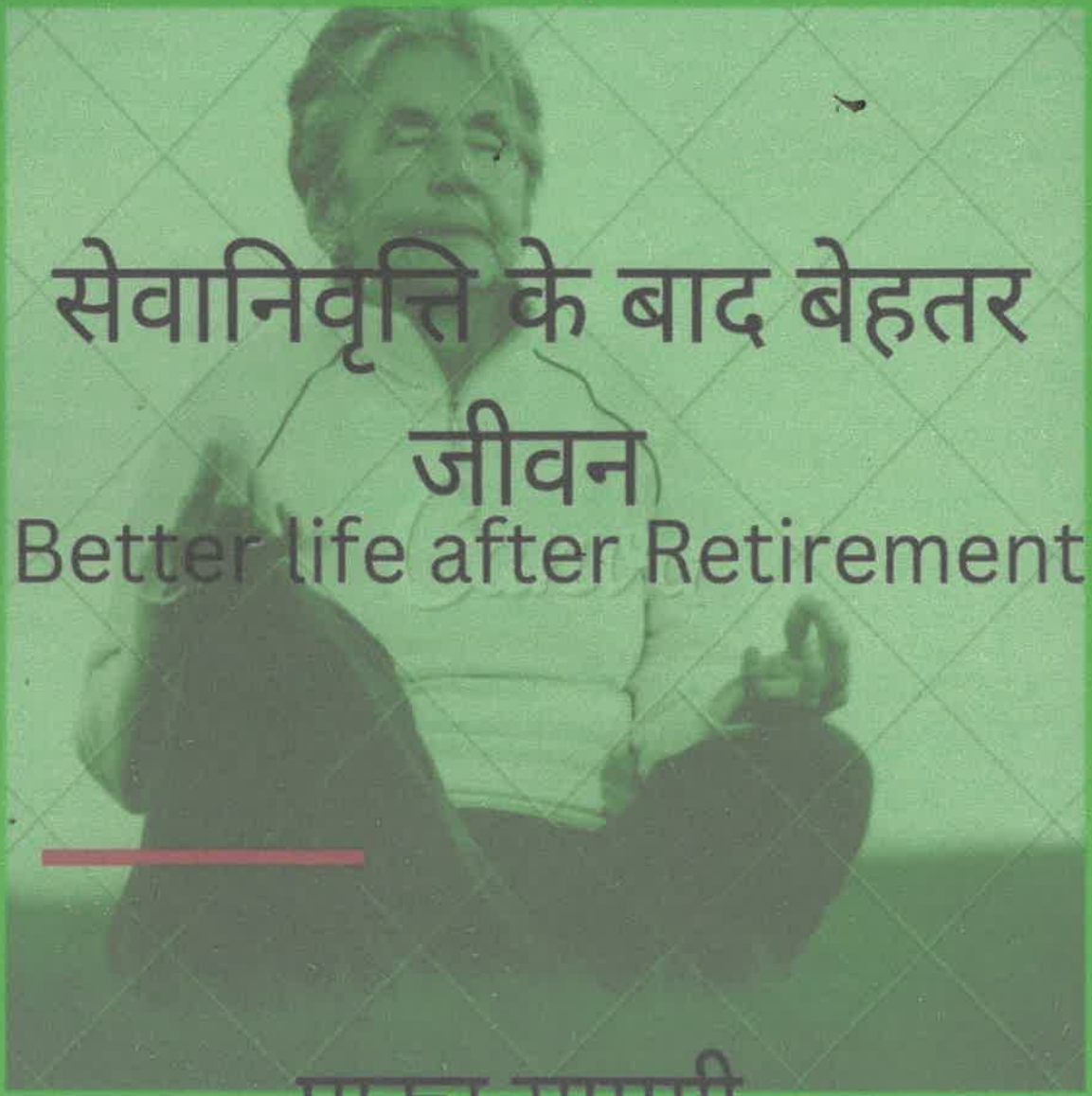
मानव संसाधन विकास केन्द्र
Centre for Human Resource Development



सेवानिवृत्ति के बाद बेहतर जीवन
Better life after Retirement

पाठ्य सामग्री
STUDY MATERIAL

सेवानिवृत्ति के बाद ....

जिस तरह पतझड़ के बाद वसंत आता है, उसी तरह हमारी जिंदगी में नौकरी से अवकाश यानी रिटारयमेंट के बाद वसंत आता है। सेवानिवृत्ति के बाद एक नई जिंदगी मिलती है, जिसे आप अपने मन मुताबिक जी सकते हैं। मगर अक्सर लोग मान लेते हैं कि अब हम सेवानिवृत्त हो गए, किसी काम के लायक नहीं रहे, और सारी जिम्मेदारी बच्चों पर छोड़ देते हैं। ऐसी स्थिति में कई बार घरों में कलह बढ़ने लगता है। क्योंकि मशीनी होते इस युग में घर के बच्चे समझ नहीं पाते कि उन्हें कुछ समय घर के बुजुर्गों के साथ भी बिताना चाहिए। तो ऐसी स्थिति आपकी सेवानिवृत्ति के बाद आए उससे पहले आपको सेवानिवृत्त होने के बाद क्या करना है, अपने खाली समय को कैसे इस्तेमाल करना है? इस सबकी योजना बना लेनी चाहिए, ताकि आपके सेवानिवृत्ति के बाद जीवन सुखमय बीते। कुछ लोग योजना बनाते हैं कि हम सेवानिवृत्ति के बाद कहीं लंबी यात्रा पर निकल जाएंगे। कुछ की योजना होती है कि दोस्तों की मंडली बना कर खूब गप्प किया करेंगे। सभी अपनी इच्छानुसार जिंदगी जीना चाहते हैं। सरकार भी कर्मचारियों को पेंशन देती है। ऐसे में किसी भी सेवानिवृत्त अधिकारी की जिम्मेदारी बन जाती है कि उसने समाज से जो लिया है वह उसे वापस करे।

अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप खुद को भी सक्षम समझेंगे और आपके मन में कभी यह भाव भी नहीं आएगा कि मैंने समाज के लिए कुछ नहीं किया। आप अपने सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन को उबाऊ न बनाएं, बल्कि उसे एक नई शुरुआत के रूप में लें। जैसे सीमा पाठक कर रही हैं। सीमा पाठक एक सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य हैं। सेवानिवृत्ति के बाद वे अपना

खाली समय लिखने-पढ़ने में बिताती हैं। इसके अलावा वे एक संस्था के लिए लोगों में ख़ुशहाली का सर्वेक्षण करती हैं और उस संस्था के लिए किताबों का अनुवाद करती हैं। जो विचार लोगों को ख़ुशी दे सकते हैं उन्हें वॉट्सएप समूह के लोगों में भेजती हैं। सीमा को कंप्यूटर चलाना नहीं आता, पर वे स्मार्टफोन से सारी सामग्री टाइप करती हैं।

आज सेवानिवृत्ति की उम्र अधिक नहीं है। विभिन्न देशों में सेवानिवृत्ति की उम्र अलग-अलग है। जैसे विश्व बैंक के अनुसार पोलैंड में पुरुषों के लिए सड़सठ वर्ष और महिलाओं के लिए साठ वर्ष है। एपेरियन कैफे के अनुसार चीन में औसत उम्र छप्पन साल है। संयुक्त अरब अमीरात में उनचास है। जापान और भारत में साठ वर्ष है। इस उम्र में सेवानिवृत्त होने के बाद भी व्यक्ति में इतनी क्षमता होती है कि आगे आठ से दस साल काम और कर सकता है। चूंकि आज लोगों की जीवनशैली में काफी बदलाव आया है और यही बदलाव बुजुर्गों की जीवनशैली में भी आ रहा है। तो ऐसे में आप ख़ुद को उम्र के इस पड़ाव में भी साबित कर सकते हैं। सेवानिवृत्त अधिकारी के पास अपने क्षेत्र का अथाह अनुभव होता है। वह अपने इस अनुभव को लोगों के साथ साझा कर देश की सेवा कर सकता है। एक शोध में सामने आया कि सेवानिवृत्त होने के बाद जीवन में अधिक सकारात्मकता आती है। क्योंकि इस समय हमारे खाने-पीने, सोने और दैनिक गतिविधियों की अवधि बढ़ जाती है और हम जीवन को उसकी रवानगी में जीते हैं।

बंगलूरू में रहने वाले आर एसएन मूर्ति ने रक्षा लेखा महायनियंत्रक, रक्षा मंत्रालय में काम किया है। वे सेवानिवृत्ति के बाद खाली नहीं बैठे। मूर्ति सप्ताह में एक-दो दिन परिवार को देते हैं और बाकी समय में लोगों को पेंशन के बारे में जानकारी देते हैं। चूंकि मूर्ति अकाउंट के काम से जुड़े रहे हैं, इस वजह से अकाउंट से संबंधित लोगों की समस्याओं को भी निपटाते हैं। वे कहते हैं कि 'आज लोगों के पास कई तरह की पेंशन सुविधाएं हैं। जैसे विधवा महिला के लिए, अविवाहित लड़की के लिए, माता-पिता किसी कारणवश जीवित नहीं रहे तो उनके बच्चों के लिए पेंशन है। लेकिन इतनी तरह की पेंशन होने के बावजूद लोगों को इसके बारे में पता

नहीं है। मैं लोगों को सिर्फ जागरूक करने का काम करता हूं।' यह सब काम वे बिना किसी पैसा लिए करते हैं।

अपनी रुचियों को जगाएं

हर व्यक्ति की किसी न किसी काम में रुचि जरूर होती है। जैसे किसी की पेंटिंग में, किसी की खाना बनाने में, किसी की सिलाई-कढ़ाई-बुनाई में, किसी की संगीत में, किसी की पढ़ने-लिखने में, किसी की गाना गाने में आदि। वैसे ही आप भी अपनी रुचि के अनुसार लोगों की सेवा कर सकते हैं। रिटारयमेंट के बाद ही वह समय आता है जब खुद को निखार सकते हैं। आप अपने बारे में सोच सकते हैं। खुद को निस्वार्थ सेवा में लगा सकते हैं। अगर आपको समाज सेवा में दिलचस्पी है तो कई सामाजिक संस्थाओं से जुड़ सकते हैं। अगर आप डॉक्टर हैं, तो अपना खुद का क्लिनिक खोल सकते हैं। लोगों को मुफ्त में दवाएं दे सकते हैं। अगर आप शिक्षक हैं तो बच्चों को मुफ्त में पढ़ा सकते हैं, जैसे अमिता जैन कर रही हैं। अमिता जैन पहले एक निजी स्कूल में पढ़ाती थीं। पर एक दुर्घटना में उनके पैर की हड्डी टूट गई और उन्होंने स्कूल जाना छोड़ दिया। पर उनकी पढ़ाने की ललक कम नहीं हुई। तब उन्होंने अपने पास की ही एक कल्याणकारी संस्था में झुग्गी बस्ती के बच्चों को पढ़ाना शुरू कर दिया। अमिता जैन पिछले बारह सालों से बच्चों को मुफ्त पढ़ा रही हैं। उनके पास जो भी पैसा होता है, वह उन बच्चों की मदद में लगा देती हैं। बच्चों को चाहे आर्थिक मदद चाहिए या भावनात्मक, वे दोनों स्तरों पर बच्चों की मदद करती हैं।

सेवानिवृत्ति के बाद ये न करें

देखने में आया है कि जो लोग सेवानिवृत्ति के बाद की योजना नहीं बनाते, वे बेवजह अपना समय व्यर्थ करते हैं। वे बहुत अधिक टीवी देखने लगते हैं। लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इस वजह से उनकी आंखों पर असर पड़ता है। जिन बीमारियों को वे अपनी सक्रियता से रोक सकते थे, उसे खाली बैठ कर बढ़ा लेते हैं। इसके अलावा देखने में यह भी आया है कि सेवानिवृत्त लोग शराब का सेवन अधिक करने लगते हैं। उन्हें लगता

है कि अब तो जिंदगी के चार दिन बचे हैं, इसलिए इसे जैसे गुजारना है वैसे गुजार लें। शराब अधिक पीने से आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। सुप्रीम कोर्ट के पूर्व वकील और मोटिवेशनल स्पीकर अशोक अरोड़ा बताते हैं कि सेवानिवृत्ति के बाद व्यक्ति खुद को अकेला महसूस न करे। सेवानिवृत्ति के बाद खुद को रचनात्मकता, उत्पादकता और भावनात्मकता के स्तर पर उदासीन न रखें। अगर आप सेवानिवृत्त होने के बाद भी खुद को सक्रिय रखते हैं, तो अवसाद के शिकार नहीं होंगे। सेवानिवृत्त व्यक्ति को नकारात्मक सोच नहीं रखनी चाहिए। सबसे बड़ी बात कि सेवानिवृत्त के बाद हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि हमें सब कुछ आता है और हमसे ज्यादा ज्ञानी और कोई नहीं है।

