

คู่มือจิตวิทยาเพื่อชีวิตที่เข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

จิตวิทยา

ฉบับ

คนธรรมดา



เข้าใจความคิด จัดการอารมณ์
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
และมีความสุขในแบบของตัวเอง

“ชีวิตที่ดี ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ
แต่อยู่ที่การเข้าใจ และยอมรับมัน ”



เข้าใจจิตใจ
ของตัวเอง



สร้างความสัมพันธ์
ที่ดีขึ้น



จัดการอารมณ์
และความเครียด



ใช้ชีวิต
อย่างมีความหมาย



พบความสุข
ในทุกวัน

จิตวิทยาฉบับคนธรรมดา

เขียน: รวิภา วรเมธา

ISBN (e-book) 978-616-312-632-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2569

ราคา 169 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

ทำไมคนเราถึงคิด พุด และทำไม่เหมือนกัน

เคยสงสัยไหมว่า...

- ทำไมบางคนพุดนิตเดียวก็โกรธ
- ทำไมบางคนชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
- ทำไมเรารู้ว่าอะไรดี แต่กลับทำไม่ได้
- ทำไมบางครั้งเราคิดมากทั้งคืนกับเรื่องเล็กๆ
- ทำไมคนบางคนอยู่ด้วยแล้วสบายใจ
- และทำไมบางคนถึงทำให้เราหมดพลัง

คำตอบของเรื่องเหล่านี้ซ่อนอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า “จิตวิทยา” แต่จิตวิทยาไม่ใช่วิชาของนักบำบัดหรืออาจารย์มหาวิทยาลัยเท่านั้น มันคือวิชาชีวิตของคนธรรมดาทุกคน เราไม่ได้ต้องเป็นนักจิตวิทยาก็สามารถเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ได้

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปเรียนรู้จิตวิทยาที่ใช้ได้จริง ตั้งแต่เรื่อง การคิด ความรัก ความสัมพันธ์ การทำงาน ความเครียด ไปจนถึง การค้นหาความสุขและความหมายของชีวิต

สารบัญ

ภาค 1: เข้าใจตัวเอง	6
บทที่ 1: มองมองไม่ได้คิดอย่างที่เราคิด	7
บทที่ 2: อารมณ์กำลังขับเคลื่อนชีวิตคุณอยู่หรือไม่	18
บทที่ 3: ทำไมเราถึงคิดมาก	30
บทที่ 4: ความสุขที่คนส่วนใหญ่ตามหา...ผิดที่	42
ภาค 2: เข้าใจคนอื่น	54
บทที่ 5: คนแต่ละคนโตมาไม่เหมือนกัน	55
บทที่ 6: ศิลปะของการสื่อสาร	66
บทที่ 7: คนแบบไหนอยู่ด้วยแล้วสบายใจ	78
บทที่ 8: ทำไมคนดีๆ ถึงเจอคน Toxic	90
ภาค 3: จิตวิทยาในการทำงานและความสำเร็จ	102
บทที่ 9: แรงจูงใจที่แท้จริงของมนุษย์	103
บทที่ 10: วินัยไม่ใช่เรื่องของคนเก่ง	114
บทที่ 11: ความล้มเหลวไม่ได้ทำร้ายเราเท่า ความหมายที่เราให้มัน	127

ภาค 4: จิตวิทยานของชีวิต	138
บทที่ 12: ยิ่งโตขึ้น ทำไมยิ่งปล่อยวาง	139
บทที่ 13: ความสุขที่แท้จริงอาจเรียบง่ายกว่าที่คิด	152
บทที่ 14: จิตวิทยานบำบัดคนธรรมดา	164

ภาค 1:
เข้าใจตัวเอง

บทที่ 1:

สมองไม่ได้คิดอย่างที่เราคิด

เคยไหม...บางครั้งเราเห็นคนคนหนึ่งเพียงไม่กี่วินาที แล้วรู้สึก
ทันทีว่า “คนนี้น่าเชื่อถือ” หรือบางครั้งเพิ่งอ่านข้อความในแชตเพียง
ประโยคเดียว ก็คิดไปไกลว่าอีกฝ่ายกำลังไม่พอใจเรา

บางครั้งเราเชื่อมั่นอย่างเต็มที่ว่าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นแบบ
นั้นแน่นอน แต่เมื่อกลับไปตรวจสอบ กลับพบว่าความจริงไม่เหมือน
ที่เราจำได้เลย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เพราะเราโง่ ไม่ใช่
เพราะเราขาดสติ แต่เป็นเพราะ “สมองของมนุษย์ถูกออกแบบมา
แบบนี้”

หลายคนคิดว่าสมองเป็นเครื่องจักรที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
คำนวณข้อมูลอย่างแม่นยำ และตัดสินใจจากข้อเท็จจริง แต่ความ
จริงแล้วสมองไม่ได้ทำงานแบบนี้ทั้งหมด

ในหลายสถานการณ์ สมองเลือกใช้ “ทางลัด” เพื่อประหยัดพลังงาน และทางลัดเหล่านี้เองที่ทำให้เราคิดผิด ตัดสินใจผิด หรือเข้าใจโลกไม่ตรงกับความเป็นจริง

สมองชอบทางลัดมากกว่าที่คุณคิด

ลองนึกภาพว่าคุณต้องตัดสินใจทุกเรื่องในชีวิตด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียด เช่น

- วันนี้จะใส่เสื้อสีอะไร
- จะกินข้าวร้านไหน
- จะขับรถเส้นทางใด
- จะเชื่อคำพูดของใครดี

หากสมองต้องประมวลผลทุกเรื่องอย่างละเอียดตลอดเวลา เราคงเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ ดังนั้นธรรมชาติจึงสร้างระบบที่เรียกว่า “Mental Shortcut” หรือทางลัดทางความคิดขึ้นมา หน้าที่ของมันคือช่วยให้เราตัดสินใจได้เร็วขึ้น

ยกตัวอย่างง่ายๆ เวลาเราเห็นไฟแดง เราไม่ต้องมานั่งวิเคราะห์ทุกครั้งว่าควรหยุดหรือไม่ เวลาเห็นสุนัขวิ่งเข้ามาหา เราไม่ต้องมานั่งคำนวณความเสี่ยงที่ละขั้นตอน สมองจะตัดสินใจทันที

ทางลัดเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์อยู่รอดมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ แต่ปัญหาคือ...สิ่งที่ช่วยให้เราอดชีวิตในป่า อาจไม่เหมาะกับโลกยุคปัจจุบันเสมอไป

อคติทางความคิด (Bias) คืออะไร

Bias คือความเอนเอียงในการคิด ไม่ใช่การโกหกตัวเอง แต่เป็นการที่สมองตีความข้อมูลแบบไม่เป็นกลางโดยที่เราไม่รู้ตัว

พูดง่ายๆ คือ เราไม่ได้มองโลกตามความเป็นจริง แต่เรามองโลกผ่านแว่นตาที่สมองใส่ให้เรา

Confirmation Bias

เชื่อในสิ่งที่เราอยากเชื่อ สมมติว่าคุณเชื่อว่า “เด็กสมัยนี้ไม่อดทน” เมื่อเห็นเด็กคนหนึ่งลาออกจากงานหลังทำได้ไม่กี่เดือน คุณจะคิดทันทีว่า “เห็นไหม ฉันบอกแล้ว”

แต่ถ้ามีเด็กอีกสิบคนที่ขยัน อดทน และทำงานหนัก สมองกลับไม่ค่อยสนใจข้อมูลเหล่านั้น เพราะมันไม่ตรงกับความเชื่อเดิม นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนที่มีความเห็นต่างกันทางการเมือง ถึงยังอ่านข่าว ยิ่งมั่นใจว่าตัวเองถูก เพราะทุกคนเลือกฟังข้อมูลที่สนับสนุนความเชื่อของตัวเอง

Halo Effect

คนหน้าตาดีดูเหมือนเป็นคนดี งานวิจัยจำนวนมากพบว่า คนที่มีหน้าตาดีมักถูกมองว่า

- ฉลาดกว่า
- น่าเชื่อถือกว่า
- มีความสามารถกว่า

ทั้งที่ในความเป็นจริง หน้าตาไม่ได้เกี่ยวข้องกับคุณสมบัติเหล่านั้นเลย แต่สมองของเราชอบสรุปง่าย ๆ ถ้าดูดี ก็ต้องดีไปหมด

Negativity Bias

สมองจำเรื่องแย่ได้ดีกว่าเรื่องดี

ลองคิดดูว่า

ถ้ามีคนชมคุณ 99 คน

แต่มีคนตำหนิคุณ 1 คน

คตินั้นคุณจะนึกถึงคำพูดของใครมากกว่า คนส่วนใหญ่มักนึกถึงคำตำหนิ เพราะสมองถูกออกแบบมาให้ระวังภัย

ในอดีต คนที่สนใจอันตรายนากกว่าสิ่งดีๆ มีโอกาสรอดชีวิตสูงกว่า ผลคือทุกวันนี้ สมอียังคงให้น้ำหนักกับเรื่องลบมากกว่าเรื่องบวก

ทำไมเราถึงตัดสินคนเร็วเกินไป

เคยไหม เจอใครครั้งแรกแล้วรู้สึกว้า

“คนนี่ไม่น่าคบ”

หรือ

“คนนี่ต้องเป็นคนดีแน่ๆ”

ทั้งที่ยังไม่ได้รู้จักเขาจริงๆ

นักจิตวิทยาพบว่า มนุษย์ใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีในการสร้างความประทับใจแรก (First Impression) และหลังจากนั้น สมอียจะพยายามหาหลักฐานมายืนยันความคิดเดิม

เช่น

ถ้าคุณคิดว่าเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งขี้เกียจ

เมื่อเขามาสาย คุณจะจำได้ทันที

แต่วันที่เขาทำงานหนัก คุณอาจมองข้ามไป

นี่เป็นอีกตัวอย่างของ Bias ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ปัญหาคือ...หลายครั้งเราไม่ได้ตัดสินใจจากความจริง แต่ตัดสินใจจากข้อมูลเพียงเศษเสี้ยวเดียว เหมือนดูหนังแค่ 5 นาทีแรก แล้วบอกว่ารู้ตอนจบแล้ว

ความทรงจำไม่ใช่วิดีโอ

คนส่วนใหญ่มักเชื่อว่า ความทรงจำคือการบันทึกเหตุการณ์เหมือนกล่องวิดีโอ แต่ความจริงไม่ใช่เลย ทุกครั้งที่เรานึกถึงอดีตสมองไม่ได้เปิดไฟล์เก่า แต่กำลัง “สร้างความทรงจำขึ้นใหม่” และระหว่างการสร้างใหม่ ข้อมูลบางส่วนอาจถูกเปลี่ยนแปลง

บางส่วนอาจหายไป

บางส่วนอาจถูกเติมเข้าไป

โดยที่เราไม่รู้ตัว

ตัวอย่างง่ายๆ

พี่น้องสองคนอาจจำเหตุการณ์เดียวกันไม่เหมือนกันเลย

คนหนึ่งจำได้ว่า

“พ่อตุมาก”

อีกคนจำได้ว่า

“พ่อใจดี”

ทั้งที่เติบโตมาในบ้านเดียวกัน เพราะแต่ละคนเลือกเก็บรายละเอียดต่างกัน ตีความต่างกัน และสร้างความหมายจากประสบการณ์ต่างกัน

ดังนั้นคำว่า

“ฉันจำได้แม่น”

อาจไม่ได้หมายความว่า

“มันเกิดขึ้นแบบนั้นจริง”

เสมอไป

ทำไมคนสองคนเห็นเหตุการณ์เดียวกัน
แต่คิดไม่เหมือนกัน

ลองนึกถึงการแข่งขันกีฬา

ทีมเดียวกัน

แมตช์เดียวกัน

เหตุการณ์เดียวกัน

แต่แฟนคลับทั้งสองทีมอาจมองต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ฝ่ายหนึ่งบอกกรรมการยุติธรรม

อีกฝ่ายบอกกรรมการลำเอียง

เพราะมนุษย์ไม่ได้มองโลกตามความจริงเพียงอย่างเดียว แต่
ยังมองผ่าน

- ประสบการณ์
- ความเชื่อ
- อารมณ์
- ความคาดหวัง

ของตัวเองด้วย เราจึงไม่ได้เห็นโลกแบบที่โลกเป็น แต่เห็น
โลกแบบที่เราเป็น

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เรื่องที่ 1: แซตส์นๆ

เพื่อนส่งข้อความว่า “โอเค”

บางคนอ่านแล้วเฉยๆ

บางคนคิดว่าอีกฝ่ายโกรธ

บางคนคิดว่าประชด

ทั้งที่ข้อความเดียวกัน ความหมายต่างกันเพราะการตีความ
ของแต่ละคน

เรื่องที่ 2: ลูกสอบตก

พ่อแม่บางคนคิดว่า “ลูกขี้เกียจ” แต่ความจริงอาจเป็น

- ลูกเครียด
- ลูกมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้
- ลูกกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน

เมื่อเรารีบสรุปเกินไป เราอาจพลาดความจริงที่สำคัญ

เรื่องที่ 3: คนขับรถปาดหน้า

เมื่อมีรถปาดหน้า เรามักคิดทันทีว่า “คนนี้นิสัยแย่” แต่ความจริงเขาอาจกำลังรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาล

แน่นอนว่าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงทั้งหมด แต่สมองชอบเติมเรื่องราวให้สมบูรณ์อย่างรวดเร็ว

แล้วเราจะคิดได้ดีขึ้นอย่างไร

เราไม่สามารถกำจัด Bias ได้ทั้งหมด เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของสมอง แต่เราสามารถลดผลกระทบของมันได้ ด้วยการถามตัวเองบ่อยๆ ว่า

- ฉันแน่ใจแค่ไหนว่าสิ่งนี้เป็นความจริง

- มีข้อมูลอะไรที่ฉันยังไม่รู้หรือไม่
- ฉันกำลังตัดสินใจเร็วเกินไปหรือเปล่า
- ถ้าฉันเป็นอีกฝ่าย ฉันจะมองเรื่องนี้อย่างไร

คำถามเหล่านี้อาจช่วยให้เราช้าลงเพียงไม่กี่วินาที แต่หลายครั้งก็ช่วยป้องกันความเข้าใจผิดครั้งใหญ่ในชีวิตได้



สรุปท้ายบท

มนุษย์ไม่ได้เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลตลอดเวลา เราเป็นสิ่งมีชีวิตที่ใช้ทางลัดทางความคิด มีอคติ จำเรื่องราวผิดพลาดได้ และตีความโลกผ่านประสบการณ์ของตัวเอง นี่ไม่ใช่ข้อบกพร่องของมนุษย์ แต่มันคือธรรมชาติของมนุษย์

เมื่อเราเข้าใจเรื่องนี้ เราจะตัดสินคนอื่นน้อยลง เปิดใจรับฟังมากขึ้น และระมัดระวังความคิดของตัวเองมากขึ้น

เพราะบางครั้ง...สิ่งที่เราเชื่ออย่างมั่นใจที่สุด อาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมดก็ได้

บทที่ 2:

อารมณ์กำลังขับรถชีวิตคุณอยู่หรือไม่

เช้าวันหนึ่งคุณตื่นสาย รถติด เจ้านายส่งข้อความตามงาน ลูกค้าตอบกลับแบบห้วนๆ ลูกทำแก้วนมหกใส่พื้น และก่อนจะรู้ตัว คุณก็เผลอตะคอกใส่คนในบ้าน ทั้งที่ลืกๆ แล้ว คุณไม่ได้โกรธลูกเลย คุณกำลังเครียดจากเรื่องอื่น

เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นกับทุกคน หลายครั้งเราคิดว่าเราเป็นคนควบคุมชีวิต แต่ความจริงแล้ว...คนที่กำลังจับพวงมาลัยชีวิตอยู่ อาจไม่ใช่เหตุผล แต่อาจเป็น “อารมณ์”

ในทางจิตวิทยา อารมณ์เปรียบเสมือนระบบตอบสนองอัตโนมัติ ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยให้มนุษย์อยู่รอด

ปัญหาคือ หลายคนใช้ชีวิตโดยไม่รู้ว่าอารมณ์กำลังเป็นคนขับรถ และเมื่ออารมณ์ขับรถแทนเหตุผล ชีวิตก็มักพาเราไปในที่ที่