howto

หนังสือขายดี The Sunday Times
บทเรียนที่จะเปลี่ยนมุมมองของคุณต่อชีวิตและการจากลา

A Beginner's Guide to Dying

คู่มือบอกรักชีวิต (ฉบับมือใหม่)

Simon Boas เขียน ปริศนา อุส่าห์เพียร แปล

ทำความเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตโดยไม่ต้องรอให้ถึงวันสุดท้าย

howto

คู่มือบอกรักชีวิต (ฉบับมือใหม่)

A Beginner's Guide to Dying

Simon Boas
เขียน

ปริศนา อุส่าห์เพียร
แปล

ตัวอย่าง

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

คู่มือบอกรักชีวิต (ฉบับมือใหม่)
A Beginner's Guide to Dying

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com **@amarinbooks** **Amarin HOW-TO**

Copyright © Simon Boas, 2024
Translation © AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED, YEAR
Originally published in Great Britain by Swift Press, 2024
All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.
Published by arrangement with AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED
and Swift Press via Randle Editorial & Literary Consultancy.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8377-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร
ที่ปรึกษากลุ่มนอนฟิกชั่น มนทิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ พิมลพัชญ์ ทิพชัยวรภัทร์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น • ศิลปกรรมปก สิริรัตนา นวลนุ่ม • ออกแบบรูปเล่ม ญาณิกา อยู่ยิ่ง
คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ณัฏฐรี คุกเรจา, สุภาวดี สุขสมัย

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตและความตายนั้นไม่อาจแยกออกจากกันได้ เป็นสัจธรรมที่ทุกชีวิตต้องเผชิญไม่ต่างจากการขึ้นและตกของดวงตะวัน

ทว่าตามความเชื่อที่สืบทอดกันมา การพูดถึง 'ความตาย' มักถูกมองว่าเป็นเรื่องอัปมงคล น่าหวาดหวั่น ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเมื่อหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความจริงข้อนี้จนเป็นนิสัย ผลลัพธ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ก็คือ ผู้คนจำนวนมากไม่รู้ว่าจะรับมืออย่างไรเมื่อความตายใกล้มาเยือน

หนังสือ *A Beginner's Guide to Dying คู่มือบอกรักชีวิต (ฉบับมือใหม่)* ของไซมอน โบอาส ถือกำเนิดขึ้นจากความกล้าหาญและความเข้าใจในชีวิตอย่างลึกซึ้งของผู้เขียนซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งลำคอระยะลุกลาม แทนที่จะจมอยู่กับความสิ้นหวัง ไซมอนกลับเลือกที่จะแบ่งปันมุมมองอันล้ำค่าของเขาเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ ด้วยหัวใจที่เปี่ยมความขอบคุณและมองเห็นคุณค่าของชีวิตในทุกช่วงเวลา

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งเพียงให้เตรียมพร้อมรับมือกับการจากไปเท่านั้น แต่ยังเป็นเสมือนคู่มือที่เชิญชวนให้เรากลับมาทบทวนการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการให้คุณค่ากับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง เช่น ความรัก ความเมตตา การค้นหาความหมายของชีวิต ไปจนถึงการสร้างทัศนคติเชิงบวกและการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องดูแลหรือปฏิสัมพันธ์กับคนที่กำลังจะจากไป ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเข้าอกเข้าใจและอ่อนโยน

ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย กำลังดูแลคนที่รัก หรือเพียงแค่ต้องการเปิดมุมมองใหม่ในการใช้ชีวิต หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ซึ้งถึงคุณค่าของลมหายใจในทุกวินาที ขณะเดียวกันก็สามารถยอมรับความตายในฐานะส่วนหนึ่งของชีวิตได้อย่างสงบ มีสติ และไม่เสียใจในภายหลัง

howto

ไซมอน โบอาส เกิดปี 1977 เติบโตในกรุงลอนดอนและวินเชสเตอร์ เขาเริ่มหลงใหลงานให้ความช่วยเหลือเพื่อมนุษยธรรมในต่างประเทศหลังจากได้มีโอกาสส่งขบวนรถช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อช่วยผู้คนที่ประเทศบอสเนียในปี 1993 (ตอนอายุ 16 ปี) จากนั้นเขาก็ทำงานให้องค์กรการกุศลที่มุ่งเน้นงานพัฒนาและทำงานให้กับองค์การสหประชาชาติ ไซมอนเคยทำงานในทวีปแอฟริกาเป็นเวลาหลายปี เคยพำนักในเวียดนาม อียิปต์ ตุรกี เนปาล อินเดีย และดินแดนปาเลสไตน์ เขาดำรงตำแหน่งหัวหน้าสำนักงานขององค์การสหประชาชาติประจำฉนวนกาซาอยู่สามปีในช่วงแปดปีสุดท้ายของชีวิต เขาอาศัยอยู่ที่เกาะเจอร์ซีย์และดูแลหน่วยงานให้ความช่วยเหลือเพื่อมนุษยธรรมในต่างประเทศของเกาะ โดยมีออเรลี ภรรยาผู้เป็นที่รัก และพิปปิน สุนัขต้อนแกะขนยุ่งที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศฝรั่งเศส อยู่เคียงข้างเสมอ

สารบัญ

เกริ่นนำ **1**

บทความที่ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์*เจอร์ซีย์อีฟนิ่งโพสต์* ***7***

เพนกวินมะเร็ง 8

สถานการณ์โรคมะเร็งของผมพัฒนาไปในทิศทางที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อตัวผมเท่าใดนัก 15

มะเร็งของผมไม่ยอมให้ความร่วมมือ 21

ความตายและความสงบในจิตใจ ***27***

บทนำ 28

1. มุมมอง 32
2. การฝึกสมาธิ 36
3. ความรู้สึกขอบคุณ 39
4. พระเจ้าและศาสนา 47
5. การเข้ารับคำปรึกษา 57
6. ความโศกเศร้าของคนอื่น 60

7. คนอื่นๆ 64
8. การใช้ยาไซคีเดลิกส์ 69
9. การรักษาที่เป็นปาฏิหาริย์ ความหวัง และการยอมรับ 75
10. การคิดถึงความตาย 81
11. การมองโลกในแง่ดี 86
12. ความเสียใจกับสิ่งที่อยากทำก่อนตาย 93

คู่มือเบื้องต้นในการปฏิสัมพันธ์กับคนที่กำลังจะตาย 97

หนังสือแนะนำ 112
ลำดับเหตุการณ์ชีวิตโดยสังเขป 114
ข้อมูลเบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับผู้เขียน 117
ปัจฉิมบท : บางส่วนจากคำไว้อาลัย 120
คำอำลา 128
คำขอบคุณ 130

เกริ่นนำ

แก่นของหนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้คือบทความสามเรื่องที่ผมเขียนให้กับหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นชื่อ*เจอร์ซีย์อีฟนิ่งโพสต์* ระหว่างที่ผมได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งลำคอระยะลุกลาม (ในฤดูร้อนปี 2023) และกำลังจะตายด้วยโรคนี้ (ในอีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า)

ผมโชคดีมากที่บทความที่สองกลายเป็นกระแสไวรัลและถูกแชร์ไปยังผู้คนนับล้านทั่วโลก บทความนั้นถูกพูดถึงทั้งในนิตยสาร*เดอะสเปกเตเตอร์*, หนังสือพิมพ์*เดลีเทเลกราฟ* และหนังสือพิมพ์*เดอะเดลีเมล* ผมได้อ่านบทความนี้ออกอากาศในรายการ*บรอดแคสติ้งเฮาส์* ทางสถานีวิทยุบีบีซี เรดิโอโฟร์ ได้รับข้อความมากมายที่งดงามและกินใจ บางข้อความแค่อวยพรให้ผมได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ส่วนอีกหลายข้อความบอกว่าคำพูดของผมช่วยพวกเขาไว้ไม่มากก็น้อย บางคนกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผม พวกเขารู้สึกสบายใจขึ้นกับมุมมองที่ว่า เราสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยจิตใจที่สงบและยอมรับมัน ส่วนคนที่สุขภาพดีและมีชีวิตที่ยุ่งวุ่นวายก็ส่งคำขอบคุณสำหรับการเตือนสติว่า ชีวิตนั้นเป็นของขวัญที่น่าอัศจรรย์และไม่น่าเชื่อจริง ๆ เมื่อเรามุ่งเน้นไปที่ความจริงข้อนี้ คนเราก็จะกังวลน้อยลงเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ได้สลักสำคัญ ซึ่งมัก

ครอบครองพื้นที่ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของเรา หลายคนบอกผมว่าพวกเขาเกิดแรงบันดาลใจที่จะซ่อมแซมหรือยุติความสัมพันธ์กับบางคน ลาออกจากงาน หรือแม้กระทั่งตัดสินใจขายบ้านและออกไปผจญภัย

ผมหวังว่าตัวเองจะมีเวลามากกว่านี้เพื่อพัฒนาบทความให้ยาวขึ้นอีกสักหน่อย แต่โชคร้ายที่โรคมะเร็งดูจะแข็งแรงและกระตือรือร้นกว่าผมซะอีก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความสามารถในการผัดวันประกันพรุ่งระดับโอลิมปิกของผม ซึ่งผมพบว่าความสามารถนี้ไม่แผ่วลงเลย แม้เส้นตายกำลังใกล้เข้ามาและทุกอย่างกำลังจะจบลง แต่เหตุผลหลักจริง ๆ คือผมอยากใช้ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตใต้แสงแดด ดื่มไวน์ขาวกับภรรยาที่แสนวิเศษของผมมากกว่า อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ผมทำได้คือขยายความบางประเด็นที่ผมพูดถึงในบทความที่ตีพิมพ์ลงหนังสือพิมพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาและเปรียบเทียบว่า*อะไร*ที่ทำให้ผมรู้สึกสงบและพึงพอใจเป็นอย่างมาก และทำไมการตายตอนอายุ 46 ปีถึงไม่ได้เป็นเรื่องเลวร้ายอะไรขนาดนั้น* หนังสือเล่มนี้ค่อนข้างสั้นและกระท่อนกระแท่นไม่ได้ลึกซึ้งเหมือนงานเขียนของมงแตญ[1] แต่ผมก็หวังว่ามันจะทำให้เห็นแนวทางว่าผมเผชิญกับโรคร้ายและความตายของตัวเองอย่างไร และบางทีหนังสือเล่มนี้อาจให้คำอธิบายว่าทำไมมันถึง*เป็นไปได้*ที่จะ 'จากไปอย่างสงบ' ขณะเดียวกันก็ยังคงใช้ชีวิตและรักชีวิตได้อย่างเต็มที่ที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผมยังเพิ่มคำแนะนำบางประการที่ผมเขียนขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้คนรู้ว่าจะวางตัวอย่างไรกับคนที่กำลังจะจากไป เพราะความจริงคือหลายคน

---

* ความจริงแล้วผมอยู่ถึง 47 ปีครับ ต้องขอบคุณยาโอปิแอตกับไวน์ขาวแห้ง

[1] มิแชล เดอ มงแตญ (Michel de Montaigne) เป็นนักปรัชญาชาวฝรั่งเศสที่สำคัญในช่วงยุคเรอเนสซองซ์ ผลงานที่มีชื่อเสียงที่สุดของเขาคือหนังสือรวมความเรียงที่ชื่อว่า *Les Essais* มงแตญเขียนความเรียงในหลากหลายหัวข้อ โดยมักจะใช้ภาษาที่เสียดสีและเปิดโอกาสให้ตีความได้หลายทาง

ไม่รู้ว่าพวกเขาควรทำอะไร บางครั้งพวกเขาจึงพูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นหรือแม้กระทั่งไม่รู้กาลเทศะ ที่แย่ไปกว่านั้นคือ บางคนถึงกับไม่กล้าที่จะติดต่อผู้ป่วยเลยเพราะเกรงว่าจะทำพลาด ผมหวังว่าเคล็ดลับเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผมเขียนไว้จะช่วยเหลือพวกเขาได้

ผมเรียกทั้งหมดนี้ว่า 'คู่มือสู่ความตายสำหรับผู้เริ่มต้น' *(A Beginner's Guide to Dying)* เพราะเจตนาของผมคือการนำเสนอบางอย่างที่จะทำให้การเดินทางครั้งนี้ราบรื่นขึ้นเล็กน้อย และทำให้จุดหมายปลายทางน่ากลัวน้อยลง อย่างน้อยก็สำหรับตัวผมเอง อย่างไรก็ตาม ในบางมุม นี่อาจเป็นชื่อหนังสือที่ค่อนข้างงี่เง่าไปสักหน่อย เพราะในสามคำหลักของชื่อหนังสือนี้ มีแต่คำว่า 'ผู้เริ่มต้น' เท่านั้นที่ถูกต้องจริง ๆ ไม่ว่าเราจะเคยเห็นหรือเคยคิดเกี่ยวกับความตายมามากแค่ไหน แต่เมื่อถึงคราวของตัวเองแล้ว เราทุกคนล้วนเป็นมือใหม่กันทั้งนั้น และแน่นอนว่าผมเองก็เป็นมือใหม่เช่นกัน ดังนั้นการเรียกหนังสือเล่มนี้ว่า 'คู่มือ' จึงดูจะเป็นการอวดอ้างไปสักหน่อย สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงบันทึกสะเปะสะปะจากแนวหน้า หรือจากช่วงเปลี่ยนผ่านในชีวิตของผมที่ชัดเจน เข้มข้น และคลุมเครืออย่างน่าประหลาด

และด้วยเหตุนี้ หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้พูดถึง 'ความตาย' เพียงอย่างเดียว ผมหวังว่าคุณจะมองหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการมีชีวิตอยู่ต่อไปมากกว่า เพราะผมกลับพบว่าการมีมุมมองแง่บวกอย่างแท้จริงต่อการมีอยู่เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผมยอมรับการไม่มีอยู่ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่เกือบจะเป็นเรื่องที่ย้อนแย้งกันในตัว แต่ตอนนี้ผมไม่คิดว่าทั้งสองสถานะนี้เป็นสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกันอีกต่อไปแล้ว แน่นอน มีความเป็นไปได้ว่า 'เรา' อาจไม่ได้หายไปไหนตอนที่ร่างกายของเราสูญสลาย ซึ่งผมคิดว่านั่นมีความเป็นไปได้สูงมาก แต่ไม่มีใครเลยที่จะรู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้ สิ่งที่เป็น 'ความแน่นอน' ทั้งในมิติของวิทยาศาสตร์และศาสนาล้วนตั้งอยู่บนความเชื่อในสิ่งที่ไม่มีใครรู้หรือพิสูจน์ได้ และนั่นคือสิ่งที่ควรจะเป็น

ที่จริงแล้วผมกะจะตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า 'มอร์ฟีนกับไวน์มุสกาเดต์' เพราะทั้งสองอย่างเป็นเพื่อนร่วมทางที่ดีเยี่ยมในการเดินทางครั้งสุดท้ายของผม โดยเฉพาะหลังจากที่ผมตัดสินใจปฏิเสธการทำเคมีบำบัดครั้งสุดท้ายอันสุดแสนจะทรมานทั้งๆ ที่ยังสามารถทำได้อยู่ ผมเคยเสนอว่าเราควรมีการทดลองทางคลินิกเกี่ยวกับประโยชน์ของมอร์ฟีนกับไวน์มุสกาเดต์ต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่ทฤษฎีนี้ไม่ได้รับการตอบรับจากแพทย์ของผมสักเท่าไร อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ผมตัดสินใจจะเลิกใช้วิธีการรักษาแบบเดิมๆ ผมก็พบว่ายาโอปิแอต[2] และไวน์ขาวแห้งช่วยให้ผมประคับประคองชีวิตได้ดีกว่าการรักษาด้วยพิษและการเผาไหม้ที่ไม่มีวันสิ้นสุดด้วยซ้ำ

นอกจากนี้ ผมยังชอบแนวคิดในการพยายามนำเสนอว่าหนังสือเล่มนี้มีบรรยากาศที่เบาสบายด้วย ผมรักชีวิต เรื่องต่างๆ ที่ผมคุยโวอย่างถ่อมตัวในบทความที่สองซึ่งตีพิมพ์ลงหนังสือพิมพ์ และถูกเซนเซอร์อย่างหนักพอสมควร เป็นเพียงบางส่วนของรายการความหลงใหลและความงี่เง่าของผม (ผมยังคงเป็นตำรวจอาสาอยู่ในเจอร์ซีย์ แม้ว่าวันวานอันน่าตื่นเต้นที่ได้จัดการกับอุบัติเหตุทางรถยนต์เล็กน้อย ม้าที่หลุดคอกและกิ่งไม้ที่ยื่นออกมาจนเป็นอันตราย จะเป็นอดีตสำหรับผมไปแล้วในตอนนี้) ผมรักภรรยาและครอบครัวของผม รักเพื่อนๆ รักงานที่ทำและงานอดิเรก และรักสุนัขต้อนแกะพันธุ์ฝรั่งเศสขนยุ่งเหยิงของผมด้วย ผมรักการออกผจญภัย การสังสรรค์ และการหัวเราะให้มุกของตัวเอง ผมรักซีสเย้ิมๆ เกมครอสเวิร์ด กองไฟ บทกวี มุกตลกเกี่ยวกับการขับถ่าย และบุหรี่ทำมือ ผมรักกลิ่นหอมหวานของต้นซิกคะมอร์ในทุ่งน้ำตอนฤดูใบไม้ร่วง

ผมเสียใจที่ต้องจากทุกอย่างนี้ไปในวัย 46 ปี รวมถึงอีกนับพันสิ่งที่นำพาความสุขมาให้ แต่ผมไม่ได้รู้สึกหดหู่ ความรู้สึกที่ท่วมท้นอยู่ใน

[2] สารกลุ่มฝิ่น

ตัวผมคือความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกว่าตัวเองโชคดีเป็นบ้าที่ได้มีโอกาสมีชีวิตอยู่ตั้งแต่แรก การที่มนุษย์ได้เป็นมนุษย์ และการที่คุณได้เป็นคุณนั้นต้องอาศัยความบังเอิญที่แทบไม่น่าเชื่อเลยว่าจะเป็นไปได้ และผมก็ยังโชคดีพอที่จะได้เห็น บางครั้งก็ในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด เช่น สามปีที่ผมใช้ชีวิตในกาซา ว่ามนุษย์เรานั้นเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเสียสละ และความดีงามอย่างแท้จริง ทุกคนต่างพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถ และทุกคนก็ล้วนมีคุณค่าอย่างน่าอัศจรรย์

มีเหตุผลมากมายที่เราไม่ควรกลัวความตาย และผมก็หวังว่าบทความสั้นๆ และข้อคิดในหนังสือเล่มนี้อาจช่วยให้คุณยอมรับความตายเข้ามาในชีวิตได้มากขึ้นอีกหน่อย ผมพบว่าการพูดคุยถึงความตาย การเตรียมพร้อม และการยอมรับความตายนั้น ทำให้ผมสนุกกับชีวิตมากขึ้น ช่วยให้ผมจัดลำดับเรื่องที่สำคัญก่อนเรื่องไร้สาระ และทำให้ผมรู้สึกเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น ซึ่งทุกคนต่างก็กำลังพยายามค้นหาเหตุผลและความหมายในการเดินทางระยะสั้นที่แสนวิเศษนี้ อย่างไรก็ตาม ไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมา ผมยังได้รับความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์อย่างมหาศาลจากกลุ่มคนที่น่าทึ่งในช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านครั้งสุดท้ายนี้ด้วย

ทีมดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของศูนย์บริรักษ์แห่งเกาะเจอร์ซีย์ทำงานกันอย่างยอดเยี่ยมเพื่อช่วยให้ผมมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นานที่สุด โดยที่ไม่ต้องเจ็บปวดหรือทนทุกข์ทรมานทางกายมากเกินไปนัก พวกเขาช่วยให้ผมไม่ต้องไปโรงพยาบาลทุกครั้งเท่าที่จะสามารถทำได้ และยังช่วยให้ผมทำสิ่งที่รักได้ต่อไป ความเสื่อมถอยขั้นสุดท้ายขยับใกล้เข้ามาอย่างรวดเร็ว และผมรู้ว่าตอนที่มันมาถึง ผมจะถูกห้อมล้อมด้วยความรักและอารมณ์ขันที่ดี (พร้อมกับครอบครัวและสุนัขของผมด้วย) การได้ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ไปกับการทำงานด้านการพัฒนาระหว่างประเทศทำให้ผมทราบดีว่าตัวเองโชคดีมากแค่ไหนที่ได้มีโอกาสแบบนี้ ซึ่งเป็นโอกาส

ที่พวกเราเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่จะเข้าถึงได้ ดังนั้นรายได้ส่วนใหญ่จากหนังสือบาง ๆ เล่มนี้จะถูกนำไปมอบให้กับองค์กรการกุศลที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยเฉพาะองค์กรที่มุ่งพัฒนามาตรฐานการดูแลในพื้นที่ที่ยังไม่ได้รับประโยชน์จากเรื่องนี้

ผมขออวยพรให้ทุกท่านพบความสุขในเส้นทางของตัวเอง ไม่ว่าเส้นทางนั้นจะยาวหรือสั้น ทุกสิ่งจะเป็นไปด้วยดี และทุกสิ่งจะเป็นไปด้วยดี และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นไปด้วยดีอย่างแน่นอน

ไซมอน
ทรินิตี้, เจอร์ซีย์
มิถุนายน 2024

ตัวอย่าง

บทความที่ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์*เจอร์ซีย์อีฟนิ่งโพสต์*

ได้รับอนุญาตในการตีพิมพ์ซ้ำด้วยความอนุเคราะห์จากพวกเขา

ตัวอย่าง

เพนกวินมะเร็ง

เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2023

เมื่อไม่นานมานี้ผมได้รับแจ้งว่า ไม่ว่าผมจะเต็มใจหรือไม่ก็ตาม ผม*ต้อง*เดินทางไปยังขั้วโลกใต้ หรืออย่างน้อย นั่นก็เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ผมสามารถใช้อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับผมในช่วงไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมาได้ กลางฤดูร้อนที่ชื้นแฉะ หมอมีทีท่าประหลาดใจตอนที่ยืนยันกับผมว่า ก้อนแปลก ๆ ในคอของผมคือมะเร็งเซลล์สความัสระยะลุกลาม และสาเหตุที่ผมกลืนอาหารลำบากมานานนับปีก็เพราะมีเนื้องอกอยู่ในคอ (ผม*บอก* คุณแล้วว่าผมไม่สบาย เหมือนกับข้อความที่จารึกไว้บนหลุมศพของสไปค์ มิลลิแกน[1])

ทั้งหมดนี้นำไปสู่การรักษาด้วยเคมีบำบัดและการฉายแสงอย่างเข้มข้นเป็นเวลา 6 สัปดาห์ที่เซาแทมป์ตัน ซึ่งมีกำหนดการเริ่มรักษาในช่วงกลางเดือนกันยายน และคำอุปมาอุปไมยที่ใช้อธิบายสถานการณ์นี้ได้ดีที่สุดคือ เหมือนมีคนบอกผมว่า 'เอาละ ไซมอน คุณ*ต้อง*ไปขั้วโลกใต้' ผมไม่มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะไปขั้วโลกใต้เลย และมันไม่ใช่เรื่องที่คนเราจะทำกันได้ง่าย ๆ ด้วย แต่ในยุคปัจจุบัน

[1] สไปค์ มิลลิแกน (Spike Milligan) เป็นนักเขียนและนักแสดงตลกชาวไอริชที่มีชื่อเสียงในสหราชอาณาจักร เสียชีวิตในปี 2002 ด้วยวัย 83 ปี

คนส่วนใหญ่ที่ไปขั้วโลกใต้มักกลับมาได้อย่างปลอดภัย แม้การเดินทางจะเต็มไปด้วยอันตราย และน้ำหนักตัว (หรือแม้แต่นิ้วเท้า) ของคุณก็อาจจะหายไปบ้าง อย่างไรก็ตาม ผมจะมีโอกาสได้เห็นสิ่งที่น่าสนใจระหว่างทาง (เช่น เพนกวินมะเร็ง!) และได้รู้จักตัวเองมากขึ้นตอนที่กลับมา

ดังนั้นตอนนี้ผมกำลังเตรียมตัวสำหรับการเดินทางที่ไม่ได้วางแผนไว้ ผมกำลังถ่ายโอนงานต่าง ๆ ในฐานะผู้อำนวยการของหน่วยงานให้ความช่วยเหลือด้านการพัฒนาระหว่างประเทศของเกาะเจอร์ซีย์ (Jersey Overseas Aid) ไปให้ทีมงานที่ยอดเยี่ยมของที่นั่นสานต่อ และส่งมอบหน้าที่ความรับผิดชอบในฐานะประธานขององค์กรส่งเสริมมรดกทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของเกาะเจอร์ซีย์ (Jersey Heritage) ให้กับเพื่อนที่ดูแลองค์กรนี้ด้วยกัน ผมวางแผนที่จะติดต่อกับทั้งสององค์กรอย่างใกล้ชิดผ่านวิทยุสื่อสาร แต่ก็ต้องยอมรับว่าบางครั้งผมอาจติดอยู่ในร่องน้ำแข็งลึกและสัญญาณตรงนั้นก็คงไม่แรงมากพอ

น้ำหนักของผมจะลดลงไปเรื่อย ๆ ระหว่างการเดินทางไปยังขั้วโลกใต้ ตอนนี้ผมเลยพยายามเพิ่มน้ำหนักตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ร้านบรูโน่ส์เบเกอรี กับร้านพาเหรดคิทเช่นเข้ามามีบทบาทในเรื่องความเอร็ดอร่อย และเมื่อคืนผมก็กินชีสฟองดูไปมากกว่าหนึ่งกิโล ซึ่งถือเป็นสถิติที่ดีที่สุดที่ผมทำได้ มันไม่ค่อยสนุกนักหรอก ผมควรจะเริ่มต้นการเดินทางด้วยสภาพร่างกายที่แข็งแรงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้สิ วันต่อมาผมเลยวิดพื้นหนึ่งครั้ง ซึ่งผมน่าจะทำอีกครั้งเร็ว ๆ นี้

ท้ายที่สุดแล้ว การเดินทางไปขั้วโลกใต้ครั้งนี้เป็นการเดินทางตัวคนเดียว แต่กระนั้นก็มีผู้คนมากมายคอยช่วยเหลือผมอยู่ องค์กรแคนเซอร์.เจ (Cancer.Je) เสนอว่าจะมอบอุปกรณ์ (โทรศัพท์ที่ค่าบริการโรมมิ่งถูกลง) หรือแม้แต่เงินสดหากผมต้องการ ส่วนองค์กรแมคมิลลัน (MacMillan Cancer Support) ก็ยอดเยี่ยมอย่างน่าทึ่ง จนผมรู้สึกถ่อมตัวไปเลย พวกเขาเป็นเหมือนกับร้านจัดหาเสื้อผ้าและอุปกรณ์

สำหรับเดินทางไปขั้วโลก ซึ่งที่จริงผมอยากอธิบายคำเปรียบเปรยนี้ต่ออีกสักสองย่อหน้าด้วยซ้ำ พวกเขาให้การสนับสนุนทั้งด้านจิตใจและร่างกายอย่างมากมาย แถมยังให้ข้อมูลทุกอย่างที่ผมต้องการด้วย พวกเขามีผู้เชี่ยวชาญในทุกแขนงที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางครั้งนี้ซึ่งคอยบอกว่าผมจะต้องพบเจอกับอะไรบ้าง ผมไม่รู้ว่าจะร้องเพลงสรรเสริญความดีงามของพวกเขาแบบไหนเลย

นอกจากนี้ ผมยังได้รับการสนับสนุนจากผู้คนมากมายบนเกาะที่ยอดเยี่ยมแห่งนี้ มะเร็งเป็นเรื่องแปลกอย่างหนึ่ง เพราะมันน่ากลัวและผู้คนจำนวนมากก็ไม่รู้ว่าจะตอบสนองต่อมันอย่างไร แต่ช่วงนี้ผมกลับหลั่งน้ำตาแห่งความสุขหลายหยดให้กับความรักที่ห้อมล้อมผม แทนที่จะเป็นความรู้สึกเวทนาสงสารตัวเอง

ต้องขอบคุณงานประจำของผมที่หน่วยงานให้ความช่วยเหลือด้านการพัฒนาระหว่างประเทศของเกาะเจอร์ซีย์ซึ่งทำให้ผมได้รู้มานานแล้วว่าเกาะเจอร์ซีย์เป็นสถานที่ที่เต็มไปด้วยความเมตตาและความเอื้อเฟื้อ ผมรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ติดต่อมา ผมต้องงอดใจที่จะไม่ตอบรับข้อเสนอในการให้ความช่วยเหลือมากมาย ด้วยการขอให้พวกเขาช่วยบีบต่อมก้นสุนัขของผมให้หน่อย (ซึ่งไม่เป็นความจริง ถึงแม้ว่าพวกคุณที่น่ารักทั้งหลายจะยอมทำให้ก็ตาม!) ถ้าไม่เป็นการลำบากมากจนเกินไป ผมจะอัปเดตเรื่องราวต่าง ๆ ให้ฟังเป็นระยะ ๆ ขณะที่กำลังฟันฝ่าหิมะและน้ำแข็งนี้ไปนะครับ

ผมตั้งใจเต็มที่ที่จะเดินตามรอยของอามุนด์เซนมากกว่าสกอตต์[2] และการรักษาให้หายขาดนั้นเป็นไปได้แน่นอน อย่างไรก็ตาม เมื่อมะเร็ง

[2] โรอาลด์ อามุนด์เซน (Roald Amundsen) เป็นนักสำรวจชาวนอร์เวย์คนแรกที่เดินทางไปถึงขั้วโลกใต้ในปี 1911 ด้วยการวางแผนอย่างรอบคอบและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ส่วนโรเบิร์ต ฟอลคอน สกอตต์ (Robert Falcon Scott) เป็นนักสำรวจชาวอังกฤษที่พยายามเดินทางไปถึงขั้วโลกใต้ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน แต่ไม่ประสบความสำเร็จและเสียชีวิตระหว่างทางพร้อมลูกทีม เนื่องจากการวางแผนที่ผิดพลาด

ลุกลามไปพอสมควรแล้ว ก็ต้องยอมรับว่ามีโอกาสไม่น้อยที่ผมอาจจากไปเร็วกว่าที่ผมอยากให้เป็น ผมไม่ทราบวันเวลาที่แน่ชัดและก็ไม่ต้องการทราบในตอนนี้ด้วย แต่โอกาสที่มันจะเกิดขึ้นก็คล้ายกับการมีกระสุนสองนัดอยู่ในปืน หรืออาจเป็นสี่นัดก็ได้

ในแง่หนึ่ง เรื่องทั้งหมดนี้ช่างโชคร้ายและไม่ยุติธรรมอย่างเหลือเชื่อ ผมอายุ 46 ปี สมรสแล้วและมีชีวิตคู่ที่โชคดีจนเกินจะบรรยาย ได้ทำงานที่ตัวเองรัก แต่จู่ ๆ ก็ต้องมาเผชิญกับความเป็นไปได้ที่จะต้องดับสูญไปอย่างสิ้นเชิง ผมจะไม่ปฏิเสธว่าบางครั้งความเวทนาก็เข้ามาอยู่ในบทเพลงที่ผมร้องปลอบใจตัวเองตอนตี 4 และผมต้องยอมรับว่าได้ยินเสียงแห่งความโกรธในเวลานั้นเช่นกัน โกรธที่ต้องใช้เวลามากกว่าหนึ่งปีถึงจะตรวจเจอ โกรธที่การสแกนหาโรคถูกยกเลิกไปหลายครั้ง โกรธความผิดพลาดทางราชการ โกรธที่ขาดแคลนข้อมูล ฯลฯ

นั่นคือหนทางสู่ความบ้าคลั่ง อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยในช่วงเวลากลางวัน ผมก็จัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้ค่อนข้างดี นอกจากนี้ ผมยังพยายาม ซึ่งไม่แน่ใจว่าทำได้อย่างไร ไม่ตำหนิตัวเองมากเกินไป การสูบบุหรี่มาสามทศวรรษและการดื่มเหล้าอย่างเชอร์ชิล[3] เป็นบางช่วงเวลาคงไม่เป็นผลดี (แม้บางคนจะรอดตายจากพฤติกรรมแบบนี้ไปได้นานกว่ามากก็ตาม) และเป็นไปได้ว่า การที่ผมไม่สามารถประเมินได้ว่าควรจะกังวลเรื่องสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหนในบางครั้ง อาจมีส่วนทำให้แพทย์ไม่ค่อยพิจารณาอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นใหม่ของผมอย่างจริงจังเท่าที่ควร แต่แค่เพราะคุณหวาดระแวง ไม่ได้หมายความว่าพวกมันจะไม่จ้องเล่นงานคุณ (อย่างที่มีเขียนไว้ตามเสื้อยืด) และแค่คุณเป็นคนที่ขี้กังวลเรื่องสุขภาพ ไม่ได้หมายความว่าคุณจะไม่เป็นมะเร็งเซลล์สความัสสักหน่อย

[3] การดื่มหนักมาก คล้ายกับที่วินสตัน เชอร์ชิล อดีตนายกรัฐมนตรีอังกฤษเป็นที่รู้จักจากการดื่มอย่างหนัก

ดังนั้นผมจึงหลีกเลี่ยงหลุมพรางบางอย่างที่เห็นได้ชัดเจนสำเร็จ เช่น ความสงสารตัวเอง ความโกรธ หรือการโทษคนอื่น แต่การได้เห็นภาพเคียวแห่งความตายปรากฏขึ้นมาชัดเจนขนาดนี้ ควรจะต้องรู้สึกอย่างไรกันแน่นะ อาจฟังดูเพี้ยนไปสักหน่อย จริง ๆ แล้วมันก็ไม่ได้เลวร้ายอะไรขนาดนั้น สิ่งเดียวที่ทำให้ผมน้ำตาไหลคือการคิดถึงผลกระทบที่จะตามมาต่อคนที่ผมรัก โดยเฉพาะออเรลี ภรรยาที่รักของผม และคุณพ่อคุณแม่ คำว่า 'ม่าย' ทำให้ผมรู้สึกจุก แต่คำนี้กลับทำให้ผมรู้สึกแย่กว่าเดิมเมื่อผมใช้มันในรูปของสกรรมกริยา[4] แต่ผมไม่ได้รู้สึกเศร้าเรื่องตัวเองจริง ๆ ไม่แม้แต่กลัว ความจริงแล้วผมอยากบอกว่า การพยากรณ์โรคร้ายนี้กลับช่วยบ่มเพาะการเติบโตภายในจิตใจอย่างดีงามให้ผม

ดังนั้นโปรดเตรียมใจว่าคุณจะได้เจอกับคำพูดที่ใช้กันบ่อยจนเบื่อและขออภัยที่ต้องยัดเยียดสิ่งเหล่านี้ให้ คุณอาจเคยได้ยินมาก่อนแล้วและส่วนลึกในจิตใจที่ซื่อตรงที่สุดของคุณก็คงทราบดี แต่ชีวิตที่วุ่นวายและสมองของเราเก่งกาจในการบดบังความคิดเหล่านี้ มะเร็งคือสิ่งที่ทำให้เรื่องพวกนี้ชัดเจนขึ้นมาสำหรับผม

อย่างแรกเลย ความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญของผมพัฒนาขึ้นมาก เรื่องสำคัญ เช่น ความรัก ความเมตตา ความหมายของชีวิต เรื่องไม่สำคัญ เช่น เงิน สถานะ การยอมรับจากผู้อื่น เป็นเรื่องง่ายมากที่จะหลงลืมว่าสิ่งที่เติมเต็มชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้นแทบไม่ต้องใช้เงินเลย และยิ่งไปกว่านั้น พวกเราทุกคนในเจอร์ซีย์ล้วนร่ำรวยกว่ามนุษย์แทบทุกคนที่เคยมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ด้วยซ้ำ เรามีสิทธิ์เข้าถึงแหล่งที่พักอาศัยและอาหาร รวมถึงบริการสาธารณสุข การศึกษา และความยุติธรรมอย่างแน่นอน เราสามารถติดต่อสื่อสารกับใครก็ได้ในทันที

[4] คำว่า widow ในภาษาอังกฤษเป็นได้ทั้งคำนามและคำกริยา เมื่อเป็นคำนามจะมีความหมายว่า 'คนที่เป็นม่าย' เมื่อเป็นคำกริยาจะมีความหมายว่า 'ทำให้เป็นม่าย'

เดินทางไปที่ไหนก็ได้บนโลก และเรามีความรู้ทั้งหมดของมนุษยชาติอยู่ในกระเป๋า ที่เจอร์ซีย์ เราอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความเอื้อเฟื้อ ปลอดภัย และอบอุ่นที่สุดแห่งหนึ่งในโลก แต่กระนั้นเราก็มักจะวิ่งวุ่นอยู่กับการอยากได้อะไรเพิ่มขึ้นอยู่เสมอ และมักเปรียบเทียบตัวเองกับคนกลุ่มเล็ก ๆ ที่เราคิดว่าพวกเขาดีกว่า แทนที่จะเปรียบเทียบกับคนนับพันล้านที่ยากจนกว่าเราตอนนี้ผมไม่ได้นอนไม่หลับเพราะกังวลเรื่องสินเชื่อบ้านอีกต่อไปแล้ว

อย่างที่สอง ผมพบว่าตัวเองมองเห็นด้านดีที่สุดในตัวผู้อื่นได้ง่ายขึ้นมาก ผมมักจะเดินยิ้มไปทั่วเซนต์เฮลิเยอร์[5] เหมือนคนโง่ เพราะผมจดจำใบหน้าคนไม่เก่งเอามาก ๆ และเลือกที่จะทำให้คนแปลกหน้ารู้สึกสับสนดีกว่าเผลอไปเมินเพื่อน แต่หลังจากได้รับการวินิจฉัยโรค ผมรู้สึกว่าตัวเองใจดีมากขึ้น และให้อภัยได้เร็วกว่าเดิม ถ้าคุณมีโอกาสได้นั่งรอคิวในห้องฉายแสงกับผู้คนจากทุกภูมิหลัง คุณจะตระหนักได้ว่า สิ่งที่เชื่อมโยงคนเราไว้ด้วยกันนั้นมีมากกว่าสิ่งที่ทำให้เราแตกแยกกัน (ถึงแม้ว่ากลุ่ม Woke และคู่หูอย่างพวกเหยียดเชื้อชาติที่ค่อย ๆ หายไปในยุคนี้จะพยายามโน้มน้าวให้เราเชื่อสิ่งที่ตรงกันข้ามก็ตาม[6])

ลองสังเกตการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แสดงถึงความอ่อนโยนอารมณ์ขันแบบสโตอิก[7] และความกล้าหาญดูสิ โรคร้ายและสหายคู่ใจ

[5] เมืองหลวงของเกาะเจอร์ซีย์

[6] คำว่า woke โดยพื้นฐานแล้วหมายถึง 'ตื่นรู้' หรือ 'ตระหนักรู้' โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นความไม่เท่าเทียมทางสังคม เชื้อชาติ และความยุติธรรม แต่ในบริบทนี้สื่อถึงกลุ่มคนที่ชอบแบ่งแยกผู้คนและสร้างความขัดแย้งทางสังคม โดยเน้นความแตกต่างระหว่างกลุ่มต่าง ๆ (เช่น เพศ เชื้อชาติ ชนชั้น) แทนที่จะมองหาสิ่งที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน ผู้เขียนกำลังเชื่อมโยงกลุ่ม woke เข้ากับพวกเหยียดเชื้อชาติ โดยบอกว่าทั้งสองกลุ่มนี้ต่างก็พยายาม 'แบ่งแยก' ผู้คนออกจากกัน โดยเน้นความแตกต่างแทนที่จะเน้นสิ่งที่เหมือนกัน

[7] อารมณ์ขันแบบสโตอิก ไม่ใช่การหัวเราะคิกคัก แต่เป็นการแสดงออกถึงความสงบเยือกเย็น การยอมรับความเป็นจริง และการมองเห็นความไร้สาระของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแม้ในยามเผชิญความทุกข์ยากหรือความตาย

ที่มักขี่ม้ามาด้วย[8] คือสิ่งที่ทำให้ทุกคนเท่าเทียมกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะปลดหน้ากากที่เราสวมอยู่ออก และเผยให้เห็นความเป็นมนุษย์ที่เปราะบางซึ่งซ่อนอยู่ภายใน และมันค่อนข้างง่ายที่จะขยายแนวคิดนี้ออกไปนอกแผนกมะเร็งเพื่อตระหนักว่า โดยพื้นฐานแล้ว *ทุกคน* ต่างก็กำลังพยายามทำดีที่สุด แม้แต่ผู้หญิงที่แย่งที่จอดรถของคุณไป และบุคลากรทางการแพทย์ที่ยืนยันว่าคุณแค่เป็นกรดไหลย้อนเท่านั้น!

และท้ายที่สุด เมื่ออนาคตไม่แน่นอน คนเราก็จะใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่มากขึ้น แน่นอนว่าเราจะยังคงกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป (ตัวผมเองเพิ่งรู้จักคำว่า 'scanxiety'[9] ด้วย) แต่ผมก็เริ่มที่จะซาบซึ้งกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผมอาจไม่เคยสังเกตเห็นหรือไม่เคยรู้สึกขอบคุณมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นสุนัขที่กำลังยืดเหยียดบนพื้นหญ้าอย่างมีความสุข เห็ดที่สมบูรณ์แบบ ชีสสติลตันที่อร่อยเลิศ! สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ทำให้ผมมีความสุขมากในตอนนี้ (และพระเจ้า ผมต้องคิดถึงชีสแน่ ๆ เมื่อถึงเวลาที่ต้องให้อาหารทางสายยาง) ในทางกลับกัน การที่ไม่สามารถวางแผนอะไรได้นั้นก็ช่วยขจัดกิเลสในการคิดแผนร้าย การอยากได้อยากมีเหมือนคนอื่น และความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ออกไปด้วย

สิ่งที่ผมปรารถนาจริง ๆ คือผมอยากเข้าใจเรื่องทั้งหมดนี้ตั้งแต่เมื่อหลายปีก่อน ถ้าโชคเข้าข้าง ผมจะหายดีและมีเวลาอีกหลายสิบปีที่จะคอยเก็บเกี่ยวประโยชน์ (และอาจทำให้คนอื่นรำคาญ) จากข้อคิดเหล่านี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าพวกคุณที่น่ารักทั้งหลายจะเข้าใจสิ่งเหล่านี้เช่นกัน ในขณะที่ยังมีเม็ดทรายจำนวนมากเหลืออยู่ในขวดนาฬิกาทรายของตัวเอง

---

[8] วลีนี้เปรียบเปรยถึงยมทูตหรือความตาย ซึ่งมักถูกวาดภาพว่ามาพร้อมกับม้า

[9] เป็นคำผสมระหว่าง 'scan' (การสแกนทางการแพทย์) และ 'anxiety' (ความวิตกกังวล) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนหรือระหว่างการเข้ารับการสแกนทางการแพทย์ (เช่น MRI, CT scan) เพื่อตรวจหาโรคมะเร็งหรือภาวะร้ายแรงอื่น ๆ

สถานการณ์โรคมะเร็งของผมพัฒนาไปในทิศทาง ที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อตัวผมเท่าใดนัก

เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2024

เหตุการณ์ที่มีคนพูดเรื่องหนักให้กลายเป็นเบาที่ผมชื่นชอบมากที่สุดไม่ได้มาจากชาวอังกฤษหรือชาวสปาร์ตัน แต่กลับมาจากจักรพรรดิฮิโรฮิโตะแห่งญี่ปุ่น ในเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1945 หลังจากญี่ปุ่นพ่ายแพ้ในทุกสมรภูมิรบและทั้งสองเมืองถูกทำลายล้างด้วยระเบิดนิวเคลียร์ จักรพรรดิฮิโรฮิโตะตรัสว่า 'สถานการณ์สงครามตอนนี้ได้พัฒนาไปในทิศทางที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อญี่ปุ่นเท่าใดนัก'

เอาละ ผมขออภัยที่ต้องประกาศว่า สถานการณ์โรคมะเร็งของผมตอนนี้ก็พัฒนาไปในทิศทางที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อตัวผมเท่าใดนักเช่นกัน

เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา ผมได้เขียนเล่าเรื่องการวินิจฉัยว่าผมเป็นโรคมะเร็งในลำคอ และเปรียบเทียบการรักษาที่กำลังจะเกิดขึ้นว่าเป็นเหมือนการเดินทางไปยังขั้วโลกใต้ น่าเศร้าที่ถึงแม้เคมีบำบัดและการฉายรังสีจะจัดการก้อนเนื้อในลำคอและคอของผมได้ดี แต่ตอนนี้ปอดของผมกลับเต็มไปด้วยเจ้าก้อนเนื้อร้ายพวกนั้น คำพยากรณ์โรคยังไม่ได้แย่ถึงขั้น 'ไม่ต้องซื้อกล้วยที่ยังเขียวอยู่มานะ' แต่ก็ใกล้เคียงกับ 'อย่าเริ่มอ่านหนังสือเล่มหนา ๆ เลยจะดีกว่า'

ดูเหมือนว่าผมจะต้องจากไปในไม่ช้า และน่าจะเร็วกว่าที่คิดไว้ด้วย แต่มีหลายสิ่งที่ช่วยปลอบโยนผมในตอนนี้ ไม่ว่าจะเป็นความช่วยเหลือและความเอื้ออาทรที่ผมและออเรลี ภรรยาของผม ได้รับจากเพื่อนๆ เพื่อนบ้าน หรือแม้แต่คนแปลกหน้าที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน รวมถึงงานของผมซึ่งโชคดีมากที่ผมรักมัน (ผมยังคงทำงานทุกวัน แต่จะออกจากที่ทำงานตอนบ่ายสามค่อนข้างบ่อยเพื่อไปดื่มเบียร์กับใครสักคน กฎเกณฑ์ของมะเร็งแลนด์แตกต่างจากที่อื่นครับ!)

มีเรื่องที่เกี่ยวข้องกันสามเรื่องซึ่งผมมักหวนคิดอยู่ในใจครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะมันทำให้ผมมีความสุข และผมก็กำลังเขียนสิ่งนี้เพื่อแบ่งปันให้กับคุณ

ก่อนอื่นเลย ผมรู้สึกสบายใจกับความคิดที่ว่า ผมมีชีวิตที่ดีมาก แทบจะเรียกว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยโชคเลยก็ว่าได้ (ผมจะเริ่มบทความนี้ด้วยการโอ้อวด หวังว่าคุณจะให้อภัยหรือลืมมันไปในตอนจบ) ผมเคยร่วมรับประทานอาหารกับชนชั้นสูงและมหาเศรษฐี และเคยแบ่งขนมปังให้กับผู้คนที่ยากจนที่สุดในโลก ผมได้สร้างสถิติอันน่าทึ่งด้านการดื่ม ได้จัดสรรและส่งมอบความช่วยเหลือไปยังต่างประเทศเป็นมูลค่าอย่างน้อย 100 ล้านปอนด์ด้วยตัวเองมาเป็นเวลาหลายปี ผมเคยเป็นทั้งอาสาสมัครสะมาริตันส์[1] และตำรวจ เคยหลุดพ้นจากข้อหาพยายามฆ่าที่เวียดนาม (ซึ่งเป็นข้อหาที่ปั้นขึ้นมาเพื่อเรียกสินบน) ด้วยการร้องคาราโอเกะในซ่องแห่งหนึ่ง

ผมได้ปีนพีระมิดกีซา แล่นเรือข้ามทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และแกะชิ้นส่วนคอนกรีตออกจากผนังของจุดเช็กพอยต์ชาร์ลี[2] ผมได้เดินทาง

[1] หมายถึงอาสาสมัครของสมาคมสะมาริตันส์ซึ่งเป็นองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ มีปัญหาทางจิตใจ หรือคิดฆ่าตัวตาย โดยมีสายด่วนและบริการต่างๆ ที่ผู้คนสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ตลอด 24 ชั่วโมง

[2] ด่านตรวจคนเข้าเมืองที่มีชื่อเสียงที่สุดระหว่างเยอรมนีตะวันออกกับเยอรมนีตะวันตกในกรุงเบอร์ลิน สมัยที่เยอรมนียังมีการแบ่งประเทศและมีกำแพงเบอร์ลิน

ท่องเที่ยวอย่างกว้างขวางในห้าทวีป ร้องเพลงกับคณะประสานเสียงในสามทวีป และเดินทางข้ามพรมแดนโดยมีเอกสิทธิ์คุ้มกันทางการทูต ผมได้เห็นวาฬ เสือ และหมีในป่า เห็นการโจมตีทางอากาศ จรวด และการยิงปะทะ เห็นความสิ้นหวังของผู้สูญเสียและแววตาอันว่างเปล่าของผู้ที่ถูกกวาดล้างทางชาติพันธุ์ ผมเคยขับรถคว่ำ ถูกยิงที่ขา และถอนฟันซี่หนึ่งด้วยตัวเอง หนังสือพิมพ์*เดอะไทม์ส* ตีพิมพ์จดหมายของผมเจ็ดฉบับ* และตอนนี้ผมกำลังตีพิมพ์บทกวีหยาบ ๆ เกี่ยวกับนักปั่นจักรยานด้วยกำลังทรัพย์ของผมเอง

เหนือสิ่งอื่นใด ผมได้รักและถูกรัก ผมถูกห่อหุ้มด้วยสิ่งเหล่านี้ชีวิตของผมล้นปรี่แล้ว

ผมอายุ 46 ปีแล้ว ซึ่งถือว่ามีชีวิตยืนยาวกว่าคนส่วนใหญ่ในประวัติศาสตร์ 300,000 ปีของมนุษยชาติ คุณเองก็อาจเข้าข่ายนี้ด้วย และแม้ว่าบันทึกชีวิตของผมจะสั้นกว่าชีวิตของคนยุคใหม่หลายคน นั่นก็ไม่ได้ทำให้หนังสือเล่มนี้น่าอ่านน้อยลงแต่อย่างใด ความยาวไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกคุณภาพของชีวิต เช่นเดียวกับหนังหรือนิยาย ดังนั้นจงฉกฉวยวันเวลานี้เอาไว้ และทำแบบนั้นอยู่เสมอ จงเพลิดเพลินกับการสรรหาวิธีการเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะทำให้คนอื่นมีความสุขขึ้นอีกนิด นั่นแหละคือเคล็ดลับของการเป็นคนที่มีความสุขกับตัวเองอย่างแท้จริง

ความคิดที่ทำให้ผมรู้สึกสบายใจอย่างที่สองคือ ไม่มีใครรู้ว่าพระเจ้าหรือชีวิตหลังความตายมีจริงหรือไม่ แต่สำหรับผมแล้ว ดูไม่น่าเป็นไปได้เลยที่การมีอยู่ของเราเป็นเพียงแค่แสงวาบสั้น ๆ ของจิตสำนึกที่บังเอิญเกิดขึ้นระหว่างความว่างเปล่าชั่วนิรันดร์สองห้วง[3] ผมคิดว่าการมีผู้สร้างที่เปี่ยมเมตตานั้นฟังดูไม่ต่างจากทฤษฎีฟิสิกส์สมัยใหม่ที่พยายามอธิบาย

---

* ตอนนี้เพิ่มเป็นสิบเอ็ดฉบับแล้ว!

[3] ห้วงเวลาก่อนการเกิดและห้วงเวลาหลังความตาย

ความเป็นไปของจักรวาล เช่น ปริมาตรเป็นเพียงภาพลวงตาและจักรวาลเป็นเพียงฮอโลแกรม หรือมีจักรวาลนับไม่ถ้วนดำรงอยู่คู่ขนานกันทั้งหมด สัญชาตญาณที่เรารู้สึกอยู่ลึก ๆ อาจเป็นจริงก็ได้ นั่นคือ สิ่งที่จะดำรงอยู่หลังจากที่เราจากไปคือความรัก

และสิ่งที่ผมหวนคิดถึงซ้ำ ๆ เป็นอย่างสุดท้ายคือ การได้มีชีวิตอยู่นี้ช่างโชคดีเพียงใด การมีชีวิตอยู่ก็เหมือนถูกลอตเตอรี่รางวัลใหญ่จริง ๆ แล้วมีความโชคดีที่ไม่น่าจะเป็นไปได้มากมายเกิดขึ้นเพียงเพื่อให้เราได้ถือกำเนิดมา เหมือนกับการถูกแจ็กพ็อตทุกวันตลอดทั้งปี เรามาลองพิจารณาบางส่วนจากเรื่องนี้กันดีกว่า

มีบางสิ่งดำรงอยู่ แทนที่จะไม่มีอะไรเลย กฎฟิสิกส์ พละกำลังของแรงต่าง ๆ มวลอิเล็กตรอน ทั้งหมดถูกจัดวางไว้ในจุดที่เหมาะสม เพื่อให้ดาวฤกษ์และดาวเคราะห์สามารถก่อตัวขึ้นมา ฝุ่นดาวที่ไม่มีชีวิตรวมตัวกันจนสามารถจำลองตัวเองได้ จากนั้นก็พัฒนาต่อไปเป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อนอย่างเซลล์ยูคาริโอต และสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อนนี้ก็ไม่ได้หยุดอยู่แค่เฟิร์นและปลา แต่ยังวิวัฒนาการต่อไปเป็นสิ่งมีชีวิตที่ตระหนักรู้ถึงสภาพแวดล้อมของตัวเอง สสารกลายเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ถึงตัวตนของมันเอง

ในบรรดาผู้คนหลายพันล้านคนทั่วโลก พ่อแม่ของคุณได้มาพบกันและหลอมรวมกันเป็นหนึ่ง และในบรรดาสเปิร์มและไข่ทั้งหมดที่ถูกผลิตขึ้น ซึ่งลำพังนี่ก็คือโอกาสหนึ่งในพันล้านแล้ว มีเพียงสเปิร์มตัวเดียวและไข่แค่ใบเดียวเท่านั้นที่รวมกันและแบ่งตัวจนกลายเป็น*คุณ* หากช่วงเวลาที่คุณปฏิสนธิต่างไปเพียงเล็กน้อย ไม่ว่าจะช้าไปหนึ่งสัปดาห์ หรือแม้แต่ตอนที่พ่อแม่อาจสร่างเมาจากไวน์บลูนันแล้ว คุณก็คงไม่ได้เกิดมา

นอกเหนือจากความไม่น่าจะเป็นไปได้อย่างมหาศาลที่ทำให้คุณได้มาอยู่ตรงนี้เพื่ออ่านข้อความนี้ ทั้งในทางกายภาพและชีววิทยา เราก็ยังโชคดีที่ได้เกิดมาในสถานที่และช่วงเวลาปัจจุบันอีกด้วย หากจะปรับคำพูดที่เซซิล โรดส์[4] เคยกล่าวไว้คงต้องบอกว่า การได้เกิดในยุโรปตะวันตก

ถือเป็นการถูกรางวัลที่หนึ่งในลอตเตอรี่แห่งชีวิตแล้ว และเรายังอยู่ในยุคสมัยแห่งสันติภาพที่ยาวนานที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ซึ่งโอกาสที่เราจะเสียชีวิตจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความรุนแรงนั้นต่ำกว่าที่เคยเป็นมาก่อน นอกจากนี้ เรายังอยู่ในยุคที่มีความอุดมสมบูรณ์อย่างไม่น่าเชื่อ คนจนที่สุดของเรายังรวยกว่ากษัตริย์ยุคกลางทุกองค์ในแง่ของการเข้าถึงอาหาร พลังงาน การรักษา การขนส่ง ความรู้ และความยุติธรรม

ดังนั้นถ้าผมจะบ่นว่าชีวิตของผมสั้นกว่าคนยุคใหม่หลายคน นั่นเท่ากับว่าผมกำลังมองข้ามจุดสำคัญไปอย่างมาก ผมมีชีวิตอยู่มา 46 ปีแล้ว การบ่นแบบนั้นช่างน่ารังเกียจพอ ๆ กับการถูกแจ็กพ็อตยูโรมิลเลียนส์ 92 ล้านปอนด์ แล้วกลับไปบ่นอย่างขมขื่นเมื่อพบว่ามีคนถูกรางวัลร่วมอีกหนึ่งคน และคุณจะได้เงินแค่ครึ่งเดียวเท่านั้น[5]

ชีวิตนั้นช่างล้ำค่าเหลือประมาณ ยากที่จะเกิดขึ้นและงดงาม ตัวคุณคือความวิจิตร เวลาที่คุณพูดว่า 'ฉันสบายดี' อย่างที่คุณพูดอยู่แล้ววันละ 20 ครั้ง จงตระหนักว่าคุณไม่ได้หมายถึงแค่ 'ฉันพอไหว' เท่านั้น คุณ*ดีงาม*จริง ๆ คุณคือสิ่งที่ประณีต แตกต่างไม่เหมือนใคร เหมือนสิ่งที่ถูกสร้างสรรค์มาอย่างวิจิตรบรรจง เหมือนมื้ออาหารชั้นเลิศ หรือเครื่องถ้วยชามกระเบื้องเคลือบชั้นดี! คุณดีในแง่นั้นจริง ๆ เราพูดคำว่าดีอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังพูดความจริงออกมา[6]

---

[4] เซซิล โรดส์ (Cecil Rhodes) เป็นนักธุรกิจและนักการเมืองชาวอังกฤษ เขาเคยกล่าวว่า 'การได้เกิดมาเป็นคนอังกฤษถือเป็นการถูกรางวัลใหญ่ในลอตเตอรี่แห่งชีวิตแล้ว'

[5] ในลอตเตอรี่ใหญ่ ๆ อย่าง Euromillions (ยูโรมิลเลียนส์) ถ้ามีผู้ถูกรางวัลแจ็กพ็อตมากกว่าหนึ่งคน เงินรางวัลสูงสุดจะถูกนำมาแบ่งเท่า ๆ กันตามจำนวนผู้ถูกรางวัล

[6] ผู้เขียนต้องการสื่อว่า เมื่อเราพูดว่า 'I'm fine.' โดยปกติเราอาจจะหมายถึงแค่ 'ฉันโอเค ไม่ได้แย่' แต่จริง ๆ แล้วคำว่า 'fine' ยังมีความหมายถึง 'ความดีเลิศ' 'ความประณีต' และ 'ความพิเศษ' ซึ่งสะท้อนถึงคุณค่าที่แท้จริงของเราทุกคน ว่าเรานั้นดีงามและมีคุณค่ามากเพียงใด โดยที่เราอาจไม่เคยตระหนักถึงมันเลย

เราควรตื่นเต้นดีใจกับความโชคดีของเรา ลุกขึ้นมาเต้นรำบนโต๊ะทุกวันเลย ผมตั้งใจว่าจะเต้นรำต่อไปไม่ว่าจะเหลือเวลาอีกเท่าไรก็ตาม และ (ใครจะไปรู้) อาจจะหลังจากนั้นด้วยก็ได้

ตัวอย่าง

ในห้วงยามที่ชีวิตพาเราไปยืนหน้าประตูบานสำคัญ
ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ความไม่แน่นอนของอนาคต
การตั้งคำถามถึงแก่นแท้ของการมีอยู่ หรือแม้กระทั่ง...ความตาย
คุณจะเผชิญหน้ากับสิ่งเหล่านั้นอย่างไร

เมื่อการวินิจฉัยโรคมะเร็งระยะลุกลามได้เปลี่ยนมุมมองโลกของเขาไปตลอดกาล
ไซมอน โบอาส ชวนคุณร่วมสำรวจการเดินทางอันลึกซึ้งแห่งจิตวิญญาณผ่าน
"A Beginner's Guide to Dying คู่มือบอกรักชีวิต (ฉบับมือใหม่)"
ด้วยความหวังให้คุณเปิดใจเรียนรู้ ยอมรับ และใช้ทุกนาทีที่เหลืออยู่
อย่างเปี่ยมด้วยความสุขและความหมาย

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้พบกับ...

ความสงบในใจ
เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน และค้นพบความสุขที่แท้จริง แม้ในวันที่มืดมิดที่สุด
มุมมองใหม่ต่อชีวิตและความตาย
เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความเข้าใจ และพบกุญแจสำคัญสู่การใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า
คำแนะนำอันละเอียดอ่อน
สำหรับการสื่อสารและการดูแลคนที่กำลังเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิต

นี่ไม่ใช่หนังสือที่จะทำให้คุณหดหู่
ตรงกันข้ามกลับจะช่วยให้คุณค้นพบความงดงามและคุณค่าของการดำรงอยู่
เพื่อให้ทุกวันของคุณเต็มไปด้วยแรงบันดาลใจและสันติสุขอย่างแท้จริง

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง
ISBN 978-616-18-8315-7
9 786161 883157

165 บาท