नौकरी से सेवानिवृत्ति के बाद बहुत सारे लोगों के सामने समस्या होती है कि वे आगे का अपना जीवन कैसे गुजारें। कई लोग घर की जिम्मेदारियां बच्चों पर डाल कर दिन भर घर में बैठे रहते हैं। इस तरह वे कई तरह की बीमारियों को न्योता देते और कष्ट में जीवन बिताते हैं। पर सेवानिवृत्ति को सकारात्मक ढंग से लेने की जरूरत है। यह सोचना चाहिए कि इसके बाद एक नया जीवन शुरू हो रहा है। खाली समय काटने के लिए कई लोग अपनी रुचियों को नए सिरे से जगाते हैं और खुशहाल जीवन जीते हैं। सेवानिवृत्ति के बाद का जीवन कैसे बिताएं, बता रही हैं मीना। अंदर अहंकार आ जाता है और हमारे अंदर से सीखने की चाह खत्म हो जाती है। इसलिए कभी न सोचें कि हमें सब कुछ आता है, बल्कि यह सोचें कि हमें अभी बहुत कुछ सीखना है। यह नहीं सोचना चाहिए कि आधी जिंदगी निकल गई और आधी बच गई है। बल्कि यह सोचना चाहिए कि अब जो जिंदगी बच गई है उसे अच्छी तरह जीना है। सेवानिवृत्ति को सेवानिवृत्ति न समझ कर जीवन की नए सिरे से शुरुआत समझना चाहिए।

रिटायरमेंट के बाद खुश रहना

लोग बीमारी या चोट के कारण नहीं मरते - वे इसलिए मरते हैं क्योंकि वे बस जीने की इच्छा खो देते हैं

वृद्धावस्था देखभाल में प्रगति ने वरिष्ठ नागरिकों के जीवन को लंबा कर दिया है, लेकिन उनमें से कई इस तथ्य को बर्बाद कर रहे हैं। सच्चाई यह है कि परिवार के सदस्यों को उनकी देखभाल करना मुश्किल लगता है और वे अलगाव और निराशा की भावना का अनुभव करते हैं। लगभग 35 और 40 वर्षों की एक उन्मत्त कार्य गति के बाद, जो किसी की ऊर्जा को समाप्त कर देती है, व्यक्ति अक्सर आराम और शांतिपूर्ण जीवन का आनंद लेने के लिए सेवानिवृत्ति की प्रतीक्षा करते हैं।

लेकिन सेवानिवृत्ति के बाद, वे एक नियमित और नीरस जीवन के लिए समर्पण करते हैं। अगर चलने-फिरने की समस्या के कारण बुजुर्ग अपने घर तक ही सीमित हैं, तो यह एक अभिशाप बन सकता है।

एक प्रसिद्ध हिंदी कहानी हमें एक स्टेशन मास्टर के बारे में बताती है जिसे सेवानिवृत्ति के बाद सेवा विस्तार मिलता है। वह आदमी घर आने के लिए इतना उत्साहित है कि उसने विस्तार के प्रस्ताव को भी ठुकरा दिया। उनके परिवार को उनके बिना जीवन जीने की आदत हो गई है, जबकि वह इतने सालों से दूर हैं। इसलिए, जब वह घर लौटता है, तो वह खुद को अलग-थलग महसूस करता है और जल्द ही उसे पता चलता है कि उसे अपने परिवार के सदस्यों के जीवन में एक घुसपैठ माना जाता है। मजे की बात यह है कि उसकी पत्नी अनुचित माँग करने के लिए उसे डाँटती है, और उसे घर के कामों में मदद करने के लिए कहती है। कुछ देर सोचने के बाद स्टेशन मास्टर एक्सटेंशन को स्वीकार करने का फैसला करता है और वह एक बार फिर घर से निकल जाता है। उनके परिवार वालों के चेहरों पर खुशी इस बात का भरोसा दिलाती है कि उन्होंने सही फैसला लिया है।

इस तरह का निराशाजनक परिदृश्य पूरे भारत में वृद्धाश्रमों के पनपने का एक कारण है। जब वरिष्ठ नागरिकों को उनकी संपत्ति (घर, जीवन भर की कमाई, बचत, आदि) को उनकी संतान द्वारा छीन लिए जाने के बाद एक दायित्व की तरह माना जाता है, तो वे इस तरह के लापरवाह रवैये से आहत हो जाते हैं और महसूस करते हैं कि उनके पास कहीं नहीं जाना है।

लोग बीमारी या चोट के कारण नहीं मरते, वे इसलिए मरते हैं क्योंकि वे बस जीने की इच्छा खो देते हैं। कई वरिष्ठ नागरिक इस बात से नाराज़ हैं कि दुर्बल करने वाली बीमारियों ने उन्हें दूसरों पर निर्भर बना दिया है और वे अंतिम मूल्यह्रास की प्रतीक्षा करते हैं। यह मानसिक पीड़ा उनके संकट को और बढ़ा देती है। अक्सर उन्हें मनोवैज्ञानिक परामर्श की आवश्यकता होती है - लेकिन वे बहिष्कृत होने के डर से ऐसा कहने से डरते हैं। बहुत से समझदार लोग महसूस करते हैं कि सेवानिवृत्ति जीवन का एक और चरण है जो जीवन में एक नई शुरुआत की शुरुआत करता है - यह उन चीजों को करने की स्वतंत्रता है जो किसी को पसंद हैं जो आत्मा को जीवंत करती है और उसे चलती रहती है।

परिवार के सदस्यों के लिए वरिष्ठ नागरिकों (माता-पिता, दादा-दादी) के साथ सहानुभूति रखना और उन्हें वांछित महसूस कराना महत्वपूर्ण है। उनके साथ नियमित रूप से बातचीत करने से उनके दिल में अक्सर भारी बोझ को कम करने में मदद मिलेगी। कई वरिष्ठ नागरिक स्मृति लेन पर चलने और आपको बीते युग की घटनाओं से रूबरू कराने से अधिक खुश होंगे। अक्सर बच्चे उम्मीद करते हैं कि उनके माता-पिता उन चुनौतियों के बारे में अधिक समझेंगे, जिनका वे सामना करते हैं, लेकिन पुरानी आदतें मुश्किल से मरती हैं। माता-पिता शायद ही कभी बदलते हैं। बच्चों को अपना नजरिया बदलना होगा। अड़ियल और जिद्दी माता-पिता को संभालना एक निराशाजनक अनुभव है, जो अपने हित में किसी भी तरह की सलाह को सुनने या समझने के लिए तैयार नहीं हैं।

बहुत से व्यक्ति अपने माता-पिता को चोट पहुँचाने के डर से अपनी राय बताने के लिए संघर्ष करते हैं, लेकिन माता-पिता के साथ संचार चैनलों को खुला रखना बेहतर है। दूसरी तरफ, ऐसे व्यक्ति हैं जो अपने संचार में आक्रामक होते हैं और अपने माता-पिता को कठोर शब्दों से चोट पहुँचाते हैं। सद्भाव और शांति के लिए घर में एक स्वास्थ्यप्रद वातावरण बनाए रखना आवश्यक है।

वरिष्ठ नागरिकों को निष्क्रिय छोड़ना अक्सर उनके लिए मौत की घंटी हो सकती है। जैसा कि हम सभी जानते हैं, एक निष्क्रिय दिमाग शैतान की कार्यशाला है। उन्हें छोटे-छोटे कार्य सौंपे जा सकते हैं। उनके पोते-पोतियों को बैठने और उनकी कहानियाँ सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। इडियट बॉक्स पर बेहूदा चीजें देखने में युवाओं का समय काफी हद तक कम किया जा सकता है। वरिष्ठ नागरिक जो मोबाइल हैं वे न केवल घर के कामों में स्वेच्छा से मदद कर सकते हैं बल्कि वे अंशकालिक काम भी कर सकते हैं - व्यापार जगत को इस अवसर का लाभ उठाने की जरूरत है। वे वैकल्पिक करियर के रूप में लेखन को भी अपना सकते हैं।

एक डिजिटल दुनिया में जो बढ़ती एन्ट्रापी - अराजकता, जोखिम और अनिश्चितता से चिह्नित है - वरिष्ठ नागरिकों के हितों की रक्षा करने की आवश्यकता है। जिन वरिष्ठ नागरिकों के बच्चे नहीं हैं, वे अधिक दुर्व्यवहार के अधीन हैं। उनकी संपत्ति के साथ धोखा होता है। ऐसे असाधारण मामले भी होते हैं जब बच्चे अपने माता-पिता के मानस को अपूरणीय क्षति पहुंचाते हैं। चाल यह सुनिश्चित करने के लिए है कि वरिष्ठ नागरिक किसी न किसी गतिविधि में लगे हुए हैं।

जेनरेशन X कुछ और वर्षों में सेवानिवृत्त हो जाएगा। यह उनके लिए एक चेतावनी संकेत है कि उन्हें सेवानिवृत्ति के बाद अपने जीवन की योजना बुद्धिमानी से बनानी होगी और अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा। किसी के जीवन में एक नई पारी की शुरुआत करने के बारे में सेवानिवृत्ति है। इसे खुली बाहों से गले लगाते समय सक्रिय, सतर्क और खुश रहना जरूरी है।

Retirement के बाद ऐसे जीयें आरामदायक जिंदगी

शांतनु अपनी जिंदगी के 40 साल जी चुके हैं और अब उनके जीवन के प्रमुख लक्ष्यों में से एक, यह है कि वह अपनी, अपनी पत्नी के लिए चिंतामुक्त स्वतंत्र सेवानिवृत्त जीवन बनाएं. शांतनु की तरह, आज सबसे अधिक काम करने वाले लोग अपनी सेवानिवृत्ति और बुढ़ापे में आत्मनिर्भर होना चाहते हैं.

शांतनु के माता-पिता करीब 75 साल के हो चुके हैं. शांतनु के पिता 15 साल पहले एक हाईस्कूल शिक्षक के रूप में सेवानिवृत्त हुए थे. उसके बाद से वह अपने बेटे पर आश्रित हो गए. कहने को तो उन्हें पेंशन मिलती थी लेकिन उन पैसों से वह केवल रहने की लागत और कुछ नियमित खर्च ही निकल पाते थे. लेकिन इससे ऊपर अगर दोनों बीमार होते तो वह शांतनु की जरुरत होती थी.

शांतनु अपनी जिंदगी के 40 साल जी चुके हैं और अब उनके जीवन के प्रमुख लक्ष्यों में से एक, यह है कि वह अपनी, अपनी पत्नी के लिए चिंतामुक्त स्वतंत्र सेवानिवृत्त जीवन बनाएं. शांतनु की तरह, आज सबसे अधिक काम करने वाले लोग अपनी सेवानिवृत्ति और बुढ़ापे में आत्मनिर्भर होना चाहते हैं. उचित नियोजन और समय पर कार्रवाई करके, हर किसी के लिए अपनी जीवनशैली के अनुकूल आरामदायक सेवानिवृत्ति होना संभव है.

सेहत और स्वास्थ्य बीमा पर ध्यान दें

रिटायरमेंट के शुरूआती सालों में, स्वास्थ्य कोई बड़ी चिंताओं में से एक नहीं होता हैं. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, चिकित्सा खर्च बढ़ता जाता है. गंभीर बीमारियों के मामले में अस्पताल में होने वाले खर्च पर आपकी बचत का एक अच्छा खासा हिस्सा खत्म हो सकता है.

इन तीन चीज़ों पर ध्यान देकर आप अपना स्वास्थ्य जीवन, रिटायरमेंट के बाद बेहतर बना सकते हैं:

अपने पति/पत्नी के लिए स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी खरीदना.
- एक गंभीर बीमारी नीति प्राप्त करें जो हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए पर्याप्त मात्रा में भुगतान करती हो
- चिकित्सा खर्चों के लिए अपने सेवानिवृत्ति निधि का एक हिस्सा आवंटित करें.

सही प्लान बनाएं और बचत करें

रिटायरमेंट के बाद आपको योजना बनाने की आवश्यकता है. भारतीय परिवार और समाज अपने बच्चों की शिक्षा और विवाह के लिए तो बचत कर लेते हैं लेकिन कुछ ही लोग अपनी सेवानिवृत्ति योजना के लिए कुछ बचत कर पाते हैं. इसे बदलने की जरूरत है और सेवानिवृत्ति को बच्चों की शिक्षा और विवाह के रूप में महत्वपूर्ण लक्ष्य के रूप में देखा जाना चाहिए.

सेवानिवृत्ति के लिए आपको कितना बचत करना चाहिए, वह उस समय के कॉर्पस पर निर्भर करता है जो आप अपने सेवानिवृत होने पर चाहते हैं. यह कार्पस तीन कारकों पर निर्भर करता है.
- जीवनशैली जो आप सेवानिवृत्ति के बाद चाहते हैं.
- मौजूदा खर्च. (ईएमआई को छोड़कर, बच्चों और कार्य यात्रा पर खर्च)

- अपेक्षित मुद्रास्फीति सेवानिवृत्ति के समय मासिक आय के 20 फीसदी की बचत दर से शुरू करने का लक्ष्य रखें, और धीरे-धीरे 40-50 फीसदी तक बढ़ोतरी करें. व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर यह आदर्श दर अलग-अलग होती है.

ध्यान से निवेश करें

अकेले मेहनती बचत सेवानिवृत्ति के 15-25 साल के लिए आवश्यक खर्चों को कवर करने के लिए पर्याप्त नहीं होगा. अच्छी तरह से बढ़ने के लिए उन बचत को समझदारी से निवेश किया जाना चाहिए. यदि आप रिटायरमेंट से 5 साल या उससे अधिक दूर हैं, तो कम से कम आपके नियोजित योगदान का कुछ हिस्सा इक्विटी म्यूचुअल फंड में निवेश कर सकते हैं. दीर्घकालिक लक्ष्यों की योजना बनाते समय, उन उत्पादों को चुनना बेहद जरूरी है जो मुद्रास्फीति को परास्त कर सके. इक्विटी फंड उनमे से ही एक है. यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि आपका कॉर्पस आपको आगे बढ़ाए.

सेवानिवृत्ति जैसे महत्वपूर्ण लक्ष्य के लिए एक अच्छे वित्तीय योजनाकार से परामर्श करना बेहद जरुरी है. ऐसा व्यक्ति आपके व्यक्तिगत लक्ष्यों और वित्तीय स्थिति का अध्ययन करेगा और लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक रोडमैप बनाने में मदद करेगा.

रिटायरमेंट प्लानिंग महत्वपूर्ण है और लगातार बढ़ते रहने की लागत के साथ, रिटायरमेंट के बाद वित्तीय रूप से स्वतंत्र होने के लिए यह सुनिश्चित करने के लिए एक बड़ी रिटायमेंट फंड का निर्माण और भी महत्वपूर्ण हो गया है। अधिक आय वाले वेतनभोगी कर्मचारियों के लिए, बजट 2021 कुछ बड़ी खबर नहीं लाया। भविष्य निधि योगदान और यूलिप प्रीमियम भुगतान अधिक वेतनभोगी व्यक्तियों के लिए अपना पैसा निवेश करने का एक शानदार और टैक्स-कुशल तरीका है। हालांकि वित्त मंत्री सीतारमण ने अपने बजट भाषण में घोषणा की कि अगर किसी कर्मचारी का भविष्य निधि में योगदान एक वित्तीय वर्ष में 2.5 लाख रुपए से अधिक है, तो अतिरिक्त राशि पर मिलने वाला ब्याज टैक्स के अधीन होगा।

पिछले साल के बजट ने भविष्य निधि योजनाओं में नियोक्ताओं के योगदान पर एक वर्ष में 7.5 लाख रुपए की सीमा लगाई थी। अब कर्मचारी भविष्य निधि योजनाओं में प्रति वर्ष 2.5 लाख रुपए से अधिक के जमा की निकासी के समय टैक्स लगेगा। इस सब के साथ, आपकी रिटायरमेंट बचत, खासकर अगर आप की आय अधिक है, उच्च टैक्स ब्रैकेट में आते हैं, तो आपको नुकसान होगा। यहां 5 तरीके हैं जिनसे आप अपनी रिटायरमेंट बचत को बढ़ा सकते हैं।

रिटायरमेंट लाइफ का एक बेहद ही खूबसूरत समय होता है, जहां कार्यलयों में काम करने वाली जिंदगी एकदम खत्म हो जाती है। वैसे रिटायरमेंट वाली लाइफ है तो खूबसूरत, लेकिन इसके बाद हम सब यही सोचते हैं कि इसके बाद करेंगे तो करेंगे क्या।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स

ऐसे कई लोग हैं जो रिटायरमेंट के बाद मिलने वाली एकमुश्त रकम को दूसरी जरूरतों में खर्च कर देते हैं. नतीजतन, वे या तो पैसे के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं या फिर से काम करने के लिए मजबूर हो जाते हैं.

Retirement Planning: जब भी रिटायरमेंट प्लानिंग की बात आती है तो पहला सवाल जो मन में आता है वह यह है कि कितना अमाउंट पर्याप्त

होगा? असल में यह आपकी वर्तमान आय, आपके लाइफस्टाइल आदि पर निर्भर करता है. रिटायरमेंट के बाद अक्सर यह होता है कि आप पूरी रकम अन्य चीजों पर खर्च कर देते हैं और इसके बाद आपको अपनी जरूरतों के लिए या तो किसी पर निर्भर रहना पड़ता है या फिर से नौकरी करनी पड़ती है.

इसे ऐसे समझें कि मान लीजिए, अमित को रिटायरमेंट बेनिफिट के एक हिस्से के रूप में 50 लाख रुपये की एकमुश्त राशि मिलती है. लेकिन, रिटायरमेंट के 8-10 साल बाद उन्होंने अपने बच्चे की उच्च शिक्षा, कार और संपत्ति खरीदने सहित अन्य चीजों के लिए अपनी सारी बचत खर्च कर दी. इसके चलते, उनके पास अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए बुढ़ापे में फिर से काम शुरू करने के अलावा और कोई विकल्प नहीं था.

बोनान्ज़ा इंश्योरेंस ब्रोकर के सीईओ और प्रिंसिपल ऑफिसर अभिषेक मिश्रा कहते हैं, "ऐसे कई लोग हैं जो रिटायरमेंट के बाद मिलने वाली एकमुश्त राशि का इस्तेमाल अन्य चीजों में खर्च कर देते हैं. नतीजतन, वे या तो पैसे के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं या फिर से काम करने के लिए मजबूर हो जाते हैं." वे आगे कहते हैं, "इसलिए, रिटायरमेंट के बाद भी रेगुलर इनकम का विकल्प चुनना अहम है." हमने यहां बताया है कि रिटायरमेंट के बाद भी रेगुलर इनकम क्यों अहम है.

फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट रहने के लिए

रेगुलर इनकम नहीं होने पर व्यक्ति को दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है या अपनी बेसिक जरूरतों से समझौता करना पड़ता है. इसलिए, आय का एक नियमित स्रोत होने से वित्तीय स्वतंत्रता और अपनी शर्तों पर जीने की स्वतंत्रता सुनिश्चित हो सकती है.

