

5 ความเสียใจอันดับต้น ๆ ของผู้คนที่เคยเสียชีวิต



ในชีวิตประจำวัน เรามักมองข้ามสิ่งที่มีอยู่และไม่ได้ให้ความสำคัญจนกระทั่งสายเกินไป ความเสียใจเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำผิดพลาดหรือสิ่งที่เราไม่มีความกล้าจะเป็นเรื่องปกติของธรรมชาติของมนุษย์ บางครั้งชีวิตมอบโอกาสครั้งที่สองให้เราแก้ไข แต่บางครั้งเราก็ต้องอยู่กับความเสียใจนั้นและเสียดายโอกาสที่สูญเสียไป

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

“ผู้ป่วยของฉันคือผู้ที่กลับไปบ้านเพื่อรอเวลาสั้นลง ฉันใช้เวลาอยู่กับพวกเขาตั้งแต่สามถึงสิบสองสัปดาห์ สุดท้ายของชีวิต หลายปีที่ฉันทำงานนี้ทำให้ฉันได้รับรู้ช่วงเวลาพิเศษอย่างยิ่ง”

1. “ฉันอยากมีความกล้าที่จะใช้ชีวิตในรูปแบบที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ตามความคาดหวังของผู้อื่น”

ในช่วงสุดท้ายของชีวิต หลายคนกลับมาถึงสิ่งที่พวกเขาไม่ได้ทำ และเสียใจกับการใช้ชีวิตในรูปแบบที่ต้องการเพราะกลัวคำพูดหรือความคาดหวังของผู้อื่น

“คนส่วนใหญ่มักไม่สามารถทำตามความฝันของตัวเองได้แม้แต่ครั้งหนึ่ง และต้องตายไปพร้อมกับความเสียใจที่เกิดจากทางเลือกของพวกเขาเอง” Ware กล่าว

2. “ฉันเสียใจที่ทำงานหนักเกินไป”

การทำงานหนักและตารางชีวิตที่ยุ่งเหยิงทำให้หลายคนละเลยช่วงเวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูง พวกเขาพลาดเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เพราะให้ความสำคัญกับเงินทองและความสำเร็จทางอาชีพมากเกินไป

3. “ฉันอยากมีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตัวเอง”

การพูดความรู้สึกตรงไปตรงมาเป็นสิ่งที่หลายคนไม่กล้าทำ เพราะกลัวจะทำให้คนอื่นไม่สบายใจ แต่ในท้าย

ที่สุด ความรู้สึกที่เก็บไว้กลับทำให้พวกเขาเองต้องทุกข์ใจ บางคนยังรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้แสดงความรักหรือบอกคนสำคัญในชีวิตว่าพวกเขามีความหมายมากเพียงใด

4. “ฉันอยากติดต่อเพื่อนมากกว่านี้”

เมื่อเวลาผ่านไป ลำดับความสำคัญในชีวิตเปลี่ยนไป แต่สิ่งที่ไม่ควรละเลยคือมิตรภาพ หลายคนเสียใจที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูง และพลาดโอกาสในการใช้เวลาอันมีค่ากับคนที่เคยมีความหมาย

5. “ฉันอยากให้ตัวเองมีความสุขมากกว่านี้”

หลายคนไม่เข้าใจว่าความสุขคือการเลือกเอง พวกเขากลัวการเปลี่ยนแปลงจนต้องแสวงหาเป็นพอกับชีวิตที่ไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ

“ความกลัวทำให้พวกเขาหลอกตัวเองว่าพอใจ ทั้งที่ลึก ๆ แล้วพวกเขาโหยหาที่จะหัวเราะและรู้สึกสุขจริง ๆ” Ware กล่าว

ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปได้อะหมื่นกับ

ทลวงพญาลิงดำ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

