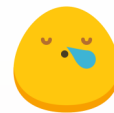




สมองคนขี้เกียจ



การทำตัวขี้เกียจเฉื่อยและนั้นมักถูกสังคมมองในด้านลบ แต่มีผู้คนจำนวนมากที่เห็นว่าความขี้เกียจในบางโอกาสไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะความขี้เกียจเป็นสัญชาตญาณดั้งเดิมของมนุษย์และมันเป็นสิ่งที่ดีด้วยซ้ำ นอกจากนี้ความขี้เกียจยังสอดคล้องกับข้อเท็จจริงที่ว่า สมัยก่อนนั้นแหล่งพลังงานเป็นสิ่งหายากและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ล้วนแต่ต้องสะสมพลังงานเอาไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน และทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือออกแรงใช้พลังงานในสิ่งที่จำเป็นเมื่อคราวจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น การอยู่เฉย ๆ ไม่ใช้พลังงาน ไม่ขยับตัวไปทำอะไร จึงอาจไม่ใช่เรื่องเสียหาย



งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ โดยศาสตราจารย์มาซูด ฮูเซน จากมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด ได้ศึกษาเรื่องการทำงานของสมองในคนที่มักขี้เกียจและเกียจคร้าน ตีพิมพ์ในวารสาร Cerebral Cortex เมื่อปี 2015 ยืนยันว่าคนขี้เกียจมีการทำงานของสมองในระดับที่สูงกว่าคนทั่วไป และยังพบว่ากลุ่มคนขี้เกียจมีแนวโน้มจะไม่ค่อยออกแรง แต่ผลสแกนการทำงานของสมองของพวกเขาในระหว่างที่ทำการทดสอบกลับชี้ว่า ระบบประสาทมีความเคลื่อนไหวและใช้พลังงานไปเพื่อการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มทดลองอื่น ๆ อย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า คนขี้เกียจชอบใช้ความคิดมากกว่าเพื่อที่จะไม่ต้องลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้ง่ายดายเปลืองแรง



งานวิจัยดังกล่าวสะท้อนว่าคนขี้เกียจไม่ได้มีแต่ด้านลบ เพราะสมองของพวกเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และคนขี้เกียจประเภทนี้แทนที่จะต้องเปลืองพลังงานในร่างกายเพื่อทำบางสิ่ง แต่เขากลับเป็นผู้ที่สามารถคิดหาแนวทางหรือทางเลือกในการแก้ไขปัญหามาใหม่ ๆ ได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ จนกระทั่งมีความเชื่อมั่นว่า จริง ๆ แล้ว ความขี้เกียจนั้นคือบ่อเกิดแห่งนวัตกรรมในการทำงานให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนใหญ่นั้น เช่น บันไดเลื่อนที่ถูกพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ปี ค.ศ.189 หรือเก้าอี้ที่สามารถปรับเอนได้ ฯลฯ ต่างก็ถูกประดิษฐ์ขึ้นเพราะความขี้เกียจทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าความขี้เกียจจะมีข้อดี แต่ก็ให้คำแนะนำให้นอนหรือนั่งนิ่ง ๆ โดยไม่ขยับตัวทำอะไร วิธีที่ดีที่สุดคือการมีความสมดุลระหว่างช่วงเวลาที่ยขี้เกียจโดยอาจจะคิดหาสิ่งใหม่ ๆ เช่น Smart Device, DryBath ที่ช่วยในการทำความสะดวกสบายร่างกายอัตโนมัติ