

My GPF

วารสาร กบข.
Jul 2024



GPF Financial Advisory Center

ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.
เพื่อนคู่คิด เพื่อสมาชิก กบข.



6 พอดแคสต์ เตรียมความพร้อม
“เกษียณมีสุข” ไปกับ กบข.

เช็กเลย! คุณคือใคร
ใน 5 ไลฟ์สไตล์ทางการเงิน

สินทรัพย์การเงิน
ที่ทุกคนควรรู้จัก



ทรงพระเจริญ

งานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

GPF EXPERIENCE

6 พอดแคสต์ เตรียมความพร้อม
“เกษียณมีสุข” ไปกับ กบข.

Deal 4 You

เดินทางปลอดภัยรับหน้าฝน
กับดีลดีแบบ SAVE & SAFE

เรื่องจากปก

GPF FA Center
ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.
เพื่อนคู่คิด เพื่อสมาชิก กบข.

Money Buddy

เฮ้เลย! คุณคือใคร
ใน 5 Law 5 ไร่ สู่เส้นทางการเงิน

ลงทุนลงทุน

สินทรัพย์การเงิน
ที่ทุกคนควรรู้จัก

WOW

ค้นหาจุดสมดุลให้ใจได้หยุดพัก และสนุกไปกับการงาน
ด้วยกลยุทธ์ Mind-Wandering



Jul 2024

ความรู้ทางการเงิน และแนวทางในการวางแผนการเงินนั้นมีบทบาทสำคัญอย่างมากที่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการตัดสินใจทางการเงินของสมาชิก ซึ่งปัจจุบัน กบข. ได้พัฒนาการให้บริการสมาชิกอย่างต่อเนื่อง โดยมี “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.” หรือ GPF FA Center เป็นหนึ่งในบริการสำคัญเพื่อสมาชิก และเป็นศูนย์กลางในการให้ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ รวมถึงบริการต่างๆ ที่ช่วยทวีค่าเงิน กบข. ให้กับสมาชิกเพื่อให้มีเงินเพียงพอเกษียณ ที่ให้บริการสมาชิกโดยทีมที่ปรึกษาการเงินของ กบข. ที่พร้อมดูแลให้คำปรึกษาเรื่องการเงินการลงทุนแก่สมาชิกอย่างใกล้ชิดเป็นรายบุคคล เพื่อช่วยให้สมาชิกมีแนวทางในการวางแผนการเงิน และสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประกอบการตัดสินใจทางการเงินและการลงทุนได้ดียิ่งขึ้น ด้วยความรู้สึกเหมือนมีเพื่อนคู่คิด หรือผู้ช่วยส่วนตัวคอยอยู่เคียงข้าง และยังสามารถใช้บริการได้ง่ายๆ ที่ My GPF Application โดยเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

นอกจากนี้ในคอลัมน์ต่างๆ ยังมีสาระดีๆ ที่นำมาฝากให้ติดตามกันอีกเช่นเคย โดยคอลัมน์ลงทุนลงทุนจะพาคุณไปรู้จักสินทรัพย์การเงินในโลกของการลงทุน และพาคุณไปสำรวจไลฟ์สไตล์ทางการเงินของตัวเองในคอลัมน์ Money Buddy และผ่อนคลายความเมื่อล้าทางความคิดไปกับการค้นหาจุดสมดุลเพื่อให้ใจได้หยุดพัก และมีความสุขไปกับการงานด้วยกลยุทธ์ Mind-Wandering ในคอลัมน์ WOW และกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า...

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : Tns. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุฬชาติ
นันทกมล จันทะเรณูนท์
พิรทัศน์ ชัยอภิรักษ์
วีรญา พิสุทธิพิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทอไช
กัญญา ศิริวรรณ
สทิสรพ เกตุอินทร์

6 พอดแคสต์ เตรียมความพร้อม “เกษียณมีสุข” ไปกับ กบข.

นอกจากการอ่านบทความดีๆ หรือหนังสือที่คุณชื่นชอบแล้ว การฟังพอดแคสต์ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีสำหรับการหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้คุณได้พัฒนาตัวเองด้วยวิธีการง่ายๆ เพราะบางคนอาจมีสมาธิและโฟกัสได้ดีกว่าเมื่อต้องฟัง คอลัมน์ IGPF Experience ฉบับนี้จึงอยากแนะนำ GPF Podcast ที่นำเสนอความรู้ทางการเงิน และการลงทุน เพื่อเตรียมความพร้อมให้คุณ “เกษียณมีสุข” ไปกับ กบข. ด้วยเนื้อหาที่สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจถึงความสำคัญของการวางแผนการเงิน และวิธีทักค่าเงินออม กบข. ให้คุ้มค่าที่สุดเพื่อบริการวัยเกษียณที่ดีกว่า มาดูกันว่า 6 พอดแคสต์ที่คุณไม่ควรพลาดมีเรื่องอะไรบ้าง



และนี่คือ 6 พอดแคสต์ จากรายการ Happy Retirement ที่จะช่วยให้คุณเตรียมความพร้อมที่จะเกษียณอย่างมีความสุขตามเป้าหมายที่คุณต้องการ เรียกได้ว่า กบข. ได้ออกแบบและผลิตสื่อหลากหลายรูปแบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของสมาชิกในปัจจุบัน โดยสมาชิก กบข. สามารถติดตามรับฟัง GPF Podcast ได้ที่ YouTube กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ หรือ My GPF Application กดเข้าเมนู “หลักสูตรออนไลน์” เลือกหมวดความรู้ “GPF Podcast” จากนั้นก็สามารถกดเลือกเนื้อหาที่คุณต้องการรับฟังได้เลย แอปกระซิบบอกว่าในช่องทางนี้ เมื่อคุณฟังจบแล้วสามารถสะสม GPF Point ได้ด้วยนะ (กบข. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขตามความเหมาะสมโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

รับมาเติมเต็มความรู้แบบไม่รู้จบไปกับ GPF Podcast ที่คุณสามารถติดตามรับฟังได้ทุกที่ทุกเวลาที่สะดวก ไม่ว่าจะเป็นตอนขับรถ ขณะทำกิจกรรมอื่นๆ หรือระหว่างการเดินทางก็สามารถฟังเพลินๆ ไปด้วยได้เลย แล้วอย่าลืมชวนเพื่อนๆ มาฟังกันด้วยนะ ...

เดินทางปลอดภัยรับหน้าฝน กับดีลดีแบบ **SAVE & SAFE**



เมื่อเข้าสู่หน้าฝน เราต้องเจอกับสภาพอากาศที่แปรปรวน ร้อนอบอ้าว ฝนตกบ่อย ส่งผลต่อการจราจรที่ติดขัด การเดินทางไม่สะดวก และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากพื้นถนนลื่น คอลัมน์ DEAL4YOU ฉบับนี้จึงมีข้อเสนอแนะในการขับรถหน้าฝนให้ปลอดภัยมาฝาก พร้อมส่วนลดพิเศษที่ช่วยให้คุณทั้งประหยัด และปลอดภัยไว้ก่อน...

1 ลดความเร็วขณะฝนตก เนื่องจากฝนทำให้ถนนเปียกและมีความลื่น เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การลดความเร็วจึงช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้



2 เว้นระยะห่างจากคันหน้าให้มากขึ้น เพราะหากเกิดอุบัติเหตุจะทำให้เราสามารถหยุดรถได้ทันเวลาที่ ช่วยให้หลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุได้



3 เปิดไฟหน้าขณะฝนตก เพื่อเพิ่มทัศนวิสัยให้กับตัวเองและผู้ขับขี่คนอื่นๆ เพราะจะทำให้มองเห็นทางข้างหน้าได้ชัดเจนมากขึ้น



4 ตรวจสอบที่ปัดน้ำฝน โดยตรวจสอบให้แน่ใจว่าที่ปัดน้ำฝนกระจกหน้ารถยังอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี ไม่ชำรุด เพื่อทัศนวิสัยในการมองเห็น



5 ตรวจสอบยางรถยนต์ เราควรเช็กยางรถยนต์ว่ามีความลึกของดอกยางรถยนต์เพียงพอสำหรับการยึดเกาะที่เหมาะสมบนถนนเปียกหรือไม่ เพราะหากความลึกของดอกยางไม่พอจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากสภาพของยางรถยนต์เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ เพราะยางรถยนต์จะคอยทำหน้าที่ยึดเกาะพื้นผิวถนน



หากใครสำรวจยางรถยนต์ของตัวเองแล้วพบว่าเสื่อมสภาพแล้ว สมาชิก กบข. สามารถใช้สิทธิพิเศษเพื่อรับส่วนลด On Top จำนวน 1,000 บาท เมื่อซื้อยางรถยนต์ Bridgestone หรือ Firestone 4 เส้น ที่ COCKPIT และ A.C.T ทุกสาขา จำกัด 1 สิทธิ์ ต่อ 1 ท่าน โดยระยะเวลารับสิทธิ์ ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ - 31 ธันวาคม 2567 สามารถกดรับสิทธิ์ได้ที่เมนู "สิทธิพิเศษ และ GPF Point" บน My GPF Application หรือ LINE กบข. @gpfcommunity เพื่อแสดงรหัสส่วนลดให้กับพนักงานที่สาขาเท่านั้น





GPF Financial Advisory Center

ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. เพื่อนคู่คิด เพื่อสมาชิก กบข.



หนึ่งในการกิจหลักของ กบข. นอกจากการสร้างผลตอบแทนที่ยั่งยืนเพื่อชีวิตที่มั่นคงในวัยเกษียณให้กับสมาชิกแล้ว อีกหนึ่งภารกิจที่ กบข. ให้ความสำคัญและดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง คือการส่งเสริมการออมให้กับสมาชิก และการรณรงค์ให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการวางแผนการเงินเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในวันนี้ และอนาคตวัยเกษียณ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.” จึงเป็นหนึ่งในบริการสำคัญเพื่อสมาชิกที่ กบข. พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยริเริ่มจัดตั้งขึ้นภายใต้วัตถุประสงค์สำคัญที่จะเป็นที่พึ่งของสมาชิกเมื่อต้องตัดสินใจทางการเงิน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินจาก กบข. ตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา

ปัจจุบัน กบข. ได้ยกระดับการให้บริการของ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.” หรือ “GPF FA Center” (GPF Financial Advisory Center) เพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ รวมถึงบริการต่างๆ ที่ช่วยทวีค่าเงิน กบข. ให้กับสมาชิก เพื่อให้มีเงินเพียงพอยามเกษียณ ด้วยการดูแลสมาชิกอย่างใกล้ชิดเป็นรายบุคคล โดยมีทีมที่ปรึกษาการเงินของ กบข. ที่พร้อมให้คำปรึกษาเรื่องการเงินการลงทุนด้วยข้อมูลที่เหมาะสมกับสมาชิกแต่ละบุคคล เพื่อช่วยให้สมาชิกมีแนวทางในการวางแผนการเงิน และสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประกอบการตัดสินใจทางการเงินและการลงทุนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนมีเพื่อนคู่คิด หรือผู้ช่วยส่วนตัวคอยอยู่เคียงข้าง ให้ความรู้ด้านการเงินและคำแนะนำกับสมาชิกอย่างใกล้ชิด โดยปัจจุบันศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. เปิดบริการให้คำปรึกษาคอคลุมข้อมูล 5 หัวข้อประกอบด้วย



เรียกได้ว่า ความรู้ทางการเงิน และแนวทางในการวางแผนการเงินนั้นมีบทบาทสำคัญอย่างมากที่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการตัดสินใจทางการเงินของสมาชิกแต่ละบุคคล ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. จึงเป็นบริการที่ช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการเรื่องการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยส่งเสริมให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมายการเงินทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวได้ตามเป้าหมาย สมาชิกจึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ตนเองจะได้รับจะเป็นข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้อง และเป็นแนวทางจัดการเงินที่ตรงตามความสนใจของสมาชิกแต่ละคน ด้วยบุคลากรของ กบข. ที่ผ่านการฝึกอบรมตามแนวทางคุณวุฒิวิชาชีพนักวางแผนการเงิน (Certified Financial Planner) เพื่อให้คุณใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจวางแผนเกษียณหรือการเลือกใช้บริการของ กบข. ไม่ว่าจะเป็น บริการออมเพิ่ม แผนทางเลือกการลงทุน และบริการออมต่อ ได้อย่างเหมาะสม และยังสามารถใช้บริการได้ไม่จำกัดเรื่อง ไม่จำกัดจำนวนครั้ง และไม่มีค่าบริการใดๆ นอกจากนี้คุณยังหมดกังวลด้วยความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล โดยสามารถนัดหมายปรึกษาด้วยตนเองได้ง่าย ๆ บน My GPF Application กดเข้าไปที่หน้ารวมเมนู จากนั้นเลือก “เมนูนัดหมายปรึกษา” และหัวข้อที่ต้องการรับคำปรึกษา พร้อมกำหนดวันและเวลาที่สะดวกเพื่อรับบริการได้เลย ...

นัดหมายให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ



เข้าสู่ระบบ
My GPF



เลือกหัวข้อ
บริการที่สนใจ



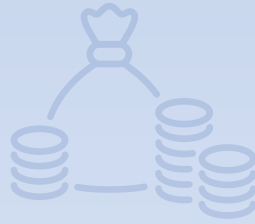
เลือก
วันเวลา



ได้รับข้อความ
ยืนยันนัดหมาย



เจ้าหน้าที่
ติดต่อกลับ



รีวิวเสียงวิจารณ์จากสมาชิกที่ใช้บริการ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข.”



คุณรุ่งทิวา ประดิษฐ์

ครู โรงเรียนแม่ลาน้อยอุดรศึกษา จ.แม่ฮ่องสอน

“ชัดเจน เรื่อง กบข. เมื่อออกจากราชการ”

“ต้องการทราบรายละเอียดเงินที่จะได้รับหลังจากลาออกจากราชการเมื่อมีอายุราชการครบ 25 ปี ซึ่งเจ้าหน้าที่ที่ตอบกลับและโทรให้รายละเอียดต่างๆ ได้ชัดเจน”



คุณกัญญกมล สุกกุลสุริยาพัฒน์

ข้าราชการบำนาญ อดีต ผอ. กองกิจกรรมพิเศษและวิเทศสัมพันธ์ สำนักงาน กปร.

“ตัดสินใจง่ายขึ้น เรื่องเลือกแผนการลงทุน ให้เงินที่ออมต่อกับ กบข.”

“เมื่อได้อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการลงทุนในระดับหนึ่งจากแอป กบข. ซึ่งมีข้อมูลให้สมาชิกเข้าไปศึกษาได้ด้วยตัวเอง จึงนัดหมายเพื่อสอบถาม หรือ ขอข้อชี้แนะเกี่ยวกับการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแผนการลงทุนให้กับเงินที่ออมต่อกับ กบข. มีความประทับใจ กบข. ที่มีช่องทางติดต่อได้ง่าย รวดเร็ว มีความน่าเชื่อถือ ให้ความใส่ใจการนัดหมาย โดยจะมีการส่ง SMS เพื่อยืนยันการนัดหมาย และส่งข้อความเตือนก่อนเวลาเพื่อให้สมาชิกได้เตรียมตัวเองให้พร้อมก่อนการพูดคุย จากนั้นเมื่อถึงเวลานัดหมาย เจ้าหน้าที่ กบข. ได้โทรมาตรงตามเวลาที่นัดไว้ ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ อ่อนน้อม มีมิตรไมตรีเป็นกันเอง ให้ข้อมูลตรงประเด็น ชัดเจน และกระชับ ตอบคำถามและให้ข้อแนะนำที่ดี เข้าใจง่าย เพื่อประกอบการตัดสินใจ ขอขอบคุณคณะทำงาน กบข. ทุกท่านค่ะ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้บริการสมาชิกเป็นอย่างดีตลอดมา”



เช็กเลย!

คุณคือใครใน 5 โลฟส์โตล์ทางการเงิน



ในโลกปัจจุบันที่สังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้เกิดโลฟส์โตล์ใหม่ๆ ขึ้นมากมาย ซึ่งในแต่ละโลฟส์โตล์ก็ทำให้แต่ละคนมีวิธีการใช้เงิน การลงทุน และแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป ในบทความนี้จะพาไปรู้จักคำจำกัดความของโลฟส์โตล์ทางการเงิน 5 กลุ่ม แล้วมาลองสำรวจกันดูว่าคุณมีโลฟส์โตล์ทางการเงินที่ตรงกับกลุ่มใดมากที่สุด



กลุ่มที่ 1

YOLO : You Only Live Once

(ชีวิตนี้มีแค่ครั้งเดียว)

YOLO กลุ่มนี้เป็นโลฟส์โตล์ที่ให้ความสำคัญหรือนั่นการใช้ชีวิตในปัจจุบันให้เต็มที่ ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะหมดไปกับการสร้างประสบการณ์ที่หลากหลายและน่าจดจำ ไม่คิดเยอะเรื่องการใช้จ่ายเงิน อยากทำอะไรคิดปุ๊บทำปั๊บ เช่น การท่องเที่ยวหรือเดินทางไปใหม่ๆ การลองทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน การรับประทานอาหารในร้านหรู การช้อปปิ้งของแบรนด์เนม รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมบันเทิงต่างๆ โดยไม่กังวลเรื่องอนาคตหรือการออมเงินเพื่ออนาคต

▶ ผลกระทบทางการเงิน

คนกลุ่มนี้มีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ซึ่งอาจคิดว่าเป็นการช่วยลดความเครียดและทำให้ชีวิตมีความสุขได้ในทันที แต่หากไม่ระมัดระวังเรื่องการใช้เงิน ใช้เงินเกินตัวก็มีโอกาสเกิดหนี้สินสะสมหรือขาดเงินออมสำหรับความต้องการหรือเป้าหมายในอนาคตได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงินในระยะยาว



กลุ่มที่ 2

HENRY: High Earners, Not Rich Yet

(รายได้สูงแต่ไม่รวยซักที)

HENRY เป็นโลฟส์โตล์ทางการเงินหรือนิยมใช้เรียกกลุ่มคนที่มีรายได้ในระดับที่สูงกว่าคนทั่วไป แต่ยังไม่มีความมั่งคั่งทางการเงินซักที มีเงินออมหรือการสะสมความมั่งคั่งระดับที่ค่อนข้างต่ำ เนื่องจากพฤติกรรมการใช้เงินของคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่หมดไปกับการซื้อความสุขปรนเปรอให้กับตัวเอง เน้นความสะดวกสบาย หูหรรษา และบริการระดับพรีเมียม เช่น รถยนต์หรู เครื่องประดับ การท่องเที่ยวต่างประเทศ เป็นต้น ยิ่งรายได้สูงเท่าไรค่าใช้จ่ายเหล่านี้ก็จะสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว จนแทบจะไม่มีเงินเก็บ

▶ ผลกระทบทางการเงิน

คนกลุ่มนี้แม้มีความสุขในการใช้จ่ายเงินและเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ชอบ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายในแบบที่ต้องการ แต่ก็อาจมีหนี้สินสะสมมากขึ้นหากไม่มีการวางแผนที่ดี และอาจทำให้ประสบปัญหาทางการเงินเมื่อออกจากงานหรือขาดรายได้ชั่วคราวได้ เนื่องจากขาดการออมเงินและการลงทุนเพื่ออนาคต



กลุ่มที่ 3 DINK: Dual Income, No Kids

(คู่รักช่วยกันหาเงินแต่ไม่มีลูก)

DINK เป็นคำนิยามที่หมายถึง คู่รักหรือคู่แต่งงานที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และไม่ได้ตั้งใจที่จะมีลูก เพื่อให้ต่างคนต่างได้ทำงานอย่างที่ต้องการ เนื่องจากไม่มีภาระที่ต้องดูแลจึงสามารถนำเงินส่วนนี้ไปใช้จ่ายปรนเปรอความสุขให้กับตนเองได้โดยไม่มีข้อจำกัด มีอิสระ มีเวลาที่จะออกไปท่องเที่ยวและใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ มีโอกาสที่จะมีเงินออมหรือเงินเก็บจากรายรับที่มี 2 ทาง คนกลุ่มนี้แม้จะไร้ซึ่งภาระและมีเวลาเช่นเดียวกับคนโสด แต่จะได้เปรียบกว่าตรงที่มีรายได้สองทางและมีคนหารค่าใช้จ่ายประจำวันต่างๆ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้จ่ายของคู่รักแต่ละคู่ด้วย

▶ ผลกระทบทางการเงิน

คนกลุ่มนี้แม้จะไม่มีภาระเรื่องลูกและทำงานมีรายได้ 2 ทาง แต่ถ้าใช้เงินเก่งเกินไป และหากไม่อดออมหรือไม่ลงทุน ไม่วางแผนชีวิตในอนาคต ก็อาจล้มเหลวทางการเงินได้เหมือนกัน



กลุ่มที่ 4 PANK: Professional, Aunt, No Kids

(คุณป้าที่ไม่มีลูก)

PANK เป็นแนวคิดที่หมายถึง หญิงโสดที่สามารถดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดี ทำงานเก่ง หาเงินเก่ง รับผิดชอบแม่บุญทุ่มให้ลูกคนอื่น เช่น เป็นป้าที่ดีของหลาน เป็นน้าที่น่ารักของลูกเพื่อน เป็นต้น คนกลุ่มนี้จะมีเวลาและทรัพยากรที่จะลงทุนในความสัมพันธ์กับหลานๆ ได้อย่างเต็มที่ เลือกสรรแต่สิ่งดีๆ ให้กับหลานสาวและหลานชายหรือบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ซื้อของขวัญให้หลาน พาหลานไปท่องเที่ยว มีบทบาทสำคัญในชีวิตของหลานๆ ทั้งในด้านการให้คำปรึกษา ความบันเทิง และการสนับสนุนหรือทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ต้องรับผิดชอบการเลี้ยงดูแบบเต็มรูปแบบ

▶ ผลกระทบทางการเงิน

คนกลุ่มนี้แม้จะมีหน้าที่การงานและรายได้ที่มั่นคง ไม่มีภาระที่ต้องดูแล แต่หากไม่วางแผนออมเงินเพื่ออนาคตของตนเอง โดยเฉพาะเงินออมเพื่อใช้หลังเกษียณอย่างเพียงพอ ก็อาจมีปัญหากับการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้



กลุ่มที่ 5 FIRE: Financial Independence Retire Early

(เกษียณก่อนไม่รอแล้วนะ)

FIRE เป็นไลฟ์สไตล์ที่มีเป้าหมายที่ชัดเจนคือ เกษียณให้เร็วที่สุด คนกลุ่มนี้จะเน้นการออมและการลงทุนอย่างบ้าคลั่งเพื่อเตรียมการเกษียณก่อนอายุ 60 ปี ให้ความสำคัญกับการออมและการลงทุนในสัดส่วนที่มากถึง 50% ขึ้นไปของรายได้ และใช้ชีวิตอย่างประหยัด เพื่อสะสมความมั่งคั่งให้เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคตโดยไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเงิน และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการแล้ว คนกลุ่มนี้มักจะเลือกเกษียณอายุก่อนกำหนดและหันไปทำงานอื่นๆ ที่สนใจเป็นงานอดิเรก หรือแม้แต่อาชีพที่สองได้โดยไม่ต้องมีเงินเดือนประจำ

▶ ผลกระทบทางการเงิน

คนกลุ่มนี้มีการเตรียมพร้อมรองรับความต้องการในอนาคตในระดับที่ดี มีความมั่นคงทางการเงินหรือมีอิสรภาพทางการเงินสูงในระยะยาว แต่ก็ต้องเสียสละความสะดวกสบายและความสุขในปัจจุบันเพื่อออมเงินและลงทุนมากขึ้น

มาถึงตรงนี้จะเห็นว่าไลฟ์สไตล์ทั้ง 5 กลุ่ม มีแนวทางของตัวเองอย่างชัดเจน ไม่ได้ดัดจริตว่าคุณจะมีไลฟ์สไตล์อยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งตามที่กล่าวมาข้างต้น เพราะแต่ละกลุ่มต่างมีทั้งข้อดีและผลกระทบทางการเงินที่แตกต่างกันออกไป แต่ไม่ว่าคุณอยู่ในกลุ่มไหน การวางแผนการเงินและการออมเงินเป็นสิ่งสำคัญ หากวันหนึ่งพบว่ายังไม่มีเงินเก็บด้วยการยึดติดกับไลฟ์สไตล์ทางการเงินตามที่กล่าวมา ลองหันมาทบทวนการใช้จ่ายของตนเองเสียใหม่ ด้วยการจดบันทึกรายรับรายจ่าย แล้วดูว่ามีอะไรที่พอจะ “ลด ละ เลิก” ออกไปได้บ้าง สำหรับสมาชิก กบข. หากไม่ถนัดจดบันทึก หรือหากบางครั้งหลงลืมไปบ้าง การใช้ตัวช่วยในจดบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างโปรแกรมบันทึกรายรับรายจ่าย ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณบันทึกรายรับรายจ่ายของคุณได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณวิเคราะห์ได้ว่ารายจ่ายส่วนใดบ้างที่ควรจะต้องลดหรือตัดทอนให้น้อยลงได้ เพื่อให้มีเงินเหลือสำหรับใช้จ่ายและเก็บออมมากยิ่งขึ้น เพียงเท่านั้นไม่ว่าคุณจะมีไลฟ์สไตล์แบบไหนก็สามารถยกระดับหรือเพิ่มความมั่งคั่งให้ชีวิตได้ ทั้งนี้ สมาชิก กบข. สามารถเข้าใช้บริการ “ตัวช่วยดีๆ สำหรับการจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย หรือ การวางแผนการเงินอื่นๆ เพื่อสมาชิก กบข. ” ได้ผ่านเครื่องมือวางแผนการเงินทั้ง 3 ช่องทาง ได้แก่ LINE กบข. @gpfcommunity แอป กบข. My GPF Application และ My GPF Website ... 

สินทรัพย์การเงิน ที่ทุกคนควรรู้จัก



ในโลกของการลงทุน เรามีทางเลือกลงทุนในสินทรัพย์ได้หลากหลาย ซึ่งหากเราแบ่งประเภทสินทรัพย์ลงทุน จะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ **สินทรัพย์ที่จับต้องได้ (Physical Asset)** เช่น ที่ดิน คอนโดมิเนียม นาฬิกา เครื่องประดับ และสินทรัพย์ที่จับต้องไม่ได้ คือ **สินทรัพย์การเงิน (Financial Asset)** เช่น การฝากเงินธนาคาร พันธบัตรรัฐบาล ตราสารหนี้เอกชน หุ้น กองคำ น้ำมัน รวมถึง คริปโทเคอร์เรนซี (Cryptocurrency) โดยจะเห็นได้ว่าสินทรัพย์แต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะและระดับความเสี่ยงแตกต่างกันไป และ มีคำถามว่า **“เราควรรู้จักสินทรัพย์เหล่านี้ไหม”** คำตอบ คือ **“ควร”** เพราะการรู้จักและเข้าใจสินทรัพย์ที่ลงทุนเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญที่จะส่งผลต่อ การบริหารความเสี่ยง (Risk Management) การวางแผนทางการเงิน (Financial Planning) การเพิ่มโอกาสในการรับผลตอบแทน (Maximizing Returns) และ การตัดสินใจลงทุนอย่างมีข้อมูล (Informed Investment Decisions) ของเรานั้นเอง สำหรับคอลัมน์นี้ ลงทุนลงทุน ขอแนะนำ **“สินทรัพย์การเงินที่ทุกคนควรรู้จัก”** โดยแยกตามลักษณะและคุณสมบัติของสินทรัพย์การเงินที่คนส่วนใหญ่นิยมลงทุนได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ตราสารทุน (Equity)

หรือชื่อเล่นที่เรียกกันติดปากว่า ‘หุ้น’ เป็นสินทรัพย์ลงทุนประเภทหนึ่ง ผู้ที่ซื้อตราสารทุนมีฐานะเป็นเจ้าของกิจการ หรือ ‘ผู้ถือหุ้น’ ซึ่งจะได้รับผลตอบแทนในลักษณะของ ผลตอบแทนจากเงินปันผล (Dividend) ที่บริษัทจ่ายออกมาเมื่อบริษัทมีกำไร และ ผลตอบแทนกำไรส่วนต่างราคา (Capital Gain) คือ ถ้าราคาหุ้นสูงขึ้นกว่าตอนที่ซื้อ ผู้ลงทุนก็ได้กำไร แต่ถ้าเมื่อไหร่ราคาหุ้นต่ำกว่าราคาตอนที่ซื้อ ก็จะขาดทุน การเลือกว่าจะซื้อหุ้นใดดีควรพิจารณาจากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยพื้นฐานของหุ้นนั้น เช่น ผลประกอบการบริษัท ฯลฯ ประกอบกับปัจจัยแวดล้อม เช่น ภาวะตลาดเงินตลาดทุน แนวโน้มนโยบายเศรษฐกิจและการเมือง เป็นต้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าวอาจส่งผลต่อราคาหุ้นจนทำให้ราคาผันผวนขึ้นลงได้ในระยะสั้น แต่โดยทั่วไปหากเป็นการลงทุนระยะยาวในหุ้นของกิจการที่มีปัจจัยพื้นฐานดี คือ กิจการเติบโต มีความมั่นคงทางธุรกิจ หุ้นของกิจการนั้นก็จะสร้างผลตอบแทนที่ดีแก่ผู้ลงทุนเช่นกัน

2. ตราสารหนี้ (Bond)

คืออีกหนึ่งตัวเลือกการลงทุนโดยผู้ลงทุนจะมีสถานะเป็นเจ้าหนี้ และผู้ออกตราสารมีสถานะเป็นลูกหนี้ ซึ่งจะได้รับผลตอบแทนในลักษณะของ ดอกเบี้ย (Interest) ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ และจะได้รับ เงินต้น (Principal) คืน เมื่อครบกำหนดอายุที่ระบุไว้ในสัญญา ตัวอย่างตราสารหนี้ เช่น พันธบัตรรัฐบาล และหุ้นกู้เอกชน ตามทฤษฎีการเงินแล้ว ถ้าผู้ออกตราสารหนี้เป็นรัฐบาล ผู้ลงทุนมีโอกาสสูญเสียเงินต้นน้อยมาก แต่หากลงทุนในหุ้นกู้ของบริษัทเอกชน แล้วธุรกิจนั้นมีปัญหา ผู้ถือตราสารหนี้ก็จะมีลำดับสิทธิในการเรียกร้องสินทรัพย์ของบริษัทก่อนผู้ถือหุ้น ดังนั้น ตราสารหนี้เป็นตัวเลือกการลงทุนที่มั่นคงและมีความเสี่ยงต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงได้ต่ำและต้องการผลตอบแทนที่ต่ำกว่าการฝากออมทรัพย์ การพิจารณาความมั่นคงทางการเงินของผู้ออกตราสารและการเปรียบเทียบอัตราดอกเบี้ยเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจลงทุนในตราสารหนี้

3. สินทรัพย์ทางเลือก (Alternative Assets)

คือ การลงทุนในสินทรัพย์อื่นนอกเหนือจากสินทรัพย์พื้นฐานทั่วไปอย่าง ตราสารหนี้ ตราสารทุน (หุ้น) เงินสด หรือพันธบัตร โดยจะเป็นการลงทุนในสินทรัพย์ประเภทสินค้าโภคภัณฑ์ เช่น ทองคำ น้ำมัน สินค้าเกษตร รวมทั้งตราสารอนุพันธ์ อสังหาริมทรัพย์ โดยสินทรัพย์ประเภทนี้ถือว่าเป็นสินทรัพย์ที่มีระดับความเสี่ยงสูงมาก เนื่องจากมูลค่าของสินทรัพย์มีความผันผวนสูงและคาดการณ์ได้ยาก ดังนั้นจึงเหมาะกับนักลงทุนที่ค่อนข้างมีความรู้ความเข้าใจในด้านการลงทุน

ดังนั้น เมื่อเรารู้จักสินทรัพย์ลงทุนแล้ว การจัดสรรเงินลงทุน (Asset Allocation) ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะเป็นหัวใจสำคัญในการกำหนดทิศทางการลงทุนของพอร์ตลงทุนได้เป็นอย่างดี และ ยังช่วยลดความเสี่ยงโดยรวม ซึ่งการกำหนดหรือ การจัดสรรสินทรัพย์ลงทุน อาจพิจารณาจาก 3 ปัจจัยหลัก คือ 1. เป้าหมายในการลงทุน 2. ผลตอบแทนที่คาดหวัง และ 3. ความสามารถในการยอมรับความเสี่ยง ตัวอย่างเช่น หากมีเป้าหมายการลงทุนเพื่อเก็งกำไรในระยะสั้น คาดหวังผลตอบแทนสูง สามารถรับความเสี่ยงได้สูง อาจเพิ่มสัดส่วนการลงทุนในหุ้นหรือสินทรัพย์ทางเลือกมากกว่าสินทรัพย์อื่น แต่หากเป้าหมายเราต้องการลงทุนในระยะสั้น คาดหวังผลตอบแทนแค่มากกว่าเงินฝาก รับความเสี่ยงได้น้อยถึงปานกลาง อาจเพิ่มสัดส่วนการลงทุนในตราสารหนี้มากกว่าสินทรัพย์อื่น เป็นต้น

ปัจจุบันการลงทุนของ กบข. มีการกำหนดนโยบายและกรอบในการจัดสรรสินทรัพย์ (Asset Allocation) ให้เหมาะสมกับสมาชิก โดย กบข. มีแผนการลงทุนให้สมาชิกเลือกหลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกให้กับสมาชิก มีทั้งแผนการลงทุนแบบที่ กบข. จัดสรรสินทรัพย์ลงทุน (Asset Allocation) โดยกระจายลงทุนในหลายสินทรัพย์ทั้งตราสารหนี้ หุ้น และสินทรัพย์ทางเลือกทั้งในประเทศและต่างประเทศ หรือที่เรียกว่า **“แผนสำรอง”** เช่น แผนหลัก แผนหุ้น 35 แผนหุ้น 65 โดยแต่ละแผนจะมีสัดส่วนการลงทุนแตกต่างกัน เพื่อให้สมาชิกเลือกตามระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ หรือหากสมาชิกต้องการลงทุนตามช่วงอายุ ด้วยหลักการลงทุน “อายุน้อยเสี่ยงมากอายุมากเสี่ยงน้อย” ก็สามารถเลือกแผนสมดุลตามอายุ ซึ่งเป็นแผนที่มีนโยบายปรับลดสัดส่วนการลงทุนในหุ้นลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น และ กบข. ยังมีแผนการลงทุนที่นโยบายลงทุนในสินทรัพย์ใดสินทรัพย์หนึ่งเป็นหลัก หรือที่เรียกว่า **“แผนสินทรัพย์”** เช่น แผนเงินฝากและตราสารหนี้ระยะสั้น แผนตราสารหนี้ แผนกองทุนอสังหาริมทรัพย์ไทย แผนหุ้นไทย แผนหุ้นต่างประเทศ และ แผนทองคำ (เลือกกำหนดสัดส่วนได้ไม่เกิน 10 % ของเงินลงทุนทั้งหมด) โดยสมาชิกสามารถเลือกลงทุนในสินทรัพย์ที่ต้องการหรือจัดสรรสินทรัพย์ลงทุน (Asset Allocation) ได้ตามสัดส่วนที่ต้องการด้วยตนเอง

การเลือกสินทรัพย์ลงทุนและการจัดสรรเงินลงทุนอย่างเหมาะสมเป็นกระบวนการที่สำคัญในการบริหารเงินลงทุน ดังวลีที่ว่า **“อย่าใส่ไข่ในตะกร้าใบเดียว”** เน้นย้ำถึงความสำคัญของการกระจายการลงทุนเพื่อเพิ่มโอกาสในการรับผลตอบแทน ลดความเสี่ยง และป้องกันความผันผวนของตลาด ซึ่งการลงทุนที่มีการกระจายความเสี่ยงอย่างเหมาะสมจะช่วยให้การลงทุนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายทางการเงินในระยะยาว ทั้งนี้ หากสมาชิก กบข. ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการสินทรัพย์การลงทุน และการเลือกแผนการลงทุน สามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน กบข. ได้ที่ My GPF Application เลือกเมนู “นัดหมายปรึกษา” เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อคุณในวันเวลาที่คุณกำหนดได้เอง หรือติดตามข้อมูลเกี่ยวกับการลงทุนได้จากสื่อความรู้ GPF Asset Management ทาง Facebook ของ กบข. ...



กบข. ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2567

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) นำคณะผู้บริหารและพนักงาน เข้าร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2567 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2567



เลขาฯ กบข. ลงพื้นที่พบสมาชิกจังหวัดสระบุรี

นายทรงพล ชิวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน กบข. ลงพื้นที่พบสมาชิก กบข. ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี ที่เข้าร่วมกิจกรรม “กบข. สมาชิกสัมพันธ์สัญจรจังหวัดสระบุรี ประจำปี 2567” โดยได้รับเกียรติจาก นายพลวรรณ์ เทียนชัยมงคล รองผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี ร่วมเป็นประธานในการเปิดกิจกรรม โดยภายในงานมีการจัดบรรยายพิเศษให้ความรู้สมาชิกเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินสำหรับเกษียณ สิทธิประโยชน์ บริการของ กบข. สวัสดิการต่างๆ ตลอดจนไขข้อสงสัยของสมาชิกโดยตรงอย่างใกล้ชิด รวมทั้งยังมีบริการจากบูธพันธมิตรสวัสดิการ ณ หอประชุมศูนย์ราชการจังหวัดสระบุรี เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2567 ทั้งนี้ มีสมาชิก กบข. สนใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 292 ราย



กบข. ร่วมบรรยายให้ความรู้ข้าราชการบรรจุใหม่ สังกัดกระทรวงการคลัง

เมื่อเร็วๆ นี้ นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. มีเป้าหมายในการเข้าถึงสมาชิกบรรจุใหม่ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเงินออม กบข. จึงได้เดินทางไปให้ความรู้สมาชิกอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุด กบข. ได้ร่วมบรรยายในโครงการฝึกอบรมสำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญ หลักสูตรการเป็นข้าราชการที่ดี รุ่นที่ 2/2567 จัดโดย สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ กบข. แก่ข้าราชการบรรจุใหม่สังกัดกระทรวงการคลัง โดยมีเนื้อหาบรรยาย ดังนี้ สิทธิประโยชน์การเป็นสมาชิก กบข. การเข้าใจเงินออม กบข. พร้อมเข้าใจวิธีการบริหารเงินของ กบข. และการวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณ ตลอดจน บริการและสวัสดิการต่างๆ ณ ห้องประชุมวายุภักษ์ 4 อาคารกระทรวงการคลัง โดยมีข้าราชการบรรจุใหม่เข้าร่วมหลักสูตรฯ ทั้งสิ้น 122 ราย



กบข. ร่วมแสดงความยินดี NBT ครบรอบ 36 ปี

นางสาวดวงใจ เจริญชัย ผู้ช่วยเลขาธิการ กลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ และสื่อสารองค์กร กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เป็นตัวแทน กบข. เข้าร่วมแสดงความยินดีกับสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) เนื่องในโอกาสครบรอบ 36 ปี และร่วมบริจาคเพื่อเป็นสวัสดิการเจ้าหน้าที่สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย โดยมีนายปิยะ มีผล ผู้อำนวยการส่วนสื่อสารและผลิตรายการข่าว NBT เป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้ยังได้ร่วมฟังการปาฐกถาพิเศษของนายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี ที่เดินทางมาร่วมแสดงความยินดีด้วย ณ อาคารศูนย์ปฏิบัติการแพร่ภาพออกอากาศการกระจายเสียงวิทยุและการให้บริการข้อมูลข่าวสารภาครัฐ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT)



กบข. แจงไม่ได้ลงทุนในหุ้นและตราสารหนี้ของ EA

นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ไม่มีการลงทุนในหุ้นและตราสารหนี้ของ บริษัท พลังงานบริสุทธิ์ จำกัด (มหาชน) หรือ EA กบข. ขอแจ้งให้ทราบว่าไม่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

กบข. เป็นกองทุนที่เน้นสร้างผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว มีทีมงานที่เชี่ยวชาญ และมีการติดตามสถานการณ์ที่จะส่งผลกระทบต่อการลงทุนทั้งในประเทศและต่างประเทศอย่างใกล้ชิด พร้อมปรับกลยุทธ์การลงทุนตามปัจจัยที่เกิดขึ้น เพื่อเป้าหมายในการสร้างผลตอบแทนที่ดีให้แก่สมาชิก

ส่วนการลงทุนในตราสารทุนนั้น กบข. มีเกณฑ์การคัดเลือกหุ้นที่เข้มงวด โดยจะคัดกรองจากหลักทรัพย์แต่ละหลักทรัพย์ ติดตามการดำเนินการและปรับการลงทุนอย่างใกล้ชิดสม่ำเสมอ

Wow

ค้นหาจุดสมดุลให้ใจได้หยุดพัก และสุขไปกับงาน ด้วยกลยุทธ์ Mind-Wandering



หากปริมาณงานในแต่ละวันตามคุณอย่างหนัก จนกลายเป็นความกดดันที่ทำให้ต้องทำงานแข่งกับเวลาอยู่เสมอ แสดงว่าคุณอาจกำลังใช้พลัง Deadline ที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาเป็นแรงขับเคลื่อนจนทำให้เสียไปได้แบบวันต่อวัน โดยที่อาจยังไม่ทันได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ หรือบางครั้ง แม้จะพยายามรวบรวมสมาธิให้จดจ่ออยู่กับงานตรงหน้ามากแค่ไหน แต่ไม่นานก็กลับต้องหลุดลอยไปกับเรื่องอื่นเพราะความเหนื่อยล้า จนผลพลอยได้ไปกับเรื่องอื่นแทน แต่ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไรก็ตามคุณอยู่ในสถานการณ์แบบไหนจากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ คอลัมน์ WOW อยากชวนคุณมาลองค้นหาจุดสมดุลเพื่อให้ใจได้หยุดพัก แต่ก็ยังมีความสุขกับงานที่ทำด้วยกลยุทธ์ Mind-Wandering หรือ การปล่อยให้ใจเหม่อลอยไปตามจังหวะของตัวเอง...

แต่คำถามคือ...แล้วเราจะหาจุดสมดุลเพื่อให้ใจได้หยุดพักโดยไม่สูญเสีย Creativity หรือความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานจนสำเร็จไปได้อย่างไร ในเมื่อทั้งสองอย่างนี้ดูเหมือนเป็นภาวะที่แทบจะไปด้วยกันไม่ได้เลย และในความเป็นจริงเวลาที่เรารู้สึกหลุดลอยไปกับเรื่องอื่นๆ ก็ควรจะรีบดึงสติกลับมาทำงานต่อให้เสร็จโดยเร็วที่สุด ตามกรอบความคิด Mindfulness หรือภาวะตื่นรู้มีสติ ที่เป็นการจัดระเบียบความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านเพื่อทำจิตใจให้สงบนิ่ง ดังนั้นการเตือนตัวเองให้กลับมามีสติแล้วลงมือทำงานให้เสร็จจึงเป็นทางเลือกที่น่าจะดีกว่าเห็นๆ แต่แล้วก็มีการศึกษาของ พอล เซลี (Paul Seligman) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยดุ๊ก (Duke University) สหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ไม่อาจมีสมาธิจดจ่ออยู่กับงาน หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้ตลอดเวลา เพราะงานบางอย่างก็จำเป็นต้องพึ่งความสนใจอย่างต่อเนื่อง เพราะคนวัยทำงานอย่างเราๆ ต่างก็มีความรับผิดชอบมากพอที่จะรู้ว่าเวลาไหนต้องรีบทำงานให้เสร็จ และช่วงเวลาไหนของงานที่เปิดโอกาสให้สามารถหยุดพักเพื่อปล่อยให้ใจลอยไปได้ ดังนั้น Mind-Wandering จึงเป็นวิธีผ่อนคลายระหว่างการทำงานที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อเนื้องาน ในขณะที่ความมุ่งมั่นบังคับตัวเองให้สนใจในงานหนึ่งเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความตึงเครียดจนกลายเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้งานเกิดความเสียหายได้ เหมือนเช่นเครื่องยนต์ หากทำงานต่อเนื่องโดยไม่ได้พักก็จะสึกหรอและพังในที่สุด

คุณเคยสังเกตตัวเองใหม่ว่า...หลายครั้ง การอยู่นิ่งๆ แล้วปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยๆ กลับทำให้ผลของงานออกมาดีได้เหมือนกัน เพราะ Mind-wandering เหมือนการสำรวจลึกลงไปในพื้นที่ใต้จิตสำนึก ที่ทำให้เกิดไอเดียใหม่ๆ ในการทำงานโดยไม่ตั้งใจ โดยเฉพาะความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งต่างจากการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลมีสติ ประโยชน์ข้อสำคัญของ Mind-Wandering จึงทำให้เราทั้งใจและเบ้าทั้งสมอง แต่ต้องไม่มีผลเสียให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะเพื่อไม่ให้งานเสียหาย รวมทั้งรู้จักผ่อนคลายผ่อนเบาที่จะช่วยให้คุณมีความสุขและยังรู้สึกสนุกไปกับงาน ดังนั้นการหาจุดกึ่งกลางที่สมดุลระหว่าง “ความตั้งใจ” กับ “การปล่อยให้ใจเหม่อลอย” ที่เรียกว่า Mind-Wandering ที่ช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายและมีความสุขสนุกไปกับงาน แถมอาจเกิดไอเดียสร้างสรรค์งานใหม่ๆ จึงเป็นกลยุทธ์การทำงานที่น่าสนใจเป็นอย่างมากเวลานี้ ว่าแล้ว...ก็ลองมาปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ผ่าน Mind Wandering กับ 5 วิธี ต่อไปนี้กันเถอะ

1. นำ Mind Wandering มาใส่ไว้ในตารางการทำงาน แทนที่จะจัดการทำ Time Blocking ทั้งวันก็อาจจะแบ่งเวลาสัก 1-2 ชั่วโมงสำหรับการคิดงานอย่างอิสระ

2. หยุดใช้เครื่องมือสื่อสารและโซเชียลมีเดียสักครู่ แล้วลองเปลี่ยนไปทำกิจกรรมที่ปล่อยให้ใจของคุณมีพื้นที่ว่างสำหรับการคิดเรื่องอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ เดินเล่น หรือมองบรรยากาศรอบตัวโดยไม่ต้องทำกิจกรรมอะไร

3. เข้าใจความเป็นตัวเอง หรือที่เรียกว่า Self-Awareness ด้วยการทำความเข้าใจรูปแบบความคิดและตัวกระตุ้น รู้ว่าเราสามารถควบคุมจิตใจตัวเองได้อย่างไร และจะสามารถนำจิตใจไปสู่การคิดที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงความคิดสร้างสรรค์ได้ อีกทั้งการฝึกเจริญสติ เช่น การทำสมาธิหรือการจดบันทึกสามารถช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองได้

4. ขจัดความคิดแย่ๆ ที่ทำให้ใจฟุ้งซ่าน แน่นอนว่าทุกคนจะต้องเคยพบกับความคิดแย่ๆ ในระหว่างที่ปล่อยให้ใจล่องลอย และทำให้ไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเราสามารถขจัดหรือบรรเทาความคิดแย่ๆ เหล่านี้ที่อยู่ภายในจิตใจได้

5. ละทิ้งการคิดเรื่องงานอย่างเป็นระบบตามขั้นตอนปกติ เพื่อให้ตัวเองได้กรอบให้ความคิดมากจนเกินไป พยายามคิดให้กว้างๆ นึกถึงแนวคิดต่างๆ เท่าที่ใจต้องการ แล้วค่อยนำความคิดเหล่านั้นมาเชื่อมโยงในตอนท้าย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการปล่อยให้ใจและพยายามไม่ขัดขวางหรือตีกรอบให้ความคิดในระหว่างการทำงานนั้น จะเป็นสิ่งที่ขัดกับความเชื่อของคนทำงาน แต่หากลองเปิดใจให้กับการปล่อยให้ใจล่องลอยและคิดเรื่องต่างๆ ก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้คุณได้ไอเดียใหม่ๆ ที่ดีกว่าการทำงานอย่างตรงไปตรงมาได้ เพราะท้ายที่สุดแล้ว สมรรถนะของเราที่ต้องการพื้นที่ว่างที่ทำให้ได้นึกถึง เก็บเกี่ยว และรวบรวมความคิดที่สั่งสมมา เพื่อนำมาใช้ในการทำงานได้นั่นเอง Mind-Wandering จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยสร้างความสมดุลให้กับการทำงานและจิตใจของคุณให้มีพื้นที่ว่างมากพอสำหรับการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของทั้งร่างกายและจิตใจให้มีพลังเพื่อลุยงานต่อไป ... 



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)