

Такетоси Одзава

Sakura
BOOK

ЧТО, ЕСЛИ ТВОЯ ЖИЗНЬ ЗАКОНЧИТСЯ ЧЕРЕЗ ГОД?

Записки врача хосписа
о том, как прожить
жизнь без сожалений



SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог

Такетоси Одзава

**Что, если твоя жизнь закончится
через год? Записки врача
хосписа о том, как прожить
жизнь без сожалений**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Одзава Т.

Что, если твоя жизнь закончится через год? Записки врача хосписа о том, как прожить жизнь без сожалений / Т. Одзава — «Эксмо», 2021 — (SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог)

ISBN 978-5-04-252969-6

Представьте, что вам осталось жить всего год... Что бы вы сделали? О чем бы пожалели? Что по-настоящему было для вас важно? Врач хосписа Такетоси Одзава, проводивший в последний путь более 3500 пациентов, делится пронзительными историями людей, которые стояли лицом к лицу со смертью. Их откровения становятся зеркалом, в котором каждый из нас может увидеть то, что действительно имеет значение. Эта книга — не о смерти. Она о том, как жить. Полноценно. Осознанно. Насыщенно. Она научит вас: • Отличать истинные ценности от навязанных идеалов. • Не откладывать на «потом» самое важное. • Говорить о своих чувствах тем, кто дорог. • Находить смысл в каждом прожитом дне. • Перестать быть слишком строгим к себе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252969-6

© Одзава Т., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Одзава Такетоси
Что, если твоя жизнь
закончится через год?
Записки врача хосписа о том, как
прожить жизнь без сожалений

© Taketoshi Ozawa, 2021

© Михайлина Е.В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026



Введение



Хочу начать с вопроса:

Если бы вы узнали, что вам отведён всего один год, чем бы вы занялись?

Отправились бы в путешествие?

Провели это время с семьёй и близкими?

Довели до конца начатые дела?

Вспомнили о своих хобби?

Позволяли себе чаще есть любимые блюда?

Купили то, о чём давно мечтали?

Почти у каждого найдётся дело, которое хотелось бы успеть завершить при жизни.

Я задал вам этот вопрос не случайно: он помогает понять, что для вас по-настоящему важно и как бы вы хотели проводить свои дни, если бы впереди оставалось совсем немного времени.

А что, если бы вам прямо сказали: вам остался ровно год?

Проработав 25 лет в сфере паллиативной помощи и сопроводив в последний путь более трёх с половиной тысяч пациентов, я пришёл к единственному выводу. Столкнувшись с неизбежным, человек неизбежно начинает оглядываться назад. Он переосмысливает пройденный путь, взвешивает поводы для гордости и сожаления и в итоге уходит спокойно, с ощущением умиротворения и осознанием того, что жизнь прожита достойно.

В современном бешеном ритме неудивительно, что у нас редко находится время вдумчиво поразмыслить о том, что нам по-настоящему дорого.

Но что, если...

Что, если бы вам остался всего год?

Этот вопрос не на шутку тревожит как тех, кому отведён короткий срок, так и тех, кто лишь размышляет об этом теоретически.

О чём же думают люди на закате дней?

Далеко не каждый уходит из жизни с чувством полного удовлетворения, однако, судя по моему опыту, большинство пациентов всё же покидают этот мир с ощущением, что прожили полно и сделали всё, что могли.

Тем не менее некоторых начинают мучить сожаления: «А ведь, наверное, стоило поступить иначе...», «Жаль, что я так и не смог жить так, как хотел».

Мне часто доводится слышать от пациентов: «Как бы я хотел напоследок отправиться куда-нибудь с семьёй», «Стоило меньше бояться и смелее браться за новое».

Каждый наш день наполнен и радостями, и разочарованиями. Всем нам есть чем гордиться и о чём жалеть. И с этими переживаниями нам неизбежно предстоит столкнуться в конце пути.

Так почему бы, пока мы живы и здоровы, не начать уже сейчас строить жизнь так, чтобы в финале не жалеть об упущенном или хотя бы свести эти переживания к минимуму?

Что значит «жить без сожалений»? Что такое «достойная» жизнь?

Проводя много времени у постели умирающих, волей-неволей задумываешься: каково это – уйти, ни о чём не жалея, и что вообще значит прожить жизнь «хорошо»?

Каждый живёт в свою эпоху, в уникальных обстоятельствах, накапливает свой опыт и вырабатывает собственные взгляды на мир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.