

# พี่สอนน้อง ในทอฟ้า



# คำนำ

“...เศรษฐกิจพอเพียง...จะทำความเจริญให้แก่ประเทศได้  
แต่ต้องมีความเพียรแล้วต้องอดทน ต้องไม่ใจร้อน  
ต้องไม่พุดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน  
ถ้าทำโดยเข้าใจกัน เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้..”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
พระราชทาน ณ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑ จากคำสอน  
ของพ่อหลวงที่สอนให้ลูกของท่านทั้งประเทศ ได้นำไปใช้ในการ  
ดำเนินชีวิตนั้นสื่อนี้ให้ทุกคนทราบว่าความสำเร็จและความสุข  
ของคนเราจะเกิดไม่ได้เลย หากเราไม่มีการวางเป้าหมายของ  
ชีวิตและรู้จักคำว่าพอหรือเพียงพอ แต่คำว่าเพียงพอของ  
แต่ละคนก็ยากแท้ที่จะสามารถแสดงออกมาอย่างชัดเจน เพราะ  
ความอยากของมนุษย์นั้นมากมายนัก การรู้จักพอเพียงที่  
เหมาะสมกับตัวเองไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และเพื่อแผ่  
ให้กับผู้อื่นที่เดือดร้อน ชีวิตคุณก็จะถึงซึ่งความสุขโดยแท้จริง

# สารบัญ

เรื่อง

หน้า

การตั้งเป้าหมายชีวิตทำให้เรามีค่า	1
ความแตกต่างที่ไม่แตกต่าง	4
การเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบหลังจบการศึกษา	9
เดินทางสายกลางทำอย่างไร	11
ชีวิตกับปัจจัย ๕	15
life style และ ทัศนภาพ	21
บัตรเครดิต	24
รายรับ-รายจ่าย	29

# การตั้งเป้าหมายชีวิต ทำให้เรามีค่า

น้องลองคิดดูครับว่า หากเราเป็นคนลอยไปลอยมาอย่างไม่มีจุดมุ่งหมายหรือการวางเป้าหมายของชีวิต ที่จะเปรียบเสมือนเข็มทิศที่นำทางเราให้ไปสู่สิ่งที่เราต้องการเป็นหรือต้องการมี เราก็อาจที่จะไม่ได้ตั้งศักยภาพในตัวของเราเอง ออกมาใช้อย่างเต็มที่ก็เป็นได้ เพราะส่วนใหญ่แล้ว มนุษย์เราจะคิดและกังวลถึงแต่อุปสรรคที่อาจจะต้องพบแล้วสรุปเองว่าตัวเองไม่สามารถทำได้หรือกัซซึ่ยังไม่ได้ทดลองทำเลยก็มี ดังนั้น น้อง ๆ ควรที่จะทำการตั้ง “เป้าหมายที่ชัดเจน” ว่าสิ่งมีค่าที่เราต้องการคืออะไร ซึ่งจะ ทำให้เรามีความพยายามที่จะทำจากวิถีทางเพื่อให้ได้รับ สิ่งที่ต้องการนั้น และเมื่อเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้เราเกิดแรงจูงใจ มีความมานะ อดทน ขยัน ตั้งใจ และพยายามที่จะทำให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้น้องคง อยากจะทราบว่าเราจะไปสู่ความสำเร็จนั้นได้อย่างไร? ก่อนอื่นเราต้องมีการตั้งเป้าหมาย มีแรงจูงใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

## การตั้งเป้าหมาย

**ต้องมีความเป็นไปได้** เราต้องสามารถทำ ด้วยตัวของเราเองได้

**ต้องเขียนยืนยันเป็นลายลักษณ์อักษร** เพื่อยืนยันหรือย้ำเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายของตัวเอง และเปรียบเหมือนกับว่าเป็นสัญญากับตัวเองที่จะต้องปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

**ต้องมีความชัดเจน** เป้าหมายที่ตั้งไว้ นั้น ต้องไม่กว้างจนเกินไป หรือแคบจนเกินไปควรเป็นการเขียนที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงลงไป เช่น ผมจะต้องเรียนปริญญาโทให้จบหรือผมจะต้องเป็นนายทหารสัญญาบัตรที่ดี

**ต้องกำหนดเวลา** โดยอาจกำหนดเป็นการกำหนดเป้าหมาย ระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว ทั้งนี้เพื่อเป็นกรอบในการดำเนินการให้บรรลุตามที่เราได้ตั้งใจไว้

**ต้องท้าทาย** สิ่งสำคัญคือการวางเป้าหมายจะต้องไม่เป็นเป้าหมายที่ง่ายหรือยากเกินไป เพื่อให้เราสร้างความพยายามที่จะทำให้สำเร็จตามที่เรากำหนดไว้ให้ได้

**แรงจูงใจ** ความสำคัญของการจูงใจในการทำงาน คือ “พลัง” ซึ่งพลังนี้ จะเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญต่อการกระทำหากเรามีแรงจูงใจสูงก็จะทำให้เราเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น ขยันขันแข็ง มีความพยายาม ความอดทน ไม่ทอดถอยและจะพยายามปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

**สูตรความสำเร็จของชีวิต คือ  
เป้าหมายของชีวิต + แรงจูงใจ**

การตั้งเป้าหมาย จะต้องกำหนดไว้ให้พอดีและเหมาะสมกับตัวเรา โดยจะต้องคำนึงถึงขีดความสามารถของเราด้วยคือไม่ควรตั้งเป้าไว้สูงเกินไป เพราะเมื่อทำไม่สำเร็จก็จะทำให้เราผิดหวัง ท้อแท้ พาลไม่อยากทำอะไรอีก เป็นผู้ไร้ความสำเร็จ แต่ถ้าเราตั้งเป้าไว้ต่ำเกินไป ก็จะทำให้เราไม่มีโอกาส ได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความอดทนไม่ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่รู้วิธีที่สามารถ ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเป็นสูตรที่ช่วยให้จำได้ง่ายตามสูตรแบบคณิตศาสตร์คือ

