

## 5 ความเสียใจอันดับต้น ๆ ของผู้คนที่เคยเสียชีวิต



ในชีวิตประจำวัน เรามักมองข้ามสิ่งที่มีอยู่และไม่ได้ให้ความสำคัญจนกระทั่งสายเกินไป ความเสียใจเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำผิดพลาดหรือสิ่งที่เราไม่มีความกล้าจะเป็นเรื่องปกติของธรรมชาติของมนุษย์ บางครั้งชีวิตมอบโอกาสครั้งที่สองให้เราแก้ไข แต่บางครั้งเราก็ต้องอยู่กับความเสียใจนั้นและเสียดายโอกาสที่สูญหายไป

Bronnie Ware พยาบาลผู้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตทำงานด้านการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เธอได้เฝ้าดูผู้ป่วยจำนวนมากจากไปต่อหน้าต่อตา และเปิดเผย “5 ความเสียใจอันดับต้น ๆ” ของผู้คนที่รู้ว่ากำลังกล่าวลาครั้งสุดท้าย ในหนังสือ The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing เธอเขียนว่า

“ผู้ป่วยของฉันคือผู้ที่กลับบ้านเพื่อรอเวลาสั้นลง ฉันใช้เวลาอยู่กับพวกเขาตั้งแต่สามถึงสิบสองสัปดาห์สุดท้ายของชีวิต หลายปีที่ฉันทำงานนี้ทำให้ฉันได้รับรู้ช่วงเวลาพิเศษบางอย่าง”

1. “ฉันอยากมีความกล้าที่จะใช้ชีวิตในรูปแบบที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ตามความคาดหวังของผู้อื่น”

ในช่วงสุดท้ายของชีวิต หลายคนกลับมานึกถึงสิ่งที่พวกเขาไม่ได้ทำ และเสียใจกับการใช้ชีวิตในรูปแบบที่ต้องการเพราะกลัวคำพูดหรือความคาดหวังของผู้อื่น

“คนส่วนใหญ่มักไม่สามารถทำตามความฝันของตัวเองได้แม้แต่ครั้งหนึ่ง และต้องตายไปพร้อมกับความเสียใจที่เกิดจากทางเลือกของพวกเขาเอง” Ware กล่าว

2. “ฉันเสียใจที่ทำงานหนักเกินไป”

การทำงานหนักและตารางชีวิตที่ยุ่งเหยิงทำให้หลายคนละเลยช่วงเวลาครอบครัวและเพื่อนฝูง พวกเขาพลาดเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เพราะให้ความสำคัญกับเงินทองและความสำเร็จทางอาชีพมากเกินไป

3. “ฉันอยากมีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตัวเอง”

การพูดความรู้สึกตรงไปตรงมาเป็นสิ่งที่หลายคนไม่กล้าทำ เพราะกลัวจะทำให้คนอื่นไม่สบายใจ แต่ในท้าย

ที่สุด ความรู้สึกที่เก็บไว้กลับทำให้พวกเขาเองต้องทุกข์ใจ บางคนยังรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้แสดงความรักหรือบอกคนสำคัญในชีวิตว่าพวกเขามีความหมายมากเพียงใด

4. “ฉันอยากติดต่อเพื่อนมากกว่านี้”

เมื่อเวลาผ่านไป ลำดับความสำคัญในชีวิตเปลี่ยนไป แต่สิ่งที่ไม่ควรละเลยคือมิตรภาพ หลายคนเสียใจที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูง และพลาดโอกาสในการใช้เวลาอันมีค่ากับคนที่เคยมีความหมาย

5. “ฉันอยากให้ตัวเองมีความสุขมากกว่านี้”

หลายคนไม่เข้าใจว่าความสุขคือการเลือกเอง พวกเขากลัวการเปลี่ยนแปลงจนต้องแสรังทำเป็นพอใจกับชีวิตที่ไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ

“ความกลัวทำให้พวกเขาหลุดออกตัวเองว่าพอใจ ทั้งที่ลึก ๆ แล้วพวกเขาโหยหาที่จะหัวเราะและรู้สึกสุขจริง ๆ” Ware กล่าว

ความเสี่ยสละ  
เป็นทางวงความสงบ  
ความอยากได้จนเกินพอดี  
เป็นทางมาวงความโกลาหลวุ่นวาย  
ปัญญานินทกิกฤ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

