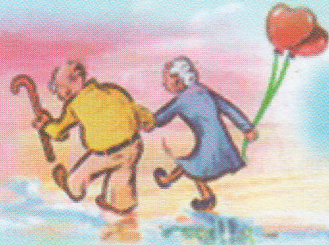




บทกวี สุภาพจิต



ทำอย่างไรเมื่อใกล้เกษียณ

ศิริจันทร์ สุขใจ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ทำงานมานาน ผ่านประสบการณ์มานับไม่ถ้วน ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย พอบั้นปลายก็พบกับคำว่า “เกษียณอายุ” ฟังแล้วใจหายแทนผู้ที่กำลังจะถึงเวลาของการจากลา พอพ้นวัยทำงานแล้วออกไปอยู่บ้านก็ได้พบกับศัพท์ใหม่ของชีวิต คือ คำว่า ผู้สูงอายุ, วัยชรา, ไม่ใกล้ฝั่ง มีความหมายเดียวกัน เพราะนั่นคือ ความเป็นจริงที่ต้องเจอ และยอมรับในช่วงชีวิตตอนปลาย ว่าตนเองต้องแก่ลง บางคนรู้สึกเศร้าใจเมื่อใกล้จะถึงวันคล้ายวันเกิดของตน คือ รู้สึกตัวว่าแก่ลงทุกที บางคนทำใจไม่ได้ เพราะเคยมีชีวิตที่ดี เกียรติยศ ชื่อเสียง มีลูกน้องห้อมล้อม มีบารมีมากมาย ทำให้รู้สึกว่าเป็นทุกข์ เคยมีคนกล่าวไว้ว่า “ทุกข์ของมนุษย์นี้มีอยู่ทุกขณะจิต หากแต่ทุกข์วัยชราแล้วยิ่งใหญ่กว่านัก” เพราะฉะนั้นท่านที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการจึงจำเป็นต้องเข้าใจในทุกข์ พร้อมกับเข้าใจในกฎของธรรมชาติด้วยการเข้าใจตัวเอง เป็นประการสำคัญ โดยยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. เตรียมใจก่อนจะเกษียณอายุ ยิ่งเตรียมตัวล่วงหน้าเท่าไรยิ่งดี ยิ่งรอบคอบยิ่งดี นั่นคือ รู้ชอบเห็นชอบ ตามกฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง คือ เตรียมการที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ ใช้เวลาทดแทนอย่างไร
2. เตรียมจัดสรรรายรับ-รายจ่ายอย่างรอบคอบ พยายามปลดหนี้ให้หมดก่อนเกษียณอายุ
3. พิจารณาถึงชีวิตของท่านว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย
4. ฝึกให้เป็นคนสี่พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
5. ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำทุกวัน
6. ฝึกให้เป็นผู้มีอารมณ์เย็น คือ ทำใจให้เป็นพระพรหม ทำตัวให้อยู่เหนือความทุกข์ ไม่มีใครจะเตือนใจของเราดีกว่าตัวเราเอง
7. ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อให้ใจสงบ สว่าง สะอาด ด้วยการไม่ยึดตัวเราว่ามีความสำคัญ ควรปล่อยวางความสำคัญของเราลงบ้าง
8. ให้ความสำคัญในเรื่องอาหาร พยายามลดเนื้อสัตว์แต่ให้เพิ่มผัก ผลไม้ ในการรับประทานอาหารและรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
9. หางานอดิเรกที่ท่านชอบทำเพราะงานอดิเรกทำให้เกิดความสนใจอยู่เป็นนิจ ความคิดไม่ฝ่อ
10. ผู้สูงอายุควรทำตัวให้เป็นที่เคารพรักของลูกหลาน คือ จะต้องไม่จู้จี้ ขี้บ่น หวง งก เข้าซ้ำซ้ำซาก ควรทำตัวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน สมบัติที่มีอยู่ก็ควรจะแบ่งปันให้ลูกหลานเก็บไว้เป็นต้นทุนต่อไป

ถ้าหากท่านทำได้อย่างนี้แล้ว โอกาสที่จะได้รับความอบอุ่นจากลูกหลานย่อมมีมากกว่าแน่นอน การเรียนรู้ชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง พัฒนาความชื่นชอบส่วนตัว ท่านจะได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อลูกหลาน ต่อชุมชน ต่อสังคมต่อไป ท่านแค่ปลดเกษียณจากงานประจำที่ทำ แล้วเริ่มชีวิตอีกช่วงต่อไปอย่างมีความสุข ขอให้ชีวิตช่วงปลายเกษียณของท่านเต็มไปด้วย “แก่น” และ “สาร” เกอะนะคะ “ผู้สูงวัยที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการ” ทุกๆ ท่าน ☺