

My GPF

วารสาร กบข.
November 2025

ก้าวใหม่ของ My Digital Twins

เครื่องมือวางแผนเกษียณมีสุข
ที่ไม่เคยหยุดพัฒนาเพื่อสมาชิก



สมาชิก กบข. ออมเพิ่ม
ช่วยประหยัดภาษีได้อย่างไร

รับมรดกเกษียณด้วยตัว
ที่คนที่บ้านควรรู้!

เปิดกลไกธนาคารกลางกับเครื่องมือ
กระตุ้นเศรษฐกิจและผลกระทบต่อการลงทุน

GPF EXPERIENCE

สมาชิก กบข. ออมเพิ่ม
ช่วยประหยัดภาษีได้อย่างไร

Deal 4 You

ซีเป้า! ดีลส่วนลดเติมความสุข...
รับลมหนาว

เรื่องจากปก

ก้าวใหม่ของ My Digital Twins
เครื่องมือวางแผนเกษียณมีสุข
ที่ไม่เคยหยุดพัฒนาเพื่อสมาชิก

Money Buddy

รับมือดอกเบี้ยลอยตัว
ที่คนกู้บ้านควรรู้!

ลงทุนลงทุน

เปิดกลไกธนาคารกลางกับเครื่องมือ
กระตุ้นเศรษฐกิจและผลกระทบต่อการลงทุน

WOW

3 ภูมิคุ้มกัน
เปลี่ยนการผัดวันเป็นลงมือทำวันนี้



November 2025

ในยุคที่ความมั่นคงทางการเงินเป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ การวางแผนล่วงหน้าจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกทุกคนก้าวสู่เป้าหมาย “เกษียณมีสุข” ได้อย่างมั่นใจ กบข. มุ่งมั่นพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยสนับสนุนการวางแผนการเงินอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นภาพอนาคตทางการเงินของตนเองได้ชัดเจน และสามารถวางแผนบริหารเงิน กบข. ได้อย่างมั่นใจ ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้จะมาอัปเดตไฮไลท์สำคัญและความน่าสนใจของเมนู “My Digital Twins” เวอร์ชันใหม่ล่าสุดบนแอป กบข. ที่พัฒนาให้การวางแผนเกษียณของคุณคมชัดยิ่งขึ้นกว่าที่เคย

นอกจากนี้ ในคอลัมน์ต่าง ๆ ยังอัดแน่นด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ที่จะพาคุณไปรู้จักกลไกของธนาคารกลาง พร้อมทำความเข้าใจเครื่องมือกระตุ้นเศรษฐกิจและผลกระทบต่อการลงทุน คอลัมน์ “Money Buddy” ที่ชวนมาเรียนรู้วิธีรับมือดอกเบี้ยลอยตัว ซึ่งคนกู้บ้านต้องรู้ และคอลัมน์ “WOW” ที่นำเสนอ 3 ภูมิคุ้มกันช่วยเปลี่ยนการผัดวันเป็นการลงมือทำทันที แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า พร้อมสาระดี ๆ ที่ กบข. ตั้งใจส่งถึงคุณเสมอ...



เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจกได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Ins. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุสชาติ

บันกัณท์ จันทะเรณู

พริทัศน์ ชัยอนันต์

วีรญา พิสุทธิพิบูลย์

ประภาวรรณ ทองไธ

สทิฐพร เกตุอินทร์

สมาชิก กบข. ออมเพิ่ม

ช่วยประหยัดภาษีได้อย่างไร

การเป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ไม่เพียงช่วยสร้างเงินออมให้มั่นคงเพื่อวัยเกษียณ แต่ในระหว่างที่ยังรับราชการ สมาชิกยังสามารถใช้ประโยชน์จากเงินออมที่มีใน กบข. เพื่อบริหารภาษีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ชื่นองจากการนำส่งเงินออมรายเดือนตามปกติในอัตรา 3% ของเงินเดือนตามที่กฎหมายกำหนดแล้ว กบข. ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถออมเพิ่มมากขึ้นได้ตามความสมัครใจ และเงินสะสมส่วนเพิ่ม หรือที่เรียกว่า “ออมเพิ่ม” นี้ยังเป็น “เครื่องมือทางการเงินที่ช่วยประหยัดภาษี” ที่มีประสิทธิภาพ แม้เงินส่วนนี้ รัฐไม่สมทบเพิ่ม แต่สมาชิกจะได้รับสิทธิประโยชน์ลดหย่อนภาษีเต็มจำนวนแม้จะออมเพิ่มเพียงเล็กน้อยก็สามารถช่วยลดภาระภาษีในปีนั้นได้ทันที และยังเป็นการสร้างวินัยทางการเงินควบคู่กับการวางแผนเกษียณอีกด้วย

การยื่นภาษี เป็นหน้าที่ตามประมวลรัษฎากรที่กำหนดให้ผู้มีรายได้ถึงเกณฑ์ต้องเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาต่อกรมสรรพากร อย่างไรก็ตาม แม้ภาษีจะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ตามกฎหมาย แต่ทุกคนสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษี เพื่อปรับลดฐานรายได้สุทธิที่ใช้คำนวณภาษี ทำให้ยอดภาษีที่ต้องชำระจริงลดลงอย่างถูกต้องตามกฎหมายได้ โดยเงินที่สมาชิกนำส่งตามกฎหมาย 3% และเงินที่สมาชิกออมเพิ่มภาคสมัครใจตั้งแต่ 1-27% ของเงินเดือนสามารถนำไปใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ ซึ่งเท่ากับว่า ยิ่งออมเพิ่มมาก ก็ยิ่งได้รับสิทธิประโยชน์ลดหย่อนภาษีได้มาก ภายใต้เงื่อนไขการลดหย่อนภาษีตามกฎหมายคือ เงิน กบข. ทั้งหมด เมื่อรวมกับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนรวมเพื่อส่งเสริมการออมระยะยาว (SSF) หรือกองทุนอื่น ๆ ตามที่กฎหมายกำหนดไว้ และประกันบำนาญ สามารถยื่นลดหย่อนภาษีได้ไม่เกิน 500,000 บาท

อัตราภาษีเงินได้แบบขั้นบันได ปี 2568

เงินได้สุทธิ (บาท)	อัตราภาษี
0-150,000	ยกเว้นภาษี
150,001-300,000	5%
300,001-500,000	10%
500,001-750,000	15%
750,001-1,000,000	20%
1,000,001-2,000,000	25%
2,000,001-5,000,000	30%
5,000,5001 บาท ขึ้นไป	35%

โดยการคำนวณภาษี 2568 ก่อนจะยื่นภาษีออนไลน์กับกรมสรรพากร ให้นำรายได้สุทธิมาคำนวณตามขั้นบันได เช่น กรณีมีรายได้สุทธิ 320,000 บาท เมื่อคิดตามฐานภาษีหรืออัตราภาษีขั้นบันได จะได้เป็น

- **ขั้นที่ 1 :** รายได้ 0 - 150,000 บาท ได้รับการยกเว้น ไม่ต้องเสียภาษี
- **ขั้นที่ 2 :** รายได้ส่วนที่เกิน 150,000 - 300,000 บาท เสียภาษีในอัตรา 5% $\rightarrow 150,000 \times 5\% = 7,500$ บาท
- **ขั้นที่ 3 :** รายได้ส่วนที่เกิน 300,000 - 311,000 บาท เสียภาษีในอัตรา 10% $\rightarrow 20,000 \times 10\% = 2,000$ บาท

ดังนั้น รายได้สุทธิ 320,000 บาท จะต้องจ่ายภาษีประจำปี 9,500 บาท ซึ่งถ้ามีผลลดหย่อนภาษีอื่นๆ ที่ใช้ได้ก็ควรใช้คู่กันไปด้วยจะได้ลดหย่อนภาษีได้สูงสุดโดยไม่เสียสิทธิ์ ซึ่งหากสมาชิก กบข. ออมเพิ่มปีละ 20,000-50,000 บาท เงินจำนวนนี้จะนำไปลดหย่อนภาษีได้เต็มจำนวนตามเพดานที่กฎหมายกำหนด ช่วยลดภาระภาษีที่ต้องจ่ายในปีถัดไปได้ทันที โดยกลไกการประหยัดภาษี คือ ยิ่งฐานภาษีสูง ยิ่งค้ำค่ามากขึ้น ประโยชน์สำคัญของการออมเพิ่มคือช่วยลดฐานภาษีโดยตรง เมื่อฐานภาษีสลดลง ภาษีที่ต้องจ่ายก็ลดลงตามไปด้วย หรือเรียกได้ว่า “ยิ่งฐานภาษีสูง การออมเพิ่มยิ่งให้ผลประหยัดมากขึ้น” และนี่คือเหตุผลที่สมาชิกจำนวนมากเลือกออมเพิ่มเพื่อเพิ่มสิทธิประหยัดภาษีควบคู่ไปกับการออมระยะยาว



เงินที่สมาชิกส่งสะสมตามกฎหมาย
3% ของเงินเดือน



เงินที่สมาชิกออมเพิ่มภาคสมัครใจ
ได้ตั้งแต่ 1-27% ของเงินเดือน

สามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้*

ข้อดีที่สมาชิก กบข. จะได้รับจากการออมเพิ่ม

นอกเหนือจากประโยชน์ด้านภาษีแล้ว การออมเพิ่มยังมอบข้อดีอีกหลายประการ เช่น

- 1 ความสะดวกและเป็นระบบออมเพิ่มจะถูกหักจากเงินเดือนโดยอัตโนมัติ สมาชิกไม่ต้องเหนื่อยหาซื้อกองทุนหรือผลิตภัณฑ์ทางการเงินช่วงปลายปี
- 2 สร้างวินัยทางการเงินออมอย่างยั่งยืนการออมแบบสม่ำเสมอทุกเดือนช่วยเสริมสร้างนิสัยการออมและลดความเสี่ยงจากการลงทุนแบบครั้งเดียว
- 3 ความมั่นคงระยะยาว กบข. มีนโยบายการลงทุนหลากหลายและบริหารจัดการโดยมืออาชีพ ทำให้สมาชิกมั่นใจได้ว่าเงินออมจะงอกเงยอย่างเหมาะสมในระยะยาว
- 4 ประโยชน์สองต่อในเครื่องมือเดียวได้ทั้งลดภาษีในปัจจุบัน และได้เงินออมเพิ่มขึ้นเมื่อถึงวันเกษียณ

ควรออมเพิ่มเท่าไรจึงจะเหมาะสม?

