

ชุดความรู้

เพื่อการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่สังคมอายุที่มีคุณภาพ



การใช้ชีวิตหลังเกษียณ



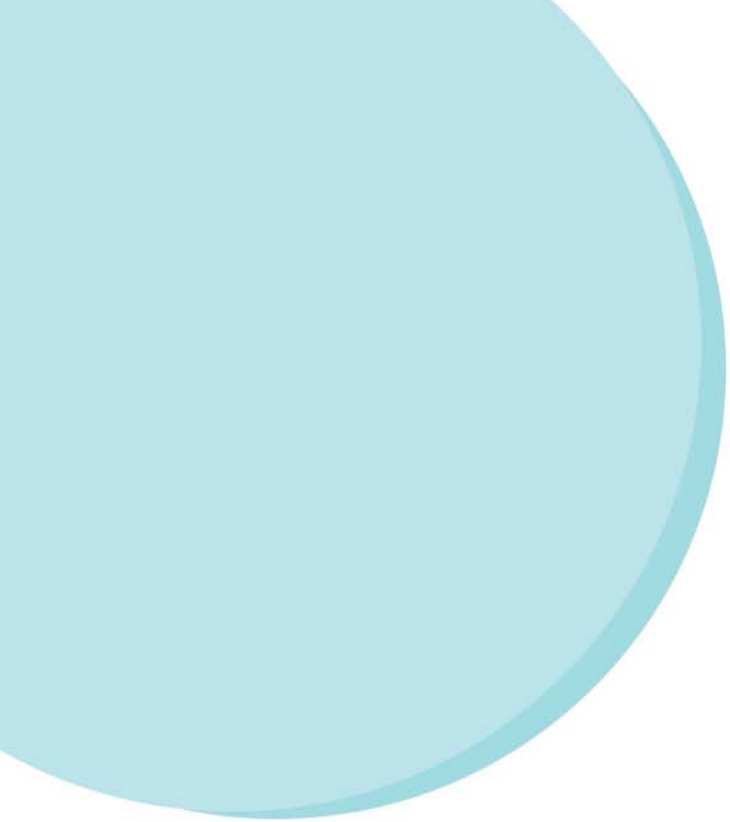
สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ชุดความรู้

เพื่อการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่สังคมอายุที่มีคุณภาพ



การใช้ชีวิตหลังเกษียณ



คำนำ

ประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุทั้งสัดส่วนและจำนวนอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วต่อไปอีกใน 20 ปีข้างหน้า อันเป็นผลมาจาก อัตราการเกิดลดลงและอายุขัยเฉลี่ยของประชากรวัยสูงอายุนับยาวขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2573 ประเทศไทยจะมีประชากรประมาณ 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้ เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 14.6 ล้านคน หรือเกือบ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรวัยสูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุช่วงวัยปลาย ส่งผลกระทบต่ออัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ที่ลดลง ภาระด้านงบประมาณและการคลังที่ต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการและสุขภาพ เพื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ปัญหาการขาดแคลนแรงงาน รวมถึงผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุและครอบครัว เช่น ปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรัง ปัญหาด้านสุขภาพจิต ขาดผู้ดูแล ขาดรายได้หรือรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ ภาระรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นของครอบครัว ภาระในการดูแลผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นต้น

จากปัญหาและผลกระทบของสถานการณ์ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ล่วงหน้าตั้งแต่ช่วงวัยต้นและวัยทำงาน อาทิ การสร้างหลักประกันด้านรายได้ที่เพียงพอสำหรับการดำรงชีพในวัยสูงอายุ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การวางแผนการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เพื่อที่จะสามารถปรับตัวเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น และดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการรวบรวมองค์ความรู้ และจัดทำ **“ชุดความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ”** สำหรับเป็นเอกสารประกอบคู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อม



บุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุของหน่วยงานต่าง ๆ ประกอบด้วย สุขภาพแบบองค์รวม การวางแผนทางการเงิน สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยในวัยสูงอายุ กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้ การใช้ชีวิตหลังเกษียณ และการเตรียมตัวรับความตาย โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **“ชุดความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ”** จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และสร้างความตระหนักรู้แก่บุคลากรทุกช่วงวัยถึงความสำคัญของการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุ และมีการเตรียมการในทุกเรื่องที่จำเป็นเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ

2556

สารบัญ

❁ การใช้ชีวิตหลังเกษียณ	1
❁ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ	2
➤ ด้านค่าใช้จ่าย	2
➤ ด้านสังคม	3
➤ ด้านสุขภาพ	4
❁ การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ หลังเกษียณอายุ	6
➤ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	6
➤ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	6
➤ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม	8
➤ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ	9
❁ ชีวิตหลังเกษียณ	10
➤ กิจกรรมหลังเกษียณ	10
➤ การปรับตัวในการดำเนินชีวิต	18
➤ การสร้างสัมพันธ์ภาพ	19
➤ ศาสนากับความมั่นคงทางใจในวัยสูงอายุ	25
➤ การย้ายที่อยู่ใหม่	27
➤ การจัดสภาพแวดล้อม	28
➤ การดูแลป้องกันปัญหาสุขภาพร่างกาย	30

➤ การบริหารจัดการการเงิน	31
➤ การเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุการงาน	32
➤ การประหยัดรายจ่าย	32
 ปัจจัยที่ทำให้การเกษียณมีความสุขและไม่มีความสุข	33
➤ ปัจจัยที่ทำให้คนเราเกษียณได้อย่างมีความสุข	33
➤ ปัจจัยที่ทำให้คนเราเกษียณอย่างไม่มีความสุข	33
 บรรณานุกรม	34

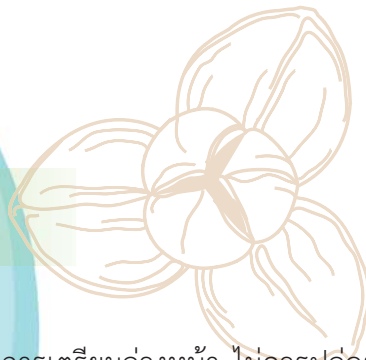
การใช้ชีวิตหลังเกษียณ

คนเราทุกคนต้องพบกับคำว่า “วัยสูงอายุ” หรือ “ผู้สูงอายุ” หรือ “ผู้เกษียณอายุ” ไม่วันใดก็วันหนึ่ง หากว่าเรายังไม่ตายเสียก่อน และเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้วไม่ได้หมายความว่า เป็นการยุติทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตลง แต่เป็นอีกก้าวหนึ่งของช่วงชีวิต ซึ่งสามารถถึงจุดสูงสุดของชีวิตในช่วงนี้ได้ด้วยเช่นกัน เพียงแต่ว่าจะเปลี่ยนรูปแบบที่เปลี่ยนบทบาทไป ด้วยเหตุนี้จึงควรมี การเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุตั้งแต่แรกก่อนที่จะถึงวันเวลานั้นจริงๆ ซึ่งการเตรียมความพร้อมจะทำให้เราได้มีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข แทนที่จะรอให้ วันเวลาผ่านไปโดยปราศจากการเตรียมตัว และหากทำใจไม่ได้เมื่อถึงวันนั้นอาจจะต้องโศกเศร้า ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ก็ได้ และเมื่อเป็นผู้สูงวัยแล้วต้องยอมรับความจริงของตัวตนของตนเอง ว่าเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายมีการเสื่อมถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น จิตใจต้องยอมรับในสิ่งที่ เกิดขึ้นจริง อย่าไปคิดย้อนอดีตที่หวนกลับคืนมาไม่ได้ มีแต่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ควรมองไป ข้างหน้าหากกิจกรรมทำให้ชีวิตมีความสุข ดังนั้นควรมองทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นเรื่อง ธรรมดาจิตใจจะได้มีความสุข และเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องการมีความมั่นคงที่จะนำไปสู่ ความสุข ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ชีวิตและทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิต

ดังกล่าวเป็นเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง เพื่อความสุข การที่จะไปให้ถึงนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลนั้น ต้องทำด้วยตนเอง และประเด็นสำคัญที่สุด คือ บุคคลนั้น จะต้องมี การเตรียมความพร้อม การเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยการวางแผนชีวิตหรือวาง วิสัยทัศน์ของชีวิตว่าชีวิตหลังเกษียณจะเป็นอย่างไร หรือจะทำอะไรในภาวะที่กำลังกายและกำลังใจ เริ่มลดน้อยลง



การเตรียมตัวก่อนเกษียณ



การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ ควรมีการเตรียมล่วงหน้า ไม่ควรปล่อยชีวิตไปตาม
ชะตากรรม หรือให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากเกินไป สิ่งที่ต้องเตรียมประการแรกก็คือ

ด้านค่าใช้จ่าย

ด้านเศรษฐกิจหรือค่าใช้จ่ายนั้นว่ามีความสำคัญไม่น้อย เพราะมีผลกระทบต่อชีวิต
หลังเกษียณในกรณีถ้าหากว่ามีรายได้ที่ลดลง แต่รายจ่ายยังคงที่หรืออาจมีมากกว่าเดิม การที่
ไม่มีการเตรียมการไว้ให้ดีอาจเกิดความเดือดร้อนได้ ดังนั้นจะต้องมีการวางแผนการใช้จ่าย
ไว้ล่วงหน้า ดูรายรับรายจ่ายให้สมดุลกัน รู้จักทำบัญชีควบคุมรายจ่ายให้อยู่ในวงเงินที่กำหนด
ต้องรู้จักประหยัดไม่ฟุ่มเฟือยหรือจ่ายสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า เครื่องสำอาง อาหารบางชนิด
เหล้า บุหรี่ หรือการเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นต้น หากมีภาระครอบครัว เช่น ต้องส่งเสียลูก
ที่ยังเล็ก ต้องผ่อนบ้าน ต้องผ่อนรถ ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายเพื่อหาเงินเสียแต่เนิ่นๆ
ก่อนวัยเกษียณ เพื่อมิให้เกิดความเครียดจนกลายเป็นปัญหาครอบครัวภายหลัง และควรมีการ
วางแผนค่าใช้จ่ายไว้ล่วงหน้า เช่น หากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีก 20 ปีหลังวัยเกษียณ จะต้องดู
ค่าใช้จ่ายรายเดือนว่าต้องมีค่าใช้จ่ายเท่าใด มีรายรับจากเงินบำนาญหรือเงินยังชีพเท่าใด
แล้วนำเอารายจ่ายมาตั้งลบด้วยรายได้ที่แน่นอนบวกกับรายได้ที่คาดว่าจะได้รับระหว่าง 20 ปีด้วย
หากมีรายได้ไม่น้อยกว่ารายจ่าย ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียง ในอีกกรณีหนึ่งขณะอยู่ใน
วัยทำงานต้องเร่งรีบเก็บออมและทำรายได้เพิ่มเติม เพื่อจะได้มีไว้ใช้เมื่อยามจำเป็นในวัยสูงอายุ
เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้น



ตัวอย่าง ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้มีเงินออมถึงตนเองในวัยสูงอายุ

- มีเงินสะสมมากกว่าเงินที่ต้องใช้จ่ายแต่ละเดือนประมาณ 6 เท่า
- จ่ายหนี้ที่เกิดจากอัตราดอกเบี้ยที่แพงที่สุดก่อน เช่น บัตรเครดิต
- ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและครอบครัว
- ร่วมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่างๆ หรือทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์
- ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ
- มีหุ้นและเงินฝากสหกรณ์ของหน่วยงาน
- นำเงินที่เหลือจากทั้ง 6 ขั้นตอนไปลงทุนเพื่อเพิ่มรายได้ที่มีอยู่

ด้านสังคม

ด้านสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ผู้เกษียณอายุไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกไปคบหาสมาคมกับเพื่อนฝูง และนัดสังสรรค์กันบ้าง เพื่อให้ชีวิตสดชื่นไม่เหี่ยวเฉา บางครั้งอาจจะต้องหางานอดิเรกทำ หรือเคยฝันว่าอยากทำอะไรแล้วยังไม่ได้ทำก็นำกลับมาฟื้นฟูมาทำใหม่ เช่น อยากหัดเต้นรำก็เต้นรำ อยากฝึกเรียนคอมพิวเตอร์ก็ไปเรียนเพิ่มเติม อยากศึกษาวิชาโหราศาสตร์ก็ไปเรียนหาความรู้เพิ่มเติม จะได้มีงานทำมีเพื่อนฝูง หรือทำธุรกิจที่ไม่หิวหว่านเงินกำลังตัวเอง

การดำรงชีวิตกับครอบครัวก็สำคัญ ต้องสามารถดำรงชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว อย่าทำตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในครอบครัวหรือหมู่คณะ อย่าขบถยุ่งกับคนอื่นถ้าไม่ได้รับการขอร้อง อย่าใช้ความแค้นเป็นข้ออ้างที่จะรับสิทธิพิเศษ อย่าพูดมากหรือพูดแต่เรื่องในอดีต อย่าเรียกร้องความสนใจตลอดเวลา อย่าจู้จี้บ่น การปฏิบัติตนในวัยเกษียณนั้น ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับคู่ครองและครอบครัวตนเอง ควรประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในครอบครัว ควรตั้งตนอยู่ในความถูกต้อง มีศีลมีธรรม ควรให้ผู้อื่นให้ความเคารพด้วยความสนิทใจ



ด้านสุขภาพ

ด้านสุขภาพนั้นนับว่ามีความสำคัญต่อคนวัยเกษียณเป็นอย่างมาก คนวัยเกษียณควรดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีสุขภาพแข็งแรงประจำวันที่ดีเข้ารับการรักษาทันทีเมื่อเจ็บป่วย มีกิจกรรมทำงานตลอดเวลาจะทำให้ชีวิตมีความยืนยาวขึ้น เพราะกิจกรรมทำให้มีความสุขความพึงพอใจในชีวิตตามสภาวะเศรษฐกิจและสังคมจะเอื้ออำนวย เพื่อคงไว้ซึ่งกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสามารถและความสมบูรณ์ให้กับผู้เกษียณ กระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว ออกแรงใช้พลังงาน ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย แต่สำคัญก็คือการออกกำลังกายตามความสามารถของตน การดำรงชีวิตของคนวัยเกษียณ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว จะต้องพยายามพัฒนาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การติดตามสถานการณ์ข่าวสารต่าง ๆ จะทำให้มีความรู้ที่ทันสมัย รู้สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สามารถจัดการกับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

นอกจากสุขภาพทางกายแล้ว จะต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตด้วย ต้องสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนๆหรือกลุ่มคนในสังคมของตน การช่วยเหลือคนในกลุ่ม ทำให้คลายเหงา ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น การดูแลครอบครัวทางด้านการจัดสิ่งแวดล้อมก็มีความสำคัญกับคนวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านที่พักอาศัย อาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้และขยะมูลฝอย การสร้างสุขภาพจิตให้ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดีย่อมนำมาความสุขมาให้ผู้ที่เกษียณอายุ



สรุป

การดำรงชีวิตที่ดีด้วยเกษียณ จำต้องมีการวางแผน ทนต่อวินัยไม่ได้วางแผน
ในอนาคตๆ และไม่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายที่จะทำอะไรให้สำเร็จ แต่มุ่งจะดำเนินชีวิตไปวันๆ
ต้องการพักผ่อน และบุตรหลานไม่ต้องมาหาให้ทำงาน แต่การดำรงชีวิตที่มั่นคงปลอดภัย
ต้องมีความปลอดภัยและมีกิจกรรมร่วมด้วยซึ่งตามสภาพของร่างกาย การวางแผน
จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่ว่าจะเป็นการวางแผนทางการเงิน การวางแผนด้านสุขภาพ
ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การวางแผนการท่องเที่ยว หรือการวางแผนด้านอื่นๆ
นับว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่ดีของเกษียณทั้งด้าน

คนที่วางแผนชีวิตหลังเกษียณได้เป็นอย่างดีรอบคอบ ทำให้ชีวิตไม่สะดุด ไม่เป็น
ภาระลูกหลาน ให้ดีแล้วควรวางแผนไว้ก่อนนั้น ๆ ประมาณ 5 - 6 ปีก่อนเกษียณ
ว่านิสัยเราชอบไปไหนทางใจ ชอบทำธุรกิจไหม หรือชอบท่องเที่ยว หรือ
ชอบอยู่กับครอบครัวที่ไหน เป็นต้น



การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ หลังเกษียณอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ต้องเลี้ยงหลาน ขาดอิสรภาพ รู้สึกเหงา ซึมเศร้าเมื่อต้องอยู่คนเดียว เกิดความคิดถึงห่วงใยที่บุตรอยู่ห่างไกล ขาดความอบอุ่น ขาดผู้ดูแลเมื่อเจ็บป่วย บุตรหลานไม่เชื่อฟัง ขาดการยอมรับ การเคารพ และขาดความเข้าใจจากบุตรหลาน และบุตรหลานเห็นเป็นภาระที่ต้องเลี้ยงดูทำให้การสื่อสารในครอบครัวมีปัญหา ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ไม่มีผู้ดูแลทำงานบ้าน หวั่นไหวที่จะต้องจากทุกคนในครอบครัวไปอย่างไม่มีวันกลับ พฤติกรรมการเคารพยำเกรงผู้ใหญ่จากเด็กรุ่นใหม่จะหมดไป ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในวัยเกษียณทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ขาดความมั่นใจในตัวเอง บางคนไม่มีญาติดูแลต้องอยู่คนเดียว

กรณีเป็นโสดขาดญาติใกล้ชิดคิดว่าเหว่ กลัวไม่มีคนเลี้ยงดูต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นภาระของบุตรหลาน มีความรู้สึกไร้ความหมายที่ขาดการยกย่องนับถือเพราะไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีอารมณ์แปรปรวน

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ทุกระบบของร่างกายเสื่อมลงเป็นโรคบ่อยขึ้นมีโรคประจำตัว หรือมีโรคร้ายที่ต้องทนทรมาน เพราะไม่ได้มีการป้องกัน การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ระบบโครงร่าง เช่น หลังโก่งงอ หัวเข่าและสะโพกงอ หุยาบ ไหล่แคบลง

2.2 ผิวหนัง ผิดปกติเร็วเกินกว่าที่ควรจะเป็น เกิดรอยย่นบริเวณใบหน้า (เริ่มตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป) ผิวหนังตามร่างกายเหี่ยวยุ่น ตกกระ ผมหงอก

2.3 กระดูกและข้อ กระดูกพรุนเปราะหักง่าย ฟันหัก และการเสื่อมของกระดูกอ่อนบริเวณเข่าเร็วขึ้น โดยเฉพาะในคนอ้วนและทำงานแบกหาม ขึ้นลงบันไดหลาย ๆ ครั้งต่อวัน ลักษณะการนั่งที่ผิดปกติ เช่น นั่งท่าอขาอยู่เป็นเวลานาน ๆ ทำให้เลือดมาเลี้ยงขาไม่สะดวก

2.4 ตาและหู เลนส์ตาเสื่อม สายตายาวมองเห็นไม่ชัด การทำกิจวัตรประจำวันจะไม่คล่องตัว การได้ยินลดลงต้องปรับการพูดคุยด้วยต้องเสียงดังขึ้น



2.5 สมอ ในผู้สูงอายุที่สมอจะเสื่อมจะหลับยากหรือหลับช้าและจะนอนหลับช่วงสั้น ๆ ตลอดวันและตลอดคืนเหมือนทารก ผู้สูงอายุบางรายเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ จะเกิดอาการหลง ๆ ลืม ๆ สับสนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก ขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ

2.6 ระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท และเส้นเลือด กล้ามเนื้อที่ทำงานมาก จะเกิดการล้าหรือหดเกร็งเฉพาะที่ทำให้ปวดได้ มักเกิดจากการอยู่ในท่าที่ผิดปกตินาน ๆ เช่น นั่งก้มหลังนานๆ หรือการนอนที่นอนอ่อนหรือแข็งมากเกินไปจะทำให้กระดูกหลังโค้งงอ หรือแอ่นนานเกินไปจะทำให้รู้สึกเมื่อย นอกจากนี้การยกของหนักในท่าที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ กล้ามเนื้อฝ่อลีบไปตามวัย

เส้นเอ็น พบบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวข้อมาก ๆ เช่น บริเวณไหล่ ศอก ข้อมือ สันเท้า เอ็นร้อยหวาย ทำให้เกิดการอักเสบของเส้นเอ็น ถ้าไม่ได้รับการดูแลจะเกิดไหล่ติด ยกแขนไม่ขึ้น

เส้นประสาท ถูกกดทับปวดแสบร้าวไปตามเส้นประสาท ถ้าเป็นมากกล้ามเนื้อบริเวณนั้นจะอ่อนแรง ถ้าเกิดบริเวณขาจะทำให้เดินลำบาก พบมากบริเวณคอ จากการที่กระดูกสันหลังบริเวณคอเสื่อมมีแคลเซียมมาเกาะ และกดทับเส้นประสาทที่ออกจากช่องระหว่างกระดูกคอทำให้ปวดคอ ไหล่ แขนและมือ เกิดบริเวณเอวจากการยกของหนัก ฮอร์โมนกระดูกซึ่งอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังเคลื่อนออกมากดทับเส้นประสาท ผู้สูงอายุจะเกิดการปวดหลังเฉียบพลัน ปวดร้าวไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง บางรายอาจต้องพักรักษาตัวอยู่หลายวัน

เส้นเลือด แดงและดำผิดปกติ เช่น เส้นเลือดแดงตีบ ถ้าเกิดบริเวณกล้ามเนื้อส่วนไหนก็จะทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่ได้จะทำให้เกิดอาการปวดบริเวณนั้น ลึ้นปิดกั้นในหลอดเลือดดำที่ขาผิดปกติเกิดการโป่งพอง เรียกว่า เส้นเลือดขอด การสวมถุงเท้ายาวกระชับจะช่วยให้เลือดไหลกลับขึ้นไปช่องท้องดีขึ้น

การป้องกัน ให้ใช้งานอวัยวะส่วนนั้นน้อยลง เพิ่มศักยภาพให้กับส่วนนั้น ให้ออกกำลังกายและให้การพยาบาล เช่น ถ้ามีอาการบวมแดงให้ประคบด้วยความร้อน แต่ถ้ามีเลือดออกบริเวณที่บาดเจ็บให้ใช้ความเย็นประคบ

2.7 ระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด สาเหตุหนึ่งเกิดจากโรคความดันโลหิตสูง (ค่าความดันโลหิตสูงจะสูงมากกว่า 160/95 มิลลิเมตรปรอท) เกิดหลอดเลือดสมองแตกและตีบเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ และเสี่ยงต่อการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เพราะผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงจะทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ อาการของโรคความดันโลหิตสูงระยะแรกจะไม่แสดงอาการ แต่ต่อมาจะมีอาการปวดศีรษะหัวใจเต้นแรงขึ้นเมื่อมีอาการมากขึ้นจะปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยตอนเช้า คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีตามัว ใจสั่น บางรายมีหอบเหนื่อยเนื่องจากหัวใจล้มเหลว สามารถควบคุมได้ด้วยยา และต้องควบคุมตลอดไปเพื่อไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาใหม่ในหลอดเลือด



การป้องกัน คือ ลดไขมันจากเนื้อสัตว์ ข้าวขาหมู ไข่แดง รับประทานเนื้อปลาแทน และรับประทานผักผลไม้ ไม่เคี้ยว ให้ความควบคุมความดันโลหิตสูงเพราะถ้าไม่ควบคุมจะทำให้หัวใจทำงานหนัก และในผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลเกินกว่า 150 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์จะทำให้หลอดเลือดตีบง่ายขึ้น

2.8 ระบบทางเดินอาหาร ประสิทธิภาพของการดูดซึมอาหารจะลดลง มีผลทำให้ขาดสารอาหาร เกิดอาการท้องผูกซึ่งทางการแพทย์หมายถึง การถ่ายอุจจาระที่ลำบากต้องใช้แรงเบ่งมาก เกิดจากลำไส้ใหญ่ดูดน้ำออกจากกากอาหารไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นก้อนแข็งถ่ายออกมาลำบาก อีกทั้งในผู้สูงอายุศูนย์การกระตุ้นการหิวน้ำไม่ตึ๊ง จึงไม่ค่อยหิวน้ำจึงทำให้กากอาหารแข็งมากถ่ายออกมาลำบาก การเปลี่ยนยาตัวใหม่ของแพทย์อาจทำให้ท้องผูกได้ ยาที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้แก่ ยาแก้ไอและแก้ปวด ยาขับปัสสาวะ ยาลดกรด ยาต้านเศร้า โรคที่ทำให้ท้องผูกคือ โรคเบาหวาน ภาวะแคลเซียมในเลือดสูง และโรคทางระบบประสาท ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมิการเคลื่อนไหวน้อยมากทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

การป้องกัน รับประทานผักต่างๆ เช่น ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว หัวไชเท้า ฟักเขียว น้ำเต้า และผลไม้ นอกจากอาหารแล้วก็ให้ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลาจะช่วยได้อีกวิธีหนึ่ง

2.9 การนอนหลับ เวลานอนเฉลี่ยของคนเราประมาณ 7 – 8 ชั่วโมง ในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวทางกาย ช่วงเวลาที่หลับสนิทจะมีน้อยมาก ผู้สูงอายุที่พบกับความเปลี่ยนแปลงก็จะมีควมวิตกกังวลสูง กลัวความเจ็บป่วย หรือคิดว่าตัวเองป่วยจะไปพบแพทย์บ่อยกว่าปกติ แต่เมื่อแพทย์ตรวจจะไม่พบความผิดปกติใดๆ ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าจากการสูญเสียคนที่รักไปจะเป็นกลุ่มที่หลับง่ายตื่นเร็วรักษาให้หายได้ประมาณ 3 – 6 อาทิตย์ ผู้สูงอายุที่เข้านอนเร็วจะทำให้นอนไม่หลับได้เช่นเดียวกัน เครื่องดื่มบางประเภทจะทำให้เกิดปัญหาการนอนได้

การป้องกัน งดการดื่มชา กาแฟ เหล้า ยาบางชนิด เช่น ยาลดความอ้วน อาจทำให้นอนไม่หลับได้ งดการซื้อยานอนหลับมาใช้โดยเด็ดขาด เพราะหากเป็นโรคจะทำให้บดบังอาการของโรคที่เป็นอยู่หรืออาจทำให้หน้ามืด หกล้มได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานอนหลับ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

คนเราเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นในชีวิตยังมีความหวั่นไหวแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหาที่พบ มีดังนี้



3.1 สังคมแคบลง เพื่อนที่เคยพบหากันมานานต้องแยกจากกันไป งานที่เคยทำหายไป ญาติมิตรเห็นห่างขาดคนเข้าใจ ไม่มีคนพูดคุยด้วยหรือรับฟังเมื่อมีปัญหา เพื่อนบางคนเสียชีวิต สุดท้ายจะไม่เหลือใครเลยนอกจากตัวเรา และเพื่อนใหม่ที่ต้องทำความรู้จัก มีความรู้สึกที่ไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น คิดไปต่าง ๆ เกิดเป็นปมด้อย บางคนกลายเป็นคนเก็บตัวอีกต่างหาก ไม่สูงส่งกับใคร มองคนในแง่ร้าย เสี่ยงต่อการมีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ นอกจากนี้ในครอบครัวยังเกิดช่องว่างระหว่างวัยจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่นในเรื่องของดนตรีวัยรุ่น จะชอบลักษณะดนตรีที่ร็อนแรง ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ใหญ่ในครอบครัวจะชอบเพลงในลักษณะที่เรียบง่าย จึงเกิด ข้อขัดแย้งขึ้น

3.2 เกิดสังคมที่มองผู้สูงอายุว่าด้อยค่า เชื่องช้า อ่อนแอในการทำงาน ไร้ประโยชน์ การเอื้อเฟื้อ เมื่อแก่และการเคารพนับถือผู้อาวุโส (Seniority) ลดลง เปลี่ยนเป็นสังคมที่เห็นแก่ตัวมากขึ้น ขาดน้ำใจโดยเฉพาะสังคมเมืองใหญ่ ๆ มักจะพบพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าสังคมเมืองเล็ก ๆ เพราะความไม่เข้าใจว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มากด้วยประสบการณ์ มีความรู้ความชำนาญพร้อมที่จะให้ความรู้แก่เราได้

การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ

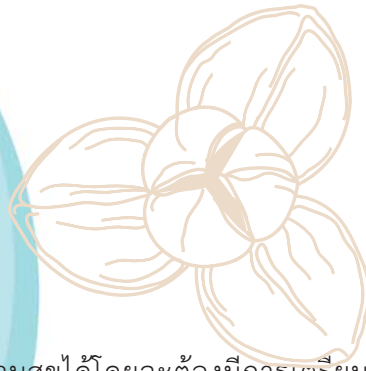
การมีหนี้สินเป็นจำนวนมากไม่สามารถบริหารจัดการให้หมดไปภายหลังเกษียณอายุงาน มีสาเหตุมาจาก

4.1 การไม่มีเงินออม ปัญหาเกิดจากรายได้ไม่สมดุลกับค่าครองชีพ เพราะค่าครองชีพสูงขึ้นต้องต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด ต้องทำงานหารายได้เพิ่มขึ้นเพื่อให้เพียงพอต่อรายจ่ายที่ต้องใช้ทุกวัน ค่าอาหาร ค่ารักษาตัว และค่าเล่าเรียนของบุตรหลาน เมื่อร่างกายทำงานเกินกำลัง จะขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ บางคนก็ต้องพึ่งยากระตุ้นให้ทำงานได้มากขึ้น เช่น แอมเฟตามีน (Amphetamine) เกิดมีอาการของโรคจิตจากพิษของยาได้ ในผู้ที่มีรายได้น้อยอาหารหลักคืออาหารสำเร็จรูป มาม่า ซึ่งทำให้ขาดสารอาหารที่มีประโยชน์และวิตามิน ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อยเมื่อคนใดคนหนึ่งในครอบครัวต้องล้มเจ็บลง คนอื่นๆ จะต้องพบกับความยากลำบาก และเมื่อเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า สภาพจิตใจย่อมรับไม่ไหวเป็นสาเหตุให้เกิดโรคทางจิตเวชได้

4.2 คนที่มีเงินออม หรือคนร่ำรวยก็จะมีปัญหาโลกต้องการมีเพิ่มมากขึ้นจากที่มีอยู่เดิม ไม่มีความเพียงพอและเมื่อมีเงินแล้วก็ต้องการมีเกียรติ มีอำนาจ คิดอยากได้อะไรก็มีจนกระทั่งนอนไม่หลับ บางคนต้องใช้ยานอนหลับช่วยเป็นประจำทำให้เกิดมีอาการของโรคจิตได้ บางรายทำธุรกิจไม่ประสบผลสำเร็จขาดทุนมีหนี้สินมากขึ้น เสียใจอย่างหนักถึงกับฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์



ชีวิตหลังเกษียณ



การเกษียณอายุจะเป็นชีวิตที่มีความสุขได้โดยจะต้องมีการเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้า สิ่งที่ต้องเตรียมไว้ล่วงหน้ามี 2 เรื่องใหญ่ ๆ คือ การเงินและการเตรียมใจ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ครั้งหนึ่งของชีวิต จากการทำวิจัยของนักจิตวิทยาาระหว่างคน 2 กลุ่ม คนที่ทำงานต่อหลังเกษียณกับคนที่ไม่ทำงานหยุดทำงานไปเลยหลังเกษียณ พบว่าคนที่ทำงานต่อแต่ทำงานแบบเบา ๆ ไม่ได้ทำเต็มเวลาเหมือนในช่วงวัยทำงาน ไม่ใช่หยุดทำงานโดยสิ้นเชิงหรือบางคนยังทำงานแบบเต็มเวลาแต่เปลี่ยนรูปแบบการทำงาน คนกลุ่มนี้จะมีสุขภาพดี โดยพบว่าอาการความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับปอด โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ ปัญหาทางจิต โรคซึมเศร้า จะมีอัตราต่ำกว่าผู้ที่ไม่ทำงานหรือหยุดทำงานไปเลยหลังเกษียณ การทำงานไม่ใช่มองหางานนอกบ้านเท่านั้นแต่สามารถหางานเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้านทำได้ เช่น ปรับปรุงบ้าน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงหลาน งานเย็บปักถักร้อย ทำขนม งานบ้านต่างๆ แต่จะต้องเป็นงานที่สามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน โดยพยายามให้แต่ละวันมีงานทำแม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่เป็นไร แต่อย่าหยุดอยู่เฉย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามถือเป็นเรื่องที่ดีเพราะจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิต เพราะฉะนั้นต้องมองไปข้างหน้าว่าชีวิตหลังเกษียณไม่ใช่เรื่องความสำเร็จในอนาคตอีกต่อไป แต่เป็นความสำเร็จในการพัฒนาศักยภาพของการเป็นมนุษย์ ดังนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุควรปฏิบัติดังนี้



กิจกรรมหลังเกษียณอายุการทำงาน

การที่จะสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมในยามว่างไว้ตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณหรือก่อนสูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ เพราะการจะมาสร้างนิสัยใหม่ทันทีหลังเกษียณเป็นสิ่งที่เกือบจะเป็นไปไม่ได้เลย เนื่องจากนิสัยของคนนั้นสร้างยาก ไม่ได้สำเร็จในชั่ววันชั่วเดือน ต้องใช้เวลาแรมปีเพื่อให้แน่ใจว่าเมื่อเราเกษียณอายุการทำงานแล้วจะอยู่อย่างมีชีวิตชีวาและสร้างสรรค์ ควรหัดและ

เรียนรู้การใช้ชีวิตแบบกิจกรรมยามว่างตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน หรือแม้ยังหนุ่มสาวอยู่เพราะมันจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปจนถึงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและตลอดชีวิต

ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่างๆในยามว่าง มักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดี จะเป็นการสะดวกถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ ๆ ดังนี้

1.1 กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นทำหาย และกระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวความคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทั้งหมดจะทำให้จิตใจตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา มันจะช่วยถ่วงดุลงานประจำวันและจะเป็นประโยชน์เมื่อเกษียณอายุการทำงาน สิ่งแรกที่ต้องถามคือ ชอบนันทนาการชนิดไหน คำถามที่สองคือ มีทักษะหรือความถนัดอะไรเป็นพิเศษ อาจพบว่าทักษะในงานวิชาชีพอาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ที่สำคัญคือ พยายามเลือกหลายๆกิจกรรม แต่จำไว้ว่าต้องมีเวลาพอ ส่วนใหญ่จะต้องใช้เวลาช่วงหนึ่งในการเริ่มต้นที่จะสนุกและพึงพอใจกับกิจกรรมนั้น ๆ กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายประเภทที่สามารถเลือกให้เหมาะสมกับตัวเองได้ ดังต่อไปนี้

- **งานอดิเรก** เช่น วาดรูป ทำอาหาร ทำสวน ทำงานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น ฯลฯ
- **เกม** เช่น บริดจ์ หมากรุก ปรีศนาอักษรไขว้ ฯลฯ
- **กีฬา** เช่น เดิน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กอล์ฟ เทนนิส โบว์ลิ่ง และเรือใบ ฯลฯ
- **การอ่าน** เช่น นวนิยาย บทประพันธ์ ประวัติศาสตร์ ชีวประวัติ ฯลฯ
- **ดนตรี** เช่น ฟังดนตรี เล่นดนตรี ร้องเพลงหมู่ ฯลฯ
- **ชมรม** เข้าร่วมชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง อาหารกลางวัน ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ
- **การท่องเที่ยว** ในประเทศ หรือต่างประเทศ การลดราคาค่าโดยสารแก่ผู้สูงอายุ มักจะมีเสมอในฤดูกาลท่องเที่ยว ควรรีบใช้โอกาสนั้นให้เป็นประโยชน์

ไม่ว่าจะเลือกกิจกรรมนันทนาการแบบไหน จะเป็นการดีถ้าได้ร่วมกลุ่มหรือชมรมกับผู้อื่น เพราะมันไม่ใช่แต่เพียงการเรียนรู้ หรือการสอนผู้อื่นเท่านั้น แต่จะทำให้ท่านได้สัมผัสกับผู้อื่นได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน

1.2 กิจกรรมการเรียนรู้ ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในเรื่องความรู้มากมาย มีคนต้องการหรือจำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในวัยกำลังทำงานก็ต้องเรียนรู้เพื่อให้ทันความก้าวหน้า แม้เมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้ว การเรียนรู้ก็ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความต้องการอยากรู้อยากเห็น ความพึงพอใจหรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง



ให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจและเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น

คนทุกคนจำเป็นจะต้องพัฒนาให้มีนิสัยศึกษาหาความรู้ และนิสัยนี้จะต้องมีต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าละทิ้งนิสัยนี้แล้วจำเป็นจะต้องใช้ความพยายาม และกระตุ้นเตือนจิตใจให้มีนิสัยนี้ขึ้นให้ได้ โดยมีแนวทางง่ายๆ ดังนี้

1) เลือกเรียนรู้ในสิ่งที่ชอบและสนุกสนาน ข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญที่สุด โดยให้ลองประเมินตัวเองอย่างจริงจังดูว่า ตนเองมีความเหมาะสมและมีความถนัดในเรื่องใดบ้าง จะสนุกและประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ชอบและถนัดมากกว่า และอย่าประเมินตนเองตั้งแต่เริ่มแรกว่าไม่สามารถทำอะไรได้ คนเรามากจะต้องมีความถนัดในบางอย่าง ถ้าให้โอกาสเรียนรู้ในสิ่งนั้นเพิ่มมากขึ้นก็จะมีแรงกระตุ้นให้อยากเรียนรู้และประสบความสำเร็จได้อย่างไม่น่าเชื่อ

2) การเรียนรู้ในเรื่องที่ต้องใช้ความจำ จะเป็นเรื่องลำบากสำหรับผู้สูงอายุ แต่จะทดแทนได้โดยความจริงที่ว่า ให้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้เก่าและความชำนาญเก่า จะช่วยในเรื่องความจำได้ง่ายขึ้น

3) ให้กำหนดมาตรฐานของตัวเอง ตามความเป็นจริงที่ว่ามีความสามารถขนาดใดแล้วเริ่มต้นทีละน้อย อย่าตั้งความปรารถนาไว้มากในระยะแรก แล้วค่อยๆ เพิ่มมาตรฐานขึ้นเรื่อยๆ ความสามารถในการเรียนรู้ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากการปฏิบัติและการชักชวนกระตุ้นเตือน

4) จะช่วยได้มากถ้าหากก่อนที่จะเกษียณอายุการงาน จะหัดนิสัยในการอ่านและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ อย่าแก้ตัวว่าไม่มีเวลา เพราะการกระตุ้นเตือนให้อ่านจะช่วยในการทำงานด้วย เป็นการส่งเสริมกันไปในตัว

5) จะช่วยได้มากถ้าหากมีเพื่อนหรือรวมกลุ่มการศึกษาหาความรู้

1.3 กิจกรรมบริการผู้อื่น เพียงแค่กิจกรรมนันทนาการและการเรียนรู้ ก็อาจทำให้ต้องมึนงงทำเต็มเวลาเสียแล้ว และทำให้พึงพอใจที่มีการพัฒนาของกิจกรรมต่อเนื่อง แต่อาจมีการขาดหายไปในเรื่องหาแท้ของชีวิตอยู่อย่างหนึ่งคือ การเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว และเพื่อนฝูงแล้ว ความขาดหายไปนี้อาจทำให้สมบูรณ์ได้ด้วยกิจกรรมการบริการผู้อื่น โดยผ่านงานอาสาสมัคร ใครขอเสนอว่า

1) การที่มนุษย์ได้มีการเสียสละ เช่น ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เป็นการแสดงว่าผู้อื่นยังต้องการและอาศัยเราอยู่เป็นสิ่งที่ง่าย ๆ ที่ทำให้ท่านต้องตื่นเช้าและออกจากบ้าน



- 2) การช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาของเขาจะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเราน้อยลงโดยอัตโนมัติ
- 3) ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งมีสถานภาพเลวร้ายกว่าในบางเรื่อง เช่น สุขภาพ อนามัย การเงิน สถานภาพทางสังคม จะช่วยให้เรามีความพึงพอใจในตนเอง
- 4) อาจจำเป็นต้องมีคณะหรือกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งคนในกลุ่มจะกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน
- 5) การที่ได้เป็นผู้ที่เสียสละต่อสังคมจะทำให้ภาพพจน์ของเราน่าพึงพอใจ
- 6) การเสียสละหรือบริการผู้อื่นจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และพลอยทำให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย

การดำเนินการเรื่องนี้ ควรเริ่มงานอาสาสมัครด้วยหลักการใช้เวลาว่างให้แก่งานนี้อาจลองงานอาสาสมัครหลายๆอย่าง แล้วพิจารณาด้วยตัวเองว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด

1.4 บริการอาสาสมัคร มีหลายแนวทาง เช่น

- 1) บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย ช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ ฯลฯ
- 2) สังคมสงเคราะห์ มีหน่วยงานสังคมสงเคราะห์หลายหน่วยงานที่อาจเลือกเข้าร่วมงานได้
- 3) องค์กรการกุศลต่าง ๆ หรือองค์กรทางศาสนา ฯลฯ องค์กรเหล่านี้ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน งานติดต่อ งานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการขั้นสูง ฯลฯ
- 4) ชมรมและสมาคมผู้สูงอายุต่าง ๆ
- 5) กลุ่มการเมือง สำหรับผู้สนใจในทางการเมือง
- 6) กลุ่มเฉพาะทาง เช่น กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มผู้บริโภค กลุ่มสิทธิมนุษยชน

1.5 การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน กิจกรรมท้ายสุดแต่ก็สำคัญไม่น้อยคือ การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน ซึ่งเราอาจพอใจที่จะทำงานเช่นนี้ เป็นเรื่องเฉพาะตัวเพื่อคงความกระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาเอาไว้ หรืออาจต้องทำเพื่อหารายได้เพิ่มเติมจากรายได้ประจำที่ไม่เพียงพอ



การรับจ้างหลังเกษียณอายุการทำงานอาจเป็นโอกาสในการเริ่มงานใหม่ ถ้าตัดสินใจเช่นนี้ต้องวางแผนล่วงหน้าไว้ก่อนในขณะที่ยังไม่เกษียณอายุเพื่อหาความรู้ในงานใหม่ มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1) ถ้าท่านทำงานธุรกิจ วิชาชีพ หรือการค้าของตนเองควรกำหนดว่าเมื่อใดที่ปรารถนาจะเกษียณอายุการทำงานทั้งหมด หรือเป็นบางส่วนเพื่อเป็นอิสระในชีวิตเกษียณอย่างจริงจัง

2) ถ้าเป็นลูกจ้าง นายจ้างอาจเตรียมตัวให้ท่านอยู่ต่อไป เมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้วหรือไม่อาจต้องหางานใหม่ อาจต้องยอมรับค่าจ้างในระดับต่ำกว่าที่เคยได้รับ

3) สำหรับผู้มีวิชาชีพเฉพาะตัว หรือมีความชำนาญในบางเรื่องอาจตั้งบริษัทของตนเอง เช่น แพทย์ นักบัญชี วิศวกร ฯลฯ หรือให้คำปรึกษา หรือเปิดการสอน ยกตัวอย่างเช่น ช่างเครื่องยนต์ที่เกษียณอายุอาจเสนอแก่เครื่องยนต์ให้แก่บุคคลทั่วไป ผู้มีความรู้ทางบัญชีอาจเสนอขายบริการด้านบัญชีให้แก่ธุรกิจเล็ก ๆ ได้ ครูอาจเปิดสอนพิเศษ ตำรวจอาจไปเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัย ฯลฯ

4) อาจทำงานที่ชอบเป็นงานอดิเรก แต่จากงานอดิเรกนั้นอาจนำรายได้ เช่น การทำสวน การตกแต่ง การปรุงอาหาร การเย็บเสื้อผ้า การวาดรูป การเลี้ยงไม้ดอก ฯลฯ

5) ถ้าไม่ได้เตรียมตัวเพื่องานใหม่ และไม่มีวิชาชีพหรือความชำนาญอื่นใดติดตัว อาจต้องยอมทำงานทุกอย่างที่หาได้ วิธีนี้ต้องการการปรับตัวในงานใหม่ค่อนข้างมาก

