

beBRiGHT

Have a brighter day !

เพื่อชีวิตวันใหม่ที่สดใสกว่า

ลำดับที่ 21

สูงวัยหัวใจเป็นสุข

ผู้เขียน : อ้อม ประนอม

ราคา : 140 บาท

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN : 978-616-7005-17-1

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2553

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อการสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เว้นแต่ได้รับการอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

บรรณาธิการเล่ม : พัชรพลัย ทองอ่อน

ออกแบบปก : วิสิทธิ์ โพธิ์วัฒน์ **รูปเล่ม :** อัญชลี อินทรรักษ์

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ : สัญญาลักษณ์ โลกิตสถาพร

บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์ **ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร :** อุมภาพร สกุลบัณฑิต

คณะบรรณาธิการ : ประดับเกียรติ ตุมประธาน ตุลยา จันทร์ประเสริฐ ปฏิภาณ หอนรงค์ศิริ

สุชาดา ใจสุข อรชนก ขาวอุบล ศรัณย์รัชต์ เชียงไกรเวช พิจักษณ์ ไสมติ สุปรดี ณ นคร

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : ธิญาภัทร์ ฟองไชย

ศิลปกรรม : อนุรักษ บัวกิ่ง สุพิน มาลัยทอง กฤษฎา รอดหลง

สิทธิพงษ์ เฉลิมกลิน อัญชลี อินทรักษ์

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิขะไชย

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สิ้นธุ์ พรส่วงโรจน์

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0-2940-3855-6 โทรสาร 0-2940-3970

e-mail : info@satapornbooks.com www.satapornbooks.com



ਦੇ ਹੁਣੇ

ਨੂੰ ਚੁੰਨ ਲਿਆ

คำนำ สำนักพิมพ์



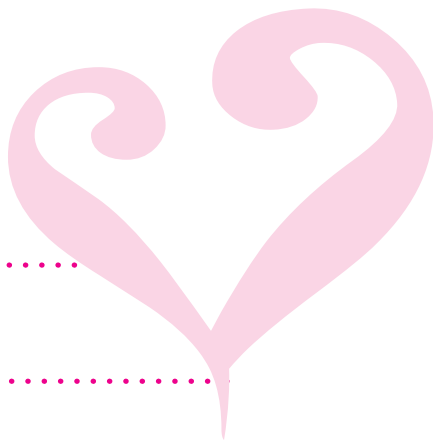
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่เราทุกคนหนีไม่พ้น คนเราไม่ว่าเพศใด วัยใด ล้วนต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น ทั้งความสุขทางกายและทางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงวัย

ผู้อาวุโส หรือ ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตทั้งดีและร้ายมามากมาย ในยามบั้นปลายชีวิตก็ย่อมต้องการให้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขที่สุด และการที่จะพบกับความสุขได้นั้น นอกจากคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมแล้ว ตัวเราเองก็สำคัญ ต้องรู้จักปรับตัวปรับความคิด ทำจิตใจให้สงบ เดินสายกลางไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป เพียงเท่านั้น ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ก็มีหัวใจที่สุขได้

beBRIGHT

Have a brighter day !

คำนำ ผู้เขียน



หนังสือที่ดี เมื่อเปิดอ่านมีความหวัง เมื่อปิดการอ่านมีพลัง

การเขียนหนังสือด้วยใจรักทำให้มีความสุขที่ได้แสดงความคิด ความรู้ เปิดใจสู่ผู้อ่าน ผู้เขียนตั้งความหวังและพลังใจว่า อย่างน้อยเขียนหนังสือเกี่ยวกับสาระชีวิตปีละ 1 เล่ม เพื่อประโยชน์ตน คือการป้องกันโรคสมองเสื่อมยามวัยชรา ประโยชน์ที่พลอยได้คือนำความคิดที่อยู่ในตัวไปเผยแพร่ตามแนวความคิดที่ว่า มีสมองไว้คิด มีชีวิตเพื่อการเรียนรู้ อยู่อย่างมีค่า ต้องพัฒนาตนเองให้เพิ่มพูนพลังความรู้และความคิด

ด้วยหวังและตั้งใจไว้ทุกครั้งที่จะเขียนจึงมุ่งให้ข้อคิดที่เขียนช่วย **ปลุกใจให้ตื่นตัว ปลอบใจยามหดหู่ ช่วยปรับความคิด** การมองชีวิตให้มีคุณค่า และช่วย **เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น** ตามวัยของผู้อ่าน เพราะหากความคิดเปลี่ยนชีวิตย่อมเป็นไปตามอิทธิพลความคิดและความเชื่อ

สาระสำคัญของหนังสือ**สูงวัยหัวใจเป็นสุข** มองชีวิตและเวลาในแต่ละวันว่ามีค่าแค่ไหน อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ เหมือนสร้อยไข่มุกมีค่าที่นำมาประดับให้งดงาม เพิ่มคุณค่าชีวิต ถ้าคุณปลดไข่มุกที่ล้ำค่าทิ้งไปที่ละเม็ด เหมือนไม่ใส่ใจความมีค่าของเวลาแห่งชีวิต

กว่าจะได้ไข่มุกมาต้องอาศัยเวลาแสนนาน ผ่านกระบวนการสร้างเม็ดทรายขนาดเล็กอยู่ในตัวหอยมุกเคลือบไว้ด้วยสารที่หอยขับออกมาหลายปีจึงก่อเป็นไข่มุกที่มีรูปร่างสวยงามคนเก็บไข่มุกออกมาจากหอยแล้วเจียรระไนด้วยฝีมือช่างผู้ชำนาญ ทำให้มีคุณค่าที่น่านิยม ชีวิตคนเรานั้นกว่าจะเติบโตมีค่า ต้องใช้เวลาสร้างเสริมเติมแต่งด้วยฝีมือเจ้าของชีวิตและพ่อแม่ และสังคมคอยเพาะบ่มจนมีคุณค่า

ดังนั้น เจ้าของชีวิตจึงควรคิดว่า ชีวิตคือทรัพย์อันมีค่าของตนที่พึงถนอมรักษาไว้ให้ทวีค่าในแต่ละวันแต่ละปี วันแห่งชีวิตเพิ่มขึ้น ชีวิตควรเพิ่มค่าตามวันและวัย

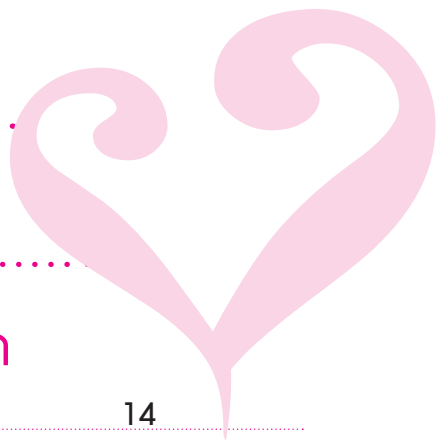
**“การสร้างสรรค์ตนเอง การสร้างบ้านเมืองก็ตาม
มิใช่สร้างได้ในวันเดียว ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเพียร
ต้องใช้ความอดทน เสียสละ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ
ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอยในสิ่งดีงาม...”**

พระบรมราชาไชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยชี้แนะ กระตุ้นให้ผู้อ่านเห็นคุณค่า
ชีวิตและพัฒนาชีวิตให้งดงาม ล้ำค่า ดุจสร้อยไข่มุกแห่งชีวิตของตน

อ้อม ประนอม

สารบัญ



ตอนที่ 1 มองโลก มองชีวิต

เข้าใจมิติแห่งชีวิต	14
สดใส ยามวัยทอง	17
ให้คิดดี มีกำไร	21
หอมกลิ่นลำดวน	24
วัยทอง ส่องชีวิต	27
อยู่อย่างมีเป้าหมาย	30
วางตนอย่างไรดี	33
สร้างสายใยรักคนรอบข้าง	36
เพียงแค่นี้ ดีมากแล้ว	39
โอบอ้อม ล้อมรัก	42
เกียรติยศและเกียรติภูมิ	46
ยามมองอาทิตย์ลับฟ้า	49
ก้าวจนแก่	52

จุดจบชีวิต	56
ครอบครัวอบอุ่น	58
ดูสายน้ำไหล	62
พลังแห่งวันใหม่	65
นักพัฒนาสังคม	67
ทำดีหรือทำเด่น	70

ตอนที่ 2 จิตเป็นสุข

ดวงจิตชื่นชม	74
อยู่อย่างสดชื่นเบิกบาน	77
อยู่เป็น เย็นได้	80
กว่าชีวิตจะสมดูล	85
รู้สร้างตน	89
สุขใจ แม้วัยชรา	92
สอนตนให้เป็นคนเฝ้าดี	94
อยู่อย่างมีค่า	96
ตายอย่างสง่างาม	98

วันนี้ดีที่สุด	100
รู้ประกอบใจและวัย	104
ฝึกจิตคิดให้ดี	107
ยิ้มแห่งความสุข	110
ชีวิตอันงดงาม	113
ก้าวอย่างสง่างาม	116
รู้เท่าทัน	120
ที่เป็นสุข	124
ตกแต่งเรือนใจ	126
ลมหายใจแห่งสติ	129
ความสุขริมบึง	131
สำคัญที่ใจ	133
เห็นทุกข์ สุขได้	136
หยุดน้ำเย็น	140
หยุดตนเอง	143
จิตคิดให้จบ	145
อ่านใจตน	147

สูญเสีย ไม่เสียศูนย์	150
จิตเป็นสุข	152
มานกิเลส	155
แพ้ ชนะ	160
การเฝ้าระวังจิตใจ	162
อยู่เป็น เห็นถูก	165
ทำงานด้วยใจไม่ทุกข์	168
จิตภาวนา	170
เวลาโอบบิณ	173
สิ่งรอบข้างสร้างตัวเรา	176
วันนี้สุขดีอยู่หรือ	178
กำไรในชีวิต	181
แก้มีแก่น	184
ชีวิตใกล้ธรรม	188
สถิตทั่วแต่ชั่วดี	191
บทสรุปท้ายเล่ม	195
หนังสือค้นคว้า	199



รักษาความดีไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่
และถ่ายทอดความดี ความรู้ ศิลปวิทยาให้ผู้อื่น





1

มองโลก มองชีวิต



เข้าใจมิติแห่งชีวิต

ดอกไม้ไม่ว่าจะผลิดอก เบ่งบานสร้างความสดชื่น และให้ความ
สุขใจแก่มนุษย์ได้นั้น ต้องใช้เวลาหยั่งรากลึกเพื่อยึดลำต้นและหาอาหาร
ไปเลี้ยงชีวิตให้เติบโตและมีค่า ชีวิตคนเราจะสวยงาม ก้าวหน้า มีชื่อเสียง
มีเกียรติยศ เราก็ต้องสร้างเช่นกัน ดังนั้น จึงควรมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย
และใช้เวลาให้คุ้มค่าในแต่ละวัน เพราะวันนี้คือชีวิต

เรามีชีวิตเพื่อคิดพัฒนาให้สำเร็จตามเป้าหมาย อันเกียรติยศความ
ดีนั้น เป็นการเสริมสร้างและสะสมมาตลอดชีวิต **จงรักษาความดีไว้เมื่อ
ยังมีชีวิตอยู่ และถ่ายทอดความดี ความรู้ ศิลปวิทยาให้ผู้อื่น** มีนัก
ปราชญ์ราชบัณฑิตที่คิดและมองชีวิตไว้หลายมิติ ดังนี้

ชีวิตดุจสายน้ำไหล คือชีวิตมีเกิดแล้ว ไหลเรื่อย แก่ เจ็บและสิ้น
สุดสลาย ธรรมชาติของสายน้ำย่อมไหลแล้วไม่หวนกลับ ชีวิตก็เช่น
เดียวกัน คือผ่านแล้วผ่านเลย ไม่อาจจะเรียกเวลาแห่งชีวิตให้ถอยกลับได้

ชีวิตดังเพลง บทเพลงทุกบทมีการเริ่มต้น บรรเลงไปเรื่อยๆ อย่าง
เร้าใจ มีจังหวะหนักเบา นุ่มนวล ไพเราะ ด้วยมีเนื้อหาและสาระที่ดี ชีวิต
คนเราย่อมมีขึ้น - ลง หนัก - เบา ดุจเสียงเพลง



คนแต่ละคนดำเนินชีวิตไปตามบทบาทและหน้าที่ ทั้งที่เราเป็นผู้กำกับบทเพลงเอง และผู้อื่นกำหนดให้เล่น หากเล่นไปตามตัวโน้ตอย่างมีลีลา ถูกจังหวะ บทเพลงนั้นก็ไพเราะ หากเล่นผิดจังหวะและทำนอง บทเพลงนั้นก็ไม่ใช่ไพเราะ การดำรงชีวิตจึงควรเป็นวิถีแห่งคนดี

ชีวิตดูไบไม้ ต้นไม้มีใบอ่อนแล้วค่อยๆ แก่ มีสีเขียวเข้ม ดูสดใสสวยงาม เมื่อแก่มากขึ้นยอดเหี่ยวแห้งร่วงโรยจากต้น เชกเช่นชีวิต มีเกิด มีความหนุ่มแน่น สง่า แข็งแรง สติปัญญาที่เฉียบแหลม ใบไม้ถูกแมลงกัดกิน เหมือนชีวิตคนเราที่ความชราและโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน เริ่มอ่อนแรงลดกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ

จงคิดว่า **ก่อนเวลาแห่งชีวิตจะจบลง จะมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้แก่ออย่างมีค่า**

ชีวิตดูจนั่งหรือสมุดบันทึก หนังสือแต่ละเล่มมีเนื้อหาและสาระที่มีประโยชน์ ความหนาบางไม่ใช่เป็นส่วนสำคัญ สมุดบันทึกในปีหนึ่งๆ ได้บันทึกสาระอันเป็นประโยชน์ใดไว้บ้าง การปล่อยให้หน้าสมุดว่างเหมือนกับการปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจในคุณค่าแห่งชีวิต

เวลาแห่งชีวิตควรบันทึกเนื้อหาแห่งความดี โดยบันทึกผลงานที่เป็นประโยชน์และพัฒนาตนเองให้งดงาม เหมือนหนังสือที่มีคุณค่า มีปกสวยงามและเปี่ยมด้วยสาระ

ชีวิตดูพยับแดด สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่จีรังยั่งยืนเหมือนเราองพยับแดดหรือฟองน้ำที่ปรากฏอยู่อยู่ได้ไม่นาน เพียงประเดี๋ยวประด๋าวก็

หายไป ชีวิตคนเราก็เหมือนกัน เกิดมาอยู่ในโลกนี้ได้ไม่นานนัก เป็นชีวิตที่
แสนสั้น

ฉะนั้น เมื่อได้โอกาสเกิดมาแล้วชาติหนึ่ง ควรคำนึงถึงการใช้ชีวิตให้
มีค่า โดยรีบทำความดีในหน้าที่ให้สำเร็จ สร้างประโยชน์แก่ตนและคนที่
เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในสังคม รวมทั้งสร้างความสงบสุขให้แก่ตน

แม้ชีวิตนี้แสนสั้น หากเรามุ่งมั่นหมั่นทำความดีเรื่อย ๆ คุณความดี
ที่ทำไว้จะเป็นเครื่องหนุนนำให้ชีวิตมีคุณค่า

เวลาในชีวิตเรามีน้อย แต่งานเรามีมาก เมื่อวัยหนุ่มเราไม่ค่อยรู้สึก
เรื่องเวลา พอวัยเข้าปัจฉิม ต้องรับผิดชอบมาก ถึงเวลางาน เวลาก็ล่องเลย
ไปเร็วเหมือนความฝัน เวลาไม่พอกับงาน

ถ้าปราศจากงาน ทุกชีวิตก็เสื่อมสลายไป แต่เมื่องานนั้นไร้ซึ่ง
วิญญาน ชีวิตก็ถูกจำกัด และย่อมนำซึ่งจุดจบไปในที่สุด

อัลเบิร์ต คามุส





สดใส ยามวัยทอง

ยามเช้าเฝ้ามองโลกผ่านดวงอาทิตย์ที่ขึ้นลงเป็นนิตยภัตวันคืน ตื่นเช้า คิดดีต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว ทั้งวันจะสดชื่นแจ่มใส ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความคิดและจิตใจที่เปี่ยมด้วยความดีเหมือนได้ดื่มน้ำที่สะอาด

คนที่คิดว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่าและสวยงาม ทุกยามจะเก็บเกี่ยวสาระดี ๆ ให้แก่ชีวิต เป็นปุ๋ยเติมต้นไม้วีชีวิตให้งดงาม

คุณภาพของชีวิตถือเป็นแก่นของชีวิตที่งดงามด้วยความดีและผลงาน พระธรรมปิฎก กล่าวเน้นถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า

“คุณภาพชีวิต คือคุณสมบัติของชีวิตที่เป็นอยู่ดี หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงด้วยดี...” การดำรงชีวิตด้วยดีเป็นการอยู่เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันกับสังคม และสามารถพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงาม มีอิสระและมีความสุข

กล่าวโดยรวมคือ ทำหน้าที่อย่างดีเพื่อตนเองและเกื้อกูลผู้อื่น เพราะชีวิตเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ คนอื่นอยู่ได้ เราอยู่ได้ สังคมก็สงบสุข เป็นสังคมที่มีคุณภาพ

เราปรารถนาที่จะมีอายุยืนและมีค่า ซึ่งจะได้มาด้วยการปฏิบัติตน

หลายอย่าง ดังที่นายแพทย์ประสพ รัตนกร ผู้มีประสบการณ์และอายุยืน ได้เสนอแนะไว้ ดังนี้

หลัก 5 อ ชะลอความแก่ได้อย่างดี ได้แก่

1. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** คนที่ออกกำลังกายแสดงถึงความรักตนเอง

2. **ได้อากาศที่บริสุทธิ์** เข้าตื่นแล้วหายใจรับอากาศอันสดชื่น บริสุทธิ์ อยู่ในที่โล่งๆ สมองปลอดโปร่ง คิดเรื่องดีๆ แล้วบริหารกายและจิตไปพร้อมๆ กัน

3. **อาหารต้องบริโภคให้ครบถ้วน** ได้สัดส่วนและเพียงพอ คนเราเรียนเรื่องเกี่ยวกับอาหารมาตั้งแต่เข้าสถานศึกษา แต่ทำไมคนยังกินไม่เป็น ที่ว่าอาหารคือยา ช่วยรักษาและซ่อมแซมร่างกายแบบธรรมชาติเป็นความจริงโดยแท้ เปลี่ยนจากการกินดีอยู่ดี กลับมากินเพื่ออยู่ได้

4. **ถ่ายอุจจาระทุกวัน**ให้เป็นเวลา บริโภคอาหารพวกผัก พวกมีเส้นใย ดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 8 แก้ว

5. **รักษาอารมณ์ให้แจ่มใส** ถ้าทุกวันคิดดี ยิ้มแย้มแจ่มใสกับคนทั่วไป ไม่ยุ่งกับชีวิตคนอื่นให้มาก ปรบความคิดให้ดี อยู่กับคนอื่นอย่างเข้าใจ ไม่คิดว่าทุกคนต้องดีตามใจเรา หรือคิดแค้นสยใจคนอื่น จิตจะสงบและเป็นสุข

โดยเฉพาะคนสูงวัย หากใจสงบ กินได้ นอนหลับ ขับถ่ายดี เพียงแค่นี้ก็ถือว่าดีแล้ว



สูตร 5 H คือกลเม็ดเคล็ดความสุขในทุกวัย ได้แก่

1. Heart ทำอารมณ์ให้แจ่มใส
2. Health ดูแลอนามัยให้ดี
3. Hobby มีงานอดิเรก
4. Humour มีอารมณ์ขัน
5. Hospitality เชื้อเพื่อเกื้อกูล

สูตร 4 W ได้แก่

1. Walk เดินออกกำลังกาย อาจเดินเร็วสลับช้า ใช้เวลาพอดีตามกำลัง พอมีเหงื่อจะได้เพิ่มพลัง

2. Work ทำงานอยู่เสมอ ทำให้รู้สึกว่าคุณมีค่า หล่อเลี้ยงจิตใจ

3. Weight การควบคุมน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหารการกินอย่างมีสติ ดังคำกล่าวที่ว่า “กินน้อยตายยาก กินมากตายเร็ว” การลดน้ำหนักทำได้ยาก นักที่ร่างกายทำลายสุขภาพและจิตใจ จงป้องกันดีกว่าแก้ คนที่มีน้ำหนักมากจะรู้ซึ่ง

4. Woriless ตัดความวิตกกังวลออกไปให้เหลือน้อยที่สุด เตือนตนเองว่าถึงเวลาให้คนอื่นทำงานแทนตนเอง ในโลกนี้จะทำอะไรก็ได้สำเร็จทุกอย่างย่อมยาก คิดมาก จิตใจหดหู่ จะอยู่ได้ไม่นาน เรื่องลูกๆ หลานๆ ช่วยให้ได้ที่สุด เหลือกำลังก็ยอมปลงลงบ้าง

พระท่านว่า “ในชีวิตนั้น ไม่มีใครได้ทุกอย่างหรือเสียทุกอย่าง ไม่มีใครสุขตลอดเวลาหรือทุกข์ตลอดเวลา ไม่มีใครชนะตลอดเวลา

แพ้ว ชนะสลับกัณ” นีหะละชีวิต คิดได้ จิตใจสบายขึ้น คุณคิดอย่างไรวะ คุณ ก็เป็นอย่างนั้น

หลักการครองชีวิตที่กล่าวมานี้เป็นเครื่องชี้แนะปฏิบัติ ได้ผลเพียงใดอยู่ที่การลงมือทำ ยาดิจะมีประโยชน์เมื่อเราบริโภค หากเราทำได้ใจก็จะสงบเยือกเย็น ความเครียดลดลง สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีก็จะเป็นของเรา คนรักชีวิตจะคิดได้และปฏิบัติดี





ให้คิดดี มีกำไร

การเกิดมาเป็นคนนั้นถือว่าโชคดี ยิ่งได้สร้างชีวิตให้ดีมีความก้าวหน้าด้วยแล้ว ย่อมมีกำไรในชีวิต บรรพชนเป็นผู้ให้ชีวิต เลือดเนื้อและร่างกายแก่เรา ส่วนความดีนั้น เราต้องสร้างด้วยตนเอง

การสอนตนเองนั้นเป็นสิ่งยากยิ่ง โดยเฉพาะวัยสูงอายุมักจะคิดว่าตนเองรู้ดี ผ่านชีวิตมานานทำให้มีมานะและถือทิฐิ ใครจะบอกสิ่งใดย่อมยาก หากปรารถนาจะพัฒนาตนเองควรยึดหลักการพิจารณาตนเอง เตือนตนเอง และลงมือทำด้วยตนเองในสิ่งที่ดี

ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่อย่างมีค่า น่าเคารพ น่ารัก และเป็นที่พึ่งพิงของคนรอบข้างได้ ขอฝากข้อคิดไว้พิจารณา ดังนี้

แก่แล้ว...จงหลีกเลี่ยงการก้าวร้าว ความอ่อนน้อมถ่อมตนจะทำให้เป็นคนน่ารัก น่าเคารพ เมื่อจะพูดจงพูดแต่สิ่งดี มีกำไร คือช่วยสมานไมตรีและเมตตา ยิ่งกว่าก่อความทุกข์เดือดร้อนให้คนฟัง มีคำกล่าวว่าเป็นผู้น้อยให้อ่อนน้อม เป็นผู้หญิงมีเสน่ห์ที่อ่อนหวาน เป็นผู้ใหญ่นั้นน่าเข้าใกล้ เพราะมีความอ่อนโยน ยิ่งอยู่ใกล้ผู้ใหญ่ ยิ่งมีความอบอุ่น มีคำคอยหนุนใจ

แก่แล้ว...จงหลีกเลี่ยงการข่มขู่ ทำตนเหนือคนอื่น นำประสบการณ์

มาอ้างเพื่อสร้างความเชื่อ การสงบและประหยัดคำพูด พูดในสิ่งที่ควรพูดดี พอเหมาะกับบุคคลและเวลา ควรจะสอนและให้คำปรึกษาในสิ่งที่คนอื่นปรารถนาให้สอนหรือปรึกษา

แก่แล้ว...จงควบคุมอารมณ์ให้ได้ ยามใดที่มีอารมณ์ หยุดได้ด้วยการมีสติรู้อารมณ์ตน ความเป็นผู้ใหญ่อยู่ที่ความอดทนและมีอารมณ์เยือกเย็น สอนให้คนอื่นรู้ อยู่ให้คนอื่นเห็น เย็นให้ได้ คนอยากเข้าใจเพราะสุขใจ

แก่แล้ว...จงลดความหงุดหงิดและคิดเรื่องเงิน ความหงุดหงิดเกิดจากความไม่พอใจตนเองหรือคนอื่น ชอบบ่มองสิ่งที่คนอื่นทำว่าไม่ดี บกพร่อง ควรตรวจสอบด้วยความหวังดี การมองคนอื่นในทางเสียหรือเพ่งโทษจะทำให้เราโกรธง่าย จู้จี้ขี้บ่น ยิ่งบ่นคนยิ่งเบื่อ

เงินทองมีไว้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ตน บริหารการเงินอย่างดี พอดีจะก่อสุข มีเงินเหลือพอแบ่งให้ลูกหลาน รับผิดชอบการตามความเหมาะสม

แก่แล้ว...ทำจิตใจให้แจ่มใส อภัยเป็น ความแก่ของคนนั้นอยู่ที่จิตใจและความคิดว่า ตนเองแก่แล้วยิ่งทำให้รู้สึกว้าแหว่กว่าปกติ ยิ่งร่างกายแก่หง่อมอีก จะดูแก่กว่าอายุเสียอีก

ความเป็นผู้ใหญ่คนมักจะดูที่จิตใจว่า เป็นคนใจดี มีเมตตา เป็นคนใจเย็น อดทน หนักแน่น ถ้าอายุสูงแต่จิตใจยังไม่สูงพอ ความเป็นผู้ใหญ่ก็ลดน้อยลง นอกจากนั้น คนที่เป็นผู้ใหญ่จะรู้จักให้



อภัย ไม่ถือโกรธ เฟ่งโทษคนอื่นให้อภัยได้ จิตใจยอมเป็นสุข

แก้แล้ว...รู้จักวางเฉยอย่างถูกต้อง มีเมตตาอย่างใช้ปัญญา ช่วยเหลืออย่างเต็มที่แก่ลูกหลานและคนข้างเคียงตามกำลังทรัพย์ ความคิดมุ่งให้คนที่ช่วยเหลือเป็นคนดี หากทำเต็มที่แล้วยังดีไม่ได้ ถือเป็นกรรมหรือวิสัยของคนคนนั้น

จงให้อุเบกขาอย่างมีปัญญา มิฉะนั้น จะทุกข์ไปเสียทุกเรื่อง จิตใจหดหู่ อายุยาวกลับสั้น ความทุกข์เรื่องคนอื่นมากัดกินจิตใจ จงให้อุเบกขาให้ถูกที่ ยินดีหรือมุทิตาให้ถูกทาง

ผู้ใหญ่ คือบุคคลที่มีคุณค่าในสายตาผู้อื่น เมื่อประพฤติดนสมวัย และพัฒนาจิตใจให้งดงาม ทุกยามที่ก้าวย่างจะเป็นบุคคลที่สร้างสังคมและบรรยากาศที่มีสายใยความรักและความเมตตา





หอมกลิ่นลำดวน

ลำดวนเป็นสัญลักษณ์ของคนแก่ แสดงถึงควมมีคุณค่าของคนแก่ โดยยึดความคิดว่า ถึงแก่ก็มีค่า ถึงชราก็มีคุณค่า หรือ สูงอายุอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีศักดิ์ศรี

โดยปกตินั้น ลำดวนเป็นต้นไม้ที่ให้ร่มเงาแก่กิ่งก้านสาขาไปกว้าง กลีบดอกแข็งแรง สวยงาม มีกลิ่นหอม ร่วงโรยช้า แม้แล้วยังนำมาทำยาบำรุงจิตใจได้อีก เป็นไม้ยืนต้นที่อายุยาวนาน เปรียบกับชีวิตผู้สูงอายุได้ว่า...

ผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงอายุ มีอายุยืน ถึงแม้จะชราด้านร่างกาย แต่อยู่เป็นที่พึ่งแก่ลูกหลานและคนรุ่นหลังได้ดี เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน

พุทธศาสนาสอนว่า “ผู้เพียบพร้อมด้วยวิชาความรู้และความประพฤติดีเป็นผู้ประเสริฐสุด” คนแก่ที่มีแก่น สะสมความดีไว้มาก มีประสบการณ์ดีมาตลอดชีวิต ย่อมถือได้ว่าเป็นชีวิตที่งดงามด้วยวัย และคุณความดีเป็นที่ประจักษ์

คนทำดีอยู่เพื่อการให้ มีชีวิตเพื่อการเกื้อกูล ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มี



เกียรติ มีค่า มีศักดิ์ศรีด้วยการทำหน้าที่ของตนอย่างดี แล้วเมื่อแม่ความดีถึงคนรอบข้างเสมือนต้นไม้ที่ปกแผ่ร่มเงาให้เป็นที่ยำคัญของบุคคลและหมู่สัตว์น้อยใหญ่

ใครจะมองอย่างไรก็ไม่สำคัญ แต่ตัวเราย่อมองว่าตนเองต่ำต้อย ด้อยค่า วาสนาน้อย แท้จริงวาสนาหรือบารมีคือความดีที่สะสมไว้ตลอดชีวิต จงหัดมองตนเองว่ายังมีค่า หัดอยู่อย่างพึ่งตนเอง ช่วยตนเองในสิ่งที่ทำได้ จะได้มีกำลังใจ ภาคภูมิใจในตนเอง

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้สะท้อนความคิดโดยอ้างแนวคิดของ Wolfgang Von Goethe ใจความว่า

“ช่วงชีวิตที่เข้าสู่วัยชราไม่ใช่ช่วงที่แห้งแล้งปราศจากความหมาย แต่เป็นช่วงที่จะต้องแสดงบทบาทใหม่อย่างมีชีวิตชีวา”

ถึงจะเป็นคนแก่แต่ไม่ไร้ค่า จงใช้เวลาให้มีประโยชน์อย่างเต็มที่ทุกวัน หมั่นคิดดีและมุ่งสร้างความดี

วันและวัยนี้มีความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง จงลงมือทำในสิ่งที่ตนรักและชอบ สิ่งดีจึงเร่งทำตามกำลังวังชาและความสามารถ

ชีวิตจะมีค่าเมื่อได้มีเวลาให้คนอื่นบ้าง มีโอกาสดีแล้วที่จะได้ตอบแทนสังคม บ้านเมือง ชุมชนอันเป็นที่รัก เปิดใจและเปิดตัวออกสู่สังคม จะได้คลายเหงา มีเพื่อนฝูง ยามใดที่เข้าสังคมถือว่าไปเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี อยู่เพื่อให้ มิได้อยู่เพื่อการแข่งขันเอาชนะ ออยากเด่น หากทำให้สังคมดีขึ้น ความดีเด่นจะมาทีหลัง

การได้เกิดมาและมีชีวิตอยู่จนถึงวัยสูงอายุถือว่าเป็นบุญ เป็นลาภ จงลงมือทำบุญต่อไปเพื่อสะสมไว้ มิฉะนั้น นานวันบุญอาจหมดไปหรือสิ้น บุญ อันว่าบุญนั้นอยู่ที่ใด จะเห็นว่าเวลาเราได้ทำดี คิดดี ช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยความรักและเมตตาถือว่าเป็นบุญ คือมีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ บุญไม่ จำเป็นต้องแสวงหาได้จากวัดเสมอไป

ชีวิตแม้จะสั้นเพียงใด หากอยู่เพื่อความดีและรักษาความดีที่สะสม มาเป็นเวลานาน ไม่เสียหายยามแก่ ถือว่าเก่งกล้าสามารถแล้วในการ ครองชีวิต

นายแพทย์ประสพ รัตนากร ได้กล่าวถึงการสร้างและรักษา ความดีไว้เพื่อจะมีให้ความดีตายหรือสูญสิ้นไป เพราะชีวิตไม่คงที่ แต่ความดีนั้นคงทน

กว่าข้าวในนาจะเป็นผล	ให้คนเก็บกินเป็นอาหาร
ต้องใช้เวลาช้านาน	ไถหว่านปักดำเรื่อยมา
ความดีที่เฝ้าสั่งสม	เป็นที่ชื่นชมนักหนา
ถนอมไว้ให้เท่าชีวา	เพราะใช้เวลาเช่นกัน





วัยทอง สองชีวิต

ยามถึงวันและวัยสูงอายุหรือวัยทอง ควรหันมามองชีวิตคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้วันและเวลาที่เหลืออยู่มีค่า มีคำกล่าวว่า “ชีวิตคือสิ่งที่คุณสร้างมันขึ้นมา” นั่นคือ คุณคิดอย่างไร ชีวิตคุณจะเป็นอย่างนั้น

ถ้าหากคิดว่าบัดนี้เราแก่แล้วเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง อยู่เพื่อรอวันที่จะล้มหายตายจาก ชีวิตก็ยอมหดหู่หรือห่อเหี่ยวดั่งดอกไม้แห้ง ในทางตรงกันข้าม หากคิดว่าถึงวัยนี้ดีนักแล เป็นวัยมีค่าดังทองทาบทา สดใสเหมือนดอกไม้บาน จิตใจแจ่มใส เราจะแสวงหาสิ่งดี ๆ ให้แก่ชีวิต

การคิดดังกล่าวข้างต้นทำให้จิตใจมีพลัง การมีชีวิตอยู่ก็มีความหมาย โชคดีที่สเน่ห์ให้คนเราตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ เพราะคนที่ปราศจากการตรวจสอบตนเองย่อมไร้ค่าหรือยากที่จะพัฒนาให้ดีได้

ชีวิตคือความเป็นอยู่ อายุคือพลัง จะเห็นว่า **พลังแห่งชีวิตอยู่ที่การคิดดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทุกวันจะมีค่าและน่าอยู่ถ้าจิตใจคิดในทางเจริญอกงาม โลกสดใสเพราะจิตใจเบิกบาน**

จงหัดมองให้เห็นความงดงามแห่งชีวิตในระหว่างการเดินทาง ข้างถนนย่อมมีสิ่งสกปรก กองขยะข้างทาง แต่ยังมีดอกไม้ ต้นไม้เล็ก ๆ หลาก

หลายงอกขึ้นตามกองขยะ มีดอกบานสวยเด่น มนุษย์มักมองไม่เห็นคุณค่า เราจึงมองดอกไม้เล็กๆ ที่เติบโตเพื่อโลกสวยงาม ชีวิตคนเราตั้งแต่เล็กจนเติบโตเพื่อสร้างคุณค่าเช่นกัน

ดังกล่าวนมาแล้วว่า ชีวิตคือพลัง เราต้องยอมรับว่าร่างกายนั้นมีพลังอ่อนน้อยลง อ่อนแรงไปตามธรรมชาติ ห้ามไม่ให้แก่นั้นย้อมยาก ปกปิดก็ยาก ยับยั้งฝืนธรรมชาติแสนยาก เหมือนเราจะห้ามดวงอาทิตย์ไม่ให้ส่องแสง ห้ามเพลิงอย่าให้มีควัน ห้ามอายุอย่าได้ผ่านไป ขอให้อยู่กับเรานานๆ เพราะไม่ต้องการเป็นคนแก่ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ทางที่ดีคือยอมรับและปรับใจจะดีกว่า

สิ่งที่มีค่า คือสมองที่มีความคิดดีงาม ที่เป็นประโยชน์ไม่ได้แก่ไปตามสังขาร ถ้าความคิดและจิตใจยังมีความมุ่งมั่น ฝืนที่จะมีชีวิตอยู่อย่างรู้คุณค่าของตนเองถือว่ายังไม่แก่ ดังนั้น ความแก่จึงอยู่ที่ความคิด หรือการหยุดพัฒนาตนเอง มีผู้เห็นคุณค่าของชีวิตเห็นว่า

ความชราที่ดูกันที่ความคิดและจิตใจ ตราบใดที่จิตใจยังคิดก้าวหน้า อยากพัฒนา อยากเรียนรู้ ถือว่ายังหนุ่มอยู่ บางคนวัยหนุ่มแต่ใจแก่ มีความคิดด้อยค่า อยู่ไม่พัฒนาถือว่าแก่แล้ว

ทำอย่างไรจึงจะปรับจิตใจให้แจ่มใสและเฝัพัฒนา?

ตราบใดที่ใจยังเฝัดี มีการพัฒนาตามประสานคนแก่ แสวงหาสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิต ยังเป็นต้นไม้ยืนต้นที่แข็งแรง ยืนสง่างาม ให้ดอกผลอยู่ ความเป็นประโยชน์คือคุณค่าของสรรพสิ่ง ใจเฝัดี ชีวิตมีค่าเป็นแน่



แต่ถ้าคิดว่าฉันแก่แล้ว หมดยาวแรง สมอล้า อยากพักผ่อนนอน
ไปวันๆ ใจไม่สู้ อยู่อย่างเบื่อหน่ายชีวิต แล้วจะให้สุขใจนั้นยากยิ่ง เพราะ
ชีวิตวันนี้อยู่เสมือนว่างเปล่า เปรียบได้กับหนังสือที่ไม่ได้อ่าน หรือสมุด
บันทึกที่ไม่ได้บันทึกสิ่งดีๆ

จงใส่ความคิดที่ดี เก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ ให้แก่ตนเอง ตราบใดที่มีชีวิตอยู่
ต้องอยู่อย่างคนมีความหวัง โดยหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ เหมาะสมกับวัย
และเวลาที่เหลืออยู่

**วัยสูงอายุเป็นวันและวัยที่ให้อยู่อย่างสงบเย็น แต่ไม่ใช่จะ
เย็นชา เฉื่อยเนือย คอยพึ่งพาคนอื่น** คิดน้อยใจว่าขาดคุณค่า ความ
น้อยใจเกิดจากความคิดว่าตนด้อยค่า ทำไมไม่สร้างค่าให้ตนเอง “คน
สร้างความคิดทำให้มีพลังในชีวิต คนขาดความยิ่งคิดชีวิตจะขาดพลัง”

