

เทคนิคการออมเพื่อการเกษียณ

Saving Techniques for Retirement

พุลิยา ธีระธัญศิริกุล¹, กนกพร พรหมสวัสดิ์², ปฏิกัด เจริญรัตน์², มาลิสานารัตธา²,
รังสรรค์ ห่องหาย², วริษฐา แสงพงศ์², นิชาพร ภูริสมิต², เกษราภรณ์ สุตตาพงศ์¹

Luliya Teeratansirikool¹, Kanokporn Promsawat², Patipak Jaroenrat², Malisa Naratta²,
Rangsarn Honghai², Waristha Seangpong², Nichaporn Purismit², Kesraporn Suttapong¹

บทคัดย่อ

โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอัตราการเกิดที่ลดลง สังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์ในปี 2564 โดยมีประชากรที่อายุมากกว่า 60 ปี เกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ส่งผลให้มีอัตราการพึ่งพิงสูงขึ้น คนวัยทำงานมีภาระหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ในวัยเกษียณรายได้ของผู้สูงอายุลดลงในขณะที่ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและดูแลสุขภาพ เป็นต้น แม้ว่าจะมีสวัสดิการเพื่อวัยเกษียณบางส่วน เช่น กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพสำหรับคนทำงาน เป็นต้น แต่ก็ไม่เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณ บางอาชีพที่ไม่มีสวัสดิการดังกล่าวจะมีชีวิตหลังเกษียณอย่างไร การเก็บออมเงินเพื่อการเกษียณเป็นวิธีสร้างภูมิคุ้มกันการดำเนินชีวิตในยามเกษียณ ผู้เขียนจึงได้นำเสนอเทคนิคการออมเงินเพื่อการเกษียณ คือ การเก็บเงินออมก่อนการใช้จ่าย โดยจำนวนเงินออมเพื่อการเกษียณคำนวณจากการประมาณการระยะเวลาแห่งชีวิตและค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังการเกษียณอายุ ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละคน นอกจากเตรียมเงินแล้วยังต้องคำนึงถึงการเตรียมกายและเตรียมใจด้วยเพื่อให้มีชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

คำสำคัญ : เทคนิคการออม, การออม, สังคมผู้สูงอายุ, การเกษียณอายุ

Abstract

The population structure in Thailand has changed; the birth rate is decreasing. By 2021, Thailand will be an absolute aging society because the population older than 60 will be more than 20% of the population. Then the dependency ratio will increase. At retirement age, the income of the elderly decreases while their costs increase; examples include the cost of medical treatment and health care, etc. Although there are some retirement benefits, such as the Social Security

¹ อาจารย์ประจำ, คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

² นักศึกษา, คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

¹ Lecturer, Faculty of Liberal Arts and Management Sciences, Prince of Songkla University Surat Thani Campus

² Students, Faculty of Liberal Arts and Management Sciences, Prince of Songkla University Surat Thani Campus

Fund Provident Funds for Workers, etc., they are not sufficient for retirement. Some older people do not have any retirement benefits. Saving money for retirement is a way to build a healthy lifestyle in retirement. The author presents a technique for saving money for retirement that encourages saving money before spending. The amount of retirement savings is calculated by estimating the length of life and the expected costs after retirement. It depends on the lifestyle of each person. In addition to preparing money, it also takes into consideration the health of the mind.

Keywords: Saving Technique, Saving for Retirement, Aging Society, Retirement

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 โดยมีผู้สูงอายุ 10.3% ของประชากรทั้งประเทศ นับเป็นปีแรกที่ไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุนิยามขององค์การสหประชาชาติ ที่ระบุว่า ประเทศที่มีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เกิน 10% ของประชากรทั้งหมด จัดว่าเป็นประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549) และเมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกิน 20% ของประชากรทั้งหมดจัดว่าเป็นประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี 2564 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 20% แสดงถึงการเป็นประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์ตามหลักเกณฑ์ของสหประชาชาติ เนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลง ทำให้มีประชากรเด็กเพียง 14.4% และมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงถึง 25.1% ของประชากรไทยทั่วประเทศ ส่งผลให้มีอัตราการพึ่งพิงสูงขึ้น จากข้อมูลในปี 2548 สัดส่วนประชากรวัยทำงานเฉลี่ย 6-7 คนต่อประชากรสูงอายุ 1 คน ผ่านไป 10 ปีในปี 2558 สัดส่วนประชากรวัยทำงานลดลง 5 คนต่อผู้สูงอายุ 1 คน ปี 2568 ประชากรวัยทำงาน 3 คนต่อผู้สูงอายุ 1 คน และในปี 2578 ประชากรวัยทำงานเพียง 2 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน จะเห็นได้ว่าประชากรวัยทำงานมีภาระการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นจากสัดส่วนประชากรวัยทำงานและผู้สูงอายุที่ลดลง ข้อมูลจากสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ยังเปิดเผยว่าในอีก 30 ปีข้างหน้า

หน้า (2587) ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 36% ของประชากรทั้งประเทศ(สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2557) หรือ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ

ผู้สูงอายุหรือผู้ที่เกษียณ คือ ผู้ที่หยุดทำงานประจำและไม่มีรายได้หลักอีกต่อไป (กิตติพัฒน์ แสนทวีสุข, 2557) โดยทั่วไปหน่วยงานจะกำหนดให้พนักงานเกษียณในช่วงอายุ 55-60 ปี วิถีชีวิตก่อนเกษียณเป็นเครื่องชี้แนวโน้มวิถีชีวิตหลังเกษียณ คนส่วนใหญ่จะเตรียมการเกษียณเมื่อใกล้เวลาเกษียณคือ ช่วงอายุ 50-55 ปี ซึ่งอาจจะเป็นเวลาที่กำลังไปแล้วหรือไม่

การเกษียณเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิตทุกคน เนื่องจากชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงหลายประการ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานะทางสังคม ทั้งในที่ทำงานจากเคยเป็นหัวหน้างานที่เคยสั่งลูกน้องทำงาน เปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่จากผู้นำครอบครัวมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งครอบครัว เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทำให้ต้องปรับตัว ในช่วงแรกๆ อาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดและสิ้นหวังกับชีวิตได้ พุดิชา วีระชัยศิริกุล (2559) ได้แนะนำให้ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณควรจัดเตรียมกายเตรียมใจ และเตรียมเงิน ก่อนการเกษียณ เพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นหลังการเกษียณ

การเตรียมกายและเตรียมใจมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการเตรียมเงิน หากก่อนการเกษียณไม่ได้เตรียมกาย ไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่ทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้มีโรคต่างๆ เกิดขึ้น

ทำให้ต้องใช้เงินในการรักษาพยาบาลจำนวนมากขึ้น สภาพจิตใจก็เช่นกัน หากไม่เตรียมใจไว้รองรับการเปลี่ยนแปลงอาจจำเป็นต้องปรึกษาจิตแพทย์ก็มีค่าใช้จ่ายเป็นค่ารักษาพยาบาลเช่นกัน ดังนั้นเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงการเตรียมเงินหรือการออมเงินเพื่อการเกษียณที่ถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขตั้งแต่ก่อนเกษียณไปจนกระทั่งหลังเกษียณ

ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณมีรายได้ลดลง จากการไม่ได้ประกอบอาชีพหลัก ในขณะที่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะค่ารักษาพยาบาล รายงานประจำปีของกรมควบคุมโรค ปี 2558 กล่าวว่าผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณมีความเสี่ยงเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะโรคที่เรียกว่า NCDs (Noncommunicable diseases ย่อว่า โรคเอนซีดี หรือ กลุ่มโรคเอนซีดี: NCD) เป็นกลุ่มโรค/โรคไม่ติดต่อ โรควิถีชีวิต หรือ โรคที่สร้างเอง/Life style disease กลุ่มโรคต่างๆ ที่ไม่ได้มีสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อโรค แต่อาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ มักเป็นโรคเรื้อรังตลอดชีวิตที่เริ่มแรกมักไม่มีอาการแต่จะค่อยๆ ปรากฏอาการขึ้นเรื่อยๆ และเป็นโรคที่ค่อยๆ รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง) กลุ่มโรคเบาหวานกลุ่มโรคมะเร็ง และกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและโรคหอบหืด) และผลการสำรวจพบว่าโรคที่จะมาพร้อมกับการเกษียณอายุสูงสุด 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคต่อมไทรอยด์ ระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจตามลำดับ (นายแพทย์สมเกียรติ โพธิ์สัตย์และคณะ, 2557) โรคดังกล่าวมีค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมากและต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งต้องดูแลและรักษาโรคอย่างใกล้ชิดด้วยคนไทยในวัยหลังเกษียณมีรายได้เพียงประมาณ 13% ของรายได้เฉลี่ย 5 ปีสุดท้ายก่อนเกษียณเท่านั้น ซึ่งตาม

มาตรฐานทั่วโลกคนในวัยหลังเกษียณควรมีรายได้ประมาณ 70% ของรายได้เฉลี่ย 5 ปีสุดท้ายก่อนเกษียณ (สาธิต บวรสันติสุทธิ์, 2558) จากการสำรวจของรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2557 แสดงแหล่งรายได้ของผู้สูงอายุดังนี้ รายได้จากบุตรร้อยละ 36.7 จากคู่สมรสร้อยละ 4.3 จากเบี้ยยังชีพของราชการร้อยละ 14.8 จากการทำงานร้อยละ 33.9 จากเงินบำนาญบำนาญร้อยละ 4.9 จากดอกเบี้ยเงินออมและการขายสินทรัพย์ที่มีอยู่ร้อยละ 3.9 และจากแหล่งอื่นๆ ร้อยละ 1.5 จะเห็นได้ว่ารายได้มากกว่าครึ่งของผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงรายได้จากคนอื่น (ร้อยละ 55.8) และประมาณ 1 ใน 3 เป็นรายได้จากการทำงาน จากโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไป คนนิยมอยู่เป็นโสดและครอบครัวไม่มีลูกจำนวนน้อยลงหรือไม่มีลูก เมื่อยามเกษียณไม่มีลูกหลานและคู่สมรสดูแลและสวัสดิการของภาครัฐที่จัดไว้ให้ผู้สูงอายุไม่เพียงพอ ทำให้ผู้สูงอายุยังคงต้องทำงานต่อไป อย่างไรก็ตามในโลกอนาคตการใช้เทคโนโลยีมาทำงานทดแทนคนมีมากขึ้น จึงอาจเป็นปัญหาในการจ้างงานผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากสำนักงานเศรษฐกิจการคลังปี 2549 ระบุว่าจากประชากรไทยรวม 64.2 ล้านคน เป็นคนในวัยแรงงาน 35.5 ล้านคน แต่มีการออมภายใต้ระบบการออมเพื่อเกษียณอายุเพียง 10.3 ล้านคน หรือเท่ากับ 29% เท่านั้น (สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง, 2549) ซึ่งไม่ได้หมายความว่าคนที่อยู่ภายใต้ระบบการออมเพื่อเกษียณอายุมีเงินออมเพียงพอกันทุกคน สวัสดิการที่จัดไว้เพื่อการเกษียณอายุ เช่น กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นต้น จำนวนเงินออมในสวัสดิการดังกล่าวยังมีจำนวนน้อยและไม่ครอบคลุมทุกหน่วยงาน โดยเฉพาะกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ทำให้จำนวนเงินไม่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ จะเห็นได้ว่าสังคมผู้สูงอายุนำซึ่งภัยคุกคามมายังผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณ การเตรียมเงินเพื่อการเกษียณเป็นสิ่งสำคัญ เพราะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

เพิ่มมากขึ้น แหล่งรายได้ลดลง การออมเงินไว้ใช้จ่ายให้เพียงพอในวัยหลังเกษียณจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อช่วยให้มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีชีวิตที่สุขสบายได้

บทความนี้น่าจึงได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการออมเพื่อการเกษียณเพื่อเสนอแนะรูปแบบการออมเพื่อการเกษียณที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนเพื่อเกษียณ ผู้อ่านจะได้รับความรู้และความเข้าใจในการออมเงินเพื่อการเกษียณ มีความพร้อมเพื่อการเกษียณอย่างมั่นคงและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอเทคนิคการออมเพื่อการเกษียณอายุ

บทวิเคราะห์

การออมส่วนบุคคลหรือการออมคร่าวเรือนได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ในหลายความหมาย โดยวิลสันลักษณะและลัทธิ (2531) ได้สรุปไว้ว่า การออมส่วนบุคคลในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง รายได้ที่ยังไม่ได้จ่ายไปเพื่อการอุปโภคบริโภคหรือส่วนต่างระหว่างรายได้ (Current income) กับรายจ่าย (Current expense) ซึ่งเป็นการพิจารณาในเชิงพลวัต การออมส่วนบุคคลในทางบัญชีหมายถึง การเปลี่ยนแปลงสินทรัพย์สุทธิ (Net worth) ของบุคคลในรอบบัญชีแต่ละรอบโดยไม่รวมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการตีราคา (Revaluation) ของสินทรัพย์ และหนี้สินที่มีอยู่แล้ว การออมภาคคร่าวเรือนตามคำจำกัดความของกองบัญชีประชาชาติ คือ รายได้พึงใช้จ่ายของคร่าวเรือน (Disposable income) หักด้วย รายจ่ายของคร่าวเรือน (Personal outlay) โดยภาคคร่าวเรือนจะครอบคลุมถึงคร่าวเรือนตามปกติ เอกชนที่มีได้แสวงหากำไรกิจการที่มีใช้นิติบุคคล

ได้แก่ ผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและผู้ประกอบอาชีพอิสระต่างๆ ส่วนรายได้พึงใช้จ่ายคือรายได้รวมของคร่าวเรือนหักด้วยภาษีเงินได้และค่าธรรมเนียมและรายจ่ายของคร่าวเรือนประกอบด้วยรายจ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภครายจ่ายดอกเบี้ยและรายจ่ายโอนไปยังต่างประเทศ โดยสรุปการออมหมายถึง ส่วนต่างระหว่างรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง ($\text{Incomes} - \text{Expenses} = \text{Saving}$) อาจกล่าวได้ว่าง่าย ๆ ว่าเป็นเงินรายได้ที่เหลือจากการใช้จ่ายแล้วนำมาเก็บสะสมที่ละเล็กทีละน้อยให้พอกพูนขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2558) กล่าวถึงการวางแผนเกษียณว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนไม่ควรมองข้ามสำหรับการก้าวสู่วัยหลังเกษียณอย่างมีความสุข ควรเตรียมความพร้อมสำหรับวันเกษียณอายุตามแนวทางต่อไปนี้

เตรียมใจช่วงหลังเกษียณอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนฐานะทางการเงินการเตรียมใจไว้ก่อนล่วงหน้าจะช่วยให้คุณปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในวัยเกษียณ

เตรียมกายสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเตรียมตั้งแต่อายุในวัยหนุ่มสาวซึ่งการมีสุขภาพดี ย่อมหมายถึงการใช้เวลาที่เหลืออย่างมีประสิทธิภาพลดการเป็นภาระแก่ผู้อื่นมีอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี

เตรียมแผนการใช้เวลาเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีเป้าหมายรู้ว่าช่วงเวลาใดจะทำอะไรเช่นเวลาทำงานเวลาตรวจสุขภาพเวลาท่องเที่ยวพักผ่อนเวลาออกกำลังกาย ฯลฯ

เตรียมครอบครัวความผูกพันในครอบครัวระหว่างสามีภรรยาหรือพ่อแม่ลูกเป็นเครื่องบ่งชี้ในระดับหนึ่งว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีความเอื้ออาทรระหว่างกันช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน

เตรียมเพื่อนรักสามัคคีมิตรภาพกับเพื่อนไว้ให้มั่นคงไม่ว่าจะเป็นเพื่อนใหม่เพื่อนเก่าเพื่อนบ้าน

หรือเพื่อนร่วมงานเพราะเพื่อนจะช่วยให้เกิดกำลังใจและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

เตรียมแผนการใช้เงินเพื่อให้คุณสามารถบริหารจัดการเงินก่อนสุดท้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อคิดสำหรับการวางแผนเกษียณ

การที่จะวางแผนและบริหารเงินออมเพื่อการเกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพหรืออย่างน้อยก็ให้พอเพียงกับการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

ระยะเวลาแห่งช่วงชีวิต (Longevity) เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นว่าจะต้องใช้เงินออมของคุณไปอีกกี่ปีหลังจากเกษียณโดยในปัจจุบันช่วงชีวิตโดยเฉลี่ยของผู้ชายคือ 72 ปีและของผู้หญิงคือ 75 ปีซึ่งเทคโนโลยีการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้นอาจทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวกว่าค่าเฉลี่ยนั้นและเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นจำนวนเงินที่ต้องการใช้ยามเกษียณอายุก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

