

เล่าแล้วอ้อม
อ่านแล้วอุ่น





โครงการในฝัน“เพื่อก้าวต่อไป”
โครงการเวชจริยศาสตร์
ร่วมกับสโมสรนักศึกษาแพทย์
วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

“เล่าแล้วอืม อ่านแล้วอู่น”
รวมบทความเสริมสร้างกำลังใจจากผู้ป่วยผู้ป่วย
พิมพ์ครั้งที่ 1

บรรณาธิการอำนวยการ	นพ.สมบุญ เจริญเศรษฐสมุทร
บรรณาธิการบริหาร	ทรรศรินทร์ ทรรศนีย์กุลกิจ
บรรณาธิการต้นฉบับ/พิสูจน์อักษร	เรียวจันทร์ ผลอนันต์
กองบรรณาธิการ	กฤตินี เลิศทัศนีย์ วสุ ธนาสุนทรารัตน์
ศิลปกรรม	สุรสิทธิ์ ศรีหาสาร สราลี จินตามัง
พิสูจน์อักษร	พันธิตรา พัวพงศกร

คำนำ

สังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งวิทยาการ ความรู้ต่างๆ ก้าวหน้าไปมาก เทคโนโลยีถูกสรรค์สร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีขีดจำกัดของมนุษย์ เกิดความเชื่อแบบผิดๆ ในสังคมมากมาย ผู้คนจำนวนมากเลือกที่จะเป็นผู้รับโดยปฏิเสธที่จะเป็นผู้ให้ หลายคนรู้จักคำว่าสิทธิ แต่ไม่รู้จักทำหน้าที่ของตน หลายคนจำเป็นต้องทำงานแข่งกับเวลาจนหลงลืมที่จะใส่ใจคนรอบข้าง หลายคนแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นเพื่อให้ได้มาซึ่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ ชื่อเสียง ทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน โดยละทิ้งคุณธรรมความดีงามของการเป็นมนุษย์ไป ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเห็นอกเห็นใจ ความมีน้ำใจได้ลดน้อยถอยลง ทั้งยังมีการบริโภคทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองอีกด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาทั้งในด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ของประชากรจำนวนมาก

แม้วิทยาการทางการแพทย์จะมีความก้าวหน้ามากขึ้น แต่ก็ยังมีโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เป็นที่ทราบกันว่าโรคทางกายส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และในทางตรงกันข้ามภาวะจิตใจก็ส่งผลถึงโรคทางกายเช่นเดียวกัน ดังนั้นในกรณีที่เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น สุขภาพจิตที่ดี กำลังใจที่เข้มแข็งจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่กับโรคที่เป็นได้อย่างมีความสุข

“เล่าแล้วอืม อ่านแล้วอุ่น” คือเรื่องราวที่ได้รับการถ่ายทอดจากผู้ป่วยซึ่งพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลลวซิริพพยาบาล พวกเขาเหล่านี้ต้องเผชิญกับโรคร้ายเรื้อรังที่กัดกร่อนบั่นทอนทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

รวมถึงส่งผลกระทบต่ออย่างใหญ่หลวงต่อครอบครัว และสังคมรอบข้าง กว่าที่พวกเขาจะสามารถเรียนรู้ถึงวิถีของตนที่ใช้ต่อสู้เพื่อเอาชนะความทุกข์ทรมานนั้น พวกเขาต้องผ่านอะไรมาบ้าง

วันนี้พวกเขาอาสาจะแบ่งปันข้อมูล ความรู้สึก วิธีการปรับตัวในการดำเนินชีวิต และประสบการณ์ต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์และเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคลักษณะเดียวกัน

สำหรับเนื้อหาในเล่ม จะแบ่งออกเป็นสามส่วนคือ “เล่าชีวิต - คิด - รู้สึก” เรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ของหลายชีวิตที่ต้องต่อสู้กับโรคร้ายหลายโรคแตกต่างกัน ซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่านได้เป็นอย่างดี “เปิดผนึก บันทึกใจ” เรื่องราวจากปลายปากกาของผู้ป่วยโรคเบาหวานรายหนึ่ง ซึ่งถ่ายทอดความรู้สึกของเธอ ออกมาเป็นถ้อยคำที่กินใจลึกซึ้ง “ฝากฝังไว้...ในความดี” คือส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างคำชื่นชมของคนไข้ และความชื่นใจของบุคลากรกรวิชาชีพพยาบาลในงานที่ได้ทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หัวใจของทุกท่านจะเต็มอิมและอบอุ่นไปกับเรื่องราวทั้งหมดในเล่มนี้.

นักศึกษาแพทย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร

และวชิรพยาบาล รุ่นที่ 13

มิถุนายน 2552

สารบัญ

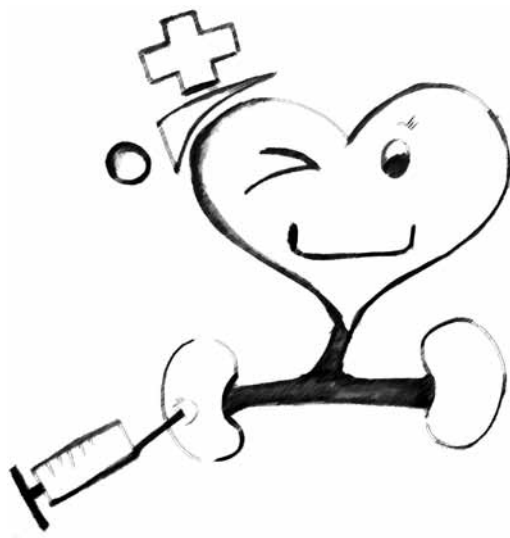
เล่าชีวิต - คิด - รู้สึก	หน้า
ต้องฟอกไต แต่ใจสู้	7
เป็นเบาหวาน...ยังยิ้มหวานได้	10
มะเร็งในช่องอก ต้องพัก 3 คาถา	14
เข้มแข็ง...ชนะ ตับแข็ง ธรรมชาติ...ชนะ มะเร็ง	18
ครอบครัวเกลียดกลัว มะเร็งเต้านมเราไม่กลัว	21
ลูกรักแม่...ขอดูแลไม่ห่างกาย	24
มะเร็งปากมดลูก คิดให้สุขต้องคิดบวก	27
มะเร็งลำไส้ใหญ่...ต้องใส่ใจ เรื่องอาหาร	30
คุณยายหัวใจไม่แพ้ (มะเร็ง)	32
หลายโรคคุมเร้า...แต่เราคุมรัก	34
ลิ้นหัวใจ...ติดเชือก แต่เชือกมัน (ในการรักษา)	37
อุบัติเหตุ ไม่โทษใคร แต่ต้องระวัง	39
น้องสาวแสนดี พี่คนนี้ไม่มีท้อ	41
เส้นเลือดตีบ เรื่องจิบ...จิบ...ของหัวใจ	44
สารพัดโรคภัย...เข้าใจสังขาร	46
ใส่บอลลูน จนคลีนธรรมชาติ	48
ชีวิตเรียบง่าย หัวใจ(พอง)โต	50

สารบัญ

เปิดผนึก บันทึกใจ	หน้า
“จงก้าวต่อไป”	54
ฝากฝังไว้..ในความดี	
ซึ่งน้ำใจ หมอผ้าไทรอยด์	64
คนเอื้ออารี ที่ห้องตรวจหัวใจ	67
Letter from Canada	69
กิตติกรรมประกาศ	71
เล่าความใน ผ่านหยดหมึก	72

A black and white photograph of a large pine tree with a bright sun or moon in the background. The tree's branches are silhouetted against a light sky, and the sun/moon is a bright circle in the lower-left quadrant. The text 'เล่าชีวิต - คิด - รู้สึกร' is overlaid on the image.

เล่าชีวิต - คิด - รู้สึกร



ต้องฟอกไต แต่ใจสู้

ลุงมา ในวัย 55 ปี ประกอบอาชีพธุรกิจजूช้อมรถยนต์ ย่านตลิ่งชัน กทม. เป็นผู้หนึ่งที่กำลังประสบปัญหาในด้านสุขภาพ ย้อนกลับไปเมื่อปี พ.ศ. 2549 ลุงมา มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เมื่อไปพบแพทย์ก็ทราบว่ากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย แพทย์ได้แจ้งให้ทราบว่า เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ต้องรักษาโดยการรับประทานยา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้โรคดำเนินไปในทางที่รุนแรงขึ้น

ถึงแม้ลุงมาจะมาพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ พยายามทำตามคำแนะนำของแพทย์ แต่บ่อยครั้งก็มีอาการเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรงจนต้องมานอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล เมื่อเดือนที่แล้วลุงมามีอาการเจ็บหน้าอกและเหนื่อย จนมาตรวจที่โรงพยาบาลก็พบว่า มีน้ำท่วมปอด และแพทย์แจ้งให้ทราบว่า มีภาวะไตวายร่วมด้วย ต้องเริ่มฟอกไต และต้องฟอกไตไปตลอดชีวิต



หลังจากที่เป็นโรคหัวใจ ชีวิตของลุงมาต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เพราะมีอาการเจ็บหน้าอกบ่อยมาก จนต้องวางมือจากอาชีพที่ทำมากกว่าครึ่งของชีวิต ให้ภรรยาดูแลกิจการแทน ส่วนตัวคุณลุงก็อยู่บ้านทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ ทำให้คุณลุงรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีโรคประจำตัวมาก่อน แต่คุณลุงก็พยายามคิดว่าเป็นผลจากพฤติกรรมของตนเอง เพราะคุณลุงเป็นคนสูบบุหรี่จัดประมาณวันละ 2 ซอง ถ้าวันใดไปเล่นการพนันก็อาจสูบถึง 4-5 ซอง นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ดื่มน้ำหวานหลายแก้ว และยังดื่มเครื่องดื่มชูกำลังด้วย แต่หลังจากเป็นโรคหัวใจ คุณลุงก็ค่อยๆ ลดการสูบบุหรี่ลงจนเลิกได้ในที่สุด รวมถึงลดการไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารรสเค็มตามที่แพทย์แนะนำ

ลุงมาเล่าให้ฟังว่าเริ่มพอกไตเมื่อเดือนก่อน และต้องพอกไตสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งหนึ่งใช้เวลา 4 ชั่วโมง ทั้งๆที่มีโรคคุมร้ำต้องเข้าออกโรงพยาบาลเป็นประจำแต่คุณลุงก็ไม่เคยย่อท้อ โดยคุณลุงมีข้อคิดว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว การคิดน้อยใจในโชคชะตาไม่ใช่หนทางรักษาโรคให้หายได้ ลุงมาไม่เคยคิดเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าทำไมโรคนี้ต้องมาเกิดกับตนเอง ในเมื่อเป็นแล้วก็ต้องรักษาไปตามโรค เพื่อรักษาชีวิตที่เหลืออยู่เอาไว้

ลุงมาสามารถทำใจยอมรับกับปัญหาสุขภาพได้เพราะคิดในสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณลุงคิดว่าชีวิตที่ผ่านมาก็ใช้คุ้มค่าแล้ว มีบ้าน มีรถ หน้าที่การงานครอบครัวลูกของคุณลุงทั้ง 5 คน จบการศึกษามีหน้าที่การงานที่มั่นคง ไม่มีภาระใดที่ต้องห่วงอีกต่อไปแล้ว และการที่คุณลุงเจ็บป่วยก็ได้รับกำลังใจที่ดีจากภรรยาและลูกๆ คุณลุงเล่าให้ฟังว่าทุกครั้งที่ต้องเข้าโรงพยาบาลภรรยาจะมาเฝ้าทุกวัน ทำอาหารมาให้รับประทาน ทุกครั้งที่มาพอกไตก็มีภรรยามาเป็นเพื่อนโดยที่ภรรยาไม่เคยได้บ่นถึง



ปัญหาสุขภาพของคุณลงหรือบ่นว่าเหนื่อยเลยสักครั้ง ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่นี้ลงมาหวังเพียงแค่ว่าโรคที่เป็นอยู่ไม่แย่ง สามารถใช้ชีวิตกับครอบครัวได้อย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระของคนในครอบครัวก็เพียงพอแล้ว หากจะต้องตายไปก็ทำได้เพราะคิดว่าท้ายที่สุดแล้วชีวิตก็ต้องเดินมาถึงปลายทาง

ท้ายที่สุด ลงมาได้ฝากกำลังใจไปถึงผู้ที่กำลังประสบปัญหาสุขภาพว่า เมื่อเป็นโรคแล้วโดยเฉพาะโรคที่รักษาไม่หาย ก็ต้องทำใจยอมรับสภาพให้ได้ อย่าไปทุกข์กังวล เศร้าเสียใจ เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้หายได้แล้วสุขภาพจิตที่ไม่ดีอาจทำให้ร่างกายทรุดลงได้ เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้วถึงแม้จะรักษาไม่หายขาด แต่ก็สามารถรักษาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ทางที่ดีที่สุดคือรักษาสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับรักษาสุขภาพจิตให้ร่าเริงแจ่มใส การที่จะสุขหรือทุกข์อยู่ที่ความคิดของเรา ดังนั้นเราเองที่เป็นคนกำหนดว่าจะมีความสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่ หรือจะทุกข์ใจกับโรคที่เป็นไปตลอดชีวิต





เป็นเบาหวาน...ยังยิ้มหวานได้

ป้าอิม ผู้ป่วยหญิงวอร์ดอายุรกรรมหญิง 2 เต็ม 20 ผู้ซึ่งดูภายนอกแล้วเหมือนคนสุขภาพดีทั่วไปไม่น่าจะมีความผิดปกติอะไร แต่ใครเล่าจะรู้ว่าป้าอิมเป็นโรคเบาหวานมานาน 4 ปีแล้ว ซ้ำร้ายเบาหวานเจ้ากรรมยังได้ลามไปที่ตาและไตของคุณป้าแล้วด้วย ทำไมคุณป้าถึงยังดูแข็งแรง สบายดี ยิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนคนปกติทั่วไป ทั้งๆที่ภายในร่างกายไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย มาดูกันว่าคุณป้ามีวิธีจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

ป้าอิมเป็นชาวจังหวัดพิจิตรโดยกำเนิด แต่ได้ย้ายเข้ามาทำงานและอาศัยอยู่ที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2514 โดยยึดอาชีพขายขนมหวานช่วยสามีที่เป็นเทศกิจเลี้ยงลูก 3 คนมาตลอด จนกระทั่งเมื่อ 4 ปีก่อนคุณป้ามีแผลที่มือข้างซ้ายซึ่งเกิดจากแรงกดของหนังยางที่คุณป้าใช้รัดถุงขนม เนื่องจากคุณป้าไม่ได้ไปพบคุณหมอ

ตั้งแต่เริ่มเป็น กระทั่งแผลมีขนาดใหญ่ขึ้นจนทนเจ็บไม่ไหวจึงได้ไป และพบว่าต้องตัดเนื้อตายทิ้ง และยังพบว่าคุณป้าเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งอาจทำให้แผลไม่หาย และอาจลุกลามจนต้องตัดมือทิ้งในที่สุด

ยังดีที่โชคเข้าข้างคุณป้า แผลหายเป็นปกติทำให้ไม่ต้องตัดมือ เหตุการณ์ในครั้งนั้นทำให้คุณป้าต้องเปลี่ยนอาชีพไปขายพวงมาลัย และต้องไปพบแพทย์เพื่อรักษาโรคเบาหวานที่ศูนย์สาธารณสุขใกล้บ้านเป็นประจำเพื่อรับยาและตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด โดยคุณป้ามีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานจากคำแนะนำของแพทย์เพียงว่า “โรคนี้รักษาไม่หายขาด มันจะตายไปพร้อมกับตัวเรา เราเพียงแต่ต้องระวังไม่ให้มีโรคแทรกซ้อนก็จะใช้ชีวิตอยู่ได้เหมือนคนทั่วไป” คุณป้าจึงไม่วิตกกังวลอะไรมากเนื่องจากเชื่อว่าคนอื่นที่เป็นยังมีชีวิตอยู่ได้ ป้าเองก็ต้องอยู่ได้เหมือนกัน

ป้าอิมยังใช้ชีวิตประจำวันเหมือนเดิม ที่เพิ่มขึ้นมาคือการทานยาและไปตรวจตามนัด แต่เนื่องจากคุณป้าค่อนข้างขี้ลืมจึงมักจะลืมทานยาอยู่บ่อยครั้งทำให้ยาเหลือ พอถึงวันนัดคุณป้าจึงไม่ได้ไปเพราะว่ายายังไม่หมด เป็นเช่นนี้อยู่บ่อยครั้ง แต่ก็ยังไม่มีความผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับคุณป้า

2 ปีก่อนคุณป้าเลิกขายพวงมาลัยหันมาเป็นแม่บ้านและเลี้ยงหลาน 2 คนอย่างเต็มตัว เนื่องจากลูกๆต้องไปทำงาน หลานทั้ง 2 คนนี้คุณป้าเลี้ยงมาตั้งแต่เกิดทำให้มีความรักและความผูกพันมาก เหตุการณ์ยังดำเนินต่อไปอย่างปกติ แต่อาจเป็นเพราะคุณป้าเป็นคนทานข้าวเก่ง ถ้ากับข้าวอร่อย ยิ่งทำให้ทานเยอะคุณป้าไม่ค่อยควบคุมการทานอาหารจนบางครั้งสามีของคุณป้าต้องคอยเตือนว่า “เป็นโรคเบาหวานอยู่นะ ทานเข้าไปเยอะเดี๋ยวน้ำตาลก็ขึ้นหรอก” แต่คุณป้าก็ไม่ได้สนใจเนื่องจากคิดว่าทานยาอยู่คงไม่น่ามีปัญหาอะไร



จนกระทั่งช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมาคุณป้ามีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง มาตรวจที่โรงพยาบาลพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ทางคุณหมอเห็นว่าคุณป้าทานยาไม่ค่อยสม่ำเสมอจึงส่งคุณป้าไปตรวจตาและไตเพื่อดูว่ามีภาวะแทรกซ้อนหรือไม่ คราวนี้โชคไม่เข้าข้างคุณป้าเหมือนเคย ผลตรวจบ่งบอกว่าคุณป้ามีความผิดปกติของตาและไตอันเป็นผลจากโรคเบาหวาน คุณป้ารู้สึกตกใจในแวบแรกที่รู้ผล รู้สึกวิตกกังวลเล็กน้อย แต่ก็ตั้งสติได้เมื่อได้ฟังคำอธิบายจากคุณหมอว่า ถ้าดูแลรักษาตัวเองอย่างเคร่งครัดก็จะช่วยพยุงอาการไม่ให้เพิ่มมากขึ้นได้

ดังนั้นคุณป้าจึงเปลี่ยนมุมมองและความคิดใหม่ว่าจะปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปแบบเดิมไม่ได้แล้ว ยังมีหลาน 2 คนซึ่งเปรียบเสมือนแก้วตาดวงใจที่คุณป้าต้องดูแล ยังมีสามีและลูกๆที่รักและห่วงใยคุณป้ามาโดยตลอด บุคคลเหล่านี้เป็นแรงและพลังให้คุณป้าสามารถลุกขึ้นต่อสู้ ยืนหยัด พันฝ่าวิกฤตในครั้งนี้ไปได้

ป้าอ้อมได้ฝากเตือนไปยังคนอื่น ๆ ว่า “ไม่ว่าคุณจะเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ให้ระวังเรื่องการกิน การอยู่ การปฏิบัติตัว อย่าไปกินมาก หมั่นออกกำลังกายรวมทั้งตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ อย่าปล่อยปละละเลยตัวเอง หรือฟุ่มเฟือยกับสิ่งรอบตัวมากเกินไปจนลืมไปว่าสิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือร่างกายของเรา เพราะถ้าพลาดไปแล้วมันจะไม่มีโอกาสย้อนเวลากลับไปได้อีก และจะมีโรคอื่น ๆ ตามมาอีกหลายโรค เช่น ปากอาจจะรู้ตัวก็สายเกินไป ไม่ปกติ จะทำอะไรก็ลำบากไม่เหมือนคนปกติคนอื่น”

แต่กระนั้นป้าอ้อมก็ไม่ได้ท้อแท้หรือโทษตัวเองเลย กลับพยายามปรับปรุงแก้ไขรวมทั้งรวบรวมกำลังใจจากคนรอบข้างมาต่อสู้และมีชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข ป้าอ้อมยังทิ้งท้ายคำพูดไว้คอยเตือนใจทุกคนที่กำลังหมดกำลังใจว่า

“ในเมื่อคนอื่นที่เป็นแบบป้าเขายังอยู่กันได้ แล้วทำไมป้าจะอยู่ไม่ได้ละ ยังมีคนที่ป้ารักและรักป้าคอยให้กำลังใจป้าอยู่ เพราะฉะนั้นคนอื่นอยู่ได้ป้าก็ต้องอยู่ได้”

สุดท้ายนี้ ป้าอิมยังได้ชื่นชมบุคลากรของวชิรพยาบาลทุก ๆ คนที่คอยดูแล
อำนวยความสะดวกให้ป้าเป็นอย่างดีโดยบอกว่า “โรงพยาบาลรักชาติ สะอาด
การกินการอยู่ก็ดี พยาบาลดูแลเป็นอย่างดีคอยมาถามตลอดเลยว่าเป็นี้อยู่กินข้าว
ได้มั๊ย ช่วยเทน้ำและหยิบของให้ แม้แต่ตอนกลางคืนก็ยังคอยเดินดูแลตลอด ขอขอบคุณ
คุณหมอที่ดูแลรักษาป้าจนหายดี ป้าปลื้มใจที่ได้มาที่นี่ ถ้าป้ากลับไปจะดูแลตัวเอง
จัดยาตรงเวลาแน่นอน” ป้าอิมกล่าวทิ้งท้ายด้วยใบหน้าที่เป็นยิ้มเช่นเดิม





มะเร็งในช่องอก ต้องพัก 3 คาถา

“ที่แรกก็รับไม่ได้นะ ทำไม่ต้องเป็นเรา อายุก็ยังไม่ค่อยอยู่เลย”

จากวินาทีแรกที่รับทราบผลการวินิจฉัยโรคจากคุณหมอ **ทศพล** เต็มไปด้วยความไม่เข้าใจ และปฏิเสธที่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยวัยเพียง 19 ปี ชีวิตของทศพลต้องยืนด้วยลำแข้งของตนเอง เขาเกิดในครอบครัวฐานะปานกลาง มีพี่สาวหนึ่งคนและน้องชายหนึ่งคน ตัวเองเป็นลูกคนกลาง หลังจบชั้นมัธยม 3 ทศพลก็ออกมาทำงานโรงงานหาเลี้ยงชีพ จากนั้นหันมายึดอาชีพเป็นมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ทำงานหาเช้ากินค่ำ ชีวิตที่ผ่านมาจากที่ราบรื่นดีตามประสาคนหนุ่ม กลับถึงจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญของชีวิต

“ตอนนั้นเริ่มมีอาการเหนื่อยง่ายผิดปกติ เฉาก๊วก็สงสัยเลยไปหาหมอครับ เอ็กซเรย์ดู หมอบอกว่ามีก้อนเนื้อในช่องอก”

แฟนสาวบอกว่า หลังนำชิ้นเนื้อไปตรวจคุณหมอได้ขอพูดคุยกับญาติๆ ก่อน ซึ่งก็คือ แม่ของทศพล แฟนสาว และน้องชาย เพื่อฟังผลตรวจชิ้นเนื้อ คุณหมอแจ้งว่า ก้อนใหญ่มากและคงผ่าตัดไม่ได้

“เราถามหมอมว่า เขาจะตายไหม หมอบอกไม่ตายหรอก แต่ไม่แน่ว่าจะหายขาดได้ไหม แต่เปอร์เซ็นต์หายก็ยังมีอยู่ ตอนนั้นจิตใจสับสนมาก มีคำถามมากมายเต็มไปหมด”

ทันทีที่ได้รับทราบ แม่ของทศพลทำใจยอมรับไม่ได้เลย ร้องไห้ตลอด ทุกคนนั่งน้ำตาไหล ทางครอบครัวขอให้คุณหมอย่าเฟิ่งบอกทศพลในทันที แต่ในขณะเดียวกันนั้น สิ่งที่ทศพลรับรู้มาตั้งแต่แรก ทำให้เขาเตรียมทำใจไว้ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม หลังทราบผลสภาพจิตใจก็ยิ่งเปลี่ยนไปมาก เขามีอาการท้องอืด กินอาหารไม่ลง ไม่เหมือนปกติ เป็นแบบนี้อยู่เกือบหนึ่งเดือนที่อยู่โรงพยาบาลครั้งแรก จนเขาค้นพบ 3 คาถา สำหรับเป็นกำลังใจให้ตัวเอง ได้แก่

1. “ทำได้ดีอย่าถอย”

ทศพลบอกตัวเองว่าอย่างนั้น สำหรับเขากำลังใจที่ได้รับอย่างสิ้นเหลือมาจากครอบครัวและเพื่อนๆ ซึ่งพอรู้ว่าก็แหกกันมาเยี่ยม ให้กำลังใจ คำพูดของเพื่อนๆ ที่บอกว่า “เป็นแค่นี้ไม่ตายหรอก คนอื่นเป็นมากกว่ายังอยู่ได้” นั้นสามารถขโมยจิตใจให้เขารู้สึกดีขึ้นมาบ้าง

หลัง admit เพื่อให้ยาเคมีบำบัดครั้งแรก ทศพลก็ได้รับหนังสือเป็นของขวัญคริสต์มาสจากหอผู้ป่วยที่ รพ. วัชรพยาบาล เป็นหนังสือให้กำลังใจซึ่งเขียนโดยผู้ป่วยที่ประสบปัญหาคล้ายๆกัน เมื่ออ่านแล้วเขาก็รู้สึกดีขึ้น เริ่มทำใจได้



2. “รักตัวเองมากขึ้น”

จากชีวิตสนุกสนานตามประสาคนหนุ่ม กินเหล้า สูบบุหรี่ นอนดึก ใช้ชีวิตหักโหม สุดขั้ว การเจ็บป่วยครั้งนี้ ทำให้ทศพลต้องหันมาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นคนใหม่ที่รักตัวเองมากขึ้น เลิกสูบบุหรี่ กินเหล้า และนอนดึกอย่างที่เคย แม้จะยังพอขี่มอเตอร์ไซด์รับจ้างอยู่ได้ แต่บางวันถ้าทำงานหนักเกินไปก็ทำให้เหนื่อย ต้องหยุดพัก แม้จะสูญเสียรายได้ไปบ้าง แต่เขาก็จำเป็นต้องทำเพื่อสุขภาพของตนเอง เขาไม่ยอมให้คนรอบข้างทุกขี้ใจเดียวร้อนไปกับเขาด้วย

“ผมเชื่อว่า การเจ็บป่วยครั้งนี้ คงเป็นผลจากกรรมเก่า ที่ผ่านมามีกรรมก็เลยทำบุญมากขึ้น” เขากล่าวอย่างอารมณ์ดี

3. “ชีวิตที่เหลือเพื่อแม่”

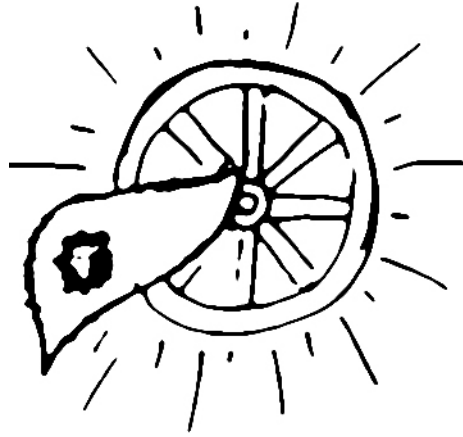
กว่าครึ่งปีที่ต้องต่อสู้กับโรคร้าย ทศพลบอกว่ากำลังใจที่สำคัญที่สุด ก็คือแม่ ตอนแรกที่คุณหมอแนะนำว่าจะรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัด เพื่อให้ก้อนเนื้อยุบตัว เนื่องจากผ่าตัดไม่ได้ ทศพลเองก็ลังเลในการตัดสินใจรักษาและกังวลต่อผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดเฉกเช่นเดียวกับผู้ป่วยรายอื่น ๆ แต่แม่ และครอบครัวคือพลังใจสำคัญที่ผลักดันและสนับสนุนให้รักษาอย่างเต็มที่

เป้าหมายชีวิตหลังจากนี้ ทศพลยังคงยึดถือพระในใจของเขาเสมอ คือ เพื่อแม่ เพราะเป็นห่วงแม่ เขาจึงอยากจะทำทุกอย่างที่มีชีวิตยืนยาวต่อไป เพื่อทดแทนพระคุณพ่อแม่ ตอนนี้สภาพจิตใจทุกคนรอบข้างก็ดีขึ้นมาก ทศพลเองก็ยอมรับและเรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคได้ แม้บางวันจะทุกข์บ้าง สุขบ้าง แต่นั่นก็เป็นธรรมชาติของชีวิต อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด แต่เราต้องมีความหวัง แฟนสาวของเขาเสริมว่า ความปรารถนาเดียวของครอบครัวในตอนนี้ คือให้ทศพลหายจากโรคเท่านั้น

สุดท้ายทศพลอยากจะฝากให้กำลังใจผู้ป่วยรายอื่นๆ ว่า “ไม่ว่าคุณจะเป็นโรคอะไรอยู่ ขอให้สู้ต่อไป ให้เข้มแข็ง อย่ายอมแพ้ โรคพวกนี้ต้องมีทางรักษาหายขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน”

สำหรับผู้ที่เจ็บป่วยนั้น หากวันใดรู้สึกท้อแท้ การนึกถึงตนเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้างที่รักให้มากๆ จะทำให้มีพลังที่จะสู้ต่อไปเพื่อที่บุคคลเหล่านั้นจะได้มีความสุขในความสำเร็จของเรา เพราะครอบครัวและความรักเป็นแหล่งกำลังใจที่สำคัญที่สุดของทุกคน ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจเลย ที่ผลการติดตามการรักษาล่าสุดพบว่า ก้อนเนื้อในช่องอกของทศพลตอบสนองต่อการรักษาเป็นอย่างดี มีขนาดเล็กลง และนั่นก็เป็นเพราะมันกำลังยอมแพ้ต่อจิตใจที่เข้มแข็งของเขาและครอบครัวนั่นเอง





เข้มแข็ง...ชนะ ตับแข็ง ธรรมะ...ชนะ มะเร็ง

คุณลุงเอกชัย อายุ 58 ปีกำลังประสบกับโรคตับแข็งจากไวรัสตับอักเสบบี และมีเนื้องอกที่ตับซึ่งตรวจพบเมื่อ 1 ปีก่อน ปัจจุบันคุณลุงมีอาการท้องมาน ร่วมกับมีโรคประจำตัวเดิม คือ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

คุณลุงเอกชัยเดิมเคยขับรถรับจ้าง ปัจจุบัน อยู่กับบ้านพักรักษาตัว ช่วยงานบ้านและทำงานเล็กๆน้อยๆ คุณลุงไม่ใช่คนกรุงเทพฯโดยกำเนิด แต่เป็นเด็กชนบทคนหนึ่ง การศึกษาไม่สูงนัก พ่อแม่เป็นชาวนา สมัยหนุ่มๆคุณลุงมีชีวิตที่ค่อนข้างสุขสบาย คุณลุงใช้จ่ายเงินที่ได้รับมาจากพ่อแม่ไปกับการเที่ยวเตร่ เลี้ยงเพื่อนฝูง ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน ไม่ได้มองถึงอนาคตภายหน้า ถือได้ว่าคุณลุงได้

ใช้ชีวิตของชายวัยฉกรรจ์อย่างเต็มที่เลยทีเดียว โดยเฉลี่ยคุณลุงดื่มเหล้าวันละ 2-3 กลม เป็นอย่างนี้เรื่อยมาเป็นเวลานานถึง 37 ปี

ช่วงเมื่อ 1 ปีที่ผ่านมา คุณลุงได้สังเกตว่าตนเองอ่อนเพลีย ทานอาหารไม่อร่อย มีน้ำหนักตัวลดลง ปวดท้องอยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะหิวหรืออิ่ม คุณลุงจึงตัดสินใจไปพบแพทย์ ณ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง แพทย์ได้ตรวจทุกอย่าง แล้วได้แจ้งข่าวร้ายกับคุณลุงว่าอาการของคุณลุงนั้นเกิดจากโรคตับแข็งจากไวรัสตับอักเสบบี และพบว่ามึนเืองอกที่ตับ ณ ตอนนั้นคุณลุงรู้สึกหมดหวังกับชีวิต รอวันตาย กลัวว่าจะเป็นภาระให้กับคนทางบ้าน คุณลุงเล่าว่าร่างกายของคุณลุงได้เปลี่ยนแปลงราวกับเป็นคนละคน คุณลุงผอมลงอย่างเห็นได้ชัด เร็วแรงที่เคยมีพลันหายไปอย่างน่าตกใจ ปัจจุบันทำอะไรไม่ได้ ขนาดแค่ยกหม้อข้าวธรรมดา ก็ไม่ไหว การเปลี่ยนอิริยาบถในแต่ละครั้งช่างเหนื่อยเหลือเกิน

แต่สิ่งที่ทำให้คุณลุงเอกซัยรู้สึกมีกำลังใจเข้มแข็งและอยากต่อสู้กับโรคร้ายนี้ก็คือ “ครอบครัว” ทุกๆ คนในครอบครัวให้กำลังใจคุณลุง ทำให้คุณลุงพร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไป เริ่มจากสิ่งที่คุณหมอแนะนำ คุณลุงตั้งใจทำตามอย่างเต็มที่ ทานยาครบตามที่คุณหมอสั่ง นอกจากนี้แล้วคุณลุงยังต้องการที่จะบริจาคร่างกายของตนเพื่อเป็นอาจารย์ใหญ่ให้นักศึกษาแพทย์ได้ศึกษาหาความรู้จากตัวของคุณลุง

ปัจจุบันคุณลุงหันมาอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ คุณลุงเล่าว่าทำให้จิตใจสงบลงอย่างไม่น่าเชื่อ เวลาที่คุณลุงฟังชานนอนไม่หลับ ธรรมะก็เปรียบเสมือนยานอนหลับ ยามเหงาธรรมะก็เปรียบเหมือนเพื่อนที่ให้คำปรึกษาได้ คุณลุงมองว่า จริงๆ แล้ว ชีวิตเราเปรียบได้กับธรรมะ *คุณค่าของชีวิตในวันนี้ คือ ผลที่มาจาก การกระทำของเมื่อวาน*



“เหมือนชีวิตของลุง ถ้าลุงไม่ดื่มเหล้าเยอะ ก็คงไม่เป็นแบบนี้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราก็ต้องอยู่และยอมรับผลนั้นให้ได้ และทำทุกวันให้มีคุณค่าที่สุด ไม่เป็นภาระกับใคร และถ้าช่วยเหลืออะไรได้ก็จะพยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่”

คุณลุงอยากฝากถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคเดียวกับคุณลุงว่า “ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ให้ได้ ทุกอย่างในโลกล้วนเกิดจากเวรกรรม เราสร้างกรรมดีผลของกรรมดีก็จะส่งผลคืนต่อเรา”

วันนี้คุณลุงมองโรคร้ายเปรียบเป็นดังผลกรรม และการดูแลรักษาตัวเองเปรียบได้กับการทำกรรมดี คุณลุงเชื่อว่าการสร้างกรรมดีในวันนี้จะทำให้คุณลุงเกิดความสุขใจและมีชีวิตจากไปอย่างสงบ





ครอบครัวเกลียวกลม มะเร็งเต้านมเราไม่กลัว

“ไม่ได้มีอาการอะไรเลย แค่คลำเจอก้อน พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งที่เต้านม
ก็ตกใจนิดหน่อย แต่ตอนที่รู้ว่าเป็นโรคหัวใจตกใจกว่านี้อีก”

“ไม่เคยคิดฆ่าตัวตายนะ แต่เคยเสียใจจนร้องไห้บ่อยๆ แต่ก็มีพี่ๆ น้องๆ
มาคอยปลอบ จึงหายกังวลใจ”

นี่คือคำกล่าวของ คุณบุญ อายุ 45 ปีที่มารักษาตัวเข้าออกที่วชิรพยาบาล
ทุกเดือน เพื่อรับการรักษาโรคมะเร็งเต้านม โดยการผ่าตัดและการให้ยาเคมีบำบัด
และยังมีโรคประจำตัวคือโรคหัวใจอยู่ด้วย



“ตอนแรกที่คลำเจอก่อนที่เต้านม ก็คิดไว้แล้วละว่าเป็นมะเร็ง เลยไม่รู้สึกรตกใจเท่าไร” คุณบุญเล่าให้ฟังว่าตนเป็นแม่บ้าน ทำงานบ้านอยู่ในกรุงเทพมหานคร แต่งงานและมีบุตรแล้ว ปัจจุบันอยู่กับครอบครัวและพี่น้องร่วมกัน โดยที่บิดาและมารดาจากไปแล้ว แต่คุณบุญก็ยังอยู่กับพี่น้องเป็นเหมือนครอบครัวใหญ่ครอบครัวหนึ่ง ทุกคนสนิทสนมกลมเกลียวกันมาก

“ตอนที่ทราบก็ทำใจได้ เพราะว่าเรามีกำลังใจที่ดีจากครอบครัว ทั้งสามีแล้วก็ลูกๆ แล้วที่พี่น้องก็ให้กำลังใจเราตลอด ทุกคนทำกับเราเหมือนเดิม เหมือนที่เราไม่ได้ป่วย เหมือนที่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง แต่ตัวเราเองก็รู้ว่าเขาก็คอยให้กำลังใจเราอยู่ตลอด ไม่ได้ทำอะไรเปลี่ยนแปลงกับเรา เพราะว่าทุกคนดีกับตัวเราอยู่แล้ว ตอนที่ เป็นโรคหัวใจ ตอนแรกมีอาการแน่นหน้าอกมาก หายใจไม่ออก แล้วก็วูบเป็นลมไปเลย มาที่แผนกฉุกเฉิน หมอก็ช่วยเอาไว้ได้ แล้วก็รู้ตอนนั้นว่าเป็นโรคหัวใจ”

คนเราจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ เมื่อเกิดเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ขึ้นอยู่กับจิตใจของตนเอง และที่สำคัญคือหลักที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจ คุณบุญก็เช่นกัน การที่ต้องเผชิญกับสิ่งเลวร้ายที่คุกคามอยู่ถึงสองครั้งสองครานั้น คุณบุญมีสิ่งใดที่ทำให้สามารถปรับตัวกับโรคภัยร้ายเช่นนี้ได้

“ตอนแรกตกใจ แล้วก็ท้อแท้หดหู่มาก ทำไม่ถึงต้องมาเป็นโรคหัวใจด้วย หลังจากนั้นก็รู้สึกตัวเองเปลี่ยนแปลงไป ไม่ค่อยมีแรง ไม่อยากไปทำงาน อยากรจะสงบจิตสงบใจเข้าวัดฟังธรรม รู้สึกท้อแท้ในชีวิต แต่เราก็ปรับตัวได้ เพราะว่าเราได้กำลังใจที่ดีมากจากลูกๆ เริ่มสังเกตว่าลูกมาช่วยงานบ้านมากขึ้น มาคอยดูแลเรามากขึ้น มันเหมือนเป็นจุดเริ่มต้นที่จะอดทนอดกลั้นต่อสู้กับโรคภัยและอุปสรรคอื่นๆ ในชีวิต หลังจากนั้นสักพักหนึ่งเราก็เริ่มรู้สึกว่า ถึงแม้จะมีอะไรเข้ามาในชีวิตเรา เราก็จะไม่ท้อแท้ เราต้องอยู่เพื่อลูกทั้งสองคน”



นอกจากนั้นคุณบุญยังฝากบอกกับผู้ป่วยคนอื่นด้วยว่าการเข้าวัดฟังธรรม ทำให้จิตใจของคนพุทธอย่างเราสงบมากขึ้น ซึ่งคุณบุญก็ใช้วิธีนี้ในการหาความสงบให้กับจิตใจ ทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน

“หากเราเป็นคนมีศีลธรรม ได้นั่งสวดมนต์ทำสมาธิ จิตก็จะแจ่มใส เมื่อสติมาปัญญาเกิด ทำให้เราเข้าใจถึงสังขารมากขึ้น เราก็จะเข้าใจตัวเรา ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราและสู้ต่อไปได้”

สุดท้ายคุณบุญอยากจะให้กำลังใจผู้ป่วยท่านอื่นๆ ว่า “ขอให้เราทำความดีเป็นคนดีให้มากๆ มีศีลธรรมไว้มากๆ หาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ อาจเป็นศาสนาหรือเป็นลูกๆ หรือครอบครัวของท่านก็ได้ แล้วก็ต่อสู้กับโรคร้ายของท่านต่อไปอย่าได้ท้อถอย ถึงแม้มันจะหนักหนาแค่ไหนก็ตาม”





ลูกรักแม่...ขอดูแลไม่ห่างกาย

“แม่... ทำไมไม่ยอมกินข้าว” เสียงที่แฝงด้วยอารมณ์หงุดหงิด และความรู้สึกท้วงใยระคนปนเปจันแยกกันไม่ออก ดังขึ้นมาจากข้างเตียงของคนไข้ ซึ่งพวกเราเรียกว่า “คุณยาย”

คุณยาย เป็นหญิงชราอายุ 77 ปี ผู้ผ่านโรคภัยไข้เจ็บมามากมาย *ทั้งเคย* ถูกรถชนจนแขนขวาใช้การไม่ได้ดั้งเดิม ความดันโลหิตสูง เบาหวานที่ต้องฉีดยาทุกวัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งปากมดลูก ชีวิตที่ต่อสู้กับโรคต่างๆที่รุมเร้ามากมาย ทำให้ร่างกายของคุณยายอ่อนแอไปตามกาลเวลา

“มาโรงพยาบาลคราวนี้...โรคใหม่” ป้าต๋วย ลูกสาวของคุณยายพูดขึ้น พร้อมรอยยิ้ม ก่อนที่จะเล่าให้เราได้ทราบว่าครั้งนี้คุณยายต้องมาผ่าตัด เนื่องจากกระดูกต้นขาหัก

หลังจากผ่าตัดเรียบร้อยแล้วก็มีปัญหาการติดเชื้อในระบบปัสสาวะสลับกับปัสสาวะออกเป็นเลือด เนื่องจากผ่านการฉายรังสีตอนเป็นมะเร็งจนเส้นเลือดที่กระเพาะปัสสาวะอ่อนแอและแตกง่าย การติดเชื้อและปัสสาวะเป็นเลือดดังกล่าวเป็นสลับกันไปมาราว 6 - 7 ครั้ง ทำให้ยังมีสามารถไปทำกายภาพบำบัดให้กลับมาเดินดังเดิมได้

“ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม อยากตาย” คุณยายผู้ที่ผ่านมาโรคร้ายมามากมายกล่าวขึ้นอย่างท้อใจ

“ป้าก็มีแต่แม่มาตั้งแต่ยังเล็ก พ่อนะแยกทางกับแม่มาตั้งแต่ป้ายังจำความไม่ได้เลย” ป้าต๋อยกล่าวหลังจากที่พวกเราได้มีโอกาสสนทนากับคุณป้าเป็นการส่วนตัว

“ตอนที่แม่ถูกรถชนตอนนั้นป้ายังเด็กอยู่เลย ก็มีป้านี้แหละ ต้องออกจากโรงเรียนมาดูแลคุณแม่” คุณป้ากล่าว

“ตอนเป็นมะเร็งหรือ ตอนนั้นเครียดมาก นอนร้องไห้ทุกคืน ผ่าแล้วก็ต้องไปฉายแสง ฉายแสงเสร็จก็ต้องทำคีโม มันไม่มีวันจบสักที เราก็ต้องมาเฝ้าทุกวัน ให้แม่มีกำลังใจ ว่าอย่างน้อยก็ยังมีคนรักคนเป็นห่วง ไม่งั้นแคงไม่มีแรงจะสู้ต่อ” น้ำตาคุณป้าเริ่มคลอเบา

“จากนั้นก็เริ่มเป็นเบาหวาน ความดัน ก็คนแก่แหละนะ ทำไ้ได้ เราเป็นลูกเราก็ดูแลให้ดีที่สุด แค่ว่าทำดีที่สุด แค่นั้นเราก็จะไม่เสียใจ”

“แต่คราวนี้ แม่ไม่สู้เลย ทำยังไงก็ไม่ยอมกิน เราก็ท้อเหมือนกัน แต่ก็อย่างที่บอก เราต้องทำให้ดีที่สุด ก็แค่คิดว่าอยากให้แม่อยู่กับเจ้านาน ๆ แค่นี้มันก็หายเหนื่อยแล้ว”



“ไม่เสียใจหรอก เราได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะทำได้ให้แม่ แม่เลี้ยงป่ากับน้องๆ ตั้ง 3 คนยังได้ ทำไมเราจะเลี้ยงแม่ไม่ได้ล่ะ” สายลมฤดูร้อนพัดคราบน้ำตาเก่ายังไม่ทันแห้ง หยดน้ำตาใหม่ก็เริ่มพร่างพรูออกมา

“มันก็ไม่ยากหรอก ถ้าเรามีความรัก เราก็พร้อมจะทำทุกอย่างให้ ไม่แปลกหรอกที่ใครเจอแบบนี้จะเหนื่อยจะท้อ แต่ว่าลองถามตัวเองดู ว่าเรารักเขารึเปล่า ถ้าเรารักเขาจริง อยากให้เขาอยู่กับเรานาน ๆ เรื่องเหนื่อยเนี่ย...เล็ก ๆ” ป้าตุ้ยกล่าวปิดท้าย





มะเร็งปากมดลูก คิดให้สุขต้องคิดบวก

น้ำไพลิน ผู้ป่วยอายุ 40 ปี อาชีพ แม่บ้าน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น **โรคมะเร็งปากมดลูก** เมื่อปี พ.ศ. 2549 ซึ่งขณะที่ได้รับการวินิจฉัยนั้นแพทย์บอกน้ำไพลินว่า มะเร็งที่เป็นนั้นเป็นระยะสุดท้ายแล้ว

คุณน้ำไพลินเล่าความรู้สึก และการปรับตัว หลังจากที่อยู่ป่วยเป็นมะเร็งว่า “น้ำไพลินไม่ได้มีความรู้สึกหวาดกลัวต่อโรคมะเร็ง ก็แค่รู้สึกว่าเป็นอีกโรคหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไปก็สามารถเป็นได้ แค่มั่นรักษาไม่หายขาดเท่านั้น ยิ่งไงเราทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย ดังนั้นเราป่วยก็ต้องรักษาไปตามวิธีที่หมอแนะนำ น้ำไพลินไม่เคยเชื่อพวกที่ไปกินยาสมุนไพรอะไรพวกนี้ เพราะว่าสุดท้ายก็เห็นว่าจะต้องกลับมาให้หมอรักษาทุกราย



การปรับตัวหลังจากที่รู้ว่าเป็นมะเร็งแล้วก็ได้มีอะไรพิเศษ แต่ทำตามตามปกติ ทำอะไรที่อยากทำ กินอะไรที่อยากกิน ใช้ชีวิตให้มีความสุขกับปัจจุบันก็เพียงพอ เพราะว่าเราไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงอดีตที่มันเกิดขึ้นไปแล้ว โรคที่เกิดขึ้นก็คิดว่ามันเป็นเรื่องของกรรมที่เราเคยทำมาตั้งแต่สมัยก่อน อย่างเช่น อาจจะมีเคยยิงนก ตกปลา อะไรพวกนี้ ตอนนี้ก็เหมือนเรามาใช้กรรมให้เขาไป”

ในระหว่างการรักษา มีหลายครั้งที่น้ำไหลรินต้องเจ็บปวดทรมาน ซึ่งต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก แต่คุณน้ำก็ไม่เคยคิดท้อเลย สำหรับสิ่งที่คอยเป็นกำลังใจให้คุณน้ำก็คือ...

“ครอบครัวค่ะ เวลาอยู่บ้านน้องสาวจะเป็นคนดูแลตลอด แล้วปกติที่บ้านเนี่ย พี่น้องจะมารวมกันทุกวันเสาร์ มากินข้าวด้วยกัน กินสุกี้บ้าง กินขนมจีนบ้าง กินข้าวเสร็จก็จะเล่นไพ่กัน นั่งคุยเรื่องตลกๆ กันในหมู่พี่น้อง เวลาอยู่บ้านก็เลยมีความสุขมาก เพราะว่าที่บ้านไม่มีคนที่เครียดกับชีวิต อันนี้มันก็เป็นกำลังใจในการดูแลตัวเองที่ดีอันหนึ่ง อีกข้อที่ดีมาก ๆ คือ จะมองโลกในแง่ดีตลอด อย่างตอนนี้ต้องใส่ถุงถ่ายทางหน้าท้อง กับสายสวนปัสสาวะ ก็คิดไปตลก ๆ ว่า คนอื่นเขาพกถุงเงินถุงทอง แต่เราต้องถือถุงขี้ถุงเยี่ยวแทน อย่างสุดท้ายน้ำคิดว่าสิ่งแวดล้อมนี่มันก็มีส่วนมากเลยนะในการรักษาตัว อย่างที่โรงพยาบาลนี้ ถ้าสิ่งแวดล้อมภายในหอผู้ป่วยดี ห้องน้ำสะอาด อยู่ใกล้ มีพยาบาลคอยดูแลเอาใจใส่ นี่มันช่วยได้มาก เรายังมีกำลังใจ พอกินได้ ทำอะไรได้บ้าง อย่างที่หอที่อยู่ตอนนี้ดีมากๆ ต้องขอชม ถ้าหอผู้ป่วยคู่มือๆ ไม่สะอาด ห้องน้ำก็ไกล พยาบาลดูอะไรแบบนี้ กำลังใจเราจะลดลงไปเยอะเลย มันจะเบื่อ ไม่อยากกิน ไม่อยากทำอะไรก็อยากฝากเอาไว้”

เป็นธรรมดาของผู้ซึ่งเจ็บป่วยจะต้องมีเรื่องให้คอยวิตกกังวลบ้าง สำหรับน้ำไหลรินนั่นสิ่งเดียวที่เฝ้าห่วงใยคือลูกสาวซึ่งเปรียบเสมือนแก้วตาดวงใจ



“ตอนนี้เรื่องที่ยังห่วงอยู่ก็คือเรื่องของลูกสาว ซึ่งปีนี้ก็อายุ 20 แล้ว ช่วงหลังมานี้ก็เกเรบ้าง แต่ว่าตั้งแต่เด็ก ๆ เขาก็จะมีข้อดีของเขา คือพยายามหาเงินส่งตัวเองเรียนตลอด แม่ไม่เคยจะต้องไปจ่ายค่าเทอมให้เลยสักครั้ง เขาหาของเขาเอง อย่างทำงานเซเว่น หรืออะไรแบบนี้ ตอนนี้ก็ทำงานแล้วให้เงินเดือนแม่ตลอด ถึงเขาจะเกเรไปบ้างแต่เขาก็รักแม่ แม่ก็รู้ แต่มันก็ต้องมีความเป็นห่วงบ้าง กังวลบ้างเป็นธรรมดา กลัวว่าเขาจะป่วยเป็นแบบเราในอนาคต”

แต่ถึงแม้ว่ากำลังเผชิญโรคร้ายที่คุกคามชีวิต สิ่งที่น่าโพลินกลับกลับไม่ใช่ความตาย เพราะคุณน้ำตระหนักดีว่าความตายเป็นภาวะธรรมชาติ สิ่งที่คุณน้ำกลับกลับเป็นการพยายามฝืนธรรมชาติมากกว่า

“ถ้ามันจะต้องตายนี้ ก็ไม่ได้กลัวเลยนะว่าจะตาย แต่ที่กลัวอย่างเดียวคืออย่ามาใส่ท่อ เอาเหล็กมาบีบให้พื้น ไม่เอาเลย เราทรมานด้วยโรคของเรามาแล้ว ไม่อยากต้องมาทรมานจากของพวกนี้อีก จะบอกคนรอบข้างไว้ตลอด เพราะว่ามันนี่มะเร็งที่เป็นมันก็ลามมาที่กระดูกตรงสะโพก กับกระเพาะปัสสาวะแล้ว ก็เตรียมใจตัวเองเอาไว้ตลอดตั้งแต่ตอนที่ต้องมาฉายแสงครั้งที่ 2”

คุณน้ำฝากข้อคิดและกำลังใจไปถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งว่า

“โรคมะเร็งไม่ว่าชนิดใดก็ตามแต่ จะต้องเข้าใจว่าโรคนั้นเป็นอย่างนี้ เราเป็นแล้วเราก็ต้องรักษา ถึงจะมีแพทย์บ้าง กินข้าวไม่ได้บ้าง สักพักมันก็จะดีขึ้นเอง ค่อย ๆ ปรับตัวไป ไม่ต้องกังวล เราไม่ได้จะตายกันในสามวันเจ็ดวันหลังจากรู้ตัว ต้องดูแลตัวเองกันต่อไปให้ดีที่สุด”





มะเร็งลำไส้ใหญ่...ต้องใส่ใจ เรื่องอาหาร

ลุงพิเชษฐ์ เป็นพ่อบ้าน อายุ 66 ปี ปกติเป็นคนสุขภาพแข็งแรงดี แต่แล้วอยู่ๆ ก็มีอาการไม่ถ่ายเป็นเวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์ จึงได้มาพบแพทย์

“ช่วงนั้นรู้สึกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคอะไร กินข้าวก็ไม่ค่อยได้ เห็นอะไรก็เบื่อไปหมด กินไปสองสามคำก็ไม่อยากกิน จนลูกเมียรู้สึกผิดสังเกต ลูกก็เลยคะยั้นคะยอจะพาไปหาหมอ ลูกกลัวว่าถ้าเป็นโรคร้ายลูกเมียจะกังวลทำใจไม่ได้ แต่ตัวลุงก็อยากรู้ว่าลุงเป็นอะไรกันแน่ ลุงเลยแอบมาหาหมอเอง”

เมื่อคุณลุงได้พบแพทย์ จึงได้เอกซเรย์ตรวจดู“หมอมาก็บอกว่าลุงน่าจะลำไส้อุดตัน เขาก็นัดให้ลุงมาส่งกล้อง พอส่องไปก็เจอเนื้องอก หมอก็ขอตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจ แล้วนัดลุงมาฟังผล”

ผลขึ้นเนื่อบอกว่า คุณลุงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3

“เอ่อ..ก่อนจะรู้ผลลุงก็เฝ้าใจเอาไว้บ้างแล้วละ แต่พอหมอบอกว่าลุงเป็นเนื้อร้าย ลุงก็ยิ่งตกใจทำอะไรไม่ถูก แล้วพอลุงกลับบ้าน ลุงเมียก็ถามว่าเป็นอะไร พอลุงบอกไปว่าเป็นเนื้อร้าย เมียลุงก็ร้องไห้เสียใจมาก ลุงลุงเองก็ใจเสีย พอลุงเห็น ลุงเมียเสียใจลุงก็สงสาร และรู้สึกว่าจะต้องต่อสู้กับโรคร้ายนี้ให้ได้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ลุงไม่อยากทำให้คนที่รักลุงต้องเสียใจ”

หลังเข้ารับการรักษา ความรู้สึกก็ดีขึ้นมาก

“ตอนนี้ลุงก็ไม่คิดอะไรแล้วละ หมอเขาผ่าตัดให้ลุงแล้ว ลุงคิดว่าอีกหน่อย ลุงก็คงหายจากโรคนี้นี้ เพราะว่าลุงก็มารับยาเคมีตามที่หมอนัดตลอด ทานอาหาร ออกกำลังกาย ตามที่หมอแนะนำ แล้วก็มิไปเข้าวัดเข้าวาฟังพระเทศน์บ้าง ก็รู้สึกสบายใจขึ้น”

จากประสบการณ์การต่อสู้กับโรคร้าย ลุงพิเชษฐ์ต้องปรับตัวในการดำเนินชีวิตพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารการกิน

“ลุงก็ปรับเรื่องอาหารการกิน ไม่กินอาหารปิ้งทอดหมักดอง ส่วนบุหรี่ยี่เหล้า ลุงก็เลิกนานแล้ว ลุงเมียลุงก็เริ่มทำใจได้ เพราะลุงบอกว่าอยู่กับหมอ ไม่ต้องเป็นห่วงเดี๋ยวก็หาย เมียลุงก็ไปหาสูตรอาหารเพื่อสุขภาพมาทำให้ลุงกิน คอยชวนลุงไปวัดไหว้พระสวดมนต์ ว่างๆ ลุงก็ปลุกต้นไม้”

คุณลุงอยากจะให้กำลังใจผู้ป่วยคนอื่นๆ ที่ประสบปัญหาสุขภาพอย่างเดียว กับคุณลุงว่า “อย่าท้อ อยู่กับหมอแล้วไม่ต้องกลัว ทำตามที่หมอแนะนำ หາอะไรทำไม่ให้เครียดไม่ให้ฟุ้งซ่าน แล้วสำหรับญาติๆ ผู้ป่วยนะ ลุงก็อยากให้อคอยเป็นกำลังใจคอยดูแลผู้ป่วยเหมือนอย่างที่ลุงได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้จากคนที่รักลุง”





คุณยายหัวใจไม้แพ้ (มะเร็ง)

ยายละไม อายุ 71 ปี เกิดที่จังหวัดราชบุรี ปัจจุบันย้ายมาอยู่ที่ กรุงเทพมหานคร ได้ 40 ปี แล้ว หลังจากแต่งงานกับสามี มีบุตรด้วยกัน 10 คน ปัจจุบันคุณยายอาศัยอยู่กับสามี ลูกสาวและหลานสาว ส่วนลูกคนอื่นๆ แยกย้ายกันไปทำงานที่อื่น คุณยายมีโรคประจำตัวเป็นโรค ไทรอยด์ ก่อนหน้านี้กินยาควบคุม แต่ปัจจุบันหมอให้หยุดยาแล้ว

ครั้งนี้ คุณยายละไมมานอนอยู่ที่โรงพยาบาลได้ 3 สัปดาห์แล้ว หลังจากที่มีอาการคลื่นอาหารไม่ลง ร่วมกับมีอาการอ่อนเพลีย และน้ำหนักลดลง ก่อนหน้านี้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งแล้วอาการไม่ดีขึ้น โรงพยาบาลจึงได้ส่งตัวต่อมาที่โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งหลอดอาหาร

เมื่อถามว่าวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เป็นหรือไม่ คุณยายตอบว่า

“มันก็กังวลนะ แต่กังวลเรื่องหลานสาวมากกว่าเพราะหลานที่ลูกสาวเขามาฝากไว้ให้เลี้ยง อายุยังน้อยเพิ่งเรียนอยู่แค่ ป.2 เอง กลัวจะไม่มีใครดูแล กลัวมันจะเรียนไม่จบ เพราะเงินที่ได้จากลูกสาวและเงินที่ได้จากรัฐบาลก็ไม่ค่อยพอใช้จ่าย ”

เกี่ยวกับเรื่องความรู้สึกของการกลืนลำบาก คุณยายเล่าว่า “ธรรมดาเพราะว่า ก่อนหน้านี้กินข้าวไม่ได้ ติดคอ แต่ก็พอกินโจ๊กกับน้ำได้ จริงๆ อยากกินข้าวนะ แต่มันกลืนไม่ลงจริงๆ กลุ้มใจมาก ไม่รู้จะทำไงเหมือนกัน ตอนแรกคิดว่า มีแต่ยายที่เป็นโรคแบบนี้ แต่เมื่อได้รู้จากคุณหมอและคุณพยาบาล ว่ามีคนอื่นที่มีปัญหาเดียวกันกับยาย แถมบางคนอาการหนักกว่านี้ก็มี และบางคนมีอาการตั้งแต่อายุยังน้อยๆ แต่พวกเขาก็ยังสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ มันเลยทำให้ยายรู้สึกว่ายายยังมีความหวัง ยายจึงพยายามยอมรับ โดยทำใจให้สงบ อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวามนัต นิ่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร หรือ ในยามว่างก็ดูละคร ฟังเพลง ทำให้เราลดความวิตกกังวลไปได้ อีกทั้งยังได้รับกำลังใจจากคุณหมอ คุณพยาบาล คนไข้คนอื่น ๆ และที่สำคัญก็คือ ลูกหลาน และเพื่อนบ้านที่คอยมาเยี่ยมคอยด้วย ทำให้ยายไม่รู้สึกกังวลใจนัก”

สุดท้ายนี้ คุณยายฝากบอกผู้ป่วยคนอื่น ๆ ที่มีอาการเหมือนกับคุณยายว่า “ขอให้หายวันหายคืน อย่าวิตกกังวลมากนักเลย ทำใจให้สบาย เพราะคุณหมอ คุณพยาบาลช่วยเต็มที่อยู่แล้ว แล้วย้อยาสูบบุหรี่ อย่ากินเหล้า เพราะยายไม่อยากจะใครมาเป็นเหมือนยาย”





หลายโรครุมเร้า... แต่เรารูมรัก

คุณลุงสันติ อายุ 63ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ คุณลุงป่วยเป็นหลายโรคด้วยกัน คือ โรคมะเร็งที่เหงือก (CA gum), โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 3 เส้น, ทำหัตถการหลอดเลือดมาเลี้ยงจนต้องตัดนิ้วโป้งและนิ้วชี้ไป ครั้งนี้คุณลุงมาโรงพยาบาลเนื่องจากยกแขนซ้ายไม่ขึ้น ตรวจพบเป็นเส้นเลือดแดงอุดตัน มาเข้ารับการรักษาผ่าตัด

สาเหตุที่คุณลุงสันติต้องตัดนิ้วเท้าไปนั้น เนื่องจากมีแผลเน่าซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากโรคเบาหวาน ในตอนนั้นคุณลุงกลัวมากว่าจะต้องถูกตัดขาออกไปด้วย แต่หลังจากตัดนิ้วเท้าแล้วคุณลุงได้รับการรักษาโดยใช้ตัวอ่อนของแมลงวันมา

กินเนื้อตาย ทำให้อาการดีขึ้น จึงไม่ต้องตัดขา คุณลุงจึงรู้สึกดีใจมาก

หลังจากที่คุณลุงทราบว่าตนป่วยเป็นโรคมะเร็งที่เชิงอกนั้น คุณลุงมีอาการ ท้อแท้ ลึนหวัง คิดว่าเป็นเวรกรรมที่ตนเคยทำ รวมถึงทราบจากแพทย์ว่าเป็นโรคที่ รักษาไม่หาย จึงรู้สึกปลงว่าอย่างไรก็ต้องตายแน่แล้ว แต่สิ่งสำคัญที่ทำให้ ความรู้สึกของคุณลุงเปลี่ยนไป ก็คือกำลังใจจากครอบครัว

คุณลุงมีภรรยาและลูกอีก 3 คน ที่รักคุณลุงมาก เข้าใจและคอยช่วยเหลือ ตลอดเวลา ทำให้คุณลุงมีกำลังใจอยากจะทำสู้กับโรคนี้อีกต่อไป คุณลุงจึงลองซื้อยา หม้อมาต้มกินเอง 3 หม้อ แต่อาการไม่ดีขึ้น และกลัวว่าจะทำให้ไตพัง จึงเลิกกิน คุณลุงไม่สามารถเข้ารับการรักษาผ่าตัดได้ เนื่องจากมีโรคหัวใจเดิมอยู่ จึงต้องรับ การรักษาโดยการฉายรังสี ในตอนแรกคุณลุงมีฟันอยู่ 6 ซี่ แต่ต้องถอนออกหมดก่อนจะ ฉายรังสีได้ ทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างเคย ทานได้แต่ผักต้ม หรือ สุกี้ หลังจากฉายรังสีคุณลุงได้มารับเคมีบำบัดต่อ ระหว่างนั้นคุณลุงไม่สามารถขยับ ตัวได้ ลุกจากเตียงไม่ได้ รู้สึกทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก แต่มีภรรยาและลูกที่ดีมา คอยดูแลเอาใจใส่ ลูกชายอุ้มคุณลุงขึ้นบันไดบ้าน ภรรยาคอยมาดูแลที่โรงพยาบาล เฝ้าพยาบาลพยาบาลมาให้กิน หลังกินอาการของคุณลุงก็ดีขึ้น สามารถขยับตัวได้ และ อาการเบาหวานก็ควบคุมน้ำตาลได้ดีโดยไม่ต้องกินยาอีก โรคหัวใจที่เป็นอยู่ก็ไม่มี อาการเจ็บหน้าอก หรือเหนื่อยหอบอีก แพทย์จึงบอกว่าหากไม่มีอาการก็ไม่ต้องเข้า รับการรักษาตัดหัวใจแล้ว

ขณะที่คุณลุงอยู่โรงพยาบาลนั้นได้ทำบุญทุกวันโดยการบริจาคเงิน ภรรยา ก็คอยสวดมนต์ให้ทุกวัน อยากไปไหนลูกๆก็จะพาไป แต่ก็ไม่ค่อยได้ไปไหนเหมือน เมื่อก่อน ไปทำงานก็ไม่ได้ ต้องอยู่แต่บ้าน ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ คุณลุงเคยรู้สึก ท้ออยู่บ้าง แต่ก็ไม่ถอย ช่วง 3 ปีที่ผ่านมา อาการต่างๆ ก็ไม่มีทรุดลง ดำรงชีวิต ได้อย่างปกติ



“โรคที่เราต้องเผชิญนั้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ขึ้นอยู่กับตัวเราเองทั้งสิ้น ต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่ทอดทิ้ง อดทนต่อการรักษาต่างๆ อย่าไปกลัวตาย ต้องสู้ชีวิต คิดว่าสิ่งที่ทำเป็นเวรกรรม ต้องทำใจ อย่าไปคิดมาก ครอบครัวถือเป็นสิ่งสำคัญ การมีครอบครัวคอยให้กำลังใจ และคอยดูแลเอาใจใส่ ทำให้อាកการดีขึ้น อะไรที่ทำแล้วมีความสุขและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนก็ทำไป อย่าไปคิดมาก”





ลิ้นหัวใจ...ติดเชื้อ แต่เชื่อมั่น (ในการรักษา)

คุณเจริญ เข้ามารักษาที่วชิรพยาบาล ด้วยอาการไข้ อ่อนเพลีย ซึ่งเป็นมาประมาณสามวันก่อนที่จะเข้าโรงพยาบาล หลังจากได้รับการตรวจเพิ่มเติม พบว่าตัวเองมีก้อนเชื้อโรคติดที่ลิ้นหัวใจ และได้ทำการตรวจสภาพเส้นเลือดด้วยคอมพิวเตอร์ปรากฏว่ามีเส้นเลือดแดงที่ตีบและเส้นเลือดแดงที่ขาขวาโป่งพอง ซึ่งภายหลังพบว่าเส้นเลือดที่โป่งพองที่ขาขวานั้นมีการแตกออกเพิ่มเติมทำให้ขาขวาววมและเจ็บมาก คุณเจริญรู้สึกกังวลกับสภาพร่างกาย และโรคที่กำลังเป็นอยู่เป็นอย่างมาก

ปัจจุบันคุณเจริญอายุ 46 ปี ประกอบอาชีพรับจ้าง อยู่กับภรรยาและลูกอีกหนึ่งคน คุณเจริญเล่าว่า ตนเป็นลูกคนที่สามในจำนวนพี่น้องสี่คน พ่อแม่และพี่น้อง



สองคนได้เสียชีวิตในช่วงเวลาไม่กี่ปีนี้ โดยเมื่อ 6 - 7 ปีก่อนพ่อได้เสียชีวิตด้วยอาการไข้ไม่ทราบสาเหตุ ต่อมาพี่คนโตเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ ตามมาด้วยแม่ที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งขั้นสุดท้าย และท้ายสุดเมื่อ 2 - 3 ปีที่แล้วน้องได้เสียชีวิตจากไข้ป่า ตอนนี้น้ครอบครัวจึงเหลือตนเองกับพี่อยู่สองคน ซึ่งทำให้รู้สึกเสียใจและใจหายในการตายของคนใกล้ชิดในเวลาเพียงไม่กี่ปี

คุณเจริญยังรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้เดินทางไปงานเผาศพของแม่ ไม่ได้ร่วมเก็บเถ้ากระดูกของแม่ เนื่องจากขณะนั้นลูกของคุณเจริญกำลังอยู่ในช่วงสอบเข้ามหาวิทยาลัย แม้จะรู้สึกผิด แต่คุณเจริญก็คิดว่าตนเลือกที่จะทำเพื่อบุคคลที่มีชีวิตอยู่ต่อดีกว่า

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัว แต่ในใจคุณเจริญคิดว่า เกิดมาแล้วก็ต้องตายสักวัน การที่ยังสู้ทนมาเพราะยังเป็นห่วงครอบครัว และห่วงภรรยาที่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัวและค่ารักษาของตนเองอยู่เพียงลำพัง ช่วงที่มีชีวิตอยู่นี้คุณเจริญตั้งใจว่าจะพยายามทำบุญ สวดมนต์ และสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นให้มากที่สุด

คุณเจริญยังคงกังวลเกี่ยวกับสภาพร่างกายของตนเองและโรคที่เป็นอยู่ แต่ก็เชื่อมั่นในการรักษาของทีมแพทย์ที่ช่วยเหลือ หลังจากที่ได้รับยาปฏิชีวนะแล้วตอนนี้ก้อนเชื้อโรคที่ล้นหัวใจมีขนาดเล็กลงมาก รู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงดีขึ้น เส้นเลือดที่โป่งและมีภาวะแตกออกที่ขาขวานั้นได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือด ทำให้ขาขวานั้นหายบวมและหายปวดแล้ว ช่วงนี้กำลังทำกายภาพบำบัดและพยายามออกกำลังกาย

หลังจากที่ออกจากโรงพยาบาลแล้ว คุณเจริญตั้งใจว่าจะกลับไปเลิกเหล้า และช่วยหารายได้ให้ครอบครัว และถ้ามีโอกาสก็ตั้งใจว่าจะบริจาคร่างกายเพื่อการศึกษา ในภายภาคหน้าด้วย





อุบัติเหตุ ไมโทษใคร แต่ต้องระวัง

คุณภาควุฒิ อายุ 40 ปี มาอนรถรักษาตัวที่โรงพยาบาลได้นานกว่าหนึ่งเดือนครึ่งแล้ว เขาทำงานเป็นกระเป๋ารถเมล์ และเหตุที่ต้องมารักษาก็เนื่องมาจาก วันหนึ่งขณะทำงานบนรถเมล์สีแดงสาย 65 มีรถตุ๊กตุ๊กวิ่งตัดหน้า รถจึงเบรก และคุณภาควุฒิเสียการทรงตัวล้มกระแทกตัวรถอย่างรุนแรง ตอนนั้นเขารู้สึกปวดที่สะโพกมากจนขยับตัวไม่ได้ เพื่อนร่วมงานต่างเป็นห่วงรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เมื่อถึงมือหมอ หมอบอกเขาว่ากระดูกบริเวณสะโพกหัก ต้องรักษาตัวด้วยการใส่เครื่องดัดขายึดไว้นานเป็นเดือน เมื่อรู้ดังนั้นก็ตั้งใจในครั้งแรกที่ได้ยิน



แต่เขาก็บอกตัวเองให้ทำใจไว้แล้ว พยายามไม่คิดมากกับการนอนโรงพยาบาล และการที่ต้องอยู่บนเตียงตลอดเวลา

คุณภาคภูมิเป็นคนนันทบุรี มีครอบครัวที่อบอุ่นของตนเอง มีลูกชาย 1 คน อายุ 11 ปี ภรรยาที่ช่วยกันหารายได้ให้ครอบครัวโดยทำงานรับจ้างเกี่ยวกับเสื้อผ้า ภรรยาและลูกมาเยี่ยมดูแลให้กำลังใจมาโดยตลอด ถึงแม้ได้มาก็จะคุยโทรศัพท์อยู่เสมอ แม้ว่าภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัวต้องตกไปอยู่กับภรรยาทั้งหมด แต่เธอเข้าใจดี ลูกชายก็คอยบอกพ่ออยู่ตลอดว่า ไม่ต้องเป็นห่วง ลูกดูแลตัวเองได้

ในเรื่องงาน คุณภาคภูมิไม่ได้มีห่วงแต่อย่างใด เพราะถือว่าเป็นการได้รับอุบัติเหตุจากการทำงาน สามารถเบิกค่ารักษาได้ รวมทั้งหากหายเจ็บเมื่อใดก็สามารถกลับไปทำงานได้เลย และจะได้ไปประจำสำนักงานแทนการทำงานบนรถเมล์เหมือนอย่างเดิม สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณภาคภูมิลดความกังวลต่างๆไปได้มาก

ตลอดเวลาที่นอนพักรักษาตัว คุณภาคภูมิมักใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือธรรมะ ทำสมาธิ ซึ่งทำเป็นประจำอยู่ก่อนแล้ว พยายามให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ หมอเจ้าของไข้ก็ได้อธิบายถึงความเป็นไปของอาการมาโดยตลอด เขาจึงทำใจและเข้าใจดี

“ต่อไปทำอะไร จะระวังให้มากกว่านี้” คือคำพูดที่คุณภาคภูมิต้องการบอก จากอุบัติเหตุที่เขาประสบแม้ตัวเองไม่ได้เป็นคนก่อ เขาไม่เคยโทษหรือโกรธเคืองใคร ไม่ได้น้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง คงเป็นเพราะจิตใจที่เข้มแข็งของเขา ธรรมะที่ช่วยขัดเกลา และกำลังใจที่ยิ่งใหญ่จากครอบครัว ที่ทำให้หมอกแมมครีမ်ของชีวิตกำลังจะผ่านพ้นไป และท้องฟ้าโปร่ง แสงแดดสดใสส่องกำลังใจเข้ามาแทนที่





น้องสาวแสนดี พี่คนนี้ไม่มีท้อ

คุณอัจฉราพร อายุ 60 ปี อาชีพค้าขาย แต่งงานแล้ว มีบุตร 2 คน เข้ารับการรักษาในครั้งนี้ด้วยปัญหาเรื่องโรคหัวใจ คุณอัจฉราพรอาศัยอยู่ในบ้านเช่ากับน้องสาวเพียงสองคนและแม่อีก 3 ตัว น้องสาวเป็นผู้ที่คอยรับภาระดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดอยู่ในปัจจุบัน ส่วนบุตรทั้ง 2 คนนั้นได้แยกย้ายกันไปครอบครัวเป็นของตัวเองจึงไม่ค่อยมีเวลามาดูแล

แม้ว่าก่อนหน้านี้จะได้มาตรวจสุขภาพตามที่แพทย์นัดเป็นประจำ เนื่องจากมีโรคประจำตัวคือเป็นโรคข้อเข่าอักเสบ ซึ่งครั้งล่าสุดได้มาพบแพทย์เมื่อ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่คุณอัจฉราพรก็ไม่เคยทราบมาก่อนว่าตนเองเป็นโรคหัวใจ จนกระทั่งมีอาการรบกวน เดินไม่ได้ และมีลิ้นแข็ง



เมื่อน้องสาวพบว่าคุณอัจฉราพรมีอาการผิดปกติไปจึงได้รับนำตัวส่ง โรงพยาบาลอนันต์พัฒนา ซึ่งคุณอัจฉราพรมีสิทธิ์การรักษาอยู่ที่นั่น จากนั้นทางโรงพยาบาลอนันต์พัฒนาได้ขอทำการย้ายตัวเธอมารับการรักษาต่อที่วิชัยพยาบาล หลังจากเข้ามาอนรับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลได้ระยะหนึ่ง เธอก็เริ่มรู้สึกว่าคุณทั้งสองข้างอ่อนแรงลง ไม่สามารถขยับได้เหมือนแต่ก่อน อาการมีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ไม่สามารถเดินได้ ต้องนอนอยู่แต่บนเตียงตลอดทั้งวัน

อาการที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นำให้คุณอัจฉราพรรู้สึกท้อแท้และหดหู่ใจเป็นอย่างมาก จนถึงขั้นคิดอยากจะทำตัวตายในหลายๆ ครั้ง เนื่องจากก่อนหน้านี้เธอเป็นกำลังหลักในการหาเงินมาดูแลครอบครัว แต่หลังจากที่พบว่าตัวเองไม่สามารถเดินได้อย่างแต่ก่อน และไม่สามารถไปทำงานค้าขายได้ตามปกติ รายได้ของน้องสาวก็ไม่เพียงพอที่จะมาใช้จ่ายทั้งค่ารักษาพยาบาล และค่าเช่าบ้าน เธอจึงเกิดความกังวลใจและเครียดมากจนไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ให้ต้องเป็นภาระของน้องสาวอีกต่อไป

แต่กำลังใจจากน้องสาวทำให้คุณอัจฉราพรสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ เพราะน้องสาวเป็นคนที่ดีคอยดูแลเธอเป็นอย่างดีทั้งในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลและอยู่ที่บ้าน ไม่เคยปฏิเสธหรือรู้สึกเบื่อหน่ายเลย ทั้งยังคอยเป็นห่วง คอยให้กำลังใจเธออยู่เสมอไม่เคยเปลี่ยนแปลง ทำให้เธอมีกำลังใจที่จะกลับมาต่อสู้กับอาการที่เป็นอยู่อีกครั้ง

ในตอนนี้ คุณอัจฉราพรเริ่มยอมรับกับอาการที่เกิดขึ้นได้บ้างแล้ว โดยทราบดีว่าอาการที่เป็นอยู่นั้นคงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และเริ่มที่จะลองปรับตัว จากการนอนบนเตียงเฉยๆ ก็หันมาอ่านหนังสือธรรมะ ศึกษาธรรมะมากขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่าการธรรมะทำให้มีจิตใจสงบ ทำให้ยอมรับและเข้าใจกับการเกิดแก่เจ็บตาย นอกจากนี้เธอยังพยายามช่วยเหลือตนเองเท่าที่แขนสองข้างจะสามารถ



ทำได้ เพื่อจะได้ไม่ต้องเป็นภาระของน้องสาวมากจนเกินไป โดยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ล้างหน้าแปรงฟันเอง กินข้าวเอง หยิบสิ่งของที่วางอยู่ใกล้ๆเอง เป็นต้น เธอยังเริ่มไปทำกายภาพบำบัดเพื่อหวังว่าสักวันหนึ่งจะมีโอกาสหายและสามารถกลับมาเดินได้อย่างเป็นปกติอีกครั้ง

คุณอัจฉราพรได้ฝากบอกกับผู้ป่วยคนอื่นๆ ที่กำลังประสบปัญหาเดียวกันว่า กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่คนเราจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้ อยากฝากให้ญาติพี่น้องของผู้ป่วยทุกๆ คนอย่าได้ทอดทิ้ง ให้ช่วยกันดูแล เพื่อให้ผู้ป่วยมีแรงที่จะต่อสู้กับโรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่





เส้นเลือดตีบ เรื่องจับ...จับ... ของหัวใจ

ลุงโชค เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ฤงลมโป่งพอง เคยไปรักษาที่โรงพยาบาล เอกชนแห่งหนึ่ง ไปแต่ละครั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายราว 4,000-5,000 บาท ซึ่งหากจะ ผ่าตัดใส่บอลลูนก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก เกินกำลังที่จะจ่ายได้ ลุงโชคจึงตัดสินใจ ใช้สิทธิบัตรทอง เปลี่ยนมารักษาที่โรงพยาบาลรัฐบาลเพราะค่าใช้จ่ายน้อยกว่า และ เห็นว่าเพื่อน ๆ หลายคนมารักษาแล้วหาย

เมื่อมาตรวจที่โรงพยาบาลคุณหมอแจ้งให้ลุงชอุทราบายว่า การผ่าตัดเสี่ยง มากไม่ควรทำ และให้ยากลับไปกินที่บ้านแทน “มียากี่กินไป ไม่ผ่าก็ดีขึ้นต้องมา เจ็บหลังผ่า แต่ถ้าหมอให้ผ่าก็ผ่า ไม่ได้กลัวการผ่าตัด คนอื่น ๆ ก็ผ่าได้ เราก็ผ่าได้

เหมือนกัน คิดท้อถอยไม่ได้ คนอื่นทนได้เราก็ต้องทนได้ แต่ถึงอย่างไรลุงก็คิดว่าถึง
ผ่าตัดหายก็ไม่คุ้มค่าเงิน สู้เอาเงินให้ลูกหลานใช้ดีกว่า เราก็แก่แล้ว อายุเจ็ดสิบแปด
สิบปี ตอนนี้อยู่แบบนี้ก็พอใจ อยู่ได้นานไม่เจ็บไม่ปวดอะไรก็ไม่มีอะไร ไม่ทรมานอะไร
ไม่รบกวนชีวิตประจำวัน ถึงวันพระก็ไปวัด ลูกหลานก็จบหมดแล้วไม่ต้องห่วงอะไร
ลุงคิดว่าอยู่ที่ดีจะได้ทำบุญต่อไปเรื่อยๆ ทำงานก็ได้ ไม่อยู่ที่ดีเพราะไม่ได้ทำบาป
อะไรไว้ ลุงเข้าวัดตั้งแต่ 9 ขวบจนจบ ป.4 ก็บวช เรียนหนังสือที่ขอนแก่น มาอยู่ที่
วัดอรุณ 8 ปี อายุ 20 ก็บวชเป็นพระ ลุงไม่กังวลอะไรแล้ว”

ทุกวันนี้ลุงโชคอยู่กับสองคนกับภรรยา ส่วนลูก ๆ ต่างคนต่างไปทำงาน
เมื่อต้องมาพักอยู่ที่โรงพยาบาลภรรยาของลุงโชคมาเยี่ยมบ่อยครั้งมาก แม้ต้องเดิน
ทางมาจากจังหวัดชลบุรี ส่วนลูก ๆ ก็มาเยี่ยมหรือไม่กี่โทรมาถามสารทุกข์สุขดิบ

“มาอยู่ที่โรงพยาบาลนี่ก็ฝันดีตั้งแต่วันแรก มีคนเขาบอกว่ามีพยาบาลเหมือน
มีญาติอยู่ที่นี้ ชีวิตทุกคนอยู่มาก็ต้องตายขึ้นกับบุญกรรม ไม่มีอะไรที่ทำให้กังวลเกี่ยว
กับโรคนี้ เพื่อน ๆ หลาย ๆ คนก็ตายไปแล้ว เดี่ยวเราก็ตายเหมือนกัน เป้าหมายก็
แล้วแต่บุญบารมีที่ทำมา จริง ๆ คนที่มาเยี่ยมถ้าลำบากก็ไม่ต้องมา ที่โรงพยาบาล
ก็มีข้าวเลี้ยง 3 มื้ออยู่แล้ว ลุงอยู่วัดมาตั้งแต่เล็ก ๆ ชินแล้วกับการอยู่คนเดียว”

