

เกษียณแล้วอย่าแก่ ชีวิตหลังเกษียณ'สุข'อย่างไรนพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์

ข่าวทั่วไป หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ -- อาทิตย์ที่ 3 ตุลาคม 2553 00:00:38 น.

"ได้เวลาอยู่กับบ้าน (เลี้ยงหลาน)" ประโยคนี้คนเบื่องาน เบื่อเป็นมนุษย์เงินเดือน คงจะชอบออกชอบใจอยู่บ้าง กับการได้หลีกหนีความจำเจในชีวิต

แต่สำหรับหญิงชายที่ย่างเข้าสู่วัยชรา ทุกวันที่ 30 กันยายน คือวันแห่งการอำลาอาลัย ทั้งในตำแหน่งหน้าที่การงาน การเงิน เพื่อนฝูง ลูกน้อง เจ้านาย และยังเป็นวันที่ภักตาคาร ร้านอาหารเต็ม เพราะสตรี-บุรุษ วัย 60 พากันนั่งหัวโต๊ะในงานเลี้ยง (ฉลอง) วันเกษียณอายุราชการ

สำคัญที่สุด ในวันรุ่งขึ้นการใช้ชีวิตต้องเปลี่ยนไปแบบเฉียบพลัน หลวงท่านให้อยู่กับบ้าน ไม่ต้องไปทำงาน อนุญาตให้พักผ่อนจนกว่าชีวิตจะหาไม่

แต่ "จนกว่าชีวิตจะหาไม่" นั้น การใช้ชีวิตในแต่ละวันของวัยที่เริ่มหมดเรี่ยวแรงและโรคภัยเริ่มถามหา ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

แต่บางคนเตรียมรับมือมาแต่เนิ่นๆ การใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จึงแทบไม่ต่างจากชีวิตก่อนหน้านี้

อยู่ที่วิถีคิด

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต อดีตอธิบดีกรมสุขภาพจิต ที่เพิ่งเกษียณอายุราชการมาได้หมาดๆ หนึ่งปี วันนี้คุณหมอในวัย 61 ปี มีความสุขในห้องทำงานชั้น 2 ของกรมสุขภาพจิต สถานที่ทำงานที่เรียกได้ว่า คุณหมอเป็นลูกหม้อกรมสุขภาพจิตตัวจริงมีแต่กองเอกสาร แพ้มางานอยู่เต็มโต๊ะทำงาน เหมือนสมัยที่ยังนั่งตำแหน่งอธิบดี ช่างๆ โต๊ะที่มีถ้วยรางวัลก็พาดอกซ์พร้อมกันกับถุงไม้กอล์ฟ ที่บ่งบอกถึงฝีมือตีกอล์ฟชั้นโปร ชนิดบรรยายแทนคำพูดได้เป็นอย่างดี

"วันเกษียณอายุราชการ ผมว่าก็เป็นวันหนึ่งในชีวิตเท่านั้นเอง วันนี้-วันที่ 30 กันยายน พุ่งนี้วันที่ 1 ตุลาคม ก็เป็นวันที่เปลี่ยนผ่านไป แต่มันไปทำให้คนมีความรู้สึก หรือไปทำให้คนมีความหมายขึ้น เพราะไปกำหนดว่า 30 กันยายน คนกลุ่มหนึ่งต้องหยุดทำงานด้วยสูงอายุหรือเกษียณ เลยทำให้วันธรรมดาวันหนึ่งกลายเป็นวันซึ่งคล้ายๆ สำคัญขึ้นมา อยากให้มองอย่างนี้"

ถ้าเราเป็นคนเกษียณหรือใกล้เกษียณ อย่าไปมองว่าพอเราจบจากวันนี้แล้ว มันจะทำให้เรากลายเป็นคนแก่ไป เพราะบางคนคิดอย่างนั้นจริงๆ บางคนคิดว่าเมื่อเขาบอกให้เราเกษียณ เราก็เกษียณ ใจคอก็เลยเป็นคนสูงอายุ เป็นคนเกษียณไป ที่จริงไม่ใช่ คน 60 สมัยนี้ก็เหมือนคนหนุ่มคนสาวทั้งผู้ชายผู้หญิง"

"อย่างแรกอย่าไปคิดว่าหมดหรือสิ้นอะไรไป ในวันนี้หรือช่วงนี้ ทุกอย่างมันยังอยู่เหมือนเดิม แต่ว่ามันจะมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้น่าจะเป็นเรื่องที่ดี ไม่ใช่เราไม่มีงานทำ เราจะแยะ จะขาดรายได้"

คือถ้าคนคิดในแง่ที่มันเป็นลบ ก็คงจะทำให้ในเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่เราที่เลวร้าย แต่ถ้าคนคิดในแง่ดีว่า ช่วงเปลี่ยนนี้เป็นช่วงที่เราได้หยุดภาระงาน เราได้ทำงานใหม่ หรือทำอะไรที่เราอยากทำ เราได้มีเวลาอยู่กับครอบครัว กับตัวเองมากขึ้น ก็เป็นเรื่องดี

อยู่ที่วิธีคิด ถ้าคิดในทางบวกช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ดี แต่ถ้าคิดในทางลบก็จะเป็นช่วงที่มันแย่ แล้วจะทำให้ความรู้สึกของคนมันแย่ด้วย แต่ว่ามันก็เป็นความจริงอันหนึ่ง ที่เราต้องเตรียมตัวก่อนเกษียณนะ เตรียมตัวอย่างหนึ่งคือ เราจะทำอะไรหลังเกษียณ หลังจากที่เรากำลังออกจากงาน ตอนก่อนเกษียณคนจะพูดกันเยอะ แสดงความยินดี ชมเชย อะไรต่ออะไรไป แต่เราอยู่กับความเป็นจริงให้ได้ว่าเราจะทำอะไรต่อไป"

