



# อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

# ‘มอด’ ดีเป็นศรีแก่ตัว

## น้ำจิ้มอาหารสมอง

Common sense is the collection of prejudices acquired by age 18.

(Albert Einstein)

สามัญสำนึกคือการตกผลึกของอคติก่อนอายุ 18 ปี



“นี่” หลังตรง” “เดินอกผายไหล่ผึ่ง” “แต่งตัวให้ถูกระเบียบ” “แต่งตัวให้ดูดีสะอาด” คำพูดเหล่านี้ของพ่อแม่หรือครูได้ยินกันมาตั้งแต่เด็กเหมือนไร้ความหมายอย่างไรก็ดี ปัจจุบันมีนักวิจัยพบว่า การกระทำสิ่งเหล่านี้มีผลต่อบุคคลอื่นที่พบเห็น และยังมีผลต่อจิตใจของตนเองด้วยอย่างไม่น่าเชื่อ

คำสั่งของทหารให้เดินตัวตรงมีสง่า ใส เครื่องแบบเป็นระเบียบ เดินแถวอย่างพร้อมเพรียง มีผลต่อความรู้สึกของคนอื่นที่เห็นอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ที่น่าแปลกใจก็คือมันทำให้ผู้มี “มอด” เหล่านี้มีความรู้สึกชื่นชมในความเป็นระเบียบและซึมซับเข้าไปในใจของตนเองโดยไม่รู้สึกตัว

สัตว์หลายชนิด เช่น อีง่า กบ ปลาปักเป้า สูดลมเข้าไปจนตัวโป่งพองเพื่อให้ตัวมันดูใหญ่กว่าปกติเพื่อข่มขู่สัตว์อื่นที่อาจมาคุกคามมนุษย์ก็เช่นกันการมี “มอดดี” ย่อมทำให้ผู้พบพานรู้สึกเกรงขามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

กล่าวโดยสรุปก็คือ มีหลักฐานจากการสังเกตว่า “มอด” ซึ่งกินความตั้งแต่การวางท่าทางตนเอง การแต่งกาย กิริยามารยาท ตลอดจนท่วงท่าการพูดการจา มีความสำคัญต่อคนอื่นจนทำให้คนอื่นปฏิบัติต่อตนผิดไปจากกรณีของตนเองขาด “มอด” ดังกล่าว และเชื่อว่า “มอด” ดีมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเองด้วย

นักวิจัยสองคนแห่ง Northwestern University คือ Li Huang และ Adam Galinsky พยายามหาคำตอบว่า “มอด” มีผลกระทบต่อความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความสามารถ (self-esteem) อย่างไร โดยรายงานในบทความซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Psychological Science ฉบับเมื่อเร็ว ๆ นี้ เขาทดลองโดยใช้นักศึกษาปริญญาตรี 77 คน เป็นหนูทดลอง โดยเริ่มแรกให้ทุกคนตอบคำถามเพื่อประเมินความสามารถในการเป็นผู้นำ หลังจากตอบแล้วก็ระบุว่าในครั้งหนึ่งนั้นใครมีความสามารถได้เป็นถึงผู้จัดการและที่เหลือได้เป็นเพียงลูกน้องในการทดลองขั้นต่อไป

ในขณะที่กำลังคอยคำตอบจากกระดาษคำถามที่ตอบไป นักศึกษาเหล่านี้ก็ถูกขอร้องให้ร่วมทดลองงานวิจัยการตลาดเกี่ยวกับเก้าอี้ที่เหมาะสมต่อการนั่ง โดยขอให้ครึ่งหนึ่งลองทดลองนั่งในท่าที่ถูกบังคับอย่างไม่น่าดูโดยให้อาามือวางไว้ใต้ขาและบีบขาเข้าหากันประมาณ 3-5 นาที ส่วนอีกครึ่งหนึ่งให้นั่งในทางสบาย วางแขนและขาข้างตัวอย่างมี “มอด”

แท้จริงแล้วทั้งสองการทดลองไม่มีความหมายอะไรเลย นักวิจัยทั้งสองต้องการ “หลอก” เพื่อวัดความรู้สึกของผู้ถูกทดลอง หลังจากจบการตอบคำถามและการทดลองทำนองแล้ว ผู้ศึกษาจึงระบุว่าใครมีความสามารถได้เป็นผู้จัดการ และใครเป็นลูกน้อง โดยสุ่มเลือก มิได้ดูคำตอบจากกระดาษคำถามแต่อย่างใด

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

ถึงแม้ว่าโดยสามัญสำนึกแล้วผู้ที่ได้เป็นผู้จัดการน่าจะรู้สึกว่ามีอำนาจมากกว่าและทำคะแนนได้ดีกว่า แต่จากการทดลองไม่พบว่าทั้งสองกลุ่มได้คะแนนต่างกัน

อย่างไรก็ดี การทดลองนั่งเก้าอี้ให้ผลที่เป็นไปดังคาด กล่าวคือผู้ที่นั่งในท่าสบายอย่างมี “มอด” (ไม่ว่าจะได้เป็นผู้จัดการหรือลูกน้องก็ตาม) ทำคะแนนเฉลี่ยจากเกมส์อักษรสูงกว่าผู้ถูกบังคับให้นั่งในท่าที่น่าเกลียด (ไม่มี “มอด”) อย่างเห็นได้ชัด

ผู้ศึกษาเจาะลึกต่อไปโดยให้ทั้งสองกลุ่มของท่ามั่งเล่นเกมส์จำลอง หากใครพยายามพูดก่อนในการโต้ตัวที่ พยายามช่วยนักโทษที่ไม่ได้ผิดจริงออกจากคุก พยายามหาคนมาช่วยคนประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตก ก็แสดงออกถึงอิทธิพลที่มาจาก “มอด” คนที่มี “มอด” ดีมีทางโน้มไปในทางส่อให้อำนาจเพราะมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง

การทดลองพบว่าจากทั้งสามของการตัดสินใจ กลุ่มผู้หนึ่งในท่ามี “มอด” เลือกลงการตัดสินใจที่ส่อไปในทางให้อำนาจจบอยกว่าผู้หนึ่งในท่าที่น่าเกลียด

ผู้ศึกษาสรุปว่าการถูกบอกว่าเป็นผู้จัดการหรือลูกน้องไม่มีความสำคัญเท่ากับท่าทาง กล่าวคือท่าทางที่มี “มอด” (ซึ่งต่างจากท่าที่ถูกบังคับจนหน้าเกลียด) ทำให้รู้สึกว่ามีอำนาจ

อำนาจ ซึ่งวัดได้จากการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการให้อำนาจใน 3 เกมส์ ซึ่งทั้ง 3 เรื่องนี้เชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง (ขอพูดก่อนช่วยเหลือนักโทษ หาคคนช่วยคนประสบภัย)

สิ่งที่ผู้ศึกษาต้องการอธิบายก็คือคนที่ “มอด” ดี (ได้นั่งตามสบาย) เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่นั่งแบบน่าเกลียดแล้ว เขาจะรู้สึกว่าเขาตนเองมีอำนาจมากกว่าและมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองมากกว่า ในขณะที่คนที่ถูกบังคับให้นั่งท่าที่น่าเกลียดมีความรู้สึกในทางตรงกันข้าม

การทดลองทางจิตวิทยานี้พยายามพิสูจน์ความรู้สึกว่า “มอด” ดีทำให้มีผลต่อคนอื่น (คนนั่งท่าที่น่าเกลียดเห็นว่าอีกกลุ่มหนึ่งเหนือกว่า) และทำให้ตนเองรู้สึกดีไปด้วย

ถ้าพูดเป็นภาษาง่าย ๆ ก็คือ สิ่งที่พ่อแม่และครูสอนนั้นถูกต้องแล้ว คนที่มี “มอด” ดี ไม่เพียงแต่ได้ความนับถือจากคนอื่นเท่านั้น ยังได้ความนับถือจากตนเองด้วย

มีอะไรในโลกนี้ที่สำคัญไปกว่าการมีความรู้สึกนับถือตนเอง ซึ่งถึงแม้ไม่มีเงินหรือคนอื่นบอกว่าเราเป็นคนน่านับถือก็ไม่สามารถทำให้เรานับถือตนเองได้อย่างแท้จริง เรื่องการมี “มอด” ดีจึงเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญ ●

## เรื่องเคียงอาหารสมอง

ในฟิลิปปินส์ เขาเรียกยาสีฟันกันว่า “คอลเกต” ซึ่งก็ไม่น่าจะแปลกอะไรเพราะคนไทยยังเรียกผ้าอนามัยว่า “โกเต็กซ์” และเรียกผงซักฟอกว่า “แพ็บ” ซึ่งทั้งสองเป็นชื่อยี่ห้อเหมือนกัน

● กีฬาปิงปองที่เราเรียกขานกันนั้น แท้จริงแล้วชื่อของมันที่ถูกตั้งคือ Table Tennis (เทนนิสบนโต๊ะ) แต่ที่เรียกว่าปิงปองก็เพราะบริษัท Ping Pong เป็นบริษัทแรกที่ผลิตอุปกรณ์กีฬาชนิดนี้ออกมา เหมือนกับกรณีของซีร็อกซ์ ซึ่งถูกใช้เรียกเป็นคำกริยาของการถ่ายสำเนา (Photostat) เนื่องจากบริษัทซีร็อกซ์ (Xerox) เป็นบริษัทแรกที่ริเริ่มเทคโนโลยีถ่ายสำเนา

● ในอังกฤษเขามักสั่งเบียร์มาดื่มโดยไม่ระบุยี่ห้อเป็นพิเศษเหมือนในอเมริกาหรือบ้านเรา มักบอกว่าเป็นเบียร์ Stout/Lager/Wheat/Pale Ale/Mild และเมื่อก่อนคนอังกฤษดื่มเบียร์ที่อุณหภูมิต่ำ ไม่นิยมดื่มเบียร์เย็นเหมือนคนอเมริกัน

● คนฟิลิปปินส์นิยมดื่มเบียร์ใส่น้ำแข็งมานานก่อนคนไทย หากคนเยอรมันเห็นคนดื่มเบียร์เช่นนี้ในบ้านเขาคงเห็นว่าเป็นตัวประหลาดอย่างแน่นอน (เหมือนกับคนที่ฝรั่งเศสเห็นคนดื่มไวน์ใส่น้ำแข็ง) ปัจจุบันคนไทยจะนิยมดื่มเบียร์ใส่น้ำแข็งกันทั่วไป

● คนยุโรปที่เห็นคนเอเชียดื่มเบียร์ชนิดนี้โดยใส่น้ำแข็งและไซดาคางรู้สึกแปลกใจเช่นเดียวกับที่คนเอเชียเห็นคนตะวันตกปอกผลไม้โดยหันมีดเข้าหาตัวเอง

ทั้งหมดนี้ที่จริงก็ไม่มียอะไรแปลก ทางใครก็ทางมัน รสนิยมและวิถีปฏิบัติไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน คนขายเบียร์และเหล้าที่นั่นเขาไม่สนใจว่าคนซื้อจะเอาไปเททิ้งหรือดื่มแบบไหนหรอกครับ ตราบที่เขาขายได้ก็ใช้ได้นั่นแหละ