

ข้าราชการครูกับวัยเกษียณที่ภาคภูมิใจตามแนวพุทธจิตวิทยา

Civil Servant Teachers and Proud Retirees According to Buddhist Psychology

Received: June 12, 2024
Revised: August 06, 2024
Accepted: August 29, 2024

สายันต์ ชันธนียม¹
Sayun Khuntaniyom
(sunsayun@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “ข้าราชการครูกับวัยเกษียณที่ภาคภูมิใจตามแนวพุทธจิตวิทยา” เป็นการนำเสนอถึงทัศนคติ พฤติกรรมและการเตรียมตัวสู่วัยเกษียณอายุที่มีการเตรียมตัวที่สำคัญ ดังนี้ เตรียมกาย ยอมรับการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย เตรียมใจ ยอมรับว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วบทบาท หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การเตรียมทางด้านสังคม ช่วยเหลือและเป็นแบบอย่างให้กับสังคม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและมีการวางแผนด้านการเงิน การใช้จ่ายให้คุ้มค่าและเกิดผลประโยชน์มากที่สุด

ในวัยหลังเกษียณ เรื่องการปรับตัว ปรับอารมณ์ ทั้งเชิงบวก เชิงลบและการวางแผนการใช้ชีวิตที่ดี จะช่วยให้ปัญหาต่าง ๆ ลดน้อยลง การลดอัตตาสู่สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบจะเติมอุดมปัญญาตามหลักไตรสิกขา ด้วยการรักษาศีล การเจริญสมาธิ ส่งผลให้คุณครูสู่วัยเกษียณที่ภาคภูมิใจ เกิดอุดมปัญญานำพาชีวิต พร้อมรับสถานการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวันจากเดิมมาเป็นการเปลี่ยนวิธีคิด ทำความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง อยู่กับตนเองและปัจจุบันมากขึ้น เป็นคุณครูดีหลังวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, วัยเกษียณ, อัตตา, สัมมาทิฐิ

Abstract

The article "Retired Teachers and Fulfilling Retirement through Buddhist Psychology" presents perspectives, behaviors, and preparations for retirement. Key preparations include: Physical preparation – accepting the

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. of Buddhist Psychology Program, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

natural aging process of the body; Mental preparation – recognizing the reduction in roles and responsibilities after retirement; and Social preparation – contributing to and setting a positive example for society, ensuring suitable living arrangements, and planning financial management to maximize efficiency and benefits.

In post-retirement life, adapting to changes in emotions – both positive and negative – and proper life planning can significantly reduce challenges. Embracing humility and adopting right view (*sammā-ditṭhi*) according to the Threefold Training (*sīla, samādhī, and paññā*) fosters ethical conduct, mindfulness, and wisdom. This approach enables teachers to transition into retirement with dignity, cultivating wisdom that guides their lives. It also helps them adapt to daily life by changing their mindset, understanding and accepting themselves, and living more in the present moment. Consequently, retired teachers can continue to lead fulfilling and happy lives while contributing positively to society.

Keywords: Buddhist Psychology, Retirement Age, Ego, Right View (*Sammā-ditṭhi*)

บทนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้สามารถอยู่กับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข มีการเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน และบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษาดังกล่าวก็คือครูนั่นเอง เพราะครูเป็นผู้ที่มีหน้าที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้และการพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมโดยรอบให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนเพื่อให้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในเชิงวิชาการ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นรวมทั้งการดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม ดังนั้นการจะพัฒนาการศึกษาให้มีคุณภาพจึงย่อมต้องพึ่งพาอาศัยครูที่มีคุณภาพ ครูที่มีความเป็นครู คำว่า ครู หรือคุรุ ในภาษาไทย มาจากคำว่า คุรุธาตุ หรือคุรุธาตุ ซึ่งแปลความได้ว่าเป็นผู้ที่หนักในวิชาความรู้ในคุณธรรม และในภารกิจการทำงาน รวมทั้งการทำหน้าที่ยกย่องเชิดชูศิษย์ของตนเอง จากผู้ที่ไม่รู้ให้กลายเป็นผู้รู้ผู้ที่ไม่

ความสามารถให้มีความสามารถ ผู้ที่ไม่มีความคิดให้มีความคิด ผู้ที่มีความประพฤติไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสมและจากผู้ที่ไม่ฟังปรารภนาให้เป็นผู้ที่ฟังปรารภนา ซึ่งตามนัยของความเป็นครูในภาษาไทยจึงเป็นผู้ที่ต้องทำงานหนักอย่างมาก ส่วนในภาษาอังกฤษมาจากคำว่า TEACHERS ซึ่งมีความหมายของ TEACHERS ตามคำอธิบายของ ยนต์ ชุ่มจิต (2553) ดังนี้ T = Teach (การสอน) คุณลักษณะประการแรกของความเป็นครูก็คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี ให้เกิดความงอกงามทางสติปัญญา มีความคิดและสร้างสรรค์ E = Ethics (จริยธรรม), Example (เป็นตัวอย่าง) วิชาชีพครูได้รับการยกย่องและ จัดเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีความจำเป็นต่อสังคม เป็นอาชีพที่ช่วยสร้างสรรค์จรรโลงให้สังคมเป็นไปในทางที่ปรารถนา ครูจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมในระดับที่สูงโดยการเป็นแบบอย่างที่ดีงามทั้งกาย วาจา และใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมทางสังคม A = Ability (ความสามารถ) การกระทำทางกายหรือทางจิตใจ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความสามารถทั่วไป (General Ability) และความสามารถพิเศษ (Specific Ability)

ครูในยุคปัจจุบันจะต้องเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นใหม่หรือนวัตกรรมทางการศึกษา (Innovation in Teaching) เพื่อจะช่วยปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้นไป C = Cultural Heritage (การสืบทอดวัฒนธรรม) ครูต้องมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งให้ตกทอดไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยการปฏิบัติตามวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามอย่างถูกต้องเป็นประจำ อบรม สั่งสอนนักเรียนให้เข้าใจในวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของไทยอย่างถูกต้องตามแบบฉบับอันดีงามที่บรรพบุรุษได้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมา H = Human Relationship (มนุษยสัมพันธ์) การมีมนุษยสัมพันธ์อันดีของครูต่อ บุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ของครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครูจะต้องคอยผูกมิตรไมตรีอันดีระหว่างบุคคลต่าง ๆ ที่ครูมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย Evaluation (การประเมินผล) การวัดและประเมินผล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ถือว่าเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งของครูเพราะการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นการวัดความเจริญก้าวหน้าของนักเรียนในด้าน ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ เพราะจะทำให้ครูทราบว่านักเรียนมีความเจริญก้าวหน้าในด้านใดมากน้อยเพียงใดเพื่อนำมาพัฒนา ปรับปรุง R = Research (การวิจัย) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เมื่อพบปัญหาหรือต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น ครูต้องใช้การวิจัยมาแก้ปัญหาและการพัฒนา เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การค้นคว้าวิจัยจึงเป็น

งานที่ครูจะต้องศึกษากระบวนการวิจัยให้มีความรู้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน S = Service (การให้บริการ) ครูจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในโรงเรียนและชุมชน การให้บริการแก่สังคมหรือบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมในด้านบริการความรู้ทั่วไปให้แก่ นักเรียน ผู้ปกครอง ประชาชนในท้องถิ่น ในหลักสูตรและนอกหลักสูตร อำนวยความสะดวกต่างต่างด้วยร่างกายแรงใจสติปัญญา อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตอุปกรณ์ อาคารสถานที่ที่ไม่ขัดต่อระเบียบวินัยด้วยความเต็มใจและเป็นมิตร

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (2559) ได้เปิดเผยการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุโลกว่า ปัจจุบัน 1 ใน 9 ประชากรโลกมีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้น และมีแนวโน้มจะเพิ่มเป็น 1 ใน 5 ภายในปีพ.ศ. 2050 (ค.ศ. 2593) โดยในช่วงปี 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือ มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด จึงนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์โลกที่จำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกจะมีสัดส่วนมากกว่าประชากรเด็ก และจะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (Extreme Old Age) เพิ่มมากขึ้นกว่าศตวรรษที่ผ่านมา

ประกอบกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) (2562) คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2593 (ค.ศ. 2050) จำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกที่มีอายุ 65 ขึ้นไป จะเพิ่มสัดส่วนเป็นเท่าตัว จาก 605 ล้านคน หรือ ร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรโลกทั้งหมด เป็น 2 พันล้านคน หรือ ร้อยละ 22 กล่าวโดยสรุปคือ 1 ใน 5 ของประชากรโลกจะมีอายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป” นั้นหมายความว่า สังคมโลกกำลังจะกลายเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุ ทั้งนี้ กระบวนการเกิดสังคมผู้สูงอายุในแต่ละประเทศจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาพแวดล้อม อาทิ ความเจริญมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ การสุขภาพ การโภชนาอาหาร การศึกษา เป็นต้น ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพ (Health) และการมีอายุยืนยาว (Longevity) ของประชาชนทั้งสิ้น

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ กลับมาดูรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในไทย จากรายงานของระบบสถิติทางการทะเบียนแจกแจงข้อมูลให้เห็นว่า ในปี 2022 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว เห็นได้จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากถึง 12,116,199 คน (18.3%) ของประชากรทั้งหมดประมาณ

70,080,000 คน แบ่งเป็นเพศชาย 5,339,610 คน เพศหญิง 6,776,589 คน และแบ่งตามช่วงอายุของผู้สูงอายุได้เป็น 3 กลุ่ม (อิริวัฒน์ อุตัน, 2566) คือ

1. อายุ 60 – 69 ปี จำนวน 6,843,300 คน (ชาย 3,123,517), (หญิง 3,719,783)
2. อายุ 70 – 79 ปี จำนวน 3,522,778 คน (ชาย 1,533,624), (หญิง 1,989,136)
3. อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน (ชาย 682,451), (หญิง 1,067,670)

คุณลักษณะของครูที่ดี

ครูที่แท้นั้นจะต้องทำแต่ความดีคือต้องหมั่นขยันและอดสาหะพากเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่นอดกลั้นและอดทน ต้องรักษาวินัย สำรวมระวังความประพฤติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนอันดีงาม ต้องปลื้มตัวปลื้มใจจากความสะอาดสบายและความสนุกรื่นเรริงที่ไม่สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจมั่นคงและแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์ รักษาความจริงใจ ต้องเมตตาหวังดี ต้องวางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตามอำนาจอคติ ต้องอบรมปัญญาให้เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้น ทั้งในด้านวิทยาการและความฉลาดรอบรู้ในเหตุและผล

วิไลลักษณ์ ลังกา (2560) ได้ศึกษาอนาคตภาพของคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2560-2569) ผลการศึกษาพบว่า ภาพอนาคตคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า ผลการศึกษาภาพอนาคตของคุณลักษณะครูไทยที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดไปอีก 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2560-2569) พบว่า ครูต้องมีหลักของการดำเนินชีวิตบนฐานหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยยึดถือแนวปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ “พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน” บนเงื่อนไข “ความรู้” และ “คุณธรรม” โดยคุณลักษณะครูที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดอีก 10 ปีข้างหน้า ในด้านการรู้คิด ครูจะต้องมีความรู้รอบรู้ รู้ลึก มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาเป็น พื้นฐาน บวกกับการมีปัญญา มีการรู้เท่าทัน มีความสามารถในการคิดขั้นสูง และมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจในส่วนด้านจิตใจ นอกจากนี้จะมีคุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณ ความเป็นครูจิตวิญญาณความเป็นครูเป็นพื้นฐานแล้ว ครูจะต้องมีจิตสาธารณะ จิตอาสาที่มีความเข้าใจ ในความแตกต่างทางวัฒนธรรม และมีความรับผิดชอบต่อผู้เรียน ชุมชน ละสังคม ในส่วนของทักษะ ครูจะต้องมีทักษะการสอน ทักษะการสื่อสาร ทักษะการใช้เทคโนโลยีทักษะการเป็นผู้ช่วยเหลือและทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้และสังคม

ครูเชี่ยวชาญรายดอทเน็ต (2563) ลักษณะของครูที่ดี สุขภาพอนามัยส่วนตัวของครูก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งหากครูมีร่างกายสกปรกสุขภาพไม่ดี ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการสอน ครูที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนได้มากขึ้น ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับนักเรียนดี คือ ครูจะต้องสนใจ เอาใจใส่ต่อปัญหาของนักเรียน คอยตอบปัญหาให้กระจ่าง แน่แนว รู้จักรงับอารมณ์ อดทนวางตัวเหมาะสม ไม่สนิทสนมกับเด็กมากเกินไปไม่ทำให้ขายหน้า รู้จักเปิดโอกาสให้นักเรียนประเมินผล การสอน และให้กำลังใจให้นักเรียนอย่างมีเหตุผล

2. มีความรักในอาชีพครู มีส่วนช่วยแนะนำเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนอยู่เสมอ ทันทสมัยต่อความรู้และกิจกรรมของครู

3. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อทางราชการ มีความสามารถในอาชีพ

4. มีจรรยาครู ไม่แพร่ข่าวลือ ซื่อสัตย์ต่ออาชีพ ไม่ขโมยผลงานของคนอื่น ไม่ให้ร้ายผู้อื่น มีมารยาทในการติดต่อสายงานทางด้านราชการไม่นำผู้อื่นมาพูดให้นักเรียนฟัง

5. มีคุณสมบัติส่วนตัวดี มีสติปัญญาดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม มีความกระตือรือร้น เป็นกันเองกับนักเรียน

6. มีรูปร่างท่าทางดี มีใบหน้าสะอาด ตัดผมเรียบร้อยสุขภาพ เสื้อผ้าสะอาด เรียบร้อย และเหมาะสมกับกาลเทศะ รักษาท่าทางให้สง่างาม ไม่สูบบุหรี่ หรือรับประทานอะไรระหว่างที่ทำการสอนอยู่

7. ต้องมีความรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและพร้อมที่จะพัฒนาวิชาชีพของตนอยู่เสมอ

8. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนทั้งด้าน ศีลธรรม วัฒนธรรมกิริยาสุภาพเรียบร้อยและอุปนิสัย มีความเป็นประชาธิปไตย

9. ใฝ่หาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

10. มีความเมตตาแก่ศิษย์ และเห็นคุณค่าของศิษย์

11. มีสุขภาพสมบูรณ์

12. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางวิชาการสามารถใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

Dr. Maria Orlando (2566) กล่าวว่า การเป็นครูที่ดี จริง ๆ แล้วขึ้นอยู่กับทักษะการสอน ทักษะคิดที่มีต่อนักเรียนและวิชาชีพครูมากกว่าความรู้ทางวิชาการเสียอีก จึงได้สรุปลักษณะของครูที่ดีไว้เป็นข้อ ๆ มีลักษณะ ดังนี้

1. ครูที่ดีต้องให้เกียรตินักเรียน ครูที่ดีควรรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนอย่างจริงจัง เพื่อให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดความรู้สึกของตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการสอนให้เด็ก ๆ รู้จักฟังความเห็นของคนอื่นด้วย ครูเช่นนี้ จะสร้างบรรยากาศน่าเรียนรู้ให้กับห้องเรียน

2. ทำให้นักเรียนผูกพันและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน ครูที่จะสร้างห้องเรียนที่ประหนึ่งชุมชนเล็ก ๆ ที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลและร่วมมือกัน ในชุมชนนี้มีกฎระเบียบที่ต้องเคารพและมีหน้าที่ที่แต่ละคนต้องทำ นักเรียนแต่ละคนจะรู้สึกว่าตนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของห้องเรียน ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ รู้ว่านอกจากครูแล้วพวกเขายังมีเพื่อน ๆ ที่จะพึ่งพาอาศัยกันได้ตลอดเวลา

3. มีความอารี กระตือรือร้นและเอาใจใส่ ครูที่ดีจะเปิดกว้างกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นักเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน ครูเช่นนี้จะเป็นคนที่นักเรียนรู้ว่าสามารถมาหาได้เมื่อพวกเขามีปัญหา หรือแม้แต่จะมาเล่าเรื่องตลกให้ฟังเฉย ๆ ก็ตาม พวกเขาจะเป็นผู้ฟังที่ดี และสามารถสละเวลาอันยุ่งเหยิงมาให้คนที่กำลังเดือดร้อนได้เสมอ ถ้าครูมีปัญหาส่วนตัวนักเรียนจะดูไม่ออกเลย เพราะครูเหล่านี้จะเก็บปัญหาส่วนตัวไว้นอกโรงเรียนเสมอ

4. เชื่อมมั่นในศักยภาพของนักเรียนทุกคน ครูคนนี้จะรู้ว่าความความหวังของครูที่มีต่อนักเรียนส่งผลต่อความสำเร็จของนักเรียนเสมอ ยิ่งครูคาดหวัง เชื่อมมั่นในศักยภาพของนักเรียนมากเท่าไร นักเรียนก็มักจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้นเท่านั้น

5. รักที่จะเรียนรู้ นอกจากรักที่จะเรียนรู้แล้ว ยังนำความรักในการศึกษารวมเข้ากับสื่อการสอน มาสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน ครูจะต้องเป็นนักเดินทางสายอาชีพนี้ ที่คอยแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และเสาะหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับนักเรียนเสมอ ครูคนนี้ จะต้องกล้าที่จะเรียนรู้เทคนิคการสอนใหม่ ๆ หรือนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในห้องเรียน และเป็นผู้แบ่งปันความรู้ใหม่ ๆ ให้กับเพื่อนร่วมงานเสมอ

6. ต้องเป็นผู้นำที่ดี ครูที่ดีจะตั้งเป้าไปที่ทีมเวิร์คและการตัดสินใจของทีม รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่ม ครูที่ดีจะถ่ายทอดความเป็นผู้นำไปยังนักเรียน โดยการให้โอกาสนักเรียนแต่ละคนผลัดกันเข้ามามีบทบาทเป็นผู้นำในชั้นเรียนบ้าง

7. สามารถพลิกแพลงได้ การสอนบางวิธีอาจใช้ไม่ได้ผลอย่างที่คุณคิด ครูจึงต้องมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนวิธีการสอนได้ โดยการประเมินการสอนของตัวเองตลอดคาบเรียนและค้นหาวิธีใหม่ ๆ สื่อการสอนใหม่ ๆ มาอธิบาย จนแน่ใจว่านักเรียนทุกคนเข้าใจคอนเซ็ปต์ของบทเรียน

8. ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ ไม่อายที่จะถามความเห็นและขอความช่วยเหลือจากครูคนอื่น ครูเช่นนี้จะมองการร่วมมือว่าเป็นการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมสายอาชีพเดียวกัน พวกเขาจะรู้จักที่จะใช้คำวิจารณ์และคำแนะนำที่ได้มาในการพัฒนาตัวเองต่อไป

9. มีความเป็นมืออาชีพตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณ์การแต่งกายไปจนถึงทักษะการจัดการและการเตรียมพร้อมในแต่ละวัน ทักษะการพูด การเจรจาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการพูดกับผู้บังคับบัญชา นักเรียน หรือเพื่อนร่วมงาน พวกเขาจะเป็นที่เคารพของคนรอบข้างเพราะบุคลิกที่เป็นมืออาชีพ

คุณลักษณะของครูที่ดี จะต้องมีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาสอนและมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ในส่วนด้านจิตใจ มีจิตสาธารณะ จิตอาสา มีความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม และมีความรับผิดชอบต่อผู้เรียน ชุมชน และสังคม ในส่วนของทักษะ ครูจะต้องมีทักษะการสอน ทักษะการสื่อสารมีความอารี กระตือรือร้น และเอาใจใส่ ครูที่ดีจะเปิดกว้างกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน ประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนทั้งด้าน ศีลธรรม วัฒนธรรมกิจนิสัย สุขนิสัยและอุปนิสัย มีความเป็นประชาธิปไตย

คุณธรรมสำหรับครู

เป็นคุณงามความดีของบุคคลที่เป็นครูที่นำมาปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ด้วยความสำนึกในจิตใจโดยมีเป้าหมายว่า เป็นการกระทำความดีหรือเป็นพฤติกรรมที่ดีซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ครูที่มีความเสียสละ ครูที่มีน้ำใจงาม ครูที่มีความเกรงใจ ครูที่มีความยุติธรรม ครูที่รักเด็กและรักเพื่อนมนุษย์ ครูที่มีความเห็นอกเห็นใจลูกศิษย์และครูที่มีมารยาทที่งดงาม เป็นต้น ถือว่าเป็นครูที่มีคุณธรรมทั้งสิ้น งานของครูจะประสบความสำเร็จ ครูจะทำหน้าที่ได้โดยสมบูรณ์ ควรจะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จึงต้องมีความเพียบพร้อมทางด้านคุณธรรม ความประพฤติและการปฏิบัติงาน (พรรณอร อุชุกภาพ, 2561) ดังนี้

1. หลักธรรมสำหรับทางแห่งความสำเร็จในหน้าที่ครู ได้แก่ อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1.1 ฉันทะ ความรัก ความพอใจในการสอน รักวิชาที่สอน รักวิชาชีพครู รักศิษย์ มีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต การสอนและการให้คำปรึกษาให้กับ ผู้เรียนก็ทำไปด้วยใจรัก ไม่ทำเพื่อให้ผ่านไปหรือเสร็จไปเพราะเป็นแค่หน้าที่

1.2 วิริยะ ความขยันขันแข็ง พากเพียรที่จะค้นคว้าหาความรู้และวิทยาการแปลก ๆ ใหม่ ๆ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้กว้างขวางและลึกซึ้ง การขยันจัดทำและเตรียมสื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประสบผลดีหรือการขยันจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมในหลักสูตรหรือกิจกรรมนอกหลักสูตร ตลอดจนการขยันหมั่นศึกษาหาความรู้ ฝึกประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นครู

1.3 จิตตะ ความเอาใจใส่ ความฝักใฝ่ในงานที่ทำและความรับผิดชอบใน งานที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือทำงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจแน่วแน่ใน การถ่ายทอดความรู้ ทักษะและการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม

1.4 วิมังสา การไตร่ตรองใช้เหตุผล รู้จักหาวิธีการทำงานให้สำเร็จรวดเร็ว เมื่อประสบปัญหาใด ไม่ว่าด้านการเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้ปัญญาไตร่ตรอง อย่างรอบคอบไม่่วาม นอกจากเป็นผู้ที่รู้จักไตร่ตรองใช้เหตุผลด้วยตนเองแล้ว ยังกระตุ้น ให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรองพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้และมีเหตุผลอีกด้วย

2. หลักธรรมที่ช่วยยึดเหนี่ยวน้ำใจคน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย

2.1 ทาน การเป็นผู้ให้ความรู้ ให้แนวคิดที่ถูก รวมทั้งวิธีคิด วิธีการค้นคว้า หาความรู้ด้วยตนเองเพื่อผู้เรียนนำไปใช้ในการแสวงหาความรู้และดำเนินชีวิตต่อไป รวมทั้ง การให้กำลังใจ ให้ความรัก ความเมตตา ให้อภัยเมื่อผู้เรียนหรือเพื่อนครูทำ ผิดพลาด ให้ปันสิ่งของกับผู้เรียนที่ยากไร้หรือผู้ที่มีความจำเป็น

2.2 ปิยวาจา การเจรจาด้วยถ้อยคำ ที่สุภาพไพเราะอ่อนหวาน การว่ากล่าวตักเตือนผู้เรียน ให้คำปรึกษา ด้วยเหตุผล พุดด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงความเป็นมิตร

2.3 อตถจริยา การประพฤติปฏิบัติหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ แก่ผู้เรียนและบุคคลอื่น ได้แก่ การให้คำ แนะนำ การให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ทั้ง ในทางวิชาการและทางดำเนิน นอกจากนี้ในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ครูควรทำ ตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่ครูปฏิบัติงานอยู่ด้วยการเป็นผู้นำในการพัฒนาชุมชน การ อนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

2.4 สมานัตตา การเป็นกันเองกับผู้เรียนเข้ากับผู้เรียน เพื่อนครู ผู้บริหาร ผู้ปกครองและคนในชุมชนได้ดี ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นกับผู้ปกครองและบุคคลใน ชุมชนก็เช่นเดียวกัน ครูควรวางตนให้มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน

3. หลักธรรมสำหรับผู้ปกครองคน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย

3.1 เมตตา การมีจิตเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตปรารถนาที่จะให้ผู้เรียนและ บุคคลที่ครูเกี่ยวข้องด้วยมีความสุขทั้งสูกายและสุขใจ โดยเฉพาะการหาวิธีการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน จน สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง

3.2 กรุณา การมีจิตใจที่ดีทั้งต่อผู้เรียนหรือบุคคลต่าง ๆ ที่ครูเกี่ยวข้องกับตัวเอง จะเป็นเพื่อนครูด้วยกันหรือผู้ใดก็ตามที่ประสบความเดือดร้อนมีปัญหาต่าง ๆ ครูก็พยายามช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ มีความสุขกายสบายใจหรือเมื่อผู้ใดประสบทุกข์ยากก็รู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจและพยายามหาทางช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ยากนั้น ๆ

3.3 มุทิตา การที่ผู้เรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยประสบความสุขหรือความสำเร็จครูก็พลอยยินดีกับผู้เรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยความจริงใจ

3.4 อุเบกขา การวางเฉย ครูที่ดีควรวางตนเป็นกลาง วางเฉย ไม่เอนเอียง ไม่ลำเอียงหรือมีอคติต่อผู้เรียนคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ ครูควรมีความปรารถนาดีต่อทุกคน โดยเสมอภาคและไม่เลือกที่รักหรือไม่รัก

ครูที่มีคุณธรรมจะมีความความเอาใจใส่ ความฝึกฝนในงานที่ทำและความรับผิดชอบ มีเหตุผล รู้จักหาวิธีการทำงานให้สำเร็จรวดเร็ว เมื่อประสบปัญหาใดไม่ว่าด้านการเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ให้ความรู้ ให้แนวคิดที่ถูก มีจิตเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตปรารถนาที่จะให้ผู้เรียนและบุคคล ที่ครูเกี่ยวข้องด้วยมีความสุขทั้งสุขกายและสุขใจ

การเตรียมตัวของครูผู้เกษียณอายุ

ชีวิตครูที่เกษียณก่อนช่วงปี พ.ศ. 2566 ชีวิตการเป็นครู 35–40 ปี เพราะบรรจุวุฒิการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วุฒิการศึกษาปริญญาตรี สอนมาตั้งแต่อายุน้อย สอนตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ จนถึงรุ่นลูก มีความเจริญก้าวหน้า ได้รับการยอมรับ การให้ความนับถือ การยกย่อง มีร่างกาย สติปัญญาที่งานร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดีจนเป็นที่รู้จักของผู้คน เมื่อเกษียณอายุสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงในบางสิ่งอาจมีผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ครูผู้เกษียณอายุต้องเตรียมตัวในด้านต่อไปนี้

1. เตรียมทางด้านร่างกายในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป อวัยวะทุกส่วนล้วนแต่มีความเสื่อมไปตามธรรมชาติสมรรถนะค่อย ๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่ คอยพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ คอยบำรุงฟื้นฟูร่างกายรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย พักผ่อนให้เต็มที่ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไปไหนด้วยตนเองได้

2. เตรียมทางด้านจิตใจ เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วพบภาพ หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การยอมรับ การได้รับการเคารพ ยำเกรง การให้เกียรติอาจลดน้อยลง สังคมเปลี่ยนไป สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญผู้เกษียณอายุจะต้องฝึกทางด้านจิตใจให้เกิดการยอมรับให้ได้ การที่ต้องจำใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้เกษียณอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวนไหว้มากขึ้น

3. เตรียมทางด้านสังคม ผู้เกษียณอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวกจึงได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน ขาดการเยี่ยมเยียน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ผู้เกษียณอายุห่อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องวางแผนว่าหลังจากเกษียณจะทำอะไรที่ทำให้ได้มีโอกาสออกจากบ้านไปเข้าสังคม ได้มีโอกาสพบผู้คน ได้แต่งตัวสวย ๆ หล่อ ๆ ออกจากบ้านบ้าง ความรู้ ทักษะที่มีอยู่จะไปช่วยเหลือใคร ที่ไหน ได้บ้าง (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ, 2562)

4. การเตรียมด้านเศรษฐกิจ ต้องมีการวางแผนเรื่องการเงิน คนที่รับเงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จะได้เงินก้อนมาก่อนหนึ่ง แต่เงินรายเดือนจะน้อยกว่าเงินเดือนเดิมมาก เงินก้อนที่ได้มาต้องวางแผนให้ดีจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อะไร คนที่ไม่รับเงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ก็จะได้รับเงินบำนาญรายเดือนไม่ต่างจากเงินเดือนปกติมากนัก โดยเฉพาะคนมีอายุราชการ 35 ปีขึ้นไป และข้าราชการครู มีเงินวิทยฐานะและเงินค่าตอบแทนพิเศษ ตั้งแต่ 3,500 – 19,800 บาท เงินส่วนนี้จะหายไปในแต่ละเดือน ได้แก่ ครูชำนาญการ ครูชำนาญการพิเศษ ครูเชี่ยวชาญ เมื่อเกษียณอายุ รายเดือนที่เป็นเงินบำนาญจะลดน้อยลง ในแต่ละปีเงินบำนาญก็ไม่ขึ้นแต่ค่าครองชีพสูงขึ้น การวางแผนใช้จากต้องระมัดระวังอย่างมาก บางคนที่ยังเป็นหนี้สินกรรมออมทรัพย์ครู ธนาคารต่าง ๆ ก็ต้องวางแผนการใช้หนี้ให้เหลือน้อยที่สุดเพื่อจะได้ไม่เสียดอกเบี้ยมาก ทำให้เหลือเงินบำนาญน้อยไปอีก การเงินเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณมีความสุขหรือความทุกข์

การเข้าสู่วัยเกษียณซึ่งนอกจากเป็นการเปิดประตูก้าวสู่วัยผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว ชีวิตหลังวัยเกษียณเราจะต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับอนาคตที่จะต้องมาถึงตั้งแต่ในวัยทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เราใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข โดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ได้รวบรวมข้อมูลเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณมาไว้ดังนี้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2567)

1. เตรียมกาย เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว สิ่งที่ต้องพบเจอเป็นอันดับแรกคือการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย ดังนั้นการเตรียมร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น ด้วยการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่เนิ่น ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารหวานและไขมันสูง รวมทั้งควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อให้รู้ว่า มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวหรือไม่ จะได้หาวิธีป้องกันและปรับพฤติกรรม เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วย

นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพเป็นประจำจะทำให้มีโอกาสตรวจพบโรคในช่วงเริ่มต้น ซึ่งรักษาให้หายขาดได้ และมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าปล่อยให้จนร่างกายทรุดหนักสำหรับวัยเกษียณ “ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ” ตั้งแต่ค่าดูแลสุขภาพไปจนถึงค่ารักษาพยาบาล จะเป็นค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่สุดและจะยิ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น แต่คนไทยก็ยังถือว่าโชคดี ที่มีสวัสดิการรักษายาบาล หรือ “สวัสดิการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ” ที่ภาครัฐจัดไว้ให้ประชาชน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1) สวัสดิการข้าราชการ : ข้าราชการเกษียณที่เลือกรับเงินบำนาญ ไม่ต้องกังวลเรื่องค่ารักษายาบาล เพราะจะยังคงได้รับสิทธิรักษายาบาลต่อเนื่อง แถมยังได้รับสิทธิตรวจสุขภาพประจำปีอีกด้วย

2) กองทุนประกันสังคม : แม้ว่าจะไม่ได้เป็นมนุษย์เงินเดือนเหมือนเดิมแล้ว วัยเกษียณก็ยังสามารถรักษาสวัสดิการผู้ประกันตนได้ โดยสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 หรือผู้ประกันตนโดยสมัครใจ

3) สวัสดิการพนักงานส่วนท้องถิ่น : ข้าราชการหรือลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่ารักษายาบาลในโรงพยาบาลรัฐ หรือสถานพยาบาลท้องถิ่น

4) สวัสดิการของหน่วยงานอื่น ๆ : รัฐวิสาหกิจยังให้สวัสดิการค่ารักษายาบาลต่อเนื่อง แม้ว่าจะเกษียณอายุไปแล้ว หรือยังให้สิทธิพนักงานที่เกษียณอายุสามารถเข้ามาใช้บริการโรงพยาบาลขององค์กรได้เช่นเดิม

5) หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ : คนไทยทุกคนที่ไม่มีสิทธิรักษายาบาลอื่นจากรัฐบาลจะได้สิทธิรักษายาบาลตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือสิทธิบัตรทอง โดยต้องไปลงทะเบียนสมัครกับหน่วยงานที่กำหนด และเลือกโรงพยาบาลรัฐที่อยู่ในเขตอาศัย 1 แห่ง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2561)

2. เตรียมใจ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน การดูแลจิตใจเป็นเรื่องสำคัญเสมอ เพราะ “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณที่พลั้กายเริ่มถดถอย ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับพลังใจมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะถ้าปล่อยให้ใจป่วย กายก็จะป่วยตามไปด้วย

1) มีเวลาร่างมากขึ้นก็รู้สึกเหงา : ลองหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี วาดรูป ทำงานฝีมือ หรือออกไปดูหนังฟังเพลง ท่องเที่ยว ทำบุญ กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ หรือกิจการเล็ก ๆ

2) อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย รู้สึกเศร้า : วิธีผ่อนคลายจิตใจให้สงบสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การมองโลกในแง่บวก เข้าวัด นั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือออกกำลังกาย ที่นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยให้จิตใจแจ่มใสได้ เพราะช่วยคลายเครียด และทำให้เซลล์สมองทำงานดีขึ้น

3) ต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกไม่มีค่า : ควรนำความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตออกมาใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด เช่น ไปเป็นที่ปรึกษา วิทยากร อาสาสมัคร หรือทำกิจกรรมการกุศล นอกจากนี้ ควรทำกิจวัตรประจำวันของตนเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องให้ใครมาดูแล

3. เตรียมที่อยู่อาศัย เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันในวัยเกษียณ

1) ย้ายห้องนอนมาอยู่ชั้นล่างหรือย้ายไปอยู่บ้านชั้นเดียว เพื่อจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได หรืออาจจะติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการขึ้นไปชั้นบน เช่น แก้อั้เลื่อนขึ้นบันได เป็นต้น

2) ปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยติดราวจับช่วยพยุง เปลี่ยนพื้นห้องน้ำเป็นแบบกันลื่น ขยายขนาดห้องน้ำ ห้องอาบน้ำและประตูให้กว้างขึ้น เพื่อให้รถเข็นเข้าได้

3) เตรียมแผนฉุกเฉินในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน ที่ต้องใช้บริการรถพยาบาลและเตียงหาม จะจัดวางพื้นที่ในบ้านอย่างไร เพื่อให้เข้ามารับตัวได้สะดวกและรวดเร็วที่สุด

การเตรียมตัวของครอบครัววัยเกษียณอายุ จะมีการเตรียมตัวที่สำคัญ ดังนี้ เตรียมกาย ยอมรับการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย การเตรียมใจ ยอมรับว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วบทบาท หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การยอมรับ การได้รับการเคารพ ยำเกรง การให้เกียรติอาจลดน้อยลง สังคมเปลี่ยนไป การเตรียมทางด้านสังคม ช่วยเหลือและเป็นแบบอย่างให้กับสังคม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และมีการวางแผน การใช้จ่ายให้คุ้มค่าและเกิดผลประโยชน์มากที่สุด

การวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

การวางแผนทางการเงินเครื่องมือชีวิตที่มีประสิทธิภาพทางการเงินเมื่อยามที่เกษียณไป คือ ทรัพย์สินที่มีเหลือใช้ในการดำรงชีพ เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวในเรื่อง ของรายรับรายจ่ายนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรก ๆ ที่ผู้เกษียณอายุต้องพึงพิจารณาเนื่องจากปกติผู้เกษียณอายุ จะมีรายได้จากการทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อมีการเกษียณอายุแล้ว รายได้เหล่านั้นจะหายไป เหลือเพียงรายได้บางส่วน ซึ่งจะผลต่อความกังวลในจิตใจของผู้เกษียณเกี่ยวกับเรื่องของการใช้เงินได้ เพื่อให้รายรับนั้นมีเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้น การฝึกใช้เงินในระดับที่ผู้เกษียณนั้นจะได้รับเมื่อมีการเกษียณ ผู้เกษียณต้องสามารถประมาณรายรับที่จะได้รับ เมื่อทำการเกษียณ จากนั้น จึงทำการฝึกการใช้เงินจำนวนให้มีความสมดุล ไม่เกินรายจ่ายที่มีอยู่ในขณะนั้น เพื่อให้เมื่อมีการเกษียณอายุไปแล้ว สามารถที่จะใช้เงินอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่เกินรายรับที่ได้เข้ามาเป็นประจำทุกเดือน (ภัทรพร อ่อนใสว, 2544)

การวางแผนทางด้านสุขภาพสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่คุณต้องมีความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาโดยตลอด จะต้องมีความใส่ใจตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้ว สุขภาพร่างกายจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, I.M., 1988) เมื่อผู้เกษียณมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สุขภาพร่างกายจากที่ปกติเคยแข็งแรงกลับมีความทรุดโทรมลงเรื่อย ๆ เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ที่เคยทำงานได้ปกติก็กลับไม่ดีดังเดิม และการรักษาต้องใช้เวลาานมากกว่าเมื่อตอนที่ร่างกายยังหนุ่มสาว

การวางแผนทางด้านจิตใจการวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยเช่นเดียวกัน เพราะจิตใจของผู้เกษียณอายุจะมีความวิตกกังวลทั้งช่วงที่ใกล้เกษียณและหลังจากการเกษียณ เพื่อขจัดและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ และทำให้ผู้เกษียณอายุมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวังกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดย บุญเทือง โพธิ์เจริญ (2551) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชราทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หววนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์พ้อใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาวขึ้นจากเดิม

การวางแผนทางการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ซึ่งการวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับวัยและกำลังของผู้เกษียณ จะเป็นผลกระทบที่ไม่ดีกับตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก เช่น มีความเหงา ว้าเหว่ ส่งผลกระทบต่อเป็นปัญหาด้านจิตใจ หรือการที่ไม่หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง จะทำให้สุขภาพร่างกายนั้นไม่มีความแข็งแรง การมีกิจกรรมที่ทำ

ในเวลาว่างจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตของ (จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535) นอกจากนี้ การร่วมในกิจกรรมบางประเภท ยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย

วิธีคิดเกี่ยวกับคุณค่าของครุวัยเกษียณอายุ (Value) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เมื่อพิจารณาถึงมุมมองของครุวัยเกษียณอายุเองในเรื่องของคุณค่าในตัวเองเห็นว่าทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเองหรือเป็นคนที่มีค่า ของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่จะมีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (ปริชา อุบายคิน และคณะ, 2541)

1. มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง

2. มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทาน ที่วัด การอยู่ในศีลธรรม การมีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่น่ารำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพ้อเจ้อและเป็นคนใจดี จะมีคนนับถือ

3. มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของ ประเด็นนี้ มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้น คนแก่ คนใดที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ

4. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูก ๆ มา

5. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

6. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วยงานต่าง ๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้

7. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้คุณค่าด้วยการที่แสดงความเคารพเอาใจใส่ดูแล ปรนนิบัติ เป็นต้น

จากคุณค่าของครุวัยเกษียณอายุสามารถนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดกระบวนการสร้างคุณค่าของผู้เกษียณอายุรวมกับลักษณะวัฒนธรรมชุมชนและกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานปฏิบัติธรรม เพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของครุวัยเกษียณอายุด้วยหลักพุทธธรรมไตรสิกขา คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ตามหลักไตรสิกขาหรือสิกขา 3 หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ผีภักดีอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน เรียกว่า สิล สมภาณี ปัญญา ประกอบด้วย

1. อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) ความประพฤตินีทางกายและวาจา ความเป็นปกติทางกาย วาจา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษา และการพัฒนามนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะสมกับการพัฒนาและเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจากคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วเกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีแต่เอื้อต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

2. อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านสายไป จิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน การฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความอึดใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

3. อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) การฝึกด้านความคิดความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงตามสภาวะธรรม ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องดีงาม มีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่นอย่างแท้จริง

สรุป

ครูที่เกษียณอายุราชการ ย่อมมีความคิดต่อสภาพของตนเองทั้งด้านทางบวกและทางลบ ถ้าครูกิดทางด้านทางลบชีวิตหลังเกษียณก็จะไม่มีความสุข จึงต้องการลดอึดตา สู้สัมมาทิฐิ เติมอุดมปัญญาตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้เกิดความสุขหลังเกษียณอายุราชการ

วิธีการลดความมีตัวตนให้น้อยลง ก็คือ มองเห็นโลกตามความเป็นจริง การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น หรือมีแต่ในขณะที่ยังมีปัญญาของเรายังไม่มากพอ ก็ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ตามแบบที่มันเป็น เพราะเนื่องจากการถูกบดบังด้วยความไม่รู้ นั่นคือ ความไม่รู้ในขั้น 5 ว่าเป็นทุกข์ จึงทำให้มนุษย์นั้นแสวงหาความต้องการอยู่ตลอดเวลา ทำให้มองไม่เห็นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความทุกข์ ทั้งนี้เพราะปัญหาของความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจตามมา จึงส่งผลกระทบต่อ

ต่อทั้งสุขภาพตนเองและครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ ส่งผลต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ของบุคคลนั้น ๆ และอาจนำไปสู่ปัญหาโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นกลุ่มอาการใหญ่ ๆ ผู้เขียน อธิบายเจาะจงเกี่ยวกับอาการของโรคซึมเศร้า เช่น มีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ ร่วมไป กับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง สิ้นหวัง ทำทางการเคลื่อนไหวเชื่องช้า เชื่องซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ จนอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (ทรูไอดี, 2563)

วิธีการง่าย ๆ ในการลดความเป็นตัวตนลง คือ เริ่มจากความคิดก่อน เมื่อใจของเราประกอบไปด้วยกุศล ความคิดต่าง ๆ ก็จะไปดีตามด้วย กล่าวคือ การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นบุญกุศลในระดับเบื้องต้นในการพัฒนาระดับปัญญาให้สูงขึ้นด้วย และเมื่อความคิดของเราดี การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาก็จะดีตามด้วย ได้แก่ การกล่าวคำว่า ขอคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร 3 คำนี้ยิ่งพูดบ่อย...ยิ่งทำให้ฉลาดทันอารมณ์มากขึ้นและทำให้มีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น...ส่วนอีกทางก็สามารถ"ลดอัตตาความเป็นตัวตนลงได้มากขึ้น อีกด้วย" สุดท้ายการแสดงออกทางพฤติกรรมก็จะดีขึ้นด้วย กล่าวคือ การละเว้นการประพฤติก้าว และทำแต่ความดี

วิธีการลดความเป็นตัวตนนั้น ต้องประกอบไปด้วย กาย วาจา ใจ อันเป็นหนทางของการเข้าใจและมองเห็นตามความเป็นจริง และตัดตาตัวตนเป็นทางตรงกันข้ามกับอนัตตา เพราะเป็นทางที่ขัดขวางต่อการรู้แจ้งเห็นจริง มองเห็นแต่ในโลกแคบ ไม่สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง แต่เมื่อฝึกสติมากขึ้น ปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงก็จะเกิดขึ้น ท้ายสุดคำว่าอัตตาก็จะหมดสิ้นไป การเข้าถึง พุทธจิตวิทยา: คุณครูเป็นข้าราชการที่ดี จากวันที่พากเพียร สู้ภัยเกษียณที่ภาคภูมิ เพื่อลดอัตตา สู้สัมมาทิฐิ ด้วยอุดมปัญญา ตามหลักไตรสิกขา จะส่งผลให้คุณครูวัยหลังเกษียณอายุเป็นข้าราชการครูที่ดีได้อย่างยั่งยืนและมีความสุข ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

รายการอ้างอิง

- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2559). *บทสรุปสำหรับผู้บริหาร สู่วัยในศตวรรษ*
ที่ 21: การเฉลิมฉลองและความท้าทาย. กรุงเทพฯ: กองทุนประชากรแห่ง
สหประชาชาติและองค์การเฮล์ฟเอด อินเทอร์เน็ตออนไลน์.
ครูเชียงรายดอทเน็ต. (2563). *ลักษณะของครูที่ดีที่เป็นแบบอย่างให้นักเรียน และ*
สังคมไทย. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/g7vPz>

- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก). มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2567). *3 เรื่องต้องเตรียมพร้อม ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2773673>
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. (2551). *ความสุขที่คุณสร้างได้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ฐานบุ๊ค.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทรพร อ่อนไสว. (2544). *แนวทางการพัฒนาบริการสังคมเพื่อเตรียมการให้กับสตรีโสด ก่อนเข้าสู่สู่อายุ ในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2553). *ความเป็นครู* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิไลลักษณ์ ลังกา. (2560). *อนาคตภาพของคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า* (พ.ศ. 2560-2569). *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 11(1), 36-50.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. สืบค้น 31 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/0MKvJ>
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. (2565). *การเตรียมตัวของครูสู่วัยเกษียณอายุ*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.oic.go.th/INFOCENTER5/587/>
- อริวัฒน์ อุดัน. (2566). *เมื่อคนเกิดน้อยกว่าคนแก่ ปี 2030 ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด*. สืบค้น 31 พฤษภาคม 2567, จาก <https://urbancreature.co/aged-society/>
- Burnside, I.M. (1988). *Nursing and Ages*. New York: McGraw-Hill Book.
- Maria Orlando. (2566). *คุณลักษณะ 9 ประการของครูที่ดี*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.ost.co.th/article/11/teachers>
- World Health Organization. (2567). *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/CABzO>