



ภาคผนวก

กรณีศึกษาการจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรณีศึกษาการจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

กรณีศึกษาที่ 1 ชื่อ นางสาวศรีดา (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป หญิงไทย อายุ 30 ปี สถานภาพ สมรส บิดามารดาเสียชีวิต อาศัยอยู่กับสามีและบุตรที่เกิดจากสามีคนแรก จบการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้างทั่วไป พยายามฆ่าตัวตายจากปัญหาหนี้สิน

การจัดการปัญหา

คุณศรีดาบอกว่าบิดามารดาเสียชีวิตแล้ว มีพี่น้อง 4 คน แต่งงานมีครอบครัวกันหมด ไม่สนิทกับใครเป็นพิเศษ ไม่มีเพื่อนสนิท มีบุตรกับสามีคนแรก อายุ 15 ปี พัฒนาการไม่สมวัย แต่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สถานการณ์ที่ทำให้คุณศรีดาพยายามฆ่าตัวตายมาจาก ปัญหาหนี้สินที่ผิดผ่อนชำระกับเจ้าหนี้มาหลายครั้งหลายครา ทราบว่าการแก้ปัญหาคือเอาเงินมาใช้ให้กับเจ้าหนี้ตามระยะเวลาที่กำหนด เจ้าหนี้ทวงหลายครั้งแต่ไม่สามารถหาเงินมาชำระหนี้ได้ ก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร คิดว่าเป็นครั้งสุดท้ายที่จะพูดคุยกับเจ้าหนี้แล้ว เพราะรู้สึกอายใจที่ทำไมได้อย่างที่พูดว่าจะหาเงินมาใช้คืนให้ พอถึงเวลากลับหาเงินไม่ได้ รู้สึกเครียด กอดคอกอดตัวเองไม่ออก ไม่ได้พูดคุยหรือปรึกษากับใคร แม้กระทั่งสามี เนื่องจากว่าเคยอยู่กินกับสามีคนก่อนหน้านี้ พอตัวเองคิดว่าถูกสามีทิ้งแล้ว พอสามีทิ้งตัวเองก็ว่าถูก เป็นอย่างนี้เกือบทุกครั้ง เลยคิดว่าถ้าพูดคุยปรึกษากับสามีคนปัจจุบันก็คงเหมือนกัน และคิดว่าผู้ชายจะให้เขาคิด รับผิดชอบอะไรในครอบครัว ยังไงก็เหมือนผู้หญิง บิดามารดาตัวเองเสียชีวิตแล้ว เคยขอความช่วยเหลือจากพี่น้อง เขาบอกปิดหมด ก็เลยไม่กล้าขอความช่วยเหลืออีก ครั้นจะขอความช่วยเหลือจากชาวบ้าน ก็เหมือน “เปิดเสื้อฮู้เป็นหันหลัง” (เปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้กับบุคคลอื่นรับรู้) ซึ่งคิดว่าคนอื่นอาจไม่คิดเหมือนเรา อาจจะตำหนิเราได้ บางคนเอาเรื่องของเราไปพูดให้คนอื่นฟัง ก็เสียหายอีก คิดว่าแต่ละคนอย่างมากอาจช่วยได้แค่ให้คำแนะนำ แต่คงช่วยเรื่องทรัพยากรอะไรไม่ได้ คิดว่าก็ไม่ช่วยอะไร หนัก ๆ เข้าก็เลยคิดว่าถ้าตายไปจะไม่ต้องรับรู้ปัญหาอะไรอีก เลยไปซื้อยาฆ่าแมลงมาทานหวังฆ่าตัวตาย โดยไม่ได้คิดให้ถึงผลเสียที่จะตามมา

หลังพบกับปัญหาวิกฤติของชีวิต สามีให้กำลังใจ บอกว่ามีอะไรก็ให้พูดคุยกัน ไม่ให้ทำร้ายตัวเองอีก ปัญหาทุกอย่างเราจะร่วมกันแก้ มีกินก็กิน ไม่มีกินเราก็กิน ไม่มีกินเราก็จะไม่กินด้วยกัน ทำให้ได้พูดคุยปรึกษากับสามีมากขึ้น สามีพยายามดูแลไม่ให้อยู่คนเดียว ทำให้ความรู้สึกดีขึ้น ประกอบกับคิดถึงลูกมากขึ้นถ้าไม่มีแม่ ลูกก็ไม่มีใครช่วยดูแล และ พี่สามีเข้ามาพูดคุย แสดงความห่วงใย คิดว่ามันมากกว่าคำแนะนำ มันเหมือนกับให้คำปรึกษามากกว่า ในเรื่องการคิด ค่อย ๆ คิดไปทีละขั้น ไม่

คิดมาก จนไม่ได้สาระ คิดมากไปก็ไม่ได้ให้ประโยชน์อะไร ปัญหาไม่ว่างก็ไม่ได้มีไว้แบก ปัญหาสร้างได้ก็แก้ได้ ค่อย ๆ แก้ไป จะให้สำเร็จทีเดียวไม่ได้ หลังได้พูดคุยปรึกษาหารือกัน มันทำให้ความรู้สึกดีขึ้น เหมือนอย่างน้อยก็มีคนร่วมคิด ไม่คิดมากจนไปวนมา ทำให้ได้คิดว่าถ้าได้รับคำปรึกษาจากคนที่ไว้วางใจได้จะช่วยได้มาก อย่างน้อยก็ไม่ทำให้คิดมาก ความรู้สึกสับสนวุ่นวายดีขึ้น เห็นทางออกของการใช้ชีวิตมากขึ้น คุณศรีดา ให้สัมภาษณ์ต่อว่า ถ้าตัวเองตายไปตั้งแต่วันนั้น ลูกและสามีคงลำบากมาก เพราะถ้ามีรายได้จากคนสองคน ก็ดีกว่าสามีต้องหาเงินใช้หนี้คนเดียวเหมือนโยนภาระให้สามี คนเดียว แล้วลูกชายที่พัฒนาการไม่สมวัย ใครจะช่วยดูแล แต่ตอนนี้รู้แล้วว่าตนเองทำผิดพลาดไป ไม่คิดจะฆ่าตัวตายอีก ตอนนี้เวลามีปัญหาที่จะค่อย ๆ คิด ไม่พยายามจะคิดมาก คิดว่า เรียนลูกก็ต้องเรียนแก่ แต่รู้ว่าปัญหาทุกอย่างไม่สามารถทำทีเดียวได้ ต้องค่อย ๆ ทำไป แก้ปัญหาไป ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย เรื่องหนี้สิน มีก็บอกเจ้าหนี้ว่ามี ใช้หนี้ไป ถ้าไม่มีเงินก็บอกกับเจ้าหนี้ตามตรงว่าจะพยายามหาเงินใช้ให้

บอกตัวเองตลอดว่า คิดมากแล้วจะได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา นอกจากทำให้ตนเองทุกข์ใจ คิดว่าทุกคนก็มีปัญหาเหมือนกัน พยายามจะไม่คิดมาก ถ้าคิดมากก็จะไปปรึกษาสามีหรือพี่สามี ก็จะช่วยได้มาก พยายามจะไม่คิด เก็บไว้คนเดียว คิดมองเหตุการณ์ไปข้างหน้า คิดว่าวันหนึ่งต้องดีขึ้นได้ ความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ เป็นกังวลใจ มันเกิดขึ้นอยู่แล้วตราบดีที่ปัญหายังมีอยู่ แต่จะทำอย่างไรให้รู้สึกดีขึ้น ไม่เครียดจนไม่เป็นอันกินอันนอน คุณศรีดาให้สัมภาษณ์ต่อว่า เมื่อรู้สึกเครียดเป็นกังวลใจ จะนึกถึงลูก ต้องสู้เพื่อลูก มองคนอื่น ๆ ว่าทุกคนล้วนมีปัญหา ทุกคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไป เรามีปัญหาอย่างหนึ่ง อีกคนก็มีปัญหาอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้ความรู้สึกตัวเองดีขึ้น พยายามไม่ตำหนิตนเอง พูดว่า “ถ้าเขารู้ว่าถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ เขาถึงบ่าลงไป” (ถ้ารู้ว่าถนนเป็นหลุมหรือเป็นบ่อก็จะไม่ลงไปเดิน) แต่มันลงไปแล้ว ผิดพลาดไปแล้ว คิดว่าทุกคนผิดพลาดกันได้ ไม่คาดหวังความช่วยเหลือจากใคร เพราะคิดว่าตัวเองมีปัญหาเรื่องนี้สิน แต่แต่ละคนที่อยู่รอบข้างก็ไม่มีทรัพยากรที่จะช่วยเหลือได้ อย่างมากก็ได้ให้คำแนะนำ เลยไม่ได้ไปแสวงหาความช่วยเหลือจากใคร มีเพียงคนในครอบครัวและพี่สามีเท่านั้นที่จะช่วยเหลือ ฟังพากันได้ ตอนนี้ถ้ามีปัญหาจะนึกถึงสามีและลูกมากขึ้น และถ้ามีความไม่สบายใจ ก็ไประบายความทุกข์กับพี่สามี ขอคำปรึกษา อย่างน้อยก็ทำให้ตนเองสบายใจ เหมือนมีคนคอยรับฟังปัญหา ได้กำลังใจ หลายครั้งช่วยให้เราไม่คิดมาก คิดวนไปมาได้

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

คุณศรีดาให้สัมภาษณ์อีกว่า ทุกวันนี้ก็ใช้ความอดทนเป็นที่ตั้ง ได้ปรึกษากับสามีว่า ถ้าอดทน ก็สามารถที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ไม่เกี่ยงเรื่องการทำงาน ไม่เลือกงาน รับจ้างทุกอย่างที่เขาจ้าง ก็จะได้เงินมาประทังชีวิต มีกินก็กิน แต่ถ้าไม่มีกินก็ไม่กินด้วยกัน และเดือนสติ

ตนเองให้เข้มแข็งตลอดว่า ต้องมีวันหนึ่ง วันหนึ่งจะต้องดีขึ้นมา “คนเฮาคิดก็บ่ทำได้ คนเฮาบ่ทำได้ก็ดีได้” (คนเราไม่คิดก็สามารถที่จะดีขึ้นได้ คนเราคิดก็สามารถที่จะไม่ได้) และคนเราจะชนะที่เดียวไม่ได้ ต้องอดทน จะบอกตัวเองตลอด

คุณศรีดาให้สัมภาษณ์ว่า ความกังวลใจยังมีอยู่ แต่ก็หาวิธีช่วยผ่อนคลายความกังวล เพื่อที่จะสามารถให้นอนหลับได้ โดยที่หลังพยายามฆ่าตัวตาย ทางหมู่บ้านได้จัดกิจกรรมการฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยได้สนใจคิดแต่ทำมาหาเงิน เพื่อเลี้ยงชีพตนเอง แต่พอมีปัญหาคิดว่าน่าจะลองดู เพราะก็ไม่เสียหายอะไร เพื่อว่าจะช่วยทำให้ไม่คิดมาก แต่ถ้าช่วยไม่ได้ก็ไม่เป็นไร จึงไปลองนั่งฝึกสมาธิดู ก็ช่วยได้มาก ก่อนนอนก็จะสวดมนต์ แล้วนั่งสมาธิ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่านกลางคืนก็ไม่ฝัน เพราะก่อนหน้านี้จะฝันเห็นภาพหลอน ฝันถึงคนมาทวงหนี้ พอสวดมนต์และนั่งสมาธิได้ผล จึงหันมาทำบุญเข้าวัดทุกวันพระ และไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกวันพระ ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง คุณศรีดาคิดว่าไม่มีใครสำเร็จ ไม่มีใครสมบูรณ์ ทุกคนล้วนมีปัญหา ซึ่งแตกต่างกัน ตัวเองคิดว่าไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลย เริ่มจากศูนย์เป็นสิบ ๆ ครั้ง คิดว่าขอทานเขายังสู้ชีวิต เพราะฉะนั้นต้องสู้อย่างเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ถ้าไม่สู้ลูกจะอยู่อย่างไร สามิจะหาเงินมาใช้หนี้ได้อย่างไร ถ้าสู้ไม่ได้ ก็ถอยมาตั้งหลัก เชื่อกันว่าถ้าสู้ ค่อย ๆ ทำไป จะดีขึ้นในวันหนึ่ง

สิ่งที่ดีที่สุดของชีวิตตอนนี้คุณศรีดาบอกว่า ก็คือครอบครัว สังเกตบริเวณบ้าน รกรุงรังมาก คุณศรีดาให้เหตุผลว่าถ้ามีแต่สนใจบ้านช่อง จะเอาเงินที่ไหนมากิน ขอเพียงมีที่ซุกหัวนอนก็พอใจแล้ว ให้ความสำคัญกับบุคคลในครอบครัวมากกว่า โดยเฉพาะสามี และลูก คุณศรีดากล่าวว่าถึงแม้ปัญหานี้สินก็ยังมียู่ แต่เมื่อเราพร้อมที่จะสู้ มีคนให้คำปรึกษา ถึงแม้จะไม่ใช่ว่าแก้ปัญหา แต่ก็ช่วยทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ไม่คิดจะฆ่าตัวตายอีก คิดว่าการฆ่าตัวตายไม่มีประโยชน์เลย กลับซ้ำทำให้เพิ่มภาระแก่ลูก ซึ่งลูกก็ไม่สมประกอบ และเพิ่มภาระให้สามีในการชดเชยหนี้สินคนเดียว แต่ถ้าช่วยกัน ก็จะเป็นครอบครัวที่อยู่ได้ มีกินมีใช้ วันหนึ่งต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน ปัญหาเรื่องนี้สินถ้าหลบหนีก็ไม่มียะไรดีขึ้น ค่อย ๆ บอกกับเจ้าหนี้ไป มีก็ชดเชยให้ ไม่มีก็บอกเหตุผลเขาไป สู้ไปเรื่อย ๆ คนเราสร้างปัญหาได้ ก็ต้องแก้ได้ คนเรามีผิดพลาดกันได้ คนเรามีปัญหาเหมือนกันหมด เชื่อว่าวันหนึ่งจะดีขึ้นได้

กรณีศึกษาที่ 2 ชื่อ นางแก้ว (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป หญิงไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ สมรส อาศัย สามีและบุตร 3 คน จบ การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้างทั่วไป พยายามฆ่าตัวตาย จาก ปัญหา ตั้งครรภ์ลูกคนที่ 3 โดยไม่ต้องการ เนื่องจากฐานะยากจนมาก ถูกตำหนิจากญาติสามีว่าไม่รู้จักระมัดระวังคุมกำเนิดทั้ง ๆ ยากจน และบอกให้ไปทำแท้ง

การจัดการปัญหา

คุณแก้วให้สัมภาษณ์ว่า ครอบครัวฐานะยากจนมาก สังเกตบริเวณบ้านเป็นบ้านไม้ไผ่ ฝุ ๆ

อาศัยอยู่กัน ครอบครัวห้าคน มีห้องนอนห้องเดียว ลูกคนแรกเกิดกับสามีก่อน สามีคน ปัจจุบัน ช่วยดูแลลูก รักลูกทุกคน ไม่มีเพื่อนสนิท พ่อและแม่ พี่น้องแยกครอบครัวไป อาศัยอยู่ใน หมู่บ้านเดียวกัน ขณะตั้งครรภ์ลูกคนที่สามโดยไม่พร้อม ลูกคนที่สองอายุได้ขวบกว่า ๆ ญาติทาง สามีทั้งพ่อแม่พี่น้องสามีซ้ำเติมและบอกให้เอาลูกออก พวกกันไปโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดเชียงใหม่ขณะนั้นตั้งครรภ์ได้ห้าเดือน ค่าทำแท้งสองหมื่นห้า ก็ไม่มีเงินและทางโรงพยาบาล บอกว่าอาจเป็นอันตรายต่อแม่ได้เนื่องจากอายุครรภ์มาก แต่สามีก็ไม่ต้องการให้ทำแท้ง ตนเองไม่รู้ จะทำอะไร ใจจริงก็ไม่อยากทำแท้งกลัวเป็นบาปและสงสารลูก แต่ตัวเองยากจนเหลือเกิน ญาติทางสามีก็บอกให้ไปทำ คิดมาก คิดไม่ตก สมัยเมื่อก่อนมีปัญหา ไปขอความช่วยเหลือจากใคร มักถูกซ้ำเติม พอมีปัญหาที่เลยไม่กล้าไปขอความช่วยเหลือจากใคร ไม่ได้พูดคุยกับใคร แม้กระทั่งสามี กลัวถูกซ้ำเติมอีก คิดมาก คิดไปคิดมา บอกว่า “คิดบ้าผด” (คิดไม่ตก) เลยกินยา ฆ่าตัวตาย

หลังจากพยายามฆ่าตัวตาย สามีพูดให้กำลังใจว่า ไม่เป็นไร มีก็เลี้ยง อยู่กันไป กินกันไป ต้องใช้คำว่าประคับประคองกันไป ให้ข้อคิดว่า สมัยเมื่อก่อนรุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อรุ่นแม่ ฐานะก็ ยากจน มีลูกเจ็ดแปดคนยังเลี้ยงได้ เรามีลูกสามคน มีมือมีเท้าทำมาหากิน ลูกแก่สามคนต้องเลี้ยง ได้ซิ ก็ทำให้คิดได้ มีพลังที่จะลุกขึ้นสู้ต่อไป จนคลอดหลังคลอดลูกทุกอย่างเริ่มดีขึ้น พอเห็น หน้าลูก มันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เป็นกำลังใจอย่างดี ญาติทางสามีพอเห็นหน้าเด็กทุกคนก็รัก ช่วยกันดูแล เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกจึงตัดสินใจทำหมัน แต่จะเข้าห้องผ่าตัดที่ไรทำคัน โลหิตสูงทุกครั้ง จึงไม่ได้ทำหมัน ไม่อยากมีปัญหาซ้ำเติมอีก จึงคิดวิธีคุมกำเนิดที่ปลอดภัยที่สุด เลยตัดสินใจฝังยาคุมกำเนิด ซึ่งคุมกำเนิดได้ครั้งละห้าปี

เวลาเครียดหรือรู้สึกไม่สบายใจ ส่วนใหญ่จะร้องไห้ เพราะหลังร้องไห้แล้วรู้สึกมันโล่ง รู้สึกดีขึ้น และพยายามบอกเตือนตัวเอง ไม่ให้คิดมาก เพราะคิดมากไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร พยายามหากิจกรรมอย่างอื่นถ้ารู้สึกตัวเองคิดเรื่อยเปื่อย หรือหงุดหงิดรำคาญ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ก็จะรู้สึกดีขึ้นสมองโปร่ง ใจสบายขึ้น ไม่หงุดหงิดรำคาญ หรือเดินไปหาญาติพี่น้อง หรือพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปกับลูกกับสามี ก็จะรู้สึกดีขึ้น

นอกจากคนในครอบครัวเองที่พยายามช่วยกันทำระดับประคองครอบครัวไม่ให้มีปัญหา พยายามไม่ทะเลาะกัน คุยกันดี ๆ มีอะไรก็พูดคุยปรึกษากัน ดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันเองในครอบครัว ก็ไม่คาดหวังความช่วยเหลือจากใคร คิดว่าตนเองพึ่งตนเองดีที่สุด ไม่อยากให้ใครมาซ้ำเติมอีก แต่ทางพ่อแม่ พี่น้องสามี ก็พยายามยื่นมาเข้ามาช่วยเหลือ โดยเฉพาะการฝากเลี้ยงดูลูก หลังเลิกเรียน หรือวันเสาร์อาทิตย์ที่โรงเรียนหยุด ตนเองและสามีต้องไปทำงาน หลังจากนั้นมา การต่อว่าก็ไม่มีอีก

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

คุณแก้วให้สัมภาษณ์ว่าตนเองเป็นคนเงิบ ๆ ถ้าโมโหก็พาลไปเรื่อย ส่วนที่ได้เปลี่ยนแปลงไปก็คือ กล้าที่จะบอกความนึกคิดของตนเองกับสามีและลูกได้ โดยเริ่มจากการพูดคุยกัน พอหลัง ๆ มีปัญหาอะไรก็สามารถที่จะปรึกษาหารือได้ทุกอย่าง ส่วนอารมณ์โมโหแล้วชอบพาลตอนนี้พอเริ่มรู้ว่าตัวเองโมโหก็จะเดินหนี หรือไปทำงานอย่างอื่น เมื่ออารมณ์สงบ มันก็จะหายไปเอง ไม่พาลเมื่อแต่ก่อนนี้แล้ว ตนเองเป็นความดันโลหิตสูงเมื่อก่อนก็จะไปรับการรักษาเมื่อมีอาการ ไม่ได้สนใจดูแลตนเองเท่าไร เพราะคิดว่าตนเองต้องทำมาหากิน ถ้ามีปวดศีรษะ รู้สึกตาลาย ก็จะไปหาหมอเอายามากินเป็นระยะ ๆ หลังผ่านวิกฤตชีวิต มีลูกสามคนคิดว่าต้องดูแลตนเองมากขึ้น อย่างน้อยดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วยไปโรงพยาบาลตามนัดทุกครั้ง กินยาทุกวันตามแพทย์สั่ง พยายามไม่ให้ตนเองเครียด เพราะกลัวว่าถ้าเส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาต กลัวลูกจะลำบาก ไม่ได้เรียนหนังสือ เคยไปลองนั่งสมาธิแล้วไม่ได้ผล ใช้วิธีบอกกับตัวเองว่าอยู่เพื่อลูก ถ้าลูกได้เรียนหนังสือ ชีวิตข้างหน้าจะได้ไม่ลำบาก จิตใจก็จะดีขึ้น คิดว่าตนเองไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไร แต่ภูมิใจอย่างเดียวว่า ถึงแม้จะยากจน แต่ก็ส่งเสริมให้ลูกเรียนหนังสือได้ ปัจจุบันลูกคนโตเรียนหนังสือชั้นมัธยมศึกษาปีที่สามแล้ว ทุกวันนี้มีกำลังใจจากเห็นหน้าลูก ลูกได้เรียนหนังสือ มันเหมือนมีอนาคตว่าจะต้องดีขึ้นได้ ทำให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้ ถึงแม้จะลำบาก ก็ต้องอดทนต้องรับจ้างทุกอย่างแต่ก็มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตต่อไป เชื่อว่าครอบครัวของตนเอง เป็นสิ่งแวดล้อมและแหล่งสนับสนุนที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ขนาดไหน แค่นั่งคุยกัน ให้กำลังใจกัน ไม่สร้างปัญหาหรือภาระให้กัน ก็มากเกินพอแล้ว ไม่คาดหวังความช่วยเหลือจากใคร

คุณแก้วเล่าว่าเมื่อก่อนยากจน ก็ปล่อยชีวิตไปวัน ๆ รับจ้างกันไป กินกันไป ไม่ได้คำนึงถึงสิ่งใด ๆ จนตั้งครรภ์โดยที่ตนเองไม่พร้อม หลังจากนั้นเป็นต้นมา จะทำอะไรต้องคิดหน้าคิดหลังก่อนเสมอ กลัวปัญหานั้นจะเกิดขึ้น เรียกว่าระมัดระวังการใช้ชีวิตมากขึ้น เรายากจนก็หาที่เรียนให้ลูก โดยเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ถึงแม้สถานที่เรียนจะไกลจากบ้านไปบ้าง ลูกก็เข้าใจว่าต้องช่วยกัน อย่างน้อยขอให้ลูกได้เรียนหนังสือ มันเหมือนเรามีอนาคต เห็นลูกเติบโต เห็นลูกได้เรียนหนังสือ ทำให้มีกำลังใจ เมื่อก่อนมีปัญหาจะเก็บไว้คนเดียว ปัจจุบันพูดคุยกับสามีกับลูกมากขึ้น อย่างน้อยจะได้ช่วยกันหาทางออก เป็นกำลังใจให้กันและกัน มันเหมือนไม่ได้ต่อสู้เพียงลำพังอีกต่อไป สามีก็ให้สัมภาษณ์อีกว่าไม่พูดถึงเรื่องเดิม ๆ ช่วย ๆ กันคิด ช่วย ๆ กันทำไป มันคงจะดีขึ้นสักวัน ปัจจุบันพูดคุยกันมากขึ้นกว่าเดิม

กรณีศึกษาที่ 3 ชื่อ นางจรรยา (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป หญิงไทย อายุ 27 ปี สถานภาพ สมรส อาศัย สามิและบุตร จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้างทั่วไป พยายามฆ่าตัวตาย มาแล้ว 3 ครั้ง ครั้งแรกรับประทานยาเกินขนาด น้อยใจมารดาคิดว่ามารดาที่สาวมากกว่าตนเอง ครั้งที่สองแขวนคอตาย น้อยใจมารดามีสามีใหม่กลัวมารดาที่สาวมากกว่าตนเอง ครั้งที่สามรับประทานยาฆ่าตัวตาย คิดว่าสามีไม่รัก และคิดว่าสามีมีแฟนใหม่

การจัดการปัญหา

คุณจรรยาให้สัมภาษณ์ว่า ที่ผ่านมามีความคิดฆ่าตัวตายถึงสามครั้ง เนื่องจากครั้งแรกคิดว่าแม่รักที่สาวมากกว่าตนเอง ครั้งที่สองแม่แต่งงานใหม่กลัวมารดาไปรักสามีใหม่มากกว่าตนเอง พ่อตนเองเสียชีวิตตั้งแต่ตนเองอายุได้หนึ่งขวบ ครั้งที่สามคิดว่าสามีไม่รักตนเองเพราะมีคนมาบอกว่าเห็นสามีไปกับผู้หญิงคนอื่น ตอนนั้นคิดแต่ว่าไม่มีใครรัก เกิดความน้อยใจ คิดอยู่อย่างนั้น เลยไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่ได้ประชดชีวิต แต่ตั้งใจตายจริง ๆ พอมีคนมาเห็นทุกครั้ง หลังพยายามฆ่าตัวตาย ก็น้อยใจบ่อย คิดฆ่าตัวตายก็บ่อย บังเอิญได้พูดคุยกับพยาบาลท่านหนึ่ง จึงเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ตัวเอง ตนเองแสวงหาความรักจากคนอื่นตลอดเวลา เอาชีวิตไปผูกกับคนอื่น ไม่พยายามรักตนเอง ให้หันมามองตัวเอง หันมาสนใจได้ด้วยตนเอง ถ้าพึ่งตนเองได้ ก็ไม่ต้องเอาชีวิตไปผูกกับบุคคลอื่น เพราะคนอื่นไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น สามีอาจจะแยกทางกัน หรือตายจากกัน มารดาก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา ไม่เช่นนั้น ครอบครัวคนอื่นถ้าต้องประสบกับการสูญเสีย เช่น สามีตาย หรือ เลิกราต่อกัน คนอื่นก็ต้องฆ่าตัวตายกันหมด แต่มันก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นในชีวิตจริง เราก็ปล่อยตาม และให้คำแนะนำอีกว่าต้องพึ่งตนเองให้ได้ ถ้าพึ่งตนเองได้ ตนเองมีลูกอีกหนึ่งเราจะเป็น

ที่พึ่งให้ลูกได้ เวลาเกิดปัญหาเราก็จะยืนอยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องตาย ได้ย้อนกลับมาทบทวนตนเอง รู้ว่าปัญหาอยู่ที่เราก็คิดเอง เออเอง เราคาดหวังกับบุคคลอื่นให้มาสนใจ เห็นใจเราตลอด และหลังฆ่าตัวตายมีเพื่อนคนหนึ่งซื้อกิ่งเอาหนึ่งสื่อธรรมะมาให้อ่าน ถามว่าเมื่อตายแล้วไปไหน ถ้าฆ่าตัวตายก็จะไปอยู่ในนรก ไม่พบกับสิ่งสวยงาม และบอกว่าคิดมาก แล้วไม่ได้อะไรขึ้นมาเลย ถ้าคิดมากไป เดียวเป็น “ผีบ้า” (โรคจิต) ไปอยู่โรงพยาบาลสวนปรุง แล้วลูกจะอยู่อย่างไร พอตอนหลังเริ่มคิดมาก กลัวคนนั้นไม่รัก กลัวคนนี้ไม่รัก พอความคิดเหล่านั้นมีมากขึ้นก็เริ่มคิดถึง การฆ่าตัวตาย กลัวเป็นโรคจิต ก็ค่อย ๆ สกัดความคิดเหล่านั้น พยายามจะไม่คิด ส่วนใหญ่ก็หา กิจกรรมทำไปเรื่อย ๆ เช่น ซักผ้า กวาดบ้านถูบ้าน ความคิดก็จะค่อย ๆ คลายลง ถ้าเริ่มมีความคิดว่าสามีจะไม่รัก รู้สึกน้อยใจ เกิดอารมณ์ชั่ววูบขึ้นมาอยากฆ่าตัวเองตาย ก็จะเตือนตัวเองทุกครั้งว่า “บ่ทำ บ่ทำ” (ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายตนเอง) เดียวตกนรก แล้วลูกจะอยู่อย่างไร ความคิดเหล่านั้นก็จะผ่านไปคลี่คลายไปตาม

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

หลังพยายามฆ่าตัวตาย สามีพูดว่ามีลูกด้วยกัน ไม่คิดจะมีใคร ทำให้เรารู้สึกว่าเขายังรักเราอยู่ แต่อย่างไรก็ตามพยายามไม่เอาใจไปผูกกับคนอื่นให้มาก เหมือนที่พยาบาลแนะนำ ก็พยายามทำตัวเองให้มีคุณค่าให้มากที่สุด พยายามมองข้อดีของตนเอง เมื่อก่อนขี้นี้เดี๋ยวนี้ พยายามให้ตัวเองเป็นสิ่งดึงดูดใจให้กับสามี พยายามไม่พูดถึงเรื่องที่แล้วมา ไม่บ่น ดูแลบ้านช่อง ให้สะอาดเรียบร้อย พยายามเรียกเสียงหัวเราะ เพราะตนเอง เป็นคนอารมณ์ดีอยู่แล้ว สนใจดูแลตัวเอง พยายามทำอะไรให้ได้ด้วยตัวเอง ไป คิดว่าถ้าวันหนึ่งวันใด ต้องเลิกรากัน หรือตายจากกัน คิดว่าน่าจะใช้ชีวิตอยู่ได้ คิดอยู่เหมือนกันว่าถ้าการฆ่าตัวตายสามครั้งนั้นถ้าตายขึ้นมาจริง ๆ แล้วมันจะได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาอาจจะยังไม่ได้ทำบุญร้อยวันด้วยซ้ำ สามีคงจะมีเมียใหม่ แล้วจะมีใครมารักลูกเราเท่าเราได้ เริ่มเรียนรู้ว่ามันไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำร้ายตนเอง แต่ความคิดว่ากลัวสามีไม่รักหรือแม่ไม่รัก ยังคงมีอยู่ แต่ก็พยายามที่จะไม่ให้ความคิดเหล่านั้นมันทำร้ายตัวเราเหมือนอดีต พยายามเตือนตัวเองเสมอว่าเราคิดไปเอง เรารักตัวเองได้ พยายามไม่คิดน้อยใจ ความรู้สึกก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น คุณจรรยาได้ให้สัมภาษณ์ว่าคงไม่มีใครช่วยเหลือเราได้ นอกจากตนเอง ตอนนี้ก็พูดคุยกันกับสามีมากขึ้นหรือเมื่อมีปัญหาที่ปรึกษาหารือกัน บอกว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าน้อยใจก็บอก ไม่พยายามเก็บไว้คนเดียวเหมือนแต่ก่อน สามีก็จะพูดว่าไม่มีอะไร มีลูกด้วยกันแล้ว มีครอบครัวแล้ว ก็ต้องรักดูแลครอบครัว ปัจจุบันยังไม่มีปัญหาเข้ามา ก็ต้องใช้ความพยายามไปเรื่อย ๆ เริ่มเห็นค่าของความเป็นครอบครัว มันก็อยู่ที่เราส่วนหนึ่ง คุณจรรยาให้สัมภาษณ์ต่อว่า สิ่งแวดล้อมเริ่มได้ที่ตัวเราก่อน ดูแลตัวเองก่อน ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาเหมือนอย่างเคย ไม่พูดถึง

เรื่องเก่าเรื่องหลัง ดูแลให้ความรักลูก แต่คาดหวังความรักความเอาใจใส่การดูแลจากญาติทางสามี บ้างเหมือนกันแต่ก็เป็นเรื่องยาก คิดว่าคงไม่มีใครมารักเรามากกว่าญาติของเขาเอง

ก็เริ่มมาสนใจดูแลตนเอง เพราะตัวเองมีโรคประจำตัวเป็นโรคกระดูกทับเส้นประสาท แพทย์แนะนำให้ผ่าตัดแต่กลัวมาก หลังจากนั้นก็ตัดสินใจรับการผ่าตัด เพราะคิดว่าหลังผ่าตัด ถ้าพักฟื้นดีแล้ว คงสามารถออกไปรับจ้าง ได้เงินมาช่วยจนเจือครอบครัว ครอบครัวก็คงดีขึ้น และคิดต่อไปว่าถ้าเกิดปัญหาอะไรขึ้นวันข้างหน้า ก็สามารถหาเงินเลี้ยงดูตัวเอง เลี้ยงลูกได้ พยายามดูแลตนเอง ช่วยเหลือตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก ปัจจุบันแม่ไปอยู่กับพี่สาวต่างจังหวัด ไม่ค่อยได้มีโอกาสดูกันเท่าไร ก็จะมีเพื่อนที่ซื้อกุ้ง ซึ่งเป็นคู่สะก๊ี่เหมือนกันเป็นที่ปรึกษา สามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง อย่างน้อยก็ได้ระบายความอัดอั้นตันใจลงบ้าง และได้ให้ข้อคิดเป็นครั้ง ๆ ไป เดือนกันไป

กรณีศึกษาที่ 4 ชื่อ นางสาวสายฝน (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป หญิงไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ โสด อาศัยอยู่กับบิดา มารดา จบการศึกษาปริญญาตรี อาชีพ กิจการส่วนตัว พยายามฆ่าตัวตาย จาก ประสบปัญหาทางธุรกิจ

การจัดการปัญหา

คุณสายฝนให้สัมภาษณ์ว่าออกจากราชการเพื่อมาทำธุรกิจ ตั้งเป้าหมายว่าต้องยิ่งใหญ่ ต้องรวยให้ได้ ประสบความสำเร็จในชีวิต พอเกิดเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจ ไม่อยากให้คนมองว่าล้มเหลว รักับความล้มเหลวนั้นไม่ได้ ไม่กล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากใคร ไม่กล้าแม้จะเล่าให้ใครฟัง เพราะตัวเองเป็นคนพุดน้อย ตลอดชีวิตมีแต่ช่วยเหลือผู้อื่นมาตลอดเวลา พอตัวเองมีปัญหา ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากใคร และญาติพี่น้องส่วนใหญ่ก็ทำธุรกิจกันหมด คงไม่มีใครช่วยเหลือใครได้ในเรื่องเงินทอง คิดวนไปวนมาว่าจะแก้ปัญหายังไง ก็มองไม่เห็นหนทาง เพราะต้องการเงินเท่านั้นที่จะทำให้ธุรกิจดำเนินต่อไปได้ที่มีอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้น นานวันเข้า ก็ขาดฝั่งช่วงแรกแก้ปัญหาโดยการหลีกเลี่ยง เนื่องจากรู้สึกเครียดเป็นทุกข์มากเมื่อเผชิญกับมัน เช่น ไม่รับโทรศัพท์ของเจ้านี้ ไม่พบเจอกับเจ้านี้ แอบอยู่หลังโต๊ะ ไม่ยอมถอยหลัง ต้องเดินหน้าอย่างเดียว ถ้าถอยหลังขอตายดีกว่า ช่วงกลางคืนนอนไม่หลับ ต้องอาศัยซื้อยานอนหลับมารับประทานทุกคืน บางคืนรับประทานยานอนหลับยังลุกขึ้นมาเดินรอบเตียง คิดวนไปวนมาว่าจะทำอย่างไรดี ที่จะแก้ปัญหานี้ได้ แต่วันก้าวผ่านไปได้แต่ความทุกข์ที่ได้รับในแต่ละวันที่ผ่านมา คิดว่าต้องทำวิธีใดวิธีหนึ่งไม่เช่นนั้นชีวิตต้องขาดสะบั้นเพราะมันดังมาก แต่ก็ได้แต่คิดวนเวียนอยู่อย่างนั้น มันกดดัน เครียดมาก เหมือนกับถูกบีบจนหลังชนฝาแล้ว เดินต่อไม่ได้ เลยคิดฆ่าตัวตาย

