

“หากไม่ขจัดหนี้ก่อนเกษียณ  
ชีวิตในวัยชราจะเป็นเช่นนี้”



สนับสนุนการจัดพิมพ์

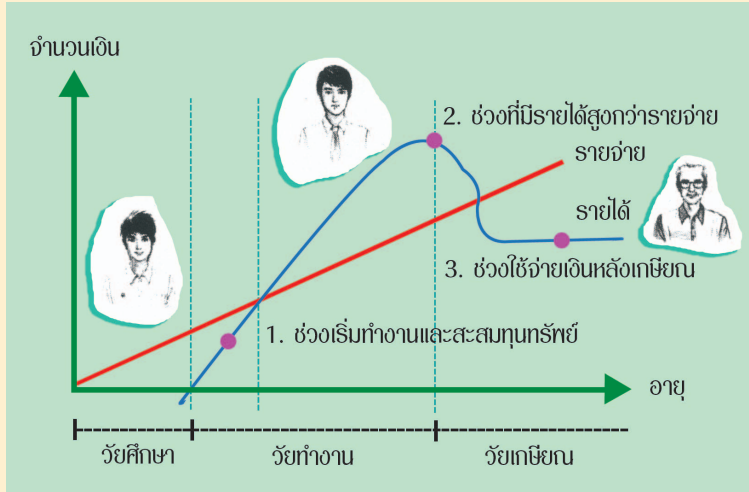
# สมุดบันทึก

รายรับ-รายจ่าย-เงินออม



สำนักงาน ก.ต.ต. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

## ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนการเงิน\*



### 1. ช่วงเริ่มทำงาน และสะสมทรัพย์

- มีรายได้เล็กน้อยแต่สม่ำเสมอ
- รายได้จะเพิ่มขึ้นตามระดับความรับผิดชอบที่สูงขึ้น
- ทักษะความรู้ที่พัฒนาขึ้น

### 2. ช่วงที่มีรายได้สูงกว่ารายจ่าย

- มีระดับความสามารถในการหารายได้สูงที่สุด
- มีหน้าที่การงานมั่นคง
- หนี้สินลดลง
- เก็บเงินบางส่วนสำรองไว้ในช่วงเกษียณ

### 3. ช่วงใช้จ่ายเงินหลังเกษียณ

- รายได้จากการทำงานลดลง หรือไม่มีรายได้เลย
- การผ่อนชำระหนี้เริ่มหมดลง
- มีค่าใช้จ่ายด้านการบริโภคและค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น
- ต้องใช้สินทรัพย์ที่สะสมและลงทุนไว้ เช่น เงินออม หรือเงินบำนาญบำนาญ เพื่อการดำรงชีวิต

## แนวการวิเคราะห์สัปป์ริสตรม 7 กับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สัปป์ริสตรม 7	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
<p>1. รู้เหตุ</p> <p>2. รู้ผล</p>	<p>1. ความมีเหตุผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ประมาท (รอบรู้/มีสติ)</li> <li>- รู้สาเหตุ</li> <li>- รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</li> <li>- รู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในด้านต่างๆ</li> </ul>
<p>3. รู้ตน</p> <p>4. รู้ประมาณ</p>	<p>2. ความพอประมาณ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พอเหมาะกับสภาพของตน</li> <li>- พอควรกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ/สังคม (ไม่โลภจนเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น/ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม)</li> </ul>
<p>5. รู้กาล</p> <p>6. รู้บุคคล</p> <p>7. รู้ชุมชน</p>	<p>3. มีภูมิคุ้มกันที่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพดี</li> <li>- พร้อมรับความเสี่ยงต่างๆ (วางแผน/เงินออม/ประกัน)</li> <li>- ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น/สังคม</li> <li>- เรียนรู้/พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>

สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ในที่สุด

\* กิตติพัฒน์ แสนทวีสุข **เงินทองต้องใส่ใจ** เล่ม 1 วางแผนการเงินส่วนบุคคล, ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 10.

i ŷ „ ÷  
• 7 „ - • 7 (R) à 7 - , ß Õ Õ i

ç Õ ß

' Õ

° ÿ

Õ ã

• Ž ß •



“พวกเราจะเลือกหาน้ำใส่ตุ่ม หรือจะเลือกอุดรูรั่วตุ่มก่อน?”

## คำชี้แจง

**พ** ระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับแนวพระราชดำริ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมีว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือน ตัวอาคารไว้บนเนื้อ สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป

**ค** นเราบางครั้งขาดการยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย ทำให้ไม่ค่อยประหยัดกัน โดยทำตามความอยากอยู่ตลอดเวลา อันนำไปสู่บ่อเกิดแห่งการเป็นหนี้ โดยไม่รู้ตัว เพราะขาดเสาเข็มในการยึดมั่นหรือควบคุม ซึ่งนั่นก็คือ การจัดทำ บัญชีรายรับ รายจ่าย และเงินออม เพื่อไว้คอยเตือนสติของตนเอง

**ก** ารจัดทำบันทึกรายรับ-รายจ่าย และเงินออมในชีวิตประจำวัน ถือเป็น การฝึกการมีวินัยทางการเงิน เพื่อให้รู้เท่าทันพฤติกรรมของตนเอง ไม่ให้เดินไปตามความอยากมากนัก ให้ยึดหลักดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง คือ พออยู่ พอกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ โดยพยายามรักษาสอดคล้องระหว่างรายรับ รายจ่ายให้พอดีกัน ไม่ให้ห่างกันจนเกินไป และไม่ลืมที่จะต้องเก็บออมไว้บางส่วน เพื่อใช้คราวจำเป็นในอนาคต

### การทำบัญชี

“รู้จัก รู้จริง รู้จ่าย จะไม่จน”



ประจำเดือน..... ปี พ.ศ. ....

รายจ่าย		ระดับความจำเป็น (ช่องที่ 6)			เงินออม (ช่องที่ 7)
รายการ (ช่องที่ 4)	จำนวนเงิน (ช่องที่ 5)	3	2	1	
หักเงินออมก่อน					▶ 1,000 -
1. ค่าผ่อนบ้าน	3,000 -	✓			
2. ค่าไฟฟ้า	450 -	✓			
3. ค่าน้ำประปา	250 -	✓			
4. ค่าโทรศัพท์	600 -	✓			
5. ค่าอาหารกลางวัน	1,000 -	✓			
6. ค่ากินข้าว	1,750 -	✓			
7. ค่าน้ำมันรถ	700 -	✓			
8. ค่าเสื้อผ้า	750 -		✓		
9. ค่าภาษีสังคัม	300 -	✓			
10. ค่าหวย	200 -			✓	
11. ค่าสุรา	400 -			✓	
12. ค่าบันเทิง	200 -			✓	
<b>รวมรายจ่าย</b>	<b>9,600 -</b>				
เหลือเงินออมอีก	23,900 -				▶ 23,900 -
รวมเงินออมเดือนนี้					24,900 -

## อธิบายการลงบัญชีแสนง่าย

### ช่องที่ 1 วันที่

รับเงินวันไหน จ่ายเงินวันไหน ควรลงบันทึกไว้ทุกวัน จะได้ไม่หลงลืม

### ช่องที่ 2 รายการของรายรับ

ได้เงินมาจากไหน จดเอาไว้ให้แม่นยำ เงินเดือน ค่าแรง ค่าจ้าง อย่าให้ว่างในช่องนี้

### ช่องที่ 3 จำนวนเงินของรายรับ

ช่องสำคัญ หลักร้อยหลักพัน ต้องจดกันให้ละเอียด

### ช่องที่ 4 รายการของรายจ่าย

ไม่ว่าจ่ายเงินค่าอะไร ต้องจดรายการไว้ จะได้กลับมาทบทวน

### ช่องที่ 5 จำนวนเงินของรายจ่าย

จ่ายเงินออกไปเท่าไร มากน้อยแค่ไหน ต้องจดไว้เป็นประจำ

### ช่องที่ 6 ระดับความจำเป็น

- 3 = จำเป็นมากต้องใช้ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต รักษาสุขภาพ การใช้หนี้ ผูกพันซึ่งเลื่อนเวลาไม่ได้
- 2 = จำเป็นปานกลาง (อาจปรับเปลี่ยนได้) ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเสริมสุขภาพ เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต การศึกษา การพัฒนาต่างๆ ซึ่งสามารถเลื่อนเวลาได้บ้าง
- 1 = จำเป็นน้อยสามารถตัดทิ้งได้ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในด้านบันเทิง สิ่งของที่ซื้อมาแล้วยังไม่รู้จะใช้อะไร ซึ่งสามารถตัดออกได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อแต่อย่างใด

### ช่องที่ 7 เงินออม

ตั้งใจออมเท่าใด ตั้งหักไว้ก่อนเป็นรายจ่ายตั้งแต่แรก จะได้เป็นนิสัยและค่อยๆ บริหารการใช้จ่ายจนออมได้มากขึ้น หากสิ้นเดือนยังมีเงินเหลือก็นำไปรวมกับเงินออมได้อีกด้วย

# บริหารหนี้ หนีกับดักทางการเงิน



“อดออมในวันนี้ ดีกว่าอดอยากในวันหน้า”





















































สรุปบัญชีรายรับ-รายจ่าย-เงินออม  
ประจำปี.....

เดือน	รายรับ (บาท)	รายจ่าย (บาท)	เงินออม (บาท)
มกราคม			
กุมภาพันธ์			
มีนาคม			
เมษายน			
พฤษภาคม			
มิถุนายน			
กรกฎาคม			
สิงหาคม			
กันยายน			
ตุลาคม			
พฤศจิกายน			
ธันวาคม			
<b>รวมทั้งสิ้น</b>			

“ออมวันละนิด ชีวิตจะสดใส”



# บันทึกข้อความ



A large, empty rectangular area with a light yellow background, intended for writing the main content of the document. It is framed by a thin yellow border.



# บันทึกข้อความ



A large, empty rectangular area with a light yellow background, intended for writing the main content of the document. It is framed by a thin yellow border.