

ชีวิตยังไม่หยุดฝัน

เริ่มต้นใหม่ ในวัยเกษียณ



บนบทช่วย

สุขภาพดีในวัยหกสิบกว่า

เมื่อวัยนี้ย่างเข้าเถิดสุขใจ
หกสิบกว่าไม่แก่ดั่งใครว่า
ดูแลตนใส่ใจในเวลา
พาชีวาสดใสในทุกวัน

กินอาหารครบถ้วนช่วยเสริมสุข
อย่าปล่อยทุกข์เกาะจิตจงสุขสันต์
ออกกำลังเคลื่อนไหวให้เป็นประจำ
ใจสุขล้ำยิ้มแย้มแจ่มฤดี

พักผ่อนพออย่าขาดพลันสุขสม
ใฝ่เรียนรู้ชื่นชมพาสุขี
มิตรภาพเชื่อมใจใฝ่ไมตรี
สืบทอดหกสิบนี้ยังเรีงรมย์

สุขภาพดีสร้างได้ในวันนี้
แม้หกสิบยังมีชีพเหมาะสม
แข็งแรงกายใจสุขร่วมภิรมย์
อายุยืนสุขสมจนชราวัย!

คำนำ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัย 60 หลายคนอาจมองว่านี่คือช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน หลังจากการทำงานหนักมาตลอดชีวิต แต่แท้จริงแล้ว วัยนี้คือจุดเริ่มต้นของการค้นพบความสุขและความหมายใหม่ในชีวิต การดูแลสุขภาพกายและใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น การจัดการการเงินอย่างมั่นคง และการพัฒนาตนเองในแบบที่เราอาจไม่เคยมีโอกาสดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากความตั้งใจที่จะช่วยผู้อ่านในวัยเกษียณหรือใกล้เกษียณ ได้ค้นพบความสุขและความสมดุลในชีวิต ไม่ว่าคุณกำลังมองหาวิธีดูแลสุขภาพให้แข็งแรง วางแผนการเงินอย่างมั่นคง หรือสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า หนังสือเล่มนี้รวบรวมแนวทางและคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริง พร้อมเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจจากผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตใหม่

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิดและคู่ใจ ที่ช่วยจุดประกายความคิดใหม่ ๆ และพาคุณก้าวไปสู่ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข ความสงบ และความหมาย

ขอให้ทุกก้าวของคุณในวัย 60 ขึ้นไปเต็มไปด้วยรอยยิ้มและความอิ่มเอมใจ



ด้วยความปรารถนาดี
นนทชัย

สารบัญ

บทที่ 1. สุขภาพและการดูแลตนเองในวัย 60+

วิธีดูแลสุขภาพกายและใจ	10
ความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี	14
เทคนิคการหายใจเพื่อความผ่อนคลายและลดความเครียด	18
เทคนิคออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสม	22
วิธีสร้างกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมสุขภาพจิต	25
อาหารที่ช่วยเสริมพลังและสุขภาพ	28
อาหารที่ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล	31
เมนูง่าย ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	37

สารบัญ

บทที่ 2. การเงินและการลงทุนในวัยเกษียณ

การจัดการงบประมาณอย่างชาญฉลาด	46
การแบ่งเงินสำหรับค่าใช้จ่ายจำเป็นและเงินออม	52
การเตรียมเงินสำรองสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน	58
การจัดการมรดกและวางแผนภาษี	63

สารบัญ

บทที่ 3. สร้างแรงบันดาลใจและกำลังใจ

การค้นพบตัวเองใหม่หลังวัยเกษียณ	71
เทคนิคการสร้างความสุขจากกิจกรรมประจำวัน	77

สารบัญ

บทที่ 4. ความสัมพันธ์และครอบครัว

การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับลูกหลาน	84
การเข้าร่วมชมรมหรือกิจกรรมชุมชน	90

สารบัญ

บทที่ 5. กิจกรรมและการพัฒนาตนเอง

งานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย	95
การเรียนรู้ทักษะใหม่	113
ใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัย	120
เข้าร่วมเวิร์กช็อปหรือคอร์สออนไลน์	126

สารบัญ

บทที่ 6. การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล

วิธีบริหารเวลาในแต่ละวัน	135
เทคนิคการทำ To-Do List ที่ช่วยให้มีเป้าหมาย	141
การจัดบ้านให้ปลอดภัยและน่าอยู่	147
การเดินทางท่องเที่ยวในงบประมาณจำกัด	154
แหล่งท่องเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย	162