# รอให้ถึงเกษียณ... ก็สายเสียแล้ว

**ชื่อหนังสือ** รอให้ถึงเกษียณ ก็สายเสียแล้ว
**ผู้เขียน** Takashi HOSAKA
**ผู้แปล** ดร.บัณฑิต โรจน์อารยานนท์
**สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.**

*"อีก 12 ปีข้างหน้า ไทยจะเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในอาเซียน"* ข้อมูลนี้คงก่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ กันออกไป (ตามแต่วัยของผู้อ่าน) หลายคนในวัย Gen M อาจคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว นับอายุตนเองบวกไปอีก 12 ปี ก็ยังสบายๆ ห่างไกลวัยเกษียณ ส่วนหลายคนในวัย Baby Boomer, Gen X และ Gen Y อาจจะเริ่มทยอยคิดว่า ถึงตอนนั้นเราจะใช้ชีวิตอย่างไร แต่ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ถ้าครอบครัวเรามีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา เชื่อเถอะว่าทุกคนต้องเริ่มเตรียมตัวด้วยหนังสือเล่มนี้ *"รอให้ถึงเกษียณ ก็สายเสียแล้ว"*

**หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น ที่มีประสบการณ์ตรงและมีความเข้าอกเข้าใจการดูแลผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง** หลายเรื่องเป็นเรื่องที่ลูกหลาน หรือแม้แต่ตัวผู้สูงอายุเองก็อาจจะไม่เคยรู้มาก่อนว่าจะจัดการอย่างไร มีคำแนะนำที่ครอบคลุมทั้งเรื่องวิธีจัดการกับความหงุดหงิด ปัญหาสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว อารมณ์ความรู้สึก ทำให้มองเห็นภาพในอนาคตได้อย่างชัดเจนว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ถ้าอยากจะใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข มีชีวิตชีวา ไม่โดดเดี่ยว เหี่ยวเฉา

หลายคนที่ตลอดทั้งชีวิตทำแต่งาน งาน งาน มักจะวาดฝันว่าเกษียณเมื่อไรคงจะสบาย ได้ทำอะไรอย่างที่อยากทำ ได้ไปเที่ยวทุกที่ที่อยากไป แต่หลังเกษียณได้ไม่เท่าไร การณ์กลับตรงกันข้าม กลายเป็นว่ารู้สึกเคว้งคว้าง หมดกำลังใจ ไร้คุณค่า *ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?!?* หนังสือเล่มนี้บอกไว้ว่า หลังเกษียณ จุดที่ดีคือมีอิสระในการใช้ชีวิต แต่เมื่อไม่มีการงานมากำกับเสียแล้ว ถ้าใช้ชีวิตอย่างขี้เกียจไปวันๆ สุดท้ายอาจเป็นต้นเหตุของความรู้สึกไม่มั่นคง กลายเป็นความเครียดสะสม พาลทำให้ "แก่ทางใจ" คือห่อเหี่ยว ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ทำอะไรก็รู้สึกว่ายุ่งยาก ไม่สนุก พลอยทำให้ลูกหลานกังวลใจไปด้วย ที่ถูกต้องคือ **แม้จะเกษียณจากงาน แต่ไม่ได้หมายถึงเกษียณจากการใช้ชีวิต** นอกจาก

นี้เมื่อคนเราอายุมากขึ้น จะรู้สึกว่าชีวิตมีแต่เรื่องจำเจ ความรู้สึกตื่นเต้นมีแต่จะจางหายไปตามวันเวลา ทั้งๆ ที่ความรู้สึกประทับใจเปรียบเหมือนปุ๋ย หรืออาหารทางใจและความสุข ความอิ่มเอิบใจของคนเรานั้นเกิดจากการสะสมความรู้สึกประทับใจที่เก็บเกี่ยวได้จากการใช้ชีวิตประจำวัน จึงต้องหาวิธีเพื่อเติมพลังความสดชื่น ซึ่งผู้เขียนได้แนะนำวิธีมองหาเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขไว้น่ารัก น่าสนใจทีเดียว

การใช้ชีวิตในวัยนี้ แน่นอนย่อมต้องมีการพึ่งพาอาศัยครอบครัวของลูกหลาน หากต่างฝ่ายต่างเข้าอกเข้าใจ รักใคร่ ห่วงใย เอาใจใส่กัน คงเป็นครอบครัวใหญ่ที่แสนอบอุ่น สมาชิกทุกคนมีสุขภาพจิตดี ช่วยชื่นชูใจให้กับผู้สูงอายุ แต่หลายครอบครัวกลับรู้สึกอึดอัด หนักใจ ทั้งนี้เพราะฝ่ายผู้สูงอายุก็เกรงใจลูกชาย ลูกสะใภ้ กลัวว่าจะไม่พอใจ ก็เลยพยายามทำตัวดี ไม่รบกวน ไม่กล้าบอกความต้องการของตัวเอง กลายเป็นว่าลูกหลานก็เครียด เดาใจไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะดูแลบุพการีให้มีความสุข ความสบายใจ

บางครอบครัว ลูกๆ ก็เห็นว่าพ่อแม่ที่เกษียณแล้ว มีเวลาว่างจะไหว้วานให้เลี้ยงหลานก็วางใจได้ ไม่ต้องวุ่นวายหาพี่เลี้ยงเด็ก ผู้สูงอายุเองก็อยากทำตัวให้เป็นประโยชน์ หลานเองก็น่ารักน่าชัง โดยลืมคิดไปว่าสภาพร่างกายของผู้สูงอายุนั้นไม่ได้แข็งแรง หรือมีกำลังวังชาเหมือนตอนหนุ่มสาวอีกต่อไป ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือต้องการเวลาพักมากขึ้น บางครั้งจึงอาจจะไม่สามารถดูแลเรื่องความปลอดภัยของหลานได้อย่างเต็มที่ หนังสือเล่มนี้จึงแนะนำ**แนวทางที่พอดี** ว่าด้วยเรื่องการเลี้ยงหลาน เพื่อที่ปู่ย่าตายายจะได้ไม่ต้องกระทบกระทั่ง ผิดใจกับพ่อแม่เด็ก

สำหรับลูกๆ ที่มีความกตัญญูกตเวทิตา อยากตอบแทนพระคุณพ่อแม่สูงวัย ด้วยการชักชวนให้พ่อแม่มาอาศัยอยู่ด้วยกัน จะได้ดูแลใกล้ชิดนั้น ผู้เขียนแนะนำไว้ว่า ก่อนที่พ่อแม่จะตัดสินใจอยู่ร่วมชายคาเดียวกับลูกนั้น ควรทดลองไปนอนค้างบ้านของลูกๆ ในวันทำงานปกติ (ไม่ใช่วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันหยุดอื่นๆ อย่างที่หลายครอบครัวเข้าใจผิด) เพื่อจะได้รับรู้รูปแบบการใช้ชีวิตจริงๆ ที่เช้าขึ้นลูกหลานก็ต่างวุ่นวายกับการเตรียมตัวออกจากบ้าน แยกย้ายกันไปทำงาน ไปเรียนหนังสือ วันทั้งวันผู้สูงวัยต้องอยู่โยงเฝ้าบ้าน ไม่เหมือนวันหยุดที่เป็นวันพักผ่อนของลูกหลาน จะได้ไม่น้อยอกน้อยใจภายหลังว่าลูกหลานชวนมาอยู่ด้วยแต่ไม่เห็นจะเอาใจใส่สักเท่าไร จะเห็นได้ว่าเรื่องนี้ฟังดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นเรื่องสำคัญที่หลายครอบครัวก็อาจนึกไม่ถึง หรือมองข้ามไป

นอกจากการดูแลสภาพจิตใจแล้ว ผู้เขียนก็ได้แนะนำวิธีดูแลสุขภาพกายที่ทำได้ง่ายๆ หลายอย่างที่สลับกันทำได้ในแต่ละวัน เพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม รวมถึงวิธีรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสมไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย แม้กระทั่งการยกระดับคุณภาพการนอน ด้วยการสร้าง “จังหวะการนอนหลับ” ให้พักผ่อนได้เต็มที่ตื่นนอนอย่างสดชื่น

สำหรับเรื่องความมั่นคงด้านการเงินที่จะจับจ่ายใช้สอยในวัยเกษียณนั้น ผู้เขียนก็แนะนำวิธีประมาณการรายรับรายจ่ายที่จะต้องเตรียมการไว้ รวมถึงการพิจารณาทำกรมธรรม์ประกันสุขภาพตามสมควร ซึ่งทั้งหมดนั้นเป็น การเตรียมตัวแบบผู้ไม่ประมาทในระดับที่สมเหตุสมผล เพื่อจะได้ไม่ต้องกระเหม็ดกระแหม่จนไม่กล้าหาความสุขให้กับชีวิตในยามเกษียณเลย และแม้หนังสือเล่มนี้จะแปลมาจากภาษาญี่ปุ่น ซึ่งเราทราบว่าขณะนี้ประเทศญี่ปุ่นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วมีสวัสดิการความช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุพร้อมกว่าในบ้านเรา แต่ทางสำนักพิมพ์ก็ได้รวบรวมข้อมูลที่จำเป็นในด้านต่างๆ ที่มีการให้บริการโดยภาครัฐและเอกชนไทยในปัจจุบัน ทั้งด้านการเงิน สุขภาพที่พัก รวมถึงกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เสริมไว้ให้ด้วยท้ายเล่มเช่นกัน

หากอ่านจนจบแล้ว จะพบว่าหนังสือเล่มนี้มีมุมมองที่ทันสมัย คุยกับผู้อ่านอย่างสมจริงและตรงไปตรงมา ในขณะ**เดียวกันก็เข้าอกเข้าใจทั้งผู้สูงอายุและผู้อ่อนวัยกว่า** เชื่อแน่ว่าจะช่วยให้มีการเตรียมตัวเป็นผู้เกษียณที่มีความสุข ความสนุก ได้อย่างสบายๆ ยิ่งถ้าสมาชิกในแต่ละช่วงวัยของครอบครัวได้แบ่งปันกันอ่านแล้วนำคำแนะนำต่างๆ มาปฏิบัติ บ้านก็คงจะมีรอยยิ้ม ผสานเสียงหัวเราะไม่เว้นแต่ละวันเป็นแน่

***เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงโค้งสุดท้าย*** จะใช้ชีวิตอย่างไรให้รู้สึกว่ามีคุณค่า มีชีวิตชีวาและเข้าใจว่าชีวิตของเราทุกคนมีความพิเศษเฉพาะตัวที่น่าภูมิใจ จะได้ยอมรับและชอบตัวเองมากพอที่จะมีที่ว่างในใจที่จะเอื้อเฟื้อผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้เราเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารักของใครๆ ชวนให้คนรอบข้างก็ยินดีปฏิบัติต่อเราด้วยความเคารพและห่วงใย... คือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้ตั้งใจจะมอบให้เราทุกคน (ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น)

# ลับคมให้พร้อม ก่อนสอบวัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่น กับ แนวข้อสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น N5 และ N4

อนิล พยุงเกียรติคุณ
ฝ่ายธุรกิจสิ่งพิมพ์ ส.ส.ท.

ตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลงการสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่นเป็นแบบใหม่ในปี 2553 คือ เปลี่ยนจากเดิมที่แบ่งการสอบเป็น 4 ระดับ กลายเป็น 5 ระดับ ก็มีเสียงเรียกร้องจากผู้อ่านของสำนักพิมพ์มาอย่างมากมายว่า ต้องการให้จัดทำหนังสือสำหรับเตรียมสอบที่เหมาะสมสำหรับการสอบแบบใหม่ออกมา ซึ่งที่ผ่านมาทางสำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรมก็ได้มีการจัดทำหนังสือเตรียมสอบในระดับต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการนั้นมาโดยตลอด ดังที่เคยแนะนำไป เช่น *เตรียมสอบวัดระดับ N1 และ N2* (คันจิ คำศัพท์ และการฟัง (ชุดละ 3 เล่ม)) *เตรียมสอบวัดระดับ N3* (คันจิ คำศัพท์ การฟัง และไวยากรณ์ (รวม 4 เล่ม)) *เตรียมสอบวัดระดับ N4* (คำศัพท์ ไวยากรณ์ และการอ่าน (รวม 2 เล่ม))

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าในหนังสือเตรียมสอบวัดระดับเล่มต่างๆ จะมีแบบทดสอบให้ผู้อ่านสามารถฝึกทำเพื่อทบทวนความเข้าใจเมื่ออ่านจบในแต่ละบทหรือแต่ละส่วนก็ตาม กระนั้นก็ยังมีผู้ที่ต้องการหนังสือประเภทแนวข้อสอบวัดระดับที่รวบรวมทั้งความรู้ตัวภาษา (ตัวอักษร คำศัพท์ ไวยากรณ์และการอ่าน) และการฟังเอาไว้ด้วยกัน ดังนั้นทางสำนักพิมพ์จึงได้จัดทำหนังสือ **"แนวข้อสอบวัดระดับ N5"** และ **"แนวข้อสอบวัดระดับ N4"** ขึ้น ด้วยเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อ่าน โดยเฉพาะผู้อ่านที่เพิ่งเริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่นและกำลังจะเข้าสอบในระดับ N5 เป็นครั้งแรก เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมและฝึกฝนให้คุ้นเคยก่อนจะเข้าสอบจริง

หนังสือทั้งสองเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยคณาจารย์ผู้สอน ABK Japanese Language Institute เป็นแนวข้อสอบที่*อิงรูปแบบของข้อสอบจริง* โดยภายในเล่มนั้นจะแบ่งเป็น 3 ส่วนใหญ่คือ แนวข้อสอบ N5/N4 ครั้งที่ 1 2 และ 3 โดยในแต่ละครั้งจะแบ่งชุดข้อสอบเป็น 3 ส่วนคือ *ความรู้ตัวภาษา (ตัวอักษรและคำศัพท์) ความรู้ตัวภาษา (ไวยากรณ์) และการอ่าน และส่วนสุดท้ายคือ การฟัง* ซึ่งในแต่ละส่วนนั้นจะมีเวลาระบุไว้ด้วย เพื่อให้ผู้อ่านได้ฝึกฝนลองทำเสมือนเป็นการทำข้อสอบจริงและเมื่อทำข้อสอบเสร็จแล้วก็สามารถตรวจสอบได้ด้วยตัวเองจากเฉลยคำตอบที่อยู่ในส่วนท้ายของข้อสอบแต่ละครั้ง ซึ่งจะมีคำอธิบายเฉพาะข้อที่ยาก คือข้อที่มี 2 และ 3 ดาวกำกับ (หมายถึงความยากระดับปานกลางและยาก) และยังมีสคริปต์เนื้อหาของส่วนการฟังทั้งแบบที่เป็นภาษาญี่ปุ่นและคำแปลภาษาไทย ซึ่งในส่วนของการฟังนี้ จะมีซีดีประกอบสำหรับฝึกฟัง 1 แผ่นอยู่ภายในเล่มด้วย

นอกจากนี้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่ใช้เครื่องมือสื่อสารในรูปแบบต่างๆ อย่าง smartphone หรือ tablet *ก็สามารถดาวน์โหลดหนังสือ "แนวข้อสอบวัดระดับ N5" และ "แนวข้อสอบวัดระดับ N4" ในรูปแบบของ e-book ได้แล้ว* โดยผ่านเว็บไซต์ 6 แห่งดังต่อไปนี้

- meb: www.mebmarket.com
- ebooks: www.ebooks.in.th
- Bookdose : www.bookdose.com
- I love library : www.ilovelibrary.com
- truebook : http://book.truelife.com
- Ookbee : www.ookbee.com

**แนวข้อสอบวัดระดับ N5 (ซีดี 1 แผ่น)**

ผู้เขียน คณาจารย์ผู้สอน ABK Japanese Language Institute
ISBN 978-974-443-511-8
ราคา 200 บาท
สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม

**แนวข้อสอบวัดระดับ N4 (ซีดี 1 แผ่น)**

ผู้เขียน คณาจารย์ผู้สอน ABK Japanese Language Institute
ISBN 978-974-443-510-1
ราคา 200 บาท
สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม