

เกษียณสุขใจ

10 วิธีดูแลหัวใจให้เบาสบายในวัยปลดเกษียณ



บ.เขียน

เกษียณสุขใจ

10 วิธีดูแลหัวใจให้เบาสบายในวัยปลดเกษียณ

เขียน : ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-563-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

ชีวิตวัยเกษียณ...

ใครๆ ก็บอกว่าเป็น “ช่วงพักผ่อน”

แต่หลายคนกลับพบว่า มันคือช่วงที่หัวใจทำงานหนักที่สุด

เมื่อไม่ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน

ไม่ต้องคิดโครงการ ไม่ต้องรีบส่งรายงาน

มีแต่ความเจียบที่ดั่งขึ้นในใจ

คำถามที่ไม่เคยมีเวลาฟัง...

“เรายังสำคัญอยู่ไหม?”

“เรายังมีค่าอยู่หรือเปล่า?”

“พรุ่งนี้จะทำอะไรดีนะ?”

ผมเคยได้ยินคนพูดติดตลกว่า

“เกษียณแล้วเหมือนชีวิตว่างงาน...แต่ยังไม่ว่างใจ”

ถ้าอ่านแล้วรู้สึกคุ้นๆ ขอให้รู้ว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียว

หนังสือเล่มนี้เกิดจากความตั้งใจจะชวนทุกคนมาดูแลหัวใจตัวเอง
ให้เบาลง อบอุ่นขึ้น ให้ความสุขง่ายๆ กลับมาอยู่ใกล้มือ ไม่ว่าคุณ
จะเคยเป็นผู้จัดการใหญ่ ครู หมอ พ่อบ้าน แม่บ้าน หรือใครก็ตาม
เมื่อถึงวันปลดเกษียณ เราทุกคนล้วนเป็นเพียงคนคนหนึ่งที่ต้อง
เรียนรู้วิธีใช้ชีวิตแบบใหม่

ภายในหนังสือเล่มนี้ ผมรวบรวม "10 วิธีดูแลใจ" ที่เรียบง่าย ไม่ต้องใช้เงินมากมาย ไม่ต้องใช้พลังเกินตัว แค่ตั้งใจฟังเสียงหัวใจตัวเองสักนิด เปิดรับความเปลี่ยนแปลงสักหน่อย

คุณอาจค้นพบว่า วยเกษียณไม่ได้แค่รอวันผ่านไป แต่มันคือโอกาสให้เราได้หันมาดูแลสิ่งสำคัญที่สุด คือหัวใจ...ที่ยังเต้นอยู่ทุกวัน

ขอให้ทุกบทเป็นเพื่อนข้างกาย
ช่วยให้ใจคุณยิ้มได้บ่อยขึ้น
เบาลงในวันที่เจอเรื่องหนักๆ
และเข้มแข็งขึ้นในวันที่ต้องการ

จากใจผู้เขียน
บ.เขียน

สารบัญ

บทนำ	8
ชีวิตหลังเกษียณ...คือการเริ่มต้นบทใหม่	
บทที่ 1	10
พักบ้างก็ได้...ใจจะได้ไม่ล้า	
• ทำไมเราถึงรู้สึก "หมดค่า" เมื่อเลิกทำงาน • วิธีตั้ง "คุณค่าใหม่" ให้ชีวิต • พื้นที่พักใจเล็กๆ ที่ทำให้ทุกวันยังมีความหมาย	
บทที่ 2	15
ความสุขง่ายๆ ไม่ต้องซื้อแพง	
• ฝึกมองเห็นความสุขจากเรื่องเล็กๆ รอบตัว • การจัดบ้าน จัดสวน เปลี่ยนบรรยากาศชีวิต • ยิ่งวาง ยิ่งเบา : บทเรียนจากการ "ลดของในบ้าน"	
บทที่ 3	20
เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่ หัวใจไม่โดดเดี่ยว	
• ความสัมพันธ์ที่พียงใจเราได้ดีที่สุดในชีวิต • วิธีเชื่อมต่อกับเพื่อนฝูงเก่า • การหาเพื่อนใหม่ในวัยเกษียณ (ชมรม อาสา งานอดิเรก)	

สารบัญ

บทที่ 4	25
ร่างกายแข็งแรง ใจจะแกร่งไปด้วย	
• การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ	
• อาหารบำรุงสมองและหัวใจ	
• เคล็ดลับเล็กๆ ที่ทำให้ร่างกายมีพลัง	
บทที่ 5	30
คืนดี...กับความทรงจำ	
• วิถีอยู่กับอดีตอย่างไม่ติดค้าง	
• การให้อภัยตัวเองและผู้อื่น	
• เล่าความทรงจำดีๆ เป็นของขวัญใจ	
บทที่ 6	35
เตรียมหัวใจให้พร้อม...ก่อนความเปลี่ยนแปลงมาเยือน	
• การสูญเสีย คู่ชีวิต เพื่อน สุขภาพ	
• วิธีจัดการความเศร้าและความกลัว	
• การพูดคุยเรื่องความตายอย่างสงบ	
บทที่ 7	40
เรียนรู้ใหม่ ให้สมองสดชื่น	
• ประโยชน์ของการเรียนสิ่งใหม่ๆ หลังเกษียณ	
• อดิเรกงานอดิเรกเพิ่มความสุข	
• การใช้เทคโนโลยีเป็นเพื่อน ไม่ใช่ศัตรู	

สารบัญ

บทที่ 8	47
ให้...แล้วใจเต็ม	
• การแบ่งปันในแบบที่เราไหว	
• อาสาสมัคร ทำประโยชน์ให้คนอื่น	
• ความสุขจากการรู้ว่า “เรายังมีค่า”	
บทที่ 9	52
คุยกับใจตัวเอง...บ่อยๆ	
• การเขียนบันทึก สวดมนต์ นั่งสมาธิ	
• ฝึกสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก	
• อยู่กับปัจจุบัน อย่างใจอ่อนโยน	
บทที่ 10	58
รักตัวเองให้พอ...แล้วแบ่งรักไปให้คนอื่น	
• การดูแลตัวเองโดยไม่รู้ลึกผิด	
• การสร้างสมดุลระหว่างการให้และการพัก	
• เกษียณคือการกลับบ้านของหัวใจ	
บทส่งท้าย	63
“ไม่ต้องสำคัญที่สุด...แต่สำคัญพอ”	

บทนำ

ชีวิตหลังเกษียณ...คือการเริ่มต้นบทใหม่

ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา
ชีวิตเราหมุนรอบนาฬิกาปลุกที่ดังทุกเช้า
ถนนที่รถติดจนคิ่วบมวด
เอกสารที่ต้องรีบส่งก่อนเที่ยง
เสียงโทรศัพท์ที่ดังไม่รู้จบ
ประชุมยาวตั้งแต่เช้ายันเย็น
และเรื่องราวอีกนับร้อยที่เรียกว่า "งาน"

เราอาจเคยฝันถึงวันที่ทุกอย่างจะสงบเสียที
ไม่มีเดดไลน์ ไม่มีหัวหน้า ไม่มีตารางประชุม
วันที่จะได้ตื่นเช้าแบบไม่ต้องรีบ
จะได้จิบกาแฟช้าๆ อ่านหนังสือ
ดูข่าว หรือปลูกต้นไม้ก็ได้ตามใจ

แต่พอวันนั้นมาถึงจริงๆ
หลายคนกลับพบว่า ความเงียบสงบไม่ได้มีแต่ความสุข
บางครั้งมันพ่วงความว้าเหวและคำถามใหญ่ๆ มาด้วย
"แล้วต่อไป...ชีวิตเราจะเป็นยังไง?"
"เรายังจำเป็นสำหรับใครไหม?"
"เราจะเอาเวลาทั้งหมดนี้ไปทำอะไรดี?"

ความรู้สึกหล่นวูบในใจอาจทำให้ใครหลายคนสับสน
แต่จริงๆ แล้ว วัยเกษียณไม่ได้เป็นบทปิด
มันคือบทใหม่ของชีวิต
บทที่เราไม่ต้องแข่งขันกับใคร ไม่ต้องพิสูจน์ตัวเองให้ใครเห็น
บทที่เราจะได้หันกลับมาดูแลหัวใจที่เคยเหนื่อยล้า
ที่เคยฝากไว้กับงาน ภาระ และความรับผิดชอบ

นี่จึงเป็นเวลาสำคัญที่สุด
เวลาที่เรจะได้รู้จักตัวเองในอีกแง่มุมหนึ่ง
ได้ลองสิ่งใหม่ๆ ได้กลับไปสนใจเรื่องเล็กๆ ที่เคยละเลย
และได้กลับมาเป็นเพื่อนแท้ของหัวใจตัวเอง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีสูตรสำเร็จ
แต่ขอเป็นเพื่อนร่วมทาง
คอยเตือนว่าชีวิตหลังเกษียณยังมีคุณค่า
เต็มไปด้วยความหมาย
และรอให้คุณค้นพบความสุขเล็กๆ ในทุกเช้าที่ตื่นมา

เพราะสุดท้ายแล้ว...
ชีวิตไม่เคยสายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่
มาดูแลหัวใจให้เบาสบายกว่าเดิมด้วยกันครับ

บทที่ 1

พักบ้างก็ได้...ใจจะได้ไม่ล้า

ทำไมเราถึงรู้สึก “หมดค่า” เมื่อเลิกทำงาน

เราอาจเคยคิดว่า การทำงานคือแค่หน้าที่ แต่ความจริงมันมากกว่านั้น งานคือส่วนหนึ่งของชีวิต คือความภูมิใจ คือที่ยืนในสังคม

หลายสิบปีที่ผ่านมา เราตื่นมาตามนาฬิกาปลุก แต่งตัวให้เรียบร้อย ออกจากบ้านไปเจอเพื่อนร่วมงาน รับผิดชอบหน้าที่จัดการปัญหา และกลับบ้านพร้อมความรู้สึกว่า
“วันนี้ฉันมีประโยชน์”

พอวันหนึ่งนาฬิกาปลุกหยุดร้อง ไม่มีใครต้องรอ ไม่มีเดดไลน์ ไม่มีคนเรียกชื่อเรา หัวใจที่เคยยุ่งจนไม่มีเวลาคิดอะไร กลับเริ่มตั้งคำถามว่า “แล้วเรายังสำคัญอยู่ไหม?”
“เรายังมีค่าเหมือนเดิมหรือเปล่า?”

นี่คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้คนจำนวนมากรู้สึกเหมือนถูกพรากความหมายในชีวิตไป

ไม่ใช่เพราะเราไม่มีค่า แต่เพราะเราชินกับการให้ “งาน” เป็นเครื่องวัดคุณค่า เมื่อบทบาทหายไป ใจเลยโหวง เหมือนยืนอยู่ในบ้านหลังเดิม แต่ไม่มีใครเรียกหา อย่าตำหนิตัวเองถ้าคุณรู้สึกแบบนี้ เพราะนี่เป็นธรรมชาติของหัวใจที่เคยทุ่มเทจนลืมวิธีพักผ่อน

วิธีตั้ง “คุณค่าใหม่” ให้ชีวิต

การตั้ง “คุณค่าใหม่” ไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่หรือซับซ้อน
คุณค่าไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นต้องยอมรับ
แต่คือสิ่งที่ทำให้หัวใจเรายึดได้ในทุกๆ วัน

ลองเริ่มจากการถามตัวเองว่า

“วันนี้ฉันอยากทำอะไรที่ให้ความหมายกับตัวเอง?”

นี่คือตัวอย่างกิจกรรมง่ายๆ

- เขียนบันทึกชีวิต: เล่าเรื่องราวที่คุณผ่านมา ความสำเร็จ ความผิดหวัง ความภูมิใจ เขียนแล้วคุณจะเห็นว่าชีวิตนี้ไม่เคยว่างเปล่า
- ปลุกต้นไม้: ดูแลสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่ค่อยๆ เติบโตเพราะมือของคุณ
- เรียนสิ่งใหม่: ภาษา งานฝีมือ หรือเรื่องที่เคยสนใจแต่ไม่มีเวลา
- แบ่งปัน: ทำอาหารไปฝากเพื่อนบ้าน โทร.คุยกับเพื่อนเก่า หรืออาสาสมัครช่วยงานชุมชนเล็กๆ
- ใส่ใจตัวเอง: ลองออกกำลังกายเบาๆ เดินเล่น รับแดดยามเช้า

ทุกอย่างนี้ไม่ต้องรอให้ใครเห็น

แค่หัวใจคุณเห็น...ก็เพียงพอ

พื้นที่พักใจเล็กๆ ที่ทำให้ทุกวันยังมีความหมาย

เมื่อชีวิตไม่ต้องรีบอีกต่อไป
เรามีโอกาสได้สร้าง “มุมพักใจ” ของตัวเอง
ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่จริง หรือมุมเล็กๆ ในความคิด

ลองหามุมสงบๆ ในบ้าน
วางเก้าอี้ตัวโปรดกับหนังสือเล่มเก่า
เอากระถางต้นไม้เล็กๆ มาตั้งใกล้หน้าต่าง
หรือแค่ชงกาแฟแล้วนั่งฟังเพลงเงียบๆ

นี่อาจเป็นเวลาที่ คุณจะได้ทบทวนชีวิต
ได้ยิ้มกับความทรงจำ
และให้หัวใจได้พักจากเสียงวิจารณ์หรือความคาดหวัง

ในโลกที่วุ่นวายมาเกือบทั้งชีวิต
พื้นที่พักใจแบบนี้...คือรางวัลที่คุณสมควรได้รับ
เพราะความเงียบสงบ ไม่ได้แปลว่าความว่างเปล่า
แต่มันคือความหมายที่คุณกำลังค้นพบด้วยตัวเอง

พักบ้างเถอะนะ...

เพราะคุณเหนื่อยมานานพอแล้ว

และหัวใจของคุณ

ควรได้รับความอ่อนโยนก่อนสิ่งใดทั้งหมด

האשכול

LEMON