



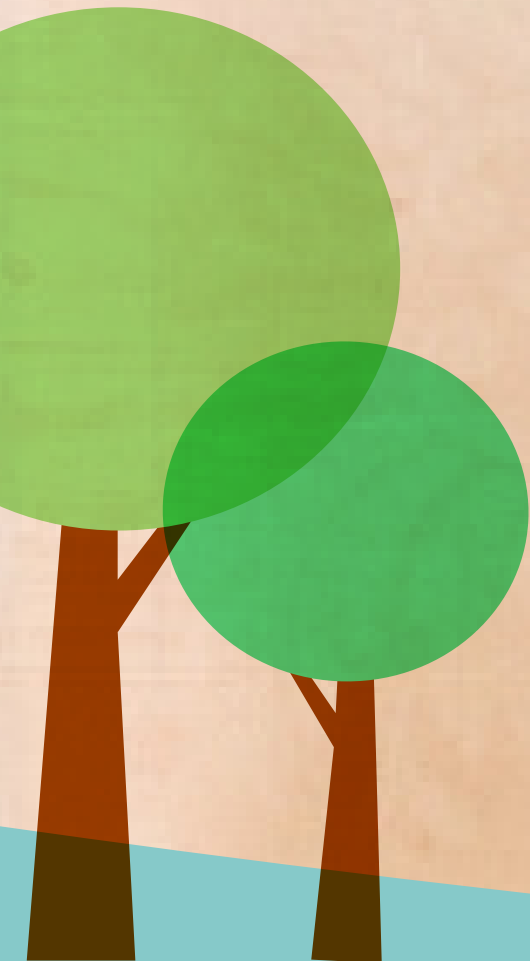
Behind The Scene *เรื่องเล่าจากหมอ*

อ.พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

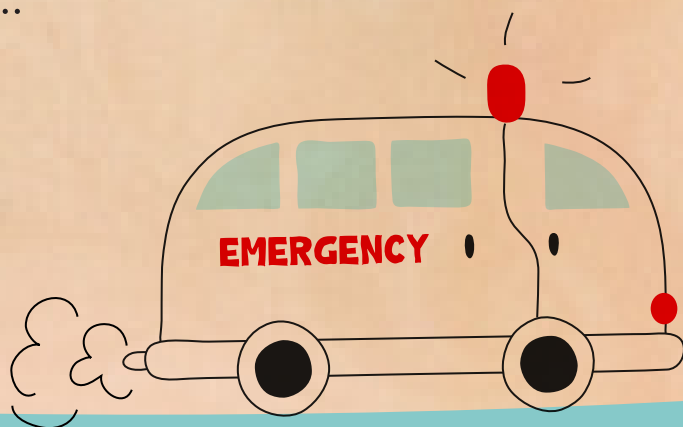
ก่อนหिन ก่อนนั้น...

เพิ่งผ่านเทศกาลวาเลนไทน์มาไม่นาน .. วันที่คนเรียกกันว่า “วันแห่งความรัก” ไม่ว่าจะใครแอบชอบใคร หรือใครรักใครอยู่ ก็มักจะเอาวันนี้เป็นวันที่บอก “ความในใจ” ให้กับอีกฝ่ายหนึ่งรับรู้อยู่เสมอ .. เขาวงกันว่า “ความรัก” นั้นมีอำนาจมาก สามารถทำให้คนเราทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำ หรือไม่เคยคิดว่าจะทำ แต่เราก็ทำเพื่อคนที่เรารักได้อย่างไม่น่าเชื่อ .. ในทางตรงกันข้ามเวลาที่เรผิดหวังจากความรัก .. เราก็สามารถทำในสิ่งที่เราไม่เคยคิดว่าจะทำได้เช่นเดียวกัน

ทว่า .. คนกลุ่มหนึ่งหาทางออกด้วยวิธีที่ไม่ทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่ เข้าวัด ทำใจ อยู่กับเพื่อน หรือไม่ก็รักสันโดษไปเลยก็มี .. ในขณะที่คนอีกกลุ่มหนึ่งเลือกวิธีที่จะทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่ กินเหล้า กินยาฆ่าตัวตาย พุ่มพวย ไม่กินข้าว กินปลา ไม่เป็นอันทำอะไร .. **อยู่ที่คุณมี “สติ” พอที่จะรู้หรือเปล่านั้นว่าจะเลือกทางไหน**

