

บริษัท รมอกริม จำกัด

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๙๓๒-๕-๑

พิมพ์ครั้งที่ : ๑ กันยายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๒,๕๐๐ เล่ม

ราคา ๑๐๐ บาท

ออกแบบปก : สันติ-สงบเย็น

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วาทีญญ พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ http://www.budnet.org

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคัติ ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

| | |
|-----------------------------|-----|
| เนื้อกายยังมีใจ | ๑ |
| เยียววากายด้วยใจอ่อนคลาย | ๗ |
| มิตีที่มีอจมองข้าม | ๑๓ |
| ทุกข์หาร ๓ | ๑๙ |
| รักษากาย ฟั่นฟูใจ | ๒๓ |
| เยียววาใจ | ๒๙ |
| ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา | ๓๓ |
| ยาสามัญประจำใจ | ๓๙ |
| รักษาใจให้ปลอดพิษ | ๔๕ |
| เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง | ๕๙ |
| วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง | ๖๗ |
| ธรรมะสำหรับผู้ป่วย | ๘๗ |
| เตรียมใจในยามป่วยหนัก | ๑๐๓ |

คำปรารภ

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ไปได้ แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้องล้มป่วย ในยามนั้นนอกจากการเยียวยารักษากายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิดขึ้นควบคู่กับความป่วยกาย บ่อยครั้งความป่วยใจยังซ้ำเติมให้ความป่วยกายเพียบหนักขึ้น หรือขัดขวางไม่ให้การเยียวยาทางกายประสบผลดี แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ทรมานก็จะลดลง อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงด้วย

ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้น เป็นไปได้ หากรู้จักวางใจให้เป็น ยิ่งกว่านั้นใจที่มีสติและปัญญา ยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บป่วยได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร กระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาท เร่งสร้างกุศล และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่ยังมีเวลา ความเจ็บป่วยจึงสามารถเป็นปัจจัยผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้จิตใจเจริญงอกงาม และเป็นสุข

ในยามเจ็บป่วยเราจึงไม่เพียงต้องการยารักษาโรคเท่านั้น หากยังจำเป็นต้องมีธรรมโอสถเพื่อรักษาใจด้วย ข้อเขียนและคำบรรยายในหนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคำเชิญชวนให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของธรรมโอสถและทดลองใช้กับตนเอง ยาทุกชนิด แม้ว่าเราจะรู้สรรพคุณและส่วนประกอบ แต่หากไม่นำมาใช้กับตัวเอง ก็ทำให้เกิดประโยชน์อันใดไม่ ธรรมโอสถก็เช่นกัน เพียงแค่รู้ยังไม่พอ ต้องนำมาปฏิบัติด้วยจึงจะเกิดประโยชน์

หนังสือเล่มนี้ พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๕๓ โดยคุณขจร ธนะแพสย์ และมิตรสหาย เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ได้ทราบว่าหนังสือเล่มนี้ยังเป็นที่ต้องการของผู้คนจำนวนมาก ในการพิมพ์ครั้งใหม่นี้จึงได้มอบให้เครือข่ายพุทธิกากเป็นผู้ดำเนินการเพื่อนำรายได้จากการจำหน่ายไปใช้ในการทำงานเพื่อสาธารณประโยชน์ หวังว่าธรรมะสำหรับผู้ป่วย จะช่วยให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจและเห็นแนวทางในการนำธรรมะมาใช้รับมือกับความเจ็บป่วยจนความทุกข์ใด ๆ ไม่อาจบีบคั้นใจได้

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๔



เหนือกายยังมีใจ

กล่าวกันว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นสวัสดิของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าโลกมนุษย์เป็นสวัสดิของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดด้วย ปวดหัวตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข่งขาหักหรือไฟไหม้น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว

มองให้ดี ๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เราถลันเข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกปวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้มันที่มลึกขึ้น แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกรู้เจ็บปวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือ มีแผลเต็มตัว บางคนล้มหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัดลิ้นแล้วไม่รู้สึกเจ็บ จึงกัดเข้าไปเต็มที ลิ้นมีแผลลึก แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซากจนลิ้นเน่ากุดในที่สุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อเสียก็คือมันทำให้เกิดความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จริงอยู่ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียาระงับปวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น



แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุดเวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวันนี้มีขีดจำกัด แต่ข่าวดีก็คือ ยาระงับปวดที่ดีกว่าเทคโนโลยียังมีอยู่ มันมีได้อยู่ที่ไหนเลย หากอยู่ที่ใจของเรานั้นเอง

เมื่อ ๘ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนไข้คนหนึ่งที่เป็นโรคเจ็บข้อ หลังจากหมอให้ยาชาแล้วก็กรีดหัวเข่าของเขา แต่ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึกดีขึ้น ความเจ็บทุเลาไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือ ข้อเข่าของเขาทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐ ของร่างกาย เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกหายาระงับปวดทุกคืน แต่หลังจากหมอให้มอร์ฟินไประยะหนึ่ง ก็หยุดให้เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายแก่คนไข้ ผลก็คือคนไข้ทรนทุรายร้องขอยาระงับปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึงกลับไปห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพักคนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดน้ำเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือยาระงับปวดเลย แต่กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อเช่นนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความเจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันทีที่หมอลงมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา



มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาโลโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ ทุกคนจะถูกช็อตด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ทีนี้ก็ให้ทุกคนกินยาวาโลโดน ครึ่งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาทันทีเม็ดละ ๒ เหยียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครึ่งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มีการช็อตด้วยไฟฟ้าอีกครั้ง ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหยียญ ๕๐ เซ็นต์ บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลังมีเพียงร้อยละ ๖๑ ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยว่าแท้จริงแล้วยาที่ให้แก่อาสาสมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดังกล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บปวดแล้ว ราคาของยาก็มีผลต่อความคาดหวังและประสิทธิภาพด้วย ยาจึงมีราคาแพง ความคาดหวังหรือความเชื่อก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระงับปวด แต่ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมาริก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่สงบนิ่งได้โดยไม่ใช้ยาเลยแม้ถูกความเจ็บปวดบีบคั้นรุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ

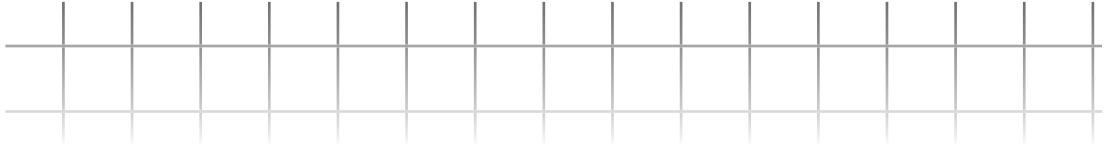
อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ยากำปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จะทำอย่างไร แต่พอเธอได้สติก็ขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่ครั้งเดียว

แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่นมิใช่
เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกันธรรมชาติก็ให้ใจแก่
เราเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรมทั้งหลายด้วย



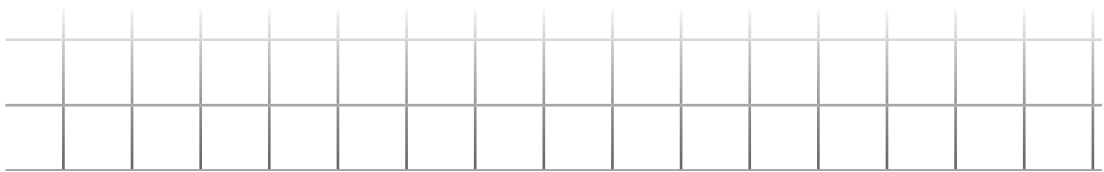
บริษัท รัตนธรรม จำกัด



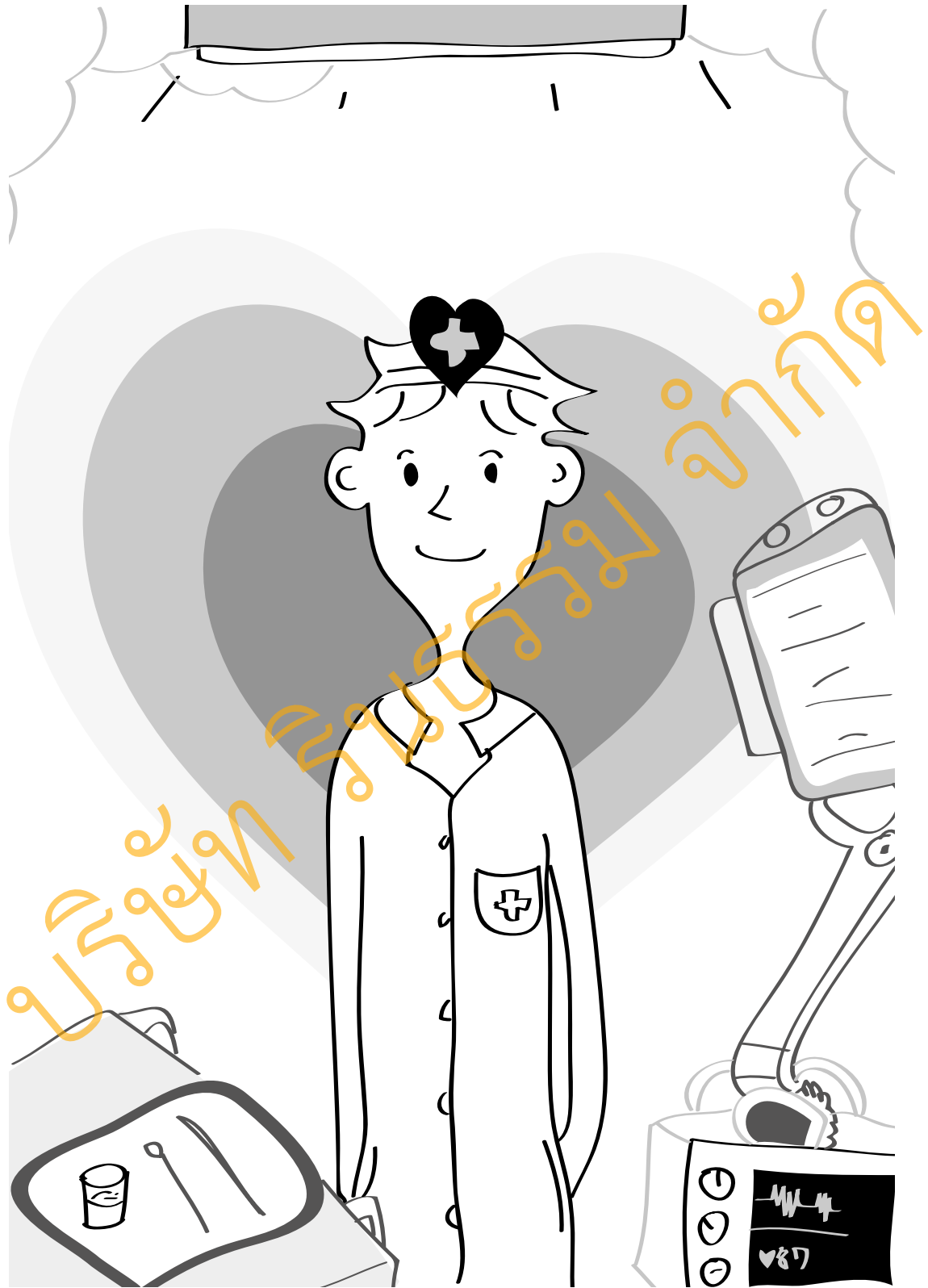


ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ

พุทธทวณะ



บริษัท รมอโรจ จำกัด



เยียวยากายด้วยใจผ่อนคลาย

ทุกเช้าและเย็นป่าไฟจะออกไปจ่ายตลาดและทำกับข้าวให้ลูกหลาน ตอนกลางวันก็ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ วันหนึ่งป่าไฟไม่สบาย ลูกแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หลังจากตรวจร่างกาย หมอก็วินิจฉัยว่าป่าไฟเป็นโรคหัวใจ

