

เหลียวหลัง...แลหน้า...คนเกษียณ

ความวิตก...กังวล...เมื่อถึงวัยเกษียณ

ไม่มีงานเลี้ยงใด...ที่ไม่มีวันเลิกลา ชีวิตการทำงานก็เช่นกัน...ก็มีสักวันที่ต้องเดินทางมาถึงวันเกษียณ พอถึงเดือนกันยายนที่ไรก็ทำให้รู้สึกใจหายเพราะว่าคนคุ้นเคยค่อยๆทยอยจากที่ทำงานไปที่ละหลายๆคน ทำให้เอาล้วยความรู้สึกที่ดีๆความอบอุ่นที่มีให้กันเห็นหน้ากันทุกวัน อยู่ร่วมทำงานกันมีเวลาทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันมากกว่ากับคนที่บ้านซะอีก (ออกบ้านไปทำงานแต่มีมีคนในบ้านก็ยังไม่ตื่น กลับเข้าบ้านก็มีคน บางที่คนที่บ้านก็เข้านอนแล้ว) ความผูกพันที่มีต่อกัน...ก็เป็นวัฏจักรที่ส่งต่อรุ่นต่อรุ่น

สำหรับฝั่งงานเองอยู่ในช่วงกลางของชีวิตทำให้พบทั้งคนรุ่นใหม่ที่จะเข้ามาทดแทนและคนรุ่นเก่าที่ค่อยๆทยอยเกษียณ เห็นการเปลี่ยนแปลงของกาลเวลาและช่วงเวลาที่พบปะผู้คน จึงรู้สึกเข้าใจความรู้สึกของคนเกษียณที่เกิดความวิตก...กังวล...เมื่อถึงวัยเกษียณ(แม้บางคนจะเตรียมตัวมาดีแล้วก็ตาม) ฝั่งงานขอใช้วันนี้เป็นกำลังใจให้ผู้เกษียณทุกท่านจงมีกำลังใจที่เข้มแข็งและผ่านพ้นช่วงเวลานี้เข้าสู่ช่วงชีวิตใหม่ได้อย่างสง่างาม

เหลียวหลัง...มองย้อนอดีต

เมื่อเดินทางมาถึงวัยเกษียณ...นับว่ายาวนานพอสมควรชีวิตแต่ละท่านได้ผ่านเรื่องราวอะไรมามากมาย เมื่อมองย้อนไปในอดีตมีทั้งเรื่องสุข...ทุกข์...ปัญหาอุปสรรค...ความรัก...ผิดหวัง...ความสำเร็จ...ความอิจฉา ริษยา...การถูกนิทา...อีกทั้งการถูกเป็นที่รักและที่เกลียดชังของผู้คน ดูแล้วเหมือนโรงละครโรงใหญ่ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นก็ตามจนสุดท้ายมันก็ผ่านพ้นมาแล้วด้วยดีจนมาถึงวันนี้ ท่านจงเก็บบทเรียนไว้สอนน้องๆที่จะต้องเดินทางต่อจากท่าน สอนให้เขาอดทนให้พวกเขามั่นใจในสิ่งที่ทำดีทุกๆวันแล้ววันวานก็จะเป็นวันที่ดีเช่นกัน

แลหน้า...ไปในอนาคต

ความวิตกกังวล...ถึงอนาคตเป็นเรื่องธรรมดาของคนเกษียณ เนื่องจากวิถีชีวิตต่อจากนี้จะเปลี่ยนไป คนที่มีตำแหน่งสูง เมื่อถึงเวลาต้องลงจากตำแหน่ง บางคนลงมาเฉพาะตัว(ร่างกาย)...แต่ใจของท่านยังคงครองตำแหน่งนั้นอยู่(ยังต้องการคนนับหน้าถือตา มีคนห้อมล้อม ต้องการมีบาร์มีเหมือนเดิม) อย่างนี้ท่านต้องเตรียมใจให้มากๆ ความผิดหวังจะมาเป็นที่อยู่ของใจแน่นอน

เมื่อดีตรัฐมนตรีท่านหนึ่งยศพลเอกเล่าว่าสมัยที่ท่านเป็นรัฐมนตรีนั้นแม้แต่ผู้คนมาเอาใจมากมายนำของกำนัลมาให้ แค่เอ่ยปากอะไรก็เหมือนมีแก้วสารพัดนึก แต่...พอหลงจากตำแหน่งของทุกอย่างก็มีคนมายกกลับคืนไปหมดเปรียบเหมือนคนที่ตกจากที่สูง มันทั้งเจ็บตัวและเจ็บใจในความไม่แน่นอนของลาภยศที่มีจึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมคนที่เคยมีอำนาจจึงพยายามไปให้ถึงจุดนั้นอีก...

