

สิ่งดีๆ...เอามาฝาก

กฎหมาย 21 ข้อของวัยแห่งความสุข

1. ถึงเวลาแล้วที่คุณจะใช้เงินที่หามาได้อย่างยากลำบาก ขอให้ใช้จ่ายและมีความสุขกับเงินของคุณ
อย่าคิดแต่จะเก็บไว้ให้คนที่บางทีไม่เคยรู้เลยว่าคุณต้องลำบากเพียงใดกว่าจะหาเงินมาได้
ขอให้จำไว้ว่าไม่มีอะไรจะอันตรายไปกว่าลูกหลานหรือเขยสะใภ้ที่มีไอเดียบรรเจิดกับการเอาเงินเก็บของคุณไปลงทุน วัยนี้ไม่เหมาะกับการลงทุนอย่างยิ่ง
ไม่ว่ามันจะดูวิเศษแค่ไหน เพราะมีแต่จะทำให้คุณอยู่กับปัญหาและความกังวล เวลานี้คุณควรมีชีวิตที่สุขและสงบได้แล้ว

2. เลิกกังวลกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ของลูกหลาน ไม่ต้องรู้สึกผิดที่คุณใช้จ่ายเงินเพื่อตัวเอง คุณเลี้ยงเขามานาน สอนเขาทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ให้ทั้งการศึกษา อาหาร
ที่อยู่ ดูแลเอาใจใส่ ตอนนี้เป็นหน้าที่ที่เขาจะดูแลรับผิดชอบตัวเองแล้ว

3. เอาใจใส่สุขภาพ แต่อย่าหักโหม ออกกำลังกายปานกลาง เช่นเดินทุกวัน กินดี อยู่ดี นอนให้เพียงพอ เพราะวัยนี้ป่วยง่าย และยิ่งวันเรายิ่งรักษาสุขภาพได้ยากขึ้น
สนใจเรื่องทางการแพทย์และยาบ้าง ไปหาหมอสม่ำเสมอ ตรวจร่างกายแม้ในยามที่คุณไม่ได้เจ็บป่วย หาความรู้ทางการแพทย์ไว้ด้วย

4. ชื่อของที่ดีที่สุด สวยที่สุดให้กับคู่ของคุณ ข้อสำคัญคือจงใช้เงินอย่างมีความสุขกับคู่ชีวิตของคุณ เพราะวันหนึ่งจะต้องมีใครคนหนึ่งที่ยังอยู่และคิดถึงอีกคนถึงเวลานั้นเงินทองก็ไม่อาจให้ความอบอุ่นได้ ฉะนั้น จงมีความสุขร่วมกันเสียแต่วันนี้

5. อย่ากังวลกับเรื่องเล็กน้อยๆ คุณผ่านเรื่องใหญ่ๆในชีวิตมามากแล้ว คุณมีทั้งความทรงจำที่ดีและไม่ดี แต่สิ่งสำคัญคือปัจจุบัน อย่าให้อดีตมาทำให้คุณหดหู่ อย่าให้อนาคตมาทำให้คุณกังวล มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ไม่นานคุณก็จะลืมกังวลกับเรื่องเล็กน้อยๆเหล่านั้น

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร จงหล่อเลี้ยงความรักไว้เสมอ รักคู่ของคุณ รักชีวิต รักครอบครัว รักเพื่อน(บ้าน) ขอให้จำไว้ว่า คนเราจะไม่มีวันแก่ตราบใดที่ยังมีสมองและมีความรัก

6. ขอให้อยู่อย่างภาคภูมิใจ ทั้งภายในและภายนอก อย่าเลิกไปร้านทำผม ทำเล็บ หาแพทย์ดูแลผิวและฟัน หาครีมและน้ำหอมดีๆไว้ใช้ เพราะเมื่อคุณดูแลร่างกายภายนอกอย่างดี ความรู้สึกดีๆจะซึมซาบเข้าไปภายใน ทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจและเข้มแข็ง

7. อย่าทิ้งแฟชั่นที่เหมาะสมกับวัย แต่ขณะเดียวกันให้คงสไตล์ที่เป็นตัวคุณไว้ ไม่มีอะไรน่าเกลียดไปกว่าคนสูงวัยที่พยายามเลียนแบบแฟชั่นปัจจุบันของวัยรุ่น ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา คุณสร้างบุคลิกภาพของคุณไว้แล้ว รู้ว่าสิ่งใดดูดีสำหรับคุณ ขอให้ทำตามนั้น และจงภูมิใจว่านี่คือส่วนหนึ่งที่เป็นตัวตนของคุณ

8. ติดตามข่าวสารบ้านเมืองเสมอ อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว เข้าออนไลน์ ดูและฟังสิ่งที่เขาพูดกัน ใช้งานอีเมลล์และโซเชียล เน็ตเวิร์คต่างๆบ่อยๆ

การรับรู้ความเคลื่อนไหวและเสวนากับเพื่อนฝูงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย

9. ให้ความสำคัญกับคนรุ่นหลัง รับฟังความคิดเห็นของพวกเขาซึ่งอาจไม่เหมือนของคุณ แต่คนรุ่นหลังคืออนาคต และจะนำโลกไปในทิศทางของเขา ให้คำแนะนำไม่ใช่คำตำหนิ พยายามให้เขาตระหนักถึงภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ยังนำมาใช้ได้ในปัจจุบัน

10. อย่าใช้คำว่า “ในสมัยของฉัน” เป็นอันขาด สมัยของคุณคือปัจจุบัน ตราบใดที่คุณยังมีชีวิตอยู่ สมัยนี้คือสมัยของคุณ สมัยก่อนคุณอายุน้อยกว่านี้ก็จริง แต่ปัจจุบันคุณก็ยังเป็นคุณ ฉะนั้น จงสนุกกับชีวิตให้มาก

11. บางคนยอมรับความสุขวัยอย่างมีความสุข แต่บางคนกลับหดหู่ หงุดหงิด ชีวิตเราสั้นเกินกว่าจะไปเสียเวลาอยู่กับคนกลุ่มหลัง ใช้เวลาของคุณกับคนที่มึ่ทัศนคติบวก รื่นเริงแจ่มใส คุณจะสดชื่นไปด้วย ใช้เวลากับคนกลุ่มหลัง คุณจะแก่มากขึ้น และกลายเป็นคนน่ารำคาญไปด้วย

12. อย่าพ่ายแพ้กับความเฝ้าฝันที่จะไปอยู่กับลูกหลาน (ถ้าคุณมีทางเลือกด้านเศรษฐกิจ) เน้น่อนว่าการมีลูกหลานแวดล้อมฟังดูดีมาก ๆ แต่เราทุกคนต้องการความเป็นส่วนตัว ทั้งคุณทั้งเขา หากคุณสูญเสียคู่ชีวิตไปแล้ว หากคนมาอยู่เป็นเพื่อนคอยช่วยเหลือ แต่จงทำเมื่อคุณจำเป็นต้องมีคนช่วยเหลือหรือไม่อยากอยู่คนเดียวแล้วเท่านั้น

13. อย่าทำงานอดิเรก ถ้ายังไม่มีกิจจมองหา จะเป็นการเดินทางท่องเที่ยว ทำอาหาร เต้นรำ ฯลฯ หรืองานอาสาสมัคร
ข้อสำคัญหาสิ่งที่ชอบและใช้เวลาสนุกกับมันอย่างจริงจัง

14. ตอบรับคำเชิญบ้าง แม้ไม่ชอบนัก ไม่ว่าจะป็นงานวันเกิด งานรับปริญญา งานแต่งงาน ฯลฯ ออกจากบ้านไปพบปะผู้คน หาประสบการณ์ใหม่ๆ
พบปะคนที่ไม่ได้พบกันนานแล้ว ข้อสำคัญคือได้ออกจากบ้าน ไปพิพิธภัณฑ์ ไปเดินเล่น ไป ฯลฯ

15. เป็นคู่สนทนาที่ดี พูดน้อย ฟังมาก บางคนพ่ล่ามแต่เรื่องในอดีต ไม่สนใจว่าใครจะฟังหรือไม่ เป็นวิธีที่ยอดเยียมที่จะให้คนหลักลิ้หน้าคุณ ฟังเสียก่อน
ตอบคำถามเท่าที่จำเป็น อย่าเล่ายืดยาว ยกเว้นมีคนขอร้อง

16. พูดด้วยน้ำเสียงสุภาพ ไม่พยายามบ่นหรือตำหนิยกเว้นจำเป็นจริงๆ พยายามยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น เพราะถึงทุกคนก็ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน
แต่ก็ไม่มีใครอยากฟังคำบ่น พยายามหาจุดดีมาพูดจะดีกว่า

17. ความเจ็บปวดไม่สบายเนื้อสบายตัวเป็นเรื่องปกติธรรมดาของการสูงวัย อย่ากังวลกับมันมาก ยอมรับว่านี่เป็นวงจรของชีวิตที่เราต้องเผชิญ
พยายามใส่ใจกับมันให้น้อยๆ คิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆที่เพิ่มเติมเข้ามาในชีวิต เพราะถ้าคุณมุ่งใส่ใจกับมันมาก คุณจะสูญเสียการมองโลกอย่างที่คุณเคยมี

18. ถ้ามีใครมาทำให้คุณหงุดหงิด อภัยให้เขา ถ้าคุณทำให้ใครหงุดหงิด ขอโทษเขาเสีย อย่าเอาความขุ่นข้องติดตัวไป มันรังแต่จะทำให้คุณเศร้าหมอง ครั้งหนึ่งมีคนพูดว่า “คุณพกความโกรธไว้ก็เหมือนคุณกินยาพิษ แต่หวังจะให้คนอื่นหนึ่งตาย” ฉะนั้นอย่ากินยาพิษ อภัยให้กัน สนิทแล้วเดินหน้าต่อไป

19. ถ้าคุณศรัทธาในสิ่งใด จงศรัทธาต่อไป แต่อย่าเสียเวลานับนิ้วคนอื่น เพราะไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร เขาจะเลือกเอง แล้วคุณจะหงุดหงิดเปล่าๆ ทำตามสิ่งที่คุณเชื่อทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง และปล่อยให้สิ่งนี้ช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนความคิดเอง

20. หัวเราะ และหัวเราะให้มากๆ คิดว่าคุณคือหนึ่งในผู้โชคดี ที่คุณสามารถมีชีวิตมาถึงวันนี้ได้ หลายคนมาไม่ถึง ไม่มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างเต็มที่เหมือนคุณ แล้วมีอะไรที่เราไม่ควรหัวเราะกันเล่า หาแง่ขำในชีวิตกันดีกว่า

21. อย่าสนใจซ้ำปากชาวบ้าน ยิ่งเรื่องที่เขาคิดยังไม่ต้องสนใจ ยิ่งใจคุณก็ห้ามเขาไม่ได้ คุณต้องมีความภูมิใจในตัวเอง และในความสำเร็จของคุณ ปล่อยให้เขาพูดไปและไม่ต้องกังวล พวกนี้ไม่เคยรู้ภูมิหลังของคุณ ยังมีสิ่งที่ต้องทำอีกมาก ขอให้มุ่งมั่นทำไป ไม่ต้องสนใจว่าใครคิดอย่างไร ขณะนี้ขอให้เป็ชีวิตที่สุขสงบให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้”

หมายเหตุ : ขอขอบคุณ ดร.วรารักษ์ สามโกเศศ ที่ท่านได้ค้นพบบทความนี้ในอินเทอร์เน็ต และได้นำมาเผยแพร่ใน กรุงเทพธุรกิจ วันที่ 4 ตุลาคม 2559

กฎหมาย 21 ข้อของวัยแห่งความสุข

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2017 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอาทิตย์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2017 เวลา 23:00 น.

กฎหมายของวัยแห่งความสุข

ได้พบ “กฎหมาย 21 ข้อของวัยแห่งความสุข” ในอินเทอร์เน็ตและชอบมากจนอดไม่ได้ที่จะนำมาสื่อสารต่อกับผู้สูงวัยทุกท่านครับ

bangkokbiznews.com | โดย กรุงเทพธุรกิจ

ขอขอบอาจารย์ คุณพัลลภ กฤตยานวัช ที่นำมาเผยแพร่ในไลน์กลุ่ม "เรียนรู้ตลอดชีวิต"