



'กฎทอง' ของวัยแห่งความสุข



ได้พบ "กฎทอง 21 ข้อของวัยแห่งความสุข" ในอินเทอร์เน็ตและชอบมากจนอดไม่ได้ที่จะนำมา

สื่อสารต่อกับผู้สูงวัยทุกท่านครับ

1. ถึงเวลาแล้วที่คุณจะใช้เงินที่หาได้ อย่างยากลำบาก ขอให้ใช้จ่ายและมีความสุข กับเงินของคุณ อย่าคิดแต่จะเก็บไว้ให้คนที่ บางทีไม่เคยรู้เลยว่าคุณต้องลำบากเพียงใด กว่าหาเงินมาได้ **ขอให้จำไว้ว่าไม่มีอะไรจะ อันตรายเป็นกว่าลูกหลานหรือเขยสะใภ้ที่มี โฉนดใบเสร็จจากการเอาเงินเก็บของคุณ ไปลงทุน** วัยนี้ไม่เหมาะกับการลงทุนอย่างยิ่ง ไม่ว่ามันจะดูพิเศษแค่ไหน เพราะมีแต่จะทำให้คุณอยู่กับปัญหาและความกังวลเวลานี้ คุณควรมีชีวิตที่สุขและสงบได้แล้ว

2. เลิกกังวลกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ของ ลูกหลาน **ไม่ต้องรู้สึกผิดที่คุณใช้จ่ายเงิน เพื่อตัวเอง** คุณเลี้ยงเขามาจน สอนเขา ทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ให้ทั้งการศึกษา อาหาร ที่อยู่ ดูแลเอาใจใส่ ตอนนี้เป็นหน้าที่ที่เขา จะดูแลรับผิดชอบตัวเองแล้ว

3. **เอาใจใส่สุขภาพ แต่อย่าหักโหม** ออกกำลังกายปานกลาง เช่นเดินทุกวัน กินดี อยู่ดี นอนให้เพียงพอ เพราะวัยนี้ป่วยง่าย และยิ่งวันเรายิ่งรักษาสุขภาพได้ยากขึ้น สนใจเรื่องทางการแพทย์และยาบ้าง ไปหาหมอสม่ำเสมอ ตรวจร่างกายแม้ในยาม ที่คุณไม่ได้เจ็บป่วย หากความรู้ทางการแพทย์ ไว้ด้วย

4. **ข้อของที่ดีที่สุด สวยที่สุดให้กับ คู่ของคุณ** ข้อสำคัญคือจงใช้เงินอย่างมีความสุขกับคู่ชีวิตของคุณ เพราะวันหนึ่ง จะต้องไม่มีใครหนึ่งที่ยังอยู่และคิดถึงอีกคน ถึงเวลานั้นเงินทองก็ไม่อาจให้ความอบอุ่นได้นั้น จงมีความสุขร่วมกันเสียแต่วันนี้

5. อย่ากังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ คุณ ผ่านเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิตมามากแล้ว คุณมี ทั้งความทรงจำที่ดีและไม่ดี แต่สิ่งสำคัญ

คือปัจจุบัน **อย่าให้อดีตมาทำให้คุณหดหู่ อย่าให้นาคมาทำให้คุณกังวล** มีความสุข อยู่กับปัจจุบัน ไม่นานคุณก็จะลืมกังวลกับ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้น

6. **ไม่ว่าคุณจะทำอะไร จงหล่อเลี้ยง ความรักไว้เสมอ** รักคู่ของคุณ รักชีวิต รักครอบครัว รักเพื่อน (บ้าน) ขอให้จำไว้ว่า คนเราจะไม่มีวันแก่ตราบได้ที่ยังมีสมอง และมีความรัก

7. ขอให้อยู่อย่างภาคภูมิใจ ทั้งภายใน และภายนอก **อย่าเลิกไปร้านทำผม ทำเล็บ หาแพทย์ดูแลผิวและฟัน** หากครีมและ น้ำหอมดีๆ ใ้ใช้เพราะเมื่อคุณดูแลร่างกาย ภายนอกอย่างดี ความรู้สึกดีๆ จะซึมซาบ เข้าไปภายใน ทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจและ เข้มแข็ง

8. **อย่าทิ้งแฟชั่นที่เหมาะสมกับวัย** แต่ ขณะเดียวกันให้คงสไตล์ที่เป็นตัวคุณไว้ ไม่มีอะไรน่าเกลียดไปกว่าคนสูงวัยที่พยายาม เลียนแบบแฟชั่นปัจจุบันของวัยรุ่น ในช่วง ชีวิตที่ผ่านมา คุณสร้างบุคลิกภาพของคุณ ไว้แล้ว รู้ว่าสิ่งใดดูดีสำหรับคุณ ขอให้ทำ ตามนั้น และจงภูมิใจว่านี่คือส่วนหนึ่งที่เป็น ตัวตนของคุณ

9. **ติดตามดูข่าวสารบ้านเมืองเสมอ** อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว เข้าออนไลน์ ดูและฟังสิ่งที่เขาพูดกัน ใช้งานอีเมล และโซเชียลเน็ตเวิร์คต่างๆ บ่อยๆ การรับรู้ ความเคลื่อนไหวและเสวนากับเพื่อนฝูง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย

10. **ให้ความสำคัญกับคนรุ่นหลัง** รับฟังความคิดเห็นของพวกเขาซึ่งอาจไม่ เหมือนของคุณ แต่คนรุ่นหลังคืออนาคต และ จะนำโลกไปในทิศทางของเขา ให้คำแนะนำ ไม่ใช่ว่าตำหนิ พยายามให้เขาตระหนักถึง ภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ยังนำมาใช้ได้ในปัจจุบัน

11. **อย่าใช้คำว่า "ในสมัยของฉัน"** เป็นอันขาด สมัยของคุณคือปัจจุบัน ตราบใด ที่คุณยังมีชีวิตอยู่ สมัยนี้คือสมัยของคุณ

สมัยก่อนคุณอายุน้อยกว่านี้ก็จริง แต่ ปัจจุบันคุณก็ยังเป็นคุณ ฉะนั้น จงสนุกกับ ชีวิตใหม่มาก

12. บางคนยอมรับความสุขวัยอย่าง มีความสุข แต่บางคนกลับหดหู่ หงุดหงิด ชีวิตเร้าสั่นเกินกว่าจะไปเสียเวลาอยู่กับคน กลุ่มหลัง **ใช้เวลาของคุณกับคนที่มีความคิด บวก รื่นเริงแจ่มใส คุณจะสดชื่นไปด้วย** ใช้เวลากับคนกลุ่มหลัง คุณจะแก่มากขึ้น และกลายเป็นคนน่ารำคาญไปด้วย

13. อย่าพ่ายแพ้กับความเย้ายวนที่จะ ไปอยู่กับลูกหลาน (ถ้าคุณมีทางเลือกด้าน เศรษฐกิจ) แม้แน่นอนว่าการมีลูกหลานแวดล้อม ฟังดูดีมาก แต่เราทุกคนต้องการความเป็น ส่วนตัว ทั้งคุณทั้งเขา **หากคุณสูญเสียคู่ชีวิต ไปแล้ว หากมาอยู่เป็นเพื่อนคอยช่วยเหลือ** แต่จงทำเมื่อคุณจำเป็นต้องมีคนช่วย หรือ ไม่อยากอยู่คนเดียวแล้วเท่านั้น

14. **อย่าทำงานอดิเรก** ถ้ายังไม่มิกิจ มองหา จะเป็นการเดินทางท่องเที่ยว ทำอาหาร เต้นรำ ฯลฯ หรืองานอาสาสมัคร ข้อสำคัญหาสิ่งที่ชอบและใช้เวลาสนุกกับมัน อย่างจริงจัง

15. **ตอบรับคำเชิญบ้าง** แม้ไม่ชอบนัก ไม่ว่าจะป็นงานวันเกิด งานรับปริญญา งาน แต่งงาน ฯลฯ **ออกจากบ้านไปพบปะผู้คน หาประสบการณ์ใหม่ๆ** พบปะคนที่ไม่ได้ พบกันนานแล้ว ข้อสำคัญคือได้ออก จากบ้าน ไปพิพิธภัณฑ ไปเดินเล่น ไป ฯลฯ

16. **เป็นคู่สนทนาที่ดี** พุดน้อย ฟังมาก บางคนพาลมแต่เรื่องในอดีต ไม่สนใจว่า ใครจะฟังหรือไม่ เป็นวิธีที่ยืดเยื้อยืมนที่ จะให้คนหลีกเลี่ยงหนีหน้าคุณ ฟังเสียก่อน ตอบคำถามเท่าที่จำเป็นอย่าเล่ายืดเยื้อ ยกเว้น มีคนขอเรื่อง พุดด้วยน้ำเสียงสุภาพ ไม่พยายาม บ่นหรือตำหนิยกเว้นจำเป็นจริงๆ พยายาม ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น เพราะถึงทุกคนก็ตก อยู่ในสภาพเดียวกัน แต่ก็ไม่มีใครอยากฟัง คำบ่น พยายามหาจุดดีมาพูดจะดีกว่า

17. ความเจ็บปวดไม่สลายเมื่อสลายตัวเป็นเรื่องปกติธรรมดาของการสูงวัยอย่างกังวลกับมันมาก **ยอมรับว่าเป็นวงจรของชีวิตที่เราต้องเผชิญ** พยายามใส่ใจกับมันให้น้อยๆ คิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ ที่เพิ่มเติมเข้ามาในชีวิต เพราะถ้าคุณมุ่งใส่ใจกับมันมาก คุณจะสูญเสียการมองโลกอย่างที่คุณเคยมี

18. **ถ้ามีใครมาทำให้คุณหงุดหงิด** อภัยให้เขา ถ้าคุณทำให้ใครหงุดหงิด ขอโทษเขาเสีย อย่าเอาความขุ่นข้องติดตัวไป มันรังแต่จะทำให้คุณเศร้าหมอง ครั้งหนึ่งมีคนพูดว่า "คุณพกความโกรธไว้ก็เหมือนคุณกินยาพิษ แต่หวังจะให้คนอื่นหนึ่งตาย" ฉะนั้นอย่ากินยาพิษ อภัยให้กัน สัมผัสแล้วเดินหน้าต่อไป

19. **ถ้าคุณศรัทธาในสิ่งใด จงศรัทธาต่อไป** แต่อย่าเสียเวลานอนมัวนอนคนอื่น เพราะไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร เขาจะเลือกเอง แล้วคุณจะหงุดหงิดเปล่าๆ ทำตามสิ่งที่คุณเชื่อทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง และปล่อยให้สิ่งนี้ช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนความคิดเอง

20. **หัวเราะ และหัวเราะให้มากๆ คิดว่าคุณคือหนึ่งในผู้โชคดี ที่คุณสามารถมีชีวิตมาถึงวันนี้ได้** หลายคนมาถึงไม่ถึง ไม่มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างเต็มที่เหมือนคุณ แล้วมีอะไรที่เราไม่ควรหัวเราะกันเล่า หาแง่ดีๆ ในชีวิตกันดีกว่า

21. อย่าสนใจชี้ปากชาวบ้าน ยิ่งเรื่องที่เขาคิดยังไม่ต้องสนใจ ยิ่งเงี้ยคุณก็ห้ามเขาไม่ได้ **คุณต้องมีความภูมิใจในตัวเอง และในความสำเร็จของคุณ** ปล่อยให้เขาพูดไป และไม่ต้องกังวล พวกนี้ไม่เคยรู้ภูมิหลังของคุณ ยังมีสิ่งที่จะต้องทำอีกมาก ขอให้มุ่งมั่นทำไป ไม่ต้องสนใจว่าใครคิดอย่างไร ขณะนี้ขอให้มันเป็นชีวิตที่สุขสงบให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้

ถ้าไม่ทำสิ่งที่อ่านมาก็ไร้ประโยชน์ครับ