



การใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัย

สมบัติ วรธนรบุตร

คณะบริหารธุรกิจอัยปุ่น

สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

เข้าสู่ปลายปี 2565 ยุคของการเปลี่ยนแปลงหลากหลายในการดำเนินชีวิตหลัง COVID-19 พฤติกรรมมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงไป พบว่า คนส่วนใหญ่ได้รับบทเรียนการทำงานแบบการจ้างงานระยะยาวแบบตลอดชีวิต ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในปัจจุบัน ดังนั้น การที่เราต้องคิดถึงการใช้เวลาในการทำงานน้อยลงซึ่งจะเห็นได้ว่าในประเทศญี่ปุ่น เริ่มตระหนักถึงสังคมผู้สูงอายุ คนทำงานที่ได้รับเงินเดือนประจำ เริ่มสนใจการวางแผนทางการเงิน การออม และการลงทุนมากขึ้น ด้วยการใช้วิธีที่จะทำให้ตัวเองได้เกษียณออกจากงานประจำได้เร็วยิ่งขึ้น จากแนวคิดที่เรียกว่า **Financial Independence Retire Early หรือ “FIRE”** คือการวางแผนทางการเงินที่มีเป้าหมายว่าจะต้องมีเงินเก็บ 25-30 เท่าของรายจ่ายต่อปีหลังเกษียณ โดยยึดกฎร้อยละ 4 (4%) คือเราสามารถนำเงินออกมาใช้ปีละไม่เกิน 4% ของเงินเก็บ และมีการนำเงินเก็บส่วนที่เหลือไปลงทุนแบบ Passive Investment เช่น การลงทุนในตราสารหนี้, กองทุนดัชนี, กองทุนอสังหาริมทรัพย์ เพื่อให้ผลตอบแทนกลับมาต่อเนื่อง และชดเชยเงินต้นในส่วนที่ถูกถอนออกมาใช้จ่าย ในช่วงชีวิตการทำงาน เรามาศึกษาวิธีการวางแผนการใช้ชีวิตแตกต่างกันไปตามแต่ละจุดประสงค์ของช่วงวัย ด้วยการแบ่งออกเป็น 3 ช่วงชีวิต ดังนี้

ช่วงชีวิตตั้งแต่เกิด - อายุ 20 ปี ช่วงวัยเริ่มต้นชีวิตใหม่ วัยเด็กที่มีเพื่อนใหม่ ๆ พร้อมกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในหลายสิ่งหลายอย่าง การวางแผนชีวิตยังเป็นมองในระยะสั้น ที่เกี่ยวข้องกับช่วงระยะเวลาการเรียนในแต่ละวัย วัยเด็กปฐมมีการเรียนรู้พร้อมกับเล่นสนุก แต่เมื่อเข้าสู่วัยเรียนในระดับมัธยม ก็จะต้องพยายามมองการเรียนรู้ และต่อยอดความชอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้มีความรู้ มีการพัฒนา และมีสาระมีความสุขกับชีวิต หลังจากเตรียมความพร้อมแล้ว ก็เลือกเส้นทางการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาเพื่อเตรียมเข้าสู่โลกการทำงาน นับว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีความสุข นอกเหนือจากการเรียนหนังสือ วัยที่มีความหรรษา ความแปลกใหม่ได้มาก และยังได้ค้นหาความท้าทายใหม่ ๆ ที่อยากจะทำได้อยู่เสมอโดยไม่ต้องคิดถึงเรื่องที่ซับซ้อน และสิ่งที่ต้องรับผิดชอบมากนัก ชีวิตจะเต็มไปด้วยความสุข แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความทุกข์เกิดกับคนช่วงชีวิตนี้ ในการแข่งขันเพื่อการเลือกเส้นทางการเรียนในแต่ละระดับได้เหมือนกัน

ช่วงชีวิตระหว่างอายุ 20 - 60 ปี วัยจบการศึกษาในห้องเรียนแล้วเข้าสู่วัยทำงานที่อาจจะมียุควัยระยะสั้นลงในปัจจุบัน ที่จะต้องมีเวลาการทำงานตั้งแต่วันจันทร์ถึงศุกร์ มีเวลาพบปะสังสรรค์ในวันหยุดสุดสัปดาห์ การเรียนรู้อาจจะยังมีการใช้ประสบการณ์จากวัยเด็ก วัยเรียน มาใช้ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต มีการวางแผนชีวิตกับการทำงาน มีรายได้ ตามมาด้วยรายจ่าย การใช้เงินต้องคิดมากขึ้น จะเห็นได้ว่าช่วงชีวิตที่มีอายุระหว่าง 20 ปี ถึง 60 ปี นั่นก็คือ จากวัยรุ่นไปจนถึงวัยเกษียณ ผู้คน

ส่วนใหญ่มีการใช้เวลากับหน้าที่การงาน และสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ รวมระยะเวลาแล้วกว่า 30 ปี โดยที่เหลือเวลาให้กับการพักผ่อน และพัฒนาตัวเองอยู่เพียงน้อยนิดเท่านั้น

ในช่วงนี้จึงถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่ครบรสมากที่สุด ทั้งต้องใช้ชีวิตในที่ทำงาน การใช้เวลาร่วมเพื่อการพักผ่อน รวมถึงการเรียนรู้การใช้เวลากับครอบครัวใหม่ (หลังการแต่งงาน) มีการวางแผนอนาคตพร้อมเกษียณ ด้วยความเข้าใจสถานะการเงินของตัวเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ การตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีกองทุน หรือเงินสำรองกรณีฉุกเฉิน และคุณสามารถชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยระยะยาวได้อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งพิจารณาว่า สินทรัพย์ หนี้สิน รายได้ และค่าใช้จ่ายของคุณเมื่อไม่มีรายได้ประจำจากการทำงาน พิจารณาการวางแผนทางการเงินแบบองค์รวม เพื่อการใช้จ่ายประจำก่อน และควรจะมีเงินลงทุนได้เท่าไร รับผิดชอบต่อความเสี่ยงที่สูง ถ้าต้องการผลตอบแทนสูง ทั้งนี้การเกษียณการทำงาน จะต้องพิจารณาว่าจะทำกิจกรรมอะไรในช่วงหลังเกษียณ ทั้งการใช้เวลากับครอบครัว และการใช้ชีวิตแบบที่ตัวเองต้องการ การคิดถึงเป้าหมายที่ชัดเจนถือว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง

นอกจากนี้มันยังบอกได้อีกด้วยว่าการที่จะไปถึงจุดนั้น คุณต้องวางแผนชีวิต และการเงินของตัวเองอย่างไรถึงจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ การใช้เงินกับการซื้อความสุขให้ตัวเองสามารถทำได้ ตราบใดที่คุณลดการใช้จ่ายในสิ่งที่ไร้ค่าหรือในสิ่งที่คุณไม่สนใจ การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณสร้าง “ชีวิตที่ร่ำรวย” ในแบบฉบับของคุณ

การใช้จ่ายเงินแต่ละครั้งต้องมีความหมาย พยายามลดการใช้จ่ายของตัวเองให้อยู่กับสิ่งที่มีความจำเป็น (Need) มากกว่าการใช้จ่ายกับสิ่งที่อยากได้ (Want) แต่ไม่มีประโยชน์มากนัก ถึงแม้ว่าอาจจะดูผืนตัวเองไปหน่อย แต่เหมือนกับคำพูดที่คนไทยเราติดปากมานานว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” และพิจารณาถึงการให้เงินทำงาน ที่มีได้หลายวิธี เช่น การลงทุนในหลักทรัพย์ (หุ้น) อสังหาริมทรัพย์ ทรัพย์สินที่มีสภาพคล่องที่มีความต้องการผ่านช่วงเวลาของสะสม ตราสารทางการเงิน หุ้นกู้ หรือการออมเงินในธนาคารที่มีดอกเบี้ย ซึ่งการลงทุนแต่ละวิธีก็จะมีความเสี่ยงที่แตกต่างกัน และมีข้อจำกัดด้านผลตอบแทน และความเสี่ยง การเงินที่แตกต่างกัน การออมในช่วงแรกควรที่จะเป็นวินัยในการออมการสะสมทรัพย์ในรูปแบบกรรมธรรม์ประกันชีวิตระยะยาว เป็นสิ่งที่ดี การออมที่ดีอาจจะไม่จำเป็นต้องเก็บมากจนเกินไป จนเราไม่มีความสุขกับชีวิต อิสระภาพทางการเงินคือสิ่งที่ทุกคนแสวงหา แต่การมาได้ซึ่งสิ่งที่ต้องการ คือ การวางแผนที่ดี ถ้าอยากรวยเร็ว ก็ต้องรู้จักเก็บ ถ้าอยากเกษียณแบบสบาย ก็ต้องรู้จักการทำงาน และการออมเงิน ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับตัวคุณ

ช่วงชีวิตระหว่างอายุ 60 - 80 ปี วัยเกษียณ ช่วงชีวิตที่เราจะต้องมีการเตรียมการด้านสุขภาพ และมีเงินจำนวนหนึ่งที่จะต้องใช้ในการดูแลสุขภาพ ลดความสำคัญของการทำงานประจำ เป็นการทำงานหรือกิจกรรมที่เน้นความสุข ควรที่จะหางานอดิเรกทำตามความชอบของตัวเอง เน้นไปที่กิจกรรมที่ส่งผลดีทางจิตใจ อย่าพยายามวิ่งหาความรุ่มรวย เพราะร่างกายนั้นต้องการการพักผ่อนมากกว่าทุกช่วงวัย มีการวางแผนชีวิตรอวันสุดท้าย เนื่องจากเป็นช่วงชีวิตที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง สุขภาพจะสำคัญที่สุด อาจมีโรคประจำตัวต่าง ๆ มาเยือน ทั้งอาจมีปัญหาสุขภาพที่ทำให้เราช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง รวมทั้ง การทำประกันชีวิต การวางแผนมรดก พันยกรรมต่าง ๆ

ดังนั้น **“การใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัย”** ความสุข ไม่จำเป็นต้องเกิดจากการเปรียบเทียบ เพราะงานที่คุณกำลังเบื่ออาจจะมองคนที่ตกงานหรือคนที่กำลังมองหางาน เพราะเป็นฝันอันยิ่งใหญ่ของคนที่ยังทำงาน แต่จริง ๆ แล้วมัน คือ สิ่งที่คุณต้องการ ตอนไม่มีงาน ไม่มีเงินจับจ่ายใช้สอยในชีวิตประจำวัน บ้านที่คุณไม่ภูมิใจในวันนี้ ที่เป็ความฝันอันสดใสของคนไร้บ้าน แต่ในความเป็นจริงคือ อดีตบ้านในฝันอันยิ่งใหญ่ของเรามาก่อน และมีขนาดกว้างใหญ่กว่าห้องที่คุณเคยอยู่กับพี่น้อง พ่อกับแม่ในอดีต วันที่คุณสุขภาพดี ไม่มีปัญหา คือ เป็นสิ่งล้ำค่าของคนป่วยไข้ แต่แท้ที่จริงแล้ว ก็เคยเป็นพรที่คุณอยากได้ตอนคุณป่วยหนัก

ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่การมองแต่สิ่งที่ตัวเองมี หรือมองว่าตัวเองโชคดีกว่าคนอื่น ความสุขที่แท้จริงในแต่ละช่วงวัย คือ การเชื่อว่าเรามีความสุขจากจิตใจของเราเอง คือ ความเชื่อในความดี ความรักตัวเองที่พร้อมจะมอบให้กับคนอื่น ซึ่งการรู้จักใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยนี้ อาจจะแตกต่างกันไปบ้างตามแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาในแต่ละวัยกับครอบครัว ช่วงชีวิตการทำงานมีหน้าที่การงาน การพัฒนาตัวเอง หรืออื่น ๆ เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ จะได้ไม่เสียดายทุกช่วงชีวิตที่ผ่านมาในชีวิตของคุณ

แต่อย่างไรก็ตามอย่ายึดติดกับระบบเวลาชีวิตที่คนอื่นเป็นผู้กำหนดมากเกินไป จนอาจทำให้คุณเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่สามารถเติมเต็มความสุขให้ตัวเองได้ในเวลาปัจจุบัน

