ผู้ติดตามกว่า 500,000 คน

9 STEPS จัดการเงิน สู่ชีวิตที่เลือกได้

MONEY by DOCTOR

เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้

ปั้นพอร์ตหลักล้านฉบับคนไม่มีเวลา

คู่มือการเงินสำหรับคนที่
อยากเริ่มแต่ไม่รู้ว่าควรเริ่มตรงไหน



หมอกิ๊ก
พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร
กูรูการเงินเจ้าของช่อง DrKik Money

ซีเอ็ด

MONEY by DOCTOR

เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้

หมอกิ๊ก
พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ
★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com
★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ http://m.se-ed.com
(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)
หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้ : Money by Doctor
9 STEPS จัดการเงิน สู่ชีวิตที่คุณเลือกได้

โดย : พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร © พ.ศ. 2569
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำอื่นใด
โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท
หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

4 1 0 - 5 0 6 - 2 0 8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้ : Money by Doctor.--
พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร.-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2569.

208 หน้า.

1. การเงินส่วนบุคคล. 2. ความมั่นคงทางการเงิน.

I. ชื่อเรื่อง.

332.02401

Barcode (e-book) : 9786160857289

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2826-8000

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนิยม

หนังสือ เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้ : Money by Doctor 9 STEPS จัดการเงิน สู่ชีวิตที่คุณเลือกได้ เล่มนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากเพจ *“DrKik Money หมอกิ๊ก คลิก เรื่องเงิน”* ซึ่งหมอกิ๊กได้แบ่งปันความรู้และบทเรียนของตนเองผ่านช่องทางออนไลน์ จนกระทั่งมีผู้ติดตามและเป็นแฟนคลับอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเสียงเรียกร้องจากผู้อ่านเหล่านั้นเองที่นำมาสู่การประมวลเนื้อหาออกมาเป็นหนังสือที่น่าสนใจอย่างยิ่งเล่มนี้

ประการแรก การที่แพทย์ผู้ดูแลสุขภาพผู้ป่วยได้มองเห็นว่า *“สุขภาพทางการเงิน”* นั้นมีความสำคัญไม่แพ้ *“สุขภาพร่างกาย”* นับเป็นจุดเริ่มต้นอันยอดเยี่ยมที่ทำให้หมอกิ๊กหันมาศึกษาเรื่องการเงินและการลงทุนอย่างจริงจัง เมื่อศึกษาแล้วก็นำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง จากจุดเริ่มต้นที่มีความกังวลในเรื่องการเงิน ก้าวไปสู่การเรียนรู้จนเกิดความรู้สึกมั่นคงและมีทิศทางที่ชัดเจน ประสบการณ์ตรงนี้เองได้จุดประกายให้หมอกิ๊กถ่ายทอดความรู้ผ่านช่องทางออนไลน์จนมีผู้ติดตามมากมาย และกลายมาเป็นหนังสือเล่มนี้ในที่สุด

ประการต่อมา หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหาอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยสรุปเป็น 9 ขั้นตอนง่าย ๆ สำหรับผู้ที่ต้องการ *“ครองเงิน”* และบริหารจัดการเงินของตนเอง ตั้งแต่วันที่เริ่มหาเงินได้ไปจนถึงการใช้จ่ายอย่างชาญฉลาด เมื่อนำแนวคิดทั้ง 9 ขั้นตอนนี้มารวบรวมไว้ในเล่ม จึงทำให้หนังสือของหมอกิ๊กกลายเป็นคู่มือการเงินที่ทรงคุณค่า ซึ่งผู้อ่านสามารถหยิบขึ้นมาศึกษารายละเอียดและนำไปปรับใช้ได้ตลอดเวลาตามความสะดวกของตนเอง

บันได 9 ขั้นของหมอกิ๊กเริ่มต้นจากขั้นแรกคือ *“ตั้งหลัก - จุดเริ่มต้นการเปลี่ยนชีวิตการเงินของคุณ”* ไปจนถึงขั้นสุดท้ายคือ *“ออกแบบชีวิต - เมื่อเงินไม่ใช่ปัญหา ชีวิตจะเป็นแบบไหน”* ซึ่งเมื่ออ่านมาถึงขั้นที่ 9 ผู้อ่านจะได้เห็นเส้นทางเดินที่ผู้เขียนตั้งใจนำเสนอ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องคอยกังวลเรื่องเงินอีกต่อไป จากการวางแผนและปฏิบัติตนอย่างผู้ที่ตื่นตัวทางการเงิน จนสามารถก้าวมาถึงจุดที่ใช้เงินได้อย่างชาญฉลาดและเป็นประโยชน์สูงสุดหรือใช้เงินให้เป็นนั่นเอง

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนคู่มือ *“การครองเงิน”* สำหรับคนทั่วไปที่ถ่ายทอดจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนซึ่งไม่ใช่ทั้งนักเศรษฐศาสตร์หรือนักการบัญชี หากแต่เป็นแพทย์ ดังนั้นภาษาที่หมอกิ๊กใช้เล่าเรื่องจึงเป็นภาษาที่เรียบง่าย สื่อความหมายตรงไปตรงมา นับเป็นจุดเด่นสำคัญที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จริง สำหรับทุกคนที่ต้องการสร้างความมั่นคงในการ “ครองเงิน” ผ่านการเตรียมตัว ความระมัดระวัง การวางแผนใช้เงิน การออม และการลงทุนอย่างรอบคอบเพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว

เมื่อมีหนังสือที่เป็นเสมือนคู่มือจากประสบการณ์จริงมานำเสนอเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจนแล้ว ที่เหลือจึงเป็นหน้าที่ของผู้อ่านที่จะพิจารณาและนำข้อเสนอนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง เนื่องจากเงื่อนไขชีวิตของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไม่มากก็น้อย โดยไม่ลืมข้อเตือนใจสำคัญในการลงทุนที่ว่า *"การลงทุนมีความเสี่ยง"* อยู่เสมอ

ศาสตราจารย์พิเศษ นรนิติ เศรษฐบุตร

อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อดีตเลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า
และอดีตนายกสมาคมภาษา
และหนังสือแห่งประเทศไทย

คำนำผู้เขียน

ชีวิตส่วนใหญ่ของหมออยู่ในโรงพยาบาล ได้เห็นผู้คนในช่วงเวลาที่เปราะบางที่สุดของชีวิต ทั้งการเจ็บป่วย เหตุไม่คาดคิด และการสูญเสีย สิ่งหนึ่งที่หมอสังเกตเห็นอยู่เสมอคือ ในวันที่สุขภาพมีปัญหา “เรื่องเงิน” มักกลายเป็นภาระที่หนักไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นค่ารักษาพยาบาล รายได้ที่หยุดชะงัก หรือความกังวลของคนในครอบครัว

ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้หมอเห็นว่า นอกจากสุขภาพร่างกายแล้ว “สุขภาพทางการเงิน” ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะหลายครั้งเงินอาจซื้อทุกอย่างไม่ได้ แต่เงินที่วางแผนไว้อย่างดีสามารถช่วยให้ชีวิตมีทางเลือกมากขึ้นในวันที่จำเป็นที่สุด

และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้หมอหันมาศึกษาเรื่องการเงินและการลงทุนอย่างจริงจัง โดยหมอเริ่มต้นแบบคนธรรมดาคนหนึ่ง ค่อยๆ เรียนรู้ทีละขั้น ทีละเรื่อง ไม่ได้เข้าใจทุกอย่างตั้งแต่วันแรก แต่พยายามทำความเข้าใจอย่างเป็นระบบ แล้วนำสิ่งที่เรียนรู้มาปรับใช้กับชีวิตของตัวเอง

สิ่งที่หมอค้นพบคือ ก่อนจะวางแผนการเงิน เราต้องรู้ก่อนว่าเรากำลังวางแผนเพื่ออะไร เพราะเงินไม่ใช่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิต แต่เป็นเครื่องมือที่ช่วยพาเราไปสู่ชีวิตที่อยากมี

เมื่อเวลาผ่านไป หมอพบว่าการจัดการเงินที่ดีไม่ได้เปลี่ยนแค่ตัวเลขในบัญชี แต่เปลี่ยนความรู้สึกข้างในของเราด้วย

- จากความกังวล กลายเป็นความมั่นคง
- จากความไม่แน่ใจ กลายเป็นความชัดเจน
- จากการทำงานเพราะจำเป็น กลายเป็นการใช้ชีวิตที่มีทางเลือกมากขึ้น

อิสรภาพทางการเงินในมุมของหมอจึงไม่ใช่การมีเงินมากที่สุด แต่คือการมีชีวิตที่เราเลือกได้

ต่อมาเริ่มมีคนรอบตัวเข้ามาถามเรื่องเงินมากขึ้น ตั้งแต่เงินเดือนเข้าควรจัดการอย่างไร ควรเริ่มลงทุนอะไร ไปจนถึงจะวางแผนอนาคตทางการเงินอย่างไร

สิ่งที่หมอเห็นคือ หลายคนมีเป้าหมายในใจอยู่แล้ว แต่ไม่รู้ว่าควรเริ่มจากตรงไหน และควรทำอะไรก่อนหลัง

หลายครั้งคำถามที่หมอมักจะได้รับคือ “บอกมาเลยว่าต้องทำยังไง 1, 2, 3, 4...” ซึ่งประโยคนี้ก็เป็นคำถามเดียวกับที่หมอเคยถามตัวเองในช่วงเริ่มต้นเช่นกัน

เพราะความรู้เรื่องการเงินและการลงทุนมีอยู่มากมายจนหลายคนรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูก อ่านมากขึ้น ฟังมากขึ้น แต่กลับยังไม่รู้ว่าจะเริ่มจากก้าวแรกตรงไหน

หมอจึงมองว่า สิ่งที่คนส่วนใหญ่ต้องการไม่ใช่แค่ข้อมูลที่ถาโถมเข้ามาเพิ่มขึ้น แต่คือ “แผนที่” ที่บอกว่าในเส้นทางการเงิน เราควรเดินอย่างไรทีละขั้น

- เริ่มจากหาเงินให้เป็น
- ใช้เงินอย่างมีสติ
- รู้จักเก็บเงินอย่างมีระบบ
- ป้องกันความเสี่ยงไม่ให้ชีวิตล้มลง
- และค่อย ๆ เรียนรู้การลงทุน เพื่อให้เงินทำงานแทนเราในระยะยาว

หมอจึงเริ่มแบ่งปันความรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ **“DrKik Money หมอกิ๊ก คลิก เรื่องเงิน”** ด้วยความตั้งใจที่จะย่อยเรื่องการเงินที่ดูซับซ้อนให้เข้าใจง่าย เป็นขั้นตอน และลงมือทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น เพื่อรวบรวมหลักคิดและหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพทางการเงิน จัดเรียงไว้ในรูปแบบ “9 ขั้นตอน” ที่เรียบง่าย ชัดเจน และสามารถทำตามทีละก้าวได้อย่างราบรื่น

หมอหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่ช่วยให้คุณดูแลสุขภาพทางการเงินของตัวเองได้ดีขึ้น และค่อย ๆ ก้าวเดินไปสู่ชีวิตที่คุณสามารถเลือกและออกแบบได้ด้วยตัวคุณเอง



หมอกิ๊ก – พญ. ทิพย์นภา เศรษฐบุตร
DrKik Money หมอกิ๊ก คลิก เรื่องเงิน
จักษุแพทย์ และนักลงทุน

สารบัญ

STEP 1

ตั้งหลัก - จุดเริ่มต้น
การเปลี่ยนชีวิตการเงินของคุณ 14

บทที่ 1 วันที่หมอเริ่มตั้งคำถามกับเงินของตัวเอง จุดเริ่มต้น "เป้าหมายเกษียณ".....15

บทที่ 2 คุณไม่ได้มีปัญหาเรื่องเงิน คุณแค่ยังไม่มีระบบ.....19

บทที่ 3 ทำไมยิ่งหาเงินมาก ยิ่งไม่เหลือเงิน.....21

บทที่ 4 เวลาคือสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดของคุณ.....25

บทที่ 5 "หาเงินเป็น" ไม่พอ แต่ต้อง "สร้างเงินให้เป็น" ด้วย.....29

STEP 2

รู้เงิน - จุดที่คนส่วนใหญ่
"ไม่เคยทำ แต่สำคัญที่สุด"..... 32

บทที่ 6 เช็กเงินตัวเองก่อน.....33

บทที่ 7 ทำตารางการเงินแบบง่ายๆ.....35

บทที่ 8 การเงินของคุณรอดหรือร่วง?.....37

บทที่ 9 เงินคุณรั่วตรงไหน ตรงไหนไม่ควรรั่ว.....43

บทที่ 10 จัดการ "หนี้" รูรั่วก้อนใหญ่ที่ต้องรีบอุด.....45

STEP 3

เก็บเงิน - จุดเริ่มต้นที่ทำให้ชีวิตคุณ “เริ่มเปลี่ยนจริง”..... 48

บทที่ 11 เก็บเงินให้ได้ ทำอย่างไรถึงเก็บเงินสำเร็จ?.....49

บทที่ 12 เก็บเงินเท่าไหร่ถึงจะรอดในยุคนี้?.....51

บทที่ 13 เทคนิคเก็บเงินแบบไม่ฝืนตัวเอง แต่ได้ผลจริง.....53

บทที่ 14 ทำไมคนเก็บเงินเก่ง ถึงไม่ได้รวยทุกคน.....55

STEP 4

บริหารความเสี่ยง - ก่อนจะรวยคุณต้องไม่ล้มก่อน.... 58

บทที่ 15 ทำไมคุณต้องมีเงินสำรองฉุกเฉิน ก่อนคิดจะลงทุน.....59

บทที่ 16 คุณควรมีเงินสำรองฉุกเฉินเท่าไหร่?.....61

บทที่ 17 เงินสำรองฉุกเฉินควรเก็บไว้ที่ไหน?.....65

บทที่ 18 วันที่ชีวิตพัง...แต่คุณรอด เพราะมีเงินสำรอง.....67

บทที่ 19 ประกันมีไว้ทำอะไร และควรมีไหม?.....69

STEP 5

เริ่มลงทุน - เปลี่ยนจาก “เก็บเงิน” เป็น “ให้เงินทำงานแทนคุณ”..... 74

บทที่ 20 ความผิดพลาดของมือใหม่ที่หมออยากให้เลี่ยง.....75

บทที่ 21 ลงทุนครั้งแรกเริ่มยังไง และต้องมีเงินเท่าไหร่.....77

บทที่ 22 ลงทุนอะไรดี วิธีเลือกสินทรัพย์ให้เหมาะกับชีวิตคุณ.....79

บทที่ 23 ความเสี่ยง vs ผลตอบแทน เข้าใจให้ถูกก่อนเริ่มลงทุน.....81

STEP 6

เลือกที่เก็บเงิน - แค่ “วางเงินถูกที่” ชีวิตคุณก็เปลี่ยน 86

บทที่ 24 คุณกำลังเก็บเงิน “ผิดที่” อยู่หรือเปล่า?.....87
บทที่ 25 เงินแบบไหน ควรเก็บไว้ที่ไหน?.....89
บทที่ 26 บัญชีออมทรัพย์ ง่าย ปลอดภัย แต่คุณอาจเสียโอกาสอะไรไป.....93
บทที่ 27 เงินฝากประจำ vs สลากออมทรัพย์ แบบไหนคุ้มกว่ากัน?.....95
บทที่ 28 กองทุนรวมตลาดเงิน ทางเลือกของคนที่อยากได้มากกว่าบัญชีออมทรัพย์.....99

STEP 7

เลือกสินทรัพย์ - ลงทุนอะไรดี? เลือกให้เหมาะ ชีวิตคุณจะง่ายขึ้น 106

บทที่ 29 คุณเป็นนักลงทุนแบบไหน?.....107
บทที่ 30 เงินของคุณควรลงทุนแบบไหน? (คู่มือเลือกสินทรัพย์ให้เหมาะกับคุณ).....111
บทที่ 31 ตราสารหนี้ ทางเลือกของคนที่ต้องการความมั่นคง และความเสี่ยงต่ำ.....115
บทที่ 32 หุ้น โอกาสเติบโตสูง แต่คุณต้องเข้าใจสิ่งนี้ก่อน.....121
บทที่ 33 อสังหาริมทรัพย์ & REIT ลงทุนในสินทรัพย์จริง โดยไม่ต้องซื้อบ้านทั้งหลัง.....127
บทที่ 34 สินทรัพย์ทางเลือกอย่างทองคำและคริปโทเคอร์เรนซี (Cryptocurrency) โอกาสหรือความเสี่ยง?.....133

บทที่ 35 กองทุนรวม & ETF ทางลัดของคนที่อยากลงทุน แต่ไม่มีเวลาเฝ้าตลาด.....139
บทที่ 36 กองทุนลดหย่อนภาษี เปลี่ยนเงินที่ต้องจ่าย ให้กลายเป็น “เงินออม” ของคุณ.....145

STEP 8

ทำให้เงินโต - ใช้เวลาเป็นเพื่อน แล้วเงินจะทำงานแทนคุณ 152

บทที่ 37 สินทรัพย์เดียวไม่ได้เหมาะกับทุกคน.....153
บทที่ 38 ลงทุนสม่ำเสมอ vs จับจังหวะตลาด ทำไมเวลาในตลาดจึงสำคัญ?.....159
บทที่ 39 ดอกเบี้ยทบต้น พลังเงียบที่ทำให้เงินเติบโต โดยไม่ต้องเร่ง.....163
บทที่ 40 ถ้าเริ่มวันนี้ อีก 10 ปีข้างหน้าเงินคุณจะต่างไปแค่ไหน?....167
บทที่ 41 DCA วิธีลงทุนที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง.....171
บทที่ 42 จัดพอร์ตลงทุนอย่างไร ให้เหมาะกับชีวิตคุณ.....175

STEP 9

ออกแบบชีวิต - เมื่อเงินไม่ใช่ปัญหา ชีวิตคุณจะเป็นแบบไหน 180

บทที่ 43 ถ้าวันนี้ไม่ต้องกังวลเรื่องเงิน คุณจะใช้ชีวิตยังไง?.....181
บทที่ 44 ชีวิตเกษียณในแบบของคุณ อยากมีชีวิตแบบไหน?.....185
บทที่ 45 ใช้เงินอย่างมีความสุข มีเงินแล้ว แต่ต้องใช้ให้เป็น.....187

บทที่ 46 บทสรุป ชีวิตการเงินที่ดีเริ่มต้นได้วันนี้.....191
สิ่งที่หมออยากให้ได้จากหนังสือเล่มนี้.....193
ก้าวแรกที่สำคัญที่สุด.....194
คำส่งท้ายจากหมอ.....195
คำขอบคุณ.....196
เกี่ยวกับผู้เขียน.....202
ช่องทางติดตาม DrKik Money.....206



STEP

1

ตั้งหลัก - จุดเริ่มต้น การเปลี่ยนชีวิตการเงินของคุณ



บทที่ 01

วันที่หมอเริ่มตั้งคำถามกับเงินของตัวเอง จุดเริ่มต้น “เป้าหมายเกษียณ”

ตอนนั้นเป็นเวรดึกประมาณตีสองกว่า ห้องพักแพทย์เงียบมาก แต่ในหัวหมอกลับไม่เงียบเลย วันนั้นมีคนไข้สูงอายุคนหนึ่งถามหมอก่อนกลับบ้านว่า “หมอ... ถ้าวันหนึ่งฉันทำงานไม่ได้แล้ว ฉันจะอยู่ยังไง”

คำถามนั้นไม่ได้หายไปไหน แต่ย้อนกลับมาหาหมอในคืนนั้นเอง และครั้งนี้คำถามนั้นกลายเป็น “แล้วหมอล่ะ... ถ้าวันหนึ่งทำงานไม่ได้แล้ว หมอจะอยู่ยังไง”

หมอนอนไม่หลับในคืนนั้นไม่ใช่เพราะเรื่องของคนไข้ แต่เพราะตอบคำถามของตัวเองไม่ได้



จากหมอที่หาเงินได้ แต่ไม่รู้ว่าเงินไปไหน

ในช่วงต้นของชีวิตการทำงาน หมอก็เหมือนคนทั่วไปที่มีรายได้พอสมควร แต่พอสิ้นเดือนมองย้อนกลับไป บัญชีก็ไม่ได้โตขึ้นเท่าที่ควร มีค่าใช้จ่ายโน่นนี่ บางอย่างจำเป็น บางอย่างก็ไม่แน่ใจว่าจำเป็นจริงหรือเปล่า และที่แน่ ๆ คือหมอไม่มีแผนที่ชัดเจนว่าอยากให้ชีวิตการเงินไปถึงจุดไหน

หมอรู้สึกเหมือนกำลังวิ่งอยู่ แต่ไม่รู้ว่าเส้นชัยอยู่ที่ไหน และที่แย่กว่านั้นคือ ไม่แน่ใจด้วยซ้ำว่ากำลังวิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือเปล่า

ครั้งแรกที่หมอลองนั่งคิดเรื่องการเกษียณอย่างจริงจัง

คืนนั้นหมอลองนั่งเขียนคำถามง่าย ๆ ลงในสมุดโน้ตที่หยิบมาจากโต๊ะ คำถามมี 3 ข้อเท่านั้น

1. อยากเกษียณตอนอายุเท่าไหร่?
2. ตอนเกษียณอยากมีชีวิตแบบไหน?
3. ต้องมีเงินเท่าไหร่ถึงทำแบบนั้นได้?



แค่ 3 คำถามนี้ก็ทำให้หมอตกใจ เพราะตอบไม่ได้แบบชัดเจนสักข้อเลย ไม่ใช่เพราะหมอไม่ใส่ใจ แต่เพราะหมอไม่เคยคิดถึงสิ่งที่เรียกว่า “เกษียณ” อย่างจริงจังมาก่อน เราถูกสอนให้ตั้งใจเรียนและหางานดี ๆ ทำ แต่ไม่ค่อยมีใครสอนว่าแล้วหลังจากนั้นล่ะ ชีวิตควรเดินไปทางไหน

หมอเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่ยังไม่ชัดเจนร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มีทิศทางอยากเกษียณก่อนอายุ 60 ปี อยากมีเงินใช้ที่เพียงพอโดยไม่ต้องทำงาน และอยากมีอิสระในการเลือกว่าจะทำงานเพราะ “อยากทำ” ไม่ใช่เพราะ “ต้องทำ” แค่นั้นก็เพียงพอให้มีจุดหมายที่จะเดินไปแล้ว

เพราะก่อนจะวางแผนการเงิน
ต้องรู้ก่อนว่ากำลังวางแผนเพื่ออะไร





บทที่ 02

คุณไม่ได้มีปัญหาเรื่องเงิน คุณแค่ยังไม่มีระบบ

ถ้ารู้สึกว่าตัวเองมีปัญหาเรื่องเงินเรื้อรัง เก็บเงินไม่อยู่ หรือไม่ว่าจะหาได้เท่าไหร่ก็ยังไม่มีเงินเหลือเก็บ หมออยากบอกว่า คุณอาจไม่ได้มีปัญหาเรื่องเงิน คุณแค่ยังไม่มีระบบ

หมอรู้เรื่องนี้ดีเพราะตัวเองเคยอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน รายได้ของหมอไม่ได้น้อย แต่ทุกสิ้นเดือนก็รู้สึกเหมือนกันคือไม่รู้ว่าเงินหายไปไหน ไม่ใช่เพราะใช้เงินผิดเรื่อง แต่เพราะไม่มีระบบที่ทำให้เห็นภาพรวมได้ชัดเจน





ระบบที่ดีทำงานแม้ในวันที่เราไม่มีแรงจะตั้งใจ

ลองนึกภาพโรงพยาบาลที่ไม่มีระบบ แม้จะมีหมอเก่ง ๆ และอุปกรณ์ครบ แต่ก็จะวุ่นวายจนดูแลคนไข้ได้ไม่ดี ชีวิตการเงินก็เช่นกัน แม้จะมีรายได้ดี แต่ถ้าขาดระบบ เงินก็จะไหลออกไปโดยไม่รู้ตัว

หลายคนพยายามเก็บเงินด้วยความตั้งใจ แต่ความตั้งใจเป็นสิ่งที่หมดได้ในบางวัน ระบบต่างหากที่ทำงานแม้ในวันที่เราขี้เกียจ เหมือนที่เราไม่ต้องตั้งใจทุกเช้าเพื่อแปรงฟัน เพราะสิ่งนี้กลายเป็นระบบในชีวิตที่ทำโดยอัตโนมัติแล้ว

ทั้ง 9 STEPS ในหนังสือเล่มนี้คือการวางระบบนั้นทีละขั้น ไม่ใช่การบอกให้ประหยัดมากขึ้นหรือหาเงินเพิ่ม แต่คือการช่วยให้เงินที่มีอยู่ทำงานได้ดีขึ้น

บทที่ 03

ทำไม ยิ่งหาเงินมาก ยิ่งไม่เหลือเงิน

นี่คือปรากฏการณ์ที่หมอเห็นบ่อยมากในกลุ่มคนที่มีรายได้ดี ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ด้วยกัน วิศวกร นักธุรกิจ หรือมนุษย์เงินเดือนระดับสูง หลายคนมีรายได้เพิ่มขึ้นทุกปี แต่เงินที่เหลือในบัญชีกลับไม่ได้เพิ่มตาม และหมอเองก็เคยเป็นแบบนั้น

ตอนที่รายได้ของหมอเพิ่มขึ้นครั้งแรก หมอรู้สึกดีใจมาก คิดว่าจากนี้ไปจะเริ่มเก็บเงินได้มากขึ้นแน่ ๆ แต่ผ่านไปไม่กี่เดือน หมอก็พบว่าค่าใช้จ่ายขยับตามรายได้ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ จากที่เคยกินข้าวธรรมดาก็เริ่มไปร้านอาหารดีขึ้น จากที่เคยประหยัดเรื่องเสื้อผ้าก็เริ่มซื้อของแบรนด์เนมมากขึ้น



ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเงียบ ๆ โดยไม่รู้ตัว

นักเศรษฐศาสตร์เรียกสิ่งนี้ว่า Lifestyle Inflation หรือการที่รูปแบบการใช้ชีวิตขยายตัวตามรายได้โดยอัตโนมัติ ทุกอย่างดูสมเหตุสมผลในตัวเอง แต่เมื่อรวมกันแล้ว ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นมักวิ่งตามรายได้ทันหรือบางครั้งแซงหน้าไปด้วยซ้ำ



หมอไม่ได้บอกว่าการใช้ชีวิตดีขึ้นเมื่อมีเงินมากขึ้นเป็นเรื่องผิด สิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ปัญหาคือเมื่อค่าใช้จ่ายวิ่งตามรายได้ทุกครั้ง เราจะไม่มีวันสะสมความมั่งคั่งได้เลย ไม่ว่ารายได้จะเพิ่มขึ้นแค่ไหน เปรียบเหมือนการวิ่งบนลู่วิ่งเร็วแค่ไหนก็ไปไม่ถึงไหน

วิธีออกจากวงจรนี้ที่หมอใช้จริง

อีกหนึ่งกับดักที่หมอเจอบ่อยคือการใช้เงินเป็นรางวัลให้ตัวเอง ทำงานหนักมาทั้งเดือนก็รู้สึกว่าสมควรได้ซื้อของที่อยากได้ ซึ่งไม่ผิดเลย แต่เมื่อความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นทุกเดือนโดยไม่มีแผนรองรับ เงินก็จะหมดก่อนที่จะได้เก็บ

หลักการที่ได้ผลที่สุดสำหรับหมอคือการจ่ายให้ตัวเองก่อน หรือที่เรียกว่า Pay Yourself First ทันทีที่เงินเดือนเข้า ให้โอนเงินส่วนที่

ต้องการเก็บออกไปก่อนเลย ไม่ใช่รอดูว่าเดือนนี้เหลือเท่าไรแล้วค่อยเก็บ เพราะถ้ารอ ส่วนใหญ่จะไม่เหลือ เงินที่เหลืออยู่ในบัญชีคือเงินที่ใช้จ่ายได้ ส่วนเงินที่โอนออกไปเก็บแล้วคือเงินที่กำลังทำงานเพื่ออนาคต

สมการเดิม “รายได้ - รายจ่าย = เงินเก็บ”

สมการใหม่ “รายได้ - เงินเก็บ = รายจ่าย”





บทที่ 04

เวลาคือ สินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดของคุณ

ถ้าจะให้หมอพูดถึงความจริงที่เจ็บปวดที่สุดในเรื่องการเงินสักข้อ หมอคิดว่าเป็นเรื่องนี้... **สิ่งที่มีค่าที่สุดในการสร้างความมั่งคั่งแท้จริงแล้วไม่ใช่ “เงิน” แต่คือ “เวลา”** และเวลาคือสิ่งเดียวที่เราไม่มีวันซื้อคืนกลับมาได้ ไม่ว่าจะรวยแค่ไหนก็ตาม

หมอเรียนรู้เรื่องนี้ช้ากว่าที่ควรจะเป็น และนั่นคือสิ่งที่หมออยากให้คุณไม่ต้องเจอแบบเดียวกัน



ตัวเลขที่พิสูจน์ว่าเวลาสำคัญกว่าจำนวนเงิน

ลองเปรียบเทียบสองคนนี้

คนแรกชื่อ A เริ่มลงทุน 3,000 บาทต่อเดือนตั้งแต่อายุ 25 ปี แล้วหยุดใส่เงินต้นตอนอายุ 35 ปี แต่ปล่อยเงินโตต่อไปเรื่อย ๆ รวมเงินที่ลงทุนไปทั้งหมด 360,000 บาท

คนที่สองชื่อ B เริ่มลงทุน 3,000 บาทต่อเดือนตอนอายุ 35 ปี และลงทุนต่อเนื่องจนถึงอายุ 60 ปี รวมเงินที่ลงทุนไปทั้งหมด 900,000 บาท

สมมติว่าทั้งคู่ได้ผลตอบแทนเฉลี่ย 8 เปอร์เซ็นต์ต่อปี พอถึงอายุ 60 ปี

A จะมีเงินประมาณเกือบ 4 ล้านบาท
ส่วน B จะมีเงินประมาณ 2.7 ล้านบาท
A ลงทุนน้อยกว่า B ถึง 540,000 บาท แต่ปลายทางกลับมีเงินมากกว่า เพียงเพราะเริ่มเร็วกว่าสิบปี

นี่คือเหตุผลที่ **“เวลาคือสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุด”** เพราะความมั่งคั่งมาจาก **“เวลา + ดอกเบี้ยทบต้น”**

*(**หมายเหตุ :** ตัวเลขนี้เป็นเพียงตัวอย่างสมมติ เพื่อให้เห็นพลังของเวลาและดอกเบี้ยทบต้น ผลตอบแทนจริงอาจสูงหรือต่ำกว่านี้ได้ ขึ้นอยู่กับสินทรัพย์ที่ลงทุน ระยะเวลา และภาวะตลาดในแต่ละช่วง)*

วันที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นคือวันนี้

หมอรู้ว่าหลายคนอ่านถึงตรงนี้แล้วอาจรู้สึกเสียดายที่ไม่ได้เริ่มเร็วกว่านี้ หมอเองก็รู้สึกแบบนั้น แต่สิ่งที่หมออยากเน้นคือวันที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นคือวันนี้ ไม่ใช่เมื่อสิบปีที่แล้ว และไม่ใช่เดือนหน้า

ในฐานะแพทย์ หมอเห็นบ่อยมากว่าคนที่ดูแลสุขภาพตัวเองตั้งแต่อายุยังน้อยมักมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าตอนสูงอายุอย่างเห็นได้ชัด การเงินก็เช่นกัน การเริ่มสร้างระบบและลงทุนตั้งแต่เนิ่น ๆ คือการดูแลสุขภาพทางการเงินที่ดีที่สุดที่ทำได้ให้กับตัวเองในอนาคต ทุกวันที่รอคือโอกาสที่หายไปโดยไม่มีทางเรียกคืนได้





บทที่ 05

“หาเงินเป็น” ไม่พอ แต่ต้อง “สร้างเงินให้เป็น” ด้วย

ระบบการศึกษาของเราสอนให้หาเงินเก่ง แต่แทบไม่มีวิชาไหนที่สอนเรื่องการสร้างเงินให้เงินงอกเงย หมอเองเรียนแพทย์มาหลายปี ผ่านการเรียนที่หนักมาก แต่ไม่มีวิชาการเงินส่วนบุคคลแม้แต่วิชาเดียวในหลักสูตร

วันที่หมอเริ่มทำงานใหม่ ๆ หมอภูมิใจมากที่เริ่มมีรายได้เป็นของตัวเองจากการเป็นแพทย์ แต่ไม่นานหมอก็เริ่มสังเกตว่า ถ้าวันไหนหมอหยุดทำงาน รายได้ก็หยุดตามทันที ความมั่นคงทางการเงินทั้งหมดของหมอขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำงานของร่างกายและสุขภาพเพียงอย่างเดียว

ความแตกต่างที่เปลี่ยนทุกอย่าง

การหาเงินคือการแลกเวลาและแรงกายกับเงิน ซึ่งหมายความว่าถ้าหยุดทำงาน เงินก็หยุดเข้า ไม่ว่าจะเป็นหมอ ทนาย วิศวกร หรือฟรีแลนซ์ทุกคนที่พึ่งแค่รายได้จากการทำงานล้วนอยู่ในสถานะเดียวกัน

การสร้างเงินคือการทำให้เงินที่มีอยู่ไปสร้างโอกาสให้เงินเติบโตเพิ่มขึ้นในระยะยาวผ่านสินทรัพย์ต่าง ๆ เช่น เงินปันผลจากหุ้น ผลตอบแทนจากกองทุน หรือค่าเช่าจากอสังหาริมทรัพย์ เป็นต้น

แต่การสร้างเงินไม่ได้เกิดขึ้นทันที และไม่ได้ปราศจากความเสี่ยง สิ่งสำคัญคือการเริ่มต้นอย่างเข้าใจ มีวินัย และค่อย ๆ สร้างระบบที่เหมาะกับชีวิตของตัวเอง

สิ่งที่อยากให้คุณลองทำก่อนไป STEP 2

1. **ลองตอบ 3 คำถามนี้ตามความรู้สึกจริง ๆ** คุณอยากเกษียณตอนอายุเท่าไหร่ ช่วงวัยเกษียณอยากมีชีวิตแบบไหน และต้องมีเงินเดือนเดือนละเท่าไหร่จึงจะใช้ชีวิตแบบนั้นได้
2. **เดือนที่แล้วรู้ไหมว่ามีรายรับและรายจ่ายเท่าไหร่** ถ้าตอบไม่ได้นั่นคือสัญญาณว่ายังขาดระบบอยู่
3. **ย้อนดู 2-3 ปีที่ผ่านมา รายได้เพิ่มขึ้นเท่าไหร่** แล้วเงินเก็บเพิ่มตามด้วยไหม
4. **ลองค้นหาเครื่องคำนวณดอกเบี้ยทบต้น (Compound Interest Calculator)** แล้วใส่จำนวนเงินที่เก็บได้จริงต่อเดือน เพื่อดูว่าตัวเลขในอีก 10-20 ปีข้างหน้าจะเป็นเท่าไหร่
5. **ถามตัวเองว่าถ้าพรุ่งนี้ทำงานไม่ได้และนานไปอีก 3 เดือน** ยังมีรายได้อื่นรองรับอยู่ไหม



ใน STEP แรกนี้ หมออยากให้คุณเก็บ 3 สิ่งนี้ไว้ในใจ

1. คุณต้องมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนก่อน เพราะเป้าหมายคือเข็มทิศของทุกการตัดสินใจทางการเงิน
2. คุณไม่ได้มีปัญหาเรื่องเงิน คุณแค่ต้องการระบบที่ดี
3. เวลาคือสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุด และการเริ่มต้นวันนี้ดีกว่าการรอวันพรุ่งนี้เสมอ

ใน STEP ถัดไป หมอจะพาคุณไปเริ่มต้น “รู้เงิน” ซึ่งเป็นขั้นตอนที่คนส่วนใหญ่มักข้ามไป แต่เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการจัดการเงินทั้งหมด



STEP

2

รู้เงิน - จุดที่คนส่วนใหญ่ “ไม่เคยทำ แต่สำคัญที่สุด”



บทที่ 06

เช็กเงินตัวเองก่อน

มีอยู่คืนหนึ่ง หลังจากตั้งคำถามกับเป้าหมายเกษียณของตัวเองไปแล้ว หมอลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเลยตลอดหลายปีที่ทำงาน คือ เปิดแอปธนาคารทุกบัญชีที่มี แล้วลองรวมยอดทั้งหมดดูจริง ๆ

ตอนนั้นหมอคิดในใจว่าคงไม่มีอะไรน่าตกใจ เพราะหมอก็มีรายได้เข้ามาทุกเดือน ไม่ได้ใช้เงินเกินตัวอะไรนัก แต่พอลองนับเงินที่กระจายอยู่ในหลายบัญชี รวมกับเงินที่ตั้งใจจะเก็บแต่ยังไม่ได้ลงทุนอะไรจริงจัง หมอถึงรู้ว่าตัวเลขที่อยู่ในหัวกับตัวเลขจริงที่อยู่ในบัญชีนั้นต่างกันมาก ไม่ใช่เพราะมีปัญหาหนี้สิน แต่เพราะเงินไม่ได้ทำงานเต็มประสิทธิภาพเท่าที่ควร



“รู้สึกว่าโอเค” กับ “รู้ว่าเป็นยังไง” คนละเรื่องกัน

นั่นเป็นครั้งแรกที่หมอเข้าใจว่า การ “รู้สึก” ว่าการเงินตัวเองโอเคกับการ “รู้” ว่าการเงินตัวเองเป็นอย่างไรจริง ๆ เป็นคนละเรื่องกันโดยสิ้นเชิง หมอเชื่อมาตลอดว่าตัวเองควบคุมการเงินได้ดี เพราะไม่ได้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยอะไรเป็นพิเศษ แต่ความรู้สึกแบบนั้นกลับกลายเป็นสิ่งที่หลอกหมอมาตลอด เพราะไม่เคยเอาตัวเลขทั้งหมดมากองรวมกันแล้วมองดูภาพจริง ๆ สักครั้ง



สิ่งที่ทำให้หมอมั่นใจขึ้นในจุดนี้ไม่ใช่ตัวเลขที่ออกมา แต่เป็นความรู้สึกตอนที่เห็นตัวเลขนั้น คือความรู้สึก “อ๋อ นี่แหละคือความจริง” ซึ่งแม้จะไม่ใช่ความจริงที่สบายใจนัก แต่กลับทำให้รู้สึกมั่นคงกว่าตอนที่ไม่รู้อะไรเลย เพราะการไม่รู้ไม่ได้ทำให้ปัญหาหายไป แค่ทำให้มองไม่เห็นปัญหาเท่านั้น

ทำไมการเช็กเงินครั้งเดียวไม่เคยพอ

หมอเริ่มเข้าใจว่าการเช็กเงินตัวเองไม่ใช่เรื่องที่ทำครั้งเดียวแล้วจบ และต้องเช็กให้ครบทั้งสองด้าน คือด้านที่ “มี” และด้านที่ “ยังขาด” ไปพร้อม ๆ กัน เพราะการมองแค่ด้านเดียวคือสาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่ประเมินตัวเองผิดพลาดมาตลอด บางคนรู้สึกว่าตัวเองมีเงินเก็บเยอะ เพราะมองแค่ยอดเงินในบัญชี โดยไม่เคยคิดถึงเป้าหมายที่ยังอยู่ห่างออกไปมาก กลับกัน บางคนรู้สึกแย่เกินจริง เพราะกังวลกับสิ่งที่ยังขาดโดยไม่เคยนับสินทรัพย์ที่ตัวเองมีอยู่จริง

บทที่

07 ทำตารางการเงินแบบง่าย ๆ

หลังจากเห็นตัวเลขจริงครั้งแรกแล้ว หมอรู้ว่าแค่เห็นครั้งเดียวไม่พอ เพราะถ้าไม่มีอะไรมาช่วยติดตามต่อเนื่อง อีกไม่นานก็จะกลับไปอยู่ในสภาพเดิม คือไม่รู้ว่าเงินไปไหนอีกครั้ง หมอเลยลองเปิดสมุดโน้ตขึ้นมาแล้วแบ่งเงินที่ใช้ในแต่ละเดือนออกเป็นกลุ่ม ๆ ตอนแรกพยายามทำแบบละเอียดมาก จดทุกบาททุกสตางค์ แม้แต่น้ำดื่มขวดละ 7 บาทก็จดทุกครั้ง แต่สุดท้ายก็เลิกทำกลางทาง เพราะเหนื่อยเกินกว่าจะทำต่อเนื่องได้จริง

3 กลุ่มที่เปลี่ยนทุกอย่าง

จนวันหนึ่งหมอลองเปลี่ยนวิธี แทนที่จะจดทุกอย่างอย่างละเอียด หมอแค่แยกเงินออกเป็น 3 กลุ่มกว้าง ๆ คือ **เงินที่เข้ามา เงินที่ต้องจ่ายเพราะจำเป็น** และ **เงินที่จ่ายเพราะอยากจ่าย แค่นั้นเอง**

ผลลัพธ์ที่ได้กลับชัดกว่าที่คิด เพราะพอมองภาพรวมแบบนี้ หมอเห็นทันทีว่าเงินกลุ่มที่ “จ่ายเพราะอยากจ่าย” นั้นมากกว่าที่ประเมินไว้ในใจมาตลอด ทั้งที่ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองใช้เงินเยอะเลยในแต่ละครั้ง ตรงนี้เองที่หมอเข้าใจหลักการสำคัญอย่างหนึ่งคือ เราไม่จำเป็นต้องมีระบบที่สมบูรณ์แบบ แค่ต้องมีระบบที่ทำต่อได้จริงในระยะยาว

ระบบที่ดีที่สุดคือระบบที่ทำต่อได้จริง

ปัจจุบันมีแอปติดตามการเงินหลายตัวที่เชื่อมต่อกับบัญชีธนาคารได้โดยตรง ไม่ต้องนั่งกรอกข้อมูลเองทุกรายการ ทำให้การติดตามรายรับรายจ่ายง่ายขึ้นมาก แต่สิ่งที่หมอเรียนรู้คือเครื่องมือที่ดีที่สุดไม่ใช่เครื่องมือที่มีฟีเจอร์มากที่สุด แต่คือเครื่องมือที่เราเปิดใช้จริงอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันหรือแม้แต่สมุดโน้ตธรรมดา ส่วนตารางที่ดีที่สุดคือตารางที่เปิดดูแล้วเข้าใจภาพรวมได้ภายในเวลาไม่กี่นาที และที่สำคัญกว่านั้นคือตารางที่เรายังยอมเปิดดูอยู่แม้ในวันที่เหนื่อยล้า



บทที่ 08

การเงินของคุณ รอดหรือร่วง?

พอเริ่มเห็นภาพรวมจากการทำตารางอย่างต่อเนื่อง หมอก็อยากรู้มากขึ้นไปอีกขั้นว่า ถ้าให้ฟันธงตรง ๆ การเงินของหมอตอนนั้นอยู่ในสถานะแบบไหนกันแน่ ระหว่างคำว่า **“รอด”** กับ **“ร่วง”** หมอเลยลองทำแบบประเมินสุขภาพการเงินง่าย ๆ 5 ข้อต่อไปนี้ และอยากให้คุณหยิบปากกาและลองทำเช่นเดียวกัน แล้วลองรวมคะแนนของตัวเองดูว่า สรุปแล้วการเงินของคุณ **“รอด”** หรือ **“ร่วง”**



แบบประเมินสุขภาพการเงิน (Financial Health Check Score)

1. สัดส่วนเงินออม (Savings Ratio) เมื่อเทียบกับรายได้ในแต่ละเดือน คุณหักเงินไว้เป็นเงินเก็บหรือลงทุนได้เท่าไหร่?

- [0 คะแนน] ติดลบ/เดือนชนเดือน ไม่มีเหลือเก็บเลย
- [1 คะแนน] เก็บได้น้อยกว่า 10% ของรายได้
- [2 คะแนน] เก็บได้ 10-20% ของรายได้
- [3 คะแนน] เก็บได้มากกว่า 20% ของรายได้ขึ้นไป

2. เงินสำรองฉุกเฉิน (Basic Liquidity Ratio) หากพรุ่งนี้เกิดเหตุให้คุณตกงานกะทันหัน คุณมีเงินก้อนที่พร้อมดึงออกมาใช้ชีวิตต่อได้กี่เดือน?

- [0 คะแนน] ไม่มีเลย หรือมีไม่ถึง 1 เดือน
- [1 คะแนน] มีพอใช้ 1-3 เดือน
- [2 คะแนน] มีพอใช้ 3-6 เดือน
- [3 คะแนน] มีพอใช้ 6 เดือนขึ้นไป

3. ภาระหนี้สินต่อรายได้ (Debt-to-Income Ratio) รวมยอดผ่อนชำระหนี้ทุกอย่างในแต่ละเดือน (บ้าน รถ สินเชื่อ ฯลฯ) คิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ของรายได้?

- [0 คะแนน] มากกว่า 50% (จ่ายหนี้จนแทบไม่เหลือใช้)
- [1 คะแนน] 36-50% (เริ่มตึงมือ)
- [2 คะแนน] ไม่เกิน 35% (อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่จัดการได้)
- [3 คะแนน] ไม่มีหนี้เลย หรือมีภาระผ่อนน้อยกว่า 15%

4. พฤติกรรมหนี้บริโภค (Consumer Debt Habit) การจัดการหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคลของคุณเป็นอย่างไร?

- [0 คะแนน] จ่ายขั้นต่ำเป็นประจำ/จ่ายช้า/มีการกดเงินสดจากบัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคลมาหมุนใช้จ่าย
- [1 คะแนน] จ่ายเต็มจำนวนบ้าง จ่ายขั้นต่ำบ้าง สลับกันไป
- [2 คะแนน] มีผ่อน 0% บ้าง แต่จ่ายเต็มจำนวนตรงเวลาเสมอ
- [3 คะแนน] ไม่มีหนี้บัตรเครดิตค้างชำระเลย ใช้เท่าไหร่ก็จ่ายเต็ม 100% ทุกรอบบิล

5. ภาระค่าใช้จ่ายคงที่ (Fixed Costs) ค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายแน่ๆ ทุกเดือน (ค่ากินอยู่ ค่าเดินทาง ค่าน้ำ ค่าไฟ และค่าโทรศัพท์) คิดเป็นสัดส่วนเท่าไหร่ของรายได้?

- [0 คะแนน] มากกว่า 70% (แทบขยับตัวทำอย่างอื่นไม่ได้)
- [1 คะแนน] 50-70%
- [2 คะแนน] 30-50%
- [3 คะแนน] น้อยกว่า 30% (ควบคุมรายจ่ายได้ดีเยี่ยม)



รวมคะแนนของคุณแล้วมาดูผลลัพธ์กัน (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

- **12-15 คะแนน สุขภาพแข็งแรงยอดเยี่ยม (สถานะ “รอด” สบาย ๆ)** การเงินของคุณแข็งแกร่งมาก มีภูมิคุ้มกันที่ดีเยี่ยม คุณพร้อมเต็มที่สำหรับการนำเงินไปต่อยอดลงทุนเพื่อสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว (เตรียมลุยต่อใน STEP ต่อไปได้เลย)
- **8-11 คะแนน สุขภาพทรงตัว (สถานะ “รอด...แต่ต้องเฝ้าระวัง”)** คุณสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ถือว่าดูแลตัวเองได้ดี แต่ยังมีบางจุดที่อาจเป็นรูรั่วเล็ก ๆ หากปรับลดภาระหนี้หรือเพิ่มสัดส่วนเงินออมได้อีกนิด การเงินของคุณจะพุ่งทะยานได้เร็วกว่านี้มาก
- **4-7 คะแนน เริ่มมีอาการป่วย (สถานะ “ร่วงแบบซึม ๆ”)** สถานะการเงินของคุณค่อนข้างตึงมือ หากเกิดเหตุไม่คาดฝันอาจทำให้สะดุดล้มได้ง่ายๆ สิ่งที่ต้องรีบทำคือการกลับไปจัดการ **“รูรั่ว”** และควบคุมกระแสเงินสดให้กลับมาเป็นบวกให้เร็วที่สุด
- **0-3 คะแนน ICU ทางการเงิน (สถานะ “ร่วงฉับพลัน”)** การเงินของคุณอยู่ในภาวะวิกฤติ และกำลังส่งสัญญาณเตือนภัยขั้นสูงสุด สิ่งแรกที่ต้องทำทันทีไม่ใช่การหาที่ลงทุน แต่คือการ **“หยุดเลือด”** (หยุดสร้างหนี้เพิ่ม) และรีบหาวิธีปลดหนี้ดอกเบี้ยสูงให้เร็วที่สุด

ตัวเลขไม่เคยโกหก แต่ความรู้สึกหลอกเราได้เสมอ

ตอนที่หมอตอบคำถามเหล่านี้ครั้งแรกก็รู้สึกตกใจไม่น้อย เพราะผลคะแนนฟ้องว่าค่าใช้จ่ายคงที่ (Fixed Cost) ของหมอสูงกว่าที่ตั้งใจไว้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองมีภาระมากมายอะไรเลย นั่นทำให้หมอเข้าใจว่าความรู้สึกมักไม่ใช่เครื่องมือที่แม่นยำในการประเมินสถานะการเงิน เพราะถูกหลอกได้ง่ายด้วยความเคยชิน แต่ตัวเลขกับเกณฑ์ที่ชัดเจนต่างหากที่ไม่เคยโกหกใคร

ค่าใช้จ่ายที่อันตรายที่สุดมักไม่ใช่รายจ่ายก้อนใหญ่ที่รู้ตัวอยู่แล้วว่าหนัก แต่เป็นค่าใช้จ่ายเล็ก ๆ หลายรายการที่แยกกันดูแล้วไม่น่ากลัว แต่พอรวมกันกลับกินสัดส่วนรายได้ไปมากกว่าที่คิด

“รอด” หรือ “ร่วง” ไม่ใช่ป้ายตัดสินตัวตน

การได้รู้ว่าตัวเองอยู่ในโซนไหน (ไม่ว่าจะได้คะแนนน้อยแค่ไหนก็ตาม) ไม่ได้ทำให้หมอรู้สึกแย่อย่างที่กลัวไว้ตั้งแต่แรก แต่กลับทำให้รู้สึกเหมือนมีแผนที่อยู่ในมือ รู้ว่าต้องเดินไปทางไหนต่อ คำว่า “รอด” หรือ “ร่วง” ไม่ใช่ป้ายตัดสินตัวตน แต่เป็นแค่สถานะ ณ จุดหนึ่งของเวลา ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ตราบใดที่รู้ตัวเร็วพอและลงมือแก้ไขอย่างจริงจัง





บทที่ 09

เงินคุณรั่วตรงไหน ตรงไหนไม่ควรรั่ว

หลังจากรู้สถานะการเงินตัวเองชัดเจนแล้ว หมอเริ่มสงสัยว่าเงินที่หายไปในแต่ละเดือนนั้นรั่วออกไปทางไหนกันแน่ หมอเลยลองเปิดดูรายการเดินบัญชีย้อนหลังทั้งหมด สิ่งที่พบไม่ใช่รายจ่ายก้อนใหญ่ก้อนใดก้อนหนึ่ง แต่เป็นรายจ่ายเล็กๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ แบบที่แทบไม่ทันสังเกต หรือถ้าสังเกตก็รู้สึกว่าไม่แพงมาก อยากได้ก็ซื้อไปเถอะ ค่าธรรมเนียมบางอย่างที่หักไปทุกปีโดยไม่รู้ตัวว่ายังสมัครอยู่ และค่าสมาชิกบางบริการที่ไม่ได้ใช้มานานแล้วแต่ยังไม่ได้ยกเลิก



เงินรั่วที่อันตรายที่สุดไม่ใช่รั่วจากของฟุ่มเฟือย

ตอนนั้นหมอเข้าใจเลยว่า เงินรั่วไม่ใช่เรื่องของการใช้จ่ายเกินตัวเสมอไป บางครั้งเป็นเรื่องของความเคยชินที่ปล่อยให้สิ่งเดิม ๆ ไหลออกไปเรื่อย ๆ

ในขณะเดียวกัน หมอก็ตระหนักว่ามีเงินบางก้อนที่ไม่ควรถูกดึงมาใช้กับค่าใช้จ่ายทั่วไปหรือความอยากชั่วคราว นั่นคือเงินสำรองฉุกเฉิน และเงินที่กันไว้สำหรับเป้าหมายสำคัญในชีวิต เพราะเงินรั่วที่อันตรายที่สุดไม่ใช่แค่เงินที่รั่วออกจากรายจ่ายเล็ก ๆ แต่คือเงินที่รั่วออกจากเกราะป้องกันชีวิตของเราเอง

จาก “ประหยัดให้มาก”สู่ “อุดรอยรั่วที่ไม่จำเป็น”

ตั้งแต่วันนั้นมา หมอเปลี่ยนวิธีคิดจาก “ต้องประหยัดให้มากที่สุด” มาเป็น “ต้องอุดรอยรั่วที่ไม่จำเป็นให้หมดก่อน” ซึ่งทำให้รู้สึกอิสระมากขึ้น เพราะไม่ต้องฝืนตัวเองในจุดที่ใช้เงินอย่างมีความหมาย หมอเริ่มมองว่าเงินทุกบาทควรมี “หน้าที่” ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่สร้างความสุข หน้าที่ป้องกันความเสี่ยง หรือหน้าที่สร้างอนาคต ส่วนเงินที่ไหลออกไปโดยไม่มีหน้าที่อะไรเลยคือเงินรั่วที่ควรจัดการก่อนเป็นอันดับแรก



บทที่ 10

จัดการ “หนี้” รูรั่วก้อนใหญ่ที่ต้องรีบอุด

หมอพบบ่อยมากว่าคนที่มีรายได้สูงแต่กลับมีเงินเหลือเก็บน้อยนิด เพราะสิ่งหนึ่งที่พวกเขาไม่กล้าพูดถึงคือ “หนี้” และหลายคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองมีหนี้รวมอยู่เท่าไหร่กันแน่ สิ่งที่หมอสังเกตเห็นซ้ำ ๆ คือ คนที่มีหนี้บางคนรู้สึกว่าภาระไม่ได้หนักมาก เพราะมองหนี้แต่ละก้อนแยกกัน แต่เมื่อรวมทุกก้อนเข้าด้วยกัน ตัวเลขที่ได้มักทำให้ตกใจเสมอ

หนี้ไม่ใช่ศัตรู แต่หนี้ที่ไม่มีแผนคือปัญหา

หนี้บางประเภท เช่น สินเชื่อบ้าน หรือการกู้ยืมเพื่อการศึกษาที่ช่วยต่อยอดรายได้ในอนาคตอาจเป็นเครื่องมือทางการเงินที่มีเหตุผล หากมีแผนชัดเจน มีสัดส่วนที่เหมาะสม และไม่ทำให้กระแสเงินสดตึงเกินไป

แต่หนี้ที่อันตรายคือหนี้ที่ไม่รู้ว่ามีอยู่เท่าไหร่ ไม่รู้ว่าดอกเบี้ยเท่าไหร่ และไม่มีแผนว่าจะจัดการอย่างไร เพราะหนี้แบบนี้จะค่อย ๆ กินเงินของเราไปทุกเดือนโดยไม่รู้ตัว

โดยทั่วไปหนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลักคือ “หนี้เพื่อสร้างทรัพย์สิน” เช่น สินเชื่อบ้าน หรือการกู้ยืมเพื่อการศึกษาที่ช่วยต่อยอดรายได้ในอนาคต กับ “หนี้เพื่อบริโภค” เช่น หนี้บัตรเครดิตหรือสินเชื่อส่วนบุคคลที่เอาเงินในอนาคตมาใช้จ่ายและมีอัตราดอกเบี้ยสูงถึง 16–25% ต่อปี

วิธีจัดการหนี้ที่ได้ผลจริง

หลักการที่หมอแนะนำคือ เริ่มจากการรู้จักหนี้ทุกก้อนให้ครบก่อน จากนั้นเรียงลำดับตามดอกเบี้ยจากสูงไปต่ำ แล้วโฟกัสจ่ายหนี้ที่ดอกเบี้ยสูงที่สุดให้หมดก่อน เพราะหนี้ดอกเบี้ยสูงคือตัวที่กำลังดูดเงินออกไปมากที่สุดในแต่ละเดือน เมื่อหนี้ก้อนนั้นหมดแล้ว ให้นำเงินไปจ่ายหนี้ก้อนถัดไปจนหนี้หมดทุกก้อน

สิ่งที่อยากให้คุณลองทำก่อนไป STEP 3

1. **เปิดแอปธนาคารทุกบัญชีที่มี** รวมยอดเงินทั้งหมด แล้วเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน STEP 1
2. **แบ่งรายจ่ายเดือนนี้ออกเป็น 3 กลุ่มคือ** เงินที่เข้ามา เงินที่ต้องจ่ายเพราะจำเป็น และเงินที่จ่ายเพราะอยากจ่าย
3. **เปิดรายการเดินบัญชีย้อนหลัง 1 เดือน** แล้วหาว่ามีรายจ่ายอะไรที่หักซ้ำอัตโนมัติแต่ไม่ได้ใช้จริง ถ้ามีให้ยกเลิกทันที
4. **ถ้ามีหนี้อยู่ ให้ลิสต์หนี้ทุกก้อนพร้อมดอกเบี้ย** แล้วเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ เพื่อวางแผนจัดการในลำดับที่ถูกต้อง
5. **ย้อนดูเงินคงเหลือปลายเดือนของ 3 เดือนที่ผ่านมา** ถ้าติดลบต่อเนื่อง นั่นคือสัญญาณว่ารายจ่ายกำลังวิ่งนำหน้ารายรับอยู่

ใน STEP 2 นี้ หมออยากให้คุณเก็บ 3 สิ่งนี้ไว้ในใจ

1. การ **“รู้สึก”** ว่าการเงินโอเค กับการ **“รู้”** ว่าการเงินเป็นอย่างไรจริง ๆ เป็นคนละเรื่องกัน ตัวเลขคือสิ่งที่ทำให้เรามองเห็นความจริง
2. ระบบติดตามการเงินที่ดีที่สุดไม่ใช่ระบบที่สมบูรณ์แบบที่สุด แต่คือระบบที่ทำต่อได้จริงในระยะยาว
3. เงินรั่วที่อันตรายที่สุดอาจไม่ใช่การซื้อของฟุ่มเฟือยชิ้นใหญ่ แต่คือรายจ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไหลออกไปเงียบ ๆ ทุกเดือนโดยไม่รู้ตัว

พอรู้แล้วว่าเงินอยู่ตรงไหน ใน STEP ถัดไป หมอจะพาคุณไปดูว่าจากเงินที่มีอยู่วันนี้ เราจะเก็บอย่างไรให้ชีวิตเริ่มเปลี่ยนจริง



อยากลงทุน แต่ยังไม่มีแผนที่ชัดเจน

ก็ไม่ต่างจากการขับรถโดยไม่รู้เส้นทาง คุณอาจหลงทาง เสียเวลา
หรือไปไม่ถึงจุดหมาย และในโลกทางการเงิน ความผิดพลาดนั้นอาจทำให้
คุณต้องเสียทั้งเงินและโอกาส

ในยุคที่ทางเลือกการออมและการลงทุนมีอยู่มากมาย
หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นทั้ง “แผนที่การวางแผนการเงิน”
และ “คู่มือเริ่มต้นลงทุน” ที่จะพาคุณเริ่มต้นตั้งแต่การจัดระบบเงิน
การสร้างเงินสำรอง การป้องกันความเสี่ยง ไปจนถึงการเลือกสินทรัพย์
จัดพอร์ต และลงมือลงทุนอย่างมีเป้าหมาย

เพราะการวางแผนการเงินและการลงทุน
ไม่ใช่เรื่องเฉพาะของคนรวย
แต่คือทักษะชีวิตที่สำคัญของทุกคน
ที่อยากพาตัวเองไปสู่... ชีวิตที่เลือกได้

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ✓ ปกอ่อน ✓ e-book ☐ audiobook

www.se-ed.com sbc.fans SE-ED Publisher

ไฮไลต์เล่มนี้ สแกนเลย!

printed with Soy Ink

ISBN 978-616-08-5728-9

9 786160 857289

220 บาท

เงินไม่ป่วย ชีวิตเลือกได้
หมวด : การเงิน-การลงทุน-ทั่วไป