

อาชีพหลังเกษียณ

(ใช้ชีวิตให้มีค่า มีรายได้ไม่เหงาใจ)

เมื่อเดินทางมาถึงจุดหนึ่งของชีวิตที่เรียกว่า “วัยเกษียณ” หลายคนอาจมองว่านี่คือช่วงเวลาของการพักผ่อนอย่างแท้จริง การเกษียณไม่ใช่การสิ้นสุดของการทำงาน แต่เป็นการเปลี่ยนบทบาทจาก “ลูกจ้าง” หรือ “ข้าราชการ” ไปสู่การเป็น “เจ้าของชีวิต” อย่างเต็มตัว

ดร.วีรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงน่วม (ดร.ฝน)

อาชีพหลังเกษียณ

(ใช้ชีวิตให้มีค่า มีรายได้ ไม่เหงาใจ)

เมื่อถึงวัยเกษียณ หลายคนอาจมองว่านี่คือ “บทอวสาน”
ของการทำงาน เป็นช่วงชีวิตที่ควรหยุดพัก อยู่บ้านเฉย ๆ และรอวัน
เวลาผ่านไปอย่างช้า ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว...
วัยเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต แต่มันคือ...
การเริ่มต้น “ชีวิตใหม่” ที่คุณสามารถเลือกเองได้ต่างหาก



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

เมื่อเดินทางมาถึงจุดหนึ่งของชีวิตที่เรียกว่า “วัยเกษียณ” หลายคนอาจมองว่านี่คือช่วงเวลาของการพักผ่อนอย่างแท้จริง ไม่มีภาระหน้าที่ ไม่มีงาน ไม่มีเจ้านาย แต่สำหรับบางคน นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการตั้งคำถามใหม่ว่า

“แล้วฉันจะทำอะไรต่อจากนี้?”

“จะอยู่ว่าง ๆ ไปทุกวันหรือ?”

“ถ้ามีรายได้เพิ่มอีกนิด จะดีไหม?”

หนังสือเล่มนี้ เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทาง จุดประกาย และเป็นเพื่อนร่วมทางของท่านผู้อ่านในวัยเกษียณหรือใกล้เกษียณ ที่ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า พร้อมสร้างรายได้จากสิ่งที่ถนัด สิ่งที่รัก หรือแม้แต่สิ่งที่เพิ่งเริ่มเรียนรู้ก็ยังไม่สาย ทั้งนี้ ในแต่ละบทจะพาท่านไปสำรวจตัวเอง วางแผนชีวิตใหม่ และพบกับไอเดียอาชีพหลากหลายที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ และความสุขของแต่ละคน โดยไม่จำเป็นต้องลงทุนมาก ไม่ต้องมีเทคโนโลยีล้ำสมัย และไม่ต้องแข่งขันกับใคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิดที่ช่วยเติมไฟ เติมพลัง และสร้างรอยยิ้มให้กับทุกวันของท่านในวัยหลังเกษียณ

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม

สารบัญ

	หน้า
อาชีพหลังเกษียณ	8
บทที่ 1 ชีวิตใหม่หลังเกษียณ	10
1.1 เข้าใจความหมายของการเกษียณอย่างแท้จริง	11
1.2 ปรับมุมมองใหม่ จากวันว่าง... สู่อีกโอกาส	11
1.3 ประโยชน์ของการทำอาชีพหลังเกษียณ	13
1.4 วัยเกษียณ... เวลาแห่งการ “เลือกเอง”	13
บทที่ 2 สำรวจตัวเองก่อนเริ่มอาชีพ	15
2.1 รู้จัก “ความถนัด” ของตัวเอง	16
2.2 ความชอบและความสนใจส่วนตัว	17
2.3 ประเมินสุขภาพและพลังงานของตัวเอง	18
2.4 เป้าหมาย เพื่อเงิน เพื่อใจ หรือเพื่อสังคม?	19
2.5 เขียน “แผนชีวิตหลังเกษียณ” แบบง่าย ๆ	21
บทที่ 3 อาชีพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย	24
3.1 อาชีพที่ทำจากที่บ้าน	26
3.2 อาชีพจากงานฝีมือและความสามารถพิเศษ	30

สารบัญ

	หน้า
3.3 อาชีพออนไลน์ ทำได้ ไม่ต้องเก่งเทคโนโลยี	34
3.4 อาชีพเกษตรแบบพอเพียง	39
3.5 อาชีพเพื่อสังคมและจิตอาสา	43
3.6 อาชีพจากความชอบส่วนตัว	47
บทที่ 4 ไอเดียอาชีพยอดนิยมสำหรับผู้สูงวัย	53
4.1 ขายอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม	55
4.2 ทำสวน ปลูกผักขาย	56
4.3 ขายของออนไลน์	57
4.4 เย็บผ้า ถักไหมพรม ทำงานฝีมือ	58
4.5 เปิดบ้านเป็นโฮมสเตย์ / คาเฟ่เล็ก ๆ	59
4.6 เขียนหนังสือ / เล่าเรื่อง / ทำคอนเทนต์	60
4.7 รับสอนพิเศษ / สอนออนไลน์	61
4.8 เป็นที่ปรึกษา หรือโค้ชชีวิต	62
4.9 ดูแลเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ	63
4.10 เปิดร้านเล็ก ๆ หน้าบ้าน	64

สารบัญ

	หน้า
4.11 รับงานซ่อมเล็ก ๆ หรือรับจ้างทั่วไป	65
4.12 เลี้ยงสัตว์ ขายสัตว์เลี้ยง	66
4.13 ทำขนมไทยโบราณหรือขนมที่หายาก	67
4.14 ให้เช่าทรัพย์สิน	68
4.15 ทำกิจกรรมเพื่อสังคมหรือมูลนิธิ	69
บทที่ 5 เริ่มต้นอย่างไร ไม่ให้เสีย	70
5.1 การวางแผนการเงินเบื้องต้น	71
5.2 เริ่มเล็ก ค่อยเป็นค่อยไป	75
5.3 ทดลองก่อนลงทุนจริง	78
5.4 สำรองแผนเพื่อผิดพลาด	81
บทที่ 6 ทำอย่างไรให้อาชีพยั่งยืน	86
6.1 รู้จัก “จังหวะชีวิต” ของตนเอง	87
6.2 วางระบบให้งานดูแลตัวเองได้	87
6.3 ยืดหยุ่นและเปิดใจต่อการเปลี่ยนแปลง	88
6.4 ใส่ใจลูกค้าอย่างจริงใจ	88

สารบัญ

	หน้า
6.5 รักษาความสุขไว้ให้เป็น “หัวใจของอาชีพ”	89
บทที่ 7 เทคโนโลยีกับผู้สูงวัย	90
7.1 การใช้มือถือและแอปง่าย ๆ	92
7.2 แอปพื้นฐานที่ควรรู้จักและใช้เป็น	92
บทที่ 8 เส้นทางแห่งความสุขและคุณค่า	96
8.1 ความสุขเล็ก ๆ คือสิ่งยิ่งใหญ่	97
8.2 การให้ = ความอิมใจที่แท้จริง	98
8.3 ดูแลใจตัวเองให้สดใสเสมอ	98
8.4 ให้ความที่เหลือนมีคุณภาพ	99
สรุปท้ายเล่ม	100

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ดร. วัชรี ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม
นามปากกา ดร.ฝน พิมมาดา เพลินวลี หยาดวลี การะเกด นายสอง
 ดอกเตอร์จากหม้อก่วยเตี้ยว

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ประวัติการทำงาน

- ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
- ธนาคารกรุงศรี-จีอี จำกัด (มหาชน)
- โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน
- บริษัท สำนักพิมพ์ ลองไลฟ์ เอ็ด จำกัด
- นักเขียนอิสระ/บรรณาธิการอิสระ สำนักพิมพ์ พิมพ์วลี



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรรมประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกมมดีย์อินทร์ พลาซ่า จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ผลิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเก็บเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมัยน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทม์ส จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระและนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



ผลงานเขียน

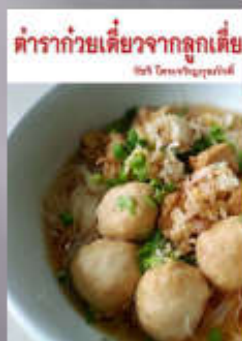
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออิบุตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วิสิ มากกว่า 300 เรื่อง





Dr. Watcharee Tricharoenkullpak Chongcham

Thank you