สารบัญ

บทนำ

บทเรียนจากการผัดวันประกันพรุ่ง
และผลข้างเคียงต่อสุขภาพ *9*

ส่วนที่ 1

ความไร้เหตุผลอย่างคาดไม่ถึงในชีวิตการทำงาน

บทที่ 1

จ่ายมากขึ้นแต่ได้น้อยลง
ทำไมการจ่ายเงินโบนัสก้อนโตถึงใช้ไม่ได้ผลเสมอไป 25

SAMPLE

บทที่ 2

ความหมายของการทำงาน

ตัวต่อเลโก้สอนอะไรเราได้บ้าง
เกี่ยวกับความสุขในการทำงาน 63

บทที่ 3

ปรากฏการณ์อิเกีย

ทำไมเราถึงตีค่าสิ่งที่ตัวเองทำเสียสูงลิ่ว 95

บทที่ 4

การเข้าข้างความคิดของตัวเอง

ทำไมความคิด "ของฉัน"
ถึงดีกว่า "ของคุณ" 121

บทที่ 5

เรื่องของการแก้แค้น

อะไรทำให้เราเรียกร้องความยุติธรรม 139

SAMPLE

ส่วนที่ 2

ความไร้เหตุผลอย่างคาดไม่ถึงในชีวิตส่วนตัว

บทที่ 6

ว่าด้วยการปรับตัว

ทำไมเราถึงเคยชินกับสิ่งต่าง ๆ (แต่ไม่ใช่ทุกอย่างและไม่ใช่ทุกสถานการณ์) 177

บทที่ 7

เร้าใจหรือไม่เร้าใจ

การปรับตัว การจับคู่กับคนที่เหมือนกัน และตลาดความงาม 215

บทที่ 8

เมื่อตลาดล้มเหลว

กรณีตัวอย่างจากการหาคู่ทางอินเทอร์เน็ต 239

SAMPLE

บทที่ 9

ว่าด้วยความเห็นอกเห็นใจ
และอารมณ์ความรู้สึก

ทำไมเราถึงยื่นมือเข้าช่วยคนคนเดียวที่กำลังเดือดร้อน แต่กลับไม่ช่วยเมื่อเป็นหลายคน 265

บทที่ 10

ผลกระทบในระยะยาว
ของอารมณ์ชั่วแล่น

ทำไมเราจึงไม่ควรทำตามความรู้สึกในแง่ลบ 289

บทที่ 11

บทเรียนจากความไร้เหตุผลของเรา

ทำไมเราถึงต้องทดสอบทุกสิ่งทุกอย่าง 313

หมายเหตุ 331

บรรณานุกรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 335

ประวัติผู้เขียน 351

SAMPLE

บทนำ

บทเรียนจากการผัดวันประกันพรุ่ง และผลข้างเคียงต่อสุขภาพ

ผมไม่ทราบว่าคุณคิดยังไงนะครับ แต่ผมไม่รู้จักใครที่ไม่เคยผัดวันประกันพรุ่งเลยสักคน การเลื่อนงานที่น่ารำคาญออกไปก่อนเป็นปัญหาที่พบได้ดาษดื่น แถมยังจัดการได้ยากอย่างเหลือเชื่อ ไม่ว่าเราจะมุ่งมั่นและควบคุมตัวเองมากแค่ไหน หรือตั้งปณิธานว่าจะปฏิวัติตัวเองใหม่สักกี่ครั้งกี่หนก็ตาม

ผมขออนุญาตเล่าประสบการณ์ส่วนตัวในการพยายามจัดการกับนิสัยผัดวันประกันพรุ่งของตัวเองให้คุณฟังสักหน่อยนะครับ เมื่อหลายปีก่อนผมประสบอุบัติเหตุร้ายแรง พลุแมกนีเซียมขนาดใหญ่ระเบิดขึ้นข้าง ๆ ผม ส่งผลให้ร่างกายของผม 70 เปอร์เซ็นต์ถูกไฟไหม้ระดับ 3 (ผมเคยเล่าประสบการณ์นี้ไว้ในหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์* *[Predictably Irrational]**) ซ้ำร้ายหลังจากเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลได้สามสัปดาห์ ผมก็ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบจากการเปลี่ยนถ่ายเลือดเข้าให้อีก แน่นอน

SAMPLE

---

* ผู้อ่านหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์*น่าจะจำเนื้อหาส่วนนี้ได้

ว่าไม่มีช่วงเวลาไหนที่เหมาะแก่การป่วยเป็นโรคตับอักเสบขั้นรุนแรงหรอกครับ แต่กรณีของผมนี่ต้องเรียกว่าเคราะห์ซ้ำกรรมซัดเลยทีเดียว เพราะตอนนั้นผมอยู่ในอาการร่อแร่อยู่แล้ว เจ้าโรคร้ายนี้จึงยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้ต้องเลื่อนวิธีการรักษาบางอย่างออกไปก่อน และเป็นเหตุให้ร่างกายของผมต่อต้านการปลูกถ่ายผิวหนัง ที่แย่สุด ๆ คือ หมอไม่รู้ว่าผมเป็นโรคตับอักเสบชนิดไหนนี่สิ พวกเขารู้ว่าไม่ใช่ไวรัสตับอักเสบเอหรือบี แต่ก็ระบุสายพันธุ์ให้แน่ชัดไม่ได้ ถึงแม้เมื่อเวลาผ่านไปเจ้าไวรัสมหาภัยจะสงบเสงี่ยมมากขึ้น แต่มันก็ยังคงเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผมฟื้นตัวได้ช้ามาก เพราะมันจะแผลงฤทธิ์ออกมาเป็นครั้งคราวและทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของผมรวนไปหมด

แปดปีต่อมา อาการป่วยของผมกำเริบอย่างหนักขณะย้ายมาเรียนต่อที่อเมริกา ผมจึงเข้ารับการรักษาที่ศูนย์สุขภาพนักศึกษา หลังจากตรวจเลือดไปหลายรอบ หมอก็วินิจฉัยว่าผมเป็นโรคไวรัสตับอักเสบซี ซึ่งเพิ่งถูกระบุสายพันธุ์ออกมาเมื่อไม่นานมานี้ ถึงแม้ตอนนั้นผมจะรู้สึกแย่มาก ๆ แต่ก็มีเหตุผลสองข้อที่ทำให้ผมมองเรื่องนี้ว่าเป็นข่าวดี เหตุผลแรก ในที่สุดผมก็รู้เสียทีว่าตัวเองป่วยเป็นโรคอะไร เหตุผลที่สอง ยาตัวใหม่ที่อยู่ระหว่างการทดลองชื่ออินเตอร์เฟียรอน (interferon) นั้นดูมีแววว่าจะสามารถรักษาโรคไวรัสตับอักเสบซีได้สำเร็จ หมอถามว่าผมสนใจจะเข้าร่วมในโครงการทดสอบประสิทธิภาพของยาอินเตอร์เฟียรอนหรือไม่ เมื่อพิจารณาถึงความเสี่ยงที่จะเกิดพังผืดในตับ เป็นโรคตับแข็ง โรคมะเร็งในตับ ตลอดจนความเป็นไปได้ที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรแล้ว การเข้าร่วมในการทดลองก็ดูเป็นทางเลือกที่ดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด

ขั้นตอนแรกคือการฉีดยาอินเตอร์เฟียรอนด้วยตัวเองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หมอบอกว่าหลังการฉีดยาแต่ละครั้ง ผมจะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ ทั้งคลื่นไส้ ปวดศีรษะ เป็นไข้ และอาเจียน ไม่นานผมก็ได้พบว่าคำเตือนของหมอนั้นแม่นจริง ๆ แต่ผมก็ตั้งใจแน่วแน่แล้วว่าจะเอาชนะโรคร้ายนี้ให้ได้ ดังนั้น ทุกเย็นวันจันทร์ พุธ และศุกร์ตลอดหนึ่ง

SAMPLE

ปีครึ่งต่อมา ผมจึงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้จนเป็นกิจวัตร โดยทันทีที่กลับถึงบ้าน ผมจะหยิบเข็มจากตู้ยา เปิดตู้เย็น บรรจุยาอินเตอร์เฟียรอนตามปริมาณที่กำหนดลงในกระบอกฉีด ปักเข็มลงบนต้นขา และฉีดยาเข้าไป จากนั้นผมก็ไปเอนหลังบนเปลญวนขนาดใหญ่ (ซึ่งเป็นเฟอร์นิเจอร์เพียงชิ้นเดียวที่ดูน่าสนใจในห้องพักนักศึกษาขนาดเท่ารูหนูของผม) เพราะนั่นเป็นตำแหน่งที่สามารถดูโทรทัศน์ได้อย่างเหมาะเจาะที่สุด ผมวางถังน้ำไว้ใกล้ ๆ เพื่อรับมือกับอาการคลื่นไส้ และติดผ้าห่มไว้กับตัวเพื่อลดอาการหนาวสั่น หนึ่งชั่วโมงผ่านไป อาการคลื่นไส้ หนาวสั่น และปวดศีรษะจะเริ่มต้นขึ้น สักพักผมก็ผล็อยหลับไป พอถึงตอนเที่ยงของวันรุ่งขึ้น อาการของผมจึงค่อยทุเลา แล้วกลับไปทำรายงานและงานวิจัยต่อไปได้

ผมกับผู้ป่วยคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมการศึกษาไม่เพียงต้องต่อสู้กับความรู้สึกเจ็บป่วยอยู่เกือบตลอดเวลาเท่านั้น แต่ยังต้องปลุกปล้ำกับปัญหาพื้น ๆ อย่างเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งและการควบคุมตัวเองด้วย วันที่ต้องฉีดยานี่มันทรมานสิ้นดีเลยครับ ผมต้องต่อสู้กับความเป็นจริงที่ว่าการฉีดยาให้ตัวเองจะทำให้หมดสภาพไปอีก 16 ชั่วโมง ด้วยความหวังว่ามันจะช่วยให้ผมหายขาดได้ในระยะยาว ผมต้องอดทนกับปรากฏการณ์ที่นักจิตวิทยาเรียกว่า "ผลกระทบในทางลบแบบทันทีทันใด" เพื่อให้ได้มาซึ่ง "ผลกระทบในทางบวกในระยะยาว" นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราทุกคนเวลาที่เราไม่ยอมทำภารกิจสำคัญในตอนนี้แม้ว่ามันจะมีประโยชน์ต่อเราในอนาคต ถึงแม้จะมีจิตสำนึกคอยทำหน้าที่กระตุ้นอยู่ เราก็มักหลีกเลี่ยงการทำสิ่งที่ไม่น่าอภิรมย์ในปัจจุบัน (เช่น ออกกำลังกาย ทำโครงการที่จุกจิกน่ารำคาญ เก็บกวาดโรงรถ) ทั้ง ๆ ที่มันจะช่วยให้เราพบกับอนาคตที่ดีขึ้น (เช่น มีสุขภาพแข็งแรง ได้เลื่อนตำแหน่ง ทำให้ชีวิตคู่มีความสุขมากขึ้น)

หลังจากโครงการทดสอบประสิทธิภาพนาน 18 เดือนสิ้นสุดลง หมอก็แจ้งผมว่าการรักษาได้ผล และผมเป็นผู้ป่วยเพียงรายเดียวที่ฉีดยา

SAMPLE

อินเตอร์เฟียรอนตามคำสั่งของหมออย่างเคร่งครัด แต่เมื่อนึกถึงอาการข้างเคียงอันเลวร้ายของยาตัวนี้แล้ว ก็ไม่น่าแปลกใจเลยที่ผู้ป่วยรายอื่น ๆ จะไม่ยอมฉีดยาให้ตัวเองตามตารางเวลาที่หมอกำหนดไว้ (อันที่จริงแล้วการไม่ยอมทำตามคำสั่งหมอเป็นปัญหาที่พบเห็นได้ทั่วไป)

แล้วผมผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ทรมานนานหลายเดือนมาได้อย่างไร ผมมีจิตใจที่เข้มแข็งผิดมนุษย์มนาอย่างนั้นหรือ อันที่จริงผมก็มีปัญหาเรื่องการควบคุมตนเองเหมือนมนุษย์เดินดินทุกคนนั่นแหละครับ พอถึงวันที่ต้องฉีดยาทีไรผมรู้สึกอยากจะหักเข็มฉีดยาทิ้งใจแทบขาด แต่ผมก็มีเคล็ดลับส่วนตัวที่ทำให้การฉีดยาเป็นเรื่องที่พอจะรับได้ กุญแจสำคัญสำหรับผมคือภาพยนตร์ครับ ผมรักการดูหนังมาก ๆ ถ้ามีเวลาผมจะดูหนังวันละเรื่องเลยทีเดียว ตอนที่หมอบอกให้ผมระวังเรื่องอาการข้างเคียง ผมก็คิดว่าภาพยนตร์นี่แหละที่น่าจะช่วยผมได้ อีกอย่างนะครับ ด้วยอาการเมายาที่รุนแรงขนาดนั้น ผมก็คงทำอะไรไม่ได้มากอยู่แล้ว

ในวันที่ต้องฉีดยา ผมจะแวะร้านวิดีโอระหว่างทางไปมหาวิทยาลัยและเลือกหนังที่อยากดูมาสักสองสามเรื่อง ตลอดทั้งวันผมก็นั่งคิดว่าเดี๋ยวตอนเย็นผมจะได้สนุกแค่ไหน พอกลับถึงบ้านผมก็ฉีดยาให้ตัวเองแล้วกระโดดขึ้นเปลญวน จัดท่าทางให้สบาย และเริ่มเทศกาลภาพยนตร์ขนาดย่อม ๆ ทันที การทำเช่นนี้ช่วยให้ผมเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงการฉีดยาเข้ากับประสบการณ์อันยอดเยี่ยมจากการดูหนังสนุก ๆ แต่สุดท้ายผลข้างเคียงแย่ ๆ ของยาก็ออกฤทธิ์ ผมจึงไม่ได้รู้สึกดีสักเท่าไหร่ ถึงอย่างนั้นก็เถอะ การวางแผนค่ำคืนอันโหดร้ายด้วยการเชื่อมโยงการฉีดยาเข้ากับความสนุกจากการดูหนัง มากกว่าจะเชื่อมโยงกับอาการไม่สบายจากผลข้างเคียงของยา ก็ช่วยให้ผมยังคงทนฉีดยาต่อไปได้ (ต้องถือว่าโชคดีที่ผมมีความจำไม่ค่อยดีเท่าไหร่ ก็เลยดูหนังเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ได้หลายรอบ)

SAMPLE

คติสอนใจของเรื่องนี้คืออะไรน่ะหรือครับ เราทุกคนล้วนมีภารกิจสำคัญ ๆ ที่อยากจะผัดผ่อนออกไปก่อนทั้งนั้น (โดยเฉพาะในเวลาที่ฟ้าฝนเป็นใจ) พวกเราทุกคนเกลียดการเตรียมเอกสารเพื่อยื่นภาษี การตัดหญ้าในสวน การคุมน้ำหนัก การออมเงินไว้ใช้หลังเกษียณ หรือการบำบัดรักษาที่ไม่น่าอภิรมย์นักอย่างในกรณีของผม แน่นอนว่าในโลกที่มนุษย์เราใช้แต่เหตุผล การผัดวันประกันพรุ่งย่อมไม่เป็นปัญหา เพราะเราจะคำนวณประโยชน์ในระยะยาวเปรียบเทียบกับความพึงพอใจในระยะสั้น แล้วเข้าใจทันทีว่าในอนาคตเราจะได้รับอะไรมากกว่าหากยอมทนลำบากสักหน่อยในปัจจุบัน ถ้าทำได้เช่นนั้นจริง ๆ เราก็จะแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่สำคัญสำหรับเราอย่างแท้จริง เราจะทำงานโดยคำนึงถึงความพึงพอใจที่จะได้รับหลังจากโครงการเสร็จสิ้นลงเสมอ เราจะไม่ตามใจปากและจะมีความสุขกับสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นตลอดไป เราจะฉีดยาตรงเวลาและหวังว่าวันหนึ่งหมอจะบอกเราว่า “คุณหายขาดจากโรคร้ายแล้ว”

น่าเศร้าเหลือเกินที่พวกเราส่วนใหญ่มักชื่นชอบความพึงพอใจในระยะสั้นที่เกิดขึ้นแบบทันทีทันใดมากกว่าประโยชน์ในระยะยาว* เรามักทำตัวสบาย ๆ ราวกับว่าในอนาคตเราจะมีเวลามากขึ้น มีเงินทองมากขึ้น และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเครียดน้อยลง เรามองว่า “ทีหลัง” เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การทำเรื่องที่ไม่น่าอภิรมย์ทั้งหลายในชีวิต ถึงแม้การผัดผ่อนออกไปจะหมายความว่า สุดท้ายเราก็ต้องจัดการกับหญ้าหนาทึบที่ตัดยากกว่าเดิม ต้องเสียค่าปรับภาษี มีชีวิตที่ลำบากยากเข็ญหลังเกษียณ หรือต้องเสี่ยงชีวิตกับโรคร้ายต่อไป เราไม่จำเป็นต้องไปมองหาตัวอย่างที่ไหนไกล ๆ ก็พอจะเข้าใจได้ว่า บ่อยครั้งแค่ไหนที่คนเราไม่ยอมสละความพึงพอใจในระยะสั้นเพื่อแลกกับประโยชน์ในระยะยาวของตัวเอง

SAMPLE

* ถ้าคุณคิดว่าตัวเองไม่เคยเห็นความพึงพอใจชั่วแล่นสำคัญกว่าประโยชน์ในระยะยาวละก็ ลองถามคนรักหรือเพื่อนของคุณดูสิครับ พวกเขาต้องยกตัวอย่างให้คุณฟังได้สักเรื่องสองเรื่องแน่ ๆ

ทั้งหมดที่ผมเล่ามาเกี่ยวข้องอะไรกับหนังสือเล่มนี้น่ะหรือ เรียกได้ว่าเกี่ยวแทบทุกเรื่องเลยล่ะครับ

หากคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลแล้ว เราก็ควรตัดสินใจทำแต่สิ่งที่มีประโยชน์ต่อเรามากที่สุดเท่านั้น (คำว่า "ควร" สำคัญมากในที่นี้) เราควรมองเห็นทางเลือกทั้งหมดที่มีอยู่และประเมินคุณค่าของมันได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ทั้งคุณค่าในระยะสั้นและระยะยาว แล้วเดินหน้าไปตามทางเลือกที่มีประโยชน์ต่อเรามากที่สุด ถ้าหากเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่คลุมเครือหรือกลืนไม่เข้าคายไม่ออก เราก็ควรมองสถานการณ์ได้อย่างกระจ่างชัดและปราศจากอคติ เราควรประเมินข้อดีข้อเสียได้อย่างเป็นกลางราวกับกำลังเปรียบเทียบคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กรุ่นต่าง ๆ ถ้าเราป่วยเป็นโรคร้ายและมีวิธีการรักษาที่มีแนวโน้มว่าจะได้ผล เราก็ควรทำตามคำสั่งหมออย่างเคร่งครัด ถ้าเราอ้วนฉุ เราก็ควรเลิกตามใจปาก หันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง แล้วกินแต่ปลา ผัก และน้ำ ถ้าเราติดบุหรี่ เราก็ควรหาทางเลิกซะ ไม่มีข้ออ้างหรือข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น

คงจะดีไม่น้อยถ้าเราคิดถึง "สิ่งที่ควรทำ" ได้อย่างมีเหตุผลและกระจ่างชัดกว่าที่เป็นอยู่ แต่โชคร้ายที่เราไม่เป็นแบบนั้น ไม่อย่างนั้นคุณจะอธิบายได้อย่างไรว่าทำไมสมาชิกฟิตเนสหลายล้านคนถึงไม่ไปออกกำลังกาย ทำไมผู้คนมากมายถึงทำให้ตัวเองและคนอื่นต้องตกอยู่ในอันตรายด้วยการส่งข้อความทางโทรศัพท์ขณะขับรถ หรือทำไม...(เติมข้อความได้ตามใจชอบเลยครับ)

ตรงนี้เองที่เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเข้ามามีบทบาท เมื่อมองผ่านศาสตร์แขนงนี้ เราจะไม่สันนิษฐานว่ามนุษย์เป็นเครื่องจักรที่คิดคำนวณได้อย่างมีเหตุผลโดยสมบูรณ์ ตรงกันข้าม เราจะพยายามสังเกตว่าจริง ๆ แล้วผู้คนมีพฤติกรรมอย่างไร และบ่อยครั้งทีเดียวที่ผลลัพธ์ที่ออกมาทำให้เราสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไร้เหตุผล

SAMPLE

แน่นอนว่าเศรษฐศาสตร์กระแสหลักมีอะไรให้เราเรียนรู้มากมายทีเดียว แต่สมมุติฐานบางประการของศาสตร์ดังกล่าว (ที่ว่าคนเราตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ โอกาสผิดพลาดจะลดลงเมื่อการตัดสินใจมีเงินจำนวนมากเข้ามาเกี่ยวข้อง และตลาดมีกลไกที่สามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้) อาจก่อให้เกิดเรื่องร้ายแรงตามมา

ถ้าคุณอยากทำความเข้าใจว่า การสันนิษฐานว่าคนเรามีเหตุผลโดยสมบูรณ์จะเป็นอันตรายได้มากแค่ไหนละก็ ลองนึกถึงการขับรถดูสิครับ การคมนาคมเป็นระบบที่มนุษย์สร้างขึ้นเช่นเดียวกับตลาดการเงิน และตัวอย่างที่ผู้คนทำเรื่องผิดพลาดร้ายแรงจนส่งผลเสียใหญ่หลวงก็มีอยู่เกลื่อนกลาดไปหมด (แต่ด้วยโลกทัศน์อันเปี่ยมด้วยอคติของเรา การมองให้เห็นความผิดพลาดของตัวเองจึงออกจะยากลำบากอยู่สักหน่อย) บริษัทผลิตรถยนต์และวิศวกรผู้ออกแบบถนนเข้าใจดีว่า คนเราไม่ได้มีวิจารณญาณและการตัดสินใจที่ดีเสมอไปในขณะขับรถ พวกเขาจึงสร้างรถยนต์และถนนโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ขับขี่และผู้โดยสารเป็นสำคัญ นักออกแบบและวิศวกรยานยนต์พยายามชดเชยความสามารถอันจำกัดของมนุษย์ด้วยการติดตั้งเข็มขัดนิรภัย ระบบเบรกที่ป้องกันล้อล็อก กระจกมองหลัง ถุงลมนิรภัย ไฟตัดหมอก เซนเซอร์วัดระยะห่าง และอุปกรณ์อื่น ๆ อีกมากมาย ในทำนองเดียวกัน วิศวกรผู้ออกแบบถนนก็เหลือไหล่ถนนไว้ตลอดสองข้างทางเพื่อความปลอดภัย บางเส้นก็มีแถบตัดขวางขรุขระที่เวลาคุณขับผ่านจะมีเสียงดังตึง ๆ ๆ แต่ถึงจะมีมาตรการเพื่อความปลอดภัยเหล่านี้ มนุษย์ก็ยังทำเรื่องผิดพลาดขณะขับรถได้อยู่ดี (รวมถึงการดื่มเหล้าและการส่งข้อความ) เป็นเหตุให้พวกเขาประสบอุบัติเหตุ ได้รับบาดเจ็บ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต

ทีนี้ลองหันไปดูการล้มครืนของสถาบันการเงินในวอลล์สตรีตเมื่อปี 2008 และผลกระทบทางเศรษฐกิจที่ตามมา เมื่อได้ล่วงรู้ถึงความเขลาของมนุษย์เราแล้ว ทำไมเราถึงยังคิดว่าไม่จำเป็นต้องมีมาตรการจากภายนอกที่จะช่วยป้องกันหรือรับมือกับการตัดสินใจที่ผิดพลาดในตลาด

SAMPLE

การเงินที่มนุษย์สร้างขึ้นมาอีกล่ะ ทำไมเราถึงไม่สร้างมาตรการด้านความปลอดภัยเพื่อป้องกันไม่ให้ใครบางคนที่บริหารเงินนับหมื่นล้านดอลลาร์ทำผิดพลาดอย่างร้ายแรงจนเกิดความเสียหายมหาศาลตามมา

ปัจจัยที่เข้ามาซ้ำเติมปัญหาเรื่องความผิดพลาดของมนุษย์ให้ยิ่งเลวร้ายลงไปอีกคือ พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยี ซึ่งถึงแม้จะมีประโยชน์อย่างมาก แต่อาจขัดขวางไม่ให้เราแสดงพฤติกรรมในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองมากที่สุด ลองดูอย่างโทรศัพท์มือถือก็ได้ครับ มันเป็นอุปกรณ์แสนสะดวกที่นอกจากจะเปิดโอกาสให้คุณโทรหาเพื่อนแล้ว ยังส่งข้อความและอีเมล์ถึงกันได้ด้วย ถ้าคุณส่งข้อความขณะกำลังเดิน คุณอาจมัวแต่มองโทรศัพท์แทนที่จะดูทาง และเดินชนเสาไฟฟ้าหรือคนอื่น ๆ เข้าให้นี่อาจทำให้คุณอับอาย แต่ก็ไม่ถึงขั้นคอขาดบาดตาย การใจลอยขณะกำลังเดินไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไรนัก แต่ถ้ากำลังขับรถอยู่ละก็ หายนะแน่นอนครับ

ในทำนองเดียวกัน ลองนึกดูสิครับว่าความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีการเกษตรมีส่วนทำให้โรคอ้วนแพร่ระบาดไปทั่วได้มากแค่ไหน เมื่อหลายพันปีก่อน เราต้องออกล่าสัตว์และหาอาหารตามทุ่งหญ้าป่าไม้ จึงจำเป็นต้องสะสมพลังงานไว้ให้มากที่สุด ทุกครั้งที่เราเจออาหารที่อุดมไปด้วยไขมันหรือน้ำตาล เราก็จะกินมันเข้าไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และธรรมชาติอันแสนวิเศษก็ยังมอบกลไกภายในร่างกายที่มีประโยชน์อย่างยิ่งมาให้ด้วย นั่นคือ ช่วงเวลาที่เหลื่อมกันอยู่ 20 นาทีระหว่างตอนที่เราบริโภคแคลอรีเข้าไปเพียงพอแล้วกับตอนที่เราเริ่มรู้สึกอิ่ม กลไกดังกล่าวเปิดโอกาสให้เรากินเข้าไปได้มากกว่าที่ร่างกายต้องการเพื่อสะสมไขมันเอาไว้ ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างยิ่งหากวันนั้นเราล่ากวางไม่ได้สักตัว

ทีนี้ข้ามเวลามายังอีกหลายพันปีให้หลัง ผู้คนในประเทศอุตสาหกรรมใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งแหมะอยู่กับเก้าอี้และจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์

SAMPLE

ไม่ได้ออกไปล่าสัตว์กันเหมือนเมื่อครั้งอดีต แทนที่เราจะออกแรงเพาะปลูก พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และเก็บเกี่ยวข้าวโพดกับถั่วเหลืองด้วยตัวเอง เราก็มอบหมายให้การเกษตรเชิงพาณิชย์ทำหน้าที่ดังกล่าวแทน ผู้ผลิตอาหารเปลี่ยนข้าวโพดให้กลายเป็นของที่อุดมไปด้วยน้ำตาลกับไขมันที่เราหาซื้อได้จากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดและซุปเปอร์มาร์เกต ในโลกแห่งดังกิ้นโดนัท ความชื่นชอบน้ำตาลกับไขมันโดยกำเนิดทำให้เราบริโภคพลังงานหลายพันแคลอรีได้ในพริบตา หลังจากสวาปามแฮมเบอร์เกอร์สอดไส้เบคอน ไข่ และชีสเป็นอาหารเช้าแล้ว ช่วงเวลา 20 นาทีระหว่างตอนที่เรากินอาหารเพียงพอแล้วกับตอนที่เริ่มรู้สึกอิ่ม ก็เปิดโอกาสให้เรายัดแคลอรีเข้าไปในร่างกายเพิ่มเติมในรูปของกาแฟหวาน ๆ กับโดนัทโรยน้ำตาลไอซิ่งอีก 6 ชิ้น

โดยหลักการแล้ว กลไกที่มนุษย์เราพัฒนาขึ้นในช่วงแรก ๆ ของวิวัฒนาการนั้นดูเข้าท่าดีสำหรับอดีตอันไกลโพ้น แต่เนื่องจากพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีเดินหน้าไปเร็วกว่าวิวัฒนาการของมนุษย์เราอย่างชนิดที่เทียบกันไม่ได้ สัญชาตญาณและความสามารถที่เคยเป็นประโยชน์ในอดีตจึงมักจะกลายมาเป็นอุปสรรคในปัจจุบัน ส่วนการตัดสินใจแย่ ๆ ที่เคยเป็นเพียงแค่เรื่องกวนใจเมื่อหลายร้อยปีก่อนก็อาจส่งผลกระทบอย่างรุนแรงและกว้างขวางต่อชีวิตของเราได้ในทุกวันนี้

เมื่อคนที่ออกแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ไม่เข้าใจข้อบกพร่องของมนุษย์ พวกเขาก็จะออกแบบและปรับปรุงระบบสำหรับตลาดหุ้น การประกันภัย การศึกษา การเกษตร หรือบริการสุขภาพ โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงข้อจำกัดของมนุษย์เลย (คำที่ผมชอบคือ “เทคโนโลยีที่ไม่เข้ากับมนุษย์ [human-incompatible technologies]” ซึ่งปรากฏให้เห็นอยู่ทุกแห่งหน) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ เราจะลงเอยด้วยการทำผิดพลาด...และบางครั้งก็ผิดพลาดแบบมหันต์เลยด้วย

SAMPLE

ธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมดังกล่าวอาจน่าหดหู่ไปสักหน่อย แต่ก็ใช่ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเสมอไป นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมต้องการที่จะเข้าใจจุดอ่อนของมนุษย์ และหาหนทางที่อ่อนโยน ทำได้จริง และมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม เพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งล่อใจ ควบคุมตัวเอง และบรรลุเป้าหมายในระยะยาวได้ดีขึ้น ทั้งนี้ทั้งนั้น การทำความเข้าใจว่าเราทำผิดพลาดอะไร อย่างไร และตอนไหน แล้วนำความรู้ที่ได้ไปออกแบบ ประดิษฐ์ หรือสร้างสรรค์วิธีการใหม่ ๆ เพื่อเอาชนะข้อบกพร่องเหล่านั้น ย่อมเกิดประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมเป็นอย่างมาก เมื่อเราพอจะเข้าใจแล้วว่า อะไรกันแน่ที่ผลักดันพฤติกรรมของเรา และอะไรที่หลอกล่อให้หลงทาง (ตั้งแต่การตัดสินใจในเชิงธุรกิจเกี่ยวกับโบนัสและแรงจูงใจ ไปจนถึงเรื่องส่วนตัวอย่างการหาคู่และความสุข) เราก็ย่อมมีอำนาจควบคุมเหนือเงินทอง ความสัมพันธ์ ทรัพยากร ความปลอดภัย และสุขภาพของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นในระดับของตัวเราเองหรือสังคมที่เราอาศัยอยู่ก็ตาม

เป้าหมายที่แท้จริงของเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมก็คือ พยายามทำความเข้าใจว่าจริง ๆ แล้วมนุษย์เราคิดอ่านอย่างไร เพื่อให้สามารถสังเกตเห็นอคติของตัวเองอย่างทันท่วงทีและตระหนักถึงอิทธิพลของมันที่มีต่อตัวเรา โดยหวังว่าเราจะตัดสินใจได้ดีขึ้น

จริงอยู่ที่ผมไม่คิดว่าเราจะสามารถตัดสินใจได้โดยไม่ผิดพลาดเลย แต่ผมก็เชื่อว่าการเข้าใจพลังอันไร้เหตุผลให้ดีขึ้นจะเป็นก้าวแรกไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น และที่สำคัญ นักประดิษฐ์ ภาคธุรกิจ ตลอดจนผู้กำหนดนโยบาย สามารถนำองค์ความรู้ทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมไปใช้ออกแบบสภาพแวดล้อมในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานเสียใหม่ให้สอดคล้องกับสิ่งที่มนุษย์เราทำได้และทำไม่ได้มากขึ้น

โดยสรุปแล้ว หัวใจของเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมก็คือ การระบุพลังซ่อนเร้นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของเราในด้านต่าง ๆ และการ

SAMPLE

หาทางออกให้กับปัญหาโดยทั่วไปที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตในสังคมของเรา

เมื่อพลิกอ่านไปเรื่อย ๆ คุณจะเห็นว่าเนื้อหาแต่ละบทในหนังสือเล่มนี้มาจากการทดลองที่ผมกับเพื่อนนักวิจัยที่เก่ง ๆ อีกหลายคนทำร่วมกันตลอดระยะเวลาหลายปี ในแต่ละบท ผมพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับอคติและความไร้เหตุผลบางอย่างที่ทำให้เราไม่สามารถตัดสินใจในชีวิตได้อย่างถูกต้อง ตั้งแต่เรื่องความสุขในชีวิตการทำงานไปจนถึงความสุขในชีวิตส่วนตัว

คุณอาจอยากถามว่า ทำไมผมกับเพื่อนร่วมงานถึงทุ่มเทเวลา เงินทอง ตลอดจนพลังงานไปกับการทดลองมากขนาดนี้ สำหรับนักสังคมศาสตร์แล้ว การทดลองก็เหมือนกับกล้องจุลทรรศน์ที่ช่วยให้เรามองเห็นพลังอันซับซ้อนที่มีอิทธิพลต่อตัวเราได้ชัดเจนขึ้น มันช่วยชะลอพฤติกรรมมนุษย์จนถึงจุดที่มองเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้แบบภาพต่อภาพ แยกแยะพลังต่าง ๆ ออกจากกัน จากนั้นก็ตรวจสอบพลังเหล่านั้นอย่างรอบคอบและลงลึกในรายละเอียด การทดลองช่วยให้เราทดสอบได้อย่างตรงไปตรงมาโดยปราศจากความคลุมเครือว่า อะไรกันแน่ที่เป็นสาเหตุให้เราแสดงพฤติกรรมอย่างที่เป็นอยู่ รวมทั้งช่วยให้เราเข้าใจลักษณะและความตื้นลึกหนาบางของอคติในตัวเรา*

อีกประเด็นที่ผมต้องการเน้นย้ำคือ ถ้ามองว่าบทเรียนที่ได้รับจากการทดลองใด ๆ ก็ตามจะใช้ได้แค่ในสภาพแวดล้อมของการทดลองดัง

* บางครั้งผลการทดลองที่ออกมาก็น่าประหลาดใจและขัดกับความรู้สึก แต่บางครั้งมันก็ช่วยยืนยันสิ่งที่พวกเราส่วนใหญ่คิดไว้แล้ว อย่างไรก็ตาม สัญชาตญาณไม่ใช่หลักฐาน มีเพียงการลงมือทดลองอย่างละเอียดรอบคอบเท่านั้นที่ช่วยให้เราค้นพบว่า สิ่งที่เราสงสัยว่าเป็นข้อบกพร่องของมนุษย์นั้นถูกหรือผิดกันแน่

SAMPLE

กล่าวเท่านั้น คุณค่าของมันย่อมถูกจำกัดไปด้วย ผมจึงอยากให้คุณมองว่าผลการทดลองที่ออกมาแสดงให้เห็นถึงหลักการโดยทั่วไป ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจว่ามนุษย์คิดและตัดสินใจอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต ผมหวังว่าเมื่อคุณเข้าใจแล้ว คุณจะสามารถตัดสินใจได้เองว่าจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างไร

ในแต่ละบทนั้น ผมพยายามจะนำหลักการของพฤติกรรมมนุษย์ที่ค้นพบจากการทดลองไปประยุกต์ใช้กับชีวิต ธุรกิจ และนโยบายสาธารณะ โดยมุ่งเน้นไปยังสิ่งที่เราสามารถทำเพื่อเอาชนะจุดบอดอันไร้เหตุผลของตัวเองได้ แน่นอนว่าการนำไปใช้ของผมเป็นแค่การยกตัวอย่างเพียงบางส่วนเท่านั้น ถ้าหากคุณต้องการได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากหนังสือเล่มนี้ คุณก็ต้องหาเวลาคิดทบทวนว่าจะนำหลักการทั้งหลายไปใช้กับชีวิตของคุณอย่างไร...จะปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้นได้บ้าง การผจญภัยที่แท้จริงอยู่ตรงนี้ล่ะครับ

ผู้อ่านที่คุ้นเคยกับหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์*อาจอยากรู้ว่าทั้งสองเล่มนี้แตกต่างกันอย่างไร ในหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์*นั้น เราได้สำรวจความไร้เหตุผลในหลาย ๆ ด้านที่ชักนำให้เราตัดสินใจอย่างไม่ค่อยฉลาด (โดยเฉพาะในฐานะผู้บริโภค) ขณะที่หนังสือในมือคุณเล่มนี้จะมีความแตกต่างอยู่ 3 ข้อด้วยกัน

ความแตกต่างข้อแรกซึ่งเด่นชัดที่สุดก็คือชื่อหนังสือ ถึงแม้จะเขียนขึ้นจากการทดลองที่ว่าด้วยการตัดสินใจเหมือนกับเล่มก่อน แต่ในเล่มนี้ผมจะพูดถึงความไร้เหตุผลในแง่มุมที่ต่างออกไป โดยทั่วไปแล้วคำว่า "ความไร้เหตุผล (irrationality)" ให้ความรู้สึกในแง่ลบ โดยอาจหมายถึงอะไรก็ได้ตั้งแต่ความผิดพลาดไปจนถึงความบ้าคลั่ง ถ้าเรามีหน้าที่ออกแบบมนุษย์ละก็ เราคงทำทุกวิถีทางเพื่อกำจัดความไร้เหตุผลออกไปจากตัวมนุษย์ทุกคน ในหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์* เราสำรวจ

SAMPLE

ด้านแย่ ๆ ของความไร้เหตุผล แต่ความไร้เหตุผลก็ยังมีด้านดี ๆ ด้วยเช่นกัน เพราะมันช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ไว้วางใจคนอื่น มีความสุขกับการทุ่มเทความพยายาม และรักลูก ๆ ของเรา พลังอันไร้เหตุผลเหล่านี้เป็นพรที่ยอดเยี่ยมและน่าทึ่งซึ่งธรรมชาติมอบให้มา (แน่นอนว่าคนที่ไม่สามารถปรับตัว ไว้วางใจคนอื่น หรือเพลิดเพลินกับงานย่อมไม่มีความสุข) มันช่วยให้เราทำเรื่องใหญ่ ๆ ได้สำเร็จและใช้ชีวิตในโครงสร้างของสังคมได้อย่างกลมกลืน ชื่อของหนังสือเล่มนี้ *(The Upside of Irrationality)* พยายามสื่อถึงความซับซ้อนที่ซ่อนอยู่ในความไร้เหตุผลของเรา โดยมีทั้งส่วนที่เราอยากกำจัดทิ้งไปและส่วนที่เราอยากเก็บไว้ ผมเชื่อว่าสิ่งสำคัญคือการทำความเข้าใจพฤติกรรมประหลาด ๆ ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย เพราะนั่นเป็นวิธีเดียวที่เราจะรู้ว่าควรจัดการกับพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร

ความแตกต่างข้อที่สองคือ หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสองส่วนอย่างชัดเจน ในส่วนแรก เราจะเจาะลึกพฤติกรรมของมนุษย์ในโลกแห่งการทำงาน เราจะตั้งคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่าง ๆ ในที่ทำงาน ไม่ใช่แค่ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนอื่น ๆ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการทำงานและตัวเราเองด้วย โดยเราจะสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราเองกับเงินเดือน เจ้านาย ผลงาน และแนวคิดของเรา ตลอดจนความรู้สึกของเราเวลาที่มีใครบางคนปฏิบัติต่อเราแบบไม่ยุติธรรม สิ่งใดกันแน่ที่สร้างแรงจูงใจให้เราทำงานอย่างถวายหัว ปัจจัยใดที่ทำให้เรารู้สึกว่างานที่ทำมีความหมาย ทำไม "การเมินความคิดของคนอื่น (Not-Invented-Here bias)" ถึงเป็นทัศนคติที่ฝังแน่นในที่ทำงานได้มากขนาดนี้ ทำไมเราถึงออกอาการหัวฟัดหัวเหวี่ยงเมื่อเผชิญกับความไม่ยุติธรรม

ในส่วนที่สอง เราจะออกจากโลกแห่งการทำงานไปสำรวจพฤติกรรมของเราในชีวิตส่วนตัว โดยเราจะตรวจสอบแนวทางที่เราใช้ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ (และคนรักใหม่) สำรวจว่าทำไมการหาคู่

SAMPLE

ทางอินเทอร์เน็ตถึงไปได้สวย (หรือล้มเหลว) มีแรงผลักดันอะไรที่คอยควบคุมการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เดือดร้อน และการทำตามอารมณ์ชั่วแล่นส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคตอย่างไรบ้าง

และความแตกต่างข้อสุดท้ายซึ่งมีความสำคัญมาก หนังสือเล่มนี้ผิดกับหนังสือ*พฤติกรรมพยากรณ์*อย่างมากตรงที่มันถ่ายทอดจากประสบการณ์ส่วนตัวเสียเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้ผมกับเพื่อนร่วมงานจะพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะดำเนินการทดลองและวิเคราะห์ผลลัพธ์อย่างเป็นกลางที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่เนื้อหาบางส่วน (โดยเฉพาะในส่วนที่สอง) ก็มาจากประสบการณ์อันโหดร้ายของผมเองตอนที่เข้ารับการรักษาแผลไฟไหม้ อาการบาดเจ็บของผมสร้างความบอบช้ำและความทุกข์ทรมานแสนสาหัส แต่มันก็เปลี่ยนแปลงมุมมองของผมไปอย่างสิ้นเชิงเช่นกัน ประสบการณ์ในช่วงนั้นมอบวิธีการมองพฤติกรรมมนุษย์ที่ไม่เหมือนใครให้กับผม มันช่วยให้ผมตั้งคำถามที่ผมคงไม่มีวันนึกถึงหากไม่เกิดอาการบาดเจ็บ...คำถามที่ต่อมาได้กลายเป็นแก่นของชีวิตและเป็นหัวใจสำคัญในงานวิจัยของผม ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น มันชักนำให้ผมหันมาศึกษาว่าอคติของตัวเองทำงานอย่างไร ผมหวังว่าการเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวและอคติของตัวผมเองจะช่วยให้คุณเข้าใจว่า ความสนใจและมุมมองที่ไม่ค่อยเหมือนใครของผมนั้นมีที่มาที่ไปอย่างไร รวมทั้งหวังว่าคุณจะเข้าใจองค์ประกอบสำคัญบางอย่างที่มีอยู่ในตัวมนุษย์เราทุกคน...ไม่ว่าจะเป็นคุณหรือผมก็ตาม

ได้เวลาออกเดินทางแล้วล่ะครับ...

SAMPLE