

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

เศรษฐศาสตร์แห่งความงาม:

ว่าด้วยการลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพในมุมมองเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรม

The Economics of Beauty: Weight Loss & Health Care from a Behavioral Economics Perspective

โซรฟีนา เด่นสุมิตร¹

Sorfinia Densumite

Received August 1, 2020 Revised November 2, 2020 Accepted December 31, 2020

บทคัดย่อ

'การกินแบบไร้เหตุผลนำเราไปสู่ความอ้วนและโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไร รู้เท่าทันพฤติกรรมตนเอง'

ผู้คนมากมายคงเคยประสบพบเจอกับความล้มเหลวในการลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพกันอยู่บ่อยครั้ง การประวิงเวลาแห่งความสุขจากการงดรับประทานอาหารอร่อย ๆ (ที่ไม่มีประโยชน์) ออกไปก่อนเป็นปัญหาที่พบได้ดาษดื่น แถมยังจัดการได้ยากอย่างเหลือเชื่อ ไม่ว่าเราจะมุ่งมั่นและควบคุมตัวเองมากแค่ไหน หรือตั้งปณิธานว่าจะปฏิบัติตัวเองใหม่สักกี่ครั้งก็หนักก็ตาม หลายคนคงไม่แปลกใจเมื่อรู้ว่าในปัจจุบันแนวโน้มและสถานการณ์โรคอ้วนลงพุงเพิ่มสูงขึ้น การค้นพบสิ่งต่าง ๆ ในทางเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมมีอิทธิพลอย่างแท้จริงต่อการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจในการงดการบริโภคอาหาร(ที่ไม่มีประโยชน์) และการหันมาออกกำลังกาย บทความชิ้นนี้จะทำความเข้าใจถึงผลกระทบของการไร้ความสามารถในการบังคับตัวเองที่มีต่อการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เป้าหมายของบทความชิ้นนี้คือ การช่วยเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่า จริง ๆ แล้วอะไรกันแน่ที่ทำให้เราตัดสินใจแสดงพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายที่เป็นอยู่ โดยอาศัยการประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ การค้นพบและตัวอย่างที่น่าสนใจ ตามที่นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม แดนนอะเรียลี (2557) ได้เคยกล่าวเอาไว้ว่าเมื่อเรามองเห็นแล้วว่าคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีแบบแผนที่ชัดเจนเพียงใด (เกิดขึ้นแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก) เราก็น่าจะเริ่มเรียนรู้วิธีหลีกเลี่ยงความผิดพลาดเหล่านั้นได้ไม่ยาก

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตรเศรษฐศาสตร์บัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

บทนำ

เบื้องหลังฉากชีวิตของคนอ้วนผุดพรายด้วยการบริโภคอาหารที่มากเกินไป นั่นคือ อัตราการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นเกินความจำเป็นต่อร่างกายนับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่สอง เพราะเข้าสู่ช่วงที่เศรษฐกิจเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว คนส่วนใหญ่พ่ายแพ้ต่อลัทธิบริโภคนิยมที่แพร่ระบาดออกไปอย่างรุนแรง ยกตัวอย่างเช่น การกินอย่างอึดหน้ำสำราญ ไม่ได้เผชิญกับภาวะอดอยาก มักทำให้ร่างกายแก่ชราและภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ในช่วงก่อนหน้านั้นระหว่างที่เกิดสงครามชาวบ้านทั่วไปก็ไม่ได้กินอึด

ย้อนกลับไปในอดีต เป็นเรื่องธรรมดาที่เราไม่สามารถกินอาหารให้ครบ 3 มื้อได้ เราเริ่มกินอาหารตามเวลาที่แน่นอนหลังจากเริ่มมีวัฒนธรรมการปลูกข้าวแล้ว ตามหลักฐานทางโบราณคดีประเทศไทยมีการทำนาปลูกข้าวมาแล้วนับถึงปัจจุบัน ก็ประมาณ 5,500 กว่าปีมาแล้ว ก่อนที่จะมีการปลูกข้าวที่ประเทศจีนหรือประเทศอินเดียราว 1,000 ปี (ซิน อยูดี, 2531) แต่ตลอดหลายแสนปีก่อนหน้านั้นเป็นยุคของวัฒนธรรมการล่าสัตว์ ถ้าล่าสัตว์ไม่ได้ก็จะมีอาหารกินไปหลายวัน

แต่หลังจากมีวัฒนธรรมการปลูกข้าวแล้ว ก็ยังเกิดความอดอยากเนื่องจากภัยพิบัติทางธรรมชาติและความแปรปรวนของสภาพอากาศนับครั้งไม่ถ้วนตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลก กล่าวคือ หากจะบอกว่าประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติคือการต่อสู้กับความอดอยากอยู่เสมอก็คงไม่ใช่การพูดเกินจริง ฉะนั้น ความสามารถในการอยู่รอดของมนุษย์ จะปรากฏก็ต่อเมื่อเผชิญกับความอดอยาก ความเหน็ดเหนื่อย และโรคระบาด (โยะชิโนะริ ริงูโมะ, 2557)

ลดน้ำหนักและดูแลสุขภาพตามแนวทางเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมคืออะไร

บ่อยครั้งที่มนุษย์เรามักเข้าใจตนเองผิดคิดว่าตนเองล้วนเป็นคนมีเหตุผล ช่างเลิกละ จากผลการทดลองทางเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรม ได้สร้างความประหลาดใจและให้ความกระจ่างแก่พวกเราทุกคนว่า การทดลองเหล่านั้น ปฏิเสธสิ่งที่คนส่วนใหญ่เชื่อเหมือน ๆ กัน มันกลับแสดงให้เห็นว่ามนุษย์เราไม่ได้มีความสามารถในการใช้เหตุผลที่สูงส่งเลย เราไม่ได้มีศักยภาพทางความคิดที่ไร้ขีดจำกัด ตรงกันข้าม มนุษย์เราค่อนข้างจะขาดทักษะในการทำความเข้าใจด้วยซ้ำไป

นั่นคือ เศรษฐศาสตร์กระแสหลักสันนิษฐานว่ามนุษย์เราเป็นคนมีเหตุผล เรายุ้ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของตัวเอง เราสามารถคำนวณมูลค่าของทางเลือกต่าง ๆ ที่อยู่ตรงหน้าได้ และเราสามารถประเมินรายละเอียดปลีกย่อยของแต่ละทางเลือกที่เป็นไปได้ด้วยความคิดที่ปลอดโปร่ง แต่จริง ๆ แล้ว เราที่กักไปว่าตัวเองสามารถตัดสินใจได้อย่างมีตรรกะและสมเหตุสมผล และถึงแม้ว่าเราจะตัดสินใจผิดพลาดไปบ้างเป็นบางครั้ง เศรษฐศาสตร์กระแสหลักยังชี้แนะอีกว่า เราจะเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะด้วยตัวเองหรือด้วยความช่วยเหลือของ “แรงผลักดันตลาด” ก็ตาม เมื่อพิจารณาจากสมมุติฐานนี้ นักเศรษฐศาสตร์จึงให้ข้อสรุปไว้อย่างครอบคลุมและหลากหลายในทุก ๆ เรื่อง

แนวคิดของเศรษฐศาสตร์กระแสหลักนั้นค่อนข้างมองธรรมชาติของมนุษย์เราในแง่บวก โดยจะเห็นได้จากการสันนิษฐานว่าคนเรานั้นมีความสามารถในการใช้เหตุผลที่ไร้ขีดจำกัด อย่างไรก็ตาม จากผลการทดลองทาง

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

เศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่า เรากลับมีเหตุผลในการตัดสินใจน้อยกว่าที่เศรษฐศาสตร์กระแสหลักตั้งสมมุติฐานไว้มากเลยทีเดียว พฤติกรรมไร้เหตุผลทั้งหลายของเราไม่ได้เกิดขึ้นจากความบังเอิญหรือเป็นพฤติกรรมที่เข้าใจยาก อันที่จริงแล้ว มันเกิดขึ้นอย่างเป็นระเบียบแบบแผนและสามารถคาดการณ์ได้ด้วย เราต่างก็ทำผิดพลาดในเรื่องเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพราะการเชื่อมโยงขั้นพื้นฐานของสมองเรานั้นเอง (แดน อะเรียลี, 2555)

ตามสมมุติฐานของเศรษฐศาสตร์กระแสหลักนั้น การตัดสินใจทั้งหมดของคนเราเป็นไปอย่างมีเหตุผลและอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลรอบด้าน โดยได้รับแรงจูงใจจากการล่อลวงถึงมูลค่าของสินค้าและบริการอย่างแม่นยำ รวมถึงปริมาณความสุขที่มีแนวโน้มว่าจะได้รับจากการตัดสินใจ ภายใต้สมมุติฐานดังกล่าว ทุกคนในท้องตลาดจึงพยายามทำกำไรให้ได้มากที่สุดและดิ้นรนให้ได้รับประสบการณ์อันยอดเยี่ยมที่สุดเสมอ

ในขณะที่ เศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมซึ่งเป็นศาสตร์แขนงใหม่ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิด (ที่ค่อนข้างเป็นไปได้ตามสัญชาตญาณ) กลับมีแนวคิดที่เรียบง่าย โดยมันตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิธีที่คนเราประพฤติตัวจริง ๆ มากกว่าที่จะตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิธีที่คนเราควรประพฤติตัว เพราะมนุษย์เราไม่ได้ประพฤติตัวอย่างมีเหตุผลเสมอไป และก็มักตัดสินใจผิดพลาดอยู่เนือง ๆ อีกด้วย กล่าวคือ เศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมยอมรับในความบกพร่องของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความบกพร่องทางความคิดของมนุษย์เราในหลาย ๆ ด้าน อันที่จริงแล้ว พวกเราทุกคนล้วนตัดสินใจผิดพลาดอย่างต่อเนื่อง ทั้งเรื่องสุขภาพ และเรื่องการลงทุน

อย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงที่ว่าเราทำผิดพลาดนั้นยังหมายความว่า ยังมีหนทางปรับปรุงการตัดสินใจของเราให้ดีขึ้นได้ เรายังมีโอกาสแก้ไขความผิดพลาดเหล่านี้ได้ จากรายงานการทดลองทางเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมถ้าหากพวกเราทุกคนล้วนตัดสินใจผิดพลาดอย่างมีแบบแผนชัดเจน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องพัฒนากลยุทธ์ใหม่ ๆ เครื่องมือใหม่ ๆ และวิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น รวมถึงปรับปรุงคุณภาพชีวิตโดยรวมของเราให้ดีขึ้น กล่าวคือ ยังมีเครื่องมือ วิธีการ และนโยบายที่สามารถช่วยให้พวกเราทุกคนตัดสินใจได้ดีขึ้น และบรรลุในสิ่งที่เราปรารถนาตามมา

ตัวอย่างเช่น จากมุมมองของเศรษฐศาสตร์กระแสหลักนั้น คำถามที่ว่าทำไมคนเราจึงไม่เลือกรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเรามากที่สุดย่อมไม่มีความหมาย เพราะถ้าทุกคนตัดสินใจได้ถูกต้องอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลรอบด้านแล้วละก็ เราคงกินอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างไม่ผิดพลาด แต่ที่เรายังคงกินอาหารที่ไร้ประโยชน์ ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายก็เพราะว่าเราไม่ใส่ใจสุขภาพของเราในอนาคต เราตั้งตารอที่จะได้สัมผัสกับโรคภัยในยามชรา เราคาดหวังให้ลูก ๆ คอยดูแล มีเหตุผลที่ฟังขึ้นมากมายเลยทีเดียว ประเด็นสำคัญก็คือ จากมุมมองเศรษฐศาสตร์กระแสหลักนั้น เรากินแต่อาหารที่มีประโยชน์ที่สุดคล้อยเหมาะสมกับอรรถประโยชน์สูงสุดของเราอย่างไม่มีผิดพลาด

ในทางกลับกัน จากมุมมองเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมซึ่งไม่ได้สันนิษฐานว่ามนุษย์เรามีเหตุผลนั้น แนวคิดที่ว่าเราไม่ได้กินอาหารที่มีประโยชน์มากพอนั้นฟังขึ้นทีเดียว อันที่จริงแล้ว งานวิจัยทางเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมได้แสดงให้เห็นถึงเหตุผลที่เป็นไปได้ที่น่าแปลกกว่าทำไมคนเราจึงไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพให้มากพอ ได้แก่ คนเรา

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ผัดวันประกันพรุ่ง คนเราไม่ค่อยเข้าใจถึงความเสียหายร้ายแรงของการไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพและผลประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดี (ชีวิตของคุณในอนาคตข้างหน้าจะดีขึ้นสักแค่ไหน ถ้าคุณหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตั้งแต่นี้) คนเราเชื่อว่า “การไม่มีอาการแสดงของการเจ็บป่วย” นั้นหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีจริง ๆ การสร้างนิสัยแบบบริโภคนิยมอย่างไร้สติมันทำได้ง่ายแต่เลิกได้ยาก แล้วยังมีเหตุผลอีกมากมายก่ายกอง

จากมุมมองเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมดังกล่าว พวกเราทุกคนล้วนเป็นหมากในเกมที่เราไม่เข้าใจว่าใครกันแน่ที่เป็นคนเดินหมากอยู่ เรามักคิดว่าเรามีอำนาจควบคุมการตัดสินใจทั้งหมดของตัวเอง (รวมถึงเลือกเส้นทางสุขภาพของตัวเองด้วย) แต่อันิจจา การรับรู้ดังกล่าวเป็นเพียงความปรารถนาของเราเองว่าอยากจะทำอะไรเป็นอย่างไร มากกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความเป็นจริง

แรงผลักดันทั้งหลาย เช่น แรงจูงใจ พลังของสิ่งเร้า การควบคุมตนเอง การผัดวันประกันพรุ่ง ฯลฯ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินและการดูแลสุขภาพของเรา และขณะที่แรงผลักดันเหล่านี้พยายามเข้ามาช่วงชิงการควบคุมพฤติกรรมไปจากเรา ธรรมชาติของเรากลับมีแนวโน้มที่จะประเมินพลังของมันต่ำเกินไป หรือไม่ก็เพิกเฉยไปโดยสิ้นเชิง แรงผลักดันเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเราไม่ใช่เพราะว่าเราขาดความรู้ ขาดการฝึกฝน หรือว่าใจอ่อน ตรงกันข้าม มันส่งผลซ้ำซากต่อคนที่มิทั้งประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์อย่างเป็นทางการเป็นแบบแผนและคาดการณ์ได้ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นตามมานั้นพบเห็นได้ง่าย ๆ จากสุขภาพที่เสื่อมโทรมของเรา

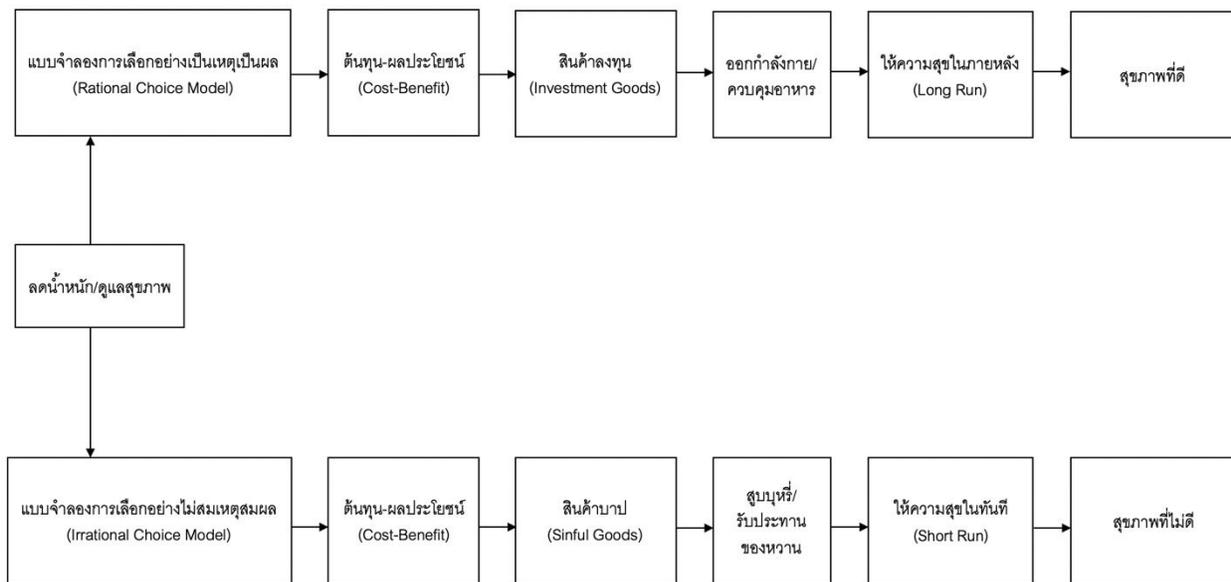
แนวคิดทฤษฎีและกรอบความคิดที่เกี่ยวข้อง

แผนภาพ 1 แสดงแบบจำลองการเลือก จะเห็นได้ว่าการตัดสินใจภายใต้แบบจำลองการเลือกอย่างเป็นทางการเป็นผลต่ออาศัยความสามารถในการควบคุมตนเองเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การออกกำลังกาย หรือการควบคุมอาหาร โดยผลลัพธ์จากการตัดสินใจนั้นจะไม่ปรากฏในทันที เปรียบเสมือนสินค้าลงทุน (Investment Goods) ที่มีต้นทุนเกิดขึ้นทันที แต่ผลตอบแทนที่ดีหรือสุขภาพที่ดีจะตามมาในภายหลัง

ในทางตรงกันข้าม สินค้าบาป (Sinful Goods) เป็นการตัดสินใจภายใต้แบบจำลองการเลือกอย่างไม่สมเหตุสมผล ไม่มีการควบคุมตนเองเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การสูบบุหรี่ หรือการรับประทานของหวาน ซึ่งให้ความสุขได้ทันที แต่ส่งผลร้าย(สุขภาพที่ไม่ดี)ตามมาในภายหลัง

