

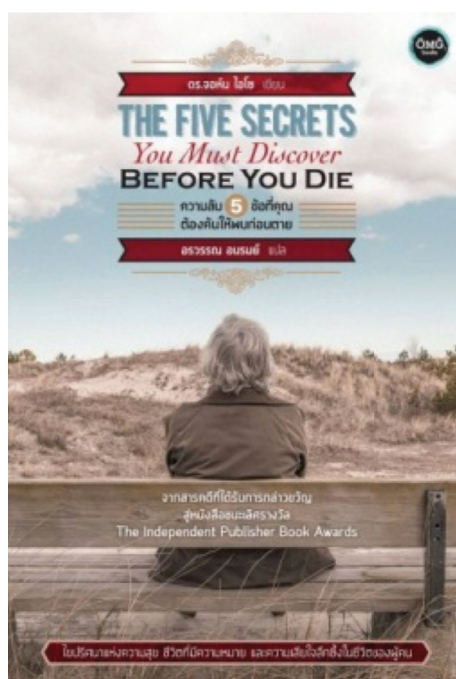
## ชื่อหนังสือ : "The Five Secrets You Must Discover Before You Die"

### (ความลับ 5 ข้อที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย)

ชื่อผู้เขียนหนังสือ : Dr. John Izzo (ดร.จอห์น ไอโซ)

ชื่อผู้แปลโดย : อรรวรรณ อบรมย์

ชื่อผู้แนะนำหนังสือ : มาศ ไม้ประเสริฐ\*  
Mart Maiprasert\*



เนื้อหาในหนังสือว่าด้วยผู้ชายคนหนึ่งทำงานใกล้ชิดกับคนใกล้ตายเกิดความสงสัยว่าทำไมบางคนตายด้วยความอึดเอิบ ทำไมบางคนตายด้วยความรู้สึกผิด และทำไมบางคนตายด้วยความเสียสละที่ยังใช้ชีวิตไม่คุ้ม ผู้เขียนจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์ 'ผู้ผ่านโลกมามาก' (อายุ 59-105 ปี) ซึ่งใครต่อใครต่างบอกว่า เป็นผู้ที่ได้ค้นพบความสุขและความหมายชีวิต โดยคัดเลือกจากผู้ได้รับการเสนอชื่อกว่า 15,000 คน จนเหลือเพียง 235 คน แล้วเข้าไปสัมภาษณ์บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเหล่านั้นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

\* นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ Mart Maiprasert, M.D.

\* รองคณบดีฝ่ายการแพทย์และผู้อำนวยการหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ

\* Deputy Dean for Medical and Director, M.Sc. (Anti-aging and Regenerative Medicine) of College of Integrative Medicine, Dhurakij Pundit University

\* Email: martdr2007@yahoo.co.th

อะไรที่ทำให้คุณมีความสุขที่สุด  
 อะไรที่ทำให้คุณเสียใจ  
 อะไรที่คุณเคยคิดว่าสำคัญ ต่อเมื่อในเวลาต่อมาคุณจึงพบว่ามันไม่สำคัญขนาดนั้น  
 อะไรคือทางแยกของชีวิตคุณ  
 อะไรคือสิ่งที่คุณคิดว่าน่าจะได้เรียนรู้เร็วกว่านี้  
 สิ่งที่พวกเขาแต่ละคนอยากบอกเราใน 1 ประโยค?

จากบทสัมภาษณ์ ‘ผู้ผ่านโลกมามาก’ ที่ได้รับการเสนอชื่อและผ่านการคัดเลือกกว่าเป็นผู้ที่ได้อันพบความสุขและความหมายชีวิตเหล่านั้น นำไปสู่การค้นหว่าอะไรคือความแตกต่างระหว่างคนที่พร้อมจะตายกับคนที่ไม่พร้อมและนี่คือบทสรุปบทเรียน5 ข้อที่ ดร.จอห์น ไอโซ ได้ค้นพบบทเรียนที่ล้ำค่าจากประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่รวมอายุกันแล้วมากกว่า 18,000 ปี เรื่องราวเหล่านี้ได้ถูกนำไปทำเป็นสารคดีเผยแพร่ 5 ตอนจบ ที่ออกอากาศทางช่อง PBS ของสหรัฐอเมริกา ในเรื่องราวเกี่ยวกับการเสาะแสวงหา “ความลับ” ของชีวิตที่มีความหมายและความสุขลึกลับ นอกจากนี้ รางวัล The Independent Publisher Book Award ยังเป็นเครื่องยืนยันคุณภาพได้อย่างดีอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้ยังแนะแนวทางด้วยว่า ผู้อ่านจะใช้ประโยชน์จาก “ความลับ” เหล่านี้ได้อย่างไร? และไม่ใช่แค่เพียงผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ วัยชรา หรือวัยสูงอายุเท่านั้นที่จะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ เพราะหากคุณสามารถพบและปฏิบัติตามกฎง่ายๆ เหล่านี้ได้เร็วเท่าไร คุณก็จะค้นพบเป้าหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจนและไม่เสียเวลาหรือหลงทางไปกับสิ่งที่ไร้สาระและมีความพร้อมที่จะตายอย่างอึดอัดที่ได้ค้นพบความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง

ในหน้าสุดท้ายของหนังสือ ผู้เขียนเขียนไว้ว่า “ส่งต่อความลับ เพื่อให้มันไม่เป็นความลับอีกต่อไป” ผู้เขียนถึงกับประกาศว่าจะแจก ebook ฟรี ให้กับใครก็ได้ที่ต้องการและได้มาแล้วจะเอาไปแจกใครต่อก็ได้เชิญตามสบายใครอยากอ่าน เชิญเข้าไปดาวน์โหลดได้ที่ <http://we.tl/E0RylwgCbP> หรือ <https://goo.gl/jiW9f1>