

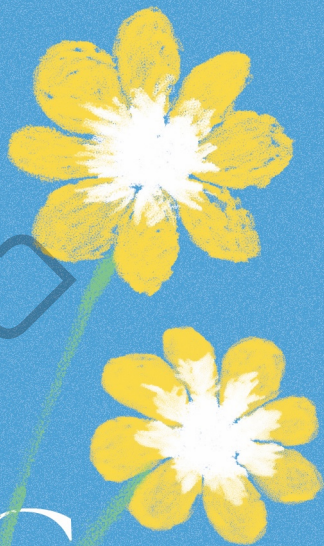
0₂

อย่าปล่อยให้มืออะไรค้างคาใจ...เพราะ 4 คำนี้
จะเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับชีวิตของคุณ

หนังสือขายดี
ฉบับครบรอบ

10 ปี

THE FOUR THINGS THAT MATTER MOST



สี่คำสำคัญ
ของชีวิต

นายแพทย์ไอร่า ไบว็อก เขียน
ธีร์ ทิพฤต แปล

THE FOUR THINGS THAT MATTER MOST

สี่คำสำคัญ
ของชีวิต

นายแพทย์ไอรา ไบอ็อก เขียน
ธีร์ ทิพฤต แปล



แด่แม่ของผม

รุฐ จี. ไป้ออก (ค.ศ. 1922-2003)

สำหรับการมอบชีวิตและความรักให้แก่ผม

และการสอนให้ผมรู้ว่าสิ่งใดสำคัญที่สุด

แด่แม่ยายของผม อนิตา พิแกร์โต ดอยล์ (ค.ศ. 1916-2010)

และเกรตา แจนเซน บัรวีเยย์ (ค.ศ. 1922-2012)

ที่ช่วยให้หัวใจของผมกว้างใหญ่ขึ้นและช่วยให้ชีวิตของผมรู้มรณเสมมา

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ 9

คำนิยม 10

ข้อความจากผู้เขียน 12

คำนำฉบับครบรอบสิบปี 13

PART 1 สี่คำที่สำคัญที่สุด

บทที่ 1 การพูดสี่คำ 30

บทที่ 2 พลังแห่งการเยียวยาของคำพูด 36

บทที่ 3 สานความสัมพันธ์ให้สมบูรณ์ 44

บทที่ 4 การเปลี่ยนแปลง 52

PART 2 การให้อภัย

บทที่ 5 คนที่รักยังคงมีชีวิตอยู่ในใจเรา 64

บทที่ 6 คลื่นคลายมรดกแห่งความเจ็บปวด 75

บทที่ 7 เศรษฐศาสตร์ทางอารมณ์ของการให้อภัย 82

บทที่ 8 การให้อภัยขั้นสูงสุด 92

บทที่ 9 การให้อภัยตัวเอง 100

บทที่ 10 การอยู่กับความไม่แน่นอนและความเจ็บป่วย 109

บทที่ 11 มรดกแห่งความเจ็บปวดและความโกรธ :

โอกาสแห่งการให้อภัยและการรัก 118

PART 3 ขอบคุณ

บทที่ 12 การแสดงความกตัญญู 136

บทที่ 13 ความงามที่ไม่คาดคิดจากการฟื้นฟูความสัมพันธ์ 146

บทที่ 14 พลวัตของความกตัญญูในครอบครัว 152

PART 4 จันรักคุณ

บทที่ 15 วิธีสร้างสรรคิในการพูดสื่คำ 170

บทที่ 16 การรักร่างกาย 177

บทที่ 17 ใช้ชีวิตในแต่ละวันราวกับเป็นวันแรก
หรือวันสุดท้ายของคุณ 183

บทที่ 18 ชีวิตที่ถักทอด้วยรัก 192

บทที่ 19 พูดว่าฉันรักเธอ...ด้วยคำไม่กี่คำ 201

PART 5 ลาก่อน

บทที่ 20 พูดสิ่งที่ค้างใจให้หมด 213

บทที่ 21 ความมหัศจรรย์อันลึกลับของคำลา 220

บทที่ 22 คำอำลาที่เป็นของขวัญผ่านกาลเวลา 229

บทที่ 23 คำอำลาที่เฉลิมฉลองชีวิต 234

บทส่งท้าย ไตร่ตรองก่อนอำลา 246

คำขอบคุณ 250

เกี่ยวกับผู้เขียน 253

คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ เรามักมองข้ามสิ่งสำคัญที่สุดไป นั่นคือ "ความสัมพันธ์" ที่หล่อเลี้ยงชีวิตเรา นายแพทย์ไอรา ไบอ็อกได้มอบของขวัญอันล้ำค่าให้แก่เราทุกคน ด้วยถ้อยคำเพียงไม่กี่คำที่เปลี่ยนชีวิตผู้คนนับไม่ถ้วน

"โปรดให้อภัยฉัน" "ฉันให้อภัยคุณ" "ขอบคุณ" และ "ฉันรักคุณ" คำง่าย ๆ สี่คำนี้คือหัวใจของหนังสือเล่มนี้ มันคือเครื่องมืออันทรงพลังที่จะช่วยเยียวยาบาดแผลในใจ ซ่อมแซมสายสัมพันธ์ที่แตกร้าว และเติมเต็มชีวิตด้วยความรัก ความเข้าใจ

จากประสบการณ์กว่าสี่สิบห้าปีในเวชศาสตร์ผู้ปวยระยะท้าย นายแพทย์ไบอ็อกได้เห็นพลังอันมหัศจรรย์ของคำพูดเหล่านี้ เมื่อผู้คนกล้าเอ่ยมันออกมา ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้เป็นบทพิสูจน์ถึงความจริงที่ว่าไม่เคยมีคำว่าเร็วเกินไปหรือสายเกินไปที่จะสื่อสารความรู้สึกที่แท้จริง

คุณจะได้พบกับเรื่องราวที่จับใจ ผู้คนที่ต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด การให้อภัยที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ และการเชื่อมโยงหัวใจที่ไม่คาดคิด หนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกให้คุณลืมอดีตที่เจ็บปวด แต่จะชี้ทางให้คุณปลดปล่อยตนเองจากโซ่ตรวนแห่งความขุ่นเคือง เพื่อที่คุณจะได้ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเต็มเปี่ยมด้วยความสุขและความสงบ

สี่คำสำคัญของชีวิต ฉบับครบรอบสิบปีคือ "หนังสือแห่งการมีชีวิต" ที่จะเชื้อเชิญให้คุณไตร่ตรองถึงความสัมพันธ์ของคุณ และกระตุ้นให้คุณลงมือทำในวันนี้

ไม่ใช่พรุ่งนี้

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นแสงสว่างนำทางคุณไปสู่ชีวิตที่งดงามขึ้น มีความหมายขึ้น และเต็มไปด้วยความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

สำนักพิมพ์ O₂

คำนิยม

สี่คำสำคัญในชีวิต

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน เราอาจพูดกันมากขึ้น อ่านข้อความที่ส่งถึงกันมากขึ้น แต่กลับเข้าใจกันน้อยลง ยิ่งเมื่อเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย ความไม่แน่นอน หรือความตาย เวลานั้นย่อมกระชั้นมากขึ้น ทำให้สิ่งที่เราไม่อยากจะพูดถึงที่สุดกลับกลายเป็นสิ่งที่เราควรจะพูดให้เร็วที่สุด

ในฐานะแพทย์ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ฉันได้พบเจอหลากหลายเรื่องราวของความสัมพันธ์ที่ยังไม่สมบูรณ์ ความรู้สึกที่ยังไม่ได้พูดออกไป และความเสียใจที่กลายเป็นมรดกทางใจตกทอดจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งโดยไม่ตั้งใจ หนังสือ *สี่คำสำคัญในชีวิต* ของ ดร. โอรา ไบอ็อก เปรียบเสมือนแผนที่ที่คุณสามารถหยิบมาดู เพื่อนำทางหรือชี้ทางให้เรากลับไปหาสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต อันได้แก่ ความรัก การขอภัย การให้อภัย และการยอมรับ

ซึ่งสี่เรื่องนี้แม้จะดูเรียบง่ายมากๆ แต่มันคือเครื่องมือที่ทรงพลังที่สุดในการเยียวยาความสัมพันธ์และคืนความสงบสุขให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง โดยเฉพาะในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อให้เราพูดในยามใกล้ตายเท่านั้น แต่เป็นการเตือนว่าเราสามารถพูดสิ่งเหล่านี้ได้ตั้งแต่วันนี้ ตอนนี้ เพื่อไม่ให้พຽ່งนี้กลายเป็น "สายเกินไป" สำหรับฉันหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่การอ่าน แต่เป็นการสะท้อนใจลึกๆ ถึงบทสนทนา ความกล้าหาญ ความเสียใจ และความรักที่เกิดขึ้นช้าแล้วช้าเล่าในห้องพักผู้ป่วย ห้องประชุมกับครอบครัว หรือแม้แต่ในหัวใจของตัวเอง

ขอบคุณ ดร. ไอร่า ไบอ็อก ที่ช่วยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้กับบทสนทนา
เหล่านี้ และขอบคุณผู้แปลที่แปลได้อย่างสละสลวย

ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะได้ทำหน้าที่ของมันมากกว่าหนังสือ คือทำหน้าที่
เป็นเครื่องเตือนใจว่าเราทุกคนมีโอกาสจะพูดให้ทันก่อนที่จะไม่มีโอกาสพูด
อีกเลย

พญ. นิษฐา เอื้ออารีมิตร

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคุณ

โรงพยาบาลเฉพาะทาง Palliative Care

ผู้เขียนหนังสือ Last conversations

ข้อความจากผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เป็นงานเขียนจากเรื่องจริง แต่ไม่ได้ตั้งใจให้เป็นการรายงาน งานเขียนชิ้นนี้สื่อถึงประสบการณ์ของผมเองและผู้ที่ผมได้พบตลอดช่วงการปฏิบัติเวชศาสตร์หรือที่ได้สัมผัสภาษาเพื่อหนังสือเล่มนี้

เรื่องราวจากการรักษาคนไข้เขียนขึ้นจากความทรงจำ ประกอบกับบันทึกที่เขียนไว้ในเวลานั้น ในกรณีส่วนใหญ่ผมได้เปลี่ยนชื่อบุคคลและรายละเอียดที่บ่งชี้ตัวตน บางเรื่องเป็นการผสมเรื่องราวจากคนไข้และครอบครัวสองสามรายที่ผมได้รู้จัก เช่นกันแม้แต่ในกรณีนี้ผมก็พยายามสื่อถึงแก่นแท้ของประสบการณ์จริงไว้อย่างชัดเจน

คำแนะนำครบรอบสิบปี

เรียนรู้จากบทสนทนากับผู้อ่าน

มีเพียงไม่กี่วิธีที่ช่วยให้เราเข้าใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ดียิ่งกว่าการสอนวิชานั้น ในฐานะแพทย์เวชปฏิบัติและอาจารย์ที่คณะแพทยศาสตร์ ผมเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง คำถามจากคนไข้หรือนักเรียนแพทย์มักจุกประกายให้แก่การแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ช่วยให้ผมมองเห็นเหตุผล วิธีการ และความเป็นไปได้ต่างๆ ด้วยมุมมองที่สดใหม่

เช่นเดียวกัน ตลอดสิบปีนับตั้งแต่หนังสือ *สี่คำสำคัญของชีวิต* ตีพิมพ์ครั้งแรก ผู้อ่านก็ได้สอนผมเกี่ยวกับความยากลำบากที่คนเราพบเจอ หรือสันนิษฐานว่าพวกเขาจะพบเจอ เมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของผมที่ให้เยียววดดูแล และเฉลิมฉลองความสัมพันธ์ พวกเขาก็ได้รายงานถึงผลดีที่ผมคิดไม่ถึงจากการพูดถึงคำที่สำคัญที่สุดคือ "โปรดให้อภัยฉัน" "ฉันให้อภัยคุณ" "ขอบคุณ" และ "ฉันรักคุณ" ผู้ที่เข้าร่วมงานอ่านหนังสือที่ผมจัดขึ้นหรือโทรเข้ามาในรายการทอล์กโชว์ทางวิทยุได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นและสถานการณ์ที่ดูเหมือนจะทำให้การกล่าวสี่คำที่สำคัญเป็นไปไม่ได้ คนที่สอนผมมากที่สุดคือคนที่เขียนมาหาหรือมาพูดกับผมในสิ่งที่พวกเขาสงสัย พวกเขาเห็นด้วยว่าพวกเขาต้องการกล่าวสี่คำนั้น แต่มีคำถามว่าแนวคิดนี้ใช้ได้จริงหรือไม่หลังจากที่พวกเขาผ่านประสบการณ์ที่เจ็บปวดมามากมายในความสัมพันธ์ สถานการณ์ที่พวกเขาเล่าถึงบ่อยครั้งมักเกี่ยวข้องกับผู้ปกครองอาจายากที่จะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทางวิทยาศาสตร์ได้ แต่บ่อยครั้งผู้ปกครองที่ว่ำนั้นมักเป็นพ่อ

ผมซาบซึ้งในบุญคุณของแต่ละคนที่เต็มใจถามคำถามยากๆ เช่นนั้น กับผม และบางครั้งก็เล่ารายละเอียดชีวิตส่วนตัวที่แสนทุกข์ระทม และผมก็ชื่นชมความแข็งแกร่งและความมุ่งมั่นที่จะเดินหน้าต่อไปเพื่อกล่าวสี่คำสำคัญ บทสนทนาของเราช่วยให้ผมเข้าใจได้ดียิ่งขึ้นว่าการกล่าวสี่คำสำคัญสามารถส่งผลกระทบต่ชีวิตของผู้คนได้มากมายเพียงใด ผมหวังว่าผมจะกลายเป็นแพทย์และอาจารย์ที่ดีขึ้นจากข้อเสนอแนะของพวกเขา และหวังว่าเรื่องราวของพวกเขาและสถานการณ์ต่างๆ ที่พวกเขาได้รับประโยชน์จากการกล่าวสี่คำนี้จะช่วยให้คุณมองเห็นว่าคุณจะสามารถใช้สี่คำนี้ให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไรเช่นกัน

ทำไมสี่คำนี้จึงใช้ได้ผล

เช้าวันหนึ่งในฤดูหนาว สัปดาห์หลังจากที่หนังสือ *สี่คำสำคัญของชีวิต* ได้รับการตีพิมพ์ ผมนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานของผมที่บ้านในรัฐนิวแฮมป์เชอร์ และให้สัมภาษณ์ทางโทรศัพท์กับสถานีวิทยุในเมืองฟิลาเดลเฟีย หนึ่งในผู้ดำเนินรายการเริ่มสัมภาษณ์แบบสบายๆ โดยถามว่า "ฉันชอบหนังสือของคุณมาก ด็อกเตอร์ไบออก แต่ทำไมถึงต้องซื้อหนังสือเล่มนี้ด้วยล่ะ ในเมื่อคุณก็ให้ข้อความหลักของหนังสือไว้ตั้งแต่ในย่อหน้าแรก"

ผมหัวเราะเสียงดัง เธอพูดถูก บทที่ 1 เริ่มต้นด้วยการอธิบายว่าสี่คำที่สำคัญที่สุดคืออะไร แต่เรื่องราวของบุคคลจริงที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้คือสิ่งจำเป็นที่ช่วยสื่อถึงคุณค่าของการกล่าวสี่คำและช่วยให้คุณเห็นภาพที่สมบูรณ์ว่าสี่คำสามารถช่วยได้อย่างไรและในบริบทใดที่คุณจะนำไปใช้ได้ ผมไม่ได้อ้างว่าเพียงแค่อ่านสี่คำนี้กับใครบางคน ความสัมพันธ์ของคุณก็จะได้รับการเยียวยา การกล่าวสี่คำจะช่วยให้แน่นอน แต่แม้ว่าถ้อยคำอาจใช้ คุณก็ต้องกล่าวมันในเวลาและสถานที่ที่ใช่ด้วยเช่นกัน

ชีวิตอาจยากลำบากยิ่ง พวกเราหลายคนทนทุกข์แสนสาหัสจากความสัมพันธ์ที่ร้าวรานกับบุคคลที่สำคัญในชีวิต อันเป็นผลมาจากคำโกหกในอดีต

ความไม่ซื่อสัตย์ การผิดสัญญา การทรยศหน้าตาย การหย่าร้างที่เจ็บปวด หรือการทารุณกรรมทางอารมณ์และร่างกายในอดีต เมื่อคนเราเจ็บปวดอย่างที่สุด พวกเขามักจะไม่อาจจินตนาการว่าจะหยุดความโกรธและเกลียดชังที่รู้สึกอยู่ได้เลย ในเชปปฏิบัติที่ผมทำอยู่ ผมได้เรียนรู้ว่าบางครั้งเครื่องกีดขวางการเยียวยาก็คือการที่คนเราไม่สามารถที่จะจินตนาการได้ว่าทางออกที่ดีนั้นเป็นไปได้ เรื่องราวของผู้คนที่ซ่อมแซมหรือสร้างความสัมพันธ์ที่แตกหักขึ้นมาใหม่ได้ทั้งที่แทบเป็นไปได้จะช่วยทำให้เราแต่ละคนมองเห็นความเป็นไปได้ในชีวิตของเราเองได้กว้างขึ้น

อีกประการหนึ่ง ผมไม่ได้พยายามเกลี้ยกล่อมให้ใครเลิกโกรธแค้น ความเจ็บปวดในอดีต ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ชอบธรรมโดยสมบูรณ์ หากคุณถูกทำร้าย หากบางคนใจร้ายกับคุณหรือตั้งใจทำร้ายคุณในทางใดทางหนึ่ง คุณก็ย่อมมีสิทธิโกรธ และหากคุณตัดสินใจอย่างมีสติที่จะโกรธอยู่เช่นนั้น ผมก็ขออวยพรให้คุณด้วย ผมแค่อยากให้คุณรู้ว่าคุณยังมีทางเลือกอื่นที่ดีต่อกายและใจยิ่งกว่านั้น และสิ่งคำที่สำคัญที่สุดก็สามารถช่วยให้คุณค้นพบทางเลือกพวกนั้นได้

