระมากมายมหาศาลขนาดนี้

คืนนี้เขานั่งมองมันอย่างนิ่งนานพร้อมคิดและรู้สึกอะไรไปไกลเสียงหมออธิบายอาการป่วยของเตี่ยยังก้องอยู่ในหัว เขาเห็นเตี่ยทำงานหนักมาตลอดชีวิตตั้งแต่เขาเด็กๆ แล้ววันหนึ่งเตี่ยกับแม่ก็มาบอก

ว่าเขาต้องไปอยู่โรงเรียนประจำไปเรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะเรียนได้ ตอนนั้นเขาไม่เคยเข้าใจว่าทำไมเด็กเล็กๆ คนหนึ่งต้องพ้นอกแม่เพื่อไปอยู่ไกลบ้านตั้งแต่วัยนั้น มองย้อนกลับไป มันคงเป็นหนทางหนึ่งที่เตี่ยคงหวังว่าเขาจะพ้นจากความลำบากที่เตี่ยเคยเผชิญมา

เขายังจำได้ดีสมัยยังอ่านหนังสือไม่ออกได้แต่เที่ยวถือหนังสือนิทานไปอ้อนวอนให้คนในบ้านอ่านให้ฟังบางครั้งก็ได้ฟัง แต่บางครั้งต้องผิดหวังกลับมานั่งมองรูปใน หนังสือแล้วเดาเนื้อเรื่องเอาเองจนหลังจากเข้าเรียนเขาก็เริ่มอ่านได้เอง

วันหนึ่งเตี่ยเรียกใช้ให้ไปซื้อหนังสือพิมพ์ไทยรัฐพร้อมกับให้เขาอ่านหนังสือพิมพ์ให้ฟัง ขณะกำลังอ่านไปเรื่อยๆ เตี่ยถามขึ้นมาว่า ดีมั้ยที่อ่านหนังสือได้เองแล้ว ตอนที่ถูกถามยังไม่ได้คิดอะไรมากแต่เมื่อมองย้อนกลับไปเขาถึงตระหนักได้ว่านั่นคือสมบัติชิ้นแรกที่เตี่ยให้ติดตัวเขามา

ผ่านวันเวลามาเรื่อยๆ เขาได้เรียนในสิ่งที่เตี่ยไม่เคยเรียนได้ไปในที่ๆเตี่ยไม่เคยไป หลายครั้งเมื่อกลับบ้านมาเล่าให้เตี่ยกับแม่ฟังในแววตาของทั้งคู่มี

ประกายราวกับได้ไปเห็นมาด้วยตัวเอง ในวันที่เขาพ่ายแพ้กลับมาอย่างหมดรูป คนแรกที่บอกเขาว่าคนเราแม้จะล้มไปกี่ครั้ง แต่ครั้งต่อไปอาจจะดีขึ้นก็ได้ คนเราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอแม้จะรู้ว่าเตี่ยก็ผิดหวังแต่สิ่งที่เขาได้รับคือ พลังสำหรับการเริ่มต้นใหม่

วันที่เขาตัดสินใจจะกลับมาสานต่อกิจการที่บ้านเมื่อสิบปีก่อนก็เป็นช่วงเดียวกับที่หมอเดินออกจากห้องผ่าตัดมาบอกเขาว่าเตี่ยเป็นมะเร็ง วินาทีนั้นโลกตรงหน้าเขาพังทลาย มันจะเป็นไปได้ยังงัยที่ผู้ชายที่แข็งแกร่งที่สุดสำหรับเขาจะไม่สบาย ผู้ชายที่แทบไม่เคยป่วยจะมาเป็นโรคร้ายขนาดนี้ได้ยังงัย

เมื่อทั้งบ้านผ่านวิกฤติครั้งนั้นมาได้ เตี่ยก็กลับมาแข็งแรงเหมือนกับคนเดิมที่เขาคุ้นชินมาตลอดและเขาก็เหมือนเริ่มนับหนึ่งกับชีวิตใหม่โดยการเรียนวิชาค้าขายและวิชาช่างต่างๆ จากเตี่ยอีกนั่นแหละ

ผ่านวันเวลามาหลายปี เตี่ยเริ่มถอยไปอยู่แถวหลังและเขาเข้ามายืนในจุดที่เตี่ยเคยอยู่ในหลายห้วงอารมณ์เขารู้สึกว่า คนๆหนึ่งจะสามารถแบกรับภาระหลายอย่างมานานขนาดนี้ได้อย่างไรแต่ไม่ว่าอย่างไรเขาต้องไม่ทำให้คนทั้งบ้านโดยเฉพาะเตี่ยต้อง

ผิดหวัง ในเมื่อเตี่ยยกกล่องเครื่องมือนี้ให้เขาข้างในก็ควรต้องเต็มไปด้วยชัยชนะเหมือนอย่างที่เตี่ยเคยทำมาสิบกว่าปีคล้อยหลังผ่านไป คืนนี้กลับจากฟังอาการป่วยของเตี่ยที่โรงพยาบาลเมื่อมองเห็นกล่องเหล็กใบนี้ มันทำให้เขาต้องหยุดยืนมองมันพักใหญ่พร้อมๆกับบอกตัวเองว่าคนเราแม้จะล้มกี่ครั้ง ครั้งต่อไปมันอาจจะดีก็ได้และเขาต้องพาคนทั้งบ้านให้อยู่ได้ดีเหมือนที่เจ้าของเดิมของกล่องเครื่องมือนี้เคยทำมาตลอดชีวิต.

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย ปรีชา


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ยายคือครูผู้แจ่มใส พร้อมอำลาโลก.....ไม่ประมาท

ยายจันทร์ดี อายุได้ 95 ปี ตอนจากพวกเราไป ยายเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดเรื่องความเพียร ตอนพวกแม่เล็กๆ ยายเปิดร้านขายของชำในหมู่บ้านที่ต้องเดินเท้าเข้าเมืองมาซื้อของไปขายตั้งแต่เช้ามืด ไปกลับก็น่าจะร่วม 25 กิโลเมตร

หลังจากผ่านการผ่าตัดมาแล้วทำการฟื้นฟูรักษาอยู่สองสามวัน แต่ด้วยความที่ร่างกายยายอ่อนล้าและไม่น่าจะสู้กับบาดแผลได้ยายได้จากไปท่ามกลางลูกๆที่อยู่ใกล้ชิดด้วยความสงบและความรัก ไม่พยายามยื้อยุดหยุดกระบวนการทางธรรมชาติที่มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นพื้นฐานต้องขอขอบพระคุณทุกท่านสำหรับทุกกำลังใจที่มีให้ ขอบพระคุณเลือดทุกหยดที่หลายท่านยินดีมาบริจาคเพื่อต่ออายุยาย

คำว่ายาย มีความหมาย มากมายนัก
ได้รู้จัก ความรักยาย ให้ลูกเหลนหลาน
ตั้งแต่อ้อน แต่ออด มายาวนาน
ได้เป็นหลาน หนึ่งในโหล ยายจันทร์ดี

ถึงเวลา ยายจำจาก พรากจากร่าง
คำสอนสั่ง ให้จดจำ นำวิถี
หมั่นสวดมนต์ รักษาศีล ทำความดี
ลูกหลานมี หลักปักมั่น เพราะคำยาย

เก้าสิบห้า ปีที่ผ่าน กาลฤดู
ยายคือครูคือแม่ที่แจ่มใส
พอต้องจากร่ำลาย่อมอาลัย
ไว้ชาติใหม่เวียนจนครบให้พบพาน

ยายเตรียมพร้อมอำลาโลกไม่ประมาท
ไม่เคยขาดคอยทำบุญพร้อมลูกหลาน
ขอท้องฟ้าจักรวาลช่วยบันดาล
ให้สวรรค์โปรดเปิดรับยายกลับแดน

โอ้...อาลัยวิปโยคสุดโศรกศัลย์
นี่เป็นวันลาจากแล้วหรือนี่
ยายอุ้มเลี้ยงกอดหอมแต่ต้นปี
หลานคนนี้ซาบซึ้งในบุญคุณ

ออกเดินทางก้าวไปสู่ชีวิตหน้า
สู่สวรรค์ชั้นฟ้าบุญเกื้อหนุน
ขออุทิศคุณความดีที่เป็นทุน
ให้โอบอุ้มวิญญาณยายไปสุดทาง

ด้วยรักและอาลัยอย่างไร้ประมาณ

หลานและเหลน ๆ

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย ณัฐพส วังวิญญู


COVID-19 Vaccine
Administration: Intramuscular
Each dose (0.5 mL) contains
SARS-CoV-2 antigen of 600 SU
Store between +2°C and +8°C
and protect from light. Do not
SINOVAC LIFE SCIENCES CO.
"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"
peaceful death
สสส

ฉัน(ต้อง)ขอบคุณโควิด19

ฉันเป็นสาวออฟฟิศ ที่บังเอิญได้รับเชื้อโควิด 19 ในช่วงกลางเดือนเม.ย.ที่ผ่านมา แต่ตอนนี้ฉันหายดีแล้วความจริงจะพูดว่าเป็นเรื่องบังเอิญก็ไม่ถูกต้องนักเพราะเราก็รู้กันอยู่ว่าโควิด19 สามารถติดต่อกันได้ง่ายและเชื้อก็แพร่กระจายได้รวดเร็วต้องพูดว่าเป็นเพราะความประมาทมากกว่าและความไม่ระมัดระวังไม่ได้รักษาระยะห่างทางสังคมตามที่ควรปฏิบัติจึงทำให้ฉันได้รับเชื้อจากเพื่อนร่วมงาน

ดูเหมือนว่าจะเป็นความโชคร้ายในมุมมองของใครหลายๆคนที่รู้ข่าวของฉัน ซึ่งฉันก็รู้สึกแบบนั้นในบางส่วน แน่นอนว่าฉันทำให้ครอบครัวตกใจเป็นห่วงและวิตกกังวล ฉันต้องกักตัวเพื่อสังเกตอาการฉันต้องเข้ารับการดูแลรักษาที่ Hospitel (สำหรับผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย) และเมื่อออกจาก Hospitel แล้วก็ยังต้องกักตัวที่บ้านอีก 14 วัน ฉันจึงต้องหยุดงานเป็นเวลาเกือบ1เดือน แต่เหตุการณ์นี้ได้สอนฉันในหลายๆสิ่งและฉันมองเห็นแง่มุมของความโชคดีในหลายๆอย่าง ประการแรกฉันคิดว่าการพยายามดูแลรักษาสุขภาพให้ดีมา

โดยตลอดนั้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การกินอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนอย่างเพียงพอและการมีชีวิตที่สมดุลมันทำให้ฉันไม่ป่วยหนัก ร่างกายฟื้นฟูตนเองได้ไวไม่มีอาการที่รุนแรงหรือเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

ประการต่อมาคือฉันรับรู้ได้ถึงความรักความห่วงใยความปรารถนาดีและได้รับกำลังใจจากครอบครัวเพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนรู้จักที่ฉันอาจจะลืมชื่อเขาไปแล้วด้วยซ้ำพลังบวกเหล่านี้และกัลยาณมิตรที่ดีมีค่ามากพอที่จะทำให้คนเรามีพลังใจในการต่อสู้และก้าวเดินต่อไป แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือพลังใจที่มาจากตนเองและการมองโลกตามความเป็นจริงและใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ว่าเราจะได้รับวัคซีนจากใครๆหรือวัคซีนจากระบบบริการสาธารณสุข ถึงอย่างไรแล้ว เราต้องมีวัคซีนที่เกิดจากการผลิตขึ้นเองภายในความคิดและจิตใจของเราซึ่งจะช่วยให้เราผ่านพ้นไปได้ในทุกวิกฤตและแน่นอนว่าชีวิตยังอีกยาวไกล ถึงอย่างไรเราอาจต้องเผชิญวิกฤตในรูปแบบอื่นๆ อีกก็เป็นได้

ความโชคดีอีกประการหนึ่ง คือการที่มีเจ้านายที่ดี

ที่ใส่ใจดูแลเรื่องสวัสดิการให้แก่พนักงานทุกระดับ บริษัทจึงได้ทำประกันโควิดทันท่วงทีเมื่อเริ่มมีการระบาดที่รุนแรงในระลอก 3 พนักงานจึงได้ประโยชน์จากเงินประกันที่จะได้รับ ในเมื่อเราได้รับความช่วยเหลือโดยมิได้คาดหวังมาก่อน ฉันจึงได้นำเงินที่ได้รับบางส่วนบริจาคให้แก่โรงพยาบาลและมูลนิธิหลายแห่งเพื่อตอบแทนกลับคืนไปแก่สังคม

แง่มุมที่ดีเรื่องสุดท้ายที่ทำให้ฉันได้บทเรียนที่ทรงคุณค่าคือการใช้ชีวิตตั้งอยู่ในความไม่ประมาทและใช้ชีวิตในทุกวันอย่างรู้คุณค่ามากขึ้นถึงแม้อาการของฉันจะไม่รุนแรงหรือเฉียดเข้าใกล้ความตายแต่อย่างใดแต่การที่ต้องถูกกักตัวที่ Hospitel เป็นเวลานานไม่สามารถออกไปไหนได้และอยู่อาศัยแต่ในห้องสี่เหลี่ยมแคบๆ ของโรงแรมร่วมกับคนแปลกหน้า (ที่เป็นผู้ติดเชื้อเช่นกัน)และไม่สามารถทำอะไรได้ในหลายๆอย่างเหมือนที่เคยเป็นมาอย่างอิสระ ชีวิตจึงเหมือนถูกจองจำและขาดอิสรภาพชั่วคราว เมื่อกักตัวครบกำหนด10วันและได้กลับบ้าน ฉันจึงตระหนักถึงการใส่หน้ากากไปในทุกๆ ที่รวมทั้งขณะที่อยู่บ้านด้วยเพราะไม่อยากเป็นผู้แพร่เชื้อหรือได้รับเชื้ออีก

ครั้งซึ่งที่บ้านฉันมีคุณพ่อที่สูงอายุและมีโรคประจำตัวหลายอย่างเราจึงต้องรักษาระยะห่างงดการสัมผัสใกล้ชิดกันไปอีกนาน นอกจากนี้ฉันจะเตือนตนเองเสมอ ถึงการล้างมือบ่อยๆ หรือใช้แอลกอฮอล์พ่นมือทุกครั้งหลังหยิบจับหรือสัมผัสสิ่งใดเวลาที่ต้องออกไปนอกบ้าน

ในช่วงเวลาที่ฉันต้องอยู่ใน Hospitel เพื่อพักฟื้นมีกิจกรรมไม่มากนักที่ฉันสามารถทำได้ นอกจากการกินการนอน การดูหนังดูทีวี อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อนร่วมห้อง วัดไข้ วัดออกซิเจนและวัดความดันในร่างกายซึ่งทำวนๆไปเช่นนี้อยู่10 วัน แต่โชคดีที่เป็นยุคนี้เป็นยุคแห่งอินเตอร์เน็ต ฉันจึงได้ท่องโลกกว้างและแสวงหาสิ่งที่อยากเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อใช้วลาให้เกิดประโยชน์บ้าง ฉันได้ตระหนักในช่วงเวลานั้นเลยว่าเวลาเป็นสิ่งที่คุณค่ามากและเราควรใช้เวลาในชีวิตให้เกิดประโยชน์และมีคุณภาพมากขึ้น ความเท่าเทียมที่พระเจ้ามอบให้แก่เราทุกคนคือ ทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่แต่ละคนนั้นเห็นคุณค่าของเวลาไม่เหมือนกันแบ่งเวลาและใช้เวลาก็ไม่เหมือนกันจึงเป็นผลลัพธ์ที่ทำให้แต่ละคนมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน

สุดท้ายนี้ฉันต้องขอบคุณโควิด 19 ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและทำให้ฉันได้บทเรียนที่มีคุณค่าและยากต่อการลืมเลือน

.

แบ่งปันเรื่องโดย มุทิตา

แบ่งปันภาพโดย จุลพงศ์



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ใช้ชีวิตให้มีความสุขทุกวัน

ประโยคที่เราชอบพูดอยู่บ่อยๆ ใช้ชีวิตให้มีความสุขทุกวัน... ไม่ต้องเป็นคนดีมากหรอกแค่ไม่เบียดเบียนใครก็พอ

ไม่เคยไปงานศพแล้วได้ยินว่าคนตายไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ พ่อแม่คนที่เรารักอยากได้อะไร ทำให้เท่าที่ทำได้ทำได้ทำเลย จะได้ไม่เสียใจทีหลัง ไม่รู้จะอยู่อีกนานแค่ไหน ไม่รู้ใครจะไปก่อนกันด้วยซ้ำ...

หลายปีก่อนน้าเขยเคยพูดหน้าโลงศพญาติจนรู้สึกแทงเข้าไปในใจ “หลานอยากให้พ่อแม่กินอะไรหาให้เค้ากินตอนเค้ากินได้นะ ดูสิของหน้าโลงเยอะแยะคนในนั้นกินได้ที่ไหน”

13 พฤษภาคม 2564 พี่ชายที่เคยให้เราขี่คอและพาไปซื้อป๊อกกี้ตอนเราเป็นเด็กน้อยไปร้องเพลงให้คนดาวอื่นฟังซะแล้ว

เราไม่ค่อยได้เจอกันหรอกไปเจอตัวเป็นๆอีกทีตอนปีที่แล้วตอนแกเข้าโรงพยาบาล ไปหาแบบไม่บอกใคร จังหวะพยาบาลกำลังเข็นเตียงไปห้องผ่าตัดพอดี ยิ้มกว้างเลย ไม่คิดว่าจะได้เห็นเรา...ไม่บังเอิญ

วันนั้น...พูดกันไม่กี่คำ หัวใจพองโตกันทั้งคู่ ❤

หลังผ่าตัด เราไปหาพี่ที่โรงพยาบาลอีกทีได้คุยพักใหญ่พาคนไข้คนเฝ้าไข้หัวเราะแผลแทบแตกจบตรงที่กินข้าวเยอะๆนะพี่ แล้วก้อมีเมียเถอะนะ อยากให้มีคนดูแล พี่ยิ้มอ่อนๆและบอกเราว่า “พอมีคุยๆกันอยู่” แหม่...ตอบยังกับหนุ่มสาวแรกรุ่น

เมื่อวานนี้พี่ชายอีกคนโทรแจ้งข่าวฟีดเต็มหน้า facebook ได้รู้หลายเรื่องราวผ่านคนรอบตัวพี่ได้รู้ถึงความเก่งความชื่นชมความเคารพฯลฯ เยอะแยะมากมาย คิดว่าถ้าเป็นเรา...คงจะดี ถ้าเรามีโอกาสได้อ่านบางอย่างอาจเป็นเรื่องที่เราไม่เคยได้ยิน

ฉะนั้นใครจะบอกว่าเราดีอย่างงั้นอย่างงี้อยากแนะนำว่าเราทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ บอกเรา....ตอนเรายังอยู่รับรู้และน่าจะทำแบบนั้นกับทุกๆคนที่เรารักหรือไม่รักก็ตาม

ใช้ชีวิตให้มีความสุขทุกวันนะ

วง...ได้กล่าวไว้

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย วงศ์สุวรรณ พรหมสถิต


"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

รุ่นพี่ในวิชาชีวิต...เขียนถึงแม่ เมื่อคราวแอดมิดรอบที่ 2

แม่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคไต แต่ป่วยเพราะเซลล์ในร่างกายเสื่อมสิ่งนั้นคือ ร่างแหเอนโดพลาสซึม ทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารไปกระจายให้กับเซลล์ในร่างกาย เป็นตัวจับโปรตีน ที่เรียกกันว่าโปรตีนไข่ขาว

พอร่างแหอันนี้เสื่อม ร่างกายแม่ก็จับโปรตีนไม่ได้ เซลล์ในร่างกายซึ่งต้องอาศัยโปรตีนทำงานก็ผิดปกติ น้ำก็รั่วออกมาตามแขนขาจนบวม (น้ำหนักแม่ขึ้น 20 กิโลกรัม)

น้ำท่วมเข้าปอดทำให้เหนื่อยและอาจช็อกได้มีท้องเสีย มีไข้แต่ไม่มีติดเชื้อ ค่าไตปกติ ระบบร่างกายทั้งหมดจะรวนๆรัวๆ ประมาณนี้ไม่ใช่โรคแต่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะ

ไตแม่ยังทำงานปกติ ฉี่ได้ ไม่ต้องฟอกไต คือปกติในปัสสาวะคนเรา จะมีโปรตีนรั่วออกมามากน้อยต่างกันแต่ของแม่โปรตีนรั่วออกมาหมดเลยค่ะ เหมือนจะไม่น่ากลัวแต่หมดไปหลักแสนเป็นค่าห้องและค่ายากับเวชภัณฑ์นอกบัญชี

ใช้หมอเฉพาะทางปล้ำประมาณ 3-4 คน คือ หมอทางเดินหายใจ หมอไต หมอทางเดินอาหารและหมอที่ดูแลประสานทุกหมอซึ่งเป็นอายุรแพทย์

แม่ต้องทานยาจำพวกสเตียรอยด์(ยากดภูมิ)ที่อาจทำให้ร่างกายเสี่ยงติดเชื้อง่ายขึ้น และใช้เวลาฟื้นฟูอีกหลายเดือน

ขอบคุณทุกกำลังใจที่ส่งให้ทั้งคุณแม่และดิชั้นผู้ซึ่งเดินผ่าดงโควิดร่วมเดือน

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากแม่

1.แม่เป็นคนที่สู้กับสภาพร่างกายตัวเองแบบสุด ๆ เริ่มตั้งแต่เป็นเส้นเลือดในสมองตีบช่วงอายุ 50 กว่าๆ แม่เลยเลิกขับรถไปโดยปริยายหลังจากเส้นเลือดในสมองตีบครั้งนั้น แม่ก็ไปหาหมอตามนัดทุกครั้งเพื่อหาหมอและรับยามากินทำแบบนี้มา 20 กว่าปี สามารถใช้ชีวิตได้ปกติโดยไม่เคยมีอาการ stroke หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ใด ๆ

จนเริ่มเข้าอายุ 70 ถึงเริ่มผ่าตัดเปลี่ยนกระดูกที่เสื่อมเป็นไทเทเนียมเริ่มจากกระดูกสันหลัง 8 ข้อ

ซึ่งทรุดลงมาทับเส้นประสาทตอนนั้นแม่เดินขาไม่เท่ากันแล้วพอผ่าเสร็จทุกอย่างก็กลับมาปกติ

ตามมาด้วยเปลี่ยนสะบ้าหัวเข่าขวาและซ้ายเป็นไทเทเนียม ซึ่งการผ่าตัดเปลี่ยนกระดูกทั้งหมดผ่านไปด้วยดีแม่กลับมาเดินได้แบบแฮปปี้มีก็แต่ผ่าตัดครั้งล่าสุดคือ ตัดถุงน้ำดีทิ้งซึ่งตัดไปช่วงเดือนมีนาคมและทำให้แม่สุขภาพไม่ค่อยดีมาจนถึงตอนนี้คือระบบขับถ่ายมันรวนและต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกินซึ่งแม่ไม่เปลี่ยน

2.แม่เป็นคนไม่แอนตี้ ยาไม่แอนตี้การกินยาหรือแม้กระทั่งผ้าอ้อมผู้ใหญ่คือ เราเคยบ่นเรื่องความจู้จี้เจ้าจักรวาลของแม่ให้เพื่อนฟังผ่านโซเชียลบ่อยมากจนหลายคนอาจเข้าใจว่าแม่จู้จี้ทุกเรื่องแต่เปล่าอะไรที่จะช่วยให้หายเจ็บหายป่วย ช่วยให้การรักษาดีขึ้นแม่ไม่เคยเกี่ยง แถมคุ้นเคยไวมาก

ขณะที่คนแก่หลายคนจะแอนตี้เรื่องเหล่านี้เยอะหลักๆคือไม่ไว้ใจหมอไม่ไว้ใจแม้กระทั่งผ้าอ้อมผู้ใหญ่ว่ามันจะซึมซับอะไรได้แบบในโฆษณา สุดท้ายจบที่ไม่ขี้ไม่เยี่ยวถ้าต้องใส่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ อันนี้ก็คงลำบากคนดู และลำบากลูกหลานที่ต้องตามเช็ด

3.ทุกครั้งที่ผ่าตัดแม่เชื่อเสมอว่าฉันจะต้องกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิมอันนี้เป็นจิตวิทยาทะยานอยากแบบแม่คืออยากกิน อยากช็อปปิ้ง อยากเดินดูต้นไม้ในบ้าน อยากนั่นอยากนี่ มันกลายเป็นตัวบังคับให้แม่ฮึบกลับมาใช้ชีวิตปกติเสมอพูดอีกอย่างว่าชีวิตมันมีแรงจูงใจ มีเป้าหมาย อะไรทำนองนั้น

ขณะที่คนแก่บางคนถ้าหมอบอกว่าต้องผ่าตัดอาจจะรู้สึกท้อแท้หรือหมดอาลัยตายอยาก กลุ่มนี้ร่วงง่ายมากคือร่วงไปตั้งแต่วันที่หมอบอกว่าต้องผ่าตัดแล้วแต่แม่ไม่เคยมีอารมณ์นั้น ตัดก็ตัดผ่าก็ผ่า ทั้งที่แม่มาจากยุคที่การแพทย์ยังไม่เจริญ แต่แม่ก็สามารถข้ามปมอันนี้ไปได้อย่างอัศจรรย์

จะมีก็แต่การป่วยคราวนี้ที่แม่รู้สึกว่าหนักหนาและบ่นท้ออยู่บ่อยๆ ซึ่งสาเหตุหลักๆ คือการถูกห้ามและการกำกับดูแลที่เข้มงวดแบบที่ไม่เคยมีมาก่อนแม่เลยรู้สึกว่าการป่วยครั้งนี้ในวัย 75 ปี ช่างหนักหนาเหมือนถูกจับมัดมือมัดเท้า แม้แต่น้ำเปล่ายังให้กินได้แค่วันละ 2 ขวดเล็ก (1,200 ml) งดน้ำซุปน้ำแกง เป็นต้น

ทั้งนี้ คนแก่ทุกคนมีประสบการณ์และสิ่งที่เค้ารวบ

รวมมาทั้งชีวิต เขาจะเป็นในแบบที่เขาคิดและเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตนี้ อย่าไปข่มขืนข่มขู่ มองและปฏิบัติกับเค้าแบบที่เค้าเข้าใจ เก็บความเข้าใจของเราไว้ในลิ้นชักของเราอันนี้คือหลักการดูแลคนแก่ที่ดีที่สุด นอกนั้นได้แต่สัญญากับตัวเองว่าเราจะเป็นคนแก่ให้ได้อย่างดี ไม่เป็นภาระใคร

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย ทวารัตน์



“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

ความเจ็บป่วยของฉัน และธรรมะช่วยรักษา

ในปีพ.ศ.2560 ดิฉันมีอาการเจ็บป่วยโดยมีอาการปวดจุกแน่นท้องต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แพทย์ฉีดยาให้นอนพักสังเกตอาการ 1 ชม. หลังจากอาการดีขึ้นให้กลับบ้านแนะนำการปฏิบัติตนเองให้รับประทานอาหารอ่อนๆหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด พยาบาลยื่นใบให้ไปรับยามารับประทานต่อที่บ้าน ดิฉันได้ทำตามคำแนะนำช่วงแรกลำบากเรื่องการรับประทานอาหาร

สองสัปดาห์ต่อมาอาการปวดจุกแน่นท้องก็เริ่มเป็นอีกจึงไปโรงพยาบาล แพทย์ฉีดยาให้นอนพักสังเกตอาการเช่นเดิมเมื่อดีขึ้นก็ให้กลับบ้านแพทย์ให้ยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพรมารับประทาน อาการก็ดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หาย แพทย์จึงส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดเพื่อหาสาเหตุ แพทย์ตรวจจ่ายยามารับประทานนัดดูอาการทุก 1 เดือน การรักษาผ่านมาได้ 3 เดือนอาการดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หายความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ปวดเวลากลางคืน เวลามีอาการปวดนอนไม่ได้ต้องนั่งก้ม

หน้ากอดหมอนร้องไห้แทบทุกคืน ความเจ็บป่วยส่งผลทางด้านร่างกายและจิตใจ

อยู่มาวันหนึ่งดิฉันไปทำบุญที่วัดนี้เป็นประจำ พระอาจารย์เห็นก็ถามว่าโยม วันนี้ดูหน้าตาอิดโรยเหมือนคนไม่ได้นอน เป็นอะไร ดิฉันตอบพระอาจารย์ว่าดิฉันมีอาการปวดจุก แน่นท้องปวดทรมานแทบทุกคืนแพทย์ก็ตรวจไม่พบว่าเป็นโรคอะไรกินยาก็ไม่หายพอหมดฤทธิ์ยาก็ปวดทรมานเหลือเกิน พระอาจารย์ท่านแนะนำให้ไหว้พระสวดมนต์ท่องพุทโธๆ ให้ฝึกมองทุกข์เวทนา จะได้ลดความเจ็บปวด ดิฉันก็ทำตามที่พระอาจารย์ แนะนำ แต่เวลาปวดจุกแน่นท้อง ทรมาน การไหว้พระสวดมนต์ ท่องพุทโธ ๆ ทำไม่ค่อยได้ เพราะเวลาปวดมาก จิตใจมันว้าวุ่นคิดอะไรไม่ออก ยามเจ็บป่วย เราคิดอะไรไม่ออกทำให้จิตตก

ต่อมาดิฉันไปทำบุญที่วัดอีกพระอาจารย์เห็นจึงถามว่าเป็นอย่างไร หายป่วยหรือยัง ดิฉันตอบท่านว่ายังคะ พระอาจารย์บอกว่าให้นั่งสมาธิจะได้เกิดสติปัญญามองเห็นแนวทางต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย พระอาจารย์ให้ข้อคิดเพื่อให้ฉันนำมาปฏิบัติด้วย

ตนเอง วันต่อมา ดิฉันได้ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ดิฉันมองถึงความเจ็บปวดที่เป็นอยู่และคิดว่าเวลากลางคืนซึ่งมีอากาศเย็นความเย็นนี่เองทำให้เกิดอาการเจ็บปวด ฉันนำเอากระเป๋าน้ำร้อนห่อผ้าหนาๆ วางบริเวณท้องขณะนอนจึงช่วยทุเลาอาการเจ็บปวดลง

เรื่องของธรรมะเป็นเรื่องที่ดีในยามเจ็บป่วย ทำให้มีสติและเกิดปัญญา สามารถผ่อนคลายความเครียด จิตใจสบายแก้ไขปัญหาได้ และเวลาป่วยเราต้องการกำลังใจและอยากได้จากคนในครอบครัวเพื่อเป็นเรี่ยวแรงต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย เมื่อใจพองโตมีความสุข ความเจ็บปวดก็ลดลงเป็นเรื่องมหัศจรรย์

เมื่อดิฉันปวดทรมานมานาน 6 เดือนแล้ว รับประทานอาหารได้น้อย น้ำหนักเริ่มลดลง หน้าตาซีดเซียว ดิฉันตัดสินใจไปตรวจที่โรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่งแพทย์ได้ตรวจจ่ายยามารับประทานและนัดว่าอีก 2 สัปดาห์ มาตรวจส่องกล้องระบบทางเดินอาหารหลังจากได้ส่องกล้องฯแล้วแพทย์แจ้งว่า ลำไส้กระเพาะอาหารมีการติดเชื้อมาก แพทย์แนะนำให้รับประอาหารรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดให้ออก

กำลังกายลดภาวะเครียดซึ่งส่งผลถึงลำไส้/กระเพาะอาหารได้และให้ยาต้านเชื้อมารับประทานดิฉันรับประทานยาประจำทุกวันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องอาหารรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักผลไม้ ปลา หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ชากาแฟ เป็นต้น

ดิฉันได้นำเรื่องธรรมะการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิมาช่วยในการดูแลอาการเจ็บป่วยจนเกิดทุกข์เวทนาในชีวิตประจำวันและนึกถึงมูลเหตุของโรค ๘ ประการเพื่อชีวิตที่ไม่ประมาทในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ๑.อาหาร ๒.อิริยาบถ ๓.ความร้อนและเย็น ๔.อดนอนอดข้าวอดน้ำ ๕.กลั้นอุจจาระกลั้นปัสสาวะ ๖.ทำงานเกินกำลัง ๗. ความโศกเศร้าเสียใจ ๘. โทสะมาก

ขอขอบคุณผู้ที่อ่านเรื่องดิฉัน เป็นเรื่องเตือนใจว่าการเกิดโรคต่างๆเพราะเรามองข้ามเรื่องการดูแลสุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน

แบ่งปันเรื่อง โดย นฤมล แบ่งปันภาพโดย นิลวรรณ


“เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ”

เมื่อฉันเป็น 1 ใน 4 หมื่นคน

วันนี้...ครบรอบ 1 เดือน (26 พค. 64) ที่ได้รู้ว่าผลการตรวจคัดกรองโควิดเป็นผลบวก ก่อนหน้านี้ไม่คิดเลยว่าจะเป็น 1 ใน 4 หมื่นคนที่ติดโควิด (ณ ช่วงเวลานั้น) เพราะมั่นใจในวิถีชีวิตของตนเอง ไม่ไปในที่เสี่ยง ไม่สังสรรค์ ใส่แมสและล้างมือบ่อยมาก

ด้วยวิถีชีวิตช่วงก่อนสงกรานต์ของทุกปีจะกลับมาบ้านที่อำเภอหาดใหญ่ สงขลา หน้าที่หลักคือการซ่อมแซมบ้าน เก็บกวาดบ้าน ตัดหญ้า ตัดต้นไม้ รื้อรังนก ขัดสนิมเหล็ก ทาสี ทั้งฝุ่นและกลิ่นทินเนอร์จึงมีอาการระคายคออยู่สัก 2-3 วัน แล้วก็หายไป ตามมาด้วยอาการไข้ต่ำๆในช่วงเย็นวันที่ 13เมษายน แอบคิดในใจจะติดเชื้อในกระแสเลือด(เชื้อเขตร้อน) แบบที่เคยเป็นรึป่าวน้า...

แต่คราวนี้ไข้ไม่สูงเท่าครั้งก่อนเลยนิ่งนอนใจ รอบแรกไปโรงพยาบาล วันที่ 16 เมษายน วัดไข้ไม่มีจึงไม่ได้พบหมอกลับมาบ้านซื้อยาพาราฯ มาทานและวัดไข้ตลอด 2 วันผ่านไป อาการไข้ยังไม่ดีขึ้น จึงกลับไปโรงพยาบาลอีกครั้ง

เช้าวันที่ 18 เมษายน พยาบาลซักถามอาการเบื้องต้น วัดไข้ ไม่มีไข้อีกเช่นเคย แต่คราวนี้ได้พบหมอและเช็คอาการเบื้องต้น หมอแจ้งว่า “อาการแบบนี้ไม่ใช่โควิด” วันนั้นเลยได้แอดมิดแต่เช้า ได้รับยาฆ่าเชื้อ เจาะเลือดหาเชื้อไข้เลือดออกชิกุนคุนยาและอื่นๆ รวมทั้ง x-ray ปอด

ผลเจาะเลือดครั้งแรก เกล็ดเลือดต่ำ เม็ดเลือดขาวต่ำจนน่าเป็นห่วงเป็นเหตุให้ต้องพบหมอผู้เชี่ยวชาญโรคเลือด และโรคติดเชื้อเพิ่ม เจาะเลือดเพิ่ม ผ่านไป 3 วัน อาการไข้ยังคงอยู่ ขึ้นๆ ลงๆ แต่เกล็ดเลือดเริ่มสูงขึ้นหมอจึงอนุญาตให้กลับบ้านได้ โดยรับยาไปรักษาตัวต่อที่บ้าน

แต่วันนั้นเริ่มมีเสมหะจมูกเริ่มไม่ค่อยได้กลิ่น เอาวิ๊กมาทาจมูก รู้สึกทำไมวิ๊กเพิ่งซื้อมาเก่าเร็วกลิ่นจางหายเร็วจัง ส่วนลิ้นก็รับรสแปลกๆ จากการกินน้ำส้มกล่อง รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้เขาใส่เกลือด้วยหรือ...?

ช่วงบ่ายวันเดียวกัน พยาบาลมาวัดสัญญาณชีพก่อนกลับบ้านปรากฏว่าค่าออกซิเจนค่อนข้างต่ำ สังเกตเห็นพยาบาล...เอ๊ะ...! แล้ววัดใหม่อีกรอบ

แต่ไม่มีการแจ้งใดๆ เมื่อกลับถึงบ้าน ทานยาฆ่าเชื้อ ยาขับเสมหะตามหมอสั่งร่วมกับสมุนไพรฟ้าทะลายโจรร่วมด้วย

วันที่ 24 เมษายน มีโทรศัพท์มาแต่เช้าแจ้งข่าวว่าผมได้ตกอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เพราะเพื่อนที่ไปเจอมาเมื่อวันที่ 12 เมษายน ผลตรวจติดเชื้อโควิดยืนยันแล้ว จึงรีบไปตรวจที่โรงพยาบาลเดิมเพราะมีนัดฟังผลเลือดในวันนั้นพอดี

เมื่อไปถึงได้รับแจ้งว่า จะรับตรวจโควิดเฉพาะผู้ใช้สิทธิ์ประกันสังคมของโรงพยาบาลเท่านั้น และต้องรอคิวตรวจ 3 วัน ไม่ทันการณ์แน่ จึงไปโรงพยาบาลเอกชนอีกแห่งหนึ่งซึ่งได้ติดตามข่าวอยู่ รู้ว่ามีตรวจและรักษาผู้ป่วยโควิดด้วย อัตราค่าตรวจคือ 3,900 บาท กลับไปรอฟังผลที่บ้าน

วันที่25 เมษายน เกือบ 6 โมงเย็น เจ้าหน้าที่โทรแจ้งว่า ผลเป็นบวก ติดเชื้อโควิด พรุ่งนี้ตอนเที่ยงจะมีรถมารับที่บ้านและพาไปส่งที่โรงพยาบาลหาดใหญ่เพื่อตรวจคัดกรองอาการ ก่อนส่งไปรักษาต่อในสถานที่ที่จัดไว้ให้ ในใจคิดว่าอาการคงไม่หนัก

แต่พอตกค่ำ เริ่มหายใจไม่สะดวก ไอ เวลาไอจะหอบ หน้ามืดและเหนื่อยมาก 2 ทุ่ม จึงโทรกลับไปที่โรงพยาบาลเพื่อจะขอเข้าโรงพยาบาลก่อนอย่างน้อยขอออกซิเจนในเบื้องต้น ปรากฏว่าพยาบาลรับเรื่องให้คุยกับหมอเพื่อประเมินอาการคุยสักพักหมอแจ้งว่า ยังน่าจะไหวอยู่ ให้ไปซื้อยาแก้ไอมาทานลดอาการไอ

วันที่ 26 เมษายน เวลา 13.15 น. เดินทางถึงโรงพยาบาลหาดใหญ่ ประตูผู้ป่วยโควิดแยกผู้ป่วยอื่นๆ จะเปิดรับผู้ติดเชื้อจากทุกที่ในหาดใหญ่และอำเภอใกล้เคียงมาคัดกรองอาการหนักเบา และส่งต่อไปยังสถานที่ที่จัดไว้ให้ผมขอคัดกรองคนแรกวัดค่าออกซิเจนในเลือดได้ 84 พยาบาลวัดซ้ำ ได้เท่าเดิม ถือว่าอาการค่อนข้าง หนักจึงได้ถังออกซิเจนกับสายเสียบจมูกเพื่อพยุงอาการไปก่อน คุณหมอประสานไปยังโรงพยายาลม.อ.สักครึ่งชั่วโมง รถพยาบาลก็มารับพร้อมต่อสายออกซิเจนบนรถและวัดค่าออกซิเจนไปตลอดทาง จนถึงเข้าหอผู้ป่วยโควิด ชั้น 5

ผลการ X-Ray ปอดวันแรก มี ฝ้าเด่นชัดบริเวณปอดซ้ายด้านล่าง วันนั้นได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ทันที

ต่อเนื่องเป็นเวลา 10 วัน กระบวนการรักษาตามสูตรด้วยยาสเตอรอย ยากันลิ่มเลือด ฯลฯ และขอยาถ่ายกับยานอนหลับเพิ่มด้วย

ความทรงจำกับภาพพยาบาลในชุด PPE ทุกคนเหมือนกันหมดเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดี คุณหมอพูดคุยผ่านโทรศัพท์บ้าง ใส่ชุด PPE เข้ามาตรวจบ้าง อาจารย์หมอเข้ามาฟังเสียงปอดถือว่าเสี่ยงเพราะต้องเปิดหน้าใส่หูฟังใกล้ชิดคนไข้

ตลอดการรักษาได้ต่อท่อออกซิเจนเข้าจมูกอยู่ประมาณ 5 วัน ห้ามลุกจากเตียง ระหว่างนั้นต้องนอนคว่ำตะแคงซ้ายขวาและนอนหงายเพื่อให้ปอดได้ฟื้นฟู

หลังจากถอดท่อออกซิเจนต้องเดิน 6 นาทีและวัดออกซิเจนในเลือดเพื่อดูการทำงานของปอดว่าดีขึ้นหรือยัง ซึ่งถ้าค่าออกซิเจนสูงกว่า 95 ถือว่าดี เดินไปมาอยู่ในห้อง 2 วัน วัดค่าออกซิเจนได้ผ่านเกณฑ์ก็ได้เวลาย้ายเตียงไปอยู่ห้องสังเกตอาการเป็นห้องความดันลบเช่นเดียวกันเป็นห้องกระจกห้องเดียวที่พยาบาลสามารถมองเห็นได้ตลอดเวลา

เราต้องวัดสัญญาณชีพเองวันละ 3 เวลา แจ้งพยาบาลผ่านทางไลน์ ย้ายมาอยู่ห้องสังเกตการณ์ 2 คืนเป็นอันเสร็จพิธี ผ่านการเก็บตัว หมอลงความเห็นให้กลับบ้านได้ในวันที่ 5 พฤษภาคม นัดญาติมารับคนไข้โดยจะต้องนำคนที่ใกล้ชิดมาตรวจคัดกรองเชื้อด้วย

บ่าย 2 ทีมพยาบาลในชุด PPE เคลียร์พื้นที่ตลอดเส้นทางเดินลงมาจุดรับส่งผู้ป่วย วันนั้นมีคนไข้ได้กลับบ้าน 7 คน หลังจากนี้มีจะมีการทำวิจัยร่วมกับอาจารย์หมอเจ้าของไข้ ต่อไปอีก 1 เดือน

วันนี้ เรายังอยู่รอดปลอดภัย กักตัวครบตามหมอแนะนำ คนใกล้ชิดไม่มีใครติดเชื้อด้วย ปอดยังคงทำงานไม่เต็มร้อย แต่ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

ผ่านวันนั้นมาได้ โดยไม่ได้เป็น 1 ใน 400 คนที่จากไป ณ ช่วงเวลานั้นทำให้รู้ว่าสิ่งใดคือสิ่งสำคัญในชีวิต ขอบคุณโรงพยาบาล ม.อ. คุณหมอ พยาบาล กัลยาณมิตรที่ดี คอยช่วยเหลือห่วงใย ครอบครัวที่แข็งแรงไม่มีใครติดเชื้อเพิ่มขอบคุณพี่ๆเพื่อนๆน้องๆที่ส่งกำลังใจและความปรารถนาดีมาเป็นกำลังใจ

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย อนุวงศ์ แซ่ตั้ง



"เรื่องเล่าแห่งความขอบคุณ"

กัปตันโอบแอร์ งานศพในฝัน ของเด็กชาย Home school

“โอบบุญ” คือชื่อแรกของหนูต่อมาเปลี่ยนเป็น “โอบรักษ์” และชื่อสุดท้ายที่หนูตั้งเอง “โอบแอร์”

หนูชอบเครื่องบิน หนูฝันตลอดว่าอยากเป็นนักบิน โตมาจะขับเครื่องบินพาแม่เที่ยวรอบโลก แม่จัดงานธีมเครื่องบินให้หนูด้วยเวลาอันจำกัด เป็นเรื่องเป็นไปได้ยากไม่มีใครรับจัดงานให้แม่ งานศพต้องแบบเดียวกันเท่านั้นจริงๆเหรอ แม่อยากให้หนูยิ้มกับสิ่งที่แม่ทำให้

แม่ทำเรื่องขอฝากร่างหนูกับโรงพยาบาลราชวิถี เป็นเวลาสามวัน เพื่อสร้างความทรงจำสุดท้าย

ยากนะกับการเพนท์โลงรูปเครื่องบินน่ารักๆ แต่ก็มีคนใจดีทำให้เราเพ้นท์นานกว่า 5 ชม. พอเสร็จพี่เค้าบอก ผมทำให้น้องไม่คิดค่าแรง ผมยินดีมากที่มีโอกาสทำให้น้องและเป็นประสบการณ์ครั้งแรกเกิดมาเพิ่งเพนท์โลงศพ และเป็นโลงเด็กน้อย เค้าบอกว่ามีความสุขมากที่เห็นแม่ยิ้มได้ เพราะได้ทำให้ในสิ่งที่ลูกชายแม่ชอบ ขอบคุณมากจริงๆ

หนูโชคดีที่น้าจอยเป็นเจ้าของร้านดอกไม้ มีน้าระเป็นผอ.นักพัฒนา ทั้งน้าจอย้าระนำทีมงานมาสร้างสวนสวรรค์เสร็จในพริบตาสวยงามตามความต้องการของแม่โดยมีน้าตาลคอยประสานงานให้ ทำให้ด้วยใจไม่คิดค่าใช้จ่าย

ทุกคนทำให้หนูเพราะเค้ารักหนู

งานเราในยุคโควิด โดนจำกัดจำนวนผู้ร่วมงานทั้งหมดไม่เกิน 20 คน อาจดูเหงาแต่เต็มไปด้วยความอบอุ่น หนูอยู่ท่ามกลางคนที่หนูรัก มาร่วมงานด้วยความเอ็นดูหนูวันเผามีคนมาเกิน 20 คน แต่ทางวัดอนุโลมให้ การส่งหนูกลับสวรรค์เต็มไปด้วยความทรงจำที่สวยงาม ท้องฟ้าเปิดสว่าง พร้อมให้หนูขึ้นโบยบินขอบคุณทุกคนที่มาร่วมงานและร่วมทำบุญในงานน้องเงินส่วนที่เหลือจากการทำบุญแม่นำไปบริจาคให้การกุศลทั้งหมด

น้องโอบหลับในเช้าวันเสาร์ 22 พฤษภาคม ออกซิเจนต่ำชีพจรต่ำ แม่ปฏิเสธการใช้เครื่องช่วยหายใจและการปั๊มหัวใจ รวมถึงการใช้ยากระตุ้นทุกชนิดเพราะร่างกายน้องไปต่อไม่ได้แล้วติดเชื้อในกระแสเลือดและภาวะไตวาย ร่างกายเสียหายหมด

แล้วแม่ไม่อยากเห็นลูกทรมานแค่ยื้อเวลาโดยการใส่เครื่องช่วยหายใจ มันไม่ช่วยอะไรเลย

ยกเว้นกรณีน้องเหนื่อยหอบ เราขอให้หมอใช้ยากดภูมิฉีดให้น้อง แต่เราก็ไม่ได้ใช้

น้องโอบหลับไป 1 วัน จนเราคิดว่าน้องจะจากไปโดยไม่ลืมตาอีกแล้ว คืนนั้นพ่อเฝ้าน้องจนถึงตีสี่และแม่ลุกมาเฝ้าต่อเพราะไม่อยากให้น้องจากไปโดยไร้การร่ำลาแต่แม่เพลียมากเพราะอดนอนมาหลายคืน เผลอหลับหลับๆ ตื่นๆ และลุกมาดูน้องโอบเป็นระยะ น้องโอบยังหลับไม่ตื่น

และเช้ามืดวันอาทิตย์ที่ 23 พฤษภาคม หนูลืมตามาลาพ่อและแม่และจากไปอย่างสงบ 19 นาทีที่ร่ำลาเป็นเวลาที่มีความหมายกับแม่มาก

ก่อนจากลาจิตสุดท้าย เราจับมือกันและกันสบตากันเป็นครั้งสุดท้าย แม่บอกหนูไม่ต้องกลัวหนูแค่นอนหลับ ถ้าหนูตื่นมาไม่เจอแม่ หนูแค่มองไม่เห็นแม่ แม่อยู่ตรงนี้ อยู่ข้างๆหนูเสมอ ลูกหลับตาพร้อมๆกับเสียงกล่อมของแม่ .....หลับชั่วนิรันดร

แบ่งปันเรื่องและภาพโดย แม่ผึ้ง

peaceful
death

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

