

สุนทรียสนทนา : สร้างสรรค์ปัญญาตน

Dialogue : The Creation of Human Wisdom

ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์ จก.ม.*

Sritian Trisirirat M.Sc.(Physiology)*

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 37 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน) 2557

Volume 37 No.3 (July-September) 2014

บทคัดย่อ

สุนทรียสนทนา(dialogue)เป็น การสื่อสาร ที่ผู้ร่วมสนทนาตั้งใจที่จะฟังอย่างทะลุปรุโปร่ง (deep listening) แล้วเกิดการเรียนรู้ที่ก่อเกิดปัญญาเข้าไปในระบบปฏิบัติการแบบอัตโนมัติของมนุษย์ ที่เรียกว่า “ความรู้ฝังลึก (tacit knowledge)” สุนทรียสนทนามีความพิเศษคือ มีการใช้กลไกการสัมผัสหรือการรับรู้สิ่งรอบตัวให้ละเอียดลึกซึ้ง โดยผู้ร่วมสนทนาต่างเป็นกัลยาณมิตรกัน ไม่มีอคติ ไม่มีโต้แย้งหรือการกีดกันใด ๆ วางความคิดความเชื่อความเป็นตัวตน แล้วรับฟังวิถีคิด วิธีการให้คุณค่าหรือการให้ความหมายต่อสิ่งที่แต่ละคนพูด และแม้แต่เสียงของธรรมชาติ และผู้พูดยังสามารถสื่อคำพูดได้ตรงประเด็นอย่างถึงแก่นของผู้ร่วมสนทนา ในที่สุดจะสื่อถึงตัวรู้ได้อย่างลึกซึ้ง ที่รู้สึกสัมผัสได้กับสาระ อารมณ์หรือบรรยากาศแวดล้อมในขณะนั้น และที่สำคัญมากคือ เกิดความงอกงามทางปัญญาได้เป็นความรู้ฝังลึกจากการฟัง คิดผสมผสานการรับรู้ตามสภาพจริงกับประสบการณ์ตรงอย่างรอบด้าน โดยไม่มีปิดกั้นหรือเบี่ยงเบน แล้วร่วมคิดร่วมสรุป เห็นพ้องกัน เพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้มีประโยชน์และคุณค่ากับการสร้างคน สร้างงาน และสร้างสังคมที่ต้องอาศัยการหยั่งรากถึงแก่นที่ต้องได้ใจ ได้ปัญญา เอาชนะสิ่งที่ยากหรือขัดแย้งหรือที่ท้อถอย และมีความสุขเกิดขึ้นได้ในที่สุด สุนทรียสนทนา สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ดี เพื่อการจัดการศึกษาระหว่างครูกับนักศึกษา และในการจัดบริการดูแลสุขภาพ ระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย ตลอดจนกับทีมสหวิชาชีพ

คำสำคัญ : สุนทรียสนทนา ปัญญา ความผาสุก

Abstract:

Dialogue is a communication where participants practice deep listening and gaining understanding and learning. Dialogue creates human wisdom in the form of automatic operation, known as, “tacit knowledge.” Dialogue is special that employs mechanism of in-depth self perception and sensation. Participants who attend the dialogue are friendly, free of biases, and have no arguments or discriminations in group. They listen deeply even the voices of nature. They will gain insight of their own essences, emotion, surrounding environment. Well being will be emerged. Consensus for new things will be created. Outcome of dialogue has been shown to be useful and valuable in creating human, creating work, and creating society. It needs insight into the heart to gain wisdom and to overcome difficulty or hardship that will distort or make conflict of the situation. Dialogue can be used in education by promoting communication among teacher and students; among nurses and patients; and among health care professionals.

keywords : dialogue, wisdom, well being

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ ความหมายและประโยชน์

การพูดคุยเป็นสื่อกลางการสื่อสารที่ได้ทั้งคุณและโทษ การสื่อสารจะเป็นคุณเมื่อมีความเป็นกัลยาณมิตร มีการฟังที่ได้ยิน คือเปิดรับข้อมูลอย่างอิสระและปลอดโปร่ง ในที่สุดเกิดการเรียนรู้ที่เป็นพลังสร้างสรรค์ สุนทรียสนทนาจึงมีความจำเป็นในการสื่อสารกับการบริการทางด้านสุขภาพ เพราะต้องการการมีส่วนร่วมอย่างมีพลังจากหลายฝ่ายเพื่อผ่อนคลายความทุกข์จากปัญหาที่ซับซ้อนและหลากหลายของกิจกรรมที่ต้องให้บริการที่ครอบคลุมกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม การใช้สุนทรียสนทนาในสำนวนภาษาไทยมีหลายสำนวน เช่น “สุนทรียสนทนา” “สนทนาแลกเปลี่ยน” “วาทวิจารณ์” หรือ “การสนทนาอย่างสร้างสรรค์” หรือ “การสนทนาเพื่อคิดร่วมกัน” ความหมายของรากศัพท์ดั้งเดิมของคำว่า dialogue คือ dia หมายถึง “ทะลุทะลวง” (through) และ logo หมายถึง “ความหมายของคำที่พูดออกไป (meaning of the word)” หรือ “กระแสธารของความหมาย” (stream of meaning)¹ ในสังคมท้องถิ่นของไทยมีคำที่บ่งบอกความหมายคล้าย ๆ กับสุนทรียสนทนาหลายคำ เช่น คนอีสานใช้คำว่า “นั่งโสนกัน” คนภาคเหนือเรียกว่า “นั่งแอว์กัน” หรือ “นั่งอุ้กัน” คนปักษ์ใต้ใช้ว่า “นั่งแหล่กัน” ชุมชนท้องถิ่นใช้คำว่า “นั่งจับเข่าคุยกัน” “ล้อมวงคุย” หรือ “เปิดเวที” เพื่อสร้างโอกาสการเปิดใจคุยให้ได้ทางออกที่ดีกว่า^{1,2,3,4} โดยจะให้ความสนใจกับทุก ๆ เสียง แม้เสียงของความเงียบก็ต้องกำหนดรู้ คุยกันอย่างเปิดใจ รอคอยได้ไม่ด่วนสรุป (suspension) ไม่ยึดอัดขัดแย้งคับข้องใจ รวมทั้งการใช้วิธีการกำหนดใจเพื่อรับรู้โลกภายนอก (assumption) ที่จะนำไปสู่การเข้าใจสิ่งทั้งมวล (entities) ได้ตามสภาพที่เป็นจริง^{1,2,3,5} ไม่มีฝ่ายแพ้ฝ่ายชนะ แต่จะได้ข้อคิด เกิดความคิดสร้างสรรค์ผุดขึ้นมา และได้ข้อสรุปที่จะใช้ในการจัดการในการทำหน้าที่รับผิดชอบให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อกันและกันโดยไม่ต้องมีใครกำหนดหรือสั่งการ ไม่ต้องโน้มน้าวชักจูงหรืออบรมสั่งสอน แต่ด้วยรู้สึกเกิดจิตสำนึกเดียวกัน การทำสนทนาแบบนี้ร่วมกันบ่อย ๆ จะทำให้คนเข้าใจกันรักกันมากขึ้น และ คิดสร้างสรรค์ร่วมกันอย่างมีพลัง¹

กระบวนการและผลลัพธ์ของ สุนทรียสนทนา นั้นมีมานานแล้ว เป็นวิถีปฏิบัติของคนสมัยโบราณที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มีสำนึกในหน้าที่ของตนฝังลึกอยู่ในใจ ทำหน้าที่ให้สำเร็จโดยไม่มีใครต้องสั่งการ ติดตามหรือการตรวจสอบใด ๆ ต่างรู้หน้าที่ว่าตนเองต้องทำอะไร แต่ในปัจจุบันโลกเปลี่ยนไปผู้คนถูกเชื่อมโยงเข้าหากันด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ แต่ กลายเป็นเหตุของการสิ้นสุดความสัมพันธ์ในสังคม ต้องเผชิญกับความเหงา รู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่ ขาดการปฏิสัมพันธ์กันโดยตรง ไม่รู้ว่าจะเข้าไปมีสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคมนี้ได้อย่างไร จึงขาดทั้งความอบอุ่น และโอกาสพัฒนาปัญญา อีกทั้งระบบแบบแผนการปฏิบัติต่าง ๆ เป็นแบบมีพิธีการมีกฎเกณฑ์ซับซ้อน และขวางกั้นธรรมชาติในการพัฒนา เช่นมีการเขียนรายงานที่ยุ่งยากกว่าการปฏิบัติ บ้างก็เขียนสวยหรูแต่ไม่ได้ปฏิบัติ บ้างก็เป็นช่องทางการครอบงำแบบทางตรงหรือทางอ้อมทำเหมือนจะดูดีแต่แฝงด้วยเล่ห์กลเพื่อเอาประโยชน์จากผู้อื่น บ้างก็บีบบังคับหรือโน้มน้าวให้ผู้อื่นคิดและเชื่อตามแล้วใช้ผู้อื่นปฏิบัติตามความต้องการจะเอาประโยชน์เข้าตนเอง ดังนั้นการใช้วิถีดั้งเดิมในการพัฒนาจิตสำนึกในหน้าที่ มีระบบสนับสนุนการสร้างเสริมปัญญาด้วยวิธี สุนทรียสนทนา น่าจะก่อผลที่ดีมีความผาสุกและช่วยกันสร้างปัญญาให้เกิดความก้าวหน้ากับทุกคนที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาของโลกปัจจุบันเป็นปัญหาที่โยงใยถึงกันแบบรอบทิศ อยู่นอกเหนือการควบคุม และไม่สามารถรู้เท่าทันจึงก่อผลกระทบรอบด้าน เกิดวงจร “ปลาใหญ่กินปลาเล็ก” เช่น การให้กู้ยืมเงินแบบทาบซ้อนสร้างหนี้เพิ่มหนักยิ่งขึ้นทั้งในระบบและนอกระบบ การใช้สื่อในยุคใหม่ เช่นโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ ถ้านำมาใช้ไม่ตรงกับประโยชน์และขัดกับธรรมชาติการสื่อสารระหว่างบุคคลที่นิ่งเผชิญหน้ากันแต่ไม่มีการพูดคุยกันโดยตรง หรือการใช้บริการสื่อสารจนเกินความจำเป็นขั้นพื้นฐาน เกิดความลุ่มหลงมัวเมา และทำให้คนในครอบครัวถูกแยกการมีปฏิสัมพันธ์ออกจากกัน จึงควรใช้กลไกปลูกปัญญาได้ตรงรอบด้านให้รู้เท่าทัน ดังนั้นวิถีของการสร้างปัญญาด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา เป็นทาง

เลือกของการแก้ไขปัญหานั้นทุกฝ่ายไม่เสียหายแต่ได้ประโยชน์ร่วมกัน (win-win) ^{1,2,4,6}

แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของสุนทรียสนทนา

จำนวนคนที่ถือว่าเหมาะสมพอทีในสุนทรียสนทนา คือจำนวนสองคนขึ้นไป หรือ 7-8 คน แต่ถ้าจำเป็นก็อาจมีได้ถึง 20 กว่าคน โดยใช้แบบการสนทนาที่ไม่มีหัวข้อหรือวาระ (agenda) ล่วงหน้า แต่มีวิธีหลัก “การฟังให้ได้ยิน” (deep listening) โดยกำหนดใจให้รู้เสียงที่ได้ยิน และเฝ้าสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ได้ยิน มีบรรยากาศของความสงบ ผ่อนคลาย พูดจากันพอได้ยิน พูดให้สั้น ไม่มีการโต้แย้ง หรือสนับสนุน ไม่ยกตนข่มท่าน หรือไม่กดดันตนเองลงจนหมดคุณค่า หลีกเลี่ยงการแนะนำหรือการตอบคำถาม เพราะถือว่ากลไกที่ทุกคนฟังแบบได้ยินจะเกิดปัญญา มีความคิดบางอย่างผุดขึ้นมาในใจ และยังมีผลกระทบระดับภูมิธรรมของคนได้สูงขึ้น เกิดตัวรู้ตัวเข้าใจ จากการมีอิสระทางความคิด (deliberation) และเรียนรู้จากการฟังได้โดยไม่มีข้อจำกัด (open mind, open heart, open will) ไม่รีบร้อน เพื่อเก็บเกี่ยวเพื่อให้เห็นตัวเองที่แท้จริง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจกัน เกิดความเคารพในความแตกต่างกันทั้งทางความคิดและจิตใจ ขณะทำ สุนทรียสนทนาต้องพิจารณาตนคือ กายมีเลือดลมวิ่งร้อนผ่าว กล้ามเนื้อจะเกร็ง กลางอกจะหดหู่เสีย วะจะต้องหายใจลึก ๆ เพื่อตึงสติแล้วจิตยังไม่สงบกายยังไม่ปกติแสดงว่ายังไม่ได้ฟังอย่างลึกซึ้ง จึงยังไม่ควรพูด สอดแทรกแต่ให้จดจ่อตั้งใจฟัง ⁵ เมื่อสามารถใช้สุนทรียสนทนา บรรยายจะค่อย ๆ ดีขึ้น เกิดคลื่นพลังงานความรู้และความคิดร่วมกัน ดังนั้นสุนทรียสนทนาจึงเป็นกระบวนการสร้างปัญญาที่ไม่มีผลกระทบเสียหายต่อตนหรือใคร ๆ และยังเป็นผู้ฟังที่ได้ยิน ที่มีความสงบและผ่อนคลาย อีกทั้งยังเพิ่มพูนปัญญาและความสามารถเป็นความรู้ฝังลึกที่มากคุณค่า และเพื่อประโยชน์เป็นแบบอย่างการใช้สาระในวิถีของสุนทรียสนทนาจะนำเสนอเป็นสุนทรียสนทนา ที่นำไปเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางออโรโปปติกส์ดังต่อไปนี้

สาระในวิถีสุนทรียสนทนา

ในสถานการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาล ได้มีการนำใช้วิถีของสุนทรียสนทนา เพื่อเป็นวิธีสร้างความรู้ฝังลึกที่เป็นพลังความดีที่จะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกัน เพราะการใช้วาจาอย่างเป็นกัลยาณมิตรสามารถก่อพลังและคุณค่าจากความจริงใจ มีเมตตากับตัวเองและบุคคลอื่น ไม่กำกับ ไม่บังคับหรือไม่กดดันหรือผู้อื่นลงจนหมดคุณค่า และการตั้งใจกำหนดบทบาทของตนเองให้เป็นกัลยาณมิตรกับทุกคน ได้ยินเสียงตนเองที่เป็นมิตร จิตของผู้พูดเองก็ผ่องใสแต่คำพูดที่เกิดจากจากความรู้สึกโกรธไม่พอใจ แม้ตนเองได้ยินก็ยังรู้สึกจิตใจแฉะร้อน หม่นหมอง ได้ชื่นชมยินดีจากใจจริง แล้วสะท้อนด้วยปัญหาเหตุผลและกลไก คือน้อมเข้ามาพิจารณายอมก่อปัญญารู้ได้ว่าดีคืออะไรจากกลไกใด ถ้าไม่ดีกว่าผลกระทบทำร้ายอะไร และในที่สุดเป็นปัญญารู้ได้ตามจริง และตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีกว่าที่เป็นวิถีของกัลยาณมิตรโดยไม่ต้องบอกหรือบังคับ

ผลประโยชน์นอกจากการได้เป็นปัญญาความรู้ฝังลึกแล้วยังเป็นความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับข้อมูล ตัวอย่างเรื่องเล่าสาระสุนทรียสนทนาต่อไปนี้ อาจเป็นคุณค่า แบบอย่าง หรือมุมมองให้ชวนคิด ชวนประยุกต์ใช้ หรืออื่น ๆ ตามแต่กระบวนการคิดของแต่ละคน จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนพบว่าใช้แล้วก็ได้ผลดีอยู่ไม่น้อย ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการทางการพยาบาล คือสีหน้าแววตาที่บ่งบอกความสุข ความพอใจ ความโดนใจและความเชื่อมั่นศรัทธาจะปฏิบัติดูแลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพให้ได้ดังต่อไปนี้

จากสถานการณ์ที่ 1 เริ่มต้นจากสถานการณ์ฟังรับเวอร์ก่อนลงมือฝึกปฏิบัติการพยาบาลการให้การดูแล ผู้สูงอายุรายหนึ่งที่มีปัญหาปวด บริเวณแผลผ่าตัดเพื่อแก้ปัญหาลงกระดูกไขสันหลังตีบแคบ หลังผ่าตัด 1 วัน ซึ่งมีอาการปวดมากระดับ 8 จากคะแนนปวดเต็ม 10 ผู้สูงอายุท่านนั้นนอนนิ่งมานานกว่า 4 ชั่วโมง เพราะปวดมากไม่ยอมขยับตัวเองและไม่ให้ใครแตะต้อง จึงได้ใช้วิถีของสุนทรียสนทนาขณะมีการประชุมปรึกษาก่อนการปฏิบัติการพยาบาล (pre conference) ที่ปลายเตียงของ

