เตรียมตัวให้ happy ก่อน early retirement

(การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุราชการ)

สำหรับท่านที่เป็นสมาชิก กบข.

สมาชิกที่จะเกษียณอายุราชการหรือ Early Retirement ในปีงบประมาณใดก็ตาม ได้มี การจัดเตรียมเอกสาร หลักฐานในการยื่นเรื่อง ขอรับเงินคืนให้พร้อมและถูกต้องครบถ้วนเสียแต่เนิ่นๆ

วิธีที่ง่ายที่สุด ก็คือ การติดต่อสอบถามจากส่วนราชการต้นสังกัด หรือจะสอบถามไปที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6 ก็สะดวกดี แต่ถ้าใครใช้อินเตอร์เน็ตเป็นก็ยิ่งง่าย โดยเข้าไปที่เว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th **เมนูข้อมูลสมาชิก** ทั้งนี้เพราะว่าไม่เร็วก็ช้าท่านก็ต้องทำเอกสารต่างๆ เหล่านี้อยู่ดี เมื่อเข้าใจ เอกสารครบ ปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง มีเวลาในการตรวจทาน แก้ไข เพิ่มเติม ก็ทำให้เกิดความพร้อมและเมื่อพร้อมแล้วก็ยื่นเอกสารได้เร็ว

เอกสารหลักฐานที่จะต้องใช้ในการยื่นเรื่องขอรับเงินคืน

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

ข้อควรระวัง !

1. การรับรองสำเนาถูกต้องจะต้องเป็น**ลายเซ็นจริง**เท่านั้น
2. การแก้ไขข้อความในเอกสาร **ให้ขีดฆ่าและลงนามทุกจุดที่มีการแก้ไข**
3. ควรใช้**หมึกสีน้ำเงิน**ในการเซ็นเอกสาร
4. อย่าลืม**ระบุหมายเลขโทรศัพท์** เพื่อความสะดวกในการติดต่อ

สิ่งที่ควรรู้

1. หากเตรียมเอกสารหลักฐานเรียบร้อยแล้วสมาชิกสามารถยื่นได้ที่ **ส่วนราชการต้นสังกัดของตนเอง** โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันที่ 1 ตุลาคม
2. กบข. จะรับเอกสารหลักฐานยื่นเรื่องขอรับเงินคืนของสมาชิกที่เกษียณและ Early Retirement **ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมเป็นต้นไป เท่านั้น**
3. สมาชิกจะได้รับเงินคืนภายใน 7 วันทำการหลังจาก กบข. ได้รับ **เอกสารฉบับถูกต้องครบถ้วนของสมาชิก**
4. สมาชิกจะได้รับเงินคืนตามมูลค่าต่อหน่วย **ณ วันที่ กบข. จ่ายเงินคืนให้กับสมาชิก**
5. **เงินก้อนที่ได้รับจาก กบข. ทั้งจำนวน** สมาชิกจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี ไม่ต้องนำไปรวมกับรายได้เพื่อจ่ายภาษีเงินได้ในปีภาษีนั้นๆ
6. หลังจากที่ส่วนราชการต้นสังกัดยื่นเรื่องขอรับเงินมายัง กบข. เรียบร้อยแล้ว สมาชิกสามารถ**ติดตามสถานะการจ่ายเงินคืนได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก โทร. 1179 กด 6**

7. หลังการจ่ายเงินคืน กบข. จะแจ้งให้สมาชิกทราบทางจดหมายและ sms (เฉพาะผู้ที่แจ้งหมายเลขโทรศัพท์มือถือไว้กับกองทุน)

สำหรับเงินก้อนที่ได้รับจาก กบข. ถือเป็นเงินก้อนที่เก็บหอมรอมริบมาตลอดการทำงานเช่นเดียวกัน ในอดีตสมาชิกจะได้รับคืนจาก กบข. เป็นก้อนในครั้งเดียวหลังจากสิ้นสุดสมาชิกภาพ แต่เนื่องจากอาจมีสมาชิกบางคน เมื่อขอรับเงินคืนออกไปแล้วไม่สามารถบริหารจัดการเงินของตนเองได้ ทำให้เงินจำนวนดังกล่าว อาจหมดในระยะเวลาอันรวดเร็ว ส่งผลให้ชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนินต่อไปด้วยความยากลำบาก ปัจจุบัน กบข.จึงได้มีทางเลือกในการขอรับเงินคืนให้กับสมาชิกที่สิ้นสุดสมาชิกภาพหลายวิธีมากขึ้น เพื่อบริหารจัดการเงินให้กับสมาชิกให้ได้มีเงินออมไว้ใช้เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายหลังเกษียณ 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. จะจ่ายคืนให้เป็นงวด งวดละเท่าๆ กัน

» วิธีที่ 5 สมาชิกสามารถเลือกได้ว่าจะขอรับเงินบางส่วนออกไปก่อน และส่วนที่เหลือจะทยอยขอรับเป็นงวดๆ

สมาชิกที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ หรือผู้ที่เข้าร่วมโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนด ที่มีความประสงค์จะเลือกวิธีการขอรับเงินตามวิธีข้างต้น สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ส่วนราชการต้นสังกัดของตนเอง โดยมีเงื่อนไขสำคัญว่า ณ วันที่ยื่นแจ้งความประสงค์ สมาชิกจะต้องมียอดเงินคงเหลือในบัญชีกองทุน**ไม่ต่ำกว่า 35,000 บาท** และถ้าทยอยขอรับเป็นงวด เงินที่ขอรับในแต่ละงวดจะต้อง**ไม่ต่ำกว่างวดละ 3,000 บาท** ซึ่งหากแจ้งความประสงค์แล้วต้องการเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกก็ไม่ต้องกังวล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ปีละ 1 ครั้ง รายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ สมาชิกศึกษาได้จากเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th หรือศูนย์บริการข้อมูลสมาชิก กบข. โทร. 1179 กด 6

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

(ข้อมูลจาก วารสาร กบข.ฉบับที่1ปี2552)

ครับ และสำหรับผู้ที่เตรียมจะเข้าโครงการ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด รายระเอียด อยู่ใน website ของกรมกำลังพลนี้อยู่แล้วนะครับ แต่จะขอเน้นย้ำสิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้าเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการดำเนินการดังนี้ครับ

สิ่งที่สำคัญมากคือท่านต้องเตรียมเงินสำหรับใช้สอยในช่วงเวลาประมาณ 2 เดือนหลังเกษียน เพราะช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงดำเนินการ เงินจะยังไม่ได้รับในช่วงนี้ ท่านจึงจำเป็นต้องเตรียมตัวสำรองเงินไว้เสียแต่เนิ่นๆ 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

- คำขอรับเงินช่วยเหลือผู้ซึ่งออกจากราชการตามโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

  (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. สมุดประวัติหรือแฟ้มประวัติ จำนวน ๑ เล่ม

๘. สำเนาคำสั่งบรรจุเข้ารับราชการครั้งแรก จำนวน ๒ ฉบับ

๙. สำเนาคำสั่งบรรจุเป็นนักเรียนนายร้อย (ถ้ามี) จำนวน ๒ ฉบับ

๑๐. สำเนาคำสั่งบรรจุเป็นนักเรียนนายสิบ (ถ้ามี) จำนวน ๒ ฉบับ

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

จำนวน ๑ ฉบับ

๑๒. สำเนาคำสั่งปรับเงินเพิ่มพิเศษรายเดือนครั้งสุดท้าย จำนวน ๒ ฉบับ

๑๓. สำเนาคำสั่งเลื่อนชั้นเงินเดือนครั้งสุดท้าย จำนวน ๒ ฉบับ

๑๔. หนังสือรับรองเวลาราชการเป็นทวีคูณกรณีต่าง ๆ (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 ๗ รูป สำหรับ

นายทหารชั้นยศ พล.ต., พล.ร.ต. และ พล.อ.ต. ขึ้นไป จำนวน ๙ รูป

๑๘. กรณีสมาชิก กบข. จะดำเนินการขอรับเงินจาก กบข. ได้ต่อเมื่อได้ยื่นแบบคำขอรับเงินจากกองทุน

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

.....<u>หมายเหตุ</u> : - กรณีเป็นสมาชิก กบข. ให้ส่งหลักฐานเพิ่มในข้อ ๗ - ๑๒, ๑๔ และ ๑๕ อย่างละ ๒ ฉบับ

- กรณีสำเนาเอกสารต้องรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับด้วย

การเตรียมตัวก่อนเกษียณ

จากนี้เรามาคุยกันเบาๆในเรื่องทั่วๆไปของคนที่เตรียมเกษียณกันครับ

แบบจำลองคนเกษียณดั่งเครื่องบินร่อนลงสนาม

การเกษียณของคนเราก็เหมือนขับเครื่องบิน จะบินไปสูงเต็มที่ แล้วลดระดับทันทีทันใดหลังเกษียณ ก็จะทำใจไม่ได้ หรือจะบินแบบค่อยๆ ลดระดับดี สิ่งนี้เป็นศิลปะช่วงรอยต่อก่อนการเกษียณ

แนวคิดชีวิตหลังหลังเกษียณ

จะ**ใช้ชีวิต**คู่ หรือจะอยู่คนเดียว หรืออยู่เป็นคู่ หรืออยู่กับลูก ก็ต้องมีการวางแผน จะเลือกอยู่**บ้าน**ที่ไหน ลูกจะรังเกียจหรือเปล่า จะมีบ้านกี่แห่งดี บ้านใกล้ธรรมชาติหรือใกล้**ทรัพย์สิน**หรือบ้านใกล้**หมอ**ดี

การเดินทาง จะเลือกแบบไหน ทางเรือ ทางรถยนต์ ทางรถไฟ หรือเครื่องบิน

อาชีพเบาๆ **อาหาร**จะกินจากไหน ทำเกษตรแบบพอเพียงดีหรือเปล่า ต้องมี**คนใช้**หรือเปล่า **ค่าใช้จ่าย** จะพอกับรายได้หรือเปล่า แล้วจะมี**เงินเหลือเก็บ**หรือ ยังต้องเป็น**หนี้**อีกหรือเปล่า **คำถามต่างๆเหล่านี้ท่านเองจะต้องเป็นผู้เตรียมคำตอบ ให้เข้ากับ บุคลิกและลักษณะการใช้ชีวิตของท่าน(lifestyle)**

วาดภาพวิสัยทัศน์ชีวิตหลังเกษียณ

- **สิ่งที่จะเป็นและภารกิจที่จะทำ**

  คนเรานั้นจะต้องวางแผนชีวิตหรือวางวิสัยทัศน์ของชีวิตว่า ชีวิตหลังเกษียณจะเป็นอะไรหรือจะทำอะไร ในภาวะที่กำลังกาย และกำลังใจเริ่มแผ่วลง

- **อาชีพที่จะทำตามความถนัดและความชอบ**

  อยู่บ้านในชนบททำเกษตรแบบพอเพียง หรือจะเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา หรือเข้าไปช่วยชุมชน หรือจะคอยช่วยเลี้ยงหลานดี

- **จะอยู่กันอย่างไรดี**

เราได้เตรียมการเรื่องที่อยู่ที่กิน แล้วหรือยัง อยู่บ้านหลวงมาตลอดถึงเวลาขนของออกไปจะเตรียมตัวอย่างไรดี

- **เงินทองพอใช้จนตายมาจากไหน**

รวมทั้งเงินทองที่จะใช้หลังเกษียณหรือเปล่า จะรอขอเงินเดือนลูกหลานใช้ ก็ขอให้ทำใจไว้บ้าง โอกาสไม่สมหวังมีสูง เราเลี้ยงเขาแล้วเขาเอาตัวรอดได้ ก็ถือว่าบุญแล้ว บางครั้งเราก็เตรียมเงินจำนวนหนึ่งสมบัติจำนวนหนึ่งไว้เก็บกินตอนแก่ และแจกลูกหลานเล็กๆน้อยๆ พอเป็นมนต์เรียกลูกเรียกหลานให้มาหาได้ ทุกวันนี้เรายังเป็น**หนี้**อีกหรือเปล่าจะจัดการอย่างไร

* **การจัดเตรียมบ้าน**

การเตรียมบ้านหลังเกษียณนั้นก็อย่าลืม ตอนสร้างเราเป็นคนหนุ่มคนสาว ตอนอยู่เราเป็นคนแก่ ต้องอยู่ชั้นล่าง ปีนขึ้นบันไดไม่ไหว

- **ห้องน้ำและราวบันไดคนสูงอายุ**

ห้องน้ำก็มีราวจับราวพยุง พื้นห้องน้ำต้องอย่าลื่น คนแก่ล้มไม่ได้ถ้าล้มกระดูกจะหักง่าย และอาจรุนแรงถึงตาย บันไดก็ต้องมีราวจับ

- **ระบบฉุกเฉิน**

จัดเตรียมระบบฉุกเฉินไว้ด้วยเช่นยาจำเป็นชุดปฐมพยาบาล ทำเส้นทางเผื่อรถพยาบาล และเตียงหามเข้ามาได้โดยง่ายด้วยนะครับ รวมถึงเบอร์โทรศัพท์ที่จำเป็นต่างๆให้อยู่ใกล้หยิบหาง่าย

- **หาอากาศดีหายใจ**

  ตั้งเป้าอายุสัก 90 ปี ก็คงเหลือเวลาอีก 30 ปี หลังเกษียณต้องหาที่อากาศดีหายใจ อยู่กับธรรมชาติ แต่ก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกด้วย

- **ห่างไกลสารพิษ**

- **ประกันชีวิต**

  ความจริงควรวางแผนประกันชีวิตเสียแต่อายุยังไม่มากเพราะเบี้ยถูก อย่างไรก็ตามมาทำตอนอายุมากก็ยังดีไว้เผื่อฉุกเฉิน เพราะปัจจุบันนี้มีประกันแบบจ่ายไม่คืนเหมือนประกันรถ จ่ายเป็นรายปีไม่แพงมาก สามารถเข้า รพ.เอกชนได้เกือบทุกที่โดยไม่ต้องออกเงินก่อน ลองหาข้อมูลดูครับ

หากคิดไปอยู่ที่ใหม่

- โดยพิจารณาจากที่อยู่ของ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ไม่ไกลจากแหล่งบริการหรือไกลชุมชน
- ขนาดของบ้านเหมาะสมกับชีวิตหลังเกษียณหรือไม่
- แบบแปลนบ้านสะดวกสำหรับคนสูงอายุหรือไม่ เช่นสูงหลายชั้นต้องไต่บันได อุปกรณ์ในห้องน้ำ การระบายอากาศ
- การดูแลรักษาบ้าน ต้องมีคนสวน แม่บ้าน ค่าใช้จ่ายในการดูแล อย่างไร
- หากต้องการย้ายบ้านใหม่ ควรคิดทำแต่เนินๆ จะได้แก้ไขได้ทัน
- อย่าคิดบ้านในฝันมาก จนเกินจริง เช่นกระท่อมกลางไพร ไร้ผู้คน แล้วอยู่ไม่ได้ ควรทดลองไปอยู่แถวนั้นทุกฤดูกาล เพื่อทดสอบก่อน

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

สุขภาพกาย

- **อย่าอ้วน**

ก่อนเกษียณควรตั้งเป้าน้ำหนักให้เบาๆ หน่อย ร่างกายหนักๆ จะนำพาโรคตามมาอีกมาก ฝึกนิสัยตนเองให้ไม่ชอบกินของหวานๆ เค็มๆและไขมันสูงก่อนจะเกษียณ

- **อย่ายกของหนัก**

กระดูกของผู้สูงอายุจะบางและเปราะง่าย โดยเฉพาะหลัง ควรระวังไม่ยกของหนักเกินและยกในท่าทางที่ถูกต้อง

- **ออกกำลังกายตามวัย**

จงออกกำลังกายให้สมกับวัยแก่และขีดความสามารถของร่างกายตนเอง

- **อาหารย่อยง่าย**

กินอาหารที่ย่อยง่าย คนแก่หลายท่านมักเสียชีวิตด้วยการกินอาหารแล้วไม่ย่อย

(การเตรียมตัวก่อนเกษียน สมหวัง วิทยาปัญญานนท์ 2547)

การรักษาสุขภาพใจ

ฝึกทำใจให้สงบ เข้าวัดฟังธรรมบ้าง ปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิต

- เคยอยู่บ้านพักและออกไปทำงานทุกวัน ต้องมาอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่
- ชีวิตใหม่ ถึงแม้จะอยู่ที่เดิม แต่ความรู้สึกที่ได้รับ เวลาอยู่บ้านเฉยๆ ช่วงเวลาที่เคยทำงาน จะเหงา เดิมอยู่ที่ทำงานคนมากมาย
- ระเบียบกติกา ก็ต่างไปจากเดิม โดยเฉพาะจะเจอกฎบ้าน ที่แม่บ้านเป็นใหญ่ต้องทำใจ
- สำหรับคนเกษียณที่ไม่มีงานทำ จะอ้างไปทำงาน และสังสรรค์กับเพื่อน หรือติดประชุม ก็คงอ้างไม่ได้ ออกจากบ้านทีก็ลำบาก อาจต้องมาทำงานแทนแม่บ้าน เช็ดถูปัดกวาด หุงข้าว

เตรียมตัวหางานหลังเกษียณ 60 ปี

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

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

การจัดการเรื่องการเงิน

- **สถานภาพทางการเงิน จงคิดว่าเกษียณอายุแล้วรายได้จะลดลง ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลง ทางที่ดีวางแผนการเงินให้ดี และยังคงมาตรฐานการครองชีพตามเดิม จงประเมินรายได้รายจ่ายหลังเกษียณต่างจากก่อนเกษียณอย่างไร**
- **การเพิ่มรายได้หลังเกษียณ หากการประเมินพบว่ารายจ่ายมากกว่ารายรับ ควรออมเงินล่วงหน้าด้วย เอาบ้านไปแบ่งให้เช่าบ้าง เอาเงินไปลงทุนบ้าง**
- **การประหยัดรายจ่าย ใช้จ่ายแต่เรื่องที่สมควร ตัดรายจ่ายก้อนใหญ่ดีกว่าตัดรายเล็กรายน้อย ลดละเลิกอบายมุข เช่นดื่มเหล้า เล่นการพนัน**
- **พินัยกรรม คิดแบ่งทรัพย์สมบัติให้ลงตัว แบ่งบางส่วนให้กับทายาทตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ให้ไปตั้งตัว เหลือเก็บไว้กินเองบ้างอย่าใช้หมด ทำพินัยกรรมไว้ด้วย โดยติดต่อนักกฎหมายหรือเจ้าหน้าที่อำเภอ อย่าคิดทำเอง เพราะเป็นเรื่องของกฎหมาย**

กิจกรรมหลังเกษียณ

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

- กิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง เรียนรู้ในสิ่งที่ชอบ ถนัด สนุก เลี่ยงการเรียนรู้ที่ต้องจำ เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้และความชำนาญเก่า หากลุ่มที่เรียนรู้ อบรม สัมมนา บ้าง
- กิจกรรมบริการผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับสังคม ช่วยคนอื่นแก้ปัญหา คบกับคนที่สถานภาพด้อยกว่าตัวเองบ้างจะได้รู้สึกดีขึ้น ตั้งกลุ่มบ้าง อยู่ในทีมอาสาบ้าง สังคมสงเคราะห์ องค์กรการกุศล ชมรม สมาคม กลุ่มการเมือง กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน การเกษียณเป็นโอกาสหางานใหม่ เช่น ธุรกิจส่วนตัว ทำวิชาชีพ การค้า อาจต้องยอมเป็นลูกจ้างที่รับเงินน้อยกว่าเดิม เป็นที่ปรึกษา วิทยากร ครูสอนพิเศษ รับจ้างทำสวน จัดสวน ตบแต่ง ปรุงอาหาร เย็บเสื้อ วาดรูป การเลี้ยงไม้ดอก และ เกษตรกรรม เป็นต้น

ครับ นี่ก็เป็นเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเกษียนหรือเออรี่ ไว้พิจารณานะครับ อย่างไรก็ตามทุกๆท่านก็ถือว่าเป็นกำลังพลที่มีคุณค่าเสมอ แต่ละท่านก็ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาแตกต่างกัน องค์ความรู้ที่ท่านมีเป็นสิ่งที่มีค่าอันไม่อาจประเมินได้ คลื่นลูกเก่านั้นเมื่อซัดถึงฝั่งแล้วก็ไม่ได้หายไปไหน กลับไปเป็นพลังหนุนให้คลื่นลูกใหม่ ซัดมาอีกครั้งไม่สิ้นสุด สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่าน มีความสุข แฮปปี้กับ เออรี่รีไทร์ ครับ

น.อ.วิษณุ เนียมคำ

รอง ผอ.กจพ.กพ.ทอ.

๒ก.พ.๕๓