



สื่องละชั้น พันละน้อย

สรวงดีปีใหม่ 2555
วารกรณ์ สามโกเศศ

คำนำ

ขอให้ “สิ่งละอัน พันละน้อย” เล่มนี้ ซึ่งผมได้จัดทำขึ้นต่อเนื่องกัน เป็นปีที่ 9 เป็นเครื่องหมายแห่งการขอบคุณความปรารถนาดีที่ผู้ใหญ่ ญาติพี่น้อง ปิยมิตร เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนศิษย์ที่รักทั้งหลายได้มอบให้แก่ผมและครอบครัว ตลอดปี 2554 ที่ผ่านมา

ใน “สิ่งละอัน พันละน้อย” เล่มปีที่แล้ว ผมได้เขียนไว้ว่า “.....ไม่รู้เหมือนกันว่าจะมีอะไรรอเราอยู่บ้าง ก่อนที่จะได้อ่านเล่มใหม่ในตอนต้นปี 2555 ความไม่แน่นอนคงจะเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับทุกคน” บัดนี้เวลานั้นได้มาถึงแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นในปี 2554 เลวร้ายอย่างยิ่งสำหรับครอบครัวจำนวนมากใน กรุงเทพมหานครและอีกหลายจังหวัดที่ประสบอุทกภัย “ความไม่แน่นอน” ได้พิสูจน์ตัวตนอีกครั้งหนึ่ง

ผมขอให้กำลังใจทุกท่านที่ประสบภัยครั้งนี้ ขอให้หลุดพ้นจากสภาพจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา และทุกอย่างกลับคืนสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าในเดือนมกราคมปี 2556 เราคงได้พบกันหลังจากได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ในรอบปีที่ผ่านไปซึ่งหวังว่าจะดีกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในสองสามปีก่อนหน้านั้น ถึงแม้ว่าจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของความไม่แน่นอนอยู่อีกเช่นกันก็ตาม

ขอबारมีและอานุภาพแห่งความดีงามจงคุ้มครองท่านและทุกคนที่ท่านรักให้ปราศจากโรคภัยและอุบัติเหตุภัยอันตรายที่ไม่คาดฝันทั้งปวง และขอให้ ปี 2555 เป็นอีกปีหนึ่งของห้วงเวลาแห่งความสุขในชีวิตของท่าน

มนตรี สามีโกเศศ

วาท-สิรินุช-ยุกิ สามีโกเศศ

วริมน สามีโกเศศ

วราภรณ์ สามีโกเศศ

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

สารบัญ

7

เซ็กซ์ ความรัก และความควรจะเป็น

13

6 ระดับศีลธรรม

19

ผู้บริหารกับ “ด้านเห็ด” และ “ด้านผักชี”

23

“มาด” ดีเป็นศรีแก่ตัว

27

ออกกำลัง - นั่งนาน ๆ - โรคหัวใจ

33

เป็นทหารหญิงแท้จริงแสนลำบาก

39

เงินและความสุขจาก Adam Khoo

43

เชื่อมั่นในความสำเร็จของตัวเอง

สื่องละอัน พันละน้อย

สวัสดีปีใหม่ 2555

วรากรณ์ สามโกเศศ

- ข้อเขียนทั้งหมดมาจากส่วนหนึ่งที่ผมเขียนลงมติชนและมติชนสุดสัปดาห์ ("อาหารสมอง") ในรอบปี 2554
- คำคมที่ไม่ระบุแหล่งที่มาอันเป็นเพราะไม่ทราบเจ้าของ



เช็กส์ ความรัก และความควรจะเป็น

นับตั้งแต่มีหญิงชายเกิดขึ้นมาในโลก ความเข้าใจของหญิงและชาย ก็เป็นเงาคู่กันกับการมีสองเพศ สาเหตุหลักของน้ำตามาจากการที่ ทั้งสองฝ่ายมีความต้องการและมีความคิดแตกต่างกัน แต่ฝ่ายมักทักท้วงเอาว่า อีกเพศหนึ่งรู้สึกและคิดเหมือนตนเอง ดังนั้นถ้าแต่ละฝ่ายเข้าใจจุดสำคัญของความ ไม่เหมือนกันแล้วความชอกช้ำก็อาจลดน้อยลงไปได้

มนุษย์ยืน 2 ขามีหน้าตาเหมือนมนุษย์ปัจจุบันตั้งแต่เมื่อ 150,000 ปีก่อน และตลอดเวลาที่ผ่านมา ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์ผู้ชายมีหน้าที่สำคัญคือ procreate หรือผลิตลูกเพื่อให้ขยายเผ่าพันธุ์ให้ได้มากที่สุด เนื่องจากมนุษย์ตายเพราะสัตว์ร้าย ได้ง่ายตายเนื่องจากไม่มีเขี้ยวแล้วก็ยังตายด้วยสารพัดโรคอีก แถมภัยธรรมชาติอีก มากมาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีลูกให้มากที่สุด

ผู้ชายจึงเปรียบเสมือนถูกฝังชิปไว้ในสมองให้นึกถึงเรื่องสำคัญอยู่เสมอ เรื่องหนึ่งนั่นก็คือการมีเช็กส์ ถ้าไม่มีความต้องการทางเพศก็ไม่มีการ procreate ถ้าไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจทางเพศแล้ว ก็คงไม่มีมนุษยชาติ (ถ้าনাเบื่อหน่ายเหมือน การออกกำลังกายแล้วมนุษย์คงสูญพันธุ์แน่นอน)

ธรรมชาติจึงสร้างให้ชายสามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศกับหญิงในเวลา ใดก็ได้ ในฤดูใดก็ได้ (สัตว์นั้นจะผสมพันธุ์ตามฤดูกาล) และกับคนแปลกหน้าได้โดยไม่ต้องมีความรัก

ในทางตรงกันข้ามหญิงนั้นธรรมชาติสร้างมาให้เป็นผู้ให้กำเนิดทารก สัญชาตญาณของการเป็นแม่จึงมีสูง ต้องการดูแลลูกตนเองและคนรอบข้าง ต้องการความรักความอ่อนโยน มีความใฝ่ฝันที่จะมีคนรักที่ซื่อสัตย์ จงรักภักดี ต้องการคนที่ฉลาดและมีทรัพยากรที่จะดูแลเธอและลูกมาเป็นคู่ครอง

หนังสือชื่อ The Mating Game (Why Men Want Sex & Woman Need Love โดย Alsan & Barbara Pease (2010) และ The Male Brain โดย Louann Brizendine (2010) เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญของการเขียนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายขึ้นนี้

ฮอโมนชาย (testosterone) มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นเด็กชายให้เป็นหนุ่ม และทำให้เรื่องเพศเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ระหว่างอายุ 9 ถึง 15 ปี ระดับของฮอโมน testosterone ในเลือดจะมีปริมาณเพิ่มถึง 20 เท่าตัว และลดลงเป็นลำดับเกือบเป็นเส้นตรงจนถึงอายุ 100 ปี

สิ่งพื้นฐานที่ผู้ชายต้องการเสมอจากผู้หญิงก็คือ (1) เซ็กส์ (2) บริการพื้นฐานเรื่องอาหาร ดูแล การเป็นแม่ ฯลฯ (3) มีคนรักใคร่และเป็น “หมายเลขหนึ่ง” เสมอ (4) มีเวลาที่จะอยู่คนเดียวโดยไม่ถูกคู่รบกวน

ไม่ว่าผู้ชายคิดหรือทำอะไรก็ตามจะกรองผ่านความต้องการ 4 อย่างนี้เสมอ เซ็กส์นั้นอยู่ในทุกแง่มุมของความคิดของผู้ชายตั้งแต่เด็กจนแก่เนื่องจากชิบถูกฝังมาอย่างนั้นโดยธรรมชาติเพื่อ procreate

เหตุที่ต้องการบริการพื้นฐานของชายก็เพราะความอยู่รอดของตนเองใน ถ้าแต่เด็กดำบรรพนั้นจำเป็นต้องมีบริการนี้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเขาต้องเป็น “หนึ่ง” เสมอ และปรารถนาที่จะมีเวลาเป็นอิสระของตนเองอีกด้วย เพื่อสรวลเสเฮฮากับเพื่อนหรือ เล่นของเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน (“เด็กกับผู้ใหญ่ผู้ชายแตกต่างกันตรงราคาของเล่น”)

สำหรับผู้หญิงนั้นเธอต้องการ 5 สิ่งจากผู้ชาย (1) ความรัก (2) ความซื่อสัตย์ (3) ความเมตตากรุณา (4) ความผูกพัน และ (5) การศึกษาหรือความฉลาด

ถ้าขาดความรัก ความซื่อสัตย์และความผูกพัน คู่ของเธอก็คงทิ้งไปถ้าอั้นจนหาความมั่นคงในชีวิตไม่ได้ เธอและลูกคงถูกทิ้งให้อดตายอย่างแน่นอน เธอต้องการ

คนที่มีความรักและความเมตตาที่อยากจะแบ่งให้เธอและลูก ถ้าฝ่ายชายไม่ฉลาด ไม่มีอาหารที่เก็บตุนไว้มาแบ่งปันกับเธอ ก็ไม่เอามาเป็นคู่

การเลือกคนฉลาดมาเป็นพ่อของลูกจึงเท่ากับเป็นการคัดสรรยีนส์ที่มีคุณภาพ โดยธรรมชาติจนสามารถสืบทอดมนุษยชาติมาจนถึงทุกวันนี้ได้ (มนุษย์ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ด้านเทคโนโลยีได้ แต่ไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติและเอาชนะใจตนเองได้)

โดยทั่วไปชายนั้นถูกขับเคลื่อนด้วย “สมองที่อยู่ข้างล่าง” จึงพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายจนหญิงหลงเชื่อว่าชายคิดเหมือนตนคือมีความรัก ความซื่อสัตย์ ความผูกพันเป็นพื้นฐาน รักกันไม่เสื่อมคลาย แต่เมื่อความตื่นเต้นหายไป “สมองที่อยู่ข้างล่าง” ของชายก็ทำงานใหม่ไปเรื่อยๆ และหญิงก็เข้าใจไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้ตระหนักว่าสิ่งที่ขับเคลื่อนผู้ชายนั้นไม่ใช่ความรัก หากเป็นเซ็กส์

