

สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อพฤติกรรมที่ดี

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 5 กันยายน 2557

ทุกคนอยากมีสุขภาพที่ดี อยากมีพฤติกรรมที่ดีเพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดี แต่ในความเป็นจริง เราต่างทราบกันอยู่แล้วว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ และอาจเคยตั้งปณิธานในการเปลี่ยนพฤติกรรมบางเรื่องว่าต่อไปนี้จะ..... แต่แล้วก็ประพติดีอยู่ได้ไม่นานนัก แล้วก็หวนกลับมาดังเดิมอีก คุณหมอเองก็เช่นเดียวกัน อยากให้คนไข้มีสุขภาพที่ดีขึ้น บ่อยครั้งที่คุณหมอพร่ำบอกคนไข้ให้ปรับปรุงพฤติกรรม เช่น ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาหารขยะ น้ำหวานน้ำอัดลม เพื่อจะได้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค แต่คนไข้โดยทั่วไปก็ยังไม่สามารถทำได้ตามที่คุณหมอแนะนำ

พฤติกรรมของคนเรา โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร อาบน้ำแปรงฟัน ออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ไม่ได้เปลี่ยนได้โดยง่ายนักจากความตั้งใจส่วนบุคคล ถ้าลองพิจารณาดูว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีจุดเริ่มต้นหรือสาเหตุมาจากไหน (เช่น ทำไมถึงรับประทานขนมแบบนี้) บ่อยครั้งที่คำตอบคือ ไม่รู้ เป็นเอง ไม่ได้ตั้งใจ ซิน ไม่รู้เป็นมาแต่เมื่อไร หรือทำตามๆ กันมา เหมือนกับคนอื่นนะแหละ

สาเหตุที่สำคัญของพฤติกรรม คือ สังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมเป็นผลผลิตที่ซับซ้อนของสังคม คนเราประพฤติตามสิ่งที่คนในสังคมเขาประพฤติ เลือกใช้เลือกกินตามสิ่งที่คนอื่นเขาเลือก นอกจากนั้น ยังเลือกในสิ่งที่หาได้ง่าย ใกล้ตัว สะดวก และประหยัด รวมไปถึงสิ่งที่ดูดี เป็นที่นิยม อินเทรนด์

กระบวนการทางจิตวิทยา การพิจารณาอย่างลึกซึ้งจริงจัง จนตระหนักชัด เห็นดีเห็นงามไปด้วยที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง สามารถสร้างพลังในการเริ่มต้นเพื่อปรับเปลี่ยนตนเองได้ แต่หากสภาพทางสังคมสิ่งแวดล้อม และค่านิยม ดังที่กล่าวข้างต้นไม่สนับสนุน ก็ยากที่พลังส่วนบุคคลนั้นจะคงอยู่ได้ในระยะยาว (เปรียบเสมือนดอกบัวที่ผุดขึ้นได้ยากนัก ในน้ำสวะ) เช่น จะเลิกกินขนมขบเคี้ยวได้อย่างไร ถ้าบนโต๊ะทำงานยังเต็มไปด้วยขนมขบเคี้ยว ห้องอาหาร ในตู้เย็นก็มีแต่ขนมขบเคี้ยว ร้านค้าก็ขายแต่ขนมขบเคี้ยว จัดเบรกระหว่างประชุมก็เป็นขนมขบเคี้ยว ปีใหม่ก็กลายเป็นเทศกาลขนมขบเคี้ยวเพราะได้รับแต่ขนมขบเคี้ยว ในขณะที่ขนมทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพและผลไม้นั้น หาได้ยากเย็นนักหนา

หากใช้ความพยายามหรือการตอกย้ำกับตัวบุคคลมากเกินไป โดยไม่พิจารณาถึงสังคมที่โอบล้อมอยู่ ก็อาจเป็นโทษได้ (เข้าข่าย ติดดี หวังดี แต่ไม่เข้าใจ) เพราะอาจทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผิด ตลอดจนถึงขาดความ

เชื่อมั่น และรู้สึกด้อยค่าในตนเอง วิธีการที่จะช่วยคลี่คลายได้ คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมและค่านิยมที่เอื้อต่อพฤติกรรมที่ดี เช่น จัดเตรียมสิ่งที่ดีต่อสุขภาพไว้รอบ ๆ ตัว ส่งเสริมค่านิยมและวิถีปฏิบัติโดยจัดหาของที่ดีต่อสุขภาพให้ หรือให้เป็นของขวัญ กลวิธีนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับท่านที่สามารถปรับสิ่งแวดล้อมในสังคมเล็กๆ ของท่านได้ เช่น แม่บ้านที่จัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพให้กับลูกๆ และครอบครัว เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกๆ แทนการพรีจี้พรีสอน หรือแม่แต่ในที่ทำงาน หน่วยงาน บริษัท องค์กร โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย การจัดให้ แจกฟรี จำหน่าย หรือสร้างวิถีปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพให้เกิดขึ้นในหน่วยสังคม จะค่อยๆ สร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับคนในสังคมได้ (เปรียบเสมือนทำน้ำให้สะอาดขึ้น ดอกบัวก็ผุดได้เอง) แบบค่อยเป็นค่อยไป

รู้ดังนั้นแล้ว ความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ลดฮวบลงทันที (เราไม่ผิด แต่เป็นเพราะสังคม) ตำนินคดี่ากันพอสมควร แค่หอมปากหอมคอพอได้แรงกระตุ้น แล้วหันมาสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้อื่นกันดีกว่า