



จุลสาร สปน.สัมพันธ์

ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑๒ เดือนกันยายน ๒๕๖๓

บทกล่าว

...

เมื่อถึงวันเวลาฟ้าก็เปลี่ยน
กาลเกษียณเวียนมาน่าใจหาย
ต้องอำลาจากกันแสนอาลัย
แต่สายใยความผูกพันยังมั่นคง

...

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านค่ะ เมื่อถึงเดือนกันยายนของทุกปี
ดูเหมือนว่าบรรยากาศของการทำงานดำเนินไปอย่างรวดเร็ว
ในการเร่งใช้จ่ายงบประมาณที่คงค้าง และเร่งจัดวางและเตรียมแผนงาน
สำหรับการเสนอของบประมาณรอบใหม่ ขณะเดียวกันก็เป็นวันสิ้นสุดภาระหน้าที่
ของบุคลากรที่กำลังจะเกษียณอายุในวัย ๖๐ ปี

จุลสาร สปน. สัมพันธ์ จึงได้รวบรวมแนวคิด หลักในการทำงาน
รวมถึงคติประจำใจในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณทุกท่าน
เพื่อให้ ชาว สปน. รุ่นหลังนำมาปรับใช้ในที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งในชีวิตประจำวัน
นอกเหนือจากนี้ ยังมีเรื่องราวของการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ
ว่าควรใช้ชีวิตอย่างไรให้ทุกท่านเกษียณอย่างสุขเกษม
ในคอลัมน์มุมราชการ และคอลัมน์ OPM - REthinking
ตลอดจนกิจกรรมที่เกิดขึ้นตลอดทั้งเดือน ในคอลัมน์ภาพเป็นข่าว
เชิญไปติดตามกันได้เลยค่า



นพ. พิชิตมณฑลพิทักษ์ ไชยเมฆา ได้รับทราบไปเสีย
 ทั่วทั้งปฐพี ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำรอบดั่งวงกลม/ระลอกน้ำที่
 ล้นเต็มจนล้นแล้ว ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่
 ล้นเต็มจนล้นแล้ว ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่

การท้าวจ. เต็มทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่
 ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่
 ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่

การท้าวจ. เต็มทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่
 ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่
 ครอบทั่วทุก ดุจดังระลอกน้ำ/ระลอกน้ำที่

นายจรัญ นันทธราธร
 ผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี



เป้าหมายการรับราชการ คือ การปฏิบัติราชการ แบบเต็มใจ เต็มที่ เต็มกำลังความรู้
ความสามารถ และต้องทำได้ ทำได้ดี ให้เหมาะสม
ในทุกบทบาท ด้วยความรู้และประสบการณ์ คำนึงถึงประโยชน์ราชการ

นอกจากนี้ แม้เกษียณพ้นวิธียาชการ **หากไม่หยุดคิด ไม่หยุดเรียนรู้**
ทบทวน ปรับตัวให้ทันกับกระแสใหม่ ๆ
ใส่ใจ สร้างสมดุลสุขภาพกาย ใจที่ดี ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญ
และประสบการณ์ที่สั่งสมมาก็สามารถต่อยอด
จุดกระแสขยายเป็นระลอกคลื่นลูกใหม่ที่จะก่อประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้อีกมากมาย

นายชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์
ที่ปรึกษาพิเศษประจำสำนักนายกรัฐมนตรี



3 0 ฝ้า.

- 0 ฝ้า ไทว
- 0 ฝ้า แก้ว
- 0 ฝ้า กลัว ทั้ง: ทำความดี ทำเพื่อชาติ เพื่อประชาชน

นายจิตติ สุวรรณิก
ผู้ตรวจราชการพิเศษประจำสำนักนายกรัฐมนตรี



ข้อคิด :

เวลาจะคิดอะไร ต้องคิดด้านบวก
และด้านลบด้วยเสมอ และมองไปไกล ๆ

ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี
หรือไม่ดีก็ตามล้วนแต่มีเหตุผล
ที่ต้องพยายามเข้าใจ

คติประจำใจ :

จริงจัง มุ่งมั่น ตั้งใจ
เพื่อความสำเร็จและสมใจปรารถนา

หลักในการทำงาน :

- ต้องรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง
- ต้องขยัน อดทน ให้เป็นนิสัย
- ไม่ท้อแท้ ถึงแม้จะพบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เช่น ถูกตำหนิ ว่ากล่าว ฯลฯ
- เวลาเสียใจอะไรก็ตาม ให้คิดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พูดยระบายความในใจให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านทราบ
- เรื่องบางเรื่องที่ทำให้เราจิตใจเรา บั่นทอนใจในการทำงาน ในบางครั้งต้องล้มมันไปเสีย เพื่อจะได้ทำงานต่อไปได้
- อย่าไปติดกับเกียรติยศ และศักดิ์ศรี จนไหว้คน และกล่าวคำขอโทษไม่เป็น เพราะวันหนึ่งเราก็ต้องตายจากมันไป
- พยายามสร้างมิตร อย่าสร้างศัตรู เพื่ออนาคตในการทำงานให้ลุล่วง ดังสุภาษิตว่า น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า
- ถ้าสิ่งไหนที่เราไม่ชอบ และไม่พอใจ ให้สะกดใจนิ่งเฉย อย่าพูดเยาะ เดี๋ยวมันไม่จบ

ประสบการณ์ : การทำงานที่หลากหลายอาชีพ และหลายหน่วยงาน

- ทุกอาชีพ มีปัญหาที่แตกต่างกัน
- ทุกตำแหน่ง มีความทุกข์ที่แตกต่างกัน

ความประทับใจของผู้เกษียณอายุราชการ : ไม่เคยคิดถึงเกษียณ

นางสาวสุพันธ์ จารุพันธ์
นักวิชาการตรวจสอบภายในชำนาญการพิเศษ
กลุ่มตรวจสอบภายใน



คติประจำใจ

อย่าคิดว่าทำไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้ลงมือทำ

หลักในการทำงาน

๑. ซื่อสัตย์ และยึดมั่นกระทำในสิ่งที่ดีและถูกต้อง
๒. มีความรับผิดชอบต่องาน และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
๓. มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ
๔. ปฏิบัติงานด้วยความโปร่งใส และไม่แสวงหาประโยชน์จากหน้าที่
๕. เป็นผู้มีจิตบริการ และไม่เลือกปฏิบัติ
๖. ปฏิบัติตน และภาคภูมิใจกับการเป็นข้าราชการที่ดี

นางภัคพิชา จันทศิริ

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ



**“ในการทำงาน ให้แยก
งาน และ เรื่องส่วนตัว ออกจากกัน ”**

“ ความสามารถ ความขยัน ความพยายาม ความดี สิ่งเหล่านี้อยู่ในตัวบุคคล
แต่ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน เมื่อวาระการทำงานหมด ไม่สามารถนำไปได้ ”

นางสาวปณิศา เหลืองวรเมต
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ



คติในการทำงาน

จงทำงานในความเจียม แล้วให้ความสำเร็จเป็นตัวส่งเสียง

คติประจำใจ

ความสำเร็จของการทำงาน ต้องแสวงหา และอดทน

หลักการทำงาน

ฉลาด

การทำงานต้องทำอย่างชาญฉลาด และอย่าหยุดที่จะพัฒนาตัวเอง หรือหาแนวทางใหม่ ๆ มาพัฒนาเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

แรงบันดาลใจ

เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ

อดทน

ทำให้งานลุล่วง สำเร็จ

รู้จักยอมรับ

ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น เราชอบ และถนัดกับงานที่ทำอยู่

ประสบการณ์และความประทับใจ

กระผมขอเล่าความประทับใจที่ไม่มีวันลืมเลย เมื่อได้ย่างเท้าก้าวเข้ามาทำงานที่ สปน. เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า สอช. ได้เข้ามาสังกัด สปน. เมื่อปี ๒๕๔๕ ดังนั้น ผู้มาใหม่ย่อมไม่รู้จัก หรือสนิทกับใครเลยใน สปน. วันหนึ่งข้าพเจ้าได้รับคำสั่งให้ไปปฏิบัติหน้าที่ในการสัมมนาแผนงาน ของ สปน. อะไรสักอย่าง (ขอโทษด้วยจำงานสัมมนาไม่ได้แล้ว) ซึ่งในครั้งนั้น สอช. ส่งข้าพเจ้าไป เพียงคนเดียว ทุกคนคงเข้าใจว่าการไปอย่างหัวเดียวกระเทียมลีบเป็นอย่างไร ผู้สัมมนาทุกคนยกเว้นข้าพเจ้าได้รู้จักกันหมดแล้ว ขอเล่าถึงช่วงประทับใจเลยนะครับ คือ ช่วงเย็นเวลาทานข้าว ข้าพเจ้าเดินไปที่ห้องอาหาร ความไม่รู้จักหรือสนิทกับใคร ก็ไม่รู้ว่าจะนั่งโต๊ะไหน เมื่อเดินเข้าไปอย่างเก้ ๆ กัง ๆ วินาทีนั้น ก็ได้ยินเสียงเรียกว่า "เมธีมานั่งนี้" เจ้าของเสียงนั้นผู้ที่เรียกคือ **ผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี (นางสมิตรา อติศัพท์)** อีกคนที่ส่งยิ้มเชื้อเชิญให้มานั่งร่วมโต๊ะด้วย คือ **ผู้อำนวยการส่วนตรวจสอบและพัฒนาขีดสมรรถนะ และศักยภาพของหน่วยงาน (อารีรักษ์ ทัศนะพันธุ์)** นี่คือ ความประทับใจของข้าพเจ้า ที่อยากจะเล่าสู่ให้ชาว สปน. ที่ข้าพเจ้ามีเคยลิ้ม ชอบคุณมิตรไมตรีที่ทั้ง ๒ ท่านมอบให้ จากวันนั้น จนถึงวันนี้ วันสุดท้ายของชีวิตราชการ กาลเวลาพิสูจน์ว่า **"หน้าที่การงานจบ แต่มิตรภาพไม่มีวันจบ"**

นายเมธี เผื่อนทอง

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ



ข้อคิด

การทำดี...มันทำได้ยาก//และมันผลช้า
แต่...ก็ทำมันทั้งทำ
เพราะ...มันมีแล้ว
ความชั่ว...ซึ่งทำได้ง่าย
จะ...เข้ามาแทนที่
และ...พอกพูนในอ้อมรรคเร็ว
โดยไม่รู้ตัว.

ด.ญ. ละครจมาแล้ว...ได้เวลารอดน้ำในลือ
"อยู่ในคนรัก...จากในคนคิดกับ
นฤกทรทางน การทำงานคือการแก้ปัญา
เฉพาะหน้าตลอดเวลาของการใช้ชีวิต
ในการมีราชการ.
ม.ร.ค.ม.ท.ร.ค. ,เวลา...สอนให้เรารู้ว่า .
การเปลี่ยนแปลง...คุณค่าของงาน//ที่
ละช่วงเวลา ๑๐ ปี...คน...คนภาพ...
ความรัก...ความผูกพัน...ความรัก...
ความผูกพัน...ความเสียสละ...และ...อำนาจ
ซึ่งได้มาจากภารกิจในการมี
ราชการของแต่ละคนที่ผ่านมา

นายมาโนช คามณีย์
๑๓ ส.ค. ๖๓

นายมาโนช คามณีย์
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ

HOW TO

ใช้ชีวิตให้มีสุขหลังเกษียณ

บุรุษการ

ช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี จะมีคนกลุ่มหนึ่งเริ่มต้นก้าวแรกบนถนนแห่งการเกษียณอายุราชการ ผู้ที่เตรียมตัวไว้ดีก็ไม่มีอะไรต้องคิดมาก แต่มีบางท่านที่อาจกลัวขั้นจิตตกว่า จะอยู่อย่างไรกับชีวิตหลังเกษียณ เพียงปรับความคิด **"ไม่กลัวการปรับเปลี่ยน"** เคล็ดลับคือค่อย ๆ ปรับ ทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ ทัศนคติ แล้วปล่อยให้ทุกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ผู้ที่ประสบความสำเร็จกับการเกษียณอายุ

คือ คนที่วางแผนก่อนเกษียณ บางคนวางแผนตั้งแต่เมื่อแรกเข้ารับราชการ ดูแล และเข้มงวดกับตัวเอง ตั้งแต่รายรับรายจ่าย เงินเดือนเดือนแรกยันเดือนสุดท้าย เงินออม การวางแผนเพิ่มพูนเงินออม หารายได้พิเศษ วันหยุดเวลาว่างไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าเลย แต่ชยันท่ามาหาหาหารายได้เสริม

ไม่เอาแต่เก็บ

หากคิดวางแผนจัดการเงินที่มี หลายคนคำนวณรายได้รายรับเป็นระยะ เงินเดือนเงินได้ และเงินบำนาญพึงได้ ที่จะได้รับเมื่อถึงวันเกษียณ กลุ่มนี้จะตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เพิ่มรายรับที่สามารถทำได้ บางช่วงต้องการเงินเพิ่ม ก็ไม่รบกวนเงินออม แต่จะชวนช่วยหาทางหางานพิเศษเพิ่ม เพิ่มรายรับในส่วนที่ต้องการแต่ต้องไม่รบกวนงานหลัก ทำเท่าที่สามารถทำได้ มีแผนอาชีพสำรองตามความถนัด ตั้งแต่งานช่าง งานด้านภาษา ดนตรี กีฬา งานกลีกรรม ฯลฯ

สร้างเครือข่าย

นี่เป็นเรื่องจริงของชาวเกษียณ บางคนมีเครือข่าย หรือก๊วนเพื่อนร่วมรุ่นตั้งแต่สมัยเรียน คบกันเหนียวแน่น ไม่จืดจาง ช่วยเหลือ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ดูแลกันไม่เฉพาะเรื่องงานเรื่องเงิน แต่เป็นเรื่องความสุข สุขภาพ แนวคิด เพื่อนคู่คิดคู่คุย คบหาสมาคม การมีเพื่อนมากและได้เพื่อนดี ย่อมได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลในการสร้างรายได้ งานที่ว่ยากหากมีเพื่อนแล้วไม่ต้องกลัวเลย เราช่วยเขา เขาก็ช่วยเรา

ดูแลสุขภาพ

สุขภาพคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคนสูงอายุ ถ้าสุขภาพไม่ดีหมายถึงต้นทุนต่ำ ไปต่อได้ยาก ทั้งการคิด การทำ การพูด

รักษามาตรฐานของตัวเอง

เรื่องนี้ก็สำคัญ อย่าคิดว่าแก่แล้วแก่เลย ไม่ปรับตัวปรับใจ ชีวิตจะสะดุดเพราะสิ่งแวดล้อมทุกอย่างรอบตัว เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราจะไม่เปลี่ยนได้ยังไง เรื่องมาตรฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่อย่างน้อยก็ต้องซ่งน้ำหนักรูทกวัน ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสะอาด สม่ารท ปรายตาดูแพ้น้บ้าง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ห่วงไกลสิ่งเสพติด

ชีวิตยังต้องวางแผนต่อ

เขียนแผนชีวิตล่วงหน้า หรืออย่างน้อยก็วางแผนไว้คร่าว ๆ เช่น ปีนี้จะใช้เงินเท่าไรอย่างไร ทรัพย์สินที่ดินที่ใดจะขายตรงไหน ราคาเท่าไร จะไปเที่ยวต่างประเทศในปีไหนเดือนไหน ไปประเทศใดบ้าง ฯลฯ แคคิดก็มีความสุขแล้วใช้มัยละคะ
อย่างไรก็ดี คนเกษียณ คือ วัยทอง วัยทองในที่นี้ หมายถึง วัยทองคำ มีคุณค่าจากทักษะชีวิต ทักษะการทำงานหลังเกษียณ จึงไม่จำเป็นต้องหยุดงาน หยุดเคลื่อนไหว เกษียณแล้วยังมีคุณค่ากับโลกใบนี้ แต่สามารถทำงานได้โดยไม่ต้องกังวลกับเรื่องเงินอีกต่อไปละ



เรื่องและบทประพันธ์โดย นายเกียรติศักดิ์ หงษ์คำ
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ สำนักแผนงานและกิจการพิเศษ

จาก “วันวาน” สู่ “วันรุ่ง” เรื่องรุ่งงาม

“... เปรียบชีวิต ดังแสง แห้งดินดำ
ที่ไม่ย่ำ อยู่กับที่ ชั่วอวสาน
เปรียบสูงทุกข์ ดังแสง แห้งอรุณกาล
ที่ดับคลาน ธุมนผ่าน ทุกด้าววัน

หากคืนวัน มีเวียนพลัด แผ่กิ่งใบ
สะบัดไกว ปลิดปลิว โปรยเปลี่ยนผัน
บ่วงชีวิต จึงคล้าย ดังด้าววัน
จากรุ่งสาง จนจบแสง แห้งราตรี

คือความหมาย ของการมี ชีวิตอยู่
ที่มุ่งสู่ การเวียนว่าย วนเปลี่ยนฐาน
เพื่อธุมนเคลื่อน ฉากชีวิต ให้ตระการ
จากวันวาน สู่วันรุ่ง เรื่องรุ่งงาม ...”

ก้าวเข้าสู่เดือนกันยายน สำหรับส่วนราชการนอกจากจะเป็นเดือนสุดท้ายของปีงบประมาณ
ยังเป็นอีกหนึ่งหมุดหมายที่บ่งชี้ว่าหลายชีวิต หลายตำแหน่งจะต้องยุติบทบาทการทำงานลง
ด้วยช่วงอายุที่เกินตามกรอบกติกากำหนด หลายชีวิตประกายด้วยความสุขสว่างประหนึ่งวาระสุดท้าย
ของการทำหน้าที่ได้จบลงอย่างภาคภูมิใจ และพร้อมที่จะสลัดตัวลงจากกิ่งก้านเพื่อการปลดพื้นที่
ให้หยอดใหม่ได้งอกเงย ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนผ่าน เสมือนว่าพันธนาการได้หลุดพ้น และจบลง
ทว่าการสลัดใบของใครหลายคนในที่นี่หาใช่การสลัดใบที่เป็นไปอย่างเหนื่อยล้า สิ้นหวัง และหม่นหมอง
แต่เป็นการสลัดใบออกไปเพื่อเริ่มต้นในสิ่งใหม่ เพราะยังมีสิ่งที่ท้าทาย และรอการค้นหาอีกมากมาย
ที่ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาของการประกอบบทบาทและหน้าที่ไม่อาจเข้าถึงหรือปฏิบัติได้

ครั้งหนึ่ง Paulo Ccelho นักประพันธ์ชื่อดังชาวบราซิล เคยกล่าวเอาไว้ว่า People are capable, at any
time in their lives, of doing what they dream of. (ไม่ว่าจะวัยไหน เราก็ยังคงทำในสิ่งที่ฝันได้เสมอ)
ซึ่งได้สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ข้าพเจ้าเสมอมา เพราะข้าพเจ้าเชื่อว่าระยะเวลา และช่วงวัย
ไม่ควรถูกยกระดับให้เป็นปัญหาอุปสรรคเพื่อขัดขวางความฝันหรือความสำเร็จที่ตั้งตารออยู่เบื้องหน้าได้
โดยบริบทแล้ว การเกษียณอายุราชการในแต่ละคราวจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเริ่มต้นก้าวเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งในอดีตอาจเป็นการกล่าวที่ให้ความรู้สึกแง่ลบ และแง่บวกที่เบี่ยงเบน
ไปในทางแปลกแยก แต่สำหรับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุในวันนี้ ไม่ได้หมายถึงความแปลกแยก
เท่าที่สังคมในอดีตจะยึดติด เนื่องจากจากผลการวิจัยหลาย ๆ ชิ้น
เป็นที่น่าดีใจที่ล้วนยืนยันถึงการมีอยู่ของทฤษฎีโค้งแบบตัวยู

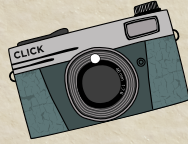
หรือ U - Shaped Curve Theory ว่า การมีอายุมากขึ้นนั้นไม่ได้หมายความว่า เราจะมีความสุขลดน้อยลงเสมอไป เพราะหลายครั้งคนเราจะยิ่งมีความสุขมากขึ้นเมื่อเริ่มก้าวสู่ ช่วงวัยชรา เพราะส่วนใหญ่แล้วมนุษย์จะใช้ชีวิตได้อย่างเสรี เปี่ยมไปด้วยพลัง และมีความสุขมากที่สุดในช่วงวัยเด็ก ก่อนจะเติบโตมาพร้อม ๆ กับความรับผิดชอบที่มากขึ้น ตามห้วงวัย ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าความสุขจะค่อย ๆ เริ่มลดลงเมื่อเราอายุย่างเข้า ๑๘ ปี กระทั่งก้าวเข้าสู่วัยกลางคน ที่หลายคนต้องเผชิญกับภาวะที่เรียกกันว่า Midlife Crisis (วิกฤติในวัยกลางคน) กับการแบกรับความรับผิดชอบแทบทุกด้านของการดำรงชีวิต ทั้งบทบาทหน้าที่การงาน ครอบครัว สุขภาพ การดูแลบุตรหลาน ไปจนถึงการตอบแทนบุญการ ที่นับวันก็เฉาซราลง จนทำให้ปริมาณความสุขของคนวัยนี้หล่นร่วงลงมารุนแรง

แต่ทว่าก็มีหลายกรณีตัวอย่างที่ใช้ชีวิตหลังวันเกษียณอย่างหรูหรา และทรงคุณค่า อย่างกรณีของคุณยาย Kimiko นี้ นายแพทย์ชิเกอากิ อิโนะฮาระ ผู้โด่งดังชาวญี่ปุ่น ที่มีอายุถึง ๑๐๕ ปี เคยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตัวเองให้อายุยืนยาวเอาไว้ว่า เคล็ดลับหนึ่งหนึ่งนั่นก็คือ **“การหมั่นเติมความสนุกสนานให้กับชีวิตอยู่เสมอ”** และนี่อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คุณยาย Kimiko มีอายุยืนและมีพลังบวกมากมายส่งให้กับคนรอบตัวได้อย่างไม่จำกัดโดยไม่รู้ตัว

หรืออีกกรณีตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า Olga Murray ทนายความ หญิงชาวอเมริกันที่ใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณอุทิศตัวทำงานช่วยเหลือเด็กผู้หญิง ในประเทศเนปาลให้พ้นจากการเป็นทาสและได้ก่อตั้งมูลนิธิที่ชื่อว่า Nepal Youth Foundation เพื่อส่งเสริมให้เด็กชายและหญิงได้รับการศึกษา และบริการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพ ล่าสุดเมื่อตัวเธออายุมีครบ ๙๐ ปี Olga ได้ช่วยเหลือเด็กเนปาลแล้วกว่า ๔๕,๐๐๐ คน และเป็นผู้จุดประกายในการเปลี่ยนวัฒนธรรมการขายลูกสาว เพื่อไปเป็นคนรับใช้ให้กลายเป็น สิ่งผิดกฎหมายในเนปาล ซึ่งเธอได้เผยเคล็ดลับความสุขให้ผู้คนฟังว่า “ให้ลองจินตนาการดูว่า หากคุณอายุถึง ๙๐ ปี แล้วมองย้อนกลับไปดูช่วงชีวิตที่ผ่านมา สิ่งที่จะทำให้คุณรู้สึกพึงพอใจ และภาคภูมิใจในชีวิตที่สุด หาใช่รถสปอร์ตหรู เสื้อผ้าแบรนด์ดัง หรืออุปกรณ์เทคโนโลยีสุดล้ำ แต่มันคือ **“สิ่งที่เราทำเพื่อคนอื่น”** เพราะมันจะกลายเป็นความทรงจำที่เกาะกุมอยู่เต็มหัวใจ ที่จะทำให้เรามีความสุข

เหนือสิ่งอื่นใด สิ่งสำคัญยิ่งคือ **“ทัศนคติและจิตวิญญาณ”** ที่ไม่ได้แก่หรือเกษียณไปตามสภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนกลับมีพลังอย่างเต็มเปี่ยม มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าสู่คมใหม่ ๆ และกล้าที่จะ ลุกขึ้นมาทำในสิ่งที่ใจปรารถนาอีกครั้งในวัยเกษียณ ไม่น่าแปลกใจที่เราจะเห็นว่าเวลานี้ บรรดาคุณตาคุณยายต่างลุกขึ้นมาแต่งตัวแนวสตรีทอย่างวัยรุ่น สะพายเป้แบ็คแพ็คออกเดินทาง ท่องโลกกว้าง เริ่มต้นฝึกฝน ทักษะใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำ ทั้งถ่ายภาพ ร้องเพลง เต้นรำ เปิดเพจ เล่นเกมออนไลน์ ไปจนถึงการไต่โด่โปรแกรมยาก ๆ ให้เป็นเรื่องง่ายสำหรับคนวัยเดียวกัน หรือแม้แต่ การพักผ่อนในวัยเกษียณอยู่กับครอบครัว ลูกหลาน หรือคนที่รัก เพราะสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่า คน ๆ นั้นแก่หรือไม่ อาจไม่ใช่ร่างกายที่โรยรา หรือปี พ.ศ. ที่เกิด แต่คือทัศนคติที่ไม่มีคำว่า **“สายเกินไป”** เพราะการเริ่มต้นมักเกิดขึ้นเมื่อการสิ้นสุดมาถึงเสมอ จึงเป็นอีกหนึ่งหมุดหมายที่ชี้ชวนในวัยเกษียณได้พินิจพิเคราะห์ เพื่อเตรียมช่วงเวลาอีกหนึ่ง สถานะของช่วงชีวิตที่รออยู่เบื้องหน้า

ในโอกาสการเกษียณอายุราชการของบุคลากรในสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีในปี ๒๕๖๓ นี้ จึงขอเป็นกำลังใจและส่งความปรารถนาดีขอให้ในทุก ๆ วันหลังการเกษียณเต็มไปด้วยการค้นพบ กับความฝันที่เฝ้ารอ และละเลงความสุขไปกับมัน **“ด้วยรักและเคารพ”**



ภาพเป็นข่าว



ปณร. พร้อมด้วยผู้บริหาร สปน. เข้าเยี่ยมคารวะ
ร.นรม. (นายสุพัฒนพงษ์ พันธ์มีเชาว์)
เพื่อขอรับนโยบายในการขับเคลื่อน
ภารกิจสำคัญของหน่วยงาน
ณ ตึกบัญชาการ ๑ ทำเนียบรัฐบาล (๑ ก.ย. ๒๕๖๓)



ร.ปณร. (นายสุรศักดิ์ เรียงเครือ) เป็นประธาน
พิธีปิดการอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพ
ด้านทักษะภาษาอังกฤษของข้าราชการ สปน.
พร้อมมอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้ผ่านการฝึกอบรม
ณ ห้องประชุม ๑๐๘ อรรถไกรวัลที่ สปน. (๘ ก.ย. ๒๕๖๓)



ปณร. เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการ
จัดทำแผนปฏิบัติการ นร.
(สปน. กปส. และ สคป.)
พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๑
ณ ห้องประชุม ๑๐๙ สปน. (๑๔ ก.ย. ๒๕๖๓)



ผช.ปณร. (นางรุ่งรัตนา บุญ-หลง) เป็นประธาน
การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสื่อสารทิศทางการ
ของ สปน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
ณ ห้องประชุม ๒๐๑ ชั้น ๒ สปน.
(๒๑ ก.ย. ๒๕๖๓)

ปิดไฟ ปรับแอร์ ปิดดปลั๊ก ช่วยอนุรักษ์พลังงาน





สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี