

## พิชิตสุขภาพการเงินที่ดีใน 31 วัน

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

"ออมอย่างมีวินัย" หัวใจสู่สุขภาพการเงินแข็งแรง

สุขภาพทางการเงินของคุณดีแค่ไหน ลองถามตัวเองดู

ถ้าอยากมีสุขภาพทางการเงินที่ดี ก็ให้รู้ไว้เถอะว่า เป็นเรื่องที่ไม่ยากจนไกลเกินเอื้อมหรอก เพราะสุขภาพทางการเงินที่ดีสร้างกันได้ ถ้าคุณมุ่งมั่นและตั้งใจจริง

"พิชิตสุขภาพทางการเงินที่ดีใน 31 วัน" สำหรับบางคนอาจฟังดูเป็นเรื่องที่เขินครกขึ้นภูเขาอย่างง่ายซะกว่า แต่ลองอ่านแล้วปฏิบัติตามทีละสเต็ป แล้วคุณจะพบว่า แค่ 31 วันคุณก็สามารถเป็นอีกคนหนึ่งที่มีสุขภาพทางการเงินที่ดีได้

Fundamentals จะเป็นเข็มทิศนำทางพาคุณไปสู่ความมั่งคั่งที่เปิดประตูรออยู่ข้างหน้า

\*\*\*\*\*

นอกเหนือจากสุขภาพกายที่ดีแล้ว สุขภาพทางการเงินที่แข็งแกร่งมั่นคง คงเป็นเรื่องที่ทุกคนใฝ่ฝันอยากจะมี แต่เชื่อว่าทุกๆ คนจะสุขภาพทางการเงินที่ดีกันได้ง่าย ๆ ไม่ต้องไปไกลถึงการออมเงินหรอก แค่ว่าจัดสรรเงินให้พอใช้ในแต่ละเดือนสำหรับบางคนยังยากสินดี

ทั้งที่จริงแล้ว การทำตัวเองให้มีสุขภาพทางการเงินที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก ภายใน 31 วันหรือ 1 เดือนคุณก็สามารถเป็นเจ้าของสุขภาพทางการเงินที่ดีได้ ถ้าใจมุ่งมั่นซะอย่าง

Day 1. ประกาศเจตนารมณ์การออม.....สุขภาพทางการเงินที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ คุณมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะออมเงิน ก่อนอื่นประกาศเจตนารมณ์การออมเงินของคุณให้ชัดเจนไปเลยว่า จะออมเงินอย่างจริงจัง ต่อไปนี้ชีวิตของคุณจะมีเงินออมอยู่เคียงข้างตลอดเวลา ต่อไปนี้ชีวิตคุณจะไม่ไร้เงินออมอีกต่อไป จากนั้นก็หันมาใช้ชีวิตแบบ "ออม" ก่อนแล้วค่อย "ใช้" ขอสำคัญคิดเป้าหมายอยู่ในใจด้วยว่าคุณออมไปเพื่ออะไร จะเก็บไว้ยาวนาน ดาวน์รถ เอาไว้เป็นสินสอดทองหมั้น หรือเอาไว้อามชรา ก็เป็นสิทธิ์ที่คุณจะคิดและฝันได้ทั้งนั้น

Day 2. ออมแบบไม่ให้เป็นการ.....เมื่อรักที่จะออม ก็จงอย่าให้การออมสร้างความรู้สึกเป็นการให้กับคุณ เพราะเมื่อไหร่ที่ปล่อยให้คำว่า "การ" มาบั่นทอนการออมของคุณแล้ว ในที่สุดแผนการออมของคุณก็จะต้องสะดุดลงในไม่ช้า เพราะฉะนั้นออมให้พอเหมาะพอดี และสอดคล้องกับสถานการณ์ทางการเงินของคุณ ไม่ดึงไม่หยอนจนเกินไป เพื่อให้การออมของคุณเป็นไปอย่างตลอดรอดฝั่ง

คนที่รู้ดีที่สู่ว่าออมเท่าไร ถึงจะไม่ดึงหรือหยอนเกินไปคือตัวคุณเอง เช่น ถ้ามีเงินเดือน 15,000 บาท ในแต่ละเดือนคุณต้องผ่อนบ้านเดือนละ 7,000 บาท และใช้จ่ายเดือนละประมาณ 6,000 บาท แบบนี้ก็ไมควรวางแผนออมให้มากเกินไป ออมเดือนละ 2,000 บาท ก็ไม่ได้ซีเหรจนเกินไป

Day 3. วินัยเท่านั้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ.....ความเสมอต้นเสมอปลาย ออมอย่างมีวินัยสม่ำเสมอ จะทำให้คุณประสบความสำเร็จในการออมได้อย่างไม่ยาก อย่าทำตัวเป็นพวกสามวันดีสี่วันไช เดือนนี้มุ่งมั่นจะออมแบบเอาเป็นเอาตาย เดือนถัดไปขอเวนวรรค แบบนี้เห็นทีจะไม่รุ่ง

Day 4. ให้ทุกวันนี้มีแต่คำว่าประหยัด .....เมื่ออ้อมกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้ว ก็อย่าลืมใช้ชีวิตแบบพอดีพอเพียง กินใช้อย่างประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยจนเกินความจำเป็น ทำให้ทุกวันนี้ของชีวิตคุณมีแต่คำว่าประหยัด ไม่ใช่ว่าประกาศบ้างๆ ว่าจะออมเงิน แต่ยังเปลี่ยนมือถือเป็นว่าเล่น หรือชอปปิงที่ตลาดนัดข้างออฟฟิศได้ทุกวัน

Day 5. ปรับพฤติกรรมใช้จ่าย ..... ถ้าอยากเป็นคนสบายในวัยชราหรืออยู่เคียงคู่ความมั่งคั่งทางที่ดีคุณควรปรับพฤติกรรมการใช้จ่าย นิสัยใช้จ่ายแบบเดิมๆ ที่เคยจับจ่ายแบบคลองมือ ก็ลดละเลิกซะ หรือประเภทใช้บัตรเครดิตชนิดรูดกระจ่าย รูดปรืด..รูดปรืด พฤติกรรมแบบนี้ถึงได้หึงเลย เปลี่ยนมาเป็นคนที่ใช้จ่ายแบบคิดหนักคิดหลังดีกว่า ก่อนควักกระเป๋าซื้อทุกครั้ง ชาญใจดูก่อนว่าของชิ้นนั้นซื้อไปแล้วคุ้มค่าหรือไม่

มีผู้หญิงหลายคนซื้อของแบบเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อไปถึงบ้าน ข้าวของพวกนั้นก็ยังคงอยู่ที่บ้าน โดยที่ไม่ได้ถูกหยิบมาใช้ให้เกิดประโยชน์เอาเป็นว่า ก่อนซื้อทุกครั้ง ถามหาความคุ้มค่าจากเงินที่เสียไปก่อน

Day 6. รู้จักใช้เงินอย่างมีความสุข..... เมื่อไหร่ที่อ้อมก็ขอให้อ้อมอย่างพอดี สนุกกับการออมได้แต่ไม่ขาดตระหนี่ถี่เหนียว เสียจนชีวิตขาดความสุข มีคนจำนวนไม่น้อย ตั้งหน้าตั้งตาเก็บเงินลูกเดียว ไม่ยอมควักออกมาใช้จ่าย หรือซื้อในสิ่งที่ควรจับจ่าย โดยหวังว่าจะเก็บเงินก้อนนี้เอาไว้ใช้ในบั้นปลาย ประเภทนี้ก็จะกลายเป็นคนอ้อมที่ชีวิตปัจจุบันขาดความหอมหวาน ชีวิตมีแต่ความแห้งแล้ง ฉะนั้น อย่ามัวแต่ทำมาหาเก็บ แต่รู้จักใช้เงินให้เป็น แบบนี้จะดีกว่าจะได้สุขทั้งในปัจจุบัน และอนาคต