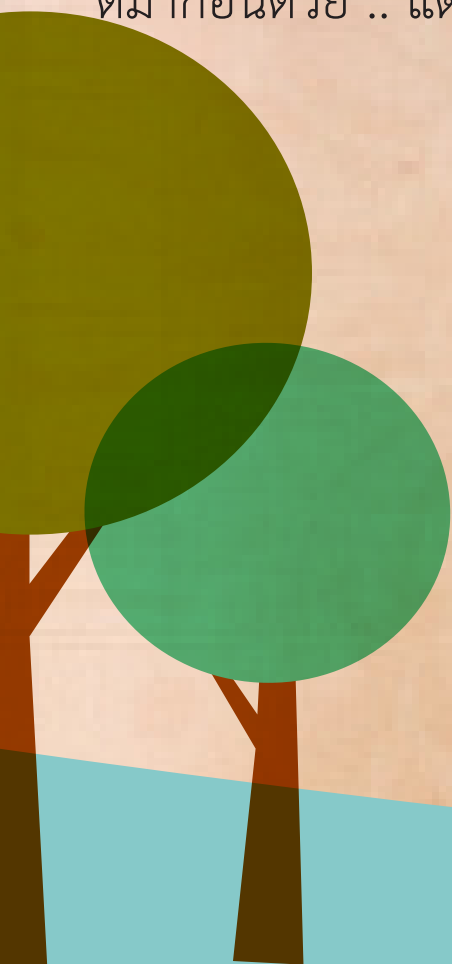


ที่เกริ่นมายืดยาวก็จะนำเข้าสู่เรื่องราวของหญิงสาวคนหนึ่ง ที่ฉันทเจอสมาัยเป็น แพทย์ใช้ทุนอยู่ที่โรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่งในภาคกลางตอนล่าง .. ฉันทให้ชื่อสมมติ เธอว่าชมพู่ เธอเป็นหญิงสาว ผิวขาว หน้าตาดี อายุ 20 ต้นๆ .. ชมพู่ถูกเซ็นเข้ามา ในห้องฉุกเฉิน พร้อมกลั้บกลืนเหม็นของยาฆ่าแมลงอย่างยากที่จะหาคำอธิบายได้ .. หมอที่อยู่ต่างจังหวัดจะเชี่ยวชาญในการรักษาคนไข้ประเภทนี้มาก บางทีแค้ได้ กลืนก็รู้แล้วว่ากินอะไรมา .. หากยานั้นผสมกับเหล้าละก็ กลืนสุดจะบรรยายเลย เชียว .. **ชมพู่ได้รับการล้างท้องพร้อมกับการรักษาโดยใช้ activated charcoal หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ผงถ่าน” เพื่อช่วยในการดูดซับพิษในท้อง ..** เนื่องจาก ประเทศเราเป็นประเทศเกษตรกรรมจึงมียาฆ่าแมลง หรือยาฆ่าหญ้ากันแทบทุก บ้าน จึงเป็นการง่ายเมื่อใครสักคนขาดสติขึ้นมา ไม่ว่าจะผิดหวังกับความรัก แก้ ปัญหาไม่ตก เป็นหนี้สิน ต้องการกินเพื่อประทศพ่อแม่หรือแฟน และอีกหลายต่อ หลายเหตุผล จะหยิบเจ้ายาเหล่านี้ขึ้นซดดื่ม และก้ง่ายอีกเหมือนกันที่ผู้ใหญ่ไม่ เก้บยาเหล่านี้ให้พ้ันมือเด็ก เด็กเล็ก ๆ ้วยอยากรู้อยากเห็นจึงหยิบขึ้นมากินอย่าง ไม่รู้ื่อไหนื่อไหน .. พ่อแม่ต้องมาเศร้าใจภายหลังก็เพราะความสะเพร่าของผู้ใหญ่ แท้ ๆ .. แต่ชมพู่คงอยู่ในข่ายที่ผิดหวังกับความรักมากกว่าหยิบมากินโดยไม่รู้ว่า มันคืออะไร .. แต่โชคดีที่มีคนนำเธอส่งโรงพยาบาลทัน และ กินไปไม่มาก ชมพู่จึงรอดตายอย่างหวุดหวิด .. แต่เราก้ต้องให้ ชมพู่นอนโรงพยาบาล เพื่อสังเกตอาการที่อาจเกิดตามมาจาก พิษของยาฆ่าแมลง หน้าทีของหมอดูเหมือนจะจบลงตรงนี้ หลัง จากสังเกตอาการคนไข้ในตึกผู้ป่วยในแล้ว ไม่มีอาการอะไรก้คง ให้กลับบ้าน ..



