





สู่การค้นหา 'ด้าตอม' ของชีวิต

เมธาจี สาระคุณ

“ถ้าโชคดีพอ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต...
มินอาจจะเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ยังพอมี
เวลาเหลือจะออกแบบและจัดงานศพของ
ตัวเองขึ้นในขณะที่ยังมีชีวิต เพื่อบอกลาและ
สบตากับคนที่เรารักและรักเรา ได้มอบของ
บางสิ่งให้กับคนที่มางาน และหลังจากงาน
สิ้นสุดลง จะไม่ขอรักษาอะไรทั้งสิ้น แต่ขอ
จากไปอย่างสงบ ภายใต้การดูแลแบบ
ประคับประคอง ส่วนร่างก็นำเข้าเตาเผา
โดยไม่ต้องมีพิธีอะไรมากกว่านั้น”



ภาพสุดท้ายของชีวิตที่คิดไว้ของ มินนี่-เมราวจี สาระคุณ
ซีอีโอคนเก่งแห่ง Inside the Sandbox บริษัทเอเจนซี
ที่มุ่งเน้นการสื่อสาร ถ่ายทอด และสะท้อนประเด็นต่างๆ
เพื่อสังคม เจ้าของโปรเจกต์ Deadline Always Exists
แบบจำลองเดดไลน์ที่เคยชวนผู้คนมากมายย้อนสนทนากับ
ตัวเองสั้นๆ ในเวลา 5 นาที เพื่อค้นหาคำตอบต่อคำถามที่ว่า
เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

“หลายครั้งเราใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย เราใช้ชีวิตเหมือนว่าจะมีวันพรุ่งนี้อยู่เรื่อยๆ ทั้งที่จริงแล้วความตายนั้นเป็นแพ็กเกจเดียวกับคำว่าชีวิต ทุกคนต่างมีเดดไลน์ แต่หลีกเลี่ยงที่จะยอมรับว่าเดดไลน์นั้นมีอยู่จริง ซึ่งหากเรามีชีวิตแบบไม่จำกัด เราอาจจะใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างไรก็ได้ แต่พอมี ‘ความตาย’ หรือเดดไลน์เข้ามากำหนด มันกลายเป็นโจทย์แล้วว่า ในเวลาที่มีอยู่จำกัดนี้เราจะใช้ชีวิตอย่างไร ซึ่งการได้นั่งสบตา กับความตายและระลึกถึงความตายอย่างถ่องแท้ จะทำให้เราเข้าใจได้ว่า สุดท้ายแล้วเราทุกคนควรยอมรับว่า ชีวิตของเรานั้นมีค่าและควรถูกใช้ในแบบที่เราคิดมาแล้ว

“นี่เองที่ Deadline Always Exists พยายามชวนคุยเรื่องความตายมาเรื่อยๆ จนหลายคนอาจจะมองว่า เราทำงานเกี่ยวกับ

สุดท้ายแล้วเราทุกคน ควรรยอมรับว่า ชีวิต ของเรานั้นมีค่าและ ควรถูกใช้ในแบบที่ เราคิดมาแล้ว

ความตาย ซึ่งไม่ใช่! เราเพียงแต่พูดถึงความตายในฐานะ Fact หนึ่งของชีวิต เพื่อสื่อสารให้ทุกคนรู้ว่า ปัจจุบันสำคัญแค่ไหน เพราะเราอยากให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตอย่าง ที่ ‘ตัวเองเลือก’ จริงๆ โดยปราศจากการถูกตีกรอบด้วยความต้องการของสังคมหรือความคาดหวังของคนที่เรารัก”



ตั้งคำถามกับชีวิต

ย้อนหลังกลับไปเมื่อ 3 ปีที่แล้ว มินนี่เคยทำงานในฐานะนักวางแผนกลยุทธ์ (Strategic Planner) ของบริษัทเอเจนซีโฆษณาแห่งหนึ่ง ก่อนที่จะเกิดคำถามขึ้นกับตัวเองว่า ‘ยังมีอะไรอีกไหมที่ฉันทำได้ นอกพาร์ทิชันในตึกสูงกลางสารธรที่กำลั้งนั่งทำงานอยู่ทุกวันนี้’ และนั่นกลายเป็นเหตุผลที่ทำให้เธอตัดสินใจลาออกจากงานประจำและรวมกลุ่มกับผองเพื่อนทำโปรเจกต์ Deadline Always Exists พร้อมกับเริ่มต้นบทบาทซีอีโอในวัยเพียง 23 ปี

“อาจจะดูเห็นแก่ตัว แต่เป้าหมายแรกในการทำโปรเจกต์ Deadline Always Exists ก็คือมินนี่อยากหาคำตอบต่อคำถามที่ว่า **ชีวิตคืออะไรกันแน่ และเราต้องใช้ชีวิต**

อย่างไร ซึ่งพองาน Deadline Always Exists จบลง เราคิดว่าตัวเองได้ตกตะกอนและพบคำตอบที่ต้องการแล้ว แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะเมื่อเวลาผ่านไป เราเติบโตขึ้นมาในระดับหนึ่ง เรากลับพบว่าคำถามนี้ไม่ได้มีแค่คำตอบเดียว แต่คำตอบจะเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

“ที่ผ่านมา Deadline Always Exists จึงตั้งคำถามมาเรื่อยๆ และงานทั้งหมดของเราจะเกี่ยวกับการตั้งคำถาม เพราะเราเชื่ออย่างหนึ่งว่า เราจะไม่มีทาง ‘รู้’ ถ้าเราไม่เริ่มต้นด้วย ‘การตั้งคำถาม’ ก็เหมือนกับสมุดเบาใจซึ่งมินนี่มองว่าเป็นอีกเครื่องมือที่ดีที่ช่วยให้เราเริ่มต้นตั้งคำถามหลายๆ อย่างกับชีวิต

ณ จุดหนึ่งที่ชีวิต วนไปเรื่อยๆ เราก็ จะเริ่มลืมไปเลยว่า เรากำลังทำอะไรอยู่

“ในขณะที่คนยุคนี้ไม่ค่อยตั้งคำถามกับตัวเอง แค่คำถามง่ายๆ อย่างตอนนี้เราทำอะไรอยู่ ก็เป็นคำถามที่คนส่วนใหญ่แทบจะไม่เคยถามตัวเองเลย ชีวิตจึงวนอยู่กับเช้าตื่นมา ออกจากบ้าน ทำงาน เย็นกลับเข้าบ้าน ณ จุดหนึ่งที่ชีวิตวนไปเรื่อยๆ เราก็จะเริ่มลืมไปเลยว่า เรากำลังทำอะไรอยู่นั้นทำให้ Deadline Always Exists มักจะถามคนอื่นเสมอว่า *คุณกำลังทำอะไรอยู่เหรอ...*”

เบาใจในวันที่พ่อป่วย

“มินมีโอกาสรู้จักสมุดเบาใจเมื่อราว 6 ปีที่แล้ว สมัยที่ยังเป็นเด็กฝึกงานอยู่ที่ซูโจและกัลยาณมิตรตอนนั้นเรามองสมุดเบาใจเป็นเหมือน Living will ในการออกแบบความตายให้กับตัวเอง ซึ่งเรารู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัวจึงไม่ได้สนใจอะไรมากมาย อีกทั้งคนรอบตัวก็ยังแข็งแรงดี

“และแม้เวลาจะผ่านมาจนเริ่มทำ Deadline Always Exists แล้วแต่มินก็ยังรู้สึกว่าตัวเองก็ยังไม่เกี่ยวข้องกับสมุดเบาใจอยู่ดี จนกระทั่งคุณพ่อเริ่มป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้ายและเข้าสู่กระบวนการรักษาหลายๆรูปแบบ จนสุดท้ายท่านก็ตัดสินใจหยุดรักษาด้วยตัวเอง ด้วยเหตุผลว่ามันทรมานเกินไป

“จากนั้นคุณพ่อก็ออกเที่ยว จากที่เคยเป็นคนดูแลสุขภาพก็หันมาสูบบุหรี่ กินเหล้า กินอาหารไม่เลือก ซึ่งยอมรับว่าในฐานะของลูกเราซ็อกมาก จัดการตัวเองไม่ถูก อยู่ช่วงหนึ่ง เพราะเราอยากให้ท่านอยู่กับเรานานๆ เราจึงไม่เห็นด้วยที่ท่านหยุดการรักษา แต่สุดท้ายเราก็ต้องเคารพการตัดสินใจของพ่อ และยอมรับว่านั่นเป็นสิทธิ์ของท่าน

“ตอนนั้นเราหันมาสนใจเรื่อง Palliative Care และหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรคมะเร็ง ซึ่งทำให้เราค่อยๆ เข้าใจพ่อและมีความคิดว่า หากเป็นตัวเองก็คงทำแบบเดียวกัน เพราะโดยส่วนตัวก็ไม่ชอบการไปโรงพยาบาลและเกลียดความเจ็บปวดทุกรูปแบบ นั่นเองที่เราเริ่มมีความรู้สึกว่บางทีการไม่รักษาก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้ชีวิตเหมือนกัน



“สำคัญกว่านั้น หากย้อนมองกลับไป พ่อก็ทำหน้าที่พ่ออย่างเต็มที่มาตลอดชีวิต เสียสละอะไรมามากมาย เพื่อลูกๆ แล้วหากจะต้องมาเสียสละ การตายซึ่งมีเพียงครั้งเดียวเพื่อเรา อีก มันใช่หรือ? นั่นเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้มินหยิบสมุดเบาใจขึ้นมาอ่าน และลงมือเขียนเป็นครั้งแรก”

เติบโตเพื่อเตรียมตัว

“จำได้ว่าตอนที่ทำ *Deadline Always Exists* เราเคยคิดถึงการออกแบบงานศพของตัวเอง แต่เราไม่เคยมองในมุมของการรักษาว่า เมื่อใกล้ตาย เราอยากได้รับการดูแลรักษาแบบไหน ด้วยความที่ตอนนั้นมินมองว่า ความตายเป็นเรื่องของส่วนบุคคล จนกระทั่งได้มาทำนิทรรศการเชิงประสบการณ์ ‘*30 Secs Before Death*’ เรากลับมองว่าความตายไม่ใช่เรื่องปัจเจกอีกแล้ว แต่เป็นเรื่องของทุกคน





“ถ้าใครคนใดคนหนึ่งต้องตายก็เหมือนว่าเขาได้ช่วงชิงลมหายใจเสียหนึ่งของคนอื่นไปด้วย เพราะโมเมนต์ที่พอเรารู้ว่าใครสักคนที่รู้จักตายจากไป มักเป็นโมเมนต์ที่เราหยุดหายใจไปชั่วขณะหนึ่งก่อนจะเกิดความรู้สึกว่า อะไรสักอย่างในชีวิตของเรากำลังหายไป งานชิ้นนี้เป็นเหมือนหลักฐานการเติบโตขึ้นอีกระดับในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง สะท้อนการเติบโตขึ้นทางความคิดของเราว่า ความตายไม่ใช่เรื่องของคนเพียงคนเดียว แต่ความตายเป็นเรื่องของทุกคนที่อยู่รายล้อมรอบตัวเรา”

บทสนทนาความตาย

“เป็นเรื่องที่พูดยากเหมือนกันว่าเราควรหรือไม่ควรคุยเรื่องความตายกันในขณะที่มีชีวิตอยู่ หากเรามองว่า ในวันที่เราตาย เราไม่รู้รู้อะไรแล้ว และเราไม่แคร์ว่าจะถูกดูแลรักษาอย่างไร

ยกหน้าที่นี้ให้ลูกหลานตัดสินใจไปเลย การคุยเรื่องความตายกับคนในครอบครัวก็อาจจะไม่จำเป็น...ก็ได้

“แต่ถ้าอยากเตรียมความพร้อมว่า คุณต้องการได้รับการดูแลแบบไหนในช่วงสุดท้ายของชีวิต และอยากให้คนที่ยังอยู่รู้ว่า จะรับมือกับความตายหรือการจากไปของเราอย่างไร ความตายก็เป็นเรื่องที่ต้องคุยกัน เพราะหลายๆครั้งที่มินทำงานกับวัยรุ่น สิ่งหนึ่งที่เราประทับใจก็คือพ่อแม่สอนเราทุกอย่าง แต่ท่านไม่เคยสอนเราว่า ในวันที่ท่านไม่อยู่แล้ว เราต้องทำอะไร นั่นทำให้หลังพ่อแม่เสียชีวิตกะทันหัน ลูกๆ ทั้งหลายจะมีอาการไม่เป็น ไม่รู้ แค่ว่าเรื่องง่ายๆ อย่างการจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ ยังไม่รู้ว่าจะไปจ่ายที่ไหน หรือแม่เก็บเอกสารสูติบัตรเราไว้ที่ไหน หรือรหัสบัตรต่างๆ รายการ

หนี้สิน ทรัพย์สิน หรือเงินในบัญชี
ไม่รู้เลย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราจำเป็นต้อง
คุยกันเรื่องความตาย เพื่อ
อย่างน้อยคนที่อยู่ข้างหลังจะได้
รู้ว่าจะต้องจัดการกันอย่างไร

“สมุดเบาใจเป็นเครื่องมือที่ดี
ในการวางแผนล่วงหน้า แต่สิ่งหนึ่ง
ที่เราอาจจะต้องเตรียมใจรับไว้เลย
ก็คือ ในเชิงกฎหมายไทย เราต้อง
ยอมรับว่า เรื่องของ Living will







ไม่ได้แข็งแรงมาก จึงมีโอกาสนิยามิ คนรัก ครอบครัว หรือแม้กระทั่งแพทย์เองอาจจะไม่ทำตาม Living will ที่เราเขียนก็ได้ ดังนั้นมินิจึงอยากให้ทุกคนมองสมุดเบาใจเป็นเครื่องมือที่ทำให้เราจัดระบบความคิด และเริ่มต้นใช้ชีวิตแล้วกัน อย่างมองไปถึงขั้นที่ว่า หากเราเขียนสมุดเบาใจแล้ว เราจะไม่พบกับความเจ็บปวดหรือช็อคใจใดๆ เลย”

ทางเลือกที่ไม่จำเป็นต้องเลือก

“วันนั้นมินใช้เวลาแค่ 10 นาที ในการเขียนสมุดเบาใจตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้าย อาจจะเป็นเพราะเราผ่านอะไรมาหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นโพรเจกต์ Deadline Always Exists, การทำบริษัท, พ่อป่วย, การได้คุยกับเพื่อนๆ ที่เป็นหมอ ฯลฯ ทุกอย่างทำให้สมุดเบาใจเขียนง่ายขึ้น แต่สุดท้ายการเขียนสมุดเบาใจจะยากหรือง่ายนั้นก็ขึ้นอยู่กับเรามองว่า **ชีวิตคืออะไร**

“การเขียนสมุดเบาใจจะไม่ยากเลย ถ้าเราตอบตัวเองได้ว่า เรามองชีวิตเป็นแบบไหน

ชีวิตเรามีใครสำคัญบ้าง คนสำคัญ เหล่านั้นจะอยู่อย่างไรเมื่อเรา จากไป และบางทีสมุดเบาใจ อาจจะไม่จำเป็นเลยก็ได้ หากเรา ได้คุยหรือบอกกับคนที่เราไว้ใจ ทั้งหมดแล้ว

“จำได้ว่าวันที่มินหยิบสมุดเบาใจ ขึ้นมาครั้งแรก มินรู้สึกเลยว่า วันนั้น สมุดเบาใจไม่จำเป็นสำหรับพ่อแล้ว เพราะท่านตัดสินใจและจัดการ ทุกอย่างด้วยตัวเองได้อย่างดี แต่คนที่ต้องการสมุดเบาใจมากที่สุดในวันนั้นก็คือมินเอง ตอนนั้น เราใช้สมุดเบาใจเป็นไกด์ไลน์ในการทำความเข้าใจว่า เมื่อใกล้ตาย เราต้องมองอะไรบ้าง

“สิ่งที่มินชอบมากที่สุด ในสมุดเบาใจก็คือการใส่ชื่อของผู้แทน การตัดสินใจ เมื่อเราเข้าสู่ระยะ สุดท้ายของชีวิตและสื่อสาร ความต้องการไม่ได้ เราจะให้ใคร

**บางทีสมุดเบาใจ
อาจจะไม่จำเป็นเลย
ก็ได้ หากเราได้คุย
หรือบอกกับคนที่เรา
ไว้ใจทั้งหมดแล้ว**

เป็นคนตัดสินใจแทน ซึ่งสิ่งนี้เป็น สิ่งที่มินไม่เคยคิดถึงมาก่อน และ เรามองว่าสิ่งนี้จะช่วยลดความ ซัดแย้งในครอบครัวได้ หากเกิด ความเห็นที่แตกต่างกันในสถาน- การณ์ที่ต้องเลือก เช่น จะเลือก รักษาเราต่อหรือหยุดการรักษา ในวันที่เราตัดสินใจเองไม่ได้แล้ว”



เมื่อความตายมาถึง...

“เพราะความตายเป็นเรื่องที่ทุกคนรู้อยู่แล้วว่าจะต้องเกิดขึ้น สมุดเบาใจ นับเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับคนที่ไม่รู้จะเริ่มต้นเตรียมตัวหรือวางแผนอย่างไร เป็นจุดเริ่มต้นที่ไม่ต้องรู้อะไรมากก็ได้ เพราะเมื่อเราถูกตั้งคำถาม เดียวมันจะนำไปสู่การ ‘รู้’ เอง ดังนั้น เราไปรู้ก่อนว่า คำถามคืออะไร จะได้รู้ว่าเราจะทำอะไรต่อไป... และถ้าวันนี้เรายังไม่พร้อมหรือยังตอบคำถามในสมุดเบาใจไม่ได้ เราก็อาจจะเริ่มต้นด้วยการตอบคำถามง่ายๆ ก่อนว่า *วันนี้เรากำลังทำอะไรอยู่...*”