

การก้าวสู่ ผู้สูงอายุ

อย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)



สมชาติ กิจธรรมง



"ชีวิตที่ผ่านมาคือครู ชีวิตที่เหลืออยู่คือโอกาสเรา"

"การมีอยู่ของเราเป็นของขวัญสำหรับทุกคนรอบตัวเรา"

"ความสุขทำให้เรามีรอยยิ้ม ความทุกข์ที่เราผ่านได้ก็เช่นกัน"

"การแก่ตัวลงนั้นเป็นสิ่งจำเป็น ส่วนการเติบโตนั้นเป็นทางเลือก"

"ชีวิตคือการผจญภัย และฉันตั้งตารอการผจญภัยครั้งต่อไปเสมอ"

แนวคิดหลักสำหรับความสุขในการก้าวสู่ผู้สูงวัย

1. คิดบวกและใจเย็น:

มองโลกในแง่ดีเสมอ แม้จะเจออุปสรรคหรือความทุกข์ ก็สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยใจที่สงบ.

2. ทำชีวิตให้เรียบง่าย:

ไม่ต้องยึดติดกับยศถาบรรดาศักดิ์ หรือความมั่งคั่งมากเกินไป การใช้ชีวิตอย่างธรรมดาๆ จะช่วยให้มีความสุขที่แท้จริง.

3. หาความสุขจากการให้:

การมีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือผู้อื่น จะนำมาซึ่งความสุขที่ลึกซึ้งและยั่งยืน.

4. ดูแลสุขภาพกายใจ:

ให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง หมั่นทำกิจกรรมที่ทำให้สดใสร่าเริง และอย่าหยุดเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ.

5. สร้างรอยยิ้มให้คนรอบข้าง:

การทำให้ครอบครัวและคนรอบข้างมีความสุข ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้สูงวัยเช่นกัน.

6. ทำกิจกรรมที่ชอบ:

หากิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินให้กับตัวเอง เช่น การร้องเพลง เต้นรำ หรือทำงานอดิเรกที่สนใจ

7.แบ่งปันและสร้างประโยชน์:

การได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกหลาน ก็เป็นแหล่งความสุขอย่างหนึ่ง

8.ใช้ชีวิตให้เป็นอิสระ:

การได้ทำในสิ่งที่อยากทำโดยไม่ต้องยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ หรือความคาดหวังของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาซึ่งอิสรภาพและความสุขในวัยชรา

9.ปล่อยวางและไม่ยึดติด:

อย่าคิดมากกับอดีตหรือกังวลกับอนาคต แต่ให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน ฝึกการปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็น.

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

การก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

1. อยู่กับปัจจุบันด้วยการปล่อยวาง ความกังวลเรื่องอดีตและอนาคต
2. หันมา คิดบวก อยู่กับปัจจุบัน ทำใจให้สบาย ไม่คาดหวังสิ่งใดมากนัก
3. หาความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว เช่น การใช้เวลากับครอบครัวหรือญาติพี่น้อง
4. การทำกิจกรรมที่ชอบเช่น ท่องเที่ยวและการช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน.

ISBN(E-BOOK) -978-616-94972-0-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

การก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

การดำเนินชีวิตของคนทุกคนต่างก็ที่จะประสงค์หรือต้องการความสุขแบบต่างๆ ในหลายๆ ประการ นอกเหนือจากการได้มีสุขภาพกายใจที่ดีแล้ว สิ่งที่ต้องการคือการมีอาชีพที่ดี มีรายได้ดี มีเงินให้ใช้อย่างสม่ำเสมอไม่ขาดแคลนแต่ประการใด ครั้นมีครอบครัวทุกคนก็หวังไว้ว่าจะให้คนในครอบครัวรวมทั้งตัวเองด้วยมีการดำเนินชีวิตในรูปแบบต่างๆ ให้เป็นไปอย่างมีความสุขที่ยืนนานหรือยั่งยืนนั่นเอง แต่เมื่อมีอายุสูงขึ้นก็ประสงค์ให้มีสุขภาพที่ดี ไม่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บแต่ประการใด

สำหรับแนวทางสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีความสุขคือ การดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และทำกิจกรรมสร้างสรรค์ รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนฝูง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย การมีเป้าหมายชีวิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายนั้นก็คือ

1.การดูแลสุขภาพกายก็คืออาหารเพื่อสุขภาพ:

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน เน้นผักผลไม้ ธัญพืช และโปรตีนไม่ติดมัน ลดอาหารแปรรูป หวานจัด เค็มจัด และไขมัน.

ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ: เลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัว และป้องกันการหกล้ม.

ตรวจสุขภาพประจำปี:

หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันโรค.

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง: งดการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และยาเสพติดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ.

2.การดูแลสุขภาพจิตก็คือการยอมรับการเปลี่ยนแปลง:

ปรับทัศนคติและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ.

ให้หากิจกรรมที่ชอบ: ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูรายการตลก เพื่อสร้างความสุขและความเพลิดเพลิน.

ฝึกจิตใจให้สงบ: ฝึกสมาธิหรือสติ เพื่อลดความเครียดและช่วยให้จิตใจสงบร่มเย็น.

มองโลกในแง่บวก: มองหาด้านบวกในทุกสถานการณ์ และหลีกเลี่ยงการรับพลังงานจากทัศนคติเชิงลบ.

3.การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีด้วยการสร้างสัมพันธ์ทางสังคม:

สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนฝูง รวมถึงการเข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ.

การมีส่วนร่วมในสังคม:มีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัคร
หรือกิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อสร้างประโยชน์และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง
ของชุมชน.

ให้และรับความรัก: ดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก การไปเยี่ยม
การรับฟัง และการให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน.

4.การปรับสภาพแวดล้อม

ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย:ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้
ปลอดภัย เช่น จัดพื้นผิวให้เรียบ ติดราวจับ เพิ่มแสงสว่าง และอาจ
ย้ายห้องนอนลงชั้นล่าง.

เมื่ออายุมากขึ้นอีกก็เตรียมอุปกรณ์ช่วย:เตรียมอุปกรณ์
ช่วยเหลือต่างๆ เช่น ไม้เท้า หรือวอล์คเกอร์ เพื่อช่วยในการ
เคลื่อนไหว

E-BOOK เล่มนี้จะช่วยไขความกระจ่างให้ผู้อ่านทุกท่านทุก
เพศทุกวัยได้ก้าวสู่ผู้สูงวัยด้วยความเชื่อมั่นในสุขภาพกายที่ดีตลอดไป
โชคดีนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 1 -10 ปี7ครั้ง ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน

1

(10 years, 7 times. How many times in a person's life will there be ten years?)

ชีวิตเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน

1

เตรียมแก้อย่างเป็นสุข

4

นิสัยของคนแก่ผู้ที่มีบุญ

5

บทสรุปความเป็นมนุษย์

7

บทที่ 2 จะอยู่อย่างไรให้เป็นสุขเมื่อจะก้าวสู่วัยสูงอายุ

8

(How to live happily as you age)

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ

9

การปรับตัวให้มีความสุขให้วัยสูงอายุ

11

คำคมกล่าวถึงคนรุ่นพ่อแม่แก่เฒ่า

13

วัยกับความสำเร็จของชีวิต.

