

อาหารสมอง

หลุมพรางความสะดวกสบาย

วีรกร ตรีเศศ
(รวม 4 หน้า)

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

“.....ในปัจจุบันมีคนตกหลุมพรางความสะดวกสบายจากบัตรเครดิตจำนวนไม่น้อยสังเกตจากเว็บบอร์ดตอบปัญหากฎหมายหลายแห่งที่มีลูกหนี้บัตรเครดิตแฉเวียนกันเข้าไปโพสต์คำถามปรึกษาหารือเรื่องนี้ แถมมีบางรายหรือแบบส่อเจตนาจะเบียดหนี้อีกด้วย!!!

การใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตในบ้านเรามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งปริมาณบัตรเครดิต ยอดการใช้จ่ายและยอดคืนเชื่อคงค้างต่างมีขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเบิกเงินสดล่วงหน้า ที่เพิ่มขึ้นในอัตราที่ไม่น้อยเลยทีเดียว ขณะที่คดีการฟ้องร้องของสถาบันการเงินเกี่ยวกับบัตรเครดิตก็มีหลายพันคดี

จากสถิติปริมาณคดีความของศาลแพ่งกรุงเทพฯ พบว่าคดีบัตรเครดิตเป็นคดีแพ่งมีปริมาณการฟ้องร้องสูงเป็นอันดับ 3 รองจากคดีกู้ยืมและคดีละเมิด ซึ่งลูกหนี้บัตรเครดิตที่ถูกฟ้องส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีบัตรเครดิตมากกว่า 3 ใบ โดยจะใช้เงินจนเต็มวงเงินทุกใบ แต่จ่ายชำระหนี้ขั้นต่ำ และจะเบิกเงินสดล่วงหน้า

นอกจากนี้เมื่อใช้เงินจนเต็มวงเงินแล้ว สถาบันการเงินบางแห่งยังใจดีเพิ่มวงเงินสินเชื่อให้อัตโนมัติ ยังมีเงินง่าย ๆ ให้ใช้ได้มากขึ้นก็ยิ่งเป็นหนี้มากขึ้น ทั้งเงินต้นและดอกเบี้ยก็แข่งกันเติบโตงอกงามอย่างรวดเร็ว เมื่อไม่สามารถจัดการกับหนี้ที่เกิดขึ้นได้ ก็จะหยุดชำระหนี้และถูกฟ้องร้องในที่สุด

ตามปกติ คดีบัตรเครดิตมีอายุความ 2 ปี นับตั้งแต่การติดต่อกับสถาบันการเงินครั้งสุดท้าย ลูกหนี้หัวใสหลายรายก็คิดเอาเองว่า คดีของตนเองเป็นคดีเล็ก ๆ วงเงินไม่มากเท่าไร สถาบันการเงินคงจะมีลูกหนี้รายอื่นรอให้ฟ้องร้องจำนวนมาก กว่าที่จะถึงคิวตนเองคดีคงจะขาดอายุความซะก่อน

หารู้ไม่ว่าคดีบัตรเครดิตที่มีมูลค่าทุนทรัพย์ไม่เกิน 3 แสนบาท เป็นคดีมโนสำเนา ซึ่งสถาบันการเงินสามารถดำเนินการฟ้องร้องได้ง่าย และการพิจารณาคดีจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งในหลายคดีเมื่อคดีใกล้จะขาดอายุความมักพบว่าม็อดีแอบจ่ายเงินชำระหนี้ชั้นต่ำให้ลูกหนี้ เพื่อไม่ให้คดีขาดอายุความอีกด้วย

ดังนั้นเมื่อคิดจะเป็นลูกหนี้ก็ควรเป็นลูกหนี้ที่ดีด้วยคือต้องก้มหน้าก้มตาใช้กรรมที่ทำให้จากการใช้จ่ายเงินโดยขาดความยั้งคิดของตนเองให้ครบถ้วนทั้งเงินต้นและดอกเบี้ย

กับดักความสะดวกสบายนี้ถือเป็นหลุมพรางที่น่ากลัวมาก สำหรับผู้ที่มีจิตใจไม่เข้มแข็ง เพราะเมื่อนิสัยในการใช้จ่ายเปลี่ยนไป ใช้เงินเกินฐานะ เกินกำลังที่จะจัดการได้ ความสะดวกกาย หรือความโก้หรูที่เคยซื้อได้จากเงินล่วงหน้าในอนาคต จะสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจได้สารพัดรูปแบบ เพราะเมื่อยืมเงินคนอื่นมาใช้จ่ายเยอะเกินไป ยามที่ต้องใช้คืนย่อมมีผลกระทบต่อเงินสดที่ใช้จ่าย หมุนเวียนในการดำรงชีวิตตามปกติ

ซึ่งความไม่ปกติในชีวิตย่อมก่อปัญหาความไม่สงบสุขทั้งต่อครอบครัวและหน้าที่การงาน ที่อาจลุกลามไปทำลายความน่าเชื่อถือในอนาคตเพราะถูกบันทึกประวัติเก็บไว้ในศูนย์ข้อมูลเครดิตกลาง หรือเครดิตบูโร

ความโก้หรูดูดีที่ถูกสร้างขึ้นโดยกับดักความสะดวกสบายนี้ ก็จะกลายเป็นหลุมพรางที่ ชุติได้สำหรับผู้นิยมความง่ายในการใช้ชีวิตโดยเฉพาะ และจะยิ่งน่ากลัวขึ้นไปอีก หากเริ่มมีการกู้ยืมเงิน นอกกระบบที่หาได้ง่ายมากในยุคนี้ ดังจะเห็นป้าย “เงินด่วน” “เงินสดทันใจ” ได้ทั่วไปตามเสาไฟฟ้า ตู้โทรศัพท์สาธารณะ เมื่อปัญหาเริ่มรุมเร้ามากขึ้นจิตใจที่ไม่ปกติจะอ่อนแอลงจนนำไปสู่การคิดสั้นทั้งในแง่ การทำร้ายตัวเองหรือก่ออาชญากรรมได้

การจัดการกับหนี้บัตรเครดิตจะต้อง “ใจแข็ง” และ “ใจเย็น” คือจะต้องไม่ก่อหนี้เพิ่ม ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดก็คือให้นำบัตรเครดิตที่มีทั้งหมดใส่ในแก้วน้ำ ใส่น้ำให้ท่วมบัตร แล้วแช่ไว้ในช่อง ทำน้ำแข็งในตู้เย็น รับรองได้ผล

เมื่อ “ใจแข็ง” จนหนี้ไม่เพิ่มขึ้นแล้ว ก็วางแผนการผ่อนชำระ โดยตั้งต้นที่รายได้ที่จะ สามารถชำระหนี้ได้ในแต่ละเดือน เมื่อได้ตัวเลขสำคัญตัวนี้แล้ว ต้องเขียนสรุปยอดหนี้ค้างชำระ ทั้งหมดว่าเป็นหนี้อยู่ที่ราย รายละกี่บาท และที่สำคัญอัตราดอกเบี้ยของเจ้าหนี้แต่ละรายเป็นเท่าไร แล้วเรียงลำดับให้เจ้าหนี้รายที่คิดดอกเบี้ยสูงที่สุดเป็นหมายเลขหนึ่ง ไล่เรียงกันจนครบถ้วนทุกราย

ในขั้นตอนนี้สำคัญที่สุดคือจะต้องสรุปยอดหนี้ทั้งหมดซึ่งต้องหมดจริง ๆ ทั้งหมดในระบบ และนอกระบบ ห้ามตกหล่นแม้แต่รายเดียว

จากนั้นให้ “ใจเย็น” โทรศัพท์ไปขอประណอมหนี้กับเจ้าหนี้ทีละราย โดยตกลงกันให้ชัดเจนในรายละเอียดการขอผ่อนชำระ รวมทั้งให้พยายามใจเย็นขอต่อรองลดดอกเบี้ยและขอชะลอการจ่ายชำระด้วยเท่าที่จะทำได้

ขออย่าว่าจะต้องใจเย็นมาก ๆ อดทน พยายามต่อรอง หากผลการเจรจาต่อรองไม่น่าพอใจนักคงต้องยอมรับสภาพทำใจเย็น ๆ ใช้นั้นกันไป หนี้ที่ควรจะจัดการให้ลุล่วงก่อนควรจะเป็นหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงที่สุด

สิ่งสำคัญที่สุดคงต้อง “เปลี่ยนนิสัยการใช้จ่าย” ให้พยายาม “ใจเย็น” และ “ใจแข็ง” ชะลอการใช้จ่ายไปไว้ในอนาคต โดยหาจุดสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่ายให้เจอโดยเร็วที่สุด

หากหนี้มากก็ต้องรัดเข็มขัด ลดรายจ่ายเต็มความสามารถ และสร้างรายได้ให้มากขึ้น เช่น ทำงานล่วงเวลามากขึ้น รับทำงานพิเศษตามความถนัด หาอาชีพเสริมทำ

ข้อสำคัญให้ระลึกถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง ที่ว่า “อุภูสุตา วินุเต ธนํ” หรือ “คนขยัน ย่อมมหาทรัพย์ได้”

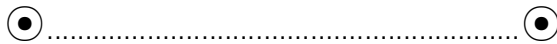
การทำงานมากขึ้น นอกจากจะช่วยเพิ่มรายได้แล้ว ยังช่วยลดเวลาการใช้จ่ายเงินและลดเวลาในการวิตกกังวลลงได้เป็นอย่างดีด้วย สุดท้ายสำคัญที่สุดคือ ต้องเข็ด และไม่ลืมน่าว่า “การไม่เป็นหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ.....”

เครื่องเคียงอาหารสมอง

อาจารย์ นายแพทย์ ภาสกิจ (วิทวัส) วัฒนวิบูล อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แพทย์แผนจีน แนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีนว่ามีอาหารอยู่ 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากตามแนวคิดศาสตร์แพทย์จีนและมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ประกอบ

อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป ได้แก่ (1) ไข่เยี่ยวม้า : ไข่เยี่ยวม้ามีตะกั่วค่อนข้างสูง ตะกั่วทำให้การดูดซึมแคลเซียมน้อยลง กินบ่อย ๆ จะเสี่ยงโรคกระดูกโป่งบางและอาจได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมองเสื่อม เป็นหมัน ฯลฯ (2) ปาท่องโก๋ : กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน ตะกั่วทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนั้นยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคไตอ่อนแอได้ง่าย (3) เนื้อย่าง : กระบวนการรมไฟย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง (4) ผักดอง : ผักดองและของหมักเกลือทำให้

ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยเกินหรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูงและโรคหัวใจได้ง่าย นอกจากนี้กระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียในไตรคซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง (5) ตับหมู : ตับหมูมีโคเลสเตอรอลสูง การกินตับหมูปบ่อยเกินหรือมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง (อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น (6) ผักขม ปวยเล้ง : ผักขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง แต่ก็มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้เกิดการขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินบ่อยเกินหรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียมหรือสังกะสีได้ (7) บะหมี่สำเร็จรูป : บะหมี่สำเร็จรูปมีสารก่อกวน สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหาร และการสะสมสารพิษได้ (8) เมล็ดทานตะวัน : เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่การกินมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปอาจทำให้กระบวนการเคมี (metabolism) ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ภาวะไขมันในตับสูง อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคตับ เช่น ตับแข็ง ฯลฯ เพิ่มขึ้น (9) เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้ : กระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคนสูงอายุหรือเด็กเล็กได้ นอกจากนี้กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย (10) ผงชูรส : คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา การกินผงชูรสมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูงอาจทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์



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