นับแต่วันนั้นป่าไฟก็เปลี่ยนไป รู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ไปจ่ายตลาดกลับมากรู้สึกเหนื่อยมาก ในที่สุดก็เลิกไปตลาด จะทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยแม้แต่ขึ้นบันได ในที่สุดจึงลงมาอนข้างล่าง และเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่กล้าไปไหน จึงกลายเป็นคนหงอยเหงา ได้แต่นั่งเฝ้าจุกอยู่ผู้เดียว

วันหนึ่งนายแพทย์ใหญ่ผู้หนึ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของป่าไฟซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ จึงสอบถามสาเหตุ เมื่อได้คำตอบ แพทย์ใหญ่ก็ตรวจดูร่างกายและถามอาการของป่าไฟ แต่ไม่พบอาการของโรคหัวใจ จึงบอกป่าไฟว่าร่างกายไม่ได้เป็นอะไรมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียบ้างตามวัย

พอรู้ว่าไม่เป็นโรคหัวใจ ป่าไฟก็รู้สึกกระชุ่มกระชวยทันที เรี่ยวแรงกลับมา สามารถไปตลาดและทำกิจวัตรต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม

ป่าไฟไม่ได้เป็นอะไร แต่เพียงได้ยินหมอบอกว่าเป็นโรคหัวใจ ก็กลายเป็น



เป็นคนป่วยทันที และเมื่อป่วยแล้ว แม้ไม่ได้กินยา ก็หายป่วยฉับพลัน
เมื่อรู้ว่าความจริงตนไม่ได้เป็นโรคหัวใจอย่างที่คิด

ความเชื่อหรือความรู้สึกนั้นมีผลต่อร่างกายมาก แม้เจ็บป่วยไม่มาก
แต่หากมีความเครียด วิตกกังวล เพราะคิดว่าเป็นโรคร้าย หรือเพราะ
กลุ่มใจเรื่องครอบครัว ร่างกายก็ทรุดลงได้ง่าย ๆ นับประสาอะไรกับ
คนที่ตรวจพบโรคร้ายจริง ๆ หากวางใจไม่เป็น ก็อาจมีอันเป็นไปได้
อย่างรวดเร็ว

หญิงสูงวัยผู้หนึ่งป่วยกระเสาะกระแสะ เข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล
อยู่หลายครั้ง วันหนึ่งหมอบอกเธอว่า “ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่
เกินสามเดือน” เธอตกใจมาก หลังจากกลับบ้าน เธออยู่ได้แค่ ๑๒ วัน
ก็เสียชีวิต

ก่อนมะเร็งนั้นใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคร่าชีวิตคน แต่ความตื่น
ตระหนก ความกังวลและความเครียดนั้นสามารถปลิดชีวิตเราได้เร็วกว่า
นั้นมาก

เมื่อล้มป่วย เราไม่ได้ป่วยกายเท่านั้น แต่มักป่วยใจด้วย ความ
ป่วยใจสามารถทำให้ความป่วยกายหรือความเจ็บปวดทรมานหรือเป็น
ตรีคุณได้ ในทางตรงข้ามหากทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย ความเจ็บ
ป่วยหรือความเจ็บปวดก็อาจลดลงเหลือแค่ครั้งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม

ผู้ป่วยที่มีศรัทธาในหมอ มักจะมีอาการดีขึ้นไม่มากก็น้อยทันทีที่ได้
พบหมอ นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานการ
แพทย์แผนใหม่ในอเมริกา พุดถึงบิดาของตนซึ่งเป็นหมอเหมือนกันว่า
“ทันทีที่ท่านเข้าห้องผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้งมิใช่เพราะ



การรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่านต่างหากที่รักษา
ผู้ป่วยให้หายได้”

จริงอยู่โรคร้ายไข้เจ็บอาจจะไม่หาย แต่ถ้าจิตใจผ่อนคลาย ก็อาจ
อยู่ได้อย่างปกติสุข ห่างไกลจากความทุกข์ หลายคนแม้มีก้อนมะเร็ง
อยู่ในร่างกาย แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเขาไม่มัว
กังวลกับโรคร้าย แทนที่จะกังวลกับเหตุร้ายในอนาคต เขากลับใส่ใจ
กับการใช้ชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง แต่เหตุใดเราจึงปล่อย
ให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นว่าจะต้องป่วยใจด้วย
พระพุทธรองค์เคยตรัสแนะนำอุบาสกผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า ให้พิจารณาเสมอ
ว่า “ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

ถึงกายจะป่วยแต่เราก็มีสิทธิเป็นสุขได้เสมอ ขอเพียงแต่เปิดใจรับ
ความสุขที่มีอยู่รอบตัว กนกวรรณ ศิลป์สุข ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมีย
ตั้งแต่เกิด ร่างกายอ่อนแอมาก และอาจมีอายุไม่ยืน แต่เธอก็มีความ
สุขทุกวัน เธอให้เหตุผลว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เราก็
ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวย ๆ มีจมูกไว้ดมกลิ่นหอม ๆ มีปากไว้กินอาหาร
อร่อย ๆ แล้วก็ยังมีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียง
พอแล้วที่เราจะมีความสุข”

จะมีความสุขอย่างนั้น อย่างแรกที่ต้องทำก็คือ ยอมรับความ
จริงว่าความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใจยอมรับความจริง ก็จะหยุดดิ้นรน
ผลัดไสความเจ็บป่วย ทำให้ใจสงบ ในทางตรงข้ามหากเราปฏิเสธความ
จริง มัวตีโพยตีพายหรือก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” เรา
จะยิ่งทุกข์มากขึ้น จิตใจจะเร่าร้อน หาความสงบมิได้เลย

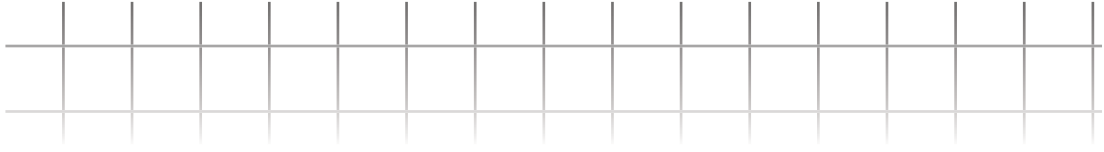


การยอมรับความจริงมิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องหา
ทางเยียวยารักษา แต่การเยียวยารักษานั้นจะต้องทำที่ใจด้วย มิใช่ทำ
ที่กายเท่านั้น เยียวยาใจเรานั้นไม่มีใครทำได้ดีเท่าตัวเอง เมื่อเยียวยา
ใจให้หายกังวลลดกลุ่ม การเยียวยารักษาากายก็จะเริ่มต้นทันทีแม้ยัง
ไม่ได้รับยาจากหมอดด้วยซ้ำ



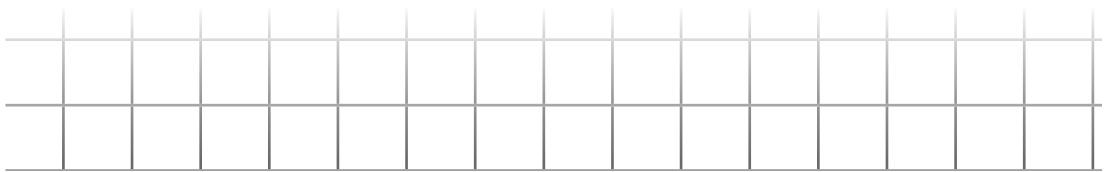
บริษัท วัฒนธรรม จำกัด





ทำหนังสือเสียดใจไว้ว่า
“ถึงกายของเราจะมีโรคเรื้อรังเรา
แต่ใจของเราจักไม่มีโรคเรื้อรังเราเลย”

พทธวจนะ





มิตินี่มีอาจมองข้าม

คนเราไม่ได้มีแค่กาย หากยังมีใจด้วย ดังนั้นสุขภาพจึงมีทั้งมิติทางกายและทางใจ สองสิ่งนี้แยกกันไม่ออก แต่เดี๋ยวนี้เรามักจะมองแยกออกเป็นส่วน ๆ และแยกกันรับผิดชอบ กล่าวคือ กายเป็นเรื่องของหมอ ส่วนใจเป็นเรื่องของพระ บางทีก็มองไปไกลขนาดว่า พ่อแม่รับผิดชอบแต่เพียงความเป็นอยู่ของเด็ก ส่วนความรู้และคุณธรรมของเด็กเป็นหน้าที่ของครู

กายกับใจนั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเกินกว่าที่จะแยกส่วนกันอย่างเด็ดขาด ความเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นเกี่ยวข้องกับความสุขทางใจมาก อย่างที่ทราบกันดีว่าคนที่เครียด กลุ่มอกกลุ่มใจ ซี้โกรธ มีสิทธิจะเป็นโรคต่าง ๆ ได้มากมายนับตั้งแต่ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ไปจนถึงโรคหัวใจ

ความเจ็บป่วยฉับไฉ การมีสุขภาพดีก็ฉับนั้น บางครั้งร่างกายย่ำแย่แต่ใจเกิดสู้หรือมีความหวังขึ้นมา ก็สามารถช่วยจุดร่างกายให้ดีขึ้นได้ อย่างที่หมอเองก็นึกไม่ถึง คุณหมอมรมา มลิลลา เล่าว่ามีหนุ่มคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ นอกจากบาดเจ็บทางสมองแล้ว ไตยังวายเฉียบพลันต้องฟอกเลือด อยู่ในภาวะโคม่า หมอบอกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก



ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขาเล่าว่า รู้สึกเหมือนลอยแคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่แคว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา สักพักความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน

เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลคนหนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวร จะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน ทักทายให้กำลังใจ แต่ถ้าคนไข้ยังไม่มาอยู่ เธอก็จะจับมือแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้กำลังใจและรู้สึกตัว ตอนบ่ายพอถึงเวลาลงเวร ก็บอกคนไข้ว่าดิฉันจะลงเวร ขอให้คุณสบายทั้งคืน พรุ่งนี้พบกันใหม่

คนไข้คนนี้เล่าว่า ตอนหลังรู้สึกตัวขึ้น แต่บางครั้งรู้สึกเจ็บปวดมาก หายใจก็ยากลำบากมาก ตอนนั้นมีความรู้สึกว่ายากจะหยุดหายใจไปเลย จะได้หมดทุกข์เสียที ในช่วงนั้นรู้สึกว่าการตายนั้นง่ายกว่าการมีชีวิตอยู่ แต่ใจหนึ่งก็นึกถึงพยาบาลผู้หนึ่งว่าหากเธอมาพบแต่เพียงเขาวางเปล่า จะรู้สึกเสียใจแค่ไหน จะโทษว่าตัวเองบกพร่องหรือไม่ ก็เลยคิดว่าขอให้ได้ล้าลาพยาบาลคนนั้นเสียก่อน จะบอกเธอว่าหากผมตายไป ก็ไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณทำดีที่สุดแล้ว คิดได้เช่นนี้ก็พยายามอดทนหายใจต่อไป ครั้นถึงเช้าอาการดีขึ้น พอพยาบาลคนนั้นมา เขาก็ลืมล้าลาเธอ พอกลางคืนอาการของเขาก็ทรุดลงอีก ก็พยายามอยู่จนถึงเช้าเพื่อลาพยาบาล แล้วก็ลืมหายใจไป เป็นอย่างนี้อยู่อาทิตย์หนึ่ง จนอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติ ชนิดที่เกือบเรียกได้ว่าปาฏิหาริย์

ผู้ป่วยคนนี้พ้นจากความตายมาได้ ใจนับว่ามีส่วนสำคัญมาก เริ่มจากใจของพยาบาลที่เปี่ยมด้วยเมตตา เมตตานั้นมีพลังที่แม้แต่คนไข้

ซึ่งหมดสติไปแล้วก็สามารถรับรู้ได้ เรื่องนี้เป็นข้อคิดแก่หมอและพยาบาล ว่าคนไข้ไคมานั้น เขาไคมาแต่กาย ส่วนจิตยังสามารถรับรู้ได้แม้จะลง ๆ คำพูดและสภาวะจิตใจของหมอกับพยาบาลไม่ว่าทางบวกหรือลบ สามารถมีอิทธิพลต่อผู้ป่วยได้ ถ้าพูดหรือคิดในทางร้าย อาการของผู้ป่วยก็อาจจะทรุดลงได้ แม้จะให้ยาเต็มที่แล้วก็ตาม

นอกจากเมตตาจิตของพยาบาลผู้นั้นแล้ว เมตตาจิตของผู้ป่วยก็สำคัญไม่น้อย ตอนที่เขามีอาการหนัก เขาไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย หากคิดถึงพยาบาลผู้นั้น ไม่อยากให้เธอเศร้าเพราะการจากไปของเขา จึงพยายามมีชีวิตต่อไปเพื่อจะได้ล้าลาและปลอบใจพยาบาลผู้นั้น นี่คือความปรารถนาดีที่เรียกว่าเมตตาจิต ซึ่งมีพลังหนุนส่งให้เขายืนหยัดต่อสู้กับความทุกข์ในร่างกาย เมตตาหรือพลังจิตอย่างนี้ไม่มียาอะไรจะสร้างขึ้นได้ มีแต่เมตตาจิตของผู้รอบข้างเท่านั้นที่จะช่วยบันดาลให้เกิดขึ้นได้

ใจนั้นจะดีขึ้นหรือเลวลงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคนรอบข้างมิใช่น้อย ไม่ใช่แค่หมอและพยาบาลเท่านั้น หากยังรวมถึงญาติ พี่น้องและเพื่อน ๆ ที่มาเยี่ยมด้วย ความสัมพันธ์นี้จัดว่าเป็นมิติทางสังคม และถือเป็นองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้ป่วย

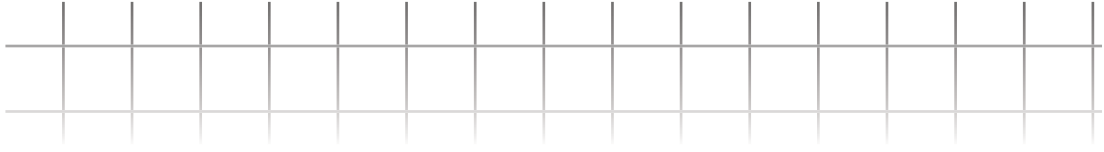
ถ้าคนรอบข้างมาทักทายด้วยความชื่นชมชื่นเบิกบาน ผู้ป่วยก็มีกำลังใจ แต่ถ้ารอบตัวเต็มไปด้วยคนที่ซึ่งเครียด หน้าบอกรบุมไม่รับ หรือพอนึกถึงบ้านที่เต็มไปด้วยความระหองระแหง สามีนอกใจ ลูกติดยา ใจผู้ป่วยก็พลอยหดหู่ กายย่อมฟื้นตัวลำบากขึ้น

อย่างไรก็ตามใจของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนรอบข้างอย่างเดียว



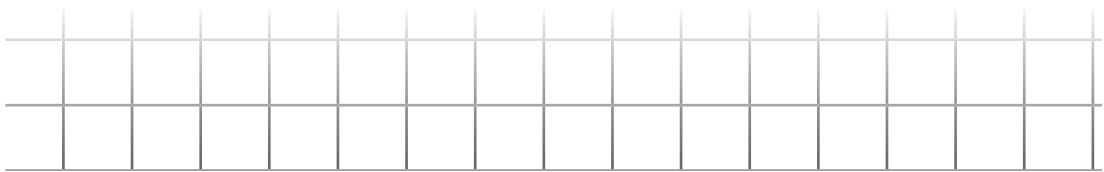
หากยังอยู่ที่เจ้าตัวเองด้วย ถ้าหากรู้จักฝึกจิตฝึกใจ เช่น หมั่นทำสมาธิ หรือมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสังขาร รู้จักปล่อยวาง ไม่เก็บอะไร มาเป็นอารมณ์ หรือดีกว่านั้นคือรู้ว่ากายเท่านั้นที่ป่วย แต่ใจไม่ได้ป่วย ถ้ารู้และทำได้แบบนี้ ใจก็เป็นสุข และสามารถถอดกายให้ดีขึ้นตามมา ด้วย

กาย ใจ (จิตบวกปัญญา) และสังขม จึงเป็นมิติแห่งสุขภาพที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่าองค์รวมแห่งสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ควรทำความเข้าใจกับมิติทั้งสามให้ชัดเจน โดยตระหนักว่าความ รับผิดชอบของตนมิได้จำกัดแค่เรื่องกายเท่านั้น หากยังมีขอบเขตครอบคลุม อีกสองมิติด้วย ถ้าทำได้เช่นนี้ ไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้นที่จะมีสุขภาพดีขึ้น แม้แต่สุขภาพของหมอและพยาบาลก็จะดีขึ้นด้วย และสามารถทำงาน อย่างเป็นสุขมากขึ้น

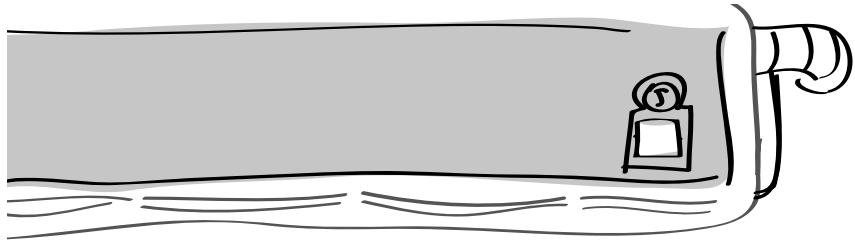


มารดาทำให้ไม่ได้ บิดาทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ยอมทำสิ่งนั้นให้ได้ และทำให้ได้อย่างประเสริฐด้วย

พุทธวจนะ



บริษัท รมร. จำกัด



อีกไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็จะได้เวลาเลิกงาน คุณรู้สึกครีหมอกครีมีใจ เพราะวางแผนจะไปดูเรื่องโปรดค่านี้นี้ แต่จู่ๆ ก็ได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง หัวหน้ากำชับว่าต้องทำให้เสร็จในวันนี้ คุณหัวเสียขึ้นมาทันที เพราะรู้ว่างานชิ้นนี้อยู่ในความรับผิดชอบของคนอื่น แต่เขาลางานกลับบ้านไปก่อน จึงต้องกลายเป็นภาระของคุณ

คุณรู้สึกไม่พอใจเพื่อนคนนั้นอย่างแรง ตอนเที่ยงก็ทีหนึ่งแล้ว กินน้ำแต่ลืมหืมแก้ว เลยต้องเป็นหน้าที่ของคุณ เท่านั้นไม่พอ ยังชิงงานชิ้นใหญ่มาให้คุณทำอีก ส่วนหัวหน้าก็ไซ่ย่อย ควรวางแผนงานให้ดี ป้ายนี้ทั้งป้ายเจ้าคนนั้นว่างตลอด ก็น่าจะมอบงานชิ้นนี้ให้เขาทำ กลับนั่งเฉย ครั้นเขากลับบ้านไปแล้ว ถึงค่อยขยับ สุดท้ายก็มาลงที่คุณ

คุณรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมเลย ฉันทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน แต่ยังต้องมารับผิดชอบงานของคนอื่นอีก ปีที่แล้วฉันได้โบนัสน้อยกว่าเจ้าคนนั้น แต่ทำไมฉันต้องมาทำมากกว่าเขา นี่ไม่ใช่ครั้งแรกเสียด้วยที่ฉันต้องมาเจอแบบนี้ ถ้าเจอแบบนี้อีก ฉันเห็นจะทนไม่ไหวแล้ว

ยิ่งคิด ก็ยิ่งโมโห ผลก็คือยิ่งทำงานชิ้นนั้น ใจก็ยิ่งทุกข์ พาลหงุดหงิดกับงาน จนผิดไปหมด แถมยังทำผิดพลาดอยู่เป็นระยะ แทนที่จะ

เสร็จในเวลาไม่นาน ก็ลากยาวไปเป็นชั่วโมง งานธรรมดา ๆ จึงกลายเป็นงานยากไป

อันที่จริงคุณสามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ หากใจไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านขัดขืนงานชิ้นนี้ตั้งแต่แรก ยิ่งต่อต้านขัดขืนมันมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น คนเรามีเหตุผลหลายอย่างที่ต่อต้านขัดขืนมัน เช่น ไม่ยุติธรรมเลยที่คุณต้องทำงานชิ้นนี้ เป็นงานที่ไม่เหมาะหรือคู่ควรกับคุณ หรือตั้งแง่ว่ามันเป็นงานยากเย็นแสนเข็ญตั้งแต่แรก

เพียงคิดว่า “ไม่ไหว ๆ” เท่านั้น งานเบา ก็กลายเป็นงานหนักไปทันที ความหนักที่เพิ่มขึ้นนั้นไม่ได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่มีท่าทีเป็นลบต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

ไม่ใช่แต่งานเท่านั้น ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต จะกลายเป็นเรื่องหนักอกหนักใจขึ้นมาทันทีที่เราต่อต้านหรือปฏิเสธมันตั้งแต่แรก ในยามที่ล้มป่วย ลำพังความป่วยกายก็ทำให้ทุกข์อยู่แล้ว แต่คนส่วนใหญ่มักเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีกด้วยการมีท่าทีต่อต้านหรือปฏิเสธความเจ็บป่วยนั้น แม้หัวสมองจะยอมรับว่าตัวเองป่วย แต่ใจก็เอาแต่ตีโพยตีพายว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” หรือ “ทำไมต้องมาเป็นตอนนี้ ?” ความเป็นห่วงงานการหรือครอบครัว ยิ่งทำให้ใจต่อต้านผลักไสความเจ็บป่วยไม่เลิก

ในเมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับเราแล้ว แทนที่จะปฏิเสธต่อต้านมัน จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะยอมรับ หรือดีกว่านั้นคือ ยอมรับมัน เพราะถึงอย่างไรมันก็จะยังไม่หายไปในวันนี้นี้วันพรุ่งนี้ ถึงแม้จะรักษาตัวดีเพียงใดก็ตาม ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างเป็นมิตร ยิ่งถ้าเป็นมะเร็งด้วยแล้ว นั่นหมายความว่าก้อนมะเร็งจะต้องอยู่กับเราเป็น

ปี ๆ (หากไม่อยู่ไปจนตลอดชีวิต) เกลียดโกรธมันมากเท่าไร เราเองนั้น
แหละที่จะเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันก็ทำให้มันลุลกลามขยายตัวด้วย

การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น เป็นศิลปะแห่งการอยู่
อย่างมีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นงานการที่มาผิดเวล่ำเวลา งานที่ไม่
ถนัด ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย การตกราง หรือความพลัดพราก
สูญเสีย ฯลฯ การยอมรับหรือยอมรับมันไม่ได้แปลว่ายอมจำนน แต่
เป็นการยอมรับความจริง และเป็นวิธีลดทอนความทุกข์ในยามประสบ
กับสิ่งเหล่านั้น ใช่หรือไม่ว่า หากใจต่อต้านปฏิเสธมัน ความทุกข์ก็จะ
เพิ่มรากับคุณ ๒ หรือคุณ ๓ แต่ถ้าใจยอมรับหรือยอมรับมัน ความ
ทุกข์ก็จะลดลงรากับหาร ๒ หรือหาร ๓

ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ไข ไม่ควรยอมจำนน แต่ในเมื่อมันเกิด
ขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะตีโพยตีพาย ก่นด่าชะตากรรม ฝึบ่นว่า “ทำไม
ต้องเป็นฉัน ?” หรือถอดใจยอมแพ้ว่า “ไม่ไหวแล้ว ๆ ๆ” เพราะไม่ว่า
จะบ่นแค่ไหนก็ไม่ได้ทำให้ร้ายกลายเป็นดีได้ จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะ
ทำใจให้สงบ แล้วมองไปข้างหน้าว่าจะแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างไรดี ใจที่
สงบจะช่วยให้เราเห็นทางออกที่ดีที่สุดจนได้





รักษาภัย พิ้นฟูใจ

วันหนึ่งป่าชนนงโยซึ่งเป็นหลานชายวัย ๗ ขวบ ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เข้าไปในเมือง แต่ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ มีรถเข้ามาพุ่งชน ปราบกว่าป่าชนนงโยขาและไปข้างหนึ่ง ทั้งสองถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลนครปฐมอย่างเร่งด่วน เมื่อมาถึงห้องผ่าตัด หมอสังเกตว่านงโยเจ็บสนิท ขณะที่ป่าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ ๆ หลังจากผ่าตัดเสร็จ หมอจึงถามนงโยว่า ทำไมไม่ร้องเลย นงโยตอบสั้น ๆ ว่า “ผมกลัวป่าเสียใจครับ”

นงโยป่วยเป็นโรคพุ่มพวง ได้ฉายเพราะแพ้ภูมิคุ้มกันของตัวเองตั้งแต่อายุ ๑๒ ขวบ เธอมีประสบการณ์ไม่ดีกับการรักษา คือถูกเจาะไขสันหลังแล้วรู้สึกเจ็บมาก จึงเกลียดหมอและกลัวเข็มฉีดยาเป็นที่สุด ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาลเธอจะด่าหมอแล้วร้องกรี๊ดจนชั๊ก หลายครั้งก็เกร็งจนหมดสติไป แต่ต่อมาเธอได้รู้จักหมอที่เข้าใจปัญหาของเธอ หมอให้เธอเล่าถึงความรู้สึกของเธอ เช่นโกรธใครบ้าง เครียดเรื่องอะไร บางทีหมอก็กะแนะให้เธอเขียนเล่าฝันร้ายของเธอให้หมออ่าน ไม่นานความเครียดของเธอก็ลดลง

เมื่อเธอโตขึ้นหมอก็กะแนะให้เธอเดินจงกรมอย่างมีสติ แล้วชวนเธอไปเข้าคอร์สกรรมฐาน หลังจากนั้นเธอก็ไม่กลัวเข็มฉีดยาอีกเลย เวลา

พอกไต เธอจะนั่งมาก จ้องมองเข็ม กำหนดลมหายใจแล้วก็หลับไป วัน
ที่เธอผ่าตัดเปลี่ยนไต เธอแพ้ยาแก้ปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอ
ไม่รู้จะแก้ปัญหอย่างไร แต่เธอบอกว่าขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว พอ
กินเสร็จ เธอก็กำหนดลมหายใจเข้าออกจนหลับไป ไม่ส่งเสียงร้องเจ็บ
เลยแม้แต่หน่อย จนหมอแปลกใจมาก

น้องโยกับนงค์เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่ถูกความทุกข์ทางกายบีบคั้น
อย่างรุนแรง แต่ก็สามารถเผชิญกับทุกขเวทนาดังกล่าวได้อย่างนิ่งสงบ
เป็นที่น่าอัศจรรย์ ทั้งสองไม่ได้สงบด้วยยา แต่สงบเพราะใจเป็นสำคัญ
คนหนึ่งไม่ปริปากร้องเพราะเป็นห่วงป่า ไม่อยากให้ป่าทุกข์มากกว่านี้
อีกคนหนึ่งนิ่งได้เพราะอาศัยสติและสมาธิ แม้ว่าการวางใจของทั้งสอง
คนจะต่างกัน แต่ก็แสดงให้เห็นว่าจิตใจนั้นมีพลังมหาดล สามารถช่วย
ให้คนเราทนสิ่งที่ทนได้ยาก และทำสิ่งที่ทำได้ยาก

ในการเยียวยารักษาพยาบาล ใจมักจะถูกมองข้ามไปอย่างน่า
เสียดาย สิ่งที่ได้รับมีความสำคัญมากกว่าคือยา อุปกรณ์การแพทย์ หมอ
พยาบาล รวมถึงระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล แม้ว่าในระยะ
หลังจะให้ความสำคัญกับบทบาทของคนไข้มากขึ้น แต่ก็มักเน้นบทบาท
ในส่วนที่เป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การกิน การออกกำลังกาย
ในขณะที่จิตใจของคนไข้ไม่ได้รับการเยียวยา ฟันฟู หรือกระตุ้นเพื่อหนุน
เสริมร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ หรืออย่างน้อยก็ให้สามารถอยู่กับความ
ทุกข์ทางกายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทำให้ทุกขเวทนาไม่ลุกลามไปเป็น
ความทุกข์ทรมาน

กายกับใจนั้นสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก บุคลากรทางสาธารณสุข
จึงไม่ควรละเลยมิติด้านจิตใจ แม้ว่าจะงานที่ทำนั้นจะวัดความสำเร็จกันที่

สุขภาพกายก็ตาม นั่นหมายความว่าเมื่อเขามาหาเราเพราะความเจ็บป่วย ในการวินิจฉัยก็ควรมองให้ครอบคลุมถึงสภาพทางจิตใจของเขา ด้วยว่ามีส่วนทำให้ร่างกายของเขาเจ็บป่วยด้วยหรือไม่ หรือว่าแท้จริงแล้วกายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย แต่เป็นความเจ็บป่วยด้วยสาเหตุทางใจล้วน ๆ (แม้จะแสดงออกมาที่กายก็ตาม)

ในทำนองเดียวกันเมื่อจะเยียวยารักษาเขา นอกจากการฟื้นฟูร่างกายด้วยยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์แล้ว ควรส่งเสริมให้เขาวางใจอย่างถูกต้อง หรือเสริมสร้างพลังใจให้มาช่วยกายในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย หรืออยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ทุกข์ทรมาน

แต่เท่านี้ยังไม่น่าจะพอ เพราะเป็นการทำงานแบบตั้งรับในสถานพยาบาล ในการออกไปทำงานกับชุมชน นอกจากการส่งเสริมสุขภาพกายแล้ว บุคลากรทางสาธารณสุขควรร่วมกับชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพใจของชาวบ้าน ตรงจุดนี้เองที่ความสัมพันธ์ภายในชุมชน ตลอดจนวัฒนธรรมและประเพณีมีบทบาทสำคัญ เพราะความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมเกลียวย่อมช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพจิตดี มีความเข้มแข็งเบิกบาน ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ส่วนหนึ่งก็ต้องอาศัยวัฒนธรรมและประเพณีที่มีอยู่แล้วในชุมชน ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

การส่งเสริมสุขภาพใจไม่จำเป็นต้องแยกออกจากการส่งเสริมสุขภาพกายของชุมชน ถึงแม้จะรณรงค์ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ฉี่หนู หรือโรคเอดส์ หากทำโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาศัยกระบวนการกลุ่ม โดยอาจอิงวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นไปด้วย ก็จะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชนไปได้พร้อม ๆ กัน วิธีการดังกล่าวแม้ใช้เวลามากกว่าการส่งคนมาบรรยายให้ชาวบ้านฟังที่ศาลากลางบ้านแบบ

ม้วนเดียวจบ แต่ผลที่ได้จะยิ่งยืนกว่า และให้ผลไม่เฉพาะสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพใจของชุมชนด้วย เพราะทำให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นและกลมเกลียวกันมากขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเรื่องมิติทางจิตใจของชาวบ้านหรือผู้ป่วย แต่ก็อย่าลืมว่ามิติทางจิตใจของบุคลากรสาธารณสุขก็สำคัญ ในการทำงานไม่ว่าที่สถานพยาบาลหรือในชุมชน เราต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูหรือหล่อเลี้ยงจิตใจของตนให้มีพลัง และนำพลังนั้นมาหนุนเสริมการทำงานให้ เป็นไปได้อย่างยั่งยืน ใจที่รักษาไว้ดีสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเอาชนะทุกขเวทนาได้ฉับไฉ จิตที่วางไว้อย่างถูกต้องย่อมช่วยให้เราเอาชนะความเครียดและเหนื่อยล้าได้ฉับนั้น จะว่าไปแล้วบ่อยครั้งความทุกข์ของบุคลากรสาธารณสุขมิใช่ความทุกข์กาย แต่เป็นความทุกข์ใจ เช่น ท้อแท้ มองไม่เห็นความสำเร็จ เหนื่อยหน่ายผู้บังคับบัญชา น้อยใจที่ถูกตำหนิอยู่เสมอ ไม่มีใครมองเห็นความดี ฯลฯ ความทุกข์ใจดังกล่าวอาจบั่นทอนตัวเองยิ่งกว่าความเหนื่อยล้าจากการทำงานด้วยซ้ำ

การนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเองอย่างนอญโยอาจช่วยให้เราอดทนได้มากขึ้น การรักษาใจด้วยสติ หรือมีสมาธิตั้งมั่นอย่างนงคสามารถช่วยให้เราสงบเย็นได้แม้อุปสรรคจะรุมเร้า กรณีทั้งสองยังชี้ให้เห็นด้วยว่า คนไข้สามารถเป็นครูสอนใจให้แก่เราได้เป็นอย่างดี การรักษาพยาบาลจึงเป็นกระบวนการที่ทั้งสองฝ่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ ไม่ใช่คนไข้เท่านั้นที่เป็นฝ่ายได้รับความช่วยเหลือจากเรา

เราสามารถได้กำลังใจและบทเรียนสอนใจอันล้ำค่าจากคนไข้ หากว่าเราเปิดใจที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความใส่ใจในตัวเขา ฟังเขาอย่างตั้งใจ รับรู้มิใช่แค่ความคิดแต่รวมถึงอารมณ์ความรู้สึก

ของเขา ไม่ปฏิบัติกับเขาดังกลไกหรือทำตามความเคยชินโดยอัตโนมัติ การเปิดใจรับฟังเขาอย่างมีสติ จะช่วยให้เราเห็นเขาในฐานะมนุษย์มากขึ้น คือมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีครอบครัวคนรักที่เขาผูกพัน มีความใฝ่ฝัน มีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งหมดนี้ในที่สุดจะช่วยหล่อเลี้ยงและรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ ไม่ให้กลายเป็นเครื่องจักรที่ไร้อารมณ์ และหากเราหันมาฟื้นฟูใจของตนเองให้มีพลัง ดูแลรักษาจิต ไม่ให้พลัดหลงไปกับอารมณ์ที่มารุมเร้า รู้จักปล่อยวางอดีตและอนาคต ไม่เพียงเราจะมีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น หากความเป็นมนุษย์ของเราก็จะรุ่มรวยลุ่มลึกมากขึ้น สามารถเข้าถึงต้นธารแห่งความสุขภายในและนำมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

การเยียวยารักษาภายในที่ครอบคลุมไปถึงการฟื้นฟูใจของผู้คน ไซ่ว่าจะบันทึกบทกวีของเราก็หาไม่ หากวางใจอย่างถูกต้อง ก็สามารถส่งผลย้อนกลับมาหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของเรา และพัฒนาความเป็นมนุษย์ของเราให้เจริญงอกงาม ยิ่งขึ้นไปพร้อมกัน



