

สุขเกษียณด้วยหลักธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา

Happy Retirement with the Principles of Buddhist Psychology

Received: June 22, 2021
Revised: June 26, 2021
Accepted: June 26, 2021

อำไพ ลีละรัตนวงศ์¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²
Umpai Leelarattanawong and Suwatsan Ragkhanto
(victoryblue@yahoo.com and noonswat@gmail.com)

บทคัดย่อ

การเกษียณอายุงานนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ อันจะนำมาซึ่งความเจ็บป่วยทางกาย และนำไปสู่การลดคุณค่าในตนเอง หลักธรรมตามคำสอนทางพุทธศาสนามีมากมายที่สามารถนำมาใช้เพื่อการปรับตัวสำหรับผู้เกษียณอายุงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 โลกธรรม 8 อริยวัฑฒิ 5 และโยนิโสมนสิการ หลักสำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามวิยวุฒิและจิตวุฒิ ที่เพิ่มขึ้น หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา สามารถนำมาปรับใช้ได้ทุกสถานการณ์ “อิทธิบาท 4” ผสมกับอริยวัฑฒิ 5 โดยใช้หลักการคิดแบบ “โยนิโสมนสิการ” ด้วยการคิดและมองเห็นชีวิตว่าการเกษียณเป็นส่วนหนึ่งในโลกธรรม 8 เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงภาวะหนึ่งเท่านั้น มิใช่การจบการรับรู้ความสามารถและนำมาลดคุณค่าในตนเอง ในทางตรงข้ามควรมองว่าการเกษียณถือเป็นโอกาสอันดีในการสร้างคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

คำสำคัญ: เกษียณ, ความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Retirement brings changes both physically and mentally may lead to physical illnesses and lead to self-esteem reduction. Many Buddhist doctrines can use for Retirement Peoples. They are consist of Itthibat 4 (Paths

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

of Accomplishment), Ariyawat 5 (Noble Growth) Loka-dhamma 8 (Worldly Conditions), and Yonisomanasikara (Systematic Attention). The idea is when getting older came with more mental maturity. The main important principle is to change the way of thinking by using Yonisomanasikara to live life happily. Buddhist Doctrines can use in every situation. "Itthibaht 4" is mixed with Ariyawatthi 5, and using the concept of " Yonisomanasikara" is to see things and life through that Retirement is a part of the Lakkatham 8. It is just a change in one condition but not the end of life or a reduction in self-esteem. On the other way, Retirement is a better opportunity to create value for self and lead a happy life. This academic article, therefore, aims to present a happy life through Buddhist Psychology.

Keywords: Retirement, Happiness, Buddhist Psychology

บทนำ

ไม่ว่าในยุคสมัยใดมนุษย์ต้องทำงานเพื่อการดำรงชีพ แม้จะแตกต่างกันในเรื่องของค่าตอบแทน ในปัจจุบันมนุษย์ทำงานเพื่อแลกกับ “เงิน” สื่อกลางที่สร้างขึ้นเพื่อนำมาเป็นสิ่งแลกเปลี่ยนกับสิ่งจำเป็นที่ต้องกินต้องใช้ โดยทั่วไปชีวิตการทำงานเริ่มตั้งแต่วัยอายุ 18 ถึง 59 ปี แม้จะยังสามารถทำงานต่อไปได้แต่เมื่อถึงวัยเกษียณซึ่งเริ่มเมื่ออายุ 60 ปี ทำให้ต้องหยุดทำงานถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญครั้งหนึ่งของชีวิต

การเกษียณอายุงานเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับคนทำงาน เมื่อเวลาและวัยอันสมควรมาถึงจึงเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและปรับตัว แต่มีหลายคนที่ประสบปัญหาในการใช้ชีวิตหลังเกษียณ และเพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวได้ควรมีการเตรียมการวางแผนล่วงหน้าที่เหมาะสมเนื่องจากการเกษียณหมายถึงการหยุดทำงาน ส่วนหนึ่งมาจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงด้วยวัยที่เพิ่มขึ้น การทำความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อนำมาช่วยให้เตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณได้ดีขึ้น

ศาสนาพุทธมี “อิทธิบาท 4” เหมาะสำหรับคนวัยทำงานเพื่อใช้ยึดถือปฏิบัติ ประกอบด้วย “ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา” เครื่องมือที่ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

“ฉันทะ” คือ ความพอใจมีใจรักจะทำสิ่งนั้น ๆ อยู่เสมอ “วิริยะ” คือ ความเพียรความขยันที่จะทำให้สำเร็จ “จิตตะ” คือ ความคิดริเริ่มในสิ่งที่ทำและทำด้วยการเอาจิตใจฝักใฝ่ ไม่ปล่อยให้ใจเลือนลอยฟุ้งซ่านออกนอกทาง และ “วิมังสา” คือ การใช้ปัญญาในการใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง และวางแผนปรับปรุง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561)

อาจกล่าวได้ว่า คนวัยทำงานหากนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องนำทางย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่ความสำเร็จเหล่านี้ไม่สามารถคงไว้ได้ตลอดเวลา เมื่อถึงวัยที่ต้อง “หยุดทำงานตามข้อกำหนด” หรือที่เรียกว่า “วัยเกษียณ” หลายคนมิได้วางแผน หรือ ยังไม่สนใจเพราะมองว่ายังไม่ถึง จึงยังไม่ได้เตรียมการไว้ล่วงหน้าทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลเมื่อวัยเกษียณดำเนินมาถึง

“วัยทำงาน” ในบทความนี้ คือ บุคคลที่ทำงานในสถานประกอบการทั้งที่ได้รับเงินเดือนและไม่ได้รับเงินเดือนที่สถานประกอบการมีอยู่ตามปกติรวมทั้งผู้ที่ปกติทำงานอยู่ในสถานประกอบการแห่งนี้ แต่ในวันดังกล่าวไม่ได้มาทำงานเนื่องจากเจ็บป่วย ลาหยุดพักผ่อน โดยได้รับค่าจ้าง/เงินเดือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) “วัยทำงาน” สามารถแบ่งกลุ่มตามอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มวัยทำงานตอนต้น มีอายุระหว่าง 18-29 ปี 2) กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง มีอายุระหว่าง 30-44 ปี และ 3) กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย มีอายุระหว่าง 45-59 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2563)

คำว่า เกษียณ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง “สิ้นไป” การเกษียณอายุราชการ จึงหมายถึง ครบกำหนดอายุการรับราชการ สิ้นสุดกำหนดเวลาการทำงาน ส่วน Cambridge Dictionary (Cambridge University Press, 2021) ให้คำจำกัดความว่า “เกษียณ” หรือ Retirement หมายถึง การออกจากการทำงานหรือหยุดทำงานเนื่องมาจากวัยที่เพิ่มมากขึ้น

การเกษียณงานทำงาน หมายถึง “การสิ้นไป” ในที่นี้ คือ การหยุดหรือสิ้นสุดการทำงาน แต่ดูเหมือนการเกษียณนี้ยังส่งผลให้สิ้นไปทั้งแรงใจและร่างกายหรือในรายที่มิได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอาจมองว่าการเกษียณการทำงานหมายถึงการสิ้นสุดของการมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้น หากในระหว่างทำงานมีหลักธรรมไว้ยึดเหนี่ยวแม้ช่วงเกษียณมาถึง ก็ควรมีหลักธรรมมายึดเหนี่ยวไว้เช่นกัน

วัยเกษียณอายุการทำงานคืออะไร

ประเภทของการเกษียณอายุการทำงาน

พระราชบัญญัติระบบข้าราชการพลเรือน (2551) ได้แบ่งการเกษียณอายุออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) การเกษียณอายุแบบตายตัว คือ การบังคับเกษียณเมื่อมีอายุครบ 60 ปี และ 2) การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น คือ ไม่กำหนดอายุในการเกษียณไม่ว่าจะเป็นอายุเท่าใด จะเกษียณเมื่อใดก็ได้แล้วแต่จะตกลงกัน แต่โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60-65 ปี ในแบบที่ 2 นี้ รวมถึงการเกษียณอายุก่อนเวลาหรือที่เรียกว่า Early Retirement แต่โดยส่วนใหญ่จะเกษียณก่อนอายุ 60 ปี (เพ็ญนภา เบญจวรรณ, 2558)

ลำดับขั้นของการเกษียณอายุการทำงาน

Robert C. Atchley, (2000) นักสังคมวิทยาได้พัฒนาระยะการเกษียณอายุการทำงานไว้ 6 ขั้น แต่ละขั้นระบุถึงลักษณะที่บุคคลหลังเกษียณจะมีความรู้สึกต่าง ๆ ดังนี้

1. ก่อนเกษียณ (Pre-Retirement) เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับการพิจารณาความเป็นไปได้ในการเกษียณอายุการทำงานเริ่มต้นที่จะปล่อยมือกับงานที่รับผิดชอบ หรือปล่อยวางจากความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นขั้นของการวางแผนและคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุงาน บางคนมีความรู้สึกตื่นเต้นและอยากให้ถึงวันเกษียณอายุงานโดยเร็ว

2. เมื่อเวลาเกษียณมาถึง (Retirement Event) เรียกว่า “วันเกษียณ” เหตุการณ์ในวันนี้ส่วนใหญ่เป็นการเลิยงฉลอง และถือเป็นวันสุดท้ายของการทำงาน

3. ช่วง Honeymoon ขั้นหลังเกษียณเป็นระยะที่มีความรู้สึกปลดปล่อย มีความสุขที่ไม่ต้องไปทำงานหรือต้องรับผิดชอบต่ออะไรมากมายอีกต่อไป ความรู้สึกนี้จะคงอยู่ประมาณ 2 หรือ 3 เดือน หรือ 1 ปี เป็นช่วงเวลาที่คุณเกษียณอายุงานรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกเป็นอิสระไร้กังวล

4. ขั้นท้อแท้ผิดหวัง (Disenchantment) หรืออาจจะเรียกว่าขั้นหมดโปรโมชั่น ในขั้นนี้ผู้เกษียณอายุบางคนจะเกิดความรู้สึกผิดหวังท้อแท้เนื่องจากการเกษียณอายุไม่ได้เป็นไปตามที่คิดไว้ ความรู้สึกนี้อาจเกิดขึ้นอย่างรุนแรงโดยเฉพาะกับผู้ที่มิได้มีการวางแผนเกี่ยวกับการปรับตัวทางกายภาพและไม่ได้มีการเตรียมการหากิจกรรมอื่น ๆ มารองรับหลังจากเกษียณแล้ว

5. Reorientation เป็นช่วงปรับทิศทางใหม่ หลังจากที่ผ่านมาระยะผัดหวังท้อแท้มาแล้วผู้เกษียณอายุมักเกิดคำถามกับตนเองว่า “ต้องการที่จะทำอะไร หรือ ต้องการใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไร” ส่วนใหญ่คำถามนี้จะเกิดขึ้นในปีที่สองหลังเกษียณ โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่ได้วางแผนเกษียณไว้ล่วงหน้า ในปีนี้เองจะเริ่มวางแผน และคิดทบทวนกิจกรรมมาทำตามความชอบของตนเอง อย่างไรก็ตาม หากมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณย่อมดีกว่าที่จะรอให้วันเกษียณมาถึงเนื่องจากการวางแผนเพื่อให้ได้ผลที่ดีอาจต้องใช้เวลาเตรียมการที่นานพอสมควร

6. Retirement Routine ขั้นนี้เป็นขั้นที่ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และ ปรับให้เข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ หลังเกษียณได้แล้ว การปรับตัวนี้บางคนอาจจะสามารถปรับตัวได้ทันทีหลังเกษียณขณะที่บางคนต้องใช้เวลาหลายปีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเตรียมตัวล่วงหน้า

การเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงาน

การเกษียณอายุการทำงานนำมาซึ่งสัญญาณของการพักผ่อนและเสรีภาพจากพันธนาการความรับผิดชอบที่หนักหน่วง พร้อม ๆ กับความเสี่ยงด้านความเปราะบางและเดี๋ยวตาย เนื่องจากผู้เกษียณอายุจะต้องละทิ้งตารางที่เคยเป็นภาระหน้าที่ที่ทำงานเป็นประจำ การวางแผนการเกษียณที่ดีจะเป็นหนทางที่มีประโยชน์ในการใช้ชีวิตหลังเกษียณด้วยการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นทำให้ผู้เกษียณสามารถปลอดจากความเครียดและความรู้สึกไม่สบายที่อาจเกิดจากการสูญเสียความสุขของชีวิตการทำงานเพื่อเผชิญหน้ากับปัญหาเกี่ยวกับรายได้ การจัดการความโดดเดี่ยวทางสังคมรวมถึงการจัดระบบชีวิตใหม่ซึ่งผู้เกษียณอายุการทำงานต้องเตรียมตัวให้พร้อมมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมพร้อมด้านการเงิน ในบทความนี้ สามารถแบ่งแยกตามแผนกลยุทธ์ของการออมได้เป็น 3 ประเภท (Elevage partners, 2020) ดังนี้

1. Traditional Retirement เป็นการเกษียณปกติโดยทั่วไป คนวัยทำงานจะรอคอยระยะเวลาที่ไม่ต้องทำงานอีกต่อไปและไม่คิดที่จะกลับไปทำงานอีก การเกษียณชนิดนี้จะต้องมีการวางแผนการเงินให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เพื่อให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตเนื่องจากการลดลงของรายได้หรือไม่มีเลย

2. Semi-Retirement ช่วงกึ่งเกษียณอายุ บุคคลที่เลือกวิธีนี้มักจะเป็นคนที่ไม่ได้ทำงานเต็มเวลาแต่แบ่งเวลาออกมาทำงานในรูปแบบที่มีเวลาทำงานยืดหยุ่นกว่าทำให้มีเวลาท่องเที่ยวหรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบได้ในเวลาเดียวกัน วิธีนี้สามารถช่วยเพิ่มเงินออมสำหรับ

ช่วงเกษียณได้ซึ่งหลังจากเกษียณจากงานประจำแล้วยังสามารถหารายได้เข้ามาได้อีกด้วยทำให้ไม่ต้องกังวลเรื่องการขาดเงินมากนักเนื่องจากมีหนทางในการหารายได้หลังจากเกษียณจากงานประจำ

3. Temporary Retirement เกษียณอายุชั่วคราว วิธีนี้เป็นวิธีที่จะหยุดงานในระยะเวลาสั้น ๆ หรือเรียกว่า Mini-Retirement เป็นงานทำงานไประยะเวลาหนึ่งแล้วหยุดงานเป็นเวลาสั้น ๆ เพื่อพักผ่อนซึ่งระยะเวลาสั้น ๆ อาจหมายถึงการใช้เวลาหลายเดือนถึงหนึ่งปีแล้วจึงกลับไปทำงานเช่นเดิม การเกษียณวิธีนี้จะต้องมีการวางแผนการเงินที่รอบคอบพอสมควรเนื่องจากเงินออมสำหรับการเกษียณจะมีไม่มากเพราะถูกใช้ไประหว่างการหยุดพักผ่อนช่วงสั้น ๆ นั้น

การเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ประการนี้ จะช่วยยืนยันความมั่นคงของชีวิตผู้เกษียณอายุการทำงานได้ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และพร้อมจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตที่จะเป็นผู้สูงอายุต่อไป

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเกษียณอายุการทำงาน

หลังจากเกษียณอายุการทำงาน ผู้เกษียณอายุ จะเข้าสู่อีกสถานะหนึ่ง คือ “ผู้สูงอายุ” องค์การอนามัยโลกได้แบ่งไว้ 3 ประเภท คือ “ผู้สูงอายุ” อายุระหว่าง 60-74 ปี “คนชรา” อายุระหว่าง 75-79 ปี และ “คนชรามาก” คือ มีอายุมากกว่า 90 ปีขึ้นไปและในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุร้อยละ 32 หรือในประชากร 10 คน จะเป็นผู้สูงอายุถึง 3 คน

ในวัยวุฒิที่เพิ่มขึ้นย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ว่าจะถูกเรียกว่าเป็น “ผู้เกษียณอายุ หรือผู้สูงอายุ” การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอวัยวะและระบบต่าง ๆ เกิดการเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ได้แก่ ความนึกคิดสติปัญญา และความทรงจำ การรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ เริ่มจะถดถอยลง นอกจากนี้ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจากที่เคยมีสังคมภายนอกสังสรรค์นอกบ้านออกงานสังคมนกลายเป็นสังคมในบ้านที่ใช้เวลาอยู่บ้านเสียเป็นส่วนใหญ่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนจะมีใช้เพื่อนร่วมงานอีกต่อไปหากแต่เป็นเพื่อนร่วมชายคา คือ บุคคลในครอบครัว ได้แก่ บุตรหลาน พี่น้อง หรือ เครือญาติ

ผลกระทบที่เกิดกับผู้สูงอายุ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่าผลกระทบเกิดขึ้นหลายด้าน ได้แก่ “ด้านร่างกาย” เกิดการเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวก ปวดเข่าปวดขา จะลุกก็โอย!! จะเดินก็โอย!! เกิดภาวะกระดูกพรุน “ด้านจิตใจ” เนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานพบปะสังสรรค์ติดต่อกับผู้คนมากมายเมื่อเกษียณทำให้มีเวลาร่างมากขึ้นเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดความท้อแท้เนื่องจากรู้สึกว่ายังสามารถทำงานได้ทำให้เกิดการไม่เคารพและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง “ด้านเศรษฐกิจ” จากเดิมที่เคยมีรายได้แต่เมื่อเกษียณอายุทำให้รายได้น้อยลง หรือไม่มีเลยทำให้เกิดภาวะเครียด “ด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง” เมื่อเกษียณทำให้มีเวลาร่างมากขึ้นใช้เวลาส่วนใหญ่มักใช้ไปกับบ้านที่อยู่อาศัยซึ่งมีโอกาสเกิดการกระทบกระทั่งกับบุคคลในบ้านจนเกิดเป็นความเครียดและความไม่สบายใจ (Donnaya Suvetwethin, 2562)

สรุปได้ว่า ในวัยเกษียณซึ่งมาพร้อมกับวัยสูงอายุมักจะเกิดผลกระทบตามมาทั้งร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ยิ่งหากผู้เกษียณไม่ได้มีการเตรียมตัว เตรียมใจ หรือวางแผนทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจไว้ให้พร้อมก่อนการเกษียณอายุอาจนำมาซึ่งความทุกข์ และการลดคุณค่าในตนเอง

วัยเกษียณอายุการทำงานกับมุมมองความสุข

ความสุขเป็นที่ปรารถนาของคนทุกวัย เมื่อพูดถึงความสุขมักนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบันเป็นคำเรียกกว้าง ๆ ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตที่เป็นด้านบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เช่น การงาน การเงิน ความสำเร็จ

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) นิยามความสุข (Sukha, Pleasure, Happiness) ไว้ 2 ชนิด คือ สุขทางกาย (กายิกสุข: Bodily Happiness) และ สุขทางใจ (เจตสิกสุข: Mental Happiness) นอกจากนี้ยังแบ่งความสุขออกเป็น “สามิสสุข” หมายถึง สุขอาศัยเหยื่อล่อ สุขจากวัตถุ คือ กามคุณ และ “นิรามิสสุข” คือ สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบหรือได้รู้แจ้งตามเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561)

อริสโตเติล (Aristotle) ได้นิยาม ความสุขไว้ว่ามี 2 แบบ คือ 1) ความสุขแบบ Hedonic เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้จากความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน และ 2) ความสุขแบบ Eudaimonic เป็นความสุขที่เกิดขึ้นโดยผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีความหมายและมีวัตถุประสงค์ นักจิตวิทยาให้ความเห็นว่า Hedonic และ Eudaimonic เป็นเส้นทางแห่งความสุขที่มนุษย์ควรจะมีไปพร้อมกันเพื่อช่วยเติมเต็มความสมดุลให้กับชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี (Luke Wayne Henderson, Tess Knight & Ben Richardson, 2013)

Mihaly Csikszentmihalyi (Mike Oppland, 2021) นักวิจัยด้านความสุขผู้ซึ่งได้รับความทุกข์ยากแสนเข็ญจากการเป็นนักโทษในช่วงโลกครั้งที่ 2 สัมผัสถึงความเจ็บปวดของตนเองและเห็นความทุกข์ทรมานของผู้คนรอบข้างทำให้เกิดความคิดที่อยากพัฒนาความสุข จึงได้คิดแนวคิด ชื่อว่า “Flow” แนวคิดนี้เน้นว่าช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตคนเราไม่ใช่เวลาที่เรามาไม่ได้ตอบ ไม่เปิดกว้าง หรือไม่เกิดการผ่อนคลายต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง แต่จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายหรือจิตใจของมนุษย์ได้ยืดหยุ่นเต็มที่ถึงขีดจำกัดด้วยความสมัครใจเพื่อทำสิ่งที่ยากและคุ้มค่าให้สำเร็จ “Flow” ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญระหว่างความคิดสร้างสรรค์เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของ ความสุขชนิด Eudaimonia ยิ่งมนุษย์เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และมีการฝึกฝนเรื่องความคิดสร้างสรรค์มากเท่าไรก็จะยิ่งสร้างประสบการณ์ที่ดีซึ่งจะช่วยให้นำไปสู่การเติมเต็มและนำชีวิตให้มีความสุข

อย่างไรก็ตาม ความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความสามารถในการรับรู้ความท้าทายและทักษะซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิด Flow แห่งความสุข กล่าวคือ หากความท้าทายมีมากกว่าระดับของทักษะจะเกิดความเครียดและวิตกกังวลกับบุคคลนั้น ในทางตรงกันข้าม หากระดับทักษะมีมากกว่าระดับความท้าทาย บุคคลนั้นก็จะเกิดความเบื่อหน่าย จึงสามารถกล่าวได้ว่าความสุขควรจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความสมดุลที่ไม่มากไม่น้อยเกินไป

ความสุขเกิดขึ้นได้ประกอบด้วยภาระกระทำที่ต้องการแรงจูงใจซึ่งมีอยู่สองประเภท คือ แรงจูงใจภายในและภายนอก 1) แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ได้ทำในสิ่งที่รัก Csikszentmihalyi (Mike Oppland, 2021) กล่าวว่าแรงจูงใจที่แท้จริง คือ สภาวะการไหลหรือ การ Flow โดยไม่สนใจปัจจัยด้านเวลา ยกตัวอย่างนักดนตรีที่สามารถเล่นได้

โดยไม่ต้องคิดไม่ต้องกังวลเรื่องการจับเวลา หรือนักไต่คลีนที่ได้คลีนอย่างสนุกสนาน 2) แรงจูงใจภายนอก คือ เมื่อแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จซึ่งเกิดจากการควบคุมภายนอกเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา แรงจูงใจภายนอกนี้มีระยะเวลายาวสั้น ๆ แรงจูงใจภายนอกที่ดีจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีการพัฒนาฝึกฝนให้ดีขึ้น

สรุปได้ว่า ความสุขเป็นรากฐานที่สำคัญซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นบ่อยกว่าอารมณ์เชิงลบรวมถึงการรับรู้ว่ามีความก้าวหน้าในการนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่สำคัญ ความสุขมีทั้งความสุขทางกาย และความสุขทางใจซึ่งเป็นประสบการณ์จากความเพลิดเพลินหรือความสนุกสนาน และช่วยเติมเต็มความสมดุลให้กับชีวิต และทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

หลักธรรมสำหรับการเป็นวัยสุขเกษียณอายุการทำงาน

หากบุคคลที่กำลังทำงานอยู่นำ “อิทธิบาท 4” มาเป็นหลักยึดในการปฏิบัติงาน แม้เกษียณอายุแล้วก็ยังสามารถนำมาเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิตได้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2562) กล่าวว่า ธรรมะที่สามารถนำมาใช้ในวัยเกษียณหรือในวัยสูงอายุ ก็คือ อิทธิบาท 4 ได้เช่นกัน กล่าวคือ “มีฉันทะ” คือความปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ชอบทำให้จิตใจเบิกบานไม่ห่อเหี่ยวไปกับสภาพแวดล้อม “มีวิริยะ” คือ มีความเพียรพยายามที่จะสู้หรือเดินหน้ามีกำลังใจและความเพียรที่จะทำให้เป็นคนเข้มแข็งจิตใจไม่อ่อนแออ่อนล้ากับสภาพที่เป็นอยู่ “มีจิตตะ” ยังคงมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำใส่ใจ หรือทำแล้วเห็นคุณค่า เมื่อนั้นจิตจะตัดสิ่งรบกวน หรือสิ่งที่ไม่สบายใจออกไป และ “มีวิมังสา” คือ ใช้ปัญญาในการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าว่า การเกษียณอายุถือเป็นการท้าทายเป็นการยุติการทำงานขึ้นหนึ่งเพื่อเป็นการเริ่มต้นงานใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยทำโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือเฉกเช่นเดียวกับการทำงานก่อนเกษียณ

โลกธรรม 8 ประกอบไปด้วยสิ่งที่น่าพอใจ และ สิ่งที่ไม่น่าพอใจ อย่างละ 4 ได้แก่ ลาภ-ความเสื่อมลาภ ยศ-ความเสื่อมยศ นินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์ ให้มองว่ามีเกิดก็ต้องมีดับ คือ มีลาภก็เกิดความเสื่อมลาภแต่ถ้าใช้ความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในการมองให้รู้ทันความจริงมองให้เห็นคิดให้เป็นซึ่งใช้หลักในการมองอยู่ 2 หลักใหญ่ ๆ คือ 1) การมองให้เห็นความจริงรู้จักคิด และมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา และต้องเกิดขึ้นเมื่อถึงเวลา

และ 2) มองให้เป็นประโยชน์ และมองหาประโยชน์ กล่าวคือ มองว่าการเกษียณ เป็นประโยชน์ในการเริ่มสิ่งใหม่ ๆ และมองหาประโยชน์ในการใช้ความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ตามประสบการณ์ที่มี

นอกเหนือจากหลักธรรมที่กล่าวข้างต้น อริยวัฑฒิ 5 ประการ ก็สามารถนำมาเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการสร้างความสุขในวัยเกษียณได้เช่นกัน อริยวัฑฒิ 5 หมายถึง หลักความเจริญของอารยชนที่นำมาซึ่งความเจริญให้แก่ผู้ยึดถือปฏิบัติ ประกอบด้วย

1. ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในความดีงามด้วยเหตุผลใช้ปัญญาในการพิจารณาวิเคราะห์ด้วยความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ และไม่เชื่อโดยขาดหลักการ หรือเชื่อโดยไร้เหตุผล

2. ศีล คือ การรักษาศีลด้วยการประพฤติตนให้อยู่ในหลักธรรมที่วิญญูชนควรปฏิบัติ ได้แก่ ศีล 5 ประการ หรือ ศีล 8 ประการ

3. สุตะ คือ การหาความรู้ด้วยการฟังสิ่งที่มีประโยชน์จากผู้รู้ในด้านต่าง ๆ

4. จาคะ คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้ทานซึ่งอาจจะเป็นการให้วัตถุ สิ่งของ อาหาร แก่ผู้ทีลำบาก หรือ แม้แต่การบริจาคปัญญา คือ การให้ความรู้หรือคำแนะนำต่อผู้อื่น เช่น สอนหนังสือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ผู้อื่นนำไปปฏิบัติเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพได้ เนื่องจากผู้เกษียณอายุมีความรู้มากมายเมื่อตอนทำงาน สามารถนำความรู้ที่มีไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้เป็นการสร้างความปิติและเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง

5. ปัญญา คือ การเจริญปัญญาด้วยการคิดพิจารณาตามหลักเหตุและผลรู้จักโลกและชีวิตว่าดำเนินไปตามความเป็นจริงใช้ปัญญาในการคิดว่า การเกษียณมิใช่จุดสุดท้ายของชีวิต หากแต่เป็นการเริ่มต้นใหม่กับสิ่งท้าทายใหม่เพื่อสร้างความรู้ใหม่ให้กับตนเอง

สรุปได้ว่าการเกษียณหรือการเป็นผู้สูงอายุมิใช่การจบคุณค่าในตนเองหรือเริ่มเข้าสู่วัยที่ไม่มีค่าแต่เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงภาวะหนึ่งไปยังอีกภาวะหนึ่งซึ่งแตกต่างจากเดิมและท้าทายมากขึ้นถือเป็นการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ตามวัยวุฒิ และจิตวุฒิที่เพิ่มขึ้น หากสามารถทำงานได้ดีก่อนเกษียณ และแม้เกษียณแล้วไม่ว่าจะเป็นสิ่งท้าทายใดก็สามารถทำได้เสมอ ทั้งหมดทั้งปวงอยู่ที่ความคิดด้วยการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักธรรมในการสานต่อคุณค่าให้กับตนเองซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขในวัยเกษียณและเป็นการเตรียมพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สรุป

การเกษียณอายุงานถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้พักผ่อนหลังจากทำงานมาเป็นระยะเวลาานาน แต่เนื่องจากความเคยชินจากการทำงาน ก่อนเกษียณอาจจะเกิดความคิดว่าอยากเกษียณเร็ว ๆ จะได้ไม่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย และเมื่อเกษียณแล้วก็เกิดความคิดเหน้อยหน่ายเนื่องจากมีเวลาเหลือไม่รู้จะทำอะไรเกิดความคิดวนไปมา และคิดว่าตนเองไม่มีค่าเนื่องจากขาดรายได้ ยิ่งการเกษียณมาพร้อมกับการตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุยิ่งทำให้ท้อแท้และสิ้นหวังมากไปกว่าเดิม

แต่หากมองการเกษียณเป็นเรื่องท้าทายเปรียบเหมือนได้รับมอบหมายงานใหม่ที่เปิดโอกาสได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ตั้งแต่การบริหารจัดการตนเองรวมถึงการบริหารเวลาโดยอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องมือในการทำสิ่งท้าทายใหม่นี้ และหากมีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณ คือ มีการวางแผนการเงินไว้ให้พร้อมก็จะสามารถสร้างเกษียณให้มีแต่ความสุข และเป็นผู้ที่สุขเกษียณได้

รายการอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *กลุ่มวัยทำงาน : ระบบสารสนเทศสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก <http://dashboard.anamai.moph.go.th/workingage?year=2020>
- ประทีป ทับอัตรานนท์. (2562). *สิทธิของผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : บริษัท กรุงเทพมหานคร พับลิชชิง จำกัด.
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2555). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1 : มกราคม-มิถุนายน), 84.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- “_____”. (2562). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2554 (ออนไลน์)*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *มาตรฐานสถิติแห่งชาติ*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก [http://statstd.nso.go.th/definition/projectdetail.aspx?periodId=89 & defprodefId=1176](http://statstd.nso.go.th/definition/projectdetail.aspx?periodId=89&defprodefId=1176)
- Avail. (2019). *The Six Stages of Retirement*. สืบค้น 19 มิถุนายน 2564, จาก <https://avail.app/public/articles/ByLYc1dU>
- Cambridge Dictionary. (2021). *Retirement*. Retrieved June 19th, 2021, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/retirement>
- Donnaya Suwetwethin. *เข้าสังคมสูงวัย ไม่เกษียณก็มีผลกระทบ*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/47722-เข้าสังคมสูงวัยไม่เกษียณก็มีผลกระทบ.html>
- Elevage partners. (2020). Three types of retirement and how to plan for each. Retrieved June 19th, 2021, from <https://elevagepartners.com/three-types-of-retirement-and-how-to-plan-for-each/>
- Luke Wayne Henderson, Tess Knight & Ben Richardson. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322-336.
- Mike Oppland. (2021). 8 Ways To Create Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi. Retrieved June 19th, 2021, from <https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>.