

โครงการชีวิต หลังเกษียณ



คุณ..อยากทำอะไรหลังเกษียณ ?

คิดไว้ละยังว่า ถ้าถึงเวลาที่ต้องเกษียณอายุการทำงาน จะทำอะไรดี ... ท่องเที่ยว , อยู่บ้านเฉย ๆ เลี้ยง
นก ปลูกต้นไม้ เลี้ยงหลาน หรือมีอย่างอื่นที่อยากทำมากกว่านี้... บอกหน่อยสิคะ

เกษียณ

สมมติว่า อีกปีหนึ่งท่านจะเกษียณอายุแล้ว ท่านจะทำอะไรบ้างและควรทำอย่างไร เพื่อให้สามารถ
ดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ลำบากนัก อยากให้ลองคิดค้นและบันทึกไว้เป็นความทรงจำ กับคนที่เกษียณอายุและกำลังจะ
เกษียณอายุเช่นนี้ จะได้นำไปปฏิบัติหรือเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ ซึ่งก็อยากรู้เหมือนกัน ก็เลยลองคิดค้นจากเอกสารหลาย
อย่าง หลายประเภท ทั้งเป็นของเก่าและของใหม่ที่สามารพบได้ตามแหล่งความรู้ต่าง ๆ ที่สามารถเสาะหาได้เสมอตาม
แหล่งของการเรียนรู้ จากอ่านหนังสือมาหลายเล่ม หลายหัวข้อด้วยกัน

ความหมายของคำ

รู้สึกชอบใจ ความหมายของคำแปลมาจากภาษาอังกฤษ เพราะคิดว่าเป็นความหมายที่ตรงตัวของคำ
ว่า เกษียณ ได้ดีที่สุดในความหมายหนึ่ง โดยคำว่า เกษียณ มาจากคำภาษาอังกฤษที่ว่า R+E+T+I+R+E+M+E+N+T โดยมี
ความหมายของคำ ดังนี้

R – Review หมายความว่าถึง การทบทวนเวลาที่ผ่านมาของชีวิตในอดีต แต่ทุกคนก็มีความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ มีความล้มเหลว การได้ใช้เวลาหลังเกษียณ ได้ทบทวนอดีต จะเป็นสิ่งที่ทำให้รู้ว่าชีวิตมีค่ามากกว่าที่เราเคยคิดเสมอ

E – Emotion หมายความว่าถึง อารมณ์ความรู้สึก เพื่อรองรับสภาพของการเป็นคนว่างงาน หลังจากทำงานมานาน จะต้องเตรียมตัวเพื่อรับการไม่มีตำแหน่ง ไม่มีงานทำ ไม่มีลูกน้อง จะต้องอยู่กับตัวเอง อาจต้องมีการวางแผนเพื่อปรับอารมณ์และความรู้สึก เพื่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

T – Travel หมายความว่าถึง การท่องเที่ยว การเดินทางไปทบทวนความทรงจำเก่า ๆ ที่เคยประทับใจ เช่น อาจจะไปโรงเรียนสมัยมัธยม ไปเยี่ยมสถานที่ทำงานเมื่อเริ่มทำงานครั้งแรก หรือการท่องเที่ยวไปในโลกกว้างเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อตนเองและสังคม รวมทั้งจะทำให้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

I – Induce หมายความว่าถึง การเป็นแบบอย่างที่ดี ควรนำประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดชีวิตราชการเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้า โดยปฏิบัติตนให้เป็นอย่างที่ดีของสังคม ยึดหลักแห่งความถูกต้องและชอบธรรม พร้อมทั้งจะนำพาคนรุ่นหลังได้เดินตามอย่างถูกต้อง ดีงาม

R- Religion หมายความว่าถึง ศาสนา เป็นหนทางแห่งความสงบสุข ชีวิตหลังเกษียณจะเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ เป็นห้วงแห่งการเชื่อมชีวิตโลกและธรรมชาติเข้ามาหากันอย่างแท้จริง

E – Exercise หมายความว่าถึง การออกกำลังกายจะต้องเป็นสิ่งที่คุณกับคนวัยหลังเกษียณเพราะช่วงเวลาของชีวิตที่เหลือ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณ

การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ ควรมีการเตรียมล่วงหน้าไว้บ้าง ไม่ควรปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม หรือให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากเกินไป สิ่งที่คุณควรเตรียมประการแรกก็คือ

1. ด้านค่าใช้จ่าย

ด้านเศรษฐกิจหรือค่าใช้จ่ายนับว่ามีความสำคัญไม่น้อย เพราะหากว่าเรามีรายได้ที่ลดลง แต่รายจ่ายยังคงที่หรืออาจมีมากกว่าเดิม เราไม่มีการเตรียมการไว้ให้ดีก็อาจเกิดความเดือดร้อนรำคาญพาลไปกระทบถึงเรื่องอื่น ๆ ไปด้วย ดังนั้นเราจะต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายล่วงหน้า ดูรายรับ รายจ่ายให้สมดุลกัน รู้จักทำบัญชีควบคุม ให้อยู่ในวงเงินที่กำหนด ต้องรู้จักประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือยหรือจ่ายสิ่งของที่ไม่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า เครื่องสำอาง อาหารบางชนิด เหล้า บุหรี่ หรือการเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นต้น หากมีการครอบครัว เช่น ต้องส่งเสียลูกที่ยังเล็ก ต้องผ่อนบ้าน ต้องผ่อนรถ ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายเพื่อหาเงินเสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนวัยเกษียณ เพื่อมิให้เกิดความเครียดจนกลายเป็นปัญหาครอบครัวภายหลัง การวางแผนค่าใช้จ่าย คำบอกกล่าวจากผู้บังคับบัญชาท่านหนึ่งที่เกษียณอายุไปแล้วว่าหากเขายัง

อยากจะอยู่ต่อไปในโลกอีก 20 ปี หลังวัยเกษียณ เราจะต้องดูค่าใช้จ่ายรายเดือนของเราว่าต้องมีค่าใช้จ่ายเท่าใด มีรายรับจากเงินบำนาญหรือเงินยังชีพเท่าใด แล้วนำเอารายจ่ายมาตั้งลบด้วยรายได้ที่แน่นอน บวกกับรายได้ที่คาดว่าจะได้รับระหว่าง 20 ปีด้วย (แต่ต้องถือเป็นศูนย์ก่อน) เช่น คิดว่ามีรายจ่ายเดือนละ 10,000 บาท มีรายได้จากเงินบำนาญรวมเงินสงเคราะห์ 9,000 บาท คาดว่าจะมีรายได้ระหว่างมีชีวิตอยู่เดือน 1,000 บาท รวมรายจ่ายลบรายรับ ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่หากมีอะไรผันแปรไป เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะลำบากเหมือนกันนั้นเป็นสูตรหนึ่ง แต่หากเราคิดว่าต้องใช้เงินเดือนละ 30,000 บาท ปีหนึ่งก็ต้องใช้ 360,000 บาท 10 ปีก็ต้องใช้ 3,600,000 บาท 20 ปีก็ต้องใช้ 7,200,000 บาท สูตรนี้คิดจากรายจ่ายเท่านั้น ก็ต้องวางแผนหางบประมาณมาตั้งไว้ หรือเก็บหอมรอมริบไว้ตั้งแต่ต้น ขณะยังมีกำลังทำงานอยู่นั้น ต้องอยู่กับขีดความสามารถของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากบางคนดำรงชีวิตอย่างพอเพียงไม่ค่าใช้จ่ายเลยมีแต่สิ่งที่ต้องรักษาพยาบาลตนเองเท่านั้น หากมีรายได้ไม่น้อยกว่ารายจ่าย ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียงเช่นกัน

2. ด้านสังคม

ด้านสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ผู้เกษียณอายุไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกไปคบการสมาคมกับเพื่อนฝูง และนัดสังสรรค์กันบ้าง เพื่อให้ชีวิตสดชื่น ไม่เหี่ยวเฉา บางครั้งอาจจะต้องหางานอดิเรกทำ หรือเคยฝันว่าอยากทำอะไรแล้วยังไม่ได้ทำก็น่ากลับมาฟื้นฟูมาทำใหม่ เช่น อยากหัดเดินร่ำ ก็เดินร่ำ อยากฝึกเรียนคอมพิวเตอร์ ก็ไปเรียนเพิ่มเติม อยากศึกษาวิชาโหราศาสตร์ ก็ไปเรียนหาความรู้เพิ่มเติม จะได้มีงานทำมีเพื่อนฝูง หรือทำธุรกิจที่ไม่หิวหว่านกำลังตัวเอง

การดำรงชีวิตกับครอบครัวก็สำคัญ ต้องสามารถดำรงชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวอย่าทำตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในครอบครัวหรือหมู่คณะ อย่าชอบยุ่งกับคนอื่น ถ้าไม่ได้รับการขอร้อง อย่าใช้ความแค้นเป็นข้ออ้างที่จะรับสิทธิพิเศษ อย่าพูดมาก อย่าพาล่ามแต่อดีต อย่าเรียกร้องความสนใจตลอดเวลา อย่าจู้จี้บ่น การปฏิบัติตนในวัยเกษียณนั้น ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับคู่ครองและครอบครัวตนเอง ควรประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในครอบครัว ควรตั้งตนอยู่ในความถูกต้อง มีศีล มีธรรม ควรให้ผู้อื่นให้ความเคารพด้วยความสนิทใจ

3. ด้านสุขภาพ

ด้านสุขภาพนั้นนับว่ามีความสำคัญต่อคนวัยเกษียณเป็นอย่างมาก คนวัยเกษียณควรดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีสุขลักษณะประจำตนที่ดี เข้ารับการรักษาดัวเมื่อเจ็บป่วย มีกิจกรรมทำงานตลอดเวลาจะทำให้ชีวิตมีความยืนยาวขึ้น เพราะกิจกรรม ทำให้มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ตามสภาวะเศรษฐกิจและสังคมจะเอื้ออำนวย เพื่อคงไว้ซึ่งกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสามารถและความสมบูรณ์ให้กับผู้เกษียณ กระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว ออกแรงใช้พลังงาน ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย แต่สำคัญก็คือการออกกำลังกายตามความสามารถของตน การดำรงชีวิตของคนวัยเกษียณ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว จะต้องพยายามพัฒนาความรู้ใน

เรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การติดตามสถานการณ์ข่าวสารต่าง ๆ เป็นวิทยากรบรรยายในหน่วยงานต่าง ๆ จะทำให้มีความรู้ที่ทันสมัย รู้สภาพของสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สามารถจัดการกับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

นอกจากสุขภาพทางกายแล้ว จะต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตด้วย ต้องสร้างความตระหนักถึงความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน ๆ หรือกลุ่มคนในสังคมของตน การช่วยเหลือคนในกลุ่ม ทำให้คลายเหงา ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น การดูแลครอบครัวทางด้านการจัดสิ่งแวดล้อมก็มีความสำคัญกับคนวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านที่พักอาศัย อาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้และ ชยะมูลฝอย การสร้างสุขภาพจิตให้ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดีย่อมนำความสุขมาให้ผู้ที่เกษียณอายุ

สรุป

การดำรงชีวิตในวัยเกษียณ จำต้องมีการวางแผน คนส่วนใหญ่ไม่ได้วางแผนในอนาคต และไม่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายที่จะทำอะไรให้สำเร็จ แต่มุ่งจะดำเนินชีวิตไปวัน ๆ ต้องการพักผ่อน และบุตรหลานไม่ต้องมาให้ทำงาน แต่การดำรงชีวิตในปัจจุบันเช่นนี้ ต้องมีความเพลิดเพลินมีกิจกรรมร่วมกับสังคมตามสภาพของร่างกาย การวางแผนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนทางการเงิน การวางแผนด้านสุขภาพทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ การวางแผนการท่องเที่ยว หรือการวางแผนด้านอื่น ๆ นับว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนในวัยเกษียณทั้งสิ้น

คนที่วางแผนชีวิตหลังเกษียณไว้อย่างรอบคอบ ทำให้ชีวิตไม่สะดุด ไม่เป็นภาระลูกหลาน ให้ดีแล้ว ควรวางแผนไว้แต่เนิ่นๆประมาณ 5 - 6 ปีก่อนเกษียณ ว่าจริงนิสัยเราชอบไปในแนวทางใด ชอบทำธุรกิจใหม่ หรือชอบท่องเที่ยว หรือชอบอยู่กับท้องไร่ท้องนา (ว่าไปแล้วทุกวันนี้ท้องไร่ท้องนา ไม่น่าพิศมัยเหมือนสมัยก่อนเลย มีแต่สารเคมี ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยใส่ข้าว ฯลฯ สารพัดพิษ) หรือชอบอยู่เฉยๆ (ถ้าไม่กลัวซึมเศร้า สมองฝ่อโดยไม่รู้ตัว) นานาจิตตัง แล้วแต่จะคิดดูเองละกัน