



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

The Faculty of Medicine Siriraj Hospital Knowledge Management

Link - Share - Learn

ถอดบทเรียนการประชุมวิชาการ HA National Forum ครั้งที่ 20

เรื่อง “Life is Miracle”

วันพฤหัสบดีที่ 14 มีนาคม 2562 เวลา 13.00 – 14.30 น.

ณ ห้อง Grand Diamond Ballroom ศูนย์การประชุม IMPACT Forum เมืองทองธานี

วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

นางสาวศรินทิพย์ ชติยะกาญจน์	ผู้ช่วยอาจารย์หมอดูแลคนไข้ในโครงการที่เลี้ยงเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง
นางสาวณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์	ผู้สำรวจความสุขคนไข้โรงพยาบาลเวสต์เมดิคอล
นายประสาน อิงคนันท์	กรรมการผู้จัดการ บริษัท บุญมีฤทธิ์ มีเดีย จำกัด

คุณค่าของชีวิตจะถูกตั้งคำถาม เมื่อถึงจุดหนึ่งที่เราอาจจะไม่ได้อยู่บนโลกนี้ต่อไป เรียนรู้ความหมายของชีวิตจากประสบการณ์ มุมมองด้านบวก สร้างแรงบันดาลใจในชีวิตที่ทำให้ก้าวข้ามจุดเปลี่ยนอันเปราะบางของการมีชีวิตอยู่

เมื่อปี 2554 ด.ญ. ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ หรือน้องธันย์ นักเรียนชั้น ม.2 เดินทางไปเรียนภาษาอังกฤษ ที่ประเทศสิงคโปร์ แต่ต้องประสบอุบัติเหตุรถไฟฟ้าทับขาทั้งสองข้างจนต้องถูกตัดขา และต้องใส่ขาเทียม แต่น้องธันย์มีมุมมองในเชิงบวกกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในแบบของตัวเอง การเกิดอุบัติเหตุเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ การมองชีวิตโดยใช้มุมมองบนสิ่งที่มีอยู่ ไม่มองสิ่งที่ขาดหายไป “เห็นข้อดี ในข้อไม่ดี” ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขบน wheelchair “เปลี่ยนเหตุการณ์ที่มีอยู่ ให้เป็นเหตุการณ์ในอนาคตที่ดีได้” คิดว่าเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กับตัวเอง เป็นโอกาสได้ทำสิ่งที่แปลกใหม่มากขึ้น คิดว่าเราไม่ได้ใช้ขาอย่างเดียวในการใช้ชีวิต เรายังใช้สมอง ใช้มือ ใช้สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ ทำให้ได้เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น “เป็นการสร้างชีวิตใหม่ให้กับตัวเอง” การคิดบวกนั้น เราฝึกกันได้ เมื่อฝึกคิดบวกไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะคิดบวกโดยอัตโนมัติ มองหาจุดเปลี่ยนของชีวิตว่าอยากเป็นอะไรในอนาคต จะทำให้สามารถก้าวข้ามผ่านช่วงเวลานั้นมาได้

ชีวิตเหมือนวงกลม โดย “เริ่มจากตัวเอง ใช้สิ่งที่มีอยู่สร้างความสุข” แล้ว “ลงมือทำ” เพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น เมื่อมี mindset เชิงบวก ก็กลับไป “ใช้ชีวิตในสังคมเป็นปกติ” ได้สังเกต mindset ของตัวเองที่เปลี่ยนไป และเมื่อออกไปใช้ชีวิต “สังคมจะสร้าง mindset แบบบวก” ให้กับตัวเราเพิ่มขึ้น “เจอกับมิตรภาพแบบบวก” มองทุกสิ่งเป็นบวก (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 วงจร การสร้างความสุขของชีวิต

ปัจจุบัน น้องธันย์ กำลังศึกษาที่คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ความสามารถและพลังใจของน้องธันย์ที่ยิ่งใหญ่ จึงได้รับเลือกให้ทำหน้าที่ “ผู้สำรวจความสุขคนไข้” ที่โรงพยาบาลเวสต์เมดิคอล และได้รับโอกาสให้เป็นนักพูด สร้างแรงบันดาลใจจากชีวิตจริง

คุณเบลล่า น.ส.ศิรินทิพย์ ขัตติยะกาญจน์ ในวัย 26 ปี ในขณะที่กำลังเรียนปริญญาโทปีสุดท้ายที่ประเทศอังกฤษ กลับมีอาการป่วยจึงเดินทางกลับไทย ด้วยคาดหวังว่าจะมารักษาตัวเพียงชั่วคราว แต่กลับพบคำตอบว่าตนเองป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง และคาดว่าจะมีเวลาเหลือเพียง 6 เดือน เธอกลับมารักษาตัว โดยได้รับยาเคมีบำบัด ฉายแสง ผ่าตัดใหญ่ ผ่าตัดเล็ก นับครั้งไม่ถ้วน ก่อนหน้านี้ใช้ชีวิตสุดเหวี่ยง ไม่สนใจดูแลสุขภาพ เพราะไม่คิดว่าจะป่วย แต่เมื่อรู้ว่าตัวเองป่วย ช่วงแรกก็ยังคงคิดว่าต้องทำภารกิจให้เสร็จก่อนให้ยาเคมีบำบัด ปิดข่าวไว้ ไม่บอกใคร เพราะที่บ้านรับไม่ได้ ไม่อยากให้ใครรู้

ซึ่งหลังจากให้ยาเคมีบำบัด ฉายแสง ผ่าตัด แต่พบว่ายังมีก้อนที่หัวใจห้องล่างขวา ผลชิ้นเนื้อออกมาว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่หัวใจห้องล่างขวา หวังว่าจะเก็บ stem cell เพื่อรักษาแล้วจะหาย ก็เก็บไม่ได้ ตอนนั้นรู้สึกเจ็บมากที่สุด เหมือนไม่มีความหวัง เป็นความหวังเดียวที่คิดว่าจะหาย แต่ไม่หาย ตรงนี้คือจุดเปลี่ยนเป็นการเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ เปลี่ยนโรงพยาบาลเป็นออฟฟิศ เปลี่ยนห้องพักคนไข้เป็นสวนสนุก เปลี่ยนมื้ออาหารเป็น party เราต้องเปลี่ยนวิธีคิด ว่าเป็นโจทย์ของชีวิตที่ต้องเจอ อยากมีชีวิตอยู่ต่อเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่น “ถ้าไม่อยากมีชีวิตอยู่เพื่อตัวเอง อย่างน้อยก็ควรมีชีวิตอยู่เพื่อคนที่เรารัก” และเมื่อยอมศิโรราบให้กับมะเร็ง เปลี่ยนวิธีคิดว่าเราไม่ได้เกิดมาเพื่อสู้กับมะเร็ง แต่มีชีวิตอยู่เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข “ยอมรับกับความเป็นจริงในขณะนั้นอย่างจริงจัง และหาทางออกกับมัน ก็จะสามารถผ่านมันไปได้



ส่วนที่ยากที่สุดส่วนหนึ่งของชีวิต คือ การตัดสินใจว่าจะยอมแพ้หรือพยายามให้มากขึ้น

10 ข้อคิดในการใช้ชีวิตกับมะเร็งอย่างเป็นสุข

1. ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว
2. มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง
3. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น
4. อยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลถึงอนาคตหรืออดีตที่แก้ไขไม่ได้แล้ว
5. มองโลกตามความเป็นจริง มีความสุขอยู่กับสิ่งรอบตัว
6. ให้อภัยกับตัวเองเล็กๆ น้อยๆ เมื่อมีโอกาส
7. มีความหวัง ความเชื่อมั่น หมั่นสร้างกำลังใจให้ตัวเองอยู่เสมอ
8. ตั้งเป้าหมายและความฝันในชีวิตใหม่
9. ใช้ชีวิตตามปกติ
10. แบ่งปันเรื่องราวเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

ดังนั้น การคิดเชิงบวกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสและพยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ บุคคลจะเกิดการคิดเชิงบวกได้จากการรับรู้และยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมถึงการฝึกฝนหรือกำกับตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมมั่นในตนเอง สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสและพยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จและจะเป็นคนที่มีความสุขได้



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

The Faculty of Medicine Siriraj Hospital Knowledge Management

Link - Share - Learn

วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้



นางสาวณิชชารีย์ เบ็นเอกชนะศักดิ์



นางสาวศิรินทิพย์ ชัตติยะกาญจน์



นายประสาน อิงคนันท์



ผู้ถอดบทเรียน นายเอกราช จันทร์ประดิษฐ์

ผู้ตรวจสอบบทเรียน นายเอกกนก พนาดำรง

Siriraj KM

Link - Share - Learn

งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตึกอำนวยการ ชั้น 1 เลขที่ 2 ถนนวิสุทธิฯ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทร. 0 2419 9009 หรือ 0 2419 9750

Email : sirirajkm@gmail.com



@Sirirajkm