

# หญิงเกษียณ



ไอ้สม

# สารบัญ

บทนำ ปฐมบท รุ่งอรุณแห่งอิสรภาพ	5
บทที่ 1 ถอดหัวโขน	7
บทที่ 2 สถาปนิกแห่งเวลา	14
บทที่ 3 ตรวจสอบภาพกระเป่าตั้งค์	22
บทที่ 4 ให้เงินทำงานแทน	30
บทที่ 5 ภัยเงียบวัยเก๋า รู้ทันกลโกงและมิจฉาชีพ	38
บทที่ 6 บิลค่ารักษา	46
บทที่ 7 เครื่องยนต์ที่ต้องดูแล	54
บทที่ 8 ยาอายุวัฒนะบนจานอาหาร	62
บทที่ 9 ภูมิคุ้มกันใจ	70
บทที่ 10 บ้านแสนสุขและปลอดภัย	78
บทที่ 11 ช่องว่างระหว่างวัย ศิลปะการอยู่ร่วมกับลูกหลาน	86
บทที่ 12 สังคมใหม่ วัยเดียวกัน	94
บทที่ 13 ปลุกแพสชัน	102
บทที่ 14 โลกกว้างรออยู่	110
บทที่ 15 วัยเก๋าดีจัง	118
บทที่ 16 คุณค่าที่ส่งต่อ	126
บทที่ 17 จัดระเบียบชีวิตก่อนจากลา	133
บทที่ 18 ศิลปะแห่งการทิ้ง การจัดบ้านแบบสวีเดน	141
บทที่ 19 ปัจจุบันขณะ ความสุขของชีวิตที่ช้าลง	149
บทที่ 20 บทสรุปแห่งการเฉลิมฉลอง	156

# 'ไอ้ส้ม'

Author



 **เกี่ยวกับผู้เขียน :** แมวส้มตัวหนึ่ง

 **ผลงาน :** ค้นจากชื่อ "ไอ้ส้ม" ได้ใน  
Online Book Store ที่ต่างๆ

 **ช่องทางติดต่อ :** [9bearkung@gmail.com](mailto:9bearkung@gmail.com)



# ปฐมบท รุ่งอรุณแห่งอิสรภาพ

*การเริ่มต้นชีวิตบทใหม่ในวัยเกษียณที่เต็มไปด้วยความสงบและ  
อิสระ*

เมื่อแสงแรกของวันสาดส่องกระทบผิวน้ำที่นิ่งสงบ มันไม่ใช่เพียงการเริ่มต้นของเช้าวันใหม่ แต่คือจุดเริ่มต้นของชีวิตบทใหม่ที่คุณเป็นผู้กำหนดเอง แก้อั้ไม่รีมระเบียบที่ว่างเปล่ากำลังรอคอยให้คุณมานั่งพักผ่อน ทอดสายตามองความงดงามของธรรมชาติโดยไม่ต้องเร่งรีบ วัยเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของการเดินทาง แต่เป็นรุ่งอรุณแห่งอิสรภาพที่คุณจะได้ใช้เวลาทบทวนสิ่งที่ผ่านมา และก้าวเดินต่อไปด้วยหัวใจที่เบิกบานและไร้กังวล

# เข็มทิศสู่การเดินทางครั้งใหม่

การเกษียณอายุไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเส้นทาง หรือการหยุดพักอย่างเลื่อนลอย แต่คือจุดเริ่มต้นของอิสรภาพที่แท้จริง เป็นช่วงเวลาที่คุณจะได้เป็นเจ้าของเวลาทั้งหมดในชีวิต ได้เลือกทำในสิ่งที่รัก และได้กลับมาดูแลตัวเองอย่างเต็มที่อีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะช่วยนำทางคุณผ่านช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่าน ทั้งในด้านจิตใจ การจัดการการเงิน การดูแลสุขภาพ และการค้นหาความหมายใหม่ในชีวิต เราจะค่อยๆ ก้าวเดินไปด้วยกัน เพื่อให้คุณสามารถออกแบบชีวิตหลังเกษียณได้อย่างสมบูรณ์แบบและมีความสุขที่สุด

ก่อนที่เราจะเริ่มต้นวาดภาพชีวิตในฝัน สิ่งแรกที่ต้องทำความเข้าใจคือตัวตนของเราที่กำลังจะเปลี่ยนไป เมื่อไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงานมานิยามความเป็นเราอีกต่อไป เราคือใครกันแน่ภายใต้ชุดลำลองที่แสนสบายนี้ คุณพร้อมหรือยังที่จะวางบทบาทเดิมลง แล้วก้าวไปทำความรู้จักกับตัวตนที่แท้จริงของคุณอีกครั้ง



# บทที่ 1 ถอดหัวโขน

*การรับมือกับตัวตนที่เปลี่ยนไปเมื่อก้าวสู่วัยเกษียณ*

ตลอดชีวิตการทำงาน เราต่างสวมบทบาทและตำแหน่งหน้าที่จนสิ่งเหล่านั้นหลอมรวมกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน เมื่อวันเกษียณอายุมาถึง หลายคนอาจรู้สึกเคืองคว้างราวกับสูญเสียบางสิ่งที่มีค่าไป การเรียนรู้ที่จะถอดหัวโขนจึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดใน การยอมรับความเปลี่ยนแปลง นี่ไม่ใช่การสูญเสียตัวตน แต่คือช่วงเวลาอันล้ำค่าแห่งการค้นพบตัวเองอีกครั้งในเวอร์ชันที่ผ่อนคลาย เป็นอิสระ และได้กลับมาใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเองอย่างแท้จริงโดยไม่ต้องแบกรับความคาดหวังใดๆ อีกต่อไป

# เมื่อไม่มีนามบัตรแนะนำตัว

วันสุดท้ายของการทำงานมักเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ดอกไม้ และคำอวยพร แต่เมื่อเช้าวันรุ่งขึ้นมาเยือน หลายคนกลับตื่นขึ้นมาพบกับความรู้สึกว่างเปล่าอย่างประหลาด ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา ชีวิตของเราผูกติดอยู่กับตำแหน่งหน้าที่การงาน เราแนะนำตัวกับผู้คนใหม่ๆ ด้วยชื่อบริษัทและตำแหน่ง เราสวมหัวโขนเหล่านั้นจนมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนโดยไม่รู้ตัว การตอกบัตรเข้าทำงาน การประชุมที่วุ่นวาย หรือแม้แต่ความเครียดจากเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ สิ่งเหล่านี้เคยเป็นตัวกำหนดจังหวะชีวิตและสร้างความหมายให้กับการตื่นนอนในทุกๆ เช้า

— • —  
"เมื่อไม่มีนามบัตรแนะนำตัว คุณจะบอก  
โลกนี้ว่าคุณคือใคร"  
— • —

ทว่าเมื่อวันทำงานวันสุดท้ายจบลง ทุกอย่างกลับหยุดนิ่ง โทรศัพท์ที่เคยดังไม่ขาดสายกลับเงียบสนิท อีเมลที่เคยต้องตอบกลับว่างเปล่า ความรู้สึกสูญเสียตัวตนจึงเริ่มก่อตัวขึ้นอย่างเงียบเชียบ รวากับว่าเมื่อถอดชุดทำงานออกไป เราก็ไม่เหลืออะไรมานิยามคุณค่าของตัวเองอีกต่อไป ความสับสนนี้เป็นเรื่องปกติที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญ มันคือภาวะของการเปลี่ยนผ่านจากโลกใบเดิมที่คุ้นเคย สู่พื้นที่ว่างเปล่าที่ยังไม่ได้ถูกเติมเต็มด้วยความหมายใหม่



นามบัตรที่ว่างเปล่าสะท้อนถึงตัวตนที่ต้องค้นหาใหม่

## ภาวะซึมเศร้าหลังเกษียณ

ภาวะซึมเศร้าหลังเกษียณ หรือ Retirement Blues เป็นความท้าทายทางอารมณ์ที่พบได้บ่อยกว่าที่คิด เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าไม่มีตารางงาน ไม่มีลูกน้อง และไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงานมานิยามคุณค่าในตัวเองอีกต่อไป หลายคนจึงเกิดความรู้สึกว่างเปล่าและหลงทาง

สัญญาณเตือนทางอารมณ์ที่ต้องระวัง ได้แก่

- รู้สึกไร้ค่าหรือหมดความสำคัญในครอบครัวและสังคม
- หงุดหงิดง่ายกับเรื่องเล็กน้อย หรือแยกตัวออกจากคนรอบข้าง
- หมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบทำ
- มีปัญหาเรื่องการนอนหลับหรือเบื่ออาหาร

วิธีรับมือเบื้องต้นคือการอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกเศร้าได้โดยไม่ต้องปิดบัง ยอมรับว่านี่คือช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่าน ลองเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการกำหนดกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น การออกกำลังกายตอนเช้า หรือการทำงานอดิเรกที่เคยฝึกฝนมานาน การสร้างเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวันจะช่วยดึงความรู้สึกมีคุณค่ากลับคืนมาทีละน้อย

ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา เรามักแนะนำตัวเองด้วยตำแหน่งหน้าที่การงานเสมอ เมื่อถึงวัยเกษียณและป้ายชื่อเหล่านั้นถูกปลดออกไป หลายคนจึงรู้สึกเคັงคว้งราวกับสูญเสียดัตตน เพราะเราเผลอผูกมัดคุณค่าของตัวเองไว้กับอาชีพการงานจนแยกไม่ออก ก้าวแรกของการก้าวผ่านความรู้สึกนี้คือการทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า งานเป็นเพียงบทบาทหนึ่งที่เราได้รับมอบหมายในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดของความเป็นเรา

## คุณค่าที่แท้จริงของคุณไม่ได้ถูกกำหนด ด้วยนามบัตรหรือตำแหน่งหน้าที่ การงานที่คุณเคยทำ

ลองใช้เวลานี้สำรวจตัวเองใหม่อีกครั้งโดยปราศจากหัวโชนที่คุณเคยสวมใส่ มองหาแก่นแท้ว่าคุณเป็นใครเมื่อไม่ได้ทำงาน คุณอาจเป็นคนที่มีน้ำใจ เป็นผู้ฟังที่ดี เป็นคนที่รักการเรียนรู้ หรือเป็นที่พึ่งพาของครอบครัว คุณสมบัติเหล่านี้คือความมั่งงามที่ฝังรากลึกลงในตัวตนและไม่มีวันเกษียณอายุไปตามกาลเวลา การปรับมุมมองเพื่อยอมรับชีวิตใหม่นี้ จะช่วยเปิดประตูให้คุณได้ค้นพบความชอบใหม่ๆ และสร้างนิยามคุณค่าของตัวเองขึ้นมาใหม่จากตัวตนที่แท้จริง



อิสระที่แท้จริงคือการได้เริ่มต้นวันใหม่โดยไม่ต้องเร่งรีบ ปล่อยให้เวลาเดินไปอย่างช้าๆ และซึมซับความสงบ



# **SAMPLE VERSION**

This is a sample version.

Only the first few pages are included.

Purchase the full version  
to access all content.