

เรื่องเงินๆ....ของความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

เรื่องเงินๆของความอ้วน



ใครที่ลองลดความอ้วนมาหลายวิธี แต่ไม่เคยได้ผลซะที ลองเอาแนวคิดเรื่องเงินๆทองๆมาช่วยดูซิคะอาจจะได้ผลก็ได้ เพราะจากการศึกษาของนายแพทย์เควิน วอลป์ และคณะแพทย์ มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย พบว่าการลดความอ้วนจะทำให้ได้ง่ายขึ้นคะ ถ้ามีเรื่องเงินเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

การทดลองนี้ศึกษาเรื่องผลตอบแทนสองประเภทคะ ประเภทแรกเป็นการให้ชิงรางวัล ซึ่งผู้ร่วมการทดลองจะได้รับเงินรางวัลถ้าสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าที่ตั้งไว้ อีกประเภทหนึ่งคล้ายๆจะเป็นการลงโทษคะ คือผู้ร่วมทดลองจะต้องทำสัญญาเงินฝากเอาไว้ และถ้าหากไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้า ก็จะต้องถูกยึดเงินนั้นไปคะ

และจากผลการทดลองของทั้งสองกรณีพบว่า ผลตอบแทนทางการเงินช่วยให้ผู้ลดน้ำหนักสามารถยึดมั่นตามแนวทางและลดน้ำหนักได้มากขึ้นคะ

จากการทดลองนี้เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้คะ ยกตัวอย่างเช่น ลองบังคับตัวเองให้หยุดกระป๋องอมเงินวันละ 20 บาทเป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งเราจะเก็บได้ 600 บาท แล้วสัญญากับตัวเองว่าถ้าลดน้ำหนักได้ เราจะเอาเงินไปใช้ทำอะไรตามใจชอบ แต่ถ้าวาลลดไม่ได้ตามเป่าก็ต้องนำเงินไปบริจาคเพื่อการกุศลคะ วิธีนี้ถึงท่ายที่สุดจะลดไม่ได้เลย แต่อย่างน้อยเราก็ได้ทำบุญ ดีใช่ไหมละ ^^

แหล่งที่มา:

หนังสือ Reader's Digest