



หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้เกษียณอายุราชการ Buddhist Principles for Living a Happy Life for Retired Government Officials

พระครูปริยัติกิตติโชติ (ยศวิภรณ์ เปมสิโล)

Phrakru Pariyatkittichot (Yosaviphon Pemsilo)

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Education in Teaching Social Studies

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E: mail: 6703204015@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การเกษียณอายุราชการคือการออกจากการงานเมื่ออายุครบ 60 ปีถือเป็นกระบวนการเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ทางสังคมรูปแบบหนึ่ง และเป็นการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันของผู้เกษียณทุกคนจะต้องตระหนักถึงการ เตรียมความพร้อมและการปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่จะเกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น การดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ผู้เกษียณอายุราชการจะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติตนด้วยการพัฒนาตามหลักของ ศีล ได้แก่ การควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการพัฒนาจิต (ภาวนา) ได้แก่ การฝึกฝนอบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง มีจิตที่เป็นสุขและสงบร่มเย็น ซึ่งจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองได้ตามสมควร พร้อมทั้งสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจนสามารถดับทุกข์ทาง กายและทางจิตใจได้

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข, ผู้เกษียณอายุราชการ

Abstract

Retirement from the government is to leave the job at the age of 60 is considered a process of changing social roles and duties. Prepare and adjust the lifestyle conditions that will occur in various aspects such as daily living, promoting mental health, Have good relationships in the family and community. Government retirees must adjust their lifestyle. By applying Buddhist principles as a guideline for behavior by developing according to the

ได้รับบทความ: 7 สิงหาคม 2567; แก้ไขบทความ: 31 ตุลาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 4 พฤศจิกายน 2567

Received: August 7, 2024; Revised: October 31, 2024; Accepted: November 4, 2024



principles of precepts, such as controlling physical and verbal behavior that does not oppress others, and mental development (prayer), which is training the mind to be strong, happy, and peaceful, which will help to have a good quality of life, be able to take care of oneself and be reasonably self-reliant, as well as be able to accept the reality of life that has changed so that it can eliminate suffering. physically and mentally.

Keywords: Buddhist Principles, Living a Happy Life, Retired Government Officials

1. บทนำ

ในประเทศไทย การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานเมื่ออายุครบ 60 ปี ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตามความหมายที่องค์การสหประชาชาติได้ให้นิยามความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป ส่วนการเกษียณอายุราชการ ถือเป็นกระบวนการเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สำคัญ การเกษียณอายุราชการถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของบุคคลผู้มีอาชีพรับราชการ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงบ่งบอกว่าบุคคลนั้นได้ออกจากบทบาทการทำงานแล้ว แต่ยังบ่งบอกถึงช่วงอายุขัยของบุคคลนั้นด้วย เพราะช่วงเวลาที่กำหนดให้บุคคลต้องออกจากอาชีพราชการเป็นช่วงเวลาเดียวกับการกำหนดอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเกษียณอายุราชการ ถือเป็นเรื่องธรรมดาของข้าราชการไทยทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นอกจากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่การทำงานที่ทำมาในเวลานานแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงไปถึงการใช้ชีวิตประจำวัน จะเห็นได้ว่าผู้เกษียณอายุราชการนั้นจะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ รวมถึงการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

กล่าวได้ว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามีอยู่มากมายที่สอนให้รู้จักความจริงของชีวิตสอนให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนจะเกิดความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้เป็นอย่างดี

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บัณฑิต นักศึกษาและประชาชนทั่วไปได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติตนเพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะผู้เกษียณอายุราชการในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองได้ตามสมควรทั้งทางกายและทางจิตใจได้



2. การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

การดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบันเป็นไปด้วยความยากลำบาก มีการแข่งขันต่อสู้ เพื่อการเอาชีวิตรอดตลอดเวลา ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ นำมาซึ่งโรคภัยต่าง ๆ ทั้งที่เป็นโรคทางร่างกายและโรคทางใจ ชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการก็เช่นเดียวกัน จึงได้นำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตโดยการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อการใช้ชีวิตที่เป็นสุขซึ่งจะได้กล่าวเป็นลำดับไป

คุณภาพชีวิต

หากกล่าวถึง คุณภาพชีวิตย่อมเป็นการกล่าวถึงประเด็นของความสุข ความอยู่ดีมีสุขของบุคคลและสังคมที่มีบริบททางสังคม แม้ว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตส่วนหลักมีความคล้ายกันและจะมีมิติหรือองค์ประกอบบางอย่างที่มีความแตกต่างกันที่เกี่ยวข้องกัน เป็นต้น

คำว่า คุณภาพชีวิต มาจากภาษาอังกฤษว่า Quality of Life องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยม ซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย (องค์การอนามัยโลก, 2556: 1)

การมีชีวิตที่สมบูรณ์ในแง่ชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2554: 1)

การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งตอบสนองความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุข ตลอดทั้งการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เป็นชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม (วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และศตพร เพียรวิมิงสา, 2561: 3144) คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล (Zhan, L., 1992: 979) การมีประสิทธิภาพหรือความสามารถในการกระทำอย่างมีความหมาย เพื่อควบคุมหรือจัดการกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของตน ทั้งด้านจิตอารมณ์ ความคิดและการดูแลรักษา (Agsdale, D. and Morrow, D.R., 1990: 355)

ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต (2561: 8) ได้ศึกษา เรื่อง การสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่และตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งความสุขในมนุษย์นั้นสามารถเข้าถึงความเป็นจริงได้ โดยมีแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ เป็นแนวทางการสร้างความสุขตามศาสตร์สมัยใหม่ใน 3 ด้าน ได้แก่

1. ความสุขด้านการบริโภค ได้แก่ แนวคิดวัตถุนิยม เป็นการสร้างความพึงพอใจการกำหนดคุณค่าความสำคัญกับวัตถุ การสัมผัสได้ด้วยกายสัมผัส ในรูปแบบสมัยใหม่เพื่อสุขภาพร่างกายของผู้เกษียณอายุราชการ



2. ความสุขด้านสังคม ได้แก่ แนวคิดอรรถประโยชน์นิยม เป็นการสร้างโอกาสทางสังคมให้สามารถเข้าถึงความสุขได้ การเข้าถึงที่เท่าเทียมกันโดยมีจุดมุ่งหมายที่เป็นประโยชน์สูงสุดผู้คนจำนวนมาก (มณเฑียร อรรถวาที, 2556: 15)

3. ความสุขด้านจิตใจรวมถึงด้านทางปัญญา ได้แก่ แนวคิดการบวก เป็นการสนับสนุนให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมในด้านบวก ที่มาจากจิตใจและปัญญาในทางบวก การมีความคิดที่ดี อารมณ์ดี และการพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ถึงการมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้บุคคลมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบททางสังคม วัฒนธรรม และระบบค่านิยมความเชื่อของสังคมที่สัมพันธ์กับเป้าหมายรวมถึงความคาดหวังและมาตรฐานที่แต่ละคนได้วางไว้ ตามศาสตร์สมัยใหม่สามารถเข้าถึงความสุขได้จริงนั้น ได้แก่ ความสุขทางกายเป็นความสุขแค่ชั่วคราวไม่ยั่งยืน และมีความสุขจริงทางจิตใจน้อยลง

3. ความหมายการเกษียณอายุราชการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 147) ได้ให้ความหมายของคำว่า เกษียณ หมายถึง สิ้นไป โดยใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ และเกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 มาตรา 19 กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์” (พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494, 2530)

จิตราต์น์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา (2554: 4) กล่าวว่า การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากผู้เกษียณอายุต้องเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ ผลกระทบเหล่านั้น ได้แก่

1) ผลกระทบด้านร่างกาย เข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องพบกับความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมาก จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2) ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณมีค่อนข้างมาก เนื่องมาจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อการทำกิจวัตรประจำวัน

3) ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ขาดการพบปะกับผู้อื่น บทบาททางสังคมที่ลดน้อยลง



4) ผลกระทบทางเศรษฐกิจ ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้นและรายรับลดลง เนื่องจากต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม

5) ผลกระทบด้านการใช้เวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้

6) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาท มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น เกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบายใจ

บรรลุ ศิริพานิช (2550: 1) กล่าวถึงผลกระทบเมื่อเกษียณอายุการทำงาน ดังนี้

1) ผลกระทบทางกายเมื่อเกษียณอายุ เป็นเพียงการหยุดจากการทำงานที่เคยทำอยู่เท่านั้น ผลกระทบกับสุขภาพทางกายจึงไม่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญ สุขภาพทางกายก็ยังคงดำเนินไปตามปกติ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้าง

2) ผลกระทบทางจิตใจ นับว่ามีผลกระทบค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพราะจากผลการเกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านสาเหตุจาก

- การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้น เพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มสาวในตลาดแรงงาน จากการที่ได้รายได้น้อยลง

- การเปลี่ยนแปลงในจิตวิทยาสังคม บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งที่หายไป

- การเสื่อมทางกายภาพและสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สมรรถภาพต่ำลง

วิจิตร บุญยะโหดระ (2538: 1) ได้กล่าวถึงอันตราย 3 ประการของผู้เกษียณอายุ คือ ความกลัว ปัญหาความเสื่อมโทรมใน 3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านสุขภาพอนามัย เมื่อเกษียณเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบายใจ ก็อาจมีผลต่อสุขภาพจิต จนเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน

2) ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่าง ๆ ย่อมลดน้อยถอยลงไปด้วย แม้ก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจได้

3) ด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเกษียณอายุ ภาพลักษณ์ของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ทันทีที่เกษียณ

จะเห็นได้ว่า การเกษียณอายุราชการจากการทำงานส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ทางเศรษฐกิจ ทางความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลกระทบที่ทุกภาคส่วนจะต้องเข้ามาร่วมช่วยกันแก้ปัญหาเพื่อให้การใช้ชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขเป็นสิ่งสำคัญของผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งขึ้นอยู่กับ การวางแผนอนาคตชีวิตของแต่ละคน การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อจะได้เตรียมแผนการใช้ชีวิตให้ดี เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข



ปิยะพร แดนเพชรพลอย (2559: 1) ได้แนะนำแผนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน หรือเกษียณอายุราชการ ดังนี้

1. เตรียมใจยอมรับสภาพร่างกาย: อย่างแรกที่เราต้องทำ คือ เปิดใจยอมรับในความไม่เที่ยงของร่างกาย เพราะสภาพร่างกายในตัวเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก็ย่อมมีความเสื่อมสภาพลงเป็นธรรมดา เราต้องเตรียมตัวดูแลตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้ป้องกันและแก้ไขได้

2. เตรียมใจยอมรับสภาพจิตใจ: แน่นนอนว่าอารมณ์ของเราก็อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ เพราะเราอาจจะไม่สามารถทำอะไรได้คล่องแคล่วเหมือนเดิมแล้ว

3. คำนวณเงินออมที่ต้องเก็บไว้ใช้ยามเกษียณ: สิ่งนี้สำคัญมากเพราะเงินเป็นสิ่งที่ใช้แลกเปลี่ยนสิ่งที่เราต้องการบางอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย อาหาร สุขภาพ

4. ทำประกันหรือตรวจสอบสิทธิในการเบิกค่ารักษา: ถ้าเรามีรายได้มากเราอาจจะเตรียมเงินสำหรับทำประกันไว้ แต่ถ้าไม่มากก็อาจจะตรวจสอบสิทธิการรักษาของเราว่าสามารถรักษาได้ที่ไหน มีสิทธิ 30 บาทที่ไหน เพราะถ้าเจ็บป่วยร้ายแรงขึ้นมาก็จะได้รู้ว่าต้องจัดการอย่างไร และค่าใช้จ่ายยามหลังเกษียณ เพราะส่วนใหญ่จะเป็นในส่วนของค่ารักษาพยาบาลเช่นกัน

5. ลดรายจ่าย: เมื่ออายุมากขึ้นแล้ว ค่าใช้จ่ายอาจจะลดลง และหันมาทำอาหารกินเองแบบง่าย ๆ ปลูกผักเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้กินเอง หรือถ้าไปไหนใกล้ ๆ บ้านก็อาจจะขี่จักรยานไป ถือเป็นการประหยัดและช่วยเรื่องสุขภาพไปในตัวด้วย

6. เริ่มกินอาหารเพื่อสุขภาพ: การที่ร่างกายเรามีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ระบบการทำงานของร่างกายได้ไม่ดีเหมือนก่อน อาจจะต้องหันมากินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น เพราะถ้าสุขภาพเสียไปก่อนแล้ว ไม่สามารถรักษาคุณได้

7. เตรียมหากิจกรรมเสริมทำ: บางคนอาจจะทำงานหนักมาตลอด พอเกษียณแล้วรู้สึกว่างเปล่าตัวเองไร้คุณค่า ดังนั้น อาจจะต้องหางานอดิเรกเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่

8. ฝึกคิดบวกอยู่เสมอ: สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็คือความคิดของเราเอง เพราะเหตุการณ์ที่เหมือนกัน เราสามารถมองให้แตกต่างกันได้ ซึ่งการมองของเราก็จะส่งผลถึงความสุขของเราด้วย

ภักธระ ฉลาดแพทย์ (2559: 31) ได้กล่าวไว้ว่า การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ตนเองนั้น จะต้องเตรียมทั้งร่างกายและจิตใจก่อน ดังนั้น เราจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ เป็นการวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยควรเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจให้พร้อม และเตรียมจิตใจ ให้พร้อมยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังจากเกษียณอายุราชการ



4. สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

ก่อนที่จะกล่าวถึงหลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้เกษียณอายุราชการ ผู้เขียนขอเสนอถึงสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุราชการ ดังนี้

1. **สภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย:** การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงวัย ทำให้เกิดโรคได้ง่ายกว่าคนวัยอื่น ๆ เป็นต้น

2. **สภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ:** การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ถือเป็นส่วนหนึ่งจากสภาพร่างกายเสื่อมลง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาสะสมที่เกิดขึ้นด้านจิตใจ

3. **สภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและครอบครัว:** ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุราชการ จากงานประจำแล้ว บทบาทและความสำคัญของผู้อยู่สูงอายุในสังคมก็ลดลง ดำเนินชีวิตได้ยากลำบาก

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและครอบครัวนั้น หลังจากเกษียณอายุราชการหรือหยุดการทำงานแล้ว ผู้สูงอายุมักตกอยู่ในสภาวะว่างงาน จนบางครั้งทำให้ผู้สูงอายุล้างเกษียณอายุขาดที่ปรึกษา เนื่องจากถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

4. **สภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา:** การเปลี่ยนแปลงด้านปัญญาของผู้เกษียณอายุราชการ เกิดขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น สถิติปัญญาความสามารถทางสมองลดลง เรียนรู้ช้าลงลงง่าย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้ผู้สูงอายุล้างเกษียณอายุดำเนินชีวิตอย่างยากลำบาก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและครอบครัวนั้น และสภาพปัญหาด้านปัญญา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติของการสูงวัย การมีความเข้าใจและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และการมีการดูแลและสนับสนุนที่ดีจากครอบครัวและสังคม สามารถช่วยลดผลกระทบที่ไม่ดีและทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

5. หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้เกษียณอายุราชการ

ในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมคำสอนมากมายเพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติให้ชีวิตมีความสุข และเพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการมีความสุขที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย ผู้เขียนเห็นว่า หลักภavana 4 เป็นหลักพุทธธรรมที่ช่วยให้ชีวิตเกิดความเจริญเกิดการพัฒนามีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสุขให้กับชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. **การปฏิบัติหลักกายภาวนาส่งเสริมความสุขด้านกาย:** หลักกายภาวนาเป็นการพัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มีการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ใช้สอยปัจจัย 4 นำหลักกายภาวนามาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนให้ได้ แล้วความสุขด้านร่างกายก็จะเกิดขึ้น



2. การปฏิบัติหลักศีลภาวนาส่งเสริมความสุขด้านสังคม: หลักศีลภาวนา เป็นการพัฒนาศีลหรือพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ผู้เกษียณอายุราชการจะต้องมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม

3. การปฏิบัติหลักจิตภาวนาส่งเสริมความสุขด้านจิตใจ: การปฏิบัติตนด้วยหลักจิตภาวนา พัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จ ในด้านต่าง ๆ เป็นต้น คุณสมบัติครบ 3 ด้าน ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2540: 80) อธิบายไว้ว่า

1) คุณภาพจิต คือ มีคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต มีเมตตา มีความเป็นมิตร ปราศจากประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น

2) สมรรถภาพจิต คือ เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ มีขันติ มีสมาธิ มีสัจจะ มีอธิษฐาน เป็นไปตามความจริงชัดเจนถูกต้อง

3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดีมีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความสุขทางด้านจิตใจนั้น ผู้เกษียณอายุราชการสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของตนได้อย่างแน่นอนด้วยการนำหลักศีลภาวนามาประพฤติปฏิบัติ

4. การปฏิบัติหลักปัญญาภาวนาส่งเสริมความสุขด้านปัญญา: การปฏิบัติตนด้วยหลักปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญารู้ ผู้ที่ได้ฝึกฝนอบรมตนให้เจริญหรือพัฒนาแล้วโดยภาวนาทั้ง 4

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณอายุราชการจะต้องมีความรู้สึกรู้ว่า ทุกคนมีลาภเสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขมีทุกข์ ไม่มีความแน่นอน สิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม เมื่อมาประสบแล้วต้องรู้ทันความจริงของโลกและชีวิต ต้องยอมรับความเป็นจริง ต้องรู้จักปล่อยวาง และปลงให้ได้ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นและมีคุณค่า แล้วความสุขที่แท้จริงก็ จะเกิดขึ้นแก่ผู้เกษียณอายุราชการหรือผู้สูงอายุอย่างแน่นอน

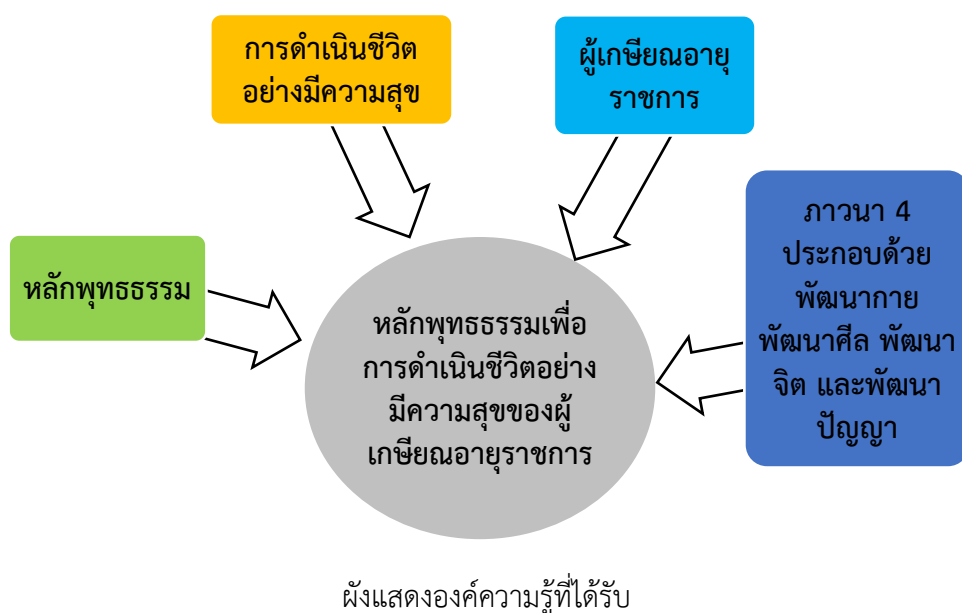
6. สรุป

การเกษียณอายุราชการ ถือเป็นเรื่องธรรมดาของข้าราชการไทยทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของผู้ที่มีอาชีพรับราชการ นอกจากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในการทำงานแล้ว ก็ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ในการเกษียณอายุราชการนั้น มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมหรือครอบครัวและปัญญา ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามในทุกการเปลี่ยนแปลงก็สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ โดยการนำหลักพุทธธรรมโดยเฉพาะหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในวัยเกษียณทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมหรือครอบครัว และปัญญา



7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้เกษียณอายุราชการนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ ได้แก่ ภาวนา 4 ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาเป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาพร่างกาย ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ซึ่งต้องมีแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่มาปรับใช้กับการใช้ชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตในปัจจุบัน สามารถแสดงเป็นผังองค์ความรู้ได้ดังนี้



เอกสารอ้างอิง

- ธวัช เฟื่องปภัสร์ และคณะ. (ม.ป.ป.). อธิบายการเรียนรู้ธรรมวิภาค ประเภทที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เจริญ ทัศนพานิชกิจ.
- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา. (2554). การวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณอายุของ พนักงานไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). ผู้สูงอายุ สู่ชีวิตที่มีคุณภาพ. นิตยสารหมอชาวบ้าน. เล่มที่ 340 (สิงหาคม 2550). เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1062> (สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2567).
- ปิยะพร แดนเพชรพลอย. (ม.ป.ป.). 8 สิ่งที่ต้องทำก่อนเกษียณ. เข้าถึงได้จาก [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-60\(500\)/page8-1-60\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-60(500)/page8-1-60(500).html) (สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2567).



- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). **ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494. (2530, 23 มิถุนายน). **ราชกิจจานุเบกษา** เล่มที่ 104 ฉบับพิเศษ 119, หน้า 2.
- มณเฑียร อรรถวาทิ. (2556). ความสุขและความทุกข์ในทัศนะของเรามี เบ็นธัม. **วารสารมจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**, 6(2), 15-16
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2561). ความสุขของคนวัยทำงานในองค์กรของประเทศไทย. **วารสารสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล**, 38(2), 8-9.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทระ ฉลาดแพทย์. (2559). **เกษียณอย่างสง่าและร่ำรวยความสุข**. กรุงเทพมหานคร: กู้ดไลฟ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2538). **คู่มือเกษียณอายุ**. กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์. อ้างใน เจือ พรรณ กุลย์รัตน์, **สุขใจ-วัยเกษียณ วัยปลดแอกภารกิจประจำ ใช้เวลาสถานพักผ่อน**. เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/130041> (สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2567).
- วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และศตพร เพียรวิม้งสา. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนข่ง ตำบล บางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี. **วารสารฉบับภาษาไทยสาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ**, 11(1), 3144-3156.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2554). **มุมมองและประสบการณ์การพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ: ในทศวรรษ แรกแห่งนโยบายหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- องค์การอนามัยโลก. (2556). **พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- Aggsdale, D. and Morrow, D.R. (1990). Quality of Life as a Function of HIV Classification. **Nursing Research**, 39, 355-359.
- Zhan, L. (1992). Quality of Life: Conceptual and Measurement Issues. **Journal of Advanced Nursing**, 17, 979