



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : “เกษียณ” อย่างมีความสุข (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 12 เดือน กันยายน พ.ศ.2559

เข้าชม : 1958

เรื่อง “เกษียณ” อย่างมีความสุข

วันที่ ๑๐ กันยายน เป็นวันสำคัญวันหนึ่งสำหรับผู้ที่ทำงานในภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ เพราะเป็นวันสุดท้ายของการทำงานในหน่วยงาน จากนั้นไปจะเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสมอง หลังจากที่ต้องตรากตรำทำงานมานานนับสิบ ๆ ปี สิ่งที่เหลืออยู่ในความทรงจำของบุคคลเหล่านั้น จะแตกต่างกันไปทั้งความสุข ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ และความเสียใจ แล้วแต่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับในวันเวลาที่ผ่านมา

ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขจากการเกษียณมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปรับตัว ปรับใจของผู้คนเป็นสำคัญ บางคนอาจได้มีเวลาพักผ่อน หาคความสงบให้กับชีวิต มีเสรีภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการ ไม่ต้องต่อสู้แข่งขันแก้ไขปัญหาการงานอีกต่อไป บุคคลเหล่านี้ภายหลังจากเกษียณอายุแล้ว จะยิ้มแย้มแจ่มใส กระฉับกระเฉง อารมณ์ดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงตรงกันข้ามกับบางคนที่ยังทำใจไม่ได้ เพราะการเกษียณหมายถึงความจำเป็นที่ต้องลดบทบาทที่เคยมีความสำคัญลง หรือบางคนยังคงมีพลังและความสามารถอยู่ ก็จะเกิดการซึมเศร้า ซึบ่น หงุดหงิด ใจน้อย รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต หรือมองคนในแง่ร้าย โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวและผู้ที่เคยร่วมงาน

ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในวันเกษียณหรือจะเริ่มเข้าใกล้วัยเกษียณ ต้องรู้จักการเตรียมตัวและปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ต้องรู้จักวิถีการใช้ชีวิตที่ถูกที่ควร เช่น

- วางแผนชีวิตหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า ด้วยการพยายามศึกษาหาความรู้ หรือพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว
- ตัดลดกิเลสหรือความทะเยอทะยาน แสวงหาแต่ความสุขทางใจ ดูแลสุขภาพจิตให้ดีและเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในครอบครัว
- หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ พักผ่อนมากขึ้น รับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายพอสมควร และไม่ควรอยู่ว่างเฉยพยายามทำงานอดิเรกหรืองานที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับตนเอง

อย่างไรก็ตาม วัยเกษียณอายุไม่ใช่วัยเสื่อมแต่เป็นวัยทองของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะได้เป็นอิสระ แต่ขณะเดียวกันแม้จะเกษียณจากงานไปแล้ว ท่านเหล่านั้นก็ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้อีกต่อไป

โดย ชัชพร ศฤงคารจินดา

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก