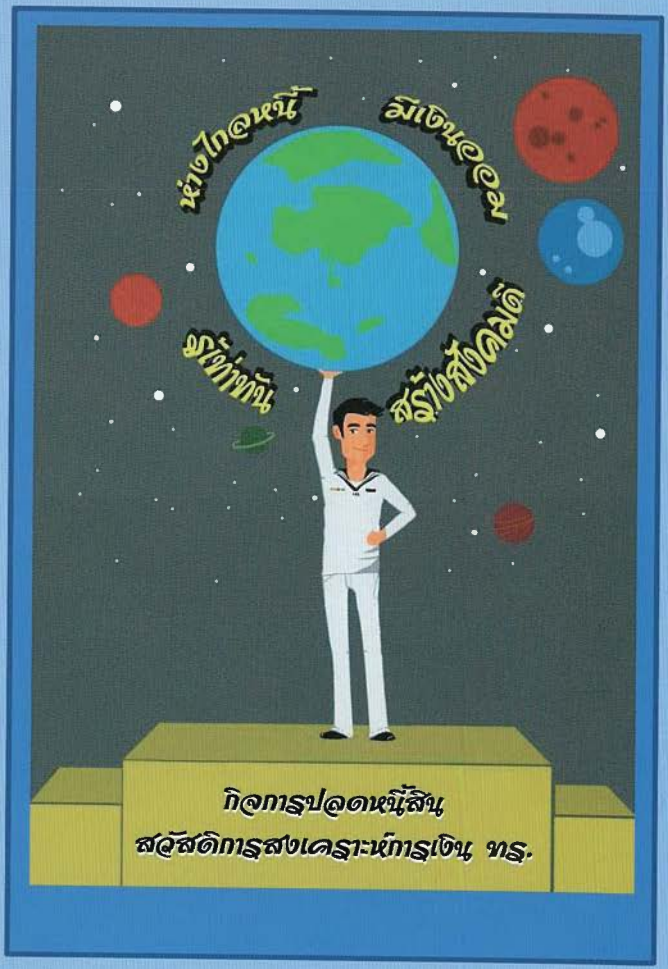
คู่มือ

ใช้ชีวิต อย่างพอเพียง

กิจการปลดหนี้สิน
สวัสดิการสงเคราะห์การเงิน ทร.


ห่างไกลหนี้
มีเงินออม
สร้างสังคมดี
รู้ทำทัน
กิจการปลอดหนี้สิน
สโมสรการสงเคราะห์การเงิน ทร.

"การใช้จ่ายโดยประหยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหยัดเองและครอบครัว ช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัดดังกล่าวนี้จะมีผลดีไม่เฉพาะแก่ผู้ประหยัดเท่านั้น ยังจะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย"

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๒

"ถ้าเราสะสมเงินให้มาก เราก็สามารถที่จะใช้ดอกเบี้ย ใช้เงินที่เป็นดอกเบี้ยโดยไม่แตะต้องทุนแต่ถ้าเราใช้มากเกินไปหรือเราไม่ระวัง เรากินเข้าไปเป็นทุน ทุนมันก็น้อยลงๆจนหมด"

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๔ ธันวาคม ๒๕๑๘

"การกู้เงินที่นำมาใช้ในสิ่งที่ไม่ทำรายได้นั้นไม่ได้ อันนี้เป็นข้อสำคัญ เพราะว่าถ้ากู้เงินและทำให้มีรายได้ ก็เท่ากับจะใช้หนี้ได้ ไม่ต้องติดหนี้ ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องเสียเกียรติ"

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐

คำนำ

การดำเนินชีวิตของข้าราชการกองทัพเรือ จะมีความสุข และประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายแล้ว การวางแผนสำหรับชีวิตตนเองนั้นสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเงิน การใช้จ่ายของตนเองและครอบครัว ซึ่งการวางแผนที่ดีนั้น จะนำมาซึ่งความมั่นคงในชีวิต เมื่อมีความมั่นคงในชีวิตแล้ว ก็สามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้โดยไร้กังวล ในทางกลับกัน หากเราขาดซึ่งการวางแผนชีวิตที่ดี จะนำมาซึ่งปัญหาทางการเงิน รายได้ไม่พอรายจ่าย ไม่มีเงินออม และนำไปสู่การเป็นหนี้สิน ซึ่งจะบั่นทอนชีวิตและความสามารถในการทำงานของเรา ทำให้ยากที่จะประสบความสำเร็จได้

คู่มือฉบับนี้ จะเป็นแนวทางให้ผู้อ่านสามารถวางแผนชีวิต คิดเป็น และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ เพื่อให้มีชีวิตที่มั่นคง ปลอดจากหนี้สิน และมีความสุขอย่างแท้จริง

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
ปัญหาหนี้สิน	๑
ทำอย่างไร จะไม่มีหนี้	๕
ชีวิตพอเพียง	๗
พอเพียงคืออะไร	๘
ทำอย่างไรจึงพอเพียง	๑๐
คิดให้เป็น คิดให้ดี	๑๖
รู้เท่าทันตน รู้เท่าทันโลก	๒๒
รู้จักการออม	๓๘
ทำบัญชีครัวเรือน	๔๓
บทสรุปชีวิตดีๆ	๔๖

ปัญหาหนี้สิน

เมื่อพูดถึงคำว่าหนี้สิน คงไม่มีใครอยากเข้าไปข้องเกี่ยว เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า หนี้สินนั้น นำมาซึ่งความทุกข์มากมาย แต่กระนั้นก็ตาม ก็ยังมีคนจำนวนมากที่ต้องเข้าสู่วังวนของการเป็นหนี้เป็นสิน

แล้วอะไรคือสาเหตุที่คนต้องเป็นหนี้ ?

สาเหตุของการเป็นหนี้

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในชีวิตเรานั้นมีโอกาสต้องกู้ยืมเงินและเป็นหนี้ ด้วยเหตุจำเป็นหลายๆ อย่างเช่น กู้เงินซื้อบ้านพักอาศัย กู้เงินซื้อรถ กู้เงินเพื่อการศึกษา หรือกู้ยืมเงินมาลงทุนค้าขาย ซึ่งการกู้เงินและเป็นหนี้ในบางครั้งนอกจากจะจำเป็นแล้ว ยังสร้างผลตอบแทนที่คุ้มค่าด้วย

แล้วทำไมการมีหนี้สินถึงเป็นปัญหาชีวิต

ความเดือดร้อนจากการเป็นหนี้

หนี้สินที่ทำให้เดือดร้อนนั้น โดยมากมาจากสองสาเหตุหลักๆ คือ

๑. หนี้ที่กู้มาโดยไม่ได้วางแผนใช้เงิน คือกู้มาก่อนโดยไม่ได้คิดว่าจะกู้มาใช้ทำอะไร อาจจะกู้ตามเพื่อนเพราะเป็นคู่ค้ำประกันกัน หรือแค่เห็นเพื่อนกู้เลยอยากกู้บ้าง เมื่อได้เงินมาแล้ว ก็ไม่ได้นำมาใช้อะไรที่เกิดประโยชน์ เห็นอะไรอยากได้ก็ซื้อ หรือเอามาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน กินเที่ยว สุดท้ายพอถึงเวลาต้องส่งค่างวดพร้อมดอกเบี้ย โดนหักจากเงินเดือน ก็ทำให้รายได้ที่เคยมีไม่พอใช้จ่าย นำมาซึ่งความเดือดร้อนในที่สุด

วินัยดี วางแผนดี ชีวิตมั่นคง

๒. หนี้ที่กู้มาโดยมีแผนการใช้ เช่น กู้ซื้อบ้าน ซื้อรถยนต์ ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ แต่ขาดการประมาณตนเองว่ามีกำลัง สามารถผ่อนส่งได้ไหม เมื่อกู้มาแล้วผ่อนส่งไม่ไหว สุดท้ายก็ต้องขายทรัพย์สินนั้นแบบขาดทุน เสียทั้งเงินต้น เสียทั้งดอกเบี้ย โดยเปล่าประโยชน์ เดือดร้อนเพราะขาดการวางแผนและการประมาณตนนั่นเอง

ปัญหาหนี้สินดังกล่าวนี้ ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้เฉพาะกับตัวคนกู้เท่านั้น แต่ยังเดือดร้อนไปถึงครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงาน

กับตัวเอง เมื่อเป็นหนี้ รายได้ส่วนหนึ่งก็ต้องหักเป็นค่าผ่อนงวดพร้อมดอกเบี้ย ทำให้เงินเหลือสำหรับใช้จ่ายน้อยลง ทำให้ต้องใช้ชีวิตอย่างจำกัดตัวเอง และเมื่อมีเหตุที่จำเป็นต้องใช้เงินฉุกเฉิน ป่วยไข้ก็ไม่พร้อม ต้องไปกู้ยืมเพิ่ม ทำให้มีหนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด

กับครอบครัว พอเงินไม่พอใช้ ลูกเมียก็พลอยลำบากไปด้วย ลูกๆ อาจต้องออกจากโรงเรียน เนื่องจากไม่มีเงินค่าเทอม และหนี้ไม่พ้นต้องไปรบกวนหยิบยืมเงินจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องมาแก้ปัญหาเดือดร้อนกันทั้งครอบครัว

กับเพื่อนฝูงและเพื่อนร่วมงาน ก็เช่นเดียวกับครอบครัว ถ้าตัวเรามีปัญหาหนี้สินแล้วต้องหยิบยืมจากเพื่อนเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เพื่อนไม่ไว้วางใจเรา ยิ่งถ้ายืมแล้วไม่สามารถหามาคืนได้ อาจถึงขั้นเสียเพื่อนกันไปเลย และถ้าเหตุการณ์เกิดขึ้นในที่ทำงาน ก็จะ

ส่งผลถึงความสามัคคีภายในหน่วยงาน ซ้ำร้ายกว่านั้น คนที่มีปัญหาหนี้สินมากๆ อาจประสบกับปัญหาเจ้าหนี้ตามทวง และแก้ปัญหาด้วยการไม่ไปทำงานเพื่อหนีเจ้าหนี้ ทำให้เพื่อนร่วมงานต้องรับภาระงานหนักขึ้น และส่งผลเสียต่อการปฏิบัติงานของหน่วยในที่สุด

ปัญหาหนี้สินส่งผลกระทบมากถึงเพียงนี้ แล้วเราจะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานี้กับตัวเราได้อย่างไร

ทำอย่างไร จะไม่มีหนี้

อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว ชีวิตเรามีโอกาสที่ต้องเป็นหนี้สิน เพื่อซื้อบ้าน ซื้อรถ หรือการลงทุนต่างๆ หากแต่การ

วางแผนที่ดี การประมาณตนเองอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้เราสามารถบริหารเงินกู้ของเราได้ โดยไม่เดือดร้อน ทั้งนี้ ในการวางแผนและการประมาณตนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาเรื่องความจำเป็น กำลังความสามารถของตนในการผ่อนชำระหนี้ และความพอเพียงในการใช้ชีวิต ซึ่ง **"ความพอเพียง"** นี่เองที่จะตัดสินว่า เราควรจะกู้เงินหรือไม่ กู้เท่าไหร่ และบริหารหนี้อย่างไร ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำชีวิตของเรา สู่ความมั่นคงอย่างยั่งยืน

เศรษฐกิจพอเพียง
ฐานรากการสร้างชีวิตที่มั่นคง และเป็นสุข

ชีวิตพอเพียง

การที่เราจะไม่ต้องเข้าสู่วังวนของการเป็นหนี้สิน หรือแม้จะมีหนี้สิน แต่ก็สามารถบริหารจัดการไม่ให้สร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเราได้นั้น การวางแผนทางการเงินที่ดี วางแผนชีวิตที่ดี รู้จักประมาณตน และรู้จักคำว่าพอเพียง เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องคำนึงถึงเสมอ คำว่า "พอเพียง" นั้น เชื่อว่าทุกคนคุ้นเคยเป็นอย่างดีแล้ว และทราบดีว่า เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงดำริเพื่อพระราชทานเป็นแนวทางในการบริหารประเทศ และสามารถปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของพวกเราได้ แต่เราเคยศึกษาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้อย่างละเอียดลึกซึ้งหรือไม่ และรู้ไหมว่า หลักปรัชญานี้จะช่วยเราให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความสุขได้อย่างไร

เศรษฐกิจพอเพียง มีประโยชน์อย่างไร

พอเพียงคืออะไร

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติแก่ประชาชน โดยยึดหลัก “ทางสายกลาง” ท่ามกลางมรสุมเศรษฐกิจที่ต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน สรุปความหมายเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความมีเหตุผล คือ ตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความพอเพียงต้องใช้เหตุผล และพิจารณาด้วยความรอบคอบ

ความพอประมาณ คือ รู้จักประมาณตน พออยู่ พอมีพอกิน พอใช้ ประหยัด โดยสรุปคือความเพียงพออย่างพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

การมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือ การเตรียมความพร้อมรับผลกระทบและความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

การมีความรู้ คือ นำความรู้มาใช้ในการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบและระมัดระวัง

การมีคุณธรรม คือ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความขยันอดทน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปันกัน

แล้วหลักปรัชญานี้ นำมาสู่การปฏิบัติได้อย่างไร

ทำอย่างไรจึงพอเพียง

ไม่ใช่เรื่องยากที่จะนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพียงแต่เราต้องมีความเข้าใจ ความตั้งใจ ที่สำคัญ ต้องใช้สติปัญญาและเหตุผลนำความคิดและการตัดสินใจของเรา หากเราใช้อารมณ์หรือความอยากเป็นที่ตั้งแล้ว ก็ยากที่จะดำเนินชีวิตภายใต้หลักปรัชญานี้

ความมีเหตุผล

ความมีเหตุผลคือพื้นฐานสำคัญที่สุดในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ความมีเหตุผลนั้นคือการที่เราคิดและไตร่ตรองด้วยสติปัญญาว่า สิ่งที่เรากำลังจะซื้อ หรือกำลังจะทำนั้น

- **จำเป็นหรือไม่** คือต้องคิดให้รอบคอบเสมอว่า สิ่งที่เราจะทำหรือจะซื้อนั้นจำเป็นต่อชีวิตเราหรือไม่ หากไม่ได้ทำหรือไม่ซื้อแล้ว ชีวิตเราจะลำบากหรือไม่ ต้องแยกแยะระหว่าง ความอยาก กับความจำเป็น ให้ได้
- **สามารถหรือไม่** คือตัวเราสามารถลงมือทำหรือสามารถที่จะซื้อมาได้หรือไม่ หากเกินกำลังของเราแล้ว จะสร้างความเดือดร้อนให้เราหรือเปล่า
- **เหลือพอหรือไม่** คือ ตัวเรามีเงิน มีเวลา มีกำลังเหลือพอที่จะทำหรือซื้อหรือไม่ แม้ว่ามีความจำเป็น แต่เราไม่มีความพร้อม ก็อาจนำมาซึ่งความเดือดร้อนมากกว่าเดิม

ความพอประมาณ

ในการที่จะทำอะไร เราต้องประมาณตนให้ดี ต้องรู้สถานะ และฐานะทางการเงินของตนเอง และตัดสินใจทำในสิ่งที่เหมาะควรกับสถานะและฐานะของตนเองเท่านั้น **อย่านำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น และทำอย่างคนอื่น** เพราะสถานะและฐานะของคนเรานั้นย่อมแตกต่างกัน แม้บางคนอาจจะเรียนจบมาพร้อมกัน ทำงานในตำแหน่งที่เท่ากัน แต่คนอื่นอาจมีฐานะทางครอบครัวที่ดี หรือมีภรรยาที่มีฐานะดี ก็อาจทำให้ซื้อของราคาแพงใช้ได้โดยไม่เดือดร้อน หากเราไปซื้อแบบเดียวกันบ้าง ทั้งๆ ที่ฐานะของเราไม่ดีเท่า เราก็จะต้องเป็นฝ่ายที่เดือดร้อน ดังนั้น ประมาณตนเองให้ดี และทำทุกอย่างให้สมกับสถานะ และฐานะของตัวเอง ย่อมเป็นการดีที่สุด

การมีภูมิคุ้มกันที่ดี

ภูมิคุ้มกันที่ดีในที่นี้ ไม่ใช่ภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อย่างที่เราคุ้นเคย แต่เป็นภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ซึ่งถ้าเรามีภูมิคุ้มกันที่ดี เราก็จะมีสติ มีปัญญา ที่จะฝ่าฟันแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นวิกฤติเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งและสถานที่ทำงาน หรือแม้แต่อุบัติเหตุต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ที่ทำให้เราต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมาก

การเตรียมพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงนั้น ต้องพร้อมทั้งกายและใจ

กายพร้อม คือพร้อมทางกายภาพ ทั้งสภาพร่างกายที่แข็งแรง รักษาสุขภาพอย่างดี เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น ก็พร้อมที่จะสู้ชีวิตและแก้ไขปัญหา ที่สำคัญ สภาพร่างกายต้องไม่เป็นอุปสรรคแก่เราเสียเอง ดังนั้น การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงจึงจำเป็นมาก

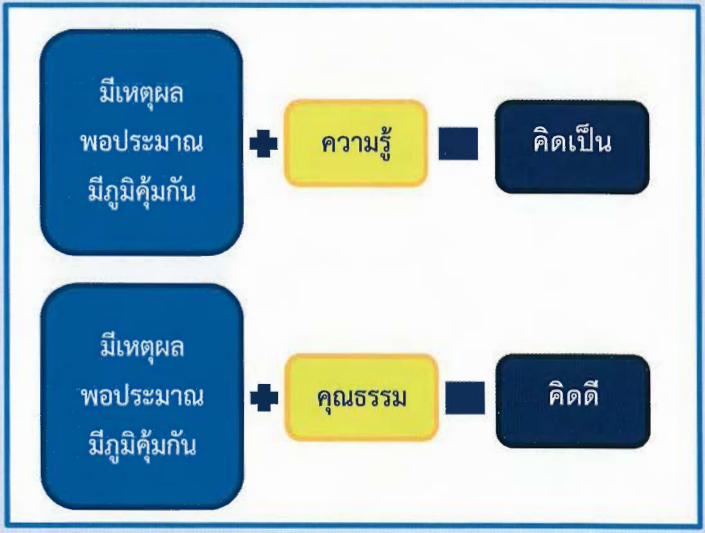
นอกจากร่างกายแข็งแรงแล้ว ความแข็งแรงทางการเงินก็จะเป็นกำลังสำคัญที่จะทำให้เราพร้อมสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้ตลอดเวลา และการได้มาซึ่งความแข็งแรงทางการเงินนั้น เราจะต้องมีความประหยัดและมีเงินออมมาอย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

ใจพร้อม คือมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบาก มีสติอยู่เสมอเมื่อพบเจอปัญหาและอุปสรรค และต้องถ่ายทอดความเข้มแข็งนี้สู่คนในครอบครัวของเราได้

เมื่อเรามีเหตุผล มีความพอประมาณ และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีได้แล้ว การใช้ชีวิตของเราก็จะมีสติสัมปชัญญะ โอกาสที่จะหลงไปกับความอยากทั้งหลายจนต้องเป็นหนี้สินเดือดร้อนนั้นก็จะไม่มีหรือมีน้อยลงไป แต่การวางแผนชีวิตนั้น แค่มีเหตุผลและรู้จักประมาณตนนั้น ยังไม่พอ ยังต้องคิดให้เป็นและคิดให้ดีด้วย

คิดให้เป็น คิดให้ดี

ในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการวางแผนการใช้ชีวิตนั้น นอกจากจะต้องมีเหตุผล มีการประมาณตน และมีภูมิคุ้มกันแล้ว เมื่อนำสามสิ่งนี้รวมกับการมีความรู้ และการมีคุณธรรมแล้ว ก็จะทำให้การวางแผนชีวิตเป็นไปอย่างสมบูรณ์ นั่นคือ ทำให้เรา **“คิดเป็น”** และ **“คิดดี”**



คิดเป็น

คนที่คิดเป็น จะสามารถคิดและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สามารถประมาณตนเองอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจจึงถูกต้อง ไม่สร้างความลำบากให้ตนเองภายหลัง และคนที่คิดเป็น ยังสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ดี จึงทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดี

ตัวอย่างเช่นการซื้อรถยนต์ คนที่คิดไม่เป็นจะคิดแค่ว่าผ่อนเท่าไหร่ เหลือเงินเท่าไหร่ เช่น เงินเดือน 20,000 บาท จะผ่อนรถยนต์ 12,000 บาท และคิดว่า เหลือใช้ 8,000 บาท น่าจะพอกินได้อยู่ได้ ตกประมาณวันละ 270 บาท ก็ตัดสินใจออกรถเลย

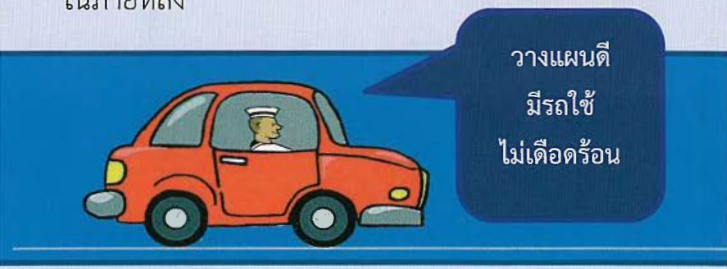
ในทางกลับกัน คนที่คิดเป็น จะคิดได้รอบคอบและครอบคลุมข้อเท็จจริงมากกว่า เช่น ถ้ามีรถยนต์หนึ่งคัน จะต้องเตรียมค่าใช้จ่ายอื่นๆ อีก เช่น

- ค่าน้ำมัน เดือนละ 3,000 บาท
- ค่าภาษี + พ.ร.บ. ปีละ 3,000 บาท
- ประกันภัยชั้น 3 ปีละ 3,000 บาท
- ค่าเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง และซ่อมบำรุง ปีละ 10,000 บาท

ตกค่าใช้จ่ายส่วนนี้ปีละ 52,000 บาท หรือตกเฉลี่ย เดือนละ 4,300 บาท และการกินอยู่ทั่วไปจะต้องใช้เงินอีกวันละ 300 บาท ตกเดือนละ 9,000 บาท ดังนั้นจะเหลือเงินสำหรับผ่อนรถยนต์

20,000 – 9,000 – 4,300 = 6,700 บาท

การตัดสินใจซื้อรถยนต์ของคนที่ **“คิดเป็น”** อาจเปลี่ยนจากการซื้อรถยนต์มือหนึ่ง ราคาแพง เป็นซื้อรถยนต์มือสอง ที่มีราคาถูกกว่า ผ่อนค่างวดน้อยกว่าแทน หรืออาจชะลอการซื้อออกไปก่อนจนกว่าจะมีความพร้อมทางการเงินมากกว่านี้ ทั้งนี้ เพื่อให้ตนเองไม่ต้องมาเดือดร้อนกับหนี้สิน และค่าใช้จ่ายต่างๆ ในภายหลัง



คิดดี

คือการใช้หลักความพอเพียงในการวางแผนชีวิต รวมกับการมีคุณธรรม ซึ่งประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน การใช้ปัญญา และการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน

การคิดดีนั้น ก็คือการที่เราไม่ให้ความอยากได้อยากมีของเรา มามีอิทธิพลเหนือคุณธรรม จนทำให้เราทำสิ่งที่เลวร้ายลงไป เช่น การทุจริตในหน้าที่การงาน การลักขโมย การฉ้อโกงและเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ซึ่งคนที่กระทำเช่นนั้นสุดท้ายก็นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง เพื่อนฝูง และหน่วยงาน หลายคนหมดอนาคต เพียงเพราะความโลภอยากมี อยากได้ จนละเลยเรื่องคุณธรรม

ความอยากมี อยากได้ เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่เราต้องตระหนักว่า การที่เราจะได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ต้องได้มาโดยซื่อสัตย์ ด้วยความขยันอดทนของเราเอง ด้วยสติปัญญาของเราเอง และความเอื้อเฟื้อแบ่งปันกันนั้น จะทำให้สังคมที่เราอยู่ไม่มีความจำเป็นต้องแก่งแย่งหรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นสังคมที่มีไมตรีจิตต่อกัน ไว้วางใจกัน และมีความสุขร่วมกันอย่างแท้จริง

คิดเป็น *มีความรู้*

จำเป็นต้องมี หรือว่าแค่อยากมี / สามารถหรือไม่ /
เหลือพอหรือเปล่า / มีค่าใช้จ่ายอื่นๆ ตามมา หรือไม่ /
มีทางเลือกที่คุ้มกว่าหรือไม่ / ตัวเราจะเดือดร้อนหรือไม่

คิดดี *มีคุณธรรม*

ได้มาโดยซื่อสัตย์หรือเปล่า ต้องไปเบียดบังใครหรือไม่ /
เราไปเอาเปรียบ หรือทำเขาเดือดร้อนหรือเปล่า /
มันคือน้ำพักน้ำแรงของเราใช่ไหม /
แบ่งปันให้ใครได้หรือไม่ มีใครที่ยังลำบากกว่าเรา

รู้เท่าทันตน รู้เท่าทันโลก

ตามที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น การดำเนินชีวิตให้พอเพียงนั้น ต้องวางแผนชีวิตให้ดี และการวางแผนที่ดีได้นั้น ต้อง “คิดให้เป็น” ซึ่งการคิดเป็นนั้น คือการนำความคิดแบบพอเพียงรวมกับ “ความรู้” นั่นเอง

ความรู้ที่สำคัญ สำหรับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีอะไรบ้าง

จะว่าไปแล้ว ความรู้ในโลกมีมากมายและหลายสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่หากจะสรุปสิ่งที่เราควรรู้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราประสบความสำเร็จได้ อาจแบ่งได้เป็นสองส่วนหลักๆ คือ

- รู้เท่าทันตน
- รู้เท่าทันโลก

รู้เท่าทันตน

คือการมีสติ รู้ตนตลอดเวลา ไม่หลอกตัวเองว่าเรามีสถานภาพอย่างไร มีฐานะทางการเงินอย่างไร รวมทั้งรู้ตัวเองว่าสิ่งที่เราต้องการนั้น เป็นความจำเป็นหรือแค่ความอยากเท่านั้น

การบริหารชีวิต คือการบริหารความอยาก

รู้เท่าทันโลก

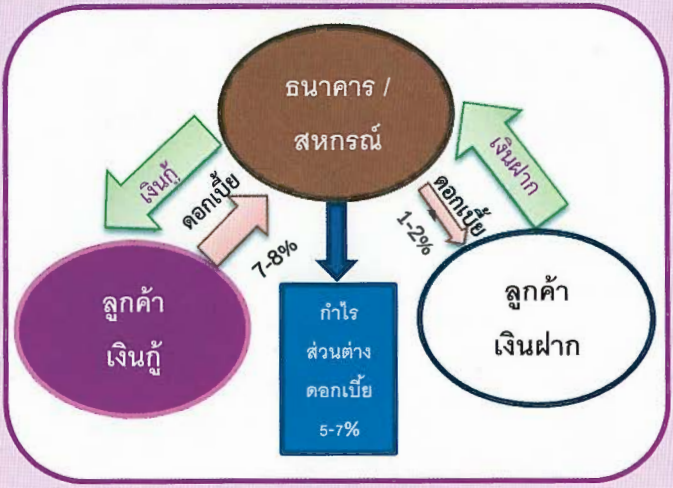
ในโลกปัจจุบันที่ขับเคลื่อนด้วยเศรษฐกิจ เราทุกคนต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับธุรกิจการเงิน ตราบใดที่เราทำงานและได้รับเงินตอบแทนจากการทำงาน และต้องใช้เงินเพื่อซื้อสิ่งของที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เรื่องเงินๆ ทองๆ เป็นสิ่งที่เราต้องรู้เท่าทัน

เรื่องเงินๆ ทองๆ ที่ใกล้ตัวเราที่สุดคงไม่พ้นเรื่องธนาคาร สหกรณ์ และธุรกิจบริการที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นบริการรับฝากเงิน บริการบัตรกดเงินสด (ATM) บริการบัตรเครดิต และบริการสินเชื่อต่างๆ

เงินสดทันใจ
ผ่อนสบาย ดอกเบี้ยถูก

การฝากเงิน และการกู้เงิน

ธุรกิจธนาคารและสหกรณ์ออมทรัพย์มีหลักการทำงานที่คล้ายกัน คือมีบริการรับฝากเงินและบริการให้กู้เงิน โดยที่ธนาคารจะนำเงินจากลูกค้าเงินฝาก ไปปล่อยกู้ให้ลูกค้าเงินกู้ต่อไป ซึ่งดอกเบี้ยเงินกู้นั้น จะสูงกว่าดอกเบี้ยเงินฝากอยู่มากพอสมควร ส่วนต่างของดอกเบี้ยเงินฝากกับดอกเบี้ยเงินกู้ ก็จะเป็นกำไรของธนาคารหรือสหกรณ์ต่อไป



โดยสรุปจะเห็นว่า ธุรกิจธนาคารและสหกรณ์นั้น โดยพื้นฐานเราสามารถไปเป็นลูกค้าได้สองแบบ คือเป็นลูกค้าเงินฝาก หรือลูกค้าเงินกู้ อยู่ที่ว่าตัวเราอยากจะให้เงินเดือนของเรางอกเงยออกดอกผล เป็นทรัพย์สินของตนเองและครอบครัว หรืออยากเสียเงินเดือนของเราเป็นค่าดอกเบี้ย ซึ่งก็คือผลกำไร กลายเป็นทรัพย์สินรายได้ของเจ้าของธนาคารหรือสหกรณ์

ลูกค้าเงินฝาก → เอาเงินเข้าธนาคาร → ได้ดอกเบี้ย

ลูกค้าเงินกู้ → เอาเงินออกมาจากธนาคาร → เสียดอกเบี้ย

แล้วเราอยากจะเป็นแบบไหน

บริการทางการเงินอื่นๆ

นอกจากการฝากเงินและการกู้เงินแล้ว ธนาคารและสถาบันการเงินต่างๆ ยังมีบริการทางการเงินที่เรามีโอกาสไปใช้บริการอีก ซึ่งแม้ว่าจะเป็นบริการที่ทำให้ชีวิตเราสะดวกสบายมากขึ้น แต่ก็แน่นอนว่า ธนาคารหรือสถาบันการเงินเอง ก็หวังผลกำไรจากการให้เราใช้บริการเหล่านี้ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องรู้เท่าทัน บริการต่างๆ อาทิเช่น

บัตรกดเงินสดหรือ ATM

บัตร ATM เป็นบัตรที่ธนาคารจะให้เราทำเมื่อเราเปิดบัญชีเงินฝากกับธนาคาร ซึ่งเราทุกคนก็ต้องมีอย่างน้อย ๑ บัญชีที่เราใช้เพื่อรับโอนเงินเดือนเข้าในแต่ละเดือน ประโยชน์ของบัตร ATM คือเราสามารถทำการเบิกเงินสดจากตู้ ATM ได้ทุกที่ ทุกเวลา อำนวยความสะดวกให้เราในการทำธุรกรรมทางการเงิน ไม่ว่า

จะเป็นการโอน การถอน และการฝากเงิน และปัจจุบันยังสามารถใช้สำหรับจ่ายค่าสินค้าและบริการแทนการใช้เงินสดอีกด้วย เรียกว่า บัตรเดบิท

ข้อควรระวังในการใช้บัตร ATM

- **ค่าธรรมเนียม**

แน่นอนว่าธนาคารทำบริการออกมา คงต้องคิดถึงผลกำไร ซึ่งค่าธรรมเนียมในการใช้บัตรคือสิ่งที่ธนาคารต้องการ ไม่ว่าจะเป็นค่าธรรมเนียมแรกเข้า ค่าธรรมเนียมรายปี และค่าธรรมเนียมในการทำธุรกรรมทางการเงินต่างๆ ผ่านตู้ ATM ซึ่งหากใช้บัตรมากครั้ง อาจทำให้ในแต่ละเดือนเราต้องเสียค่าธรรมเนียมเป็นเงินจำนวนมากโดยไม่จำเป็น ดังนั้นเราควรศึกษาค่าธรรมเนียมต่างๆของบัตรให้ละเอียดและใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น

- **บริการแฝง**

ปัจจุบันการทำบัตร ATM อาจมีการแฝงบริการอื่นๆ เช่น ประกันภัย ประกันชีวิต ซึ่งจะทำให้มีค่าธรรมเนียมแพงขึ้น ดังนั้น เวลาทำบัตร ATM ต้องพิจารณาให้รอบคอบ ดูว่าบริการเหล่านั้นเป็นประโยชน์กับเราหรือไม่ เช่น ประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุนั้น ปกติเราสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้อยู่แล้ว จึงไม่จำเป็น แต่หากเป็นประกันชีวิตที่ช่วยสร้างความมั่นคงให้ครอบครัวได้ ก็อาจคุ้มค่าการลงทุน แต่ต้องศึกษาเงื่อนไข รายละเอียดให้ดีก่อนตัดสินใจทุกครั้ง

บัตร ATM ที่มีบริการประกันสุขภาพแฝง มีค่าธรรมเนียมรายปีสูงกว่าบัตรธรรมดาหลายเท่าตัว ต้องพิจารณาความคุ้มค่าให้ดี

- **รหัสลับ**

รหัสบัตร ATM ที่เป็นตัวเลข ๔ หลัก ต้องเก็บรักษาให้ดีและไม่ให้ผู้อื่นทราบ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของเงินในบัญชีของเรา แต่ทุกวันนี้ก็ปรากฏข่าวมีการขโมยรหัส ผ่านอุปกรณ์อิเล็คทรอนิกส์ที่ทันสมัย ทำให้ผู้อื่นขโมยเงินจากบัญชีเราได้ จึงควรเปลี่ยนรหัสผ่านใหม่ทุก ๑ – ๒ เดือน

รหัส CVC ก็เป็นอีกรหัสที่ต้องระวัง รหัส CVC คือ เลข ๓ หลักที่อยู่หลังบัตร ใช้สำหรับการซื้อสินค้าและบริการผ่านระบบอินเตอร์เน็ต ถ้ามีคนเอารหัสนี้ไปจากบัตรเราได้ ก็จะทำให้เขาเอาเงินในบัญชีเราไปซื้อของผ่านอินเตอร์เนตได้เลย รหัสนี้จึงควรปกปิดไว้ให้มิดชิด

สรุปเทคนิคการใช้บัตร ATM อย่างถูกวิธี

- ศึกษาค่าธรรมเนียมต่างๆ ใช้บัตรเท่าที่จำเป็น
- ระวังบริการแฝงที่จะทำให้ค่าธรรมเนียมแพง
- เก็บรหัสกดเงิน และรหัส CVC เป็นความลับ
- เปลี่ยนรหัสใหม่ทุก ๑ – ๒ เดือน
- หลีกเลี่ยงการใช้บัตร ATM รูดจ่ายสินค้า เพราะจะทำให้เราไม่ทราบยอดเงินคงเหลือในบัญชี และเสี่ยงต่อการถูกปลอมแปลงบัตร

บัตรเครดิต

บัตรเครดิต เป็นบริการที่ธนาคารหรือสถาบันการเงินให้บริการคนที่มีรายได้ตามที่กำหนด โดยจะอำนวยความสะดวกในการใช้แทนเงินสดสำหรับจ่ายเงินซื้อสินค้าและบริการต่างๆ โดยธนาคารจะจ่ายเงินให้ร้านค้าแทนเราไปก่อน และเราต้องจ่ายเงินคืนธนาคารตามเวลาที่ธนาคารกำหนด ซึ่งหากเราจ่าย

ตรงตามกำหนด ก็จะไม่เสียดอกเบี้ย ซึ่งถือว่ามีประโยชน์มาก นอกจากจะไม่เสียดอกเบี้ยแล้ว ยังทำให้เราบริหารเงินสดได้ดีอีกด้วย

แล้วธนาคารหรือสถาบันการเงินจะได้อะไร

แน่นอนว่าธุรกิจบัตรเครดิต เป็นธุรกิจที่สร้างรายได้ให้ธนาคารจำนวนมาก เนื่องจากทุกครั้งที่เราใช้บัตร ธนาคารจะได้ส่วนแบ่งร้อยละ ๑ – ๓ ของยอดใช้จ่ายจากร้านค้าที่เราใช้บัตร ดังนั้น ร้านค้าบางร้านจึงมีส่วนลดพิเศษให้ลูกค้าหากจ่ายด้วยเงินสด หรือคิดค่า

รูดบัตรเครดิต โดยมากจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ ๓ ซึ่งหากเราพบเห็นร้านค้าที่ทำแบบนี้ ก็ควรหลีกเลี่ยงไม่ใช้บัตรเครดิต เพราะเท่ากับว่า เราไปจ่ายค่าส่วนแบ่งให้ธนาคารแทนร้านค้า

รายได้ของธนาคารเจ้าของบัตรอีกทางคือค่าดอกเบี้ย ค่าปรับ ค่าติดตามทวงหนี้สิน ในกรณีที่เราไม่สามารถจ่ายเงินได้เต็มจำนวนภายในกำหนดเวลาชำระเงินได้ ซึ่งธนาคารจะคิดดอกเบี้ยสูง โดยคิดนับตั้งแต่วันที่ทำการซื้อสินค้า ดังนั้น ต้องหลีกเลี่ยงการจ่ายเงินล่าช้า หรือชำระขั้นต่ำ

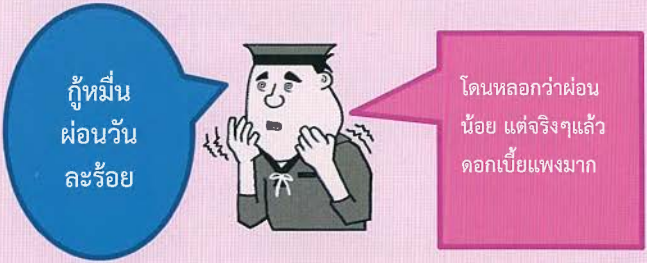
สรุปเทคนิคการใช้บัตรเครดิตอย่างถูกวิธี

- ต้องวางแผนบริหารการเงินให้ดี
- คำนวณว่ายอดใช้จ่ายผ่านบัตรแต่ละเดือน ไม่เกินยอดเงินในบัญชีเงินเดือนที่เหลือ ถ้าเกินแล้วต้องงดใช้บัตรตลอดทั้งเดือนโดยเด็ดขาด
- ห้ามชำระเกินกำหนดเวลา และต้องชำระเต็มยอดเงิน เพื่อหลีกเลี่ยงดอกเบี้ยที่แพงกับค่าธรรมเนียมที่ธนาคารจะเรียกเก็บ
- ไม่ใช้บัตรเครดิตกดเงินสดจากตู้ ATM เด็ดขาด เพราะมีค่าธรรมเนียมสูงมาก
- ระวังรหัส CVC เช่นเดียวกับบัตร ATM

บริการสินเชื่อเงินสด / บัตรผ่อนสินค้า

ปัจจุบันมีบริการบัตรสินเชื่อเงินสด และบัตรผ่อนสินค้าออกมา บัตรเหล่านี้จะไม่สามารถรูดซื้อสินค้าทั่วไปเหมือนบัตรเครดิตได้ แต่จะใช้เพื่อกดเงินสดจากตู้

ATM แล้วผ่อนชำระคืนเป็นรายเดือน หรือใช้สำหรับซื้อสินค้าที่มีราคาแพง และแบ่งจ่ายเป็นงวดๆ ตามที่ธนาคารกำหนด



ข้อดีของสินเชื่อเงินสดนั้น แทบจะไม่มี เนื่องจากดอกเบี้ยนั้นสูงมาก เมื่อเทียบกับสินเชื่อธนาคารทั่วไปหรือการกู้จากสหกรณ์ โดยดอกเบี้ยส่วนมากจะอยู่ในอัตราสูงสุดตามที่กฎหมายกำหนด (ร้อยละ ๑๕ ต่อปี) และธนาคารยังคิดค่าธรรมเนียมการใช้วงเงินไปอีกร้อยละ ๑๒-๑๓ ต่อปี รวมแล้วต้องเสียทั้งดอกเบี้ยและค่าธรรมเนียมสูงถึงร้อยละ ๒๗-๒๘ ต่อปี เทียบกับการกู้สหกรณ์ที่มีดอกเบี้ยเพียงร้อยละ ๗-๘ ต่อปี

ส่วนใหญ่คนที่ไปกู้เงินจากบริการสินเชื่อเงินสดนั้น มักเป็นผู้ที่บริหารการเงินของตนล้มเหลวแล้ว มีหนี้สินหลายทาง จึงเลือกที่จะตายเอาดาบหน้าด้วยการกู้เงินจากบัตรสินเชื่อเงินสดนี้ มาโปะหนี้สินอื่นๆ ดังนั้น หากไม่จำเป็นจริงๆ **ไม่ควรใช้บริการบัตรสินเชื่อเงินสดเหล่านี้โดยเด็ดขาด**

ในส่วนของบัตรผ่อนสินค้านั้น อาจพอมีประโยชน์อยู่บ้าง หากมีโปรโมชั่นผ่อนดอกเบี้ย 0% แต่ต้องระมัดระวังในประเด็นเหล่านี้เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ

- บางครั้งราคาตั้งต้น ได้รวมดอกเบี้ยเข้าไปแล้ว ซึ่งดูได้จากหากซื้อเงินสดราคาจะถูกกว่าผ่อน แปลว่าเราต้องเสียดอกเบี้ยอยู่ดี โดยที่ทางร้านค้าทำโปรโมชั่นหลอกเรานั่นเอง
- ต้องชำระค่างวดตรงเวลา มิเช่นนั้นต้องเสียค่าธรรมเนียมที่แพงกว่าดอกเบี้ยเสียด้วยซ้ำ

การใช้บัตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบัตร ATM บัตรเครดิต สินเชื่อเงินสด หรือบัตรผ่อนสินค้า ต้องระมัดระวังให้มาก ต้องคิดให้รอบคอบ ตรึกตรองให้ดี ถึงความจำเป็นและความสามารถของเราในการผ่อนชำระค่างวด ต้องเอาชนะกิเลสและความอยากให้ได้ และเมื่อตัดสินใจจะใช้บริการเหล่านี้แล้ว ต้องศึกษารายละเอียด ค่าธรรมเนียม ดอกเบี้ย ค่าปรับต่างๆให้ดี เพื่อป้องกันไม่ให้เราต้องเสียเงินทองไปกับค่าดอกเบี้ยและค่าธรรมเนียมเหล่านั้น ที่สำคัญ ต้องไม่ใช้จ่ายเกินตัวจนกลายเป็นหนี้บัตรเครดิตท่วม

คนจำนวนมากที่มีปัญหาทางการเงินจนเป็นหนี้สินล้นพ้นตัวนั้น **สาเหตุหลัก เริ่มจากการเป็นหนี้บัตรเครดิต** การป้องกันไม่ให้เราต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้นได้ ก็ต้องตระหนักถึงสองคำนี้

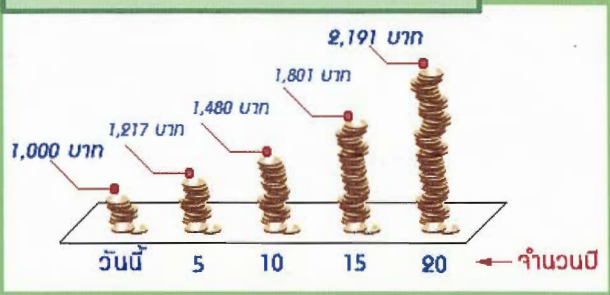
รู้เท่าทันตน **รู้เท่าทันโลก**

รู้จักการออม

การออม คือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้เรามีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง หรืออุบัติเหตุทางการเงินต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เพราะการที่เรามีเงินออมนั้น แปลว่า เรามีความแข็งแรงทางการเงิน พร้อมที่จะสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

เริ่มออมวันนี้ ชีวิตดีแน่นอน

เงินออม +ดอกเบี้ย ทวีค่าเรื่อยๆ



ถ้าให้ถามตัวเราเองว่า ชีวิตในอนาคตข้างหน้าเราอยากเป็นอย่างไร เราจะใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอย่างไร ชีวิตครอบครัว บุตรหลานเรา จะส่งเรียนได้ไกลแค่ไหน คำตอบของทุกคนคงอยู่ที่ มีชีวิตที่ดี มีความมั่นคง มีบ้านเป็นของตนเอง และส่งบุตรหลานเรียนได้สูงที่สุด แต่เราจะทำเช่นนั้นได้หรือไม่ ทำไมคนบางคนเกษียณอายุไป ยังไม่มีบ้านของตนเอง แถมยังมีหนี้สินล้นตัว ลูกหลานก็ขาดโอกาสเข้าเรียนที่ดีๆ เพราะไม่มีปัญญาส่งเสียให้เรียน

คำตอบอยู่ที่การใช้เงินในตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมานั่นเอง คนที่วางแผนดี คิดดี มีเงินออม ก็จะไปถึงฝั่งฝันได้ไม่ยาก แต่คนที่ไม่มีเงินออม มีแต่หนี้สินที่กู้ยืมมา ก็จะประสบกับปัญหาไปตลอด เมื่อหนี้สินพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงไม่เหลือเงินที่จะวางรากฐานชีวิต และสร้างอนาคตให้กับครอบครัว

ชีวิตมีออม vs ชีวิตมีหนี้

ออม	กู้
ได้ของที่ต้องการช้า ต้องอดทน	ได้ของที่ต้องการเร็ว ทันใจ
ซื้อของในราคาปกติ + ส่วนลด	ซื้อของในราคาปกติ + ดอกเบี้ย
มีความมั่นคง	**มีหนี้สิน**

การออมนั้น ต้องอาศัยความอดทนอย่างมาก เนื่องจากต้องต่อสู้กับความอยาก ความต้องการที่จะมีที่จะสบาย คนที่สามารถออมได้นั้น ในช่วงแรกของชีวิตจะมีความเป็นอยู่ที่ลำบาก แต่ในระยะยาวจะมีแต่ความสุข มีความมั่นคงในชีวิต และใช้ชีวิตที่สบายอย่างยั่งยืน

ชีวิตเรานั้นต้อง อดทน อดกลั้น และอดออม

แล้วควรออมเท่าไหร่ดี

เป็นเรื่องที่ยากที่จะบอกว่าควรออมเท่าไหร่ เพราะแต่ละคนมีความเป็นอยู่และความจำเป็นในการใช้เงินที่ไม่เหมือนกัน แต่โดยทั่วไปนั้น นิยมนำเงินร้อยละ ๒๕ หรือหนึ่งในสี่ของรายได้มาเป็นเงินออม โดยแบ่งเป็นเงินออมระยะสั้น ร้อยละ ๑๕ และเงินออมระยะยาว ร้อยละ ๑๐ เช่น

เงินเดือน ๑๐,๐๐๐ บาท
ออมระยะสั้น ๑,๕๐๐ บาท (ร้อยละ ๑๕)
ออมระยะยาว ๑,๐๐๐ บาท (ร้อยละ ๑๐)
เหลือใช้จ่ายเดือนละ ๗,๕๐๐ บาท

เงินออมระยะสั้น คือเงินที่ออมไว้สำหรับซื้อของที่อยากได้เนื่องในโอกาสต่างๆ การทำบุญช่วยเหลือสังคม งานบวช งานแต่ง ค่าเทอมลูก ส่วน**เงินออมระยะยาว** คือเงินที่ออมไว้เพื่อความมั่นคงในชีวิต ใช้จ่ายยาม

เกษียณ หรือมีไว้สำหรับรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คาดคิด

สำหรับข้าราชการ การออมระยะยาวที่ให้ผลประโยชน์คุ้มค่า และมีความมั่นคง คือการซื้อหุ้นในสหกรณ์ออมทรัพย์ โดยหักจากเงินเดือนร้อยละ ๑๐ ทุกเดือนเป็นทุนเรือนหุ้น ส่วนเงินออมระยะสั้น ก็นำเงินอีกร้อยละ ๑๕ ฝากในบัญชีออมทรัพย์ ก็จะทำให้การออมของเราเป็นไปด้วยดี มีความมั่นคง นำไปสู่ชีวิตที่มั่นคงต่อไป

จ.อ.มั่นคง มีชีวิตดี

ทำบัญชีครัวเรือน

การทำบัญชี คือ การจดบันทึก ข้อมูลเกี่ยวกับเงื่อนไขปัจจัยในการดำรงชีวิตของตัวเอง และข้อมูลที่ได้จากการบันทึกจะเป็นตัวบ่งชี้อดีตปัจจุบันและอนาคตของชีวิตของตัวเอง สามารถนำข้อมูลอดีตมาบอกปัจจุบันและอนาคตได้ ข้อมูลที่ได้ ที่บันทึกไว้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิตและกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตและในครอบครัว

การทำบัญชีครัวเรือนเป็นการจดบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวันของครัวเรือน และสามารถนำข้อมูลมาวางแผนการใช้จ่ายเงินในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดการออม การใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย การลด ละ เลิกค่าใช้จ่ายที่สิ้นเปลืองเช่น ค่าบุหรี่ ค่ากินเที่ยวสังสรรค์ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เราวางแผนทางการเงินของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

"รู้จัก รู้จ่าย รู้อย่างไรให้รู้ประหยัด"

รายจ่าย			เงินออม
รายการ		จำนวนเงิน	
รับเงินเดือน		๑๐,๐๐๐	
หักเงินออมก่อน	๑,๐๐๐		๑,๐๐๐
ค่าผ่อนรถจักรยานยนต์	๓,๐๐๐		
ค่าไฟฟ้า	๔๐๐		
ค่าน้ำ	๒๕๐		
ค่าโทรศัพท์	๖๐๐		
ค่าอาหารกลางวัน	๑,๐๐๐		
ค่ากับข้าวเช้าและเย็น	๑,๗๕๐		
ค่าน้ำมันรถ	๗๐๐		
ค่าเสื้อผ้า	๗๕๐		
ค่าบุหรี่	๑,๐๕๐		
ยอดรวมค่าใช้จ่าย		๑๐,๐๐๐	
เหลือเงินออมอีก		๐	๐
รวมเงินออมเดือนนี้			๑,๐๐๐

รายจ่าย			เงินออม
รายการ		จำนวนเงิน	
รับเงินเดือน		๑๐,๐๐๐	
หักเงินออมก่อน	๑,๐๐๐		๑,๐๐๐
ค่าผ่อนรถจักรยานยนต์	๓,๐๐๐		
ค่าไฟฟ้า	๔๐๐		
ค่าน้ำ	๒๕๐		
ค่าโทรศัพท์	๖๐๐		
ค่าอาหารกลางวัน	๑,๐๐๐		
ค่ากับข้าว	๑,๙๕๐		
ค่าน้ำมันรถ	๙๐๐		
ค่าเสื้อผ้า	๙๕๐		
ค่าบุหรี่	๕๐๕๐		

ยอดรวมค่าใช้จ่าย	๘,๙๕๐
เหลือเงินออมอีก	๑,๐๕๐
รวมเงินออมเดือนนี้	๒,๐๕๐

ตัดค่าบุหรี่ ก็เหลือเงินออมเพิ่มทันที

บทสรุปชีวิตดีๆ

การที่ข้าราชการคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น นอกจากจะต้องมีวินัย ใส่ใจการทำงาน และมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดแล้วนั้น การวางแผนและบริหารชีวิตส่วนตัวของตนเองก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเงิน การออม การใช้ชีวิตอย่างประหยัดพอเพียงและมีเหตุผลเสมอนั้น จะช่วยให้ชีวิตมีความมั่นคง มีความสุข สามารถปฏิบัติงานได้โดยไม่ต้องกังวลกับปัญหาหนี้สินและปัญหาของครอบครัว เมื่อชีวิตส่วนตัวและครอบครัวมีความมั่นคงแล้ว ตัวเราก็จะพร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความมั่นคงให้กับประเทศชาติ

เข้มแข็งและเป็นกำลังสำคัญให้กับกองทัพ

นอกจากจะดูแลตัวเองให้มีชีวิตที่ดีแล้ว การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใส่ใจเพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ทั้งในเรื่องความเป็นอยู่ ใส่ใจแก้ไขปัญหาหนี้สินให้กับกำลังพลในหน่วย ก็จะนำความสุข ความมั่นคงให้กับทุกคนในหน่วยงาน และนำความสำเร็จมาสู่หน่วยงานในที่สุด

จงหลีกเลี่ยงหนทางสู่การเป็นหนี้สินและหายนะ

- ความฟุ่มเฟือย สุรุ่ยสุร่าย
- ไม่วางแผนชีวิต ไม่วางแผนการเงิน
- ไม่คิดให้ดีก่อนซื้อ
- กู้เงินโดยไม่วางแผน
- ปล่อยชีวิตให้จมอยู่กับอบายมุข
- เป็นทาสสุรา
- เที่ยวเตร่ ใช้เงินเกินตัว
- บ้าหวย
- เสพติดการพนัน

ถ้ามีปัญหาหนี้สินแล้ว เราจะแก้ไขอย่างไร

- ไม่ก่อหนี้สินเพิ่ม
- ยอมรับสถานภาพว่ามีปัญหาด้านการเงิน
- ลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยทั้งหมด
- ทำความเข้าใจกับครอบครัว ในการใช้ชีวิตอย่างประหยัดอดออม
- ให้กำลังใจคนในครอบครัว ให้ร่วมกันอดทน อดกลั้น และสู้เพื่ออนาคตที่ดีกว่า
- อย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา หารายได้เสริมในครอบครัว
- แจ้งความจริงให้ผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อร่วมหาทางแก้ไขปัญหาให้ อย่าเก็บปัญหาไว้คนเดียว จนเกินเยียวยา
- ปรึกษากิจการปลดหนี้สิน สวัสดิการสงเคราะห์การเงิน ทร. เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม

คู่มือใช้ชีวิต อย่างพอเพียง

จัดทำโดย

กิจการปลดหนี้สิน สวัสดิการสงเคราะห์การเงิน ทร.

ที่ปรึกษา

พล.ร.อ.ไกรวุธ วัฒนธรรม
พล.ร.ท.ชนินทร์ แสงเฟื่อง
พล.ร.ท.วิเลิศ สมาบัติ
พล.ร.ต.ธีรกุล พิชัยจุมพล
น.อ.ปิยะศักดิ์ นิลนิมิตร

เรียบเรียง

น.ท.อิชยา ตัณสถิตย์

ภาพประกอบ

น.ท.อนุสรณ์ วงศ์ปัญญา
พลฯ อริยะ ศิริวัฒน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ส.ค.๒๕๕๘
พิมพ์ที่ กรพ.สบ.ทร.

"ใช้ชีวิต อย่างพอเพียง"

สงวนลิขสิทธิ์
กิจการปลดหนี้สิน สวัสดิการสงเคราะห์การเงิน ทร.
กองบัญชาการกองทัพเรือ พระราชวังเดิม แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐ ๒๔๗๕ ๔๙๕๓ ๐ ๒๔๗๕ ๕๐๑๓
http://www.ssompol.com/podnesin/