

กรุงเทพมหานคร วันที่ 9 สิงหาคม 2531 5:26



สิ่งที่เรามากจะนึกเสียใจก่อนเสียชีวิต

โดย : รศ.ดร.พสุ เดชะรินทร์ pasu@acc.chula.ac.th

สัปดาห์นี้เปลี่ยนอารมณ์หน่อยนะครับ เพราะพอดีไปเจอบทความเรื่องหนึ่ง โดย **Bronnie Ware** ซึ่งเป็นนักเขียนอิสระอยู่ที่ออสเตรเลีย โดยนักเขียนผู้นี้เคยทำงานดูแลผู้ป่วยที่รู้ตัวว่าจะเสียชีวิต และกลับไปอยู่ที่บ้านเพื่อรอวันตาย เธอจะอยู่กับผู้ป่วยเหล่านี้ในช่วงสามถึงสิบสองสัปดาห์สุดท้ายก่อนที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิต โดยในช่วงเวลาดังกล่าว เธอได้มีโอกาสดูแล และรับฟังความในใจของผู้ป่วยเหล่านี้ เมื่อถามถึงสิ่งที่เสียใจหรือสิ่งใดๆ ก็ตามที่ถ้าทำได้อยากจะย้อนอดีตไปเปลี่ยนแปลงนั้น เธอพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มักจะพบในผู้ป่วยที่กำลังใกล้เสียชีวิตเป็นส่วนใหญ่ครับ

ประเด็นแรก คือ

ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีความกลัวที่จะใช้ชีวิตตามแบบที่ตนเองอยากหรือต้องการจะเป็น ไม่ใช่ดำรงชีวิตตามความต้องการหรือความคาดหวังของผู้อื่น ซึ่งพบว่าเรื่องนี้เป็นเรื่อง que ผู้ป่วยอยากจะเปลี่ยนแปลงมากที่สุดครับ เนื่องจากเมื่อผู้ป่วยพบว่าชีวิตตนเองกำลังจะสูญหายไป และมีโอกาสมองย้อนกลับไปในอดีตนั้น จะพบว่ามีความฝันหลายๆ อย่างที่ยังไม่ได้เริ่มต้นทำหรือยังไม่บรรลุ และเมื่อใกล้จะเสียชีวิตก็จะพบว่าความฝันของตนเองนั้นจะไม่มีวันบรรลุ และส่วนใหญ่ก็มักจะมานั่งนึกเสียใจ เพราะสาเหตุที่ไม่สามารถทำตามความฝันได้นั้น เป็นเพราะตัวเองเลือกที่จะ ไม่ทำเอง ตัวเองเลือกที่จะทำตามสิ่งที่ผู้อื่นชี้แนะทางให้เดิน

ถือเป็นบทเรียนที่สำคัญสำหรับทุกๆ ท่านนะครับ ที่ในช่วงชีวิตหนึ่ง ถ้ามีโอกาสและเลือกได้ ก็ควรจะเดินตามความฝันของตัวเอง เพราะคนเราหนีไม่พ้น เกิด แก่ เจ็บ ตาย และเมื่อวันนั้นมาถึง เราก็คงจะไม่มีแรงที่จะเดินตามความฝันที่เราต้องการแล้ว

การมีสุขภาพที่ดีจะช่วยทำให้ท่านเดินตามความฝันได้ แต่เมื่อใดก็ตาม ที่สุขภาพท่านเริ่มแย่แล้ว
อิสระในการเดินตามฝันก็ท่านก็จะลดน้อยลง

ประเด็นที่สอง คือ ผู้ป่วยใกล้เสียชีวิตเหล่านั้น

คิดเสียว่าในอดีตจะไม่ได้ทำงานหนักเหมือนที่ผ่านมา ซึ่งเหตุการณ์นี้
มักจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยชายเกือบทุกคนเลยครับ คุณผู้ชายเหล่านี้มักจะเสียใจว่าในอดีตที่ผ่านมา
ไม่ค่อยได้มีเวลาในการดูแลลูกๆ ของตนเองเท่าที่ควร รวมทั้งไม่ได้อยู่เป็นคู่ทุกข์คู่ยากภรรยาเท่าที่ควร
ผู้ป่วยที่เป็นชายเกือบทุกคนจะรู้สึกเสียใจว่าในอดีตใช้ และให้เวลากับงานมากเกินไป

ข้อสังเกตนี้ก็น่าคิดนะครับ

ว่าในปัจจุบันเราให้ความสำคัญกับการทำงานมากเกินไปหรือไม่ เราต้องการแสวงหารายได้ ชื่อเสียง
เกียรติยศมากเกินไปหรือไม่ สุดท้ายเมื่อเราใกล้ตายเราจะสำนึกเสียใจว่าเราได้พลาดโอกาสดีๆ
ในชีวิตที่ไม่มีวันหวนกลับมาหรือไม่ การมีรายได้ที่พอเพียงอาจจะเป็นทางออกสำหรับทุกท่านนะครับ
อีกทั้งการมีที่ว่างในตารางเวลาและชีวิต ที่ไม่ใช่เรื่องของการทำงานเพียงอย่างเดียว
จะทำให้เรามีความสุขขึ้น และเมื่อเราใกล้เสียชีวิต จะไม่มานั่งย้อนนึกเสียใจในสิ่งที่เราพลาดไป

ประเด็นที่สาม คือ ผู้ป่วยอยากจะกล้าที่จะแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตน

เนื่องจากคนจำนวนมากจะปิดกั้นอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตน
เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบและสันติ
ทำให้สุดท้ายแต่ละคนรู้สึกว่าอารมณ์ของตนเองถูกเก็บกด และไม่สามารถเป็นตัวตนที่แท้จริง

ประเด็นที่สี่ คือ ผู้ป่วยที่ใกล้เสียชีวิตนั้น มักจะเสียใจที่ไม่ได้ติดต่อเพื่อนฝูงเก่าๆ

เนื่องจากเรามักจะไม่ค่อยเห็นถึงคุณค่าของเพื่อนเก่าๆ จนกระทั่งใกล้เสียชีวิต
คนจำนวนมากจะมัวแต่ยุ่งและวุ่นวายกับชีวิตประจำวัน จนละเลยต่อความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูง
ทำให้เรามักจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูงต่างๆ จนกระทั่งใกล้จะเสียชีวิต
ก็จะเริ่มนึกถึงเพื่อนฝูงขึ้นมา

ดูเหมือนว่าเมื่อคนใกล้จะเสียชีวิต เกียรติยศ เงินทอง หรือสถานะทางสังคมต่างๆ กลับดูไปจะด้อยหรือไร้ความหมายซะครับ สุดท้ายดูเหมือนว่า เรื่องของความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะกลายเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยที่กำลังใกล้ตายนึกถึง

ประเด็นสุดท้าย ซึ่งค่อนข้างน่าแปลกใจ คือ

ผู้ป่วยเหล่านี้กลับสำนึกเสียใจว่าไม่ได้ทำให้ชีวิตที่ผ่านมาของตนเองมีความสุขเท่าที่ควร ผู้ป่วยหลายคนจะไม่เคยนึกถึงมาก่อนนะครับว่าตนเองสามารถที่จะเลือกที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ คนจำนวนมากเลือกที่จะอยู่และปฏิบัติในสิ่งที่คุ้นเคย ความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทำให้คนเรามักจะหลอกตนเองว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นมีความสุข ซึ่งจริงๆ แล้วกลับไม่ใช่

ท่านผู้อ่านจะเห็นได้นะครับว่าเมื่อคนเราใกล้จะตายนั้น เรามักจะนึกย้อนกลับไปคิดถึง และเริ่มสำนึกเสียใจในสิ่งที่ได้ทำหรือไม่ได้ทำมาในอดีต และเราจะพบว่าเมื่อเราใกล้ตายแล้ว เงินทอง ชื่อเสียง สถานะ เกียรติยศต่างๆ กลับไม่มีความหมาย สิ่งที่มีความหมายเมื่อใกล้ตาย คือ เรื่องของความรักและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งหลายครั้งก็กลับกลายเป็นสิ่งที่เราละเลยหรือไม่สนใจในขณะที่เรามีชีวิตอยู่

นอกจากนี้ เมื่อใกล้ตาย คนเราจะพบว่าชีวิตในอดีตที่ผ่านมาที่เราเลือกที่จะเลือก แต่เราดันเลือกในสิ่งที่ไม่ได้ทำให้เรามีความสุข หรือเลือกในสิ่งที่ทำให้เราต้องมาย้อนสำนึกเสียใจ เมื่อเราใกล้ตาย ดังนั้น ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่และยังแข็งแรง เราจะต้องเลือกอย่างมีสติ เลือกอย่างฉลาด เลือกในสิ่งที่ถูก และเลือกในสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขนะครับ...