

เกษียณอย่างไรให้เกษม How to Retire Happily

อุไร สุทธิรัมย์¹
Urai Suthiyam

E-mail: urai.5694s@gmail.com

อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาต่อเนื่องและอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง¹

Lecturer of the department of Continuing and Vocational Education,
Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

(Receipt of the manuscript: May 14, 2019; Receipt of the revised manuscript: December
16, 2019; Acceptance of the final manuscript: June 4, 2019)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้บุคลากรทราบแนวทางการปฏิบัติตนให้เกษียณอย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เริ่มทำงาน หรือ ช่วงวัยกลางคน อันเป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุด ควรวางแผนการใช้ชีวิตให้พร้อมในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านครอบครัวและสังคม 4) ด้านที่อยู่อาศัย 5) ด้านเวลาและงานอดิเรก และ 6) ด้านทรัพย์สินและเงินทอง โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและหลักสันโดษ บทความวิชาการนี้เป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุขโดย จะเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่ปรารถนาการใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีคุณภาพและมีความสุข อีกทั้งองค์กรได้ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเกษียณ

คำสำคัญ: เกษียณ, ความสุข, เกษียณเกษม

Abstract

This article aims to provide a guideline for people to understand the retirement practice in order to live happily after retirement age. This guideline will be beneficial for them as it can help them prepare themselves from the beginning of their working life or during their middle age which is usually the best time period of their life. As such, people you have a good plan for their life and well prepare in the following aspects: 1) physical health; 2) mental health; 3) family and society; 4) place of residence; 5) leisure time and hobbies; and 6.) properties and savings. Such life plan and preparation should

be practiced according to Sufficiency Economy Philosophy and the principles of solitude. This article will serve as a guideline for people to prepare themselves to be able to live happily after retirement age. It is also useful for people who wish to have a quality of life after retirement age. Moreover, organizations can also adopt this practice to encourage their workers to be aware of the importance of having a good plan and preparation before retirement.

Keywords: Retirement, Happiness, Happy retirement

บทนำ

ประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุให้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยโครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในปี พ.ศ. 2560 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึง 10,225,322 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 15.4 ของประชากรทั้งหมด 66,188,503 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2561, หน้า 2) จากการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์คือ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 โดยประชากรมากกว่าเด็ก คิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้ การจัดอันดับของประเทศไทยในเอเชียที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุ ในปัจจุบันประเทศไทยเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ สาเหตุของการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุเนื่องมาจากวิวัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ และสาธารณสุขในปัจจุบันมีประสิทธิภาพและมีการพัฒนาคิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ช่วยรักษาโรคร้ายแรง หรือโรคติดต่อที่คร่าชีวิตของประชาชนตลอดระยะเวลา 100 ปีที่ผ่านมา ประชากรในสังคมไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น เพราะมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก โดยที่ปัจจุบันมีอายุเฉลี่ยของประชากรตามรายงานสถิติด้านประชากรของประเทศไทย เพศชายมีอายุเฉลี่ยที่ 71.3 ปี ขณะที่เพศหญิงเฉลี่ยอยู่ที่ 78.2 ปี

“เกษียณ” แปลว่า สิ้นไป เช่น เกษียณอายุราชการ เกษียณอายุการทำงาน หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการ หรือทำงาน การออกจากตำแหน่งที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ตาม พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญราชการ พ.ศ. 2494 แก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบันฉบับ พ.ศ. 2530 (สำนักงานข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2533) การเกษียณอายุเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการสูญเสีย เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต เป็นระยะวิกฤตในชีวิตของบุคคลที่ต้องเกษียณอายุการทำงาน เท่ากับไม่มีรายได้หลักอีกต่อไป ช่วงเวลาที่เกษียณอายุนั้นเป็นช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายในชีวิต เพราะช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญที่สุดของบุคคลต้องอยู่ในวัยนี้นาน 10 - 25 ปี หรือมากกว่านั้น (สมฤดี อัมภิตตดิคุณ, 2550, หน้า 3) ผู้เขียนในฐานะผู้เกษียณคนหนึ่งได้ผ่านช่วงเวลาเกษียณ

มาระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงมา 4 - 5 ปี เป็นที่ทราบกันว่าผู้เกษียณทุกคนต้องการดำเนินชีวิตในการเกษียณอย่างมีความสุขสบาย ความรื่นเริง ความปลอดภัย นั่นคือปัญหาที่ว่า “เกษียณอย่างไรให้เกษม”

โดยที่การเป็นผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาการเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหัน ผู้เกษียณจำนวนมากเกิดความรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์ สูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ถูกลดบทบาทและไม่ได้รับการยอมรับเหมือนที่เคยเป็นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาตลอดเป็นระยะเวลาอันยาวนานโอกาสที่จะพบปะสังสรรค์กับผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ส่งผลให้ผู้เกษียณจะรู้สึกเหงา ว้าเหว เบื่อหน่าย รู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เป็นภาระของผู้อื่น มีผลกระทบด้านจิตใจ เกิดภาวะเศร้าหมอง วิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด อาจเป็นอาการทางจิตอันจะส่งผลต่อร่างกายที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในทางเสื่อมลงตามธรรมชาติ ในวัยสูงอายุจากการศึกษาศาสตร์ทางการสูงอายุ ทำให้เชื่อว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของบุคคลที่มีอยู่ 2 ระยะ คือ การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 40 ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (Growth) เมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่แล้ว จะเข้าสู่ระยะที่ 2 (หลังอายุ 40 ปีขึ้นไป) จะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมโทรมและไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (Degenerative Change) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการสูงอายุ เช่น ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน (Eliopoulos, 1995, p. 18) จุดเด่นคือมุมมองพัฒนาการของมนุษย์ตลอดช่วงอายุชัยในลักษณะตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งสิ้นอายุชัย ที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการพัฒนาทั้ง 8 ชั้น

การเกษียณอย่างไรให้เกษมนั้นปัญหาสำคัญประการหนึ่ง คือ การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณจำเป็นต้องมีทรัพย์สินเงินทองที่เพียงพอกับการใช้จ่ายชีวิตประจำวัน ในเรื่องอาหารการกินต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การรักษาสุขภาพร่างกาย การปฏิบัติงานอย่างรู้คุณค่าการดำเนินชีวิตกับครอบครัวรอบข้าง ตลอดจนการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณภาพ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาหนักที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้หากยังไม่สิ้นชีวิตไปเสียก่อน จึงควรเตรียมการวางแผนให้พร้อมในทุกด้านอันเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ ครอบครัว ที่อยู่อาศัย สังคมแวดล้อม การใช้เวลาและหางานอดิเรกทำให้ชีวิตมีคุณค่าและประโยชน์ไม่เป็นภาระของลูกหลานและสังคม

วัตถุประสงค์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนเกษียณของบุคคล 6 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านครอบครัวและสังคม 4. ด้านที่อยู่อาศัย 5. ด้านเวลาและงานอดิเรก และ 6. ด้านทรัพย์สินเงินทอง โดยควรนำแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา คือ 1) ความพอประมาณคือการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ทำงานหารรายได้ด้วยช่องทางสุจริต ทำงานเต็มความสามารถและพอประมาณในการใช้จ่าย ให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ 2) รู้จักเหตุและผล หมายถึง การดำเนินชีวิตด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ คำนึงถึงเหตุและปัจจัยแวดล้อมไม่ตัดสินใจตามอารมณ์โดยปราศจากการวิเคราะห์ และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือ การเตรียมตัวให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ต้องเรียนรู้ที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง และตั้งอยู่บน

ความไม่ประมาทอยู่เสมอ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาทด้วยการใช้ความรู้และคุณธรรม เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้ และเมื่อแผ่ไปถึงสังคม ความพอเพียงจะเป็น สิ่งหนึ่งที่ทำให้การเกษียณได้อย่างเกษม เป็นการใช้ชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองไม่เบียดเบียนใครและการดำเนินชีวิตในหลักสันโดษในทางพุทธศาสนา คือยินดีตามมี ยินดีตามกำลัง และยินดีตามควรอันเป็นแนวทางให้บุคคลเกิดความภูมิใจในผลสำเร็จที่ตนได้สร้างสรรค์ด้วยความสามารถความภาคเพียรพยายามมาตลอด

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับผู้อยู่สูงอายุ

ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson's Theory of Development Stage) อีริกสัน พบว่าพัฒนาการทางจิตวิทยาของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับโครงสร้างทางกายภาพ มุมมองของอีริกสันเน้นพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมร่วมกัน นั่นคือ การเจริญเติบโตทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตใจ และบุคลิกภาพ โดยบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นผลของการเลี้ยงดู และการส่งเสริมแต่ละช่วงวัย ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ จุดเด่นของ อีริกสัน คือ มุมมองพัฒนาการของมนุษย์ตลอดช่วงอายุขัยในลักษณะองค์รวม (Wholeness / Holistic) ตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งสิ้นอายุขัย ลำดับขั้นพัฒนาการชีวิตของอีริกสันมี 8 ขั้นตอน (Eliopoulos, 1995, p. 18) ได้แก่ 1) ขั้นความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust and Mistrust) 2) ขั้นความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายและไม่แน่ใจ (Autonomy and Shame and Doubt) 3) ขั้นความคิดริเริ่ม กับความรู้สึกผิด (Initiative and Guilt) 4) ขั้นเอาการเอางานกับความปรี๊ดน้อย (Industry and Inferiority) 5) ขั้นเข้าใจอัตลักษณ์แห่งตนเองกับสับสนในบทบาท (Identity and Role Confusion) 6) ขั้นความผูกพันกับการแยกตัว (Intimacy and Isolation) 7) ขั้นการทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity and Self absorption) และ 8) ขั้นบูรณาการกับการสิ้นหวัง (Integrity and Despair) เป็นช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอน ของการพัฒนาจะทำให้มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในทางที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ อ่อนแอและเข้มแข็งของบุคคลตลอดช่วงชีวิต ถ้าบุคคลผ่านทุกขั้นตอนมาด้วยดีจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นวัยที่มั่นคง สมบูรณ์ของชีวิตจะภาคภูมิใจในความสำเร็จแห่งชีวิตและผลงานของตนเอง ถ้าผิดหวังจะเกิดความล้มเหลวในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมา ไม่พอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพของตนเอง ขาดความสงบสุขในชีวิต ดังนั้นทุกช่วงชีวิตของบุคคลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะช่วงอายุที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนการใช้ชีวิตที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจและการหาเลี้ยงชีพด้วยช่องทางสุจริต ทำงานให้เต็มความสามารถ การใช้จ่ายให้เหมาะกับฐานะความเป็นอยู่ การมีทรัพย์สินเงินทองไว้เป็นทุนยามเกษียณจึงเรียกว่า “เกษียณอย่างเกษม” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตี กุศลวิฆวรงค์ และคณะ (2560) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของพนักงานเทศบาลในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 372 คน พบว่าระดับความคิดเห็นของพนักงานเทศบาลในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาก โดยผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านทรัพย์สินเงินทองเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย และยังสอดคล้อง

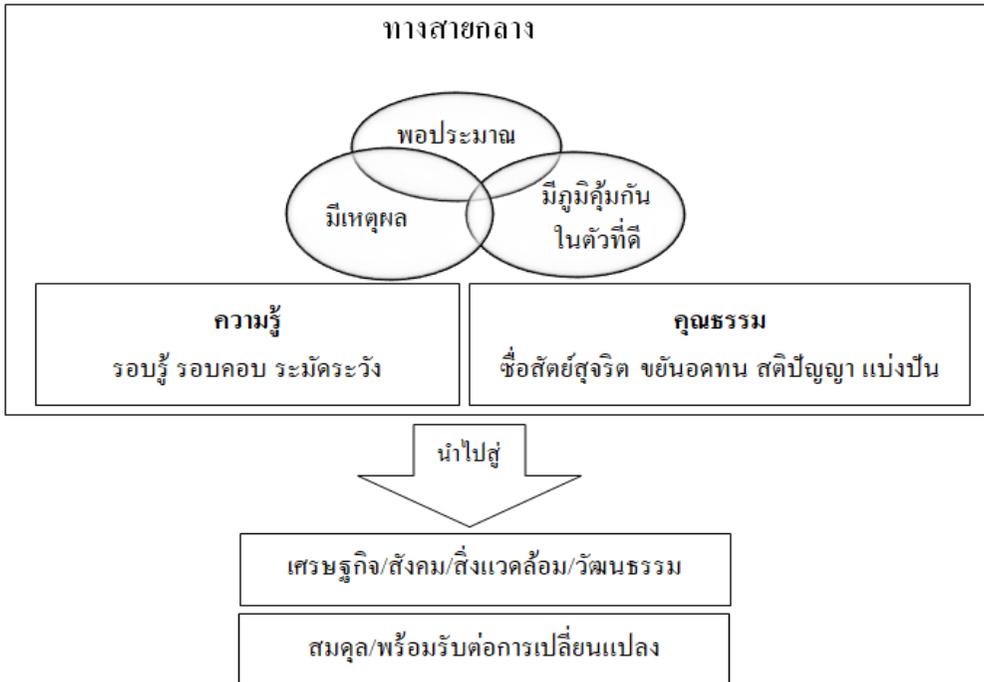
กับผลการวิจัยของวรชัย สิงหฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2560) ศึกษาเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทยจำกัด ผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่เกือบทั้งหมดมีความรู้ความเข้าใจต่อการเตรียมความพร้อมหลังเกษียณอายุ แต่มีเจ้าหน้าที่เพียงส่วนน้อยที่มีครอบครัวฐานะค่อนข้างดีไม่เห็นความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงาน

แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสำคัญอีกประการหนึ่งของการเกษียณอย่างไรให้เกษม คือ การดำรงชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงโดยสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่ติดกับสิ่งใดและปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น (Normative) ซึ่งต่างจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยที่มองโลกเชิงระบบ ที่มีลักษณะเป็นพลวัตและมุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและยั่งยืนของการพัฒนาในขณะที่คุณลักษณะของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับตลอดเวลา สามารถนำไปประยุกต์ใช้หลาย ๆ ด้านไม่จำกัดเฉพาะภาคเกษตรกรรมเท่านั้น เป็นการพัฒนาชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจโดยการกระทำ ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งให้ความสำคัญในการดูแลตนเอง โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวมากที่สุดพยายามใช้สิ่งที่มีคุณค่าในท้องถิ่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุสามารถทำได้ ด้วยการส่งเสริมคุณภาพของตนเอง ป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกัน ก่อนที่จะเจ็บป่วยนำไปสู่การสร้างสุขภาพตนเองให้เข้มแข็งซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) วิจัยสู่การพัฒนา “ผู้สูงวัย” สุขภาพดี-มีคุณค่า ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 1) ด้านความพอประมาณ 2) ด้านการมีเหตุผล 3) ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง 4) ด้านเงื่อนไขความรู้ 5) ด้านเงื่อนไขคุณธรรม ตามแผนภาพด้านล่างนี้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีรัตน์ กุลวงษ์ และคณะ (2559) ศึกษารูปแบบการพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ 297 คน ในเขตเทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า สภาพการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และความต้องการพัฒนาในการพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรูปแบบการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นตอนการมีส่วนร่วม 2. ขั้นตอนกระบวนการจัดการ 3. ขั้นตอนการเรียนรู้ และ 4. ขั้นตอนการสร้างเสริมความเข้มแข็ง

แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงถือเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตทางสายกลางที่สมดุล คือ ความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันภายใต้เงื่อนไขของความรู้และคุณธรรมที่เรียกว่าเศรษฐกิจพอเพียง ชีวิตความเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องทั้ง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ดังนั้นการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณ จะต้องคำนึงถึงความสามารถในการพึ่งตนเอง ความร่วมมือช่วยเหลือของคนในครอบครัว ครอบครัว และสมาชิกในสังคมยอมรับ มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ดังภาพที่ 1

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพที่ 1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ที่มา: สำนักส่งเสริมการปลูกป่ากรมป่าไม้

หลักการสันโดษในทางพุทธศาสนา

สันโดษเป็นธรรมะที่ตรงข้ามกับความโลภและความเกียจคร้าน ลักษณะของสันโดษมี 3 ประการ คือ **ประการแรก** ยินดีตามมี ในโลกธรรม 8 ที่น่าปรารถนา ได้แก่ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ บุคคลต้องอาศัยปัญญาชอบที่จะต้องยอมรับความจริงอันเป็นสัจธรรม จนทำให้จิตสงบและสบายได้ **ประการที่สอง** ยินดีตามกำลัง หมายถึง เมื่อแสวงหาประโยชน์แล้วได้เท่าไร ยินดีในสิ่งที่ได้ เมื่อได้แสวงหาสิ่งที่ต้องการด้วยความตั้งใจ ใฝ่ความขยัน หมั่นเพียร ความมานะอดทน ความสามารถทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญาเต็มที่อยู่ดีที่ที่สุดแล้ว ต้องยอมรับผลที่ได้ มันเป็นเพราะการกระทำทั้งในอดีตและปัจจุบันร่วมกันออกมาเป็นผลลัพธ์ จงพอใจและยินดีในสิ่งที่ได้ **ประการสุดท้าย** ยินดีตามควร แก่ฐานะความเป็นอยู่ ควรแก่ความสามารถของตน และควรแก่ศีลธรรม ไม่ควรยินดีกับสิ่งของที่ได้มาแล้วทำให้ผิดศีลธรรม

การดำเนินชีวิตตามลักษณะของสันโดษที่กล่าวข้างต้นเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้เกษียณเกิดความภาคภูมิใจในผลสำเร็จที่ตนได้สร้างสรรค์ขึ้นมาด้วยความสามารถ ด้วยความภาคเพียรพยายามของตน ในทางสุจริตชอบธรรม อยู่ในฐานะเป็นผู้ให้และได้รับการยกย่องชื่นชมในการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลในสังคม เป็นช่วงชีวิตที่สมบูรณ์ที่สุด ชีวิตหลังเกษียณย่อมเกษมตามผลการกระทำ สอดคล้อง

กับรุ่งทิวา ศรีวรรณ และพระมหาวิ มหาปัญญา (2562) ศึกษาเรื่องสันโดษมาใช้ในสังคมไทย พบว่า ความสันโดษ คือ ความสุข ความยินดี ความพอใจของเรา ความสันโดษมีความโลภเป็นหลักธรรมที่ตรงกันข้าม มีความเพียรและความไม่ประมาทเป็นธรรมที่สนับสนุน สันโดษสำหรับฆราวาสเป็นธรรมที่ใช้ดำเนินชีวิตการครองเรือนและครองตน ลักษณะความเป็นสันโดษ คือการเป็นผู้ที่มีความยินดีในตนเอง พบว่า หลักสันโดษเป็นธรรมที่มีการแก้ปัญหาจากภายในจิตใจ สู่ทางแก้ไขปัญหภายนอก คือการปลุกฝังให้สมาชิกในครอบครัว ใช้หลัก การประกอบอาชีพตามความเหมาะสม และยังสอดคล้องกับสุพาวรณ์ กัญยะติม (2560) ศึกษาหลักพุทธธรรมกับการเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง พบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติธรรมตามหลักสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ทั้งนี้เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจมาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถิปุทธธรรมจะนำสู่ชีวิตที่ดีงาม ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจในปัจจุบันปลายแห่งชีวิต เสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านศีลหรือสังคม ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและพบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางที่ดีขึ้น และมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิตใจสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

แนวทางการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข

การตระหนักรู้ถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นแก่ทุกคนเมื่อถึงเวลาเกษียณ จึงเป็นที่มาของบทความ “เกษียณอย่างไรให้เกษม” เพราะหากรอให้ถึงวันเกษียณคงจะสายเกินไป บุคคลคงต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งนี้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ บุคคลที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไว้มากจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจสูงแต่มักพบว่าคนส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวในระดับปานกลาง การเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเตรียมจิตใจให้ยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปลดเกษียณจะไม่พบกับปัญหาของการปรับตัว หรือปัญหาที่เกิดจากความเครียดอันจะทำให้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข ต้องเตรียมความพร้อมทางด้านต่าง ๆ 6 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คนเราจะต้องให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ เพราะในวัยเกษียณจะมีการเสื่อมถอยทางด้านร่างกายอย่างชัดเจน การเตรียมตัวดูแลสุขภาพตนเองก่อนถึงวัยเกษียณเพื่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน จนถึงวัยสูงอายุ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541, หน้า 35-36) จึงควรตระหนักถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตที่จะส่งผลถึงช่วงวัยเกษียณก่อนอย่างก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ควรจะได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ ที่ร่างกายจะมีความเสื่อมโทรมลงอย่างชัดเจน เช่น ความเสื่อมทางเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อม

