

เกษียณสำราญ

Retirement X Happiness
and Good Health

|| แลบบอรูน พูนพิพัฒน์ธนศรี
นักพัฒนาศาสตร์พยาบาลชุมชน



ยาดา เป็นมนุษย์เงินเดือน ที่ขยัน บากบั่น มุ่งมั่น เรียนรู้ จากเจ้าหน้าที่ตัวเล็ก ๆ ผู้จัดการฝ่าย เรียกได้ว่า ทำงานเหนื่อยมาตลอด ไม่ย่อท้อ สู้ชีวิตเต็มร้อย แต่ชีวิตสู้กลับ อย่างแรง

มาถึงวันนี้ไม่มีอะไรง่ายสำหรับยาดา ด้วยลักษณะเป็นคน ขี้เกรงใจ ประณีตประณีต ไม่กล้าตัดสินใจหรือฟันธง ในขณะที่ มีน้ำใจชอบช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หัวหน้าคนอื่น ทำไมเขาทำงานสบายจัง เธอแอบพ้อในใจ บ่อยครั้งที่ลูกน้องกลับก่อน

บ่อยครั้งที่ต้องหอบงานมาทำที่บ้าน

บ่อยครั้งที่ทำงานไม่ทัน กองงานโตเร็วเหลือเกิน

บ่อยครั้งที่รู้สึกกดดัน และเครียดกับงาน ยิ่งระยะหลัง ทำงานไม่เข้าตาหัวหน้า มีเสียงบ่น ถ้อยคำตำหนิมากกว่าคำชี้แนะ ทำให้เธอเสียความมั่นใจโดยไม่รู้ตัว

ยาดา พยายามทบทวน “อะไรเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการ ทำงาน”

หรือเป็นเพราะขาดทักษะการบริหารจัดการทีม ซึ่งสาเหตุ อาจมาจากการมอบหมายงาน และการบริหารจัดการงานที่ไม่มี ประสิทธิภาพ รวมถึงไม่สามารถจูงใจลูกน้องได้

“ภาพการทำงานเมื่อ 3 ปีที่แล้ว ผุดขึ้นมา ช่วงนั้นยาดา มีความสุขกับงาน แม้ปริมาณงานมาก และมีความท้าทายสูงทุกคน ในทีมช่วยกันทำงาน ช่วงไหนเปิดโครงการใหม่ทีมจะอยู่ติด เพื่อ แรงงานให้ทันตามแผน”

พลังทีมส่งผลผลงานดีเกินคาดงานลื่นไหลยาดามากจะโยยหา Dream Team ของเธอเสมอ

ตื่น...ตื่นยาดา !!! จงอยู่กับปัจจุบัน

นั่นมันเป็นอดีตที่ไม่อาจหวนกลับ

หลังปรับโครงสร้างทุกอย่างเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ทีมงาน กระจายกระจาย บ้างลาออก ยาดาต้องสร้างทีมใหม่ ที่สำคัญต้อง ปรับตัว...ปรับใจกับหัวหน้าใหม่

นับวันภาพยิ่งชัด สไตล์การทำงานของยาดาไม่เป็นที่ถูกใจ หัวหน้า

ยาดาพยายามปรับ แต่หาจุดความพอใจนั้นไม่เจอ ยิ่งทำ เหมือนยิ่งห่างออกไป เจ้ากรรม งานก็ไม่เป็นดังใจ

เมื่อหัวหน้าหมดวาระ ความสามารถในการสร้างงาน น่าจะกลับมาเหมือนเดิม แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ความท้าทายจาก โรคระบาดไวรัส COVID-19 ยังส่งผลกระทบต่อเนื่อง รายได้ ต่ำกว่าแผนเกือบ 60%

ปัจจัยภายนอกไม่สามารถควบคุมได้ ขณะที่ปัจจัยภายใน ไม่แข็งแกร่งพอ

ยาดายังเจอโจทย์ยากอยู่ แต่เธอไม่เครียด ไม่กดดันตัวเอง อีก ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยการทำงานปัจจุบันอย่าง เต็มที่

ยาดาวางแผนเตรียมส่งมอบงานอย่างดี ไม่เก็บอะไรไว้ ได้พรม เธอไม่อยากให้มีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามหลัง และสามารถ กลับมาเยี่ยมน้อง ๆ ในที่ทำงานได้อย่างสนิทใจ

ขนานไปกับทักษะที่สำคัญสำหรับชีวิตหลังเกษียณ ที่ยังมีพลังอีกมาก อยากทำอะไรหลายสิ่งอย่าง และอยากกลับไป สานฝันที่บ้านเกิด อีกทั้งได้ดูแลแม่อย่างจริงจัง

บ้านหลังเล็กที่ผอมหมด และเงินสะสม (Provident Fund) ก้อนหนึ่ง กับการใช้ชีวิตพอเพียง จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้ไม่ลำบากนัก

ยาดาแอบนับถอยหลัง หัวใจฟู อีก 10 เดือนเท่านั้น ถึงวันแห่งอิสรภาพ เธอเลือกที่จะเกษียณในวัย 55 ปี

สมเจตน์ เป็นมนุษย์เงินเดือนมาทั้งชีวิตอีกคน

ผันตัวเองจากหนุ่มโรงงาน ฝ่ายผลิต วุฒิประกาศนียบัตรวิชาชีพ มาเป็นเซลล์ขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ และก้าวสู่ Expert Leader ดูแลลูกค้าฟรีแลนซ์ขององค์กร และให้คำปรึกษาทีมทำงานร่วมกันฝ่ายขาย

การไต่บันไดสายอาชีพนั้น สมเจตน์ต้อง Upskill & Reskill ทั้งทักษะ และความรู้ ต้องเรียนเพิ่มเติมเพื่อปรับวุฒิการศึกษา รวมถึงปรับตัวอย่างมากสำหรับงานใหม่ซึ่งต่างกับงานเดิมโดยสิ้นเชิง โชคดีที่ได้รับโอกาส และคำชี้แนะจากหัวหน้างานคนแรก

สมเจตน์ผ่านร้อนหนาวมาหลายยุคหลายสมัย มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย อาทิ การปรับโครงสร้างหน่วยงาน การลดขนาดองค์กร (Down Sizing) การควบรวมกิจการกับบริษัทยักษ์ใหญ่

สมเจตน์อยู่กับความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ทำให้มีภูมิคุ้มกัน ไม่กลัวหรือหวั่นไหวเกินไปกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

ทักษะสำคัญที่ทำให้สมเจตน์ผ่านขึ้นต่าง ๆ มาได้ คือ Growth Mindset ฉันท (น่าจะ) ทำได้ กล้าลอง กล้าก้าวออกจาก Comfort Zone ไม่ได้ไม่เป็นไร ล้มเหลวแล้วเป็นไง?!! ความผิดพลาดมันเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้

ด้วยคุณสมบัติเด่นของสมเจตน์ ความมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีน้ำใจ มี EQ ดี ส่งผลให้การบริการลูกค้าด้วยใจ ซึ่งเป็นหัวใจของงานที่รับผิดชอบเป็นเรื่องง่ายขึ้น ทั้งที่ลูกค้ามีปัญหาด่วนสารพัดให้แก้ไข

การทำงานกับปัญหาเป็นของคู่กัน แยกกันไม่ออก โดยเฉพาะงานในหน่วยงานหรือองค์กร ปัญหาใหญ่ของคนทำงานคือ เรื่องคน ที่มาในรูปของหัวหน้างาน ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานตัวงานที่ทำอาจไม่ยาก หรือยากแต่จัดการได้ เราไม่สามารถทำงานได้ด้วยคนเดียว “คน” มีส่วนทำให้งานนั้น ยากขึ้นหรือล้มเหลวได้เลยทีเดียว

ในวัย 55 ปี เข้าโค้งสุดท้ายของการทำงาน ที่เหลืออยู่อีก 5 ปี สมเจตน์มาเจอปัญหาเรื่องคนเข้าจนได้ ซึ่งเขาคนนั้นเสี่ยงใหญ่เสี่ยงดังมากพอที่จะทำให้เหนื่อยใหญ่ต่างชาติเข้าใจอะไรคลาดเคลื่อน และอาจส่งผลต่องานได้ สมเจตน์ยังไม่อยากด่วนรับแพคเกจ

ตอนนี้สมเจตน์จึงต้องใช้ศิลปะในการทำงานอย่างมาก มีสติไม่หัวร้อนท่องคาถา “เย็นไว้แล้วจะดีเอง” หรืออาจต้องใช้คาถาสารองเตือนสติ “หมาเห่า อย่าเห่าตอบ”

ที่สำคัญงานในความรับผิดชอบห้ามพลาด รายงานการทำงานต้องส่งตรงเวลา

สมเจตน์เรียกอาการเหล่านี้ว่า ดำน้ำ ใครอีตึกกว่าก็ชนะของปลอมอยู่ได้ไม่นาน

ลูกน้องเชียร์อยากเห็นมวยคู่เอก “พี่เจตน์ลุยโลด เราเก๋ากว่าเจ๋งกว่า นั้นเด็กเมื่อวานขึ้นร้อนวิชา”

“อนาคตพี่ยังอีกไกล ลูกยังเล็ก ไว้ 59 ขวบก่อนค่อยปล่อยแสง” สมเจตน์พูดซ้ำ ๆ แล้วเดินจากไป

สมเจตน์วางแผนเตรียมใช้ชีวิตหลังเกษียณไว้เนิ่น ๆ ถึงตอนนั้นลูกสาวคนเล็กเรียนจบแล้ว สิ่งที่เป็นพ่อเตรียมให้ลูก ๆ ล้วนมาจากหยาดเหงื่อ คือ บ้าน การศึกษา และเงินทุนก้อนหนึ่งที่ไม่มานักเป็นตัวตั้งต้นชีวิต เป็นความสบายใจ ไม่ห่วงอะไรแล้วความไม่มีหนี้ ชีวิตก็เบา

ช่วงนี้สมเจตน์ศึกษา และทดลองธุรกิจเล็ก ๆ ไปด้วย ประสบการณ์จากงานที่ทำช่วยได้มาก จากนั้นไปชีวิตควรมั่นคง ไม่โลดโผน ไม่ลงทุนทำอะไรที่มีความเสี่ยงสูงหรือเก็งกำไรนอกจากความมั่นคงทางการเงินซึ่งต้องวางแผนมาเป็นระยะยาวแล้ว สมเจตน์ยังหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้น มีวินัยในการออกกำลังกาย

ขอให้ยาดา และสมเจตน์มีความสุขกับวัยเกษียณ ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตั้งใจ

ท้ายนี้ขอฝาก 5 เทคนิคเป็นสุขเมื่อวันแห่งอิสรภาพมาถึง

1) ตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ ไม่ต้องยิ่งใหญ่ เชื่อมโยงกับสิ่งที่ชอบหรือฝันที่อยากทำ เน้นความสุข 2) หาความสนุกกับวัยเกษียณ อย่าห่อเหี่ยว ฝ้าบ้านอย่างไรคุณค่า ควรพบปะเพื่อนฝูง 3) มองโลกแง่บวก ใช้ชีวิตยืดหยุ่น ไม่ยึดติดลูกหลานหรือทรัพย์สินสมบัติ 4) เปิดใจกว้าง และปรับตัวให้มีความสุขกับสิ่งที่เข้ามา อยู่กับปัจจุบัน 5) เรียนรู้อะไรใหม่ เพื่อกระตุ้นสมอง

เชิญชวนเตรียมความพร้อมสู่เกษียณ สำคัญกันเนิ่น ๆ ค่ะ



ขอบคุณ: ภาพสวยจากเพจวิชาใจ