

ชีวิตหลังเกษียณ (1)

● นำเสนอเมื่อ 27 ก.ย. 2559

ขอบคุณข้อมูลจากคอลัมน์ น.ต.ประสงค์พุด โดย น.ต.ประสงค์ สุ่นศิริ

ชีวิตหลังเกษียณ (1)

เดือนกันยายนของทุกปี เป็นเดือนแห่งการเกษียณอายุราชการของข้าราชการในกระทรวงทบวงกรมต่างๆตามที่กฎหมายกำหนดไว้ ขอถือโอกาสนี้พูดถึงการดำรงชีวิตต่อไปของผู้เกษียณอายุทั้งหลาย ว่าข้างหน้าต่อไปนี้จะเดินไปอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขตามอัตภาพของตน เพราะคนเกษียณอายุราชการหรือคนที่หมดหน้าที่ในการทำงานตามระยะเวลาขององค์กรบางองค์กร แม่กระทั่งในองค์กรของเอกชนทั้งหลายที่มีข้อกำหนดไว้นั้น ไม่ใช่จะเป็นคนไร้ความสามารถไปเสียทั้งหมด ยังสามารถที่จะอุทิศตนเป็นประโยชน์ของสังคมได้

โดยเฉพาะหน้าที่ต่อแผ่นดินเกิดแล้วไม่มีวันเกษียณ

ในประเทศไทยมีทั้งข้าราชการ นักการเมือง นักธุรกิจ จำนวนไม่น้อยที่เพียบพร้อมไปด้วยประสบการณ์และความรู้ความสามารถ หลังเกษียณอายุจากการงานตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ยิ่งบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยวางแผนดำเนินชีวิตในปีนปลายอย่างมีคุณค่าต่องานของสังคม เพื่อประโยชน์สุขของสังคมส่วนรวมโดยไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตัว เพราะฉะนั้นคนสูงอายุจึงไม่ควรกังวลถึงอายุของตนเอง อย่าปิดกั้นตัวเอง ทำตัวให้สบายในสังคมอย่างมีความสุข รวมสนุกกับคนหนุ่มสาว ดูดซับชีวิตแห่งความสุขของคนเหล่านั้น ขณะเดียวกันก็ถ่ายทอดประสบการณ์อันมีค่าให้แก่พวกเขา ต่างตอบแทนในส่วนที่อีกฝ่ายหนึ่งขาด

ขอเพียงหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตัวเอง

ทำใจให้สบาย ตัดทิ้งความกังวลทั้งหลาย

ไม่กระหืดกระหอบในเรื่องของเวลาที่ชอบทำอะไรตามความอยากของตนอยู่รู้ไป

รู้จักวิธีการดำรงชีวิตแบบต้นลั่นทมบ้าง

ลั่นทมเป็นต้นไม้ชนิดหนึ่ง ถ้าฟังเพียงชื่ออาจไม่ชอบ เพราะคำว่า “ลั่นทม” นั้นความหมายของมันออกไปทางความระทมทุกข์ แต่ต้นลั่นทมเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืนนานนับร้อยปี เพราะต้นลั่นทมเมื่อหาที่ยืนได้อย่างเหมาะสมแล้ว คือไม่เฉอะแฉะ ต้นลั่นทมจะไม่เรื่องมากและไม่ขอะอะไรอีก เหมือนกับจะบอกวาทะที่ในการยืนอยู่ให้ได้ดีคือหน้าที่ของตนทั้งหมด

ถึงฤดูแล้งน้ำน้อย ลั่นทมจะปลิดขี้ผึ้งทิ้งไป เหลือเพียงกิ่งตันที่ทอดเลื้อยไป รักษาตนเองอย่างสงบเพื่อให้น้ำหล่อเลี้ยงลำต้นและดอกได้บานหอมตลอดแล้ง จนเมื่อฝนแรกมาเยือน ลั่นทมจะระบัดใบให้ร่มเงาอีกครั้ง

ล้นทมไม่ล้ม่ง่าย ล้นทมไม่มีแมลงมารบกวนและล้นทมไม่มีเชื้อรา ล้นทมใบร่วง ล้นทมให้ดอก
ล้นทมแตกใบอยู่อย่างนี้นานนับร้อยปี

ล้นทมจึงเหมือนครุฑที่สอนให้เห็นถึงแบบอย่างแห่งความอดทน มีขันติ แลเรียบง่ายอย่างแท้จริง

เอาล้นทมมาเป็นตัวอย่างในการครองชีวิต และในการทำงาน เอาล้นทมมาเป็นแบบอย่างแห่งความอดทน
มีขันติและเรียบง่าย ไม่กระหืดกระหอบเรื่องเวลา

อยากจะพูดว่า คนที่ไม่มีวันพรุ่งนี้คือคนที่ไม่มีความหวังและชีวิตที่ดำเนินไปอย่างไม่มี ความหวังนั้น
จะอ่อนแอและสูญสลายไปอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้นต้องวางแผนชีวิตในบั้นปลายให้ดี
เฉพาะหลังการเกษียณอายุราชการ ต้องมีแผนในการดำเนินชีวิต
เพื่อมิให้ชีวิตที่ผ่านไปในวันหนึ่งๆมีแต่ความว่างเปล่า

ยิ่งถ้าได้คิดวางแผนของชีวิตหลังเกษียณเสียแต่เนิ่นๆ นานเท่าใดก็ได้ประโยชน์มากเท่านั้น
เพราะการเตรียมตัวเป็นความไม่ประมาท

ก่อนอื่นผู้เกษียณอายุจะต้องทำตัว ทำใจที่จะรับสภาพซึ่งจะเกิดขึ้นให้ได้แต่เนิ่นๆ
อย่างน้อยได้แก่เรื่องดังต่อไปนี้

1. ยอมรับในทันทีว่าอำนาจวาสนาในตำแหน่งหน้าที่การงานทุกอย่างกำลังหมดไป เรียกว่าสุดสิ้น
สิ่งที่ยังคงเหลืออยู่คือ บารมี ที่สั่งสมไว้
2. ยอมรับสภาพของการหมดบริวาร หมดของกำนัล หมดความสะดวกต่างๆที่เคยได้รับ หรือที่เคยมี
3. ยอมรับสภาพของการหมดเวลาทำงานในวันหนึ่งๆ จำนวนเวลาตามที่กำหนดไว้
ซึ่งเวลาที่หมดไปโดยไม่มีอะไรทำนี่พอที่จะทำให้เกิดความมุงนงใจได้
4. ยอมรับสภาพรายได้ที่จะต้องหดหายไม่เหมือนเก่า
5. ยอมรับสภาพความเสื่อมถอยของร่างกายที่ไม่เหมือนเก่า
เป็นเครื่องเตือนสติว่าถึงเวลาเข่าบั้นปลายของชีวิตมนุษย์โดยทั่วไปแล้ว

6. ยอมรับสภาพของจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด การติดอยู่กับสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน
ซึ่งแปรปรวนได้ง่าย เพราะตลอดระยะเวลาที่ยังอยู่ในระหว่างการทำงานนั้น
โอกาสที่จะนึกถึงเรื่องอย่างนี้แทบจะไม่มีเอาจริงๆ แต่เมื่อเกษียณแล้วมีเวลาว่างจึงเริ่มคิด
ถาคิดมากก็จะกลายเป็นโรคประสาท ห่วงชีวิตของตนในบั้นปลายขึ้นมา ความเหงา ความซึมเศร้า
เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในชีวิต มีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ เพิ่มความเศร้าหมองให้เกิดขึ้น

ทั้ง 6 ประการนี้ ใครที่กำลังเกษียณอายุต้องรู้จัก

เตรียมตัวปรับจิตใจเพื่อรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นดังกล่าว

ผ่านชีวิตการงานมาจนกระทั่งเกษียณอายุราชการอย่างราบรื่นตลอดรอดฝั่งมาได้นั้น
ก็นับเป็นโชคดีของผู้นั้น ต่อจากนี้ไปให้มาคิดว่าจะมีเวลาเหลือให้ตัวเองนานสักเท่าไร
ไม่มีใครบอกได้นอกจากการรู้จักเตรียมตัวของตัวเองให้ถูกต้อง

ขอยกไปพูดต่อในตอนหน้า

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์แนวหน้า](#)

