

การปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ เพื่อการพัฒนากระบวนการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

โดย นายแพทย์วรวิทย์ โข้ววิชกรกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสันทราย และ
นายแพทย์สกล สิงหะ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ช่วงแรก กระบวนการแนะนำตัวและทำความเข้าใจร่วมกันว่า 3 วันนี้มาทำอะไร กระบวนการอบรม ไม่มีเอกสาร มีสมุดบันทึก และปากกา (ไม่มีเส้น) ใช้สำหรับบันทึกเรื่องราวระหว่างที่เรียนรู้ว่ารับรู้อะไร เห็นอะไรระหว่างที่เรียน ไม่มีเฉลย หลังจากนั้นมาคุยกัน จะทำให้เห็นอะไรมากขึ้น ซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้เกิดความรู้ต่อยอด การทำอะไรก็ตามที่มาจากสิ่งที่เป็นตัวของเราเอง ทำเพราะเป็นตัวเรา ไม่ได้ทำตาม guideline



กระบวนการชวนให้คิดว่า ที่ผ่านมามีทั้งเรา (ผู้ให้บริการ) และคนไข้ (ผู้รับบริการ) ผ่านการอบรมกันมาเยอะ การป่วยเป็นโรค อาจไม่ใช่เพราะ “ไม่รู้” อาจเป็นเรื่อง attitude หรือการเข้าถึง และให้ลองทบทวนโครงการอบรมการดูแลคนไข้โรคเรื้อรังว่า การทำงานที่ผ่านมามีประสบความสำเร็จอย่างมี

นัยสำคัญหรือไม่ รวมทั้งยกตัวอย่างการตรวจมะเร็งปากมดลูก การเจาะเลือดเพื่อตรวจคัดกรองเบาหวาน และสรุปว่า การออกแบบการให้บริการควรฟังเสียงคนที่รับบริการ เอาใจเค้ามาใส่ใจเราว่า ถ้าเราเป็นผู้รับบริการ เราจะเข้ามาตรวจรักษาหรือรับบริการหรือไม่

ที่ผ่านมามีทั้งเรา (ผู้ให้บริการ) และคนไข้ (ผู้รับบริการ) ผ่านการอบรมกันมาเยอะ การป่วยเป็นโรค อาจไม่ใช่เพราะ “ไม่รู้” อาจเป็นเรื่อง attitude หรือการเข้าถึง ... การออกแบบการให้บริการควรฟังเสียงคนที่รับบริการ เอาใจเค้ามาใส่ใจเราว่า ถ้าเราเป็นผู้รับบริการ เราจะเข้ามาตรวจรักษาหรือรับบริการหรือไม่

Chronic care ไม่ใช่รู้แค่นี้อาแล้วทำได้ การทำงานทุกอย่างขึ้นกับการตั้งเป้าหมาย ตัวอย่าง การตั้งเป้าหมายและกำหนด KPI บางครั้งไม่ได้คำนึงถึงผู้รับบริการหรือหลักการทางศาสนา เช่น กำหนด KPI ว่า การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกต้องมีชาวบ้านกี่คน เพื่อให้ได้ตามตัวชี้วัด ในภาคใต้มีการตั้งเต็นท์ตรวจแปปสเมียร์ (Pap Smear) หน้ามัสยิด ช่วงที่มีพิธีกรรมทางศาสนา เป้าหมายของการเรียนแพทย์เพื่อมารักษาคนไข้กับเรียนเพื่อหวังที่จะรวยมีความแตกต่างกัน การให้ความสำคัญกับต้นทุนของคนไข้แต่ละคน ทุกคนมีต้นทุน ไม่ใช่ black of secret บางคนเป็นผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งอาจดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าผู้เล่าเป็นผู้ใหญ่บ้านที่ได้รับเลือกจากลูกบ้านมา 3 สมัย ย่อมมีความภาคภูมิใจ การให้เวลากับคนไข้เป็นสิ่งสำคัญ การที่หมอวินิจฉัยคนไข้โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ไม่ได้ share ความกลัวก่อนที่จะวินิจฉัยโรค อาจทำให้คนไข้รู้สึกกังวล wellness หรือ happiness เป็นโอสถขนานหนึ่งที่จะช่วยเยียวยาได้

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมนำสมุดที่แจกมาทุกครั้ง และกล่าวว่า วิธีที่จะเปลี่ยนนามธรรมเป็นรูปธรรมคือการเขียน มีข้อ)มูลจากการศึกษาอ้างอิงเพราะเมื่อเราเสียชีวิตไป (สิ่งที่เรารู้ไม่ได้สลายไปกับเรา แต่เป็นการต่อยอดความรู้ให้กับคนอื่น ซึ่งบางคนอาจเลือก แล้วบันทึก หรือไม่บันทึกเรื่องราว หรือบางคนทิ้งร่องรอย เช่น การสร้างตึก

Direct experience เป็นสิ่งสำคัญ

พฤติกรรมเกิดจาก logic และ อารมณ์ พฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่เกิดจากอารมณ์ chronic disease ถ้าไม่ได้ approach คนไข้ด้วยอารมณ์ความรู้สึก ส่วนใหญ่ 96% มักจะล้มเหลว

คนเราไม่ชอบถูกตัดสิน ไม่ชอบถูก label การตีตป้ายเบาหวานที่แพ้ประวัติของคนไข้ ทำให้เราลืมส่วนอื่นๆ ของเค้า ซึ่งบางคนเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นทหารที่ไปรบภาคใต้ ฯลฯ

ช่วง 3 วันนี้ กระบวนการคาดหวังว่า ผู้เข้าอบรมจะไวต่อความรู้สึกของตัวเอง ไวต่อความรู้สึกของคนข้างหน้า และพัฒนาเป็นทักษะต่อไป สิ่งที่ได้ฟังจากเพื่อน ให้ยอมรับและรู้สึกว่าโชคดีเมื่อได้ยิน กระบวนการบอกอีกว่า ไม่มีวิชาชีพไหนที่ได้ข้อมูลที่ sensitive มากกว่าวิชาชีพของเรา (แพทย์ พยาบาล สาธารณสุข) ไม่มีใครที่จะมาแล้วบอกว่า “ตกขาวมา 4 วัน” วิชาชีพอื่นๆ ไม่สนทนากันแบบนี้ คำถามที่คนอื่นถามไม่ได้ แต่เราถามได้ และคนไข้ตอบด้วย เช่น “ประจำเดือนครั้งสุดท้ายของคุณมาเมื่อไหร่ คุณมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่” กระบวนการถามว่าเคยรู้สึกถึง professional privilege มั้ย เหตุผลที่เค้าบอกข้อมูลเหล่านี้มาเพราะเค้าหวังว่าเราจะใช้ข้อมูลเหล่านี้ทำให้เค้าหายทุกข์ แล้วเราทำให้เค้าตามที่เค้าคาดหวัง หรือไม่ เค้ามาหาเราแล้วเค้าทุกข์น้อยลงหรือเปล่า หรือทุกข์มากกว่าเดิม

กระบวนการอบรม

▪ เป้าหมายการทำงาน - ดู clip VDO Children Full of Life

(<http://www.youtube.com/watch?v=KpM2RS9Ij9U>) เป็นสารคดี fly in the wall ใช้เวลาถ่ายทำ 2 ปี ดูความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และอาจนึกถึงเรื่องราวของเรากับคนไข้

เรื่องราวการเรียนรู้อันน่าประทับใจของครูToshiro Kanamori ครูประจำชั้น ป .4 และนักเรียนของเขา เรื่องราวทั้งหมดเกิดขึ้นที่โรงเรียนเทศบาล ในKanazawa ซึ่งอยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของโตเกียว

ครูกานามูริชวนนักเรียนของเขากำหนดเป้าหมายของการเรียน การเข้าใจว่าเราจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร และเราจะดูแลคนอื่น ๆ ได้อย่างไร ชั้นเรียนของครูกานามูริมีสิ่งที่ต้องทำประจำอย่างหนึ่งทุกวันในช่วงโฮมรูม นักเรียน 3 คนจะมาอ่านบันทึกประจำวัน เป็นบันทึกที่นักเรียนเขียนถึงเพื่อนของเขา ซึ่งสะท้อนความคิดของนักเรียนออกมาได้อย่างน่าแปลกใจ เป็นเรื่องความสุข ความรำคาญใจ ความตั้งใจ ความกตัญญู อะไรก็ตามที่เป็นเรื่องจริงของพวกเขา เพราะหากไม่ใช่เรื่องจริง เพื่อนๆ ก็จะรับรู้ได้ในทันที...

✎ **กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมบันทึกว่า เห็นอะไร รู้สึกอย่างไร เห็นอะไรใหม่ๆ หลังจากที่ได้ดู clip VDO คุณครูกานามูริ**

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่ม 3 คน เพื่อพูด (แยกจังหวัด)คุยแลกเปลี่ยน ต่อจากนั้น แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ นั่งเป็นวงกลม กระบวนการบอกว่าการนั่งเป็นวงกลมแสดงให้เห็นถึงการทำงานเป็นทีม (กลม)/ไม่กลมกระบวนการเปรียบเทียบการพูดคุยแลกเปลี่ยนกลุ่ม (ใหญ่ จะช่วยให้เพื่อนตกผลึกทางความคิดได้การพูดคุย เปรียบเหมือนกับลูกเต๋า ซึ่งมี 6 ด้าน แต่เรามักจะเห็นอย่างมากแค่ 3 ด้าน กระบวนการอยากให้เราได้ยินเสียงตัวเอง ฟังเสียงของคนอื่น อาจทำให้เกิดความคิดที่ตกผลึก) collective knowledge หรือ สมุหปัญญา (

ผู้เข้าอบรมสะท้อนความรู้สึก

✚ ได้เรียนรู้ชีวิต เป้าหมายของครูอยากให้นักเรียนมีความสุข ให้นักเรียนช่วยเหลือผู้อื่น มองเห็นวิธีการสร้างเพื่อน สร้างความไว้วางใจ สร้างความรัก การมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่น โดยสะท้อนความรู้สึก การสร้างขวัญและกำลังใจ การสร้างความเชื่อมั่น กล้าที่จะเปิดเผยตัวตน เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

- ✚ เห็นว่าใครๆ ก็ต้องการมีความสุข เห็นการสื่อสารเป้าหมาย มีกระบวนการ ภาษากาย ชัดเจน เรียนรู้และเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น และพร้อมที่จะยอมรับคน(สัมผัส กอด) อื่นในสิ่งที่เค้าเป็น ประทับใจที่เด็กเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นและพร้อมที่จะช่วยเหลือ มีความเห็นที่สังคและให้กำลังใจ ในกลุ่มแบบนี้นี่ในบ้านเรายังมีอยู่แต่อาจถูกซ่อนอยู่ เนื่องจากเงื่อนไขบางอย่าง
- ✚ เน้นย้ำว่าคนทุกคนมีปมอะไรบางอย่างและสิ่งนั้นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ปฏิกริยา (คำพูด
- ✚ เรียนรู้ sharing ความใส่ใจซึ่งกันและกัน ปัญหา/ความทุกข์ การลงมือช่วยเหลือ bonding ความผูกพันระหว่างกัน เด็กนักเรียนมีความผูกพันกัน เวลาจบไป หากเกิดปัญหาเค้าจะรู้สึกว่ามีอีก 33 คนเป็น backup แต่เวลาเราทำงานเราไม่เคยรู้สึกแบบนี้ รู้สึกว่าหลุดไปแล้วจะตายเดี่ยว create สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ยิ่งใหญ่ win win (everything/everyone) เราชื่นชมคนเก่ง แต่เราไม่ได้ชื่นชมทีมงาน ไม่มีที่ไหนรับรางวัลเป็นทีม
- ✚ เรียนรู้ความสัมพันธ์ ความสำคัญของเพื่อน ถ้าเราไม่มีเพื่อน เรียนรู้แต่เฉพาะตัวเราเอง อาจขาดโอกาสสำคัญ เพราะปัจจุบันเป็นยุค high technology จะไปเดินดูงค์ อยู่คนเดียวคงไม่ได้

กระบวนการสรุป

คุณภาพการพูดแปรค่อนข้างเยอะกับคุณภาพของการฟัง สิ่งที่พูดขึ้นกับคนฟังว่าคนฟังเป็นแบบไหน การฟังมีหลายแบบ เช่น fax transfer แต่วิชาชีพของเราเป็นการสื่อสารเพื่อการเยียวยา เวลาที่เราจะเยียวยาคนที่อยู่ข้างหน้าเราใช้ what happen หรือ how it happen ระบบ health care อยู่ที่ทัศนคติ attitude ว่าเราทำงานเพื่อสิ่งนั้นจริงๆ เมื่อไหร่ที่เราหลงทางให้กลับมาดูที่เป้าหมาย การเข้าฟัง lecture มักได้คำตอบ แต่ workshop ที่สำเร็จ มักได้คำถามดีดีกลับไป ชีวิตที่เต็มไปด้วยคำตอบมันหยุดนิ่ง ไม่เหมือนกับชีวิตที่หล่อเลี้ยงด้วยคำถาม นำต้นต้นกว่า คำตอบจะ fix คำถามจะเกิดความเป็นไปได้ ชีวิตเราต้องการความเป็นไปได้ (feasibility) หรือต้องการกรอบ/แบบแผน (protocol/guideline) หรือทั้งสองอย่าง สุขภาพ (wellness) เป็นกรอบหรือความเป็นไปได้ การทำงานกับความสุขของคนในชุมชนเป็นงานที่ท้าทาย

เรามักจะเห็นสิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ของเรา ถ้าเมื่อไหร่มีคำว่า“รู้แล้ว” การเรียนรู้ของเราจะหยุดทันที

ช่วง پای

- **ผ่นพักตระหนักรู้**
- **ยึดเหยียด - ปรับทำยีน**

ท่าแรก ยืนให้ตาตุ่มด้านนอกตรงกับสะโพก เท้ายืนขนานกันเป็นรูปเลข 11 (ลิบเอ็ด) เอนตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวลงที่ส้นเท้า ปลายเท้าเบาที่สุด เอียงไปด้านซ้าย เอียงไปด้านขวา แทงเขาไปข้างหน้าcenter กลับไปที่กลางฝ่าเท้า ยกแขนทำเป็นเหมือนลูกบอล หายใจเข้าพร้อมกับกางแขนออก หายใจออกพร้อมกับดึงแขนเข้ามา

ท่าที่ 2 ยืนขากว้าง 2 ช่วงลำตัว แทงเขาไปด้านข้าง ซ้าย- ขวา ยกแขนทำเป็นเหมือนลูกบอล หายใจเข้า กางแขนออก หายใจออก ดึงแขนเข้ามา

✍️ เขียนบันทึกความรู้สึก รู้สึกอย่างไรกับร่างกายของเรา กล้ามเนื้อมัดไหนที่ส่งเสียงเตือนเรา

- **พัฒนาศักยภาพร่างกายส่วนที่เหลืออยู่ – เดินแบบต่างๆ**

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมยืนถือสมุดและปากกา เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสบตาใคร เดินไปเรื่อยๆ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับตาลแล้วเดินไป เราจะพบว่าเราสามารถเดินต่อไปได้อีก (แต่)

เราต้องทำอะไรเพิ่มเติมอีกสักนิดหนึ่ง ลองสังเกตสิ่งใหม่ที่เราใช้ในการเดิน ขณะที่กลับตาลองมองไปที่ความรู้สึกของเรา รู้สึกอย่างไรเมื่อกลับตาล สังเกตการเรียนรู้ใหม่ของเราที่ปรับตัวเข้ากับการเดินกลับตาล สำนวจความรู้สึกของเราในตอนนี เปรียบเทียบกับการเดินกลับตาลในตอนแรก มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาลืมตาอีกครั้ง เดินต่อ รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเรา เมื่อเรากลับมาเดินลืมตาอีกครั้งหนึ่ง ความรู้สึกตอนนี้กับตอนที่เดินกลับตาล รับรู้ศักยภาพของเรา เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับตาลอีกครั้งหนึ่ง ลองเดินโดยใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้น สังเกตกล้ามเนื้อที่ช่วยให้เราเดินด้วยปลายเท้า มีกล้ามเนื้อมัดไหนเพิ่มเติมที่ช่วยให้เราเดินด้วยปลายเท้า เมื่อเดินได้แล้ว เพิ่มความเร็วอีกนิดหนึ่ง เชื่อใจในความสามารถของเรา ไว้วางใจร่างกายของเรา เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาเดินกลับตาลตามปกติ ด้วยวิธีที่เราถนัด ความรู้สึกของเราในตอนนีเหมือนหรือแตกต่างจากที่เราเดินด้วยปลายเท้า เดินไปเรื่อยๆ เป็น dynamic เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ยังคงกลับตาลอยู่ ลองเดินโดยใช้ส้นเท้า สังเกตกล้ามเนื้อกลุ่มใหม่ที่เราใช้เดินด้วยส้นเท้า ขณะเดียวกันรู้สึกอย่างไร สำนวจอารมณ์ความรู้สึกที่ผุดขึ้น เห็นมันมองเห็น เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาเดินตามปกติ หวนนึกถึงความรู้สึกของเราตอนที่เดินกลับตาลในครั้งแรก ความรู้สึกของเรามีความเหมือนหรือแตกต่างจากการเดิน ครั้งแรกอย่างไร เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ยังคงเดินกลับตาลอยู่ แต่เดินด้วยขอบนอก

