

เตรียมตัวให้ happy ก่อน early retirement

(การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุราชการ)

สำหรับท่านที่เป็นสมาชิก กบข.

สมาชิกที่จะเกษียณอายุราชการหรือ Early Retirement ในปีงบประมาณใดก็ตาม ได้มี การจัดเตรียมเอกสาร หลักฐานในการยื่นเรื่อง ขอรับเงินคืนให้พร้อม และถูกต้องครบถ้วนเสียแต่เนิ่นๆ

วิธีที่ง่ายที่สุด ก็คือ การติดต่อสอบถามจากส่วนราชการต้นสังกัด

หรือจะสอบถามไปที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6

ก็สะดวกดี แต่ถ้าใครใช้อินเทอร์เน็ตเป็นก็ยิ่งง่าย โดยเข้าไปที่เว็บไซต์ กบข.

www.gpf.or.th **เมนูข้อมูลสมาชิก** ทั้งนี้เพราะว่าไม่เร็วกว่าก็ช้าท่านก็ต้องทำเอกสารต่างๆ เหล่านี้อยู่ดี เมื่อเข้าใจ เอกสารครบ ปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง มีเวลาในการตรวจทาน แก้ไข เพิ่มเติม ก็ทำให้เกิดความพร้อมและเมื่อพร้อมแล้วก็ยื่นเอกสารได้เร็ว

เอกสารหลักฐานที่จะต้องใช้ในการยื่นเรื่องขอรับเงินคืน

1. แบบฟอร์มขอรับเงินคืน (แบบ กบข.รง 008/1/2551) ฉบับจริงเท่านั้น
2. สำเนาคำสั่งออก/ประกาศเกษียณ พร้อมเจ้าหน้าที่รับรองสำเนาถูกต้อง
3. ถ้าต้องการรับเงินคืนด้วยการ โอนเงินเข้าบัญชี ก็ต้องส่งสำเนาสมุดบัญชีเงินฝากธนาคารของท่านและอย่าลืมเซ็นรับรองสำเนาเอกสารถูกต้องมาด้วย
4. ถ้าเลือกรับบำนาญก็ส่งสำเนาใบแนบหนังสือการส่งจ่ายบำนาญของท่านมาด้วย ที่สำคัญเอกสารดังกล่าวนี้เจ้าหน้าที่หน่วยงานเป็นผู้เซ็นรับรองสำเนาถูกต้อง

ข้อควรระวัง !

1. การรับรองสำเนาถูกต้องจะต้องเป็นลายเซ็นจริงเท่านั้น
2. การแก้ไขข้อความในเอกสาร ให้ขีดฆ่าและลงนามทุกจุดที่มีการแก้ไข
3. ควรใช้หมึกสีน้ำเงินในการเซ็นเอกสาร
4. อย่าลืมระบุหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อความสะดวกในการติดต่อ

สิ่งที่ควรรู้

1. หากเตรียมเอกสารหลักฐานเรียบร้อยแล้วสมาชิกสามารถยื่นได้ที่ ส่วนราชการต้นสังกัดของตนเอง โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันที่ 1 ตุลาคม
2. กบข. จะรับเอกสารหลักฐานยื่นเรื่องขอรับเงินคืนของสมาชิกที่เกษียณ และ Early Retirement ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมเป็นต้นไป เท่านั้น
3. สมาชิกจะได้รับเงินคืนภายใน 7 วันทำการหลังจาก กบข. ได้รับ เอกสารฉบับถูกต้องครบถ้วนของสมาชิก
4. สมาชิกจะได้รับเงินคืนตามมูลค่าต่อหน่วย ณ วันที่ กบข. จ่ายเงินคืน ให้กับสมาชิก
5. เงินก้อนที่ได้รับจาก กบข. ทั้งจำนวน สมาชิกจะได้รับสิทธิประโยชน์ ทางภาษี ไม่ต้องนำไปรวมกับรายได้เพื่อจ่ายภาษีเงินได้ในปีภาษีนั้นๆ
6. หลังจากที่ส่วนราชการต้นสังกัดยื่นเรื่องขอรับเงินมายัง กบข. เรียบร้อยแล้ว สมาชิกสามารถติดตามสถานะการจ่ายเงินคืนได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก โทร. 1179 กด 6

7. หลังการจ่ายเงินคืน กบข. จะแจ้งให้สมาชิกทราบทางจดหมายและ sms
(เฉพาะผู้ที่แจ้งหมายเลขโทรศัพท์มือถือไว้กับกองทุน)

สำหรับเงินก้อนที่ได้รับจาก กบข. ถือเป็นเงินก้อนที่เก็บหอมรอมริบมา
ตลอดการทำงานเช่นเดียวกัน ในอดีตสมาชิกจะได้รับคืนจาก กบข.

เป็นก้อนในครั้งเดียวหลังจากสิ้นสุดสมาชิกภาพ

แต่เนื่องจากอาจมีสมาชิกบางคน เมื่อขอรับเงินคืนออกไปแล้วไม่สามารถ
บริหารจัดการเงินของตนเองได้ ทำให้เงินจำนวนดังกล่าว อาจหมด

ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ส่งผลให้ชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนินต่อไป

ด้วยความยากลำบาก ปัจจุบัน กบข. จึงได้มีทางเลือกในการขอรับเงินคืน
ให้กับสมาชิกที่สิ้นสุดสมาชิกภาพหลายวิธีมากขึ้น

เพื่อบริหารจัดการเงินให้กับสมาชิกให้ได้มีเงินออมไว้ใช้เพียงพอ

สำหรับการใช้จ่ายหลังเกษียณ ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด 5 วิธีดังนี้

- » **วิธีที่ 1** สมาชิกสามารถขอรับเงินคืนทั้งหมดได้ตามแบบวิธีการเดิม
- » **วิธีที่ 2** สมาชิกสามารถแจ้งขอให้ กบข. โอนเงินที่มีสิทธิได้รับคืนไปยังบัญชีของสมาชิกที่มีอยู่กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนอื่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการออกจากงานหรือการชราภาพได้
- » **วิธีที่ 3** ถ้าสมาชิกยังไม่มีแผนการใช้เงิน สามารถเลือกขอฝากเงินที่มีสิทธิได้รับคืนทั้งหมดไว้กับ กบข. เพื่อให้ กบข. บริหารจัดการต่อได้
- » **วิธีที่ 4** สมาชิกอาจเลือกขอทยอยรับเงินคืนได้ โดย กบข. จะจ่ายคืนให้เป็นงวดงวดละเท่าๆ กัน
- » **วิธีที่ 5** สมาชิกสามารถเลือกได้ว่าจะขอรับเงินบางส่วนออกไปก่อน และส่วนที่เหลือจะทยอยขอรับเป็นงวดๆ

สมาชิกที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ หรือผู้ที่เข้าร่วมโครงการเกษียณอายุ ก่อนกำหนด ที่มีความประสงค์จะเลือกวิธีการขอรับเงินตามวิธีข้างต้น สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ส่วนราชการต้นสังกัดของตนเอง โดยมีเงื่อนไขสำคัญว่า ณ วันที่ยื่นแจ้งความประสงค์ สมาชิกจะต้องมียอดเงินคงเหลือในบัญชีกองทุนไม่ต่ำกว่า 35,000 บาท และถ้าทยอยขอรับเป็นงวดเงินที่ขอรับในแต่ละงวดจะต้องไม่ต่ำกว่างวดละ 3,000 บาท

ซึ่งหากแจ้งความประสงค์แล้วต้องการเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกก็ไม่ต้องกังวล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ปีละ 1 ครั้ง รายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ สมาชิกศึกษาได้จากเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th หรือศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข.

โทร. 1179 กด 6

ประการสำคัญ ก่อนที่จะทำการเลือกวิธีการขอรับเงินคืนวิธีการใดวิธีการหนึ่ง สมาชิกควรศึกษาให้รอบคอบโดยคำนึงถึงแผนการใช้จ่ายเงิน และใช้ชีวิตหลังเกษียณของตนเองเป็นหลัก **สุดท้ายต้องคำนึงไว้เสมอว่า เงินออมที่มีอยู่ ณ ตอนเกษียณ เปรียบเสมือนเงินออมก้อนสุดท้ายในชีวิต จะคิดอ่านทำอะไร ต้องระมัดระวังเป็นที่สุด และอย่าหลงเชื่อใครง่ายๆ อะไรที่ไม่มีความรู้ความสามารถจริงควรหลีกเลี่ยงดีที่สุดหรือไม่ก็ต้องเรียนรู้ให้ดีก่อน**

(ข้อมูลจาก วารสาร กบข.ฉบับที่1ปี2552)

ครับ และสำหรับผู้เตรียมจะเข้าโครงการ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

รายละเอียด อยู่ใน website ของกรมกำลังพลนี้อยู่แล้วนะครับ แต่จะขอเน้นย้ำ สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้าเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการดำเนินการดังนี้ครับ

สิ่งที่สำคัญมากคือท่านต้องเตรียมเงินสำหรับใช้สอยในช่วงเวลา ประมาณ 2 เดือนหลังเกษียณ เพราะช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงดำเนินการ เงินจะยังไม่ได้รับในช่วงนี้ ท่านจึงจำเป็นต้องเตรียมตัวสำรองเงินไว้ เสียแต่เนิ่นๆ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือ เอกสารหลักฐานต่างๆต้องพร้อม หากไม่สมบูรณ์ การได้รับเงินก็จะยิ่งช้ามากขึ้น **สิ่งที่ต้องเตรียมมีดังนี้ครับ**

เอกสารประกอบการสมัครเข้าร่วมโครงการ ฯ

1. แบบหนังสือขอลาออกจากราชการตามโครงการ ฯ
2. แบบหนังสือรับรองการลาออกจากราชการตามโครงการ ฯ
3. กรณีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ ฯ เปลี่ยนใจไม่สมัครเข้าร่วมโครงการ ฯ จะต้องยื่นแบบขอระงับการลาออกจากราชการตามโครงการ ฯ ตามระยะเวลาที่กำหนด

เอกสารประกอบการขอพระราชทานยศ ฯ สูงขึ้นอีก 1 ชั้นยศ

1. สำเนาคำสั่งเลื่อนยศครั้งสุดท้ายหรือราชกิจจานุเบกษา จำนวน 2 ชุด (สำเนาถูกต้องจากฉบับจริง)
2. สำเนาคำสั่งการปรับระดับชั้นเงินเดือน จำนวน 1 ชุด (สำเนาถูกต้องจากฉบับจริง)
3. สำเนาคำสั่งบำเหน็จผู้ที่ผ่านการประเมินให้ได้รับเงินเดือน ระดับ น.5 (สำเนาถูกต้องจากฉบับจริง)

เอกสารประกอบการขอรับเงินช่วยเหลือผู้ซึ่งออกจากราชการตามโครงการ ฯ

- คำขอรับเงินช่วยเหลือผู้ซึ่งออกจากราชการตามโครงการเกษียณอายุราชการ ก่อนกำหนด

(แบบ ค.ก.ษ.)

เอกสารประกอบการยื่นเรื่องราวขอรับบำเหน็จบำนาญ

1. แบบคำร้องขอรับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ จำนวน 1 ฉบับ (กรอกข้อความทั้งหมด, ลงชื่อคำขอพร้อมทั้งขอความประสงค์จะรับบำเหน็จดำรงชีพหรือไม่ขอรับด้วย)
2. แบบขอรับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ (แบบ 5300) จำนวน 2 ฉบับ
3. แบบแจ้งรายการเพื่อการจ่ายบำเหน็จบำนาญปกติ สำหรับข้าราชการ ตามโครงการจ่ายตรง และการหักลดหย่อน (แบบ สบง.1) จำนวน 2 ฉบับ
4. แบบแจ้งรายการลดหย่อนภาษีได้สำหรับผู้รับเบี้ยหวัด บำเหน็จบำนาญปกติ (แบบ สรจ.1)

๕. หนังสือแสดงเจตนาขอให้โอนเงินเบี้ยหวัดบำเหน็จบำนาญเข้าบัญชีเงินฝากธนาคารของบุคคลอื่น

(แบบ สรจ.๒)

๖. หนังสือรับรองและขอเบิกบำเหน็จดำรงชีพ (สรจ.๓) จำนวน ๒ ฉบับ

๗. สมุดประวัติหรือเพิ่มประวัติ จำนวน ๑ เล่ม

๘. สำเนาคำสั่งบรรจุเข้ารับราชการครั้งแรก จำนวน ๒ ฉบับ

๙. สำเนาคำสั่งบรรจุเป็นนักเรียนนายร้อย (ถ้ามี) จำนวน ๒ ฉบับ

๑๐. สำเนาคำสั่งบรรจุเป็นนักเรียนนายสิบ (ถ้ามี) จำนวน ๒ ฉบับ

๑๑. สำเนาทะเบียนทหารกองประจำการ (สค.๓) หรือสำเนาสมุดทหารกองหนุน (สค.๘)

จำนวน ๑ ฉบับ

๑๒. สำเนาคำสั่งปรับเงินเพิ่มพิเศษรายเดือนครั้งสุดท้าย จำนวน ๒ ฉบับ

๑๓. สำเนาคำสั่งเลื่อนชั้นเงินเดือนครั้งสุดท้าย จำนวน ๒ ฉบับ

๑๔. หนังสือรับรองเวลาราชการเป็นทวีคูณกรณีต่างๆ (ฉบับจริง) และสำเนา จำนวน ๒ ฉบับ เช่น

กรณีปฏิบัติราชการชายแดนป้องกันประเทศ กรณีปฏิบัติราชการพิเศษ
กรณีปฏิบัติราชการลับ หรือ

ปฏิบัติราชการพิเศษ กรณีราชการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์
(กอ.รมน.)

๑๕. สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน ๒ ฉบับ

๑๖. สำเนาหน้าสมุดธนาคารภายในประเทศที่มีชื่อผู้ขอลาออกจากราชการ
(บัญชีออมทรัพย์หรือบัญชี

สะสมทรัพย์ หรือบัญชีกระแสรายวัน)

๑๗. รูปถ่ายขนาด ๑ ๑/๒ นิ้ว (หน้าตรง ไม่สวมแว่นดำ ชั้นยศปัจจุบัน)

จำนวน ๓ รูป สำหรับ

นายทหารชั้นยศ พล.ต., พล.ร.ต. และ พล.อ.ต. ขึ้นไป จำนวน ๕ รูป

๑๘. กรณีสมาชิก กบข. จะดำเนินการขอรับเงินจาก กบข. ได้ต่อเมื่อได้ยื่นแบบคำขอรับเงินจากกองทุน

(กรณีสมาชิกเป็นผู้ขอรับเงิน) แบบ กบข. รง ๐๐๘/๑/๒๕๕๑

.....หมายเหตุ : - กรณีเป็นสมาชิก กบข. ให้ส่งหลักฐานเพิ่มในข้อ ๗ -
๑๒, ๑๔ และ ๑๕ อย่างละ

๒ ฉบับ

- กรณีสำเนาเอกสารต้องรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับด้วย

การเตรียมตัวก่อนเกษียณ

จากนี้เรามาคูกันเบาๆ ในเรื่องต่างๆ ไปของคนเตรียมเกษียณกันครับ

แบบจำลองคนเกษียณตั้งเครื่องบินร่อนลงสนาม

การเกษียณของคนเราก็เหมือนขับเครื่องบิน จะบินไปสูงเต็มที่ แล้วลดระดับทันทีทันใดหลังเกษียณ ก็จะทำให้ไม่ได้ หรือจะบินแบบค่อยๆ ลดระดับดี สิ่งนี้เป็นศิลปะช่วงรอยต่อก่อนการเกษียณ

แนวคิดชีวิตหลังเกษียณ

จะใช้ชีวิตคู่ หรือจะอยู่คนเดียว หรืออยู่เป็นคู่ หรืออยู่กับลูก ก็ต้องมี
การวางแผน จะเลือกอยู่บ้านที่ไหน ลูกจะรังเกียจหรือเปล่า จะมีบ้านกี่แห่งดี
บ้านใกล้ธรรมชาติหรือใกล้ทรัพย์สินหรือบ้านใกล้หมอดี
การเดินทาง จะเลือกแบบไหน ทางเรือ ทางรถยนต์ ทางรถไฟ หรือเครื่องบิน
อาชีพเบาๆ อาหารจะกินจากไหน ทำเกษตรแบบพอเพียงดีหรือเปล่า
ต้องมีคนใช้หรือเปล่า ค่าใช้จ่าย จะพอกับรายได้หรือเปล่า
แล้วจะมีเงินเหลือเก็บหรือ ยังต้องเป็นหนี้หรือเปล่า คำถามต่างๆเหล่านี้
ท่านเองจะต้องเป็นผู้เตรียมคำตอบ ให้เข้ากับ บุคลิกและลักษณะการใช้ชีวิต
ของท่าน(lifestyle)

วาทภาพวิสัยทัศน์ชีวิตหลังเกษียณ

- สิ่งที่จะเป็นและภารกิจที่จะทำ

คนเรานั้นจะต้องวางแผนชีวิตหรือวางวิสัยทัศน์ของชีวิตว่า
ชีวิตหลังเกษียณจะเป็นอะไรหรือจะทำอะไร ในภาวะที่กำลังกาย
และกำลังใจเริ่มแผ่วลง

- อาชีพที่จะทำตามความถนัดและความชอบ

อยู่บ้านในชนบททำเกษตรแบบพอเพียง หรือจะเป็นอาจารย์
ที่ปรึกษา หรือเข้าไปช่วยชุมชน หรือจะคอยช่วยเหลือหลานดี

- **จะอยู่กันอย่างใด**

เราได้เตรียมการเรื่องที่อยู่ทีกิน แล้วหรือยัง อยู่บ้านหลวงมาตลอด ถึงเวลาขนของออกไปจะเตรียมตัวอย่างไรดี

- **เงินทองพอใช้จนตายมาจากไหน**

รวมทั้งเงินทองที่จะใช้หลังเกษียณหรือเปล่า จะรอกขอเงินเดือน ลูกหลานใช้ ก็ขอให้ทำใจไว้บ้าง โอกาสไม่สมหวังมีสูง เราเลี้ยงเขาแล้ว เขาเอาตัวรอดได้ ก็ถือว่าบุญแล้ว บางครั้งเราก็เตรียมเงินจำนวนหนึ่ง สมบัติจำนวนหนึ่งไว้เก็บกินตอนแก่ และแจกลูกหลานเล็กๆน้อยๆ พอเป็นมนต์เรียกลูกเรียกหลานให้มาหาได้ ทุกวันนี้เรายังเป็นหนี้หรือเปล่าจะจัดการอย่างไร

- * **การจัดเตรียมบ้าน**

การเตรียมบ้านหลังเกษียณนั้นก็อย่าลืม ตอนสร้างเราเป็นคนหนุ่มคนสาว ตอนอยู่เราเป็นคนแก่ ต้องอยู่ชั้นล่าง ปีนขึ้นบันไดไม่ไหว

- **ห้องน้ำและราวจับคนสูงอายุ**

ห้องน้ำก็มีราวจับราวจับ พื่นห้องน้ำต้องอย่าลืมน คนแก่ล้มไม่ได้ ถ้ำล้มกระดูกจะหักง่าย และอาจรุนแรงถึงตาย บันไดก็ต้องมีราวจับ

- **ระบบฉุกเฉิน**

จัดเตรียมระบบฉุกเฉินไว้ด้วยเช่นยาจำเป็นชุดปฐมพยาบาล ทำเส้นทางเพื่อรถพยาบาล และเตียงหามเข้ามาได้โดยง่ายด้วยนะครับ รวมถึงเบอร์โทรศัพท์ที่จำเป็นต่างๆ ให้อยู่ใกล้หยิบหาง่าย

- **หาอากาศดีหายใจ**

ตั้งเป้าอายุสัก 90 ปี ก็คงเหลือเวลาอีก 30 ปี หลังเกษียณต้องหาที่อากาศดีหายใจ อยู่กับธรรมชาติ แต่ก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกด้วย

- **ห่างไกลสารพิษ**

- **ประกันชีวิต**

ความจริงควรวางแผนประกันชีวิตเสียแต่อายุยังไม่มากเพราะเบี้ยถูก อย่างไรก็ตามมาทำตอนอายุมากก็ยังมีเงิน เพราะปัจจุบันนี้มีประกันแบบจ่ายไม่คืนเหมือนประกันรถ จ่ายเป็นรายปีไม่แพงมากสามารถเข้า รพ.เอกชนได้เกือบทุกที่โดยไม่ต้องออกเงินก่อน ลองหาข้อมูลดูครับ

หากคิดไปอยู่ที่ใหม่

- โดยพิจารณาจากที่อยู่ของญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ไม่ไกลจากแหล่งบริการหรือใกล้ชุมชน
- ขนาดของบ้านเหมาะสมกับชีวิตหลังเกษียณหรือไม่
- แบบแปลนบ้านสะดวกสำหรับคนสูงอายุหรือไม่ เช่น สูงหลายชั้น ต้องไต่บันได อุปกรณ์ในห้องน้ำ การระบายอากาศ
- การดูแลรักษาบ้าน ต้องมีคนสวน แม่บ้าน ค่าใช้จ่ายในการดูแลอย่างไร
- หากต้องการย้ายบ้านใหม่ ควรคิดทำแต่เนิ่นๆ จะได้แก้ไขได้ทัน
- อย่าคิดบ้านในฝันมาก จนเกินจริง เช่น กระท่อมกลางไพร ไร้ผู้คนแล้วอยู่ไม่ได้ ควรทดลองไปอยู่แคว้นนั้นทุกฤดูกาล เพื่อทดสอบก่อน

- ปรับปรุงบ้านเก้าอี้ให้เหมาะกับวัยสูงอายุ สะดวกสบาย อยู่ได้ง่ายๆ
- ทำเท่าที่ทำได้ และปลอดภัย ไม่มีอุบัติเหตุ
- เลือกอุปกรณ์ที่สะดวก ประหยัดพลังงาน
- ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซ่อมแซม เพิ่มเติม เปลี่ยนวัสดุต่างๆ ตอนที่ยังไม่เกษียณ อย่าคาดหวังว่าจะมาทำตอนที่เกษียณแล้วจะหาคนช่วยทำยาก

สุขภาพกาย

- **อย่าอ้วน**

ก่อนเกษียณควรตั้งเป้าหมายน้ำหนักให้เบาๆ หน่อย ร่างกายหนักๆ จะนำพาโรคตามมาอีกมาก ฝึคนิสัยตนเองให้ไม่ชอบกินของหวานๆ เค็มๆ และไขมันสูงก่อนจะเกษียณ

- **อย่ายกของหนัก**

กระดูกของผู้สูงอายุจะบางและเปราะง่าย โดยเฉพาะหลัง ควรระวังไม่ยกของหนักเกินและยกในท่าทางที่ถูกต้อง

- **ออกกำลังกายตามวัย**

จงออกกำลังกายให้สมกับวัยแก่และขีดความสามารถของร่างกายตนเอง

- **อาหารย่อยง่าย**

กินอาหารที่ย่อยง่าย คนแก่หลายท่านมักเสียชีวิตด้วยการกินอาหารแล้วไม่ย่อย

การรักษาสุขภาพใจ

ฝึกทำใจให้สงบ เข้าวัดฟังธรรมบ้าง ปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิต

- เคยอยู่บ้านพักและออกไปทำงานทุกวัน ต้องมาอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่
- ชีวิตใหม่ ถึงแม้จะอยู่ที่เดิม แต่ความรู้สึกที่ได้รับ เวลาอยู่บ้านเฉยๆ ช่วงเวลาที่เคยทำงาน จะเหงา เดิมอยู่ที่ทำงานคนมากมาย
- ระเบียบกติกา ก็ต่างไปจากเดิม โดยเฉพาะจะเจอกฎบ้าน ที่แม่บ้าน เป็นใหญ่ต้องทำใจ
- สำหรับคนเกษียณที่ไม่มีงานทำ จะอ้างไปทำงาน และสังสรรค์กับเพื่อน หรือติดประชุม ก็คงอ้างไม่ได้ ออกจากบ้านที่ก็ลำบาก อาจต้องมาทำงาน แทนแม่บ้าน เช็ดถูปิดกวาด หุงข้าว

เตรียมตัวหางานหลังเกษียณ 60 ปี

- จงเป็นคนสูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม คุณเป็นคนที่มีคุณค่า จงถ่ายทอดประสบการณ์ออกมาให้คนรุ่นใหม่ หรือคลื่นลูกต่อไป อาจเขียนบทความหรือตำรา ถ่ายทอดความรู้ที่สั่งสมมา
- หากมีเพื่อนที่เขามีบริษัท หรือต้องอาศัยอาชีพพิเศษเฉพาะตัว ตามความชำนาญที่เรามีพอดี เขาอาจชวนเราไปทำงานเป็นเพื่อนด้วย ถ้าคุณมีความสามารถดีมากพอ
- อาจเป็นที่ปรึกษา ทำงานเบาเงินพอประมาณ
- ไปทำงานกับลูกๆ เขา เป็นผู้ช่วยทำงาน
- ช่วยเลี้ยงหลานก็ดี

- มีบ้านให้เช่าก็จะดี หากพอจะมีทรัพย์สินบ้าง
- ตรวจสอบตัวเองว่า เรียนมาถูกทางตามความต้องการจริงๆ ของเรา หรือเปล่า ชีวิตหลังเกษียณ ควรเลือกงานที่ถูกต้องจริงๆ และมีสุขกับงาน
- ทางออกสุดท้าย ไปบวชเป็นพระ หากต้องการความสงบจริงๆ

การจัดการเรื่องการเงิน

- สถานภาพทางการเงิน จงคิดว่าเกษียณอายุแล้วรายได้จะลดลง ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลง ทางที่ดีวางแผนการเงินให้ดี และยังคงมาตรฐานการครองชีพตามเดิม จงประเมินรายได้รายจ่าย หลังเกษียณต่างจากก่อนเกษียณอย่างไร
- การเพิ่มรายได้หลังเกษียณ หากการประเมินพบว่ารายจ่ายมากกว่ารายรับ ควรออมเงินล่วงหน้าด้วย เอาบ้านไปแบ่งให้เช่าบ้าง เอาเงินไปลงทุนบ้าง
- การประหยัดรายจ่าย ใช้จ่ายแต่เรื่องที่เหมาะสม ตัดรายจ่ายก้อนใหญ่ดีกว่า ตัดรายเล็กรายน้อย ลดละเลิกอบายมุข เช่นดื่มเหล้า เล่นการพนัน
- พินัยกรรม คิดแบ่งทรัพย์สินสมบัติให้ลงตัว แบ่งบางส่วนให้กับทายาท ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ให้ไปตั้งตัว เหลือเก็บไว้กินเองบ้างอย่าใช้หมด ทำพินัยกรรมไว้ด้วย โดยติดต่อนักกฎหมายหรือเจ้าหน้าที่อำเภอ อย่าคิดทำเอง เพราะเป็นเรื่องของกฎหมาย

กิจกรรมหลังเกษียณ

- กิจกรรมนันทนาการ ทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำท่าย กระตุ้นให้เปลี่ยนแนวคิด ได้สัมผัสกับคนอื่น จงเลือกตามที่ชอบ สนุก เช่นงานอดิเรก เกม กีฬา การอ่าน ดนตรี ชมรม ท่องเที่ยว

- กิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง
เรียนรู้ในสิ่งที่ชอบ ถนัด สนุก เลี่ยงการเรียนรู้ที่ต้องจำ
เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้และความชำนาญเก่า หากกลุ่มที่เรียนรู้
อบรม สัมมนา บ้าง
- กิจกรรมบริการผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับสังคม ช่วยคนอื่นแก้ปัญหา
คบกับคนที่สถานภาพด้อยกว่าตัวเองบ้างจะได้รู้สึกดีขึ้น ตั้งกลุ่มบ้าง
อยู่ในทีมอาสาบ้าง สังคมสงเคราะห์ องค์กรการกุศล ชมรม สมาคม
กลุ่มการเมือง กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน การเกษียณเป็นโอกาสหางานใหม่
เช่น ธุรกิจส่วนตัว ทำวิชาชีพ การค้า อาจต้องยอมเป็นลูกจ้างที่รับเงิน
น้อยกว่าเดิม เป็นที่ปรึกษา วิทยากร ครูสอนพิเศษ รับจ้างทำสวน
จัดสวน ตกแต่ง ปรงอาหาร เย็บเสื้อผ้า วาดรูป การเลี้ยงไม้ดอก
และ เกษตรกรรม เป็นต้น

ครับ นี่ก็เป็นเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเกษียณหรือเออร์รี่ ไว้พิจารณาค่ะ
อย่างไรก็ตามทุกๆท่านก็ถือว่าเป็นกำลังพลที่มีคุณค่าเสมอ แต่ละท่านก็ผ่าน
ประสบการณ์ชีวิตมาแตกต่างกัน องค์กรความรู้ที่ท่านมีเป็นสิ่งที่มีความอันไม่อาจ
ประเมินได้ คลื่นลูกเก่านั้นเมื่อซัดถึงฝั่งแล้วก็ไม่ได้หายไปไหน กลับไปเป็น
พลังหนุนให้คลื่นลูกใหม่ ซัดมาอีกครั้งไม่สิ้นสุด สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่าน มี
ความสุข แฮปปี้กับ เออร์รี่ไรท์ ครับ

น.อ.วิษณุ เนียมคำ

รอง ผอ.กจพ.กพ.ทอ.

๒๓.พ.๕๓