ถ้าหญิงรู้ว่าชายต้องการอะไรอย่างแท้จริง ก็จะระวังความรู้สึกของตัวเอง ระวังการตกหลุมหลอกตัวเองว่าเขารักเธอ ซื่อสัตย์ต่อเธอ ผูกพันกับเธอ ความเข้าใจก็จะลดลงไปได้มาก

ชายก็เช่นเดียวกัน หากรักหญิงคนนั้นอย่างแท้จริงและตระหนักว่าตนเองถูกขับเคลื่อนด้วยสิ่งใดแล้วก็ต้องปรับเปลี่ยนความคิดและระวังตัวเองที่จะไม่ทำให้หญิงที่รักเจ็บช้ำ

ถ้าแต่ละฝ่ายเข้าใจสิ่งปรารถนาพื้นฐานของกันและกันเช่นนี้ น้ำตาคงจะไม่ไหลท่วมโลกเช่นทุกวันนี้อันเนื่องมาจากหญิงเข้าใจว่าชายรักเธอเหมือนที่เธอรักเขา และหญิงมองข้ามการขอความตื่นเต้นโลดโผนแปลกใหม่ของเขาไป

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้คือการวิเคราะห์ความเป็นจริงของชายและหญิงทั่วไป ดังที่เรียกว่า positive statement (พูดว่ามันคืออะไร เช่น ฝนตกเมื่อวาน) ไม่ใช่ข้อความที่เรียกว่า normative statement (พูดว่ามันควรจะเป็นอะไร เช่น ฝนไม่ควรตกเมื่อวาน)

การศึกษาอบรมบ่มเพาะทำให้ชายไม่จำเป็นต้องถูกขับเคลื่อนตลอดเวลาด้วยเซ็กส์ ความมีศีลธรรมจรรยาควรข่มความปรารถนาพื้นฐานที่จะ procreate ของชายได้ ผู้ชายสามารถมีรักจริงมิได้มุ่งหวังแต่เพศสัมพันธ์ มีความผูกพัน มีความ

ชื้อสัตย์ได้ และก็ควรเป็นเช่นนั้นเพื่อทำให้ความรักที่เขามีต่อหญิงนั้นยั่งยืนเพราะ
สนองตอบสิ่งที่เธอต้องการ

ชายชาติศรีที่แท้จริงจึงควรมีสมองอยู่ในที่ๆ ควรจะเป็นของมัน ไม่เคลื่อนย้าย
ลงมาต่ำกว่าเอวจนทำให้เกิดปัญหาชีวิตส่วนตัว ปัญหาครอบครัวและสร้างความเจ็บช้ำ
ระกำใจให้แก่หญิงที่เป็นเพศเดียวกับแม่

No man or woman is worth your tears and
the only one who is, will never make you cry.

ไม่มีชายหรือหญิงคนใดคู่กับน้ำตาของคุณ แต่หากจะมีสักคน
คนนั้นก็จะไม่มีวันทำให้คุณร้องไห้

Happiness is within us,
but it does not get there by itself.

ความสุขอยู่ภายในตัวเรา
แต่ถ้ามันมิได้ไปอยู่ตรงนั้นโดยตัวของมันเอง

Where all think alike, no one thinks very much.

ในที่ซึ่งทุกคนคิดคล้ายกัน จะไม่มีใครคิดอะไรมากนัก

Walter Lippman

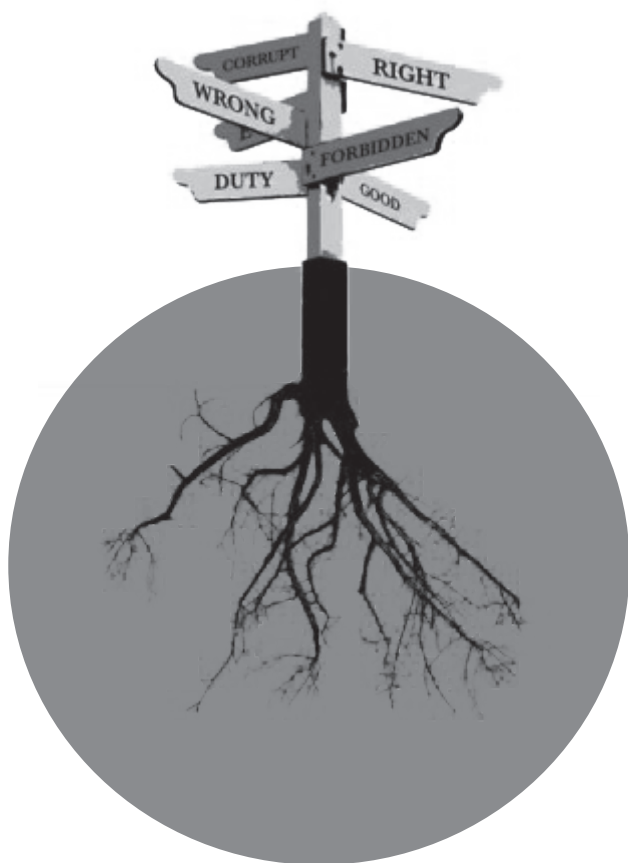
(นักหนังสือพิมพ์ผู้มีชื่อเสียงชาวอเมริกัน ค.ศ. 1889-1974)

Remember, happiness does not depend upon who you are
or what you have; it depends solely upon what you think.

จงจำไว้ว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นใคร
หรือมีอะไร หากขึ้นอยู่กับสิ่งเดียวคือ คุณคิดอะไร

Dale Carnegie (ค.ศ. 1888-1955)

ผู้เขียนหนังสืออมตะ "How to Win Friends and Influence
People" (1936)





6 ระดับศีลธรรม

เหตุการณ์น้ำท่วมครั้งนี้เป็นวิกฤตที่ทุกคนไม่อยากให้มันเกิดขึ้น แต่เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วก็สามารถทำให้มันเป็นโอกาสได้ เราเห็นการช่วยเหลือกัน การบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ การมีจิตอาสาของผู้คนจำนวนมาก สิ่งเหล่านี้คือโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนความเป็นพลเมือง ในขณะเดียวกันเราก็เห็นโจรฉวยโอกาสขโมยเข้าของบ้านที่น้ำท่วม ฉ้อฉลเงินช่วยเหลือ ฯลฯ สองด้านของเหรียญเช่นนี้ของสังคมเราทำให้น่าขบคิดในเรื่องศีลธรรม

การที่คนๆ หนึ่งทำสิ่งดีๆ ในวิกฤตครั้งนี้มีสาเหตุมาจากวิธีการคิดหรือเรียกว่าแรงจูงใจหลายอย่างที่แตกต่างกัน บ้างก็ต้องการได้หน้า อยากให้คนอื่นเห็นว่าตนเองเป็นคนดี บ้างก็ไม่อยากให้สังคมที่ตนอยู่ตำหนิลงโทษว่าเป็นคนขาดจิตสำนึก บ้างก็อยากได้บุญจากการบริจาคเพื่อผลักดันให้ตนได้สิ่งที่ยปรารถนาในอนาคต บ้างก็อยากเอาใจคนรัก ญาติ พ่อแม่พี่น้องเพื่อให้เห็นว่าตนเองเป็นคนเสียสละ มีจิตใจดี บ้างก็ทำเพราะเห็นว่าเป็นหน้าที่ของพลเมืองคนหนึ่งที่ยังกระทำ ฯลฯ

ในสมองของคนมีร้อยแปดวิธีคิดที่ทำให้เขาเป็นคนมีศีลธรรม กล่าวคือมีจิตอาสา เสียสละ ไม่เอาเปรียบคนอื่นมากกว่า ไม่คดโกงฉ้อฉล คิดถึงจิตใจคนอื่น ฯลฯ อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาที่มีชื่อของโลกได้พยายามจัดกลุ่มของวิธีการคิดและโยงเข้ากับเรื่องศีลธรรมได้อย่างน่าสนใจยิ่ง

Lawrence Kohlberg (ค.ศ. 1927-1987) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันยิว เป็นศาสตราจารย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและมหาวิทยาลัยชิคาโก ได้ศึกษาพัฒนาการของศีลธรรม (moral development) และเสนอแนะ Theory of Stages of Moral Development หรือทฤษฎีว่าด้วยขั้นตอนของการพัฒนาศีลธรรม

งานศึกษาของ Kohlberg เป็นผลพวงจากทฤษฎีของนักจิตวิทยาชาวสวิส มีชื่ออีกคนหนึ่งก่อนหน้าเขา คือ Theory of Cognitive Development ของ Jean Piaget (ค.ศ. 1896-1980) ซึ่งพยายามศึกษาเรื่องของการพัฒนาการคิด การรับรู้ การเข้าใจโลก ฯลฯ

Kohlberg's Stages of Moral Development คือกรอบวิธีการคิดแต่ละขั้นตอนหรือการใช้เหตุใช้ผลในการมีศีลธรรมของมนุษย์

เขาแบ่งการคิดออกเป็น 6 ระดับ กล่าวคือ (1) การยอมทำเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ ระดับ (2) การได้รับผลประโยชน์ส่วนตัว

ในระดับ (1) คนจะมีศีลธรรมก็ด้วยการคิดว่าตนต้องยอมจำนนอยู่ในคำสั่งเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษซึ่งตัวอย่างได้แก่การที่นักเรียนยอมทำการบ้านเพื่อไม่ให้ถูกลงโทษ ลูกทำตัวดีเพื่อไม่ให้ถูกพ่อแม่ลงโทษ ฯลฯ

ระดับ (2) คือการได้รับผลตอบแทนทำให้เขายอมทำสิ่งที่มีศีลธรรม กล่าวคือทำไปแล้วได้รางวัล เช่น แจกของคนน้ำท่วมเพื่อหาเสียง บริจาคแล้วจะได้บุญ บริจาคเงินให้โรงเรียนแล้วจะหักค่าลดหย่อนภาษีได้สองเท่า ฯลฯ

ในระดับ (3) และ (4) มีดังนี้ ระดับ (3) มีปฏิสัมพันธ์และความกลมกลืนเข้ากับสังคม (4) การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของทางการ

ระดับ (3) คือการรอบคอบคิดของการเป็น Good Boy/Good Girl กล่าวคือ เป็นคนดีมีศีลธรรมเพื่อทำให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นและของสังคม เช่น ลูกทำความดีก็เพื่อจะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ฯลฯ

ระดับ (4) คือการคิดว่าต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ทางการกำหนดไว้มิฉะนั้นจะเป็นการผิดกฎเกณฑ์หรือผิดกฎหมาย เช่น ต้องเป็นคนดีไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อฉล ไม่คดโกงมิฉะนั้นจะต้องติดคุก ต้องซบถตามกฎจรรยาบรรณมิฉะนั้นจะถูกปรับ ฯลฯ

สำหรับระดับ (5) และ (6) นั้น ได้แก่ การเกี่ยวพันกับความมีหลักการ ในการดำเนินชีวิต ระดับ (5) คือ การขับเคลื่อนโดยตระหนักถึงพันธสัญญา ระหว่างรัฐกับประชาชน กล่าวคือการคิดว่าต้องมีศีลธรรมแต่ไม่ใช่เพราะรัฐกำหนด กฎเกณฑ์แต่หากเป็นไปเพราะสำนึกว่าสังคมต้องอยู่ร่วมกัน เช่น ยอมประนีประนอม ยอมรับการตัดสินด้วยเสียงส่วนใหญ่อันเป็นหัวใจของวิถีประชาธิปไตย ฯลฯ

ระดับ (6) คือระดับสูงสุดของความคิดในการมีศีลธรรม กล่าวคือ กระทำสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งสมควรและถูกต้องซึ่งหมายถึงการมีหลักศีลธรรมจริยธรรม ประจำใจของแต่ละคน

โดยสรุปความคิดของการมีศีลธรรมมี 6 ระดับ ได้แก่ ถ้าคนทำความดีเพื่อ หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษก็เรียกว่าอยู่ในระดับ(1) ถ้าทำความดีมีศีลธรรมเพราะอยากได้ รางวัลก็เรียกว่าอยู่ระดับ(2) ถ้าทำความดีเพื่อให้เป็นที่ยอมรับก็เรียกว่าระดับ(3) ถ้าทำความดีเพื่อให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของภาครัฐก็เป็นระดับ(4) ถ้ามีจิตสำนึกเพื่อ ช่วยให้สังคมอยู่รอดอยู่ดีก็คือระดับ(5) ส่วนระดับ(6)ซึ่งเป็นระดับสูงสุดนั้นคือการ ทำความดีเพราะตระหนักว่าเป็นสิ่งที่สมควรทำโดยเป็นไปตามหลักการในใจของแต่ละคน

ถ้าเยาวชนมีกรอบการคิดขึ้นไปถึงระดับ (6) ก็ไม่ต้องบอกให้เขาทำการบ้าน และตั้งใจเรียนเพื่อรอดพ้นจากการถูกลงโทษ เพื่อให้ได้คะแนนดี เพื่อให้เพื่อนๆ ครู และพ่อแม่ยอมรับ เพื่อมิให้ผิดกฎเกณฑ์ของโรงเรียน เพื่อความเกรงใจการเป็นโรงเรียน มีชื่อเสียง ฯลฯ หากเขาตั้งใจเรียนเองเพราะรู้ว่า เป็นสิ่งที่สมควรทำในบทบาทและ หน้าที่ของเขา นี่คือสุดยอดของระดับความคิดที่พ่อแม่และครูควรผลักดันให้เขาขึ้นไปถึง

การมีความคิดในระดับ(6)คือมีหลักการในการดำรงชีวิตเพื่อช่วยตัดสินใจ ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ Kohlberg ถือว่าเป็นแรงขับเคลื่อนของการมีศีลธรรม ที่เป็นสากลซึ่งสำคัญยิ่ง

บ่อยครั้งเราเห็นการใช้ความคิดกันในระดับแรก (ไม่คิดโกงฉ้อราษฎร์ บังหลวง) กล่าวคือไม่ทำความชั่วเพราะกลัวการถูกลงโทษหากจับได้ แต่หากเป็นกรอบ

ความคิดในระดับ(6)แล้วละก็ บุคคลจะไม่กระทำชั่วก็เพราะตระหนักว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มิใช่เพราะกลัวว่าจะถูกจับได้

มนุษย์ทุกคนในโลกแห่งความเป็นจริงไม่สามารถขึ้นไปถึงระดับ(6) ได้ในทุกเรื่องที่ทำ ในบางเรื่องทำความดีก็เพื่อการยอมรับของสังคม เพื่อการเป็น “เด็กดี” ของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่หรือผู้บังคับบัญชา เพื่อการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของภาครัฐ และบางเรื่องก็ทำเพื่อให้ได้รับประโยชน์ส่วนตน

Kohlberg ได้ทิ้งสิ่งที่มีคุณค่าไว้ให้แก่โลก สิ่งที่เขาเขียนมานี้คือเศษผิวของทฤษฎีของเขา เขาพยายามเสนอให้มนุษย์บรรลุถึงระดับการคิดขั้นที่(6) อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีศีลธรรม และในที่สุดตัวเขาเองก็ได้กระทำเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในชีวิตของเขาซึ่งในแง่มุมหนึ่งอาจถือว่าเขาไปไม่ถึงระดับ(6) คือกระทำความผิดที่ไม่สมควร

ในปี 1971 ขณะที่เขาเดินทางไปวิจัยที่ประเทศ Belize ในอเมริกาใต้ก็ติดเชื้อจากปรสิต (parasite) เขาประสบความเจ็บปวดเป็นอันมากเป็นเวลานานจนเกิดความซึมเศร้าอยู่หลายปี และในที่สุดในปี 1987 เขาก็จบชีวิตตัวเองด้วยการโดดน้ำตายใน Boston Harbor ในขณะที่มีอายุ 59 ปี

Better to remain silent and be thought a fool,
than to speak and remove all doubt.

จงเงียบและให้คนคิดว่าเป็นโง่เขลาดีกว่าที่จะเผลอปาก
และทำให้ความสงสัยทั้งหมดที่มันหายไป

No act of kindness, no matter how small,
is ever wasted.

ความเมตตาใดก็ตาม ไม่ว่าจะน้อยเพียงใด
จะไม่เป็นการสูญเปล่าไปเป็นอันขาด

When you teach your son,
you teach your son's son.

ในขณะที่คุณสอนลูกคุณ คุณกำลังสอนลูกของลูกคุณอยู่



ผู้บริหารกับ “ด้านเห็ด” และ “ด้านผักชี”

ข้อมูลที่ถูกต้องเป็นวัตถุดิบสำคัญสำหรับการตัดสินใจของผู้บริหารทุกระดับ อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของมนุษย์เป็นอุปสรรคที่ทำให้ผู้บริหารไม่ได้รับข้อมูลในลักษณะดังกล่าว จนผู้บริหารสมควรต้องดิ้นรนเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

สองอุปสรรคสำคัญที่ผู้เขียนได้ประสบและสังเกตเห็นจากการเคยทำงานทั้งในภาครัฐและเอกชน นั่นก็คือสิ่งที่ขอเรียกว่า “ด้านเห็ด” และ “ด้านผักชี”

อุปสรรคแรกเกิดจากการที่มนุษย์พยายามไม่ให้การทำงานของตนเองต้องยุ่งยากโดยไม่จำเป็น และ/หรือ ไม่ต้องการให้ผู้บังคับบัญชาเห็นข้อบกพร่องของตนเอง หรือเห็นตนเองในลักษณะที่ไม่น่าพึงประสงค์ จึงทำให้เกิด “ทฤษฎีเห็ด” หรือ “ด้านเห็ด” ขึ้น

ทฤษฎีนี้มีอยู่ว่า “ลูกน้องมักพยายามทำให้เจ้านายเป็นเสมือนเห็ด กล่าวคือให้อยู่ในความมืดเท่าที่เป็นไปได้ และชอบที่จะเอาชีวะ (bullshit) หรือ BS ป้อนเจ้านายเสมอ”

ชีวะหรือ bullshit เป็นคำแสลงอเมริกันที่ไม่สุภาพ หมายถึงสิ่งไร้สาระ สิ่งที่ไม่สำคัญ สิ่งที่ไม่เป็นจริง ฯลฯ มักเรียกให้สุภาพน้อยกว่า BS

หลายสายพันธุ์เห็ดนั้นชอบความมืดและชอบสารอาหารจากมูลวัวที่ถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ ดังนั้นจึงเติบโตได้ดีภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว

ลูกน้องมักชอบให้แต่ข่าวดีแก่นาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนายประเภทที่ชอบฟังแต่ข่าวดี เจ้านายมักจะไม่ได้ยินสิ่งซึ่งทำให้ตัวลูกน้องเองดูไม่ดี ดังนั้นการทำให้เจ้านายอยู่ในความมืดและบือน BS ให้จึงเป็นกลยุทธ์ที่ลูกน้องจำนวนมากชอบกระทำ เฉพาะลูกน้องที่มีความมั่นใจในตนเอง มีหลักการ และเห็นประโยชน์ขององค์กรเท่านั้นที่จะเป็นกลุ่มที่มีทางโน้มซึ่งจะไม่มีพฤติกรรมเช่นนี้

ยิ่งนายขาดปัญญา ชอบคนสอพลอ ชอบคำหวานเท่าใดก็จะมีโอกาสเป็น “เห็ด” มากเท่านั้น “ด่านเห็ด” จึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการได้รับข้อมูลที่รอบด้าน เจ้านายที่ “รู้ทัน” และมีปัญญาจะไม่ยอมกลายเป็น “เห็ด” โดยพยายามค้นหาหนทางรับรู้ข้อมูลที่ลูกน้องไม่ได้เสนอหรือพยายามปกปิดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม

“ด่านเห็ด” นี่เป็นปรากราที่ผู้บริหารในทุกระดับต้องพยายามฝ่าฟันผ่านไปให้ได้ด้วยการไม่ยอมทำตัวเป็น “เห็ด” สิ่งที่ต้องระวังคือ BS เพราะมันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติในทุกองค์กร ถ้าหากไม่ระมัดระวังการเป็น “เห็ด” แล้ว เจ้านายจะท่วมตัวด้วย BS

นอกจาก “ด่านเห็ด” แล้วยังมี “ด่านผักชี” เป็นอุปสรรคในการบริหาร อีกด้านหนึ่ง “ผักชีโรยหน้า” เป็นสำนวนไทยที่ลึกซึ้งและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต เนื่องจากคนไทยมักโรยหน้าอาหารด้วยผักชีเพื่อกลิ่นและความสวยงาม เช่น ข้าวต้มอาหารประเภทผัด ขนมบางอย่าง หรือแม้แต่อาหารทอด

“ผักชี” จึงเป็นตัวแทนของความฉาบฉวย ความไม่ลึกซึ้ง ความไม่จริง เพราะเป็นเพียงการโรยหน้าให้เข้าใจผิด

ผู้บริหารที่เผลอ “ผักชี” จะได้ข้อมูลที่ผิดพลาด เพราะหลงปลาบปล้ำกับสิ่งที่ไม่เป็นความจริง มองไม่ทะลุความฉาบฉวย จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด

หากผู้บริหารต้องการข้อมูลที่รอบด้านและแท้จริงจึงจำเป็นต้องระวัง “ผักชี” เป็นอย่างยิ่ง ต้องหัก “ด่านผักชี” ไปให้ได้จึงจะไม่หลงทาง

ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ ประธานคณะกรรมการบริหารสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (สทศ.) เป็นผู้บัญญัติคำว่า “ด่านผักชี” ได้อย่างโดนใจผู้เขียน อาจารย์บอกว่าผักชีไทยมีกลิ่นแรงกว่าผักชีฝรั่ง (ผักชีชนิดนี้บางที่ก็

เรียกว่าผักชีลาว ลักษณะคล้ายยอดชะอม) ผมก็ขอแถมว่าผักชีไทยนั้นมีความคงทน อยู่ได้นานกว่าผักชีฝรั่งอีกด้วย

เมื่อพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของ “ด้านเห็ด” และ “ด้านผักชี” แล้ว ก็จะเห็นว่าผู้บริหารในทุกระดับจะนั่งอยู่เฉยๆ รอรับข้อมูลไม่ได้ ต้องค้นหาข้อมูลที่ ลูกน้องไม่ได้รายงานและต้องกระทำไปด้วยความ “หูหนวก” (ไม่เคยมีใครให้ข้อมูลที่ ทำให้ตัวเองดูไม่ดีดังนั้น ความจริงมักจะอยู่กกลางๆ ของข้อมูลเหล่านั้น)

ลองจินตนาการว่าถ้าผู้บริหารชอบบริโภค “ผักชี” ที่งอกงามอยู่บนดินที่ มาจาก BS แล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับองค์กรนั้น

Risk is the price you pay for opportunity.

ความเสี่ยงคือราคาที่คุณจ่ายสำหรับโอกาส

The best way to succeed in life is to act on the advice
we give to others.

หนทางสู่ความสำเร็จในชีวิตที่ดีที่สุดก็คือการปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหลาย
ที่เราให้คนอื่น



“มวด” ดีเป็นศรีแก่ตัว

๑๑ “นั่งหลังตรง” “เดินอกผายไหล่ผึ่ง” “แต่งตัวให้ถูกระเบียบ” “แต่งตัวให้ดูดีสะอาด” คำพูดเหล่านี้ของพ่อแม่หรือครูได้ยินกันมาตั้งแต่เด็กจนเกร่อ ปัจจุบันมีนักวิจัยพบว่าการกระทำสิ่งเหล่านี้มีผลต่อบุคคลอื่นที่พบเห็น และยังมีผลต่อจิตใจของตนเองด้วยอย่างไม่น่าเชื่อ

คำสั่งของทหารให้เดินตัวตรงมีสง่า ใส่เครื่องแบบเป็นระเบียบ เดินแถวอย่างพร้อมเพรียง มีผลต่อความรู้สึกของคนที่เห็นอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ที่น่าแปลกใจก็คือมันทำให้ผู้มี “มวด” เหล่านี้มีความรู้สึกชื่นชมในความเป็นระเบียบและซึมซับเข้าไปในใจของตนเองโดยไม่รู้สึกตัว

สัตว์หลายชนิด เช่น อิงอ่าง กบ ปลาปักเป้า สูดลมเข้าไปจนตัวโป่งพองเพื่อให้ตัวมันดูใหญ่กว่าปกติเพื่อข่มขู่สัตว์อื่นที่อาจมาคุกคาม มนุษย์ก็เช่นกันการมี “มวดดี” ย่อมทำให้ผู้พบพานรู้สึกเกรงขามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

มีหลักฐานจากการสังเกตว่า “มวด” ซึ่งกินความตั้งแต่ การวางท่าทางตนเอง การแต่งกาย กิริยามารยาท ตลอดจนท่วงท่าการพูดการจา มีความสำคัญต่อคนอื่นจนทำให้คนอื่นปฏิบัติต่อตนผิดไปจากกรณีที่ตนเองขาด “มวด” ดังกล่าว และเชื่อว่า “มวด” ดีมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเองด้วย

นักวิจัยสองคนแห่ง Northwestern University คือ Li Huang และ Adam Galinsky พยายามหาคำตอบว่า “มด” มีผลกระทบต่อความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ (self-esteem) กล่าวคือ มีคุณค่าและความสามารถอย่างไร โดยรายงานในบทความซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Psychological Science ฉบับเมื่อเร็วๆ นี้

เขาทดลองโดยใช้นักศึกษาปริญญาตรี 77 คน เป็นหนูทดลอง โดยเริ่มแรกให้ทุกคนตอบคำถามเพื่อประเมินความสามารถในการเป็นผู้นำ หลังจากตอบแล้วก็บอกว่าครึ่งหนึ่งนั้นใครจะมีความสามารถได้เป็นถึงผู้จัดการและที่เหลือได้เป็นเพียงลูกน้องจะทราบหลังจากการทดลองขั้นต่อไป

ในขณะที่กำลังคอยคำตอบจากกระดาษคำถามที่ตอบไป นักศึกษาเหล่านี้ก็ถูกขอร้องให้ร่วมทดลองงานวิจัยการตลาดเกี่ยวกับเก้าอี้ที่เหมาะสมต่อการนั่ง โดยขอให้ครึ่งหนึ่งลองทดลองนั่งในท่าที่ถูกบังคับอย่างไม่น่าดูโดยให้เอามือวางไว้ได้ขาและบิบบาเข้าหากันประมาณ 3-5 นาที ส่วนอีกครึ่งหนึ่งให้นั่งในท่าสบาย วางแขนและขาข้างตัวอย่างมี “มด”

แท้จริงแล้วทั้งสองการทดลองไม่มีความหมายอะไรเลย นักวิจัยทั้งสองต้องการหลอก เพื่อวัดความรู้สึกของผู้ถูกทดลอง หลังจากจบการตอบคำถามและการทดลองทำนั่งแล้ว ผู้ศึกษาจึงระบุว่าใครมีความสามารถได้เป็นผู้จัดการ และใครเป็นลูกน้อง โดยสุ่มเลือก มิได้ดูคำตอบจากกระดาษคำถามแต่อย่างใด

คราวนี้ผู้ศึกษาต้องการวัดความรู้สึกทางอ้อมว่าแต่ละคนรู้สึกว่ามีอำนาจเพียงใดจากการได้รู้ว่าตนได้เป็นผู้จัดการหรือลูกน้อง โดยให้เล่นเติมอักษรที่ขาดไปของคำที่นึกได้ออกมาซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีอำนาจ เช่น power / direct / control / lead / authority / command / rich ถ้าใครเติมอักษรที่ส่อไปทางมีอำนาจ เช่น เติม e ใน Lead แทนเติม o ใน Load ก็จะได้ 1 แต้ม

ถึงแม้ว่าโดยสามัญสำนึกแล้วผู้ที่ได้เป็นผู้จัดการน่าจะรู้สึกว่ามีอำนาจมากกว่าและทำคะแนนได้ดีกว่า แต่จากการทดลองไม่พบว่าทั้งสองกลุ่มได้คะแนนต่างกัน

อย่างไรก็ดี การทดลองนั่งเก้าอี้ให้ผลที่เป็นไปดังคาด กล่าวคือผู้ที่นั่งในท่าสบายอย่างมี “มด” (ไม่ว่าจะได้เป็นผู้จัดการหรือลูกน้องก็ตาม) ทำคะแนนเฉลี่ย

จากเกมส์อักษรสูงกว่าผู้ถูกบังคับให้นั่งในท่าที่น่าเกลียด (ไม่มี “มวด”) อย่างเห็นได้ชัด ผู้ศึกษาเจาะลึกต่อไปโดยให้ทั้งสองกลุ่มของท่านั่ง เล่นเกมส์จำลอง หากใครพยายามพูดก่อนในการโต้ว่าที่ พยายามช่วยนักโทษที่ไม่ได้ผิดจริงออกจากคุก พยายามหาคนมาช่วยคนประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตก ฯลฯ หมายถึงการแสดงออกของอิทธิพลที่มาจาก “มวด” คนที่มี “มวด” ดีมีทางโน้มน้าวไปในทางใช้อำนาจเพราะมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง

การทดลองพบว่ากลุ่มผู้ที่นั่งในท่ามี “มวด” เลือกการตัดสินใจที่ส่อไปในทางใช้อำนาจน้อยกว่าผู้ที่นั่งในท่าที่น่าเกลียด

ผู้ศึกษาสรุปว่าการถูกบอกว่าเป็นผู้จัดการหรือลูกน้องไม่มีความสำคัญเท่ากับท่านั่ง กล่าวคือท่านั่งที่มี “มวด” (ซึ่งต่างจากท่าที่ถูกบังคับจนนั่งน่าเกลียด) ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ ซึ่งวัดได้จากการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการใช้อำนาจในเกมส์ที่เล่นทั้งหมดนี้เชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง

สิ่งที่ผู้ศึกษาต้องการอธิบายก็คือคนที่มี “มวด” ดี (ได้นั่งตามสบาย) เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่นั่งแบบน่าเกลียดแล้ว เขาจะรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจมากกว่าและมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองมากกว่า ในขณะที่คนที่ถูกบังคับให้นั่งท่าที่น่าเกลียดมีความรู้สึกในทางตรงกันข้าม

การทดลองทางจิตวิทยานี้พยายามพิสูจน์ความรู้สึกว่า “มวด” ดีทำให้มีผลต่อคนอื่น (คนนั่งท่าที่น่าเกลียดเห็นว่าอีกกลุ่มหนึ่งเหนือกว่า) และทำให้ตนเองรู้สึกดีไปด้วย

ถ้าพูดเป็นภาษาง่ายๆ ก็คือ สิ่งที่พ่อแม่และครูสอนนั้นถูกต้องแล้ว คนที่มี “มวด” ดี ไม่เพียงแต่ได้รับความนับถือจากคนอื่นเท่านั้น ยังได้รับความนับถือจากตนเองด้วย

มีอะไรในโลกนี้ที่สำคัญไปกว่าการมีความรู้สึกนับถือตนเอง ซึ่งถึงแม้มีเงินหรือคนอื่นบอกว่าเราเป็นคนน่านับถือก็ไม่สามารถทำให้เรานับถือตนเองได้อย่างแท้จริง เรื่องการมี “มวด” ดีจึงเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญ



ออกกำลัง - นั่งนาน ๆ - โรคหัวใจ

เราเชื่อกันมานานว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แต่ล่าสุดมีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าถึงแม้จะกระทำเช่นนั้นก็ตาม แต่ถ้าใช้เวลายาวนานในการนั่งแล้ว ความเสี่ยงในการเป็นโรคดังกล่าวก็จะสูงขึ้น

งานวิจัยชิ้นนี้สร้างความสับสนสะเทือนในวงการผู้รักสุขภาพในโลกตะวันตกไม่น้อย เพราะหมายความว่า การออกกำลังกายหนึ่งชั่วโมงต่อวันกับการนั่งโดยไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเวลานานหลายชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ทดแทนกันไม่ได้ เหมือนบุญกับบาป

ข้อมูลการสำรวจชายฐานะดีจำนวนมากในปี 1982 เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดย Cooper Institute ในเมือง Dallas ถูกใช้ในงานวิจัยหลายชิ้นเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกับการออกกำลังกาย แต่นับว่าโชคดีที่มีคำถามเกี่ยวกับการไม่ทำกิจกรรมอะไร เช่น ในแต่ละวันใช้เวลากี่ชั่วโมงอยู่ในรถและนั่งดูโทรทัศน์ในการสำรวจครั้งนั้นด้วย

เมื่อไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์จาก University of South Carolina และ The Pennington Biomedical Research Center ในเมือง Baton Rouge ได้นำข้อมูลที่มีค่าเหล่านั้นมาศึกษาและติดตามต่อและตีพิมพ์ผลงานใน The Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise ฉบับเดือนพฤษภาคมปี 2010

ข้อสรุปของบทความนี้ในส่วนแรกไม่มีอะไรน่าตื่นเต้นเพราะพบว่าชายที่นั่งนานที่สุดมีความเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจมากที่สุด โดยชายที่ใช้เวลานานกว่า 23 ชั่วโมงในแต่ละอาทิตย์ดูโทรทัศน์และนั่งในรถมีโอกาสที่จะตายด้วยโรคหัวใจมากกว่าชายที่ใช้เวลาในการกระทำดังกล่าวน้อยกว่า 11 ชั่วโมง มากกว่าร้อยละ 64

สิ่งที่แปลกใจก็คือข้อสรุปในส่วนที่สองที่ว่าในบรรดาชายจำนวนมากที่ใช้เวลานานๆ และมีปัญหาโรคหัวใจนั้น จำนวนไม่น้อยเป็นคนที่ออกกำลังกายด้วยโดยออกกำลังกายสม่ำเสมอและใช้ชีวิตที่คึกคักมีชีวิตชีวา นัยสำคัญของข้อค้นพบนี้ก็คือคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอแต่ใช้เวลา นั่งในรถและดูโทรทัศน์เป็นเวลายาวนาน จะมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจพุ่งสูงขึ้น ผลติจากการออกกำลังกายไม่อาจหักล้างผลเสียที่เกิดจากการนั่งนานๆ หรือจากการประกอบกิจกรรมที่มีการใช้พลังงานต่ำ

ถ้าจะว่าไปแล้วก็รู้กันดีว่าคนนั่งนอนบนเก้าอี้เป็นเวลายาวนานโดยเฉพาะดูโทรทัศน์ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า couch potatoes นั้นมักมีสุขภาพไม่ดี แต่นึกไม่ถึงว่าคนเหล่านี้ที่ active ในการออกกำลังกายจนเป็น “active couch potatoes” นั้น ก็มีโอกาasเป็นโรคหัวใจสูงด้วย ถ้าจะตีความก็คือต่อให้เป็นคนรักสุขภาพ ออกกำลังกาย นั่งทำงานนานๆในที่ทำงานก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคหัวใจ

สาเหตุจะอยู่ที่สิ่งที่เรียกว่า “sedentary activities” (กิจกรรมที่ไม่ออกแรงหรือใช้พลังงานมาก) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานหรือใช้ MET ต่ำมากเพียง 1 ถึง 1-5 MET เท่านั้น (MET ย่อมาจาก Metabolic Equivalent of Task เป็นหน่วยวัดการใช้พลังงานของร่างกาย ซึ่งหนึ่ง MET มีค่าเท่ากับพลังงานที่ถูกเผาผลาญโดยร่างกายเมื่อนอนอยู่เฉยๆ นานหนึ่งนาทิต)

คำถามก็คือเหตุใดการนั่งนานๆ จึงเป็นผลเสียต่อสุขภาพ?งานวิจัยนี้ระบุว่าในการทดลองกับหนู (หนูสัตว์ทดลอง ไม่ใช่หนูปากแดง) ในหลายการศึกษาพบว่าเมื่อมันถูกบีบไม่ให้เดินไปได้ทั่วทรงตามปกติตั้งใจชอบ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในด้านลบของเซลล์กล้ามเนื้อ (หัวใจก็เป็นกล้ามเนื้อด้วย) โดยมันจะแสดงให้เห็นถึงการต้านสารอินซูลินและมีกรดไขมัน (fatty acids) สูงในเลือด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการขาดการหดตัวของกล้ามเนื้อ

ถ้ามนุษย์นั่งนานๆ เป็นชั่วโมงจะไม่มีการเผาผลาญพลังงานมาก และกล้ามเนื้อจะไม่มีโอกาสได้ทำงานยืดหดตามปกติ ดังนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ ในทางไม่ดีที่จะไปเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ตลอดจนโรคอื่นๆ

อีกงานศึกษาที่คล้ายกันปรากฏใน Journal of The American College of Cardiology ฉบับเดือนมกราคม 2011 ได้สรุปว่าการใช้เวลาว่างมากมายหน้าจอโทรทัศน์หรือจอคอมพิวเตอร์ดูเหมือนว่าจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจขึ้นอย่างมาก ซึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากหรือน้อยแต่อย่างใด

บทความนี้ระบุว่ากลุ่มผู้ที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอบอกมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ใช้เวลา 2 ชั่วโมงแล้ว มีโอกาสที่จะเกิดปัญหาสำคัญเกี่ยวกับหัวใจมากกว่าหนึ่งเท่าตัว เหตุผลที่อธิบายก็คือการนั่งนาน ๆ กระทบต้อบจัจัยสำคัญของระบบการเผาผลาญร่างกายและการอักเสบในร่างกายจนอาจนำไปสู่ความเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพหัวใจ

คนไทยที่อยู่ในเมืองและมีฐานะดีทุกวันนี้ ทำงานบ้านอันได้แก่ ชักผ้า ล้างรถ ถูพื้น เปลี่ยนหลอดไฟ ฯลฯ น้อยลง ซึ่งแต่ละงานใช้พลังงานประมาณ 2-3 MET's กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อ การไม่ทำงานบ้านที่ออกแรงพอควรโดยจ้างพลเมืองจากเพื่อนบ้านของเราให้มีร่างกายแข็งแรงจากการทำงานแทน ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและรายจ่าย

ข้อสรุปจากงานศึกษานี้มิได้ทำให้เกิดความสับสน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน แต่ต้องไม่ประกอบการเล่นเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะทำงาน อ่านหนังสือและร้ายที่สุดคือดูโทรทัศน์ ดูจอคอมพิวเตอร์

กลไกของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยมากๆ มากเกินไปแตกต่างจากกลไกของร่างกายที่ก่อให้เกิดผลประโยชน์จากการออกกำลังกาย ข้อแตกต่างนี้อาจช่วยอธิบายว่าเหตุใดคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอแต่ใช้เวลานั่งกับกิจกรรมที่เผาผลาญพลังงานน้อยนานๆ จึงมีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูงขึ้น

คำแนะนำสำหรับผู้รักสุขภาพก็คือจงออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยโดยเผาผลาญพลังงานน้อยนานๆ จงลุกขึ้นไปทำงานบ้านหรือทำงานที่ทำให้ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะๆ

การศึกษาค้นคว้านี้อาจอธิบายว่าเหตุใดอายุขัยเฉลี่ยของหญิงในทุกสังคมจึงยืนยาวกว่าชาย งานบ้านที่ภรรยาต้องทำนี้แหละคือสาเหตุสำคัญนอกเหนือจากอีกเหตุผลหนึ่งอันได้แก่การที่พระเจ้าประสงศ์ให้หญิงได้มีเวลาอันสงบในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตหลังจากสามีได้ตายไปแล้ว

The last great freedom of man is the freedom to choose
his attitude under any given set of circumstances.

เสรีภาพที่ยิ่งใหญ่สุดท้ายของมนุษย์ คือ เสรีภาพที่จะเลือกทัศนคติของเขา
ภายใต้เงื่อนไขที่ถูกกำหนดมาให้

Victor Frankl

(จิตแพทย์ และผู้รอดจากสงครามล้างเผ่าพันธุ์ยิว (1905-1997))

It is not the horse that draws the cart,
but the oats.

ม้าไม่ใช่สิ่งที่ขับเคลื่อนรถลาก หากแต่เป็นข้าวโอ๊ตที่ล่อใจม้า
(สุภาวชิต)

If you don't risk anything, you risk even more.

ถ้าคุณไม่ยอมเสี่ยงเลย คุณจะยิ่งเสี่ยงมากขึ้น
(Erica Jong นักเขียนอเมริกัน 1973-ปัจจุบัน)

ผู้ใดเกิดมาเป็นสุภาพบุรุษ ผู้นั้นเกิดมาสำหรับคนอื่น

(“ศรีบุรพา” หรือคุณหลาบ สายประดิษฐ์)



เป็นทารกหญิงแท้จริงแสนลำบาก

กว่าที่ทารกเพศหญิงในครรภ์จะมีโอกาสได้ออกมาดูโลกนั้นแสนยากลำบากในบางสังคมที่นิยมการมีลูกผู้ชาย และในบางครอบครัวที่มีใจคอโหดร้าย โดยมีเทคโนโลยีอัลตราซาวด์เป็นอุปกรณ์สนับสนุน

คำว่า gendercide ในภาษาอังกฤษนั้นหมายถึงการฆาตกรรมเพศใดเพศหนึ่งอย่างเป็นกอบเป็นกำ ถ้าเลือกฆ่าเพศหญิงก็เรียกว่า femicide ถ้าชายก็เรียกว่า androicide และถ้าฆ่าเด็กก็เรียกว่า infanticide

เป็นที่ทราบกันดีว่าสังคม จีน อินเดีย เกาหลี ไต้หวัน สิงคโปร์ หรือแม้แต่สังคมคอมมิวนิสต์เก่าในฝั่งตะวันตกของบอลข่านและคอเคซัส หรือแม้แต่คนอเมริกันเชื้อสายจีน หรือญี่ปุ่นก็ชื่นชมการมีลูกชายกว่าลูกผู้หญิง

เหตุผลของการฝังใจในการมีลูกชายน่าจะมาจากเหตุผลทางธรรมชาติที่ผู้ชายแข็งแรงกว่า ดุดันและเด็ดเดี่ยว นอกจากนี้การมีลูกผู้ชายทำให้มีแรงงานที่จะช่วยครอบครัวทำการเกษตรได้มากกว่าการมีลูกผู้หญิง

เข้าใจว่าเหตุผลทางเศรษฐศาสตร์เช่นนี้ได้บัพพันในบางสังคมไปสู่การนิยมมีลูกชายต่อเนื่องมาเป็นเวลานานนับพันปี จนกลายเป็นประเพณีที่ฝังรากลึก และนำไปสู่ความเลวทรามในการฆ่าทารกเพศหญิงในครรภ์

สมัยก่อนเราเคยได้ยินการที่พ่อแม่ฆ่าลูกที่เกิดใหม่หากเป็นหญิงในจีนและอินเดียด้วยการเอาถุงทรายเล็กๆ ใส่ปากและบีบปากให้หายใจไม่ออก หรือไม่ก็บีบจมูก ปัจจุบันมีหลักฐานว่ายังมีการฆ่าทารกหญิงในครรภ์ และฆ่าเด็กหญิงก่อนอายุครบ 6 ขวบในอินเดีย

โดยปกติธรรมชาติจะให้เด็กผู้ชายเกิดในสัดส่วนที่มากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย เนื่องจากทารกชายไม่แข็งแรงเท่าทารกหญิงและมักตายด้วยโรคในวัยทารกมากกว่าเด็กหญิง

อย่างไรก็ดีตัวเลขสัดส่วนทารกชายและหญิง ในอินเดียทางเหนือและจีนมีสัดส่วนเด็กชายมากกว่าอย่างผิดสังเกต ในจีนมีสัดส่วนเด็กชาย 108 คนต่อเด็กหญิง 100 คน (108:100) สำหรับช่วงคนที่เกิดในปลายทศวรรษ 1980 แต่สำหรับช่วงคนที่เกิดในต้นทศวรรษ 2000 สัดส่วนดังกล่าวได้กลายเป็น 124:100 ในบางมณฑลของจีนตัวเลขสัดส่วนบิดเบือนถึงขนาด 130:100

ในไต้หวัน สิงคโปร์ และประเทศในแถบบอลข่านและคอเคซัสล้วนมีสัดส่วนที่บิดเบือนเช่นเดียวกัน ตัวเลขของอินเดียแสดงให้เห็นว่าความบิดเบือนของสัดส่วนเพศได้เพิ่มมากขึ้นอย่างผิดสังเกต สำหรับเด็กแรกเกิดถึง 6 ขวบในปี 1971 จะมีเด็กหญิง 952 คนต่อเด็กชาย 1,000 คน ในปี 1981 ตัวเลขดังกล่าวคือหญิง 945 ต่อชาย 1,000 คน ในปี 1991 เป็นหญิง 927 และในปี 2001 เป็นหญิง 914 คน

มีการคำนวณว่าหากสัดส่วนของทารกชายและหญิงเป็นไปธรรมชาติ โดยไม่มีการบิดเบือนแล้วจะมีเด็กหญิงเกิดเป็นจำนวนมากกว่าที่เป็นอยู่ปีละ 600,000 คน คำถามก็คือสัดส่วนทารกถูกบิดเบือนด้วยวิธีใดจนทำให้มีทารกหญิงหายไปปีละ 600,000 คน

คำตอบก็คือเครื่องมืออุตสาหกรรมที่พ่อแม่มีเงินเพียง 600 รูปี ก็สามารถรู้เพศของทารกในครรภ์ได้ หลายนครบครว้ตัดสินใจทำแท้งด้วยเหตุผลหลายประการดังต่อไปนี้ (1) ต้องการมีครอบครัวเล็กๆ มีลูกเพียง 1-2 คน (มีได้มี 7-8 คนดังเช่นยุคพ่อแม่ซึ่งทำให้มีโอกาสดูลูกชาย) ดังนั้นจึงต้องเลือกเพศที่ต้องการ (2) การมีลูกสาวในอินเดียทำให้ต้องเสียสินสอดเพื่อหาสามีให้ลูกสาว หากยากจนไม่มีเงินสินสอดก็จะเสียหน้า (3) ความพึงใจในการมีลูกชายไว้สืบสกุล

การมีเทคโนโลยีที่ทำให้รู้เพศทารกล่วงหน้า ความประสงค์มีครอบครัวเล็ก และการชื่นชมการมีบุตรชาย ทำให้สังคมในหลายประเทศดังกล่าวช่วยให้สัดส่วนทารกหญิงชายบิดเบือน ดังนั้น gendercide จึงยังคงมีอยู่ในแทบทุกทวีป ในทุกฐานะรายได้ ในทุกระดับการศึกษา ในทุกศาสนา ไม่ว่าจะเป็นฮินดู มุสลิม คริสเตียน พุทธ ฯลฯ

ในสังคมเหล่านี้ทารกหญิงในครรภ์ถูกฆ่าอย่างน่าสมเพชนับล้านคนในแต่ละปีด้วยเหตุผลสำคัญ คือความมิดมัวในปัญญา ชื่นชมลูกชายจนลูกผู้หญิงถูกละเลย มองเห็นว่าลูกเพศหญิงเป็นสิ่งแปลกปลอมที่แทรกเข้ามาในครอบครัว

อย่างไรก็ดีมีบางสังคมที่ค่านิยมเช่นนี้เปลี่ยนแปลง เกาหลีใต้ในทศวรรษ 1990 มีสัดส่วนของเพศทารกบิดเบือนเช่นเดียวกับจีนในปัจจุบัน แต่ภายในเวลา 20 ปี สัดส่วนดังกล่าวกำลังกลับสู่ภาวะปกติเนื่องจากวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลง รายได้ต่อหัวประชากรสูงขึ้นมาก การที่ผู้หญิงได้รับการศึกษา การมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับความเท่าเทียมกันทางเพศ คติความพึงรื้อเกี่ยวกับการกีดกันทางเพศ ฯลฯ ทำให้ในปัจจุบันการนิยมมีลูกชายเป็นเรื่องล้าสมัย และไม่ใช่สิ่งจำเป็นอีกต่อไป

นโยบาย one-child หรือมีลูกคนเดียวของรัฐบาลจีนทำให้สัดส่วนเพศทารกยังคงบิดเบือนต่อไป

ผลเสียของการบิดเบือนสัดส่วนก็คือ (1) ชายหาหญิงมาเป็นภรรยาได้ยากขึ้น และชายที่ไม่มีคู่ในสังคมเหล่านี้ไม่เป็นที่น่าเชื่อถือนัก (2) ชายหนุ่มที่ขาดคู่ในประเทศใดก็ตามมักเป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม ก่อความรุนแรงทางเพศ (คนจีนเรียกผู้ชายเช่นนี้ว่า “กิ้งไม้ที่ไม่มีใบ”) จับหรือเรียกค่าไถ่หญิง ฯลฯ สร้างปัญหาในสังคม (3) โครงสร้างประชากรขาดความสมดุลซึ่งจะเป็นผลต่อเนื่องอีกหลายชั่วคน

สำหรับประเทศไทยทิศทางการเปลี่ยนแปลงของจำนวนประชากรหญิงและชายไปในทางตรงกันข้าม ปัจจุบันในประชากร 65 ล้านคน มีจำนวนหญิงมากกว่าชาย 800,000 คน และอาจเพิ่มมาเป็น 1 ล้านคนในเวลาไม่เกิน 10 ปี ภายใต้โครงสร้างประชากรปัจจุบัน

ทารกเพศหญิงในครรภ์ในบ้านเราโชคดีกว่าเพื่อนทารกหญิงในสังคมที่
ขึ้นชมลูกชาย เรียกได้ว่าใหญ่ตั้งแต่อยู่ในท้อง และเมื่อคลอดออกมาแล้วถ้าเธอ
ไม่แน่ว่าจริงก็คงไม่มีจำนวนมากกกว่าอย่างนี้หรอก ถึงแม้เมื่อตอนเกิดมาชายมีสัดส่วน
มากกว่าก็ตาม แต่พอก็ตายกันเรียบเพราะโลดโผนโจนทยานกว่า

ถ้าอยู่ไม่รอดและไม่คลอดออกมาอย่างงามสง่า เขาจะเรียกกันว่าหญิงไทย
ใจกล้าระอะ

Destiny is not a matter of chance, it is a matter
of choice. It is not a thing to be waited for,
it is a thing to be achieved.

ชะตากรรมไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ หากเป็นเรื่องของการเลือก
มันมิใช่สิ่งที่จะรอคอยให้มาถึง แต่เป็นสิ่งที่ต้องลงมือกระทำเพื่อให้บรรลุ

William Jennings Bryan

(นักการเมืองอเมริกัน อดีตผู้สมัครรับเลือกตั้งประธานาธิบดี 3 ครั้ง

ค.ศ. 1860-1925)

ชีวิตไม่มีการรีแมช (rematch)

(จากภาพยนตร์ซามูไรเรื่อง Miyamoto Musashi ภาค 1)

It takes a village to raise a child.

จะเลี้ยงดูสิ่งสอนอบรมเด็กคนหนึ่งนั้นต้องใช้คนทั้งหมู่บ้าน

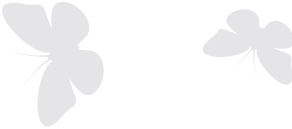
(สุภาษิตอาฟริกา)

สำหรับหนึ่งในสังคมซึ่งเป็นคนถูกเลือกให้เป็นคู่ชีวิต

จงเลือกเส้นทางชีวิตที่จะทำให้คนที่เลือกท่านเป็นคนที่ท่านต้องการให้เป็นผู้เลือก



ADAM KHOO
*Asia's Top
Success Coach*



เงินและความสุขจาก Adam Khoo

สองเรื่องสำคัญในชีวิตมนุษย์คือการจัดการการเงินส่วนตัวและการเลี้ยงลูก แต่ทั้งสองเรื่องซึ่งสำคัญที่สุดกลับไม่มีการสอนกันเป็นเรื่องเป็นราว ดังนั้นเมื่อใครกล่าวถึงสองเรื่องนี้อย่างน่าฟัง จึงสมควรนำมาเล่าต่อ

เมื่อเร็วๆ นี้ผมได้พบข้อเขียนเรื่องการเงินส่วนตัวของ Mr.Adam Khoo คนสิงคโปร์ซึ่งเป็นนักธุรกิจสำคัญคนหนึ่งของภูมิภาค ผมไม่ขอแปลคำต่อคำ แต่ขอเก็บเนื้อความแทนหัวข้อของสิ่งที่เขาเขียนชื่อ Power of Money

Khoo รู้จักเมืองไทยดีและเดินทางมาบ่อยๆ มีอายุเพียง 26 ปี เป็นมหาเศรษฐีด้วยความสามารถของตนเอง ถึงแม้ว่าจะมีพ่อเป็นมหาเศรษฐีด้วยก็ตามที่เขา มีชื่อเสียงในความเก่งด้านการสื่อสารและการจัดการ เขาเป็นมหาเศรษฐีที่มีอายุน้อยสุดของสิงคโปร์ในปัจจุบัน

เขาเริ่มเล่าว่ามีคนพบเขานั่งเครื่องบินในชั้นประหยัดและสงสัยว่าทำไมมหาเศรษฐีอย่างเขาจึงบินชั้นประหยัด เขาก็ตอบว่า “ก็เพราะนั่งแบบนี้แหละจึงทำให้ผมเป็นมหาเศรษฐี”

Khoo บอกว่าคนจำนวนมากถูกล้างสมองว่ามหาเศรษฐีต้องใช้ Gucci / Hugo Boss ใส่นาฬิกา Rolex และนั่งเครื่องบิน First Class และนี่คือเหตุผลว่าทำไมคนจำนวนมากจึงไม่มีวันรวย ทั้งนี้เนื่องจากพอมีเงินก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องใช้จ่ายมากขึ้น ซึ่งจะทำให้กลับไปสู่จุดเริ่มต้นคือความไม่รวย

ความจริงของเศรษฐีสร้างตัวเองส่วนใหญ่ก็คือเขามัธยัสถ์ (frugal) กันทั้งนั้น จะใช้จ่ายเงินเฉพาะสิ่งที่จำเป็นและมีคุณค่า นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนเหล่านี้จึงสามารถสั่งสมและเพิ่มความร่ำรวยได้อีกหลายเท่าอย่างรวดเร็ว

ตลอดระยะเวลา 7 ปีที่ผ่านมา เขาออมได้ร้อยละ 80 ของรายได้ แต่ปัจจุบันเขาออมได้เพียงร้อยละ 60 (มีภรรยาและลูกสองคน แม่ยาย คนใช้ 2 คน ฯลฯ ที่ต้องดูแล) แต่ถึงกระนั้นก็ยังสูงกว่าคนส่วนใหญ่ที่ออมได้เพียงร้อยละ 10 ของรายได้ (ถ้าโชคดีพอ)

ตัวเขาปฏิเสธที่จะซื้อตัว First Class ซื้อเสื้อเชิ้ตตัวละ 15,000 บาท เพราะคิดว่าเป็นการสูญเสียเปล่าของเงิน แต่เขายินดีที่จะจ่ายเงิน 40,000 บาท ส่งลูกสาวอายุ 2 ขวบ เข้าหลักสูตรฝึกพูดและการแสดงโดยไม่ลังเลใจเลยแม้แต่บ่อย

ในการพบปะกับเหล่าเศรษฐีซึ่งมีอายุต่ำกว่า 40 ปี (มีรายได้จากธุรกิจไม่ต่ำกว่าปีละ 30 ล้านบาท) เขาพบว่าพวกเขาสหรัฐีที่สร้างตัวเองคิดเหมือนเขาหลายคนมีทรัพย์สินสุทธิมากกว่า 150 ล้านบาท แต่บิน Economy Class ขับรถ Toyota หรือ Nissan ไม่ใช่ Audi หรือ BMW หรือ Mercedes-Benz

เขาพบว่าพวกที่ไม่เคยต้องทำงานหนักสร้างธุรกิจจนรู้ความร่ำรวยคือผู้ที่ใช้จ่ายเงินสนุกมือ ราวกับว่าจะไม่มีวันพรุ่งนี้ ที่เป็นอย่างนี้ก็เนื่องจากพวกเขาไม่เคยต้องสร้างอะไรจากจุดเริ่มต้น ดังนั้นพวกเขาจึงไม่เห็นคุณค่าของเงินอย่างแท้จริง และนี่คือเหตุผลว่าเหตุใดความมั่งคั่งจึงยากที่จะคงทนถึงชั่วคนที่สาม

เขาขอบคุณพ่อเขาที่ไม่ได้ให้เงินเขาแม้แต่เซ็นต์เดียวในการก่อร่างสร้างธุรกิจของเขา เพราะพ่อเขามองทะลूวว่า เขาจะเห็นคุณค่าของเงินต่างออกไปหากเขาสร้างธุรกิจขึ้นมาด้วยตัวของเขาเอง

Khoo เล่าต่อไปว่ามีคนถามเขาว่า “แล้วจะมีประโยชน์อะไรถ้าหาเงินได้มากมายแล้วไม่หาความสุขจากมัน?” คำตอบของเขาก็คือเขาไม่เคยพบความสุขที่แท้จริงเลยจากการซื้อสินค้าแบรนด์เนม เพชรนิลจินดา หรือนั่ง First Class อย่างไรก็ตามการซื้อบางสิ่งอาจทำให้มีความสุขแต่มันก็เกิดขึ้นไม่นานและไม่คงทน

ความสุขจากวัตถุนิยมไม่มีวันคงทน มันเพียงให้ความสุขชนิดเยียวยา ประเดี๋ยวเดียว (Quick Fix) เท่านั้น หลังจากนั้นก็จะรู้สึกเบื่อเซ็ง และต้องซื้ออีก เพราะคิดว่าจะทำให้มีความสุข เขาคิดว่าถ้าเขาต้องการวัตถุเพื่อให้เขามีความสุขแล้ว เขาคงจะมีชีวิตที่ค่อนข้างเศร้าและเป็นชีวิตที่ไม่รู้สึกว่ามี "เต็ม" เป็นแน่

สิ่งที่ทำให้เขามีความสุขก็คือการเห็นลูกหัวเราะ เล่น และเรียนรู้อย่างรวดเร็ว เขามีความสุขเมื่อเห็นบริษัทและเพื่อนร่วมงานของเขาขยายงานมากขึ้น ไปยังหลายประเทศ สิ่งที่ทำให้เขามีความสุขอย่างแท้จริงก็คือเมื่อเขาอ่านอีเมลที่ส่งมาถึงเขาและบอกว่าหนังสือและการพูดของเขาสร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิตของใครบางคน ความรู้สึกดีๆ อย่างนี้อยู่กับเขานาน และมากกว่าความสุขที่ได้รับจากการเป็นเพียงเจ้าของนาฬิกาการราคาแพง

ประเด็นที่เขาเน้นก็คือความสุขต้องมาจากการทำงานที่สำคัญของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการสอน สร้างบ้าน ออกแบบ คำขาย ชนะการแข่งขัน ฯลฯ ส่วนเงินนั้นเป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น

เขาบอกว่าถ้าคุณเกลียดสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่แต่ต้องพึ่งเงินที่หามาได้เพื่อจะเป็นตัวทำให้เกิดความสุขจากการซื้อวัตถุ เขาคิดว่าคุณกำลังใช้ชีวิตที่ไร้ความหมายอย่างสิ้นเชิง

หมายเหตุตอนจบก็คือ Khoo เขียนหนังสือขายดีชื่อ “Secrets of Self-Made Millionaires” / “I am gifted, So Are You” / “How to Multiply your Child’s Intelligence” ฯลฯ เขาเป็นวิทยากรอบรมที่มีชื่อเสียง เขาทำธุรกิจเกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉพาะเรื่องการฝึกอบรมสัมมนา การจัด Event และโฆษณา ฯลฯ

หนังสือของเขาขายดีมาก และเต็มไปด้วยสาระน่าคิด สำหรับคนอายุ 26 ปี Adam Khoo นั้นไม่ธรรมดาอย่างแน่นอน



เชื่อมั่นในความสำคัญของตนเอง

ค วามเชื่อว่าตนเองมีความสำคัญและมีความสามารถ ดังที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า self-esteem นั้นสำคัญมาก เพราะบันดาลให้เกิดและไม่ให้เกิดสิ่งต่างๆ ได้มากมาย ความเชื่อมั่นนี้แหละสามารถสร้างสิ่งอัศจรรย์ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

พระพุทธรูปองค์ใหญ่นั้นต้องใช้คนมาร่วมสร้างตั้งแต่บริจาคโลหะมีค่า ปั้น หล่อ ตกแต่งกันเป็นร้อยเป็นพันคน และร่วมมือกันได้ก็เพราะศรัทธาในศาสนาของคนในสมัยก่อน มูลค่าโลหะที่จมอยู่ในองค์พระโดยแท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของการออมที่สั่งสมมาแต่อดีต

มีการทดลองเรื่อง self-esteem ในอินเดียเมื่อหลายปีก่อน ในการทดลองวันแรกเด็กหลายร้อยคนที่เชิญมาอย่างคละทุกระรณะต้องแต่งตัวแบบสมัยใหม่ที่ดูไม่รู้ว่อยู่ระยะใด ผู้ทดลองบอกให้นั่งกันตามสบายตรงไหนก็ได้โดยดูแลเด็กทุกคนอย่างเสมอภาคกัน ผลจากคะแนนการทดสอบที่ต้องใช้ความพยายามและความตั้งใจของทุกระรณะนั้นใกล้เคียงกัน ไม่มีการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ในวันรุ่งขึ้นมีการทดสอบข้อสอบเดิมอีกครั้ง ในครั้งนี้เด็กแต่ละคนแต่งตัวกันตามประเพณีของแต่ละระรณะ เมื่อมาถึงห้องสอบผู้ทดลองจัดให้เด็กกระรณะสูงซึ่งแต่งตัวดีนั่งแยกออกไป และตั้งใจเอาใจดูแลเด็กเหล่านี้เป็นพิเศษต่อหน้าเด็กอื่นๆ ส่วนเด็กในกระรณะอื่นบอกว่าจะนั่งตรงไหนก็ได้โดยไม่อึ่งข้งขอบ

ผลการสอบปรากฏว่าเด็กที่ฐานะสูงที่จัดนั่งให้เป็นพิเศษได้คะแนนไม่ต่างไปจากเดิม แต่เด็กกลุ่มอื่นๆ ได้คะแนนต่ำกว่าวันแรกอย่างผิดสังเกต ผู้ทดลองเชื่อว่า self-esteem คือคำอธิบายของการมีคะแนนแตกต่าง การเชื่อว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าเด็กกลุ่มอื่นทำให้ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองอย่างชัดเจน

ในสังคมบ้านเราก่อนหน้าที่จะมีการให้นักเรียนและนักศึกษากู้ยืมเพื่อการศึกษาเมื่อ 10 ปีก่อน คนชั้นกลางระดับค่อนข้างมากคิดแต่จะให้ลูกเรียนพาณิชย์หรืออาชีวะเท่านั้น ทั้งที่เด็กบางคนสามารถเรียนรู้ชั้นมัธยมปลายสามัญได้เป็นอย่างดี การ “ไม่ฝันไกล” ของพ่อแม่บางส่วนเป็นผลจากการมีได้อยู่ในชั้นของรายได้ที่สูงพอที่จะมี self-esteem ในระดับที่น่าพอใจ การคิดไปไม่ถึงการเรียนมหาวิทยาลัยจึงเป็นเรื่องปกติ

การขาด self-esteem ของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อความคิดความอ่านและ self-esteem ของลูกอีกต่อหนึ่งอย่างไม่ต้องสงสัย

ในโลกตะวันตกมีคำกล่าวว่า You can if you think you can (คุณทำได้ถ้าคุณคิดว่าคุณทำได้) ซึ่งตรงกับเรื่องของ self-esteem กล่าวคือคนที่คิดว่าทำไม่ได้ก็จะจมปลักอยู่กับความยากจน

บางคนอาจเถียงว่าเพราะพ่อแม่มีเงินน้อยจึงคิดให้ลูกเรียนอาชีวะเพื่อจะได้จบมาทำงานหาเงินเร็วๆ ซึ่งก็มีความจริงอยู่บ้าง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือลูกหลานก็มักเรียนไม่ดีมาตั้งแต่ก่อนถึงชั้นอาชีวะด้วย คำถามต่อไปก็คือทำไมถึงเรียนไม่ดี คำตอบก็คือมีอยู่บ้างที่เรียนดีแต่ก็มีน้อย ส่วนใหญ่เรียนไม่ดีเพราะสิ่งแวดล้อม ซึ่ง self-esteem มีบทบาทสำคัญอยู่ด้วยอย่างแน่นอน

การคิดว่า “เรียนแค่นี้ก็พอ” สำหรับครอบครัวก็คือผลพวงที่สะท้อนมาจากการขาด self-esteem ซึ่งจะไม่ช่วยทำให้หลุดพ้นจากความยากจนของครอบครัวได้เลย

การทะเยอทะยานมีความใฝ่ฝันสูงของเด็กโยงใยกับ self-esteem ของครอบครัวและของตนเอง เด็กที่มีลูกป้านาอาสนับสนุนการเรียนของหลาน หรือเป็นตัวอย่างของหลานให้เลียนแบบ หรือมีครูฝึกฝนจิตใจให้มี self-esteem จึงเป็นเด็กที่โชคดียังยิ่ง บางคนอาจบอกว่าเป็นเรื่องของโชคชะตาเด็ก

ถ้า self-esteem เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งของการแก้ไขปัญหความยากจน การทุ่มเททรัพยากรมหาศาลในด้านโครงสร้างพื้นฐานเพื่อแก้ไขความยากจนผ่าน การพัฒนาอุตสาหกรรมจึงไม่ใช่หนทางเดียวของการแก้ไขความยากจน ทรายที่ self-esteem ของประชาชนและเยาวชนต่ำ จนขาดความใฝ่ฝัน ทะเยอทะยาน และความบากบั่นมานะแล้ว ขนาดของทรัพยากรที่ใส่ลงไปจึงมิใช่ปัจจัยสร้างความสำเร็จ

คนในวรรณะจัณฑาลในอินเดีย (มักเรียกในภาษาอังกฤษว่า Dalit หรือ Harijan ชื่อที่หมิ่นเหม่คานธีตั้งให้) ซึ่งดั้งเดิมมาจากกลุ่มผู้ทำงาน “สกปรก” เช่น เก็บขยะ ตักส้วม ล้างท่อ กวาดถนน ฯลฯ ยากจนแสนสาหัสเพราะขาดโอกาสทำงาน และเรียนหนังสือเป็นเวลานานอันเนื่องมาจากถูกสังครังเกียจ (แม้แต่การสัมผัสกับ คนเหล่านี้ก็เป็นสิ่งต้องห้ามของคนในวรรณะอื่น) ดังนั้น self-esteem และการถูก โข้ตรวนแห่งความยากจนพันธุการไว้จึงเป็นสิ่งที่ตามกันมาโดยธรรมชาติ

dalits ยากจน มีชีวิตที่ลำบากมานานนับพันปีจนการหลุดพ้นจากความ ยากจนไม่ได้อยู่ในสมองแม้แต่บ่อย dalits ส่วนใหญ่ยอมรับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ อาจมีบางส่วนที่หลุดพ้นไปจากความยากจนและอยู่อาศัยในเมือง ซึ่งอาจช่วยให้หนีจาก เรื่องความแตกต่างของวรรณะไปได้มาก แต่ลึกๆ ในใจแล้วการขาด self-esteem ก็ ยังคงเป็นปัญหาของกลุ่มคนเหล่านี้อยู่มาก

การให้ความรู้และฝึกฝนให้มี self-esteem ของครอบครัวด้วยการใช้คำพูด ที่เหมาะสมและการฝึกฝนเยาวชนผ่านกิจกรรมของโรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ ของหลักสูตรการศึกษา

- คุณสมบัติของผู้นำ คือ (1) ผู้นำต้องมีความรู้ (2) ผู้นำต้องทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชารักและเคารพ (3) ผู้นำต้องสร้างจิตวิญญาณของการทำงานเป็นทีม (4) ผู้นำต้องรู้จักมอบหมายงาน (5) ผู้นำต้องฟังความเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชาทุกระดับ (6) ผู้นำต้องรู้จักให้เกียรติผู้ใต้บังคับบัญชา ไม่โอ้อวด และยกย่องชม (7) ผู้นำต้องมีเมตตาและมีความโอบอ้อมอารีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา

เกษม จาติกวณิช

(“Big K” อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม
และอดีตผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย)

A good past is the best thing a man can use for
a future reference.

อดีตที่ดีเป็นสิ่งดีที่สุดในที่มนุษย์สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการอ้างอิง
สำหรับอนาคต

อาหารเพื่อยืม

- ลูกน้องโทรไปหาเจ้านายที่บ้าน แต่ภรรยาเจ้านายเป็นคนรับ “สามิฉันทึ่งตายเมื่อวานนี้เอง” เธอตอบ วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนเดียวกับนี้ก็โทรไปขอพูดกับเจ้านายอีก เธอก็ตอบว่า “ก็ฉันทบอกเธอแล้วว่าเขาตายแล้ว”

วันรุ่งขึ้นลูกน้องคนนี้ก็โทรไปขอพูดกับเจ้านายอีก คราวนี้ภรรยาทนไม่ไหวตะโกนตอบว่า “ฉันทบอกเธอสองหนแล้วว่าสามิฉันทที่เป็นนายเธอเนะ เขาตายแล้ว ทำไมเธอต้องโทรมาอยู่เรื่อย” มีเสียงหัวเราะของหมอนั่นตอบมาว่า “ก็เพราะผมอยากได้เงินมันซ้ำๆ ครับ”

- บริษัทต้องการยกเครื่องครั้งใหญ่ จึงจ้างมาร์วินเป็น CEO คนใหม่เพื่อทำงานนี้ มาร์วินอยากโชว์ว่าเขาจะปลดพวกหย่อนสมรรถภาพให้หมดเกลี้ยงบริษัท เขาจึงเดินรอบบริษัทเพื่อสื่อว่าเขาเอาจริง

ขณะที่เขาเดินเข้าไปในห้องที่มีคนอยู่เต็ม ก็เหลือบไปเห็นชายคนหนึ่งยืนพิงกำแพงตัวลึบอยู่ เขาเดินตรงเข้าไปถาม “คุณได้เงินเดือนๆ ละเท่าไร” “10,000 บาทครับ ทำไมหรือครับ” มาร์วินควักเงินออกมาให้ 5,000 บาท และตะโกนว่า “เอาเงินครึ่งเดือนนี้ไปและออกจากบริษัทไปเลย อย่าให้ผมได้เห็นหน้าอีก” ชายหนุ่มรับเงินไปแล้วก็แผ่นทันที

มาร์วินรู้สึกดีมากกับการได้ไล่คนแรกออก จึงถามคนในห้องว่า “ใครรู้บ้างว่าไอ้หมอชู้เกียจนั่นมันทำอะไรให้ที่นี้บ้าง”

พนักงานคนหนึ่งก็ตอบว่า “หมอนั่นมันเป็นเด็กส่งพิซซ่าครับ”

- ความสำเร็จของผู้ชายทุกคนจะมีผู้หญิงของเขาอยู่ข้างหลัง และเบื้องหลังของการล้มคว่ำของเขาก็มักมาจากผู้หญิงอื่นอีกคน

- แสงสว่างเดินทางเร็วกว่าเสียง และนี่คือคำอธิบายว่าเหตุใดคนบางคนจึงดูฉลาดจนกระทั่งเราได้ยินเขาพูด

- อะไรคือข้อแตกต่างระหว่างแฟนและภรรยา? 20 กิโลกรัม

- ชายคนหนึ่งบอกว่าบัตรเครดิตของเขาหาย แต่ก็ตัดสินใจไม่แจ้งอายัดบัตรเนื่องจากมั่นใจว่าโจรที่ขโมยบัตรไปรูดับัตรน้อยกว่าภรรยาของเขา