



ลดพุง ดีต่อ Body ลดหนี้ ดีต่อเป้าตังค์

“ปีนี้นั้นจะลดความอ้วน” เป็นประโยคที่เราได้ยินจากเพื่อนหรือคนใกล้ตัวจนเคยชิน แต่เรามักเจอกับความจริงที่ว่า มีเพียงไม่กี่คนที่ทำมันได้จริงๆ และหากจะเปรียบเทียบสุขภาพกายที่เรารวบรวมด้วยตัวเลขบนตราชั่ง และสุขภาพการเงินที่เราใช้ตัวเลขภาระหนี้สินเป็น 1 ในตัวชี้วัดนั้น ก็บอกตัวอย่างพิสดารว่าไม่ดีเท่าที่ควร สุขภาพกายและสุขภาพการเงินของเราแย่ลง ซึ่งถ้าเราปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ก็น่าจะช่วยให้เรามีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพการเงินที่ดีขึ้นได้

หยุดข้ออ้าง สร้างสุขภาพกายและพลังใจในการออม

หลายคนคงเคยตั้งเป้าหมายที่จะลดความอ้วน และบอกกับตัวเองว่าวันนี้ฉันจะเริ่มออกกำลังกาย เมื่อถึงเวลาก็พบว่าร่างกายเกิดการต่อต้านด้วยความขี้เกียจ ส่วนสมองก็คิดสารพันข้ออ้างขึ้นมาอัตโนมัติ เช่น ไม่เป็นอะไรหรอก... เอาไว้พรุ่งนี้ก็ได้ หรือ อายุเยอะแล้ว... ไม่เอาดีกว่า เป็นการผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ สะสมเป็นระยะเวลานานจนวันเป็นสัปดาห์ จากสัปดาห์เป็นเดือน จนกระทั่งเป็นปี ท้ายที่สุดก็ไม่ได้เริ่มต้นจัดการกับความอ้วนสักที ในทำนองเดียวกัน เรามักมีข้ออ้างในการใช้เงินเสมอ เช่น ไม่เคยพลาด

ซื้อของ sale เพราะกลัวพลาดโอกาสได้ของราคาถูก ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ของที่จะต้องซื้อ หรืออ้างว่าทำงานหนักมามากพอแล้ว ก็ควรจะให้รางวัลตัวเองบ้าง บางคนเป่ย์ตัวเองมากไปหน่อยด้วยคำว่าของมันต้องมี ด้วยการรูดบัตรเครดิตใช้เงินในอนาคตอย่างเพลิดเพลิน พอมารู้ตัวอีกทีก็หนี้สินล้นพ้นตัว

ข้ออ้างต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพการเงินแย่ลงได้ เพราะฉะนั้นหยุดหาข้ออ้างแล้วเริ่มต้นลงมือทำตั้งแต่วันนี้ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกายหรือสุขภาพการเงินก็ควรจะดีได้แน่นอน แนะนำให้หากิจกรรมทำด้วยตัวเอง เช่น วิ่งครบ 1 กิโลเมตรก่อน



ถึงจะสามารถถอนเงินมาใช้ได้ 300 บาท หรือ 500 บาท แล้วชวนเพื่อน ๆ หรือคนในครอบครัวมาทำด้วยกันก็ยิ่งดี ได้ทั้งความสุขและสุขภาพที่ดีขึ้น แถมยังไม่มีหนี้ใช้

หยุดมีเงินใช้ สร้างวินัยแล้วลงมือ

การจะลดความอ้วนให้สำเร็จ นอกจากต้องไม่มีข้ออ้างในการเริ่มต้นลงมือปฏิบัติแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือการลด ละ เลิก อาหารไขมันสูง และมีวินัยในการรับประทานอาหาร ยิ่งถ้าทำอาหารให้ตัวเอง ก็จะช่วยให้เราสามารถควบคุมปริมาณแคลอรีและคุณภาพวัตถุดิบที่เราได้รับประทานได้ด้วย แถมยังประหยัดเงินในกระเป๋าไปได้มาก ในขณะเดียวกัน หากต้องการสะสมหนี้สินหรือลดภาระหนี้สินให้เบาลง ก็ต้องลด ละ เลิก ค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น โดยอาจเริ่มต้นจากการจดบันทึกรายรับ - รายจ่าย เพื่อดูว่าในแต่ละเดือนมีรายจ่ายไม่จำเป็นรายการใดที่พอจะลดลงได้บ้าง และนำเงินส่วนนั้นมาจ่ายหนี้ให้หมดเร็วขึ้น เชื่อว่าหากเราฝึกพฤติกรรมการลด ละ เลิก และปฏิบัติจนเป็นนิสัยแล้ว จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันไม่กลับมาอ้วนหรือมีหนี้ท่วมหัวได้อีก

นอกจากค่าใช้จ่ายไม่จำเป็นแล้ว เราอาจลดค่าใช้จ่ายจำเป็นบางรายการได้ด้วย ยกตัวอย่าง ค่าเดินทาง เช่น หลายคนอาจเคยชินกับการนั่งรถไปทานอาหารมือเที่ยงกับเพื่อน ๆ แทนการเดิน หากวันไหนมีเวลาพักเที่ยงมากหน่อย แนะนำให้เปลี่ยนจากการนั่งรถเป็นการเดินแทน ถ้าทำเป็นประจำจนเคยชินแล้ว น่าจะประหยัดเงินส่วนนี้ไปได้มากเลยทีเดียว และยังได้สุขภาพกายที่ดีเป็นของแถมอีกด้วย

สุขภาพที่สำคัญที่สุดจริงหรือ

หลายครั้งเรามักจะคิดว่าแค่การมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เท่านั้นก็เพียงพอที่จะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่หากมองให้ลึกลงไปความเป็นจริงแล้ว คงปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่ใช่แค่การออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้นที่จะทำให้เราได้อยู่แบบสุขสบาย แต่ต้องมี “เงิน” ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสุขบางอย่างให้แก่ชีวิตด้วย

จะดีกว่าไหม ถ้าเราจะมาดูแลตัวเอง ไม่ปล่อยให้ตัวเองมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน เพราะจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่น้ำหนักปกติ และทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเปลี่ยนแปลงทรัพยากรอีกมาก หากไม่อยากเจ็บป่วยเพราะความอ้วน ก็ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอย่าปล่อยให้ตัวเองมีภาระหนี้สินมากจนเกินไป เพราะจะมีโอกาสประสบปัญหาทางการเงินที่รุนแรงกว่าคนที่ไม่มีหนี้สิน ซึ่งหากไม่อยากป่วยทางการเงิน ก็ควรมีเฉพาะหนี้ที่สร้างอนาคต เช่น หนี้เพื่อการประกอบอาชีพ หนี้เพื่อการศึกษา หนี้เพื่อซื้อบ้าน และมีภาระผ่อนหนี้ไม่เกิน 1 ใน 3 ของรายได้ต่อเดือน รวมทั้ง ลด ละ เลิก ค่าใช้จ่ายไม่จำเป็น ที่สำคัญเพื่อสุขภาพทางการเงินที่ดี ควรออมก่อนใช้ 1 ใน 4 ของรายได้ หรือเริ่มต้นออมเบา ๆ ที่ร้อยละ 10 แล้วค่อยเพิ่มจำนวนเงินออมมากขึ้นเท่าที่ไหว เพียงเท่านั้นความมั่งคั่งทางการเงินคงไม่ไกลเกินฝันแน่นอน

