

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก.**

**เกณฑ์การวินิจฉัยโรค Manic Episode และ Hypomania**

## เกณฑ์การวินิจฉัยโรค Manic Episode และ Hypomania

1. มี Elevated, Expansive, หรือ Irritable Mood และประกอบกิจกรรมต่าง ๆ หรือพลังงานเพิ่มขึ้นที่ผิดปกติและคงอยู่ตลอดเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ (หากต้องรับไว้ในโรงพยาบาล จะเป็นเพียงไม่กี่วันก็ได้)

2. มีอาการต่อไปนี้ตั้งแต่ 3 อาการขึ้นไป (ตั้งแต่ 4 อาการ หากเป็นอารมณ์หงุดหงิด)

2.1 Inflated Self-Esteem หรือ Grandiosity

2.2 ความต้องการนอนลดลง

2.3 พูดมากกว่าเคย หรือพูดไม่หยุด

2.4 Flight of Idea หรือรู้สึกว่าคุณคิดแล่นเร็ว

2.5 วอกแวกง่าย

2.6 ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น หรือมี Psychomotor Agitation

2.7 เข้ายุ่งเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเพิลิดเพิลินมากเกินไป แต่มักมีผลเสียติดตามมา

3. อาการรุนแรงจนมีผลเสียต่อการประกอบอาชีพ การเข้าสังคม หรือสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หรือจำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อป้องกันอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น หรือมีอาการโรคจิต

4. อาการไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางกายหรือการใช้สารเสพติด

\* สำหรับอาการ Hypomanic Episode มีอาการเหมือนเกณฑ์ข้อที่ 2 เป็นนานอย่างน้อย 4 วัน อาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมชัดเจน แต่ไม่รุนแรงจนทำให้มีผลกระทบมากดังในเกณฑ์ข้อที่ 3

ภาคผนวก ข.

เอกสารจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มร.ชุดที่ 1 และ ศูนย์วิจัยทางคลินิก คณะแพทยศาสตร์


ประกาศนียบัตรฉบับนี้ได้ไว้เพื่อแสดงว่า

**ประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา**

ได้ผ่านการอบรมหลักสูตร GCP online training (Computer based)

**“แนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH-GCP:E6(R2))”**

ประกาศนียบัตรฉบับนี้มีผลตั้งแต่วันที่ 20 พฤศจิกายน 2564 ถึงวันที่ 20 พฤศจิกายน 2566

  
 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วไชวงศ์ จิตวิวัฒน์สิง)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มร.ชุดที่ 1

  
 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมนติ นุ่งทองงษา)

รองคณบดีฝ่ายวิจัย



แพลตฟอร์มเพื่อการเรียนรู้ออนไลน์ตลอดชีวิต | กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

## Prasitsuppakarn Phungbun na Ayudhya

ได้ผ่านการเรียนออนไลน์ตามเกณฑ์การวัดผลในรายวิชา

### จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เบื้องต้น (5 ชั่วโมงการเรียนรู้)

พัฒนารายวิชา โดย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

รศ.ดร.พิชิตภรณ์ สูดชาวุฒญา  
ผู้อำนวยการและกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ Panel 1 & 3  
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

นายแพทย์สมบุรณ์ ตันสุกสวัสดิ์กุล  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ Panel 1 & 3  
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุ่งโรจน์ สาที่  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ Panel 2  
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

เกี่ยวกับความสำเร็งเพิ่มเติมของ Prasitsuppakarn Phungbun na Ayudhya



Prasitsuppakarn Phungbun na  
Ayudhya  
chopeng @ LMS:Thai MOOC

หมายเลขใบรับรอง:



1b91a5ae821e4016996d3cde411b5a82

ออกให้เมื่อ:  
19 พฤศจิกายน 2021

## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาปรัชญาดุขฎฎิบัณฑิต หลักสูตรนิติรัฐกิจและการบริหาร โทร. 2383, 2388

ที่ คนด. 0102/272

วันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2561

เรื่อง ขอส่งโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์

เรียน ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ผ่านผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ)

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบรายงานข้อมูลเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณา (AF 01-09)
  2. โครงร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์เขียนตามแบบฟอร์ม AF 02-09 จำนวน 17 ชุด
  3. CD โครงการวิจัยฯ จำนวน 1 แผ่น

ข้าพเจ้า นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา สังกัดภาควิชาหลักสูตรปรัชญาดุขฎฎิบัณฑิต สาขานิติรัฐกิจและการบริหาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ขอส่งโครงการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในคนเป็นเวลา 12 เดือน ณ พื้นที่กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดนครปฐม และรับรองว่ายังไม่ได้เริ่มทำการวิจัยระหว่างที่ขอใบอนุญาต พร้อมกับส่งเอกสารเพื่อประกอบการพิจารณา ดังนี้

1. แบบรายงานข้อมูลเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณา (AF 01-09)
  2. โครงร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์ (AF 02-09)
  3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) ฉบับภาษาไทย
  4. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ป่วยและแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) ฉบับภาษาไทย
  5. ประวัติผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย (AF 05-09) หลักฐานการอบรมจริยธรรมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เช่น แบบเก็บข้อมูล (Case Record Form) เครื่องมือสัมภาษณ์
  6. อื่น - เอกสารแบบการไต่ถามดนตรีบำบัดจากสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกา  
- พระราชบัญญัติสุขภาพจิตแห่งชาติ พ.ศ. 2551
- จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(.....)

นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา

## ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ข้อมูลของโครงการวิจัยที่ขอ SUBMISSION

ช่องนี้สำหรับผู้วิจัยกรอก	สำหรับเจ้าหน้าที่
<b>1.สถานภาพของผู้วิจัย*</b> <input type="checkbox"/> บุคลากรใน มศว. <input type="checkbox"/> บุคลากรภายนอก <input type="checkbox"/> แพทย์ <input type="checkbox"/> ทันตแพทย์ <input type="checkbox"/> เกษีกร <input type="checkbox"/> พยาบาล <input type="checkbox"/> Resident/fellow ชั้นปี..... <input type="checkbox"/> น.ศ.ป.เอก คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....	<b>รหัสโครงการ</b> ..... ส่งเอกสารทั้งหมดให้งานวิจัยฯ <input type="checkbox"/> ครั้งที่ 1 วันที่..... <input type="checkbox"/> ครั้งที่ 2 วันที่..... <input type="checkbox"/> ครั้งที่ 3 วันที่.....
<b>2.แหล่งทุน</b> <input type="checkbox"/> ไม่มีทุน <input type="checkbox"/> มีทุน* <input type="checkbox"/> ภาครัฐ ระบุ ..... <input type="checkbox"/> ภาคเอกชน ระบุ ..... <b>*ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมในการพิจารณาโครงการที่ กองทุนวิจัย ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน อาคารเรียนและปฏิบัติการ ฝั่งบี ชั้น 7 งานการเงินและบัญชี</b>	<input type="checkbox"/> ชำระค่าธรรมเนียมพิจารณาโครงการ มีใบเสร็จรับเงินแนบมาด้วย จำนวนเงิน..... <input type="checkbox"/> ไม่ต้องชำระค่าธรรมเนียม
<b>3.ลักษณะโครงการวิจัย</b> <input type="checkbox"/> Clinical trial <input type="checkbox"/> ส่ง case report form (CRF) มาด้วย <input type="checkbox"/> มีการใช้ยาหรือเวชภัณฑ์ <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การอาหารและยา <input type="checkbox"/> มี investigator brochure (IB) <input type="checkbox"/> ขึ้นทะเบียนแล้ว <input type="checkbox"/> แนบเอกสารขึ้นทะเบียนยา / เอกสารกำกับยามาด้วย <input type="checkbox"/> ไม่เกี่ยวข้องกับยาหรือเวชภัณฑ์ <input type="checkbox"/> โครงการวิจัยที่ใช้แบบสอบถาม <input type="checkbox"/> ส่ง questionnaire มาด้วย <input type="checkbox"/> อื่นๆ Policy Study, Autobiography / Qualitative Study	<input type="checkbox"/> CRF <input type="checkbox"/> IB <input type="checkbox"/> ทะเบียนยา <input type="checkbox"/> Questionnaire
<b>4. เอกสารที่ต้องส่งให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์</b> <input type="checkbox"/> 4.1 บันทึกข้อความขออนุญาตทำวิจัย 1 ชุด <input type="checkbox"/> 4.2 แบบรายงานข้อมูลเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณา (AF 01-09) 1 ชุด <input type="checkbox"/> 4.3 โครงร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์ ตามแบบฟอร์ม AF 02-09 (Protocol/Proposal) 17 ชุด <input type="checkbox"/> 4.4 เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) 17 ชุด <input type="checkbox"/> 4.5 หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed Consent Form) 17 ชุด <input type="checkbox"/> 4.6 ประวัติผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย หลักฐานการอบรมจริยธรรมการวิจัย <input type="checkbox"/> 4.7 เครื่องมือ แบบบันทึกข้อมูล แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย 17 ชุด <input type="checkbox"/> 4.8 เอกสารหรือสิ่งอื่น ๆ ที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย (ถ้ามี) 17 ชุด	<input type="checkbox"/> มีเอกสารครบ <input type="checkbox"/> ขาดเอกสาร ชื่อ..... ..... ..... <input type="checkbox"/> ส่งกรรมการ EC ส่งวันที่..... ประชุมวันที่.....



AF 01-09

ช่องนี้สำหรับผู้วิจัยกรอก	สำหรับเจ้าหน้าที่
<input type="checkbox"/> 4.9 เอกสารแบบการใช้งานดนตรีบำบัดจากสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกา และพระราชบัญญัติสุขภาพจิตแห่งชาติ พ.ศ. 2551 <input type="checkbox"/> 4.10 CD 1 แผ่น	

แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อ-นามสกุล นายประสิทธิ์ศุภการ ทุ่งบุญ ณ ออยุธยา

ตำแหน่ง นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

หน่วยงาน/ภาควิชา สาขานิติรัฐกิจและการบริหาร คณะนิติศาสตร์

โรงพยาบาล/สถาบัน มหาวิทยาลัยศรีปทุม

สถานที่ติดต่อสะดวกที่สุด 67/7 ซอยประชาชื่น 33 ถนนประชาชื่น แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

โทรศัพท์ 089-0021898 โทรสาร -

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ตัวพิมพ์ (ภาษาอังกฤษ) MODEL OF SUPPORTING MUSIC THERAPY INTO COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE FOR DEPRESSIVE DISORDER PATIENTS.

สถานที่ทำการวิจัย พื้นที่กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดนครปฐม

รูปแบบการวิจัย  เจริญพรณนา  เจริญวิเคราะห์Cohort/case-control/ตัดขวาง  
 เจริญทดลองหรือกึ่งทดลอง  Policy Study, Autobiography / Qualitative Study

วัตถุประสงค์  เพื่อศึกษาธรรมชาติของโรค  เพื่อศึกษาคุณสมบัติของเครื่องมือในการวินิจฉัยโรค  
 เพื่อศึกษาดันเหตุของโรค  เพื่อประเมินการรักษา  
 เพื่อประเมินการป้องกัน  เพื่อออกแบบระบบบริการสุขภาพ

ทุนสนับสนุนวิจัย  ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน / มศว

ส่วนตัว  ภาคเอกชน  ภาครัฐบาล

เอกสารที่ส่งมา  1. โครงร่างการวิจัยและเอกสารที่กำหนด  2. CD โครงการวิจัย

ลงชื่อ นายประสิทธิ์ศุภการ ทุ่งบุญ ณ ออยุธยา หัวหน้าโครงการวิจัย

(.....)

วันที่...../...../.....



เลขที่ใบรับรอง 16/2561

**คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน ดำเนินการให้การรับรองการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

**โครงการวิจัย: (ภาษาไทย)** รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

**(ภาษาอังกฤษ)** Model of Supporting Music Therapy into Complementary and Alternative Medicine for Depressive Disorder Patients.

