พิชิตสุขภาพการเงินที่ดีใน 31 วัน

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

"ออมอย่างมีวินัย "หัวใจสู่สุขภาพการเงินแข็งแรง

สุขภาพทางการเงินของคุณดีแค่ไหน ลองถามตัวเองดู

ถ้าอยากมีสุขภาพทางการเงินที่ดี ก็ให้รู้ไว้เถอะว่า เป็นเรื่องที่ไม่ยากจนไกลเกินเอื้อมหรอก เพราะสุขภาพทางการเงินที่ดีสร้างกันได้ ถ้าคุณมุ่งมั่นและตั้งใจจริง

"พิชิตสุขภาพทางการเงินที่ดีใน 31 วัน" สำหรับบางคนอาจฟังดูเป็นเรื่องที่เข็นครกขึ้นภูเขายังง่ายซะกว่า แต่ลองอ่านแล้วปฏิบัติตามทีละสเต็ป แล้วคุณจะพบว่า แค 31
วันคุณก็สามารถเป็นอีกคนหนึ่งที่มีสุขภาพทางการเงินที่ดีได้

Fundamentals จะเป็นเข็มทิศนำทางพาคุณไปสู่ความมั่งคั่งที่เปิดประตูรออยู่ข้างหน้า

****

นอกเหนือจากสุขภาพกายที่ดีแล้ว สุขภาพทางการเงินที่แข็งแกร่งมั่นคง คงเป็นเรื่องที่ทุกคนใฝ่ฝันอยากจะมี แต่ใช่ว่าทุกๆ คนจะสุขภาพทางการเงินที่ดีกันได้ง่ายๆ ไม่ต้องไปไกลถึงการออมเงินหรอก แค่จะจัดสรรเงินให้พอใช้ในแต่ละเดือนสำหรับบางคนยังยากสิ้นดี

ทั้งที่จริงแล้ว การทำตัวเองให้มีสุขภาพทางการเงินที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก ภายใน 31 วันหรือ 1 เดือนคุณก็สามารถเป็นเจ้าของสุขภาพทางการเงินที่ดีได้ ถ้าใจมุ่งมั่นซะอย่าง

Day 1. ประกาศเจตนารมณ์การออม.....สุขภาพทางการเงินที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะออมเงิน ก่อนอื่นประกาศเจตนารมณ์การออมเงินของคุณให้ชัดเจนไปเลยว่าจะออมเงินอย่างจริงจัง ต่อไปนี้ชีวิตของคุณจะมีเงินออมอยู่เคียงข้างตลอดเวลา ต่อไปนี้ชีวิตคุณจะไม่ไร้เงินออมอีกต่อไป จากนั้นก็หันมาใช้ชีวิตแบบ "ออม" ก่อนแล้วค่อย "ใช้" ขอสำคัญคิดเป้าหมายอยู่ในใจด้วยว่าคุณออมไปเพื่ออะไร จะเก็บไว้ดาวน์บ้าน ดาวน์รถ เอาไว้เป็นสินสอดทองหมั้น หรือเอาไว้ยามชรา ก็เป็นสิทธิที่คุณจะคิดและฝันได้ทั้งนั้น

Day 2. ออมแบบไม่ให้เป็นภาระ.....เมื่อรักที่จะออม ก็จงอย่าให้การออมสร้างความรู้สึกเป็นภาระให้กับคุณ เพราะเมื่อไหร่ที่ปล่อยให้คำว่า "ภาระ"มาบั่นทอนการออมของคุณแล้ว ในที่สุดแผนการออมของคุณก็จะต้องสะดุดลงในไม่ช้า เพราะฉะนั้นออมให้พอเหมาะพอดี และสอดรับกับสถานการณ์ทางการเงินของคุณ ไม่ตึงไม่หย่อนจนเกินไป เพื่อทำให้การออมของคุณเป็นไปอย่างตลอดรอดฝั่ง

คนที่รู้ดีที่สุดว่าออมเท่าไหร่ ถึงจะไม่ตึงหรือหย่อนเกินไปคือตัวคุณเอง เช่น ถ้ามีเงินเดือน 15,000 บาท ในแต่ละเดือนคุณต้องผ่อนบ้านเดือนละ 7,000 บาท และใช้จ่ายเดือนละประมาณ 6,000 บาท แบบนี้ก็ไม่ควรดึงดันออมให้มากเกินกำลัง ออมเดือนละ 2,000 บาท ก็ไม่ได้ขี้เหร่จนเกินไป

