

บุญแจใจ

นิตยสารที่ดีใจคุณ!

ทัศนคติคือทุกสิ่งทุกอย่าง

5 วิธีในการมีอายุมากขึ้นอย่างงามสง่า
และสุขภาพดี

จากใจผู้ปกครอง

จดหมายจากมารดา



3

คุณยังมีชีวิตอยู่

4

**ฉันมีสันติสุขอย่างไร
เมื่อเข้าวัย 30 ปี**

6

**5 วิธีในการมีอายุมากขึ้น
อย่างงามสง่าและสุขภาพดี**

8

ทัศนคติคือทุกสิ่งทุกอย่าง
มอริ โจนส์ ผู้ส่งงานและมีศักดิ์ศรี

9

วิธีรักษาความเยาว์วัย

9

จากใจผู้ปกครอง
จดหมายจากมารดา

10

ชายชราชี้หูกหงิด

12

ข้อควรคิด
มีอายุมากขึ้น

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 11
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เรามีสิ่งหนึ่งที่ทุกคนในโลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือความชราภาพ! วันเกิดเป็นเครื่องเตือนใจประจำปีถึงข้อนี้ บางคนยอมรับด้วยความยินดี โดยเฉพาะสมัยที่ยังเด็ก บางคนซึ่ง “อายุมากขึ้น” รู้สึกขยาด แต่ก็ยังมีบางคนที่คุณเหมือนไม่แยแส และบอกว่าไม่แคร์ ทว่าเป็นเช่นนั้นจริงหรือ

ขณะที่วันเกิดของฉันใกล้เข้ามา (และฉันไม่ชอบบอกว่าฉัน “เยาว์วัย” แค่นั้น) ฉันนึกฉงนใจว่า “เหตุใดการที่มีอายุมากขึ้นถึงเป็นเรื่องใหญ่สำหรับพวกเราส่วนมาก” ทำไมเราจึงฉลองวันเกิดด้วยความตื่นเต้น และตั้งตารอคอยปีหน้าของชีวิตในแง่บวกไม่ได้ละ ถึงแม้ว่าเราจะอายุมากขึ้น”

แน่นอนว่าการมีอายุมากขึ้นก็อันตรายด้วย บางทีอาจมีปัญหาสุขภาพ หรือเราทำอะไรได้ไม่มากเท่าเดิม หรือเหมือนกับที่เคยทำ สมัยที่อายุน้อยกว่า แต่ก็ยังมีอะไรให้ฉลองอีกมากมาย

บทความใน ฤกษ์แจใจ ฉบับนี้ จะมอบแง่บวกจากมุมมองที่แสนวิเศษให้กับการมีอายุมากขึ้น ไม่ว่าคุณอย่างเข้าวัย 30, 40, 50, 80 หรือ 90 ปี ฉันหวังว่าเมื่อคุณอ่านจบ คุณจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยและขอบคุณไม่ว่าคุณอายุเท่าไร หรืออย่างเข้าวัยไหน ในคำกล่าวของจอร์จ เบิร์นส์ “คุณอายุมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คุณไม่ต้องรู้สึกกังวล”

สำหรับคุณ ๆ ที่อายุน้อย ฉันหวังว่าถึงยังไงคุณก็จะอ่านนิตยสารฉบับนี้ และจะรู้สึกเห็นคุณค่าคนอื่นเป็นที่รัก รวมทั้งผู้คนรอบข้างที่มีอายุมากขึ้น ทั้งนี้ทั้งนั้น วันหนึ่งข้างหน้าเราทุกคนจะอายุมากขึ้นเช่นกัน!

คณะผู้จัดทำ ฤกษ์แจใจ

คุณยังมีชีวิตอยู่



โดย ไมเคิล โยแอท ปรับเปลี่ยน

เมื่อหลายเดือนก่อน ผมทานอาหารกลางวันกับเพื่อนซึ่งไม่ได้เจอกันมาหลายปี เขาเพิ่งจะย่างเข้าวัยแปดสิบปี สมอของเขากลายแหลมคมเหมือนเดิม เขาฉลาด อยากรู้อยากเห็น และมีใจจดจ่อ เขาเป็นผู้ฟังที่ยอดเยี่ยมด้วย เมื่อเขาพูดจา สติปัญญาพร่างพรูจากริมฝีปากเขา ดูน้ำผึ้งหอมหวาน

ในช่วงเวลาที่ถ่อมตนและไม่แน่ใจ เขาถามผมว่า “ไมเคิล คุณคิดว่าผมยังมีอะไรเหลือที่จะมอบให้ไหม วันเวลาที่เป็นเลิศของผมผ่านพ้นไปแล้วหรือ” เขาน้ำตาคลอเบา

ผมยอมรับว่าผมไม่ทันตั้งตัวกับคำถามของเขา ผมนึกในใจว่า ผมนั่งอยู่กับชายผู้ที่มีปัญญาที่สุดคนหนึ่งที่ผมเคยรู้จักมา เขาเป็นหนุ่มสมบัติที่มีชีวิต ผมยินดีควักกระเป๋าเพื่อได้รับสิทธิพิเศษที่จะนั่งฟังเรื่องเล่าจากเขา แต่เขากลับถามผมว่าเขามีอะไรเหลือที่จะมอบให้ไหม ผมตะลึงงัน

ผมโหม่ตัวเข้าไปหา กุมมือเขาไว้ และกล่าวว่า “จิมมี ฟังผมให้ดีนะ วันเวลาที่เป็นเลิศของคุณรออยู่ข้างหน้า ผมไม่ได้กล่าวเช่นนั้น เพียงเพราะว่าผมชอบคุณ ผมชอบคุณมาก แต่ผมกล่าวเพราะว่านี่คือความจริง ผมพิสูจน์ให้คุณเห็นได้”

