

## เริ่มต้นการออมเงินก่อนวัยเกษียณ

การวางแผนเกษียณอายุ หลายๆ ท่านอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว อีกนานกว่าจะเกษียณหรือไม่ก็อยากทำงานไปเรื่อยๆ จนกว่าไม่มีแรงทำงาน ค่อยหยุดทำงานสิ่งที่เราคิดกับความเป็นจริงอาจต่างกัน อย่าลืมนะคะว่ายิ่งเราอายุมากขึ้น ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพร่างกายของเราจะแข็งแรง มีแรงทำงานเหมือนปัจจุบัน ยิ่งอายุมากขึ้น ก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บ ต่อให้ใจเราอยากทำงานยังไง แต่หากสภาพร่างกายไม่ไหว ก็ไม่สามารถทำงานหาเงินต่อไปได้ ทำให้ชะล่าใจคิดวาร์ก่อน ยังไม่ถึงเวลา

ประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ สัดส่วนคนสูงอายุจะมีมากขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มคนวัยทำงาน และคนเราจะมีอายุยืนขึ้น สวัสดิการภาครัฐไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาลที่สูงขึ้น ด้วยเทคโนโลยีทันสมัยขึ้น รวมไปถึงเงินเฟ้อที่บ้านทอนอำนาจการซื้อของเราลงทุกวัน ทำให้เราต้องหันมาให้ความสำคัญกับการวางแผนการเงินเพื่อเกษียณอายุ เพราะหากเราไม่มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ หรือขาดการวางแผนที่ดี อนาคตอาจเสี่ยงต่อใช้ชีวิตอย่างลำบากหากไม่มีเงินออมเก็บที่มากพอที่จะดูแลตัวเองตามเกษียณได้

### เตรียมความพร้อมสำหรับวันเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม ลองดูแนวทางต่อไปนี้สำหรับการก้าวสู่ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข

- **เตรียมใจ** : ช่วงหลังเกษียณอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนฐานะทางการเงิน การเตรียมใจไว้ก่อนล่วงหน้าจะช่วยให้คุณปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ
- **เตรียมกาย** : สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องเตรียมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ซึ่งการมีสุขภาพดีย่อมหมายถึงการใช้เวลาที่เหลืออย่างมีประโยชน์ ลดการเป็นภาระแก่ผู้อื่น มีอารมณ์ และสุขภาพจิตที่ดี
- **เตรียมแผนการใช้เวลา** : เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีเป้าหมาย รู้ว่าช่วงเวลาใดจะทำอะไร เช่น เวลาทำงาน เวลาตรวจสุขภาพ เวลาท่องเที่ยวพักผ่อน เวลาออกกำลังกาย ฯลฯ
- **เตรียมครอบครัว** : ความผูกพันในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา หรือพ่อแม่ลูก เป็นเครื่องบ่งชี้ในระดับหนึ่งว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีความเอื้ออาทรระหว่างกัน ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน
- **เตรียมเพื่อน** : รักษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนไว้ให้มั่นคง ไม่ว่าจะเพื่อนใหม่ เพื่อนเก่า เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน เพราะเพื่อนจะช่วยให้เกิดกำลังใจและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

### 5 ขั้นตอนเพื่อการเกษียณอย่างมั่นคง

1. **กำหนดอายุที่ต้องการเกษียณ** เช่น 60 ปี 55 ปี หรือจะ early retire ที่อายุ 45 ปี เพื่อจะได้รู้ว่าเรามีเวลา เตรียมตัวเตรียมการ เตรียมสตางค์ อีกนานเท่าไร
2. **ประมาณช่วงระยะเวลาที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ** เช่น 20 ปี 25 ปี หรือ 30 ปี เพื่อให้รู้ว่าเราจะต้องใช้เงินหลังเกษียณไปอีกกี่ปี โดยประเมินจากคนในครอบครัวว่าส่วนใหญ่มีชีวิตถึงอายุประมาณเท่าไร ประกอบกับความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราว่าเสี่ยงมากเสี่ยงน้อยแค่ไหน
3. **ประมาณค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ** : ประเมินจาก Lifestyle ที่ออกแบบไว้ จะท่องเที่ยว พักผ่อน ฯลฯ แต่อย่าลืมนำเงินเฟ้อ “เงินเฟ้อ” ด้วย โดยประมาณเป็นรายเดือน แล้วคำนวณเป็นปี จากนั้นก็คำนวณตามช่วงอายุหลังเกษียณ
4. **ประมาณรายได้หลังการเกษียณ** : เช่น เงินบำนาญบำนาญ เงินรับจากกองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
5. **วางแผนการออมในปัจจุบัน** : จากประมาณค่าใช้จ่ายและรายได้หลังเกษียณ เราก็จะรู้ว่าต้องเก็บเงินเพิ่มอีกเท่าไร และจะสามารถวางแผนการออม การลงทุนได้อย่างเหมาะสมได้

ข้อผิดพลาด 5 ประการในการเกษียณที่ควรหลีกเลี่ยง

1. การไม่ได้วางแผน : หลายคนประสบความสำเร็จในการวางแผนว่าจะใช้วันหยุดสุดสัปดาห์อย่างไร แต่กลับล้มเหลวในการวางแผนการเงินเพื่อเกษียณอายุ ทั้งที่มันมีความสำคัญยิ่งในชีวิต
2. การหวังพึ่งพาเงินบำนาญ เงินสำรองเลี้ยงชีพ หรือเงินทดแทนสำหรับพนักงานเพียงอย่างเดียว : หลายต่อหลายคนพบว่าเงินเก็บเหล่านี้ไม่เพียงพอสำหรับใช้ในเวลาเกษียณ ดังนั้นเราจึงควรหาวิธีการหรือช่องทางการออมเงินแบบอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย
3. การลังเลที่จะเริ่มโปรแกรมการเก็บออมเงิน : “เวลา” เป็นได้ทั้งมิตรและศัตรูของคุณ ถ้าเริ่มเก็บเงินสำหรับการเกษียณตั้งแต่นั้นๆ คุณก็จะมีเวลาใช้เงินทำงานให้กับคุณได้มากขึ้น ด้วยพลังแห่ง “ดอกเบี้ยทบต้น”
4. ความหลากหลายของสินทรัพย์ลงทุนเพื่อการเกษียณ : มีความจำเป็นต่อการลดเสี่ยง และช่วยรักษามูลค่าทรัพย์สินบัติของคุณ จงจัดการกลุ่มสินทรัพย์ลงทุนของคุณให้ดี เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายทางการเงินที่คุณต้องการ
5. จงอย่าละเลยความสำคัญของอัตราเงินเฟ้อที่จะกัดเซาะอำนาจซื้อของคุณ : เป็นศัตรูที่น่ากลัวมากสำหรับคนที่มียาได้คงที่ เช่น ผู้เกษียณอายุ แม้ในประเทศไทยจะไม่เคยมีปรากฏการณ์ในเรื่องความรุนแรงของอัตราเงินเฟ้อมากนัก ในปีที่ผ่านๆ มาแต่เราก็ไม่ควรละเลยข้อนี้ และเตรียมรับมือไว้ล่วงหน้าจะดีกว่า