ต้องทำอะไรทำ

"ความแตกต่างระหว่างงานก่อนเกษียณกับหลังเกษียณคือ งานก่อนเกษียณหมายถึง พวกทำงานประจำอย่างพวกราชการ งานคือภาระ มันเป็นเรื่องจริงๆ ยิ่งตำแหน่งมากก็เป็นภาระ เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าบางคนนี่เครียด บางคนแก่อนที่เป็นตำแหน่งสูง แต่งานภายหลังเกษียณแล้วมันเป็นเรื่องของศักดิ์ศรี เป็นเรื่องคุณค่าของตัวเอง

เราจะเห็นได้ว่า คนบางคนที่อยู่ในบางตำแหน่ง พอจบแล้วก็จบเลย มันไม่มีงานอะไรทำต่อ โดยเฉพาะตำแหน่งประจำอะไรบางอย่าง มันทำให้ความรู้สึกต่อตัวเองมันลดลงไป โดยเฉพาะตำแหน่งนั้น ซึ่งตอนอยู่มันทำให้ความรู้สึกมันยิ่งใหญ่ มันอะไรหลายๆ

อย่างยกตัวอย่าง ตำแหน่งที่เป็นระดับสูง เวลาที่จบลงแล้ว หหมดลงแล้ว หรือไม่ได้เป็นแล้ว มันทำให้ทุกอย่างมันจบไปภายในวันเดียว มันก็รู้สึกแย่มาก เพราะฉะนั้นงานก่อนเกษียณเป็นเรื่องของภาระความเครียด แต่งานหลังเกษียณถ้ามีงานทำเป็นเรื่องที่ดีกับตัวเราเอง

ดังนั้นอันแรกเราต้องทำอะไรทำ หางานทำที่ไม่ใช่งานอย่างเดิม แล้วเราก็ไม่ต้องไปคิดว่า เราจะต้องทำหรือคนเขาขาดเราไม่ได้ โลกนี้ขาดเราไม่ได้ คนบางคนคิดอย่างนั้นจริงๆ เพราะว่าถ้าขาดแล้วมันจะยุ่ง มันจะทำให้ทุกคนอะไรต่ออะไรลำบากซึ่งไม่ใช่หรอกครับ

ถ้าคุณลองตายไปในวันนี้ พรุ่งนี้ก็มีคนมาทำงานคุณแทน คือบางคนคิดไม่ตก คิดไปในแนวทางนั้นว่าตัวเองมีความสำคัญอันนั้นยึดติดกับสิ่งที่ไม่ใช่ความเป็นจริง คล้ายๆ ไปทำให้ตัวเราเองคิดว่าเรามีความสำคัญต่องาน ไม่ใช่งานสำคัญกับตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าขาดตัวเองไป ขาดเขาไป องค์กรนี้สถาบันนี้จะอยู่ไม่ได้เลย พยายามยึดติดผูกติดกับสิ่งนี้เสมอ เราก็เห็นตัวอย่างอยู่ บางคนทำไม่เขาไม่ให้เป็นแล้วยังเป็นอยู่ ซึ่งผมว่าวิธีคิด (อันนี้ไม่ได้ว่าใครนะ) วิธีคิดมันต่างกัน ดังนั้นถ้าเราพยายามทำให้สบาย แล้วมาคิดว่างานที่เราทำ ไม่ว่าเราจะทำงานตำแหน่งสำคัญอะไรก็ตาม ทุกงานมีคนทำแทนได้ทั้งนั้น

ทุกอย่างในโลกนี้มีคนทำแทนได้ เพราะฉะนั้นเราไม่ได้เป็นคนเดียวที่จะทำอะไรตรงนี้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็สบายใจ ก่อนที่เราจะเกษียณเราก็ต้องหาคนที่จะมาทำแทนเรา หรือช่วยทำให้คนที่เขามาที่หลังทำแทนเราให้ได้ พูดยถึงหน้าที่ที่เราทำอยู่ แต่สำหรับคนที่เขาเกษียณไปเนี่ย ถ้าเราได้ทำงานอะไรบางอย่าง ความรู้สึกต่อตัวเองจะดีหรือมีค่าขึ้น คือถ้าคนเราอยู่เฉยไม่ทำอะไรเลย หลังจากทำงานมา 30-40 ปี ความรู้สึกในคุณค่าของตัวเองส่วนใหญ่จะลดลงไปว่า เอ..เราไม่มีอะไรทำ พอเราไม่มีอะไรทำ เราจะคิดว่า เอ...หรือเราไม่มีค่า ทำอะไรไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำบ้างบางอย่างนิดๆ หน่อยๆ ไม่ต้องทำงานหนักมาก ก็จะทำให้ความรู้สึกต่อตัวเองดีขึ้น นี่เรื่องงานที่ต้องเตรียม คือต้องเตรียมหาอะไรทำหลังเกษียณอายุราชการ เช่นเป็นที่ปรึกษา ทำงานบางอย่างที่ไม่ใช่งานประจำอะไรก็ได้ หรือไม่ก็ทำงานอย่างที่เราชอบ บางคนเกษียณแล้วไปทำสวน ทำไร่ ทำนา ซ้อมที่ปลูกต้นไม้ แล้วก็มีส่วนที่เราทำได้เกือบทุกวัน ได้ออกกำลังกาย เหมือนโฆษณา นาท ภูวนัย ที่ไปทำสวน เขาทำจริงๆ นะ อันแรกคือ งานเพิ่มความรู้สึกต่อตัวเอง"

ดูแลสุขภาพตัวเอง

"อันที่สองเรื่องสุขภาพร่างกาย คนใกล้เกษียณหรือคนเกษียณแล้วต้องดูแลตัวเองเรื่องสุขภาพ เราจะเลือดควัดความดันเบาหวาน ไขมัน เป็นเรื่องที่เราควรจะทำอย่างยิ่งเรื่องดูแลตัวเอง เพราะไม่มีใครมาดูแลให้เราหรอก ลูกหลานก็ไม่มีเวลาหรอก พอเราป่วยไม่สบาย เขาก็จะถามว่าทำไมไม่ไปตรวจตั้งแต่เนิ่นๆ แต่ก็มีบางคนไม่อยากตรวจเพราะกลัวตรวจแล้วเจอ

ซึ่งถ้าเราคิดอีกทีว่าตรวจหรือไม่ตรวจ ถ้ามันจะเป็นอะไรสักอย่างมันก็เป็น ตรวจดีกว่าจะได้รู้วิธีรักษาวิธีช่วยเหลือได้ ก็ว่ากันไป

อีกประเด็น เราอย่าไปคิดว่าหลังเกษียณแล้ว เราอยากจะทำอะไรสักอย่างให้มันเต็มที่เลย หรืออยากจะทำเต็มที่เลย ไม่อยากทำอะไรอีกแล้ว หรือบอกว่าอยากจะทำหนังสือ ซ้อมหนังสือไว้เป็นคลัง จะได้นอนอ่านได้สบาย หรือบางคนบอกอยากจะไปเที่ยว แต่จริงๆ แล้วสิ่งพวกนี้ทำได้ไม่นานในหลายๆ คน

บางคนบอกอยากจะทำหนังสือ พออ่านได้สักอาทิตย์สองอาทิตย์ เอ..มันชักไม่ไหว นอนอ่านทั้งวันอยู่ที่บ้าน เพราะฉะนั้นที่เราคิดอยากจะทำอะไรก็ตาม แต่อย่าคิดว่าจะทำอย่างนั้นไปตลอด กิจกรรมควรจะต้องมีหลายๆ อย่าง

คือ 1.ทำงาน 2.ทำอะไรที่เราชอบ และ 3.มีการออกกำลังกาย จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ จะออกกำลังกายอะไรก็ได้ แล้วแต่ใครถนัด เข้าๆ ออกมาเดิน วิ่งก็คงไม่ไหว ก็ทำบางอย่างก็เหมาะกับคนสูงอายุ เล่นกอล์ฟก็ได้ ไม่ต้องใช้แรงใช้อะไรมาก บ่นจรรย์ยานก็ได้ ต้องออกกำลังกายเพราะเป็นการดูแลสุขภาพ"

อย่าอยู่แต่บ้าน

"พอดูแลสุขภาพร่างกาย แล้วก็อยู่บ้าน เขาบอกว่าคนสูงอายุไม่ควรจะอยู่ในบ้านมากนัก ผมว่านะ ไปนอนอ่านหนังสือทั้งวันไม่รู้จะไปไหน ต้องออกนอกบ้านบ้าง อาจจะไม่ต้องออกทุกวัน แต่ต้องออกนอกบ้านไปไหนก็ได้ ไปกินข้าวกับเพื่อนฝูง

เดินซื่อปิ้ง ไปดูสวน ดูงานแฟร์ อะไรก็ได้ มันเป็นการเปลี่ยนสิ่งที่มีน้จําเจ เพราะว่าชีวิตของเรามันจะอยู่กับสิ่งจําเจมากขึ้นๆ

ต่อไปพออายุมากขึ้น มันไปไหนไม่ได้ก็ต้องอยู่บ้าน เพราะฉะนั้นช่วงที่เรายังสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งที่จําเจบ้าง เราก็ต้องออกนอกบ้าน"

อีกประเด็น มีบางคนบอกว่าให้พยายามคบหากับเพื่อนฝูง ในกลุ่มที่มองโลกในแง่บวกด้วยกัน บางทีถ้าเราไปหาคนที่มองโลกในแง่ร้าย หรือคนซึ่งไม่ค่อยจะคิดดีกับใคร มันทำให้เรากลุ้มใจไปด้วย มันทำให้เราไม่ค่อยจะสบายใจไปด้วย เพราะช่วงอายุขนาดนี้แล้ว แค้โกรธคนมันก็เหนื่อยแล้วแหละ เกลียดคนมันก็เหนื่อย เหนื่อยใจ การอยู่กับกลุ่มคนหรือเพื่อนฝูงให้มีทัศนคติที่มันใกล้เคียงกัน ชอบสิ่งคล้ายๆ กัน และควรจะคิดบวกด้วยกัน บางทีมันอาจจะหายาก หรือบางคนหาคนที่คิดดีๆ ไม่ได้ ต้องอยู่กับคนคิดไม่ดี ก็อยู่คนเดียวดีกว่า แทนที่เราต้องไปทนฟังอะไรต่ออะไรเขา

ถ้าถามว่าบางคนที่สูงอายุยังมีกิจกรรมทำในนนี้ มันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ถ้าพูดถึงทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง เรื่องอะไรต่ออะไร บางทีเขาก็มีคนที่ไปทำกิจกรรมอย่างนั้นอยู่ได้ ถึงแม้จะอายุมากซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

แต่ถ้าคนส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนฝูงที่มีความคิดใกล้เคียงกัน เช่น ตั้งสมาคมผู้สูงอายุ ส่วนต่างๆ ไปวัดฟังเทศน์ ฟังธรรม คนเฒ่าคนแก่อยู่ตามบ้านนอก คือคนที่มีความอันเดียวกัน ชอบทำบุญทำทาน ชอบอะไรต่ออะไร ทัศนศึกษา"

ความรู้สึกวันก่อนเกษียณอายุราชการของตัวเองยังมีใจหาย

"ความรู้สึกก็แตกต่าง ก่อนเกษียณเราเป็นคนทำงานมาตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นตื่นขึ้นมาวันหนึ่ง เดือนตุลา เอ..เราไม่ต้องไปไหนแล้ว ไม่ต้องคิดแล้วว่าวันนี้ต้องประชุมอะไร หรือพรุ่งนี้ต้องทำอะไร มันก็ว่างๆ โง่งๆ ดีเหมือนกัน

แต่ในเวลาเดียวกันมันก็รู้สึกใจคหายๆ เหมือนกันนะ เอ..หรือเราจะไม่มีอะไรทำ หรืออะไรอย่างนี้ ผมถึงว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณสำคัญ ก็รู้สึกเหมือนกัน แต่เราก็เออคิดว่ายังมีงานเป็นที่ปรึกษา ถึงจะไม่ใช่งานประจำแบบทุกวัน แต่มันก็ยังทำอะไรทำ มันมีความรู้สึกทุกคนแหละครับ ความรู้สึกสูญเสีย โดยเฉพาะคนที่ตำแหน่งหน้าที่ค่อนข้างสูง ยิ่งสูงเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกสูญเสียมากเท่านั้น แต่ถ้าเราไม่ทำให้เป็นความรู้สึกสูญเสีย แต่ทำให้เป็นความรู้สึกเปลี่ยนผ่านไป มันไม่ใช่การสูญเสีย มันเป็นการเปลี่ยนผ่านของชีวิต

คือทุกคนก็ต้องผ่านจุดนี้ไป มันก็จะค่อยๆ และทำใจได้เอง เราก็จะไปหมกมุ่นกับการทำสิ่งที่เราออกกำลังกาย เล่นกอล์ฟ ไปโน่นไปนี่ สักพัก 1-2 เดือน ก็เข้าที่สบายแล้ว แต่ถ้าบางคนไม่ได้คิดเตรียมอะไรไว้ บางคนอาจจะมีความระทึกใจอยู่ยาวนาน บางคนหลังเกษียณแ่เลย กินไม่ได้นอนไม่หลับ คนทอดทิ้งเราแล้ว เราไม่มีค่า ที่สำคัญคือความรู้สึกที่มีคุณค่าของตัวเอง เพราะฉะนั้นลูกหลานก็ต้องตระหนักในข้อนี้เหมือนกัน ต้องพยายามทำให้คุณพ่อคุณแม่หรือคนที่เกษียณ เห็นว่าเขายังมีค่าอยู่ มีค่าทั้งในครอบครัว มีคุณค่าต่อสังคม ถ้าคนปกติทั่วไปก็คงไม่ต้องย้าบอ่ยว่าพ่อแม่มีค่า ไม่ใช่มันเป็นที่การกระทำดูแล พุดจา ชักถาม ที่ลูกหลานควรจะทำ"

เราเองเรื่องกอล์ฟด้วย กับเรื่องงาน ได้งานที่นี้ ที่เราทำงานมาตลอด และได้ลงไปทำงานทางใต้ 3 จังหวัดภาคใต้ที่ทำ ต่อเนื่องมา 6-7 ปี ไปดูแลฟื้นฟูสภาพจิตใจ เราได้ทำงานต่อ และเป็นการได้เห็นที่เราสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้บ้าง

แต่คนสูงอายุบางคนก็น่าเบื่อ เพราะเขาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ถ้าเมื่อไหร่ที่คิดถึงแต่ตัวเองตลอด เมื่อนั้นชีวิตก็จะไม่มี ความสุข เพราะเขาจะเรียกร้อง ทำไมลูกไม่มาหา หลานไม่มาหา ทำไม ซึ่งเราก็คิดว่าทุกคนเขามีภาระในชีวิต เขาอาจจะ มาได้ก็มา มาไม่ได้ก็ไม่มีอะไร แต่ความคิดพวกนี้มันจะค่อยๆ เปลี่ยนไป

ความคิดที่ว่าตัวเองเป็นคนซึ่งไร้ค่า ทำให้ตัวเองไขว่คว้าที่จะให้คนอื่นมาเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองมากขึ้น ลูกหลานต้องมาดูแล เราว่าอันยังมีค่าอยู่ ซึ่งถ้าเราคิดอย่างนี้เมื่อไหร่มันทำให้เราไม่มีความสุข จู้จี้ขี้บ่นอะไรไปบ้าง พอบ่นไปคนที่โดนบ่นมากก็คือ คนที่อยู่กับเรา ลูกหลานที่อยู่ด้วยกัน คนนั้นมันแย่มากเลย เพราะเขาต้องรับฟังจนเขาเบื่อ และอีกอย่างที่คนสูงอายุอย่า เล่าเรื่องซ้ำๆ มากนัก เพราะบางทีเราจะเล่าเรื่องที่เคยเป็นครั้งถึง 8 แล้วจนเขาเบื่อ

ต้องพยายามเตือนตัวเองเหมือนกันว่า พออายุมาก เราก็ดูไม่มีเรื่องในอนาคตให้คิดให้พูด เราก็ดูถึงเรื่องหลังๆ แต่ว่าสิ่งที่ เราพูดเรื่องที่ผ่านมาแล้วน่าจะเป็นเรื่องที่ดี ให้พูดคุยเรื่องที่ดี เรื่องที่เป็นความเจ็บช้ำ ความผิดหวัง ความสูญเสีย อย่าไป พูดบ่นอวย มันยิ่งทำให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี

ฝรั่งยังบอกเลยว่า เราไม่ควรจะไปในที่ที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ ยกเว้นสามีหรือภรรยาตาย แล้วเราไปงานอันนั้นโอเค เป็นเรื่องของการไปทำบุญ หรือการไปแสดงความเคารพ แต่ถ้าเราไปในที่ที่มีอุบัติเหตุ ทำให้เราไม่ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ยิ่งทำให้ เรายิ่งแยกลง คงไม่ถึงขนาดนั้น แต่เราอย่าไปคิดถึงเรื่องไม่ดีมากนัก"

ชาวผู้สูงอายุในจีนอายุ 70-74 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้น แล้วสถานการณ์ในเมืองไทย

"ประเทศจีนเขาใช้นโยบายมีลูกคนเดียว เพราะฉะนั้นลูกคนเดียวพอเขาโตขึ้นไป เขาก็ต้องไปมีครอบครัว ไปทำงาน อยู่ ต่างจังหวัดเข้าเมือง ปัญหาคล้ายกัน คือคนสูงอายุจะถูกทอดทิ้ง สิ่งที่จะช่วยคือ ถ้าคนไทย ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ในหมู่บ้าน ไม่มีปัญหา เพราะเขาอยู่เป็นกลุ่ม ลูกบ้านน้ำอากก็อยู่ของแกอยู่อย่างนั้น มีพระมีอะไรอยู่คอยช่วย เข้าวัดเข้าวา ลูกหลานก็อยู่ ไม่เป็นไร เขาก็ช่วยดูแลกันได้

สังคมจีน สังคมตะวันตก คนแก่ก็ต้องอยู่ลำพัง อยู่กัน 2 คน ปีหนึ่งจะมาเยี่ยมทีหนึ่งตอนคริสต์มาส ปีไหนมาไม่ได้ก็เหงาไป ก็ เกิดความว่าเหว่ มีความทุกข์ใจมาก เกิดภาวะที่เรียกว่าซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าในคนสูงอายุสิ่งที่น่าห่วงคือการทำร้ายตัวเอง ไม่ดูแลตัวเอง หยูกยาไม่กิน

อย่างไรก็ตาม เมืองไทยเรายังดีที่ลูกหลานคอยดูแลปู่ย่าตายายอยู่ แต่การดูแลต้องพยายามเตือนตัวเองอย่าทำให้เป็นคน น่าเบื่อ คนเขาก็ไม่อยากมาดูแล มาที่ไรก็ว่าเขาทุกที่ ด่าทุกที่ว่าทุกที่ ใครเขาจะมา ถึงจะสูงอายุเราก็ดูรับบทบาทหน้าที่ ของเราเหมือนกัน ว่าเราควรจะรับมือบทบาทหน้าที่ควรจะทำอะไร"

โรคที่สำคัญของคนวัยปลดเกษียณ

"โรคความจำเสื่อมกำลังมาเยอะ นอกจากโรคทางกาย เบาหวาน ความดัน หัวใจ มะเร็ง หลอดเลือด โรคความจำเสื่อม เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น หลอดเลือดในสมอง อัมพาต อัมพฤกษ์ ปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาการติดเหล้า

บางคนกินเหล้ามาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ก็มี ก็ทำให้โรคภัยไข้เจ็บมันถาพามาเยอะ ผู้สูงอายุบางคนอาจเกิดโรคทางจิต ที่เรียกว่าจิตระวาง ลูกหลานไม่รัก ลูกหลานคิดไม่ดี คนโน้นคนนี้คิดไม่ดี กลัวคนมาทำร้าย อาจจะเป็นขึ้นมาได้

แต่ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่มาจากทางสมอง แต่ดูแลตัวเองได้ ฝึกสมองเล่นสudokuบ้าง เล่นไพ่ตองบ้าง หาอะไรทำที่เป็นการฝึกสมองฝึกความคิด พูดคุยกับคนที่ช่วย โดยเฉพาะพูดคุยกับคนที่อายุน้อยกว่า แต่ไม่ใช่ไปหลอกเด็ก แต่หมายถึงว่าคุยเรื่องงานเรื่องการ เป็นเรื่องดี

ฝรั่งบอกว่าให้เรียนสิ่งใหม่ๆ เรียนคอมพิวเตอร์ เรียนภาษาจีน ไม่ยาก คอมพิวเตอร์สมัยนี้ยิ่งง่าย คือทำสิ่งใหม่ๆ พยายามหาสิ่งใหม่ๆ ทำในชีวิต อย่าไปคิดว่าเราทำไม่ได้ แล้วสิ่งที่เราจะทำ มันไม่ต้องไปตั้งเป้าว่าเราต้องพูดภาษาจีนคล่อง หรือเล่นคอมพิวเตอร์คล่อง แค่เปิดเน็ต ส่งแชตได้ก็พอใจแล้ว"

เกษียณอายุราชการที่อายุ 60 ปี ควรเปลี่ยนแปลงหรือไม่

"แต่ก่อนอายุเฉลี่ยของคนเราไม่มาก ผู้หญิง 65 ปี ผู้ชาย 63 ปี ก็เลยเกษียณก่อนสัก 4-5 ปีก่อนตาย เพราะบางคนทำงาน 50-60 ปีก็แก่แล้วสมัยก่อน แต่สมัยนี้เข้าใจว่าผู้หญิงจะขึ้นไป 73-74 ปีแล้วนะ ผู้หญิงอายุยืน ผู้ชายก็น่าจะ 70 ปีแล้ว เลยมีความคิดที่ว่าน่าจะเกษียณคนที่อายุ 65 ปี แต่ถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ถ้าผู้ใหญ่ที่เกษียณ 65 ปี เด็กที่จะขึ้นมาทำงานก็ต้องรอไปอีกตั้งนาน ลูกใหม่ เป็นทั้งข้อดี-ข้อเสีย ประเทศญี่ปุ่นคนสูงอายุมีฐานะในสังคมสูงมากในการยอมรับ ให้ความนับถือมาก

มีเรื่องเล่าว่า บริษัทโตโยต้าใหญ่ที่ญี่ปุ่นมีกรรมการบริษัท หรือบอร์ด 30 คน แต่อายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 50 กว่าปี แสดงว่ามีคนอายุ 60-70 ปีอยู่เยอะ ปรากฏว่าโตโยต้าเป็นบริษัทที่ทำกำไรตลอดมาเลยของญี่ปุ่น บริษัทไหนเองที่ไปเอาตัวอย่างมาจากอเมริกา บอร์ดต้องมีขนาดเล็ก ต้องมี 15 คน อายุน้อย ปรากฏว่าพอตั้งที่เจิ้ง กิจการขาดทุน

ของญี่ปุ่นเขาเลี้ยงพนักงาน ถึงจะเป็นพนักงานบริษัทเขาเลี้ยงตลอดชีวิต ถึงจะออกจากงานแล้วเขาก็เลี้ยงต่อไป ทำให้มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กร ความรู้สึกจงรักภักดี ความรู้สึกที่จะช่วยองค์กรสูงมาก เขาถึงพัฒนาในรูปแบบแบบนั้น แต่ฝรั่งคงทำไม่ได้ คนไทยก็อาจจะทำไม่เหมือนกัน เลยเป็นเรื่องให้คิดว่า เอ..ถ้าคนสูงอายุไม่ดี ทำไม่ประเทศอย่างนี้ที่มีผู้สูงอายุมาก กลับมีความเจริญก้าวหน้าได้ แสดงว่าคนสูงอายุเขาสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ระมัดระวังการมองการไกลไปได้

อย่างเมืองไทยถ้าเราจะเกษียณคนที่อายุ 65 ปี แต่ผมว่าช่วงนี้ 60 ปีนี้ดี แต่มีต่ออายุบางพวก อย่างอัยการ ผู้พิพากษา อาจารย์มหาวิทยาลัย ผมว่าก็เป็นเรื่องดี อย่างอาจารย์ที่สอนหนังสือเก่งๆ 60 แล้วถ้ายังสอนหนังสือได้ก็สอนไป

ผมว่าที่จริงแล้ว คนที่เกษียณอายุแล้วทำงานต่อ ก็ไม่คิดว่าทำงานไปตลอด คือมันต้องมีสักวันในชีวิตที่เขาไปไหนไม่ได้ เหมือนกัน แต่ในช่วงที่เขายังไปไหว ทำงานไหว สอนหนังสือไหว บางคนรักในการสอนมากๆ เป็นครูบาอาจารย์ที่ตีอย่างนี้ น่าจะจ้างเขา หรือผู้พิพากษาที่มีความแม่นยำในกฎหมาย สถิติปัญญา แต่ว่าคนถึงอายุ 60 แล้ว ต้องมีข้อแม้ว่าต้องมีการตรวจสุขภาพร่างกาย สมองให้ดี เพราะถ้าสมองแปรเปลี่ยนไปแล้วไปทำหน้าที่บางหน้าที่ก็ยุ่งเหมือนกัน"

เหตุการณ์บ้านเมืองไม่สงบส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ

"เป็นห่วงทุกคน ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นมาถึงทำให้เป็นอย่างนี้ แต่ว่าถ้าทุกคนหันกลับมาคิดนิดนึง ว่าสิ่งที่เราทำทำเพื่อประเทศชาติบ้านเมืองหรือเปล่า ถ้าตอบคำถามอันนี้ผมว่าทุกอย่างจะไปได้ดีขึ้น ถ้าเราตอบไม่ได้ว่าสิ่งที่เราทำเพื่ออะไร หรือเพื่อตัวบุคคลไม่ใช่ น่าจะเป็นทำเพื่อประเทศ แต่ทำเพื่อประเทศชาติบ้านเมืองบางทีก็ต้องเสียอะไรบ้างในความคิดของเรา

ไม่ใช่เราทำถูกอย่างนี้ต้องได้อย่างนี้ เรื่องของประเทศ เรื่องของคนส่วนใหญ่บางทีเราก็คงต้องยอมเสียอะไรไปบางส่วน อย่างที่ออกกฎหมายว่าเคอร์ฟิวห้ามออกข้างนอกเวลากลางคืน คนที่ทำงานกลางคืนบอกว่าไม่ได้ต้องทำงาน ก็ไม่ได้ ต้องยอมเสียสละกันบ้าง

แต่มันต้องมีวิธีที่ทำให้การทำอะไรก็ให้คนเดือดร้อนน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าทำอะไรแล้วคนเดือดร้อนไม่เห็นด้วย ส่วนใหญ่ต้องมาได้รับผลกระทบไปด้วย ผมว่าไม่ถูก"

หลังอายุ 60 บางคนไม่ยอมเกษียณอายุตัวเอง

"เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ไม่ได้ว่าใคร แต่บางคนคิดว่าสิ่งที่เขาทำเป็นความถูกต้อง มีความสำคัญ ต้องอยู่ทำ ก็โอเค ไม่เป็นไรก็ทำไป ถ้าไม่ได้ไปทำให้มันกระทบกระเทือน ไม่ได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้กระทบระบบต่างๆ แต่ถ้าไปทำให้ทุกอย่างมันรวนเรไปหมดก็ไม่ควร ไปบอกให้ถอยไม่ได้ ถ้าถอยคงถอยนานแล้ว ที่เขาทำคือเขาไม่ถอย

บางคนเกษียณไปแล้วจะไปอยู่ตำแหน่งโน่นอะไรต่ออะไร อยากจะทำอะไรก็ทำ ครอบหางานที่ไม่ใช่งานประจำ เป็นงานซึ่งใช้ความเชี่ยวชาญความชำนาญของประสบการณ์ช่วยเหลือมากกว่า ไม่ใช่ไปบอกว่าเขาควรทำอะไร แต่ให้คำปรึกษาว่า ทำอย่างนี้จะเป็นอย่างนี้ ถ้าคุณตัดสินใจอย่างนี้จะเป็นอย่างนี้ ก็เขาเลือกเอา

แต่ด้วยลักษณะของสังคมไทย ผู้สูงอายุมักเป็นคน direct ว่า คนนี้ควรจะทำอะไร คุณควรจะทำอะไร ซึ่งจริงๆ มันไม่ถูก คุณควรตัดสินใจอย่างนี้ ถ้ามีทำอย่างนี้ใคร ต้องใช้เวลาอีกหน่อย สังคมยังมีความเกรงใจผู้สูงอายุอยู่เยอะ

เปลี่ยนวิถีชีวิตมีความสุขหลังหมดอำนาจ

"เมื่อตอนเรายังหนุ่มๆ เรามักจะคิดว่าโลกมันต้องหมุนตามเรา คิดจะทำโน่นทำนี่ ทุกอย่างต้องเป็นไปอย่างที่เราคิด แต่พอเราอายุมากขึ้น เข้า เราน่าจะเปลี่ยนความคิดนั้นบ้าง เพราะโลกก็หมุนไปอย่างนั้น ผู้คนชีวิตคนก็ไปอย่างนั้น เราไม่ได้ไปทำอะไร เราไม่สามารถไปทำอะไรให้มันเกิดขึ้นได้มากนัก

เพราะฉะนั้นอะไรที่มันจะเกิดที่คนเขาคิดเขาทำอยู่ก็คงต้องเป็นอย่างนั้น เราไม่ต้องไปวิตกกังวลอะไรมากนัก คิดอย่างนี้ไม่ใช่พระนะ แต่หมายถึงว่าบางคนไม่ยอมปล่อยให้โลกไปของมัน แล้วตัวเองก็เหนื่อยเปล่าๆ ปล่อยให้วางอย่างที่พระเจ้า

แต่ถ้าว่าเรามีสิทธิ์ที่จะพูด มีสิทธิ์ที่จะบอกใหม่ เราก็ทำได้ เราพูดเราบอกให้ความเห็นไป เขาเชื่อก็เชื่อ เขาไม่เชื่อ เหมือนลุงที่สอนลิงที่สุราษฎร์ แกบอกว่าหน้าที่สอนลิงเก็บมะพร้าวเป็นหน้าที่ของแก แต่ลิงจะทำได้มากน้อยแค่ไหนเป็นเรื่องของมัน

บางทีไปคิดว่าเอ..ทำไมไม่ทำสักที ไปหุบไปตี เปล่าประโยชน์ บางตัวก็ทำได้ บางตัวก็ทำไม่ได้ เรามีหน้าที่สอนเราก็สอนมันทำได้ แค่นั้นก็เรื่องของมัน วิธีคิดของคนสูงอายุ กับลูกหลานบางทีบอกเขา เขาเชื่อเรา ถ้าไม่เชื่อก็จบเรื่องของเขา เขาต้องต่อสู้ต่อไป"

คนสูงอายุที่เปลี่ยนวิถีคิดไม่ได้ต้องเข้ามารักษาที่ รพ.

"ก็มี ทุกปีคนเกษียณแล้วก็มีเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ซึมเศร้า หงุดหงิด ที่สำคัญความรู้สึกสูญเสียคุณค่าของตัวเองแรง ถ้าเสียมาก กลายเป็นโรคซึมเศร้า ถ้าเสียมากๆ กลายเป็นความหงุดหงิด อาจจะมีวันไหว 2-3 เดือนแรก แต่คนเกษียณที่ไม่อยู่ในวงราชการ จะรู้สึกน้อยกว่าเยอะเลย ชาวบ้านเขาเกษียณมาตั้งนานแล้ว 50 กว่าก็เป็นพ่อเฒ่าแม่เฒ่า พ่ออยู่แม่อยู่ไปแล้ว แต่เขาอยู่ในสังคมแวดล้อมที่อบอุ่นชัดเจน คนที่เกษียณกรุงเทพฯ มันต้องอยู่บ้าน ออกไปไหนก็ไม่ได้ไม่มีใครรู้จัก อยู่หมู่บ้านจัดสรร ไม่เคยรู้จักข้างบ้าน ทำให้ความรู้สึกเหงาเปล่าเปลี่ยวมีเยอะ"

มองคุณค่าไม่ใช่ภาระ

"อยากให้คิดว่าผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระ เพราะมักจะพูดว่าอีกหน่อยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นก็ลำบาก ทำให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่ญี่ปุ่นมีผู้สูงอายุเยอะก็ตาม เกิน 20% ไปแล้ว แต่เขาไม่ได้ถือว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ ผู้สูงอายุกลับเป็นกลุ่มคนซึ่งมีคุณค่าทางสังคมด้วยซ้ำไป

บริษัทใหญ่ของผู้สูงอายุเยอะแยะเลย ทำงานช่วยคิดช่วยตัดสินใจอะไรก็ได้ สิ่งซึ่งผู้สูงอายุมีคือเรื่องประสบการณ์ ความคิดที่รอบคอบ สิ่งที่ผ่านมาในชีวิต ทั้งล้มเหลว ได้ผล เป็นบทเรียนทั้งนั้น เอากลับมาใช้ให้เป็นประโยชน์

อย่าไปบอกว่า ต้องไปเยี่ยมผู้สูงอายุเขาของไปแจก ไปเยี่ยมบ้านคนชรา ให้คนชรามาราวงให้ดู ไม่ใช่ ไม่ใช่ มันเหมือนกับว่าคนพวกนี้ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น จริงๆ ผู้สูงอายุไม่มีใครอยากพึ่งพาอาศัยแม้กระทั่งลูกหลานตัวเอง ทำอะไรได้เราก็คงอยากทำเองทั้งนั้น ยกเว้นมันทำไม่ไหว ก็ต้องคิดในแง่นี้ให้มากๆ ว่าไม่ใช่ภาระ แต่มันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ยังมีประโยชน์อยู่ แต่ผู้สูงอายุก็ต้องทำตัวให้มีประโยชน์ อย่าไปทำตัวให้เป็นภาระ"

"วันเกษียณอายุราชการ ผมว่าก็เป็นวันหนึ่งในชีวิตเท่านั้น

เอง วันนี้วันที่ 30 กันยายน พงษ์นี้วันที่ 1 ตุลาคม ก็เป็นวันที่เปลี่ยนผ่านไป แต่มันไปทำให้คนมีความรู้สึก หรือไปทำให้คนมีความหมายขึ้น เพราะไปกำหนดว่า 30 กันยายน คนกลุ่ม

หนึ่งต้องหยุดทำงานด้วยสูงอายุหรือเกษียณ เลยทำให้วันธรรมดาวันหนึ่งกลายเป็นวันซึ่งคล้ายๆ สำคัญขึ้นมา อยากให้มองอย่างนี้ถ้าเราเป็นคนเกษียณหรือใกล้เกษียณ อย่าไปมองว่าพอเราจบจากวันนี้แล้ว มันจะทำให้เรากลายเป็นคนแก่ไป เพราะบางคนคิดอย่างนั้นจริงๆ บางคนคิดว่าก็เมื่อเขาบอกให้เราเกษียณ เราก็เกษียณ ใจคอก็เลยเป็นคนสูงอายุ เป็นคนเกษียณไป ที่จริงไม่ใช่ คน 60 สมัยนี้ก็ยิ่งเหมือนคนหนุ่ม

คนสาวทั้งผู้ชายผู้หญิง"

"อย่างแรกอย่าไปคิดว่าหมดหรือสิ้นอะไรไป ในวันนี้หรือช่วงนี้ ทุกอย่างมันยังอยู่เหมือนเดิม แต่ว่ามันจะมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้น่าจะเป็นเรื่องที่ดี ไม่ใช่เราไม่มีงานทำ เราจะแย่ จะขาดรายได้คือถ้าคนคิดในแง่ที่มันเป็นลบ ก็คงจะทำให้ในช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่เราที่เลวร้าย แต่ถ้าคนคิดในแง่ดีว่า ช่วงเปลี่ยนนี้เป็นช่วงที่เราได้หยุดภาระงาน เราได้ทำงานใหม่ หรือทำอะไรที่เราอยากทำ เราได้มีเวลาอยู่กับครอบครัว กับตัวเองมากขึ้น ก็เป็นเรื่องดี..."

เตรียมความพร้อมเพื่อเลี้ยงหลาน

"บางคนก็เห็นแย้งว่า ถ้าเราคุยกับผู้สูงอายุ คนรุ่นราวคราวเดียวกัน มันก็จะเกิดความคิดซึ่งมันซ้ำๆ กัน จึงมีคำแนะนำว่าในบางช่วงที่มีโอกาสเราน่าจะคุยกับคนซึ่งมีอายุน้อยกว่าเรา คนที่อาวุโสอ่อนกว่าเรา

เขาบอกว่าเด็กกับผู้สูงอายุมันแลกเปลี่ยนกันได้ทั้งสองอย่างสองทาง ผู้ใหญ่หรือคนแก่ หรือคุณตาคุณยาย สามารถให้สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นประสบการณ์ในชีวิตให้กับลูกหลานให้กับเด็ก และเด็กก็ให้สิ่งที่เราเรียกว่าความฝัน

เพราะว่าความฝันหรือความหวังในสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ผู้สูงอายุไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้นเด็กเล็กๆ ที่คุยกับคุณตาคุณยายก็ฝันไปโน่นไปนี่ หรือคนวัยรุ่นก็นึกทำโน่นทำนี่ เป็นเรื่องดี คุยกันแลกเปลี่ยนกันมันก็ช่วย ช่วยทำให้ชีวิตหรือด้านจิตใจดีขึ้น เพราะฉะนั้นในบางที่ถึงบอกว่าให้เอาคนแก่มาเลี้ยงเด็กอนุบาลเด็กเล็ก

มันช่วยนะ แต่ต้องเอาคนแก่ซึ่งแข็งแรงดี ปกติดี พูดคุยสอนลูกสอนหลานได้ แล้วประสบการณ์ที่เราพูดคุยกับเด็กคือการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นเรื่องดี เป็นเรื่องความชำนาญพิเศษ หรือความอะไรต่ออะไรของคนบางคนที่อยู่ถ่ายทอดให้ลูกหลาน แล้วลูกหลานสามารถเอาสิ่งที่เขาคิดที่เขานึกมาพูดจาแลกเปลี่ยนกัน

เป็นสิ่งที่เราทำได้โดยไม่ต้องซื้อหาอะไรมากในการที่เราจะอยู่ได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุต้องพยายามนึกว่า เราคงต้องอยู่ให้มีความสุขในชีวิต เพราะเราอายุ 60 ไปแล้ว เราอาจจะอยู่สัก 70, 80 หรือ 90 ทำไมเราจะต้องไปทุกข์กับอะไร

แต่ก่อนที่เราจะนั่น เราก็ต้องเตรียมตัวมาพอสมควร เตรียมเรื่องฐานะ การเงิน ที่พักอาศัย สุขภาพร่างกายมันจำเป็นเตรียมให้พร้อมโดยเฉพาะข้าราชการ บางที่ทำงานไปๆ ไม่ค่อยได้เตรียมพวกนี้ไว้

ข้าราชการไทยที่ออกมาพูดจริงๆ แล้วคำตอบแทนที่ได้ตอนเกษียณอายุมันน้อยกว่าความเป็นจริงที่เขาต้องใช้ไปตลอดชีวิตได้ไม่กี่ตั้งค์ ถ้าเอกชน หรือธนาคาร รัฐวิสาหกิจ เขาให้เป็นจำนวนที่พอสมควร ดังนั้นข้าราชการยังน้อย เราต้องเตรียมตัวก่อน

ข้าราชการอาจมีบางอย่างที่มีการทดแทนให้ เรื่องการเจ็บป่วย แต่ในเรื่องของ competition หลังเกษียณ ยกตัวอย่างว่าเงินที่เราได้อาจจะซื้อรถได้สักคันหนึ่ง เล็กๆ นะไม่ใหญ่ อาจซื้อบ้านเป็นคอนโดฯ ทาวน์เฮาส์ได้หลังหนึ่ง เพราะฉะนั้นถ้าไม่เตรียมไว้พวกนี้อาจลำบาก

พูดถึงเรื่องของข้าราชการ คนที่มึงงานทำไปขอให้คิดถึงเรื่องนี้ให้มากๆ ต้องเตรียมที่อยู่อาศัยสำคัญ เตรียมเงินทองหลังเกษียณ ในช่วง 10 ปีสุดท้าย 50 ปีขึ้นไป น่าจะคิดที่อยู่ รุณนะ มีรายได้รายรับหลังเกษียณอย่างไร อย่าไปคิดว่าอีก 10 ปีมันแป็บเดียวจริงๆ บางที่ยังไม่ทันตั้งตัว บางคนออกจากราชการ 60 ยังไม่มีบ้านของตัวเองเลย เขาไม่ได้เตรียมไว้ ต้องไปเช่าอยู่ ไปอยู่กับลูกหลาน ถ้าลูกหลานไม่มีบ้านก็ต้องเช่า ลำบาก ปัจจัยที่สำคัญ อายุ 50 เริ่มเก็บได้แล้ว"