ของเท้า สังเกตกล้ามเนื้อกลุ่มใหม่ที่เราใช้เพื่อการเดินด้วยขอบนอกของเท้าของเรา สังเกต ความมหัศจรรย์ของร่างกายในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ใช้อะไรบ้างกับการปรับตัวของเท้าเดินแบบ ใหม่ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาเดินตามปกติอีกครั้ง ยังคงหลับตาอยู่ เดินมาเรื่อยๆ เดิน ตามปกติ และหลับตา เมื่อได้ยินเสียงระฆัง เดินด้วยขอบเท้าด้านใน ยังคงหลับตาอยู่ สังเกต ความยากง่ายของเท้าเดินแต่ละท่า ข้างไหนที่เราถนัดเป็นพิเศษ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาเดิน ตามปกติอีกครั้ง ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ลองเดินแล้วจินตนาการว่าเดินบนหาดทราย ปล่อยให้เท้าของ เราประทับบนผืนทราย ปล่อยให้เท้าทุกนิ้ว ประทับลงบนพื้นทรายชัดเจน กดลงให้แน่น เราใช้ กล้ามเนื้อมัดไหน เหมือนหรือแตกต่างจากปกติ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง กลับมาเดินตามปกติอีก ครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆัง เพิ่มความเร็วขึ้น 30% ลองเปลี่ยนทิศทาง ไปในทิศที่เราไม่คุ้นชิน ทิศแปลกใหม่ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง เพิ่มความเร็วอีก 30% สังเกตการณ์รับรู้ เมื่อเราเพิ่ม ความเร็ว เมื่อเราเดินเร็วขึ้น เราสามารถรับรู้กล้ามเนื้อทุกมัด ค่อยๆ เดินช้าลง ช้าลง เมื่อได้ ยินเสียงระฆังให้นั่งลง ณ จุดๆ หนึ่ง กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมเปิดสมุดหน้าที่ว่าง 2 หน้า เขียน วันและเวลา และวาดเท้าของตัวเอง วาดเท้าของ (ใครใส่ถุงเท้าให้เอาออก)รา สังเกตเท้าของ เราและวาดเท้าของเราให้เต็มหน้ากระดาษ

✍️📖 **เขียนจดหมายถึงเท้าที่รักของฉัน...** กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมเขียนจดหมายถึง เท้าของเรา อยากบอกอะไรกับเค้า เราอยู่กับเค้าตั้งแต่เกิด เขียนถึงเท้าของเรา เหมือนกับว่า เท้าของเราสามารถรับรู้ได้

■ เขียนเสร็จแล้ว กระบวนการให้จับกลุ่ม (หรืออาจจะยังไม่เสร็จ)3 คน ไม่ซ้ำกับเมื่อ พร้อมกับเล่าถึงตอนที่ออกไปพบคนไข้ว่าต้องทำสมาธิ เพราะไม่รู้ว่าครั้งนี้จะเป็นครั้ง (เข้านี้ ก่อนไปพบคนไข้ (กระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย) สุดท้ายที่ต้องไปคุยกับคนไข้หรือเปล่า บอกกับตัวเองว่า “อีกสักครู่หนึ่ง ในบรรดาคน หกพันห้าร้อยล้านคน มีผมเพียงคนเดียวที่ทำ ให้คนไข้ที่อยู่บนเตียงยิ้มออกมาได้” ซึ่งพบว่าทำให้คุณภาพการฟังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ขึ้น กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมทดลองทำโดยให้เพื่อนคนที่ 1 เล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม เมื่อกันี้ เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับเท้าของเรา ความรู้สึกอะไรบางอย่างที่ปรากฏขึ้นมาเพราะ เหตุการณ์นั้น ส่วนคนที่เหลือ เพื่อนคนที่2 และ 3) ขณะที่เพื่อนเล่าให้บอกกับตัวเองว่าเรา เกิดมาเพื่อที่จะได้ยินเรื่องนี้ ให้ความหมายว่าเรื่องที่จะได้ยินต่อไปนี่คือสิ่งที่เรารอคอยมาทั้ง ชีวิต (ฟังอย่างตั้งใจ) คนที่พูดเมื่อมีคนฟังแบบนี้ลองสังเกตการณ์พูดของตัวเอง เนื้อหา (ความสัมพันธ์ พอพูดจบบอกเพื่อนว่า “จบแล้ว” แล้วแลกเปลี่ยนกัน

ผู้เข้าอบรมสะท้อนความรู้สึก

- ✚ ตอนที่อาจารย์ให้ยืนรู้สึกว้าวเท้าแปร อาจารย์บอกว่าให้ balance รู้สึกว่าทรงตัวได้ดีขึ้น พอย่อเข้ารู้สึกว่าจะทำได้ไม่นาน พออาจารย์บอกสามารถอยู่ได้นาน ตอนที่เดิน ก้าวไป และระวังไม่ให้ชนใคร พอหันตาเดินช้าลงและระวังมากขึ้น ใช้หูฟังเสียงเท้า เสียงหายใจ เวลาชนใครสัมผัสเบาๆ เวลาอาจารย์ให้เดินด้วยปลายเท้า เกร็งน่อง ทำให้เดินไม่ถนัด พอหันตาเกร็ง และกลัวว่าจะชนคนอื่น เวลาเดินด้วยขอบเท้าด้านในและด้านนอก รู้สึกไม่มั่นใจ เวลาเดินเร็วๆ เวลาล้มตา ไม่ได้สังเกตกล้ามเนื้อ เดินเร็วๆ ตามที่อาจารย์บอก ตอนที่วาดเท้า รู้สึกว่าเราใช้เท้าตั้งแต่ตอนหัดเดิน ใช้เท้าอย่างสมบูรณ์สมบั้นไม่ว่าจะเดินในที่ร้อน ที่เย็น ในป่า ในพงหญ้า บางทีเท้าไปเหยียบอะไรแล้วทำให้บาดเจ็บ ทายา หรือพักสักครู่หนึ่ง แม้ว่าเมื่อยถ้ายังไม่ถึงเป้าหมายก็เดินต่อ ช่วงหลังรู้สึกว้าวเท้าของตัวเองมีปัญหา ถ้าเรายังใช้เท้าอย่างสมบูรณ์สมบั้นอีก ถ้าเราเดินไม่ได้จะอย่างไร รู้สึกว่าเราต้องดูแลเท้า ใส่ใจเท้า ถึงแม้ว่าจะเข้าไปชกนิตหนึ่ง แต่ก็คงจะไม่สายเกินไป เพราะเราก็อยากให้เท้าอยู่กับเราตลอดไป
- ✚ ช่วงที่อาจารย์ให้ยืนและออกกำลังกายตอนแรกขาสั่น พอเดินขาแข็งขึ้น รู้สึกว่าสังขารของตัวเองเริ่มแก่ พอเดิน ชอบตรงที่อาจารย์ให้ดูความแตกต่าง เปรียบเทียบระหว่างที่เดินล้มตามและเดินกลับตา ตอนที่เดินล้มตามมีความมั่นใจ ไม่ค่อยห่วงเรื่องความปลอดภัย พอกลับตา ใช้ประสาทสัมผัสส่วนอื่นทำหน้าที่แทนตา การตัดสินใจเดินแต่ละก้าว ใช้เท้าสัมผัส ใช้หูฟังว่ามีใครหายใจอยู่ข้างๆ หรือเปล่า สิ่งที่เห็นตอนเดินกลับตาคือสมาธิ การกลับตาเดินจะมีสมาธิมากกว่าทั้งจังหวะการเดิน จังหวะหายใจ และจังหวะการย่างก้าวของเท้า
- ✚ เท้าเป็นอวัยวะที่ไม่เคยเหลียวแลเท่าที่ควร เปรียบเทียบระหว่างใบหน้ากับเท้า เท้าเป็นสิ่งสุดท้ายที่จะมองเห็น แต่วันนี้ที่อาจารย์ให้เดินกลับตา เดินล้ม และเขียนถึงเท้าของเรา รู้ว่า “ถ้าไม่มีเค้า เราอยู่ไม่ได้” คิดว่าการเดินเราใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายใช้แขนใช้ขา คิดไปถึงการทำงาน ถ้าเราไม่มีเพื่อนเราก็คงแย่ ขณะที่เข้ากลุ่มเพื่อนๆ คิดเหมือนกันคือเราไม่เห็นความสำคัญของเท้า มองดูเท้าของเราทั้งแปร ทั้งใหญ่ ต่อจากนี้ไปเราจะให้ความสำคัญกับเค้ายิ่งขึ้น พาเค้าพักผ่อนบางโอกาส พาเค้าออกกำลังกาย และจะรักเค้ามากยิ่งขึ้น
- ✚ เท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญ ร่างกายของเราทุกส่วนสำคัญ ร่างกายของเรา คนรอบข้าง คนในครอบครัว มีคำถามว่าเราใส่ใจคนที่สำคัญของเราหรือยัง

กระบวนการสรุป

ถ้าใครสักคนมีความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ นั้น ไม่มีใครบอกได้ นอกจากตัวเราเอง ประเด็นคือเราเห็นหรือเปล่า เราจะทำอะไรกับใคร เราต้องเห็นก่อน การเห็นสำคัญมาก ทุกวันนี้ เรามีจุดบอดที่เรามองไม่เห็น เมื่อมองไม่เห็น เราคงไม่ได้ทำอะไร chronic care เริ่มจากการเห็น การรับรู้ว่ามีสิ่งนั้น ยิ่งทำเป็นระบบต้องละเอียด และรอบคอบ บางเรื่องถ้ามองไม่เห็น สิ่งนั้นจะถูกกลืนหายไป บังเอิญสิ่งที่เราละเลยนั้นสำคัญ ระบบที่เราตั้งไว้อาจจะพัง เพราะว่าถูกทิ้ง ซึ่งอาจมีสัญญาณบางอย่างที่บอกกับเรา ตอนที่ทำหายิน อาจได้ยินเสียงกร๊อบแกร็บ นั่นคือภาษาที่สื่อออกมา ซึ่งอาจไม่ใช่คำพูด ถ้าเราไม่นับว่าเป็นภาษา เป็นข้อมูลที่ยากให้เรารับรู้ คือไม่ได้ยิน ระบบการดูแลที่ดีต้องไว มี sensitivity ตอนที่หลับตา ส่วนที่เหลืออยู่จะไวขึ้น เมื่อถึงนี้พูดถูก มีตาอยู่สบาย รู้สึกปลอดภัย แต่เมื่อไม่ได้ถูกใช้ ศักยภาพด้านอื่นๆ จะถูกดึงออกมา คนไข้ของเราเหมือนกัน คนไข้ที่เป็นโรค เค้ก็ยังไม่ตาย อวัยวะส่วนอื่นๆ ยังมีอยู่ attitude สำคัญ เราพัฒนาได้หรือไม่ ตอนที่หลับตา และเดินด้วยขอบเท้า ไป focus ที่การเดินสั้นเท้า เดินปลายเท้า ลืมว่าเดินหลับตา ความคุ้นชินของเราตัดความตื่นเต้นของการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นการเรียนรู้ต้องมี awareness การรับรู้เรื่องราวต่างๆ คำว่า “ศึกษา” คือ “ศึกษา” มาจาก สหหมายถึงตนเอง ส่วน อิกขา แปลว่า รู้ หรือ ทำให้รู้ “ศึกษา” หรือ “ศึกษา” แปลว่า มาทำให้ตนเองรู้ (รู้ด้วยตัวของตัวเอง) facilitator สอนใครไม่ได้ แต่ทำให้เค้าเรียน การจัดหลักสูตร การเรียนการสอน มักเน้นไปที่สอนอะไร จนลืมนึกไปว่าผู้เรียนได้เรียนบ้างหรือเปล่า ศึกษาคือคนได้เรียน ไม่ใช่คนได้สอน การจัด workshop อยู่ที่เค้าได้นำไปใช้หรือเปล่า เราเข้าใจบริบทของคนที่เราไปใช้หรือยัง ที่อีกเรื่องคือ การมองเห็นว่าเรามีศักยภาพในการเรียนรู้ได้อีกความสามารถในการเรียนไม่ได้ถอยไปตามอายุ ถ้าเราเชื่อแบบนี้ เราจะเชื่อในคนไข้ว่าเค้ายังมีศักยภาพเหลืออยู่ แล้วทำไมเค้าจะไม่ร่วมมือกับเราว่าเราวางแผนอะไรเพื่อช่วยเค้า จดหมายถึงเท้า ยังมีอีกหลายอวัยวะ เมื่อเราดูแล (เข้า สะโพก หัวไหล่ สะบัก) ตัวเราแล้วเห็นว่าได้ประโยชน์ มีความสุข เมื่อไปดูแลคนอื่นจะอิน (in) เมื่อเราไม่ได้ appreciate สิ่งที่จะเกิดขึ้นจริงๆ จะท้อเร็ว ซึ่งงานของเราท้อเร็วไม่ได้ อยากให้มอง incentive ร่างกายเป็นของมีค่าไม่ควรละเลย

Workshop คือการเข้ามาติดตามกระบวนการเรียนรู้ Workshop ไม่ได้สำคัญตอนนำกระบวนการ สิ่งที่สำคัญคือการสะท้อน เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่ฟังคนอื่นสะท้อน ขาดตอนจากการฝึก awareness สำคัญ คือรู้ว่าขณะนี่ด้วยเองฟังหรือไม่ฟัง เวลาอยู่ใน workshop คน 2-3 คนจะมีผลกระทบต่อคนอื่น ถ้าเราไม่เห็นว่าคุณกำลังทำอะไร ที่เป็นการขัดขวางกระบวนการเรียนรู้คนอื่น เราจะไม่รู้เหมือนกันว่าเราทำตัวอย่างไรในบ้านของเรา ทำให้ขัดขวางกระบวนการทำให้เกิดความสุขในบ้านของเรา เหมือนกับเท้าของเราถ้าเราไม่ใส่ใจ เราจะไม่เห็น awareness สำคัญมาก Workshop เป็นการเรียนรู้ตลอดเวลา วันหนึ่งพวกเราต้องออกไปจัด หรือดูคนอื่น ถ้าเราไม่เรียนรู้ในห้อง พอออกไปข้างนอก เราเหลือแต่ของเดิมๆ ที่เคยใช้ ถ้าเรามี KPI ในการทำ workshop 3 วัน คือ awareness รู้ว่าตัวเองเป็นอะไรอยู่ เราสอนคนไข้เรื่องเท้า แต่เราไม่เคยดูเท้าของตัวเอง เราจะเพียงแต่สอน เราจะให้คนไข้เห็นความสำคัญของเท้าอย่างไร สมมติว่าเราดูเท้าคนไข้ ถ้าดูแต่ซีพจรว่าช้าหรือเร็ว เราเห็นเท้าแค่มีแผล ลองถามว่า “แผลนี้ท่านได้แต่โตมา” ชวนนึกถึงความสำคัญของสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น เราต้องใส่ใจทุกคนที่อยู่ข้างหน้า การฝึก Workshop ให้กับคนเป็นร้อยๆ คน จะได้ junk ออกไป แต่ถ้าฝึกได้คนๆ หนึ่ง เค้าจะสามารถช่วยคนอื่นคนหนึ่งได้ การเรียนรู้บางที blink ขึ้นมา ซึ่งบางครั้งอาจเสียโอกาสหากเราเลือกที่จะไม่ฟัง หนังสือที่เขียน คือหนังสือของเราเอง ถ้าไม่เขียน จบ workshop ออกไปก็ไม่มีอะไรไปอ่าน ลอง check awareness ง่ายๆ 0 _____ 5 _____ 10 โดยให้คะแนน ตั้งแต่ฟังให้คะแนนเต็มร้อยหรือไม่ ในชีวิตของเราถ้าเรามี awareness เราจะเรียนรู้ได้มากขึ้น เห็นรายละเอียดมากขึ้น ใส่ใจคนมากขึ้น รวมทั้งตัวเราจะอ่อนโยนลง การมองเห็นสำคัญ ถ้าเรามองเห็น เราจะรู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร ถ้าไม่เห็น เราจะแก้ไม่ได้



ช่วงคำ

■ ยืดเหยียด - “ทำน้ำ”

นั่งตัวตรง หายใจเข้า พร้อมๆ กับค่อยๆ ยกมือทั้ง 2 ข้างให้อยู่เหนือศีรษะ ยกมือจนสุด หายใจออก พร้อมกับค่อยๆ หมุนข้อมือลงเป็นเกลียว ปล่อยมือลง พริ้วไหวเหมือนสายน้ำไหล ระหว่างที่ทำให้รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

■ พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษา - ฟังเพลง “หายใจโดยไม่รักเธอ” ของ มัม ลาโคนิค

เนื้อเพลง หายใจโดยไม่รักเธอ มัม ลาโคนิค /
ตอนเริ่มที่รักเธอก็รู้อยู่แล้ว ว่าสักวันหนึ่งต้องซ้ำ
แต่แลกกับรักเธอ อะไรก็ทำ ซ้ำสักเท่าไรจะทน
และเมื่อวันนั้น ได้กลายเป็นจริง *
ก็ไม่มีสักสิ่งทีฉันจะข้ามพ้น
ฉันทนอยู่ไม่ไหวช่วยฉันที ถ้าไม่ได้รักเธอก็ไม่มีที่ให้ไป **
(ดนตรี) ไม่มีเธอ ไม่เหลือใคร จะอยู่อย่างไรเมื่อต้องหายใจโดยไม่รักเธอ
ไม่อยากจะหายใจ ไม่ไหวไม่สน
กลายเป็นคนครึ่งคนเท่านั้น
อีกนานเท่าไรที่ต้องตื่นมาทุกวัน
ฉันจึงจะอยู่ได้เอง
* ** **
จะอยู่อย่างไร เมื่อไม่มีเธอ

กระบวนการให้หีบสมุดประจำตัวขึ้นมา

ฟังเพลงแล้วตอบคำถามดังนี้

คำถาม

1. เราคิดว่าคนๆ นี้กำลังรู้สึกอะไรอยู่ เกิดอะไรขึ้นกับเค้า และเค้ากำลังรู้สึกอะไร
2. เราคิดว่าคนที่พูดแบบนี้ คนที่คร่ำครวญแบบนี้ คนที่ทำแบบนี้ เราคิดว่าเค้าเป็นคนยังไง
3. สมมติว่าคนๆ นี้เป็นคนที่เรารู้จัก ถ้าเค้าไม่เหลือใคร เค้าเหลือเราอยู่คนเดียว เราดูแลเค้าอย่างไร

4. สมมติว่าถ้าเป็นตัวเราเอง เจอแบบเค้า รู้สึกแบบเดียวกับเค้า เราอยากจะถูกดูแลอย่างไร
5. ถ้าเราเป็นคนเจอเหตุการณ์แบบนี้ เราไม่อยากจะให้คนที่เข้ามาดูแลเราทำแบบไหนกับเรา ไม่อยากให้เค้าดูแลเราอย่างไร (ทั้งคำพูดและการกระทำ)

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มพูดคุย ผู้เข้าอบรมช่วงคำมีผู้ชาย 5 คน กระบวนการให้แบ่ง 5 กลุ่ม ส่วนผู้หญิงเลือกนั่งกับผู้ชายกลุ่มไหนก็ได้ เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนซักพัก กระบวนการให้เปลี่ยนกลุ่ม ผู้ชายยังนั่งที่เดิม ส่วนผู้หญิงเลือกไปอยู่กับกลุ่มใหม่ และแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้พูดคุยกับกลุ่มแรก

กระบวนการให้นั่งล้อมวงรวมกัน สะท้อนความรู้สึก สิ่งที่ยากพูด อยากบอก ไม่พูดไม่ได้

ความคิดเห็นของผู้เข้าอบรม

1. คิดว่าคนๆ นี้กำลังรู้สึกมีความทุกข์
2. คิดว่าคนที่พูดแบบนี้ คนที่ทำแบบนี้ เป็นคนที่วนเวียนอยู่ในความทุกข์ หาทางออกไม่ได้
3. สมมติว่าคนๆ นี้เป็นคนที่เรารู้จัก ถ้าเค้าเหลือเราอยู่คนเดียว เราจะบอกให้เค้าเข้าใจว่าเราเข้าใจเค้าและเราพร้อมที่จะอยู่เคียงข้าง ทำความเข้าใจปัญหาของแต่ละคน ให้เค้าเข้าใจปัญหาของเค้า และรับรู้ในสิ่งที่เค้าเป็น บอกเค้าว่าเรารับรู้ในสิ่งที่เค้าเป็น ทุกข์ เข้าใจว่าเค้าเป็นทุกข์ ถ้าอยากระบายก็ให้ระบายออกมา ถ้าอยากร้องไห้ก็ให้ร้องออกมา เราพร้อมที่จะรับฟัง ซึ่งผู้ดูแลจะต้องมีความอดทน และเป็นผู้ฟังที่ดี บางคนตอบว่าคนๆ นี้ต้องจับ admit ตอบตามหลักวิชาการ เพราะมีsuicide idea และส่งสัญญาณชัดเจน (
4. เรียนรู้ว่าการฟัง การแสดงออก การใช้ภาษาสามารถเยียวยาคนที่มีความทุกข์ คนที่เข้ามาหาเราได้
5. เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ร่วมกัน ปัญหาเดียวกันมีวิธีการ/ทางออกมากมาย
6. จิตใจวัดไม่ได้ ความทุกข์เล็กๆ ของคนๆ หนึ่ง อาจยิ่งใหญ่สำหรับคนอีกคนหนึ่ง และการแก้ไขปัญหาของแต่ละคนมี level ที่แตกต่างกัน คนที่มีประสบการณ์อาจมองเห็นปัญหาที่เล่ามาเป็นเรื่องเล็ก อีกคนหนึ่งอาจมองเป็นเรื่องใหญ่

7. ความผิดหวังเรื่องความรักเป็นวิกฤติของคน เป็นความทุกข์ที่เราต้องก้าวผ่านให้ได้ บางคนอาจจะระบาย บางคนอยากหาอะไรมาทดแทน เพื่อให้ตัวเองมีคุณค่าเหมือนเดิม บางคนใช้หลักโพชฌงค์ 7 คือมีสติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ สมาธิ อุเบกขา ซึ่งการแก้ไขปัญหามีปัจจัยมากมายขึ้นกับเพศ ช่วงเวลา อายุ อาชีพ สถานะทางสังคม และพื้นฐานของชีวิตแต่ละคนด้วย
8. ถ้าเราเป็นคนที่เจอเหตุการณ์แบบนี้ เรา ไม่อยากได้ยินคำว่า “น่าเห็นใจจังเลย” “น่าสงสาร” “เรื่องซึ้ง” เพราะเป็นเรื่องที่ใหญ่ที่สุดของเค้าในขณะนั้น ส่วนผู้ชายไม่ อยากให้คนที่เข้ามาดูแลเราบอกว่า “ผู้หญิงคนที่ทิ้งเค้าไปเป็นคนไม่ดี” เพราะเธอคือ คนที่เค้าเลือกแล้ว เป็นคนที่ดีที่สุดสำหรับเค้า
9. ผู้หญิงในกลุ่มมีความคิดเห็นคล้ายๆ กัน ส่วนผู้ชายแต่ละคน มีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป

กระบวนการสรุป

การจัดกิจกรรมนี้หลากหลาย ทำมาหลายสิบครั้ง แต่ละครั้งไม่ซ้ำกัน ความคิดเห็นของผู้หญิงแต่ละคนไม่เหมือนกัน ที่บอกว่าเหมือนกันผมไม่เชื่อ ความสนุกของความเป็นมนุษย์ คือความต่าง เพราะว่ากว่าที่เราจะรู้สึกแบบนี้ มีความเห็นแบบนี้เราใช้ชีวิตแบบหนึ่งมา แล้ว มองย้อนกลับไป เราใช้ชีวิตไม่เหมือนกัน บางคนทำอย่างเดียวกัน แต่ drive energy เบื้องหลังไม่เหมือนกัน เราเห็นคนทำเรื่องเดียวกันแต่แรงผลักดันไม่เหมือนกัน คนมาทำงาน ทุกวันอาจภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ ในขณะที่เดียวกันคนที่ทำเหมือนกันอาจทำเพื่อลูก เพื่อให้เค้ามีความมั่นคงในชีวิต ทำเพื่อแม่ที่ส่งเค้าเรียน Nicoma กล่าวถึงคนก่ออิฐ 3 คน ถามว่าทำอะไร คนแรกบอกว่า “ก่ออิฐ” คนที่สองบอกว่า “สร้างกำแพง” อีกคนหนึ่งบอกว่า “สร้างวัด” 3 คนนี้ก่ออิฐเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน การที่กระบวนการนี้แบ่งพูดคุยกัน 3-5 คน อยากให้สกัด ความรุ่มรวยของความต่าง ถึงแม้จะเหมือนกันแต่พยายามหาความต่างให้ได้ เพราะความเหมือนจะทำให้เราด่วนสรุป คิดว่าไม่มีอะไร เพราะทุกคนเหมือนกันหมด แต่ shade เล็กๆ น้อยๆ ที่ต่างกันสำคัญ มีข้อหนึ่งที่คนไม่ค่อยพูดถึงคือ คนๆ นี้เป็นคนยังไง พวกเราคุ่นชินกับการวินิจฉัย พอวินิจฉัยจะเกิด relationship (ความสัมพันธ์) ไปตามที่เราวินิจฉัย กระบวนการ (นี้ไม่ต้องออกมาโดยconscious ออกมาเป็น subconscious วินิจฉัยในใจ ผู้ชายอะไร ร้องให้ ไม่แข็งแรง ไม่มั่นคง

เพลงนี้ชื่อ “หายใจโดยไม่รักเธอ” แต่งให้ มัม ลาโคคนิค ร้องโดยเฉพาะ มัมเป็นนักร้องชาย แต่จิตใจเป็นผู้หญิง เนื้อเพลงประโยคแรกซัดมาก บางทีเค้าร้องแบบนี้ ของจริงอาจจะไม่ใช่ ภาษาที่ใช้เป็นภาษา “อารมณ์” จะอยู่อย่างไรโดยไม่มีเธอ ถ้าเป็นหมอ neuro บอกว่าอยู่ได้ เพราะเราไม่สามารถกลั้นใจตายได้ autonomic nervous system ภาษา “อารมณ์” จะเวอร์นิทหน่อย เพราะภาษาไม่สามารถอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้ ของบางอย่าง โดยเฉพาะเรื่องคุณภาพ ต้องใช้ประสบการณ์ตรง คำศัพท์จำกัดต้องใช้ narrative ถ้าคนฟังมีประสบการณ์จะเข้าใจมากยิ่งขึ้น บทกวีจะช่วยบรรยายอารมณ์ความรู้สึกได้ บทกวีและท่วงทำนองจะขยายสิ่งที่เราจะสื่อมากขึ้น กระบวนการอธิบายความซับซ้อนของการสื่อสารออกไป เวลาฟังบอกกับตัวเองหรือบอกกับคนอื่นว่า “ฉันเข้าใจเธอ” ง่ายที่เราจะเข้าใจเวลาที่เราจะช่วยอะไรใคร ช่วยเค้าโดยที่เราไม่เข้าใจเค้า..อันตราย!!

กระบวนการยกตัวอย่างระหว่างคนที่ทุ่มเทความรักไปสุดตัวกับคนที่เผื่อความรักไว้ครึ่งหนึ่ง (spare) ไม่รู้ว่าอย่างไหนดีกว่ากัน background ของแต่ละคน มีที่มาว่าทำไมทำ/ไม่ทำอะไรบางอย่าง คนที่จะออกแบบระบบการเยียวยา มีระบบอะไรที่ play safe ไม่ทำร้าย ผู้เยียวยา มีคำคำหนึ่งที่พูดบ่อยคือ “ไม่เป็นไร” ทฤษฎีการสื่อสารบอกว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่พูดคำว่า “ไม่เป็นไร” เราไม่ได้พูดกับเค้า เราพูดกับตัวเอง ตัวอย่างเช่น หมอบอกคนไข้ว่า “ผลชิ้นเนื้อที่ตรวจออกมาพบว่าคุณเป็นมะเร็ง แต่ไม่เป็นไร.....” ที่หมอพูดออกมาแบบนี้ส่วนหนึ่งเป็น insensitive ส่วนหนึ่งเป็นความกลัว “ไม่เป็นไร” ใช้กันบ่อย ถ้าใช้ต้องใช้อย่างมีศิลปะ ใช้เมื่อเราบอกข่าวดี เมื่อบอกข่าวร้าย ควรมีข่าวดีด้วย หมอ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์อบรมมาเพื่อบอกข่าวดี

เรื่องที่เพื่อนเล่า อาจเป็นเรื่องจริง ต้องขอบคุณเค้า เป็นเรื่องที่ไม่ได้หาฟังง่ายๆ และอย่าเพิ่งด่วนสรุป ไม่ได้ representative ทั้ง 5 คน ไม่ใช่ตัวแทนของเพศชาย รมัตระวังเรื่อง generalization เหมารวมทำให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่ทำให้เราขาดศิลปะและขาดความ (เหมารวม)

ละเมียดเวลาเจอกับปัจเจกบุคคล การดูแลคนที่เปราะบางต้องละเมียด ต้อง sensitive บางครั้งการที่เราเข้าไปเยียวยา เราอาจเป็นคนสุดท้ายที่เหลืออยู่ กิริยาในการฟังของเรา การให้ความสำคัญกับเรื่องที่เค้าเล่า ถ้าเราพลาดนิดเดียวอาจเป็นโศกนาฏกรรมที่หลงเหลืออยู่บนโลก เดินออกจากบ้านอาจฆ่าตัวตาย เรารักที่จะเป็นอาชีพนี้เราต้องไวกับความรู้สึกคน เราจะพบสิ่งมหัศจรรย์ในวิชาชีพนี้ จาก privilege ที่เราได้ฟังเรื่องราว บางคนบอกว่า “ฉันรอดมาได้อย่างไร” ไม่มีใครรู้ว่าทำไมเราถึงได้ยินเรื่องราวเหล่านั้น แต่ผมไม่เชื่อเรื่องความบังเอิญ ถ้าเราได้ยินเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มันต้องมีเหตุผลว่าทำไมเราถึงควรได้ยินเรื่องนี้ และขอเก็บเรื่องนี้ไว้ดี

กระบวนการเล่าถึงลูกน้องที่ฆ่าตัวตาย (สำเร็จ) เกิดจากความรัก คนแรกเป็นผู้ชาย ออกหักมา 2 ปี ฆ่าตัวตายปีที่ 3 สิ่งที่เราคิดว่าเค้าจะกลับมานั้นไม่จริง ไม่มีใครรู้ว่าเค้าใช้ชีวิตอย่างไร อีกคนหนึ่งใช้เวลา 2 เดือนหลังจากรู้ว่าไปมีกิ๊ก เป็นคนที่รับผิดชอบ มีภรรยาแล้วไปมีกิ๊ก แล้วฆ่าตัวตาย อะไรก็ใช้ไม่ทัน เราเรียนรู้จากเรื่องนี้ว่า ไม่มีข้อสรุปที่ตายตัว แต่เราต้องพกเครื่องมือใส่กระเป๋าไว้เยอะที่สุด ทุกครั้งที่มีการสูญเสียเพื่อนๆ จะบอกว่า “ไม่น่าเลย ถ้าวันนั้น...” เราไม่มีทางรู้ว่าที่บ่นกับเราว่าจะฆ่าตัวตายเป็นร้อยครั้ง และเราบอกว่า “เมื่อไหร่มึงจะตาย” แล้วมันก็ตาย เราเป็นยังไง ตอบไม่ได้ เวลาเจอคนที่ depression อะไรก็เอาไม่อยู่ อย่าประมาณว่าชีวิตจะเป็นเช่นนั้น ถ้าเรา sensitive ในการรับรู้ความรู้สึก บางทีก็ไม่ต้องทำอะไร แต่ให้รู้สึกถึงความมืดมิด มีเงาของใครให้เห็นลางๆ เมื่อตัดสินใจอะไร มีเงาลางๆ ให้เห็น คนที่เป็น counselor เวลาที่ตกหลุมใครจะเข้าไปช่วย เพราะ “รู้แล้ว” เรามีชีวิตอยู่บนความไม่แน่นอน สุดท้ายทั้งวิชาการให้หมด ไม่ต้องไปทำอะไร ที่อันตรายคือเราเข้าใจว่าเราฝึกมาดี แต่ “ไม่จริง” ถ้าฝึกมาเยอะพระเจ้าจะส่งบททดสอบมาให้ เพราะฉะนั้น มีเครื่องมือใส่กระเป๋าไว้เยอะๆ

วันที่สอง (วันที่ 7 พฤษภาคม 2557)

ช่วงเช้า

▪ ยืดเหยียด - ท่าลม

ยกนิ้วหัวแม่มือของมือซ้ายและมือขวาชนกัน พร้อมกับยกนิ้วชี้ของทั้ง 2 ข้าง ทำมุม 90 องศา ยกมือขึ้น-ลงช้าๆ ขณะที่ยกมือขึ้นเอาแขนชิดหู ใส่ลมหายใจยกมือขึ้นหายใจเข้า เอามือลงหายใจออกรับรู้ว่ามีแขนเหยียดตรง

กระบวนกรบอกว่าร่างกายของเราเป็นของจริง การรับรู้ความรู้สึกเป็นนามธรรม (abstract) เมื่อเรารับรู้ความรู้สึกได้ จับความรู้สึกได้ คือ awareness การปรับร่างกาย “สติ” สำคัญ “ท่า” สำคัญน้อยกว่า ขณะที่ทำมี intention และใจอยู่ที่นั่น สำรองและรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ระหว่างนั้นอาจมีความรู้สึกอื่นๆ เข้ามาก็คุ้มมัน อาจรู้สึกสงสารร่างกาย รู้สึกขอบคุณ รู้สึกชื่นชม แต่ไม่ติดกับความรู้สึก แค่นั้น

▪ จินตนาการ - เคลื่อนไหวร่างกาย

กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมเคลื่อนไหวร่างกาย

ท่าซักดาบ ยืนกางขา โนม้ตัวไปด้านซ้าย ยกมือขึ้นมาวางบริเวณสะโพกเหมือนท่าซักดาบ เอี้ยวตัวไปทางขวา)90-270 องศาเหมือนปลายดาบพุ่งตรงไปข้างหน้า เปลี่ยนท่า เอี้ยว () ตัวไปทางซ้าย90-270 องศา (

ท่าพลั่วไหวเหมือนผ้าแพร ยืนกางขา โนม้ตัวไปด้านซ้าย มือโบกสะบัด และจินตนาการเหมือนผ้าแพรพลิ้วไหวไปบนท้องฟ้า ค่อยๆ เคลื่อนตัวไปช้าๆ

กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม และบอกว่า การ share เรื่องราว เนื้อหาไม่สำคัญเท่ากับความสัมพันธ์ของคนที่เราเล่าเรื่อง ซึ่งเค้าเห็นว่าเรื่องนี้สำคัญหรือเป็นประโยชน์ ขึ้นอยู่กับว่าเราปรับแบบไหน เราจะได้แบบนั้น ถ้าเรามองคนอื่นเหมือนไม่มีตัวตน (invisible) ความสัมพันธ์อาจจะไม่ใช่แค่เป็นศูนย์ อาจจะติดลบ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการถูก recognize ว่าเรามีตัวตน เพื่อนเราที่มาปรึกษา พอฟังจบ เพื่อนสีหน้าดีขึ้น เค้าจะรู้สึกขอบคุณ ทั้งๆ ที่เราเองอาจจะรู้สึกว่าจะไม่ได้ทำอะไร การฟังเรื่องราวของใครสักคน ฟังอย่างตั้งใจ เรามอบ dignity ให้เค้า เราเห็นเค้า เราคิดว่าเรื่องของเขาสำคัญ เป็น give ที่เราสามารถมอบให้ใครรอบข้างได้ทุกวัน แต่เป็น give ที่ต้องฝึก เพราะเรามักจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเราเอง

การ share สิ่งสำคัญอยู่ที่ internal และ intention ของคนเล่าที่มอบให้ด้วยความรัก รู้สึกว่าน่าสนใจ บางทีมีความกลัว เพราะเราอยู่ในโลกของการตัดสินใจไปแล้ว) ไม่กล้า (อาจจะเขย ใครๆ ก็รู้share ซึ่งต้องฝึกให้ทะลายกำแพง (barrier) ซึ่งเราเองเป็นคนสร้างขึ้น เนื้อหาที่สำคัญ ถ้าเรากลั่นออกมาจากประสบการณ์ตรง เพื่อนๆ จะได้รับมุมมองซึ่งตัวเองอาจนึกไม่ถึง และอาจจะคลี่คลายปมบางอย่างได้

ผู้เข้าอบรมสะท้อนความรู้สึก

- ✚ ปกติเดินวันละ 1 ชั่วโมงและทำสมาธิบำบัดทุกวันในตอนเช้า ทำไปตามตัวชี้ที่กำหนดขึ้นเอง ได้อากาศ อารมณ์ ความแข็งแรงของร่างกาย กิจกรรมนี้ทำให้เรียนรู้ “จินตนาการ” ถ้าคนเรามีการเคลื่อนไหวและใช้จินตนาการ ทำให้เกิดความคิดต่อยอด เรียนรู้สิ่งใหม่ Get ที่อาจารย์บอกว่าทำไมเราต้องทำในสิ่งที่คนอื่นชวนทำ ทำไมไม่คิดสิ่งใหม่ ซึ่งอาจจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า คิดว่าจะกลับไปฝึกการใช้จินตนาการต่อ
- ✚ รู้สึกสับสน เวลาทำอะไรยากให้ใจจดจ่อในสิ่งที่ทำ พออาจารย์ให้จินตนาการ ยังตามไม่ทัน ไม่ค่อยได้จินตนาการ ไม่รู้ว่าจะต่ออย่างไร
- ✚ รู้สึกว่ากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ยึดเหนี่ยวมากขึ้น เรียนรู้ว่าเรายังใช้ศักยภาพที่มีอยู่ไม่เต็มที่ ตอนทำโยคะเหมือนจะง่ายๆ แต่รู้สึกร้อน มีเหงื่อออก ตอนทำท่าซิกกระบีและโปรยผ้าถึงตอนดูหนังจีน (ตอนนั้นรู้สึกชอบและสนุก) จินตนาการว่าอยู่บนยอดเขา มีลมพัด จากที่รู้สึกร้อน เหมือนได้ผ่อนคลายและรู้สึกเย็นขึ้น ต่อไปเราควรใช้ศักยภาพด้านต่างๆ ให้มากขึ้น ร่างกายของเราสามารถทำอะไรได้อีกเยอะมาก
- ✚ รู้สึกเหมือนอยู่ในวัยเด็ก ไม่มีข้อผูกมัดเรื่องเพื่อน ครอบครัว การทำงาน กฎระเบียบต่างๆ ฐานะทางสังคม การเงิน ฯลฯ นึกถึงบรรยากาศที่เชียงใหม่ หน้าแล้งมีดอกชัยพฤกษ์สีเหลืองสด ดอกอินทนิลน้ำสีม่วง ดอกไม้สีส้มๆ สลับกันไปเหมือนหนังเรื่อง THE HERO ที่มีดอกไม้สีๆ เต็มไปหมด มีเพื่อนๆ ที่มาฝึกกระบี่ด้วยกัน นึกถึงการทำงานที่ผ่านมา ปัจจุบันทำงานเครือข่ายตำรวจรักษาโรคเบาหวาน จินตนาการถึงคนที่ทำงานด้วยกันว่า ทุกคนมีอุดมการณ์ร่วมกัน มีเป้าหมายเดียวกันที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ทุกคนที่เข้ามามีฐานะเท่าเทียมกัน ไม่มีเงื่อนไข มีการแบ่งปัน ไม่มีผู้ให้และผู้รับ ไม่มีภาระผูกพัน

✚ เรียนรู้การสร้างพลังให้กับตัวเอง ปกติออกกำลังกาย เดินช้าเดินเร็วสลับกัน
ซึ่งจักรยาน แต่ไม่มีสติ ฝึกแบบนี้ทำให้ใจพองโต ทำซัดดาบ รู้สึกว่าเราจะต้องทำเรื่อง
ยากให้สำเร็จให้ได้ การทำงานเราต้องสัมพันธ์กับลูกน้อง คนใช้ และคนอื่นๆ อีก
มากมาย ที่ผ่านมาเราสร้างบาดแผล สร้างรอยแผลเป็นให้ผู้ร่วมงาน ถ้าเราไม่มีพลัง
ใจไม่เต็มร้อย เราจะไปทำอะไรให้กับคนอื่นได้ ทำโปรยผ้า ได้ใช้จินตนาการ
แล้วมีความสุข เวลาเรามีความสุขเราอยากให้คนที่อยู่รอบตัวเรามีความสุขไปกับ
เราด้วย

กระบวนการสรุป

กระบวนการสะท้อนว่า ร่างกาย “จริงที่สุด” เมื่อเราคิด “ไม่จริง” ถ้าเราคิดว่าทำไม่ได้
ไม่ได้ลองทำ ผลคือทำไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ลองทำ จะทำได้ ดังนั้น เราควรที่จะใส่ใจตัวเอง ถ้า
ตัวเอง ไม่ใส่ใจตนเอง อย่าไปคาดหวังกับคนอื่น

Workshop นี้สำคัญที่สุดคือการเขียน เรามีการจัดการความรู้ ความรู้ที่เราใช้ทุกวันนี้
บางที่เป็น third hand knowledge ไม่ใช่ (ความรู้ที่บอกต่อๆ กันมา) secondhand
knowledge เราลองทำแล้วเราเป็นอย่างไร (first-hand knowledge) เป็นความรู้เฉพาะของ
เรา ถ้าจะแก้ไขต้องแก้ที่ตัวเรา อะไรที่เกิดขึ้น ได้/ไม่ได้ เป็นการเรียนรู้

กระบวนการกล่าวถึงการนั่งวงกลม

the miracle of circle ถ้าเรานั่งเป็นวงกลม
กับนั่งสะเปะสะปะ คุณภาพการคุยไม่เหมือนกัน

กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย การ
เห็น คิด พูด ทำ เราต้องเห็นก่อนว่ามีความ
แตกต่างจากเดิมหรือไม่ เห็นว่าเรามีปัญหา
หรือไม่ ถึงจะคิด เมื่อคิดแล้วพูด พูดคือ
กระบวนการ แล้วลองทำดู ถ้าไม่ลองทำดูจะไม่รู้
ว่าแต่ละท่าที่ทำงานง่าย/ยาก



จินตนาการเป็นเรื่องสำคัญ การติดอยู่กับกรอบหรือมาตรฐานนานๆ จะค่อยๆ ทำลาย
จินตนาการ

ใครที่ติดไม่ต้องเสียใจ มันคือ “จริต” บางคนชอบนิ่งๆ บางคนชอบเคลื่อนไหว คนที่ ชอบเคลื่อนไหวพอถูกบังคับให้นิ่งจะอึดอัด แต่พอให้เคลื่อนไหวจะไปได้ คนนิ่งๆ จะรู้สึก ว่าเคลื่อนไหวถูกหรือเปล่า อย่างไรก็ตามถือเป็นคนดีที่เราเห็นว่า เราชอบ/ไม่ชอบอะไร เพราะ อะไร ถ้าตามต่อไปเรื่อยๆ เราจะพบว่าหลายๆ เรื่อง ไม่มีความจำเป็นเลยที่ไม่ชอบมัน แทนที่ที่ เราปลดตรงนี้ออกไปนี้ชีวิตของเราจะ “จืด” น้อยลง เรามักมีกฎข้อห้ามต่างๆ (taboo) บาง คนชอบทำงาน เห็นคนอื่นอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ถ้าเราสามารถจัดการให้ชีวิตของเรา “จืด” น้อยลง มันจะเป็นอย่างไร ก่อนอื่นต้องเห็นก่อนว่าเราไม่ชอบอะไร บางเรื่องที่เราไม่ชอบ พอเราฝืนใจ เราสามารถทำได้ บางเรื่องเราทุกซ์ เพราะเราตั้งใจเกินไป วิธีที่ดีที่สุดคือ no tension ปล่อยวางชกนิต บางคนชอบเป๊ะ แต่พอให้ freestyle ติด เพราะ rule ไม่ชัด บางคนไม่ชอบ เป๊ะ ไม่ชอบกฎมากมาย พอให้ freestyle ปล่อยเต็มที่ บางทีต้องหาจุดสมดุล นอกเหนือจาก เราเห็นว่าเราชอบอะไร ไม่ชอบอะไรก็สำคัญ และ what next ที่ชอบทำดีที่สุดแล้วหรือยัง ที่ไม่ ชอบทำอย่างไรต่อ หรือปล่อยให้เป็นแบบนี้

Volunteer survivor (อาสาสมัคร) เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งแล้วหายกลับมาเป็น อาสาสมัคร เวลาทำงานจะมีพลัง) เมื่อมาดูแลคนไข้ที่มีอาการปวด แล้วบอกว่าปวดแบบนี้พอ ทนไหว คนไข้จะเชื่ออาสาสมัครมากกว่าหมอ เพราะเคยผ่านประสบการณ์มาแล้ว (direct experience ยาที่หมอให้ (morphine OK เชื่อพี่เพราะพี่เคยเกือบตายมาแล้ว อะไรที่เป็น ประสบการณ์ตรงจะมีพลัง มี conviction ต่างจากคนเล่าให้ฟัง เพราะฉะนั้น (งๆความเชื่อจริง) Group therapy จึงมีพลัง กลุ่มคนที่ติดเชื่อ HIV ติดหล้า ติดยาเสพติดมานั่งคุยกัน สามารถ heal กันได้ เพราะเข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ถ้าเรารัก “สุขภาวะ” ต้องคลุกวงใน ถึงจะ สามารถเปลี่ยนชีวิตคนได้ คือให้เค้าเชื่อเรา เชื่อในสิ่งที่เราพูด ซึ่งเราต้องพูดอะไรที่เราเชื่อ จริงๆ

การเห็น – วาดภาพแจกันดอกไม้ ภาพใครสักคนที่เมื่อเรานึกถึงแล้วมีความสุขมากที่สุด
แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม

ภาพแรก กระบวนการให้วาดภาพสิ่งที่อยู่ข้างหน้า (แจกันดอกไม้) พอได้ยินเสียงระฆัง
กระบวนการให้มองไปยังภาพที่วาด “รู้สึกอย่างไร” เขียนไว้ที่ได้ภาพ 1 ประโยค(สั้นๆ)

ต่อจากนั้น กระบวนการให้ลุกขึ้นยืนเปลี่ยนที่ เปลี่ยนมุมที่นั่งใหม่ แต่ยังคงนั่งอยู่
ในกลุ่มเดิม



ภาพที่ 2 กระบวนการให้เปลี่ยนหน้ากระดาษใหม่ เปลี่ยนวิธีวาดแบบใหม่ โดยให้
สายตาอยู่ที่ภาพ 80% สายตาอยู่ที่มือ 20% มองและรับรู้ให้เยอะ พอได้ยินเสียงระฆัง
กระบวนการให้ มองไปที่รูปใหม่ “มีค่าอะไรเกิดขึ้นในสมองของเรา” เขียนไว้ที่ได้รูป

ต่อจากนั้น กระบวนการให้ลุกขึ้นยืน เปลี่ยนที่ใหม่

ภาพที่ 3 กระบวนการให้เปลี่ยนหน้ากระดาษใหม่ เปลี่ยนวิธีวาดแบบใหม่ อาจยืนขึ้น
มองมุมสูง (ให้สายตาอยู่ที่ภาพ 80% สายตาอยู่ที่มือ 20% ใช้มือช่วยวาดภาพ ระหว่างที่
วาดภาพมีเพลงบรรเลง พร้อมกับเสียงของกระบวนการที่บอกว่า “ลองดูแลมือของเรา ลอง
ประคับประคองมือข้างที่ไม่ถนัด ให้เค้าผลิตผลงานสร้างสรรค์ขึ้นมา ลองใช้ความรู้สึกของเรา
ดูแลมือข้างที่เราไม่ถนัด รู้สึกว่ามีมือข้างนี้เป็นมือเดียวที่เราเหลืออยู่ เราจะให้เค้าทำงาน
creative เราจะดูแลเค้ายังไง” พอได้ยินเสียงระฆัง กระบวนการให้มองผลงานที่วาดจาก
มือที่เราไม่ถนัด “รู้สึกอย่างไร” เขียนบรรยายความรู้สึกลงที่ได้ภาพ

ต่อจากนั้น กระบวนการให้ลุกขึ้นยืน เปลี่ยนที่ใหม่)อยากให้นั่งลง(

ภาพที่ 4 กระบวนการให้เปลี่ยนหน้ากระดาษใหม่ ก่อนวาดภาพนึกถึงใครสักคนที่เมื่
เรานึกถึงแล้วมีความสุขมากที่สุด เมื่อนึกถึงคนๆ นี้ ให้ขีด นึกภาพคนๆ นี้ให้ชัด เรารักเค้า
เพราะอะไร ใช้ความรู้สึกนี้เขียนการ์ดให้กับคนๆ นี้ พอได้ยินเสียงระฆัง กระบวนการให้มอง
ภาพๆ นี้และเขียนประโยคที่เราจะมอบให้กับคนๆ นี้

ต่อจากนั้น กระบวนการให้ลูกขยับยื่น หาดำแหน่งสุดท้ายที่จะเห็น (นั้นก็ได้นั่งหรือยี่)

ภาพที่ 5 กระบวนการให้เปลี่ยนหน้ากระดาษใหม่ zoom-in พื้นที่เล็กๆ ประมาณ 10% ของพื้นที่ๆ ที่เห็น (focus ภาพที่เราอยากเห็น (ขณะที่วาด คิดว่าเป็นการอ่าลว่าเราจะไม่เห็นภาพนี้อีกแล้ว จารึกความทรงจำที่เราจะเห็นจุดๆ นั้น ระหว่างที่วาดภาพมีเพลงบรรเลงพร้อมกับเสียงของกระบวนการที่บอกว่า “ครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายที่ฉันจะเห็นเธอ และฉันจะไม่เห็นเธออีกตลอดไป เราอยากจะทำมโนของเค้า” พอได้ยินเสียงระฆัง กระบวนการให้มองภาพสุดท้ายนี้และเขียนอะไรลงไปในรูปแบบที่เรากำลังจะอ่าล

กระบวนการให้จับกลุ่ม 4 คน เมื่อเข้ากลุ่มแล้วกระบวนการให้เปิดสมุดไปที่รูปวาดที่ 1 เอาปากกาวางไว้ที่หน้าภาพนั้น กระบวนการบอกว่ารูปวาดทั้ง 5 ภาพมี input ไม่เหมือนกัน (กระบวนการให้เลื่อนสมุดและปากกาไปให้คนที่อยู่ขวามือของเรา เราจะได้มีโอกาสดูสมุดของ ดูสมุดได้เฉพาะรูปวาด) เพื่อน 5 รูปในชั่วโมงนี้เท่านั้น (ดูรูปที่เพื่อนวาดแต่ละรูป และเขียนอะไรลงไปให้กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น เวลาชมใครไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องชมจากความเป็นจริง ถ้าเราfake เค้าจะรู้ เมื่อทุกคนในกลุ่มเขียนเสร็จให้เวียนกันจนกว่าจะได้สมุดของเรา (เวลาเราจะมอบของขวัญให้ใครต้องตั้งใจ ไม่ต้องเร่งทำให้เสร็จ ใช้เวลาตามสบาย ถ้าสำเร็จก่อนในกลุ่ม อาจมองเพิ่มเติมว่ามีอะไรเขียนอีกบ้าง(

กระบวนการบอกว่า กลุ่มที่เขียนเสร็จ ให้นั่งหันหลังชนกัน แล้วค่อยๆ “แกะของขวัญ” รูปแต่ละรูปของเรามีคำพูดของเพื่อน “ของขวัญที่เพื่อนมอบให้เรา” ค่อยๆ อ่านแต่ละรูปซ้ำๆ มองสิ่งที่เพื่อนมอบให้เรา ค่อยๆ แกะของขวัญไปที่ละรูป ไม่ต้องรีบ “เพื่อนตั้งใจมอบของขวัญให้เรา เราลองตั้งใจรับ” เมื่ออ่านหมดทุกรูปแล้ว หน้าสุดท้าย อยากเขียนอะไรที่เพื่อนมอบให้กับเรา อาจจะบอกขอบคุณเค้า หรือเขียนอะไรถึงเค้า เขียนอะไรเพิ่มเติมในภาพของเรา เมื่อเขียนเสร็จแล้ว กระบวนการให้นั่งหันหลังชนกัน ค่อยๆ หันไปมองรูปแต่ละรูปอีกครั้งหนึ่ง แต่ละรูปมีคำพูดของเพื่อน ค่อยๆ อ่านสิ่งที่เพื่อนมอบให้กับเรา เมื่ออ่านจบแล้วหันไปมองรูปอีกครั้งหนึ่ง เรายังมีความรู้สึกเหมือนเดิมหรือเปล่า ถ้ามีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป เขียนบันทึกเพิ่มเติม ✍️📖

ช่วงบ่าย

- ผ่อนพักตระหนักรู้
- ความสุข

กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมหาที่นั่ง สบายๆ ให้ห่างจากเพื่อน นอนในท่าที่ (ที่นอน) สบายๆ กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมค่อยๆ หลับตาลง เพลงบรรเลงเบาๆ พร้อมกับเสียงกระบวนกรที่บอกว่า “สัมผัสกับความสบายของการที่ได้เอนกายลงนอน เราารู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ตอนนี้เราอยู่ไกลบ้าน สิ่งหนึ่งที่เรายึดเหนี่ยวกับที่บ้านได้คือการนอน ถึงแม้ว่าจะไม่สุขสบายเหมือนที่บ้าน แต่ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นจากการนอนอาจทำให้รู้สึกใกล้เคียงกัน จดจ่อที่ลมหายใจของเรา หายใจเข้า หายใจออก ผ่านคลาย สบายๆ เรามาอยู่ที่นี้วันนี้อย่างที่สอง ก่อนที่เราจะเดินทางมา เราคงอยู่กับที่บ้าน ช่วงเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ไหน เป็นช่วงเวลาของวันหยุดที่เราได้มีโอกาสพักผ่อน ค่อยๆ ย้อนไปวันหยุดที่ผ่านมา สองสามวันนี้มีช่วงเวลาไหนบ้างที่เรา รู้สึกมีความสุข ช่วงเวลาที่จิบกาแฟยามเช้า ช่วงเวลาดีๆ ที่ลูกนอนตักเรา ช่วงเวลาที่เราได้ใช้ชีวิตกับสมาชิกในครอบครัว ไปกินข้าวนอกบ้าน ช่วงเวลาดีๆ ที่เรากับตัวเอง นึกถึงความสงบที่เกิดขึ้นรอบกาย ชวนเราย้อนกลับไปตั้งแต่เช้าวันเสาร์ ตื่นขึ้นมาเรามีอะไรบ้าง เราทำอะไร ใช้ชีวิตอยู่กับใคร เรื่อยไปจนกระทั่งนอนหลับในคืนวันเสาร์ ตื่นเข้ามาในวันอาทิตย์ มีอะไรเกิดขึ้นกับเราบ้าง ช่วงเวลาที่มีความสุข ช่วงเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ อยู่กับใครที่ไหน บรรยากาศรอบกาย สีสัน เสียงของใครบางคน ช่วงเวลาดีๆ นึกถึงช่วงเวลาดีๆ 5 ช่วงเวลาในวันหยุดที่ผ่านมา 5 ช่วงเวลานั้นเราทำอะไรบ้าง” เสียงระฆังดังขึ้น กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมค่อยๆ ลุกขึ้น เปิดสมุดหน้าที่วางและแบ่งหน้ากระดาษออกเป็น 5 ส่วน

☞ ๒๒ กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรม เขียนช่วงเวลาที่มีความสุข ช่วงเวลาดีๆ ในวันหยุดที่ผ่านมา 5 ช่วงเวลา เขียนหัวข้อก่อน เมื่อเขียนครบทั้ง 5 ข้อ ใส่รายละเอียดของแต่ละช่วงเวลา เราทำอะไร อยู่กับใคร บรรยากาศรอบตัวเป็นอย่างไร เขียนให้มากที่สุดเท่าที่เราพอจะนึกได้ ต่อจากนั้น กระบวนกรให้เขียนขอบคุณสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ณ ช่วงเวลานั้น เช่น เขียนบรรยายว่านั่งจิบกาแฟ ตรงต้นไม้เขียนขอบคุณต้นไม้ ขอบคุณกาแฟแก้วนั้นที่ทำให้เรามีช่วงเวลาดีๆ ขอขอบคุณคนชงกาแฟให้ เขียนขอบคุณองค์ประกอบต่างๆ คน สัตว์ สิ่งของ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น เราอยากขอบคุณสิ่งเหล่านั้นว่าอย่างไร ทั้ง 5 ช่วงเวลา

✍️ ๓๒ ภาระบวกรให้ผู้อบรมเขียนตัวเลข 1-70 โดยเว้นพื้นที่ด้านขวาไว้ ใครที่เขียนเสร็จแล้วภาระบวกรให้อ่านสบายๆ ต่อจากนั้น ภาระบวกรชวนให้ผู้อบรมย้อนเวลา ถอยไปเรื่อยๆ ถอยไปไกลจากนี้ 1 เดือน 2 เดือน 3 เดือน 4 เดือน มีความสุขอะไรบ้างเกิดขึ้น ในช่วงเวลาที่ผ่านไป มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้างในช่วงที่ผ่านไป ภาระบวกรชวนให้ผู้อบรมค่อยๆ ถอยไปว่า “ชีวิตที่ผ่านมาของเราตั้งแต่จำความได้ มีช่วงเวลาที่เรามีความสุขอะไรบ้าง เมื่อตอนยังเด็กอาจมีความสุขที่ได้หนุนตักแม่ ความสุขที่ได้ขี่หลังพ่อ ความสนุกสนานที่อยู่ร่วมกับเพื่อนๆ ที่ได้ผจญภัยเล็กๆ ในป่าข้างทาง เมื่อเราอยู่โรงเรียนมีอะไรบ้าง ที่มีความสุขเมื่อนึกถึงมัน ในชีวิตของเราที่ผ่านมา เราได้ผ่านช่วงเวลาที่มีความสุขมากมาย จะยิ่งใหญ่หรือไม่ยิ่งใหญ่ในสายตาคนอื่นไม่สำคัญ มันสำคัญที่เมื่อนึกถึงแล้วมีความสุข ยิ้มน้อยๆ ปรากฏขึ้นที่มุมปาก เมื่อนึกถึงเหตุการณ์วันนั้น สุขกับความสำเร็จ สุขกับการได้ทำอะไรบางอย่าง ค่อยๆ ให้เหตุการณ์แห่งความสุขนั้นไหลผ่านเข้ามาในห้วงความทรงจำของเรานึกถึงใครบางคนที่ไม่ได้เจอกันมานาน นึกถึงเหตุการณ์ ที่เราเคยร่วมกันทำ เมื่อเราโตขึ้นอยู่ในรั้วของมหาวิทยาลัยมีสิ่งไหนบ้างที่เมื่อนึกถึงแล้วอดยิ้มกับตัวเองไม่ได้ นึกถึงที่ไรก็ตามมีความสุข” เสียงระฆังดังขึ้น ภาระบวกรให้ผู้อบรมค่อยๆ พลิกตัวขึ้นมา

✍️ ๓๓ ภาระบวกรให้ผู้อบรมเขียนความสุข 70 อย่าง ที่เมื่อนึกถึงที่ไรก็ตามมีความสุข นึกถึงช่วงเวลาที่ทำให้เรามีความสุข เขียนไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับเวลา แต่ขอให้ผุดขึ้นมาจากความทรงจำ เขียนแล้วไม่ต้องย้อนกลับไปอ่าน เขียนซ้ำไม่เป็นไร เมื่อเขียนเสร็จแล้วภาระบวกรให้ผู้อบรมลุกขึ้นยืน ค่อยๆ เดินและอ่านความสุขที่เขียนทีละข้อ นึกถึงเรื่องราวต่างๆ ความรู้สึกในขณะนั้น เขียนเรื่องราวเหล่านั้นเพิ่มเติม เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ภาระบวกรให้ผู้อบรมหยุดตรงที่ยืนอยู่แล้วนั่งลง อ่านความสุขที่เขียนไว้

๑ ภาระบวกรให้ผู้อบรมทำเครื่องหมายหน้าความสุขที่เราทำมันหล่นหายและเพิ่งนึกได้เมื่อไหร่

✍️ ๓๔ ภาระบวกรให้ผู้อบรมเปิดกระดาศไปหน้าที่ว่าง เขียนถึงความสุขที่ฉันททำหล่นหาย เราอยากเขียนถึงความสุขแบบนี้ว่ายังไง เราอยากจะทำอย่างไร

๑ ภาระบวกรให้ผู้อบรมทำเครื่องหมายหน้าความสุขที่เงินซื้อไม่ได้

✍️ ๓๕ ภาระบวกรให้ผู้อบรมเปิดกระดาศไปหน้าที่ว่าง เขียนถึงความสุขที่เงินซื้อไม่ได้ อยากเขียนอะไรถึงความสุขแบบนี้

๑ ภาระบวกรให้ผู้อบรมมองดูความสุขทั้ง 70 เรื่อง และดูว่าความสุขไหนที่เราสามารถพบได้เสมอเมื่อเราต้องการ มีความสุขไหนบ้างเราสามารถพบได้เสมอๆ เมื่อเราต้องการ

☞ ๓ ภาระบวกรให้ผู้เข้าอบรมเปิดกระดาศไปอีกหน้าหนึ่ง เขียนถึงความสุข แบบนี้ ว่ายังไง

ภาระบวกรชวนให้ผู้เข้าอบรมมองดูหน้าเพื่อน ทีละคน ทีละคน ดูแล้วก็นึกในใจว่า “ฉันอยากแบ่งปันความสุขกับใคร” ภาระบวกรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คน แบ่งปันความสุขกับคนที่เราอยากแบ่งปัน พุดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

ช่วงคำ

▪ ยืดเหยียด – นวดทำสมาธิ

ทำนี้ช่วยลดความตึงตั้น กดนวดบริเวณมือ โดยให้นิ้วมืออีกข้างหนึ่ง)3 นิ้ว คือหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางกดนวดตามร่องมือ ที่อยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง (นิ้วก้อย แต่ละร่องมือให้กด4 ลมหายใจ และกดปิดที่กลางฝ่ามือ 8 ลมหายใจ

▪ บทบาทหน้าที่ มิติของแต่ละคนมีหน้าที่แตกต่างกัน

ภาระบวกรกล่าวว่าสุขภาพดีคือสมดุล (balance) workshop นี้เพื่อปรับ balance ภาระบวกรพูดถึงบุคลากรที่ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ต้องมี ไบประกอบโรคศิลป์ คือต้องใช้ศิลปะ แต่เราใช้ hard science เยอะ ทุกอย่างต้องมีตัวชี้วัด หากเราใช้ด้านนี้เยอะ เราจะไม่เข้าใจชีวิตของคน ตัวอย่างเช่น จิตเวชใช้แต่ยา ทั้งที่ปัญหาเริ่มต้นไม่ได้เกิดจากการขาดยา workshop นี้จะใช้หลายเรื่องเข้ามาประกอบกัน เพื่อให้เรากลับเข้าสู่สมดุลใหม่ ถ้าเราสามารถปรับตัวเข้าสู่สมดุลใหม่ ภาระบวกรหรือวิธีการที่เราทำจะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน อีกเรื่องหนึ่งคือ เวลาที่พัฒนาคุณภาพมักพูดถึง input process output ถ้า input ดี process ดี output จะต้องดี ภาระบวกรชวนเปลี่ยนจาก input process output เป็น source (ต้นกำเนิด) (process และ product ภาระบวกรอธิบายถึง source โดยกล่าวถึงภาพ โมนาไลซ่า ของ ลีโอนาร์โด ดาร์วินซี ที่มีความสวยงามและเป็นประวัติศาสตร์ ก่อนที่ ลีโอนาร์โด ดาร์วินซี จะวาดรูปนี้ เค้าไปยืนอยู่บนผืนผ้าใบที่ว่างเปล่า และนึกถึงสิ่งที่ตัวเองจะวาด และนึกถึงอะไรบางอย่างที่จะออกมาเป็นภาพ โมนาไลซ่า เมื่อเค้าเห็นจุดที่เค้า วาดภาพแล้วเค้าก็วาดรูปลงไป ภาระบวกรที่วาดรูปบนผืนผ้าใบคือ process สิ่งที่มีในใจของ ดาร์วินซี คือ (source) เมื่อรูปนี้เสร็จคือภาพโมนาไลซ่า (product) จุดกำเนิดของสิ่งนั้นสำคัญ มาก ถ้าไม่มี source (ต้นกำเนิด) product ออกมาไม่ได้

กระบวนกร : กระบวนการดูแลรักษาของคนไข้โรคเรื้อรัง ดูแลรักษาเพื่ออะไร

ผู้เข้าอบรม : เพื่อไม่ให้มีแผล

กระบวนกร : เพื่อไม่ให้มีแผล เพื่ออะไร

ผู้เข้าอบรม : เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติ

กระบวนกร : เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติ แล้วค้นไปทำไม

ผู้เข้าอบรม : ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

กระบวนกร : ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เพื่ออะไร

ผู้เข้าอบรม : เพื่อไม่ให้โดนตัดเท้า

กระบวนกร : เพื่อไม่ให้โดนตัดเท้า เพื่ออะไร

ผู้เข้าอบรม : เพื่อให้เค้าใช้งานได้ดี

กระบวนกร : เพื่อให้เค้าใช้งานได้ดี เพื่ออะไร

ผู้เข้าอบรม : เพื่อให้เค้ามีชีวิต

กระบวนกรสรุปว่า จริงๆ แล้วไม่ใช่แค่ดูแล แต่หมายถึง “ชีวิต” ถ้าเรารู้ว่าเท้าของเกษตรกรคือชีวิต ของเกษตรกร ถ้าไม่มีเท้า ไม่มีชีวิต สิ่งที่เราต้องทำคืออะไร การดูแลรักษาของผู้ป่วยเบาหวาน ถ้าเราเข้าใจว่า “เท้า” คือ “ชีวิต” การรักษาจะมากกว่าการดูแลเท้า เพราะเท้าคือชีวิต

หน้าที่ของคนขับรถรับ-ส่งคนไข้ (รถ refer) คืออะไร? เพื่ออะไร? ถ้านี้ไม่ออก นึกถึงว่าถ้างานเค้าไม่ประสบความสำเร็จจะเป็นอย่างไร ถ้าเค้าตีความว่าเค้าต้องส่งคนไข้ให้ทัน เค้าจะเหยียบเต็มๆ ถึงเกิดอุบัติเหตุ กระบวนกรยกตัวอย่างกระบวนการอบรมครั้งหนึ่งที่จังหวัดน่าน

กระบวนกร : หน้าที่ของคนขับรถคืออะไร

คนขับรถ : หน้าที่ของผมง่าย ขับรถไปขับรถมา

กระบวนกร : ถ้าเราส่งคนไข้ไม่ถึงเป็นไง

คนขับรถ : เค้าก็ตาย

กระบวนกร : เค้าก็ตาย แปลว่าอะไร

คนขับรถ : ตายก็เฒ่า

กระบวนกร : ถ้าเค้าตาย เขาที่ตายเป็นใคร (อาจเป็นพ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ของใครบางคน) ถ้าเค้าตายจะเกิดอะไรขึ้น

กระบวนการสรุป

ถึงแม้ว่าดูเหมือนเราเป็น system thinking แต่เรามองคนออกเป็นส่วนๆ ตัวอย่าง clip vdo โรงเรียนในญี่ปุ่น คนใช้ตายที่โรงพยาบาล แต่กระเทือนถึงโรงเรียน กระเทือนถึงข้างในของเด็กๆ หากคนขับรถส่งคนไข้ไม่ทัน ครอบครัวบางครอบครัวอาจสูญเสียใครบางคนไปตลอดกาล และไม่มีวันกลับมาเป็นเหมือนเดิม หากคนขับรถเห็นความสำคัญของการขับรถจะไม่ใช้แค่ส่งให้ทันเวลา จะต้องหาทางให้คนไข้กลับไปหาครอบครัว

ก่อนฟังเพลงกระบวนการเล่านิทานเรื่อง “ชายตกปลา” มีชายหนุ่มคนหนึ่งเจ็บปรัญญาโท สาขาวิทยาการจัดการ ชายหนุ่มคนนั้นภาคภูมิใจในความรู้ของเค้ามามาก วันหนึ่งเดินทางไปเที่ยวทะเล (ปากบารา สตูล)เดินไปชายหาดแห่งหนึ่ง เดินไปเดินมา เห็นคุณลุงคนหนึ่งกำลังนั่งตกปลา ชายหนุ่มคนนั้นเห็นว่าสวยดีจึงถ่ายรูปเก็บไว้ และเดินเข้าไปคุยกับคุณลุง

ชายหนุ่ม : คุณลุงผมคิดว่าวิธีการตกปลาของคุณลุงไม่มีประสิทธิภาพ มันเข้าไป ผมว่าปลาแถวนี้เยอะ มีอีกตั้งหลายตัวที่คุณลุงยังไม่ตก มันมีวิธีที่ทำให้ดีกว่านี้ได้

คุณลุง : ทำยังไง (สนใจ)

ชายหนุ่ม : ก่อนอื่นคุณลุงต้องมีเบ็ดมากกว่า 1 อัน หาเบ็ดมาเพิ่ม ถึงแม้ว่าจะมีต้นทุนค่าเบ็ด แต่ปลาที่ตกได้เดี๋ยวเดียวก็จะหบทุน คุณลุงจะได้ปลามากกว่าตอนนี้

คุณลุง : ดีนะ แต่เอาปลาเยอะแยะไปทำอะไร

ชายหนุ่ม : เอาไปกิน ที่เหลือเอาไปขาย จะได้เงินเป็นค่าเบ็ด ค่าอะไร

คุณลุง : เอาเงินเยอะแยะไปทำอะไร

ชายหนุ่ม : ขึ้นอยู่กับคุณลุง ถ้าคุณลุงมีเงินมากพอ คุณลุงอาจไม่ต้องตกปลาอยู่ตรงนี้ ไปซื้อเรือประมงจับปลาให้มากกว่าเดิม

คุณลุง : จับปลาให้มากกว่าเดิม เอาไปทำอะไร

ชายหนุ่ม : คุณลุงจะได้เป็นเจ้าของ มีเรือประมงหลายลำ มีเงินเยอะแยะ คุณลุงอยากจะทำอะไรก็ได้

คุณลุง : จะทำอะไรบ้างล่ะ

ชายหนุ่ม : ไปท่องเที่ยว ไปซื้อของ เงินทำได้ทุกอย่าง

คุณลุง : ทำอย่างนั้นไปเพื่ออะไร

ชายหนุ่ม : คุณลุงมีเงินเยอะๆ คุณลุงจะจ้างคนมาช่วยได้ ต่อไปคุณลุงไม่ต้องมานั่งตกปลาอีกแล้ว ไม่ต้องลำบากอีกต่อไป

คุณลุง : มีคนเยอะๆ ไปทำอะไร

ชายหนุ่ม : ลุงจะได้มีเวลาร่างๆ ตอนนี้ชีวิตคุณลุงไม่ต้องกังวลที่จะทำอะไรอีกแล้ว

คุณลุง : วางแล้วจะทำอะไร

ชายหนุ่ม : ถ้าผมวางบางทีผมอาจจะหาเวลานั่งตักปลา

คุณลุง : ตอนนี้อยู่ที่ตักปลาอยู่

เป้าหมายสำคัญ ดูเหมือนว่าเรามีความทะเยอทะยาน แต่ถ้าเราไม่มองหาว่าเราต้องการอะไร บางทีเราได้มันมาแล้ว เราไม่รู้ตัว ทุกวันนี้คนดิ้นรน เพื่อที่จะหลุดจากเป้าหมายที่ตัวเองอยากจะได้ เราอาจมีหลักจาก A -> B -> C บางทีเราเดินไปถึง Z ทั้งๆ ที่เราอยากจะทำอยู่แค่ D ด้วยอะไรบางอย่างทำให้เราเดินไปเรื่อยๆ เราต้องดูว่าคุ้มหรือไม่ เราอยากจะได้จริงหรือเปล่า

■ Positioning - ฟังเพลง “อิฐก้อนหนึ่ง” ของบี พีระพัฒน์

เนื้อเพลง อิฐก้อนหนึ่ง :

บี พีระพัฒน์ : ศิลปิน

: อัลบั้ม Life In Different Angles

ให้มีฝนมากมาย ให้ลมมันแรงร้อนเพียงใด *

แดดเกรียมเผาแทบตายอย่าไปยอมแพ้

อย่ายอมให้ลมพัดเราไป อย่ายอมเพราะความง่ายหยุดยืนสู้อยู่ด้วยใจ

ด้วยใจที่รวมกัน

**อิฐก้อนหนึ่งซึ่งถูกวางอย่างเดียวดาย

มีความหมายแค่เพียงดินที่คนปั้น

ซ่อนความงามซ่อนความจริงและความฝัน

อิฐก้อนนั้นคงรอวันเพื่อมีค่า

อิฐหมื่นแสนที่ถูกวางอย่างสร้างสรรค์

อัศจรรย์จึงบันดาลขึ้นตรงหน้า

ก่อกำแพง สร้างบ้านเรือน ตีกระฟ้า

แดดลมฝนจะพัดพาไม่มีหวั่น

อิฐก้อนนั้นช่วยป้องกัน ไม่หวั่นเลย

อิฐก้อนนั้นช่วยป้องกัน ไม่หวั่นเลย

) ซ้ำ (*) ดนตรี (** ซ้ำ), *(

อิฐก้อนไหนจะถูกวางไว้อย่างเต็ม

อิฐก้อนไหนจะถูกวางไว้สร้างเมือง

อิฐก้อนไหนจะถูกวางไว้สร้างเมือง

ฟังเพลงแล้วตอบคำถามดังนี้

- (1) ในความเห็นของตัวเราอิฐที่มีความหมายคืออิฐเช่นไร
- (2) เพื่อที่จะเป็นอิฐที่มีความหมายก่อนนั้น เราคิดว่าอิฐก่อนนั้นควรมีคุณสมบัติอะไรบ้าง
- (3) ถ้าต้องการจะเป็นอิฐที่มีความหมายก่อนนั้น ต้องมีองค์ประกอบภายนอกอะไรบ้าง อิฐก่อนนั้นจะได้เป็นอย่างไรที่เป็น
- (4) เพลงนี้มีอยู่ตอนหนึ่งกล่าวว่า “อย่ายอมเพราะความง่าย” เราให้ความหมายว่าอย่างไร
- (5) นึกถึงอาคารหลังหนึ่งที่มีคุณค่าสำหรับเรา ถ้าเราเลือกได้ เราอยากเป็นอิฐก้อนไหน และเพราะอะไร
- (6) ในอาคารหลังเดิม มีอิฐก้อนไหนที่เราไม่อยากเป็น เพราะอะไร

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรม แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน แนะนำตัวว่าอยากเป็นอิฐก้อนไหน เพราะอะไร และไม่อยากเป็นอิฐก้อนไหน เพราะอะไร เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันหาเหตุผลช่วยเยียวยาในสิ่งที่เพื่อนไม่อยากเป็น กลุ่มไหนทำเสร็จแล้ว free style

รอบแรก : แนะนำตัว บอกให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า “ฉันเป็นอิฐก้อนไหน” อิฐก้อนที่อยากเป็น เล่าด้วยว่าทำไมถึงอยากเป็น มีไม่กี่ครั้งที่เราจะได้ฟังความฝันของ) เพื่อน ลองฟังด้วยความเคารพrespect((

รอบที่ 2 : แต่ละคนบอกว่า “ฉันไม่อยากเป็นอิฐก้อนไหน” เพื่อนในกลุ่มที่เหลือช่วยกันระดมความคิดว่าทำไมโลกใบนี้ จะสมบูรณ์จากอิฐก้อนที่เพื่อนไม่ อยากเป็น ลองหาเหตุผล ถ้าทำได้ดี จะเป็นการ unblock ช่วยเยียวยาในสิ่งที่เค้าไม่อยากเป็น ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน healing สิ่งที่เพื่อนไม่อยากเป็น จริงๆ แล้วมันก็มีดีอยู่บ้าง

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม

ผู้เข้าอบรมสะท้อนความรู้สึก

✚ ในกลุ่มส่วนใหญ่อยากเป็นอิฐก้อนแรก เพราะอยากเป็นคนเริ่มต้น อยากเป็นฐาน เพราะถ้าเริ่มต้นดี อันต่อไปก็จะดีตามไปด้วย ส่วนอิฐก้อนที่ไม่อยากเป็น บางคนบอกว่าไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่สูงที่สุด เพราะกลัวความสูง ถ้าขาดอิฐก้อนนี้อาจทำให้เกิดช่องโหว่ บางคนบอกว่าไม่อยากเป็นอิฐตรงปลັก เพราะจะต้องถูกทุบทิ้งเพื่อไปทำปลັก ถ้าขาดอิฐก้อนนี้จะไม่มีการปลັก บางคนบอกว่าไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่ถูกทุบแบ่งให้เหลือ

แค่ครั้งก่อน อยากรับเป็นอิฐก้อนที่สมบูรณ์ ก้อนสวย ถ้าไม่มีอิฐก้อนนั้น จะไม่มีส่วนที่ไปต่อกับเสา ไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่ไม่เลือกมาสร้างในบ้าน ต้องถูกทิ้งไป แต่อิฐก้อนนี้สามารถเอาไปทำเป็นทางเดินได้ เป็นกระดางก็ได้ (เวลาน้ำแข็ง)

✚ อิฐก้อนที่อยากเป็นในกลุ่มสามารถสร้างเป็นบ้านหลังหนึ่งได้ มีกำแพง ฝาบ้าน ฐาน มีมุม บางคนในกลุ่มไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่สวยงาม เพราะโดนจับต้อง โดนขูดขีด นึกถึงคำว่า “ต่างคิด ชีวิตต่างกัน” บางคนไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่อยู่มุมห้อง เพราะว่าถูกบดบัง ไม่มีใครเห็นคุณค่า ประทับใจอิฐก้อนที่อยู่ตรงกลาง เพราะว่าเป็นส่วนประกอบในอาคาร เป็นตัวเชื่อมฐานบน ฐานล่าง ส่วนใหญ่ไม่อยากเป็นอิฐฐานล่างบางคนบอกว่าเพราะสกปรก มองไม่เห็น ดูแย่มาก

✚ ในกลุ่มมีทั้งหมด 7 คน มี 6 คนอยากเป็นอิฐก้อนที่อยู่ล่างสุด แต่มีเหตุผลที่ต่างกันไป บางคนให้เหตุผลว่าถ้ารากฐานดี อิฐก้อนอื่นๆ หรือส่วนอื่นๆ ก็จะดีไปด้วย บางคนให้เหตุผลว่าเป็นรากฐานที่แข็งแรง มีคุณค่า ถูกยึดด้วยก้อนต่างๆ ทำให้ฐานรากดี เป็นอิฐฐานรากถ้าผิดพลาดสามารถแก้ไขได้ แต่ถ้าสูงขึ้นไปแล้วแก้ไขยาก บางคนให้เหตุผลว่าอิฐฐานรากเสียสละให้ก้อนอื่นๆ ทับ มีคนเดียวที่อยากเป็นอิฐก้อนสุดท้ายก้อนที่อยู่สูง เพราะว่าโดดเด่น อิฐก้อนที่ไม่อยากเป็นคือ เศษอิฐ แต่ถ้าไม่มีเศษอิฐบ้านจะไม่มีมุมสวยๆ บางคนไม่อยากเป็นอิฐก้อนสูงสุด เพราะว่าโดดเด่น ยิ่งสูงยิ่งหนาว แต่ก้อนสูงสุดก็มักจะเป็นก้อนที่สวยงามที่สุด เอาไว้โชว์ บางคนไม่อยากเป็นอิฐก้อนที่อยู่นอกแถว แต่ถ้าไม่มีอิฐก้อนที่อยู่นอกแถว เวลาอิฐก้อนที่อยู่ในแถวหัก ไม่มีอิฐก้อนสำรอง นอกจากนี้อิฐที่อยู่นอกแถวยังใช้ตกแต่งภายนอกได้ บางคนไม่อยากเป็นอิฐตรงกลาง เพราะกลัวสึกอืดอืด แต่ถ้าไม่มีอิฐตรงกลาง ทรงกลม พัง บางคนไม่อยากเป็นอิฐด้านหน้าเพราะว่าส่วนใหญ่จะดำเพราะถูกฝน ถูกน้ำ แต่ถึงจะดำอิฐก้อนที่อยู่ด้านหน้าคนมักจะชื่นชม และสกปรกไม่นาน เดียวก็มีคนไปล้าง เพราะอยู่ด้านหน้า สุดท้ายทุกคนมีความเห็นว่า “อิฐทุกก้อนมีคุณค่า” บรรยากาศภายในกลุ่มระหว่างที่หาเหตุผลมาหักล้างอิฐก้อนที่เพื่อนไม่อยากเป็นน่าสนใจมาก ทุกคน alert มาก หาเหตุผลจนกระทั่งคนที่ไม่อยากเป็นอิฐก้อนนั้นอยากเปลี่ยนเป็นอิฐก้อนใหม่ (ก้อนที่ไม่อยากเป็น)

✚ เรารู้ที่จะเข้าใจตนเอง ถ้าเราเข้าใจตนเอง เราจะเข้าใจผู้อื่น ตัวเราสำคัญที่สุด ถ้าเรารักตัวเอง คนอื่นก็จะรักเรา

✚ บรรยากาศในกลุ่มสนุกสนาน ทุกคนในกลุ่มพยายามหาเหตุผลไปช่วยเพื่อน ทุกคนมีเหตุผลในสิ่งที่ตัวเองคิด ข้อแรก อธิฐคืออธิฐ มีหน้าที่ มีความแข็งแรง ทนแดด ทนฝน สามารถเอาไปทำอะไรก็ได้ ข้อ 2 อธิฐที่มีความหมาย มีความแข็งแรง สามารถทำหน้าที่ได้ มีคุณค่าในตัวเอง สามารถเปลี่ยนตัวเองไปทำหน้าที่อะไรก็ได้ ถึงแม้ว่าจะถูกตัด ถูกแบ่ง ถูกทอน แต่อธิฐก็ยังคงความแข็งแรง ข้อ 3 องค์ประกอบของอธิฐน่าจะมีคุณภาพ จึงจะทำให้อธิฐก้อนนั้นแข็งแรง อธิฐต้องมีคนจัดวาง เพื่อทำให้มีคุณค่า อาจเป็นช่างที่ทำให้อธิฐมีคุณค่า นำไปสร้างเป็นวัด โบสถ์ ข้อ 4 อายายอมเพราะความง่าย น่าจะเป็นอุปสรรคที่ยากจึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จ ถ้ายอมก่อน ไม่ต่อสู้ จะไม่เกิดพลัง ความง่ายไม่ได้สร้างพลังและนำไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่