ทางด้านสายตา ซึ่งมักจะเริ่มเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป ความเสื่อมของระบบการได้ยิน กล้ามเนื้อเสื่อมถอย กระดูกเปราะ และห้กง่าย ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ไม่คล่องตัว ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง อาการเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่าย ดังนั้น การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณ เพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทุกคนควรดูแล และเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ การเตรียมตัวที่ดี ทำได้โดยออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน สันทนาการ และการมีสุขภาพจิตที่ดี (ศศิดา นิรินธนาชาติ, 2540, หน้า 20-22) ศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย เพื่อป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละคืน ขับถ่ายระบายของเสียออกจากร่างกายให้เป็นเวลาทุกวัน ควรละเว้นอบายมุขที่ทำลายสุขภาพ ควรตรวจร่างกายเป็นครั้งคราวอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ส่วนที่สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวควรได้รับการตรวจตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอทุกครั้ง

2. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจต้องเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ภายหลังจากเกษียณอายุเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดี ควรเตรียมใจที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและสังคม ยอมรับความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี มีการศึกษาหาความรู้ การปฏิบัติตน และศึกษาแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณอายุเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดี โดยที่วิธีการดูแลสุขภาพจิต มีหลายวิธี วิธีแรก ได้แก่ การใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบาย ไม่เคร่งเครียด เพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ วิธีอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การได้อากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ และการสร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

ตามปกติผู้สูงอายุจิตใจจะแย่ง เนื่องจากร่างกายเสื่อมถอย บทบาทหน้าที่น้อย รายได้หรือสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความหวั่นไหวใจเสีย หงุดหงิด น้อยใจง่าย ผู้สูงอายุควรยึดหลักสันโดษนำจิตใจ ควรหมั่นทำบุญนั่งสมาธิ ฝึกฝนจิตใจ ไม่ยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ อยากทำแต่สิ่งดี ๆ เพื่อตน ครอบครัว และสังคม เข้าใจความเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย การดำเนินชีวิตอย่างประหยัด ใช้จ่ายในสิ่งจำเป็น ไม่เกินกำลังของตน เพื่อลดการพึ่งพาผู้อื่น และทำให้เกิดความสุขใจ

3. การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัว และสังคม

การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง จะช่วยทำให้ผู้ที่จะเกษียณมองเห็นคุณค่าของสมาชิกในครอบครัวทุก ๆ คน และจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันแบบเป็นรูปธรรมต่าง ๆ ได้แก่ ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยือน และติดต่อสื่อสารถึงกันเสมอเป็นประจำ ให้ความช่วยเหลือและดูแลกันในยามที่เดือดร้อน มีความซื่อสัตย์ และใช้เวลาแก่สมาชิกในครอบครัว เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว ให้ความรักและความเคารพผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในสังคมตามทัศนะของนักสังคมวิทยาจึงเป็นกระบวนการศึกษาด้วยตนเอง โดยเห็นว่า เข้าไปมีส่วนร่วม และมีการแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็น รวมทั้งช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในเชิงจิตใจ (ศศิดา นรินธนาชาติ, 2540, หน้า 26)

4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์โดยเฉพาะความสำคัญต่อบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ การตัดสินใจเรื่องที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุ เพราะปัญหานี้จะพบมากในผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางจนถึงระดับต่ำที่ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ต้องพึ่งพาลูกหลาน หรือสถานสงเคราะห์ ควรมีการเตรียมตัวเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัย ก่อนที่จะเกษียณอายุ เพื่อเตรียมการในการสะสมทรัพย์สิน รวมถึงสถานที่ตั้ง สิ่งแวดล้อมต้องมีความเหมาะสม และการตัดสินใจว่าจะอยู่ร่วมกับผู้ใด ผู้ให้อาศัยยอมรับหรือไม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องใช้การคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบมากที่สุด

5. การเตรียมความพร้อมด้านเวลา และงานอดิเรก

งานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในเวลาว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพทั้งกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ ทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่ปล่อยให้เวลาว่างมากเกินไป การทำงานอดิเรกที่ชอบจะทำให้จิตใจสบายขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหว การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น

การใช้เวลาในช่วงเกษียณ เพื่อการทำงานอดิเรก และกิจกรรมถือได้ว่า มีความสำคัญกับผู้เกษียณอายุ เป็นสิ่งที่สำคัญในการปรับตัวเมื่อถึงวัยเกษียณ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าด้านอื่น ๆ เนื่องจากหลังเกษียณอายุผู้สูงอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าไม่มีการเตรียมการใช้เวลาว่างไว้ล่วงหน้าจะทำให้เกิดภาวะรู้สึกว่างงานเป็นบุคคลว่างงาน ไร้ซึ่งประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ ผู้สูงอายุจะคลายความกังวล และ มีความสุขมากขึ้น งานอดิเรกบางอย่างต้องเรียนรู้ล่วงหน้า ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมทั้งทางด้านร่างกาย และฐานะการเงินช่วยด้วยเช่นกัน

6. การเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทอง

การเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทอง เพื่อให้สามารถบริหารจัดการเงินก่อนสุดท้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพให้พอเพียงกับการดำเนินชีวิตอย่างเกษมสุข ควรเตรียมความพร้อมล่วงหน้า 20 – 30 ปี ในสิ่งต่อไปนี้ (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2558) 1) **ระยะเวลาแห่งช่วงชีวิต (Longevity)** เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นว่าต้องใช้เงินออมไปอีก ก็ปีหลังจากเกษียณ โดยปัจจุบันช่วงอายุโดยเฉลี่ยของผู้ชาย 72 ปี และของผู้หญิง 75 ปี ซึ่งเทคโนโลยีการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้น จำนวนเงินที่ต้องการใช้ยามเกษียณอายุก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย 2) **อัตราเงินเฟ้อที่คาดว่าจะเกิดขึ้น** ในช่วงเวลาของการเกษียณอายุ (Inflation) เงินเพื่อเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ระดับอัตราเงินเฟ้อสูงมากขึ้นเท่าใด เงินออม ก็ลดค่าลงมากเท่านั้น 3) **วิถีชีวิต (Lifestyle)** โดยทั่วไปจะต้องการเงินประมาณร้อยละ 60 – 70 ของรายจ่ายปัจจุบันขึ้นอยู่กับคุณภาพของชีวิต ปัญหาสุขภาพ ภาระค่าใช้จ่ายต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่แต่ละบุคคลวางแผนเอาไว้ 4) **สุขภาพ (Health)** หากเกิดปัญหาสุขภาพ เงินออมเพื่อการเกษียณย่อมที่จะ

ประสบปัญหา ทุกช่วงชีวิตของบุคคลไม่ควรประมาทในการดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์เสมอ (<https://www.set.or.th/education/th/start/>)

การนำแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ **1) ความพอประมาณ** คือการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับวัยสูงอายุที่ร่างกายจะมีความเสื่อมลง มีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ มีการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ มีการใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นเพื่อสะสมทรัพย์สินไว้ใช้ในยามเกษียณ เพื่อการรักษาพยาบาล และการเตรียมที่อยู่อาศัย ในอนาคตที่เหมาะสมกับตนเอง ประกอบกับเมื่อเกษียณอายุการทำงาน รายได้ที่คงอยู่จะลดลง เหลือประมาณร้อยละ 60-70 ของรายได้ก่อนเกษียณ การดำเนินชีวิตต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ เพื่อสามารถบริหารจัดการเงินก้อนสุดท้าย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้พอเพียงกับการดำเนินชีวิตอย่างเกษมสุข **2) รู้จักเหตุผล** คือ การดำเนินชีวิตด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ คำนึงถึงเหตุปัจจัยแวดล้อม ไม่ตัดสินใจตามอารมณ์ โดยปราศจากการวิเคราะห์ การเตรียมใจที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ครอบครัวและสังคมการมีเวลาว่างที่มากขึ้น รายได้ทรัพย์สินเงินทองที่ลดลง สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ต้องมีความพร้อมด้านจิตใจมากขึ้น ยอมรับความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี รักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ตลอดจนการมีส่วนร่วมในสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีการเตรียมงานอดิเรกในเวลาว่าง จะทำให้คลายความกังวลและมีความสุขมากขึ้นไม่รู้สึว่าตนเองเป็นคนว่างงาน ไร้ประโยชน์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ **3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดี** คือการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ต้องเรียนรู้ที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง และตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทำงานหารรายได้ด้วยช่องทางสุจริต ทำงานเต็มความสามารถและพอประมาณในการใช้จ่าย ให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับ **หลักการสันโดษในทางพุทธศาสนา** โดยลักษณะสันโดษมี 3 ประการ คือ **1) ยินดีตามมี 2) ยินดีตามกำลัง และ 3) ยินดีตามสมควร** การดำเนินชีวิตตามลักษณะสันโดษ ทำให้ผู้เกษียณเกิดความภูมิใจในผลสำเร็จที่ตนได้สร้างสรรค์ขึ้นมาด้วยความสามารถ ด้วยความภาพเพียรของตนเองในทางสุจริตชอบธรรม อยู่ในฐานะเป็นผู้ให้และได้รับการยกย่องชื่นชม

ดังนั้นผู้เกษียณจึงควรยึดแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักสันโดษนำจิตใจ ควรหมั่นทำบุญ นั่งสมาธิ ผูกฝนจิตใจไม่ยึดติดกับลาภ ยศ สรรเสริญ อยากทำแต่สิ่งดี ๆ เพื่อตน ครอบครัว และสังคม เข้าใจความเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย มีการดำเนินชีวิตอย่างประหยัด ใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นไม่เกินกำลังของตนเอง เพื่อลดการพึ่งพาผู้อื่น ส่งผลให้การเกษียณได้อย่างเกษมทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัวและสังคม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเวลาและงานอดิเรก สุดท้ายคือด้านทรัพย์สินเงินทอง

จากงานวิจัยเรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุไทยในจังหวัดชัยนาท (รศรินทร์ เกรย์, รุ่งทอง ครามานนท์, เรวดี สุวรรณนพเก้า และภาวไฉย พุ่มไทรทอง, 2550, หน้า 80 - 93) ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยภายในที่วัดด้วยความรู้สึกยากจนเชิงเปรียบเทียบเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าปัจจัยภายนอก สำหรับปัจจัยภายนอกนั้น ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาระหนี้สิน (การเป็นเจ้าของทรัพย์สินสูงที่สุดมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นเจ้าของทรัพย์สินเพียง 1 หรือ 2 หรือไม่มีเลย) การมีสุขภาพดี

มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง และทุนทางสังคมที่ดีเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขตามลำดับ

ธิดา ทองวิเชียร (2550) ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือการทำกิจกรรมระหว่างสมาชิกในครอบครัว ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองและความสามารถในการเข้าถึงบริการสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าปัจจัยด้านพัฒนาการของครอบครัวระยะวัยชรา การเข้าถึงบริการสุขภาพพฤติกรรม การดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทิศทางบวก

พระไพศาล วิสาโล (2553, หน้า 33) ได้กล่าวว่า “ชีวิตที่รู้จักพอย่อมมีความสุขกว่าชีวิตที่ดิ้นรนไม่หยุด ขณะเดียวกันก็มีเวลาสำหรับทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต ได้ทำงานช่วยเหลือชุมชน และฝึกฝนพัฒนาจิตใจ คุณภาพชีวิตจะเจริญงอกงามมากขึ้นและมีความสุขมากขึ้นด้วย” สอดคล้องกับบทความเรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยเกี่ยวกับศาสนา รวมถึงการปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนา การมีจิตสาธารณะ ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน หมู่บ้าน ยังมีมากผู้สูงอายุก็จะมีสุขมาก (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553, หน้า 128 – 136)

ทั้งนี้ผู้เขียนได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณจากบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง (2562) โดยสอบถาม ในประเด็นการเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัวและสังคม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเวลาและงานอดิเรก และด้านทรัพย์สินเงินทอง ผลสำรวจพบว่า โดยภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ เรียงอันดับ 3 ลำดับ ดังนี้ ลำดับแรกได้แก่ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ($\bar{X} = 4.06$) รองลงมาคือด้านจิตใจ ($\bar{X} = 4.04$) ลำดับสามมี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและด้านครอบครัวและสังคม ($\bar{X} = 3.97$) จากการรวบรวมงานวิจัยพบว่าปัจจัยด้านทรัพย์สินเงินทองเป็นปัจจัยที่บุคคลให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ เป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จัก การบริหารเงินของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องประเมินรายรับรายจ่ายแต่ละเดือน แต่ละปีให้สมดุลกับรายได้ มีผู้เสนอวิธีการประมาณการณจำนวนเงินที่ควรจะมี ณ วันเกษียณ โดยคิดจากค่าใช้จ่ายต่อปีหลังเกษียณ (ซึ่งประเมินจากร้อยละ 60 – 70 ของค่าใช้จ่ายปัจจุบัน) นำไปคูณกับจำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ ตัวอย่างเช่น เงินเดือนปัจจุบัน 30,000 บาท ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณเท่ากับ 18,000 บาท ($60 \times 30,000$) ปีละ 216,000 บาท ชีวิตหลังเกษียณ 20 ปี ควรมีเงินเก็บตอนอายุ 60 ปี ประมาณ 4,320,000 บาท ($216,000 \times 20$) นับว่าเป็นเงินก้อนใหญ่ จึงควรเริ่มสะสมเงินใช้เวลา 10 – 20 ปี ก่อนเกษียณอายุ นอกจากเงินเดือนประจำแล้ว อาจสะสมในรูปแบบสหกรณ์การออม การซื้อพันธบัตร การซื้อประกันชีวิต หรือการลงทุนกับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund : RMF) เป็นกองทุนที่มีลักษณะผสมระหว่างการเป็นกองทุนรวมกับการเป็นเครื่องมือสะสมเงินไว้ใช้ยามชรา และการลงทุนกับกองทุนรวมหุ้นระยะยาว LTF (Long Term Equity Fund) โดยสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ด้วย

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปได้ว่า เกษียณอย่างไรให้เกษม ผู้เขียนเห็นว่าคนจำนวนมากละเลยเรื่องสุขภาพร่างกาย เพราะให้ความสำคัญกับการหารายได้ การใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัย ประกอบกับงานวิจัยส่วนใหญ่ ผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในวัยทำงาน สภาพร่างกายยังสมบูรณ์ จึงไม่ให้ความสำคัญด้านร่างกายเป็นอันดับแรก มุ่งมั่นหาเงินเลี้ยงชีพ เพราะคิดว่าการเกษียณยังอีกยาวไกล การดำเนินชีวิตมีแนวโน้มจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในวัยสูงอายุ ถึงแม้จะมีทรัพย์สินเงินทองไว้มากเท่าไร อาจต้องหมดไปกับการรักษาสุขภาพในวัยเกษียณ หรือก่อนเกษียณอันจะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้ขาดความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความสุขกายสบายใจของคนเมือง (ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ พิริยะ ผลพิรุฬห์, 2550) ศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในเชิงของสังคมศาสตร์และเศรษฐศาสตร์ โดยสามารถจำแนกประเภทของการศึกษาได้เป็นสองประเภท แนวทางแรกก็คือการศึกษาโดยใช้ข้อมูลทาง ด้านมหภาค (Macro Level) ซึ่งผลจากการศึกษาในด้านนี้พบว่า ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา แม้รายได้เฉลี่ยของประชากรในโลกจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีระดับของการบริโภคเพิ่มขึ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบกับดัชนีชี้วัดทางด้านความสุข (Happiness Indicator) ต่าง ๆ แล้วพบว่า ประชากรโลกไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้น กลับพบว่าประชากรในโลกมีระดับของความทุกข์มากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาเหล่านี้ได้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันว่า “การมีเงินเพิ่มขึ้น ไม่ได้ทำให้ประชากรมีความสุข”

ด้วยเหตุนี้ เกษียณอย่างไรให้เกษม ไม่ควรละเลยเอาใจใส่ ดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ นับตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเอง มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความสามารถหรือทักษะ ในการทำงานทำให้มีรายได้ตามศักยภาพ ควรใช้ความรู้ความสามารถ เป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้และทักษะสู่บุคคลรุ่นหลัง หาโอกาสทำประโยชน์ให้กับสังคมอย่างมีคุณค่า และได้รับการยกย่องอย่างมีเกียรติและมีศักดิ์ศรี ไม่ละเลยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ โดยใช้แนวทางบนรากฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง โดยใช้ความรู้ ในการทำงานอย่างมีคุณธรรมตามหลักสันโดษ คือ ยินดีตามมี ยินดีตามกำลังและยินดีตามควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนอันเป็นแนวทางให้บุคคลเกิดความภูมิใจในผลสำเร็จที่ตนได้สร้างสรรค์ ด้วยความสามารถความภาคเพียรพยายามมาตลอด สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุขพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงยุคประเทศไทย 4.0 ได้อย่างมีคุณค่าตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และปฏิบัติแนวทางสันโดษตามหลักการของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ยินดีตามมี ยินดีตามกำลัง และยินดีตามควร เพื่อเตรียมรับกับสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมตามวัย และสามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลา 10 – 20 ปี หลังเกษียณได้อย่างเกษม

ข้อเสนอแนะสู่การเกษียณอย่างเกษม

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณให้ครอบคลุมทั้งประเทศ และทุกสาขาอาชีพ

2. หน่วยงานด้านการศึกษาคควรมีการพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดนโยบายในการจัดการเรียนการสอนในสถาบันในแต่ละระดับ
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการนำนโยบายด้านสวัสดิการสังคม มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เช่นการรับบริการบ้านฉุกเฉิน การรับบริการทางสังคมผู้สูงอายุ ตลอดจนรัฐและเอกชนให้การสนับสนุนงบประมาณแก่ครอบครัวที่เลี้ยงดูผู้สูงอายุ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีรายได้น้อย

รายการอ้างอิง

- ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ. (2555). *รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษา ครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิพาพร ทองสว่าง. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดา ทองวิเชียร. (2550). *ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระไพศาล วิสาโล. (ม.ป.ป.). *แผนที่ความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสวดศรี-สฤณีวงศ์.
- มณีรัตน์ กุลวงษ์ และคณะ. (2559). *รูปแบบการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลพุดเตย อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์*. *วารสาร Home Archives*, 11(1), (มกราคม – มิถุนายน 2559).
- รศรินทร์ เกรย์, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต. (2549). *ความสุขบนความพอเพียง: ความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต*. สืบค้นเมื่อ มีนาคม 26, 2562, จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conferencell/Article/Article09.rtm>.
- รุ่งทิพา ศรีวรรณ และพระมหาทวี มหาปัญญา. (2562). *วิเคราะห์แนวทางการนำหลักคำสอนเรื่อง สันโดษมาใช้ในสังคมไทย*. ปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 5, 2562, จาก <https://rerujournal.mal.reru.ac.th>>21.
- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2560). *การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ที่ ชุมนุสมหกรณ์ ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบทฤษฎีรากฐาน*. *วารสาร อิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงวัฒนธรรม*, 7(2), 118-133.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส). (2561). *วิจัยสู่การพัฒนา “ผู้สูงอายุ” สุขภาพดี – มีคุณค่า ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. 2018-04-10 16:57. จาก <http://kb.hsri.or.th>.

สำนักส่งเสริมการปลูกป่า. (2560). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ มกราคม 18, 2561, จาก www.forest.go.th.

สุจี กุลธวัชวงศ์ และคณะ. (2560). พฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของพนักงานเทศบาลในจังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 7(2), 64 – 68.

สุพากรณ์ กันยะดี. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Eliopoulos, C. (1995). *Manual of Gerontological Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Nobuaki Koga. (2014). *Towards a “secured society based on work”*, *OECD Yearbook 2014*. (electronic version <http://www.oecd.org/forum/oecdyearbook/secure-society-based-on-work.htm>).