

KID MAI

# อัศวินเมมขาว

คู่มือเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณอย่างฉลาด



ถึงเวลารวมพลัง ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า  
สู่การเป็นผู้สูงวัยยุคใหม่ที่โลกรอคอย

**มศ. ดร.วิรัตน์ ไรจนประภา**

นักวิชาการด้านสังคมผู้สูงวัย และผู้บริหารสถาบันคิดใหม่

# อัศวินมมขาว

ผู้เขียน	ผศ. ดร.วีรณัฐ โรจนประภา
บรรณาธิการ	ยงยุทธ คุณทา กฤษฏีธาดาพงศ์
พิสูจน์อักษร	ฤชดา บุญเปลี่ยน
ภาพประกอบ	วัชรินทร์ เรียม, พุทธนา พลสิทธิ์
ออกแบบปก	ศักดิ์อรุณ คุณทา
ออกแบบรูปเล่ม	เขมณูดา นาโสภ, อุไรวรรณ บ้านซี
พิมพ์ครั้งที่ 1	พฤษภาคม 2560

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์  
อัศวินมมขาว ©2017 ผศ. ดร.วีรณัฐ โรจนประภา

  
**KID MAI**



จัดพิมพ์โดย

สถาบันคิดใหม่

1191 ซอยอารีย์ 1 ถนนพหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ : 02-619-6655

 Kid-Mai by Dr.Veeranut  <http://kidmai.co.th>

# บทที่ 1

หลักคิดเพื่อตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง



## อายุยืนอย่างมีคุณค่า ด้วยหลักอิทธิบาท 4



**คนไม่ได้มีอายุยืนเพราะทรัพย์  
แต่คนอายุยืนได้ด้วยการค้นพบคุณค่าในตัวเอง**

คำว่า “ไม้ใกล้ฝั่ง” ผมเชื่อว่าคงไม่มีอัศวินผมขาวท่านใดอยากถูกเรียกด้วยคำ ๆ นี้ เพราะฟังแล้วหดหู่ ขวนให้นึกไปถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต แต่วันนี้ผมจะมาเชิญชวนให้ทุกคนมาเปลี่ยนคำว่า “ไม้ใกล้ฝั่ง” ให้เป็น “ไม้ใกล้ฝั่ง” ถึงแม้ว่าความจริงของทุกชีวิต ล้วนไม่อาจหลีกเลี่ยงคำว่า “ไม้ถึงฝั่ง” ได้ แต่วันนี้ผมมีคำถามหนึ่งที่ยอยากชวนให้ทุกคนช่วยกันตอบ คำถามที่ว่าคือ **ก่อนที่จะเดินทางไปถึงฝั่ง เราจะเลือกใช้ชีวิตที่มีอยู่ให้คุ้มค่ามากที่สุดได้อย่างไร ?**

## 3 ห่วง เพื่อค้นหาคุณค่าในตัวเอง และตั้งเป้าหมายในชีวิต

---

เราจะค้นหาคุณค่าในตัวเอง  
และตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างไร ?

ในหัวข้อนี้ ผมมีคำตอบมาให้ทุกท่านครับ และองค์ความรู้นี้เกิดจากการที่ผมได้ศึกษา “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มากกว่า 10 ปี จากมหาปราชญ์ที่ผมเทิดทูนสุดหัวใจ นั่นคือ ในหลวง รัชกาลที่ ๙ ผมขอเรียกเครื่องมือทรงพลังนี้ว่า “3 ห่วง เพื่อค้นหาคุณค่าในตัวเอง และตั้งเป้าหมายในชีวิต” เรามาเริ่มกันเลยครับ

1. ให้คุณตอบคำถาม 3 ข้อ ดังนี้
  - คุณมีใจรักอะไร ?
  - คุณมีความสามารถอะไร ?
  - สังคมมีปัญหาอะไร ?
2. เมื่อคุณใคร่ครวญจนได้คำตอบแล้ว ให้เขียนออกมา
3. จากนั้นก็วาดออกมาเป็น 3 ห่วง วางทับซ้อนกัน (แต่ละห่วง คือตัวแทนของคำถามข้างต้น)
4. มันจะมีซ้บเซตตรงกลาง ซึ่งเป็นจุดร่วมของทั้ง 3 ห่วง นี้แหละ คือ “คุณค่าในตัวเองและเป้าหมายในชีวิตของคุณ”



# บทที่ 2

ปัจจัย 4 พื้นฐานชีวิตที่แท้จริง  
(สำหรับตัวเอง)



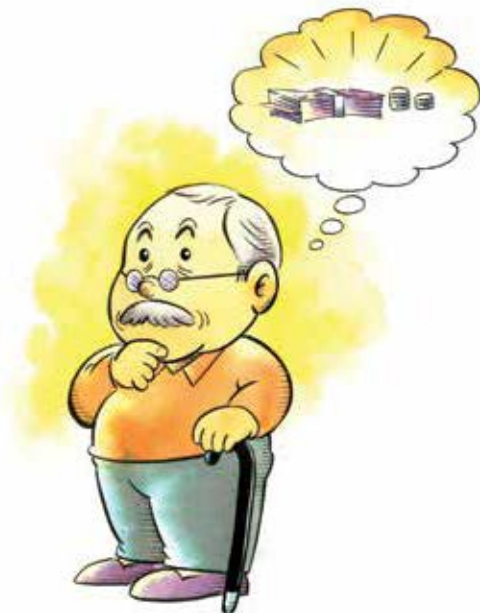
# 1 อาหารที่ถิ บองกายและใจ

**“ชีวิตนำเศรำ หากตายแล้วเงินยังไม่หมด  
ชีวิตนำสลด หากเงินหมดแล้วยังไม่ตาย”**

วลีเ้าแกมหยอกนี้ฟังเผิน ๆ ก็ชวนอมยิ้มดี แต่หากพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า เป็นเรื่องเศรำที่ยิ้มไม่ออกเลยทีเดียว ที่สำคัญเป็นความจริงอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญเสี่ยด้วย และแน่นอนหากเราต้องเลือก ทุกคนย่อมเลือกเจอ “เรื่องเศรำ” เพราะจะเศรำแคว้นเดียวคือวันที่จะตาย แล้วรู้สึกเสี่ยตายเงินที่อุตส่าห์เหน้อยยากหามาได้แต่ยังเหลือ ไม่ได้ใช้หาความเพลิตเพลิตและความสุขให้คุ้มค่าความเหน้อย

และผมคิดว่า คงไม่มีใครอยากเจอ “เรื่องสลด” เพราะไม่เหลือเงินไว้ใช้สอย และไม่รู้ว่าตัวเองจะต้องอยู่ในฐานะสิ้นไร้ไม้ตอกไปอีกนานแค่ไหน ซึ่งนั่นจะเป็นชีวิตที่สลดรันทดยิ่งนัก

แม้คนจะมีเป้าหมายว่าขอให้มีเงินใช้ไปจนวันตาย แต่เมื่อดูข้อมูลสถิติจากธนาคารแห่งประเทศไทย แล้ว ก็น่าตกใจไม่น้อย เพราะจากการสำรวจคนวัยเกษียณพบว่า...





**“ผู้ที่ให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง”**

พุทธพจน์

## 2. อาหารใจ

อาหารใจเป็นอาหารที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตให้อยู่อย่างสมบูรณ์และมีสุขภาวะที่ดี

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ในบรรดาสงของอาหารทั้งปวง รสแห่งธรรมนั้น เลิศประเสริฐกว่ารสใด ๆ” ดังนั้น ธรรมะจึงได้ชื่อว่าเป็น “อาหารใจ” ที่ดีที่สุด และเป็นสารอาหารที่มีคุณค่าและให้ประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง



## 3 เสื้อผ้า อารมณ์ที่ดี



### 1. อารมณ์บวบหาย

ในส่วนของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น การเตรียมความมั่นคงด้วยการถักทอเองคงเกินกำลังสำหรับคนยุคนี้ วิธีที่ผมแนะนำก็คือ การมาทำความเข้าใจอรรถะหรือประโยชน์ที่แท้ของปัจจัยในข้อนี้ว่าเป็นไปเพื่อสิ่งใดกันแน่



### ห้องนั่งเล่น

- ควรมีช่องรับแสงทางทิศตะวันออกเพื่อรับแสงยามเช้า ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- เฟอร์นิเจอร์ที่ใช้ควรมีสีที่ตัดกับสภาพแวดล้อมภายนอก ไม่ควรดำและนุ่มเกินไป เนื่องจากทำให้ต้องใช้แรงในการลุกนั่งมาก
- ควรวางเฟอร์นิเจอร์ให้เป็นระเบียบ ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งยื่นออกมาให้เป็นอุปสรรคต่อการใช้พื้นที่
- สวิตช์ไฟควรอยู่ในระดับที่ผู้นั่งรถเข็นสามารถใช้งานได้
- ประตูควรมีความกว้างเป็นพิเศษ โดยเป็นบานเลื่อนหรือเปิดปิดได้ง่าย
- ช่องแสงหรือบานประตูควรอยู่สูงจากพื้นไม่มาก เพื่อให้แสงเข้าได้ดี และสามารถมองเห็นทั่วทัศนัยนอกบ้านได้

# 3

## วัฒนธรรม

### การบำเพ็ญประโยชน์ที่ได้สองต่อ

---



ธนบัตร เราวัดกันที่ “มูลค่า”  
มนุษย์เราวัดกันที่ “คุณค่า”  
มิใช่เปลือกปรุรงแต่งที่เราเห็นกัน !

เพราะฉะนั้นในพุทธศาสนา มนุษย์ทุกคนเสมอภาคกัน เหมือนกัน  
เท่ากันครับ

ถ้าเราเข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วยความจริงใจ  
มีความเป็นมิตร มีตนเสมอจริง ๆ ไม่มีสูงต่ำในใจ อย่างนั้นก็จะทำให้  
คนที่อยู่ใกล้เรามีความสุข และแน่นอนที่สุด ใคร ๆ ก็อยากทำงานให้  
เราด้วยความรักในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมสังคม เป็นคน  
ที่เกิดมามีชะตากรรมกัน และมีสุขทุกข์เช่นเดียวกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ การวางตนให้เหมาะสมทั้งทางโลกและธรรม  
ก็จะทำให้เราเป็นที่รัก และไม่ว่าทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จ  
ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ทั้งทางโลกและทางธรรมครับ





# "เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง"

หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอแนวทางในการเตรียมความพร้อม  
ในยามก่อนเกษียณ เพื่อให้ผู้เกษียณสามารถมีปัจจัยต่าง ๆ  
รองรับการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นใจ และจะได้กลายมาเป็น

## "พลังผู้สูงวัยรุ่นใหม่"

ที่เปลี่ยนชีวิตตัวเองให้เป็นแรงบันดาลใจ

และชวนเพื่อนผมชาวท่านอื่น

ให้ลุกขึ้นมาเป็นอัศวินที่สง่างามด้วยกัน



ติดต่อบรรยาย ให้ความรู้

หรือติดตามบทความดี ๆ ของสถาบันคิดใหม่

ได้ที่  Kid-Mai by Dr.Veeranut

 ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา