

คำนิยม

หนังสือ เลี้ยงให้รุ่ง - ความมูมานะ ความใฝ่รู้ และพลังแฝงของลักษณะนิสัย

วิจารณ์ พานิช

.....

นี่คือหนังสือชี้แนวทางเลี้ยงลูก และแนวทางการศึกษาแก่เด็กเพื่อให้เด็กเติบโตเต็มศักยภาพภายใต้ผลการวิจัยที่ชี้ว่าทั้งความฉลาด (ไอคิว) หรือคุณสมบัติด้านปัญญา (Cognitive Capacity) และลักษณะนิสัย (Non-Cognitive Capacity) เป็นสิ่งที่ฝึกได้ และความสำเร็จในชีวิตคนเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดเท่านั้นแต่ยังขึ้นกับลักษณะนิสัยด้วยโดยที่มีหลายผลงานวิจัยชี้ว่า “โลกทัศน์พรแสวง” (Development Paradigm) ช่วยจุดไฟความมูมานะ ความใฝ่รู้ และการฝึกฝนตนเองด้านลักษณะนิสัยและด้านสติปัญญาในขณะที่ “โลกทัศน์พรสวรรค์” (Fixed Paradigm) ก่อผลไปในทางตรงกันข้าม

ในเรื่อง “โลกทัศน์พรแสวง” นั้น ผู้แปลเรียกว่า “กลุ่มความคิดเติบโต” โดยอ้างอิงงานวิจัยของ แครอล ดเว็กซึ่งหมายความว่า สติปัญญา (ความฉลาด) ลักษณะนิสัยและชะตาชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เปลี่ยนแปลงได้โดยการฝึกฝนเรียนรู้ของตนเอง ส่วน “โลกทัศน์พรสวรรค์” ผู้แปลเรียกว่า “กลุ่มความคิดยึดติด” เป็นกลุ่มความคิดหรือโลกทัศน์ที่นำไปสู่ความท้อถอยขาดความมูมานะ ผมเขียนบันทึกเรื่อง โลกทัศน์พรสวรรค์ และ โลกทัศน์พรแสวงไว้โดยละเอียดที่ <http://www.gotoknow.org/posts/549463>

ผู้เขียน คือ พอล ทัฟ เขียนหนังสือเล่มนี้แบบ “ไตรสิกขา” คือค้นคว้าเรียนรู้จาก ๓ แหล่งได้แก่(๑) ไตร่ตรองทบทวนจากประสบการณ์ตรงของตนเอง(๒) ผลงานวิจัย และประวัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องและ (๓) เข้าไปสังเกตการณ์ตามโรงเรียน แล้วนำมาเขียนแบบเรื่องเล่า หรือนวนิยายเรื่องจริงที่มีตัวละครเอกเป็นตอนๆเป็นหนังสือที่มีชีวิตชีวาเดินเรื่องด้วย “เรื่องราว” ไม่ใช่ด้วยหลักทฤษฎีเป็นวิธีการเขียนแบบเปิดโอกาสให้ผู้อ่านตีความจับหลักการเอง

พอล ทัฟ นำเรื่องราวความผิดพลาดของตนเองมาทำกระบวนการทบทวนไตร่ตรอง (reflection) เพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิตของเด็กหนุ่มอายุ ๑๘ ปีที่พื้นฐานสติปัญญาดีแต่หย่อนด้านลักษณะนิสัย ๕ ด้าน ที่ระบุในหนังสือ ได้แก่
สำนึกผิดชอบชั่วดีความมูมานะความขยันตัวความไม่ย่อท้อและการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวอย่างของ
การเรียนรู้จากความผิดพลาดในชีวิตของตนเองและนำมาแบ่งปันแก่ผู้อ่านให้เห็นความผิดพลาดที่เกิดจากนิสัยไม่ดี ได้แก่ความเลาะเลาะความย่อท้อการวางแผนไม่ดี

ผมขอเพิ่มลักษณะนิสัยด้านที่ ๖ คือทักษะด้านการควบคุมตนเองให้สามารถรอคอย “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ได้ซึ่งที่จริงเรื่องราวของเคอานา เลอร์มาเด็กสาวผู้มีบาดแผล (ทางใจ) ฉกรรจ์ ในวัยเด็กแต่กลับพลิกเปลี่ยนชะตาจากหน้ามือเป็นหลังมือที่เล่าไว้ในหนังสือเล่มนี้ชัดเจนมากในการพัฒนาความสามารถบังคับจิตใจตนเองให้อดทนรอคอยสิ่งที่ดีกว่าในชีวิตได้ ทฤษฎีเกี่ยวกับการรอคอยมาจากผลงาน วิจัยก้องโลก ที่เรียกกันว่า “การทดลองมาร์ชเมลโลว์” ของ วอลเตอร์ มิชเชล ซึ่งเป็นเรื่องของ “กระบวนการรู้คิด” หรือความยับยั้งชั่งใจหรือทักษะควบคุมบังคับจิตใจตนเอง (Executive Function) ที่ผมเคยเขียนบันทึกออกแลกละเปลี่ยนเรียนรู้ที่ <http://www.gotoknow.org/posts/463212> และที่ <http://www.gotoknow.org/posts?tag=ef>

ที่จริงหนังสือเล่มนี้ย่อยถึงชุดลักษณะนิสัยที่ดีหลายชุด ที่ใช้ในสถานการณ์ต่างกันได้แก่ชุด “หลักความเป็นผู้นำ” ๕ ข้อได้แก่ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความหยุ่นตัว ความทะเยอทะยาน ความเป็นมืออาชีพ และความซื่อสัตย์ชุด “ทักษะวิชาการทางพฤติกรรม” ได้แก่ ทักษะในการเรียนนิสัยการทำงานการบริหารเวลาพฤติกรรมขอความช่วยเหลือ และทักษะการแก้ปัญหาทางสังคมและวิชาการชุด “นิสัยที่ดีสำหรับวัยรุ่น” ได้แก่ ขยันกระตือรือร้นควบคุมตนเองได้มีแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จมีแรงผลักดันสู่เป้าหมาย ชุด “คุณสมบัติเด่นเจ็ดข้อที่จะนำไปสู่ความพึงพอใจและความสำเร็จในชีวิต” ได้แก่ความมุ่งมั่นการควบคุมตนเองความกระตือรือร้นการเข้าสังคมความกตัญญูการมองโลกในแง่ดีความสงสัยใคร่รู้ชุด “ความแข็งแกร่งของลักษณะนิสัย” ได้แก่สำนึกผิดชอบชั่วดีความรับผิดชอบมีระเบียบการไม่เพื่อผินความมุ่งมั่นและ ความขยันหมั่นเพียร ชุด “บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ” ได้แก่ความสุภาพอ่อนโยนการเข้ากับคนง่ายความมั่นคงทางอารมณ์การเปิดรับประสบการณ์และ สำนึกผิดชอบชั่วดีชุด “เครื่องมือสู่ความสำเร็จ” ได้แก่ แรงจูงใจ และ ความมุ่งมั่นชุด “ความแข็งแกร่งของลักษณะนิสัย” ๒๔ ข้อ ของ เซลิกแมน และ ปีเตอร์สันเช่น ความกล้าหาญความเป็นพลเมืองดีความยุติธรรมความเฉลียวฉลาดความซื่อสัตย์ความรักอารมณ์ขันความกระตือรือร้นสุนทรียภาพความสามารถในการเข้าสังคมความเมตตาความกตัญญู เป็นต้น

ผู้นำในการคิดค้น สมมติฐานทางปัญญา (Cognitive Hypothesis) ต่อความสำเร็จในชีวิตระยะยาว ของบุคคลและชักจูงให้หันมาเน้นการปูพื้นฐานพัฒนาลักษณะนิสัย (Character) ให้แก่เด็ก ได้แก่ เจมส์ เฮ็คแมน (James Heckman) นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล ผู้หันมาทำงานวิจัยทางการศึกษาและพิสูจน์ให้เห็นว่า ความสำเร็จในการเรียนวิชาความรู้ตอนเรียนหนังสือ ไม่เพียงพอต่อความสำเร็จในชีวิตระยะยาว

หนังสือเล่มนี้ สื่อความสำคัญของปัจจัยพื้นฐาน ๒ ประการด้านลักษณะนิสัย ต่อความสุข ความสำเร็จในชีวิตระยะยาว ของบุคคล ปัจจัยที่กล่าวมาแล้วคือการปูพื้นฐานทักษะด้านลักษณะนิสัยและ ปัจจัยประการที่สอง คือการสร้างความเข้มแข็งของระบบสารเคมีในสมอง ที่เรียกว่าแกน HPA (Hypothalamus – Pituitary – Adrenal) ไม่ให้หลังสารความเครียดออกมามากเกินไป และทำลายพัฒนาการของลักษณะนิสัยการสร้างความเข้มแข็งของแกน HPA นี้ทำโดยแม่ (และคนในครอบครัว) ให้ความรักความอบอุ่น ในยามที่เด็ก ในวัยทารกและวัยเด็กเล็กเผชิญความเครียดตามแนว “การเลี้ยงและจัดตั้งขนของแม่หนู” ซึ่งมนุษย์ทำโดย การกอดรัดและปล่อยปละซึ่งจะช่วยพัฒนา “ความรู้สึกมั่นคงในสัมพันธภาพ” ทำให้เด็กเล็กมี “ความผูกพัน” (Attachment) ที่แข็งแรงและแกน HPA เข้มแข็ง

ความรู้เรื่องแกน HPA และความผูกพัน ได้จากการวิจัยในหนูและในคนการวิจัยในหนูทำให้ทราบว่าในลูกหนูที่แม่เลี้ยงน้อย (ความผูกพันต่ำ) กับลูกหนูที่แม่เลี้ยงบ่อย (ความผูกพันสูง) มีการเปิดเปิดสวิตช์ของยีนใน Hypothalamus แตกต่างกันและสภาพเช่นนี้จะจากรักไปตลอดชีวิต เท่ากับว่าหนูที่ความผูกพันต่ำแกน HPA จะอ่อนแอไป ตลอดชีวิตนักวิทยาศาสตร์ทางสมองมีหลักฐานว่าสมองหนูกับสมองคนมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องแกน HPA และความผูกพัน รวมทั้งผลการวิจัยผ่าตัดสมองคนที่ฆ่าตัวตายโดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มที่มีเหตุสะเทือนใจในวัยเด็ก กับกลุ่มที่ไม่มีนำเนื้อสมองมาตรวจหาการเปิดปิด สวิตช์ยีนในไฮโปทาลามัสและพบว่ากลุ่มที่เผชิญเหตุสะเทือนใจในวัยเด็ก สวิตช์ของยีนควบคุม HPA ถูกปิดทำให้แกน HPA อ่อนแอ

ความแข็งแรงของแกน HPA ทำให้คนเราอดทนต่อความเครียดโดยเฉพาะการกระตุ้นให้เกิดความ ประพฤติชั่วแล่น (Impulsive Behavior) ซึ่งจะรุนแรงในชีวิต ๒ ช่วง คือวัยเด็กเล็กกับวัยรุ่นช่วงที่จะก่อ บาดแผลรุนแรงแก่ชีวิตคือช่วงวัยรุ่น

ผลงานวิจัยบอกว่าเวลานี้ในประเทศไทย เด็กที่ไม่ได้เลี้ยงโดยพ่อแม่มีถึงกว่าหนึ่งในสามและมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นเป็นสภาพที่เด็กจะได้รับการเลี้ยงดูแบบขาด “ความผูกพัน” แสดงออกที่ปัญหาความประพฤติ ของวัยรุ่นที่ติดยา ติดเกม ตั้งครรภ์ และอื่นๆความรู้ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเดินเรื่องด้วยตัวละคร สถานที่ และเรื่องราวในสหรัฐอเมริกาทั้งหมดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ไทยได้อย่างแน่นอน

เลี้ยงให้รู้ ต้องเลี้ยงให้ได้รับความรักความผูกพัน เพื่อวางรากฐานความเข้มแข็งของสมองส่วนกำกับ ลักษณะนิสัยซึ่งส่วนหนึ่งคือแกน HPA และการเลี้ยงดูและการศึกษาต้องปลูกฝังฝึกฝนลักษณะนิสัยควบคู่ไปกับการเรียนวิชาโดยยึดถือแนวทางหรือความเชื่อว่าทั้งสติปัญญา ลักษณะนิสัย และชะตาชีวิต เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนเคี่ยวกรำตนเองอดทนต่อความยากลำบากในปัจจุบันเพื่อชีวิตที่ดีในภายหน้า

ผมขอขอบคุณสำนักพิมพ์ openworlds ที่จัดแปลและพิมพ์หนังสือ เลี้ยงให้รู้ - ความมูมานะ ความใฝ่รู้ และพลังแห่งของลักษณะนิสัย อันทรงคุณค่าเล่มนี้ออกเผยแพร่แก่สังคมไทย

วิจารณ์ พานิช

ประธานคณะกรรมการมูลนิธิสยามกัมมาจล

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)