

อาหารสมอง เชื่อมั่นในความสำเร็จของตัวเอง

วีรกร ตรีเศศ

ความเชื่อของตัวเองมีความสำคัญและมีความสามารถ ดังที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า self-esteem นั้นสำคัญมาก เพราะมันดาลให้เกิดและไม่ให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย ความเชื่อนี้แหละสามารถสร้างสิ่งอัศจรรย์ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

พระพุทธรูปองค์ใหญ่ ๆ นั้นต้องใช้คนมาร่วมสร้างตั้งแต่บริจาคโลหะมีค่า ปั้นหล่อ ตกแต่งกันเป็นร้อยเป็นพันคน และร่วมมือกันได้ก็เพราะศรัทธาในศาสนาของคนในสมัยก่อน มูลค่าโลหะที่จมอยู่ในองค์พระโดยแท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของการออมที่สั่งสมมาแต่อดีตของคนโบราณ

มีการทดลองเรื่อง self-esteem ในอินเดียเมื่อหลายปีก่อน ในการทดลองวันแรก เด็กหลายร้อยคนที่เชิญมาอย่างคละทุกรรณะต้องแต่งตัวแบบสมัยใหม่ที่ดูไม่รู้จากการแต่งกายว่าอยู่วรรณะไหน ผู้ทดลองบอกให้นั่งกันตามสบายตรงไหนก็ได้โดยดูแลเด็กทุกคนอย่างเสมอกัน ผลจากคะแนนการทดสอบที่ต้องใช้ความพยายามและความตั้งใจของทุกรรณะนั้นใกล้เคียงกัน ไม่มีการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ในวันรุ่งขึ้นมีการทดสอบข้อสอบเดิมอีกครั้ง ในครั้งนี้เด็กแต่ละคนแต่งตัวกันตามประเพณีของแต่ละวรรณะ เมื่อมาถึงห้องสอบผู้ทดลองจัดให้เด็กวรรณะสูงซึ่งแต่งตัวดีนั่งแยกออกไป และตั้งใจเอาใจดูแลเด็กเหล่านี้เป็นพิเศษต่อหน้าเด็กอื่น ๆ ส่วนเด็กในวรรณะอื่นบอกว่าจะนั่งตรงไหนก็ได้โดยไม่อึ้งขังขอบ

ผลการสอบปรากฏว่าเด็กวรรณะสูงที่จัดนั่งให้เป็นพิเศษได้คะแนนไม่ต่างไปจากเดิม แต่เด็กกลุ่มอื่น ๆ ได้คะแนนต่ำกว่าวันแรกอย่างผิดสังเกต

ผู้ทดลองเชื่อว่า self-esteem คือคำอธิบายของการมีคะแนนแตกต่าง การเชื่อว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าเด็กกลุ่มอื่นทำให้ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองอย่างชัดเจน

ในสังคมบ้านเราก่อนหน้าที่จะมีการให้นักเรียนและนักศึกษากู้ยืมเพื่อการศึกษาเมื่อ 10 ปีก่อน คนชั้นกลางระดับค่อนข้างต่ำมักคิดแต่จะให้ลูกเรียนพาณิชย์หรืออาชีวะเท่านั้น ทั้งที่เด็กบางคนสามารถเรียนรู้ชั้นมัธยมปลายสายสามัญได้เป็นอย่างดี การ “ไม่ฝันไกล” ของพ่อแม่

บางส่วนเป็นผลจากการมีได้อยู่ในชั้นของรายได้ที่สูงพอที่จะมี self-esteem ในระดับที่น่าพอใจ การคิดไปไม่ถึงการเรียนมหาวิทยาลัยจึงเป็นเรื่องปกติ

การขาด self-esteem ของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อความคิดความอ่านและ self-esteem ของลูกอีกต่อหนึ่งอย่างไม่ต้องสงสัย

ในโลกตะวันตกมีคำกล่าวว่า You can if you think you can (คุณทำได้ถ้าคุณคิดว่า คุณทำได้) ซึ่งตรงกับเรื่องของ self-esteem กล่าวคือคนที่คิดว่าทำไม่ได้ก็จะจมปลักอยู่กับความ ยากจน

บางคนอาจเถียงว่าเพราะพ่อแม่มีเงินน้อยจึงคิดให้ลูกเรียนอาชีพะเพื่อจะได้จบมา ทำงานหาเงินเร็ว ๆ ซึ่งก็มีความจริงอยู่บ้าง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือลูกหลานก็มักเรียนไม่ดีมาตั้งแต่ ก่อนถึงชั้นอาชีพะด้วย คำถามต่อไปก็คือทำไมถึงเรียนไม่ดี คำตอบก็คือมืออยู่บ้างที่เรียนดีแต่ก็มี น้อย ส่วนใหญ่เรียนไม่ดีเพราะสิ่งแวดล้อม ซึ่ง self-esteem มีบทบาทสำคัญอยู่ด้วยอย่าง แน่นนอน

การคิดว่า “เรียนแค่นี้ก็พอ” สำหรับครอบครัวก็คือผลพวงที่สะท้อนมาจากการขาด self-esteem ซึ่งจะไม่ช่วยทำให้หลุดพ้นจากความยากจนของครอบครัวได้เลย

การทะเยอทะยานมีความใฝ่ฝันสูงของเด็กโยงใยกับ self-esteem ของครอบครัวและ ของตนเอง เด็กที่มีฐานะปานกลางสนับสนุนการเรียนของหลาน หรือเป็นตัวอย่างของหลานให้ เลียนแบบ หรือมีครูฝึกฝนจิตใจให้มี self-esteem จึงเป็นเด็กที่โชคดียิ่ง บางคนอาจ บอกว่าเป็นเรื่องของโชคชะตาเด็ก

ถ้า self-esteem เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งของการแก้ไขปัญหาความยากจนจริง การทุ่มเทพยายามมหาศาลในด้านโครงสร้างเพื่อแก้ไขความยากจนผ่านการพัฒนาอุตสาหกรรมจึง ไม่ใช่หนทางเดียวของการแก้ไขความยากจน トラบที่ self-esteem ของประชาชนและเยาวชนต่ำ จนขาดความใฝ่ฝัน ทะเยอทะยาน และความบากบั่นมานะแล้ว ขนาดของทรัพยากรที่ไต่ลงไป จึงมิใช่ปัจจัยชี้ความสำเร็จ

คนในวรรณะจัณฑาลในอินเดีย (มักเรียนในภาษาอังกฤษ Dalit หรือ Harijan ชื่อที่มหาตมะคานธีตั้งให้) ซึ่งดั้งเดิมมาจากกลุ่มผู้ทำงาน “สกปรก” เช่น เก็บขยะ ตักล้าง ล้างท่อ กวาดถนน ฯลฯ ยากจนแสนสาหัสเพราะขาดโอกาสทำงานและเรียนหนังสือเป็น เวลานานอันเนื่องมาจากถูกรังเกียจโดยสังคม (แม้แต่สัมผัสของที่คนเหล่านี้สัมผัสก็เป็นสิ่งต้องห้ามของ คนในวรรณะอื่น) ดังนั้น self-esteem และการถูกใช้ตรวนแห่งความยากจนพันธุการไว้จึงเป็นสิ่งที่ ตามกันมาโดยธรรมชาติ

dalits ยากจน มีชีวิตที่ลำบากมานานนับพันปีจนการหลุดพ้นจากความยากจน ไม่ได้อยู่ในสมองแม้แต่บ่อย dalits ส่วนใหญ่ยอมรับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ส่วนที่หลุดพ้นไปจากความยากจนและอยู่อาศัยในเมืองก็อาจหนีจากเรื่องของวรรณะไปได้มาก แต่ลึก ๆ ในใจแล้วการขาด self-esteem ก็ยังคงเป็นปัญหาอยู่ไม่น้อย

การให้ความรู้และฝึกฝนให้มี self-esteem ของเยาวชนผ่านกิจกรรมของโรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของหลักสูตรการศึกษา

เครื่องเคียงอาหารสมอง

Geek เป็นคำแสลงในภาษาอังกฤษมานานหลายสิบปี ในตอนแรกหมายถึงคนบ๊อง ๆ และต่อมาหมายถึงพวกชอบใช้หรือฟลุคอะไรประหลาด ๆ ให้ผู้คนที่เดินผ่านไปมาดูอย่างไรก็ดีในทศวรรษ 1980 geek เปลี่ยนความหมายไปว่าหมายถึงคนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แต่ขาดทักษะพื้นฐานเรื่องสังคม เช่น จับผู้หญิงไม่เป็น พูดกับผู้คนไม่ค่อยรู้เรื่อง ใส่แว่นหนาอ่านหนังสือ หรือเล่นคอมพิวเตอร์อยู่คนเดียว ฯลฯ

เมื่อเกิด dot.com บুমขึ้นและโครงสร้างเศรษฐกิจสหรัฐเปลี่ยนแปลงในทศวรรษ 1990 geek ก็มีความหมายเปลี่ยนไป คราวนี้ geek มีความหมายไปในทางบวก กล่าวคือหมายถึงผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีโดยเฉพาะด้านไอที (หัวหน้าใหญ่ของ geek ก็คือ Bill Gates, Steve Jobs, Jeff Bezos) ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะ geek ในสมัยทศวรรษ 1980 ได้กลายเป็นเศรษฐกิจร้ายวายเป็นแถว geek จึงมีความหมายดีขึ้น

มีอีกคำแสลงหนึ่งที่ใกล้เคียงกันคือ nerd แต่ก็ต่างจาก geek nerd เป็นคนขาดทักษะพื้นฐานด้านสังคมโดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี ส่วน geek นั้นเป็นคนเชี่ยวชาญเทคโนโลยีและมีผู้หญิงเด็ดด้วย ส่วน nerd นั้นไม่มีปัญญากับเขาหรอก



น้ำจิ้มอาหารสมอง

มนุษย์ทำดีและมีศักดิ์ศรีได้โดยไม่ต้องมีทรัพย์สิน

