

howto

# มองโลกเป็น ต้องเห็นตัวเองก่อน

ムダに悩まない理想の自分になれる

超客観力

Mentalist DaiGo เวียดนาม

รัตนกรณ์ วาณิชยานนท์ IIJa

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

จุดหมายสูงสุดของหนังสือเล่มนี้คือ คุณจะารู้จักตัวเองมากขึ้น  
ปลดแอกตัวเองจากความเชื่อผิดๆที่เคยมี  
และ “มองโลกตามสิ่งทีควรจะเป็น” ได้มากขึ้น

- Mentalist DaiGo



หนังสือคุณภาพ  
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

## คำนำสำนักพิมพ์

หนึ่งในปัญหาคลาสสิกที่คนทุกเพศทุกวัยต้องประสบพบเจอ คือ “การไม่รู้ว่าสิ่งสำคัญสำหรับตัวเองคืออะไร”

เรามักจะเจอคำถามนี้ทุกครั้งที่เกิดจุดเปลี่ยนในชีวิต และเมื่อหาคำตอบไม่ได้ ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความกังวลใจ พอไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรจึงไหลไปตามกระแสรอบตัวเรื่อย ๆ สับสนว่าจริง ๆ แล้วเราควรจะเริ่มแก้ปัญหามาต่าง ๆ จากจุดไหน แนนอนว่าหนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้คุณ

Mentalist DaiGo นักเขียนชื่อดังจากญี่ปุ่น จะมาแนะนำให้ผู้อ่านรู้จักกับทักษะหนึ่งที่มนุษย์ขาดไม่ได้ นั่นคือ “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ความสามารถที่ดูเหมือนว่าไม่เห็นจะเกี่ยวข้องกับแก้ปัญหาชีวิต แต่นักเขียนจะทำให้คุณเห็นว่ามันเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออกเลยทีเดียว การมองโลกตามความเป็นจริงช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ซึ่งทักษะนี้จำเป็นมากสำหรับโลกในยุคปัจจุบันที่มีข้อมูลต่าง ๆ ไหลเข้ามาในความคิดเราตลอดเวลา

หนังสือเล่มนี้จะชวนคุณมาทบทวนตัวเองอีกครั้งว่าเรามีอคติทางความคิดมากแค่ไหน ผู้อ่านจะค่อยๆ ได้ขุดลึกลงไปในความคิดของตัวเองตามแบบทดสอบต่างๆ และจะได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเองมากขึ้นผ่านการฝึก “มองโลกตามความเป็นจริง” รู้ว่าสิ่งที่ตัวเองต้องการคืออะไร สิ่งสำคัญสำหรับตัวเองคืออะไร เมื่อเจอปัญหาแล้วสามารถคิดไตร่ตรองได้นั้นคือสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเองหรือเปล่า

หากเราฝึกมองเรื่องต่างๆ ด้วยทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง เราจะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และสำคัญที่สุดคือเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง ปลดแอกจากความเชื่อผิดๆ ทั้งหลาย และสามารถใช้ชีวิตมุ่งหน้าไปในทิศทางที่ตัวเองต้องการได้

howto

## คำนำ

**คว่ำเข็มทิศเพื่อให้ชีวิตไร้กังวลด้วย “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ความสามารถที่ทรงพลังที่สุดในชีวิตเรา**

“คนที่ชอบทำตามใจตัวเอง” “คนที่ชอบเอาความคิดตัวเองเป็นหลัก” “คนที่คิดว่าตัวเองมีดีอยู่คนเดียว” “คนที่เอาแต่ใจ” ฯลฯ ในสังคมปัจจุบันไม่มีใครชื่นชมคนที่ไม่มองโลกตามความเป็นจริงเช่นนี้หรอก แต่มีสักกี่คนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ โดยมองโลกตามความเป็นจริงอยู่เสมอได้ เป็นเรื่องน่าเสียดายที่ต้องบอกว่าในความเป็นจริงนั้นแทบไม่มีเลย

การมองโลกตามความเป็นจริงเป็นทักษะที่สำคัญมากในชีวิต ว่ากันว่าคนที่รู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ หรือคนที่สามารถนิยามตัวเองได้ชัดเจน (มีค่า Self-Concept Clarity หรือ SCC สูง) มีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่มีความพึงพอใจในชีวิต มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา และมีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความสำคัญของการมองโลกตามความเป็นจริงจะได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้ว แต่เหตุใดคนที่ต้องการมีทักษะนี้ยังมีจำนวนไม่เท่ากับคนที่ “อยากมีเงิน” “อยากสร้างผลงานในหน้าที่การงานให้ดีขึ้น” สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะมี 3 ความเชื่อที่คิดไปเองว่า

ถูกต้องคอยขัดขวางอยู่

ไม่รู้สึกเสียดายหรือ ถ้าไม่ได้พัฒนาทักษะที่ทรงพลังที่สุดในชีวิตอย่างการมองโลกตามความเป็นจริง จุดมุ่งหมายสูงสุดของหนังสือเล่มนี้คือผู้อ่านจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ปลดแอกตัวเองจากความเชื่อผิด ๆ ที่เคยมี และ “มองโลกตามสิ่งที่ควรจะเป็น” ได้มากขึ้น ในโลกปัจจุบันที่การแยกแยะว่าข้อมูลไหนเป็นเรื่องจริงนั้นเป็นเรื่องยาก การมีทักษะนี้จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคุณได้อย่างแน่นอน

นอกจากหนังสือเล่มนี้จะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ตามรูปแบบทั่วไปของหนังสือพัฒนาตัวเองเช่นเดียวกับหนังสือเล่มอื่น ๆ ของผมแล้ว งานวิจัยในเล่มนี้ยังล้วนเป็นงานที่มีการทุ่มเทเวลาและค่าใช้จ่ายจำนวนมาก เมื่อลองอ่านดูก็จะรับรู้ได้ถึงความแตกต่างที่ไม่เหมือนกับหนังสือพัฒนาตนเองทั่วไป

ขออธิบายถึงการดำเนินเรื่องและเนื้อหาของหนังสืออย่างคร่าว ๆ ดังนี้

## ■ บทที่ 1

### ความเชื่อที่เราคิดไปเองเกี่ยวกับ

### การมองโลกตามความเป็นจริง 3 เรื่อง

บทแรกอธิบายถึงความเชื่อที่เราคิดไปเอง 3 เรื่องเกี่ยวกับ “การมองโลกตามความเป็นจริง” ที่ถึงแม้ทุกคนจะมองว่าสำคัญ แต่ก็ไม่ได้ต้องการ “ทักษะนี้” จากกันบึ้งของจิตใจ อีกเรื่องคือ บัจจัยสำคัญ 2 ข้อที่ขาดไม่ได้ในการรักษา “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ให้คงอยู่ต่อไป

นอกจากนี้จะอธิบายอย่างละเอียดถึงแก่นของ “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ที่แม้แต่บริษัทยักษ์ใหญ่อย่างกูเกิล และแอมะซอนยังให้ความสำคัญ เพราะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง

## ■ บทที่ 2

### ทำความเข้าใจตัวเองด้วยคำถาม 6 ข้อ

### และรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ

การทำความเข้าใจตัวเองให้ถ่องแท้คือขั้นตอนแรกสุดในการพัฒนาทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง เราเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องอะไร มีแพสชันต่อสิ่งไหน เรามักจะทำอะไรโดยไม่รู้ตัว จริง ๆ แล้วการเข้าใจเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิต ในบทนี้ได้มีการเตรียม “รายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ” และ “คำถาม 6 ข้อเพื่อรู้สิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ” ไว้เพื่อให้รู้ชัดถึงสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ

### ■ บทที่ 3

#### เทคนิค “การทบทวนตัวเอง”

#### การชุดให้สึกลงไปว่า “เราเป็นคนแบบไหน”

บทนี้เป็นการพัฒนาเทคนิค “การทบทวนตัวเอง” ซึ่งเป็นเทคนิคที่ควรทำความรู้จักตัวเองให้ถ่องแท้มากขึ้น “การทบทวนตัวเอง” คือชื่อเรียกรวมของเทคนิคการสังเกตจิตใจและพฤติกรรมของตัวเรา โดยอันดับแรกจะใช้ “คำถาม 19 ข้อที่เป็นประโยชน์ต่อการทบทวนตัวเอง” เพื่อให้หันกลับมาองการตระหนักรู้ในตัวเองใหม่ และใช้ “แผนผังความรู้สึกร่วม” ในการช่วยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แต่เราไม่เคยสังเกตเห็นปรากฏเด่นชัดออกมา รวมถึงแนะนำเทคนิคที่ช่วยให้เห็นภาพตัวเองชัดเจนขึ้นอย่าง “วิธีการสร้างบุคลิกลักษณะ” ที่สามารถทำตามได้โดยง่าย

### ■ บทที่ 4

#### เทคนิคติดตามผลเพื่อเพิ่มทักษะ “การทบทวนตัวเอง”

บทนี้แนะนำเทคนิคที่ช่วยบอกว่าสาเหตุที่เป็นอุปสรรคต่อการติดตามความเป็นจริงคืออะไร โดยสังเกตและทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง 2 อย่างใหญ่ ๆ คือ “การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์” และ “การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย” เช่น สังเกตว่าเรารู้สึกเศร้าเวลาไหน รู้สึกเครียดกับเรื่องอะไร อะไรเป็นสิ่งที่รบกวนการนอนหลับของเรา โดยใช้ “แผนผังอารมณ์ประจำวัน” ในการติดตามความเครียดในแต่ละวัน หรือ “บันทึกความเครียด” ที่ช่วยให้เข้าใจได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น หรือการใช้ “คำถาม 36 ข้อ

เพื่อวัดระดับ NEAT” ที่มีการบันทึก “คุณภาพการนอน” หรือ “ระดับการทำกิจกรรม” เป็นดัชนีชี้วัดเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตัวเอง และทำให้สามารถรักษาทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงให้คงไว้เสมอได้

## ■ บทที่ 5

### วิธีเผชิญหน้ากับศัตรูตัวฉกาจของทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงอย่าง “การเคี้ยวเอื้อง”

“การมองโลกตามความเป็นจริง” ไม่ใช่สิ่งที่มีครั้งหนึ่งแล้วทุกอย่างจะเรียบร้อย แต่เป็นทักษะที่เมื่อไม่ได้ใช้ ความสามารถจะลดลงทันที และต้นเหตุสำคัญที่เป็นตัวการทำให้ “การมองโลกตามความเป็นจริง” หายไปก็คือ “การเคี้ยวเอื้อง” ซึ่ง “การเคี้ยวเอื้อง” ในที่นี้หมายถึงปรากฏการณ์การคิดถึงข้อเสียหรือความผิดพลาดในอดีตของตนซ้ำไปมา ซึ่ง “การเคี้ยวเอื้อง” ยังเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของโรคซึมเศร้าอีกด้วย ในบทนี้มี “บททดสอบการเคี้ยวเอื้อง” สำหรับตรวจสอบสถานะของตัวเองในปัจจุบัน รวมถึงมีการแนะนำ 3 วิธีที่ง่ายที่สุดที่รวบรวมมาจากบรรดาวิธีการเผชิญหน้ากับ “การเคี้ยวเอื้อง” ที่ถูกพัฒนาในโลกของการบำบัดทางจิต



## ■ บทที่ 6

### “ความถ่อมตนทางปัญญา” วิธีเพิ่มประสิทธิภาพ ในการตัดสินใจที่ถูกต้องให้มีความสำคัญมากที่สุด!

บทนี้อธิบายถึง “ความถ่อมตนทางปัญญา” ซึ่งเป็นเรื่องที่บริษัทยักษ์ใหญ่อย่างกูเกิลให้ความสำคัญ จริง ๆ แล้วถ้าเราไม่มี ความถ่อมตนทางปัญญา ก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ว่าต้องแก้ไขปรับปรุง จุดไหนจากความผิดพลาดที่ตัวเองทำลงไป รวมถึงทำให้ไม่เกิด ทัศนคติการมองโลกตามความเป็นจริง

บทนี้อธิบายถึงวิธีพัฒนาความสามารถของตัวเองอย่างเป็น รูปธรรม โดยการตอบคำถาม 22 ข้อเพื่อวัดระดับ “ความถ่อมตน ทางปัญญา” ของตัวเอง หลังจากนั้นใช้การฝึก 2 วิธีเพื่อเพิ่ม ความถ่อมตนทางปัญญา ซึ่งจะช่วยให้วิธีคิดเกิดความสมดุลตาม การมองโลกตามความเป็นจริง

## ■ บทที่ 7

### แบบฝึกหัด 10 ข้อเพื่อให้เกิดความถ่อมตนทางปัญญา

เนื่องจากการใช้ชีวิตในปัจจุบัน เมื่อมีเรื่องที่ไม่รู้ก็สามารถ หาคำตอบอย่างคร่าว ๆ ได้ทันทีจากการค้นหาทางอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดความเสียดายที่สมองจะ “เข้าใจผิด” คิดไปเองว่าเป็นสิ่งที่ ตัวเองรู้อยู่แล้ว แม้จะเป็นครั้งแรกที่ได้รู้ข้อมูลนั้นก็ตาม และ จะเกิดความคิดขึ้นมาว่า “เราเป็นคนรอบรู้” ทำให้ความสามารถ ในการมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงลดลง

ในบทนี้จะมาร่วมกันลงมือปฏิบัติแบบฝึกหัด 10 ข้อ เพื่อให้เราสามารถรักษา “ความถ่อมตนทางปัญญา” ไว้ได้ในสังคมปัจจุบัน

## ■ บทที่ 8

### “การถามตอบแบบโสกราตีส”

#### เพื่อปลูกฝังความถ่อมตนทางปัญญาแก่ผู้อื่น

บทสุดท้ายเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวกับตัวเราเอง แต่เป็นการให้ความสำคัญกับ “คนอื่น” และอธิบายถึงวิธีการกระตุ้น “การทบทวนตัวเอง” และ “ความถ่อมตนทางปัญญา” ให้กับคนรอบข้าง คงมีหลายคนที่มีความคิดว่า “ถ้าสามารถฝึกให้คนอื่นมองโลกตามความเป็นจริงได้ก็คงดี” ในบทนี้จึงมีการพูดถึงเทคนิคการพูดคุยอย่าง “วิธีถามตอบแบบโสกราตีส” ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้เกิดความถ่อมตนทางปัญญา โดยมีตัวอย่างที่สามารถนำไปอ้างอิงในสถานการณ์จริงได้ เช่น ตอนที่พูดกับนักเรียนที่โรงเรียน ลูกน้องที่ทำงาน และลูกของคุณเอง

การรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเองจะทำให้เราเป็นคนในแบบที่ตัวเองอยากเป็นอย่างไม่ต้องกังวลโดยไร้ประโยชน์ และมี “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ติดตัว ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นเข็มทิศให้กับชีวิตคุณ

มาเริ่มกันเลย

บทที่

## ความเชื่อที่เราคิดไปเองเกี่ยวกับ

### การมองโลกตามความเป็นจริง 3 เรื่อง

1

- ความเชื่อที่เราคิดไปเอง 3 เรื่องที่คนมักมีต่อ  
ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง 4
- แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ไม่มองความรู้ของตัวเอง  
ตามความเป็นจริง 7
- เหตุผลที่ควรให้คนอื่นเลือกรูปโปรไฟล์  
บนโซเชียลเน็ตเวิร์คให้ 9
- อัจฉริยะไม่ถูกผูกมัดไว้ด้วยความคิดที่  
เอาตัวเองเป็นหลัก 12

บทที่

2

## ทำความเข้าใจตัวเองด้วยคำถาม 6 ข้อ

### และรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ

14

- “จงทำความเข้าใจตัวเอง” เป็นเรื่องที่ต้อง  
ทางวิทยาศาสตร์ 15

- เรื่องดี ๆ รออยู่เมื่อนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจน  
มากขึ้น 17
- ตรวจสอบสิ่งสำคัญในชีวิตด้วยรายการสิ่งที่ตัวเอง  
ให้ความสำคัญ 19
- ชุดสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญในชีวิตให้ลึกลงไป 27
- ผ่อนคลายสมองที่ยังไม่คุ้นชินด้วยคำถาม 6 ข้อ 30
- เทคนิคจุดกลางเป้า (Bull's Eye) เพื่อทดสอบว่า  
คุณกำลังใช้ชีวิตตามสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ  
หรือเปล่า 35



### เทคนิค “การทบทวนตัวเอง”

- เพื่อค้นหาว่า “เราเป็นคนแบบไหน” 44
- ชุดคำถาม 19 ข้อที่เป็นประโยชน์สำหรับ  
การทบทวนตัวเอง 49
- เพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเองด้วย  
“แผนผังความรู้สึกร่วม” 55
- “วิธีการสร้างบุคลิกลักษณะ” 63

## บทที่ 4

<b>เทคนิคติดตามผลเพื่อเพิ่มทักษะการทบทวนตัวเอง</b>	70
• อันดับแรกเริ่มจากการบันทึกความเครียด	73
• ตารางอารมณ์ประจำวัน	76
• บันทึกความเครียด	78
• ทำความรู้จักตัวเองให้ลึกซึ้งขึ้นด้วยการติดตาม การนอนหลับ	82
• มาวัดค่ากิจกรรมที่ทำในแต่ละวันกันเถอะ	87

## บทที่ 5

<b>วิธีเผชิญหน้ากับศัตรูตัวถ่วงของทักษะการมองโลก ตามความเป็นจริงอย่าง “การเคี้ยวเอื้อง”</b>	100
• “การเคี้ยวเอื้อง” จะพราก การมองโลกตามความเป็นจริงไปจากคุณ	101
• วัดระดับการคิดแบบเคี้ยวเอื้อง ณ ตอนนี้อย่างไร ด้วย “แบบทดสอบการคิดแบบเคี้ยวเอื้อง”	104
• 3 เทคนิคเพื่อเผชิญหน้ากับ “การคิดแบบเคี้ยวเอื้อง”	107
• เพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเอง โดยการเปลี่ยนจาก “ทำไม” เป็น “อะไร”	108

- เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสสำหรับฝึกฝน  
ด้วยคำถาม “อะไร” 112
- คำถาม “อะไร” จะทำลายการหยุดชะงัก 115
- “เดี๋ยวก่อนอย่าคิด” จะหยุดการคิดมาก 119
- ความคิดแง่ร้ายจะคอยกัดกินสมอง 120
- เพิ่มสมาธิโดยสังเกตประสาทสัมผัสทั้ง 5 123

บทที่

# 6

**“ความถ่อมตนทางปัญญา” วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการ  
ตัดสินใจที่ก่อให้เกิดความสำคัญมากที่สุด!** 130

- “ความถ่อมตนทางปัญญา” คุณสมบัติพิเศษที่ก่อให้เกิด  
ให้มีความสำคัญสูงสุดคืออะไร 131
- พัฒนาทักษะการตรวจสอบข้อมูลและข้อเท็จจริง  
ด้วยความถ่อมตนทางปัญญา 134
- ขั้นแรกมาวัดระดับความถ่อมตนทางปัญญา  
ของตัวเองกัน 136
- 2 วิธีฝึกสำคัญเพื่อเพิ่มความถ่อมตนทางปัญญา 142

# บทที่ 7

## แบบฝึกหัด 10 ข้อ

### เพื่อสร้างความต้อมตนหาปัญหา 156

- ความต้อมตนหาปัญหาเป็นสิ่งที่ควรช้อมแซมอย่างพิถีพิถัน 157
- 10 แบบฝึกหัดช่วยช้อมแซมความต้อมตนหาปัญหา 158

# บทที่ 8

## “การตามตอบแบบโสกราตีส”

### เพื่อปลูกฝังความต้อมตนหาปัญหาแก่ผู้อื่น 190

- ฝึกให้ผู้อื่นมองตามความเป็นจริงอย่างไรดี 191
- ขั้นแรกตรวจสอบระดับความหลงตัวเองของอีกฝ่าย 192
- ชักจูงความคิดของอีกฝ่ายด้วย “การตามตอบคำถามแบบโสกราตีส” 196
- คำถาม 7 ข้อสำหรับ “การตามตอบแบบโสกราตีส” 198
- หากใช้ “การตามตอบแบบโสกราตีส” กับครูและนักเรียนจะเป็นอย่างไร 202

- หากใช้ “การถามตอบแบบโสกราตีส”  
กับหัวหน้าและลูกน้องจะเป็นอย่างไร 205
  - หากใช้ “การถามตอบแบบโสกราตีส”  
กับแม่และลูกจะเป็นอย่างไร 207
  - ซ่อนคำถาม “การถามตอบแบบโสกราตีส”  
ลงไปในงานสนทนาทั่วไปที่ไม่ได้มีสาระสำคัญอะไร 209
- 

เกี่ยวกับผู้เขียน 213

เกี่ยวกับผู้แปล 214

---



ทดลองอ่าน



บทที่

ความเชื่อที่เราคิดไปเอง  
เกี่ยวกับการมองโลกตามความเป็นจริง  
3 เรื่อง



คัดลอกอ่าน

## ลองคิดตามหลักความเป็นจริงดูสิ

เรามักจะได้ยินคำแนะนำเช่นนี้อยู่บ่อยครั้ง อย่างจมอยู่กับความคิดของตัวเองเพียงคนเดียว ลองก้าวออกมาจากจุดนั้นแล้วค่อยคิด ถ้าทำตามนี้ได้จริง ความกังวลและปัญหาต่างๆ ก็คงหมดไปอย่างง่ายดาย

เช่น อยู่ ๆ เพื่อนของคุณพูดเรื่องที่คุณรู้สึกไม่ชอบใจจนทะเลาะกัน ถ้าคุณมัวแต่คิดว่า “ฉันไม่ผิดอะไรสักหน่อย” คงไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น ทั้งที่ความเป็นจริงคุณอาจทำให้เพื่อนรู้สึกไม่ดีโดยไม่รู้ตัว หรือเพื่อนอาจจะกำลังเข้าใจอะไรผิดอยู่ก็เป็นได้

อย่างไรก็ตาม ในสถานการณ์เช่นนี้การอดทนอดกลั้นความรู้สึกของตัวเอง แล้วมองตามความเป็นจริง ลองคิดในมุมของอีกฝ่ายดูก็เป็นเรื่องสำคัญ

คงไม่มีใครสงสัยในความสำคัญของ “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” แต่ทว่าแทบไม่มีใครที่ทำการต่างๆ โดยมองโลกตามความเป็นจริงอยู่เสมอเลย

นักการเมืองที่พูดเรื่องเหยียดเพศออกมาในงานแถลงข่าว จนโดนวิพากษ์วิจารณ์มากมาย วัยรุ่นที่อัปโหลดภาพการแก๊งแบบแฝง ๆ ในที่ทำงานพิเศษลงโซเชียลมีเดียจนได้รับคำตำหนิตารานักแสดงที่ควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเองไม่ได้จนสบถถ้อยคำที่หยาบคายออกมาจนถูกสั่งพักงาน...

ปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากอารมณ์ชั่ววูบและการปล่อยให้อารมณ์พาไป ทำให้ขาดการคิดอย่างมีสติ

ผมเองก็ไม่ได้มั่นใจเลยว่าตัวเองเป็นคนมองโลกตามความเป็นจริง

หลายคนอาจจะตกใจและคิดว่า “ในรายการโทรทัศน์ก็ดูวิเคราะห์ความรู้สึกและความคิดของดารานักแสดงได้มีเหตุผลดีนี่” แต่จริง ๆ แล้วที่ผมสามารถทำเช่นนั้นได้เป็นเพราะอ่านสคริปต์รายการและเตรียมใจมาล่วงหน้าเท่านั้นเอง

แม้กระทั่งตัวผมเอง ถ้าเจอปัญหาที่ไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้า ก็คงสติหลุดไปเหมือนกัน คงโดนความรู้สึกมากมายเล่นงาน และยากที่จะรักษามุมมองตามความเป็นจริงเช่นเดียวกับทุกคน

ปัญหาการสูญเสียทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงเป็นเรื่องที่บุคคลสำคัญในอดีตต่างก็ประสบเช่นกัน เช่น ราชาแห่งการประดิษฐ์อย่างทอมัส เอดิสัน ที่เผยแพร่ภาพยนตร์เกี่ยวกับการลัมข้างในสวนสนุกโดยการชอร์ตไฟฟ้า ทำให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์ไปทั่วสหรัฐอเมริกา หรือฟรอยด์ผู้โด่งดังในการวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ที่หันไปพึ่งพายาเสพติดระหว่างที่กำลังทำการวิจัยโคเคนอยู่ จนสูญเสียความเชื่อใจจากคนรอบข้างไป ทำให้เห็นว่าไม่ว่าจะมีมันสมองที่วิเศษขนาดไหน แต่เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดแล้วสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบไป ชีวิตจะได้สัมผัสกับวินาทีที่ทุกสิ่งทีสร้างมาทั้งหมดสูญเปล่าไป

การเพิ่ม “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ให้ติดตัวเป็นเรื่องยากสำหรับพวกเรามาก

# ความเชื่อที่เราคิดไปเอง 3 เรื่องที่คนมักมีต่อ ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง

ถึงกระนั้นเหตุใดการคิดโดยมองโลกตามความเป็นจริงจึงเป็นเรื่องไม่ถนัดสำหรับพวกเรา แม้จะเป็นทักษะที่ขาดไม่ได้ในการประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ทำไมหลายคนยังทำอะไรโดยขาดสติอยู่

เพราะไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์อย่างนั้นหรือ หรือเพราะไม่ได้ศึกษาวิธีคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลมา หรือขาดทักษะการคิดวางแผนระยะยาว

จริงอยู่ที่แต่ละอย่างล้วนเป็นสาเหตุที่ขัดขวางการมองโลกตามความเป็นจริง แต่จริงๆ แล้วมีปัญหาที่ยังรากลึกกว่านั้นซ่อนอยู่ ซึ่งถ้าปัญหานี้ไม่ได้รับการแก้ไขก่อนเป็นอันดับแรก ก็ไม่สามารถไปสู่ขั้นต่อไปของการมีทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงได้ คุณคิดว่าปัญหาที่ว่านี้จริงๆ แล้วคืออะไร

ถ้าว่ากันตามตรงปัญหาที่กล่าวถึงนี้คือ **“ทุกคนไม่ได้ต้องการทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงนี้อยู่แล้วตั้งแต่แรก”**

คุณอาจจะคิดว่า “พูดอะไรอย่างนั้น” เพราะอย่างที่เราเห็นเมื่อสักครู่ว่าใคร ๆ ก็ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมองโลกตามความเป็นจริง และแน่นอนว่าที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ก็เพราะ “ต้องการเพิ่มทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง”

แต่สิ่งที่ผมต้องการจะเน้นย้ำตรงนี้คือ **แม้ในหัวของทุกคนจะคิดว่าการมองโลกตามความเป็นจริงเป็นสิ่งสำคัญ**

แต่ก็ไม่ได้มีความต้องการจากกันบึ้งในจิตใจว่า “อยากมีทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ไม่ว่าสมองจะเข้าใจถึงความสำคัญของการมองโลกตามความเป็นจริงแค่ไหน แต่ก็แทบไม่มีคนที่ต้องการทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงในระดับเดียวกับความต้องการ “อยากมีเงิน” หรือ “อยากสร้างผลงานในการทำงานให้ดีขึ้น”

เหตุผลง่าย ๆ คือเพราะคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ยังยึดติดกับความเชื่อที่เราคิดไปเอง 3 เรื่องเกี่ยวกับ “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” อยู่

**ความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่องที่ 1 ฉันคือคนที่มองสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง**

ความเป็นจริง → โดยส่วนใหญ่มนุษย์มองเรื่องต่างๆ ด้วยสายตาที่ผิดเพี้ยน

**ความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่องที่ 2 ฉันคือคนที่รู้เรื่องเกี่ยวกับตัวเองดีที่สุด**

ความเป็นจริง → ทุกคนเข้าใจเรื่องของตัวเองได้ถูกต้องเพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

**ความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่องที่ 3 เรื่องของตัวเองตัดสินใจเองดีที่สุด**

ความเป็นจริง → การให้คนอื่นช่วยตัดสินใจมีความถูกต้อง  
แม่นยำมากกว่า

คำอธิบายอย่างละเอียดมีดังนี้

เริ่มจากความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่องที่ 1 “ฉันคือคนที่มอง  
สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง” ผลจากงานวิจัยหลายงานชี้ให้เห็นว่าเมื่อ  
คนถูกถามว่า “คุณสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ถูกต้องหรือไม่”  
คำตอบของคนส่วนใหญ่คือ

“มีตัดสินใจผิดบ้างบางครั้ง แต่โดยทั่วไปแล้วสามารถ  
มองเรื่องต่าง ๆ ได้ถูกต้องมากกว่าคนอื่น”

คำตอบนี้ไม่ตรงกับความเป็นจริงอย่างชัดเจน เพราะเป็นไปได้ที่ทุกคนบนโลกจะสามารถตัดสินใจได้ถูกต้องแม่นยำมากกว่า  
คนอื่นเหมือนกันหมดทุกคน

ทางด้านจิตวิทยาเรียกสถานการณ์แบบนี้ว่า “ความลำเอียง  
เข้าข้างตน” คนส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในทักษะหรือความ  
สามารถในการตัดสินใจของตนสูงเกินไป และมีแนวโน้ม  
คิดว่าตัวเองมี “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” สูงกว่า  
ค่าเฉลี่ยโดยทั่วไป

มีเรื่องที่เป็นที่รู้จักในวงกว้างอย่างเรื่องแบบสอบถามที่มี  
การสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับการขับรถ ผู้ตอบ  
แบบสอบถามประมาณร้อยละ 93 ตอบว่า “ฉันขับรถเก่งกว่า  
ค่าเฉลี่ย” แบบสำรวจของเว็บไซต์หาคุณในญี่ปุ่นก็มีคนที่ตอบว่า  
“ฉันหน้าตาดีกว่าค่าเฉลี่ย” สูงถึงร้อยละ 77

ตัวเลขเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับทักษะการมองโลกตามความเป็นจริงเช่นกัน ดร.ทาช่า ยูริก นักจิตวิทยาของเคิร์กการ์ดชี้ว่า โดยภาพรวมคนร้อยละ 95 ตอบว่า “ฉันมีความสามารถในการตัดสินใจโดยมองตามหลักความเป็นจริงมากกว่าคนทั่วไป” สรุปได้ว่า ภายในจิตใจของเรามักจะคิดไปว่าความสามารถของตัวเองสูงกว่าความเป็นจริงอยู่มาก

## แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ไม่มองความรู้ของตัวเองตามความเป็นจริง

ความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่องที่ 2 ที่ขัดขวางการมองโลกตามความเป็นจริงคือ “ฉันคือคนที่รู้เรื่องเกี่ยวกับตัวเองดีที่สุด” จริงอยู่ที่ทุกคนต้องการคิดว่าคนที่เข้าใจตัวเองได้ดีที่สุดคือตัวเรา แต่จากหลายข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผลสรุปออกมาในทางตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง

ก่อนอื่นเรามาดูคำพูดของ ดร.ทาช่า ยูริก ที่ได้พูดถึงไป “คนร้อยละ 95 คิดว่า ‘เข้าใจเรื่องของตัวเองดี’ แต่ความเป็นจริงแล้ว ระดับความเข้าใจไม่เกินไปกว่า 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากความสามารถในการวิเคราะห์ตัวเองของพวกเรามีจุดบกพร่องอยู่ ส่งผลให้เราไม่รู้ประสิทธิภาพและความสามารถของตัวเองได้อย่างถูกต้อง”

การทดลองเกี่ยวกับ “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง”

ในอดีตมีผลลัพธ์ออกมาว่า การตรวจสอบตัวเองของผู้เข้าร่วม การทดลองและความคิดเห็นของบุคคลที่สามนั้นโดยส่วนใหญ่ แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้พวกเรามีแนวโน้มที่จะประเมินรูปร่างหน้าตาและความสามารถของเราสูงเกินไปตามที่ได้เห็นแล้วนั้น เรายังมีความสามารถต่ำมากในการตัดสินใจต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

- มีความเป็นผู้นำคอยชี้แนะคนรอบข้างได้มากแค่ไหน
- คะแนนสอบสมัยเป็นนักเรียนดีขนาดไหน
- ในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้าจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้นแค่ไหน
- ต้องใช้ข้อมูลแบบไหนถึงจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ

แนวโน้มเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ที่ทราบกันดีในวงกว้าง และเป็นเรื่องที่ไม่แต่ผู้เชี่ยวชาญที่เก่งกาจก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม เช่น เดวิด ดาเนีย นักจิตวิทยา ผู้ได้ค้นหาคำตอบของคำถามว่า “ผู้เชี่ยวชาญมองความรู้ของตัวเองได้ตรงตามความเป็นจริงเท่าไร” ผ่านการทดลอง 4 อย่าง

โดยการรวบรวมคนที่รับรู้่ว่าตัวเองคือผู้เชี่ยวชาญด้านไฟแนนซ์ และให้ศัพท์เฉพาะ 15 คำแก่ทุกคน หลังจากนั้นจึงถามว่า “มีศัพท์คำไหนบ้างที่คุณสามารถอธิบายได้อย่างถูกต้อง” ซึ่งตรงนี้ได้มีกับดักหนึ่งอย่างซ่อนอยู่ คือจริงๆ แล้วในศัพท์เฉพาะที่ให้ผู้ร่วมการทดลอง มี 3 คำที่ด็อกเตอร์คิดขึ้นมาเองเป็น



คำหลอกไว้อยู่

คำที่ใช้หลอก ได้แก่ “หุ้่นจากการจัดระดับความพิเศษ” “การหักอัตราราคาที่” “เครดิตรายปี” ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นคำที่ดูเหมือนมีอยู่จริง มือใหม่ด้านไฟแนนซ์อาจจะแยกไม่ได้ แต่ถ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญต้องมองออกแน่นอน แต่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกลับเป็นสิ่งที่คาดไม่ถึง

จริงอยู่ที่ผู้เชี่ยวชาญในด้านไฟแนนซ์ย่อมมีความรู้มากกว่าคนที่ เป็นมือใหม่ แต่กลับกัน 92 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ตอบว่า “ฉันมีความรู้ด้านไฟแนนซ์” ตอบว่าคำที่ใส่หลอกมานั้นเป็น “คำที่เข้าใจความหมายเป็นอย่างดี”

ศาสตร์แขนงอื่น ๆ ก็ได้รับการยืนยันแล้วว่า มีแนวโน้มแบบนี้เช่นกัน ไม่ว่าจะชีววิทยาหรือภูมิศาสตร์ คนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับสูงบอกว่าศัพท์ที่ไม่มีอยู่จริงนั้นเป็น “คำที่รู้จัก” สรุปได้ว่า แม้แต่คนที่ เป็นผู้เชี่ยวชาญก็ยังมักมองว่าระดับความรู้ของตัวเองสูงเกินจริง

## เหตุผลที่ควรให้คนอื่นเลือกรูปโปรไฟล์บนโซเชียลเน็ตเวิร์คให้

นอกเหนือจากที่กล่าวมา ความเชื่อที่เราคิดไปเองเรื่อง 3 ที่ขัดขวางการมองโลกตามความเป็นจริงคือ “เรื่องของตัวเองตัดสินใจเองดีที่สุด” นำแปลกใจมากที่เราไม่ได้เข้าใจตัวเองเลย

อย่างที่ทุกคนได้เห็นไปแล้ว และงานวิจัยเมื่อสิบกว่าปีก่อนได้แสดงให้เห็นว่าจริง ๆ แล้ว “คนอื่น” เข้าใจเราได้ดีกว่าตัวเราเอง

ยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวอย่างการเลือกรูปภาพโปรไฟล์ที่ดีที่สุดของตัวเอง เราก็ไม่สามารถเลือกรูปที่ดีที่สุดได้จริง

มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ได้ทำการทดลองให้นักศึกษา 102 คนเลือกรูปภาพโปรไฟล์สำหรับใช้บนโซเชียลเน็ตเวิร์คหรือเว็บไซต์หาคู่ ฯลฯ โดยเลือกให้เหลือ 2 รูปจากตัวเลือกทั้งหมด 12 รูป หลังจากนั้นให้บุคคลที่สามที่แทบไม่รู้จักผู้เข้าร่วมการทดลองเลยทำตามคำสั่งเช่นเดียวกันนี้ โดยให้เลือกรูปภาพของเหล่านักศึกษาที่เหมาะสมสำหรับการนำไปโพสต์ลงบนอินเทอร์เน็ต

สุดท้ายจึงให้คนบนอินเทอร์เน็ตลงคะแนนให้รูปที่คนสองกลุ่มเลือกมา ซึ่งได้ผลลัพธ์ที่น่าสนใจคือ รูปภาพโปรไฟล์ที่คนอื่นเลือกให้โดยภาพรวมแล้วคนมักมองว่า “รู้สึกถูกชะตา ดูน่าเชื่อถือ และ



ดูมีความมั่นใจดี” มากกว่ารูปภาพที่เลือกโดยนักศึกษาเอง

จากผลลัพธ์ที่ออกมา นักวิจัยได้แสดงความคิดเห็นว่า “จากผลการทดลองนี้ คำแนะนำสำหรับการเลือกรูปโปรไฟล์ที่หน้าตาออกมาดูดีที่สุดคือต้องไม่เลือกเอง แต่ให้คนอื่นเป็นคนเลือกให้” เพราะดูเหมือนว่าการเลือกรูปภาพโปรไฟล์ของเราเอง จะใช้ความรู้สึกส่วนตัวมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถเลือกรูปภาพที่ดีที่สุด 1 รูปได้

นอกจากนี้ผลลัพธ์จากงานวิจัยที่วิเคราะห์นิสัยคนจำนวน 600 คน โดยนักจิตวิทยาชื่อว่าโจซัวร์ แจ็กสัน ก็ได้ชี้ให้เห็นถึงความแม่นยำในการตัดสินใจของ “คนอื่น”

การสำรวจนี้ได้นำ “นิสัยของตัวเองที่ผู้เข้าร่วมการทดลองคิด” และ “นิสัยของผู้เข้าร่วมการทดลองที่เพื่อนคิด” มาเปรียบเทียบกัน ทำให้ได้เห็นแนวโน้มอย่างชัดเจน ดังนี้

- นิสัยของเราที่ลงความเห็นโดยคนอื่นมีความถูกต้องแม่นยำกว่า
- “อายุขัย” ของเรา คนอื่นก็คาดการณ์ได้แม่นยำกว่า

แปลกใจใช่ไหมที่ไม่ใช่เพียงแค่นิสัยของตัวเอง แต่จริงๆ แล้ว อายุขัยของเรา คนอื่นก็มองได้ขาดกว่า สรุปได้ว่า เมื่อเป็นเรื่องของเราเอง เรามักจะสูญเสียการมองตามหลักความเป็นจริงไป

# อัจฉริยะไม่ถูกผูกมัดไว้ด้วยความคิด ที่เอาตัวเองเป็นหลัก

เราได้เห็นความยากของการคิดโดยมองตามหลักความเป็นจริงกันมามากมายแล้วจากบทก่อนหน้า มนุษย์เราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่เมื่อเป็นเรื่องของตัวเอง ก็จะสูญเสียการมองโลกตามความเป็นจริง และไม่สามารถมองเรื่องต่างๆ ออกไปได้อย่างถูกต้องไปเสียง่าย ๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ควรทำอะไรเพื่อให้มี “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ที่เราต้องพยายามเอื้อมไปไว้ว่า

ควรทำอะไรให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาที่แม้แต่คนเก่ง ๆ ก็ยังประสบพบเจอ

นับเป็นเรื่องโชคดีที่จากงานวิจัยในไม่กี่ปีที่ผ่านมาทำให้ได้ทราบถึงปัจจัย 2 ข้อที่ขาดไม่ได้ในการรักษา “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ให้คงไว้

- การทบทวนตัวเอง = ความสามารถในการรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรอย่างถูกต้อง และไม่ถูกความเชื่อที่เราคิดไปเองครอบงำ
- ความถ่อมตนทางปัญญา = ความสามารถในการรู้ถึงทักษะที่ตัวเองมีอย่างถูกต้อง เพื่อจะได้กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาต่อไป

รายละเอียดเพิ่มเติมจะอธิบายต่อไปในบทที่ 2 แต่ให้รู้ไว้ว่า ทั้ง 2 ปัจจัยเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการรักษา “ทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง” ให้คงอยู่ และเป็นเรื่องที่บริษัทยักษ์ใหญ่อย่างกูเกิลและแอมะซอนเริ่มให้ความสำคัญในช่วงนี้

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของหนังสือเล่มนี้คือ คุณจะรับรู้จักตัวเองมากขึ้น ปลดแอกตัวเองจากความเชื่อผิด ๆ ที่เคยมี และ “มองโลกตามสิ่งที่ควรจะเป็น” ได้มากขึ้น ในโลกปัจจุบันที่การแยกแยะว่าข้อมูลไหนเป็นเรื่องจริงนั้นเป็นเรื่องยาก การมีทักษะนี้จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคุณได้อย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ผมขอยกคำพูดของไซเปน เฮาเออร์ นักปรัชญาในคริสต์ศตวรรษที่ 19 ที่กล่าวไว้ว่า

“อัจฉริยะเป็นใครไปไม่ได้้นอกจากคนที่มองโลกตามความเป็นจริง และสามารถนำวิธีการที่เป็นไปตามหลักความเป็นจริงมาสู่อัจฉริยภาพได้ และเพราะอัจฉริยะไม่ได้ถูกผูกมัดด้วยความคิดที่เอาตัวเองเป็นหลัก จึงเดินไปในทิศทางตรงกันข้ามกับป्लุทอน คนธรรมดาที่เคลื่อนไหวไปตามความต้องการของตน”

บทที่

# 2

ทำความรู้จักตัวเอง

ด้วยคำถาม 6 ข้อ

และรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ



บทที่ 2  
ทำความรู้จักตัวเอง  
ด้วยคำถาม 6 ข้อ  
และรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ

# “จงทำความเข้าใจตัวเอง” เป็นเรื่องที่ถูกต้องทางวิทยาศาสตร์

“จงทำความเข้าใจตัวเอง”

คำขวัญชื่อดังที่ถูกสลักไว้ที่ประตูนครศักดิ์สิทธิ์เดลฟี เป็นที่รู้จักจากการที่นักปราชญ์โสกราตีสใช้เป็นแนวทางในการทำอะไรต่าง ๆ มีการถอดความหมายออกมาหลากหลายทฤษฎี แต่สำหรับโสกราตีสเองมีความหมายประมาณนี้

- จงรู้ตัวเองว่านิสัยหรือลักษณะพิเศษของตนเป็นอย่างไร แล้วหาความรู้โดยคำนึงดูจากจุดนี้ และเลือกกระทำสิ่งที่ถูกต้อง

เราเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับอะไร มีแพชชั่นต่อสิ่งใดกันแน่ เรามักจะทำอะไรโดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่ทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านี้โดยมองตามความเป็นจริง ก็ไม่สามารถเลือกกระทำการที่ถูกต้องได้ นั่นคือสิ่งที่โสกราตีสคิด

ผลการวิจัยในไม่กี่ปีมานี้ค่อย ๆ สนับสนุนว่าความคิดนี้ถูกต้อง

ขอยกตัวอย่างการทดลองในมหาวิทยาลัยเซนต์ฟรานซิสซาเวียร์ที่มิวิจัยได้รวบรวมชายและหญิง 292 คนทางออนไลน์ และให้ตอบคำถามที่อยู่ในแบบสำรวจดังต่อไปนี้

- คุณมีความรู้สึกนึกคิดที่ชัดเจนต่อคำถามว่า “คุณเป็นคนแบบไหน” หรือไม่
- ลักษณะนิสัยต่างๆ ของคุณขัดแย้งกันเองบ้างไหม

สิ่งที่ทีมวิจัยศึกษาคือ เรื่องของจิตใจที่ทางจิตวิทยา เรียกว่า “การนิยามตัวเอง ได้อย่างชัดเจน” (Self-Concept Clarity) ความหมายทางเทคนิค หมายถึง การมีความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองที่ชัดเจน และสามารถบอกได้อย่างมั่นใจว่าจะอะไรคือสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ หรือความสามารถของตนคืออะไร และแม้เวลาจะผ่านไปเท่าไร คำนิยามนั้นก็ยังคงอยู่เสมอ สรุปลง่าย ๆ ว่ามีความหมายถึง การรู้จักตัวเองเป็นอย่างดี และมีจิตที่รู้สึกสบายใจ



หลังจากนั้นจึงนำระดับความเครียดและความสุขของผู้เข้าร่วมการทดลองแต่ละคนมาเปรียบเทียบ ก็ได้พบผลลัพธ์ที่น่าสนใจคือ คนที่ “นิยามตัวเองได้อย่างชัดเจน” มีแนวโน้มที่จะมีระดับความสุขอยู่ในระดับสูง มักไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา และไม่คอยมีเรื่องกังวลหรือไม่สบายใจ



## เรื่องดี ๆ รออยู่ เมื่อนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

อีกหนึ่งการทดลองที่มหาวิทยาลัยไรซ์ ผู้เข้าร่วมการทดลองนี้  
คือนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจจำนวน 551 คน หัวข้อเรื่องใน  
การทดลองคือ “คุณมองตัวเองตามความเป็นจริงมากแค่ไหน”  
(= นิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนมากหรือน้อย)

ผลลัพธ์ที่ได้มีความใกล้เคียงกับการทดลองก่อนหน้านี้ตามที่  
คาดไว้คือ ยิ่งคนทีนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนมากเท่าไร  
ยิ่งมีแนวโน้มว่าจะมีระดับความสุขที่สูง และระดับความเครียด  
โดยรวมต่ำ และมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง รวมถึง  
มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา เมื่อนิยาม  
ตัวเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ก็จะมีเรื่องดี ๆ มากมาย

แต่เมื่อลองคิดดู นี่อาจจะไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะ  
เมื่อเข้าใจเป็นอย่างดีว่าสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญหรือ  
ความสามารถของตัวเองคืออะไร เมื่อเกิดปัญหาที่จะ  
ไม่เสียกำลังใจง่าย ๆ

เช่น เมื่องานของคุณไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้และทำให้  
หัวหน้าโกรธ ถ้าคุณไม่มีสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ มีโอกาส  
ที่จะคิดทำนองว่า “เรานี้แน่จริง ๆ” และเสียกำลังใจในทันที

## การทดลองของมหาวิทยาลัยไรซ์



### STEP 1

ถามคำถามต่อไปนี้  
กับนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ  
จำนวน 551 คน

“คิดว่าตัวเองมีความ  
สามารถในการตัดสินใจ หรือมีความสามารถในการสื่อสาร  
มากแค่ไหน”

“ข้อเสียของตัวเองคืออะไร”



### STEP 2

ขอความร่วมมือจาก  
เพื่อนให้ตอบคำถามต่อไปนี้  
“รู้ดีกว่าผู้ร่วมการ  
ทดลองมีความสามารถในการ

ตัดสินใจ หรือมีความสามารถในการสื่อสารมากแค่ไหน”

“คิดว่าข้อเสียของเขาหรือเธอคืออะไร”



การเปรียบเทียบข้อมูลทั้งสองนี้เพื่อทดลองว่าผู้เข้าร่วมการ  
ทดลองมองตัวเอง **ตามความเป็นจริง** แค่ไหน

แต่ถ้าคุณมีสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญยึดเป็นหลักอยู่ในใจว่า “ฉันทำงานเพื่อให้ลูกค้ามีรอยยิ้ม” ก็สามารถเปลี่ยนความคิดได้ว่า “ถึงแม้ครั้งนี้จะไม่ค่อยดีนัก แต่การทำตามสิ่งสำคัญที่เราเชื่ออยู่นั้น เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว” ก็จะสามารถต่อสู้กับความเครียดที่มีได้ สรุปได้ว่า การนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนจะเป็นเหมือนเกราะ ป้องกันให้กับหัวใจของเรา

ดร.เจนนิเฟอร์ โลดิสมิท ผู้มีชื่อเสียงจากการวิจัยทางด้านจิตวิทยาบุคลิกภาพได้แสดงความเห็นว่า “การนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนช่วยเติมเต็มความต้องการต่าง ๆ มากมายรวมไปถึงด้านสุขภาพจิต” ในช่วง 2-3 ปีมานี้การนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ จริง ๆ แล้วมีงานวิจัยอื่น ๆ ที่รายงานถึงตัวอย่างของการนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนที่ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจในด้านความรักและชีวิตประจำวันอีกด้วย จึงอาจพูดได้ว่า หากต้องการปลุกฝังทักษะการมองโลกตามความเป็นจริง นี่คือแนวคิดหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญและไม่ควรมองข้าม

## ตรวจสอบสิ่งสำคัญในชีวิต ด้วยรายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ

มาดูกันว่าวิธีเพิ่มความสามารถใน “การนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจน” ให้มากขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมควรทำอย่างไร พุดง่าย ๆ ก็คือการนิยามตัวเองได้อย่างชัดเจนเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมาด้วยปัจจัยต่อไปนี้

- ① เข้าใจอย่างดีว่าตัวเองให้ความสำคัญกับเรื่องแบบไหน
- ② รู้ให้แน่ชัดมากที่สุดว่าจำกัดวงของความรู้อหรือความสามารถของตัวเองอยู่ตรงไหน

จาก 2 ข้อด้านบน ในบทนี้ขอพูดถึง “วิธีการรู้สิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ” เป็นหลัก (ซีตจำกัดของความรู้จะพูดถึงในบทที่ 7) คำจำกัดความของสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญนั้นมีอยู่มากมาย แต่ในด้านจิตวิทยาโดยทั่วไปแล้วมีความหมายว่า “สิ่งที่ภายในใจลึก ๆ ของตัวเองคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่ตัวเองอยากทำในชีวิตนี้”

เวลาที่มีคนถามว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณให้ความสำคัญมากที่สุด” หรือ “สิ่งใดที่คุณรู้สึกอยากทำ แม้จะไม่ได้เงินก็ตาม” คุณสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ทันทีเลยหรือไม่ ถ้าคุณรู้สึกลังเลที่จะตอบคำถาม ก็เป็นไปได้ว่าคุณยังไม่มีสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญที่ชัดเจน

แต่ก็ตามที่ได้กล่าวไปในบทที่ 1 ว่า การรู้จักตัวเองอย่างถูกต้องนั้นเป็นเรื่องยาก จริง ๆ เวลาที่ผมไปบรรยายและบอกว่า “อันดับแรกให้ทำความเข้าใจสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญก่อน” ก็จะได้เห็นใบหน้าที่ส่งเครื่องหมายคำถามกลับมาอยู่บ่อย ๆ ซึ่งนี่คงหมายความว่าไม่มีคนที่คิดถึงความเชื่อหรือจุดยืนของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ดังนั้นเพื่อให้คุณได้รู้ตัวว่าสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญอย่างแท้จริงที่หลบซ่อนอยู่คืออะไร อันดับแรกจึงขอแนะนำให้รู้จักกับ

แบบฝึกหัดง่ายๆ อย่าง “รายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ” วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้ในการรักษาทางจิต เช่น “การสัมภาษณ์สร้างแรงบันดาลใจ” ในรูปแบบของข้อสอบที่มีจำนวนมากกว่า 100 ข้อ และเป็นเทคนิคที่ใช้มาตั้งแต่ในอดีตและได้รับการยืนยันว่าได้ผล “รายการสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ” คือการรวบรวมสิ่งที่ผู้คนให้ความสำคัญ โดยไม่รู้ตัว 80 อย่างไว้ด้วยกัน ขั้นตอนการปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

## STEP 1

อ่านรายการแต่ละข้อ และแบ่งประเภทแต่ละข้อออกเป็น “สำคัญมาก” (◎) “สำคัญ” (○) “ไม่สำคัญ” (x)

## STEP 2

ตัดรายการที่แบ่งประเภทไว้ว่าเป็นเรื่อง “สำคัญมาก” ให้เหลือ 10 ข้อที่คิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากเป็นพิเศษ

## STEP 3

กำหนดลำดับสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญที่เลือกมาด้วยเลข 1 ถึง 10 โดยเรียงลำดับตามความสำคัญ

ในการแบ่งประเภทของสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ ขอให้แบ่งโดยไม่ต้องคิดอะไรมาก เลือกไปตามความรู้สึกแรกที่มี อ่านทีละรายการ และวงกลมเลือกข้อที่รู้สึกว่าเป็น “นี่คือเรื่องที่เราอยากให้ความสำคัญ!”