คนที่รอบคอบก็มักจะวางแผนชีวิตไว้ว่า...ต่อไปจะทำอะไรกับชีวิตบ้าง? คนที่ติดยศตำแหน่งก็พยายามเล่นการเมือง(ให้คนนับหน้าถือตาเหมือนเดิม) หรือเป็นที่ปรึกษาหรืออาจารย์พิเศษบ้าง บางคนก็ช่วยเหลือสังคมเป็นจิตอาสาเพราะรู้ว่าความรู้หลัง 60 ปีที่มีอยู่ยังทำประโยชน์ให้ส่วนรวมได้ บางคนถือโอกาสนี้ไปปฏิบัติธรรมเพื่อสะสมเสบียงทิพย์(บุญ)เผื่อว่าชีวิตที่เหลืออยู่นี้จะไม่แน่นอน บางคนอาจจะมีโอกาสได้พักชกทีหลังจากเหนื่อยทำงานหนักมานานจะได้มีโอกาสอยู่กับลูกหลาน หรือธรรมชาติรอบตัว ฝั่งงานเชื่อว่าแต่ละคนคงมีมุมมองชีวิตต่างกันไปหลากหลายรูปแบบ

ดูปัจจุบัน....ที่เป็นอยู่

การประเมินตัวเองจากปัจจุบันก็เป็นสิ่งที่อยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ถ้าร่างกายท่านแข็งแรงอยู่และยังทำงานไหวก็หางานที่เหมาะสมกับวัยและไม่หักโหม มีความสุขในงานที่ทำ เช่น มีท่านหนึ่งอุปนิสัยท่านชอบพบปะผู้คนได้ทักทายกันท่านจะมีความสุข เมื่อเกษียณท่านไปเปิดร้านกาแฟในมหาวิทยาลัย ในตอนเช้าก็ได้ทักทายลูกค้าขนมก็ขายบ้างแถมบ้าง มีทั้งอาจารย์และนักศึกษาต่างชาติที่มาเรียนแลกเปลี่ยน เข้ามาแวะเวียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ท่านมีความสุขกับการทำงานมากแบ่งเวลาพักผ่อนและไปเที่ยวกับเพื่อนวัยเดียวกันบ้าง เป็นความสุขกับปัจจุบันที่เป็นจริง บางคนก็ไปเป็นจิตอาสาถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน ได้ใช้ความรู้ได้พบปะผู้คนทำให้ชีวิตมีความสุขสดชื่น การอยู่กับต้นไม้ ดอกไม้หรือของสะสมที่ชอบก็เป็นงานอดิเรกที่ทำให้ชีวิตมีความหมายและมีความสุขได้เช่นกัน



ฝั่งงานได้ดูทีวีรายการหนึ่งตอนเช้าๆ นำเสนอชีวิตคุณลุงอายุแปดสิบกว่าแล้วแต่ดูท่านแข็งแรงและดูมีชีวิตชีวา มีความคิดก้าวหน้าและดูเป็นคนสูงอายุก่อนวัยมากๆ ทุกๆวันท่านจะตื่นแต่เช้าออกบ้าน 6 โมงเช้าและแต่งตัวออกจากบ้านมาขึ้นรถเมล์ต้นสาย เพื่อที่จะมาซื้อหนังสือพิมพ์(หนึ่งเล่ม)และเครื่องดื่มหนึ่งแก้วที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ (ซึ่งใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง)ทุกวัน ทั้งๆที่ปากซอยที่บ้านก็มีร้านหนังสือพิมพ์ขาย...แต่ไม่ซื้อ...ท่านให้เหตุผลว่า การได้มีโอกาสนั่งมองการเคลื่อนไหวของผู้คนผ่านทางหน้าต่างรถเมล์ ทำให้เห็นว่าคนเรานั้นต้องดำเนินชีวิตกันต่อไปตามสภาวะการณ์ ...ซึ่งไม่มีวันไหนที่เหมือนกันเลย คุณลุงชอบมองและสังเกตผู้คนที่เดินผ่านไปมา...บางคนก็เดินช้า บางคนก็เดินเร็ว บางคนก็แต่งตัวแปลกๆดูแล้วตลกๆ บางคนก็รีบมากเดินไปกินอาหารไป บางคนก็ยิ้มคนเดียว บางคนก็เดินแกมวิ่ง ผู้คนมากมายล้วนแล้วเป็น...ผู้แสดงที่มีชีวิตผ่านมาให้คุณลุงได้นั่งดูเพลินๆ ทำให้ชีวิตมีสีสันไม่จำเจ ถ้าอยู่แต่ในบ้าน...ไม่เห็นผู้คนความคิดก็คับแคบชีวิตก็เหี่ยวเฉา ดังนั้นบางวันคุณลุงก็จะไปดูพิพิธภัณฑ์ต่างๆ รำลึกถึงความหลัง ทำให้คุณลุงมีความกระตือรือร้นที่จะมีชีวิตทุกวัน ทุกท่านเป็นเจ้าของชีวิต สามารถเลือกที่จะทำอะไรที่เหมาะสมกับตัวเองและทำให้ตัวเองมีคุณค่า(ในตัวเองโดยไม่ต้องรอให้ใครบอก)

การดูแลจิตใจ...ตนเอง(บ้างนะ)

น้อยคนนักที่จิตใจจะไม่หวั่นไหวในการใช้ชีวิตหลังเกษียณ เริ่มตั้งแต่วันแรกที่ไม่ต้องตื่นเช้าไปทำงานเหมือนทุกวัน บางคนก็รู้สึกดี บางคนก็สับสนเลยต้องหาทางออกไปนอกบ้านให้เหมือนทุกวัน...แต่ก็ไม่รู้จะไปไหนดี(เพราะคนอื่นเขาก็ไปทำงานกัน) บางคนลูกก็ไม่ให้ทำอะไรเลย(ดูเหมือนตัวเองไร้ค่า จิตใจเริ่มหดหู่) พอไม่ได้ทำงานลูกหลานบางคนก็ไม่เกรงใจ การเป็นอยู่ทำให้ทำให้คนเกษียณรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระคนอื่นหรือเปล่า? ทำให้จิตใจของคนหลังเกษียณถูกทำร้ายทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นฝั่งงานจึงอยากให้คุณผู้เกษียณเอง ดูแลจิตใจตนเองให้เข้มแข็ง(ตนแลเป็นที่พึ่งของตน)จะได้ไม่ไปน้อยใจคนรอบข้างที่ไม่ให้ความสนใจ

- เห็นคุณค่าในตนเอง ต้องรู้จักเห็นคุณค่าในตัวเอง อย่าคิดเล็กคิดน้อย ลูกๆอาจจะเห็นว่าท่านแข็งแรง ดูแลตัวเองได้ดีอยู่แล้วก็เลยไม่ได้ใส่ใจท่านเท่าที่ควร สิ่งไหนเราช่วยลูกดูแลได้โดยไม่เกินกำลังก็ทำไปเถิด ลูกมีความสุขก็พลอยทำให้เรามีความสุขไปด้วย
- การนำหลักธรรมนำชีวิต ท่านต้องรู้จักกฎของธรรมชาติ ที่ไม่มีอะไรแน่นอนโดยเฉพาะในโลกธรรม8 ได้ลาม-เสื่อมลาม ได้ยศ-เสื่อมยศ สุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา การรู้จักนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่
- จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว การที่จะทำให้จิตมีกำลังนั้นต้องให้จิตนิ่ง ตรงข้ามกับร่างกาย ถ้าจะให้แข็งแรง ต้องออกกำลังกายให้กายเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าจิตมีสมาธิจะทำการสิ่งใดก็รอบคอบและสำเร็จ ดังนั้นท่านควรแบ่งเวลาที่มีอยู่ไปปฏิบัติธรรมบ้าง การรู้จักปล่อยวางบ้างจะทำให้ชีวิตสงบสุข

- การพบปะเพื่อนวัยเดียวกัน ก็เป็นการทำให้จิตใจกระชุ่มกระชวย ไม่ว่าจะเป็นการคุยเรื่องเรื่องที่ชอบทำ กิจกรรมเหมือนกันหรือคุยเรื่องเก่าๆที่ประทับใจ ล้วนทำให้สารความสุขได้หลั่งออกมาทั้งสิ้น เสียงหัวเราะ ช่วยต่อชีวิตของผู้คนให้แจ่มใส



การดูแลจิตใจคนรอบข้าง

คนที่เป็นผู้อาวุโสในบ้าน ย่อมกลายเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในครอบครัว ดังนั้นถ้าท่านมีจิตใจเข้มแข็งและช่วยเป็นกำลังใจของลูกๆในการแก้ปัญหาต่างๆในสถานะที่ผ่านโลกมาก่อน ปัญหาที่ลูกๆพบก็จะผ่อนคลายเป็นเหตุให้จิตใจของคนรอบข้างมีความสุข การให้คิดหรือข้อคิดเป็นที่ปรึกษาามพวกเขาข้อและพบปัญหา การปลอบใจและโอบกอดด้วยความรักและหวังดี ถือว่าสิ่งที่ท่านทำประเสริฐแล้วสำหรับลูกๆหรือคนรอบข้างในเวลานั้น

กิจกรรมที่ควรทำในวัยเกษียณ

ก่อนอื่นลองหาเวลาในช่วงสั้นๆค้นหาตัวเองดูอีกครั้งว่ายังมีสิ่งไหนบ้าง? ที่ตัวเองอยากทำ แล้วยังไม่ได้ทำลองจดออกมาดู แล้วก็ลองดูว่าจะเป็นไปได้ไหม? สำหรับวัยและสุขภาพความแข็งแรง รวมถึงค่าใช้จ่ายตอนนี้เพียงพอที่จะทำสิ่งนั้นได้ไหม?ถ้าสามารถทำได้...อย่าช้า...ทำไปเลย... การที่เราได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม มันน่าภูมิใจและทำให้ตัวเองมีคุณค่า อย่างเช่นท่านลองทำกิจกรรมดังนี้

- เขียนหนังสือสัปดาห์ สิ่งที่ไม่เคยทำ ลองดูก็ได้ จะได้เห็นความคิดตัวเอง
- หาอาชีพใหม่ๆในฝันที่ยากทำ คนส่วนมากมักจะไม่ค่อยได้ทำงานในสาขาที่ตัวเองจบมาหรือที่ฝันไว้ ดังนั้นโอกาสนี้ทำ ความฝันนั้นได้นี้
- ลองปฏิบัติธรรมดูบ้าง ความสงบที่สุขยิ่ง...ก็การปฏิบัติธรรมนี้แหละ ทำให้ใจสงบ
- หางานอดิเรกทำ เช่นการปลูกต้นไม้ มีความสุขในการเฝ้าดูการออกดอกออกผล การสะสมของสะสมต่างๆ การอ่านหนังสือ การท่องเที่ยว การเย็บปักถักร้อย และการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เป็นต้น
- การทำกิจกรรมกับเพื่อนๆในวัยเดียวกัน เข้าชมรมผู้สูงอายุหรือชมรมที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายแก่งตามสวนสาธารณะ การประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักสาน ทอผ้า ปฏิบัติธรรม การท่องเที่ยว หรือจิตอาสาต่างๆ เป็นต้น

- หัดเล่นคอมพิวเตอร์ โลกไซเบอร์ก็มีอะไรให้เรียนรู้มากมาย คนสูงวัยก็จะรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน จะได้ไม่เหงาเมื่อถูกทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียว

สุขภาพที่มักถูกละเลย

น้อยคนนักที่มักจะยอมรับว่าตัวเองแก่...มันแสดงใจ (เรียกพี่...ได้ไหม?) ใจไม่มีวันแก่ แต่กำลังวังชานั้นซี...มันทรยศดุดองไปเอง แต่ใจยังสู้นะ...เป็นคำตอบที่ได้ยินอยู่บ่อยๆ วัยเกษียณนั้นต้องยอมรับว่า บางคนยังดูอ่อนกว่าวัยมาก ดูไม่รู้เลยว่าไม่บอกอายุ แต่กาลเวลาลอยลมกลืนสรรพสิ่ง ร่างกายก็เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา แม้หน้าตาจะอำพรางได้แต่...เซลล์ต่างๆของร่างกายถูกใช้งานมานาน คุณไม่ควรละเลยและควรตรวจเช็คสุขภาพบ้าง เพื่อความไม่ประมาท

มีคนจำนวนมากที่ต้องเจ็บป่วยจากการใช้งานร่างกายตอนหนุ่มสาวมากเกินไป รวมถึงความเครียดจากการทำงาน พอถึงช่วงที่ร่างกายอ่อนล้าและซ่อมแซมตัวเองไม่ทัน บรรดาโรคต่างๆก็ถามหาทั้งโรคตับ ไต หัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดัน รวมถึงมะเร็ง มีคนจำนวนไม่น้อยที่ป่วย ชีวิตที่วาดไว้หลังเกษียณอันสดใส กลับกลายเป็นคนป่วยแทนเพราะละเลยสุขภาพนั่นเอง

สุขได้...ก็ทุกข์ได้...เป็นเรื่องธรรมดา

การยอมรับความจริงที่ว่า คนเรานั้นสุขได้...ก็ทุกข์ได้..เป็นเรื่องธรรมดาของทุกคน การไม่คาดหวังอะไรมากมายในชีวิต...ใช้ชีวิตแต่พอเพียง...แค่นี้ก็สุขใจแล้ว หลวงพ่อชา...ถามโยมว่า ถ้ามีไม้ยาว 5 นิ้วอยู่อันหนึ่ง ถามว่าสั้นหรือยาว โยมบอกไม่สั้นไม่ยาว แต่พอท่านหยิบไม้ยาว 4 นิ้วและ 7 นิ้วมาเทียบไม้อันเดิม คำตอบที่ได้จะสั้นหรือยาวขึ้นทันที ...จะเห็นว่าคนเรา ถ้าคอยแต่เปรียบเทียบกับคนอื่น ใจก็คงไม่รู้จักรู้คำว่าพอทำเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ เช่นถ้าต้องการไม้ที่ยาวกว่าอันที่มีก็จะสั้นไป ถ้าต้องการไม้สั้นกว่านี้ ไม้อันที่มีก็จะยาวไป การที่ใจรู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ แค่นี้ทุกข์ก็หมดไป....ใจก็เป็นสุขได้

กำลังใจซึ่งกันและกัน...สำคัญที่สุด

ใครๆก็ต้องการกำลังใจจากคนข้างเคียงทั้งนั้น รวมถึงคนเกษียณในยามที่เป็นช่วงเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลูกๆหรือคนใกล้ชิดควรหากิจกรรมต่างๆให้ทำ ท่านจะได้ไม่รู้สึกว่างเกินไปทำให้เหงาหรือคิดมาก อีกทั้งควรพูดคุยให้ความสบายใจและความมั่นใจในช่วงเวลาที่สำคัญนี้กับท่าน การให้กำลังใจซึ่งกันและกันนั้นสำคัญที่สุด คนเราไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด ถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งพอ อุปสรรคก็ต้องหลีกทางให้...เสมอ

การก้าวอย่างมั่นใจและมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ยอมรับความจริงและปรับตัวให้ได้ในระยะ
เปลี่ยนแปลงนี้แล้วให้ใจเราเริ่มเคยชินกับสิ่งแปลกใหม่ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ...อย่าลืมว่าไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นในช่วงนี้
ก็ตาม ให้พยายามมองโลกในแง่บวก...บวกเข้าไว้...กำไรชีวิต...แน่นอน...!!!!

***** ก่อนจากกัน...ขอสัญญา ฝากประทับใจตรงตรา จนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา สัญญาด้วย
หัวใจ เพราะความรักติดตรึงหัวใจ ด้วยใจผูกพันมั่นคง.... *****

***** หากเราต้องจากกัน...จากกันด้วยเหตุใด เก็บความคิดที่คล้ายกัน กับความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
นั้นไว้..... *****



ที่มา : GotoKnow โดย ผึ้งงาน_SDU