จะเห็นได้ว่าทั้งสินค้าลงทุนและสินค้าบาปเป็นประเด็นที่ต้องอาศัยองค์ความรู้ทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมในการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับการตัดสินใจเลือกที่ดีที่สุด

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563



แผนภาพ 1. แบบจำลองการเลือก

ทำไมเราจึงตะแบกได้ง่ายกว่าที่เราคิด

ถ้าถามคนส่วนใหญ่ในสภาวะที่ไร้อารมณ์ใด ๆ ว่า พวกเขาจะยังคงเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ โดยปราศจากการควบคุมพฤติกรรมกรรมกรกินของตนเองอยู่อีกหรือไม่ พวกเขาก็จะขมวดคิ้วใส่คุณและบอกว่าไม่มีทาง พร้อมกับพรุ้งพรูออกมาถึงความเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้าย

การแพร่ระบาดของโรคอ้วนลงพุง ไม่ว่าจะมองไปทางไหน เราก็พบสิ่งกระตุ้นเพื่อให้เกิดการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์อยู่ทุกแห่งหน แต่เรากลับมีความเข้าใจเพียงน้อยนิดว่า พวกมันมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการบริโภคอาหารของเราอย่างไรบ้าง

จะไม่ฉลาดกว่าหรือที่คนส่วนใหญ่จะเรียนรู้วิธีการผลัดตัวเองออกจากสิ่งเร้า...เหมือนที่คนรักสุขภาพและใส่ใจสุขภาพเขาทำกัน โดยอาจจะปฏิเสธการพาตัวเองไปสู่สภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดสิ่งเร้า หรือไม่ก็ประวิงเวลาการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ออกไปจนกว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้จริง ๆ

ความตั้งใจอันดีบางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีอย่างที่ตั้งใจเสมอไป เราตั้งใจลดน้ำหนักแต่เราก็พ่ายแพ้ให้กับความเขี้ยววนใจของเค้กช็อกโกแลต เราให้สัญญากับตัวเองว่าจะลดปริมาณการรับประทานแป้งและน้ำตาลลง แต่เราก็เลิกใส่ใจกับสัญญาที่ให้ไปเสียเฉย ๆ

เราสูญเสียมากแค่ไหนเมื่อถูกแรงกระตุ้นชั่ววูบของตัวเองผลักดันกระเด็นออกจากเป้าหมายระยะยาว สุขภาพของเราทรุดโทรมลงเพียงใดจากการไม่ใส่ใจและไม่ออกกำลังกาย ทำไมเราถึงพ่ายแพ้ให้กับสิ่งเร้าอยู่บ่อยครั้ง

อารมณ์เข้ามาครอบงำตัวเราและผลักดันให้เรามองโลกในมุมที่ต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อเราตั้งใจจะลดน้ำหนักและออกกำลังกาย เราอยู่ในสภาวะปกติ แต่แล้วลาวาแห่งอารมณ์ที่หิวโหยก็ถาโถมเข้ามา ทันทีที่เราตั้งใจจะควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ เราก็พบเหตุผลที่ควรดื่มชาไข่มุก และเหตุผลที่ควรนั่งหน้าจอโทรทัศน์

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ทั้งวัน การละทิ้งเป้าหมายระยะยาวและยอมจำนนต่อสิ่งเร้าเพื่อสัมผัสถึงความพอใจชั่วแล่นมันก็คือการตบะแตกดี ๆ นั่นเอง

จากการวิจัยเรื่องการตัดสินใจและสภาวะตื่นตัวทางอารมณ์ของ แดน อะเรียลลี (2557) ได้ทำการศึกษาการตัดสินใจขณะกำลังเกิดอารมณ์ทางเพศ ทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่อารมณ์ทางเพศมีต่อพฤติกรรม การศึกษาครั้งนี้ Ariely ตัดสินใจที่จะศึกษาเฉพาะผู้ชาย เพราะอารมณ์ทางเพศและสัญชาตญาณของผู้ชายจะไม่ซับซ้อนเท่ากับผู้หญิง การทดลองจะใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง อาสาสมัครจะได้ค่าจ้างครั้งละ 10 ดอลลาร์ การทดลองจะใช้วัตถุปลูกเร้าอารมณ์ทางเพศผ่านทางคอมพิวเตอร์ที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ โดยอาสาสมัครจะถูกถามคำถามหลายข้อ ซึ่งต้องตอบโดยเลือกระหว่าง “ไม่ใช่” กับ “ใช่”

การทดลองเริ่มต้นด้วยการขอให้อาสาสมัครตอบคำถามภายใต้สภาวะ “ปกติ” ที่มีเหตุผล ผ่านการจินตนาการว่าตัวเองกำลังเกิดอารมณ์ทางเพศอยู่ และให้ตอบคำถามทั้งหมดในสภาวะที่กำลังตื่นตัวทางเพศ เช่น เขารู้สึกเพลิดเพลินไหมถ้ามีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก ๆ การร่วมรักกับคนที่ตัวเองเกลียดจะเพลิดเพลินไหม เป็นต้น

ส่วนการทดลองอื่น ๆ จะคล้ายคลึงกับครั้งที่ผ่านมา แต่สิ่งที่อาสาสมัครต้องทำจะต่างออกไปจากเดิมเล็กน้อย ด้วยการขอให้อาสาสมัครปลูกอารมณ์ทางเพศของตัวเองขึ้นมาจริง ๆ โดยดูภาพปลูกใจเสื่อป่าแล้วก็สำเร็จความใคร่ให้ตัวเองไปพร้อม ๆ กันด้วย จากนั้นอาสาสมัครก็จะตอบคำถามเดียวกันกับการทดลองครั้งก่อนหน้า

จากผลการทดลองพบว่า ทัศนคติของตัวเองจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่ออยู่ภายใต้สภาวะตื่นตัวทางอารมณ์ เช่น โกรธ หิว หัวเสียหรือรำคาญใจ ในการทดลองที่อาสาสมัครอยู่ในสภาวะ “ปกติ” ไม่ได้เกิดอารมณ์ทางเพศ พวกเขาจะคาดการณ์ว่าตนเองจะตัดสินใจอย่างไรขณะที่เกิดอารมณ์ในทางตรงกันข้าม การทดลองที่พวกเขาอยู่ในสภาวะ “เร้าร้อน” เกิดอารมณ์ทางเพศ ล้วนแสดงผลการทดลองต่างจากในสภาวะปกติอย่างสิ้นเชิง สรุปได้ว่าในทุกกรณีดังกล่าว พวกเขาล้มเหลวที่จะคาดการณ์ถึงอิทธิพลของความตื่นตัวทางอารมณ์ที่มีต่อความชอบทางเพศ ศีลธรรม และการมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัย

ผลลัพธ์เหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับสภาวะทางอารมณ์อื่น ๆ เช่น โกรธ หิว ตื่นเต้น อิจฉา ฯลฯ และอิทธิพลของมันที่มีต่อตัวตนของเรา ก็ส่งผลในทางที่คล้ายคลึงกัน โดยทำให้เรากลายเป็นคนที่ผิดแปลกไปจากเดิมมาก

กล่าวคือ เมื่อเราอยู่ในสภาวะปกติที่มีเหตุผลและมีสติครบถ้วน เราจะแสดงความสนใจและให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกิริยาและการออกกำลังกายของเรา นอกจากนี้ รวมทั้งคาดหวังว่าเราจะสามารถปฏิเสธสิ่งเร้า(อาหารที่ไม่มีประโยชน์)ที่อยู่ตรงหน้าได้ทุกครั้งเมื่อต้องเผชิญกับมัน เราคิดว่าเรารู้จักตัวเอง ความชอบของตัวเอง และความสามารถของตัวเองดีพอ แต่ในความเป็นจริงกลับปรากฏว่า เราประเมินปฏิกิริยาตอบสนองของตัวเองต่ำเกินไปมากเหลือเกิน

เป็นที่ชัดเจนว่าเราล้นคาดการณ์ต่ำกว่าความเป็นจริงไปมาก ในทุกกรณี เราเผยออกมาให้เห็นในสภาวะปกติว่า เราไม่ตระหนักเลยว่าตัวเองจะแสดงออกอย่างไรเมื่อเกิดอารมณ์ที่หิวโหยขึ้นมา การหลีกเลี่ยง และการป้องกัน

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ล้นหายไปจากหน้าจอตาร์จันหมด เราไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าความหิวโหยจะเปลี่ยนแปลงพวกเราไปจากเดิมได้มากแค่ไหน

มนุษย์ไม่ได้มีเพียงตัวตนเดียว แต่มีถึงสอง การแบ่งแยกเป็นสองชั่วระหว่างการรู้วิธีการควบคุมตัวเองดีและความใคร่ปรารถนาที่ไม่อาจควบคุมได้ เป็นสงครามระหว่างความดีความชั่วภายในใจเราที่แฝงอยู่ ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ พวกเราทุกคนต่างก็มีด้านมืด หรือที่เรียกว่า อิด (id) ซึ่งเปรียบเสมือนสัตว์ป่าที่ปลุกปล้ำเพื่อช่วงชิงอำนาจควบคุมไปจากจิตสำนึก (superego) (อ้างใน แदन อะเรียลี, 2557)

ดังนั้น ผู้คนที่ปกติเหล่านี้ที่คิดว่าพวกเขาเข้าใจตัวเอง แต่เมื่อเกิดอารมณ์หิวโหยที่รุนแรงขึ้นมา ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปหมด เพราะเมื่ออยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์หิวโหยที่รุนแรง ดูเหมือนเราจะตัดขาดจากตัวตนที่พวกเรารู้จักอย่างสิ้นเชิง และที่สำคัญ เราไม่ได้แค่คาดการณ์เกี่ยวกับตัวเองผิดไปเท่านั้น... แต่เรียกได้ว่าผิดไปอย่างลิบลับเลยทีเดียว

จากการนำผลการทดลองดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการกินและการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองทำหนึ่ง ซึ่งทั้งสุขภาพและคงแก่เรียน เป็นคนฉลาด มุ่งมั่น นิยดี มีเหตุผล และเป็นคนควบคุมพฤติกรรมตัวเองได้อย่างเบ็ดเสร็จ แต่เมื่อเขาตกอยู่ในสภาวะที่เกิดอารมณ์หิวโหยอย่างรุนแรง เมื่อสมองส่วนสัญชาตญาณดิบเข้ามาครอบงำ เขาก็กลายเป็นคนที่ตัวเองไม่รู้จักอีกต่อไป

นักศึกษานี้คิดว่าเขารู้ว่าตัวเองจะมีพฤติกรรมอย่างไรขณะที่เกิดอารมณ์หิวโหย แต่ความเข้าใจของเขาก็มีอยู่อย่างจำกัด เขาไม่เข้าใจจริง ๆ ว่า ขณะที่เกิดอารมณ์หิวโหยที่รุนแรงมากขึ้นนั้น เขาก็อาจจะโยนความยับยั้งชั่งใจทิ้งไป เพียงเพื่อให้ได้รับความพอใจจากการลิ้มรสข้าวเหนียวทุเรียนที่แสนอร่อย เขาก็อาจเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ตามมา เมื่อถูกความหิวอย่างรุนแรงเข้าครอบงำ อารมณ์หิวอาจทำให้เส้นแบ่งระหว่างอะไรควร(กิน)อะไรไม่ควร(กิน)ของเขาพร่าเลือน อันที่จริงแล้ว เขาไม่รู้เลยว่าตัวเองแสดงพฤติกรรมกรรมการกินไม่ยังคิดออกไปมากน้อยเพียงใด เพราะขณะที่เขาอยู่ในสภาวะอารมณ์หนึ่งและพยายามคาดการณ์ถึงพฤติกรรมของตัวเองในอีกสภาวะอารมณ์หนึ่งนั้น เขาก็จะคาดการณ์ผิดพลาด

การศึกษาของ แदन อะเรียลี (2557) ยังบอกให้รู้อีกว่า ความสามารถในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างออกไปนั้น ดูเหมือนประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นจะไม่สามารถช่วยอะไรเราได้เลย เรายังคงคาดการณ์ผิดพลาดต่อไปทั้ง ๆ ที่เราใช้เวลามากมายอยู่ในสภาวะอารมณ์ดังกล่าว ความหิวเป็นสิ่งคุ้นเคย เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน เป็นธรรมชาติของมนุษย์ และเป็นเรื่องที่เราเห็นได้โดยทั่วไป ถึงกระนั้น พวกเราทุกคนก็ยังคาดการณ์อิทธิพลของอารมณ์หิวที่มีต่อจิตสำนึกของเราต่ำเกินไป รวมไปถึงอิทธิพลของมันที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการกินและการออกกำลังกายของเราด้วย

การทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่อารมณ์หิวมีต่อพฤติกรรมกรรมการกิน อาจจะช่วยให้สังคมของเราต่อสู้กับปัญหาที่แก้ไขได้ยากที่สุด อย่างเช่นการแพร่ระบาดของโรคไม่ติดต่อ NCDs (Non-communicable diseases) ไม่ว่า

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

จะเป็น โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ฯลฯ เพราะไม่ว่าจะมองไปทางไหน เราก็พบสิ่งกระตุ้นอยู่ทุกแห่งหน

ถ้าอย่างนั้นแล้ว เกิดอะไรขึ้นกันแน่เมื่อตัวตนที่เราเฝ้าผลของเราปรากฏตัวขึ้นมาในห้วงอารมณ์หิวที่เราคิดว่าตัวเองคุ้นเคย (แต่ในความเป็นจริงกลับไม่คุ้นเคยเอาเสียเลย) ถ้าเราไม่ได้เข้าใจตัวเองอย่างที่คิด เป็นไปได้ไหมที่เราจะคาดการณ์ว่า ตัวเราหรือคนอื่น ๆ จะแสดงพฤติกรรมอย่างไรเวลาที่ “ไร้สติ” เวลาหิวแบบสุดขีด เราพอจะทำอะไรกับมันได้บ้างไหม

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเพิ่มเติมของวิธีการต่าง ๆ ที่เราสามารถปกป้องตัวเองจากตัวตนของเราได้

บทเรียนจากพฤติกรรมการกินที่ไร้สติ

ขณะที่เราส่วนใหญ่อยู่ในสภาวะปกติที่มีเหตุผล เรามีแนวโน้มที่จะเชื่อว่า แค่ให้สัญญาว่าจะอดกลั้น (หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “แค่บอกว่าไม่”) นั้นก็เพียงพอแล้วที่จะป้องกันการกินอย่างไร้สติ แต่การสันนิษฐานว่ามนุษย์เราสามารถคิดอย่างมีสติแม้ในยามที่อารมณ์หิวฟุ้งหะลุปรอท ย่อมหมายความว่า ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่ต้องพกอาหารลดน้ำหนักติดตัวเลย จากการศึกษาของ แดน อะเรียลี (2557) แสดงให้เห็นว่า ท่ามกลางอารมณ์หิวที่กำลังพลุ่งพล่านอย่างรุนแรง ย่อมมีความเสี่ยงที่เราจะเปลี่ยนจากการพูดว่า “แค่บอกว่าไม่” เป็น “ได้เลย” ภายในชั่วพริบตา และถ้าตอนนั้นไม่มีอาหารลดน้ำหนักติดตัว เราก็จะกระโจนเข้าหาอาหาร(ที่ไร้ประโยชน์)โดยไม่สนใจว่าจะมีอันตรายตามมามากแค่ไหน

เราจำเป็นต้องสอนคนอื่น ๆ ว่าไม่ควรรับประทานอาหารขณะอารมณ์หิวเดือดดาล เพราะมันทำให้ใครหลายคนรับประทานอาหารอย่างไร้สติ มีใครเคยคิดถึงความเสี่ยงจากพฤติกรรมดังกล่าวบ้าง เปลอ ๆ อาจจะไม่ค่อยมีเลยสักคน การศึกษาวิจัยครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้พบว่า การรับประทานอาหารอย่างไร้สติแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ มีโอกาสที่จะเกิดโรคภัยและเสียชีวิตเร็วขึ้น (Lofgren, 2015)

เพื่อหาทางออก เราจำเป็นต้องหาวิธีการที่ไม่ได้พึ่งพาแนวคิดที่ว่าในสภาวะปกติ คนทั่วไปจะจำได้ว่าต้องทำตัวอย่างไร แล้วทำเช่นนั้นไม่ได้แม้จะอยู่ในสภาวะหิวอย่างรุนแรง นั่นเป็นแนวคิดที่ไม่ได้ผลเอาเสียเลย ทำไม่ฝึกนิสัยสกัดกั้นป้องกันพฤติกรรมการกินแปลกของเรา โดยอาจจะฝึกฝนผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ในยามที่อยู่ในสภาวะปกติ เช่น ถ้าเริ่มรู้สึกหิวก็ให้รีบหาอาหารลดน้ำหนักมารับประทานเพื่อไม่พาตัวเองให้เข้าไปอยู่ในสภาวะหิวอย่างรุนแรง หรือเราอาจพกอาหารลดน้ำหนักติดตัวไว้ตลอดเวลาเพื่อรับประทานในยามที่รู้สึกหิว เมื่อได้ตระหนักถึงผลลัพธ์ที่รุนแรงและที่จะเกิดขึ้นตามมาเหล่านี้แล้ว ผู้รักษาสภาพทั้งหลายก็ย่อมรู้ดีว่า ถึงเวลาที่ด้านมืดจะต้องหลีกทางให้ด้านสว่างมาครอบงำแทนแล้ว

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ไม่แปลกที่คนจำนวนมากจะสัญญากับตัวเองหลังพบว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายว่า พวกเขาจะหันมาออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น...การตัดสินใจภายใต้สภาวะปกติเช่นนั้น ถือว่าน่ายกย่องทีเดียว แต่พวกเขาตัดสินใจอย่างนั้นโดยที่นึกภาพไม่ออกว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต้องแลกมาด้วยความอดทนและพยายามมากแค่ไหน

การมองจากสภาวะอารมณ์หนึ่งไปยังอีกสภาวะอารมณ์หนึ่งนั้นเป็นเรื่องยากมาก มันไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้เสมอไป และก็เหมือนกับที่เหล่าบรรดาคนอ่อนได้เรียนรู้ว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลยที่จะหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่การตัดสินใจโดยมีข้อมูลรอบด้านนั้น เราจำเป็นต้องสัมผัสสภาวะอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเรา การเรียนรู้ว่าจะอดช่องว่างนี้อย่างไรจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตของเรา

น่าแปลกไม่น้อยที่เราลงทุนกับการเรียนรู้ตัวตนทั้งสองด้านของเรา น้อยเหลือเกิน ความล้มเหลวที่จะทำความเข้าใจในเรื่องการลดน้ำหนักนี้อาจส่งผลต่อความล้มเหลวซ้ำซากในหลาย ๆ ด้านของชีวิตเรา เราจำเป็นต้องสำรวจตัวตนทั้งสองด้านของเรา เราจำเป็นต้องเข้าใจถึงสภาวะปกติและสภาวะหิวอย่างรุนแรง เราจำเป็นต้องมองให้เห็นว่าช่องว่างระหว่างสภาวะปกติและสภาวะหิวอย่างรุนแรงมีประโยชน์ต่อชีวิตของเราอย่างไร รวมทั้งจะชักนำเราไปผิดทางได้อย่างไรบ้าง

จากตัวอย่างการทดลองดังกล่าวบ่งบอกว่าเราจะต้องมีการทบทวนกรอบความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมกินและการออกกำลังกายของเรากันใหม่ ไม่มีมนุษย์คนใดที่ผานกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์แบบ แต่บางทีแค่การตระหนักว่าเรามีแนวโน้มจะตัดสินใจผิดพลาดขณะที่กำลังมีอาการหิวอย่างรุนแรง ก็อาจจะช่วยให้เรานำความรู้เกี่ยวกับ "ด้านมืด" ในตัวเราออกมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ ในการลดน้ำหนักและดูแลสุขภาพได้...ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ทั้งหมดนี้บ่งบอกอะไรบ้าง ประการแรก การพกอาหารลดน้ำหนักติดตัวตลอดเวลาในทุก ๆ ที่นั้นเป็นสิ่งสำคัญในสภาวะปกติ เราไม่ควรตัดสินใจว่าจะพกอาหารลดน้ำหนักหรือไม่ แต่เราจะต้องพกมันไว้ให้พร้อมเสมอ ประการที่สอง ถ้าเรายังไม่เข้าใจว่าเราจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรได้บ้างในสภาวะหิวอย่างรุนแรง เราย่อมไม่สามารถคาดการณ์อะไรได้เลย ดังนั้น เราควรเน้นการเรียนรู้กลยุทธ์ในการรับมือกับอารมณ์หิวอย่างรุนแรงแทน ประการที่สาม เราต้องยอมรับว่า เพียงแค่การพกอาหารลดน้ำหนักกับความเข้าใจคร่าว ๆ เกี่ยวกับอารมณ์หิวอย่างรุนแรงนั้นอาจจะยังไม่พอ

มีสถานการณ์มากมายที่เหล่าบรรดาผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักไม่อาจรับมือกับอารมณ์หิวโหยของตัวเองได้ กลยุทธ์ที่ดีกว่าสำหรับใครก็ตามที่ต้องการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ คือการสอนให้พวกเขาเดินหนีจากสิ่งเร้าก่อนที่จะถลำตัวลึกลงไป การทำตามคำแนะนำนี้อาจจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ผลการวิจัยของ แดน อะเรียลี (2557) ชี้ว่า มันยังง่ายกว่าการที่พวกเขาต้องต่อสู้กับสิ่งเร้าเมื่อมันกระตุ้นและทำให้พวกเขาถลำลึกลงไปแล้ว พุดง่าย ๆ ก็คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งเข้ายวนใจนั้นย่อมเป็นเรื่องง่ายกว่าการพยายามเอาชนะมัน

ถ้าเราต้องการช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงโรคไม่ติดต่อ NCDs อันไม่พึงประสงค์ เรามีกลยุทธ์ 2 ประการด้วยกันคือ เราอาจจะสอนให้พวกเขาบอกว่า "ไม่" ก่อนที่สิ่งเข้ายวนใจจะเข้ามาครอบงำ และก่อนจะถึงจุดที่สถานการณ์เลยเถิดจนไม่อาจยับยั้งซึ่งใจได้ หรือไม่เราก็อาจจะเตรียมพวกเขาให้พร้อมที่จะรับมือกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการบอกว่า "ได้เลย" ในขณะที่พวกเขาเกิด

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

อารมณ์ที่รุนแรง (เช่น พกอาหารลดน้ำหนักติดตัวไปด้วย) แต่ที่แน่ ๆ คือ เราต้องสอนผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักว่าจะรับมือกับการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรในยามที่พวกเขาไม่มีสติสัมปชัญญะอยู่เพียงครั้งเดียว เราต้องช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่า ในยามที่ใจเย็นและสุขุม พวกเขาจะมีปฏิกิริยาที่ต่างออกไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อเทียบกับยามที่อารมณ์หิวกำลังพลุ่งพล่านอย่างรุนแรง (แน่นอนว่าเราก็ต้องเตือนสติตัวเองด้วยเช่นกัน)

แล้วเราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?

พวกเราทุกคนรู้ว่า ถ้าว่ากันเรื่องของโรค NCDs ที่สืบเนื่องมาจากโรคอ้วนแล้ว การป้องกันย่อมเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรักษา ทั้งในแง่ของตัวบุคคลเองและสังคม การป้องกันหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (ที่ไม่มีประโยชน์) ก่อนที่ปัญหาจะลุกลาม ดังนั้น ถึงแม้สุขภาพในระยะยาวและการมีอายุที่ยืนยาวของเราจะขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ แต่เรายังผัดวันประกันพรุ่ง ผัดวันประกันพรุ่ง แล้วก็ผัดวันประกันพรุ่ง

แต่คุณจะนึกภาพออกไหมว่าจะเป็นอย่างไรถ้าพวกเราทุกคนหันมาบริโภคแต่อาหารที่มีประโยชน์ คิดดูสิว่าเราจะห่างไกลจากโรค NCDs ได้มากเพียงใด คิดดูสิว่าเราจะลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร (ที่ไม่มีประโยชน์) และการรักษาพยาบาลได้มากแค่ไหน และความทุกข์ทรมานจากการรักษาจะลดลงไปมากเพียงใด

แล้วเราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร ง่าย ๆ เลย เราอาจใช้วิธีสั่งการ โดยภาครัฐออกคำสั่งห้ามผู้ผลิตจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของประชาชน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากไขมันทรานส์และน้ำตาล (ในปริมาณสูง) ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดลองของ Ariely และ Wertenbroch (2002) ที่ว่า การได้รับเส้นตายเป็นแนวทางใช้ได้ผลดี ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ในสังคมของเรา ทุกคนจะมีสุขภาพดีขึ้นกันถ้วนหน้าถ้าภาครัฐออกกฎเกณฑ์ควบคุมผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายดังกล่าว

นั่นอาจฟังดูสุดโต่ง แต่ลองคิดถึงการออกคำสั่งต่าง ๆ นานาของสังคมเพื่อประโยชน์ของประชาชนแต่ละคนดู เราอาจถูกปรับเพราะจอดรถตรงทางม้าลายหรือเพราะเมาแล้วขับ ผู้คนควรถูกเพิกถอนสิทธิในการกินไก่ทอดที่ทำให้ไขมันอุดตันหลอดเลือดหัวใจอย่างนั้นหรือ

แดน อะเรียลลี (2557) กล่าวไว้ว่า บางครั้งเราก็สนับสนุนกฎระเบียบที่ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองอย่างแข็งขัน แต่บางครั้งเราก็รู้สึกอยากปกป้องสิทธิเสรีภาพของตัวเองเช่นกัน แต่ไม่ว่าจะไปทางไหน ต้องมีได้อย่างเสียอย่างเสมอ

แต่ถ้าการออกคำสั่งจากภาครัฐไม่ได้รับการยอมรับจากสาธารณชน การเลือกเดินทางสายกลางเหมือนกับที่ Ariely และ Wertenbroch (2002) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทดลองได้กำหนดเส้นตายด้วยตัวเอง (เส้นตายที่เลือกเอง... แต่ก็มีการลงโทษหากทำไม่ได้ตามนั้น) นี่อาจจะเป็นวิธีถ่วงดุลที่ยอดเยียมระหว่างการใช้อำนาจเผด็จการกับการปล่อยให้มืออิสระอย่างเต็มที่ (ซึ่งมักจะนำไปสู่ความล้มเหลวดังที่พบเห็นบ่อยครั้งในปัจจุบัน)

สมมุติคุณเลือกที่จะผูกปิ่นโตกับร้านอาหารสุขภาพชื่อดัง โดยเจ้าของร้านเก็บเงินค่าอาหารล่วงหน้าสำหรับมื้ออาหารสุขภาพของคุณ และคุณจะไม่ได้รับเงินคืนถ้าไผลหน้าไปให้เห็นตามเวลามื้ออาหารไม่ทัน คุณจะมีแนวโน้ม

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ไปรับประทานอาหารสุขภาพ ณ ร้านดังกล่าวมากขึ้นใหม่ คุณจะยินดีชำระเงินค่าอาหารล่วงหน้าให้กับทางร้านก่อนใหม่ ถ้าคุณยินดี นั่นก็เท่ากับว่าคุณกำลังเข้าสู่เงื่อนไขเดียวกับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นเงื่อนไขที่กระตุ้นให้พวกเขารับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตัวเอง

สรุป

มนุษย์เราต่างก็มีข้อจำกัดในการใช้งานเครื่องมือที่พระเจ้ามอบให้มา และการตัดสินใจของเราก็ถูกจำกัดโดยคุณภาพและความเที่ยงตรงแม่นยำของเครื่องมือเหล่านี้ กล่าวคือ ขณะที่เรากำลังทำความเข้าใจและย่อยข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส สมอง ตา หู จมูก ผิวหนัง เป็นต้น ข้อมูลดังกล่าวอาจไม่ใช่ “ภาพสะท้อน” ของความเป็นจริง แต่เป็นเพียงแค่ “ตัวแทน” ของความเป็นจริงต่างหาก ซึ่งมันสามารถหลอกความคิดเราได้ และเราก็ตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลเหล่านี้ หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ภาพลวงตาและภาพลวงใจที่หลอกความคิดเรา

ถึงแม้ว่า พฤติกรรมไร้สติและความไร้เหตุผลอาจทำให้เราหมดหวังไปบ้าง แต่เมื่อเรารู้ว่าเราอาจตัดสินใจผิดพลาดตอนไหนและด้วยเรื่องอะไร เราก็ย่อมระมัดระวังตัวได้มากขึ้น โดยบังคับตัวเองให้คิดต่างออกไปจากเดิมเกี่ยวกับการตัดสินใจเหล่านี้ หรือไม่ก็ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยกลบเกลื่อนข้อบกพร่องที่ติดตัวเรามาตั้งแต่กำเนิด

การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ถือเป็นพรอันประเสริฐยิ่ง เพราะมันช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและความลึกซึ้งซับซ้อนที่เราต้องพบเจอในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ทำให้เราได้รับความรู้และมุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้จริง ๆ ว่าอะไรที่ขับเคลื่อนการตัดสินใจและพฤติกรรมของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พฤติกรรมการกินและการดูแลสุขภาพ เพื่อค้นพบวิธีปรับปรุงการตัดสินใจของเราให้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ชิน อยู่ดี. (2531). “ข้าว: จากหลักฐานโบราณคดีในไทย” ข้าวไพร่-ข้าวเจ้า ของชาวสยาม. กรุงเทพมหานคร: ศิลปวัฒนธรรม.

แดน อะเรียดี. (2555). *เหตุผลที่ไม่ควรมีเหตุผล* (พรเลิศ อัฐิ และ วิโรจน์ ภัทรที่ปกร, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: วีเลิร์น.

แดน อะเรียดี. (2557). *พฤติกรรมพยากรณ์* (พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: วีเลิร์น.

โยะชิโนะริ นะงุโมะ. (2557). *ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี* (พิมพ์วิรัช สุขสวัสดิ์, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: วีเลิร์น.

ปีที่ 11 ฉบับที่ 22 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ภาษาต่างประเทศ

Ariely, D. & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224.

Lofgren, I. E. (2015). Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 212-216.