ประสบการณ์ไม่มีวันเกษียณ

ส่งต่อคุณค่าที่สั่งสมมาทั้งชีวิต เปิดบทใหม่ผ่าน □□ และโลกออนไลน์

ปัญญา ตั้งมั่น

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 5

บทที่ 1 — ความเชื่อผิดๆ ที่ทำให้เรากลัวคำว่า "เกษียณ" 8

บทที่ 2 — ค้นหาคลังคุณค่าที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ 14

บทที่ 3 — ทำไมโลกยุคนี้ต้องการคนรุ่นใหญ่ มากกว่าที่คิด 20

บทที่ 4 — AI และออนไลน์ไม่ใช่เรื่องของเด็กรุ่นใหม่เท่านั้น 25

บทที่ 5 — ห้าช่องทางง่ายๆ ที่ส่งต่อความรู้ได้จริง 30

บทที่ 6 — เขียนเรื่องของคุณให้เป็นบทเรียนของคนอื่น 35

บทที่ 7 — ใช้ AI เป็นผู้ช่วยเล่าเรื่อง ไม่ใช่ตัวแทนของคุณ 41

บทที่ 8 — สร้างชุมชนเล็กๆ ของคุณเอง 46

บทที่ 9 — เมื่อประสบการณ์กลายเป็นรายได้เสริม 51

บทที่ 10 — ความสัมพันธ์ข้ามรุ่น สอนหลาน เรียนจากหลาน 57

บทที่ 11 — เอาชนะความกลัว ความอาย และคำว่า "ทำไม่เป็น" 62

บทที่ 12 — แผน 90 วัน เริ่มบทใหม่ของชีวิต 67

บทที่ 13 — ดูแลสุขภาพกายและใจ ให้พร้อมสำหรับบทใหม่ของชีวิต 73

บทที่ 14 — เรื่องเล่าแรงบันดาลใจจากคนธรรมดาที่ลงมือทำจริง 78

บทที่ 15 — ทำความรู้จักแพลตฟอร์มยอดนิยมที่คนไทยใช้กันมากที่สุด 82

บทที่ 16 — คำถามที่พบบ่อย ไขข้อข้องใจก่อนเริ่มต้น 86

บทที่ 17 — ออกแบบกิจวัตรประจำวันใหม่ที่มีความหมาย 90

บทที่ 18 — เมื่อคนรอบข้างไม่เข้าใจ รับมืออย่างไรเมื่อไม่ได้รับการสนับสนุน 94

บทที่ 19 — รู้ทันภัยออนไลน์ ป้องกันตัวเองอย่างชาญฉลาด 98

บทที่ 20 — เมื่อถึงจุดที่รู้สึกว่า "พอแล้ว" รู้จักพักและประเมินใหม่ 102

บทที่ 21 — เป็นแรงบันดาลใจให้เพื่อนวัยเดียวกัน สร้างวงเรียนรู้เล็กๆ ในละแวกบ้าน 106

บทที่ 22 — มรดกที่ไม่ใช่เงิน สิ่งที่คุณทิ้งไว้ให้โลกใบนี้ 110

บทที่ 23 — เมื่อลูกหลานเติบโตและแยกบ้าน ใช้เวลาว่างให้เป็นโอกาส 114

บทที่ 25 บทส่งท้าย — ชีวิตหลังเกษียณ คือบทที่ยังไม่จบ 118

บทที่ 1

บทนำ

เช้าวันแรกที่ไม่ต้องตื่นไปทำงาน คนส่วนใหญ่บอกตรงกันว่ารู้สึกโล่ง เหมือนยกกระสอบข้าวสารลงจากบ่าที่แบกมาหลายสิบปี นอนตื่นสายได้โดยไม่มีใครว่า กาแฟแก้วเช้าค่อยๆ จิบได้อย่างไม่ต้องรีบ

แต่ความโล่งนั้นมักอยู่ได้ไม่นาน

พอผ่านไปสักสองสามสัปดาห์ หลายคนเริ่มได้ยินเสียงเบาๆ ดังขึ้นในใจตอนสายๆ ของวันธรรมดา "แล้ววันนี้จะทำอะไรดี" บางคนเปิดทีวีทิ้งไว้ทั้งวันโดยไม่ได้ดูอะไรจริงจัง บางคนเดินไปเดินมาในบ้านที่เงียบผิดปกติ แล้วรู้สึกว่างเปล่าจนบอกไม่ถูก ที่หนักกว่านั้นคือ บางคนเริ่มคิดว่าตัวเองไม่สำคัญกับใครอีกต่อไปแล้ว

ผมอยากบอกคุณตั้งแต่หน้าแรกว่า ความรู้สึกแบบนี้ไม่ใช่เรื่องแปลก และไม่ใช่เรื่องของคุณคนเดียว

นักจิตวิทยาเรียกภาวะนี้ว่าการสูญเสียตัวตน เป็นช่วงที่ตำแหน่งงาน นามบัตร และคำนำหน้าชื่อที่เคยติดตัวมาทั้งชีวิต ค่อยๆ จางหายไป แล้วพาความรู้สึกว่าตัวเองมีค่าจางหายตามไปด้วย ทั้งที่ถ้ามองกันจริงๆ สิ่งที่หายไปมีเพียงกิจวัตรและบทบาทในที่ทำงานเท่านั้น ส่วนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และปัญญาที่คุณสั่งสมมาตลอดสามสิบสี่สิบปี ยังอยู่ครบทุกกรัม แถมยังมีค่ามากกว่าที่คุณคิดเสียอีก