

คุยกับเงินให้เป็น

เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน

พูดจา
ในภาษา
ที่เงินเข้าใจ

ไม่ต้องไล่ล่าเงิน
แค่เรียนรู้ที่จะดึงดูดมัน
ด้วยพลังของถ้อยคำ

ลุงตี CEO
ดร.ธนศักดิ์ วิชาวิศาล



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

คุยกับเงินให้เป็น เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน

โดย ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล

ราคา 350 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งตัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธนศักดิ์ วหาวิศาล.

คุยกับเงินให้เป็น เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน.-

กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2568.312 หน้า.

1. ความมั่งคั่ง. 1. ชื่อเรื่อง.

339.3

ISBN 978-616-8373-10-1

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- สิงหาคม 2568

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

จิตภา ฤทธิ์เทพ

กองบรรณาธิการ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ณัฐนันท์ ใจรินทร์

ฝ่ายการตลาด

ลิตาพัชร์ วุฒิโมตรีวงษ์

เครดิตภาพประกอบ

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด ฟรันทิ่ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กริป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

คุยกับเงินให้เป็น

เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน

พูดจา
ในภาษา
ที่เงินเข้าใจ

ไม่ต้องไล่ล่าเงิน
แค่เรียนรู้ที่จะดึงดูดมัน
ด้วยพลังของถ้อยคำ

คำนำสำนักพิมพ์

“เงิน” เป็นเรื่องที่ซับซ้อนเสมอสำหรับชีวิตคนเรา บางครั้งมันเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทรงพลัง บางครั้งมันก็เป็นต้นตอของความกังวลใจไม่สิ้นสุด เราต่างทำงานหนักเพื่อไขว่คว้ามันมา แต่บ่อยครั้งกลับพบว่ายังมีมากเท่าไร ความสุขที่ได้จากมันกลับสวนทาง หรือบางที่มันก็เป็นเพียงเชื้อเพลิงให้เกิดความขัดแย้งกับคนรอบตัว

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมบางคนดูเหมือนจะจัดการเรื่องเงินได้อย่างราบรื่นราวกับไม่มีอะไรติดขัด ในขณะที่เรากลับจมปลักอยู่กับวงจรหนี้สิน เก็บเงินไม่อยู่ หรือความรู้สึกผิดทุกครั้งที่ใช้จ่าย แท้จริงแล้ว ปัญหาเรื่องเงินที่เราเผชิญ อาจไม่ใช่แค่เรื่องของตัวเลข หรือกลยุทธ์การลงทุน หากแต่คือ “บทสนทนาภายใน” ที่เรามีต่อเงินต่างหาก

หนังสือ “คุยกับเงินให้เป็น เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน” เล่มนี้ เกิดจากปลายปากกาของ ดร.ธนศักดิ์ วัฒวิศาล จึงไม่ได้เป็นเพียงคู่มือทางการเงิน หากแต่คือกระจกสะท้อนให้คุณได้เห็นความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อเงินอย่างลึกซึ้ง ในฐานะนักบริหารผู้คร่ำหวอดในวงการธุรกิจมากกว่า 40 ปี ผู้เขียนจะพาคุณไปสำรวจว่า Money Script หรือโปรแกรมความเชื่อเรื่องเงินที่

ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจได้สำนึกของคุณนั้น ทำงานอย่างไร มันจุดรั้ง
คุณไว้ด้วยเหตุผลใด และจะปลดปล่อยตัวเองออกจาก
พันธนาการเหล่านั้นได้อย่างไร

นี่คือการเดินทางที่ไม่เพียงแต่จะพลิกมุมมองเรื่องเงิน
ของคุณ แต่ยังจะเยียวยาบาดแผลในใจที่คุณอาจไม่เคยรู้ตัว
ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกผิด ความอับอาย หรือแม้แต่ความกลัว
ที่จะประสบความสำเร็จ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเปลี่ยน
คำพูดที่มีต่อเงิน จากความกังวลเป็นความเข้าใจ จากความ
ไม่พอเป็นความพอดี และจากความกลัวเป็นอิสรภาพที่แท้จริง

เราเชื่อมั่นว่า เมื่อคุณสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับเงิน
คุณจะพบว่าความมั่งคั่งที่แท้จริง ไม่ได้วัดกันที่ยอดเงินในบัญชี
เพียงอย่างเดียว

ขอให้การเดินทางสู่ความเข้าใจครั้งนี้ นำพาคุณไปสู่ชีวิตที่
คุณปรารถนาอย่างแท้จริง

กองบรรณาธิการ 7D Book

คำนำผู้เขียน

ตลอดระยะเวลาที่สืบทอดในโลกรของการบริหารธุรกิจ ที่ผมได้มีโอกาสคลุกคลีกับการบริหารองค์กรขนาดใหญ่ และได้พบปะผู้คนหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นพนักงาน นักลงทุน หรือแม้แต่ลูกค้าทางธุรกิจ สิ่งที่ผมเห็นคือ “เงิน” ไม่ได้เป็นเพียง ตัวเลขหรือสินทรัพย์ แต่เป็นพลังงานที่มองไม่เห็น คอยกำหนด วิถีชีวิต ความสัมพันธ์ และแม้กระทั่งความสุขที่แท้จริงของผู้คน

บ่อยครั้งที่ผมสังเกตเห็นว่า ปัญหาทางการเงินที่แท้จริง ไม่ได้ อยู่ที่จำนวนเงินขาดหรือเกิน แต่อยู่ที่ทัศนคติภายในที่เรามี ต่อเงินต่างหาก บางคนมีเงินเป็นกอบเป็นกำ แต่กลับรู้สึก ไม่มั่นคง บางคนทำงานหนักแทบตาย แต่เงินกลับไหลออกจาก มืออย่างน่าประหลาดใจ

ในฐานะผู้บริหาร ผมถูกสอนให้มองตัวเลข ให้วิเคราะห์ ผลประกอบการ ให้วางแผนอย่างรัดกุม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผมกลับพบว่า เบื้องหลังตัวเลขเหล่านั้น ล้วนมีอารมณ์และความเชื่อซ่อนอยู่ ผมเห็นผู้คนมากมายที่ติดกับดักทางความคิด เรื่องเงินมาตั้งแต่เยาว์วัย ไม่ว่าจะจากประสบการณ์ตรง ในครอบครัว หรือจากการซึมซับคำพูดที่ได้ยินซ้ำ ๆ จนกลายเป็น Money Script ที่ฝังรากลึกพวกเขาไว้ โดยที่เจ้าตัวก็ไม่เคย

รู้ตัวเลย นั่นจึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ “คุยกับเงินให้เป็น เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนชะตาการเงิน” ผมเชื่อว่า การที่เราจะบริหารเงินได้อย่างยั่งยืนและมีความสุขนั้น เราต้องเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจ “เสียงในหัว” ที่เรามีต่อเงินเสียก่อน เงินไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย และก็ไม่ใช่สิ่งวิเศษที่แก้ไขได้ทุกปัญหา แต่คือเพื่อนที่คุณต้องเรียนรู้ที่จะพูดคุยกับมันอย่างเข้าใจ และฟังมันอย่างมีสติ

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อจะบอกคุณว่าต้องมีเงินเท่าไร ถึงจะพอ หรือลงทุนแบบไหนถึงจะรวย แต่ผมตั้งใจจะพาคุณไปสำรวจความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อเงินอย่างลึกซึ้ง

เพราะการจัดการเงินที่ยอดเยี่ยมที่สุด ไม่ได้มาจากสมองที่คำนวณเก่งที่สุด แต่มาจากใจที่สงบและเข้าใจความจริงของชีวิตมากที่สุด และเมื่อใจของคุณเริ่มสงบ เริ่มเข้าใจ เงินก็จะไหลเวียนเข้ามาในชีวิตคุณอย่างเป็นธรรมชาติ และคุณสามารถใช้มันสร้างสรรค์ชีวิตในแบบที่คุณปรารถนาได้อย่างแท้จริง

ลูจตี CEO
ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล

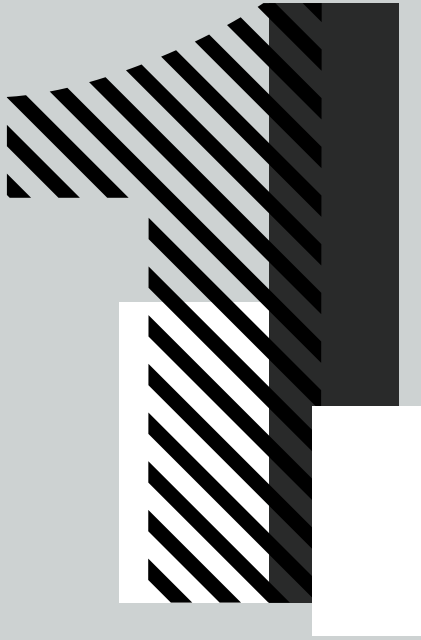
สารบัญ

1. Money Script	
บทพูดเรื่องเงินที่ฝังอยู่ในใจเราโดยไม่รู้ตัว	12
2. ค้นหา Money Script ของคุณ	18
3. หนีเงินหรือบูชาเงินเกินไป	
เข้าใจพฤติกรรมการเงินแบบสุดขั้ว ที่ทำให้เราไม่มีความสุข	23
4. แบบฝึกความสัมพันธ์ที่ดีต่อเงินใน 7 วัน	28
5. Emotional Spending	
เมื่อใจไม่มั่นคง เงินก็ออกจากมือ	33
6. แบบฝึกหัดรู้ทันอารมณ์ก่อนใช้เงิน	41
7. Future Self Disconnect	
เมื่อเราใช้ชีวิตเหมือนคนแปลกหน้าของตัวเองในอนาคต	45
8. แบบจำลองการใช้จ่าย	
ฉันในวันนี้ vs ฉันในวันนั้น	50
9. Sunk Cost Fallacy	
ทุ่มแล้วต้องเอาคืน	54
10. แบบฝึกการตัดสินใจอย่างมีสติ	61
11. Financial Shame	
ความอับอายเรื่องเงิน	66

12. คำถามเยียวยาความอับอายเรื่องเงิน (Financial Shame Healing Journal)	75
13. Money and Relationships เงินกับความสัมพันธ์	79
14. เวิร์กบุ๊กสำหรับคู่รักเรื่องเงิน	85
15. คุณเคยซื้ออะไรแพง ๆ ทั้งที่ไม่ได้จำเป็นไหมครับ?	90
16. ซื้อง่ายลง แต่มีคุณค่ามากขึ้น : แบบฝึกหัดเยียวยาปมใช้เงินเพื่อโชว์	99
17. Lifestyle Creep : รายได้เพิ่มแต่เก็บเงินไม่อยู่	104
18. ฝึกนิสัยเก็บเงินให้อยู่ สไตล์ James Clear Atomic Habits	114
19. การเปรียบเทียบ (Social Comparison) คือฆาตกรความสุข	121
20. แบบฝึกตั้งสติ : หยุดการเปรียบเทียบ ตามหลักพุทธศาสนา	129
21. Financial Trauma : บาดแผลจากอดีตที่ส่งผลถึงวันนี้	136
22. แบบฝึกเยียวยาบาดแผลทางการเงิน	144
23. Anchoring Effect : กับดักการตั้งราคาในใจ	153

24. แบบฝึก : เอาชนะ Anchoring Effect ทางการเงิน	159
25. Loss Aversion กลัวขาดทุนมากกว่าดีใจเวลารวย	165
26. แบบฝึกหัดคำถามเข้าใจความกลัวขาดทุนที่ฝังอยู่ในใจ	172
27. เงินคือความรัก (สำหรับบางคน)	177
28. แบบฝึก 7 วัน	
เพื่อเยียวยาความเชื่อว่า “เงินคือความรัก”	184
29. เงินกับความกลัวความตาย	191
30. เขียนพินัยกรรม	200
31. ตั้งบัญชี “พอใช้”	208
32. บันทึก Password เอกสารสำคัญ	
เพราะโลกนี้ไม่มีใครเข้าใจระบบของเราเท่าตัวเรา	216
33. ในโลกที่วุ่นวายและหมุนเร็ว	
เรามักวางแผนชีวิตอย่างรอบคอบ	
แต่กลับหลงลืมวางแผน “ความรู้สึก” ไว้ให้กับคนที่เรารัก	223
34. เงินกับอัตลักษณ์ (Identity & Self-worth)	228
35. เคสตัวอย่างจากชีวิตจริง	
ที่สะท้อนความซับซ้อนของ “เงิน” กับ “อัตลักษณ์”	235
36. จิตวิทยาความรู้สึกผิด (Guilt Money)	242
37. เงินกับความรู้สึกควบคุมชีวิต	
(Control Illusion)	251

