



## สุขใจ-วัยเกษียณ

คำว่า “เกษียณ” แปลว่า สิ้นไป ซึ่งในทางราชการจะใช้คำว่า “เกษียณอายุ” หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการหรือสิ้นกำหนดเวลารับราชการ ก็คือ เมื่อผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปี ซึ่งปัจจุบัน แม้จะมีผู้ลาออกตามนโยบายเออร์ลี่ไทร์ (Early Retired) ของรัฐบาลไปก่อนอายุจะครบ ๖๐ ปีก็ตาม แต่ข้าราชการส่วนใหญ่ก็ยังอยู่จนครบอายุเกษียณ

ในสมัยก่อน ซึ่งวิทยากรยังไม่ก้าวหน้า การมีอายุยืนยาวถึง ๖๐ ปีนับว่ามากทีเดียว คนจีนจึงมักมีการทำบุญใหญ่ที่เรียกว่า “แซยิด” แต่สมัยนี้ เราจะเห็นว่ามีคนอายุ ๖๐ ปีจำนวนไม่น้อยที่ยังดูหนุ่มสาวกว่าอายุจริง และยังมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีสมองที่แจ่มใส จนดูน่าจะทำงานต่อไปได้อีกหลายปี อย่างไรก็ตามเมื่อสังคมกำหนดกฎเกณฑ์ให้เป็นวัยของการปลดแอกจากงานประจำก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามระเบียบนั้นๆ

หากจะแบ่งช่วงชีวิตของคนเรา คงกำหนดได้คร่าวๆ เป็น ๓ ช่วงคือ ช่วงวัยเด็ก คือตั้งแต่เกิดจนอายุ ๒๕ ปี เป็นวัยที่ต้องศึกษาหาความรู้ เพื่อหาหนทางดำรงชีวิตในภายหน้า ช่วงวัยทำงาน คืออายุ ๒๕-๖๐ ปี เป็นช่วงที่ต้องนำวิชาความรู้มาเลี้ยงชีพ สร้างครอบครัวและฐานะเพื่อความมั่นคงในบั้นปลาย และช่วงสุดท้าย คือหลังอายุ ๖๐ ปี มักถือว่าเป็นช่วงของการพักผ่อน ปลดตัวเองจากภาระการงานต่างๆ เพื่อแสวงหาความสุขสงบในช่วงเวลาที่เหลืออยู่

การแบ่งการดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวข้างต้นดูเหมือนว่า ช่วงสุดท้าย คือ หลัง ๖๐ ปีน่าจะเป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะเป็นการปลดเปลื้องภารกิจ และความรับผิดชอบอันหนักอึ้งออกจากบ่า แต่โดยแท้จริงแล้วผู้เกษียณอายุจำนวนไม่น้อย ที่ต้องออกจากสังคม ออกจากสิ่งแวดล้อมที่คุ้นชินมาหลายสิบปี ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำงาน เพื่อนฝูง ฯลฯ อาจเกิดความเหงา เศร้าซึม รู้สึกตัวเองไร้ค่าหรือไม่ได้รับการยอมรับเหมือนอย่างเคยหรือบางคนเกิดเสียดายอำนาจ ความสะดวกสบายที่เคยได้รับ จนเกิดปัญหาทางสุขภาพทั้งกายและใจกลายเป็นคนขาดความสุขหรืออายุสั้นได้ในที่สุด ดังนั้นกลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม จึงขอแนะนำบางส่วนจากหนังสือ “คู่มือเกษียณอายุ” ของศจ.นพ.ดร.วิจิตร บุญยะโหดระ มานำเสนอเพื่อให้ผู้ถึงวัยเกษียณอายุราชการ ได้นำไปคิดและปฏิบัติตามที่เห็นสมควรต่อไป

การเกษียณเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นการวางแผนชีวิตในวัยหลังเกษียณจึงมีความสำคัญและจำเป็นพอๆ กับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็ก และวางแผนการทำงานในวัยผู้ใหญ่ การวางแผนที่ดีจะเป็นกุญแจสู่ชีวิตที่มีความสุข มีอายุยาวนานอย่างมีคุณภาพ และทำให้ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด เมื่อคนเราเกษียณแล้ว ถือเป็นโอกาสใหม่อีกครั้งที่จะได้เปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต หรือเริ่มชีวิตใหม่ตามที่ตนปรารถนาได้

