

การอบรมเชิงปฏิบัติ การเผชิญความตายอย่างสงบ : พัฒนาทักษะนำทางจิตวิญญาณ

ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ ธันวาคม ๒๕๕๑

ณ แสนปาล์มทรนนิ่งโฮม กำแพงแสน จ.นครปฐม

เป้าหมาย : เพื่อฝึกทักษะและการคลี่คลายภายในจิตใจและช่วยนำจิตวิญญาณผู้ป่วย

ตารางกิจกรรม

วันที่/ เวลา	๘.๔๕ - ๙.๑๕	กิจกรรมเช้า ๙.๐๕ - ๑๒.๑๕ น.	๑๓.๑๕ - ๑๔.๑๕	กิจกรรมบ่าย ๑๔.๑๕ - ๑๗.๐๐	๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐	กิจกรรมภาคค่ำ ๑๙.๓๐ - ๒๑.๓๐
๕ ธค.		แนะนำตัว ข้อตกลงร่วม ตารางกิจกรรม ความคาดหวัง ประสบการณ์การ การเจริญสติ การดูแลผู้ป่วยและ ปัญหาอุปสรรคที่พบ	ผ่อน พัก ตระ หนัก	การดูแลผู้ป่วยและ ปัญหาอุปสรรคที่พบ (ต่อ) หลักการรับฟัง อย่างลึกซึ้ง <u>จับคู่</u> ฝึกรับฟังอย่างลึกซึ้ง		สนทนาธรรม ตอบปัญหาเกี่ยวกับ มุมมอง เรื่องชีวิต ความตาย ภาวะใกล้ตาย
๖ ธค.	เดิน วิถี แห่ง สติ	- บทบาทสมมติ ๑ : การดูแลจิตใจหลังบอก ข่าวร้าย (๓ คน) - บทบาทสมมติ ๒ : เพื่อนรักเพื่อนแค้น (๒ คน)		- การคลี่คลายปม ภายใน “โอบกอดเจ้า ตัวน้อย” - อุโมงค์แห่งการเกิด ใหม่ (rebirth)	อานา ปานสติ ภาวนา	เจริญเมตตาภาวนา พูดคุยเรื่องการปลุกพลัง เมตตาในใจและการให้ อภัย
๗ ธค.	ภาวนา ทาง ของ เลน	- ทักษะการตั้งคำถาม ลงลึกเพื่อคลี่คลายปม ภายใน - บทบาทสมมติ ๓ : การหาข้อตกลงร่วม(๓ คน)		ฝึกพูดคุยดูแลผู้ป่วย ที่ รพ.ศุภยีนครปฐม สรุปกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม		- สาธิตการพุดนำจิต วิญญาณเพื่อให้จากไป อย่างสงบ - จับคู่ฝึกทักษะการพุด นำจิตวิญญาณ
๘ ธค.	เดิน วิถี แห่ง สติ	บทบาทสมมติ ๔ : คลี่คลายปมความขัดแย้ง (กลุ่ม ๖ คน)		ฝึกพูดคุยดูแลผู้ป่วย ที่ ร.พ. ศุภยีนครปฐม (ต่อ) สรุปกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม และปิดวง		

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรม แนะนำตัว

๑. ชื่อจริง ชื่อเล่น
๒. อบรมเผชิญความตายขั้นพื้นฐานเมื่อใด
๓. ปัจจุบันทำอะไรอยู่
๔. แรงจูงใจในการมาเข้าร่วมอบรมครั้งนี้



แรงจูงใจในการมาเข้าร่วมอบรม

สำหรับตัวเอง ครอบครัว ญาติพี่น้อง

- ฝึกไว้ใช้กับตัวเอง คนรอบข้าง ญาติพี่น้อง
- เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น
- มีความสุขจากการทำงานมากขึ้น
- มาเติมกำลังใจ พื้นฟูจิตใจ จัดเรียงความคิดให้กับตัวเอง
- พัฒนาความมั่นคงภายใน มีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความไม่ประมาท
- งานที่ทำให้เห็นคนตายจนเป็นเรื่องซาติน ทำให้เฉยชากับความตายเกินไปหรือไม่ จึงต้องการฝึกสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกให้มากขึ้น
- ชอบสะสมความรู้
- มาพักผ่อน และศึกษาความรู้เพิ่มเติม

สำหรับนำไปใช้ในงานที่ทำ

- ต้องการนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับคนไข้ในโรงพยาบาล
- ต้องการความรู้เพิ่มเติมในการพัฒนางาน palliative care ในโรงพยาบาล
- พัฒนาทักษะในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น การบอกข่าวร้าย การเตรียมตัวผู้ป่วยให้ตายอย่างสงบ
- ทักษะเพิ่มเติมในการจัดอบรม นำความรู้ที่ได้ไปจัดอบรมให้กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล
- นำไปสอนนักศึกษาแพทย์
- พัฒนาการทำงานเป็นทีมในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาล
- ช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกายและใจ
- พัฒนาทักษะและองค์ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยและญาติให้มีความมั่นคงภายใน

สำหรับเป็นอาสาสมัครดูแลผู้ป่วย

- พัฒนาตนเอง ต้องการเป็นอาสาสมัครในการช่วยเหลือผู้อื่น

- ปัจจุบันเป็นอาสาสมัครข้างเตียงและเมื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งแรกไปใช้ได้ไม่มากจึงต้องการมาศึกษาเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์ของการอบรม

- การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีชีวิตชีวามากขึ้น
- มาร่วมกันค้นหาทางแก้ไขสิ่งที่ได้ไปทดลองปฏิบัติแล้วมีอุปสรรค
- ทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิต จัดลำดับความสำคัญและทำสิ่งนั้นก่อน
- เข้าใจความหมายของความตายและนำมาใช้เป็นบทเรียนได้

เนื้อหาการอบรม

- ทักษะและการจัดการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในสถานการณ์และในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน
- ทบทวนความหมายเรื่องความตายให้ลึกซึ้งขึ้น และการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า
- ฝึกการทำภาวนาในหลากหลายรูปแบบ เช่น นั่งสมาธิ ทองเลน เดินวิถีแห่งสติ เมตตาภาวนา
- การฝึกเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่โรงพยาบาลศูนย์นครปฐม
- พิจารณาความจริงของชีวิต เช่น พิจารณาจากศพ
- เตรียมตัวเองและผู้ป่วยให้พร้อมรับกับความตายที่จะมาถึง

กระบวนการในการอบรม

- บทบาทสมมติ
- แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ภาวนา มรณสติแบบพิเศษ
- ทดลองปฏิบัติจริง

ตารางการอบรม

๗.๐๐ - ๘.๔๕	อาหารเช้า
๘.๔๕ - ๙.๐๕	ภาวนา
๙.๐๕ - ๑๒.๑๕	กิจกรรมช่วงเช้า
๑๒.๑๕ - ๑๓.๑๕	อาหารกลางวัน
๑๓.๑๕ - ๑๔.๐๐	พักผ่อนพักระหนัก
๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐	กิจกรรมช่วงบ่าย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐	พักผ่อน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐	อาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๑๙.๒๐	ภาวนา
๑๙.๒๐ - ๒๑.๓๐	กิจกรรมช่วงค่ำ



ข้อตกลงร่วมกัน

- รับฟังทุกคนอย่างลึกซึ้ง แบ่งปันพื้นที่ให้ทุกคนได้มีโอกาสพูด
- ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ

กิจกรรม ปิดตาเดิน

กระบวนการ

- ให้ทุกคนปิดตา ไม่พูดคุยกัน ยืนนิ่งสักครู่ สัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
- หมุนตัว ๓ รอบ และออกเดินไปช้าๆ หากสัมผัสโดนสิ่งใดให้รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น นึกคิดปรุงแต่งอะไรให้รับรู้
- เดินให้เร็วขึ้น หากท่านใดรู้สึกว่าจะไม่กลัว เดินได้เหมือนเปิดตาปรกติหรือรู้สึกมั่นคงภายในแล้วให้นั่งลงแต่ยังคงปิดตาและยังไม่พูดกับใคร แต่หากยังรู้สึกกลัวให้เดินต่อไปจนรู้สึกได้ว่าปรกติจึงนั่งลง
- เมื่อทุกคนนั่งลงให้สำรวจความรู้สึกในใจอีกครั้ง
- ยืนขึ้น หมุนรอบตัวอีกครั้ง และเดินด้วยความเร็วเหมือนเมื่อครู่ หากสัมผัสกับใครให้นั่งลงถามชื่อและพูดคุยกันว่ารู้สึกอย่างไรแต่ยังไม่เปิดตา (๓ รอบ)

รู้สึกอย่างไรเมื่อปิดตาเดิน

- กลัว
 - * ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อ ข้างในไม่มั่นคง
 - * กลัวความมืด ใจแป้ว
 - * โดดเดี่ยวเหมือนอยู่คนเดียว
 - * ไม่รู้ว่าข้างหน้าจะดีหรือร้าย

ถ้าในชีวิตประจำวันไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นข้างหน้าจะรู้สึกอย่างไร?

ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

เริ่มเดินรู้สึกอย่างไรบ้าง

- ไม่อิสระ เกร็ง
- เฉยๆ เมื่อเริ่มเดินรู้สึกสนุก
- กลัว
 - * ความไม่รู้ในสิ่งที่เราต้องการในชีวิตจริงๆ
 - * ไม่รู้ว่าจะไปทางไหน ต้องการเพื่อน ต้องการคนผู้อื่น
 - * จิตไม่นิ่ง รู้สึกยังไม่พร้อมรับ เราต้องการสงบนิ่ง ทำอย่างไรจิตจึงจะนิ่งและพร้อมรับกับความ

ตาย

- ไม่ชอบอยู่ในสถานะที่ไม่รู้ว่ากำลังทำอะไร ไม่รู้ว่าเป้าหมายที่ต้องการให้ทำคืออะไร ถ้ารู้เป้าหมายจะฝ่าฟันอุปสรรคได้ ไม่ค่อยกลัว
- ในการเดินรอบแรกกังวลกับจิตที่ไม่สงบ กลัวชนเดินไปเรื่อยๆ เริ่มดีขึ้นเพราะเรียนรู้จากความไม่รู้ พอได้เรียนรู้จากการเดินครั้งแรกทำให้ครั้งที่ ๒ และ ๓ รู้สึกมั่นใจ สงบมากขึ้น
- ในความมืดมีความสว่างพยายามมีสติรู้ในการเดินแม้จะมีมืด ยิ่งเดินยิ่งมั่นใจ
- ใช้การดูใจเมื่อกลัวจากความไม่รู้ เมื่อรู้แล้วมาอยู่กับตัวเองจึงคลายความกังวลลง เดินได้ดีขึ้นอยู่กับปัจจุบัน เมื่อฟังชานก็ดูใจใหม่

เมื่อเดินชนกับสิ่งของ หรือเพื่อนและได้พูดคุยกันรู้สึกอย่างไร

- รู้สึกดีได้ระบายความรู้สึก อุ่นใจ
- สบายใจเมื่อเดินชนหรือโดนชน เพราะรู้ว่าอยู่ตรงไหน ทิศไหน ยิ่งรู้สึกดีเมื่อได้คุยกับเพื่อน
- รู้สึกดีเมื่อได้นั่งคุยกับเพื่อน อุ่นใจ ยังอยู่ในบริเวณ ไม่ได้ออกนอกกลุ่ม
- เดินคนเดียวรู้สึกสบาย ใจสบาย เมื่อโดนคนอื่น เหมือนพบอุปสรรค ต้องหยุดคิด ตั้งสติ ระมัดระวังมากขึ้น
- อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อน
- หากต้องการความสงบ ไม่อยากเจอใครเดินคนเดียวจะรู้สึกดี ไม่อยากชนใคร ช่วงไหนต้องการมีเพื่อนถ้าเดินชนใครจะรู้สึกดี



ถ้ากิจกรรมนี้เปรียบเหมือนความตายของเรา เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

- ขณะที่ไม่พร้อมที่จะตายจากไป จะล้มภาวณา ถ้าไม่เข้มแข็งก็ไม่ทันเมื่ออยู่ในช่วงตระหนกหรือวิกฤตินี้ไม่ถึงเพราะความกลัว เราจะกลับไปใช้ชีวิตเดิมๆที่เราคุ้นเคย เอาสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ไม่ทัน จึงรู้ว่ายังต้องฝึกฝนอีกมากเพื่อให้พร้อมที่จะตายอย่างสงบ
- ร่างกายก็ไม่ปกติ จิตใจก็บีบคั้นมาก คิดว่ายังต้องฝึกอีกมาก ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ในช่วงวิกฤติ
- คิดว่าคงชอบตายเงียบๆคนเดียวเพื่อทำใจ นั่งดูความกลัวของตัวเอง ฝึกไม่เข้มความรู้สึกแต่รับรู้ตามความจริง
- ได้เรียนรู้ว่าแค่รับรู้ว่ามีดี ยอมรับตามนั้นและอยู่กับมัน ความกลัวก็ลดลงได้
- ขณะที่เรากลัวเราก็สามารถเผชิญความกลัว ความจริงได้ เพราะจริงๆเราจินตนาการมากเกินไป ความจริง หากลดการคิดมองอย่างเป็นจริงจะทำให้ลดความกลัวได้

- ไม่กลัวตายเท่ากับกลัวการใช้ชีวิตที่เราได้ใช้ชีวิตพอใจตามที่ต้องการหรือยัง หรือยังไม่ได้ทำอะไรที่ต้องการทำ เราจะวางใจหรือยอมรับความตายได้แค่ไหน จิตใจที่กระเพื่อมเราจะดูแลรู้ทันได้อย่างไร
- เรียนรู้ความตายของผู้อื่นเพื่อเตรียมพร้อมตนเอง โดยอาศัยสติในการดูจิตใจของตัวเองและประสบการณ์ของกัลยาณมิตร
- หากเรามีโอกาสสองตายได้หลายๆครั้งก็คงจะดี จะได้มีประสบการณ์ การฝึกฝน การมีเพื่อนช่วยให้กำลังใจ

วิทยากร

- ผู้ป่วยบางคนไม่รู้ว่าจะชีวิตตัวเองจะดำเนินต่อไปอย่างไร ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ไร้ทิศทาง ไร้ความหมาย หรือกำลังรอความตายว่าไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อไร เมื่อไม่รู้จุดสิ้นสุดของความเจ็บป่วย การอยู่กับปัจจุบันดูจิตใจขณะนั้นอาจช่วยให้ชีวิตเบิกบาน มีความสุขมากขึ้น
- คนเราไม่รู้อะไรจะเกิดขึ้นข้างหน้า เราจะทุกข์เมื่อเราไม่มีเป้าหมาย หากเราพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นทุกอย่าง จะช่วยทำให้เราทุกข์น้อยลง กลัวน้อยลง การมีสติเข้ามากำกับให้เราอยู่กับปัจจุบันทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็น ความกลัว ความคิดปรุงแต่ง ความเจ็บปวด (ความกลัวตายน่ากลัวกว่าความตาย) เพราะเราเป็นฝ่ายถูกกระทำ ทำให้เราหนักใจ
- ความกลัวเกิดจากความคิด ให้ถามตัวเองว่าเรากลัวอะไร ควรฝึกยอมรับความจริง ไม่คาดหวังไว้ล่วงหน้า ปล่องวางความคาดหวัง มีสติรู้ทันปัจจุบัน เปิดใจรับรู้อะไรที่จะเกิดขึ้น ไม่ปฏิเสธหรือผลักไส

กิจกรรม แบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มย่อย

๑. ให้บทพจนานุกรมชีวิตที่ผ่านมาเราได้ฝึกฝน ทบทวน หรือการพิจารณาความตายในชีวิตประจำวัน (มรณสติ) ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง
๒. เรามีโอกาสในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการดูแลผู้ป่วย

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรม สันทนาการ เดินหาสมดุระหว่างเราสอง และ โฉม-ระเบิด

กิจกรรม แบ่งปันประสบการณ์การทำมรณสติ

- ทำให้ระลึกอยู่เสมอว่าทุกวันเราก็ต้องจากไป ทั้งคนไปและคนอยู่ต่างก็ยอมรับว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้ต้องเกิดและต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ต้องยอมรับกับความสูญเสียให้ได้
- พี่สาวเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุเครื่องบินตก หลังจากที่เขาตายในขณะที่เราเก็บของพี่สาวทั้งที่ทำงานและที่บ้านมีของพี่ระลึกและของที่ยังไม่ได้ใช้เยอะมาก ทำให้รู้สึกที่คนเราตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้เลย ทำให้

ปัจจุบันเราไม่ซื้อของ ไม่เก็บของที่ระลึก อีกกรณีหนึ่งขณะที่พ่อเสียชีวิตพ่อ พ่อตัวแข็งเหมือนท่อนไม้ นึกถึงบทสวดมนต์ที่บอกว่าตายแล้วก็เหมือนกับท่อนไม้ การได้ใช้เวลาอยู่กับความตายช่วยให้ได้ใคร่ครวญการชีวิตมากขึ้น

- สวดมนต์ ทำมรณสติพิจารณาาก่อนนอนทุกๆคืน คิดว่าหากเรานอนแล้วไม่ได้ตื่นขึ้นมาจะมีอะไรบ้างที่ยังค้างค้าง ค้างคาหรือยังกังวลอยู่ เช่น เรื่องครอบครัว การงาน ทรัพย์สิน เรื่องอื่นๆ เราพร้อมหรือยังที่จะปล่อยสิ่งต่างๆเหล่านี้ให้ดำเนินไปเองโดยไม่มีเรา
- เรียนรู้จากผู้ป่วยและญาติว่าวันหนึ่งเราอาจจะเป็นเหมือนเขา เราและครอบครัวพร้อมหรือยัง ติดขัดตรงไหนบ้าง
- ทำให้มีสติทุกขณะจิตและขณะทำงาน พยายามตามจิตของตัวเอง ขณะที่จะไปหาคนไข้ก็ตั้งสติ
- เมื่อเสร็จจากการอบรมจากครั้งที่แล้วก็ได้จัดการสิ่งที่ค้างคาที่ยังไม่ได้ทำ เช่น พูดคุยกับแม่กับเรื่องที่มีปัญหาถนัดน้อย จัดลำดับความสำคัญกับสิ่งที่เรายังค้างค้างทั้งเรื่องงาน ความสัมพันธ์
- พ่อเสียชีวิตที่อายุเพียงแค่หกสิบกว่า ซึ่งเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน ทำให้เราคิดว่าความตายมาเยือนเราเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องบอกกล่าว และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรายังไม่ได้ทำให้เขา ปัจจุบันเราก็เลยทำทุกอย่างที่ต้องการทำให้กับแม่ เช่น การสัมผัสมือ การกอด การบอกรัก
- คนเราปรกติมักจะลืมทำในสิ่งที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เช่น มรณสติ ความตายยังเป็นส่วนเอื้อให้เราจัดลำดับความสำคัญกับสิ่งต่างๆในชีวิตให้เหมาะสม เช่น การจัดความสัมพันธ์กันใหม่ระหว่างคนในครอบครัว การจัดการงานต่างๆ และอยู่กับปัจจุบันขณะกับทุกคนที่อยู่ตรงหน้าให้มีคุณค่ามากที่สุด
- ถ้าหากเราไม่สามารถทำอะไรได้ เราจะอยู่อย่างไร เราจะทำใจอย่างไร เราจะเตรียมตัวอย่างไร
- เคยถูกหมอบอกว่าเราเป็นเอดส์ เราไม่กล้าพิสูจน์ความจริง รู้สึกตกใจช็อค ไม่แน่ใจในชีวิต ทำให้เรากลับมาทบทวนตัวเองและจัดลำดับความสำคัญกับสิ่งต่างๆใหม่ในชีวิต



ปัญหาอุปสรรคในการไปดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ตัวผู้ป่วย

- ความเชื่อท้องถิ่นที่เป็นสิ่งกีดขวาง เช่น ความเชื่อเรื่องผี
- พื้นฐานการปฏิบัติของผู้ป่วยต่างกัน เช่น บางคนกลัวปฏิเสธเมื่อชวนให้ทำภาวนา
- ผู้ป่วยถูกปิดบังความจริงว่าตัวเองป่วยหนักและอาจจะกำลังจะตาย
- ผู้ป่วยอาการหนักมากสื่อสารไม่ได้แล้ว

ญาติ

- ความคิดเห็นในการรักษาขัดแย้งกัน
- ไม่ยอมรับการทำงานของทีม Palliative care
- ไม่มีญาติ
- อุดหนุนยังไม่เพียงพอ ไม่มีสติพอที่จะดูแลผู้ป่วยๆ มีอารมณ์ขณะที่ต้องดูแลผู้ป่วย
- ไม่มีคนอื่นมาช่วยดูแลทำให้เหนื่อยล้ามากเกินไป

แพทย์เจ้าของไข้

- ไม่เข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง เน้นการรักษาเรื่องกายมากกว่าจิตใจ
- ปฏิเสธการรับการรักษาจากทีม Palliative care ตัวตนสูง ไม่ต้องการให้ก้าวก่ายหน้าที
- การให้ยาที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เพียงพอ เช่น ให้ยาแก้ปวดน้อยไป

ทีมงานดูแลแบบประคับประคอง (Palliative care) และบุคลากรทางการแพทย์

- ยังไม่มีความรู้เรื่องการดูแลแบบประคับประคองที่มากเพียงพอ
- บุคลากรทางการแพทย์ หรืออาสาสมัครคนที่สนใจการดูแลแบบประคับประคองยังมีน้อย
- ขาดการประสานงานระหว่าง โรงพยาบาล บ้าน ชุมชน ในการช่วยดูแลผู้ป่วย
- เมื่อนำวิธีการภวณาแบบทงเลนไปใช้กับผู้ป่วย หลังจากทำแล้วกลัวว่าความทุกข์ต่างๆที่เราได้จากผู้ป่วยจะออกจากตัวเราได้อย่างไร
- ไม่แน่ใจว่าต้องบอกความจริง(ข่าวร้าย)กับผู้ป่วยหรือไม่หากญาติไม่บอกเอง และควรบอกเมื่อใด
- ขณะที่ทำงานหนักต่อเนื่องทำให้พลังหมด จะฟื้นฟูพลังได้อย่างไร
- การฟื้นฟูจิตใจให้ถึง นาน พร้อมเสมอในการที่จะดูแลผู้ป่วย
- การสร้างความไว้วางใจระหว่างเรากับผู้ป่วย ญาติ

สภาพสิ่งแวดล้อม

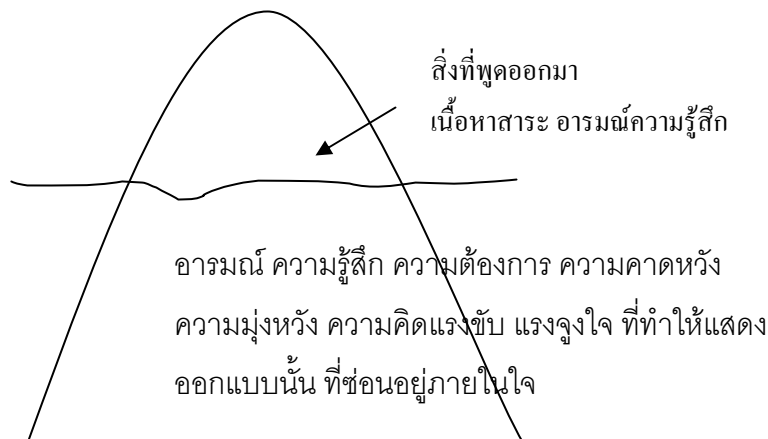
- สถานพยาบาลแต่ละแห่งมีจำนวนผู้ป่วยมาก พื้นที่ในการดูแลมีน้อยไม่เอื้อให้ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง

หลักการการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง Palliative care

๑. การดูแลหลักอยู่ที่ตัวผู้ป่วยๆและญาติ ทีม Palliative care เป็นส่วนสนับสนุน ช่วยเหลือให้เขาดูแลตัวเองให้ได้มากที่สุด จะทำให้เกิดความยั่งยืนมากที่สุด เช่น การจัดอบรมให้บุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ตระหนักอยู่เสมอว่าเราเป็นคนหนึ่งในทีมที่ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง เข้าไปร่วมดูแลพร้อมๆกัน ตั้งแต่เริ่มต้น การเริ่มต้นทำได้โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ตรวจคนไข้พร้อมๆกับทีมแพทย์เจ้าของไข้
๒. สอนญาติให้ดูแล สร้างเครือข่ายกับสถานพยาบาลในท้องถิ่น เพื่อช่วยในการสนับสนุนต่อเนื่องหลังจากกลับไปดูแลผู้ป่วยเองต่อที่บ้าน

๓. ดูแลตัวบุคลากรทางการแพทย์เองไม่ให้เกิดการเครียดหรือเหนื่อยล้าจนเกินไป(Burn-out) เช่น เปิดโอกาสให้ทีมงานได้มีพื้นที่ในการระบายความรู้สึก บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่ตัวเองได้ประสบมา สนับสนุนกันเองทางด้านจิตใจ มีวิถีคิดแบบเร้ากุศล มองว่าเรายังมีดีอะไรอยู่บ้าง เปิดโอกาสให้ตัวเองได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไปสัมผัสกับสิ่งอื่นที่มีความหวังบ้าง หากต้องทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายนานๆ เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิต เช่น การดูแลการเกิดใหม่ของเด็ก ค้นหาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เครียดหรือเหนื่อยล้าให้พบ เช่น
 - * ทำงานคนเดียวไม่มีเพื่อนร่วมงานหรือไม่
 - * เป็นบุคคลที่ต้องการความสมบูรณ์ยอมรับกับความผิดพลาดไม่ได้หรือไม่ ต้องคิดเสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างผิดพลาดได้ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ ๑๐๐ %
 - * เก็บปัญหาไว้กับตัวเองแต่เพียงผู้เดียวไม่ระบายให้ใครรับฟัง
๔. สร้างความไว้วางใจกับผู้ป่วย เริ่มจากการรับฟัง ตั้งแต่ ประเด็นเนื้อหาสาระ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ อคติภายในใจ
๕. มีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา
๖. ควรมีผู้ดูแลผู้ป่วยร่วมกันหลายคน โดยทำงานร่วมกันเป็นทีม แพทย์ ผู้ป่วย ญาติ
๗. เราต้องเปิดใจ พร้อมที่จะยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสิน ไม่คาดหวัง ไม่พลักไส ทั้งการกระทำ อารมณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น เช่น ยอมรับความอ่อนแอ ความผิดพลาดล้มเหลว ความโกรธ ความจริงที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นการฝึกเจริญสติ และต้องปล่อยวางสิ่งต่างๆที่รับเข้ามาว่าเป็นเรื่องของเขา ปล่อยทั้งใจ(เล่า ระบาย วิถีคิดเร้ากุศล) และกาย(พักผ่อน) หาสมดุลให้กับชีวิต
๘. คิดว่าสิ่งที่เราทำเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการทำให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความทุกข์จากการดูแลผู้ป่วยที่เราได้รับยังน้อยมากเมื่อเทียบกับความทุกข์ของผู้ป่วย
๙. เมื่อเกิดความรู้สึกว่าทำไมต้องเป็นเราที่ต้องเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย อาจจะต้องตั้งคำถามกับตัวเองใหม่ว่าทำไมจะเป็นเราไม่ได้ละ เราจะได้มีโอกาสในการเตรียมตัวเตือนใจให้เราไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิต
๑๐. รับรู้ปัญหาภายในใจและหาทางคลี่คลายเพราะปมปัญหานั้นๆอาจเป็นอุปสรรคที่ทำให้เหนื่อยล้าในการดูแล

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง



ประโยชน์ของการรับฟังที่ดีจะทำให้รับรู้ได้ทุกระดับที่พูดออกมาให้ได้ยินและที่ซ่อนอยู่ข้างในใจผู้ป่วย และญาติได้

- รับฟังเนื้อหาสาระ
- อารมณ์ ความรู้สึกขณะที่กำลังพูด หรือเมื่อนึกถึงเรื่องที่กำลังเล่า
- ความต้องการ ความคาดหวัง ความมุ่งหวัง ความคิดที่ซ่อนอยู่ภายในใจ
- แรงขับ แรงจูงใจ ที่ทำให้แสดงออกแบบนั้น

กิจกรรม มองตาหัวใจ

- จับคู่กับคนที่เราต้องการคุยด้วย หาที่นั่งในตำแหน่งที่ทำให้เราทั้งคู่รู้สึกสบายใจ อาจจะสัมผัสมือกัน
- ให้เราจ้องตากับคู่ของเรา โดยไม่เคลื่อนไหวสายตาไปไหน ไม่หลบตา ไม่พูดคุย
- ไม่แก้มือเพื่อน หากต้องการหัวเราะ หรือทำอะไรก็ได้แต่ขอให้ยังคงจ้องตากันอยู่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในขณะที่เราจ้องตากัน
- เปิดเพลงเบาๆ

กิจกรรม จับคู่มือรับฟังอย่างลึกซึ้ง

รอบที่ ๑ คนที่ ๑ เล่า คนที่ ๒ รับฟัง

รอบที่ ๒ คนที่ ๒ เล่า คนที่ ๑ รับฟัง

หัวข้อ “ประสบการณ์ความทุกข์ที่สุดในชีวิตของเรา เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร เราทำ คิด รู้สึกอย่างไร คนรอบข้างทำอะไร และเราก้าวข้ามเหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร”

ผู้รับฟังทำอะไรได้ดีในการรับฟัง

- มองหน้า ตั้งใจรับฟังตลอดเวลา มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับเรา
- มีความรู้สึกร่วมในเรื่องเล่าของเรา ร่วมสุขร่วมทุกข์ อยู่กับเราตลอด มองตา สื่อความรู้สึก แสดงความจริงใจผ่านแววตา ทำให้เราเปิดใจ สื่อกันต่อด้วยคำพูดได้มากขึ้น
- บุคลิกนุ่มนวล พูดให้ได้คิดได้ถูกเวลา
- ไม่ถามแทรก ไม่ขัดจังหวะ มีเวลาให้เราทบทวนตัวเองและเล่าได้ลื่นไหล
- เป็นกันเอง มีการสัมผัส สร้างความคุ้นเคย ให้กำลังใจขณะรับฟังทำให้รู้ว่าเขาตั้งใจรับฟัง ตามอารมณ์ เราช่วยให้เล่าได้มากขึ้น
- แสดงให้เห็นว่าเชื่อในสิ่งที่เราเล่า เราจึงต้องการเล่าอย่างเต็มที่
- มีพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาก่อน มีความเป็นเพื่อน ร่วมเรียนรู้ พร้อมอยู่เคียงข้าง
- ฟังด้วยรอยยิ้ม จริงใจ ยอมรับในสิ่งที่เขาเล่า เปิดใจเรียนรู้ในเรื่องราวของเขา
- ใช้ความตั้งใจดีในการฟัง ใช้ภาษากายในการปลอบประโลมใจ

- ห้ามถามไม่รีบตัดสินถูก-ผิด ควร-ไม่ควร อุดหนุนอดกลั้นรับฟังจนจบด้วยใจเปิดกว้าง จะช่วยให้ได้ยินทั้งหมดรวมทั้งความทุกข์ในใจ(เข้าใจความรู้สึก)
- รับฟังอย่างมีสติโดยไม่มีคำตอบในใจล่วงหน้า ไม่คาดหวัง อยู่กับปัจจุบัน สื่อความจริงใจ เป็นธรรมชาติ ปล่อยวาง
- ไม่ถามแทรก ไม่ฟังมาก ไม่ตั้งใจมากเกินไป ฝึกระลึกอุณหทัยใจบ่อยๆหากต้องการถามแทรกหรือผลอคิดเรื่องเชื่อมโยงกับตัวเอง เพื่อที่จะได้อยู่กับเรื่องราวของเขาตลอดเวลา
- เมื่อรู้ตัวว่าสติหลุดจากเรื่องของเขาให้เรียกสติกลับมาโดยเร็วปล่อยวางความคิดที่เกิดขึ้น
- การฟังด้วยใจทำให้จับประเด็นเนื้อหาสาระ อารมณ์ความรู้สึก และความต้องการได้
- วิธีฝึกทักษะการรับฟังฝึกบ่อยๆเปิดใจรับฟังเต็มร้อย ฟังเมื่อมีความพร้อม(ทั้งกายและใจ)ที่จะรับฟังจริงๆ
- วางทฤษฎีลงชั่วคราวขณะที่ฟังเพราะหากเรายึดในทฤษฎีมากจะทำให้เราไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง อย่างผ่อนคลาย
- ชื่นชมเรื่องที่เพื่อนเล่าอย่างจริงใจ จะช่วยทำให้ผู้เล่ามีกำลังใจในการเล่า
- อุดหนุนฟังเรื่องราวโดยไม่คิดปรุงแต่งตาม ถามแทรกหรือให้คำแนะนำ

กิจกรรมช่วงคำ

กิจกรรม การนั่งสมาธิภาวนา

พระไพศาล วิสาโล

การทำสมาธิภาวนา การรักษาคใจของเราเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถช่วยทั้งกับตัวเองและผู้อื่นให้สงบได้ เมื่อพบเจอกับสิ่งที่มากกระทบแล้วเราไม่กระเทือนเราสามารถตั้งมั่นได้โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับทุกขเวทนา เราต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเราจึงจะตายอย่างสงบได้เพราะไม่มีใครช่วยเราได้เราต้องช่วยตัวเอง

ช่วงขณะปฏิบัติหากประสบกับสิ่งที่มารบกวนจิตใจ เช่น ความเมื่อย ความง่วง ความไม่สบายตัว ความไม่สบายใจ ก็ขอให้เปิดใจพร้อมที่จะปล่อยวางกับทุกสิ่ง

นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายแต่มีนคอง หายใจเป็นธรรมชาติ ใจก็ปล่อยวางเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมา หรือเรื่องที่กำลังกังวลที่ยังมาไม่ถึง น้อมจิตกลับมาที่ลมหายใจ ตามลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดที่การยุบพองที่ท้อง หรือตามที่เรานัดตามอรรถาธิบาย หากมีความคิดใดๆผุดขึ้นมาขอเพียงรับรู้เฉยๆ ไม่ตั้งดูด หรือผลัดใส่ อารมณ์ความรู้สึก รับรู้สิ่งต่างตามที่เป็นจริงโดยไม่ตัดสินว่าดีหรือชั่ว ควรไม่ควร เฝ้าดูตามที่เป็นจริง รู้จิต รู้กาย รู้ใจ ไปด้วยต่อเนื่อง

กิจกรรม สนทนาธรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องชีวิต ความตาย และสภาวะใกล้ตาย

ถาม : เมื่อได้พบกับคนที่มีพฤติกรรมที่เราไม่ชอบ เช่น มีแนวโน้มจะผิดศีลข้อ ๓ จะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้เรawangใจ ไม่ไปตัดสินเขา ไม่ตัดความสัมพันธ์กับเขา

ตอบ : เมื่อเรามีความรู้สึกหรือความคิดที่ไม่เห็นด้วย โดยธรรมชาติก็จะมีปฏิกิริยาบางอย่างที่เราแสดงออกในทางที่ไม่ชอบจนบางครั้งไปบดบังสิ่งต่างๆที่เป็นด้านดีของเขาไปหมด ซึ่งอาจจะต้องระมัดระวังไม่ไปตัดสิน หากคิดได้ว่าคนเรามีทั้งขณะที่เข้มแข็งและบางครั้งก็อ่อนแอ เราก็จะเห็นใจว่าขณะนั้นเขากำลังอ่อนแอ เราเห็นใจแต่ไม่เห็นด้วย หากเราแสดงออกด้วยท่าทีที่เป็นมิตรก็จะช่วยเอื้อให้เขาเติบโตขึ้นได้ แต่อย่าคาดหวังว่าจะไปเปลี่ยนแปลงเขา

ถาม : เมื่อนั่งสมาธิและเกิดความเจ็บปวด ทำให้เรามาสงใจกันเวทนานาน ทำอย่างไรจึงจะหายเร็วๆ

ตอบ : เมื่อปวดเมื่อยเป็นทุกข์ทางกาย หากเราอยากจะทำให้มันหายเร็วๆก็จะเกิดทุกข์ทางใจขึ้นมาด้วย ใจที่อยากกดข่ม กดทับ **ฝึกที่จะปล่อยวางยอมรับว่ามันมีอยู่ หากเราฝึกปวดกายแต่ใจไม่ปวด** ฝึกเจริญสติดูความเจ็บปวด เมื่อใดก็ตามที่รู้ตัวเราจะปล่อยไม่เข้าไปยึดว่าเป็นเราเป็นของเรา **เห็นความเจ็บปวดแต่อย่าเข้าไปเป็นผู้เจ็บปวด** หรืออาจจะหาสิ่งภายนอกเป็นจุดจดจ่อทำให้ลืมเรื่องเจ็บปวด เช่นปวดขาให้จดจ่อกำหนดรู้ที่รู้ จมูก หรือใช้การคลึงนิ้วช่วย

ถาม : เมื่อนั่งสมาธิเมื่อใดที่หลับตาจะทำให้รู้สึกปวดหัวข้างเดียว จะทำอย่างไรดี

ตอบ : ให้ทดลองเปิดตาน้อยๆ หรือหาอริยาบทอื่นๆ เช่น คลึงนิ้ว เคลื่อนไหวยกมือทำจังหวะ แทนการนั่งหลับตา ส่วนใหญ่อาการนี้มักจะเกิดกับคนที่ชินกับการเพ่งหรือจิตที่ตั้งทำปฏิบัติมากเกินไปจะทำให้เป็นได้เหมือนกัน

บางครั้งเราคาดหวังให้หายปวดมากๆก็จะยิ่งเจ็บปวด ให้เราลองดูเฉยๆเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เฝ้าดูการเกิดดับของความเจ็บปวดที่เปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา เราเป็นผู้เฝ้าดู

ถาม : เราจะใช้วิธีการทำสมาธิแบบอื่นๆทดแทนได้ไหม

ตอบ : ได้ แต่อยากจะทำให้ทดลองดูใจของเราว่าเป็นอย่างไร อย่างเพิ่งหนีลงอยู่กับมันก่อนมองให้ชัดก่อน การทำงานโดยไม่มีความคิดจะเป็นการเจริญสติได้ แต่ง่ายต่อการหลุดออกไปกับความคิดโดยไม่รู้ตัว หากเราเจริญสติกับชีวิตประจำวันได้จะดีมาก ซึ่งทำได้ยากมากในชีวิตจริง จึงควรปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติในรูปแบบ

ถาม : มีคนใช้ที่ยึดติดกับความทุกข์ของตัวเองมากๆไม่ยอมปล่อย เราควรจะทำอย่างไร

ตอบ : พยายามที่จะทำให้เขาคลายทุกข์ เช่น สัมผัสร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย Body scan

เขาอาจจะมีปมปัญหาหรือมีทุกข์มากกว่าเรื่องที่มาหาเราเพื่อรักษา ซึ่งทุกขนั้นอาจจะโยงกับเรื่องที่น่ากลัวหรือไม่ได้ อาจเป็นเรื่องปมปัญหาภายในที่ซ่อนอยู่แต่เรามองไม่เห็น เช่น เรื่องครอบครัว ซึ่งอาจจะต้องพูดคุยกับคนไข้จึงจะรับรู้ได้ ตัวอย่าง มีชายผู้หนึ่งที่เป็นเบาหวานแต่ไม่ค่อยยอมรักษาตัวเองเท่าไรนัก พอพูดคุยกับพยาบาลหลายครั้งจึงได้รู้ว่ามิมเกี่ยวข้องกับแม่ของเขาที่ตายด้วยโรคเบาหวาน เขารู้สึกผิดที่ตัวเองไม่ได้ดูแลแม่เท่าที่ควร เป็นคนอกตัญญู พอตัวเองเป็นเบาหวานบ้างจึงไม่ต้องการรักษา

ถาม : จะทำอย่างไรให้คนที่ไม่สนใจธรรม หรือคนที่ติดการพนัน เล่นมวย ชนไก่ เล่นหวยฯ จะทำอย่างไรที่จะช่วยเขาได้บ้าง หรือทำให้เขาหันมาสนใจธรรม

ตอบ : ช่วยเหลือได้ด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หรือทำให้เขาเห็นสิ่งต่างๆที่เป็นโทษด้วยตัวเอง แต่อย่าคิดที่จะไปเปลี่ยนแปลงเขา หรือหากเขามีใจอาสาเสนอให้เขาทดลองเป็นอาสาสมัครทำดี เช่น เลิกการพนันเป็นตัวอย่างเป็นตัวเอง

ถาม : ทำอย่างไรจะทนกับความเจ็บปวดหนักได้ เช่น เจ็บปวดจากการผ่าตัด

ตอบ : ทดลองฝึกกับสิ่งง่ายในชีวิตก่อน เช่น ร้อน หนาว หิว ค่อยๆเพิ่มความยากขึ้นเรื่อยๆ

ถาม : หลังจากเสียชีวิต ควรปฏิบัติตามพุทธศาสนาสายทิเบตแนะนำมาน้อยอย่างไรดี

ตอบ : จิตหลังตายยังรับรู้ได้ ควรให้ความสำคัญกับช่วงเปลี่ยนผ่านของจิต บางคนตายไปแล้วไม่รู้ตัวตัวเองตาย ทางทิเบตอธิบายว่าหลังความตายมีช่วงที่เรียกว่าอันตราย (ช่วงหลังตายและยังไม่ได้ไปเกิดใหม่) ระยะเวลาประมาณ ๔๙ วัน ในช่วงนี้เขาจะกลับมาแต่ติดต่อกับใครไม่ได้ การมีพิธีศพจะเป็นเครื่องช่วยให้เขารับรู้ว่าเขาตายไปแล้ว ในช่วงนี้แรงกรรม

- กรรมในอดีต จะเข้ามากระทบมากจะมีการย้อนรำลึกใหม่ (Life review) ถึงเรื่องเก่าๆและรุนแรงกว่าเก่า แรงกรรมจะทำให้จิตพัดไปตามแรงกรรมดีหรือไม่ดี

- มโนกรรม ความรู้สึกนึกคิดในช่วงที่อยู่ในอันตราย ช่วงนี้จิตอ่อนไหวมากจิตจะไปสู่สุคติหรือทุกคติได้ ดังนั้น ควรปฏิบัติต่อศพอย่างดีเพื่อให้จิตในอันตรายดีตามไปด้วย

ในประเพณีพิธีกรรมของจีนก็มีการไหว้ผู้ตายทุกๆ ๗ วัน จนครบ ๗ ครั้ง(๔๙ วัน)

ถาม : จิตสุดท้ายขณะกำลังจะตาย

ตอบ : คนที่ทำกรรมใดแรงๆหลังตายจะไปเกิดใหม่ได้โดยไม่ต้องอยู่ในอันตราย เช่น หากทำดีมากๆ ไปสุคติเลย หรือทำชั่วมากๆหลังตายจะไปทุกคติได้เลย อาจจะไม่มียุขอันตราย

ถาม : มนุษย์โลกกำลังทำให้เกิดวิกฤติทางสิ่งแวดล้อม และอาจจะมีโลกที่ไม่เหมาะสมกับการดำรงอยู่ของมนุษย์

ตอบ : น่าจะมีสิ่งมีชีวิตอื่นที่สามารถดำรงอยู่และมีวิวัฒนาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งไม่น่าเป็นห่วงว่าไม่มีมนุษย์แล้วโลกนี้จะไม่มีความมีชีวิตดำรงอยู่

ถาม : จิตเราไม่ศรัทธาต่อการทำบุญในกรุงเทพฯ จิตไม่เกิดปิติ เราจะแก้จิตตัวเองได้อย่างไรที่จะทำให้เรามีความสุข มีปิติและกลับมาศรัทธามากขึ้น

ตอบ : ให้มองว่าพระเป็นผู้ศึกษา การปฏิบัติบางอย่างอาจจะย่อหย่อนไปบ้างก็เพราะเป็นช่วงในการศึกษา หากเราพร้อมที่จะลงทุนเพื่อให้ได้พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาสักรูป แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะเป็นจริงได้ตามที่เราหวังหรือไม่ก็ต้องปล่อยวาง และอาจจะต้องลงทุนหลายที่หน่อย

การทำบุญอุทิศให้ผู้ตายมีประโยชน์เสมอ ทำได้ทั้งการทำบุญ ทำทาน

ถาม : สัมภเวสี หมายถึงอะไร

ตอบ : อาจหมายถึง ๒ สิ่ง คือ ๑. คนเราทั่วไปที่ยังมีชีวิตอยู่ ผู้ยังอยู่ในวัฏสงสาร ผู้แสวงหาภพ (ภพ = ความรู้สึกที่เราเป็นนั่นเป็นนี่)

๒. พวกที่ตายแล้วแต่ยังไม่ได้ไปเกิด ที่เราเรียกว่า ผี ส่วนใหญ่เป็นพวกที่ตายแบบเฉียบพลัน หรืออุบัติเหตุ ยังไม่รู้ตัวยังติดยึดอยู่ในอารมณ์จนไม่ปรารถนาการแสวงหาภพใหม่ใดๆ คิดแต่จะหนีแรงกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น

ถาม : ลักษณะของผู้ป่วยที่ตายอย่างสงบมีอาการเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ : ทุขทางกายที่รุนแรงมากจะทำให้ประคองสติได้ยากมาก อาจจะต้องช่วยบรรเทาความทุขทางกาย (การเจ็บปวด) ด้วยวิธีการแพทย์ (ผ่าตัด หรือให้ยาลดความเจ็บปวด ฯลฯ) เครือญาติก็ช่วยให้กำลังใจได้

ถาม : วิธีการจัดการกับความเจ็บปวดและความกลัวความเจ็บปวด

ตอบ : ให้ข้อมูล สอนวิธีการฝึกตามลมหายใจ (การทำอานาปานสติ) ก่อนพบความเจ็บปวดจริงๆ กรณีเจ็บท้องคลออด หรือผ่าตัด ให้รับรู้ความกลัวที่เกิดขึ้น วัดระดับ สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับกายและใจ เข้าไปอยู่ในใจกลางแห่งความกลัว วัดระดับความกลัวเจ็บปวดอีกครั้ง

วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๕๑

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรม เดินวิถีแห่งสติ

มีสติกับการเดินที่ว่างกาย รู้สึกตัวทั่วพร้อม หากมีความคิดนึกเกิดขึ้นขอเพียงแค่เปิดใจรับรู้ที่กำลังเกิดอะไรขึ้น สติจะพากลับมาที่ความรู้สึกตัว (๓๐ นาที)



กิจกรรม บทบาทสมมติ ๑ ให้คำแนะนำเมื่อคนไข้ได้รับข่าวร้าย (๓ คน)

๑. คุณ ก.

คุณเป็นโรคหัวใจ เมื่อ ๓ วันก่อนอาการกำเริบจนคุณต้องเข้าโรงพยาบาลกะทันหัน หลังจากที่ถูกหมอตรวจเช็คร่างกาย ก็มีความเห็นว่าคุณจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดในเร็ว ๆ นี้ และต้องพักฟื้นนานนับเดือน และอาจจะทำงานหนักเหมือนเดิมไม่ได้อีกต่อไป คุณมีความวิตกกังวลอย่างมากกับข่าวนี้เพราะคุณเป็นหนี้ธนาคารอยู่หลายล้านบาทเพื่อซื้อบ้านใหม่และขยายโรงงานพลาสติก คุณเกรงว่าหากคุณทำตามที่ถูกแนะนำให้ผ่าตัดต้องสูญเสียบ้านและโรงงานไป ซึ่งก็อาจส่งผลกระทบต่ออนาคตของลูกชายวัย ๒๐ ของคุณที่กำลังเรียนอยู่และคุณคาดหวังให้เขาสืบทอดกิจการต่อจากคุณ

คุณได้ทราบมาว่าเพื่อนของคุณคนหนึ่งกำลังมาเยี่ยมคุณเข้านี้ เขาเคยทำธุรกิจกับคุณมาก่อน คุณจึงอยากจะขอความช่วยเหลือจากเขาในด้านการเงิน คุณตระหนักดีว่าเขาไม่ใช่เศรษฐี แต่ก็มีฐานะการเงินที่มั่นคงพอที่จะช่วยให้คุณให้ผ่อนหนักเป็นเบาได้

๒. คุณ ข.

คุณเป็นเพื่อนของ ก. ซึ่งโรคหัวใจกำเริบจนต้องเข้าโรงพยาบาลกะทันหันเมื่อ ๓ วันก่อน และมีแนวโน้มว่าจะต้องผ่าตัดหัวใจ ก. เป็นเจ้าของโรงงานพลาสติกที่คุณเคยทำธุรกิจอยู่ด้วย คุณรู้จักครอบครัวของ ก. ดี จึงคุ้นกับลูกชายวัย ๒๐ ซึ่งกำลังเรียนหนังสืออยู่ คุณเห็นใจเขามากที่ต้องมาล้มป่วยในยามนี้ เพราะเขาเป็นคนที่ขยันขันแข็ง และซื่อสัตย์สุจริต จึงอยากไปให้กำลังใจเขาที่โรงพยาบาล และอยากแนะนำให้ปล่อยวางเรื่องธุรกิจจะได้ไม่เครียด เขาควรใช้โอกาสนี้ทำใจให้สงบ เข้าหาธรรมชาติบ้าง จะได้มีอายุยืนนาน

๓. คุณ ค.

คุณเป็นหมอที่รักษา ก. เขาเข้าโรงพยาบาลกะทันหันด้วยโรคหัวใจกำเริบเมื่อ ๓ วันก่อน จากการตรวจเบื้องต้น เขาจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดหัวใจในเร็ว ๆ นี้ อย่างไรก็ตามผลเอกซเรย์ปอดเพื่อเตรียมผ่าตัดพบว่ามีก้อนเนื้ออกในปอดด้านซ้ายขนาดหลายเซนติเมตร และมีเนื้ออกก้อนเล็กอีกหลายก้อนในปอดทั้งสองข้าง การวินิจฉัยมีโอกาสมะเร็งปอดระยะลุกลามได้ แต่ยังไม่แน่ว่าได้ลามไปยังส่วนอื่นของร่างกายหรือไม่ คุณจำเป็นต้องแจ้งให้ผู้ป่วยทราบโดยด่วนเพื่อขออนุญาตตัดสินใจเรื่องผ่าตัด

เข้านี้คุณจะไปตรวจ ก. จึงตั้งใจว่าจะบอกเขาให้ทราบเข้านี้เลย แต่ขณะที่คุณเดินไปที่ห้องของ ก. ก็ได้รับแจ้งข่าวว่ามีผู้ป่วยฉุกเฉินที่ต้องการการผ่าตัดด่วน คุณจึงมีเวลาที่จะพบกับ ก. ได้แค่ ๒-๓ นาทีเท่านั้น คุณไม่แน่ใจว่า ก. จะรับข่าวร้ายนี้ได้มากแค่ไหน แต่ก็เชื่อว่าพยาบาลจะทำความเข้าใจกับเขาได้ คุณมั่นใจว่าพยาบาลทำเรื่องนี้ได้ดีกว่าคุณ

แบ่งปันประสบการณ์จากบทบาทสมมติ

สิ่งที่เพื่อนผู้มาเยี่ยมทำได้ดี

- ให้ความจริงใจ ให้ความเป็นมิตร อบอุ่น ทั้งสีหน้า แววตา ท่าที
- ชื่นชมถึงความดีของเราที่เคยทำมาในอดีต
- ช่วยลำดับความคิดที่กำลังสับสน ค่อยๆ ช่วยให้เกิดคิดเพื่อที่จะคลี่คลายทีละเรื่อง โดยการให้กำลังใจก่อน ให้เราได้ระบายทั้งปัญหาเรื่องกาย ใจ อารมณ์ ฯลฯ คอยช่วยเราในการจับประเด็นให้เราเห็นปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น อดทนต่อความสับสนที่เรามีอยู่ พยายามทำให้เราคิดเองตั้งสติได้
- ท่าทีที่เปิดในการรับรู้ปัญหาของเรา เข้าใจเรา ให้ความกังวลคลี่คลายได้เร็ว
- เพื่อนมาเยี่ยมถูกจังหวะ หลังจากที่ได้รับข่าวร้ายเราต้องการกำลังใจ
- บุคลิกภาพใกล้เคียงกันพูดคุยกันง่าย ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันช่วยให้หาทางออกที่เหมาะสมได้ (ประเมินความสัมพันธ์ให้ถูกกว่าอยู่ในระดับใด)
- เสนอตัวช่วยเหลือตรงกับความต้องการของเรา เป็นสะพานเชื่อมที่ดี ให้มีทางออกจากปัญหา
- อดทนรับฟังเรามากกว่าพูด ไม่รีบเสนอความคิดเห็น ไม่ตัดสินถูกผิด รับฟังจนจบโดยไม่ขัด ตั้งคำถามให้เราได้ระบายระเบิดความทุกข์ออกมา ชวนให้เราได้คิด ถามเราว่าพร้อมที่จะพูดอะไรบ้าง ไม่กดดันให้เราเลือกที่จะทำ
- ตั้งคำถามให้ผู้ป่วยหาทางออกเองก่อน แสวงหาทางออกร่วมกัน หลังจากนั้นจึงค่อยเสนอตัวในการช่วยเหลือสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการให้ช่วยเหลือในสิ่งที่เป็นไปได้อย่างเต็มที่
- ข้อควรระวังคือขณะที่ผู้ป่วยได้รับข่าวร้ายนั้น ผู้ป่วยจะมีอาการสับสนยังไม่รับรู้ข้อมูลใดๆ จึงควรปล่อยให้ผู้ป่วยได้ระบายอารมณ์ออกอย่างเต็มที่ก่อน ที่จะเสนอข้อมูล หรือทางออกให้ผู้ป่วย

สิ่งที่เป็นอุปสรรค สิ่งที่ยากในการเยี่ยมผู้ป่วย

- ท่าทางที่ดูเหมือนจะไม่มั่นใจที่จะช่วยเหลือ ท่าที่ตกใจที่เห็นสภาพผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยไม่กล้าระบายความรู้สึกเพราะเกิดความไม่มั่นใจ
- ผู้ป่วยยังไม่ต้องการรับฟังคำแนะนำให้เตรียมตัวตายหากเป็นการมาเยี่ยมครั้งแรกๆ เพราะยังปฏิเสธความจริง หรือบางครั้งผู้ป่วยมั่นใจว่าสามารถช่วยตัวเองได้แต่ยังไม่มีโอกาสได้บอกความต้องการ
- ผู้ป่วยปฏิเสธยังไม่ยอมรับความจริง ไม่เปิดใจให้เรา

- * ผู้มาเยี่ยมต้องเตรียมตัวเอง มีสติ ใจเย็น เข้าใจความรู้สึกผู้ป่วย อยู่เป็นเพื่อน ให้ความรู้สึกร่วมกัน
- * แสดงให้ผู้ป่วยเห็นว่าเราพร้อมที่จะช่วยเหลือในสิ่งที่เขาต้องการ
- * รับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้เกียรติผู้ป่วยว่าเขามีคุณค่า มีศักยภาพ

- หากเราไม่รู้เรื่องหรือปฏิบัติเรื่องธรรมะมากพอเราจะนำผู้อื่นให้สนใจธรรมะได้ยาก
- หากมีสติไม่เพียงพอเมื่อเกิดวิกฤติบางอย่างทำให้ทำอะไรไม่ถูก ทำให้ลืมที่จะรับฟังหรือจับประเด็นไม่ได้

เพิ่มเติมจากวิทยากร

- ตรวจสอบตัวเองให้ดีกว่าเรากำลังทำเรื่องของเราให้เสร็จ หรือเรากำลังจะช่วยเหลือเขาแน่
- เราต้องเตรียมตัวให้พร้อมว่าเรากำลังจะทำอะไร มีสติ สงบ แสดงความจริงใจ อยู่เป็นเพื่อน มีความเมตตาจริงใจ เข้าใจความรู้สึกของเขา ยอมรับ อดทนกับปฏิกิริยาที่ไม่ดีของผู้ป่วย มีเวลาให้เขานั่งคิด เมื่อรับฟังเรื่องราวต่างๆ และควรหาทางให้ผู้ป่วยหาทางคิดเพื่อช่วยตัวเองให้ได้ หากช่วยไม่ได้ควรบอกตรงๆ ว่ายังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรและไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
- คำพูดบางคำดูเหมือนดี แต่บางครั้งเหมือนกับเป็นการพยายามไปลดปัญหาของเขาลง ปิดกั้นความรู้สึกนึกคิดของผู้ป่วย จึงควรระมัดระวังในการพูด เช่น ไม่มีอะไร เดียวก็หาย อย่ากังวล อย่าเศร้าโศก ทำให้สบาย อย่าคิดมาก ฯลฯ อาจจะทำบางสิ่งบางอย่างให้เขารับรู้ที่เรายอมรับกับสิ่งนั้นๆ และใช้คำพูดหรือช่องทางสื่อสารอื่นๆ เพื่อให้เขาเข้าใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกจริงๆ ให้เรารับรู้
- เปิดโอกาสให้ได้พูดได้ระบาย ฟังให้เหมือนฟองน้ำซึมซับ ให้เขารู้สึกว่าได้รับการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ปฏิเสธ หรือผลลัไก ทำให้เขารับรู้ถึงความทุกข์ของเขาสมเหตุสมผล
- ผู้มาเยี่ยมต้องจริงใจและซื่อตรงมากพอที่จะบอก หรือทำสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริง เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือเพื่อน คนที่มาช่วยรับรู้ความรู้สึกร่วมกัน แต่ต้องไม่ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่สมเพทเวทนา หรือสิ้นไร้ไม้ตอก เป็นเรื่องการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างถึงที่สุด สร้างความมั่นใจให้ผู้ป่วยอย่างเต็มที่
- ถ้าคิดว่าตัวเองยังไม่พร้อมที่จะอยู่กับเขาให้ปลีกตัวออกมาตั้งสติก่อน
- ถ้าคนไข้บอกว่าต้องการอยู่คนเดียวควรเคารพเขาและเปิดตัวว่าจะมาเยี่ยมใหม่
- ไม่ตัดความหวังหรือปฏิเสธทันที หากเขาขอความช่วยเหลือที่เราช่วยไม่ได้ควรหาคนอื่นที่ช่วยได้มาร่วมแก้ปัญหา

กิจกรรม บทบาทสมมติ ๒ เพื่อนรักเพื่อนแค้น : ค้นหาเงื่อนไขและช่วยให้เขาคลีคลาย

๑. คุณ ก.

คุณกำลังป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย คุณมาพบโรคนี้หลังจากที่เกิดเหตุครั้งร้ายแรงกับคุณเมื่อ ๕ ปีก่อน ตอนนั้นคุณเป็นผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง ตำแหน่งงานของคุณกำลังเจริญก้าวหน้าด้วยดี แต่แล้วเกิดเหตุไม่คาดฝัน เงินหายไปจากบัญชีบริษัท ๑๐ ล้านบาท คุณถูกสอบสวนและในที่สุดกรรมการก็ตัดสินว่าคุณทุจริต จึงถูกไล่ออก คุณเจ็บปวดมากเพราะคุณทุ่มเทให้บริษัทด้วยความเสียสละและบริสุทธิ์ใจ มีคนบอกคุณว่า ข. ซึ่งเป็นผู้อำนวยการฝ่าย ใส່ร้ายและให้ข้อมูลที่ผิดแก่กรรมการ คุณเจ็บปวดและโกรธแค้นเขามาก หลังจากถูกไล่ออก ก็ตัดการติดต่อกับเขา และไม่คิดจะให้โอกาสเขา เพราะคุณช่วยเหลือเกื้อกูลเขามาตลอดในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชา คุณไม่คิดเลยว่าเขาจะทำกับคุณได้ถึงเพียงนี้

สถานการณ์ คุณนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล และ ข. เข้ามาเยี่ยมคุณ

๒. คุณ ข.

คุณได้ทราบว่า ก. กำลังป่วยเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ก. เคยเป็นผู้จัดการบริษัท เมื่อครั้งที่คุณเป็นผู้ผู้อำนวยการฝ่าย เป็นหัวหน้าของเขา ก. ดีต่อคุณมาก และคุณสำนึกในบุญคุณของเขามาตลอด คุณรู้สึกเสียใจมากที่เขาถูกไล่ออกจากบริษัทหลังจากที่เงินของบริษัทหายไป ๑๐ ล้านบาท คุณเชื่อว่า ก. บริสุทธิ์ และไม่ได้รับความเป็นธรรม คุณไม่ได้พบ ก. อีกเลยหลังจากเกิดเหตุเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว เมื่อวานขึ้นคุณเพิ่งได้ข่าวว่าเขากำลังป่วยหนัก จึงอยากไปเยี่ยมและให้กำลังใจเขา

สถานการณ์ ก. นอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล และคุณเข้าไปเยี่ยมเพื่อให้กำลังใจเขา

แบ่งปันประสบการณ์จากบทบาทสมมติ

สิ่งที่เพื่อนผู้มาเยี่ยมทำได้ดี

- แสดงถึงความจริงใจ กัดไม่ปล่อย รับรู้ได้จากสายตา สัมผัสมือ ทำที่อ่อนโยนนุ่มนวล อุดหนุน ทำที่ในการเสนอว่าต้องการช่วยเหลือจริงๆ
- น้ำเสียงสม่ำเสมอ เว้นจังหวะให้ได้คิดเชื่อมั่นเราว่าเป็นคนดีบริสุทธิ์ เขาเองเป็นคนไปยืนยันว่าเราบริสุทธิ์ (ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกได้รับการกู่ศักดิ์ศรีกลับคืนมา)



- อุดหนุนรับฟัง กล่าวคำขอโทษเราที่ไม่ได้ช่วยเราเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว
- เมื่อผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้น ออาสาไปตามพยาบาลมาให้ และยังคงอยู่เป็นเพื่อนเงียบๆ รับความทุกข์จากผู้ป่วย(ขอให้ถ่ายเทความเจ็บปวดมาให้เขา)
- นั่งและอุดหนุนต่อปฏิกิริยาต่อต้านที่เราแสดงออก

- จับจุดเราได้ว่าเรามีห่วงกังวลอะไร และช่วยพูดทำให้คลายความกังวล
- อบอุน ดูแลใ้ใจความเป็นอยู่ของเรา เช่น ช่วยห่มผ้าให้

สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการให้ผู้มาเยี่ยมทำเพิ่มเติม

- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความคับข้องใจก่อน รับฟังอย่างลึกซึ้ง
- ตั้งคำถามให้เราคิดบางอย่าง เช่น เรื่องราวเป็นอย่างไร อะไรที่ทำให้เชื่อว่าเขาเป็นคนทำ
- ขอโทษสำหรับทุกสิ่งที่เคยกระทำผิดทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งที่ทำและไม่ได้ทำ หรือขอโทษสิกรรมด้วยใจจริง
- น่าจะมีการเสนอบางอย่างที่เป็นารชดเชยสิ่งที่สูญเสียไปบางอย่าง
- ยอมรับความเจ็บปวดของเราแทนและไม่รีบแก้ตัว

สิ่งที่เป็นอุปสรรค ลำบากในการเยี่ยมผู้ป่วย

- ผู้ป่วยไม่เปิดใจไม่พูดกับเรา ทำให้เราอึดอัดมาก พอทบทวนดูก็ไม่แน่ใจว่าใจของผู้มาเยี่ยมเปิดกับผู้ป่วยจริงแค่ไหน
- บางครั้งผู้ป่วยก็ต้องการแก้แค้นบางอย่างให้ผู้มาเยี่ยมเจ็บบ้าง แสดงอาการปฏิกิริยาต่างๆตอบโต้หรือทำทนายผู้มาเยี่ยมทุกรูปแบบ เหมือนเป็นการลองใจ
- อึดอัด ใจเรายังไม่เปิดเต็มที่ และเมื่อไปรื้อฟื้นอดีตที่ขัดแย้งทำให้เราจมในอารมณ์นั้น หรือบางครั้งเราอาจจะไปสะกิดเรื่องที่ทำให้เขารู้สึกโกรธขึ้นมาอีก
- ไปเยี่ยมด้วยความรู้สึกผิดจริงๆ และไม่รู้ว่าจะช่วยอะไรเขาได้จริงๆ
- อึ้ง คิดไม่ทันว่าต้องทำอะไร
- เมื่อคนไข้แสดงให้เห็นว่าเราผิดในขณะที่เราไม่ได้รู้สึกว่าเขาผิดเราจึงไม่ยอมรับ

เพิ่มเติมจากวิทยากร

- ในกรณีที่ผู้ป่วยมีปมปัญหาความขัดแย้งที่รุนแรงหากเราช่วยคลี่คลายได้เขาจะได้ตายจากไปอย่างสงบ สังเกตปฏิกิริยาภายในตัวเราว่าลึกๆเราต้องการอะไรหากเราอยู่ในสถานการณ์อย่างเขา เพื่อช่วยให้เข้าใจเขาและตอบสนองได้ถูก
- หากไม่สามารถคลี่คลายปมความขัดแย้งได้ด้วยตัวเอง อาจต้องใช้คนกลางในการเจรจา
- ในความเป็นจริงบางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถระบุได้ว่าปมปัญหาคืออะไรแน่ เราอาจจะต้องหาทางสืบสาวหาปมปัญหาที่แท้จริงให้พบก่อน เพื่อที่จะคลี่คลายได้ตรงจุด
- หากจะขอโทษก็ควรที่จะขอโทษในเรื่องของวันนี้ที่เรามาเยี่ยมทำให้เขาไม่สบายใจ การขอโทษอย่างจริงใจมีพลังมาก
- เรียนรู้ที่จะทนอยู่กับความรู้สึกอึดอัดในสถานการณ์ที่ไม่มีทางออก ทำใจให้สงบอยู่กับเขาและอยู่กับตัวเองด้วย ตามลมหายใจ นิ่งอดทนรอ ใช้เมตตาอย่างไม่มีเงื่อนไข

- คนเรามีที่รู้มานานะ ยึดมั่นตัวตนมีภาพลักษณ์ในการแสดงออก เช่น ปกป้องตัวเอง เกียง หรือไม่ยอมรับ โดยการนิ่งเงียบ เราต้องทำใจยอมรับ และทุกอย่างไม่จำเป็นที่จะต้องจบลงในวันนี้ ยังมีพຽ່ງนี้ที่ให้เราทำอะไรได้อีก
- เข้าใจว่าเขากำลังทุกข์มาก พิสูจน์ให้เขาเห็นความจริงใจ อยู่กับเขา ยอมที่จะเสียสละลำบากเพื่อเขาได้
- การตะไปที่ปมปัญหาเป็นเรื่องที่จำเป็นเพราะจะทำให้เราคลี่คลายได้ตรงเป้า
- เราแสดงความเสียใจ หรือขอโทษหากเรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของการกระทำที่ทำให้เขาารู้สึกแยะหรือทุกข์มาก

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรม คลี่คลายปมภายใน “โอบกอดเจ้าตัวน้อย”

นั่งในท่าที่สบายผ่อนคลาย

รับรู้ความรู้สึก กลับมาที่ลมหายใจของเรา รับรู้ว่าพื้นที่ตรงนี้คือพื้นที่ปลอดภัย เราได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมาอย่างอบอุ่น เป็นมิตร ขอให้เราวางใจว่าจะได้รับความรักความปรารถนาดีจากทุกคน รับรู้ถึงพลังแห่งความรู้สึกอบอุ่นจากเพื่อนทุกคน พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของเราที่ผ่านมาในชีวิต

ขอให้เราทบทวนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบันมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เราภูมิใจ ประทับใจ มีความสุข ขณะเดียวกันก็ขอให้ย้อนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเสียใจรู้สึกแยะกับตัวเอง เราค้นพบว่าเราได้พบเห็นตัวเราอีกคนหนึ่งซึ่งบางครั้งก็ทำตัวน่ารัก เบิกบานมีชีวิตชีวา บางครั้งเราก็พบเห็นตัวเราอีกคนหนึ่งที่ทำตัวไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ขอให้เราเชื้อเชิญตัวเราในอดีตให้มานั่งตรงหน้าเรามองให้เห็นใบหน้า มองลึกเข้าไปในดวงตาของเขา เขาเป็นอย่างไรบ้าง เขาทำทำอะไร กำลังพูดอะไรกับเรา ค่อยๆสำรวจคนที่อยู่ตรงหน้าช้าๆ ดูว่าเขามีความดี มีคุณค่าอะไรบ้าง เขาทำอะไรที่ทำให้เรารู้สึกยิ้มได้เสมอ พร้อมทั้งนั้นเราก็เห็นตัวเราอีกคนหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ เสียใจ ไม่พอใจ

ขอให้เรามองเข้าไปในดวงตา ส่งความรู้สึก และใช้ช่วงเวลานี้ในการบอกความในใจ บอกเล่าเรื่องราวที่เราไม่เคยได้บอกเขา ด้วยความซื่อสัตย์ จริงใจ เปิดเผย หากมีสิ่งใดที่ยังตกค้างอยู่ในใจก็ขอให้เราพูดออกไปให้หมด ขอให้มองที่ใบหน้าอีกครั้งคราวนี้ใบหน้าของเขามีรอยยิ้ม บอกลา ลูกชิ้นเย็นและเข้าไปโอบกอดเขา เขาก็เข้ามาโอบกอดเราเช่นเดียวกัน สักครู่เขาก็ค่อยๆเดินจากไปจนลับสายตา

กลับมาที่ลมหายใจเข้า-ออก กลับมาที่ตัวเราเอง

เขียนบันทึกความในใจบอกกับเจ้าตัวน้อยของเราในสิ่งที่เราต้องการบอก แบ่งปันให้เพื่อนรับฟัง

- เมื่อเรายอมรับว่าเรามีข้อเสีย ดีที่เขามาเตือนเรา เราไม่รังเกียจเขาจะเฝ้าดูการปรากฏตัวของเธอในอนาคตต่ออย่างยอมรับได้

- รู้สึกเหมือนเราเป็นพ่อที่รับรู้ว่าตัวเองมีความฝัน ชื่นชมเขาที่ทำได้ตามที่ต้องการ เขามีความกตัญญูต่อพ่อแม่และต้องการเป็นพ่อที่ดีของลูกต่อไป
- เขาอารมณ์ขึ้นลงเดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ไม่ดีโกรธง่าย บอกเขาว่าให้ใจเย็นหน่อยก่อนที่จะโกรธเพราะเมื่อโกรธแล้วกระทบกับคนอื่นได้ง่าย
- ในชีวิตนี้ต้องการอะไรก็ไม่รู้ เมื่อไรเราจะเข้าใจนะว่าในโลกนี้สุดท้ายก็ไม่มีอะไร
- เราชักและให้ของขวัญกับใครๆก็ได้ แต่บางครั้งเราอ่อนไหวกับบางเรื่องเกินไป
- ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกันว่าเรารู้สึกอย่างไร บางครั้งก็รู้สึกท้อว่าเราจะบ้าทำอยู่ทำไมคนอื่นยังไม่เห็นสนใจงานเหล่านี้เลย
- เราเป็นคนที่มีความโกรธมาตั้งแต่เด็กทำให้ใบหน้าบึ้งตึงมาบดบังรอยยิ้มที่น่ารักของเรา คงต้องใช้เวลาในการคลี่คลายปมของตัวเองตลอดชีวิต จะปฏิบัติต่อตัวเองอย่างอ่อนโยน จะไม่เร่งรีบในการที่จะต้องการเปลี่ยนแปลง เราจะเข้าใจและเมตตาต่อตัวเอง
- ชีวิตเราราบเรียบไม่ต้องเผชิญกับสิ่งใดมาก เราไม่ได้ตั้งเป้าหมายกับชีวิต เรามาอาศัยเธอเพียงชั่วคราว
- เราเยียวยาตัวเองได้ เราจะเมตตาต่อตัวเอง เราจะไม่เรียกร้องเธอมาก
- ครั้งนี้จับไม่ได้ถึงสุขทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิต สุดท้ายมาพบว่าเรากลัวความล้มเหลวเราเห็นพ่อล้มเหลวเรารู้สึกกังวลใจ กลัวจะรู้สึกเสียใจที่เราผลักไสให้พ่อล้มเหลวและปล่อยให้พ่อตายจากไปณ เวลานั้นอย่างโดดเดี่ยว ค้นพบว่าเราใช้พ่อเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เราผลักดันตัวเองไม่ให้ล้มเหลวเหมือนพ่อ ถ้าย้อนกลับไปได้เราจะอยู่เคียงข้างพ่อ เป็นเพื่อนให้กำลังใจ
- เธอคือฉัน ฉันคือเธอ ไม่ว่าจะพบเจออะไรมาเธอก็ส่งผลให้ฉันที่แข็งแกร่ง ณ วันนี้ ฉันภูมิใจในตัวเธอในทุกสิ่งที่เธอทำ
- รู้สึกว่าเราได้ถ่ายทอดความฝันของเราที่ไม่ได้ทำเมื่อตอนเด็กไปให้ลูกของเรา
- ปมต่างๆในชีวิตเริ่มผ่อนคลายไปได้โดยไม่ทราบสาเหตุ พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
- ปัจจุบันพ่อเรามีภรรยา แม่โทรมาบ่นกับเราประจำ เราพยายามให้แม่ปล่อยวางเรื่องพ่อ พ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อยจนทำให้เรารู้สึกว่าหากพ่อตายจะดีกว่านี้ไหม เราถูกเรียกร้องจากพี่น้องคนอื่นให้ต้องเข้าใจพ่อ-แม่ให้มากที่สุดเพราะเราเป็นพยาบาล จะพยายามขออโหสิกรรมให้ได้
- ขอบคุณเด็กน้อยในอดีตในทุกสิ่งที่เธอทำด้วยความไร้เดียงสา ทำให้ฉันรู้สึกเคารพตัวเองได้ในปัจจุบัน
- เพิ่งค้นพบปมตัวเองว่าโกรธพ่อเมื่อปีที่แล้ว เรารู้สึกโดดเดี่ยวที่ถูกทิ้งให้อยู่โดยไม่มีเขาเมื่อสมัยเด็กๆ แต่ปัจจุบันมันหลุดไปแล้วเรายอมรับได้แล้ว
- ทุกข์ กับสุขอยู่กับเราตลอด เรามีเสียงภายในที่เตือนตัวเราภายนอกเสมอๆ เป็นเพื่อนพูดคุย สอนให้เราเติบโต สอนให้เราให้อภัยซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก ขอขอบคุณ

- เราไม่ชอบเห็นลูกหรือ พี่ชายที่เรารักติดเหล้าหรือเงินต้องออกจากราชการ และต้องมาอาศัยอยู่กับเรา เรากลัวลูกเราจะเลียนแบบจึงให้เขาอยู่อีกบ้านหนึ่งคนเดียวแต่มีคนช่วยดูแลความสะอาดให้ เขาตายจากไปขณะที่ต้องการเลิกเหล้า รู้สึกเสียใจที่ดูแลเขาได้ไม่ดีเท่าที่ควร
- อยู่กับปัจจุบันและทำมันให้ดีที่สุด
- ตั้งแต่จำความได้เราขออะไรแล้วไม่เคยไม่ได้ ทั้งๆที่บ้านก็ไม่ได้รวย เราเห็นภาพพ่อที่รักลูกมาก ปัจจุบันพ่อเลิกกับแม่และอยู่อย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง เราโทรหาพ่อน้อยกว่าแม่ ปัจจุบันเวลาพ่อขออะไรเราจะรู้สึกว่าทำไมพ่อต้องขอ ทำไมพ่อก็ไม่รู้สึกลูกเพียง แต่พ่อก็คิดได้เวลาเด็กๆเราร้องขออะไรพ่อก็ไม่เคยขัดเลย จะพยายามโทรหาพ่อบ่อยขึ้น และพยายามจะยอมรับเมื่อพ่อร้องขออะไร
- ขอบคุณสิ่งที่ผ่านมาเป็นประสบการณ์ให้เราได้เรียนรู้ เราชักตัวเองไม่เคยปล่อยเลย
- เราชอบนำสิ่งที่ไม่ดีมาคิดมากกว่าสิ่งดีๆ ต้องฝึกให้ภัยตัวเองให้มากกว่านี้
- รู้สึกผิดที่ไม่คอยดูแลพ่อแม่เท่าที่ควร
- เมื่อวัยรุ่นใช้ชีวิตสุ่มเสี่ยงหลายอย่างแต่เราก็ได้บทเรียน สามารถระครองชีวิตมาได้เป็นอย่างดี อาจจะ เป็นเพราะเพื่อน พ่อ แม่ ที่อยู่เคียงข้างเรา
- สมัยเด็กๆเราเป็นคนหน้าบูดบึ้งโดนเรียกว่าเสื่อขี้มียาก ขอให้ลืมอดีตที่ผ่านมาและอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด ในโลกนี้ไม่มีใครเลยที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ รักแท้้นอกจากตัวเอง พ่อ แม่ แล้วก็มีธรรมชาติ
- พยายามจะไม่คิดถึงเรื่องอดีต พยายามจะอยู่กับปัจจุบัน จะใช้การอ่านหนังสือธรรมะในการคลี่คลายทุกข์ คิดเสมอว่าคนที่ทำให้เราทุกข์นั้นเขาทุกข์กว่าเราอีก
- รู้ว่าจิตของเราบอบช้ำมามากแล้ว รอวันที่จะเปลี่ยนแปลง
- หากความรักให้กับตัวเองไม่เจอ เห็นแต่ความน่าเกลียดในตัวเรา ตอนบอกลาบอกเธอว่าฉันรักเธอ
- เธอมีโลกส่วนตัวสูง บ้าบอ เธอมีความฝัน ฉันก็มีความฝัน เราคงจะได้อยู่ด้วยกันตลอดไป คิดถึงเธอเสมอ
- ชีวิตที่ผ่านมามีปมเยอะแต่จะใช้วิธีการหลอกตัวเองและหลอกคนอื่นในเรื่องปมภายในตัวเอง ขอบคุณเธอที่ทำให้ฉันได้เห็นความทุกข์อย่างรุนแรง และทำให้ฉันได้เห็นความสว่าง ฉันโง่เขลาซะเหลือเกิน ขอบคุณทั้งตัวเธอและภรรยาของผมนะ ฅน ปัจจุบัน ที่ทำให้เรามีอนาคต มีความฝัน มีเป้าหมาย และได้ช่วยให้เด็กอีกสองคนได้มีชีวิตที่ดีต่อไปได้

กิจกรรม อุโมงค์การเกิดใหม่ (Rebirth)

ขอให้เราใคร่ครวญว่าหากเราจะไปเกิดใหม่เราจะไปเกิดเป็นอะไร เราต้องการอะไร และคลานไปตามอุโมงค์มนุษย์ เพื่อนๆ ที่นั่งอยู่เป็นเสมือนมดลูกของแม่ที่คอยประคับประคองโอบอุ้มสัมผัสด้วยความรักความ

อ่อนโยน เกื้อกูลให้เขาได้รับความรักความปรารถนาดีจากเรา และหากต้องการบอกอะไรเพื่อนให้กระชับที่ข้างหู
เบาๆ

แบ่งปันประสบการณ์ ได้เห็น ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

- ขณะคลานลอดอุโมงค์ได้ยินคำว่าขอให้ เป็นชาติสุดท้าย ร้องให้มาก รู้สึกว่าไม่ต้องการเกิดอีกแล้ว เห็นดี
เห็นชอบกับชีวิตเหลือเกิน ไม่ต้องการเกิดมาเป็นผู้ทำลายผู้อื่น
- การได้ทบทวนชีวิตหากทำบ่อยๆก็จะสามารถที่จะพัฒนาตัวเองพัฒนา
จิตใจ แต่เราต้องยอมรับตัวเองให้ได้ด้วย เราจะได้แก้ไขให้ดีขึ้น
- การทำกิจกรรมนี้สร้างกำลังใจให้ตัวเองว่าพร้อมจะเปลี่ยนแปลง
ในทางที่ดีขึ้น ได้รับความเมตตาการโอบกอดจากเพื่อนๆ เป็นการ
แสดงออกถึงความอบอุ่นกับความเป็นเพื่อนมนุษย์
- เมื่อมีปัญหาหมักประณีประนอมในการแก้ไขปัญหามากแต่ก็ยังมี
เรื่องที่ดีค้างอยู่บ้าง
- ขณะที่คลานทำให้ได้คิดว่าชีวิตต้องเดินที่ละก้าวไปเรื่อยๆคงถึง
จุดหมายสักวันอย่าท้อ
- ถ้าเลือกเกิดได้จะขอเกิดในครอบครัวที่มีธรรม แต่หากเลือกได้จะไม่เกิดจะขอหนีพยาน ตอนนี้นำบริจา
คถวายแล้ว เพราะแม่ไม่ให้บริจาคร่างกาย
- ได้คิดว่าเราเป็นตัวสร้างปัญหาให้พ่อ เลยโทรไปหาพ่อที่มีปัญหาหันอยู่ จะลองพิจารณาเพิ่มขึ้นอีก
หลายๆจุดเพื่อที่เราจะได้ค้นพบสาเหตุของปมปัญหาที่แท้จริงได้มากขึ้น จะได้แก้ไขปรับปรุง
- ในชีวิตจริงเรายอมรับความจริงที่ทำผิดพลาดพลั้งเผลอได้ยาก ทำให้เราทุกข์เพราะการไม่ยอมรับ และยัง
ต้องพยายามปิดบัง กลบเกลื่อนความผิดพลาดไม่ให้ผู้อื่นรู้เพราะกลัวคำวิจารณ์ (เป็นการปกป้องตัวเอง)
กิจกรรมลักษณะแบบนี้ทำให้เรายอมรับความผิดพลาดพลั้งเผลอได้ง่าย ให้อภัยกันได้ เพราะ
 - * บรรยากาศของความ เป็นเพื่อนที่จริงใจต่อกัน คนในสังคมที่เราอยู่ด้วยเขาไม่เข้าใจเหมือนคนในที่นี้
คนในที่นี้ยอมรับฟังได้มากกว่าคนภายนอก ไม่ให้คุณให้โทษกันและกัน ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียระหว่าง
กัน ทำให้เรากล้ายอมรับความผิดพลาดของตัวเองเพราะรู้สึกปลอดภัย
 - * คนเราส่วนใหญ่ติดดี มีภาพพจน์ที่ต้องการให้ทั้งตัวเองและคนอื่นเห็นว่าเราดี ซึ่งต้องใช้
ระยะเวลาในการคลี่คลาย
 - * เวลาเรายอมรับความจริงว่าเราทำผิดพลาด เราจะถูกเหยียบย่ำ ดูถูก จึงทำให้เราไม่กล้า
เปิดเผยความจริง คนส่วนใหญ่มักจะด่วนตัดสินแต่ไม่ได้พิจารณาอย่างใคร่ครวญ และตามมา
ด้วยการให้คุณให้โทษกัน



- ในชีวิตจริงวิวัฒนาการของความสัมพันธ์ มีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา หากแก้ปัญหาได้ก็จะดีขึ้น หากตีบตันก็จะลง แต่ไม่ได้หมายความว่าคือความล้มเหลว หากมีสติมารู้ทันก็จะพัฒนาให้เลื่อนไหลไปได้เกิดความสัมพันธ์ใหม่ที่แน่นเหนียวมากขึ้น
- ในภาวะที่อึดตายี่ดกุมจิตใจเราไว้ เช่น เราต้องดูดีและต้องดีกว่าผู้อื่นด้วย ต้องการรวยและรวยกว่าในบรรยากาศที่อบรมนี้มีคุณธรรมโนธรรมเป็นใหญ่กว่าอึดตายี่ (เอาความถูกต้องมากกว่าถูกใจ) ในทันทีที่มีคนหนึ่งหยุดช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากกริมนน คนอื่นก็จะหยุดช่วยตาม คนที่เดินผ่านไปผ่านมาไม่สนใจช่วยเหลือแสดงว่าตอนนั้นอึดตายี่เขาเป็นใหญ่กว่ามโนธรรม จึงหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่าเรารีบให้คนอื่นทำ แต่พอเห็นผู้อื่นทำดี(เมตตาธรรม)ก็จะกระตุ้นมโนธรรมให้แสดงตัวออกมา
 ความดีสามารถปลุกมโนธรรมสำนึกของคน และทำให้เอาชนะอึดตายี่ได้
 วิถีชีวิตที่เร่งรีบ โครงสร้างที่แข่งขันทำให้มโนธรรมสำนึกถูกบดบัง ตัวอย่าง นักศึกษาต้องไปพูดเรื่องการช่วยเหลือผู้เดือดร้อน นักศึกษาแต่ละคนจะได้เงื่อนไขที่แตกต่างกัน บางคนต้องเร่งรีบ บางคนไม่ต้องเร่งรีบ ผลคือคนที่ไม่เร่งรีบจะช่วยหยุดเหลือคนที่เป็นลมข้างทางมากกว่าคนที่เร่งรีบ ทำให้ชีวิตช้าลงจะช่วยลดการคิดถึงแต่ตัวเองลงและปลุกมโนธรรมดีๆได้
- มีสติ และแวดล้อมไปด้วยสังคมที่เป็นกัลยาณมิตรเป็นเครื่องช่วยหล่อเลี้ยงมโนธรรมสำนึกเราได้

กิจกรรมช่วงคำ

กิจกรรม เมตตาภาวนา

นั่งในท่าที่รู้ตัวทั่วพร้อม

ขอให้น้อมนึกถึงคนที่เรารู้สึกดี นึกให้เห็นใบหน้าอาจเป็นคนในครอบครัว เพื่อน ผู้มีพระคุณ เมื่อใดที่นึกถึงก็ยิ้มยิ้ม ปลาบปลื้ม นึกถึงผู้ที่เราห่วงใย มีใจปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุขปลอดภัยทุกที อาจจะ เป็นเพื่อนร่วมงาน คนที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน พ่อค้า แม่ค้า รวมถึงสัตว์ที่เราได้พานพบอยู่เป็นประจำ หรือ คนที่ประสบความสำเร็จอยากบ่นท้อถอน ขอทาน คนเฒ่าคนแก่ผู้พิการที่สังคมเมินเฉยมองข้าม

น้อมนึกถึงคนที่เรารู้สึกเป็นกลางๆ พานพบเป็นครั้งคราว พบเห็นระหว่างทางที่เราไปไหนมาไหน นึกถึงหน้าตาได้แต่ไร้ชื่อเสียง

นึกถึงคนที่เรารู้สึกขุ่นข้องหมองใจ คนที่ทำให้เราเจ็บปวด ผิดหวัง เห็นห่าง หมางเมิน คนเหล่านี้อาจจะ อยู่ใกล้ตัว อยู่ี่ทำงาน อยู่ข้างบ้านอาจจะยังพบเห็นในชีวิตประจำวัน หรือไม่ได้พบกันมานานแล้ว คนที่สร้างความทุกข์ใจ ผิดหวัง หรือกระทั่งสร้างความคับแค้นใจ

ขอให้นึกถึงหน้าและชื่อเชิญ ๑ คนที่เรารู้สึกยังค้างคาใจ ขุ่นเคือง เจ็บปวด ขอเชิญให้มานั่งต่อหน้าเรา ณ บัดนี้ มีเพียงเรากับเขาเท่านั้นในบ้าน ในห้องของเรา ไม่ว่าจะ เป็นเขาหรือเธอ บัดนี้เขาคืออากันตุกะที่มาเยี่ยมเยียนเรา มองที่ใบหน้าเขาให้ชัดเจน แววดตา สีหน้า ริมฝีปากที่เราคุ้นเคย ให้เราน้อมนึกในใจว่าเขาได้มาเยี่ยมเยียนและได้ถามทุกข์สุขของเรา งานการ ครอบครัว สุขภาพ ขอให้เราได้ตอบ ได้เล่าถึงสุขทุกข์ให้เขาฟัง พร้อมกับ

เชื่อเชิญให้ดื่มน้ำพร้อมกับขนมของว่างที่วางอยู่ตรงหน้าระหว่างเรากับเขา เราเองก็ได้ถามทุกซอกทุกซอ เขา ได้เห็นรอยยิ้มเมื่อได้ยินคำทักทายจากเรา เมื่อเขายิ้มให้เรา เราก็ยิ้มให้กับเขาเช่นเดียวกัน รับฟังเรื่องราวคำบอกเล่าจากเขา มองไปที่ใบหน้า แววตา จนระลึกถึงความดีของเขาในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างเรายังราบรื่น เขาแสดงความดีกับครอบครัวของเขา ผู้อื่น เราชื่นชมสิ่งที่เขาทำดีๆไม่ว่าจะกระทำต่อใครก็ตาม สิ่งดีๆที่เราปรารถนาที่จะให้ทำกับเรา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นมานานหรือไม่กี่ตาม

มองแววตาของเขาอีกครั้งจนถึงเบื้องหลังที่เขาได้รับความทุกข์ในชีวิต อาจเป็นตอนเด็ก วัยรุ่น หรือในปัจจุบัน อาจเป็นความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน ความทุกข์ใจ ความเศร้าโศกอันเนื่องมาจากความพลัดพราก สุขภาพที่แย่หรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันเป็นผลจากการกระทำของเขาเอง

ขณะนี้เรารู้สึกอย่างไร หัวใจ อารมณ์ความรู้สึก ขณะที่ได้จ้องตาเขา หากเรามีความทุกข์ความขุ่นเคือง เราจะให้ความเครียดนี้ติดตามเราไปอีกนานเท่าใด ไม่ช้าก็เร็วไม่เราก็เขาจะต้องละจากโลกนี้ไป เราจะแบกเอาความขุ่นข้องหมองใจไปจนวาระสุดท้ายของชีวิตหรือไม่ เราจะจากโลกนี้ไปด้วยความโกรธความชิงชังกันหรือไม่

หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว เอื้อมมือไปสัมผัสตัวเขาที่แขน ไหล่ ตัว ตา สัมผัสเบาๆ นุ่มนวลและเอื้อมมือไปโอบกอดเขาด้วยความรู้สึกมั่นคงจริงใจ ให้ตัวของเราได้สัมผัสกับตัวของเขา ให้ความรู้สึกปรารถนาดีของเราแผ่ซ่านไปยังตัวเขา พร้อมกับยิ้มให้กับเขาแม้เขาจะไม่เห็นรอยยิ้มของเราก็ตาม

ขอให้กลับมานั่งที่เดิม บัดนี้อาคันตุกะของเราจะขอตัวกลับเรายิ้ม เขายิ้ม เราเดินออกไปส่งเขาที่ประตู และเขาก็ค่อยๆเดินลับหายไป

ขอให้เราเดินมาที่หน้าต่างมองออกไปที่ท้องฟ้าใส ไร้เมฆ หายใจลึกๆยาวๆให้ความปรารถนาดีของเราแผ่ออกไปเหมือนกับท้องฟ้าไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ

กลับมาที่ลมหายใจอีกครั้ง หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว

แบ่งปันประสบการณ์การทำเมตตาภาวนา

- ได้เชื่อเชิญคนที่เราไม่ได้เกลียดแต่เพียงไม่ชอบ ได้สังเกตว่าความรู้สึกเกิดขึ้นเปลี่ยนไปเมื่อใด รู้สึกเห็นอกเห็นใจแต่ยังไม่เข้าใจเขา แต่คิดว่าน่าจะมีอะไรที่อยู่เบื้องหลังที่เราอาจจะไม่รู้ คิดว่าหากพบกันครั้งต่อไปคิดว่าน่าจะยิ้มให้เขาได้
- ได้พิจารณาว่าคนที่เราเกลียดเกิดจากการที่เราทำกับเขาก่อนหรือเปล่า เราพร้อมที่จะกล่าวคำขอโทษ พุดจาปรับความเข้าใจกันหากพบกันอีกครั้ง
- ความโกรธได้จางคลายลงไปเพราะ
 - * รู้สึกว่าเขากับเราก็เหมือนกัน มีทุกข์ แก่งแย่งชิงดีเพื่อเอาตัวรอดเหมือนกัน เขาก็เคยทำดีกับเรา จิตใจจึงอ่อนโยนขึ้น ลดความแข็งกระด้างลง
 - * เมื่อเรานิ่งมีสติพอ เราจะใคร่ครวญและพิจารณามากขึ้น

* คิดได้ว่าสิ่งที่เขาทำไม่ดีก็เป็นกรรมของเขา เพราะเหตุใดเราจึงจะต้องทำให้ใจเราหลุดไปกับสิ่งไม่ดีที่เขาทำ

* เวลาที่มีเรื่องขัดแย้งกันเรามักจะมองแต่ด้านที่ไม่ดี โดยลืมมองด้านดีของเขา มองเขาตามที่เป็นจริงมากขึ้น มองด้านดีมากขึ้น

* เรามีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อว่าเราอาจจะเคยเป็นญาติพี่น้องกันในชาติใดชาติหนึ่ง จึงให้อภัยได้ง่าย ไม่ต้องการผูกใจเจ็บ

* ฝึกเมตตาภาวนา ให้อภัยสม่ำเสมอทุกวัน ทบทวนว่าติดค้างใครบ้างหรือไม่ และรีบคลี่คลาย

* นึกถึงความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน ความดีที่ทำต่อกันเสมอ ช่วยให้มีมองข้ามความไม่พอใจเขา

* ตั้งสติ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ ตามลมหายใจเพื่อระงับความโกรธ นึกถึงเจตนาดีของเขา

* ระลึกถึงความตายของเขา (หากเขาต้องตายจากไป) เทียบกับสิ่งไม่ดีที่เขาทำ ทำให้เห็นว่าเรื่องนั้นเล็กน้อย

● ความโกรธยังไม่จางคลายลงไปเพราะ

* พยายามจะเข้าใจ แต่มันฝังแน่นมาก ยังเข้าใจไม่ได้ ยังสัมผัสตัวไม่ได้ ขอให้เวลาตัวเองในการคลี่คลายใจก่อน

* ใจเราไม่ไปพร้อมกับสมองที่คิดได้ เพราะการใช้เหตุผลทางสมองก้าวไปไกลกว่าใจที่ยังบอบบางอยู่ เมื่อถูกกระทบก็มีความแผลและหากยังไม่ได้รับการเยียวยา ด้วยเมตตากรุณาหรือให้อภัยก็ต้องใช้เวลาในการพัฒนาขึ้น

* เรามักจะโกรธและฝังใจเจ็บจากคนใกล้ชิดหรือคนที่ทำดีกับเรามากกว่าคนที่อยู่ไกลๆเรา ขณะที่เวลาที่เราโกรธเกลียดทำให้เราเห็นแต่ความไม่ดีของเขา เห็นแต่ด้านลบ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นยักษ์เป็นมารได้มากขึ้น หากยิ่งตอกย้ำความไม่ดียิ่งเพิ่มความโกรธเกลียด ความพยายาม เราต้องแหวกจอกแหนเพื่อที่จะได้น้ำดีมาใช้ประโยชน์ก็คือมองให้เห็นความดีของเขา อีกด้านหนึ่งคือต้องมองที่ความทุกข์ของเขาจะทำให้เราคลายความโกรธลงได้ง่าย

* บางครั้งเราเลือกแต่จะคิดถึงสิ่งที่เราเกลียดไม่ชอบ ยิ่งเกลียดมากยิ่งขึ้นผลักไล่ เรายิ่งยึดติดมันยังอยู่ในอาลัยวิญญานของเรา

วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๑

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรม การภาวนาแบบทองเลน (การรับ และการให้)

นั่งภาวนาสักครูให้จิตใจสงบ

จินตนาการว่าผู้ป่วยนอนนิ่งอยู่ตรงหน้าเรา พิจารณาให้เห็นถึงความเจ็บปวดความทุกข์ของเขาตามเรือนร่าง ความเจ็บปวดเหล่านั้นได้แปรเปลี่ยนเป็นควันทวีเทพยพุ่งออกมาจากร่างกายของเขา พิษร้ายต่างๆในร่างกายแปรสภาพเป็นควันทวีขึ้นมาตามเนื้อตัว แปรสภาพเป็นสายเป็นกลุ่มควันทวีแห่งความเจ็บปวดความทุกข์ เราเปิดใจรับเอากลุ่มควันทวีนั้นเข้ามาในตัวเรา เข้ามายังจิตใจของเราที่ละน้อย เราเห็นถึงอัตตาตัวตนของเราที่กำลังถูกขัดเกลา ใจที่ถูกอัดแน่นด้วยอึดอัดค่อยๆเล็กลงๆ เปิดพื้นที่ในใจให้มากขึ้น

บัดนี้กลุ่มควันทวีนั้นได้แปรสภาพเป็นลำแสงสีขาวและได้แผ่ออกจากเราไปยังผู้ป่วย โอบคลุมไปทั่วร่างของผู้ป่วย ช่วยเยียวยารักษาทุกส่วนที่กำลังทุกข์ทรมาน สمانบาดแผล ทำความสะอาดอวัยวะต่างๆให้ปลอดพ้นจากอันตราย

ในมโนภาพร่างกายผู้ป่วยที่เศร้าหมองก็เริ่มกลับมา มีน้ำมีนวลด้วยลำแสงสีขาวนั้น เลือด น้ำเหลืองค่อยๆขาวสะอาด กลุ่มควันทวีสีด้าค่อยๆเจือจางลงไป จนบัดนี้เหลือแต่แสงสีขาวโอบคลุมร่างกาย ร่างกายได้รับการชำระ จิตใจได้รับการเยียวยา คนไข้มีรอยยิ้มมีประกายที่แวววาว

ลำแสงสีขาวที่แผ่มาจากตัวเราค่อยๆเลือนหายไปจนกลับสู่สภาพที่เป็นปกติ มีเราและผู้ป่วยเคียงข้างกัน ต่างยิ้มให้แก่กันและกัน

หลักการการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง

๑. ดูแลกายให้สุขสบายตามอัตภาพ
๒. ช่วยให้เห็นถึงคุณค่าความดีงาม หรือน้อมระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์
๓. ปลอดภัยสิ่งสิ่งค้ำคางใจ (ค้นหาสำรวจให้พบ)
๔. เป็นสะพานช่วยให้ได้ทำตามความต้องการ ตามความคาดหวัง
๕. สร้างบรรยากาศที่สงบเหมาะสมกับที่ผู้ป่วยต้องการ เช่น มีเสียงสวดมนต์ เสียงดนตรี
๖. สร้างความสัมพันธ์ คลี่คลายความขัดแย้งระหว่างญาติ ผู้ป่วย คนอื่นๆ
๗. น้อมใจให้ปล่อยวาง เกิดสติมีพลัง ตื่นตัวให้ดำรงอยู่กับชีวิตช่วงสุดท้าย

เครื่องมือและปัจจัยที่สำคัญในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๑. ทักษะในทางการแพทย์การพยาบาลในการดูแลกาย
๒. ความรัก ความห่วงใยเมตตา ที่พอดี
๓. ความไว้วางใจระหว่างกัน
๔. ความสามารถในการรับฟัง การประคองใจให้มีสติตั้งมั่น
๕. ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้เข้าถึง เข้าใจ ตามที่เขาเป็น เป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างเรากับเขา

กิจกรรม ทักษะการตั้งคำถาม

สิ่งที่ได้จากการตั้งคำถามที่ดี (ประกอบด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง จับประเด็นได้)

- ได้ความไว้วางใจ เกิดความสัมพันธ์ใหม่ที่ดี
- เข้าใจพื้นฐานเบื้องหลัง สิ่งที่ซ่อนอยู่ลึกๆภายในใจ
- ทำให้เกิดการทบทวน โคร่ครวญใหม่ ได้สติชุกคิด เปลี่ยนมุมมอง
- ความคาดหวัง ความต้องการที่แท้จริงของเขา
- ได้ทางออกใหม่ๆจากเขาเอง
- ได้กำลังใจ พื้นฟูตัวเองให้หายจากทุกข์กลับขึ้นมาดีใหม่ เห็นพลังความสามารถในตัวเอง
- คลี่คลายสิ่งที่สับสนวุ่นวาย จัดลำดับความสำคัญได้
- ได้ค้นพบปมปัญหาภายในใจที่ค้างคา

เป้าหมายของการตั้งคำถาม

๑. ทำให้เห็นปมปัญหาในใจ สิ่งค้างคาใจ
๒. ทำให้เห็นภูมิหลัง เรื่องกายภาพ เรื่องทั่วไป เรื่องความสัมพันธ์
๓. ทำให้เกิดกำลังใจ แรงบันดาลใจ มีความหวังกับชีวิตที่เหลืออยู่ มีศักดิ์ศรี สะกิดความดีงามภายในที่เรามีอยู่
๔. หาทางออกใหม่ๆร่วมกัน โดยออกมาจากตัวผู้ป่วยเอง

ตัวอย่างคำถามที่ทำให้เห็นปมปัญหาในใจ สิ่งค้างคาใจ

ควรสร้างความไว้วางใจกันก่อนจนสามารถถามลงลึกได้แล้ว

- เมื่อคืนนอนหลับดีไหม? เป็นการถามเพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานทั่วไปก่อน
 - * มีอะไรที่ทำให้นอนไม่หลับ? นอกจากเรื่องทางกาย ทางใจเป็นอย่างไรบ้าง?
- ครั้งนี้เข้ามาโรงพยาบาลเพราะอะไร?
- มาอยู่ที่โรงพยาบาลหลายวันแล้ว ที่บ้านเป็นอย่างไรบ้าง งานเป็นอย่างไร ติดขัดเรื่องอะไรบ้าง?
- ตอนนี้อะไรรักษาเราอย่างไร
- สิ่งที่เกิดขึ้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร
- มีอะไรต้องการเล่าให้ฟังไหม? มีอะไรต้องการให้ช่วยบ้าง?
- เกิดอะไรขึ้น? ถามเมื่อเราเห็นสิ่งที่แสดงออกกับคำพูดต่างกันไป



ตัวอย่างคำถามที่ทำให้เห็นภูมิหลัง เรื่องกายภาพ เรื่องทั่วไป เรื่องความสัมพันธ์

- ทำงานอะไร นับถือศาสนาอะไร
- ขอโทษนะคะว่าหากให้ทบทวนตัวเองว่าคุณเป็นคนแบบไหน? หรือมีคนเคยบอกไหมว่าคุณเป็นคนอย่างไร?
- มีใครมาเยี่ยมบ้าง? ต้องการให้ใครมาเยี่ยมบ้าง?
- ฟังดูว่าคุณเป็นคนสำคัญของทางบ้าน คุณมาอยู่ที่โรงพยาบาลอย่างนี้ใครเป็นคนดูแลภาวะต่างๆ ทางบ้านแทนคุณ
- ใครที่คุณเป็นห่วงเป็นพิเศษหรือไม่
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวคุณเป็นอย่างไรบ้างตอนนี้
- ทราบหรือไม่ว่าคุณกำลังเป็นโรคอะไร ต้องการให้หมอบอกอะไรเพิ่มเติมบ้าง

หมายเหตุ * ต้องระมัดระวังในการถามไม่ให้รู้สึก้าเกินไป หรือเป็นการซักประวัติเกินไป อาจถามหลายๆ ครั้งประกอบกันจนได้ข้อมูลครบตามที่เราต้องการ

* ควรจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรถามก่อน สิ่งใดควรถามทีหลังหรือเก็บไว้ก่อน โดยแยกเป็นเรื่องๆ เช่น ครอบครัว สภาพอาการของโรค

* เปิดโอกาสให้เขาได้พูดในสิ่งที่ต้องการพูดจริงๆ

ตัวอย่างคำถามที่ทำให้เกิดกำลังใจ แรงบันดาลใจ มีความหวังกับชีวิตที่เหลืออยู่ มีศักดิ์ศรี สะกิดความดีงามภายในที่เขามีอยู่

- รู้สึกภูมิใจในตัวลูกไหม? แสดงว่าลูกเป็นคนดีจึงรู้สึกภูมิใจ?
- คุณคิดว่าลูกได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาที่เขา กำลังทุกข์อยู่?
- อะไรที่ทำให้ผ่านเรื่องต่างๆ เหล่านี้มาได้?
- มีความประทับใจ ความภูมิใจ สิ่งดีๆ ในชีวิตในอดีตอะไรบ้าง? หากพบคนที่หาสิ่งดีๆ ไม่ได้ อาจจะทำถามแยกเป็นเรื่องๆ จะทำให้ผู้ป่วยคิดออกได้ง่าย
- ทำอะไรแล้วมีความสุข?
- อะไรที่ทำให้เรายังดำรงชีวิตอยู่ได้?

ข้อสังเกต การตั้งคำถามเริ่มจากสะท้อนความรู้สึก ค้นหาศักยภาพของคนไข้ เชื่อมโยงเรื่องต่างๆ

ตัวอย่างคำถามการหาทางออกใหม่ๆ ร่วมกัน โดยออกมาจากตัวผู้ป่วยเอง

- คุณมีวิธีการจัดการเรื่องต่างๆ อย่างเป็นบ้าง?
- อะไรที่คุณคิดว่าจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้?
- เคยคิดเรื่องนี้หรือยัง ลองคิดดูสักหน่อยก่อนไหม?
- ให้พิจารณาข้อดีข้อเสียของทางออกที่คิดไว้? มีทางเลือกอื่นๆ อีกไหม?

- มีใครที่จะช่วยเหลือคุณได้บ้าง?
- คุณจะจัดการ และจะเริ่มต้นกับสิ่งที่คุณคิดเมื่อไรดี?
- หากไม่เป็นไปตามที่คิดหรือทำแล้วไม่เป็นไปตามที่คุณต้องการ คุณจะทำอย่างไร?
- ต้องการให้เราช่วยเหลืออย่างไรบ้าง? ต้องการให้ใครช่วยคุณบ้าง? คนในครอบครัว ลูกๆ ญาติ พ่อจะมีส่วนร่วมในเรื่องนี้อย่างไรบ้าง?
- คุณคาดหวังไว้อย่างไร? วางแผนที่จะทำอะไรบ้าง?
- คุณคิดว่าข้อเสนอนี้เป็นอย่างไรบ้าง?

หลักการในการตั้งคำถาม

- * ถามเพื่อที่ความต้องการจะเข้าถึงเขา เข้าใจความรู้สึกเขา อยากรู้ อยากเห็น มีเมตตาและเป็นธรรมชาติ
- * ถามสืบเนื่องเป็นลำดับขั้นตอนในการถาม เริ่มด้วยเรื่องง่ายๆ พื้นฐานก่อน ค่อยๆ ลงลึก
- * จังหวะในการถาม เปิดกว้างโดยคำถามปลายเปิด ตามด้วยคำถามเฉพาะเจาะจง
- * ไม่ยึดเป้าหมายที่วางไว้ อยู่กับเขา ณ ปัจจุบัน ประเมินสถานการณ์ และฝึกทำบ่อยๆ

กิจกรรม บทบาทสมมติ ๓ แสวงหาข้อตกลงร่วมกัน (๓ คน : ผู้ป่วยชาย ภรรยา และพี่สาวผู้ป่วย)

๑. ผู้ป่วย

คุณเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้าย เมื่อวานคุณเกิดอาการทรุดลง จนต้องเข้าโรงพยาบาล หมอพบว่า มีโรคแทรกคือ ท่อน้ำดีอุดตัน ตับเป็นพิษ หมอแนะนำว่าจะต้องเจาะเอาน้ำดีที่อุดตันออก หากไม่เจาะอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน แต่คุณรู้ว่าถึงรักษาอย่างไรคงไม่รอดเพราะมะเร็งกำลังลุกลามหนัก คุณอยากใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายให้ดีที่สุด จึงปฏิเสธการรักษา ขอไปใช้ชีวิตในช่วงสุดท้ายที่บ้านเพื่ออยู่กับครอบครัว (คือภรรยาและลูกอีก ๒ คน อายุไม่ถึง ๑๐ ขวบ) ให้ได้นานที่สุด

วันนี้พี่สาวมาเยี่ยมคุณ พร้อมหน้ากับภรรยา เป็นโอกาสที่คุณจะบอกทุกคนว่า คุณอยากออกจากโรงพยาบาลภายในวันนี้ ขอให้ภรรยาพาคุณกลับไปบ้าน และหากมีอะไรเกิดขึ้น จะไม่ขอรับการรักษาใดๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งการใส่ท่อช่วยชีวิต

๒. ภรรยา

สามีของคุณเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย เมื่อวานมีอาการทรุดลง จนต้องเข้าโรงพยาบาล หมอพบว่า มีโรคแทรกคือ ท่อน้ำดีอุดตัน ตับเป็นพิษ หมอแนะนำว่าจะต้องเจาะเอาน้ำดีที่อุดตันออก หากไม่เจาะอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน แต่เจ้าตัวรู้ว่าถึงรักษาอย่างไรคงไม่รอดเพราะมะเร็งกำลังลุกลามหนัก จึงอยากใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายให้ดีที่สุด จึงปฏิเสธการรักษา ขอไปใช้ชีวิตในช่วงสุดท้ายที่บ้านเพื่ออยู่กับครอบครัว (คือภรรยาและลูกอีก ๒ คน ซึ่งอายุยังไม่ถึง ๑๐ ขวบ) ให้ได้นานที่สุด

ช่วง ๓ เดือนสุดท้ายของคุณได้ทำงานมาดูแลสามีอย่างต่อเนื่อง ระหว่างนั้นได้รับทราบสถานการณ์มาตลอด ว่าอาการของสามีแยกลงเป็นลำดับ และจากการที่ได้พูดคุยกับสามีเสมอ ก็รู้เจตนาของสามีว่าหากต้องตาย อยากใช้ช่วงสุดท้ายของชีวิตให้มีคุณภาพ นั่นคือการได้อยู่กับครอบครัวและทำสมาธิภาวนา แม้อยากให้สามีผู้ต่อไป แต่ก็รู้ว่ามีความหวังน้อยที่จะหายจากมะเร็ง และเห็นใจสามีที่มีความทุกข์อย่างมากจากผลข้างเคียงของการรักษามะเร็งด้วยเคมีบำบัดและการฉายแสง ด้วยเหตุนี้จึงพร้อมที่จะทำตามความต้องการของสามี คือพาสามีกลับบ้านและดูแลสามีให้ดีที่สุด

วันนี้พี่สาวสามีมาเยี่ยมที่โรงพยาบาล เธอรักน้องชายของเธอมาก และมีฐานะการเงินดี

๓. พี่สาวผู้ป่วย

น้องชายของคุณเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้าย เมื่อวานมีอาการทรุดลง จนต้องเข้าโรงพยาบาล หมอพบว่า มีโรคแทรกคือ ท่อน้ำดีอุดตัน ตับเป็นพิษ หมอแนะนำว่าจะต้องเจาะเอาน้ำดีที่อุดตันออก หากไม่เจาะอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน คุณได้ทราบมาว่าน้องชายของคุณไม่อยากจะมีการรักษาอีกต่อไป ต้องการกลับไปอยู่บ้าน เพราะถึงรักษาอย่างไรก็คงไม่รอดเนื่องจากมะเร็งกำลังลุกลามหนัก

คุณรักน้องชายคนนี้นัก อยากให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปให้นานที่สุด คุณเพิ่งทราบว่ามีคนเคยหายจากมะเร็งทั้ง ๆ ที่อยู่ในขั้นสุดท้าย เพราะได้กินยาสมุนไพรของหลวงพ่อรูปหนึ่งที่ยโสธร คุณจึงอยากให้เขายอมให้หมอเจาะท่อน้ำดีออก หากหายจากตับเป็นพิษแล้ว เชื่อว่าถ้าได้กินสมุนไพรก็จะหายจากมะเร็งได้

วันนี้คุณจึงไปเยี่ยมน้องชายเพื่อจะยื่นข้อเสนอให้เขาทำการรักษาตามคำแนะนำของหมอ คุณรู้ดีว่าน้องชายรักลูกมาก และคุณก็รักหลานด้วย จึงอยากให้เขานึกถึงลูก ๒ คนที่อายุยังน้อยอยู่ สำหรับเรื่องการเงินนั้น คุณพร้อมจะรับผิดชอบอย่างเต็มที่ หากสามีและภรรยาของเขามีปัญหาเรื่องนี้

แบ่งปันประสบการณ์จากบทบาทสมมติ

สิ่งที่ทำได้ดีในการหาข้อตกลงร่วมกันด้วยความพอใจ

- ดูว่าผู้ป่วยต้องการสิ่งใดก่อน ใส่ใจสิ่งที่เป็นประเด็นปัญหาของผู้ป่วย ทบทวนความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนไข้
- แก้ปัญหาเรื่องความเจ็บปวดก่อน จึงเริ่มคลี่คลายเรื่องอื่นๆต่อ จนผู้ป่วยยอมที่จะรักษาต่อ
- คลี่คลายเรื่องความกังวลของผู้ป่วย เรื่องค่าใช้จ่ายที่สูง เรื่องความกลัวว่าจะไม่ตายแต่ไม่ฟื้น (มีสภาพเป็นผัก)
- ให้ความมั่นใจสัญญากับผู้ป่วยว่ากลับบ้านไปแล้วจะดูแลเขาได้ไม่เป็นภาระหากเขากลับบ้าน จะให้ทำในสิ่งที่เหมือนคนปกติทำ
- ทำให้ผู้ป่วยเห็นว่าเวลาที่เหลืออยู่มีค่ากับลูกหรือคนที่มีความหมายต่อชีวิตของผู้ป่วย หรือมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร และจึงค่อยนำเสนอวิธีการต่างๆ เพื่อให้ชีวิตยืนยาว
- ควรมีข้อมูล มีความรู้ในเรื่องการรักษาที่มากเพียงพอ มีทางเลือกที่ทำให้เกิดความหวัง

- ญาติรับปากว่าจะดูแลเรื่องต่างๆแทนให้
- ญาติไม่ได้เถียงกันต่อหน้าผู้ป่วย

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการหาข้อตกลงร่วมกัน

- ญาติยืนยันกับความคิดความต้องการของตัวเอง ไม่เข้าใจผู้ป่วย ไม่รับฟัง โดยไม่ได้คำนึงถึงความต้องการของผู้ป่วย แก้ไขได้โดย แสวงหาข้อดีข้อเสียของวิธีการต่างๆ หรือหาทางเลือกใหม่ๆ และต้องหาข้อมูลความเป็นไปได้ของโรค จะช่วยให้ประเมินหาทางเลือกที่เหมาะสมได้
- ผู้ป่วยไม่ได้มีโอกาสในการเลือกตัดสินใจด้วยตัวเอง
- การที่ญาติมีความรัก ความเชื่อว่ายังมีโอกาสรอด มีความหวังในการรักษามาก ทำให้ยืนยันความคิด และวิธีการของตัวเองมากเกินไป

ข้อเสนอของวิทยากร

- หาเป้าหมายร่วมกันของคนในครอบครัว และหาวิธีการต่างๆเพื่อตอบสนองเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป้าหมายจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งน่าจะต้องพูดคุยกันก่อนว่าหากเกิดสิ่งที่ไม่คาดฝันขึ้นเราจะทำอย่างไรได้บ้าง หรือหากมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าควรพูดคุยกันไว้ก่อนล่วงหน้าว่าน่าจะทำอย่างไรได้บ้าง
- มีข้อมูลที่เพียงพอ เช่น อาการต่างๆที่จะเกิดขึ้น วิธีต่างๆในการดูแล
- รู้ภูมิหลัง บุคลิกภาพผู้ป่วย และต้องระมัดระวังในการให้ความสำคัญกับบางเสียง ต้องหาให้พบว่าคนที่มีอิทธิพลนั้นคือใคร ใส่ใจทั้งผู้ดูแลตัวจริงกับผู้มีเสียงดังในการตัดสินใจในการดูแล
- ถามว่าเป้าหมายของคนที่ขัดแย้งกันว่าเป้าหมายนั้นเป็นความต้องการของใคร ใครได้ประโยชน์หาทางประสานความร่วมมือกันถึงแม้ผู้ป่วยจะตายไปแล้วก็ตาม ไม่ควรปล่อยให้มีความขัดแย้งที่ยังคงค้างคา
- เวลาที่จะเยียวยารักษาต้องให้ความสำคัญทั้ง ๓ ระดับ คือ กาย ใจ ความสัมพันธ์ทั้งของผู้ป่วยและคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งต้องมีการพูดคุยกันอย่างสร้างสรรค์ ร่วมมือกันทุกฝ่าย ใช้ความเข้าใจความเมตตา สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน
- หาทางเลือกที่ยอมรับได้ทุกฝ่าย

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรม ฝึกเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่โรงพยาบาลศูนย์นครปฐม

แบ่งปันประสบการณ์การเยี่ยมผู้ป่วยในกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม

กิจกรรมช่วงคำ

กิจกรรม ทักษะการพูดนำจิตวิญญาณ

ขณะที่ลองเป็นผู้ที่กำลังจะตาย พระอาจารย์ไพศาล และคุณกานดาศรี นำภาวนา รู้สึกอย่างไร

- รู้สึกผ่อนคลายสบาย พร้อมที่จะไป ขณะที่พี่ฟังพูดนำ
- เครียด ต่อด้านในใจ ตอนพระไพศาลพูด เพราะยังรับไม่ได้ รู้สึกเวลายาวนาน
- พูดถึงคุณงามความดีรู้สึกหึกเหิมมีพลัง พอพูดเรื่องสังฆารสละคุณนึ่ง ยังไม่กล้าปล่อยวาง หลังจากนั้น ก็เบาและปล่อยวางได้
- พอเริ่มเจ็บปวดทางกายจิตไม่สงบ สู้เวทนาไม่ไหว เมื่อได้ยินว่าให้ปล่อยวางทำให้อยากทิ้งร่างกายจริงๆ
- ตอนบอกให้ก้าวข้ามผ่านประตูไปสู่ภพใหม่ใจ กล้าเดินไปข้างหน้า รอว่าคนนำจะอนุญาตให้เราไปเมื่อใด
- เห็นความกลัวตัวเอง ขณะที่ได้ยินคำว่าพี่ฟังมาเยี่ยมมนะ คิดว่าของจริงแล้วครั้งนี้ พอได้ยินคำว่าไม่ต้องกลัวนะความกลัวก็หลุดความกลัว เมื่อได้ยินคำว่า “กระโจน” ได้เลยเด็ดขาดดี ทำให้รู้สึกหึกเหิมพร้อมจะไป
- การนำทางจิตวิญญาณควรมีแต่ไม่ยาวมาก ควรมีช่วงเวลาให้เราอยู่กับตัวเองบ้าง ควรปล่อยให้มี ความเจ็บบ้าง
- ไม่รู้สึกไม่ปล่อยวาง ไม่พร้อม คิดตามตลอด บางช่วงคิดไปเรื่องอื่นๆ ชอบเสียงระฆัง ที่ตั้งเป็นระยะๆ มี เกิดและมีดับ
- เราอาจต้องพิจารณาว่าผู้ที่กำลังจะตายชอบการสัมผัสตัวหรือไม่ขณะกำลังจะตาย และทำในแบบที่เขา ชอบ
- ขณะที่กำลังจะตายคงมีทุกขเวทนามาก ขอให้พูดเป็นระยะๆถี่หน่อย เพื่อเป็นตัวดึงสติของเราให้กลับมา

ขณะที่ลองเป็นผู้ที่กำลังจะตายและเพื่อนนำภาวนา รู้สึกอย่างไร

- ชอบขณะที่เพื่อนบอกว่าไปเรื่อยๆ
- พรรณนาถึงความดีของเราที่เป็นเรื่องจริงทำให้รู้สึกหึกเหิม(ควรรู้จริงว่าเขาดีตรงไหน) และหากเป็นไปได้ ให้บอกสิ่งที่เราทำดีที่เป็นรูปธรรมจะดีมากเพราะจะทำให้ระลึกถึงได้ง่ายไม่ฟุ้งซ่าน และหากเป็นผู้ที่ ใกล้ชิดรู้จักคุ้นเคยกับเรามากมายบอกถึงความดีของเราทำให้เรารู้สึกปราบปลื้ม มีกำลังใจ ทำให้พร้อมที่จะไปอย่างสงบ และบอกว่าข้างหน้ามีประตูแห่งแสงสว่าง และให้ตามไป
- พูดไม่ต้องมาก แต่ใช้สัมผัสที่ดี และไม่ควรใช้คำด้านลบ เช่น คงไม่ไปในที่มืดมิด ควรใช้ว่าคงจะไปในที่ สว่าง
- สัมผัสที่หน้ามาก ใบหน้า บีบมือเป็นระยะๆ รู้สึกดีมาก
- มือที่มาจับอุ่นมากทำให้รู้สึกว่ามือมาชุบชีวิตเรา

- กลัวว่าการสัมผัสคือการเหนียวรั้งหรือไม่ หรือการบอกคุณงามความดีของเขาอาจทำให้เขาอับอายหรือไม่อยากจากไปหรือไม่
 - * บางคนรู้สึกอับอายหากเป็นคนใกล้ชิดมานำจิตวิญญาณ
 - * บางคนรู้สึกดีขอบคุณหากเป็นคนใกล้ชิดมานำจิตวิญญาณ
- เมื่อใดก็ตามที่คิดว่าไม่มีอะไรเป็นของเราไม่ใช่ของเรา ทำให้เราปล่อยวางได้ง่าย

วิทยาการ

- การนำให้แต่ละคนควรถามหาความหมายของแต่ละคนให้พบว่าสิ่งไหน แบบไหนจึงเหมาะสมกับเขา
- คนส่วนใหญ่กลัว และจะชอบสัมผัสที่นุ่มนวล
- อะไรก็ตามที่ทำให้จิตเป็นกุศลก็นำทำ เพราะทำให้จิตอิมเอบทุเราความเจ็บปวด การบอกคุณงามความดีของเขาก็เป็นการยกจิตให้ขึ้นมาเป็นกุศลได้
- สิ่งที่ต้องระวังคือการทำให้เป็นอกุศล เช่น ความเศร้า หดหู่ ร้องไห้
- เราอาจจะใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นเครื่องเตือนให้สติกลับมาได้เร็วอย่างคุ้นเคยหรือเป็นที่ทำให้จิตมีที่พักพิงอยู่บ่อยๆ เช่น ลมหายใจ การคลั่งนิ้ว อิริยาบถต่างๆ เสียงระฆัง เสียงสวดมนต์ จะทำให้ขณะที่เรากำลังจะตายจิตเราจะได้มีเครื่องเตือนให้สติกลับมาได้ง่ายเพราะคุ้นเคยอยู่แล้ว

หลักการนำจิตวิญญาณ (ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา)

- ทำให้จิตเป็นกุศล มั่นใจในการทำความดี ตอกย้ำความดี (โลกียธรรม)
- ทำให้ปล่อยวางทำให้เกิดปัญญา (โลกุตระธรรม)
- ควรทำเป็นลำดับขั้น เช่น ให้นึกถึงพระรัตนตรัย ความดีงาม การปล่อยวาง
- สัมผัสอย่างต่อเนื่องนุ่มนวลอ่อนโยนแต่หนักแน่นและออกจากใจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยวอ้างว้าง

วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๑

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรม เดินวิถีแห่งสติ

กิจกรรม บทบาทสมมติ ๔ คลี่คลายปม และดูแลใจผู้ป่วย (๖ คน : เพชร / พลอย / ญา / หน้อย / สม / นก)

๑. คุณเพชร

คุณเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย มีน้องอยู่ ๑ คน ชื่อพลอย ตอนเด็ก ๆ สนุกกันมาก ต่อมาได้ร่วมกันดูแลร้านทองซึ่งเป็นธุรกิจของพ่อแม่ เมื่อแม่เสีย คุณพบว่าคุณได้รับมรดกน้อยกว่าที่คุณคาดว่าจะได้รับ ขณะที่พลอยได้มากกว่าที่ควรจะได้ คุณทั้งเสียใจ ขุ่นเคือง และอิจฉา ด้วยเหตุนี้คุณจึงพยายามหาข้ออ้างสู่ร้านทอง

และกดดันให้พลอยต้องพ้นจากกิจการนี้ แคมยังหาเรื่องจนเขาต้องย้ายออกจากที่ดินที่แม่เคยมอบให้ครอบครัวของคุณและของพลอยอยู่ด้วยกัน เป็นเวลา ๑๐ ปีที่พลอยและครอบครัวได้หายหน้าหายตาไปจากชีวิตของคุณ จนคุณล้มป่วย คุณรู้สึกผิดมากที่ทำไม่ดีกับเขา อยากสะสางเรื่องนี้ก่อนที่คุณจะหมดลม แต่คุณก็ไม่อยากให้ใครรู้ความจริงว่าคุณได้ทำอะไรไม่ดีไว้ หากเป็นความลับระหว่างคุณกับพลอยก็จะดีที่สุด

สถานการณ์ คุณกำลังนอนอยู่ในโรงพยาบาล โดยภรรยาดูแลอยู่ข้าง ๆ พลอยและเพื่อนของคุณคือ สม (เพื่อนร่วมวงการเดียวกัน) กับนก (เพื่อนบ้าน) มาเยี่ยมคุณ

๒. คุณพลอย

คุณเป็นน้องของเพชรซึ่งกำลังป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย ตอนเด็ก ๆ คุณทั้งสองคนสนิทกันมาก ต่อมาได้ร่วมกันดูแลร้านทองซึ่งเป็นธุรกิจของพ่อแม่ เมื่อแม่เสียชีวิต เพชรไม่พอใจที่คุณได้รับมรดกพอ ๆ กับคุณ จึงหาเรื่องกลั่นแกล้งคุณ จนสรุปร้านทองสำเร็จ และหาเรื่องกลั่นแกล้งจนคุณต้องย้ายออกจากที่ดินที่แม่เคยมอบให้คุณและเพชรอยู่ด้วยกัน เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้คุณคับแค้นใจมาก และไม่ขอพบหน้าหรือร่วมสังฆกรรมกับเขาอีกต่อไป ตลอด ๑๐ ปีที่ผ่านมาคุณไม่เคยพบปะเขาและครอบครัวอีกเลย เพราะยังไม่สามารถให้อภัยเขาได้ แต่วันนี้คุณตัดสินใจไปเยี่ยมเขา เพราะทนการขอร้องของญาติผู้ใหญ่ไม่ได้ที่ยกให้มาดูใจเขาก่อนตาย ลึก ๆ คุณรู้สึกว่าทั้งหมดนี้เป็นกรรมของเขาเอง คุณจึงมีปฏิริยามั่นตั่งอย่างมากเมื่อเจอเขา (ทั้งสีหน้าและคำพูด)



สถานการณ์ พี่ชายของคุณกำลังนอนอยู่ในโรงพยาบาล โดยมีภรรยาดูแลอยู่ข้าง ๆ นอกจากคุณแล้วเพื่อนของเพชร คือ สม (เพื่อนร่วมวงการเดียวกัน) กับนก (เพื่อนบ้าน) ก็มาเยี่ยมเขาด้วย

๓. คุณญา

คุณเป็นภรรยาของเพชร ซึ่งกำลังป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย คุณกำลังมีความทุกข์ เพราะนอกจากจะห่วงอาการของสามีแล้ว ยังวิตกกังกับอนาคตข้างหน้า ไหนจะเป็นห่วงกิจการร้านทองซึ่งขยายตัวไปมาก และมีหนี้สินหลายสิบล้าน อีกทั้งลูกก็กำลังเรียนต่อต่างประเทศ หากสามีจากไปแล้ว ใครจะดูแลกิจการและสะสางหนี้สิน

สถานการณ์ สามีของคุณกำลังนอนอยู่ในโรงพยาบาล โดยคุณดูแลอยู่ข้าง ๆ พลอย (น้องสามี) และเพื่อนของสามี คือ สม (เพื่อนร่วมวงการเดียวกัน) กับนก (เพื่อนบ้าน) มาเยี่ยมสามีคุณ

๔. คุณหน้อย

คุณเป็นพยาบาล มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายชื่อเพชร คุณทราบมาว่าเขาเป็นเจ้าของร้านทองและล้มป่วยหนัก เท่าที่สังเกตเขามีอาการกระสับกระส่ายบ่อยครั้ง คุณสงสัยว่าเขาอาจมีปัญหาไม่สบายใจ คุณอยากช่วยให้เขามีอาการดีกว่านี้ อย่างน้อยก็คลี่คลายทางจิตใจ เพื่อจากไปอย่างสงบ

สถานการณ์ เพชรกำลังนอนอยู่ในโรงพยาบาล โดยมีภรรยาดูแลอยู่ข้าง ๆ ผู้ที่มาเยี่ยมคือน้องของเขา (พลอย) และเพื่อน คือสม (เพื่อนร่วมอาชีพเดียวกัน) กับนก (เพื่อนบ้าน)

๕. คุณสม

คุณเป็นเพื่อนของเพชรซึ่งกำลังป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย คุณทำธุรกิจร้านทองเช่นเดียวกับเขา จึงคุ้นเคยกับเพชรและภรรยา คุณทราบจากภรรยาของเขาว่า กิจการร้านทองของเพชรที่ขยายตัวตอนนี้มีหนี้สินหลายสิบล้านบาท คุณรู้ดีถึงความวิตกกังวลของภรรยาเกี่ยวกับเรื่องนี้ รวมทั้งเรื่องลูก ๒ คนที่กำลังเรียนต่อต่างประเทศ คุณเข้าใจว่าคงเป็นเพราะเหตุนี้ เพชรจึงมีสีหน้ากังวล

วันนี้คุณกับนก (เพื่อนบ้านของเพชร) ไปเยี่ยมเขา และได้พบกับพลอย น้องของเพชร ซึ่งหายไบนานนับสิบปี คุณเคยได้ฟังเรื่องราวของพลอยจากปากของเพชรอยู่บ้าง ว่าตอนเด็ก ๆ ทั้งสองสนิทกัน และเคยดูแลร้านทองด้วยกัน แต่ต่อมาเขาก็แยกทางไปเพราะมีปัญหาค่าความขัดแย้งเกี่ยวกับเรื่องธุรกิจ แล้วก็หายหน้าไป คุณสังเกตว่าพลอยมีสีหน้ามึนตึงมาก ส่วนเพชรก็มีอาการกระสับกระส่าย คุณคิดว่าคงมีความผิดปกติบางอย่าง คุณรู้ว่าเพชรมีเวลาเหลืออยู่ไม่มาก จึงอยากช่วยให้เขาพบกับความสงบสุขในวาระสุดท้าย

๖. คุณนก

คุณเป็นเพื่อนบ้านของเพชรซึ่งกำลังป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย คุณทราบจากภรรยาของเขาว่า กิจการร้านทองของเพชรที่ขยายตัวตอนนี้มีหนี้สินหลายสิบล้านบาท คุณรู้ดีถึงความวิตกกังวลของภรรยาเกี่ยวกับเรื่องนี้ รวมทั้งเรื่องลูก ๒ คนที่กำลังเรียนต่อต่างประเทศ เข้าใจว่าคงเป็นเพราะเหตุนี้ เพชรจึงมีสีหน้ากังวล

วันนี้คุณนัดกับสม (เพื่อนนักธุรกิจของเพชรที่คุ้นเคยกับคุณ) ไปเยี่ยมเขา และได้พบกับพลอย น้องของเพชร ซึ่งหายไบนานนับสิบปี คุณเคยได้ฟังเรื่องราวของพลอยจากปากของเพชรอยู่บ้าง ว่าตอนเด็ก ๆ ทั้งสองสนิทกัน และเคยดูแลร้านทองด้วยกัน แต่ต่อมาเขาก็แยกทางไปเพราะมีปัญหาค่าความขัดแย้งเกี่ยวกับเรื่องธุรกิจ แล้วก็หายหน้าไป คุณสังเกตว่าพลอยมีสีหน้ามึนตึงมาก ส่วนเพชรก็มีอาการกระสับกระส่าย คุณคิดว่าคงมีความผิดปกติบางอย่าง คุณรู้ว่าเพชรมีเวลาเหลืออยู่ไม่มาก จึงอยากช่วยให้เขาพบกับความสงบสุขในวาระสุดท้าย

แบ่งปันประสบการณ์จากบทบาทสมมติ

ปัจจัยที่ทำให้สามารถคลี่คลายปมปัญหาได้

- ความต้องการที่จะปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจของผู้ป่วย และความกล้าที่จะขอโทษน้องสาว
- บรรยากาศรอบ ๆ ตัว โดยเฉพาะความเข้มแข็งของภรรยา
- พยาบาลช่วยสร้างบรรยากาศในการเตรียมตัว เตรียมใจ รวบรวมความกล้าที่จะพูดขอโทษ เพื่อคลี่คลายปมระหว่างกัน เช่น จังหวะการพูดคุย สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับทุกคน
- พยาบาลพูดเตือนสติน้องสาวว่าผู้ป่วยมีเวลาไม่มากสำหรับการมีชีวิตอยู่
- จัดเวลาส่วนตัวให้พี่น้องได้คลี่คลายปมปัญหา (แยกเพื่อนออกนอกห้อง)
- พยาบาลชวนทำภาวนาร่วมกันและนำทางจิตวิญญาณให้ผู้ป่วย
- ความรักที่ทุกคนมีต่อกัน
- แยกน้องสาวออกไปคุยส่วนตัวกับภรรยา ก่อน หลังจากนั้นถามความพร้อมของผู้ป่วยว่าพร้อมที่จะพูดคุยปมปัญหาด้วยตัวเองหรือไม่
- ผู้ที่จะมาช่วยคลี่คลายปมปัญหาต้องแสดงถึงความจริงใจอย่างแท้จริง สามารถทำให้ผู้ป่วยและน้องสาวรับรู้และเชื่อมั่นในความจริงใจ
- ถามความต้องการของผู้ป่วยว่าตอนนี้อยากให้ทำอะไร ในสถานการณ์ที่กำลังวุ่นวาย
- ภรรยาถามว่าอยากให้เขาอยู่ด้วยตอนที่คุยกับน้องสาวหรือไม่ รู้สึกดีเพราะอยากให้มีการขอโทษของเรา แสดงถึงความจริงใจ
- ภรรยาให้ความมั่นใจกับผู้ป่วยว่า ไม่ว่าเธอจะทำผิดอะไรมาเธอก็ยังรักเธอ และยินดีที่จะยอมรับความจริง
- ภรรยาสอบถามความต้องการว่าต้องการคลี่คลายปัญหานี้อย่างไร และช่วยสนับสนุนให้ความมั่นใจว่าทางเลือกที่คนไข้ต้องการนั้นดีแล้ว
- บุคลิกของแต่ละคนที่อยู่ในเหตุการณ์ มีส่วนต่อการคลี่คลายปมปัญหา
- น้องสาวเห็นความทุกข์มากมายในใจของพี่ชาย เห็นความอัดอั้นตันใจ และทำที่สำนึกผิดจริง ๆ ของพี่ชาย และพูดขอโทษอย่างจริงใจ ช่วยให้ใจอ่อนและยอมให้อภัยได้
- ทีมผู้ช่วยคลี่คลายปม ทำงานร่วมกันได้ดี รู้จังหวะการเข้าช่วยเหลือสอดรับกันได้ดี
- คนกลางที่เข้ามาช่วยเหลือประเมินความรู้สึกภายในลึก ๆ ของคู่กรณีต่อเรื่องนั้นได้ถูกทาง เช่น รู้ว่าน้องสาวยอมมาเยี่ยมก็น่าจะมีโอกาสให้อภัยอยู่ และประเมินผู้ป่วยว่าต้องการอย่างไรกับเรื่องนี้ ประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น
- ทำที่ที่เป็นกลางของผู้ใกล้เกลี่ย

สิ่งควรระวัง

- หากผู้ป่วยกับผู้มาเยี่ยมมีความขัดแย้งกันรุนแรงมาก่อน ควรระวังในการปล่อยให้คุยกันโดยลำพังในช่วงแรก ๆ



- ปมปัญหาที่รุนแรง บางครั้งผู้ป่วยต้องการความเป็นส่วนตัวในการพูดคุยกันเอง อาจจะเป็นเนื่องจากความอาย ความไม่กล้าที่จะให้มีผู้อื่นรับรู้ในสิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้ การให้เขาคลี่คลายกันเองน่าจะดีกว่า (จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่มีพวกของทั้งสองฝ่าย) หรืออาจถามความต้องการของผู้ป่วยว่าต้องการให้มีใครอยู่ด้วยหรือไม่ เพราะบางคนต้องการบุคคลที่สามอยู่ด้วยเพื่อเป็นประจักษ์

พยาน และป้องกันการทำร้ายร่างกายผู้ป่วย

- ผู้ที่จะทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยควรระวังการแสดงความเป็นพวกของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ควรแสดงท่าทีที่เป็นกลาง เพื่อช่วยคลี่คลายความในใจของทั้งสองฝ่าย
- การช่วยคลี่คลายปมปัญหาเป็นสิ่งที่สมควรทำ แต่ต้องมีวิธีการที่ดี รัดกุม เหมาะสม มีการวางแผนล่วงหน้าในการใช้วิธีการต่างๆ และไม่คาดหวังว่าจะสำเร็จภายในครั้งเดียว
- บางครั้งอาจทำเพียงแค่นี้ได้รับการปลดปล่อยความรู้สึกผิดก่อน
- ควรมีคนที่รู้สภาพความเป็นมาเป็นไปของปัญหา รู้ข้อมูลเหตุการณ์ ความสัมพันธ์ของแต่ละคน รู้ความรู้สึกของแต่ละฝ่าย มาทำบทบาทเหมือนผู้กำกับ และกรองสถานการณ์ที่ร้ายๆ ให้คลายลงที่ละชั้นทีละเรื่อง ประเมินสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดว่าเขาพร้อมที่จะรับได้เพียงใด
- อย่าเพิ่มปัญหาให้กับผู้ป่วยต้องกังวลมากขึ้น จับประเด็นในการคลี่คลายให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ
- เชื่อมให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ข้อเท็จจริงอย่างรอบด้าน

เพิ่มเติมจากทีมวิทยากร

- ทำด้วยความใส่ใจ ความรัก
- ทำด้วยความเป็นกลางมาก ๆ
- ระวังอคติ ๔ (เพราะรัก กลัว โกรธ หลง) ที่มีอยู่ในใจ หรือปมปัญหาในใจเราเอง เพื่อไม่ให้เข้าข้างฝ่ายไหน เพราะเรื่องราวของเขาตรงใจเรา
- ประเมินสถานการณ์ที่เป็นจริง แสวงหาข้อเท็จจริงให้รอบด้าน

- ลดความคาดหวังว่าเราจะเป็นผู้เข้าไปคลี่คลายปัญหาให้เขา ควรเข้าไปอย่างมีสติ เป็นกลางกับทุกฝ่าย ค่อย ๆ เข้าไปพูดคุยกับแต่ละฝ่ายที่ขัดแย้งกันทีละคน ๆ เพื่อรับรู้ความรู้สึก และประเมินข้อเท็จจริงของ ความขัดแย้งและความสัมพันธ์ของแต่ละฝ่าย จากนั้นค่อย ๆ คลี่คลายทุกฝ่าย
- ทำหน้าที่เป็นสะพานช่วยประสานทุกฝ่ายให้เข้าใจกันอย่างเป็นกลาง
- ต้องดูความต้องการของผู้ป่วยว่าพร้อมที่จะคลี่คลายปมหรือไม่
- การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้จากไปอย่างสงบ ต้องใช้ทักษะหลายด้าน เช่น
 - * การเป็นคนกลางสำคัญมากในการช่วยคลี่คลายปมปัญหาความขัดแย้ง อย่างมองแค่ปรากฏการณ์ ที่เห็น อย่ารีบด่วนตัดสินว่าใครเป็นตัวร้าย ทำตัวไม่น่ารัก ควรมองให้ลึกถึงภูมิหลังว่าเขามีความเป็นมา เป็นไปอย่างไร มีเบื้องหลังชีวิตอย่างไรจึงแสดงออกอย่างนั้น (มองให้เห็นสิ่งที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง)
 - * ทักษะการนำทางจิตวิญญาณ
 - * การปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจใน
- รับฟัง มองให้เห็นลึกถึงอารมณ์ความรู้สึก ไม่ใช่แค่พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น เพื่อให้เข้าใจเขา (ใช้ ปัญญาในการพิจารณา) เห็นใจ (ใช้เมตตากรุณา) จะช่วยให้เป็นกลางต่อคนนั้นได้
- ควรระมัดระวังในการใช้วิธีการคลี่คลายความขัดแย้งด้วยการให้คนอื่นที่มีอิทธิพลมาตัดสินใจแทน (จะ ไม่ได้คลี่คลายความขัดแย้งด้วยความจริงใจ หรือยอมรับอย่างแท้จริง)
- บางครั้งเพียงแค่นี้ผู้ป่วยได้ระบายความในใจก็ทำให้เขาได้ปลดปล่อยแล้วส่วนหนึ่ง
- ตระหนักว่าสิ่งที่เราควรทำคืออะไร ทำได้แค่ไหน และยอมรับกับผลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ควรคิดว่า “การขอโทษเป็นหน้าที่ของเรา(หากเรารู้สึกผิด) การให้อภัยเป็นหน้าที่ของเขา” ฝึกวางใจให้ ถูกต้อง กล้ายอมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรม เยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลศูนย์นครปฐม

แบ่งปันประสบการณ์การเยี่ยมผู้ป่วยในกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมอบรมทั้งสัปดาห์

- ค่อนข้าง กล้ามากขึ้น จากการได้ทดลองทำบทบาทสมมติหลายๆครั้ง (มีเวทีให้ซ้อม)
- บางคนรู้สึกว่า การนอนพักผ่อนพักตระหนักตัวตนหลังกินข้าวเที่ยง(ตอนบ่าย) รู้สึกดีอัดอัด น่าจะเดินภาวนา มากกว่า
- ต้องการได้สัมผัสจริงกับสิ่งที่เราไหวหวั่นมากๆ เช่น ดุศพ หรือมีภาพต่างๆให้ดู

- น่าจะมีป้ายอาสาสมัครจากทางโครงการหรือโรงพยาบาลที่ชัดเจนให้กับทุกคนเวลาไปเยี่ยมผู้ป่วย ซึ่งจะ
เป็นเครื่องมือช่วยให้เข้าถึงผู้ป่วยและญาติได้เร็วในช่วงแรก
- น่าจะมีโครงการอาสาข้างเตียง เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปทดลองใช้จริง
- ควรระมัดระวังในการแพร่เชื้อโรคระหว่างอาสาสมัครและผู้ป่วย
 - * ผู้ป่วยที่ทางโรงพยาบาลเตรียมไว้ให้ส่วนใหญ่เป็นโรคที่ไม่ติดต่อกัน หรือแพร่เชื้อได้
- ได้เครื่องมือในการดึงสติกลับมา คือการเจริญสติของตัวเอง การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม
- น่าจะมีกิจกรรมสร้างเสริมกำลังใจ(Empowerment)ให้กับคนทำงาน
- น่าจะเริ่มกิจกรรมช่วงเช้า ตอน ๘.๐๐ น.
- ได้วิธีการดูแลผู้ป่วยที่ดีกว่าเดิม คิดว่าน่าจะนำไปใช้ได้ดีขึ้น
- ได้กำลังใจ ได้เพื่อน ได้วิธีการเตรียมตัวตายอย่างสงบ โดยเฉพาะเรื่องการรับฟังได้มากๆ การนั่งสมาธิ
ภาวนาช่วยให้จิตใจสงบ คิดว่าน่าจะได้เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันมีโอกาสต่อไป
- ขอบคุณทีมงานทุกท่านที่โรงพยาบาลนครปฐมที่ดูแลใส่ใจ
- ขอให้ทุกท่านบรรลุเป้าหมายที่ดีๆในทุกๆเรื่อง
- ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนในการทำงานช่วยเหลือผู้ป่วย

ทีมวิทยากร

- รู้สึกเหมือนได้มาเติมพลัง มีกำลังใจในการทำงานต่อ สัมผัสได้ถึงความเป็นกัลยาณมิตร หากทำเองคน
เดียวคงทำไม่ได้
- การได้เห็นประสบการณ์ของทุกท่านเป็นบทเรียนที่ทำให้เดินต่อไปได้
- ทุกครั้งที่ได้มาช่วยทำกิจกรรมรู้สึกเป็นการสร้างเสริมกำลังใจให้กับตัวเอง
- ได้คลี่คลายปมความกลัวความทุกข์ ความกลัวความเศร้าภายในตัวเอง
- ได้ทบทวนตัวเองและเห็นตัวเองมากขึ้น ความสำเร็จอยู่ที่ทุกคนนำกลับไปทดลองทำ และจิตวิญญาณ
ความเป็นมนุษย์เติบโตขึ้น
- ขอบคุณและขอโทษ
- ยิ่งทำยิ่งรู้สึกว่ามีเมตตากรุณาในใจเพิ่มขึ้นและทำให้มีความสุขมากขึ้น ทุกคนมีประสบการณ์ทำให้
บทเรียนและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ลงลึก ขอบคุณทุกคนที่ร่วมกันเป็นครู ขอให้เข้มแข็งและอยู่กับสิ่งที่
เราต้องเผชิญได้ ตระหนักรู้และเติบโตมากขึ้น หล่อเลี้ยงและเกื้อกูลกันและกัน
- การอบรมครั้งนี้เราทำได้ดีกว่าครั้งที่แล้วเหตุเพราะว่าการอบรมครั้งแรกทุกคนได้ช่วยเสนอแนะต่างๆใน
สิ่งที่ควรปรับปรุง และในครั้งต่อไปก็คงจะดีขึ้นเพราะครั้งนี้ทุกคนได้ช่วยเป็นครู เสนอแนะสิ่งต่างๆ ช่วย
ให้เราได้เรียนรู้มากขึ้นในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย เช่น การทำทอง
เลนประยุกต์ซึ่งง่ายและได้ผล ใช้ได้กับทุกกรณี ความคิดเห็นต่างๆในการนำภาวนา อยากรู้ให้พวกเรา

ทดลองเปิดใจรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข (ไม่ตัดสิน ไม่ดัดบท ปล่อยให้เขาพูดออกมา)ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรา รัก คนอื่น หรือเหตุการณ์ต่างๆ เฝ้ามองการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นยอมรับ ไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไล่ เชื่อว่าเรา จะเผชิญกับชีวิตและโลกนี้ได้อย่างมั่นคงไม่มีทุกข์ ขอให้เข้าถึงความเจริญ จนกระทั่งหมดทุกข์

ทีมวิทยากร		
๑.	พระไพศาล วิสาโล	
๒.	ปรีดา เรื่องวิชาการ (เล็ก)	084 – 680 1540 semsikkha_ram@yahoo.com
๓.	น.พ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี (เต็ม)	086 – 959 6111 temsak@gmail.com
๔.	กานดาาศรี ตูลาธรรมกิจ (ฟ่ง)	089 – 737 9556 tkandaws@medicine.psu.ac.th
๕.	วรรณภา จารุสมบุญ (สู้ย)	089 – 677 2967 suiwanna@gmail.com
๖.	ธวัชชัย ไตสีตระกูล (ชัย)	089 – 777 5860 t_tositrakul@yahoo.com
๗.	สุชาดา ไตสีตระกูล (บู่ม)	089 – 138 3553 tienseet@yahoo.com
๘.	พูลฉวี เรื่องวิชาการ (น้อง)	089 – 499 0490 poolchawee@gmail.com

ผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๓๐ ท่าน