Day 7. วางแผนออมเพื่อเกษียณอายุ.....ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นการออมเงินเพื่ออะไรก็แล้วแต่ จงอย่าลืมเก็บหอมรอมริบเผื่อไว้ใช้ในช่วงเกษียณอายุด้วย เพราะในวัยนั้นคุณคงไม่มีแรงทำมาหากินเพื่อสร้างรายได้อีกต่อไป ฉะนั้น ลองคิดคร่าวๆ เผื่อว่าคุณอยากจะเป็นคนแก่ที่มีเงินใช้ประมาณเท่าไร หรืออยากกินใช้อย่างสบายก็เก็บออมเอาไว้เยอะๆ และลงมือออมเร็วๆ แลวนำเงินก้อนนี้ไปลงทุนต่อยอดให้ออกดอกออกผล

Day 8. ลงทุนให้เงินงอกเงย.....ตั้งท่าจะออมเงินเท่าเดียว แล้วเมื่อไหร่เงินถึงจะงอกเงยอย่างงดงามล่ะ เพราะการฝากแบงก์อย่างเดียว บางทีอาจทำให้เงินของคุณแทบไม่ไปไหน ลองศึกษาหาข้อมูลการลงทุนในช่องทางอื่นที่ปัจจุบันมีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนในตลาดหุ้น กองทุนรวม พันธบัตร สุทธิกรมออมทรัพย์ หรือทองคำ เป็นต้น ขอสำคัญคือ เลือกช่องทางลงทุนให้เหมาะกับตัวคุณ แล้วศึกษาอย่างถ่องแท้ให้รู้ และเข้าใจอย่างแท้จริง โอกาสขาดทุนจะได้น้อยที่สุด

Day 9. จัดทุกรายการใช้จ่าย.....ตัวอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จในการจัดการเงินทองโดยมากมักเป็นคนที่ใส่ใจกับรายละเอียดยอดการใช้จ่าย โดยจะมีการจด และบันทึกการใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการจดรายละเอียดยอดการใช้จ่าย จะทำให้คุณรู้เท่าทันสถานการณ์ทางการเงินของตัวเอง ว่าคุณมีค่าใช้จ่ายส่วนไหนที่ไม่จำเป็น หรือมีค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไปไหนโผล่ออกมาจากงบ จากปากคำของผู้ที่จัดทุกรายการใช้จ่าย ส่วนใหญ่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ทำให้เขาสามารถวางแผนการเงินได้มีประสิทธิภาพ ยังไม่สายเกินไปหรอก ถ้าที่ผ่านมามีคุณยังไม่ได้ลงมือบันทึกการใช้จ่าย เริ่มเสียตั้งแต่วันนี้เลย

Day 10. มุ่งมั่นใช้หนี้.....การมีหนี้ไม่ใช่เรื่องเสียหายร้ายแรงอะไรอีกแล้ว ในยุคที่หนี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนส่วนใหญ่ ขอสำคัญคือ มีสร่างหนี้ได้ ก็ต้องชำระหนี้โดยไม่อืดอาด ไม่วางจะเป็นสินเชื่อบาน ผอนรถ กูเงินตวง หนี้บัตรเครดิต ไปจนถึงหนี้ในระบบ สารพัดสารเพหนี้ที่พร้อมใจกันทำให้ภูมิ탄านทาน ทางการเงินของคุณย่าแยลง

ถ้ายังไม่เป็นหนี้ ก็อย่าพยายามสร้างหนี้ให้เกินกว่า 50% ของรายได้สุทธิ เพราะอย่าลืมนว่าคุณต้องกินต้องใช้ แถมบางคนยังต้องผ่อนบ้านอีก แต่ถาหลวมตัวสร้างหนี้กองพะเนินเอาไว้แล้ว ก็อย่าได้เบียด อืดอาด หรือชำระหนี้แบบกะปริบกะปรอยอย่างเด็ดขาด มุ่งมั่นปลดหนี้เพื่อเดินไปสู่อิสรภาพทางการเงินโดยเร็ว