เรื่องราวที่เกิดขึ้นช่วยขยายขอบเขตความเป็นไปได้ ด้วยการกระตุ้นให้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เป็นไปได้ในอนาคตและมักจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่จับต้องได้ คำกล่าวที่ว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น" ใช้ได้กับความสัมพันธ์ที่แตกสลายมายาวนานระหว่างคนที่รักกัน หรือครั้งหนึ่งเคยรักกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อพ่อแม่และลูกที่โตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งระหองระแหงกันมาหลายปีและแทบไม่มองหน้าหรือพูดคุยกันสามารถทลายความคิดที่ว่า 'ไม่มีทางเป็นไปได้' การเยียวยาก็มักจะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลดีสำหรับทุกคน แต่บางครั้งพวกเขาก็ได้อะไรคืนมามากกว่านั้น เช่น ความสามารถในการสื่อสาร การได้อยู่ร่วมกัน และแม้แต่การมีความสุขเมื่อได้ใช้เวลาร่วมกัน

ธรรมชาติของมนุษย์แสวงหาความใกล้ชิด ทั้งยังมีศักยภาพที่จะเยียวยาจิตใจได้เช่นกัน การรักพ่อแม่ฝังลึกในสัญชาตญาณของเด็ก แม้พ่อแม่จะ

ไม่ได้ก็ตาม สัญชาตญาณของพ่อแม่เองก็รักบุตรชายและหญิงของตน เมื่อเกิด ความเจ็บปวดและเกลียดชังระหว่างกัน คุณแน่ใจได้เลยว่าความรักที่มีต่อกัน ยังมีอยู่ ต่อให้มันฝังอยู่ลึกแค่ไหนก็ตาม ในความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน หาก ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายยังตั้งใจที่จะเยียวยา เครื่องมือง่ายๆ อย่างเช่น สีสันก็สามารถเสนอทางออกได้

หากกล่าวให้กว้างขึ้น เรื่องราวในชีวิตจริงสำคัญก็เพราะมันแสดงให้เห็นว่าความคิดสามารถเปลี่ยนไปสู่การกระทำและนำไปสู่ผลลัพธ์ได้ ผมหวังว่า เรื่องราวใหม่ๆ ที่ผมได้เลือกมาสำหรับฉบับครบรอบของ *สี่คำสำคัญ* ของชีวิต จะทำให้คุณเข้าใจอย่างเป็นรูปธรรมว่าการให้อภัยมีหน้าตาเช่นไรในชีวิต ของคุณ สี่คำสำคัญช่วยให้คุณไม่เหลือสิ่งที่ยังไม่ได้พูดออกไป ทั้งยังได้ยกย่อง และเฉลิมฉลองบุคคลที่สำคัญสำหรับคุณ

รู้จักการให้อภัยให้มากขึ้น

การให้อภัยดูเหมือนจะแสดงออกได้ยากที่สุดในบรรดาสี่คำที่สำคัญ ที่สุด ความเข้าใจผิดว่าการให้อภัยคืออะไร และไม่ใช่อะไร มักทำให้คนเรา คิดว่าการให้อภัยนั้นเป็นไปไม่ได้สำหรับพวกเขา บางคนก็นำการให้อภัยไป ปะปนกับการอภัยโทษ รวบรวมว่าหากให้อภัยคนที่ทำผิดต่อคุณ ก็เท่ากับ คุณไม่ต้องให้คนผู้นั้นรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เขาก่อขึ้น แต่การให้อภัย ไม่ใช่การหาข้ออ้างให้พฤติกรรมที่ไม่ดีของใครบางคน ดังนั้นมันจึงต่างจากการลืมนึกว่าใครทำร้ายคุณไว้

คำแนะนำจากคนสมัยก่อนที่ว่า "จงให้อภัยและลืม" ช่างน่าหัวเราะ การที่จะให้อภัยใครบางคน คุณไม่จำเป็นต้องลืมการกระทำที่ไม่ดีของคนผู้นั้น และทำราวกับว่ามันไม่เคยเกิดขึ้นเลย หากการทำเช่นนี้คือวิธีการให้อภัย คงแทบไม่มีพวกเราคนใดทำได้ โชคดีที่การให้อภัยไม่จำเป็นต้องลืม (เพราะ นั่นคือความจำเสื่อม!) การให้อภัยที่แท้จริงต้องอาศัยการจำ ทั้งยังต้องเปิดใจ

ของคุณด้วยสติรู้ตัวอย่างเต็มที่ว่าคุณได้รับความเสียหายหรือถูกทำร้ายและคุณก็ยังรู้สึกถึงมัน

การให้อภัยเป็นการกระทำ (หรือกระบวนการ) ที่ใจกว้าง แต่แก่นแท้ของการให้อภัยเกี่ยวกับตัวคุณเอง ไม่ใช่บุคคลที่ได้รับการให้อภัย การให้อภัยเป็นกลยุทธ์ที่ซับซ้อนและมีประสิทธิภาพอย่างน่าทึ่งในการปรับปรุงสุขภาพทางอารมณ์ของคุณเอง นักแสดงตลก ลิลี่ ทอมลิน ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า "การให้อภัยหมายถึงการเลิกหวังว่าอดีตจะดีขึ้น" ใช่เลย มันต้องยอมรับว่าอดีตไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ พร้อมกับการตระหนักว่าอดีตของคุณไม่จำเป็นต้องควบคุมอนาคตของคุณ

ผมได้เรียนรู้อะไรมากมายในเรื่องความเมตตา ความกล้าหาญ และความรัก จากผู้คนที่ผมได้สัมภาษณ์ขณะที่เขียนหนังสือ *สี่คำสำคัญของชีวิต* จากจดหมายมากมาย ความคิดเห็นที่พุดมา รวมถึงคำถามที่ผมได้รับนับตั้งแต่นั้น หนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์ ในฉบับนี้ผมได้รวมเรื่องราวบางส่วนของพวกเขาเอาไว้ด้วย

พยายามลงมือทำในไม่ช้า

มีคำกล่าวในวิชาชีพอของผมว่า "มันเร็วเกินไปอยู่เสมอ จนกระทั่งมันสายเกินไป"

ลองคิดว่าคนอเมริกันประมาณสามหมื่นสามพันคนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนทุกปี คิดเป็นประมาณเก้าสิบคนต่อวัน คนเหล่านั้นไม่ได้คิดว่าตัวเองจะตายเมื่อออกจากบ้านเข้าวันนั้น พวกเขาไม่รู้ว่าเวลาที่เหลืออยู่สั้นนัก แต่ในวันนั้นแต่ละคนได้สูญเสียโอกาสอันมีค่าที่จะกล่าวสิ่งสำคัญต่อบุคคลสำคัญในชีวิตของพวกเขาไปเสียแล้ว

ดังนั้นหากมีสิ่งสำคัญที่คุณรู้สึกว่าจำเป็นต้องพูดกับใครบางคน จะรอไปทำไม

ผู้จัดรายการทอล์กโชว์ทางวิทยุบอกผมว่าน้องสาวคนหนึ่งของเขาเสียชีวิตในอุบัติเหตุจากการดำน้ำลึกในวัยเพียงยี่สิบต้นๆ เขาอายุมากกว่าเธอ

สิบสองปี และได้จากบ้านไปตอนที่เธออยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พวกเขาไม่สนิทกันแต่ต่างก็ต้องการและตั้งใจมาตลอดว่าจะทำความรู้จักกันให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมองย้อนกลับไป เขากล่าวว่าเขาเสียใจเสมอมาที่พลาดโอกาสไปเยี่ยมเธอ เมื่อเทียบกันแล้ว งานของเขาและเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญพอๆ กัน กลับเป็นสิ่งที่เล็กลงไปเลยในตอนนี้

ผมชื่นชมเขาที่เต็มใจพูดเรื่องส่วนตัวเช่นนี้ออกอากาศ เหตุผลที่ผมเลือกหนังสือ*แห่งการมีชีวิต** เป็นชื่อรองของหนังสือเล่มนี้ ก็เพราะว่าเมื่อเรายอมรับเรียนรู้บทเรียนที่แสนยาก อย่างเช่นเรื่องราวที่ผู้จัดรายการเล่าถึง เราทุกคนสามารถทวงคืนศักยภาพของมนุษย์ที่จะรัก เชื่อมสัมพันธ์ มีความสุข และสนุกสนานกลับคืนมาได้

ชีวิตมีแนวโน้มที่จะดีขึ้น เมื่อคนเราสามารถเปลี่ยนจากการเก็บเรื่องสำคัญไว้ในใจไปสู่การหยิบยกประเด็นเหล่านั้นขึ้นมาและรู้สึกมั่นใจว่าได้สื่อสารไปยังบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้มักเกิดขึ้นรวดเร็วอย่างเห็นได้ชัดและคงอยู่ได้นาน ในความเป็นจริงเรามีชีวิตในแต่ละวันห่างจากนิรันดร์กาลเพียงชั่วครู่ เราทุกคนจะรุ่มรวญขึ้นหากเราไม่ปล่อยให้คำว่า "จะเป็นอย่างไรถ้า..." "มันน่าจะเป็น" และ "มันควรจะเป็น" เกิดขึ้น

ไม่มีคำว่าเร็วเกินไป จงอย่ารีรอ

หากคุณไม่ได้กล่าวคำอำลา

การสัมภาษณ์ในรายการข่าวของช่องโทรทัศน์ท้องถิ่นทำให้ผมเกิดความซาบซึ้งใจถึงความสำคัญของการสื่อสารสิ่งสำคัญ ผู้ดำเนินรายการเห็นด้วยว่าการแสดงความรู้สึกดังกล่าวนี้นี้สามารถช่วยให้เราคลี่คลายปมในความสัมพันธ์ ทั้งยังทำให้ความสัมพันธ์แข็งแกร่งยิ่งขึ้น แต่เขาถามว่า "หากคนที่รู้สึกว่าเป็นต้องพูดด้วยเสียชีวิตไปแล้ว คุณจะแนะนำให้ทำอย่างไร"

* A Book About Living

นี่คือคำถามที่สำคัญ เพราะความสัมพันธ์ของเรากับคนที่เรารักและสูญเสียไปนั้นไม่ได้สูญหายไปด้วย โรเบิร์ต เบนชิลีย์ นักเขียนและนักแสดงได้กล่าวไว้ว่า "ความตายจบชีวิต แต่ไม่ได้จบความสัมพันธ์" นั่นก็จริง แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าความตายเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ได้อย่างสิ้นเชิง เราไม่สามารถเห็นและสัมผัสกันและกันได้อีกต่อไป หรือไม่อาจพูดคุยกันโดยตรงหรือทางโทรศัพท์ แต่คนที่ตายไปยังคงมีชีวิตอยู่ในความคิดและความรู้สึกของเรา ยกตัวอย่างเช่นในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเป็นพิเศษ ภายหลังการเสียชีวิตของสามีหรือภรรยา ความรู้สึกของการสื่อสารที่เข้มข้นระหว่างกันจะยังคงอยู่ แม้แต่หลังจากที่ใครบางคนเสียชีวิตไปแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนผู้นั้นก็ยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้

ตัวอย่างเช่นหากความสัมพันธ์พึ่งยับเยินก่อนที่อีกฝ่ายจะเสียชีวิต ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญอาจมีค่าอย่างยิ่งสำหรับฝ่ายที่ยังมีชีวิตอยู่ และบางที่การทำงานร่วมกับนักจิตวิทยาการปรึกษาด้านความเศร้าโศกจากการสูญเสียอาจช่วยได้เช่นกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาหลายคนใช้เทคนิคอย่างเช่น "เก้าอี้ที่ว่างเปล่า" ซึ่งจะให้คุณพูดกับบุคคลที่เสียชีวิตไปแล้ว รวบรวมว่าเขาหรือเธอกำลังอยู่ในห้องนั้น วิธีการอื่นๆ ได้แก่ การเขียนจดหมายไปหาบุคคลนั้น แล้วขออภัยหรือเสนอที่จะให้อภัย แสดงความซาบซึ้งใจและรัก และส่งข้อความนั้นไปสู่โลกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง บางคนเขียนจดหมายบนกระดาษสา จากนั้นนำกระดาษนั้นห่อก้อนหิน แล้วโยนลงมหาสมุทร บางคนก็ติดกระดาษนั้นกับลูกโป่งฮีเลียมหรือโคมลอย แล้วนำไปลอยขึ้นฟ้า

นักจิตวิทยาการปรึกษาบางคนสอนให้ใช้ความฝันยามค่ำคืนเป็นเครื่องมือเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับคนที่เสียชีวิตไปแล้ว หลายคนพบว่าเพียงแค่ลงมือจดบันทึกความฝันของตนเป็นอันดับแรกในตอนเข้าก่อนลุกจากเตียง หรือเมื่อตื่นขึ้นกลางดึก พวกเขาก็สังเกตว่าบุคคลที่เสียชีวิตไปแล้วปรากฏขึ้นมาบ่อยครั้ง ที่น่าสนใจและสำคัญกว่านั้นคือความตั้งใจที่จะพูดสิ่งสำคัญข้อหนึ่งหรือมากกว่านั้นเพื่อซ่อมแซมความสัมพันธ์และพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจ

ออกไปให้หมดมีอิทธิพลต่อเนื้อเรื่องและปฏิสัมพันธ์ในระหว่างที่ผืนถึงบุคคล
ที่จากไป

เมื่อปิดกล้อง ผู้จัดรายการข่าวกล่าวว่า "ผมอยากเล่าเรื่องหนึ่งให้คุณฟัง
คุณอาจนำไปเล่าให้คนอื่นฟังได้ถ้าต้องการ แต่กรุณาอย่าใช้ชื่อของผม"

เขาเล่าว่าเขากับพ่อของเขาไม่เคยเข้ากันได้ พ่อของเขาเป็นคนดี
แต่บ้างาน เขารู้ว่าพ่อรักเขา แต่ที่จริงแล้วพ่อมักละเลยเขาและพี่น้องของเขา
เขาโหยหาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดยิ่งขึ้นกับพ่อมาตลอด แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่
เขากับพ่อก็ยังห่างเหินกัน ระหว่างพวกเขาไม่มีความเกลียดชัง แต่ตลอด
ช่วงวัยเลขสี่และขึ้นเลขห้าผู้จัดรายการท่านนี้และพ่อของเขาแทบไม่ได้พบ
กันเลย ไม่ค่อยคุยกันทางโทรศัพท์ และจากนั้นพ่อของเขา ก็เสียชีวิต

"เราไม่ได้สนิทกัน" เขากล่าว "ดังนั้นผมก็เลยไม่คิดว่าความตายของพ่อ
จะกระทบผม แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น ภายนอกผมดูไม่เป็นไร ในตอนแรกผม
ไม่ได้รู้สึกแตกต่างมากมายนัก แต่เมื่อเวลาผ่านไปผมก็ตระหนักได้ว่าบางอย่าง
กำลังรบกวนใจผม ผ่านไปสามสี่เดือนผมรู้ตัวว่าตัวเองนอนไม่ค่อยหลับ
ผมวิตกกังวลและหุดหิด ซึ่งไม่ใช่ตัวผมเลย ที่คุณพูดถึงความผืนนั้นถูกต้อง
ผมผืนหลายครั้งว่าได้พบและพูดคุยกับพ่อ และยังผืนว่าได้พูดคุยเรื่องพ่อกับ
พี่น้องของผม"

เขาไปพบนักจิตบำบัดและร่วมกันวางแผน

เขากล่าวต่อไปว่า "ช่วงที่เติบโตขึ้นมา ครอบครัวของผมอาศัยอยู่ใกล้
เมืองแซคราเมนโต แต่อย่างน้อยปีละครั้ง พวกเราจะไปเยี่ยมญาติใน
แคลิฟอร์เนียตอนใต้และเข้าร่วมพิธีมิสซาที่คณะมิชชันนารี ฮวน คาปิสตราโน*
อยู่เสมอ ผมรักสถานที่นั่นเสมอมา ดังนั้นผมจึงตัดสินใจขับรถไปที่นั่นเพื่อ
พูดคุยกับพ่อของผม"

เขารอถึงวันสุดสัปดาห์ แล้วขับรถเกือบตลอดทั้งคืน ในช่วงสายของ
วันถัดมาเขานั่งอยู่ในโบสถ์ที่มิชชันและคิดถึงพ่อของเขา เขาย้อนนึกถึง

* มิชชันนารี ฮวน คาปิสตราโน (Mission San Juan Capistrano) ศาสนสถานทางประวัติศาสตร์และพิพิธภัณฑ์
ที่มีชื่อเสียงในเมืองซาน ฮวน คาปิสตราโน รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ความทรงจำแรกสุดเกี่ยวกับพ่อและครอบครัวของพวกเขา เขาบอกพ่อในใจถึงความเสียใจที่มีกับสิ่งที่เขาหวังและต้องการมาตลอดและความเศร้าโศกที่ยังคงรู้สึกอยู่ เขาบอกพ่อว่าเขาเสียใจที่ไม่ได้โทรไปหาหรือไปเยี่ยมให้บ่อยกว่านี้ เขายุ่งกับอาชีพของเขา แต่ก็รู้ว่าอาชีพของเขาเป็นแค่ข้ออ้างง่ายๆ เพื่อที่จะไม่ต้องเจ็บปวดอีกครั้งเพราะความห่างเหินของพ่อ

แล้วจากนั้นเขาก็ร้องไห้ "ผมรู้สึกเหมือนร้องไห้ไปสองชั่วโมงเลย แต่บางทีอาจแค่สลิปห้านาที" ความเป็นนักข่าวในตัวเขานั่นก็ออกอย่างเที่ยงตรง "แต่พูดตรงๆ ผมไม่เคยร้องไห้แบบนี้มาก่อนและตั้งแต่นั้นมาก็ไม่เคยร้องอีกเลย"

จากนั้นบางอย่างก็เปลี่ยนไป เขากล่าว "หลังจากที่ดูเหมือนว่าจะร้องไห้ไม่จบไม่สิ้น ทันใดนั้นผมก็รู้สึกถึงความรักของพ่อ ผมมองไม่เห็นเขา และไม่มีภาพนิมิตหรืออะไรสักอย่าง ผมแค่รู้สึกว่าลึกๆ แล้วเขารักผม และจากนั้นผมก็ร้องไห้ต่ออีกสักพัก แต่มันต่างออกไป ผมรู้สึกเบาขึ้น ในที่สุดผมก็รู้สึกสงบสุขกับพ่อ หรือกับตัวผมเองในเรื่องของพ่อ ในตอนนั้นผมยังไม่ได้อ่านหนังสือของคุณ แต่โดยพื้นฐานแล้ว ผมได้พูดสี่คำนั้น"

"แล้วเกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น" ผมถาม

"ผมยังคงหวังว่าวัยเด็กของผมและครอบครัวของเราจะแตกต่างจากที่เป็น แต่เป็นครั้งแรกในชีวิตผู้ใหญ่ของผมที่ผมมีความรู้สึกอบอุ่นอย่างชัดเจนต่อพ่อของผม ผมคิดถึงเขา แต่ตอนนี้ความรู้สึกนั้นอ่อนโยนและไม่ขัดแย้ง"

หากพวกเขาไม่อาจเข้าใจคุณได้อีกต่อไป

ประมาณกันว่ามีชาวอเมริกันห้าจุดสี่ล้านคน หรือหนึ่งในแปดของประชากรอายุเกินหกสิบห้าปีที่ได้รับผลกระทบจากภาวะสมองเสื่อม ไม่น่าแปลกใจเลย คำถามที่ว่าเราจะพูดสี่คำนั้นได้อย่างไรเมื่อบุคคลนั้นมีภาวะสมองเสื่อมปรากฏขึ้นแทบทุกที่ที่ผมนำเสนอประเด็นนี้

ในที่สุดโรคอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อมประเภทอื่นๆ ก็ขโมยความสามารถในการสื่อสารทางอ้อมระหว่างกันไปจากบุคคลที่เป็นโรคดังกล่าว มันมักเริ่มต้นด้วยความยากลำบากในการค้นหาคำที่ใช้เพื่อพูดหรือระหว่างที่พูดอยู่ความคิดก็ขาดห้วงหายไป และค่อยๆ รุนแรงขึ้นไปสู่การสูญเสียความสามารถที่จะเรียงร้อยคำเป็นประโยค โดยปกติแล้วการพูดจะยากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ไม่ใช่หายไปอย่างกะทันหัน

ดังนั้นผมจึงสนับสนุนให้ทุกคนรีบกล่าวสื่อกับคนที่ เป็นโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อมต่างๆ แต่เนิ่นๆ และบ่อยๆ การวินิจฉัยเริ่มแรกว่ามีภาวะสมองเสื่อม หรือแม้แต่แค่สงสัยว่าจะเป็น ก็ควรเป็นสัญญาณเตือนคนทั้งครอบครัว "ตื่นได้แล้ว ทุกคน! ถึงเวลาที่จะไปเยี่ยมและพูดคุยเปิดใจกับแม่ พ่อ ปู่ ย่า ตา ยาย"

แม้แต่คนที่มีความสมองเสื่อมที่รุนแรงขึ้น ซึ่งไม่สามารถพูดหรือเรียงประโยคได้ ก็ยังอาจเข้าใจคำพูดได้บ้าง และพวกเขาสามารถรู้สึกหรือตอบสนองต่ออารมณ์ของคุณได้แน่นอน มากกว่าหนึ่งครั้งที่ผมได้พูดคุยกับผู้อื่นโดยมีผู้ที่มีความสมองเสื่อมอยู่ด้วย ดูเหมือนว่าผู้ป่วยจะไม่รับรู้ถึงพวกเรา แต่จู่ๆ ก็พูดหรือทำบางสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเขาเข้าใจสิ่งที่พวกเรากำลังคุยกันอยู่

ที่สำคัญกว่านั้น การพูดสื่อกันนั้นอาจมีค่า แม้ว่าคุณอาจไม่มั่นใจว่าบุคคลนั้นจะได้ยินหรือเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังพูดอยู่ก็ตาม หลักการพื้นฐานของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองคือเราดูแลคนไข้แต่ละคนร่วมกับครอบครัวของเขา สุขภาวะของคนหนึ่งเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับสุขภาวะของคนที่เหลือ

ไม่ว่าผู้ป่วยจะสามารถพูดหรือเข้าใจคำพูดได้หรือไม่ก็ตาม ครอบครัวของเขาก็สามารถแสดงความรัก ความกตัญญู และการให้อภัยได้ ครอบครัวสามารถยกย่องและเฉลิมฉลองให้ผู้ป่วย ความสัมพันธ์ของพวกเขา และประสบการณ์ที่มีร่วมกัน

แม้ว่าถ้อยคำมีความสำคัญในการสื่อสารความคิดและความรู้สึก แต่ถ้อยคำก็เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้สื่อความคิดและความรู้สึกพวกนั้น ในหนังสือ

สี่คำสำคัญของชีวิต ฉบับใหม่ผมได้เล่าเรื่องราวของพ่อและลูกชายที่ยังรักษาความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ภาวะสมองเสื่อมของพ่อรุนแรงขึ้น นี่คือตัวอย่างว่าการสื่อสารที่ลึกซึ้งแต่แทบจะไม่ใช่คำพูดเลยก็สามารถเกิดขึ้นได้

เรื่องราวของผม

ผมเรียนรู้อะไรมากมายจากผู้ที่ผมสัมภาษณ์เพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ พวกเขาช่วยให้ผมเข้าใจว่าต้องใช้ความกล้าหาญมากเพียงใดเพื่อพูดสี่คำนี้

และการเขียนหนังสือเล่มนี้ก็บังคับให้ผมต้องพูดคุยกับแม่ของผม ผมรู้สึกขอบคุณเสมอมาที่ได้มีและเกือบไม่ได้มีเธออยู่

แม่ของผม รูธ ไบอ็อก ใช้ชีวิตในชุมชนเกษียณวัยที่มีชื่อว่า "โลกแห่งเวลาว่าง (Leisure World)" ในแคลิฟอร์เนียทางใต้ (เธอเรียกที่นี่ว่าหมู่บ้านเย็นเหี่ยว) วันที่ 26 พฤศจิกายน ค.ศ. 2003 ช่วงเย็นก่อนวันขอบคุณพระเจ้า ผมได้รับโทรศัพท์ที่บ้านของผมในรัฐมอนแทนาจากมอลลี่ น้องสาวของผม

เนื่องจากผมกำลังติดโทรศัพท์อีกสายหนึ่ง ในตอนแรกผมจึงได้ยินข้อความเสียงที่ตื่นตระหนก

"ไอรา นีมอลลี่นะ มีข่าวไม่ดี แม่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ฉันกำลังไปห้องฉุกเฉินที่ศูนย์การแพทย์ออเรนจ์เคิสต์เมโมเรียล ฟังดูท่าทางไม่ดีเลย ฉันจะตั้งสติให้ดีและสวดภาวนาว่าหากเธออาการไม่ดี ก็ขอให้เธอจากไปอย่างสงบ ฉันต้องการความช่วยเหลือจากทุกอย่างบนโลกใบนี้ รักนะ ไปละ"

ปรากฏว่าแม่ของพวกเราเสียชีวิตจากอุบัติเหตุในคืนนั้น เธอมีภาวะหัวใจล้มเหลวขณะที่กำลังมุ่งหน้าไปทางเหนือบนถนนฟรีเวย์ 405 ท่ามกลางสภาพการจราจรที่เกือบแน่นขนัด เห็นได้ชัดว่าเธอเสียชีวิตแทบจะทันที และรถของเธอก็ไถลไปชนรถที่อยู่ข้างหน้าเธอ

ผมไม่ได้มีความสัมพันธ์อันดีจนรู้ที่ติดกับแม่ของผม และเพราะว่าแม่ของผมจากไปกะทันหัน ผมจึงไม่มีโอกาสได้กล่าวคำอำลา ผมคิดถึง

เธอมาก แต่ผมก็ยังรู้สึกสบายใจบ้างที่ได้รู้วาระหว่างเราไม่เหลืออะไรที่สำคัญ
มากมาย ที่ยังไม่ได้พูดออกไปก่อนที่จะเธอเสียชีวิต หนังสือ *สี่คำสำคัญ* ของชีวิต
ยังไม่ได้รับการตีพิมพ์ แต่แม่ได้อ่านต้นฉบับที่พี่รินต้อออกมาของหนังสือเล่มนี้
แล้ว และเราทั้งคู่ต่างรู้สึกว่ามันจำเป็นต้องคุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้

มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แม้ว่าผมจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีหลายต่อ
หลายอย่างที่ผมต้องการให้แม่ให้อภัย เพราะผมไม่ใช่ลูกชายที่สมบูรณ์แบบ
ผมทำให้แม่ของผมแทบคลั่งด้วยความกังวลในช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัย
ซึ่งประจวบกับการประท้วงสงครามเวียดนามและยุคแห่งสันติภาพ ความรัก
และร็อกแอนด์โรล ผมโบกรถเดินทางทั่วประเทศ (หลายครั้ง) และทะเลาะ
กับพ่อของผมไม่หยุด ซึ่งเกือบทำให้ครอบครัวของเราแตก

มีบางสิ่งที่ผมต้องให้อภัยเธอเช่นกัน แม่ของผมอาจชอบชมเชยและ
บีบบังคับทางอารมณ์ (ตอนที่ผมเป็นผู้ใหญ่ ถ้าผมบ่นกับเธอว่าเธอกำลังทำตัว
เป็น 'แม่ชาวยิว' เธอจะกล่าวว่า "ขอบคุณ นั่นแหละสิ่งที่ฉันเป็น!") แต่แล้ว
ผมก็ตระหนักว่าผมไม่จำเป็นต้องปฏิเสธว่าบางครั้งเธอก็ทำให้ผมหัวเสีย และ
ผมก็ต้องให้อภัยแม่ของผมในสิ่งที่เธอเป็น

มีหลายเรื่องเสียยิ่งกว่าที่ผมอยากขอบคุณ แม่รักผมหมดหัวใจ และเธอ
ก็เป็นแฟนพันธุ์แท้ที่สุดของผม คอยสนับสนุนผมอย่างสุดตัวในทุกๆ อย่าง
ทุกๆ ทางที่เธอทำได้ ผมขอบคุณเธอสำหรับความทรงจำจากเหตุการณ์และ
สิ่งต่างๆ มากมายที่เราได้ทำร่วมกัน เราย้อนคิดถึงฤดูร้อนที่หาดทรายบน
ชายฝั่งเจอร์ซีย์ งานโรงเรียนที่เธอเข้าร่วม เวลาที่ผมป่วยหนักมีไข้สูงที่บ้าน
หลังจากที่ฉีดยาแก้แพ้ผิด ช่วงที่ผมและเธอขับรถเดินทางทั่วนิวอิงแลนด์ใน
ฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 1967 เมื่อเราทั้งคู่มหาวิทยาลัยที่ผมอาจเลือกเรียน

การบอก "รัก" กันเป็นเรื่องง่าย

การได้พูดคุยกันไม่ได้ทำให้ผมคิดถึงแม่น้อยลงเลย ผมคิดถึงเธออยู่บ่อยๆ
และหวังว่าผมจะสามารถเล่าให้เธอรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของผม และ

ที่บ่อยกว่านั้น ผมอยากเล่าถึงชีวิตลูกสาวของผม หลานสาวของเธอ ซึ่งตอนนี้
คนหนึ่งมีลูกชายของตัวเองไปแล้ว ดังนั้นผมจึงยัง "คุย" กับเธออยู่ดีและยิ้ม
เมื่อผมคิดถึงเธอ มันไม่เหมือนเดิม และบางทีผมก็ปวดใจ ได้แต่หวังว่าผมจะ
สามารถพูดกับเธอได้ต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ กระนั้นผมก็ไม่แน่ใจว่าผม
จะยิ้มได้ง่ายเหมือนเดิมไหม หากเราไม่ได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญที่สุด

การเขียนหนังสือเล่มนี้และพูดคุยกับผู้คนเกี่ยวกับสิ่งนี้ยังได้สอน
ให้ผมพร้อมจะขอโทษได้เร็วและได้ผลมากกว่าที่เคย บางทีผมควรกล่าวว่า
นี่คือสิ่งที่ผมยังคงเรียนรู้อยู่ และผมก็มีโอกาสที่จะได้ฝึกฝนเป็นประจำ

ถึงแม้ว่าผมจะมีเจตนาดีและมีใจเมตตา แต่บางทีผมก็หงุดหงิดง่าย
หนึ่งในชื่อเล่นของผมสมัยมัธยมปลายก็คือ "ซีโมโน" ถ้าจะแก้ตัวแบบฟังไม่ขึ้น
ผมก็คิดว่ามันเป็นลักษณะที่มีมาแต่กำเนิด เป็นหนึ่งในอารมณ์ต่างๆ ที่ติดตัว
เรามาตั้งแต่เกิด แต่ทางเลือกของผมก็มีส่วนด้วย ผมมีแนวโน้มที่จะทำงาน
มากเกินไป นอนน้อยไป และดื่มกาแฟมากเกินไป ทั้งหมดนี้ยิ่งทำให้
สถานการณ์แย่ลง ไม่ว่าอารมณ์ของผมจะบังเอิญเป็นอย่างไร ผมก็ต้อง
รับผิดชอบพฤติกรรมของผม

ผมกำลังฝึกพัฒนาการฟัง เพิ่มความอดทน ใส่ใจสิ่งที่ผมพูดและทำ
รวมถึงวิธีที่ผมพูดหรือทำให้กรรยา ลูกๆ น้องสาว เพื่อนๆ หรือเพื่อนร่วมงาน
รู้สึกอย่างไร ผมชอบคิดว่าผมอ่อนโยนขึ้นตามอายุ แต่ผมก็ยังเผลอหลุดบ้าง
เป็นบางครั้ง

เมื่อผมรู้ตัวว่าจะเปิดอารมณ์ใส่ใคร ซึ่งมักเป็นสมาชิกครอบครัวหรือ
คนที่ผมร่วมงานอย่างใกล้ชิดแทบจะเสมอ หรือเมื่อพบว่าตัวผมเองถูกมองว่า
ไม่แยแสหรือขาดความเคารพ ผมจะรู้สึกไม่ดี พูดให้ชัดกว่านั้นคือผมรู้สึกอาย
และละอายใจ ตอนที่ยังอายุน้อย ผมจะถอยหนีหากเจอเรื่องน่าอายและ
หลีกเลี่ยงการขอโทษ หรือไม่ก็ทำแบบผีนๆ โดยพูดว่า "ผมขอโทษที่คุณ
รู้สึกแย่" ด้วยน้ำเสียงเนือๆ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาผมได้ตระหนักว่า

การขอโทษที่แท้จริงต้องมีการยอมรับความรู้สึกละอายใจหรืออับอายของตน พร้อมกับการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำผิดพลาดไป ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากคำถาม และการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่รวมถึงการหมั่นสะท้อนคิดและการค้นหา จิตวิญญาณ

เมื่อเผชิญหน้าตรงๆ กับคนที่ผมหักหน้าหรือล่วงเกิน การที่จะรับผิดชอบ อย่างสมบูรณ์ต่อความผิดพลาดของผมและกล่าวว่า "ผมขอโทษ" และขอให้ อีกฝ่ายให้อภัย บางครั้งทำให้ผมรู้สึกว่าการกำลังยื่นเผยจุดอ่อนที่น่าอับอาย ที่สุดของตัวเองอยู่ การทำเช่นนั้นไม่เคยรู้สึกดีเลย แต่นี่เองคือที่มาของพลัง แห่งการขอโทษของผม ความเต็มใจที่จะเปิดใจพูดออกไปแม้ว่าจะลำบากใจ แค่นั้น ตอนนั้นผมเข้าใจแล้วว่า การขอโทษเป็นวิธีการหนึ่งที่จะกล่าวกับบุคคล ที่ผมแคว่ว่าความสัมพันธ์ของเรามีค่าพอที่จะทำให้ผมยอมอับอาย (หรือ ละอายใจ) ที่ต้องยอมรับว่าผมเป็นฝ่ายผิด (อีกครั้ง)

ผมได้เรียนรู้ว่าหลังจากที่ผมขอโทษจากใจจริง และบุคคลที่ผมทำร้าย ได้ยอมรับการขอโทษของผม ความสัมพันธ์ของเราก็ดียิ่งขึ้น

แม้ว่าเรื่องราวที่ทรงพลังที่สุดเกี่ยวกับสิ่งที่คำนี้มาจากสถานการณ์และ ความสัมพันธ์ที่ยากลำบาก แต่สิ่งคำนี้ก็นำไปปรับใช้ได้แทบจะตลอดเวลา มันเป็นวิธีการที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมาในการรักษาสุขภาพของชีวิต ภายในและความสัมพันธ์ของพวกเรา แต่พวกเรากลับหลีกเลี่ยงหัวข้อบางอย่าง กับบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา การพูดสิ่งที่สำคัญสามารถช่วยให้คุณแสดง ความกตัญญู ความรัก และการให้อภัย พวกเราส่วนใหญ่ไม่มีวิธีการที่ตรงไป ตรงมาในการรักษาสุขภาพใจและความสุขในชีวิต รวมถึงในความสัมพันธ์ ของตัวเองเลย ทั้งที่เราจะยอมลำบากเป็นประจำเพื่อรักษาร่างกายด้วยการ ตรวจสุขภาพ ลดน้ำหนัก และออกกำลังกาย หรือหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด ที่มีคาร์โบไฮเดรตหรือคอเลสเตอรอลสูง

การกล่าวคำนี้อาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณและครอบครัวของคุณ คนที่ได้พูดคุยกับผมนับตั้งแต่หนังสือ *สี่คำสำคัญในชีวิต* ฉบับแรกตีพิมพ์ได้ยืนยันความเชื่อของผมที่มีต่อผลดีของคำนี้

เมื่อฉบับนี้ได้รับการตีพิมพ์ ผมตื่นเต้นเมื่อคิดว่ามันจะเข้าถึงและช่วยผู้อ่านได้มากขึ้น และผมเองก็ยังตื่นเต้นเมื่อคิดถึงสิ่งใหม่ๆ ที่ผมอาจได้เรียนรู้จากพวกคุณ

ขอบคุณ

PART 01

สําคัญ
ที่สําคัญที่สุด

ในบรรดาประโยคที่แสนเศร้า
จากวจีและอักษร
ที่เศร้าที่สุดคือ
"มันอาจเป็นเช่นนั้นได้!"

จอห์น กรีนลีฟ วิทเทียร์*

* จอห์น กรีนลีฟ วิทเทียร์ กวีและนักเคลื่อนไหวเพื่อการเลิกทาสชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียงในศตวรรษที่ 19

บทที่ 1

การพูดสี่คำ

โปรดให้อภัยฉัน

ฉันให้อภัยคุณ

ขอบคุณ

ฉันรักคุณ

คำพูดง่ายๆ สี่คำนี้คือเครื่องมืออันทรงพลังในการพัฒนาความสัมพันธ์และชีวิตของคุณ ในฐานะแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยหนักมาเกือบสี่ทศวรรษในเวชศาสตร์ฉุกเฉิน และมากกว่าสี่ทศวรรษในหอผู้ป่วยระยะท้ายและการดูแลแบบประคับประคอง ผมได้สอนผู้ป่วยหลายร้อยคนที่กำลังเผชิญกับจุดจบของชีวิตให้กล่าวสี่คำนี้ในยามที่อาจทุกข์ทรมานอย่างที่สุด แต่สี่คำนี้ใช้ได้ตลอดเวลา ประโยคสั้นๆ ทั้งสี่นี้ประกอบขึ้นจากคำเพียงสิบสามคำ* แต่บรรจุแก่นแท้ของภูมิปัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ผมได้เรียนรู้จากบุคคลที่กำลังจะเสียชีวิต

* ดันฉบับเป็น 11 คำ แต่ในที่นี้นับตามจำนวนคำเมื่อแปลเป็นภาษาไทย

ภูมิปัญญาในการกล่าวสิ่งที่รู้กันดีอยู่แล้ว

ถามผู้ชายที่กำลังถูกเซ็นเข้าห้องผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะหรือผู้หญิงที่กำลังจะทำเคมีบำบัดเป็นครั้งที่สามว่าเขาและเธอกำลังคิดอะไรอยู่ และคำตอบจะเกี่ยวข้องกับคนที่พวกเขารักอยู่เสมอ

วูบสัมผัสแห่งความตายเผยให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของเราคือสมบัติที่มีค่าที่สุด ผมเลิกนับจำนวนครั้งที่ผมได้พบผู้คน ไม่ว่าจะเป็นในสำนักงานของผม ห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาล หรือโปรแกรมดูแลผู้ป่วยระยะท้าย พวกเขาแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งในสิ่งที่พวกเขาปรารถนาจะได้พูดออกไปก่อนที่จะป่วยตายาย พ่อแม่ พี่น้อง หรือเพื่อนจะเสียชีวิต พวกเขาไม่อาจเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วได้ แต่สำหรับทุกราย ความเสียใจของพวกเขาเป็นแรงผลักดันให้เกิดความมุ่งมั่นเชิงบวกที่จะพูดสิ่งที่จำเป็นต้องพูดก่อนจะสายเกินไปเพื่อขจัดความรู้สึกที่เจ็บปวด เพื่อเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับบุคคลที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับพวกเขา

ทุกคนรู้ว่าความสัมพันธ์ทุกอย่างต่อไปนี้จะแสนรักแค่ไหน ก็ต้องมีจิตใจหรือช่วงเวลาที่ยิ่งเครียด เราทักท้วงเอาเองว่าคนที่เรารักรู้ว่าเรารักเขา แม้ว่าเราจะมีเรื่องไม่ลงรอยหรือช่วงเวลาที่ยิ่งเครียดใส่กัน แต่เมื่อคนที่เรารักเสียชีวิตกะทันหัน ความเคลือบแคลงมักกัดกินใจเรา

พวกเราทุกคนต่างเป็นลูกสาวลูกชาย ไม่ว่าเราจะอายุหกขวบหรือเก้าสิบหกปีก็ตาม ต่อให้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกที่รักใคร่กันมากที่สุดก็ยังสามารถรู้สึกไม่สมบูรณ์ไปตลอดกาลได้ หากแม่หรือพ่อของคุณตายไปโดยที่ไม่ได้แสดงความรักต่อคุณอย่างชัดเจน หรือไม่ได้สะสางเรื่องที่ฝังใจกันในอดีต ผมได้เรียนรู้จากคนไข้ของผมและครอบครัวของพวกเขาถึงความเสียใจที่เจ็บปวด ซึ่งเกิดจากการที่ไม่ได้พูดถึงความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานสำคัญพวกนี้ ครึ่งแล้วครึ่งเล่าที่ผมได้ประจักษ์ในคุณค่าของการกล่าวสิ่งที่รู้กันดีอยู่แล้ว เมื่อคุณรักใคร่บางคน ไม่เคยเร็วเกินไปที่จะพูดว่า "ฉันรักคุณ" หรือไม่เคยเร็วเกินไปที่จะพูดว่า "ขอบคุณ" "ฉันให้อภัยคุณ" หรือ "ได้โปรดให้อภัย

ฉันได้ไหม" เมื่อไม่เหลือสิ่งที่สำคัญอย่างที่สุดให้ต้องพูดอีกแล้ว ความสัมพันธ์ก็มีแนวโน้มจะเข้าสู่ช่วงแห่งการเฉลิมฉลองอย่างที่มีนัยควรเป็น

แรงขับตามธรรมชาติในระดับลึกที่ต้องการเชื่อมโยงกับผู้อื่นคือหัวใจสำคัญของความหมายในการเป็นมนุษย์ สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณค้นพบโอกาสที่จะเติมชีวิตชีวาออกไปในทุกความสัมพันธ์ที่สำคัญของคุณ ไม่ว่าจะเป็นลูกๆ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิทของคุณ คุณไม่จำเป็นต้องรอจนกระทั่งตัวคุณหรือคนที่คุณรักป่วยหนัก เมื่อค่อยๆ ใช้เวลาและใส่ใจมากพอที่จะแสดงออกถึงการให้อภัย การขอบคุณ และความรัก คุณก็จะสามารถซ่อมแซมและคืนชีวิตให้แก่สายสัมพันธ์ที่มีค่าที่สุดของคุณได้

การฝึกกล่าวคำอำลา

กล่าวกันว่าชีวิตเป็นเหมือนภาวะติดต่อกับทางเพศ ที่มีระยะสุดท้ายของโรคเป็นคำพยากรณ์ เมื่อทำงานใกล้ชิดกับความตายมาหลายปี ผมจึงเข้าใจหมดไส้หมดพุงว่าเรามีชีวิตที่เสี่ยงต่อความตายในทุกขณะ ตลอดเวลาพวกเราแต่ละคนอยู่ห่างจากความตายเพียงชั่วหัวใจเต้น เมื่อได้เห็นความตายที่แน่นอนของเราเป็นฉากหลัง ความแตกต่างระหว่างกันจึงดูด้อยค่าไปเมื่อเทียบกับสิ่งที่เราต่างมีร่วมกัน และความสำคัญที่เรามีต่อกันและกัน

เรื่องราวในหนังสือ *สี่คำสำคัญของชีวิต* ได้มาจากประสบการณ์ของผู้คนที่เคยยืนอยู่ที่ประตูแห่งความตายและจากคนที่พวกเขารัก ซึ่งได้เรียนรู้ที่จะใช้สี่คำในชีวิตประจำวันของตนเอง เรื่องราวเหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจให้เราเปิดใจรับความเป็นไปได้ของอารมณ์ทั้งหมดในทุกขณะของชีวิต แม้แต่ในความสัมพันธ์ที่เลวร้ายที่สุดของเรา

เมื่อผมทำงานกับคนที่เข้าใกล้จุดจบของชีวิต ผมจะย้ำถึงคุณค่าของการกล่าวสี่คำนี้และสนับสนุนให้พวกเขากล่าวคำอำลา สี่คำที่สำคัญนี้มีขอบภูมิปัญญาที่สำคัญเพื่อทำให้ความสัมพันธ์ที่ยาวนานตลอดชีวิตปิดฉากอย่าง

สมบูรณ์ก่อนที่จะเราจะจากกันในที่สุด โชคดีที่ไม่ใช่การอำลาทุกครั้งจะเป็นครั้งสุดท้าย แต่การอำลาสามารถมีความหมายได้ สิ่งสำคัญคือการกล่าวอำลาในแบบที่ยืนยันถึงความสัมพันธ์และยอมรับสายสัมพันธ์ที่มีระหว่างกัน

คำว่า "ลาก่อน" ผันมาจาก "ขอให้พระเจ้าอยู่กับคุณ"* คำอวยพรนี้แต่เดิมมอบให้กันเมื่ออำลา และในโบสถ์บางแห่งก็ยังคงใช้กันอยู่ เราสามารถขอการคุ้มครองและความช่วยเหลือจากการปรากฏตัวและนำทางของพระเจ้าได้ ไม่ว่าในขณะที่คนสองคนจะจากกันไปเพียงไม่กี่ชั่วโมงหรือตลอดกาล เมื่อไม่เหลือเรื่องค้างคาใจที่ต้องพูด เราก็จะสามารถเข้าถึงความหมายดั้งเดิมนี้ได้ เพื่อที่ว่าในขณะที่กล่าวคำอำลา พวกเราจะได้อวยพรให้อีกฝ่ายได้อย่างแท้จริงในแต่ละวันที่พวกเราติดต่อกัน และในยามที่พวกเราเผชิญกับความท้าทายครั้งใหญ่หรือวิกฤตการณ์ในชีวิต ใช้เวลาเพียงชั่วขณะคุณก็สามารถเปลี่ยนวิธีกล่าวคำอำลาจากปฏิกิริยาอัตโนมัติไปสู่การกล่าวด้วยความตั้งใจได้ คำอำลาและการอวยพรของคุณสามารถเป็นของขวัญอันล้ำค่าแก่ผู้อื่นเมื่อคุณจากไป

ขยายขอบเขตของความเป็นไปได้

โลกของเราถูกจำกัดด้วยจินตนาการของเรา มันอาจฟังดูเป็นปรัชญา แต่ผมหมายถึงในแง่ของการปฏิบัติและเป็นรูปธรรมที่สุด ครั้งหนึ่งเฮเลน เคลเลอร์** เขียนไว้ว่า "แม้ว่าการตาบอด คือมองเห็นแต่ไม่มีสัมผัสกันใดๆ เลย" เมื่อความสัมพันธ์ที่เคยเฝ้าถนอมต้องต่างพร้อยเพราะความใจดำ ขมขื่น หรือทรยศ เราก็มักทักท้วงไปว่าการรักษาเยียวยาอยู่ไกลเกินเอื้อม แต่ความคิดแบบนี้เองที่ทำให้มันเป็นจริงขึ้นมา คุณอยากมีสัมผัสต่อชีวิตของตนเองที่คับแคบเช่นนั้นจริง ๆ หรือ

* Good-bye มาจากคำว่า God be with you

** เฮเลน เคลเลอร์ (Helen Keller) ป่วยเป็นโรคที่ทำให้ตาบอดและหูหนวกอย่างถาวรตั้งแต่อายุ 19 เดือน ส่งผลให้ไม่สามารถเรียนรู้อารมณ์ได้ด้วยวิธีปกติ แต่เฮเลนเรียนรู้ที่จะอ่าน เขียน แม้กระทั่งพูด จนได้เป็นนักเขียน นักกิจกรรมทางการเมือง และอาจารย์ชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก

ประสบการณ์ที่พิเศษของผู้คนซึ่งเป็นเจ้าของเรื่องราวที่ผมนำมาเล่าในหนังสือเล่มนี้ แสดงให้เห็นว่าการเยียวยาและการจบอย่างสมบูรณ์เป็นไปได้เสมอ แม้แต่คนที่แยกห่างจากกันไปหลายปี หรือมีการพูดวิจารณ์รุนแรง การปฏิเสธ หรือความคับข้องใจ คุณก็ยังสามารถสร้างหรือกอบกู้ความเข้าใจที่แท้จริงและการเห็นคุณค่าของอีกฝ่ายขึ้นมาใหม่ได้โดยการใช้สี่คำนี้ แม้แต่ยามที่คนเราเผชิญหน้ากับความตาย (ทั้งของตัวเองและผู้อื่น) พวกเขาก็ยังสามารถไปหากันเพื่อแสดงความรัก ความกตัญญู และการให้อภัย เมื่อพวกเขาทำเช่นนี้ พวกเขาจะได้พบอยู่ตลอดเวลาว่าพวกเขาและทุกคนที่เกี่ยวข้องจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต ไม่ว่าชีวิตนั้นจะอยู่ได้หลายสิบปีหรือแค่ไม่กี่วัน เรื่องราวและประสบการณ์ของผู้คนที่ใช้สี่คำนี้อย่างกล้าหาญจะช่วยขยายวิสัยทัศน์และจินตนาการของพวกเรา ทำให้อาณาเขตแห่งความเป็นไปของพวกเราทุกคนกว้างใหญ่ยิ่งขึ้น

กลับมาใกล้ชิดกันอีกครั้ง

สี่คำที่สำคัญเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการประสานรอยร้าวที่แยกพวกเราจากกัน และช่วยให้เราใกล้ชิดกันอีกครั้ง เหมือนเช่นที่เราปรารถนามาแต่กำเนิด เมื่อความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของเรา เรามีแนวโน้มจะเลื่อนเวลาลงมือทำสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ทุกอย่างถูกต้อง เรามักคิดเอาเองว่าเรายังมีโอกาสอีกครั้ง...ในภายหลัง นั่นก็เข้าใจได้ แต่มันไม่ใช่เลย ความรู้สึกขุ่นเคืองต่อคนที่เรารักหรือเคยรัก ความรู้สึกห่างเหินจากพวกเขา จะกัดกร่อนความสุขของเราเอง

บ่อยครั้งที่การเข้าใกล้ความตายทำให้ความซาบซึ้งต่อของขวัญแห่งชีวิตหยั่งรากในตัวพวกเรา ความสุขง่ายๆ เช่น ซาลักถ้วย แสงแดดที่ส่องลงบนใบหน้า เสียงลูกๆ ของเรา ก็สร้างความรู้สึกอัศจรรย์ได้แล้ว เมื่อเรารอดจากเหตุการณ์วิกฤตสะเทือนขวัญ ความโกรธที่เราเคยรู้สึกต่อคนที่ใกล้ชิดเราที่สุด

ดูจะไม่มีความหมายอีกต่อไป มันจะสลายไปด้วยความรัก ความซาบซึ้งใจ และความชื่นชม แล้วเราก็จะตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องซ่อมแซม ดูแล และเฉลิมฉลองความสัมพันธ์ของเรา

เพราะว่าอุบัติเหตุและการล้มป่วยกะทันหันเกิดขึ้นได้เสมอ จึงไม่มีคำว่า เร็วเกินไปที่จะให้ภัยกัน กล่าวขอบคุณกัน บอกรักกันกับคนที่เป็นส่วนหนึ่ง หรือใกล้ชิดกับชีวิตของเรา รวมถึงการกล่าวคำอำลาด้วยการอวยพร ถ้อยคำ ง่ายๆ เหล่านี้มีภูมิปัญญาที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่มีความหมาย ที่สุดในชีวิตของเรา นั่นก็คือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนที่เรารัก

ตัวอย่าง



The Four Things that Matter Most

สี่คำสำคัญของชีวิต

ผู้แต่ง นายแพทย์ไอรา ไบอ็อก
ผู้แปล ริร์ ทิพกฤต
ออกแบบปก Tham

ราคา 295 บาท

Thai Translation copyright © 2025 By Mind & Thought Co., Ltd.

THE FOUR THINGS THAT MATTER MOST: A Book About Living,
- 10th Anniversary Edition
Original English Language edition Copyright © 2004, 2014 by Ira Byock,
M.D. All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books,
an Imprint of Simon & Schuster, LLC

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-79-5

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ O₂
(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)
285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
Tel. 02 840 4899

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
Tel. 0 2423 9999 Fax 0 2449 9561-3
www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อให้เราพูดในยามใกล้ตายเท่านั้น
แต่เป็นการเตือนว่าเราสามารถพูดสิ่งเหล่านี้ได้ตั้งแต่วันนี้ ตอนนี้
เพื่อไม่ให้พรุ่งนี้กลายเป็น "สายเกินไป"

พญ.นิษฐา เอื้ออารีมิตร
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคุณ
โรงพยาบาลเฉพาะทาง Palliative Care
ผู้เขียนหนังสือ Last Conversations

ชีวิตมีคำพูดมากมาย แต่ 4 คำนี้ สำคัญที่สุด
เรียนรู้วิธี ขอโทษ ให้อภัย ขอบคุณ และบอกรัก อย่างจริงใจ
เพื่อปลดปล่อยตัวเองและสร้างความเข้าใจที่แท้จริง
กับคนที่คุณรักที่สุด

เรื่องราวจากชีวิตจริงที่จะสร้างแรงบันดาลใจ
ให้คุณกล้าเผชิญหน้าและสื่อสารความรู้สึกอย่างเปิดเผย
ไม่ปล่อยให้ชีวิตผ่านไปพร้อมความเสียใจ และใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า
เพราะทุกความสัมพันธ์คือของขวัญ
และการจากลาจะสอนเราว่าอะไรสำคัญที่สุด



จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง
ISBN 978-616-8329-79-5



Cover Design : Tham

ราคา 295 บาท