

ฉันจะเป็นผู้สูงอายุ

ที่มีความสุข

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ชื่อหนังสือ
ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

ผู้แต่ง

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

จัดพิมพ์โดย

สำนักส่งเสริมและศึกษาค้นคว้าผู้สูงอายุ

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีจำนวนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลจากการที่ประเทศไทยประสบผลสำเร็จ ในเรื่องการวางแผนครอบครัว รวมถึงความเจริญก้าวหน้าทาง การแพทย์ ทำให้ประชากรมีอายุยืนมากขึ้น

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ในฐานะหน่วยงาน ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง **ฉันจะเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความสุข** ที่เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือเกร็ดร่วมยาชุดผู้สูงวัย ของศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ได้บอกกล่าว แนวคิดและวิธีการในการใช้ชีวิตเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงวัย รวมถึง ผู้ที่สูงวัยเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจในการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี

สุดท้ายนี้ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี
เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุญาตให้นำข้อเขียนดังกล่าว
มาจัดพิมพ์และเผยแพร่ เพื่อเป็นวิทยาทานให้แก่ผู้อ่านทั้งตัว
ผู้สูงอายุเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ



ទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកវ័យចាស់
និងអ្នកវ័យក្មេង



ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข



ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

ผู้เขียนได้เขียนเรื่องนี้มาก่อนจะมีอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้วยความคิดที่จะเอาไว้เพื่อสอนใจตัวเอง และเพิ่มเติมบ้าง เมื่อผ่านวัยสูงอายุเรื่อยมา ขออุทิศเรื่องนี้ให้แก่ผู้สูงอายุทุกท่าน

ฉันรำพึงถึงชีวิตของตัวเองตลอดมาว่า

นับแต่ฉันเกิดมา ชีวิตฉันได้ผ่าน วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และเวลานี้บรรลุนิติภาวะแล้ว

ตั้งแต่เกิดมาฉันได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข ความอบอุ่นร่วมกับพี่น้องทุกคน ฉันเจริญเติบโต ฉันได้ศึกษาเล่าเรียน ฉันมีอาชีพ การงาน และ หลักฐานมั่นคง ฉันมีครอบครัวของตนเอง ฉันมีลูกมีหลาน และ เวลานี้ฉันเป็นผู้สูงอายุ

ชีวิตที่ผ่านมามีทั้งสุขทั้งทุกข์ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา ของปุถุชน

ฉันคิดว่าฉันผ่านชีวิตมาด้วยดีแล้ว ได้รับความสำเร็จ
ในการศึกษา ความสำเร็จในชีวิตการทำงานและอาชีพ ความสำเร็จ
ในชีวิตครอบครัว ได้พบมาแล้วทั้งความสุขและความทุกข์
ประสบแล้วซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่ปุถุชนจะได้ประสบ

ฉันจึงได้รำพึงอยู่ในใจของตัวเองว่า เมื่อฉันเป็น
ผู้สูงอายุ ฉันก็ควรที่จะปฏิบัติตัวให้เป็น “คนแก่” ที่ดี และมี
ความสุขในบั้นปลายชีวิต

การที่จะประพฤติตัว และปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเป็น
คนแก่นี้ ความจริงฉันได้คิดถึงการที่จะปฏิบัติตัว และเตรียมตัว
ที่จะรับสภาพความเป็นผู้สูงอายุมาก่อนจะเป็นผู้สูงอายุจริง
มานานแล้ว

เพื่อความสุขของชีวิตเมื่อเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะประพฤติ
และปฏิบัติตัว ดังนี้

វិញ្ញាណកម្មប្រឺម្តេចអោយ
មានអាយុវ្រាវ



๑. เมื่อฉันมีอายุห้าสิบสองอายุ
อายุ ๒๐ - ๓๐ ปี ฉันไป
ตามที่เรียกกันว่า ผู้สูงอายุ หรือคนแก่

ฉันจะไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตก
อาลัยอาวรณ์ แต่จะคิดว่า ฉันก็เป็นคนหนึ่ง ที่ผ่านโลกผ่านชีวิต
มามากพอ เฉลียวฉลาดจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาแล้ว
พอที่จะอำนวยคุณประโยชน์ให้พวกเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาวได้มาก
ในการให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิดจากความชำนาญในชีวิตมามาก
อย่างน้อยฉันก็จะภาคภูมิใจในตัวเองว่า ฉันยังคงเป็นคนที่มีค่า
มีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกาย อาจเป็นไปได้ที่ไม่สามารถจะ
กระทำการใด ๆ ได้เหมือนกับครั้งยังหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่าน
สติปัญญา ความรอบรู้ ฉันจะยังคงมีให้ใคร ๆ ได้เสมอ

๒. เมื่อฉันเจ้าสู้อยู่สูงอายุ
ฉันก็ยังคงปรารถนาที่ใจทุกคน
เห็นว่าฉันก็เป็นคนที่เหมือนคนอื่นทั้งเรา



อยากให้เห็นว่าฉันคนหนึ่ง เป็นชีวิตหนึ่ง ซึ่งมีความ
ต้องการและไม่ต้องการ มีความพึงใจและไม่พึงใจ มีความรู้สึก
นึกคิด เยี่ยงปุณฺชนทั้งหลาย ฉันประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าใจฉัน
และเห็นใจฉัน ดังนั้น ฉันก็จะกระทำตัวให้เป็นคนเหมือนคนทั่วไป
และจะทำตัวเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมเรื่อยไปเท่าที่ฉัน
จะสามารถทำได้

๓. เมื่อฉันเจ้าสุวิธสุธอายุ ฉันจะไม่คอยแต่รบกวนใครๆ เกาจนเกินไป

ฉันไม่ยอมให้ใครต้องมาคอยห่วง คอยกังวล สงสาร เวทนาฉัน จนเขาไม่เป็นอันทำงาน ประกอบอาชีพ หรือศึกษาเล่าเรียน ฉันไม่ต้องการรบกวนเวลาหรือขัดขวางความสุขของใครอื่น ฉันจะพยายามระวังดูแลตัวเอง จะใช้สมองและความคิดของตนเอง จะตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ของฉันเอง ฉันจะไม่รบกวนใครให้มาห่วงกังวล และรับภาระที่จะคอยช่วยฉัน ฉันจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปที่ไหน ๆ ในเวลาใด ๆ เอง ฉันรู้ว่าเวลาไหนควรนอน เวลาไหนควรรับประทานอาหาร ขอให้ใครอย่าได้เอาใจใส่ฉันจนเกินไปเลย

ยิ่งกว่านั้น ฉันจะคอยระวังตัว ไม่ทำตัวเป็นคนแสนงอน เหมือนพวกคนแก่หลายคนที่คอยแต่คิดว่า ลูกหลานไม่เอาใจใส่ เหลียวแลเรื่องอาหารการกิน เรื่องไปไหนมาไหน เรื่องการหลับการนอน ฉันไม่ชอบคิดมากเกินไป ในเมื่อพวกลูกหลานเขาก็มีเหตุผลที่จะต้องใช้ชีวิต ของเขาไปในด้านต่าง ๆ จะให้เขามาเอาใจใส่ฉันตลอดเวลาได้อย่างไร

๔. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อฉันป่วย-อาการบางอย่างเกิดขึ้นกับตัว



ฉันก็เหมือนคนอื่นทั่ว ๆ ไป ที่อยากจะให้มีผู้ให้คำแนะนำ ให้ฉันได้ปรึกษาหารือบ้าง แต่ก็เฉพาะบางปัญหาเท่านั้น ไม่ใช่ทุกปัญหาไปหมด และฉันจะเป็นฝ่ายขอร้องเอง ฉันจะไม่อวดดีถือดีว่าตัวเองรู้อะไรดีไปหมดเสียทุกอย่าง และไม่ต้องการพึ่งใคร

๕. เมื่อฉันแก่สู้วัยสูงอายุ ฉันจะสํานักอยู่เหมือนว่าชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน

คนเราไม่ว่าอายุเท่าใดจะต้องทำงาน งานช่วยให้
ความสุขใจได้ ฉันจะไม่มัวแต่มานั่ง ๆ นอน ๆ หรือนั่งเฉย แต่จะ
หางานมาทำเพื่อช่วยคลายเหงาและช่วยให้เกิดความสุขทางใจ
ฉันจะเลือกทำงานที่ฉันสามารถทำได้ จะไม่ยอมทิ้งงานบางอย่าง
ที่ทำมาแล้ว แต่ก็ทิ้งงานบางอย่างเสีย จะเลือกงานที่จะเกิด
ประโยชน์ถึงผู้อื่น เพื่อที่ฉันจะได้ภูมิใจว่าตัวยังมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม

๒. เมื่อฉันแก่ชัวัยสูงอายุ
ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่า “อายุ” ไม่ใช่อุปสรรค
ที่จะทำให้ฉันเลิกนับถือตนเองและผู้อื่น

ฉันจะต้องรู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น จะคิดหาทางช่วยผู้อื่น
เสมอ ในเมื่อเขาต้องการให้ฉันช่วยตามความสามารถของฉัน
อายุเป็นเพียงตัวเลขที่บอกถึงเวลาที่ชีวิตล่วงเลยมาตามกาลเวลา
เท่านั้น

ฉันยังคงให้ความเคารพนับถือตัวเองและผู้อื่นตลอดไป
จะคิดว่าทุกคนต่างก็มีความดีความเด่นของตัวที่คนอื่นไม่มี

๓๗. เมื่อฉันแก่ชราวัยสูงอายุ
ฉันจะยังจดจำแต่คำกล่าวที่ว่า
“คนเราไม่แก่เกินเรียน”

ดังนั้น ฉันจะยังคงศึกษาหาความรู้ จะอ่าน จะเขียน
จะเรียนให้รู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ให้ความรู้ความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ เสมอ
แล้วจะหาทางเผยแพร่ให้ผู้อื่นรู้ด้วยต่อไป

๘. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง



ฉันจะหาความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตัวเอง
ฉันจะมึ้งงานอดิเรกที่พอออกพอใจทำให้เพลิดเพลิน จะหาเวลาได้
เดินทางท่องเที่ยวจะไปงานเลี้ยงของญาติและเพื่อน ๆ ไปมาหาสู่
คนอื่น ๆ ฉันจะนึกถึงความสำคัญของการมีเพื่อน จะได้พูดคุย
สนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์กันถึงเรื่องของโลก ได้คุยทบทวนถึงชีวิต
แต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา

แต่ก็จะไม่พูดคุยกับเด็กอยู่ตลอดเวลา ถึงความ
แตกต่างของสมัยนี้กับสมัยที่ฉันเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว เปรียบเทียบ
ว่าสมัยของฉันดีกว่าปัจจุบัน การพูดเปรียบเทียบอยู่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ
พวกเด็ก ๆ จะรำคาญไม่ยากฟัง และจะนึกกันว่าฉันเป็นคนแก่
คร่ำครึ ช่างไม่รู้ ไม่เข้าใจบ้างเลยใช้ชีวิตความเป็นอยู่ และสังคม
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เรื่องใดก็ตามย่อมเป็นไปตามยุคตามสมัย
จะนำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้ และจะให้เหมือนเดิมอีกไม่ได้เลย

๙. เมื่อฉันแก่ชราวัยสูงอายุ
ถ้าฉันพูดผิดๆ หรือทำสิ่งใด
ผิดพลาดไปบ้างแล้ว

ฉันก็อยากให้ใครช่วยเตือนช่วยแย้งด้วยเหตุผล ฉันจะ
ไม่คิดว่า ตัวมีอายุมากผ่านชีวิตมามาก เมื่อจะพูดจะทำอย่างไรแล้ว
ต้องถูกเสมอ ฉันจะไม่อวดดีเช่นนั้น เมื่อฉันรู้ตัวว่าพูดผิดทำผิด
จะได้คิดแก้ไข เด็กรุ่นใหม่อาจมีความรู้ ความฉลาดในเรื่อง
บางอย่างยิ่งกว่าคนรุ่นฉันก็ได้

๑๐. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ
เวลาที่ฉันแสดงอารมณ์จะจริงจัง
เกินยอภราดาออกมา



ฉันก็ขอให้ลูกหลานและพวกเด็ก ๆ หรือใครก็ตาม
ให้อภัยแก่ฉันบ้าง เพราะฉันยังเป็นปุถุชนที่จะแสดงออกซึ่ง
อารมณ์ของตน แต่ต่อมาฉันก็คงได้สติด้วยเหตุผลถึงการกระทำ
อันน่าละอายของตนเมื่ออารมณ์นั้นสิ้นไป และย่อมจะเสียใจ
ภายหลังที่ตัวแสดงออกมาเยี่ยงทารก แล้วจะเตือนตัวเองว่า
ไม่บังควรเอาแต่อารมณ์ตัวเองอีกต่อไป

๑๑. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ
ฉันจะคิดว่าพวกลูกๆ หลานๆ อาจไม่อยู่
ใกล้ใจ หรืออยู่ร่วมภายในบ้านกับฉันก็ได้

พวกเขาอาจมีหน้าที่ มีอาชีพการงานที่อื่น อาจต้อง
แยกไปอยู่กับครอบครัวของเขา อาจมีความจำเป็นที่จะไปอยู่
ในที่ห่างไกล ฉันคิดเสมอว่า ลูกหลานคนไหนจะมีจิตใจดูแล
เลี้ยงดูฉันได้หรือไม่ได้ ก็แล้วแต่เขา เขาจะมีความมกตัญญูทเวที
ได้เพียงใดก็แล้วแต่เขาเถิด ฉันจะไม่มัวมาคิดน้อยอกน้อยใจ
หรือต่อว่านินทาลูกหลานเหมือนคนแก่อื่น ๆ ที่คิดไปว่าลูกหลาน
ทอดทิ้งตน ลูกหลานไม่มีความมกตัญญูทเวที ในเมื่อลูกหลาน
เขาก็มีความจำเป็นของเขา ที่ไม่อาจมาอยู่ใกล้ชิด ไม่อาจมาคอย
เฝ้าดูแลฉัน ไม่อาจอยู่บ้านเดียวกับฉันได้

๑๒. เมื่อฉันแก่สู่วัยสูงอายุ
ฉันจะคิดและรู้ดีว่าลูกๆ
ย่อมต้องการครอบครัวของตัวเอง

เขาจะต้องสร้างครอบครัวขึ้นมาใหม่ เป็นครอบครัว
ของเขาเอง เหมือนอย่างที่ฉันเองก็เคยคิดมาแล้วตั้งแต่เป็น
หนุ่มสาว และก็มีมาแล้ว เมื่อลูกมีครอบครัว ฉันจะไม่ทำตัวเหมือนกับ
เป็นคนควบคุมครอบครัวของเขา จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ทำตัวเจ้ากี้
เจ้าการวางระเบียบหน้าที่ให้ครอบครัวเขา จะไม่เหลียวแลยุ่งเกี่ยว
เมื่อเวลาที่ลูกของฉัน กับสะใภ้หรือเขยของฉัน เขาจะพูดคุยกัน
อย่างคู่ผัวตัวเมีย เอาใจใส่กัน แสดงความรัก ความเอ็นดูกัน หรือ
เมื่อเขาเกิดขัดใจกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง เพราะเป็นเรื่องของ
สามีภรรยา ถ้าเขาจะมีปัญหาอย่างไร เขาโตพอที่จะแก้ปัญหา
ของเขาได้เอง

พวกหลาน ๆ นั้นก็เช่นเดียวกัน เวลาที่พ่อแม่เขากำลัง
ดูว่าสั่งสอนลูกของเขา ฉันจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ฉันจะไม่เข้าข้างหลาน
จะไม่เอาใจหลานจนหลานได้ใจและเสียเด็ก แต่ฉันจะคอย

ช่วยเหลือแนะนำตักเตือนให้ลูกหลานประพฤติแต่ในทางที่ถูกต้อง
ที่ควร ให้ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว ถ้าลูกของฉันหรือเขย
สะใภ้ จะขอร้องอย่างใด ฉันก็จะช่วยอย่างเต็มสติปัญญาของตัว
ฉันจะให้ความรัก ความเอ็นดู เมตตาปราณี แก่เขยหรือสะใภ้
เท่า ๆ กับลูกของฉันเอง และจะเคารพในสิทธิของแต่ละคน
ทุกคนด้วย



**๑๓. เมื่อฉันแก่สู้อายุ
ฉันปรารถนาที่จะใส่ใจทุกคนในครอบครัวและสังคม
มีความเคารพนับถือฉันในฐานะปัจเจกบุคคล-คนจริง**

ดังนั้น ฉันก็จะพยายามเข้าใจให้ได้ถึงความต้องการ
ของแต่ละบุคคล และเข้าใจคนแต่ละวัย ฉันจะไม่มองพวกลูกหลาน
หรือคนที่มีอายุน้อยกว่าฉันเหมือนกับว่ายังเด็กอยู่ โดยเอาอายุ
ของเขา มาเทียบกับอายุของฉัน หรือเพราะถือว่าฉันเคยเลี้ยงดู
มาตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ จนเผลอลืมไปว่าเขาโตแล้ว เขาเป็นผู้ใหญ่
ที่จะรู้จักคิด รู้จักรับผิดชอบชีวิต รู้จักตัดสินปัญหาเองได้

๑๔. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ
ฉันจะคิด ฉันจะเตือนตัวเองเอาไว้เสมอว่า
ฉันจะไม่เอาแต่ใจตัว

ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่า เมื่อฉันผ่านชีวิตมาในแต่ละวัยนั้น ฉันเคยต้องการอย่างไร เคยปรารถนาที่จะได้กระทำเพื่อได้สิ่งใด คนอื่นที่มีอายุน้อยกว่าฉัน คนในแต่ละวัยก็ต้องการได้เช่นเดียวกันกับที่ฉันเคยต้องการ ฉันจะพยายามเข้าใจเขาเสมอ และจะให้อภัยเขาได้ทุกเวลา เมื่อเขากระทำการสิ่งซึ่งฉันไม่พึงพอใจ

๑๕. เมื่อดั้นเท้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะแสวงหาความจริงของชีวิต



ฉันจะแสวงหาหลักยึดมั่นไว้ในใจที่จะได้จากคติ
คำสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ฉันมีสุขภาพจิตดีเสมอ จะยึดไตรสรณะ
เป็นที่พึ่ง พระธรรมคำสอนในพระศาสนา คงจะช่วยกล่อมเกลา
ให้ฉันเกิดสติปัญญา รู้จริง เห็นแจ้งในความแท้จริงของชีวิตได้

๑๑. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ขามเมื่อฉันเจ็บใจได้ป่วย



แม้จะรู้และสำนึกได้ว่าตัวเองมีอายุมากสักเท่าใด
ฉันก็ต้องการพึ่งแพทย์ให้ดูแลรักษาฉัน เหมือนคนเจ็บไข้ทั้งหลาย
ฉันจะไม่คิดว่าตัวแก่แล้ว หรือคิดว่าที่เจ็บป่วยก็เพราะโรคคนแก่
นั่นเอง ซึ่งก็เป็นธรรมดา ฉันไม่ได้คิดว่าจะให้แพทย์มาชุบชีวิตฉัน
ให้เป็นหนุ่มสาวอีก ไม่ใช่จะให้แพทย์มารักษาอายุของฉัน แต่ต้องการ
ให้รักษาโรคของฉัน อย่าให้ฉันต้องทรมานจากความเจ็บป่วย
อยากให้แพทย์ช่วยให้ฉัน ยังเป็นผู้สูงอายุไปอีกให้นาน ๆ ฉันจะ
เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะไม่ตื้อดิ่งและทำตัว
กลับไปเป็นเด็กที่จะไม่ยอมให้แพทย์ ตรวจรักษาหรือหลายคน
ชอบพูดเพื่อจะประชดตัวเองว่า “แก่มากแล้วจะอยู่ไปได้อีก
สักกี่วันเชียว ไม่อยากให้ใครเดือดร้อนและต้องเสียเงิน
เสียทองรักษา” การกระทำและการพูดเช่นนั้นจะทำความหนักใจ
ให้แพทย์ และเพิ่มความหนักใจให้ลูกหลานที่เป็นห่วงและหวังดี
ต่อตนมากขึ้น

ฉันจะพยายามมองโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดา
ที่ใคร ๆ ก็ต้องประสบ จะไม่คิดหวั่นวิตกต่อความจริงของชีวิต เพราะ
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นความแท้จริงของชีวิตทั้งหลายทั้งปวง

๑๗. เมื่อฉันแก่สู่วัยสูงอายุ
ฉันจะยังคงปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง
ตามหลักสุขภาพอนามัยทุกประการ

ฉันจะเลือกอาหารให้ถูกต้องตามวัย จะพักผ่อน
หลับนอนให้มากพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ ให้ได้รับ
แสงแดดอ่อน และอากาศบริสุทธิ์ จะระวังไม่ให้มีท้องผูก รักษา
ความสะอาดของร่างกาย สร้างเสริมสุขภาพจิตให้ดีเสมอ
บุหรี เหล้า สิ่งเสพติด มินเมาจะละเว้นไม่ขอแตะต้องเลย

๑๘. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เรื่องอาหารการกินมีความสำคัญ-มากอย่างไร



ฉันจะศึกษาเรื่องอาหารการกินให้รู้ว่า ผู้สูงอายุควรได้อาหารอย่างใด จำนวนเท่าใด อย่างไรควรเพิ่ม อย่างไรควรลด เพราะฉันรู้ว่าอาหารถ้าได้มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ย่อมจะเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ฉันจะไม่ยอมอด ๆ อดยาก ๆ ฉันจะขอคำแนะนำ จากแพทย์ว่าอาหารอย่างใดเหมาะกับคนวัยอย่างฉัน ฉันจะถือว่าอาหารและเวลายากินอาหารเป็นเวลาที่มีสุขที่สุดเวลาหนึ่งที่จะต้องให้เวลาให้พอ (เช่นเดียวกับเวลาที่เป็นสุขที่สุดอย่างอื่น คือ เวลานอน และเวลาถ่ายอุจจาระ) เวลาที่อยากกินอาหารอร่อย ๆ อาหารดี ๆ ฉันก็จะชวนลูกหลานไปกินตามภัตตาคาร เพื่อความสุขความพอใจบ้าง

๑๙. เมื่อฉันแก่ชราวัยสูงอายุ
ฉันปรารถนาที่จะมีบ้านของฉันเอง
และมีห้องเปียโนห้องส่วนตัวของฉัน

ฉันจะได้ใช้ชีวิตส่วนตัวของฉันให้เรียบง่ายและเป็นสุขตามต้องการได้ ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องค่าเช่าบ้าน ไม่ต้องเกรงว่าใครเขาจะตื่นขึ้นมากลางดึกมาทำความรำคาญ หรือมาพูดคุ้ย ทะเลาะเอะอะ ร้องเสียงดัง จนฉันนอนไม่หลับในกลางดึก ฉันมีห้องของตนเอง เวลานอนหลับและกรนเสียงดังก็ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องเกรงใครจะรำคาญ ถ้าฉันจะตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วเปิดไฟให้สว่างทั้งห้อง เพื่ออ่านหนังสือหรือจะทำอย่างใด ก็ได้ตามความพอใจ และมีสุขของฉัน ก็ไม่มีใครต้องรำคาญเดือดร้อน ฉันไม่ต้องกลัวใครจะบ่นเวลาอยากเปิดหน้าต่าง อยากปิดหน้าต่าง เปิดพัดลม หรือทำอย่างใดในห้องของฉัน และฉันเองจะไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร

ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็อยากจะมีบ้านที่ได้รับความสะดวกต่าง ๆ และอยู่ในบริเวณซึ่งมีสิ่งแวดล้อมช่วยให้ฉันมีสุขภาพดีเสมอ เป็นบ้านที่ฉันไม่ต้องขึ้นลงหลาย ๆ ชั้น เป็นบ้านที่ฉันจะไปหาหนังสืออ่าน ชื่อของใช้ส่วนตัว ไปชมภาพยนตร์การแสดงหรือไปที่ไหนๆ ได้สะดวกดี ไม่ต้องเดินไกลนัก

๒๐. เมื่อฉันแก่สู่วัยสูงอายุ ฉันจะพอใจในแนวเวช-ตรวจสุขภาพฉันเป็นประจำ



โดยการตรวจสุขภาพ 6 เดือนครั้ง หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เมื่อพบโรคใดที่ฉันไม่รู้ตัว แพทย์จะได้รักษาให้เสียแต่แรก ถึงจะไม่มีโรคอย่างไรก็ได้รู้ว่าฉันยังมีสุขภาพดีเพียงใด และจะได้ฟังคำแนะนำถึงการปฏิบัติตัวจากแพทย์

๒๑. เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ
ความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่จะฉันจะเตือน
ตนเองเสมอ ก็คือ อย่างกับตัวอยู่เงียบๆ

ฉันจะไม่แยกตัวจากสังคม ไม่ยอมอยู่เงียบ ๆ แต่ผู้เดียวในบ้าน โดยไม่ยอมพบปะคบหาสมาคมกับใคร ฉันรู้ว่าการอยู่อย่างหงอยเหงาเปล่าเปลี่ยวนั้น คือ ทุกข์ ซึ่งร้ายยิ่งกว่าเจ็บป่วยเสียอีก ถ้าภายในบ้านจะมีเสียงเอะอะบ้าง ในบางครั้ง มีเสียงเด็กร้องไห้ เสียงเด็กที่เล่นกันสนุกสนาน หัวเราะ เฮฮาอีกทีก็ ฉันจะไม่รำราญ ไม่หงุดหงิด พาลโกรธ พวกเด็ก ๆ เหมือนพวก “คนแก่” บางคน ฉันจะคิดเสียว่าเสียงนั้น คือ เสียงดนตรีอย่างหนึ่งที่จะทำให้ฉันคลายเหงา ฉันจะเป็นสุขใจ ที่บ้านของฉันมีเสียงเด็ก ๆ ถ้าปราศจากเสียงเด็ก ๆ หรือเสียง สนุกสนานรื่นเริงของใครในบ้านก็ไม่ผิดอะไรกับโลกหยุดหมุน หรือ โลกนี้ มีฉันอยู่เดี่ยวดาย

๒๒. เมื่อฉันแก่ชราวัยสูงอายุ
เงินที่ฉันสะสมตลอดมา
ฉันจะใช้จ่ายเพื่อความสุขของฉัน



ฉันจะใช้จ่ายเงินที่สะสมนั้นอำนวยความสะดวกให้ตัวเองให้มากที่สุดที่สุดในบั้นปลายชีวิต จะใช้จ่ายเงินในการตกแต่งบ้าน ห้องนอน ห้องน้ำ และสถานที่ในบ้าน ถ้าเงินที่ใช้จะช่วยทำให้ฉันสุขภาพสบายใจได้ ฉันจะจ่ายอย่างเต็มที่ เพราะมันเป็นเงินที่ฉันหามาสะสมไว้ด้วยความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ ด้วยความตั้งใจเอาไว้ใช้เมื่อสูงอายุและไม่อาจจะหาได้ ฉันตั้งใจไว้เช่นนั้นอยู่แล้ว ก็ขอใช้เงินนั้นให้คุ้มกับที่เหน็ดเหนื่อยมามากแล้ว และฉันก็จะไม่ลืมที่จะใช้เงินจำนวนหนึ่งเพื่อการกุศลและเป็นทานที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๒๓. เมื่อฉันแก่ชราวัยสูงอายุ
ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่า
ฉันต้องเข้ากับใครๆ ใจได้ทุกคน

ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ฉันจะคบหาสมาคมด้วย ฉันจะมีเพื่อนให้มาก ๆ ฉันจะไม่จริงจังกับชีวิตจนเกินไป เมื่อเกิดอารมณ์ชั่วร้ายทั้งหลาย จะพยายามขจัดให้หมดสิ้นไป ความวิตกกังวล โลกโกรธ หลง เกสียดชัง ไม่พึงใจ หวาดระแวง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ให้มีขึ้นในจิตใจ ฉันต้องการแต่ความสุขกายและสุขใจ ไม่อยากจะได้อะไรมาก ๆ อีก ไม่อยากได้ความเป็นใหญ่เป็นโต ฉันไม่อิจฉาริษยาใคร

ฉันจะคิดเสมอว่า สิ่งใดที่ปรารถนาอาจไม่สมปรารถนาเสมอไป ฉันจะไม่นำเอาเรื่องที่ไม่พึงพอใจมาพูดบ่น ไม่หยุดปาก จนลูกหลานหรือผู้อื่นรำคาญ ขาดความเคารพยำเกรง และเบื่อหน่ายตัวฉัน ฉันจะวางใจเป็นอุเบกขาเสมอ

ฉันจะเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ดีตลอดไป

ผู้สูงอายุที่มีความสุข

ต้องมีคุณสมบัติดังนี้



๑. ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒. ต้องมีความภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก
ฐานะ และชีวิตความเป็นอยู่ของตัว มีเวลานักผ่อนคลาย
มีอารมณ์ขัน
๓. ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้
ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
๔. ต้องมีเพื่อนมากๆ เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่าง
วิาเหว่ หงอยเหงา





เตรียมความพร้อมไม่ต้องเดี๋ยว

เพลอแป๊ปเดี๋ยวก็สูงวัย

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก

เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ที่ตั้ง

เลขที่ ๖๑๘/๑ ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๐๔ , ๐ ๒๖๕๑ ๗๗๙๖

๐ ๒๖๕๔ ๖๙๓๖ , ๐ ๒๖๕๑ ๖๗๘๓

๐ ๒๖๕๐ ๐๓๕๕ , ๐ ๒๖๕๐ ๑๘๘๗

Website พม. : www.m-society.go.th

สท. : www.opp.go.th

สทส. : www.oppo.opp.go.th

e-mail : older@opp.go.th

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ ศูนย์นุสสรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย