

37 peratus rakyat Malaysia berasa bimbang dengan kedudukan kewangan mereka. Kenyataan ini berdasarkan satu kaji selidik yang telah disiarkan dalam akhbar The Star, bertarikh 19 Disember 2009.

Sudah tentu kebimbangan ini akan memberikan tekanan pada diri seseorang. Namun persoalannya, adakah kebimbangan ini baik atau tidak baik? Sebenarnya ini bergantung kepada reaksi diri masing-masing.

Kita sering menghadapi pelbagai cabaran dalam hidup. Sekiranya kita merasakan bahawa kita tidak mampu untuk menangani cabaran tersebut, sudah tentu ia akan menimbulkan tekanan pada diri kita. Reaksi kita terhadap tekanan ini boleh menjadi negatif atau positif.

Reaksi negatif yang mungkin berlaku adalah reaksi emosi seperti cepat marah, agresif, cemas atau tidak mahu bercampur dengan orang lain. Tekanan juga boleh mengurangkan keupayaan untuk berfikir secara rasional dan menggunakan kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan yang baik secara berkesan. Kadangkala tekanan juga boleh membawa penyakit seperti ulser, asma, migrain dan diarehea. Akhirnya orang yang berasa tertekan itu tidak dapat lena dengan baik, minum arak, makan secara berlebihan atau merasakan tidak lapar dan seringkali tidak mahu bercampur dengan orang lain. Keadaan yang paling teruk ialah orang yang rasa tertekan itu akan berfikir untuk membunuh diri kerana merasakan kehidupannya sudah tidak bermakna.

Sebaliknya bagi orang yang berfikiran positif pula, beliau akan cuba membina kemahiran untuk menangani tekanan ini secara positif dan aktif. Tekanan ini menjadi petunjuk bahawa beliau perlu melakukan perubahan bagi meneruskan kehidupannya. Beliau juga sanggup memperolehi pengetahuan, kemahiran serta mengambil sikap yang baru untuk menangani tekanan mereka.

Oleh itu bagi yang menghadapi kebimbangan mengenai masalah kewangan tindakan yang

boleh diambil termasuk:

1. Mengawasi cara bagaimana mereka membelanjakan wang mereka
 - Mereka boleh merekodkan setiap perbelanjaan untuk satu bulan untuk mengenal pasti dengan tepat bagaimana wang mereka digunakan
 - Menilai secara kritikal corak perbelanjaan mereka dan tanda-tanda perbelanjaan yang tidak sihat seperti;
 -
 - Pembayaran melebihi pendapatan pada akhir bulan
 - Penangguhan pembayaran balik pinjaman
 - Membeli mengikut gerak hati (impulse) walaupun sebenarnya mereka tidak mampu membelinya
 - Mengubah cara berfikir daripada seorang yang bersikap pasif, iaitu merasakan bahawa mereka adalah mangsa kepada keadaan bertukar menjadi yang pro-aktif yang merasakan bahawa mereka mampu menguasai keadaan sekeliling dengan perubahan minda, sikap dan tingkah laku.
 - Menetapkan matlamat kewangan secara realistik
 - Matlamat hendaklah mampu dicapai untuk tempoh jangka pendek, jangka sederhana dan jangka panjang.
 - Membina sikap disiplin diri dalam penggunaan wang
 - Inilah yang paling mencabar dan kritikal dalam pengurusan kewangan.
 - Mempelajari kemahiran baru mengenai menyediakan bajet dan mengawasi perbelanjaan sebenar dan membuat pengubahsuaian
 - Penyediaan bajet adalah kemahiran kritikal dalam pengurusan kewangan
 - Belajar untuk mengakses maklumat daripada pelbagai sumber termasuk internet, risalah dan latihan untuk memperolehi pengetahuan dan kemahiran baru untuk menguruskan kewangan atau membeli instrumen kewangan seperti insurans dan pelaburan atau membeli aset baru seperti rumah atau kereta dengan lebih cekap dan berkesan.
 - Mempunyai sekurang-kurangnya satu kawan yang boleh membantu sebagai pembimbing dalam perjalanan kewangan kita
 - Belajar untuk bersenam dan relaks.
 - Percaya dan anggap kemahiran pengurusan kewangan sebagai satu kemahiran sepanjang hidup.

Jika kita mampu menggunakan keseimbangan kita sebagai satu cara untuk menangani masalah kewangan kita secara efektif, maka keseimbangan tersebut boleh dianggap sebagai satu kuasa positif ke arah kehidupan yang lebih bermakna dan berkualiti.