Day 3. วินัยเท่านั้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ.....ความเสมอต้นเสมอปลาย ออมอย่างมีวินัยสม่ำเสมอจะทำให้คุณประสบความสำเร็จในการออมได้อย่างไม่ยาก อย่าทำตัวเป็นพวกสามวันดีสี่วันไข้ เดือนนี้มุ่งมั่นจะออมแบบเอาเป็นเอาตาย เดือนถัดไปขอเว้นวรรค แบบนี้เห็นทีจะไม่รุ่ง

Day 4. ให้ทุกวันมีแต่คำว่าประหยัด .....เมื่อออมกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้ว
ก็อย่าลืมใช้ชีวิตแบบพอดีพอเพียง กินใช้อย่างประหยัด ไม่ฟุ่งเฟ้อฟุ่มเฟือยจนเกินความจำเป็น
ทำให้ทุกวันของชีวิตคุณมีแต่คำว่าประหยัด ไม่ใช่ว่าประกาศป่าวๆ ว่าจะออมเงิน แต่ยังเปลี่ยนมือถือเป็นว่าเล่น
หรือชอปปิงที่ตลาดนัดข้างออฟฟิศได้ทุกวี่ทุกวัน

Day 5. ปรับพฤติกรรมใช้จ่าย ..... ถ้าอยากเป็นคนสบายในวัยชราหรืออยู่เคียงคู่ความมั่งคั่ง
ทางที่ดีคุณควรจะปรับพฤติกรรมการใช้จ่าย นิสัยใช้จ่ายแบบเดิมๆ ที่เคยจับจ่ายแบบคล่องมือ ก็ลดละเลิกซะ
หรือประเภทใช้บัตรเครดิตชนิดรูดกระจาย รูดปรื้ด..รูดปรื้ด พฤติกรรมแบบนี้ทิ้งได้ทิ้งเลย
เปลี่ยนมาเป็นคนที่ใช้จ่ายแบบคิดหน้าคิดหลังดีกว่า ก่อนควักกระเป๋าซื้อทุกครั้ง ช่างใจดูก่อนว่า
ของชิ้นนั้นซื้อไปแล้วคุ้มค่าหรือไม่

มีผู้หญิงหลายคนซื้อของแบบเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อไปถึงบ้าน ข้าวของพวกนั้นก็ยังกองอยู่ที่บ้าน
โดยที่ไม่ได้ถูกหยิบมาใช้ให้เกิดประโยชน์เอาเป็นว่า ก่อนซื้อทุกครั้ง ถามหาความคุ้มค่าจากเงินที่เสียไปก่อน

Day 6. รู้จักใช้เงินอย่างมีความสุข..... เมื่อไหร่ที่ออมก็ขอให้ออมอย่างพอดี
สนุกกับการออมได้แต่ไม่ใช่ว่าตระหนี่ถี่เหนียว เสียจนชีวิตขาดความสุข มีคนจำนวนไม่น้อย
ตั้งหน้าตั้งตาเก็บเงินลูกเดียว ไม่ยอมควักออกมาใช้จ่าย หรือซื้อในสิ่งที่ควรจับจ่าย
โดยหวังว่าจะเก็บเงินก้อนนี้เอาไว้ใช้ในบั้นปลาย ประเภทนี้ก็จะกลายเป็นคนออมที่ชีวิตปัจจุบันขาดความหอมหวาน
ชีวิตมีแต่ความแห้งแล้ง ฉะนั้น อย่ามัวแต่ทำมาหาเก็บ แต่รู้จักใช้เงินให้เป็น แบบนี้จะดีกว่าจะได้สุขทั้งในปัจจุบัน
และอนาคต

Day 7.วางแผนออมเพื่อเกษียณอายุ....ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นการออมเงินเพื่ออะไรก็แล้วแต่
จงอย่าลืมเก็บหอมรอมริบเผื่อไว้ใช้ในช่วงเกษียณอายุด้วย
เพราะในวัยนั้นคุณคงไม่มีแรงทำมาหากินเพื่อสร้างรายได้อีกต่อไป ฉะนั้น ลองคิดคร่าวๆ
เผื่อดูว่าคุณอยากจะเป็นคนแก่ที่มีเงินใช้ประมาณเท่าไหร่ อยากกินใช้อย่างสบายก็เก็บออมเอาไว้เยอะๆ
และลงมือออมเร็วๆ แล้วนำเงินก้อนนี้ไปลงทุนต่อยอดให้ออกดอกออกผล

Day 8. ลงทุนให้เงินงอกเงย.....ตั้งท่าจะออมเงินท่าเดียว แล้วเมื่อไหร่เงินถึงจะงอกเงยอย่างงดงามล่ะ
เพราะการฝากแบงก์อย่างเดียว บางทีอาจทำให้เงินของคุณแทบไม่ไปไหน
ลองศึกษาหาข้อมูลการลงทุนในช่องทางอื่นที่ปัจจุบันมีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนในตลาดหุ้น
กองทุนรวม พันธบัตร สหกรณ์ออมทรัพย์ หรือทองคำ เป็นต้น ข้อสำคัญคือ เลือกช่องทางลงทุนให้เหมาะกับตัวคุณ
แล้วศึกษาอย่างถ่องแท้ให้รู้ และเข้าใจอย่างแท้จริง โอกาสขาดทุนจะได้น้อยที่สุด

Day
9.จดทุกรายการรับจ่าย.....ตัวอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จในการจัดการเงินทองโดยมากมักเป็นคนที่ใส่ใจกับราย
ละเอียดการใช้เงิน โดยจะมีการจด และบันทึกการใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการจดรายละเอียดการใช้จ่าย
จะทำให้คุณรู้เท่าทันสถานการณ์ทางการเงินของตัวเอง ว่าคุณมีค่าใช้จ่ายส่วนไหนที่ไม่จำเป็น
หรือมีค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยปูดโปนโผล่ออกมาจากงบ จากปากคำของผู้ที่จดทุกรายการรับจ่าย
ส่วนใหญ่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ทำให้เขาสามารถวางแผนการเงินได้มีประสิทธิภาพ ยังไม่สายเกินไปหรอก
ถ้าที่ผ่านมาคุณยังไม่ได้ลงมือบันทึกการรับจ่าย เริ่มเสียตั้งแต่วันนี้เลย

Day 10. มุ่งมั่นใช้หนี้.....การมีหนี้ไม่ใช่เรื่องเสียหายร้ายแรงอะไรอีกแล้ว
ในยุคที่หนี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนส่วนใหญ่ ข้อสำคัญคือ มีสร้างหนี้ได้ ก็ต้องชำระหนี้โดยไม่อิดออด
ไม่ว่าจะเป็นสินเชื่อบ้าน ผ่อนรถ กู้เงินด่วน หนี้บัตรเครดิต ไปจนถึงหนี้นอกระบบ
สารพัดสารเพหนี้ที่พร้อมใจกันทำให้ภูมิต้านทาน ทางการเงินของคุณย่ำแย่ลง

ถ้ายังไม่เป็นหนี้ ก็อย่าพยายามสร้างหนี้ให้เกินกว่า 50% ของรายได้สุทธิ
เพราะอย่าลืมว่าคุณต้องกินต้องใช้ แถมบางคนยังต้องผ่อนบ้านอีก แต่ถ้าหลวมตัวสร้างหนี้กองพะเนินเอาไว้แล้ว
ก็อย่าได้เบี้ยว อิดออด หรือชำระหนี้แบบกะปริบกะปรอยอย่างเด็ดขาด
มุ่งมั่นปลดหนี้เพื่อเดินไปสู่อิสรภาพทางการเงินโดยเร็ว

Day 11. มองหาทางสร้างรายได้เพิ่ม.....อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คุณมีสุขภาพทางการเงินที่ดีขึ้น

ก็ลองค้นหาความสามารถของตัวคุณเอง เพื่อเป็นช่องทางสร้างรายได้พิเศษ
เพราะยามที่ค่าใช้จ่ายทุกอย่างขยับขึ้นอย่างพร้อมเพรียง
จนต้นทุนการจับจ่ายใช้สอยของคุณบานปลายหนักขึ้นทุกวัน การหารายได้พิเศษเพิ่ม
เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยคุณปลดเปลื้องภาระอันหนักอึ้ง มาถึงตอนนี้
คุณลองสำรวจตัวเองดูซิว่าคุณมีความสามารถพิเศษอะไรบาง