## ความแตกต่างที่ไม่แตกต่าง

บางคนคิดว่าสิ่งที่คนรวยมี เช่นบ้านช่องใหญ่โต มีรถคันงาม มีเงินมากมาย จะเป็นสิ่งที่ให้ความสุขแก่ตนเสมอไป และจะทำตัวเป็นคนที่อยู่ในกลุ่มคนชั้นสูงหรือ กลุ่มไฮโซ ซึ่งจะต้องแตกต่างจากคนทั่วไป แต่ก็มีบางคนที่ไม่คิด เช่นนั้น อย่างเช่น นาย วอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffet) มหาเศรษฐีอันดับ ๒ ของโลก เขาดำเนินชีวิตด้วยการอาศัยอยู่ในบ้านหลังเล็กๆ กลางเมืองโอมาฮา สหรัฐอเมริกา ซึ่งซื้อไว้หลังจากแต่งงานเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว เขาขับรถเองโดยไม่ต้องใช้คนขับรถ หรือผู้ติดตามเขาไม่ใช้เครื่องบินส่วนตัวในการเดินทางแม้ว่าเขาเป็นเจ้าของบริษัทผลิตเครื่องบินส่วนตัวรายใหญ่ของโลกก็ตาม

จะเห็นว่าถึงแม้เขาจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่เขาก็ยังดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข ตัวอย่างนี้ก็ทำให้เราได้ทราบว่า การมีเงินทองมากมาย ก็ไม่ได้สร้างความสุขอย่างแท้จริง แต่การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย มีสุขภาพกายและใจที่ดี ก็เป็นทางแห่งสุขที่แท้จริงได้

ที่มีตัวอย่างของบุคคลใกล้ตัวเราท่านหนึ่ง ที่พี่ จะแนะนำให้น้องๆ ได้รู้จักครับจากชีวประวัติของบุคคล ชาวไทย ที่มีชีวิตที่พอเพียงและขาว สะอาด ท่านคือ อดีต ประธานองคมนตรี ศาสตราจารย์ สัญญา ธรรมศักดิ์ ท่านถือว่าเป็นแบบอย่างของข้าราชการ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ถือหลักโปร่งใสและพอเพียง ท่านเคยให้โอวาทกับ ข้าราชการตุลาการ ว่า

“ความโปร่งใสความสุจริตนั้น เราต้องยึดเอาไว้ให้มั่น ต่อให้ฟ้าถล่ม ดินทลาย เราก็ต้องไม่ตกเป็นทาสของการคอร์รัปชันการประพฤติมิชอบ”

หลังจากท่านให้โอวาท ก็มีคนอยากพิสูจน์ทฤษฎีของท่านว่า ปากกับใจตรงกันไหม

ในเวลานั้นท่านเป็นตุลาการ หัวหน้าคณะที่ต้องพิจารณาคดีใหญ่คดีหนึ่ง ระดับลูกท่านหลานเธอและเนื่องจากคดีนี้เป็นคดีใหญ่จำเลย ก็พยายามหาทางติดต่อกับท่านทุกวิถีทาง ด้วยการไปขอพบท่านที่ทำงาน ซึ่งท่านได้บอกเขาว่า “ขอโทษนะครับ ผมทำงานในพระปรมาภิไธยของในหลวง ผมไม่ขอรับแขก ผมมีสิทธิ์ให้คุณให้โทษได้ในที่ทำงาน” ซึ่ง คนที่มาพบก็ได้บอกกับท่านต่ออีกครับ



“ผมขอเลี้ยงข้าวท่าน ช้างนอกสักมื้อได้ไหมครับ” อาจารย์สัญญาบอกว่า “ขอโทษครับ ภรรยาของผมทำข้าวกล่องให้มาทานในที่ทำงานแล้ว” ตกลงว่าการลอบบี้ท่านด้วยวิธี ทางไหนก็ไม่สำเร็จ จนถึงวันก่อนการตัดสินใจ มีผู้หญิงคนหนึ่ง ขับรถไปจอดหน้าบ้านพักของท่าน เมื่อเดินเข้ามา อาจารย์สัญญาท่านทราบเลยว่า จำเลยที่มาหาท่านนั้น เป็นผู้ทรงอิทธิพล ท่านจึงเดินออกมาจากบ้านพัก มายืนกลางสนามหญ้าหน้าบ้าน จะเห็นได้ว่า ท่านพยายามปกป้องตัวเองอย่างที่สุด เพราะหากท่านรับแขกในบ้านความมฤติธรรมของท่านจะถูกตั้งข้อสงสัยได้ง่าย แต่เมื่อท่านออกมายืนอยู่กลางสนามหญ้าหน้าบ้าน เมื่อจำเลยคนนั้นมาถึง ก็ควักเงินออกมาก่อนหนึ่ง และใส่มืออาจารย์สัญญา จากนั้นพูดว่า “เงินนี้ให้ท่านเพราะชื่นชมในความสุจริตของท่านไม่ใช่สินบนนะคะ เพราะไม่ได้ให้ท่านทำอะไรให้เลย และก็ไม่ใช่รางวัลด้วย เพราะท่านยังไม่ได้ ทำอะไรให้เพียงแต่รู้สึกชื่นชมท่านเฉยๆ” และทันทีที่เงินถึงมืออาจารย์สัญญาก็โยนเงินก้อนนั้นลงกลางสนามหญ้า ซึ่งมีคนถามท่านว่าทำไมไม่เก็บเงินเหล่านี้ไว้เพราะการที่คุณไม่ยอมรับเงิน ถึงทำให้ลำบากยากจนมาถึงทุกวันนี้

จากประโยคนี้ทำให้อาจารย์สัญญาว่ารู้สึกโกรธมาก ซึ่งลูกชายของท่าน คือ นายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์ ได้เขียนไว้ในไดอารี่ว่า “นับเป็นครั้งแรกและครั้งเดียว ที่ผมเห็นพ่อโกรธมากที่สุดในชีวิต ใครจะดูถูกพ่อในประเด็นไหนก็ได้ จะดูถูกว่าจนก็ได้ หรือดูถูกว่าล้าหลัง ว่าเซย ดูถูกว่าโง่ก็ได้ แต่จะมาดูถูกว่าพ่อเป็นคนขี้โง่ไม่ได้ วันนั้นจึงเป็นวันที่พ่อโกรธมากที่สุดในชีวิต ที่มีคนมาหยามเกียรติภูมิถึงในบ้าน ท่านจึงโยนเงินก้อนนั้นทิ้งลงบนสนามหญ้าแล้วเดินกลับเข้าบ้าน”

ต่อมาเรื่องนี้ก็ทราบถึงพระเนตรพระกรรณ ซึ่งนั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้สามัญชนคนหนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตราชการทุกๆด้าน สามารถอยู่ในตุลาการจนถึงเป็นประธานศาลฎีกา และเมื่อมาอยู่ในสายวิชาการก็ได้เป็นถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำหรับในสายการเมืองก็ได้เป็นถึงนายกรัฐมนตรีพระราชทาน ๒ สมัย และเมื่อออกจากวงการเมืองก็ได้ถวายงานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยเป็นประธานองคมนตรี และเมื่อท่านได้ถึงอสัญกรรมคนไทยก็ได้สร้างอนุสาวรีย์ให้ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จากคนเล็กๆคนหนึ่ง ที่เป็นสามัญชนจนกลายเป็นยอดคนของ

สยามประเทศได้เพราะอะไร ก็เพราะมีโอกาส โกงแต่ไม่ทำชีวิต  
มีแต่ความสะอาดสะอาด โปร่งใสและความพอเพียงในการ  
ดำเนินชีวิตอยู่เสมอจากประวัติของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน  
ทางเชื้อชาติ แต่มีความคิดในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติอยู่กับ  
ตนเองเสมอมีความรู้จักประมาณตนให้อยู่ในความพอดี  
พอเพียง มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นความ  
เหมือน ที่ถึงแม้จะแตกต่างด้วยชาติพันธุ์ก็ตามแต่รู้ใหม่ครับว่า  
ที่สุดของชีวิตของคนเราก็คือการที่เรามีปัจจัย ๔ อย่างเพียงพอ

“...มหาเศรษฐีหรือยากจนข้าวแล้ว

อิม ๑ มือเท่ากัน

มหาเศรษฐีหรือยาก มีเสื้อผ้าที่ชุด

ก็ใส่ได้ทีละชุดเท่ากัน

มหาเศรษฐีหรือยาก มีบ้านหลังใหญ่แคไหน

พื้นที่ที่ใช้จริง าก็เหมือนกันคือ ห้องนอน

ห้องครัวและห้องน้ำเท่ากัน

มหาเศรษฐีหรือยาก จะมียารักษาโรคดีเท่าไร

ยื้อชีวิตไปได้นานเพียงไร

สุดท้ายก็ต้อง...ตาย...เหมือนกัน...”

# การเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบ

## หลังจบการศึกษา

โรงเรียนทหารจะเป็นแหล่งหล่อหลอมให้นักเรียน มีความรู้ทางทหารขั้นต้น มีความรู้ในสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นนักเรียนทหารและนักเรียนพยาบาลนั้น จะต้องมีความอดทนต่อปัญหาภายใต้กรอบระเบียบทั้งในเรื่องการเรียนการฝึก อีกทั้งยังต้องเผชิญกับความกดดันต่างๆ จากรุ่นพี่

เพราะฉะนั้นจากการที่เราสามารถทนความกดดันที่รุ่นพี่ให้เราเมื่อครั้งยังเรียนอยู่นั้น จะเป็นผลส่งให้เราเป็นคนที่สามารถอดทน และอดกลั้น ต่อปัญหาได้มากยิ่งขึ้นในอนาคต ซึ่งบางทีนั่นเองนั้น อาจมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของน้องๆ เอง แต่จะมีท่านที่รู้และเห็นรวมถึงเป็นกำลังใจให้เราตลอดเวลา นั่นก็คือ พ่อ แม่ ครอบครัวของน้องๆ เอง ทุกคนในครอบครัว จะคอยดูความสำเร็จของน้องที่จะจบการศึกษาที่ดี มีอาชีพ ที่มั่นคง ซึ่งจุดนี้ก็คงจะเป็นหน้าที่ของน้องที่จะทำให้ความหวัง

ของครอบครัวสำเร็จหรือไม่หากน้องทำได้ ก็จะเป็นการสำเร็จ  
ในเป้าหมายแรกที่ทำให้ไม่ใช่เพียงตนเองเท่านั้นที่จะมีความสุข  
แต่ครอบครัวของน้องจะมีความสุขไปด้วย

ท่านจะสร้างคุณภาพชีวิตที่พอเพียงสำหรับตัวเอง  
ได้อย่างไร การมีชีวิตอย่างพอเพียง เราคนไทยมีบุญที่มีต้นแบบ  
ที่ประเสริฐ คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งท่านได้วาง  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ให้เราเดินทางสายกลาง คือ  
ไม่สุดโต่งเกินไปหรือจำกัดจนเกินพอดี สำหรับความหมายของ  
เศรษฐกิจพอเพียงนั้น ไม่ใช่แค่การจัดสรรพื้นที่ทำกินเพื่อให้  
สามารถเลี้ยงชีพและเหลือเผื่อขายเพียงเท่านั้น แต่ความหมาย  
มีมากกว่านั้นมากมาย

จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๕๔๑ ได้ให้  
ความหมายของความพอเพียงไว้ว่า

“ให้พอเพียง ก็หมายความว่า มีกิน มีอยู่ ไม่  
ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหรา แม้บางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่  
ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่  
จะปฏิบัติ”

ซึ่งแก่นแท้ คือการ เดินทางสายกลาง

# การเดินทางสายกลางทำอย่างไร

คือการประมาณตนให้อยู่ในความพอประมาณ ทำทุกอย่างโดยใช้เหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมที่มีความเหมาะสมสมดุลกับตนเองสามารถสร้างความมั่นคง กับครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

## มีเหตุผล...ความมีเหตุผล

หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับ ระดับของความพอเพียงอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึง ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ เช่น หากจะตัดสินใจซื้อ หรือผ่อนรถยนต์สักคัน ก็ต้องคิดว่าเรามีความจำเป็นแค่ไหน เรามีความสามารถพอที่จะผ่อนหรือไม่ถ้าผ่อนแล้ว จะมีเงินเหลือพอที่จะดำรงชีวิตได้หรือไม่ เป็นต้น

เราทุกคนมีความอยากด้วยกันทุกคนแต่เราจะต้องมีเหตุผลไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อของหรือมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตคือเราต้องรู้จักบริหารความอยากของตนเองให้อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและมีความพอดีกับตนเองและครอบครัว

## พอประมาณ...ความพอประมาณ

หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณตามรายได้ของตนเอง เช่น การทำงานใหม่หรือนายทหารใหม่ แต่ถอยรถป้ายแดงราคาเป็นล้าน โดยไม่ประมาณตนว่าสามารถผ่อนได้หรือไม่ แม้ว่าบางคนครอบครัวจะรวย แต่ผลกระทบก็ไปอยู่ที่พ่อแม่ตัวเอง ถือว่าเป็นการไม่ประมาณตนเองหรือเรียกว่า...โตเป็นวัวเป็นควายแล้วยังเกาะกระโปรังแม่อีก ต่อไปจะไปเป็นผู้นำและเป็นตัวอย่างให้ลูก ได้อย่างไร...?

## มีภูมิคุ้มกัน...การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล ซึ่งภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดก็คือ การออมนั่นเอง

ไม่ว่าน้องต้องการตอบแทนพ่อแม่ด้วยการทำให้ท่านภูมิใจหรือด้วยใจที่รักอยากจะเป็นทหารเรือก็ตาม เมื่อน้องๆ จบการศึกษาแล้ว น้องๆ จะไปทำงานจริงๆ แล้วก็รู้ว่าการที่เราสามารถทน ความกดดัน ที่รุ่นพี่ทำต่อเราเมื่อครั้งยังเรียนอยู่นั้น

จะส่งผลทำให้เราเป็นคนที่ทนต่อ ปัญหาได้มากยิ่งขึ้น มีความสามารถรับผิดชอบมากขึ้นตามมาแต่มีสิ่งที่ยั่วยวนมากมาย ภายใต้ยุคโลกาภิวัตน์ก็คือ แม้น้องจะมีอิสระกว่าตอนเป็นนักเรียนแต่น้องเองก็ยังคงต้องทำงานภายใต้ความกดดันจากรุ่นพี่ และจากนายทหารอยู่ดี

สิ่งสำคัญของควรปฏิบัติงานและวางตัวให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชา และ เป็นที่รักของรุ่นพี่และเพื่อนๆ อยู่เสมอ

ข้อแตกต่างในการรับราชการ ปัจจุบันหลักก็คือเรื่องเงินเดือน ซึ่งอาจเทียบเท่ากับภาคเอกชนไม่ได้เพราะน้อยกว่า แต่สิ่งสำคัญคือเราเอง จะต้องบริหารชีวิตของเราให้เหมาะสมกับเงินเดือนที่เราได้รับอย่างไร โดยให้เหมาะสมและพอเพียง แม้บางคนจะได้รับเงินเดือนมากก็จริงแต่ไม่รู้จักประมาณตนเอง ใช้จ่ายตามใจอยาก น้องคิดว่าเขาจะมีเงินเหลือเก็บหรือไม่ แต่พี่มีสูตรลับในการทำงานและดูแลชีวิตอย่างพอเพียง มาฝากซึ่งคิดว่าคงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย

“การดูแลตัวเอง เป็นจุดเริ่มของน้องๆ  
ว่าการรับราชการของ น้องในอนาคตควรจะทำอย่างไร”



ดูแลตัวเอง  
กันนะคะ

## ๑. ดูแลกาย

สำหรับสุขภาพร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญ วัย  
ของน้องยังเป็นคนหนุ่มสาว โรคภัยไข้เจ็บ  
ก็ยังมีน้อยเพียง อย่าไปทำร้ายสุขภาพกายของตัวเอง โดยการ  
สูบบุหรี่ กินเหล้า หนักจนเกินพอดี การลองเสพยาอียาไอซ์  
ตามเพื่อน ก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะจะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพ ของ  
น้องอย่างรุนแรง มันจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน เช่น หาก  
น้องกินเหล้า จนเมามายจนไม่สามารถมาทำงานได้ จะทำให้  
การงานเสียหาย ก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจของผู้  
บังคับบัญชาขึ้นได้ครับ และที่สำคัญค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ ก็จะมี  
สูงตามไปด้วย

## ๒. ดูแลใจ

การดูแลจิตใจ เมื่อน้องได้เริ่มเข้ารับราชการใหม่  
ก็เหมือนได้ออกนอกกรอบระเบียบที่มีมากจากสมัยเป็น  
นักเรียน ก็ย่อมอยากที่จะเที่ยว ดื่ม ทำตัวให้เด่นกว่าเพื่อนๆ  
แต่ถ้าไม่รู้จักคำว่า “พอเพียง” ก็อาจจะทำให้น้องมีปัญหากับ  
เงินเดือนที่ได้รับ ซึ่งน้องควรหมั่นทำการฝึกจิตใจให้สงบ  
และมีสมาธิจะเป็นตัวช่วยที่สำคัญทีเดียว



## ชีวิตกับปัจจัยที่ ๕

คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ สำหรับการดำเนินชีวิต ในปัจจุบัน โดยเฉพาะคนเมืองที่ต้องอาศัยหรือทำงานในเมืองจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่ ๕ อีกด้วย นอกเหนือจากปัจจัย ๔ ที่ประกอบไปด้วย

๑. ที่อยู่อาศัย
๒. อาหาร
๓. เครื่องนุ่งห่ม
๔. ยารักษาโรค



สำหรับปัจจัยตัวที่ ๕ ก็คือสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะออกจากบ้านจะไปไหน ก็ต้องมีรถ มีมือถือ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันเป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้ไปแล้ว ยิ่งวัยรุ่นแล้วนั้น ปีนีกันทั้งวันที่เดียว สำหรับปัจจัยแรกที่พี่จะแนะนำน้องที่จะจบการศึกษาใหม่ได้ไต่ตรงตรง ให้เหมาะกับสภาพของเรา กับสิ่งแวดล้อมที่เรา มีก็คือ

## ที่อยู่อาศัย

เมื่อจบการศึกษาใหม่ น้องๆ ยังไม่มีครอบครัว คงต้องสำรวจตัวเองก่อนว่า เรา มีความจำเป็นต้องซื้อบ้านเป็นของตัวเองไหม ในตอนนั้นวันที่น้องสามารถพักอาศัยในที่พักที่หน่วยจัดเตรียมเอาไว้ให้ได้ แม้ว่าเราเอง อาจไม่มีความเป็นส่วนตัวบ้างในช่วงนี้ แต่เราจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเช่าที่อยู่อาศัยและสามารถเหลือเก็บเป็นเงินออมได้อีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากน้องได้รับการบรรจุลง ในสถานที่ที่ไม่มีที่พัก เราก็ควรใช้การเช่าห้อง ร่วมกันกับเพื่อน เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายได้

## อาหาร

อาหารที่จำหน่ายตามหน่วยที่น้องได้รับการบรรจุเข้าทำงาน หรืออาหารที่เรือจัดหาให้ นั้น ย่อมมีราคาถูกกว่าอาหาร ที่ซื้อกินจากภายนอก เพราะมักจะจัดเป็นสวัสดิการให้กำลังพลเป็นสำคัญ นอกจากนี้การที่น้องจะออกไปสังสรรค์กับเพื่อนหรือการเที่ยวกลางคืน ก็ควรเป็นไปตามอัธภาพ เพื่อการผ่อนคลายเป็นครั้งคราว แต่พี่อยากจะฝากน้องไว้หากเราออกไปกินข้าวนอกบ้านทุกวันหรือดื่มกับเพื่อนบ่อยเกินไป เราก็จะไม่มีเงินออมหรือไม่มีเงินกินไปจนหมดเดือน ทางที่ดี

น้องอาจทำกับข้าวกินเองบ้าง ปลูกกระป๋อง ไข่ มาฆ่า ก็เป็นตัวช่วย ที่พี่ใช้เป็นประจายามเงินน้อย

### เครื่องนุ่มห่ม

ในวันปฏิบัติงานทหารเรือเราสวมเครื่องแบบอยู่แล้ว ก็สามารดตัดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการซื้อเสื้อผ้าไปได้มาก สำหรับเรื่องเครื่องแบบ นี้เราไม่ควรประหยัดจนเกินไปนะน้อง เพราะการแต่งกายที่ดีจะเป็นตัวช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ของตัวเราและหน่วยงานที่เราทำงาน ตลอดถึงกองทัพเรืออีกด้วย ส่วนเสื้อผ้าที่สวมใส่ทั่วไปนั้น ความสุภาพและความสะอาดควรจะทำก่อนราคาที่แพงๆ โดยควรจะทำการศึกษา ในเรื่องของประโยชน์ใช้สอยเป็นสำคัญ แต่หากบางคนยังติดความหรูหรา ต้องใช้เสื้อผ้าแบรนด์เนม น้ำหอมราคาแพงหรือน้องผู้หญิงที่ต้องใช้ อายลាយเนอร์เขียนตา ต้องใช้ยี่ห้อที่ดาราเขาใช้กัน ซึ่งถ้าครอบครัวมีเงิน ก็ทำได้เพราะน้องโตพอที่จะต้องดูแลตัวเองและครอบครัวได้แล้ว เมื่อเราจบการศึกษา แต่หากว่า น้องยังขอสตางค์พ่อแม่ใช้อยู่เสมอ พี่คิดว่าเราควร สร้างความสบายใจให้พ่อแม่ให้เห็นว่าน้องโตพอแล้ว สามารถ ดูแลตนเองและสามารถจุนเจือครอบครัวได้เองแล้วนั่นแหละ เป็น

สุดท้ายขอความสุขของพ่อและแม่เลย ดั่งนั้นน้องจึงควรรหา  
เสื้อผ้าที่พอประมาณกับฐานะตน อาจไม่ต้องซื้อทุกเดือน ก็ได้  
หากน้องแต่งตัวตามกระแสแฟชั่นมากเกินไป เราก็ต้องซื้อ  
เสื้อผ้าตามกระแสแฟชั่นไปเรื่อยๆ ซึ่งบางครั้ง ซื้อมาใส่ครั้ง สอง  
ครั้งก็ตกแฟชั่นไปแล้ว จากนั้นก็เก็บเข้าตู้เสื้อผ้า ซึ่งเป็นการ  
สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ น้องควรมีหลักการในการพิจารณาอยู่ว่า  
หากเราซื้อเสื้อผ้ามาใช้ แล้วเก็บใส่ตู้เสื้อผ้าไว้นานกว่า ๖ เดือน  
รับรองได้ว่าเราจะลืมและไม่นำมาใส่อีก มันก็จะกลายเป็น  
ขยะอยู่ในตู้เสื้อผ้านั่นเอง

### ยารักษาโรค

ประเด็นนี้ตัดปัญหาไปได้เลย เมื่อเรา  
เป็นข้าราชการ หลวงท่านจะดูแลทั้งตัวเรา พ่อแม่และลูกเมีย  
ให้อยู่แล้ว ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งดีกว่าภาคเอกชนมาก เช่นเดียวกับ  
พี่มารดา ต้องฝ่าเข้าบิดาก็ป่วยบ้าง ซึ่งเราจะโชคดีกว่าพนักงาน  
ภาคเอกชน ที่ได้รับการดูแลด้วยบัตรประกันสังคม ซึ่งจะรับ  
ผิดชอบเฉพาะตัวเองเป็นส่วนใหญ่ สำหรับครอบครัว ก็ต้องจ่าย  
เอง หรือในบางกรณีบัตร ๓๐ บาท รักษาทุกโรค ก็มีอาจตอบ  
สนองได้ทุกการรักษา สิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะ

รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์นั้น ก็ไม่ได้ห้าม  
ที่น้องๆ จะนำมาใช้แต่ให้เป็นไปตามฐานะทางการเงินของเรา  
ตามพระราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่กล่าว  
ข้างต้น

พี่มีตัวอย่างของกำลังพล ที่ถือว่าขาดความ  
รับผิดชอบ และไม่ประสบความสำเร็จในการรับราชการ  
มาเป็น ตัวอย่างให้ทราบ..... มีจำเอกคนหนึ่งได้ไปซื้อรถยนต์มา  
แต่ผ่อนได้เพียง ๓ เดือน เท่านั้น ไม่มีเงินพอ ก็ต้องไปกู้เงิน  
จากแหล่งเงินกู้คนที่รู้จักกัน แต่แทนที่จะเอาไปผ่อนชำระ  
ค่ารถยนต์ต่อ ไม่ครบ กลับนำเงินไปเล่นพนันบอล โดยนำเอา  
รถยนต์ไปประกันไว้กับเจ้าหนี้เงินกู้ จากนั้นก็หนีหนีไฟแนนซ์  
เป็นอย่างไรครับ ถ้าเป็นน้องจะรู้สึกปวดหัวไหมครับ  
นอกจากนั้น ปรากฏว่าที่ทำงานก็ไม่ค่อยได้ไปทำงาน  
เพราะกลัวโดนตามทวงหนี้ ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน  
เป็นอย่างไรครับน้อง บุคคลนี้จะสบประสบความสำเร็จหรือ จะ  
สร้างความไว้นือเชื่อใจให้ผู้บังคับบัญชาได้หรือไม่ครับ จาก  
เหตุการณ์นี้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงที่พี่ต้องเข้าไปร่วม  
แก้ปัญหาให้ ทำให้พี่คิดว่าน้องคงไม่ยอมมีชีวิตแบบ ตัวอย่าง  
นี้นะครับ

สิ่งที่สำคัญอีกข้อหนึ่งคือ การควบคุมค่าใช้จ่าย จากชีวิตการเป็นนักเรียนที่มีคนคอยควบคุมการปฏิบัติทุกอย่างคอยตี ครอบงำ กิณ การนอน การแต่งกายให้เรา แต่เมื่อเราจบการศึกษาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในมือเราเอง เราต้องควบคุมตัวเองให้ได้ ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยเราในการควบคุมการใช้จ่ายที่ดีที่สุดก็คือ การจัดทำ “บัญชีครัวเรือน” คือ ถ้าน้องมีการจดบันทึกการใช้จ่ายไว้โดยตลอด ก็จะทำให้เราสามารถรู้ว่าอะไร คือการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น หากต้องการ จะให้มีเงินเหลือเก็บน้องควรตัดการใช้จ่ายส่วนที่ไม่จำเป็น ส่วนไหนออกไป

### ตัวอย่างเช่น

ถ้าเราสูบบุหรี่วันละซอง เราจะเสียค่าใช้จ่ายกับ บุหรี่ไปประมาณเดือนละ ๑,๐๕๐ บาท มากกว่าค่าอาหาร กลางวัน และหากเราสามารถตัดค่าใช้จ่ายตรงนี้ได้ เราก็จะมีเงินเหลือ ทำอย่างอื่นได้อีกเป็นพันบาท

## Life Style และ อดตภาพ

จากความรู้ในการปรับตัวเกี่ยวกับปัจจัย 5 แล้วนั้น อีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ การบริหารใจให้อยู่ในความพอดี ระหว่าง Life Style หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตนของแต่ละคน

**อดตภาพ** หมายถึง ความมีอันจะกิน หรือศักยภาพด้านการเงิน ถ้าเปรียบง่าย ๆ (เงินไม่เพียงพอกับความต้องการใช้จ่าย) หาก Life Style สูงกว่าอดตภาพ ทำให้เราแย่งแต่ถ้า Life Style น้อยกว่าอดตภาพ คือการวางตัวเข้าสังคมไม่มีเลย งานใครก็ไม่ยอมไป ก็คงจะหาเพื่อนได้ยากแม้จะมีเงินก็ตาม ดังนั้น เราควรให้อดตภาพสูงกว่า Life Style สักเล็กน้อยชีวิตของเราก็จะมีความสุข ไม่เป็นหนี้ ซึ่งพี่ก็อยากให้น้องๆ มี LifeStyle ที่สัมพันธ์กับเงินที่ได้รับหรือ อดตภาพของตนเอง จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด การเพิ่มรายได้ที่ไม่ใช่การทำงานนอกเวลา อีกอย่างก็คือ การออม

การเก็บเงินอย่างไรให้เงินเพิ่มค่า ถ้าเราเอาเงินใส่ตุ่มฝังดินเงิน เราก็จะไม่มีทางเพิ่มค่าและยังจะเสื่อมค่าลงไปอีก ด้วยตามอัตราเงินเฟ้อ หากฝากธนาคารก็จะได้ ดอก



เบี้ยแคร์ร้อยละ ๑.๒๕ ต่อปีหรือตาม แต่ละธนาคารจะกำหนด แต่จะไม่มากนัก แต่ถ้าเราสมัครเป็นสมาชิกสหกรณ์ต่างๆ ของ ทร. เช่น สหกรณ์ออมทรัพย์วังเดิม หรือ สค.รณ. เราก็จะได้ เงินปันผลเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘ ต่อปีที่เดียว

จะเห็นได้ว่าเพียงแค่เราทำการออมเงินกับสหกรณ์ ออมทรัพย์ในรูปแบบของหุ้นเพียงเดือนละ ๕๐๐ บาท เมื่อครบ ๑๐ปี จะเท่ากับเราออม เงินไป ๖๐,๐๐๐ บาท ซึ่งเมื่อ คิดผล ประโยชน์จากการปัน ผลเฉลี่ยที่ร้อยละ ๘ ต่อปี ภายใน ๑๐ ปี เราจะได้รับผลประโยชน์ถึง ๒๖,๙๒๒ บาท เลยทีเดียว

มาออมเงินกันครับ

# บัตรเครดิต

## เงินพลาสติก

บัตร ATM คือ บัตรกดเงินสด

ซึ่งทุกคนรู้จักอยู่แล้ว วิธีที่เราจะใช้อย่างคุ้มค่า คือ จำนวนครั้ง ที่กดเงินถ้าเป็นธนาคารเดียวกัน กดตู้ของธนาคารเดียวกันจะไม่เสียค่าธรรมเนียม แต่ถ้าคุณไปกดต่างธนาคารเกินกว่า ๔ ครั้ง ก็เสียค่าธรรมเนียมครั้งละ ๓ บาททุกครั้ง กดเงินต่างจังหวัด เสียค่าธรรมเนียม ประมาณ 10 - 20 บาทแล้วแต่ธนาคาร ทั้งนี้หากเราต้องการกดโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นนั้น ปัจจุบันบางธนาคารได้มีการลดค่าธรรมเนียมการใช้บริการประเภทนี้ เช่น ธนาคารทหารไทย เขาถือเอาค่าสมัครเป็นค่าให้บริการไป ในระยะยาวก็นับว่ายุติธรรมดีนั่นเอง ก็พยายามเลือกที่ดีและเหมาะสมที่สุด

บัตรเครดิต คือ บัตรใช้แทนเงินสดล่วงหน้า

มีข้อดี คือ การได้ของที่ต้องการโดยยังไม่ต้องจ่ายเงินสดออกจากกระเป๋า โดยมีระยะเวลาชำระหนี้ประมาณ ๔๕ วัน คือ กดวันนี้ อีกไม่เกิน ๔๕ วันต้องจ่ายเงินให้ธนาคาร

โดยไม่ต้องเสียดอกเบี้ย หากเกินระยะเวลาที่ธนาคารกำหนด ก็จะถูกคิดดอกเบี้ยร้อยละ ๑๘-๒๐ % สำหรับกำหนดการตัดยอดเงินเราควรหาทางให้เป็นในช่วงปลายเดือนซึ่งจะดีกว่า ช่วงที่เงินเดือนยังไม่ออกเพราะจะยากต่อการใช้จ่ายในกลางเดือน และเราก็ควรที่จะจ่ายทั้งหมดไม่ใช่เพียงแต่ ๑๐ เปอร์เซนต์ จากหลักการของบัตรเครดิตข้างต้นที่จริงๆ แล้ว คิดดอกเบี้ยตั้งแต่วันที่เรากดเงิน แต่ใบแจ้งชำระเงินจะเวฟหรือหักออกไม่ให้เห็น แต่ถ้าผิดนัดหรือจ่ายไม่ครบเมื่อไร ตรงนั้นมันก็วกกลับมาหาเราเอง ขอยกตัวอย่างนะครับ

สมมุติว่า คุณทัศนีย์มีบัตรเครดิตของธนาคารแห่งหนึ่ง ซึ่งจะตัดยอดทุกวันที่ ๑๐ ของทุกเดือน และกำหนดชำระเงินทุกวันที่ ๒๕ ของทุกเดือน ปกติเราจะจ่ายยอดเต็มตลอด แต่ในเดือนที่ผ่านมาจ่ายยอด ๑๐,๐๐๐ บาท เสียอัตราดอกเบี้ย ๑๕% เสียอัตราค่าธรรมเนียม การใช้วงเงิน ๕% จากยอดใช้เงิน ของเดือน ม.ค. รายการดอกเบี้ยจะปรากฏขึ้นในเดือน ก.พ. หากเราชำระไม่ครบ โดยถ้าชำระขั้นต่ำหรือผิดชำระคิดเอาแบบวิธีเบาสุดคือหากชำระผิดพลาดคือจ่ายไปเพียง ๙,๙๐๐ บาท จ่ายขาดไป ๑๐๐ บาท ผลจะเกิดอะไรขึ้นแน่นอน ต้องจ่ายดอกเบี้ยครับโดยดอกเบี้ย ต้องจ่ายเป็น ๒ ชัยกั

**ดอกแรก** คิดดอกเบี้ยก่อนการชำระเงิน โดยคิดตั้งแต่วันที่กุดเงินจนถึงวันที่ตัดตามจำนวนวัน

สมมุติว่า กุดเงินวันที่ ๑ ม.ค. ก็จะมีนับจากวันที่ ๑ ม.ค. ไปถึงวันที่ ๒๕ ม.ค ได้ ๒๕ วัน ดอกเบี้ย เท่ากับ ๑๐,๐๐๐ \* (๑๕+๕%) \* ๒๕/๓๖๕ = ๑๓๖.๙๙ บาท

**ดอกสอง** คิดดอกเบี้ยหลังจากที่ชำระเงิน สมมุติว่าจ่ายไป ๙,๙๐๐ บาท ยอดที่ คิดขยักที่ ๒ ที่บริษัท เครดิตคิดจะเป็น ๑๐๐ บาท ก็เท่ากับ ๒๕ ม.ค ถึง ๑๐ ก.พ. (วันตัดบัญชี) ได้ ๑๖ วัน

$$๑๐๐ * (๑๕+๕%) * ๑๖/๓๖๕ = ๐.๘๗ บาท$$

รวมแล้ว ยอด statement จะเท่ากับ ๑๐๐ + ๑๓๖.๙๙ + ๐.๘๗ = ๒๓๗.๘๖ บาท

นี่เป็นเพียงการจ่ายขาดแค่เพียง ๑๐๐ บาท โคนดอกเบี้ย ย้อนหลังไปร้อยละกว่าบาท หากกุดเงินไป ๕๐,๐๐๐ บาท แล้วจ่ายขั้นต่ำและขั้นต่ำไปเรื่อยคิดดูว่าจะเจอดอกเบี้ยบานสะพรั่งขนาดไหน (ความสำเร็จของบัตรเครดิตต่างๆ อยู่ที่ค่าธรรมเนียม) เมื่อเราชำระไม่ครบ ๔๕ วัน

มีตั้งค์เหลือเยอะเลย

# บัตรเครดิตเงินสด

๑. มีการสะสมแต้มแลกของได้ไม่ว่าจะเป็นแลกบัตรน้ำมันหรือบัตรกำนัลต่างๆ

๒. มีส่วนลดเปอร์เซ็นต์ได้ อีกอย่างผมก็แลกเป็นเงินเพื่อนำไปรับประทานอาหารที่ฟู้จึเป็นต้นหากทำได้อย่างที่ว่าบัตรเครดิต จะเป็นประโยชน์ต่อเราอย่างยิ่ง สมัยนี้การทำบัตรเครดิตทำได้ง่ายมาก แต่โทษของมันคือการที่ได้ของไปก่อน โดยยังไม่ต้องจ่ายเงินทำให้บางคนหลงระเริงและไม่รู้จักการประมาณตน ทำให้เสียนิสัยจนบางราย ในปัจจุบันจะเป็นหนี้บัตรเครดิตจนไม่สามารถใช้จ่ายคืนได้ จนต้องถูกฟ้องร้องและประณอมหนี้ และหากมีการทำบัตรหลายใบมากเกินไป โดยจ่ายเพียงขั้นต่ำ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราจะเสียดอกเบี้ย โดยคิดจากเงินต้นในส่วนที่เหลือ และหากทบเดือนไป ก็จะนำยอดใหม่มาเป็นเงินต้น เราจะเสียเงินเป็นดอกเบี้ย มากจนบางรายต้องถูกฟ้องร้อง ปัจจุบันจากข้อมูลทางการเงิน ระบุว่า NPL มีกว่า ๒๐๐,๐๐๐ ล้านบาท ทั้งธนาคารและแหล่งเงินกู้ที่ไม่เป็นรูปธนาคาร

**บัตรเครดิตเงินสด** คือ บัตรวงเงินสินเชื่อส่วนบุคคล  
การใช้บัตรต่างๆ อย่างถูกวิธีก็จะเป็นประโยชน์  
อย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่รู้จักรู้จักใช้ ไม่รู้จักประมาณตน ชื่อของใช้เกิน  
ความจำเป็นก็จะเกิดโทษหรือเกิดหนี้โดยไม่จำเป็น

### **ระบบสหกรณ์ ทร.**

เป็นการซื้อสินค้าแบบผ่อนส่งดอกเบี้ย ราคาถูกที่  
ดำเนินการเพื่อสวัสดิการของข้าราชการใน ทร. โดยสามารถซื้อ  
ได้ด้วยการผ่อนระยะยาวทำให้เงินที่ส่งน้อยก่อน ให้เกิดผล  
กระทบกับการดำเนินชีวิตน้อย แต่อุปกรณ์ต่างๆ ที่ซื้อ  
จะมีการกำหนดรุ่นซึ่งอาจมีความหลากหลายน้อยกว่าภายนอก

### **ห้างร้านทั่วไป**

มักต้องใช้เงินสดในการซื้อสินค้า สินค้าอาจค้าง  
สต็อก แต่ใกล้อาคารที่พักเป็นสำคัญ

### **ห้างสรรพสินค้า (Department Store)**

ใช้บัตรเครดิตและเงินสดได้ สามารถตรวจสอบ  
ราคาสินค้าในโปรโมชั่นของแต่ละร้านได้ เราควรซื้อสินค้า  
ในช่วงลด ราคาในช่วงกลางปี และปลายปี ซึ่งห้างสรรพสินค้า  
จะจัดรายการลดราคาประมาณ ๕๐ - ๖๐ เปอร์เซ็นต์ บางที่  
๗๐ เปอร์เซ็นต์ก็มีทีเดียว ซึ่งเราจะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด

“

การดูแลตนเอง

ถ้าเราสามารถควบคุมการใช้จ่าย จัดทำ

บัญชีในครัวเรือน รู้จักมีการออม

รู้จักการใช้จ่ายเงินพลาสติกให้เป็น

จะทำให้เราไม่มีหนี้สิน

คุณภาพชีวิตไม่ตกต่ำ

มีความสุขตามฐานะของตนได้ ในเมื่อเรา

มีความสุขและความพร้อมในชีวิต

เราก็จะพร้อมในการทำงานด้วย ”

## รายรับ

วัน/เดือน/ปี	รายการ	จำนวนเงิน



## รายจ่าย

วัน/เดือน/ปี	รายการ	จำนวนเงิน

“รู้จัก รู้จ่าย รู้รายได้ รู้ประหยัด”



หนังสือตั้งเป้าให้ชีวิตพิชิตความสำเร็จ ของคุณคณะรัฐนิทา

หนังสือ ลูกเอ๋ย เจ้าจงจำ ของท่านปะ--านะนทภิกขุ

เรียบเรียงโดย...นาวาเอก ปิยศักดิ์ นิลนิมิตร  
จัดทำโดย...คณะกรรมการกิจการปลดหนี้สิน  
รูปเล่ม...ว่าที่เรือตรีหญิง พรรณจิตา ทองกล้า

