



คำว่า "เกษียณ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีความหมายว่า "สิ้นไป" ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ ก็จะหมายถึงการสิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย รวมถึงประเทศไทย มักถือกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงาน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการตรากตรำ ทำมาหาเลี้ยงชีพตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาเมื่อต้องก้าวสู่วัยแห่งการเกษียณแน่นอนว่าความคิด ความรู้สึก และความหมายของการเกษียณ สำหรับแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับทัศนคติ และความพร้อมของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวและวางแผนล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดี ก็จะไม่กังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต และอาจมีความสุขเสียด้วยซ้ำที่ได้พ้นจากภาระหน้าที่ที่งานเสียที่ แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีการเตรียมความพร้อม การเกษียณอาจส่งผลในทางลบมากกว่า ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย สาเหตุต่าง ๆ อาทิการหมดอำนาจและบทบาทในทางสังคม การสูญเสียรายได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงิน เป็นต้นสิ่งสำคัญที่จะต้องทำเสียแต่วันนี้ก็คือ การเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่า ในอีกหลาย ๆ ปีข้างหน้า หลังจากที่เกษียณไปแล้ว จะยังคงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จบจนวนาระสุดท้ายของชีวิต เพราะสมัยนี้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ และแนวโน้มการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ มีระยะเวลายาวนานขึ้น และทำให้ "การเกษียณ" เป็นเรื่องของการกำหนดเวลาเพื่อพ้นจากการทำงานเท่านั้น ไม่ใช่ที่ว่าคนอายุ 60 ปี จะต้องเปลี่ยนสถานภาพไปเป็น "ผู้สูงอายุ" เสมอไป อย่างเช่นในอดีต ดั่งนั้นเพื่อให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข จึงควรใส่ใจกับประเด็นต่าง ๆ ดังนี้



สุขภาพดีต้องมาก่อน

เพราะคำว่า "ไม่เป็นไร" ใช้ไม่ได้กับเรื่องสุขภาพ จึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำคือ

1. หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงและอาการ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนต่าง ๆ เช่น อาการปวดหัวเป็นประจำ นอนไม่หลับ น้ำหนักเพิ่ม หรือลดผิดปกติ เพื่อจะได้รับปรึกษาแพทย์
2. บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย เช่น เลือกทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เป็นต้น
3. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน
4. ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้มากขึ้น



ฐานะการเงินราบรื่น

เป็นอีกประเด็นสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณว่า จะเป็นไปอย่างมีความสุขราบรื่น เลี้ยงดูตนเองได้ หรือต้องเป็นภาระให้กับครอบครัวและลูกหลาน ซึ่งฐานะการเงินภายหลังเกษียณจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับ 3 กิจกรรมสำคัญคือ

1. การออม จะดีมากถ้ามีการวางแผนและได้เก็บออมไว้แต่เนิ่น ๆ ตั้งแต่ยังทำงานอยู่ และมีระยะเวลาการออมที่ยาวนาน เมื่อถึงวันที่ต้องเกษียณ ก็จะมีความพร้อม และไม่กังวลว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไร จะพึ่งพาลูกหลานได้แค่ไหน เจ็บป่วยขึ้นมาจะใช้เงินที่ไหนรักษาตัว เพราะเงินออมเพื่อการเกษียณก่อนนั้น ก็จะทำหน้าที่ของมันตามวัตถุประสงค์ของการออมนั่นเอง

2. การหาเงินเพิ่ม เพราะ "อัตราเงินเฟ้อ" คือ ศัตรูตัวฉกาจต่อการดำรงชีวิตและการออมจึงไม่ควรที่จะประมาท ถึงแม้ว่าจะมีเงินออมอยู่แล้วก็ตาม การหาเงินเพิ่มทำได้โดยตรงด้วยการทำงานอดิเรก ทำงานพิเศษที่สร้างรายได้ และอยู่ในวัยที่สภาพร่างกายยังเอื้ออำนวย หรือการทำธุรกิจส่วนตัวเป็นอาชีพใหม่ ซึ่งเหมาะสมกับวัยและความถนัดของตนเอง นอกจากนี้ยังมีวิธีเพิ่มมูลค่าเงินออมด้วยการลงทุน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายช่องทางและรูปแบบให้เลือกลงทุนตามความเหมาะสมกับช่วงอายุ ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และเป้าหมายของการลงทุน

3. การบริหารค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน คนวัยเกษียณควรคำนึงถึงความมั่นคงทางการเงินเป็นเรื่องสำคัญ เพราะวันหนึ่งข้างหน้าจะต้องเกิดค่าใช้จ่าย ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดก็คือค่ารักษาพยาบาล ดังนั้นการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จึงควรเป็นไปอย่างเข้มงวด มีวินัย และประหยัดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่เวลาถึงคราวจำเป็นต้องใช้จ่ายจะได้ไม่ลำบาก



แนวทางสร้างความสุข

1. อยู่ได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด
2. อย่าให้ชีวิตไร้คุณค่า เป็นที่พึ่งทางปัญญาให้กับลูกหลาน และทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. พึ่งตระหนักในสัจธรรมที่ว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อย่ายึดติด และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
4. ศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สุขสงบ



เหรียญย่อมมี 2 ด้านเสมอ เช่นเดียวกับ "การเกษียณ" ที่บางคนอาจมองว่าเป็นความสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไปจากชีวิต และไม่อาจยอมรับได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีความพร้อมและลองมองโลกในแง่ดี จะพบว่าถึงเวลาแล้วที่จะได้พักผ่อน และแสวงหาความสุขให้กับชีวิตได้อย่างเต็มที่เสียที

จัดทำโฮมเพจโดย : สำนักบริการคอมพิวเตอร์, 30 พฤศจิกายน 2548