

howto

กล้าที่จะธรรมดา  
「普通」につけるくすり

อิจิโร คิซึมิ

เขียน

กิงดาว ไตรยสุนันท์




แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



กล้าที่จะธรรมดา  
「普通」につけるくすり

## howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th  
www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Amarin HOW-TO

“Futsu” ni Tsukeru Kusuri  
Copyright © Ichiro Kishimi, 2025  
Thai translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC.  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดับวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2569

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

อิจิโร, คิซิมิ.

กล้าที่จะธรรมดา / อิจิโร คิซิมิ: เขียน; กิ่งดาว ไตรยสุนันท์: แปล จาก 「普通」につけるくすり.- กรุงเทพฯ: ชาวทู  
อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(12), 224 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. การดำเนินชีวิต. I. กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1 ๑6ก4

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-9136-7

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกันษ์  
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร  
ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ กาญจนารณ์ เอื้อกิตติพรชัย  
บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีรเจริญสกุล • ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน  
ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวทรัพย์  
ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกลม บุญจันทร์  
พิสูจน์อักษร สุพิชา อัครเสนา, จิรพรรณ เมื่อนพังกา

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด  
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จงหน่อม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999  
www.naiin.com

ราคา 255 บาท



ผลิตกับที่มีผลจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.



# คำนำสำนักพิมพ์

“เมื่อก่อนเราเคยเก่งได้ขนาดนั้น ทำไมตอนนี้ถึงไม่เก่งเลยสักเรื่อง ต้องพยายามอีกแค่ไหนกัน...”

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดแบบนี้ หนังสือเล่มนี้มีบางอย่างอยาก จะบอกกับคุณ

“ตัวคุณที่เป็นอยู่ในตอนนี้ดีแล้ว และดีพอเสมอมา”

ต้องขออธิบายเล็กน้อยว่านิยามคำว่า “ธรรมดา” และ “พิเศษ” ของหนังสือเล่มนี้ออกจะแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไปอยู่บ้าง ส่วนใหญ่คนจะตีความคำว่า “คนธรรมดา” คือตาชั่งเหมือนคนอื่น ไปหมด ไม่มีอะไรแตกต่าง และแน่นอนแทบทุกคนก็จะมีความรู้สึกดี กับคำว่า “คนพิเศษ”

ในทางตรงกันข้าม ผู้เขียน อิจิโร คิซิมิ ที่ได้เรียนรู้จิตวิทยา แอดเลอร์ ได้นำเสนอมุมมองใหม่ของสองคำนี้ไว้อย่างน่าสนใจ

“คนพิเศษ” ในที่นี้คือคนที่คิดว่าต้องแข่งขันกับคนอื่นตลอดเวลา ยึดติดกับอันดับความนิยม ชัยชนะ และโหยหากการยอมรับจากคนอื่น แต่ไม่เคยยอมรับตัวเองได้ คนพิเศษเหล่านี้จึงใช้ชีวิตอย่างเคร่งเครียด ตลอดเวลา

ในขณะที่ “คนธรรมดา” ก็ไม่ได้แปลว่าต้องเหมือนคนอื่น ในแนวคิดของจิตวิทยาแอตเลอร์ บุคคลเหล่านี้มีคุณสมบัติเพียบพร้อมไม่ด้อยไปกว่าใคร ไม่ได้เป็นคนมักน้อยหรือใช้ชีวิตเอื่อยเฉื่อย พวกเขาเพียงแค่ไม่ทะยานอยากเป็นคนพิเศษ จึงไม่สูญเสียการเป็นตัวเอง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระและมีความสุข

ฟังดูเหมือนง่าย แต่ในชีวิตประจำวันย่อมมีหลายสิ่งหลายอย่าง ที่เข้ามากระทบจิตใจและความคิด ทำให้เราต้องลงสนามแข่งเพื่อเป็นคนพิเศษอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นปมในวัยเด็ก ความคาดหวังจากสังคม หรือการวัดคุณค่าคนจากงาน

ฉะนั้นก็ไม่ใช่เรื่องผิดหากคุณเคย (หรืออาจจะยังคง) อยากเป็นคนพิเศษ แต่จำไว้เรื่องหนึ่งว่า คุณไม่จำเป็นต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใครหรือไหลไปตามกระแสสังคมเพื่อให้ตัวเองมีคุณค่า

เมื่อใดที่คุณปลดปล่อยตัวเองจากการเป็นคนพิเศษได้ เมื่อนั้นการมีอยู่อย่างธรรมดาของคุณมีค่ามากพอแล้ว

howto

# สารบัญ

บทนำ	แต่คนที่คิดว่าตัวเองพิเศษ	1
------	---------------------------	---

## บทที่ 1 ทำไมถึงอยากเป็นคนพิเศษ

“ความเข้าใจผิด” เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น	5
วันที่เลิกพยายามเป็นคนพิเศษ	9
เมื่อเติบโตมาจากการแข่งขันระหว่างพี่น้อง	13
การตอบสนองของพ่อแม่ทำให้ลูกพยายามเป็นคนพิเศษ	19
อิทธิพลจากค่านิยมของพ่อแม่	22
ผลกระทบต่อชีวิตในอนาคต	24

## บทที่ 2 ความรู้สึกเหนือกว่าอันประหลาด

### ของคนที่อยากเป็นคนพิเศษ

คนที่เคร่งเครียดจนเกินพอดี	27
คนที่พยายามตอบสนองความคาดหวังของผู้อื่น	30
ความรู้สึกต่ำต้อยของคนที่ยากจะเป็นคนพิเศษ	33
เมื่อคนพิเศษล้มเหลว	35
คนที่อยากเป็นคนพิเศษ แต่ไม่ลงมือทำอะไรสักอย่าง	37

## บทที่ 3 ความหมายของการเป็นคนธรรมดา

ไม่ต้องพิเศษก็ได้	41
คนธรรมดาไม่ได้หมายความว่าต้องเหมือนคนอื่น	43

อย่าเหมือนคนอื่น	45
ต้องมีคนเห็นต่างบ้าง	48
ไม่จำเป็นต้องแตกต่างเพื่อเป็นคนพิเศษ	51
คิดไปเองหรือเปล่าว่าต้องเป็นคนพิเศษ	54

#### บทที่ 4 การก้าวข้ามความรู้สึกด้อยค่า

เหตุผลที่ปรากฏเพียงผิวเผิน	57
วุฒิการศึกษาไม่เท่ากับความสามารถ	58
วุฒิการศึกษาเป็นแค่ “คุณลักษณะ”	61
เราทุกคนจะทำได้ก็สำเร็จได้ทั้งนั้น	63
ความรู้สึกด้อยค่าจะคอยเหยียบเบรกไม่ให้ลงมือทำ	66
ความไม่มั่นใจที่ปรุงแต่งขึ้นเองคือเบรกที่คอยขัดขวาง	69
การเปรียบเทียบกับตัวเองในอดีต	
คือเบรกที่คอยขัดขวางเช่นกัน	71
ไม่จำเป็นต้องรู้สึกด้อยค่า	73
เราไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อความก้าวหน้าเสมอไป	77

