



ເຄັດລັບ 4 ຂໍ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຍິ່ງປຸງທ້ອນເງິນໄດ້ສໍາເລັດ

Kakeibo “家計簿”

ໂດຍ: ຄໍາຜຸຍ ວິໄລສຸກ, ແສງອາລຸນ ຄອງຫຼ້າຫຼຽນ



ການທ້ອນເງິນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດ ເພື່ອເກັບອອກມາເງິນໄວ້ໃນຍາມຈໍາເປັນ ແລະ ໃນອະນາຄົດຂອງຕົນເຊິ່ງໃນແຕ່ລະປະເທດມີເຕັກນິກ ແລະ ວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໂດຍສະເພາະປະເທດຍີ່ປຸ່ນມີເຄັດລັບການທ້ອນເງິນທີ່ໜ້າສົນໃຈຫຼາຍເຊິ່ງໄດ້ສືບທອດປະຕິບັດກັນມາເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 100 ປີ ວິທີດັ່ງກ່າວຊື່ວ່າ: ຄະ-ເກ-ໂບະ (Kakeibo) “家計簿” ໂດຍໃຊ້ອຸປະກອນພຽງແຕ່ປຶ້ມບັນທຶກ 1 ເຫຼັ້ມ ແລະ ປະກາ 1 ກ່ານເທົ່ານັ້ນ.

ທ່ານເດີ ເຄີຍຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າພະຍາຍາມທ້ອນເງິນດ້ວຍຫຼາຍວິທີ ແລ້ວກໍເຊົາໄປກາງທາງຫຼາຍເທື່ອ? ສາເຫດຍ້ອນຫຍັງ? ຍ້ອນເຮົາຍັງຂາດຄວາມຜູກພັນທາງຈິດໃຈກ່ຽວກັບການໃຊ້ຈ່າຍ, ມີວິທີການທີ່ເກົ່າແກ່ຂອງຍີ່ປຸ່ນທີ່ຍັງຄົງໃຊ້ໄດ້ຜົນດີ ຈົນມາຮອດທຸກມື້ນີ້:

Kakeibo (ຄະ-ເກ-ໂບະ) ບໍ່ໄດ້ສອນໃຫ້ທ່ານຕິດຕາມເງິນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ສອນໃຫ້ທ່ານ **ຄິດຢ່າງມີສະຕິ** ທຸກຄັ້ງກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ຈ່າຍ. ບົດຄວາມນີ້ຈະພາທ່ານໄປຮູ້ຈັກກັບ Kakeibo ປຶ້ມບັນທຶກເຮືອນຂອງຍີ່ປຸ່ນທີ່ຈະເປັນແນວທາງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານທ້ອນເງິນໄດ້ສໍາເລັດຕາມເປົ້າໝາຍ.

ຄໍາວ່າ: Kakeibo “家計簿” ແມ່ນຫຍັງ?

- Ka “家”: House, Household, or Family (ເຮືອນ, ຄົວເຮືອນ ຫຼື ຄອບຄົວ)
- Kei “計”: Account, Measure, or Plan (ບັນຊີ, ການວັດແທກ ຫຼື ແຜນ)
- Bo “簿”: Book, Ledger, or Register (ປຶ້ມ, ປຶ້ມບັນຊີ ຫຼື ທະບຽນ)



ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມໝາຍຂອງ Kakeibo ແມ່ນ "ປຶ້ມ ບັນຊີຄົວເຮືອນ" ຖືກຄິດຄົ້ນໂດຍ ທ່ານ ນາງ Hani Motoko (ນັກຂ່າວໜັງສືຟິມແມ່ຍິງຜູ້ທຳອິດແລະນັກ ຂຽນ) ໃນປີ1904. ໃນຊ່ວງຕົ້ນສັດຕະວັດທີ 20 ຕອນ ນັ້ນສັງຄົມຍີ່ປຸ່ນກຳລັງກ້າວສູ່ຍຸກຄວາມທັນສະໄໝ (Modernizing). ມີການປ່ຽນແປງຄວາມທັນສະໄໝ ຢ່າງໄວວາ ແລະ ການຫັນເປັນແບບຕາເວັນ ຕົກເຮັດໃຫ້ ເກີດການປ່ຽນ ໂຄງສ້າງທາງສັງຄົມຄຳນິຍົມການດຳ ລົງ ຊີວິດປະຈຳວັນ,ການຍອມຮັບອາຫານໃໝ່ໆເຊັ່ນ: ຊີ້ນ ງົວການແນະນຳເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ວິຖີຊີວິດແບບຕາ ເວັນຕົກໃນຍຸກນັ້ນໄດ້ເຮັດໃຫ້ປ່ຽນແປງກົດຈະວັດປະ ຈຳວັນແລະຮູບແບບການບໍລິໂພກ,ເຊິ່ງນຳໄປສູ່ຄວາມ ຈຳເປັນຕ້ອງມີການວາງແຜນງົບປະ ມານ ການບໍລິຫານ ດ້ານການເງິນໃນການໃຊ້ຈ່າຍຕ່າງໆ.

ນາງMotokoໄດ້ອອກແບບລະບົບການທ້ອນເງິນນີ້ ເພື່ອເປັນແນວທາງໃນການວາງແຜນເລື່ອງການເງິນຂັ້ນ ພື້ນຖານເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງບໍລິຫານການເງິນຄົວເຮືອນ. ໂດຍການມອບເຄື່ອງມືແບບລຽບງ່າຍ ແລະ ມີປະສິດທິ ຜາບສຳລັບການຕິດຕາມ ແລະ ວາງແຜນໃຫ້ແກ່ພວກ ເຂົາເຈົ້າ ນາງໄດ້ຟິມເຜີຍແຜ່ລະບົບການທ້ອນເງິນລົງ

ວາລະສານສຳລັບຜູ້ຍິງ (主婦の友:ໝູ່ແມ່ ເຮືອນ)ໃນ ສະໄໝນັ້ນ, ມັນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນວິທີການເຮັດບັນຊີເທົ່າ ນັ້ນແຕ່ຍັງເປັນການເຮັດໃຫ້ແມ່ເຮືອນໄດ້ ຮັບຄວາມເປັນເອກະລາດທາງດ້ານການເງິນຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດບັນລຸເປົ້າໝາຍການປະຢັດຂອງພວກເຂົາ ເຈົ້າ. ການອອກແບບຂອງນາງຈົງໃຈໃຊ້ແຕ່ປຶ້ມບັນທຶກ ແລະ ປາກົດໃຊ້ເຕັກໂນໂລຢີທັນສະໄໝ ລາວເຂົ້າໃຈ ວ່າການຈົດບັນທຶກຄ່າໃຊ້ຈ່າຍດ້ວຍຕົນເອງນັ້ນບັງຄັບ ໃຫ້ຕົນເອງຕ້ອງໄດ້ຄິດ ແລະ ໂຕຕອງ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍຄຸມ ການໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ວິທີການທ້ອນເງິນແບບ Kakeibo ເບິ່ງແລ້ວຄືເປັນ ເລື່ອງທຳມະດາ ແຕ່ການປະຕິບັດແບບນີ້ ສອດຄອງກັບ ວັດທະນະທຳປັດສະຍາແບບຍີ່ປຸ່ນທີ່ເລິກເຊິ່ງຄື: ມີສະຕິ ແລະ ຄວາມຕັ້ງໃຈ. Kakeibo ປ່ຽນຈຸດສົນ ໃຈຈາກ ການຊື້ການຈ່າຍຕາມໃຈໄປເປັນການຄິດມີສະຕິມີເຫດ ແລະ ຜົນກ່ອນໃຊ້ຈ່າຍ, ເປົ້າໝາຍຄືການກຳຈັດການໃຊ້ ຈ່າຍຝຸ່ມເຝືອຍໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກໂຕ ໂດຍການສ້າງກຳແພງ ຂີດຂວາງທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມເຄັ່ງຕຶງ ກ່ອນຊື້ຈ່າຍແທ້ ໂດຍການຂຽນບັນທຶກ.



ເຊິ່ງຈະຕ່າງກັບວິທີທ້ອນເງິນແບບຊາວຕາເວັນຕົກທີ່ມັກຈະທ້ອນເງິນເຫຼືອ (ໃຊ້ກ່ອນ ເຫຼືອຈຶ່ງທ້ອນຕາມຫຼັງ) Kakeibo ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ຈ່າຍ ຕ້ອງຕັ້ງເປົ້າໝາຍການທ້ອນເງິນກ່ອນ ແລະ ເງິນທີ່ທ້ອນນັ້ນຖືວ່າເປັນເງິນທີ່ບໍ່ສາມາດຕໍ່ລອງໄດ້ ສ່ວນເງິນທີ່ເຫຼືອຖືວ່າເປັນຈຳນວນເງິນໃຊ້ຈ່າຍຕົວຈິງ.

ຫຼັກການຂອງມັນແມ່ນງ່າຍດາຍ: ທ່ານຕ້ອງບັນທຶກລາຍຮັບ, ລາຍຈ່າຍ ແລະ ແຜນການທ້ອນເງິນຂອງທ່ານດ້ວຍມື. ການເຮັດແບບນີ້ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ. ເວລາເຮົາຈັບປົກຂຽນດ້ວຍຕົນເອງ, ສະໜອງຂອງເຮົາຈະໄດ້ໃຊ້ເວລາຄິດທົບທວນ ແລະ ເຊື່ອມໂຍງກັບການຕັດສິນໃຈໃຊ້ເງິນຂອງເຮົາຫຼາຍຂຶ້ນ, ເຊິ່ງເປັນການສ້າງການໃຊ້ຈ່າຍຢ່າງມີສະຕິ (Mindful Spending).

ເປົ້າໝາຍບໍ່ແມ່ນຝຽງການຕິດຕາມຕົວເລກ, ແຕ່ແມ່ນການ ຝຶກສະຕິ ແລະ ຄິດທົບທວນ ກ່ອນການໃຊ້ຈ່າຍ. ນີ້ແມ່ນຈຸດທີ່ເຮັດໃຫ້ Kakeibo ແຕກຕ່າງຈາກແອັບ (Application) ການເງິນທົ່ວໄປຂອງປະຈຸບັນ.

ສີ່ຄຳຖາມຫຼັກທີ່ເປັນໝາກຫົວໃຈຂອງ Kakeibo ການຕອບ 4 ຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ໃນທຸກໆ ຕົ້ນເດືອນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າເງິນຂອງທ່ານມາຈາກແຫຼ່ງລາຍຮັບໃດ ແລະ ທ່ານສາມາດໃຊ້ຈ່າຍໄດ້ເທົ່າໃດ? ນີ້ແມ່ນຈຸດທີ່ເຮັດໃຫ້ Kakeibo ເປັນລະບົບການທ້ອນເງິນທີ່ມີປະສິດທິພາບ. ດັ່ງນັ້ນ, ກ່ອນຈະໃຊ້ຈ່າຍເງິນ, Kakeibo ຈະບັງຄັບໃຫ້ທ່ານຕອບ 4 ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

1. ທ່ານມີລາຍຮັບເທົ່າໃດ? (How much money do you have?)

ເປັນການກຳນົດຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງເດືອນ. ໃຫ້ທ່ານລວມລາຍຮັບທັງໝົດທີ່ທ່ານຄາດວ່າຈະໄດ້ຮັບໃນເດືອນນີ້. ລາຍຮັບນີ້ຄວນເປັນລາຍຮັບສຸດທິ (Net Income) ຫຼັງຈາກຫັກພາສີ ຫຼື ຄ່າທຳນຽມຕ່າງໆ ແລ້ວ.

2. ທ່ານຕ້ອງການທ້ອນເງິນເທົ່າໃດ? (How much do you want to save?)

ເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍຕາມແຜນໄລຍະສັ້ນ ຫຼື ໄລຍະຍາວຂອງທ່ານ (ເຊັ່ນ: ການທ້ອນເງິນເພື່ອຜ່າຍຄອບຄົວໄປທ່ອງທ່ຽວ, ເພື່ອໃຊ້ຫຼັງກະສຽນບຳນານ, ຊື້ລົດໃໝ່, ປຸກເຮືອນ). ກຳນົດເປົ້າໝາຍການທ້ອນເງິນທີ່ຊັດເຈນແລ້ວຫັກເງິນຈຳນວນນັ້ນອອກຈາກລາຍຮັບທັນທີ.

3. ທ່ານໃຊ້ຈ່າຍເທົ່າໃດ? (How much are you spending?)

ການວາງແຜນການໃຊ້ຈ່າຍເງິນ ແມ່ນນຳໃຊ້ ສູດຄິດໄລ່ຄື: ເງິນທີ່ສາມາດໃຊ້ຈ່າຍໄດ້ = ລາຍຮັບທັງໝົດ - ເປົ້າໝາຍການທ້ອນເງິນ - ລາຍຈ່າຍຄົງທີ່ຜົນອອກມາແມ່ນຈຳນວນເງິນທີ່ສາມາດຈ່າຍໄດ້ແລ້ວເອົາໄປວາງແຜນງົບລາຍຈ່າຍໃສ່ 4 ໝວດລາຍຈ່າຍ ໂດຍຄິດໄລ່ຕາມຄວາມເໝາະສົມໃນການໃຊ້ຈ່າຍຕົວຈິງຂອງແຕ່ລະໝວດ.

4. ເຈົ້າຈະປັບປຸງແນວໃດ? (How can you improve)



ຄໍາຖາມນີ້ແມ່ນການ ຕັ້ງເປົ້າໝາຍການຫຼຸດລາຍຈ່າຍ ຢ່າງມີເຫດຜົນໃນເດືອນນີ້. ທ່ານອາດຈະຕັ້ງເປົ້າໝາຍ ເຊັ່ນ: "ເດືອນທີ່ຜ່ານມາຂ້ອຍໃຊ້ເງິນຊື້ກາຝຸ່ຢູ່ຮ້ານ ຫຼາຍເກີນໄປ. ເດືອນນີ້ຂ້ອຍຈະຫຼຸດລົງໃຫ້ເໝືອດພຽງ 3 ຈອກ (ໃຊ້ເງິນໜຶ່ງແສນກີບ) ເທົ່ານັ້ນ." ຄໍາຖາມນີ້ເປັນ ການທົບທວນໃຫ້ທ່ານເບິ່ງພຶດຕິກຳໃນເດືອນຜ່ານມາ ແລ້ວ ຄາດຄະເນວ່າທ່ານຈະຕັດສິນໃຈຈະຫຼຸດ ຫຼື ຈະ ຕັດ ລາຍຈ່າຍໃດອອກ.

Kakeibo ແບ່ງປະເພດລາຍຈ່າຍອອກເປັນ 4 ໝວດ

1. **ສິ່ງຈຳເປັນ (Survival):** ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກ ລ້ຽງໄດ້ ມັນແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດເຊັ່ນ: ຄ່າເຊົ່າເຮືອນ, ຄ່າອາຫານປະຈຳວັນ, ຄ່າອິນເຕີເນັດ, ຄ່ານໍ້າ, ຄ່າໄຟ, ຄ່າປະກັນໄພ, ຄ່າການເດີນທາງໄປເຮັດ ວຽກ.
2. **ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ (Want):** ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊີວິດສະດວກ ຂຶ້ນ ຫຼື ມີຄວາມສຸກ, ແຕ່ບໍ່ຈຳເປັນຂະໜາດນັ້ນ, ເປັນ ໝວດລາຍຈ່າຍທີ່ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນລົງໄດ້ ເຊັ່ນ: ຊື້ ເຄື່ອງນຸ່ງໃໝ່, ການກິນເຂົ້າຢູ່ຮ້ານອາຫານ, ການກິນ ກາຝ່ນອກເຮືອນ, ການທ່ອງທ່ຽວ.
3. **ວັດທະນະທຳ (Culture):** ການລົງທຶນໃນຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການ ເຊັ່ນ: ຄ່າປຶ້ມຕຳລາ, ຄ່າເຂົ້າຊົມ ຮູບເງົາ, ຄ່າປີ້ເຂົ້າຊົມພິພິດຕະພັນ, ຄ່າຄອສຮຽນອອນ ລາຍ, ຄ່າຮຽນພາສາ.

4. **ສິ່ງທີ່ຄາດບໍ່ເຖິງ (Unexpected):** ເງິນສຸກເສີນ ຫຼື ລາຍຈ່າຍທີ່ມາແບບກະທັນຫັນ ເຊັ່ນ: ຄ່າປິ່ນປົວ, ຄ່າ ສ້ອມແປງດ່ວນ, ຂອງຂວັນງານຕ່າງໆ ໃນສັງຄົມ.

ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານໃຊ້ຈ່າຍເງິນ, ໃຫ້ບັນທຶກລົງໃນປຶ້ມ ແລະ ຈັດເຂົ້າໃນໝວດໃດໜຶ່ງ. ນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນວ່າໃນທ້າຍເດືອນລວມຍອດລາຍຈ່າຍ ແຕ່ລະໝວດ ຈະເຫັນວ່າເງິນສ່ວນຫຼາຍຂອງທ່ານຕົກ ໄປຢູ່ໃນໝວດໃດໜ້ອຍຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະ ທ່ານຄວນ ຈະປັບປຸງການໃຊ້ຈ່າຍຕົນເອງແນວໃດໃນເດືອນຕໍ່ໄປ. **ນອກຈາກນີ້ Kakeibo ຍັງມີ ຫຼັກການ 7 ຂໍ້ໃນການ ພິຈາລະນາກ່ອນຊື້ເຄື່ອງ ແລະ 6 ຂໍ້ໃນການອິດໃຈ ກ່ອນຕັດສິນໃຈຊື້**

1. ຢູ່ໄດ້ບໍ່ຖ້າບໍ່ຊື້? (ມັນແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນ ຫຼື ແມ່ນ ຄວາມຕ້ອງການ)
2. ມີເງິນພໍຊື້ຫຼືບໍ່?
3. ຊື້ໄປແລ້ວຈະໄດ້ໃຊ້ແທ້ບໍ່?
4. ຊື້ແລ້ວຈະມີບ່ອນມ້ຽນບໍ່? ຈະເອົາວາງໄວ້ບ່ອນ ໃດ?
5. ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຢາກໄດ້ເຄື່ອງຊື້ນີ້?
6. ອາລົມຕອນຊື້ເຄື່ອງເປັນແນວໃດ?
7. ຊື້ມາແລ້ວຊີວິດຈະເປັນແນວໃດ?



6 ຫຼັກການໃນການອິດໃຈໄວ້ກ່ອນຕັດສິນໃຈຊື້ສິ່ງຂອງ

1. ຢາກໄດ້ຫຍັງໃຫ້ລໍຖ້າເບິ່ງກ່ອນ 1 ມື້ ຖ້າບໍ່ຢາກໄດ້ແທ້ໆດຽວມັນຈະລືມໄປເອງ
2. ບໍ່ຖືກປ້າຍລູດລາຄາລອກບໍ່ ຄິດເຖິງຄວາມຈຳເປັນກ່ອນຊື້ສະເໝີ
3. ກວດເບິ່ງຍອດເງິນໃນບັນຊີຢູ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພາດທຸກການໃຊ້ຈ່າຍ
4. ພະຍາຍາມໃຊ້ເງິນສິດໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ເພື່ອຈຳກັດການໃຊ້ເງິນເກີນງົບ
5. ຕັ້ງຄ່າແຈ້ງເຕືອນການໃຊ້ເງິນ
6. ປ່ຽນສະພາບແວດລ້ອມ ຫາກິດຈະກຳອື່ນເຮັດແທນກິດຈະກຳທີ່ໃຊ້ເງິນ

ສະຫຼຸບ: ໝາກຫົວໃຈສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງ Kakeibo ແມ່ນຂັ້ນຕອນການ **ທົບທວນ** ໃນທ້າຍເດືອນ. ເມື່ອລວມຍອດລາຍຈ່າຍທັງໝົດແລ້ວ, ໃຫ້ຖາມຕົວເອງວ່າ: "ຂ້ອຍໃຊ້ເງິນເກີນງົບໃດແດ່?" ແລະ "ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຊື້ສິ່ງນັ້ນ?" ການຖາມວ່າ "ເປັນຫຍັງ" ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈ **ຄວາມຮູ້ສຶກ** ຫຼື **ສະຖານະການ** ທີ່ພາໃຫ້ເກີດການໃຊ້ຈ່າຍ, ເຊິ່ງເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດການໃຊ້ຈ່າຍແບບນັ້ນອີກໃນເດືອນຕໍ່ໄປ.

Kakeibo ບໍ່ໄດ້ເປັນພຽງແຕ່ລະບົບການບັນທຶກ, ມັນເປັນ **ເຄື່ອງມືສ້າງນິໄສ "ຄິດກ່ອນຈ່າຍ"**.

ຖ້າທ່ານເປື້ອນກັບການບໍລິຫານການເງິນທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ, ລອງເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການນຳໃຊ້ປຶ້ມບັນທຶກ ແລະ ບົກ. ທ່ານຈະພົບເຫັນວ່າການທ້ອນເງິນເປັນເລື່ອງທີ່ງ່າຍ ແລະ ມ່ວນກວ່າທີ່ເຄີຍຄິດ.

ເອກະສານອ້າງອີງ:

- Yoshimoto, K. (2018). *Kakeibo: The Japanese Art of Budgeting and Saving*. Tokyo: Shogakukan.
- Tanaka, M. (2019). The Cultural Significance of Kakeibo in Japan. *Japanese Journal of Economics*, 33(2), 45-61.
- Mint, L. (2021). How to Practice Kakeibo: Japan's Traditional Budgeting Method. Retrieved from <https://www.japanesewanderer.com/kakeibo-method/>