กระบวนกรสรุป

สะท้อนกระบวนกร แต่ละวงมี energy ที่น่าสนใจ เวลาที่คนหลายๆ คนช่วยเหลือคนข้างหน้าด้วยกัน มีพลังงานบางอย่างที่ดี トラบไต่ที่เรายังมี energy แบบนี้อยู่ ประเทศยังมีความหวัง เมื่อกี้นี้มีตอนที่ทุกกลุ่มกำลัง focus ว่าจะช่วยคนข้างหน้าอย่างไร เพื่อให้หลุดจาก block หลุดจากสิ่งที่ไม่อยากจะเป็น กิจกรรมนี้ช่วยตอกย้ำว่า ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไรจะมีความดีออกมา กระบวนกรอยากให้นึกถึงทักษะในการมองเห็นความเป็นไปได้ เพราะร่างกายของเราไม่ได้ยุ่งคงกระพัน บางครั้งเราอาจต้องสูญเสีย function บางอย่างของร่างกาย ให้มองสิ่งที่เหลืออยู่ เมื่อตอนกลางวันเราวาดรูปด้วยมือซ้าย อยากให้มีความรู้สึกดีใจและเห็นศักยภาพของมือซ้าย และพยายามฝึกทักษะสำหรับบางสิ่งที่เราไม่ชอบ มีคำอยู่ 2 คำคือ prosperity mentality ทักษะแห่งความร่ำรวย และ property mentality ทักษะแห่งความขัดสน 2 อันนี้ทำให้ชีวิตต่างกัน คนที่มีทักษะแห่งความขัดสน คำจะ focus ว่าเราไม่มีอะไร ไม่ว่าจะร่ำรวยขนาดไหน แต่ถ้าคำ focus กับสิ่งที่คำไม่มี มันจบ ตรงข้ามกับ property mentality ไม่ได้หมายความว่าคำมีอะไรมากมาย แต่คำสามารถบังคับให้ชีวิตจิตใจของคำมอง/สนใจกับสิ่งที่คำทำได้ มองย้อนกลับไปในเรื่องที่เราภาคภูมิใจในชีวิต เราจะ

ไม่ได้สิ่งนั้นมาง่ายๆ ต้องยาก ต้องทุ้มเท ต้องลำบาก ต้องดิ้นรน เราถึงจะภาคภูมิใจ เราอยากจะมีมั้ย? ถ้าเราใช้ชีวิตง่ายเกินไป ภูมิคุ้มกันจะไม่ดี เด็กที่ไม่ได้ผ่านความยากลำบาก มักไม่ค่อยอดทน ล้มเหลวง่าย และมักจะฆ่าตัวตาย หากเราทำอะไรบางอย่างที่ถึงแม้ว่าจะดูใจร้าย แต่ทำให้ชีวิตเข้มแข็ง มองย้อนกลับไปตอนที่เพื่อนเสียชีวิต ตอนที่คนทั้งกลุ่ม พยายามจะช่วยเหลือเรา ความสัมพันธ์ของเรากับเค้าเป็นอย่างไร ตอนที่เพื่อนเล่าถึงแรงบันดาลใจ ความฝัน บางทีอาจเป็นครั้งแรกที่เค้าแบ่งปันเรื่องราวของเค้าให้เราฟัง เราโชคดีแค่ไหนที่ได้มีโอกาสฟัง แต่เราต้องให้ความหมาย มิฉะนั้นจะเป็นแค่ “just a story” กระบวนการบอกว่าถ้าเรารู้สึกว่าชีวิตของเค้าน่าสนใจ ช่วยเติมเต็มหรือ inspire บางอย่างเข้ามาในชีวิตของเรา จะทำให้เราฟังเรื่องราวเหล่านั้นง่ายขึ้น ซึ่งในวิชาชีพของเราอาจเจอเรื่องราวเหล่านี้ ถ้าเรามีวิธีคิดแบบนี้ ทำให้เรานั่งอยู่ตรงนั้นนานขึ้นและได้เห็นอะไรที่ดี

อย่ายอมเพราะความง่าย ในชีวิตมีหลายเรื่อง วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้คนไข้เชื่อในสิ่งที่เราพูดคือ “ชู่” ตัวอย่างเช่น การปฏิรูประบบสาธารณสุขในประเทศแคนาดา six principle of health care การตอบสนองความต้องการของคนไข้แบบ individual เรามักมี choice ให้คนไข้ตัดสินใจ 2 ข้อคือ จะเอาตามที่หมอว่า หรือจะตาย ซึ่งเป็นข้อเสนอที่ปฏิเสธไม่ได้ เมื่อชู่มากๆ คนไข้ก็สู้อ “อย่างมากก็ตาย หมอ” ทีนี้ไปไม่เป็น ให้คนไข้เชื่อในสิ่งที่อยากให้ทำ เคยถามคนไข้ว่าอยากอยู่ต่ออีก 2 ปีหรือ 5 ปี คนไข้ถามว่าถ้าอยู่อีก 5 ปีทำอะไร หมอตอบว่าต้องกินอย่างนั้นอย่างนี้ คนไข้ตอบว่าขออยู่ต่ออีก 2 ปี เพราะถ้ากินแบบที่หมอว่าเหมือนตายทั้งเป็น กระบวนการยกตัวอย่าง พ่อที่เสียชีวิตไปแล้วว่า เมื่อครั้งที่พ่อมีชีวิตอยู่ พ่อเป็นโรคไตวายไม่ค่อยอยากกินข้าว แม่เป็นคนเคร่งครัดมาก เตรียมอาหารลดหวาน มัน เค็ม พ่อได้ลองกินข้าวที่แม่เตรียมไว้ รู้สึกว่ารสชาติไม่ได้จริงๆ เมื่อพ่อล้างไต ให้กินอะไรก็ได้ รู้สึกว่าชีวิต happy มาก “ช่วงเวลาที่ดีที่สุดแล้วมีความสุข ดีกว่าช่วงเวลาที่ทรมานและยาวนาน” แม่บอกว่า ดีใจที่สุด ก่อนที่พ่อจะตาย แก่ได้กินทุกอย่างที่อยากกิน ก่อนที่พ่อกจะเสียชีวิตล้างไตไม่ได้ ต้องใส่เครื่องที่หน้าท้อง แต่ไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะน้องชายต้องดูแลตลอด ต้องล้างมือก่อนใส่เครื่องตอนเช้าแล้วนั่งดู 12 ชั่วโมง พ่อไม่มีความสุข คุณภาพชีวิตอยู่ตรงไหน ตอบไม่ได้ ถึงที่สุดของชีวิตผมไม่ใช่ medical indication เอรอยยืมและสีหน้า ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะเราเป็นหมอ ต้องก้าวข้ามสิ่งที่เชื่อมาตลอดชีวิตและกลับไปทำสิ่งที่ง่ายสำหรับคนป่วย การ convince คนไข้ ถ้าเราทำอะไรง่ายๆ มักเจอของยากตามมา ตัวอย่างเช่น คนไข้เบาหวานเมื่อเจาะเลือด น้ำตาลสูง มักจะโดนพยาบาล เกสซ์กร โภชนาการบ่น ตั้งแต่ทราบผลเลือดจนกระทั่งรับยากกลับบ้าน เมื่อคนไข้มาตรวจครั้งต่อไป คนไข้อาจกินอาหารเหมือนเดิมแต่ต่ออาหารมาก่อน 3 วัน เพื่อให้ผลเลือดปกติ แต่สามารถตรวจพบสิ่งผิดปกติจากการตรวจ A1C

เรื่องของ “อิฐ” ถ้าเรารู้สึกว่าเราเล็ก เราจะมีพื้นที่ให้คนอื่นเยอะ เราจะทำงานกับคนอื่นได้ง่าย เมื่อไหร่ที่เราคิดว่าเราใหญ่ เราจะไม่มีความพื้นที่ให้ใคร ถ้าเราจะแก้ปัญหาก็ใคร พอเลยจากจุดที่เราเรียกว่า “รักษา” เป็นเรื่อง “ป้องกัน” จำเป็นต้องมีพื้นที่ให้คนอื่นเข้ามามากกว่านี้ เพราะว่าเค้าก็มีวิถีชีวิตของเค้า ถ้าเราไม่นึกถึงว่าอิฐทุกก้อนมีความสำคัญ อิฐทุกก้อนมีพื้นที่มีหน้าที่เหมือนกัน เราเอาแต่หน้าที่ของเราไม่เห็นความสำคัญของคนอื่น เราจะทำงานยากและไม่ประสบความสำเร็จ เรามักใช้วิธีที่เราเคยประสบความสำเร็จแต่เราไม่เคยเปลี่ยนวิถีกระบวนการยกตัวอย่างโครงการ “ค่ายเบาหวาน” ที่เคยถูก approve แล้วว่าสำเร็จ เขียนมาทุกปี ตัวอย่างโครงการ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” ค่าย 4 วัน ทำกลุ่มเจ้าหน้าที่และคนไข้เจ้าหน้าที่)1 คน ต่อคนไข้ 2 คน ทำให้คนไข้ที่ไข้ไม่เท่าเดินกลับมาเดินเองได้ โอน์ สไตน์ (บอกว่ามีคนบ้าเท่านั้นที่จะทำอะไรซ้ำๆ ซ้ำๆ แล้วหวังว่าผลที่ออกมาจะเปลี่ยนไปจากเดิม

เรามีด้าน 2 ด้าน ด้านหนึ่งคือเห็นอะไรมากขึ้น อีกด้านหนึ่งคือสิ่งที่เรามี เชื่อมกับสิ่งที่คนไข้มี ตอนนี้เราไม่ได้ดูสิ่งที่คนไข้มี ต้นทุนมีอะไร เราจะนำต้นทุนของเค้ามาใช้ในการของเราอย่างไร

วันที่สาม (วันที่ 8 พฤษภาคม 2557)

ช่วงเช้า

■ ยืดเหยียด

ท่าดิน - หายใจเข้า มือขึ้น เอนนิ้วกลางจับที่หลังใบหู ดันข้อศอกให้ตั้งฉาก

ท่าหน้า - หายใจเข้า พร้อมๆ กับค่อยๆ ยกมือทั้ง 2 ข้างให้อยู่เหนือศีรษะ ยกมือจนสุด หายใจออก พร้อมกับค่อยๆ หมุนข้อมือลงเป็นเกลียว ปล่อยมือลง พริ้วไหวเหมือนสายน้ำไหล ระหว่างที่ทำให้รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ท่าลม - ยกนิ้วหัวแม่มือของมือซ้ายและมือขวาชนกัน พร้อมกับยกนิ้วชี้ของทั้ง 2 ข้าง ท่ามุม 90 องศา ยกมือขึ้น-ลงช้าๆ ขณะที่ยกมือขึ้นเอาแขนชิดหู ไส้ลมหายใจยกมือขึ้นหายใจเข้า เอามือลงหายใจออกรับรู้ว่าเป็นเหยียดตรง

ท่าไฟ - สะบัดมือออก ขึ้นลง เหมือนเปลวไฟ

■ ฝึกให้ไปต่ออีกนิด - การมอง

หมุนคอไปทางซ้าย พอเริ่มตึงที่คอแล้วหยุด กำหนดจุดๆ หนึ่งตรงตำแหน่งที่เอี้ยวคอ (จำ landmark) หมุนไปทางขวา พอเริ่มตึงที่คอแล้วหยุด กำหนดจุดๆ หนึ่งตรงตำแหน่งที่เอี้ยวคอ (จำ landmark) ลองดูว่าเราจะ train ร่างกายได้หรือไม่ เอี้ยวคอไปทางขวา จนกระทั่งติด ใช้มือซ้ายวางไว้ที่คาง พอเริ่มตึงที่คอแล้วหยุด หันกลับ เอี้ยวคอไปทางขวา จนกระทั่งติด ใช้มือซ้ายดันคาง ทำอีก 2 รอบ กรอกลูกตาไปทางขวา กำหนดจุด กรอกลูกตาไปทางขวา กำหนดจุด หันกลับ ลองเบือนหน้าไปทางขวา มองไปที่จุด landmark ตำแหน่งเปลี่ยนจากครั้งแรก? ฝึกนิดเดียว แต่กล้ามเนื้อจะมีการ reset

บริหารสะบัก

จับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน

ครั้งแรก คนที่ 1 เอามือแตะที่หน้าอกเพื่อนจนเซ

ครั้งที่ 2 คนที่ 1 เอามือแตะที่หน้าอกเพื่อนจนเซ ขณะที่แตะหน้าอก คนที่ 2 ออกแรงต้าน

ครั้งที่ 3 คนที่ 2 เปลี่ยนทำยืน จากยืนตรงปกติ เป็นยืนแทงหัวเข้าไปข้างหน้า คนที่ 1 เอามือแตะที่หน้าอกเพื่อนจนเซ

ครั้งที่ 4 คนที่ 2 ยืนแทงหัวเข้าไปข้างหน้า คนที่ 1 เอามือแตะที่หน้าอกเพื่อนจนเซ คนที่ 1 ออกแรงต้าน

สลับกัน คนที่ 1 เป็นคนที่ 2 คนที่ 2 เป็นคนที่ 1

ทำเสร็จแล้วจดบันทึก เมื่อสักครู่นี้เห็นอะไร รู้สึกอย่างไร

■ จินตนาการ

ฝึกใช้จินตนาการ โดยนึกว่าตัวเองเป็นใบหูดวงที่กำลังล่องลงดิน แล้วถูกลมพัดปลิวลอยขึ้นมา เปลี่ยนท่า นึกว่าตัวเองเป็นผีเสื้อ เป็นนกที่กำลังกางปีกบิน บิน (ทำท่านี้ซ้ำๆ) โฉบไปบนผืนน้ำ บินขึ้นสู่ท้องฟ้า ภูเขา และบินกลับสู่รัง

✍️ เขียนบันทึกความรู้สึก

ช่วงเช้า (หลังอาหารว่าง)

ป๊อว

กระบวนกรชวนให้ผู้เข้าอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม ชวนให้เปิดสมุดบันทึกตั้งแต่หน้าแรก จนกระทั่งถึงหน้าสุดท้าย ค่อยๆ อ่านและทบทวนตัวเอง เมื่อทบทวนแล้ว เขียนจดหมายถึงตัวเอง หลังจาก 2-3 วันนี้ เราอยากเขียนจดหมายถึงตัวเองว่าอะไร



กระบวนกรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม

ผู้เข้าอบรมสะท้อนความรู้สึก

✚ Reset ตัวเอง reset ความคิดตัวเอง มี keyword เช่น ทำตัวให้เล็กลง ปรับตัวกับคนรอบข้าง ครอบครั้ว และชีวิตตัวเอง ฟังให้มากขึ้น (more listening) share ให้มากขึ้น กับคนอื่น ครอบครั้ว ที่ทำงาน เข้าใจให้มากขึ้น (understand) ใส่ความสุขให้ตัวเองมากขึ้น(ที่ผ่านมาต่อมรีนรมย์ไม่ทำงาน)

Less negative thinking, more positive thinking ขึ้นชมตัวเองให้มากขึ้น

✚ ได้ keyword ต่างๆ เช่น ถ้าเราทำตัวเล็กลง เราจะเห็นคนอื่นมากขึ้น เมื่อไหร่ฉันใหญ่ จะทำให้เราไม่ได้มองคนอื่น มองไม่รอบด้าน เราอย่าละเลยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่าละเลยการทำความคิด “อย่าทำความชั่วเพราะเห็นเป็นเรื่องเล็ก และอย่าละเลยการทำความคิดเพราะเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย” และได้ฝึกใช้จินตนาการ

✚ เสียหายที่ไม่รู้จักชื่อของผู้เข้าอบรมแต่ละคน คงต้องใช้เวลาในการอบรมต่อเนื่อง เสียหายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมช่วงกลางคืน ถ้าได้อบรมครบทั้งหลักสูตรอาจทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง การอบรมครั้งนี้ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น อ่านจดหมายที่เขียนถึงตัวเองครั้งแรก

“ถึงคุณวิจารณ์ นามสุวรรณ นานแล้วสินะที่คุณละเลยกับชีวิตของคุณ ที่ไม่เคยสำรวจตรวจตรา ทั้งอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและรูปร่าง อวัยวะ ภายนอกและภายในอย่างถ่องแท้ รู้สึกว่าคุณยังไม่รู้จักตัวคุณเองอย่างเพียงพอ วันวัน คุณเอาแต่ทำตามใจ อยากทำงาน งาน และงาน วันอยู่กับชีวิตการงาน และแคร์ ความรู้สึก แคร์สังคม อยู่ร่ำไป คุณยังขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คุณยังไม่พอใจในสิ่งที่คุณมีอยู่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยังมีความคิดโหยหา อยากไดโน่น อยากได้นี้ อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ ยังไม่รู้จักพอ คุณดูแลคนรอบข้างน้อยเกินไป คุณหาความสุขใส่ตนเองมากเกินไป คิดดู คุณรู้ว่าความดีและความชั่วเป็นอย่างไร แต่คุณก็ตั้งใจที่จะทำความดีอย่างเดียวไม่ได้ ถึงเวลาหรือยังที่คุณจะต้องมาเริ่มต้น คิดใหม่ ทำใหม่ ให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ คนลองคิดหาจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ให้รู้จัก ชัดเจน คุณจะสร้างความสุขทางใจ ให้มันคงตลอดชีวิตได้อย่างไร รักและหวังถึงบอก”

✚ เคยเข้าร่วม workshop แบบนี้กับอาจารย์แล้ว 2 ครั้ง หมอวิธาน หมอสกล หมอวร) วุฒิ อ.พัฒนาแต่ละครั้งได้เรียนรู้แตกต่างกัน มีความตั้งใจและปิติทุกครั้งที่ได้มา (เรียนรู้กับอาจารย์ ครั้งนี้เรียนรู้ “ตนเอง” และเรียนรู้ “คนอื่น” เข้าใจตนเองมากขึ้น ว่าเราเป็นใคร เราทำอะไร ถ้าเรามองตัวเองมากขึ้นเราจะเห็นว่าเราเป็นใครมากขึ้น ใจเราต้องการอะไร ทำอย่างไร มีความตั้งใจว่าจะเรียนรู้ตนเองให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนแรกเข้าใจว่าเราเข้าใจตนเองมากพอแต่พบว่ามันไม่ใช่ เรียนรูปร่างกายของตนเอง สังขารร่วงโรยไปตามสภาพ กาลเวลา บนความร่วงโรยตามกาลเวลา สิ่งที่สามารถทำ ให้ดีขึ้นคือ การฝึกฝน การฝึก เรียนรู้ให้เอากายกับใจไปอยู่ด้วยกัน “การตื่นรู้” การที่เรามาเรียนช่วยสะกิดให้เราว่าการตื่นรู้มีประโยชน์ที่เราทำอะไร เรียนรู้การใช้ “จินตนาการ” การใช้ความคิดในเชิงบวกและลบ ความคิดที่เราเลือกและหยิบมาใช้ได้คือความคิดในเชิงบวก จินตนาการว่าเราทำสำเร็จมันก็สำเร็จ คิดว่าล้มเหลวมันก็ล้มเหลว มองเห็น “ความสุข” จากตัวเราและสิ่งรอบข้าง เมื่อเรามองย้อนกลับไป เราเห็นความสุขที่มี เห็นความสุขและคุณค่าในตัวตนของเรา ผมเคยถูกถามว่า “หมอรู้มั๊ยว่าชีวิตหมอกเกิดมาทำไม” ตอนแรกผมตอบไม่ได้ว่าผมเกิดมาทำไม ต่อมา จึงรู้ว่าคนเราจะมีคุณค่าต่อเมื่อเราทำประโยชน์ให้กับใครไม่มากนักน้อย ส่วนของคน

อื่นเราได้วิชาที่จะไปเรียนรู้และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เมื่อก่อนเราชอบตัดสินคนอื่น แต่เราไม่เข้าใจเค้าจริงๆ ว่าเค้าเป็นยังไง “การฟัง” เราไม่เคยฟังเค้าอย่างตั้งใจ “การดูแลความรู้สึก” บางครั้งสิ่งที่เราทำไปทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจไปทำลายความรู้สึกของคนที่อยู่รอบข้าง ถ้าเรามี awareness มากขึ้น เราจะเป็นคนที่น่าคบ เป็นคนที่น่านั่งใกล้ๆ นั่งแล้วมีความสุข ชอบบรรยากาศในการเรียนรู้ อาจารย์ใช้วิธีวะทุกส่วนในร่างกายช่วยในการเรียนรู้ มีดนตรีให้ฟัง ให้เรานอน ซึ่งช่วยเร่งให้เราเห็นในสิ่งที่อาจารย์อยากให้เห็นและเราอยากเห็น และสุขใจที่ได้มา

✚ เรียนรู้หลายๆ อย่าง ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ก่อนที่จะเข้าใจคนอื่น เราต้องเข้าใจตัวเอง เข้าใจว่าเราอยากได้อะไร เราต้องการอะไร เราต้องการความสุข ความรักอย่างไร เราก็ต้องเอาความสุข ความรักให้กับคนอื่นบ้าง เสียตายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมช่วงกลางคืน เพราะเป็นการเรียนรู้ที่เข้าถึงและสามารถวิเคราะห์คนอื่นได้มากขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลได้มากขึ้น

✚ เรียนรู้ที่เราต้อง “ปล่อยวาง” ก่อนที่จะรับรู้สิ่งต่างๆ สิ่งที่ไม่คาดคิดจะได้รับคือ “จินตนาการ” ถ้าเราทำอะไรแล้วเราจินตนาการทำให้เรามีความสุข ถ้าเราจินตนาการกับตัวเองได้เราคงทุกข์น้อยกว่าที่เป็น และสร้างความสุขให้กับคนอื่นได้ประทับใจเรื่อง “จินตนาการ”

✚ ขอขอบคุณอาจารย์และขอบคุณทุกคนที่ทำให้ได้เรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่มาเจอกันเหมือนที่อาจารย์บอก อ่านจดหมายที่เขียนถึงตัวเอง

“ถึงคุณยุพาที่รัก ฉันอยากจะเล่าสิ่งดีๆ ที่ได้จากการอบรมการจัดการโรคเรื้อรัง 2 วันที่ผ่านมา ให้เธอได้ฟัง เป็นการอบรมที่ฉันไม่เคยได้รับแบบนี้มาก่อน เป็นรูปแบบใหม่สำหรับฉัน อาจารย์ไม่มีคำตอบให้ในการอบรม แต่เป็นการค้นหาตัวตนของเรา เราเรียนรู้สึกอะไร และเราจะทำอะไรเป็นเป้าหมายของชีวิต การลองทำหลายๆ อย่าง ทำให้รู้จักตัวตนของเรามากขึ้น รู้จัก body organ ของเรา รู้จักส่วนของร่างกาย ที่เราลืมเขาไป เราลืมเขาไป ให้เขาอย่างเดียวน ได้แก่ เท้า สะบัก และส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาจารย์สอนให้เราใส่ใจตนเอง ใส่ใจความรู้สึกของผู้ป่วยที่เค้าไม่สามารถบอกเราได้ เราต้องเข้าใจตัวเราก่อนที่เราจะไปสนใจผู้อื่น นอกจากนั้น เราต้องสนใจสิ่งแวดล้อม ความประทับใจที่มีตั้งแต่ในอดีต ความสุขในสิ่งที่ได้ทำ ความสุขในการปฏิบัติ ดึงความสุขเหล่านั้นมาทบทวน เพื่อเป็นพลังหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีจุดหมายของชีวิต รวมทั้งวันนี้ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการอบรม อาจารย์สอนให้เราปลดปล่อยพันธนาการทั้งหลาย เปรียบเหมือนใบไม้ที่ร่วงหล่นลงมา และปลิวตาม

แรงลม เป็นผีเสื้อ และเป็นนกที่มีอิสระในการบินไปทุกที่ที่อยากไป มีความสุข และมีอิสระในการดำเนินชีวิต ทำให้ฉันมีความสุข และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไป ฉันอยากจะบอกเธอว่า 3 วันนี้เป็นวันที่มีคุณค่ามากทำให้ฉันมีพลังชีวิต รู้จักตัวเอง และรู้จักผู้อื่น และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ขอขอบคุณอาจารย์และผู้จัดหลักสูตรนี้มากๆ นะคะ ฉันขอให้เธอมีความสุขเหมือนกับฉัน”

- ✚ เคยร่วมกิจกรรมแบบนี้กับหมอช้าง ตั้งแต่ 10 ปีที่แล้ว รู้ว่าการอบรมต้องเป็นสไตส์นี้มีคู่มือแล้ว แล้วตอบคำถามว่าเห็นอะไร ได้อะไร โดยปกติดูหนังเป็นคนที่ไม่ชอบคิดตอบไม่ได้ว่าได้อะไร รู้แต่ว่าชอบหรือไม่ชอบ ชอบตอนไหน สำหรับครั้งนี้มีความแตกต่างกัน ครั้งนี้จะนำเอาประสบการณ์มาคิด มาจินตนาการ และตัดไม่ออกพยายามต่อสู้ให้เอาสิ่งนี้ออก ไม่เอาประสบการณ์มา block ความคิดหรือจินตนาการ
- ✚ ได้ผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข กระบวนการนี้ทำให้ต่อเติมให้ตัวเองมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะมีความสุขในครอบครัว ความสุขในที่ทำงาน ถ้าตัวเองไม่มีความสุข มีความเครียดมากๆ จัดการตัวเองไม่ได้ คงจะไม่ได้มองคนอื่น จินตนาการเป็นเป้าหมายที่เราต้องพยายามสร้าง ปกติเป็นของชอบฝัน นอนหลับก็ฝัน จินตนาการช่วยทำให้เรามีความฝัน แต่เมื่อรู้ตัวมันจะไม่ได้เพื่อฝัน จินตนาการทำให้เรามีความสุข และต่อเติมต่อไป สิ่งดีๆ เหล่านี้ ถ้ามีโอกาสอยากบอกเพื่อนๆ น้องๆ ที่เรารัก คิดว่าหลักสูตรนี้ว่าจะเผยแพร่ไปยังแพทย์ พยาบาล สาธารณสุข ที่อยู่ในระบบการศึกษา เพราะบางคนอาจจะเพิ่งรู้จักความสุขเมื่อตอนใกล้เกษียณ แต่ถ้ามีโอกาสบอกน้องๆ คนที่เพิ่มเริ่มต้นไปช่วยเหลือคนทั้งประเทศ คนทั้งโลก น่าจะมีประโยชน์ ความสุขน่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองก่อนที่จะให้คนอื่น
- ✚ ผู้เข้าอบรมทุกคนมีศักยภาพและมีพลังที่อศจรรยมากที่จะเยียวยาซึ่งกันและกัน ที่ผ่านมา เราดูแลตัวเองไม่ถูกวิธี มองเรื่องวัตถุนิยมและกระแสของสังคม เมื่ออาจารย์ให้เขียนถึงความสุข พบว่า ความสุขที่เราเขียนไม่ใช่เรื่องซื้อของหรือได้อะไรที่เป็นวัตถุ และเป็นความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ญาติ เพื่อนบ้าน คนในครอบครัว และความภูมิใจที่เราได้หยิบยื่นให้คนอื่น ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง “ความสุข” เป็นตัวหล่อหลอมให้มีพลังในการทำงานมากขึ้น และพลังที่เกิดจากคนทำงานร่วมกัน หรือความสามัคคีมีความสำคัญมาก

- ✚ ได้ทบทวนความสุข เคยมีความหวังว่า เราอยากเป็นพยาบาล เพราะต้องการช่วยเหลือคนอื่น ช่วยเหลือคนไข้ ความรู้สึกนี้ยังคงอยู่ เพราะเราได้รับการสั่งสอน ถ้ายทอดการช่วยเหลือคนอื่นมาค่อนข้างเยอะ เพราะเรามีพี่หลายคน พี่จะดูแลคนอื่น โดยไม่ได้มองตัวเองเป็นหลัก การทำงานที่ผ่านมา เราอยากให้งานออกมาดีที่สุดใน ให้เราเครียด ไม่มีความสุข เกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา เราถูกบีบบังคับหรือเปล่า วันนี้เราได้มาทบทวนตัวเองพบว่า สิ่งที่เราตั้งความหวังไว้คือการทำอะไรเพื่อคนอื่น ทำให้คนอื่นหายป่วย ทำให้คนอื่นสบายใจ การทำงานต่อไปที่เหลือ เราไม่ต้องไปคาดหวัง เราทำเพื่อตัวเอง แล้วเราจะมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะงานที่เราทำออกมามีผลดีต่อทุกๆ คน
- ✚ กระบวนการนี้ทำให้รู้ว่าทุกคนต้องการ “ความสุข” ไม่ว่าจะใกล้เกษียณ หรือเริ่มทำงานใหม่ ทุกคนมาช่วยเติมเต็ม เราไม่อยากเป็นอิฐนอกแถว แต่คนในกลุ่มบอกว่า อิฐนอกแถวเป็นอิฐที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะ สามารถเอาไปทำเป็นปูนปั้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคิดไม่ถึง การทำงานที่ทำให้เรามีความสุข เราต้อง take balance ระหว่างชีวิตครอบครัว งาน เมื่อเราอยากให้ตัวเรามีความสุขเราต้องเอาใจใส่ตัวเราเองอย่างดี เมื่อเราอยากให้ครอบครัวเรามีความสุขเราต้องเอาใจใส่ครอบครัวของเราอย่างดี เอาใจใส่ผู้ป่วยอย่างดี เอาใจใส่ทีมของอย่างดี สิ่งที่เราเพื่อนมอบให้ ช่วยเยียวยาเราได้ และเป็นพลัง ทำให้เราเข้าใจคนอื่นที่อยู่รอบข้าง ทำให้เรามองคนอื่นว่ามีจุดดี สิ่งดีดีที่จะช่วยเติมเต็ม ได้ฝึกดูแลเอาใจใส่ตนเอง ร่างกายของตนเอง เมื่อได้สร้างจินตนาการทำให้เกิดพลัง ทำให้มองอุปสรรคข้างหน้าเป็นเรื่องเล็กน้อย กลับไปที่ทีมงานก็ต้องช่วยเติมเต็มซึ่งกันและกัน ค่อยๆ ก้าวไป เป็นอิฐที่มีฐานที่มั่นคง ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ เยียวยาซึ่งกันและกัน ตัวชี้วัดมากหรือน้อย เรามีเหตุผลที่จะบอกว่าเราทำเพื่ออะไร เราทำไม่ได้เพื่อตอบตัวชี้วัด เราทำเพื่อตอบคนไข้ที่เราดูแลแล้วมีความสุขหรือเปล่า



กระบวนการสรุป

- การบ่มเพาะ เปรียบเหมือนการบ่มมะม่วง มะม่วงสุกได้หลายแบบ บ่มแก๊สหรือสุกคาต้น ถ้าเราเคยทานมะม่วงที่สุกคาต้น ทั้งหอม หวาน นุ่มนวล เพราะฉะนั้น การพัฒนาไม่ต้องรีบเร่ง รอการบ่มเพาะโดยธรรมชาติ
- เราไม่สามารถให้อะไรใครในสิ่งที่เราไม่มี ถ้าอยากให้คนอื่นมีความสุข แต่ตัวเราอยากฆ่าตัวตายวันละ 10 ครั้งคงจะยาก เพราะฉะนั้น ช่วยตัวเองเหมือนกับได้ช่วยคนอื่น ถ้าชีวิตเราอยากจะได้อะไรเมื่อไหร่ก็ไปทำอะไรให้กับคนอื่น ท่านธรรมาจารย์จึงเหยียน มูลนิธิฉือจี้ กล่าวว่า ปากร้ายแต่ใจดีไม่มี มีแต่ปากร้ายใจร้าย ถ้าเราหวังที่จะให้ใครดี เป็นไปไม่ได้ที่จะใช้วิธีเร็วๆ หรือทำร้ายกัน เป็นการทำเพื่อความสะใจของตัวเอง “ถ้าเรารักเค้าจริงๆ มีวิธีการที่จะโอบอุ้มเค้า” สิ่งที่เราทำแม้ว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเค้าจริงๆ แต่ energy ที่ทำให้เกิดมันฝังลึกไปกว่าที่เราคิด เราอาจจะใช้ไม้เรียวหวดตีให้เค้าเจ็บปวด เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม เค้าเปลี่ยนจริง แต่ผลของการใช้ไม้เรียวมีผลสะท้อนออกมา ซึ่งอาจจะยังไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด เพราะฉะนั้น เราจะต้องไม่รีบเพื่อหวังผลลัพธ์
- กระบวนการเล่านิทานเรื่อง บัณฑิตที่ชอบอ่านหนังสือ วันหนึ่งอ่านหนังสือเจอคำว่า “อ่านหนังสือหนึ่งเล่มไม่เท่าเดินทางพันลี้” จึงอยากลองไปหาประสบการณ์ และรู้สึกตื่นเต้นมาก.. อย่ายึดติดกับวิธีการ เราไม่จำเป็นต้องเดินทางคนเดียว มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เรามีเพื่อน เราดูแลเค้า เค้าดูแลเรา トラาบใดที่เราทำเพื่อเค้า ชีวิตจะมีอิสระขึ้น
- การให้ความสำคัญ (priority) ทำให้เราสามารถ balance ชีวิตได้ ทุกคนมีงานเยอะ แต่เราต้องให้ความสำคัญ กับสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรา กำหนดเป้าหมายในชีวิตของเราให้ชัดเจน
- งานพัฒนาคุณภาพ มีเป้าหมายเพื่อช่วยชีวิตคนมากขึ้น ช่วยชีวิตคนให้รอดชีวิตมากขึ้น

มจรุพร ภาคพรต บัณฑิตการอบรมหลักสูตรพัฒนาทีมจัดการระบบการจัดการโรคเรื้อรัง
ในระดับจังหวัด)System Management Team ระดับจังหวัดในการควบคุมป้องกันโรค DM/HT)
รุ่นที่ 8 - 6 วันที่ 1 ครั้งที่ 7 พฤษภาคม 2557
ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน กรุงเทพฯ