

ชุดที่ 3 เล่มที่ 7

คุณแจจ

นิตยสารที่คิดถึงคุณ!

มองผ่านสายตาเด็กพิเศษ

หลีกเลี่ยงไม่ให้คนดูแลผู้ป่วยหมดไฟ

คำพูดของเขาเอง

ขอเป็นคืน...

สารบัญ

บทบรรณาธิการ

3

กุหลาบสีน้ำเงิน

4

มองผ่านสายตา
เด็กพิเศษ

4

ทลิกเลี้ยงไม่ให้คนดูแลผู้ป่วยหมดไฟ
คำแนะนำและข้อสนับสนุนคนดูแลผู้ป่วยใน
ครอบครัว

5

เคล็ดลับ 10 ประการ สำหรับ
ผู้ดูแลคนป่วยในครอบครัว

6

คุณประโยชน์ของกลุ่มสนับสนุน
ผู้ดูแลคนป่วย

7

คำพูดของเขาเอง
ขอเงินคืน...

10

จากใจผู้ปกครอง
ผมเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชน

12

ข้อควรคิด
การสร้างเสริมพลังเพื่อคนดูแลผู้ป่วย

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 3 เล่มที่ 7
ยูเอ็ม กราวฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2011 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

คุณๆ ที่ดูแลเด็ก ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้สูงอายุ คงเห็นด้วยว่าการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นนั้นเป็นความท้าทาย อย่างไรก็ตาม การดูแลผู้ที่มีความจำเป็นพิเศษ มีความท้าทายสูงขึ้นอีก ซึ่งบางครั้งก็เหนือปากว่าแรง

ฉันทราบได้อย่างไร ฉันดูแลเด็กพิเศษตลอดห้าปีที่ผ่านมา เขาเป็นเด็กน่ารักน่าเอ็นดูมาก ฉันชื่นชมช่วงเวลาที่อยู่กับเขา ถึงกระนั้นก็มีวันที่ “น่าท้าทาย” เมื่ออาการเขาแย่ลง และเขามีความประพุดที่เอาแต่ใจตัว ซึ่งทดสอบความอดทน และทักษะการเป็นคุณย่า จนถึงขีดสุด

เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในที่สาธารณะ บางครั้งก็จะพบเจอสายตาและสีหน้าที่ไม่พอใจ มีคนจ้องมอง ใช่แล้ว บางครั้งก็ได้ยินคำว่ากล่าว ฉันพยายามไม่ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ หรือบางครั้งก็อธิบายว่าเด็กเผชิญหน้ากับความท้าทายพิเศษ หรือมอบข้อความที่อธิบายเหตุการณ์ดังกล่าว เมื่อประสบความยากลำบากเช่นนี้ การได้พบปะคนที่เข้าใจหรือเห็นใจ ก็เป็นกำลังใจอย่างมาก และสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง

เมื่อได้ประสมเข้ากับตัวเอง ว่าผู้คนจำเป็นต้องตระหนักและมีความเข้าใจเรื่องนี้มากขึ้น ฉันจึงขออุทิศ กุญแจใจ ฉบับนี้ให้แก่ผู้ที่เสียสละ และดูแลคนอื่นด้วยความรัก รวมทั้งผู้คนที่พิเศษและน่ารัก ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ผู้ซึ่งสมควรได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด เท่าที่เราจะมอบให้เขาได้

คณะผู้จัดทำ กุญแจใจ

กุหลาบสีน้ำเงิน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ขณะที่เดินไปทั่วร้าน และมุ่งหน้าไปยังเคาน์เตอร์ชำระเงิน เด็กหนุ่มวัยราวๆ สิบหกปี ขวางทางผมตรงทางเดินแคบๆ ผมไม่ได้รีบร้อน จึงคอยเขาด้วยความอดทน จนกระทั่งเด็กหนุ่มตระหนักว่าผมยืนรอรอยู่ เขาโบกมือด้วยความตื่นเต้น และป่าวประกาศดังลั่นว่า “แม่ครับ ผมอยู่ที่นี่” เห็นได้ชัดว่าเขามีความบกพร่องทางสติปัญญา เขาตกใจเมื่อหันมาเห็นผมยืนอยู่ใกล้ๆ คอยที่จะผ่านไปดวงตาเขาเบิกกว้าง และมีสีหน้าประหลาดใจ ผมกล่าวว่า “เฮ้ เกลล เธอชื่ออะไร”

“ผมชื่อเดนนี่ ผมมาซื้อของกับแม่ครับ” เขาตอบด้วยความภูมิใจ

“โอ้โฮ” ผมตอบ “ชื่อเจ๋งจัง เธออายุเท่าไร เดนนี่”

“ตอนนี้ผมอายุเท่าไรครับแม่” เขาถามคุณแม่ ขณะที่คุณแม่ค่อยๆเดินมา จากทางเดินช่องถัดไป “ลูกอายุสิบห้าปีจะ เดนนี่ เป็นเด็กดีนะ หลีกทางให้คุณเขาหน่อย”

ผมทักทายคุณแม่ และพูดคุยกับเดนนี่ต่ออีกหลายนาที เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ รถจักรยาน และการเรียน ผมเห็นดวงตาสีน้ำตาลของเขาฉายแววความตื่นเต้น จากการที่เขาเป็นศูนย์กลางความสนใจของใครสักคน แล้วจู่ๆ เขาก็หันหน้าเดินตรงไปยังแผนกของเล่น

คุณแม่เดนนี่มีสีหน้างุนงง และขอบคุณผมที่ใช้เวลาพูดคุยกับลูกชายเธอ เธอบอกผมว่าคนส่วนใหญ่ไม่มองเขาด้วยซ้ำ เรื่องจะคุยด้วยก็ไม่ต้องพูดถึง

ผมบอกเธอว่าผมยินดี และบอกว่ามีดอกกุหลาบสีแดง สีเหลือง และสีชมพูมากมายในสวนของพระเจ้า อย่างไรก็ตาม ดอกกุหลาบสีน้ำเงินหายากมาก เราควรเห็นคุณค่าความงามและความโดดเด่น เดนนี่เป็นดอกกุหลาบสีน้ำเงิน ถ้าใครไม่หยุดดมกุหลาบดอกนี้ด้วยหัวใจ และสัมผัสด้วยความกรุณา เมื่อนั้นเขาก็พลาดพรไปจริงๆ

เธอเงยไปชั่วขณะ แล้วน้ำตาคลอเข้า เธอถามว่า “แล้วคุณล่ะ” ผมตอบโดยไม่ได้คิดเลยว่า “อ้อ ผมคงเป็นแค่ดอกมะลิ แต่ผมชื่นชมที่ได้อยู่ในสวนงดงามนี้”

เธอเอื้อมมือมาบีบมือผมเบาๆ กล่าวว่า “ขอพระเจ้าอวยพรคุณ!” ผมน้ำตาคลอเข้า

คราวต่อไปเมื่อเราเห็นดอกกุหลาบสีน้ำเงิน ขอให้ปลีกเวลาส่งยิ้ม และกล่าวทักทาย ถ้อยคำกรุณา หรือชั่วขณะที่เรามอบให้ ก่อให้เกิดความแตกต่างได้ และอาจเป็นสิ่งที่บุคคลนั้น หรือครอบครัวเขาต้องการก็ได้ ◀

ผู้คนจะหลงลืมสิ่งที่คุณพูด และหลงลืมสิ่งที่คุณทำ
แต่ผู้คนจะไม่ลืมวันลืมว่าคุณทำให้เขารู้สึกอย่างไร! — นิพนธ์นาม

มองผ่านสายตาเด็กพิเศษ

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

เด็กพิเศษแต่ละคนแตกต่างกันไปอย่างแน่นอน

แต่นี่แหละคือสิ่งที่เด็กพิเศษคงต้องการบอกคุณ ถ้าเขามีโอกาส

ใช้เวลาทำความรู้จักฉัน

กรุณาอดทนกับฉันหน่อย ฉันคงไม่สามารถทำสิ่งที่เด็กอื่นทำได้

ชื่นชมกับการเรียนรู้ถึงความจำเป็นพิเศษของฉัน คุณจะได้เข้าใจ

ใส่ใจกับสิ่งที่ผู้ปกครองหรือคนดูแลฉันบอกกล่าว ว่าฉันสื่อสารอย่างไร

ลองนึกภาพเด็กของคุณมีปัญหา แล้วตระหนักว่าผู้ปกครองของฉันรู้สึกอย่างไร

มีใจกรุณาเสมอต่อผู้พิการ พวกเราก็เหมือนคุณนั่นแหละ

รับฟังฉัน คุณคงไม่ค่อยเข้าใจ แต่ถ้าคุณใช้เวลา คุณก็จะเข้าใจ

อย่าโทษผู้ปกครองฉัน ท่านไม่ได้ทำอะไรผิด หรือเป็นสาเหตุ ฉันถึงเป็นเช่นนี้

มอบกำลังใจแก่ผู้ปกครองและคนดูแลฉัน นี่จำเป็นมากเลย

สนุกกับฉัน ผู้ปกครองหรือคนดูแลฉันจะได้พักบ้าง

ความวอกแวกคือส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของฉัน ฉันนั่งนิ่งๆ ไม่เป็น ฉันพยายาม แต่ทำไม่ได้

ฉันกรีดร้องบางครั้ง เมื่อไม่อาจรับมือกับสภาพรอบข้าง ฉันอยากบอกว่ามีอะไรผิด แต่ฉันอธิบายไม่ได้ ◀▶

หลีกเลี่ยงไม่ให้คนดูแลผู้ป่วยหมดไฟ

คำแนะนำและข้อสนับสนุนคนดูแลผู้ป่วยในครอบครัว
โดย เมลินดา สมิธ เอ็ม.เอ. และ จิน่า เคมปี เอ็ม.เอ.
เว็บรีพริ้นท์ จาก www.helpguide.org

นอกเหนือจากโลกของคนทำงาน ผู้ที่มักจะหมดไฟมากที่สุด คือ คนดูแลผู้ป่วย ผู้ซึ่งอุทิศตนดูแลคนป่วยเรื้อรัง หรือสมาชิกครอบครัวที่พิการ โดยไม่ได้รับค่าตอบแทน งานดูแลเอาใจใส่เช่นนี้อาจหนักหนาจนรับไม่ไหว โดยเฉพาะถ้าเรารู้สึกว่าควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ หรือเห็นอุปาทว่าแรง

ถ้าเราปล่อยให้ความเครียดดังกล่าวกลายเป็นภาวะหมดไฟ ก็อาจก่อผลเสีย ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นถ้าเราดูแลเอาใจใส่สมาชิกครอบครัวก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุน ข่าวดีก็คือไม่ใช่เราคนเดียว ขอให้อ่านต่อไป เพื่อรับความช่วยเหลือ สำหรับผู้ที่ดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยหรือคนพิการ ◀▶

ข้อควรทราบเรื่องภาวะหมดไฟ

การดูแลเอาใจใส่สมาชิกครอบครัวที่มีความจำเป็น คือการกระทำจากใจกรุณา เปี่ยมด้วยความรัก และความเมตตา ซึ่งมีมาหลายศตวรรษแล้ว เมื่อการคาดหวังในชีวิตสูงขึ้น และการรักษาพยาบาลก้าวหน้า พวกเราจำนวนมากขึ้นก็มีส่วนดูแลเอาใจใส่ ในฐานะคนดูแล หรือผู้รับการดูแล หรืออาจเป็นทั้งสองฝ่าย

น่าเสียดายที่ว่า การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยจะกลายเป็นภาระหนัก ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนมากพอ การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยมีองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความเครียดหลายอย่าง อาทิเช่น ความผันแปรในครอบครัว ความสับสนวุ่นวายในบ้าน ความกดดันทางการเงิน และงานหนักที่เกี่ยวข้อง บำเหน็จรางวัลในการดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วย ถ้าพอจะมีอยู่บ้าง ก็จับต้องไม่ได้ และไกลเกินเอื้อม บ่อยครั้งก็มีความหวังน้อยมากที่จะเกิดผลลัพธ์อันนำมาซึ่งความสุข

เมื่อมีความเครียดทับถมอีก ความหงุดหงิดและความสิ้นหวังก็ครอบงำ ภาวะหมดไฟกลายเป็นอันตรายจริงๆ แต่มีวิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้คนดูแลผู้ป่วยหมดไฟ โดยทำตามแนวทางที่จำเป็นอย่างยิ่ง ดังต่อไปนี้

- ▶ ศึกษาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือความพิการของสมาชิกครอบครัว ให้เข้าใจมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และศึกษาวิธีเป็นผู้ดูแลคนป่วย ยิ่งเราเข้าใจมากเท่าไร เราก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เราจะรู้สึกดีขึ้นกับการทุ่มเทความพยายาม
- ▶ รู้ขีดจำกัดของตัวเอง เราต้องตระหนักถึงความเป็นจริงว่าเราทุ่มเทเวลา และตัวเองให้ได้มากน้อยเพียงใด ขอให้กำหนดขีดจำกัดที่แน่นอน แล้วสื่อสารให้แพทย์ สมาชิกครอบครัว และคนอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบถึงขีดจำกัดดังกล่าว
- ▶ ยอมรับความรู้สึกของคุณ การดูแลเอาใจใส่อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่น่าลำบากใจต่างๆ นานา รวมไปถึงความโมโห ความกลัว ความขุ่นเคืองใจ มลทิน ความสิ้นหวัง และความเสียใจ ตราบใดที่เราไม่ปล่อยให้ความผาสุกของผู้ที่เราดูแลลดน้อยถอยลง เราควรมีอิสระที่จะรู้สึกอย่างไรก็ได้
- ▶ ปรึกษาหารือกับคนอื่น เราควรพูดคุยกับผู้อื่นว่าเรารู้สึกเช่นไร โดยไม่เก็บกอดอารมณ์เอาไว้ กลุ่มผู้ดูแลคนป่วยอาจมีส่วนช่วยได้ แต่เพื่อนและสมาชิกครอบครัวที่เราไว้เนื้อเชื่อใจ ก็ช่วยได้ด้วย เราอาจได้รับประโยชน์จากการปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญ หรือที่ปรึกษา



เมื่อใดที่เราหมดไฟ งานการดูแลผู้ป่วยก็ไม่เหมาะสมกับเราหรือบุคคลที่เราดูแลเอาใจใส่อีกต่อไป ดังนั้นจึงสำคัญที่จะคอยดูแลสัญญาณเตือน ซึ่งบ่งบอกภาวะหมดไฟในตัวผู้ดูแลคนป่วย และลงมือดำเนินการทันที เมื่อสังเกตเห็นปัญหา ◀▶

เคล็ดลับ 10 ประการ สำหรับผู้ดูแลคนป่วย ในครอบครัว

จากเว็บไซต์สมาคมผู้ดูแลคนป่วยในครอบครัวแห่งชาติ

- ▶ การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยเป็นหน้าที่การงาน และสมควรมีการหยุดพัก มอบรางวัลให้ตัวเอง ด้วยการหยุดพักบ่อยๆ
- ▶ ระวังสัญญาณบ่งบอกความรู้สึกหดหู่ อย่ารีรอที่จะขอความช่วยเหลือจากฝ่ายอาชีพ เมื่อจำเป็น
- ▶ เมื่อมีคนเสนอความช่วยเหลือ ก็ยอมรับความช่วยเหลือ และแนะนำส่วนที่เขาทำได้โดยเฉพาะเจาะจง
- ▶ ศึกษาสภาพการณ์ของคนอันเป็นที่รัก และวิธีสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ กับแพทย์ และฝ่ายอาชีพ
- ▶ มีข้อแตกต่างระหว่างการดูแลเอาใจใส่ กับการลงมือทำจริง เปิดรับเทคโนโลยีและแนวคิดต่างๆ ที่ส่งเสริมให้คนอันเป็นที่รักเป็นตัวของตัวเอง
- ▶ ไว้ใจสัญญาณของตัวคุณเอง ส่วนใหญ่แล้วสัญญาณจะแนะนำให้คุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง
- ▶ บ่อยครั้งผู้ดูแลเอาใจใส่คนป่วยจะยกข้าวของ เงินและสิ่งของอื่น ๆ ขอบให้ใส่ใจดูแลหลังของคุณดี ๆ
- ▶ โศกเศร้ากับการสูญเสีย แต่แล้วก็เปิดโอกาสให้ตัวเองมีความฝันใหม่ๆ
- ▶ แสวงหาการสนับสนุนจากผู้ดูแลคนอื่น ๆ มีพลังใหญ่หลวงเมื่อทราบว่าไม่ใช่คุณคนเดียว

สัญญาณเตือนทั่วไปที่บ่งบอก ภาวะหมดไฟของคุณดูแลผู้ป่วย

- ▶ มีเรี่ยวแรงน้อยกว่าปกติ
- ▶ ดูเหมือนว่าจะจะเป็นหวัดเป็นไข
ทุกครั้งที่มีเชื้อแพ้อ
- ▶ อ่อนเพลียตลอดเวลา แม้ว่าจะ
นอนหลับพักผ่อน หรือหยุดพักแล้ว
- ▶ ละเลยความจำเป็นของตัวเอง
เพราะมัวยุ่ง หรือไม่สนใจอีกต่อไป
- ▶ ชีวิตคุณในครอบครัวยุ่รอบการดูแล
ผู้ป่วย โดยที่คุณได้รับความ
พึงพอใจน้อยมาก
- ▶ พักผ่อนหย่อนใจไม่ค่อยได้ ถึง
แม้ว่าจะมีคนช่วย
- ▶ ขาดความอดทนมากขึ้นเรื่อยๆ
และหงุดหงิดกับคนที่คุณดูแล
เอาใจใส่
- ▶ รู้สึกว่าภาระเหนือบ่ากว่าแรง
ช่วยอะไรไม่ได้ และสิ้นหวัง

คุณประโยชน์ของกลุ่มสนับสนุน ผู้ป่วยดูแลผู้ป่วย

มีภาคิตที่ว่า “เมื่อช่วยกันแบ่งเบา
ความทุกข์ ก็เหลือแค่ครึ่งเดียว”
กลุ่มสนับสนุนผู้ดูแลคนป่วย เป็น
วิธีหนึ่งในการแบ่งเบาปัญหา ขอ
ให้มองหาคนที่ม่ประสบการณ์เช่น
เดียวกันกับคุณ ในแต่ละวัน ถ้า
คุณออกนอกบ้านไม่ได้ ก็มีบริการ
ทางอินเทอร์เน็ตมากมาย ในกลุ่ม
สนับสนุนการช่วยเหลือส่วนใหญ่
คุณจะมีโอกาสบอกเล่าถึงปัญหา
ของคุณ แล้วฟังคนอื่นพูดคุย คุณ
ไม่เพียงได้รับความช่วยเหลือ แต่
คุณสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วย
ข้อสำคัญที่สุด คุณจะพบว่าไม่ใช่
คุณคนเดียว คุณจะรู้สึกดีขึ้น เมื่อ
ทราบว่าคนอื่นก็อยู่ในสภาพการณ์
เดียวกัน และความรู้ของเขาหา
ค่ามิได้



วิธีหลีกเลี่ยงภาวะหมดไฟของคุณดูแลผู้ป่วย

ข้อแนะนำที่ 1: รับความช่วยเหลือที่จำเป็น

กลยุทธ์แรกในการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟ ก็คือ อย่าพยายาม
ทำทุกอย่างคนเดียว การรับหน้าที่ทุกอย่างของคนดูแลผู้ป่วย โดยไม่
หยุดพักหรือรับความช่วยเหลือเป็นประจำ จะทำให้เกิดภาวะหมดไฟ
แน่นอน ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ขอเพื่อนมิตรและครอบครัว
ที่อยู่ใกล้เคียง ให้ช่วยเป็นธุระ ทำอาหารสักมื้อ หรือผลัดกันดูแลคน
ป่วย คุณจะได้พักผ่อนเพียงพอ

วิธีหลีกเลี่ยงภาวะหมดไฟของคุณดูแลผู้ป่วย

ข้อแนะนำที่ 2: หาการเกื้อหนุนทางด้านอารมณ์ความรู้สึก

พาบโล คาซาลส์ นักเซลโล ชื่อก้องโลก กล่าวว่า “การดูแลเอาใจใส่
ผู้อื่น ช่วยให้คุณชีวิตมีความสำคัญและมีความหมายลึกซึ้ง” ถึงแม้ว่าบ่อย
ครั้งคนดูแลผู้ป่วยจะต้องแยกตัวไปจากคนอื่น แต่การสนับสนุนทาง
อารมณ์ความรู้สึกคือส่วนจำเป็นที่ขาดไม่ได้ เพื่อรักษาสุขภาพจิตไว้
ขอให้ออกเล่าสิ่งที่ประสบกับใครสักคนเป็นอย่างน้อย หันไปหา
เพื่อนมิตรหรือสมาชิกครอบครัวที่ไว้เนื้อเชื่อใจ เข้าร่วมกลุ่มที่ให้การ
สนับสนุนช่วยเหลือ หรือไปพบที่ปรึกษาหรือนักบำบัด นอกจากนี้
คุณก็รับพลังจากความศรัทธาได้ด้วย ผู้มีความเชื่อคนอื่น ๆ อาจ
มอบกำลังใจที่จำเป็น เพื่อคุณจะได้รู้สึกดีขึ้น กับบทบาทการเป็นผู้ดูแล
คนป่วย และอาจหยิบยื่นความช่วยเหลือ เพื่อให้คุณหยุดพักเป็น
ครั้งคราว

วิธีหลีกเลี่ยงภาวะหมดไฟของคุณดูแลผู้ป่วย

ข้อแนะนำที่ 3: ดูแลตัวเอง

เมื่อดูแลคนป่วย อาจดูเหมือนว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะหาเวลาเอาใจใส่
ตัวเอง แต่คุณควรจะหาเวลาให้ได้ ไม่เช่นนั้น คุณอาจไม่มีทั้งแรงใจ
หรือร่างกาย เพื่อรับมือกับความเครียดต่างๆ ที่ประสบ ในการดูแล
คนป่วย ปล่อยให้ตัวเองพักผ่อนบ้าง และทำสิ่งที่คุณชอบ เป็นประจำ
ทุกวัน คุณจะได้เป็นผู้ดูแลคนป่วยที่ดีที่สุด

คำพูดของเขาสอง

ขอเงินคืน ...

จากบล็อก Autism Speaks ลงเรื่องโดย จอห์น สก็อตต์ ฮอลแมน ปรับเปลี่ยน



สมัยยังเป็นหนุ่มน้อยวัยสิบห้าปี ผมเข้าพบจิตแพทย์คนแรก เป็นชายสูงวัย สีหน้าเคร่งขรึม เขาดูเป็นคนคร่ำครึ เคราดก สีดอกเลา เคราของเขายาวเลยขอบโต๊ะไม้โอ๊กขนาดมหึมา ผมนึกสงสัยว่ายาจกรดเท่าเขาหรือเปล่า ผมจึงชะโงกหน้ามองอย่างลำบาก หวังว่าจะได้เห็นสักแวบหนึ่ง

“พ่อหนุ่ม” เขากล่าว ผมสะดุ้งตกใจ “บอกหน่อยซิว่าเธอมาที่นี่ทำไม”

“คุณใช้ยาอะไรผมทำความสะอาดเคราหรือเปล่าครับ” ผมถาม

“อะไรนะ...”

“คุณเหมือน ชาร์ลส์ ดาร์วิน”

เขาเอนตัวไปข้างหลัง และจ้องมองผม เขารู้สึกค่อนข้างรำคาญใจราวกับว่าผมเป็นแมลงวันที่เขาสังเกตเห็นว่าแหวกว่ายอยู่ในถ้วยกาแฟ “ครอบครัวเธอเป็นห่วงพฤติกรรมของเธอ หมอเชื่อว่า...”

“ผมขอขมเขยคุณหมอครับ!” ผมขัดจังหวะ “โลกนี้ขาดหนวดเคราบนใบหน้าที่สวยงามจริงๆ คุณหมอมีเคราสุดยอดเท่าที่ผมเคยเห็นมาตลอดปี! คุณหมอรู้อยู่ไหมว่าใครบ้างมีเคราสวยๆ นายซิกมันด์ ฟรอยด์ คุณหมอเป็นลูกศิษย์จิตแพทย์ฟรอยด์หรือเปล่าครับ”

“พ่อหนุ่ม อย่าออกนอกเรื่อง”

“ครับ เรื่องเครา... ไม่มีใครสู้เคราของตอลสตอยได้เลยครับ หมอนั่น

ข้อเสนอแนะการดูแลตัวเอง

- ▶ รวมกิจกรรมที่คุณชื่นชอบไว้ด้วย ถึงแม้ว่าคุณไม่รู้สึกรักอยากทำจริงๆ เจ่น ฟังเพลง ทำสวน งานอดิเรก อะไรก็ตามที่คุณชื่นชอบ
- ▶ ประนเปรอตัวเอง แขนงตัวในอ่างน้ำอุ่น และจุดเทียนสร้างบรรยากาศ อ่านหนังสือสนุกๆ ทานอาหารค้ำกับครอบครัวหรือเพื่อนสนิท
- ▶ ทานอาหารที่สมดุล เพื่อดูแลร่างกาย หาเวลาออกกำลังกาย แม้ว่าจะเป็นการเดินระยะสั้นๆ ทุกวัน พยายามเต็มที่ที่จะนอนหลับวันละเจ็ดชั่วโมงเป็นอย่างน้อย
- ▶ การหัวเราะเป็นยาขนานเอก หาซื้อหนังสือขำขัน เจ้าหญิงตลก เมื่อใดก็ตามที่ทำได้ พยายามมองหาส่วนที่น่าขำ ในสถานการณ์ที่ประสบทุกวัน
- ▶ บันทึกอนุทิน บันทึกความนึกคิดและความรู้สึกของคุณ นี่ช่วยให้มีมุมมองที่ถูกต้อง ต่อสถานการณ์ของคุณ และเป็นส่วนสำคัญในการปลดปล่อยอารมณ์ของคุณ
- ▶ นัดแนะการพูดคุยทางโทรศัพท์กับสมาชิกครอบครัว เพื่อนมิตร หรืออาสาสมัคร เพื่อให้มีคนโทรมาคุยด้วยในแต่ละวัน ดูว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี บุคคลนี้อาจช่วยติดต่อสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ เพื่อบอกข่าวคราวล่าสุด หรือบอกให้รับทราบว่ามีความจำเป็นอะไรบ้าง
- ▶ พยายามหาเวลาไปเที่ยว ตอนบ่ายหรือตอนค่ำ มองหาเพื่อนๆ และครอบครัว ให้ช่วยเหลือ เพื่อคุณจะได้ปลิกตัวไปจากบ้านบ้าง ถ้าหากออกไปนอกบ้านไม่ค่อยได้ ก็ชวนเพื่อนๆ และครอบครัวมาเยี่ยม ตีหมากาแฟด้วยกัน เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะมีสื่อสัมพันธ์กับคนอื่น

เคราะห์จริง ๆ!”

“พ่อหนุ่ม!” เขาตวาด ทำให้ผมสะดุ้งตกใจอีกครั้ง

“อืม... พ่อหนุ่ม” ผมพิมพ์ “เพียงเพราะว่าผมไว้เครายาวๆ สวยๆ ไม่ได้...”

จิตแพทย์หยิบสมุดโน้ตจากโต๊ะ แล้วเริ่มขีดเขียนไปเรื่อยเปื่อย “หมอเกรงว่า” เขากล่าว “เธอมีปัญหาร้ายแรงกับโรคอารมณ์แปรปรวน”

“หือ” หมอรู้ได้ยังไง ผมเพิ่งเข้ามาได้ห้านาทีเอง!”

“เชื่อหมอเถอะ หมออยู่มานานแล้ว”

“แต่... ผมไม่เคยมีอาการคลั่ง และผลจาก DSM-IV บ่งบอกชัดเจนว่า...”

“พ่อหนุ่มน้อย เธอเพิ่งเริ่มเป็น!” จิตแพทย์ไมโท เส้นเลือดโป่งขึ้นบนหน้าผากเขา

“โอเค ใจเย็นๆ ... ผมเป็นไปโพลาร์ สุดแล้วแต่หมอจะบอก... บีโธเว้นก็เป็น ผมไม่คิดว่าเขามีเคราะห์...”

เท่าที่ผมจำได้ นานแล้วผู้คนพยายามคิดว่าผมเป็นอะไร ผู้ปกครองคนอื่นๆ บอกพ่อแม่ผมว่าผมขาดวินัยสุดๆ คุณครูไม่ยอมสอนผม นอกเสียจากว่าผมจะกินยารักษาอาการพอส เพื่อให้บริษัทโรลิ่งสโตน ได้ไปทัวร์กันอีกศตวรรษหนึ่ง

อยู่ไม่หนึ่ง แก่แดด และยิ่งกว่าแปลก สรุปลแล้วผมก็เป็นเด็กที่ล้นมือจริงๆ ไม่ว่าจะ เป็นงู หอยทาก และหางลูกหมา ผมก็ถึงเล่นหมด ถ้าแม่ผมโศกศิมมาก ก็แค่นี้แหละ คงมีใครเอาคทาวิเศษ อาหารจานอร่อย น้ำค้างบนภูเขา และสารานุกรมบริทานิก้า มารวมกันไว้ในฝันของผม

“เขาผิดปกติ” คุณแม่จะสะอึกสะอื้น “เขาเข้ากับใครไม่ได้เลย! เขาอยู่ไม่หนึ่ง เขาไม่ฟัง เขาเจ็บตัวเสมอ เขาฉลาดกว่าเพื่อนร่วมรุ่นของฉันทุกคน!”

ผมปฏิบัติต่อเด็กคนอื่นๆ เหมือนหุ่นตัวใหญ่ สั่งการเขาไปทั่ว เหมือนผู้กำกับ เซซิล บี. เดอมีลล์ สมัยที่เป็นหนูน้อย บงการเด็กๆ ในสนามเด็กเล่น

“ไมเอา ที่น่า ลองบทนั้นอีกครั้ง คราวนี้ใส่ความรู้สึกหน่อย! เอากระเป๋าสตางค์วางลง แล้วอธิบายเจตนาอารมณ์ตัวละคร!” ในที่สุดเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็หันไปสนใจเรื่องอื่น ผมจึงเดินเตร่อยู่ในสนามเด็กเล่นคนเดียว นึกถึงตัวละคร เช่น โกสต์-บัสเตอร์ พาวเวอร์เรนเจอร์ และ... ซึ่งอยู่ในวรรณกรรมรัสเซีย

“สิ่งที่สก๊อตต์คลั่งไคล้ล่าสุด” มักจะเป็นข้อความที่ใช้บรรยายสิ่งที่ผมสนใจเป็นพิเศษ ตอนที่อายุสิบสองปี ผมหลงลืมข้อมูลที่รวบรวมไว้ในสมอง มากกว่าที่คนส่วนใหญ่ เรียนกันในมหาวิทยาลัย สิ่งที่ผมคลั่งไคล้เริ่มไม่เหมาะกับวัยของผมมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผมเจาะลึกในวงที่แคบลง เช่น สารที่ใช้ในยานอวกาศหรือกล่อมประสาท และส่วนผสมของแอมเฟตามีน ซึ่งใช้คล้ายเครียด สมัยทศวรรษปี 1950 และปี 1960 และแรงกระตุ้นที่ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของวลาดิเมียร์ เนโบริคอฟ เป็นต้น

ผมไม่สนใจผู้หญิงหรือผู้ชายเลย ผู้ปกครองผมซื้อผ้าป่าให้ ตอนวันเกิดครบสิบหกปี ผมขี้มันจนตาย สามครั้ง ผมใส่เสื้อผ้าเดมิฯ ไม่กี่ชุด วันแล้ววันเล่า เขาวินิจฉัยว่าผมเป็นโรคสมาธิสั้น โรคกังวล บุคลิกภาพผิดปกติ โรคซึมเศร้า และแน่นอนว่าผมเป็นโรคอารมณ์แปรปรวนด้วย ผมเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลและศูนย์บำบัด พออายุ 24

ปี แพนสาวคิดว่าผมอาจเป็นโรคแอสเพอร์เกอร์ ซินโดรม

“ว่าไงนะ”

“สก็อต” เธอกล่าว “คุณท้องบทรในหนังได้ทุกประโยค เธอดูหนังเรื่องนั้นตั้งแต่อายุสิบสามปี เธอเพิ่งแจ้งรายการสรรพคุณยา benzodiazepine ตามลำดับตัวอักษรให้ฉันฟัง เพื่อความบันเทิง

“แล้วไงล่ะ”

“เธอเป็นพจนานุกรมเดินได้ แต่เธอจำที่อยู่ตัวเองไม่ได้ นอกจากจะขับรถไม่ได้แล้ว เธอยังบอกไม่ได้ว่ารถสามคันที่จอดอยู่ คันไหนเป็นของฉัน ฉันคิดว่าเธอน่าจะไปหาหมอ”

“ผมไปหาหมอมามากทุกคนแล้ว”

“สก็อต...”

“โอเค... โอเค... เตี่ย ผมเป็นออทิสติกใช่ไหม ผมขอเงินคืนนะ...”

ผมอยู่มาได้ยังไงถึงยี่สิบห้าปี โดยที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยอย่างถูกต้อง ผมเป็นออทิสติก โส่เอ๊ย!

การค้นพบว่าผมเป็นออทิสติก ช่วยกอบกู้ผมไว้ ผมไม่มีวันลืม ถึงความรู้สึกท่วมท้นที่พุ่งพวยเข้ามา ครั้งแรกที่อ่านหนังสือเกี่ยวกับโรคแอสเพอร์เกอร์ซินโดรมใน DSM-IV ผมไม่ได้บ้า ผมไม่ได้บ๊อง ผมแค่เป็นออทิสติก ก็ไม่เป็นไร! นับจากได้รับการวินิจฉัยอย่างเป็นทางการ ผมเริ่มเข้าใจ และยอมรับว่าตัวเองเป็นบุคคลน่าทึ่ง ในเวลาไม่กี่เดือน ผมกลายเป็นนักเขียนออทิสติกที่มีผลงานมากมาย โดยลงคอลัมน์สัปดาห์นี้ บนเว็บไซต์ www.wrongplanet.net มีแนวโน้มที่ผมจะทำสัญญากับสำนักพิมพ์ รับกล่าวคำปราศรัย และมีโอกาสได้ไปเที่ยวซานฟรานซิสโก เพื่อช่วย อเล็กซ์ แพลงด์ กับทีมงาน ถ่ายทำสารคดีเรื่อง Hacking Autism (สะกดรอยออทิสติก)

ผมฝันไปหรือเปล่าเนี่ย!

แม้ว่าผมจะคิดล้มเลิกไปแล้ว แต่พระเจ้ามีแผนการในชีวิตผม ตอนนี้มีโอกาสใช้พรสวรรค์ เพื่อกระจายข้อมูลให้เป็นที่รับรู้ เรื่องความผิดปกติทางออทิสติก ถ้าการบอกเล่าประสบการณ์ของผมเอง จะช่วยให้คนที่ เป็นออทิสติก ไม่ต้องประสบความปวดร้าว จากการที่ไม่ได้รับการวินิจฉัย การดิ้นรนต่อสู้ของผมก็จะไม่ไร้ผล

การวินิจฉัยโรคเป็นข้อพิสูจน์ความบริสุทธิ์ว่าผมไม่ผิด และมอบแรงบันดาลใจให้แก่มผม ผมต้องการประกาศก้องให้ทุกคนได้รับรู้ว่า “ผมเป็นออทิสติก!”

มาทราบภายหลัง ก็ยังดีกว่าไม่ทราบเลย

จริงๆ นะ ผมขอเงินคืน... ◀▶





ผมเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชน

โดย คุณพ่อผู้มีเด็กพิเศษสามคน



จากใจ
ผู้ปกครอง

ผมเป็นผู้ปกครองของเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษมาสิบกว่าปีแล้ว สิ่งที่ผมเรียนรู้มาตลอดก็คือ ings ที่ผมพยายามสุดความสามารถ ในที่สุดผมก็เป็นแค่มนุษย์ปุถุชนธรรมดา ผมหงุดหงิด รู้สึกว่าภาวะเหนือปากว่าแรง บางครั้งก็พูดผิดๆ ทำผิดๆ

สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ กับผู้ปกครองของเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษ ก็คือ ข้อเรียกร้องมักจะเหนือกว่าแหล่งปัจจัยที่มีอยู่ ทั้งทางด้านอารมณ์ความรู้สึกทางกาย หรือทางการเงิน ข้อเรียกร้องนี้มีอยู่ตลอดเวลาในหลายๆ กรณี และความบีบคั้นก็ยากลำบากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อวันเวลาผ่านไป ความเครียดก็ส่งผลกระทบต่อหนักจริงๆ

ผมรู้สึกว่าในฐานะผู้ปกครองของเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษ บ่อยครั้งเราไม่ได้ให้ความดีความชอบตัวเองมากพอ หรือไม่โอ้อ่อนผ่อนปรนให้กับตัวเองมากพอ เมื่อพูดถึงตัวเอง ผมค่อนข้างจะวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองมากเกินไป เมื่อผมรู้สึกว่าทำอะไรผิดพลาด ขอบอกตรงๆ ว่าเกิดขึ้นบ่อยมาก อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริง ผมลืมไปว่าผมทำหรือ

พยายามทำ สิ่งที่คุณส่วนใหญ่รับมือไม่ได้ ทุกวัน เราค่อนข้างจะเคยชินกับทุกสิ่ง จนบ่อยครั้งเราจดจ่อกับสิ่งที่คิดว่าเป็นการสูญเสีย หรือความพ่ายแพ้ แทนที่จะจดจ่อกับความสำเร็จ และชัยชนะ

สิ่งหนึ่งที่ผมมักจะส่งเสริมให้ผู้คนทำ ก็คือ บอกเล่าถึงความรู้สึกของเขา การระบายความรู้สึก หรือบ่งบอกว่าเรากำลังประสบอะไรอยู่ คือสิ่งที่สำคัญสุดๆ ในการเป็นผู้ปกครองของเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษก็อีกนั่นแหละ ในกรณีของผม ผมอยู่ภายใต้ความกดดัน จากการไม่ให้อภัยตัวเองตลอดเวลา ความกดดันเหล่านี้ อาจได้แก่เรื่องสุขภาพ ความประพฤติเรื่อยไปจนถึงการพยายามหาเลี้ยงชีพ

ความกดดันบางอย่าง ผมกำหนดให้ตัวเอง แต่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับผู้ปกครองของเด็กที่มีความจำเป็นพิเศษโดยทั่วไป

มีบางครั้งที่เด็กๆ ทำให้ผมจะบ้าตาย ผมสาบานได้ว่าหัวผมจะระเบิด นี่เป็นจุดดาบสองคมอยู่นาน ผมจะเครียดหนัก รู้สึกว่าภาวะเหนือปากว่าแรง และหงุดหงิด หน้าขำผมจะรู้สึกผิดอย่างที่สุด ในการที่ผม

เครียดหนัก รู้สึกว่าภาวะเหนือปากว่าแรง และหงุดหงิด เด็กๆ ไม่อาจควบคุม ความประพฤติส่วนใหญ่ของเขา แต่ผมคิดว่าในฐานะที่เป็นพ่อ ผมควรจะมีความ อดทนอย่างไม่ล้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ผมมักจะ “สายไป และเงินขาดมือ”

บางครั้งผมขับรถไปสั่งอาหาร ผมไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย เมื่อเขาถามว่า “รับอะไร บ้างคะ” ผมตอบว่า “ขอความมีสติ กับเครื่องเคียงเป็นความอดทน พร้อม ของว่างเป็นสันติสุขและความสงบ ... อ้อ... ขอชุดใหญ่นะ” เห็นได้ชัดว่าของ พวกนี้ไม่ได้อยู่ในรายการอาหาร... ที่ไหนเลย! เชื้อผมเถอะ ผมมองหาทุกที่ คุณ ถามภรรยาผมได้ เธอรู้สึกอายเสมอ เมื่อผมสั่งรายการนั้น

แล้ววันหนึ่ง ผมก็สำนึกได้ ผมไม่แน่ใจว่าเป็นยังไง หรือทำไมจึงเกิดขึ้น แต่ผม ตระหนักว่าผมไม่ต้องรู้สึกผิดที่หงุดหงิด เหนือปากว่าแรง และเครียด เพราะว่า เด็กๆ หรือความประพฤติของเขา ผมคิดว่าถ้าผมยอมรับว่าหงุดหงิด หรือรู้สึกว่ ภาวะเหนือปากว่าแรง เพราะความท้าทายที่ควบคุมยากกับการเลี้ยงดูลูกชายสาม คนที่มีความจำเป็นพิเศษ ก็จะช่วยผ่อนคลายที่ไม่ดีต่อพวกเขา หรือสะท้อนว่าผมรัก เขาน้อยลง ผมไม่อยากให้ใครคิดเช่นนั้นเกี่ยวกับลูกๆ เพราะถึงแม้ว่าจะนำท้าทาย พวกเขาก็น่าทึ่งอย่างสิ้นเชิง ผมจะไม่ขอแลกกับอะไรในโลกนี้

การยอมรับว่าหงุดหงิดกับความท้าทายต่างๆ หรือแม้แต่หงุดหงิดกับเด็กบาง คน หรือทุกคน ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่ดี และไม่ได้หมายความว่าผมรักเขา น้อยลงแน่ๆ อย่างไรก็ตาม การยอมรับเช่นนี้หมายความว่าผมเป็นมนุษย์ปุถุชน ผมเรียนรู้ว่าไม่ใช่เพียงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกเช่นนั้น ทว่าเป็นความปกติด้วย

นี่เป็นการตระหนักที่มีพลังมากสำหรับผม และเปลี่ยนมุมมองของผมอย่างมาก ผมค้นพบว่าการยอมรับความรู้สึกดังกล่าว แม้แต่อาชวณรับด้วยซ้ำ ช่วยให้รู้สึก โล่งอก ซึ่งจำเป็นอย่างมาก ผมรู้สึกโล่งออกจริงๆ เมื่อผมยอมรับความรู้สึก ดังกล่าวมากพอ โดยไม่เพียงยอมรับกับตัวเอง ทว่าบอกเล่าให้คนอื่นฟังด้วย ถึงแม้ว่านี่อาจไม่มาดังจุดใจต่อทุกคน ซึ่งก็เป็นที่เข้าใจ แต่นี่ช่วยผมให้มีใจจดจ่อ

ผมคิดว่านี่เป็นสิ่งที่ยากลำบากสำหรับผู้เป็นพ่อโดยเฉพาะ สังคมบอกเราว่าเรา ไม่ควรแสดงอารมณ์ และไม่ควรรู้สึกถึงสิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้ชาย คุณก็มีความรู้สึก เหล่านี้จริงๆ แต่เขาบอกว่าอย่ายอมรับออกมาเป็นอันขาด

ทว่าเราเป็นมนุษย์ปุถุชน อาศัยอยู่ในสภาพการณ์ที่ยากลำบากมาก บ่อยครั้ง สถานการณ์เหล่านี้ต้องอาศัยการเสียสละจนถึงที่สุด การรู้สึกหงุดหงิด เหนือปาก ว่าแรง หรือแม้แต่ไม่พอใจ เป็นเรื่องปกติธรรมดาโดยสิ้นเชิง อย่างน้อยก็ใน ความคิดเห็นของผม นอกจากนี้ผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เครื่องหมายบ่งบอกถึง ความอ่อนแอ หรือการเป็นผู้ปกครองที่แย่ อันที่จริงแล้ว ผมขอโต้แย้งว่านี่แสดง ถึงความกล้าหาญอันยิ่งใหญ่ และความรักสุดซึ้งต่อลูกๆ อย่างไม่มีข้อแม้ บอก ตรงๆ ว่าไม่มีใครอยากยอมรับเช่นนี้ แต่เมื่อทำแล้ว เราก็มีความเข้าใจดีขึ้นถึง ชีวิตจำกัดของเรา และเข้าใจตัวเราเอง

สำหรับผมแล้ว นี่ช่วยให้ผมเป็นผู้ปกครองที่ดีขึ้น และผมเองก็จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ◀▶

การสร้างเสริมพลัง เพื่อคนดูแลผู้ป่วย

ข้อควรคิด



ปัญหาทุกอย่างจะเล็กลง ถ้าเราไม่หลบหลีก
แต่เผชิญหน้ากับมัน – วิลเลียม เอฟ. ฮาลเซย์

ความยากลำบาก ก่อเกิดความมหัศจรรย์
– ของ เดอ ลา บรูเยอร์

เราจะพร้อมรับความยากลำบากได้ดี
ขึ้น ถ้าเราคงความเชื่อมั่น ว่าชีวิตเรามี
วัตถุประสงค์ มีต้นสายปลายเหตุ มีคนให้
รัก และมีเป้าหมายให้บรรลุผล – จอห์น
แม็กซ์เวลล์

การหัวเราะ และการร้องไห้ ต่างก็เป็นการ
ตอบรับต่อความหงุดหงิดและความเหนื่อยล้า
ผมเองชอบหัวเราะมากกว่า เพราะไม่ต้องมา
นั่งสะสางกันทีหลัง – เคิร์ต วอนเนกต์

ขอให้ระลึกไว้ว่าความเศร้าโศกมีอยู่ชั่วครู่ชั่ว
ยาม มาแล้วก็ผ่านไป – ซัด ทิ. ฟิลคอน

อาวุธต้านทานความเครียดยิ่งใหญ่ที่สุด คือ
การที่เราสามารถเลือกนึกคิดอย่างไรก็ได้
– วิลเลียม เจมส์

บางครั้งมีส่วนช่วยที่ทราบว่าคุณทำทุกอย่าง
ไม่ได้ การย่างไปที่ละก้าว นั้นแหละเป็นไป
ได้ แม้ว่าจะย่างก้าวไป ขณะที่วิ่งไปด้วย
– แอน ดับบลิว. เชฟ

ผลกำลังคือการสำนึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะ
เข้มแข็งตลอดเวลา – แชลลี ฟรานเซอร์

ความรักเยียวยารักษาผู้คน ทั้งผู้ที่มอบให้
และผู้ที่ได้รับไว้ – คาร์ล เมนนิ่งเกอร์

เราตำรงซีพจากสิ่งที่เราได้รับ แต่เราสร้าง
ชีวิตจากสิ่งที่เรามอบให้ – นอร์แมน เมทแวน

ความรักที่เรามอบให้ คือความรักเดียวที่เรา
เก็บไว้ – เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด

ผู้ที่จุดแสงสว่างส่องชีวิตผู้อื่น ก็ปิดกั้นไว้จาก
ตัวเองไม่ได้ – เซอร์ เจมส์ เอ็ม. บาร์รี่

