

My GPF

วารสาร กบช.
Feb 2020



รักกัน ต้องช่วยกันออม

กำจัดจุดอ่อน!
การเงินของผู้หญิงและผู้ชาย

สอนลูก
ให้รักการออม

ห็นเสริมรัก



CONTENTS

GPF EXPERIENCE

ใบแจ้งยอดเงิน กบข. รูปโฉมใหม่

MONEYHOLIC

สอนลูกให้รักการออม

เรื่องจากปก

“รักกัน...ต้องชวนกันออม”

แก้ไปไม่จน

กำจัดจุดอ่อน! การเงินของผู้หญิงและผู้ชาย

Money Buddy

เป็นหนี้ แบบ แสบปี

ลงทุนลงทุน

มือใหม่หัดลงทุน

WOW

“ทัศนคติ” กับความสำเร็จในชีวิต

CHECK NOW

หื่นเสริมรัก

คุยกับเลขาฯ



FEBRUARY 2563

สถานการณ์การลงทุนในตลาดทั่วโลกขณะนี้มีการปรับตัวลดลงไปในทิศทางเดียวกัน เป็นผลจากความกังวลต่อสถานการณ์ระบาดของไวรัส COVID-19 ในส่วนของ กบข. ยังคงเน้นการลงทุนเพื่อสร้างผลตอบแทนในระยะยาว แต่ได้มีการปรับกลยุทธ์การลงทุนด้วยการลดสัดส่วนสินทรัพย์เสี่ยงลง เพื่อให้สอดคล้องกับตลาดการลงทุนในปัจจุบัน และคาดการณ์ว่าสถานการณ์ผันผวนจะยังคงต่อเนื่องไปอีกระยะ

สำหรับสมาชิกที่ใกล้ชิดเกษียณ หรือไม่ต้องการรับความผันผวนในระยะสั้น อาจพิจารณาเปลี่ยนแผนลงทุนเป็นแผนที่มีความผันผวนต่ำ เช่น แผนตลาดเงิน เป็นการชั่วคราว สำหรับสมาชิกที่อายุน้อย มีระยะเวลาการลงทุนนาน หรือ ไม่มีความกังวลต่อความผันผวนระยะสั้น ก็อาจพิจารณาการลงทุนในแผนลงทุนเดิม หรือแผนลงทุนที่มีสัดส่วนหุ้นสูง เช่น แผนหลัก อย่างไรก็ตาม ท่านสามารถนัดปรึกษาเรื่องแผนการลงทุนกับศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข. ผ่าน My GPF application ได้ที่เมนู “นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน” หรือ ที่ fa@gpf.or.th

นายวิทย์ รัตนการ
เลขาธิการคณะกรรมการ กบข.

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

วชิรา การสุกรี
พิรทัศน์ ชัยอภินันท์มา
วิธญา พิสุทธ์พิบูลสงศ์
ชาณวิทย์ ลักโต
ปรีชญารณ มกุลพานิช
สุนทรียา ช่างดำ

ใบแจ้งยอดเงิน กบข. รูปโฉมใหม่

สมาชิก กบข. ทุกคนจะได้รับใบแจ้งยอดเงินประจำปี ที่แสดงสถานะยอดเงินในบัญชี กบข. ณ สิ้นปีกันแล้ว แต่ปีนี้เชื่อว่าสมาชิกหลายคนอาจแปลกใจกับรูปแบบใหม่ของใบแจ้งยอดเงิน สาเหตุหลัก ๆ ที่เปลี่ยนรูปโฉมใหม่ เพื่อให้สมาชิกสามารถดูรายละเอียดยอดเงินของตนเองได้เข้าใจง่ายขึ้น

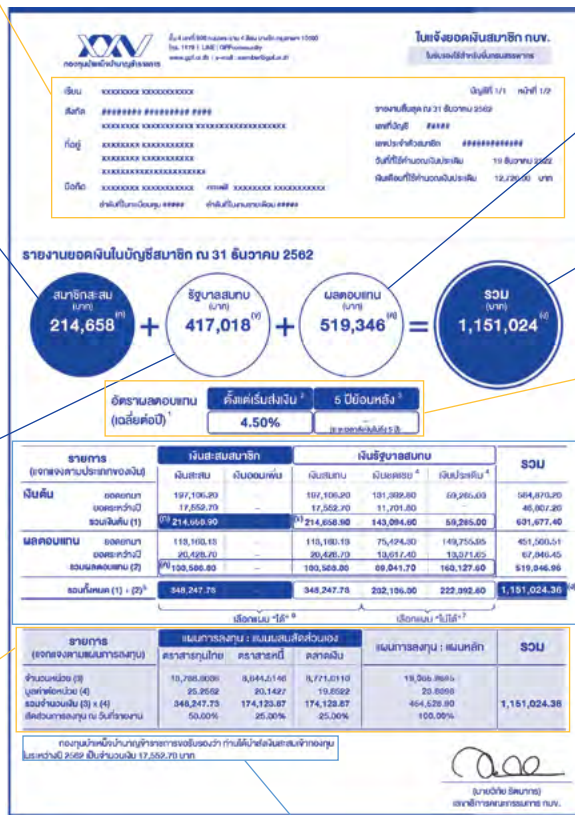
แต่ละส่วนของใบแจ้งยอดเงินมีรายละเอียดอย่างไร มาดูไปที่ละจุดกัน

- ส่วนนี้จะแสดงรายละเอียดข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีชื่อ-นามสกุล สังกัดปัจจุบัน ที่อยู่ เลขประจำตัวประชาชน เบอร์มือถือ และ email หากจุดนี้สมาชิกเห็นว่าข้อมูลส่วนตัวไม่ถูกต้อง สามารถอัปเดตข้อมูลส่วนตัวได้ด้วยตนเอง ผ่านทางแอป กบข. และ เว็บไซต์ กบข.

วงกลมรายงานยอดเงิน ในบัญชีสมาชิก ณ สิ้นปี

วงกลมแรกเป็นยอดเงินสะสมทั้งหมดที่สมาชิกได้ออมไว้กับ กบข. ในทุก ๆ เดือนในอัตรา 3% ของเงินเดือน สำหรับสมาชิกบางรายที่ออมเพิ่ม ยอดเงินก็จะรวมอยู่ในวงกลมนี้

วงกลมที่ 2 แสดงยอดเงินส่วนของรัฐสมทบให้ทุกเดือน โดยเป็นยอดเงินสมทบ 3% และชดเชยให้อีก 2% รวมเป็น 5% ของเงินเดือนสมาชิก



- วงกลมที่ 3 เป็นตัวเลขผลตอบแทน จากการที่ กบข. นำเงินสะสมของสมาชิก และรัฐบาลสมทบไปลงทุนสร้างผลตอบแทน

เมื่อนำยอดเงินของทั้ง 3 วงกลมมาบวกกัน ก็จะเป็นยอดเงินของวงกลมที่ 4 ซึ่งเป็นยอดเงินในบัญชีสมาชิกนั่นเอง

ข้างล่างวงกลมจะเป็นข้อมูลของอัตราผลตอบแทน (เฉลี่ยต่อปี) จะเป็นตัวเลขเฉลี่ยนับตั้งแต่ที่สมาชิกเริ่มนำส่งเงินออมเข้า กบข. และตัวเลขผลตอบแทนเฉลี่ย 5 ปีย้อนหลัง

ในส่วนของการแจกแจงตามประเภทยอดเงินที่มีของแต่ละส่วน คือ เงินสะสม เงินออมเพิ่มของสมาชิก เงินสมทบ เงินชดเชย และเงินประเดิมจากรัฐ

- ตารางล่างสุด จะเป็นการแจกแจงยอดเงินในบัญชีตามแผนการลงทุน ซึ่งเงินสะสม เงินออมเพิ่ม เงินสมทบ จะถูกนำไปลงทุนตามแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือก ส่วนเงินชดเชย และเงินประเดิม ได้นำไปลงทุนในแผนหลัก ซึ่งเป็นเงินที่เลือกแผนการลงทุนไม่ได้

- สำหรับจำนวนเงินที่สมาชิกจะนำไปลดหย่อนภาษี จะอยู่ตรงจุดนี้ที่มีข้อความ “กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการขอรับรองว่า ท่านได้นำส่งเงินสะสมเข้ากองทุนในระหว่างปี 2562 เป็นจำนวนเงิน บาท



ได้ใบแจ้งยอดแล้ว อย่าลืม! เปิดอ่านเอกสารแนบ ว่ามีอะไรซ่อนอยู่?

‘ใบประมาณการรายได้เมื่อเกษียณอายุราชการ’ แนบไปกับใบแจ้งยอด ซึ่งเอกสาร
ใบนี้จะทำให้สมาชิกได้ทราบคร่าว ๆ ว่าเมื่อถึงอายุ 60 ปี สมาชิกจะมีรายได้จากบำนาญรวมกับเงิน กบข. คิดเป็นเดือน
ละกี่บาท เห็นตัวเลขแล้วถ้าอยากได้มากขึ้นจะได้ออมเพิ่มหรือเลือกแผนการลงทุนได้ทันการณ์ มีเวลามากพอให้เงินต้นไป
ทำงานสร้างผลตอบแทนสะสมไปเรื่อย ๆ พอถึงเวลาเกษียณจะได้มีเงินเพิ่มขึ้น

แต่อย่าลืมอีกครั้กว่ายอดเงินที่ได้เป็นการคาดการณ์ หรือพูดง่าย ๆ ก็คือการ ‘เดาอนาคต’ เพราะข้อมูลที่ใช้คำนวณ
เป็นข้อมูลจริงถึงสิ้นปี 62 ที่ผ่านมามาเท่านั้น ส่วนข้อมูลในอนาคตที่ใช้คำนวณจนถึงอายุสมาชิกเท่ากับ 60 ปี เป็นการ
สมมติจากเงินเดือนสมาชิก อัตราเงินเฟ้อ อัตราผลตอบแทน ฯลฯ

การออมเงินกับ กบข. เปรียบเสมือนเป็นการลงทุนประเภทหนึ่งที่จะมีความเสี่ยงจากการลงทุน ฉะนั้นสมาชิก
กบข. ควรศึกษาข้อมูลการลงทุนเพื่อเป็นการประกอบการตัดสินใจ และได้เข้าใจสภาพตลาดการลงทุนด้วย...

กลับมาอีกครั้ง!

4 สินเชื่อกrungไทย

อัตราดอกเบี้ยพิเศษเพื่อสมาชิก กบช.



*ข้อมูลดอกเบี้ยและเงื่อนไขสินเชื่อที่แสดงไว้เป็นข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น กรุณาอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมที่หน้า 3



สินเชื่อกรุงไทยธนวัฏ
วงเงินพร้อมใช้

ดอกเบี้ย
7%
บาท 3 ปี*

ดอกเบี้ย
0%
ปีแรก*

สินเชื่อที่อยู่อาศัย
กู้ซื้อบ้านผ่อนสบาย



สินเชื่ออเนกประสงค์
เป็นก้อนส่วนแบ่งมีมูลค่า
สภาพคล่อง

ดอกเบี้ย
7%
บาท 3 ปี*

ดอกเบี้ย
5%
3 ปีแรก*

สินเชื่อ Home Easy Cash

ให้บ้านเพิ่มโอกาส
ทางการเงิน



กดรับสิทธิ์ My GPF Application แอป "สิทธิพิเศษ"

พิเศษสำหรับสมาชิก กบช.

ฟรี! บัตรเติมน้ำมันสูงสุด
3,000 บาท

เมื่อซื้อรถจักรยานยนต์รุ่นที่กำหนด

กดรับสิทธิ์ My GPF Application แอป "สิทธิพิเศษ"



โปรเอาใจสายอาหารญี่ปุ่น



ลดทันที
5%

กดรับสิทธิ์ My GPF Application
แอป "สิทธิพิเศษ"

สอนลูกให้รัก

เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนแห่งความรัก ใคร ๆ ก็อยากจะส่งความรักให้คนพิเศษ ซึ่งความรักมีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความรักแบบเพื่อน ความรักของคู่รัก อีกหนึ่งความรักที่บริสุทธิ์มากที่สุด คือความรักของพ่อแม่ ที่ต้องการมอบสิ่งดี ๆ ให้แก่ลูก

การออม



การสอนให้ลูกรักการออมตั้งแต่เนิ่น ๆ จะยิ่งช่วยให้ลูกใส่ใจการออมได้มากขึ้น เพจ อภินิหารเงินออมได้เสนอ 6 ทริคที่คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปใช้ปลูกฝังให้กับลูก ๆ ได้ตั้งแต่วันนี้

1. สร้างภาพ

เด็กส่วนใหญ่มักจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง ถ้าต้องการปลูกฝังนิสัยประหยัดให้ลูก พ่อแม่ก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้ลูกได้ซึมซับพฤติกรรม ไม่ควรพูดอีกอย่างแล้วทำอีกอย่าง เพราะเด็กจะสับสนไม่รู้ว่าจะไรกันแน่ที่ถูกต้อง เช่น บ่นลูกว่าใช้เงินเปลือง ไม่ช่วยพ่อแม่ประหยัด แต่พ่อแม่ชอบซื้อของปิ้งซื้อเสื้อผ้าใหม่เกือบทุกสัปดาห์

2. สร้างวินัย

ต้องฝึกวินัยการออมโดยนำเงินค่าขนมที่เหลือมาหยอดกระปุกออมสินทุกวัน พ่อแม่ควรเข้มงวดกับเรื่องนี้จนทำให้ลูกรู้สึกว่าการออมเงินเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะติดตัวลูกไปจนทำให้เขารู้ว่าชีวิตนี้ขาดการออมเงินไม่ได้

3. สร้างนิสัย

สอนให้ลูกรู้จักวิธีบริหารเงินจากการจัดสรรค่าขนม สร้างนิสัยการจดบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อจะได้รู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินไปกับอะไรบ้าง ถ้าเงินหมดไปกับสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ก็จะไม่ให้เงินค่าขนมเพิ่ม และจะได้ใช้โอกาสนี้สอนลูกว่าถ้าใช้เงินไม่เป็นก็จะทำให้เงินหมดไม่มีเงินใช้กินขนม เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่เริ่มทำงานจะได้รู้จักจัดสรรเงินเดือนให้พอใช้ทั้งเดือน

4. สร้างความรัก

สอนให้ลูกออมเงินซื้อของเล่นจากเงินค่าขนมของตัวเองเพื่อจะได้รู้ว่าถ้าจะได้อะไรของเล่นแต่ละชิ้นนั้นมันยากลำบากมากแค่ไหน เมื่อเก็บเงินครบจนซื้อของเล่นมาครอบครองได้สำเร็จก็จะดูแลดีมากกว่าของเล่นชิ้นอื่น

5. สร้างความกลัว

สร้างเกราะป้องกันทางความคิดด้วยการสอนลูกด้วยเหตุผลว่าอะไร คือสิ่งจำเป็นและไม่จำเป็น คิดก่อนซื้อและรู้จักตัวเอง

6. สร้างความรัก

ปลูกฝังเรื่องวิธีการใช้เงินอย่างฉลาด วิธีใช้เงินที่ถูกต้องนั้น สอนให้รู้จักคำว่า “หนี้” ใช้เงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสร้างมุมมองใหม่ในโลกที่มีความสุขโดยไม่ต้องใช้เงินนั้นเป็นอย่างไร

อย่ามองว่า ลูกเป็นเด็กอยู่ตลอดเวลา และรออธิบายเรื่องเงินให้ลูกฟังเมื่อโตแล้ว ควรเริ่มปลูกฝังความคิดตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าปลูกฝังความคิดเกี่ยวกับการเงินได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งส่งผลดีต่อลูกได้เร็วเท่านั้น... 





รักกัน

ต้องชวนกันออม

“ไม่มีใครรักเรา เท่าตัวเราเอง” เคยได้ยินคำนี้กันไหม?

จุดเริ่มต้นความรักที่ดี คือต้องรู้จักรักตัวเองให้เป็น ไม่ว่าจะเป็นรักตัวเองในแบบฉบับสาวโสด รักตัวเองในแบบฉบับคนมีคู่ หรือจะรักตัวเองแบบฉบับคนมีครอบครัว เพราะเมื่อรักตัวเองเป็นแล้ว คุณจะสามารถส่งต่อความรักดี ๆ ไปให้กับผู้รอบ ๆ ตัวได้

ไม่ว่าจะรักตัวเองในรูปแบบไหน อย่าลืม....รักความมั่นคงทางการเงินของตัวเอง ด้วยการออมเงินเพื่อชีวิตที่ดีในอนาคตและคนที่คุณรักด้วยนะคะ ซึ่งการวางแผนการเงินไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่คิดว่าทุกสิ่งที่กำลังมีแล้วแต่เพื่อตัวเราเองทั้งนั้น ความคิดนี้ก็จะช่วยให้คุณกระตุ้นให้ออมเงินได้ง่ายขึ้น

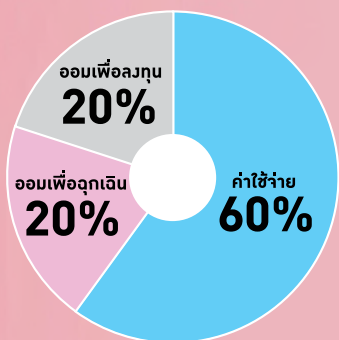
เรื่องจากปก ฉบับนี้ขอบอกเล่า การรักตัวเองด้วยการออมเงินตามสไตล์ชีวิต 3 แบบ



รักตัวเองสโตร์สาวโส

เหล่าคนโสดอาจคิดว่าการวางแผนเก็บเงินออมเงินเพื่อความมั่งคั่งเป็นเรื่องที่ไกลตัว เพราะคงคิดว่าไม่มีภาระแบบคนที่มีครอบครัว แต่สิ่งที่สาวโสคิดอยู่นั้น อาจกำลังคิดผิดอยู่ได้ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในสถานะไหนการวางแผนเก็บเงินถือเป็นเรื่องที่ต้องทำ เพื่อสร้างความมั่นคงในอนาคต

ข้อดีของคนโสด คือ ตัวเองจะใช้เงินคนเดียว ไม่ต้องเผื่อเงินให้แฟนหรือครอบครัว และสามารถวางแผนเก็บเงิน ควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ได้ทั้งหมดด้วยตัวคนเดียว การเริ่มต้นออมเงินของสาวโสสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการแบ่งรายรับให้กลายเป็นเงินออมในทุกเดือน หลังจากได้เงินเดือนให้รับแบ่งรายได้เป็นสัดส่วน



60% ของเงินเดือน สำหรับใช้จ่ายรายเดือน ซึ่งเงินส่วนนี้สาวโสสามารถบันทึกรายรับ-รายจ่าย ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออก เพื่อลดรายจ่ายลงได้

20% เงินออมเพื่อฉุกเฉิน คนโสดไม่มีคนดูแล ต้องรู้จักดูแลตัวเอง การมีเงินฉุกเฉินจะช่วยให้คนโสดใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เพราะมีเงินฉุกเฉินช่วยลดความกังวลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน และจะไม่มีเงินมาใช้จ่าย

20% เงินออมลงทุน เงินในส่วนนี้คนโสดสามารถนำไปต่อยอดสร้างผลตอบแทนให้กับตัวเองได้ ซึ่งสินทรัพย์สำหรับการลงทุน ปัจจุบันนี้หลากหลายผลิตภัณฑ์ให้เลือก ทั้ง กองทุนรวม เงินฝากประจำ หุ้น ตราสารหนี้ แต่ก่อนที่จะลงทุนคนโสดต้องรู้จักตัวเองว่าสามารถยอมรับความเสี่ยงได้ในระดับไหน และเลือกลงทุนให้กับตัวเองด้วย

เพียงรู้จักจัดสรรเงินแต่ละเดือน คนโสดทั้งหลายก็สามารถเกษียณอย่างสุขใจได้ และอย่าลืมส่งต่อความรักให้กับครอบครัว ด้วยการแนะนำการออมสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตด้วยละ

รักตัวเอง...รักแฟนด้วย

คนรักกันต้องมองไปที่อนาคต นึกถึงช่วงเวลาแต่งงาน สร้างครอบครัว ซึ่งคนที่ไม่มีแฟนมีค่าใช้จ่ายมากกว่าคนโสด ในแต่ละเดือนต้องมีค่าดินเนอร์ ค่าออกเดท ค่าท่องเที่ยวกับแฟน แม้ค่าใช้จ่ายในการช่วยเสริมความรักแก่กันจะมากแค่ไหน ก็ต้องจัดสรรเงินให้มีเงินออม สำหรับอนาคตด้วย

การรู้จัก ‘เงินเก็บ’ เพื่ออนาคต ไม่ว่าจะเป็นเงินสำหรับซื้อบ้าน ซื้อรถ หรือเก็บเงินเพื่อลูกน้อยในอนาคต ก็จะทำให้ความฝันของคุณแต่งงานกลายเป็นจริงได้ จุดเริ่มต้นของการออมเงินที่ดี คือ การวางแผนเป้าหมาย เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะแต่งงานในอีก 3 ปีข้างหน้า แล้วมาคำนวณหาเงินที่ต้องออมในแต่ละเดือน

เป้าหมายเก็บเงินแต่งงาน			
เป้าหมาย (บาท)	ระยะเวลาที่เก็บเงิน และเงินที่ต้องออมต่อเดือน (บาท)		
	1 ปี	2 ปี	3 ปี
50,000	4,167	2,083	1,389
100,000	8,333	4,167	2,778
500,000	41,667	20,833	13,889
1,000,000	83,333	41,667	27,778

เงินออมเพื่อแต่งงาน สามารถนำไปต่อยอดลงทุนได้ แต่ระยะเวลที่ต้องการใช้เงินมีจำกัด อาจเลือกลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้น ฝากประจำที่ดอกเบี้ยสูง กองทุนเปิด เป็นต้น

นอกจากเงินออมเพื่อสร้างครอบครัวแล้ว ต้องไม่ลืมเงินออมเพื่ออนาคตที่มั่นคงของตัวเอง ควรแบ่งรายได้ประมาณ 10% สำหรับการออมเพื่อชีวิตส่วนตัวด้วย

รักนี้...เทให้ครอบครัว

คนที่มีครอบครัวมักมีภาระมาก ยิ่งมีลูกด้วยแล้ว ยิ่งต้องวางแผนจัดการเงินให้ดี ๆ เพจ FINSTREET ได้แนะนำเคล็ดลับการออมสำหรับคนมีครอบครัว ด้วยการแบ่งเงินออกเป็น 5 บัญชี ได้แก่

- 1. บัญชีชื่อกกลาง :** บัญชีนี้เก็บไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายของครอบครัว เช่น ค่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ เป็นต้น
- 2. บัญชีเงินสำรองฉุกเฉิน :** เพื่อในกรณีที่คู่ของคุณอาจออกจากงาน หรือเจ็บป่วยนั่นเอง โดยหากอยากทราบว่าบัญชีนี้ควรมีเงินเท่าไร ให้ลองคำนวณตามสูตรนี้กันเลย
สูตร เงินสำรองฉุกเฉินที่ครอบครัวควรมี (ขั้นต่ำ 3 เดือน) = ค่าใช้จ่ายรายเดือนของครอบครัว x 3
- 3. บัญชีเงินลงทุน :** ส่วนนี้อาจตกลงกันว่าแบ่งจากเงินเดือนคนละ 5% ในทุกๆเดือน เพื่อนำไปต่อยอดเงินเก็บเช่น นำไปซื้อกองทุน เล่นหุ้น หรือ ซื้ออสังหาเพื่อปล่อยเช่า
- 4. บัญชีสำหรับลูก :** บัญชีนี้ไว้สำหรับคู่ที่มีลูกแล้วหรือวางแผนจะมีลูก หรือหากคู่ไหนไม่มีลูก อาจเปลี่ยนเงินเก็บบัญชีนี้เป็นบัญชีสำหรับการไปเที่ยว หรืออื่น ๆ ก็ได้
- 5. บัญชีส่วนตัว :** บัญชีนี้แนะนำให้ต่างคนต่างเปิดบัญชีแยกกันไปเลยดีกว่า เพื่อจะได้ใช้สำหรับเรื่องส่วนตัว ในสิ่งที่ตัวเองชอบ เช่น ซื้อของสะสม หรือซื้อปิ้ง

ส่วนการแบ่งส่วนไหนของแต่ละบัญชีเป็นก็เปอรเซ็นต์ ก็ขึ้นอยู่กับการตกลงกันและความเหมาะสมของแต่ละคู่ เพราะการเก็บออมเงินไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว มีแต่หลักสำคัญคือการรู้จักแบ่งเงินเป็นสัดส่วนและออมก่อนใช้เท่านั้นเอง

สำหรับ สมาชิก กบข. ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะไหน ก็ต้องใส่ใจการออมเงินเพื่ออนาคต การเพิ่มเงินออมในแต่ละเดือนเข้า กบข. ที่มากกว่าออมพื้นฐาน 3% ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยให้อนาคตตอนที่เกษียณราชการมีความมั่นคงมากขึ้น

โดยสมาชิก กบข. สามารถเลือกการออมเพิ่มได้ตั้งแต่ 1 - 12% ของเงินเดือน สูงสุดไม่เกิน 15% เมื่อรวมกับการออมพื้นฐานแล้ว เงินออมของสมาชิกทุกบาททุกสตางค์ กบข. จะนำไปลงทุนสร้างผลตอบแทนในแผนการลงทุนที่สมาชิกเลือก

หากสมาชิกสนใจออมเพิ่ม สามารถเข้าไปดำเนินการได้ 3 ช่องทาง

1. ผ่าน Web site กบข. www.gpf.or.th ที่บริการบริการ
My GPF Website เข้าไปที่ “สมัครใช้บริการ กบข.” เลือก “ออมเพิ่ม”
2. ผ่านบริการ My GPF Application เลือกเมนู “บัญชีของฉัน”
เลือก “ออมเพิ่ม”
3. ดาวน์โหลดแบบแจ้งความประสงค์ในการสะสมเงินส่วนเพิ่ม
www.gpf.or.th/thai2019/assets/pdf/form/addsaving2559.pdf
แล้วส่งให้เจ้าหน้าที่การเงินหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อนำส่งเงิน
ออมเพิ่มเข้า กบข.

“อย่าออมเงินที่เหลื่อจากการใช้จ่าย แต่ให้ใช้จ่ายด้วยเงินที่เหลื่อจากการออมแล้ว”

Warren Buffett ได้กล่าวเอาไว้ ซึ่งการออมเงินถือเป็นจุดเริ่มต้นการวางแผนทางการเงินที่ดี ค่อย ๆ เก็บเงินวันละนิด สักวันหนึ่งจะกลายเป็นเงินก้อนโตได้... 



แค่ไปไม่จน

กำจัดจุดอ่อน!

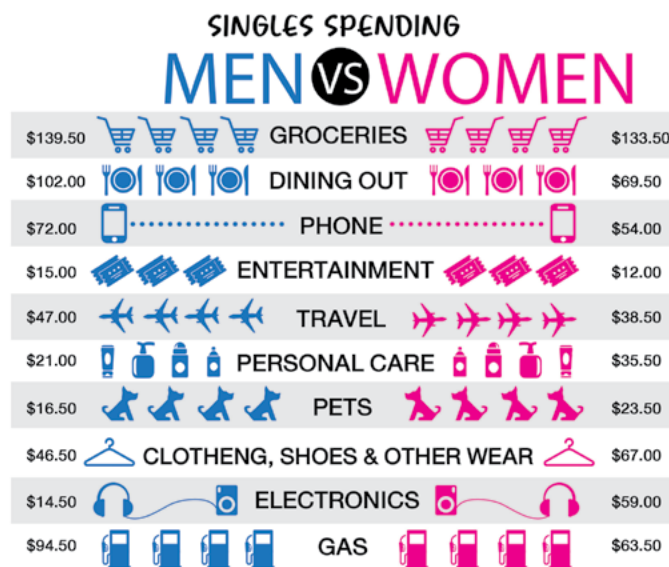
การเงินของผู้หญิง และผู้ชาย

คุณคิดว่า... ผู้ชายกับผู้หญิง เพศไหนที่ใช้เงินเก่งกว่ากัน?

หลายคนอาจนึกถึงผู้หญิง จะต้องเสียเงินไปกับการช้อปปิ้งมากกว่าผู้ชายแน่นอน แต่สิ่งที่คุณคิดอยู่นั้น อาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เพราะจากข้อมูลของ money.Bundle ประเทศสหรัฐอเมริกาได้สำรวจการใช้จ่ายของผู้หญิงและผู้ชายที่มีสถานะโสด พบว่า ผู้ชายมีอัตราการใช้จ่ายเงินที่สูงกว่าผู้หญิง

จากการสำรวจการใช้จ่ายใน 10 หมวดสินค้า ผู้หญิงจะหมดค่าใช้จ่ายไปกับการช้อปปิ้ง เสื้อผ้า เครื่องประดับ ของกระจุกกระจิก และค่าใช้จ่ายในการดูแลตนเองที่สูงมากกว่าผู้ชาย

ขณะที่ผู้ชายใช้จ่ายมากกว่าผู้หญิงเกือบทุกอย่างรวมถึงการรับประทานอาหาร การเดินทางและการซื้อสินค้าอิเล็กทรอนิกส์



ลองมาเช็จุดอ่อนของตัวเองคุณดูบ้างว่าแต่ละเดือน หมดค่าใช้จ่ายไปกับอะไรบ้าง เพื่อสุขภาพเงินที่ดี ต้องรู้จักตัวเอง และกำจัดจุดอ่อนที่มีให้ออกไป เว็บไซต์ wealthi ได้แยกจุดอ่อนของแต่ละเพศ ดังนี้

จุดอ่อนการเงินฝ่ายหญิง

1. เสพติดการช้อปปิ้ง
2. แพ้ป้ายลดราคา และของแถม
3. แพ้สินค้ารุ่นพิเศษ ผลิตจำนวนจำกัด
4. แพ้แฟชั่น และระยะเวลาจำกัด
5. ใช้อารมณ์ตัดสินใจมากกว่าเหตุผล
6. ชักลั่นจนปิดโอกาสลงทุน

จุดอ่อนการเงินฝ่ายชาย

1. ง่ายเพื่อสร้างการยอมรับ
2. ง่ายเพื่อการสังสรรค์ การเข้าสังคม
3. ง่ายเพื่อความทันสมัย
4. จ่ายเงินไปกับของชิ้นใหญ่ และไม่ต่อรองราคา

อนาคตทางการเงินแต่ละคนสามารถกำหนดได้เอง อยากรู้ความมั่นคงทางการเงิน อยู่ในระดับไหน ตัวคุณเองเท่านั้นที่จะกำหนดได้ จุดอ่อนไหนที่สามารถแก้ไข หรือลดรายจ่ายลง จะยิ่งช่วยให้อนาคตการเงินสดใส... 

เงินทองของใกล้ตัว

by : ศูนย์ข้อมูลการเงิน กบข.

“เป็นหนี้” แบบ “แปปซี่”

“ใครๆ ก็เป็นหนี้ได้” ไม่ใช่เรื่องผิดเสมอไป เพราะในบางสถานการณ์ก็จำเป็นต้องก่อหนี้ เช่น เป็นหนี้จากการซื้อบ้านหรือรถยนต์เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต เนื่องจากการจะเก็บเงินให้ครบทั้งจำนวนนั้นกินเวลามากเกินไป หรือเป็นหนี้จากการใช้จ่ายที่จำเป็นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อน ดังนั้น หัวใจของการเป็นหนี้ เพื่อไม่ให้ เป็นทุกข์ คือ

เป็นหนี้เท่าที่ผ่อนไหว หากไม่อยากปวดหัวกับภาระหนี้ก็ต้องมั่นใจก่อนว่ากู้อแล้วจะผ่อนไหว ซึ่งโดยทั่วไปสถาบันการเงินกำหนดความสามารถในการชำระหนี้ไว้ไม่ควรมีหนี้เกินร้อยละ 40 ถึง 60 ของรายได้ประจำ เช่น หากมีรายได้ประจำ 30,000 บาท ก็ไม่ควรมีการผ่อนต่อเดือนเกิน 18,000 บาท เพื่อให้มีเงินเหลือไว้สำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือยามฉุกเฉินบ้าง มิฉะนั้นเมื่อเงินไม่พอใช้ก็จะกู้หนี้เพิ่มทำให้มีหนี้บานปลายไม่สิ้นสุดจนกลายเป็นปัญหาการเงินในอนาคต

เป็นหนี้แล้วต้องจ่าย แ่คิดให้กู้อผ่านวันนี้ได้อย่างเดียวคงไม่พอ ต้องมีวินัยจ่ายหนี้ได้ตรงตามสัญญา เพื่อป้องกันไม่ให้มีดอกเบี้ยหรือมีค่าใช้จ่ายอื่นๆเพิ่ม เช่น หนี้บ้านหรือหนี้รถยนต์ หากชำระล่าช้าจะมีเบี้ยปรับ หรือหากค้างชำระเกินกว่าที่กำหนดไว้จะโดนยึดได้ หรือหนี้ค่างบัตรเครดิตไม่ควรจ่ายแค่ขั้นต่ำ เนื่องจากอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 18 ต่อปี หากจ่ายแค่ขั้นต่ำดอกเบี้ยเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งถ้าชำระหนี้เดิมยังไม่หมดแล้วก่อหนี้ใหม่เข้ามาเพิ่มอีก จะยิ่งทำให้หนี้เงินไม่ไหวและสุดท้ายก็ติดกับดักหนี้สินไปโนที่ สุด

เป็นหนี้แล้วผ่อนให้หมดเร็ว หนี้สินถือเป็นอุปสรรคสำคัญของการสร้างความร่ำรวย เพราะขณะที่กำลังเป็นหนี้อยู่นั้น เราต้องเจียดรายได้บางส่วนไปจ่ายดอกเบี้ยเงินกู้ แทนที่จะนำเงินส่วนนั้นไปเป็นการออมหรือลงทุนต่อยอดเงินให้งอกเงย ดังนั้นอย่าลืมวางแผนผ่อนหนี้ให้หมดเร็วๆ ตัวอย่างเช่น หนี้บ้าน ควรผ่อนเพิ่มทุกงวดหรือเมื่อมีเงินก้อนก็ทยอยโปะเพิ่ม หรือรีไฟแนนซ์เมื่อครบเงื่อนไข นอกจากจะทำให้ประหยัดดอกเบี้ยแล้วยังช่วยให้บ้านเป็นของเราเร็วขึ้น มีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ยามเกษียณมากขึ้น



ควรไตร่ตรองให้ดีทุกครั้งก่อนกู้และทบทวนแผนการจ่ายหนี้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีสัญญาณว่ารายได้ที่มีเริ่มไม่พอจ่ายหนี้และไม่พอใช้ ควรริบลดรายจ่ายหรือเพิ่มรายได้ตั้งแต่นั้น ๆ ก่อนที่จะจ่ายหนี้ล่าช้าหรือค้างชำระหนี้จนมีดอกเบี้ยหรือเบี้ยปรับเพิ่ม จะยิ่งทำให้ปัญหานี้บานปลายจนแก้ไขได้ยากมากขึ้น สำหรับสมาชิก กบข. หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมด้านการเกษียณ หรือข้อมูลด้านอื่น ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจทางการเงินสามารถนัดหมายศูนย์ข้อมูลการเงินได้ที่ เมนู นัดหมายบริการข้อมูลการเงิน ใน My GPF Application

สุดท้าย..สำคัญที่สุด ต้องมีสติทุกครั้ง ก่อนเป็นหนี้จะ... 

ลงทุนลงทุน

มือใหม่

หัดลงทุน

“ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง โปรดศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจลงทุน” คำนี้เราจะเคยผ่านตากันมาบ้างแล้ว แต่สำหรับนักลงทุนมักจะคุ้นชินกับคำนี้กันพอสมควร แต่การลงทุนใช้ว่า จะเป็นเรื่องยากเสมอใหม่ สำหรับมือใหม่หัดลงทุนต้องทำอย่างไรบ้าง มาหาคำตอบไปพร้อมกัน

การลงทุน หมายถึง การออมเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น ซึ่งจะต้องยอมรับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นได้ด้วยเช่นกัน การตัดสินใจนำเงินออมมาลงทุน จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้และเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากการลงทุน

ถ้าอยากจะเริ่มลงทุนเองล่ะ ต้องทำยังไง

ใน Step แรก ต้องเริ่มด้วยการรู้เป้าหมายทางการเงินของตนเองก่อน เช่น ต้องการมีเงินประมาณเท่าไร และกำหนดระยะเวลาในการเก็บเงิน หรือลงทุน เพราะจะเป็น “กรอบ” กำหนดแนวทางของตัวเองด้วย

เมื่อตั้งเป้าหมายทางการเงินแล้ว Step ต่อไป ต้องเช็กระดับความเสี่ยงที่สามารถรับได้ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ได้แนะนำการลงทุนในระดับความเสี่ยงไว้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

รับความเสี่ยงได้ต่ำ (Conservative) ถ้ายอมรับความผันผวนได้น้อย ยังไม่คุ้นเคยกับความผันผวน หรือความเสี่ยงจากการลงทุนมากนัก ควรจัดพอร์ตแบบระมัดระวัง เน้นการลงทุนในหุ้นประมาณ 30% ตราสารหนี้ 40% และเงินสด 30% เพื่อพยายามรักษารายได้ต้นให้ปลอดภัยเอาไว้ก่อน

