

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

เชื่อมช่องว่าง
ระหว่างวัย

เราร่วมงานกันได้

เติบโตขึ้น หรือ แก่ตัวลง

การเกื้อหนุนผู้สูงวัย

ถึงตาคุณมอบความรัก



3

**“เพิ่งจะเริ่มต้น”
อะไรหรือคือวัยชรา**

4

เชื่อมช่องว่างระหว่างวัย
เราร่วมงานกันได้

6

เติบโตขึ้น หรือ แก่ตัวลง

8

จากใจผู้ปกครอง
เชื่อมช่องว่างระหว่าง
ผู้ปกครองกับเด็ก

10

การเกื้อหนุนผู้สูงวัย
ถึงตาคุณมอบความรัก

11

คำตอบต่อคำถามของคุณ
ผมจะเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานใหม่ที่อายุน้อยกว่าได้อย่างไร

12

ข้อควรคิด
อายุอยู่ที่ความนึกคิด

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 3 เล่มที่ 3
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2011 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เป็นเรื่องแปลกใช้ไหมที่ว่า เมื่อเราอายุมากขึ้น แนวคิดของเราก็เปลี่ยนไป สมัยที่ฉันยังเด็ก ฉันคิดว่า พี่ชายผู้ซึ่งอายุแก่กว่าฉันสองปี ตัว “ใหญ่” มาก ตอนที่ฉันเรียนอยู่ประถมหนึ่ง ฉันนึกว่าเด็กประถมสี่คือสิ่งมีชีวิตระดับสูงกว่า แต่พอขึ้นประถมหก ฉันโตพอที่จะทราบจริงๆ แล้ว นักเรียนประถมสี่ก็เป็นเพียงเด็ก

สมัยที่ยังเล็กฉันคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง จนกระทั่งย่างเข้าวัยรุ่น เมื่อฉันคิดว่าท่านไม่รู้เรื่องรู้อะไรเลย ชั่วข้ามคืน ฉันไม่มีวันนึกภาพออก สมัยท่านเป็นเด็ก แต่ตอนนี้ก็ยากที่จะเชื่อว่าลูกๆ ของฉันเองกลายเป็นพ่อแม่กันแล้ว ฉันคิดว่าปู่ย่าตายายดูแลเดาเสมอ แต่ตอนนี้ฉันเองกลายเป็นคุณย่าคุณยาย ทว่าฉันไม่รู้สิอีกแก่เลย ทำไมฉันต้องรู้สึกที่ว่าตัวแก่ด้วยละ คุณแม่ฉันไม่ดูแล หรือท่านไม่ได้ทำตัวเป็นคนแก่ เมื่อท่านมีหลานๆ

ฉันค้นพบว่าอายุขัยขึ้นอยู่กับทัศนคติ มากกว่าจำนวนปี บางคนถือว่าประสบการณ์และแนวคิดใหม่ๆ ที่ควบคุมมากับการแก่ตัวนั้นน่าตื่นเต้น ส่วนบางคนพากันคร่ำครวญเมื่อแก่ตัวลงในแต่ละปี เขาบ่นเกี่ยวกับบรอยเหี่ยวแห้ง หรือผมหงอกเส้นแรก หรือการที่ต้องทำงานให้เจ้านายผู้ซึ่งอายุน้อยกว่า

จริงๆ ที่ว่าแต่ละขั้นตอนใหม่ๆ ในชีวิต นำมาซึ่งความท้าทายใหม่ๆ แต่จะดีกว่าสักแค่ไหน ถ้าหากเรามีทัศนคติต่อการแก่ตัวว่า “ส่วนยอดเยี่ยมที่สุดยังมาไม่ถึง” และก็เพลิดเพลินไปกับแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี

เรื่องราว บทความ และข้อเขียนใน *กฎแจจใจ* ฉบับนี้ แสดงให้เห็นว่าการอายุมากขึ้น อาจเป็นการผจญภัยที่น่าชื่นชม และการร่วมงานกับคนรุ่นหลัง อาจเป็นประสบการณ์นำสมปรารถนาที่สุดก็ได้ ขอให้ชื่นชมอย่างเต็มที่!

คณะผู้จัดทำ *กฎแจจใจ*

“เพิ่งจะเริ่มต้น”

— ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

นักวิจัยรวบรวมรายชื่อผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดจากทุกยุคทุกสมัย ในความเพียรพยายามด้านต่างๆ จำนวน 400 คน ซึ่งประกอบด้วย นักการทูต นักรบ นักปรัชญา กวี ศิลปิน นักเขียน และนักวิทยาศาสตร์ ชื่อของแต่ละบุคคลกำกับไว้ด้วยผลงานชิ้นเอกหรือผลงานยิ่งใหญ่ที่เขาได้สร้างไว้

เนื่องจากรายชื่อเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความเห็นส่วนบุคคลเป็นอย่างมาก รายชื่อดังกล่าวจึงถูกนำเสนอต่อคณะผู้เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์และด้านอื่นๆ เพื่อขอความคิดเห็น มีรายชื่อและผลสำเร็จที่ถูกเพิ่มเข้ามา และถูกตัดออกไป จนกระทั่งคณะผู้เชี่ยวชาญลงมติเป็นเอกฉันท์ ในรายชื่อชุดสุดท้าย

