

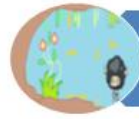
# สรุปเนื้อหากิจกรรม Narrative Medicine : เรื่องเล่าเปลี่ยนแปลงโลก

วันที่ 8 และ 9 พฤษภาคม 2556 เวลา 13.00 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมเรือนขวัญ โรงพยาบาลทอง

## กิจกรรมที่ ๑

“อ่านเรื่องเล่า เข้าสู่เรื่อง”



อ่านแล้วรู้สึกอย่างไร



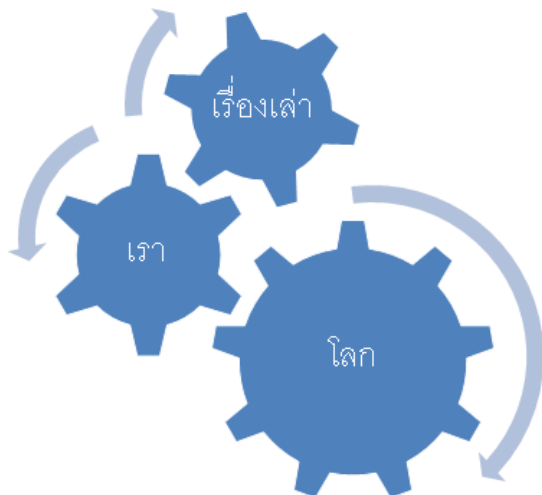
เรื่องนี้บอกอะไรกับเราบ้าง



อะไรคือจุดเด่นของเรื่องนี้



เรื่องเล่าเปลี่ยนแปลงโลกได้หรือไม่



## Narrative Medicine

เกศัชกรหญิง รจิตา พรินทรากุล  
พยาบาล โสภี นาระกันทา



## ทำไมต้อง Narrative Medicine

มนุษย์มีศักยภาพเรียนรู้เรื่องเล่าได้ตั้งแต่จำความได้	งานเชิงคุณภาพ วัดตัดตอนเป็นเชิงปริมาณไม่ได้	การเล่าส่วนหนึ่งของ KM	เยียวยา / เพิ่มพลังชีวิต / สร้างจินตนาการ
: ชีวิตของคนเราถูกจดจำและเล่าขานผ่านเรื่องเล่า	: ทำผล Bed sore จนหายสนิทนับเป็นงาน 1 ชิ้น ?????		



**การเล่าเป็นผลผลิตของผู้เล่าและผู้ฟัง**  
**การเขียนเป็นผลผลิตของผู้เขียน**

**การเป็นนักเขียน นักเล่าที่ดี ต้อง เข้าถึงเรื่องราว รับรู้สรรพสิ่งรอบข้างอย่างประณีต ใส่ใจทุก ทุก รายละเอียด มีสตอรี่กับปัจจุบัน จะสามารถถ่ายทอด เรื่องราว ได้ละเอียด ประณีต และงดงาม**



**เรียนรู้ Storyline**  
**เรื่องที่ตีมี 4 องค์**

**การเขียนสอนกันไม่ได้ แต่เรียนรู้กันได้**

**หลักการพื้นฐานสำหรับการเขียนเรื่องเล่า**

1. หัวใจของเรื่อง
2. โครงเรื่อง (plot)
3. การเดินเรื่อง
4. ส่วนสรุปและ คลี่คลายสถานการณ์

**1. หัวใจของเรื่อง**

- ต้องหาหัวใจของเรื่องให้เจอก่อน
- หัวใจของเรื่องคือประเด็นที่เราต้องการสื่อสารกับผู้คน
- หัวใจของเรื่อง 'เพียงความธรรมดาของเส้น' คืออะไร
- หัวใจของเรื่องที่ดีควรจะ
  - เป็นประเด็นใหม่ที่ผู้คนไม่ค่อยรับรู้อีก่อน
  - ก่อผลกระทบในวงกว้าง

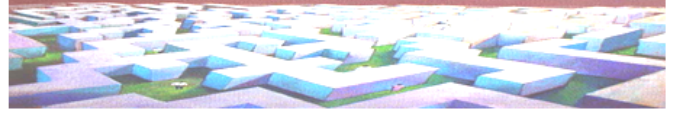
## 2. โครงเรื่อง (plot)

