

ทรัพย์สินพอร์ต เซนเตอร์



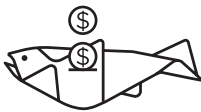
- ☐ โรคการะกตกับ ไทส์แข็ง แบกการะเยอะ
- ☐ โรคเงินชัก ชักบัตรช้อปไม่รู้ตัว
- ☐ โรคใช้เงินจับสั้น เก็บเงินเย็นมากเกินไป
- ☐

คู่มือบรรเทาอาการทางการเงิน
สำหรับคนที่มองหาทางออก
และคนซัพพอร์ตด้วยความเข้าใจ

รวมแนวคิดและทริคเข้าใจง่าย
จากสามผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยให้
สุขภาพการเงินของคุณแข็งแรง

จิตรกร แสงวิสุทธิ์,
ฐานุพงศ์ จีระโอฬารพัฒน์
และกิตติศักดิ์ ดงดา เขียน

ศูนย์บำบัด
แนวคิด
พิชิตโรค
ทรัพย์สินวาย



SALMON. PERSPECTIVE

คำแนะนำพิมพ์

เวลามีปัญหาสุขภาพร่างกาย คนที่เรามองหาย่อมไม่พ้นหมอ ผู้วินิจฉัยโรคและให้แนวทางรักษา เกล็ดกรที่จ่ายยาสามัญเพื่อรักษาหรือบรรเทาอาการพื้นฐานให้หายดี หรือนักกายภาพบำบัด ที่ช่วยให้เรากลับมาใช้ชีวิตได้

แต่ถ้าเป็นปัญหาสุขภาพทางการเงิน เราจะมองหาความช่วยเหลือจากใคร?

อาจฟังดูแปลก ๆ ที่เราจับคำว่า ‘สุขภาพ’ มารวมร่างกับคำว่า ‘การเงิน’ แต่หากมองให้ดีจะพบว่าสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างน่าประหลาด

ในมุมหนึ่ง ปัญหาการเงินทำให้เราเครียดจนป่วยไข้ได้ หรือต้องทำงานหาเงินอย่างหนักจนปวดเมื่อยไปทั้งตัว แต่อีกมุมหนึ่ง พฤติกรรมการใช้เงินหรือแนวความคิดการบริหารจัดการเงินที่ไม่ดี ก็ไม่ต่างกับการใช้ร่างกายหักโหม ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแล ไม่บำรุง ไม่ตรวจเช็ค ก่อให้เกิดปัญหาสะสมจนกลายเป็นอาการเรื้อรัง

โชคดีว่าความเหมือนอีกอย่างหนึ่งก็คือ ปัญหาทางการเงินสามารถรักษาและป้องกันการเกิดซ้ำได้—ด้วยยาที่ชื่อว่าความรู้

กองทุนส่งเสริมการพัฒนาตลาดทุน (CMDF) และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ในฐานะที่เป็นองค์กรให้ความรู้ด้านการเงินและการลงทุนมาอย่างต่อเนื่อง จับมือกันทำแคมเปญ ‘Money Syndrome รู้ทันโรคทรัพย์วาย เสริมภูมิการลงทุน’ มุ่งหวังที่จะให้ความรู้ด้านการเงินเพื่อช่วยให้คนรุ่นใหม่มีสุขภาพการเงินที่ดี และสามารถต่อยอดสู่การสร้างความมั่งคั่งในอนาคต

โดยหยิบพฤติกรรมกับแนวคิดการบริหารจัดการเงินที่ควรระวังสามประเด็นมาสื่อสารผ่านคอนเทนต์หลากหลายแบบ หนึ่งในนั้นคือหนังสือที่อยู่ในมือผู้อ่าน

อย่างที่เกริ่นไว้ตอนต้น เราคิดว่าคงดีไม่น้อย ถ้ามีสถานที่หนึ่งคล้ายคลินิกหรือโรงพยาบาล เมื่อใครมีปัญหาทางการเงินก็ไปยังที่แห่งนั้น พบผู้เชี่ยวชาญที่คอยวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา ให้คำปรึกษา แนะนำวิธีแก้ไขด้วยความเข้าใจ พร้อมส่งแรงใจซัพพอร์ตให้เราผ่านปัญหาไปให้ได้

แน่นอนว่าผู้เชี่ยวชาญใน *ทริพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิชิตโรคทรัพย์วาย* ย่อมไม่ใช่พวกเราชาวสำนักพิมพ์แชลมอน แต่เป็นสามนักเขียนด้านการเงินอย่าง จิตรกรแสงวิสุทธิ, ฐานพงศ์ จิรโอฬารพัฒน์ และ กิตติศักดิ์ คงคา ซึ่งรอให้คำปรึกษาตามอาการที่แต่ละคนสนใจเฉพาะทาง

แต่หากได้คำแนะนำรักษาอาการทางการเงินเพียงอย่างเดียว ก็อาจมีโอกาสมากลับมาเป็นซ้ำ หลังจากพบผู้เชี่ยวชาญทั้งสามคนแล้ว จึงต้องปิดท้ายด้วย ‘ทริพย์พาวเวอร์’ เนื้อหาที่สร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้สุขภาพการเงินแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

แม้ทริพย์พอร์ต เซนเตอร์จะไม่ใช่อสถานที่ที่มีอยู่จริง แต่เรามั่นใจว่าความรู้ด้านการเงินและการลงทุนที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งสามคนถ่ายทอดนี้น่าจะเพียงพอให้ผู้อ่านนำไปปรับใช้จนพบทางออกของปัญหา และได้แนวคิดสร้างความมั่งคั่งจนไม่กลับไปพบปัญหาซ้ำเดิมอีก

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจอยากซัพพอร์ตผู้อ่านทุกท่านจริง ๆ

สำนักพิมพ์แชลมอน

ทรัพยากรพอร์ต เซนเตอร์



ศูนย์บำบัดแนวคิด พิชิตโรคทรัพยากร

ห้องรับรอง Introduction

สวัสดีค่ะ คุณผู้ชาย คุณผู้หญิง หากคุณกำลังประสบปัญหา
มีอาการป่วยใช้ทางด้านการเงิน คุณมาถูกที่แล้วค่ะ ขอต้อนรับ
เข้าสู่ทรัพย์สินพอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิชิตโรคทรัพย์สินวาย
บรรยากาศโดยรวมอาจดูเหมือนคลินิกไปหน่อย ซึ่งก็ถูก
ครึ่งหนึ่งค่ะ เพราะงานของพวกเราเน้นเป็นการรักษาคนเหมือนกัน
แค่ไม่ได้รักษาอาการเจ็บป่วยทางกาย แต่เป็นอาการที่เกี่ยวกับ
ทรัพย์สิน

ฉันชื่อลภัสรินทร์ค่ะ เป็น ผอ.ของทรัพย์สินพอร์ต เซนเตอร์
...อะไรนะค่ะ อ้อ ไม่ใช่ผู้อำนวยการค่ะ ฉันเป็นผู้อำนวยความสะดวก
สะดวกประจำศูนย์ คอยต้อนรับผู้ป่วย Money Syndrome ที่มา
ใช้บริการเพื่อคัดกรองอาการเบื้องต้น แล้วส่งต่อไปรักษากับ
คุณหมอที่เชี่ยวชาญแตกต่างกัน

เพื่อคุณผู้ชาย คุณผู้หญิงยังไม่ทราบ เอาเข้าจริงแล้ว อาการ
ทางการเงินที่หนักหน่วงจนอาจทำให้ผู้คนทรัพย์สินวายกันเป็น
ทิวแถวนั้นมีสามอาการหลักๆ ด้วยเหตุนี้ เราจึงมีคุณหมอ
ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แยกย่อยตามอาการเจ็บป่วยทางการเงิน
ทั้งสามอย่าง

ฟังดูแปลกใช้ไหมคะ อาการเจ็บป่วยก็มีไม่เยอะ ทำไมต้องมี
คุณหมอเฉพาะทางด้วย

เอาเข้าจริง ปัญหาเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ใช่ว่าจะเรียบง่ายนะค่ะ
แค่ในคำว่าซับซ้อนยังพ้องเสียงกับคำว่าทรัพย์สินเลย (เอ่อ แถไป

น้อยใช้ไหมคะ ขออภัย) ความจริงคือ ต่างคนต่างก็มีปัญหาคนละแบบ ต่อให้เป็นปัญหาแบบเดียวกันก็เชื่อว่ารักษาด้วยวิธีเดียวกันเป๊ะๆ ได้ ขนาดเงินในกระเป๋า ทุกคนยังมีไม่เท่ากันเลย เพราะฉะนั้น ไม่มีหรือกัณฑ์ยาสิทธิฤทธิ์ที่ใช้โดสเดียวแล้วหายทุกโรค จะรักษาอาการที่เกี่ยวกับทรัพย์สินจึงต้องปรับที่แนวคิด ต้องให้คุณหมอที่มีความถนัดเฉพาะทางช่วยวินิจฉัย พร้อมแนะนำหลักคิดให้นำไปปรับใช้ตามบริบทชีวิตของแต่ละคน

แล้วก็ไม่ต้องกังวลไปนะคะ ที่ทรัพย์สินพอร์ต เช่นเตอร์ ไม่มีนโยบายการรักษาด้วยการโทษว่าคุณไม่หัดปรับตัว ไม่ประหยัด ไม่ควบคุมพฤติกรรมใช้จ่าย ไม่หัดลงทุนเอาเงินไปต่อยอด เพราะพวกเราทราบดีว่าทุกคนล้วนผิดพลาดได้ ก่อนจะรู้วิธีจัดการเงินก็ต้องเริ่มจากไม่รู้อะไรมาก่อน

ก็เหมือนที่คนสมัยนี้เขาพูดกันแหละค่ะ ทั้งที่เรื่องการจัดการเงินเป็นเรื่องสำคัญ น่าจะบรรจุเป็นวิชาเรียนในโรงเรียน แต่เมื่อไม่มีใครสอน ทุกคนก็ต้องลองผิดลองถูกเอง พวกเราเลยก่อตั้งทรัพย์สินพอร์ต เช่นเตอร์ขึ้นมาเพื่อช่วยพอร์ตและบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางการเงิน ด้วยเป้าหมายคือผู้รับบริการจะไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก

เชิญค่ะ นั่งกรอกประวัติส่วนตัวก่อน ระหว่างนี้ฉันจะเล่าให้ฟังคร่าว ๆ ถึงคุณหมอผู้เชี่ยวชาญในทรัพย์สินพอร์ต เช่นเตอร์

คนแรกคือ คุณหมोजิตรกร แสงวิสุทธิ คนที่มานั่งรอตรวจ
ตรงนี้เกินครึ่งก็เป็นเคสป่าไหล่แข็งเพราะแบกภาระเยอะเกินไป
ของคุณหมोजิตรกรทั้งนั้น เป็นอาการฮิตของคนยุคนี้เลยล่ะ

ไม่ต้องแปลกใจหรอกค่ะ ส่วนใหญ่ก็เพราะค่าครองชีพขึ้น
ทุกปี แต่รายได้กลับไม่ค่อยกระเตื้อง บางคนต้องดูแลเลี้ยงดู
สมาชิกในครอบครัวอีกหลายชีวิตอีก

คิดดูสิคะ แค้น่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์วันละแปดชั่วโมง
ห้าวันต่อสัปดาห์ ป่าไหล่ของเรายังตึงเปรี้ยะ แล้วถ้าต้องแบกภาระ
ค่าใช้จ่ายเกินตัวตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงต่อวัน ป่าไหล่จะไม่โอดโอย
ร้องเรียกให้เราไปหาคุณหมอได้ยังไงจริงไหมคะ

ว่าไปแล้วป่าไหล่ของคุณก็ดูจะตึง ๆ เหมือนกันนะ ไว้เข้าไป
พบคุณหมอสักหน่อยแล้วกันนะคะ

คนต่อมาคือ คุณหมอฐานพงศ์ จิรโอฬารพัฒน์ หนุ่มไฟแรง
ที่เข้าใจดีว่าโลกยุคปัจจุบันนั้นท้าทายขีดจำกัดของคนทำงาน
มากกว่าที่เคย แถมยังเข้าใจว่านักการตลาดและนักโฆษณา
มีความเก่งกาจ สรรหาแคมเปญ โปรโมชัน หรือคำเชิญชวน
มาเย้ายวนให้เราต้องซักบัตรเครดิตออกมาใช้จ่ายเพื่อเติม
ความสุขให้ชีวิต

แต่คนสมัยนี้อาจเครียดกันเกินไปหน่อย เพราะบางคนก็ซั้ก
บัตรเครดิตออกมารูดบำบัตจิตใจบ่อย ๆ จนกลายเป็นอาการชัก

ไม่หยุด ต้องหาเงินมาหมุนเพื่อจ่ายค่าบัตรเครดิตแบบเดือน
ชนเดือน หนักเข้าก็กลายเป็นอาการชักหน้าไม่ถึงหลัง

คนสุดท้ายคือ คุณหมอกิตติศักดิ์ คงคา ผู้สวมหมวกหลายใบ
เป็นทั้งนักธุรกิจ นักลงทุน นักเขียน แถมยังควบตำแหน่งเจ้าของ
สำนักพิมพ์ด้านการเงิน-การลงทุน หน้าซ้ายยังเป็นนักเขียนนิยาย
ฝีมือดีอีกด้วย

แต่เห็นแบบนี้คุณหมอก็คเคยประสบปัญหาเรื่องอาการ
หนาวสั่นเพราะมีเงินเย็นมากเกินไปค่ะ...ไม่เคยได้ยินอาการนี้มา
ก่อนหรอกค่ะ อาจฟังดูแปลกสักหน่อย แต่การมีเงินเก็บจำนวนมาก
ๆ โดยไม่นำมาต่อยอดก็เป็นผลเสียเหมือนกันนะคะ

เปรียบเหมือนเราซื้อเนื้อหมูมาแช่ช่องฟรีชเพิ่มทุกวัน เพราะ
กลัวว่าหากจำเป็นแล้วจะไม่มีกิน แต่ถ้าไม่เอาออกมาทำอาหาร
กินบ้าง ช่องฟรีชก็จะเต็มในที่สุด แล้ววันหนึ่งเนื้อหมูก็จะหมดอายุ

อาจไม่ใช่ตัวอย่างที่ตรงกับปัญหาจากการมีเงินเย็นมากเกินไป
ไปเสียทีเดียว แต่ก็พอเห็นภาพใช่ไหมคะ ไว้ให้คุณหมอกิตติศักดิ์
อธิบายให้ฟังอย่างละเอียดแล้วกันค่ะ

...อืม แต่ดูจากแบบฟอร์มที่คุณกรอกแล้ว ฉันคิดว่าคุณรอพบ
คุณหมอทั้งสามท่านเลยน่าจะดีกว่านะคะ

ไม่ต้องเครียดไปค่ะ คุณไม่ได้มีอาการหนักหนาสาหัสอะไร
ยังอยู่ในระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ที่มีภาระต้องแบกบ้างจน

รู้สึกกลัว แต่ก็ยังไม่ถึงขั้นปวดระบมจนแบกอะไรไว้ไม่ไหว บางเดือนเจอโปรโมชันลดแลกแจกแถมเยอะไปหน่อย เลยชักบัตรเครดิตออกมาใช้เพลिनจนเงินไม่พอหมุน และเอาเข้าจริงก็พอจะมีเงินเก็บ แต่ไม่รู้จะเอาไปทำอะไรเท่านั้น

แต่ก็อย่างที่บอกไปว่าการจัดการเงินเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ควรปล่อยให้อาการระดับเริ่มต้นกลายเป็นอาการเรื้อรังจนรุนแรง ฉะนั้นเลยอยากให้คุณได้เข้าไปฟังแนวคิดจากคุณหมอทั้งสามคน ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อมีอาการไหนหลุดรอดสายตาไป คุณผู้ชาย คุณผู้หญิงจะได้เตรียมตัวรับมือทัน

ถ้าพร้อมแล้ว ขอเชิญไปพบคุณหมอได้เลยค่ะ

ห้องตรวจ 1

Examination Room

โรค:

ภาระกดทับ

อาการ:

น้ำหนักแบ้ง เพราะต้อง
แบกภาระ, ภาระทางการเงิน
เยอะจนปวดหัวตัวเกร็ง,
วางแผนค่าใช้จ่ายแล้ว
แต่ก็มีอาการแทรกซ้อน

ที่มาของโรค:

จัดการภาระค่าใช้จ่าย
ยังไม่ได้พอ แบกรับทุกสิ่ง
มากเกินไป ทั้งต้นทุนชีวิต
และต้นทุนทางสังคม

ระดับความรุนแรงต่อสุขภาพการเงิน:

☒ สูง

☐ กลาง

☐ ต่ำ

ยารักษาหรือคำแนะนำเบื้องต้น:

จัดการเงินเบื้องต้นด้วยวิตามินเพื่อไม่ให้มีภาระเพิ่มขึ้น
และบรรเทาให้ภาระที่หนัก ค่อยๆ เบาลง

หมอผู้ให้คำปรึกษา:



(จิตรกร แสงวิสุทธิ)



คุณย่าของผมมักพูดเสมอว่า “เรียนสูง ๆ เป็นหมอให้ได้ แล้วชีวิตจะเจริญ”

ไม่รู้สิ เพราะเป็นหมอไม่ได้อย่างที่คุณย่าบอกละมั้ง ตอนนี้ชีวิตผมเลยไม่เจริญอะไรมาก แต่ผมก็ชอบเส้นทางที่เลือกเดินอยู่ในตอนนี้ เป็นคนแชร์ความรู้เรื่องการเงินในรายการพอดแคสต์ เขียนบทความเรื่องการเงินตั้งแต่พื้นฐานไปจนถึงเรื่องการลงทุน อย่างน้อยคนที่ได้อ่านและฟังเนื้อหาเหล่านั้นก็น่าจะเอาไปปรับใช้ให้ชีวิตการเงินดีขึ้นได้บ้าง และเอาเข้าจริง ผมคิดว่าพอบอกคุณย่าได้อยู่ว่าตอนนี้ผมเป็นหมอการเงิน

แต่หมอก็กเหมือนคนทั่วไป เจ็บป่วยได้ ไม่สบายเป็น
หมอการเงินเองก็เช่นกัน

ใช่ว่าเส้นทางด้านการเงินจะราบรื่นเสมอไป กว่าจะมีความรู้ความเข้าใจด้านการเงินก็ต้องเคยบาดเจ็บกันบ้าง มีปัญหาเหมือนกับทุกคนนั่นแหละ เพียงแต่เอาตัวรอดและแนะนำได้ว่าปัญหาเหล่านั้นควรแก้ไขอย่างไร

อาการหนึ่งที่ยังคงเป็นโรคประจำตัวผม ไม่หายขาดดี และคิดว่าคนไทยหลายคนก็ประสบปัญหาเหมือนกัน คือการกดทับอาการที่ทำให้ปากกับโหล่ของผมค่อนข้างแข็ง

นี่ไม่ใช่อาการทางกายภาพที่เกิดจากภาวะออฟฟิศซินโดรมนะ แต่มันอยู่ในชีวิตการเงินของผมนี่แหละครับ

ด้วยสถานะลูกชายคนโต หลานชายคนแรกของบ้าน ทำให้ผมต้องแบกรับความคาดหวังของครอบครัวตั้งแต่ยังเรียนอยู่ชั้นมัธยม ตอนเรียนจบก็ไม่มีรางวัลเชิดชูอะไรเหมือนเพื่อนร่วมรุ่น อยากจะร้องขอรางวัลสักแคไหน สุดท้ายก็ได้แต่รับทอริชิตบูตร