จากวันเดือนปีเกิดของแต่ละบุคคลที่ประสบความสำเร็จสูงสุด มีการตัดสินว่ารายบุคคลผู้นั้นมีประสิทธิผลสูงสุดเมื่ออายุเท่าไร แล้วแยกรายชื่อจากอายุที่เขาสร้างผลงานสูงสุด และแยกเป็นช่วงๆ ช่วงละสิบปี

ผลปรากฏว่าคนในวัยเจ็ดสิบ คืออายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปี บรรลุผลสำเร็จยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก จำนวน 35% ส่วนคนที่อายุระหว่าง 70 ถึง 80 ปี

บรรลุผลสำเร็จยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก จำนวน 23% ส่วนคนที่อายุเกิน 80 ปี บรรลุผลสำเร็จยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก จำนวน 8% อีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป คือผู้ที่สร้างผลงานยิ่งใหญ่ที่สุด จำนวน 66% นอกจากจำนวน 66% นั้นแล้ว มีจำนวน 24% สร้างโดยคนที่อยู่ในวัย 50 ปี จำนวน 9% สร้างโดยคนที่อยู่ในวัย 40 ปี รวมจำนวนทั้งสิ้น 99% มีเพียง 1% ของจำนวน 400 คน สร้างผลงานยิ่งใหญ่ที่สุดก่อนอายุ 40 ปี!

ผลสำเร็จของกลุ่มคนที่อายุต่ำกว่า 40 ปี จัดได้เป็นสองประเภท คือผลงานที่ต้องอาศัยความมองอาจและความทรหดของวัยหนุ่มสาว อาทิเช่น การพิชิตโลกอารยธรรมของอเล็กซานเดอร์มหาราช และการประพันธ์บทกวี ซึ่งเป็นแบบฉบับของอารยธรรมอันอ่อนไหวและหุนหันพลันแล่น ได้แก่กวีผู้มีชื่อเสียงในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น เซลลีย์ และคีทส์

ดังนั้นถ้าหากว่าอายุเกิน 40 ปี และรู้สึกท้อแท้ว่าแก่ตัวแล้ว เราก็ไม่ควรรู้สึกเช่นนั้น! เราอาจจะเพิ่งย่างเข้าสู่ช่วงสุดยอดในชีวิตก็เป็นได้! ●



อะไรหรือคือวัยชรา

ทุกคนมีอายุเท่ากับอายุของจิตใจของเขา

— ภาซิดกัวเตมาลา

ไม่มีผู้ใดแก่ชราด้วยจำนวนปีเพียงเท่านั้น เราแก่ชราจากภาระกิจอุดมการณ์ของเรา อายุขัยอาจทำให้พวกหนึ่งช่วยเหลือ
แต่การเลิกกระตือรือร้นทำให้ดวงวิญญาณห่อเหี่ยว

— ซามูเอล อัลล์แมน

คุณมีศรัทธาแต่ไหน คุณก็เยาว์วัยเท่านั้น คุณสงสัยข้องใจแต่ไหน คุณก็ชราภาพเท่านั้น
คุณมีความเชื่อมั่นในตนเองแต่ไหน คุณก็เยาว์วัยเท่านั้น คุณหวาดกลัวแต่ไหน คุณก็ชราภาพเท่านั้น
คุณมีความหวังแต่ไหน คุณก็เยาว์วัยเท่านั้น คุณท้อแท้แต่ไหน คุณก็ชราภาพเท่านั้น

— ดักลาส แม็คคาเออร์รี่

เชื่อมช่องว่างระหว่างวัย

เราร่วมงานกันได้

กิลนาเป็นผู้จัดการวัยยี่สิบกว่าปี เธอควบคุมงานในแผนกที่มีคนงานอายุมากกว่าคุณพ่อของเธอ ส่วนเท็ดคักดีอายุห้าสิบต้นๆ เพิ่งเริ่มทำงานคอมพิวเตอร์ โดยที่เพื่อนร่วมงานมีอายุน้อยกว่าลูกของเขา เร็วฉนิ วัย 68 ปี พักอยู่ที่บ้านพักคนชรา แล้วออกมาช่วยงานด้านใบแจ้งยอดเงินฝากที่ธนาคาร เดือนละหลายวัน

ตลาดแรงงานของเรามีความหลากหลายมากทีเดียว ประกอบด้วยคนต่างรุ่นต่างวัย ซึ่งมีค่านิยม ความทะเยอทะยาน มุมมอง และกรอบความคิดที่คาบเกี่ยวกัน

ผลลัพธ์ในแง่บวกจากคนหลายรุ่น ซึ่งผสมผสานกันอยู่ในที่ทำงาน ด้วยเหตุบังเอิญเช่นนี้ ก็คือความคิดสร้างสรรค์ ผู้คนที่มีแนวคิดแตกต่างกัน มักจะมีแนวโน้มที่จะนำมาซึ่งข้อคิดและความคิดเห็นต่างๆ นานา ต่อการแก้ปัญหา และโอกาสในอนาคต แต่ผลลัพธ์ที่น่าเสียดายอย่างหนึ่ง อาจได้แก่ความขัดแย้ง ความคิดเห็นอย่างเช่น “เขาไม่มีจรรยาบรรณในการทำงานเลย เป็นพวกที่ชอบหลบงาน” หรือ “ฉันจะไม่ไปร่วมประชุมหลังห้าโมงเย็น ฉันมีชีวิตของตัวเองด้วยนะ” นี่คือ คำพูดที่ได้ยินกันตามห้องโถง และบริเวณตู้น้ำเย็น

ยิ่งคนงานมีอายุเท่าไร เขาก็ยิ่งปรับตัวไม่ค่อยทันกับคนที่อายุน้อยกว่า ซึ่งทำงานหัวปั่น ทีละหลายๆ อย่าง จึงดูเหมือนว่าเขาเชื่องช้า

ส่วนคนระดับอาชีพที่มีอายุ ซึ่งระลึกถึงค่านิยมของโครงสร้างและความมีอาวุโส อาจดูเหมือนว่าผู้ร่วมงานที่อายุน้อย เป็นคนทะเลาะแหยะ

การจัดการกับคนต่างรุ่นต่างวัย ต่างหน้าตา ต่างค่านิยม และต่างมุมมอง ก็เป็นงานที่ยากเย็นมากขึ้นเรื่อยๆ และอธิบายไว้ว่า “การบริหารจัดการความหลากหลาย ถือได้ว่าเป็นงานที่ท้าทายมากที่สุด”

บริษัทที่ประสบความสำเร็จรับมือกับสภาพกลิ่นไม่เข้าคាយไม่ออกเช่นนี้ได้อย่างไร ตามที่กล่าวไว้ในเรื่อง คนหลายรุ่นในที่ทำงาน เขาสร้างสถานที่ทำงานซึ่งผิดแผกไปจากแบบแผนทั่วไป โดยแสดงความยืดหยุ่น เน้นความสัมพันธ์ที่เคารพนับถือกัน และมุ่งเน้นการรักษาคนงานผู้มีความสามารถพิเศษไว้ ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำห้าวิธี เพื่อหลีกเลี่ยงความลับสน และความขัดแย้งในที่ทำงาน





เอื้อความแตกต่างของพนักงาน ปฏิบัติต่อพนักงาน เช่นเดียวกับลูกค้า ทำความรู้จักพนักงานให้ดี ตอบสนองความจำเป็น และบริการเขา สุดแล้วแต่เอกลักษณ์เฉพาะตัวของเขา พยายามเป็นพิเศษที่จะเอื้อความจำเป็นส่วนตัวในเรื่องตารางเวลา ประเด็นความสมดุลระหว่างการงานกับชีวิต และวิถีชีวิตที่ผิดแผกไปจากแบบแผนทั่วไป

สร้างทางเลือกในสถานที่ทำงาน เปิดโอกาสให้สถานที่ทำงานก่อร่างสร้างรูปแบบขึ้นมา จากงานที่ทำอยู่ ลูกค้าที่รับบริการ และคนที่ทำงานที่นั่น กระชับลำดับขั้นต่างๆ และลดระบบบริหารที่มีพิธีรีตองมากเกินไป

ใช้ระบบจัดการเป็นเลิศ ชี้แจงภาพรวมให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อคุณ รวมทั้งชี้แจงเป้าหมายและมาตรการที่เฉพาะเจาะจง แล้วก็ปล่อยให้เขาทำเอง โดยมอบความเห็น รางวัล และคำยกย่องชมเชย ตามความเหมาะสม

นับถือผู้ที่มีความสามารถและมีความคิดริเริ่ม ปฏิบัติต่อทุกคน นับจากพนักงานใหม่ เรื่อยไปจนถึงพนักงานเก่าแก่ รวากับว่าเขามีสิ่งที่ยอดเยียมเสนอให้ และมอบแรงจูงใจให้เขาทำสุดความสามารถ ขอให้ใช้ความระมัดระวังในการว่าจ้าง เพื่อให้แน่ใจว่าผู้คนและงานเหมาะสมกัน

ทะนุบำรุงและสงวนรักษา การรักษาพนักงานที่มีคุณค่า สำคัญมากพอๆกับการหาและรักษาลูกค้าไว้ในเศรษฐกิจปัจจุบัน ขอให้เสนอการฝึกอบรมมากๆ นับจากการโค้ชตัวต่อตัว บทเรียนคอมพิวเตอร์ที่มีการตอบโต้ เรื่อยไปจนถึงสูตรวงกว้างที่ครอบคลุมหัวข้อต่างๆ ส่งเสริมการเคลื่อนไหว และขยายวงงานที่ได้ รับมอบหมาย เมื่อเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีใหม่ๆ นิสัยการทำงานใหม่ๆ และแรงกระตุ้นการดำเนินงานที่

เปลี่ยนไป คนระดับอาชีพทั้งที่อายุน้อยและอายุมาก ต่างก็ต้องการกันและกันมากกว่าแต่ก่อน ผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจ และการดำเนินงานที่ไม่ตกยุค อาจประสบความสูญเสีย ถ้าบริษัทปิดทางไม่ให้คนต่างรุ่นทำงานร่วมกัน

เรื่องเล่าลือถึงพนักงานที่มีอายุ บริษัทต่างๆ พากันชวนขวยหาพนักงานที่ดีที่สุด และหัวใสที่สุด หลายบริษัทเริ่มตระหนักถึงผลประโยชน์มากมาย จากการว่าจ้างหรือกลับไปว่าจ้างพนักงานที่มีอายุ เรื่องเล่าลือและทัศนคติทั่วไปของกลุ่มสังคม เกี่ยวกับคนที่มีอายุบ่อยครั้งเป็นเหตุให้ผู้จัดการไม่เล็งเห็น จึงพลาดโอกาสที่จะได้รับผลมหาศาลจากแหล่งคนงานนั้นยอด ต่อไปนี้เป็นแนวคิดผิดๆที่มีอยู่อย่างแพร่หลาย

- พนักงานที่มีอายุต่อต้านการเปลี่ยนแปลง และเรียนรู้ทักษะใหม่ๆอย่างเชื่องช้า
- พนักงานที่มีอายุไม่ค่อยมีแรง และมีปัญหาทางเรื่องสุขภาพ
- พนักงานที่มีอายุไม่มีเวลาเหลือมากนักสำหรับช่วงที่มีประสิทธิภาพ ก่อนที่จะเกษียณ

อะไรคือสภาพที่เป็นจริง การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงคงจะเกิดขึ้นกับใครก็ได้ โดยเฉพาะถ้าไม่นำเสนอการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างดี และไม่มีกรฝึกอบรมรองรับ หรือถูกมองว่าเป็นภัยคุกคาม พนักงานที่มีอายุคงไม่คัดค้านงานใหม่ๆ หรือสภาพแวดล้อมของงานที่แตกต่างไป มากกว่าใครอื่นหรอก

โดยเฉลี่ยแล้ว พนักงานที่มีอายุไม่เจ็บป่วยมากกว่าพนักงานที่มีอายุน้อยกว่า เมื่อผู้คนย่างเข้าวัย 50 ปีหลายคนไม่ได้วางแผนว่าจะเกษียณเร็วๆ มีหลายคนเริ่มอาชีพใหม่ในวัย 50 ปี และวางแผนที่จะมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างเต็มที่ ในช่วงยี่สิบห้าปีข้างหน้า ●

เติบโตขึ้น หรือ แก่ตัวลง — ผู้ประพันธ์นิรนาม



วันเปิดเทอมวันแรก อาจารย์แนะนำตัวเอง และทำทนายให้เราทำความรู้จักกับใครสักคนที่เรายังไม่รู้จัก

ผมยืนขึ้นมองไปรอบๆ เมื่อมีอนุ่มๆ ตะบ่าผม ผมหันไปมอง เจอหญิงชราหน้าเหี่ยวย่นตัวเล็กๆ ยืนยิ้มแฉ่งให้ผม ราวกับว่าทั่วทั้งร่างเธอส่องประกายเจิดจ้า

เธอก้าว “ว่าไงรูปหล่อ! ฉันชื่อโรส อายุ 87 ปี ออกอดหน่อยนะ”

ผมหัวเราะ และตอบรับอย่างกระตือรือร้น “ได้เลยครับ!” เธอกอดผมแน่น

“ทำไมมาเข้าเรียนในวัยกระเตาะอย่างนี้ล่ะครับ” ผมถาม เธอตอบติดตลกว่า “ยายมามองหาสามีรายๆ แต่งงาน มีลูกสักสองคน แล้วก็จะเกษียณและเดินทาง”

“ถามจริงๆ ครับ” ผมกล่าว ผมอยากรู้อะไร จูงใจให้เธอรับความท้าทายในวัยปูนนี้

“ยายฝันเสมอว่าอยากเรียนจบมหาวิทยาลัย ตอนนี้ก็เลยไล่ลาฝัน!” เธอบอกผม

หลังเลิกเรียน เราเดินไปที่ติวเตอร์สอนนักศึกษา และตีมนมปั่นช็อกโกแลตด้วยกัน เรากลายเป็นเพื่อนสนิทกันทันที ทุกวันตลอดสามเดือน เรา

เดินออกจากห้องเรียน และคุยกันไม่หยุด

ผมตั้งใจเสมอเมื่อได้ยินได้ฟัง “โทมัสแมชชิน” ผู้นี้บอกเล่าถึงสติปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดระยะเวลาหลายปี

หนึ่งปีผ่านไป คุณยายโรสกลายเป็นขวัญใจที่มหาวิทยาลัย ท่านผูกมิตรไปทั่ว ท่านชอบแต่งตัว และชื่นชมกับความสนใจที่ได้รับจากนักศึกษาอื่นๆ ท่านใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน

พอจบเทอม เราเชิญให้คุณยายโรสกล่าวปราศรัยที่งานเลี้ยงแข่งขันฟุตบอล ผมจะไม่มีส่วนสิ่งที่คุณสอนเรา ท่านแนะนำตัวเอง และก้าวขึ้นไปยืนบนแท่น ขณะที่เริ่มกล่าวคำปราศรัยซึ่งเตรียมมา ท่านทำบัตรขนาด 3x5 ตกกลงไปบนพื้น

ท่านหงุดหงิด และอายนิดหน่อย ท่านเอนตัวเข้ามาใกล้ไมโครโฟน แค่ว่า “ขอโทษด้วย ยายข่มขำมั้งเลย คงไม่ได้กล่าวคำปราศรัยที่เตรียมมาพูด ยายจะเล่าอะไรให้ฟังก็แล้วกัน” ขณะที่เราหัวเราะ ท่านก้มหัวค้อ และเริ่มกล่าวว่า

“เราไม่หยุดเล่นสนุกเพราะว่าเราอายุมากขึ้น เราแก่ตัวเพราะเราหยุดเล่นสนุก มีเคล็ดลับเพียงสี่ข้อในการคงความเยาว์วัย มีความสุข และประสบความสำเร็จ คุณต้องหัวเราะ และมีอารมณ์ขันทุกวัน คุณต้องมีความฝัน เมื่อคุณเลิกฝัน คุณ

ก็ตายแล้ว มีคนมากมายที่เดินไปเดินมา แต่ตายแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่รู้ตัว!” เธอกล่าว

“มีความแตกต่างใหญ่หลวงระหว่างการแก้ตัวกับการเติบโตขึ้น ถ้าเธออายุสิบเก้า นอนอยู่กับเตียงทั้งปี โดยที่ไม่ได้ทำอะไรสักอย่างให้เกิดผล เธอจะอายุครบ 20 ปี ถ้ายายอายุ 87 ปี นอนอยู่กับเตียงสักปี และไม่ทำอะไรเลย ยายก็จะอายุ 88 ปี ใครๆ ก็อายุมากขึ้นได้ ไม่ต้องอาศัยความสามารถพิเศษใดๆ” ท่านกล่าวเสริม

“แนวคิดก็คือการเติบโตขึ้น ด้วยการมองหาโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงเสมอ อย่างนี้ก็เสียใจเลย คนสูงอายุมักจะไม่นึกเสียใจในสิ่งที่ได้ทำ แต่นึกเสียใจใน

สิ่งที่ไม่ได้ทำต่างหาก คนพวกเดียวที่กลัวตาย คือคนที่มัวแต่นั่งเสียใจ”

ท่านกล่าวสรุปด้วยการร้องเพลง “เดอะโรส” อย่างอาจหาญ ท่านทำท่ายเราแต่ละคนให้หัดร้องและดำเนินชีวิตตามนั้น ทุกๆ วัน

พอสิ้นปี คุณยายโรสสำเร็จการศึกษาระดับปริญญา ที่ท่านเริ่มไว้หลายปีก่อน หนึ่งสัปดาห์หลังจากเรียนจบ คุณยายโรสเสียชีวิตอย่างสงบ นักศึกษาว่าสองพันคนไปร่วมพิธีศพ เพื่อเป็นเกียรติแด่สตรีผู้แสนวิเศษ ซึ่งสอนเราด้วยแบบอย่าง ว่าไม่มีวันสายเกินไปที่จะเป็นทุกสิ่งเท่าที่จะเป็นไปได้ ■

เนื้อร้อง เพลง “เดอะโรส” - โดย เบทตี้ มิตเลอร์

(คำแปล)

บ้างว่ารักเหมือนสายน้ำท่วมต้นอ้อ

บ้างบอกว่ารักเฟียโหยหาไม่ลืมเลือน

ใจที่กลัวแตกสลายไม่เคยได้โลดเต้น

หากไม่ยอมเป็นขอลงใครไม่อาจหยับขึ้น

ยามคำค้นใดเดี่ยวนบนเส้นทางยาวไกล

อย่าลืมนึกว่าเมล็ดฝังในดินความหวังยังมี

บ้างก็ว่ารักเหมือนใบไม้เฉียดเฉือน

รักเป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ไม่จงงาม

ไม่เคยเห็นมีโอกาสทำไฟฝันแล้วกลัวตื่น

จิตกล้ากลืนกลัวสิ้นชีพไม่เคยมีชีวิตจริง

บ้างว่ารักมีไว้เพื่อคนแข็งแกร่งคนโชคดี

รอแสงที่สาดส่องจนเป็นกุหลาบชูช่องาม



เชื่อมต่อว่างระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก

The Parents Zone ทียบยกมาจากเว็บไซต์ ปรับเปลี่ยน

คนแต่ละรุ่นหมายถึงผู้คนที่เกิดมาและใช้ชีวิตในช่วงเวลาเดียวกัน ซึ่งรู้จักกันว่าเป็นคนยุคสมัยเดียวกัน เมื่อมีช่องว่างพอสมควร ระหว่างคนสองยุคสองสมัย ซึ่งมีคำจำกัดความไว้ว่า “ช่องว่างระหว่างวัย” เมื่อเราเปรียบเทียบคนสองรุ่น มีข้อแตกต่างมากที่เดียวในวิถีชีวิต นิสัยใจคอ สิ่งที่คนสองยุคนี้นชอบ และไม่ชอบ ก็จะทำให้ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ไม่ได้เป็นความลับที่ว่าช่องว่างดังกล่าวกว้างขึ้นเรื่อยๆ อย่างรวดเร็ว

ผู้ปกครองและลูกๆ เห็นพ้องมากขึ้นว่าเขาไม่เข้าใจกัน การขาดความเข้าใจดังกล่าว ในด้านความเห็นทางสังคม หลักจรรยา การเมือง ดนตรี หรือหลักความเชื่อ นำไปสู่การไม่ยอมรับ ซึ่งเป็นหนึ่งในเหตุผลหลักที่ว่า เหตุใดครอบครัวจึงแตกแยก

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำบางประการ

เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองเชื่อมช่องว่างดังกล่าวที่กว้างขึ้นเรื่อยๆ

- 1. ติดต่อกับผู้ปกครองเป็นประจำ** ข้อเท็จจริงที่ว่า การติดต่อพูดคุยเป็นส่วนสำคัญในการเชื่อมช่องว่าง ไม่ใช่เฉพาะระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก แต่ในความสัมพันธ์ใดๆก็ตาม เมื่อเราติดต่อพูดคุยกับเด็กด้วยความนับถือ เราก็บอกให้เด็กทราบว่าเรายินดีทำทุกวิถีทาง เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย และทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ จากมุมมองของเขา
- 2. เปิดความคิดจิตใจ** การเปิดใจหมายถึงการขยายขอบเขตมุมมองออกไป ด้วยการเปิดหูเปิดตามองดูสิ่งต่างๆ ด้วยแง่คิดใหม่ๆ นี่ช่วยให้เราเข้าใจว่าทำไมผู้คนถึงกล่าวเช่นนั้น นี่เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าหากเราต้องการเข้าใจว่าลูกเห็นว่าสิ่งใดมีความสำคัญต่อเขา และเข้าใจอุปนิสัยของลูก
- 3. รู้จักยอมรับ** การพยายามเข้าใจโลกของเด็ก ไม่ใช่งานที่สวดโหดแต่อย่างใด ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะเข้าใจคนรุ่นหลัง ก่อนอื่นเราต้องยอมรับว่าเราอยู่กับคนละโลก สำหรับพวกเรา เคยเป็นโลกแห่งอุดมการณ์ ไม่ค่อยมีการทุจริต ความหน้าไหว้หลังหลอก การคดโกง และสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เราเห็นดาษดื่นในทุกวันนี้ แต่เราก็ต้องยอมรับช่วงเวลานี้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อเท็จจริงที่ว่า ทุกสิ่งไม่ได้เลวร้ายไปหมด เราต้องเพียรพยายามที่จะเข้าใจและยอมรับมุมมอง ในสิ่งที่ลูกเห็นว่ามีความสำคัญต่อเขา นี่เป็นก้าวใหญ่ไปสู่การเชื่อมช่องว่างระหว่างวัย
- 4. รับฟังและเข้าใจ** ในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง บางครั้งเรามักจะพูดถึงอุดมการณ์มากเกินไป เราจะต้องเลิกทำเช่นนั้น เราต้องรู้จักรับฟัง แล้วก็เข้าใจ การ罵แต่สั่งสอน ไม่ใช่ความคิดที่ดีนัก
- 5. บังเสียแต่สิ่งทอง** ใจแล้ว บางครั้งเราก็ต้องรู้จักนั่งเสียบเสียบบ้าง เราต้องให้ลูกๆ แสดงความคิดเห็น และรับฟังเขาพูด โดยไม่ขัดจังหวะ

สรุปแล้ว ความเป็นจริงของช่องว่างระหว่างวัยอยู่ที่อายุเท่านั้น ถ้าหากเราลดความหยิ่ง และดูสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง เราอาจลดช่องว่างระหว่างลูกๆ กับเราได้ นี่ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรทำสิ่งที่ต้องทำ ในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง แต่หมายความว่าเรามีความเข้าใจ และยอมรับมากขึ้นอีกหน่อย ในสิ่งที่ลูกๆ มองเห็นว่าเป็น “โลกของเขา” ●

การเกื้อหนุนผู้สูงวัย

ถึงตาคุณมอบความรัก



เมื่อทราบว่ามีคนรักคุณ ก็ช่วยให้คุณมีความหวัง และความศรัทธา
นี้ช่วยให้คุณมีทัศนวิสัยที่เบิกบานขึ้น – เดวิด ฟลาวเทน

คุณมีผู้ปกครอง ปู่ย่าตายาย หรือคนอื่นเป็นที่รักหรือเปล่า ผู้ซึ่งมีอายุ และประสบความยุ่งยากที่เกิดขึ้นตามปกติธรรมดา เมื่อสูงวัยขึ้น นี่คือวิธีที่คุณแสดงให้เขาเห็นได้ว่าคุณรักและเกื้อหนุนเขา

1. เห็นอกเห็นใจ

ขอให้เอาใจเขามาใส่ใจคุณ คุณอาจคิดว่าคุณมีปัญหา แต่ถ้าคุณหยุดและนึกดูว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณอยู่ในวัยเดียวกับเขา นั่นคงช่วยให้คุณสำนึกมากขึ้นว่า คนสูงอายุต้องประสบกับอะไรบ้าง คนชรามากไม่สามารรถทำสิ่งต่างๆ ในทางกาย เหมือนที่เขาเคยทำมา นั่นอาจน่าท้อแท้ และเป็นเหตุให้รู้สึกหมดประโยชน์ บางคนมองไม่เห็น ไม่ได้ยิน ทานอาหารไม่ได้ หรือเดินเหินไปไหนไม่ได้เอง เขาจึงรู้สึกอับอายและหมดศักดิ์ศรี ส่วนคนชราอื่นๆ ก็เจ็บปวด หรือรู้สึกไม่ค่อยสะดวกสบายตลอดเวลา สืบเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ แม้แต่ความเจ็บป่วยเล็กน้อย ก็อาจกลายเป็นปัญหาร้ายแรง กระดูกของเขาเปราะบาง อวัยวะในร่างกายละเอียดอ่อน เมื่อเกิดการแตกหักหรือเสียหาย ก็ต้องใช้เวลานานขึ้นกว่าจะหายเป็นปกติ สุดแล้วแต่สภาพการณ์ เขาอาจวิตกกังวลว่าจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเขามีอาการแสบลง และไม่มีใครคอยดูแล หรือเขาคงไม่อยากกลายเป็นภาระต่อคนอื่น ความเข้าใจและความเห็นใจส่งผลกว้างไกล ในการบรรเทาความยุ่งยาก และลบล้างความกลัวดังกล่าว

2. สนอกสนใจ

คนสูงอายุบางคนอาจจะไม่แข็งแรงหรือฉับไวเหมือนเมื่อก่อน แต่สิ่งที่จับต้องไม่ได้ มีความสำคัญที่สุด คือ คุณสมบัติส่วนตัวที่เป็นเอกลักษณ์พิเศษของเขา นั่นยังไม่ลดน้อยลงไป อันที่จริงแล้ว บ่อยครั้งในบั้นปลายชีวิต คุณสมบัติต่างๆ เช่น ความรัก การคำนึงถึงผู้อื่น ความจงรักภักดี ความถ่อมตน อารมณ์ขัน การมองโลกในแง่ดี และสติปัญญา จะส่งผลออกมาให้ประจักษ์ชัดยิ่งขึ้น นั่นทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดในโลก เช่นเดียวกับข้อเท็จจริงที่ว่าเขาใช้ชีวิตผ่านช่วงเวลาต่างๆ ซึ่งคนที่อายุน้อยกว่าไม่เคยประสบกับตัวเอง ลองใช้เวลาพูดคุยกันยามทริพย์ที่ซ่อนเร้นอยู่ แล้วคุณก็จะประหลาดใจกับสิ่งที่ค้นพบ แม้แต่ตัวเขาเองก็อาจจะประหลาดใจด้วย

3. แสดงออกถึงความรักและความชื่นชม

บางครั้งการที่เพียงแต่ทราบว่ามีคนรักเรา ก็ก่อให้เกิดความแตกต่างต่อการที่เรามีมุมมองและรับมือกับสภาพการณ์ในปัจจุบันอย่างไร การที่ทราบว่ามีคนชื่นชมความเพียรพยายามที่เขาเคยทุ่มเทให้ ก็ช่วยให้ผู้สูงวัยมีมุมมองที่เหมาะสมต่อชีวิต และหักล้างความรู้สึกเสียใจ ต่อความล้มเหลวและข้อบกพร่อง ทั้งที่เป็นจริง และที่นึกขึ้นมาเอง ถ้อยคำนำเศร้ายิ่งที่สุดที่ได้ยินได้ฟังกันในงานศพ เช่น “หวังว่าเขารู้ว่าเขามีความหมายต่อฉันมากแค่ไหน” หรือ “ผมน่าจะบอกเธอบ่อยมากขึ้นว่าผมรักเธอมากเพียงใด” ขอให้

แสดงออกถึงความรักและความชื่นชม ในขณะที่ยังทำได้

4. ช่วยให้เราแข็งแกร่งต่อไป

ผลการศึกษจำนวนมากแสดงว่ากิจกรรมทางกายช่วยชะลอความชราภาพ ซึ่งยังผลให้มีอายุยืน และปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วย ในทางกลับกัน วิธีชีวิตที่หนึ่งๆ นอนๆ โดยไม่ค่อยได้ทำอะไรมากนัก เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยชรา และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แม้แต่การไปเดินเล่นช่วงสั้นๆ เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ ก็เป็นประโยชน์ (คำแนะนำแตกต่างกันไป แต่วิธีที่เหมาะสมคือการค่อยๆ เริ่มออกกำลังกาย โดยเพิ่ม

ระยะเวลาและความถี่ ที่ละนิดทีละหน่อย เป็นอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละห้าวัน) ผลการศึกษาอื่นๆ แสดงให้เห็นว่าการกระตุ้นเขาวาน์ปัญญาอาจเพิ่มพลังให้ความคิด และชะลอความจำเสื่อม เช่นเดียวกับ การออกกำลังกายเสริมสร้างและป้องกันร่างกายจากความเจ็บป่วย ลองถามว่าทำไมไม่มีภาวะที่แข็งแกร่งมากขึ้น ทางร่างกายและทางเขาวาน์ปัญญา ผู้สูงวัยส่วนมากก็จะบอกว่าเป็นเพราะไม่มีใครร่วมกิจกรรมที่ช่วยให้เขาออกกำลังกายหรือฝึกเขาวาน์ปัญญาด้วย ช่วยให้ผู้สูงวัยแข็งแกร่งต่อไป และคุณจะลงทุนกับอนาคตของคุณเองในเวลาเดียวกัน ●



คำตอบต่อคำถามของคุณ

ผมจะเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานใหม่ที่อายุน้อยกว่าได้อย่างไร

คำถาม: ผมทำงานในแผนกโฆษณาที่บริษัทเดิมมาประมาณ 20 ปี ตลอดช่วงเวลาดังกล่าว ผมผลิตเพลินกับสัมพันธ์ภาพที่สร้างไว้กับผู้คนมากมายหลายตา เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัทจ้างพนักงานใหม่ที่เพิ่งจบจากมหาวิทยาลัย ณ จุดนี้ ผมยังไม่สามารถเชื่อมสัมพันธ์กับเขาในทางใดๆ ผมทราบว่ามีช่องว่างระหว่างวัย แต่ก็สำคัญที่เราสามารถติดต่อพูดคุยและทำงานร่วมกันได้ คุณมีคำแนะนำใหม่ว่าจะเชื่อมสัมพันธ์และติดต่อพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานใหม่ได้อย่างไร

ตอบ: ที่ทำงานทุกวันนี้คงประกอบด้วยคนมากถึงสี่รุ่นที่ทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กัน และการเชื่อมสัมพันธ์ภาพอาจเป็นเรื่องน่าท้าทายทีเดียว คนแต่ละรุ่นมีกรอบความคิด แบบฉบับการทำงาน และวิธีติดต่อพูดคุย ที่มีเอกลักษณ์พิเศษ เมื่อเป็นเช่นนี้ การทำงานและติดต่อพูดคุยกับคนข้ามรุ่น จึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างทีมที่เหนียวแน่น มีประสิทธิผล และประสบความสำเร็จ ต่อไปนี้เป็นหลักการบางอย่างที่จะช่วยให้คุณเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงาน

➤ **อย่าดูหมิ่น** คุณควรจะแน่ใจว่าคุณแสดงความนับถือต่อเพื่อนร่วมงาน ด้วยคำพูดที่คุณเลือกใช้ เมื่อพูดจากับเขา

➤ **ขอความเห็นจากเขาเสมอ** คนรุ่นนี้คงเห็นอะไรแตกต่างไปจากคุณแน่ๆ คุณคงอยากแน่ใจว่าคุณ

คำนึงถึงความคิดเห็นของเขาเกี่ยวกับโครงการต่างๆ เพื่อจะได้เป็นที่ดึงดูดใจต่อคนในระดับต่างๆ มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันเป็นวิธีที่ดีเสมอที่จะทำลายกำแพงขวางกั้นระหว่างสองคน トラบไคที่เป็นอารมณ์ขันที่ดีๆ ก็เป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

➤ **ส่งเสริมความคิดนอกกรอบ** พยายามนำความคิดสร้างสรรค์ออกมาจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อใดก็ตามที่มีโอกาสทำเช่นนั้น

➤ **ใช้อีเมล และการส่งข้อความ** เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารหลักอย่างทันสมัยที่ นี่คือวิธีติดต่อสื่อสารที่คนงานในยุคนี้ชอบใช้มากที่สุด โดยทั่วไปแล้วคุณจะได้รับคำตอบอย่างรวดเร็วทันใจ ●



อายุอยู่ที่ความนึกคิด

อายุเป็นประเด็นด้านความคิด ยิ่งกว่าสภาพความเป็นจริง ถ้าหากคุณ
ไม่คิดมาก มันก็ไม่สำคัญหรอก – มาร์ค ทเวน

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าจะรู้สึกขอบคุณ ถ้าหากคุณใช้เวลาพิจารณา
ดูให้ดี ยกตัวอย่างเช่น ฉันทึ่งคิดอยู่ตรงนี้ว่าดินะที่รอยเหยว่ยน์ไม่ทำให้
เจ็บ – ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความรู้สึกแก่ตัวเป็นเพียงนิสัยที่ไม่ดี ซึ่งคนที่ง่วนอยู่กับการงานไม่มี
เวลามานั่งเพาะนิสัยดังกล่าว – อังเดร มัวร์ส

ถ้าต้องมีรอยเหยว่ยน์บนใบหน้า ขออย่าให้มีรอยเหยว่ยน์บนจิตใจ
วิญญาณเราไม่ควรรู้สึกแก่ – เจมส์ การ์ฟิลด์

เดือนปีสอนอะไรต่ออะไรมากมาย เกินกว่าที่วันคืนจะล่วงรู้
– ราล์ฟ วัลโด ฮีเมอร์สัน

จิตใจแข็งแกร่งทำให้ผู้คนสูงอายุมเร็วกว่าเส้นเลือดอุดตัน
– แฟรงคลิน ฟิลด์

จิตใจที่มีรักมักจะอ่อนวัยเสมอ – โยฮัน โวล์ฟกัง ฟอน เกอร์เธ

การแก่ตัวไม่แย่นัก เมื่อเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่น

– ดับลิว. ซี. ฟิลด์

สิ่งสำคัญไม่ใช่เดือนปีที่เพิ่มพูนขึ้นในชีวิต ทว่าการเพิ่มพูนชีวิตให้กับ
เดือนปีที่เหลืออยู่ต่างหาก – อเล็กซิส คาร์เรล

อายุของคนเราเป็นสิ่งที่น่าประทับใจ เพราะสรุปผลชีวิตเขา ในวุฒิภาวะ
ที่ค่อยเป็นค่อยไป การที่ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นานา การเจ็บไข้
ได้ป่วย ความรันทดใจ และความท้อแท้ ภาวะเสี่ยงที่ไม่ได้มุ่งหมายไว้
การมีวุฒิภาวะมาจากความปรารถนา ความหวัง ความเสียใจ
สิ่งต่างๆ ที่สืมเลื่อนไปแล้ว และความรัก อายุของคนเราคือ
ประสบการณ์ และความทรงจำดีๆ ที่สั่งสมไว้

– แอนโทน เดอร์ เซนต์ - เอ็กซูเพอร์เรย์

อย่าเสียใจที่อายุมากขึ้น นี่เป็นสิทธิพิเศษที่หลายคนไม่มีโอกาส
ได้ชื่นชม – ผู้ประพันธ์นิรนาม