ทั้งนี้ชีวิตหลังเกษียณต้องคิดต่อไปอีกว่าจะอยู่กับใคร ใครจะเป็นผู้ดูแล บุคคลที่จะอยู่ด้วยอาจจะเป็นคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน เพื่อนสนิท หรืออาจอยู่คนเดียวในบั้นปลายชีวิตแต่เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่มีใครอยู่คนเดียวในโลกได้ ชีวิตจะมีความหมายและมีชีวิตชีวาเมื่อมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ยิ่งอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยสูงอายุยิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องพยายามคงความสัมพันธ์ที่ต้องพยายามคงความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้เพราะผู้อื่น

- จะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว
- จะทำให้อารมณ์ดีขึ้นและกระตุ้นชีวิตจิตใจ

1.6 แหล่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีแหล่งที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้หลากหลาย ทั้งกิจกรรมที่จัดโดยชุมชนและกิจกรรมที่หน่วยงานองค์กรภาครัฐหรือภาคเอกชนจัดขึ้น รวมถึงกิจกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา ได้แก่



1) ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้พบปะพูดคุยระหว่างคนวัยเดียวกัน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมฝึกอบรมอาชีพเพื่อเสริมรายได้ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย นันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติธรรม การสืบสานวัฒนธรรมประเพณีตามเทศกาลสำคัญ ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทัศนศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ ตามความต้องการของสมาชิก

การเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นอกจากจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นตามความสนใจ ได้รับความรู้และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรับทุกข์ ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น คลายความอ้างว้าง ผ่อนคลายความเครียดแล้วยังนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกเมื่อได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตอีกด้วย

2) ศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

ศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เป็นลักษณะของบริการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนรูปแบบหนึ่ง ที่จัดขึ้นทั้งโดยชุมชนเองหรือบริการที่จัดโดยหน่วยงานภายนอกชุมชน หรืออาจเป็นบริการที่จัดร่วมกัน เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุจะได้พบปะพูดคุย สังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และเลือกทำกิจกรรมที่ตนสนใจได้ตามอิสระ รวมทั้งเป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาที่สั่งสมให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดสานต่อรูปแบบกิจกรรมของศูนย์ฯ มี 2 รูปแบบ คือ

➤ **กิจกรรมภายในศูนย์** ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับการสมาคม นันทนาการ กิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาและวัฒนธรรม กิจกรรมด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมเสริมรายได้ การฝึกอบรมอาชีพ การส่งเสริมสุขภาพอนามัย เช่น การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับโรคในผู้สูงอายุ บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น

➤ **กิจกรรมภายนอกศูนย์** ได้แก่ การเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่ไม่สามารถมารับบริการที่ศูนย์ฯ ได้ เพื่อให้คำปรึกษาหรือการสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุยากจนสามารถเข้าถึงบริการ

3) ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุและศูนย์บริการผู้สูงอายุ

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุและศูนย์บริการผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานของรัฐ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ ความสามารถในการในสาขาต่าง ๆ เพื่อให้สังคมตระหนักในคุณค่า และยอมรับบทบาทของผู้สูงอายุมากขึ้น บริการที่จัดภายในศูนย์ ได้แก่ บริการตรวจสอบสุขภาพ เบื้องต้น การให้คำปรึกษา กิจกรรมนันทนาการ การอบรมอาชีพ การอบรมให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพ การปรับตัวในวัยสูงอายุ ฯลฯ รวมทั้งเป็นศูนย์กลางประสานงานหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือที่เกี่ยวข้อง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และให้การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู พลัดหลง ฯลฯ โดยการรับผู้สูงอายุเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉิน และดำเนินการตามกระบวนการทางด้านสังคมสงเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน 1300

4) การขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุและการถ่ายทอดภูมิปัญญา

โครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการนำศักยภาพ ทั้งด้านความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ มาก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ด้วยการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ผู้สนใจ อันส่งผลให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการสืบสานอย่างต่อเนื่อง ไม่สูญหาย และนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองแก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 โดยได้รวบรวมผู้สูงอายุที่ทรงความรู้ในสาขาต่าง ๆ เช่น การศึกษา การแพทย์และสาธารณสุข การเกษตร ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ฯลฯ รวมทั้งสิ้น 23 สาขา

ผู้สูงอายุที่สนใจสมัครขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุตามความรู้หรือภูมิปัญญาที่ตนมี

สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด หรือ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ โทรศัพท์ 02-651-6783 หรือ 02-651-6936



5) การสมัครเป็นวุฒิสถนงการสมอง

วุฒิสถนงการสมอง มีที่มาสืบเนื่องจากการราชดำรัสในสมเด็จพะนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงพระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2543 ซึ่งทรงมีประเด็นรับสั่งเกี่ยวกับเรื่องธนาการสมอง โดยการนำผู้ที่เกษียณอายุแล้วแต่ยังมีความรู้ความสามารถมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประเทศ โดยธนาการสมองเป็นศูนย์รวมผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่าง ๆ ที่เกษียณอายุแล้ว ทั้งจากภาครัฐหรือเอกชนที่เป็นผู้ทรงความรู้ ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์การทำงาน มีสุขภาพดี มีความพร้อมและสมัครใจที่จะนำความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ มาช่วยพัฒนาประเทศโดยไม่หวังผลตอบแทนส่วนตัว แต่มุ่งถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของประเทศชาติ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ทำหน้าที่เป็นหน่วยทะเบียนกลางประสานเครือข่ายหน่วยทะเบียนต่าง ๆ ที่มีการรวบรวมรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านี้เรียบร้อยแล้ว โดยจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเชื่อมโยงกัน และประสานเชื่อมโยงเครือข่ายขององค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้วุฒิสถนงการสมองได้ทำงานสอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาประเทศ

ผู้ที่สมัครเป็นวุฒิสถนงการสมอง ควรมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

- มีความเข้าใจ ความพร้อม และความศรัทธาในการทำงานเพื่อส่วนรวม โดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด
- เป็นผู้ที่เกษียณอายุหรือลาออกแล้ว
- มีสุขภาพดี
- มีประสบการณ์การทำงานและความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาชีพระต่าง ๆ เช่น การศึกษา ศาสนา จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรมไทย สาธารณสุข การพัฒนาชุมชน เกษตรกรรม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ธนาการสมอง หมายเลขโทรศัพท์ 02-282-9967

02-280-4085 ต่อ 2404 หรือ 2413



6) การทำงานอาสาสมัคร

งานอาสาสมัครเป็นงานที่เป็นความสมัครใจและอาสาเข้ามาเพื่อช่วยเหลือ เยียวยา และทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม เพื่อการดูแล ป้องกัน แก้ปัญหา เพื่อพัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับคือ ความสุข ความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานที่มีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ คุณลักษณะ ที่สำคัญของผู้ที่ต้องการทำงานอาสาสมัคร คือ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความรัก ความปรารถนาที่ดีที่จะทำให้ มีจิตใจที่จะทำความดี เข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เสียสละ ทำงานด้วยความสมัครใจไม่ใช่เพราะถูกบังคับหรือทำเพราะหน้าที่ และทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด

ผู้สูงอายุที่ประสงค์จะทำงานอาสาสมัคร สามารถสอบถามหน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีการดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้ ซึ่งปัจจุบันมีหน่วยงาน องค์กรหลาย แห่งที่เปิดรับผู้ที่มีจิตอาสาทำงานเป็นอาสาสมัคร ทั้งแบบเต็มเวลาและนอกช่วงเวลา เช่น องค์กรการกุศล องค์กรทางศาสนา ชมรม สมาคมต่าง ๆ ตัวอย่างงานอาสาสมัคร เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครโรงพยาบาล หาทุนซื้อของใช้จำเป็นเยี่ยมผู้ป่วย ตามสถานพยาบาลหรือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน ช่วยเหลือผู้ที่อยู่ตามสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ งานสอนหนังสือ งานพัฒนาชุมชน การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การปรับตัวในการดำเนินชีวิต

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ โดยผู้สูงอายุควรมีการเตรียมความพร้อม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ดังนี้

- ไม่รอคอยความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินไป พยายามระวังดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้แข็งแรง
- หางานมาช่วยคลายเหงาและเกิดความสุขทางใจ เลือกงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
- หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง หาเพื่อนพูดคุย
- ต้องคิดบวก วางแผนว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและทำประโยชน์ต่อสังคมได้ ไม่คอยคิดห่วงกังวลถึงอายุที่ล่วงไปด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่ควรคิดว่า

ตนผ่านโลก ผ่านชีวิต ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์สั่งสมมามาก จนมีความรอบรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง และคนรุ่นหลัง

- คิดเสมอว่าอายุไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้เลิกนับถือตนเองและผู้อื่น ต้องรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น คิดหาทางช่วยผู้อื่น คิดว่าทุกคนมีความดีความเด่นของตน
- ยึดมั่นเสมอว่าคนเราไม่แก่เกินเรียน หมั่นศึกษาหาความรู้เสมอแล้วหาทางเผยแพร่ ความรู้นั้นต่อ
- ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ไม่คิดว่าตนถูกเสมอไป ยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาด และปรับปรุงแก้ไข
- เข้าใจความจำเป็นของลูกหลานว่าอาจมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ไม่สามารถ มาดูแลเลี้ยงดูตนเองได้ตามที่ต้องการ
- เตือนตัวเองอยู่เสมอว่าต้องไม่เอาแต่ใจตัวเอง และรู้จักให้อภัยผู้อื่น

คุณสมบัติผู้สูงอายุที่มีความสุข

- ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและจิต
- ต้องมีความภูมิใจ พึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะและชีวิตความเป็นอยู่ ของตัวเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ และมีอารมณ์ขัน
- ต้องมีความประมาณตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- ต้องมีเพื่อนมากมาย เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว่ หงอยเหงา

การสร้างสัมพันธภาพ

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้พบเห็นสิ่งใหม่ ๆ ที่อาจกระตุ้น ความสนใจและนำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ ทั้งเรื่องใกล้ตัวและไกลตัวออกไป การมีความสัมพันธ์อันดี กับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ทำให้เกิดการพัฒนาความคิด ได้เรียนรู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเองและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งได้เรียนรู้ความเป็นจริง ของโลก ยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง สัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็น กฎเกณฑ์สำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย

และมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่า ชีวิตไร้ความหมาย รู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้ในชีวิต และอาจมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น แยกตัวจากสังคม

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ได้แก่

1. **การยอมรับและให้เกียรติ** หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร
2. **การเข้าใจสาระและความรู้สึก** หมายถึง เข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารกัน และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น
3. **การจริงใจ** หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

คุณลักษณะของบุคคล 3 ประการนี้ จะส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้มากน้อยเพียงใดนั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการสื่อหรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย

3.1 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

1) การปรับตัวอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การงาน รายได้ รวมถึงสถานะในครอบครัวที่อาจต้องลดบทบาทจากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวให้บุตรหลานทำหน้าที่แทน ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงและอาจเกิดความคับข้องใจ บางคนมีความขัดแย้งกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้า และไม่มีความสุข การอยู่ร่วมกับบุตรหลานอย่างมีความสุขนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ที่มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ ให้คิดอยู่เสมอว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของบุตรหลานให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัว ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้บุตรหลานรับประทาน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์

ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกายร่วมกัน ไปทำบุญที่วัด หรือไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ฯลฯ ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่ทำได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ดูแลบ้านเรือน ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุดและยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของบุตรหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น

การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว นอกจากผู้สูงอายุเองที่จะต้องมีการปรับตัวแล้ว บุตรหลานเองก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ไม่เฉพาะเรื่องความเป็นอยู่ทั่วไป หรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ต้องสนใจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วย โดยให้พิจารณาว่า **“ทำอะไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน”** ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนัก เพียงแต่ผู้สูงอายุและบุตรหลานต้องเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน

วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ

บุตรหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นผู้มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข การดูแลและทำสิ่งต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุไม่ควรทำด้วยหน้าที่ เพราะสิ่งที่ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล และไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดี แต่ต้องทำด้วยใจ ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้าใครยังไม่เคยทำ สามารถฝึกหัดทำและค่อย ๆ ทำจะทำได้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะตั้งใจทำหรือไม่ วิธีทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทำได้ ดังนี้

➤ บุตรหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ต้องปรับตัวเองให้ยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามที่กล่าวมาด้วย โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทํากิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะหากผู้ดูแลทุกคนไม่ว่าจะเป็นบุตรหลาน ญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

➤ เอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก โดยหมั่นไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การแสดงความรักด้วยการโอบกอด หอมแก้ม ซึ่งเป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การใช้เวลาในการพูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกันเท่าที่จะทำได้ ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแล



กิจการภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ คอยเฝ้าดูแลใกล้ๆ หรือพาไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอนและภายในห้องนอนให้สะอาดและสะดวกในการใช้งาน อยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อนๆ หรือเข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน และ/หรือสังคมพาไปวัดหรือโบสถ์ หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งที่สนับสนุนการทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่

➤ สร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ขันให้ตนเอง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำจะช่วยลดความกดดัน ความซึมเศร้าและความเหงาของผู้สูงอายุ ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข โดยลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุหันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้นจะทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

2) การปรับตัวระหว่างชีวิตคู่

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ลูกหลานก็จะแยกครอบครัวออกไป ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคู่สมรสมากขึ้น และอยู่กันตามลำพังมากขึ้น ดังนั้นการที่จะมีชีวิตคู่ที่อยู่กันเหนียวแน่นปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น คู่สมรสจะต้องปรับตัวเข้าหากันโดย

➤ ถนอมน้ำใจกัน พุดจากันด้วยความสุภาพ อ่อนหวาน คิดถึงความรู้สึกของคู่ของตน ไม่ทำให้เกิดความน้อยใจแก่อีกฝ่าย และเมื่อเกิดปัญหาไม่เข้าใจกัน แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม ก็ควรจะปรับความเข้าใจกัน



➤ ยอมรับข้อดีข้อเสียของกันและกัน เพราะคนเราย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งด้านความคิด ความชอบ ดังนั้นจึงควรยอมรับในตัวตน ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย ปรับตัวเมื่อมีข้อผิดพลาดก็ควรให้อภัยกันและกัน ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน

➤ เปิดโอกาสให้คู่ของตนมีเวลาและทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจบ้าง ซึ่งจะทำให้สามีภรรยาที่มีความสนใจที่แตกต่างกันสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในขณะเดียวกัน ก็ควรมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น การท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำอาหาร ทำงานอดิเรก ทำงานบ้าน ร่วมกัน แบ่งปันความรับผิดชอบระหว่างสามี ภรรยา เป็นต้น

➤ ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของคู่ตน เช่น สุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และพึงตระหนักว่าการแต่งงานไม่ได้มีแต่เรื่องเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว หากจะต้องอยู่ด้วยกันอย่างเพื่อน มีความเข้าใจ เห็นใจกันและกัน และหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความเจ็บป่วยหรือพิการตามวัย ควรช่วยเหลือเกื้อกูลให้การรักษาดูแล ให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง ไม่ทอดทิ้งกัน

3) กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน ควรมีการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน ได้แก่

➤ กิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปศาสนสถาน ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในวันสำคัญต่าง ๆ งานบุญ งานประเพณี ศึกษาปฏิบัติธรรม

➤ กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยงและงานรื่นเริงต่างๆ

➤ การท่องเที่ยวกับครอบครัว เช่น การเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร นิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้นยังมีบริการรถนั่งขึ้นรถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

➤ กิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคม เช่น กิจกรรมช่วยเหลือสังคม อาสาสมัคร

➤ การออกกำลังกาย ที่มีความเหมาะสมกับสุขภาพและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

➤ กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือเพื่อความบันเทิง สนุกสนานรื่นเริง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เต้นรำ เล่นดนตรี วาดภาพ งานฝีมือ ปลูกต้นไม้ จัดสวน เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น



- การทำงานบ้าน ทำอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกัน
 - กิจกรรมการฝึกอบรม การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ผู้สูงอายุและลูกหลานมีความสนใจตรงกัน
 - การเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่หน่วยงานของรัฐ ชุมชน เอกชน ชมรม สมาคมเป็นผู้จัด เช่น วันผู้สูงอายุ โครงการครอบครัวสัมพันธ์ เป็นต้น
- กิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้น โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเองได้ตามลำพัง แต่ถ้าผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำร่วมกับครอบครัว นอกจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดและเกิดความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวมากยิ่งขึ้น

3.2 การความสัมพันธ์กับคนอื่น ถ้าพิจารณาตั้งแต่เยาว์วัยเป็นต้นมา ในขณะที่เป็นเด็กเล็กก็มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง และญาติมิตร ลุง ป้า น้า อา รวมทั้งเพื่อนของครอบครัว เป็นความสัมพันธ์แบบพื้นฐาน ต่อมาเมื่อเข้าโรงเรียนและโตขึ้นก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งเมื่อต้องทำงาน การงานจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นอีก พูดได้ว่าทุกๆ กิจกรรมของชีวิตจะนำมาซึ่งโอกาสตามธรรมชาติที่จะต้องสัมพันธ์กับคนอื่น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมต่างๆ ลดลงความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ลดลงหรือหยุดตามไปด้วย บุตรหลานต่างโตขึ้นและเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป บางกรณีคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆ หายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักแยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ดังนั้นจึงจำเป็นและคุ้มค่าที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่เรามีกับผู้อื่นและหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ ขึ้นมา

การปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

คนเราเกิดมาจะอยู่คนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม และในการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นนั้นก็ต้องมีการปรับตัว เพราะแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านร่างกาย ด้านความคิด ความสนใจ ทักษะ ความสามารถ สถานะ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น หรือทำให้เกิดความขัดแย้ง ความไม่พอใจ ทำให้ไม่มีความสุขได้ แต่ในการอยู่ร่วมกันนั้น โดยทั่วไปมนุษย์ทุกคนต้องการแสวงหาความสุข ความพอใจ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คนที่มีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หมายถึง รู้จักตัวเอง ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และมีความพอใจในการอยู่ร่วมกับตนยอมเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี



วิธีหรือหลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีดังนี้

- พุดจาทักทายผู้คนด้วยอารมณ์ชื่นบานแจ่มใสด้วยน้ำเสียงไพเราะน่าฟัง
- ยิ้มแย้มแจ่มใสทั้งสีหน้าและแววตา
- เรียกขานคนด้วยชื่อของเขา จะทำให้เกิดความพอใจและแสดงถึง

ความสนิทสนม

- เป็นคนมีน้ำใจไมตรี และพยายามทำตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
- เป็นคนมีความจริงใจ คำพูดและการกระทำสอดคล้องกัน ซึ่งจะก่อให้เกิด

ความไว้วางใจและศรัทธาในตัวเอง

- เป็นผู้ฟังที่ดีในการสนทนาให้ความสนใจต่อคู่สนทนา
- มีความใจกว้างและมีสติทั้งต่อคำวิจารณ์และคำชม
- รู้จักนึกถึงความรู้สึกของคนอื่น เอาใจเขาใส่ใจเรา
- พร้อมเสนอที่จะให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลเท่าที่จะช่วยได้ การช่วยเหลือ

อาจทำได้ง่ายๆ เช่น การให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ หรือแสดงความเอื้ออาทร ซึ่งจะนำความสุขใจมาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ

- เติมอารมณ์ขัน มีขันติ อดทน และรู้จักถ่อมตน

บทบัญญัติ 10 ประการข้างต้นนี้ หากสามารถทำได้ก็จะช่วยให้ปรับตัวได้ แม้ว่าคนเราจะมีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็ยังมีความต้องการคล้ายๆกัน คือต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะเป็นวิธีการสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

ภาวนากับความมั่นคงทางจิตใจในวัยผู้สูงอายุ

ศาสนามีคุณค่าด้านจิตใจมากมายต่อมนุษย์ เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างเมื่อประสบปัญหาในชีวิต ศาสนาทุกศาสนา มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดี มีคุณธรรม ละเว้นจากความชั่ว มีเหตุผล ปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะบทบาทใด จะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ โดยเฉพาะหลักธรรม

ที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความสอดคล้องกัน คือ การยึดมั่นในการทำความดี ซึ่งศาสนิกชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ

4.1 การทำความดี ละเว้นความชั่ว แนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็สอนให้ทำความดีและละเว้นความชั่วทั้งนั้น เช่น ศีล 5 ของศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการของศาสนาคริสต์ และหลักศรัทธา 6 ประการกับหลักปฏิบัติ 5 ประการของศาสนาอิสลาม เป็นต้น

4.2 การพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่าง ๆ สอนให้คนพึ่งตนเองและพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีพุทธศาสนาสุภาคิตว่า **“อัตตาทิ อัตตานิ นาโต”** หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ศาสนาพราหมณ์มีหลักอาศรม 4 ในข้อคฤหัสถ์ที่ให้ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง ศาสนาอิสลามสอนให้คนใฝ่หาความรู้ตั้งแต่เกิดจนตาย

4.3 ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าชาติตระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่างของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้น และสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้อคติ 4 คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ ศาสนาอิสลามก็สอนให้รักษาความยุติธรรม ไม่ถือตามอารมณ์ แม้บางครั้งจะกระเทือนต่อตนเอง บิดามารดาหรือญาติบ้างก็ตาม

4.4 การเสียสละหรือการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาต่าง ๆ สอนให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และสงเคราะห์ซึ่งกันและกันด้วยความเมตตากรุณาไม่หวังผลตอบแทน เช่น พุทธศาสนา มีหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ศาสนาอิสลามมีการกำหนดหลักการให้ชาวมุสลิมมีการบริจาคทาน (ซากาต) แก่ผู้ยากจนหรือสมควร ได้รับความช่วยเหลือ ศาสนาคริสต์จะเน้นให้มนุษย์เสียสละ ให้อภัย เอื้อเฟื้อโดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นต้น

4.5 ความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความอดุสาหะ มีความเพียร อดทนและมีความพยายามอันจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จพร้อมทั้งพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ศาสนาพุทธมีคติเตือนใจว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หรือหลักคำสอนอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ศาสนาอิสลามมีการละหมาดวันละ 5 ครั้งจึงถือว่าเป็นความพยายามที่จะขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์

4.6 ความรักความเมตตา แต่ละศาสนากล่าวถึงความรัก ความเมตตาไว้มากมาย ทั้งหลักธรรมคำสอนในคัมภีร์ และคำสอนแทรกไว้ในแต่ละตอนของคำสอนนั้น ๆ บางครั้งก็มีคำสอนทำนองภาซิตเตือนใจ เช่น พระพุทธศาสนามีคติธรรมที่ยึดถือ เช่น เมตตาธรรม เป็นเครื่องค้ำจุนโลก ในศาสนาคริสต์พระเยซูทรงสอนว่า จงรักพระเจ้าอย่างสุดใจสุดความคิด และสุดกำลัง และจงรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตัวเอง ศาสนาอิสลาม ศาสดามูฮัมหมัดก็ทรงกล่าวผู้ใดขาดความเมตตาเพื่อนมนุษย์ผู้นั้นไม่ได้รับเมตตาจิตเช่นกัน ดังนั้นทุกศาสนาจึงเน้นเรื่องความรัก ความเมตตา เพราะหากมนุษย์ทุกคนมีความรักความเมตตาอยู่ในใจแล้ว ก็จะไม่มีการเบียดเบียนกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4.7 ความมีคุณธรรม อดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนา มีบทบัญญัติและข้อปฏิบัติในเรื่องนี้เหมือนกัน เช่น ศีลของศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการของศาสนาคริสต์ การถือศีลของศาสนาอิสลาม ทุกข้อปฏิบัติคือการให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

4.8 ไม่เสพสุรา ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาขยาความ เป็นพื้นฐานของทุกศาสนา ที่บัญญัติไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งไม่ควรทำ เช่น ศีลในศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการในศาสนาคริสต์ หลักบัญญัติในศาสนาอิสลาม เป็นต้น

ผู้สูงอายุควรหาหลักยึดใจโดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เลื่อมใสศรัทธา มาเป็นคติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมายได้อย่างมีสติ

การย้ายที่อยู่ใหม่

เมื่อใกล้เกษียณอายุการทำงานควรจะคิดตัดสินใจว่าจะอยู่บ้านใหม่ บ้านชนิดใดที่ต้องการใช้ชีวิตอยู่เมื่อเกษียณอายุ มีหัวข้อที่นำมาพิจารณา ดังต่อไปนี้

5.1 บ้านที่ปัจจุบันตั้งอยู่ในทำเลที่ปรารถนาจะอาศัยอยู่ในบั้นปลายของชีวิตหรือไม่ ในการพิจารณาเรื่องนี้มีปัจจัยที่ต้องคำนึงหลายปัจจัย เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง บ้านอยู่ไกลจากชุมชนหรือไม่ บ้านอยู่ไกลจากแหล่งบริการมาก ๆ จะไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ลำบากในการเคลื่อนไหว

5.2 ขนาดของบ้านเหมาะสมกับชีวิตของท่านหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านใหญ่เกินไป อาจแบ่งให้คนอื่นเช่า

5.3 แบบแปลนแผนผังของบ้าน และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ยกตัวอย่าง เช่น บ้านสูงหรือมีหลายชั้นเกินไป ต้องขึ้นบันไดไปยังส่วนต่าง ๆ ของบ้าน ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ บริเวณและอุปกรณ์ห้องน้ำมีอยู่ในที่ที่ได้สะดวกหรือไม่ การระบายอากาศเป็นอย่างไร

5.4 การดูแลรักษาบ้าน ถ้ามีสวนใครจะเป็นผู้ดูแล ค่าใช้จ่ายเรื่องนี้มีพอหรือยัง ถ้าเป็นบ้านใหญ่ ตนเองหรือคู่สมรสจะดูแลไหวหรือไม่ งบประมาณเรื่องคนรับใช้มีเพียงพอหรือไม่ เงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นข้อมูลในการตัดสินใจว่าอยู่บ้านเดิมหรือย้ายไปอยู่บ้านที่เหมาะสมกับตนเอง

5.5 ถ้าตกลงใจย้ายบ้าน ต้องรีบทำแต่เนิ่น ๆ จะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม เพื่อที่จะอยู่บ้านได้นานๆ

การอยู่ที่เก่า - ปรับปรุงบ้านเก่า ถ้าไม่ต้องการย้ายบ้านหรือไม่อยู่ในฐานะที่จะย้ายได้ ควรที่จะได้ทำการปรับปรุงบ้านเก่าให้เหมาะสมที่ต้องการ และเหมาะสมกับวัยที่มีอายุมากขึ้น บ้านที่สะดวกสบายและอยู่ได้ง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ควรลงทุน เพื่อจะได้มีความสุขในบั้นปลายชีวิต ในการปรับปรุงบ้านเก่ามีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ทำเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบ้านอยู่ได้ง่ายและปลอดภัย
2. ถ้าเป็นบ้านของตนเอง อุปกรณ์เครื่องใช้ให้คิดถึงคุณภาพและประสิทธิภาพ สะดวก และประหยัดในเรื่องการใช้ไฟฟ้า เช่น เครื่องปรับอากาศต้องคิดถึงค่าไฟฟ้าที่ตามมา
3. พยายามปรับปรุง ซ่อมแซมเพิ่มเติม เปลี่ยนวัสดุต่าง ๆ ใหม่เสียแต่เนิ่น ๆ ในขณะที่ยังมีรายได้หรือสามารถทำได้ด้วยตัวเอง อย่าคาดหวังว่าจะทำสิ่งเหล่านี้เองหลังเกษียณอายุ

การจัดสภาพแวดล้อม

เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุเช่นกัน เพราะเมื่อทุกคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ความว่องไว ย่อมลดลงประสาทสัมผัสและการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าจะช้าลง การทรงตัว การได้ยิน การมองเห็น จะมีประสิทธิภาพลดลงทั้งนั้น มากไปกว่านั้นอาจมีความบกพร่องบางอย่าง เช่น กระดูกจะเปราะบาง บาดแผลฟกช้ำต่าง ๆ จะหายช้ากว่าปกติ อุบัติเหตุมักเกิดขึ้นในช่วงนี้มากกว่า และรุนแรงกว่า การพักผ่อนก็ใช้เวลานาน ฉะนั้นต้องจำไว้ว่าการป้องกันไว้ก่อนเป็นดีที่สุด

ซึ่งความจริงการป้องกันอุบัติเหตุเป็นเรื่องสำคัญยิ่งสำหรับทุกช่วงอายุ แต่สำหรับผู้สูงอายุ ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น จึงควรเตรียมการเรื่องจัดสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยสำหรับตนเอง ดังนี้

1. อุบัติเหตุในบ้าน ตรวจสอบบ้านให้ทั่วถึงสิ่งที่จะนำมาซึ่งอุบัติเหตุได้ ถ้าพบก็จัดการปรับปรุงหรือย้ายออกไปเสีย บางที่อาจต้องย้ายเฟอร์นิเจอร์บางอย่างออกไปหรือบางที่ก็ต้องปรับปรุงนิสัยของท่านใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ
2. รองเท้าต้องพอดี มียางกันลื่นที่พื้นรองเท้าแตะ หากไม่มีอาจเป็นเหตุให้หกล้มได้
3. เฟอร์นิเจอร์ในบ้านที่กีดขวางทางเดิน หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่มั่นคง เวลาจับเพื่อพยุงตัวจะทำให้หกล้มได้
4. สายไฟจากปลั๊กไฟหรือสวิตช์ไฟต่าง ๆ อย่าวางบนพื้น เพราะอาจจะสะดุดหกล้มได้
5. การมีธรณีประตู ถ้าจำเป็นต้องมีก็ควรทาสีให้เห็นชัดเจน สวิตช์ไฟต้องอยู่ใกล้ ๆ ควรมีสวิตช์ไฟที่ส่วนบนสุดและล่างสุดของบันได และสวิตช์ที่ข้างประตูห้องทุกห้อง
6. เตียงนอนควรตั้งอยู่ในที่ที่จะไปถึงได้โดยสะดวกในความมืด
7. พื้นห้องไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องครัว ห้องรับแขก ให้หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ลื่น
8. ต้องแน่ใจว่าเสื่อหรือพรมเช็ดเท้าไม่ลื่น และขอบไม่สูงเกินไปเพราะจะทำให้สะดุดได้
9. อย่าลืมว่าการใส่ถุงเท้าเดินบนพื้นทำให้ลื่นได้
10. ราวบันไดจะต้องติดตั้งอย่างมั่นคง ถ้าเป็นไปได้ควรมีราวบันไดทั้ง 2 ข้าง
11. บันไดเตี้ย ๆ ควรเปลี่ยนเป็นทางลาด โดยเฉพาะบันไดที่ชัน
12. ถ้าพื้นปูด้วยพรมหรือเสื่อให้แน่ใจว่าจะไม่สะดุด
13. ห้องน้ำเป็นที่ผู้สูงอายุลื่นหกล้มกันมาก ต้องวางพรมหรือวัสดุกันลื่นในอ่างน้ำหรือบนพื้นที่อาบน้ำ มีราวจับข้างอ่างน้ำหรือข้างห้องน้ำ สบู่ ถ้าเป็นไปได้ควรผูกติดกับเชือกเพื่อป้องกันการที่สบู่หลุดจากมือและต้องก้มลงเก็บทำให้มีโอกาaslื่นล้มได้
14. หิ้งไม่ควรสูงเกินไปจนเอื้อมไม่ถึง อย่าเก็บของหนักบนหิ้งสูง
15. ถ้าต้องปีนบนเฟอร์นิเจอร์หรือหิ้ง เพื่อจัดผ้า màn หรือเปลี่ยนดวงไฟ ต้องแน่ใจว่าวัสดุที่เหยียบมั่นคงพอ
16. อยู่ในที่เย็นมากเกินไปผู้สูงอายุมีปฏิกิริยาไวมากต่อความเย็น ยกตัวอย่างในฤดูกาลที่อากาศหนาวเย็น ไม่มีเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอจะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงถึงอันตราย มักจะเกิดแก่ผู้ที่ออกไปนอกบ้าน และใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นไม่เพียงพอ ถ้าร่างกายต้องอยู่ในสภาพหนาวเย็นนาน ๆ จะทำให้เชื้องซึม หมดสติ และเสียชีวิตได้ในที่สุด



การดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพร่างกาย

เป็นเรื่องสำคัญในวัยผู้สูงอายุ

1. จงนอนพักผ่อนให้พอวันละ 5 – 8 ชั่วโมง ถ้าเข้านอนแล้วนอนไม่หลับ ให้ลุกขึ้นทำกิจกรรมเบาๆที่ชอบ เช่น การอ่านหนังสือ ทำงานฝีมือ จนรู้สึกง่วงจึงเข้านอนใหม่ แทนการนอนพลิกไปพลิกมาแล้วค้ำนั่งอยู่เสมอว่า “**เฮ้อ – ทำไมนอนไม่หลับ**” เพราะจะยิ่งทำให้นอนไม่หลับยิ่งขึ้น หัดพยายามเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเดิมไว้ให้เป็นนิสัยประจำตัว จะทำให้การนอนเป็นเรื่องอัตโนมัติของร่างกายเหมือนการเดินทางของนาฬิกา

2. จงจัดห้องนอนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่หนาว – ไม่ร้อนเกินไป ไม่มีเสียงรบกวน หรือมีคนนอนร่วมห้องที่ก่อความรำคาญให้ (เช่น การกรนของเพื่อนร่วมห้องนอน) ห้องนอนควรมีสภาพมืดดีกว่าสว่าง

3. ความหิวมักทำให้นอนไม่หลับ อิ่มเกินไปก็ทำให้หลับยาก ธรรมดาคนเรามักกินอาหารเย็น 3 – 4 ชั่วโมงไปแล้ว ดังนั้นก่อนนอนควรได้พักผ่อน นอน ๆ หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีสารกระตุ้นสักแก้วจะให้นอนสบายดีขึ้น

4. ป้องกันอย่าให้ปัญหาทางจิตใจหรือการงานที่ต้องครุ่นคิดก่อนเข้านอน ดังนั้นก่อนเข้านอนไม่ควรคิดถึงปัญหาหนัก ๆ แต่ในทางตรงข้ามควรอ่านหนังสือเบา ๆ ที่เพลิดเพลินหรือดูรายการทีวี รายการเบา ๆ ไม่ใช่เรื่องลึกลับตื่นเต้น จะทำให้ก่อนเข้านอนปราศจากสิ่งวิตกกังวล

5. พยายามละเว้นเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นทุกชนิด เช่น น้ำชา – กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังทุกชนิด เพราะเครื่องดื่มพวกนี้มีสารกาเฟอีน กระตุ้นสมอง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับ ควรงดเว้นเครื่องดื่มดังกล่าวตั้งแต่เที่ยงวันเป็นต้นวัน ถ้างดได้ตลอดวันจะเป็นการดีที่สุด

6. ถ้าเราอยากพัฒนาความจำ และสมองของเราไม่ให้เป็นคนขี้ลืมก็จำต้องมีความสนใจในเรื่องที่ต้องการจำ และบริหารสมองอยู่เสมอด้วยการคิดแก้ปัญหา – เรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ อยู่เสมออยู่อย่างหนึ่งเฉย ติดตามข่าวสารบ้านเมืองให้ทันสมัยพอที่จะถกแถลงกับเขาได้บ้าง

7. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ถูกสุขลักษณะ

8. ออกกำลังกายเบา ๆ สม่ำเสมอ ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



9. หางานอดิเรกหรือสิ่งที่ชอบและเพลิดเพลินมีความสุข เช่น ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน อ่านหนังสือ พุดคุยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง พักผ่อน ท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น

10. ฝึกคิดทางบวกและมีอารมณ์ขัน เมื่อรู้สึกเครียดอย่าเก็บกดไว้ ระบายความรู้สึกให้เพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัวที่พร้อมจะรับฟัง

11. เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ การทำสมาธิ และการนวดคลายเครียด

การบริหารจัดการการเงิน

เพราะโดยทั่วไปผู้เกษียณอายุงาน เกี่ยวกับด้านการเงินผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลง แต่ผู้สูงอายุมักจะไม่ค่อยคิดถึง หรือคิดถึงก็สายไปเสียแล้ว ทำให้ต้องมาลดมาตรฐานการครองชีพลง เพื่อให้สมสถานการณ์ทางการเงิน ทางที่ดีควรจะมีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินไว้ให้รอบคอบ เพื่อจะได้กระทำการสิ่งที่ยากทำเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว โดยมีมาตรฐานการครองชีพอย่างที่เคยเป็นและไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจ

สิ่งแรกที่เป็นคำถามและต้องตอบให้ได้คือ จะจัดเก็บงบประมาณรายรับรายจ่ายหลังเกษียณอายุงานอย่างไร ถ้าคิดเรื่องนี้ไว้แต่เนิ่นๆก่อนเกษียณก็ต้องรู้ว่ารายได้และรายจ่ายหลังเกษียณอายุจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร คำตอบอาจหาได้ง่ายถ้าเป็นเวลาใกล้ ๆ กับการเกษียณ เพราะค่าครองชีพอาจยังไม่เปลี่ยนแปลง แต่คำตอบจะหาได้ยากขึ้น ถ้าวางแผนก่อนเกษียณอายุเป็นเวลานาน ๆ แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องวางแผนและคาดคะเนความเปลี่ยนแปลงให้ได้ ใคร่เสนอแนะเป็นข้อ ๆ ไว้ดังนี้

1. ควรทำงบประมาณเป็นปี จะดีกว่าทำเป็นเดือน เพราะอาจหลงลืมรายได้หรือรายจ่ายที่มีช่องวันระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตรายปีภาษีต่าง ๆ เป็นต้น หรืออาจคำนวณงบประมาณผิดพลาดได้ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทำให้งบประมาณคลาดเคลื่อนได้

2. ควรทำงบประมาณอย่างคร่าว ๆ ก่อนแล้ว ค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง ถ้ามีกิจการที่สลับซับซ้อนหรือหลายอย่าง อาจต้องจ้างหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ชำนาญ โดยเฉพาะเรื่องภาษีต่างๆ

3. ถ้างบประมาณของมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ จะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง
4. ต้องทำงบประมาณออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม อย่าปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปโดยไม่ทราบล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้ลำบากแก้ไขได้ยาก

การเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุการทำงาน

มีวิธีง่าย ๆ วิธีหนึ่งในการเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุคือ หากงานทำจะเป็นงานเฉพาะบางช่วงเวลาหรือเต็มเวลา ก็แล้วแต่สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ก่อนจะทำดังกล่าวดังกล่าวต้องคิดให้รอบคอบว่าจะมีผลกระทบต่อบำนาญหรือภาษีที่ต้องจ่ายเพิ่มหรือไม่

ถ้าเริ่มเตรียมการแต่เนิ่น ๆ เช่น ประมาณ 10 ปีล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ โดยเริ่มออมทรัพย์ให้ได้จำนวนเงินเพียงพอ เมื่อเกษียณอายุก็นำเงินที่สะสมได้ไปลงทุนในกิจการที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่น ฝากธนาคารกินดอกเบี้ย หรือลงทุนธุรกิจที่มั่นคง ฯลฯ บางรายมีบ้านหลังใหญ่แต่มีความจำเป็นในการใช้สอยลดลง ก็อาจแบ่งให้เช่าหรือขายเพื่อนำเงินมาลงทุนในกิจการที่มั่นคงต่าง ๆ

นายจ้างบางคนอาจเสนอให้ได้รับเงินบำเหน็จ (เงินก้อน) แทนการรับบำนาญ ให้พิจารณาเรื่องนี้ให้รอบคอบ เพราะเมื่อตกลงใจแล้วจะเปลี่ยนแปลงผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจ

การประหยัดรายจ่าย

ความจำเป็นว่า **“รายได้มาจ่ายมาก ก็ไม่เหลือ รายได้น้อยจ่ายน้อยยังมีเหลือ”** ดังนั้น การลดรายจ่ายหรือการประหยัดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. อย่าประมาทในเรื่องการใช้จ่าย จงใช้จ่ายในเรื่องที่สมควรอย่าติดนิสัยเดิมที่เคยใช้จ่าย เพราะความจำเป็นทางสังคม เมื่อความจำเป็นหมดไปแล้ว ก็ควรจะงดการใช้จ่ายนั้น ๆ ลงเสีย
2. จะเป็นการง่ายกว่าที่จะลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆลง แทนการตัดรายจ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุ่มหยุิม
3. จงลด - ละ - เลิก อบายมุข เช่น ต้มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้นอกจากจะไม่ก่อประโยชน์แล้วยังก่อโทษอีกด้วย

ปัจจัยที่ทำให้การเกษียณมีความสุขและไม่มีความสุข

จากการศึกษา อ.ดร.จอร์จ เวลแลนท์ วิทยาลัยแพทย์ฮาร์วาร์ด พบว่าการเกษียณเป็นทั้งวิกฤติและโอกาส

ปัจจัยที่ทำให้ตนเราเกษียณได้อย่างมีความสุข ได้แก่

1. มิตรภาพที่มีความหมายประเภทจริงใจและมีใจให้กันและกัน โดยเฉพาะกับคู่สมรส
2. ทำงานอาสาสมัครที่ได้มีส่วนช่วยเหลือคนอื่น
3. มีงานอดิเรกที่ชอบ และทำกิจกรรมที่มีความหมาย มีคุณค่า
4. เข้าสังคมพอประมาณ
5. มีความหวัง เช่น ได้ทำอะไรที่ตั้งใจไว้นานแล้วหลังเกษียณ เช่น ท่องเที่ยว ฯลฯ

ปัจจัยที่ทำให้ตนเราเกษียณอย่างไม่มีความสุข ได้แก่

1. ปิดตัว ไม่เข้าสังคม
2. ทำงานที่ไม่ค่อยมีความหมายหรือคุณค่า
3. ฆ่าเวลา คือ ทำเวลาให้ผ่านไปมากกว่าสนุกกับการทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์หรือเล่นการพนันทั้งวัน ฯลฯ
4. ใช้เครื่องหมายแห่งความสำเร็จจากภายนอก เช่น ตั้งเป้าความสำเร็จในชีวิตด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ เช่น เงินทอง ตำแหน่ง ฯลฯ ซึ่งเมื่อหยุดทำงานแล้วมีแนวโน้มที่ชีวิตจะสะดุดทันที

มรรณานุกรม

หนังสือ

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ. **คู่มือข้อมูลแหล่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว**. 2554.

วิพรรณ ประจวบเหมาะ และวราเวศม์ สุวรรณระดา. **100 ปีปรีดีเปรม**. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2554.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์. **ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต**. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2555.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2555.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ.

เสนอ อินทรสุขศรี. **ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข**. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เอกสาร

ขจิตรัตน์ ชุนประเสริฐ. **ชีวิตหลังเกษียณ**. (อัตสำเนา).

สุวิมล ปริญญาสุธรรม. **ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ**. (อัตสำเนา).

สมหวัง วิทยาปัญญานนท์. **การเตรียมตัวก่อนเกษียณ**. 2547. (อัตสำเนา).

เว็บไซต์

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, สำนักงาน. **การเตรียมตัวและเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.rspg.org/elder/oldhappy5.html>. (10 เมษายน 2556).

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด. **วิธีเกษียณอย่างมีความสุข**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.scbam.com/v2/th/institute/provident-fund-km1012-4.aspx>. (10 เมษายน 2556).

รัชณี คุณานุวัฒน์. **โครงการชีวิต หลังเกษียณ**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.kroobannok.com/blog/38455>. (10 เมษายน 2556).





สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)
ที่ตั้ง

เลขที่ 618/1 ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2650 1354 0 2650 1887
 0 2651 6783 0 2651 6936

เว็บไซต์ สทส. : www.oppo.opp.go.th

สท. : www.opp.go.th

พม. : www.m-society.go.th

E- mail สทส. : older@opp.go.th

fanpage : www.facebook.com/oppo.go.th