

**ค** วามเชื่อว่าตัวเองมีความสำคัญและมี  
ความสามารถ ดังที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า  
self-esteem นั้นสำคัญมาก เพราะมันดล  
ให้เกิดและไม่ให้เกิดสิ่งต่างๆ ได้มากมาย ความ  
เชื่อนี้แหละสามารถสร้างสิ่งอัศจรรย์ได้อย่าง  
ไม่น่าเชื่อ

พระพุทธรูปองค์ใหญ่ๆ นั้นต้องใช้คนมา  
ร่วมสร้างตั้งแต่บริจาคโลหะมีค่า บัน หล่อ  
ตักแต่งกันเป็นร้อยเป็นพันคน และร่วมมือกัน  
ได้ก็เพราะศรัทธาในศาสนาของคนในสมัยก่อน  
มูลค่าโลหะที่จมอยู่ในองค์พระโดยแท้จริงแล้ว  
ก็คือส่วนหนึ่งของการออมที่สั่งสมมาแต่อดีต  
ของคนโบราณ

มีการทดลองเรื่อง self-esteem ใน  
อินเดียเมื่อหลายปีก่อน ในการทดลองวันแรก  
เด็กหลายร้อยคนที่เชิญมาอย่างคละทุก  
วรรณะต้องแต่งตัวแบบสมัยใหม่ที่ดูไม่รู้จัก  
การแต่งกายว่าอยู่วรรณะไหน ผู้ทดลองบอก  
ให้นั่งกันตามสบายตรงไหนก็ได้โดยดูแลเด็ก  
ทุกคนอย่างเสมอภาคกัน ผลจากคะแนนการ  
ทดสอบที่ต้องใช้ความพยายามและความตั้งใจ  
ของทุกระดับนั้นใกล้เคียงกัน ไม่มีการแตก  
ต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ในวันรุ่งขึ้นมีการทดสอบข้อสอบเดิมอีกครั้ง  
ในครั้งนี้นี้เด็กแต่ละคนแต่งตัวกันตามประเพณี  
ของแต่ละวรรณะ เมื่อมาถึงห้องสอบผู้ทดลอง  
จัดให้เด็กวรรณะสูงซึ่งแต่งตัวดีนั่งแยกออกไป  
และตั้งใจเอาใจดูแลเด็กเหล่านี้เป็นพิเศษต่อ  
หน้าเด็กอื่นๆ ส่วนเด็กในวรรณะอื่นบอกว่าจะ  
นั่งตรงไหนก็ได้โดยไม่อึ้งขงขอบ

ผลการสอบปรากฏว่าเด็กวรรณะสูงที่จัด  
นั่งให้เป็นพิเศษได้คะแนนไม่ต่างไปจากเดิม แต่  
เด็กกลุ่มอื่นๆ ได้คะแนนต่ำกว่าวันแรกอย่าง  
ผิดสังเกต

ผู้ทดลองเชื่อว่า self-esteem คือคำ  
อธิบายของการมีคะแนนแตกต่าง การเชื่อ  
ว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าเด็กกลุ่มอื่นทำให้ขาด  
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง  
อย่างชัดเจน

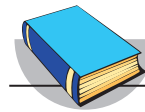
**ใ** นสังคมบ้านเราก่อนหน้าที่จะมีการให้  
นักเรียนและนักศึกษาทุ้มเพื่อการ  
ศึกษาเมื่อ 10 ปีก่อน คนชั้นกลางระดับค่อนข้าง  
ลงมามักคิดแต่จะให้ลูกเรียนพาณิชย์หรือ  
อาชีวะเท่านั้น ทั้งที่เด็กบางคนสามารถเรียนรู้อ  
ชั้นมัธยมปลายสายสามัญได้เป็นอย่างดี

การ “ไม่ฝันไกล” ของพ่อแม่บางส่วนเป็น  
ผลจากการมีได้อยู่ในชั้นของรายได้ที่สูงพอที่  
จะมี self-esteem ในระดับที่น่าพอใจ การ  
คิดไปไม่ถึงถึงการเรียนมหาวิทยาลัยจึงเป็นเรื่อง  
ปกติ

การขาด self-esteem ของพ่อแม่ส่งผล  
กระทบต่อความคิดความอ่านและ self-esteem  
ของลูกอีกต่อหนึ่งอย่างไม่ต้องสงสัย

ในโลกตะวันตกมีคำกล่าว You can if you  
think you can (คุณทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณ  
ทำได้) ซึ่งตรงกับเรื่องของ self-esteem กล่าว  
คือ คนที่คิดว่าทำไม่ได้ก็จะจมปลักอยู่กับ  
ความยากจน

บางคนอาจถกเถียงว่าเพราะพ่อแม่มีเงิน  
น้อยจึงคิดให้ลูกเรียนอาชีวะเพื่อจะได้จบมา



## อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

# เชื่อมั่นในความสำคัญของตัวเอง



ทำงานหาเงินเร็วๆ ซึ่งก็มีความจริงอยู่บ้าง แต่  
สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือลูกหลานก็มักเรียนไม่ได้มาตั้ง  
แต่ก่อนถึงขั้นอาชีวะด้วย

คำถามต่อไปก็คือทำไมถึงเรียนไม่ดี คำ  
ตอบก็คือมีอยู่บ้างที่เรียนดีแต่ก็มีน้อย ส่วน  
ใหญ่เรียนไม่ดีเพราะสิ่งแวดล้อม ซึ่ง self-es-  
teem มีบทบาทสำคัญอยู่ด้วยอย่างแน่นอน  
การคิดว่า “เรียนแค่นี้ก็พอ” สำหรับ  
ครอบครัวก็คือผลพวงที่สะท้อนมาจากการขาด  
self-esteem ซึ่งจะช่วยให้หลุดพ้นจาก  
ความยากจนของครอบครัวได้เลย

การทะเยอทะยานมีความใฝ่ฝันสูงของเด็ก  
โยงใยกับ self-esteem ของครอบครัวและ  
ของตนเอง เด็กที่มีลู่งป้าหน้าอาสนับสนุนการ  
เรียนของหลาน หรือเป็นตัวอยางของหลานให้  
เลียนแบบ หรือมีครูฝึกฝนจิตใจให้มี self-es-  
teem จึงเป็นเด็กที่โชคดียังยิ่ง

บางคนอาจบอกว่าเป็นเรื่องของโชค  
ชะตาเด็ก

**ถึ** 1 self-esteem เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่ง  
ของการแก้ไขปัญหาคความยากจนจริง

### น้ำจิ้มอาหารสมอง :

มนุษย์ทำดีและมีศักดิ์ศรี  
ได้โดยไม่ต้องมีทรัพย์สิน

การทุ่มเททรัพยากรมหาศาลในด้านโครงสร้าง  
เพื่อแก้ไขความยากจนผ่านการพัฒนา  
อุตสาหกรรมจึงไม่ใช่หนทางเดียวของการ  
แก้ไขความยากจน ตรงที่ self-esteem ของ  
ประชาชนและเยาวชนต่ำ จนขาดความใฝ่ฝัน  
ทะเยอทะยาน และความบากบั่นมานะแล้ว  
ขนาดของทรัพยากรที่ใส่ลงไปจึงมิใช่ปัจจัยชี้  
ความสำเร็จ

คนในวรรณะจัณฑาลในอินเดีย (มักเรียก  
ในภาษาอังกฤษ Dalit หรือ Harijan ชื่อที่  
มหาตมะคานธีตั้งให้) ซึ่งตั้งเดิมมาจากกลุ่มผู้  
ทำงาน “สกปรก” เช่น เก็บขยะ ตักส้วม ล้าง  
ท่อ กวาดถนน ฯลฯ ยากจนแสนสาหัสเพราะ  
ขาดโอกาสทำงานและเรียนหนังสือเป็นเวลา  
นานอันเนื่องมาจากถูกรังเกียจโดยสังคม  
(แม้แต่สัมพัทธ์ของที่คนเหล่านี้สัมพัทธ์ก็เป็นสิ่ง  
ต้องห้ามของคนในวรรณะอื่น)

ดังนั้น self-esteem และการถูกใช้ตรวน  
แห่งความยากจนพันธุการไว้จึงเป็นสิ่งที่ตาม  
กันมาโดยธรรมชาติ

dalits ยากจน มีชีวิตที่ลำบากมานานนับ  
พันปีจนการหลุดพ้นจากความยากจนไม่ได้อยู่  
ในสมองแม้แต่น้อย dalits ส่วนใหญ่ยอมรับ  
สภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ส่วนที่หลุดพ้นไปจาก  
ความยากจนและอยู่อาศัยในเมืองก็อาจหนี  
จากเรื่องของวรรณะไปได้มาก แต่ลึกๆ ในใจ  
แล้วการขาด self-esteem ก็ยังคงเป็นปัญหา  
อยู่ไม่น้อย

**การให้ความรู้และฝึกฝนให้มี self-es-  
teem ของเยาวชนผ่านกิจกรรมของ  
โรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของ  
หลักสูตรการศึกษา ●**

### เครื่องเคียงอาหารสมอง

**G** eek เป็นคำแสลงในภาษาอังกฤษมานานหลายสิบปี ในตอนแรกหมายถึง คนบ๊องๆ  
และต่อมาหมายถึงพวกชอบโชว์ออฟแสดงอะไรประหลาดๆ ให้ผู้คนที่เดินผ่าน  
ไปมาดู

อย่างไรก็ดี ในทศวรรษ 1980 geek เปลี่ยนความหมายไปว่าหมายถึงคนที่เป็นผู้  
เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แต่ขาดทักษะพื้นฐานเรื่องสังคม เช่น จิบผู้  
หญิงไม่เป็น พูดกับผู้อื่นไม่ค่อยรู้เรื่อง ใส่แว่นหนาอ่านหนังสือ หรือเล่นคอมพิวเตอร์  
อยู่คนเดียว ฯลฯ

เมื่อเกิด dot.com บวมขึ้นและโครงสร้างเศรษฐกิจสหรัฐเปลี่ยนแปลงในทศวรรษ 1990  
geek ก็มีความหมายเปลี่ยนไป คราวนี้ geek มีความหมายไปในทางบวก กล่าวคือ หมายถึง  
ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีโดยเฉพาะด้านไอที (หัวหน้าใหญ่ของ geek ก็คือ Bill Gates,  
Steve Jobs, Jeff Bezos)

ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะ geek ในสมัยทศวรรษ 1980 ได้กลายเป็นเศรษฐกิจร้ายร่วมกันเป็นแถว  
geek จึงมีความหมายดีขึ้น

มีอีกคำแสลงหนึ่งที่ใกล้เคียงกันคือ nerd แต่ที่ต่างจาก geek  
nerd เป็นคนขาดทักษะพื้นฐานด้านสังคมโดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน  
เทคโนโลยี

ส่วน geek นั้นเป็นคนเชี่ยวชาญเทคโนโลยีและมีผู้หญิงเด็ดด้วย  
ส่วน nerd นั้นไม่มีปัญญากับเขาหรอก