“เงินเดือนแรกจากน้ำพักน้ำแรง ผมให้พ่อให้แม่ครับ”

นั่นแหละครับ...ทุกวันนี้ก็ยังคงส่งเงินให้พ่อให้แม่ใช้เลี้ยงชีพวัยเกษียณอยู่ที่บ้าน

นี่แค่เพียงสาเหตุเล็ก ๆ ของอาการบ่าโหล่แข็งของผมนะครับ เพราะเอาเข้าจริง ค่าใช้จ่ายที่ส่งให้ทางบ้านไม่ได้มากมายอะไร ผมยินดีจะให้ แต่ค่าใช้จ่ายที่ต้องส่งให้ ‘เจ้าหนี้’ นี่สิหนักหนากว่า เป็นเท่าตัว เพราะมันคือหนี้จากสินเชื่อบ้านที่ต้องส่งทั้งต้นทั้งดอก แม้เทียบสัดส่วนเงินที่ต้องจ่ายแล้วจะไม่ถึง 20% ของรายได้ต่อเดือน ไม่ทำให้ผมเดือดร้อนก็จริง อีกทั้งผ่านการคิดก่อนซื้อมาแล้วหลายครั้ง แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ครับว่ามันเป็นภาระค่าใช้จ่ายประจำก้อนใหญ่ แถมยังเป็นภาระระยะยาวที่อยากรีบกำจัดไปให้ไวด้วย

นอกจากนี้แล้ว ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ ของใช้จำเป็นรวม ๆ กันก็เป็นภาระประจำที่ผมต้องแบกไว้อีกชั้น ไหนจะค่าอาหารเปียกของแมวที่บ้าน ค่าแพ็คเกจสตรีมมิงเพลงกับหนัง ค่าสมาชิกรายเดือนของโปรแกรมที่เป็นเครื่องมือ

ทำมาหากิน รวมทั้งหมดแล้วค่าใช้จ่ายประจำนี้มันหนักหนา
เอาการเหมือนกัน

ภาระที่ผมยกตัวอย่างนั้น อาจไม่ตรงกับทุกคนเลยก็ได้
คุณอาจมีบางส่วนที่เหมือนกับผม อาจมีจำนวนภาระที่มากกว่า
หรือน้อยกว่า ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะการจะเริ่มรักษา
โรคนี้ได้ เราต้องเริ่มจากทำความเข้าใจวิถีชีวิตที่แตกต่างของ
มนุษย์กันก่อนครับ

อาการหนักเบา เพราะคนเราเริ่มต้นไม่เท่ากัน

ตอนแรกผมเคยนึกอิจฉาเพื่อน ๆ ที่ได้รางวัลหลังเรียนจบ
เป็นเงินตั้งต้นชีวิต

บางคนมีรถขับ บางคนมีบ้านที่พ่อแม่ซื้อให้ ไม่ต้องดิ้นรน
ชวนขายสิ่งเหล่านี้ด้วยตัวเอง ขณะที่ผมต้องเริ่มจากศูนย์
ครอบครัวไม่มีอะไรให้นอกจากความภาคภูมิใจที่ได้เห็นลูก
เรียนจบ

แต่หลังจากนั้นไม่นาน ผมก็ได้พบว่า การที่พวกเขาไม่มี
อะไรให้ผมเลยอาจเป็นเรื่องดีที่สุดแล้ว

‘เจีย’ เพื่อนคนหนึ่งที่ไม่ค่อยได้เจอกันเลยหลังเรียนจบ
วันหนึ่งทักไลน์มาขอคำแนะนำ เริ่มจากการเล่าว่าพื้นที่ที่เรียนจบ
แม้มอบรางวัลชีวิตให้เขาเป็นหนี้สินก้อนใหญ่จากการส่งให้เจีย
เรียนหนังสือมาตลอดหลายปี ทั้งกู้บัตรเครดิตเงินสด บัตรเครดิต
รวมไปถึงสินเชื่อต่าง ๆ เพื่อซื้อรถยนต์มาใช้ส่วนตัว แต่อ้างว่า
เอามารับ-ส่งเจียให้เดินทางไปเรียนสะดวกสบาย แต่หลังจาก
แม่หยุดทำงาน รายได้ก็หายไป ค่าใช้จ่ายทั้งหมดจึงตกมาอยู่ที่ลูก
เพียงคนเดียว

เจียจำใจต้องแบกภาระเหล่านั้น เพราะเชื่อว่าที่ตนเรียนจบ มีงานการที่ดีได้ก็เพราะหนี้สินเหล่านี้

นอกเหนือจากภาระในอดีตแล้ว เขายังต้องส่งเงินให้ทางบ้าน ใช้จ่ายในปัจจุบัน ออกค่าใช้จ่ายต่างๆ ในฐานะลูกคนเดียวอีกต่างหาก เงินเดือนหามาได้เยอะแคไหน สุดท้ายก็จ่ายออกไป เพราะภาระที่ถูกทอดทิ้งมาให้เกือบทั้งหมด

เจียพูดมาประโยคหนึ่งที่ทำให้ผมรู้สึกจุกอยู่ในอก

“กูไม่เคยรู้สึกเลยว่ากูได้ใช้ชีวิตของตัวเองอยู่ หาเงินได้มากแคไหนก็ไม่มีเงินเก็บเพราะต้องใช้หนี้ให้แม่ แคไปเที่ยวต่างจังหวัดก็ยังรู้สึกผิดเลย ทุกวันนี้เหมือนใช้ชีวิตไปวันๆ”

ตอนมาคุยกับผม เจียมีเงินเดือน 50,000 บาท แต่ภาระจากหนี้ทุกก้อนรวมแล้วประมาณ 35,000 บาท ส่งให้ที่บ้านอีกเดือนละประมาณ 5,000 บาท เหลือเงินอีก 10,000 บาทใช้ประทังชีวิตในยุคข้าวยากมากแพง

อาการบ่าไหล่แข็งของเจียหนักหนากว่าผมมาก

ถ้าผมเริ่มต้นจากศูนย์ เจียก็คงเริ่มต้นจากติดลบ...

ประเมินอาการเจีย: อาการหลักไม่มีเงินออม แบกรับภาระและค่าใช้จ่ายจำเป็นในปริมาณสูง แม้จะบริหารเงินอย่างตั้งใจ แต่ภาระและค่าครองชีพก็กัดกินเงินของเขา กระแสเงินสดอดต้นไม่เหลือแม้กระทั่งความผันในการใช้ชีวิต

—

ช่วงเวลาไล่เลี่ยกัน เพื่อนสนิทอีกคนก็เข้ามาขอคำปรึกษา เพราะ ‘พิน’ เพื่อนของเขาโทรมาขอยืมเงิน

พินเป็นลูกคนมีเงินที่พ่อแม่มีให้พร้อมตั้งแต่แรก คอนโดเงินตั้งต้นชีวิต แถมยังได้ทำธุรกิจส่วนตัว หาเงินได้ก็ไม่น้อย ยกเว้นระดับความเป็นอยู่ของตัวเองได้ดีขึ้นไปอีก

ผมได้ยินครั้งแรกยังสงสัย

ต้นทุนชีวิตดีขนาดนี้ ไม่น่ามีปัญหาจนถึงขั้นหิбыืมคนอื่น แต่พอได้ยินว่าพินใช้เงินมือเติบในช่วงที่ธุรกิจกำลังไปได้สวย ซื้อบ้านหลังใหม่ใหญ่โตอลังการ เปลี่ยนรถคันใหม่ทุกปี ใช้บัตรเครดิตหลายสิบใบ ส่งลูกเข้าโรงเรียนอินเตอร์ค่าเทอมแพง พาครอบครัวไปเที่ยวต่างประเทศหลายทริป และอีกหลายอย่าง ผมก็เริ่มได้กลิ่นของหายนะ

แล้วก็เป็นไปตามคาด อยู่ๆ ธุรกิจที่ไปได้สวยก็หยุดชะงักไปแบบไม่มีสัญญาณเตือน โควิด-19 ที่แพร่ระบาดใหญ่กลายเป็นเหตุไม่คาดฝันให้ธุรกิจต้องปิดตัวลง มีหน้าซ้ำ ธุรกิจเดิมของทางบ้านก็ดูท่าจะต่อไปต่อไม่ไหว ต้องขายสินทรัพย์เอาตัวรอด

พินต้องแบกรับภาระที่สร้างเอาไว้ซึ่งวันนี้กลายเป็นภาระที่เกินตัว เธอไม่อยากให้บ้านถูกยึด อยากให้ลูกได้เรียนต่อในโรงเรียนที่ดี เลยโทรมาขอยืมเงินจากเพื่อนสนิทของผมเป็นหลักแสน

จากเคยเป็นคนที่มีต้นทุนชีวิตดี ภูมิความเสี่ยงต่ำที่จะเป็นภาระกดทับ เพราะหารายได้ได้เยอะ กลับสร้างภาระให้ตัวเองแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง เป็นกับดักที่ทำให้ต้องแบกภาระจนเกินตัวในปัจจุบัน

ประเมินอาการพิน: ภาระกดทับจากการสร้างภาระเพิ่มให้กับตัวเอง เนื่องจากสามารถประคับประคองปริมาณภาระเหล่านั้น

ไหวในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ความเสียหายจากเหตุไม่คาดฝันทำให้
ภระนั้นเกินตัว มีอาการหนี้สินพอกพูนแทรกซ้อนจนน่าเป็นห่วง

—

คุณจะเห็นว่าแต่ละคนมีอาการปวดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับ
ปริมาณของภาระ รูปแบบของภาระ และความอดทนของแต่ละคน
ผมจึงเรียนรู้ว่าสถานภาพทางสังคม มุมมองการใช้ชีวิต และ
ทักษะการบริหารเงินที่แตกต่างกัน คือปัจจัยหลักที่ทำให้เกิด
อาการปวดไหล่แข็ง และจะนำพามาซึ่งภาระต่าง ๆ ดังนี้

1. ภาระจากความรับผิดชอบ

ภาระที่เกิดจากความคาดหวัง พัฒนามาเป็นหน้าที่ความ
รับผิดชอบ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งรูปแบบของภาระที่เต็มใจแบกรับ เช่น
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทางบ้าน รับผิดชอบเลี้ยงดูบุตร

แต่บางภาระก็ต้องแบกด้วยความจำใจ อย่างกรณีของ ‘เจีย’
ที่เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ แม้ไม่ยอมรับผิดชอบหนี้สินที่ตัวเอง
ไม่ได้ก่อ ก็ปฏิเสธหน้าที่ไม่ได้ หรือบางบ้าน เมื่อพี่คนโตเริ่มทำงาน
หารายได้แล้วก็ต้องดูแลรับผิดชอบส่งเสียน้องแทนพ่อแม่

ทั้งนี้ การจะแบกภาระประเภทนี้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับมุมมอง
การใช้ชีวิตด้วยครับ เช่น บางคนมองว่าการรับผิดชอบดูแลชีวิต
พ่อแม่ในวัยชราเป็นหน้าที่ที่พวกเขาเต็มใจ เพราะอยากตอบแทน
ด้วยการทำให้พ่อแม่มีความสุข แต่บางคนก็มองว่าพ่อแม่ควร
วางแผนดูแลชีวิตวัยเกษียณของตัวเอง ไม่ควรรบกวนลูก ก็เลย
ไม่ค่อยเต็มใจจะส่งเงินให้

คนที่แต่งงานแต่ไม่อยากมีลูกก็อาจลดภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กได้ แต่บางครั้งครอบครัวก็ต้องการมีลูก ภาระการเลี้ยงดูเด็กจึงเป็นภาระที่เต็มใจแบกรับ

และบางคนก็ยินดีแบกรับภาระทั้งสองเจเนอเรชั่น คือพ่อแม่และลูก หรือที่มีคำเรียกคนกลุ่มนี้ว่าแซนด์วิชเจเนอเรชั่น (Sandwich Generation) ซึ่งถูกขนาบด้วยความรับผิดชอบจากสองบทบาท

ผมมีเพื่อนที่อยู่ในแซนด์วิชเจเนอเรชั่นเยอะมาก นั่นเพราะพ่อแม่ของพวกเขาไม่ได้วางแผนเกษียณ เมื่อแก่ตัวลงก็เลยหวังพึ่งพาลูก ในขณะเดียวกันพวกเขาก็อยากสร้างชีวิตครอบครัว ต้องวางแผนเลี้ยงดูให้ลูกมีชีวิตที่ดีในอนาคต ซึ่งแรงกดดันทั้งสองฝั่งนี้ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายมหาศาล

ไม่ว่าใครก็อยากรับผิดชอบหน้าที่ทุกบทบาทให้ดี จึงไม่สามารถปล่อยมือจากภาระใดได้เลย

หากใครรู้ตัวว่ามีโอกาสจะเจอกับภาวะนี้ ก็ต้องพึงรู้ไว้ว่าบำนาญของเราในอนาคตจะเพียงพอสมควร ดังนั้นต้องวางแผนจัดการรายจ่ายหรือเพิ่มรายได้ เพื่อให้ภาระเหล่านี้เบาลง

2. ภาระจากความต้องการ

หลายครั้งเราก็เป็นคนหาเรื่องสร้างภาระให้ตัวเอง อยากมีที่พักอาศัยที่เดินทางง่าย อยากปลีกตัวออกมารับผิดชอบชีวิตตัวเอง เลยเลือกซื้อบ้านแทนการเช่าพักรายเดือนและมีค่างวดที่ต้องส่งให้กับธนาคาร เป็นค่าใช้จ่ายประจำในที่สุด

การซื้อรถยนต์ก็เช่นกัน หลายคนต้องสร้างภาระหนี้สินนี้เพราะความจำเป็น ขณะที่หลายคนก็สร้างภาระเพียงเพราะความต้องการ

ปัจจุบันนี้โปรโมชั่นบัตรเครดิตแข่งขันรุนแรง ทั้งโทรศัพท์รุ่นใหม่ แล็บท็อปการ์ดจอแรง โทรศัพท์จอกว้าง 75 นิ้วสีดำสนิท ล้วนสามารถผ่อนชำระ 0% ได้ เผลอๆ บางบัตรใช้ผ่อนยาวๆ ได้ 36 เดือนเลยทีเดียว แม้จะผ่อนจ่ายต่อเดือนไม่มาก แต่ก็สร้างภาระระยะยาว และสร้างนิสัยเสีย ‘รูดผ่อน’ จนเคยตัว เป็นที่มาของอาการแทรกซ้อนแบบหนี้สินพอกพูนอีกด้วย

หนี้สินทำให้เราได้ครอบครองในสิ่งที่ต้องการก็จริง แต่มันก็นำภาระอันหนักอึ้งมาผูกติดไว้กับชีวิตการเงินของเรา หากเราบริหารไม่เป็น แบกรับมันจนเกินตัวก็อาจประสบปัญหาแบบที่ ‘พิน’ เจอ

เมื่อไหร่ที่รายได้หายไป ภาระของการผ่อนชำระเหล่านี้จะกลายเป็นปัญหานักยิ่งที่สร้างความปวดหัวให้เรา

ดังนั้นถ้าไม่อยากปวดหัวก็พยายามบริหารสัดส่วนหนี้สินที่ต้องจ่ายต่อรายได้ให้ดี เช่น ถ้าเงินเดือน 10,000 บาท ก็ไม่ควร มีภาระหนี้ที่ต้องชำระเกิน 2,000 บาท

พูดง่าย ๆ ว่าอย่าสร้างภาระค่าใช้จ่ายส่วนหนี้สินเกินกว่า 20% ของรายรับต่อเดือนถึงจะดีที่สุด ถ้าไม่เกิน 30% ก็พอหยวน ๆ ได้ แต่ถ้ามากกว่า 40% อันนี้ไม่ควร

3. ภาระจากการใช้ชีวิต

ภาระนี้เกิดจากไลฟ์สไตล์ของเราเอง เป็นภาระที่ดูแลจัดการง่ายที่สุด เพราะในแต่ละช่วงเวลานั้น เรามีปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตแตกต่างกันไป

ภาระประเภทนี้มีทั้งค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ค่าเดินทาง ค่าน้ำ ค่าไฟ แพ็กเกจอินเทอร์เน็ต กับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ จนเกือบเป็นรายได้ประจำ เช่น กินข้าวหม่ำล่าสัปดาห์ละครั้ง

ดื่มกาแฟสเปเชียลตีวันละแก้ว ค่าเมมเบอร์ฟิตเนส ค่าสังสรรค์
กับเพื่อนในคืนวันศุกร์

แม้ภาระค่าใช้จ่ายเหล่านี้จะหลอมรวมจนดูเป็นวิถีชีวิตปกติ
ไปแล้ว แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะปรับลดหรือละเลิก หากวันหนึ่ง
เรารู้สึกว่ามันเป็นภาระที่หนักเกินไป

ที่สำคัญคือเราต้องไม่ลืมว่า ยังมีค่าใช้จ่ายที่คาดไม่ถึงอีก
ประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตเช่นกัน มันจะยังไม่
แสดงตัวทันที แต่รอจังหวะซึบเรออยู่ตลอดเวลา นั่นก็คือ
ค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพ เพราะร่างกายเราทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม
เมื่ออายุมากขึ้น เราจึงต้องหมั่นดูแลความผิดปกติของร่างกาย
ก็เลยมีค่าบริการตรวจสุขภาพ ค่าทำกายภาพ ค่าดูแลระบบทางเดิน
อาหาร หรือค่าตรวจเช็กสายตาอันพรา่เลือน

ถ้าไม่หมั่นตรวจร่างกาย ค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพก็ไม่ได้หายไป
นะครับ แต่จะเปลี่ยนเป็นค่ารักษาพยาบาลก้อนโตแทน

มีภาระมากแล้วยังไง อันตรายแค่ไหนหรือ?