ร้อยลูกปัด ทำเทียนหอม เพ้นท์เล็บ ทำขนมเค้ก และคุกกี้ แปลงาน พิมพ์งาน ทำเวบไซต์ ทำอาหาร
ซ่อมคอมพิวเตอร์ ถ่ายภาพ ถ้าที่ว่ามาทั้งหมดนี้ยังไม่มีอะไรสักอย่างที่คุณทำได้ ก็ลองมองหาคอร์สฝึกอาชีพ
ที่อาจจะต้องลงทุนด้วยเงินนิดหน่อย แต่ในอนาคตอาจจะสร้างอาชีพและทำเงินให้คุณก็ได้

Day 12. ตีกรอบใช้บัตรเครดิต....ในยามสถานการณ์ปกติ
กฎเกณฑ์การใช้บัตรเครดิตโดยทั่วไปในแต่ละเดือนไม่ควรปล่อยให้เกิน 10-20%
ใครที่คุมการรูดบัตรไม่ให้เกินเดือนละ 10% และชำระเต็มจำนวนทุกเดือน ถือว่าคุณเป็นคนใช้บัตรเครดิตที่มีวินัย
และสอเค้าว่าน่าจะเป็นอีกคนหนึ่งที่มีสุขภาพทางการเงินที่ดีได้ แต่ก็มีหลายคนที่รูดบัตรเครดิตอย่างเพลิดเพลิน
ไม่เคยมีลิมิตให้กับตัวเอง แบบนี้ยิ่งต้องตีกรอบการใช้บัตรเครดิตของตัวเอง
พวกขาช้อปทั้งหลายยิ่งเข้มงวดกับตัวเองมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งเป็นผลดีเท่านั้น

Day 13. เลือกโปรโมชั่นมือถือที่เหมาะและประหยัด.....เริ่มต้นด้วยคำว่าประหยัดแล้ว
ค่าใช้จ่ายอะไรที่ต้องจ่ายเป็นประจำ ก็ไม่ควรปล่อยให้บานปลาย หนึ่งในค่าใช้จ่ายที่ช่วยคุณประหยัดได้คือ
ค่าโทรศัพท์มือถือนั่นเอง
ถ้าหากคุณประหยัดด้วยการไม่เท่อตามเทรนด์มือถือที่เปลี่ยนรูปลักษณ์โฉมใหม่มาล่อใจคุณตลอดเวลา
อีกอย่างที่ช่วยคุณประหยัดได้คือ การเลือกโปรโมชั่นมือถือที่เหมาะกับลักษณะการใช้งานของคุณมากที่สุด
เดี๋ยวนี้โปรโมชั่นมีการปรับเปลี่ยนมีให้คุณเลือกได้มากขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องยึดกับโปรโมชั่นแบบเก่าๆ
ที่ยังต้องจ่ายแพงอยู่

ลองปรับเปลี่ยนโปรโมชั่นดู ให้เหมาะกับการใช้งานจริง หรือให้เข้ากับโปรโมชั่นในปัจจุบัน
ที่มักลดราคาจนน่าใจหาย เช่น คุณใช้โปรโมชั่นโทร 1,000 บาท เหมาจ่าย 300 บาทมา 3 ปีแล้ว ทั้งที่
จริงคุณโทรไม่ถึง 1,000 บาทสักเดือน ปัจจุบันมีโปรโมชั่นใหม่โทร 500 บาทจ่าย 100 บาท
ทางที่ดีคุณน่าจะปรับโปรโมชั่นมาเป็นอย่างหลังจะเหมาะกว่า อย่างน้อยก็ประหยัดเงินไปอีกนิด

Day 14. หันมาใช้ระบบขนส่งมวลชน....น้ำมันแพงหูฉี่แบบนี้ ถ้ากระเป๋าสตางค์คุณยังเอื้ออำนวยให้ใช้รถ
ใช้น้ำมันต่อไป ก็คงไม่มีใครว่าอะไร แต่ถ้าอยากให้สุขภาพทางการเงินดีขึ้น
ลองหันมาปฏิวัติระบบการสัญจรของตัวเอง ด้วยการเดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชนในบ้านเรา
ซึ่งปัจจุบันก็มีความสะดวกสบายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรถไฟฟ้าบีทีเอส และรถไฟฟ้าใต้ดิน สะดวก ประหยัด
แถมยังรวดเร็วอีกต่างหาก

Day 15. หยุดซื้อกะปริบกะปรอย-ตั้งลิมิตชอปปิง...สำหรับประเด็นนี้ ฝ่ายชายคงไม่มีปัญหา
แต่ฝ่ายหญิงนี่สิ โดยมากฝ่ายสาวจะมีวิญญาณนักชอป
อยู่ในตัวกันเป็นส่วนใหญ่จะช้อปจะจ่ายกันยังไงก็ขอให้นึกอยู่เสมอว่า
สุขภาพทางการเงินอันฟิตปั๋งจะเกิดกับคุณไม่ได้เลย ถ้าหากคุณยังปล่อยให้วิญญาณนักช้อปปกคลุมจิตใจ
ซื้อซ้ำซากซื้อกะปริบกะปรอย เชื่อเถอะว่าจะมีแต่บั่นทอนสุขภาพทางการเงินของคุณเปล่าๆ

ทางที่ดีถ้าคุณรู้ตัวเอง ว่าเป็นพวกช้อปกระจายซื้อได้ซื้อดี
ตั้งลิมิตการช้อปในแต่ละเดือนของคุณเอาไว้เลย เช่นว่าในแต่ละเดือนคุณมีโควต้าชอปปิงไม่เกินเดือนละ 10%
ของรายได้ ไม่ว่าจะอยากได้เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องประดับ ให้ขีดเส้นไว้เลย ถ้าถึงกรอบเมื่อไหร่ก็หยุด
อยากได้อะไรค่อยไปช้อปเดือนถัดไปแบบนี้ รับรองสุขภาพการเงินฟิตเปรี๊ยะ

Day 16. ตัดค่าใช้จ่ายไม่จำเป็น.....เชื่อเถอะว่า ทุกวันนี้ในแต่ละเดือนคุณมีค่าใช้จ่ายหลายอย่าง
ที่เอาเข้าจริงๆ แล้วตัดออกได้โดยที่ไม่กระทบกับชีวิตประจำวันของคุณอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นค่าทำผม ทำเล็บ
ค่าล้างรถตามอู่ ค่าแม็กกาซีนรายปี ค่าฟิตเนส เป็นต้น แต่ละคนมีรายละเอียดของค่าใช้ที่ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว
ฉะนั้นใครจะตัดอะไร หรือมีอะไรที่ต้องตัด เจ้าตัวย่อมรู้ดีที่สุด

Day 17. โละของเก่าขาย....อีกวิธีหนึ่งที่นอกจากช่วยคุณจัดระเบียบความเรียบร้อยในบ้านแล้ว ยังดูเหมือนเป็นการช่วยคุณหารายได้อีกทางหนึ่งด้วย ลองสำรวจข้าวของภายในบ้านดู โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุกเข้าไปในห้องเก็บของ หรือตู้เสื้อผ้า คุณอาจจะพบว่ามีสมบัติที่คุณประโคมซื้อเอาไว้หลายอย่าง แต่หยิบมาใช้งานน้อยมาก หรือบางชิ้นแทบไม่เคยถูกหยิบมาใช้งานเลยก็ว่าได้

หรือไม่ก็พวกกระเป๋า รองเท้า เสื้อผ้ากองพะเนิน ลองโกยออกมาวางขายดูบ้าง อันไหนไม่ใช้แล้วก็คัดออกมาขายจะดีกว่า มองหาตลาดนัดขายของมือสอง ซึ่งเดี๋ยวนี้มีอยู่เกลื่อนกลาด วิธีนี้แหละนอกจากช่วยให้เงินคุณมีเงินออมขึ้นมาอีกไม่น้อย ลองดูสิ นอกจากได้เคลียร์ข้าวของภายในบ้านแล้ว คุณก็จะได้เงินออมเพิ่มขึ้นด้วย

Day 18. เที่ยวและสังสรรค์ให้พอดี....มนุษย์ส่วนใหญ่มีวิธีผ่อนคลายในแบบของตัวเอง บ้างก็เที่ยวต่างจังหวัด เที่ยวต่างประเทศ หรือไม่ก็สังสรรค์กับเพื่อนฝูงหลังเลิกงาน แต่แน่นอนเรื่องพวกนี้มีเหตุให้ต้องเสียเงินเสียทองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่มักออกไปปาร์ตี้สังสรรค์หลังเลิกงาน และเดินทางท่องเที่ยว ฉะนั้น หากคิดถึงสุขภาพทางการเงินที่ดี ก็ควรเที่ยวและสังสรรค์ให้พอดี

Day 19 .ใจแข็งเข้าไว้ถ้าถูกยืมเงิน.....ไม่ได้บอกให้เห็นแก่ตัว เพราะการช่วยเหลือญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงเป็นเรื่องดีและควรทำแต่ถ้าถูกยืมสตางค์กันบ่อยๆ คุณนั่นแหละคือคนที่ต้องมานั่งแบกทุกข์ และนั่งปวดหัวเมื่อถูกเบี้ยวหนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวคุณเองก็ยังชักหน้าไม่ถึงหลัง หรือจัดการเรื่องเงินทองไม่ลงตัว ก็อย่าเพิ่งควักกระเป๋าให้ชาวบ้านยืม

เอาเป็นว่า เมื่อไหร่ที่ถูกคนใกล้ตัวออกปากยืมสตางค์บ่อยๆ คุณต้องรู้จักปฏิเสธ ไม่ว่าจะแบบตรงไปตรงมาหรือออมๆ ก็ต้องทำใจแข็งเข้าไว้ มีหลายคนที่สู้อุตสาห์เก็บหอมรอมริบ ประหยัดสุดขีด แต่สุขภาพทางการเงินย่ำแย่ ก็เพราะมัวแต่ไปให้คนอื่นยืมสตางค์

Day 20 .ทำอาหารกินเอง..... เรื่องที่ดูเหมือนใกล้ตัวที่สุด ที่ช่วยทำให้สุขภาพทางการเงินของคุณดีได้อย่างไม่ยาก คือ การลงมือทำอาหารกินกันเองที่บ้าน นอกจากจะได้ใช้ชีวิตร่วมกับคนในครอบครัวอย่างอบอุ่นแล้ว คุณยังได้ประหยัดขึ้น ไม่ต้องไปจ่ายเงินสำหรับดินเนอร์มื้อแพงๆ

Day 21. บอกลาหนี้นอกระบบ.....คนเราเป็นหนี้กันได้ ต่อขอให้รู้ว่าหนี้อย่างหนึ่งที่คุณไม่ควรเอาตัวเข้าไปพัวพันด้วย นั่นคือ หนี้นอกระบบ เพราะดอกเบี้ยของหนี้นอกระบบแพงมาก สำหรับคนที่เป็นหนี้นอกระบบอยู่แล้ว ก็พยายามหาทางพาตัวเองเข้าสู่กระบวนการเป็นหนี้ในระบบให้ได้ เพราะดอกเบี้ยจะถูกกว่ากันเยอะ เช่น กู้พวกสินเชื่อบุคคลหรือกู้เงินด้วนจากแบงก์แทน ส่วนคนที่ยังไม่ได้เป็นหนี้นอกระบบ อย่าเด็ดขาด อย่าหาทุกข์ใส่ตัวด้วยการกู้นอกระบบ การเดินเข้าสู่วงจรของหนี้นอกระบบ จะทำให้คุณก้าวพ้นจากวงจรแห่งหนี้ยากมาก หนี้นอกระบบจึงเหมือนมะเร็งร้ายที่คอยบั่นทอนสุขภาพทางการเงินคุณให้ย่ำแย่

Day 22.ปฏิเสธหนี้ที่มาทางสายโทรศัพท์.... ยุคนี้ ไม่ต้องเดินไปกู้แบงก์ หนี้ก็พร้อมใจที่จะวิ่งเข้าหาคุณ โดยมาตามสายโทรศัพท์ ทั้งหนี้ประเภทเงินด้วนเงินไม่ด้วนมากันเนืองแน่น เผลอๆ ในหนึ่งสัปดาห์คุณอาจต้องรับสายโทรศัพท์จากเจ้าหน้าที่ของสถาบันการเงินที่หยิบยื่นข้อเสนอการเป็นหนี้ให้คุณ ทั้งที่บางทีคุณก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้เงิน ฉะนั้น นอกจากรู้จักปฏิเสธให้คนอื่นกู้เงินแล้ว ต้องหัดปฏิเสธหนี้ที่มาทางสายโทรศัพท์ด้วย

Day 23. แยกแยะระหว่าง "ความจำเป็น" กับ "ความอยาก".....ผู้ที่มีสุขภาพทางการเงินดีหลายคน นอกจากรู้จักใช้เงินให้เป็นแล้ว ส่วนหนึ่งพวกเขารู้จักแยกแยะระหว่างความจำเป็นกับความอยากออกจากกัน เมื่อจะตัดสินใจซื้อข้องชิ้นหนึ่ง คนพวกนี้จะต้องชั่งน้ำหนักก่อน ว่าคุ้มค่าแค่ไหน เป็นของแค่อยากได้หรือเป็นของจำเป็น ถ้าเป็นของที่จำเป็นต้องใช้อยู่แล้ว ก็ซื้อได้อย่างสบายใจและสบายกระเป๋าสตางค์

Day 24.กันเงินสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉิน....คนเรามีอุบัติเหตุชีวิตกันเกือบทั้งนั้น ใครจะรู้

วันหนึ่งคุณอาจจะถูกบริษัทปลดออก หรือจู่ๆ บริษัทก็ปิดตัวลง แย่มากกว่านั้นคือ
อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมากะทันหัน การเตรียมเงินสำรองเอาไว้ก่อนหนึ่งเพื่อรับมือกับเรื่องฉุกเฉิน
จึงเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง

Day 25.สุขภาพกายและใจดี สุขภาพการเงินจะดีตาม.....อาจจะฟังดูงงนิดหน่อย แต่ถ้าคุณเริ่มจากคิด
และมองโลกในแง่บวก ออกกำลังกายเป็นประจำ รางกายก็จะแข็งแรงไม่เจ็บป่วยได้ง่าย นั่นเท่ากับว่า
คุณก็อาจจะไม่ต้องเสียเงินไปกับการเยียวยารักษาพยาบาล บางคนที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย ไม่ค่อยออกกำลังกาย
ก็ทำให้สุขภาพกาย และใจอ่อนแอตามไปด้วย มาแนวนี้ต้องเตรียมเงินไว้เอาไว้รักษารางกายตัวเองด้วย

Day 26.อยู่ห่างจากชีวิตเงินผ่อน....บางคนผ่อนโน่นผ่อนนี่จนติดเป็นนิสัย ผ่อนบ้านน่ะไม่เท่าไหร่
เพราะเป็นของที่ควรจะยอมเป็นหนี้ แต่บางคนเล่นผ่อนไปซะทุกอย่าง เครื่องเสียง เครื่องดูดฝุ่น ทีวี เฟอร์นิเจอร์
ยังไม่พอ ยังเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ ซึ่งแต่ละครั้งก็ต้องเริ่มต้นผ่อนใหม่
ในแต่ละเดือนแทนที่จะมีเงินเหลือเก็บเอาไว้ออม ก็ต้องเอาไปผ่อนของสารพัดอย่าง
ถ้าอยากให้สุขภาพทางการเงินไม่อ่อนแอ่น อยู่ห่างจากชีวิตเงินผ่อนเป็นดีที่สุด

Day 27.อย่าตกหลุมพรางของฟรี-ของแถม-ลุ้นรางวัล....ข้อนี้ก็โดยมากเป็นผู้หญิงอีกนั่นแหละ
ที่ตกหลุมพรางของฟรี และของแถมมากกว่าผู้ชาย เพราะของฟรี และของแถม
มักเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้คนตัดสินใจซื้อหรือจับจ่าย ในสิ่งที่มักจะไม่ได้คาดการณ์หรือวางแผนเอาไว้ก่อน
นั่นเท่ากับว่า เป็นการจ่ายนอกเหนือความจำเป็น มีหลายคนที่ซื้อของยกโหล เพราะต้องการของแถม ซึ่งเอาเข้าจริงๆ
แล้วของแถมนั้น ก็ไปนอนกองรวมกันอยู่ในห้องเก็บของ

หรือบางคนยอมซื้อข้าวของให้ได้ยอดตามที่ห้างกำหนด เพื่อที่จะได้ลุ้นชิงรางวัล
ก็เลยต้องโหมซื้อของต่างๆ ทั้งที่จริงไม่ได้ต้องการหรือจำเป็นต้องใช้แต่อย่างใด สุดท้ายแล้วรางวัลที่หวังก็ไม่ได้
เงินก็เกลี้ยงกระเป๋าหรือไม่ก็ได้หนี้จากบัตรเครดิตเป็นของแถม

Day 28.หันมาใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เคยมองข้าม....ตัวอย่างของคนที่มีสุขภาพทางการเงินย่ำแย่
มักเป็นพวกที่ละเลยกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทั้งที่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องไม่เล็กน้อยเลยทีเดียว หากปณิธานของคุณคือ
อยากมีสุขภาพทางการเงินที่ดี จากนี้ไปลองหันมาใส่ใจกับเรื่องที่เคยมองข้าม
เช่นทิ้งใบเสร็จรับเงินค่าประกันหลังจากที่จ่ายไปแล้ว ที่ดีคือ ควรจะเก็บไว้เผื่อว่าระบบมีปัญหาขึ้นมา
จะได้เอาใบเสร็จนี้ยืนยันได้

หรือกรณีของหนังสือชี้ชวนที่หลายคนมักจะละเลย ไม่ยอมอ่านก่อนตัดสินใจลงทุน
แต่เมื่อผลการดำเนินงานไม่ได้ดั่งใจขึ้นมา คราวนี้จะโทษ บลจ.ก็ไม่ได้ ทางที่ดีอ่านก่อนลงทุน อีกกรณีหนึ่งคือ
สเตทเมนท์บัตรเครดิตที่แบงก์สงมาให้ทุกเดือน ควรเก็บเอาไว้ตรวจสอบความถูกต้องของรายการใช้จ่าย
ประโยชน์อีกข้อหนึ่งของสเตทเมนท์บัตรเครดิต ยังช่วยตรวจสอบการใช้จ่ายด้วยว่า
คุณรูดบัตรไปกับข้าวของประเภทไหนบ้าง บางทีสเตทเมนท์บัตรเครดิตอาจทำให้คุณพบว่า
ในเดือนนี้คุณรูดบัตรซื้อรองเท้าไปแล้ว 3 คู่

Day 29.ใช้บัตรเครดิตแค่ใบเดียวพอ.... ทั้งหลายทั้งปวง เรื่องของบัตรเครดิต
แค่ตีกรอบการใช้อย่างเดียวไม่พอ ทางที่ดีไปยกเลิกบัตรหลายๆ ใบที่ถือไว้ดีกว่า เหลือใช้แค่ใบเดียวก็เกินพอ
เลือกบัตรที่คิดว่าใช่ได้ทั้งในและต่างประเทศ บางคนอาจจะบอกถือไว้หลายใบก็จริงแต่ใช้แค่ใบเดียวเท่านั้น
แต่คุณรู้หรือไม่ ว่าการถือบัตรหลายใบอาจสร้างความยุ่งยากให้กับคุณได้เสมอ

เช่นถ้าใช้หลายใบคุณต้องจดและจำให้แม่น ว่าบัตรไหนชำระเมื่อไหร่ จะได้ไม่ผิดนัดชำระหนี้
หรือกรณีที่กระเป๋าสตางค์หาย บัตรหลายใบหายไปพร้อมกับกระเป๋าสตางค์
เดือดร้อนคุณต้องโทรอายัดบัตรให้วุ่นวายไปหมด

Day 30.เรียนรู้เครื่องมือการออม-ลงทุนใหม่ๆ ตลอดเวลา.....สุขภาพทางการเงินของคุณจะดีวันดีคืน
ถ้าคุณหัดเป็นคนที่เปิดหูเปิดตาเรียนรู้เครื่องมือการออม และช่องทางลงทุนใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา อย่างที่รู้กันว่า
พวกนวัตกรรมการออม และลงทุนมักไม่ค่อยหยุดนิ่งมีช่องทางใหม่ๆ ให้เราได้ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมได้เรื่อยๆ
ขยันอัพเดทเรื่องพวกนี้เข้าไว้ไม่เสียหายแน่นอน

Day 31.ต่อยอดเงินออมด้วยการลงทุน....มาถึงตรงนี้ หวังว่าคุณคงพอจะมีเงินออมเก็บไว้ไม่มากก็น้อย ฉะนั้นลองหาวิธีที่จะช่วยต่อยอดเงินออมของคุณด้วยการลงทุน
หาวิธีที่จะทำให้เงินออมของคุณออกดอกออกผลมากที่สุด ช่องทางลงทุนมีมากมาย เลือกให้เหมาะกับคุณมากที่สุด เช่น ยังอายุน้อยรับความเสี่ยงได้เยอะ อยากได้ผลตอบแทนสูงก็ลองลงทุนในตลาดหุ้นดู

ค่อยๆ ลงมือทำทีละก้าว แต่ขอให้ทุกวันของคุณทำอย่างมุ่งมั่น เท่านี้
คุณก็เป็นเจ้าของสุขภาพทางการเงินดีๆ ได้

โดย :: กาญจนา หงษ์ทอง kanjana@nationgroup.com