38. เงินกับบาดแผลระหว่างรุ่น (Intergenerational Money Wound)	263
39. การกลัวความสำเร็จ (Fear of Success)	271
40. Money Fatigue Syndrome : เหนื่อยจากการจัดการเงิน	279
41. จิตวิทยาความกลัวการขอความช่วยเหลือ : ทำไมเราถึงไม่กล้าบอกว่า “เรากำลังลำบาก”?	287
42. แนวคิดเรื่อง “ความมั่นคง”	296
43. ในฐานะเพื่อนคนหนึ่ง ที่นั่งลงเงียบ ๆ แล้วช่วยคุณมอง “เงิน” ให้ลึกกว่าที่เคย	304



Money Script
บทพูดเรื่องเงินที่ฝังอยู่
ในใจเราโดยไม่รู้ตัว

คุณเคยรู้สึกไหมครับว่า...

บางทีเราก็อใช้เงินแบบที่เราเองยังอธิบายไม่ได้

บางครั้งเราก็อใช้เงินแบบกลัว

บางครั้งก็เก็บเงินแบบเหนียวแน่นจนไม่มีความสุข

บางครั้งก็เปย์ออกไปหมดเหมือนเงินไม่มีวันหมด

ผมเคยสงสัยเรื่องนี้กับตัวเอง จนกระทั่งมาเจอกับแนวคิดของ
Dr. Brad Klontz ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการเงิน เขาเรียกสิ่งนี้ว่า
Money Script

Money Script คืออะไร?

มันคือ “บทพูดในใจ” ที่เกี่ยวกับเงินที่ถูกปลูกไว้ตั้งแต่ยังเล็ก
โดยที่เราไม่รู้ตัว มันอาจไม่ใช่เสียงดัง ๆ แต่มันคือชุดความเชื่อที่
หลบอยู่หลังพฤติกรรมทางการเงินของเรา เป็นเหมือนสคริปต์ลับ ๆ
ที่คอยควบคุมว่าเราจะใช้เงินอย่างไร แม้เราจะรู้วิธีเก็บเงิน
แต่ถ้าบทพูดข้างในมันขัด เราก็จะหลุดวนอยู่ที่เดิม

พอเพียง
พวกเห็นแก่ได้”

“คนดีต้องพอเพียง
คนที่ร่ำรวยคือพวกเห็นแก่ได้”

“เงินคือสิ่งเลวร้าย คนมีเงินมักจะเป็นเห็นแก่ตัว”

“เงินคือสิ่งเลวร้าย คนมีเงิน

“เงินมีไว้ใช้ ไม่ต้องวางแผนอะไรทั้งนั้น”

เงินมีไว้ใช้ ไม่ต้องวางแผนอะไรทั้งนั้น

ตัวอย่างบทพูดลึก ๆ ที่หลายคนมีโดยไม่รู้ตัว

“ใช้ให้หมดเถอะ เต็มวันก็มาใหม่ ไม่ต้องห่วงอนาคต”

เต็มวันก็มาใหม่
ไม่ต้องห่วงอนาคต

“ฉันไม่คู่ควรกับความมั่งคั่งหรอก”

“ถ้ามีเงินมากเกินไป
คนจะอิจฉา
แล้วเขาจะไม่รักเรา”

ฉันไม่คู่ควรกับ
ความมั่งคั่งหรอก

ถ้ามีเงินมากเกินไป คนจะอิจฉา แล้วเขาจะไม่รักเรา

บางคนได้ยื่นประโยชน์พวกนี้ซ้ำ ๆ จากพ่อแม่
บางคนโตมากับความจนที่ฝังลึก
บางคนเคยเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันเพราะเงิน
บางคนเห็นคนรวยถูกรังเกียจในละคร

และสิ่งเหล่านั้น... กลายเป็นโปรแกรมลึก ๆ ในใจเราโดยไม่รู้ตัว

แล้วมันส่งผลอย่างไร?

สมมติว่าคุณอยากมีเงินเก็บ แต่ Money Script ในใจของคุณบอกว่า “คนรวยมักโดนเกลียด” คุณจะรู้สึกไม่มั่นใจทุกครั้งที่เงินในบัญชีเริ่มมากขึ้น คุณอาจจะใช้จ่ายออกไปอย่างไม่รู้ตัวหรือทำพังเสียเอง ทั้งที่ภายนอกเหมือนทุกอย่างดี

นี่ไม่ใช่เรื่องเหตุผล...แต่มันเป็นเรื่องของ “ความเชื่อฝังลึก”

จะรู้ได้ยังไงว่าเรามี Money Script แบบไหนอยู่?

ลองเขียนตอบคำถามนี้โดยตรงไปตรงมา “สำหรับฉัน... เงินคืออะไร?” แล้วดูว่าคุณเขียนออกมาแบบไหน

ถ้ามันมีความรู้สึกกลัว ความไม่มั่นใจ หรือคิดว่าไม่คู่ควร หรือถ้ามันมีพลังลบ เช่น คำว่า “ผิด” “เห็นแก่ตัว” “อันตราย” นั้นแหละ...คุณกำลังถูก Money Script บางอย่างควบคุมอยู่

เปลี่ยนบทพูดในใจได้ไหม?

ได้ครับ... แต่ต้องเริ่มที่ “การเห็นมัน”

คุณไม่จำเป็นต้องลบทุกความเชื่อทันที แค่เริ่ม เห็นมันโดยไม่ตัดสินแล้วตั้งคำถามใหม่ว่า... สิ่งนี้เป็นความจริง หรือแค่ความเชื่อที่เคยได้ยินมา?

วันนี้ฉันอยากมีความสัมพันธ์แบบไหนกับเงิน?
ถ้าเงินคือเพื่อน ฉันจะอยากพูดกับมันแบบไหน?

เมื่อคุณเริ่มเขียนสคริปต์บทใหม่ให้กับใจ พฤติกรรมการเงิน
ของคุณก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนตามไปด้วยครับ

Money Script ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่การไม่รู้ว่าคุณ
ถูกมันควบคุมอยู่นั้นแหละที่อันตรายกว่า

ถ้าคุณเริ่มมองเห็นมัน คุณก็เริ่มมีอิสระจากมัน และนั่นคือจุดเริ่มต้น
ของความมั่งคั่งที่มาจากข้างในจริง ๆ



คัมภีร์ Money Script
ของคุณ

เพื่อให้คุณเข้าใจว่า “ความเชื่อที่ฝังลึกเกี่ยวกับเงิน” ของคุณคืออะไร เพราะสิ่งนี้เองที่มักเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการใช้เงิน การเก็บเงิน การหาเงิน และความรู้สึกที่เรามีต่อความมั่งคั่ง โดยไม่รู้ตัว

วิธีการ

- เตรียมสมุดบันทึก หรือเปิดแอป Note
- อ่านคำถามทีละข้อ แล้วเขียนคำตอบโดยไม่ตัดสินตัวเอง
- อย่าคิดว่าอะไรถูกหรือผิด เพราะเราแค่กำลังฟังเสียงลึก ๆ ในใจตัวเอง

1. เงินสำหรับคุณคืออะไร?

เขียนให้เต็มประโยค เช่น “เงินสำหรับฉันคือ...”

เงินสำหรับฉันคืออิสรภาพ

เงินสำหรับฉันคือความเครียด

เงินสำหรับฉันคือของที่ไม่เคยพอ

เงินสำหรับฉันคือเครื่องมือ

เงินสำหรับฉันคือสิ่งที่คนดีไม่ควรพูดถึง

2. ตอนเด็ก คุณได้ยินพ่อแม่หรือผู้ใหญ่รอบตัวพูดถึงเงินว่าอย่างไรบ้าง?

เช่น

“ไม่มีเงินพ่อแม่ก็ลำบาก”

“คนรวยมันโกงทั้งนั้น”

“เงินไม่ใช่ทุกอย่าง”

“มีเงินเมื่อไรก็มีปัญหา”

ลองเขียนประโยคที่ได้ยินบ่อยลงไป

3. ในบ้านของคุณตอนเด็ก ๆ ใช้เงินแบบไหน

จ่ายค่าน้ำหรือระวางทุกบาท

มีพอใช้หรือขาดสน

พูดเรื่องเงินกันตรง ๆ หรือเลี่ยงที่จะพูด

คำตอบข้อนี้จะบอกถึง “บรรยากาศเรื่องเงิน” ที่คุณโตมา

4. คุณรู้สึกอย่างไรเวลาได้เงินก้อนโต

ดีใจ กลัว รู้สึกไม่คู่ควร อยากรีบใช้ หรือรู้สึกโล่ง คำตอบตรงนี้สะท้อน “สิทธิ์ในใจ” ว่าคุณอนุญาตให้ตัวเองมั่งคั่งหรือไม่

5. คุณรู้สึกผิดไหมเวลาจ่ายเงินเพื่อตัวเอง?

ถ้าคุณซื้อของแพงให้ตัวเอง รู้สึกแยหรือไม่กล้าบอกใคร หรือเปล่า

ถ้าใช่ แสดงว่ามี Money Script ที่ผูกเรื่อง “ตัวตน” กับ “ความฟุ่มเฟือย” อย่างลึกซึ้ง

6. คุณคิดว่าคนรวยเป็นคนแบบไหน?

ซื่อสัตย์ เห็นแก่ตัว ฉลาด โขขดี เอาเปรียบ คำตอบ
ข้อนี้จะเผยว่า “คุณกลัวรวยไหม” หรือคุณมีภาพจำที่รังตัวเองไว้

7. คุณกลัวอะไรเกี่ยวกับเงินมากที่สุด?

การไม่มีพอ? การเสียหน้า? การโดนขอ? การโดนมองว่า
เปลี่ยนไป?

บางทีสิ่งที่คุณกลัวเกี่ยวกับเงิน... คือรากของพฤติกรรม
การเงินทั้งหมด

8. คุณเคยคิดอย่างไรว่า “ถ้ามีเงินมากเกินไป ฉันท้อใจ...”?

จะเปลี่ยนไป จะถูกคนเกลียด จะลืมนั่น จะโดนเอาเปรียบ
ข้อนี้ช่วยเปิดโปงความเชื่อด้านลบเกี่ยวกับความมั่งคั่งที่อาจ
กำลังรั้งคุณไว้

9. ถ้าเงินพูดได้... มันจะพูดอะไรกับคุณ?

“ทำไมไม่เห็นค่าฉัน”

“ฉันพยายามอยู่กับเธอ แต่เธอผลักฉันออก”

“ฉันพร้อมช่วยเธอ ถ้าเธอฟังฉันบ้าง”

10. และถ้าคุณพูดกับเงินได้... คุณอยากบอกมันว่าอะไร?

แล้วคุณค้นพบอะไรจากตัวเอง?

เขียนบันทึกสั้น ๆ ว่าคุณมี Money Script แบบไหนซ่อนอยู่บ้าง มันมาจากใคร จากประสบการณ์ช่วงไหนในชีวิต และคุณอยาก “เปลี่ยน” Money Script เหล่านั้นให้เป็นบทใหม่แบบไหน

Money Script ไม่ใช่ความผิดของคุณ แต่มันจะเป็น “ข้อจำกัด” ถ้าคุณไม่เคยเห็นมันเลย เมื่อคุณเห็นมันแล้ว คุณจะเริ่มเขียนบทใหม่ให้กับความสัมพันธ์กับเงิน บทที่ไม่ใช่แค่เรื่องรอด แต่คือบทของชีวิตที่เลือกได้ว่าจะ “ร่ำรวยแบบมีอิสระ” จริง ๆ



หนีเงินหรือบูชาเงินเกินไป?

เข้าใจพฤติกรรมทางการเงินแบบสุดขั้ว
ที่ทำให้เราไม่มีความสุข

ผมเคยคิดว่า ปัญหาเรื่องเงินมาจากเงินไม่พอ แต่ยิ่งเรียนรู้ ยิ่งทำงาน ยิ่งได้คุยกับคนมากมาย ผมกลับพบว่า ปัญหาเรื่องเงิน หลายอย่าง ไม่ได้เริ่มจากตัวเลข แต่เริ่มจากใจ โดยเฉพาะ “ใจที่มีท่าทีสุดโต่งต่อเงิน”

“ บางคน “กลัวเสียง” เงินทุกทาง
บางคน “บูชา” เงินจนลืมความหมายของชีวิต ”

Money Avoidance คนที่หนีเงิน

คนกลุ่มนี้อาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าพวกเขากำลัง “หลบเงิน” อยู่

ไม่กล้าคิดเรื่องรวย เพราะรู้สึกว่ามันเห็นแก่ตัว

ไม่ชอบเช็กบัญชี เพราะรู้สึกผิดทุกครั้งที่ใช้

ไม่กล้าคุยเรื่องเงินกับคนรัก เพราะกลัวถูกตัดสิน

เชื่อว่า “คนดีไม่ควรคิดเรื่องเงินมาก”

Money Avoidance มักเกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็ก

บางคนเห็นบ้านล้มเพราะเงิน

บางคนโตมากับคำว่า “อย่าพูดเรื่องเงิน มันไม่สุภาพ”
บางคนมีภาพจำว่า “คนรวยคือคนที่เอาเปรียบ”
สุดท้าย...พวกเขาเติบโตมาโดยเชื่อว่า
เงินคือสิ่งสกปรก และการอยากได้เงินคือความผิด

ตรงข้ามกันเลยครับ กลุ่มนี้เชื่อว่า...

เงินคือทุกสิ่ง
ต้องมีมากกว่านี้ถึงจะพอ
ถ้าไม่มีเงิน แปลว่าไม่มีค่า
เงินซื้อได้ทุกอย่าง แม้แต่ความรักและความสุข
ชีวิตที่ไม่มีเงินคือชีวิตที่ล้มเหลว

คนกลุ่มนี้มักพยายามหาเงินตลอดเวลา แต่ไม่เคยรู้สึกว่า “พอ”

บางคนซื้อของเพื่อกลบความกลัว
บางคนทำงานหนักจนไม่มีเวลาใช้ชีวิต
และหลายคน... เหนื่อย แต่หยุดไม่ได้ เพราะกลัว “จน”

ทั้งสองแบบ... ต่างกัน แต่เหมือนกันตรงที่ “ไม่มีความสุขกับเงิน”
คนที่หลบเลี่ยงเงิน... ใช้เงินด้วยความกลัว
คนที่บูชาเงิน... ใช้ชีวิตด้วยความตะกละทางใจ
และสุดท้าย... ต่างก็รู้สึกไม่อึดพอนในแบบของตัวเอง

คนหนึ่งกลัวจนไม่กล้า
อีกคนกลัวจนต้องหาแบบไม่หยุด

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังเอนข้าง ไปทางไหน?

ลองตอบคำถามเหล่านี้ครับ

1. ฉันรู้สึกอย่างไรเวลาพูดถึงคำว่า “เงิน”?
(รู้สึกผิด กังวล หรือรู้สึกมีพลัง)
2. ถ้าฉันได้เงินก้อนโตมา ฉันรู้สึกดีหรือรู้สึกไม่คู่ควร?
3. ฉันคิดว่าเงินซื้อความรัก ความสุข หรือคุณค่าได้ไหม?
4. ฉันรู้สึกว่าตัวเอง “พอ” กับสิ่งที่มีหรือยัง?

คำตอบไม่ได้มีผิดมีถูก แต่จะบอกว่า “ใจเราอยู่ตรงไหน
บนสเปกตรัมนี้”

สิ่งที่เราควรฝึก... ไม่ใช่การมีเงินเยอะหรือน้อย แต่คือ
“ความสัมพันธ์ที่ดี” กับเงิน

ไม่หลบหน้าเงิน

ไม่ยึดติดเงิน

ไม่เอาเงินมานิยามคุณค่าของตัวเอง

และไม่ใช้เงินเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ตลอดเวลา

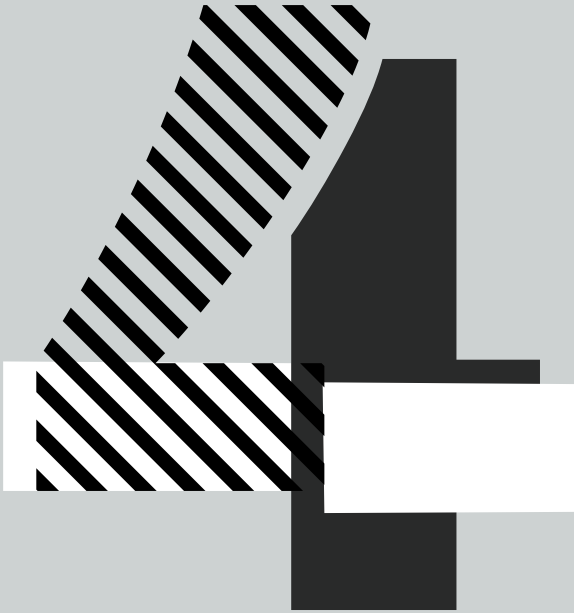
เงินควรเป็นเพื่อน ไม่ใช่เจ้านาย

เงินควรเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ศาสดา

และเงินไม่ควรเป็นสิ่งที่เราหวาดกลัวเหมือนเงามืดในชีวิต

เจ็บไม่ผิด... เราแค่ต้องเรียนรู้จะอยู่กับมัน อย่างมีสติ

ถ้าคุณเริ่มรู้สึกว่ “บางทีฉันอาจหนีเงินอยู่” หรือ “ฉันอาจพึ่งเงิน
มากเกินไป” แสดงว่าคุณกำลังมองเห็นตัวเองอย่างแท้จริง
นั่นแหละ... คือจุดเริ่มต้นของการมีอิสระจากความกลัวเรื่องเงิน



แบบฝึกความสัมพันธที่
ดีต่อเงินใน 7 วัน

ออกแบบให้คุณได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
ทางการเงินของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

วันละ 1 หน้าสมุด หรือไม่เกิน 15 นาที ไม่ใช่เพื่อควบคุมเงิน
แต่เพื่อเข้าใจเรื่องใจของเราเองที่อยู่เบื้องหลังเงินทุกบาท

แนวทางการใช้งาน

- ใช้สมุด หรือ Note ในมือถือก็ได้
- แต่ละวันมีคำถามชวนคิด 3 ข้อ
- ตอบด้วย “ความรู้สึกจริง ๆ” ไม่ต้องสวย ไม่ต้องถูก
- อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยนอะไร แค่ “ฟังตัวเองให้ชัดขึ้น” ก่อน

Day 1 เงินคืออะไรในชีวิตคุณ?

1. ถ้าต้องเปรียบเทียบเงินเป็น “คน” หรือ “สิ่งของ” มันคืออะไร
ในสายตาคุณ
2. คุณมีความรู้สึกแบบไหนต่อเงินบ่อยที่สุด (กลัว ภูมิใจ ไม่มั่นคง
 ฯลฯ)
3. ถ้าคุณพูดกับเงินได้... คุณอยากพูดอะไรกับมัน?

Day 2 สำรจรกรของควมเชือ

1. ตอนเด็ก ๆ บ้ำนคุณพุดถึงเงินว่ำอย่งไร
2. ใครคือคนแรกที่คุณเรียนรู็เรื่องเงินจกเข และเขสอนคุณว่ำอะไร
3. ควมเชือที่คุณติดมจนโต... ยงใช้ได้อยู่ไหม

Day 3 ควมรู้สึกรก่เกิดขื้นเมือใช้เงิน

1. คุณรู้สึกรก่อย่งไรเวลต้งจ่ยเงินก้อนใหญ่
2. เวลใช้เงินเพื่อคนอื่นกับใช้เพื่อตัวเอง แบบไหนยกรว่ก้น และทำไม
3. คุณเคยใช้เงินเพื่อกลบอรมณใหม่ เมือไรที่คุณทำแบบนั้น

Day 4 สำรจรพฤตกรรมช้ำ ๆ เกี่ยวกับเงิน

1. คุณมีพฤตกรรมเรื่องเงินอะไรที่วนช้ำ เช่น ชื้อของตอนเครียดไม่กล้าลงทุน
2. พฤตกรรมแบบนั้นเคยช่วยคุณใหม่ หรือทำให้รู้สึกรก่แย่ง
3. ถ้ำจะค่อย ๆ เปลียนพฤตกรรมนั้น... คุณอยกรเริ่มจกตรงไหน