

สารบัญ

บทนำ

9

บทที่ 1

ถ้าอีก 1 ปีฉันจะต้องตาย

01 คิดว่าชีวิตของตัวเองมีความหมายหรือไม่ 22

02 มีสิ่งที่อยากทำมาก ๆ หรือเปล่า 31

03 มีสิ่งที่รู้สึกเสียใจภายหลังบ้างไหม 37

04 นับแต่นี้ไปอยากให้ความสำคัญกับอะไรในชีวิต 47

คอลัมน์ ช่วงสุดท้ายของชีวิตนั้นเป็นอย่างไร

53

บทที่ 2

ครอบครัวและความสัมพันธ์

- | | | |
|----|-----------------------------------------------|----|
| 05 | พยายามทำด้วยตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า | 58 |
| 06 | เจอ “ความเป็นตัวของตัวเอง” แล้วหรือยัง | 67 |
| 07 | ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวและเพื่อนมากพอหรือเปล่า | 76 |
| 08 | รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเปล่า | 81 |

บทที่ 3

งาน เรื่องที่ภูมิใจ และความฝัน

09	ตอนนี้พึงพอใจในงานและวิธีการทำงานของตัวเองหรือยัง	92
10	กำลังรู้สึกถึงความพยายามที่ผ่านมาสูญเปล่าอยู่หรือไม่	101
11	อะไรคือเรื่องภูมิใจที่สุดในชีวิต	108
12	ลองวาดฝันถึงอนาคตของตัวเองหรือยัง	115

บทที่ 4

วิธีใช้ชีวิตให้เต็มที่กว่าเดิม

- | | | |
|----|------------------------------------------------------------------|-----|
| 13 | ทำอย่างไรถึงจะรู้สึกว่โชคดียังมีชีวิตอยู่ | 126 |
| 14 | มีเรื่องทุกขใจและเรื่องที่ทำให้กังวลหรือเปล่า | 132 |
| 15 | กดดันตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า | 139 |
| 16 | กำลังคิดว่า “ตัวเองไม่ได้ใช้ชีวิตตามที่ต้องการ”
อยู่หรือเปล่า | 145 |
| 17 | ได้ยื่นเสียงหัวใจตัวเองไหม | 151 |

บทส่งท้าย 159

ประวัติผู้เขียน 165

บทนำ

ก่อนอื่นผมอยากถามคุณว่า
ถ้าอีก 1 ปีจะต้องตายแล้วล่ะก็ คุณจะ...

อยากไปท่องเที่ยวหรือเปล่า

อยากใช้เวลาดี ๆ กับครอบครัวหรือเปล่า

อยากทำงานให้หนักขึ้นอีกหรือเปล่า

อยากเอาเวลาไปใช้ทำงานอดิเรกหรือเปล่า

อยากกินอาหารอร่อย ๆ หรือเปล่า

อยากซื้อของที่อยากได้หรือเปล่า

คนส่วนใหญ่คงมีสิ่งที่ยังอยากทำอยู่อีกมากมาย

แล้วทำไมผมจึงถามคำถามนี้ล่ะหรือ เหตุผลก็เพราะการกำหนดเส้นตายของชีวิตช่วยให้คุณมองเห็นอย่างชัดเจนว่าอยากจะทำอะไรและอะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับคุณ

ถ้าอีก 1 ปีจะต้องตาย

ตลอดเวลา 25 ปีที่ผ่านมาผมทำงานเกี่ยวกับการรักษาโรคในระยะสุดท้าย และได้ดูแลผู้ป่วยมากกว่า 3,500 คน นั่นทำให้ผมตระหนักถึงเรื่องหนึ่งขึ้นมาได้

นั่นคือ พอคนเราเผชิญหน้ากับ “ความตาย” ก็มักจะย้อนกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองเสมอ

หลังจากทบทวนเรื่องที่ภูมิใจและเรื่องที่ทำให้เสียใจในชีวิตของตัวเองแล้ว กายที่สุดก็จะยอมรับได้ว่า “มันเป็นชีวิตที่ดี” และจากโลกนี้ไปอย่างสงบ

เพราะชีวิตในแต่ละวันนั้นวุ่นวาย คนเราเลยแทบไม่ได้ทบทวนการใช้ชีวิตของตัวเอง จึงไม่ตระหนักว่าจริง ๆ แล้วอะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับตัวเอง

แต่ว่า...ถ้าอีก 1 ปีจะต้องตายล่ะ

ผมมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่คงจะย้อนกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง เช่นเดียวกับผู้ป่วยที่ผมเคยดูแลอย่างแน่นอน

สิ่งที่คนเราคิดถึงในช่วงสุดท้ายของชีวิต

เชื่อว่าทุกคนจะจากโลกนี้ไปด้วยความพึงพอใจ แต่จากประสบการณ์ของผม คนส่วนใหญ่จะจากโลกนี้ไปพร้อมกับความคิดที่ว่า “ฉันมีชีวิตที่ดี” หรือ “ฉันทำดีที่สุดแล้ว”

ทว่าบางคนก็รู้สึกเสียใจภายหลังว่า “รู้แบบนี้...ทำแบบนั้นดีกว่า” หรือ “รู้แบบนี้...ใช้ชีวิตแบบนี้ดีกว่า”

ผมเองก็มักจะได้ยินผู้ป่วยพูดอยู่บ่อย ๆ ว่า “อยากไปเกี่ยวกับครอบครัวอีกสักครั้ง” ไม่ก็ “ถ้าได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ก็คงจะดี”

ชีวิตในแต่ละวันของเรามีทั้งเรื่องที่สมหวังและเสียใจภายหลังปนกันไป พอถึงช่วงสุดท้ายของชีวิตก็จะย้อนคิดถึงความรู้สึกเหล่านั้นอีกครั้ง

สำหรับคนที่ยังสุขภาพแข็งแรงและเพิ่งมาได้เพียงครึ่งทางของชีวิต ก็คงอยากลดความรู้สึกค้างคาใจให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคงไม่อยากจะรู้สึกเสียใจภายหลังจริงไหมครับ

ชีวิตที่ไม่รู้สึกเสียใจภายหลังเป็นอย่างไร และชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร

ระหว่างที่ผมใช้เวลาร่วมกับบรรดาผู้ป่วยที่อยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ผมคิดวนเวียนอยู่ตลอดเวลาว่า “ชีวิตที่ไม่รู้สึกเสียใจภายหลังเป็นอย่างไร” และ “ชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร”

คนเราแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยที่เกิดมา ภูมิหลัง หรือสิ่งที่ให้ความสำคัญ

เรื่องความตายเองก็เช่นกัน บางคนจากโลกนี้ไปตามอายุขัยและโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนบางคนก็จากโลกนี้ไปอย่างทุกข์ทรมานและทึ้งลูกเล็กเอาไว้ข้างหลัง

ดังนั้น มันอาจจะไม่มี “เงื่อนไขของชีวิตที่ไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง” และ “เงื่อนไขของชีวิตที่ดี” ที่ใช้ได้กับทุกคน

อย่างไรก็ตาม ถ้าผมต้องระบุเงื่อนไขที่จะช่วยให้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต คิดได้ว่า “เป็นชีวิตที่ไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง” และ “เป็นชีวิตที่ดี” ก็คงจะมี 4 ข้อดังต่อไปนี้

-
- ไม่ต้องย่ำค่าตัวเอง
 - ลองทำสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ
 - แสดงความรักกับคนในครอบครัวและคนสำคัญด้วยใจจริง
 - ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างเต็มที่

แม้ว่าเงื่อนไขทั้ง 4 ข้อนี้จะมาจากความเห็นส่วนตัวของผม แต่ผมคิดว่าสำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เงื่อนไขเหล่านี้ทำให้ชีวิตสมบูรณ์และสำคัญต่อการใช้ชีวิตไม่ทำให้รู้สึกเสียใจภายหลังอย่างแท้จริง

กว่าชีวิตของคนเรามีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย

เมื่อคนเราเจ็บป่วย ทำผิดพลาดครั้งใหญ่ หรือเกิดบาดแผลทางใจจากความสัมพันธ์ ก็จะเริ่มย่ำค่าตัวเอง ไม่กล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ และกวนการให้ความสำคัญกับคนรอบข้าง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลกและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกว่าการหาความสุขและความหมายของชีวิตเป็นเรื่องยากขึ้นไปอีก

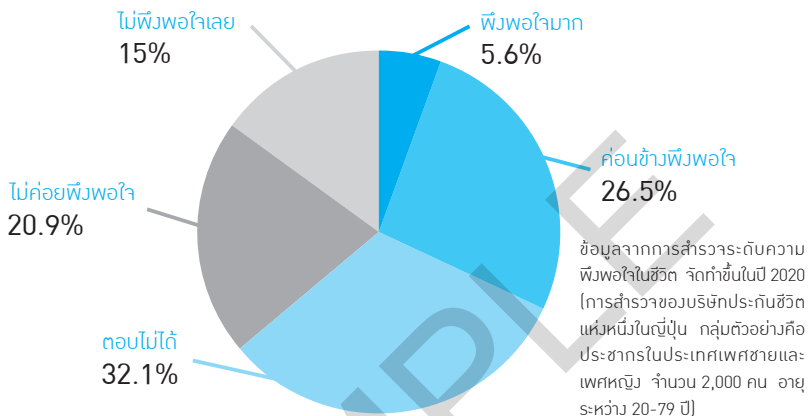
จากผลสำรวจเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจในชีวิตซึ่งจัดทำในปี 2020 พบว่ามีคนที่ตอบว่า “ไม่สนุกกับชีวิต” จำนวนประมาณ 36 เปอร์เซ็นต์ และคนจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 ตอบว่า “ไม่พึงพอใจกับชีวิตและการใช้ชีวิต” (ดูแผนภูมิวงกลมในหน้าถัดไป)

นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาได้ประกาศผลสำรวจที่ได้ผลลัพธ์ว่า เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้คนลดลงอย่างมาก โดยลดลงเป็นพิเศษในหัวข้อย่อยเรื่องความสุขในชีวิตและการเข้าสังคม (ดูกราฟในหน้าถัดไป) ซึ่งคะแนนระดับความพึงพอใจถูกกำหนดไว้ดังนี้ 0 คะแนนเท่ากับ “ไม่พึงพอใจ” และ 10 คะแนนเท่ากับ “พึงพอใจมาก”

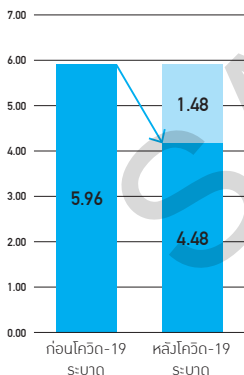
บางครั้งสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกก็ส่งอิทธิพลกับตัวเราอย่างมาก และสิ่งเหล่านั้นมักจะไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ จึงดูเหมือนชีวิตไม่ค่อยเป็นอย่างที่เรายากให้เป็น

ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรดี นั่นเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องตัดสินใจด้วยตัวเองครับ

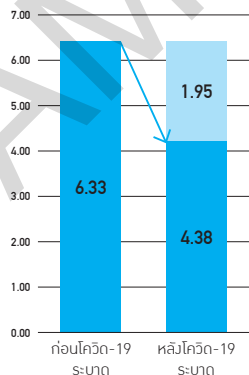
ฟังพอฟังใจในชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่



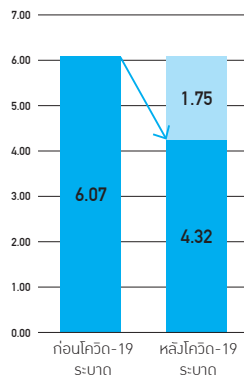
ความฟังพอฟังใจกับชีวิตโดยรวม



ความฟังพอฟังใจกับความสนุกในชีวิต



ความฟังพอฟังใจกับการเข้าสังคม



ประกาศโดยสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา 21 มิถุนายน 2020

อะไรคือความสุขของคุณ

หนังสือเล่มนี้เกิดจากการนำหนังสือเรื่อง “2,800 นิโธ มิโตทตะอิชิ กะ โอชิเอรุ จินเซ โนะ อิมิ กะ มิตสึคารุโนโตะ (สมุดบันทึกการค้นหาคำความหมายของชีวิตจากคุณหมอที่รักษาผู้ป่วยมาแล้ว 2,800 คน)” ซึ่งตีพิมพ์เมื่อเดือนมกราคมปี 2017 มาเขียนเนื้อหาเพิ่มและเรียบเรียงใหม่

แม้ว่าหนังสือเล่มดังกล่าวจะตีพิมพ์มานานกว่า 4 ปีแล้ว แต่ผมรู้สึกว่าการคิดเกี่ยวกับ “ความหมายของชีวิต” กลับมีความสำคัญมากขึ้น

นอกเหนือจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แล้ว ญี่ปุ่นยังต้องเผชิญกับอัตราการเกิดที่ลดลงและจำนวนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้ในอนาคตจะขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล และเตียงผู้ป่วย

นอกจากนี้ยังอาจเกิดสถานการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้คุณรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องยากขึ้นไปอีก

ภายใต้สถานการณ์เหล่านั้น การจะใช้ชีวิตได้ดีขึ้นจึงต้องอาศัย การตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้คุณยิ้มได้และสิ่งที่ช่วยคำจุนจิตใจคุณ หรือก็คือ “สิ่งที่สำคัญกับคุณอย่างแท้จริง” ไม่ว่าจะในสถานการณ์ไหนก็ตาม

ผมเชื่อว่าการคิดเกี่ยวกับความหมายของชีวิตช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งที่ สำคัญกับเราอย่างแท้จริง และสิ่งที่สำคัญกับเราอย่างแท้จริงนี้สะท้อนที่มอบ ความหมายให้กับชีวิตของเรา

ทว่าเวลาที่ยังสุขภาพแข็งแรงอยู่ เราแทบไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งสำคัญ เหล่านั้นเลย

เมื่อใกล้ถึงช่วงสุดท้ายของชีวิตแล้วนั้นแหละ คนส่วนใหญ่จึงเพิ่งรู้ว่าสิ่งที่ สำคัญสำหรับพวกเขาคืออะไร

ดังนั้น เพื่อที่หลังจากนี้จะรู้สึกเสียใจภายหลังและใช้ชีวิตได้ดีขึ้น...

ผมพอลถามคุณอีกทีครับว่า

ถ้าอีก 1 ปีจะต้องตาย

คุณจะทำอะไร และคุณจะใช้ชีวิตอย่างไร