

## วัยเกษียณอายุวัยแห่งการเริ่มต้นชีวิตใหม่

โดย... รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อูปรมัย

ข้าราชการเกษียณ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา

(เรียบเรียงเนื้อหาจากบทวิทยุกระจายเสียง ปี 2552)

คนเรามีการเริ่มต้นชีวิตอยู่หลายช่วงด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มลืมตาดูโลก เข้าโรงเรียน เตรียมเป็นวัยรุ่น หลังจากนั้นก็เตรียมเข้าสู่ประตูวิชาที่มีครอบครัว แล้วตั้งครอบครัวทำงาน มีลูก พอใช้ชีวิตอย่างโชกโชนก็ถึงเวลาที่จะต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่งนั่นก็คือชีวิตของการเลิกทำงานเสียที



เลิกทำงานอย่างเป็นทางการ หมายความว่า จะต้องตามระเบียบแบบแผนเป็นกิจวัตรประจำวันต้องเข้าทำงาน เวลา  
นี้ต้องเลิกงานเวลานั้นต้องส่งงาน เวลานี้ต้องไปประชุม ต้องทำอะไรอีกมากมายแต่ชีวิตที่ต้องเริ่มใหม่นั้นคือวัยเกษียณอายุ  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่รับราชการจะชัดเจนมาก เพราะว่าคนที่ไม่ได้รับราชการอาจจะทำงานต่อไปได้มากกว่าอายุ 60 ปี  
หรือก็ทำงานไปได้เรื่อย ๆ แต่คนเกษียณอายุราชการเหมือนกับจะต้องหยุดกับระเบียบปฏิบัติของทางราชการเสียที่ แม้ว่า  
ตอนนี้จะต่ออายุราชการให้ถึง 65 ปี เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวตรงนี้มีหลายเรื่องด้วยกัน เรื่องแรกคือเตรียมใจ เตรียมใจที่  
จะรับว่าตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่จะได้ทำอะไรตามที่อยากจะทำเสียที่ดั่งนั้นจึงต้องมีแผนเหมือนกัน ก่อนที่จะเกษียณอายุ  
ราชการ งานจะเปลี่ยนไปแล้วหลังจากที่เกษียณเพราะฉะนั้นจะต้องเล็งไว้ว่าหลังเกษียณจะมีงานอะไรที่เหมาะสมกับวัย  
ความรู้ และความสามารถ บางคนอาจจะเล็งว่าจะกลับไปเป็นเจ้าของแลนด์แอนด์เฮาส์ คือไปทำงานบ้านแบบเต็มที กวาด  
ใบไม้ ทำความสะอาด จัดบ้าน ซักเสื้อผ้า แต่งบ้าน ก็เป็นความสุขอีกอย่างหนึ่งซึ่งสมัยรับราชการหรือทำงานโอกาสที่จะทำ  
อย่างนี้มันน้อย บางคนชอบงานทางด้านการฝึกอบรมก็จะต้องเตรียมเอาไว้ว่าถ้าหลังจากออกจากราชการแล้วจะมีเครือข่าย  
เรื่องการฝึกอบรมหรือไม่จะติดต่อหรือทำให้เขารู้ได้ยังไงว่าเรายังรับงานนี้อยู่ หรือว่าบางคนก็อาจจะไปทำงานที่ชอบเป็น  
ส่วนตัวไปทำไร่ทำนา ไปปลูกผักสวนครัวหรือไปทำอะไรก็ตามที่ถนัดเฉพาะเรื่องของตัวเองก็เป็นเรื่องของงาน เรื่องของเงิน คน  
ที่เกษียณอายุโดยเฉพาะ



อย่างยิ่งเกษียณอายุราชการก็มักจะมีบำเหน็จ บำนาญ เพราะฉะนั้นก็อาจจะต้องมีการจัดสรรปันส่วนบ้าง ถ้ามีบำเหน็จ อาจจะต้องเอาไปลงทุนที่ไม่เสี่ยงจนเกินไปนัก เพราะโอกาสที่จะแก้ตัวมีน้อยแล้วถ้าเสี่ยงแล้วเกิดการล้มเหลวขึ้นมาโอกาสที่จะแก้ตัวมีน้อยเช่น อาจจะเอาเงินไปฝากธนาคารออมสิน ซึ่งแน่นอนมีการซื้อสลากออมสินได้ ถูกรางวัลบ้างไม่ถูกก็ไม่เป็นไรต้นทุนก็ยังอยู่ หรือเก็บหอมรอมริบก็แล้วแต่จะลงทุนแต่อย่าเสี่ยงมากนัก เรื่องของการเงิน อาจจะมีแผนว่าถ้าได้ทำงานก็อาจจะมีเงินเพิ่มขึ้น แต่คงไม่ทำงานจนกระทั่งหนักหนาสาหัสเหมือนกับสมัยที่ยังกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่แล้วต้องดูแลตัวเองมากขึ้น เพราะทุกอย่างมันเสื่อมสลายลงไป ทำอย่างไรจะชะลอความเสื่อมให้ได้มากที่สุด ในขณะที่เดียวกันพยายามบอกตัวเองว่าจิตใจที่แจ่มใสจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ฉะนั้นก็ต้องทำดี และคิดดี พูดดี แล้วสุขภาพก็จะดี แค่นี้ก็พอแล้วสำหรับวัยเกษียณอายุ



เทคนิคการดูแลตัวเอง หลังวัยเกษียณ ควรมีการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้แข็งแรงและทำจิตใจให้ผ่องใส ในขณะเดียวกันจิตใจที่สดชื่นก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คือสองอย่างนี้ต้องไปด้วยกัน กายกับจิตเป็นของคู่กันแยกกันไม่ออก สิ่งแรกเรื่องร่างกาย เรื่องของการกิน การกินสำคัญมาก เมื่อก่อนบางครั้งงานเยอะกินอะไรก็ได้ใครเออะไรมาให้กินก็กิน หิวถึงกิน ไม่กำหนดว่าจะต้องกินเวลานั้นเวลานี้ แต่กินเมื่อรู้สึกหิว ไม่ปล่อยให้ท้องว่าง แต่วิธีกินที่ดีหลังจากตื่นขึ้นมาควร ดื่มน้ำ ดื่มน้ำสองแก้วสามแก้ว เพราะว่าการดื่มน้ำในช่วงที่ท้องว่างตอนเช้าจะไปขับไล่สารพิษหรือสิ่งตกค้างอยู่ออกไปให้หมด หลังจากดื่มน้ำแล้วทานผลไม้ การทานผลไม้ให้ถูกวิธีต้องทานเวลาที่ท้องว่าง ทานผลไม้สักพักแล้วค่อยทานข้าว จะช่วยให้การขับถ่ายดี ท้องไส้ไม่มีปัญหา นี่เป็นเรื่องสุขภาพอย่างหนึ่ง เรื่องสุขภาพจิตอันนี้สำคัญมาก ๆ อยู่ที่ว่าวิธีคิด คนเราถ้า คิดบวกก็จะบวกเสมอ แต่ถ้าเมื่อไหร่คิดลบก็จะมีเรื่องให้ลบได้ตลอดเวลาคนเราถ้าคิดดีก็จะพุดดี แล้วทำดี คิดดี พุดดี สุขภาพจิตก็ดี สุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็แข็งแรง

นางสาวปิยะนาถ ศิริพูนสวัสดิ์ ผู้เรียบเรียง

(เรียบเรียงเนื้อหาจากบทวิทยุกระจายเสียง ปี 2552)

รายการหลัก