

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ปรากฏการณ์ที่พบเมื่อลงพื้นที่ วิธีการเขียนวิจัยของผู้ประสพภัย วิธีการช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสพภัย และสะท้อนคิดพิจารณาบทเรียนที่ได้จากการวิจัย

1. ปรากฏการณ์ที่พบเมื่อลงพื้นที่

ปรากฏการณ์ที่พบขณะเก็บข้อมูลในพื้นที่ผู้ประสพภัยมีความรู้สึก ความกลัว ตกใจ ความเครียด และนอนไม่หลับ ความรู้สึกหมกหมัว ห่วงหาอาทรผู้ร่วมชะตากรรมและอยากได้บุคคลที่รักคืน ไม่มีที่พักพิงและตกงาน/ไม่มีเงิน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 กลัว

มีหญิงชาวบ้านที่ให้ข้อมูลเล่าว่าวันที่เกิดเหตุตนเองนั่งอยู่ที่เรือ เมื่อเห็นผิวดำกตคนขับเรือจึงรีบเข้าเรือเข้าไปใกล้เกาะที่อยู่ใกล้เคียง แต่ตนเองก็ได้รับผลกระทบจากคลื่นระหว่างที่พยายามหนีขึ้นฝั่งและเกาะต้นไม้ คลื่นพัดพาร่างตนเองขึ้นลงกระแทกต้นไม้และก้อนหินอยู่พักใหญ่ ดีใจที่รอดตายแต่ก็นอนโรงพยาบาลหลายวันเพราะร่างกายมีความบอบช้ำ ชาวบ้านผู้นี้เล่าความรู้สึกว่า

“แม้เหตุการณ์จะผ่านไปหลายวันแล้วแต่ตนเองยังมีความหวาดกลัว ยังเห็นภาพต่างๆ คิดตา บางครั้งกลางคืนฝันร้าย ปัจจุบันนี้ยังนอนไม่หลับ เนื่องจากบ้านตั้งอยู่ติดกับทะเล กลางคืนจะนั่งดูระดับน้ำขึ้นลง จนเลยเที่ยงคืน และอ่อนเพลีย จึงพยายามข่มตาหลับ...จนบัดนี้ยังกลัว ไม่เคยคิดว่าจะเจอ” หญิงชาวบ้านชุมชนเกาะจำ จ. กระบี่

1.1.1 กลัวและไม่ต้องการกลับไปอยู่ที่เดิมที่เกิดเหตุการณ์

“กลัวแล้ว กลัวทุกๆ อย่าง แล้วตอนนี้” (ผู้ประสพภัย บ้านน้ำเค็ม)

“กลัวผีด้วย ไม่ได้เห็นผี แต่ศพเยอะเหลือเกิน เราเห็นสภาพขึ้นอีกก็น่ากลัวแล้ว” (ผู้ประสพภัย บ้านน้ำเค็ม) “น้องสาวเขาไม่อยากจะไปอยู่แล้ว อย่างในน้ำเค็ม เขาอยากอยู่ข้างนอก เหมือนน้องสาว เขาเข้าไปในน้ำเค็มกลัวมาก ขี้เยี่ยวแตกเลย” (ผู้ประสพภัย บ้านน้ำเค็ม)

1.1.2 กลัวและไม่อยากเข้าไปที่เกิดเหตุการณ์

“ไม่อยากจะเข้าไปข้างใน เข้าไปแล้วเขากลัว บางที่เขาไปกันหมดเลยไปหาศพหาญาติ ...อย่ามาอีกเลยถูกหนูตายคนหนึ่งแล้ว” (ผู้ประสพภัย บ้านน้ำเค็ม)

1.2 ตกใจ

“มันเป็นครั้งแรก ก็ตกใจเหมือนกันไม่คิดว่าจะมาได้ขนาดนี้...ตกใจ คิดว่าไม่มีใครรอดชีวิตแล้ว เพราะไม่เห็นใคร” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม)

1.3 นอนไม่หลับ ความเครียดและความรู้สึกหมดหวังอยากผูกคอตาย ชาวบ้านที่ประสบเหตุการณ์หลายคนเล่าให้ฟังว่าปัจจุบันพวกเขามีอาการนอนไม่หลับ รู้สึกเครียดและหมดหวังในชีวิต

“นอนไม่หลับ แต่ไม่กินยา คิดหวังเรื่องลูก ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ” (ผู้ประสบภัยพื้นที่ฐานทัพเรือฯ จ. พังงา)

“ยังตกใจ เพื่อนที่เคยเห็นหน้าทุกวันสูญหาย ชีวิตลำบากมากขึ้น จากที่เคยได้วันละเป็นหมื่น ตอนนี้เหลือเพียงศูนย์ บางครั้งเหมือนอยากจะผูกคอตาย มันเครียด...” (ชายวัย 20 ปี เป็นชาวเกาะพีพี)

“เดี๋ยวนี้ยังมีอาการนอนไม่หลับกลางคืนจะนั่งดูน้ำจืด...เมื่อเลยเที่ยงคืนจึงพยายามเข้าอนและข่มตาหลับให้ได้”

1.4 ไม่มีที่พักพิงและตกงาน/ไม่มีเงิน หลังเหตุการณ์ชาวบ้านได้รับผลกระทบจากคลื่นยักษ์หลายคนไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดรายได้เพราะตกงาน ไม่มีทรัพย์สิน บางรายยังมีภาระหนี้สิน

“ตอนนี้อยากจะได้บ้าน เมื่อวานมีคนมาบอกว่าเขาจะให้บ้าน แบบถาวรไปเลย 1 หลัง ให้ติดต่อที่ อบต. เราไปลงรายชื่อก่อนแล้ว ยังไงเขาจะประกาศบอกอีกที”

“ตกงานอยู่ตอนนี้ (เดิมทำงานร้านอาหาร ร้านอาหารถูกน้ำพัดพังหมด) รายได้จากเงินเดือนแฟนอย่างเดียว แต่ถ้าว่าอยู่ได้มันก็ต้องได้ แต่ภาระหนี้สินที่เราซื้อของมาทั้งซื้อเงินผ่อนก็ต้องไปเคลียร์” (ผู้ประสบภัยพื้นที่ฐานทัพเรือฯ จ. พังงา)

1.5 ความห่วงหาอาทรในผู้ร่วมชะตากรรมและอยากได้บุคคลอันเป็นที่รักคืน

“รู้สึกห่วงเด็กหลายคนที่พ่อแม่เสียชีวิตในเหตุการณ์เพราะมีญาติหรือคนใกล้ชิดมารับไปจังหวัดอื่น ความจริงเด็กกลุ่มนี้ควรได้รับการช่วยเหลือจากรัฐแต่เมื่อมีญาติมารับไปเสียแล้ว . ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรม่าจะมีคนคอยติดตาม” ชาวพีพี

“เกิดชาติหน้าฉันใด ให้ลูกมาเกิดกับหนูต่อนะ” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม)

“ยังหาศพลูกไม่เจอ หนูให้แม่จุดธูป หนูว่าถ้าอยากให้เราทำบุญ อยากมาอยู่กับเราอีก ก็ให้หนูหาเจอ (พยายามที่จะหาศพของลูกคนเล็ก) ”

1.6 ไม่เจอเองไม่รู้

“คนที่เจอเขาก็กลัว คนที่ไม่เจอก็บอกไม่ถูก คนที่เขาเจอเหตุการณ์เขาก็กลัวกันมาก”

1.7 ความต้องการเยียวยาทางจิตวิญญาณ

“ตอนนี้ผมไม่กล้าอยู่บนเกาะ ผมกลัวผี เขาเล่ากันว่าพวกวิญญาณเร่ร่อนมาหลอกให้เห็น น่าจะมีใครมาช่วยเหลือตรงนี้ได้” (พูดพร้อมกับแสดงอาการกลัว)

1.8 พยาบาล ผู้ดูแลรักษาต้องการการเยียวยา ในช่วงเกิดเหตุการณ์พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยเกิดความเครียดจากการปฏิบัติงาน

พยาบาลควรฝึกความพร้อมด้านจิตใจในการรับมือสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น

“ช่วงนั้นดูแลคนไข้หนักมาก เครียดงาน เครียดคน ไม่ได้พัก ทุกคนก็เครียด ตอนนั้นโชคดีที่มีเอมีมาช่วยทำรกิ ให้ทุกวันเลยได้คลายเครียดลง...” (พยาบาลประจำการที่รพ. วชิระภูเก็ต)

“เสียใจที่ช่วยคนไข้ไม่ได้ วันนั้นคนไข้รายสุดท้ายจากสึนามิเพิ่งตาย หมอสั่งการรักษาไม่ตรง เพราะเชื่อส่วนใหญ่เป็นนอนแอโรป(ไม่ต้องการออกซิเจน) พอทีมรักษาทำผลและเปิดเผยกลายเป็นว่าคนไข้ยังคิดเชื่อมากขึ้น ลูกถามจนช่วยไม่ไหว” (พยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต)

2. วิธีการเยียวยาด้านจิตใจของผู้ประสบภัย

2.1 เยียวยาด้วยภูมิปัญญาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ผู้ประสบภัยคิดว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองนับถือเป็นผู้ปกป้องคุ้มครอง ดังเช่น ชาวบ้านชุมชนบ้านเกาะจำที่แสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครอง

“ส่วนตัวคิดว่าภูมิปัญญาชาวเลที่ถ่ายทอดมาช่วยชีวิตลูกหลาน เพราะเคยมีเรื่องเล่ามาในอดีตว่ามีคลื่นยักษ์เกิดขึ้นมาก่อน ทำให้ชาวเลมีความตระหนกและใส่ใจ นอกจากนี้เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หลวงปู่โตะนุหลงที่เป็นที่เคารพได้ช่วยเหลือลูกหลานไว้”

ผู้ประสบภัยมีการใช้สิ่งเยียวยาจากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวในหลายรูปแบบ เช่น บุคคลที่รัก เช่น ลูก เป็นต้น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัตถุมงคล สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น โบสถ์ พระประธาน และพระพุทธรูป หนังสือธรรมะ เป็นต้น

“ขณะที่จ่อมอยู่ในน้ำนั้นนึกถึงพระที่ห้อยคอ คือ หลวงพ่อทวดกำทำนไว้และอธิษฐาน 3 ครั้ง บอกให้น้ำแห้ง เพราะจะขาดใจแล้ว พอพูดถึงน้ำก็แห้ง แต่มีเศษไม้มากองทับตัวมากมาย”

“หนังสือธรรมะมันช่วยฟื้นฟูจิตใจ” “ตอนนี้พ็อยู่ได้ก็เพราะลูก ถ้าเราเป็นอะไรไปลูกจะอยู่กับใคร... วันที่สองพักที่วัดด้วยความหนาวก็ต้องย้อนกลับมาเอาผ้าฉนวนที่ยังเหลืออยู่บนบ้านชั้น 2 คือให้ลูกได้ห่ม ผ้าฉนวนผืนนั้นยังเก็บอยู่เลย”

