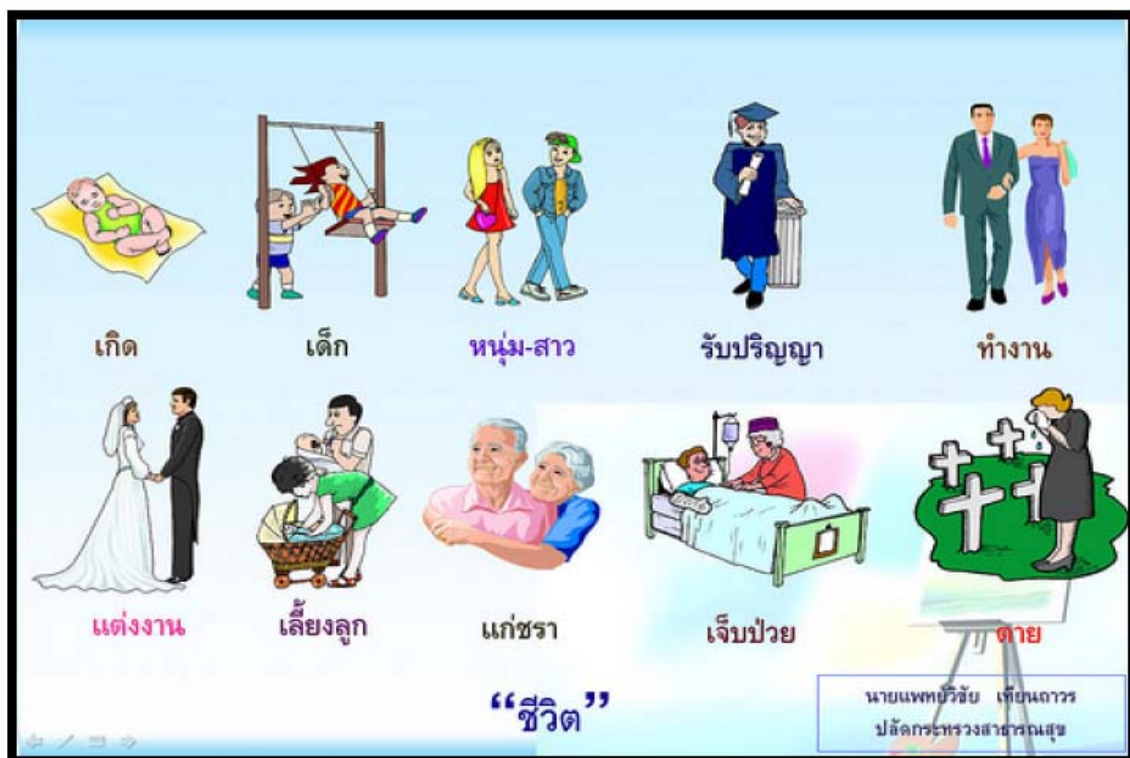


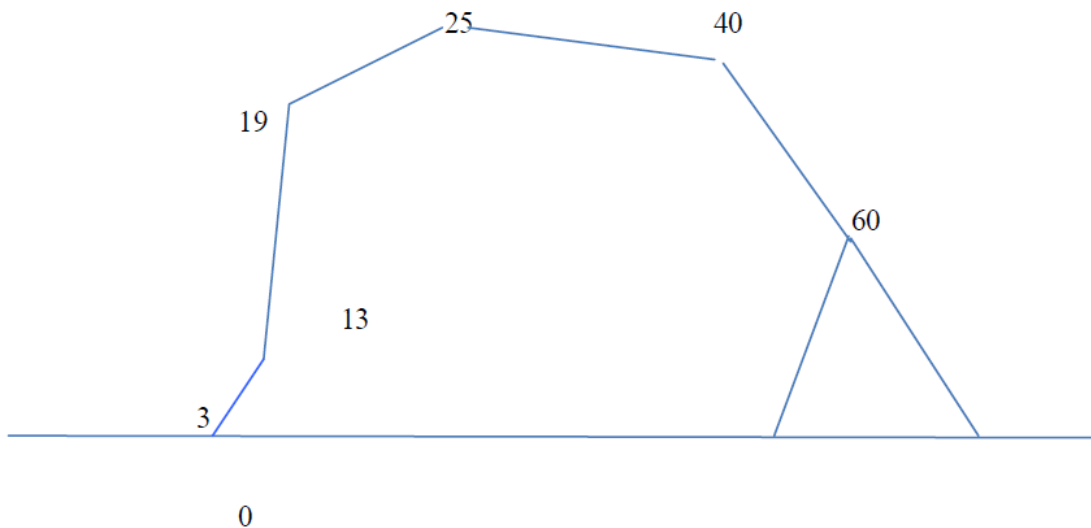
วางแผนชีวิตพิชิตวัยเกษียณอายุ

โดยนางสุริยา วรวัฒน์ นักวิชาการสิ่งแวดล้อมชำนาญการพิเศษ

ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่มียุ 55 ปี ได้สมัครและได้รับการคัดเลือกให้เข้าสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ แต่เดิมผู้จัดได้กำหนดช่วงอายุก่อนเกษียณ 59 – 60 ปี จึงจะเข้ารับการสัมมนาโครงการดังกล่าวได้ โครงการดังกล่าวฯดำเนินการไปได้ช่วงหนึ่ง ต้องปรับคุณสมบัติของผู้เข้ารับการสัมมนาใหม่กำหนดอายุในช่วง 55 – 60 ปี ก็เนื่องจากว่าผู้เข้าร่วมสัมมนาได้ให้ข้อเสนอแนะว่า หลังจากสัมมนาแล้วเวลาที่เหลือไม่ถึงปียังปรับตัวไม่ทัน โอกาสที่จะนำความรู้ไปใช้กับชีวิตหลังเกษียณน้อยมากผู้จัดสัมมนาจึงต้องมีการปรับช่วงอายุของผู้เข้ารับการสัมมนาใหม่ดังที่กล่าวไว้ตอนต้น



จากที่ดิฉันได้เข้ารับการสัมมนาทำให้รู้ว่า คนเราเกิดมาแล้วจะต้องมีการกิจและหน้าที่ตั้งแต่เกิดจนตาย แม้เกษียณอายุการทำงานมาแล้ว ก็ยังมีงานที่จะต้องทำอีกมาก คืองานพัฒนาชีวิตและงานอีกส่วนคือช่วยพัฒนาสังคม โดยเราต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ก่อนว่า ชีวิตมนุษย์เป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์โลกทั้งหลาย ที่มีการเกิด แก่ เจ็บตาย เป็นปกติธรรมดาด้วยกันทั้งสิ้น คนก็เช่นกันเมื่อเกิดมาก็จะเจริญเติบโต จากนั้นก็ แก่ เจ็บ และตาย รูปแบบของการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงของชีวิตดังกล่าวมีลักษณะคล้าย ๆ กันดังนี้



กล่าวคือตั้งแต่เกิดมาจากท้องแม่ (ความจริงชีวิตตั้งแต่การผสมพันธุ์ของพ่อแม่) จนถึง 3 ขวบ

ชีวิตเติบโตขึ้นจากวัยทารก จากนั้นความเจริญเติบโตก็เพิ่มขึ้น สูงขึ้นจนถึงอายุ 13 ปี เข้าวัยรุ่นช่วงเติบโตเร็วมาก เด็กหญิงจึงเริ่มมีรูปร่างเป็นสาว เด็กชายแขนยาวดูเก้งก้าง เสียงเริ่มเปลี่ยนเป็นหนุ่ม พอถึง 19 ปี ก็ยังเติบโตไปอีก แต่ยังไม่ถึงเหมือนวัยรุ่น จนถึงอายุ 25 ปี ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุดสูงเท่าไร ก็จะสูงเพียงแค่นี้ จากนั้นจะเริ่มหัก เหลงที่ลดน้อยจนถึงอายุ 40 ปี เริ่มหักเหลงมากขึ้นจนถึงอายุ 60 ปี วัยเกษียณจากนี้ก็ต้องมาคิดกันแล้วว่า จะใช้ชีวิตหัก เหลดกบฏลงมาอย่างใด หรือจะค่อยๆ ลงทอดยาวออกไป

บางคนเคยสงสัยว่า คนเราที่เรียกว่าวัยสูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าไร และก็คาดคิดเอาเองว่าต้องอายุ 60 ปี แต่จริงๆ แล้วจะเริ่มเมื่ออายุ 35 ปี ล่วงไปแล้ว เพราะเป็นวัยที่ชีวิตหักเหลง ไม่มีการสร้างในสิ่งอกงาม ในรูปของการเจริญเติบโตจะถูก ลดทอนลงเป็นระยะ เมื่อมาถึงวัย 60 ปี จะเป็นจุดเปลี่ยนหักเหลงของการเปลี่ยนแปลงชีวิตครั้งยิ่งใหญ่อีกครั้ง เป็นเรื่อง ธรรมชาติของชีวิตทุกคนเป็นเหมือนกันหมด เราจะปล่อยให้ชีวิตเรตกกลงดิ่ง หรือจะทำชีวิตทอดยาวออกไปโดยค่อยๆ ลง อย่างมีความสุข และมีคุณค่าด้วย มนุษย์ถูกธรรมชาติสร้างให้มีอายุอยู่ได้ถึงหรือมากกว่า 100 ปี แต่ที่อยู่ไม่ได้เพราะเราไป ทำลายมันเสียเอง การใช้ชีวิตหลังเกษียณให้ยืนยาวอย่างมีความสุข และมีคุณค่าด้วย จึงเป็นเรื่องที่ชาวเกษียณอายุ ทั้งหลายควรให้ความสนใจว่าทุกวันนี้คนเราเกิดมาแล้วทุกวัยล้วนมีความสำคัญมีคุณค่าทั้งนั้น ตอนเป็นเด็กเล็กก็น่ารัก เข้าสู่วัยรุ่นเป็นวัยเรียนรู้ โตขึ้นมาเป็นวัยทำงานจนถึงอายุ 60 ปี หรือเรียกว่าแก่ แต่แก่ด้วยประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่ง และ เมื่อเกษียณความทะเยอทะยานและ ความเห็นแก่ตัวจะลดลง ความโลภโกรธ หลง ก็คลายลงมา ทำให้จิตใจจึงผ่องใส บริสุทธิ์ สงบคิดและกระทำอะไรด้วยความบริสุทธิ์ หากเราใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เราสะสมมาให้เกิดประโยชน์ต่อ ครอบครัวชุมชน จะเป็นคุณค่าอย่างยิ่งมหาศาลต่อชาติบ้านเมือง

ช่วงวัยหลังเกษียณเป็นวัยทองของชีวิต

เป็นเหตุผลที่ว่าวัยนี้เป็นวัยที่มีความเป็นอิสระ เสรีอย่างมาก ไม่มีอะไรห่วงหน้าห่วงหลังมากนัก อิสระทางครอบครัว พ่อแม่ จากไปหมดแล้ว ลูกก็โตๆ กันแล้วช่วยตนเองได้ จึงไม่ต้องห่วงเงินก็พอมี บ้านก็พอมีอยู่ได้ อิสระทางบุคคลในงานหน้าที่ ไม่ชอบพอใครก็ไม่ต้องยุ่งเกี่ยวให้ชวนข้องใจ ที่เคยคิดว่าจะทำและไม่มีเวลา ไม่มีโอกาสจะทำอะไรก็ได้ทำตามใจอิสระ เสรีจริง ๆ



พันธภาระที่หนักใจ

ไม่มีอะไรหนักใจเท่าไรเท่ากับงานที่ที่เป็นงานอาชีพของเรา ต้องรับผิดชอบ เครื่องเคียดในงานจากนี้ไปพันธภาระที่หนักหน่วงนี้แล้วใครจะขึ้นเสียลงข้างไม่ต้องไปคำนึงถึงอะไรมากนัก คอยฟังแต่ข่าวบางครั้งอาจจะเข้าไปกับข่าวคราวของรุ่นน้องๆ หรืออาจเผลอดังฟังคำว่า “กว่าแล้ว” ไปเสียด้วยซ้ำเป็นกำไรของชีวิต พอถึงวัยนี้เรียกได้ว่าขั้นสุดท้ายของชีวิตแล้ว ควรเก็บเกี่ยวที่ได้ลงทุนลงแรงมาตลอดช่วง ของการทำงานนำมาใช้ชีวิตในบ้านปลาย มีความสุขบ้าง อยากกินอะไรก็กิน (ตามสมควร) อยากเที่ยวก็ได้ไปเที่ยวอยากไปเยี่ยมญาติพี่น้องเพื่อนฝูง แม้ถิ่นที่เคยทำงานสมัยก่อน ๆ ก็ไปล่วนสร้างความสุขให้กับชีวิตทั้งสิ้นจึงเป็นกำไรของชีวิตก่อนจะจากไปถ้าคิด ได้เช่นนี้ ชีวิตในวัยหลังเกษียณก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา ธรรมดา ยังมีคุณค่าอยู่ไม่ต้องวิตกกังวล เครื่องเคียดใด ๆ สบายใจได้ และอาจเป็นวัยที่มี ความสุขที่สุดในชีวิตอีกด้วยเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณยืนยาวมีความสุขมีคุณค่าดังวัยทอง ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1. เตรียมการ

1.1 เตรียมใจ ตระหนักในความเป็นจริงตามข้อควรคำนึงดังกล่าวข้างต้นเป็นช่วงชีวิตที่ปกติธรรมดาธรรมดา เป็นวัยที่มีคุณค่าเป็นวัยอิสระ เสรี เป็นวัยทองที่มีความสุขที่สุดในชีวิต ทำให้สบายพร้อมตั้งแต่ความมุ่งมั่นหวังจะใช้ชีวิตให้มีความสุขและมีคุณค่า

1.2 เตรียมตัว เพื่อเริ่มการใช้ชีวิตในช่วงชีวิตใหม่ ควรไปตรวจสุขภาพใหญ่ทั้งระบบ ของร่างกายเพื่อทราบว่ สภาพของร่างกายทุกส่วนอยู่ในสภาพอย่างไรจะได้แก้ไข รักษา เสริมสร้างถูกทางเป็นจุดเริ่มต้นช่วงชีวิตใหม่ที่ถูกต้อง หา รูปแบบการออกกำลังกาย คนวัยนี้ต้องออกกำลังกาย แต่จะออกกำลังกายในรูปแบบของคนหนุ่มสาวอีกไม่ได้แล้ว ร่างกาย หัวใจและอวัยวะอื่น ๆ ไม่อำนวยให้ทำเช่นนั้น จึงต้องมีรูปแบบออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

1.3 สืบหาบ้านและซ่อมแซมปรับปรุง เรามักจะปล่อยบ้านให้ทรุดโทรมมานาน ไม่มีเวลาและโอกาสซ่อมแซม ปรับปรุง ต่อไปบ้านหลังนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว แต่ต้องมองให้ลูกหลาน ก่อนมอบให้เขาปรับปรุงให้อยู่ในสภาพที่ดีเสียก่อน หนอยลูกหลานจะได้ไม่โน่นทาวว่าร้ายเรา

1.4 **รวมจัดทำรายชื่อและการติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง** ในด้านงาน ด้านสังคม ด้านการช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้ชัดเจน เกษียณออกจากงานไปแล้ว บางครั้งอาจต้องอาศัยพึ่งพาประสานกับบุคคลเหล่านี้เราจะพบความจริงว่าเมื่อเกษียณไปแล้วสถานะจะแตกต่างไปอย่างมากเปรียบเทียบกับสมัยยังทำงานอยู่ ซึ่งต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาอีก

1.5 **เตรียมตัวส่งงานและเงิน** งานที่ได้กระทำมาในช่วงก่อนเกษียณ ควรจัดทำเพิ่มเป็นชุดรวบรวมเอกสารที่สำคัญไว้แล้วหาวิธีส่งมอบให้ผู้ปฏิบัติสืบทอดเพื่อให้งานยังยืนต่อไปมิฉะนั้นยืนต่อไปมิฉะนั้นคุณค่าของงานที่ลงทุนลงแรงทำมาจะสูญสิ้นไปอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะทางการเงินที่เป็นหนี้ใครหรือเป็นหนี้เราควรจัดการให้เรียบร้อยมิฉะนั้นจะมีปัญหาในกาลข้างหน้า

1.6 **เตรียมช่วยตนเอง** หลังเกษียณต้องทำด้วยตัวเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการขับรถ ทำอาหาร เสียภาษี ส่งจดหมายส่งของทางไปรษณีย์ ทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ต้องศึกษาวิธีปฏิบัติ เริ่มฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจะได้ไม่เงอะงะเตรียมงานในการใช้ชีวิตอย่างน้อยต้องทำงานอะไรสักอย่างหนึ่งและหารูปแบบวิธีการใช้ชีวิตเพื่อความสุขและมีคุณค่าเรื่องนี้ต้องวางแผน เตรียมการไว้ ก่อนพอควร

2.วางแผนใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีความสุข

2.1 หลักการใช้ชีวิต

2.1.1 **ดำเนินชีวิตให้เลือนไหลไปตามปกติก่อน** อย่าหักเหทันทีทันใด ค่อยๆ เปลี่ยนไปที่ละเล็กละน้อยจนเข้ารูปแบบใหม่ตามที่วางแผนเอาไว้ เคยตื่นนอนเวลาใดก็ตื่นเวลาเดิม ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติหากเปลี่ยนแปลงกิจกรรมประจำวันผิดแผกไปเลยอาจทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจห่อเหี่ยวและคิดไปเองว่าเราไม่เหมือนเดิมแล้วหรือ อาจคิดไปว่าเราไร้ความสำคัญไปแล้วหรือซึ่งจะเป็นการเริ่มหลังเกษียณที่ไม่ดี

2.2.2 **ต้องมีการออกกำลังกาย** มีกิจกรรมทำอย่าอยู่ว่าง อวัยวะของร่างกายเราทั้งร่างกาย สมอง จิตใจ ถ้าไม่ทำงานจะทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็วใช้มากเกินไปก็เป็นปัญหา ใช้น้อยเกินไปหรือไม่ใช้ก็หย่อนสมรรถภาพไป ดังนั้นต้องให้ทุกส่วนของร่างกายและจิตใจเป็นกรณีพิเศษ

2.1.3 **ต้องรักษาสุขภาพจิตใจ** เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างยืนยาวและแข็งแรง กระฉับกระเฉงคล่องตัวต้องมุ่งรักษาเสริมสร้างทั้งร่างกายและจิตใจเป็นกรณีพิเศษ

2.1.4 **กำหนด “ ทางสายกลางของชีวิต ”** เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต กิน นอน ออกกำลังกายทำงาน พักผ่อน สัมพันธ์ทางเพศ ฯลฯ ต้องหาทางสายกลางเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต

3. การใช้ชีวิตและงานควรทำช่วงชีวิตหลังเกษียณ

ขอเสนอแนะแนวทางการใช้ชีวิตและงานควรทำในช่วงชีวิตหลังเกษียณ 7 ประการ คือ

3.1 รักษาอนามัย โดยคำนึงถึง 5 อ. คือ

1) **อาหาร** กินอาหารครบ 5 หมู่แต่ปรับสัดส่วนความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายลดแป้ง เนื้อ เพิ่มผักผลไม้ ปลา ลดปริมาณอาหารลง ถ้าเป็นไปได้อาหารเย็นรับประทานแต่ผักและผลไม้



2) **ออกกำลังกาย** หารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมเกินไป กำลังสนุกไม่เป็นอันตรายเช่น เดินตามจังหวะเพลงหรือเดินเร็ววันละ 20-30 นาที หัวใจเริ่มออกแรงหลังจากนาทีที่ 6 แล้วลดความอ้วน ทำน้ำหนักให้สมส่วนผู้ชายสูงเป็นเซนติเมตรเอาเลขหน้าออก ตัวเลขหลังเป็นน้ำหนัก เป็นกิโลกรัม เช่น สูง 160 ซม. น้ำหนักไม่ควรเกิน 60 กก.ผู้หญิงเอา 5 ลบออก ถ้าสูง 160 ซม. ไม่ควรเกิน 55 กก.



3) **อารมณ์** ต้องควบคุมอารมณ์ตนเอง มีสติรู้ตัว ระวังได้ตลอดเวลา กำลังคิด กำลังทำอะไรอยู่ รู้ทันตัวเองว่า กำลังโกรธกำลังหุนเหว ต้องอดกลั้น ระวังบิเลสตัณหาหลงให้ได้ดูระยะจากเตือนตนเองเสียบ้างว่า แก่แล้วอย่าอุ่นวายนักเลย ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข เช่น ทำบุญ คุยกับเพื่อนสนิท ต่อมไรท่อในร่างกายของเราจะหลั่งฮอร์โมนถูกขับออกมาเป็นพิษ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเร็ว ดังนั้นต้องทำใจ ทำอารมณ์ให้สดชื่นสงบสดใสอยู่เสมอ



4) **อากาศ** พยายามตื่นแต่เช้า ราว ๆ 05.30 น. ออกกำลังกายเบา ๆ หรือทำงานกลางแจ้งล้างรดเอง รดน้ำต้นไม้อากาศตอนเช้าบริสุทธิ์ไม่มีมลพิษ และไม่มีใครมาแย่งอากาศบริสุทธิ์หายใจ



5) **อนามัย** ต้องยอมรับว่าร่างกายในวัยนี้กำลังเสื่อมลงทุกที เริ่มมีอาการต่าง ๆ ในร่างกายในสมอง โรคทางกรรมพันธุ์จะมีอาการออกมาให้เห็นชัดต้องระวังในเรื่องเบาหวาน หอบหืด หัวใจ ไต วัยนี้เริ่มเจ็บเข่า คัดยอกง่าย การเคลื่อนไหวของร่างกายไม่คล่องแคล่วเหมือนตอนเป็นหนุ่มสาวนี้ต้องระวังควบคุมสุขภาพให้อยู่ในสภาพปกติ

น้ำตาล	70-110 มิลลิกรัม %
คลอโรสเตรอรอล	150-200 มิลลิกรัม %
กรดยูริค	2-7 มิลลิกรัม %
ไตรกลีเซอไรด์	10-170 มิลลิกรัม %

3.2 จ้างงานที่ใจรัก



ต้องหางานที่ถนัด ที่สนใจ พร้อมกับมีคุณค่าคุณประโยชน์ ยิ่งมีรายได้ยิ่งดี อย่างน้อยทำสักอย่าง หนึ่งให้เป็น ลักษณะงานของผู้เกษียณ รัก ชอบ ถนัด มีพื้นฐานความรู้ ประสบการณ์เดิมทำให้ถ้าทายความสามารถ มีรายได้ ไม่นัก ไม่เครียด จนเกินไป มีปัจจัย ทรัพยากรพื้นฐาน เป็นต้นว่าเงิน มีพื้นที่ดินบุคลากร เครื่องใช้ การคมนาคม ประเภท ชนิดงานที่ชอบ ด้วยกฎหมาย วัฒนธรรม ไม่ลดเกียรติและศักดิ์ศรี

3.3 วางหลักให้ลูกหลาน



โดยขนบธรรมเนียมประเพณี ผู้อาวุโสยังต้องเป็นหลักให้กับลูกหลาน บทบาทหน้าที่นี้ยังต้องกระทำอยู่ งานที่จะเป็นหลักให้กับลูกหลาน ได้แก่ ช่วยดูแลลูกหลาน ให้คำแนะนำ ตักเตือน ชี้ทางโดยเฉพาะในทางด้านพฤติกรรม เรื่องของครอบครัว สุขภาพ เศรษฐกิจ การศึกษาและชีวิตส่วนตัว ทั้งนี้ตามความเหมาะสมไม่ถึงกับเข้าไปวุ่นวายในชีวิตของเขามากนัก

จัดการทรัพยากรสมบัติ หากมีทรัพย์สินมรดกน้อยเพียงใด ควรดำเนินการจัดการให้เรียบร้อยควรแบ่งทรัพย์สินมรดก(เงินที่ดิน อาคาร) ให้ลูกหลานหนึ่งเพื่อที่เขาจะได้นำไปลงทุนหรือเป็นฐานในการพัฒนาชีวิตและครอบครัวของเขาแต่ไม่ให้หมด

ถ้าให้หมดเขาจะไม่ไปมาหาสู่จะว่าเหว่ที่สุด ที่เหลือก็จะทำพินัยกรรมให้เรียบร้อย บอกลูกหลานเรื่องพินัยกรรมให้เรียบร้อย บอกลูกหลานเรื่องพินัยกรรมไว้ด้วยคนเราเมื่อมีอายุมากและบู่บับ อาจเป็นอะไรได้อย่างคาดไม่ถึงถึงสร้างพื้นฐานอาชีพไว้ให้ลูกหลาน ถ้าเป็นไปได้ถ้ามีพลังพอ อาจสร้างพื้นฐานอาชีพตามความเหมาะสมไว้ให้เป็นแหล่งรายได้ของครอบครัว เช่น การสร้างสวน ไร่ นา อาคารให้เช่า โรงงานอุตสาหกรรม โรงเรียน ร้านค้าฯ อาชีพหรือรายได้เหล่านี้ก็ตกทอดเป็นของวงศ์ตระกูลเป็นของลูกหลานต่อไป

3.4 ช่วยเหลือสังคม



สังคมไทยยังต้องการความช่วยเหลือจากผู้เอาใจอยู่มากในหลาย ๆ เรื่อง ชุมชนและสังคมไทยในปัจจุบันมีปัญหามาก ทั้ง โรคภัย สิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ และวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมให้การช่วยเหลือและพัฒนา สังคมเป็นภารกิจที่ผู้เอาใจไม่ควรทอดทิ้ง ซึ่งอาจจะกระทำในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นกรรมการมูลนิธิ กรรมการสมาคม เป็นวิทยากรบรรยาย เขียนบทความแสดงความคิดเห็น เสนอความรู้ประสบการณ์ช่วยจัดกิจกรรมงานของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรม ผู้เอาใจควรให้คำแนะนำและเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศาสนา และตามกรอบครองของวัฒนธรรมอันดีของไทย

3.5 รื่นรมเพื่อนชิตชอบ

เพื่อนเป็นของหวานของชีวิตอย่าทิ้งเพื่อน ไปเที่ยวสนทนากับเพื่อน กินอาหารร่วมกัน ร่วมกิจกรรมชมรม ไปเยี่ยมบ้านกัน บ้างตามความเหมาะสม จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขอีกทางหนึ่ง

3.6 เรื่องรองด้วยชีวิตสายกลาง

ในบั้นปลายชีวิต ขอให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริง โดยหลักธรรมของศาสนาพุทธชีวิตที่เป็นสุขเป็นชีวิตที่ดำเนินไปด้วยทางสายกลาง ในฐานะปุถุชนยังเป็นคนหนาอยู่เอาเพียงหาทางสายกลางของชีวิตของเราดำเนินชีวิตอย่างรู้ดีชั่ว อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ มีสติยับยั้ง อดกลั้นต่อกิเลสตัณหาทั้งหลาย ใช้ความรู้ความคิดในขณะที่เป็นสมาธิ ใช้ปัญญา หาและกำหนดทางปฏิบัติที่ยึดหลักสายกลางให้เกิดความสุขในชีวิตท่านจะ ประสบสันติสุขในชีวิต จนถึงวันนั้นที่ท่านจะจากไปด้วยดี

3.7 ชื่นชมผลงานคุณความคิดดีของชีวิต

ท่านผู้เอาใจทั้งหลายได้ดำเนินชีวิตและการงานมานาน แน่แน่นอนเหลือเกินมีทั้งที่ประสบผลสัมฤทธิ์ที่น่าภูมิใจและประสบความล้มเหลวที่น่าเสียใจ มีทั้งดีและไม่ดีเหมือนกันทุกคน ในช่วงปลายของชีวิตควรหาโอกาสและเวลาบันทึกวิถีชีวิตและผลงานของท่าน หากมีภาพประกอบด้วยยิ่งดีส่งมอบให้ลูกหลานเพื่อเป็นประวัติของบรรพบุรุษของคนในตระกูลให้ลูกหลานของเรามีพลังใจมุ่งมั่นรักษา ดำรง พัฒนาวงศ์ตระกูลของเราให้เจริญขึ้นการเตรียมการวางแผนชีวิตก่อนวัย

เกษียณอายุ ถ้าทุกคนมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าจะทำให้เราเข้าใจหลักของการดำเนินชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ มีความสุขตลอดของช่วงอายุที่เหลือ และเป็นที่รักของลูก หลาน ที่ไม่ต้องมารับภาระดูแลและตามใช้น้ำมันที่ติดค้างก่อนเกษียณอายุด้วย

ที่มา: เอกสารประกอบการอบรมโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี วันที่ 26-30 เมษายน 2553