เลขที่โครงการวิจัย: EC 003/61

ผู้วิจัยหลัก: นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา

สังกัดหน่วยงาน: สาขาวิชาปรัชญาศึกษากวีบัณฑิต หลักสูตรนิสิตผู้วิจัยและการบริหาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

วิธีทบทวน: Full board

สถานที่ทำวิจัย: พื้นที่กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี (ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน) และจังหวัดนครปฐม


ระยะเวลาการทำวิจัย: 12 เดือน

เอกสารที่พิจารณา:

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ AF 02-09 (version 8/8/2018)
2. เอกสารชี้แจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมด้วยความสมัครใจ (version 8/8/2018)
3. เอกสารชี้แจงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อเข้าร่วมการประชุมและยินยอมด้วยความสมัครใจ (version 8/8/2018)
4. เอกสารชี้แจงผู้ป่วยเพื่อเข้าร่วมการประชุมและยินยอมด้วยความสมัครใจ (version 8/8/2018)
5. เอกสารชี้แจงญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยเพื่อเข้าร่วมการประชุมและยินยอมด้วยความสมัครใจ (version 8/8/2018)
6. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (version 8/8/2018)

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาโครงการฉบับภาษาไทยแล้ว คณะกรรมการฯ พิจารณาอนุมัติใบแจ้งจริยธรรม ให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นได้ วันที่รับรอง 26 เดือน กันยายน พ.ศ. 2561 วันหมดอายุ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2562 โดยยึดโครงการฉบับภาษาไทยเป็นหลัก อนึ่งท่านต้องรายงานสถานะของโครงการให้คณะกรรมการฯ ทราบทุกปี เพื่ออนุมัติดำเนินโครงการต่อจนกว่าจะหมดอายุโครงการ

  
..... ประธานคณะกรรมการฯ  
(แพทย์หญิงสุวิพร กัทรสุวรรณ)

  
..... เลขานุการคณะกรรมการฯ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพวงงา เลิศดำรงศักดิ์)

วันที่รับรอง 26 เดือน กันยายน พ.ศ. 2561  
กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 12 เดือน

วันหมดอายุ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2562



EC Certificate no. 16/2018

**The Ethics in Human Research Review Committee of  
Panyanantaphikkhu Chonprathan Medical Center Srinakharinwirot University**

The Ethics in Human Research Review Committee of Panyanantaphikkhu Chonprathan Medical Center has approved the following study which is to be carried out in compliance with the International guidelines for human research protection as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline and International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

**Title of Project:** Model of Supporting Music Therapy into Complementary and Alternative Medicine for Depressive Disorder Patients.

**Protocol Number:** EC 003/61

**Principle Investigator:** Mr. Prasitsuppakam Phungbun na Ayudhya

**Institutional Affiliation:** Doctor of Philosophy Program in Public and Business Administration Jurisprudence,  
School of Law, Sripatum University

**Place of Proposed Study:** Area of Bangkok, Nonthaburi (Panyanantaphikkhu Chonprathan Medical Center) and  
Nakhon Pathom

**Review Method:** Full Board

**Progress Report**       3 months       6 months       12 months

**Project Time line:** 12 months

**Approved Documents:**

1. Research Proposal Submission Form AF 02-09 (version 8/8/2018)
2. Key Informant Participant Information Sheet and Informed Assent Form (version 8/8/2018)
3. Stakeholders' Participant Information Sheet and Stakeholders' Informed Assent Form (version 8/8/2018)
4. Patients' Participant Information Sheet and Patients' Informed Assent Form (version 8/8/2018)
5. Relative or Care Giver of Patients' Participant Information Sheet and Relative or Care Giver Informed Consent Form (version 8/8/2018)
6. Key Informants In-depth interview (version 8/8/2018)

ที่ ศช 6931 / 2280



ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน  
222 ถนนติวานนท์  
ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 ตุลาคม 2561

เรื่อง อนุมัติให้ดำเนินการวิจัยได้  
เรียน นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา  
สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสืออนุมัติ ฉบับภาษาไทย จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ ท่านซึ่งเป็นหัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัด เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ได้เสนอโครงการวิจัยดังกล่าวให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน พิจารณาอนุมัตินั้น

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน อนุมัติให้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวได้ อนึ่งคณะกรรมการขอแจ้งเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบของ ผู้วิจัยภายหลังได้รับการอนุมัติต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำอาสาสมัคร ไปยินยอม (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัยหรือใบโฆษณาถ้ามี) แบบสัมภาษณ์และหรือแบบสอบถาม ตามที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทานเท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวที่ใช้กับ ผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายการมาที่ สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ชั้น 4 โชนเอ อาคารเรียนและปฏิบัติการ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. เมื่อโครงการวิจัยยุติลง ซึ่งอาจจะเป็นการดำเนินการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ หรืออาจไม่สามารถ ดำเนินการวิจัยต่อไปได้ พร้อมทั้งแจ้งสาเหตุของการยุติโครงการวิจัยให้ทราบด้วย
4. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงโครงการวิจัย ต้องระบุให้ชัดเจนว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรอย่างไร พร้อมทั้งเหตุผลที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย หรือเพิ่มเติมคณะผู้วิจัย ต้องส่งประวัติของมนุษย์ ที่เปลี่ยนแปลงพร้อมทั้งเหตุผลให้คณะกรรมการทราบด้วย

/6. เมื่อมีอาการ...

-2-

6. เมื่อมีอาการไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นในโครงการวิจัย ขอให้ผู้วิจัยวิเคราะห์สถานการณ์การเกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรง relate, possible/likely, probably, fatal กับโครงการวิจัยที่ท่านรับผิดชอบอย่างไร รวมทั้งขอทราบมาตรการในการดูแลป้องกันอาสาสมัครในประเทศไทยด้วย ภายใน 7 วันหลังจากท่านรับทราบข้อมูล
7. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการฯ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
8. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อนอย่างน้อย 1 เดือน
9. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ขอให้ส่งเอกสาร Final Report ที่สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ชั้น 4 อาคารเรียนและปฏิบัติการ ฝั่งเอ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายแพทย์สุรสิทธิ์ ดั่งสกุลวัฒนา)

ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โทร. 02-5022345 ต่อ 3436

ภาคผนวก ค.

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

**ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก**

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก	จำนวน (ราย)
กลุ่มจิตแพทย์	3
กลุ่มผู้บริหารด้านคนตรีบำบัด	3
กลุ่มนักคนตรีบำบัดและผู้เชี่ยวชาญ	3
กลุ่มบุคลากรทางด้านจิตเวชสนับสนุน	1
<b>รวม</b>	<b>10</b>



**ภาคผนวก ง.**

**เอกสารประกอบการวิจัย**

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ของ นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา

เรียน \_\_\_\_\_

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก

เนื่องด้วย นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขานิติรัฐกิจและการบริหาร มหาวิทยาลัยศรีปทุม ทำคุณฉันทิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” โดยในการวิจัยได้กำหนดให้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อคุณฉันทิพนธ์ที่ทำ ซึ่งท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์โดยตรง ต่อการให้ข้อมูลที่นักศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการทำคุณฉันทิพนธ์ของนายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา และเป็นประโยชน์ต่อทั้งส่วนองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า องค์กรทางด้านดนตรีบำบัด และกลุ่มประชาชน

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขานิติรัฐกิจและการบริหาร มหาวิทยาลัยศรีปทุม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์เชิงลึกของ นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา สำหรับวัน เวลาและสถานที่ในการในการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานด้วยตนเองต่อไป และทางหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตใคร่ขอขอบคุณมาล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. นันทพล กาญจนวัฒน์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขานิติรัฐกิจและการบริหาร

มหาวิทยาลัยศรีปทุม

**เอกสารชี้แจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเข้าร่วมการวิจัย**  
**(Key Informant Participant Information Sheet)**  
**และใบยินยอมด้วยความสมัครใจ (Informed Consent Form)**

ข้าพเจ้ากำลังให้ข้อมูลท่านก่อนจะขอคำยินยอมจากท่านเพื่อใช้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของท่านในการทำวิจัย ท่านกำลังอ่านเอกสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” ซึ่งเป็นงานวิจัยของ นายประสิทธิ์ ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา ภายใต้การดูแลให้คำปรึกษาของ ศาสตราจารย์ ดร.สุนีย์ มัลลิกะมาลย์ (ที่ปรึกษาหลัก) และ รองศาสตราจารย์ นพ.จักรกริช กล้าผจญ (ที่ปรึกษาร่วม)

**มันสำคัญอย่างไร**

“ดนตรี” ศิลปะของการเรียบเรียงคลื่นเสียงที่อยู่รอบตัวให้แปรเปลี่ยนเป็นความสุนทรียะ ซึ่งได้รับการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้จาก โสตศิลปะมาสู่เครื่องมือในการบำบัดอาการเจ็บป่วยในฐานะ “ดนตรีบำบัด” ซึ่ง “โรคซึมเศร้า” ถือเป็นโรคทางจิตเวชหนึ่งที่ดนตรีบำบัดได้รับการยอมรับทางการแพทย์แผนปัจจุบันในบทบาทของการรักษาแบบผสมผสานในต่างประเทศ

**ทำไมข้าพเจ้าจึงเลือกมาพูดคุยกับท่าน**

ข้าพเจ้าคิดว่าท่านถือเป็นผู้ที่มีอำนาจต่อการกำหนดทิศทางนโยบายขององค์กรภาครัฐในมิติที่เกี่ยวข้องกับระบบสาธารณสุขหรือดนตรีบำบัด จิตแพทย์หรือนุเคราะห์ผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านดนตรีบำบัดภายในประเทศ

**โปรดระบุบทบาทจากข้อความที่กล่าวไปข้างต้นของตัวท่าน**

- ผู้มีอำนาจต่อการกำหนดทิศทางนโยบายทางด้านระบบสาธารณสุขหรือดนตรีบำบัด
- ผู้มีอำนาจต่อการกำหนดทิศทางนโยบายทางด้านดนตรีบำบัด
- จิตแพทย์หรือนุเคราะห์ผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- ผู้เชี่ยวชาญทางด้านดนตรีบำบัด

## ทำไมข้าพเจ้าจึงต้องทำวิจัยเรื่องนี้

การใช้ยาต้านเศร้า (Anti-depressant) ถือเป็นแนวทางการรักษาหลักที่ควบคู่กับการทำจิตบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ซึ่งคนตรีบำบัดก็ถือว่าเป็นหนึ่งในแนวทางของการรักษาด้วยวิธีจิตบำบัด แต่ในมิติทางกฎหมายภายในประเทศไทยคนตรีบำบัดยังไม่มีการตราบัญญัติคุ้มครองกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับระบบสาธารณสุข อีกทั้งการนำเสนอการใช้คนตรีบำบัดของจิตแพทย์ต่อผู้ป่วย และการเลือกแนวทางการรักษาของผู้ป่วยซึมเศร้าเองก็ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย เนื่องจากเหตุผลที่กล่าวไปข้างต้นของบทความนี้ การส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยคนตรีบำบัด จึงเป็นการจุดประกายให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกด้านได้เล็งเห็นความสำคัญและแนวทางการใช้คนตรีบำบัดเข้ามาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการรักษาโรคซึมเศร้า และแนวทางการทำวิจัยนี้ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการผลักดันแนวทางการบำบัดรักษาโรคอื่น ๆ ที่เป็นการรักษาทางเลือกให้มีกฎ ระเบียบ และมาตรฐานที่เทียบเท่ากับในประเทศที่ให้การยอมรับ

## ข้าพเจ้าจะเก็บข้อมูลอะไรจากท่านบ้าง

ข้าพเจ้าจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของคนตรีต่ออารมณ์ และความรู้สึกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ความคิดเห็นต่อข้อจำกัดทางด้านกฎหมายในการใช้คนตรีบำบัดภายในประเทศ ความคิดเห็นต่อการสร้างแนวทางการรักษาแบบผสมผสาน ซึ่งท่านสามารถให้สัมภาษณ์ได้ตามความเชี่ยวชาญเฉพาะของท่าน รวมทั้งหากในกรณีที่ท่านรู้สึกไม่สะดวกใจต่อการให้ข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อในเชิงลบให้กับตัวท่าน ท่านสามารถระงับการให้ข้อมูลได้ทันที ทั้งนี้ ข้าพเจ้าจะเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดโดยไม่บันทึกชื่อ-สกุลของท่านในเล่มรายงานการวิจัย โดยในการนำเสนอข้อมูลในงานวิจัยนี้จะรายงานผลการสัมภาษณ์ในภาพรวมเท่านั้น และในส่วนของภาคผนวกในเล่มรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ จะใช้รหัสแทนตัวผู้ให้ข้อมูลและความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านเท่านั้น

### หากท่านปฏิเสธ จะเกิดอะไรขึ้นกับท่านหรือไม่

หากท่านปฏิเสธจะไม่มีผลใด ๆ กับท่านและไม่ว่าท่านจะยินยอมให้ข้อมูลสัมภาษณ์หรือไม่ ข้อมูลส่วนตัวของท่านยังเป็นความลับตามมาตรฐานจรรยาบรรณการวิจัยในมนุษย์ ทั้งก่อนและหลังงานวิจัยไม่ว่าท่านจะตกลงร่วมงานวิจัยกับข้าพเจ้าหรือไม่ก็ตาม

- ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลสำคัญต่อการวิจัย
- ข้าพเจ้าขอปฏิเสธการให้ข้อมูล

หากมีข้อสงสัยท่านสามารถสอบถามข้าพเจ้า นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา ผู้วิจัย ได้โดยตรงตลอด 24 ชั่วโมง ที่หมายเลขโทรศัพท์ 089-002-1898 หรือ 02-5879611 อีเมลล์ [prasitsuppakarn@gmail.com](mailto:prasitsuppakarn@gmail.com)

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ลงชื่อตัวบรรจง ( \_\_\_\_\_ )

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ พยาน

ลงชื่อตัวบรรจง ( \_\_\_\_\_ )

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ ผู้วิจัยผู้ให้ข้อมูล

(นายประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา)

## ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก

คุณกัญนิพนธ์หัวข้อ “รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพจัดเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิและรวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากความเห็นของผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือก กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช กลุ่มผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัด ซึ่งผู้วิจัยจะสรุปประเด็นที่ได้รับและนำเสนอผลการสัมภาษณ์ในภาพรวม โดยผลผลิตของงานวิจัยในครั้งนี้ ถือเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มบุคคลทั้งหน่วยงานด้านสาธารณสุขทั้งภาครัฐและเอกชน จิตแพทย์ ผู้ดูแลผู้ป่วย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า รวมไปถึงประชาชนผู้สนใจเพื่อให้เกิดแนวทางที่ความหลากหลายมากยิ่งขึ้นต่อการเลือกวิธีการบำบัดรักษา ขณะที่กลุ่มนักดนตรีบำบัดสามารถนำเอาผลการวิจัยในครั้งนี้ ไปเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เกิดการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม สอดรับกับการปรับใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยกลุ่มอื่นที่นอกเหนือจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ด้วย อีกทั้ง การแพทย์ทางเลือกสาขาอื่นสามารถนำแนวทางการปฏิบัติงานที่พัฒนาตามระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้การรักษาทางเลือกในสาขาอื่น ๆ เกิดการพัฒนาเชิงนวัตกรรม สามารถผสมผสานกับการรักษาด้วยวิทยาการทางการแพทย์แผนปัจจุบันให้เป็นไปอย่างรัดกุม เกิดความปลอดภัยสูงสุดแก่กลุ่มผู้เข้ารับการรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขต่อไป

ความอนุเคราะห์ของท่านที่ให้ข้อคิดเห็นในการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการนำไปวิเคราะห์ เพื่อสร้างต้นแบบการสร้างทางเลือกในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ โดยประเด็นสัมภาษณ์เชิงลึก มีดังนี้

1. **ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร**กับการนำการแพทย์แบบผสมผสานโดยใช้ดนตรีบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษากับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

2. หากจะนำดนตรีบำบัดเข้ามาผสมผสานกับการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันมาใช้ ท่านคิดว่าควรจะต้องมีความพร้อมอย่างไร ดังต่อไปนี้

- 2.1 ด้านกฎหมาย
- 2.2 ด้านโครงสร้างองค์กร
- 2.3 ด้านนโยบาย
- 2.4 ด้านบุคลากร

- 2.5 ด้านเทคโนโลยี
- 2.6 ด้านระบบปฏิบัติการและระบบสารสนเทศ
- 2.7 ด้านรูปแบบการปฏิบัติงาน
- 2.8 ด้านอื่น ๆ

3. ความคิดเห็นของท่านที่มีต่อความเหมาะสมในการนำดนตรีบำบัดเข้ามาผสมผสานกับการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

- 3.1 ด้านกฎหมาย
- 3.2 ด้านโครงสร้างองค์กร
- 3.3 ด้านนโยบาย
- 3.4 ด้านบุคลากร
- 3.5 ด้านเทคโนโลยี
- 3.6 ด้านระบบปฏิบัติการและระบบสารสนเทศ
- 3.7 ด้านรูปแบบการปฏิบัติงาน
- 3.8 ด้านอื่น ๆ

4. ความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อจำกัดหรืออุปสรรคที่ไม่สามารถนำดนตรีบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ณ ปัจจุบัน

5. เพื่อให้การรักษาแบบผสมผสาน โดยใช้ดนตรีบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการใช้ดนตรีบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ท่านเห็นว่าควรดำเนินการในด้านใดบ้าง และดำเนินการอย่างไร

- 5.1 ด้านกฎหมาย
- 5.2 ด้านโครงสร้างองค์กร
- 5.3 ด้านนโยบาย
- 5.4 ด้านบุคลากร
- 5.5 ด้านเทคโนโลยี
- 5.6 ด้านระบบปฏิบัติการและระบบสารสนเทศ
- 5.7 ด้านรูปแบบการปฏิบัติงาน
- 5.8 ด้านอื่น ๆ

6) เพื่อส่งเสริมให้การรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัด ได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษาการแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านคิดว่าควรมีมาตรการใดบ้าง เพราะเหตุใด

## เอกสารแสดงผลความคิดเห็นต่อโมเดลรูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสาน ด้วยดนตรีบำบัด เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

เรียน \_\_\_\_\_

เนื่องด้วยท่านเป็นผู้หนึ่งในการให้ความคิดต่อการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์หัวข้อ “รูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัด เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” โดย นาย ประสิทธิ์ศุภการ พิงบุญ ณ อยุธา นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชานิติรัฐกิจและการบริหาร มหาวิทยาลัยศรีปทุม

โดยขณะนี้ผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลได้สำเร็จสมบูรณ์แล้วข้าพเจ้าขอความอนุเคราะห์จากท่านอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบโมเดลรูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัด เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้าว่ามีเนื้อหาใจความสาระที่ครอบคลุม ครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ รวมทั้งเพื่อเป็นการป้องกันอคติทางวิชาการ (Bias) ของข้าพเจ้า ทั้งนี้ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกจัดเก็บเป็นความลับ ตามจรรยาบรรณจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โดยมีเอกสารที่แนบมาเป็น โมเดลรูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ยังไม่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ให้ข้อมูล ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านใคร่ครวญพิจารณาและตรวจสอบตามความเห็นของท่านว่าผลที่ได้ จำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไขหรือไม่

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

นายประสิทธิ์ศุภการ พิงบุญ ณ อยุธา

นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต  
สาขาวิชานิติรัฐกิจและการบริหาร มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ผลการพิจารณาโมเดลรูปแบบการส่งเสริมการรักษาแบบผสมผสานด้วยดนตรีบำบัดเพื่อ  
ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีผลดังนี้

- เห็นด้วย
- เห็นด้วยแบบมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

\_\_\_\_\_  
(ลงนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ)



ภาคผนวก จ.

อัตชีวประวัติ (Autobiography)

## อารัมภบท

ในเนื้อหาของภาคผนวกนี้ เป็นการเอาบทความที่ผู้วิจัยได้บันทึกไว้ขณะเข้ารับการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยแนวทางการทำจิตบำบัด (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) ผ่านการเขียนบทความสะท้อนความรู้สึกของตนไปจนถึงสะท้อนมุมมองต่อบุคคลรอบข้าง ซึ่งเห็นว่ามีแนวโน้มจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ป่วยและบุคคลโดยรอบที่ทำหน้าที่ดูแล

โดยในบทความที่ผู้วิจัยไม่ได้บันทึกข้อความเหล่านั้นลงในฐานะของนักวิจัย แต่เป็นการเขียนในฐานะของผู้ป่วยคนหนึ่งที่ต้องการให้สังคมตระหนักถึงความรู้สึก อารมณ์ มุมมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอให้ผู้อ่านเข้าใจว่าบทความในภาคผนวกส่วนนี้ “เป็นคำพูดของมนุษย์คนหนึ่ง ที่ไม่ได้อยู่ในฐานะนักวิชาการ” จึงไม่ได้มีการใช้ภาษาวิชาการหรือการแทนตัวที่เป็นทางการตามเนื้อหาในส่วนของคู่มือปฏิบัติเล่มนี้

ในบางบทความผู้อ่านที่เป็นผู้ป่วย จะเป็นต้องทำความเข้าใจว่าผู้วิจัยไม่ได้ต้องการขยงหรือส่งเสริมให้ผู้อ่านกระทำตามตัวผู้เขียน แต่เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ผู้เขียนขอใคร่ครวญให้ผู้อ่าน โปรดใช้วิจารณญาณในการอ่านอย่างมีสติ ให้มองเป็นเรื่องเล่าที่เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง

สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหากท่านได้อ่านในภาคผนวกนี้ ข้าพเจ้าอยากท่านอ่านอย่างมีสติ ท่านเป็นคนที่มีคุณค่า ท่านไม่ได้ไร้ค่าอย่างที่ท่านคิดหรืออย่างที่ใครครหา ท่านสามารถอดทนอยู่กับห้วงแห่งความทุกข์ได้ ในขณะที่ผู้อื่นอาจไม่เข้าใจท่าน แต่ข้าพเจ้าเข้าใจ หากข้อความใดในบทความนี้ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ข้าพเจ้าขออภัยมา ณ ที่นี้ และขอให้ท่านนึกเสียว่า นี่คือเรื่องราวของเพื่อนท่านคนหนึ่ง ท่านไม่ต้องสงสารและไม่ต้องคล้อยตามกับเรื่องราวของเพื่อนคนนั้น ขอให้ท่านจงเข้มแข็งด้วยพลังใจของตัวเอง แล้วท่านจะก้าวผ่านวันคืนอันโหดร้ายนี้ไปได้เมื่อเวลามาถึง ความมืดดำม้ามมีอยู่จริง แต่อย่าให้มันมาครอบงำตัวท่าน เก็บมันไว้เป็นแรงที่จะผลักดันไปข้างหน้า เมื่อเวลามาถึงท่านจะลุกขึ้นอย่างสง่างามและใช้ชีวิตร่วมกับเจ้าโรคร้ายแบบที่มันไม่สามารถเข้ามารบกวนจิตใจของท่านได้อีก จนวันเวลาจะรักษาเยียวยาจิตใจของท่านและสายลมของพลังใจจะพัดพวักมันออกไปจากใจท่าน แสงสว่างจะนำท่านกลับมายิ้มด้วยรอยยิ้มจากใจอีกครั้ง ขอโปรดจงเชื่อข้าพเจ้า

ด้วยความเคารพ

ประสิทธิ์ศุภการ พึ่งบุญ ณ อยุธยา (เป็ง!)

## บทนำ

ไม่ว่าร่องรอยน้ำหมึกบนแผ่นกระดาษกองนี้จะถูกเรียกว่าอะไรก็ตาม แต่สำหรับผม บทความต่อจากนี้ไปเป็นเหมือนหนึ่งในเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ เคยเกิดขึ้น ทั้งดีและร้าย ให้สาธารณชนได้รับรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อวัฏจักรสงสารถึงสิ่งที่พวกเขากระทำลงไปทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้เจตนา รวมถึงเป็นอุทาหรณ์ต่อผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลบุตรหลาน ว่า ในบางครั้ง “คำร้องขอ” ที่ดูเหมือนไม่มีอะไร มันอาจมีสารสาระแฝงอยู่ เพื่อที่ท่านจะได้ป้องกัน หรือช่วยเหลือเยียวยาเขาเหล่านั้นได้ทัน ให้เขาได้เติบโตเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสมบูรณ์เพียงพร้อมมากที่สุดเท่าที่มนุษย์คนนึงควรได้รับ

เจตจำนงของบทความต่อไปนี้ ผมไม่ได้ต้องการจะเอาคืนล้างแค้นบุคคลที่ปรากฏในเนื้อหา ด้วยโทสะแต่อย่างใด แม้ว่าเรื่องราวที่จะเล่าต่อไปจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง แต่นามของบุคคลเหล่านั้นจะไม่ปรากฏเพื่อให้เกิดเป็นการรักษาความเป็นส่วนตัว และเพื่อไม่เป็นการประจานถึงสิ่งที่พวกเขากระทำลงไปทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เพราะเรื่องในอดีตได้จบลงไปแล้ว เหลือเพียงสะเทือน ความทรงจำที่ทำให้ผมแข็งแกร่ง จนได้มาเขียนบทความต่อจากนี้ให้พวกท่านได้อ่าน และนี่คือ หลักฐานที่เรียกว่า “วาร” และ “กรรม” ตามความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ครอบครัวยุคแรก ศรัทธา

ความหวังเล็ก ๆ ของผมจากมนุษย์ที่ไม่มีบทบาททางสังคมคนนึง คือ การได้สละและเนื้อ เลือดหนังของตนเอง ซ้ำหละชีวิตและประสบการณ์ทั้งดีและร้าย ให้เป็นเสมือน “ร่างของอาจารย์ ใหญ่ที่ยังมีลมหายใจ” ที่เป็นทั้งผู้โดนกระทำและผู้กระทำของลูกผู้ชายคนนึง ที่เติบโตมาจาก หัวใจหลายใบ ทั้งลูกของแม่และพ่อที่เป็นทายาทเชื้อราชสกุลเก่าแก่ นักเรียนเกร ให้อัจฉริยะ เด่นสวះ ของโรงเรียน ศิลปินที่หันหลังให้กับชีวิตทางศิลปะที่ตนเองรักและได้ผ่านการร่ำเรียนมา คนรักที่ทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ นักศึกษาปริญญาเอกที่ต้องการพิสูจน์ตัวเองเพื่อที่จะเอาชนะเส้นชัยที่ตนตั้งไว้ และผู้ป่วยซึมเศร้าที่ยอมรับในสภาพร่างกายของตน ผมก็แค่หวังว่าบทความต่อจากนี้จะทำให้ท่าน ได้กลับมาพิจารณาสังคม โดยรอบอย่างละเอียดลออ และทำความเข้าใจต่อการกระทำของผู้อื่น อีกครั้ง ว่าเขาเหล่านั้นก็ต่างมีเหตุผลที่ของแต่ละบุคคล เพื่อให้ท่านและสังคมได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยไม่ต้องมาคิดเสียใจภายหลังต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือจมดิ่งกับความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้น อย่างที่ผมได้ประสบมากับตนเอง ก็เพียงเท่านั้น .... ที่ผมต้องการ

### 3.4.2016 “This is Love”

“I feel understood” .... you whisper to me. Your dream proceeded on my own as far as I could see.

I loved you more than I loved myself. Don't you see? It's not right. You'd said it's wrong for leaving you behind. Please don't stay on my way don't stay.

I have to let you go because I love you. Please, believe that I'm alone but not lonely no .....

And if you'd wish the same for me, I could stay with you. “Stay....” Close your eyes, bite your tongue and breath. I am pleased to say that we are free to go and be. Oh.... “This is LOVE”

### 12.12.2016 “เหงา”

เกลียดทุกหน้าเทศกาล ไม่ชอบเลยเวลาได้ยินเสียงเพลงกับเสียงหัวเราะ มันไม่มีใครรู้หรือกว่าอีกหนึ่งชีวิตถูกโยนเอาไว้ตรงนี้ คนอื่นมีบ้านให้กลับ มีที่ให้เที่ยว มีงานเลี้ยงให้สังสรรค์กับครอบครัว

แต่ที่บ้านนี้ ไม่มีอะไรทั้งนั้น มันคือวันปกติวันหนึ่งที่เป็นเหมือนทุก ๆ วัน เย็นและมีคนในห้องนอนที่เป็นหอคอยงาช้าง บางทีก็หัวเสียหงุดหงิดพอมีคนมาบ้านกับการที่จะลงไปสร้างภาพว่าไม่ได้เป็นอะไร

และพอเขาจากไป เราก็กลับไปอยู่ในที่เดิมของเรา ที่ ๆ มีแต่เราที่เข้าใจเราและโคตรเหงาจนแทบอยากจะจากไป

### 12.12.2016 “ซ่อนตัว”

สมรภูมิของทุกชีวิตที่สัมพันธ์เกี่ยวโยงถึงกัน บางเวลาที่เราสร้างบาดแผลให้คนอื่น โดยตั้งใจ บ้างก็อาจจะไม่ ....

ถึงเวลาจะไหลผ่านไป แต่ร่องรอยของการถูกกระทำที่กระจายอยู่ทั่วทุกอณูความคิดและตกตะกอนก่อตัวเป็นห้องขังที่พันนาการตัวฉัน จนเสียความเป็นตัวของตัวเองขนาดคนที่เรารักมาก เรากลับเลือกที่จะหันหลังให้เขาและเดินตามแรงดึงของโชคธรวน ไปยังมุมห้องที่มีคสนิทและเย็นยะเยือก เพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่าเป็นเหมือนเกราะป้องกันที่ไม่ให้คนอื่น ๆ จะเข้ามาทำร้ายเราได้อีก

“ณ ช่วงเวลาเดียวกัน ที่ ๆ ปลอดภัยที่สุด ก็เป็นที่ ๆ ทรมานที่สุด เป็นมิติที่ขนานกันไป”

### 07.03.2018 “เข้าใจ”

โลกของเธอมันคงไม่เหมือนโลกของฉัน เธอไม่จำเป็นจะต้องเข้าใจ

เพราะโลกของฉันมันไม่น่าอยู่ ... ฉันเข้าใจ

ตอนที่เธอตื่นเธอรู้ว่าวันนั้นเธอต้องทำอะไร แต่ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไร

ตอนที่เธอหัวเราะเธอสนุกและมีความสุข แต่ฉันไม่รู้ว่ามันสนุกและขำตรงไหน

ตอนที่เธอกินข้าวเธอรู้ว่าเธอชอบทานอะไร แต่ฉันรู้ว่าฉันต้องทานเพื่อมีชีวิตต่อไป

ตอนเธอเศร้าเธอรู้ว่าสาเหตุว่าเศร้าเพราะใครเพราะอะไร

แต่ฉันไม่เคยรู้เลย ว่าฉันเศร้าเรื่องอะไร

ตอนที่เธอยิ้ม เธอยิ้มออกมาจากใจ และโลกของเธอสดใส

แต่ยิ้มของฉัน ฉันยิ้มเพราะรักษาน้ำใจ

ตอนเธอนอนเธอนอนเพราะเหนื่อยและง่วงแทบขาดใจ แต่ฉันเองนอนข่มตาให้เวลาผ่านไป

ตอนที่เธอออกไปเจอผู้คนเธอคงจะรู้สึกดีใจ แต่ฉันต้องกอดฟันและฝืนใจ

ตอนที่เธอคิด เธอคิดได้ด้วยตัวเอง แต่ตัวฉันความคิดมันมาจากสมองสั่ง

ฉันแค่อ่างจะบอกกับเธอว่า ถ้าวันหนึ่งฉันทำให้เธอไม่สบายใจ “ฉันขอโทษ”

และบางครั้งฉันแค่อยากให้เธอบอกกลับมากับฉันว่า “เธอเข้าใจ”

### 15.03.2018

### 01.04.2018 “Tears in Heaven”

บทเพลงที่มีชื่อเสียงหลายเพลง ที่คุ้นเคยกับผู้ฟังทั่วโลกถูกประพันธ์ขึ้นจากเนื้อร้องและทำนองที่สื่อความถึงความทุกข์ และหนึ่งในบทเพลงเหล่านั้น “Tears in Heaven” งานเพลงศิลปินจากฟากสหรัฐอเมริกา ก็เป็นเพลงที่ยังก้องดังอยู่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1991 จนถึงยุคปัจจุบัน จุดเริ่มที่เป็นแรงบันดาลใจของเพลงถูกเขียนขึ้นเพื่ออุทิศให้กับ Conor Clapton ลูกชายวัยเพียงสี่ขวบที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุพลัดตกลงจากหน้าต่างอพาร์ทเมนต์กลางเมืองนิวยอร์กของ Eric Clapton ในวันที่ 20 มีนาคมในปีเดียวกันที่เพลงได้ถูกเผยแพร่ออกไป

เนื้อหาของเพลงเริ่มต้นด้วยเสียงของ Acoustic Guitar และเสียงร้องของ Clapton ในภาษาที่เข้าใจได้ง่าย “Would you know my name, If I saw you in heaven ?” ประโยคคำถามของผู้เป็นพ่อ

ที่ต้องการกล่าวกับบุตรชายที่ผ่านเลยพื้นเขตของลมหายใจไปอย่างมิได้เต็มใจ ว่าการพบกันอีกครั้ง ลูกยังจักเขาอยู่หรือไม่ ตามด้วยคำถามอื่น ๆ และเนื้อหาที่พร่ำพรรณนาถึงความ โศกเศร้าต่อการใช้ชีวิตอยู่ของมนุษย์คนหนึ่งที่ต้องก้าวหน้าเดินต่อไป พร้อมกับแบกรับความรู้สึกสูญเสียต่อสิ่งที่ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของวัฏจักรวงจรชีวิต “ความตาย ความพรากจาก”

บทเพลงที่ดำเนินล่องมาจนถึงวาระจบสิ้น “Cause I know there be no more tears in heaven.” บนสวรรค์จะเป็นที่ที่ไม่มีน้ำตาและความโศกเศร้าต่อไป ผลงานเพลงชิ้นนี้หากอยู่ในมิติของเพลงที่ได้ยินผ่าน โสตประสาทของคนทั่วไปก็คงเป็นเพียงเพลง ๆ หนึ่ง ที่บรรยายความรู้สึกแบบที่ผู้เขียนได้กล่าวไปในตอนต้น แต่สำหรับบางคนที่กำลังเผชิญในโลกที่สังคมได้ตีตราว่าเป็น “ผู้ป่วยซึมเศร้า” เพลงนี้อาจมีนัยยะบางอย่างสอดแฝงไว้อย่างเนียนสนิท ด้วยอาการของโรคที่ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีสภาวะทางความคิดที่ผิดปกติไป แต่ยังสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติ จึงไม่แปลกใจเลยว่าพวกเขาเหล่านั้น ต้องแบกรับความทุกข์และซ่อนเร้นความทุกข์ตรมของตนเองไว้ในจิตใจมากกว่าที่คนรอบตัวสัมผัส จนทำให้ผู้ป่วยบางรายเลือกจบชีวิตลงด้วยน้ำมือของตัวเอง ตามที่ผู้อ่านได้รับรู้ผ่านตามาบ้าง

ผู้ป่วยซึมเศร้า จะมีอาการทางความคิดที่เหมือนตกอยู่ในพะวงของความคิดคำลึกลับ จากปัญหาที่สามารถแก้ไขหรือหาแนวทางได้ง่ายของคนทั่วไป แต่สำหรับคนกลุ่มนี้มันกลายเป็นเรื่องยากหรือแทบไม่มีทางเป็นไปได้ และเมื่อสภาวะปัญหาที่รุมเร้าเริ่มก่อตัวใหญ่ขึ้น ความกังวลวิตกในจิตใจก็ทวีคูณตามกันไป จนถึงขั้นที่เรียกว่าทางตันที่เป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

ในฐานะที่ผู้เขียนก็เป็นผู้หนึ่งที่ผ่านประสบการณ์ “Unfinish Death” หรือผู้ไม่สมหวังต่อความตายของตน Tears in Heaven จึงมีมิติที่มากกว่าเพลงจากคนที่มึลมหายใจไปสู่คนที่จากไป ภาวะรับรู้ที่ถูกบิดเบือนทำให้ความอ่อนไหวทางอารมณ์ตื้นเขินขึ้นมากกว่าที่เคยเป็น การปฏิบัติตนจากบุคคลรอบข้างอาจมีผลกระทบทั้งดีและร้ายมากกว่าที่เคยรับรู้ “Would you Know my name ?” คำถามนี้ไม่ได้สื่อถึงคนรอบตัวต่อไป แต่เป็นการส่งสาสน์ไปยังคนผู้เป็นที่รักที่ได้จากไป ตามต่อด้วยประโยคคำถามอื่นที่เปี่ยมด้วยความหวัง ว่าชีวิตหลังความตายจะปลดปล่อยพันธนาการของโรคร้ายนี้ลง “เราจะยังรู้จักกันเหมือนเดิมหรือไม่” “เธอจะจับมือฉันไหม” “เธอทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้นได้อีกหรือไม่” สำหรับผู้เขียนคำตอบของชีวิตจากเพลงนี้ถูกกล่าวอยู่ในประโยคช่วงต้นเพลงไว้ว่า “I must be strong and carry on “ Cause I know I don't belong here in heaven. ” นี่ คงเป็น คำตอบ เฉพาะอัตตะบุคคล เป็นเหตุให้ผู้อ่านยังได้รับสารจากบทความนี้อยู่

แต่ความเจ็บปวดของเรื่องราวที่ได้รับของผู้ป่วยซึมเศร้า ได้ถูกบรรยายไว้ถึงช่วงเวลาที่ยืนเพียงลำพัง และถูกซ่อนตัวอยู่ในท่อนแยก (Bridge) ของเพลง

“Time can bring you down, Time can bent your knees.

Time can break your heart, Have you begging please ...”

ก่อนที่เพลงจะวิ่งตามกฎของโศกศัลยศาสตร์ ที่ต้องเกิดขึ้นตามกาลเวลาอันเป็นช่วงเฉพาะไปจนถึงวาระสิ้นสุด สิ่งสำคัญที่ต้องการฝากไว้ให้ผู้อ่านทุกคนได้รับรู้ คือ อย่าให้ความทวิลาของผู้ป่วยที่อยู่ข้างท่านเปลี่ยนจากคนที่มีความหมายไปเป็นบุคคลที่จากไป เพราะอย่างนั้นแล้วประตูที่กั้นเขตคามของจุดสิ้นสุดที่ไม่มีใครอยากให้มาถึงก็จะถูกเปิดและโอบรับผู้ป่วยอย่างเต็มใจ

“Beyond the door there's peace, I'm sure. And I know there'll be no more tears in heaven”

“หยาดน้ำตาที่เอ่อล้นหยดหล่นริน จักสิ้นสุดจบสิ้น ฯ แคนสวรรค์”

วลีสุดท้ายเปรียบเสมือนข้อต่อรองจากความตาย ที่มักได้ผลเสมอกับผู้ป่วยที่กำลังอยู่ในภาวะสุดทางของความทุกข์และคำดิ้ง และนำพามาซึ่งผลที่ไม่เป็นที่ปรารถนาของทุกคน

ผู้เขียนต้องการจะบอกเพียงโปรดจงตระหนักและดูแลผู้ป่วยมากกว่าที่สายตาเห็น และจงปฏิบัติหรือพูดคุยกับผู้ป่วยอย่างระมัดระวัง เพราะโรคไม่เพียงแสดงออกด้วยอาการทางกายหรือการกระทำ แต่ทุกอณูของคนที่เกิดขึ้นแฝงไว้ด้วยอาการผิดปกติที่ซ่อนอยู่ในทุกกริยา

โปรดอย่ารอให้ถึงวันที่ผู้อ่านจะต้องกลับมากล่าวคำถามกับผู้ป่วยว่า “Would you Know my name, If I saw you in heaven”

#### 2.04.2018

การสู้รบของสมรภูมิในหัวสมองมันช่างดุเดือดขึ้นทุกที ฉันกุมบังเหียนแน่นขึ้นกว่าเดิม เพื่อฝากองทัพกลไกในสมอง ความคิดที่ไม่ได้มาจากตัวของตัวเอง โดยไม่รู้เลยว่าจำนวนทหารของสติที่เหลือกับขุนพลของโรคใครจะเหลือมากไปกว่ากัน ที่ทำได้ก็แค่จحدเรื่องราวที่เป็นนามธรรมไว้ลงในสุดบันทึก เพราะถ้าว่ากันอย่างจริงจังตรงไปตรงมา ฉันไม่รู้เลยว่าเจ้าโรคร้ายนี้จะเล่นงานฉันตอนผลออกเมื่อไร มันอาจจะบังคับให้ฉันล้มกระดานไปเลยก็ได้ บันทึกนี้เขียนไว้เพื่อว่ากระดานมันถูกกว่าลงจริง ๆ เพราะอย่างน้อยตัวหนังสือพวกนี้ยังเป็นหลักฐานที่จะทำหน้าที่บอกคนอื่น ๆ แทนตัวฉันเองว่า “โรคซึมเศร้า” มันโหดร้ายแค่ไหน และนั่นก็เป็นสิ่งที่ฉันปรารถนาที่จะช่วยให้คนเข้าใจคนป่วยอย่างฉันมากขึ้น ให้เขาได้ดูแลคนป่วยที่ต้องดูแลให้พ้นช่วงเวลาเลวร้ายนี้ไปได้ โดยที่ฉันไม่ต้องการคำขอบคุณจากใครทั้งนั้น

ทางออกเดียวตอนนี้ คือ การรับสภาพที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจและมีสติให้มากที่สุด อะไรที่ลุกขึ้นมาทำได้ก็ทำไป อะไรที่ทำไม่ไหวก็วางลงก่อน หรือถ้ามันแยจริงๆ ก็ร้องขอความช่วยเหลือจาก

คนรอบ ๆ ให้เขาเข้ามาช่วยเราไป หรือถ้าไม่มีใครจริง ๆ นิ่งสักพัก หายใจลึก ๆ ทานยานอนหลับไปก่อนให้เราพักตัวลง อย่างน้อยตื่นมาไอ้เจ้าเงามีดร้ายนั้น มันอาจจะจางและบางลงบ้างก็ได้

**12.04.2018**

สวัสดิ์สงกรานต์ .... มาอีกแล้วสินะเทศกาลความสุข นี่ลืมไปหมดแล้วว่าได้เล่นน้ำแบบจริงจังครั้งสุดท้ายตอนไหน สองวันก่อนอยู่ ๆ ก็รู้สึกแปลกแบบไม่เคยเป็นมาก่อน รู้สึกเหมือนจะไม่ได้กลับบ้านแล้ว ความฝันประหลาดกับภาพที่น้ำกลั้วมันเข้ามาในหัวตอนนอนหลับอีกแล้ว อาจจะเป็นเพราะยาแหละ คงไม่ได้ทรุดลงเลยบอกกับแม่ว่าขอพระที่เคยใส่ตอนเด็กมาใส่อีกครั้ง ไม่ได้หวังว่าวัตถุมงคลจะช่วยคุ้มครองอะไรเราได้ แต่เพื่อถ้ามีเรื่องแย่งเกิดขึ้นจริง เหยี่ยวนี่จะเป็นเครื่องเตือนความจำไปยังวัยเด็ก ที่ชีวิตมีแต่ความสุขได้จะไปได้ไปแบบอยู่ใน โลกของอดีตที่แสนสนุก มีแต่รอยยิ้ม

ตอนได้คุยกับแม่ เรารู้ตัวเลยว่าเราไม่ได้กลัวความตายสักนิด มันก็เหมือนทีวีที่ถูกถอดปลั๊กออกและภาพก็ดับลง แค่นั้นเอง แต่ที่เราตายไม่ได้เพราะคำของแม่ “แม่มีลูกแก้วลูกขวัญสองคน ตั้งแต่แม่ท้องหนู แม่ตัดทุกอย่างที่ไม่จำเป็นกับชีวิตแม่ไปหมดเลยนะลูก แม่เรียนจบปริญญา แม่ทำงานออฟฟิศเป็นเลขานายใหญ่ แม่เคยเดินเซ็นทรัลทุกวันหยุด แม่ทางข้าวที่คูสิตธานีบ้าง โอเรียนทอลบ้าง แชนกรีล่าบ้าง แต่พอรู้ว่าแม่มีหนูในห้อง แม่ปลุกผักกินเอง แม่ไม่กินดื่มน้ำกับไข่แดงเลย แต่แม่ก็ฝืนใจกินให้หนูได้แข็งแรง”

ใช้สินะ ถ้าเราไม่เกิดมาแม่คงไม่ลำบากขนาดนี้ แม่ลำบากแต่แม่ก็แกร่งและอดทนที่จะเลี้ยงลูกชายที่เลี้ยงยาก กินยาก เอาแต่ใจได้ แม่มีจิตใจที่แข็งแรงกว่าผู้ชายบางคนเสียอีก เราเลยได้คำตอบว่าสาเหตุที่เราไม่กลัวตายเพราะตั้งแต่ต้นมาราก็เป็นคนขโมยความสุขความสบายชีวิตหรรษาของแม่ไปหมด แต่ที่ยังตายไม่ได้เพราะแม่บอกว่า “เป็งคือความสุขของแม่” และ สิ่งต่าง ๆ ที่ฉันพรากมันไปจากแม่นั้นยังไม่ได้ชดใช้ให้แม่เลย ถ้าสักวันเกิดอะไรขึ้น แม่ต้องมีหลักประกันที่ฉันจะทำเอาไว้ให้แม่ เพื่อทดแทนต่อสิ่งที่แม่สละไปเพื่อเรา และใจความสำคัญก็คือ “ความตายของเป็งจะมาเมื่อไรก็ได้ ถ้าแม่สบายและได้รับความสุขทั้งหมดที่เคยเสียไปคืนจนครบ”

**15.04.2018**

สงกรานต์วันสุดท้ายมาถึงแล้ว ดีใจจังที่ห้องสมุดจะเปิดอีกครั้ง ช่วงเทศกาลที่ผ่านมามีพอไม่มีห้องสมุด งานก็ไม่เดิน ชีวิตแต่วันเหมือนถูกแช่แข็งไว้หนึ่ง พอดีก็ทำได้แต่นอน แต่พอมันเริ่มก็ไม่มีรู้จะไปไหนได้



จนวันนี้ช่วงบ่ายคิดยังไงก็ไม่รู้ ชวนเพื่อนในหมู่บ้านไปเล่นน้ำที่สี่ลมและที่นั่นทำให้รู้ว่าเราคิดไม่ผิดเลย ก่นหน้านี้สำหรับที่บ้าน การออกไปเล่นน้ำหรือไปเที่ยวช่วงเทศกาลเป็นเรื่องที่ไร้สาระมาก ฉันเลยเลิกไปมาเกินกว่า 10 ปี แต่การออกไปในรอบนี้ทำให้รู้ว่าฉันยังหัวเราะได้และยิ้มเป็นอยู่ เพราะในวันปกติการเดินทางที่ต่าง ๆ ฉันจะก้มหน้า หลบตาคนที่ผ่านไปผ่านมาและมองแต่พื้นข้างหน้าตลอด แต่กลับกันวันนี้บนถนนที่เบียดเสียดไปด้วยผู้คนแปลกหน้า สายน้ำจากคนปรีศนา ทั้งใกล้และไกลจากหลายคนสาครกระเซ็นมาใส่ฉัน พอหันกลับไปฉันเจอรอยยิ้มของพวกเขา และฉันก็ยิ้มกลับแบบไม่ฝืนใจเลย “ยิ้มมามี้มกลับ ... ไม่โกง” มุมปากที่เหมือนเคยเป็นอัมพาตถูกยกขึ้นอีกครั้ง แรงน้ำจากปืนฉีดน้ำกระบอกเล็กในมือของฉัน มันคงมาแทนคำทักทายว่า สวัสดี สนุกไหม อยากรู้จักนะ ;)

กำแพงที่เคยถูกปิดไว้มานาน แม้ว่ามันจะยังถูกทำลายไปไม่หมดแต่ก็ร่อนลงไปมากพอตัว เอาเป็นว่าต่อไปนี่อะไรที่อยากทำ ถึงจะถูกปรามเอาไว้ ถ้าวางออกมาจากมุมมืดบ้างก็คงไม่เสียหายอะไรนักรอก แล้วเรามาเจอกันอีกนะสงกรานต์ ☺

### 23.5.2018 “ขอโทษ”



เรื่องประหลาดที่แสนธรรมดาเกิดขึ้นอีกแล้ว ปกติฉันค่อนข้างจะเป็นคนที่รักษาของใช้ส่วนตัวและทะนุถนอมพวกมันมาก เพราะฉันคิดแล้วว่าจะได้ไม่ต้องเปลี่ยนไปใช้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่เมื่อวานเรื่องที่เป็นเรื่องปกติของคนอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นกับฉันจนได้ “มือถือหล่น” ไอโฟน 6 อายุ 3 ปีจอเหลือง แบตเสื่อม สภาพ 75% เผลอหลุดออกจากมือของฉันตอนยืนสูบบุหรี่ริมระเบียง หน้าจอเกือบทั้งหมดร้าวแตก เครื่องชาร์ตไม่เข้า ฉันรีบเอามันต่อคอมเพื่อสำรองข้อมูลทั้งหมดให้ไวที่สุด งาน อีเมล ตารางงานอาจจะดูเป็นเรื่องสำคัญต่อความเสียหายในครั้งนี้

แต่มันไม่ใช่ ... เพราะมันเป็นมือถือที่คนรักเก่าของฉันซื้อให้ในวันที่ฉันเรียนจบปริญญาโท นี่คือสิ่งที่แสดงความสำเร็จของชีวิตขั้นหนึ่งของฉัน ถ้าเป็นคนอื่นเขาคงดีใจมั้ง ที่ลงไปหาแม่แล้วบอก

ว่าเกิดอะไรขึ้น และคำตอบที่ได้ก็คือ “ก็ไปซื้อใหม่สิลูก” ไข่มื้อถือใหม่ สวย ดูคล แต่มันเป็นมือถือที่มาจากความสะเพร่าของฉัน หลายคนอาสากับฉันว่าช่วยซ่อมจะเครื่องเก่าให้ และนั่นคือหนึ่งในสิ่งที่ฉันคิดไว้ในตอนแรกอย่างน้อยก็มีเครื่องสำรองใจ แต่อีกใจนึงฉันคงไม่ยอมเอามันออกมาใช้อีกแล้ว แต่แค่อยากเก็บไว้ในฐานะของเครื่องแสดงความยินดีจากคนนอกที่ไม่ใช่คนในครอบครัว

“เพราะหลังจากที่ได้รับมันมาไม่นาน

เหตุการณ์เลวร้ายก็พาดันไปสู่วงจรของคำว่าผู้ป่วย

จากคำพูดของคนที่เรียกตัวเองว่าญาติ”

วันนี้ฉันออกมาทำงานข้างนอกเหมือนปกติ และรู้ตัวว่าฉันไม่ปกติ ... ฉันยังรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากของใช้ส่วนตัวไม่ได้ เหมือนหมาตัวเดิมที่มีตัวใหม่เข้ามาในฝูง ฉันใช้งานมันปกติ แต่ความรู้สึก คือ มันไม่ใช่ของ ๆ ฉัน มันเป็นของที่เข้ามาแทนที่ของที่มีคุณค่าทางจิตใจมากกว่า

โทนท่วงสีสันอารมณ์มันตรวนกันไปหมด คีใจ เสียใจ อยากทำงาน .... ฉันพยายามจูนตัวเองให้กลับมาเป็นปกติ แต่ก็ไม่ปฏิเสธว่านี่ยังไม่ปกติ

ใครเข้ามาพูดเชิงให้ฉันคิด ฉันไม่ตื่นเต้น ความรู้สึกนี้มันเรียกว่าอะไร ฉันเองก็ยังหาคำตอบให้ตัวเองไม่ได้ เอาเป็นว่าเวลาคงช่วยทำให้ฉันปรับตัวได้เองละมัง ;)

## 02.06.2018 “แม่”

“ในชีวิตตลอด 33 ที่ผ่านมา ผมได้พบเจอผู้คนมากหน้าหลายตา ทั้งที่เข้ามาในฐานะคนรู้จัก พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อนสนิทที่คอยให้คำปรึกษาดูแล ครูบาอาจารย์ที่สอนให้ผมมีแนวคิดที่เป็นประโยชน์กับชีวิต รวมถึงให้บทเรียนที่คอยเตือนให้ตระหนักถึงความโหดร้ายของการมีชีวิตในฐานะมนุษย์”

แต่มี “ผู้หญิง” คนหนึ่งที่ผมไม่เคยพูดถึงในบันทึกเล่มนี้เลย เท่าที่รู้จักเธอ ช่วงวัยเด็กเธอเติบโตมาในย่านบางซื่อ พ่อของเธอทำงานสถานีรถไฟเป็นนายสถานี ขณะที่แม่ของเธอนั้นที่อาชีพเป็นช่างตัดเสื้อและแม่บ้านในเวลาเดียวกัน ครอบครัวที่เรียกได้ว่าเพียบพร้อมสมบูรณ์ มีพี่น้องทั้งหมด 5 คน พี่ชาย 3 คนและน้องชายหนึ่งคน เธอเป็นลูกคนที่ 4 ที่เป็นผู้หญิงคนเดียว

ชีวิตที่เหมือนถนนราบเรียบสวยงามเปลี่ยนแปลงไปตอนที่เธออายุยังไม่ถึงเลข 10 เธอสูญเสียแม่ไปพ่อซึ่งมีอาชีพเป็นนายสถานีรถไฟไม่สามารถรับภาระดูแลบรรดาลูก ๆ ได้ต้องใช้วิธีการฝากลูกที่เหลืออยู่สี่คนกับเหล่าญาติ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นถือเป็นการเริ่มต้นบทเรียน

ชีวิตของเธอ ความอบอุ่นเริ่มลดลงไปเรื่อย ๆ เมื่อพ่อนำผู้หญิงคนใหม่เข้ามาในบ้านในฐานะ “แม่เลี้ยง” หล่อนไม่ได้ดูแลให้ความอบอุ่นเด็กที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของชายที่เธอรักอย่างที่ควรจะเป็น

สำหรับเด็กผู้หญิงอายุยังไม่พ้นเลขสิบ การทำงานบ้านไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องที่สนุกตามวัยที่ควรจะเป็น เธอต้องไปเรียนหนังสือ และเมื่อกลับมาก็ต้องมาทำหน้าที่ดูแลน้อง ๆ ต่างแม่ ขณะที่พี่ชายอีกสองคนที่เหลือหนีเอาตัวรอดออกจากบ้านไป อย่างไรก็ตามสามัญสำนึกและเมตตา ส่วนน้องชายก็ต้องแยกตัวไปอยู่ภายใต้การดูแลของญาติที่ต่างจังหวัด เธอจึงเป็นเหมือนเป้าธนูเดียวของแม่เลี้ยงที่สามารถเรียกใช้งานได้ตามความต้องการ ... แต่นั่นไม่ได้ทำให้เธอเกลียดหล่อนเลย เธอขอบคุณหล่อนที่ได้ไว้ค้ำชูคุ้มกันชีวิตเธอให้มีน้ำอวดน้ำทนที่เหนือล้ำกว่ามนุษย์อื่นหลายเท่าตัว

จนวันหนึ่งที่เวลาเหมาะสม พี่ชายทั้งสองกลับมารับเธอ อาจจะช่วยความตระหนกได้ หรือต้องการล้างบาปของตนเอง ไปอยู่ด้วยที่บ้านเช่าละแวกฝั่งธน บ้านเช่าเล็ก ๆ กับพี่ชายน้องสาวสามชีวิตดำเนินไปอย่างกระเสาะกระแสะเท่าที่จะพุงกันไปได้ เธอเรียนจบโรงเรียนหญิงล้วนมาด้วยความรู้ทางสายศิลป์ฝรั่งเศส และเรียนต่อปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยเอกชนในละแวกบางเขนในสาขาเคมี ด้วยเงินจากพี่ชายและญาติที่พอจะให้ความช่วยเหลือได้ในสายภาษาจนจบการศึกษา

ชีวิตช่วงลำบากสุดสิ้นลง เธอเข้าทำงานบริษัทเอกชนขนาดใหญ่ ที่แม้ปัจจุบันเวลาจะผ่านไปเกือบ 40 ปี บริษัทนี้ก็ยังคงตั้งตระหง่านอยู่แนวหน้าของธุรกิจในประเทศ หน้าที่ของเธอที่บริษัทคือเลขานุการของ “นายใหญ่” เพียงแค่นี้ก็อธิบายได้เกือบทั้งหมดว่าความสามารถของเธอมากแค่ไหน แค่ด้วยอายุเพียง 20 ต้น ๆ เธอเก็บหอมรอมริบซื้อบ้านตึกแถวหนึ่งคูหาด้วยเงินของเธอเองในซอยเพชรเกษม นั่นถือเป็นความสำเร็จแรกของชีวิตผู้หญิงคนหนึ่ง ในช่วงเวลาที่สังคมยังให้ความสำคัญเป็นใหญ่กับบุรุษเพศ หากไม่นับเรื่องบ้านที่ได้มาด้วยน้ำแรง วิถีชีวิตของเธอในช่วงนั้น เท่าที่เรารู้จักกัน “เสื้อผ้าห่อ ก็ซื้อที่เซ็นทรัล” “ทานข้าวบางวันก็เพนนิชูล่า ไม่ก็โอเรียนเตล ...” ง่ายๆ ว่าถ้าเปรียบกับคนในปี 2561 เธอคงเป็นเซเลบที่มีคนติดตาม โหเซี่ยลเน็ตเวิร์คต่ำ ๆ ก็หลักหมื่นแน่นอน

และนอกจากวิถีชีวิตที่หรูหรา ด้วยความสูงกว่า 160 จมูกที่เป็นสันโด่ง โกรงหน้ารูปไข่ ผมทรงฟาราห์ ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่จะมีชายหนุ่มมากมาย ตั้งแต่บรรดาทหารตำรวจ นายธนาคาร เจ้าของธุรกิจพยายามที่จะเข้าหาเธอ เพื่อขอความรักซึ่งก็เป็นสัญชาตญาณความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์อยู่แล้ว เธอจึงอยู่ในฐานะของผู้เลือก ไม่ใช่ผู้ที่ถูกเลือก

แต่น่าเสียดาย ... ชายมากหน้าหลายตาเหล่านั้น พ่ายแพ้แสนห้อยอย่างราบคาบจาก “ผู้ชาย” คนหนึ่งที่เรียนจบจากเมืองนอกและมีจี้อ่อนหวาน บวกกับชาติตระกูลเก่าแก่ในระดับชนชั้นขุนนาง เธอยอมที่จะมอบความรักให้กับเขาคอนั่น ด้วยเหตุที่ว่าเขาเป็นเสมือนไฟส่องทางนำพาเธอไปสู่การดำเนินชีพด้วยการปฏิบัติธรรม ซึ่งในข้อนี้คือส่วนสำคัญที่เธอตัดสินใจเลือกเขาเข้ามาเป็นพ่อของลูกโดยหารู้ไม่ว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปจะทำให้เธอกลายเป็นผู้หญิงที่ลำบากลำบาก ไปอีกกว่า 30 ปี

หลังจากการตัดสินใจคบหาใจกัน ในปี 2528 ทั้งคู่ได้ให้กำเนิดลูกชายคนแรก และในเวลาไม่ถึงสองปีก็ตามมาด้วยลูกชายคนที่สอง การเริ่มต้นบทบาทของความเป็นแม่ ทำให้เธอเลือกที่จะลดชีวิตหรูหรากลับมาสู่ความสมถะอีกครั้ง หน้าที่การงานที่เธอเคยทำเธอตัดสินใจละทิ้งหันหลังให้กับความก้าวหน้า เพื่อที่จะอยู่บ้านและทำหน้าที่บทบาทของแม่ได้อย่างเต็มเวลา เรื่องอาหารการกินนะหรือ ของที่อยากกินไม่เธอเลือกที่จะไม่ยอมกินเพราะนั่นคือเงินที่จะเอาไว้ให้ลูก อาหารที่เธอไม่ชอบเธอล้างกินผืนทนบีบจมูกกินเข้าไปเพื่อให้ลูกของเธอที่อยู่ในท้องได้รับสารอาหารครบถ้วน ผักหญ้าตามตลาดเธอปฏิเสธที่จะซื้อมาปรุงอาหาร แต่เลือกลำบากที่จะปลูกผักทานเอง เพราะไม่อยากจะให้สารเคมีต่าง ๆ เข้าไปทำร้ายลูกในท้องของเธอ

เวลาผ่านไปจากวันเป็นเดือน เดือนเป็นปี ลูกสองคนเติบโตขึ้นเธอและสามีพยายามค้นคว้าทุกวิถีทางส่งลูกทั้งสองเข้าโรงเรียนเอกชนชื่อดัง เพื่อหวังว่าความรู้ที่ได้กับสังคมที่มีภายในนั้นจะทำให้ลูก ๆ เป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่มีคุณภาพ ทุกอย่างดูดีจนกระทั่งวาระที่แสนเจ็บปวดมาถึง ปี 2534 เธอสูญเสียพ่อของเธอไปด้วยโรคถุงลมโป่งพอง “แม่ไม่มีที่พึ่งแล้ว” นี่คือคำพูดที่เธอพูดกับผม ผมจำมันได้แบบสนิทใจ นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมเห็นเธอร้องไห้ เป็นครั้งแรกที่ผมเห็นเธอแสดงความอ่อนแอออกมา และอีกครั้งเมื่อสามีของเธอตัดสินใจส่งลูกคนโตเข้ารั้วโรงเรียนประจำในละแวกใกล้บ้าน รั้วระเนงเหล็กถูกเกาะด้วยมือสองมือช่วงเย็นทุกวัน พร้อมกับสายตาของผู้หญิงคนหนึ่งที่พยายามมองหาลูกของตน น้ำตาหลังรินออกมา ลูกที่เคยทะนุถนอมถูกจับแยกออกจากอกด้วยวัยไม่ถึงสิบปี และในปีถัดมาลูกคนที่สองก็เดินตามรอยของพี่ชายไม่ต่างกัน เพียงแค่เป็นความต้องการของของสามีของเธอ ที่อยากให้ลูก ๆ “เป็นแบบเขา”

โดยลึกลับไปว่า ลูกทั้งสองไม่ได้ถูกปลุกเร้ามาด้วยความก้าวร้าว เขาสอนให้ลูกมีวิถีคิดที่ชาญฉลาดสำหรับใช้กับการเรียน ขณะที่เธอสอนให้ลูกไม่เบียดเบียนใครไม่ทำให้ใครเดือดร้อนสำหรับใช้ดำเนินชีวิต แต่สังคมในรั้วโรงเรียนที่มีเด็กจากหลายครอบครัวที่แตกต่างกันมารวมตัวกันอยู่ ความแตกต่าง ระบบระเบียบสอนให้เด็กทั้งสองมีวินัย มีระเบียบกว่าคนอื่น ๆ แต่ดาบก็มีคมสองด้านลูกที่ถูกเลี้ยงมาในครอบครัวอบอุ่นก็จะไม่มีภูมิด้านทานต่อการรับมือการถูกละเมิด ล่วงเกินจากเด็ก ๆ คนอื่นที่ไม่ได้ถูกสอนมาด้วยแนวคิดแบบเดียวกันกับที่เธอสอนลูกทั้งสอง ส่วนผสมผสานระหว่างแนวคิดตะวันตกของพ่อ กับความอ่อนน้อมและความอาทรของแม่ทำให้ลูกคนโต กลายเป็นเด็กที่ไม่กลัวอะไร แต่ก็ไม่ทำร้ายใครก่อน “หนูมีแฟนเป็นผู้ชาย” คำพูดของลูกวัย 13 ที่บอกเธอเหมือนฟ้าผ่าลงกลางหัวหัวใจ เธอคงไม่คิดว่าจะมีลูกเป็นเกย์ถึงสองคน เพราะเธอไม่เคยสอนให้ลูกปิดบังอะไรกับเธอเลย ทุกเรื่องเขามักเล่าให้เธอฟังเสมอ และเธอก็ผ่านมันมาได้ด้วยมุมมองที่ว่ามันไม่ใช่ไม่มีชายและหญิง ทุกสิ่งคือเรื่องสมมติ ความเป็นจริงที่สุดคือการกระทำที่ผิดงามและการประพฤติที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร

เหตุการณ์ดำเนินไป เธอไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นหลังรีวเหล็ก จนวันเวลาล่วงเลยผ่านมายี่สิบปี ลูกชายคนโตจบปริญญาโท ท่ามกลางงานเลี้ยงที่ควรจะมีไปด้วยความยินดีแห่งความสำเร็จ ความผิดพลาดเกิดขึ้น ... คำพูดจากความไม่ตั้งใจของพี่ชาย ความหวังดีแต่แฝงเข็มแทงใจลูกของเธอ ซ้ำรอยอีกครั้ง

คำคิณนั้น ทุกอย่างพังไม่เป็นท่า ความอดทนของเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ การกดขี่ กดดัน ถูกระเบิดออกหลังจากปิดซ่อนไว้ เรื่องราวทั้งหมดหลังรีวปะทุออกมาอย่างหมดจด เหมือนคราบ ตะกรันในจิตใจที่ไม่เคยชำระล้าง เหตุการณ์วันนั้นทำให้เธอรับรู้ที่ ลูกชายคนโตเป็น โรคซึมเศร้าที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่จะสามารถพวยอาการได้ตามสถานการณ์ ทั้งเธอและลูกต่างต้องรับผิชอบซึ่งกันและกัน เธอไม่บ่นว่าเหนื่อย แต่เธอรู้ว่าเธอเหนื่อย ความตั้งใจทะนุถนอมลูกทำลายอย่างไม่ตั้งใจด้วยการตัดสินใจที่ผิดพลาดจากพ่อของลูก ซึ่ง ณ เวลานี้ไม่ได้เป็นสามีของเธออีกต่อไป หน้าที่แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องคอยดูแลลูกชายที่มีอาการผิดปกติทางจิตในวัยผู้ใหญ่ เป็นภาระที่หนักหนาเอาการ แต่เธอไม่เคยปริปากบ่น

ลูกคนโตตัดสินใจเรียนต่อปริญญาเอก โดยขอไม่ทำงานเธอก็ยอมกับข้อเสนอ เพื่อสนองความต้องการของลูก ขณะที่ลูกคนเล็กสามารถเอาตัวรอดได้อย่างชาญฉลาดจนมีตำแหน่งหน้าที่การทำงานที่มั่นคง

อนาคตของเธอจะเป็นอย่างไร ตอนนี้มีผมคงไม่สามารถกล่าวต่อไปได้ ผมแค่หวังว่าเธอจะอดทนและมีแรงสู้ต่อจนถึงวันที่ผมได้บรรลุเป้าหมายชีวิต และวันนั้นผมจะกลับมาทดแทนในสิ่งที่เธอคนนี้เสียสละทุกอย่างให้ผมกับน้อง ในฐานะของความเป็น “แม่”

#### 04.06.2020 “เราเป็นใคร”

ตั้งแต่เด็กในเวลาที่เป็งอารมณ์ดี หรือใช้ชีวิตตามปกติ ความสุขจะเป็งกระแสรักมีที่แผ่ซ่านออกให้คนรอบตัวได้รับ หรือต่อให้โดนรังแกแค่ไหน เสียงหัวเราะก็ยังเป็นสิ่งเป็งแสดงออกมาแบบไม่ต้องฝืนใจทำแต่สิ่งเหล่านั้นจบลง เมื่อชีวิตของเด็กคนหนึ่งถูกส่งเข้ารีวโรงเรียนประจำความรุนแรง กติกา กฎระเบียบที่ตายตัวเข้ามาทำหน้าที่จำกัดความเป็นอิสระในการใช้ชีวิต ยังไม่รวมถึงระบบของโรงเรียนที่ให้เด็กรุ่นพี่ปกครองรุ่นน้อง แน่นนอน... วัฏภาวะของมนุษย์ช่วง Tween-Teen ก็ไม่อาจควบคุมการกระทำของตนในการดูแลน้อง ๆ ที่อายุน้อยกว่า ด้วยเหตุและผลว่า “พี่ต้องดูแลน้อง” สวนทางกัน “น้องรับใช้พี่” เป็นระบบความคิดที่เกิดขึ้นแทน ผู้ให้กลายเป็นผู้บังคับ ผู้รับกลายเป็นทาส ใครแข็งแรงกว่า คนนั้นก็ชนะไป

เพื่อนหลายคนรวมถึงตัวเป็งที่เติบโตมาในครอบครัวที่ถูกเลี้ยงดูด้วยหลักศีลธรรม จึงเกิดความสับสนอยู่ในใจ แต่ก็ไม่สามารถตอบโต้หรือขัดขึ้นได้ เว้นเสียแต่ว่าแรงระเบิดจะนำไปสู่การ

แสดงออกที่สร้างความแปลกประหลาดใจให้คนในรั้วแห่งนั้น ได้เห็น และถามเพียงว่าทำไปทำไม คำตอบที่ออกมาคือความเจียบ เพราะต่อให้พูดไปคนส่วนมากก็คงมองเราเป็นตัวประหลาด บางคน ที่ทนไม่ได้ก็ลาออกจากโรงเรียนและถูกมองเป็นคนขี้แพ้ แต่สำหรับเป้งเปล่าเลย .... “เขาเข้าเส้นชัย แล้ว” ..... แล้วเราละเมื่อไรจะถึงวันของเรา

ยิ่งเวลาเดินไกลไปเท่าไรความขัดแย้งในตัวก็ทวีคูณมากขึ้นทุกวัน จะเลือกที่จะกล้าหรือจะทำตัวตามที่คนอื่นเขาทำ... จะอยู่ตามกรอบหรือเลือกที่จะแหกกรอบ... จะตอบโต้ด้วยความรุนแรงหรือยอมยืมนิ่งและให้เขารังแกต่อไป... จนท้ายที่สุดเมื่อเวลามาถึงเป้งเลือกที่จะก้าวผ่านเส้นชัยและใช้ชีวิตอิสระแบบเต็มที่ ชนิดที่เรียกว่าถ้าคนไม่รู้จักกันมาก่อน ก็มองว่าเป้งเป็นเด็กเกเร เป็นหัวโจก โรงเรียนมีไว้ให้ลองดี สนุกจะตาย ครุมีไว้ให้เลี้ยงในห้างค์ ว่าใครมันจะแ่งกว่ากัน ยิ่งเวลางัดแล้วชนะความสะใจความภูมิใจแปรผันเป็นแรงผลักดันให้เป้งมีความสุขมาก

พอเข้าชีวิตช่วงม.ปลายการตัดสินใจสอบเข้ามหิดล เป็นเรื่องที่น่าภูมิใจที่สุด สังคมอิสระที่เปิดกว้าง สีส้ม รองเท้านักเรียน กระเป๋่า ไม่มีกติกามาบังคับภายใต้แนวคิด “ดนตรีคือศิลปะของความสวยงาม อะไรที่คิดว่าทำแล้วดูดี ก็ทำได้” นี่คือคำพูดหน้าเสาธงจากครูปกครองของโรงเรียนของการเรียนวันแรกในหลักสูตรPre-college วิชาเรียนที่เราสนใจเราเลือกเองได้ ตารางเราจัดเองได้ ทำอะไรก็ได้ แต่มีข้อบังคับว่า “สาย 3 = 1 ขาด, ขาด 3 = F” จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เป้งจะจัดการชีวิตตัวเองช่วงม.ปลายได้อย่างดีเยี่ยม

แต่สิ่งที่แทรกเข้ามาคือเป้งเริ่มรู้สึกถึงความเป็นตัวตนของตัวเอง ว่ามันย้อนไปมา ซบซอมนะ ... แต่ถ้าเพลงไม่เพราะไป sight-read เอาในคลาสไพเราะท Theory น่าเบื่อ แต่ก็ทำได้ เลขช่างมัน ไม่ใช่ Core แต่ต้องสอบให้ผ่านจะได้ไม่ต้องซ้ำ

และสิ่งที่ผูกเพิ่มมาอีก คือ ความไวใจ เราจะเลือกที่ไวใจใครดี ... เรื่องนี้ละตัวเด็ด เป้งเริ่มสร้างวงกลมหลายชั้นรอบตัว โดยที่แต่ละคนจะเข้ามาถึงในแต่ละชั้นโดยไม่เท่ากัน น้ำแป้วน้ำของเป้งคือคนแรกที่เข้ามาถึงวงกลมชั้นในสุด ณ ร้านบะหมี่เจ้าประจำที่น้ำกับเป้งชอบไปทานกัน เป้งสร้างความประหลาดใจให้น่าเห็นด้วยการจุกหูหรือสูบต่อหน้า ในวัยของเด็กอายุ 18 ปี ที่ไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เหล้า การพนัน ภาพวันนั้นคงสะเทือนใจน้ำไม่น้อย หลานที่น่ารักยิ้มแย้ม เรียนไม่ตกภาพลักษณ์เด็กเรียน นั่งพับก้นปู้ย ๆ ต่อหน้าต่อตา เป้งตัดสินใจแล้วว่านี่คือคนที่เป้งไวใจที่สุดในตอนนั้นเพราะน้ำเข้าใจเป้งเสมอ รองจากคุณย่าที่พระเจ้าดึงคุณย่าไปอยู่ด้วย มันเป็นจุดเริ่มต้นของคำถามว่า

“เราเป็นใคร”

จนวันนี้เป้งรู้แล้ว แต่ละคนมันตัวตนที่ต่างกันตามธรรมชาติซึ่งเป็นเรื่องปกติ และตัวตนของเป้งก็เป็นเรื่องปกติ แต่ไม่ปกติสำหรับคนอื่น

“Paradox” “矛盾” “máodùn” “ขอนแย้ง”

มันคือตัวเป้ง ในคลาสปรัชญาเราถกกันกับคำนี้อย่างเมามัน โดยที่ไม่คิดเลยว่ามันเป็นคำที่อยู่ใกล้ตัวเป้งที่สุด เพราะมันอยู่ในตัวเป้งเอง

เป้งหัวโบราณกับการใช้ชีวิตในครอบครัว ขณะที่เมื่อก้าวขาออกจากบ้านเป้งจะเป็นคนที่ล้าหน้าชาวบ้านอยู่ตลอด เป้งมีความสุขที่ได้เป็นคนให้ แต่หลาย ๆ ครั้งเป้งก็พยายามร้องขอแบบเล็ยง ๆ เป้งชอบแสงสว่างชอบที่มีลมแรง ชอบชายหาด ชอบสวนสนุก ชอบคู่กันคริสต์มาส แต่เป้งไม่ยอมอยู่กับคนเยอะ ๆ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เป้งชอบทำงานหรือสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นขึ้นเป็นอัน (อย่างบทความนี้) แต่เป้งก็จี๊เก็ยที่จะทำ

ที่เขียนไปก่อนหน้านี้ อาจจะไม่หนักหนาเท่าพารากราฟนี้ เป้งป่วยซึมเศร้า คนป่วยควรอยากหาย ... ถูกต้องเป้งอยากหาย ยิ่งไวเท่าไรยิ่งดี ... แต่มองอีกมุม SAD มันทำให้เป้งได้รับความสามารถพิเศษบางอย่างเป้งสามารถรับรู้ถึงสภาพอากาศล่วงหน้าได้ชนิดที่เรียกว่า คลาดเคลื่อนไม่เกิน 15% โดยไม่ต้องเปิดดูข้อมูลแค่ร่างกายเป้งตอบสนองเป้งก็รู้แล้วว่าภายในสามวันอากาศจะเป็นยังไง

คนพิเศษที่มีความสามารถพิเศษ ก็เหมือนดาบสองคม ด้านหนึ่งเรารู้ตัวว่าเราเป็นมนุษย์ตัวเล็ก ๆ ที่คาดการณ์อะไร ๆ ที่คนอื่นทำไม่ได้ แต่คมที่ทิ่มแทงตัวเองคือการตอบสนองของร่างกายที่ทำให้เรารู้ถึงสิ่งนั้นแล้วถ้าวันนึง ความสามารถนี้มันหายไปพร้อม โรคซึมเศร้าละ เราจะอยู่ได้ไหม ..... เอาอีกแล้วปะละ คำถามเดิม ๆ

“แล้วเราเป็นใคร”

#### 24.11.2021 “เหงา”

นี่ก็ผ่านมามาอาทิตย์นึงแล้ว หลังจากที่ตัดสินใจย้ายตัวเองจากกรุงเทพฯมาอยู่เชียงใหม่ เพื่อทำเล่มชิลิสกับพี่เอกให้จบ ก่อนหน้านั้นก็เคยมาอยู่สามอาทิตย์ได้ แต่อาจจะด้วยเหตุว่ามาอยู่ชั่วคราวไม่ได้เป็นการเปลี่ยนชีวิตครั้งใหญ่แบบนี้ ที่เลือกจะกระเห็ดออกจากบ้านของตัวเองเพื่อหลบเรื่องราวร้าย ๆ ที่เคยเกิดขึ้นที่นั่น เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้ไปประรานคนที่ทำร้ายเรา วิธีที่ดีที่สุดคือการแก้ที่ตัวเอง คือห่างจากบ้านหลังนั้นไปเลย

ปราสาทที่มีทุกอย่างในห้องนอนหอคอยงาช้างถูกทิ้งไว้ คิดถึงที่นอนกว้าง ๆ เสียงแมวสามตัว เสียงแม่บ่นเด็ยว เสียงเรียกแม่ให้ลงไปทานข้าว คนที่นี้ใจดีก็จริง แต่อย่างว่าแหละเราไม่ได้เปิดใจสนิทกับใครทำอะไรเอง เพราะยังไม่มั่นใจว่าใครจะคิดยังไงกับโรคของเรา ไม่อยากให้ใครสงสารแต่อยากเจอคนเข้าใจ

วันนี้ทำงานได้นิดเดียวเอง ณ เวลา 17.17 น. เลขสวยมากแต่ทำไมเหงาละ ออกไปข้างนอกเขาก็เจ็บ จะวิ่งนี้เลิกคิดไปได้เลย ถ้าฝืนมันมากไปเด็ยวเขาก็หายช้า ในห้องก็ไม่รู้จะทำอะไรดี ไม่รู้จะ

คุยกับใคร ถึงมีก็ไม่รู้จะอธิบายเขาอย่างไรว่าทำไมเราถึงเหงาแบบนี้ มองวิวข้างนอกกระเบื้องเห็นประตู  
ทำแพกับแสงอาทิตย์ที่กำลังใกล้จะตกแล้วใจหล่นไปตาค่อมเลย จะโทรหาแม่ก็โทรไม่ได้แบบมือถือ  
แม่คงหมดอีกแล้วแน่เลย นี่คงคิดอีกแล้วสินะ ไม่เป็นไรรอดทนหน่อยถึงเวลาเช็ดตัว ทานข้าวทานยา  
เดี๋ยวก็ได้นอนแล้ว

อยากให้นิติมาอยู่ด้วยจัง อย่างน้อยก็มีเพื่อนไว้แก้งจิ้ม ๆ พุงดีเล่น นั่งจับแปรงขนเช็ดตัว  
คิดถึงครอบครัวที่กรุงเทพ แต่ไม่อยากกลับไปเลยจริง ๆ แค่ 5 วันที่กลับไปรอบก่อนก็ดังแทบแย่ ถ้า  
กลับไปรอบนี้ คงได้เอานิติมาด้วยแล้วละ

ทำไมไม่ได้สินะ เขาเป็นว่าก็ยอมรับกับอารมณ์ตัวเองไปว่า “เหงาเพราะดัง” ถ้าได้นอนหลับ  
ไปพุงนี้เข้า ก็คงดีขึ้นเองแหละ ☹

### 17.12.2021 “พ่อนกกาเหว่าและแม่นกพิราบ”

เปิงเคยเป็นลูกนกตัวนึง ที่ฟ้าไข่ออกมาโดยรายล้อมด้วยนกชนิดอื่นนานาพันธุ์ บ้างก็เป็น  
นกพิราบใจดี บางตัวก็ชอบหาเรื่องนกตัวอื่น แต่เปิงเป็น “นกเอี้ยง” เจ้านกตัวนี้มีเสียงร้องที่ไพเราะ  
และบินได้รวดเร็ว .... แต่ทว่าตั้งแต่ฟักออกจากไข่มานกเอี้ยงตัวผู้ตัวเล็ก ๆ ก็รู้ถึงความบกพร่อง  
บางอย่าง มันรู้ว่า มันบินได้ไว จวดเฉวียนกว่านกตัวไหน ๆ แต่มันไม่มีเล่ห์เหลี่ยมอะไร และที่  
สำคัญเจ้านกตัวนี้บินได้แค่ช่วงสั้น ๆ เท่านั้น ก็ต้องหยุดพักเพื่อฟื้นฟูแรงที่จะบินต่อไป

ในฝูงในที่รวมตัวกันมากมายได้ร่มไม้ใหญ่ นกทุกตัวเมื่อถึงเวลาครบปี จะต้องบินจากร่ม  
ไม้ไปตามเส้นทางของตัวเอง เจ้านกเอี้ยงรู้ตัวดี ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายกับระยะทางที่จะบินไปจนถึง  
จุดหมายของมัน จนวันหนึ่งก่อนที่จะถึงเวลาบินออกจากร่มไม้นั้น เจ้านกน้อยได้ยินเสียงอันแสน  
ไพเราะของนกตัวหนึ่ง มันรู้ว่าเสียงนั้นไม่ใช่เสียงนกประเภทเดียวกัน มันพยายามเที่ยวไถ่ถามนก  
ในร่มไม้ใหญ่นั้นก็ไม่มีนกตัวไหนรู้จักเจ้าของเสียง มันเลยตัดสินใจบินสูงไปบนยอดของต้นไม้  
ใหญ่และพบว่า ทางตอนเหนืออันไกลโพ้นคือที่อยู่ของเจ้าของเสียงนั่นเอง ... “พ่อนกกาเหว่า” ผู้  
แข็งแรงและมีเสียงอันไพเราะส่งเสียงจากทางตอนเหนือดังกังวาลไปทั่ว นกเอี้ยงน้อยพยายาม  
เปล่งเสียงให้พ่อนกกาเหว่าได้ยิน การเปล่งเสียงแค่ครั้งเดียวของนกน้อยก็ทำให้พ่อนกกาเหว่าได้ยิน  
และด้วยความมีเมตตาของพ่อนกกาเหว่า พ่อนกจึงยอมบินลงมาจากตอนเหนือมาหาเจ้านกเอี้ยง  
และสอนวิธีการบินให้ได้ก่อนที่จะบินกลับไปยังถิ่นที่อยู่ทางตอนเหนือเพื่อรอให้นกเอี้ยงได้บิน  
ตามไป

และเมื่อเวลาของเจ้านกเอี้ยงมาถึง นกน้อยถลาบินออกจากร่มไม้โดยมีจุดมุ่งหมายไปทาง  
ตอนเหนือตามพ่อนกกาเหว่า แต่ระหว่างทางการบิน อุปสรรคหลายอย่างโหมใส่จนนกเอี้ยงอย่างโชค  
โชคน ไม่ว่าจะเปิงฝูงนกตัวขนาดใหญ่ ที่มีผลกำลังเหนือกว่าที่บินเข้ามาและทำให้นกเอี้ยงโชเซจน



เสียดาย พายุฝน รวมถึงกำลังของตัวเองที่บินได้ทีละน้อย จนในที่สุดนกเอี้ยงถอดใจและหยุด กระพือปีกทิ้งตัวตกลงสู่พื้นดินจนมัน ไม่คิดจะกลับมาบินต่อ เพราะด้วยแรงของมันเองที่มีอยู่น้อย นิดก็ลำพังจะบินเองได้ไม่ถึงจุดหมายอยู่แล้ว

บนพื้นดิน ... นกเอี้ยงนอนลึ้มอยู่ใต้โคนไม้ผ่านเวลาเป็นแรมเดือนแรมปีอย่างไรกำลังใจ หมดหวังและหดหู่ โดยไม่สังเกตเลยว่ามี “แม่นกพิราบลูกสาม” แอบเฝ้ามองและให้กำลังใจเจ้านกเอี้ยงอยู่ตลอด และขอพรให้นกเอี้ยงบินไปถึงปลายทาง แม่นกพิราบสาวไม่รอช้าที่จะบินลงมาแล้ว ค่อย ๆ เดินมาหานกเอี้ยงและปลอบบอกร้อยอย่างทะนุถนอมว่า “อีกนิดเดียวเองนะ กลับมาบินต่อเถอะ” แรก ๆ นกเอี้ยงก็ได้แต่ก้มหน้าร้องไห้มองดูตัวเองที่ไม่มีเรี่ยวแรงจะบิน จนหลุดลุด ปีกของมันไม่ สมบูรณ์เหมือนแต่ก่อนแล้ว แต่แม่นกพิราบสัญญาว่าจะช่วยเท่าที่ทำได้ พอพูดจบแม่นกพิราบก็ สยหายกระพือปีกขึ้นฟ้าไปหาพ่อนกกาเหว่า และขอร้องให้พ่อนกกาเหว่ามาช่วยประคองนกเอี้ยงไป ยังปลายทาง

เมื่อพ่อนกกาเหว่าได้ฟังข้อความจากแม่นกพิราบ จึงเปล่งเสียงกังวานเป็นกำลังใจอีกครั้งให้ นกเอี้ยงพยายามบินได้แรงลมให้สูงขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเมื่อถึงจุดหนึ่งนกเอี้ยงจึงรู้ว่า “ตัวมันเองก็บิน ได้ไกลเหมือนกัน แค่มันไม่ลองผินดู” นกเอี้ยงกระพือปีกที่มีขนรุงรังอย่างคล่องแคล่ว จนมาถึงช่วง ไกลปลายทาง พ่อนกกาเหว่าเริ่มเห็นนกน้อยจะหมดแรง จึงบินเข้ามา และคอยกระพือปีกที่ใหญ่ กว้าง เป็นแรงลมส่งให้นกเอี้ยงพุ่งตัวไปข้างหน้า โดยไม่ให้นกน้อยเกาะตน แต่หัดให้เจ้าตัวเล็กบิน ได้ด้วยตนเอง จนมาถึงดินแดนทางตอนเหนือนกเอี้ยงจึงรู้ว่า “นี่คือที่ของมัน ... มันไม่ใช่นกตัวโต แต่มันก็มีพ่อบุญธรรมที่เป็นนกกาเหว่าใจดี และแม่นกพิราบผู้อ่อนโยน” ที่เป็นห่วงมันมาโดยตลอด คอยดูแลแบบไม่ตามใจ แต่ใช้กำลังใจและเสียงร้องที่ไพเราะสร้างกำลังใจให้นกน้อยบินมาจนสุดทาง

จากลูกนกที่ไม่รู้อะไร ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ด้วยแรงของแม่นกพิราบกับพ่อนกกาเหว่า ทำให้นกเอี้ยงตัวน้อย กลายเป็นนกเอี้ยงหนุ่มที่กลับมามีปีกที่สมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง และพร้อมจะ เปล่งเสียงเพราะพริ้งให้ดังลั่นต่อไป ให้นกตัวเล็ก ๆ ตัวอื่นได้รู้จักวิธีบินให้ไกลด้วยแรงตัวเอง .... และนี่คือเรื่องราวของลูกนกเอี้ยงกับพ่อนกกาเหว่าและแม่นกพิราบ

## 19.12.2021 “สิ้นสุดและเริ่มต้น”

ผ่านมา 4 วันแล้วหลังสอบปิดเล่มวิทยานิพนธ์ ... บทความนี้คงเป็นบทความสุดท้ายที่จะ ปรากฏในภาคผนวกนี้ ปริญญาเอกเราผ่านมันมาได้ ขอบใจนะเจ้าชิมเสร์ที่เราใช้แกเป็นบันไดไต่ ขึ้นมาเป็นหัวข้อวิจัย ถึงบางครั้งฉันอยากจะตบกะโหลกแกให้คว่ำถ้าแกมีตัวตนจริง

ตอนนี่งานก็มีแต่ปรับเล่ม เขียนบทความสะท้อนความคิดวันนี้ว่าในหัวเราเป็นยังไง “โล่ง แล้ว” ใจเลย โล่งใจโล่งอกมาก ๆ เราหมดวิชานักศึกษาแล้วหรือ ต่อไปนี่ก็ก้าวสู่ชีวิตจริงของการ

เป็นผู้ใหญ่แบบเต็มตัวสักทีสินะ กิตติกรรมประกาศอยากจะขอบคุณทุกคนเลย แต่เราอยากให้มีเงินเกินแค่หน้าเดียว เดี่ยวคงต้องขอความช่วยเหลือให้ระดับที่สุด ถ้าหมดงานเอกสารแล้วเชียงใหม่คงมีที่เที่ยวที่เรายังไม่เคยไปอีกเยอะเลย พ่อแม่เอารถยนต์มาให้แล้ว จะไปไหนก็ได้ละ ขอแค่ทำเอกสารให้เสร็จก่อนแล้วก็พัก ฟันร่งที่ทรุดโทรมลง เรียนเอกนี้อายุสั้นลงไป 10 ปีจริงด้วย แต่อากาศมันคงคุ้มกับสิ่งที่เราทุ่มเทลงไปแหละ เขาเป็นว่า “ต่อไปนี่ จะเป็นชิมเส้าก็ไม่เป็นไร อยู่กับมันให้ได้พอ” ใช้ชีวิตให้คุ้ม แบ่งสิ่งดี ๆ ในตัวให้คนรอบ ๆ แผ่แต่พลังงานบวก

ครอบครัว การงาน ความรัก มันจะเป็นยังไงก็ไม่ต้องไปกังวลแล้ว เพราะเราทำทุกวันให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ อะไรหนักเราก็วางลง อะไรที่มีคุณค่าเสริมกำลังเรา เราก็กอดเอาไว้ให้แน่น และยิ้มให้กว้าง หัวเราะให้ดัง สุภาพอ่อนน้อมกับทุกคน เป็นแบบที่อยากเป็น ทำแบบที่อยากทำ แต่ต้องไม่เดือดร้อนตัวเองและคนอื่น แค่นี้ก็พอแล้วละ