



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

หนังสือ “อสังคัมภ์ ทุกข์ มรณัง?” (2509) โดย อัจฉรา โยมสินธุ์ เป็นหนังสือเล่มเล็กสอนเรื่องเงิน โดยเอาธรรมะมาประยุกต์ได้เป็นเลิศและน่าอ่านยิ่ง วันนี้นำมาตอนหนึ่งชื่อ “หลุมพรางความสะดวกสบาย” มาสื่อสารต่อ

“...ในปัจจุบัน มีคนตกหลุมพรางความสะดวกสบายจากบัตรเครดิตจำนวนไม่น้อยสังเกตจากเว็บบอร์ดตอบปัญหากฎหมายหลายแห่งที่มีลูกหนี้บัตรเครดิตเวเวเวียนกันเข้าไปโพสต์คำถามปรึกษาหารือเรื่องนี้ แถมมีบางรายหรือแบบส่อเจตนาจะเบียดหนี้อีกด้วย!!

การใช้ผ่านบัตรเครดิตในบ้านเรามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งปริมาณบัตรเครดิตยอดการใช้จ่ายและยอดสินเชื่อคงค้างต่างมียอดขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเบิกเงินสดล่วงหน้าเพิ่มขึ้นในอัตราที่ไม่น้อยเลยทีเดียว ขณะที่พฤติกรรมการก่อหนี้ของสถาบันการเงินเกี่ยวกับบัตรเครดิตก็มีหลายพันคดี

จากสถิติปริมาณคดีความของศาลแพ่งกรุงเทพ พบว่า คดีบัตรเครดิตเป็นคดีแพ่งมีปริมาณการฟ้องร้องสูงเป็นอันดับ 3 รองจากคดีกู้ยืมและคดีละเมิด ซึ่งลูกหนี้บัตรเครดิตที่ถูกฟ้อง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีบัตรเครดิตมากกว่า 3 ใบ โดยจะใช้เงินจนเต็มวงเงินทุกใบ แต่จ่ายชำระหนี้ขั้นต่ำ และจะเบิกเงินสดล่วงหน้า

นอกจากนี้ เมื่อใช้เงินจนเต็มวงเงินแล้วสถาบันการเงินบางแห่งยังใจดีเพิ่มวงเงินสินเชื่อให้อัตโนมัติ ยิ่งมีเงินจ่ายทำให้ใช้ได้มากขึ้นก็ยิ่งเป็นหนี้มากขึ้น ทั้งเงินต้นและดอกเบี้ยก็แข่งกันเติบโตงอกงามอย่างรวดเร็ว เมื่อไม่สามารถจัดการกับหนี้ที่เกิดขึ้นได้ ก็จะหยุดชำระหนี้และถูกฟ้องร้องในที่สุด

ตามปกติ คดีบัตรเครดิตมีอายุความ 2 ปี นับตั้งแต่การติดต่อกับสถาบันการเงินครั้งสุดท้าย ลูกหนี้ทั่วไปหลายรายก็คิดว่าตัวเองว่าคดีของตนเองเป็นคดีเล็กๆ วงเงินไม่มากเท่าไร สถาบันการเงินคงจะมีลูกหนี้รายอื่นรอให้ฟ้องร้องจำนวนมาก กว่าที่จะถึงคิวตนเองคดีคงจะขาดอายุความซะก่อน

หารู้ไม่ว่า คดีบัตรเครดิตที่มีมูลค่าทุนทรัพย์ไม่เกิน 3 แสนบาท เป็นคดีมีนอสารฯ ซึ่งสถาบันการเงินสามารถดำเนินการฟ้องร้องได้ง่าย และการพิจารณาคดีจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งในหลายคดีเมื่อคดีใกล้จะขาดอายุความมักพบว่าไม่มีอดีแอบจ่ายชำระหนี้ขั้นต่ำให้ลูกหนี้ เพื่อไม่ให้คดีขาดอายุความอีกด้วย

ดังนั้น เมื่อคิดจะเป็นลูกหนี้ก็ควรเป็นลูกหนี้ที่ดีด้วย คือต้องก้มหน้าก้มตาใช้กรรมที่ทำได้จากการใช้จ่ายเงินโดยขาดความยั้งคิดของตนเองให้ครบถ้วน ทั้งเงินต้นและดอกเบี้ย

กับดักความสะดวกสบายนี้ ถือเป็นหลุมพรางที่น่ากลัวมากสำหรับผู้ที่มีจิตใจไม่เข้มแข็ง

หลุมพรางความสะดวกสบาย



เพราะเมื่อนิสัยในการใช้จ่ายเปลี่ยนไป ใช้เงินเกินฐานะ เกินกำลังที่จะจัดการได้ ความสะดวกสบายหรือความโก้หรูที่เคยซื้อไว้จากเงินล่วงหน้าในอนาคต จะสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจได้สารพัดรูปแบบ เพราะเมื่อยืมเงินคนอื่นมาใช้จ่ายเยอะเก็นไป ยามที่ต้องใช้คืนย่อมมีผลกระทบต่อเงินสดที่ใช้จ่ายหมุนเวียนในการดำรงชีวิตตามปกติ

ซึ่งความไม่ปกติในชีวิต ย่อมก่อปัญหาความไม่สงบสุขทั้งต่อครอบครัวและหน้าที่การงาน ที่อาจลุกลามไปทำลายความน่าเชื่อถือในอนาคตเพราะถูกบันทึกประวัติเก็บไว้ในศูนย์ข้อมูลเครดิตกลางหรือเครดิตบูโร

ความโก้หรูดูดีที่ถูกสร้างขึ้นโดยกับดักความสะดวกสบายนี้ ก็จะกลายเป็นหลุมพรางที่ขุดไว้สำหรับผู้นิยมความง่ายในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะ และจะยิ่งน่ากลัวขึ้นไปอีก หากเริ่มมีการกู้ยืมเงินนอกระบบที่ทำได้ง่ายมากในยุคนี้ ดังจะเห็นป้าย “เงินสดด่วน” “เงินสดทันใจ” ได้ทั่วไปตามเสาไฟฟ้า ตู้โทรศัพท์สาธารณะ เมื่อปัญหาเริ่มรุนแรงมากขึ้น จิตใจที่ไม่ปกติจะอ่อนแอลงจนนำไปสู่การคิดสั้นทั้งในแง่การทำร้ายตัวเองหรือก่ออาชญากรรมได้

การจัดการกับหนี้บัตรเครดิตจะต้อง “ใจแข็ง” และ “ใจเย็น” คือจะต้องไม่ก่อนหนี้เพิ่ม ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ ให้นำบัตรเครดิตที่มีทั้งหมดใส่ในแก้วน้ำ ใส่น้ำให้ท่วมบัตร แล้วแช่ไว้ในช่องทำน้ำแข็งในตู้เย็น รับประทานได้ผล

เมื่อ “ใจแข็ง” จนหนี้ไม่เพิ่มขึ้นแล้ว ก็วางแผนการผ่อนชำระ โดยตั้งต้นที่รายได้ที่จะสามารถชำระหนี้ได้ในแต่ละเดือน เมื่อได้ตัวเลขสำคัญตัวนี้แล้ว ต้องเขียนสรุปยอดหนี้ค้างชำระทั้งหมดว่าเป็นหนี้ที่อยู่ราย รายละกี่บาท และที่สำคัญ อัตราดอกเบี้ยของเจ้าหนี้แต่ละรายเป็นเท่าไร แล้วเรียงลำดับให้เจ้าหนี้รายที่คิดดอกเบี้ยสูงที่สุดเป็นหมายเลขหนึ่ง ไล่เรียงกันจนครบถ้วนทุกราย

ในขั้นตอนนี้ สำคัญที่สุดคือ จะต้องสรุปยอดหนี้ทั้งหมดซึ่งต้องจดจริงๆ ทั้งหมดนี้

ระบบและนอกระบบ ห้ามตกหล่นแม้แต่รายเดียว

จากนั้นให้ “ใจเย็น” โทรศัพท์ไปขอประណหมหนี้กับเจ้าหนี้ทีละราย โดยตกลงกันให้ชัดเจนในรายละเอียดการขอผ่อนชำระ รวมทั้งให้พยายามใจเย็นขอต่อรองลดดอกเบี้ย และขอชะลอการจ่ายชำระด้วยเท่าที่จะทำได้

ขออย่าว่าจะต้องใจเย็นมากๆ อดทนพยายามต่อรอง หากผลการเจรจาต่อรองไม่น่าพอใจนัก คงต้องยอมรับสภาพทำใจเย็นๆ ใช้หนี้กันไป หนี้ที่ควรจะต้องจัดการให้ลุล่วงก่อนควรจะเป็นหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงที่สุด

สิ่งสำคัญที่สุด คงต้อง “เปลี่ยนนิสัยการใช้จ่าย” ให้พยายาม “ใจเย็น” และ “ใจแข็ง” ชะลอการใช้จ่ายไปไว้ในอนาคต โดยหาจุดสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่ายให้เจอโดยเร็วที่สุด

หากหนี้มากก็ต้องรัดเข็มขัด ลดรายจ่าย เพิ่มความสามารถ และสร้างรายได้ให้มากขึ้น เช่น ทำงานล่วงเวลามากขึ้น รับทำงานพิเศษตามความถนัด หาอาชีพเสริมทำ

น้ำจิ้มอาหารสมอง

Remember, happiness does not depend upon who you are or what you have; it depends solely upon what you think.

Dale Carnegie (ค.ศ.1888-1955)

ผู้เขียนหนังสือสุดอมตะ “How to Win Friends and Influence People” (1936) จงจำไว้ว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นใคร หรือมีอะไร หากขึ้นอยู่กับสิ่งเดียวคือ คุณคิดอะไร

ข้อสำคัญ ให้ระลึกถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง ที่ว่า “อุกฤษฏาตา วิทุเท ธน” หรือ “คนขยัน ย่อมหาทรัพย์ได้”

การทำงานมากขึ้น นอกจากจะช่วยเพิ่มรายได้แล้ว ยังช่วยลดเวลาการใช้จ่ายเงินและลดเวลาในการวิตกกังวลลงได้เป็นอย่างดีด้วย สุดท้ายสำคัญที่สุดคือต้องเข็ดและไม่ลืมว่า “การไม่เป็หนี้เป็นลาภอันประเสริฐ...” ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

อาจารย์ นายแพทย์ภาสกิจ (วิหวัล) วัฒนวิบูล อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแพทย์แผนจีนแนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีนว่า มีอาหารอยู่ 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากตามแนวคิดศาสตร์แพทย์จีน และมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ประกอบ

อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป ได้แก่

- (1) ไข่เยี่ยวม้า : ไข่เยี่ยวม้ามีตะกั่วค่อนข้างสูง ตะกั่วทำให้การดูดซึมแคลเซียมหรือสังกะสีลดลง จะเสี่ยงโรคกระดูกพรุนและอาจได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมอเงี่ยม เป็นหมัน ฯลฯ
- (2) ปาท่องโก๋ : กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน ตะกั่วทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนี้ ยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย โดยเฉพาะคนที่เป็โรคร้อนในได้ง่าย

- (3) เนื้อย่าง : กระบวนการรมไฟ ย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- (4) ผักดอง : ผักดองและของหมักเกลือทำให้ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูงและโรคหัวใจได้ง่าย
- (5) ตับหมู : ตับหมูมีคอเลสเตอรอลสูง การกินตับหมูบ่อยเกินไปหรือมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง (อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคความดันเพิ่มขึ้น

- (6) ผักขม ปวยเล้ง : ผักขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง แต่ก็มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้เกิดการขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินบ่อยเกินไปหรือมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียมหรือสังกะสีได้
- (7) บะหมี่สำเร็จรูป : บะหมี่สำเร็จรูปมีสารกันบูด สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหารและการสะสมสารพิษได้

- (8) เมล็ดทานตะวัน : เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่การกินมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป อาจทำให้กระบวนการเคมี (metabolism) ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ภาวะไขมันในตับสูง อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคตับ เช่น ตับแข็ง ฯลฯ เพิ่มขึ้น
- (9) เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้ : กระบวนการหมักเต้าหู้จะมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคนสูงอายุหรือเด็กเล็กได้ นอกจากนี้ กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

(10) ผงชูรส : คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา การกินผงชูรสมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป ทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูง อาจทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์