ผู้ป่วยรายนี้ เพื่อให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องและคุณยายท่านนี้
ร่วมรับรู้ปัญหา แนวทางการรักษาหลักการปฏิบัติตัวที่
ถูกต้องปลอดภัย ความต้องการของคุณยาย การมีเป้าหมาย
ร่วมกัน และร่วมมือกันในการปฏิบัติดูแลคุณยาย
ในวันนี้ โดยได้เริ่มด้วยการทักทายให้รู้สึกถึงความเป็น
กัลยาณมิตรพร้อม การป้อนคำถามเด่น คือปัญหาความ
ปวด และความต้องการ “คุณยายปวดแผลผ่าตัดมากจน
ไม่ขยับเปลี่ยนท่าเลยนานกว่า 4 ชั่วโมงแล้วใช้หรือเปล่า
การผ่าตัดครั้งนี้เพื่อบรรเทาปวดที่มีปัญหามาก่อนผ่าตัด
และเพื่อให้ ยืน เดินไปมาได้ตามที่คุณยายต้องการ ถ้านอน
นานๆ เลือดไหลเวียนไม่ดี เกิดโรคแทรก ฟันตัว
ช้ำและ...เรามาช่วยกันหาวิธีเคลื่อนตัวเปลี่ยนท่าโดยต้อง
เจ็บน้อยที่สุดเพราะเมื่อขยับเปลี่ยนท่าได้ ต่อไปจะเริ่มทำ
กิจกรรมการฟื้นฟูได้มากขึ้น ฟันตัวได้เร็วก็พร้อมจะกลับ
บ้านได้เร็วขึ้น ตามที่คุณยายต้องการ” ในที่สุดกิจกรรม
ช่วยเคลื่อนย้ายเปลี่ยนท่าจากนอนหงายราบมานานกว่า
4 ชั่วโมง เป็นตะแคงขวาหันหน้าไปควิวต้นไม้สวย ภายนอก
หน้าต่างก็ทำได้สำเร็จ และระหว่างการช่วยเคลื่อนย้าย
เปลี่ยนท่านอนเพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนนอนท่าเดิม
นานๆ นี้ ได้สอดแทรกการบอกเล่าเป้าหมาย วิธีการ และ
เทคนิคการช่วยเปลี่ยนท่า เพื่อให้ผู้ที่ได้ยินทั้งหมดใน
บริเวณนั้นได้รู้ว่า มีการนำใช้ความรู้ มีความใส่ใจที่ช่วย
เคลื่อนย้ายให้ดีที่สุดทั้งผู้รับและผู้ให้บริการ และยังเป็น
สาระสะท้อนบททวนนักศึกษาผู้ฝึกปฏิบัติว่าได้กระทำ
อย่างมีองค์ความรู้มีความเอื้ออาทร “ใช้มือกำม้วนขอบ
ผ้าขาวเตี๋ยให้ชิดลำตัวคุณยาย และดึงขึ้นให้ตึง หลังของ
คุณยายจะได้นิ่งในแนวตรงและไม่โยกไม่กระเทือนระหว่าง
ยกตัวลอยเคลื่อนตัวไปริมเตียงตรงข้ามด้านที่จะตะแคง
ตัวไป...พยาบาลหรือญาติออกแรงยกโดยเกร็งกล้ามเนื้อ
หน้าท้อง และสะโพกที่เป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้สัญญาณ
การยกช่วยกันเพื่อผ่อนแรงผู้ให้บริการและการรวมแรง
พร้อมกันช่วยทำให้ได้แรงมากพอที่จะพยุงหลังคุณยาย
นั่งไม่กระเทือน ความเจ็บปวดก็ไม่เพิ่มขึ้น เราต้องร่วมมือ
กันลักษณะนี้ เพื่อให้คุณยายที่ทำประโยชน์มามากแล้วได้
รับการช่วยเหลือที่ได้อย่างเต็มความสามารถของพวกเรา
และพวกเราจะได้ดูแลตนไม่ให้เสื่อมสภาพเร็วเพื่อทำ

ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้ป่วยให้คุ้มค่าที่ได้เกิดมาและได้
ร่ำเรียนในวิชาชีพพยาบาล” พวกเราได้ฟังคำพูดของ
คุณยายแล้วเข้าใจได้ถึงบทเรียนเชิงประจักษ์จริงตั้งแต่คุณ
ยายยินยอมให้เปลี่ยนท่านอนและหลังการปฏิบัติเคลื่อน
ย้ายแล้ว คุณยายบอกว่า “ขอบใจไม่เจ็บบ้างที่คิดกลัวไว้
แต่แรก” พร้อม ๆ กับคำอวยพรที่พรุ้งพรูออกมา

วันต่อมามีการกล่าวถึงและถามถึงว่า “หาย
ไปไหน ไม่เห็นหลายวัน” “เมื่อไหร่จะมากอีก” “น่าดีใจ
ที่ทุกคนได้พบเจอสิ่งดีๆ ที่ไม่เคยคิดว่าจะมีความดีแบบ
นี้อยู่ถึงขนาดนี้ได้” คุณยายเริ่มบอกต่ออีกว่า “ให้หนูๆ
ตั้งใจเรียน เชื้อฟังครูนะ ทำอย่างที่คุณครูบอกเขาสอนนะ
ลูกนะ” “เป็นพยาบาลนี่เหนื่อย เห็นเดินทำอยู่กันทั้งวัน
แต่หนูๆ ก็แววดาแจ่มใส พุดไพเราะได้ คงต้องมีอะไรดี ๆ
แน่ ๆ เลย” และก็เป็นจริงเพราะนักศึกษาที่ตอบว่า “พวก
เราได้แบบอย่าง ได้สาระได้ข้อคิดแจ่มแจ้งให้รู้ได้เข้าใจ
ว่าพยาบาลทำงานในแวดวงของผู้ที่เผชิญกับทุกข์หนัก
ญาติก็ทุกข์เพราะเหนื่อยกายเหนื่อยใจทั้งห่วงทั้งสงสาร
ทั้งกังวลความเจ็บป่วยของคนป่วย เจ้าหน้าที่ก็เหนื่อย
และต้องเผชิญความยากของงาน เจริญอารมณ์และความ
ต้องการหลากหลายของคนรอบข้าง ที่มีอารมณ์ทุกข์สะสม
มา ต้องทำงานให้ทันสถานการณ์ ต้องปลอดภัยและเป็นที
พอใจ จึงต้องรับรู้เข้าใจ เห็นใจ มีเมตตากรุณาทั้งตนเอง
และผู้อื่น โดยต้องมีเครื่องมือช่วยนำพาจึงจะสุข ผ่องใส
มีความสามารถดีสุขภาพดี และอายุยืนนาน คือมีหลัก
ธรรมยึดเหนี่ยว ได้แก่ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 อริยะ
สัจ 4 และด้วยการตอกย้ำจิตสำนึก เป็นระยะ ๆ ว่าพวก
เราได้เรียนรู้ฝึกฝนให้มีความรู้ความสามารถได้รับการ
พุ่มพักด้วยความพยายามใส่ใจรับผิดชอบทั้งจากครู จาก
พี่ ๆ พยาบาล จากตนเองและกำลังใจจากความหวังของ
พ่อแม่ จนทำให้มีวิชาชีพติดตัว สามารถทำอาชีพบริสุทธิ์
เลี้ยงดูตนและครอบครัวได้อย่างมีความพิเศษ คือผ่อน
ปรนคลายทุกข์ สร้างสุขให้ผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้หลากหลาย
ในคราวเดียวกัน จึงจำเป็นที่เราจะต้องดูแลตนให้ดี
มีอายุยืนนาน อารมณ์สงบผ่องใสอย่างที่คุณคนเจ็บป่วยรู้
ได้ถึงความเอื้ออาทร”