กล่าวกันว่า อันตราย ๓ ประการของผู้เกษียณอายุ คือ ความกลัวปัญหาความเสื่อมโทรมใน ๓ ด้าน คือ ๑. ด้านสุขภาพอนามัย ๒. ด้านสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ ๓. ด้านสังคมและจิตวิทยา

### **ด้านสุขภาพอนามัย**

หลายคนเมื่อเกษียณ ช่วงต้นอาจจะรู้สึกดีเพราะไม่ต้องรีบตื่นเช้า แต่พอนานๆ ไป กลับเกิดความรู้สึกตื่นแล้วไม่รู้จะทำอะไร ที่ไหนดี เกิดความเซ็ง เบื่อ และไม่สบายใจ จนมีผลต่อสุขภาพจิต แล้วก็เลยเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาหรือบางคนรู้สึกว่าตนยังทำงานได้แต่ไม่ได้ทำงานแล้วเกิดความคับข้องใจ หลายๆ คนหน้าที่การงานทำให้ได้ออกไปพบปะสังคมนับผู้คน ครั้นเกษียณต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือแม้จะอยู่กับครอบครัว แต่สภาพการเปลี่ยนไป ก็อาจเกิดภาวะ “เฉา” ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน

### **ด้านเศรษฐกิจ**

เป็นธรรมดาว่าเมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่างๆย่อมลดน้อยถอยลงไปด้วย หากผู้เกษียณไม่กำหนดแผนการใช้จ่ายให้ดี หรือบางคนยังติดยึดอยู่กับตำแหน่งฐานะเดิม แม้เกษียณแล้วก็ยังพยายามทำตนให้เหมือนตอนที่ยังใหญ่โตอยู่ ทั้งๆ ที่รายได้น้อยลงแล้วก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจได้ ดังนั้น ผู้เกษียณจึงต้องทำใจอย่ายอมให้สังคมมาเป็นผู้กำหนดหรือย่นำตัวไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

### **ด้านสังคมและจิตวิทยา**

เมื่อเกษียณอายุ ภาพลักษณ์ของคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไป หลายคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ เกิดความสูญเสีย เพราะไม่มีตำแหน่งหน้าที่ ไม่มีคนนับหน้าถือตาเช่นที่เคยมา ผู้คนที่เคยห้อมล้อมหายไป คนที่เคยมาประจบก็เลิกประจบ ไม่เกรงอกเกรงใจเราอีกต่อไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่เขาได้แล้ว เช่นนี้ หากเราไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม ปัญหาข้อนี้ก็จะทำร้ายจิตใจเราได้ทันทีที่เกษียณ

ดังนั้น เราจึงควรตระหนักให้ดีกว่า ตำแหน่งเหล่านี้ ก็เป็นดัง “หัวโขน” ที่ถอดออกเมื่อไร เราก็เป็นเช่นคนอื่น ๆ หากเราปฏิบัติตนดีมาตลอด คนก็ย่อมเคารพนับถือไม่เสื่อมคลาย แม้เราจะเกษียณไปแล้ว เขาก็ยังศรัทธาในคุณงามความดีของเราอยู่ ถึงแม้ไม่มีตำแหน่ง เขาก็ยังจะดีและเคารพรักเราเช่นเดิม ดังนั้นอย่ายึดติดกับหัวโขนแต่จงทำดีกับผู้อื่นโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ตำแหน่งใดก็ตาม

