

ยอดขายกว่า
300,000
เล่มในญี่ปุ่น!

เตรียมพร้อม

จิตใจ

ก่อนวัย

เกษียณ

不安と折り合いをつけて
うまいこと老いる生き方

จิตแพทย์วัย 92 ปี

และ

จิตแพทย์วัย 54 ปี

จะเผยเคล็ดลับที่ดีในการยอมรับ
และก้าวข้ามความกังวลเมื่อใกล้เข้าสู่วัยชรา

Tsuneko Nakamura เขียน Hiromi Okuda เรียบเรียง
จิตรลดา มีสง่า แปล

เตรียมพร้อม

จิตใจ

ก่อนวัย

เกษียณ

不安と折り合いをつけて

うまいこと考える生き方

Tsuneko Nakamura เขียน
Hiromi Okuda เรียบเรียง

 NANMEEBOOKS

不安と折り合いをつけて うまいこと老いる生き方

เตรียมพร้อมจิตใจก่อนวัยเกษียณ

Tsuneko Nakamura เขียน

Hiromi Okuda เรียบเรียง

จิตรลดา มีเสมา แปล

ปกวาดี กองปาน บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2567

ราคา 275 บาท

Original Title: FUAN TO ORIAI WO TSUKETE UMAIKOTO OIRU IKIKATA

Copyright © Tsuneko Nakamura, Hiromi Okuda 2021

Thai translation rights arranged with SUBARUSYA CORPORATION
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok
All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2567: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
นะกะมุระ, ตึเนะโกะ.

เตรียมพร้อมจิตใจก่อนวัยเกษียณ -- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2567.
152 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ -- การดูแลและสุขภาพ. I. อโระมิ, โอะกะดะ, ผู้แต่งร่วม.
II. จิตรลดา มีเสมา, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.
613.0438
ISBN 978-616-04-6828-7

ประธานบริษัท สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุภาวรัตน์ ภูไธรัตน์
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุภาพณ์ ชัยปจฺจา • บรรณาธิการเล่ม วิภาวี รักพงษ์
• พิสูจน์อักษร เสรีชัย ศรีหิรัญ กัณหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก จีรวรรณ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก เสาวลักษณ์
ประเสริฐพานิช • ประสานงานการผลิต จัสตริ พรหมเทพ

เขตและพิมพ์ที่ พงษ์วินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

บทที่ 1

ยิ่งยอมรับ
ความแก่ชรา
ได้มากเท่าใด
ก็ยิ่ง
มีความสุข
มากเท่านั้น

ในยุคที่คงความเยาว์วัยไว้ได้ตลอดไปเช่นนี้ การแก่ชรามีประโยชน์อะไรบ้าง



โอะกุดะ

คุณหมอคะ หัวข้อของหนังสือเล่มนี้คือ "ความชรา" ค่ะ บางคนรู้สึกกังวลกับความชราที่จะมาเยือน ยิ่งเป็นประเทศที่ผู้คนมีอายุเฉลี่ยสูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลกอย่างญี่ปุ่น ทำให้หลายๆ คนไม่ว่าจะชายหรือหญิงเป็นกังวลกับ **"อนาคตที่ยาวนานเกินไป"** ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อเร็วๆ นี้โลกได้เผชิญกับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อย่างไม่รู้จบ จนผู้คนเกิดความเครียดสะสม ผู้คนจำนวนมากรู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต



สึเนโกะ

ฉันเองก็รู้สึกเช่นนั้นค่ะ การที่ผู้คนอายุยืนขึ้นเป็นเรื่องดี แต่คนจำนวนมากยังคงกังวลว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อแก่ตัวลง



โอะกุดะ

ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้จึงขอเชิญคุณหมอสึเนโกะที่อายุเกิน 90 ปี เรียกได้ว่าเป็น "ผู้เชี่ยวชาญด้านความชรา" และฉันที่อายุเกิน 50 ปี ซึ่งอยู่ในวัยที่ "เริ่มเข้าสู่ความชรา" มาเล่าว่าจะต้องรับมือกับ "ความชรา" อย่างไร และอยู่กับมันอย่างไรอย่างตรงไปตรงมาสำหรับพวกเราซึ่งเป็นจิตแพทย์ใช้ชีวิตโดยข้องเกี่ยวกับชีวิตผู้อื่นมาอย่างยาวนาน อาจมีเคล็ดลับอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านก็ได้