จำนวนเงินที่ควรออมเพิ่มขึ้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการออมและอัตราภาษีที่แต่ละคนต้องจ่าย หากอยู่ในฐานภาษีต่ำอาจเริ่มจาก 3-5% ของเงินเดือน แต่หากอยู่ในฐานภาษี 20-30% การออมเพิ่ม 5-10% ของเงินเดือน จะให้ผลประหยัดภาษีค่อนข้างคุ้มค่า ทั้งนี้ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของฐานความสามารถในการออม และเป้าหมายเงินใช้หลังเกษียณ

เรียกได้ว่าการออมเพิ่มกับ กบข. เป็นตัวเลือกที่ตอบโจทย์ทั้งการบริหารภาษีและการสร้างความมั่นคงในวัยเกษียณ ยิ่งเริ่มออมเร็วยิ่งได้เปรียบจากพลังของดอกเบี้ยทบต้น อีกทั้งยังเป็นวิธีที่ช่วยให้สมาชิกใช้สิทธิประโยชน์ภาษีได้เต็มที่โดยไม่ต้องวุ่นวายภายหลัง สรุปง่าย ๆ คือ ออมเพิ่มวันนี้ ช่วยลดภาษีวันนี้ และสร้างความมั่นคงให้วันพรุ่งนี้ หากคุณเป็นสมาชิก กบข. การเริ่มต้นออมเพิ่มตั้งแต่ตอนนี้ถือเป็นก้าวสำคัญสู่อนาคตทางการเงินที่มั่นคงและมั่งคั่งมากขึ้น ...



ดีลส่วนลดเต็มความสวย... รับลมหนาว



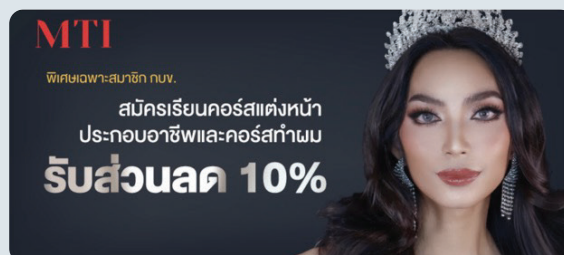
ฤดูหนาวกำลังมาพร้อมลมเย็นที่พาให้หลายคนอยากดูแลตัวเองเป็นพิเศษ เพื่อให้เหล่าสาวกบิวตี้ได้อัปความสวยและเติมความสดใสรับชิลล์นี้ Deal for You ขอพามาชี้เป้าดีลบิวตี้สุดพิเศษ แบบครบจบที่เดียวใน My GPF Application ตั้งแต่เสื้อผ้าแฟชั่น การแต่งหน้า ที่จะมาช่วยเติมความสดใสให้ฤดูหนาวของคุณพิเศษขึ้น แถมยังได้ส่วนลดช่วยประหยัด พร้อมให้คุณได้แฮปปี้ไปกับการดูแลตัวเองในช่วงปลายปีนี้

เริ่มต้นความสวยของคุณได้ง่าย ๆ กับส่วนลดเสื้อผ้าแฟชั่นและรองเท้าจากแบรนด์ชั้นนำให้คุณสวยตั้งแต่หน้าร้อนปลายเท้า ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าสตรีแบรนด์ Guy Laroche, C&D, DSP, LOFFICIEL และ Jousse ที่มาพร้อมส่วนลดพิเศษ 20% ที่ร้านสาขาและเกาท์เตอร์แบรนด์ในห้างสรรพสินค้า รวมถึงเมื่อซื้อผ่านเว็บ amazemultistore.com ให้สมาชิกได้เลือกไอเทมแฟชั่นสุดโปรดได้อย่างคุ้มค่าในทุกสโตร์ที่เป็นคุณ



สำหรับใครที่กำลังมองหารองเท้าคู่ใจคู่ใหม่ Hush Puppies พร้อมร่วมเติมความคุ้มค่าให้สมาชิก กบข. ด้วยรองเท้าที่ขึ้นชื่อเรื่องความนุ่ม เบา ใส่สบาย เหมาะกับการทำงานและวันพักผ่อน ไม่ว่าจะเป็นรองเท้าหนังดีไซน์คลาสสิก รองเท้าลำลอง หรือส้นเกอร์สไต์ลิมินอล ก็มีให้เลือกครบ พร้อมโปรโมชั่นส่วนลด 25% รับรองว่าได้ทั้งความสวยงาม ความสบาย และความคุ้มค่าในเวลาเดียวกัน

และเพื่อให้ลูกของคุณสมบูรณ์แบบยิ่งขั้น Deal for You ยังขอแนะนำดีลสุดคุ้มจาก MTI กับคอร์สแต่งหน้าประกอบอาชีพ และคอร์สทำผมราคาพิเศษเฉพาะสมาชิก ให้คุณได้อัปสกิลความงามอย่างมืออาชีพ ไม่ว่าจะเป็นต้องการพัฒนาฝีมือเพื่อสร้างอาชีพใหม่ หรืออยากเรียนไว้ดูแลตัวเอง ก็สามารถเลือกคอร์สที่เหมาะสมกับคุณได้ในราคาสบายกระเป๋า พร้อมรับประสบการณ์การเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญตัวจริงด้านเมคอัพและงานผมของไทย



สมาชิก กบข. สามารถดูรายละเอียดเงื่อนไขและกดใช้สิทธิได้ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เลือกเมนู "สิทธิพิเศษ และ GPF Point" พร้อมกดรับสิทธิได้เลย ...

ก้าวใหม่ของ My Digital Twins

เครื่องมือวางแผนเกษียณมีสุข
ที่ไม่เคยหยุดพัฒนาเพื่อสมาชิก



จากความมุ่งมั่นในการยกระดับคุณภาพชีวิตของสมาชิกภายใต้เป้าหมาย “เกษียณมีสุข” กบข. ได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยในการวางแผนเกษียณอย่างต่อเนื่อง หลังจากที่ได้เปิดตัวเมนู “My GPF & My GPF Twins” บน แอป กบข. อย่างเป็นทางการไปเมื่อปี 2565 โดยล่าสุด กบข. ได้ยกระดับประสบการณ์การวางแผนเกษียณขึ้นอีกขั้นด้วยการต่อยอดและพัฒนาเป็นเมนูที่ชื่อว่า “My Digital Twins” ซึ่งวารสาร กบข. ฉบับนี้จะมาอัปเดตไฮไลท์สำคัญและความน่าสนใจของเมนู “My Digital Twins” เวอร์ชันใหม่ล่าสุดที่พัฒนาให้การวางแผนเกษียณของคุณคมชัดขึ้นกว่าเดิม...

ภายใต้ภารกิจสำคัญของ กบข. ที่ต้องการบริหารเงินออมของสมาชิกให้เพียงพอสำหรับการเกษียณ คือจุดเริ่มต้นและหัวใจสำคัญของการพัฒนาเมนู “My Digital Twins” ที่จะช่วยให้สมาชิกรู้เป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณ (MLS) และสามารถวางแผนเกษียณมีสุขได้อย่างมั่นใจ ด้วยการคำนวณประมาณการรายได้ ณ เกษียณ โดยสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าแผนการออมและการลงทุนของคุณจะพาไปสู่อนาคตแบบไหน หรือมีความเพียงพอที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณได้ตามเป้าหมายที่คุณตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งความเพียงพอของเงินหลังเกษียณนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเงินออมเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับระดับค่าใช้จ่ายหลังเกษียณที่คำนวณจากปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นระดับราคาสินค้าและบริการ และปัจจัยภายใน เช่น รูปแบบการใช้ชีวิตที่ต้องการ นอกจากนี้ การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยที่ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่เงินออมอาจไม่เพียงพอตลอดช่วงชีวิตหลังเกษียณ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกบางกลุ่มมีเงินเพียงพอหลังเกษียณและบางกลุ่มมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงพอ

ด้วยเหตุนี้ ในปี 2567 กบข. จึงได้ศึกษาความเพียงพอ ณ เกษียณ โดยใช้หลักการคำนวณ “ยอดเงินก้อนพึงมี ณ เกษียณ” (Minimum Lumpsum) โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่สมาชิกคาดว่าจะต้องใช้ ซึ่งได้มาจากการลงพื้นที่สำรวจค่าใช้จ่ายของข้าราชการเกษียณใน 10 จังหวัด ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วประเทศเป็นขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมและสม่ตัวอย่างด้วยหลักการทางสถิติ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนภาพการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด และนำมาเปรียบเทียบกับรายได้พึงมี ณ เกษียณ (Expected Lumpsum) ซึ่งคิดจากเงินบำนาญและผลตอบแทนต่าง ๆ เพื่อประเมินสถานการณ์ในอนาคตของสมาชิกว่าจะมีรายได้และค่าใช้จ่ายอยู่ที่ระดับใด การศึกษาดังกล่าวช่วยให้ กบข. สามารถประเมินภาพอนาคตทางการเงินของสมาชิกแต่ละรายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และนำไปสู่การวางแผนทางส่งเสริมการออม รวมถึงการแนะนำการลงทุนที่เหมาะสม ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นสำคัญของการพัฒนาเมนู “My Digital Twins” ในฐานะเครื่องมือวางแผนเกษียณที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้สมาชิกบริหารเงิน กบข. ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการคำนวณที่แม่นยำ เห็นภาพชีวิตหลังเกษียณได้ชัดเจน และสามารถวางแผนการเงินเพื่อก้าวสู่เป้าหมาย “เกษียณมีสุข” ได้อย่างมั่นใจ

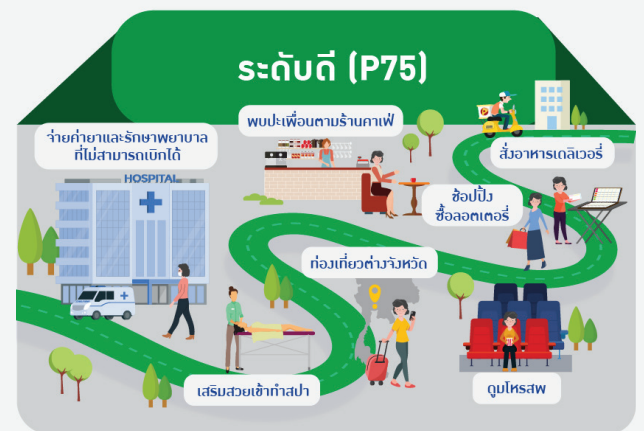
โดยผลการศึกษาที่สำคัญจากการสำรวจค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงกับข้าราชการเกษียณพบว่า ค่าใช้จ่ายระดับพื้นฐานทั่วไปของข้าราชการเกษียณเพิ่มขึ้นจาก 18,267 บาทต่อเดือน ในปี 2558 เป็น 26,142 บาทต่อเดือน ในปี 2567 แสดงว่าค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยมีอัตราการเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.06 ต่อปี ซึ่งสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ยในช่วงเวลาเดียวกัน สะท้อนถึงรูปแบบเฉลี่ยของการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในกลุ่มข้าราชการเกษียณ อย่างไรก็ตาม การเติบโตของค่าใช้จ่ายนี้สอดคล้องกับการเติบโตของค่าใช้จ่ายในกลุ่มประชากรอื่นของประเทศไทย นอกจากนี้ การทบทวนตัวเลขระดับเงินก้อนขั้นต่ำที่มี ณ เกษียณ (Minimum Lump Sum : MLS) ของสมาชิกที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตโดยคำนึงถึงอัตราเงินเฟ้อและผลตอบแทน สรุปได้ว่าค่าใช้จ่ายที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 (P50) จึงควรสะท้อน “ระดับพื้นฐานทั่วไป” และเหมาะสมกับการใช้เป็นระดับรายได้ที่เพียงพอหลังเกษียณ ซึ่งหากสมาชิกรายได้ต้องการยกระดับการใช้ชีวิตให้สูงกว่าค่าเฉลี่ยการใช้ตัวเลขค่าใช้จ่ายที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 (P75) และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 (P90) มีความเหมาะสมใช้เป็นค่าใช้จ่าย “ระดับดี” และ “ระดับดีมาก” ตามลำดับ

อย่างไรก็ตามแม้ข้อค้นพบสำคัญจากการศึกษาจะพบว่า สมาชิก กบข. โดยเฉลี่ย มีโอกาสสูงที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายเงินก้อนขั้นต่ำ (MLS) ได้ใน “ระดับพื้นฐานทั่วไป (P50)” เนื่องจากโดยเฉลี่ย จำนวนเงินบำนาญจะครอบคลุมรายจ่ายระดับนี้แล้ว แต่หากสมาชิกมีเงินเดือน อัตราการขึ้นเงินเดือน อัตราเงินเพื่อใช้เผชิญต่างจากค่าเฉลี่ย หรือมีภาระหนี้สินและค่าเช่า โอกาสที่จะไม่บรรลุเป้าหมาย MLS จะสูงขึ้น ดังนั้น My Digital Twins จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกสามารถปรับแผนการลงทุนหรือเพิ่มการออม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่เหมาะสม หรือสามารถบรรลุเป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณ ในระดับดี (P75) เพื่อลดความเสี่ยงหากมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดในอนาคตสมาชิกจะยังมีความมั่นคงทางการเงิน ซึ่งเป็นเป้าหมายมาตรฐานที่ กบข. แนะนำให้สมาชิกตั้งไว้เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ “ดีพอ” ณ เกษียณ

คุณอยากมีชีวิตเกษียณแบบไหน?



ชีวิตมีอิสระใช้ง่ายไร้กังวล



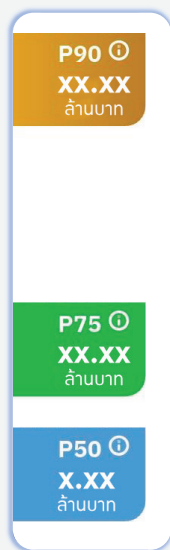
ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้นอีกระดับ



ชีวิตที่เรียบง่าย

เวอร์ชันใหม่ล่าสุด!

ตัวช่วยที่จะทำให้คุณเกษียณมีสุข

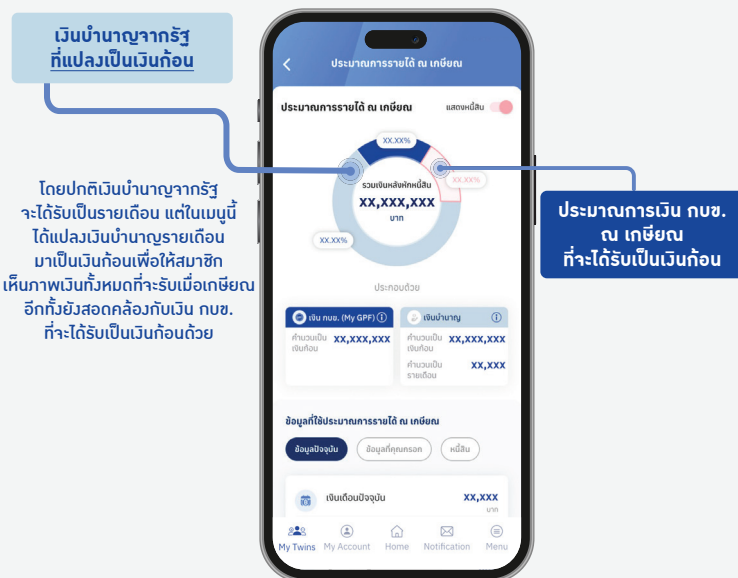


ที่สะท้อนความมุ่งมั่นในการพัฒนาบริการด้านดิจิทัลเพื่อสมาชิก ซึ่งนอกจากจะออกแบบมาเพื่อช่วยให้สมาชิกรู้ เป้าหมายทางการเงิน ณ วันเกษียณ (MLS) หรือ จำนวนเงินที่สมาชิก “ควรจะมี” ณ เกษียณ ได้อย่างชัดเจน พร้อมประเมินว่าเงินออมที่มีอยู่จะเพียงพอต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณหรือไม่ ที่สำคัญยังช่วยให้สมาชิกวางแผนการเงิน กบข. ได้อย่างแม่นยำมากขึ้น ว่าควรออมเพิ่ม เปลี่ยนแผนการลงทุน หรือปรับแนวทางการออมอย่างไร เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเห็นประโยชน์ของเมนูนี้ได้ง่ายขึ้น คอลัมน์เรื่องจากปกฉบับนี้จะพาไปดูจุดเด่นสำคัญที่ช่วยให้คุณเห็น “อนาคตเกษียณ” ของตัวเองได้ล่วงหน้าและรู้วิธีวางแผนการออมและการลงทุนเพื่อสร้างอนาคตที่ใช้สำหรับคุณ

ຈຸດເດັ່ນຂອງ My Digital Twins

1 **คำนวณประมาณการรายได้ ณ วันเกษียณ ได้ครบถ้วน และแม่นยำยิ่งขึ้น**

สมาชิกสามารถสร้าง **My GPF** เพื่อคำนวณประมาณการรายได้
ณ เกษียณ จากข้อมูลที่กรอก อัตราการออม และแผนการลงทุนปัจจุบัน โดย
ระบบจะคำนวณรายได้รวมจาก **เงินก้อน กบข.** และ **เงินบำนาญจากรัฐ** ทำให้
สมาชิกมองเห็นรายได้หลังเกษียณในภาพรวมได้อย่างรอบด้าน ช่วยให้กำหนด
เป้าหมายและวางแผนได้อย่างเหมาะสม

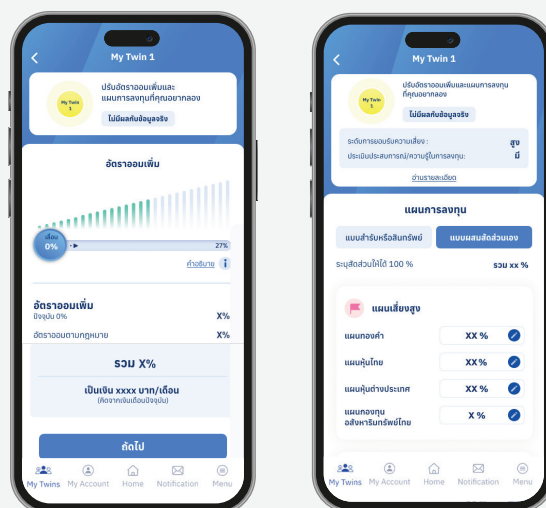


หมายเหตุ : การประมาณการ**เงินบำนาญเป็นเงินก้อน** มาจากยอดรวมของประมาณการเงินบำนาญรายเดือนที่คาดว่าจะสมาชิกจะได้รับจนถึงอายุที่สมาชิกเกษียณ แล้วคิดลดเป็นมูลค่าปัจจุบัน ณ วันที่เกษียณด้วยอัตราผลตอบแทนหลังเกษียณ 2.60% ต่อปี

2 ทดลองปรับแผนการออมได้ โดยไม่กระทบยอดเงินจริง

สมาชิกสามารถสร้าง My Twin 1 - “ลองเลือกเองได้ตามใจ” เพื่อทดลองปรับอัตราส่วนผสมและเลือกแผนการลงทุนที่สนใจ โดยระบบจะจำลองผลลัพธ์ให้เห็นทันทีโดยไม่กระทบยอดเงินจริงในบัญชี

**ทดลองปรับอัตราออมเพิ่มและเลือกแผนการลงทุน
เพื่อประมาณการรายได้ ณ เกษียณ (My Twin 1)**



Twins ของสมาชิกที่ปรับได้ตามใจ
โดยสมาชิกสามารถสร้าง My Twin1 ได้สูงสุด 3 แบบ

3 เลือกดูทางเลือกที่ กบข. ออกแบบให้ตามเป้าหมายส่วนตัว

สำหรับผู้ที่ยากได้คำแนะนำ สามารถใช้ My Twin 2 - “กบข. ออกแบบให้ตามเป้าหมายคุณ” ซึ่งระบบจะเสนอทางเลือกที่เหมาะสมตามระดับ MLS ของสมาชิกแต่ละคน ทำให้เห็นทางเลือกที่ตอบโจทย์เป้าหมายชีวิตหลังเกษียณของคุณอย่างชัดเจน

กบข. ออกแบบทางเลือก ประเมินการรายได้ ณ เกษียณ จากเป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณของคุณ (My Twin 2)



เลือกเป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณ เพื่อให้ กบข. ออกแบบทางเลือกให้สมาชิก



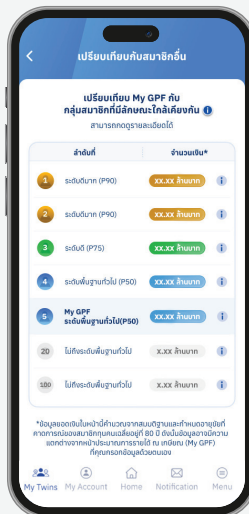
Twin ของสมาชิกที่ กบข. จะออกแบบให้เป็นทางเลือก เพื่อพิจารณาวางแผนเกษียณ ซึ่งสมาชิกสามารถสร้างทางเลือกได้สูงสุด 3 แบบตามเป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณ

เปรียบเทียบประมาณการรายได้ ณ เกษียณ

เปรียบเทียบกับ MLS ที่ระดับ (P75)



เปรียบเทียบกับเพื่อนของคุณ



สำหรับสมาชิกที่เคยสร้าง My GPF My Twin 1 และ My Twin 2 แล้ว สามารถสร้างได้ใหม่อีกครั้งเพื่อทบทวนและพิจารณาวางแผนเกษียณได้แม่นยำยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ผลประมาณการเงิน กบข. และประมาณการเงินบำนาญจากกรมบัญชีกลาง ตามการประมวลผลและแสดงในเมนูนี้ เป็นเพียงข้อมูลคาดการณ์จากการประมวลผลตามสมมติฐานที่ใช้ในการคำนวณเท่านั้น และไม่ใช่จำนวนเงินที่รับประกันว่าสมาชิกจะได้รับจริงเมื่อออกจากราชการ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงอาจแตกต่างกันไปตามปัจจัยทางเศรษฐกิจ นโยบายภาครัฐ และเงื่อนไขส่วนบุคคลของสมาชิกแต่ละราย

นอกจากจุดเด่นสำคัญของเมนู My Digital Twins ที่ช่วยให้คุณเห็น “อนาคตเกษียณ” ได้คมชัดยิ่งขึ้นแล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายวัยเกษียณที่ตั้งไว้ กบข. มีตัวช่วยทวีค่าเงินออม กบข. ให้สมาชิกได้เลือกใช้อย่างหลากหลายบน My GPF Application อีกด้วย

4 เปรียบเทียบผลลัพธ์ได้ชัดเจน

หลังจากที่สมาชิกได้สร้าง My Digital Twins แล้ว ระบบจะเปรียบเทียบประมาณการรายได้ ณ เกษียณ ประกอบด้วย My GPF (สถานะการออมปัจจุบัน) My Twin 1 (ลองเลือกเองได้ตามใจ) และ My Twin 2 (กบข. ออกแบบให้ตามเป้าหมายคุณ) กับ ระดับเป้าหมายทางการเงิน ณ เกษียณ (MLS) เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถติดตามประเมินดูว่าสมาชิกควรบริหารเงินส่วนของ กบข. อย่างไรดี ? ควรเลือกลงทุนแบบเดิม หรือจะเลือกอัตราเพิ่ม หรือเปลี่ยนเป็นแผนการลงทุนไหนดี ? เพื่อจะทำให้บรรลุเป้าหมายวันเกษียณที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ ระบบยังสามารถเปรียบเทียบข้อมูลของคุณกับเพื่อน ๆ สมาชิกที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น ปีที่เริ่มเป็นสมาชิก ปีที่คาดว่าจะเกษียณ อายุ และช่วงอัตราเงินเดือน เพื่อช่วยให้คุณเห็นตำแหน่งทางการเงินของตัวเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าอยู่ในระดับใดเมื่อเทียบกับกลุ่มสมาชิกที่มีโปรไฟล์คล้ายกัน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้คุณเสริมความเข้าใจและสนับสนุนการวางแผนเกษียณได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

ท้ายนี้ การวางแผนการเงินเพื่อเกษียณไม่ใช่เพียง “ทางเลือก” อีกต่อไป แต่คือ “ความจำเป็น” ที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคง และเพียงพอตามที่หวังไว้ และวันนี้สมาชิก กบข. ก็สามารถเริ่มต้นวางแผนได้ด้วยตนเองได้ง่าย ๆ ผ่านเมนู My Digital Twins เครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณมองเห็นอนาคตทางการเงินได้ล่วงหน้า ทดลองเลือกทางเลือกที่เหมาะสมกับเป้าหมายของตนเอง และปรับแผนการออมได้อย่างมั่นใจ ...

มาสร้างอนาคตที่ใช้สำหรับคุณที่เมนู My Digital Twins บน My GPF Application ได้แล้ววันนี้



ดาวน์โหลดหรืออัปเดตเวอร์ชันแอปล่าสุดเพื่อใช้ผ่านบนมือถือสแกนที่นี่!



อ่านวิธีการดาวน์โหลด ติดตั้งและลงทะเบียนเข้าใช้งานแอปสแกนที่นี่!

ตัวช่วยทวีค่าเงิน กบข.



ปรับแผนการออมเพิ่มโอกาสเพิ่มเงิน กบข.



เลือกใช้สวัสดิการสิทธิพิเศษ



เรียนรู้หลักสูตรสำหรับวางแผนบริหารเงินบำนาญ กบข.



สร้างวินัยทางการเงินด้วยการบันทึก / ตรวจ / วางแผน



เข้าร่วมกิจกรรมอบรมกับ กบข.



ปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ช่วยวางแผนการเงินไปกับคุณ

รับมือดอกเบี้ยลอยตัว ที่คนกู้บ้านควรรู้!



คุณเคยสงสัยไหมว่า...ทำไมจ่ายค่างวดบ้านมาตลอดหลายปี แต่เงินต้นกลับลดลงแค่นิดเดียว? คอลัมน์ Money Buddy ฉบับนี้มาชวนคุณค่อย ๆ ทำความเข้าใจไปด้วยกัน...โดยเริ่มจากให้คุณลองนึกถึงช่วงที่เศรษฐกิจผันผวน อัตราดอกเบี้ยกลายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สำหรับคนที่กำลังผ่อนบ้านอยู่ การปล่อยให้สินเชื่อบ้านอยู่ใน "อัตราดอกเบี้ยลอยตัว" อาจไม่ใช่แค่เรื่องเล็ก ๆ ที่มองข้ามได้ เพราะมันอาจเป็นกับดักทางการเงินที่ซ่อนอยู่ หากไม่มีการวางแผนอย่างรอบคอบ บทความนี้จะพาทุกคนไปดูที่มาที่ไปของดอกเบี้ยลอยตัวและผลกระทบที่ผู้กู้บ้านต้องเจอ รวมถึงมีเทคนิคอะไรบ้างที่จะช่วยจัดการหนี้ที่มีอยู่ เพื่อให้คุณสามารถรับมือกับสถานการณ์นี้ได้อย่างมั่นใจ

ดอกเบี้ยลอยตัวคืออะไร และทำไมต้อง “รับมือ”

อัตราดอกเบี้ยลอยตัว (Floating Rate) คืออัตราดอกเบี้ยที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดยขึ้นอยู่กับอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงของธนาคารพาณิชย์ ซึ่งสะท้อนตามทิศทางเศรษฐกิจและนโยบายการเงิน เช่น หากธนาคารแห่งประเทศไทยปรับขึ้นดอกเบี้ยนโยบาย ธนาคารก็จะปรับอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงขึ้นตาม ทำให้ผู้กู้ต้องจ่ายดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ แม้ยอดผ่อนบ้านรายเดือนอาจยังคงเท่าเดิม แต่สัดส่วนของดอกเบี้ยจะสูงขึ้น ขณะที่เงินที่นำไปลดเงินต้นจะน้อยลง ทำให้หนี้บ้านลดช้าลง หรือในบางกรณีแทบไม่ลดเลย เหตุผลที่ผู้กู้บ้านควรให้ความสำคัญกับดอกเบี้ยลอยตัว คือ ความไม่แน่นอนของเงิน แม้บางช่วงดอกเบี้ยจะลดลง แต่เมื่อไหร่ที่เศรษฐกิจกลับมาเร่งตัว หรือมีความผันผวนทางการเงิน ผู้กู้จะเป็นฝ่ายที่รับความเสี่ยงเต็ม ๆ

ทำความเข้าใจโครงสร้างดอกเบี้ยกู้บ้าน

โดยทั่วไปหากตัดสินใจจะกู้ซื้อบ้าน ธนาคารจะเสนอทางเลือกอัตราดอกเบี้ยหลัก ๆ ให้เลือกอยู่ 2 รูปแบบ

แบบที่ 1 : อัตราดอกเบี้ยเงินกู้แบบคงที่ (Fixed Rate) คืออัตราดอกเบี้ยที่ถูกกำหนดไว้โดยเฉพาะ ไม่มีการปรับขึ้นลงตลอดอายุสัญญาสินเชื่อหนึ่งหรืออาจจะในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น คงที่ 6 เดือน หรือคงที่ 1 ปี เป็นต้น

แบบที่ 2 : อัตราดอกเบี้ยแบบลอยตัว (Floating Rate) คืออัตราดอกเบี้ยที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามดอกเบี้ยอ้างอิงของธนาคารพาณิชย์ ณ เวลานั้น โดยอิงจากอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงของธนาคารพาณิชย์ เช่น MRR (Minimum Retail Rate) ซึ่งสามารถขึ้น-ลง ได้ตามสถานการณ์เศรษฐกิจ โดยสถาบันการเงินจะประกาศออกมาเป็นระยะ

เมื่อครบกำหนด Fixed Rate ธนาคารจะปรับอัตราดอกเบี้ยไปเป็นแบบลอยตัวทันที (ส่วนใหญ่ผูกกับ MRR หรือ MLR) หมายความว่าเมื่อเศรษฐกิจร้อนแรงหรือธนาคารแห่งประเทศไทยปรับขึ้นดอกเบี้ยนโยบาย ทำให้อัตราดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายขยับขึ้นตามทันที ในทางกลับกัน หากเศรษฐกิจชะลอตัวและธนาคารลดอัตราดอกเบี้ย คุณก็อาจจ่ายดอกเบี้ยน้อยลง และเหลือเงินไปลดเงินต้นได้มากขึ้น แต่ปัญหาคือไม่มีใครทำนายได้ว่าจะขึ้นหรือลงเมื่อไหร่

ผลกระทบที่ผู้กู้บ้านต้องเจอเมื่อดอกเบี้ยลอยตัว

- **ดอกเบี้ยเพิ่ม เงินต้นไม่ลด** แม้ว่าจะจ่ายค่างวดเท่าเดิมทุกเดือน แต่เมื่อดอกเบี้ยเพิ่มสูงขึ้น สัดส่วนเงินที่ไปตัดดอกเบี้ยก็สูงขึ้นเช่นกัน ทำให้เหลือเงินส่วนที่จะนำไปตัดเงินต้นก็จะลดลง กลายเป็นว่าผ่อนเท่าไรก็ยังเหลือหนี้เท่าเดิม
- **ระยะเวลาผ่อนยาวนานขึ้น** แม้ธนาคารจะมีการคำนวณเพื่อการปรับดอกเบี้ย แต่หากดอกเบี้ยปรับขึ้นจริง จะต้องคำนวณค่างวดหรือระยะเวลาผ่อนชำระใหม่ หากจ่ายค่างวดเท่าเดิมและเงินต้นลดช้าลง ระยะเวลาผ่อนบ้านจากเดิมที่วางแผนไว้ก็จะนานกว่าเดิม
- **วางแผนการเงินยาก** การที่ดอกเบี้ยไม่คงที่ ทำให้ระยะเวลาในการผ่อนหรือค่างวดอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามภาวะเศรษฐกิจ ทำให้การวางแผนการเงินระยะยาวเป็นไปได้ยาก
- **กระทบสุขภาพจิตและการเงินครอบครัว** ในช่วงที่อัตราดอกเบี้ยปรับตัวสูงขึ้น ค่าใช้จ่ายรายเดือนของผู้กู้ก็จะเพิ่มตามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ยอดค่างวดต่อเดือนอาจดูเท่าเดิม แต่สัดส่วนที่นำไปตัดเงินต้นจะน้อยลง ทำให้หนี้ไม่ลด การรู้สึก “ผ่อนเท่าไรก็ไม่หมด” ทำให้เกิดความเครียดสะสม และนำไปสู่ปัญหาการเงินได้ ทำให้ต้องตัดค่าใช้จ่ายจำเป็น เช่น ท่องเที่ยว, กิจกรรมของลูก, หรือแม้แต่ค่ารักษาพยาบาลบางส่วนออกไปส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม



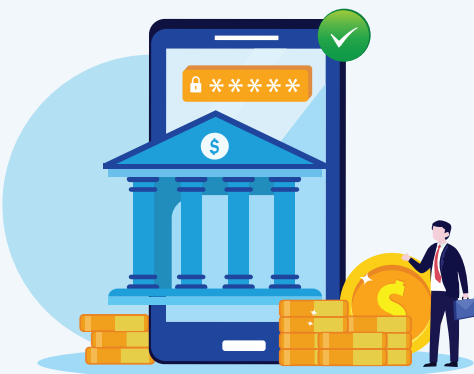
วิธีรับมือในช่วงดอกเบี้ยลอยตัว



1. เจรจากับธนาคารเดิมเพื่อขอลดดอกเบี้ย (Retention) หากมีประวัติการชำระหนี้ที่ดีและผ่อนมานานกว่า 3 ปี ลองเจรจาเพื่อขอปรับลดอัตราดอกเบี้ยกับธนาคารเจ้าของสินเชื่อเดิมโดยตรง (Retention) ซึ่งจะช่วยลดภาระดอกเบี้ยให้ไม่สูงขึ้นไปอีกระยะเวลาหนึ่ง วิธีนี้ทำได้ง่ายที่สุด



2. ใช้วิธีรีไฟแนนซ์ (Refinance) ทุก 3 ปี มองหาธนาคารที่เสนออัตราดอกเบี้ยต่ำกว่า เพื่อขอ Refinance ให้ได้รับดอกเบี้ยที่ถูกลงหรือจ่ายค่างวดน้อยลงจากเดิมเพิ่มระยะเวลาผ่อนชำระให้นานขึ้น แต่ก็ควรเช็คเงื่อนไขการรีไฟแนนซ์คำนวณค่าใช้จ่ายรวมและผลประโยชน์ที่จะได้รับ ทั้งอัตราดอกเบี้ยและค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ร่วมด้วย



3. เพิ่มเงินต้นลดภาระดอกเบี้ย หากมีเงินก้อน เช่น โบนัส รายได้พิเศษ สามารถนำเงินส่วนนี้ไปโปะหนี้บางส่วนได้ หรือจะจ่ายเงินให้มากกว่าค่างวดในทุก ๆ งวด จะช่วยลดดอกเบี้ยรวมได้มากในระยะยาว ยิ่งโปะบ้านมากเท่าไร หนี้บ้านยิ่งหมดไวมากเท่านั้น



4. ปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในเมื่อดอกเบี้ยเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ สิ่งที่คุณทำได้คือ ควบคุมกระแสเงินสดของตัวเอง ปรับลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงบ้าง เช่น Subscriptions แอปสมาชิกต่าง ๆ ฟิตเนส ที่หักบัญชีอัตโนมัติทุกเดือนแต่ไม่ได้ใช้ หรือลดความถี่ของอาหารเดลิเวอรี่ กาแฟแก้วประจำ ถ้าลดภาระรายจ่ายนี้ลงได้ คุณจะมีเงินเพิ่มขึ้นและสามารถนำไปโปะหนี้ได้ ยิ่งโปะเร็ว ดอกเบี้ยยิ่งลดเยอะ แถมยังปลดหนี้ให้เร็วขึ้นด้วย



5. คุยกับธนาคารไม่ต้องกลัว! หากทำทุกอย่างแล้วเริ่มตึงมือและรู้สึกว่าการะหนี้หนักเกินไป ให้รีบติดต่อธนาคารเพื่อเจรจาสอบถามเกี่ยวกับโปรแกรมพักชำระหนี้ชั่วคราว เช่น การขอลดอัตราดอกเบี้ยชั่วคราว การขยายเวลาผ่อนได้ การพักชำระบางส่วนหรือการปรับโครงสร้างหนี้ เพื่อหาทางออกร่วมกัน อย่ารอให้ชำระหนี้ไม่ไหวจริง ๆ แล้วค่อยคุย



6. ติดตามแนวโน้มเศรษฐกิจ จับตาข่าวจากธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) หรือรายงานเศรษฐกิจโลก เพื่ออัปเดตสถานการณ์ของเศรษฐกิจและการดูแนวโน้มทิศทางของดอกเบี้ยขาขึ้นจะทำให้รับมือกับสถานการณ์ได้ทัน

อย่างไรก็ตาม อัตราดอกเบี้ยลอยตัวไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ สำหรับผู้กู้บ้าน เพราะแม้จะผ่อนมาหลายปี หลายคนกลับพบว่าที่จ่ายไปส่วนใหญ่เป็นดอกเบี้ย ขณะที่เงินต้นแทบไม่ลดลงเลย หากไม่เข้าใจโครงสร้างดอกเบี้ยตั้งแต่แรก ก็อาจต้องรับภาระมากกว่าที่คาดคิดไว้ ดังนั้น การรู้เท่าทันวิธิตดดอกเบี้ย, เข้าใจสิทธิของตนเอง, และเตรียมแผนรับมือเมื่อสภาวะดอกเบี้ยเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยลดภาระและความเสี่ยงในระยะยาวได้ ท้ายที่สุด ไม่ว่าสถานการณ์ดอกเบี้ยจะเป็นอย่างไร หากผู้ซื้อบ้านมีข้อมูลครบถ้วนและวางแผนดี ก็จะไม่ต้องแบกรับภาระดอกเบี้ยที่หนักเกินไป และยังสามารถก้าวผ่านยุคดอกเบี้ยขาขึ้นได้อย่างมั่นคง ...

เปิดกลไกธนาคารกลาง กับเครื่องมือกระตุ้นเศรษฐกิจ และผลกระทบต่อการลงทุน

หากพูดถึงคำว่า “ธนาคารกลาง” คนส่วนใหญ่มักนึกถึงธนาคารกลางสหรัฐอเมริกา หรือที่รู้จักในชื่อ Fed (Federal Reserve) ซึ่งเป็นธนาคารกลางของสหรัฐฯ ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อระบบเศรษฐกิจและการเงินโลก โดยมีหน้าที่ดูแลเสถียรภาพของเศรษฐกิจและสกุลเงินประจำชาติ ซึ่งในกรณีของสหรัฐฯ คือ เงินดอลลาร์สหรัฐ (US Dollar) ในความเป็นจริง “ธนาคารกลาง” ไม่ได้มีเพียง Fed เท่านั้น แต่ยังรวมถึงธนาคารกลางของประเทศและภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก เช่น ธนาคารกลางยุโรป (European Central Bank: ECB) ซึ่งทำหน้าที่กำกับดูแลนโยบายการเงินของประเทศสมาชิกยูโรโซนที่ใช้เงินยูโร (Euro) เป็นสกุลเงินอย่างเป็นทางการ และยังมีธนาคารกลางแห่งชาติของแต่ละประเทศในยุโรป เช่น Banco de España (สเปน) และ Deutsche Bundesbank (เยอรมนี) ที่ทำงานร่วมกับ ECB ในการดำเนินนโยบายการเงินในภูมิภาค นอกจากนี้ ในทวีปอเมริกายังมีตัวอย่างธนาคารกลางที่สำคัญอื่น ๆ เช่น Banco de México (Banxico) ซึ่งเป็นธนาคารกลางของเม็กซิโก, Banco Central do Brasil ซึ่งเป็นธนาคารกลางของบราซิล หากเป็นประเทศไทย ก็คือ ธนาคารแห่งประเทศไทย ตัวอย่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ระบบเศรษฐกิจและการเงินโลกไม่ได้ขับเคลื่อนโดยธนาคารกลางเพียงแห่งเดียว แต่เป็นผลจากการดำเนินนโยบายของธนาคารกลางหลากหลายประเทศที่มีบทบาทเชื่อมโยงและส่งผลถึงกันและกันในระดับนานาชาติ

แล้วทำไม “ธนาคารกลาง” ถึงมีบทบาทสำคัญ “ธนาคารกลาง” มีบทบาทสำคัญ เพราะเป็น “ผู้กำหนดทิศทางและจังหวะการเงิน” ของทั้งระบบเศรษฐกิจ ไม่ใช่แค่ในระดับประเทศ แต่หลายแห่งยังส่งผลต่อเศรษฐกิจโลกด้วยเหตุผลหลัก ๆ สามารถมองได้เป็น 3 มิติ ดังนี้

ดังนั้น ธนาคารกลางจะใช้เครื่องมือในการกระตุ้นเศรษฐกิจ/นโยบายทางการเงิน เช่น การปรับอัตราดอกเบี้ย และการจัดการสภาพคล่องในระบบ เพื่อช่วยประคับประคองให้เศรษฐกิจเติบโต “พอเหมาะพอดี” ไม่ร้อนแรงหรือแผ่วแรงจนเกินไป เช่น

1 ดูแลเสถียรภาพเศรษฐกิจและระดับราคา (เงินเฟ้อ)



สถานการณ์เศรษฐกิจ	เครื่องมือที่ใช้	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
เศรษฐกิจชะลอ	ลดดอกเบี้ย / อัดสภาพคล่อง	กระตุ้นการลงทุน ใช้จ่าย จ้างงาน
เศรษฐกิจร้อนแรง เงินเฟ้อสูง	ขึ้นดอกเบี้ย / ดูดสภาพคล่อง	ลดความร้อนแรง ลด เงินเฟ้อ รักษาเสถียรภาพ

หนึ่งในภารกิจหลักของธนาคารกลาง คือ รักษาเสถียรภาพด้านราคา ไม่ให้เงินเฟ้อสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป เพราะถ้าเงินเฟ้อผันผวนมาก ภาคธุรกิจวางแผนต้นทุนลำบาก คราวเรือนมีกำลังซื้อลดลงความเชื่อมั่นในเงินสกุลนั้น ๆ ลดลง

2 รักษาเสถียรภาพของระบบการเงิน (Financial Stability)



ธนาคารกลางทำหน้าที่เป็น “ผู้ดูแลระบบการเงิน” ทั้งระบบ เช่น กำกับดูแล ธนาคารพาณิชย์และสถาบันการเงินให้มีฐานะมั่นคง เผื่อระวังความเสี่ยงเชิงระบบ (Systemic Risk) โดยมีบทบาท ดังนี้

- **กำกับดูแลสถาบันการเงิน** กำหนดกลยุทธ์, หลักเกณฑ์ และกำกับ ตรวจสอบการดำเนินงานและความเสี่ยงของธนาคารและสถาบันการเงินอื่น ๆ เพื่อให้มีฐานะที่มั่นคง
- **ติดตามและประเมินความเสี่ยง** ติดตามความเสี่ยงจากภาคส่วนต่าง ๆ เช่น ธนาคารพาณิชย์ สหกรณ์ออมทรัพย์ และภาคเศรษฐกิจจริง เพื่อป้องกันการก่อตัวของความเสี่ยงเชิงระบบ (Systemic Risk)
- **ออกนโยบายดูแลความเสี่ยง (Macro-prudential Policies)** ออกนโยบายเพื่อลดความเสี่ยงเชิงระบบ เช่น การปรับปรุงกฎเกณฑ์การปล่อยสินเชื่อ และประสานงานกับหน่วยงานกำกับดูแลอื่น ๆ เพื่อให้การดูแลเป็นไปอย่างรอบด้าน
- **พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน** พัฒนากลไกและเครื่องมือที่ช่วยในการติดตามความเสี่ยงและออกนโยบายได้ทันทั่วทั้งที่ เช่น โครงการรับส่งข้อมูล
- **การประสานงาน** แลกเปลี่ยนข้อมูลและแนวทางกับหน่วยงานกำกับดูแลภายในและภายนอกประเทศ เพื่อสร้างความร่วมมือในการดูแลเสถียรภาพของระบบการเงิน
- **การรักษาเสถียรภาพราคา** การรักษาเสถียรภาพราคา (เช่น อัตราเงินเฟ้อ) เป็นเป้าหมายสำคัญที่สนับสนุนให้ระบบการเงินมีเสถียรภาพ โดยธนาคารกลางใช้นโยบายการเงินเพื่อเป้าหมายนี้

และหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ “ผู้ให้กู้รายสุดท้าย” (Lender of Last Resort) เมื่อธนาคารพาณิชย์ประสบปัญหาขาดสภาพคล่องรุนแรง เช่น มีผู้ฝากแห่ถอนเงิน, ตลาดเงินตึงตัว, ธนาคารขาดเงินสดหมุนเวียนชั่วคราว ธนาคารกลางสามารถปล่อยกู้ฉุกเฉินผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น Discount Window, Emergency Lending Facility, เครื่องมือ Repo เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความตื่นตระหนกกว้างและลามไปยังสถาบันอื่นเพื่อป้องกันไม่ให้ “ระบบการเงินล้มเป็นโดมิโน”

3 กำหนดทิศทางการนโยบายการเงิน



ถือเป็น “เข็มทิศของเศรษฐกิจ” หรือ พูดง่าย ๆ คือ ธนาคารกลางเป็นผู้กำหนดว่า “เงินในระบบแพงหรือถูก” ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญต่อทิศทางการเติบโตของเศรษฐกิจ ผ่านเครื่องมือหลายแบบ (ดอกเบี้ย, สภาพคล่อง, การสื่อสาร) จึงมีผลต่อความเชื่อมั่นของนักลงทุน, ต้นทุนการกู้ยืมของภาคธุรกิจ, การไหลเข้า-ออกของเงินทุนต่างชาติ, ค่าเงิน, ราคาสินทรัพย์ เช่น หุ้น พันธบัตร ทองคำ ตัวอย่างการส่งสัญญาณ เช่น หากธนาคารกลางส่งสัญญาณ “จะขึ้นดอกเบี้ย” ตลาดหุ้นมักปรับตัวลง เป็นสัญญาณเตือนสำหรับสินทรัพย์เสี่ยง และอาจเป็นโอกาสสำหรับสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำกว่า เช่น พันธบัตรรัฐบาล หรือการลงทุนในสินทรัพย์ที่สร้างกระแสเงินสดอย่างสม่ำเสมอ และหากธนาคารกลางส่งสัญญาณ “จะลดดอกเบี้ย” ตลาดหุ้นมักปรับตัวขึ้น อาจเป็นสัญญาณที่ดีสำหรับการลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยง เช่น หุ้น เนื่องจากต้นทุนทางการเงินต่ำลง หรือลงทุนในอสังหาริมทรัพย์และตราสารหนี้เพื่อรับผลตอบแทนจากดอกเบี้ยที่สูงขึ้น

จะเห็นได้ว่า ธนาคารกลางมีอิทธิพลต่อ “สภาพแวดล้อมการลงทุน” ผ่านอัตราดอกเบี้ย นโยบายการเงิน (เข้มงวด-ผ่อนคลาย) การจัดการสภาพคล่อง ทิศทางค่าเงิน ความเสี่ยงในระบบการเงิน จึงมีผลทำให้ผลตอบแทนและความเสี่ยงของสินทรัพย์แต่ละประเภทแตกต่างกันไปตามวัฏจักร ดังนั้น การกระจายการลงทุนจึงเป็นกลไกที่ช่วยให้นักลงทุนรับมือกับความไม่แน่นอนจากนโยบายการเงินได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ หากสมาชิก กบข. ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลงทุน สามารถนัดหมายที่ปรึกษาทางการเงินได้ที่เมนูนัดหมายที่ปรึกษาผ่าน My GPF Application ... 





กบข. เข้าถวายสักการะ และลงนามถวายความอาลัย สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงาน กบข. เข้าถวายสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พร้อมลงนามถวายความอาลัย ณ ศาลาสหทัยสมาคมในพระบรมมหาราชวัง

นอกจากนี้ กบข. ยังได้จัดตั้งโต๊ะหมู่ประดิษฐานพระฉายาลักษณ์ พร้อมเครื่องราชสักการะ เพื่อให้บริษัทผู้เช่าสำนักงานอาคารของ กบข. ร่วมแสดงความอาลัยและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ณ อาคารอับดุลราฮิม เฟลส อาคารจีพีเอฟ วิทยุ และอาคารบางกอกซิตี้ ทาวเวอร์



กบข. ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลปณธสมวาร (ครบ 15 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พร้อมด้วยผู้บริหาร กบข. เข้าร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลปณธสมวาร (15 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยมีนายลวณ แสงสนิท ปลัดกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงกระทรวงการคลังและหน่วยงานในสังกัด ณ ชั้น 21 อาคาร 150 ปี กระทรวงการคลัง เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2568





กบข. ตอกย้ำยุทธศาสตร์ “เกษียณมีสุข” สร้างความเข้าใจสินทรัพย์แก่สมาชิก พร้อมเปิดตัวแผนเกษียณสบายใจ ตอบโจทย์สมาชิกใกล้เกษียณ

กบข. จัดสัมมนาผู้แทนสมาชิก ตอกย้ำยุทธศาสตร์ “เกษียณมีสุข Freedom For Living” ยกระดับความเข้าใจการลงทุน ปรับนิยามสินทรัพย์ให้สอดคล้องสถานการณ์ตลาด พร้อมเปิดตัวแผนการลงทุนใหม่ “แผนเกษียณสบายใจ” และปรับชื่อแผนให้ชัดเจนมากขึ้น

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้จัดงานสัมมนาผู้แทนสมาชิก ประจำปี 2568 (รอบพิเศษ) ภายใต้แนวคิด “ร่วมคิด ร่วมขับเคลื่อนกองทุนสู่อนาคต” เพื่อสื่อสารแนวทางการดำเนินงานและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของสินทรัพย์ลงทุน รวมถึงการเลือกแผนการลงทุนที่เหมาะสม ตามยุทธศาสตร์ “เกษียณมีสุข Freedom For Living” ที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของสมาชิกและความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

โดยในช่วงที่ผ่านมา ตลาดการลงทุนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งจากปัจจัยโครงสร้าง พฤติกรรมสินทรัพย์ และความไม่แน่นอนทางภูมิรัฐศาสตร์ ทำให้สินทรัพย์บางประเภท เช่น ทองคำ เป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันความเสี่ยง ดังนั้น กบข. จึงได้ปรับนิยามสินทรัพย์ใหม่ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น สินทรัพย์เชิงรุก (Growth Asset) : เน้นการเติบโตและสร้างผลตอบแทนระยะยาว เช่น หุ้น อสังหาริมทรัพย์ สินค้าโภคภัณฑ์ และสินทรัพย์เชิงรับ (Defensive Asset) : เน้นรักษามูลค่าและลดความผันผวน เช่น ทองคำ พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้เอกชน จากเดิมที่ กบข. ใช้นิยามสินทรัพย์ของสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.)

“การนิยามสินทรัพย์ใหม่ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติของการลงทุนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กบข. ต้องการให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจนว่า สินทรัพย์เชิงรุกเหมาะสำหรับการสร้างผลตอบแทนระยะยาว ขณะที่สินทรัพย์เชิงรับช่วยรักษามูลค่าและลดความผันผวน การจัดสมดุลระหว่างสองประเภทนี้คือหัวใจของการลงทุนที่มั่นคงและยั่งยืน” นายทรงพล กล่าว

นอกจากนี้ กบข. ได้เปิดตัวแผนการลงทุนใหม่ “แผนเกษียณสบายใจ 2569” ออกแบบมา เพื่อสมาชิกที่จะเกษียณอายุราชการในปี 2569 ที่มีความต้องการรักษาเงินต้น ลดความผันผวนของตลาดลงทุน พร้อมทั้งได้รับสิทธิ์ความคุ้มครองชีวิตทุนประกัน 1 แสนบาท พร้อมประกาศเปลี่ยนชื่อแผนการลงทุน เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามสินทรัพย์การลงทุนใหม่ แผนหลัก เปลี่ยนเป็นแผนลงทุนพื้นฐานทั่วไป แผนหุ้น 35 เปลี่ยนเป็นแผนเชิงรุก 35, แผนหุ้น 65 เปลี่ยนเป็นแผนเชิงรุก 65

การปรับเปลี่ยนด้านการลงทุนในครั้งนี้ สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ กบข. ในการพัฒนาโครงสร้างการลงทุนให้สอดคล้องอนาคต ตอบโจทย์สมาชิกในทุกช่วงวัย และสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาวให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกสามารถเกษียณอย่างมีสุข Freedom For Living





กบข. ร่วมแชร์มุมมองการลงทุน ในงาน The 15th Annual Thailand Roundtable

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กล่าวในงาน “The 15th Annual Thailand Roundtable: Celebrating 30 years of Asset Management and Pensions” ว่า ปัจจุบัน กบข. ได้ปรับแนวทางการจัดกลุ่มสินทรัพย์ใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมการลงทุนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ “สินทรัพย์เชิงรุก (Growth Asset)” ซึ่งเป็นสินทรัพย์เติบโตที่มีศักยภาพในการสร้างผลตอบแทนสูงในระยะยาว และ “สินทรัพย์เชิงรับ (Defensive Asset)” ที่เน้นการรักษามูลค่าและลดความผันผวนของพอร์ตการลงทุน พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกแผนการลงทุนได้เอง เช่น แผนวายุภักษ์ และแผนสมดุลตามอายุ ตอบโจทย์สมาชิกที่ไม่เชี่ยวชาญด้านการบริหารพอร์ตด้วยตนเอง โดย กบข. จะบริหารสินทรัพย์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิก

ซึ่ง กบข. มุ่งมั่นส่งเสริมให้สมาชิกสามารถเกษียณอย่างมีสุข โดยเน้น 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ไม่มีหนี้ มีเงินใช้ และมีสุขภาพดี ซึ่ง กบข. ได้พัฒนาแอปพลิเคชัน My GPF Application ที่มีเครื่องมือวางแผนการเงินส่วนบุคคลที่ช่วยให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองได้ว่าจะมีเงินออมที่เพียงพอหรือไม่ และสามารถเกษียณอย่างมีสุข มีอิสรภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ นางสาวปรีชญา แพนสิงห์ ผู้ช่วยเลขาธิการและผู้บริหารสายงานยุทธศาสตร์องค์กร และนายคัตเขต บุณนาค ผู้อำนวยการอาวุโสและผู้บริหารฝ่ายกลยุทธ์การลงทุน ยังได้ร่วมเป็นวิทยากร เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการจัดการความเพียงพอของเงินบำนาญสำหรับสังคมสูงวัย และการบริหารพอร์ตการลงทุนระดับโลกในยุคใหม่

โดยงาน “The 15th Annual Thailand Roundtable: Celebrating 30 years of Asset Management and Pensions” จัดโดย นิตยสาร Asia Asset Management เพื่อร่วมถ่ายทอดความรู้ และเปิดโอกาสให้นักลงทุนและผู้จัดการสินทรัพย์ได้มาพบปะพูดคุยกันถึงประเด็นต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรม



3 กฎจิตวิทยา เปลี่ยนการผัดวัน เป็นลงมือทำวันนี้



คุณเคยไหม...รู้สึกว่าทำงานชิ้นนี้ให้เสร็จ แต่กลับเลื่อนออกไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นความเครียดสะสม? สิ่งที่น่าสนใจก็คือ การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะความขี้เกียจเสมอไป แต่จริง ๆ แล้วมันเป็น “กลไกการเอาตัวรอดของสมอง” และถ้าคุณเริ่มสนใจเรื่องนี้ขึ้นมาแล้วล่ะก็...เราไม่อยากให้คุณพลาดที่จะอ่านต่อ เพราะใครจะรู้...การใช้เวลาเพียงสามถึงสี่นาทีต่อจากนี้ อาจทำให้คุณกลายเป็น “คนใหม่” ไปตลอดกาล...

สมองของมนุษย์ถูกออกแบบมาให้เลือกความสุขและความสบายในระยะสั้น มากกว่าผลลัพธ์ระยะยาว เพราะมันช่วยให้เราอยู่รอดในอดีต เช่น เลือกกินอาหารหวานมันเพื่อพลังงานทันที แทนที่จะคิดถึงผลเสียในอนาคต แต่เมื่อพฤติกรรมนี้ถูกนำมาใช้กับงานหรือเป้าหมายชีวิต มันก็กลายเป็นกับดักที่ทำให้เราเสียโอกาส การผัดวันจึงไม่ใช่ “ปัญหาด้านวินัย” เพียงอย่างเดียว แต่คือการที่สมองมองงานหรือเป้าหมายว่าเป็นสิ่งที่ “หนักเกินไป เครียดเกินไป หรือห่างไกลเกินไป” จนเลือกเบนหนีไปหากิจกรรมที่ให้อรรถรสทันที เช่น ดูซีรีส์ เลื่อนดูเรื่องราวเบาหัวใจในโลกโซเชียล หรือหาของกิน แต่ข่าวดีคือ...คุณสามารถ ใช้กฎจิตวิทยาง่าย ๆ มาหลอกสมองกลับ ให้เปลี่ยนจากความอยากผัดวัน เป็นแรงผลักดันให้ “เริ่มลงมือทำเดี๋ยวนี้” ได้เลย

ต่อไปนี้คือ 3 กฎจิตวิทยา ที่จะช่วยให้คุณหยุดเลื่อนงาน และเปลี่ยนความตั้งใจเป็นการลงมือทำในทันที



กฎ 5 นาที – เริ่มจากสิ่งเล็กที่สุด

สมองมักต่อต้านงานที่ใหญ่เกินไป จนรู้สึก “ไม่อยากเริ่ม” แต่ถ้าเปลี่ยนเป็น เริ่มทำเพียง 5 นาที เช่น เปิดคอมแล้วพิมพ์ประโยคแรก อ่านเอกสารเพียง 1 หน้า หรือเก็บห้องแค้โต๊ะเดียว สมองจะลดแรงต้านลง และเมื่อเริ่มทำไปแล้ว แรงเฉื่อยของการลงมือจะดึงให้คุณทำต่อโดยไม่รู้ตัว

เคล็ดลับ

ตั้งนาฬิกาจับเวลา 5 นาที แล้วบอกตัวเองว่า “ถ้าไม่อยากทำต่อก็หยุดได้” ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคุณก็จะเลือกทำต่อเอง



กฎความเจ็บปวด – ความสุข (Pain vs. Pleasure)

มนุษย์ตัดสินใจหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและแสวงหาความสุข สมองมักผูก “ความเจ็บปวด” เข้ากับงาน เช่น นานาเบื่อเหนื่อย เครียด แต่งจริง ๆ แล้วงานนั้นอาจพาไปสู่ความสุขภายหลัง เช่น ความสำเร็จ ความภูมิใจ หรือเวลาอิสระ

วิธีใช้กฎนี้

- เชื่อมโยง “ความเจ็บปวด” เข้ากับการผัดวัน เช่น ถ้าฉันไม่ทำตอนนี้ พรุ่งนี้ก็จะเครียดหนักกว่า
- เชื่อมโยง “ความสุข” เข้ากับการเริ่ม เช่น ถ้าทำเสร็จวันนี้ ฉันจะได้พักผ่อนใจ



กฎการให้รางวัลทันที

สมองรักรางวัลแบบทันที หรือที่เรียกว่า Instant Reward มากกว่าผลลัพธ์ที่ต้องรอ เช่น การดูซีรีส์หรือเล่นโทรศัพท์ เพราะให้ความสุขรวดเร็ว เราจึงต้องสร้าง “รางวัลเล็ก ๆ ทันที” หลังทำงานสำเร็จ เพื่อให้สมองผูกการลงมือทำกับความสุขเช่นกัน

ตัวอย่าง

- ทำงานเสร็จ 30 นาที...เพื่อไปดื่มกาแฟแก้วโปรด
- ส่งอีเมลเสร็จ...เพื่ออนุญาตให้เลื่อนมือถือ 5 นาที
- เขียนรายงานเสร็จ...เพื่อเปิดฟังเพลงโปรด 1 เพลง

แม้การผัดวันประกันพรุ่งอาจเป็นนิสัยที่ดูเล็กน้อย แต่หากปล่อยทิ้งไว้ อาจขโมยทั้งโอกาส ความฝัน และความสุขในชีวิตคุณไปทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว กฎจิตวิทยา 3 ข้อที่คุณได้อ่านไป ไม่ใช่เพียงกลวิธีแก้ปัญหาลเฉพาะหน้า แต่คือเครื่องมือที่ช่วยเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองที่คุณมีต่อตัวเอง เพราะทุกครั้งที่คุณเลือกจะเริ่ม “ตอนนี้” แทนที่จะเลื่อนออกไป มันจะสะสมเป็นพลังที่พาคุณไปถึงเป้าหมายใหญ่ได้เร็วกว่าที่คิด สุดท้ายนี้ อย่าลืมว่า...ความสำเร็จไม่เกิดจากแรงฮึดครั้งใหญ่ แต่เกิดจากการลงมือทำสิ่งเล็ก ๆ ซ้ำ ๆ ในทุก ๆ วัน ... 



กบข. ร่วมส่งกำลังใจและความห่วงใย 

ถึงผู้ประสบภัยและเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ประสบอุทกภัย

ขอให้ทุกท่านปลอดภัยและก้าวผ่านวิกฤตินี้โดยเร็ว

GPF



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)