- โครงเรื่องคือ เรื่องราวทั้งหมดที่สรุปย่อได้ใน 3-4 บรรทัด
- Plot เรื่อง 'เพียงความธรรมดาของเล่น' คืออะไร



## 3. การเดินเรื่อง

- การเดินเรื่องต้องรับใช้หัวใจของเรื่องเล่า
- ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับเวลาเสมอไป
  - 'การเขียนแบบใส่ตาราง' ขอยเรื่องราวออกเป็นบล็อกๆ
  - 'เขียนแบบการร้อยลูกปัด' เลือกเหตุการณ์ใดจะขึ้นก่อนขึ้นหลัง ให้ดูสวยงามเหมือนลูกปัด
- ใช้เรื่องราว/ตัวละคร เป็นตัวเดินเรื่อง



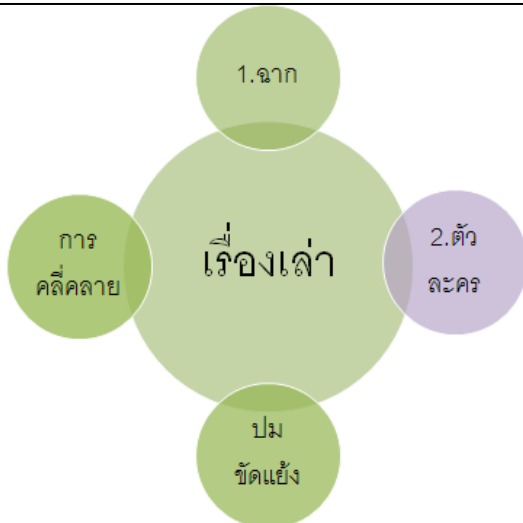
## 4. ส่วนสรุป

- Landing ให้นำสู่บทเรียนหรือเพื่อเป็นกรณีศึกษา
- บทสรุปเป็นไปเพื่อรับใช้หัวใจของเรื่อง
- ประมวลความคิดรวบยอดมาให้ในช่วงสุดท้ายของเรื่อง



## 4 องค์ประกอบแห่งเรื่องเล่า

1. การสร้างฉาก (Setting)
2. การแนะนำตัวละคร (Actor)
3. จุดเด่นของเรื่อง หรือปมขัดแย้ง (highlight/tension)
4. ส่วนสรุป หรือคลี่คลายเหตุการณ์ (Resolution)



## การสร้างฉาก

- ใช้ผัสสะทั้ง 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
  - ตา...เห็นอะไร แสง สี ความเคลื่อนไหว
  - หู...ได้ยิน sound scape
  - จมูก...ได้กลิ่น
  - ลิ้น...รสชาติ
  - กาย...หนาว ร้อน ลมพัด สัมผัส



## กิจกรรมกลุ่ม : บรรยายฉากจากวิดีโอที่ฉาย

- แต่ละคนเขียนบรรยายฉากให้รู้สึกและสัมผัสได้ถึงบรรยากาศและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- นำฉากที่ได้มาอ่านให้เพื่อนฟัง
- ช่วยกันหาจุดเด่นของงานของแต่ละคน
- เลือกที่ดีที่สุดมาเสนอกลุ่มใหญ่



## การแนะนำตัวละคร

- ต้องให้เห็นลักษณะของตัวละคร ว่าตัวละครเป็นใคร มีลักษณะเด่นอะไร
- ต้องเอาตัวละครมาปฏิสัมพันธ์กับฉาก และสร้างตัวละครอื่นมาสัมพันธ์กัน
- การสนทนาของตัวละครต้องรู้ว่าใครพูดในสถานการณ์และอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร อาจมีการค้นการสนทนาด้วยการบรรยาย กริยาอาการ หรืออารมณ์ความรู้สึกของตัวละครไปด้วย



แตงโม หญิงสาวรูปร่างสมส่วนสูงเฉลี่ยเท่าหญิงไทยทั่วไป ผิวขาวเนียนอย่างสาวเหนือ ดวงหน้ากลมมน หน้าผากกว้างรับกับแก้มและคางที่มันได้รูป คิ้วดกดำ ดวงตากลมโต พันขาวเรียงตัวกันอย่างสวยงาม เวลายิ้มเพิ่มเสน่ห์ให้กับเจ้าของยิ่งนัก ...

## ตัวละคร

“พึงใส่ใจใน ทุก ทุก รายละเอียด ที่สอดคล้องและรับใช้เนื้อเรื่อง”

- สีน้า แววดา เสื้อผ้า บุคลิกนิสัย กิริยา ท่าทาง คำพูด ภาษา สำเนียง พฤติกรรมที่ทำบ่อย สิ่งที่ภาคภูมิใจ สิ่งที่ถูกขี้ใจ อดิษฐ์ที่ตามหลอกหลอน ความตั้งใจที่มีมา อนาคตที่แสวงหา ความไฝฝืนที่มี ความกลัว ความรัก ความต้องการ

## การบรรยายลักษณะตัวละคร

- การกำหนดจุดเด่นตัวละคร ต้องสัมพันธ์กับเนื้อเรื่อง อาจเป็นการบรรยายให้เห็นลักษณะทางกายภาพ หรือลักษณะนิสัย หลักการบรรยายตัวละคร ได้แก่
  1. ลักษณะรูปร่างสัณฐาน สูง/ต่ำ ผอม/อ้วน สดทืด เจ้าเนื้อ เตี้ยล้ำ สูงโปร่ง มาตรฐานแบบหญิงไทย ฯลฯ ความสูงให้ประเมินคร่าวๆ ด้วยสายตา
  2. ผิวพรรณ ขาว ดำ ค้ำ ค้ำแดง ขาวเนียนอย่างสาวเหนือ ดำขาวอย่างคนใต้ทั่วไป มีไฟเม็ดเล็กอยู่เหนือคิ้วซ้าย มีปานแดงใหญ่ที่แก้มขวา ฯลฯ
  3. การบอกหน้าตา อาจเริ่มจากเค้าโครงรูปหน้าก่อนรายละเอียดอื่นๆ เช่น ดวงหน้ากลมกลมส่วน รูปหน้าสี่เหลี่ยมกลมหนาใหญ่ หน้ารูปไข่ได้สัดส่วน ถ้ามีลักษณะเด่นของใบหน้าอาจเริ่มจากการกล่าวลักษณะเด่นก่อน เช่น ดวงตากลมโตรับกับใบหน้ารูปไข่ นัยน์ตาแดงก่ำบนใบหน้ากลมเป็นขาวซีด

## กิจกรรม “อ่านข่าวเล่าตัวละคร”

“ปะ... สร้างตัวละครกับ”



## การเปิดเรื่อง

- ต้องเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ บทสนทนา หรือฉากที่สะท้อนให้เห็นว่าสัมพันธ์กับประเด็นหลักของเนื้อเรื่อง เป็นการปูพื้นให้เห็นถึงเรื่องราวที่จะเกิดขึ้น ให้ผู้อ่านสามารถคาดคะเนเรื่องราว หรือนำผู้อ่านไปสู่เนื้อเรื่องได้



• นายโรมรัน สิ้นศิริ อายุ ๓๕ ปี ถูกจับกุมในข้อหา ก่อเหตุฆ่า นาย อรรถพล หรือ เสี่ยบอย อายุ ๕๙ ปี เสี่ยรับเหมาก่อสร้าง จ.ชลบุรี คาห้องทำงาน และนางหิษยาพร กันหามูล อายุ ๒๑ ปี ภรรยา น้องคนที่ ๔ ในสภาพเปลือยหมกหมองน้ำในบ้านพักตากอากาศ พัทยา พร้อมกับลูกพาตัว น้องเจนี่ ลูกสาววัย ๒ ขวบของผู้ตายหนีหายไปพร้อมกับรถป้ายแดง !!!!!

\*\*\*\*\* นายโรมรันเป็นลูกน้องคนสนิทของเสี่ยบอย เข้าออกนอกบ้านได้ตลอด ชอบเล่นและพาน้องเจนี่ไปเที่ยวเล่นบ่อยๆ จนน้องเจนี่ติดแฉ

กลุ่ม ๑ : โรมรัน กลุ่ม ๒ : เสี่ยบอย กลุ่ม ๓ : หิษยาพร  
กลุ่ม ๔ : น้องเจนี่ กลุ่ม ๕ : จินตนาการเหตุการณ์

## วิธีเริ่มเรื่อง

เป็นขั้นตอนสำคัญต้องดึงดูดความสนใจ และน่าติดตาม

- เริ่มด้วยประเด็นที่เป็นแรงบันดาลใจ/จุดที่เราสนใจ/หัวใจของเรื่อง
- เลี่ยงไปเขียนส่วนอื่นก่อนการเริ่มเรื่อง อาจเริ่มด้วยการเขียนส่วนสรุปก่อนก็ได้
- เขียนโน้ตที่ถนัดก่อน เช่น สร้างตัวละครมาก่อน เขียนฉากไว้ก่อน

## เทคนิคการเปิดเรื่อง

- การเปิดเรื่องเป็นกุญแจสำคัญที่จะเปิดใจผู้อ่านให้ติดตามเรื่องราวของเรื่องเล่า การเปิดเรื่องที่ดีต้องมัดใจผู้อ่านให้อยู่มัดภายใน ๕ บรรทัดแรก “จุดประกายต่อม เอ๊ะ!”

## ๑. เปิดด้วยความขัดแย้ง

รจิตาไม่ชอบหมวดเศรษฐศาสตร์ของเฉลิมชัยเพื่อนร่วมงานในสถานีอนามัย เธอคิดว่ามันไม่เหมาะสมกับการเป็นข้าราชการที่ต้องให้บริการรักษาพยาบาลแก่ชาวบ้าน

...

## ๒. เปิดด้วยตัวละคร

### “นำคนอ่านเข้าไปอยู่ในจิตใจของตัวละคร”

หมอบอกจันทร์ว่า แม่ของหล่อนต้องลดน้ำหนักบ้างเพื่อรักษาโรคความดัน คืนวันพุธต่อมา จันทร์ก็เลยพาแม่ไปเข้าคอร์สลดน้ำหนัก หล่อนไม่สนใจว่าแม่เคยทำอะไรเพื่อหล่อนบ้างหรือไม่ แต่ทุกคืนวันพุธ หล่อนจะคอยเตือนตัวเองให้พาแม่ไปเข้าคอร์ส

## ๓. เปิดด้วยบทสนทนา

- การเปิดด้วยบทสนทนาเป็นวิธีการเปิดเรื่องที่ดีที่สุด สามารถนำผู้อ่านเข้าสู่เรื่องได้อย่างรวดเร็ว ผู้อ่านชอบที่จะได้ยินการสนทนา การโต้แย้งระหว่างตัวละคร

กริ่ง กริ่ง !!! “สวีดีดี้คะ ห้องฉุกเฉินคะ อมรรพจรณรับสายคะ”  
“.....”  
“ คะ จะไปเดี๋ยวนี้เลยคะ”

“บี๊โตะ ไอ้เด็กคนนั้นมันมาอีกแล้ว”  
“ใครหรือ...อู๋”  
“ก็ไอ้เด็กที่เคยเล่าให้ฟังไง ที่มันชอบมานอนหน้าวอร์ดแล้วแอบเข้าห้องคนไข้ตอนญาติเขาเพลอไง

การเปิดเรื่องที่มีการผูกเงื่อนปม แสดงความขัดแย้งของเหตุการณ์ หรือวิกฤตภายในจิตใจของตัวละคร จะเป็นการเปิดเรื่องที่ชวนติดตาม รั้าให้คนอยากอ่านต่อ เพราะแม้เรื่องของเราจะดีเด่นเพียงใด ถ้าหากคนไม่อยากจะอ่านต่อสารที่เราต้องการสื่อก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

ที่สำคัญ

ไม่แปลกที่เราจะลอกเลียนแบบการเปิดเรื่อง ที่เราประทับใจ เพราะกว่าที่จะเป็นนักเขียนที่แกร่งกล้า พวกเขาลเหล่านั้นได้ผ่านเทคนิคนั้นมาแล้วเช่นกัน....

## ๕. เปิดด้วยการพรรณนาตัวละคร

ผิวเมี่ยมแก่หง่อมจูงมือกันเดินอย่างเนิบนาบ ถูกจับจ้องจากสายตาทุกคนบนชายหาด แต่ทั้งคู่เหมือนมองไม่เห็นใครทั้งสิ้น

หญิงวัยกลางคนนอนอยู่บนเปลี่อเก่าๆ สวมเสื้อคอกระเช้าสีขาวหม่นมีคราบสกปรก ปุงผ้าถุงสีเขียวลายทางเหน็บชายไว้ไม่แน่นจะหลุดมึหลุดแหล่ นัยน์ตาเหม่อลอย มองเพดานแบบไร้จุดหมาย พอทีมเยี่ยมบ้านของโรงพยาบาลมาสบทบ ชายชราคนหนึ่ง ปุงกางเกงขาวเลสีดำ มีผ้าขาวม้าพาดปากไม่สวมเสื้อ ก็เดินตรงไปที่หญิงกลางคน คนนั้น

## ๔. เปิดด้วยการพรรณนาฉาก

เช้าวันพุธอากาศสดใส บนถนนลูกรังสีแดงอมแสดกลุ่มผู้สูงอายุราว ๓๐ คน เริ่มทยอยมารวมทำกิจกรรมที่ลานวัดแสงส่งตามปกติ คนที่อยู่ใกล้วัดก็เดินมาเอง ส่วนคนที่อยู่ไกลออกไปหน่อยก็ปั่นจักรยานคันเก่า ที่มีกระบุงสานเป็นตาห่างๆ ติดท้ายรถ แสงแดดยามเช้าทำให้ทุกคนดูกระชุ่มกระชวย หันซ้าย หันขวา โบกมือทักทายกันในกลุ่มอย่างมีชีวิตชีวา

.....

## ๖. เปิดด้วยการกำหนดกรอบของเรื่อง

- วิธีนี้ค่อนข้างเป็นนามธรรม เป็นทางการ แต่ก็ใช้เปิดเรื่องได้ผลดี

เขาวางกันว่า ความสุขมักอยู่กับคนเราได้ไม่นาน ไม่ช้ามันก็จะจากไป และความทุกข์ก็จะเข้ามาแทน และเช่นกัน ความทุกข์ก็จะอยู่กับเราไม่นาน ความสุขจะกลับคืนมาแทนที่วนเวียนกันไปเป็นวัฏจักรชีวิตเช่นนี้เรื่อยไป

คนเรานั้น ถ้าจะต้องเกิดมาเป็นคน เรามีสิทธิเลือกเกิดได้แค่นั้น... เลือกได้หรือเปล่าว่าจะเอาอะไร และไม่เอาอะไรติดตัวของเรามาบ้างตอนที่เรากเกิด

## เคล็ดลับการเขียน

- รีบเข้าเรื่อง อย่ามัวไ้เอ้
- ทอดเวลาไว้ ก่อนเกล้าต้นฉบับ
- ตัดข้อความออกบ้าง
- เชื่อมโยงกับคนอ่าน
- อ่านให้มาก
- เขียนให้มาก
- อย่ากลัวคำวิจารณ์

## เทคนิคบางประการในการเขียน

- การย่อหน้า
  - แต่ละย่อหน้าควรมี main idea เดียว
  - มีความสมบูรณ์ในย่อหน้าก่อนขึ้นย่อหน้าใหม่
  - ไม่ควรเกิน 10 บรรทัด เพื่อให้มีจุดพักสายตา



## การตั้งชื่อเรื่อง

- ไม่ต้องรีบตั้งชื่อ
- ชื่อสะดุดตา โดดเด่น ชวนอ่าน
- สอดคล้องกับหัวใจของเรื่อง

