Change+

ขยายมุมมองของจิตใจอันซับซ้อน
โดย **วัชระ ประทาน** เจ้าของเพจ จิตวิทยาแมวส้ม

ปล่อยให้แมวส้มเล่าเรื่องจิตวิทยา

จิตวิทยารู้ทัน
จิตใจมนุษย์
มองโลกให้กว้าง
แบบแมวๆ

คำนิยมโดย รศ.ดร. เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์
และ ดร. นำชัย ชีววิวรรธน์

ปล่อยให้
แมวส้ม
เล่าเรื่อง
จิตวิทยา

Change+

คำนิยม

ถ้าถามผมว่าอยากเรียนสาขาวิชาอะไรถ้าไม่ได้เรียนจบมาทางด้านวิทยาศาสตร์เหมือนอย่างในปัจจุบันนี้ สาขาวิชาหนึ่งที่ผมอยากเรียนก็คือ “จิตวิทยา” ด้วยความที่อยากรู้และอยากทำความเข้าใจความคิดของคนอื่นๆ ว่าทำไมถึงคิดกันอย่างนั้น รวมไปถึงทำอย่างไรที่จะทำให้เขาคิดตามเราและให้เราชักจูงใจเขาได้ ฯลฯ

ประสบการณ์สำคัญครั้งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าจิตวิทยาเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากๆ ก็คือ ตอนที่ออกมาเปิดโปงเรื่อง “เครื่องตรวจระเบิดลวงโลก GT200” ที่เป็นเพียงแค่กระป๋องพลาสติกเปล่าๆ ใส่ก้านเสาอากาศวิทยุเข้าไปให้หมุนได้ แล้วอ้างว่าสามารถชี้หาวัตถุระเบิด หายาเสพติด หาได้สารพัดสิ่ง ซึ่งคนก็หลงเชื่อกันมากมายตั้งแต่พลทหารยันแม่ทัพนายกองหรือแม้แต่นักวิชาการชื่อดังยังออกมาการันตีว่าเครื่อง GT200 สามารถใช้หาของได้จริงอย่างน่าอัศจรรย์

ความอัศจรรย์ดังกล่าวความจริงแล้วกลับมาจากการหลอกลวงทางจิตวิทยา เกิดภาวะคล้อยตามกัน เกิดอคติในการรับรู้ เหมือนดั่งคนเกิดอาการอุปาทานหมู่ร่วมกันว่าเครื่องมันทำงานได้ ซึ่งผมก็สุดจะงงงวยว่าทำไมถึงคิดกันเช่นนั้น

แต่เมื่อได้มาอ่านหนังสือ *ปล่อยให้แมวส้มเล่าเรื่องจิตวิทยา* ก็ทำให้ได้คำตอบของหลายๆ คำถามที่มีในใจ ไม่ใช่แค่เรื่องการเกิดอุปาทานหมู่หรือคล้อยตามกันไปเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเรื่องแปลกๆ ที่ได้เจอและได้เคยพยายามหาคำตอบให้กับสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาการผีอำ-ผีหลอก เรื่องการทรงเจ้า-เจ้าเข้า ตลอดไปจนถึงเรื่องความรัก ความเชื่อทางศาสนาและความคลั่งทางการเมือง ล้วนแล้วแต่อธิบายได้ด้วยมุมของจิตวิทยา

หนังสือ *ปล่อยให้แมวส้มเล่าเรื่องจิตวิทยา* เล่มนี้ เป็นหนังสือที่อ่านง่าย อ่านเพลิน ใช้สำนวนภาษาแบบชาวบ้าน มีลูกเล่นและมุกขำ ๆ สอดแทรก แต่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระเกี่ยวกับจิตวิทยาไม่แพ้ตำราดี ๆ เล่มหนึ่ง เหมาะที่จะมีไว้ทั้งเพื่อศึกษาและไว้อ่านสนุก ๆ ยามว่าง ขอบคุณผู้เขียนที่เรียบเรียงหนังสือดี ๆ เล่มนี้ขึ้นมาอีกเล่มหนึ่งครับ

(อาจารย์เจษฎ์)

รศ.ดร. เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์

ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

ยินดีต้อนรับสู่โลกแห่งจิตวิทยา โลกแห่งจิตใจอันซับซ้อนของมนุษย์ที่ซุกซ่อนจากสายตาของคนเรา จริงอยู่ที่เราอาจจะมองเห็นจิตใจของมนุษย์ได้บ้างผ่านรอยยิ้มและน้ำตา แต่นั่นเป็นเพียงยอดของภูเขาน้ำแข็งที่ลอยเหนือผิวน้ำ ซึ่งบริเวณใต้ผิวน้ำยังมีทั้งสิ่งสวยงามและปีศาจร้ายที่แอบแฝงอยู่มากมายเสียจนเรานั้นคาดไม่ถึง

จิตวิทยาเป็นศาสตร์แห่งพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์ที่ศึกษาผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจว่ามีอะไรบ้างที่ประกอบหลอมรวมเป็นตัวเรา ทำให้เราเป็นคนคนหนึ่งที่เป็นปัจเจก ไม่เหมือนกันกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ความทรงจำ ทักษะ ลักษณะนิสัย และคุณธรรมประจำใจ

แต่องค์ความรู้ทางจิตวิทยาไม่ได้เพียงแค่ทำให้เรารู้จักตนเองอย่างแท้จริงเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นที่มีความเชื่อที่แตกต่างจากเรา จัดการกับความความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน และยกระดับสุขภาวะในชีวิตของเราผ่านการเข้าใจพลวัตของอิทธิพลทางสังคม การควบคุมแรงจูงใจ และการฟื้นฟูจิตใจของตนเอง จิตวิทยาจึงเป็นเครื่องมือที่สามารถยกระดับชีวิตและช่วยให้เราเติบโตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปทำความรู้จักกับจิตวิทยาจากความรู้พื้นฐานที่จำเป็นแบบเข้าใจได้ง่าย จนก้าวล้ำไปสู่ปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่พบ

ในประเทศไทยและสถานที่อื่น ๆ ทั่วโลก ซึ่งจะขยายมุมมองของคุณให้กว้างขึ้น ลึกซึ้งขึ้น ด้วยศาสตร์แห่งจิตวิทยาของจริง

ยินดีต้อนรับสู่โลกแห่งจิตวิทยาอีกครั้ง ขอให้คุณสนุกสนานกับการเดินทางครับ

แมวส้ม

สารบัญ

01	จิตวิทยาคืออะไร?	12
02	จิตใต้สำนึก	17
03	กลวิธานการป้องกันตนเอง	24
04	ความฉลาดและไอคิว	31
05	พหุปัญญา	38
06	ความคิดสร้างสรรค์	45
07	อยากจำกลับลืม อยากลืมกลับจำ	51
08	ความฉลาดของสัตว์	56
09	การนอนหลับ	64
10	ความฝัน	70
11	ละเมอและผีอำ	76
12	ภาพลวงตากับภาพหลอน	81
13	คล้อยตาม	87
14	อุปาทานหมู่	91
15	อคติทางความคิด	95
16	ความสุข	101

17	ความสนุกของวิดีโอเกม	107
18	ติดเกม	111
19	ความฮา	117
20	มุกแป้ก	122
21	การตกหลุมรัก	126
22	ความรัก	132
23	ความต่างของหญิงชาย	138
24	LGBTQ+	144
25	ศรัทธา vs งมงาย	150
26	การดูดวง	154
27	ความซวย	162
28	ซื้อหวย	167
29	การทรงเจ้า	171
30	การเจอผี	176
31	การโหยหาอดีต	185
32	ความเหงา	190
33	อีโก้สูง	194
34	ภาวะหมดไฟหรือการเบิร์นเอาต์	198
35	พิเศษแค่ไหนถึงเรียกว่าเด็กพิเศษ	202

36	บูลลี่	210
37	ล้อชื่อพ่อ	216
38	การผายลม	220
39	รอยสัก	224
40	มนุษย์ vs AI	228
41	จิตวิทยากับความนิยมของฟุตบอล	233
42	ช่องว่างระหว่างวัย	237
43	ความขัดแย้งทางการเมือง	243
44	ความดีและความชั่ว	251
45	มอง “ศาสนา” ผ่านมุมมองจิตวิทยา	259

ประวัตินักเขียน 267

01 จิตวิทยาคืออะไร?

เมื่อถามว่าจิตวิทยาคืออะไร? สิ่งแรกที่หลาย ๆ คนนึกถึงคงจะหนีไม่พ้นเรื่องของ “คนโรคจิต” หรือความเจ็บป่วยทางจิตอื่น ๆ เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคไบโพลาร์ ที่อาจเข้าใจถูกบ้าง คลาดเคลื่อนบ้าง บางคนอาจนึกถึงการสะกดจิตและพลังอภินิหารต่าง ๆ ทั้งไซโคคิเนซิส (Psychokinesis) ที่เป็นพลังเคลื่อนย้ายวัตถุระยะไกลด้วยพลังจิตแบบที่อัศวินเจไดในภาพยนตร์ชุด *สตาร์วอร์ส (Star Wars)* ทำ บางคนก็อาจนึกถึงเรื่องไสยศาสตร์ เช่น การดูดวง การเข้าทรง หรือการเห็นผี แต่สำหรับคนที่เคยเรียนจิตวิทยามาบ้าง อาจนึกถึงชื่อของบุคคลที่เปรียบเสมือนสัญลักษณ์ (Icon) ของสาขาวิชาจิตวิทยาอย่างซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) แต่ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นยังไม่ใช่คำอธิบายความหมายของจิตวิทยาที่ดี และเป็นแค่เพียงส่วนเล็ก ๆ เสี้ยวหนึ่งของเนื้อหาอันกว้างใหญ่ของจิตวิทยา

ส่วนจิตวิทยายุคปัจจุบันที่เป็นวิทยาศาสตร์นี้ เกิดขึ้นในช่วงปลายศตวรรษที่ 18 ในยุโรปและสหรัฐอเมริกา โดยเริ่มจากวิลเฮล์ม วุนดต์ (Wilhelm Wundt) ได้ทำการเปิดห้องทดลองทางจิตวิทยาที่เป็นวิทยาศาสตร์ขึ้นแห่งแรกที่เยอรมนีในปี พ.ศ. 2422 และวิลเลียม เจมส์ (William James) ได้ผลักดันให้เปิดหลักสูตรจิตวิทยาขึ้นที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) สหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2433 รวมทั้งเขียนหนังสือจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงอย่าง *The Principle of Psychology* ในปี พ.ศ. 2435 อีกด้วย และในปี พ.ศ. 2443 ซิกมุนด์ ฟรอยด์ นักจิตวิทยาผู้โด่งดังก็ออกมาเฉิดฉายในแวดวงวิชาการด้วยการเสนอแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เป็นที่รู้จักมากมาย

วิลเฮล์ม วุนดต์

วิลเลียม เจมส์

ซิกมุนด์ ฟรอยด์

วุนดต์ เจมส์ และฟรอยด์ถือเป็นบุคคลสำคัญผู้ผลักดันจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เป็นวิทยาศาสตร์ และหลังจากนั้นนักจิตวิทยาผู้ปราดเปรื่องหลายต่อหลายคนก็ได้ศึกษาและพัฒนาศาสตร์จิตวิทยาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น โดยเทรนด์การศึกษาทดลองทางจิตวิทยานี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย จากช่วงแรกที่เน้นศึกษาเพื่ออธิบายกระบวนการภายในของมนุษย์ เช่น อารมณ์ ความคิด

