

# รอให้ถึงเกษียณ ก็สายเสียแล้ว

แปลโดย นาคพัฒน์  
สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

เพิ่งผ่านฤดูเกษียณอายุราชการมาหมาดๆ ช่วงเดือนที่ผ่านมาจึงเปรียบเทียบเหมือนฤดูแห่งการผลัดใบ มีความงอกงาม และการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายในองค์กร สำหรับตัวผู้เกษียณอายุเองก็เช่นกัน นี่เป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่ มีหลายเรื่องต้องเรียนรู้และปรับตัว ถ้ามองจากมุมมองของคนวัยทำงานอาจมองว่าเป็นเรื่องน่าอิจฉาที่สุด เพราะจะได้หลุดพ้นจากพันธนาการทั้งหลาย เป็นช่วงเวลาที่ได้ใช้ชีวิตตามใจปรารถนาเสียที

แต่ในความเป็นจริง จะมีสักกี่คนใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข? ในเมื่อทุกสิ่งรอบตัวเปลี่ยนไปชนิดหน้ามือเป็นหลังมือจากที่เคยตื่นเช้าไปทำงาน ได้พบปะผู้คนมากมายทุกวัน กลายเป็นว่าต้องอยู่เฝ้าบ้านคนเดียว มีเวลาว่างเหลือเฟือแต่ไม่รู้จะทำอะไรดี คนที่มีงานอดิเรกหรือมีกิจกรรมสังสรรค์อยู่บ้างคงไม่มีปัญหาเท่าไร แต่ส่วนใหญ่แล้วจะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง เบื่อหน่าย หรือกลายเป็นคนซึ่งหงุดหงิดโดยไม่รู้สาเหตุ เพราะนอกจากรูปแบบการใช้ชีวิตจะเปลี่ยนไปแล้ว ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์กับลูกหลานในบ้าน รวมถึงความรู้สึกที่มั่นคงในอนาคต ที่ล้วนมีผลให้ไม่อาจใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสบาย ๆ ไร้กังวลอย่างที่คิดไว้แต่แรกได้

การจะทำให้ช่วงเวลาหลังเกษียณอีก 10 ปี 20 ปีข้างหน้า แต่ความสุขกายสบายใจนั้น เป็นเรื่องที่น่าสนใจทุกคนในครอบครัว ต้องเรียนรู้ร่วมกัน และหนังสือที่แนะนำในฉบับนี้คือ **“รอให้ถึงเกษียณ ก็สายเสียแล้ว”** เขียนโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น จะนำประสบการณ์ตรงทั้งจากการเป็นแพทย์ และเป็นผู้สูงอายุ มาบอกเล่าให้รู้ทุกแง่มุม ทั้งสภาพร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป รวมถึง

สถานการณ์ และปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุวัยเกษียณ เพื่อให้เห็นภาพในอนาคตชัดเจน จะได้ตั้งหลักและเตรียมรับมือได้ถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำที่เป็นรูปธรรมสำหรับผู้สูงอายุว่า **แบบแผนการดำเนินชีวิตต่อจากนี้ควรเป็นอย่างไร มีอะไรบ้างที่ต้องจัดการ และเตรียมการ รวมถึงแนววิธีประมาณการรายรับ-รายจ่าย และวางแผนเรื่องการเงิน** ส่วนลูกหลานเอง เมื่ออ่านเล่มนี้แล้วจะเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น รู้วิธีปฏิบัติตัวและการดูแลเอาใจใส่ท่านอย่างเหมาะสม ความอึดอัดหนักใจและเรื่องกระทบกระทั่งที่เคยเกิดขึ้นในบ้านจะลดลง ทุกคนก็อยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่น

ขอยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นแทบทุกบ้าน อย่างการไหว้วานให้คุณตาคุณยายวัยเกษียณช่วยเลี้ยงหลาน ดูเฝ้าๆ ก็ไม่น่ามีปัญหาอะไร ลูกหลานส่วนใหญ่มองว่าให้อยู่กับเด็กๆ ท่านจะได้ไม่เหงา แถมยังช่วยแบ่งเบาภาระได้มาก ฟังผู้สูงอายุเองก็เต็มใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ กลับกลายเป็นว่าผู้สูงอายุมีหน้าที่รับเลี้ยงเด็กแบบเต็มเวลา แม้ท่านจะมีประสบการณ์ และความชำนาญก็จริง แต่อย่าลืมว่าวัยนี้สภาพร่างกายต้องการการพักผ่อนมากขึ้น จะให้วิ่งไล่ตามหรือเล่นกับหลานทั้งวันคงไม่ไหว อีกอย่างท่านอาจอยากออกไปเที่ยวหรือมีเวลาพบปะเพื่อนฝูงบ้างก็เกรงใจไม่กล้าบอก ดังนั้นการมอบหน้าที่ให้เลี้ยงดูหลานถือว่าเป็นภาระที่มากเกินไป ควรเป็นการฝากฝังให้ช่วยดูแลเป็นครั้งคราวจะดีกว่า และอีกปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ปู่ย่าตายายส่วนใหญ่จะตามใจหลาน อยากได้อะไรก็หาให้หมด จึงถูกต่อว่าว่าทำให้เด็กเสียนิสัย หรือไม่ตัวพ่อแม่ก็อยากจะทำแบบนั้นแบบนั้นจนดูเหมือนก้าวท้าวมากเกินไป สุดท้ายอาจจะมีใครพลั้งปากพูดจาให้เข้าใจหรือผิดใจกันก็มี เรื่องละเอียดอ่อนแบบนี้ก็มีคำแนะนำและทางออกที่พอดีๆ สำหรับทั้งสองฝ่ายด้วยเช่นกัน

TPA  
news



## รอให้ถึงเกษียณ ก็สายเสียแล้ว

เขียนโดย Takashi HOSAKA

แปลโดย ดร.บัณฑิต โรจน์อารยณานนท์

สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

# พูดให้เป็นภาษา



อาทิตย์ นิ่มนวล  
สำนักพิมพ์ อ.ส.ท.

เรียนภาษาญี่ปุ่นมาได้สักพักแล้ว เรียนจนจบระดับต้น และกำลังก้าวขึ้นสู่ระดับกลาง แต่แล้วความมั่นใจก็ต้องหดหายไป เพราะพอถึงเวลาจริงๆ กลับไม่สามารถสนทนาได้อย่างใจคิด ตีตๆ ซัดๆ สถานการณ์นี้ควรจะใช้ไวยากรณ์ไหน บางไวยากรณ์หน้าตาก็คล้ายๆ กัน ความหมายก็ใกล้เคียงกัน ทั้งๆ ที่เรียนไวยากรณ์ระดับต้นมาอย่างโชกโชก และแน่นปึกแล้วแท้ๆ ...

คอลัมน์ “เล่าเรื่องหนังสือ” ในฉบับนี้จึงขอนำเสนอหนังสือที่จะมาช่วยให้ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นในระดับกลางสามารถสนทนาภาษาญี่ปุ่นได้อย่างมั่นใจมากขึ้น กล่าวใช้มากขึ้น เป๊ะมากขึ้นกับ “สนทนาภาษาไวยากรณ์ญี่ปุ่น”

หนังสือ “สนทนาภาษาไวยากรณ์ญี่ปุ่น” เน้นไปที่การทบทวนและประมวลความรู้ของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นที่ผ่านการเรียนในระดับต้นมาจนเข้าสู่ระดับกลาง แต่ก็ยังกล้าๆ กลัวๆ หรือจับต้นชนปลายไม่ถูกว่าไวยากรณ์ภาษาญี่ปุ่นระดับต้นที่ได้เรียนผ่านไป แล้ว ทั้งหมดนั้นแต่ละรูปประโยคหรือไวยากรณ์ใช้งานจริงอย่างไร เพราะบางไวยากรณ์ก็สามารถใช้ได้ ในหลายสถานการณ์หรือมีวิธีใช้หลายวิธี เช่น รูปประโยค ~てる ในเล่มมีวิธีใช้ถึง 5 วิธีด้วยกัน เวลานำไปสนทนาจริงก็เลือกใช้ไม่ถูก หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอการเรียนรู้ผ่านประโยคสนทนาแบบต่างๆ ทั้งบทสนทนาขนาดสั้น ตัวอย่างประโยค ฯลฯ ซึ่งถือเป็นปลายทางหนึ่งของการประยุกต์ใช้ไวยากรณ์ ทำให้มองเห็นภาพการนำไวยากรณ์ไปใช้ในการสนทนาจริงได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น พร้อมทั้งจำแนกวิธีการใช้ไวยากรณ์แต่ละไวยากรณ์ที่มีความคล้ายคลึงกันหรือสามารถใช้ได้ใน

หลากหลายสถานการณ์ไว้อย่างชัดเจนเป็นสัดส่วน จำแนกสำนวนที่ผู้หญิง และผู้ชายใช้ต่างกันโดยกำหนดด้วยตัวอักษร F สำหรับสำนวนผู้หญิง และ M สำหรับสำนวนผู้ชาย รวมถึงแนะนำสำนวนแบบกันเองที่นิยมใช้กับเพื่อนฝูงหรือผู้ที่สนิทสนมกัน

นอกจากนี้ยังหยิบยกหัวข้อเกี่ยวกับคำกริยาพิเศษที่มีหลายความหมาย คำเลียนเสียงธรรมชาติ และคำแสดงท่าทาง คำนามโดยหน้าที่ และคำอุทาน มาอธิบายโดยละเอียด ซึ่งคำเหล่านี้เป็นหัวข้อที่ไม่ค่อยพบเห็นในหนังสือเล่มอื่นๆ มากนัก เรียกได้ว่าเป็นการเรียนการสนทนาด้วยภาษาไวยากรณ์ฯ อย่างแท้จริง และในหนังสือเล่มนี้ยังมีซีดีประกอบการศึกษาให้ถึง 2 แผ่น ไว้สำหรับฟังบทสนทนาตัวอย่างที่เป็นธรรมชาติ และให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การออกเสียงสูงต่ำในคำ หรือการออกเสียงสูงต่ำท้ายประโยคที่เป็นธรรมชาติอย่างที่ใช้พูดกันในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ขณะที่เพื่อนๆ นักอ่านชาว TPA News ได้อ่านบทความนี้ หนังสือ “สนทนาภาษาไวยากรณ์ญี่ปุ่น” น่าจะกระจายตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไปจนครบแล้ว เนื่องจากเป็นหนังสือใหม่ล่าสุดของทางสำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรมที่เพิ่งจะเสร็จไปเมื่อเดือน ต.ค. 60 ที่ผ่านมาเอง และแม้ว่าต้นฉบับภาษาญี่ปุ่นของหนังสือเล่มนี้จะตีพิมพ์มานานพอสมควรแล้ว แต่จะเห็นได้ว่าความรู้ และเทคนิคต่าง ๆ ที่สอนในหนังสือยังคงความทันสมัย สามารถได้ใช้เสมอ ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ช่วยให้มีมั่นใจว่าผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นในระดับกลางจะได้รับความรู้ที่ถูกต้องแม่นยำจนสามารถนำไปใช้สนทนาให้เป็นภาษาไวยากรณ์ได้อย่างเหมาะสม



## สนทนาภาษาไวยากรณ์ญี่ปุ่น

ผู้เขียน มิซึเอะ ซาซากิ และ มาซาฮิ คาคิตสึระ  
ผู้แปล ดร.ศิริลักษณ์ ศิริมาจันทร์  
หมวด ภาษาญี่ปุ่น  
ราคา 350 บาท (ซีดี 2 แผ่น)  
ISBN 978-974-443-723-5