



ทบทวนเรื่องราวชีวิตกับ 10 คำถามสำคัญที่ควรตอบตัวเองให้ได้ ก่อนจากโลกใบนี้ไป

13.06.62

ไม่มีใครคุ้นเคยกับการพูดเรื่องความตายหรอก แม้แต่เราเองก็ไม่คุ้นเคยเหมือนกัน

เวลาเมื่อใครสักคนในวงสนทนาเปิดประเด็นเรื่อง ‘ความตาย’ ขึ้นมา เชื่อว่าเกือบร้อยทั้งร้อยเขาคงจะโดนเพื่อนๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเบรกให้หยุดพูดทันที – “พูดอะไรแบบนั้น” “พูดเป็นกลางไปได้” “อายุเท่านี้จะคิดเรื่องความตายทำไม” แล้วสุดท้ายทุกคนก็พร้อมใจกันเปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น เพราะเชื่อว่าเรายังเหลือเวลาอยู่บนโลกใบนี้ไปอีกนาน

เพราะเป็นแบบนี้ วันเวลาที่หมุนไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เราแทบไม่เคยหยุดคิดและตั้งคำถามกับตัวเองเรื่องชีวิตและความตายอย่างจริงจังมาก่อนเลยสักครั้ง จนกระทั่งช่วงเวลาสุดท้ายก่อนความตายเดินทางมาถึงอย่างไม่ทันได้เตรียมใจ ทำให้เกิดความหวาดกลัว วิตกังวล เคร่งเครียดไปกับปัญหามากมายที่ไม่ทันสะสาง

เราจึงขอให้คุณลองตอบคำถาม 10 ข้อต่อไปนี้ดูอย่างถี่ถ้วนและตรงไปตรงมา เพื่อเป็นการทบทวนถึงช่วงวันที่ผันผ่าน ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ และการจัดการทรัพย์สินสมบัติที่เตรียมการได้ล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยให้คุณ ‘หมดห่วง’ ในช่วงเวลาสุดท้ายและจากไปอย่างสวยงาม



01 | ใครๆ ก็อยากจากโลกนี้ไปอย่างสงบสุข แล้วคุณล่ะ เคยจินตนาการถึงการตาย (ดี) ของตัวเองไว้อย่างไรบ้าง การตายดีของแต่ละคนอาจตีความได้ไม่เหมือนกัน แล้วคุณล่ะ เคยคิดไหมว่าวันสุดท้ายของชีวิตคุณจะเป็นแบบไหน ได้จากไปท่ามกลางอ้อมกอดของคนรักในบ้านตัวเอง ได้เจอหน้าลูกหลานพร้อมเพรียง หรือต่อสู้จนลมหายใจสุดท้ายอยู่ในโรงพยาบาล



02 | เมื่อทราบข่าวว่าคุณกำลังจะตาย สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจหรือบุคคลที่เป็นที่พึ่งของคุณคือใคร หากวันหนึ่งคุณเกิดทราบข่าวว่ากำลังจะจากโลกนี้ไปจากคุณหมอหรือคนใกล้ชิด ย่อมไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะแบกรับเรื่องนี้ได้ด้วยตัวคนเดียว ในช่วงเวลาที่นำहतหุ่่นั้น คุณคิดว่าใครหรือสิ่งใดที่จะมาช่วยยึดเหนี่ยวหรือลอบประโลมให้คุณต่อสู้กับวันเวลาที่เหลือน้อยลงได้ คนรัก พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติ เพื่อนสนิท หรือสิ่งยึดเหนี่ยวอื่นๆ



03 | คุณคิดว่าภาวะตอนตายเป็นอย่างไร ปล่อยวาง สงบ เตรียมพร้อมออกเดินทางไปสู่โลกอีกใบ หรือเป็นทุกข์ กังวล ห่วงคนข้างหลัง ยึดติดอยู่กับภาระที่ยังไม่สะสางของโลกใบนี้
 ก่อนที่หัวใจจะหยุดเต้นไปตลอดกาล คุณคิดว่าสภาวะจิตใจของคุณตอนนั้นจะเป็นอย่างไร กลัวไหม ห่วงลูกหลานหรือกังวลกับภาระที่คุณยังไม่สะสางหรือเปล่า หรือเตรียมจะจากโลกใบนี้ไปอย่างสงบและปล่อยวางกับทุกสิ่งทุกอย่าง



04 | ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของคุณ ใครคือคนแรกที่คุณอยากกล่าวคำขอโทษ และใครคือคนแรกที่คุณอยากกล่าวคำขอบคุณ
 ลองจินตนาการว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของคุณ ใครกันที่คุณเคยทำเรื่องแย่ๆ หรือพูดไม่ดีเอาไว้จนอยากจะขอโทษเขาก่อนจากไป และใครกันที่คอยช่วยเหลือ คำจูน และมอบสิ่งดีๆ ให้จนอยากจะขอบคุณเขาเป็นคนแรก



05 | ใครคือคนที่คุณอยากให้อยู่ด้วยในยามที่คุณหมดลมหายใจ และอยากให้เขาคอนนั้นพูดอะไรกับคุณบ้าง
 ไม่มีใครอยากตายอย่างโดดเดี่ยว แล้วคุณล่ะ เคยคิดใหม่ว่าอยากให้มีใครมาอยู่กับคุณในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต แล้วถ้อยคำแบบ
 ไหนที่คุณอยากได้จากเขา เช่น การบอกรัก การให้กำลังใจ หรือเล่าถึงเรื่องความทรงจำที่ดีในอดีต



06 | หากคุณป่วยหนัก รักษาไม่หาย สื่อสารไม่ได้ และมีเรื่องต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่น ปัมหัวใจ ใส่
 ท่อ คุณอยากให้มีใครหรือคนกลุ่มใดตัดสินใจแทนคุณ ตอนนั้นเขาคอนนั้นรับรู้หรือไม่ว่าต้องทำหน้าที่นี้
 เมื่ออาการป่วยของคุณทรุดลงอย่างหนักจนกลายเป็นคนไข้ที่สื่อสารไม่ได้ แต่วิธีที่จะพอช่วยชีวิตหรือยื้อชีวิตคุณได้คือการใช้อุปกรณ์
 ทางการแพทย์ที่แสนทรมาณอย่างเครื่องช่วยหายใจ หรือใส่ท่อ คุณอยากให้มีใครในกลุ่มญาติของคุณตัดสินใจเรื่องนี้ให้ แล้วคุณเคย
 เอ่ยปากคุยกับเขาในเรื่องนี้ก่อนหรือไม่



07 | อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณต้องการบรรลุ หรือทำให้สำเร็จก่อนตาย

หลายคนเคยคาดหวังอยากเที่ยวรอบโลกก่อนตาย อยากเป็นเจ้าของที่ดินก่อนตาย อยากเป็นผู้บริหารระดับสูงในบริษัทชั้นนำก่อนตาย หรือความสำเร็จของบางคนก็เรียบง่ายอย่างแค่อยากมีครอบครัวที่อบอุ่นก่อนตาย แล้วคุณล่ะ คิดว่าอะไรคือสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จก่อนตาย



08 | ในชีวิตนี้คุณต้องการเงินอีกจำนวนเท่าไร ทำไมจึงเป็นจำนวนเท่านี้ จะนำไปใช้กับอะไรบ้าง

เราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตวัยกลางคนไปกับการหาเงิน เพื่อตอบสนองความต้องการหลายด้าน ทั้งค่าบ้าน ค่ารถ ค่าเทอมลูก ค่าไปเที่ยวต่างประเทศ ฯลฯ แต่อยากให้ลองหยุดคิดว่า หากวันนี้คุณเหลือเวลาในชีวิตอีกไม่มาก คุณจะต้องการเงินอีกจำนวนเท่าไร แล้วทำไมต้องเป็นเงินจำนวนนี้



09 | ถ้าคุณต้องตายวันพรุ่งนี้ คุณจะจัดการทรัพย์สินคุณอย่างไร อยากยกอะไรให้ใครบ้าง
 ทรัพย์สินที่คุณมีตอนนี้ เช่น บ้าน ที่ดิน รถ เงินทอง เป็นสิ่งที่คุณก็เอาไปไม่ได้ทั้งนั้น แต่มันอาจเป็นประโยชน์ต่อคนที่มีชีวิตต่อไป
 อย่างลูกหลาน หรือญาติของคุณ คุณเคยคิดไหมว่า ในวันที่ไม่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว ทรัพย์สินเหล่านี้จะตกไปอยู่กับใครบ้าง



10 | คุณตั้งงบประมาณในการจัดงานศพของคุณไว้เท่าไร เคยลองดีใจดูไหมว่าเมนูเลี้ยงแขกและของที่ระลึกจะเป็นอะไร
 อยากได้พวงหรีดหน้าตาแบบไหน
 ทำไมงานศพต้องมีแค่เมนูข้าวต้มและเมล็ดฟักทองล่ะ ในเมื่อคุณสามารถดีไซน์งานศพตัวเองให้สอดคล้องกับตัวคุณและความ
 พรารถนาสุดท้ายของคุณได้มากกว่านั้น จึงอยากให้คุณลองคิดดูเล่นๆ ว่า งานศพในฝันของคุณจะเป็นแบบไหน อยากเสิร์ฟอะไรให้
 แขก จะมีแขกกี่คน และอยากมอบของที่ระลึกอะไรให้พวกเขาเพื่อเป็นตัวแทนของคุณ

#adayBULLETIN #WheretheConversationsBegin #Feature #Death #Cheevamitr

ที่มา : <https://adaybulletin.com/life-feature-departure-guide-01-questions-before-dying/>