รับความเสี่ยงได้ปานกลาง (Moderate) ถ้ายอมรับความผันผวนได้ระดับหนึ่ง แต่ไม่มากเกินไป หรือเมื่อเริ่มคุ้นเคยกับ ความผันผวนมากขึ้น และมีความชำนาญในการลงทุนมากขึ้น ก็ค่อย ๆ ขยับสัดส่วนการลงทุนในหุ้นขึ้นมากอีกนิดเป็นการจัดพอร์ตแบบปานกลาง เพิ่มการลงทุนในหุ้นเป็น 50% ลดการลงทุนในตราสารหนี้เหลือ 30% และเงินสดเหลือ 20% เพื่อหวังให้ได้ผลตอบแทนสูงขึ้น



รับความเสี่ยงได้สูง (Aggressive) ถ้าหัวใจแข็งแรงไม่หวาดหวั่นไปกับการความผันผวนที่เกิดขึ้นในระหว่างการลงทุน หรือมีความเชี่ยวชาญ และคุ้นชินกับความผันผวนมากขึ้น ก็เพิ่มการลงทุนในหุ้นขึ้นมากถึง 70% และลงทุนในตราสารหนี้แค่ 20% และเงินสด 10% เพื่อเพิ่มโอกาสให้เงินลงทุนเติบโตขึ้น

แต่ถ้าอยากจะ “รุก” ให้มากขึ้น จะเพิ่มสัดส่วนหุ้นให้มากกว่านี้ก็มีปัญหา เพียงแต่ “อย่าใส่ไข่ไว้ในตะกร้าเดียวกัน” จนหมด เพื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันจะได้เหลือไข่ในตะกร้าใบอื่นเอาไว้บ้าง และอย่าลืมปรับสัดส่วนการลงทุนให้เหมาะกับ “ข้อจำกัด” ของเราอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเงินทุน ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ และผลตอบแทนที่คาดหวัง



สำหรับสมาชิก กบข. หากพูดถึงการลงทุน บางคนอาจมองเป็นเรื่องที่ยาก และไกลตัว จึงไม่ได้ให้ความสำคัญ แต่คุณรู้หรือเปล่า การนำส่งเงินออมกับ กบข. ทุกเดือน ก็เป็นการลงทุนด้วยเช่นกัน ซึ่ง กบข. จะมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านของการลงทุนคอยดูแลเงินและการลงทุนแทนสมาชิก ฉะนั้นจึงควรใส่ใจการออมเงินกับ กบข. ด้วยนะ... My



27 ม.ค. 2563

กบข. ไขว้ผลงานเด่นด้าน ESG และด้านสื่อสารสมาชิก ประเดิมปี 2563 ครัวอีก 2 รางวัลจาก Asia Asset Management

กบข. ครัว 2 รางวัล Best ESG Strategy (Thailand) และ Best Pension Fund for Member Communications (ASEAN) จาก Asia Asset Management วารสารชั้นนำด้านการบริหารสินทรัพย์และการลงทุนของภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ตอกย้ำความสำเร็จจากผลงานการผลักดันธรรมาภิบาลในตลาดทุนผ่าน ESG Investment และเปลี่ยนยุทธศาสตร์การสื่อสารให้สมาชิกเป็นศูนย์กลาง (Member Centric)

นายวิทย์ รัตนกร เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า “ความคิดริเริ่มและผลงานที่เด่นชัดด้านการลงทุนที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล หรือ ESG Investment และเป็นผู้นำที่ทำให้เกิดกระแสตื่นตัวเรื่องนี้ในตลาดทุนไทย ทำให้ กบข. ได้รับรางวัล Best ESG Strategy (Thailand) ขณะที่ผลงานด้านสื่อสารสมาชิกถือว่าโดดเด่นที่สุดในอาเซียน จนทำให้ได้รับรางวัล Best Pension Fund for Member Communications (ASEAN) นับเป็นความภูมิใจอย่างยิ่ง ทำให้สมาชิกเชื่อมั่นและไว้วางใจว่า กบข. ดำเนินกลยุทธ์บริหารองค์กรและสื่อสารสมาชิกได้เป็นอย่างดี มีผลงานเป็นที่ยอมรับในระดับประเทศและในภูมิภาคอาเซียน”



13 ก.พ. 2563

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการวางแผนและการคลัง สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา นำคณะเข้าศึกษาดูงานด้านการจัดตั้งระบบบำนาญ ที่สำนักงานกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

นายวิทย์ รัตนกร เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ให้การต้อนรับ Mr. Maung Maung Win, Deputy Minister, Ministry of Planning and Finance และคณะในโอกาสเข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงานการจัดตั้งระบบบำนาญของไทยและการดำเนินงานของกบข. ทั้งเรื่องลงทุนการสื่อสารสมาชิกและระบบงานทะเบียนสมาชิก รวมถึง โอกาส ความท้าทาย และแนวทางในการจัดการกับความท้าทายต่างๆ เพื่อนำข้อมูลและความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการจัดตั้งระบบบำนาญของเมียนมาต่อไป

การเยี่ยมชมดังกล่าว ได้รับเกียรติจากนางสาวสุปราณี จันทรมาศ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการออมการลงทุนและพัฒนาตลาดทุน นางนพพร วิริยานุพงศ์ เศรษฐกรชำนาญการพิเศษ สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง และ ดร.รุ่งเกียรติ รัตนบานชื่น อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้



20 ก.พ. 2563

กบข. ร่วมมือ จุฬาฯ พัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ (Retirement Readiness Index) สำหรับประเทศไทย”

กบข. เผยร่วมมือกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ (Retirement Readiness Index) สำหรับประเทศไทย” ต่อยอดความสำเร็จจากการพัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณสำหรับสมาชิก กบข.” ซึ่งพัฒนาสำเร็จแล้วในปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา โดยตั้งเป้าว่าดัชนีใหม่นี้จะแล้วเสร็จในไตรมาส 3 ปีนี้

นายวิทย์ รัตนกร เลขานุการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กล่าวว่า ในปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา กบข. ได้ร่วมกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พัฒนา “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ (Retirement Readiness Index) สำหรับสมาชิก กบข.” ได้สำเร็จ ซึ่งทำให้ กบข. สามารถนำดัชนีดังกล่าวมาเป็นเครื่องมือและบรรทัดฐานในการวัดความพร้อมในการเข้าสู่การเกษียณอายุให้กับสมาชิก กบข. และยังใช้ในการวางแผนพัฒนากลยุทธ์การสื่อสารกับสมาชิก และสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการออม การวางแผนทางการเงินให้กับสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากความสำเร็จดังกล่าว กบข. และคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ จึงได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะร่วมมือกันต่อยอดพัฒนา ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุสำหรับประเทศไทย ขึ้นมา

“ดัชนีชี้วัดความพร้อมเพื่อการเกษียณชุดนี้ จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก กบข. และสังคมไทยโดยรวมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้กับประชาชนทั่วไป ถึงความสำคัญของการออมและการวางแผนทางการเงินเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ นอกจากนี้ ยังจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับทางภาครัฐในการประเมินความพร้อมในการเกษียณอายุของประชาชนทั่วไป ซึ่งจะนำไปสู่การวางแผน ปรับปรุงแนวทางต่างๆ เพื่อให้ประชาชนคนไทยมีการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งดัชนีนี้จะครอบคลุมการเกษียณอายุทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน และยังเป็นดัชนีที่มุ่งเน้นการประเมินความพร้อมในการเกษียณแบบองค์รวม โดยคำนึงถึงปัจจัยทั้งด้านการเงินและปัจจัยด้านสุขภาพพลานามัยและความเป็นอยู่เข้าไปด้วย โดยคาดว่าจะสามารถเผยแพร่ผลดัชนีได้ภายในไตรมาส 3 ของปีนี้”