ลุงโชคให้คำแนะนำกับผู้ที่ เป็นโรคเดียวกันว่า “ให้ไปรักษา ขาดหมอบ ขาด
ยา ก็ต้องตายแน่ๆ ถ้ามาโรงพยาบาลแล้วร่างกายดีขึ้น เราก็ได้กลับบ้าน แต่ถ้าเรา
ไม่ไหวก็ต้องนอนโรงพยาบาลตามธรรมดา สุดแล้วแต่หมอบเป็นคนตัดสินใจในการ
รักษา คนที่เป็นโรคนี้ไม่ต้องเป็นห่วง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ถึงไม่
ตายตอนนี้ก็ไม่กี่ปีก็ตาย ถึงผ่าก็ 50/50 ก็อยากให้อ่านหนังสือธรรมะเยอะ ๆ หลวง
ปู่ทวด หลวงปู่โต อ่านหนังสือดูการปฏิบัติของท่าน สิ่งไหนพอทำได้ก็ทำเหมือนท่าน”





สารพัดโรคภัย...เข้าใจสังขาร

แม่ชี อายุ 83 ปี มานอนพักรักษาตัวอยู่ที่วิชรพยาบาลได้ราว 1 เดือน ด้วยปัญหาโรคซึมเศร้า ไม่ว่าจะเป็นเส้นเลือดหัวใจตีบถึง 3 เส้น อาการยังไม่ทุเลาก็พบว่า มีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด และติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ สิ่งที่ทำให้แม่ชียังต่อสู้กับโรคต่อไปคืออะไร เราสามารถค้นหาคำตอบได้จากเรื่องราวที่แม่ชีเล่าให้ฟัง

แม่ชีเกิดในครอบครัวฐานะปานกลาง ได้แต่งงานใช้ชีวิตอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับบิดา มารดาและสามี เปิดกิจการเล็กๆ เป็นของตัวเอง เหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนผันเริ่มต้นจากการที่สมาชิกในครอบครัวคือ บิดา มารดาและพี่น้องเสียชีวิต จุดเปลี่ยนที่สำคัญมากที่สุดอีกครั้งคือการที่สามีอันเป็นที่รักซึ่งคอยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาต้องจากไป เหลือเพียงแม่ชีคนเดียว ถึงแม้ว่าจะไม่มีลูกของตัวเองเป็นภาระที่ต้องคอยเลี้ยงดู แต่ก็มีหลานๆ ที่ยังต้องการคนดูแล ซึ่งแม่ชียิ่งดูแลหลานๆ

เป็นอย่างดีราวกับว่าเป็นลูกแท้ๆ ของตนเอง รายได้ในการเลี้ยงดูหลานๆ ก็มาจากการนำเงินทุนจากการค้าขายไปเปิดธุรกิจโรงแรม ซึ่งก็พอเพียงสำหรับทุกๆ คน นี้แหละคือความภาคภูมิใจมากที่สุดในชีวิตของแม่ชี

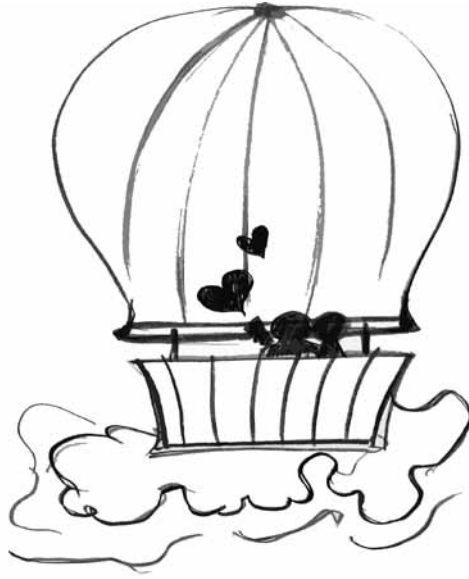
“สิ่งที่คิดว่าเพียงแท้แล้วแท้จริงไม่มีหรอก เงิน 200 บาทในมือไข่ของของเราจริงหรือ วันข้างหน้าอาจไม่ใช่ของของเราก็ได้” แม่ชีเริ่มเข้าใจชีวิตมากขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งความสุขอันแสนหวานและความทุกข์ที่แสนขื่นขม หลังจากนั้นแม่ชีจึงได้หันเหชีวิตตัวเองเดินเข้าสู่โลกของธรรมะ แม่ชีได้ตัดสินใจบริจาคดวงตาและร่างกายให้แก่สภากาชาดไทย “สังขารหาไข่ของเราไม่ ตายไปยอมเสื่อมสลาย สู้สร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นย่อมดีกว่า”

แรกเริ่มของอาการป่วยนั้น แม่ชีรู้สึกทุกข์ทรมานกับอาการเจ็บป่วยเป็นๆ หายๆ อย่างมาก จนเมื่อแพทย์ได้แจ้งให้ทราบว่าต้องทำการรักษาด้วยการผ่าตัด แม่ชีรู้สึกกลัวเป็นอย่างมาก แต่ต่อมาแม่ชีเริ่มปรับตัวกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ได้ เนื่องจากได้รับกำลังใจจากหลานๆ ที่คอยมาดูแลแม่ชีอยู่เสมอ อีกทั้งการที่ได้ศึกษาธรรมะยิ่งทำให้แม่ชียอมรับกับสิ่งที่ตนเองเป็นมากขึ้น แม่ชีจึงอยากฝากบอกกับผู้ป่วยคนอื่นว่า อย่าหว่นวิตกกับอาการที่ตนเองเป็นอย่างอยู่เลย จงรักษาตัวเองให้ดีที่สุด

“อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เนื่องจากเป็นเวรกรรมของเราที่เคยได้ทำเอาไว้ สิ่งที่ได้ทำตอนนี้คือยอมรับกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ สำหรับตัวแม่ชีเองก็จะต่อสู้กับโรคนี้ต่อไป หวังว่าสักวันหนึ่งเมื่อหายดีแล้วจะได้กลับไปศึกษาธรรมะอย่างที่มีมุ่งหวังไว้อีกครั้ง”

สุดท้ายนี้แม่ชีได้ขอบคุณคณะแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ และนักเรียนแพทย์ทุกคนที่คอยช่วยเหลือดูแลแม่ชีตลอดช่วงที่นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล นี้อธิษฐานคุณที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และแม่ชีหวังว่าจะเป็นประโยชน์และเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยทุกคน





ใส่บอลลูก ลูกคลื่นธรรม

หลวงพ่อก อายุ 67 ปี เดิมเป็นคนต่างจังหวัด ฐานะทางบ้านก็พอใช้ ไม่ลำบาก หลวงพ่อกเป็นคนชอบเข้าวัดเข้าวาตั้งแต่เด็ก ชอบทำบุญตักบาตรเป็นประจำ รู้สึกว่าทำแล้วตนเองมีความสุขดี พอโตขึ้นก็ได้มาทำงานเป็นคนงานก่อสร้าง บางครั้งก็รับงานตามที่มีคนว่าจ้าง เช่น ทำสวน จนเกิดความรู้สึกว่าอยากเข้าสู่ทางธรรม อยากจะศึกษาพระธรรมอย่างจริงจัง จึงได้มาบวชพระ

ส่วนสาเหตุที่หลวงพ่อกต้องมานอนอยู่ที่วิฑูรียพยาบาลนั้น ก็เพราะอาพาธเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งหมอได้นัดมาดูแลการเป็นประจำทุก 1 เดือน ครั้งนี้อาการทุเลาลงกว่าตอนแรกมาก

“จริงๆ ก่อนหน้านี้แทบไม่เคยมาโรงพยาบาลเลย เพราะไม่อยากมา วันแรกที่เริ่มมีอาการ จำได้ว่าเป็นช่วงต้นปีมานี้เอง ตอนนั้นทำวัตรอยู่ แล้วก็รู้สึกแน่น

หน้าอก เจ็บที่หน้าอก หายใจไม่ค่อยออก เวียนหัว เหมือนกำลังจะเป็นลม นั่งพัก
อยู่นานกว่าอาการจะพอทุเลาลงบ้าง ผ่านมาอีกวันหนึ่งก็มีอาการอีก เลยกำหนดลม
หายใจ ตั้งจิตให้มั่น ทำสมาธิ อาการก็พอทุเลาลง”

ต่อมาเมื่ออาการเพิ่มมากขึ้น ครั้งหนึ่งหลวงพ่อกเลยเกือบเป็นลมตอนไป
บิณฑบาต แม้ทำกิจวัตรประจำวันยังลำบาก หลวงพ่อจึงมาหาหมอที่วิชรพยาบาล

“หมอให้ยากลับไปฉีดยาที่วัดอยู่ 3 ชุด ตอนนั้นรู้สึกว่าการไม่ค่อยดีนัก แต่ก็
ไม่กลัวว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป เพราะยังใช้ชีวิตมีเกิดก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา ตอนนั้น
อาการดีขึ้นบ้างเล็กน้อย แต่ต่อมาก็มีอาการกลับมาอีก ฉันท่านไม่ได้ อาเจียน เหมือน
จะเป็นลมอีก จึงมาหาหมออีกครั้ง หมอบอกว่า **หลอดเลือดหัวใจตีบ ต้องใส่บอลลูน
เพื่อเปิดเส้นเลือด**”

ตอนนั้นหลวงพ่อรู้สึกเฉยๆ เพราะมีความเข้าใจในธรรมะ เข้าใจในชีวิตอยู่
ก่อนแล้ว “ทุกอย่างมันต้องดำเนินไป อย่าไปกลัวกับสิ่งที่ยังไม่เกิด อย่าไปคิดแทน
มัน เราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสติ เมื่อใดที่เรากำลังรู้สึกถึงทุกข์ หรือพบกับสิ่งที่ไม่ดี
ให้มีสติ สมาธิ นึกถึงพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ที่สอนเรามา เราจะดีขึ้นและเข้าใจมัน
หลังจากใส่บอลลูนอาการของหลวงพ่อกดีขึ้นจนเหมือนปกติดีแล้ว”

หลวงพ่อยังเล่าให้ฟังอีกว่า “ตอนที่วัดมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งมาขอ
ข้าวกินเป็นประจำ เด็กคนนี้เป็นเด็กดี ขยันตั้งใจเรียนแม้จะมีฐานะยากจน
ทุกวันเด็กคนนี้ต้องมาช่วยแม่ขายของ ทำงานอย่างขยันขันแข็ง แต่ก็ยัง
แบ่งเวลาอ่านหนังสือ ทำการบ้าน จนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี สอบได้ที่ 2
ของห้อง หลวงพ่อเห็นเด็กคนนี้มาตั้งแต่ยังเป็นทารก เด็กคนนี้ชีวิตของเขา
ลำบากมากมาตลอด แต่สามารถทำได้ถึงขนาดนี้ หลวงพ่อยากให้เด็ก
คนนี้เป็นตัวอย่างของการต่อสู้ชีวิตของใครหลายคน”





ชีวิตเรียบง่าย หัวใจ(พอง)โต

คุณป้าสายใจ อายุ 70 ปี มาอนรรักษาที่วิโรพยาบาลในครั้งนี้ได้ประมาณหนึ่งสัปดาห์ เนื่องจากอาการเหนื่อยและหายใจลำบากขณะนั่งพักชมโทรทัศน์ คุณป้าทราบว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจโตเมื่อประมาณสองเดือนที่แล้ว โดยเริ่มมีอาการเหนื่อยหอบขณะทำงานบ้านมาประมาณหนึ่งปีเศษ อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเวลนอนตอนกลางคืน จะมีอาการเหนื่อย บางครั้งจะมีลุกขึ้นมาหอบเหนื่อยด้วย

คุณป้าเกิดในครอบครัวธรรมดา ฐานะทางบ้านพอมีพอกิน เวลาผ่านไปได้แต่งงานและมีลูกสามคน ลูกคนโตเสียชีวิตแล้ว สิ่งนี้ทำให้คุณป้าเสียใจมากที่สุด ปัจจุบันคุณป้าอยู่กับลูกสาวคนเล็ก ช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เลี้ยงดูหลานๆ ตามประสาผู้สูงอายุ ที่ผ่านมามีสุขภาพกายแข็งแรง ไม่เคยเจ็บป่วยหนัก เป็นคน

มองโลกในแง่ดี อารมณ์แจ่มใส เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สามารถดำรงชีวิตได้
อย่างมีความสุข

เมื่อเจ็บป่วยในครั้งนี้ คุณป้าสายใจมีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายดีมาก
เราไม่พบว่าคุณป้ามีอาการโกรธเคืองหรือเศร้าหมองเลย การที่คุณป้ายืนหยัดต่อสู้
กับโรคได้อย่างเข้มแข็งนั้น เนื่องจากคุณป้าเป็นคนยึดมั่นในพระพุทธศาสนา และ
จะตื่นนอนแต่เช้าเพื่อมาทำอาหารถวายพระทุกวัน สิ่งนี้เองที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
จิตใจ ทำให้คุณป้าสายใจมองเห็นสังขารแห่งชีวิต รู้จักการเวียนว่ายตายเกิด และ
การเสื่อมไปแห่งสังขาร ทำให้คุณป้ายอมรับกับโรคร้ายที่เกิดขึ้นได้

“ป้าอยู่บ้านก็สบายดี ไม่เดือดร้อนอะไร มีข้าวกิน ลูกๆ ก็แบ่งเงินมาให้ใช้
บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ” เป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความเรียบง่าย ใช้ชีวิตอย่างมัธยัสถ์
นำมาซึ่งความสุข ตรงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คุณป้าเชื่อมั่นต่อการรักษา และมั่นใจว่าจะต้องหายขาดจากความทรมาณ
ได้อย่างแน่นอน แม้จะทราบว่ามีความเสี่ยงระหว่างรักษา แต่คุณป้าก็เข้าใจ และ
ทำใจยอมรับได้

“ต้องหายสิ มีบ้านข้างๆ มาฉีดยาแล้วเขาก็หายดี ก็รู้ว่ามันเสี่ยงนะ แต่คน
เราอายุปุ่นนี้แล้ว จะตายก็ช่างๆ มันเถอะ ทำๆ ไปชะมันจะได้หายทรมาณ ป่านะ
ไม่ได้หวังตัวเองเท่าไรหรอก แต่กลัวจะเป็นภาวะลูกหลานมากกว่า” เป็นคำกล่าว
จากป้าสายใจ ผู้ที่รักและเป็นห่วงผู้อื่นมากกว่าตนเอง

คุณป้าสายใจเป็นแบบอย่างของบุคคลที่ดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม ด้วย
ความที่เป็นผู้ยึดมั่นในศาสนา มีคุณธรรมประจำใจ เข้าใจสังขารแห่งชีวิต จึง
สามารถอยู่อย่างเรียบง่ายมีความสุขตามอัธยาศัยจนถึงบั้นปลายแห่งชีวิตได้ สิ่งนี้
ย่อมแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพกายได้เป็นอย่างดี และสามารถ
พิสูจน์ให้โลกได้เห็นว่า



แม่ “หัวใจ” ที่เป็นเนื้อหนังมังสาจะเป็นโรค “หัวใจโต”

แต่ “หัวใจ” ที่เป็นจิตวิญญาณก็สามารถ “พองโต” ได้ด้วยอำนาจแห่ง
บุญกุศลที่ทำมา



ເປັດຜູ້ນຶກ ບັນທຶກໃຈ



“จังก้าวต่อไป”

หากคุณเคยยืนอยู่บนความเห็นบนหนวของชีวิต
หากการทอดสายตาไปยังสุดขอบฟ้ายิ่งทำให้หัวใจราวไหว
หากสองมือ สองขา ไร้เรี่ยวแรงจะกวัดไกว เหมือนเช่นก่อน
หากสมองที่เคยทำงานตลอดมา
เหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหวลงชั่วขณะ
และหากลมหายใจเข้า - ออก ดูเหมือนจะหมุนวนผิดจังหวะ
เวลานั้นคุณอยากทำอะไร ? แล้วกำลังคิดถึงใครอยู่ ?
ความอ่อนแอ เกิดขึ้นได้กับเราทุก ๆ คนอย่างไม่รู้ตัว
ฉันเองก็เป็นคนหนึ่ง ที่ยอมรับว่าบางความรู้สึกก็แสนเปราะบาง
ฉันยังคงสงสัยเลยว่า ทำไมดวงตาเล็ก ๆ ของคนเรา
ถึงผลิตหยดน้ำตาได้มากมายถึงเพียงนี้
หรือนี่คือ พลังแห่งความรู้สึกอันยิ่งใหญ่
ที่อยู่ในส่วนลึกของหัวใจเราก็เป็นได้



เจ็บป่วยด้วยโรคที่คุ้นหู แต่ไม่เคยคิดว่าท้ายที่สุดเราจะเป็นเบาหวาน....

16 ปี ที่ต้องอยู่ด้วยกัน เริ่มจากที่เคยได้ยินแต่ชื่อ ก็ค่อยๆ กลายเข้ามา
จับจองอยู่ด้วยกัน ที่รู้มาว่า คงจะตลอดชีวิต...

ไม่ได้ให้มาอยู่ด้วยสักนิด ไม่ได้เชิญ ไม่ยินดีต้อนรับ แต่ก็เก็บกระเป๋าเข้ามา
มาอยู่กินกัน แบบไม่มีการจดทะเบียน...

สารพัดข้อมูลที่เราเริ่มศึกษาอย่างจริงจัง เพราะอยากอยู่ร่วมกันอย่างสันติ...
แต่ดูเหมือนว่า ข้อมูลที่ได้รับมาจะเป็นเพียงแค่อะไรๆ ที่ท้ายที่สุด มันเป็นเพียง
แค่การอ่าน ทำความเข้าใจ แต่ละเลย เพิกเฉย และ ไม่ปฏิบัติ...

ความประมาทในการดำเนินชีวิต กลายเป็นความท้าทายกับโรคที่เป็นอยู่
กลายเป็นความเสี่ยงที่ไม่อาจจะเชื่อได้ว่า

มันเป็นไปได้หรือ...

เบาหวานเริ่มชักชวน เพื่อนๆ เข้ามาอาศัยอยู่ด้วยกัน (สงสัยอยู่ที่นี้แล้วจะ
สบาย...) ฟันและเหงือก ตา ไต หัวใจ หลอดเลือดแดง... โรคแทรกซ้อนต่างๆ
ยกพลรวมตัวกันมาสมานฉันท์ ร้องเพลงสามัคคีชุมนุม....

สาเหตุที่สุดคงจะเป็น เรื่องของระบบประสาท... เกิดแผลที่เท้า...

แล้ววันหนึ่ง ชาวเขาที่อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่เกิด ก็มาหายไป... เริ่มจากเป็น
แผลที่นิ้วชี้ ดูเล็กน้อยเหลือเกินในตอนนั้น

จัดการดูแลเอง ทำแผลเอง ทั้งๆ ที่รู้ดีว่า คงจะหายยาก บอกกับตัวเองว่า
แต่มันนิดเดียวเท่านั้นนี่ ไม่เป็นไรน่า...

กว่าจะเริ่มรู้ว่าคิดผิด ก็เริ่มเป็นไขหนาวสั่น... เป็นอาการ เป็นความ
หนาวที่ทรมาณมากเหลือเกิน... ก็ยังชะล่าใจ คิดว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา หวังแต่เรื่อง
หนาวสั่น ตัวร้อน จนในที่สุดล้มดูแผลตัวเอง...



ถึงขั้นต้องตามรถพยาบาลกลางดึก เพราะไม่ไหวแล้วจริงๆ... จนรุ่งเช้า หมอมาบอกว่า คงต้องตัดนิ้วชี้... อืมม แคนิ้วชี้ตัดไปเถอะ คิดอะไรไม่ออกแล้ว แม้แต่จะเศร้าก็ยังจับอารมณ์ไม่ได้ เพราะพิษไข้ที่เริ่มเล่นงานอย่างหนัก...

แต่แล้ว... นิ้วชี้ก็ไม่ยอมไปแค่นิ้วเดียว กลับชวนกันไปหมดเลยทุกนิ้ว (รักกันดีจริงๆเลย)...

หมอจำเป็นต้องตัดขาได้เข้าซ้าย เพราะเกิดภาวะติดเชื้อที่กระดูก... “ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวก็หาย” พยาบาลท่านหนึ่งเดินมาตบไหล่เบาๆ หลังจากที่หมอแจ้งให้ทราบ... น้ำตาไหล... ทำได้แค่นั้นเอง แล้วก็เหมือนไม่มีชีวิตอีกเลย...

ชั้นตอนต่างๆ ถูกกำหนดและดำเนินไปตามแนวทางการรักษา แต่ตัวเอง กลับเป็นเหมือนหุ่นยนต์เก่าๆ สนิมเกาะไปทั้งตัว นอนนิ่งๆ ไม่กิน ไม่หิว ไม่พูด ฉับเป็นหุ่นยนต์ที่ไม่มีขา อีกแล้ว...

ดูเหมือนภาพฝันสวยๆ ความหวังที่งดงาม จะไม่ได้แค่ลอยห่างออกไป แต่มันหายวับราวกับมีเวทมนตร์ อนาคต การงาน ที่กำลังอยู่ในที่สูง ต้องตกลงมา ดิ่งลงมา ไม่ได้เจ็บแค่กาย แต่มันเจ็บที่ใจ...

คุณภาพชีวิตหายตามกันไป แบบอ่อนวอนคุกเข่าและร้องขอขนาดไหนก็ไม่กลับมา...

ทุกคืน นอนฝันว่าไปตามที่ต่างๆ แล้วก็ฝันนั่นเอง ที่คิดได้ว่า เฮ้ย... ไม่มีขาแล้วนะ.... สะดุ้งตื่นและตกอยู่ในภวังค์ไปทั้งวัน

สี่เดือนกับความสับสนทางใจที่ยังไม่เห็นสักทางที่จะคลานออกไป... รอยยิ้ม เสี่ยงหัวเราะ ลืมไปแล้วว่ามันเป็นแบบไหน อะไรที่เรียกว่าความสุข... ความทุกข์มา นอนกอดไว้แน่นจนหายใจไม่ออก...

ใช้น้ำตาปลอมโยนตัวเอง กรีดน้ำตาออกข้างตา และบอกตัวเองว่า ไม่เหงา... มีน้ำตาซึมๆ และบอกตัวเองว่า ไม่เป็นไร...กลืนน้ำตาลงคอ และบอกตัวเองว่า เข้มแข็ง... แต่ทำไมมันยากนัก

ท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำใจไม่ได้ และอยากตายในที่สุด... เร็วเท่าๆความคิด มีอคิวยานอนหลับ (D5) และนอนรอความตาย... โกลาหลและปั่นป่วนเกิดขึ้นกับคนรอบข้าง หามส่งโรงพยาบาล ในสภาพที่ไม่เหลืออีกแล้ว ไม่เหลืออะไรเลย...

แล้วก็ไม่ตาย... ยังนั่งหายใจต่อได้อีกจนถึงทุกวันนี้... ยังชนหน้ากับหมอนเพื่อเช็ดน้ำตา และบอกตัวเองว่า “สู้” ...

ลุกขึ้นทั้งคราบน้ำตาสองข้างตา และบอกตัวเองว่า “ฉันภูมิใจในตัวเอง” ที่ใช้น้ำตานี้เพื่อปลอมโยนตัวเอง มิใช่เพื่อเรียกร้องความสนใจ...เริ่มบอกกับตัวเองว่า จะพยายามทำใจ เพราะนี่คือสิ่งที่โลกสอน สอนให้รู้ว่... คำตอบง่ายๆของชีวิตที่จริงคือ ไม่มีคำตอบ...

หยุดคิดทุกอย่าง ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง และทำความเข้าใจกับตัวเอง...นั่งรถเข็น มองเห็นตัวเองเหมือนซากศพ...

พิจารณาอยู่นาน... จนในที่สุดคำว่า “ต้องยอมรับมัน” ก็ไหลหน้ามาสวัสดี...ยอมรับ ยอมรับ...

ถ้ามีชีวิตจริงคงจะเกือบพาดพันกันปางตาย กว่าที่จะเข้าใจ และ รับได้... ครั้งหนึ่งที่รู้ว่าเป็นเบาหวาน เราก็อยู่กับมัน

ครั้งนี้ ก็ต้องอยู่ให้ได้เหมือนกัน และต้องอยู่อย่างมีความสุขมากๆด้วย... แล้วยอมรับ ก็ไปชวน 3 ป. มาอยู่ด้วยกันอีก... ปรับ - เปลี่ยน - ปลง..... ครบทีม และแข็งขันเรื่อยมา...



หลายครั้งที่เคยท้อแท้ ฉันทเองก็ไม่อาจปฏิเสธว่า “กำลังใจ” คือสิ่งสำคัญและมีความหมายเพียงใด และกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ เกิดจากตัวคุณเอง

ในความเศร้า ยังมีเรื่อง ที่เศร้ากว่า ในความเหงา มีเหงาสุด อยู่จริง-จริง ไม่มีใคร มีทุกสิ่ง ตลอดไป...

สู้ด้วยใจ หมั่นสำรวจใจตัวเองบ่อยๆ สร้างภูมิคุ้มใจให้แข็งแรง ไม่เป็นภูมิคุ้มใจบกพร่อง บอกตัวเองเสมอ ว่าไหวอยู่ ไหวอยู่...

ในความว้าเหวเจียบเหงา เพียงเรารู้จักสงบ เราจะพบตัวเราเอง รอยร้าวในใจของนักสู้ ไม่ใช่อยู่ที่เคยล้มเหลว แต่อยู่

ที่ไม่ยอมเริ่มต้นใหม่ ถ้าใจจะต้องปวดร้าว อยากรู้ปวดร้าว เร็วไปวันสองวันจะเป็นไรไป...แพ้เป็นบันได ชนะเป็นสะพาน ประสบการณ์เป็นบทเรียน ทุกอย่างที่ผ่านมาจะเป็นประสบการณ์ชีวิต ที่ทำคุณแข็งแกร่งและเข้มแข็งขึ้น...

เคยทำตามคำแนะนำดีๆ ที่ก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่วันหนึ่ง เมื่อรู้เท่าทันใจตัวเอง ทุกอย่างจะกลายเป็นเรื่องง่าย

ขอเพียงแค่เริ่มที่จะยอมรับ และ คิดที่จะสู้กับมันเท่านั้น...

1. ใจกำลังใจตัวเอง บอกกับตัวเองว่า คุณยังมีหวัง คุณยังมีความสามารถที่จะฝ่าฟันความรู้สึก แย่ๆ นี้ไปได้ . . . เข้มแข็งเอาไว้!

2. บอกใครสักคนให้รับรู้ เพื่อแบ่งปันความรู้สึกต่อกัน . . . แต่ถ้าหาไม่ได้ กระทบกับดินสอใกล้มือ เขียนระบายความไม่สบายใจ อารมณ์ที่สลดหดหู่ทั้งหมดลงไป การระบายแบบนี้ จะทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้นระดับหนึ่ง แต่ยุคนี้เป็นยุคไอที จะเขียนในสมุดบันทึกออนไลน์ก็ไม่ผิดกติกาอะไร

3. มองหาข้อดีของตัวเอง คนทุกคนจะต้องมีทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเอง คุณอาจจะถูกใคร ต่อใครต่อว่ามามากมาย แต่ที่ฟังสุดท้าย ก็คือ ตัวคุณเอง



ดังนั้นขอให้นึกถึงสิ่งดีๆ ที่ตัวเอง ได้เคยทำมาตั้งมากมาย เราทำแบบไม่ได้หวังผลอะไร คิดแต่ว่าทำเพราะอยากทำ ทำแล้วได้ช่วยเหลือคนอื่น คุณก็มีความรู้สึกอิ่มใจ สบายใจที่ได้ทำ

4. มองโลกในแง่ดี สิ่งที่คุณเจอมันไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด ถึงแม้จะทำให้คุณรู้สึกแยขนาดไหน แต่คุณก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ และท้ายสุดมันก็จะกลายเป็นประสบการณ์สอนใจให้คุณ เข้มแข็งขึ้น

5. อย่าลังเลที่จะเข้าไปหาคนที่เขารักคุณ และบอกกับเขาว่าคุณกำลังรู้สึกแยขนาดไหน และคุณต้องการอะไร เขานั้นแหละที่จะเป็นผู้ให้กำลังใจคุณได้เป็นอย่างดี

6. หากิจกรรมทำ อย่าให้ตัวเองอยู่ว่างๆ เฉยๆ เมื่อคุณอารมณ์ดีขึ้นในระดับหนึ่งแล้วให้ลุกขึ้นสู้อต่อไป เริ่มจาก “ตั้งใจ” ที่จะทำอะไรสักอย่างให้กับตัวเองหรือคนใกล้ชิด

7. ลงมือลงแรง ทำกิจกรรมที่จะมาเวลา ไม่ว่าจะป็นงานเล็กๆ น้อยๆ งานบ้าน งานอดิเรก ลงมือแล้วคุณจะรู้ว่า “คุณทำได้!” ยังไม่ได้ด้อยศักยภาพไปอย่างที่คุณคิดทั้งหมด

8. วางแผนอนาคต ดูสิว่าคุณอยากทำหรือต้องทำอะไรบ้าง เริ่มต้นชีวิตใหม่ให้กับตัวเองและใช้ ความสามารถให้เต็มที่ และถ้าหากจะต้องล้มอีกคราวหน้า คุณจะได้อายามารักษาแผลให้หาย ได้เร็วยิ่งขึ้น ...

ทั้งหมดทั้งปวงอยู่ที่ตัวเรา เราทุกคนมีสิทธิ์ และมีโอกาสเลือก และแน่นอนเหลือเกินว่า เราต้องเลือกในสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเราเองเสมอ... อย่าเพียงแค่คิด ต้องลงมือทำด้วย...



วันนี้ที่คุณมองเห็น

อาจเป็นวันที่ฟ้าเปิดแสงสว่างจนมืดมัว
แต่สักวันฟ้าก็จะเปิดนำแสงสว่างสดใสมาสู่คุณ
เหมือนใบไม้ ดอกไม้ที่ผลิบาน ไม่นานก็ร่วงโรย
แต่ก็เชื่อว่า จะจากลาตลอดไป เมื่อถึงฤดูกาล
ใบไม้ ดอกไม้ จะกลับมาผลิบานให้คุณสัมผัสอีกเสมอ
ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนแล้วแต่มีเงื่อนไขแห่งกาลเวลา
“เวลา” จะเยียวยาทุกความเจ็บปวดของคุณ
ขอเพียงคุณพร้อมที่จะเปิดหน้าต่างของชีวิต
ลองออกมาดูถนนที่คุณเดินอยู่ทุก ๆ วัน ลึกนิต
คุณอาจได้คำตอบมากมายให้กับชีวิตว่า
บนโลกนี้ ยังมีอีกหลายชีวิตที่ทุกข์ทรมาน
ด้วยโรคภัยตั้งแต่เกิด จนชรา
บางคนต้องทนเจ็บปวดกับสิ่งที่ตัวก่อและไม่ได้ก่อ
ชุมชนที่ห่างไกลความเจริญ ความเลื่อมล้ำทางสังคม
บางคนไร้ที่พึ่งพิง กลายเป็นคนพเนจร
แม้กระทั่งสัตว์เลี้ยงที่ถูกทอดทิ้ง ก็กลายเป็นสุนัขจรจัด
เด็ก ๆ ยากจนอีกหลายชีวิต
ที่เดินเร่ขายของตามท้องถนน แทนที่จะอยู่ในห้องเรียน
ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส และขอทานจำนวนไม่น้อย
และหลาย ๆ ชีวิต ที่เราเองก็อาจไม่เคยรู้ว่า
พวกเขาเหล่านั้นยังมีตัวตน
อยู่ในโลกที่เหมือนว่าเจริญแล้วอยู่อีกหรือ...



ด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยมของตัวเอง จะทำให้วันนี้คุณมีรอยยิ้ม เพื่อรับมือกับ
รอยน้ำตาได้

และพร้อมที่จะก้าวต่อไปตราบลมหายใจยังมี.....

ขอบคุณทุก ๆ กำลังใจ...

ขอบคุณ แพทย์ นักศึกษาแพทย์ พยาบาล บุคลากร และเจ้าหน้าที่วิชาชีพพยาบาล
ที่เป็นส่วนหนึ่งของกำลังใจดี ๆ ที่ทำให้ก้าวเดินต่อไปได้...

ขอบคุณทุกความเจ็บปวดของชีวิต ที่สะท้อนภาพให้เห็นถึงความแรงแกร่งกล้าในตัวตน

ขอบคุณแผ่นดิน ขอบคุณจักรวาล ขอบคุณโลกที่หมุนวนอย่างไม่หยุดหย่อน

ขอบคุณทุก ๆ สรรพสิ่งที่ยังทำให้ความรักยังเป็นความรัก

ขอ "กำลังใจ" ส่งให้ทุก ๆ คนมีพลังต่อสู้ไปเช่นกันครับ...



หม่อมองไปจนสุดปลายฟ้า
อยู่บนทางที่ยังลับสน
ชีวิตคนเวียนววงวน
หนีไม่พ้นต้องทนสู้
แต่ละคนมุ่งสู่จุดหมาย
เพื่อจะให้ได้ดีหวังบ้างล้มลงตรงข้างทาง
พลั้งแห่งเหือดหายไป
อยากเป็นเหมือนเปลวเทียนส่อง
ให้เห็นเป็นทางอยากเป็นเหมือนสะพานข้ามฝั่ง
สงใจเสริมกำลังให้เขอนั้นก้าวเดินต่อไป

เหนื่อยก็พักเอาแรงจะมีว้ากทำไม
บนหนทางยังมีคนเหมือนเรา
ในเมื่อยังมีลมหายใจก้าวไปให้สุดกำลัง

ก้าวเดินไป ไม่หวั่นขวากหนาม
ข้ามลำธารไม่หวั่นภูผามาร่วมเป็นกำลังใจ
ทางแสนไกลร่วมฝ่าฝืน
เกิดเป็นคนจงอย่าหยุดยั้งเพื่อนเดินทางจงอย่าอ่อนล้า
มาร่วมเป็นกำลังใจจุดหมายคงอยู่ไม่ไกล

วัจน์ชนัฐ เตติวัฒน์

23 .4.2552





ฝากฝังไว้...ในความดี



สั่งน้ำใจ หมอผ่าไทรอยด์

ดิฉันอายุ 30 ต้นๆ วันหนึ่ง สังเกตพบว่าลำคอโตมากขึ้นผิดปกติ เริ่มแรกดิฉันก็ไม่คิดอะไรจนกระทั่งผ่านไป 2 เดือน ดิฉันพบว่าลำคอมีขนาดโตมากขึ้น ความกลัวก็เริ่มก่อตัวขึ้นมา ดิฉันจึงไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการที่เกิดขึ้น

“หมอกคงจะต้องขอเจาะเอาชิ้นเนื้อมาตรวจนะครับ จะรู้ว่าเป็นอะไร ต้องผ่าตัดรีเปลา”

ดิฉันเชื่อว่าใครก็ตามที่ต้องมารับการผ่าตัดคงจะต้องเกิดความกลัวขึ้นบ้างไม่มากก็น้อย ดิฉันก็เช่นเดียวกัน แต่ทำอย่างไรได้ คงจะต้องเข้ารับการเจาะตรวจชิ้นเนื้อในเบื้องต้นก่อน...ดิฉันทำใจดีสู้เสือ

เลือด...คือสิ่งที่พบในการเจาะครั้งนั้น ทำให้อาการกลัวของดิฉันยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ การผ่าตัดจำเป็นจะต้องกระทำเพื่อป้องกันการกลายเป็นเนื้อร้ายในอนาคต

ดิฉันนอนไม่หลับหลายคืนก่อนหน้าวันที่ได้รับการผ่าตัด ใจของดิฉันคิดกลัว โนในกลัวนี่ขึ้นมาตลอดเวลา ทั้งความเจ็บปวด ผลแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ผลขึ้นเนื่อว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือไม่ และอื่นๆ อีกมากมายเท่าที่คนที่ จะเข้ารับการผ่าตัดจะคิดได้

และแล้ววันผ่าตัดก็มาถึง...

เจ้าหน้าที่และพยาบาลมารับถึงห้อง ทุกคนยิ้มรับอย่างอบอุ่น ทำให้ความกลัวผ่อนคลายลงได้บ้าง จนถึงในห้องผ่าตัด ผู้คนในห้องทำงานกันขำก๊วไขว่ บ้างก็มาถามอาการ บ้างก็มาอดเสื่อ หาผ้ามาปิด จนกระทั่งได้ยินเสียงของคุณหมอ ทำให้รู้สึกใจชื้นขึ้นมาหน่อย ก่อนที่ดิฉันจะสลบไปด้วยฤทธิ์ยา

ดิฉันรู้สึกตัวอีกทีเมื่อได้ยินเสียงคุณหมอเรียกให้ตื่น จากนั้นก็ถึงขั้นตอนการย้ายมาที่ห้องพักฟื้น ตอนแรกรู้สึกหนาวแต่เมื่อเจ้าหน้าที่นำเอาถุงมาครอบและเป่าลมร้อนทำให้รู้สึกอบอุ่นไม่หนาวแล้ว

เมื่อถึงห้องพักดิฉันก็หลับไปด้วยความอ่อนเพลีย จนกระทั่งได้ยินเสียงคุณหมออีกครั้ง

“คุณครับ เป็นยังไงบ้าง ซามั้ย สำลักมั้ย ” เป็นคำถามง่าย ๆ ที่ทำให้ดิฉันรู้สึกอบอุ่นใจว่าแพทย์ที่เฝ้าใจใส่ดิฉันดีมาก และเมื่อเหลือบดูนาฬิกา ซึ่งเป็นเวลา 6 โมงเช้า นั่นทำให้ดิฉันยิ่งประทับใจ ช่วงบ่ายคุณหมอก็แวะมาอีก คุณหมอให้ดิฉันนอนพักเพื่อสังเกตอาการ ซึ่งคุณหมอจะแวะมาทุกวันวันละ 2 เวลาเช่นนี้เสมอ นอกจากนี้ยังมีพยาบาลที่คอยดูแลดิฉันตั้งแต่วันแรกมาจนถึงวันนี้ รวมถึงคุณแม่บ้านที่แม่จะเข้ามาเพื่อทำความสะอาดห้อง แต่ก็ยังถามไถ่อาการของดิฉันเสมอ และยังมีเจ้าหน้าที่อีกท่านที่จะนำอาหารมาให้พร้อมกับรอยยิ้มทุกครั้ง ทุกคนให้ความเป็นกันเอง และมีธยาศัยที่ดี ซึ่งมีส่วนช่วยลดอาการเครียดของดิฉันได้เป็นอย่างดี



จนวันที่ดิฉันกำลังจะออกจากโรงพยาบาล คุณหมอก็ให้ดิฉันไปเช็คล่อง
เสียงที่ห้องตรวจ ตอน 7 โมง ซึ่งระหว่างที่รอตรวจนั้น ดิฉันและพี่สาวก็สังเกตเห็น
ผู้ป่วยอีกหลายท่านต่อคิวรอรับการตรวจ จนทำให้เกิดคำถามที่ว่า คุณหมอพักตอน
ไหน เพราะไม่ว่าจะเช้าหรือบ่าย นอกจากจะมาเยี่ยมไข้ดิฉัน รวมถึงคนไข้คนอื่น ๆ
แต่เช้าแล้ว คุณหมอยังต้องมาตรวจคนไข้อีกมากมาย ทั้งเช้าและบ่าย การผ่าตัด
ในครั้งนี้จึงทำให้ดิฉันเกิดความรู้สึกศรัทธาและประทับใจคุณหมอเป็นอย่างมาก ซึ่ง
ความรู้สึกนี้ได้แบ่งปันสู่ญาติ ๆ ที่มาเยี่ยมอีกด้วย

หลังจากคุณหมอให้ดิฉันกลับบ้าน ก็ได้มีการนัดให้มาฟังผลตรวจชิ้นเนื้ออีก
ครั้งในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า คงไม่ต้องบอกว่าคนไข้กังวลอย่างดิฉันต้องรู้สึกเครียด
และทรมานแค่ไหนกับการรอคอย

เวลาผ่านไปเพียงแค่ 1 สัปดาห์ ก็เกิดเรื่องน่าประทับใจขึ้นอีก คุณหมอโทร
มาหาดิฉัน

“ผลชิ้นเนื้อออกแล้วนะครับ เป็นเนื้อไทรอยด์ธรรมดา ไม่มีเนื้อร้าย”

“แล้วอาการเป็นอย่างไรบ้างครับ มีขา มีอาการสับสนบ้าง”

ถึงตอนนี้พูดได้คำเดียวว่า “ซึ่ง” ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะมีคุณหมอที่ห่วงใย
คนไข้ได้ถึงเพียงนี้ และดิฉันอยากบอกคุณหมอว่า “คุณหมอเป็นแบบอย่างที่ดีของ
วงการแพทย์ไทยค่ะ”

สิ่งที่ดิฉันรู้สึกก่อนเข้ารับการผ่าตัด คือ ความกังวล แต่ความรู้สึกหลังการ
ผ่าตัดผ่านพ้นไป คือความประทับใจ และอย่างน้อยทำให้รู้ว่าในมุม ๆ หนึ่งของ
ประเทศไทย ยังมีคุณหมอต่านหนึ่งที่ทำงานด้วย.....หัวใจ



คนเอ้ออารี ที่ห้องตรวจหัวใจ

สามีดิฉันเป็นคนไข้ของโรงพยาบาลวชิรพยาบาล มานานเกือบ 30 ปี ได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลหลายต่อหลายท่านด้วยความเมตตาตลอดมา ความเป็นมิตร มีน้ำใจ อธิยาศยดี อาจจะจัดเป็นเอกลักษณ์ของบุคลากรที่นี่ก็ว่าได้ เนื่องจากดิฉันพบแพทย์และพยาบาลหลายท่านที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้พูดคุย

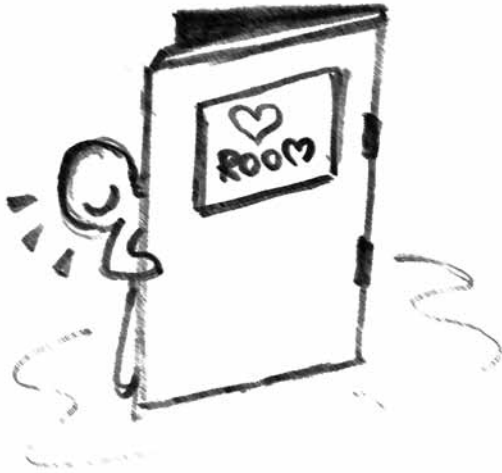
เหตุการณ์ที่ดิฉันจะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็น เหตุการณ์น่าประทับใจของเจ้าหน้าที่ห้องตรวจหัวใจท่านหนึ่ง ซึ่งดิฉันได้เคยพบเห็นการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ผู้นี้ต่อคนไข้มานานนับ 10 ปี เช่นเมื่อหลายปีก่อน ขณะที่สามีดิฉันรอสวนหัวใจ มีคนไข้รายหนึ่งกำลังรอใบนัดหรือใบสั่งยาไม่ทราบแน่ เจ้าหน้าที่ที่ท่านนี้มาพูดคุยทักทายกับคนไข้ พอจับใจความได้ว่า คนไข้ไม่มีค่ารถกลับบ้าน เจ้าหน้าที่ท่านนี้ ซึ่งน่าจะเป็น

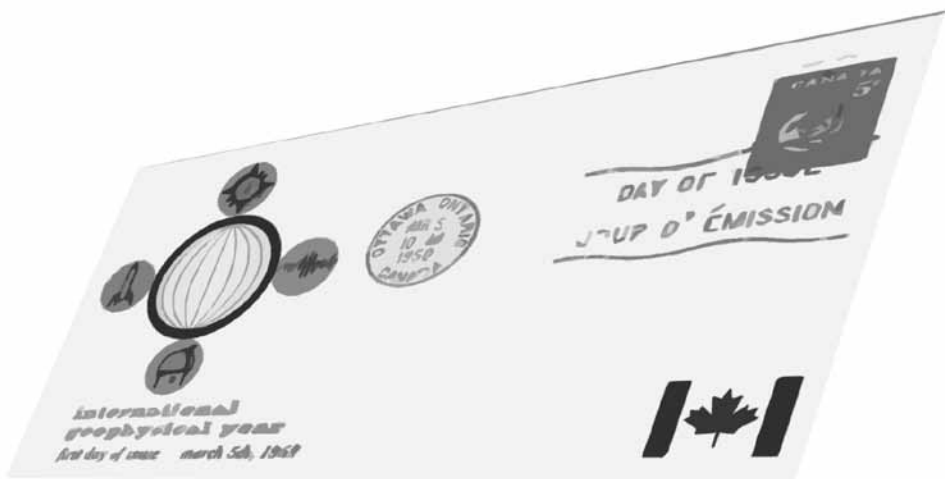


ข้าราชการชั้นผู้น้อย เงินเดือนคงไม่มากนัก ส่งเงินให้ 100 บาท ทันที ดิฉันเสียอีกที พอจะมีเงินบ้าง แต่กลับเพิกเฉย จึงจดจำความดีของเจ้าหน้าที่ท่านนี้นับแต่ตอนนั้นมา

ต่อมายังได้พบเห็นการกระทำที่น่ารัก มีน้ำใจ ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้ข้อมูลต่างๆ ถึงแม้จะไม่ทำให้หายจากโรคร้าย แต่ก็ทำให้คนไข้และญาติรู้สึกอบอุ่นและคลายความวิตกกังวลได้มาก

แม้ดิฉันจะทุกข์ใจจากการเจ็บป่วยของสามี แต่ก็มีความสุขทุกครั้งที่มีนึกถึงความโอบอ้อมอารีของคนะแพทย์พยาบาลรวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านในโรงพยาบาลแห่งนี้ค่ะ





Letter from Canada

From a Canadian patient

I came to this hospital because of the motorcycle accident which made my legs injured.

In this letter I want to make a declaration about the head nurse of ostomy and wound clinic. She's very good and helpful with "Farang" patients since she speaks English. She was able to direct me faster to heal. She told me the good tips in order to get better: what to eat, which vitamins to take and explained to me all the procedure coming in next week

She's very good nurse doing exactly her job. I call her my "Super nurse!!"

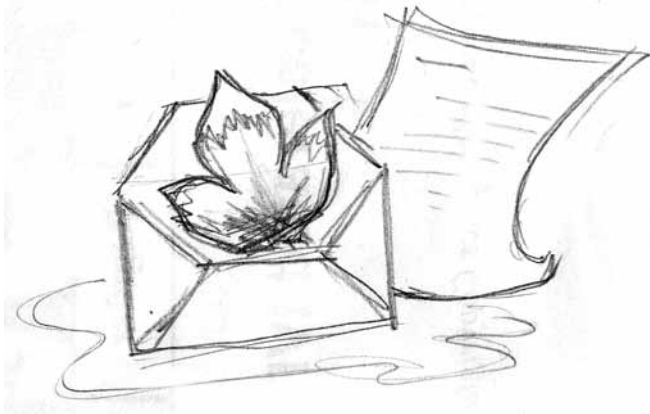


จดหมายจากชาวแคนาดา

ดิฉันมาที่โรงพยาบาลแห่งนี้เนื่องจากประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ ทำให้ขาทั้งสองข้างของดิฉันได้รับบาดเจ็บ

ดิฉันเขียนจดหมายฉบับนี้มาเพื่อแจ้งให้ทุกท่านทราบ เกี่ยวกับพยาบาลหัวหน้าห้องดูแลทวารใหม่และทำแผล (ติดกับห้องตรวจผู้ป่วยนอกศัลยกรรม ตึกอำนวยการ...ผู้แปล) เธอทำงานได้ดีมากและช่วยเหลือผู้ป่วยที่เป็น "ฝรั่ง" ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเธอพูดภาษาอังกฤษได้ เธอให้คำแนะนำที่ดีแก่ดิฉันในการที่จะทำให้แผลหายเร็วขึ้น เธอบอกเคล็ดลับที่จะช่วยเยียวยายาบาดแผล เช่น ควรกินอาหารประเภทไหน กินวิตามินอะไร รวมทั้งอธิบายให้ดิฉันได้ทราบถึงวิธีการและขั้นตอนทุกอย่าง ที่จะทำกับแผลของฉันในสัปดาห์ถัดไป

เธอเป็นพยาบาลที่ดีจริงๆ ที่สามารถทำหน้าที่ของเธอได้อย่างสมบูรณ์แบบ ดิฉันจึงขอเรียกเธอว่า "ซูเปอร์เนิร์ซ" (สุดยอดพยาบาล)



คณะแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่และนักศึกษาแพทย์โรงพยาบาลวชิรพยาบาล
ขอขอบพระคุณผู้ป่วยทุกท่านที่ร่วมแบ่งปันความรู้สึก
ข้อคิดและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์เหล่านี้
และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า
ทุกเรื่องราวจะทำให้หัวใจของผู้ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์
รู้สึกอบอุ่นขึ้น และไม่ต้องโดดเดี่ยวอ้างว้างอีกต่อไป
เพราะไม่ว่าจะทุกข์ด้วยโรคภัยต่าง ๆ หรือทุกข์ด้วยสาเหตุอื่นใด
ทุกคนก็สามารถหยั่งดึยขึ้นต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเข้มแข็ง
เฉกเช่นเจ้าของเรื่องราวทุกเรื่องในเล่มนี้

คณะผู้จัดทำ

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่เป็นธรรมทาน



เมื่อเดินอยู่บนเส้นทางอันมืดมิด
หลายความคิดทิ้งชีวิตหนีปัญหา
รู้สึกทุกข์ทรมานเหนือพรรณณา
ทั้งกายาผูกเรือนถึงดวงใจ
"เล่าแล้วชิม" ปริมเปรมเกษมศรี
หวังสิ่งดีสรรหาเอามาให้
"อ่านแล้วอุ่น" ทันทีในหัวใจ
ชีวิตใหม่ที่สวยงามรออยู่เคย