#### บทที่ 5 ลมมือทำงานด้วยความมั่นใจ

เบรกคือสิ่งที่ “ตัวเราเป็นคนเหยียบเอง”	81
การแข่งขันไม่ใช่เรื่องธรรมดา	82
อย่าเปรียบเทียบกับตัวเองกับผู้อื่น	84
อย่าแข่งขันกับผู้อื่น	87
ถึงแพ้ก็ไม่ได้แปลว่าหมดคุณค่า	90
อย่ากลัวความผิดพลาด	92
อย่ากลัวผลลัพธ์	95
อย่าปล่อยให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวครอบงำ	97
อย่าพูดคำว่า “แต่”	99

อย่าใช้ชีวิตอยู่กับความเป็นไปได้	101
คิดแค่ว่าต้องลงมือทำก็พอ	103
ไม่จำเป็นต้องให้ใครมายอมรับผลงานของเรา	107
ไม่ต้องเป็นคนพิเศษและไม่ต้องรอให้ใครยอมรับ	109
การประเมินไม่ได้กำหนดคุณค่า	112
เมื่อต้องใส่ใจการประเมินจากผู้อื่น	115
จงเป็นอิสระจากความคาดหวังของผู้อื่น	117
การขอความร่วมมือจากผู้อื่น	119
ผลงานที่ดี	122
ทำงานที่มีเพียงเราเท่านั้นที่ทำได้	124
แรงผลักดันจากภายใน	127

## บทที่ 6 เริ่มต้นจากตัวตนในแบบที่เป็น

เริ่มที่ตัวตนในปัจจุบัน	133
รู้เรื่องที่ไม่รู้มาก่อน	135
เริ่มจากสิ่งที่ทำได้	136
ไม่ต้องใส่ใจว่าใครจะคิดอย่างไร	138
กล้ายอมรับเรื่องที่ยังไม่รู้	140
ไม่ต้องพยายามทำตัวให้ดูดี	142
เลิกสนใจแต่ตัวเอง	145
ถึงใครจะมองว่า “ทำไม่ได้” ก็ไม่เห็นต้องใส่ใจ	147
เริ่มต้นจากความสามารรถที่มีในปัจจุบัน	150
สนุกกับกระบวนการเรียนรู้	152
ค่อย ๆ เรียนรู้	154
เริ่มต้นทำสิ่งใหม่	157
ให้ความสำคัญกับกระบวนการ ไม่ใช่ผลลัพธ์	160

## บทที่ 7 มาใช้ชีวิตของตัวเองกันเถอะ

เรื่องที่เกิดขึ้นได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	165
ความล้มเหลวในความสัมพันธ์	166
ไม่เหยียบเบรคกับการสานสัมพันธ์	168
ใช้ศักยภาพในแบบที่เป็น	171
อย่าพยายามเติมเต็มความคาดหวังของใคร	174
อย่าพยายามเป็นคนพิเศษเพื่อให้ได้รับการยอมรับ	177
อย่ากลัวที่จะแตกต่าง	179
มั่นใจในความเป็นตัวเอง	182
ยอมรับความเป็นปัจเจกบุคคล	185
ตัวตนที่ไม่มีใครแทนที่ได้	188
เลิกสนใจแต่ตัวเอง	190
ใส่ใจและช่วยเหลือผู้อื่น	193
ชนะคนเดียวยอมไม่มีความหมาย	196
การสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง	198
ไม่ใช่การให้เพื่อรับ	200
ใช้ศักยภาพของตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	202
การมีชีวิตอยู่ก็มีส่วนช่วยเหลือได้	206
สิ่งสำคัญของชีวิต	210
ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	213
คนมั่นใจมักไม่ร้อนรน	216
การเป็นคนธรรมดา	218

**อ้างอิง** **220**

**เกี่ยวกับผู้เขียน** **222**

ว่ากันว่า “ไม่มียาชนิดใดรักษาคนโง่ได้” แล้วถ้าเป็น “ยารักษา  
คนธรรมดา” ละ

ผมได้รับแรงบันดาลใจจากเด็กหนุ่มคนหนึ่ง เขาเล่าถึงความ  
กังวลใจให้ฟังว่า “ผมอาจธรรมดากว่าที่คิด” และ “ถ้าผมไม่มีอะไร  
พิเศษเลย คงยากจะยอมรับตัวเองได้”

ทั้งที่เขาเคยเชื่อมั่นว่า “เราก็คือคนเก่งคนหนึ่ง” ไม่ว่าจะด้าน  
การเรียนหรือการทำงาน แต่ตอนนี้กลับเริ่มตระหนักว่า ตัวเองไม่ได้  
เก่งกาจอย่างที่คิด

เขากังวลว่าตัวเองคงไม่มีวันได้เป็นทั้ง “อันดับหนึ่ง” และคนที่  
“โดดเด่นไม่เหมือนใคร”

ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อผู้คนที่กำลังแบกรับความกังวล  
ในแบบเดียวกัน

เล่มนี้จะพูดถึง “วิธีใช้ชีวิตให้มีความสุขโดยไม่ต้องแข่งขัน”

เพราะรากเหง้าของความคิดที่ว่า “ฉันต้องเป็นคนพิเศษ”  
เกิดจากการเปรียบเทียบและคิดแข่งขันกับผู้อื่นอยู่เสมอ จนเกิด  
ความวิตกกังวล การใช้ชีวิตโดยยึดติดอยู่กับ “ความพิเศษ” หรือ “ชัยชนะ”  
จึงกลายเป็น “ความเคร่งเครียด” ตลอด 24 ชั่วโมง

แล้วเราจะเป็นอิสระจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีความมั่นใจ  
และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปตามหาวิธีใช้ชีวิตที่ **“ไม่ต้องพยายาม  
ทำตัวพิเศษ แต่ก็ไม่มีใครเหมือนใคร”** ไปด้วยกัน

เรามาใช้ความคิด เพื่อปล่อยวางความเครียดออกจากชีวิตกัน  
ดีกว่า



# บทนำ

## แต่คนที่คิดว่าตัวเองพิเศษ



แม้แต่คนที่เรียนเก่ง ทำงานได้ยอดเยี่ยม และโดดเด่นกว่าคนรอบข้าง ก็ยังอดกังวลไม่ได้ว่า “เราจะเก่งแบบนี้ไปตลอดไหม”

บางคนอาจเคยหลงตนว่าตัวเองดีเลิศกว่าใคร แต่ความจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น หรือต่อให้มั่นใจว่าตอนนี้ตัวเองเก่งที่สุดแล้ว ก็ยังหวั่นใจว่าจะมีคนที่เก่งกว่าเข้ามาแทนที่ในสักวัน

คนที่คิดว่าตัวเองพิเศษ ย่อมไม่ยอมยกยอมรับความธรรมดา แต่แล้วทำไมต้องพยายามเป็นคนพิเศษอยู่เสมอด้วยล่ะ ทำไมถึงเป็นคนธรรมดาไม่ได้

ไม่ว่าคุณจะกังวลว่าจะเป็นคนธรรมดา หรือรู้สึกที่ตัวเองธรรมดาอยู่แล้ว หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณวางความคิดที่ว่า “ต้องเป็นคนพิเศษเท่านั้น” หรือ “ฉันจะไม่เป็นคนธรรมดา” ลง แล้วเป็นอิสระจากชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดนี้ให้ได้

อย่างไรก็ตาม ผมคงต้องบอกไว้ก่อนว่า คุณอาจไม่เห็นผลลัพธ์ในทันที เพราะการตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตต่างไปจากเดิมต้องอาศัยความกล้ามากทีเดียว

สำหรับคนที่ใช้ชีวิตอยู่กับการแข่งขันมานาน เมื่อต้องปล่อยวางจากการยึดติดว่าเป็นคนพิเศษแล้ว ย่อมยากจะจินตนาการถึงชีวิต

ในอนาคต

แต่ยังตัดใจจากการเป็นคนพิเศษได้เร็ว ก็จะได้ใช้ชีวิตอย่างสงบสุขราวกับผีร้ายออกจากร่างได้เร็วขึ้นเท่านั้น แล้วคุณจะตระหนักได้ว่า **ที่ผ่านมาไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตยากลำบากขนาดนั้นเลย**

คุณจะได้ใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลาย ทั้งยังเปี่ยมไปด้วยพลังในการทำงานกว่าที่ผ่านมา

เพื่อบรรลุเป้าหมายนี้ **ผมแนะนำให้ถอนตัวออกจากการแข่งขันทั้งหมด**

เมื่อได้ยินประโยคนี้นี้ หลายคนคงเถียงกลับทันทีว่า “ไม่แข่งขันแล้วจะเอาตัวรอดได้ยังไง” เพราะหากคนอื่นยังไม่ถอนตัวออกจากการแข่งขัน ต่อให้อยากถอนตัวแค่ไหน ก็ทำไม่ได้ด้วยดี

แต่ไม่มีใครชนะได้ตลอดหรอกครับ แม้แต่คนที่ภาคภูมิใจเหลือเกินว่า “ไม่เคยแพ้ใคร” ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะมาสิ้นคลอนความมั่นใจนั้นได้ในสักวัน

เมื่อไรที่ผู้ชนะและประสบความสำเร็จมาทั้งชีวิต เริ่มดูคิดว่าตัวเองอาจเป็นคนธรรมดาขึ้นมา ก็คงยากจะยอมรับเรื่องนี้ได้ เพราะคิดว่า “การยอมรับว่าเป็นคนธรรมดา ก็เท่ากับยอมรับว่าเป็นคนที่ไม่ีอะไรโดดเด่น”

ความจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้น

เหตุผลที่คุณไม่อยากจะยอมรับว่า “เป็นคนธรรมดาก็พอแล้ว” เพราะความหมายของคำว่า “ธรรมดา” ที่คนทั่วไปเข้าใจ กับคำว่า “ธรรมดา” ในความหมายของผมมันไม่เหมือนกันต่างหาก

หากคำว่า “ธรรมดา” ในความคิดของผู้ที่ชนะมาตลอด หมายถึงเหมือนคนอื่นไปเสียหมด คงไม่มีใครอยากเป็นคน “ธรรมดา” แน่แน่นอน

ผมเองก็คิดว่าคนเราไม่ควรเหมือนคนอื่นไปเสียหมด **ว่าคุณก็ไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษ เพื่อให้ตัวเองไม่เหมือนใครเช่นกัน**

ต่อไปผมจะเริ่มอธิบายนิยามของ “ความพยายามเพื่อเป็นคนพิเศษ” และเหตุผลที่ว่า “ทำไมคนเราถึงอยากเป็นคนพิเศษ”

เราไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษเลย การพยายามพิเศษมีแต่จะทำให้ชีวิตยากลำบากขึ้นเสียเปล่า ๆ

ต่อให้คุณเก่งมาตั้งแต่เด็ก ไม่เคยแข่งขันแพ้เลยสักครั้ง และยังมีใจว่าจะประสบความสำเร็จในอนาคตอย่างแน่นอน แต่หากพบเจอเหตุการณ์ที่มากกระทบความมั่นใจในสักวัน สิ่งนี้จะกลายเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของคุณ เพราะคนที่ไม่เคยกังวลในความสามารถของตัวเองเลย ย่อมไม่เคยกังวลว่า “เราอาจเป็นคนธรรมดาก็ได้” ทั้งที่การยอมรับความธรรมดา เป็นก้าวแรกที่จะช่วยให้ใช้ชีวิตโดยไม่ต้องแบกรับภาระอันหนักอึ้งอีกต่อไป

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อช่วยเรียกความมั่นใจว่าตัวเองคือคนพิเศษให้กลับคืนมา เพราะตราบดีที่ายังคิดว่า “ฉันพิเศษกว่าคนอื่น” ก็จะไม่วันมั่นใจได้อย่างแท้จริง

การเป็นคนธรรมดาจึงหมายถึง “การยอมรับว่าไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษ” เพื่อให้เราได้ **“ใช้ชีวิตต่างจากคนอื่นในแบบที่เป็นตัวเอง”** และหลุดพ้นจากความกดดันที่ต้องดูดีหรือเอาชนะอยู่เสมอ แล้วจึงใช้ชีวิตด้วยพลังที่มีได้เต็มศักยภาพ

เมื่ออ่านจบ ผมหวังว่าคุณจะได้ใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลายและเบาสบายขึ้นนะครับ

# บทที่ 1

---

ทำไมถึงอยากเป็นคนพิเศษ

## “ความเข้าใจผิด” เมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น



คนที่เพิ่งคิดได้ว่าตัวเองเป็นคนธรรมดา มักเคยเชื่อมาก่อนว่าตัวเองพิเศษกว่าคนอื่น สำหรับคนที่เรียนเก่งมาตั้งแต่เด็กและไม่เคยกลางแกลงใจว่าตัวเองเป็นคนเก่งเลย อาจใช้เวลาอีกนานกว่าจะรู้ว่า “เราอาจเป็นแค่คนธรรมดาก็ได้”

แม้ไม่อยากรู้สึกเช่นนั้น แต่สักวันก็ต้องเกิดเหตุการณ์ที่มาสั่นคลอนความมั่นใจอยู่ดี เช่น ทำคะแนนสอบได้ไม่ดีอย่างที่คิด หรือสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามที่หวังไว้ไม่ได้

หากมีประสบการณ์สอบเข้าโรงเรียนมัธยมไม่สำเร็จมาก่อน หรือต่อให้สอบเข้าได้อย่างราบรื่น แต่หากเพื่อนทุกคนเรียนเก่งกว่ากันหมด จากที่เคยคิดว่าตัวเองเก่งและคนรอบข้างมักชื่นชมมาตลอด ก็อาจสูญเสียความมั่นใจได้เหมือนกัน

ผมเคยเป็นอาจารย์สอนภาษากรีกในมหาวิทยาลัย นักศึกษาทุกคนที่ลงเรียนวิชานี้ล้วนเป็นพวกหัวกะทิ จึงอ่านภาษาสมัยใหม่อย่างภาษาอังกฤษ ภาษาเยอรมัน หรือภาษาฝรั่งเศสได้อย่างคล่องแคล่ว กระทั่งภาษาละติน บางคนก็ยังอ่านได้

ทว่าภาษาที่ผมสอนเป็นภาษาที่เพลโตและอริสโตเติลใช้พูดกัน ในกรุงเอเธนส์เมื่อราวศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสตกาล มีนักศึกษาคนหนึ่ง ที่เก่งด้านภาษาและยังไม่เคยตอบคำถามผิด ทว่าวันหนึ่งกลับแปล แบบฝึกหัดภาษากรีกไม่ออก จึงได้แต่นั่งนิ่ง นั่นอาจเป็นครั้งแรกที่ เขาตระหนักว่า “เราคงธรรมดากว่าที่คิดสินะ”

ผมมาสอนภาษากรีกได้เพราะเรียนจบด้านประวัติศาสตร์ ปรัชญาตะวันตก แม้เคยคิดว่าตัวเองอ่านภาษากรีกเก่งแล้ว แต่ ตอนที่ทำงานวิจัย ก็ยังตกใจที่เห็นรุ่นพี่บางคนอ่านได้คล่องแคล่ว ไม่ต่างจากภาษาปัจจุบัน รวมถึงรุ่นน้องที่เริ่มทำวิจัยได้ไม่นาน กลับ อ่านภาษากรีกเก่งจนได้เข้าร่วมการอภิปรายด้วย ผมเองก็มองดูรุ่นพี่ รุ่นน้องเก่ง ๆ เหล่านั้น แล้วคิดว่า “เราคงธรรมดากว่าที่คิดสินะ” ไม่ต่างกัน

ประสบการณ์ของนักศึกษาคนนั้นไม่ต่างจากผม เขาคิดว่า ตัวเองเก่งภาษาต่างประเทศ แต่กลับแปลภาษากรีกไม่ออก พอเห็น นักศึกษาคนอื่น ๆ แปลได้ถูกต้อง ความมั่นใจจึงลดลงไปไม่น้อย

เมื่อเรียนภาษาต่างประเทศ คุณจะจับได้ทันทีว่าตัวเองแปล ถูกหรือผิด จึงรู้ระดับความสามารถของตัวเองได้เดี๋ยวนั้น อีกทั้งกว่า จะอ่านภาษาต่างประเทศได้ยังต้องใช้เวลา คุณจึงไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากตั้งใจเรียนรู้ต่อไป

สาขาที่ผมศึกษามีนักวิจัยอยู่ทั่วโลก จึงไม่ค่อยมั่นใจในศักยภาพ ของตัวเองมากนัก และไม่ว่าจะเป็นนักวิจัยสาขาใด สถานการณ์ก็คง ไม่ต่างกัน กล่าวคือ ถ้าไม่เก่งมาก ๆ ก็จะไม่โดดเด่น นอกเสียจาก จะอ่านแค่รายงานวิจัยในประเทศ เพื่อให้เรายังเป็นคนเก่งในโลก เล็กจิ๋วใบเดิมเหมือน “กบในบ่อน้ำ”

แต่ปัจจุบันแตกต่างจากสมัยที่ผมยังเป็นนักศึกษา ทุกวันนี้เราอ่านงานวิจัยผ่านอินเทอร์เน็ตได้ทั่วโลก ดังนั้นต่อให้คิดว่าตัวเองเก่งแล้ว ก็ยังมีโอกาสเสียความมั่นใจอยู่ดี

นอกจากนี้ ในการทำงานยังมีผลลัพธ์แสดงออกมาเป็นตัวเลขชัดเจน เช่น ผมเขียนหนังสืออยู่ตลอด พอวางจำหน่ายก็จะพะวงเรื่องยอดขาย เพราะตัวเลขทำให้เรารู้ผลลัพธ์ได้ทันที ต่อให้เป็นหนังสือที่ทุ่มเทเวลาและพลังกำลังไปมากมายแค่ไหน แต่ถ้าขายไม่ออก ก็อาจผิดหวังและคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหนได้

**ทั้งที่ตัวเลขชี้วัดคุณค่าของงานไม่ได้เสมอไป** มีงานอีกตั้งมากมายที่วัดคุณค่าด้วยตัวเลขไม่ได้ เช่น การเรียน เพราะแค่สอบได้คะแนนไม่ดี ไม่ได้หมายความว่าเราไร้ความสามารถ เช่นเดียวกับงานวรรณกรรมอย่างนิยายหรือผลงานศิลปะ ก็ประเมินคุณค่าด้วยคะแนนไม่ได้เช่นกัน

สมัยมัธยมต้น ผมเห็นภาพวาดของเพื่อนร่วมชั้นที่นั่งอยู่ข้างกันแล้ว ก็รู้สึกท้อใจว่าตัวเองช่างไม่มีหัวด้านศิลปะเอาเสียเลย จนต้องลบและเริ่มวาดใหม่ตั้งแต่ต้น ผมจำไม่ได้แล้วว่าวาดภาพนั้นจนเสร็จหรือไม่ แต่ตอนนี้ผมกลับไม่คิดว่าการมองภาพของเพื่อนเพียงแวบเดียวจะตัดสินคุณค่าของภาพได้อีกแล้ว หรือต่อให้ผมวาดภาพเลียนแบบเพื่อนได้สำเร็จ นั่นก็ไม่นับเป็นภาพของผมอยู่ดี

ไม่ว่าจะเป็นหนังสือหรือภาพวาด เราก็ไม่มีทางรู้คุณค่าได้เดี๋ยวนั้น ในเมื่อเรายังประเมินคุณค่าของสิ่งที่คนอื่นสร้างสรรค์ขึ้นมาไม่ได้ง่าย ๆ ดังนั้นการเปรียบเทียบผลงานของตัวเองกับผลงานของคนอื่น แล้วตัดสินว่าผลงานของตัวเองธรรมดาเกินไป จึงไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ

หากคิดว่ายอดขายเป็นสิ่งทีการันตีคุณค่า แล้วหนังสือหรือสินค้าที่เราพัฒนาขึ้นมาขายไม่ดี หมายความว่าผลงานของเราไม่มีคุณค่าอย่างนั้นหรือ คนที่คิดเช่นนี้ย่อมรับรู้คุณค่าของผลงานผิดเพี้ยนไป เนื่องจากทำงานของคนอื่นและงานของตัวเอง ล้วนมีคุณค่าเฉพาะตัวที่วัดด้วยปริมาณ เกณฑ์ หรือตัวชี้วัดทั่วไปไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ การเปรียบเทียบผลงานของตัวเองกับผลงานของคนอื่นจึงไม่สมเหตุผลผลตั้งแต่แรก

## วันที่เลิกพยายามเป็นคนพิเศษ



สำหรับผม เหตุการณ์ที่ทำให้เริ่มคิดว่า “ตัวเองอาจเป็นคนธรรมดา” มาเร็วกว่าที่คิด

คุณปู่ของผมมักจะพูดว่า “แกเป็นเด็กเรียนเก่ง ต่อไปต้องเข้ามหาวิทยาลัยเกือบโตให้ได้นะ” ผมก็เลยเชื่อว่าตัวเองเป็นคนฉลาด

อย่างไรก็ตาม ตอนนั้นผมยังไม่ขึ้นชั้นประถมเสียด้วยซ้ำ จึงเข้าใจแค่คร่าว ๆ ว่า ถ้าเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยเกือบโตอะไรนั้นได้ ผู้ใหญ่ก็จะชื่นชม โดยไม่ได้เข้าใจความหมายที่แท้จริงเลย

ทั้งไม่เข้าใจความหมายของคำว่า “ฉลาด” และไม่รู้ด้วยว่าทำไม คุณปู่ถึงพูดกับผมแบบนั้น ทั้งที่ตอนนั้นผมยังเรียนชั้นอนุบาล ซึ่งยังไม่มีคะแนนสอบหรือสมุดพกให้เห็น แต่ผู้ใหญ่ก็มักจะชมเด็กที่มีพัฒนาการด้านภาษาอย่างรวดเร็วอยู่แล้ว คุณปู่ก็คงเอ่ยชมผมเพราะแบบนั้นเหมือนกัน

ด้วยเหตุนี้ ตอนเด็ก ๆ ผมจึงคิดว่าตัวเองฉลาด แต่พอได้รับสมุดพกเป็นครั้งแรกตอนเรียนชั้นประถม คะแนนวิชาคณิตศาสตร์ของผมกลับได้ระดับ 3 จาก 5 ระดับ เมื่อเห็นอย่างนั้นก็คิดไปแล้วว่า “คะแนนแค่นี้ไม่มีทางเข้ามหาวิทยาลัยเกือบโตได้แล้วละ”

ผมได้รับสมุดปกนั้นในวันพิธีปิดภาคเรียนก่อนจะเข้าสู่ช่วงปิดเทอมฤดูร้อน พอกลับถึงบ้านก็ทอดถอนใจอยู่นานกว่าจะเอาสมุดปกออกจากกระเป๋านักเรียนได้ วันนั้นเองเป็นวันที่ผมคิดว่า “เราไม่ใช่คนเก่งอะไร ก็เป็นแค่คนธรรมดานั่นละ” แต่ผมก็ยังอยากเป็นคนพิเศษอยู่ดี

เดิมที่ผมเลือกเรียนวิชาปรัชญา เพราะได้รู้จักจิตวิทยาปัจเจกบุคคล (Individual Psychology) ของอัลเฟรด แอดเลอร์ จิตแพทย์ชาวออสเตรีย (ในญี่ปุ่นมักเรียกกันโดยใช้ชื่อผู้คิดค้นว่า “จิตวิทยาแอดเลอร์”) ตั้งแต่นั้นมาผมจึงศึกษาค้นคว้าจิตวิทยาแอดเลอร์ควบคู่ไปด้วย

วันแรกที่ได้ฟังบรรยายเกี่ยวกับจิตวิทยาแอดเลอร์ คือวันที่เกิดจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ในชีวิตของผม

ตอนที่ออกสการ์ คริสเตนเซน ลูกศิษย์ของรูดอล์ฟ ไตรเคอร์ส ผู้ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอัลเฟรด แอดเลอร์ อีกที่ เดินทางมาที่ประเทศญี่ปุ่น ผมได้ฟังบรรยายของเขาที่โอซาก้า

ตอนแรกผมอยากเข้าฟังบรรยาย แต่ค่าสมัครแพงมาก ผมจึงแจ้งผู้จัดไปว่าไม่สะดวก แต่เขาแจ้งกลับมาว่า ถ้าช่วยทำหน้าที่ล่ามให้ ก็ไม่ต้องเสียค่าสมัคร ทำให้ผมได้เข้าร่วมงานบรรยายฟรีๆ แต่พอเอาเข้าจริง อาจารย์ของผมก็รับหน้าที่ล่ามแทน ดังนั้นระหว่างการบรรยายผมจึงไม่ต้องทำอะไรเลย

ผมได้ฟังบรรยายฟรีๆ แบบนี้จึงรู้สึกอึดอัดเล็กน้อย ดังนั้นเมื่อถึงช่วงถามตอบหลังการบรรยาย ผมจึงถามคำถามเป็นภาษาอังกฤษเพื่อชดเชยที่ผมไม่มีโอกาสช่วยงานล่าม แต่แทนที่คริสเตนเซนจะตอบคำถาม เขากลับพูดว่า

“มีอยู่ครั้งหนึ่ง อาจารย์มอบหมายให้ผมเปรียบเทียบและวิเคราะห์จิตวิทยาแอดเลอร์กับจิตวิทยาแขนงอื่น แล้วเขียนเป็นรายงานความยาว 2 หน้ากระดาษ แต่ผมกลับเขียนรายงานส่งถึง 10 หน้า แล้วอาจารย์ก็เรียกผมไปพบในวันถัดมา”

อาจารย์สั่งให้เขียนแค่ 2 หน้า เช่นนั้นคนที่เขียนถึง 10 หน้า จะเป็นคนแบบไหนกันนะ ผมคิดขณะฟังเรื่องนี้

คริสเตนเซนยังเล่าต่อไปว่า

“อาจารย์ถามว่า ‘ทำไมคุณถึงเขียนรายงานมายาวขนาดนี้’ ผมเลยตอบไปว่า ‘เพราะผมรู้สึกสนใจการเปรียบเทียบและการวิเคราะห์เรื่องนี้ครับ’

“อาจารย์กลับบอกว่า ‘ไม่ใช่ ไม่จริงเลย คุณแค่อยากสร้างความประทับใจให้ผมเท่านั้น ที่ผ่านมาก่อนทำได้ดีพอแล้ว ดังนั้น ‘ไม่ต้องทำอะไรแบบนี้หรอก’ ผมพยายามทำตัวให้โดดเด่นจากคนอื่นมาตลอด แต่เพราะเรื่องนี้ ทำให้ผมเลิกทำแบบนั้น และวางตัวเป็นลูกคนเล็กเรื่อยมา”

คำว่า “ลูกคนเล็ก” หมายถึง คนที่ไม่จำเป็นต้องพยายามทำทุกอย่างให้ลุล่วงด้วยตัวเองเสมอไป และเมื่อถึงคราวจำเป็นก็ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นได้

ตอนแรกผมคิดว่าสิ่งที่คริสเตนเซนตอบ ไม่เกี่ยวกับคำถามของผม ไม่เข้าใจว่าเขาเล่าเรื่องนี้ทำไม แต่แล้วก็ตระหนักได้ในภายหลังว่า เรื่องนี้ช่างตรงกับตัวเองจริงๆ

ผมถามเป็นภาษาอังกฤษ ไม่ใช่เพราะพูดภาษาอังกฤษได้ดี แต่เพื่อสร้างความประทับใจให้ใครๆ เห็นว่าผมคู่ควรกับงานนี้ แต่ คริสเตนเซนไม่ได้คิดว่าทักษะภาษาอังกฤษของผม “ดีพอ” เขาเห็นเพียงผมที่พยายามทำตัวให้แตกต่างจากคนอื่น จึงต้องการบอกว่าผมไม่จำเป็นต้องทำอย่างนั้น หรือก็คือ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษ แค่เป็น “คนธรรมดา” ก็พอแล้ว

ตั้งแต่วันนั้นมา ผมจึงไม่พยายามทำตัวเป็นคนพิเศษอีกเลย

## เมื่อเติบโตมาจากการแข่งขัน ระหว่างพี่น้อง



สมัยประถม ผมเป็นคนตัวเตี้ยที่เล่นกีฬาไม่เก่ง จึงไม่ใช่คนเด่นคนดังในชั้นเรียน ถึงแม้คนที่ได้รับความนิยมจะไม่จำเป็นต้องเรียนเก่ง แต่สิ่งที่ผมพอจะแข่งขันได้กลับมีแค่เรื่องเรียนเท่านั้น ต่อมาจึงคิดว่า “อย่างน้อยขอเรียนเก่งไว้ก่อนก็แล้วกัน”

ตอนนั้นผมมุ่งมั่นว่า “จะต้องเป็นคนพิเศษให้ได้” จึงตั้งใจเรียน เพราะไม่ยอมแพ้และอยากได้รับการยอมรับ ซึ่งไม่ใช่แรงจูงใจจากความใฝ่รู้เลย

เมื่อตั้งเป้าหมายว่าจะเป็นคนพิเศษ เราจะเลือกสร้าง “บุคลิกภาพ” บางอย่าง หรือก็คือค่อย ๆ สร้างวิธีมองโลก มองผู้อื่น และมองตัวเองขึ้นมา เช่น “โลกนี้ช่างน่ากลัว” “ใคร ๆ ก็จะต้องทำร้ายหรือฉ้อโกงฉัน” หรือ “ตัวฉันทำอะไรก็ไม่ได้เรื่อง”

สุดท้ายมุมมองเหล่านี้ก็จะกลายเป็นบุคลิกภาพของเรา แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็มีคนที่ตรงข้ามกับคนลักษณะข้างต้น หรือก็คือคนที่มองโลก มองผู้อื่น และมองตัวเอง ด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างและเป็นบวกอยู่ด้วยเช่นกัน

เมื่อคนเราเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการปัญหานั้น ๆ ก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของเรานี้เอง ด้วยเหตุนี้แต่ละคนจึงรับมือกับปัญหาด้วยวิธีการเดิม ๆ เสมอ

เรามักเชื่อว่า “บุคลิกภาพ” หรือที่แอดเลอร์ใช้คำว่า “วิถีชีวิต” นั้น เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่แอดเลอร์กลับเชื่อว่า “คนเราล้วนกำหนดวิถีชีวิตของตัวเอง” เพราะกระทั่งพี่น้องที่เติบโตมาในครอบครัวเดียวกัน ยังมีบุคลิกภาพแตกต่างกันไป

เมื่อได้ยินอย่างนี้ คุณอาจจะอยากเถียงว่า “ฉันไม่ได้เลือกวิถีชีวิตเองสักหน่อย” ทว่าในเมื่อบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังเปลี่ยนแปลงได้ ย่อมหมายความว่าเราเลือกวิถีชีวิตเองได้ หากบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลยละก็ เราอย่าศึกษาและพัฒนาอะไรไม่ได้สัก

และคนเราไม่ได้ตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว ในวัยเด็กเราได้เลือกแล้วเลือกอีกหลายต่อหลายครั้ง กระทั่งวัยประมาณ 10 ขวบ ถึงตัดสินใจว่า “ฉันจะมีวิถีชีวิตแบบนี้ล่ะ” หลังจากนั้นค่อยเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ๆ เท่านั้น

แต่ถึงจะเลือกวิถีชีวิตเอง ก็เชื่อว่ากำหนดได้อย่างอิสระ เพราะมีปัจจัยมากมายที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของเรา เช่น ค่านิยมของพ่อแม่ หรือวัฒนธรรมที่เติบโตมา และสิ่งที่มีอิทธิพลมากกว่านั้นคือ ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง รวมถึงการเติบโตและถูกเลี้ยงดูในฐานะลูกคนที่เท่าไรด้วย เช่น ลูกคนโต ลูกคนรอง ลูกคนกลาง ลูกคนเล็ก หรือลูกคนเดียว เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการกำหนดวิถีชีวิตของเราอย่างมาก

ความปรารถนาที่จะเป็นคนพิเศษก็เริ่มมาตั้งแต่วัยเด็กเช่นกัน ซึ่งในวัยเด็กจะมีความต้องการนี้ชัดเจนมากกว่าในวัยผู้ใหญ่เสียอีก โดยสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความคิดนี้ก็คือ “การตกจากบัลลังก์” (Dethronement) นั่นเอง

ก่อนน้องจะเกิดมา ลูกคนโตย่อมได้รับความสนใจ ความใส่ใจ และความรักจากพ่อแม่แต่เพียงผู้เดียว กระทั่งมีน้อง ถึงแม้พ่อแม่จะอยากดูแลลูกคนโตเหมือนแต่ก่อน ก็ยังต้องแบ่งเวลาและพลังงานไปดูแลลูกคนเล็กอยู่ดี ลูกคนโตจึงมักยอมรับท่าทีของพ่อแม่ที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ค่อยได้

พ่อแม่คาดหวังให้ลูกคนโตเข้าใจสถานการณ์ แต่ถ้าลูกไม่เข้าใจ ก็ความรู้สึกว่าน้องที่เพิ่งเกิดมาแย่งเอาความสนใจ ความใส่ใจ และความรักของพ่อแม่ไปจากตน สิ่งนี้เองที่เรียกว่า “การตกจากบัลลังก์” ในสายตาของลูกคนโต น้องจึงกลายเป็นคู่แข่ง และเมื่อมีน้องเกิดตามมาอีก ลูกคนรองก็จะได้รับประสบการณ์แบบเดียวกับลูกคนโต

อย่างไรก็ตาม ใช่ว่าเด็กทุกคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ จะรู้สึกเหมือนตกจากบัลลังก์เสมอไป

ถ้าเราปล่อยหिनออกจากมือ หินย่อมตกลงสู่พื้นเสมอ แต่การชิงบัลลังก์ระหว่างพี่น้องนั้น เป็น “ความรู้สึกต่ำต้อย” ที่ไม่ได้เกิดกับทุกคน [1] เพราะนี่ไม่ใช่การร่วงลงสู่ที่ต่ำจริง ๆ แต่เป็นการด้อยค่าตัวเองโดยคิดไปว่าตัวเองตกจากบัลลังก์ลูกรักแล้ว เด็กบางคนจึงไม่คิดเช่นนั้น แต่กลับยินดีที่มีน้องและให้ความร่วมมือกับพ่อแม่เป็นอย่างดี

ทว่าลูกคนโตส่วนใหญ่ที่รู้สึกว่าร้องแย่งบัลลังก์ไป มักพยายามแย่งคืน ด้วยการพยายามทำตัวเป็นคนพิเศษเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่

ในช่วงแรก พวกเขาจะพยายาม “เป็นเด็กดี” ลูกคนโตที่พ่อแม่บอกว่า “ตั้งแต่นี้ไปลูกเป็นพี่แล้วนะ” และต้องช่วยเหลือตัวเองเท่าที่ทำได้ ก็จะพยายามตอบสนองของความคาดหวังของพ่อแม่ เช่น ยอนนอนคนเดียวทั้งที่เคยนอนกับพ่อแม่มาตลอด หรือคอยช่วยเหลือพ่อแม่เพื่อให้พ่อแม่มองเป็นคนพิเศษ ด้วยคิดว่าถ้าไม่ได้เป็นคนพิเศษพ่อแม่ก็จะไม่สนใจ

เมื่อทำสิ่งที่พ่อแม่ขอสำเร็จอย่างยอดเยี่ยมแล้วได้รับคำชมเชย เด็กจะพยายามทำตัวเป็นเด็กดีและคนพิเศษต่อไป เพื่อให้ได้รับคำชมมากขึ้นอีก แต่คนเราเชื่อว่าจะได้รับคำชมทุกครั้ง อีกทั้งถ้าทำสิ่งที่พ่อแม่ให้วุ่นวายได้ไม่ดี หรือพยายามช่วยดูแลน้องระหว่างที่พ่อแม่ยุ่งวุ่นวายอยู่กับงานบ้าน แล้วกลับทำให้น้องร้องไห้จ้า ก็จะถูกดูว่า “ยุ่งไม่เข้าเรื่อง”

หากเป็นแบบนี้หลายครั้งเข้า เด็กบางคนอาจเริ่มมีปัญหาด้านพฤติกรรม เรียกว่า “พฤติกรรมถดถอย” (Regression) หมายความว่า แทนที่จะพยายามทำตัวเป็นเด็กดีและช่วยเหลือตัวเองเหมือนที่เคยทำ กลับหาเรื่องให้พ่อแม่ปวดหัวแทน เช่น บั๊สสาวะรด หรือร้องไห้กลางดึก เพราะถึงแม้จะถูกดู แต่อย่างน้อยก็ยังทำให้พ่อแม่หันมาสนใจได้

ทั้งที่พ่อแม่เพียงใช้เวลาเพื่อดูแลลูกคนเล็ก ไม่ได้หมั่นรักลูกคนโต แต่ลูกคนโตมักไม่เข้าใจเรื่องนี้ เมื่อพ่อแม่ดูจึงคิดไปว่าพ่อแม่ไม่รักแล้ว

ไม่ใช่แค่คนที่เท่านั้นที่พยายามเป็นคนพิเศษ คนน้องบางคนก็พยายามทำตัวเป็นคนพิเศษในลักษณะเดียวกัน แต่เพราะมีพี่เป็นเหมือนด่านหน้าซึ่งเคยลองผิดลองถูกไปก่อนแล้ว คนน้องที่ตามหลังคนพี่ จึงไม่ได้รับแรงปะทะโดยตรง

ทั้งการเข้าโรงเรียนประถมและโรงเรียนมัธยมต้น ล้วนคือ ประสบการณ์ครั้งแรกของลูกคนโต พ่อแม่เองก็ต้องลองผิดลองถูก ไปพร้อมกัน แต่สำหรับลูกคนที่สองและต่อ ๆ มา พวกเขาเติบโต โดยมีพี่คนโตเป็นแบบอย่าง จึงจับทางได้เก่งกว่าและไม่ค่อยทำ ผิดพลาด เมื่อเห็นเช่นนั้น น้อง ๆ ก็มักจะอยากแข่งขันกับพี่คนโต หากลูกคนโตซึ่งทำหน้าที่เหมือนตัวกำหนดจังหวะเริ่มแรงตกแม่เพียง เล็กน้อย น้องก็จะฉวยโอกาสนั้นเร่งแซงขึ้นไปทันที

น้องบางคนไม่อยากเป็นรองพี่ที่เป็นตัวแทนอำนาจของพ่อแม่ เขาจึงคิดว่าไม่มีอำนาจที่โค่นล้มไม่ได้ และไม่ยอมสยบต่ออำนาจนั้น

ยังมีน้องเกิดตามหลังมาอีก ลูกคนเล็กก็จะกลายเป็น “ลูก คนกลาง” และตกอยู่ในตำแหน่งที่ถูกกดดัน (Squeeze) จากทั้งพี่ และน้อง ลูกคนกลางซึ่งเกิดมาก็มียุทธศาสตร์อยู่ก่อนแล้ว มักไม่ได้รับความรักอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยแบบลูกคนโต เมื่อน้องคนเล็กเกิด ตามมา พ่อแม่ยังมุ่งความสนใจไปที่น้องเล็กอีก จึงรู้สึกเหมือนถูก แย่งความรักไปเช่นเดียวกับที่ลูกคนโตรู้สึก เด็ก ๆ จะคิดเช่นนี้ทั้งที่ ความจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นเลย

ลูกคนกลางคือคนที่ได้รับความสนใจน้อยกว่าพี่น้องคนอื่น บางครั้งจึงมีปัญหาด้านพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ ขณะเดียวกัน ก็เป็นคนที่ยืนด้วยลำแข้งได้เร็วกว่าใครด้วย เพราะ รู้ตัวตั้งแต่นั้น ๆ ว่าจะพึ่งพาพ่อแม่ไม่ได้ ลูกคนกลางบางคนจึงย้าย ออกจากบ้านเพื่อไปเรียนต่อหรือทำงานก่อนใครในบรรดาพี่น้องทั้งหมด

ส่วนลูกคนเล็กนั้นไม่มีการตกจากบัลลังก์ เขาจะเป็นคนที่ ได้รับการเอาใจมากที่สุด หรือก็คือ “เป็นเด็กตลอดกาล” ดังนั้น ถึงลูกคนเล็กจะทำอย่างพี่ชายหรือพี่สาวในช่วงวัยเดียวกันไม่ได้ พ่อแม่ ก็ยังไม่ติเตียนเท่าไรนัก

ด้วยเหตุนี้ ลูกคนเล็กจึงมีแนวโน้มพึ่งพาผู้อื่น เพราะพึ่งพาพ่อแม่อยู่เสมอ แต่ถ้าได้รับแรงกระตุ้นจากพี่ๆ ลูกคนเล็กก็จะเติบโตได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งบางคนทำได้ดีกว่าเสียด้วยซ้ำ แต่การคิดว่าตัวเองเก่ง ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีปัญหาเสียทีเดียว เพราะลูกคนเล็กมักไม่ยอมยอมรับว่าตนด้อยกว่าพี่ ทั้งในด้านความสามารถและประสบการณ์ จึงพยายามผลักดันตัวเอง หรือยิ่งอยากเป็นคนพิเศษมากขึ้นอีก

โดยสรุปคือ ไม่ว่าจะเกิดมาเป็นลูกลำดับที่เท่าไร เด็กก็เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ด้วยการพยายามทำตัวเป็นคนพิเศษได้ทั้งนั้น เพราะคิดว่า “ถ้าไม่พิเศษ ก็จะไม่ได้รับความรักและความสนใจ” นั่นเอง

แต่การเรียกร้องความสนใจไม่ใช่เรื่องปกติ เพราะเด็กบางคนก็ไม่ได้ต้องการความสนใจมากมายขนาดนั้น พวกเขาไม่ได้ให้ค่ากับความสนใจ เพราะคิดว่าการกระทำของตนมีคุณค่าในตัวอยู่แล้ว โดยไม่ต้องได้รับการพิสูจน์จากใคร กระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังตั้งใจทำงานได้โดยไม่ต้องให้ใครมาเห็น

ตอนอยู่ชั้นประถม ช่วงแรกผมไม่ได้ใส่ใจเรื่องการเรียนเท่าไรนัก เพราะต่อให้เรียนเก่งก็คงไม่ได้รับความสนใจอยู่ดี แต่ถึงอย่างนั้นพอผลการเรียนเริ่มดีขึ้น ผมกลับพยายามปรับตัวให้เข้ากับภาพลักษณ์ของเด็กเรียนเก่ง และเริ่มอยากเป็นคนพิเศษขึ้นมาบ้าง

ผมพยายามเติมเต็มความคาดหวังของคนอื่น โดยไม่ได้คิดเลยว่า “จริงๆ แล้ว อาจไม่มีใครคาดหวังให้ผมเรียนเก่งเลยก็ได้”

## การตอบสนองของพ่อแม่ ทำให้ลูกพยายามเป็นคนพิเศษ



การได้รับความสนใจจากพ่อแม่บ่อยลงเป็นเพียงความคิดของเด็กเท่านั้น เพราะพ่อแม่ย่อมปฏิบัติต่อลูกทุกคนเท่าเทียมกัน เมื่อเด็กพูดว่า “พ่อแม่ไม่สนใจหนูเหมือนเมื่อก่อนแล้ว” พ่อแม่จึงตกใจ อย่างไรก็ตาม หากพ่อแม่ย้อนมองตอนที่ตัวเองยังเป็นเด็ก ก็อาจนึกได้ว่า ตอนที่น้องเกิดมาก็เคยรู้สึกว่าคุณแม่รักตัวเองน้อยลงเช่นกัน

ลูกๆ พยายามแข่งขันกันเพื่อเรียกร้องความสนใจ ความใส่ใจและความรักจากพ่อแม่ พวกเขาคิดว่าต้องเป็นคนพิเศษเท่านั้น เช่น ต้องเรียนให้เก่ง จึงจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้

ถึงแม้การแข่งขันเช่นนี้จะมีให้เห็นอยู่ทั่วไป แต่ไม่ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะอย่างไรก็ยากจะชนะไปได้ตลอด เด็กจึงต้องกลัวความพ่ายแพ้อยู่เสมอ ซึ่งตามที่ผมกล่าวไว้ข้างต้นว่า การเลี้ยงดูคือปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการกำหนดวิถีชีวิต ดังนั้นหากอยู่ในสังคมที่ไม่ทำให้การแข่งขันเป็นเรื่องปกติธรรมดา เด็กอาจรู้สึกที่ไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษก็เป็นได้

แม้ว่าลำดับของพี่น้องอาจทำให้เกิดการแข่งขันกันเองได้อยู่แล้ว แต่วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก เช่น การชมเชยและการตำหนิ ก็เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ลูก ๆ แข่งขันกันเองมากขึ้นด้วยเช่นกัน

เมื่อลูกมีปัญหาด้านพฤติกรรมยอมถูกลงกว่ากล่าว ในขณะที่ลูกบางคนได้รับคำชม ลูกอีกคนกลับไม่ได้รับ หรือลูกบางคนอาจถูกลงเป็นประจำ แต่อีกคนไม่เคยถูกลงเลย ทั้งที่เด็กทุกคนอยากได้รับคำชมจากพ่อแม่ แต่จะให้ประพุดิตัวเพื่อให้ได้รับคำชมตลอดเวลา ก็คงไม่ได้ เมื่อไม่ได้รับคำชมจึงหาทางเรียกร้องความสนใจ แม้จะต้องถูกลงกว่ากล่าวก็ตาม

ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนชอบวาดรูป ดังนั้นลำพังแค่ได้วาดรูปก็มีความสุขแล้ว แต่เด็กที่อยากให้พ่อแม่ชมเชยจะเอารูปที่วาดเสร็จไปอวด ซึ่งพ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมไม่บอกลูกไปตามตรงว่า “ไม่เห็นสวยเลย” ทว่าหากเด็กคนไหนไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง ก็อาจขยำภาพที่อุตส่าห์วาด แล้วโยนทิ้งถึงขยะไปก็เป็นได้

ในกรณีนี้ เด็กไม่ได้วาดรูปเพราะอยากวาด แต่วาดเพราะอยากได้รับคำชม เมื่อไม่ได้รับคำชม การวาดรูปจึงหมดความหมาย

หลายคนคิดว่าการชมเชยใช้เลี้ยงดูและสั่งสอนเด็กได้ผลจริง แต่ก็ต้องตระหนักถึงผลเสียที่อาจตามมาด้วย ทั้งการตั้งใจเรียนเพื่อให้พ่อแม่สนใจ หรือพฤติกรรมที่สร้างปัญหาอื่น ๆ เช่น ไม่ยอมเรียนเพื่อให้พ่อแม่ลุ่มใจ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนมาจากความพยายามเพื่อให้ได้เป็นคนพิเศษของพ่อแม่ทั้งสิ้น

แอดเลอร์ได้กล่าวถึงประเด็นนี้ไว้ว่า

“ช่วงที่ได้รับการสนับสนุนและได้รับคำชมเชยจะช่วยให้ก้าวไปข้างหน้าได้ แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องพยายามด้วยตัวเอง ความกล้าหาญจะหดหายและพฤติกรรมจะถดถอยลง” [2]

แม้บางครั้งแอดเลอร์จะเขียนในทำนองว่า “คำชมเชยเป็นสิ่งที่ดี” แต่เขาก็ได้เขียนข้อเสียไว้อย่างชัดเจนว่า “เมื่อถึงเวลาที่ต้องพยายามด้วยตัวเอง” เด็กอาจสูญเสียกำลังใจและทำไม่ได้เหมือนอย่างเคย

เด็กที่เติบโตมาด้วยความคิดว่า ต้องพิเศษกว่าพี่น้องคนอื่น ๆ เพื่อเอาชนะและได้รับความสนใจจากพ่อแม่ ในไม่ช้าย่อมกลายเป็นคนที่เรียนหนังสือและทำงานเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับเท่านั้น

บางคนเชื่อว่าคำชมทำให้เกิดการพัฒนา แต่คำชมเชยของหัวหน้างานก็อาจทำให้เกิดปัญหาไม่ต่างกัน กล่าวคือ เมื่อได้รับคำชมจึงจะทำงานด้วยความกระตือรือร้น แต่เมื่อไม่ได้รับคำชมกลับขาดความกระตือรือร้นไป