แล้วผมก็เริ่มข้อโต้แย้งซึ่งผมได้เรียนรู้ครั้งแรกจากเรื่อง The Noticer โดย แอนดี แอนดรูว์ ในหนังสือ โจนส์ซึ่งเป็นบุคคลที่มีสติปัญญา กล่าวกับวิลโลว์ หญิงวัยเจ็ดสิบหกปี ผู้ซึ่งหมดหวังว่าเธอมีอะไรเหลือที่จะมอบให้อีก ถึงหกประเด็นต่อไปนี้

✘ พระเจ้ามีวัตถุประสงค์สำหรับทุกคน
✘ คุณจะไม่นิ่งใจไป จนกว่าจะบรรลุผลตามวัตถุประสงค์นั้น

✘ ถ้าคุณยังมีชีวิตอยู่ คุณก็ยังไม่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่มาอยู่ในโลกนี้

✘ ถ้าคุณยังไม่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่มาอยู่ในโลกนี้ เมื่อนั้นคุณก็ยังไม่ทำตามวัตถุประสงค์ของคุณ

✘ ถ้าคุณยังไม่ได้ทำตามวัตถุประสงค์ของคุณ ดังนั้นส่วนสำคัญที่สุดในชีวิตคุณก็ยังอยู่เบื้องหน้า

✘ คุณยังต้องหยิบยื่นส่วนสำคัญที่สุดให้แก่ผู้อื่น

โจนส์กล่าวต่อว่า “ถ้าส่วนสำคัญที่สุดในชีวิตคุณอยู่เบื้องหน้า ดังนั้นแม้แต่ช่วงที่ย่ำแย่ที่สุด คนเราก็กังวลใจได้ว่าจะมีเสียงหัวเราะรออยู่เบื้องหน้า มีความสำเร็จให้ตั้งตารอคอย มีเด็กให้สอนและช่วยเหลืออีก มีเพื่อนให้สัมผัสและมอบแรงจูงใจ มีข้อพิสูจน์ถึงความหวัง ... อีกมากมาย”

จิมมี เพื่อนของผมนั่งยึดตัว และนั่งเงิบอยู่หนึ่งนาที่เต็ม ผมบอกได้ว่าเขาซึมซับไว้ทุกอย่าง ในที่สุดเขากล่าวว่า “ถ้าฉันผมน่าจะร่วมกับการงาน ฟังดูเหมือนว่าผมมีงานต้องทำอีกมาก”

คุณอาจขรณาภาพ คุณอาจเจ็บป่วย คุณอาจหย่าร้าง ลูก ๆ อาจไม่พูดจากับคุณ คุณอาจตกงาน คุณอาจถึงแก่กรรม คุณอาจหัวใจ

แต่คุณยังมีชีวิตอยู่ นั่นเป็นข้อพิสูจน์ว่าคุณยังไม่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่มาอยู่ในโลกนี้ ❧



ฉันมีสันติสุขอย่างไร เมื่อย่างเข้าวัย 30 ปี

โดย เคที กัลวิน ปรับเปลี่ยน

สมัยที่ฉันยังเด็ก อายุ 30 ปี ดูแก่หง่อม และไกลเกินกว่าที่จะนึกภาพออก ฉันอยากเป็นผู้ใหญ่มาตลอด แต่ส่วนมากเป็นเพราะฉันจะได้ใช้เครื่องสำอาง ก่อนนั้นฉันไม่รู้เลยว่าการเป็นผู้ใหญ่หมายถึงอะไรจริง ๆ หรือจะเป็นยังไง เมื่อถึงวันเกิดครบ 30 ปีจริง ๆ (ว้าย!) หรือว่าทั้งสองอย่างควรจะควบคู่กันไป

พอถึงวันเกิดในปีนั้น ฉันก็ลัดกลุ้ม ด้วยเหตุผลใดก็ตาม ฉันเลือกที่จะทรมานตัวเองด้วยความเห็นจากทุกคนในหัวข้อนั้น (ยกเว้นความเห็นของตัวเอง) ซึ่งทำให้ฉันหงุดหงิดและไม่แยแส ฉันถึงกับเริ่มนึกถึงความรู้สึกไม่มั่นคงทุกอย่างที่ค้นพบเกี่ยวกับตัวเอง ในช่วงหลายวันก่อนวันเกิด

เพื่อนสาวที่น่าทึ่งของฉัน (ซึ่งอายุมากกว่าฉันหกปี) รู้สึกว่าฉันกำลังป่วยหนักไปสู่ความหายนะ เธอเตือนใจว่าฉันผ่านอะไรมามากมายตลอด 20 ปี และฉันมีอะไรให้ตั้งตารอคอยอีกมากมาย ในอีกสิบปีข้างหน้า

เธอส่งเสริมให้ฉันเริ่มจดจ่อกับแง่บวก อาทิ สิ่งน่าตื่นเต้นใหม่ ๆ ที่ฉันทำได้ในช่วงสิบปีข้างหน้า ซึ่งฉันไม่มีเวลาทำในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา เธอทำทนายให้ฉันตั้งตารอคอยการเจริญเติบโตส่วนตัวอีกมากมาย ในแต่ละวัน

ขอบคุณสำหรับคำปรึกษาที่ดี และประกอบด้วยความรัก ฉันตัดสินใจว่าแผนการดีเลิศก็คือ (ก) ยอมรับการย่างเข้าวัย 30 ปี (ข) อ้าแขน

รับอย่างเต็มที่ด้วยใจเปิดกว้าง!

ฉันไม่เพียงสามารถพบกับ “ความสุข” ทั้ง ๆ ที่มีความรู้สึกต่าง ๆ นานา แต่ฉันยังค้นพบว่าการย่างเข้าวัย 30 ปี ไม่แย่นักหรอก พอถึงวันเกิดฉันไปปิ่นเขา วัยน้ำในทะเล และขึ้นชมอาหารมื้อค่ำกับเพื่อนที่แสนวิเศษสองสามคน ผู้ซึ่งรักฉัน ยิ่งไงก็ยิ่งนั้น ในทุกรุ่นทุกวัย

ไม่ว่าวันเวลาของคุณจะใกล้แค่เอื้อม หรือคุณเพิ่งเข้าชมรมวัย 30 กว่า ก็มีเหตุผลมากมายให้ตั้งตารอคอย เพื่อเริ่มต้นบทใหม่ และกล่าวอำลาวัย 20

สิบข้อที่ควรนึกถึง เมื่อทำใจรับวัย 30

1. เป็นไปได้ที่จะดูดีกว่า 10 ปีที่แล้ว ด้วยอิทธิพลจากการจากน้ำอืดลมและอาหารค่ำที่แม็คแอนชีสเป็นประจำ ฉันจึงมีน้ำหนัก 90 กว่ากิโล ในช่วงวัย 20 ส่วนใหญ่ เมื่อย่างเข้าวัย 30 ฉันรู้ว่าถึงเวลาที่จะทำการเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง เพื่อสุขภาพและความผาสุก ด้วยโภชนาการที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ และมีวินัยเล็กน้อย ฉันสามารถลดน้ำหนักส่วนเกิน และสวมกระโปรงได้สบายเป็นครั้งแรกในชีวิต

2. ส่วนที่สับสนที่สุดคือส่วนที่เป็นเลิศในตัวคุณ ทำเด็บน่ารัก พรสวรรค์ที่แอบแฝง หรือในกรณีของฉัน ฟันหน้าที่งุ้ม ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีเอกลักษณ์พิเศษไม่เหมือนใคร ขอให้

ถ้าเขานับตัวจริงของคุณ ในวัย 30!

3. คุณสำนึกถึงค่าของตัวเอง และสิ่งที่คุณสมควรได้รับ พออย่างเข้าวัย 30 เป็นไปได้ว่ามีคนเคยทำผิดต่อคุณ และ/หรือ คุณผ่านพ้นความมอห้กมาแล้ว แต่กล่าวกันว่าการเจริญเติบโตล้วนมาจากความเจ็บปวด ต้องขอขอบคุณประสบการณ์เหล่านั้น คุณรู้ว่าคุณต้องการอะไร คุณรู้ว่าคุณขาดอะไรไม่ได้ และคุณพร้อมรับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า

4. คุณรู้จักให้อภัย ความโกรธและความขุ่นเคืองใจ จะปิดกั้นวิญญาณความรักและความยินดีในชีวิต ถ้าคุณยังไม่รู้จักให้อภัย ทำไมไม่ลองสลัดอดีตไปเสียทีในปีนี้ การรู้จักให้อภัยและเคารพผู้อื่น เริ่มต้นด้วยการรู้จักให้อภัยและเคารพตัวเอง ตอนนี้เป็นเวลาเหมาะที่จะเริ่มต้น

5. คุณมีโอกาสเปลี่ยนใจ ไม่ว่าจะเป็นวนดนตรีโปรด เส้นทางอาชีพ หรือผู้คนรอบข้างไม่เป็นไรหรอกที่จะเปลี่ยนใจ การค้นพบตัวเองก็คือการสำรวจว่าจะอะไรบ้างที่ได้ผลสำหรับคุณ ดังนั้นอย่าวิตกกังวล ถ้าคุณแตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง จากตอนที่อยู่ในวัย 20

6. เพื่อนน้อยลงไม่ได้หมายความว่ามิตรภาพน้อยลงไปด้วย พอฉันย่างเข้าวัย 30 ฉันพร้อมที่จะกล่าวลาละครีวิต และความสัมพันธ์วุ่นวายในวัย 20 เริ่มเลิกคบหาใครหรือไม่ยุ่งกับสิ่งใดที่นำแง่ลบมาสู่ชีวิตฉัน ในปัจจุบันฉันคำนึงถึงคุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณ ส่วนมิตรภาพที่มีอยู่ ก็แน่นแฟ้นขึ้นเรื่อย ๆ โดยเป็นแหล่งที่มาของความรักและการเกื้อหนุนต่อไป

7. การพักผ่อนทางจิตวิญญาณเป็นกิจกรรมช่วงสุดสัปดาห์ที่น่าเพลิดเพลิน การดูแลตัวเองและการทำสมาธิ เป็นแง่มุมที่สำคัญที่สุดสองประการของชีวิตฉันในปัจจุบัน แต่บอกไม่ได้ว่าเป็นเช่นนั้นในวัย 20 การปลีกตัวไปอยู่เงียบ ๆ และมีใจจดจ่อ ล้วนเป็นวิถีทางที่ช่วยหล่อเลี้ยง

จิตวิญญาณ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการค้นพบความสมดุลในชีวิตประจำวัน อย่างกลัวที่จะปลีกเวลาเหล่านั้น!

8. คุณลองสิ่งใหม่ ๆ คุณกล้าเสี่ยง! เมื่ออย่างเข้าวัย 30 มีบางสิ่งทำให้ฉันรู้สึกปราศจากความกลัว และเกิดความเชื่อมั่นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ฉันวิ่งมาราธอน งานจะถึงเส้นชัยแล้ว ฉันเดินทางยุโรปเป็นครั้งแรก และนำบทความเรื่องแรกไปเสนอนิตยสาร... ทุกวันนี้ฉันแทบจะจำตัวเองไม่ได้! ฉันกล้าอย่างก้าวออกไปนอกบ่วงความสบาย ความสนุกบังเกิดขึ้นที่นั่นแหละ

9. คุณรู้ว่าการสำนึกในบุญคุณเป็นเช่นไร บางคนไม่มีชีวิตได้เห็นวัย 30 เมื่อนึกย้อนหลังคุณอาจประสบโศกนาฏกรรมบางอย่าง สูญเสียคนที่ใกล้ชิด หรือในกรณีของฉัน ฉันเคยจมสู่กันบึ้ง ต้องอาศัยความรัก ความเกื้อหนุน และความช่วยเหลือมากมาย เพื่อประคับประคองฉันให้มาถึงจุดที่ยืนอยู่ที่นี่ ฉันรู้สึกสำนึกในบุญคุณอย่างยิ่งสำหรับความท้าทายทุกอย่างที่ประสบตามทาง และโอกาสที่พินฝ่าจนผ่านพ้นมาได้

10. ข้อสำคัญคือความคิบัหน้า ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ ในวัย 20 ฉันมีนิสัยไม่ดีหลายอย่าง สวมใส่เสื้อผ้าแย ๆ ผ่านการสัมภาษณ์ที่ไม่ได้เรื่อง และโอเคียสุดห่วย ในปัจจุบันการมีความรับผิดชอบส่งผลคุ้มค่า (จริง ๆ) การเป็นฉันในเวอร์ชันสุดยอด หมายถึงการตัดสินใจเลือกให้ถูกต้องทุกวัน ทว่าในบั้นปลาย สิ่งที่สำคัญคือ ฉันทำสุดความสามารถ

เราอาจไม่ไปถึงจุดที่คิดว่าจะควรไปถึง เมื่ออยู่ในวัย 30 ทว่านั่นสำคัญจริง ๆ หรือ ขอให้เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเสียที และเริ่มต้นพบความจริงของเราเอง ตัวเราเองในอนาคตจะขอบคุณที่เราทำเช่นนั้น! ❧



5 วิธีในการมีอายุมากขึ้นอย่างงามสง่าและสุขภาพดี

เวิร์ทพรีนซ์ ปรับเปลี่ยน

พวกรเราส่วนใหญ่บอกว่าเราอยากอายุมากขึ้นอย่างงามสง่า แต่แค่คิดดั่งกล่าวดูเหมือนว่าจะเกินความสามารถ หรืออยู่ในมือศัลยแพทย์ตกแต่งความงาม เราบอกว่าเราจะไม่ใช้มาตรการสุดขีด แต่แล้วพวกเราหลายคนก็ลงเอยด้วยการทำเช่นนั้น ทำไมนะหรือ ก็เพราะว่าเราไม่ได้ใช้มาตรการเรียบง่ายตามธรรมชาติที่ทำได้เป็นประจำทุกวัน สมัยที่ยังหนุ่มยังสาว

คุณทราบไหมว่าพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดแค่หนึ่งในสามขององค์ประกอบที่ควบคุมให้เราอายุมากขึ้นอย่างงามสง่า น่าตกใจแน่นอน บางทีการที่บิดาของคุณผมหงอกตอนอายุ 30 หรือมารดาของคุณเป็นโรคไขข้ออักเสบ ไม่ใช่ประเด็นหลักที่คุณต้องตื่นตกใจอีกต่อไป หนึ่งในสามเป็นเพราะพันธุกรรม นั่นหมายความว่าสองในสามขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจเลือกของคุณเองโดยสิ้นเชิง ขอให้อ่านต่อไปเพื่อค้นพบวิธีรับมือกับทางเลือกเหล่านี้ คุณจะมีความสุขภาพดีเยี่ยม และเรียนรู้ถึงการมีอายุมากขึ้นอย่างงามสง่า

การแสวงหาความสุข

ความชราภาพไม่ควรจะเป็นจุดสิ้นสุดของอาชีพ ชีวิตคู่ และครอบครัว ขอให้แข็งแรงและ

มีส่วนร่วมต่อไป ความสุขเป็นสิ่งที่ปลูกฝังได้ง่ายกว่าที่คุณคิด ขอให้เชื่อว่าชีวิตยังมีประสบการณ์น่าชื่นชมที่จะหยิบยื่นแก่คุณ ถึงแม้คุณมองไม่เห็นว่าจะมีความสุขได้อย่างไร เมื่ออายุมากขึ้น ฝันไปร่วมงานสังสรรค์ การพบปะ และทานอาหารค่ำกับเพื่อนมิตร คุณคงแปลกใจด้วยความยินดีต่อสิ่งที่ค้นพบ ทศนคติแง่บวกและการมองโลกในแง่ดี มีส่วนเชื่อมโยงกับการมีอายุยืนยาว ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าจะอะไรทำให้คุณมีความสุข ก็ค้นให้พบ จดบันทึกไว้ว่ายามใดบ้างที่คุณรู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษ และยามใดที่คุณรู้สึกล้าลุ่ม คุณอยู่ที่ไหนในตอนนั้น อยู่กับใคร ทำอะไร แล้วปรับกิจกรรมประจำวันให้สอดคล้องตามนั้น

อย่าหลีกเลี่ยงความแปลกใหม่

สมองคนเราขึ้นชอบประสบการณ์แปลกใหม่ คุณเคยนึกเสียใจไหมที่ลองอะไรใหม่ ๆ トラบไตที่ไม่อันตราย ส่วนใหญ่แล้วคุณคงรู้สึกตื่นเต้น เป็นความรู้สึกที่ดีเมื่อตระหนักว่าคุณกล้าก้าวเข้าไปสู่สภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย และลองทำสิ่งที่คุณไม่มีทักษะ บางครั้งก็ความหาอย่างเงอะงะ เพื่อให้พบประสบการณ์ใหม่ที่น่าชื่นชม ทว่าสิ่งที่คุณจำได้ยิ่งกว่าการทำผิด คือความ

ตื่นเต้นที่ได้ลองอะไรใหม่ ๆ

กลับกันกับที่คนส่วนมากเชื่อกัน คือว่าสมองสามารถสร้างประสาทเชื่อมโยงขึ้นใหม่ตลอดชีวิต ดังนั้นอย่ากลัวปรากฏการณ์ใหม่ที่ไม่เคยมี สมัยที่ยังหนุ่มยังสาว ลองก้าวออกไปเป็นคนแรกเพื่อเข้าสู่การเรียนรู้สังคมออนไลน์ หรือลิ้มรสอาหารใหม่ที่ทุกคนพากันลอง การทำเช่นนั้นจะปลูกฝังความอยากรู้อยากเห็น ความคิดสร้างสรรค์ และการเปิดใจ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เชื่อมโยงกับการมีอายุยืนยาว

เชียร์ตัวเอง

เรามักจะเข้มงวดกับตัวเองมากกว่าผู้อื่น เราจะปรุงอาหารที่มีประโยชน์หลายชั่วโมงเลี้ยงเพื่อน ช่วงสุดสัปดาห์ ขณะเดียวกันเรากลับทานอาหารจานด่วนตลอดสัปดาห์ เราบอกเพื่อนว่าเขาส่งงานแค่นั้น แล้วกล่าวตำหนิตัวเอง

คงยากขึ้นที่จะทำเช่นนั้นในตอนี้ เมื่ออายุมากขึ้น ทว่าสำคัญมากกว่าเดิมที่จะรักตัวเอง บอกตัวเองว่าคุณสุดยอด ทำให้ตัวเองดูสุดยอดด้วยการแต่งกาย ยืนตัวตรง เลิกนึกคิดและพูดจาติเตียนตัวเอง ทำสิ่งช่วยให้คุณมีความสุข โดยทำบ่อย ๆ และเตือนใจตัวเองว่าคุณสมควรได้รับทำไมนะหรือ ก็เพราะร่างกายจะตึงเครียด เมื่อคุณนึกคิดในทำนองว่า “ฉันไม่ดีพอ” เรารู้แล้วว่าความเครียดส่งผลที่เลวร้ายต่อร่างกายและความคิดจิตใจ

เป็นคนชอบเข้าสังคม

ผลการวิจัยพบว่าคนที่เข้าสังคมมากกว่า ไม่ใช่แค่ไปร่วมงานและกิจกรรมต่าง ๆ ทว่าปลูกฝังมิตรภาพจริง ๆ จะมีอายุยืนยาวกว่า นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะขจัดความซึมเศร้าไปเสีย

เมื่อเราอายุมากขึ้น เราไม่สามารถทำบางสิ่งที่เคยทำ เราเริ่มที่จะรู้สึก “ไร้ประโยชน์” แต่บางสิ่งที่คุณหยิบยื่นให้ได้เสมอ คือ การรับฟัง มอบคำแนะนำดี ๆ หรือไม่ก็ช่วยให้ใครหัวเราะ ลองนึกถึงเพื่อนที่ทำเช่นนั้นให้คุณ มีความหมายต่อคุณมากแค่ไหน คุณก็มีความหมายต่อเขา มากเช่นกัน คุณอาจจะไม่เฝ้าหอนักแสดงหรือนายทุนอีกต่อไป แต่ตลอดหลายปีที่ทำงานมา คุณกลายเป็นคนที่พิเศษสุดไม่เหมือนใคร มีสติปัญญา และน่าสนุก นี่คือนิสัยที่คุณหยิบยื่นให้ผู้อื่นได้เสมอ

ออกกำลังกาย

ฉันเก็บข้อนี้ไว้อันดับสุดท้าย เพื่อจับความสนใจของคุณ ฉันทราบว่าคุณเคยได้ยินมาก่อน ทว่าไม่เสียหายที่จะได้ยินอีกครั้ง การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดโอกาสเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ ความจำเสื่อม โรคข้ออักเสบ โรคซึมเศร้า และโรคอ้วน ผลการศึกษากรณีหนึ่งพบว่าคนที่เดินเร็ว ๆ เพียงสัปดาห์ละ 5 ชั่วโมง มีโอกาสอายุมากขึ้นอย่างงามสง่าและมีสุขภาพดี สูงกว่า 76% โดยที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรมน้อยกว่า แน่แน่นอนว่าถ้าคุณอายุมากขึ้น คุณวิ่งวันละชั่วโมงหรือไต่กำแพงไม่ได้ เหมือนที่เคยทำ (ถ้าหากคุณเคยทำเช่นนั้น) ขอให้หาวิธีออกกำลังกายประเภทที่มีแรงกระแทกน้อย เช่น การเดิน การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน โยคะ และโยคะ

คุณไม่อาจควบคุมกระบวนการทางชีววิทยาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้น ทว่าสิ่งที่คุณควบคุมได้เสมอ คือ ทัศนคติของคุณ และวิถีชีวิตที่คุณเลือก ผลปรากฏว่านี่จะช่วยให้คุณชนะศึกมากกว่าครึ่งทางแล้ว ที่แน่ ๆ ก็คือ 66%! ❖❖



ทัศนคติคือทุกสิ่งทุกอย่าง

มอรี โจนส์ ผู้สง่างามและมีศักดิ์ศรี

โดย เซอร์ มูสิก ปรับเปลี่ยน

66 มายาววัย 92 ปีของเพื่อนฉัน ผู้ซึ่งร่างเล็ก บุคลิกดี และภูมิฐาน แต่งตัวเรียบร้อยทุก เข้าตอนแปดโมง สวมหมวกประดับผม และ แต่งหน้าอย่างไร้ที่ติ ถึงแม้ว่าท่านตาบอดไม่ สนิท วันนี้ท่านจะย้ายไปอยู่สถานพักฟื้น สามีวัย 70 ปี เพิ่งเสียชีวิตเมื่อไม่นานมานี้ ท่านจึงต้อง ย้ายที่พักอาศัย

มอรีน โจนส์ เป็นสตรีผู้นำรัก สง่างาม และมีศักดิ์ศรีที่สุด เท่าที่ฉันมีเกียรติได้พบปะ ถึง แม้ว่าฉันไม่เคยหวังจะมีสติปัญญาเหมือนท่าน แต่ฉันอธิษฐานขอให้เรียนรู้จากประสบการณ์ อันกว้างไกลของท่าน

หลังจากอดทนรอหลายชั่วโมงที่ลิโอบบี้ในบ้านพักคนชรา ท่านยิ้มอย่างอ่อนหวาน เมื่อมีคน มาบอกว่าห้องพักเสร็จแล้ว ขณะที่ใช้เครื่องช่วย เดินไปยังลิฟต์ ฉันบรรยายภาพห้องเล็ก ๆ ให้ ฟัง รวมทั้งผ้าปูเตียงที่หน้าต่าง

“ยายชอบมาก” ท่านกล่าวด้วยความ กระตือรือร้น ราวกับเด็กวัยแปดขวบที่เพิ่งได้ลูก สุนัข

“คุณโจนส์คะ คุณยังไม่เห็นห้อง ... คอยก่อน นะคะ”

“ไม่เกี่ยวเลย” ท่านตอบ “ความสุขคือสิ่งที่ เราตัดสินใจล่วงหน้า ฉันจะชอบห้องหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าจัดเฟอร์นิเจอร์อย่างไร ... แต่ ขึ้นอยู่กับว่าฉันจัดความนึกคิดอย่างไรต่างหาก ฉันตัดสินใจแล้วว่า จะชอบ

“นี่คือการตัดสินใจทุกเช้า เมื่อตื่นนอน ฉัน มีทางเลือกว่าอาจนอนคิดถึงความยากเย็นที่ ประสบกับอวัยวะที่ไม่ทำงานอีกต่อไป หรือว่า ลุกขึ้นมาและขอบคุณสำหรับอวัยวะที่ยังใช้การ ได้อยู่

“แต่ละวันเป็นของขวัญ トラาบใดที่ฉันลืมตา มองโลก ฉันจะจดจ่อกับวันใหม่ และความ ทรงจำที่มีความสุขทุกอย่างที่สะสมไว้ สำหรับ ช่วงเวลานี้ในชีวิต

“วัยชราก็เหมือนบัญญัติธนาคาร ... เราถอน ส่วนที่ฝากไว้ ดังนั้นฉันขอแนะนำให้คุณฝาก ความสุขไว้เยอะ ๆ ในบัญชีความทรงจำ”

เรื่องต้นฉบับตีพิมพ์ในวารสารประจำสัปดาห์ ชื่อ พาร์คซีทีเอสพีเฟิล ที่ดัลลัส เท็กซัส ชีวิตของ มอรีนในโลกนี้สั้นสุดลง ทว่าสติปัญญาของเธอ คงอยู่สืบไป ❧

วิธีรักษาความเยาวยวัย

- ✓ ลองทุกสิ่งสักสองครั้ง คำจารึกที่หลุมศพหญิงผู้หนึ่ง มีใจความว่า “ลองทุกสิ่งสองครั้ง — ขอบทั้งสองครั้ง!”
- ✓ เก็บไว้เฉพาะเพื่อนที่ร่าเริงเบิกบาน คนที่อารมณ์บูดบึ้งจูดคุณให้ตกต่ำ
- ✓ เรียนรู้ต่อไป หัดทำสิ่งใหม่ ๆ อย่าให้สมองอยู่เฉยเป็นอันขาด
- ✓ ซีนชมกับสิ่งที่เรียบง่าย อาหารอร่อย พระอาทิตย์ตกดิน เดินเล่นในสวนสาธารณะ
- ✓ หัวเราะบ่อย ๆ นาน ๆ ดัง ๆ หัวเราะจนหายใจไม่ทัน
- ✓ การหลังน้ำตาเกิดขึ้นได้ ขอให้ทนความเศร้าโศก แล้วก้าวต่อไป ใช้ชีวิตขณะที่ยังมีลมหายใจ
- ✓ ห้ามล้อมตัวเองด้วยสิ่งที่คุณรัก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สัตว์เลี้ยง ของที่ระลึก เสียงเพลงต้นไม้ หรืองานอดิเรก
- ✓ รักษาสุขภาพของคุณ ถ้าสุขภาพดี ก็ถนอมไว้ ถ้าเกินกว่าที่จะปรับปรุงได้ ขอความช่วยเหลือ
- ✓ อย่าหมกมุ่นกับความรู้สึกผิด หันไปทำอย่างอื่น แต่ไม่เ้าหันไปหาความผิดอีก
- ✓ บอกคนที่คุณรักว่าคุณรักเขา ในทุกโอกาส
- ✓ ให้ภัยเสียเดี๋ยวนี้ ต่อผู้ที่ทำให้คุณร้องไห้ คุณอาจไม่มีโอกาสอีก ❧

จดหมายจากมารดา



จากใจผู้ปกครอง

ผู้ประพันธ์นิรนาม แปลเป็นภาษาอังกฤษ จากภาษาสเปน โดย เซอร์จีโอ คาเดนา

ลูกรัก วันที่ลูกเห็นแม่แก่ชรา แม่ขอให้ลูกได้โปรดอดทน แต่เหนือสิ่งอื่นใด พยายามเข้าใจว่าแม่ประสบอะไรอยู่ เมื่อเราคุยกันแล้วแม่พูดเรื่องเดิมซ้ำซาก นับพันครั้ง อย่าขัดจังหวะ บอกว่า “แม่เพิ่งพูดเรื่องเดิมเมื่อกี้ นี้เอง” เพียงรับฟัง ลองนึกถึงตอนที่ลูกยังเล็ก และแม่อ่านหนังสือเรื่องเดิมให้ฟัง คินแล้ว คินเล่า จนลูกผลอยหลับ

เมื่อแม่ไม่ยอมอาบน้ำ อย่าโมโห อย่าทำให้แม่ขายหน้า นึกถึงตอนที่แม่ต้องวิ่งไล่จับ พยายามให้ลูกอาบน้ำ ตอนที่ลูกยังเล็ก

เมื่อลูกเห็นแม่เียงเขลา ในเรื่องเทคโนโลยีใหม่ ๆ ให้เวลาแม่เรียนรู้ ระลึกไว้ลูกรัก แม่อดทนสอนหนูหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น การทานอาหารให้เรียบร้อย การแต่งตัว หวีผม และรับมือกับปัญหาชีวิตทุกวัน วันที่ลูกเห็นแม่แก่ชรา แม่ขอให้ลูกได้โปรดอดทน แต่เหนือ

สิ่งอื่นใด พยายามเข้าใจสิ่งที่แม่ประสบอยู่ ถ้าบางครั้งแม่ลืมไปว่าเรากำลังคุยอะไรกันอยู่ ให้เวลาแม่นึกดู ถ้าแม่นึกไม่ออก ก็อย่าใจร้อน เพียงรู้แก่ใจว่าสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับแม่คือ การได้อยู่กับลูก

เมื่อแข่งขาที่แก่ชรา เหนื่อยอ่อน ขยับได้ไม่เร็วเหมือนเมื่อก่อน ยื่นมือให้แม่ เหมือนที่แม่ยื่นมือให้ลูก ตอนที่ลูกหัดเดินครั้งแรก

เมื่อวันเวลานั้นมาถึง อย่าโศกเศร้า เพียงอยู่กับแม่ เข้าใจแม่ ขณะที่แม่ก้าวไปสู่บั้นปลายชีวิต ด้วยความรัก แม่จะถนอมและขอบใจของขวัญ ในช่วงเวลาและความยินดีที่เรามีร่วมกัน

ด้วยรอยยิ้มและความรักมากมายที่แม่มีให้ลูกเสมอ แม่เพียงอยากบอกว่า แม่รักลูก ลูกสาวสุดที่รักของแม่ ❧

ชายชราขี้หนูดหด

เมื่อชายชราผู้หนึ่งเสียชีวิตที่แผนกคนชรา (คำแปล) ของสถานพักฟื้น ในเมืองชนบทแห่งหนึ่งของออสเตรเลีย เชื่อกันว่าเขาไม่มีสมบัติอะไรที่มีค่า

ต่อมาเมื่อพยาบาลสำรวจข่าวของน้องนิตของเขา ก็พบกลอนบทนี้ เจ้าหน้าที่ประทับใจอย่างยิ่งในเนื้อหาและคุณภาพ จึงถ่ายสำเนาเอกสารส่งต่อให้พยาบาลทุกคนในสถานพักฟื้น

พยาบาลคนหนึ่งนำสำเนาฉบับของเธอไปที่เมลเบิร์น นับตั้งแต่นั้นมา มรดกชิ้นเดียวของชายผู้นั้นต่อคนรุ่นหลัง ปรากฏในนิตยสารฉบับวันหยุดทั่วประเทศ และในนิตยสารสุขภาพจิตหลายฉบับ มีการนำบทกลอนเรียงง่ายสละสลวยของเขาไปนำเสนอในภาพสไลด์ด้วย

ชายผู้นี้ซึ่งไม่มีอะไรฝากไว้ให้ชาวโลก ตอนนีกลายเป็นผู้ประพันธ์บทกลอนนิรมลซึ่งแพร่ไปทั่วโลกทางอินเทอร์เน็ต



พยาบาลจ๋าคุณมองเห็นอะไร
นึกคิดอย่างไรเมื่อมองผมอยู่
ชายชราขี้หนูดหดหิดขาดความรู้
เหม่อมองดูด้วยจิตใจเลื่อนลอย

ทานอาหารเลอะเทอะไม่พูดไม่จา
เมื่อคุณกล่าวว่า “พยายามลืกล่อน้อย”
ไม่สังเกตเห็นใดทุกคำเข้าเฝ้าคอย
แม้ข่าวของเล็กน้อยไม่เคยหาเจอ

ไม่ยอมให้ทำตามที่ต้องการ
ป้อนอาหารอาบน้ำทำสิ่งนานา
นี่หรือที่คุณนึกคิดตลอดมา
ช่วยเปิดตามองให้ลึกซึ้งในใจ

ขณะที่คุณมัวแต่สั่งโน่นนี่นั่น
ผมนั้นขอบอกกล่าวว่า เป็นใคร
สมัยยังเด็กมีพ่อแม่จิตใจ
พี่น้องห่วงใยด้วยรักกลมเกลียว

พอวัยสิบหกติดปีกเหินบิน
ถวิลหาคนรักที่จะได้พบพาน
ถึงวัยยี่สิบต้นต้นได้แต่งงาน
กล่าวปฏิญาณคำมั่นสัญญา

วัยยี่สิบห้ามีลูกน้อยเป็นของตัวเอง
ดูแลถ้วนทั่วให้ครอบครัวพึ่งพา
ย่างเข้าสามสิบลูกเติบโตขึ้นมา
นึกฝันไว้ว่าผูกพันกันไม่คลาย

เข้าวัยสี่สิบลูกน้อยเติบโตใหญ่
พากันจากลาไปตามวิถีทาง
ภรรยาที่รักคอยอยู่เคียงข้าง
ปลอบใจพร่างไม่ให้ทุกข์ตรม

พอวัยห้าสิบได้ชื่นชมหลาน
เป็นผู้สืบสานมอบความสุขสม
แต่แล้วภรรยาล่วงลับสุดระทม
ตัวผมหัวน้ใจวันข้างหน้ำรอคอย

ตอนนี้ลูกต้องคอยเลี้ยงดูหลาน
อดีตกาลหนหลังลางเลือนไป
วัยแก่เฒ่าเช่นนี้หน้าปวดร้าวใจ
เพราะใครใครคิดว่าเราไร้ปัญญา

ร่างกายทรุดโทรมหมดเรี่ยวแรง
ใจแข็งกร้าวสู้ทนชีวิตตราครุฑร่ำมา

มีหนุ่มน้อยซ่อนอยู่ในใจชายชรา
ยังคงตรึงตราสุขทุกขั้รักระคน

จดจำได้ทั้งเจ็บปวดทั้งยินดี
ในชีวิตนี้ชื่นชมด้วยความตื่นตา
วันเดือนผันผ่านรวดเร็วหนักหนา
ความจริงคือว่าไม่มีสิ่งใดยืนยาว

คุณเอยโปรดเปิดตามองดูดีดี
ที่เห็นนี้ใช่เพียงตาแก่ผมขาว
ผู้หยุดหงิดบูดบึ้งทุกคำทุกเข้า
แต่มองลึกเข้าไปจะพบตัวผมจริง!

คราวหน้าเมื่อพบปะคนที่สูงวัยกว่า และอดไม่ได้ที่จะมองข้าม ขอให้นึกถึงจิตใจเขาว่าวัยข้างใน วันหนึ่งข้างหน้าเราทุกคนจะไปถึงวัยนั้นเช่นกัน! ❧❧

บางสิ่งที่ดีขึ้น เมื่อสูงวัยขึ้น

โดย ไมเคิล ทอมป์สัน ปรับเปลี่ยน

ก่อนที่จะหดหูใจกับการมีอายุมากขึ้น ลองนึกดูสิว่าหลายสิ่งดีขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ต่อไปนี้เป็น รายการบางส่วน ลองอ่านดูมุมมองใหม่

สิ่งที่มองเห็นและจับต้องได้

โบราณวัตถุและของสะสม นี่ไม่เพียงมีค่าเป็นเงิน ทว่าให้ความรู้สึกสุดยอด ในการครอบครองสมบัติที่ นำชื่นชม ซึ่งทะนุถนอมมาตลอดหลายปี

ผลประโยชน์ในการประหยัดเงิน คุณขอให้ “ลดราคา” สำหรับผู้สูงวัยได้ไหม

เสื้อผ้า ไม่ว่าจะเป็นกางเกงยีนส์ตัวโปรด หรือ รองเท้าบูตดี ๆ ยิ่งใส่ก็ยิ่งสบาย

ภาพและของที่ระลึก ถ้าคุณเก็บไว้ ก็มีความหมาย ต่อคุณ เมื่อรำลึกถึงสถานที่และวันเวลาจากสิ่งเหล่านี้ ก็จะช่วยชีวิตบริบูรณ์ขึ้น


ครอบครัวและสัมพันธภาพ

ชีวิตคู่ แม้ก็ สการ์ฟ วัย 77 ปี ผู้ ประพันธ์ September Song: The Good News about Marriage in the Later Year กล่าวว่าคู่สามีภรรยา ที่สูงวัยแสดงความรักความเสนหามาก ขึ้น และบอก “ฉันรักเธอ” มากขึ้น

หลาน ๆ สิ่งทีวี่พิเศษสุดไม่มีอะไรเสมอ เหมือน คือการได้เฝ้าดูหลาน ๆ เติบโต

มิตรภาพ เมื่ออายุมากขึ้น มิตรภาพก็ ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อคุณตระหนักมากขึ้น และเห็นคุณค่าความชื่นชมยินดี จาก การมีเพื่อนคู่ใจ ❧❧

มีอายุมากขึ้น

ข้อควรคิด 

ไม่มีใครแก่ชราเพียงเพราะอยู่มานานหลายปี
คนเราแก่ชราเพราะละทิ้งอุดมการณ์ วันเวลา
หลายปีอาจทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุ่น ทว่าเมื่อหมด
ความกระตือรือร้น ดวงจิตก็เหี่ยวเฉา
— ซามูเอล อกุสต์แมน

คุณเขารว้วยเท่ากับความศรัทธา คุณแก่ชรา
เท่ากับความสงสัย คุณเขารว้วยเท่ากับความ
มั่นใจในตัวเอง คุณแก่ชราเท่ากับความกลัว
คุณเขารว้วยเท่ากับความหวัง คุณแก่ชราเท่ากับ
ความรู้สึกลิ้นหวัง — ดีกาสต แม็คคาเยอร์

อายุสำคัญเมื่อคุณช่างถือสา ถ้าคุณไม่ถือสา
อะไร มันก็ไม่สำคัญ — มาร์ค ทเวน

ดวงตามีประกายช่วยประดับใบหน้าเหี่ยวยุ่น
— นีรนาม

รีวรอยควรจะบ่งบอกจุดที่เป็นรอยยิ้ม
— มาร์ค ทเวน

อย่าเสียใจที่มีอายุมากขึ้น นี่เป็นสิทธิพิเศษที่
หลายคนไม่ได้รับ — ผู้ประพันธ์นีรนาม

มีอะไรให้ขอบคุณมากมาย ถ้าคุณใช้เวลา
มองหา เช่น ฉันนั่งคิดอยู่ว่าดิฉันที่รีวรอย
ไม่เจ็บปวด — ผู้ประพันธ์นีรนาม

กุญแจไปสู่ความสำเร็จในการมีอายุมากขึ้น
คือ ใส่ใจกับการมีอายุมากขึ้นให้น้อยที่สุดเท่าที่
จะเป็นได้ — จูดีธ เรแกน

ส่วนลึกในใจของคนที่มีอายุมากมีความเขารว้วย
ซ่อนอยู่ โดยฉงนใจว่าเกิดอะไรขึ้น
— เจนนิเฟอร์ ยาน

ดวงอาทิตย์ส่องแสงแตกต่างกันไป ในระหว่าง
ฤดูร้อนและฤดูหนาว เราก็ส่องแสงแตกต่างกัน
ไป ตามฤดูกาลของชีวิต — เทอร์รี่ กุลเลเมทส์

เราไม่อาจหมุนนาฬิกาทวนเข็ม แต่เราไต่ลน
ต่อได้ — บอนนี พรุดเดน

เมื่อถึงวัยชรามีโอกาสมากพอกัน
เทียมทันวัยเยาว์แม้ว่าต่างรูปร่าง
คำคืนมีดมืดแสงอาทิตย์เลื่อนหาย
ท้องฟ้าเกิดฉายดวงดาวพรราวตา
— เฮนรี วัตสเวิร์ธ ลองเฟลโลว์