

MJU RADIO NEWS

สื่อบางแผนชีวิต เรียน-ทำงาน จากเริ่มต้นจนวัยเกษียณ

เกษียณวันแรกเป็นยังไงบ้างคะ?

วันแรกก็รู้สึก.....ใจหายเหมือนกันครับ เพราะว่าอยู่แม่โจ้มายาวตั้ง 38 ปีรวมถึงเรียนด้วย แต่ถามว่าปรับตัวได้ไหม ผมปรับตัวได้นะ พอถึงเวลาเราก็ต้องออกมาใช้ชีวิตในส่วนของเรา เราต้องวางแผนก่อนที่จะเกษียณ โดยเฉพาะเรื่องของการเงิน การเก็บออม ลงทุน และอาชีพหลังเกษียณ ควรจะเป็นอาชีพที่ทำแล้วมีความสุข ไม่ใช่เวลาผ่านไปเพราะวัยนี้ไม่ได้ออกแบบมาให้เราทำงานหนัก

วางแผน 10 ปี แล้วค่อยทะยอยทำ...

ผมวางแผนทำที่นี้ประมาณ 10 ปี ทำเริ่มจากความชอบต้นไม้ ที่ให้ความร่มรื่นและเป็นทรัพย์สิน ขยายพันธุ์ขายได้ ตกแต่งเป็นแม่พันธุ์ ใครสนใจก็แบ่งปันกันไป สุดท้ายก็พัฒนาเป็นร้านกาแฟ เหตุผลก็คือ เพราะลูกๆอยากทำงานที่บ้าน ได้อยู่กับเรา ความเป็นครอบครัวก็เกิดขึ้น ทำที่นี้เป็นห้องรับแขกธรรมชาติ เกษียณแล้วไม่เหงา มีเพื่อน และยังมีเพื่อนใหม่ พาชมสวน วางแผนอยากมีกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง เช่น ดนตรีในสวน หรือทำเกษตร-ศิลปะ อยากให้เป็นแหล่งรวมกิจกรรมของคนสูงวัย เพราะความหลากหลายคือความงดงาม ที่นี้จึงถูกวางแผนและสะสมมาตลอดชีวิตการทำงาน



พศ.พาวัน มะโนชัย

ชีวิตเกษียณที่บ้านสวนไม่หลากหลาย
อดิตรองอธิการบดี ม.แม่โจ้



ออกแบบภาพชีวิตหลังเกษียณเป็นยังไงคะ?

ชีวิตที่เรียบง่าย ที่นี้เห็นดอกไม้ต่างชนิดกัน 365 วัน ต้องมองเรื่องอารมณ์ จิตใจ เรื่องร่างกาย ออกกำลังกาย และผ่อนคลาย เพลิดเพลินกับการเดินสวนหลายกิโล ผ่านต้นไม้แต่ละต้นก็ชื่นชมเขา คุยกับเขาทุกเช้า **หมอบอกว่าเราคุยกับต้นไม้ได้ ทักทายพูดคุย แต่ถ้าเค้าตอบมาค่อยไปหาจิตแพทย์ ฮาาาาา.....**

อยากฝากอะไรถึงคนที่เตรียมเกษียณบ้างคะ

คนที่เตรียมเกษียณต้องมองหลายอย่าง ทั้งอาชีพที่เราทำอยู่ และอาชีพหลังเกษียณ ค้นหาตัวเอง กับอะไรที่ไม่เคยทำ เตรียมเรื่องความมั่นคงทางการเงิน ด้านความสัมพันธ์ ความจริงมีงานวิจัยที่ยาวนานที่สุดของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่วิจัยมา 75 ปี ว่าความสุขในชีวิตคืออะไร? ปรากฏว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้ตอบเรื่องเงิน หรืออำนาจ แต่สิ่งสำคัญคือเรื่อง **สุขภาพ มิตรภาพ และความสัมพันธ์** เป็นเรื่องที่สำคัญ ฝึกค้นหาตัวเองเรื่องการทำงานที่มีความสุขและอิสระที่อยากจะทำ ในแนวทางที่ต่างกัน ผมชอบเกษตรก็มาเส้นทางการเกษตร คิดว่าเกษตรศิลปะ ศิลปะในนาข้าว เป็นเทรนด์ที่จะมาในอนาคต สรุปชอบอะไรก็ทำ **"พูดค้นคำสู่ทำให้ดูครั้งเดียวไม่ได้"**



เกษียณสุข

ผศ.พาวิน มะโนชัย

อาจารย์มีวิธีวางหัวโขนเพื่อเริ่มต้นบทชีวิตใหม่ยังงัยคะ?

ต้องฝึกปล่อยวางตั้งแต่แรก ผมอยู่แม่โจ้ ทุกอย่างปล่อยวางหมด ผมทำลำไย ไม่จำเป็นต้องเป็นพาวินอย่างเดียว ปล่อยวางทีละนิดไปเรื่อยๆ ให้น้องๆเค้าว่าไป ให้เค้าจัดการ....

.....สี่จิ้นผิง กล่าวไว้ว่า ถ้าเรามีพลัง มีอำนาจก็ทำงานใหญ่ๆ พอหมดอำนาจก็ทำสิ่งเล็กๆ ตามศักยภาพที่เรามีกำลัง เราต้องคิดบวก หาเพื่อนพูดคุยกัน ฝึกปล่อยวาง ตำแหน่งเหล่านี้เราเห็นตัวอย่างเยอะ สุดท้ายก็กลับมาเป็นคนธรรมดา ความจริงแล้วคนเรานั้นมีหลายตำแหน่งอยู่แล้ว เจอลูกก็เป็นพ่อ เจอภรรยาที่เป็นสามี เรามีหลายบทบาท คิดแบบนี้ก็ไม่เสียดายอะไรเลย รุ่นพี่ไป เราก็มาแทน เราออกไป รุ่นน้องก็มาแทน เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ ผมไม่เสียดายอะไรเลยในการทำงานแต่เรารู้สึกผูกพันมากกว่าครับ

อาจารย์วางแผนการเงินดี พอเกษียณก็เลยสบาย อยากขอเคล็ดลับการเก็บเงินค่ะอาจารย์

ผมก็คนธรรมดาที่มีหนี้ แต่หนี้ของเราต้องก่อรายได้ สร้างความมั่นคง ชื่อที่ที่แพงก็ขาย ไม่ยึดติด เราต้องวางแผนการใช้เงินและการออม มีสหกรณ์ มีกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ผมบอกน้องๆให้ออม เราไม่มีอำนาจต้องวางแผนชีวิตตั้งแต่เริ่มต้น ดูช่องทางการลงทุน และดูอาชีพเสริมหลังจากเกษียณ พอเกษียณมาเราก็จะออกแบบชีวิตได้

ตอนนี้ผมหยุดทำงานในระบบ แต่ยังมีงานที่เราอยากทำ เราให้คุณค่า เราเลือกทำงานได้มากขึ้น ในหนึ่งเดือนทำแค่ 5 วันและจัดสรรเวลา งานก็ต้องสอดรับที่เค้าออกแบบให้เรา

เคล็ดลับวางแผนเกษียณ

- การเก็บเงิน วางแผนชีวิต
- ออกแบบชีวิตหลังเกษียณ
- เริ่มต้นบทชีวิตใหม่ เพื่อนใหม่ๆ
- ทำงานที่เหมาะสมกับวัย
- ให้ความสำคัญกับมิตรภาพและความผูกพัน

ได้ชีวิตในวัยเกษียณตามแบบที่เราวางไว้ไหมคะ

ถามว่า 100 เปอร์เซ็นต์ไหม ไม่ถึงครับ อย่างนี้ละกัน ให้คะแนนตัวเองเป็นเกรด A แต่คนที่ได้ A ไม่ได้หมายถึงการได้คะแนนเต็ม เหตุผลที่ให้ A คือ ชีวิตมาไกลเกินฝัน ผมเป็นลูกชาวไร่ชาวนา ได้มาทำงานบริหาร ได้รับใช้สังคม ได้ผลิตนักศึกษา โดยรวม ผมให้ชีวิตเกณฑ์ A ครับแต่ก็จริงแล้วผมกะว่าอีกหน่อย รวยแล้วจะเจีบ แต่ตอนนี้เจีบแล้ว ยังไม่รวย อา.....คติพจน์ของผมก็คือ

“อุดมการณ์หนักแน่นดังขุนเขา เงินในกระเป๋าบางเบาดุจขนนก”

อาาาา.....

รวยความสุขนั้นเองนะคะอาจารย์ ถ้าอยากมีชีวิตที่มีความสุขแบบนี้ใช้ชีวิตยังงัยคะ?

ก็ใช้ชีวิตหลังพายุหส์ ก็จะเป็นสุกหรือเดินออกไปในนาผมก็ได้ก็คงจะสุขจนไหม้เลย.....อาาาาาา (หวังว่าคุณผู้อ่านจะอารมณ์ดีไปกับเรานะคะ :-)



แวะไปพูดคุย กับชีวิตเกษียณสุข
แ่วกับชีวิตเนิบเนิบ กับอาจารย์
ได้ที่นี่ >>บ้านสวนไม้หลากสี
(สแกนได้เลยค่ะ)



mjuradio



MJU RADIO
สถานีวิทยุมหาวิทยาลัยแม่โจ้



mjuradio@gmail.com



053-873038-9



MJU RADIO
FM 95.5 MHz