ด้าน รศ. ดร. วิเลศ ภูริวัชร คณบดีคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงความร่วมมือในครั้งนี้ว่า เป็นโอกาสอันดีอย่างยิ่งที่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ร่วมมือกับสถาบันหลักอย่าง กบข. ในการเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนคนไทยในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งให้กับสังคมโดยรวมของประเทศ ซึ่งเป็นพันธกิจที่สำคัญอันหนึ่งของคณะฯ และมหาวิทยาลัยที่ต้องการเป็นสถาบันการศึกษาที่เป็นเสาหลักในการพัฒนาประเทศ และสร้างประโยชน์ให้กับสังคมไทยโดยรวม

“ทัศนคติ”

กับความสำเเร็จในชีวิต

คุณเคยสงสัยไหมว่าคนที่สามารถนำพาชีวิตตนเองไปพบกับความสำเเร็จได้
พวกเขามีวิธีคิดในการดำเนินชีวิตอย่างไร ?



“สิ่งงดงามใดๆ ที่เราสร้าง
ท้ายที่สุดสิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา”

Jim Rohn

นักธุรกิจ นักเขียน นักสร้างแรงบันดาลใจ



“การมีเป้าหมายที่ชัดเจน
คือจุดเริ่มต้นของทุก ๆ ความสำเเร็จ”

W. Clement Stone

มหาเศรษฐีที่รวยที่สุดคนหนึ่งของอเมริกา



“ความสำเเร็จ คือผลรวมของ
ความพยายามเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ
เป็นประจำทุกวัน”

Robert Collier

นักเขียนชื่อดังชาวอเมริกัน

คำถามมากมายจากเหล่าคนดังที่เรามักได้ยินกันบ่อย ๆ อาจไม่ใช่แค่พลั้งพลัดกัน
ความสำเเร็จในชีวิตของใครหลายๆ คน กว่ามันคือสิ่งสะท้อน “ความรู้สึกนึกคิด”
หรือ “ทัศนคติ” ที่สร้างความสำเเร็จของพวกเขาอย่างชัดเจน...

“ทัศนคติ” ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตของเราทุกคน เพราะทัศนคติคือกรอบแนวคิดที่เป็นตัวกำหนด
การกระทำ เปรียบเสมือนเข็มทิศชี้ทางชีวิตว่าจะให้ทะยานไปสู่ความสำเเร็จ หรือจะจมดิ่งสู่ความล้มเหลว เรียงง่าย ๆ ว่า
“ทัศนคติ” กำหนด “ชีวิต” นั่นเอง นอกจากนี้แล้ว ทัศนคดียังกลายเป็นบรรทัดฐานให้ตัวเราเองในการมองสิ่งรอบตัวว่าน่า
พึงพอใจหรือไม่ ซึ่งถ้าเราตั้งทัศนคติอยู่ในแง่ลบ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมันก็จะดูแย่ไปเสียหมด เผลอ ๆ อาจฉุดรั้งพลังใจ
ให้พลอยเหือดหายหมดสิ้นจนไม่อยากจะทำอะไรต่อไป ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ในทุก ๆ วัน เราควรต้องสนใจความคิด
และวิถีคิดของตัวเองเป็นอันดับหนึ่ง เพราะคงไม่ดีแน่ถ้าเราจะใช้ชีวิตโดยขาดแนวคิด และทัศนคติที่ดี

“แค่เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยน”

เมื่อเรารู้สึกติดขัด หรือติดกับดักจนรู้สึก ขยับไปไหนไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงความคิดแค่ เพียงเล็กน้อย ก็อาจกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ของชีวิตไปเลยก็ได้... บ่อยครั้งเราจึงพบว่าเหล่า คำคมต่าง ๆ ของคนที่ประสบความสำเร็จก็เป็น วิธีที่วิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจทำให้เรามี ทศณคติที่ดีและมีวิธีคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้ แถมไม่ได้ มีประโยชน์แค่สำหรับเราเท่านั้น เพราะผู้คน รอบข้างก็จะได้รับแรงบันดาลใจเหล่านี้ไปด้วย เช่นกัน หากเราต้องการจะประสบความสำเร็จ เราก็ต้องมีทัศนคติ วิธีคิด อย่างคนประสบความสำเร็จ และการปรับทัศนคติก็เป็นอีกหนทางที่ ช่วยให้คนประสบความสำเร็จได้ ซึ่งอาศัยปัจจัย ทั้ง 5 ดังนี้

[1]

พูดกับตัวเอง

การสื่อสารกับผู้อื่นใช้ว่าจะเป็นการสื่อสาร ที่สำคัญที่สุด เปล่าเลย การสื่อสารกับตัวเองต่าง หากที่สำคัญที่สุด อธิบายง่าย ๆ คือ คำพูดที่เรา ใช้พูดกับตัวเองทุก ๆ วัน จะเป็นตัวสะท้อนตัวตน และแนวคิดของเราเอง หากเราพูดแต่สิ่งดี ๆ เราก็ จะมีทัศนคติที่ดี แต่หากเราพูดแต่สิ่งร้าย ๆ ทัศนคติ เรา ก็จะแย่ตามไปด้วย ดังนั้นการเลือกใช้คำพูด จึงเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน

[2]

มีเป้าหมาย

เป้าหมายจะเป็นตัวบ่งบอกว่า คุณจะก้าวไป ได้ไกลแค่ไหน แล้วเป้าหมายที่คุณมี นำพาพาหยา พหรือยัง หากว่าไม่ ก็ต้องตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ ขึ้นอีก สูงขึ้นอีก จนทำให้คุณกล้าที่จะก้าวออก มาจากพื้นที่สุขสบาย (COMFORT ZONE) ของคุณ เพราะยิ่งเจอสิ่งท้าทายใหม่ๆ ก็ยิ่งได้เรียนรู้ และ ยิ่งทำให้คุณเติบโตขึ้น ท้ายที่สุดแล้วการตั้งเป้า หมายที่ใหญ่พอและการเชื่อมั่นในตัวเองจะทำให้ คุณเปลี่ยนตัวเองกลายเป็นคนใหม่ได้

[3]

มีความอดทน

พรสวรรค์หรือจะสุพรแสวง เป็นประโยชน์ที่ แองเจล่า ดักเวิร์ธ นักจิตวิทยาชื่อดังได้เคยพูด เกี่ยวกับเรื่องความสำเร็จ หากคุณรู้สึกว่าย่างย้อทน ไม่พอ ขอให้รู้ไว้ว่า การมีใจรักและการมีความเพียร พยายามคือกุญแจสำคัญที่จะพาคุณไปสู่ความ สำเร็จในชีวิต เช่นเดียวกับเมื่อเข้าสู่ปีใหม่ คุณจะ รู้สึกมีไฟ และตั้งปณิธานสิ่งใหม่ ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลง ตัวเอง ยิ่งเป้าหมายของคุณสูงก็ยิ่งใช้เวลานาน ซึ่ง ความอดทนนี้แหละที่เป็นตัวช่วยให้คุณไม่รู้สึก ท้อเวลาพบเจออุปสรรค และเมื่อยิ่งเวลาผ่านไป นานเท่าไร คุณก็จะยิ่งแข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น

[4]

มีการวางแผน

การวางแผนเป็นตัวที่จะช่วยให้เป้าหมาย ของคุณประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ซึ่งเริ่มได้ จากการจัดเป้าหมายของคุณให้เป็นสัดส่วน แล้ว จากนั้นก็วางแผนเพื่อให้เป้าหมายของคุณพิชิตได้ ง่ายขึ้น การวางแผนจะช่วยให้คุณรู้ว่าวิธีไหนที่ ได้ผลดีที่สุด นอกจากนี้จะต้องไม่ลืมที่จะฟังฟีด แบคและลองเปิดรับวิธีใหม่ ๆ เข้ามาปรับใช้ใน แผนการของคุณด้วยละ

[5]

ลงมือทำ

การวางแผนไม่สามารถการันตีว่าคุณจะ ประสบความสำเร็จได้เท่ากับการลงมือทำ เป็น ธรรมดามากที่จะมีบางวันที่คุณรู้สึกเหนื่อยจน ไม่มีกำลังใจจะทำอะไรเลย แต่อุปสรรคเหล่านี้ ก็ถือเป็นบททดสอบตัวคุณอย่างหนึ่ง ว่าคุณจะ สามารถฝ่าฟันมันไปได้ไหม ไม่ว่าเป้าหมาย ภารกิจของคุณจะเล็กหรือใหญ่สักแค่ไหน คุณก็ต้อง ลงมือทำ และทำให้เต็มที่ด้วย การที่คุณลงมือทำ อะไรจนสำเร็จจะช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจและเชื่ อมั่นในตัวเองมากขึ้น และความสำเร็จที่ผ่านมา ของคุณก็จะช่วยผลักดันให้คุณมีกำลังใจที่จะพิ ชิตเป้าหมายต่อไปในภายหน้าได้ด้วยเช่นกัน

แล้วคุณล่ะ...พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อไปพบกับความสำเร็จแล้วหรือยัง?... 

ประกาศรายชื่อผู้ร่วมแชร์ความสำเร็จในปี 2562 จากกิจกรรมคอลัมน์นี้มีรางวัล! ฉบับเดือนธันวาคม 2562 จำนวน 5 ท่าน

1. คุณพิทยา สุขธมไชยกุล 2. คุณสุวิทย์ ถินทับ 3. คุณบุษบา ออบาย 4. คุณนพพร กำเนิดมงคล 5. คุณกษิณิเดช ยอดชมยานุ

รอรับของรางวัลส่งตรงถึงบ้านท่านได้เลย!

หินเสริมรัก

เมื่อรักออกแบบไม่ได้ “พลังหิน” อาจช่วยได้!!

สำหรับใครที่ยังโสดสนิท เพราะไม่ว่าเวลาจะผ่านไปกี่เดือนก็ปีก็ยังต้องนั่งเหงาครองความเศร้ากับหัวใจว่างเปล่าไร้คนจับจ้อง แถมยิ่งพยายามเท่าไรก็ยังไม่เจอคนที่ใช่เลยสักที ยิ่งคิดก็ยิ่งปวดใจ...



คอลัมน์ CHECK NOW ต้อนรับเดือนแห่งความรัก ขอพาคุณไปสัมผัสพลังแห่งหินที่เชื่อกันว่านอกจากจะช่วยเสริมโชคชะตาแล้ว ยังสามารถช่วยเสริมดวงความรักให้สมหวังได้อีกด้วย หรือแม้กระทั่งคนที่มีความรักอยู่แล้วแต่อยากเพิ่มความหวานซึ่งให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้นไปอีก ก็คงไม่เสียหายอะไรถ้าจะลองพึ่งพาพลังธรรมชาติอย่าง “หิน” ช่วยดึงดูดอำนาจแห่งรักให้สมหวังราบรื่นไร้อุปสรรค หรืออาจได้พบรักแบบไม่ทันตั้งตัว!

สำหรับคนที่รอคอยความรักมานานแสนนาน **ลาริมาร์ (Larimar)** ช่วยคุณได้! เชื่อกันว่าใครพกหินชนิดนี้ติดตัว หินจะพาคุณเจอหรือเนื้อคู่มาให้ผู้ที่เป็เจ้าของ ส่วนคนที่มีความรักอยู่แล้ว หินจะมีพลังช่วยให้คนพบซึ่งกันและกันระหว่างตัวเองและคู่รัก ช่วยล้างพลังด้านลบจากตัวเราเองและคู่รัก ทำให้มีการพูดและฟังกันอย่างอดทน และประสานความสัมพันธ์ดีเป็นย่างดี นอกจากนี้ลาริมาร์ยังช่วยขจัดความเศร้าโศกเสียใจ ความแค้นเคือง และรักษาบาดแผลทางใจได้ด้วย

ส่วนคนที่กำลังอยู่ในห้วงอารมณ์รักแต่ไม่กล้าบอก หินที่เหมาะสมมากสำหรับคุณคือ **คันทไซต์ (Kunzite)** หินทรงพลังขั้นสูง ช่วยต่อต้านพลังงานด้านลบและกระตุ้นพลังงานด้านดี มีสีชมพูอ่อนสวยงาม กับฉายานาม “หินแห่งจิตใจและวัยสาว” เชื่อว่านอกจากจะนำพาความอ่อนเยาว์และความสดใสมาสู่ผิวพรรณแล้ว พลังของหินจะช่วยสะท้อนความรู้สึกในใจของเรา ให้ฝ่ายตรงข้ามได้รับรู้โดยไม่ต้องเอ่ยปาก

แต่สำหรับใครที่กำลังอกหักอยู่ **มอร์แกนไนท์ (Morganite)** สีชมพูหวานสดใส จะช่วยบำบัดความรู้สึกของคุณ หินชนิดนี้ถือว่าเป็นหินที่หายากและมีราคาแพงอีกชนิดหนึ่ง มีความเชื่อว่าจะช่วยทำให้ได้สิ่งที่รักกลับคืนมา รวมทั้งบำบัดความเจ็บปวดในอดีตที่ฝังใจให้หมดสิ้น หรือจะเลือกเป็น **โรสควอตซ์ (Rose Quartz)** ก็ได้เพราะนอกจากจะช่วยบำบัดอาการอกหักแล้วยังช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวให้รักใคร่กลมเกลียวกัน ขจัดความบาดหมางและให้อภัยซึ่งกันและกันได้

นอกจากนี้ ยังมีหินมงคลที่คนไทยสมัยโบราณเชื่อว่าควรมีไว้ครอบครอง คือ **มูนสโตน (Moonstone)** หรือที่บางคนเรียกว่า หินมุกดาหาร เนื้อหินเป็นสีขาวนวลเหมือนกับแสงของดวงจันทร์อยู่ภายใน และมีเหลือบสีฟ้าที่สวยงาม หินมูนสโตนเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังเพศหญิงและธาตุน้ำช่วยในเรื่องการพัฒนาอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ โดยเฉพาะเรื่องความรัก หินชนิดนี้สามารถสร้างพลังแห่งความรักให้คู่รัก และที่สำคัญมูนสโตนมีพลังที่ทำให้ผู้ชายสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกและจิตใจของผู้หญิงได้เป็นอย่างดี

เหนือสิ่งอื่นใด ความรักหาใช่เพียงแค่การไขว่คว้าหาตัวช่วยจากเครื่องรางและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จนละเลยความรักจากคนใกล้ตัวอย่างคนในครอบครัวที่รักคุณ และจงอย่าลืมว่ารักไหนคงไม่มีคุณค่าเท่ากับการรักตัวเองทำวันนี้ไม่ว่าใครจะมีความรักอยู่ในสถานะไหน เราขอให้อวยพรให้คุณสมหวัง...ได้พบเจอรักแท้ที่ตามหา... 



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