

8 วิธีสร้างความมั่นคงทางการเงินก่อนถึงวัยเกษียณ



วิธีสร้างความมั่นคงทางการเงินก่อนถึงวัยเกษียณ

วิธีสร้างความมั่นคงทางการเงินก่อนถึงวัยเกษียณอายุ สำหรับวัยกลางคนที่ต้องการสร้างฐานะมั่นคงก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณ เรามาเตรียมพร้อมกันตั้งแต่วันนี้เลยนะคะ

ชีวิตหลังวัยเกษียณ...แม้จะอยากหยุดเวลาไว้ตรงนี้ ทว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องเดินไปถึงจุดที่ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำงานหาเงินด้วยตัวเองอีกต่อไป กลายเป็นคุณตา-คุณยายที่ดูแลต้นไม้และหลาน ๆ อยู่ที่บ้าน แต่ถึงแม้จะดูไม่ค่อยมีอะไรให้ทำนัก ก็เชื่อว่าเกษียณไปแล้วจะสบายนะคะ เพราะไทน์จะต้องกังวลกับเรื่องสุขภาพของตัวเอง ภาระค่าใช้จ่ายในเรื่องต่าง ๆ ก็รออยู่ไม่น้อยเหมือนกัน ดังนั้นเพื่อความสบายในบั้นปลายของชีวิต เรามาเริ่มเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณแบบคนมีอันจะกินตามวิธีต่อไปนี้กันเถอะ

1. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน

ถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มวางแผนการเงินในอนาคตอย่างไรให้มีเหลือใช้ในวัยเกษียณ ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจไม่เบาค่ะ เพราะนอกจากเขาจะช่วยแนะนำให้คุณแบ่งสัณปันส่วนเงินของตัวเองให้เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของคุณแล้ว การติดต่อเพื่อพูดคุยถึงแผนการเงินกันเป็นประจำยังช่วยให้เราอัพเดทสถานการณ์ทางการเงินของตัวเองอยากถูกทิศทางมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะคนที่ลงทุนทางการเงินเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว

2. เก็บออมให้เป็นนิสัย

อยากมีเงินก็ต้องรู้จักเก็บออม หลักการง่าย ๆ ของคนมีเงินเก็บที่ไม่ต้องใช้เทคนิคอะไรมามากมายเลยคะ แต่มีความตั้งใจจริงในการออมเงินเท่านั้น ทว่าหากใครเก็บเงินไม่เคยสำเร็จสักที อาจเปิดบัญชีเงินฝากประจำทิ้งไว้ ตั้งกฎการเก็บเงินให้ตัวเอง อย่างไม่ใช้แบงก์ 50 บาท หรือเก็บแต่เหรียญ 10 บาทเอาไว้หยอดกระปุก เชื่อไหมคะว่าเพียงแค่นี้คุณก็มีเงินเก็บส่วนหนึ่งได้แล้ว แถมยังเป็นแรงบันดาลใจให้รู้สึกฮึดที่จะเก็บออมเงินมากขึ้นอีกด้วย

3. คำนวณค่าใช้จ่ายที่จำเป็นสำหรับวัยเกษียณ

การเก็บเงินที่จะถือว่าสมบูรณ์แบบที่สุดต้องมีการวางแผนเก็บออมเงินด้วย อย่างเช่น คำนวณค่าใช้จ่ายที่น่าจะเกิดในช่วงชีวิตวัยเกษียณ ซึ่งควรจะครอบคลุมทั้งเรื่องสุขภาพของตัวเอง คู่สมรส คนในครอบครัว, ค่าใช้จ่ายในส่วนของประกันชีวิต, ค่าใช้จ่ายทั่วไป และค่าใช้จ่ายในส่วนของความบันเทิง เป็นต้น

4. เข้าร่วมนโยบายออมเงินหลังเกษียณ

หากว่าบริษัทที่คุณทำงานอยู่มีนโยบายออมเงินหลังเกษียณ อย่าลืงเลที่จะเข้าร่วมเลยนะคะ เพราะอย่างน้อยออมใช้จ่ายอย่างประหยัดในตอนนีเพื่อกันเงินเอาไว้เก็บออม ก็ช่วยให้เราก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอย่างสบายใจมากขึ้น

5. ศึกษาระบบเงินบำนาญ

หากคุณเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ อาจมีเงินก้อนหลังเกษียณอายุที่เรียกกันว่า เงินบำนาญบำนาญ ซึ่งก็ควรวางแผนจัดการเงินในส่วนนี้ให้ใช้ได้อย่างคุ้มค่าและครอบคลุมมากที่สุด ที่สำคัญควรต้องศึกษาระเบียบการจ่ายเงินบำนาญบำนาญอย่างละเอียดไว้ด้วย

6. ดูรีวิวลีวิตหลังการเกษียณของรุ่นพี่

เชื่อว่าหลายคนยังนึกถึงวันที่เกษียณอายุไม่ออก จนบางทีก็ไม่รู้จะเริ่มต้นหรือต้องเตรียมพร้อมเข้าสู่ช่วงวัยเกษียณยังไงบ้าง ดังนั้นทางที่ดีลองเรียนรู้จากประสบการณ์ของรุ่นพี่ที่โหมคคะ แนะนำว่าควรเลือกรูหลาย ๆ กรณีด้วย เผื่อจะฉุกละหุกขึ้นมาได้ว่าต้องแบ่งเงินไว้ใช้จ่ายเป็นค่าอะไรบ้าง

7. ออมเงินเป็นทีม

ถ้าคิดว่าการออมเงินเพียงลำพังไม่มีแรงบันดาลใจเท่าไร เอาเป็นว่าลองชวนเพื่อน ๆ มาออมเงินเป็นทีมกันดีกว่า โดยอาจจะตั้งกฎเกณฑ์ในการออมเงิน เช่น หากใครเบี้ยวนัดออมเงินต้องจ่ายเพิ่ม 10% ในเดือนถัดไป และต้องเป็นฝ่ายเลี้ยงข้าวเพื่อน ๆ ทั้งทีมเพื่อสร้างสีสันให้การออมเงินของเราน่าสนุกขึ้นด้วยก็ได้

8. มีวินัยในการออมเงิน

เหนือสิ่งอื่นใดคุณต้องสร้างวินัยในการออมเงินให้ตัวเอง อย่าได้เผลอหยิบเงินส่วนที่เตรียมไว้ใช้หลังเกษียณมาจับจ่ายก่อนเวลาของมันโดยเด็ดขาด

แม้ว่าเงินจะไม่ใช่พระเจ้า แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าเงินเป็นปัจจัยสำคัญที่อำนวยความสะดวกสบายให้เราในหลาย ๆ ด้าน ดังนั้นไม่ว่าคุณจะทำเงินเพื่อชีวิตหลังเกษียณ หรือจะเป็นการเก็บเงินทั้ง ๆ ที่ยังไม่มียเป้าหมายไว้ ยังไงก็ถือว่าดีต่อชีวิตในอนาคตของคุณแน่นอน

ห่วงคนไทยป่วยโรคเกี่ยวกับตา จากการใช้มือถือมาก

จักษุแพทย์ห่วงคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคกลุ่มอาการ “คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” ที่เกี่ยวข้องกับตามากขึ้น จากการใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เฟ้น้ำจอานาน แสงสว่างจ้า ระยะเวลาทำให้จอตาเสื่อม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นมีความเสี่ยงมากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แนะนำแต่ละวันไม่ควรใช้เกิน 8 ชั่วโมง และควรพักสายตาทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆ



นพ.นริศ กิจณรงค์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวในงานเสวนาสุขภาพ ให้ผู้เข้าร่วมงาน Thailand Mobile Expo 2014 ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพตา โดยกล่าวว่าคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมมากขึ้นเหมือนกับที่เกาหลีและญี่ปุ่นประสบ จากความเจริญทางเทคโนโลยี ซึ่งมีการใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในกลุ่มอิเล็กทรอนิกส์คอมพิวเตอร์เหมือนกัน ทำให้เด็ก 2 ประเทศมีปัญหาสายตาสั้นมากขึ้นจาก