ภาระด้านการเงินจะไม่ใช่ปัญหามากครับ ถ้ามันไม่ได้
หนักหนาเกินไปจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน สามารถใช้ชีวิตได้แบบ
พอดี มีเงินออมเหลือเก็บสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน และสามารถ
นำไปต่อยอดเป้าหมายการเงินด้านอื่น ๆ

ทุกคนต้องมีภาระค่าใช้จ่ายอยู่แล้ว อย่างน้อย ๆ ก็ค่าใช้จ่าย
จำเป็นในชีวิตประจำวันนี่แหละ ซึ่งถ้ามีแค่นี้ก็ไม่อันตรายเท่าไร
แต่ถ้ามีภาระจากความรับผิดชอบเพิ่มเติมเข้ามาก็จะทำให้ป่าโหล่
เริ่มมีการล้าได้บ้างเหมือนกัน

ยิ่งถ้ามีภาระจากความต้องการเพิ่มเข้ามาอีก อันนี้ น่าจะเข้าข่าย
ภาระกดทับขั้นรุนแรงแล้ว เพราะภาระเหล่านี้มักมาจากการผ่อน

ชำระผ่านบัตรเครดิต กู้ยืมสินเชื่อ หากไม่สามารถชำระคืนตามเวลาที่กำหนด ก็อาจทำให้ประวัติด้านเครดิตเริ่มไม่ดี เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มในการติดตามและทวงถามหนี้ หรือถ้าเลือกจ่ายขั้นต่ำบัตรเครดิตก็จะถูกคิดดอกเบี้ยในอัตราสูง กลายเป็นภาระเพิ่มเติมวนไปไม่สิ้นสุด

ถ้าถามว่าภาระตัวไหนดูอันตรายที่สุด ผมขอตอบเลยว่า ภาระจากความต้องการนี้แหละครับ เพราะเมื่อเราสร้างมันขึ้นมาครั้งหนึ่งแล้ว เราก็อาจเสียวินัยการเงินและสร้างภาระแบบนี้ขึ้นมาได้อีกเรื่อย ๆ เพราะคิดว่าตัวเองจ่ายไหวในสถานการณ์ปกติ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้น เหมือนอย่างในกรณีของพิน ภาระตัวนี้แหละจะกลายเป็นปัญหาที่จัดการได้ยากที่สุด

แล้วผลกระทบของการแบกภาระเยอะหน้าตาเป็นอย่างไร ผมลองสรุปมาให้สองระดับด้านล่างนี้ครับ

ผลกระทบขั้นพื้นฐานของการแบกรับภาระเยอะเกินไป

จัดการค่าใช้จ่ายได้ยาก ใช้เงินเดือนชนเดือน มีเงินอมน้อยไปจนถึงไม่มีเงินออมเลย ไม่มีเงินสำรองเพื่อรองรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน ไม่มีเงินออมเพื่อต่อยอดสำหรับเป้าหมายอื่นๆ ในชีวิต

ผลกระทบขั้นรุนแรงของการแบกรับภาระเยอะเกินไป

มีภาระหนี้สินล้นพ้นตัว มีภาระที่ต้องจ่ายเกินกว่ารายได้ที่มี รายจ่ายประจำสูงจนต้องใช้เงินจากสินเชื่อดอกเบี้ยสูงเพื่อดำรงชีวิต ประวัติการเงินเสียเพราะหนี้ล้นพอกพูนจนไม่สามารถ

กู้ยืมเงินในระบบได้อีก ต้องออกไปกู้หนี้ยืมสินนอกระบบดอกเบี้ยสูงปรี๊ด
จ่ายหนี้ไม่ไหว โดนแก๊งทวงหนี้บุกมาทำร้าย...

และก่อนที่อะไรจะเลวร้ายไปมากกว่านี้ ผมคิดว่าถึงเวลาที่เรา
ต้องไปรักษากันแล้วครับ

เสริมสุขภาพเงิน บรรเทาอาการทรัพย์สินวาย

อย่างที่เคยบอกไว้ครับ แม้อาการบ่าไหล่แข็งจะรักษาให้
หายขาดได้ยาก หลายคนมีอาการเรื้อรัง แต่ก็มีวิธียืดหยุ่นยาให้ดีขึ้นได้
เริ่มต้นง่ายๆ ที่ทำความเข้าใจ ‘สมการเงินออม’ ครับ

รายได้ - ค่าใช้จ่าย = เงินออม

ถ้าวันนี้เรายังเก็บเงินออมได้น้อยหรือออมไม่ได้เลย สาหัส
หน่อยก็คือเงินออมติดลบ เพราะค่าใช้จ่ายที่ต้องแบกรับเอาไว้
มีปริมาณเยอะจนต้องเอาเงินเก็บออกมาใช้ ปกติแล้ววิธีเพิ่ม
เงินออมก็มีสองวิธีนี้ครับ

1. ลดค่าใช้จ่าย

บอกก่อนเลยว่าสำหรับคนที่มีปัญหาบ่าไหล่แข็งเป็นพิเศษ
เพราะแบกทั้งภาระจากความรับผิดชอบและจากความต้องการ
ส่วนตัว อาจจะลดรายจ่ายได้ลำบากกว่าคนที่มีการะค่าใช้จ่าย
เพียงแบบเดียว

แต่ก็ใช่ว่าจะลดไม่ได้เลยนะครับ ภาระของความรับผิดชอบ
สามารถจัดการได้จากการลงพูดคุยกับคนในครอบครัว
เพื่อให้รับรู้ถึงสถานการณ์ที่เราอยากจะจัดการแก้ไข เช่น

ครั้งหนึ่งผมเคยคุยกับพ่อแม่ว่าจะขอลดเงินที่ส่งให้สักระยะ เพราะต้องจัดการสภาพคล่องชั่วคราวหลังจากงานมีปัญหาล่าช้า แล้วอนาคตจะกลับมาจ่ายตามเดิม

ถ้าเป็นภาระที่เกิดจากความต้องการ อันนี้ต้องใช้ความพยายามในการจัดการมากหน่อย เพราะหนึ่งบางอย่างเราไม่สามารถผิดผ่อนได้ แต่สถาบันการเงินบางที่ก็ยินดีให้ความช่วยเหลือในการจัดการรวมหนี้ และลดยอดจ่ายต่อเดือนให้ หากมีการพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา เพราะไม่มีสถาบันการเงินไหนที่อยากมีหนี้เสียเยอะๆ ครับ ถ้าลูกหนี้มาบอกว่าจ่ายไม่ไหว พวกเขาก็มีมาตรการช่วยเหลืออยู่

ส่วนผู้ที่เจอสถานะเช่นดรีชเจเนอเรชั่น การเริ่มต้นด้วยการพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจกับคนในครอบครัวอาจช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ไม่มาก แนะนำให้ใช้วิธีวางแผนการเงินล่วงหน้า เพื่อดูว่ามีภาระอะไรอยู่บ้าง หากลองคำนวณแล้วพบว่าไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเองแล้ว ค่อยพูดคุยกันในครอบครัว เพื่อมองหาทางเลือกอื่นที่จะลดค่าใช้จ่าย

เช่น ยังอยากส่งลูกเรียนพิเศษอยู่ แต่ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป ก็ต้องยอมปรับลดค่าใช้จ่ายด้านอื่น หรือที่เรียนพิเศษอื่นที่มีค่าใช้จ่ายน้อยลง หรือหากมีค่าใช้จ่ายที่ยอมตัดออกไปได้ก็ยิ่งดี เพราะความมั่นคงทางการเงินในระยะยาวสำคัญกว่า

แม้การลดค่าใช้จ่ายจะเป็นวิธีที่จัดการได้ง่าย เพราะเรารู้ว่ามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง แต่เมื่อลดไปถึงจุดหนึ่งก็ถึงลิมิตที่เราไม่สามารถลดได้มากกว่านี้ ก็เลยต้องใช้อีกหนึ่งวิธีเสริมเข้าไปครับ

2. เพิ่มรายได้

ผมคิดว่านี่คือวิธีหลักที่ช่วยให้ภาระกดทับทุเลาลงได้ครับ

การหารายได้เพิ่มจะช่วยให้เรามีเงินออมเพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องลดค่าใช้จ่ายเลย ฟังดูเหมือนยากนะครับ แต่อยากแนะนำให้เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่อาจจะยังไม่สร้างรายได้ให้ตั้งแต่เริ่ม หรืออาจสร้างรายได้เพียงเล็กน้อย แต่ถ้าเรามุ่งมั่นพัฒนาทักษะการทำงานที่เกี่ยวข้องไปเรื่อย ๆ มันจะช่วยให้เราเจอหนทางสร้างรายได้ในอนาคต

ยกตัวอย่างผมเอง ช่วงหนึ่งเคยมีรายได้ทางเดียวและพบว่าภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมดค่อนข้างสูง พยายามลดแล้วแต่ก็ได้ถึงจุดหนึ่ง ผมเลยลองใช้ความสนใจที่ตัวเองมี เขียนบทความส่งไปให้เว็บไซต์การเงินพิจารณา ปรากฏว่าเขาสนใจ ผมก็เขียนส่งไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นนักเขียนประจำเว็บไซต์ เริ่มมีงานรับจ้างเขียนจากแบรนด์ต่าง ๆ ส่งมาให้บ้าง

แม้รายได้จะไม่มากมาย แต่ก็ทำให้ผมมองเห็นช่องทางการสร้างรายได้ใหม่ๆ ได้แนวทางพัฒนาทักษะ ได้รู้จักเพื่อน ๆ พี่ๆ ที่ช่วยเหลือกัน และต่อยอดกลายเป็นรายได้หลายทางมากขึ้น

ที่น่าสนใจก็คือโอกาสสร้างรายได้เสริมเหล่านี้ บางทีก็ไม่ได้ช่วยลดภาระเพียงอย่างเดียว เพราะงานเหล่านั้นอาจจะไปต่อกับเราในอนาคต หรืออาจกลายเป็นรายได้หลักเสียก็ได้

ผมมีรุ่นพี่คนหนึ่งเป็นพนักงานประจำที่ชื่นชอบการเขียนหารายได้เสริมจากงานฟรีแลนซ์เขียนบทความออนไลน์ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการเขียนให้กับเขา จนสามารถขยับมาเป็นนักเขียนที่เขียนหนังสือได้หลายแนว ได้เงินทั้งจากค่าลิขสิทธิ์หนังสือรับจ้างเขียนบทความ และเป็นวิทยากรแนะนำงานเขียนได้อีกด้วย

ปัจจุบันนี้เขาให้ความสำคัญกับงานเขียนมากกว่างานประจำไปแล้ว

การมีรายได้เพิ่มขึ้นทำให้สัดส่วนภาระต่อรายได้เริ่มลดลง หายใจได้คล่องขึ้น เช่น ถ้าจากเดิมรายได้อยู่ที่ 30,000 บาท แต่มีภาระประจำอยู่ที่ 20,000 บาทต่อเดือน เทียบอัตราส่วนแล้ว ภาระที่มีคิดเป็น 67% ของรายได้

แต่ถ้าเราหารายได้เพิ่มขึ้นเป็น 45,000 บาท ภาระจะคิดเป็น อัตราส่วน 44% แม้จะยังสูงอยู่ แต่ก็ถือว่าสถานการณ์ดีขึ้นมา ระดับหนึ่งแล้ว โดยเกณฑ์ของอัตราส่วนของภาระแต่ละประเภท ที่ผมแนะนำจะเป็นไปตามนี้ครับ

ภาระจากความรับผิดชอบ: ไม่ควรเกิน 30-40% ของรายได้

ภาระจากความต้องการ: ไม่ควรเกิน 20-30% ของรายได้

ภาระจากการใช้ชีวิต: ไม่ควรเกิน 20% ของรายได้

หลังจัดการรายได้และค่าใช้จ่ายแล้ว เงินส่วนที่เหลือก็เป็น ค่าใช้จ่ายการกินอยู่ของเรา และเก็บเป็นเงินออม

ทั้งนี้ เกณฑ์ที่ผมแนะนำไม่ใช่สูตรตายตัว ทุกคนสามารถปรับ ให้เหมาะสมได้ เช่น บางคนที่ไม่มีความรับผิดชอบก็อาจปรับ สัดส่วนให้ภาระจากความต้องการเกิน 20% ก็ได้

บางคนไม่มีความต้องการและความรับผิดชอบเลย ก็อาจนำเงินที่เหลือไปเก็บออม หรือใช้จ่ายเพื่อเติมเต็มความสุข ในชีวิตก็ได้ แต่เมื่อดูภาพรวมแล้วเราไม่ควรมีความรู้ค่าใช้ จ่ายเกินกว่า 60-70% ของรายได้ต่อเดือนจะดีที่สุด

ทั้งนี้ก็เพื่อให้ปากกับไหล่ของเราได้ผ่อนคลาย ไม่ตึงจนเกินไป และกลายเป็นโรคเรื้อรังในอนาคต

จัดระบบร่างกายและรายจ่าย สร้างภูมิคุ้มกันโรค

เมื่ออาการบ่าไหล่แข็งดีขึ้นแล้วก็อย่าเพิ่งวางใจ เพราะอย่างที่ผมบอกไปตั้งแต่แรกว่าทุกวันนี้ผมก็ยังไม่หายดี ทุกคนยังสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้

เครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพการเงินดีขึ้น คือการจดบันทึกรายรับและรายจ่าย เพื่อจัดระบบระเบียบค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน จำแนกประเภทให้เห็นว่าค่าใช้จ่ายไหนคือค่าใช้จ่ายที่เป็นภาระจากความรับผิดชอบจริง ๆ และค่าใช้จ่ายแบบไหนเกิดจากความต้องการของเรา เพื่อให้เราจัดการดูแลค่าใช้จ่ายแต่ละส่วนได้ถูกวิธี ไม่ปล่อยยให้กลับมามีภาระเกินเกณฑ์ที่เหมาะสมอีก

เพราะบางครั้งเราก็หลงลืมครับ เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น รายจ่ายก็เฟลอเพิ่มขึ้นตาม จนลืมไปว่าเรากำลังเดินเข้าหาความเสี่ยงที่จะกลับมาแบกภาระเยอะเกินไปอีกครั้ง

การบันทึกรายรับ-รายจ่ายจะทำให้เราเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันมากขึ้น ถ้าใครยังไม่เคยทำก็ลองทำดูวันนี้เลยครับ เพราะการจัดระเบียบค่าใช้จ่ายในชีวิตนี้แหละ คือก้าวแรกของการจัดการกับอาการบ่าไหล่แข็งเลย ลองนึกดูว่าถ้าเราไม่รู้ตัวตัวเองมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง และมันเป็นภาระประเภทไหน ก็คงเป็นเรื่องยากที่จะจัดการอยู่ไม่น้อย

ฟังดูเป็นเรื่องที่เข้มงวด แต่เครื่องมือตัวนี้ช่วยได้จริงครับ การันตีจากหมอมารการเงินที่เคยป่วยเป็นโรคกระดูกทับ และบรรเทาอาการปวดจนหายดีแล้ว

สุดท้ายนี้ผมอยากบอกว่า ภาระทั้งหมดที่อยู่บนไหล่บ่าสามารถจัดการได้ครับ สุดท้ายใจลึก ๆ วางมันลง ใช้เวลาค่อย ๆ

จัดสรรอย่างตั้งใจ ละทิ้งภาระที่ไม่จำเป็น แล้วเลือกเฉพาะสิ่งที่เรา
เต็มใจแบกรับไว้ และหารายได้เพิ่ม

ก่อนจากกันไป ขอผมตะโกนบอกคุณเพื่อเชื่อกว่าการเหนื่อยนะ
ครับ...

เก่งมากครับ ขอขอบคุณที่พยายามเสมอมา และขอบคุณที่ตั้งใจ
อ่านคำแนะนำทั้งหมด ขอให้ทุกคนมีเส้นทางการเงินที่แข็งแกร่ง
ครับ



สรุปแนวทางการรักษา

- อาการบ่าไหล่แข็งเพราะแบกภาระเยอะเกินของแต่ละคนนั้นหนัก-เบาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ฐานะของครอบครัว แผนการจัดการเงิน รายได้ และรูปแบบการใช้ชีวิต
- คนที่มีเงินเยอะ รายได้เยอะ ก็อาจเกิดภาระกดทับได้ ถ้าไม่จัดการภาระที่มีให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- ภาระแบ่งออกเป็นสามกลุ่ม ได้แก่ 1—ภาระจากความรับผิดชอบ เช่น การเลี้ยงดูพ่อแม่ การส่งลูกเรียนหนังสือ 2—ภาระจากความต้องการ เช่น ซื้อรถยนต์ ซื้อบ้าน 3—ภาระจากการใช้ชีวิต เช่น ค่าเดินทาง ค่าสังสรรค์กินเลี้ยง
- ภาระเยอะเกินไปจะทำให้มีเงินออมน้อยหรือไม่มีเลย ทำให้ไม่มีเงินสำหรับนำไปต่อยอด แต่ถ้าภาระเยอะมากๆ ก็อาจส่งผลให้เป็นหนี้สินได้
- แก้ไขด้วยการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
- ควรจัดสัดส่วนการแบกรับภาระให้ไม่เกิน 60-70% ของรายได้แต่ละเดือน

ห้องตรวจ 2

Examination Room

โรค:

เงินชัก

อาการ:

‘ชัก’ บั๊ตเตอร์เครดิตมารูด.....
ไม่รู้ตัว, แพ้ ‘กิเลส’ เก็บเงิน.....
ไม่อยู่ มีเงินแล้วต้องหาทาง.....
ระบาย.....

ที่มาของโรค:

เครียดจากการทำงาน.....
อยากใช้เงินเพื่อระบาย.....
อารมณ์ และกระตุ้น.....
โดปามีนให้สมองจำ.....
ความสุขขณะใช้จ่าย.....

ระดับความรุนแรงต่อสุขภาพการเงิน:

☒ สูง

☐ กลาง

☐ ต่ำ

ยารักษาหรือคำแนะนำเบื้องต้น:

ยาระงับกิเลส ‘delayed gratification’ แอปจดบันทึก.....
รายรับ-รายจ่าย, หนังสือ ทรัพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัด.....
แนวคิด พิษิตโรคทรัพย์วาย หรือหาความรู้เรื่องการลงทุนที่.....
CMDP.....

หมอผู้ให้คำปรึกษา:

จ.านุพงศ์.

(.....จ.านุพงศ์ จิรโอฬารพัฒน์.....)



สวัสดีครับ คุณคนไข้ เชิญนั่งครับ

ทำตามสบายนะครับ เพราะผมคิดว่าตั้งแต่วันนี้ไปเราคงได้กลับมาพบกันบ่อย ๆ แน่เลย หมอดูประวัติส่วนตัวและใบแจ้งยอดค่าใช้จ่ายบัตรเครดิตย้อนหลังหกเดือนของคุณแล้ว ผมคิดว่าคุณเป็น ‘โรคเงินชัก’ ครับ

แม้ชื่อโรคจะดูแฟนตาซีไปหน่อย แต่ก็ไม่ต้องกังวลครับ อย่างน้อยโรคนี้อีกไม่ซับซ้อนและก็ไม่ต้องใช้วิธีการยุ่งยากในการรักษา เพียงแต่ถ้าปล่อยให้เรื้อรังไปก็ต้องใช้เวลารักษานาน ถ้าคุณไม่ยอมเจอหมอบ่อย ๆ ก็พอมีหนทางอยู่ครับ

อันที่จริง โรคนี้มีมาไม่ถึง 100 ปี แต่พอถือกำเนิดแล้วก็มีคนเป็นโรคนี้นับพันล้านคน เป็นกันทั่วโลก แถมเป็นระยะเรื้อรังกันก็ไม่ค่อยน้อย กว่าที่เรารู้ตัวแล้วมารักษา ก็เสียทรัพยากรทั้งแรงและเงินตราไปมากโขทีเดียว

ไหน ๆ เราเพิ่งได้เจอกัน ผมขอเริ่มต้นจากการเล่าที่มาของโรคนี้ก่อน คิดเสียว่าเป็นการบริฟเบื้องต้นแบบสบาย ๆ ก่อนเราจะเริ่มการบำบัดเพื่อให้คุณหายจากโรคนี้แล้วกันนะ

จริงอยู่ว่าการใช้บัตรเครดิตซื้อข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นกับการดำรงชีวิตไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรสำหรับยุคนี้

แต่พุดก็พุดเถอะ นอกเหนือจากการซื้อของเข้าบ้านแล้ว เจ้าบัตรเครดิตของเราก็คงใช้เวลาส่วนใหญ่นอนอยู่ในกระเป๋าตังค์ ไม่เป็นพิษเป็นภัยอะไร และคงไม่มีใครเอามันออกมาวิ่งเล่นกับอากาศ ถ้าไม่มีดีไซน์เนอร์ที่ออกแบบกระเป๋า เลือผ้า รองเท้า ได้ตรึงใจ ไม่นักการตลาดที่คิดกลยุทธ์การนำเสนอสินค้าและบริการจนทำให้เราอดใจไม่ไหว รู้สึกว่าจำเป็นต้องจ่ายเงินเพื่อซื้อหรือแลกกับบริการนั้น ๆ

การทำงานที่มีประสิทธิภาพของนักออกแบบและนักประชาสัมพันธ์คือรากฐานสำคัญของกลไกทางเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้ซื้ออย่างเรายอมจ่ายเงินเพื่อได้รับ ‘ความสุข’ ที่มาพร้อมสิ่งของหรือบริการนั้น ๆ ซึ่งเราก็คงต้องยกความดีความชอบให้กับความสามารถของพวกเขานี้ด้วย

แต่ก็เพราะการที่คุณรู้สึกดีขึ้นผ่านการมองเห็นสินค้าสวย ๆ งาม ๆ หรือแคมเปญโปรโมชั่นต่าง ๆ ที่เฝ้าขวนนี้แหละ คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณอยากชักบัตรเครดิตออกมาดูบ่อย ๆ

ถ้าดูเบื้องลึกเบื้องหลังของความรู้สึกดีอีกหน่อย ก็จะพบว่ามันมาจากการทำงานภายในสมองของคุณผ่านสารสื่อประสาทที่ชื่อว่า ‘โดปามีน’ (Dopamine) ซึ่งทำหน้าที่เป็น ‘ระบบให้รางวัล’ ช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกายเพื่อความอยู่ดีมีสุข ด้วยการทำให้คุณมีความพึงพอใจและมีความสุขหลังจากได้ทำอะไรบางอย่าง

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าคนที่คุณมีแรงบันดาลใจ มีความอดทนต่องานที่คุณรัก ทุ่มเทร่างกายแรงใจตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ ก็มีโดปามีนอยู่เบื้องหลังเช่นกัน แม้คุณจะถูกขบ้งเป็นบางครั้ง

แต่ก็เพราะเรามีสารตัวนี้ในสมองช่วยให้มีไฟทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าจนแล้วเสร็จ

ดูเหมือนจะดีใช่ไหม ติดอยู่อย่างเดียวเลยคือการที่คุณจะผ่านความทุกข์จากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันไปได้ สมองมักสะกิดให้คุณเติมโดปามีนเข้าร่างกายด้วยการชักบัตรเครดิตออกมาซื้อสิ่งเข้ายวนที่อยู่ตรงหน้าโดยไม่รู้ตัว นั่นเลยทำให้คุณเป็นโรคนี้ทั้ง ๆ ที่คุณก็ไม่ได้อยากเป็นเลย

ผมเข้าใจได้ว่าการทำงานในยุคนี้ท้าทายกว่ายุคก่อน ไหนจะเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เป็นทั้งเครื่องทุ่นแรงและคู่แข่งของคนยุคนี้ ผมคิดว่าคนยุคก่อนที่ชอบพราวดสอนให้เราขยันอดทน หากมาเริ่มต้นทำงานในยุคสมัยนี้ เผลอ ๆ จะสู้ได้ไม่เท่าคนยุคนี้ด้วยซ้ำ

ผมจึงยังเข้าใจด้วยว่า เมื่อโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเข้ามา มีบทบาทกับการบริโภค ช่วยให้แผนการตลาดและการประชาสัมพันธ์สินค้าตรงใจเราอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อรวมเข้ากับการทำงานของโดปามีนในสมอง คนจำนวนมากจึงเป็นโรคนี้เรื้อรังรักษาไม่หาย

ถึงมันจะดูเป็นโรคที่แข็งแกร่ง แต่ผมอยากบอกข่าวดีอย่างหนึ่งก็คือการที่คุณเป็นโรคเงินชกนั้น หมายความว่าสมองคุณยังทำงานปกติดี เพียงแต่คุณตอบสนองได้ดีมากไปหน่อยเท่านั้น

นั่นหมายความว่าแค่คุณรู้วิธีการจัดการสมองและการเงินในกระเป๋าก็สามารถหายขาดจากโรคนี้ได้ วิธีการก็ไม่ยาก แถมสามารถนำไปใช้ได้ตลอดทั้งชีวิตด้วย

A&M (Awareness & Mindfulness)

ยาแก้แพ้ (ใจตัวเอง)

การบำบัดขั้นแรก ผมขอให้เริ่มจากการ ‘มีสติและรู้ตัวเอง’ อยู่เสมอ

ต้องระลึกก่อนว่าการชักบัตรเครดิตออกมาใช้ครั้งที่ผ่าน ๆ มานั้น ส่วนหนึ่งมาจากสารโดปามีนในสมอง

อาจดูเหมือนผมบอกให้โดปามีนเป็นผู้ร้าย ซึ่งก็อาจใช่ และผมก็อยากให้คุณคิดแบบนั้นไปก่อน เพราะหลายครั้งเราถูกพร่ำบอกว่าการที่คุณใจง่ายซื้อของไม่ยั้งคิดนั้นมาจากว่าคุณใจไม่แข็งพอ แต่จริง ๆ แล้วคุณทำไปโดยสัญชาตญาณเบื้องต้น ซึ่งถูกกระตุ้นโดยสารเคมีในสมองด้วย

ดังนั้น การที่คุณมีสติและให้อภัยตัวเองจึงเป็นกระบวนการขั้นแรกที่คุณควรทำ ปล่อยประโลมตัวเองอย่างอ่อนโยน พร้อมปรับความคิดเพื่อตัวคุณเองในอนาคต

หมอเข้าใจนะว่าการบอกให้ตั้งสติเฉย ๆ อาจฟังดูเลื่อนลอยไปหน่อย เพราะจริง ๆ แล้วการตั้งสติจะได้ผลลัพธ์ก็ตอนที่คุณไปเจอสถานการณ์ที่ชวนให้เสียสติต่างหาก เช่น ตอนเห็นสินค้ากำลังลดราคาอยู่ตรงหน้า และหูได้ยินคนขายพูดว่า “ลดราคาพิเศษวันนี้วันเดียว จากราคาเต็ม 3,000 บาท ลดเหลือ 1,000 บาท เท่านั้น!”

ถ้าเจอสถานการณ์แบบนี้ ผมอยากให้คุณนึกถึงหมอ อย่าเพิ่งเดินมุ่งหน้าเข้าไปหา แต่ลองตั้งสติแล้วบอกกับตัวเองว่า การที่เราซื้อของชิ้นนั้นตามคำบอกของคนขายไม่ใช่การประหยัดเงินตั้ง 2,000 บาท แต่มันหมายความว่าเรากำลังจะเสียเงิน 1,000 บาทต่างหาก

การคิดแบบนี้จะดึงให้คุณกลับมาตั้งหลักได้ และไม่โดนตัวเลขทางการตลาดลวงตา ซึ่งจะเท่ากับว่าคุณได้ส่วนลด 100% เลยนะ จะมีร้านไหนให้ส่วนลดได้เท่านี้อีกล่ะ

แล้วถ้าคุณตั้งสติในสถานการณ์แบบนี้ได้แล้ว หมอก็จะแนะนำตัวที่สอง ซึ่งออกฤทธิ์ต่อเนื่องจากยาตัวแรก และจะช่วยลดอาการชักับตรเครดิตมารุดโดยไม่รู้ตัวได้ดีทีเดียว

Delay Gratification ยาชะลออาการชัก

เหตุผลที่ยาตัวนี้เป็นยาตัวที่สอง เพราะยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์ดีก็ต่อเมื่อคุณกินยาแก้แพ้ (ใจตัวเอง) แล้วพาตัวเองผ่านร้านขายของไปได้โดยไม่หยิบบัตรเครดิตออกมาทันที

ยาตัวนี้ก็คล้ายกับตัวแรกครับ เป็นยาที่ใช้หลักการเรื่อง ‘เลื่อนการตัดสินใจ’ ซึ่งช่วยให้คุณได้กลับมาคิดและทบทวนว่า สิ่งของที่อยู่ตรงหน้านั้นจำเป็นหรือไม่

ถ้าหากคุณใช้ยานี้สม่ำเสมอ มันจะช่วยให้คุณเอาชนะห้วงเวลาที่กำลังโดนป้ายยาอย่างหนักหน่วงจากคนขายอีกด้วย

ขอยกตัวอย่างการใช้ยาชะลออาการชักในแบบของผมให้คุณฟังแล้วกัน

ลองจินตนาการถึงช่วงเทศกาลวันคู่ที่มาพร้อมกับแคมเปญลดราคากล่มทลายของแบรนด์สินค้าและแพลตฟอร์มช้อปปิ้งต่างๆ ยิ่งทุกวันนี้เราซื้อของออนไลน์ได้ง่ายดายก็ยิ่งชวนให้เราชักับตรเครดิตออกมารุด

หนึ่งในวิธีกาลาสกที่ผมใช้เพื่อเอาตัวรอดก็คือ เลือกสินค้าใส่ตะกร้าเอาไว้ ชื่นไหนน่าซื้อ ร้านไหนลดโหดก็กดมารอไว้ในตะกร้าให้หมด แต่ผมจะยังไม่กดชำระเงิน รอให้ถึงช่วงดี ๆ ก่อน

หมดเวลาโปรโมชั่น จึงกลับมาดูว่าสินค้าชิ้นนั้นจำเป็นต้องซื้อจริง ๆ ไหม

ถ้ารู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องได้ใช้แน่ ๆ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องซื้อ คุณอาจลองเพิ่มยาอีกโดสหนึ่ง ด้วยการ ‘เลือกจ่ายเงินผ่าน QR code’ เพราะ QR code มีอายุใช้งานหนึ่งวัน คุณอาจกลับสักหนึ่งตื่น หรือใช้ชีวิตพร้อมขบคิดว่าเราอยากซื้อสิ่งนี้จริง ๆ หรือเปล่า ถ้าสุดท้ายเราลืมจ่าย ปลอ่ยให้ QR code หมดอายุ ก็อาจหมายความว่าสิ่งนั้นไม่ใช่ของจำเป็นกับเราขนาดนั้น

ทั้งหลายที่ผมว่ามานี้จึงเป็นการฝึกตัวเองคร่าว ๆ ในการยืดเวลาการจ่ายเงินออกไปครับ (ซึ่งการรู้ตัวเองว่าต้องซื้ออะไรที่จำเป็น มันก็คือผลของยาตัวแรก A&M นั่นเอง)

จริง ๆ ยาทั้งสองตัวที่ผมแนะนำไปนั้นเพียงพอสำหรับรักษาโรคเงินชักแล้ว แต่ถ้าคุณเพลอก็อาจกลับมาเป็นซ้ำได้ ผมจึงขอแนะนำยาอีกตัวหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะช่วยให้คุณลดการใช้ยาสองชนิดแรกแล้ว ยังทำให้บัตรเครดิตและสุขภาพการเงินของคุณแข็งแรงด้วย

Budgeting

ยาคุมงบประมาณ

ฤทธิ์ของยาชนิดนี้เป็นไปตามชื่อเลย คือช่วยควบคุมการใช้จ่ายของคุณให้อยู่ในกรอบงบประมาณ

แต่เหตุผลที่มันเป็นยาตัวที่สาม ก็เพราะมันเป็นยาที่มีเงื่อนไขการใช้สองข้อเพื่อให้ได้ผลลัพธ์อย่างมีประสิทธิภาพ

หนึ่ง—คุณสามารถแยกค่าใช้จ่ายเป็นหมวดหมู่ถูกต้อง

สอง—คุณสามารถกำหนดกรอบการใช้จ่ายที่เหมาะสม

วิธีที่จะช่วยให้คุณบรรลุเงื่อนไขทั้งสองข้อนี้ได้ก็คือ ‘การจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย’ นั่นเอง

ผมเข้าใจดีเลยว่าการทำบัญชี โดยเฉพาะเมื่อต้องลงรายละเอียดฝั่งรายจ่ายแต่ละวัน มันทำให้ใจฝ่อมาก ๆ ราวกับได้ยินใครสักคนตั้งคำถามด้วยน้ำเสียงผิดหวังว่าทำไมค่าใช้จ่ายเยอะขนาดนี้

แต่ขอให้คุณรู้ตัวเสมอครับ (จังหวะนี้แะกีนยาแก่แพ้ใจตัวเองได้) ว่าเสียงที่บั่นคุณอยู่คือ ‘คุณในอนาคต’ และการมุ่งมั่นจดบันทึกเช่นนี้ก็จะส่งผลดีกับคุณในอนาคต เพราะคุณจะได้รู้ว่าแท้จริงแล้วตัวเองเป็นคนอย่างไร ชอบใช้จ่ายไปกับสิ่งใด ซึ่งก็สะท้อนให้เห็นว่าคุณให้คุณค่ากับสิ่งใดในชีวิตบ้าง

โปรดจำไว้ว่าไม่มีหมอหรือใครที่โหนรู้ดีว่าคุณควรใช้จ่ายอย่างไร นอกจากตัวคุณในอนาคตที่กำลังจะได้อ่านบันทึกรายรับ-รายจ่ายที่ลงมือเขียนในวันนี้

ถ้าคุณไม่เคยกินยาตัวนี้มาก่อนก็ไม่ใช่ไร เพราะยาคุมงบประมาณสมัยนี้พัฒนาไปมาก มีแอปพลิเคชันในมือถือคอยอำนวยความสะดวกมากมาย มีทั้งแบบฟรีและเสียเงิน หากคุณนึกไม่ออกว่าใช้แอปไหน หมอขอแนะนำแอปที่ใช้เองเลยแล้วกัน นั่นคือ Happy Money ซึ่งสามารถดาวน์โหลดฟรีได้ทั้ง IOS แล้วก็ Android เล่นนะ

หนึ่งสิ่งที่ผมชอบในแอป Happy Money คือเราสามารถลงแอปนี้ได้หลายเครื่อง ขอเพียงใช้อีเมลเดียวกัน เท่านั้นเราสามารถลงรายจ่ายตอนไหนก็ได้ และถ้าต้องการวิเคราะห์ข้อมูลแบบจ่อใหญ่ ๆ ผมก็สามารถเปิดดูผ่านแท็บเล็ตได้เช่นกัน

อีกฟังก์ชันหนึ่งที่ผมชอบคือ เราสามารถสร้างหมวดหมู่ค่าใช้จ่ายได้หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เรามองเห็นหมวดหมู่ค่าใช้จ่ายได้ชัดเจน

ถ้าไม่รู้อาจจะสร้างหมวดหมู่ค่าใช้จ่ายแบบไหนดี ผมแนะนำให้สร้างหมวดหมู่ โดยแบ่งค่าใช้จ่ายจากความถี่ว่ารายจ่ายที่ว่าเป็นเกิดขึ้นรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายไตรมาส (สามเดือน) หรือว่ารายปี

เพื่อให้เห็นภาพ ผมขอยกตัวอย่างจากบัญชีรายจ่ายของผม นะครับ

รายวัน—ซื้อของในร้านสะดวกซื้อ, ค่าเดินทาง

รายสัปดาห์—อาหารมื้อพิเศษ, กาแฟ ชานม

รายเดือน—ค่าอินเทอร์เน็ตบ้าน, ค่าน้ำค่าไฟ, ค่าสมาชิก
รายเดือน YouTube Premium + Netflix + Spotify, ค่าตัดผม,
ค่าของใช้ภายในบ้าน, ชื่อของ Shopee

รายไตรมาส—ค่าหนังสือ, คอร์สเรียน, ทำบุญ

รายปี—ตรวจสุขภาพ, ตัวคอนเสิร์ต, ชื่อของขวัญให้
ครอบครัว, งานเลี้ยงสังสรรค์, รางวัลให้ตัวเอง, ค่าโปรแกรม
ซอฟต์แวร์รายปี

ทั้งนี้ รายจ่ายข้างต้นก็เป็นเพียงตัวอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
คุณอาจมีบริบทการใช้ชีวิตที่ต่างกับผม และส่งผลให้เราจัด
หมวดหมู่ค่าใช้จ่ายต่างกันก็ได้ เช่น ค่าหนังสือ หรือคอร์สเรียน
สำหรับคนที่เตรียมสอบก็อาจจัดว่าเป็นค่าใช้จ่ายสำคัญ อาจอยู่
ในกลุ่มค่าใช้จ่ายรายสัปดาห์ก็ได้

และถ้าคุณทำงานต่างจังหวัดหรือขับรถส่วนตัวไปทำงาน เติมน้ำมันสัปดาห์ละครั้ง ก็สามารถจัดให้อยู่ในกลุ่มรายจ่าย รายสัปดาห์ก็ได้ (หากคุณไม่ได้ขับเกลดิลจะต้องเติมน้ำมัน บ่อยๆ)

การที่เรามองเห็นความถี่ของค่าใช้จ่ายจะช่วยให้เรา ‘จำกัด ความถี่’ ได้โดยใช้รายละเอียดการชักเข้ามาช่วยประเมินว่า รายจ่าย ส่วนนั้นจำเป็นแค่ไหน และเกินจากงบประมาณที่ตั้งไว้หรือไม่

ทั้งนี้การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายสะสมไปเรื่อย ๆ จนมีฐาน ข้อมูลมากพอ จะช่วยให้เราวางกรอบงบประมาณได้ว่า หมวดย่อย หรือรายการค่าใช้จ่ายแบบไหนสามารถลดได้ แต่คุณภาพการใช้ ชีวิตไม่ต่างจากเดิม เช่น ค่าอินเทอร์เน็ต ซึ่งเราอาจใช้วิธีการซื้อ ซิมมือถือเน็ตรายปีมาใช้ และแชร์อินเทอร์เน็ตไปยังอุปกรณ์ต่าง ๆ ผ่าน USB Aircard แทนที่จะสมัครโปรโมชันโทรศัพท์ขั้นสูงสุดที่ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนสูง

ค่าของกินบางรายการก็อาจปรับลดได้ เช่น ค่ากาแฟ หากใน วันธรรมดาคุณต้องการเพียงกาแฟอินให้ร่างกายตื่นตัว มากกว่า จะดื่มเพื่อลิ้มรสชาติและผ่อนคลายในคาเฟ่สวย ๆ บางทีคุณอาจ เลือกร้านกาแฟราคาเป็นมิตรใกล้ที่ทำงาน หรือเปลี่ยนไปดื่ม กาแฟสำเร็จรูป ก็ลดค่าใช้จ่ายไปได้เยอะแล้ว

อย่าลืมว่าบัญชีรายจ่ายคือสิ่งที่ช่วยให้คุณรู้ว่าตัวเองกำลังทำ อะไรอยู่นะครับ เพื่อต่อยอดสู่การทำความเข้าใจตัวเองในอนาคต ว่าอยากจะมีไลฟ์สไตล์แบบไหน และขอให้คุณสนุกกับการมีไฟเพื่อ ตามหาทางออกว่า ทำอย่างไรถึงจะจ่ายน้อยลง แต่ได้ประโยชน์ เท่าเดิมหรือมากกว่า

ถึงตรงนี้คุณคงมีคำถามในใจ แต่หมอลอชิงตอบก่อน เพราะมีคำถามที่หมอมักจะเจอบ่อย ๆ หลายข้อเลย

จดรายจ่ายตอนไหนดีที่สุด?

เวลาจดบัญชีรายจ่ายที่ดีที่สุดไม่ใช่ตอนเย็น ตอนกลับมาถึงบ้าน หรือตอนก่อนนอน แต่เป็นตอนที่คุณจ่ายเงินออกไป จ่ายปุ๊บก็จดเดี๋ยวนั้นเลย

เพราะศัตรูที่น่ากลัวที่สุดคือการลืมจด ผมเองก็เคยประสบปัญหานี้บ้างเป็นครั้งคราว ดังนั้นถ้าเงินไหลออกเมื่อไหร่ ขอให้จดทันที เช่นเดียวกับตอนใช้บัตรเครดิต ถ้าพนักงานนำไปรูดหรือได้ใบเสร็จแล้วก็ขอให้จดตอนนั้นเช่นกัน ไม่ใช่รอจดตอนที่ถึงวันตัดรอบบิลนะครับ (เชื่อหมอลอชิงเถอะ ถ้าเราไม่จด เราอาจกลับสนใจได้ว่าค่าใช้จ่ายก่อนหน้านี้มาจากไหน ทำไมยอดรวมบัตรเครดิตมันเยอะขนาดนี้)

จ่ายอย่างไรให้คุ้มค่าและได้ประโยชน์กลับมาชดเชยใจ

แนวคิดหนึ่งที่ผมอยากแนะนำก็คือ ลองสำรวจว่าค่าใช้จ่ายไหนที่ราคาไม่แพงมาก แต่เติมใจคุณได้ยาว ๆ

ว่าง่าย ๆ ก็คือเราควรตามหาสิ่งที่จ่ายเงินน้อย ๆ แต่สุขนานให้เจอครับ

บางคนอาจคิดว่ารายจ่ายที่จะสร้างความสุขได้นาน ๆ แบบนั้นคงต้องเป็นมื้ออาหารในร้านโปรด ทริปออกเดินทางเพิ่มประสบการณ์ชีวิต หรือแม้แต่การไปเข้าค่ายอาสาที่เติมคุณค่าในชีวิตของคุณ

ที่ว่ามานั้นก็ถูกต้องครับ หากคุณใช้จ่ายไปกับสิ่งเหล่านี้แล้วมีความสุข ผ่านไปหลายปีกลับมานึกถึงก็ยังอบอุ่นในใจ แบบที่ว่า

ต้องจ่ายราคาไหนก็มองว่าคุ้ม ก็ถือว่าคุณใช้จ่ายเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว

แต่ความจริงแล้วผมเชื่อว่าทุกคนมีกิจกรรมหรือบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องเสียเงินลงทุน หรือจ่ายเงินไม่มาก แต่สร้างความสุขได้นานครับ

อย่างผมเองก็สนุกกับการอยู่ในคอมมิวนิตีที่สนใจเรื่องเดียวกัน ได้คอมเมนต์พูดคุยกับศิลปิน ยูทูบเบอร์ สตริมเมอร์ หรือยูทูบเบอร์ที่ติดตาม เพราะการได้ร่วมสร้างสังคมให้มีชีวิตชีวานั้นมีแต่ได้กับได้

เราเองก็มีความสุขที่ได้ร่วมแชร์ คนในกลุ่มก็อาจจะกล้าแลกเปลี่ยนมากขึ้นจนขยับขยายเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งเหล่านี้สร้างมูลค่าทางใจในฐานะที่เราได้ร่วมลงมือพัฒนาชุมชนที่อยู่ไม่น้อยเลยนะครับ

ส่วนฝั่งของศิลปินหรือผู้สร้างสรรค์ผลงานก็ได้ยอดติดตามเปิดโอกาสให้มีผู้สนับสนุนจนเกิดเป็นรายได้ และถือเป็นยาใจให้สร้างสรรค์ผลงานดี ๆ ต่อไปครับ

มีวิธีจ่ายให้คุ้มค่าแล้ว อยากรู้วิธีลดรายจ่ายที่ช่วยซบซุใจบ้าง

รายจ่ายนั้นขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละคน หมอคงไม่สามารถแนะนำแบบเจาะจงได้ เอาเป็นว่าผมขอยกตัวอย่างแล้วลองนำแนวคิดไปปรับใช้กันดู

ค่าใช้จ่ายที่ผมอยากพูดถึงก็คือ ‘ค่าอาหารมือพิเศษ’ ครับ

สมัยก่อนผมชอบกินสเต็กมาก จนช่วงโควิด-19 กำลังระบาดก็เลยลองซื้อเนื้อมาทำเองที่บ้าน สิ่งหนึ่งที่ค้นพบคือการทำสเต็กกินเองนั้นราคาถูกลงกว่าไปกินที่ร้านมาก ๆ แม้จะแลกกับการที่เรา

ทำได้ไม่อร่อยหรือสมบูรณ์แบบเหมือนเซฟทำ แต่เราก็ได้งาน
อดิเรกใหม่ ได้ฝึกฝนการทำอาหาร และได้ค้นพบว่าตัวเองมี
ความสุขกับทุกกระบวนการทำอาหาร

ต่อให้คุณไม่ได้ขึ้นชอบสเด็ก หรืออยากฝึกทำมี้ออาหารพิเศษ
ด้วยตัวเอง แต่ถ้าลองทำอาหารกินเอง คุณก็จะพบว่ามันช่วยลด
รายจ่ายค่าอาหารได้ระดับหนึ่งเลยครับ

หรือถ้าคุณอยู่คอนโด ไม่มีครัว หรือไม่ชอบทำอาหาร หมอขอ
ยกตัวอย่างอีกหนึ่งค่าใช้จ่ายที่ทุกคนน่าจะมีเหมือนกัน คือค่า
สมาชิกรายเดือนสตรีมมิงแพลตฟอร์มต่างๆ เช่น Netflix หรือ
Spotify ที่มักจะมีแพ็คเกจสำหรับครอบครัว เปิดโอกาสให้ผู้ใ้
หารค่าใช้จ่ายกันได้ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายไปได้เยอะเลย

หาคนหารด้วยไม่ได้ ทำยังไงดี?

มีอีกวิธีที่พอจะช่วยลดค่าใช้จ่ายก็คือ การเลือกสมัครแพ็คเกจ
รายเดือนแทนรายปี

จริงอยู่ว่าราคาของแพ็คเกจรายปีนั้นถูกกว่ารายเดือน แต่
หมอเชื่อว่ามีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่ดูหนังไม่คุ้ม โดยเฉพาะคนที่
ดูหลายแพลตฟอร์ม หรือสมัครเพราะมีหนังที่สนใจเข้าพอดี้
กรณีนี้การจ่ายแพ็คเกจรายเดือนอาจคุ้มค่ากว่า

ดังนั้นหมออยากให้ลองสังเกตอีกว่า มีรายจ่ายไหนอีกบ้าง
ที่หาคนแชร์ค่าใช้จ่ายได้ และมีค่าใช้จ่ายอะไรที่เลือกจ่ายระยะสั้น
คุ้มค่ากว่าระยะยาว เพราะจะช่วยให้เรามีเงินเหลือไปทำอย่างอื่น
อีกเยอะเลย

ถ้าต้องชักบัตรเครดิตออกมาใช้ จะใช้อย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

จะว่าไปคุณก็ใช้ได้นะครับ หลังจากฟังผมจ้อมาแบบนี้ ตั้งหลายหน้า ไหน ๆ แล้วเดี๋ยวผมขอแนะนำอีกเคล็ดลับหนึ่งที่จะช่วยให้คุณไม่โกรธตัวเองในอนาคตเมื่อเห็นยอดรวมบัตรเครดิต

ว่ากันตามตรง บัตรเครดิตก็ใช่ว่าจะเป็นผู้ร้ายเสมอไป หากเรามีเงินมาชำระเมื่อถึงรอบ (หรือมีเงินพอสำหรับจ่ายดอกเบี้ยเล็กน้อยหากคุณยังไม่มีวินัยมากพอ) แล้วถ้าคิดให้ดี เงินที่หมุนเวียนในระบบเศรษฐกิจจนบริษัทที่ผลิตสินค้าและบริการเหล่านี้ได้อยู่ได้ ก็คือเม็ดเงินที่เราชักบัตรเครดิตจ่ายไปก่อนทั้งสิ้นครับ

แล้วทำอย่างไรถึงจะชักบัตรเครดิตมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ?

ก็ขอให้คุณจำหลักคิดที่ว่า ‘เลือกซื้อสิ่งของที่มีประโยชน์และจ่ายไหว’

เพียงเท่านี้ก็จะไม่ลำบากชีวิตเมื่อบิลบัตรเครดิตมาส่ง

จะมีอะไรดีไปกว่าการได้ชักบัตรเครดิตมาซื้อของที่จำเป็นในช่วงเวลาที่เหมาะสม จริงไหมครับ

การตอบคำถามข้อนี้ก็คือการบูรณาการยาทั้งสามตัว เพราะการซื้อของที่จำเป็นและมีประโยชน์ก็คือการรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง ไม่ต่างจากยาแก้แพ้ (ใจตัวเอง)

นอกจากนี้เรายังใช้ยาชะลอการชัก ด้วยการเลื่อนการซื้อของราคาสูงออกไป แล้วตัดสินใจลงมือในช่วงเวลาที่ดีที่สุด

ทั้งหมดนี้ก็คือการกินยาคุมงบประมาณ ผ่านการวางแผนซื้อของระยะยาว ซึ่งจะทำให้การชักบัตรเครดิตออกมาใช้เกิดประโยชน์ที่สุด

ถ้าคุณทำแบบนี้ได้ ก็คงเหมือนกับคุณผลิตยาทั้งสามตัวของ
หมอได้ด้วยตัวเองแล้วครับ



สรุปแนวทางการรักษา

- การซื้อของหรือบริการทำให้เรามองหลังสารโดปามีนที่ทำให้เรามีความสุขออกมา
- โลกยุคปัจจุบันมีการแข่งขันสูงทำให้คนเครียด ต้องมองหาความสุขใกล้ตัว ในขณะที่เดียวกันการช้อปปิ้งออนไลน์ก็ทำได้ง่ายขึ้น คนจึงชักบัตรเครดิตออกมาใช้โดยไม่รู้ตัวบ่อยขึ้น
- ตั้งสติเมื่อเห็นสินค้าหรือโปรโมชั่นเย้ายวนใจ
- อย่าเพิ่งตัดสินใจซื้อในทันที แต่ให้กลับมาใช้เวลาทบทวนว่าเราต้องการสินค้าชิ้นนั้นจริง ๆ หรือเปล่า
- ทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายเพื่อควบคุมงบประมาณ เพื่อลดการใช้บัตรเครดิตจ่ายนอกเหนือจากที่วางแผนไว้
- มองหาสิ่งที่เราจ่ายเงินหรือลงทุนแล้วให้ผลตอบแทนมาก ซึ่งบางครั้งเราอาจพบว่ากิจกรรมที่ให้ความสุขแบบไม่ต้องเสียเงิน
- ลองหาคนแชร์ค่าใช้จ่ายจำพวกสมาชิกรายเดือนต่าง ๆ หรือพิจารณาใช้แพ็คเกจรายเดือนแทนการจ่ายเป็นรายปี ในกรณีที่คำนวณแล้วว่าเราไม่ได้ใช้บริการอย่างคุ้มค่า
- บัตรเครดิตไม่ใช่ผู้ร้าย หากบริหารจัดการให้ดีจะช่วยให้เราไม่ต้องจ่ายเงินก้อนใหญ่ในทีเดียว แต่เลือกผ่อนในอัตราดอกเบี้ยต่ำหรือปลอดดอกเบี้ยได้
- เลือกซื้อสิ่งของที่มีประโยชน์และจ่ายไหว คือหลักการสำคัญของการใช้บัตรเครดิต

ห้องตรวจ 3

Examination Room

โรค:

ใช้เงินจับสั้น

อาการ:

‘หนาวสั้น’ เพราะมีเงินเย็น

มากเกินไป, มีเงินเก็บ

จำนวนมาก แต่ไม่กล้า

ลงทุน

ที่มาของโรค:

ขาดความเข้าใจเรื่อง

การลงทุน, อคติจาก

ความล้มเหลวด้าน

การลงทุนของคนอื่น

ระดับความรุนแรงต่อสุขภาพการเงิน:

☒ สูง

☐ กลาง

☐ ต่ำ

ยารักษาหรือคำแนะนำเบื้องต้น:

ลองลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำด้วยเงินลงทุน

ในจำนวนที่พอเหมาะ อ่านหนังสือ ทรัพย์สินฟอร์ต เซนเตอร์

ศูนย์บำบัดแนวคิด พิษิตรโรคทรัพย์สินฟอร์ต หรือหาความรู้

เรื่องการลงทุนที่ CMDF

หมอผู้ให้คำปรึกษา:

(กิตติศักดิ์ คงคา)



ผมเป็นหมอมาสิบปีแล้ว...

ผมไม่ได้ตั้งใจรอด (แต่โอเค...ก็รอดบ้างนิดหน่อย) และ
เอาเข้าจริง ผมอาจไม่ใช่หมอที่คุณคุ้นเคยเท่าไร ผมไม่เคยเรียน
ฟังเสียงปอดหรือวัดไข้ด้วยปรอท แต่เป็นหมอที่สามารถตรวจสอบ
ความแข็งแรงของพอร์ตการลงทุน และสอดรู้สอดเห็นเรื่องเงิน ๆ
ทอง ๆ ของคุณได้อย่างเชี่ยวชาญเลยละ

เหมือนจะพูดเล่น แต่ผมรักษาคณใช้นานับไม่ถ้วนแล้วนะ

บางคนแบกหนี้เงินหลังแอ่น บางคนรูดบัตรเครดิตเก่งจน
นิ้วล็อก บางคนติดดอยจนกรมค่าน้ำตาไหลพรากก็เคย แต่พูด
ก็พูดเถาะ ต่อให้เป็นแผนกอายุรกรรมด้านการเงิน (ผมตั้งชื่อเอง
นี่แหละ) ทว่าหมอในทรัพย์สินฟอร์ต เซนเตอร์แต่ละคนก็มีความ
เชี่ยวชาญเฉพาะทางไม่เหมือนกัน

ผมเองก็มีความเชี่ยวชาญพิเศษ ผมถนัดจัดการกับ ‘โรค
ใช้เงินจับสั่น’

โรคนี้มักเกิดกับคนที่มีเงินเย็นมากจนรู้สึกหนาวอยู่ตลอดเวลา ต่อให้อากาศจะพุ่งทะยานไปแตะเกือบสี่สิบองศา เราก็จะเห็นเขาหนาวสั่น จะหยิบจับเงินไปทำอะไรก็ไม่กล้า เอาแต่เก็บเงินไว้เฉยๆ จนมันเย็น และโดนเงินเพื่อที่เพิ่มขึ้นทุกปีกัดกินมูลค่าเสียปนปี กลายเป็นอิหลักอิเหลือ จะทำอะไรก็เก้ๆ กังๆ ไปหมด

ผมนะเจอคนใช้แบบนี้มามากมายนับไม่ถ้วน ก็เลยมีกรณีศึกษากับแนวทางป้องกันไม่ให้คุณหมุมิทางการเงินเสียสมดุลมาอธิบายให้คุณฟังได้

อันที่จริง...ผมขอเล่าให้คุณฟังแบบคนสนิทสนมเลยแล้วกันนะ บอกตามตรงผมไม่ค่อยเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังหรอก ดังนั้นถือว่าคุณเป็นพิเศษเลย รู้แล้วก็เหยียบไว้ให้มีดละ มันค่อนข้างส่งผลต่อภาพลักษณ์ของผมพอสมควร

ทำไมนะเธอ...

ก็เพราะคนใช้โรคเงินจ้บสันคนแรกในชีวิตที่ผมรู้จักคือตัวผมเอง

ผู้ป่วยคนที่ 1 **ตัวผมเอง**

ย้อนกลับไปสมัยผมเรียนจบ ก็ราวๆ สิบปีมาแล้ว สมัยโลกเพิ่งผ่านพ้นวิกฤตแฮมเบอร์เกอร์¹ มาไม่นาน ผมเรียนจบ

¹ Hamburger crisis เกิดจากภาวะฟองสบู่แตกในภาคอสังหาริมทรัพย์ของอเมริกา โดยมีปัจจัยหลักคือการที่ธนาคารปล่อยสินเชื่อคุณภาพต่ำ (Subprime) เพื่อการซื้ออสังหาริมทรัพย์มาเก็งกำไรมากเกินไป มักจะนับเหตุการณ์ที่เลห์แมน บราเธอร์ส (Lehman Brothers) สถาบันการเงินยักษ์ใหญ่ของอเมริกายื่นขอล้มละลายเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2008 เป็นจุดเริ่มต้นของวิกฤต

มหาวิทยาลัยด้วยเกียรติยศอันดับหนึ่งเหรียญทอง (ไม่ได้ตั้งใจ
อดนะครับ อะแฮ่ม) แต่ผมเรียนสาขาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเงิน
การลงทุนแม้แต่นิด

ดูไม่ใช่ปัญหาอะไร เพราะไม่ใช่ทุกคนอยู่แล้วที่จะเรียนคณะ
ทางด้านการเงิน แต่นั่นแหละปัญหาใหญ่ของผม เพราะเมื่อ
เรียนจบ แม้ก็ให้เงินผมมาหนึ่งก้อน—ก้อนที่มีจำนวนหนึ่งล้าน
บาท—เงินขวัญถุงสำหรับการตราครุฑที่เรียนจบมาได้เสียที
(หมายถึงแม้กระทั่งตราครุฑส่งผมเรียนจบมาได้เสียที)

คำถามที่เกิดขึ้นในหัวของผมคือ เราจะทำยังไงกับเงิน
หนึ่งล้านบาทดีวะ!?

คุณอาจตำหนิก็ได้ว่า โห! ได้เงินตั้งหนึ่งล้านบาทแล้วจะมา
บ่นอะไรอีก แต่ผมบอกเลยว่า มันคือทุกขลาภประเภทหนึ่ง

เงินหนึ่งล้านสำหรับเด็กอายุสี่สิบสี่ไม่ใช่เรื่องเล่นเลย ถ้าว
ก็รู้สึกผิดที่ไม่เอาไปต่อยอดอะไร แต่จะเอาไปลงทุนก็กลัวเงินจะ
ละลายหายไปหมด กลัวขาดทุน กลัวหมดตัว กลัวจะเจ๊งหุ้น
เจ๊งกองทุนแบบที่ใครต่อใครเขาพูดกัน

วันนั้นแหละครับที่อาการหนาวสั่นของผมกำเริบเป็นครั้งแรก
ผมพยายามหาความรู้ใส่ตัวเพื่อบำบัดภัยหนาว เริ่มจากพา
ตัวเองไปเดินร้านหนังสือจนขาขวิด อ่านกระทู้ในเว็บไซต์พันทิป
จนปวดหัว เพื่อจะหาคำตอบว่ามีเงินเย็นแล้วเอาไปทำอะไรได้
บ้างนะ ความคิดมากมายวนเวียนไปมาในหัวไม่หยุดหย่อน

ผมอ่าน อ่าน และอ่านหนังสือเล่มแล้วเล่มเล่า อ่านกระทู้สอน
ลงทุนกระทู้แล้วกระทู้เล่า ฟังผู้เชี่ยวชาญ หาความรู้ก็หลายคอร์ส
สถานการณ์เงินเย็นมากเกินไปเหมือนจะดีขึ้น แต่ก็ใช่ว่าจะหาย
ทันทีที่เป็นปลิดทิ้ง ที่แรกผมสงสัยอยู่เหมือนกันว่าทำไมยังรู้สึก

หนาว ทั้ง ๆ ที่ได้ความรู้และความมั่นใจในเรื่องการลงทุนมาบ้างแล้ว

พอมองไปรอบ ๆ บ้านนั้นแหละ ผมถึงรู้ว่าแท้จริงแล้วโรคเงินจับสั่นไม่ได้เพิ่งเกิดตอนที่ผมได้จับเงินล้าน

บางทีมันอาจเป็นกรรมพันธุ์

ผู้ช่วยคนที่ 2

พ่อผมเอง

หันมองไปรอบบ้าน ผมก็เห็นหนึ่งในต้นเหตุของโรคเงินจับสั่นกำลังนั่งดูบอลผ่านโทรทัศน์อย่างมีความสุข!

