

# [สารคดี]



หัวข้อสารคดี ครั้งที่ ๑๑



## SMART COMMUNITY



บางกอกนี้ได้จึง ชุมชีพชุมชนสี่เดดด้วยพลังเยาวชน / ห้องสมุดชุมชนริเริ่มทางรถไฟ  
มีทักษะ : ต่อเติมความฝันแบบความไม่แน่นอน / เกาะศาลเจ้า : วิถีใหม่ของลำน้ำสายเก่า /  
สวนผักคนเมืองเชียงใหม่ จากพื้นที่ทิ้งขยะสู่แปลงเพาะปลูกของคนเมือง / บางกระบือ  
จากนักค้าสู่ชุมชนรัก (๑๗) รัชช / ไอเดียผู้เขียน

ISSN 0857-1538



4340564

180.-



@sarakadeemag



ชุมชนทาร์ก





๒  
ปลด - ปล่อย - เปล่า  
ยื่นหยัด

๔  
วาดเมือง  
ข้างทางที่ชียปุระ

๘  
สารคดีพิเศษ

๑๒  
จากบรรณาธิการ  
ชุมชน

๑๔  
ธรรมชาติ กำมาโฮว์  
เรื่องเล่าจากปากทางนบก

๑๖  
holistic  
สวัสดิคความเครียด

๑๘  
วิทย์คิดไปกิง  
ทำโมบิกทำผัดซ้ำซาก

๒๒  
souvenir & history  
“ช่างไทย” ในสิงคโปร์

๑๖๔  
ข่าวธุรกิจ-ผลิตภัณฑ์

๑๖๖  
hidden (in) museum  
บ้านรักของนักเขียน

๑๖๘  
ท้ายครัว  
ไอชะแห่งขุนน้ำป่าละอ



**ค่ายนิกเล่า  
ความสุข**  
๑๓๐  
สุพรรณดี ที่เกาะหมาก  
๑๕๐  
“ช่วยหีนลาดใบ”  
ใบโอบล้อมของป่าเขา

**๒๔**  
**ชุมชนที่รัก**  
**SMART**  
**COMMUNITY**

**๒๖**  
บางกอกนี้ดีจัง  
สุขชีพชุมชนสีแสด  
ด้วยพลังเยาวชน

**๔๒**  
ห้องสมุดชุมชน  
ริมทางรถไฟมักกะสัน  
: ต่อเติมความฝัน  
บนความไม่แน่นอน

**๕๔**  
เกาะศาลเจ้า : วิถีใหม่  
ของลำน้ำสายเก่า

**๖๘**  
สวนผักคนเมืองเชียงใหม่  
จากพื้นที่ทิ้งขยะสู่แปลง  
เพาะปลูกของคนเมือง

**๗๘**  
บางกะม่า จากนิกเล่า  
สู่ชุมชนนิก (อนุ) รักษ์

**๙๒**  
ไอเลิฟยูสีชมพู

## ธรรมชาติ ทำมาโซว์

— เรื่อง สุชาดา ลิ้มปี ภาพ บันลือฤทธิ์ บุญยะรัตเวช

**ค** วัสดุศตวรรษที่ ๕-๖ ชาวอังกฤษนำขนสัตว์ปีกทำปากกา แล้วเรียก “ควิลล์” (quill)

เหมาะสุดคือขนที่สลัดทิ้งใหม่ ๆ ของห่าน หงส์ ไก่วง แต่ก็มีผู้นิยมใช้ขนของอีกา อินทรี แร้ง เหยี่ยว ฮูก เค้าแมว ฯลฯ โดยเลือกขนจากปีกซ้าย เพราะเวลาเขียนจะโค้งออกทางขวามือไม่ทำให้กวนตา

พอเก็บขนมาแล้วจะตัดส่วนโคนทิ้ง ให้ก้านขนเหลือความยาวสัก ๖-๗ นิ้ว บางคนอาจเก็บไว้แช่กาน เพราะไม่ชอบให้มีขนเกาะมือ จากนั้นใช้มีดเล็กๆ แยกในก้านตลอดเพื่อทำความสะอาด นำไปแช่น้ำ แล้วมีดใบทรายไลความชื้นและไขมัน ค่อยเหลาให้ปลายเป็นลิ้น สันหนาปลายบาง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นขณะใช้ แล้วผ่าปลายลิ้นให้ดูหนึ่กซึมลงได้ เมื่อจะใช้ก็นำปลายปากกาจุ่มหมึกแล้วเขียน ใช้จนปลายทู่ยังเหลามาใช้ใหม่จนกว่าจะเหลือด้ามสั้นจับไม่ถนัดมือ

นิ้กสนุกลองทำปากกาขนนกใช้

เลือก “ขนห่าน” สีขาว และสีดำจาก “ขนนกกาเหว่า” เจ้าของคิงเป็นตัวยุ เพราะขนนี้สีดำเป็นเงา (ตัวเมียมีสีน้ำตาล แต่มจุดสีขาวทั่วหัว หลัง ตะโพก และปีก)

สืบค้นต่อว่าเกี่ยวข้องกับการเขียนบ้างไหม พบว่ากาเหว่า เป็นสัตว์ที่ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์มากมายในวรรณกรรมอินเดีย ปรากรูปบอมนิทานพื้นบ้านของพม่า และตำนานหรือกวีนิพนธ์ไทยก็มีผู้ประพันธ์ถึง

น่าเสียดาย น้้นแต่มีปากกาโลหะ ปากกาขนนกก็ยากเกินพกพาพร้อมขวดหมึก แถมใช้ไปจุ่มไปก็ดูยุ่ง จึงเป็นเพียงทางเลือกสำหรับนักเขียนบางคน

แต่น่ายินดีว่าหลายประเทศทั่วโลกยังนิยมใช้ปากกาขนนก เป็นสัญลักษณ์ของการเขียนและอาชีพนักเขียน “สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย” ก็ด้วย ๓

เรื่องเล่าจาก

# ปากกาขมหงก



จำหน่ายอย่างจริงจัง

# สวัสดิความเครียด

ไม่มีใครไม่รู้จักความเครียด ความเครียดเกิดขึ้นได้แม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดดหรือไลฟ์เพชฌึกครั้งแรก หรือต้องใหญ่อย่างทำเงินหาย ตกงาน หรือสูญเสียผู้เป็นที่รัก

นักวิทยาศาสตร์พยายามค้นหาว่าเหตุใดระดับความเครียดของแต่ละบุคคลจึงไม่เท่ากัน แม้ในเหตุการณ์ระดับเดียวกัน คุณอาจเคยเห็นบางคนที่บุพการีที่รักยิ่งเสียชีวิตก็ยังนั่งสงบอยู่ได้ บางคนแค่สุนัขป่วยเล็กน้อยก็เครียดจนทำอะไรไม่ถูก

ย้อนกลับมาดูว่าอะไรเป็นสาเหตุของความเครียด นักวิจัยพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเครียดมักเป็นเรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความสามารถพิเศษในการคิดเรื่องอนาคต ศัพท์ทางพุทธเรียกว่า “การปรุงแต่ง”

หากสัตว์ป่าได้ยินเสียงเคลื่อนไหวในป่ามันจะวิ่งหนีทันที แต่มนุษย์เราจะคิดวิเคราะห์ใคร่ครวญซึ่งนำหน้าผลได้ผลเสียของทางเลือกต่างๆ ก่อนลงมือทำเสมอ การคิดวิเคราะห์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นและควรทำอย่างไรนี่เองเป็นบ่อเกิดของความเครียด

วิคเตอร์ ฟรังเกิล จิตแพทย์ที่รอดชีวิตจากค่ายกักกันของนาซีในช่วงสงครามล้างเผ่าพันธุ์ยิวในเยอรมนีเล่าถึงความแตกต่างของผู้ร่วมค่ายระหว่างผู้รอดชีวิตและผู้ที่มีเป้าหมายชีวิต พบว่าการพุ่งความสนใจไปที่เป้าหมายชีวิต

จะทำให้พวกเขาควบคุมจิตใจและอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่เฝ้าคิดถึงอันตรายและความทุกข์ทรมานต่างๆ

ต่อมาวงการวิทยาศาสตร์เรียกสิ่งนี้ว่า “การรับรู้” หรือ “มุมมอง” ซึ่งมุมมองของคนคนหนึ่งต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เองเป็นตัวกำหนดความเครียดในคนคนนั้น

งานวิจัยที่เป็นที่รู้จักดีคือการทดลองให้หนูสองกลุ่มอยู่ในกรงที่สุ่มปล่อยกระแสไฟฟ้าไปที่พื้นกรง หนูกลุ่มแรกอยู่ในกรงที่มีปุ่มปิดกระแสไฟฟ้าได้ ส่วนหนูอีกกลุ่มหนึ่งอยู่ในกรงที่ไม่มีปุ่มปิดกระแสไฟฟ้า พบว่าตอนเริ่มต้นหนูทั้งสองกลุ่มมีฮอริโมนเครียดพุ่งสูงขึ้น ต่อมาหนูในกรงที่มีปุ่มปิดกระแสไฟฟ้ามีระดับฮอริโมนเครียดลดลง ส่วนหนูอีกกรงฮอริโมนเครียดยังคงอยู่ในระดับสูง นักวิจัยอธิบายว่า เมื่อหนูรู้ว่าไม่มีปุ่มปิดกระแสไฟฟ้า



รับมือกับความเครียดอย่างง่าย

### \* ผิดความรู้สึกตัว

คนจำนวนมากไม่รู้ตัวว่าเครียด บางคนเครียดสะสม กว่าจะรู้ก็อีกก็เมื่อมีอาการทางกาย เช่น มีก้อนแข็งๆ จับตามร่างกาย หรือเจ็บป่วยหาสาเหตุไม่ได้ การจะรับรู้ความเครียดได้จับต้องรู้สึกตัวเสียก่อน เมื่อสภาพอารมณ์เปลี่ยนแปลงเกิดอาการทางกาย เช่น ใจเต้นแรง หัวใจเต้นแรง จึงจะรู้ว่าเครียด

วิธีง่าย ๆ ในการฝึกความรู้สึกตัวคือการรับรู้ความรู้สึกทางกาย เช่น เติบโตรู้ว่ามี นิ่งก็รู้ว่ามี กับอาหารที่รับรู้รสชาติของอาหารชนิดนั้น เรียกว่าการฝึกสติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การฝึกรู้สึกตัวอย่างเป็นแบบแผน เช่น เติบโตจงกรม หรือเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ ตามแบบหลวงพ่อกียม ก็จะช่วยให้เราตามรู้ “รู้สึก” ความนึกคิดได้ง่ายขึ้น

บ่อยครั้งที่เราไม่รู้ตัวว่ากำลังคิดถึงอดีตและอนาคต และเมื่อรู้ตัวแล้วกลับมารู้สึกความรู้สึกตัว เช่น นึกที่เคลื่อนไหว หรือนึกที่สัมผัสพื้น ความนึกคิดนั้นจะหายไปโดยปริยาย เนื่องด้วยจิตคนเรารับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ทีละอย่าง เมื่อไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคตก็ไม่เครียด

### \* พุ่งความสนใจไปที่เป้าหมาย

ในค่ายกักกันของนาซี วิคเตอร์ ฟรังเกิล เบี่ยงเบนความสนใจจากความทุกข์ทรมานและความตายของเพื่อนร่วมค่ายไปที่การค้นหาเป้าหมายที่จะมีชีวิตอยู่ และลงมือทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในแต่ละวัน เขาดูแลเพื่อนร่วมค่าย เก็บเศษซากเพื่อใช้ประโยชน์ในภายหลัง และเตือนตัวเองอย่างต่อเนื่องวันละหลายครั้งว่า การรอดชีวิตจะมีความหมายอย่างยิ่งต่อครอบครัวและเพื่อน ๆ ที่อยากให้เราใช้ชีวิตกลับไป แล้วเขาก็รอดมาได้จริงๆ

กล่าวโดยสรุปคือการเปลี่ยนจุดสนใจจากสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ไปสู่สิ่งที่ควบคุมได้ อย่างเช่น เมื่อบ้านใหญ่ต้องทำ หากไฟก็สไปที่เป้าหมายสุดท้ายอาจทำให้เครียด ก็หาเป้าหมายที่สามารถทำได้ในแต่ละวัน และทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น



อาการเครียดก็หายไปอย่างสิ้นเชิง ส่วนใหญ่อีกกลุ่มหนึ่งมีสุขภาพดกดยลงเนื่องจากความเครียดที่ไม่รู้ว่ากระแสไฟฟ้าจะปล่อยมาเมื่อไร

จะเห็นได้ว่าความแตกต่างคือความรู้สึกว่าเราควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ เราจะเครียดมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับมุมมองว่าหากเกิดอะไรขึ้น เราจะควบคุมหรือรับมือได้หรือไม่ ถ้าเราคิดถึงสถานการณ์ร้ายๆ ไว้ล่วงหน้า ร่างกายก็จะปล่อยฮอร์โมนความเครียดเพื่อเตรียมร่างกายเราให้พร้อมรับมือกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น แต่หากเราคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ร่างกายก็ไม่จำเป็นต้องเตรียมพร้อมเพื่อ "หนีหรือสู้"

โชคไม่ดีนักที่มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ร้าย โดยมองไปที่ภัยคุกคามและปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้นมากกว่าโอกาสหรือแง่บวกที่ดีของสถานการณ์นั้น ความเครียดจึงตามมา และซ้ำเติมด้วยความคิดแง่ร้ายต่อความเครียดอีกต่อหนึ่ง

เรื่องมุมมองกับความเครียด **เคลลี แมกกอนิกัล** นักจิตวิทยาผู้ทำหน้าที่เตือนผู้คนมานับสิบปีว่าความเครียดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และพบภายหลังว่าเมื่อคนคิดเช่นนั้นจึงพยายามหลีกเลี่ยงความเครียด ซึ่งยิ่งทำให้สุขภาพจิตแย่ไปใหญ่ แต่สำหรับคนที่มองว่าความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติของมนุษย์ ไม่มีสิ่งใดเกี่ยวข้องกันระหว่างความเครียดกับสุขภาพที่ย่ำแย่กลับมีสุขภาพจิตดีขึ้น

เธอยกตัวอย่างเรื่องการพูดในที่ชุมชน ต่อหน้าคนหลายร้อยคน แทนที่จะคิดว่า จะต่อสู้กับอาการตื่นเวทีอย่างไร ให้ลองนึกถึงผลลัพธ์เชิงบวกว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ช่วยเรา เช่น อาการหัวใจเต้นแรง ทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้สมองแล่นและพูดได้ดีขึ้น เป็นต้น

วิธีดูแลหรือควบคุมความเครียดนั้นดูเหมือนง่าย แต่อาจทำยาก คือ...เปลี่ยนมุมมองต่อความเครียดว่าความเครียดไม่ใช่ศัตรู ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย ไม่ใช่สิ่งที่ทำลาย

สุขภาพ หรือสิ่งที่เราต้องพยายามวิ่งหนี แต่เป็นสิ่งที่ธรรมดาและธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกผู้ทุกคน

**หากมองให้ดี ความเครียดก็มีคุณงามความดีอยู่ไม่น้อย ๓**

## การขาลงไม่ได้ช่วยอะไร แต่การหยุดสักพักก่อนเริ่มใหม่ กลับช่วยได้ดีกว่า

# ทำไมมักทำผิดซ้ำซาก

คำกล่าวทำนอง “ผิดเป็นครู” (Mistakes are great teachers) มีใช้ทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แต่แน่นอนว่าคงไม่มีใครอยากทำผิด โดยเฉพาะแบบซ้ำซากในเรื่องเดิม (เดี่ยวได้เป็นครูใหญ่!) กระนั้นก็มีคนไม่น้อยที่ยังทำผิดเรื่องเดิม ๆ อยู่

มีคำอธิบายแบบอื่นที่ตึกกว่าแค่ “ความจำไม่ดีเลยจำไม่ได้” บ้างไหม... อาจมีคนสงสัย

คำอธิบายแบบหนึ่งทางประสาทวิทยาศาสตร์ก็คือ เวลาเราทำอะไรก็ตาม จะเกิดวิถีประสาท (neural pathway) ขึ้นในสมอง อธิบายง่าย ๆ คือ สมองจดจำสิ่งที่เราทำผ่านการวิ่งของสารสื่อประสาทในเซลล์ประสาทที่วางตัวต่อเนื่องกันแบบเดียวกับถนนและตรอกซอกซอยต่าง ๆ

หากเราทำอะไรบ่อย ๆ สมองก็จะจดจำได้แม่นยำ เรื่องนี้สำคัญกับนักกีฬา ความแม่นยำของสายตาประสานกับน้ำหนักที่กล้ามเนื้อออกแรง จะฝึกฝนผ่านทางสมองในแบบนี้เอง

พอเกิดเส้นทางความจำแล้ว ข้อดีคือเราไม่ต้องใช้ความพยายามมากเท่าครั้งแรกในการทำครั้งต่อไป เพราะมันเพียงแต่ “ทำซ้ำ” เส้นทางเดิม แต่ก็กลาย

เป็นข้อเสียไปในตัวด้วย กล่าวคือไม่ว่าเราทำถูกต้องหรือผิดพลาด สมองก็จำไว้แบบไม่เลือก

เราจึงทำผิดแบบเดิมได้ง่าย ๆ หากไม่ระมัดระวังหรือไม่มีความพอใจ

นี่เองจึงสนับสนุนแนวคิดของศาสนาต่าง ๆ ที่ว่า การทำความดีต้องหมั่นทำ จะมากจะน้อยก็ให้ขยันทำเข้าไว้ มิฉะนั้นก็จะไถลลื่นไปสู่ทางที่แย่กว่าคือความซึ่กึ่งและอคติความโกง เรื่องนี้ยังขัดแย้งกับคำสอนที่ได้ยินบ่อย ๆ เรื่องหนึ่งคือ “ให้เรียนรู้จากข้อผิดพลาด” เพราะ...เราทำไม่ได้ไง!

ยิ่งเรียนเรื่องความผิดพลาดมากเท่าไรก็มีโอกาสจะทำความผิดพลาดเพิ่มขึ้นตามไปด้วย คำแนะนำคือให้มองแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแบบใหม่ ๆ ที่ไม่เคยคิดถึงมาก่อน

ข้อสรุปพวกนี้ไม่ได้กล่าวลอย ๆ เพื่อให้เห็นภาพว่าถ้าจะได้ข้อสรุปแบบนี้ เขาทดลองกันอย่างไรบ้าง ขอยกตัวอย่างงานวิจัยเมื่อ ค.ศ. ๒๐๑๕ ของทีมจากมหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิลต์ ที่จะเล่าเป็นการทดลองหนึ่งในการทดลองย่อย ๆ

นักวิจัยขอให้อาสาสมัครส่วนหนึ่งระลึกถึงภาพตอนที่ยับยั้งใจไม่ให้ซื้อของจนประสบความสำเร็จ ขณะที่อีกกลุ่ม

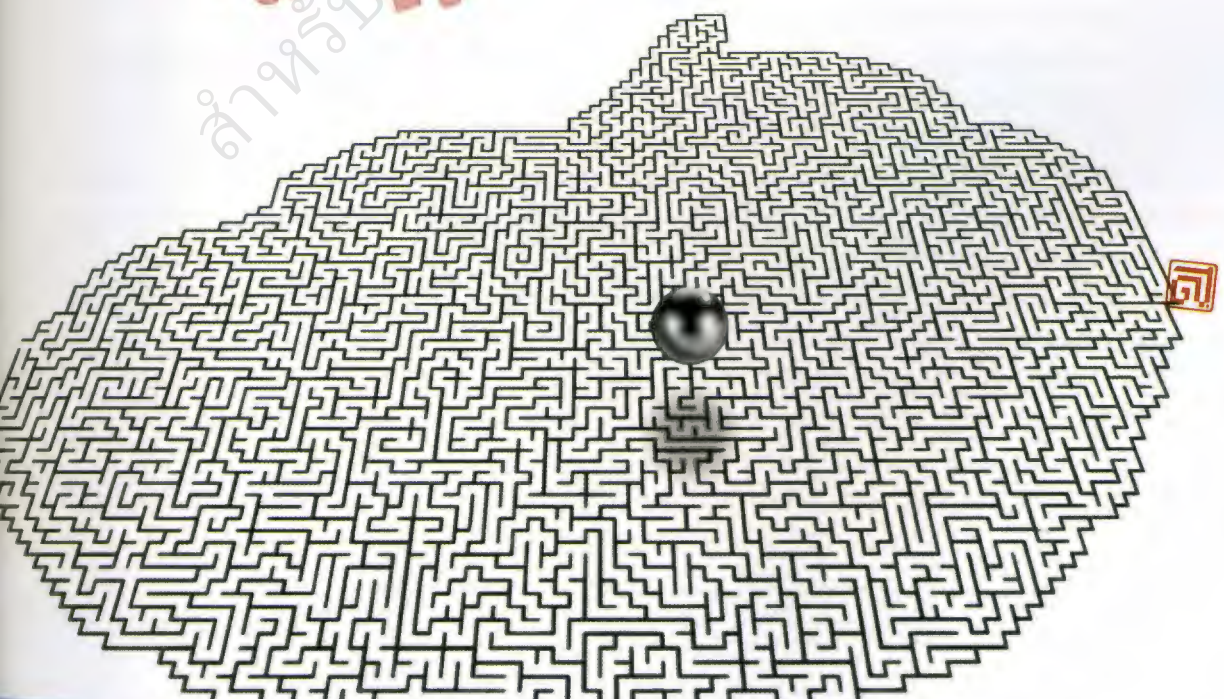
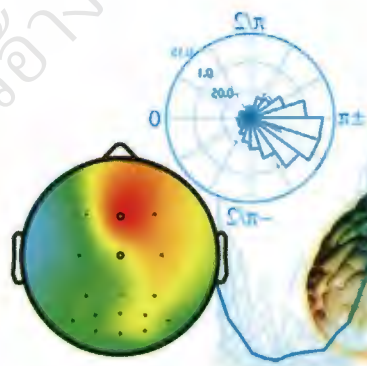
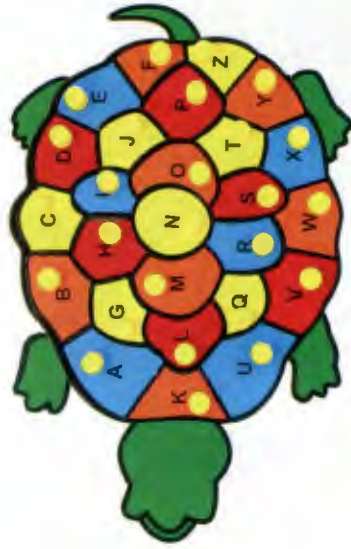
หนึ่งให้นึกถึงตอนที่ทำแบบเดียวกัน แต่ล้มเหลว ในแต่ละกลุ่มยังแบ่งย่อยลงไปอีก กลุ่มย่อยแรกให้นึกแค่ ๒ ตัวอย่างก็พอ ขณะที่อีกกลุ่มย่อยให้นึกถึง ๑๐ ตัวอย่าง

นักวิจัยต้องการรู้ว่าหากให้นึกถึงเหตุการณ์จำนวนมาก น่าจะยากสำหรับอาสาสมัครมากขึ้น แล้วจะส่งผลอย่างไร หากขอให้อาสาสมัครระบุว่าต้องจ่ายหนี้ผ่านบัตรเครดิตเท่าไรในการซื้อของสักชิ้นที่กำหนดให้

ผลที่ได้น่าสนใจทีเดียว พวกที่นึกถึงเรื่องความสำเร็จในอดีตจำนวนมากว่ายินดีจะจ่ายเงินมากกว่าพวกที่นึกถึงจำนวนที่น้อยกว่า ๒๑ เปอร์เซ็นต์ นักวิจัยตีความว่าการระลึกถึงความสำเร็จในอดีตจำนวนมากทำให้อาสาสมัครมองว่าในเมื่อควบคุมตัวเองได้ดี ก็น่าจะควบคุมค่าใช้จ่ายเหล่านี้ได้ดีกว่า การจ่ายแพงกว่าจึงไม่แปลก

ขณะที่พวกที่ให้นึกถึงเรื่องความล้มเหลว ไม่ว่าจะมากหรือน้อยครั้งก็ตาม กำหนดจำนวนเงินเท่า ๆ กับพวกที่ประสบความสำเร็จมา ๑๐ ครั้งทั้งนั้น พุดอีกอย่างก็คือความล้มเหลวในอดีตไม่ได้ส่งผลแก่คนเหล่านี้ หรือ “คนเหล่านี้ไม่ได้เรียนรู้จากความล้มเหลวเลย”







การมองความล้มเหลวของตัวเองจึงมีแต่จุดให้ตกต่ำลง และเมื่อคิดว่าเราเป็นคนแค่นี้ก็มีแนวโน้มที่จะทำตัวอวดรำอวดรวยหรือสุ่ยสุ่ยได้ง่ายๆ

ในภาษาอังกฤษมีคำแนะนำว่า หากทำอะไรที่อาจผิดพลาดได้ ข้อควรทำก็คือ “ช้าลงหน่อย” จะทำให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น แต่จะใช้การได้จริงหรือเปล่า มาดูกัน

นักวิจัยจากศูนย์วิทยาศาสตร์ประสาทแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก (New York University's Center for Neural Science) ออกแบบการทดลองใน ค.ศ. ๒๐๑๖ เพื่อตรวจสอบว่าปรากฏการณ์ “การช้าลงหลังทำผิดพลาด (post-error slowing)” ช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้นจริงหรือไม่ อาสาสมัครจะต้องมองเกมคอมพิวเตอร์เกมหนึ่งที่ออกแบบให้มีกลุ่มจุดอยู่บนจอภาพ จุดพวกนี้จะเคลื่อนที่ไปมาตลอดเวลา

อาสาสมัครมีหน้าที่มองและทำนายเส้นทางที่คิดว่าจุดกลุ่มใหญ่ที่สุดจะเคลื่อนที่ไป โดยใช้การเคลื่อนของสายตา อาสาสมัครเป็นตัวกำหนดเส้นทาง อาสาสมัครจะสวมอุปกรณ์ที่ตรวจติดตามการทำงานของสมอง อีกทั้งในการทดลองแบบเดียวกันนี้ยังทำในลิงเพื่อเป็นตัวเปรียบเทียบด้วย

ผลลัพธ์ที่น่าสนใจทีเดียว

หากตอบ (เส้นทาง) ผิดเมื่อไร ทั้งคนและลิงต่างก็จะตอบคำถามต่อไปช้าลงกว่าปกติ หากการตัดสินใจยาก (คำถามยาก) ก็จะใช้เวลามากขึ้น แต่...การช้าลงไม่สัมพันธ์กับการตอบถูก ผิดอีกอย่างคือแม้จะตอบช้าลง แต่ก็ไม่ได้ตอบถูกมากขึ้น

นักวิจัยตั้งข้อสงสัยเกิดว่าเป็นไปได้ว่าการตอบช้าลงเพราะสมองยัง “ติดกับดัก” การหาคำอธิบายว่าทำไมจึงตอบผิดไปและมีอะไรหรือเปล่าที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้น จะหน่วงความคิด ทำให้ตัดสินใจช้าลง

นักวิจัยมองหาวิธีการแก้ไขเรื่องนี้และพบว่าหากให้อาสาสมัครหยุดพักช่วงสั้นๆ ก่อนจะเริ่มทดสอบอีกครั้ง สมองจะเหมือนโดน “รีเซ็ต” ให้หลุดจากกับดักข้อข้องใจได้

กล่าวโดยสรุป การช้าลงไม่ได้ช่วยอะไร แต่การหยุดสักพักก่อนเริ่มใหม่กลับช่วยได้ดีกว่า

การทดลองที่ ๓ จะอธิบายการทำผิดซ้ำในอีกแง่มุมหนึ่งคือ ทำไมเราจึงเลือกทำสิ่งที่ “ติดใจ” โดยไม่รู้ตัว จนทำให้ทำเรื่องแย่ๆ ผิดซ้ำซากอย่างคิดไม่ถึง การตัดสินใจนี้ลงลึกถึงฮอริโมนทีเดียว

ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยจอห์นส์-ฮอปกินส์ตีพิมพ์งานในวารสาร *Current Biology* ค.ศ. ๒๐๑๖ โดยระบุว่า การทดลองที่มีอาสาสมัคร ๒๐ คน อาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์แสดงรูปร่างวัตถุและสีต่างๆ นี้ นักวิจัยแจ้งกับอาสาสมัครว่าหากระบุวัตถุสีแดงได้จะได้ ๑.๕๐ ดอลลาร์สหรัฐ ส่วนวัตถุสีเขียวจะได้ ๒๕ เซนต์ ส่วนสีอื่นๆ จะไม่ได้เงิน จากนั้นก็ปล่อยให้ทดลองกับโปรแกรมไป

วันรุ่งขึ้นเชิญอาสาสมัครมาทดลองอีก แต่คราวนี้แจ้งว่าให้ค้นหาโดยเลือกสีต่างๆ ได้ตามชอบใจ แต่ไม่มีเงินให้แล้วที่น่าแปลกใจคืออาสาสมัครก็ยังคงตั้งงอกตั้งใจหาวัตถุสีแดงอยู่เป็นหลักนั่นเอง

นอกจากนี้อาศัยเครื่องมือพิเศษบางอย่างทำให้นักวิจัยรู้ด้วยว่า เมื่อวัตถุสีแดงปรากฏขึ้น ภายใต้วงของอาสาสมัครจะเกิดการหลั่งฮอริโมนความสุข

โดปามีนในปริมาณมากเป็นพิเศษ กล่าวอีกอย่างคือ เห็นสีแดงแล้วมีความสุขราวกับจะได้เงิน (ที่เคยได้จริงๆ แต่บัดนี้ไม่ได้อีกแล้ว)

นักวิจัยบอกว่าเรื่องนี้อาจจะผูกติดกับเรื่องความตั้งใจจะลดหรืองดอาหารได้ และอธิบายได้ว่าสำหรับคนจำนวนมากทำไมจึงยากเหลือเกินที่จะยุติการทำผิดพลาดแบบนี้ (กินเยอะเกิน) หรือเรื่องอื่นๆ ทำนองเดียวกัน เพราะสมองมันเรียกหาแรงมาก!

เมื่อนำการทดลองทั้งหมดมาผูกเข้าด้วยกันก็จะเห็นได้ว่า การที่เราทำผิดพลาดซ้ำๆ เพราะธรรมชาติการทำงานของสมองนั่นเอง เราไม่ค่อยเรียนรู้จากอดีตเท่าไร แถมการคิดให้ช้าลงที่เคยเชื่อกันว่าน่าจะช่วยให้ช่วยไม่ได้มันและสุดท้ายแรงกระตุ้นจากความอยุ่ (ทำผิดพลาด) ในอดีตยังส่งผลกระทบต่อทางอ้อมในระดับสรีรวิทยาอย่างไม่รู้ตัวอีกด้วย

คำแนะนำจึงมีว่าให้ตั้งหลักมองหาวิธีการใหม่ๆ ไม่ย้อนทวนคิดเรื่องความผิดในอดีต หากเริ่มทำผิดซ้ำ ให้หยุดไปทำอย่างอื่น ปล่อยให้ร่างกายเรียกความคิดใหม่ก็อาจพอช่วยได้บ้าง และสุดท้ายการตั้งเป้าหมายความสำเร็จในอนาคตเพื่อสร้างสมดุลกับความอยุ่ที่ตกค้างมาแต่อดีตจากประสบการณ์ก็อาจจะพอมีส่วนให้เรารอดตัว...ไม่มากก็น้อย

ทั้งหมดนี้อาจพอมีส่วนช่วยให้ไม่ต้องทำผิดซ้ำซากได้ ๓

# “ช่างไทย” ในสิงคโปร์

ตั้งแต่อดีต สยามใช้ “ช่าง” เป็นสัญลักษณ์ของรัฐ เช่นธงชาติรูปช้างเผือกบนพื้นแดง

ซึ่งในอีกมุมหนึ่งย่อมหมายถึงไปถึงการใช้เป็น “ของที่ระลึก” ได้ด้วย

หากใครเคยไปเที่ยวสิงคโปร์ แล้วแวะชมงานศิลปะที่หอศิลป์อาคารรัฐสภาเก่า (The Arts House at the Old Parliament) ในเขตศูนย์กลางทางธุรกิจ (Central Business District - CBD) ย่านที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของสิงคโปร์ จะได้พบกับอนุสาวรีย์ช่างสำคัญของสยาม ตั้งอยู่ด้านหน้าหอศิลป์

อนุสาวรีย์ช่างเชือกนี้เป็นของขวัญพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เพื่อเป็นที่ระลึกในการเสด็จพระราชดำเนินเยือนสิงคโปร์เมื่อ ค.ศ. ๑๘๗๑ (นับปีแบบสากลคือ ๒๔๑๔ แต่ขณะนั้นสยามยึดสงกรานต์เป็นวันเปลี่ยนศักราช จึงยังเป็นปลายปี ๒๔๑๓)

ที่ฐานอนุสาวรีย์มีข้อความสี่ภาษา คือ ไทย อังกฤษ จีน และมลายู (เขียนด้วยอักษรยาวี)

จารึกภาษาไทยกล่าวว่า

“พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้ากรุงสยามได้เสด็จพระราชดำเนินขึ้นเมืองสิงคโปร์ เบนแผ่นดินต่างประเทศครั้งแรกที่พระเจ้าแผ่นดินสยามได้เสด็จพระราชดำเนิน เมื่อ ณ วัน ๕๖ ปีมะเมียโทศิก ๑๒๓๒” (วันพฤหัสบดี แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเมีย จุลศักราช ๑๒๓๒

เป็นปีที่ ๓ ในรัชกาล ตรงกับวันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๔๑๓/ค.ศ. ๑๘๗๑)

ส่วนข้อความอีกสามภาษาก็มีความหมายเดียวกัน

ครั้งนั้นถือเป็นการเสด็จฯ “ดูงาน” ต่างประเทศครั้งแรกของรัชกาลที่ ๕ ซึ่งมีพระชนมพรรษา ๑๘ พรรษา ใช้เวลาทั้งสิ้น ๓๘ วัน (๙ มีนาคม ถึง ๑๕ เมษายน) มีผู้ตามเสด็จทั้งหมด ๒๐๘ คน โดยใช้เวลาในสิงคโปร์ ๙ วัน

หนังสือหลายเล่มที่พิมพ์ในสิงคโปร์ระบุว่าอนุสาวรีย์ช่างเชือกนี้ปั้นและหล่อโลหะมาจากกรุงเทพฯ แล้วพระราชทานมาติดตั้งที่หน้าศาลาว่าการเมือง (Town Hall) เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๔๑๕/ค.ศ. ๑๘๗๒ ก่อนที่ทางการอังกฤษจะเคลื่อนย้ายต่อมายังหน้าอาคารศาลฎีกาและอาคารรัฐสภาแห่งแรก (ปัจจุบันคือ The Arts House) เพื่อเปิดทางให้อนุสาวรีย์ของเซอร์สแตมฟอร์ด ราฟเฟิลส์ ผู้ก่อตั้งอาณานิคมสิงคโปร์เข้ามาแทนที่ “ในตำแหน่งที่มีความสำคัญ”

ไม่นานมานี้ นักประวัติศาสตร์ไทยจำนวนหนึ่งเริ่มเสนอแนวคิดว่า การเสด็จฯ ของยุวกษัตริย์สยามครั้งนั้นเป็นการ “เปิดศักราชใหม่” ของราชสำนักสยาม โดยเฉพาะการปรับตัว เรียนรู้ขนบธรรมเนียม และการปกครองแบบตะวันตก ผ่านอาณานิคมในเอเชีย ซึ่งอาจมีความสำคัญเสียยิ่งกว่าการเสด็จฯ ต่างประเทศครั้งหลังๆ ที่หลายคนเข้าใจกันว่าส่งผลกระทบมากกว่า

จากเดิมที่กษัตริย์สยามทรงยึดมั่น

ประเพณีชนชั้นปกครอง ในอันที่จะไม่เดินทางออกนอกพระราชอาณาจักร ยกเว้นงานพระราชสงคราม แต่ในครั้งนั้น รัชกาลที่ ๕ กลับเสด็จประพาสไปถึงเกาะสิงคโปร์และเกาะชวา อีกทั้งพระองค์และคณะผู้ติดตามยังทรงฉลองพระองค์และสวมเสื้อผ้าตามธรรมเนียมตะวันตก

ถึงขนาดที่กงสุลอเมริกันประจำกรุงเทพฯ เขียนในหนังสือราชการ ลงวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๔๑๓/ค.ศ. ๑๘๗๐ ช่วงก่อนที่คณะเดินทางจะออกจากกรุงเทพฯ เกี่ยวกับเรื่องนี้ตอนหนึ่งว่า “น่าสนใจและเป็นเรื่องพิเศษ ธรรมเนียมปฏิบัติแบบเก่าในราชอาณาจักรเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับการปฏิบัติตนแบบใหม่นี้”

จากหนังสือ *จดหมายเหตุเสด็จประพาสต่างประเทศในรัชกาลที่ ๕ เสด็จเมืองสิงคโปร์และเมืองเบตาเวียครั้งแรก และเสด็จประพาสอินเดีย* ระบุว่าตลอดระยะเวลา ๙ วันในสิงคโปร์ รัชกาลที่ ๕ ทรงมีพระราชกรณียกิจแบบเต็มตารางทุกวัน เช่น เสด็จออกให้ข้าราชการพ้อคำ ชุมนางไทย เจ้าหน้าที่ยังกษัตริย์ในสิงคโปร์เข้าเฝ้าฯ ประพาสตลาดทอดพระเนตรเรือรบอังกฤษ โรงเรียนโรงพยาบาล คุก ที่ทำการโทรเลข ฯลฯ

ทั้งหมดน่าจะส่งผลอย่างลึกซึ้งแก่ “มุมมอง” ของยุวกษัตริย์สยามต่อโลกภายนอก อันนำไปสู่การปฏิรูปราชอาณาจักรสยามให้เป็นรัฐสมบูรณาญาสิทธิราชย์แบบรวมศูนย์ในระยะต่อมา

“ช่างที่ระลึก” ที่พระองค์พระราชทานให้แก่สิงคโปร์นี้ ยังคงกลายเป็นธรรมเนียม



หนังสือหลายเล่ม  
ที่พิมพ์ในสิงคโปร์ระบุว่า  
อนุสาวรีย์ช้างเชือกนี้  
ปั้นและหล่อโลหะ  
มาจากกรุงเทพฯ  
แล้วพระราชทาน  
มาติดตั้งที่หน้าศาลา  
ว่าการเมือง (Town Hall)  
ก่อนที่ทางการอังกฤษ  
จะเคลื่อนย้ายต่อมา  
ยังหน้าอาคารสภาฎีกา  
และอาคารรัฐสภาแห่งแรก

อนุสาวรีย์เซอร์สแตมฟอร์ด ราฟเฟิลส์  
ตั้งอยู่ตรงตำแหน่งที่ช้างสยามเคยตั้งอยู่

ที่พระองค์จะพระราชทานอนุสาวรีย์ช้าง (สัญลักษณ์ของสยาม) ให้  
แก่ทางเจ้าอาณานิคมดัตช์ที่เมืองปัตตาเวีย (จาการ์ตา) เพื่อเป็นที่  
ระลึกถึงการเสด็จพระราชดำเนินในครั้งนี้เช่นกัน โดยปัจจุบันอนุสาวรีย์  
ช้างที่พระองค์พระราชทานก็ยังตั้งอยู่ที่หน้าพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ  
ของอินโดนีเซีย ในกรุงจาการ์ตา

สำหรับคนไทยที่มีโอกาสไปเยือนอนุสาวรีย์ช้างในสิงคโปร์  
นอกจากการบันทึก "ภาพถ่าย" คู่กับช้างของรัชกาลที่ ๕ แล้ว  
ของที่ระลึกอีกอย่างหนึ่งที่น่าจะเอากลับมาเมืองไทยคือ "แรงบันดาลใจ" ในการศึกษาประวัติศาสตร์ช่วงก่อนกำเนิดรัฐชาติ  
ของสยาม/ไทยนั่นเอง ๓





# ชุมชนที่รัก

## Smart. Community

ค่ายสารคดี  
ครบถ้วน

วันระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม  
สวมหน้ากากอนามัยป้องกันตัว ฯลฯ คือ  
วิถีชีวิตใหม่หรือ new normal ที่โรคระบาด  
โควิด-๑๙ กำลังบังคับให้ทุกสังคมเป็น...

ต่างคนต่างอยู่

ที่จริงเราก็อยู่ในสังคมที่ “ต่างคนต่างอยู่” มาก่อนหน้านี้  
แล้ว ใช่หรือไม่

เรารู้จักใครหรือเคยคุยกับใครบ้างที่อยู่ในซอยเดียวกัน  
มีคนเฝ้าคนแก่ที่คนในหมู่บ้านที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่  
โดดเดี่ยวโดยไม่มีใครช่วยเหลือ  
มีเด็กบ้านไหนที่กำลังเดินทางผิดโดยไม่มีใครใส่ใจ  
หรือจะมีใครลุกขึ้นมาแก้ไขปัญหาล้างแวลด้อมเป็นพิษ  
ที่กำลังคุกคามสุขภาพส่วนรวม

โลกสมัยใหม่ทำให้เราแปลกหน้ากันมากขึ้น แลกหน้า  
กับคนในชุมชนที่เราอยู่ และยังแปลกหน้ากับธรรมชาติ  
รอบตัว

ท่ามกลางกระแสต่างคนต่างอยู่ มีหลายชุมชนที่เลือก  
เดินสวนทาง ออกแบบและจัดการพื้นที่เพื่อฟื้นฟูความ  
สัมพันธ์ระหว่างผู้คน

หลายชุมชนผ่านพ้นวิกฤตโควิด-๑๙ มาได้ ไม่ใช่เพราะ  
การเว้นระยะห่าง แต่กลับเป็นการลดระยะห่างทางสังคม  
หลายชุมชนพลิกวิกฤตอันเลวร้าย ไม่ใช่ด้วยการรอดชีวิต  
จากภายนอก แต่กลับเป็นการพัฒนาชีวิตขึ้นจากภายใน  
ด้วยความรัก ความคิดสร้างสรรค์ และความร่วมมือ  
ของคนในชุมชน

ค่ายสารคดีครั้งที่ ๑๖ กิจกรรมสร้างนักเขียนและ  
ช่างภาพสารคดีรุ่นใหม่ของนิตยสาร สารคดี ประจำปี ๒๕๖๓  
ขอเสนอเรื่องราวของชุมชนหลากหลาย จากชุมชนเล็ก ๆ  
ในมหานครอันแออัดด้วยปัญหา ชุมชนเก่าแก่ที่ต้องเผชิญกับ  
ความเปลี่ยนแปลงของสังคมสมัยใหม่ ไปถึงชุมชนกลางป่าเขา  
ที่สภาพแวดล้อมกำลังเสื่อมถอย

เป็นชุมชนที่รัก smart community  
จะ smart ที่ตรงไหน จะเป็นที่รักอย่างไร

ผลงานสร้างสรรค์ของนักสารคดีรุ่นใหม่  
รอให้คำตอบอยู่ในหน้าถัดไป

กนกวรรณ การยาก : เรื่อง  
มนัญญา เว็คแมน : ภาพ

# บางกอกนี้ดีจัง



รวมพลังกลุ่มเยาวชนบางกอกนี้ดีจัง เมื่อคนในชุมชน  
เปิดโอกาสให้เยาวชนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และมีส่วนร่วม  
กำหนดอนาคต ผลลัพธ์ที่ได้จึงมากกว่าที่คิด



ชุบชีพชุมชนสีแดง  
ด้วยพลังเยาวชน



ในอดีตคลองสายนี้เป็นเส้นทางคมนาคมที่สำคัญของชุมชน แต่ภายหลังกลายเป็นแหล่งกักขยะ-จนน้ำในคลองเน่าเสีย เยาวชนกลุ่มบางกอกนี้ดีจังได้ช่วยกัน บำบัดน้ำเสียจนน้ำกลับมามีคุณภาพปรกติ



> ศิลปะบนกำแพงเป็นศูนย์รวมใจของชาวชุมชนที่ได้ร่วมลงแรงสร้างกัน นอกจากนี้จะทำให้ชุมชนน่ามอง ยังเปลี่ยนแปลงพื้นที่ซึ่งเคยเป็นแหล่งซื้อขายยาเสพติดขนาดใหญ่ ให้กลายเป็นพื้นที่ปลอดภัย



กิจกรรมที่ชุมชนวัดโพธิ์เรียงจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี  
เพื่อต้อนรับคนภายนอก โดยมีวิทยากรพาเดินสำรวจ  
พื้นที่ชุมชนผ่านเรื่องเล่าบนกำแพงศิลปะ:  
ภาพวาดแต่ละภาพเล่าเรื่องวิถีชีวิตคนในชุมชน  
เรื่องราวในอดีต และความภูมิใจของชุมชน







บริเวณที่ถูกปล่อยร้างจนเป็นสุสานขยะใหญ่ที่สุดในชุมชน แต่จากความร่วมมือร่วมใจกัน ในที่สุดสวนขนาดเล็กย่อม อุดมด้วยพืชผักนานาชนิดก็ปรากฏเป็นรูปร่าง ให้คนในชุมชน เข้ามาเก็บเกี่ยวไปรับประทาน



ที่นี่ไม่มีใครถูกปล่อยให้ทำงานอยู่เพียงคนเดียว ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเยาวชน คนในชุมชน หรือกรรมการชุมชน เมื่อทุกคนช่วยกันงานก็เสร็จไวและภูมิใจที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จนั้น

กิจกรรมหน้าบ้านนำมองที่ให้คนในชุมชนจัดการกับพื้นที่หน้าบ้านของตนให้สะอาดเรียบร้อย เริ่มจากที่บางคนปลูกต้นไม้เสริมไม้ให้หน้าบ้านเป็นพื้นที่เปล่าประโยชน์ ต่อมาคนในชุมชนจึงหันมาปลูกต้นไม้กันแทบทุกบ้าน มีต้นไม้สารพัดชนิดทั้งไม้ดอกและไม้กินได้





แม้พื้นที่จำกัด แต่ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนไม่ได้ถูกจำกัดตาม เพียงแค่ออกมาพบปะพูดคุยกัน หรือดูสมาชิกตัวน้อยวิ่งเล่น แค่นั้นก็มีความสุขแล้ว

< พัฒนกุล ทวีสาร  
คนทำเรือกามมะพร้าวเพียงผู้เดียวที่เหลืออยู่ของชุมชน  
ในอดีตเรือกามมะพร้าวเป็นสินค้ายอดนิยมในเทศกาลวันลอยกระทง ปัจจุบันเป็นสินค้าที่ระลึกและตัวแทนภูมิปัญญาของชุมชน

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร

