



Döstädning กระบวนการทิ้งสัมภาระและจัดบ้านให้เรียบร้อยก่อนความตายมาถึงตามแบบฉบับชาวสวีดิช

13.06.62

ถ้าตายแล้วจะเอาสมบัติมากมายไปไว้ที่ไหน?

Margareta Magnusson นักเขียนชาวสวีดิช ได้เขียนหนังสือเรื่อง *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning*(2018) เพื่อตอบคำถามดังกล่าวสำหรับคนที่รู้ตัวว่ากำลังเหลือเวลาอยู่บนโลกนี้อีกไม่นาน และทำให้ลูกหลานไม่เหนื่อยกับการจัดการสัมภาระมากมายที่ยังเหลืออยู่

เธอเรียกกระบวนการนี้ว่า döstädning ในภาษาสวีดิช หรือ death cleaning หมายถึงการจัดบ้านให้เรียบร้อยก่อนความตายมาถึง โดยเราขอสรุปแนวทางปฏิบัติไว้ 8 ข้อ ดังนี้

ยอมรับว่าต้องตายอยู่ดี

เพื่อที่จะเริ่มจัดบ้านให้เรียบร้อยก่อนตายได้นั้น ต้องยอมรับเสียก่อนว่า ความตายเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ถ้าเริ่มทำตั้งแต่ตอนนี้ก็จะไม่เป็นภาระของผู้อื่น

วัยไหนถึงควรเริ่ม

วัยที่ควรเริ่มจัดบ้านก่อนตายคือ 65 ปี เพราะเป็นวัยที่แข็งแรงพอที่จะยังจัดการได้

Döstädning

ไม่ได้หมายถึงการจัดให้เป็นระเบียบเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการพิจารณาสิ่งของที่มีทั้งหมดอย่างละเอียดว่าอะไรจะทิ้ง อะไรจะมอบให้ใคร อะไรจะขาย และอะไรที่พอจะเก็บไว้เพื่อการมีชีวิตอยู่จนถึงบั้นปลาย

เริ่มยังไงดี

1. มุ่งไปที่ของใหญ่ที่เก็บไว้โดยไม่ใช้ก่อน เช่น ตู้เสื้อผ้า เฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์กีฬาที่ไม่ใช้แล้ว โดยมอบให้คนที่ต้องการไม่ว่าจะเป็นลูกหลานหรือคนชอบพอกัน

2. อย่าเริ่มที่สิ่งเล็กๆ เช่น จดหมายเก่า รูปภาพเก่า เพราะจะเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลานาน การอ่านและการเลือกทิ้งของเหล่านี้จะทำให้นึกถึงความหลัง เกิดความรู้สึกเก่าๆ จนเหนื่อยอ่อนใจเสียก่อนที่จะจัดบ้านได้สำเร็จ

ตัดใจเรื่องความผูกพัน

เมื่อจัดการของชิ้นใหญ่ ต้องตัดใจเรื่องความผูกพันกับสิ่งของเหล่านี้ให้ได้ อาจคิดเสียว่าเมื่อตายไปก็ไม่พบกันอีกและไม่รู้ชะตากรรมของมัน หากจัดการเลียดอนนี้ยังกำหนดได้ว่าให้ใครเป็นเจ้าของ

ทำลายเอกสารลับ

ควรทำลายจดหมายบันทึกเอกสาร สิ่งพิมพ์ รูปภาพ ข้อเขียนหรือสิ่งของที่เป็นสิ่งเปิดเผยความลับส่วนตัวเพราะอาจทำให้ตนเองดูไม่ดี และอาจสร้างความรู้สึกลบเกี่ยวกับตนเองต่อลูกหลานโดยไม่จำเป็น

แปรไฟล์รูปเป็นดิจิทัล

รูปภาพทั้งหมดแปรให้อยู่ในไฟล์ดิจิทัลเพื่อความคงอยู่ต่อไปหากลูกหลานสนใจ หากเก็บไว้เป็นภาพอย่างเก่าอาจฝุ่นและถูกโยนทิ้งเพราะไม่เห็นความสำคัญ

ตกลงกับลูกหลาน

คุยกับลูกหลานเรื่องความตายอย่างเปิดเผยว่าจะให้สิ่งใดแก่ใครเมื่อตายไปแล้ว พร้อมสนับสนุนด้วยเอกสารแสดงเจตจำนงเพื่อไม่ให้พวกเขาทะเลาะและอิจฉาริษยากัน

#adayBULLETIN #WheretheConversationsBegin #Feature #Death #Cheevamitr

ที่มา : <https://adaybulletin.com/life-feature-departure-guide-05-dostadning-death-cleaning/>