

รู้ก่อนรวยกว่า  
เรื่อง "วราภรณ์ สามโกเศศ"

# ลดความเครียด เรื่องเงิน



เมื่อหลายปีก่อนมีการทดลองทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการต้องเป็นผู้รับผิดชอบ โดยใช้สิ่งของเป็นสื่อ 3 ตัวใส่เข้าไปในกรงเหล็กใบหนึ่ง ซึ่งเชื่อมต่อกับอีกกรงที่เอาอีกตัวใส่เข้าไป กรงหลังนั้นเป็นกรงพิเศษสำหรับลิง "ผู้นำ" เพราะในกรงนี้มีคันโยกและดวงไฟสีแดง ทุกครั้งที่ไฟแดงขึ้น ในเวลาไม่กี่วินาทีจะมีกระแสไฟฟ้าไหลออกมาช็อกลิง ทั้งสี่ตัวในทั้งสองกรง อย่างไรก็ตามถ้าลิง "ผู้นำ" กดคันโยกทันทีเมื่อไฟแดงขึ้น ก็จะรอดจากการถูกไฟฟ้ช็อก

ลิง "ผู้นำ" ถูกไฟช็อกอยู่ไม่กี่ครั้งก็เรียนรู้ รับผิดชอบโยกอย่างรวดเร็วเมื่อไฟแดงขึ้น หากกดทันที ตนเองและพรรคพวกก็รอดจากความเจ็บปวด เมื่อช่วงห่างระหว่างไฟแดงและไฟช็อกใกล้กันมากขึ้น ลิง "ผู้นำ" ก็ยิ่งเครียดมากขึ้น และยิ่งไฟแดงเปิดขึ้นถี่เท่าใด ก็ยิ่งเครียดมากขึ้นเพียงนั้น

ในขณะที่ลิง "ผู้นำ" เครียด ลิงอีก 3 ตัวไม่เครียดเหมือนลิง "ผู้นำ" ซึ่งอาจเป็นเพราะยอมให้ชะตากรรมอยู่ในมือของลิง "ผู้นำ"

ผู้ทดลองเปลี่ยนเอา 1 ในลิง 3 ตัวของอีกกรงมาเป็นลิง "ผู้นำ" และเอาลิง "ผู้นำ" ตัวเก่าไปไว้ร่วมกับลิงตัวอื่น สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ลิง "ผู้นำ" ตัวใหม่ก็เครียดเหมือนตัวเก่า แต่เจ้าลิง "ผู้นำ" ตัวเก่ากลับไม่เครียดและดูมีความสุข

การต้องเป็นผู้รับผิดชอบการจะถูกไฟฟ้ช็อกหรือไม่ เป็นภาระหนักของลิง "ผู้นำ" ลิงทุกตัว ไม่ว่าเมื่อก่อนจะมีความสุขเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อต้องมาอยู่ในภาวะ "ผู้นำ" แล้วก็ต้องเครียด

อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ในเรื่องเงินทอง ผู้นำของครอบครัวก็มีสถานะไม่ต่างไปจากลิง "ผู้นำ" ตัวข้างต้น กล่าวคือ มีความเครียดเป็นเพื่อนข้างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อยามมีรายจ่ายสูง แต่รายได้น้อย

ข้อเสนอแนะเพื่อลดความเครียดจากบทเรียนเรื่องลิงมีดังต่อไปนี้

\* คิดเสียว่าความรับผิดชอบนี้เป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนที่เป็นผู้ใหญ่ก็ต้องเผชิญด้วยกันทั้งนั้นอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

\* ตระหนักว่าสถานการณ์ระแวงระวังความสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายเป็นเรื่องที่ท้าทายความสามารถของผู้นำครอบครัว เฉพาะคนพิเศษเท่านั้นจึงจะตกอยู่ในความท้าทายนี้

\* คิดในแง่บวกกับการต้องเป็นผู้รับผิดชอบเงินทองของครอบครัว อย่ามองว่าเป็นเรื่องปวดหัวหรือเป็นภาระที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยง

\* ตั้งใจที่จะให้ครอบครัว "อยู่กินต่ำกว่าฐานะ" กล่าวคือ ถึงแม้จะมีเงินพออยู่กินได้ตามฐานะภาพ แต่ก็อยู่กินต่ำกว่านั้น เพื่อจะได้มีเงินเก็บ ไม่มีหนี้ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดได้เป็นอันมาก

\* นึกเสมอว่าไม่มีใครอยู่เพื่ออดีต หากอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุขตามควร เพื่อให้มีอนาคตที่มีความสุขเช่นเดียวกัน

เมื่อเราคิดว่าเราเหนือกว่าลิง เราก็ต้องสามารถประคองตัวให้เครียดน้อยกว่าลิงให้ได้ ☺