हेल्थ से जुड़ी समस्याओं का ध्यान रखने के लिए

बढ़ती उम्र के साथ हेल्थ से जुड़ी समस्याएं बढ़ती जाती हैं. इसका पहला सॉल्यूशन हेल्थ इंश्योरेंस है. लेकिन ज्यादातर लोग इसे नहीं चुनते हैं. फिर रिटायरमेंट के बाद, उनके पास कोई इंश्योरेंस कवर नहीं होता है. मिश्रा कहते हैं, "रिटायरमेंट के बाद भी आय का एक नियमित स्रोत यह सुनिश्चित कर सकता है कि कोई अन्य जरूरतों से समझौता किए बिना हेल्थ का ठीक से ध्यान रखा जाए और सही इलाज मिल सके."

हर महीने होने वाले सामान्य खर्च के लिए

इंडस्ट्री एक्सपर्ट्स का कहना है कि पिछले कुछ दशकों में इंसानों की औसत उम्र बढ़ी है. इसका मतलब यह है कि जब तक आप जीवित हैं, आपके मासिक खर्चों का ध्यान रखने के लिए नियमित आय का स्रोत होना अहम है.

वित्तीय और मानसिक तनाव से बचने के लिए

मिश्रा कहते हैं, "परिवार की भावनात्मक जुड़ाव के चलते बहुत से लोग उच्च शिक्षा या विवाह जैसी चीजों में अपने रिटायरमेंट फंड का इस्तेमाल करते हैं." इसलिए, रिटायरमेंट के बाद रेगुलर इनकम नहीं होने पर इस स्थिति में आपको बहुत ज्यादा वित्तीय और मानसिक तनाव का सामना करना पड़ सकता है.

रिटायरमेंट प्लानिंग के लिए कहां करें निवेश

रिटायरमेंट प्लानिंग के लिए निवेश के कई विकल्प मौजूद हैं जैसे - डायरेक्ट इक्विटी, म्यूचुअल फंड और इंश्योरेंस कंपनियों द्वारा दी जाने वाली पेंशन प्लान्स. हालांकि, मिश्रा कहते हैं, "यह ध्यान रखना अहम है कि हर निवेश के अपने फायदे और नुकसान होते हैं. उदाहरण के लिए, जहां डायरेक्ट

इक्विटी और म्यूचुअल फंड निवेश में ज्यादा रिटर्न जनरेट करने की क्षमता है, लेकिन इनके साथ जोखिम भी जुड़े होते हैं. लाइफ इंश्योरेंस कंपनियों द्वारा पेश की जाने वाली पेंशन प्लान्स थोड़े कम लेकिन बिना रिस्क के रिटर्न प्रदान करती हैं.

किसी भी फाइनेंशियल इन्स्ट्रुमेंट में निवेश करने से पहले, अपनी जोखिम उठाने की क्षमता का ध्यान रखना अहम है. रिटायरमेंट के बाद आरामदायक जीवन के लिए प्लानिंग करना हर किसी के लिए जरूरी है, इसलिए व्यक्ति को अलग-अलग फाइनेंशियल इन्स्ट्रुमेंट के बीच निवेश करना चाहिए. मिश्रा कहते हैं, "लाइफ इंश्योरेंस कंपनियों द्वारा पेश की जाने वाली पेंशन स्कीम्स में रिटर्न की गारंटी होती है, इसलिए इसे आपके इन्वेस्टमेंट पोर्टफोलियो में जरूर होना चाहिए."

अक्सर लोग सेवानिवृत्ति के बाद स्वयं को कमज़ोर या वृद्ध महसूस करने लगते हैं। साथ ही उनके जीवन में एक असहायपन व्याप्त होने लगता है किंतु। वहीं कुछ लोग होते हैं जिनमें सेवानिवृत्ति के बाद भी कई चीज़ें करने का उत्साह होता है, पर उन्हें लगता है कि अब यह उनकी उम्र को शोभा नहीं देगा। वास्तव में देखा जाए तो आज के समय में आप सेवानिवृत्ति के बाद भी स्वयं को व्यस्त रख सकते हैं, बस आवश्यकता है थोड़ी सी जागरूकता और प्रयास की। जिनमें से कुछ आज हम आपके साथ साझा करना चाहेंगे।

आप किताब लिख सकते हैं:

यदि आपको लिखना पसंद है तो आप सेवा-निवृत्त होने के बाद लिखना शुरू कर सकते हैं। कई लोगों को लिखना पसंद होता है परंतु समय न होने के कारण वे लिख नहीं पाते हैं, तो यह एक उपयुक्त समय है। यदि आपके पास लिखने के

लिए कोई चीज़ नहीं है तो आपके पास अपने जीवनकाल से संचित यादों और अनुभवों का एक भंडार है। इन यादों को आप अपने नाती-पोतों के लिए एक संस्मरण के रूप में दर्ज कर सकते हैं।

आप कोई नई भाषा सीख सकते हैं:

आप किसी नई भाषा को सीख सकते हैं, जिसे आप बचपन से सीखना चाहते थे, लेकिन समय न मिलने पर सीख नहीं सके। उदाहरण के लिए, यदि किसी को स्पेनिश (Spanish) आती हो तो वह सेवानिवृत्ति के बाद स्पेनिश सिखाने को भी अपना समय व्यतीत कर सकते हैं। इससे न केवल आप खुद को व्यस्त रख सकेंगे, बल्कि नए लोगों से मिल भी सकेंगे।

अपने पसंदीदा स्थानों की यात्रा कर सकते हैं:

कई लोग अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने पसंदीदा स्थानों पर घूमने-फिरने भी नहीं जा पाते हैं। सेवानिवृत्ति के बाद आप अपने इन पसंदीदा स्थानों पर घूमने जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, अमेरिका में सेवानिवृत्त लोगों के एक पूरे समुदाय ने विश्व की यात्रा करने के लिए अपने घरों को बेच दिया था। वे किसी जगह को चुनते और फिर वहां कुछ महीने रहने के बाद किसी दूसरी जगह की ओर बढ़ जाते। उनके वित्तीय नियोजक द्वारा उन्हें उनके खर्चे के लिए राशि भेज दी जाती थी। ऐसा ही भारत में भी किया जा सकता है। भारत के किसी दूसरे कोने में कुछ महीने बिताना काफी आकर्षक प्रतीत होता है।

दूसरों की मदद करना:

दूसरों की मदद करने वाले लोग हमें समाज में ज्यादा देखने को नहीं मिलते हैं। आप यह कार्य कर सकते हैं और इस से मन में प्रसन्नता भी मिलती है। ज़रूरी नहीं है कि मदद आर्थिक ही हो। किसी व्यक्ति की किसी भी तरह की मदद करने से यह दुनिया एक बेहतर जगह बन सकती है।

कॉलेज (College) में वापसी:

ऐसी बहुत सी चीजें होती है जिन्हें आप अपने कॉलेज से ही सीखना चाहते थे। लेकिन क्या आपने कभी सोचा था कि अब आप शोध कर पी.एच.डी. प्राप्त कर सकते हैं और अपने नाम के पहले 'डॉक्टर' (Doctor) शीर्षक को जोड़ सकते हैं? इस समय आपके पास संपूर्ण समय है और वहीं यदि आप़ चाहें तो आप इसमें अपना करियर (Career) भी बना सकते हैं।

जीवन प्रबंधक कोच बन सकते हैं:

यदि आपने अपने कामकाजी जीवनकाल के दौरान कोई कौशल विकसित किया है तो आप उसका प्रशिक्षण दे सकते हैं। न केवल यह आपको उपलब्धि की भावना देगा और आपको व्यस्त रखेगा, साथ ही आपकी इसके साथ कुछ आय भी हो जाएगी।

संगीत सीख़ सकते हैं:

कई लोग सेवानिवृत्ति के बाद संगीत वाद्ययंत्र सीखना शुरू कर देते हैं। पियानो (Piano), गिटार (Guitar) और वायलिन (Violin) आमतौर पर कुछ अधिक लोकप्रिय उपकरण हैं जिन्हें लोग सीखना पसंद करते हैं।

किताबें पढ़ सकते हैं:

अक्सर हम अपने काम के चलते अपने पढ़ने लिखने के शौक को छिपा देते हैं। लेकिन यह सही समय है अपने इस शौक को दुबारा शुरू करने का, इस वक्त आपके पास समय भी है और इससे आप खुद को व्यस्त भी रख सकते हैं।

सोशल मीडिया (Social Media) के साथ जुड़ें और अपनी प्रोफ़ाइल (Profile) बनाएं:

ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने अपने अनुभवों को साझा करने और विविध विषयों पर अपने विचारों को प्रसारित करने के लिए विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्मों (Social Media Platforms) के साथ जुड़ना शुरू कर दिया है। वैश्विक सार्वजनिक प्लेटफार्मों पर खुद को अभिव्यक्त करने की यह क्षमता कई व्यक्तियों को व्यस्त रखती है।

पालतू जानवर रख सकते हैं:

जानवर को पालना एक नए बच्चे की तरह होता है। उनके साथ आपका मन भी लगा रहता है और उनकी सेवा में व्यस्तता भी बनी रहती है। कई लोग आपस में अपने जानवरों के बारे में बात करने में भी काफी समय बिताते हैं।

यदि आप सोच रहे हैं कि आपकी उम्र के कारण सेवानिवृत्ति के बाद कमाई करना मुश्किल है, तो आप गलत हैं! सेवानिवृत्ति के बाद ही ऊपरी कमाई करने का अच्छा समय होता है क्योंकि आपका सबसे बड़ा संसाधन आपका तजुर्बा है।

फ्रीलांसिंग के अवसर:

जिन लोगों का करियर संपादकीय / आई.टी. / बैंक क्षेत्र आदि में रहा है, उन्हें सेवानिवृत्ति के बाद भी कई अवसर मिलते हैं। आपको इंटरनेट (Internet) के साथ एक कंप्यूटर (Computer) की आवश्यकता होगी। नेट के माध्यम से आप किसी भी फ्रीलांसिंग वेबसाइट (Freelancing Website) में लॉग इन (Login) करें, एक खाता बनाएँ और अवसर पाएं।

ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान करें:

ऑनलाइन प्रशिक्षण पिछले कुछ वर्षों में विकसित हुआ है। इन दिनों, छात्र कक्षा प्रशिक्षण की तुलना में ऑनलाइन प्रशिक्षण लेना ज्यादा पसंद कर रहे हैं क्योंकि यह समय की बचत करता है, लचीला और लागत प्रभावी है। विशेष कौशल वाले सेवानिवृत्त पेशेवर ऑनलाइन प्रशिक्षण देने के लिए ई-लर्निंग कंपनियों (e-

Learning Companies) से संपर्क कर सकते हैं, या फिर बस यूट्यूब में वीडियो अपलोड करें और इसके माध्यम से कमाई शुरू करें।

अपनी रूची को आय के स्त्रोत में बदलें:

यदि आपने अपने करियर के हर बिंदु पर हमेशा अपने शौक को नज़रअंदाज किया है क्योंकि यह एक अच्छा आय का स्रोत नहीं था, तो अब उसी का आनंद लेने का समय है जब आप इसके माध्यम से कमा सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप फोटोग्राफी (Photography) के शौक़ीन हैं, तो क्लिक करना शुरू करें और उन्हें ऑनलाइन बेचें। इस तरह आप हर चित्र के साथ रॉयल्टी (Royalty) या कमीशन (Commission) कमा सकते हैं।

म्यूचुअल फंड (Mutual Fund) में निवेश करें और रिटर्न (Return) प्राप्त करें:

उपयुक्त निवेश करने और नियमित आय उत्पन्न करने के लिए सेवानिवृत्ति आय का उपयोग करें। याद रखें, सेवानिवृत्ति की आय भी सेवानिवृत्त जीवन (जो करीब 2o साल तक हो सकता है) के दौरान मुद्रास्फीति के अधीन है, इसलिए इस कोष के आधार पर कुछ आय बनाना महत्वपूर्ण है।

स्ट्रेस को दूर करने के उपाय

- तनाव होने पर हमेशा चीजों को सकारात्मक तरीके से देखने की कोशिश करनी चाहिए ।
- कुछ मामलों में हो सकता है कि आपको फ्रेश स्टार्ट की भी जरूरत पड़े।
- हर कार्य में अपना उत्साह बरकरार रखे।

- रोजाना किसी भी कार्य को करने पर उसे सर्वश्रेष्ट तरीके से करने का भाव रखे तथा स्वयं की सोच को भी सकारात्मक रखे तो कुछ हद तक उत्साहित रहा जा सकता है।
- पर्याप्त नींद व आराम मिलने से हमारा शरीर व मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। समय पर नींद लेने से व्यक्ति की कार्यक्षमता तो बढ़ती ही है साथ ही तनाव में भी कमी लाने में मदद मिलती है।
- अपने मित्रों के साथ अच्छा व्यवहार करे तथा अच्छे लोगों के साथ दोस्ती रखना, तनाव को कम करने या समाप्त करने में सबसे अधिक मददगार हो सकता है।

बहुत अधिक सोचने से दिमाग अपने नियंत्रण को खोने लगता है, जिससे कि दिमाग की नसों पर दबाव पड़ता है। इसके कारण ही आपके सिर में दर्द होने की समस्या उतपन्न होती है। जब भी आपको किसी काम का ज्यादा स्ट्रेस होता है तो वहीं आप खुद के ऊपर काफी बर्डन जैसा महसूस करने लगते हैं।

नाव जीवनशैली से जुड़ी अधिकांश बीमारियों के मूल कारणों में से एक है। चाहे वह हृदय रोग हो, मधुमेह हो, या मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे हों, तनाव इन स्वास्थ्य समस्याओं को पैदा करने और उन्हें बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर और दिमाग में तनाव को प्रबंधित करने के तरीके होते हैं और कुछ आदतें और जीवनशैली में बदलाव भी तनाव को बेहतर तरीके से प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं लेकिन क्या यह उम्र के साथ मुश्किल होता जाता है?

आप पा सकते हैं कि आपके माता-पिता आपसे अधिक तनावग्रस्त हैं - तब भी जब उनके और आपके जीवन में परेशानियाँ कमोबेश एक जैसी हों। उनके पास काम और जिम्मेदारियां हो सकती हैं जिन्हें उन्हें पूरा करने की आवश्यकता है, लेकिन आपके पास भी एक करियर, व्यक्तिगत जीवन आदि है जिसे प्रबंधित करना है। यही कारण है कि वृद्ध लोग सबसे अधिक तनावग्रस्त होते हैं, और जब वे युवा थे तब से इसे प्रबंधित करना और भी कठिन लगता है। आज के दौर में लोगों की जिंदगी एक साथ कई ट्रैक पर दौड़ रही है। अधिकतर दंपतियों (कपल्स) का समय नौकरी, परिवार, बच्चों, घर के कार्यों आदि जैसी विभिन्न जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बिठाने में ही व्यतीत हो जाता है। भाग-दौड़ भरी इस जिंदगी में अकसर लोग सेवानिवृत्ति के बाद की वित्तीय जरूरतों

के बारे में विचार ही नहीं कर पाते, या फिर उसे कम करके आंकते हैं। हालांकि होना इसका उल्टा चाहिए, हमें अपनी वित्तीय जरूरतों पर यथार्थवादी नजरिया रखते हुए समय रहते रिटायरमेंट प्लानिंग शुरू कर देनी चाहिए। कपल के तौर पर रिटायरमेंट प्लानिंग पति-पत्नी दोनों के लिए ही बेहतर रहती है। रिटायरमेंट की इस प्लानिंग में बीमा उत्पाद आपके लिए कई तरह से मददगार हो सकते हैं।

अपेक्षाओं को परिभाषित करें

एक कपल के रूप में आपको साथ मिलकर यह फैसला करना चाहिए कि आप किस उम्र में, कहां सेवानिवृत्त होना चाहते हैं, और सेवानिवृत्ति के वर्षों में क्या करना चाहते हैं? पैसा खर्च करने के हर पहलू पर विचार करना आवश्यक है।

बाजार में विभिन्न जीवन बीमा उत्पाद उपलब्ध हैं, जो दीर्घकालिक लक्ष्यों को सुरक्षित करते हुए छोटी अवधि में आपकी जरूरतों की पूर्ति करते हैं। साथ मिलकर अपनी परिसंपत्तियों (एसेट) और आवश्यकताओं की समीक्षा करते हुए रिटायरमेंट की साझा प्लानिंग करनी चाहिए। उदाहरण के लिए डबल इनकम, नो किड (डीआइएनके) कपल के लिए व्यक्तिगत टर्म लाइफ इंश्यारेंस सबसे उपयुक्त है, जबकि बच्चों वाले कपल्स को पर्याप्त हेल्थ कवर देने वाले रिटायरमेंट फंड पर विचार करना चाहिए।

बीमा जरूरतों का आकलन

समय-समय पर अपने परिवार के लक्ष्यों एवं कर्तव्यों के आधार पर समुचित रूप से अपनी बीमा जरूरतों का आकलन करें। यदि बच्चों की उच्च शिक्षा के समय आपका रिटायरमेंट होना है, तो चाइल्ड एजूकेशन प्लान में बच्चे के शिक्षा फंड के लिए नियमित निवेश प्रारंभ कर देना चाहिए।

निवेश योजनाओं की रखें जानकारी

कपल्स को बैंक खातों, बचत योजनाओं, जीवन बीमा पॉलिसी और वार्षिक वेतन समेत सभी बचत एवं निवेश से परिचित होना चाहिए। एक बार कपल के तौर पर

निवेश का चुनाव करने के बाद, सबसे अधिक लाभ का विकल्प देने वाला सर्वश्रेष्ठ प्लान लेकर अपनी रिटायरमेंट परिसंपत्ति वितरित करनी चाहिए।

प्रगति की समीक्षा

समय-समय पर अपने निवेश की समीक्षा करें। रिटायरमेंट प्लानिंग दीर्घकालिक प्रक्रिया है। इसलिए जरूरी है कि समय-समय में इसकी समीक्षा करते अपने पोर्टफोलियो में बदलाव करके दोबारा संतुलित करते रहना चाहिए।

निरंतर निगरानी यह आकलन करने में आपकी मदद करेगी कि आप अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए सही राह पर हैं या नहीं। यह प्रक्रिया वित्तीय रूप से सुरक्षित भविष्य बनाने की दिशा में सही कदम उठाने में मददगार होगी। इस प्लानिंग के प्रत्येक चरण में अपने जीवनसाथी को भी शामिल करना चाहिए।

निवेश में योगदान बढ़ाएं

सफल रिटायरमेंट इनकम प्लान के प्रमुख तत्वों की जानकारी लें। अपने निजी रिटायरमेंट समय, जोखिम सहनशीलता, और लक्ष्यों के अनुरूप योजना तैयार करें। कपल्स को साथ मिलकर रिटायरमेंट रणनीति पर विचार करना चाहिए। रणनीति के अंतर्गत, आपको नियमित आधार पर योगदान बढ़ाने की योजना बनानी चाहिए और उन बड़े योगदान से सामंजस्य बिठाने के लिए अपने घर का बजट तय करना चाहिए।