

# สารบัญ

<b>บทนำ</b>	11
ภาระที่เพิ่มขึ้น	16
ศิลปะและความรื่นรมย์แห่งการปฏิเสธ	17
การสูญเสียอันน่าเจ็บปวด	21
การคุมอาหาร	24
การเบียดเบียนและการยกหนี	27
การแต่งงานในมุมมองของเศรษฐศาสตร์	29
เครือข่ายสังคมออนไลน์และบรรทัดฐานทางสังคม	32
กาแฟช็อคโกแลต	35
แหวนแต่งงานอันน่าปวดหัว	38
ปากโป้ง	41
วิธีเพิ่มความทรงจำดี ๆ	43
ข้อดีของสถานที่แออัด	45

การหาที่ปรึกษาดี ๆ (แถมยังฟรีอีกต่างหาก)	48
สรรพคุณของกระเทียม	50
กลยุทธ์ของชอกทาน	51
แผนของตายาย	55
การเข้าห้องน้ำอย่างมีกึ๋น	58
สามัคคีซุบซิบเพื่อสร้างความร่วมมือในสังคม	61
การแต่งงานสำคัญไฉน	63
ผลของสมองที่ปลอดโปร่ง	67
เล็ก ๆ ไม่ ใหญ่ ๆ ทำ	68
ศิลปะในการทำหลายอย่างพร้อม ๆ กัน	71
การโทรศัพท์กลับบ้าน	73
ความเชื่อเรื่องการดื่มอวยพร	75
มุกจีบสาวและคำชม	77
คุณค่าของความทุ่มเท	80
การเดินทางกับธรรมชาติขอมมนุษย์	83
รถหูกับนกยูง	85
เหตุผลของแพ้ชั้น	88
เปิดหูเปิดตา	90

บทบาทของว่าที่แม่ยาย	93
การหย่าร้างและความพึงพอใจจากการตัดสินใจ	95
การจ้างที่ปรึกษาทางการเงิน	98
ศีลธรรมของภรรยา	101
อินเทอร์เน็ตอันดาดดวย	103
ความคาดหวังกับการจ้างงาน	105
รู้มาก = ตัดสินใจได้ดีขึ้น?	108
พลังของความคาดหวัง	110
แก้แค้น	113
ของขวัญที่สมบูรณ์แบบ	114
ลำดับการกินและการมีลูก	117
ประโยชน์ของการบ่น	120
การตั้งราคาและการแข่งขัน	123
การส่งต่อความเครียดและการดูแลผู้สูงอายุ	126
วิธีเพิ่มโชค	128
ถุงเท้าที่หายไป	130
วิกฤตวิยกลางคน	132
การนอกใจและข้อแก้ตัว	134

ความเสียหายตอนมือเช้า	137
กิจกรรมยามค่ำคืน	139
การสวมบทพ่อแม่	143
บัญชีร่วม	146
สวกรามยามสังโหว่	149
การเสกน้าใจบนท้องถนน	153
การรออยู่เฉย ๆ	156
การตัดสินใจโดยใช้เหรียญ	161
บรรทัดฐานขยะ ๆ	163
วิธีเลิกบุหรี่	168
การลงทุนในรูปของการผจญภัย	169
ผลกระทบของความรู้เหตุผล	171
หมดกังวลเรื่องการเกษียณ	172
ความผิดพลาดตามสนอง	173
สิ่งที่เราเป็นและสิ่งที่เราอยากจะเป็น	174
ประโยชน์ของการหารค่าอาหาร	177
ที่เย็บกระดาษและเหรียญ 25 เซนต์	181
การหาเวลาออกกำลังกาย	184

วิธีทำให้เวลาเดินช้าลง	187
หนังสือและหนังสือเสีย	190
วิญญานและเดิมพันของปาศกาล	193
การอวดราคา	195
วิชาและครูผู้สอน	198
การ (ไม่) ควบคุมตัวเอง	202
การเกี่ยวกันตัดสินใจ	205
ผลตอบแทนจากบุฟเฟต์	207
คำถามที่เหมาะสม	210
โตนิกและเจตจำนงเสรี	213
วันที่มองโลกในแง่ดีที่สุดในรอบปี	214
การใช้อารมณ์ในตลาดหุ้น	215
การเดินทางไปทำงานและการปรับตัว	218
นั่งเครื่องชกผ้าไปเมืองกูซอน	221
การเลื่อนตำแหน่งและภาพลวงตาของความก้าวหน้า	224
ระยะห่างกับความเห็นอกเห็นใจ	227
การทำนายความสุข	229
คำสาปของความรู้	235

เช็กช่วย ๆ	238
หนูกับตลาด	240
การผ่อนคลาย	242
การหดเล็กลงและความซื่อสัตย์	244
รองเท้าส้นสูง	245
ยึดดอกพกดุจ	246
ภาณีและมิตชวาร์	248
กีฬาและความเกลียดชังการสูญเสีย	252
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	255

# บทนำ

หากจะถามว่าความสามารถในการสังเกตและวิเคราะห์ธรรมชาติของมนุษย์ของผมมีที่มาจากไหน ผมคงบอกว่ามันมีจุดเริ่มต้นมาจากอุบัติเหตุครั้งหนึ่งซึ่งทำให้ผมถูกไฟคลอกและเปลี่ยนแปลงชีวิตของผมไปตลอดกาล มันทำให้ผมมีแผลไฟไหม้ระดับสามซึ่งกินเนื้อที่ราว 70 เปอร์เซ็นต์ของร่างกาย และต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลนานเกือบสามปีจนพลาดโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตแบบวัยรุ่น ตลอดช่วงเวลานั้นผมต้องเผชิญกับความเจ็บปวดแสนสาหัสไม่เว้นแต่ละวัน ผจญกับความผิดพลาดของระบบการแพทย์ครั้งแล้วครั้งเล่า และได้แผลเป็นขนาดใหญ่ที่ทำให้ผมรู้สึกแปลกแยกจากผู้คนรอบข้างแทบตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดนี้กลายเป็นโอกาสให้ผมได้เฝ้าสังเกตสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างใกล้ชิด รวมถึงชักนำให้ผมเลือกเรียนทางด้านสังคมศาสตร์อีกด้วย

แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะครับ ผมไม่ได้คิดว่าความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานเหล่านั้นจะเป็นเรื่องคุ้มค่าเลยสักนิด ทว่าประสบการณ์อันซับซ้อนเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บช่วงเวลาที่รักษาตัวในโรงพยาบาล ตลอดจนการต้องใช้ชีวิต

อยู่กับแผลเป็นขนาดใหญ่และความพิการ ก็ได้ผสมผสานกัน จนกลายเป็นมุมมองที่เปรียบเหมือนกล้องจุลทรรศน์ให้ผมใช้ส่องดูชีวิต ผมจึงได้เห็นความทุกข์ทรมานของมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงได้เฝ้ามองคนที่ต่อสู้กับมันและเอาชนะได้สำเร็จ... ในขณะที่บางคนพ่ายแพ้ นอกจากนี้ ผมยังได้รู้จักกับวิธีการรักษาโรคสารพัดรูปแบบ และวิธีการอันแปลกประหลาดที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ช่วงเวลาที่นอนแกร่วอยู่บนเตียง ผู้ป่วยนั้นทำให้ผมได้ขบคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ สังเกตการดำเนินชีวิตของผู้คนรอบข้าง และคาดเดาเหตุผลเบื้องหลังพฤติกรรมต่าง ๆ

แม้จะออกจากโรงพยาบาลแล้ว แต่แผลเป็น ความเจ็บปวด อุปรกรณ์พุงว่างกายหน้าตาประหลาด และผ้าพันแผลที่ห่อหุ้มตั้งแต่หัวจรดเท้าก็ยังทำให้ผมรู้สึกแปลกแยกอยู่ดี เมื่อได้ชีวิตปกติกลับคืนมา ผมก็เริ่มหันกล้องจุลทรรศน์ตัวนั้นมามองกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างการจับจ่ายใช้สอย การขับรถ การเป็นอาสาสมัคร การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน การทะเลาะเบาะแว้ง รวมถึงพฤติกรรมที่ดูเหมือนจะขาดความยั้งคิดทั้งหลาย แน่แน่นอนว่ากล้องจุลทรรศน์ของผมนั้นยังได้มองทะลุเข้าไปเห็นสายใยอันสลับซับซ้อนที่ก่อตัวขึ้นระหว่างคูรักรักอีกด้วย

มุมมองดังกล่าวทำให้ผมหันไปศึกษาศาสตร์ทางด้านจิตวิทยา และเพียงไม่นานประสบการณ์ส่วนตัวกับหน้าที่การ



งานของเราก็เริ่มหลอมรวมเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น การเคยสัมผัสกับปรากฏการณ์ยาหลอกผลักดันให้ผมทำการทดลองเพื่อทำความเข้าใจผลกระทบของความคาดหวังที่มีต่อการรักษา การเคยได้รับข่าวร้ายระหว่างอยู่ที่โรงพยาบาลทำให้ผมพยายามค้นหาวิธีที่ดีที่สุดในการบอกข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย นอกจากนี้แล้วยังมีหัวข้ออื่นที่ถูกจุดประกายขึ้นจากประสบการณ์ตรงของผมอีกมากมาย ผมจึงได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจและพฤติกรรมของตัวเองรวมถึงคนรอบข้างมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอด 25 ปีมานี้ผมอุทิศเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำตามเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ โดยมุ่งเน้นเรื่องการตัดสินใจที่ผิดพลาด พร้อมทั้งค้นหาวิธีที่จะช่วยให้ผู้คนตัดสินใจได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น รวมถึงได้รับผลลัพธ์ที่ดีขึ้นด้วย

หลังจากที่เขียนถึงประเด็นเหล่านี้ในรายงานทางวิชาการมาหลายปี ผมก็หันมาเขียนเป็นหนังสือสำหรับให้คนทั่วไปอ่านบ้าง เมื่อได้รู้ว่าการค้นพบของผมถูกจุดประกายขึ้นจากประสบการณ์อันเจ็บปวดของตัวเอง ผู้คนมากมายก็เริ่มติดต่อเข้ามาเพื่อแบ่งปันเรื่องราวของตัวเองบ้าง บางคนสงสัยว่าพอจะมีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมอันไร้เหตุผลของตัวเองหรือคนรอบข้างบ้างหรือไม่ ในขณะที่บางคนก็อยากเข้าใจสถานการณ์ที่เผชิญอยู่หรือปรากฏการณ์ในสังคมให้ดีขึ้น

ระหว่างที่พยายามตอบคำถามที่หลังไหลเข้ามาให้ได้มากที่สุดนั้น ผมอดที่จะตั้งข้อสังเกตไม่ได้ว่าความคับข้องใจที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่อาจเป็นเพราะพวกเรายึดมั่นกับความมีเหตุผลมากเกินไป และพยายามบังคับให้ตัวเองและคนรอบข้างทำตัวมีเหตุผลให้มากที่สุด แต่ความจริงก็คือคนเราไม่ได้มีเหตุผลมากอย่างที่คิดครับ การคาดหวังอะไรแบบนั้นจึงดูจะฝืนธรรมชาติเกินไป โดยส่วนตัวผมเชื่อว่าสำหรับหลาย ๆ ปัญหาหรือหลาย ๆ สถานการณ์แล้ว การลองเลิกใช้เหตุผลดูบ้างอาจช่วยให้เราเข้าใจและรับมือกับมันได้ง่ายขึ้นมาก

นอกจากนี้ ผมยังค้นพบว่าคำถามบางข้อเป็นเรื่องที่คนจำนวนมากให้ความสนใจ ในปี 2012 ผมจึงเริ่มเอาคำถามที่เจ้าของอนุญาตให้เผยแพร่มาตีพิมพ์ลงในคอลัมน์ “Ask Ariely” ของหนังสือพิมพ์เดอะ วอลล์สตรีต เจอร์นัล และหนังสือที่อยู่ในมือคุณตอนนี้ก็ได้รวบรวมคำตอบจากคอลัมน์ดังกล่าว (ซึ่งผ่านการเรียบเรียงและเพิ่มเติมเนื้อหาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น) รวมถึงคำถามและคำตอบที่ยังไม่เคยตีพิมพ์ที่เห็นมาก่อน ที่สำคัญที่สุดก็คือ หนังสือเล่มนี้มีภาพประกอบเป็นการ์ตูนจากฝีมือของวิลเลียม เฮเฟลีย์ ซึ่งช่วยเสริมให้คำตอบของผมสมบูรณ์ ชัดเจน และลึกลับขึ้นมากทีเดียว

เป็นอย่างไรบ้างครับเมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ได้ เริ่มรู้สึก  
ว่าผมน่าจะถือขึ้นมบ้างหรือยัง ไม่เป็นไรครับ พลิกเข้าไป  
อ่านภายในเล่มแล้วค่อยตัดสินใจก็ได้

ด้วยความนับถืออย่างไร้เหตุผล  
แดน อาเรียลีย์

## การที่เพิ่มขึ้น

คุณแดนคะ

พอถึงช่วงเทศกาลคริสต์มาสที่ไร ฉันจะรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ต้องส่งบัตรอวยพรไปให้ทุกคนที่รู้จัก และจำนวนบัตรอวยพรที่ต้องส่งก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี จนตอนนี้มันมากเกินไปแล้วค่ะ ฉันขอส่งให้เฉพาะคนที่สนิทจริง ๆ ได้ไหมคะ

— ฮอลลี

ในฐานะที่ผมไม่ได้นับถือศาสนาคริสต์ ผมเลยพูดได้ว่าไม่เป็นไรหรอกครับถ้าคุณจะส่งบัตรอวยพรให้เฉพาะเพื่อนสนิท และในฐานะนักสังคมศาสตร์ ผมก็ไม่คิดว่าจะมีใครโกรธคุณเพียงเพราะไม่ได้รับบัตรอวยพรจากคุณเช่นกัน เปลว ๆ หลายนคนคงไม่ทันสังเกตด้วยซ้ำ และเมื่อไม่ได้รับบัตรอวยพรจากคุณ พวกเขาจะไม่รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ต้องส่งบัตรอวยพรให้คุณในปีหน้า ซึ่งเท่ากับว่าคุณช่วยให้พวกเขาหลุดพ้นจากปัญหาเดียวกันไปด้วย และถ้าคุณอยากลาขาดจากธรรมเนียมอันแสนวุ่นวายนี้จริง ๆ ละก็ ศาสนายิวยังรอคุณอยู่นะครับ

## ศิลปะและความรื่นรมย์แห่งการปฏิเสธ



“หลังจากทำทุกอย่างในรายการสิ่งที่ต้องทำครบหมดแล้ว  
พวกเขาก็ครองคู่กันอย่างมีความสุขตลอดไป”

คุณแดนคะ

ฉันเพิ่งได้เลื่อนตำแหน่งคะ แต่ปรากฏว่าตอนนี้มีแต่คนมาขอให้ฉันทำในเรื่องที่แทบไม่เกี่ยวกับงานของฉันเต็มไปหมด ฉันรู้ว่าการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและองค์กรเป็นสิ่งสำคัญ แต่เรื่องพวกนี้นั้นเวลามากเกินไปจนฉันไม่ได้ทำงานของตัวเอง ฉันจะจัดลำดับความสำคัญอย่างไรดีคะ

— ฟรานเชสกา

นี่แหละครับอันตรายของความสำเร็จ การเลื่อนตำแหน่งมักจะฟังดูดี แต่เมื่อมีตำแหน่งสูงขึ้นจริง ๆ เราก็จะพบว่ามันมาพร้อมกับข้อเรียกร้องและเรื่องยุ่งเหยิงจนใจมากมายนะ (แต่ก็แปลกดีที่คนส่วนใหญ่ดูเหมือนจะไม่เข็ดจากการเลื่อนตำแหน่งในครั้งก่อน ๆ เลย เราถึงยังคงประหลาดใจทุกครั้งที่ค้นพบว่ามันมีผลเสียพ่วงมาด้วย)

ย้อนกลับมาที่คำถามของคุณนะครับ ผมขอเดาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้ก็คือ เพื่อนร่วมงานผู้นำรักทั้งหลายทยอยเข้ามาขอให้คุณช่วยทำอะไรสักอย่างทุกวัน และคำขอของพวกเขาก็มักไม่ใช่เรื่องเร่งด่วนด้วย เช่น เป็นเรื่องที่ต้องทำในเดือนถัดไป ด้วยความที่คุณยินดีจะช่วยเหลือพวกเขาอยู่แล้ว ประกอบกับเห็นว่าตารางงานยังค่อนข้างโล่ง คุณจึง

บอกกับตัวเองว่า “เดือนหน้างานไม่ได้ยุ่งมาก จะปฏิเสธก็  
ใช่ที่” แต่นั่นเป็นความคิดที่ผิดถนัดเลยครับ ตัวคุณใน  
อนาคตไม่ได้ว่างหรอก คุณแค่ยังไม่ได้ใส่รายละเอียดลงไป  
ตารางงานต่างหาก แล้วพอถึงวันนั้นจริง ๆ ต่อให้ไม่ต้องทำ  
เรื่องที่รับปากเอาไว้ คุณก็จะมีธุระของตัวเองจนล้นมืออยู่ที่  
คุณจึงได้แต่คิดว่าไม่น่าตอบตกลงไปเลย

นี่เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากครับ ผมจึงอยากเสนอ  
ทางออกง่าย ๆ สักสามทางที่จะช่วยให้คุณจัดลำดับความ  
สำคัญของสิ่งที่ต้องทำได้ดีขึ้น

หนึ่ง ทุกครั้งที่ถูกขอให้ช่วย ลองถามตัวเองว่าจะทำ  
อย่างไรหากต้องทำตามคำขอนั้นในสัปดาห์หน้า นี่จะเป็นการ  
บีบให้คุณต้องตัดสินใจว่าจะยกเลิกภารกิจบางอย่างเพื่อทำ  
ตามคำขอที่แทรกเข้ามาหรือไม่ ถ้าคุณยินดีทำเช่นนั้นก็ตอบ  
รับได้เลยครับ แต่ถ้าคุณไม่รู้สึกรู้ว่ามันมีความสำคัญมากกว่า  
ภารกิจที่มีอยู่เดิม ก็ให้ปฏิเสธไป

สอง เวลาใครมาขอความช่วยเหลือ ลองนึกภาพตัว  
เองกำลังมองดูตารางงานแล้วพบว่าวันนั้นคุณมีธุระที่ต้องทำ  
เยอะมากโดยไม่สามารถสับเปลี่ยนหรือโยกย้ายอะไรได้เลย  
จากนั้นก็สังเกตว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ถ้าคุณรู้สึกเสียใจที่ทำ  
ตามคำขอไม่ได้ คุณก็ควรตอบรับ แต่ถ้าคุณรู้สึกโล่งอกละก็  
ปฏิเสธไปเสียเถอะครับ

สาม ผีกจินตนาการถึงภาวะที่เรียกว่า “ความสุขใจจากการยกเลิก (cancel-elation)” ซึ่งหมายถึงความรู้สึกเบิกบานใจที่เกิดขึ้นเมื่อบางสิ่งถูกยกเลิกไป สิ่งที่คุณต้องทำคือนึกภาพว่าคุณรับปากว่าจะช่วยไปแล้ว แต่คำขอดังกล่าวกลับถูกยกเลิกในเวลาต่อมา ถ้าคุณรู้สึกดีใจสุดๆ คุณก็คงรู้แล้วนะครับว่าต้องทำอะไร