สินะโกะ

น่าสนใจนะคะ ยุคสงครามที่ฉันเกิดมากับยุคของคุณหมอโอะกุดะ
ก็มีค่านิยมที่ต่างกัน ฉันจะขอเล่าประสบการณ์ของตัวเองที่ใช้ชีวิต
ทั้งในยุคสงครามและหลังสงคราม



โอะกุดะ

เมื่อพูดถึงคำว่า "แก่" คงไม่ค่อยมีใครรู้สึกดีกันนัก แต่ฉันไม่รู้สิ
อย่างนั้น ยิ่งพอตัวเองก้าวเข้าสู่ช่วงอายุ 50 ปีแล้ว ทำอย่างไร
ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงความชราได้ แม้อายุจะมากขึ้น ความอ่อนเยาว์
ลดลง แต่ก็มีสิ่งที่เราได้กลับมาด้วย คุณหมอมาคิดอย่างไรคะ



สินะโกะ

เป็นเช่นนั้นค่ะ พออายุมากขึ้นแล้ว **ไม่ว่าจะเรื่องใดเราก็รับมือได้
อย่างง่ายดาย** ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงอย่างเราเริ่มปลงกับความ
อ่อนเยาว์ ความงามกันไปเสียหมด ไม่สนใจทั้งเสื้อผ้าหน้าผม
การกระทำ หรือสายตาคนรอบข้างว่าจะคิดอย่างไร จะดูเป็น
กุลสตรีไหม เราไม่สนเรื่องพวกนั้นอีกต่อไปแล้ว ใส่เสื้อผ้า
ที่อยากใส่ ทำอะไรที่อยากทำตราบได้ที่ไม่รบกวนคนอื่น ใช้ชีวิต
สบายๆ เลยละ



โอะกุดะ

ใช่เลย ฉันอายุ 54 ปี เป็นอายุที่ครึ่งๆ กลางๆ มี "แพ้นของ
สาววัย 50 แต่งยังงี้ให้ดูสาว" แต่พูดกันตามตรง อายุปุนนี้แล้ว
ไปวิ่งไล่ตามแพ้นไม่ไหวแล้วค่ะ

พออายุเข้า 50 ร่างกายเริ่มหย่อนคล้อย มีริ้วรอยที่ใบหน้า ถึงจะ
พยายามตกแต่งร่างกายด้วยเสื้อผ้าหรือเครื่องสำอางก็ไม่ได้ผลดี
เหมือนตอนยังสาวๆ ค่อนข้างเปล่าประโยชน์ค่ะ



สินะโกะ

โอโฮ สมัยนี้มีอะไรแบบนี้ด้วย สมัยฉันนะ พอแต่งงานแล้ว
ก็โดนเรียกว่า "ป้า" ทันที่เลยใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจเลยละ (หัวเราะ)

พออายุ 50 แล้ว ไม่ใช่แค่ป้า แต่กลายเป็นคุณยายเลยทีเดียว
ไม่ว่าจะเครื่องสำอางหรือเสื้อผ้าก็ใส่แค่พอให้เกียรติคนอื่น
เท่านั้นเอง ไม่ได้สนใจเรื่องแฟชั่นหรือเทรนด์อะไรแล้ว



โอะกุตะ

ถ้ายอมรับว่าตัวเองเป็น "ยาย" จะใช้ชีวิตในวัย 50 ได้ง่ายกว่า
ใช่ไหมคะ สมัยของคุณหมอสีเนโกะ เมื่อแต่งงานแล้วก็
ถือว่าเป็น "ป้า" ไปในทันที อย่างเช่น ค.ศ. 1969 มีอะนิเมะเรื่อง
"คุณชะชะเอะ" ตัวเอกชื่อฟุกุตะ ชะชะเอะ มีอายุเพียง 24 ปีเท่านั้น
แต่พ่อของเธอ คุณนะมิเฮและแม่ของเธอ คุณฟูเนะมีอายุ 54 ปี
ในสายตาคนปัจจุบัน คุณนะมิเฮและคุณฟูเนะดูเหมือนคนอายุ
70 ปี น่าตกใจจริงๆ



สีเนโกะ

สำหรับคนยุคฉันแล้วไม่แปลกอะไรเลย พอแต่งงานมีลูกแล้ว
ผู้หญิงก็จะกลายเป็น "ป้า" ผู้ชายเป็น "ลุง" ถือว่าเป็นคนมีอายุ
ไปทันที



โอะกุตะ

โดยส่วนตัวฉันคิดว่าสมัยนี้เราใช้คำว่าลุงกับป้าเรียกคนที่อายุ 40 ปี
ขึ้นไปคะ คนอายุ 30 ปียังเป็นช่วงวัยที่เต็มไปด้วยความหนุ่มสาว
พออายุ 40 ถึงจะรู้สึกเป็น "ลุง" เป็น "ป้า" ในยุคนี้อาศัยเงิน
และเวลาสักหน่อยก็จะคงรูปร่างหน้าตาที่ดูหนุ่มสาวไว้ได้ และถ้า
ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ก็จะยังทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง
สนุกเพลิดเพลินกับงานอดิเรกของตัวเองได้ด้วย เพราะฉะนั้น
หลายคนต่อให้อายุ 40 ปีแล้วก็รู้สึกถึงความ "แก่ชรา" เลย
แม้แต่ฉันด้วย ทั้งยังมีอีกหลายคนที่รู้สึกว่าตัวเองยังหนุ่มสาว
เพราะคิดว่า "ฉันจะไม่ยอมแพ้พวกคนหนุ่มสาวหรอกนะ"
แต่สุดท้ายพออายุถึง 50 ปีแล้วก็จะรู้ตัวว่าพลังกายพลังใจเริ่ม

ถดถอย รูปร่างหน้าตาเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะยินยอมหรือไม่ ร่างกายก็จะทำให้คุณรู้สึกถึงความ "แก่ชรา" ขึ้นมาเอง



สินะโกะ

นั่นสิ ยุคที่คนไม่ยอมแก่จนอายุ 50 เนี่ยเป็นยุคที่เหนื่อยแหย่เลย เทียบกับยุคสมัยของพวกเราแล้วถือว่า **ถ่วงเวลาของความชรา** ออกไปนานทีเดียว



โอะกุตะ

ใช่ค่ะ พออายุปุนนั้นแล้วก็ไม่อาจปกปิด "ความชรา" เอาไว้ได้อีก ทำให้เจ้าตัวเริ่มรับรู้ถึงความแก่ แต่หลายๆ คนก็ยังคิดว่า "ไม่อยากแก่" และต่อสู้กับความร่วงโรยเรื่อยไป นั่นทำให้คำว่า "Anti-aging" กลายเป็นกระแสขึ้นมา



สินะโกะ

คำว่า "Anti-aging" แปลว่าต่อต้านความแก่ใช่ไหม ในยุคสมัยของพวกเราไม่มีคำเช่นนั้น และไม่มีแนวคิดต่อต้านความแก่ด้วย คิดแค่ว่า **แก่ชราไปตามวัยตามธรรมชาติ** และไม่รู้สีกังวลอะไรต่อความแก่ชรา



โอะกุตะ

ฉันคิดว่าสิ่งที่คุณหมอสินะโกะพูดเป็นคำใบ้ที่สำคัญเลย แทนที่จะยึดติดไม่ยอม "แก่" จนทุกขใจ เราควร **ยอมรับและทำความเข้าใจความแก่ชราต่างหาก**

ควรทำความเข้าใจว่าความแก่ชราไม่ใช่เรื่องเลวร้าย **อย่าไปยึดติดกับเพศสภาพหรือสายตาคนอื่น** เเท่านี้ก็จะใช้ชีวิตได้เป็นตัวของตัวเองอย่างสดชื่นสดใส ไม่ต้องไปใส่ใจกฎเกณฑ์แพชั่นของสังคม ใส่เสื้อผ้าตามที่ตัวเองพอใจแล้วใช้ชีวิตให้สนุกสนานก็พอ



ลิเนะไคะ

ในยุคพวกเราพออย่างเข้าอายุ 50 แล้วก็จะถูกคนอื่นมองว่า "ก้าวเข้าสู่วัยชรา" เป็นเรื่องปกติ จึงไม่ได้รู้สึกกระวนกระวายใจ หรือไม่สบายใจแต่อย่างใด ไม่ได้ใส่ใจพิถีพิถันกับเสื้อผ้า หรือวิถีการใช้ชีวิตเป็นพิเศษ ฉันทำตามใจชอบเท่านั้น ตอนนี้ยังใส่เสื้อผ้าหรือยังสวมรองเท้าที่ซื้อตอนอายุ 50-60 ปีอยู่เลย ฉันไม่ได้ใส่ใจเทรนด์ แค่ขอคำแนะนำจากพนักงานแล้วก็เลือกซื้อตัวที่คิดว่าชอบและเหมาะกับตัวเองเท่านั้น ตอนนี้อายุ 92 ปีแล้ว ก็ยังใส่ได้อยู่ ตัวฉันเล็กลงเล็กน้อย แต่พอแก้ไขเสื้อผ้าเองก็พบว่า **ความชอบของคนเราไม่ค่อยเปลี่ยนไปตามเทรนด์นักหรอก**



โอะกะตะ

ได้ฟังเรื่องราวของคุณหมอแล้ว ความรู้สึกของฉันที่มีต่อความแก่ชรา ก็เปลี่ยนไป! เราไม่ควรปล่อยให้ตัวเองโดนครอบงำด้วยสื่อหรือเทรนด์ แต่ให้เลือกสิ่งต่างๆ เลือกวิถีการใช้ชีวิตแบบที่เราชอบ ปลอยมือจากความหมุ่นสวแล้วค่อยๆ แก่ตัวลง เท่านั้นทั้งร่างกายและจิตใจก็จะเบาลงด้วย

การแก่ชราเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ต่อต้านความโรยรามากเกินไปจะนำภัยมาถึงตัว



โอะกุตะ

เมื่อสักครู่นี้เราพูดถึงเรื่อง Anti-aging กันด้วย จะเห็นได้ว่ามีคนวัยทองมากมายที่กลัวการแก่ตัว คุณหมอรู้สึกกลัวหรือไม่สบายใจต่อความแก่ชราบ้างไหมคะ



สึเนโกะ

ฉันไม่ค่อยกลัวเท่าไร กลับสงสัยด้วยซ้ำว่าทำไมทุกคนจึงกังวลกันนัก เพราะการแก่ชรามันเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมชาติฉันเลยไม่ได้ใส่ใจ แค่ทำงานหาเลี้ยงชีพทุกวัน แถมยังเลี้ยงลูกอีก รู้ตัวอีกทีก็เป็นย่าคน มีหลาน และอายุเกิน 90 ปีแล้ว พอมองกระจกเห็นริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า ฉันก็คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ เลยไม่ได้รู้สึกเศร้าเสียใจตรงไหน



โอะกุตะ

ยุคนี้สื่อทุกแขนงคอยประโคมข่าวตลอดทั้งปีทั้งชาติว่า "ต้องสวย ต้องสาวตลอดไป" คนจึงถูกกระตุ้นให้คิดว่า "ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ Anti-aging แล้ว!" พออายุ 30-40 ปีก็กลัวว่าจะมีรอยเหี่ยวย่นหรือตีนกาเพิ่มขึ้น

ไม่เฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายเองก็กินอาหารเสริมหลากหลายเพื่อชะลอความแก่ กระตือรือร้นไปฉีดสารต่างๆ นานาเพื่อเสริมสมรรถภาพ และใช้เงินไปมากมายมหาศาล



ลิเนะโกะ

จะว่าไปก็มีเด็กสาวที่เป็นผู้ป่วยนอกมาขอคำปรึกษาเรื่อง "ไปทำศัลยกรรมมาแล้วต่างจากที่คิดไว้" แล้วลุ่มใจจนนอนไม่หลับด้วยเหมือนกัน



โอะคุตะ

แล้วคุณหมอให้คำแนะนำอย่างไรคะ



ลิเนะโกะ

บอกว่าใบหน้าตอนนี้ก็สวยแล้วไม่ใช่หรือ อย่าไปยึดติดกับรูปร่างหน้าตาภายนอกมาก มีแต่จะทุกข์ใจ และทำให้เพียงยานอนหลับเท่านั้น เธอไม่ได้กลับมาอีกเลยไม่รู้ว่าดีขึ้นหรือเปล่า แต่ฉันคิดว่าเด็กสาวสมัยนี้มีเวลามากลุ่มใจเรื่องฟุ่มเฟือยเช่นนี้ด้วย ถือว่าร่ำรวยความสุขมากเลยละ



โอะคุตะ

ตอนที่คุณหมอลิเนะโกะยังสาวเป็นช่วงหลังสงครามสิ้นสุดได้ไม่นานใช่ไหมคะ



ลิเนะโกะ

ใช่แล้ว ตอนนั้นฉันอายุ 20 ปี แคหาข้าวกินประทังชีวิตทุกวันนี้ได้หมดแล้ว ตอนอายุ 30 ปีญี่ปุ่นยังยากจน แคทำงานทุกวัน เลี้ยงลูกมีชีวิตต่อไปให้ได้ก็พอ ไม่มีเวลามากังวลเรื่องรูปร่างหน้าตาหรอก! ยิ่งตอนอายุ 50-60 ปียิ่งไม่ได้กังวลเรื่องรูปลักษณ์เข้าไปใหญ่



โอะคุตะ

แถมมองคำว่า Anti-aging ก็เป็นคำที่ผิดธรรมชาติอยู่ในตัวแล้ว **การแก่ชราเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ใช่ความเจ็บป่วย** แต่อย่างใด ตอนนี้อย่าแค่อึดใจ ขนาดแวดวงการแพทย์ยังแนะนำให้ใช้หัตถการ Anti-aging เลย แพทย์บางคนก็แนะนำเพื่อการเสริมสวย ทั้งที่แต่เดิมแล้วแพทย์คืออาชีพที่คอยดูแลรักษาสุขภาพผู้ป่วย ในฐานะแพทย์ด้วยกันแล้วฉันรู้สึกว่ามันแปลกค่ะ



สินะกะ

ทุกคนพูดรวมกันว่า การแก่ชราเป็นเรื่องผิด ทำให้กลัวกระทั่งการมีริ้วรอยตีนกา แต่สำหรับฉันแล้ว ถ้าอายุเกิน 70 กลับไม่มีริ้วรอยอะไรรวมกับเด็กสาวแรกเริ่ม นั่นต่างหากที่ผิดปกติ การต่อต้านธรรมชาติไม่ยอมแก่ชราจะนำพาความทุกข์มาให้



โอะกะดะ

ในสมัยก่อนมีเรื่องราวของผู้ที่ใฝ่หาความเป็นอมตะจนพบจุดจบ น่าสังเวชให้เห็นมากมาย เช่น จินซีฮ่องเต้ผู้เฒ่าไขว่คว้าหาอายุวัฒนะเพื่อที่จะได้ไม่แก่ไม่ตาย แต่กลับเป็นว่าเรียกเอาความตายเข้ามาไว้มากกว่าเดิม หรืออย่างภิกษุณีอมตะ (ยะโอะบิกุณี) ดำเนินชีวิตของญี่ปุ่นซึ่งเป็นอมตะด้วยการกินเนื้อมนุษย์เข้าไป



สินะกะ

ใช่แล้ว ดำเนินสมัยก่อนเล่าสอนใจไว้ได้ดีทีเดียว และอย่างที่ฉันบอกไปเมื่อครู่ว่า ในสมัยของฉัน ความสาว ความสวย เป็นสิ่งที่เด็กสาวอายุถึงประมาณ 25 ปี ซึ่งยังไม่แต่งงานเท่านั้นที่จะสนใจ พอแต่งงานมีลูกแล้วก็กลายเป็นป้า!

แถมในกรณีของฉันสามีไม่ยอมเอาเงินเข้าบ้านเลยสักกระดิก เลยต้องทำงานเอาเป็นเอาตายเพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ไม่มีเวลาไปสนใจรูปร่างหน้าตาอะไรทั้งสิ้น แน่ใจว่าไม่เคยเสียเงินทำ Anti-aging ด้วย มองแบบนี้แล้วก็คิดว่าเป็นโชคดีของคนที่เกิดในยุคข้าวยากหมากแพงนะคะ (หัวเราะ) แต่ในยุคสมัยอันร่ำรวยนี้ แค่มีเงินจ่ายก็จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาตัวเองได้ ต่อให้อายุมากขึ้นก็ยังคงความสาว ความสวย เอาไว้ได้ คนก็เลยไม่ยอมปล่อยวางกันใช่ไหมละ



โอะกะดะ

จะว่าไป ไม่ว่าจะวิทยาการหรือวิธีการรักษาใหม่แค่ไหนก็ไม่อาจหยุดยั้งไม่ให้คนแก่ชราลงได้ **ยิ่งต่อต้านความแก่ชรายิ่งทำให้**

ตัวเองเป็นทุกข์ ทุกคนควรตระหนักเรื่องนี้ให้ได้ ยิ่งคิดยิ่งเพิ่ม การ "ยึดติด" ตามหลักพุทธศาสนา มัวแต่คิดว่า "ต้องเป็นแบบนี้" "ต้องสวยสาวให้ได้ตลอดไป" ยิ่งยึดติดมากเท่าไร เมื่อความเป็นจริงนั้นไม่เป็นไปตามที่คิดก็จะยิ่งทุกข์มากเท่านั้น สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ตั้งแต่กว่า 2,500 ปีก่อนแล้ว



สินะโกะ

แหม สมกับที่คุณหมอโอะคุตะฝึกฝนในพุทธศาสนาเลยนะคะ (หัวเราะ) การที่แค่มัวแต่เพิ่มชิ้นมาซัดเดี๋ยวก็ทำเอาทุกข์หนักจนซึมเศร้าได้เนี่ย โดยส่วนตัวฉันคิดว่ามันน่าเสียดายทั้งเวลาและแรงที่เอาไปกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง

อุตสาหกรรมได้เกิดมาในยุคที่สงบสุขและอุดมสมบูรณ์ ไม่ใช่ยุคสงครามแบบฉัน ก็ควรเอาพลังและเวลาที่มันไปใช้กับเรื่องอื่นดีกว่า ตอนนี้อายุมากไปไหนก็ไปได้อย่างปลอดภัย แถมยังมีของอร่อยๆ อยู่ทุกที่ ไม่ว่าจะหน้าที่การงาน ไปเที่ยวเล่น หรืองานอดิเรกก็มีให้เลือกสรรมากมายแบบที่ในสมัยก่อนเทียบกันไม่ได้ ตอนที่เราเริ่มอายุมากขึ้นแล้วร่างกายยังพอมีเรี่ยวแรง ฉันก็อยากให้ทุกคนใช้ชีวิตให้สนุกสนานค่ะ



โอะคุตะ

เมื่อปล่อยวางได้แล้วว่าการแก่ตัวลงเป็นเรื่องธรรมชาติ จิตใจก็จะโล่งขึ้น ไม่ถูกชักจูงโดยง่าย วิสัยทัศน์ก็กว้างไกลขึ้นด้วยการปล่อยวางความกลัวหรือความกังวลที่จะต้องแก่ตัวลงจะทำให้จิตใจสงบ

ถ้าปลงว่าอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติเหมือนคุณหมอสินะโกะ เราก็จะสนุกสนานไปกับการแต่งตัวแต่งหน้าได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่อง "Anti-aging"



สินะโกะ

น่านสินะ เดิมการแต่งตัวแต่งหน้ามีไว้เพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี
ถ้าทำแล้วทุกซึ่ใจก็ผิดจุดประสงค์ดั้งเดิม

ตัวอย่าง

คำแนะนำจาก
จิตแพทย์ต่างวัย

ผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้คนมากมายจะมาแนะนำ

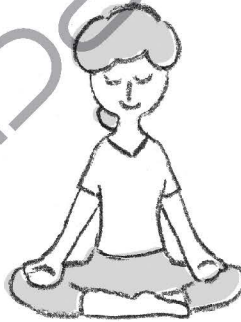


การเตรียมความพร้อม
เมื่อใกล้เข้าสู่วัยชรา



- ตอนจบดี ทุกอย่างก็ดี ถ้าข้ามผ่านทุกอย่างไปได้ด้วยใจที่มุ่งมั่นจนถึงตอนจบ
- ความสัมพันธ์ที่คบหาไว้ตามมารยาทนั้นไร้ประโยชน์ สะสางไปบ้างจะดีกว่า
- "ถ้ากำลังจะตายในอีกห้าปีข้างหน้า เราอยากทำอะไร" ตอบตัวเองให้ได้ แล้วทำปัจจุบันให้ดี
- ควรเตรียม Living Will เอาไว้ก่อนแสงเทียนจะมอดดับ

ไม่ว่าจะอายุเท่าไร เราก็ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้



NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ

ISBN 978-616-04-6828-7



9 786160 468287

ราคา 275 บาท