

เก็บเงินให้อยู่

ฉบับมนุษย์เงินเดือน

ตั้งบ แบ่งเงินวันเงินเดือนออก มีเงินสำรองฉุกเฉิน
เลิกนิสัยซื้อของ จัดการหนี้บัตรและผ่อน



เก็บเงินให้อยู่ ฉบับมนุษย์เงินเดือน

ตั้งงบ แบ่งเงินวันเงินเดือนออก สร้างเงินสำรองฉุกเฉิน เลิก
นิสัยซื้อของ และพาตัวเองพ้นจากเงินหมดก่อนสิ้นเดือน

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
แนะนำทางการเงิน การลงทุน ภาษี หรือกฎหมายเฉพาะบุคคล กฎและอัตราอาจเปลี่ยน
ควรตรวจกับหน่วยงานก่อนตัดสินใจ

สารบัญ

บทที่ 1 เงินเดือนหายไปไหน: จด 30 วันก่อนเปลี่ยนอะไร	5
บทที่ 2 ตั้งงบที่ทำตามได้จริง.....	23
บทที่ 3 วันเงินเดือนออก: จ่ายตัวเองก่อน แบบอัตโนมัติ	42
บทที่ 4 เงินสำรองฉุกเฉิน: ก้อนแรกที่ต้องมี	60
บทที่ 5 รายจ่ายที่ไม่ได้มาทุกเดือน: แบ่งเก็บล่วงหน้า.....	79
บทที่ 6 เลิกนิสัยซื้อของตามอารมณ์	93
บทที่ 7 ผ่อน 0% จ่ายทีหลัง และบัตรเครดิต.....	115
บทที่ 8 หนี้ที่มีอยู่แล้ว: เรียงลำดับ แล้วปลดทีละก้อน	132
บทที่ 9 ระบบที่อยู่ได้ทั้งปี.....	151
แหล่งอ้างอิง.....	171

บทที่ 1 เงินเดือนหายไปไหน: จด 30 วันก่อนเปลี่ยนอะไร



ปลายเดือน กระเป๋าตังค์เหลือเหรียญสองเหรียญ

มินทำงานออฟฟิศ เงินเดือน 18,000 บาท (ตัวเลขสมมติที่เราจะใช้ตลอดเล่ม) ทุกเดือนเงินเข้าวันที่ 1 พอถึงวันที่ 20 กว่า เงินในบัญชีก็เหลือแค่พอค่ารถ บางเดือนต้องรูดบัตรเครดิตในช่วงปลายเดือน

ถ้าถามมินว่าเงินไปไหน มินตอบได้แค่ว่า "ค่าห้อง ค่ากิน ค่ารถ แล้วก็...ไม่รู้สิ" ไม่ได้ซื้อของแพง ไม่ได้เที่ยวบ่อย แต่เงินก็หมดทุกเดือน

เก็บเงินให้อยู่ฉบับมนุษย์เงินเดือน

ถ้าคุณเป็นแบบมิน หนังสือเล่มนี้เขียนให้คุณ และขอเริ่มด้วยเรื่องสำคัญที่สุดก่อน **เงินหมดก่อนสิ้นเดือนไม่ได้แปลว่าคุณใช้เงินไม่เป็นหรือนิสัยไม่ดี** ส่วนใหญ่เป็นเพราะยังไม่มีระบบ และระบบเป็นสิ่งที่สร้างได้

คุณไม่ได้เป็นอยู่คนเดียว

ผลสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนปี 2568 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ซึ่งสำรวจ 57,600 ครัวเรือนทั่วประเทศ [S1] พบว่า

- ครัวเรือนไทยมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 28,308 บาท และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 22,420 บาท [S1]
- กลุ่มกรุงเทพฯ กับอีกสามจังหวัดรอบๆ (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ) มีรายได้สูงที่สุดในประเทศ แต่ใช้จ่ายไปถึง 81.8% ของรายได้ สัดส่วนเงินที่เหลือไว้ออมหรือใช้หนี้จึงต่ำกว่าภาคอื่น [S2]
- ครัวเรือน 42.1% มีหนี้สิน [S2]

ตัวเลขเหล่านี้เป็นของทั้งครัวเรือน ไม่ใช่ของคนคนเดียว แต่บอกภาพได้ชัดว่า คนจำนวนมากมีเงินเหลือหลังหักค่าใช้จ่ายไม่มาก และในเมืองใหญ่ เงินที่เหลือคิดเป็นสัดส่วนของรายได้ก็ต่ำกว่าที่อื่น

ครัวเรือนไทยปี 2568

เรื่อง	ตัวเลข
รายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน	28,308 บาท
ค่าใช้จ่ายครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน	22,420 บาท
กรุงเทพฯ นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ: ค่าใช้จ่ายต่อรายได้	81.8%
ครัวเรือนที่มีหนี้สิน	42.1%

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2568

ตัวเลขครัวเรือนไทยปี 2568 จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ

ในต่างประเทศก็ไม่ต่างกัน หน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านการเงินของสหรัฐอเมริกา (CFPB) สํารวจผู้ใหญ่ในสหรัฐฯ เมื่อปี 2019 (เผยแพร่ปี 2020) แล้วพบว่า 4 ใน 10 คนเคยมีปัญหากับการจ่ายบิลหรือค่าใช้จ่ายบางอย่างในรอบปีที่ผ่านมามี [S3]

ทำไมต้องจดก่อน

หลายคนเริ่มเก็บเงินด้วยการตั้งใจว่า "เดือนนี้จะประหยัด" แล้วก็ไม่สำเร็จ เพราะไม่รู้ว่าจะประหยัดตรงไหน

CFPB แนะนำให้จดรายรับและทุกรายจ่ายให้ครบหนึ่งเดือน ไม่ใช่แค่หนึ่งหรือสองสัปดาห์ เพื่อให้เห็นภาพทั้งหมดในที่เดียว และบอกว่าคนจำนวนมากที่ลองจดครบเดือน พบว่าตัวเองใช้เงินก้อนเล็กๆ ที่รวมกันแล้ว

เก็บเงินให้อยู่ฉบับมนุษย์เงินเดือน

เยอะ และบางทีก็ไม่ตรงกับสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ [S4]

ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) ก็มีเคล็ดลับทำนองเดียวกันในรายการคำแนะนำเรื่องเงิน คือ "จดรายรับ-รายจ่ายทุกวัน เพื่อหารูรั่วทางการเงิน" [S5]

พูดง่ายๆ คือ การจดไม่ได้มีไว้ตำหนิตัวเอง แต่มีไว้หาข้อมูล สามสิบวันข้างหน้าคุณยังใช้เงินเหมือนเดิมได้ แค่ขอให้งดไว้

จด 30 วันแบบที่ทำได้จริง



จดทุกครั้งที่ย่อย ใจเสร็จ มือถือน และสมุดเล่มเล็ก ใช้อะไรก็ได้ที่สะดวก

เลือกวิธีเดียวที่คุณทำได้ทุกวัน

แบบที่ 1 ของใบเสร็จ CFPB แนะนำวิธีนี้ หาซองหรือกล่องเล็กๆ มาหนึ่งใบ ทุกครั้งที่จ่ายเงินให้ขอใบเสร็จแล้วใส่ซอง ถ้าไม่มีใบเสร็จ ให้เขียนจำนวนเงินกับซองที่ซื้อลงกระดาษแล้วใส่ซองแทน [S4] สิ้นสัปดาห์ค่อยเทออกมาจตุรวม

แบบที่ 2 โน้ตในมือถือ สร้างโน้ตชื่อ "เดือนนี้" จ่ายเมื่อไรพิมพ์บรรทัดเดียว เช่น "ข้าวเที่ยง 60" ใช้เวลาไม่ถึงสิบวินาที

แบบที่ 3 ดูย้อนจากประวัติในแอปธนาคารและกระเป๋าเงินออนไลน์ ถ้าคุณจ่ายผ่านการสแกนเกือบทุกอย่าง ประวัติการโอนคือบันทึกที่มีอยู่แล้ว ตั้งเวลาทุกคืนวันอาทิตย์ เปิดดูย้อนหลังเจ็ดวัน แล้วใส่หมวด

ข้อควรระวังของแบบที่ 3 คือ เงินสดที่ถอนออกมาจะหายไปจากบันทึก ถ้าถอนเงินสด ให้จดว่าเงินสดนั้นใช้ไปกับอะไร

ถ้าจดครบเดือนดูยากเกินไป CFPB แนะนำให้เริ่มที่หนึ่งหรือสองสัปดาห์ก่อน [S4] ได้ข้อมูลบางส่วนดีกว่าไม่ได้เลย

แบ่งรายจ่ายเป็นหมวด

จดแล้วต้องจัดหมวด ไม่ต้องละเอียดเกินไป เจ็ดหมวดนี้พอสำหรับคนส่วนใหญ่

7 หมวดรายจ่าย

หมวด	ตัวอย่าง
ที่อยู่	ค่าเช่า ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเน็ต
กิน	อาหารทุกมื้อ กาแฟ ขนม
เดินทาง	รถไฟฟ้า รถเมล์ วิน น้าบัน
หนี้และผ่อน	บัตรเครดิต ผ่อนสินค้า จ่ายทีหลัง
ครอบครัว	เงินส่งพ่อแม่ ค่าเทอมน้อง
ของใช้และของอยากได้	เสื้อผ้า เทียว สังสรรค์
อื่นๆ	งานบุญ ของขวัญ ค่าหมอ สมาชิกรายเดือน

7 หมวดรายจ่ายที่ใช้ตลอดเล่ม

1. **ที่อยู่** ค่าเช่าหรือผ่อนห้อง ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเน็ต
2. **กิน** อาหารทุกมื้อ กาแฟ ขนม ของกินที่ซื้อเข้าห้อง
3. **เดินทาง** รถไฟฟ้า รถเมล์ วินมอเตอร์ไซด์ น้ำมัน ค่าที่จอดรถ
4. **หนี้และผ่อน** บัตรเครดิต ผ่อนสินค้า ผ่อนรถ แอปจ่ายทีหลัง
5. **ครอบครัว** เงินส่งให้พ่อแม่ ค่าเทอมน้อง
6. **ของใช้และของอยากได้** เสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ของเล่น เทียว สังสรรค์
7. **อื่นๆ** งานบุญ งานแต่ง ของขวัญ ค่าหมอ สมาชิกรายเดือน

ถ้าอยากเทียบ สำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ในค่าใช้จ่ายเพื่อการบริโภคของครัวเรือนไทย หมวดอาหาร เครื่องดื่ม และยาสูบ สูงที่สุด เฉลี่ย 8,420 บาทต่อเดือน รองลงมาคือที่อยู่อาศัยและของใช้ในบ้าน 4,753 บาท และการเดินทาง 3,430 บาท [S1] ถ้าหมวดกินของคุณใหญ่ที่สุด ก็เป็นเรื่องปกติ

รายจ่ายสามแบบ

พอจัดหมวดแล้ว ลองดูอีกมุมหนึ่ง แต่ละรายการเป็นแบบไหนในสามแบบนี้

รายจ่ายคงที่ จ่ายเท่ากันทุกเดือน เช่น ค่าเช่าห้อง ค่าผ่อน ค่าโทรศัพท์ รายเดือน CFPB แนะนำให้วงกลมรายการที่เหมือนกันทุกเดือนไว้ เพราะมักเป็นสิ่งจำเป็นและข้อผูกพัน [S4]

รายจ่ายผันแปร มีทุกเดือนแต่ไม่เท่ากัน เช่น ค่ากิน ค่าเดินทาง ค่าไฟ ส่วนนี้ปรับได้มากที่สุด

รายจ่ายนานๆ ครั้ง มาปีละครั้งหรือสองสามครั้ง เช่น ค่าประกัน ภาษีรถ ค่ากลับบ้านช่วงเทศกาล CFPB ชี้ว่ารายจ่ายเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องที่คาดไม่ถึง แต่ก็ยังทำให้เราตกใจได้ [S6] บทที่ 5 จะพูดเรื่องนี้โดยตรง

รายจ่าย 3 แบบ แก่คนละวิธี

แบบ	ตัวอย่าง	แก้อย่างไร
คงที่	ค่าเช่า ค่าผ่อน ค่าโทรศัพท์	แก้ครั้งเดียว ได้ผลทุกเดือน
ผันแปร	ค่ากิน ค่าเดินทาง ค่าไฟ	ตั้งงบ และเปลี่ยนนิสัย
นานๆ ครั้ง	ประกัน ภาษีรถ กลับบ้านช่วงเทศกาล	กันเงินล่วงหน้าทุกเดือน

รายจ่ายคงที่ ผันแปร และนานๆ ครั้ง ต่างกันอย่างไร

สิ่งที่ได้จากการแยกแบบนี้คือ รู้ว่าจะไปแก้ที่ตรงไหน รายจ่ายคงที่แก้ครั้งเดียวได้ผลทุกเดือน เช่น ย้ายแพ็กเกจโทรศัพท์ รายจ่ายผันแปรต้องแก้ด้วยนิสัยและงบ ส่วนรายจ่ายนานๆ ครั้งต้องแก้ด้วยการกันเงินล่วงหน้า

ตัวอย่าง: สัปดาห์แรกของมิน

มาดูบันทึกจริงของมินในสัปดาห์แรก (ตัวเลขสมมติ) เพื่อให้เห็นว่าข้อมูลที่ได้หน้าตาเป็นอย่างไร

7 วันแรกของมิน (ตัวอย่างสมมติ)

รายการ	ครั้ง	บาท
ข้าวทุกมื้อ (ทำเองบ้าง ซื้อบ้าง)	14	700
กาแฟ 4 แก้ว ชานม 2 แก้ว	6	340
สั่งเดลิเวอรี่ (อาหาร 120 + ค่าส่งและบริการ 55)	1	175
ร้านสะดวกซื้อ ขนมน้ำของใช้	5	300
รถไฟฟ้า น้ำบันไดเตอร์ไซค์ (ขับไปสถานี)	10	300
รวม 7 วัน		1,815

ที่มา: ตัวเลขสมมติเพื่อแสดงวิธีอ่านบันทึก

บันทึก 7 วันแรกของมิน แยกตามหมวด (ตัวอย่างสมมติ)

ตัวเลขที่ละรายการดูไม่มีอะไรผิดปกติ ข้าวมื้อละราว 50 บาท ค่ารถไฟฟ้าวันละไม่ถึงร้อย แต่เมื่อรวมทั้งสัปดาห์ เฉพาะเรื่องกิน (ข้าว เครื่องดื่ม และเดลิเวอรี่) ก็ราว 1,200 บาทแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้ทั้งเดือนจะเกิน 5,000 บาท และมินเห็นสามเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน

1. กาแฟกับชานมรวมกัน 340 บาทต่อสัปดาห์ มากกว่าค่าเดินทางทั้งสัปดาห์
2. ค่าส่งอาหารรวมค่าบริการ ตกเกือบครึ่งหนึ่งของราคาอาหารทุกครั้งที่สั่ง
3. ซื้อของในร้านสะดวกซื้อเกือบทุกวัน ครั้งละไม่มาก แต่ไม่มีครั้งไหนอยู่ในแผน

เก็บเงินให้อยู่ฉบับมนุษย์เงินเดือน

มันไม่ได้ตัดสินใจทันทีว่าจะเลิกอะไร แค่จดต่อจนครบเดือน แล้วค่อยใช้สื่
ชั้นในหัวข้อถัดไป

หาจุดรั่ว



เงินที่รั่วทีละน้อย มองไม่เห็นในวันเดียว แต่เห็นชัดเมื่อรวมทั้งเดือน

ครบสามสัปดาห์แล้ว ให้หา "จุดรั่ว" ซึ่งมักไม่ใช่ของชิ้นใหญ่ แต่เป็นของเล็ก
ที่เกิดซ้ำ ทำตามสี่ขั้นนี้

1. ใช้ปากกาเน้นข้อความระบายรายการที่เกิดซ้ำ เช่น กาแฟ ชานม
ขนมร้านสะดวกซื้อ ค่าส่งอาหาร
2. รวดยอดแต่ละอย่างทั้งเดือน ไม่ใช่ดูทีละครั้ง กาแฟแก้วละ 55 บาท
ซื้อวันทำงาน 22 วัน คือ 1,210 บาท (ตัวอย่างสมมติ)

3. ถามว่าตรงกับสิ่งที่สำคัญกับคุณไหม ถ้ากาแพตอนเช้าคือความสุขของวัน เก็บไว้ได้ ถ้าซื้อเพราะเดินผ่าน ให้ทำเครื่องหมายไว้
4. เลือกจุดรั่วไม่เกินสองจุดที่จะแก้ ไม่ต้องแก้ทุกอย่างพร้อมกัน

4 ขั้นตอนหาจุดรั่ว

1 ระบาย

ระบายสัรายการที่เกิดขึ้น

2 รวบรวม

รวมทั้งเดือน ไม่ดูทีละครั้ง

3 ถาม

ตรงกับสิ่งที่สำคัญกับเราไหม

4 เลือก

แก้ไม่เกิน 2 จุดก่อน

4 ขั้นตอนหาจุดรั่วจากบันทึก 30 วัน

CFPB เล่าว่าเมื่อจดครบ หลายคนหาเงินมาเก็บไว้สำหรับเหตุฉุกเฉินและเป้าหมายได้ [S4] และในคู่มือของ CFPB ยังบอกว่า วิธีที่หาเงินก้อนมาเก็บได้ง่ายที่สุด คือตัดรายจ่ายใหญ่หนึ่งอย่าง เช่น บริการที่จ่ายอยู่แต่ไม่ค่อยได้ใช้ ถ้าไม่มีรายการใหญ่ให้ตัด ก็ลดหลายหมวดลงทีละนิด [S6]

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยตอนจด

- **ลืมรายการที่ตัดอัตโนมัติ** ค่าสมาชิก ค่าผ่อน ค่าประกันที่ตัดบัตร ไม่มีใบเสร็จให้เห็น ให้เปิดใบแจ้งยอดบัตรและบัญชีดูด้วย
- **ลืมเงินสด** ถอนมาหาร้อยแล้วจำไม่ได้ว่าไปไหน ให้จดตอนใช้ หรือนับเงินในกระเป๋าทุกคืน
- **นับเงินที่เพื่อนโอนคืนเป็นรายได้** ถ้าคุณจ่ายแทนแล้วเพื่อนโอนคืน ให้หักออกจากรายจ่ายรายการนั้น ไม่ใช่ไม่นับเป็นรายได้
- **จดแต่ไม่ดู** การจดมีประโยชน์ตอนที่เอามารวมและถามคำถาม ตั้งเวลาดูสัปดาห์ละครั้ง
- **เลิกกลางทางเพราะลืมไปสองวัน** ไม่ต้องย้อนจดให้ครบทุกบาทประมาณเท่าที่จำได้ แล้วจดต่อ

ตัวเลข 3 ตัวที่ได้จากบทนี้



สุดสัปดาห์ นั่งดูบันทึกทั้งเดือน ระบายสื่รายการที่เกิดขึ้น

เมื่อจดครบเดือน ให้สรุปตัวเลขสามตัวไว้ที่หน้าแรกของสมุดหรือนोट บท
ต่อๆ ไปจะใช้ทั้งสามตัว

ตัวที่ 1 รายได้สุทธิต่อเดือน คือเงินที่เข้าบัญชีจริง หลังหักภาษี
ประกันสังคม และอื่นๆ แล้ว CFPB เรียกว่า net income หรือเงินที่ได้
กลับบ้านจริง [S7]

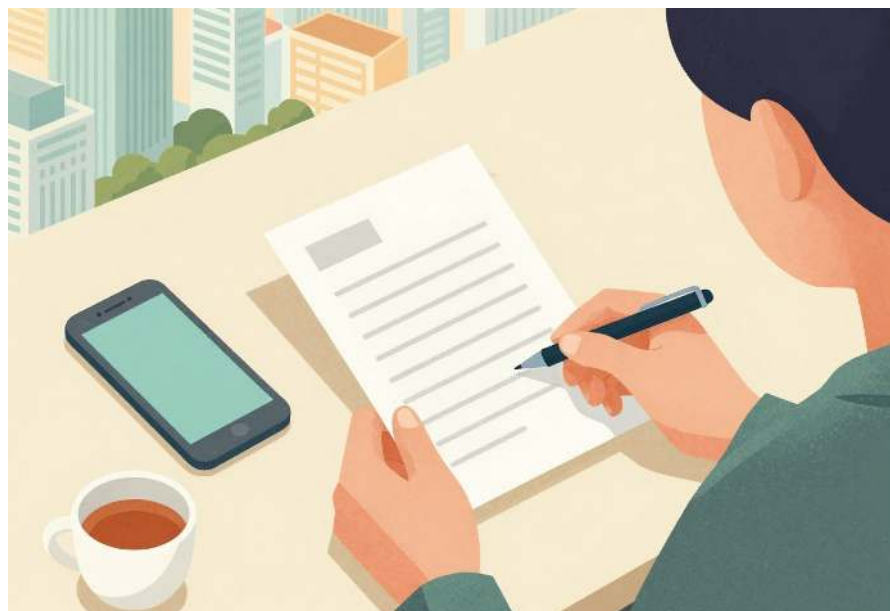
ตัวอย่างของมิน เงินเดือน 18,000 บาท หักประกันสังคม 5% ซึ่งตั้งแต่
1 มกราคม 2569 คิดจากค่าจ้างไม่เกิน 17,500 บาท จึงหักสูงสุด 875 บาท
[S8] [S9] [S10] มินได้รับจริง 17,125 บาท (สมมติว่าไม่มีรายการหักอื่น)

ตัวเลข 3 ตัวของมิน (ตัวอย่างสมมติ)

ตัวเลข	ของมิน	ใช้ในบท
รายได้สุทธิ	17,125 บาท	2, 3
รายจ่ายจำเป็น	13,500 บาท	2, 4
ส่วนต่าง (รายได้ - รายจ่ายทั้งหมด)	-600 บาท	2

ที่มา: รายได้สุทธิ = 18,000 - ประกันสังคม 875; รายจ่ายเป็นตัวเลขสมมติ

ตัวเลข 3 ตัวของมินหลังจลดครบเดือน (ตัวเลขสมมติ)



สลิปเงินเดือนกับยอดที่เข้าบัญชีจริง

ตัวที่ 2 รายจ่ายจำเป็นต่อเดือน รวมรายจ่ายคงที่กับรายจ่ายผันแปรที่ขาดไม่ได้ เช่น ค่าห้อง ค่ากินแบบพื้นฐาน ค่าเดินทาง ค่าผ่อนขั้นต่ำ ตัวเลขนี้จะใช้คำนวณเงินสำรองฉุกเฉินในบทที่ 4

ตัวที่ 3 ส่วนต่าง รายได้สุทธิลบรายจ่ายทั้งหมดของเดือน คู่มือการทำงานของ FTC (สหรัฐฯ) บอกว่าตัวเลขนี้ควรมากกว่าศูนย์ ถ้าน้อยกว่าศูนย์แปลว่ากำลังใช้เงินมากกว่าที่หาได้ และต้องหารายการในงบที่ปรับได้ [S11]

เดือนแรกที่มินจด พบว่ารายจ่ายจำเป็นอยู่ที่ 13,500 บาท (คิดค่ากินที่ 4,500 บาท ซึ่งเป็นระดับที่มินกินอิมได้ถ้าตัดจุกจิก) แต่รายจ่ายจริงทั้งหมดรวมค่ากินที่บ้านไปกว่า 5,000 บาท ร้านสะดวกซื้อ และของอยากได้ อยู่ที่ 17,725 บาท ส่วนต่างจึงติดลบ 600 บาท (ตัวเลขสมมติ) นี่คือเหตุผลที่มินต้องรัดบัตร์ค่าข้าวช่วงปลายเดือน

ถ้าส่วนต่างของคุณติดลบ ไม่ต้องตกใจ อย่างน้อยตอนนี้คุณรู้แล้วว่าติดลบเท่าไร ซึ่งดีกว่าการไม่รู้ บทที่ 2 จะพาตั้งงบให้กลับมาเป็นบวก

คำถามที่พบบ่อย

ไม่มีเวลาจด ทำยังไงดี

ใช้แบบที่ 3 ดูนัยจากแอปธนาคารสัปดาห์ละครั้ง ใช้เวลาราวสิบห้านาทีหรือจดเฉพาะหมวดที่สงสัยว่ารั่ว เช่น กิน กับของอยากได้ ก็ได้ข้อมูลที่ใช้ได้แล้ว

ควรใช้แอปจดย่อยตัวไหน

แอปไหนก็ได้ที่คุณเปิดทุกวัน หนังสือเล่มนี้ไม่แนะนำแอปหรือยี่ห้อใด สิ่งที่สำคัญกว่าเครื่องมือคือจดได้ต่อเนื่องครบเดือน หลายคนเลิกจดเพราะแอปซับซ้อนเกินไป โน้ตธรรมดาในมือถือก็พอ



จดได้ทุกที่

ใช้เงินสดเยอะ จดยากกว่าจ่ายผ่านแอป

ใช้วิธีซองใบเสร็จ หรือถอนเงินสดเป็นรายสัปดาห์เท่านั้น เช่น ทุกวันจันทร์ ถอนเท่ากับงบสัปดาห์ เงินสดที่เหลือในกระเป๋าทอนวันอาทิตย์บอกได้ทันทีว่าสัปดาห์นั้นใช้ไปเท่าไร โดยไม่ต้องจดทุกรายการ

จดแล้วเห็นตัวเลขแล้วเครียด

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ให้จำไว้ว่าเดือนแรกเป็นเดือนเก็บข้อมูล ไม่ใช่เดือนสอบตัวเลขที่เห็นคือจุดเริ่มต้น ไม่ใช่คะแนน และสิ่งที่ทำให้เครียดน้อยลงในระยะยาวคือการมีเงินสำรอง ซึ่งจะพูดถึงในบทที่ 4

มีรายได้หลายทาง ต้องจดยังไง

จดรายได้แยกตามแหล่ง เช่น เงินเดือน โอที งานเสริม และจดวันที่ได้รับ เพราะบทที่ 2 จะใช้เฉพาะรายได้ที่มานั่นนอนเป็นฐานของงบ ส่วนที่ไม่แน่นอนจะมีแผนแยกต่างหาก

ใช้จ่ายร่วมกับแฟนหรือเพื่อนร่วมห้อง ต้องจดยังไง

จดเฉพาะส่วนที่คุณจ่ายจริง และอย่าลืมบิลที่หารกัน CFPB เตือนไว้ว่าอย่าลืมบิลที่จ่ายร่วมกับคนอื่น [S4] ถ้าคุณจ่ายไปก่อนแล้วอีกฝ่ายโอนคืนให้ จดเฉพาะส่วนของคุณ

สรุปบทนี้

สรุปบทที่ 1

- ✓ เลือกวิธีจัด 1 แบบที่ทำได้ทุกวัน
- ✓ จัดครบ 30 วัน (เริ่ม 1-2 สัปดาห์ก็ได้)
- ✓ จัด 7 หมวด และแยกกองที่ ผันแปร นานๆ ครั้ง
- ✓ หาจุดรั่วที่เกิดซ้ำ เลือกแก้ไขไม่เกิน 2 จุด
- ✓ เขียนตัวเลข 3 ตัว: รายได้สุทธิ รายจ่ายจำเป็น ส่วนต่าง

สรุปบทที่ 1

- ☐ เลือกวิธีจัด 1 แบบ (ซองใบเสร็จ โน้ตมือถือ หรือดูย้อนจากแอปธนาคาร)
- ☐ จัดครบ 30 วัน (หรือเริ่ม 1-2 สัปดาห์ถ้ายังไม่พร้อม)
- ☐ จัดรายจ่ายเป็น 7 หมวด และแยกเป็นกองที่ ผันแปร นานๆ ครั้ง
- ☐ หาจุดรั่วที่เกิดซ้ำ เลือกแก้ไขไม่เกิน 2 จุด
- ☐ เขียนตัวเลข 3 ตัว: รายได้สุทธิ รายจ่ายจำเป็น ส่วนต่าง