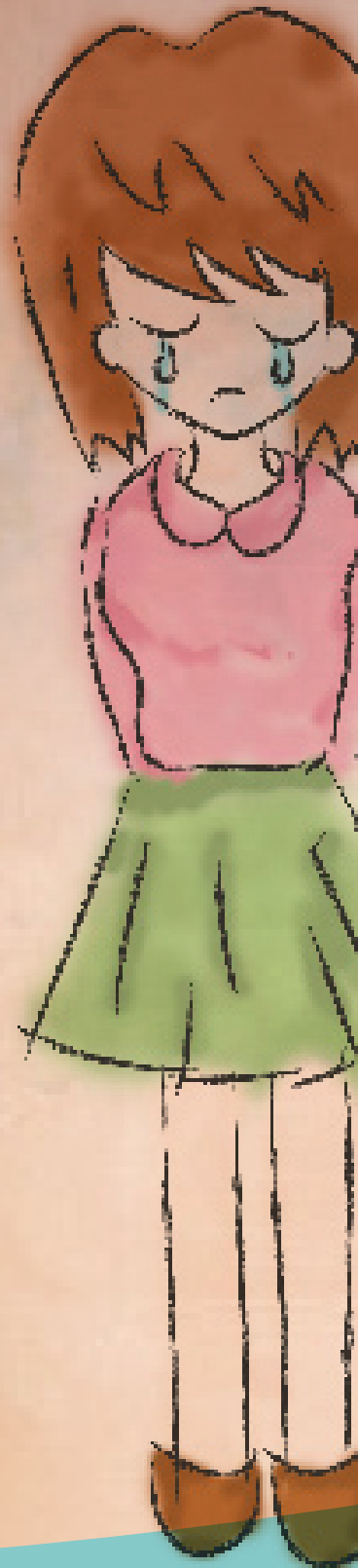
แต่เรื่องราวของชมพูไม่ได้จบลงแค่นี้ .. ชมพูนอนอยู่ที่โรงพยาบาลอีกคืนหนึ่ง ชมพูยังคงเศร้าโศกเสียใจ ในเมื่อยาฆ่าแมลงมันไม่ทำให้ชมพูแก้ปัญหาต่างๆได้ ชมพูจึงตัดสินใจหนีจากโรงพยาบาลหมายให้รถชน เพราะหน้าโรงพยาบาลรถวิ่งกันค่อนข้างเร็ว แต่ก็โดนพี่ยามนำกลับมานอนในโรงพยาบาลเหมือนเดิม .. ฉันได้เข้าไปคุยกับชมพูหลังจากที่เริ่มสงบสติอารมณ์ลงแล้ว ว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ถึงได้คิดทำร้ายตัวเองขนาดนี้ .. ชมพูก็เริ่มเล่าเรื่องของเธอให้ฉันฟังทั้งน้ำตาว่า .. เธอเดินทางมาจากจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือ ครอบครัวของเธอได้บังคับให้เธอทำงานในสถานเริงรมย์แห่งหนึ่ง แต่เธอหนีออกมาได้และได้เดินทางเร่ร่อนลงมากรุงเทพฯ เพื่อหางานทำ .. และในการเดินทางครั้งนี้ เธอได้พบกับนายทหารหนุ่มคนหนึ่ง และเธอกับเขาก็รักกันที่สุดในที่สุด ฟังแล้วก็ดูเหมือนจะแฮปปี้เอ็นดีง ถ้าจบเหมือนในนิทานว่าในที่สุดเจ้าหญิง เจ้าชายก็พบและได้แต่งงานกัน แต่ชีวิตจริงคงไม่เหมือนอย่างในนิยายหรือนิทาน .. นายทหารหนุ่มคนนี้เป็นลูกชายในครอบครัวชาวจีน ค่อนข้างมีฐานะ บ้านอยู่ที่อำเภอเมือง จังหวัดที่ฉันทำงานนี้เอง .. เมื่อแม่ของทางฝ่ายชายรู้เรื่องแฟนใหม่ของลูก ก็กีดกันตามลักษณะแม่ผิวลูกสะใภ้ ยิ่งเธอมีประวัติไม่ค่อยดีมาก่อนด้วย .. แต่อันิจถ้าชมพูเลือกได้ก็คงไม่อยากทำงานอย่างที่ว่าหรอก