Day 11. มองหาทางสร้างรายได้เพิ่ม.....อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คุณมีสุขภาพทางการเงินที่ดีขึ้น

ก็ลองค้นหาความสามารถของตัวเอง เพื่อเป็นช่องทางสร้างรายได้พิเศษ เพราะยามที่ค่าใช้จ่ายทุกอย่างขยับขึ้นอย่างพรวดพราด จนนทนทุนการใช้จ่ายไขว่คว้าของคุณบานปลายหนักขึ้นทุกวัน การหารายได้พิเศษเพิ่ม เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยคุณปลดเปลื้องภาระอันหนักอึ้ง มาถึงตอนนี้ คุณลองสำรวจตัวเองดูซิว่าคุณมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง

ร้อยลูกปัด ทำเทียนหอม พันท์เล็บ ทำขนมเค้ก และคุกกี้ แปะงาน พิมพ์งาน ทำเว็บไซต์ ทำอาหาร ซ่อมคอมพิวเตอร์ ถ่ายภาพ ถ้าที่ว่ามีมาทั้งหมดนี้ยังไม่มียังไม่รู้สักอย่างที่คุณทำได้ ก็ลองมองหาคอร์สฝึกอาชีพ ที่อาจจะต้องลงทุนด้วยเงินนิดหน่อย แต่ในอนาคตอาจจะสร้างอาชีพและทำเงินให้คุณก็ได้

**Day 12. ตีกรอบใช้บัตรเครดิต....** ในยามสถานการณ์ปกติ กฎเกณฑ์การใช้บัตรเครดิตโดยทั่วไปในแต่ละเดือนไม่ควรปล่อยให้เกิน 10-20% ใครที่คุมการรูดบัตรไม่ไหวเกินเดือนละ 10% และชำระเต็มจำนวนทุกเดือน ถือว่าคุณเป็นคนใช้บัตรเครดิตที่มีวินัย และส่อเค้าวาน่าจะเป็นอีกคนหนึ่งที่มีสุขภาพทางการเงินที่ดีได้ แต่ก็มีหลายคนที่ใช้บัตรเครดิตอย่างเพิลิดเพิลิน ไม่เคยมีลิมิตให้กับตัวเอง แบบนี้ก็ต้องตีกรอบการใช้บัตรเครดิตของตัวเอง พวกเขาชอบทั้งหลายยิ่งเขมงวดกับตัวเองมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นผลดีเท่านั้น

**Day 13. เลือกโปรโมชั่นมือถือที่เหมาะสมและประหยัด.....** เริ่มต้นด้วยคำว่าประหยัดแล้ว ค่าใช้จ่ายอะไรที่ต้องจ่ายเป็นประจำ ก็ไม่ควรปล่อยให้บานปลาย หนึ่งในค่าใช้จ่ายที่ช่วยคุณประหยัดได้คือ ค่าโทรศัพท์มือถือนั่นเอง ถ้าหากคุณประหยัดด้วยการไม่เห่อตามเทรนด์มือถือที่เปลี่ยนรูปโฉมใหม่มาล่อใจคุณตลอดเวลา อีกอย่างที่จะช่วยคุณประหยัดได้คือ การเลือกโปรโมชั่นมือถือที่เหมาะสมกับลักษณะการใช้งานของคุณมากที่สุด เดี่ยวนี้โปรโมชั่นมีการปรับเปลี่ยนมีให้คุณเลือกได้มากขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องยึดกับโปรโมชั่นแบบเก่าๆ ที่ยังต้องจ่ายแพงอยู่

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

**Day 14. หันมาใช้ระบบขนส่งมวลชน... น้ำมันแพงหุ้แบบนี้** ถ้ากระเป๋าสตางค์คุณยังเอื้ออำนวยให้ใช้รถใช้น้ำมันต่อไป ก็คงไม่มีใครว่าอะไร แต่ถ้ายากให้สุขภาพทางการเงินดีขึ้น ลองหันมาใช้วิถีระบบการสัญจรของตัวเอง ด้วยการเดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชนในบ้านเรา ซึ่งปัจจุบันก็มีความสะดวกสบายมากขึ้น ไม่วาจะเป็นรถไฟฟ้าบีทีเอส และรถไฟฟ้าใต้ดิน สะดวก ประหยัด แถมยังรวดเร็วอีกต่างหาก

**Day 15. หยุดซื้อกะปรีบกะปรอย-ตั้งลิมิตขอปึง...สำหรับประเด็นนี้** ฝ่ายชายคงไม่มีปัญหา แต่ฝ่ายหญิงนี่สิ โดยมากฝ่ายสาวจะมีวิญญานนักช้อป อยู่ในตัวกันเป็นส่วนใหญ่จะขอจะจ่ายกันยังไงก็ขอให้ช้อปอยู่เสมอว่า สุขภาพทางการเงินอันฟิตบั้งจะเกิดกับคุณไม่ได้เลย ถ้าหากคุณยังปล่อยให้วิญญานนักช้อปปกคลุมจิตใจ ชื่อช้ชากซื้อกะปรีบกะปรอย เชื้อเถอะวาจะมีแต่บั้นทอนสุขภาพทางการเงินของคุณเปล่าๆ

ทางที่ดีถ้าคุณรู้ตัวเอง ว่าเป็นพวกช้อปกระจ่ายซื้อได้ซื้อดี ตั้งลิมิตการช้อปในแต่ละเดือนของคุณเอาไว้เลย เช่นว่าในแต่ละเดือนคุณมีโควตาช้อปปึงไม่เกินเดือนละ 10% ของรายได้ ไม่วาจะอยากได้เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องประดับ ให้ซิดูเสนาไว้เลย ถ้าถึงกรอบเมื่อไหร่ก็หยุดอยากได้อะไรค่อยไปช้อปเดือนถัดไปแบบนี้ รับรองสุขภาพการเงินฟิตเปรี้ยะ

**Day 16. ตัดค่าใช้จ่ายไม่จำเป็น.....** เชื้อเถอะว่า ทุกวันนี้ในแต่ละเดือนคุณมีค่าใช้จ่ายหลายอย่าง ที่เอาเข้าจริงๆ แล้วตัดออกได้โดยที่ไม่กระทบกับชีวิตประจำวันของคุณอย่างแน่นอน ไม่วาจะเป็นค่าทำผม ทำเล็บ ค่าล้างรถตามลู ค่าแม่กกาขึ้นรายปี ค่าพิตเนส เป็นต้น แต่ละคนมีรายละเอียดของค่าใช้จ่ายที่ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว ฉะนั้นใครจะตัดอะไร หรือมีอะไรที่ต้องตัด เจ้าตัวยอมรู้ดีที่สุด

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

หรือไม่ก็พวกกระเป๋ารองเท้า เสื้อผ้ากองพะเนิน ลองโกยออกมาวางขายดูบ้าง อันไหนไม่ใช้แล้วก็ตัดออกมาขายจะดีกว่า มองหาตลาดนัดขายของมือสอง ซึ่งเดี๋ยวนี้มีอยู่เกลื่อนกลาด วิธีนี้แหละนอกจากช่วยให้เงินคุณมีเงินออมขึ้นมาอีกไม่มายน้อย ลองดูสิ นอกจากได้เคลียร์ข้าวของภายในบ้านแล้ว คุณก็จะได้เงินออมเพิ่มขึ้นด้วย

Day 18. เทียวและสังสรรค์ให้พอดี... มนุษย์ส่วนใหญ่มีวิธีผ่อนคลายในแบบของตัวเอง บางทีก็เที่ยวต่างจังหวัด เที่ยวต่างประเทศ หรือไม่ก็สังสรรค์กับเพื่อนฝูงหลังเลิกงาน แต่แน่นอนเรื่องพวกนี้มีเหตุให้ต้องเสียเงินเสียทองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่มักออกไปปาร์ตี้สังสรรค์หลังเลิกงาน และเดินทางท่องเที่ยว ฉะนั้น หากคิดถึงสุขภาพทางการเงินที่ดี ก็ควรเที่ยวและสังสรรค์ให้พอดี

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

เอาเป็นว่า เมื่อไหร่ที่ถูกคนใกล้ตัวออกปากยืมสตางค์บ่อยๆ คุณต้องรู้จักปฏิเสธ ไม่ว่าจะแบบตรงไปตรงมาหรืออ้อมๆ ก็ต้องทำใจแข็งเข้าไว้ มีหลายคนที่สุดสุดสาหัสเก็บหอมรอมริบ ประหยัดสุดขีด แต่สุขภาพทางการเงินแย่ ก็เพราะมัวแต่ไปให้คนอื่นยืมสตางค์

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

Day 21. บอกลาหนี้นอกระบบ.....คุณเราเป็นหนี้กันได้ ดอขอให้รู้ว่าหนี้บางอย่างที่คุณไม่ควรเอาตัวเขาไปพัวพันด้วย นั่นคือ หนี้นอกระบบ เพราะดอกเบี้ยของหนี้นอกระบบแพงมาก สำหรับคนที่เป็หนี้นอกระบบอยู่แล้ว ก็พยายามหาทางพาตัวเองเข้าสู่กระบวนการเป็นหนี้ในระบบให้ได้ เพราะดอกเบี้ยจะถูกกว่ากันเยอะ เช่น กู้พวกสินเชื่อบุคคลหรือกู้เงินด่วนจากแบงก์แทน ส่วนคนที่ยังไม่ได้เป็นหนี้นอกระบบ อย่าเด็ดขาด อย่าหาทุกข์ใส่ตัวด้วยการกู้นอกระบบ การเดินเขาสูงจริงของหนี้นอกระบบ จะทำให้คุณก้าวพ่นจากวงจรแห่งหนี้ยากมาก หนี้นอกระบบจึงเหมือนมะเร็งร้ายที่ค่อยบั่นทอนสุขภาพทางการเงินคุณให้แย่

Day 22. ปฏิเสธหนี้ที่มาทางสายโทรศัพท์... ยุคนี้ ไม่ต้องเดินไปกู้แบงก์ หนี้ก็พร้อมใจที่จะวิ่งเข้าหาคุณ โดยมาตามสายโทรศัพท์ ทั้งนี้ประเภทเงินด่วนเงินไม่ด่วนมากันเนืองแน่น เผลอๆ ในหนึ่งสัปดาห์คุณอาจต้องรับสายโทรศัพท์จากเจ้าหน้าที่ของสถาบันการเงินที่หยบยื่นข้อเสนอการเป็นหนี้ให้คุณ ทั้งที่บางทีคุณก็ไม่มีความต้องการใช้เงิน ฉะนั้น นอกจากรู้จักปฏิเสธให้คนอื่นกู้เงินแล้ว ต้องหัดปฏิเสธหนี้ที่มาทางสายโทรศัพท์ด้วย

Day 23. แยกแยะระหว่าง "ความจำเป็น" กับ "ความอยาก".....ผู้ที่มีสุขภาพทางการเงินดีหลายคน นอกจากรู้จักใช้เงินให้เป็นแล้ว ส่วนหนึ่งพวกเขารู้จักแยกแยะระหว่างความจำเป็นกับความอยากออกจากกัน เมื่อจะตัดสินใจซื้อของชิ้นหนึ่ง คนพวกนี้จะต้องชางน้ำหนักก่อน ว่าคุ้มค่าแค่ไหน เป็นของแถมอยากได้หรือเป็นของจำเป็น ถ้าเป็นของที่จำเป็นต้องใช้อยู่แล้ว ก็ซื้อได้อย่างสบายใจและสบายกระเป๋าสดางค์

Day 24. กันเงินสำรองไว้ช้ายามฉุกเฉิน...คนเรามีอุบัติเหตุชีวิตกันเกือบทั้งนั้น ใครจะรู้

วันหนึ่งคุณอาจจะถูกบริษัทปลดออก หรือจู่ๆ บริษัทก็ปิดตัวลง แล้วยุ่มากกว่านั้นคือ อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมากระทันหัน การเตรียมเงินสำรองเอาไว้ก่อนหนึ่งเพื่อรับมือกับเรื่องฉุกเฉิน จึงเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง

Day 25. สุขภาพกายและใจดี สุขภาพการเงินจะดีตาม.....อาจจะฟังดูงมงายหน่อย แต่หากคุณเริ่มจากคิด และมองโลกในแง่บวก ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายก็จะแข็งแรงไม่เจ็บป่วยได้ง่าย นั่นเท่ากับว่า คุณก็อาจจะไม่ต้องเสียเงินไปกับการเยียวยารักษาพยาบาล บางคนที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย ไม่ค่อยออกกำลังกาย ก็ทำให้สุขภาพกาย และใจอ่อนแอตามไปด้วย มาแนวนี้ต้องเตรียมเงินไว้เอาไว้รักษาร่างกายตัวเองด้วย

Day 26. อยู่ห่างจากชีวิตเงินผ่อน....บางคนผ่อนโน่นผ่อนนี่จนติดเป็นนิสัย ผ่อนบ้านผ่อนรถไม่เท่าไร เพราะเป็นของที่ควรจะมีเป็นหนี้ แต่บางคนผ่อนไปซะทุกอย่าง เครื่องเสียง เครื่องดูดฝุ่น ทีวี เพอร์นิเจอร์ ยิ่งไม่พอ ยิ่งเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ ซึ่งแต่ละครั้งก็ต้องเริ่มต้นผ่อนใหม่ ในแต่ละเดือนแทนที่จะมีเงินเหลือเก็บเอาไว้ออม ก็ต้องเอาไปผ่อนของสารพัดอย่าง ถ้ายากให้สุขภาพทางการเงินไม่ถนอมแถม อยู่ห่างจากชีวิตเงินผ่อนเป็นดีที่สุด

Day 27. อย่าตกหลุมพรางของฟรี-ของแถม-ลุ้นรางวัล....ข้อนี้ก็โดยมากเป็นผู้หญิงอีกนั่นแหละ ที่ตกหลุมพรางของฟรี และของแถมมากกว่าผู้ชาย เพราะของฟรี และของแถม มักเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้คนตัดสินใจซื้อหรือจ่าย ในสิ่งที่มีก็จะไม่ได้คาดการณ์หรือวางแผนเอาไว้ก่อน นั่นเท่ากับว่า เป็นการจ่ายนอกเหนือความจำเป็น มีหลายคนที่มีชื่อของยกโหล เพราะต้องการของแถม ซึ่งเอาเข้าจริงแล้วของแถมนั้น ก็ไปนอนกองรวมกันอยู่ในห้องเก็บของ

หรือบางคนยอมซื้อข้าวของให้ได้อย่างตามที่ห้างกำหนด เพื่อที่จะได้ลุ้นชิงรางวัล ก็เลยต้องโหมซื้อของต่างๆ ทั้งที่จริงไม่ได้ต้องการหรือจำเป็นต้องซื้อแต่อย่างใด สุดท้ายแล้วรางวัลที่หวังก็ไม่ได้ เงินก็เกลี้ยงกระเป๋าหรือไม่ก็ได้หนีจากบัตรเครดิตเป็นของแถม

Day 28. หันมาใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เคยมองข้าม....ตัวอย่างของคนที่มีสุขภาพทางการเงินยำเยบ มักเป็นพวกที่ละเลยกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทั้งที่จริงแล้วเป็นเรื่องไม่เล็กนอยเลยทีเดียว หากปณิธานของคุณคือ อยากมีสุขภาพทางการเงินที่ดี จากนั้นไปลองหันมาใส่ใจกับเรื่องที่เคยมองข้าม เช่นทิ้งใบเสร็จรับเงินค่าประกันหลังจากที่จ่ายไปแล้ว ที่ดีคือ ควรจะเก็บไว้เผื่อว่าระบบมีปัญหาขึ้นมา จะได้อะไรใบเสร็จนี้ยืนยันได้

หรือกรณีของหนังสือชี้ชวนที่หลายคนมักจะละเลย ไม่ยอมอ่านก่อนตัดสินใจลงทุน แต่เมื่อผลการดำเนินงานไม่ได้ตั้งใจขึ้นมา คราวนี้จะโทษ บลจ.ก็ไม่ได้ ทางที่ดีอ่านก่อนลงทุน อีกกรณีหนึ่งคือ สเตทเม้นท์บัตรเครดิตที่แบงก์ส่งมาให้ทุกเดือน ควรเก็บเอาไว้ตรวจสอบความถูกต้องของรายการใช้จ่าย ประโยชน์อีกข้อหนึ่งของสเตทเม้นท์บัตรเครดิต ยังช่วยตรวจสอบการใช้จ่ายด้วยว่า คุณรูดบัตรไปกับชาวของประเภทไหนบ้าง บางทีสเตทเม้นท์บัตรเครดิตอาจทำให้คุณพบว่า ในเดือนนี้คุณรูดบัตรซื้อรองเท้าไปแล้ว 3 คู่

Day 29. ใช้บัตรเครดิตแค่ใบเดียวพอ.... ทั้งหลายทั้งปวง เรื่องของบัตรเครดิต แคดีการอบการใช้อย่างเดียวไม่พอ ทางที่ดีไปยกเลิกบัตรหลายๆ ใบที่ถือไว้ดีกว่า เหลือใช้แค่ใบเดียวก็เกินพอ เลือกบัตรที่คิดว่าใช้ได้ทั้งในและต่างประเทศ บางคนอาจจะบอกถือไว้หลายใบก็จริงแต่ใช้แค่ใบเดียวเท่านั้น แต่คุณรู้หรือไม่ ว่าการถือบัตรหลายใบอาจสร้างความยุ่งยากให้กับคุณได้เสมอ

เช่นถ้าใช้หลายใบคุณต้องจดและจำให้แม่น ว่าบัตรไหนชำระเมื่อไหร่ จะได้ไม่ผิดนัดชำระหนี้ หรือกรณีที่กระเป๋าตังหาย บัตรหลายใบหายไปพร้อมกับกระเป๋าตังค ก็เดือดร้อนคุณต้องโทรอายัดบัตรให้ทุกใบไปหมด

Day 30. เรียนรู้เรื่องการออม-ลงทุนใหม่ๆ ตลอดเวลา.....สุขภาพทางการเงินของคุณจะดีวันดีคืน ถ้าคุณหัดเป็นคนที่เปิดหูเปิดตาเรียนรู้เรื่องการออม และช่องทางลงทุนใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา อย่างที่รู้กันว่า พวกนวัตกรรมการออม และลงทุนมักไม่ค่อยหยุดนิ่งมีช่องทางใหม่ๆ ให้เราได้ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมได้เรื่อยๆ ขยันอัปเดตเรื่องพวกนี้เอาไว้ไม่เสียหายแน่นอน

Day 31. ต่อยอดเงินออมด้วยการลงทุน....มาถึงตรงนี้ หวังว่าคุณคงพอจะมีเงินออมเก็บไว้ไม่มากนักน้อย  
ฉะนั้นลองหาวิธีที่จะช่วยต่อยอดเงินออมของคุณด้วยการลงทุน  
หาวิธีที่จะทำให้เงินออมของคุณออกดอกออกผลมากที่สุด ช่องทางลงทุนมีมากมาย เลือกให้เหมาะกับคุณมากที่สุด  
เช่น ยังอายุน้อยรับความเสี่ยงได้เยอะ อยากรได้ผลตอบแทนสูงก็ลองลงทุนในตลาดหุ้นดู

ค่อยๆ ลงมือทำทีละก้าว แต่ขอให้ทุกวันของคุณทำอย่างมุ่งมั่น เท่านั้น  
คุณก็เป็นเจ้าของสุขภาพทางการเงินดีๆ ได้

โดย :: กาญจนา หงษ์ทอง [kanjana@nationgroup.com](mailto:kanjana@nationgroup.com)