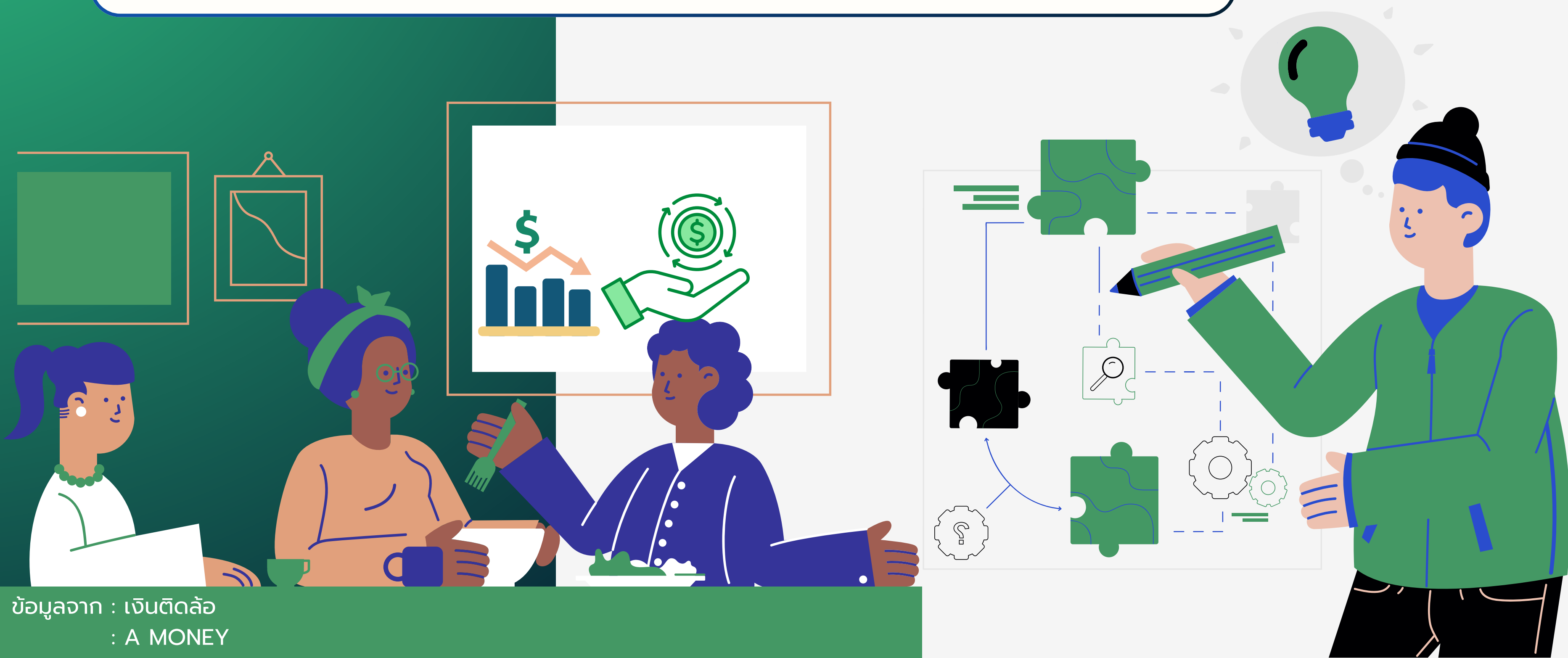


เจาะลึกสาเหตุ ของการขาด ความพร้อมเพียงทางการเงิน



ข้อมูลจาก : เงินติดล้อ
: A MONEY

เจาะลึกสาเหตุ

ปัญหาการเงินไม่เพียงพอไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นแบบไร้เหตุผล แต่มักมีรากฐานมาจากพฤติกรรมการเงินส่วนตัว รวมถึงปัจจัยภายนอกที่กระทบต่อสภาพคล่อง หากเข้าใจที่มาของปัญหาได้อย่างลึกซึ้ง ก็จะสามารถรับมือและป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำได้ในอนาคต

ปัญหา ด้านทัศนคติ

Attitude

หลายคนเชื่อว่าการมีรายได้สูงเพียงพอแล้วจึงละเลยการวางแผนทางการเงินส่งผลให้ใช้จ่ายเกินตัวขาดเงินสำรอง และเสี่ยงต่อวิกฤตทางการเงิน โดยเฉพาะในช่วงเศรษฐกิจชะลอตัว การวางแผนการเงินเช่น ทำบัญชีรายรับรายจ่าย ออมเงิน และลดหนี้ที่ไม่จำเป็น จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและรับมือเหตุฉุกเฉินได้ดีขึ้น

ภาวะเศรษฐกิจ และหนี้สิน

Economic and financial

ภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว รายได้ลดลง หรือการว่างงาน เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่สามารถรับมือได้ด้วยการวางแผนการเงินที่ดี เช่น การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย การออมเงินและการลดหนี้ที่ไม่จำเป็น เพื่อสร้างความมั่นคงและเงินสำรองยามฉุกเฉิน

ขาดการ วางแผนการใช้ ชีวิต

No direction in life

การใช้ชีวิตแบบเดือนชนเดือนและการใช้เงินแก้ปัญหาละเลเยาะหน้าทำให้หลายคนประสบปัญหาเงินหมดบ่อยครั้ง เนื่องจากขาดการวางแผนและการควบคุมค่าใช้จ่าย ส่งผลให้ไม่มีเงินสำรองและรับมือกับเหตุฉุกเฉินได้ยาก

ไม่ทำบัญชี รายรับรายจ่าย

Failure to maintain records

หลายคนละเลยการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพราะมองว่ายุ่งยาก ทำให้ไม่ทราบว่าเงินเข้าออกเท่าไร และควบคุมค่าใช้จ่ายได้ยาก โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเล็กน้อยที่สะสมจนเป็นเงินก้อนใหญ่ ส่งผลให้ไม่เห็นภาพรวมทางการเงินและพลาดโอกาสในการวางแผนอย่างเป็นระบบ

กลยุทธ์แก้ปัญหาเพื่อชีวิตที่ "พอเพียง" และมั่นคง



01

แบ่งประเภท
ของรายรับ รายจ่าย

02

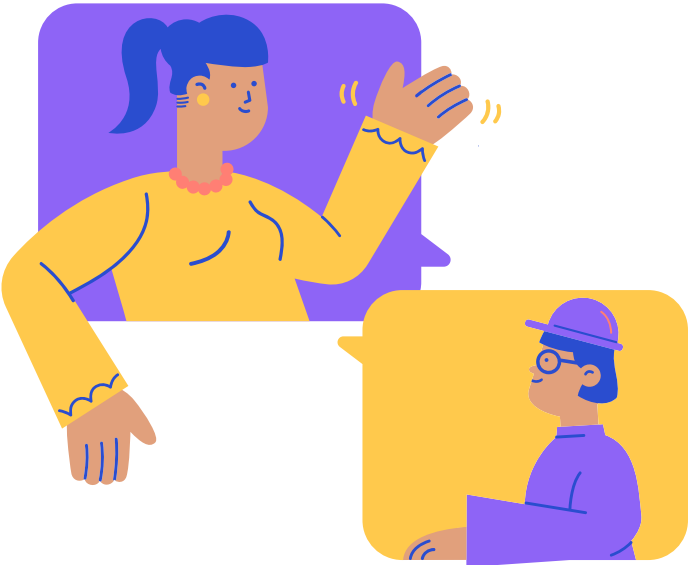
เปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้เงินใหม่

วางแผน 03
การใช้เงินด้วย

สูตร 50-30-20 คือการแบ่งเงิน
50% สำหรับค่าใช้จ่ายจำเป็น
30% เพื่อความสุข และ 20%
สำหรับการออม

04

หยุดสร้างหนี้ใหม่
โฟกัสเคลียร์หนี้
เก่าให้จบ



05

ถ้ารายจ่ายเยอะ
ก็ต้องหารายได้เพิ่ม



วิธีลดความเครียด “เรื่องเงิน”

01 ยอมรับสถานการณ์ทางการเงินของตนเอง

ทบทวนสถานะการเงินตามความเป็นจริง ทั้งรายได้ หนี้สิน และค่าใช้จ่ายจำเป็นเพื่อตั้งสติและมองเห็นทางออกชัดเจน แทนการหลีกเลี่ยงปัญหา

02 ให้กำลังใจตนเอง อย่าเครียดจนเกินไป

มองปัญหาเป็นบทเรียนและโอกาสเรียนรู้ พูดกับตัวเองในเชิงบวกเพื่อสร้างแรงใจในการแก้ปัญหา

03 ประหยัดอย่างสมดุล ไม่สุดโต่ง

จัดสรรค่าใช้จ่ายให้มีส่วนสำหรับความบันเทิงหรือกิจกรรมที่สร้างความสุข แม้จำนวนไม่มากแต่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย

04 รับผิดชอบต่อหนี้เมื่อได้รับเงินก่อน

ให้ความสำคัญกับการชำระหนี้ก่อนการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย โดยเฉพาะหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูง เพื่อลดภาระและความเครียดในระยะยาว

05 จัดการความเครียดและดูแลสุขภาพร่างกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำสมาธิ หายใจลึกๆ หรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งกายและใจ

RELAX YOUR
MIND REFRESH
YOUR LIFE.