ฉันไม่รู้ว่าเกิดเรื่องทะเลาะกันรุนแรงขนาดไหน ถึงทำให้ชมพูคิดตัดสินใจฆ่าตัวตายหมายว่าตั้งใจจะลาจากโลกนี้ไปจริงๆ .. สิ่งที่ฉันทำได้ในตอนนั้นคือ เตือนสติชมพู ให้เห็นว่า **“ปัญหาต่างๆ มันมีทางออกของมันเสมอ การที่จะหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตายคงไม่ใช่ทางออกที่ถูก การกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างหากเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ต้องหัดเรียนรู้”**



ฉันมีโอกาสดูใจกับนายทหารหนุ่มแฟนของชมพู แว
ตาของเขาทำให้ฉันเชื่อว่าเขารักและเป็นห่วงชมพูด้วยใจจริง
เขารู้ว่าแม่เขาไม่ชอบชมพู แต่เขาสัญญากับเธอว่าจะร่วมแก้
ปัญหาไปด้วยกัน ..

หลังจากนั้นไม่กี่เดือน ฉันได้รับโทรศัพท์จากผู้หญิงคน
หนึ่ง เธอบอกว่ามีเรื่องสำคัญจะขอปรึกษาคุณหมอหน่อย ..
ฉันแปลกใจเมื่อรู้ว่าเสียงในสายเป็นเสียงของชมพูนี่เอง .. ตอน
นี้เธอแต่งงานและย้ายไปอยู่กับแฟนของเธอแล้ว แต่แม่สามีก็
ยังไม่ยอมรับเธอเหมือนเดิม เธอทุกข์มาก แต่ครั้งนี้เธอไม่ได้
กินยาใดๆ เธอคิดถึงสิ่งที่ฉันเคยสอน .. เธอเลยโทรกลับมาหา
ฉัน .. ฉันได้เตือนสติชมพูเหมือนเคย .. **“ปัญหานั้นมีไว้ให้แก้
นะ อดทนนิดหนึ่ง เดี่ยวมันก็จะผ่านไป”** มีคนเคยสอนฉันว่า
ปัญหาต่างๆ มันมีทั้งแก้ได้และแก้ไม่ได้ แต่เวลาจะทำให้ปัญหา
ต่างๆ มันคลี่คลายไปเอง.. พอฉันโตขึ้นฉันถึงมาเข้าใจว่านอก
จากเวลาแล้ว จิตใจเราต่างหากที่จะทำให้ปัญหานั้นๆคลี่คลาย
ไปด้วย ถ้าใจเรายังคงยึดติดกับปัญหานั้นอยู่ และคิดว่ามันเป็น
ปัญหา มันก็ยังคงเป็นปัญหาตลอดไป .. เหมือนเพลง “ก้อน
หิน ก้อนนั้น” ของโรส ศิริณทิพย์ ที่ว่า “ปัญหาต่างๆ หรือเรื่อง
ทุกข์ใจต่างๆ ที่เราพานพบอยู่ทุกวัน นั้นเปรียบได้เหมือนกับ
เรากำลังกำก้อนหินก้อนหนึ่งไว้ในมือ ถึงจะก้อนเล็กแต่หากถือ
มันไว้นานๆ มือก็จะเริ่มล้าและสั่น กลายเป็นหนักได้ แต่หาก
เราปล่อยมันไป ก้อนหินก้อนนี้ก็จะไม่ทำให้เราหนักอีกต่อไป”
**บางที่ปัญหาบางอย่างก็ต้องอาศัย “การปล่อยวาง” และ
เวลาที่เหมาะสม** .. ชมพูวางโทรศัพท์ไป ฉันหวังแต่เพียงว่า
ครั้งนี้ขอให้ชมพูไม่คิดสั้นเหมือนครั้งที่แล้วอีก ..



ปีหนึ่งผ่านไป .. ขณะฉันกำลังเดินอยู่ในตลาดนัดในอำเภอ มีผู้หญิงคนหนึ่งวิ่งเข้ามาหาฉัน “คุณหมอคะ” ฉันหันกลับไปแล้วก็ต้องแปลกใจที่เธอคนนั้นคือ “ชมพู” นี่เอง .. แต่วันนี้ชมพูคนนี้เหมือนสาวน้อยคนใหม่ที่หน้าตาสดใสกว่าเดิม แตกต่างจากชมพูที่ฉันเห็นเมื่อปีก่อนอย่างสิ้นเชิง เราคุยกัน และได้มีโอกาสได้ถามสารทุกข์สุกดิบกันและกัน และได้มีความว่า ตอนนี้เธอมีลูกแล้ว .. และหลังจากที่เธอมีลูก แม่สามีก็ยอมรับเธอมากขึ้นเรื่อยๆ วันนี้เธอมาช่วยครอบครัวสามีขายอาหารในตลาดนัด เธอดีใจที่มีโอกาสได้เจอฉันอีก พร้อมกับได้เข้ามาขอบคุณที่ฉันช่วยเตือนสติเธอ .. หากเธอไม่ได้สติในวันนั้น เธอก็คงไม่มีวันนี้ .. หลังจากนั้นไม่นานฉันก็ย้ายกลับมาเรียนต่อที่กรุงเทพ และไม่มีโอกาสได้เจอชมพูอีก **แต่เรื่องราวของชมพูได้สอนอะไรฉันหลายต่อหลายอย่างที่เดียว ..**

“ชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ทั้งความทุกข์ หรือความสุข ล้วนเป็นอนิจจัง ”

“ความรัก” เป็นสิ่งที่สวยงามเสมอ ถ้าเราจะเลือกใช้มันให้ถูก ในขณะเดียวกันเมื่อเรามีทุกข์หรือผิดหวังจากความรัก นั่นคือจิตใจเราที่ทำร้ายตัวเราเองต่างหาก ไม่ใช่เจ้าความรัก และการที่เราจะรักใคร เราคงต้องมีความรักให้ตัวเองก่อน ไม่ใช่รักแบบเห็นแก่ตัว แต่รักตัวเองให้เป็น เพื่อที่จะได้มอบความรักให้กับคนอื่นได้ โดยที่เราไม่ต้องคาดหวังความรักตอบแทน ถ้าเรารักตัวเองให้เป็นแล้ว เราคงไม่คิดทำร้ายตัวเองเป็นแน่ ..

“

“สติ” คือคุณแจสำคัญที่จะช่วยให้เราผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ .. หากเราขาดสติปล่อยให้อารมณ์เป็นใหญ่ เราอาจทำอะไรผิดพลาดลงไป แล้วก็ต้องมานั่งเสียใจภายหลังอย่างกรณีของชมพู เป็นต้น ในวันนี้ชมพูมีความสุขกว่าเมื่อก่อนมาก เพียงปัญหาต่างๆ เริ่มผ่านพ้นไป ฉันอยากจะฝากเป็นคติสอนใจให้กับคนทุกวัย โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยรุ่นว่า “จงตั้งสติดีดี แล้วกล้าที่จะเผชิญและแก้ปัญหา อย่าหนีปัญหาด้วยการทำร้ายตัวเองอย่างเช่นกรณีของชมพูเลย ..

”

“

เรื่องของชมพูนี้ได้สอนฉันว่า .. หน้าทีของหมอกคงไม่ใช่แค่เพียงแต่สั่งยาเท่านั้น การดูแลจิตใจคนไข้ก็สำคัญไม่แพ้กัน .. บางคนอาจเคยนึกโกรธคนไข้ที่อยู่ดีไม่ว่าดี ก็ทำร้ายร่างกายตัวเองมา ทั้งๆที่ร่างกายแข็งแรงแท้ๆ .. นึกไม่อยากจะรักษาไปก็มี .. เราจะรู้หรือไม่ว่า **“ความเมตตา”** ที่เรามีให้กับคนไข้ในวันนั้น จะสามารถเปลี่ยนชีวิตคนๆหนึ่งได้ในวันนี้ .. เสียเวลาอีกสักนิดหันมาสนใจ “จิตใจ” คนไข้ของเรา เราอาจจะรักษา “ร่างกาย” เขาได้โดยไม่ต้องอาศัย “ยา” อีกเลย ..

”