06 ความคิดสร้างสรรค์

ปัจจุบันอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ได้ช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายมากขึ้น ทั้งหลอดไฟ ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ ไมโครเวฟ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ สมาร์ตโฟน ฯลฯ ซึ่งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่คอยอำนวยความสะดวกให้เราต่างก็เป็นผลงานของนักประดิษฐ์ผู้มีความคิดสร้างสรรค์สูง ถึงแม้ในปัจจุบันเราจะใช้มันจนกลายเป็นความเคยชินไปแล้ว แต่หากย้อนไปในอดีตช่วงที่สิ่งประดิษฐ์เหล่านี้เพิ่งปรากฏแก่สายตาชาวโลก คนในสมัยนั้นถึงกับต้องอุทานว่า “โอ้มายก็อด” กันเลยทีเดียว ในบทนี้เราจะมาทำความรู้จักกับต้นกำเนิดของสิ่งประดิษฐ์เหล่านี้กันอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ครับ

การคิดเชิงสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) คือความสามารถในการคิดแบบหลากหลายทิศทางที่แปลกใหม่ไปจากเดิม สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ได้โดยการนำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาประยุกต์จนนำมาสู่การค้นพบทฤษฎีที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่มีคุณค่า รวมไปถึงมุกตลกที่สร้างรอยยิ้มให้กับผู้คน

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์สามารถแบ่งออกได้เป็นองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) คือความสามารถในการคิดที่แปลกใหม่ ซึ่งแตกต่างออกไปจากกรอบความคิดเดิม ๆ หรือคิดในเรื่องที่ไม่เคยมีใครคิดมาก่อน เช่น การออกแบบของสตีฟ จ็อบส์ (Steve Jobs) อดีตซีอีโอของบริษัทแอปเปิล (Apple) ที่ทำให้เกิดฟังก์ชันใหม่ ๆ ในคอมพิวเตอร์ ส่วนของบุคคลและสมาร์ตโฟนจนบริษัทคู่แข่งต้องพยายามทำตาม

2. ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) คือความสามารถในการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้มากมายในเวลาที่จำกัด เช่น การออกแบบตัวละครของเออิจิโระ โอดะ (Eiichiro Oda) ศิลปินมังงะชาวญี่ปุ่น เจ้าของผลงานการ์ตูนเรื่อง *วันพีซ (One Piece)* ซึ่งเขา

07
อยากจำ กลับลืม อยากลืม กลับจำ

เราทุกคนน่าจะเคยพยายามจดจำข้อมูลบางอย่างแต่กลับลืมมันไป ทั้งการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบเป็นสัปดาห์แต่ก็มาลืมเอาตอนที่นั่งอยู่ในห้องสอบ การออกจากบ้านตั้งใจไปซื้อของใช้จำเป็นสี่ห้าอย่างแต่แล้วก็ซื้อของกลับมาไม่ครบ ในทางตรงกันข้าม ความทรงจำบางอย่างที่อยากจะลืม ๆ มันไปกลับจำได้แม่นยำจนเหมือนเหตุการณ์ในตอนนั้นเพิ่งเกิดขึ้นมาหมาด ๆ เสียอย่างนั้น ทั้งเรื่องน่าอายที่เกิดต่อหน้าคนอื่นอย่างการสะดุดขาตนเองล้มกลางศูนย์อาหารที่มีคนพลุกพล่าน หรือประสบการณ์ที่แสนเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจที่เราเคยถูกกระทำ

ผู้เขียนเคยถามนักศึกษาที่เป็นตำรวจว่าเขากินอะไรเป็นมื้อเที่ยงเมื่อ 5 วันก่อน แน่นอนว่าเขาจำไม่ได้เพราะมันผ่านมาตั้ง 5 วันแล้ว แต่พอถามว่าเคยโดนยิงหรือไม่ เขากลับสามารถ

เล่าเหตุการณ์ตอนโดนยิงได้อย่างละเอียด ทั้งที่เหตุการณ์นั้นผ่านไปนานเกือบ 10 ปีแล้ว ทำไมความจำจึงเล่นตลกกับเราเช่นนี้ ในบทนี้เราจะมาหาคำตอบกัน

ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่า **ความจำ** คือกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการเรียกข้อมูลออกมาใช้ โดยความจำแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ **ความจำจากการรับรู้สัมผัส (Sensory Memory)** ซึ่งเป็นความจำที่เกิดขึ้นเมื่อเราได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ แล้วเรายังจดจำภาพ เสียง หรือความรู้สึกนั้นได้เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่วินาทีหรืออาจไม่ถึง 1 วินาทีด้วยซ้ำ ระดับต่อไปคือ **ความจำระยะสั้น (Short-term Memory)** คือการจดจำข้อมูลต่าง ๆ ที่เรากำลังใส่ใจหรือกำลังใช้งานมันอยู่ เราจะสามารถจำได้เต็มที่เพียงไม่กี่นาทีก่อนจะลืมมันไป และระดับสุดท้ายคือ **ความจำระยะยาว (Long-term Memory)** เป็นความจำที่จดจำได้ยาวนานแทบจะตลอดชีวิต และสามารถเรียกข้อมูลมาใช้เมื่อใดก็ได้

ความจำระยะยาวยังสามารถแบ่งออกได้อีก 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ **ความจำเชิงปริยาย (Implicit Memory)** เป็นความจำในเรื่องของกระบวนการ วิธี หรือขั้นตอนการปฏิบัติและทักษะต่าง ๆ เช่น วิธีการกินอาหาร การขี่รถจักรยาน หรือการว่ายน้ำ และอีกประเภทคือ **ความจำเชิงประกาศ (Explicit Memory)** เป็นความจำเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นข้อเท็จจริง เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ชื่อคนรอบข้าง หรือประสบการณ์ที่เคยพบเจอ

ส่วน **การลืม (Forgetting)** คือการที่เราไม่สามารถดึงข้อมูลในความจำระยะยาวออกมาใช้ได้ ซึ่งอาจเกิดจากการที่ข้อมูลนั้นไม่มีอยู่ สูญหายไป หรือข้อมูลนั้นยังอยู่แต่ไม่สามารถดึงออกมาใช้ได้ การลืมเกิดได้จากหลาย

ผู้เขียนขอยืนยันว่าจากข้อมูลเชิงสถิติแล้วโลกของเรากำลังดีขึ้นจริง ๆ หลายประเทศกลายเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับสิทธิมนุษยชน บางประเทศก็กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ถึงแม้โลกนี้จะมีเรื่องเฮงซวยน้อยลงไปมากเพียงใดแต่ก็ยังมีมากพอให้สำนักข่าวนำมาเสนอข่าวให้เราเสพกันอยู่ดี โลกปัจจุบันไม่ได้โหดร้ายไปกว่าโลกในอดีตหรอกครับ แต่ถึงอย่างนั้นในวันแย่ ๆ การเปิดลิ้นชักความทรงจำเพื่อทบทวนอดีตอันแสนสวยงามบ้างนั้นก็ช่วยฮีลจิตใจดีเหมือนกันนะ

32 ความเหงา

นี่คือเหงา นี่แหละเหงา นี่คือความจริงที่ได้เจอ เจ็บปวด ทรมาน ลึกลงข้างในใจ

เพลง *เหงา* ที่ขับร้องโดยบอย พีซเมกเกอร์ ช่างบรรยายถึงความรู้สึกของความเหงาได้เจ็บปวดเหลือเกิน โดยปกติแล้วเมื่อนักศึกษาบ่นว่าเหงา ผู้เขียนจะให้คำแนะนำไปอย่างติดตลกว่า “ดูหนังผีสิจะได้ไม่เหงา ขนาดตอนอาบน้ำยังรู้สึกว่ามีคนยืนอยู่ข้างหลังเลย...” แต่ความจริงหากพิจารณาถึงผลกระทบเชิงจิตวิทยาของความเหงาแล้ว ความเหงานั้นไม่ใช่เรื่องตลกเลย

ความเหงา (Loneliness) คือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นจากการถูกตัดขาดจากสังคม หรือการที่ความต้องการในการเชื่อมต่อทางสังคมไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา

ทุกคนต่างต้องการเวลาส่วนตัวและอยู่คนเดียวในบางโอกาส ทั้งเพื่อทำงานอดิเรก เพื่ออยู่กับตนเอง หรือเพื่อครุ่นคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต แต่ถ้าช่วงเวลานั้นยาวนานเกินไปจนกลายเป็นความเหงา เราจะไม่มีความสุขกับการอยู่คนเดียวอีกต่อไป แม้กระทั่งคนที่มีบุคลิกภาพแบบอินโทรเวิร์ต (Introvert)* ที่เบื่อหน่ายการอยู่ท่ามกลางฝูงชนได้ง่ายและต้องการเวลาเพื่ออยู่ตัวคนเดียวมากกว่าคนอื่นก็สามารถรู้สึกเหงาได้เช่นกันหากการอยู่ตัวคนเดียวนั้นกินเวลานานมากเกินไป

สาเหตุของความเหงานั้นมีความซับซ้อนเกินกว่าที่จะสรุปแบบกำปั้นทุบดินว่าเกิดจากการอยู่คนเดียวเพียงเท่านั้น เพราะถึงแม้บางคนมีเพื่อนมากมายแต่ก็ยังรู้สึกเหงาเพราะไม่มีความสัมพันธ์ที่มีความหมาย บางคนมีความรู้สึกสงสัยในตนเอง มีความนับถือตนเองต่ำ หรือความวิตกกังวลทางสังคมที่ทำให้ขัดขวางการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น บางคนมีอาการโฮมซิก (Homesick)** จากการต้องย้ายที่อยู่ใหม่และมีปัญหาในการปรับตัว

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเหงาต่อร่างกายและจิตใจที่สามารถเห็นได้ชัด ทั้งรู้สึกเศร้า ว่างเปล่า ไม่มีแรง สมาธิลดลง นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ปวดเมื่อย แต่หากมองลึกไปถึงใต้กะโหลกแล้วจะพบผลกระทบที่ดูน่ากลัวมากกว่านั้น

---

* บุคลิกภาพแบบอินโทรเวิร์ต (Introvert) คือลักษณะบุคลิกภาพที่ชอบอยู่กับตนเองมากกว่าพบปะผู้คน มักรู้สึกหมดพลังจากการเข้าสังคมและต้องการเวลาในการพักผ่อนด้วยการใช้เวลาอยู่กับตนเอง

** อาการโฮมซิก (Homesickness) คือภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เศร้า หรือวิตกกังวล มักพบได้ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต เช่น การย้ายที่อยู่หรือเริ่มต้นชีวิตใหม่ในสถานที่ใหม่

ประวัตินักเขียน

วัชระ ประทาน (ชันนี่)

เป็นสิ่งมีชีวิตธรรมดาชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นมาหลังจากที่โลกถือกำเนิดมาแล้วประมาณ 4.54 พันล้านปี ใช้ชีวิตในยุคที่ไม่ต้องผจญภัยกับไดโนเสาร์ในยุคจูราสสิกหรือออกล่าสัตว์มากินเหมือนยุคหิน เพียงแค่จิ้มโทรศัพท์ก็สั่งอาหารได้แล้ว แต่กลับต้องต่อสู้กับสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ชอบหลุดและแบตเตอรีโทรศัพท์มือถือที่มักจะหมดแทน มันช่างเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาหาความรู้อย่างบ้าคลั่งจากความขี้สงสัยแบบผิดมนุษย์มนาจริง ๆ แถมด้วยความติงต๊องส่วนตัวก็ทำให้บางทีดันลืมสิ่งที่เคยศึกษามาแล้วไปซะอีก ก็เลยชอบขีด ๆ เขียน ๆ ความรู้ที่มีออกมาแบบบ๊อง ๆ อยู่เป็นประจำ เพื่อจะได้ย้อนกลับไปอ่านได้เมื่อลืม พอเหนื่อยแล้วก็ทำตัวเป็นแมวส้มไปนอนหลับครอกฟี้อยู่บนเตียง

ประวัติการศึกษา

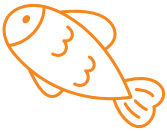
- การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร
- มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย อ. บ้านโป่ง จ. ราชบุรี

การทำงาน

อาจารย์สาขาจิตวิทยา นักจิตวิทยา และวิทยากรอิสระ

สาขาที่เชี่ยวชาญ

จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาการรู้คิด



คุณเคยสงสัยไหมว่า

ทำไมคนบางคนถึงมีอีโก้สูง?
ทำไมคนบางคนถึงกลายเป็นมนุษย์ลุงหรือมนุษย์ป้า?
ทำไมคนเราถึงเจอผี คนที่ไม่เคยเจอผีก็กลับกลัวผี?
ทำไมคนเราถึงรักกัน แล้วความรักคืออะไร?
ทำไมเด็กไทยถึงไม่เรียกชื่อกันดี ๆ แต่กลับชอบล้อชื่อพ่อกัน?
ทำไมบางคนถึงงมงายในสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ เรื่องบางเรื่องนี่เชื่อไปได้ยังไงกัน?
ทำไมคนเราถึงฝันตอนที่นอนหลับ มันมีประโยชน์อะไรกันนะ?
ทำไมคนที่อยู่ขั้วการเมืองฝั่งตรงข้ามกันถึงคุยกันไม่รู้เรื่อง?
ทำไมคนเราถึงขำเวลาเพื่อนผายลม แล้วจิตวิทยาจะตอบคำถามเหล่านี้ได้ยังไง?
มีแต่เรื่องน่าสงสัยเต็มไปหมดเลย... งั้นมาหาคำตอบกับแมวส้มในเล่มกันครับ

อ่านเล่มนี้แล้ว คุณอาจจะได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องพื้น ๆ ในชีวิตประจำวันที่อาจจะเคยสงสัยมานาน มีผลจากการวิจัยหรือการทดลองมาเล่าสู่กันฟังด้วยในจุดที่เหมาะสม สรุปง่าย ๆ ว่า หนังสือดี เนื้อหาน่าสนใจ ทันสมัย และอ่านเข้าใจง่าย อยากชวนให้มาอ่านกันครับ

ดร. น่าชัย ชีววิวรรธน์ - ผู้อำนวยการฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช)

อ่านง่าย อ่านเพลิน ใช้สำนวนภาษาแบบชาวบ้าน มีลูกเล่นและมุกข่ำ ๆ สอดแทรก แต่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระเกี่ยวกับจิตวิทยาไม่แพ้ตำราดี ๆ เล่มหนึ่ง เหมาะที่จะมีไว้ทั้งเพื่อศึกษาและไว้อ่านสนุก ๆ ยามว่าง ขอบคุณผู้เขียนที่เรียบเรียงหนังสือดี ๆ เล่มนี้ขึ้นมาอีกเล่มหนึ่งครับ

รศ.ดร. เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์ - ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ✓ e-book
- audiobook
- audio CD / MP3
- ✓ ปกอ่อน

printed with Soy Ink

www.se-ed.com | SE-ED Publisher | Change

ไฮไลต์เล่มนี้ สแกนเลย!

ISBN 978-616-08-5355-7

9 786160 853557

219 บาท

ปล่อยให้แมวส้มเล่าเรื่องจิตวิทยา

หมวด : จิตวิทยาทั่วไป-การพัฒนาตนเอง