



เกร็ดคิดภาพ www.uhweb.hartford.edu



พฤติกรรมแปลกของมนุษย์มีคำอธิบาย

พฤติกรรมหลายอย่างของมนุษย์ เช่น คืมเหล้า สูบบุหรี่ บริโภคอาหารที่เป็นอันตราย เสพยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งรู้กันดีว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่มนุษย์ก็ยังกระทำกัน ทั้งๆที่ตั้งใจจะมีสุขภาพดี มีอายุยืนนาน ความขัดแย้งในตัวเองกันเช่นนี้ทำให้นักวิชาการในหลายสาขาพยายามเข้าใจเพื่อหาทางออกที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ในที่สุด

ปัญหาใดก็แล้วแต่ จะแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ก็ต้องเริ่มต้นจากการเข้าใจธรรมชาติของปัญหา สาเหตุของปัญหา ตลอดจนทุกเรื่องที่ผูกพันโยงใย แล้วจึงวิเคราะห์เพื่อสร้างความเข้าใจ และในที่สุดก็อาจได้คำตอบ

มนุษย์มีหลายพฤติกรรมที่เข้าใจยาก ผู้เขียนขอนำเสนอหลายตัวอย่างที่พบในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้เขียนใช้ข้อมูลบางส่วนจากข้อเขียนของ Dan Ariely ในหนังสือชื่อ Behavioural Economics Saved My Dog (2015) โดยมีคำโปรยหัวว่า Life Advice for the Imperfect Human ตัวอย่างมีดังต่อไปนี้

๑. เรามักยอมให้ความสุขจากการบริโภคอาหารในระยะเวลาสั้นๆ เอาชนะเป้าหมายในระยะยาวของการลดน้ำหนัก บ่อยครั้งการควบคุมอาหารล้มเหลวในขณะที่เราสามารถเลิกบุหรี่ เลิกเหล้าได้ง่ายกว่าด้วยซ้ำ

การควบคุมอาหารต่างจากการเลิกเหล้าและบุหรี่ เนื่องจากการเลิกสองอย่างนี้สามารถกระทำได้ชัดเจน กล่าวคือเลิกก็คือเลิก ไม่มีให้ดื่มหรือให้สูบบุหรี่ก็เกิดเป็นผล การต่อสู้กันเป็นขาวและดำ ส่วนการควบคุมอาหารนั้นเราต้องบริโภคอาหารทุกวัน ต้องเห็นมันทุกวัน ดังนั้น จึงยากกว่ามากเพราะเส้นแบ่งระหว่างความพอดี แตกต่างจากกรณีของเหล้าและบุหรี่

Dieting นั้นโดยแท้จริงแล้ว มันตรงข้ามกับธรรมชาติที่อยู่ในตัวมนุษย์ ที่ต้องบริโภคเพื่อความอยู่รอด แผนการนั้นมีแน่นอน แต่เมื่อเผชิญกับอาหารหรือของหวานที่เราชอบมาวางอยู่ข้างหน้า ใจที่มันคงตั้งใจก่อนหน้านี้หลายวันว่าจะไม่แตะเลย หรือบริโภคเพียงชิ้นเดียวก็เปลี่ยนไป ในทางวิชาการเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า ‘present-focus bias’ หรือ “ความเอนเอียงสู่การเน้นปัจจุบัน” ซึ่งหมายถึงการที่มนุษย์มีความโน้มเอียงสู่สิ่งที่เห็นปัจจุบัน ดังเช่น (ก) การบริโภคขนมโปรดที่วางอยู่ข้างหน้าทั้งที่ตั้งใจในอดีตว่าจะไม่แตะอีก (ข) เอนเอียงโปรดปรานคนที่เห็นหน้าอยู่บ่อยๆ มากกว่าคนที่ปิดทองหลังพระ (ค) สิ่งที่เราเรียกว่า “out of sight, out of mind” คือถ้าห่างจากสายตาก็ห่างจากหัวใจ (ง) ตัดสินใจโดยนำปัจจัยปัจจุบันมาพิจารณาโดยมองข้ามปัจจัยสำคัญในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (จ) ใช้จ่ายเงินเพื่อหาความสุขในปัจจุบันมากกว่าคิดเรื่องการออม โดย อนาคตนั้นถูกผลักออกไปอยู่นอกการพิจารณา

ถ้าจะให้ dieting ได้ผลนั้นต้องไม่ทำให้เกิด “present” ขึ้น กล่าวคืออย่าเก็บอาหารที่ชอบหรือสามารถเข้าถึงอาหารที่ชอบได้โดยง่าย วิธีกำจัด “present” ที่ได้ผลก็คือการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา (พระเจ้ามีไม่บริโภคมือเย็น คริสต์บังบริโภคลาในวันศุกร์)

๒. การผัดวันประกันพรุ่งเป็นสมบัติของมนุษย์ชาติมานานแสนนาน ในทุกสังคม เราเห็นการซื้อตั๋ว การยื่นแบบฟอร์ม การตอบจดหมาย การส่งผลงาน

การเข้าประกวด ฯลฯ มักกระทำกันในวันท้ายๆ ใกล้หมดกำหนดกันเสมอ (รวมทั้งข้อเขียนนี้ด้วย) และก็มีกึ่งเป็นดั่งนี้กันในทุกสังคม อาการหนักบ้างเบาบ้างแล้วแต่ค่านิยมของสังคมนั้นๆ และของแต่ละบุคคล การไม่ตรงต่อเวลาก็คือลักษณะหนึ่งของการผัดวันประกันพรุ่ง

งานศึกษาหลายชิ้นพบว่ามนุษย์มีนิสัยเช่นนี้ เพราะไม่ประสงค์รับ “ความเจ็บปวด” จึงผัดออกไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดที่ไม่อาจผัดได้อีกต่อไป “ความเจ็บปวด” ที่ว่านี้ก็ได้แก่การต้องเสียเงินเพิ่มเมื่อชำระภาษี การต้องออกแรงกรอกแบบฟอร์มฯ การเลื่อน “ความเจ็บปวด” เหล่านี้ออกไปจนถึงเวลาที่กำหนดหรือการผัดวันประกันพรุ่ง จึงเป็นเรื่องที่อธิบายได้

การบ่มเพาะสร้างค่านิยมแห่งการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การฝึกฝนไม่ให้กลัว “ความเจ็บปวด” เพราะประสิทธิภาพมีความสำคัญกว่า การฝึกหัดนิสัยให้ไม่คำนึงถึง “ความเจ็บปวด” เพราะเป็นหน้าที่ เป็นทางออกของนิสัยผัดวัน มิฉะนั้นมนุษย์ก็จะเข้าหอรอบเดิมเสมอ

๓. มนุษย์กลัวภัยใกล้ตัวมากกว่าไกลตัวเสมอ ถ้าเอาปืนจ่อศีรษะเขาไม่ให้สูบบุหรี่ กินเหล้า เขาก็จะไม่ทำ เพราะหากขัดขืนก็ตายทันที แต่ถ้าไม่มีปืน เขาก็จะสูบบุหรี่ และดื่ม ทั้งๆที่รู้ดีว่าเป็นภัยต่อร่างกาย แต่ในใจเขาแล้วนั้นมันเป็นสิ่งที่อยู่ไกลออกไป และอาจมีข้อยกเว้นไม่เป็นจริงสำหรับเขา ด้วยเพราะเขามีพันธกรรมหรือพรจากพระเจ้าที่เหนือกว่าคนอื่น

อย่างไรก็ดี มีงานศึกษาว่า คนสูบบุหรี่ตระหนักดีถึงภัยต่อสุขภาพ แต่ก็คิดว่าวันหนึ่งในเวลาข้างหน้าเขาจะเลิกบุหรี่ แต่วันนั้นก็ไม่มาถึงสักที เพราะการเลิกคือ “ความเจ็บปวด” ดังนั้น จึงผัดวันประกันพรุ่งในการเลิกอยู่เสมอ

เมื่อมนุษย์สูบบุหรี่อย่างไม่กลัวภัยใกล้ตัว กลุ่มสนับสนุนการเลิกบุหรี่จึงดึงเอาภัยเข้ามาใกล้ตัวด้วยการพิมพ์ภาพที่น่าเกลียดของคนที่ป่วยโรคร้ายกับการสูบบุหรี่ไว้บนซองบุหรี่เสียเลย แต่ก็ได้ผลในระดับหนึ่งเท่านั้น งานศึกษาพบว่า “ภัยใกล้ตัว” ที่มีผลที่สุดต่อผู้สูบบุหรี่ก็คือภาษีที่เก็บจากบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่เทียบเคียง “ภัยจากการเสียเงิน” ว่าเป็น “ภัยใกล้ตัว” ที่ร้ายแรงเพราะเห็นผลทันที (ได้เงินทอนกลับมาจากแบงค์ ๑๐๐ ที่ซื้อบุหรี่น้อยลงอย่างน่าตกใจ)

กลีบประสาทสัมผัสอันตรายจากการดื่มสุรา จากการเดินก้มหน้าดูสมาร์ตโฟน (ตกท่อ หกล้ม เดินตกลงไปในช่องลิฟต์ที่ไม่มีตัวลิฟต์ ถูกรถไฟชนเพราะไม่ได้ยิน) โทรศัพท์หรือส่งข้อความขณะขับรถ ล้วนเป็นวิธีการนำเอาภัยใกล้ตัวมาให้อยู่ใกล้ตัวที่น่าสนับสนุนทั้งสิ้น

มนุษย์เป็น “สัตว์สังคม” ที่มีความไม่สมบูรณ์ (Imperfect Human) อยู่มาก มนุษย์มีความเอนเอียงของจิตใจอย่างไม่ตั้งใจ มีทั้งวิถีคิดที่ทำให้อยู่ในโลกแห่งความฝัน มีการประเมินความสามารถของตนเองที่เกินความเป็นจริง มีความมั่นใจในตัวเองสูงอย่างไม่สัมพันธ์กับความสามารถจริง ฯลฯ แต่นี่คือลักษณะของมนุษย์ตลอด เวลา ๑๕๐,๐๐๐ ปี ที่ผ่านมาของความเป็นมนุษย์สมัยใหม่ ถ้าจะแก้ไขความไม่สมบูรณ์ของพวกเรากันได้ก็ต่อเมื่อยอมรับความจริงและตระหนักเสมอในจุดอ่อนเหล่านี้ของมนุษย์ (ก)