หลังผ่านวิกฤตชีวิต แม่ได้ให้มุมมองว่า คุณสายฝนเป็นคนดี ได้เลี้ยงดูพ่อแม่เป็นอย่างดี และได้นำหลานมาเลี้ยงสองคนจนประสบความสำเร็จในชีวิต คนทำดีจะไม่ถึงทางตัน ถ้าถึงทางตันจะมีทางออกของมันเสมอ และมีเพื่อนเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนเกือบตลอดเวลา ช่วยคุยช่วยคิด ช่วยหาวิธีที่จะทำให้ได้เงินมาเพิ่มสภาพคล่องทางธุรกิจ เพื่อนพูดถึงข้อดีของการจำเป็นต้องขายของรักบางอย่างไม่ว่ารถหรือบ้าน เพื่อนแนะนำให้ขายดึกแถวที่ให้เช่าในตัวเมืองลำพูนที่ซื้อ来的ด้วยน้ำพักน้ำแรงเพื่อนให้เหตุผลว่า ถ้ามีเงินจะซื้ออีกก็หลังก็ได้ แต่ตอนนี้มีความจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อความอยู่รอดเสนอทางเลือกให้แก่มังคัม คุณสายฝนเล่าให้ฟังว่าใช้เวลาตัดสินใจนานเกือบเดือนกับความสูญเสียใหม่ แต่ก็ล้อยตามเหตุผลของเพื่อนว่าถ้าชีวิตไม่สิ้นก็สามารถซื้อดึกแถวใหม่ได้ถ้ามีเงินหลังจากได้เงินมาเสริมสภาพคล่อง ทำให้กิจการสามารถก้าวเดินต่อไปได้ดีขึ้น ดีขึ้นตามลำดับ

คุณสายฝนกล่าวว่า กว่าจะผ่านพ้นวิกฤตได้ ใช้คำว่าเป็นทุกข์ทุก ๆ วันที่ว่าได้ พยายามคิดว่า มันจะต้องดีขึ้น มันจะต้องผ่านไปได้เหมือนแม่บอกคนดีจะต้องไม่ถึงทางตัน มันต้องมีทางออกของมันเสมอ ความรู้สึกก็จะเริ่มดีขึ้น หันมามองแม่ตัวเองแล้วความรู้สึกเครียด เป็นทุกข์ดีขึ้น เพราะแม่พยายามช่วยเหลือทุกอย่าง เข้าใจ เป็นกำลังใจ ทำให้เกิดกำลังใจ รู้สึกมีพลังที่จะสู้ต่อไป อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คิดจะสู้ ก็คือเริ่มทบทวนวันต่อวันที่ผ่านมา แต่ละวันก็สามารถที่จะก้าวล่วงได้ ความเครียดก็เริ่มลดลง ธุรกิจก็เริ่มเดินหน้าได้ ปัญหาอุปสรรคเรื่องการทำงานมันมีอยู่แล้วในแต่ละวัน และเคยชมรายการทางโทรทัศน์ รายการสู้แล้วรวย คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มักจะล้มเหลวมาก่อน ก็ยังทำให้เกิดพลัง จากยานอนหลับที่รับประทานทุกคืน บางคืนก็ยังนอนไม่หลับ จนสามารถนอนหลับได้โดยไม่พึ่งยานอนหลับอีกต่อไป ซึ่งใช้เวลาเกือบหกเดือนจากที่รับประทานอาหารมื้อละสองถึงสามคำก็เริ่มรับประทานอาหารเป็นมื้อละจานได้ จากที่ไม่กล้าเผชิญหน้ากับเจ้าหนี้ ก็เริ่มมีความมั่นใจในการพูดคุยต่อรองขอผ่อนผันการชำระหนี้ได้เนื่องจากมั่นใจว่าเราจะหาเงินมาชดเชยหนี้ให้ได้ จากที่ไม่เคยเดินไปขอเครดิตจากใคร ก็สามารถเดินไปรับบริการสินเชื่อจากบริษัทต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ โดยไม่อาย และไม่รู้สึกท้อแท้

ปัจจุบันหนี้สินก็ยังคงมีอยู่ ยังมีหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ของธนาคาร ถูกฟ้องอยู่แต่ก็กำลังหาวิธีที่จะไปชำระหนี้ เพราะไปเจรจาประนอมหนี้แล้ว ทางธนาคารเรียกเงินสูงมาก ต้องหาวิธีที่จะทำให้เราชำระหนี้ให้น้อยที่สุด น่าจะไม่เกินสิ้นปีนี้คิดว่าน่าจะชำระหนี้ได้ คุณสายฝนกล่าวว่า บอกตามตรงว่า ที่ผ่านมามีไม่เคยแสวงหาความช่วยเหลือจากใครเลย แต่อาจจะเป็นโชคก็ได้ ที่พอหลายคนทราบว่าเราประสบปัญหา หลายคนเข้ามาช่วยเหลือ โดยเฉพาะเพื่อนสนิทหลายคนมากให้การช่วยเหลือดูแลและให้กำลังใจ รู้สึกไม่โดดเดี่ยวเหมือนมีคนร่วมทุกข์ร่วมสุข พยายามปฏิเสธความช่วยเหลือแต่ลำบากใจกับการรับความช่วยเหลือเหล่านั้นเช่นกัน พ่อแม่ไม่ต้องพูดถึง เข้าใจ

ให้กำลังใจ และช่วยเหลือทุกอย่าง โดยไม่ต้องร้องขอ แต่พี่น้องคนอื่นก็ประสบปัญหาเรื่องเงินทองเช่นกันเนื่องจากทำธุรกิจกันหมด เลยไม่คิดแม้กระทั่งจะพูดให้ฟัง

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

ภายหลังประสบกับวิกฤติชีวิต คุณสายฝนเล่าให้ฟังว่า สิ่งหนึ่งที่ได้เปลี่ยนไปมากก็คือ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อก่อนจะหงุดหงิด โมโหง่าย โกรธก็แสดงอารมณ์โกรธออกมา จากวิกฤติเหตุการณ์ที่ผ่านมา พยายามข่มอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น พยายามผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น เดินหนีจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์ พออารมณ์เริ่มสงบค่อยมาว่ากันใหม่ คิดว่าตนเองแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นว่าตนเอง เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ บทเรียนในชีวิตที่ผ่านมาคงไม่มีอะไรเลวร้ายไปกว่านี้อีกแล้ว ถึงจะมีคิดว่าตนเองมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาทุกอย่างได้

ไม่ได้ดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ ไม่ว่าเรื่องการกิน ใครทำอะไรให้กินก็กิน แต่ก็โชคดีที่ไม่มีอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางครั้ง ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นกิจจะลักษณะ เพราะช่วงทำงานกลางวันเดินมาก ตอนเย็นเหนื่อยมากอยากพักผ่อนเลยไม่ได้ไปออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ มีปัญหาอะไรเข้ามา เดือนตัวเองตลอดว่า มันต้องดีขึ้น ต้องยิ่งใหญ่ได้ในวันหนึ่งข้างหน้า ก็เป็นจริงที่ว่าพอทุกอย่าง เริ่มดีขึ้นมันจะทำให้เราหัวใจพองโต มีกำลังใจ เมื่อก่อนตัวเองทำงานราชการเงินเดือนไม่มาก แต่ตนเองเป็นคนขยัน พยายามค้าขายทุกอย่างที่จะทำให้ได้เงินทองเช่น นำเสื้อผ้าไปขายให้เพื่อนร่วมงาน รับจ้างพิมพ์งานต่างๆ สามารถดูแลครอบครัว ส่งเสียให้หลานเรียนจนจบปริญญาตรีสองคนได้ เมื่อกิจการประสบความสำเร็จ ปัญหาคลี่คลายลง เริ่มขายของได้มากขึ้น ทำให้ตนเองมีกำลังใจ มีพลังในการทำงาน มีพลังในการดำเนินชีวิต เชื่อกันว่าความคิดที่เคยกระทำมา จะส่งผลให้มีชีวิตที่ดีขึ้น และการทำงานดีขึ้นได้

จากการสังเกตบ้านนาอยู่มาก สะอาดเรียบร้อย ถึงบริเวณบ้านจะมีพื้นที่น้อยแต่ก็มีต้นไม้รอบบ้าน จากการสัมภาษณ์คุณสายฝน บอกว่า ถึงจะมีความทุกข์ขนาดไหน เครียด ท้อแท้อย่างไร ขอให้บ้านนาอยู่ อย่างน้อยมีความรู้สึกว่ามันนาอยู่ มีที่นอนที่นาอน ถึงจะนอนไม่หลับ มันก็ช่วยความรู้สึกที่ดีขึ้นได้ มันบอกความรู้สึกไม่ถูก แต่จะว่าคลายเครียดก็ไม่เชิง น่าจะรู้สึกผ่านคลายมากกว่า ส่วนแหล่งสนับสนุนอื่นๆ ไม่ได้แสวงหาสิ่งสนับสนุน ตนเองนับถือศาสนาพุทธ ก็ได้ไม่นั่งสมาธิ ไม่ได้ไปวัด แต่ก็เชื่อว่าตนเองทำดี ต้องได้ดี โชคดีที่ได้รับความเข้าใจ กำลังใจจากพ่อแม่ และเพื่อนสนิทหลายคน ทำให้ชีวิตที่คิดว่าถึงทางตัน คลี่คลายลงได้ จนคิดว่าตนเองมีความ

สมดุกลกลับคืนมาในชีวิตแล้ว สามารถที่จะกินได้ นอนหลับได้ หาเวลาไปพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสสมควร เมื่อเกิดภาวะเครียดก็สามารถที่จะเผชิญกับมันได้

การแก้ปัญหาที่ผ่านมา อาจเรียกได้ว่าหลักหนีปัญหาวัยซำในช่วงแรก ไม่ได้ลองผิดลองถูก แต่ให้เวลามันพาไป ผ่านพ้นไปเป็นวัน ๆ จนถึงจุดหนึ่งที่จำเป็นต้องเลือกถึงแม้ต้องพบกับความสูญเสียจากทางเลือกนั้นก็จำเป็น ปัจจุบันคิดว่าตนเองได้ผ่านวิกฤตชีวิตอย่างหนักมาแล้ว คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้น คงไม่มีสิ่งใดยิ่งใหญ่ไปกว่าที่ผ่านมาได้ ปัจจุบันกล้าลงทุนทั้งที่มีความเสี่ยง เพราะเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ปัญหาได้ มองปัญหาเป็นบทเรียน ให้เราได้ก้าวอย่างอย่างมั่นใจ ได้เรียนรู้จากบทเรียนชีวิตที่ล้ำค่ามาแล้ว คิดว่าตนเองสามารถที่จะเผชิญปัญหาทุกรูปแบบได้ สามารถเดินหน้า ขอมถอยหลังได้ถ้าจำเป็น คิดว่าความทุกข์จะอยู่กับเราไม่นาน ความสุขก็เช่นกัน คิดว่าสุข ทุกข์อยู่ที่ตัวเรา และเวลาช่วยคลี่คลายปัญหาบางอย่างได้เช่นกัน

กรณีศึกษาที่ 5 ชื่อ นางพรพิมล (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป หญิงไทย อายุ 37 ปี สถานภาพ หย่า อาศัยอยู่กับ มารดา จบการศึกษาปริญญาตรี อาชีพ รับราชการ พยายามฆ่าตัวตาย จาก ปัญหาเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ประกอบกับ
เพิ่งหย่ากับสามีได้ไม่นาน

การจัดการปัญหา

ก่อนผ่าตัด ได้รับการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ แพทย์ให้ความมั่นใจมากกว่ามะเร็งไม่ได้ลุกลาม หลังผ่าตัดแอดมิดถูกออก สามสี่วันก็สามารถกลับบ้านได้ ไม่ได้เตรียมใจมาก่อนเลยว่า ตัวเองจะเป็นมะเร็งลุกลามไปหมดแล้ว ทราบหลังผ่าตัดได้สองวัน หลังทราบว่าตัวเองเป็นมะเร็งมดลูกระยะสุดท้าย มันเหมือนโลกหยุดหมุน มันกว้างขวาง ไม่มีกำลังใจ มันเหมือนไม่มีใคร สับสนวนวาย มันเหมือนหมดสิ้นทุกอย่าง คิดมาก คิดถึงความเจ็บปวดทุกข์ทรมานตอนใกล้ตาย เลยคิดฆ่าตัวตาย หลังผ่านวิกฤตชีวิต มีเพื่อนสนิทคนหนึ่งโทรศัพท์มาพูดคุยด้วย เพื่อนคนนี้เป็น โรเคดส์ สามีเสียชีวิตด้วยโรเคดส์มากกว่าสิบปี เพื่อนคนนี้ก็ยังสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ เพื่อนให้ข้อคิดว่า “ถ้าคิดว่าตัวเองต้องตาย มันก็ต้องตายแน่ ๆ แต่ถ้าคิดว่าตัวเองไม่ตาย มันก็ไม่ตาย “ ให้ดูเขาเป็นตัวอย่าง สามารถอยู่มาได้เป็นสิบปีโดยไม่เจ็บป่วยใด ๆ มันเป็นคำพูดโดนใจก็ว่าได้ ก็เลยได้คิดก่อนหน้าคิดแทนคนอื่น คิดแทนแม้ว่าแม่คงเสียใจมาก รับไม่ได้ที่ตนเองเจ็บป่วย ด้วยโรคร้ายแรง แต่ในที่สุดแม่ก็ทราบ เพราะเรามีสองคนแม่ลูก ไม่เคยมีความลับกับแม่ ก็ตัดสินใจบอกแม่เมื่อตัวเองพร้อมเต็มที่ที่จะต่อสู้ เมื่อแม่เห็นเรามีกำลังใจต่อสู้ แม่ก็ให้กำลังใจอย่างดี แม่บอกว่าไม่ต้อง

ห้วงแม่ แม่ดูแลตัวเองได้ ยังมีญาติพี่น้องคนอื่นอีกมาก ไม่ต้องกังวล ปัญหาต่าง ๆ ก็คลี่คลายไปได้ เริ่มหาวิธีดูแลร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อมทั้งหมด เท่าที่จะทำได้ เพื่อจะทำให้ตัวเองมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายจิตใจ คิดว่าตัวเองโชคดีกว่าคนอื่นที่รู้วันตายของตัวเอง มันทำให้ตัวเองพยายามใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า และมีความสุขที่สุด ความรู้สึกขณะตอนนั้น มีแต่คนมาปลอบใจว่า ไม่เป็นไรนะ ตัวเองคิดว่าจะไม่เป็นไรได้อย่างไร ก็ในเมื่อเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย กำลังจะตายในเร็ววันนี้ ก็เอาแต่ร้องไห้ พอได้คิดว่า ถ้าตัวเอง ต้องไม่ตาย ตัวเองก็ยังมีชีวิตต่อสู้กับโรคร้ายของตัวเองได้อีกหลายปีมันขึ้นอยู่กับจิตใจเรา ก็เลยเลิกร้องไห้ ความรู้สึกมันเหมือนมีพลังให้สู้ต่อไป ดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขที่สุด

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

การพัฒนาความสุขในการดำรงชีวิต พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองและคนรอบข้างมีความสุข หลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง ใช้คำพูดดี ไม่แสดงอารมณ์โกรธ โมโห ไม่ด่าใคร ให้ใจใสใจ พัฒนาความสมบูรณ์ของจิตใจก็ว่าได้ เมื่อก่อนไม่ได้สนใจร่างกายตนเอง เพราะไม่เคยเจ็บป่วย จนถึงขั้นต้องลงงานด้วยซ้ำ หลังจากเจ็บป่วย จำเป็นต้องดูแลร่างกายให้ดี โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ งดการรับประทานเนื้อสัตว์ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสามวันต่ออาทิตย์ นอนพักผ่อนอย่างน้อยวันละแปดชั่วโมง หลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดภาวะเครียด ชนิดที่ว่า ไม่เห็นโรงศพไม่หลังน้ำตา ด้านจิตใจ พื้นฐานจะเป็นคนอารมณ์ดี อยู่แล้วไม่ยากที่จะปรับสภาพจิตใจตนเอง พยายามฝึกนั่งสมาธิเหมือนกันแต่ไม่สำเร็จ พยายามฝึกจิตใจตัวเองให้เข้มแข็ง เตือนตนเองตลอดว่า ถ้าคิดว่าตนเองต้องตายมันก็จะตาย ถ้าคิดว่าตนเองไม่ตายมันก็จะไม่ตาย โดยทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีความสุขทุก ๆ วัน แต่มันก็คงเป็นไปไม่ได้ที่ชีวิตจะไม่ได้ได้รับความกระทบกระเทือน แต่ก็พยายามแสวงหาโอกาสให้กับตนเองมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เชื่อกันตัวเองว่าตัวเองว่าถ้าสุขภาพจิตดี ร่างกายก็จะแข็งแรงต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะได้เห็นตัวอย่างจากเพื่อนสนิทที่เป็นโรคเอดส์ และยังมีดาราในทีวีที่เป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้ายแต่ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้หลายปี พยายามคิดในด้านที่ดี ๆ

คิดว่าครอบครัวมีส่วนสำคัญ ถ้าครอบครัวให้กำลังใจ มันมีความรู้สึกสบายใจในการใช้ชีวิตอย่างมาก ไม่ต้องกังวล แต่ตัวเราก็คือเป็นส่วนสำคัญอย่างมากที่จะดูแลบริบทรอบข้างของตัวเอง

เพราะตัวเองก็อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น และแหล่งสนับสนุนที่สำคัญอีกจุดหนึ่งก็คือเพื่อน อย่างน้อย ๆ การพูดคุยกัน ก็ทำให้คลายเครียด ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ทุกคนล้วนมีปัญหา ปัญหาแต่ละคนแตกต่างกัน ในความโชคร้าย ก็จะมีส่วนที่ดีอยู่ เช่น ตัวเองถึงแม้จะประสบปัญหาเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง

แต่มันก็ทำให้เราใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างระมัดระวัง มีคุณค่า และมีความสุข รู้จักประมาณตน จากเมื่อก่อนไม่ได้นึกถึง ใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ วางแผนบ้าง ไม่วางแผนบ้าง แต่ ณ ตอนนี้ จำเป็นต้องวางแผนทุกขั้นตอนของชีวิต เพื่อไม่ให้กระทบถึงคนข้างหลัง หลังจากเราตายไป เช่น ไม่ทิ้งหนี้สินไว้ให้แม่ ดูแลแม่อย่างดีที่สุด ดูแลตัวเองทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งไหนไม่ดีไม่ทำ สิ่งไหนที่คิดว่าดี ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ทำทันที ไม่รอเวลา ปัญหาทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราจะแก้ไข ถ้าไม่ยอมแพ้ เราก็สามารถมีความสุขกับวันเวลาที่เหลืออยู่ได้ ทุกคนต้องตายจะช้าจะเร็วเท่านั้น มันก็ไม่น่าอนาถไป สมัยนี้คนเราตายง่าย เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเรา เพียงเสี้ยววินาที คนเหล่านี้ยังไม่ได้คิด ไม่ได้วางแผนชีวิตให้กับตนเอง เชื่อว่าตนเองโชคดีกว่าคนอื่นเหล่านั้นด้วยซ้ำไป

กรณีศึกษาที่ 6 ชื่อ นายจุนทร (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป ชายไทย อายุ 41 ปี สถานภาพ สมรส อาศัยอยู่กับมารดา ภรรยาและลูก จบการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ทำสวน พยายามฆ่าตัวตาย จาก ปัญหาหนี้สิน

การจัดการปัญหา

คุณจุนทรเล่าให้ฟังว่าตนเองเป็นผู้นำหมู่บ้าน มีหนี้สิน พอเจ้าหนี้มาทวงแล้วไม่มีเงินใช้หนี้รู้สึกละอายใจ อาศัยบ้าน กลัวชาวบ้านินทาว่าเป็นถึงผู้นำหมู่บ้าน ไม่มีปัญญาใช้หนี้ หันไปดื่มสุราเพื่อจะได้นอนหลับได้ ไม่ต้องคิดมาก พอดื่มมากขึ้นก็ทะเลาะกับภรรยามากขึ้น เกิดอารมณ์ชั่ววูบเลยหันไปดื่มยาฆ่าแมลงหวังฆ่าตัวตาย ปัจจุบันนี้ยังรู้สึกเสียใจ ที่ตัดสินใจกระทำทุกอย่างที่ผ่านมาไม่ว่าการดื่มสุรามาก การสร้างหนี้สิน หลังผ่านวิกฤตชีวิต คิดทบทวนถึงสิ่งต่างๆ ในอดีต คิดถึงว่าตอนสร้างครอบครัวใหม่ ไม่มีอะไรเลย ปัญหาที่มีมากมาย ปัจจุบันมีที่ดินทำสวน ยี่สิบกว่าไร่ มีบ้าน มีรถยนต์ที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงของตนเอง คิดว่าพระอาทิตย์ขึ้นได้ทุกวัน พรุ่งนี้เราก็ยังทำงานได้อยู่ ธรรมชาติให้โอกาสเราอยู่เสมอ คิดอยู่อย่างนี้ โดยไม่ต้องพึ่งใครเลย เมื่อรู้สึกเครียด หรือรู้สึกว่าตนเองมีปัญหาไม่สบายใจ ส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกเครียดเรื่องหนี้สิน พยายามบอกตัวเองว่าพรุ่งนี้ก็ทำงานได้อยู่ โอกาสมีอยู่เสมอ มันต้องดีขึ้น ความรู้สึกเหล่านั้นก็จะคลี่คลายลง ถ้ารู้สึกเครียดมาก ๆ รู้สึกว่าทำงานมากเกินไป ก็จะหาเวลาพักผ่อน โดยชวนภรรยาไปเที่ยว กลับมาจะรู้สึกสดชื่นขึ้น มีพลังเพิ่มขึ้น ความรู้สึกก็ดีขึ้น พรุ่งนี้ก็จะก้าวเดินต่อไป มองว่าปัญหาวิธีแก้ไขมากมาย มันอยู่ที่ตัวเราจะเลือก บางทีก็ต้องยอม อย่างเช่น มีหนี้สิน บางครั้งก็ต้องเอารถไปเข้าบริษัทสินเชื่อเพื่อให้ได้เงินมาก่อน ประกอบกับต้องคำนวณให้ดีก่อนว่า ระยะเวลาที่จะชดเชยคืน ผลผลิตทางการเกษตรที่เตรียมจะขายต้องพอดีกัน ถ้าไม่คิดให้ดี ๆ หนี้สินก็จะบaylorขึ้นอีก เรียนรู้หาวิธีแก้ปัญหาก็ไปเรื่อย ๆ คิดว่าตัวเองเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุด เราสามารถคิดได้ด้วยตนเอง แต่ถ้า

จำเป็นจริง ๆ ก็ต้องขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง ต้องกล้าที่จะถาม ขอความช่วยเหลือ ได้ก็ได้อ ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่ถามก็ไม่มีใครรู้ถึงความต้องการของเรา

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

ฝึกบังคับตนเองให้ดื่มสุราลดลง การบังคับตนเอง ไม่ทำให้เครียดเพิ่มขึ้นอย่างหลาย ๆ คน คิดหรือเข้าใจ กลับรู้สึกดีด้วยซ้ำไป ว่าสามารถทำได้โดยไม่พึ่งยาหรือหาหมอมารักษา เวลาเราไม่เมามาก ก็จะพูดคุยดี มีคนฟังคำพูดของตัวเองมากขึ้น และอีกเรื่องหนึ่งก็คือวิธีการแก้ไขปัญหาคิดว่าตนเองมีวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย สามารถรู้ได้วิธีไหนดีไม่ดี หาวิธีแก้ไขปัญหาลงไปเรื่อย ๆ แต่ต้องคิดวิธีให้ได้ก่อนคนอื่น เช่น ผลผลิตทางการเกษตร เวลาผลิตมะม่วง ก็ทำการติดตาม ต่อถึงผสมพันธุ์ให้ได้พันธุ์ใหม่เรื่อย ๆ ก็จะขายได้ราคาดี พอคนอื่นคิดทันก็ขายกล่าพันธุ์ไป แล้วรีบผสมพันธุ์ใหม่ มันสนุกกับการทำงานมากขึ้นด้วย เมื่อก่อนหน้านี้พอมีปัญหาจะหันไปดื่มเหล้า ชีวิตยังแย่งไปอีกมองย้อนกลับตอนที่สร้างครอบครัวใหม่ ๆ ตนเองไม่มีอะไรเลย แต่ปัจจุบันนี้มีพื้นที่ทำสวนอีลิบกว่าไร่ เอาไว้เดือนตนเองตลอดเวลาเกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำให้เกิดพลังเกิดความมั่นใจว่าตัวเองจะต้องดีขึ้น ดีขึ้นได้ เพราะพรุ่งนี้ยังสามารถทำงานได้ สิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดก็คือตัวเราแหละ เราคิดได้เอง ถ้าจำเป็นต้องพึ่งพาใครก็พึ่ง แต่ต้องพึ่งตัวเองก่อน ครอบครัวสังคมที่เราอาศัยอยู่ก็ต้องทำให้มันดีขึ้น เริ่มที่เราต้องเป็นผู้ให้ ให้ความรัก แบ่งปัน ให้ความช่วยเหลือ ให้ทุกอย่างเท่าที่จะให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นแรงงาน ทรัพยากร พอให้คนอื่น ก็จะมาคนของเราเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันมีปัญหาที่สามารถหันหน้าไปพึ่งคนรอบข้างได้หมด เขาพึ่งเรา เราพึ่งเขาปัญหาก็ลดน้อยลง ความร่วมมือมีมากขึ้น เราทำงานอะไรก็ง่ายขึ้น สำเร็จได้เกิดความยุ่งยากน้อยกว่าที่เราทำงานเอง ชีวิตดีขึ้น ได้รับความสุขทางใจ ได้รับสิ่งต่าง ๆ มากมายที่มันอธิบายเป็นคำพูดไม่ได้ การพยายามฆ่าตัวตายครั้งนั้นยังรู้สึกเสียใจจนถึงทุกวันนี้ คิดว่าถ้าตอนนั้นตายไป ลูกกับภรรยาจะอยู่กันอย่างไร

กรณีศึกษาที่ 7 ชื่อ นายสุวรรณ (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป ชายไทย อายุ 26 ปี สถานภาพ โสด อาศัยอยู่กับบิดามารดา จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้างทั่วไป พยายามฆ่าตัวตาย จาก มีหนี้สิน ดื่มสุราทะเลาะวิวาทกับบิดามารดา

การจัดการปัญหา

คุณสุวรรณให้สัมภาษณ์ว่า ครอบครัวมีหนี้สินมาก ตนเองรับจ้างได้เงินมาก็เอาไปใช้หนี้หมด ไม่ได้ซื้ออะไรให้ตนเอง อยากได้จักรยานยนต์ใหม่ซักคันก็ไม่สามารถซื้อได้ หลังรับจ้างทุกเย็น แวะดื่ม สุราทุกวัน กลับเข้าบ้านไปก็ทะเลาะกับบิดามารดา เพราะทำงานเหนื่อย พ่อกับแม่มาบ่นอีก พอโมโหจึงรับประจานฆ่าตัวตาย หลังพยายามฆ่าตัวตาย ไปนอนโรงพยาบาลได้รับการล้างท้องทรมานมาก แม่ร้องไห้ ตอนนั้นสงสารแม่มาก เพราะตนเองเป็นลูกคนเดียวถ้าตอนนั้นตายไป มาคิดได้ทีหลังว่าแม่ก็คงลำบาก และเสียใจ แม่บอกใครก็ไม่อยากมีหนี้สิน แต่หนี้มันสั่งสมมานาน ก็ต้องช่วยกันแก้ไขกันไป เพราะแม่ก็ไม่รู้จะทำอะไร มีผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านมาเยี่ยม ให้กำลังใจ และเคยผ่านการฆ่าตัวตายมาก่อน พูดว่าการฆ่าตัวตายมันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลย เขาเคยฆ่าตัวตายมาแล้วยังรู้สึกเสียใจอยู่เลย ตอนนั้นก็มีหนี้สินมาก แต่ถ้าเราขยัน จะค่อย ๆ ดีขึ้น การดื่มสุรานี้แหละเป็นปัญหาสำคัญ ดื่มมากก็เสียเพื่อน พูดไม่ดีก็ไม่มีใครฟัง แล้วก็มาทะเลาะกับคนโน้นคนนี้ หลังจากนั้นก็พาไปรับจ้าง ช่วยหางานให้ทำ ช่วยเหลือทุกด้านที่พอจะช่วยได้ตอนนี้ถ้ามีปัญหาคุณสุวรรณพูดให้ฟังว่า จะไปปรึกษากับผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านคนนี้ ชีวิตก็เริ่มดีขึ้น ๆ เหมือนมีทางออกของชีวิตและชีวิตดีขึ้นจริงเหมือนที่เขาบอก เพื่อนก็มีเพิ่มขึ้น แต่หนี้สินก็ยังคงมีอยู่ค่อย ๆ ใช้หนี้ไป ดื่มสุราก็ลดลง เพราะมีผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านคนนี้คอยเตือนตลอด ความยากได้วัดดูทำให้เกิดหนี้ขึ้นมา ถ้าลดความต้องการทางวัตถุลงบ้าง มีอยู่ใช้ไปเท่าที่มีอยู่ชีวิตก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นได้ ถนนยังต้องใช้เวลารสร้างกว่าจะแล้วเสร็จเป็นอีสิบปี ปัญหาที่มีอยู่ก็ต้องค่อย ๆ แก้กันไป ตราบที่ชีวิตเรายังมีอยู่ ก็พยายามคิด เหลียวไปมองครอบครัวตัวเอง บางคนก็จน มีหนี้สินมากกว่าเราจริง เขาก็ยังหัวเราะ กินอยู่ สุขสบายดี ก็เลยพยายามคิดไม่อยากได้ ไม่คิดอยากมีสิ่งของต่าง ๆ ความเครียดก็ลดลง ภาระหนี้สินก็ลดลง พยายามไม่คิดน้อยใจ เพราะพยายามคิดว่าใครก็ไม่อยากมีหนี้สิน มีหนี้แล้ว วันหนึ่งก็ใช้หนี้ให้หมดได้ ค่อย ๆ ทำไป ปัจจุบันไม่มีปัญหาอะไร ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่มีเงิน ไม่มีงาน ทุกอย่างก็จะไปปรึกษาผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านท่านนี้ ช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง อย่างน้อยการพูดคุยกันก็เหมือนเรามีเพื่อน รู้สึกดี

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

เมื่อก่อนจะคิดหมกมุ่น คิดแต่ว่ามีแต่ตัวตัวเองมีปัญหา ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ตอนนี้อยากให้ปัญหาต่าง ๆ มารุมเร้าตนเองจนต้องเสียคน หันไปพึ่งแต่สุรา พอรู้ว่าตนเองมีปัญหา ก็หาวิธีแก้ไข ถ้าแก้ไม่ได้ ก็ค่อย ๆ คิดกันไป ต้องใช้เวลา ตราบใดที่ชีวิตยังมีอยู่ คิดว่ามันต้องมีทางออก ถึงแม้จะแก้ไขปัญหาก็หมดไปไม่ได้ ก็ปรึกษากับคนที่ไว้ใจได้ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือว่าผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านท่านนั้น คิดว่าเรื่องการดื่มสุรา เราสามารถที่จะลด หรือเลิกดื่มได้ด้วย

ตนเอง มันอยู่ที่ใจ ได้ฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ ไม่ให้หันไปดื่มสุราอย่างหนักเหมือนเดิมทำให้เกิดความมั่นใจว่าถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรก็สามารถทำได้ ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่เราทำได้ยากตอนนี้เรื่องไหนที่คิดว่าทำได้ยากก็ลองลงมือทำก็ทำได้ คิดว่าชีวิตคนเราจะดีขึ้นได้ส่วนหนึ่งเกิดจากการชี้แนะอยู่เหมือนกัน และเมื่อเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้จะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเชื่อว่าวันเวลาผ่านไปทุกอย่างจะดีขึ้น ขึ้นอยู่ที่ตัวเราเองตัวเรามีส่วนสำคัญที่สุด ที่จะต้องคิด และทำแต่การได้รับข้อคิด ได้รับการช่วยเหลืออย่างเช่นได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่บ้าน มันทำให้ชีวิตดีขึ้นจริง มันเหมือนมีที่พึ่ง จะช่วยได้ไม่ได้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ตัวเราก็ต้องช่วยเหลือตัวเองเหมือนกัน จะนั่งคอยให้คนอื่นช่วยตลอดเวลาที่เป็นไปไม่ได้ การแก้ปัญหาไม่สามารรถแก้ที่เดียวให้สำเร็จไปได้ เรามีปัญหา เขามีปัญหา ต้องคิดว่าทุกคนล้วนมีปัญหา มันไม่ได้เสร็จในขั้นตอนเดียว เพียงแต่ต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน เรียนรู้ว่ามีปัญหาต้องรู้จักถาม ถ้าไม่ถามคนอื่นจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีปัญหา ต้องการอะไร และได้เรียนรู้ว่าการได้รับการช่วยเหลือเป็นสิ่งดี เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้จักให้การทดแทน หลังจากนั้นก็เริ่มให้ใครไหว่ว่าอะไร หรือพอจะช่วยอะไรใครได้ ก็จะพยายามช่วยเหลือเต็มที่ ปัจจุบันมีเพื่อนเพิ่มขึ้นหลายคน เมื่อมีปัญหาอะไรก็สามารถขอความช่วยเหลือใครก็ได้

กรณีศึกษาที่ 8 ชื่อ นายมา (นามสมมุติ)

เป็นข้อมูลทั่วไป ชายไทย อายุ 51 ปี สถานภาพ สมรส อาศัยอยู่กับภรรยา และบุตร จบการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อาชีพ ทำสวน พยายามฆ่าตัวตาย จาก ปัญหาหนี้สินมาก ดื่มสุรา
ทุกวัน ทะเลาะกับภรรยาประจำ

การจัดการปัญหา

หลังทำงานเสร็จ แวะดื่มสุราทุกวัน เครียดจากมีหนี้สินมาก ดื่มสุราแล้วทำให้อนอนหลับได้ดี ไม่ต้องตื่นกลางคืน ทรมาณมากเวลานอนไม่หลับ หนี้สินที่มีอยู่ก็ทวีขึ้นมาก ทุทุกอย่างทั้งในระบบ นอกกระบบ มีที่ไหนก็ไปกู้ยืมมาหมด พอดอกเบี้ยมากขึ้น จากทำงานพอใช้หนี้ได้ เงินก็ขาดมือ ไม่พอแม้กระทั่งจะเอาไว้ใช้จ่าย พอมีคนมาทวงหนี้ทุกวัน ๆ เข้า ยิ่งเครียดหนัก ดื่มสุรามากขึ้น พอกลับบ้าน ภรรยาเริ่มบ่นก็ทะเลาะกันเป็นประจำ น้อยใจเลยหันไปหยิบยาฆ่าแมลงรับประทานเพื่อฆ่าตัวตาย ให้พ้น ๆ ไป พอหลังฆ่าตัวตาย หนี้สินทั้งหมดพี่สาว พี่ชาย และแม่ช่วยกันใช้หนี้ให้หมด แต่ขออย่างเดียวก็คือ ให้เลิกดื่มสุรา ก็สัญญากับภรรยา พี่น้องและ แม่ว่าจะไม่ดื่มอีก พี่สาวและแม่ให้สัมภาษณ์ต่ออีกว่า หลังจากนั้นมาทุกคนไม่พูดถึงการฆ่าตัวตายครั้งนั้น

เลย เพราะกลัวไปกระทบจิตใจ คุณมาบอกว่าตอนนี้ก็ไม่เครียดอะไร ไม่ดื่มสุราก็ไม่เป็นไร เพราะกลัวตัวเองเหมือนกันว่าถ้ากลับไปดื่มสุราอีก กลัวจะขาดสติ หันกลับไปปรับปรนทานยามาตัวตายอีก ความคิดตอนนั้นน่าจะเป็นความคิดชั่ววูบมากกว่า ตอนนี้อยู่ไม่มีภาวะเครียดแล้ว ถ้าคิดมากหรือเครียด ภรรยาหรือพี่น้องสังเกตเห็นก็จะมาคอยซักถามว่าเป็นอะไร บอกไม่ให้คิดมาก ยังไงก็มีพ่อแม่พี่น้องอยู่ พ่อได้รับการดูแลเอาใจใส่จากภรรยา พ่อแม่พี่น้อง เป็นอย่างดี ทำให้รู้สึกไม่เครียด รู้สึกไม่มีปัญหา ไม่กังวลใจอะไร ครอบครัวพ่อแม่ พี่สาว และครอบครัวตนเอง อยู่บริเวณเดียวกัน เมื่อก่อนหน้านั้นก็ไม่ได้ขอความช่วยเหลือจากใคร ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไร เข้าออกไปทำงาน เย็นกลับบ้าน แทบจะไม่ได้พูดคุยกันกับภรรยาด้วยซ้ำ พอเกิดปัญหาพี่น้อง ก็ตำหนิว่าทำไมมีปัญหาแล้วไม่ปรึกษากัน ถ้าช่วยได้ก็ช่วยเหลือกันไป แต่ถึงยังไงก็ยังไม่กล้าไปขอความช่วยเหลืออะไรอีก เพราะที่ผ่านมาก็มากเกินไป ต้องพยายามหาเงินมาใช้คืนพี่น้อง

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

คิดว่าตัวเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร นอกจากบังคับตัวเองไม่ให้ไปดื่มสุราได้ คิดว่าตัวเองก็ยังเหมือนเดิม ไม่ได้ดูแลร่างกายอะไรเป็นพิเศษ ทางด้านจิตใจตอนนี้ก็ไม่เครียดอะไรแล้ว เพราะไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาที่ผ่านมาได้รับการช่วยเหลือจากพี่น้อง ตนเองแทบไม่ต้องทำอะไร แต่เมื่อไม่มีปัญหามันก็ไม่เครียด ถ้ามีปัญหาต่อไป คิดว่าคงจะต้องช่วยเหลือกันไปตามประสาพี่ ๆ น้อง ๆ คิดว่าตนเองจะพยายามไม่สร้างปัญหาขึ้นมาอีก ครอบครัวก็มีส่วนสำคัญ ที่สุดก็ต้องพึ่งพาพ่อแม่พี่น้อง มันตัดกันไม่ขาดอยู่แล้ว ตอนนี้อยู่ก็ต้องดูแลกันไปช่วยเหลือกันไป พยายามไม่เป็นภาระให้กับพ่อแม่พี่น้องอีก ตอนนี้ก็มีอยู่อย่างเดียวคือไม่หันกลับไปดื่มสุราตามคำสัญญาที่ให้ไว้ พยายามที่จะไม่มีหนี้สินอีก กับภรรยาก็เหมือนเดิม ไม่ได้พูดคุยหรือปรึกษาหารือกันมากขึ้น แต่ภรรยาดูแลตนเองเป็นอย่างดี ไม่พูดถึงเรื่องเดิม หรือซ้ำเดิมอะไร แต่ก็ไม่มั่นใจในตนเองว่าจะเลิกดื่มสุราได้นานแค่ไหน

กรณีศึกษาที่ 9 ชื่อ นายไพฑูรย์ (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป ชายไทย อายุ 45 ปี สถานภาพ สมรส อาศัยอยู่กับภรรยา และบุตร จบการศึกษา ชั้นปริญญาตรี อาชีพ รับราชการ พยายามฆ่าตัวตาย จาก ดื่มสุราจนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง สูดท้ายถูกลงโทษ ทำทัณฑ์บน และให้ย้ายสถานที่ปฏิบัติงาน

การจัดการปัญหา

ก่อนหน้านั้นดื่มสุราจนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ปัญหาการทำงานก็มากขึ้น เพราะไม่มีความพร้อมในการทำงาน บกพร่องในหน้าที่ ถูกฟ้องร้อง หนี้สินก็บานปลายเพราะเงินเดือนที่ได้ก็เอาไป

ดื่มสุราเลี้ยงเพื่อนฝูงจนหมด จนในที่สุดก็ถูกลงโทษ ด้วยการทำทัณฑ์บน และให้ย้ายสถานที่ปฏิบัติงาน มองไปทางไหนก็มีปัญหาไปหมด คิดฟุ้งซ่าน คิดว่าไม่มีทางออกอื่นใด รู้สึกอายนเพื่อน อายุลูกน้องที่ทำงาน ภรรยาเก็บหนี้สินที่มากขึ้น เงินก็เริ่มขาดมือ เลยตัดสินใจฆ่าตัวตาย หลังจากนั้นภรรยาพาไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการบำบัด เพื่อให้เลิกดื่มสุรา ช่วงเวลาหนึ่งอาทิตย์ที่ไปรับการบำบัด ภรรยาและลูกคอยดูแลให้กำลังใจตลอด ทั้งที่ก่อนหน้านี้ทุกคนขอร้องให้เลิกดื่มสุรา แต่ก็ไม่สามารถทำได้ หนึ่งอาทิตย์ที่นอนโรงพยาบาล จิตแพทย์ช่วยในเรื่องของการสำรวจปัญหาของตนเองว่ามีอะไร จะทำอย่างไรให้ดีขึ้นได้ แก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ ประกอบกับมีเวลาได้คิดทบทวน ถึงผลดี ผลเสียของการดื่มสุรา การใช้ชีวิตที่ผ่านมา นึกถึงภรรยาที่ดูแลเอาใจใส่ตนเองอย่างดี และอยากเห็นอนาคตที่ดีของลูก รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง ตัดสินใจเลิกดื่มสุราเพื่อความอยู่รอด และความสุขของครอบครัว ตอนนี้เวลามีปัญหา ความคิดฟุ้งซ่าน ก็จะพยายามใช้สติว่าตอนนี้คิดเรื่องอะไรอยู่ เรามีปัญหาเรื่องอะไร พยายามหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เราคิดมาก แล้วใช้สติไตร่ตรอง ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ ค่อย ๆ คิดหาทางออก เดือนตัวเอง ไม่ให้คิดมาก ถ้ายังจัดการความคิดเหล่านั้นไม่ได้ ก็บอกเล่าความคิดของตนเองให้ภรรยา หรือพี่ที่ทำงานฟัง มันเหมือนได้ระบาย บางทีก็ได้มุมมองใหม่ ๆ ตนเองเป็นคนเงียบ ๆ มีปัญหาจะไม่บอกใคร นานเข้ามีความรู้สึกว่าจะทำอะไร มีปัญหาไปหมด ความรู้สึกเครียด วุ่นวายใจก็ตามมา ก็หันไปหาสุราทำให้นอนหลับสบายไม่ต้องคิดอะไร หลังผ่านวิกฤติชีวิต จะไม่ให้ความรู้สึกแย่ ๆ หรือความรู้สึกเครียดมาทำร้ายตนเองอีก จะพยายามกำจัดมันออกไป โดยบอกและเตือนตัวเองตลอดว่า รู้สึกอย่างไร แล้วทำอะไรขึ้นมา มีแต่จะทำให้ตนเองแย่ลง หันไปทำกิจกรรมอื่นเช่น พุดคุยกับลูกหรือภรรยา ไปออกกำลังกาย ก็จะดีขึ้น

คุณไพบูลย์ เล่าให้ฟังว่าไม่สนิทกับพ่อและแม่ เพราะคุณป้าและคุณลุงรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมตั้งแต่แรกคลอด เนื่องจากพ่อและแม่มีฐานะยากจน แต่งงานกับภรรยาได้สิบห้าปี มีบุตรสองคน มีเพื่อนสนิทหนึ่งคนที่สามารถพุดคุยกันได้ก็คือพี่ที่ทำงาน ก่อนหน้านั้นจะไม่พูดเรื่องปัญหาใด ๆ กับใครแม้แต่ภรรยา ปัจจุบันหลังผ่านวิกฤติชีวิต ได้เรียนรู้ว่าเราจะคิดเอง ทำเองไม่ได้ ช่วยกันคิดปรึกษากัน จะได้มุมมองที่มันกว้างขึ้นเพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจ หรือบางครั้งความคิดเห็นอาจไม่ตรงกันเราก็รู้ว่าควรจะทำอะไรกับชีวิตเราหรือสิ่งที่เกิดขึ้น

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

เรื่องการพูดคุย การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น คิดว่าตัวเองเปลี่ยนไปเหมือนกัน ให้ความสำคัญกับสิ่งนี้มากขึ้น เมื่อก่อนจะทำหน้าเฉย ๆ ไม่พูดกับใคร ถามคำตอบคำ ปัจจุบันเริ่มต้นด้วยการยิ้ม ทักทาย ปราศรัยกับคนรอบข้าง และคนที่มาติดต่อราชการ เรื่องการมีสติ ต้องฝึกอย่างมาก ก่อนที่จะทำอะไร ต้องมีสติ ต้องใช้การฝึก โดยการฝึกคิด ฝึกจิตใจให้รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร เช่น ขณะเดินก็ให้รู้ว่าเดิน ขณะขับรถก็ให้รู้ว่าตนเองกำลังขับรถ จะไปที่ไหน ความฟุ้งซ่านก็น้อยลง อาการหลงลืมก็ดีขึ้น และฝึกความเข้มแข็งของจิตใจ ไม่ให้หันกลับไปดื่มสุราอีก บอกตัวเองตลอดเวลาว่าชีวิตเสี่ยงตายหลายครั้งก็เพราะสุรานี้แหละ และต้องฝึกอย่างมากก็คือฝึกความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว การทำงาน พอบอกตัวเองว่าต้องรับผิดชอบ ความตั้งใจก็จะตามมา ตั้งใจทำงาน ตั้งใจดูแลลูก ภรรยา ความใส่ใจ ก็จะมากขึ้นเป็นลำดับพอเลิกดื่มสุราได้หนึ่งวัน ก็เริ่มมั่นใจว่าวันต้องมียวันต่อไป ต้องอาศัยความอดทน ไม่เดินไปหา สุรา มันก็ไม่เดินมาหาเรา เริ่มนับวันไปเรื่อย ๆ พอนานวันเข้า ความเชื่อมั่นในตนเองก็เพิ่มมากขึ้น ประกอบความรู้สึกถึงความสุขในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาที่ลดน้อยถอยลง จากเรามีสติที่จะคอยคิดควบคุม ก็มีพลังที่จะสู้ต่อไป

การสร้างสิ่งแวดล้อมในครอบครัว รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น ดื่นเข้ามาดูแล เรื่องการแต่งตัว เตรียมอาหารให้ลูกรับประทาน ส่งลูกขึ้นรถไปโรงเรียน ตอนเย็นหลังเลิกงานก็ไปจ่ายตลาดกับภรรยา เตรียมอาหารเย็น พูดคุยกันดี ๆ ทำให้ครอบครัวมีรอยยิ้มได้ ต่อไปก็สร้างสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน เริ่มรู้จัก ที่จะทักทาย พูดคุย สอบถามสาระทุกข์สุข ไปรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนร่วมงานบ้าง จากที่ไม่เคยใส่ใจ แต่คิดว่ายังงั้นคิดว่าครอบครัวสำคัญที่สุดเป็นกำลังอย่างดี ให้เราสามารถฝ่าฟันกับปัญหาทุกอย่างได้ ปัจจุบันต้องรอบคอบในการใช้ชีวิต ใช้ประสบการณ์ในอดีต เป็นสิ่งเตือนใจไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีอีก จะไม่ปล่อยให้ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไว้ แล้วให้มันคงอยู่ หรือผ่านไป ตอนนี้พอรู้ว่ามีปัญหาไม่ว่าเรื่องเงิน เรื่องงาน เรื่องครอบครัว ก็ต้องเริ่มสำรวจแล้วว่า สาเหตุของปัญหาคืออะไร จะหาทางออกได้อย่างไร ต้องคิดหาทางออกหลายๆ ทาง จากนั้นก็ปรึกษาภรรยา หรือพี่ที่ทำงานว่า ถ้าปัญหาเกิดจากสิ่งนี้ ถ้าจะแก้ไขด้วยวิธีนี้ จะมีข้อดีข้อเสียอย่างไร แล้วนำกลับมาคิดทบทวนอีกที แล้วเลือกวิธีที่คิดว่าดีที่สุด จะไม่จมอยู่กับปัญหา สิ่งไหนไม่ดีโดยเฉพาะสุราก็ไม่หันไปหาอีก

กรณีศึกษาที่ 10 ชื่อ นายธีระยุทธ (นามสมมุติ)

ข้อมูลทั่วไป ชายไทย อายุ 20 ปี สถานภาพ โสด อาศัยอยู่กับบิดามารดา กำลังศึกษาอยู่ชั้น ปวส. ปีที่ 2 พยายามฆ่าตัวตาย จาก ปัญหาเครียดทำการบ้านส่งอาจารย์ไม่ทัน น้อยใจ มารดาต่อว่าเรื่องการใช้เงินเนื่องจากฐานะทางบ้านยากจนและมีเรื่องรบกวนจิตใจทะเลาะกับแฟน เรื่องหึงหวง

การจัดการปัญหา

คุณธีระยุทธให้สัมภาษณ์ว่าตนเอง เป็นคนขี้น้อยใจ ใครทำอะไรให้ก็จะหงุดหงิด เครียด ไม่สบายใจอย่างมาก ไม่ค่อยพูดเรื่องส่วนตัวให้ใครฟัง บางทีปรึกษาเรื่องการบ้านเพื่อนก็บ่นว่าเรียนอย่างไรไม่รู้เรื่องอะไรเลย มารดาก็บ่นตลอดเรื่องไม่มีเงินส่งเสียให้เรียน จะให้เรียนจบแค่ ปวส. ถ้าจะเรียนต่อให้หาเงินส่งเสียตัวเองเรียน พ่อแม่เวลาพูดก็ไม่ได้พูดกับตัวเองดีๆ ว่าไปบ่นไป เครียดคิดว่าถ้าตายคงสบายไม่ต้องรับรู้อะไรอีก ทานยาพาราเซตามอลไปสัปดาห์แล้วคิดว่าตัวเองตายแน่ ๆ เพื่อนมาพบ นำส่งโรงพยาบาลเอกชน เสียค่าใช้จ่ายครั้งนั้นหนึ่งหมื่นหกพันบาท มารดา ร้องให้ เห็นน้ำตาแม่แล้วสงสารแม่มาก เงินก็ไม่มีก็หยิบยืมจากคนอื่นมาจ่ายค่ารักษาพยาบาล ไม่คิดว่าลูกตัวเองจะฆ่าตัวตาย หลังผ่านวิกฤตชีวิต แม่พูดคุยดีกับตัวเองมาก พี่ชายก็เข้ามาช่วยดูแล พูดคุย ให้คำปรึกษา เรื่องการเรียน การมีความรัก แม่บอกว่าแม่ทำอะไรให้ลูกได้ทุกอย่าง ตัวเองไม่ต้องการอะไร นอกจากขอให้ลูกได้เรียนหนังสือ ขอให้ลูกมีความสุข แต่ทุกวันนี้มีอาชีพรับจ้าง รายวัน บางวันก็มีคนจ้าง บางวันก็ไม่มีคนจ้าง อยากให้ลูกเรียนจบสูง ๆ แต่แม่มีหนี้สินมาก อยากให้ลูกมาช่วยทำงานแบ่งเบาภาระ แต่ถ้าเรียนจบจริง ๆ ตอนนั้นมีเงินแม่ก็ยังจะส่งเสียให้เรียน เรื่องการใช้ภาษาพูด จะให้พูดเพราะ ๆ เหมือนในโทรทัศน์ เรียกลูก ลูกทุกคำ โอบกอด พูดเพราะ ๆ มันไม่เคยชิน และตัวเองก็เป็นชาวบ้าน จะให้ทำอย่างนั้นก็คงไม่ได้ คิดว่าเลี้ยงลูกตามใจตั้งแต่เด็ก ได้พยายามพูดคุยให้มองคนที่ด้อยกว่าตนเอง หลายคนโดยเฉพาะเพื่อน ๆ ในหมู่บ้านคนอื่นก็ไม่ได้เรียนหนังสือ เรียนจบก็ต้องไปทำงานนิคมอุตสาหกรรม หลายคนทำงานท่ามกลางอากาศร้อน ตัวเองมีหน้าที่คือเรียนหนังสือ เรียนไม่เก่ง แต่ว่าตัวเองมีข้อดีคือ ขยัน และมีความพยายาม ก็ให้พยายามมากกว่าคนอื่น คนอื่นทำการบ้านอาจได้นอนเที่ยงคืน ตนเองก็ต้องพยายามนอนตีหนึ่งตีสอง ถ้าหากเหนื่อย แต่เราอยากจน ก็ต้องมูมานะมากกว่าคนอื่น ให้เรียนจบ แบ่งเบาภาระพ่อแม่ เพราะความพยายามก็ไม่ได้ซื้อไม่ได้หา หลังรักษาจากโรงพยาบาลเอกชน แพทย์ส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลประจำอำเภอที่อาศัยอยู่ แพทย์โรงพยาบาลชุมชนแห่งนั้นส่งพบพยาบาลเพื่อรับคำปรึกษา พยาบาลให้คำแนะนำเรื่องการแก้ปัญหาของตนเองที่มีอยู่ แนะนำให้เริ่มมองปัญหาแยกปัญหาออกทีละอย่าง และเริ่มมองหาวิธีแก้ไขปัญหาแต่ละปัญหา ไม่นำปัญหามารวมกัน มอง

แล้วมีแต่ปัญหา ตั้งแต่ปัญหาเรื่องการเรียน ทำการบ้านส่งอาจารย์ไม่ทัน ต้องทำอะไรบ้าง ปัญหาเรื่องฐานะยากจน เรามีหน้าที่อย่างไรบ้างที่จะช่วยประหยัดหรือทำงานหาเงินมาช่วยกัน ปัญหาเรื่องความรักจะต้องคิดหรือทำอย่างไรกับมันบ้าง และปัญหาสำคัญเรื่องการน้อยใจ ให้มองด้านดีของตนเองเป็นข้อคิดเตือนใจ และข้อเสียของการน้อยใจ ที่บั่นทอนความรู้สึก ความไม่สบายใจของตนเอง วิธีเตือนตัวเองไม่ให้น้อยใจและไม่ให้ฆ่าตัวตายอีก ตอนนั้นก็พยายามเรียนให้จบ บอกกับตัวเองว่าได้เกรดเท่าไรไม่ว่าได้เกรดหนึ่งเกรดสี่ก็จบเหมือนกันถ้าตั้งใจเรียนแล้วมันได้แค่นั้น ปัญหาอื่น ๆ เรื่องเงินทองให้เป็นหน้าที่ของแม่ ตัวเองก็ช่วยประหยัดเท่าที่จะทำได้

พ่อแม่เลี้ยงตามใจเพราะเป็นลูกคนเล็ก ได้ทุกอย่างมาตลอด ความคิดส่วนใหญ่ที่เป็นปัญหาก็คือ คิดมาก น้อยใจคนโน้นคนนี้ กับคำพูดที่ไม่ดี หรือถูกต่อ ไม่ว่าจากพ่อแม่ เพื่อน หรือ แฟน พยายามบอกกับตัวเองว่า เครียด คิดมากแล้วตนเอง เป็นทุกข้ออยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็ไม่ได้เป็นทุกข์ด้วย ก็พยายามจะไม่คิดมาก ความรู้สึกน้อยใจ พยายามจะจัดความรู้สึกน้อยใจ โดยการฝึกเตือนตัวเองว่ารู้สึกน้อยใจแล้วตนเองก็เป็นทุกข์ นอกหลับเดียวเดียวก็หาย ไม่พยายามที่จะให้ตนเองน้อยใจคนรอบข้าง ครอบครัวทั้งหมดมีสามคน คือพ่อ แม่ และตนเอง มีพี่ชายหนึ่งคนแยกครอบครัวไปไม่สนิทกัน มีเพื่อนสนิทกลุ่มเดียวกันห้าคน เมื่อก่อนพูดคุยปัญหากับแม่น้อยมาก ส่วนใหญ่จะพูดคุยกับเพื่อนมากกว่า แต่เพื่อนผู้ชายก็จะคุยกันเรื่องทั่วไป ๆ กินด้วยกัน เที่ยวด้วยกันมากกว่า ช่วยเหลือกันบ้างเรื่องเรียน แต่ไม่พูดคุยเรื่องส่วนตัว

การพัฒนาศักยภาพตนเอง

สิ่งที่เปลี่ยนไปก็คือการใช้มุมมอง พยายามมองตัวเองด้านดีของตัวเอง ว่าตัวเองเป็นคนมีความพยายาม ก็ใช้ความพยายามเหล่านั้นในการต่อสู้กับปัญหาเรื่องการเรียน มุ่งให้เรียนให้จบ การฝึกร่างกายก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร แต่ในเรื่องของจิตใจ ฝึกมองในด้านดีที่ตนเองมี มองคนที่ไม่มีมากกว่าเรา จะทำให้เรามีความรู้สึกดีกับชีวิต ฝึกสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ เรื่องการเตือนสติไม่ให้ความรู้สึกน้อยใจเกิดขึ้น และมีผลกระทบต่อตนเองตัวเองได้มีความพยายามมากขึ้น คิดว่าตนเองทำดีที่สุดได้เท่านี้ เรื่องการเรียนก็ลดเป้าหมายลง คิดว่าไม่จำเป็นต้องเอาเกรดสี่ ขอให้มีงานส่งอาจารย์ ถ้าพยายามเต็มที่ ปริญญาเพื่อนแล้ว ปริญญาอาจารย์แล้ว งานได้เท่าไหนก็เท่านั้น ก็ต้องยอมรับ ถูกอาจารย์ต่อว่าบ้างก็ต้องทน ได้เกรดเท่าไรก็ต้องยอมรับ เพราะคิดว่าอย่างไรก็ได้ขอให้ได้เรียนจบ เชื่อว่าตนเองใช้ความพยายามเต็มที่กับทุกเรื่อง ก็ไม่ได้คิดว่าตนเองประสบความสำเร็จอะไร ขอให้เรียนจบ ถ้าจะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จคิดว่า ตนเองต้องรู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่นั่น ไม่มีอารมณ์ของความน้อยใจ แต่ตอนนี้ยังมีอยู่ เชื่อว่าพ่อแม่รักตนเองมาก ให้อภัยเราได้ทุกอย่าง นึกถึงน้ำตาแม่นั้นมันจำได้จนถึงวันนี้ พยายามจะไม่ให้แม่ต้องร้องไห้

เพราะตนเองอีก รู้ว่าแม่รักตนเองมาก ห่วงใยตนเองมาก ต้องมีความพยายามมากขึ้น อดทนมากขึ้น เพื่อแม่ ไม่อยากให้แม่เสียใจ พยายามพูดคุยกับแม่มากขึ้น ปรึกษาแม่เวลามีปัญหา

ก็นำวิธีที่พยาบาลแนะนำมาใช้ ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียน ก็ต้องดูแลตนเอง มีความพยายามเพิ่มขึ้น อาจต้องพยายามมากกว่าคนอื่น เพราะตนเองเรียนหนังสือไม่เก่ง ก็ต้องยอมรับและอดทน ปรึกษาเพื่อนที่คิดว่าพูดคุยกับเราดีที่สุด พยายามเข้าหาอาจารย์ให้มากขึ้นกว่าเดิม สิ่งสำคัญเรื่องเป็นคนขี้น้อยใจ คิดเหมือนแม่ว่าถ้าจะมัวว แต่ไม่อยากคนโน้นคนนี้ คนอื่นก็ไม่รับรู้อะไร มีแต่ตนเองเป็นทุกข์ และก็ไม่ได้ซักที อยากเป็นผู้ใหญ่รับผิดชอบตนเองให้มากขึ้น ก็พยายามไม่น้อยใจคนอื่น ด้วยการเตือนตัวเองบ่อย ๆ ความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายให้มันผ่านไป ก็มียุ่เวลาเครียดมาก ๆ พอนึกถึงหน้าแม่ก็ทำไม่ลง ถ้ารู้สึกเวลามีปัญหา หรือรู้สึกไม่สบายใจ ถ้ารู้สึกอย่างนั้นนอนพักสองสามชั่วโมงก็จะดีขึ้น และคิดว่าจะไม่ทำให้แม่เสียใจกับเรื่องตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวกาญจนา เทพมัลย์

วัน เดือน ปีเกิด

23 ธันวาคม 2511

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2524

ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านสันมะนะ จังหวัดลำพูน

พ.ศ.2530

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ ลำพูน

พ.ศ.2532

การพยาบาลและผดุงครรภ์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลพะเยา

พ.ศ.2540

พยาบาลศาสตร์ (ต่อเนื่อง 2 ปี) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ลำปาง

พ.ศ.2542

สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาการบริหารสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2532-2536

พยาบาลเทคนิคประจำโรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน

พ.ศ.2536 ถึงปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน