Vol. 41 AUG 2018

K-Expert

MONEY

เรื่องเงินดีดีที่ต้องบอกต่อ

Free Cop

ฝึกลงทุน...
ให้สุขภาพการเงินแข็งแรง

ฝึกลงทุน... ให้สุขภาพการเงินแข็งแรง

การลงทุนและการออกกำลังกาย มีหลักการที่เหมือนกัน แต่ที่สำคัญคือ ต้องรู้ศักยภาพของตนเอง อย่าออกกำลังกายหรือลงทุนมากเกินไป แทนที่จะเป็นผลดีกับเป็นผลเสีย

K-Expert

หลายๆ คน มักจะคิดว่าการลงทุนเป็นเรื่องไกลตัว และยุ่งยาก แต่จริงๆ แล้ว การลงทุนเป็นเรื่องใกล้ตัว ถ้าจะให้เปรียบเทียบ การลงทุนก็เหมือนกับการออกกำลังกาย ซึ่งทุกคนอยากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เช่นเดียวกับสุขภาพการลงทุน ที่เราอยากมีความมั่นคงและมั่งคั่ง เพื่อช่วยให้เห็นภาพได้ชัดเจนและง่ายขึ้น K-Expert จะขออธิบายการลงทุนง่ายๆ โดยเปรียบเทียบกับการออกกำลังกาย

การดูแลสุขภาพกาย มีลักษณะคล้ายกับการลงทุน นั่นคือ ในยามที่เป็นหนุ่มสาว เรามักจะยังมีสุขภาพที่ดี หรือมีเงินใช้เพียงพอจากการทำงาน เราจึงไม่เห็นความจำเป็นมากนักที่จะต้องออกกำลังกายหรือต้องเก็บเงินเพื่อลงทุน แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเราดูแลสุขภาพทางกายและการเงินตั้งแต่อายุยังน้อย โอกาสที่เราจะเจ็บป่วยหรือขัดสนในยามที่มีอายุมากขึ้นจะน้อยลง

หลักการง่ายๆ ที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายมีดังนี้

- เริ่มแรกเราควร**ตรวจสุขภาพเก็บข้อมูลตัวเองไว้** อีกทั้งมีการปรึกษาแพทย์ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง นอกจากนี้ เรายังสามารถจ้างโค้ชมาช่วยให้คำปรึกษาในการออกกำลังกายได้อีกด้วย
- ควรมีการ**วอร์มอัพร่างกาย**ก่อนเริ่มออกกำลังกาย เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จากนั้นต้อง
- **วิเคราะห์ตัวเอง**ว่า ควรเลือกออกกำลังแบบไหนที่เหมาะกับตัวเอง ให้เหมาะกับสภาพร่างกายปัจจุบัน เช่น หากยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ก็สามารถเลือกออกกำลังกายแบบหนักๆ แรงๆ เช่น ไตรกีฬา วิ่งมาราธอน หากอยู่ในวัยกลางคน อาจเลือกออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำเช่น วิ่งจ๊อกกิ้งเบาๆ หรือขี่จักรยาน แต่ถ้าอายุมาก คงต้องออกกำลังแบบเน้นความยืดหยุ่นและเน้นการหายใจ เช่น โยคะ ว่ายน้ำ แต่การเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะกับตัวเอง ขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งและสุขภาพของร่างกายมากกว่าอายุ ถ้าหากเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพแข็งแรง ทำให้แม้จะอายุมาก เราก็อาจจะยังสามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้เหมือนในวัยหนุ่มสาว
- **ออกกำลังกายหลายรูปแบบ** การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องยึดติดกับการออกกำลังกายประเภทเดียว ทั้งนี้เพื่อลดความเบื่อหน่ายและช่วยป้องกันการบาดเจ็บซ้ำๆ โดยอาจจะกำหนดการออกกำลังกายกระจายไปหลายรูปแบบ เช่น จันทร์-วิ่ง อังคาร-ว่ายน้ำ พุธ-ขี่จักรยาน พฤหัสบดี-เข้าฟิตเนส ยกน้ำหนัก ศุกร์-ตีเทนนิส เสาร์-โยคะ อาทิตย์-หยุด
- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เพื่อสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

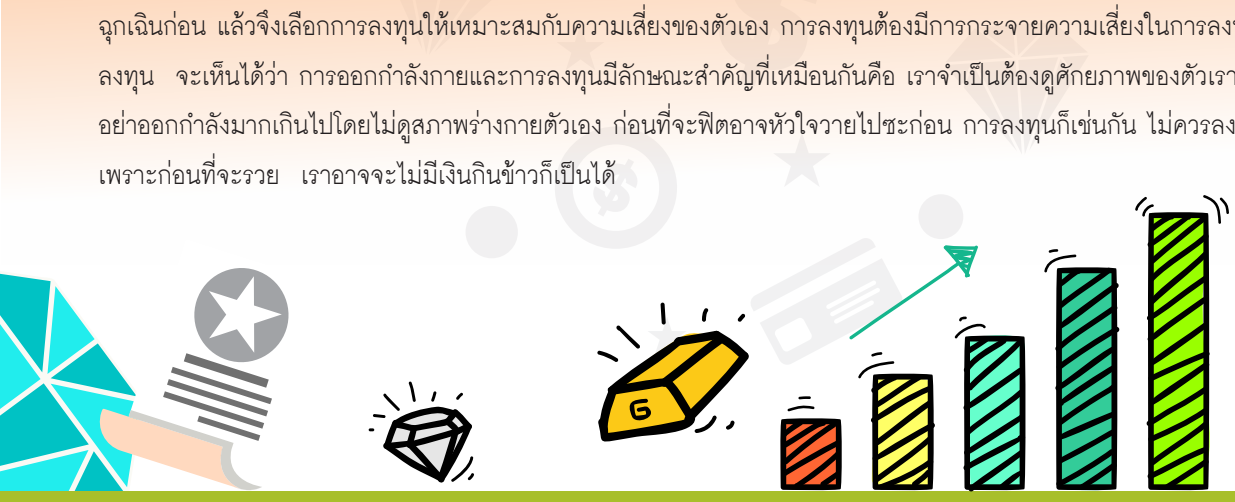
สรุป ถ้าอยากให้ร่างกายฟิต สุขภาพแข็งแรง ต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องมีการวอร์มอัพก่อนออกกำลังกายเลือกประเภทการออกกำลังกายหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง และต้องทำอย่างสม่ำเสมอด้วยทั้งนี้

เมื่อเปรียบเทียบกับการลงทุน ต้องบอกว่าหลักการลงทุนไม่แตกต่างกับหลักการออกกำลังกาย

หลักการลงทุนให้สำเร็จ เพื่อความมั่นคงและความมั่นคั่งมีดังนี้

- เริ่มจากการ**สำรวจสุขภาพการเงินของตนเอง** เพื่อให้รู้ว่ามีจุดใดต้องแก้ไข และต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เช่นการอ่านหนังสือ การเข้าคอร์สสัมมนา หรือการพูดคุยกับที่ปรึกษาทางการเงิน
- ก่อนการลงทุน ควรมีการ**ออมเงินเพื่อสำรองฉุกเฉินให้ได้ 6 เท่าของรายจ่ายต่อเดือน** เพื่อเอาไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน หรือยามเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน
- **ประเมินความเสี่ยงที่ยอมรับได้** เพื่อให้ลงทุนได้ตรงกับระดับความเสี่ยง โดยในวัยหนุ่มสาว ยังมีระยะเวลาและแรงในทำงานหาเงิน สามารถที่จะลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงได้ เช่น ลงทุนในหุ้น แต่พอเข้าในวัยกลางคน อาจจะลดความเสี่ยงลงมา เป็นการลงทุนในกองทุนผสม และเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงวัย อาจจะลงทุนสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่นกองทุนตราสารหนี้ แต่ความเสี่ยงในการลงทุน ไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับอายุ อาทิ เช่น หากเรามีประสบการณ์หรือความเชี่ยวชาญในการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง แม้อายุสูงขึ้น เราก็ยังสามารถที่จะกระจายการลงทุนไปในหุ้นได้ เป็นต้น
- **ต้องมีการกระจายความเสี่ยง** การลดความเสี่ยงในการลงทุน สามารถทำได้โดยการกระจายความเสี่ยงไปยังการลงทุนหลายๆ ประเภท เช่น ถ้ารับความเสี่ยงได้ปานกลางค่อนข้างสูง ก็อาจจะลงทุนในตราสารหนี้ 60% ลงทุนในหุ้น 30% ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ 5% และลงทุนทองคำ 5% เป็นต้น
- **ลงทุนอย่างสม่ำเสมอ** วิธีนี้จะช่วยฝึกนิสัยและวินัยการลงทุน พอร์ตการลงทุนของคุณจะเติบโตเร็วขึ้น ถ้าคุณเพิ่มเงินลงทุนอย่างต่อเนื่อง และทำให้มันเป็นเรื่องง่ายๆ ได้ด้วยการลงทุนแบบตัดบัญชีรายเดือน

สรุป ถ้าอยากให้สุขภาพการเงินมั่นคงและมั่นคั่ง ควรมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการลงทุน ต้องมีการวอร์มอัพ ด้วยการมีเงินออมเพื่อสำรองฉุกเฉินก่อน แล้วจึงเลือกการลงทุนให้เหมาะสมกับความเสี่ยงของตัวเอง การลงทุนต้องมีการกระจายความเสี่ยงในการลงทุน และต้องมีวินัยในการลงทุน จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายและการลงทุนมีลักษณะสำคัญที่เหมือนกันคือ เราจำเป็นต้องดูศักยภาพของตัวเราด้วย อย่าออกกำลังมากเกินไปโดยไม่ดูสภาพร่างกายตัวเอง ก่อนที่จะฟิตอาจหัวใจวายไปซะก่อน การลงทุนก็เช่นกัน ไม่ควรลงทุนมากเกินไป เพราะก่อนที่จะรวย เราอาจจะไม่มีเงินกินข้าวก็เป็นได้



สนใจรับคำปรึกษา
ทุกเรื่องการเงิน
สแกนเลย!

ปรึกษาหรือเข้าร่วม Workshop การเงินดีๆ ได้ที่ **K-Expert Center** ชั้น 2 จามจุรีสแควร์
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม **www.askkbank.com/k-expert**

WorkShop

สิงหาคม 2018

3 ข้อควรรู้ ก่อนเริ่มให้เงินทำงานในหุ้น (หุ้น 1)	9 วันพฤหัส 13:00 -15:00	22 วันพุธ 18:00 -20:00
เลือกกองทุน อย่างเซียน (กองทุน 2)	16 วันพฤหัส 18:00 -20:00	26 วันอาทิตย์ 13:00 -15:00
จับจังหวะหุ้น ด้วยกราฟพื้นฐาน (หุ้น 3)	8 วันพุธ 13:00 -15:00	28 วันอังคาร 18:00 -20:00
เกมการเงิน ชีวิตออกแบบได้	1 วันพุธ 13:00 -15:00	21 วันอังคาร 18:00 -20:00
การทำงบกระแสเงินสดส่วนบุคคล เพื่อบรรลุเป้าหมายทางการเงิน	5 วันอาทิตย์ 13:00 -16:00	
เกษียณสบาย สไตล์คนมีลูก	18 วันเสาร์ 13:00 -15:00	
เข้าใจดัชนีเศรษฐกิจ พิชิตการลงทุน	7 วันอังคาร 18:00 -20:00	30 วันพฤหัส 13:00 -15:00
รู้ทันประกัน คุ้มครองคนที่รักอย่างถูกวิธี	29 วันพุธ 18:00 -20:00	

WorkShop กันยายน 2018

เสริมแกร่งมือใหม่ กองทุน 1 หัดลงทุนกองทุนรวม	6 วันพฤหัส 18:00 -20:00	22 วันเสาร์ 13:00 -15:00
เกษียณโสด แบบรวยสุข	4 วันอังคาร 13:00 -15:00	
ใช้งบการเงินเป็น เห็นโอกาสลงทุน	5 วันพุธ 13:00 -15:00	18 วันอังคาร 18:00 -20:00
สร้างรายได้ต่อเนื่อง ด้วยกองทุนอสังหาฯ	12 วันพุธ 13:00 -15:00	25 วันอังคาร 18:00 -20:00
การวางแผนการเงินและ วิเคราะห์การเงินส่วนบุคคล	8 วันเสาร์ 13:00 -16:00	
วิธีเลือกประกันสุขภาพ ให้เหมาะกับคุณ	12 วันพุธ 18:00 -20:00	27 วันพฤหัส 18:00 -20:00
8 กฎเหล็ก หุ้น 2 ที่มือใหม่หุ้นไม่ควรพลาด	19 วันพุธ 18:00 -20:00	29 วันเสาร์ 13:00 -15:00
หาหุ้นดี เลือกหุ้นเด่น ด้วย Valuation Methods	13 วันพฤหัส 18:00 -20:30	26 วันพุธ 18:00 -20:30