อัตราเงินเฟ้อที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นไปในช่วงเวลาของการเกษียณอายุ (Inflation) เงินเพื่อเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมและเป็นสิ่งที่ทำให้เงินออมที่คุณหามาด้วยความยากลำบากในแต่ละปีต้อง “ต้อยค่า” ลงไปอย่างช่วยไม่ได้ยิ่งระดับอัตราเงินเฟ้อสูงมากขึ้นเท่าใดเงินออมของคุณก็ต้อยค่าลงมากเท่านั้น

วิถีชีวิต (Lifestyle) โดยทั่วไปคุณจะต้องการเงินประมาณ 70% ของรายจ่ายปัจจุบันเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายยามเกษียณอายุซึ่งจำนวนเงินนี้อาจแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตปัญหาสุขภาพภาระค่าใช้จ่ายต่างๆ รวมถึงกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่แต่ละคนวางแผนเอาไว้

สุขภาพ (Health) หากเกิดปัญหาสุขภาพไม่ว่าก่อนหรือหลังเกษียณเงินออมเพื่อการเกษียณของคุณย่อมที่จะประสบปัญหาอย่างแน่นอนซึ่งทางเดียวที่จะช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพได้ก็คือ “การออกกำลังกาย”

พุลียา วีระชัยศิริกุล (2559) กล่าวถึงการเตรียมพร้อมเพื่อวัยเกษียณ โดยต้องเตรียมกายเตรียมใจ และเตรียมเงินเพื่อการเกษียณอายุ โดยสรุปได้ดังนี้

เตรียมกาย การเตรียมกายเพื่อให้ไม่มีโรคภัยหรือมีโรคภัยน้อยที่สุดมีขั้นตอนดังนี้ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

เตรียมใจ โดยการยอมรับกับความสูญเสียความสามารถทางกายและความสามารถในการทำงาน ไม่คาดหวังการดูแลจากหลานๆ รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ เพื่อจะมีสังคมในยามเกษียณจัดการกับความวิตกกังวล และหมั่นทำจิตใจที่เบิกบาน

เตรียมเงิน ขั้นตอนการเตรียมเงินเพื่อการเกษียณ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประมาณการจำนวนเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณ คำนวณจากช่วงเวลาที่มีชีวิตอยู่หลังเกษียณอายุ(เดือน) x จำนวนค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้หลังเกษียณต่อเดือน (Retirement Fund Need-RF)
2. สำรวจแหล่งเงินและจำนวนเงินออมเพื่อการเกษียณเพื่อประมาณการจำนวนเงินออมเพื่อการเกษียณ (Source of Fund- SF)
3. คำนวณจำนวนเงินที่ต้องออมเพิ่ม (Retirement Fund Shortage-SH) จากประมาณการจำนวนเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณ – แหล่งเงินออมเพื่อการเกษียณ (RF-SF = SH)

การประมาณการและเตรียมความพร้อมสำหรับประเด็นทั้ง 4 หัวข้อข้างต้นไว้คร่าวๆก่อนปลดเกษียณสัก 20-30 ปีจะช่วยให้คุณมีความมั่นคงในช่วงเกษียณอายุได้มากยิ่งขึ้นโดย นฤมล สะอาดโฉม (2551, 103-105) ได้แนะนำการออมเงินและการลงทุนตามช่วงวัย ดังนี้

ช่วงวัย 20-30 ปี เป็นวัยเริ่มต้นทำงาน ยังไม่มีภาระรับผิดชอบมากนัก ควรออมเงินประมาณร้อยละ 10-15 ของรายได้ ในด้านการลงทุนสามารถลงทุนที่มีความเสี่ยงระดับสูงได้มากกว่าวัยอื่น

สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 50: 25: 25

ช่วงวัย 30-40 ปี เป็นวัยสร้างครอบครัว หน้าที่การงานเริ่มมั่นคง แต่ภาระค่าใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้น มีการลงทุนซื้อทรัพย์สินต่างๆ ควรออมเงินประมาณร้อยละ 15-20 ของรายได้ และควรเริ่มให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุในด้านการลงทุนควรลดระดับความเสี่ยงลง สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 40: 40: 20

ช่วงวัย 40-50 ปี เริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ครอบครัวเริ่มมั่นคงภาระการเงิน/การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ เริ่มผ่อนคลาย ควรออมเงินประมาณร้อยละ 30 ของรายได้ วัยนี้ควรเริ่มลงทุนในอสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างรายได้เพิ่มที่มีความเสี่ยงน้อย สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 30: 30: 20: 20

ช่วงวัย 50-60 ปี เป็นวัยที่มีความมั่นคงที่สุด ควรเริ่มคิดถึงการใช้เวลาว่างแต่คนส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยนี้เพิ่งเริ่มนึกถึงการวางแผนเพื่อเกษียณอายุ สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 20: 30: 30: 20 และควรซื้อประกันชีวิตแบบออมทรัพย์ไว้ด้วย

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2555) ทำการสำรวจพฤติกรรมการออมเงินเพื่อใช้ในวัยเกษียณของคนกรุงเทพฯ พบว่า คนในวัยแรงงานเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออมเพื่อการเกษียณถึง 85% โดยกลุ่มข้าราชการเป็นกลุ่มที่ตระหนักถึงการออมเพื่อการเกษียณมากที่สุด คือตระหนักทั้งร้อยละเซนต์ของกลุ่มที่สำรวจกลุ่มที่มีการตระหนักถึงการออมเพื่อวัยเกษียณน้อยที่สุดคือกลุ่มผู้รับจ้างและเกษตรกร โดยมีสัดส่วนที่ให้ความสำคัญต่อการออมเพื่อเกษียณ 70% ส่วนผู้ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการออมเพื่อเกษียณนั้น ให้เหตุผลว่ายังมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายปัจจุบัน 20% และยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออมเพื่อวัยเกษียณ 10%

เทคนิคการอธิบายและคำนวณเงินที่จะใช้ให้เข้าใจง่ายๆ โดยไม่ต้องมีเรื่องค่าของเงินเข้ามาเกี่ยวข้องคือ หลักการที่ว่าต้องการใช้เท่าใดก็ต้องเก็บเท่านั้นยกตัวอย่าง หากต้องการมีเงินใช้เดือนละ 20,000 บาท อีก 20 ปี หรือ 240 เดือน หลังเกษียณ ก็ต้องมีเงินอย่างน้อย 4.8 ล้านบาท ถ้าจะเก็บออมเดือนละ 20,000 บาท เพื่อให้ได้เงินก้อน 4.8 ล้านบาท ก็จะใช้เวลา 20 ปี (ในที่นี้ไม่คำนึงถึงอัตราดอกเบี้ยและเงินเฟ้อ โดยสมมุติว่าอัตราผลตอบแทนที่ได้รับจากการลงทุนเท่ากับอัตราเงินเฟ้อซึ่งจะช่วยคงอำนาจซื้อ)

จากการสำรวจของศูนย์วิจัยกสิกรไทยพบว่า คนส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมายเงินออมเพื่อการเกษียณเอาไว้ที่ 2 ล้านบาท ซึ่งทางกลุ่มเห็นว่าไม่เพียงพอแน่นอน แม้จะสามารถลงทุนได้ผลตอบแทนไม่น้อยกว่าเงินเฟ้อก็ตามถ้ารู้ตัวว่า ณ อัตราการออมปัจจุบันไม่สามารถออมได้ถึง 4.8 ล้านบาท สิ่งที่ต้องทำคือ ออมเพิ่มขึ้น หรือเกษียณให้ช้าลง อาจทำงานพิเศษต่อจนถึงอายุ 65 ปี เพื่อหารายได้เพิ่ม หรือพยายามหาผลตอบแทนเพิ่มจากการลงทุน

นอกจากนี้ การรักษาสุขภาพให้ดี ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้มีเงินอมน้อย เพราะรายจ่ายจะลดลงไปมากเลยทีเดียว หากท่านไม่เจ็บไข้ได้ป่วยหลังเกษียณและเทคนิคอีกอย่างหนึ่งคือ ทำประกันชีวิต สำหรับท่านที่มีภาระในการดูแลผู้อื่น ควรจะทำแบบรับเงินคืน หากท่านหากไม่มีภาระใดๆ ให้เลือกทำเฉพาะแบบรับความคุ้มครอง ไม่ต้องทำแบบรับเงินคืน เนื่องจากไม่มีความจำเป็น และเบี้ยประกันต่ำกว่า

ต้องออมเป็นสัดส่วนเท่าไรจึงจะเพียงพอ?

ข้อนี้ไม่มีกฎตายตัว ขึ้นท่าควรจะประมาณ 10% และขั้นสูงอาจจะถึง 30 หรือ 35% ของรายได้ จากการสำรวจของศูนย์วิจัยกสิกรไทยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สำรวจมีการออมในสัดส่วน 6-10% ของ

รายได้เท่านั้น ในช่วงที่รายได้ยังไม่สูง การออม 10% ก็เป็นการเหมาะสม เพราะออมมากกว่านั้น อาจทำให้ต้องอดอยาก แต่เมื่อรายได้เพิ่มขึ้น เราควรที่จะออมเพิ่ม ไม่ควรจะนำรายได้ส่วนเพิ่มไปใช้จ่ายจนหมด โดยเฉพาะเมื่อเราหมดภาระในการผ่อนรถ ผ่อนบ้าน เราจะมีเงินที่เราเคยต้องเก็บเพื่อไปผ่อนอยู่ประมาณ 20-30% ของรายได้ คือส่วนที่ควรที่จะออมเพิ่ม

ผู้ที่มีรายได้สูงมาก ๆ อาจจะไม่สามารถออมได้ถึง 50% ของรายได้ เพราะภาวะภาษีจะสูงขึ้นด้วย รายได้สุทธิหลังภาษีของผู้มีฐานภาษีขั้นสูงสุดคือประมาณ 63-65% ของรายได้ การออมถึง 50% ก็แปลว่ามีเงินกันไว้ใช้จ่ายเพียง 13-15% ของรายได้เท่านั้น ซึ่งเห็นว่าไม่เพียงพอซึ่งก็สอดคล้องกับการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าครึ่งหนึ่งบอกว่า ยินดีออมเพิ่มเมื่อรายได้เพิ่มขึ้น

ดังนั้นการออมเพื่อการเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเริ่มต้นทำงานควรจะเริ่มออมและลงทุนเพื่อการเกษียณเลย ในช่วงที่ยังไม่มีการในการผ่อนเงินกู้อื่น ๆ คือ เงินกู้ซื้อรถ และซื้อบ้าน ก็ควรที่จะออมในสัดส่วนสูงกว่า เมื่อเทียบกับการออมในวัยที่มีภาระในการใช้จ่ายสูง เช่นในวัย 30-40 ปี ซึ่งอาจจะออมเพื่อการเกษียณเพียง 5% ของรายได้ และเมื่อภาระการผ่อนรถผ่อนบ้านลดลง ก็กลับไปออมเพิ่มขึ้นได้

เวลาคำนวณค่าใช้จ่ายหลังเกษียณต้องคำนวณเพื่อคนอื่นหรือไม่ ถ้าท่านมีภาระที่ต้องดูแลผู้อื่น เช่น ภรรยา หรือสามี หรือหลาน ท่านก็ควรที่จะคำนวณเผื่อเอาไว้ มีการพูดคุยอยู่เสมอๆ ในแวดวงนักวางแผนการเงินว่าต้องอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีด้วย มีค่าขนมไว้ให้หลานๆบ้างมีเงินไปทำบุญหรือไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนฝูง ฯลฯ เพราะฉะนั้นในการประมาณการค่าใช้จ่ายหลังเกษียณต้องอย่าลืมค่าใช้จ่ายกลุ่มนี้ด้วยถ้าจะเกษียณให้เกษมต้องมีเงินประมาณ 10 ล้านบาทขึ้นไป อยากให้คนไทยตั้งเป้าหมายไว้ที่ 10 ล้านบาทมากกว่า 2 ล้านบาท ถ้ามีเงิน 10 ล้านบาท ลงทุนได้ผลตอบแทน 5% ต่อปี

ในระยะเวลา 25 ปี จะสามารถใช้เงินได้เดือนละ 58,563 บาท ถือว่าน่าจะทำให้อยู่ได้อย่างสบายพอสมควร เชื่อใหม่ว่าเป็นเศรษฐกิจเงินล้านไม่ยากเลย เก็บเงินเพียงปีละ 5,000 บาท ลงทุนให้ได้ผลตอบแทน 10% ต่อปี เป็นเวลา 32 ปี ก็จะได้เงิน 1.05 ล้านบาท สิ่งสำคัญคือการลงทุนให้ได้ผลตอบแทนที่ดีที่สุด

5 ขั้นตอนสร้างสุขวัยเกษียณ

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2557:96-100) กล่าวว่า หากผู้เตรียมตัวเกษียณมีการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมกว่าจะถึงวันเกษียณ เพราะยังพอให้มีเวลาวางแผนเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณ และกำหนดได้ว่าชีวิตเกษียณของเราจะเป็น “เกษียณสุข” หรือ “เกษียณทุกข์” แต่ก็ประมาณไม่ได้เพราะหากไม่มีการวางแผนล่วงหน้า ความหวังที่จะเกษียณสุขอาจจะกลายเป็นเกษียณทุกข์แบบไม่รู้ตัวก็ได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่อายุยังน้อยหรือเริ่มทำงานมาไม่กี่ปีมักจะคิดว่าเร็วเกินไป หากจะเก็บเงินเพื่อการเกษียณแท้จริงแล้วไม่มีคำว่าเร็วเกินไปสำหรับการวางแผนเพื่อการเกษียณ และไม่มีคำว่ายากเกินไปที่จะสร้างสุขในวัยเกษียณ แค่ถามคำถามง่าย ๆ 2-3 ข้อและทำตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ต่อไปนี้

1. อยากจะเกษียณเมื่อไร

โดยทั่วไปแล้วมนุษย์เงินเดือนมักจะถูกขีดเส้นอายุเกษียณเอาไว้ที่ 60 ปี หากถามคนส่วนใหญ่ในสมัยนี้ใครๆ ก็อยากจะ “เกษียณเร็ว” หลายคนถึงกับตั้งเป้าหมายว่า จะเกษียณจากงานประจำตั้งแต่อายุ 40 ปีแล้วเราเคยถามตัวเองหรือไม่ว่า เราต้องการจะทำงานไปจนถึงอายุเท่าไร อยากจะเกษียณจากงานประจำตอนไหน อยากจะเกษียณเร็วหรืออยากจะทำอาชีพค้าถามนี้จะทำให้รู้ว่า เรายังมีเวลาทำงานเก็บเงินอีกนานแค่ไหน เช่น ตอนนี้อายุ 30 ปีคิดว่าจะทำงานไปเรื่อยๆ จนถึงอายุ 60 ปี

เท่ากับว่า เรามีเวลาทำงานเก็บเงินไปอีก 30 ปี

2. คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ไปอีกกี่ปีหลังจากเกษียณ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) รายงานว่าด้วยการแพทย์สมัยใหม่ทำให้คนอายุยืนมากขึ้นโดยสถิติแล้วคนไทยมีอายุขัยเกิน 70 ปี แต่ก็ต้องประเมินจากปัจจัยส่วนตัวของแต่ละคนด้วย เช่น อายุขัยเฉลี่ยของคนในครอบครัว สุขภาพร่างกายของตัวเอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั้งหมดนี้ส่งผลต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณอีกสักกี่ปีบางคนอาจจะ 20 ปี 25 ปีแต่บางคนก็คาดว่าน่าจะอยู่ต่อไปได้อีกสัก 30 ปี ซึ่งช่วงเวลาที่เหลือเองจะเป็นช่วงเวลาที่ต้องใช้เงิน โดยที่ไม่มีเงินเดือนอีกแล้วเพราะฉะนั้นถ้าไม่มีการวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณที่ดีพอ อาจทำให้การมีอายุยืนกลายเป็นเรื่องเศร้าก็ได้

3. ชีวิตหลังเกษียณจะเป็นอย่างไรและต้องใช้เงินเท่าไร

เมื่อตอบตัวเองได้แล้วว่าอยากจะเกษียณจากงานประจำเมื่ออายุเท่าไรและจะมีอายุยืนไปอีกกี่ปีคำถามต่อมาคือแล้วชีวิตหลังเกษียณของเราจะเป็นอย่างไร “คุณภาพชีวิต” จะเป็นเหมือนเดิมหรือไม่จะจับจ่ายใช้สอยได้คล่องมือเหมือนเมื่อตอนยังทำงานอยู่ได้ไหม

ถ้าถามผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินก็จะบอกว่า ถ้าต้องการจะรักษามาตรฐานการใช้ชีวิตหลังเกษียณเอาไว้ให้ได้พอ ๆ กับช่วงก่อนเกษียณ เราจะต้องมีเงินไว้ใช้จ่ายสักประมาณ 70% ของค่าใช้จ่ายเดือนสุดท้ายก่อนจะเกษียณแต่ในความเป็นจริงบางคนอาจจะต้องใช้เงินมากกว่าตอนที่ยังไม่เกษียณเสียอีกเพราะปัญหาด้านสุขภาพเพราะฉะนั้นถ้าไม่มีสวัสดิการด้านสุขภาพก็อาจจะต้องเตรียมเงินไว้ถึง 110% ของรายจ่ายในวัยเกษียณ

4. ประมาณการรายได้หลังเกษียณ

แต่ก่อนจะไปเริ่มวางแผนเกษียณต้องรู้ก่อนว่าเรามี“หน้าตัก” หรือ มีเงินออมสำหรับวัตถุประสงค์นี้อยู่แล้วเท่าไร ทั้งที่เป็นการออมโดยตั้งใจและไม่

ได้ตั้งใจ เพราะหลายคนถูกบังคับให้ออมเพื่อวัยเกษียณโดยไม่เต็มใจ เช่น การถูกหักเงินเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพของบริษัทนอกจากจะต้องรู้จำนวนเงินหน้าตักแล้ว จะต้องรู้ด้วยว่าผลตอบแทนที่ได้รับจากเงินก้อนนี้จะเป็นเท่าไร เพราะเงินออมและผลตอบแทนที่คาดว่าจะได้นี้จะเป็นแหล่งรายได้ให้กับเราในวัยเกษียณคำถามนี้เป็นคำถามที่ไม่ได้ยากเกินไป แต่คำตอบอาจจะทำร้ายจิตใจใครหลายคน โดยเฉพาะคนที่ไม่เคยคิดเรื่องการออมมาก่อน เพราะคำตอบที่ได้มันอาจจะเป็น “ศูนย์” ก็ได้

5. วางแผนการออมตั้งแต่วันนี้

หลังจากรู้ว่าเราจะต้องใช้เงินเท่าไรในช่วงชีวิตหลังเกษียณ และจำนวนเงินออมที่มีอยู่ตอนนี้มีอยู่เท่าไร ก็นำมาหักลบกันเพียงเท่านี้ก็จะได้รู้ว่าเราก็คงจะต้องเก็บเงินเพิ่มอีกเท่าไร และจะวางแผนการออมที่เหมาะสมได้อย่างไรในระยะเวลาที่ยังทำงานอยู่เริ่มจากการวางแผนว่า ในแต่ละเดือนเราควรออมเงินเป็นจำนวนเท่าไร

ออมเงินผ่านช่องทางใดบ้างและคาดว่าจะได้รับผลตอบแทนมากน้อยแค่ไหนตรงนี้เองที่ทำให้การเริ่มต้นตั้งแต่อายุน้อยจะได้เปรียบกว่าคนที่มาเริ่มเมื่ออายุมากแล้ว เพราะสามารถออมเงินด้วยจำนวนไม่มากนักและยังสามารถนำเงินออมนี้อไปลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หุ้น เพื่อคาดหวังผลตอบแทนที่สูงขึ้นได้

ตารางที่ 1 แสดงช่วงอายุและสัดส่วนเงินออมรายเดือน

อายุที่เริ่มต้นออม	เงินออมรายเดือน (%ของเงินเดือน)
เริ่มทำงาน – 39 ปี	10% - 15%
40 – 49 ปี	20% - 25%
50 – 54 ปี	45% - 50%
55 – 59 ปี	80% - 85%

เคล็ด (ไม่) ลับสู่การเกษียณอย่างมั่งคั่ง

การมีอิสรภาพทางการเงินในขณะที่ยังมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้น นับเป็นชีวิตที่น่าปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะมีความมั่นคงทางการเงินจนไม่จำเป็นต้องทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพอีกต่อไป ช่วยให้เวลาทำในสิ่งที่รักหรือต้องการ ซึ่งนั่นก็คือว่าเข้าช่วย “เกษียณ” ได้เช่นกัน แต่การเกษียณอายุก่อน 60 ปี และมีความมั่นคงทางการเงินนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย หากต้องมีการวางแผนการเงินที่ดี ลองมาดูเคล็ดลึกลับง่าย ๆ ที่จะช่วยให้มีความมั่งคั่งตอนเกษียณ ดังนี้

- เริ่มต้นการออมอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่อายุ น้อยๆ เพราะยิ่งเราเริ่มต้นออมช้าเท่าไรภาระในการเก็บออมต่อเดือนก็จะยิ่งทวีคูณมากขึ้นเท่านั้น

- รู้จักเลือกลงทุน เพื่อให้ได้ผลตอบแทนโดยเฉลี่ยสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อ อาทิ กองทุนรวม พันธบัตร หุ้นกู้ หุ้นสามัญ ฯลฯ โดยคำนึงถึงผลตอบแทนและความเสี่ยงที่ยอมรับได้

- ฉลาดซื้อ รู้จักเลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็น คุ่มค่า และคุ้มประโยชน์ใช้งาน

- ฉลาดใช้ รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด รักษาสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้งานได้นาน รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม สุขกาย สุขใจ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอีกด้วย

8 กลยุทธ์ออมเงินสำหรับวัยเกษียณ

บทความนี้ได้นำเสนอกลยุทธ์การออมสำหรับวัยเกษียณ พบว่าแต่ละกลยุทธ์มีคุณลักษณะวิธีการที่แตกต่างกันเพื่อใช้วางแผนทางการเงิน ประกอบด้วยกลยุทธ์ดังต่อไปนี้

1. กลยุทธ์ออมเงินก่อนใช้

การใช้เงินก่อนแล้วค่อยออมจากส่วนที่เหลือถือว่าเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าไม่วางแผนการใช้เงินก็จะทำให้ใช้เงินที่คิดจะออมจนหมด

แน่นอนแต่ถ้ากำหนดจำนวนเงินที่ตั้งใจจะออมไว้ก่อนแล้วค่อยใช้เงินจากส่วนที่เหลือ จะได้เงินที่ตั้งใจออมและมีเงินไว้ใช้ได้อย่างประหยัด “ออมก่อน” ใช้ หรือ “ออมก่อนจ่าย” แปลว่า เมื่อได้รับรายได้มาเท่าไรให้แบ่งเงินส่วนหนึ่งเก็บออมไว้ก่อนแล้วค่อยนำส่วนที่เหลือมาใช้จ่าย จะทำให้สามารถออมเงินได้ในทุกๆ ครั้งเมื่อได้รับรายได้เข้ามา สำนักบริหารการลงทุน (2553) กล่าวว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มออมตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้เกษียณอย่างสบาย และได้แนะนำให้ปรับแนวคิดในการออมเสียใหม่ ให้ “ออมก่อนใช้” ไม่ใช่ “ใช้แล้วเหลือจึงออม” เพราะโดยธรรมชาติของคนเรานั้นมักจะขาดวินัยในการออม แม้ตั้งใจจะใช้จ่ายอย่างประหยัดเพื่อจะออมให้ได้ ก็มักทำไม่สำเร็จ หลักการก็คือว่าสร้างระบบการออมที่หักเงินไปออมทันทีที่เงินเดือนออกเพื่อให้สามารถ “ออมก่อนใช้” ได้สำเร็จ

2. กลยุทธ์ตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2553)

กล่าวว่า ค่าใช้จ่ายแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ คือ

1. ค่าใช้จ่ายเพื่อการออมและการลงทุน คือ

ค่าใช้จ่ายส่วนแรกที่ต้องกันไว้ทุกเดือนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นการจ่ายเพื่อตัวเองในการเดินตามความฝันหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น เงินออมเพื่อดาวน์รถ ดาวน์บ้าน ท่องเที่ยว แต่งงาน ค่าเล่าเรียนลูก หรือเงินออมเพื่อเกษียณอายุ เป็นต้น และที่สำคัญอย่าลืมแยกบัญชีเงินออมและลงทุนออกจากบัญชีใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อป้องกันความสับสนและผลตอบแทนเงินออมออกมาใช้

2. ค่าใช้จ่ายคงที่คือ ค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่าย

เป็นจำนวนเงินที่แน่นอนทุกเดือน เช่น ค่าผ่อน (เช่า) บ้าน ค่าผ่อนรถ ค่าเบี้ยประกัน หรือเงินกู้ต่างๆ เป็นต้น

3. ค่าใช้จ่ายผันแปรคือ ค่าใช้จ่ายที่มีจำนวน

ไม่เท่ากันในแต่ละเดือน มีบ้าง ไม่มีบ้าง ไม่แน่นอน ยืดหยุ่นไปตามกิจกรรมที่ทำในเดือนนั้นๆ ส่วนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะการดำรงชีวิตของแต่ละคน เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์

ค่าเสื้อผ้า ค่าเดินทาง ค่ารักษาพยาบาล บันทึกรังใจเงินทำบุญ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อมีเงินไม่พอใช้ในแต่ละเดือน ก็ยังมีหนทางแก้ไขสถานการณ์ได้ ทางแรกคือ “ลดรายจ่าย” อีกทางคือ “เพิ่มรายได้” แต่ ร้อยทั้งร้อยเลือกที่จะลดรายจ่าย เพราะดูเหมือนจะง่ายกว่าหาทางเพิ่มรายได้หลายเท่า เพียงแค่วิเคราะห์ค่าใช้จ่ายทั้งหมดก็พอจะรู้ว่าส่วนเกินตรงไหนที่สามารถตัดทิ้งได้บ้าง คือ “การลดรายจ่ายผันแปรที่ไม่จำเป็นต่างๆ” อาทิ ค่าโทรศัพท์มือถือ ชื่อของฟุ่มเฟือย ลดการเที่ยวเตร่ ดูหนังฟังเพลง หรือทานอาหารนอกบ้านให้น้อยลง เป็นต้น ส่วนค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์มักจะต้องตัดออกไม่ค่อยได้ ทำได้แค่ลดปริมาณการใช้ลง และเอาบิลไปจ่ายให้เร็วที่สุดเพื่อป้องกันค่าปรับจากการชำระล่าช้าเท่านั้น

3. กลยุทธ์ทำบัญชีการใช้เงิน

อันดับแรกก็คือ ต้องรู้จักใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของการใช้จ่ายเงิน และ “จดบันทึกรายรับรายจ่าย” อย่างสม่ำเสมอ หากพูดถึงการจดบันทึกรายรับรายจ่าย หลายคนอาจบอกว่าน่าเบื่อหน่าย ไม่จำเป็น ละเอียดเกินไป และยิ่งมองว่าเป็นการสร้างความยุ่งยากให้ชีวิตเข้าไปอีก ถ้าหากรู้สึกว่าการจด “สิ่งที่ซื้อ” เป็นงานยากเกินกว่าที่จะรับไหว นั่นถือเป็นการยอมรับเป็นนัยๆ ว่าควักเงินออกจากกระเป๋าบ่อยมากจนจดไม่ทัน

แต่หากมั่นใจว่าใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ทุกบาททุกสตางค์ที่ใช้ไปมีเหตุมีผล รายรับ-รายจ่ายวิธีการก็ง่ายๆ แค่พกสมุดโน้ตเล่มเล็กๆ กับปากกาติดกระเป๋าไว้ แล้วจดทุกครั้งที่ได้รับเงินมาหรือใช้เงินไป ไม่ว่าจะเงินก้อนนั้นจะเล็กน้อยขนาดไหนก็ตาม และในปัจจุบันแอปพลิเคชันบันทึกรายรับ-รายจ่ายมีมากมายให้เลือกใช้บนมือถือ ทำให้สะดวกมากยิ่งขึ้นเพราะสามารถจดได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หากมีการทำบัญชีการใช้เงิน ก็จะช่วยให้รู้ถึงการใช้จ่าย ช่วยให้สามารถตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปทำให้มีเงินเหลือมากขึ้น ทำให้รู้จักคิดให้รอบคอบก่อนจะใช้จ่าย รู้ว่าค่าใช้จ่ายไหนเหมาะสม

หรือไม่เหมาะสม เพราะถ้ารู้จักตัวเอง และมองเห็นพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองแล้ว การละเลิกกิจกรรมที่สร้างความฟุ่มเฟือยจะเป็นจุดเริ่มต้นของการออมที่เพิ่มขึ้นด้วยการทำบัญชีรายรับรายจ่าย

4. กลยุทธ์การเลือกสินค้าที่ราคาประหยัด

เวลาซื้อสินค้าต้องเลือกที่มีคุณภาพดี แต่ราคาประหยัด ถ้าสินค้านั้นมีคุณภาพและปริมาณเหมือนกัน แต่ยี่ห้อต่างกัน ก็ควรเปรียบเทียบราคาดูว่าอันไหนถูกกว่า หรือเลือกสินค้าลดราคา ถ้าเป็นอาหารก็ต้องดูวันหมดอายุด้วย การทำแบบนี้จะช่วยให้มีเงินออมมากขึ้น นรินทร์ พันธุ์ครู (2553) กล่าวว่า ในสภาวะที่ค่าครองชีพสูง เศรษฐกิจตกต่ำ จำเป็นอย่างยิ่งที่คนเราจะต้องประหยัดและอดออม การเลือกซื้อสินค้าและบริการที่ฉลาด จึงนับว่าเป็นสิ่งเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข ในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ควรพิจารณาดังต่อไปนี้

1) ความจำเป็น และความต้องการ ในการเลือกซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการและความจำเป็นในการดำเนินชีวิตควรมีการวางแผนการใช้จ่ายที่ชัดเจนคำนึงถึงความประหยัดและจำนวนเงินที่ตนมีอยู่เป็นสำคัญ

2) การเปรียบเทียบราคาและคุณภาพ ก่อนการซื้อควรได้มีการเปรียบเทียบราคาสินค้าหรือบริการที่จะได้รับ

3) การพิจารณาเวลาที่จะซื้อ ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าชนิดใดก็ตามจะต้องพิจารณาของสินค้านั้นให้ละเอียดถี่ถ้วนก่อนเพื่อเวลาซื้อไปแล้วไม่ถูกใจก็ไม่สามารถที่จะนำมาคืนได้

4) การพิจารณาวิธีที่จะซื้อ วิธีการที่จะซื้อนั้น หมายถึง จะซื้อด้วยเงินสดหรือเงินผ่อนจะต่อรองราคาหรือไม่อย่างไร บางคนชอบต่อรองราคาให้ต่ำมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ในด้านการซื้อสินค้าและบริการ

5) การพิจารณาร้านค้าที่จะซื้อ ซึ่งร้านที่จำหน่ายสินค้าประเภทต่าง ๆ อาจจะมีราคาที่แตกต่างกัน จึงควรเลือกซื้อร้านค้าที่สินค้าดีราคา

ประหยัด เพื่อที่จะได้มีเงินไว้สำหรับการออมมากขึ้น

5. กลยุทธ์กำหนดเป้าหมายแล้วทำให้ได้ กำหนดจำนวนเงินที่จะออมภายใน 1 ปี จากนั้นกำหนดเป้าหมายระยะสั้น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 9 เดือน เพราะถ้ากำหนดเวลานานเกินไป จะทำให้ใช้เงินอย่างประมาทและลืมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตั้งเป้าหมายระยะสั้นๆ จะทำให้ตื่นตัว และใช้เงินอย่างประหยัดอยู่เสมอ การกำหนดเป้าหมายเพื่อให้ชีวิตที่ดีในบั้นปลายเป็นเป้าหมายของชีวิต แล้วจึงวางแผนสนับสนุนในแต่ละช่วงอายุเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหลักของชีวิต หลังจากผ่านชีวิตการทำงานมาหลายปี การใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีความสุข มีอิสระ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน น่าจะเป็นเป้าหมายหลักของทุกคน การเดินทางไปยังเป้าหมายการเกษียณอย่างเป็นสุขดังกล่าว ต้องอาศัยการเริ่มต้นที่ดีตั้งแต่ในปัจจุบัน การวางแผนและการจัดสรรทรัพยากรทางการเงินอย่างเหมาะสมจะช่วยให้การสร้างสมดุลในชีวิตให้เกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก

6. กลยุทธ์ตามล้าธนาคารดอกเบี้ยสูง

ถ้าเปรียบเทียบกับธนาคารของรัฐบาลกับธนาคารเอกชน ธนาคารเอกชนจะมีอัตราดอกเบี้ยสูงกว่า แต่มีความเสี่ยงมากกว่าธนาคารรัฐบาล จึงต้องเลือกให้ดีและคอยติดตามข่าวสารเรื่องดอกเบี้ยอยู่เสมอว่าธนาคารไหน ผากแบบไหน ก็เดือนดอกเบี้ยเท่าไร จะได้ทราบข้อมูลโดยรวมที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ และสามารถเลือกได้ว่าจะเปิดบัญชีให้เหมาะสมที่สุด ซึ่งเงินฝากจะแบ่งเป็นสองแบบใหญ่ๆ ที่นิยมกันคือ เงินฝากประจำแบบฝากทุกเดือน เดือนละเท่าๆกัน และเงินฝากประจำแบบฝากครั้งแรกแล้วห้ามถอนหรือเงินฝากประจำทั่วไป เป็นต้น

7. กลยุทธ์มีธนาคารประจำ

หลายคนที่กำลังอยากเก็บออมเงินเพื่อใช้ในอนาคต ทางเลือกแรก ๆ ของการเก็บเงินแบบไม่เสี่ยงต่อการขาดทุนคือการฝากเงินกับธนาคารด้วยบัญชีเงินฝากประจำจะช่วยให้มีระเบียบวินัยในการ

ออมมากขึ้น การมีเงินฝากประจำจะดีกว่าการเก็บเงินไว้กับตัวเองเพราะได้รับดอกเบี้ยจากธนาคารฟรีๆ โดยไม่ต้องเสียอะไรเลย และยังเป็นสิ่งที่ดีในหลายๆ เรื่องไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัย พร้อมด้วยประวัติทางการเงินที่ต้งายแก่การขอสินเชื่อ หรือทำบัตรเครดิต เป็นต้น และถ้าหากต้องทำธุรกรรมต่าง ๆ ผ่านธนาคาร เช่นชำระค่าไฟ ค่าน้ำ ค่าโทรศัพท์ ควรเปิดบัญชีธนาคารไว้หนึ่งบัญชีเพื่อชำระผ่านธนาคารเดียวกัน จะได้ไม่ต้องกังวลว่าถึงกำหนดชำระเมื่อไรและป้องกันการลืมอีกด้วย

8. กลยุทธ์ติดตามข่าวสารเศรษฐกิจ

สถานการณ์การเมือง เศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงควรติดตามข่าวสารเศรษฐกิจทั้งเรื่องอัตราดอกเบี้ย อัตราแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ เพื่อใช้ในการตัดสินใจออมเงินได้ดีขึ้น

ดังนั้น คนที่ร่ำรวยแต่ไม่รู้จักรับการเก็บออมใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ต่อให้ร่ำรวยมีเงินมากเท่าไร วันหนึ่งก็อาจหมดลงได้และกลายเป็นคนที่ลำบากยากจน ฉะนั้น คำว่า “ร่ำรวย” บางทีอาจหมายถึงการมีชีวิตของวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าวันนี้ เพราะมันเป็นการบอกเราควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และพยายามประหยัดและอดออม เพราะถ้าเราสามารถใช้ชีวิตให้ดีขึ้นทุก ๆ วันก็เหมือนกับเราได้รวยขึ้นทุกวัน และคงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องการอย่างแน่นอน

บทวิจารณ์

บทความนี้เป็นบทความที่ได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การออม บัญชีที่ส่งผลต่อการออม และรูปแบบการออมของบุคลากรวัยเกษียณไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นในช่วงวัยเกษียณไปแล้ว

เนื่องจากปัจจุบันบุคลากรมีรูปแบบการวางแผนการออมเงินที่ผิด เช่น เริ่มวางแผนช้าเกินไป มั่นใจเกินไป ทั้งๆ ที่ไม่เคยวางแผน ขาดความเข้าใจ ประมาทการเงินหลังเกษียณน้อยเกินไป ประมาทการอายุขัยน้อยเกินไป ออมเงินไว้น้อย

เกินไป ต้องการเกษียณอายุก่อนกำหนดแต่ไม่ได้มีการวางแผนไว้ก่อน หรือ อาจไม่ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนการออมมากเพียงพอสาเหตุเหล่านี้ จึงทำให้หลายๆ คนที่เกษียณอายุไปแล้วนั้น มีเงินออมน้อยและใช้จ่ายไม่เพียงพอ ส่งผลให้ชีวิตหลังเกษียณอายุไม่มีความสุข

การเกษียณ คือ “การหยุดทำงานประจำและไม่มีรายได้หลักอีกต่อไป” แต่เมื่อเกษียณอายุแล้วยังคงต้องใช้ชีวิต ใช้เงิน หากเราไม่เห็นความสำคัญและไม่มีการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ หรือ เริ่มเตรียมความพร้อมเมื่อมีอายุใกล้จะเกษียณแล้ว อาจทำให้มีเวลาน้อยเกินไปที่จะเตรียมการออมเพื่อการเกษียณ รวมถึงสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการวางแผนเพื่อการเกษียณ เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้อ่านใช้ในการเตรียมพร้อมเพื่อการเกษียณอย่างเกษม

เอกสารสำคัญและงานวิจัยที่ผ่านมาได้เสนอแนะรูปแบบการออมเงินเพื่อการเกษียณอายุหลายแนวทาง โดยรูปแบบการออมเงิน = รายได้หักด้วยค่าใช้จ่าย หรือเรียกง่าย ๆ ว่าเมื่อมีรายได้แล้วใช้จ่ายก่อนส่วนที่เหลือค่อยออม จากข้อมูลของสำนักงานเศรษฐกิจการคลังพบว่ามี การออมภายใต้ระบบการเกษียณอายุเพียงร้อยละ 29 ของประชากรทั้งหมด หรือเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น อีกทั้งคนไทยในวัยหลังเกษียณมีรายได้เพียง 13% ของรายได้เฉลี่ย 5 ปีสุดท้ายก่อนวัยเกษียณเท่านั้น ซึ่งมาตรฐานทั่วโลก คนในวัยหลังเกษียณควรมีรายได้ประมาณ 70% ของรายได้เฉลี่ย 5 ปีสุดท้ายก่อนเกษียณ (สาริต บวรสันติสุทธิ์, 2558) จะเห็นได้ว่ารูปแบบการออมแบบดั้งเดิม คือ ออมหลังจากใช้จ่ายแล้วไม่สามารถใช้ได้ดีสำหรับคนไทยในยุคปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อให้คนไทยมีเงินออมเพียงพอในการใช้จ่ายเพื่อการเกษียณ จึงควรที่จะออมก่อน เหลือจากออมแล้วนำไปใช้จ่าย

จำนวนเงินออมเพื่อการเกษียณที่เหมาะสม ไม่ได้มีสูตรสำเร็จ นฤมล สะอาดโณม (2551) ได้แนะนำการออมเงินตามวัยโดยสัดส่วนการออมอยู่ระหว่าง 10%-50% ตามช่วงอายุระหว่าง 20-50 ปี ในขณะที่ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2557) แนะนำช่วงอายุตั้งแต่เริ่มทำงานถึงอายุ 59 ปี ว่าควรออมเงินในสัดส่วน 10%-85% ของรายได้ต่อเดือน ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสัดส่วนเงินออมในแต่ละช่วงอายุ

อายุ	เงินออมรายเดือน (%ของเงินเดือน)	
	นฤมล (2551)	ตลาดหลักทรัพย์ แห่งประเทศไทย (2557)
เริ่มทำงาน (20)-30 ปี	10%-15%	10% - 15%
30 - 39 ปี	15%-20%	
40 - 49 ปี	30%	20% - 25%
50 - 54 ปี	-	45% - 50%
55 - 59 ปี	-	80% - 85%

ที่มา: จากการทบทวนวรรณกรรม

อย่างไรก็ตามสัดส่วนของเงินออมอาจไม่สะท้อนความเป็นจริงของการออมเพื่อการเกษียณทั้งหมด ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2558) และพุลิยา ชีระชัยศิริกุล (2559) ได้เสนอแนะแนวทางการออมเพื่อการเกษียณโดยมุ่งเน้นการคำนวณจำนวนเงินออมเพื่อการเกษียณเพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนโดยผ่านกระบวนการวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณ สรุปได้ดังนี้

1. กำหนดช่วงอายุที่จะเกษียณ ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกัน อาจจะต้องคำนึงถึงความพร้อมและข้อกำหนดของสถานที่ทำงาน
2. การกำหนดช่วงชีวิตโดยอาจจะกำหนดจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) ที่รายงานไว้ โดยสถิติคนไทยมีอายุขัยเกิน 70 ปี
3. ประมาณการจำนวนเงินที่ต้องใช้เพื่อการเกษียณ โดยนำระยะเวลาของช่วงชีวิตหลังเกษียณคูณด้วยจำนวนเงินที่ต้องใช้ต่อเดือน โดยจำนวน

เงินที่ต้องใช้หลังเกษียณขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตของแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามมาตรฐานทั่วโลกคนในวัยหลังเกษียณควรมีรายได้ประมาณ 70% ของรายได้เฉลี่ย 5 ปีสุดท้ายก่อนเกษียณ (สาริต บวรสันติสุทธิ, 2558) ซึ่งต้องคำนึงถึงเงินเพื่อ สุขภาพ สวัสดิการต่างๆ รวมทั้งค่าใช้จ่ายที่ต้องดูแลผู้อื่นด้วย

4. สำรวจแหล่งเงินออมเพื่อการเกษียณที่มีในปัจจุบัน เพื่อคำนวณจำนวนเงินที่คาดว่าจะมีเพื่อการเกษียณ ณ วันเกษียณ

5. คำนวณส่วนต่างระหว่างความต้องการใช้เงินกับเงินที่ออมไว้เพื่อการเกษียณ เพื่อใช้ในการวางแผนการออมเงินเพิ่มเติมเพื่อให้พอใช้ในยามเกษียณ

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การออมเงินเพื่อวัยเกษียณมี 2 รูปแบบ คือ การออมเงินจากสัดส่วนของรายได้ตามที่มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำไว้ โดยสัดส่วนการออมขึ้นอยู่กับอายุของผู้ออมตั้งแต่เริ่มทำงาน (อายุประมาณ 20 ปี) ถึง ปีก่อนการเกษียณอายุ ในสัดส่วนตั้งแต่ 10% ถึง 85% ซึ่งอาจจะไม่สะท้อนถึงความเป็นจริงของการดำรงชีวิต เนื่องจากคนที่รายได้เท่ากันจะมีจำนวนเงินออมที่เท่ากัน ในขณะที่ความจำเป็นของชีวิตในการใช้จ่ายแตกต่างกัน อีกแนวทางในการออมเงินเพื่อการเกษียณคือ การใช้แนวทางของการวางแผนการเงิน โดยเริ่มจากการประมาณการความต้องการใช้เงินเปรียบเทียบกับ การออมเงินในปัจจุบัน ส่วนต่างคือ จำนวนเงินออมที่ต้องออมเพิ่ม ในแนวทางที่สองนี้จะสะท้อนความเป็นจริงของรายบุคคลมากกว่าแนวทางแรก

การวางแผนเพื่อเตรียมชีวิตวัยเกษียณที่กำลังจะมาถึงนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักและเริ่มวางแผนเพื่อเก็บสะสมเงินออมตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้ตนเองมีความมั่นคงทางการเงินในวันที่ไม่มีรายได้หลัก โดยที่สามารถใช้ชีวิตได้ปกติสุขตั้งเช่น

ที่เคยเป็นมา ทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และการเงิน คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสำคัญกับการออมเพื่อการเกษียณ เพราะมองว่าเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก ซับซ้อนและลงมือปฏิบัติยากที่สุด ต้องมีวินัยในการออมอย่างต่อเนื่องและเป็นเป้าหมายระยะยาวคิดว่าวัยเกษียณนั้นอีกยาวไกลค่อยมาคิดวางแผนเอาทีหลังก็ได้แต่เมื่อถึงเวลาก็สายเกินไป อีกทั้งแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับการออมคือ เงินเหลือจากการใช้จ่าย ซึ่งเป็นการยากในการออมเพราะมักไม่เหลือเงินให้ออมจากการใช้จ่ายที่จำเป็นและไม่จำเป็น

การใช้หลักการการวางแผนการเงินสำหรับวัยเกษียณเป็นเครื่องมือในการออมเงินเพื่อการเกษียณ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ต้องการเกษียณตอนอายุเท่าไรเพื่อให้ทราบระยะเวลาในการออม 2) ระยะเวลาของช่วงชีวิตหลังเกษียณ จะทำให้ทราบจำนวนเงินที่ต้องใช้ในวัยเกษียณหรือเป็นเป้าหมายทางการเงินเพื่อการเกษียณ 3) แหล่งเงินออมเพื่อการเกษียณในปัจจุบัน เพื่อประมาณการจำนวนเงินรวมที่เก็บออมเพื่อการเกษียณ ณ วันเกษียณ 4) คำนวณส่วนต่างระหว่างความต้องการใช้เงินหลังเกษียณ และแหล่งเงินออมเพื่อการเกษียณ จะได้จำนวนเงินที่ต้องออมเพิ่มเพื่อการเกษียณ นอกจากการเตรียมเงินแล้วยังต้องเตรียมกายและเตรียมใจด้วย

หลักการออมเงินเพื่อการเกษียณเริ่มได้ง่ายๆ จากแนวคิดการออมสมัยใหม่ คือ “**ออมก่อนใช้**” หรือเมื่อมีรายได้ให้เก็บออมก่อนที่เหลือไว้ใช้จ่าย การออมอย่างสม่ำเสมอ และการเริ่มออมตั้งแต่อายุน้อย เป็นแนวคิดที่ทำให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินเพื่อการเกษียณได้ นอกจากนั้นการทำบัญชีรับจ่ายส่วนบุคคลเป็นเครื่องมือสะท้อนการใช้จ่ายเงินในแต่ละช่วงเวลาทำให้ลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นและตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกได้ การใช้จ่ายอย่างชาญฉลาด รวมทั้งการติดตามข่าวสารเศรษฐกิจเพื่อช่วยในการตัดสินใจการออม

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2558). รายงานประจำปี 2558. กรุงเทพฯ
- กิตติพัฒน์ แสนทวีสุข. (2557). *เงินทองต้องใส่ใจ*. กรุงเทพฯ : ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- กิตติพัฒน์ แสนทวีสุข. (2557). *การวางแผนและใช้จ่ายเงินอย่างชาญฉลาด*. ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยสถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุนตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ. (2558). *การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณ*. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2559, https://www.set.or.th/education/th/start/start_start_3_5.pdf.
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2558). *วางแผนใช้จ่ายเงิน*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://www.set.or.th>
- วิไลลักษณ์ไทยอุตสาห์และวลัยภรณ์อัตตะนันท์. (2531). รายงานผลการวิจัยเรื่องการเร่งการออมของครัวเรือนในประเทศไทย. คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นรินทร์ พันธุ์ครู. (2553). *การเลือกซื้อสินค้าและบริการ*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://www.sahavicha.com/?name=knowledge&file=readknowledge&id=2069>
- นฤมล สะอาดโคม. (2551). เกษียณหรูหรา. กรุงเทพฯ: ฐานบุ๊ค
- นายแพทย์สมเกียรติ โพรธิสสัย และคณะ. (2556). *การทบทวนวรรณกรรม : สถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2557). *คู่มือเงินทองต้องวางแผน ตอนมนุษย์เงินเดือนก็มั่งคั่งได้*. กรุงเทพฯ
- ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2557). *เคล็ด (ไม่) ลับสู่การเกษียณอย่างมั่งคั่ง*. กรุงเทพฯ
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2555). *สำรวจพฤติกรรมการออมเงินเพื่อใช้ในวัยเกษียณของคนกรุงเทพฯ* สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2559, จาก <https://www.kasikornresearch.com>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2549). *การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2548 - 2568 มหาวิทยาลัยมหิดล (ฉบับเดือนมีนาคม 2549)*. กรุงเทพฯ : เอ็ดดิสัน เพรส โปรดักส์
- สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2557). *ประเทศไทยเตรียมรับสังคมผู้สูงอายุ นโยบายรัฐต้องสอดรับ ใช้เทคโนโลยีช่วย*. ตีพิมพ์ครั้งแรก: หนังสือพิมพ์บ้านเมือง วันที่ 1 ธันวาคม 2557.
- สมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย). (2555). *เทคนิคการออมเพื่อเกษียณ*. สืบค้นเมื่อ 26 ตุลาคม 2559, จาก <http://www.thaivi.org/>
- สาธิต บวรสันติสุทธิ. (2558). *วัยเกษียณ วัยอันตราย*. วางแผนทางการเงิน. ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง. (2549). เอกสารเผยแพร่สืบค้นจาก <http://www.fpo.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *การทำงานของผู้สูงอายุ' ความจำเป็นที่ต้องผลักดัน*. รายงานภาวะทางสังคม. สืบค้นจาก <http://www.econnews.co.th/การทำงานของผู้สูงอายุ>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ
- พุลิยา วีระชัยศิริกุล. (2559). *เกษียณสุขอย่างไรแม้ไร้ทายาท* หนังสือชุด "Happy Retirement". ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย