

เมื่อยังไม่เกษียณ...กำลังจะเกษียณ...หรือเกษียณแล้ว...สำคัญใน จะไ้คิดช่วงเวลานั้น..หรืออย่างไร???

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2552

ความสำคัญของการเกษียณอายุในการทำงาน✖

ถ้าสมมุติว่าเราจะดูกันตามรูปศัพท์

คำว่า**เกษียณ**ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้นิยามเอาไว้ว่า**เกษียณ**แปลว่า**สิ้นไป**

แต่ว่าเป็นการสิ้นของอายุราชการใช้กับอายุราชการ

เพราะฉะนั้นเวลาเราพูดถึงเกษียณอายุเราก็มักจะหมายถึงการหมดกำหนดอายุราชการหรือว่าครบวาระอายุราชการที่
นี้ตอนนี้เรามีการหมดวาระหรือหมดกำหนดอายุราชการกันไม่เหมือนเมื่อก่อน



/

เมื่อก่อนนี้ก็ 60 ปี เดียวนี้อาจจะมีที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า early retry
หรือว่าเกษียณอายุก่อนอายุราชการที่ควรจะเป็น เพราะฉะนั้นคนที่เกษียณอายุราชการก็อาจจะอายุไม่ถึง
60 ก็ได้

แปลว่าเขาหมดอายุราชการไปแล้วแต่เขาอาจจะไปมีอายุการทำงานอย่างอื่นอีกคือตอนนี้เวลาเราพูดถึงเก
ษียณอายุราชการหมายความว่า เราไม่มีอายุราชการอีกต่อไปแล้ว

เพราะฉะนั้นคนที่คิดว่าเขาไปทำอย่างอื่นดีกว่าเขาก็อาจจะขอเกษียณอายุราชการแต่มีอายุการทำงานในบริ
ษัทหรือว่ามีกิจการเป็นของตัวเอง แต่ว่าทั่ว ๆ

ไปเวลาเราพูดถึงคนเกษียณอายุที่เราเข้าใจกันมาเนิ่นนานก็จะหมายถึงคนที่อายุ 60 ปี สำหรับคนไทยเรา
แต่ฝรั่งเขาอาจจะ 65 ปี

ความสำคัญของการเกษียณอายุในการทำงาน

เมื่อก่อนนี้ไม่ค่อยให้ความสำคัญ

แต่ปัจจุบันให้ความสำคัญเพราะถือว่าคนที่ทำงานมานานอย่างน้อยกว่าจะอายุ 60 ปี เอนับคร่าว ๆ

จบปริญญาตรีโดยทั่ว ๆ ไปก็อายุ 22 ปี ถ้าทำงานตั้งแต่ปริญญาตรีเลยก็ทำงานตั้ง 40 ปี

เกือบจะเป็นครึ่งหนึ่งหรือค่อนหนึ่งของอายุชีวิตอายุเลย เพราะฉะนั้นถือว่าได้ทำงานมานาน

ยิ่งถ้ารับราชการเรามากแล้วข้าราชการทำงานเงินเดือนก็ไม่มากนักต้องอาศัยความรู้จักพอเพียงก็จะพออยู่
พอกิน พอมีความสุขทำงานหนักทีเดียวเพราะว่าต้องทำงานเต็มที่เหมือนกับการทำงานในส่วนอื่น ๆ

เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นกว่าได้ใช้ความรู้ความสามารถมาตลอดชีวิตหลังจากที่จบการศึกษาแล้วจะนั้นถึงเวลาที่จะครบ
เกษียณหรือว่าหมดอายุราชการก็ควรจะเป็นเวลาที่ได้พักผ่อนได้ทำอะไรตามใจตัวเองซักทีหนึ่งเพราะว่าใน
ระหว่างที่อยู่ในอายุราชการก็มีเรื่องของตำแหน่งเรื่องของหน้าที่

เรื่องของบทบาทเขามากอดอยู่กับดูแลเอาตำแหน่งอย่างนี้ต้องทำอย่างนั้นมืบทบาทแบบนั้นแบบนี้

ทีนี้ถ้าเราเกษียณอายุราชการแล้วเนี่ยเราจะออกไปทำงานส่วนตัวอยากจะทำอะไรก็ทำ

ไม่อยากจะทำอะไรก็ไม่ต้องทำมันก็เป็นเรื่องที่น่าชื่นชมยินดีจนบางคนถึงกับบอกว่าการเกษียณอายุราชการ

รันทันเหมือนกับการได้มีชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง

วิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มีความสุขของผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุคือคนที่อายุ 60 ปีแล้ว ยิ่งเกษียณอายุมานานหลายปีอายุกว่า 60 ปี กว่า 70 ปี เป็นเรื่องที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มั่งงานเยอะ ๆ มีตำแหน่งหน้าที่สูง ๆ ปกติแล้วทำงานเต็มทีทุกวันเลย อยู่มาวันหนึ่ง พอวันที่ 1 ตุลาคมของปีที่ย่าง 60 ปีครบ ก็ต้องอยู่เฉย ๆ บางคนยังทำใจไม่ได้ ยังผลัดแต่งตัวไปทำงานแล้วชีวิตก็ต้องอยู่เฉย ๆ เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดว่าชีวิตต้องอยู่เฉย ๆ มันคงเศร้า เพราะฉะนั้นอย่าไปอยู่เฉย ๆ การทำร่างกายให้มีความสุขทำจิตใจให้มีความสุขคือเราจะต้องปรับตัวเองให้ได้ สิ่งแรกคือต้องปรับกิจนิสัยของตัวเองให้เหมาะกับวัยคือ กิจนิสัยในเรื่องของการกิน การนอน การออกกำลังกาย การเอาใจใส่ต่อสุขภาพและเรื่องของกิจนิสัยในการทำงานตลอดจนกิจนิสัยในการใฝ่รู้ แล้วก็ในเรื่องของการใช้จ่ายใช้สอย เรื่องของการกิน ปกติเวลาเราไปทำงานบางคนในบางวันแทบจะไม่ได้กินเพราะงานยุ่งมาก เช่นประชุมเช้า ประชุมสาย ประชุมบ่าย ประชุมเย็นบางวันคำก็ยังมิ ตอนนั้นร่างกายก็ทำงานไป แต่พอเราอายุมากขึ้นระบบย่อยอาหารเรียกว่าเริ่มเข้าสู่สภาวะเสื่อมถอย เพราะฉะนั้นอาหารการกินที่จะบอกว่าคุณอะไรก็ได้บางทีก็ชักจะไม่ค่อยดีแล้ว แล้วก็การเคลื่อนไหวก็ไม่รวดเร็วปรุปรูดเหมือนเมื่อก่อน การเผาผลาญของแคลอรีในร่างกายไม่มากมายเท่ากับคนหนุ่ม ๆ สาว ๆ ฉะนั้นต้องระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหาร พยายามกินอาหารที่เป็นประโยชน์ครบสารอาหาร 5 หมู่ แล้วก็อย่าขี้เกียจ บางคนถึงกับแนะนำบอกว่าถ้ากินอาหารประเภทมังสวิรัตหรือกินเจได้ก็จะดี แต่ถากินไม่ได้ก็กินอาหารที่ย่อยง่าย ๆ สำหรับการกินผักควรกินสลับกันระหว่างผักสดกับผักต้ม เพราะว่าจะได้ย่อยง่ายขึ้น นอกจากนั้นกินให้เป็นเวลาเพื่อที่จะให้กระเพาะอาหารได้มีโอกาสทำงานแล้วพักผ่อน ชีวิตช่วงนี้เป็นชีวิตที่ควรที่จะพักผ่อน



เรื่องของการนอนก็เป็นอีกเรื่องที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพกายที่มีความสุขพอสมควร ปกติแล้วถ้าเราเป็นเด็กหรือเป็นหนุ่ม ๆ สาว ๆ เราอาจจะนอนได้นอนได้เยอะมาก บางคืนนอน 2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องนอนเยอะมาก แต่สำหรับคนที่เกษียณอายุหรือพุดงาย ๆ คนแก่ มีผู้ที่มีความสุขเขาแนะนำว่าอย่าไปห่วงมากกับการนอน จะนอนหลับหรือนอนไม่หลับอย่าไปห่วงมาก เอาว่าถ้ายากนอนเมื่อไหร่นอนยากตื่นนอนเมื่อไหร่ตื่น ชีวิตก็มีความสุขแล้วก็การที่เราไปทุ้งขึ้นนอน โดยที่นอนไม่หลับมันกระสับกระส่ายและบางทีมันก็จะทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน สุถานอนไม่หลับเราก็ลุกขึ้นมาทำอะไรก็ ๆ กิก ๆ ของเราไป คอย ๆ ทำไปก็เฟลิดเฟลีน พอปุระเดียวงงกก็ไปนอน มันก็หลับแล้วก็หลับสนิท การหลับสนิทเป็นการหลับที่ดีที่สุด ไม่ต้องนอนหลายชั่วโมงแต่หลับให้สนิท หลับให้ลึก ไม่ต้องหลับนานมาก แล้วนอกจากนั้นเรื่องของการเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ถ้าหากเป็นหวัดไม่สบายหรือรู้สึกว่าการออกกำลังกายชักจะมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาคุกคามอย่าละเลยรีบไปหาหมอที่จริงไม่ใช่อะไร ไม่ใช่ช้าหาหวัดแต่ตัวเองเท่านั้นการที่เรารีบไปหาหมอเหมือนกับเราหวงคนอื่นด้วย เขาจะได้ไม่ต้องมาดูแลเราเวลาที่เรานอนอะไรหนัก ๆ มันจะกลายเป็นภาระเพราะฉะนั้น 1. อย่าให้เป็นภาระกับตัวเอง 2. อย่าให้เป็นภาระกับคนอื่น ฉะนั้นหมั่นดูแลรักษาตัวเอง แล้วเรื่องของการทำงานก็อย่าคิดว่าชั้นทำงานตลอดชีวิตแล้วเลิกทำอะไร เพียงแต่อาจจะต้องเปลี่ยนงานที่ทำ อาจจะต้อไปหางานอดิเรกที่ชอบทำ แล้วก็ทำให้สบาย ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องหมกหมุ่นครุ่นคิดอะไรมากนัก แต่ยังคงใจก็ตามอายุ 60 ปี เดียวนี้ถ้าเราไปดูจะเห็นว่าไม่แก่เลย ยังแจ่มใสแล้วก็ยังมีความรู้ความสามารถ เพราะฉะนั้นถ้าเราได้ออกกาสที่จะใช้ความรู้ความสามารถของเราให้เป็นประโยชน์ตามที่เรามีความสุขคือไม่หมกหมมแล้วก็ได้ทำบาง นาสจะทำให้สุขภาพจิตใจดี แล้วก็มีความสุขดีด้วย

นอกจากนั้นเรื่องของการใฝ่รู้ก็ยังจำเป็นอยู่ อย่าคิดว่าคนแก่แล้วไม่ต้องใฝ่รู้ เขาบอกว่า There is no one too old to learn คือไม่มีใครแก่เกินเรียน ฉะนั้นถึงแม้ว่าจะเกษียณอายุแล้วยังมีความรู้อีกเยอะแยะที่เราสามารถที่จะใฝ่หามาประดับสมองหรือว่าประดับสติปัญญาของเราได้ อย่างน้อยที่สุดความรู้เรื่องของการระวังรักษาสุขภาพ ในเรื่องของการทำจิตใจให้แจ่มใส ในเรื่องของการปรับตัวให้อยู่กับลูกหลานได้อย่างมีความสุข อันนี้สำคัญมากอาจจะเป็นเรื่องของสุขภาพจิตทีเดียว

เพราะว่าบางที่เราห่วงลูกหลานเขามากไป ลืมไปว่าเขาโตแล้ว พอไปพูดในสิ่งที่เราคิดไม่ตรงกับเขาก็จะทะเลาะกัน ทำให้เกิดความไม่ประทับใจ เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่กับคนอื่นได้อย่างมีความสุขก็สุขกายสบายใจ
ขอสำคัญเรามองข้ามไม่ได้คือเรื่องของการจับจ่ายใช้สอย
เพราะว่าคนเกษียณอายุต้องยอมรับว่าโอกาสที่จะหาเงินหาทองอย่างสมัยเมื่อเราหนุ่ม ๆ สาว ๆ ยาก
เพราะฉะนั้นนิสัยของเราที่เคยจับจ่ายใช้สอยมากอาจจะต้องพอประมาณพอเท่าที่เงินในกระเป๋าจะมีอยู่จะได้ไม่เป็นภาระของใคร แล้วขอสำคัญอย่างชี้เหนี่ยวมากจนเกินไป อย่างชี้เหนี่ยวมากบางคนกลัวไม่มีเงินใช้ชี้เหนี่ยว
ไม่กินไม่ใช่คืออย่าเบียดเบียนตนเองต้องบอกว่าพอเพียงนะดีที่สุด
ทำยังไงให้เรามีแล้วก็ใช้เท่าที่เรามีแล้วก็มีมีความสุขด้วย

ข้อแนะนำพิเศษสำหรับผู้เกษียณอายุ

เตรียมได้ตลอดชีวิตเป็นคติเตือนใจ เช่น เราต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่มี
ต้องรู้จักยินดีในสิ่งที่ได้เราอายุเท่านี้เรามีชีวิตความเป็นอยู่ของเราอย่างนี้เราพอใจแล้ว
แล้วก็ลูกหลานเขาให้การดูแลเอาใจใส่ได้แค่นี้ก็ยินดีในสิ่งที่ได้รับอย่าไปเรียกร้องเกินกว่าเหตุเพราะเขาก็ต้องมีชีวิตของเขา แล้วก็อย่ามัวแต่อาลัยในอดีตที่ผ่านไปหรือห่วงใยอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
เพราะว่าอนาคตของเราเป็นอนาคตที่น่าจะสุขสงบ ถ้ามันไม่สุขไม่สงบบางก็อย่าไปห่วงมันเลย
แล้วก็อย่าไปอาลัยอดีตที่รุ่งเรืองเพราะมันผ่านไปแล้ว เก็บเอาไว้เก็บเอาอดีตที่ดี ๆ
ไว้เป็นความสุขกับชีวิตก็พอแล้ว
แล้วขอสำคัญที่สุดก็คือจงมองข้างหน้าอย่างมีหวังและมองข้างหลังอย่างภูมิใจ.



ขอบคุณที่มาข้อมูล www.stou.ac.th/study