ใช่แล้ว...พ่อผมเอง

หลังจากได้คุยกับคนที่สนใจเรื่องการเงินการลงทุนหลายคน ผมค้นพบว่าตัวเองมีความหวาดกลัวต่อการลงทุนมากกว่าคนอื่น หรือหากพูดให้เห็นภาพ โรคเงินจับสั่นของผมรุนแรงกว่าใครต่อใคร ยิ่งนัก ซึ่งเรื่องนี้ก็มีที่มา และที่มาที่ว่าก็กำลังนั่งดูบอลอยู่ไม่ห่างจากผมนี่เอง

ย้อนกลับไปสมัยผมอยู่ชั้นประถม ตอนนั้นประเทศไทยเกิดวิกฤตเศรษฐกิจที่รู้จักกันในชื่อวิกฤตต้มยำกุ้ง² ผมจำได้เลย ตอนนั้นผมเรียนอยู่โรงเรียนเอกชนที่ดีที่สุดใกล้บ้าน แต่อยู่ดี ๆ วันหนึ่ง พ่อแม่ก็พาผมย้ายไปเรียนในโรงเรียนรัฐบาล โดยไม่ได้บอกเหตุผลหรืออธิบายอะไรเป็นพิเศษ

² วิกฤตการเงินในประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. 2540 จากการที่รัฐบาลประกาศลอยตัวค่าเงินบาทฉับพลัน จึงทำให้ภาคเอกชนได้รับผลกระทบรุนแรงจากการมีหนี้สินล้นพ้นตัว อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศเพื่อนบ้านโดยรอบอีกด้วย

โตมาจึงได้รู้ว่า มันเป็นเพราะตั้มยากังนั่นเอง

ตอนนั้นผมเด็กเกินกว่าจะเข้าใจความรุนแรงของสถานการณ์ แต่พอโตขึ้น ผมจึงเข้าใจว่ามันเป็นวิกฤตที่หนักหนาмаก ทั้งในภาพใหญ่ระดับประเทศ และภาพเล็กระดับครัวเรือน ครอบครัวของผมแทบจะไปต่อกันไม่ถูก รายได้หด ค่าใช้จ่ายบานปลาย ธุรกิจที่ทำอยู่ก็เหมือนจะล้มแหล่ไม่ล้มแหล่

พ่อแม่ผมประกอบธุรกิจผ่านพ้นมาได้ แต่พ่อก็ได้โรคประจำตัว เป็นของแถมมาด้วย เป็นโรคที่พ่อรักษายังไม่หายขาด มันคือโรคที่ชื่อว่า โรคเครียดขาดต่อการลงทุน

วิกฤตตั้มยากังทำให้พ่อจดจำว่า เหตุผลที่เศรษฐกิจไทยปี '40 พังพินาศ เพราะคนแห่เข้าไปเก็งกำไรหุ้น เก็งกำไรทอง เก็งกำไรที่ดิน แล้วพอตลาดถล่ม ผลกระทบก็แผ่กระจายไปทั่ว คนไม่เกี่ยวข้องอะไรก็พลอยโดนหางเลขไปด้วย

ดังนั้น ตอนพ่อรู้ว่าผมสนใจเรื่องการลงทุน เริ่มมีหนังสือการเงินวางบนโต๊ะ เริ่มเปิดคลิปสอนลงทุนหุ้นในวันหยุดบ่อยๆ พ่อก็เรียกผมเข้าห้องเย็นและอบรมผมยาวเหยียด

“อย่าข้องเกี่ยวกับเรื่องลงทุนเด็ดขาด...”

พ่อเริ่มต้นอย่างดุเด็ดขาดเหมือนตอน ป.3 ที่จับได้ว่าผมแอบเอาเงินไปซื้อของเล่น

พ่อดูแบบนั้น เหมือนคาดคั้นความจริงจังทั้งหมดในตัวเพื่อตักเตือนผมถึงความน่ากลัวจากวิกฤตที่พ่อเคยเจอ

“อย่าลงทุน... ทำงานเก็บเงินไปก็พอ พ่อเคยเห็นคนหมดตัวไปยิงตัวตายที่หน้าตลาดหลักทรัพย์มาแล้ว อย่าลงทุนเด็ดขาด มีแต่เสียกับเสีย!”

ผู้ป่วยคนที่ 3 แม่ผมเอง

จากอาการหนาวสั่นที่บรรเทาลงไปหลังผมหาความรู้สึกตัว พอเจอพ่อพูดแบบนั้นผมก็เริ่มรู้สึกหนาว ๆ อีกครั้ง

แต่หลังจากโดนพ่อเรียกไปอบรมจนกลัวเข้ากระดูกดำ ผมก็เริ่มสงสัยด้วยว่าทำไมพ่อถึงรังเกียจรังงอนการลงทุนขนาดนั้น สุดท้ายธุรกิจของพ่อก็ผ่านมาได้ แล้วพ่อก็แค่ได้เห็นหรือได้ยินเรื่องการลงทุนที่ล้มเหลวจากคนอื่น มันไม่น่าจะเจ็บลึกฝังใจอะไรขนาดนั้นสิ

ผมจึงเอาเรื่องนี้ไปถามพี่ชาย และได้คำตอบที่โคตรน่าตกใจ พ่อแม่เคยเล่นหุ้นด้วย!

โอ้ มาย ลอร์ด! ผมไม่คิดไม่ฝันเลยว่าจะได้รู้ความจริงอันน่าตกใจนี้ ความรู้สึกของผมเหมือนตอนที่ผมพบว่าคุณหญิงกิริติ อายุสามสิบห้า ปีพบผีสิ (ผมคงไม่ได้เฟลอสปอยล์คุณหรอกนะ นิยายเขียนมาจะร้อยปีแล้วนะคุณ) ผมลากแม่มานั่งจับเข้าคุ้ยเปิดอก และนั่นแหละ ผมจึงได้รู้เรื่องราวอันน่าสยดสยองระหว่างพ่อแม่กับตลาดหุ้นอีกมากมายหลายเรื่อง

หนึ่งในเรื่องสยองที่สุดคือพ่อแม่ผมเคยฝากเงินเพื่อนไปซื้อหุ้น...

พูดแล้วน้ำตาจะไหล ผมตกใจเป็นไก่ตาแตกตอนได้ยิน ขนาดผมที่เป็นมือใหม่ด้านการเงิน ได้ยินแล้วยังถึงขั้นต้องส่ายหัวดิ๊ก ๆ พร้อมบอกว่า “ไม่ได้! แม่! ทำแบบนั้นไม่ได้!” แต่ผมจะไม่มีปัญญาแก้ไขเรื่องราวที่เกิดขึ้นไปแล้วสองทศวรรษได้ยังไง

แม่เล่าให้ฟังต่อว่าช่วงนั้นตลาดหุ้นขึ้นไม่หยุด ใครลงทุนก็มีแต่รวยกับรวย ต่อให้ซื้อหุ้นมั่ว ๆ แค่วันก็รวยละ แต่แม่ไม่เคยสนใจเรื่องการลงทุนมาก่อนเลย จนกระทั่งคนรอบตัวพากันรวยแล้ว

รวยเล่าไม่มีที่ทำอะไรจะหยุด แม่จึงอดรันทนไม่ไหว โทรไปขอให้เพื่อน
ช่วยลงทุนให้หน่อย แล้วแม่ก็โอนเงินไปฝากเพื่อน แม่ไม่บอกโดย
ละเอียดว่าเท่าไร บอกแค่เพียงว่าหลักล้าน ผมนี้ใจหล่นหายไป
ถึงตาตุ่ม เงินหลักล้านเมื่อสมัยยี่สิบปีที่แล้วเป็นเงินที่เยอะมาก ๆ
ผมเดาว่านั่นน่าจะเป็นเงินเก็บทั้งชีวิตของพ่อแม่เลยทีเดียว

และจุดจบก็คงไม่ยากเกินกว่าคุณจะได้คาดเดาได้

ตลาดหุ้นถล่ม ค่าเงินบาทลอยตัว ธุรกิจพากันล้มระเนระนาด
และเพื่อนแม่ก็โทรมาบอกว่า หุ้นเจ๊งหมดแล้วนะ เหลือศูนย์

เงินทั้งหมดของแม่หายไปในอากาศ หายไปพร้อมกับความฝัน
อันเสรีของเสื้อตัวที่ห้าแห่งเอเชีย

บัดชบจริง!

คนป่วยคนที่ 4 พี่ชายผมเอง

ถึงจะฟังเรื่องราวอันเป็นที่มาของความกลัวการลงทุนจากพ่อ
และแม่ ผมก็ยังเดินหน้าโปรเจกต์ปรับสมดุลอุณหภูมิให้เงินเก็บ
ของตัวเองต่อไป

ผมเริ่มต้นลงทุนด้วยเงินไม่มาก ที่สำคัญคือแอบพ่อกับแม่
ลงทุนด้วย ความรู้สึกเหมือนกำลังทำอะไรผิดกฎหมายสักอย่าง
แต่ผมแค่ลงทุนนะ ไม่ได้เล่นย้อมผ้าสักหน่อย (ฮา)

โชคไม่ดีที่วันหนึ่งผมโดนจับได้ ไม่ใช่จากพ่อหรือแม่ของ
ผมหรอก แต่เป็นพี่ชายของผมเอง

ตอนแรกคิดว่าต้องโดนบ่นหรือพี่ชายต้องเอาไปฟ้องพ่อแม่
แน่ ๆ แต่เรื่องราวกลับตรงกันข้าม พี่ชายสนใจการลงทุนและขอ
ให้ผมช่วยสอนเขาหน่อย

ไม่กี่วันก่อน ผมยังเป็นนักลงทุนหน้าใหม่ไม่กี่รายอยู่เลย เผลอแป๊บเดียว ผมต้องกลายมาเป็นคนสอนคนอื่นลงทุนซะแล้ว ถือเป็นงานโคตรหินเลยสำหรับผม แต่ด้วยศักดิ์ศรีความเป็นน้องชายมันค่าคอ และถ้าพี่ชายเริ่มต้นลงทุนด้วย เสียเงินในบ้านก็จะเพิ่มเป็นสอง ผมอาจต้องอะไรกับพ่อแม่ได้บ้าง ผมเลยแบกการบ้านที่ได้จากคนในบ้านกลับมาคิดที่บ้าน

เออละ ผมต้องบอกให้พี่ชายรู้เรื่องอะไรบ้างนะ

หลังจากใช้เวลาศึกษา ผมก็ค้นพบว่าอาการของผมกับพี่ชายไม่เหมือนกัน ความรุนแรงไม่เท่ากัน ยารักษาที่ย่อมจะแตกต่างกันไป

พี่ชายค่อนข้างกลัวความเสี่ยงมากกว่าผม ขณะที่ผมพร้อมจะกระโจนไปลงทุนในหุ้น ผมจึงแนะนำให้พี่ชายลองศึกษาการลงทุนระดับเริ่มต้น เช่น เงินฝากธนาคาร สลากออมทรัพย์ ตราสารหนี้ และกองทุนรวม

ก็เหมือนประโยคยอดฮิตที่คุณได้ยินบ่อยๆ ว่า แต่ละคนรับความเสี่ยงได้ไม่เท่ากัน ซึ่งนั่นก็กลายเป็นแนวคิดสำคัญของผมมาจนถึงวันนี้เลยนะ

หลังจากแนะนำพี่ชาย ผมก็เริ่มแนะนำคนรอบตัวทีละคนสองคน รู้ตัวอีกทีก็กลายเป็นหมอโรคเงินจับสั่นเพราะเงินเย็นมากเกินไป และช่วยดูแลรักษาอาการหวาดกลัวตลาดทุนมานับไม่ถ้วน

สิ่งสำคัญที่ผมค้นพบจากการให้คำปรึกษาก็คือ การเข้าใจให้ได้ว่าคนไข้แต่ละคนมีอาการของโรคไม่เหมือนกัน วิธีการรักษาไม่เหมือนกัน รับความเสี่ยงได้น้อย ก็ต้องลงทุนแบบความเสี่ยงน้อย รับความเสี่ยงได้มาก ก็ลงทุนแบบความเสี่ยงมาก

เมื่อไหร่ที่ลงทุนเกินความเสี่ยงที่ตัวเองรับได้ เงินเย็นอาจลดลงก็จริง แต่จะกลายเป็นเจ็บไข้ด้วยโรคเงินจับสั่นเพราะติดดอยแทน

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ผมลงทุนมาสิบปีแล้ว พี่ชายกับแม่ก็ลงทุนมาเกือบสิบปีแล้วเช่นกัน แม้จะไม่ได้ลงทุนกับสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงอะไรมากมายนัก แต่ก็ยืนระยะยาวนานและคงจะเรียกได้ว่าผมกับครอบครัวจัดการเงินเย็นได้อย่างเหมาะสมหายขาดจากโรคเงินจပ်สันเพราะเงินเย็นมากเกินไปจนเป็นทางการ

พ่อของผมไปสวรรคตพักใหญ่แล้ว แต่พ่อก็ปากแข็งและมีมาดอยู่พอสมควร หลังจากทราบว่าผมลงทุนจริงจัง พ่อก็เรียกผมไปเข้าห้องเย็นอีกรอบ โน้มน้าวทุกวิถีทางให้ผมเลิกลงทุนเสียเถอะ แต่คุณคงเดาออกสินะว่ามันไม่สำเร็จ กลับตรงกันข้ามด้วยซ้ำ เพราะผมอยากพิสูจน์ตัวเองให้พ่อเห็น

ผมยืนยันกับพ่อว่า ผมตัดสินใจดีแล้ว เงินที่เอามาลงทุนก็มีแต่เงินเย็น (ก็แน่นอนสิ ที่ผมเป็นแบบนี้ก็เพราะเงินเย็นหนึ่งล้านบาทที่ได้มานั้นแหละ) ต่อให้สูญเสียเงินทั้งหมดไป ชีวิตของผมก็ดำเนินต่อไปได้โดยไม่ลำบากยากเข็ญอะไรนัก ผมยังมีงานทำ มีรายได้อื่น ๆ เข้ามาสมำเสมอ จึงไม่จำเป็นต้องเปิดตู้แช่เงินแล้วเอาเงินเก็บออกมาใช้

พ่อออกจะหงุดหงิดอยู่บ้าง แต่ก็ทำอะไรกับความหัวรั้น (ที่ผมก็เป็นเหมือนกับพ่อนั่นแหละ) ไม่ได้

เวลาผ่านไปหลายเดือน หลายปี ผมลงทุนเป็นกิจวัตร สำรวจธุรกิจ คั่นหาผลตอบแทน หลีกเลี่ยงการขาดทุนจากความโง่เง่าเต่าตุ่นทุกประเภท สุดท้ายผมสามารถหาเงินได้ก้อนใหญ่ มีกำไรเลี้ยงตัวมากกว่าเงินเดือนที่ได้ในแต่ละเดือนเสียอีก และแน่นอน พ่อก็ไม่ได้ชื่นชมอะไรหรอกนะ หากสิ่งที่เปลี่ยนไปคือช่วงหลังพ่อไม่ได้นั่งดูบอลอย่างเดียวแล้ว แต่หันมาดูรายการการเงินการลงทุนด้วย บางวันหุนตกหนัก พ่อก็จะฝากแม่มาถามว่า

โอเคไหม บางวันนั่งฟังวิเคราะห์ธุรกิจแล้วเจอสิ่งที่น่าสนใจ พ่อก็จะฝากแม่มาบอกให้ผมไปลองอ่านหุ้มนั้นดู

จะว่าไป อาการหนาวสั่นของพ่อก็ดูจะบรรเทาลงในที่สุด
แบบนี้ก็อาจหมายถึงว่าผมรักษาพ่อสำเร็จไปอีกหนึ่งคน

ผมเป็นหมอมาลิปปีแล้ว...

อาชีพหลักของผมคือช่วยรักษาโรคเงินจับสั่นจากการมีเงิน
เย็นมากไป

เออละ หากคุณฟังมาจนถึงตรงนี้แล้วเริ่มมีอาการครั่นเนื้อ
ครั่นตัว กล้ามเนื้อระรัวริกไปตามอุณหภูมิของเงินในกระเป๋าที่เริ่ม
ติดลบ คุณอาจต้องการหมอสักคนมาช่วยดูแลอาการแล้วละ

ขอเชิญนั่งที่เก้าอี้คนไข้ได้เลย ในห้องตรวจอายุรกรรมของผม
นี่แหละ ผมจะอยู่อีกฟากของโต๊ะ ยิ้มให้คุณอย่างใจเย็น และหัน
ไปบอกญาติของคุณที่มาด้วยว่า ห้ามอัดเสียงนะครับ! เพราะวิธี
จัดการกับต้นเหตุของโรคอย่างเงินเย็นที่ผมคิดค้นได้จากบรรดา
คำถามของคนไข้ นั่น คือสุดยอดเคล็ดลับวิชาปรมาจารย์ปู่ตึง
ของผมเลยนะ ...ไม่รักกันจริงไม่บอกนะเอ้อ!

ถ้าพร้อมแล้วก็ฟังให้ดี ส่วนคุณญาติที่มาด้วยกัน ถึงผมจะ
ห้ามอัดเสียง แต่จดความรู้นี้ไปใช้ได้นะครับ

คนไข้: อาการของโรคเงินจับสั่นเป็นอย่างไร?

หมอ: คนไข้จะหวาดกลัวการนำเงินไปลงทุน กลัวความเสี่ยง
กลัวว่าเงินที่หามาได้จะหายไป แยกไม่ออกว่าความเชื่อไหนควรเชื่อ
ความเชื่อไหนไม่ควรเชื่อ หลายคนมีอาการภายนอกปกติมาก
หน้าที่การงานดี รายได้เยอะ แต่กลายเป็นว่ามีเงินเย็นสะสมมาก
เกินจนร่างกายสูญเสียความอบอุ่นไป

คนใช้: สาเหตุของโรคเงินจับสันคืออะไร?

หมอ: โรคนี้มีที่มาหลายแบบ ที่เจอมากที่สุดคือไม่เข้าใจความสำคัญของการวางแผนการเงินและการลงทุน หรือบางคนก็อาจเข้าใจ แต่ไม่ได้ให้เวลาศึกษามากพอจนลงทุนได้อย่างมีทิศทาง ส่วนที่น่ากลัวที่สุดน่าจะเป็นสาเหตุจากอคติฝังใจ แบบนี้รักษายากเป็นพิเศษ ต้องจ่ายยาขนานหนักให้เลย

คนใช้: โรคเงินจับสันอันตรายอย่างไร?

หมอ: โรคนี้จะไม่ทำให้คุณหมดตัวอย่างตรงไปตรงมา แต่มันร้ายกว่านั้น เพราะเงินของคุณจะเสื่อมมูลค่าลงทุกวันด้วยเงินเพื่อการไม่ลงทุนเท่ากับเสียโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนในอนาคต และหลายครั้งการมีเงินเย็นก็เข้ายวนให้คุณใช้เงินฟุ่มเฟือยกว่าเดิมด้วย

คนใช้: โรคเงินจับสันไม่รักษาได้ไหม?

หมอ: หากตอบแบบกำปั้นทุบดินก็ต้องตอบว่า ได้! แต่ผมไม่แนะนำ เพราะนอกจากคุณจะเสียโอกาสที่จะได้ผลตอบแทนแล้ว อีกประเด็นสำคัญก็คือ คนทั่วไป (ที่ไม่ใช่ลูกมหาเศรษฐี) จำเป็นต้องใช้เงินลงทุนเพื่อช่วยในการวางแผนเกษียณ ดอกผลจะมีความสำคัญก็ตอนที่คุณไม่ทำงานแล้วนั้นแหละ เพราะการลงทุนในวันนี้จะช่วยให้คุณมีเงินก้อน มีกระแสเงินสดให้ใช้ในยามที่ไม่ได้ทำงานหารู้งานค่าอีกแล้ว

คนใช้: โรคเงินจับสันต้องรักษาอย่างไร?

หมอ: การรักษาโรคก็ต้องกลับไปแก้ที่สาเหตุ คือการจัดการเงินเย็น วิธีจัดการนั้นไม่ตายตัว หากเป็นไม่มาก ลองนวดกดจุดด้วยการศึกษาความรู้เพิ่มเติมก็อาจหายขาด หรือเริ่มต้นลงทุน

จากระดับพื้นฐาน ความเสี่ยงไม่สูงมาก ทอยยออมไปลงทุนอย่าง
ต่อเนื่อง

แต่ถ้าเป็นมาก อาจต้องนัดพบนักวางแผนการเงินเพื่อช่วย
กายภาพหัวใจให้แข็งแรงต่อเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เสียที

**สิ่งสำคัญที่สุดคือความรู้และความเข้าใจในการลงทุน
ถึงไม่หนวสนั้ แต่ร้อนรุ่มไปก็ไม่ได้ เดี่ยวจะพานวิ่งไปผิดทาง
จนถึงยอดดอยได้**

เพราะความรู้สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะรักษาด้วยวิธีไหนก็ตาม

คนใช้: การดูแลไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำต้องทำอะไร?

หมอ: ความรู้สำคัญที่สุด ผมจะย้ำเรื่องนี้ตลอดไป

**การลงทุนมีความเสี่ยงเสมอ สิ่งนี้นักลงทุนต้องทำคือ
การวางแผนเพื่อรับมือกับความเสี่ยงนั้นให้เหมาะสมให้ได้**

ชอบความเสี่ยงมากไปก็ผันผวน แต่รับความเสี่ยงได้น้อยไป
ก็จะกลายเป็นโรคเงินจ้บสัน เพราะมีเงินเย็นมากเกินไปจนตัวชา
ขยับเขยื้อนไม่ได้

เท่าที่ผมสังเกตอาการคุณแล้ว ดูเหมือนอาการหนวสนั้จะ
น้อยลงแล้วนะ ตาของคุณเริ่มเป็นประกายขึ้นมาไม่น้อย

เอาละ คุณคงสนใจเรื่องการเงินการลงทุนขึ้นมาบ้างแล้ว
ใช่ไหมล่ะ อย่าลื้มสิ่งที่ผมเน้นย้ำนะว่า **ความรู้สำคัญที่สุด และ
การจัดการกับความเสี่ยงสำคัญเสมอ**

กลับบ้านไปแล้วคุณอาจเริ่มต้นด้วยการลงทุนกับสินทรัพย์
ที่มีความเสี่ยงไม่มาก เช่น ตราสารหนี้ กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์
แต่หากให้แนะนำ ผมแนะนำเป็นกองทุนรวมมากกว่า แบ่ง
เงินเย็น (ย้ำว่าเย็น!) ออกมาลงทุนที่ละไม่มาก ไม่จำเป็นต้องใช้
ทั้งหมดที่มี

ข้อต่อมาก็คือค่อย ๆ เพิ่มขนาดพอร์ตการลงทุนตามขนาดความรู้

หากใช้เวลาศึกษามากขึ้น เข้าใจมากขึ้น คุณก็แบ่งเงินเย็นมาลงทุนเพิ่มได้ จะเปลี่ยนไปลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงมากขึ้นก็ได้เช่นกัน

ผมเชื่อว่าสุดท้ายคุณจะหายขาดจากโรคนี้อย่างแน่นอน การันตีจากการรักษาคนไข้มานับไม่ถ้วนของผม!

หมดเวลาของผมแล้ว ขอให้คุณได้ทำสิ่งที่มีความสุขให้ตลาดทุนเป็นเครื่องมือทุนแรงหาเงิน เพื่อจะนำเงินนั้นไปซื้อเวลาชีวิตมาทำสิ่งที่คุณหลงใหลใฝ่ฝันและถวิลหาที่สุด

ผมขออวยพรให้คุณโชคดี และปราศจากอาการหนาวสั่น เพราะเงินเย็นมากเกินไปครับ



สรุปแนวทางการรักษา

- อาการหนาวสั่นเพราะเงินเย็นมากเกินไป เป็นได้ทั้งจากการไม่วางแผนเรื่องเงิน ไม่มีความรู้เรื่องการลงทุนให้มากพอ และการส่งต่อความกลัวการลงทุนจากคนรอบข้าง
- มีเงินเย็นมากเกินไป สุดท้ายมูลค่าของเงินนั้นก็ลดลงอยู่ดีจากภาวะเงินเฟ้อ ดังนั้นควรเอาไปลงทุนหรือวางแผนจัดการเพื่อให้เงินมีมูลค่าเพิ่ม
- ถ้าวางแผนการลงทุนดี ๆ เงินเย็นที่มีอยู่จะช่วยให้เราในวัยเกษียณมีกระแสเงินสดสำหรับใช้ชีวิต
- ต้องศึกษาหาความรู้เรื่องการลงทุนให้มากที่สุด เพราะไมอย่างนั้นจากเงินเย็นจะละลายหายไปหมด ควรเลือกลงทุนกับสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงเหมาะสมกับระดับที่รับได้

ทรัพย์สินทางวาจา

เป็นอย่างไรบ้างคะ ได้พบกับคุณหมอทั้งสามท่านแล้วรู้สึกดีขึ้นไหมคะ อาการปวด เกร็ง ล้น คงลดลงไปบ้างไม่มากนักนะคะ

แต่ถึงอย่างนั้นก็อย่าเพิ่งปล่อยตัวปล่อยใจ เพราะอาการป่วยทางการเงินเชื่อว่าหายขาดได้

ไม่ต้องตกใจไป มันเป็นความจริงที่ทุกคนต้องเตือนตัวเองไว้ เพราะเมื่อคุณเคยป่วยเป็น Money Syndrome ไม่อาการใดก็อาการหนึ่งแล้ว ต่อให้มีประสบการณ์ เรียนรู้วิธีรับมือได้แล้ว แต่ถ้าอนาคตข้างหน้าคุณกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิม มีนิสัยทางการเงินแบบเดิม อาการป่วยเหล่านี้ก็จะมารอทักทายคุณเสมอเหมือนแก็งคอลเซนเตอร์เลยค่ะ

ฉันเข้าใจดีค่ะว่าการปรับเปลี่ยนนิสัยอย่างถาวรนั้นเป็นเรื่องยาก พอคุณออกไปจากทรัพย์สินพอร์ต เซนเตอร์ก็อาจมีบางวันที่เผลอทำผิดพลาดไปบ้าง ก็อย่าได้โกรธถือโทษตัวเองมากนักนะคะ แค่ว่าพยายาม ‘รู้ตัว’ อยู่เสมอว่า พฤติกรรมของเรากำลังพาไปสู่ความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาทางการเงินหรือไม่

‘สังเกต’ ว่าเรากำลังใช้อารมณ์ตัดสินใจหรือกำลังแพ้นภัย โดปามีนอยู่ไหม การชักบัตรเครดิตออกมาใช้ครั้งนี้ถือเป็นการซื้อของโดยไม่จำเป็น ปราศจากการวางแผนและกำหนดงบประมาณ หรือเปล่า ลองแกล้งๆ สัมผัสสักหนึ่งคืนดีไหม เพื่อว่าวันรุ่งขึ้นคุณอาจจะไม่อยากจ่ายเงินซื้อสิ่งนั้นแล้วก็ได้

ที่สำคัญคือควรหมั่น ‘พิจารณา’ ว่า ภาระในชีวิตตอนนี้มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะคิดสร้างภาระใหม่ซึ่งอาจก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นในอนาคต

อ้อ แล้วก็อย่าลืมจัดประเภท เรียงลำดับความสำคัญของค่าใช้จ่ายด้วย เพราะสิ่งนี้จะช่วยลดความเสี่ยงของทั้งสองอาการข้างต้นเลยนะ

คำเตือนข้อสุดท้ายคือ เมื่อเราจัดการเงินได้ดีจนมีเงินเก็บมากพอ แล้วกำลังจะก้าวเท้าเข้าสู่โลกการลงทุน ก็อย่าละเลยเรื่องการจำกัดความเสี่ยง หรือมองหาการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนมากเกินไปกว่าความรู้ของเรา เพราะการแบกรับความเสี่ยงจากการลงทุนในสิ่งที่ไม่เข้าใจก็อาจทำให้คุณเจ็บตัวได้ และถ้าเจ็บตัวคุณก็อาจขยาดการลงทุน เลือกที่จะเก็บเงินเย็นไว้จนเต็มตู้ อាកารหนาวลั่นก็จะกลับมาในท้ายที่สุด

ที่นี้ก่อนคุณจะไปกลับออกไป ฉันขอมอบคำแนะนำอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้คุณสุขภาพการเงินของคุณมีความแข็งแกร่งมากขึ้น และทำให้มีพลังในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ฉันตั้งชื่อคำแนะนำนี้ไว้ว่า ‘ทรัพย์สินพาวเวอร์’ ค่ะ

ข้อแรกที่จะทำให้ทรัพย์สินของคุณมีพาวเวอร์มากขึ้น นั่นก็คืออยากให้คุณทำความเข้าใจ ‘สมการความมั่งคั่ง’ กันก่อน

ความมั่งคั่ง = สินทรัพย์ - หนี้สิน

ดูไม่ยากเท่าสมการที่เคยเจอสมัยมัธยมใช่ไหมคะ ซึ่งก็ถูกต้องแล้วค่ะ สมการนี้ไม่ซับซ้อน แค่คุณสร้างหนี้ให้น้อยที่สุด (หรือไม่มีเลยก็ดี) แล้วสะสมสินทรัพย์ที่มีมูลค่ามากขึ้นเรื่อยๆ เพียงเท่านี้ก็ไปถึงความมั่งคั่งได้แล้ว

แต่การสร้างหนี้ให้น้อย สะสมสินทรัพย์ให้มีมูลค่ามากขึ้นเรื่อยๆ นี่แหละค่ะที่เป็นเรื่องยาก

ถ้าลองสังเกตดี ๆ สมการนี้เป็นผลมาจากการรักษา Money Syndrome โดยตรงเลย ทั้งการแบกภาระไว้มากเกินไปจนบ่าไหล่แข็ง ซึ่งก็อาจส่งผลให้มีหนี้สินล้นเกิน กระทั่งต่อเนื่องจนไม่มีกระแสเงินสด จะซื้ออะไรก็ต้องเอาบัตรเครดิตมารูดเพื่อยืมเงินในอนาคต

ดังนั้น ถ้าคุณบริหารจัดการภาระค่าใช้จ่ายและสามารถเอาชนะกิเลสได้แล้ว ยินดีด้วยค่ะ คุณมีทักษะการบริหารเงินเบื้องต้นที่ดีแล้ว และคุณมีโอกาสมุ่งความมั่งคั่งให้ตัวเองในอนาคตได้ เพียงแต่คุณต้องเอาชนะอาการหนาวสั่นเพราะมีเงินเย็นมากเกินไปให้ได้ด้วย

เพราะการสะสมสินทรัพย์ที่ดี ไม่ใช่แค่ 'ใช้จ่าย' ให้น้อยกว่าที่ 'หาได้'

แบบนั้นเราเรียกว่าการออมเงิน

คุณแค่เพียงสะสมเงิน แต่ไม่ได้นำเงินนั้นมาสร้างมูลค่าเพิ่ม หรือไม่ได้สร้าง ‘ผลตอบแทน’ ให้กับคุณ

ลองนึกภาพคุณเอาเงินไปฝากในบัญชีออมทรัพย์ บัญชีฝากประจำหรือไม่ประจำก็ได้ค่ะ แล้วลองนึกอีกหน่อยว่าดอกเบี้ยที่คุณได้ต่อปีนั้นคือเท่าไร ไม่มากเท่าไรใช่ไหมคะ ขณะเดียวกันอัตราเงินเฟ้อก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นเงินที่ถูกแช่อยู่ในบัญชีเหล่านี้ก็เสื่อมมูลค่าลง เพราะผลตอบแทนที่ได้ต่อสู้กับแรงเงินเฟ้อไม่ไหว

ในสมการความมั่งคั่งที่ดี เราควรสะสมสินทรัพย์ที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ ซึ่งกระบวนการแปรสภาพเงินออมให้กลายเป็นสินทรัพย์ที่สร้างผลตอบแทนในระยะยาวนั้น เราเรียกว่า ‘การลงทุน’ ค่ะ

ตอนนี้คุณคงจำขึ้นใจแล้วว่า การลงทุนคือเรื่องสำคัญของการชีวิตการเงิน เพราะหมอตี่งสามคนย้ากัณคนละหลายสิกรอบ ซึ่งต้องขอภัยด้วยที่ฉัณยังอุตสาหัมาย้าสิ่งนี้อีกรอบหนึ่ง แต่ก็ต้องพูดจริง ๆ ว่า การลงทุนมีเหรียญสองด้าน

ด้านหนึ่งคือ ‘ผลตอบแทน’ ที่นักลงทุนทั้งหลายฝันหวานว่า จะได้ผลตอบแทนสูง ได้สะสมสินทรัพย์ดี ๆ ที่ต่อยอดเงินจนงอกงามในอนาคต

แต่ผลตอบแทนนั้นมันเป็นอย่างไร?

ส่วนมากแล้วผลตอบแทนที่พบเห็นทั่วไปจะมีอยู่ 3 รูปแบบ

แบบที่หนึ่ง

ผลตอบแทนแบบคงที่ (fixed income)

ไม่ว่าวันเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ผลตอบแทนจะถูกจ่ายออกมาอย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นรายเดือน รายสามเดือน หรือรายปี เช่น ดอกเบี้ยเงินฝาก ดอกเบี้ยจากพันธบัตรรัฐบาล หรือดอกเบี้ยจากหุ้นกู้บริษัทเอกชน เป็นต้น

แบบที่สอง

เงินปันผล (dividend yield)

แตกต่างจากแบบแรกตรงที่เราไม่สามารถคาดการณ์หรือรู้ล่วงหน้าได้ว่าผลตอบแทนที่ได้รับจะเป็นจำนวนเท่าไร

เงินปันผลเปรียบเหมือนส่วนแบ่งกำไรที่พวกเราในฐานะ 'ผู้ถือหุ้น/หน่วยลงทุน' จะได้รับ อาจมากหรือน้อยหรือไม่ได้เลยก็ขึ้นอยู่กับผลการดำเนินงานของหุ้น (หรือกองทุนรวม) นั้น ๆ

แบบที่สาม

ผลตอบแทนจากส่วนต่างราคา (capital gain)

การซื้อสินทรัพย์ชนิดหนึ่งในราคาถูก แล้วเอามาปล่อยขายในราคาที่แพงกว่า ถ้าทำได้ก็มีกำไรเข้ากระเป๋า ส่วนจะได้ผลตอบแทนมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่าเราซื้อเท่าไร และขายเท่าไร

ราคาสินทรัพย์ส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยผู้คนในตลาด เช่น ราคาทองคำแท่ง หุ้นสามัญ หรืออาจเป็นราคาที่ตกลงกันระหว่างผู้ซื้อ-ผู้ขาย เช่น อสังหาริมทรัพย์ กระเป๋าแบรนด์เนม นาฬิกาหรู

ถึงจะบอกว่าแค่ซื้อถูก-ขายแพงก็ไม่น่ายากนี่ แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถซื้อ-ขายได้ถูกจังหวะตลอดไปค่ะ อีกทั้งต้องอาศัยความเข้าใจในสิ่งที่ซื้อมาลงทุนมากพอสมควร เพราะราคาของสินทรัพย์มีความผันผวน มีช่วงที่อาจพุ่งสูงและช่วงที่ไม่มีใครสนใจซื้อจนราคาตก ถ้าเราเผลอทำตรงข้าม ไปซื้อมาตอนราคาแพง แล้วขายตอนราคาถูกด้วยความไม่รู้ ก็เท่ากับขาดทุนนั่นเอง

— สิ่งนี้เองที่เป็นเหรียญอีกด้านของการลงทุน มีชื่อเรียกว่า ‘ความเสี่ยง’

เคยได้ยินประโยคนี้ไหมคะ

High Risk, High Expected Return

เชื่อไหมว่าเป็นประโยคที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้โดยตรงเลย เพราะเมื่อเราคาดหวังผลตอบแทนสูง ก็ต้องแลกกับการนำเงินไปลงทุนกับสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงมากขึ้น แต่ถ้าคุณพร้อมรับความเสี่ยงน้อย ผลตอบแทนที่อาจได้ก็มักจะน้อยตามไปด้วย

สิ่งหนึ่งที่ช่วยลดโอกาสการเอาเงินเก็บไปโยนทิ้งกับความเสี่ยงที่คาดไม่ถึงก็คือการชวนช่วยหาความรู้ ศึกษาทำความเข้าใจ

เข้าใจในสิ่งที่ลงทุน เพราะไม่อย่างนั้นก็เหมือนคุณหลับตาเดิน อยู่ริมหน้าผา แล้วหวังว่าจะรอดชีวิตกลับมาได้

อีกสิ่งหนึ่งที่คุณต้องคำนึงไว้เสมอก็คือ การเลือกรับความเสี่ยงสูงอาจทำให้คุณเปลี่ยนฐานะได้ก็จริง แต่ต้องขีดเส้นได้ว่า ในกรณีที่ความเสี่ยงสูงนั้นสร้างผลตอบแทนได้ตามที่เราคาดหวังไว้จริง ๆ เพราะไม่ใช่แค่ว่าเรากลัวรับความเสี่ยงมากขึ้นแล้วจะ การันตีผลตอบแทนที่ดีเสมอไป

หากคุณเลือกลงทุนแบบเสี่ยงสูงโดยไม่มีความเข้าใจมากพอ อีกทั้งยังคิดว่าผลตอบแทนจะต้องเป็นไปอย่างที่คุณหวังล่ะก็ การลงทุนแบบนี้มีแต่จะสร้างความกังวลใจคะ สุดท้ายคุณจะไม่มีความสุขและยืนหยัดอยู่บนโลกแห่งการลงทุนได้ไม่นาน มีโอกาสสูงที่คุณจะกลับไปเป็นคนป่วยที่เก็บเงินเย็นไว้กับตัว ไม่ลงทุนอะไรเลยอีก

แต่ถ้าคุณมีความรู้ความเข้าใจในการลงทุนมากขึ้น คุณจะพบว่าบางจังหวะอาจเป็นช่วงเวลาการลงทุนที่มีโอกาสสร้างผลตอบแทนสูง แต่มีความเสี่ยงต่ำ เพราะคุณรู้แล้วว่านี่คือ 'โอกาส' ที่แท้จริง

โอกาสที่ว่าก็อย่างเช่น คุณศึกษาหุ้นตัวหนึ่งมาเป็นอย่างดี มองเห็นว่าเป็นหุ้นของบริษัทที่แข็งแกร่ง มีโอกาสสร้างผลตอบแทนที่ดีในอนาคต มีโอกาสที่ราคาจะขึ้นไปถึง 12 บาทได้

แต่ราคาปัจจุบันอยู่ที่ 10 บาท คุณจึงยังไม่เชื่อมั่น และเผื่อให้ราคาดลดลงมาในจุดที่คุณคิดว่าเหมาะสมคือ 6 บาท

เมื่อไหร่ก็ตามที่ราคาลงมาจนถึง 6 บาทหรือต่ำกว่านั้นจุดนั้นแหละคือโอกาสที่คุณเผื่อ

สรุปง่าย ๆ ก็คือ ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง มีโอกาสที่เงินลงทุนจะได้รับความเสียหาย แต่ความเสี่ยงของการลงทุนส่วนใหญ่ันเกิดจาก ‘ความไม่รู้’ ว่าตัวเองกำลังลงทุนกับอะไรอยู่ต่างหาก

การลงทุนที่ดีคือการคาดหวังผลตอบแทนอย่างพอตัว ตามความรู้ความเข้าใจที่มี หากอยากได้ผลตอบแทนเพิ่มเติมก็แสวงหาความรู้ในเรื่องที่ไม่เข้าใจ รู้ว่าตัวเองรับผลขาดทุนได้แค่ไหน รู้ว่ามีความเสี่ยงแบบไหนอยู่ในมือหรือพอร์ตลงทุนของตัวเองบ้าง เมื่อยอมรับความผันผวนได้ จิตใจของคุณจะนิ่งและมีความสุขกับการลงทุนค่ะ

โอเค ฉันรู้ค่ะว่าคงพูดเรื่องแนวคิดอะไรเยอะแยะไปหมดแต่มันก็สำคัญจริง ๆ เลยต้องเล่ายาวหน่อย

ตอนนี้ถึงเวลาที่จะพาคุณไปดูว่า ก่อนจะเริ่มต้นลงทุนต้องวางแผนเรื่องอะไรบ้าง

สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ ถามตัวเองว่าต้องการผลตอบแทนในรูปแบบไหนและต้องการเท่าไร มีความเข้าใจในรูปแบบของ

ผลตอบแทนและสิ่งที่จะลงทุนมากพอหรือยัง แล้วสินทรัพย์ไหนที่จะเหมาะสมกับเป้าหมายของเรา

ลองนำกระบวนการคิดก่อนเริ่มต้นลงทุนด้านล่างนี้ไปใช้ดูนะคะ ฉันเชื่อว่าหากวันหนึ่งคุณมีความรู้เพิ่มขึ้น มีประสบการณ์ และมีแนวทางการลงทุนของตัวเองแล้ว คุณจะต่อยอดไปได้ไกลกว่ากระบวนการที่กำลังจะแนะนำนี้ก็ได้

1. ระบุนโยบายการลงทุน

กำหนดให้ชัดเจนว่าเป้าหมายของพอร์ตการลงทุนที่กำลังจะสร้างขึ้นนั้นคืออะไร เช่น เพื่อการเกษียณ เพื่อซื้อบ้าน ซื้อรถ หรือเพื่อการศึกษาบุตร

เป้าหมายการลงทุนจะช่วยให้คุณรู้ว่าต้องการผลตอบแทนรูปแบบไหน รับความเสี่ยงได้มากน้อยเพียงใด และมีข้อจำกัดอะไรบ้าง

สมมติว่าเป้าหมายของคุณคือการซื้อบ้านราคา 5,000,000 บาท ด้วยการวางแผนการเงิน 20% ภายในระยะเวลา 5 ปี

นั่นหมายความว่า你需要หาเงินให้ได้ 1 ล้านบาทสำหรับเงินดาวน์ สมมติว่าคุณออมเงินได้เดือนละ 15,000 บาท ผลตอบแทนที่คุณคาดหวังเพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมายก็จะอยู่ที่ประมาณ 4-5% ต่อปี

ดังนั้น คุณควรกำหนดให้พอร์ตการลงทุนนี้มีความเสี่ยงในระดับต่ำถึงกลางที่สามารถให้ผลตอบแทนปีละ 4-5% และ

เนื่องจากเป็นเป้าหมายสำคัญระยะกลาง (การหาเงินดาวน์ 1 ล้านบาทมาซื้อบ้าน) จึงจำเป็นต้องรักษาเงินลงทุนเอาไว้ ไม่เสี่ยงจนเกินไป (เพราะถ้าขาดทุนหนัก แผนการซื้อบ้านก็จะล้มเหลวไปด้วย)

2. กำหนดกลยุทธ์ลงทุน

จัดสัดส่วนสินทรัพย์ให้สอดคล้องกับนโยบายการลงทุนที่วางไว้ โดยหิบบินทรัพย์ประเภทต่างๆ ที่เข้าเกณฑ์ (ความเสี่ยงระดับต่ำถึงกลาง) มาจัดพอร์ต บางคนก็เรียกขั้นตอนนี้แบบเท่ๆ ว่า 'Strategic Asset Allocation'

เมื่อคุณรู้แล้วว่าผลตอบแทนที่คาดหวังคือ 4.00-5.00% ต่อปี ก็มาคำนวณต่อว่าต้องลงทุนสินทรัพย์ชนิดใดในสัดส่วนเท่าไร ด้วยการใช้ตัวเลขผลตอบแทนที่ 'คาดหวัง' ในแต่ละสินทรัพย์มาถ่วงเฉลี่ยน้ำหนักให้กับพอร์ตการลงทุน

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณคิดว่ากองทุนรวมหุ้นไทยให้ผลตอบแทน 7.00% ต่อปี แบ่งสัดส่วน 50% ของพอร์ตลงทุน นั่นคือคุณคาดหวังว่ากองทุนรวมหุ้นไทยจะให้ผลตอบแทนกับพอร์ตนี้อยู่ที่ $7.00\% \times 50\% = 3.50\%$ ต่อปี

อีก 50% ที่เหลืออาจแบ่งไปลงทุนกับกองทุนรวมตราสารหนี้ที่คาดหวังผลตอบแทน 2% ต่อปีก็ได้ ซึ่งจะคิดเป็น $2\% \times 50\% = 1\%$ ของพอร์ตลงทุน สรุปแล้วพอร์ตลงทุนนี้จึงมีผลตอบแทนที่คาดหวังอยู่ที่ 4.50% ต่อปี

จำไว้เสมอว่าประเภทของสินทรัพย์และสัดส่วนของผลตอบแทนในพอร์ต ย่อมหมายถึงความผันผวนของพอร์ตด้วย อีกข้อหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้เริ่มต้น ก็คือสินทรัพย์ที่เลือกมาอยู่ในพอร์ตนั้นไม่ควรเกิน 5 ประเภท เพราะจะยากต่อการติดตามผลเพื่อปรับพอร์ตในอนาคต

3. จัดพอร์ตลงทุน

เมื่อคิดกลยุทธ์สำหรับเป้าหมายการเงินแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการคัดเลือกสินทรัพย์ที่ดีแบบรายตัวให้เข้ามาอยู่ในพอร์ตการลงทุน ขั้นตอนนี้คุณอาจต้องใช้เวลาทำการบ้านสักนิดนึงจะช่วยให้คิดว่าเรากำลังหาสินค้าการเงินที่จะมาทำให้กลยุทธ์ที่วางเอาไว้ประสบความสำเร็จ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราต้องการกองทุนรวมหุ้นไทย 50% และกองทุนรวมตราสารหนี้ 50% ก็ให้มองหาว่ามีสถาบันการเงินไหนหรือบริษัทหลักทรัพย์ไหนมีสินค้าสองประเภทนี้ที่ตอบโจทย์ทั้งเรื่องผลตอบแทนและความเสี่ยงในระดับที่เรารับได้บ้าง ซึ่งคุณสามารถอ่านทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านี้ได้จากหนังสือชี้ชวนการลงทุน หรือถ้าสินทรัพย์ที่คุณมองหาคือหุ้น ก็ให้ศึกษาข้อมูลของหุ้นแต่ละตัวในเอกสารรายงานประจำปี One Report ก็ได้

4. ตรวจสอบและติดตาม

การลงทุนที่ดีควรอัปเดตสถานการณ์อยู่เสมอเพราะเพื่อดูว่าผลตอบแทนและความผันผวนยังอยู่ในขอบเขตที่เราวางนโยบายไว้หรือไม่ ไม่ต้องถึงกับติดตามทุกวันก็ได้ ขออย่างน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้เราคำนึงกับพอร์ตการลงทุนและสถานการณ์การลงทุนในปัจจุบันก็พอค่ะ

ถ้าตรวจสอบแล้วพบว่าไม่เป็นไปตามแผนก็ไม่ต้องตกใจให้ตั้งสติแล้วลองดูว่ามีจุดที่ควรปรับแก้หรือไม่ คุณสามารถย้อนกลับมาแก้ไขได้ในทุกขั้นตอนก่อนหน้า ทั้งการเลือกสินทรัพย์ที่อยู่ในพอร์ต จัดวางกลยุทธ์ หรือปรับสัดส่วนสินทรัพย์ใหม่ จะเปลี่ยนนโยบายลงทุนเพื่อลดหรือเพิ่มอัตราผลตอบแทนก็ไม่ผิดเช่นกัน



ทั้งหมดนี้คือกระบวนการคิดก่อนจะเริ่มต้นลงทุนค่ะ อย่างที่ฉันแจ้งเอาไว้ก่อนหน้านี้ หากคุณรู้สึกว่ามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการลงทุนมากพอแล้ว ก็โปรดพิจารณานำกระบวนการที่แนะนำนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวคุณที่เก่งขึ้นได้เลย

ท่องเอาไว้ในใจค่ะว่า “ค่อยๆ ลงทุนตามความรู้ที่มี” เพราะคุณรู้ดีอยู่แล้วว่าเงินทองสมัยนี้ใช้ว่าจะหาได้ง่ายๆ มันไม่ได้ผุดขึ้นมาจากตาน้ำ เราต้องใช้ความพยายามทุ่มเท เฝ้าดูหน้ากับการแข่งขันในโลกยุคปัจจุบัน และเมื่อได้เงินมาแล้ว สิ่งที่ยากยิ่งกว่าการหาเงิน คือการบริหารเงินนั่นเอง

ฉันและทีมหมอทุกคนในทรียัพพอร์ต เซนเตอร์ไม่อยากให้คุณต้องพบเจอกับอาการป่วยทางการเงินต่างๆ อีก แต่พวกเราก็เข้าใจว่ามันมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน เพราะหมอการเงินหลายคนก็ยังคงเผชิญอาการป่วยเหล่านี้อยู่เช่นกัน

แน่นอนว่าถ้าคุณสามารถลงทุนแล้วบรรลุเป้าหมาย หรือมีอิสระทางการเงินจนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างที่ฝัน พวกเราก็จะยินดีและดีใจที่สุดเลยล่ะ

ไม่ต้องเก่งเหมือนวอร์เรน บัฟเฟตต์ ไม่ต้องฉลาดเป็นกรดเหมือนไอน์สไตน์ มนุษย์ธรรมดาอย่างเราก็สามารถลงทุนเพื่ออิสรภาพทางการเงินได้ค่ะ การลงทุนไม่ใช่เรื่องง่ายก็จริง ต้องอาศัยทั้งความรู้ ทั้งประสบการณ์ คุณจะต้องพบเจอความผิดพลาดอีกเยอะ อย่าลืมนุญาตให้ตัวเองผิดพลาดและท้อแท้บ้างนะคะ

ขอให้คุณได้เจอแนวทางการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเอง และมีความสุขไปกับโลกการลงทุน

พวกเราในทรียัพพอร์ต เซนเตอร์ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนปราศจากอาการป่วยทางการเงิน สุขภาพการเงินแข็งแรง และประสบความสำเร็จกับการลงทุนค่ะ



หนังสือ ทรัพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิษิต
โรคทรัพย์วาย เป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญ ‘Money Syndrome
รู้ทันโรคทรัพย์วาย เสริมภูมิการลงทุน’ โดยกองทุนส่งเสริม
การพัฒนาตลาดทุน (CMDF) ร่วมกับตลาดหลักทรัพย์แห่ง
ประเทศไทย เพื่อร่วมกันรณรงค์ส่งเสริมแนวคิดคนรุ่นใหม่ในการ
วางแผนการเงิน ปลุกฝังมุมมองว่าเรื่องการลงทุนว่าเป็นเรื่อง
ใกล้ตัว เตรียมความพร้อม และการทำความเข้าใจเรื่องการลงทุน
ในตลาดทุนเพื่อต่อยอดเงินออม และเริ่มต้นการลงทุนเพื่ออนาคต
สามารถติดตามข้อมูลและร่วมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ใน
แคมเปญนี้ได้ที่ setinvestnow.com/money-syndrome

เกี่ยวกับผู้เขียน

จิตรกร แสงวิสุทธิ

นักลงทุนระยะยาวที่สายตาสั้นและเอียง ชอบค้นคว้าข้อมูลที่ตัวเองสนใจมาบันทึกเอาไว้ในหัว จนบางทีชุดข้อมูลตึกกันมั่วไปหมด ต้องคอยหยิบมาเรียบเรียงใหม่ ก็เลยได้ทีขอไปเล่าเรื่องเงิน เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์ด้วยน้ำเสียงจริงจังผ่านรายการพอดแคสต์ มีความฝันเรียบง่าย แค่อยากนอนแผ่บนโซฟาผ้าวูล์ตัวโปรด เล่นกับแมวหน้าโง่ บนกองหุ้นมูลค่าห้าแสนล้านบาท กินเงินปันผลตลอดชีวิต

ទាក់ទងនឹងការបោះឆ្នោត

ฐานพงศ์ จิรโอฬารพัฒน์

นักลงทุนแบบพาร์ตไทม์ที่ชีวิตไม่ต้องการอะไรมากนอกจากโลกที่มีสันติ งานอดิเรกคือการออกตามหาหุ้นที่มี Business Model แปลก ๆ ไม่ค่อยเห็นในไทย แต่ก็สร้างคุณค่าให้แก่ผู้คน ชอบศึกษาธุรกิจที่ทำผลงานได้ดี เพื่อเข้าใจการทำงานและเข้าใจความต้องการของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น และเพราะชอบของแปลก เลยได้มีโอกาสช่วยเขียนสคริปต์พอดแคสต์ *คน ลวง โลก* ที่มาตีแผ่เรื่องราวการต้มตุ๋นและหลอกลวงลงทุนสุดแพรวพราว

เกี่ยวกับผู้เขียน

กิตติศักดิ์ คงคา

เจ้าของนามปากกา ‘ลงทุนศาสตร์’ ผู้เริ่มต้นลงทุนในตลาดหุ้นตั้งแต่ปี 2014 จากนั้นหันมาทำสื่อเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการเงินเมื่อเข้าสู่ช่วงปีที่สอง และยังคงทำต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ระยะเวลาลงทุนศาสตร์ได้ให้ความสำคัญกับการเขียนหนังสือมากขึ้น โดยมีหนังสือขายดีเกี่ยวกับการเงินการลงทุน ได้แก่ *Money Lecture วางแผนการเงินได้ในเล่มเดียว* และ *Stock Lecture ลงทุนหุ้นได้ในเล่มเดียว*

ลงทุนศาสตร์เคยทำหลายบทบาทเกี่ยวกับการเงินการลงทุน เช่น พิธีกรร่วมรายการโทรทัศน์ช่วง VI กึ่งสำเร็จรูป ในรายการ *มือใหม่เทิร์นโปร* ช่อง Money Channel, ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท Finnomena, อดีตกรรมการสมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย), ผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนที่ aomMoney, วิทยากรรับเชิญที่ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย อาจารย์พิเศษที่มหาวิทยาลัย และองค์กรด้านการลงทุนต่างๆ มากมาย

ทรัพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิษจิตโรครั้ววย
จิตรกร แสงวิสุทธิ, ฐานพงศ์ จิโรพารพัฒน์ และกิตติศักดิ์ คงคา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

จิตรกร แสงวิสุทธิ, ฐานพงศ์ จิโรพารพัฒน์ และกิตติศักดิ์ คงคา
ทรัพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิษจิตโรครั้ววย

กรุงเทพฯ : แชลมอน, 2567. / 96 หน้า.

1. การเงินส่วนบุคคล. I. ฐานพงศ์ จิโรพารพัฒน์, ผู้แต่งร่วม. II. กิตติศักดิ์ คงคา, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

ISBN 978-616-298-639-0 / 332.024

SALMON.

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์แชลมอน ในเครือบริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด
เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2641-9955 ต่อ 510 โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313

E-mail: team@sal.mn

Website: salmonbooks.net

Facebook: Salmon Books **Instagram:** salmonbooks **Twitter:** salmonsay

TikTok: salmonbooks

พิมพ์และแยกสี: บริษัท ออฟเซ็ท พลัส จำกัด

จัดจำหน่าย: บจก. บันลือบุ๊คส์

พิมพ์ครั้งที่ 1: พฤศจิกายน 2567

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการ

บรรณาธิการศิลปกรรม

ศิลปกรรม

ศิลปกรรมฝ่ายการตลาด

ออกแบบปก

พิสูจน์อักษร

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ฝ่ายขายและการตลาด

ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ฝ่ายส่งเสริมเนื้อหา

ฝ่ายโฆษณา

ที่ปรึกษากฎหมาย

ปฏิภาณ ภาคกาย

ธีรภัทร์ เจนใจ

ชนัดดา ตันนพรัตน์

สุชานาถ กิตติสุนทร

น้ำปาย ไชยฤทธิ์

สายรุ้ง รุ่งกิจเจริญการ

ดนิตา ลอตระกูล

พันธชา ละอองจันทร์

ณัฐพนธ์ ทะสน

NJORVKS

สุภัทรีณี ศรีประดิษฐ์

พัชรินทร์ รวินทร์วรกาญจน์

อภิวัฒน์ ธีโรโกศล

ธนธรณ์ แซ่อึ้ง

สาวิตรี ประสานสิทธิกุล

ณิชชา วัชรระชะกุล

ธณัช สุขตลอดปี

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
© Banlue Publications. All Rights Reserved.

หากพบหนังสือซ้ำชุดจากการพิมพ์หรือเข้าเล่ม
กรุณาติดต่อสำนักพิมพ์จะได้แก้ไข เราจะเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ทันที



คุณมีอาการแบบนี้หรือเปล่า?

‘หนาวสั่น’ เหมือนจับไข้ เพราะเงินที่เก็บไว้เย็นจนเป็นน้ำแข็ง
เห็นโปรฯ หรือสินค้าโดนใจ แล้วหยุด ‘ซิก’ บัทรเครดิตไม่ได้
‘ป่าโหล่แข็ง’ เพราะแบกภาระเยอะยิ่งกว่านักยกน้ำหนักโอลิมปิก
หากคุณกำลังมองหาความช่วยเหลือ คุณมาถูกที่แล้ว!

ทรพย์พอร์ต เซนเตอร์ ศูนย์บำบัดแนวคิด พิชิตโรคทรพย์วย

รวมบทความให้คำแนะนำด้านการเงินแบบง่ายๆ

พร้อมแนวทางป้องกันไม่ให้คุณต้องปวดหัวซ้ำอีกในอนาคต

จาก จิตรกร แสงวิสุทธิ, ฐานุพงศ์ จิรโอฬารพัฒน์ และกิตติศักดิ์ คงคา

สามผู้เชี่ยวชาญที่เคยผ่านอาการเหล่านี้มาเหมือนกัน

และต้องการให้คุณรู้เท่าทันก่อนจะเป็นโรคทรพย์วย