เหตุการณ์การพูดคุยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลเกิดปัญญาความรู้ฝังลึกที่จะกระทำ สิ่งที่จะคุ้มค่ากับการลงทุนของพ่อแม่ครูอาจารย์และ ส่วนหนึ่งจากเงินภาษีประชาชนคนไทย อีกทั้งได้สำนึกถึงที่ต้อง เมตตาพัฒนาดูแลตนไม่เบียดเบียนตน เสมือนกตัญญู ดูแลพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุนจนสามารถประกอบ วิชาชีพได้ และนักศึกษาได้รับรู้เรื่องราวที่สื่อสารจาก ผู้ได้รับการบริการที่กล่าวอย่างโดนใจที่เขาได้ประสบจริงเป็น ที่พอใจเชิงประจักษ์ของผู้ใช้บริการ

จากสถานการณ์ที่ 2 ขณะมีการประชุมปรึกษา หลังการปฏิบัติการพยาบาล (post conferences) “นักศึกษาคิดเห็นอย่างไรถ้าตนเองเป็นคนไข้ ขณะที่ทำ กิจกรรมตรวจเยี่ยมทางการพยาบาล (nursing round) หน้าเตียง แต่มีคนในทีมส่วนหนึ่งคุยหัวเราะคิกคัก” นักศึกษาร่วมกันสนทนาให้ข้อมูลที่ต่างก็สนใจฟังและ กระตือรือร้นให้ข้อมูลเพราะมีประเด็นนี้เกิดขึ้นในช่วง ก่อนหน้าการมา post conferences โดยมีสาระสนทนาดังนี้

“คนไข้อาจรู้สึกไม่มั่นใจ วิดกกังวล คิดว่าถูก นิินทา คงจะมีเรื่องน่าอายให้คนอื่นรู้ลึกซึ้ง”

“คนในทีมการพยาบาลที่คุยหัวเราะคิกคัก กัน จะไม่ได้ฟังข้อมูลสาระข้อคิด จากการถ่ายทอด ประสบการณ์ของทีมการพยาบาลจาก เพื่อนๆ และครู และจะไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น”

“เป็นคุณธรรมจริยธรรมการให้เกียรติผู้พูดและ คนไข้ มีโอกาสพัฒนามารยาทการเป็นผู้ฟังที่ดี”

เมื่อพิจารณาการสนทนาข้างต้นนี้แล้วที่ประชุม ร่วมกันสรุปว่าต้องเลือกการให้โอกาสได้พัฒนาตนเอง ควบคู่การไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความกังวลใจ เมื่อ คิดว่าดีและเชื่อมั่นว่าต้องทำได้และทำแล้วดีกว่า จะ มุ่งมั่นตั้งใจฟัง ฟังแล้วเข้าใจตามสภาพจริงและไตร่ตรอง แล้วแสดงความคิดเห็น หรือเสริมกิจกรรมการดูแลเพิ่ม เติม จะได้ช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการฟัง การคิดรู้ ก่อเกิดการเรียนรู้อยู่เนื่อง ๆ ได้และมีทักษะการฟังให้ ได้ยินที่จะก่อปัญญาอย่างมีศักดิ์ศรี คนส่วนใหญ่ไม่ใช่ โอกาสของการฟังและฟังให้ได้ยิน จึงไม่สามารถเข้าถึง ความจริงอย่างลึกซึ้ง ไม่ได้ข้อสรุปที่เป็นเหตุเป็นผลตรง

ตามสภาพจริง เข้าใจและเห็นคุณค่าตนและคนอื่นได้น้อย ถ้าการเข้าใจตนและคนอื่นได้น้อยการภัยและเอื้ออาทร กันก็จะน้อย การพัฒนาตนก็ได้น้อยด้วย เมื่อมีผู้พูดยังไม่จบความก็พูดแทรกต่อต้านปฏิเสธซึ่งเขาจริงอาจ ถ้าฟังควบคู่กับการคิดพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง ไม่ยึดที่เป้าหมาย หรือความต้องการส่วนตน มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น และให้เกียรติความเป็นบุคคล ผู้พูดและผู้ฟังก็เป็นสุขและ ก่อประโยชน์ที่ได้ฟังกันและกัน และยังประโยชน์เพื่อการ ผูกพันด้วยหัวใจนักปราชญ์ คือ “สุ-จิ-ปุ-ลิ” คือ “สุ” คือ ฟังกัน “จิ” คือใส่ใจและพิจารณา “ปุ” คือพูดคุยหารือ จนเกิดข้อความรู้หรือข้อสรุปที่ดีที่ชัดเจนถูกต้องแล้ว ตาม มาด้วยการจดบันทึกบทเรียนรู้อย่างเป็นผลสะท้อน ทบทวน ซึ่งผ่านการวิเคราะห์ข้ออภิปรายแล้ว คือ “ลิ” หรือ ลิขิต กระบวนการนี้จึงสอดคล้องกับวิถีสุนทรียสนทนา ควบคู่การเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนา คนให้ เก่ง-ดี-มีสุข ที่กำหนดไว้ใน พรบ.การศึกษาไทย เมื่อ พ.ศ.2542

ในวิธีการเริ่มต้นแวดวงสุนทรียสนทนาขณะทำ กิจกรรมการดูแลทางการพยาบาลที่ประกอบการนำไป ใช้ได้นั้น แบ่งเป็น 5 ขั้นตอนและได้สอดแทรกตัวอย่าง ไว้ด้วยดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อแรกพบสร้างสัมพันธ์ภาพ ต้อง แนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน ทั้งเริ่มต้นคุยกับ ผู้สูงอายุในหอผู้ป่วย และที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชน คือ ต้องบอกเริ่มแรกและซ้ำทุกครั้งที่ได้พบกัน เพื่อให้ข้อมูล จดจำได้ว่าเป็นใครมีเป้าหมายอะไร เช่น “เป็นนักศึกษา พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นคณะพยาบาลศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทย อยู่ชั้นปี... ชื่อ... มาขอโอกาสเรียนรู้และให้การดูแล ผู้สูงอายุกับสภาพจริง เพราะได้ศึกษาเรียนรู้ว่าผู้สูงอายุมี ความต้องการ มีปัญหาที่พวกเขาจะเอื้ออาทรกันได้ และ วัฒนธรรมไทยยกย่องการเคารพกตัญญูผู้สูงอายุ การมา ขออนุญาตใช้โอกาสนี้จึงเป็นโอกาสการเรียนรู้และ เอื้ออาทรถ่ายทอดซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุและครอบครัว ต่างจะได้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้วิถีการอยู่

ร่วมกัน ดูแลกัน ได้ถูกวิธีที่เหมาะสมแก่กันและก่อเกิด
ความผาสุกที่ใคร ๆ ก็อยากได้แต่ยังไม่ได้ช่องทาง” เป็นต้น

ขั้นที่ 2 เมื่อเปิดใจแล้วการแจกแจงกระบวนการ
หรือกลไกก็มีความสำคัญ เช่น “ครั้งนี้ตั้งใจจะร่วมมือ
กับคุณตาคุณยายและครอบครัวที่จะต้องช่วยกันให้เกิด
ความผาสุก อยู่ร่วมกันเกื้อกูลกัน อาศัยความสามารถ
หลากหลายของกันและกัน เสมือนมือประกอบด้วย 5 นิ้ว
ที่ความสามารถต่างกันที่ต้องอิงอาศัยกันเพราะไม่สามารถ
ทำได้เหมือนกัน เมื่อพิจารณาว่าไปจะทำหน้าที่ได้จำกัด
ดังนั้นทุกนิ้วจึงมีคุณค่าไม่แพ้กันและแต่ละนิ้วต้องทำงาน
ประสานกลมกลืนกันการทำงานที่ กำ ยก หยิบ จับสิ่งของ
ได้ คือต่างก็ยอมรับซึ่งกันและกัน และปรับเข้าหากัน ช่วย
ซัดเซยกกันตามที่มีข้อจำกัดด้วยเจตคติเป็นกัลยาณมิตรกัน
มือภัยมีเมตตากรุณาต่อกันเป็นรากฐานสำคัญ”

ขั้นที่ 3 คือซักถามความพึงพอใจหรือ อุปสรรค
ประเด็นสำคัญที่เป็นปัญหาหรือต้องการปรึกษา หรือตาม
สถานการณ์ที่จำเพาะแต่ละราย ที่ต้องอาศัยการสังเกต
และใช้วิจารณ์ญาณประกอบการ เข้าถึงจุดเริ่มต้นเพื่อสาน
ต่อกิจกรรมการประเพณีหรือการบำบัดสร้างเสริมต่อไป

ขั้นที่ 4 คือ การบอกเล่าจุดแข็งที่เป็นปัจจัยเอื้อ
การทำงานที่ของแต่ละคน รวมทั้งปัญหาและแนวโน้ม
ความเสี่ยงต่าง ๆ ตามวัยของผู้สูงอายุ ทั้งต้องรู้และเข้าใจ
เพื่อการป้องกันหรือชะลอการเกิดปัญหา คือผู้สูงอายุ
เป็นผู้ให้กับครอบครัวมาช่วงชีวิต และขณะนี้ก็ยังเป็นผู้ให้
คือให้ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย ลูกหลาน อย่าง
บริสุทธิ์ใจที่หาได้ยาก ช่วยลดค่าใช้จ่ายโดยช่วยดูแลทำ
กิจกรรมในบ้านเรือน แม้ว่ากำลังสำรองลดลงและมีความ
เสี่ยงต่อหกล้มได้ มีโอกาสเจ็บป่วยได้หลายโรค เหนง
เพราะลูกหลานไปทำงาน ผู้สูงอายุต้องอยู่ที่บ้านโดยลำพัง
ตนและไปมาเองลำบาก ดังนั้นเมื่อครอบครัวได้ตระหนักรู้
และมีกตัญญูเป็นวัฒนธรรมที่ฝังมาอยู่เป็นพื้นฐานของ
สังคมไทย จึงเอื้อให้คงวัฒนธรรมในครอบครัวและใน
ชุมชนเข้าใจและใส่ใจดูแลและเชิดชูคุณของผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 5 คือคัดสรรจัดลำดับประเด็นและเลือก
แนวทางการจัดการแลวิธีการจัดการกับปัญหาหรือข้อ
จำกัดนั้น ๆ พร้อมการพูดที่เสริมแรงการจัดการการปรับ

พัฒนา การสื่อสารที่สื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์
ดูแลกันเสมือนอยู่ในวงสนทรียสนทนาที่เกาะเกี่ยวการ
ปฏิบัติที่ดี เช่น อาจารย์พยาบาลบอกเล่าผู้ใช้บริการและ
นักศึกษาดังต่อไปนี้

“การมีโอกาสดูแลคุณตา-คุณยายมีความ
สำคัญต่อโอกาสการพัฒนาฝีมือในการพยาบาลของ
นักศึกษา และคุณตา-คุณยายยังมีความปลอดภัยจาก
การได้รับดูแลภายใต้การนิเทศของอาจารย์ และถือว่าเป็น
การร่วมมือกันสร้างคนมีฝีมือ และเป็นคนดีที่จะทำ
หน้าที่ในวิชาชีพได้ ขอโอกาสคุณตา-คุณยายและขอบคุณ
ที่ให้โอกาส ให้ลูก ๆ หลาน ๆ นักศึกษาพยาบาลได้ดูแลคุณ
ตาคุณยายนะคะ อะไรดีก็บอกให้ลูกหลานให้เขาได้รู้ได้
เข้าใจ อะไรที่ไม่ถูกไม่เหมาะ หรือจากประสบการณ์ของ
คุณตา-คุณยายก็บอกเขาให้รู้จะนะ และยังเป็นการ ให้
โอกาสเขาได้แสดงความสามารถกับผู้สูงอายุของบ้านเรา
ด้วยนะคะ” “นักศึกษาดูแลเขาด้วยใจ เอาใจดี ๆ ไว้ที่มือ
ไว้ที่ปาก แล้วดูแลคนไทยของเรานะคะ” คุณตาคุณยาย
ที่เคยได้สัมผัสการดูแลด้วยใจแบบนี้ถึงกับเอ่ยปากบอก
ว่า “คุณหมอดีจังคอยใส่ใจดูแล เห็นเดินทำงานกันทั้ง
วัน พุดจาก็ไพเราะ ไม่ดูคนเจ็บคนไข้ รู้สึกอุ่นใจมั่นใจปี
นะ ชอบใจนะ ขอให้ทุกคนโชคดีมีความสุขความเจริญ
ก้าวหน้าได้ทำความดีแล้วเหมือนทำให้พ่อแม่ ดูแลผู้ป่วย
ดีแล้วอุทิศความดีนั้นให้กับพ่อแม่ และพระเจ้าอยู่หัวของ
เรานะ” “พวกเราดีใจที่ทำให้คุณตาคุณยายอุ่นใจสบายใจ
มีความสุข พวกเราเป็นพยาบาลช่วยเรียกว่า คุณพยาบาล
ด้วยนะคะ ไตยืนแล้วรู้สึกชื่นใจจะขอบคุณนะคะที่จะเรียก
ว่าคุณพยาบาล”

“ดูแลคุณยายแบบเบามือนะคะ รอยย่นต้อง
ใช้มือข้างหนึ่งตรึงไว้ แล้วเช็ดตัวไปในทิศทางตรงข้ามที่
ตรึงมือไว้ จะได้ใช้ผ้าอุ้มทั่วทุกส่วนของพื้นผิวกาย คุณยาย
จะได้สะอาดและสบายตัวอย่างทั่วทุกส่วน น้ำที่ใช้เช็ดตัว
อาบน้ำ ต้องใช้สองอ่าง ใช้ล้างผ้าอุ้มด้วยน้ำอ่างที่หนึ่งแล้ว
ล้างต่อน้ำอ่างที่สองคือ อ่างสุดท้ายต้องเป็นน้ำที่ใส่ที่ไป
สัมผัสผิวคุณยาย คุณยายจะได้ไม่คันตัวเพราะผู้สูงอายุ
ผิวแห้งและแพ้ง่าย การใส่เสื้อผ้าต้องใส่ใจดูแลจัดตะเข็บ
เสื้อที่คอ แขนและข้างลำตัวให้ได้เสมอกันกับด้านข้างของ

อวัยวะส่วนนั้น ๆ เสื้อผ้าจะได้ไม่รัดตึงรั้ง คุณยายของเราจะได้สบายตัว”

“ลูกของคุณยายบอกว่าไม่กล้าขยับตัวให้ และตัวเมื่อใดก็ร้องเจ็บไม่ยอมให้แตะต้อง พวกเราได้ทราบก็ห่วงใยจึงมาขอโอกาสนี้ บอกเล่าให้ทราบว่า การไม่ขยับตัวเปลี่ยนท่าจะเกิดผลเสียมากมายและร้ายแรงได้ในระยะเฉียบพลัน โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุจะเกิดแผลกดทับและมีผลทับซ้อนตามมาคือ ติดเชื้อหลายช่องทางคือทางแผลกดทับ ติดเชื้อทางเดินหายใจและทางเดินปัสสาวะได้ง่ายมากและรุนแรงถึงเสียชีวิตได้ แต่สามารถป้องกันได้ ทั้งลงทุนน้อย ไม่ต้องใช้ยามาก จะเป็นปัญหากับสุขภาพได้ง่ายเพราะการขจัดพิษ การควบคุมระบบสมดุลได้ไม่ดีเท่าสมัยเป็นหนุ่มเป็นสาว แต่มีวิธีการที่ทำให้ทำได้ง่ายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายคือ การขยับเปลี่ยนท่า จึงจะขออนุญาตเปลี่ยนท่าให้คุณยายเพราะไม่อยากให้คุณยายเกิดมีแผลกดทับและติดเชื้อหลายช่องทางจากการนอนท่าเดิมนาน ๆ พวกเราจะพยายามช่วยให้คุณยายไม่เจ็บมากอีกอย่างการแตะต้องถูกดกดทับที่ตัว แขน ขา ควรทำได้ไม่ต้องกลัวเจ็บ เพียงแต่ให้บริเวณแผลอยู่นิ่ง และการบีบนวดมีกลไกลดปวดได้ดีโดยไม่ต้องพึ่งยา”

“โดยสรุปจากรูปแบบการสื่อสารที่ได้ปฏิบัติให้ดูแล้วนี้ คือขณะที่ทำกิจกรรมการพยาบาลต้องอธิบายด้วยว่าตั้งใจปฏิบัติสิ่งใด ๆ กับคุณยาย คือบอกว่ากำลังทำอะไร เพื่ออะไร ทำอย่างไรและ ผลลัพธ์เป็นอย่างไร พูดอย่างนี้นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไร ” มีเสียงตอบว่า “ไม่กล้าพูดค่ะ รู้สึกเขิน” “การทำความดีไม่ได้ทำสิ่งน่าอายหรือสิ่งที่ผิด แต่จะได้ทำประโยชน์ในคราวเดียวได้หลายด้าน คือขณะพูดตนก็ได้ทบทวนว่ากำลังทำอะไร ทำอย่างไร ต้องการหรือมีเป้าหมายอะไร จากเหตุปัจจัยใด ผู้พูด ขณะที่ทำกิจกรรมการพยาบาลก็จะได้มีกระบวนการคิด การตัดสินใจ และประเมินผลได้ เท่ากับการได้ฝึกกระบวนการพยาบาล พร้อมการให้ข้อมูลบอกเล่าให้ผู้ที่อยู่ใกล้ผู้ป่วยได้รู้ได้ฟังด้วย ขณะที่ทำเช่นนั้นมองดูผู้คนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง กำลังจ้องดูเราอย่างสนใจ ครูจะลองเข้าไปถามดูสิเขาได้อะไรจากที่ตั้งใจมองและฟังเราพูดคุยอยู่หน้าเตียงคนไข้ท่านนี้ นักศึกษาจะได้รู้ว่าผลที่ได้คุ้มค่า

อย่างไรบ้างในช่วง post conference เราจะพูดคุยกันว่ามีความคิดเห็นอะไรบ้างกับสถานการณ์ข้างต้น”

โดยสรุปผลจากการให้นักศึกษาได้สนทนากันได้คือ นักศึกษาเองและญาติให้ความสำคัญกับการเช็ดตัวทำความสะอาดที่สอดคล้องกับความจำเป็นของผู้สูงอายุ และญาติอธิบายวิธีการตามแบบที่ได้ฟังพวกเราพูดอธิบาย และเขาบอกว่าจะทำตามแบบที่เราอธิบายกัน เพราะเห็นผลการกระทำเชิงประจักษ์ ที่เราดูแลผู้ป่วย คือญาติถามและสังเกตผู้สูงอายุแล้วผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ รู้สึกสบายตัวกว่าแบบเดิม และเมื่อถามว่าที่ว่ารู้สึกดีคืออะไรเพื่อ Triangulate ข้อมูลที่ตอบมาและยังมีผลได้ตามมาคือช่วยให้ผู้ป่วยและญาติ ตระหนักว่าคุณค่าอย่างแท้จริงของวิธีการที่ได้ปฏิบัติให้เห็นผลเชิงประจักษ์ได้ด้วยในคราวเดียวกัน” การใช้วิธีสนทนาสนทนา มีโอกาสเสริมพลังอำนาจให้เกิดการตัดสินใจเลือกช่องทางที่ดีกว่าและมีทิศทางของการเพียรพยายามที่มากขึ้นได้ เช่น การสอดแทรกในขณะที่มีเหตุการณ์ท้อแท้เพียรพยายามไม่พอ จะใช้วิธีนี้ได้อย่างอัตโนมัติเพราะ การมีจิตสำนึกรู้บทบาทหน้าที่ ตั้งใจฝึกฝนเรียนรู้ ให้ เก่ง ดี มีสุข สำนึกรู้ว่า “นักศึกษาคือ ทรัพย์สินล้ำค่าของแผ่นดิน อนาคตของชาติได้ฝากไว้กับเยาวชนที่จะเติบโตและรอบรู้ สามารถสร้างงานเลี้ยงชีพพึ่งตนเองได้ และก่อประโยชน์กับครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้อย่างพอเหมาะ

โดยสรุปการปฏิบัติดูแลกับผู้สูงอายุต้องมีวิธีการให้การให้เกียรติ มีสัมมาคารวะ เช่น “มีกริยาข้อมือไหว้ที่ท้าวด้วยใจ” กล่าว “ขออนุญาต” พูด “ขอโอกาสดูแลคุณยาย” พูด “ขอโทษ” พูด “ขอบคุณ” มีการถามว่าต้องการให้เรียกผู้สูงอายุว่าอะไร พูดบอกเป้าหมาย วิธีการ และความห่วงใย รวมถึงผลการปฏิบัติ ที่กระทำให้กับผู้สูงอายุดังตัวอย่างข้างต้น และการพูดที่แสดงความเข้าใจและรับฟังในปัญหาที่เกิดขึ้นกับคุณยาย แสดงการรับรู้ว่าคุณยายกำลังมีปัญหาอยู่ บอกการกระทำครั้งนี้จะต้องไม่เพิ่มปัญหาคุณยายแต่จะช่วยให้สุขสบายและฟื้นหายได้ง่ายขึ้น ได้กลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวให้อุ่นใจอย่างที่หวังไว้” เมื่อกระทำให้ผู้สูงอายุแล้วควรสอบถามจากผู้สูงอายุว่า รู้สึกอย่างไร หรือคิดเห็นอย่างไรต่อการปฏิบัติ

การพยาบาลของนักศึกษาเพื่อการประเมินติดตามผลและประมวลบทเรียนรู้ให้เกิดทักษะที่องกามตามวิถีสุนทรียสนทนา

บทสรุป

บทสรุปทั้ง 5 ขั้นตอนจากสุนทรียสนทนาที่ใช้ในการเรียนการสอน จากฐานคิดเชิงบวก และความเข้าใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นี้ ก่อให้เกิดโอกาส การพุ่มพัก การเรียนรู้วิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาให้ได้ความสุขให้ได้แง่คิดดีๆ มีพลังอำนาจการเรียนรู้และวิถีการดำเนินชีวิตในคราวเดียวกัน จึงควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ คือได้ยินได้ฟังแต่สิ่งดี ๆ อาจเป็นเสียงของตนเอง เสียงจากธรรมชาติ หรือเสียงของคนในวงสนทนา เพราะวิถีเช่นนี้อาจเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ผุดขึ้นมาในใจ และความคิดนั้นอาจถูกนำไปใช้ในการเริ่มต้นให้ทำบางอย่างที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมในอนาคต คนในวงสนทนาหรือปัญญาของตนจะเป็นกระจกเงาให้เรียนรู้ตนเอง และแก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ทำงาน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานที่ยากๆ ที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้ และหวังว่าสาระข้างต้นจะเป็นส่วนหนึ่งที่จรรโลงให้ใช้ สุนทรียสนทนากับผู้คนที่เกี่ยวข้องในชีวิตของกันและกัน แล้วก่อให้เกิดความรู้ฝังลึกเป็นปัญญาที่สร้างสุขแก่กันได้บ้างตามเจตจำนงของแต่ละท่านสืบไป

เอกสารอ้างอิง

1. Sirisai S. Human dialogue method and thinking change with deeply listening. Nakhon Pathom : Transteam integrated research network of Thachin-Mae Klong basin of Mahidol University, Faculty of Environment and Resource Studies, Mahidol University; 2005 .[in Thai].
2. Pinitjitsamut M. Dialogue : Dialogue creative intelligence science of human. Bangkok: Mono-theme; 2009. [in Thai].
3. Panyapatyati C. Dialogue : value of communication. Retrieved January 1, 2014, from http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/35761 .[in Thai].
4. Klayklongjir S. Dialogue. Retrieved January 2, 2014, from <http://www.ns.mahidol.ac.th/english/km/article003.htm> .[in Thai].
5. David Bohm. On Dialogue. (Petcharat Pongcharoensuk, Trans). Bangkok: Suan Nguen Mee Ma 2011 [in Thai].
6. Srisuwan S. (Ed.). Dialogue with Woraphat Phu-charoen Secret, 1(18), 64 -5. 2011 [in Thai].