2.2 การไม่คิดมาก

ผู้ประสบภัยบางรายให้ข้อมูลว่าการเยียวยาตนเองที่ดีในขณะนั้น คือ การไม่คิดมาก ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“ถ้าเราเอามาเครียด ทุกข์ เราก็ไม่ต้องทำอะไร เราก็ไม่มีแรงสู้ พอคิดถึงตรงจุดนี้ เราก็อยู่ได้สบายทุกวันนี้ ไม่ใช่ลูกเราตายคนเดียว แม้แต่หลานพระเจ้าอยู่หัวก็ตาย คิดได้อย่างนี้ก็อยู่ได้” (ผู้ประสบภัยพื้นที่ฐานทัพเรือฯ จ. พังงา) “ไม่คิดอะไรมากครับ คนตายแล้ว จะมาเศร้าโศกก็ไม่เกิดอะไรขึ้น” “ทุกข์ไปทำไม ทุกข์แล้วได้คืนมาใหม่ ทุกข์แล้วได้คืนมาไม่ได้ ทุกข์อยู่ทำไม” “เหตุการณ์แบบนี้ไม่อยากคิด เราก็อ่านบุญ กรวดน้ำไปให้เขา” (ผู้ประสบภัยบ้านน้ำเค็ม) “ไม่คิดมากกับตรงจุดนี้ กับสิ่งที่สูญเสียไป” (ผู้ประสบภัยพื้นที่ฐานทัพเรือฯ จ. พังงา) “เจออะไรก็ต้องเจอ ไม่ต้องมานั่งซีเรียส ถ้าเราอดเรามีชีวิตก็สู้ต่อ”

2.3 ไม่คิดถึง

ผู้ประสบภัยบางรายให้ข้อมูลว่าการเยียวยาตนเองที่ทำได้คือ การหลีกเลี่ยงที่จะไม่คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“เราคิดว่าถ้าเราแม้แต่ฝังจมกับเรื่องตรงนั้น แล้วลูกเราละ สภาพลูกเราเป็นยังไง ก็เลยชวนลูกคุยเรื่องสนุก ไว้ก่อน อย่าให้ลูกคิดถึงตรงนี้” (ผู้ประสบภัยพื้นที่ฐานทัพเรือฯ จ. พังงา) “ถ้าให้คิดย้อนหลัง ไม่คิดแล้ว ไม่อยากคิดแล้ว คั้งเห็นภาพแล้วเราลอยเหมือนล้งโฟม” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม)

2.4 ไม่ยึดติด

“ถ้าไม้โซ่ของเรามันก็ไม้โซ่ของเรา ถ้ายังไม่ตายหาใหม่ได้”

2.5 การให้ทาน การทำบุญ

“สิ่งที่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น คือ การทำบุญ อยากให้ลูกกลับมาเหมือนเดิม” “ไปดักบาตรให้ลูก” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม) “ไปทำบุญกวาดน้ำ เช้าก็ใส่บาตร” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม)

2.6 นึกถึงความดีที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น

การช่วยเหลือคนแก่ ๆ ผู้สูงวัย ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อนฝูง เมื่อยามต้องการเพื่อน ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีสิ่งไหนที่ช่วยให้ตนเองรอดจากภัยพิบัติได้คือ ความดีที่ผู้ประสบภัยได้ช่วยเหลือเพื่อน ดังคำกล่าวที่ว่า “เพื่อนxor้องให้ไปหาหมอด้วยกัน ทั้งๆที่เดือนเพื่อนแล้วว่าเป็นวันอาทิตย์ คลินิกหมอปิด แต่เพื่อนอยากให้ไปเป็นเพื่อน จึงไปด้วยกัน แต่จนบัดนี้ 20 วันแล้ว ยังไม่พบเพื่อนเลย แม้แค่ศพก็ตาม” การนึกถึงความดีที่ตนเองเคยทำมานี้ยังเป็นแรงผลักดันให้ผู้ประสบภัยมีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ประสบหลังเหตุการณ์ด้วย

3. วิธีการช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบภัยสึนามิ

การเยียวยาผู้ประสบภัยประกอบด้วย การกู้ภัย การกู้ใจ และการกู้อนาคต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การกู้ภัย คือ การเคลียร์พื้นที่ให้มีที่อยู่ การประสานงาน และทรัพยากร เพื่อให้ความช่วยเหลือ แบ่งเป็นดังนี้

3.1.1 การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น คือ การเคลียร์พื้นที่ให้มีที่อยู่ การประสานงาน และทรัพยากร เพื่อให้ความช่วยเหลือ การแจกจ่ายอาหารเครื่องใช้ต่าง ๆ ง่ายสิ่งของ สอดส่องดูแลภาวะโภชนาการของผู้ประสบภัย ช่วยให้เกิดความร่วมมือร่วมใจของผู้ประสบภัย สอดส่องดูแลระบบการแจกจ่ายของ

“การเคลียร์พื้นที่ให้เขาอยู่พื้นที่เดิมให้มากที่สุดถึงแม้จะกลัวภัยแต่เขายังมีความผูกพัน เพราะฉะนั้นต้องรีบเคลียร์พื้นที่ ถ้าเป็นไปได้ภายในเร็ววันให้รีบย้ายเข้าไป แล้วมีการให้ความหวัง” “การประสานงาน การเยียวยาต้องอาศัยการประสานหลายด้าน ทั้งด้านบริการ วิชาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ ต้องอาศัยนักวิชาการ ดังพระอาจารย์คุณฐิติ บอกว่า กลุ่มสันติศึกษานี้แหละจะทำให้ข้อมูลเป็นวิชาการ ทางด้านบริการ เช่น การจัดตั้งเป็นศูนย์รับความช่วยเหลือที่มีสยิดคลองหิน สำหรับชาวมุสลิมเป็นต้น” “พอทราบข่าวว่ามีเรื่องภาคใต้ ก็ระดมพระเณรในวัด ดูในคลังมีของสังฆทานมีข้าวสารอาหารแห้ง ยารักษาโรค จัดใส่หีบห่อ ใส่ถุงแพคเป็นห่อๆ ได้ พันกว่าชุด ก็จะรีบส่งมาแต่

ตอนนั้นส่วนกลางเค้ายังไม่ได้ทำอะไร เค้ายังไม่มีหน่วยงานที่จะรับศพ ก็ต้องไปขอร้อง ถูกศิษย์ที่เค้าเป็น สวทบ.ให้หาจัดส่ง เค้าก็ใจดีมาก มาส่ง รถทหารมารับ”

3.1.2 การฟื้นฟูเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้ประสบภัย มีโครงการดำเนินงานดังนี้

1. สำรวจและเยี่ยมครอบครัวเด็กกำพร้า สอบถามความต้องการเพื่อวางแผนช่วยเหลือ
2. จัดตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์บริการแม่และเด็กจังหวัดพังงา 4 แห่ง
3. จัดกิจกรรมเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2548
4. จัดหาที่อยู่อาศัยเป็นบ้านพัก
5. การฟื้นฟูด้านอาชีพและรายได้ ประกอบด้วย การฝึกอบรมอาชีพ สำรวจความต้องการด้านอาชีพ และจัดทำแผนเพื่อจัด ฝึกอบรมใน 3 จังหวัด คือ พังงา กระบี่และ จังหวัดระนอง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่างฝึกอบรม สนับสนุนการรวมกลุ่มอาชีพหลัง การฝึกอบรม โดยผลิตภัณฑ์จากการอบรมให้ผู้ประสบภัยนำไปจำหน่ายเป็นรายได้ของตนเอง
6. การจ้างงานแก่ผู้ประสบภัยเพื่อสร้างรายได้เป็นการฟื้นฟูที่อยู่อาศัยของตนเองและ สภาพแวดล้อมของชุมชน

3.2 การกู่ใจ

การกู่ใจ คือ การตั้งสติ มองปัญหาด้วยปัญญา แสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 การตั้งสติ “ช่วงแรก ๆ ต่างคนก็ต่างกระจัดกระจายไปพอตั้งสติได้ ความเศร้าใจ คือ มันก็เกิดขึ้นมาตั้งแต่ต้นแล้ว เพียงแต่ว่าพอมันอยู่นิ่ง ๆ พอมันได้ทบทวนกับเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นความรู้สึกมันยิ่งทวีคูณไป เพราะว่ามันแว้งคว้าง คือ ตอนแรกในภาวะที่ทุกคนอยู่ร่วมกัน ต่างคนต่างกระเสือกกระสนดิ้นรน ทุนทุรยากกับการหาทางออกของตัวเอง ก็ยังมีการรวมตัวกันเยอะ บางคนก็หาเจอบ้าง บางคนก็เจอแต่ศพ บางคนก็ไม่เจอเลย หลาย ๆ อย่างมันทำให้มีความหลากหลายขึ้น ความเสียศูนย์ และความสูญเสีย มันทำให้เขามีความรู้สึกว่า มันต้องการที่พึ่งทางใจมากขึ้น”

3.2.2 มองปัญหาด้วยปัญญา “มันเป็นเรื่องของปัญญา คือ การจะต้องมองหาและ มองเห็นว่า อะไรเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดที่เขากำลังเดือดร้อนอยู่ กำลังทุกข์ใจ กำลังต้องการ 3 ประเด็นนี้ คือ ว่าเราจะได้ตอบสนองตรงกับความต้องการของเขา”“เขาต้องการ จะ

เรียกว่าเพื่อนก็ได้ เพื่อนทางใจ เพื่อนที่เข้าใจเขา และเพื่อนที่ให้ปัญญา เขาได้พ้นจากความทุกข์กับการจมและเจ็บกับความทุกข์อยู่”

3.2.3 แสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ “การปฏิบัติที่อย่างหนึ่ง มันต้องมีบุคคลคอยในการหากิจกรรมให้เขาได้จัดการบริหารจัดการตัวเองด้วย พูดย่าง ๆ ว่า หากงานทำหาเรื่องให้ทำจะได้ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน” “ต้องหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ชัดเจนที่สุด คือ เรื่องของธรรมชาติ เพราะว่าธรรมมันเป็นความจริง เราก็ได้เห็นความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ความจริงของธรรมชาติ ความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ความจริงของธรรมชาติ ความจริงของธรรมชาติภายนอกของธรรมชาติภายในของความทุกข์ พอเราเห็นทุกข์ เราก็จะเห็นธรรมด้วย”

- การผสมผสาน การบรรยายที่มีการผสมผสานทั้งภาษาไทย ภาษามุสลิม คนพุทธ คนมุสลิม สถานที่ที่เป็นมัสยิด ก็มีการนิมนต์พระสงฆ์ไปแสดงธรรม “นิมนต์หลวงปู่แสดงธรรม ให้คนมุสลิมฟัง และเขาพยายามฟังอย่างตั้งใจมาก” ไม่ใช่เพียงมารับของอย่างเดียว

- ความสงบ ผู้ประสบภัยเมื่อต้องอยู่ในที่จัดเตรียมไว้ ทำให้ดูเหมือนวุ่นวาย ไม่สงบ หนวกหู “ป่าคนนี่ เค้ารู้สึกว่เสียงมันหนวกหู เค้าบอกมันหนวกหู เสียงแบบประกาศ แต่วันนี้รู้สึกสงบ วันนี้เป็นเสียงสงบ แต่ที่ผ่านมามันเป็นเสียงประกาศ เค้าบอกเค้านอนอยู่ต้องตื่น เลยบางทีเข้าๆ ปลุกตั้งแต่เช้าเลย เสียงประกาศมาอะไรอย่างนี้ เค้าบอกว่ามันไม่น่าฟัง แต่วันนี้เสียงโอเค ดูสงบ เค้าบอกวันนี้สงบ แต่วันเสียงนะเค้าบอกว่าเสียงเหมือนกับข่มขู่”

- การพูดคุยเยี่ยมเยียน การพูดคุยระบายเพื่อปลดปล่อยออกมา ทำให้สบายใจขึ้น “มีการเข้าไปพูดคุย ก็เหมือนกับเป็นเพื่อนเป็นผู้ฟัง ฟังเค้าระบาย บางครั้งอาจจะไม่หายเหงา แต่ว่า เหมือนกับได้ปลดปล่อยอะไรบางอย่าง ออกมาบ้าง”

- กำลังใจ แรงใจ ความหวัง “แรงแห่งคลื่นสึนามิอย่างตีมันก็ทำให้ทุกข์ทรมานเดือดร้อนเสียหายสักระยะหนึ่ง แต่น้ำใจคนไทยเนี่ยะ 60 กว่าล้านหยุดสิ่งที่หลังไหลพลังพุ่งเข้ามาหา เนี่ยะ มันก็จะเป็นคลื่นเยียวยาจิตใจพี่น้อง ใน 6 จังหวัด ให้พ้นจากอาการเสียหายเศร้าซึมเสียได้ไปในระดับหนึ่งเหมือนกัน” “เมื่อใดที่เรา รู้จักพอเนี่ยะ มันจะมีที่ว่างให้คนมานั่งใกล้ๆ เราเสมอ เมื่อไหร่ที่เรา รู้จักพอมันจะทำให้โลกเราอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขแล้วถ้าเมื่อใดที่เรา รู้จักพอเนี่ยะ เราจะมีเหลือเพื่อ

แล้วเราก็จะเจี๊ยะใจให้กับคนอื่นได้ อย่างมากมายมหาศาล” “ผู้ให้นี้ ย่อมมีชีวิตที่เป็นสุข ผู้ให้พอคิดถึงว่าเราได้ให้อะไรใครแล้ว จิตใจมันชุ่มชื่นเบิกบาน ไอ้กรรมอย่างนี้พวกเราก็ให้ได้ ให้น้ำใจ ให้อภัย แล้วก็ สละความเห็นแก่ตัวลงไป มีอะไรมากไป ก็แบ่งปันให้กับคนที่เค้า มีน้อยหน่อย แล้วเราก็จะได้ไม่เป็นการขนย้ายแบกหาม หรือว่ามานั่งเฝ้ามากเกินไป”

- การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต “ธรรมชาติของชีวิตในการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สภาพของชีวิตที่ที่พลัดพรากบุคคลที่รัก แล้วก็เป็นธรรมชาติอีกเหมือนกัน ที่ความตาย ย่อมเข้ามาหาตัวเราได้เสมอ ที่พูดอย่างนี้ก็เพื่อปลอบใจพี่น้องและหมู่ญาติพี่น้องทั้งหลายที่อาศัยแผ่นดินเกิดนี้ว่า คนใดที่มีเรามีชีวิต มีลมหายใจ ก็ถือว่าเรามีสมบัติติดตัวเรามาแล้ว และชีวิตของเราก็คือ มรณะสมบัติ ความตาย พูดอย่างนี้ก็เพื่อให้หลายคนได้เข้าใจ ถึงความสูญเสียว่า ที่จริงแล้วมันก็มีได้ ไม่ได้เป็นสิ่งแปลกใหม่เพราะว่าธรรมชาติของความตายนี้เป็นสาธารณะ”

- การเยี่ยวยาด้านจิตวิญญาณ “สวดมนต์ เจริญภาวนา ท่องอยู่ 2 ประโยคใหญ่ ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์ ทำอยู่แค่นั้น นั่งอยู่ในกลด เพื่อหวังว่าความดีงามที่เรากระทำมาจะปลดเปลื้องวิญญาณของสัตว์ที่ถูกพันธนาการในที่ตายให้ไปสู่สุคติภพ ได้บ้าง” “ต้องยืนขึ้น เรายืนขึ้นแล้วก็ก้าวต่อไป 2 ขาเราต้องมั่นคง 2 มือเราต้องแข็งแรง 1 หัวเราต้องคิด 1 ตัวเราต้องตั้งมั่น อย่างน้อยก็เป็นที่พักของตัวเองหรือเป็นที่พึ่งของคนที่อยู่ แม้ ที่สุดเป็นที่พึ่งของดวงวิญญาณที่เค้าลาดับไปแล้วเราจะได้อุทิศผลบุญ ทำบุญส่งบุญให้เค้าบ้าง เพราะเค้าหวังบุญจากญาติ ถ้าไม่มีญาติให้เค้าก็ไม่รู้จะได้จากใคร”

- การมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่น “อาจจะไปเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าคนอื่นที่เสียมากกว่าเรายังมี แล้วก็เราเองอยู่ในสภาวะว่า มีคนมาช่วยเยอะ มีเพื่อนคอยให้กำลังใจ แล้วเค้าจะมีเพื่อนที่คอยปลอบเคื่อบอกว่ามีเพื่อนที่ช่วยเยอะ” “เค้าไม่มีอะไรเหลือ สักอย่าง คนคนนั้นเค้าเอาโทรศัพท์มือถือมาให้ใช้ เพราะว่าเค้าจะติดต่ออะไร” “แม้แต่หลานในหลวงยังเสียเลย เพราะฉะนั้นเขาก็เลยทำให้ปากค้อยๆ ดึ้น”

- เพิ่มความรัก/ผูกพันซึ่งกันและกัน “ครอบครัวผูกพันกันยิ่งขึ้น ธรรมดาต่างคนต่างทำงาน ทำให้รู้มากขึ้นว่าครอบครัวอยู่แบบไหน เมื่อก่อนที่ไม่เกิดเรื่อง

ต่างคนต่างอยู่ ส่วนมากจะหนักไปทางลูกแต่ตอนนี้ดีขึ้นเยอะ คอยห่วงหาอาทรเรา งานบ้านทุกอย่างก็ช่วยหมด ตอนที่เขา (ลูก,สามี) จัดเก็บกวาดอะไรของเขาเอง”

3.2.4 การถูกใจโดยหลวงปู่พุทธอิสระ

หลวงปู่พุทธอิสระได้ออกเยี่ยมเยียนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบภัยทั้งชาวพุทธและชาวมุสลิมเนื่องจากการตั้งสอนช่วยให้ผู้ฟังเกิดการคิดวิเคราะห์ เข้าใจกฎของชีวิต เกิดกำลังใจดังตัวอย่าง

- คลื่นสึนามิแพ้วด้วยคลื่นน้ำใจไทย

“...คลื่นสึนามิซึ่งมันเป็นน้ำทะเลหนุนที่ใหญ่ มันจะแพ้ได้ด้วยน้ำใจคนไทย แรงจากสึนามิ อย่างดีมันก็ทำให้ทุกข์ทรมานเดือดร้อนเสียหายสักกระยะหนึ่งแต่น้ำใจคนไทย 60 กว่าล้านหยดที่หลั่งไหลลงพรุนมาหา มันก็จะป็นคลื่นเยียววจิตใจพี่น้องใน 6 จังหวัดให้พ้นจาก อกาการเสียหาย เศร้าซึมเสียได้ไปในระดับหนึ่ง...” “เด็กคนหนึ่งอายุประมาณ 5-6 ขวบ รู้ว่าเราจะมาช่วย 6 จังหวัดภาคใต้เขามาหา และช่วยสบทบ 5 บาท...น้ำใจคนไทย เป็นอะไรที่วิเศษยิ่งใหญ๋ แม้เด็กเล็กก็มีน้ำใจ” (หลวงปู่พุทธอิสระ ที่ท่าเรือทับละมุค จ. พังงา)

- ธารน้ำใจที่ไม่แบ่งแยกด้วยศาสนา

“...ฉันบอกกับพี่น้องชาวมุสลิมที่แสดงธรรมในมัสยิดว่า ฉันไม่ได้มาในตัวแทนของศาสนา แต่ฉันมาในฐานะตัวแทนของคนไทยหรือหมู่คนไทยที่อาศัยแผ่นดินไทยร่วมกับคุณแล้วเห็น เพื่อนร่วมแผ่นดินมีความทุกข์ เพื่อให้เกิดความสมานฉันท์ในแผ่นดิน...” (หลวงปู่พุทธอิสระ ที่ท่าเรือทับละมุค จ. พังงา)

- ประสานงานประสานใจ

ในบางเรื่องราวที่ทีมงานหลวงปู่พุทธอิสระไม่สามารถจัดการได้ก็จะมีการประสานงานเพื่อส่งต่อให้หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง

“...บางคนเดือดร้อนเพราะว่าส่งลูกเรียนในเมืองแล้วบ้านแตกสาแหรกขาด เหลือแต่ตัวก็ตั้งคำถามว่า ใครจะช่วยเขาได้บ้าง หลวงปู่บอกว่าเดี๋ยวจะช่วยประสานกับรัฐบาลบอกให้กับคนในรัฐบาล ...” (หลวงปู่พุทธอิสระ ที่ท่าเรือทับละมุค จ. พังงา)

- ผู้เผชิญปัญหาคือผู้เยียวยา

“...ไม่ว่าจะพระก็องค์ก็ตาม หมอก็คนก็ตาม คือหมอจิตเวช หรือนักศาสนา สักก็คนก็ตามไม่สามารถเยียวยาใจพ่อแม่ได้เท่ากับรอยยิ้มของลูกน้องหนูต้องกลับไปยิ้มให้พ่อแม่ที่เค้าสูญเสีย สูญเสียความรู้สึก สูญเสียบ้าน สูญเสียอาชีพ สูญเสียญาติ น้องหนูต้องปลอบใจพ่อแม่ต้องพูดให้พ่อแม่มีความรู้สึกผ่อนคลาย...”

- เสริมแรงใจเพื่อพึ่งตนเอง ช่วยผู้อื่นและดวงวิญญาณ

“...อย่ารู้สึกท้อถอย อย่าอ่อนแอ เดี่ยวมันจะกลายเป็นความพ่ายแพ้ คนที่ตายไปเขาคงไม่มีความสุข...อย่างน้อยก็เป็นที่พักของตัวเอง หรือเป็นที่พึ่งของคนที่อยู่ ที่สุดเป็นที่พึ่งของดวงวิญญาณเราจะได้อุทิศผลบุญ เพราะเค้าหวังบุญจากญาติ ถ้าไม่มีญาติเค้าก็ไม่รู้ว่าจะได้จากใคร”

- ความเมตตาที่แม่ถึงดวงวิญญาณที่พลัดพราก

“...ขับรถมาดูความเสียหาย เห็นแล้วเศร้าเสียใจ เห็นใจ สงสาร...ฉันบอกคนขับรถว่าฉันจะนอนที่ชายหาดปักกลดตรงนี้ พวกมึงไปหาที่นอน...ทิ้งให้กูนอนอยู่ตรงนี้ คนที่เป็นลูกศิษย์เค้าก็บอกผิจะหลวงปู่ไม่กลัวหรือ...กลัวนะมันกลัวแต่แรงสงสารมันมีมากกว่า...เมื่อคืนฉันไม่ได้นอนหรือคุณฉันนั่งสวดมนต์เจริญภาวนา ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์ ...เพื่อหวังว่าไอ้ความตึงามที่เรากระทำจะปลดปล่อยวิญญาณของสัตว์ที่ถูกพันธนาการในที่ตายให้ไปสู่สุคติภพ...”

3.2.5 การกู่ใจโดยเพื่อนบ้าน คนรู้จัก เช่น การให้กำลังใจ อยู่เป็นเพื่อน และการให้ข้อคิดที่ดี ดังคำพูดที่ว่า

“ตอนนี้มีญาติๆมาปลอบใจ ถ้าคนอยู่เยอะๆ ก็ทำใจได้ แต่ถ้าอยู่คนเดียวทำใจไม่ได้ ก็ยังร้องไห้อยู่ทุกๆ วัน” (ผู้ประสบภัย บ้านน้ำเค็ม) “แฟนต่างคนต่างให้กำลังใจกัน เลยมีกำลังใจขึ้นเยอะ” (ผู้ประสบภัย จุฬาทัพเรือฯ) “บอกให้ไปดูลูกคูเมีย แล้วก็ปลอบใจเขาอย่าให้เสียใจไปกว่านี้ คนอื่นเขาเสียหายเยอะ เขายังอยู่ได้ แล้วเราก็บอกว่า คนเราถ้าสองเท้าเดินได้ สองมือทำได้ หนึ่งตัวตั้งมั่น หนึ่งหัวคิดได้ ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ขอให้ใช้ชีวิตอยู่และสู้ต่อไป”

3.3 การกู่อนาคต

กู่อนาคต คือ กู่วิถีชุมชน กู่วัฒนธรรมท้องถิ่น กู่หลายๆ อย่าง ประกอบกัน ผู้ให้ข้อมูลได้ให้รายละเอียดดังต่อไปนี้ “วิถีชีวิตของชุมชนคนเหล่านี้ มีความหลากหลายแต่มีการหลอม

รวมความหลากหลายไว้ คือ เขามีความเป็นชุมชนของเขาเอง มีการรวมตัวรวมกลุ่มกันอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ในตามพื้นที่อื่นๆ ไม่ว่าจะที่บ้านน้ำเค็ม บางม่วง คึกคัก มีหลาย ๆ พื้นที่เขาก็รวมตัว อย่างชาวมอญแกม เขาก็มีวิถีชีวิตของเขาเอง แต่ตอนนี้เราจับมารวมกันหมดโดยยังไม่ได้คำนึงถึงวิถีชีวิตของเขา” และในกระบวนการสร้างวิถีชุมชนให้กลับคืนมา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.3.1 การจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ท่องเที่ยวในต่างสถานที่ เพื่อให้เด็กๆ ได้สัมผัสถึงความห่วงใยที่หลายคนมีให้ แม้ไม่ใช่ญาติหรือคนในครอบครัวเดียวกัน เป็นการปลอบขวัญของเด็กๆ ให้มีความสุขสนุกสนานตามวัย

3.3.2 การจัดทีมบุคลากรทางการแพทย์

เพื่อช่วยเหลือ ศูนย์สุขภาพจิต เขต 11 สุราษฎร์ธานี ประสานกับกรมสุขภาพจิต และโรงพยาบาลจิตเวชมาโดยตลอดเกี่ยวกับเรื่องสภาพจิตใจของผู้รอดชีวิต และพบว่ากว่า 80% ของผู้ได้รับผลกระทบอยู่ในภาวะซึมเศร้า เครียด นอนไม่หลับ เพราะยังปรับสภาพจิตใจไม่ได้ จึงได้จัดส่งทีมจิตแพทย์ นักจิตวิทยา 20 คน และนักสังคมสงเคราะห์

“ต้องมีการให้ทรินเมนต์ ในเรื่องของการจะเรียกว่าการดึงพวกเขาเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาด้วยอย่างที่นักจิตวิทยาหลายคนบอกว่า เปลี่ยนจากเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย มาเป็นผู้ร่วมกอบกู้วิกฤต หมายความว่า ถ้าเราทำให้เขามีทัศนคติที่ดีขึ้นว่า เขาเองก็ต้องมีพลังที่จะร่วมสร้างสรรค์ต่อไป ถ้าพูดกันตรง ๆ คือว่าหาจุดที่จะผูกโยงความรู้สึกเขาไปในสิ่งที่ดีขึ้น แทนที่จะจมปลักอยู่กับความทุกข์ และก่อบแต่ความหวัง รอแต่กำลังจากคนอื่นมาช่วย เขาจะต้องมองหาสิ่งที่ดีขึ้นด้วย ด้วยตัวเองด้วย แต่ขณะเดียวกัน เราก็ต้องสนับสนุนอย่างเต็มที่”

สะท้อนคิดพิจารณาบทเรียนที่ได้จากการวิจัย

จากการที่คณะนักวิจัยได้ลงไปศึกษาวิธีการเยียวยาด้านจิตใจ และบทเรียนจากการช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบภัยสึนามินั้น สิ่งที่คณะนักวิจัยได้เรียนรู้จากการสะท้อนคิดของผู้ประสบภัยสึนามิ มีดังนี้

1. **มนุษย์ยังทำตัวห่างเหินธรรมชาติ** ยิ่งนำความเสียหายมาสู่มนุษย์ ผลการพูดคุยกับชาวเลซึ่งมีชีวิตผูกพันกับทะเล การรู้จักเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลง ทำให้รอดชีวิตทุกคน ต่างจากกลุ่มที่อาศัยในเขตอื่นที่ใกล้ธรรมชาติแต่ไม่เคยเรียนรู้ธรรมชาติ ขาดการสังเกตขาดองค์ความรู้ จึงไม่สนใจ ทำให้เกิดความเสียหาย การอยู่ใกล้เทคโนโลยีอาจไม่ใช่เครื่องชีวิตความปลอดภัย แต่การอยู่กับธรรมชาติอย่างกลมกลืนนำมาซึ่งความปลอดภัย

2. **การดูแลช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสึนามิควรมีแบบแผนที่ชัดเจน** เน้นความเป็นองค์รวม เพราะภาพที่เห็นการมารับของบริจาคช่วยเหลือที่ขาดการเตรียม และมีความยุ่งยากทำให้ผู้รับซึ่งมีอาการเครียดและอ่อนไหวเกิดความรู้สึกเครียด และจิตตกต่ำมากขึ้นขณะเดียวกันการช่วยเหลือควรส่งเสริมการพึ่งตนเอง เสริมพลังอำนาจมากกว่าให้เขาเป็นฝ่ายรับ และเกิดความรู้สึกเหมือนเป็นผู้ถูกกระทำ มิติทางจิตวิญญาณควรได้รับการหยิบยกมาช่วยเหลือตามความเชื่อของแต่ละบุคคล

3. **เสียงสะท้อนจากนักศึกษาที่มาสังเกต** นับว่าเป็นแนวคิดที่ดีที่หลวงปู่มามอบของด้วยตนเอง และท่านยังให้ความรู้เพื่อเตือนสติหลายๆฝ่าย โดยเฉพาะการให้โอวาทแก่เด็กนักเรียนที่มารับการศึกษาวาดต้องรักธรรมชาติ ต้องช่วยกันดูแลธรรมชาติโดยเฉพาะป่าชายเลนเพื่อป้องกันคลื่น เน้นย้ำกับครูว่าควรใช้วิกฤติเป็นโอกาสเพื่อไม่เกิดเหตุการณ์ซ้ำอีก นอกจากนี้ยังย้ำเด็กที่ยังมีคุณพ่อหรือคุณแม่ว่าเด็กต้องช่วยปลอดภัย โยนพ่อแม่ที่มีความเครียดและความกลัวจากเหตุการณ์และเสริมแรงแก่เด็กว่าเราคือคนสำคัญที่จะปลอดภัย โยนพ่อแม่ พร้อมกันนี้ก็สอนเด็กเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในรายที่มีความกลัววิญญาณ โดยให้เด็กพูด **“ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข”**

4. **บทเรียนจากความประมาท และ ขาดความรู้เกี่ยวกับภฏธรรมชาติ** คุยกับตำรวจที่ทำเรือแหลมกรวด อ. เหนือคลองที่กระบี่ เล่าให้ฟังวันเกิดเหตุว่าในช่วงนั้นน้ำทะเลระดับลงอย่างรวดเร็ว มีปลานอนเกยตื้นอยู่เต็มไปหมด มีชาวบ้านหลายคนพยายามลงไปดูและนำภาชนะไปเก็บปลาที่นอนเกยตื้น แต่ช่วงนั้นมีตำรวจใกล้เกษียณอายุเข้าไปแจ้งข่าวให้ทุกคนรีบขึ้นมา และมีหญิงชราที่อาศัยอยู่ในละแวกดังกล่าวมาตะโกนบอกให้ทุกคนหนีขึ้นฝั่ง จะมีคลื่นใหญ่มาหากน้ำลดมากและเร็ว ทั้งสองคนพยายามตะโกนบอก หญิงชราเมื่อเห็นว่าไม่มีใครสนใจรีบวิ่งหนีขึ้นมาที่สูง และในช่วงนั้นตำรวจสูงอายุพยายามเป่านกหวีดเตือนเพื่อให้ทุกคนขึ้นฝั่ง แต่ไม่มีใครสนใจจนมีคลื่นใหญ่โถมเข้ามา ทุกคนที่นั่นพยายามวิ่งเอาตัวรอด แต่ก็ไม่ทัน คลื่นซัดเอาคนลงไปในทะเล

แม้แต่ตำรวจที่พยายามเป่านกหวีดเตือนกันอนเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ตำรวจผู้ให้แนวคิดที่ว่าทุกคนห่วง แต่การเก็บปลาที่เกยตื้น หรือคูน้ำทะเลที่ลดลง แต่ไม่มีใครสนใจเสียงของผู้อาวุโสและมีประสบการณ์ในอดีต ความโลภทำให้คนต้องเสียชีวิต คนไม่เข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติ มีความประมาท

5. ความสูญเสีย ความตายเป็นสังขารที่คอยเตือนมนุษย์ “ธรรมชาติของชีวิตในการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สภาพของชีวิตที่พลัดพรากบุคคลที่รัก แล้วก็เป็นธรรมชาติอีกเหมือนกันที่ความตายย่อมมาหาตัวเราเสมอ...การที่เราใช้ชีวิตมีลมหายใจ ถือว่าเรามีสมบัติติดตัวเรามาแล้ว สมบัติที่ติดตัวเรามากับลมหายใจ และชีวิตของเราคือ มรณะสมบัติ ความตาย ”

6. การช่วยเหลือต้องคำนึงถึงผลกระทบ ชาวบ้านหลายคนไม่ต้องการอพยพออกจากเกาะที่ซึ่งเป็นของบรรพบุรุษเดิม เขาอยากอยู่และตามที่ตรงนั้น เป็นความภาคภูมิใจและเป็นคุณค่าของชีวิตในการเลือกและคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเดิม นอกจากนี้ชาวบ้านกลัววัฒนธรรมเดิมสูญหาย อาชีพ วิถีชีวิตเปลี่ยนซึ่งต้องมีการปรับอีกมากมายถ้าย้ายถิ่น