



รอให้ถึง
เกษียณ
ก็สายเสียแล้ว



แปลจาก... RÔGO NO IRAIRA WO SUTERU GIJUTSU

by... Takashi HOSAKA

แปลโดย... ดร.บัณฑิต ไรจน์อารยานนท์



สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

200.-

✕ รอให้ถึงเกษียณ...ก็สายเสียแล้ว



by... Takashi HOSAKA

แปลโดย... ดร.บัณฑิต โรจน์อารยานนท์

ราคา 200 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2556

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

โยซากะ, ทากาชิ.

รอให้ถึงเกษียณ...ก็สายเสียแล้ว. - กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), 2556.
272 หน้า.

1. เกษียณ.

2. ผู้สูงอายุ--การดูแลและสุขภาพ.

I. บัณฑิต โรจน์อารยานนท์, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

646.79

ISBN 978-974-443-535-4

RÔGO NO IRAIRA WO SUTERU GIJUTSU

Copyright © 2012 by Takashi HOSAKA

First published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Thai translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre

ลิขสิทธิ์ฉบับภาษาไทยโดย สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

5-7 ซอยสุขุมวิท 29 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2258-0320 (6 เลขหมายอัตโนมัติ), 0-2259-9160 (10 เลขหมายอัตโนมัติ)

เสนองานเขียน • งานแปลได้ที่ www.tpa.or.th/publisher/new

ติดต่อสั่งซื้อหนังสือได้ที่ www.tpabookcentre.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9

www.se-ed.com



ส.ส.ท. จำกัด

ร่วมใช้หมึกพิมพ์จากถั่วเหลือง

พิมพ์บน
กระดาษนอนสบายตา
www.greenread.com



อ่านได้บน

“ถ้าหนังสือมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ ให้นำมาแลกเปลี่ยนได้ที่สมาคมฯ” โทร. 0-2258-0320 ต่อ 1560, 1570

■ บรรณาธิการบริหาร ทวีธา วัฒนะวีโรจน์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ แทนพร เลิศวุฒิภัทร บรรณาธิการเล่ม พรรณทิมล กิจไพฑูริย์ ออกแบบปก ภาณุพันธ์ ไนยุทธ ออกแบบรูปเล่ม ชรินทร์ คุตตะสิงคี, ดวงกมล แสงทองศรี
ธุรกิจสำนักพิมพ์ อังคนา อรรถวงค์ธร ■ พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด



✘ บทที่ 1	ลักษณะเฉพาะของความเครียดในผู้สูงอายุ.....	1
	• “ความชราทางกาย” กับ “ความชราทางใจ” นั้น ต่างกันอย่างไร.....	2
	• “รู้สึกว่ามีแต่เรื่องน่าเบื่อ” - ความชราทางใจยิ่งเพิ่มความรู้สึก หงุดหงิด.....	4
	• ก้าวแรกคือการเขียนสิ่งที่ “ตัวเองอยากทำ” ลงในกระดาษ.....	8
	• คนที่ในสมองมีเรื่องงานเกิน 80% จะมีชีวิตในวัยชราอย่างไร ?	12
	• “คนที่ปฏิเสธความชรา” ยิ่งปฏิเสธเท่าใด ก็ยิ่งรู้สึกสูญเสียเท่านั้น.....	17
	• สิ่งที่ต้องระวังคืออาการติดเหล้าของผู้สูงอายุ.....	20
	• “ความรู้สึกชอบตัวเองอย่างไม่เสื่อมคลาย” คือวิธีใช้ชีวิตที่เอาชนะความหงุดหงิดในคนสูงอายุ.....	23
✘ บทที่ 2	วิธีจัดการความหงุดหงิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ กับคนอื่น.....	27
	• เมื่ออยู่ได้ชายคาเดียวกันต้องรู้จักเกรงใจ แต่การพูดอย่าง ตรงไปตรงมาก็สำคัญ.....	28
	• หน้าทีรับผิชอบต่อชีวิตหลาน เป็นของพ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายกันแน่ ?.....	30

- คิดเสียว่ามีสะเก็ดไฟเป็นชาวต่างชาติ ก็อาจทำใจยอมรับ
ได้ง่ายขึ้น..... 33
- การเป็นที่พียงนั้นเป็นเรื่องดี แต่ถ้าต้องอุทิศทั้งชีวิตเพื่อ
ครอบครัวนั้นไม่ดี..... 35
- แม้จะอยู่ร่วมชายคาเดียวกัน แต่บางครั้งก็รู้สึกโดดเดี่ยว..... 38
- อย่าพยายามเอาความเป็นตัวเองเข้าไปใส่ไว้ในลูกสะเก็ดไฟ..... 41
- ควรปล่อยให้สามีทำอาหารกลางวันทานเองบ้าง..... 43
- เมื่อคู่ครองจากไป จะตระหนักถึงความสำคัญของเพื่อน..... 47
- หากคาดหวังให้คนอื่นมาเข้าใจตัวเอง ตัวเองกลับจะยิ่งลำบาก 50
- มิตรภาพควรเป็นแบบกำลังดีและคบกันได้นาน ๆ เพราะต่างฝ่าย
ต่างก็อายุมากแล้ว..... 53
- ยกให้ร้านค้าในชุมชนเป็นศูนย์กลางของการสื่อสาร..... 56
- “การเปิดให้ชมสวนดอกไม้” - เปลี่ยนจากงานอดิเรกส่วนตัว
มาเป็นแหล่งสังสรรค์ของชุมชน..... 58
- การคิดว่า “อุทิศทำให้ถึงขนาดนี้” จะกลายเป็นปัญหา..... 62

✕ บทที่ 3 การจัดการกับความไม่มั่นคงของจิตใจ..... 65

- ความเกรงใจโดยใช่เหตุ กลับทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มั่นคง
มากขึ้น..... 66
- “การบ่นอย่างสร้างสรรค์แสดงว่ายังแจ่มใสอยู่” - อย่าเก็บไว้
กับตัวเองและอย่ารบกวนคนอื่น..... 69
- ความกังวลเรื่องอนาคต ควรรีบเตรียมการ แทนที่จะปล่อยเวลา
ให้ล่วงเลย..... 73

• การใช้บริการของรัฐให้เต็มที่ จะช่วยลดความเครียดลงได้	77
• การหาความสุขจากการทานข้าวเช้าอย่างช้า ๆ เป็นช่วงเวลา ที่นารี้นรมย์	80
• การใช้ชีวิตอย่างไม่มีระเบียบหลังเกษียณจะทำให้รู้สึกไม่มั่นคง	82
• มีรายการวิทยุช่วงดึกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับ....	85
• ถ้ารู้สึกหวนใจกับวาระใกล้ตาย จะทำใจให้สงบอย่างไร.....	89
• สร้างนิสัยให้รู้สึกรื่นรมย์กับการเขียนบันทึกสิ่งที่ประทับใจ ในแต่ละวัน	91

✕ บทที่ 4 วิธีลดความกังวลใจเรื่องการเสื่อมถอย

ของร่างกาย..... 95

• บางครั้งก็ปวดโดยไม่ทราบสาเหตุ บนฟิล์มเอกซเรย์ก็ไม่มี สิ่งผิดปกติ	96
• การมี “เพื่อนร่วมโรค” ที่แบ่งปันความรู้สึก จะช่วยให้มีกำลังใจมากขึ้น	99
• การมีแพทย์ประจำตัวที่ไว้ใจได้ ถือเป็นสิ่งล้ำค่าในชีวิต	103
• ยุคนี้นับยุคที่ “การขอความเห็นที่สอง” เป็นเรื่องธรรมดา.....	107
• โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ – อาการป่วยทางกายที่ส่งผลร้าย ถึงสุขภาพจิตใจ	109
• การรู้กับไม่รู้วิธีป้องกันโรคสมองเสื่อม ให้ผลที่แตกต่างกันมาก	112
• ต้องขจัดความกลัวความตายออกไปทีละน้อย	116
• ทำอย่างไรก็ได้ให้สังคมในชุมชนรับรู้ว่าเรายังมีตัวตนอยู่	119

• อย่านใช้ชีวิตตาม “คัมภีร์สุขภาพ”	122
• “ความเย็นเป็นบ่อเกิดของโรคร้าย” – สร้างความแข็งแรง ด้วยการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย.....	125
• การควบคุมปริมาณแคลอรี เป็นการเปิดสวิตช์ให้ยืนอายุยืน ทำงานจริงหรือ ?.....	128
• การดูแลลำไส้ให้อยู่ในสภาพดี ช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายดีขึ้น.....	131
• ผีกหายใจด้วยท้องให้เป็นนิสัย เพื่ออายุขัยที่ยืนยาว.....	134
• ประโยชน์ของการหัวเราะ – ความรู้สึกส่งผลต่อสุขภาพ มากกว่าที่คิด.....	136
• 1 ใน 3 ของคนที่อายุมากกว่า 65 ปี มักมีปัญหาเรื่อง การนอนหลับ	140
• เพิ่มคุณภาพของการนอน ด้วยการควบคุม “แสง” “อุณหภูมิร่างกาย” และ “อาหาร”	142

✘ บทที่ 5 ความกังวลเรื่องการเงินเป็นเรื่องที่

หนักหนาสาหัส..... 147

• ขจัดความไม่มั่นคงให้หายไปในพริบตา ด้วยการกำหนด รายรับรายจ่าย	148
• คนที่วางแผนเรื่องการประกันสุขภาพวัยชรา จะกังวลเรื่อง ความเจ็บป่วยและการจ้างคนดูแลน้อยลง.....	152
• ถ้าห่วงแต่ประหยัดเกินไป ก็จะเป็นการใช้ชีวิตอย่างเสียดแทง	155
• ความสามารถในการคิดที่ลดลงกับความเชื่อมั่นที่มากเกินไป ทำให้ถูกหลอกลวงจากมิจฉาชีพได้ง่าย	158

- ทำอย่างไรจึงไม่ตกเป็นเหยื่อของบรรดา “ธุรกิจหลอกลวง” 162
- อย่าปล่อยให้ผลลามคิดอยากจะทำเพิ่มทรัพย์สินอย่างไม่รอบคอบ..... 167
- การคบกันหลังเกษียณก็ต้องปรับเปลี่ยนให้เข้ากับตัวเอง..... 170
- แทนที่จะรู้สึกไม่มั่นคง ให้คิดหาวิธีลดค่าใช้จ่ายจะดีกว่า 172
- ใครคิดจะพึ่งใครกันแน่ ? – เราจำเป็นต้องพึ่งสมบัติไว้ให้ลูกหรือไม่ 176
- คนที่ยังหาเงินได้ จะรู้สึกมั่นคงมากขึ้น 178
- วิธีช่วยลดปริมาณการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 181
- เมื่อถึงยามวิกฤต มีคนที่สามารถมอบหมายให้เป็นธุระเรื่องการเงินไหม 183
- “ระบบดูแลฉันครอบครัว” ที่เป็นหนึ่งในระบบการค้ำประกันก็มีให้ใช้..... 187

✘ บทที่ 6 การสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตทำให้ลิ้มความแก่... 191

- กำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตให้ชัดเจน
 - การใช้ชีวิตที่เพลิดเพลินทุกวันนั้นไม่ยั่งยืน..... 192
- อาสาสมัครอาวุโส – การทำประโยชน์เพียงเล็กน้อยเพื่อสังคมก็สร้างความปลื้มใจได้..... 194
- “การเปิดตัวหลังเกษียณ” – เมื่อไม่เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่การงาน หน้าตาที่ยิ้มแย้มเป็นเรื่องสำคัญ..... 196
- ลองเข้าเรียนมหาวิทยาลัยอีกครั้งกับ “วิทยาลัยเปิด” 199
- กิจกรรมที่มีทั้งชายและหญิง เป็นรูปแบบการสร้างสรรค์ในอุดมคติของผู้สูงอายุ..... 202

- ยุคนี้อพ้อหม้ายก็ใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกและสนุก..... 205
- บริการบ้านพักสวนเกษตรที่สามิภรรยาสามารถดื่มด่ำ
กับธรรมชาติร่วมกัน..... 207
- ต้องไปเที่ยวต่างประเทศให้หน้าใจ ก่อนที่จะอยู่ในสภาพ
มีเงินแต่ไร้เรี่ยวแรง..... 210
- การเดินทางท่องเที่ยวโดยไม่กำหนดเวลาและจุดหมายปลายทาง
ก็เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง..... 214
- ใช้ศูนย์ออกกำลังกายของท้องถิ่นเป็นที่ชุมนุมของผู้สูงอายุ..... 217
- ยุคนี้อเป็นยุคที่ผู้สูงอายุเรียนรู้เพื่อเพิ่มประสบการณ์ชีวิต..... 221
- การมีงานอดิเรกหลังเกษียณเพียงอย่างเดียว
เป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่ง..... 225
- การเปิดโลกทัศน์ของตัวเองทำได้ง่าย ๆ โดยใช้อินเทอร์เน็ต..... 229
- การใช้บล็อกในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่มี
งานอดิเรกร่วมกัน..... 233
- คุณมีอคติกับกีฬากลางแจ้งอยู่หรือเปล่า..... 236
- การเขียนชีวประวัติตัวเองทำให้เห็นภาพของอนาคต..... 240
- การทำอาหารต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า จึงเหมาะที่จะ
เป็นงานอดิเรกหลังเกษียณ..... 242
- การทำงานศิลปะในวัยชรา มีประโยชน์มากกว่าที่คิด..... 246

✕ ภาคผนวก โดย สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

- (สวัสดิการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในเมืองไทย)..... 251