15

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 เรื่องที่ควรรู้ก่อนที่ตัวเรานั้นจะสูงวัย	17
(Things you should know before you get old.)	
-เรื่องที่ควรรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน	17
-เรื่องที่คนสูงอายุเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	20
-ลักษณะคนสูงวัยที่ดูสงบน่าคบค้า	22
 บทที่ 4 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	 24
(Rules for living happily in menopause)	
Secret of old age 30 ข้อสำหรับผู้เข้าสู่วัยชรา	24
ความสุขจากการมีเงินเหลือเก็บ	26
วิธีแสนง่ายประหยัดค่าไฟฟ้า	26
 บทที่ 5 การบำรุงสุขภาพสมองกับเสียค่าที่ไม่ทำ	
ตั้งแต่อายุน้อย	34
(Maintaining brain health and regretting not doing it at a young age)	
40.กับการบำรุงสุขภาพสมอง(หัวใจและจิตใจ)	34
วิธีทำให้สมองฉลาดขึ้น	37
เรื่องที่คนสูงอายุเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	39

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 6 วางแผนก่อนสูงวัยอย่างมีความสุข	42
(Plan for a happy old age)	
-ผู้สูงวัยไร้ความกังวล	42
-เกษียณอย่างมีคุณภาพ	44
-จำจำศัพท์แพทย์วันละหลายคำ	45
 บทที่ 7 การบริหารจัดการใจให้ดีเพื่อมีชีวิตที่ยั่งยืน	 48
(Managing your mind well for a sustainable life)	
-วิธีสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน	48
<u>-สูตรแห่งความสุขในชีวิตประจำวัน</u>	52
-วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต	54
-ทัศนคติในการดำเนินชีวิตในสังคมรอบข้าง	56
 บทที่ 8 ข้อควรรู้ก่อนถึงวัยกลางคนกับการพัฒนา	
ความคิดชีวิตมีสุข	58
(Things to know before reaching middle age and developing a mindset for a happy life)	
ข้อควรรู้ก่อนวัยกลางคน	58

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
พัฒนาความคิดเพื่อให้ชีวิตมีความสุข	61
สุขทั้งกายและใจในวัยสูงวัย	63
บทที่ 9 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ	66
(A good life has a regular life clock)	
-สรุปนาฬิกาชีวิตที่นำพาความสมดุลให้แก่ชีวิต	66
-ร่างกายของเราจะทำงานตามช่วงเวลา	71
-เทคนิคบริหารเวลา ให้คุ้มค่าที่สุด	73
บทที่ 10 สิ่งที่สำคัญในชีวิตพร้อมคำขอบคุณ	76
(Important things in life with words of gratitude)	
8 สิ่งสำคัญในชีวิต	76
ขอบคุณบุคคลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	80
การสร้าง“นิสัย” แห่ง “ความสุข” 20 ประการ	82

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 11 คิดแบบสบายใจกายก็สุขได้	85
(Think comfortably and your mind and body will be happy)	
- ฝึกพัฒนาความคิดเพื่อให้ชีวิตมีความสุข	85
- สุขทั้งกายและใจในวัยสูงวัย	87
- การคิดให้สุขนั้นเขาทำกันอย่างไร	89
- วิธีง่ายๆฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดบวก	91
 บทที่ 12 โอสถกับอโรคยาปรมาลาภา	 96
(Medicine and the ultimate health)	
การหาหมอ	97
- การตรวจเช็กร่างกาย	100
5ป่วยช่วยได้เอง	102
- ยาคุ้มมิตร-คู่ศัตรู	105
แผลที่ดี	106
- แผลที่ร้าย	107

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 คุณลักษณะของผู้ที่มีอายุยืนยาว	109
(Characteristics of people who will live long)	
ลักษณะของผู้ที่มีอายุยืนยาวได้	109
เมื่ออายุมากขึ้นขอให้ทำตัวแบบนี้	115
ลักษณะคนมีบุญมีวาสนาดี	117
7 วิธีอื่นๆ ช่วยอายุยืน 10,000 ปี	119
 บทที่ 14 พึงตระหนักไว้ให้รู้จักกับคนแบบต่างๆ	 122
(Be aware of different types of people)	
8 ประเภทคน ไม่คบได้เป็นดี จงจำให้ขึ้นใจ	122
กัลยาณมิตรควรเป็นเช่นไร	126
 บทที่ 15 วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	 129
(How to live happily)	
-สู่วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	130
-อุปนิสัยแห่งความโชคดี 10 ประการ	133

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 ถ้าอายุคุณใกล้ครึ่งร้อยปีขึ้นไปทำอย่างไรดีละ	136
(What should you do if you are close to half a century old?)	
ข้อแนะนำในการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน	136
บทเรียนชีวิตที่เริ่มเข้าใจเมื่ออายุมากขึ้น	140
 บทที่ 17 บริหารเวลารับรู้คุณค่าของชีวิต	 143
(Manage your time and appreciate the value of life)	
เทคนิคบริหารเวลา ให้ คุ่มค่ามากที่สุด	143
แม่โกหกผม 8 ครั้งในชีวิต	146
 บทที่ 18 แนวทางที่ทำให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น	 150
(Ways to gain acceptance from others)	
-เทคนิควิธีที่จะทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น	150
-ลักษณะของคนน่ารักตามแนวพุทธ	154

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 สมาธิกับการออกกำลังกายและอาหารยืดอายุกายใจ	158
(Meditation, exercise and food prolong the life of the body and mind)	
ประโยชน์จากการมีความสุขและสมาธิ	158
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	160
ประโยชน์ของอาหาร	162
ศิลปะการใช้อาหารเพื่อชีวิตอันยั่งยืน	163
 บทที่ 20 จะอายุยืนหรืออายุสั้นกันล่ะ	 168
(Will you live long or short?)	
-ใช้ชีวิตแบบนี้จะมีอายุที่ยั่งยืนนับหมื่นปี	169
-พฤติกรรมที่ทำแล้วอายุสั้น	170
 บทที่ 21 เปลี่ยนวิถีให้ชีวิตเพื่อให้เราดีขึ้นได้นะ	 173
(Change your lifestyle to make your life better)	
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัย(ใกล้)เกษียณต้องลดละเลิกสิ่งเหล่านี้	173
12 วิธีการฝึกคิดบวก	177

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 เคล็ดลับสี่ดีที่ผู้สูงวัยอย่างแข็งแรง	181
(Four good tips for strong aging)	
เตรียมตัวดีที่สำคัญสี่ประการ	182
ผู้สูงวัยกับการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข	184
ข้อที่คนรุ่นปู่ย่าตายายมากที่สุดครับ	186
วิธีสูงวัยแบบแฮปปี้แฮปปี้ใช้ชีวิตนั้นปลายมีคุณภาพ	188
 บทที่ 23 ปรัชญาชีวิตสอนลูกไปให้ได้ดี	 193
(Philosophy of life: teaching children to do well)	
ขึ้นชีวิตกับการเลี้ยงลูกแบบนกอินทรีที่คุณต้องอึ้ง	200
วิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีความยืดหยุ่น	
และมั่นคงทางอารมณ์	204
วิธีเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี ไม่ก้าวร้าวต่อสังคม	
เข้าสังคมได้ดี!	207
ข้อที่ต้องสอนลูกเรื่อง”เงิน”	210
ปรัชญาชีวิตสอนลูก 20 ข้อ	213

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 24 หลากหลายอาชีพผู้สูงวัยให้รายได้อย่างต่อเนื่อง	216
(A variety of occupations for seniors provide continuous income)	
50 อาชีพผู้สูงวัย เราเลือกทำได้หาใจยังมีไฟ	216
แนวทางลดรายได้อื่นๆที่ทำให้ธุรกิจมีรายได้เรื่อยๆ	236
บทที่ 25 สกัดจุดบอดมุ่งสู่ความเป็นยอดนักคิดที่ดี	238
(Extract blind spots to become a great thinker)	
วิธีหยุดพฤติกรรมฟุ้งซ่านมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ	238
สัญญาณที่บอกว่าคุณเป็นคนคิดมาก	242
สกัดจุดบอดจะคิดอย่างไรไม่ให้เครียด	245
บทที่ 26 เครียดนักพักฟังตรงนี้	248
(I'm so stressed. Take a break and listen here)	
ระวังไว้นะทำแบบนี้นิ่งทำก็ยิ่งเครียด	248
วิธีประหารความเครียด	250
วิธีการรับมือกับความเครียดเกินทน	253

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 วิธีสวดมนต์ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	256
สวดมนต์อย่างไรให้มีความสุข	256
อานิสงส์ที่ได้รับจากการสวดมนต์	260
 บทที่ 28 การฝึกผ่อนคลายความเครียด	 263
(Stress relief training)	
แนวทางและวิธีการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียด	263
 บทที่ 29 วิธีอยู่แบบสบายๆ ไม่ทำตัวหรูแต่ดูดี	 283
(How to live comfortably, without acting fancy but looking good)	
ข้อแนะนำอยู่สบายๆ ไม่ทำตัวหรูแต่ดูดี	283
เรื่องที่ผ่านมาได้ แสดงว่าคุณเป็นคนที่แรงแรงมาก	285
ข้อคิดเพื่อให้ผู้อื่นเคารพคุณยอมรับในการเป็นตัวคุณจริงๆ	287
 บทที่ 30 ปัจจัยสี่ที่สำคัญนั้นอย่าลืม	 191
(Don't forget the four important factors)	
ใช้โรงพยาบาลจากอาหารธรรมชาติหายขาดได้นะ	291
วิธีบำบัดโรคประจำตัวด้วยเมนูง่ายๆ	294

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
5อ.เพื่อสุขภาพและอนามัย	300
บทที่ 31 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา	302
(When mental health is good, you will always prevail)	
สิ่งที่คนชราเสียใจที่สุดในชีวิต	302
ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	303
ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี	306
บทที่ 32 สร้างความสุขจากงานและชีวิต	307
(Create happiness from work and life)	
ความสุขของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน	307
วิธีง่ายๆในการเพิ่มความสุข	309
องค์กรแห่งความสุข(HR& Happy Workplace)	312
การผ่อนคลาย(HAPPY RELAX)	314
วิธี ใช้จ่ายของให้คุ้มค่า	316
ที่สุดของชีวิต	318

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 33 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิต	320
(Walking for quality of life)	
เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน	321
แนวทางวิธีการปฏิบัติเดินเพื่อคุณภาพของชีวิต	322
 บทที่ 34 สุดยอดวิธียืดอายุวัยจะให้ยั่งยืน	 330
(The ultimate way to prolong the life of your organs)	
วิธียืดอายุวัยะต่างๆของสุขภาพ	330
ข้อห้ามของผู้สูงวัย	336
 บทที่ 35 แนวทางสร้างความสุขในครอบครัว	 338
(Guidelines for creating happiness in the family)	
เคล็ดลับ19ประการเพื่อความสุขในชีวิตคู่	338
30ข้อคิดเพื่อสาระชีวิตเกี่ยวกับครอบครัว	341

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 36 ยังมีแรงวิ่งกันไหวไหมล่ะ	344
(Do you still have the strength to run?)	
-คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักวิ่งน้องใหม่	344
-ข้อควรรู้ในการวิ่ง เพื่อสุขภาพที่แท้จริง	351
-ประโยชน์ของการวิ่งวันละ 5 นาที	353
 บทที่ 37 อาหารที่เป็นได้ดั่งยารักษาโรค	 355
(Food that can be like medicine)	
กินดำแล้วทำให้สุขภาพจะดีมีอะไรกันบ้างล่ะ	355
โรงพยาบาลจากอาหารธรรมชาติหายขาดได้นะ	358
อาหาร 9 ชนิด กินช่วยทำความสะอาดหลอดเลือด และทะลวงไขมันได้	361
9 อาหารที่ทานแล้วไม่มีไขมันอุดตันในเส้นเลือด	364
10อาหารที่ไม่ควรทานหลังออกกำลังกาย	366
9 อาหารที่ควรกินทุกวันเพื่อสุขภาพที่ดี	368

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 38 น้ำเพื่อชีวิตจะดื่มน้ำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด	374
(How to drink water to get the most benefit)	
ข้อดีดื่มน้ำตอนเช้าทันทีหลังตื่นนอนคืออะไร	377
ประโยชน์จากน้ำอุ่น	379
 บทที่ 39 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	 386
(How to pray that will make your life better and happier)	
วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	387
อานิสงส์ที่ได้รับจากการสวดมนต์	390
บทสรุปการสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดี	392
 บทที่ 40 มีสมาธิที่ดีจะได้อย่างไร	 396
(What are the benefits of having good concentration?)	
สมาธิสำหรับทุกชีวิต	396
-วิธีการฝึกสมาธิ	400
ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ	401
-นั่งสมาธิช่วยเพิ่มสุขภาพที่ดี	402

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
ชีวิตได้เปลี่ยนไปทันทีเมื่อนั่งสมาธิผ่าน 3 เดือนแล้ว	404
ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพรู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว	406
วิธีการนั่งสมาธิเพื่ออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	411
บทที่ 41 ทำบุญอย่างไรให้ได้บุญ	414
(How to make merit and gain merit)	
วิธีการทำบุญง่ายๆ ได้กุศลมหาศาล	414
อันดับสิ่งของที่ควรนำไปถวายเป็นสังฆทาน	417
การแผ่เมตตาให้ตนเองผู้อื่นและสรรพสัตว์	418
วิธีการที่จะทำให้วิบากกรรมไม่ได้ช้องส่งผล	424
บทที่ 42 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	426
(How to get a good night's rest)	
10 ปัญหาหัวใจเกี่ยวกับการนอน	426
4 สิ่งที่ไม่ควรทำก่อนเข้านอนอย่าทำเด็ดขาดนะ	434
ประโยชน์ที่ได้เห็นๆ จากการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ	437
วิธีการง่ายๆ เพื่อจะทำให้เรานอนหลับและตื่นเป็นสุข	438

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 43 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	443
(How to prevent brain degeneration)	
วิธีฝึกสมองของเราให้มีสมรรถภาพดีอยู่เสมอ	443
นิสัยต้องเลิกทำ ถ้าไม่อยากให้สมองเสื่อม	445
นิสัย 10 อย่าง ที่ทำให้สมองพัง	446
วิธีสิ่งที่ทำลายประสิทธิภาพการทำงาน ของสมอง 6 ประการ	448
 บทที่ 44 สู่ความสุขอย่างยั่งยืน	 452
(Towards sustainable happiness)	
ลักษณะนิสัยของคนที่จะมีความสุขในชีวิต	452
ฝึกหาความสุขแบบไม่หุหรรแต่ได้ผลจริง	454
10 ประการที่ควรจะทำเพื่อสร้างสิ่งเรียกว่าสุขให้แก่ชีวิต	462
สรุปข้อวิธีชีวิตอายุ 10 อวัยะ	465

สารบัญการก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

(Stepping into Happy Old Age)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 45 ทำอย่างไรจะให้แก่ช้าละ	470
(How to age slowly?)	
กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	470
เทคนิค ชะลอความเสื่อมแห่งวัย	472
ข้อแนะนำถ้าไม่อยากแก่ อย่างก่อนนอน!	473
วิธีอื่นๆ ช่วยอายุยืน 10,000 ปี	476
ยาเจ็ดเม็ดยวพิเศษที่ไม่มีขาย	
แต่ปรุงยาได้ด้วยตัวของเราเอง	478
การประพาศิตัวตนเป็นเช่นนี้ก็มีโอกาส	
ที่จะอายุยืนเสมอเลย	480

บทที่ 1 10 ปีมี 7 ครั้งชีวิตคิดเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน

(10 years, 7 times. How many times in a person's life

will there be ten years?)

อายุของคนหรือมนุษย์เราในปัจจุบันนี้อยู่ที่ 75 ปี ถ้าหากใครที่ดำรงชีวิตมีชีวิตอยู่ได้เกินกว่า 75 ปีนั้นจะถือว่าดำเนินชีวิตที่ดีมีกำไรจึงได้มีอายุขัยที่ยืนยาว แต่ถ้าหากใครที่มีอายุไม่ถึง 75 ปีแล้วมาด่วนจากไปก่อนวัยหรือเวลาอันควรนั้นมักจะถือว่าขาดทุนชีวิต

ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน

คำถามที่ว่า "ชีวิตคนเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน" 10 ปีมี 7 ครั้งชีวิตคิดเราจะมีสิบปีสักกี่ครั้งกัน ชอบประโยคนี้นักมันจริงอย่างยิ่ง ถ้าคนเราอายุเฉลี่ย 70 ปี เราก็มียุค 10 ปีแค่ 7 ครั้งลองมาดูกันนะครับว่า ในแต่ละ 10 ปีจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้างละ

- 1.) สิบปีแรก...หมดไปกับการความรู้เพียงสา
- 2.) สิบปีต่อมา...หมดไปกับการศึกษาเล่าเรียน
- 3.) สิบปีต่อมา...หมดไปกับการทำงานและการใช้ชีวิต
- 4.) สิบปีต่อมา...หมดไปกับการสร้างฐานะ สร้างครอบครัว
- 5.) สิบปีต่อมา...หมดไปกับการลงหลักปักฐาน รักษาสิ่งที่หา

มา

6.) สิบปีต่อมา...หมดไปกับการดูแลรักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง

7.) **สิบปีสุดท้าย...**หมดไปกับการปล่อยวางทุกสิ่ง รอคอยการ
กลับบ้าน

แต่ละสิบปีผ่านไปไวเหมือนโกหกอีกไม่นานปีนี้จะผ่านไป
มีอะไรที่เราทำไปแล้วมากมาย และก็ยังมียังอะไรอีกมากมายที่เรา
ไม่ได้ทำเวลาคือหน่วยเงินในกำมือของเราที่เอาไปแลกสิ่งอื่น

- เราเอาเวลาไปแลกงาน
- เราเอางานไปแลกเงิน
- แต่เราก็ไม่เคยเอาเงิน
- ไปแลกเวลาคืนกลับมาได้สักที

ธนาคารกับเวลา

ถ้าหาก'ธนาคารเวลา' มีจริงเราก็ไม่เคยมีสมุดบัญชีสักเล่มที่จะ
ให้เราดูได้...ว่าตอนนี้เหลือเวลาอยู่เท่าไร?

* เรารู้ว่าเราใช้ "สิบปี"

ของเราไปกี่ครั้งแล้ว

แต่เราไม่อาจรู้ว่า...

เราจะใช้ "สิบปี" ที่เหลือ

ของเราได้ครบหรือไม่?

แต่นั้นก็ไม่สำคัญเท่ากับ

เราใช้เวลาสิบปีของเราไป

คุ้มหรือไม่?

เมื่อเราหันหลังกลับมาขอให้พูดได้เต็มปากว่าเราใช้มันไป

อย่างไม่น่าเสียดาย

ชีวิตคนเราจะมี

"สิบ ปี"สักกี่ครั้งกัน? ใช้สิบปี เจ็ดครั้งของเราให้คุ้มค่า

สรุป : ชีวิตที่เรียบง่าย ให้สนุกกับการใช้ชีวิต 30% ที่เป็นของ

คุณ

- ไม่เจ็บปวดแต่ก็ต้อง บำรุง
- ไม่กระหายแต่ก็ต้อง ดื่มน้ำ
- ว้าวุ่นแค่ไหนก็ต้อง ปล่อยวาง
- มีเหตุมีผลแต่ก็ต้อง ขอมคน
- มีอำนาจแต่ก็ต้อง รู้จัก ถ่อมตน
- ไม่เหนียวแต่ก็ต้อง พักผ่อน
- ไม่รวยแต่ก็ต้อง รู้จักพอเพียง
- ชุ่ยชู่แค่ไหนก็ต้อง รู้จัก พักผ่อน

หมั่นเตือนตน : ชีวิตนี้สั้นนัก

หากเวลาของคุณยังมีเหลือ ดังนั้น

- เรื่องกลุ่มอย่าเก็บไว้
- สุขสบายทุกเวลา
- เวลาที่ยังจับมือไหว ให้เชิญเพื่อนมาสังสรรค์
- ทำหน้าที่พ่อ แม่ ลูก สามี ภรรยา พี่ น้อง เพื่อนที่ดีต่อไป
- เวลาที่อยู่ด้วยกัน อย่าได้โกรธกันง่ายๆ
- ทำใจใสๆ เติมบุญให้ตัวเองมากๆ

เตรียมแก็อย่างมีความสุข

จะเป็นผู้สูงวัยอย่างไรให้มีแต่ความสุขกายสุขใจได้ตลอดไป
โดยการเตรียมแก็อย่างมีความสุขด้วยอาศัยแนวปฏิบัติในบัญญัติสิบ
ประการสำหรับผู้สูงวัยหรือสูงอายุคือ

1. เพลิดเพลินกับผู้คน ไม่ยึดติด หรือ สะสมวัตถุ
2. ใช้เงินที่เก็บออมไว้ ควรใช้มันในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ ถ้ามี
เงินพอก็หาที่เที่ยว หรือที่ดีที่สุดสำหรับคนแก็คือ สร้างบุญให้
สนุกสนาน เป็นช่วงเวลาทองของการสะสมบุญเตรียมเสบียงใน
อนาคต แล้วชวนลูกหลานมาเข้าวัดด้วย ลูกหลานจะไม่ทะเลาะกัน ให้
ผูกอยู่กับธรรมะ
3. อยู่กับปัจจุบัน อดีตมันผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่ถึง จะ
เป็นอย่างไรอย่าไปสนใจ
4. มีความสุขกับลูกหลาน แต่อย่าทำตัวเป็นคนเลี้ยงเด็กเต็ม
เวลา ไม่ต้องรับภาระขนานนั้น อย่ารู้สึกผิดที่จะปฏิเสธการรับเลี้ยงลูก
ของใคร แม้แต่หลานของตัวเอง ภาระเรามันจบตั้งแต่เลี้ยงลูกจนโต
เป็นฝั่งเป็นฝาแล้ว
5. ขอมรับการเสื่อมของสังขาร ความเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ
มันก็แค่ความเปลี่ยนแปลงธรรมดา มีความสุขสนุกสนานตามที่
สุขภาพอำนวย
6. พอใจกับสิ่งที่มีที่เป็น หยุคตะเกียกตะกายไขว่คว้าอะไรอีก
ถ้าป่านนี้ยังไม่มียันก็สายเกินที่จะมียันแล้ว ช่างมันเถอะ

7. มีความสุขกับการอยู่กับคนรัก ลูกหลานและมิตรสหาย คนที่รักจริง รักที่เราเป็นเรา ใครก็ตามที่รักเพราะสมบัติ มีแต่จะนำความทุกข์มาให้

8. รู้จักอภัยและอโหสิ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จิตใจที่สงบก่อให้เกิดความสุข

9. หมั่นเจริญมรณานุสติ ความตายเป็นสัจธรรมของชีวิต อย่ากลัวมัน ความตายเป็นเพียงการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่า เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับมันแต่ไม่ใช่นั่งรอนตาย

10. มีเมตตาต่อกัน แล้วชีวิตที่ซราจะผ่องใสเป็นสุขขึ้น.

Cr.-: RametTanawangsi

นิสัยของคนแก้ผู้ที่มีบุญ

หลวงตามหาบัว ได้ฝากโอวาทธรรม ไว้กับพุทธศาสนิกชน เรื่อง 9 นิสัยของคนมีบุญมาก มีบุญสอนตนเองได้ เพราะมีกำลังบุญที่มากพอ

1. "ไม่บ่น" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็นการยอมรับสภาวะทุกอย่างไปตามความเป็นจริง บ่นไปก็แค่นั้นเอง บุญในตัวจะสอนเขาได้

2. "ไม่กลัว" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น ความเชื่อมั่นในความดี มีความเข้มแข็ง เพราะบุญที่มีมากนั่นเอง จะคิดจะพูดจะทำอะไร ก็มีบุญรองรับ

3. "ไม่ทำชั่ว" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น ความตระหนักรู้ไม่ทำชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เกิดความกลัว ความละอายต่อบาป ที่ตนเองมองเห็น

4. "ไม่คิดมาก" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ไม่คิดถึงความทุกข์ ไม่ร้อนรน

5. "รอได้ คอยได้" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น ผู้มีความใจเย็น ไม่ใจร้อน ใจเร็ว เห็นโอกาสของชีวิต ตามสภาพกำลังบุญ ของทุกคน เพราะเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลก และชีวิต

6. "อดได้ ทนได้" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยน เป็นพลังงานเข้มแข็ง มีบุญหล่อเลี้ยง อดทนอย่างมีความสุข

7. "สงบได้ เย็นได้" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น บุญฤทธิ์ ไม่กังวล แม้จะตกในภาวะอันตรายเพียงใด ก็จะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

8. "ปล่อยได้ วางได้" เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้น ก็จะแปรเปลี่ยนเป็นผู้ที่รู้จักกาล รู้จักระระ ไม่แบกความทุกข์ไว้ ปล่อยวางเป็น

9. "รู้ได้ ตื่นได้" และเบิกบานได้ เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะแปรเปลี่ยนเป็น สภาพผู้รู้ตื่น ตามกำลังบุญของตนเอง ไม่ปล่อยชีวิตไปกับกระแสกิเลส จิตใจมีความอิสระเต็มที่ซึ่งหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ฝากไว้ให้ สังเกตตนเอง

Cr:-www.winnews.tv/video/18008<http://www.winnews.tv/video>

บทสรุปความเป็นมนุษย์

มนุษย์เรากิดมาในนานาชะตาชีวิตนั้น บางคนนั่งชมทะเลอย่างเหม่อลอยก็เป็นสุขแล้ว ไม่ต้องการคิดอะไรเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ แต่อีกหลายคนก็ขอให้ได้เสพงามไปวันๆ ก็หน้าใจพอศกยภาพมนุษย์อย่างอื่นมีอย่างไรบ้างไม่สนแล้ว อีกหลายคนได้รับผิดชอบตนเองและครอบครัวให้อยู่รอดก็เหนื่อยแล้วย่ำเงินให้คิดใช้ความเป็นมนุษย์ในทางอื่นใดเพิ่มเติมเสียให้ยากหลายคนตั้งเป้าหมายและมุ่งมั่นบากบั่นไปจนถึงปลายทางสักครั้งเดียวก็เต็มอิ่มกับความเป็นมนุษย์แล้วหลายคนรักการไฝ่ฝันหลากหลายและเต็มใจบินไปคว้าดาวจากหลายขอบฟ้าเพื่อรู้จักความเป็นมนุษย์อย่างพิสดารสูงสุดแต่จะมีคนน้อยเท่านั้นที่ตั้งคำถามกับตนเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันว่าอะไรคือประโยชน์สูงสุดที่สมควรได้จากความเป็นมนุษย์ ใครจะเห็นความเป็นมนุษย์อย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าเจอใครมาบ้าง ประสบพบพานอะไรมาบ้างและใช้ชีวิตอย่างไรมาบ้างละ.

บทที่ 2 อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ

(How to live happily as you age)

สถิติผู้สูงอายุไทยปี 65 จำนวนผู้สูงวัยเพิ่มต่อเนื่อง แต่อัตราการเกิดต่ำเปิดรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี 2565 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลังจากเมื่อสามปีก่อนนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีโดยประชากรผู้สูงอายุในปี 2565 นั้นมีมากถึง 12,116,199 คน คิดเป็น 18.3% ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้ว 0.5% แบ่งเป็น

“ผู้สูงอายุวัยต้น” ช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 6,843,300 คน คิดเป็น 56.5% ของผู้สูงอายุทั้งหมด

“ผู้สูงอายุวัยกลาง” ช่วงอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็น 29.1% และ

“ผู้สูงอายุวัยปลาย” อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน คิดเป็น 14.4%

ขณะที่ผู้สูงอายุในไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่อัตราการเกิดกลับลดลงและมีอัตราที่เข้ามา สถานการณ์เด็กเกิดใหม่ของประเทศไทยขณะนี้ต่ำกว่า 600,000 รายต่อปี และในปีนี้ก็มียอดการเกิดไม่ถึง 0.5% ด้วยซ้ำ อยู่ที่ 0.18% ถือเป็นจำนวนที่ค่อนข้างน้อย

ทั้งนี้เป็นเพราะปัจจัยหลัก ๆ จากสภาพเศรษฐกิจที่ทำให้คนไม่มั่นใจว่าจะมีทรัพย์สินรองรับค่าใช้จ่ายของบุตรได้เพียงพอ รวมถึงค่านิยม

ที่เปลี่ยนไป ผู้หญิงออกทำงานนอกบ้านเหมือนฝ่ายชายทำให้ไม่มีเวลา และคนส่วนใหญ่มีค่านิยมรักอิสระมากขึ้น ไม่อยากรับผิดชอบมากมาย และสภาพสังคมด้านต่าง ๆ ที่คนจะเป็นพ่อแม่รู้สึกไม่มั่นใจ
อ้างอิง : ระบบสถิติทางการทะเบียน

Cr:<https://marketeeronline.co/archives/27277>

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มียุ่ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดควรมีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เริ่มอ่อนแอลงและเชื่องช้า ร่างกายเสื่อมโทรม บางรายมือเท้า
สั่นการทรงตัวไม่ดี ปรับตัวกับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้
เจ็บป่วยได้ง่าย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมอง

หลงลืมง่าย ความจำไม่ดี แต่เหตุผลและความสุขุมรอบคอบ
อาจจะยังคงที่

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

อารมณ์ไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย มักเอาแต่ใจตัวเอง โกรธง่าย ชอบบ่น แต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ส่วนมากก็มักจะฝากจิตใจไว้กับวัดและยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง บางรายอาจต้องหาเลี้ยงชีพอยู่หรือเลี้ยงดูลูกหลานในบ้าน จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกๆหลาน ซึ่งก็ช่วยให้มีความสุขเพลิดเพลิน

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี
2. ปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง
3. การเกษียณอายุต้องออกจากหน้าที่การงาน และไม่มียานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่างเปล่าไร้ค่า หดหู่เศร้า
4. การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความว้าเหว่
5. การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันครอบครัวมักแยกอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดาย จิตใจหดหู่ ไม่ได้รับการดูแล ขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์
6. ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว และวิตกกังวลต่ออนาคต

การปรับตัวให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

1.เตรียมใจยอมรับความรู้สึกสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสีย สมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัว บางครั้งก็ต้องอยู่ตามลำพังคนเดียว

2.ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งลวงเลยไป หรืออดีตด้วยความวิตกกังวล

3.อย่าคิดว่าอายุทำให้คนอื่นเลิกเคารพตัวท่าน

4.เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาขอคำแนะนำจากคนอื่นบ้าง

5.ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนักดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง

6.ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก ปริมาณต้องจำกัด

7.การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง

8.ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็กๆน้อยๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม

9.ในขณะที่ยังทำงานมีรายได้ก็ควรออมทรัพย์ไว้เพื่อฉุกเฉินใช้จ่ายในวัยสูงอายุจะได้ ไม่ลำบาก และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น จะได้พึ่งตนเองได้

10.ไม่เก็บตัว แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว

11.ควรร่วมวงสนทนากับเพื่อนๆและผู้อื่นที่มีอายุอ่อนกว่าจะ
ช่วยทำให้สังคมของผู้สูงอายุกว้างมากขึ้น และขอรับการ
เปลี่ยนแปลงใหม่ๆในสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน
ได้อย่างมีความสุข ไม่คับข้องใจมากนัก

12.การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ ประพฤติปฏิบัติตัวให้
ถูกกาลเทศะและเหมาะสม กับอายุ

13.ไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้จิบ้น
ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นและ ลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและอยากเข้ามาใกล้ชิด

14.ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน

ลูกหลานญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยให้ผู้สูงอายุ
ปรับตัวได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น โดยให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุ และช่วยให้
ท่านมีความภาคภูมิใจ เช่น เวลามีปัญหาอาจไปขอคำปรึกษาจากท่าน
ไม่ดูถูกเหยียดหยามท่าน ให้การเลียงดูและดูแลท่าน คอยถามไถ่เวลา
ท่านไม่สบายพาไปหาหมอ ช่วยดูแลจนหายจากเจ็บไข้ ท่านจะได้รู้สึก
ว่าตนเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัวยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้
ท่านรู้สึกอบอุ่นใจ และสามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในวัยสูงอายุได้ดีขึ้น

ในปัจจุบันรัฐบาลและสังคมได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ
มาก โดยได้จัดให้วันที่ 13 เมษายน เป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ” เพื่อ
เป็นการตอบแทนคุณงามความดีของท่านที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่
สังคมมาช้านาน โดยการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราขึ้นตามภาค
ต่างๆ บริการด้านสาธารณสุข แก่ผู้สูงอายุ คือให้บริการด้านการ
รักษาพยาบาลแก่ผู้มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปฟรีโดยไม่คิดมูลค่าและ

ส่งเสริม ให้โรงพยาบาลต่าง ๆ จัดตั้งบริการคลินิกผู้สูงอายุขึ้น บริการ
ตรวจสุขภาพฟรี และชวนผู้สูงอายุเพื่อให้ความรู้ให้ผู้สูงอายุมี
กิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

จะเห็นว่าสังคมไม่เคยทอดทิ้งผู้สูงอายุเลย และเห็น
ความสำคัญของท่านมาก ฉะนั้นจึงมีความภาคภูมิใจในความสามารถของท่าน
ท่านเกิด ส่วนลูกหลานก็ควรแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุโดยการ
เลียงดูเอาใจใส่ดูแลท่าน ก็จะช่วยให้ท่านปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ได้
อย่างมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุก็ควรทำตนให้เป็นທີ່เคารพรักของ
ลูกหลานให้ความอบอุ่นใจ ความสบายใจแก่ลูกหลานด้วยการไม่สร้าง
ความลำบากใจให้แก่ลูกหลาน ไม่จู้จี้บ่น ไม่เรียกร้องความสนใจและ
ความเอาใจใส่มากเกินไป พยายามช่วยเหลือตัวเองเท่าที่จะทำได้ก็จะ
ช่วยให้ผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ยามใดที่
ลูกหลานรู้สึกไม่พอใจผู้สูงอายุก็ลองนึกถึงกลอนบทนี้ดู ซึ่งก็คงพอจะ
ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้บ้าง

คำคมกล่าวถึงคนรุ่นพ่อแม่แก่เฒ่า

โดย อ.สุนทรเกตุ

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า จำจากเจ้าไม่อยู่นาน

จะพบจะพ้องนาน เพียงเสี้ยววนของคืนวัน

ใจจริงไม่อยากจาก เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน

แต่ชีพมิตนทาน ย่อมร้าวรานสลายไป

ขอเถิดถ้าสงสาร อย่ากล่าวขานให้ซ้ำใจ

คนแก่ชราวัย ผิดพลอไพลเป็นแน่นอน

ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาทร
 ให้กินและให้นอน คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
 เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
 ร้องไห้ยามป่วยไข้ ได้ใครเล่าช่วยปลอบปรน
 เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่ แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
 หวังเพียงให้ได้ผล เติบโตจนสง่างาม
 ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้คิดทุกอย่างมา
 ใจแท้มีแต่ความ หวังติดตามช่วยอวยชัย
 ดันไม้ที่ใกล้ฝั่ง มีหรือหวังอยู่นานได้
 วันหนึ่งคงลี้ไป ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง
 ผู้รวบรวมและเรียบเรียง: อัญชลี จุมพฏจามีกร
 ผู้ให้คำปรึกษา: ศศ.นพ.สเปญ อุ๋นออนงค์

Cr-.rama.mahidol.ac.th/r

วัยกับความสำเร็จของชีวิต.-

ของคนเรานั้นจะแบ่งได้เป็นช่วงๆดังนี้คือ

วัยพึ่งพา อายุ 1 -20 ปี สนุกสนาน ไม่ต้องรับผิดชอบ
เล่าเรียนค้นหา

วัยพากเพียร อายุ 20 -30 ปี เรียนรู้ ทำงาน ลองผิดลอง
ถูก ฝึกหัด

วัยเพิ่มพูน อายุ 30 -50 ปี สนุกกับการทำงาน สร้าง
ความก้าวหน้า มั่นคง ขยายงาน

วัยพักผ่อน อายุ 50 -60 ปี รับโบนัสของชีวิต ชื่นชม
ผลงาน และความสำเร็จ

วัยพลัดพราก อายุ 60 ปีขึ้นไป ธรรมชาติจะเรียกสังขาร
กลับคืน

เพื่อนผู้ท่านครับกล่าวถึงตรงนี้จะขอถามท่านว่าท่านอยู่ในรุ่น
ใดวัยใดความก้าวหน้าและก้าวไกลตามวัยหรือเกินวัยหรือไม่ถ้าตอบว่า
“ใช่”ต้องขอแสดงความยินดีด้วยส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการจะประสบ
ความสำเร็จจงอย่า“ตกgrun”เป็นอันตรายความสำเร็จของคนกับความสุข
สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจประกอบไปด้วยคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์

ซึ่งผู้เขียนได้ค้นคว้ารวบรวมแล้วอยากจะฝากเป็นแง่คิดสำหรับท่านในฐานะบุคคลชั้นแนวหน้าหรือถ้าหากปลดเกษียณตนเองเมื่ออายุได้ 50-60 ปี ท่านจะเป็นคนแก่แบบใดจะเป็นคนแก่อย่างมีคุณค่าแก่บารมีหรือจัดอยู่ในประเภทแก่อย่างหมดราคาที่จะยังต้องตกเป็นภาระของสังคมหรือเครือญาติ “ถ้าท่านไฟร้อนจะนอนเย็น-ถ้าท่านไฟเย็นจะเข็ญใจ” จงทำงานอย่างมีกุศโลบายในการอ่านงานเขียนชุดนี้เพื่อสร้างความสำเร็จจากวันนี้เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่านั้นเอง โชคดีครับ.

บทที่ 3 เรื่องที่ควรรู้ก่อนที่ตัวเรานั้นจะสูงวัย

(Things you should know before you get old.)

สำหรับในบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงสองประเด็นก็คือเรื่องที่ต้องรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงานหรือเกษียณกับประเด็นมีหลายเรื่องที่น่าเสียดายที่ไม่ได้ทำตั้งอายุน้อยๆอยู่นะเพื่อที่ท่านจะได้ไม่กล่าวว่า “เสียดายที่ก่อนตายไม่ได้อ่าน” กันนะครับ

เรื่องที่ต้องรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน

(เกษียณ)

คุณภาววิทย์ กลิ่นประทุม ที่ปรึกษาการลงทุน บริษัทหลักทรัพย์บัวหลวง จำกัด (มหาชน) ได้กล่าวว่ามีคนเกษียณแล้วร้องไห้หนักมากเพราะไม่รู้สิบข้อนี้ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านจะได้วางแผนอนาคตไปในวัยบั้นปลายของชีวิตตัวเรานะ

1. 'เงินเดือนเสี่ยงสุด'

พอเกษียณแล้วไม่มีเงินเดือน แถมเดือนนี้เงินก้อนหลังเกษียณแทบไม่มี เพราะมันเป็นค่าใช้จ่ายที่บริษัทต้องตัดเป็นอย่างแรกเมื่อต้องการลดต้นทุน ธุรกิจ

2. 'ยุคนี้อายุเราโคตรยืน'

ด้วยการแพทย์ปัจจุบัน คุณจะอยู่กันเป็น 100 ลองคำนวณซ้ำว่าเมื่อไหร่เงินเก็บที่คุณมีจะ 'สลดเพราะใช้เงินหมดก่อนตาย'

3.'ลูกหลานเลี้ยงดูเราไม่ได้'

ไม่ใช่ลูกหลานไม่กตัญญู แต่ตัวมันเองยังเอาตัวไม่รอด จะเอาปัญญาที่โหนมาดูแลคนเกษียณอย่างเรา ..ภาระคือสิ่งแรกที่คนทิ้งเมื่อเกิดวิกฤต -- อย่าทำตัวเราให้เป็นภาระ เพราะวิกฤตเกิดประจำ

4.'ไม่รู้จักคำว่าการเงินเราซึมซับเข้ามาเรื่อยๆหรือPassive

Income'

คำนี้สวรรค์ซัดๆ สำหรับคนที่มี ..Passive Income คือ เงินที่ไหลเข้ามาหาเราเรื่อยๆ แม้ว่าเราจะหยุดทำงาน หรือ แม้กระทั่งป่วย เงินนี้ก็ยังไหลเข้ามา ...การสร้าง Passive Income มันเกิดจากการลงทุนแบบซื้อของที่มูลค่าสร้างรายได้แบบไม่ขายสิ่งนั้นชั่วชีวิต เช่น ออมในหุ้น ,ออมในอสังหาริมทรัพย์ให้เช่า,งานเครือข่ายต่างๆฯลฯ

5.'เงินก้อนที่คุณเก็บ รักษายากที่สุด'

จะมีวิกฤตเศรษฐกิจ เกิดขึ้นอีกหลายครั้งหลังเกษียณ ..เศรษฐกิจยุคปัจจุบันผันผวนน่ากลัว และเกิดวิกฤตแรงและเกิดขึ้นเรื่อยๆ ..การที่คนส่วนใหญ่ลงทุนแต่ระยะสั้น หรือ มุ่งแต่เก็บเงินก้อนคุณช่วย!! เพราะเงินก้อนรักษายากที่สุด ..ใช่ !! ต้องเงินไหล หรือ Passive Income ต่างหากที่ดูแลเราจนตาย

6.'เราไร้ค่าหลังเกษียณ เพราะงานคือการอธิบายตัวตนของเรา'

คนเกษียณที่ไม่ได้เตรียมตัว จะจิตตกเจียนตาย เพราะรู้สึกตัวตัวเองหมดคุณค่า หมดความสำคัญ ..เขาลืมไปว่า งานคือการอธิบายตัวตนของเรา ..เมื่อคุณหยุดอธิบายตัวเอง คนก็จะค่อยๆ ไม่เห็นคุณ

7. 'เงินไม่ได้จำเป็น แต่หลังเกษียณโคตรจำเป็น'

คนแก่ที่ลูกหลานรายล้อม พลัดกันดูแล เพราะคนแก่คนนี้เตรียมมรดกก้อนใหญ่ไว้ให้ลูกหลาน เช่น พ่อเตรียม Port ออมในหุ้นกับ อสังหาริมทรัพย์ไว้ให้ลูกหลังจากที่พ่อตายนะ ยิ่งให้ ยิ่งได้ ใช้ได้เสมอครับ

8. 'เจ้าของธุรกิจ เขาไม่ต้องเกษียณ'

เหมือนไม่แฟร์ที่เราเห็นคนรวย เจ้าของธุรกิจเขาทำงานจนตายไม่มีเกษียณ เขาไม่ได้ต้องทำครับ เขาแค่ชอบที่จะทำ ที่เขาทำ เพราะเขาต้องการอธิบายตัวตนของเขา เพื่อที่คนอื่นจะได้เห็นคุณค่า และให้เกียรติเขาตลอดชีวิต

9. 'เกษียณแล้วฉันจะสบาย ไม่เป็นความจริง'

ใครที่เกษียณแล้วสบาย คือมันสบายตั้งแต่ก่อนเกษียณ พวกที่พูดว่าเดี๋ยวเกษียณแล้วจะสบาย ขวัญนักทุกคนครับ

10. 'ทุกอย่างในโลกนี้ มันก็แค่ประสบการณ์'

ยิ่งคุณแก่คุณก็จะพบว่า ชีวิตมันก็แค่การเดินทาง และทุกอย่างมันก็คือประสบการณ์ ..ความสุขมาก ความทุกข์มาก ล้มเหลวมาก ชนะเยอะ โดนหักหลัง โดนโกง โดนแกล้ง เมื่อเวลาผ่านไป ทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก ก็จะเปลี่ยนเป็นแค่ประสบการณ์เหมือนๆ กันหมด ครั้งหนึ่ง พ่อเคยเป็น ... คำ แนะนำของผมคือ 'งานคือการอธิบายตัวตน' ให้เปลี่ยนงานอดิเรกที่คุณรักให้เป็นเงินตั้งแต่คุณยังมีแรง ..แล้วชีวิตคุณจะ 'เล่นเป็นเงิน' ทั้งชีวิต เพราะเราดูแลตัวเองได้ และได้ทำสิ่งที่รักที่อธิบายตัวเราชั่วชีวิต นั่นแหละ การเดินทาง !!

เรื่องของคนสูงอายุเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย

มีหลายเรื่องที่น่าเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อยๆ อยู่ก็มี อยู่ 20 เรื่องที่คนอายุ 50 เสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย ได้รวบรวมจาก คำบอกเล่าของชายหญิงผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป หากย้อนเวลากลับมาได้ ตอนอายุ 30 พวกเขาจะแก้ไขเรื่องอะไรในชีวิตบ้าง และนี่คือ 20 ข้อที่เป็นคำตอบของพวกเขาเหล่านี้ ลองดูแล้วพิจารณากันว่า คุณอยากจะมีชีวิตแบบไหน ตอนอายุ 50 กันแน่ละ

1. อย่าสูบบุหรี่ หยุดเสียตั้งแต่วันนี้ ถ้ายังสูบ การันตี 100% ว่า คุณต้องมีปัญหาสุขภาพ
2. เลิกกินอาหารไม่มีประโยชน์ มันจะบั่นทอนสุขภาพคุณ
3. รักษาและประสานความสัมพันธ์ของครอบครัวและพ่อแม่ พี่น้อง คุณต้องการที่พึ่งตามแก่เฒ่าแน่นอน
4. หยุดทำงานหาเงินหามรุ่งหามค่ำ เพราะสุขภาพที่ดี ไม่สามารถซื้อ กลับมาได้ด้วยเงิน
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มันจะช่วยให้คุณมีความสุขดี ขึ้น จนน่าเหลือเชื่อ
6. เริ่มเก็บเงิน ออมเงินทีละนิด เพราะคุณไม่รู้ว่า ในอนาคต จะต้องมีเรื่องอะไรฉุกเฉินที่ต้องใช้มัน
7. พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น
8. จงมีเป้าหมายชีวิต และอย่ายอมแพ้
9. พักผ่อนเสียบ้าง การพักผ่อนที่เพียงพอและเป็นเวลา จะทำให้ร่างกายคุณแข็งแรง

10. ดูแลรักษาฟันอยู่เสมอ ดูแลมันเสียตั้งแต่วันนี้ เพราะ
ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับฟันแทบทุกคน
11. สะสมความทรงจำดีๆ ไว้เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต
12. รู้จักแบ่งปันผู้อื่นบ้าง ไม่ใช่ทำบุญ แต่มันคือการรู้จัก
ช่วยเหลือ แบ่งปันให้คนที่เดือดร้อนกว่าเรา
13. จงมีความกล้า และจงเผชิญหน้ากับความกลัวทุกๆ วัน
ออกไปเปิดหูเปิดตาดูโลกภายนอกเสียบ้าง
14. อ่านหนังสือสัก 10 เรื่องต่อปี ในตอนอายุ 50 คุณจะม
ีความรู้มากมาย ที่สามารถเอาตัวรอดได้ดีกว่าคนแก่คนอื่นๆ
15. ท่องเที่ยว ไปที่ไหนก็ได้เมื่อคุณมีเวลา แล้วคุณอาจจะได้
ประสบการณ์และมุมมองการใช้ชีวิตที่ดี
16. รู้จักการทำสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำทุกๆ อย่าง
ในชีวิตประจำวัน
17. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น เพราะคุณจะไม่มีความสุข
แน่นอน
18. ทิ้งสิ่งเลวร้ายไว้เบื้องหลัง ไขมันเป็นประสบการณ์ทำให้
เราแข็งแกร่ง แต่ไม่ใช่ไขมันมาบั่นทอนและทำลายตัวเอง
19. เป็นเจ้าของบ้านสักหลัง รู้จักเริ่มเก็บเงิน ผ่อนบ้าน เมื่อ
ตอนอายุ 50 คุณอาจจะเป็นเจ้าของมันเต็มตัว
20. เอาใจใส่เพื่อนๆ รอบตัวเรา เพราะเพื่อนอาจเป็นที่พึ่งให้
เราได้ดีที่สุดในยามที่เรามีปัญหา

ลักษณะคนสูงวัยที่ดูสงบน่าคบค้า

ลักษณะของคนสูงวัยที่ดูสงบหากได้พบก็อยากให้คบค้า
สมาคมให้นานๆมีลักษณะคนที่สงบนั้นมี16ประการหรือ16อย่างเป็น
บุคคลที่มีความสงบสำรวม มักเป็นผู้ที่มีแต่คนอยากอยู่ใกล้ เพราะอยู่
ด้วยแล้วสบายใจ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีพลังงานด้านลบออกมาจาก
ตัวตนของคนผู้นั้น อย่างไรก็ตามจึงถือว่าเป็นผู้มีความสงบ

1. เป็นผู้ไม่ฉุนเฉียว
2. เป็นผู้ไม่หวาดหวั่น
3. เป็นผู้ไม่โอ้อวด
4. เป็นผู้ไม่ก่อความรำคาญ
5. เป็นผู้พูดด้วยปัญญา
6. เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน
7. เป็นมุนีมีวาจาอันสำรวมแล้ว
8. เป็นผู้วางตัวเป็นกลาง
9. เป็นผู้มึนสติทุกเมื่อ
10. เป็นผู้ไม่ถือตัวว่าเสมอกับเขา
11. เป็นผู้ไม่ถือตัวว่าวิเศษกว่าเขา
12. เป็นผู้ไม่ถือตัวว่าต่ำกว่าเขา
13. เป็นผู้ไม่มีโทษอันทำให้มีดมัว ดุจฟ้า
14. เป็นผู้ไม่ยึดถือสิ่งใด ๆ ในโลกกว่าเป็นของตน
15. เป็นผู้ไม่เศร้าโศกเพราะสัตว์และสังขารที่เสื่อมไป

16. เป็นผู้ไม่ถึงอกคิดในธรรมทั้งหลาย

ที่มา://www.dhammajak.net/และหลวงปู่มั่น

สำหรับในบทนี้ผู้เขียนได้หยิบยกสามประเด็นหลักๆคือ-เรื่อง
ที่ควรรู้ก่อนจะปลดตัวเองออกจากทำงาน-เรื่องที่คนสูงอายุเสียidayที่
ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย-ลักษณะคนสูงวัยที่ดูสงบน่าคบค้าทั้งนี้ก็
เพื่อที่จะไม่ได้ถูกตราหน้าว่า “แก่แดดแก่ลมไปวันๆ” แต่อยากจะให้
เรียกว่า “แก่นุญแก่บารมีแก่ความดีที่เราได้อยู่” นั่นเองครับ.

บทที่ 4 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข

(Rules for living happily in menopause)

ข้อ1-10 ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ตอนอายุได้ 74 ปี เขียน

"ขราถา" นำคิดส่วนข้อ11-40เป็น30คาถาวัยทอง ท่องแล้วสุขภาพ
สบายใจ ปราศจากปัญหาและโรคภัยขอให้ท่านเจริญจิตตามตามลำดับ
นะครับท่าน

“Secret of old age 30 ข้อ สำหรับผู้เข้าสู่วัยชรา

- 1.อย่ากลัวความแก่
- 2.อย่าเสียใจที่แก่
- 3.รักษาความสุขเมื่อยังมีความสามารถ
- 4.อย่ารอหาความสุขก่อนจะเสียดายภายหลัง
- 5.รีบไปเที่ยวตามสถานที่ๆ อยากไป
- 6.หาเวลาเจอเพื่อนเก่า
- 8.สังสรรค์กับเขาเพราะเวลาเหลือน้อย
- 8.เงินที่เก็บไว้ในธนาคาร ตายแล้วเอาไปไม่ได้
- 9.ใช้เงินหาความสุขเมื่อยังมีชีวิต
- 10.อยากกินอะไรที่ชอบก็กิน
- 11.หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- 12.กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- 13.การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา
- 14.อย่าวิตกกังวลกับความเจ็บป่วย

- 15.ทุกคนต้องผ่านการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา
- 16.ถ้าวิตกเรื่องแก่เจ็บตายแล้วมีความสุขก็ให้วิตกไปเถิด
- 17.รับจัดการปัญหาเสียก่อนตาย
- 18.ปล่อยให้หมดอคูแลสุขภาพ พระเจ้าคูแลชีวิต และตนเอง

คูแลอารมณ์

- 19.อย่ากังวลกับลูกหลาน พวกเขาช่วยตัวเองได้
- 20.สนใจคูแลสุขภาพของตัวเองให้มากขึ้น
- 21.สนใจคูแลชีวิตที่ซราด้วยกันให้มากขึ้น
- 22.เก็บเงินเกษียณไว้กับตัวเอง
- 23.พบเพื่อนเก่าให้บ่อยมากขึ้น เพราะเวลาเหลือน้อยลง
- 24.ยิ้มให้ตนเองและคนอื่นทุกวัน
- 25.ทำชีวิตให้มีความสุข
- 26.ถ้าอยากร้องไห้ก็ร้องให้ดังๆ ไปเลย
- 27.ความหวังสิ้นสุด ถ้าหยุดความเชื่อ
- 28.ความรักจะสิ้นสุด ถ้าหยุดใส่ใจ
- 29.ชีวิตจะสิ้นสุด ถ้าหยุดยิ้ม
30. มิตรภาพจะสิ้นสุด ถ้าหยุดแบ่งปัน...
- 31.อาศัยอยู่ในบ้านของตัวเองอย่างเป็นทางการและเป็นอิสระ
- 32.ถือครองเงินฝากธนาคารและทรัพย์สินไว้กับตัวเอง
- 33.อย่าไปคาดหวังว่าลูกเด้าจะดูแลตอนแก่
- 34.หาเพื่อนเพิ่มคบทุกวัย
- 35.อย่าเปรียบตัวเองกับคนอื่น

36.อย่าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตลูก

37.อย่าเอาความชรามาเป็นข้ออ้าง เพื่อเรียกร้องความเคารพ
นับถือและความสนใจ

38.ให้ฟังเสียงผู้อื่นแต่ให้วิเคราะห์และปฏิบัติตามที่คิดอย่าง
อิสระ

39.ให้สวดมนต์แต่อย่าร้องขอจากพระ

40.ข้อสุดท้ายอย่าเพิ่งตาย

ขอให้โชคดี มีอายุยืน <https://www.rugyim.com/6841>

ความสุขจากการมีเงินเหลือเก็บ

ความสุขจากการมีเงินเหลือเก็บในบทนี้ขอเสนอถึงวิธีที่แสน
ง่ายในการประหยัดค่าไฟฟ้าเพื่อให้ได้ความสุขจากการมีเงินเหลือเก็บ
ไปเถิดครับ

วิธีแสนง่ายประหยัดค่าไฟฟ้า

พลังงานไฟฟ้านั้นสำคัญกับการชีวิตประจำวันของเรา
มากๆเลย ไม่ว่าเราจะทำอาหาร ชาร์จมือถือ หรืออื่นๆอีกมากมาย แต่
ถ้าเราใช้ไฟฟ้ามากๆ ดังค์ในกระเป๋ของเราที่ออกจากกระเป๋าของเรา
มากเหมือนกันนะค่ะ ถ้ายังอยากเก็บดังค์ไว้ช้อปปีงอยู่ละก็...มีวิธี
ประหยัดไฟฟ้ามาให้ได้อ่านกันกับ 51 วิธีช่วยให้ประหยัดไฟฟ้า จะมี
อะไรบ้างไปดูกันดีกว่า