ปัญหาทั้งสามด้าน เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นและมักสร้างความบริวิตกแก่ผู้เกษียณอายุไม่น้อย อย่างไรก็ตาม หากเรามีการเตรียมพร้อมไว้เป็นอย่างดีการเกษียณก็จะเป็นเพียงการปลดปล่อยตัวเองออกจากภาระประจำที่ผูกมัดเรามาหลายปี แน่แน่นอนว่า ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงหนีสภาพความแก่ชราและความตายไปได้ ในปัจจุบันโลกก้าวไปอย่างรวดเร็วมีเทคโนโลยีใหม่ๆ มากมาย สิ่งต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แนวคิดในเรื่องเกษียณอายุก็เช่นกัน การสิ้นสุดอาชีพเดิมมิได้หมายความว่าชีวิตการทำงานจะจบสิ้นลงเพียงนี้ แต่อาจหมายถึงการปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่สิ่งใหม่ ซึ่งสิ่งนี้อาจจะนำความสุข เงินทอง หรือเพื่อนฝูงใหม่ๆ มาสู่เราก็ได้ เพราะเมื่อเราเกษียณอายุ เราก็ไม่ต้องไปทะเลาะเถียงตำแหน่งกับใคร ไม่ต้องไปกังวลหรือเครียดกับงาน ได้อยู่ห่างจากคนที่เราไม่ชอบ มีเวลาที่จะทำอะไรก็ได้มากขึ้น เช่น เรียนภาษา ฝึกวาดภาพ ทำอาหาร หรือเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น เรียกว่าชีวิตมีอิสระขึ้น มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้น

อันที่จริงการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณอายุควรจะมีการวางแผนล่วงหน้าไว้หลายๆ ปี แต่โดยข้อเท็จจริงแล้วคนส่วนใหญ่ก็มักจะวางแผนอย่างที่เราเรียกกันสนุกๆ ว่า “แพลนนิ่ง” (Planning) คือ แพลน แล้ว นิ่ง ไปเลย หมายถึง ไม่ได้ทำอะไรจริงจัง หรือ มักจะวางแผน แบบ ไม่มีแผน คือ นิ่งจะทำอะไรก็ทำ ซึ่งบางเรื่องก็ทำได้ แต่บางเรื่องก็อาจจะก่อให้เกิดความทุกข์หรือปัญหาภายหลังได้

จากที่กล่าวมาว่าปัญหาหรืออันตรายสำหรับผู้เกษียณอายุมีอยู่ ๓ เรื่องข้างต้น ดังนั้นการที่เราจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จึงจำเป็นที่จะต้องขจัดและลดปัญหาดังกล่าวให้หมดไปหรือมีให้น้อยที่สุด ด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

## ด้านสุขภาพทางร่างกาย

ผู้เกษียณอายุควรหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยอาจจะไปตามฟิตเนส ศูนย์การค้า หรือสวนสาธารณะ ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกออกกำลังกายได้สารพัด ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน ฝึกลมปราณ ฯลฯ การไปออกกำลังกายแบบนี้ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย จิตใจแจ่มใส รู้สึกกระชุ่มกระชวยแล้ว ยังทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ หลายรุ่นหลายวัย และหากเป็นวัยเดียวกัน ก็ยังสามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาที่คล้ายๆ กันได้ เพียงแต่เราต้องเปิดใจให้กว้าง เพราะเพื่อนแต่ละสถานที่ก็จะมีบุคลิกลักษณะแตกต่างกันไป แต่ถ้าเราชอบสมาคมเราก็จะมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ซึ่งเพื่อนกลุ่มออกกำลังกาย หลายคนก็กลายมาเป็นเพื่อนเที่ยว เพื่อนซี้ได้

นอกจากระมัดระวังเรื่องสุขภาพแล้ว ผู้เกษียณอายุไม่ว่าผู้หญิงหรือชายควรดูแลสุขภาพสะอาด และการแต่งเนื้อแต่งตัวของเราให้สวยงาม สดชื่นเหมาะกับวัยด้วย อย่าคิดว่าเมื่อไม่ไปทำงานแล้วก็ไม่ต้องแต่งตัวให้ใครดูเลยปล่อยให้ปล่อยตัวเป็นตาแก่หรือยายเฟ็ง หรือไม่ก็แต่งจนเกินธรรมชาติเกินวัยเป็นที่หัวเราะเยาะว่าไม่เจียมตัว ดังนั้นจึงควรแต่งตัวให้สวยงามสมวัยและเหมาะสมซึ่งจะทำให้เราได้รับการยอมรับ ขณะเดียวกันก็ทำให้จิตใจเราสดชื่น สบายใจ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ตัวเองอีกด้วย

## ด้านเศรษฐกิจ

นับว่าเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยเพราะหากเรามีรายได้ที่ลดลงแต่รายจ่ายยังคงที่หรือมากกว่าเดิมแล้วเราไม่เตรียมการไว้ให้ดีหลังเกษียณจะต้องเดือดร้อนแน่นอน ดังนั้นเราจึงต้องมีการวางแผนการเงินไว้ล่วงหน้าบ้าง ดูรายรับรายจ่ายให้สมดุลกัน รู้จักทำบัญชีหรือควบคุมค่าใช้จ่ายให้รัดกุม ต้องรู้จักประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือยหรือใช้จ่ายในสิ่งไม่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า เครื่องสำอาง อาหารบางชนิด เหล้า บุหรี่ หรือการเที่ยวสถานเริงรมณ์ เป็นต้น และหากยังมีภาระครอบครัว เช่น ต้องส่งเสียลูกที่ยังเล็ก ต้องผ่อนบ้านหรือรถ ฯลฯ ก็ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินหรือการหาเงินตั้งแต่อ่อนเกษียณแต่เนิ่นๆ เพื่อมิให้เกิดความเครียดจนกลายเป็นปัญหาครอบครัวภายหลัง ถ้ามีคู่ครองก็ควรปรึกษาหารือกันแต่ต้นว่าจะทำอะไรรอไปอย่างไรหลังเกษียณแล้ว

## ด้านสังคมและจิตวิทยา

ผู้เกษียณอายุไม่ควรแยกตัวออกจากสังคมหรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน แต่ควรออกไปคบหาสมาคมกับเพื่อนฝูง และนัดสังสรรค์กันบ้าง เพื่อให้ชีวิตสดชื่น ไม่เหี่ยวเฉา ขณะเดียวกันอาจจะใช้เวลาว่างไปทำงานอดิเรกที่ชอบหรือทำในสิ่งที่เคยคิดเคยฝันว่าจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ เช่น เรียนต่อปริญญาโทหรือเอก หัดเดินรำ ฝึกใช้คอมพิวเตอร์ ศึกษาวิชาโหราศาสตร์ เป็นอาจารย์สอนพิเศษ เป็นต้น ซึ่งไม่แน่ว่าสิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต อาชีพ และให้ประสบการณ์แปลกใหม่อย่างที่เรไม่เคยประสบมาก่อนเรียกว่าเป็นการสานฝันให้เป็นจริงก็ได้

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วสิ่งที่คนเกษียณควรจะต้องปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว แม้จะเป็นคนในครอบครัวเราเองก็ตาม ก็คือ อย่าทำตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในครอบครัวหรือห่มุณณะ อย่าทำตัวชอบยุ่งเรื่องคนอื่นถ้าไม่ได้รับการร้องขออย่าใช้ความแก่เป็นข้ออ้างเพื่อสิทธิพิเศษ อย่าพูดมาก อย่าพาลอดีต อย่าเรียกร้องความเห็นอกเห็นใจตลอดเวลา อย่าจู้จี้ขี้นั่น โดยเฉพาะหลายคนเมื่อเกษียณแล้ว มีเวลาอยู่กับคู่ครองหรือครอบครัวมากขึ้น ควรจะใช้เวลาดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ ข้อสำคัญ คนวัยนี้ควรประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีในครอบครัวหรือสังคม ไม่ดัดหน้ากลับ แต่ควรตั้งตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลมีธรรม และควรเป็นคนที่ผู้รอบคอบได้อย่างสนิทใจ สิ่งทีกล่าวมานี้หวังว่าคงจะเป็นแนวทางให้ผู้เกษียณอายุได้เริ่มต้น “ชีวิตใหม่” อย่างมีความสุขทั้งกายและใจต่อไป

ที่มา : <http://www.dhammadjak.net>

