

## เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

โดย นาวาเอก ทิวากร นุกิจ

นับเวลาถอยหลังอีกไม่กี่เดือนผู้เกษียณอายุราชการประจำปี ๒๕๖๕ ก็จะเข้าสู่โหมดของการพักผ่อน เปลี่ยนสถานะเป็นผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณอย่างเต็มตัว วิถีชีวิตดั้งเดิมที่เคยใช้ในช่วงของการทำงานก็จะเปลี่ยนไป เช่น ปกติต้องไปสนทนาสภากาแฟตอนเช้ากับเพื่อนร่วมงาน ก็เปลี่ยนเป็นอาจต้องนั่งจิบกาแฟยามเช้าที่บ้านตัวเอง ถ้ายังปรับตัวไม่ได้ก็คงจะรู้สึกเหงา ขณะทำงานมีเพื่อนร่วมงานคอยช่วยเหลือสนับสนุนด้านเทคโนโลยี แต่เมื่อเกษียณอยู่บ้านก็ต้องเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยตัวเอง อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากลำบากแต่ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน เป็นต้น หากไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจหรือวางแผนไว้ก็อาจยากหนอยในการปรับตัว แต่ถ้าได้วางแผนไว้ก่อนล่วงหน้าแล้ว ก็จะเป็นไปตามวิถีที่ตนเองต้องการ

กรมสุขภาพจิตได้สรุปภาพรวมเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่โหมดวัยเกษียณ มีดังนี้

๑. บทบาทหน้าที่และสังคม บทบาทและหน้าที่ในการทำงานจะหายไป ต้องเตรียมใจพร้อมรับบทบาทใหม่ที่กำลังจะมาถึง เช่น จากที่เคยเป็นผู้นำขององค์กร เมื่อเกษียณแล้วอาจกลายเป็นผู้นำหรือผู้ตามในครอบครัวแทน ถ้าหากไม่ได้เตรียมใจรับหรือปรับทัศนคติของตนเองไม่ได้ อาจทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกับคนในครอบครัว หรืออาจรู้สึกที่ตนเองนั้นด้อยค่าลงไป เป็นต้น

๒. สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ต้องยอมรับว่าการเข้าสู่วัยเกษียณนั้นหมายถึงการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายให้มากขึ้น ความแข็งแรง และความแข็งแกร่งของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ แต่ก็ต้องยอมรับสภาพการณที่เกิดขึ้น โดยต้องปรับเปลี่ยนกิจกรรมในการใช้ชีวิตให้มีความเหมาะสม เพื่อให้มีชีวิตที่ยาวนาน

๓. การเข้าสังคม สังคมเพื่อนร่วมงานจะลดลง ในช่วงแรกของการเกษียณอาจยังมีพบปะพูดคุยขอคำปรึกษา แต่หลังจากนั้นก็ค่อย ๆ จางหายไป ผู้เกษียณต้องเตรียมใจในเรื่องนี้ หากผู้เกษียณมีกลุ่มเพื่อนเฉพาะเพื่อนร่วมงาน ก็อาจทำให้รู้สึกเหงา จำเป็นต้องหากิจกรรมอื่นมาทดแทน

๔. การเงิน หากไม่มีการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับชีวิตหลังเกษียณไว้ อาจทำให้เกิดปัญหาทางการเงินได้ เพราะถึงแม้ภาครัฐจะเข้ามามีบทบาทในการวางแผนให้กับเราแล้วบางส่วน และถึงแม้ระบบราชการจะให้เราเลือกได้ว่าต้องการรับเงินได้หลังเกษียณเป็นแบบบำนาญรายเดือน หรือบำเหน็จเงินก้อนในครั้งเดียวก็ได้ แต่หากขาดการวางแผนและไม่มีการเก็บออมเพิ่มเติม ก็อาจใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างยากลำบาก เช่น เรื่องของค่ารักษาพยาบาล อายุยิ่งเยอะ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลก็จะเพิ่มขึ้น ซึ่งปัจจุบันข้าราชการไม่สามารถใช้สิทธิเบิกได้ทั้งหมด ต้องชำระส่วนต่างเพิ่มเติมกันมากขึ้นในกรณีที่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ถ้าไม่ได้เตรียมไว้ก็จะเป็นภาระที่หนักมาก ภาวะเงินเฟ้อที่มีผลต่อราคาสินค้าอุปโภคและบริโภคที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เงินที่มูลค่าเท่าเดิมแต่เมื่อเวลาเปลี่ยนไปไม่สามารถซื้อสินค้าหรือบริการได้ในปริมาณเท่าเดิม เป็นต้น

๕. การดำเนินชีวิต เมื่อเกษียณแล้วจะมีเวลามากขึ้น เพราะจากที่เคยทำงานวันละ ๘ ชั่วโมง หรือทำงาน ๒๔ ชั่วโมง เวลาต่าง ๆ ที่เคยเป็นเวลางานจะถูกเปลี่ยนมาเป็นเวลาของเรา อาจทำให้รู้สึกเบื่อ ครอบเตรียมพร้อมด้วยการหากิจกรรมมาทดแทน

๖. ครอบครัว เกษียณแล้วบทบาทในครอบครัวก็จะเปลี่ยนไป จากที่เคยเป็นเสาหลักของ ครอบครัว ก็อาจกลายเป็นผู้สูงวัยในบ้าน อาจมีหน้าที่เปลี่ยนจากเดิม เช่น ดูแลบ้าน เลี้ยงดูลูกหลาน เป็นต้น

เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นเรื่องที่ต้องเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณทั้งสิ้น โดยเมื่อเกษียณแล้ว ต้องมีความสุขสบายกาย สุขสนุกกับกิจกรรมใหม่ ๆ สุขสงบกับการฝึกฝนจิตใจ ผ่อนคลายความเครียด ฝึกสติ สมาธิ ปรับตัวยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ ถ้าเราทำได้เราก็จะเกษียณได้อย่างมีความสุข

สอ.นย.เป็นสถาบันการเงินหนึ่งที่สมาชิกสามารถนำมาเป็นตัวช่วยในการวางแผนทางการเงินเพื่อการเกษียณอายุได้ โดยสามารถออมเงินในรูปแบบของทุนเรือนหุ้น ซึ่งปัจจุบันสมาชิกถือหุ้นสูงสุดได้ไม่เกิน ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท รับผิดชอบแทนเป็นเงินปันผลจากการแบ่งผลกำไรสุทธิประจำปี และออมเพิ่มเติมได้ในรูปของเงินฝากซึ่งกำหนดอัตราดอกเบี้ยสูงกว่าธนาคารพาณิชย์ และเมื่อสมาชิก สอ.นย.เกษียณอายุราชการ ก็ยังสามารถเป็นสมาชิกต่อเนื่องได้ เพียงติดต่อประสานเจ้าหน้าที่เพื่อปรับปรุงข้อมูลส่วนตัวให้เป็นปัจจุบัน ตั้งแต่ชั้นยศ ชื่อ - สกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ หมายเลขบัญชีธนาคาร เพราะจากเดิมที่ สอ.นย.สามารถติดต่อสมาชิกโดยประสานงานผ่านหน่วยต้นสังกัดได้ เมื่อสมาชิกเกษียณฯ สอ.นย.จะต้องติดต่อสมาชิกโดยตรง หาก สอ.นย. ไม่สามารถติดต่อสมาชิกได้ อาจทำให้สมาชิกพลาดข่าวสารสำคัญ สมาชิกอาจเสียสิทธิต่าง ๆ ที่พึงจะได้รับจากการเป็นสมาชิกของ สอ.นย.เช่น การขอรับสวัสดิการของ สอ.นย.ที่มีเงื่อนไขเวลาเป็นกรอบจำกัด การระดมเงินโครงการเงินฝากอัตราดอกเบี้ยพิเศษ การให้กู้เงินอัตราดอกเบี้ยพิเศษ เป็นต้น

#### กระดานข่าว สอ.นย.

๑. ขอความร่วมมือสมาชิกงดใช้เงินสด ลดการสัมผัส ตามมาตรการป้องกัน COVID - 19 ด้วยการฝากเงิน โดยการโอนผ่านบัญชีธนาคาร และกู้เงินฉุกเฉินโดยรับเงินโอนผ่านบัญชีธนาคาร
๒. สอ.นย.เปิดโครงการเงินกู้สามัญเพื่อเสริมสภาพคล่อง ครั้งที่ ๒ ตั้งแต่วันที่ ๔ ม.ค.๖๕ - ๓๐ มิ.ย.๖๕ กู้ได้ไม่เกินร้อยละ ๙๐ ของจำนวนเงินฝาก วงเงินกู้สูงสุด ๙ ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยเงินกู้สูงสุดร้อยละ ๓.๗๕ ต่อปี
๓. สอ.นย.เปิดโครงการเงินฝากออมทรัพย์เพิ่มทรัพย์ วงเงินโครงการไม่เกิน ๒๐๐ ล้านบาท ระยะเวลาการฝาก ๑ ปี ฝากสูงสุดไม่เกิน ๑๐ ล้านบาทต่อบัญชี อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๑ ต่อปี
๔. สอ.นย.ให้บริการกู้เงินไม่เกินร้อยละ ๙๐ ของทุนเรือนหุ้นและหรือเงินฝาก (รับเงินเร็ว)
๕. โครงการเงินกู้สามัญเพื่อการดำรงชีพ วงเงินกู้สูงสุด ๖๐๐,๐๐๐ บาท อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๕.๖๕ ต่อปี วงเงินโครงการ ๒๐๐ ล้านบาท สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่



สมาชิกสามารถติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของ สอ.นย. และติดตามข้อมูลข่าวสารจาก สอ.นย. เพิ่มเติมได้ที่....



เว็บไซต์ : <http://www.thaimarinecoop.com>



Line Official : @chh4689l



เฟสบุ๊ก : <https://www.facebook.com/marinecoop/>

อีเมล : [thaimarinecoop@gmail.com](mailto:thaimarinecoop@gmail.com)

โทรศัพท์ : ๐ - ๓๘๓๐ - ๘๓๐๙ ภายใน ทร. ๖๑๐๔๗ - ๘ โทรสาร กดหมายเลขภายใน ๒๑ หรือ ๒๒

มือถือ : สินเชื่อ ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๔ ทะเบียนหุ้น ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๕ ธุรกิจ ๐๘ - ๖๓๖๗ - ๑๑๙๑

การเงิน ๐๖ - ๑๖๑๗ - ๖๙๘๗ เทคโนโลยีสารสนเทศ ๐๖ - ๓๓๓๙ - ๑๑๐๐

ที่อยู่สำนักงาน : ค่ายกรมหลวงชุมพร ๒๕๐๙ ม.๑ ต.สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ๒๐๑๘๐