

เมื่อวันที่เรา

“โตแล้ว”

เมื่อกาลเวลาเปลี่ยน อะไรๆ ก็เปลี่ยน อายุของคนเราก็เปลี่ยนไปเหมือนกัน เริ่มจากเป็นเด็กทารก เข้าสู่วัยเด็ก จนไปถึงวัยหนุ่มสาว ก้าวเข้าสู่วัยทำงาน และก็เกือบมาจนสุดทาง คือ วัยชรา เป็นเรื่องไม่มีทางหลบเลี่ยงได้ ไม่ว่าจะมียานาจ มีอิทธิพลอย่างไร คุณก็ไม่สามารถหนีพ้นอายุและกาลเวลาไปได้

ไม่ได้หมายความว่าความรุ่งโรยทางสังขารเป็นสิ่งไม่ดี ถ้าเราคิดให้ดี รอยเหี่ยวย่น ที่บ่งบอกถึงความแก่นั้น ยังบอกอะไรเราได้อีกมากมาย

สุข-ทุกข์

เกิดขึ้นได้กับทุกวัย แต่เราพร้อมรับกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอย่างมี “สติ” เท่านั้นเอง



รอย่นตามร่างกายนั้นยังได้บอกอีกว่าพวกเขาได้ผ่านอะไรต่างๆ มากมาย ประสบการณ์ที่ดีและเลวร้าย ที่เก็บและจดจำมาสอนลูกหลานเพื่อให้จำใส่ใจและเป็นบทเรียน แต่ปัจจุบันเมื่อโลกพัฒนามากขึ้นก็ทำให้บางคนกลัวความแก่เฒ่า ซึ่งจริงๆ แล้วมันไม่ได้น่ากลัวเลยสักนิด แค่เราตั้งสติอยู่บนความจริงทั้งหลาย แล้วเราก็สามารถเตรียมรับมือที่จะอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

เมื่อกลับมาดูที่บ้านเรา ปัจจุบันเทรนด์การตลาดสำหรับผู้สูงอายุกำลังมาแรง เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีกำลังซื้อ และการแข่งขันยังไม่สูงมาก โดยสินค้ายอดนิยมสำหรับกลุ่มเป้าหมายนี้ คือสินค้าเพื่อสุขภาพต่างๆ บริการด้านสุขภาพ การรักษาพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาลหรือแพทย์ทางเลือกอื่นๆ รวมถึงอาหารเพื่อสุขภาพ จากผลสำรวจ ประเทศไทยเป็นประเทศมีคนแก่มากที่สุดในอาเซียน พบคนอายุเกิน 65 ปี มีมากถึง 12.59% คาดว่าอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด และพบว่าคนไทยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพเพียงร้อยละ 34.2

การเตรียมความพร้อมในที่นี้ หมายถึงความพร้อมในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพ การเงิน ที่อยู่อาศัย และการรู้เท่าทัน สุขภาพเป็นเรื่องที่เราต้องดูแลตัวเองอยู่แล้วไม่ว่าจะเป็นคนในวัยใด แต่ถ้าเราอยากดูดี ไม่มีโรคภัย ก็แค่ต้องมีวินัยในตนเองมากขึ้น ทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวก็ทำตามที่เหมาะสมอย่างเคร่งครัด ก็เป็นการรับมือด้านสุขภาพแล้ว ด้านการเงิน ก็เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้ดีอยู่แล้วว่าคนๆ หนึ่งจะต้องเก็บออมไว้เพื่อไว้ใช้ในภายภาคหน้า การเก็บออมคือ การไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัด รู้จักคิด รู้จักใช้จ่ายอย่างมีสติ และการรู้เท่าทันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การที่คนวัยนี้จะสนใจข่าวสารเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะในเมื่อสังคมมีการพัฒนาก้าวล้ำมากขึ้น ไม่ได้หมายความว่าจิตใจของทุกๆ คนจะพัฒนาตาม เพราะยังมีมิจฉาชีพอีกมากที่เห็นผู้สูงอายุเป็นเหยื่อ แต่ถ้ามีความรู้รอบตัว เราก็จะไม่โดนหลอกง่ายๆ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการเตรียมรับมือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งไม่ได้เป็นเรื่องไกลตัวเลย ถ้าเราสามารถเตรียมรับกับมันได้ตั้งแต่เนิ่นๆ ..เราก็สามารถอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข..

