

7 เคล็ดลับสร้างสุขภาพใจ ให้การเก็บเงินเป็นเรื่องง่ายและไม่ทรมาน

7 กิจกรรมเสริมพลังใจให้ผู้ชายวัยทำงานเก็บเงินได้ต่อเนื่อง

การเก็บเงินไม่ใช่แค่เรื่องของการหารายได้ให้มาก แต่คือการมีวินัยทางใจที่แข็งแกร่งพอจะต้านทานสิ่งล่อใจในชีวิตประจำวันได้ คุณผู้ชายหลายคนมีแผนการเงินที่ดี แต่กลับเก็บเงินไม่สำเร็จ เพราะขาดแรงผลักดันทางใจ จึงควรต้องริบุดแนวคิดใหม่ การสร้างสุขภาพจิตที่ดี คือ วิธีเก็บเงินวัยทำงานสำหรับผู้ชายที่ยั่งยืนที่สุด วันนี้เรามี 7 กิจกรรมที่หนุ่ม ๆ ควรทำเพื่อเสริมพลังใจให้คุณเก็บเงินได้ตามเป้าหมาย

1. สร้างภาพอนาคตที่จับต้องได้

สมองของคุณผู้ชาย มักตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่าตัวเลขในบัญชี การมองเห็นว่าเงินที่คุณเก็บไปนั้นจะเปลี่ยนเป็นอะไรในอนาคต คือ แรงจูงใจขั้นดี แทนที่จะแค่บอกว่าจะเก็บเงินซื้อบ้าน ลองสร้าง Vision Board ที่มีภาพบ้านในฝันติดไว้ หรือตั้งภาพเป้าหมายนั้นเป็นหน้าจอโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ การเห็นเป้าหมายทุกวัน เป็นการเตือนใจถึงเหตุผลที่คุณต้องทำตามวิธีเก็บเงินวัยทำงานสำหรับผู้ชายอย่างมีวินัย

2. ฝึก Delayed Gratification ผ่านงานอดิเรก

การเก็บเงินคือการฝึกความอดทนและการชะลอความสุขไว้ก่อน หนุ่ม ๆ ควรหากิจกรรมอดิเรกที่ต้องใช้ความพยายามและความอดทนระยะยาว เช่น การปลูกต้นไม้ การต่อโมเดลซับซ้อน หรือการฝึกดนตรี การที่สมองได้ฝึกการอดลั้พ้นจากกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทางจิตใจในการรอคอยความสำเร็จทางการเงินด้วย

3. หาเพื่อนร่วมเป้าหมายทางการเงินเหมือนกัน

การเงินจะง่ายขึ้นเมื่อคุณมี Accountability Part-

ner หรือเพื่อนร่วมทีมที่พร้อมจะให้กำลังใจและจับตาคุณดูไว้ ลองหาเพื่อนสนิทหรือคนรักที่มีเป้าหมายทางการเงินที่คล้ายกัน แล้วนัดคุยกันเพื่ออัปเดตความคืบหน้า กำหนดการใช้จ่าย และให้คำแนะนำ การมีคนรอบข้างที่เข้าใจและสนับสนุน คือ วิธีเก็บเงินวัยทำงานสำหรับผู้ชายที่ช่วยป้องกันการใช้เงินเกินตัวที่เศร้ายิ่งนัก

4. ใช้กฎ 72 ชั่วโมง ก่อนการซื้อของฟุ่มเฟือย

เมื่อเกิดความรู้สึกอยากซื้อของชิ้นใหญ่หรือของฟุ่มเฟือยขึ้นมา ให้ใช้กฎ 72 ชั่วโมง คือ การชะลอการตัดสินใจซื้อออกไป 3 วันเต็ม ๆ โดยการบันทึกรายการสิ่งของที่อยากได้ไว้ก่อน ส่วนใหญ่แล้ว เมื่อเวลาผ่านไป 72 ชั่วโมง ความอยากซื้อนั้นก็ลดลงอย่างมาก และคุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น คุณผู้ชายจึงควรให้ความสำคัญกับวินัยเล็กน้อยแบบนี้ เพื่อให้การเงินไม่รั่วไหล

5. เปลี่ยนการให้รางวัลจากวัตถุเป็นการพักผ่อน

แทนที่จะให้รางวัลตัวเองด้วยการซื้อของใหม่ ๆ หลังบรรลุเป้าหมายการเก็บเงิน ลองเปลี่ยนมาให้รางวัลตัวเองด้วย ประสบการณ์ หรือการพักผ่อน เช่น การจอนวดแผนไทย, การไปปีนเขา หรือการทำอาหารมื้อพิเศษที่บ้าน การให้รางวัลที่เป็นประสบการณ์ไม่เพียงแต่มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า แต่ยังช่วยเติมเต็มพลังใจและลดความเสี่ยงของการนำเงินที่เก็บมาไปใช้จ่ายเกินความจำเป็น

6. จัดการแอปพลิเคชันที่กระตุ้นการใช้จ่ายเงิน

การถูกระตุ้นด้วยโฆษณาและการตลาดตลอดเวลา ทำให้การเก็บเงินยากขึ้นมาก หนุ่ม ๆ ควรลบแอปพลิเคชันช้อปปิ้งออนไลน์, ยกเลิกการติดตามบัญชีโซเชียลมีเดียที่เน้นการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และบล็อกอีเมล

โฆษณา นี่คือนิสัยเก็บเงินวัยทำงานสำหรับผู้ชายที่มุ่งเน้นการปรับสภาพแวดล้อม เพื่อลดแรงกระตุ้นทางอารมณ์ที่นำไปสู่การใช้จ่ายที่มากเกินไป

7. จัดงบประมาณใช้จ่ายสนุก ๆ

การจำกัดตัวเองมากเกินไป จะทำให้เกิดความรู้สึกโหยหาและนำไปสู่การตะแคงในที่สุด คุณผู้ชายจึงควรจัดสรรเงินจำนวนหนึ่งไว้เป็นงบใช้จ่ายเพื่อความสนุก ที่คุณสามารถใช้ได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องรู้สึกผิด เงินส่วนนี้ช่วยให้คุณยังคงสนุกกับชีวิตและรู้สึกว่าการเก็บเงินไม่ใช่การทรมานตัวเอง เมื่อมีวาล์วระบายความตึงเครียดทางการเงินอย่างเป็นระบบ การเก็บเงินก็จะง่ายขึ้น

การเก็บเงินให้ประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง คือการสร้างสมดุลระหว่างวินัยทางการเงินกับสุขภาพใจที่ดี คุณผู้ชาย ต้องเข้าใจว่าแรงจูงใจคือพลังงานที่ต้องได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ การใช้กฎ 72 ชั่วโมง การสร้างภาพเป้าหมายที่ชัดเจน และการมีเพื่อนร่วมเดินทาง จะช่วยให้คุณหนุ่ม ๆ รักษาความมุ่งมั่นและเก็บเงินได้ตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ในทุกช่วงของชีวิต



เรามีมือสองข้าง
วันหนึ่ง ๆ ก่อนที่จะยกขึ้นไหว้ใคร
ต้องยกขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน
หลวงพ่อบุญ สุทธิโย



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

