

howto

CRITICAL THINKING

พลังพิเศษ
ของสมอง
ที่มีแต่มนุษย์
เท่านั้น
ที่ทำได้

ศุภกฤต อังทวราปติกร



เขียนโดย **ศุภกฤต อังทวราปติกร**

- รองผู้จัดการทั่วไป SCG Chemicals (ประเทศไทย)
- ผู้อำนวยการฝ่ายที่ปรึกษา S&P Global
- อาจารย์พิเศษและวิทยากรสอนทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking Skills) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ องค์กรภาครัฐและเอกชน

howto

Critical Thinking

พลังพิเศษของสมอง
ที่มีแต่มนุษย์เท่านั้นทำได้

ศุภกฤต อังทวารปิติก
เขียน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



CRITICAL THINKING พลังพิเศษของสมองที่มีแต่มนุษย์เท่านั้นที่ทำได้

howto

โน้ตบุ๊กบริษัทอมรินทร์ 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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8378-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มannonพิทักษ์ มนทิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการอาวุโส พัทธนา โพธิ์กลาง • บรรณาธิการ ลดาวัลย์ ปฐมสุริยะพร

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์ • พิสูจน์อักษร ชีวตา ศรีพิพัฒน์กุล, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

คำนิยม

ในโลกที่ข้อมูลล้น และ AI เริ่มเข้ามาทำหน้าที่แทนมนุษย์มากขึ้น ทักษะที่จะทำให้มนุษย์เราคิดเป็นและไม่มีทางถูกแทนที่ได้ แน่แน่นอนว่า นั่นก็คือ Critical Thinking ผมมักพูดกับทีมงานเสมอว่าเราต้องมี “ต่อมเอ๊ะ” เพื่อไต่ร่องตรองข้อเท็จจริงในโลกปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้พาเราฝึกคิดอย่างเป็นระบบ เรียบง่าย แต่ทรงพลัง ไม่ใช่แค่คิดไว้ แต่คิดลึก คิดรอบด้าน และที่สำคัญคือ คิดอย่างมีสติ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างดี

เนื้อหาแต่ละบทเรียบเรียงและถ่ายทอดเรื่องราวอย่างละเอียด ซึ่งไม่เพียงแต่สอนให้เรารู้จักตั้งคำถาม แต่ยังพาเราเข้าใจ ‘สมองมนุษย์’ และอคติที่แฝงอยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นหนังสือที่อ่านสนุก ชวนให้เราฝึกคิดในหลากหลายรูปแบบ และยังมีกรอบความคิดที่สะท้อนแนวคิดการ Reframing ทำให้เราสามารถเปลี่ยนมุมมองจากปัญหาเป็นโอกาสได้

ผมเชื่อว่าการพัฒนา Critical Thinking เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก และเป็นทักษะพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในโลกแห่งอนาคตที่ซับซ้อนขึ้นทุกวันครับ

รวิศ หาญอุตสาหะ

CEO, Srichand & Mission To The Moon

คำนิยม

ผมได้มีโอกาสเจออาจารย์ทศมาหลากหลายโอกาส และได้เชิญอาจารย์ทศมาบรรยายให้กับนักศึกษา MBA ธรรมศาสตร์ในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับผู้บริหาร

ด้วยความที่ข่าวสารล้นท่วมอยู่ในปัจจุบัน หลายอย่างเป็นเรื่องจริง แต่ไม่น้อยก็เป็นข่าวปลอม ข่าวลวง เพื่อหวังผลประโยชน์บางอย่าง การมีความคิดเชิงวิพากษ์จึงเป็นเหมือนกับวัคซีนป้องกันตัวเราไม่ให้หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ

ผมจึงรู้สึกดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับทราบว่าอาจารย์ทศซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพราะจะทำให้คนได้เข้าถึงเรื่องนี้ในวงกว้างขึ้น และผมเชื่อว่าทักษะนี้สำคัญมากสำหรับทุกคน ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตาม

มากกระตุ้นสิ่งที่อาจารย์ทศเรียกว่า “ต่อมเอ๊ะ” โดยการอ่านหนังสือเล่มนี้กันครับ มีประโยชน์มากจริง ๆ ครับ

ศาสตราจารย์ ดร.นพดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เจ้าของเพจและพอดแคสต์ Nopadol's Story

คำนิยม

ผมมีโอกาสได้เรียนวิชา Critical Thinking กับ “พีทศ” ตอนที่เรียน MBA ม.ธรรมศาสตร์ เป็น 1 ในประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีที่สุดในชีวิต การเรียนปริญญาโทเลยละครับ

พีทศไม่ได้สอนให้เราท่อง แต่ใช้การตั้งคำถามให้เราคิดผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งพีทศทำให้เรา “รู้ทัน” สมอของเรา หรือที่พีทศชอบใช้คำว่า สะกิด “ต่อมเอ๊ะ”

วิวัฒนาการของมนุษย์ทำให้เรามีสมอที่มองหาข้อสรุปที่ง่ายเสมอ เพื่อใช้ในการอยู่รอด

ทุกวันนี้เราอาจจะไม่ออกไปล่าสัตว์แบบสมัยมนุษย์ถ้ำ แต่การเปลี่ยนแปลงของโลกที่รวดเร็ว กระแสข้อมูลต่างๆ ที่ทะลักเข้ามาหาเราทางเลือกในชีวิตที่ซับซ้อนยิ่งกว่าเดิม ทำให้เราต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนถึงเรื่องใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตเรา นั่นก็เป็นการใช้ชีวิตเพื่อความอยู่รอดในแบบปัจจุบัน

นอกเหนือจากการมีชีวิตรอดแล้ว มนุษย์เราเองต้องการการมีชีวิตที่มีความหมาย การรู้จักตัวเองดีพอจนเข้าใจเหตุผลของการดำรงอยู่ของเรา การมีเป้าหมายในชีวิต และใช้ชีวิตไปสู่เป้าหมายนั้นแล้วแล้วแต่ต้องการการตัดสินใจอยู่เสมอ

ซึ่งการตัดสินใจเหล่านั้นเราคงไม่สามารถใช้โหมดของสมอที่มองหาข้อสรุปที่ง่ายแบบที่มีติดตัวเรามา แต่ต้องฝึกสมอให้คุ้นเคยกับความมีเหตุมีผล คุ้นเคยกับความซับซ้อน ไปจนถึงรู้เท่าทันสมอของตัวเอง ว่าอคติแบบใดบ้างที่มีผลต่อการตัดสินใจของเราและทำให้เราตกหลุมพรางของสมอได้

นั่นยิ่งทำให้ Critical Thinking มีความสำคัญ

ตอนที่ผมเรียนกับพีทศ ผมพบว่า ผมหลงกลสมองอยู่บ่อยๆ ขณะเดียวกัน ในสถานการณ์ที่ดูยุ่งยากแบบที่เรานึกไม่ออกว่าจะจัดการมันอย่างไร แต่ถ้าเราตั้งหลักดีๆ เราจะจัดการมันได้เสมอ ทุกวันนี้เรายังใช้สมองไม่เต็มศักยภาพด้วยซ้ำ มันจะน่าทึ่งแค่ไหนถ้าเราสามารถใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้ก็ถ่ายทอดความคิดของพีทศแบบนั้นครับ ตัวหนังสือของพีทศทำให้ผมนึกถึงช่วงเวลาที่ได้เรียนกับพีทศ และมีหลักเอาไว้อใช้ได้ต่อ

สิ่งหนึ่งที่ผมตกผลึกได้จากการเรียนกับพีทศ รวมทั้งจากตัวหนังสือของพีทศก็คือ เราไม่ได้เรียน Critical Thinking เพื่อทำให้เราตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเสมอ

แต่เราเรียน Critical Thinking เพื่อให้เข้าใจว่า เราจะมีหลักการในการตัดสินใจ

ส่วนผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร บางอย่างก็เหนือการควบคุมของเรา

แต่ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร การที่เราเป็นผู้ตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตเราเอง บนหลักการของเราเองซึ่งผ่านการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนด้วยสมองและหัวใจของเรา เราคือผู้รับผิดชอบต่อการเลือกนั้น เราคือผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง

สำหรับผม มันสำคัญกว่าการตัดสินใจแล้วได้ผลลัพธ์อย่างที่เราต้องการหรือเปล่าเสียอีก

ที่สำคัญ ไม่ว่าเราจะเลือกถูกหรือเลือกผิด นี่จะไม่ใช่การเลือกครั้งเดียวหรือครั้งสุดท้ายของเรา

เลือกถูกก็ไปต่อ เลือกผิดก็ไปต่อ ค่าเท่ากัน

ท้อफी แบรดซอร์

คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกยุคปัจจุบัน ปัญญาประดิษฐ์ (AI) พัฒนาไปอย่างก้าวกระโดด ข้อมูลข่าวสารท่วมท้น การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนแทบไม่ทันตั้งตัว คำถามสำคัญที่เกิดขึ้นคือ “มนุษย์จะเอาตัวรอดได้อย่างไร”

Critical Thinking พลังพิเศษของสมองที่มีแต่มนุษย์เท่านั้น
ที่ทำได้เล่มนี้ จึงถือกำเนิดขึ้น เพื่อช่วยให้คุณไม่เพียงแค่ตามโลกทัน แต่ยังสามาร “คิดให้ล้ำกว่า” และ “ตัดสินใจได้อย่างเฉียบคม” ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ทำงานอะไร หรืออยู่ในวัยใดก็ตาม

คุณทศ ศุภกฤต อังกรวราปิติกร ผู้เขียน เป็นผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ และที่ปรึกษาองค์กรชั้นนำในด้านนี้ จึงได้นำเสนอ Critical Thinking ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย พร้อมถ่ายทอดกระบวนการคิด 32 ข้อ ที่จะพาคุณสำรวจการทำงานของสมอง รู้เท่าทันอคติทางความคิด ผักผ่อนการตั้งคำถาม และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแยกแยะข้อเท็จจริง ออกจากความเชื่อผิดๆ ที่รายล้อมอยู่รอบตัวเรา

เช่นเดียวกับความสามารถอื่นๆ อย่างของมนุษย์ Critical Thinking เป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ แค่ลองฝึกคิดในชีวิตประจำวัน ตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ เมื่อเชี่ยวชาญแล้วคุณก็จะกลายเป็นเจ้าของทักษะล้ำค่าที่จะติดตัวไปตลอดชีวิต

ยินดีอย่างยิ่งที่จะมีคุณมาร่วมเปิดประสบการณ์และลับคม “ปัญญามนุษย์” ไปพร้อมกันกับเรา

howto

คำนำผู้เขียน

เป้าหมายและแรงจูงใจในการเขียนหนังสือเล่มแรกของผมก่อตัวขึ้นอย่างช้าๆ นับตั้งแต่วันที่เปลี่ยนเส้นทางชีวิตมาเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากรสอนทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking Skills) ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวิชาเลือกสำหรับนิสิตปริญญาตรีทุกคน และที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์สำหรับนักศึกษาปริญญาโทด้านการบริหารธุรกิจ นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรบรรยายเรื่องเดียวกันนี้ให้กับองค์กรเอกชนและหน่วยงานภาครัฐอีกด้วย

หลังจากใช้ชีวิตเป็นพนักงานประจำทำงานกับบริษัทเอกชนทั้งไทยและต่างประเทศมากว่า 25 ปี ผมพบว่าการคิดเชิงวิพากษ์คือทักษะการคิดที่ไม่ได้เป็นแค่ทฤษฎีในตำรา แต่ยังใช้ได้จริงทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ถ้าเราจะช่วยกันปลูกฝังทักษะนี้ให้แพร่หลาย น่าจะเป็นของขวัญที่ดีต่อสังคม ผมอยากให้คนไทยทั่วไปเข้าใจและมีโอกาสพัฒนาทักษะนี้ เพราะมันเป็นพื้นฐานสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุและผล วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ลดทอนอคติทางความคิด และมองโลกอย่างรอบด้าน

อีกแรงผลักดันที่สำคัญไม่แพ้กันคือ การสังเกตเห็นว่า “หนังสือภาษาไทยที่เขียนถึงเรื่องนี้โดยตรง...มีแทบนับเล่มได้” (ไม่นับหนังสือแปลจากภาษาต่างประเทศ) เท่าที่จำความได้ ตอนเด็กๆ ผมเคยอ่าน *ผู้ชนะ 10 คิด : การคิดเชิงวิพากษ์* ของศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ซึ่งนับเป็นเล่มหนึ่งที่พูดเรื่องนี้โดยตรง แต่โดยรวมแล้วความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดเชิงวิพากษ์ในสังคมไทยยังถือว่าจำกัด

ผมสังเกตว่าหลายคนยังขาดสิ่งที่ผมขอเรียกว่า “ต่อมเอ๊ะ” หรือต่อมสงสัย ที่ช่วยให้เราตั้งคำถามกับสิ่งที่เห็น ได้ยิน หรืออ่าน ก่อนจะรีบปักใจเชื่อทันที ต่อมเอ๊ะเป็นเหมือนสัญญาณเตือน ที่ดังขึ้นในหัวโดยอัตโนมัติ เมื่อเราพบข้อมูลที่ดูน่าเชื่อถือในแวบแรก แต่จริง ๆ แล้วอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด ในโลกที่เต็มไปด้วย ข่าวลือ ข่าวปลอม และข้อมูลที่ถูกบิดเบือน เราไม่ควรเชื่อทุกอย่าง ที่ “ถูกเลือก” มานำเสนอ

คำถามง่าย ๆ ที่ช่วยกระตุ้นความคิดอย่าง “มันอาจไม่เป็นความจริงทั้งหมดก็ได้นะ” ช่วยให้เราหยุดคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และตรวจสอบข้อมูลได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการคิดเชิงวิพากษ์

อีกหนึ่งแรงจูงใจส่วนตัวคือ ความตั้งใจที่จะฉายภาพให้เห็น ความสมดุลระหว่างเสาหลัก 3 ต้น นั่นคือ **ฐานคิด ฐานใจ และฐานกาย** (Think – Feel – Act) ผมเคยผิดพลาดครั้งใหญ่ เพราะโฟกัสแต่ฐานคิด ทำงานหนัก มุ่งมั่นแก้ปัญหา พยายามทำให้ ได้ตามเป้าหมายของบริษัท (ตอนนั้นแค่คิดว่าเป้าหมายมีไว้พุ่งชน) จนลืมคิดถึงฐานใจและฐานกาย

ฐานใจในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกเครียดสะสม กดดัน นอนหลับไม่สนิท จนแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า ผมเคยล้ม ฐานกาย ทำงานหนักโดยไม่ดูแลร่างกายเท่าที่ควรจนจอบดับ หยอดสติ วูบล้มในห้องน้ำ ถูกส่งตัวเข้าห้องฉุกเฉิน สุดท้ายต้องออกจาก งานประจำมารักษาร่างกายอย่างจริงจัง กล่าวได้ว่าฐานคิดมันสุดโต่ง จนพัง

ช่วงพักรักษาตัว ผมมีโอกาสเป็นอาจารย์พิเศษที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและธรรมศาสตร์ ซึ่งทำมาจนถึงปัจจุบัน จาก ประสบการณ์ทำให้ผมเข้าใจว่าฐานคิดอย่างการคิดเชิงวิพากษ์

ถ้าสุดโต่งเกินไป ขาดสมดุลของการดูแลสภาวะอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย สุดท้ายมันก็ไปต่อไม่ได้ คนเราไม่สามารถใช้ฐานคิดอย่างเต็มประสิทธิภาพได้บนฐานกายและฐานใจที่อ่อนแอ ดังนั้นในบทท้ายๆ ของหนังสือ ผมจึงอยากแบ่งปันแนวทางการดูแลสภาวะจิตใจและร่างกายเพื่อให้เกิดสมดุลของ 3 เสาหลัก ฐานคิด ฐานใจ และฐานกาย ที่ผมใช้จริงแล้วได้ผลครับ

ผมตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ในแบบที่เข้าใจง่าย กระชับ และเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน ทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน อย่างไรก็ตาม ผมไม่อยากจะให้มันเป็นตำราหนักๆ ที่ต้องป็นบันไดอ่าน อยากให้เป็นหนังสือที่ใครหยิบมาอ่านแล้วรู้สึกว้าว...

“เออ จริงแฮะ”

“ทำไมเราไม่เคยคิดในมุมนี้มาก่อน”

“มันใกล้ตัวกว่าที่คิดนะ”

และที่สำคัญที่สุดคือ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจของชีวิตเราทุกคนครับ

ศุภกฤต อังก์วราปติกร

สารบัญ

บทนำ	1
01 เริ่มต้นสะกิด “ต่อมเอ๊ะ”	11
02 คิดแยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น	13
03 คิดแยกคนพูดกับเนื้อหา	22
04 คิดแยกผลลัพธ์กับกระบวนการ	27
05 คิดถึงสิ่งที่ควบคุมได้	32
06 คิดว่าโชคคือการสุ่ม	37
07 คิดทะลุ	41
08 คิดว่าจริงเพราะเห็นบ่อย	45
09 คิดว่าทุกอย่างมีสองด้าน	48
10 คิดต่างอย่างรอบด้าน	51
11 คิดตาม ๆ กันไป	55
12 คิดนอกกรอบใน	59
13 คิดหลายชั้น	63
14 คิดย้อนกลับ	67
15 คิดย้อนจากอนาคต	71
16 คิดเชิงความน่าจะเป็น	75
17 คิดกลั่นกรอง	79
18 คิดตัดสินใจ	83
19 คิดสะท้อนการตัดสินใจ	87
20 คิดให้ถึงแก่น...จะเจอทางใหม่	92
21 คิดถึงผลตอบแทนที่ลดลง	98

22	คิดถึงจุดคองวด	103
23	คิดเรียนรู้จากปัญหา	108
24	คิดคำถามที่ดีขึ้น	112
25	คิดสงสัยสิ่งที่ดูสมเหตุสมผล	117
26	คิดเปรียบเทียบ	125
27	คิดแบบไม่คิด	130
28	คิดเผื่อไว้บ้าง...ก็ดีขึ้น	136
29	คิดเชื่อมโยง	139
30	ไม่คิดซับซ้อนเกินไป	143
31	คิดถึงเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว	147
32	คิดแล้ว...ลงมือทำด้วย	151

Bonus Chapter – สมดุลองเสาทักทั้งสาม

ฐานคิด ฐานใจ และฐานกาย	155
คิดและพูดเชิงบวก	157
คิดเปลี่ยนกรอบความคิด	160
คิดว่าความไม่พอใจเป็นแรงผลักดัน	164
คิดสร้างรากฐาน	167
คิด joyful ชีวิตด้วยตัวเอง	170

บทส่งท้าย	173
คำขอบคุณ	176
เกี่ยวกับผู้เขียน	178

บทนำ

อย่าเพิ่งเชื่อ ถ้ายังไม่เ๊ะ

เชื่อว่าหลายคนเคยอ่านหรือฟังอะไรแล้วเชื่อเลย เช่น เพื่อนบอกว่า “ห้ามกินแตงโมตอนกลางคืน เดี่ยวไตวาย” เราก็พยักหน้าตามอย่างมั่นใจ หรือคลิปในตึกตอกบอกว่า “แค่ดื่มน้ำอุ่นก่อนนอนจะทำให้หลับลึกและฝันดี” เราก็แชร์ทันทีราวกับค้นพบเคล็ดลับชีวิต

โลกยุคนี้ไม่ได้ขาดข้อมูล แต่ขาดเวลาในการคิด

นี่คือโลกที่ทุกอย่างไวกว่าเราเสมอ ข้อความแจ้งเตือนว่า อารมณ์จะตึงหลัก ข่าวลือเดินทางเร็วกว่าเหตุผลจะทำงาน เราจึงต้องหัด “คิดให้ทันก่อนจะเชื่อ” เพราะในยุคนี้ **ใครคิดไม่ทัน...ก็อาจติดกับดักทางความคิดของตัวเอง** และเคล็ดลับในการเอาตัวรอดจากมันก็คือ “ระบบการคิดของสมองเรา” นี่แหละครับ

ระบบคิดเร็ว – ระบบคิดช้า : ทำไมสมองเราจึงเกียจคิด

เคยสงสัยไหม ทำไมบางครั้งเราตัดสินใจบางเรื่องได้เร็วปานสายฟ้าแลบ แต่บางเรื่องกลับใช้เวลาคิดนานเป็นวัน ๆ แต่เนี่ยล คาร์เนมาน นักจิตวิทยารางวัลโนเบล ผู้ศึกษาด้านเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม อธิบายระบบการคิดของสมองว่าแบ่งเป็น “ระบบคิดเร็ว” และ “ระบบคิดช้า” (จากหนังสือ *Thinking, Fast and Slow*)

► ระบบคิดเร็วหรือระบบจิตใต้สำนึก (System 1)

คือระบบการคิดที่ทำงานอัตโนมัติโดยไม่ต้องใช้สติสัมปชัญญะ ทำงานโดยอาศัยข้อมูลจากความทรงจำ ความคุ้นเคย สัญชาตญาณ และประสบการณ์ เพื่อหาคำตอบด้วยวิธีที่ง่ายและเร็วที่สุด

ข้อดีคือความรวดเร็วสมชื่อ และประหยัดพลังงานสมองเหมาะสำหรับสถานการณ์ที่ไม่ซับซ้อนหรือต้องตัดสินใจในเวลาจำกัด ข้อเสียคือมือคตเฝ้าอยู่โดยไม่รู้ตัว ทำให้เรามองไม่เห็นหรือคิดบิดเบือนจากความเป็นความจริง จนอาจนำไปสู่ข้อผิดพลาด

ตัวอย่างการใช้งานสมองระบบคิดเร็ว เช่น

- คำนวณเลขง่าย ๆ เช่น $2 + 2$ (เราตอบได้ทันที)
- ประเมินคนที่เจอกันครั้งแรก (แค่เห็นก็รู้สึกไม่น่าไว้ใจ)
- เข้าใจลายมือหวัด ๆ หรือเขียนไม่ครบ (สมองคิดเป็นภาพต่อกันได้เองโดยสัญชาตญาณ)
- ตัดสินคนจากภาพลักษณ์ภายนอก (แต่งตัวดีก็ดูน่าเชื่อถือ ทั้งที่เขาอาจพูดข้อมูลผิด ๆ)
- เชื่อสิ่งที่ฟังซ้ำบ่อย ๆ ว่าใช่ (ทั้งที่มันอาจไม่จริง)

► ระบบคิดช้าหรือระบบจิตสำนึก (System 2)

คือระบบการคิดที่ทำงานอย่างมีสติ ต้องใช้สมาธิและพลังงานสมองมากกว่าระบบคิดเร็ว ข้อดีคือผลลัพธ์มีแนวโน้มจะถูกต้องมากกว่าเหมาะสำหรับการคิดข้อมูลจำนวนมากและมีบริบทที่ซับซ้อน ต้องการความรอบคอบและการประเมินอย่างละเอียด โดยระบบคิดช้าสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดของระบบคิดเร็วได้

ตัวอย่างการใช้งานสมองระบบคิดช้า เช่น

- การคำนวณเลข 17 คูณ 24 ในใจ (ใช้พลังงานเยอะ เริ่มรู้สึกปวดหัวทันที)
- คิดวิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสียในการลงทุนหุ้น (ต้องใช้ความรอบคอบ)
- อ่านเงื่อนไขสัญญากู้เงิน (ต้องอ่านซ้ำสามรอบเพื่อทำความเข้าใจ)

ทำไมสมองเราจึงมักใช้ระบบคิดเร็วมากกว่าระบบคิดช้า

ง่าย ๆ เลยครับ เพราะมันประหยัดพลังงาน แม้สมองมีขนาดเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ของร่างกาย แต่กลับดึงพลังงานไปใช้มากถึง 20 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นมันจึงพยายามทำงานด้วย “โหมดประหยัดแบตเตอรี่” ให้มากที่สุด โดยเลือกใช้ระบบคิดเร็วประมาณ 92-95 เปอร์เซ็นต์ และระบบคิดช้าเพียง 5-8 เปอร์เซ็นต์เมื่อจำเป็นเท่านั้น

แม้ระบบคิดเร็วช่วยให้เราอยู่รอด หลีกหนีจากอันตรายได้เร็ว แต่ข้อเสียคืออาจทำให้เราตัดสินใจผิดพลาดโดยไม่ได้ไตร่ตรองอย่างละเอียด เช่น เชื่อข่าวลือโดยไม่ตรวจสอบ หรือซื้อสินค้าที่โฆษณาเกินจริงทันที เพียงเพราะมัน “ดูดี” หรือ “ดูน่าเชื่อถือ”

จากข้อมูลการศึกษาโครงสร้างและการทำงานของระบบสมอง ดูเหมือนว่าสมองของมนุษย์ถูกออกแบบมาเพื่อใช้อารมณ์ ความรู้สึก และสัญชาตญาณมากกว่าเหตุผลหรือไม่ ทำไมจึงขัดแย้งกับทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ที่มุ่งเน้นการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน คำตอบคือ เพราะสมองของเรายังทำงานในโหมด “มนุษย์ถ้ำ” อยู่ครับ

อาการมนุษย์ถ้ำ (สมองยุคหินในยุค AI)

ทำไมบางครั้งเราตื่นตระหนกกับอีเมลจากหัวหน้าเหมือนเจอภัยจากเสือโคร่ง หรือติดมือถือราวกับมันเป็นหอกล่าสัตว์ประจำตัว นั่นเพราะสมองมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ใช้ชีวิตกับเดดไลน์ ประชุมออนไลน์ หรือไทม์ไลน์โซเชียล แต่มันถูกออกแบบมาเพื่อเอาตัวรอดในทุ่งหญ้าสะวันนา และปัจจุบันสมองส่วนนี้ก็ยังคงทำงานคล้ายๆ กับเมื่อสองแสนกว่าปีก่อนอยู่

นั่นคือ “อาการมนุษย์ถ้ำ” (Caveman Syndrome) ซึ่งไม่ใช่โรคทางการแพทย์แต่อย่างใด แต่เป็นการสื่อถึงแนวคิดเชิงจิตวิทยาและพฤติกรรม อธิบายถึงวิธีคิดและการตอบสนองของระบบสมองมนุษย์ในยุคปัจจุบันที่ยังคงเหมือนมนุษย์ถ้ำ ทั้งที่ในช่วงสองแสนกว่าปีที่ผ่านมา สภาพแวดล้อมและบริบททางสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

แนวคิดนี้มีรากฐานจากทฤษฎีวิวัฒนาการของมนุษย์ โดยโครงสร้างสมอง ระบบการคิด และร่างกายของเราออกแบบแรกเริ่มมาให้พร้อมรับมือกับสภาพแวดล้อมของยุคหิน เนื่องจากมนุษย์ถ้ำต้องเผชิญกับชีวิตเสี่ยงตายและมีความไม่แน่นอนสูง เช่น การออกล่าสัตว์มาเป็นอาหาร การหนีสัตว์ป่าดุร้าย รวมถึงการร่วมมือกันต่อสู้เพื่อความอยู่รอด

ดังนั้น ความเครียดและความกดดันเหล่านี้จึงส่งผลให้สมองของมนุษย์ถ้าพัฒนารูปแบบพฤติกรรมและระบบตอบสนองต่อความกลัว เมื่อต้องเลือกว่าจะต่อสู้หรือหนี (Fight-or-Flight) ด้วยการคิดประเมินอย่างรวดเร็ว

แม้โลกปัจจุบันแตกต่างจากยุคหินโดยสิ้นเชิง เราไม่ต้องออกไล่สัตว์หาอาหารหรือวิ่งหนีสัตว์ป่าดุร้ายอีกต่อไป แต่สมองและพฤติกรรมของเรายังคงตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าในลักษณะคล้ายๆ เดิม

รูปแบบพฤติกรรมและการตอบสนองของมนุษย์ถ้า เช่น

► การตอบสนองต่อความเครียดและความกดดัน

ในบริบทปัจจุบัน เมื่อเราเผชิญกับความเครียด เช่น งานที่เร่งด่วน หรือปัญหาที่ซับซ้อน สมองจะเปิดใช้กลไกคลาสสิกคือสู้หรือหนี ทั้งที่เราไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ระหว่างความเป็นความตาย ก็ยังเคยชินและมักมองหาทางลัดจากปัญหาเพื่อความอยู่รอด โดยไม่ใช้ความคิดแบบมีเหตุและผลเท่าไร

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เมื่อได้รับอีเมลจากหัวหน้าที่ขึ้นต้นด้วย “มาคุยกันหน่อยสิ” แทนที่เราจะคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลอย่างมีสติ แต่สมองกลับเข้าสู่โหมดมนุษย์ถ้าทันที หัวใจเต้นรัว มือเย็น และเริ่มคิดไปเองว่าหัวหน้าคงเรียกไปดูแล (ทั้งที่จริงหัวหน้าอาจชวนไปกินข้าวเฉยๆ)

► การแสวงหาความพึงพอใจในทันที

มนุษย์ถ้าดำรงชีวิตด้วยการหาอาหารเอาตัวรอดไปวันๆ โดยไม่มีการวางแผนชีวิตในระยะยาวหรือคิดเผื่ออนาคต จึงมักแสวงหาความพึงพอใจในทันที (Instant Gratification) เช่น เมื่อล่าสัตว์มาได้

ก็กินเดี๋ยวนั้นเลย เพราะในยุคนั้นยังไม่มีวิธีถนอมอาหาร สมองจึงเรียนรู้ว่า “สิ่งดี...ต้องได้เดี๋ยวนี้นี้”

พอมายุคปัจจุบัน ร่องรอยพฤติกรรมนี้ยังแสดงออกในรูปแบบของ “นิสัยที่ไม่สามารถอดทนรอได้” เช่น การเสพติดสมาร์ทโฟน โซเชียลมีเดีย การสั่งอาหารผ่านแอปพร้อมส่งแบบเร่งด่วน รวมถึงการคิดถึงแต่ผลประโยชน์ระยะสั้น โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบในระยะยาวด้วย

► การคิดลบเพื่อหลบภัย

สมองมนุษย์ถูกออกแบบมาให้ “มองหาอันตรายก่อนมองหาโอกาส” เพราะในยุคนั้น ถ้ามีวแต่ขึ้นชมความงามของพระอาทิตย์ตกโดยไม่ระวังภัยจากสิงโตที่ซ่อนอยู่ข้างหลัง อาจไม่มีชีวิตรอดถึงพรุ่งนี้ สมองมนุษย์จึงจะแวดระวังภัยอันตราย เอาแต่คิดในแง่ลบ อะไรเสี่ยงก็เลี่ยงไว้ก่อน จึงจะอยู่รอด

แม้สภาพสังคมปัจจุบัน ลักษณะอันตรายที่เราเผชิญไม่เหมือนยุคนั้นแล้ว แต่มนุษย์ยังมักคิดเชิงลบหรือวิตกกังวลเกินเหตุโดยไม่รู้ตัว เช่น เวลามีคนอ่านไลน์แล้วไม่ตอบ (เริ่มคิดในแง่ลบว่าเขาเกลียดเราหรือเปล่า) หรือไม่กล้าซื้อหุ้นเพราะกลัวความเสี่ยง (ทั้งที่การไม่ลงทุนในระยะยาวทำให้เสียโอกาสทางการเงินมากกว่าอีก)

► การเชื่อฟังโดยไม่ตั้งคำถาม

มนุษย์ถ้าอยู่รวมกันเป็นเผ่าขนาด 100 - 150 คน ต้องทำทุกอย่างร่วมกัน ตั้งแต่หาอาหาร ที่อยู่อาศัย และรวมตัวกันต่อสู้กับสัตว์ป่าที่แข็งแรงกว่า ดังนั้นการเชื่อฟังหัวหน้าเผ่าจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องกระทำเพื่อเพิ่มโอกาสในการอยู่รอด เพราะมนุษย์ถ้าที่อยู่โดดเดี่ยวมีโอกาสตายมากกว่า

แต่ปัจจุบันเราใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและสิ่งกระตุ้นเร้า รวมถึงบริบททางสังคมที่แตกต่างจากยุคหินอย่างสิ้นเชิง ลักษณะการคิดแบบดั้งเดิม หรือระบบคิดเร็วแบบสัญชาตญาณที่เคยช่วยให้มนุษย์อยู่รอดในยุคหิน กลายเป็นอคติ (Cognitive Biases) ที่ถูกฝังลึกอยู่ในระบบการคิด มนุษย์จึงกำลังเผชิญปัญหาการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ไม่ทัน (Evolutionary Mismatch)

อคติทางความคิดที่เกิดขึ้นทำให้เราเชื่อถือหรือปฏิบัติตามความคิดเห็น คำแนะนำ หรือคำสั่งจากคนที่มีความน่าเชื่อถือหรือความน่าเชื่อถือสูงกว่า เช่น ผู้นำ อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ หัวหน้า รวมถึงบุคคลที่มีชื่อเสียง โดยไม่พิจารณาเนื้อหาหรือความถูกต้องของข้อมูลอย่างรอบคอบ เช่น เชื่อคำโฆษณาของดารา (ที่ไม่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์) หรือยอมรับคำแนะนำจากบุคคลที่สวมชุดกาวน (แต่ไม่ใช่หมอ) โดยไม่ตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติม

ซึ่งธุรกิจขายตรงที่แฝงตัวมาในรูปแบบแชร์ลูกโซ่ก็ใช้ประโยชน์จากอคติทางความคิดนี้หลอกลวงผู้คน ดังนั้น ถึงแม้สมองมนุษย์จะถูกตั้งโปรแกรมมาให้ “เชื่อก่อน คิดทีหลัง” แต่ในยุคปัจจุบัน “การคิดวิเคราะห์ก่อนเชื่อ” เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

มาถึงจุดนี้คงเริ่มเข้าใจระบบการทำงานของสมองกันมากขึ้นแล้ว ถึงแม้ในอดีตระบบคิดเร็วจะเคยช่วยให้บรรพบุรุษของเรารอดชีวิต แต่เมื่อโลกวิวัฒนาการ ระบบคิดช้าอย่างใช้เหตุผลก็มีความจำเป็นมากขึ้น อาจเปรียบได้ว่าสมองของเรามีระบบ “ฮาร์ดแวร์แบบเก่า” ที่ต้องคอยอัปเดตด้วย “ซอฟต์แวร์รุ่นใหม่” อยู่เสมอ เพื่อตามโลกยุคใหม่ให้ทัน

การคิดเชิงวิพากษ์ : ทักษะที่ปัญญาประดิษฐ์แทนที่ไม่ได้

การเติบโตแบบก้าวกระโดดของปัญญาประดิษฐ์ (AI – Artificial Intelligence) เริ่มเข้ามาแทนที่ทักษะวิชาชีพ (Hard Skills) ของมนุษย์ และอาจเก่งขึ้นอีกมากในอนาคต จนหลายคนกังวลว่าปัญญาประดิษฐ์จะเข้ามาแทนที่งานของมนุษย์ทั้งหมด

ในความเป็นจริง แม้ปัญญาประดิษฐ์เป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถประมวลผลข้อมูลจำนวนมากได้อย่างรวดเร็ว แต่มันยังขาดความสามารถในการเข้าใจบริบท การตั้งคำถาม และใช้วิจารณญาณแบบมนุษย์ ดังนั้น เราไม่จำเป็นต้องหวาดกลัวหรือหลีกเลี่ยงมัน แต่ควรหันมาพัฒนาสิ่งที่ปัญญาประดิษฐ์เลียนแบบไม่ได้ นั่นคือ “ปัญญามนุษย์” (HI – Human Intelligence)

หนึ่งในทักษะสำคัญของมนุษย์คือการคิดเชิงวิพากษ์ ซึ่งช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คนที่มีปัญญามนุษย์ หรือการคิดเชิงวิพากษ์ระดับสูง จะใช้ปัญญาประดิษฐ์เป็น “ผู้ช่วยคิด” ที่ขยัน ไม่มีวันหยุด และเข้าถึงข้อมูลได้ตลอดเวลา ในขณะที่คนขาดการคิดเชิงวิพากษ์อาจกลายเป็น “เหยื่อ” ของปัญญาประดิษฐ์ เพราะเชื่อทุกอย่างที่มันบอกโดยไม่ตั้งคำถาม หรือที่เรียกว่าขาด “ต่อมเถ๊ะ” นั่นเอง

สำหรับปัญญาประดิษฐ์ เราไม่ควรปล่อยให้มันคิดหรือทำงานทุกอย่างแทน แต่ควรถามตนเองว่า “จะใช้ปัญญาประดิษฐ์อย่างไรให้เป็นประโยชน์”

การคิดเชิงวิพากษ์ขึ้นชื่อว่าเป็นทักษะ แปลว่าฝึกฝนได้

ทักษะการคิดไม่ใช่สิ่งที่เรียนรู้ได้ในชั่วข้ามคืน แต่เป็นกระบวนการที่ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เหมือนการปลูกไม้ที่ต้องอาศัยความอดทน ทุกวันชาวสวนถอนหญ้า พรวนดิน และรดน้ำหน่อที่ยังไม่ผุดขึ้นมาให้เห็นต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 4 ปี โดยไม่รู้เลยว่าความพยายามนั้นจะได้รับผลตอบแทนหรือไม่

และแล้วในที่สุดปลายปีที่ 4 หน่อไม้ก็ผุดพ้นหน้าดินและโตพรวด 20 เมตรภายในเวลา 90 วัน แต่เราไม่จำเป็นต้องรอถึง 4 ปีแบบต้นไผ่ครับ ถ้าเราฝึกทักษะการคิดอย่างสม่ำเสมอ แค่ 4 สัปดาห์ก็สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้แล้ว

การฝึกฝนสมองระบบคิดช่วยให้เหตุผลและตรรกะมากขึ้น ก็เหมือนการฝึกทักษะใหม่อื่นๆ เช่น ขี่จักรยาน ขับรถ หรือว่ายน้ำ ช่วงเริ่มต้นการฝึก เรายังไม่ชิน คิดพะวงอยู่ตลอดเวลาว่าทำถูกแล้วหรือยัง แต่หลังจากฝึกจนชำนาญ เราก็ทำมันได้เองอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องโฟกัสหรือใช้พลังงานสมองมากเท่าตอนเริ่มฝึกใหม่ๆ ส่งผลดีให้เราเหลือพลังงานสมองสำหรับการคิดเรื่องใหม่ๆ ที่ไม่เคยคิดหรือวิเคราะห์เรื่องซับซ้อนกว่าที่เคยเจอ

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ ซึ่งออกแบบมาให้เข้าใจง่าย ไม่วิชาการเกินไป และมีตัวอย่างที่นำไปใช้ได้จริงมากมาย จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีให้คุณฝึกคิดอย่างเป็นระบบ ประเมินข้อมูลที่ได้รับอย่างรอบด้าน และตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผล ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละทิ้งข้อดีของระบบคิดเร็ว แต่จะชี้ให้เห็นถึงข้อควรระวังและวิธีลดทอนอคติทางความคิดให้ได้มากที่สุด

ไม่ว่าคุณอายุเท่าไร มีเป้าหมายอะไรในชีวิต หรืออยู่ในสายงานใดก็ตาม ทักษะนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อทุกอาชีพ และเป็นทักษะ

ที่ถ่ายทอดได้ (Transferable Skills) เพราะทุกอาชีพต่างต้องการ
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาในบริบทของตนเอง

พร้อมหรือยังที่จะพัฒนาทักษะที่โลกอนาคตต้องการมากกว่า
ยุคที่ผ่านมา

เพราะในโลกยุค AI ที่ทุกอย่างหมุนไวขึ้น

“คนที่ชนะในเกมชีวิต” อาจไม่ใช่คนที่คิดเร็วกว่า

แต่เป็นคนที่รู้ว่า “เมื่อไรควรคิดให้ช้าลง”

01

เริ่มต้นสะกิด “ต่อมเอ๊ะ”

เราอยู่ในยุคที่ปริมาณข้อมูลมีเยอะเกินกว่าจะไตร่ตรองทัน แต่ละวันต้องเจอทั้งคลิปสั้น ข่าวปลอม และโฆษณาเกินจริง ถูกส่งต่อกันมาอย่างรวดเร็วและง่ายดาย คนไม่มี “ต่อมเอ๊ะ” หรือ “ระบบเตือนภัยทางความคิด” ที่พร้อมจะสั่นเตือนในหัวทันทีเมื่อเจออะไรไม่ชอบมาพากล ก็เหมือนมือถือที่ไร้แอนติไวรัส พร้อมจะหลงเชื่ออย่างผิดๆ ทันทีที่คลิกเข้าไป

ตัวอย่างการหลงเชื่อแบบผิดๆ ในยุคนี้ เช่น

- “ข้อมูลมากเท่ากับรู้เยอะ”
- “คนแชร์เยอะเท่ากับมันต้องจริงแน่”
- “พูดมั่นใจขนาดนี้ แสดงว่าต้องมีหลักฐาน”

แต่ความจริง - เท็จของข้อมูลไม่ได้พิสูจน์ด้วยจำนวนคนแชร์ ยอดไลก์ หรือน้ำเสียงของคนพูด

รวมทั้งข้อมูลที่เราได้รับอาจเป็นเพียงบางบางจากความจริงทั้งเรื่องก็ได้ เช่น หากคุณเจอคลิปสั้นของหนังสยอง ซึ่งผ่านการตัดต่อให้เหลือแค่ฉากดราม่าหนักๆ คุณก็จะมีภาพจำต่อหนังเรื่องนั้นว่า “เศร้าโคตรๆ” ทั้งที่จริงอีก 90 เปอร์เซ็นต์ของหนังอาจจะขำกึ่งก็ได้

นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนยุคนี้ต้องมีต่อมเอ๊ะ ก่อนเชื่ออะไร
ลองหยุดคิดสัก 3 วินาที แล้วถามตัวเองว่า

- “ข้อมูลนี้มาจากไหน”
- “เชื่อถือได้ไหม”
- “ถูกตัดต่อมาหรือเปล่า”
- “เราเชื่อเพราะมันจริง หรือเพราะอยากให้มันจริงกันแน่”

แค่เรามี “ต่อมเอ๊ะ” ที่ไวพอจะหยุด “ความเชื่อด่วน” ได้
สักเสี้ยววินาที ต่อให้มีข่าวปลอมพันข่าวก็ไม่หวั่นครับ



02

คิดแยกข้อเท็จจริง กับความคิดเห็น

เคยเลื่อนฟีดไปเจอข่าวแชร์กันสนั่นโซเซียลว่า “กินมะนาวผสมโซดา แล้วหายจากมะเร็งได้” หรือเพื่อนร่วมงานพูดแบบมั่นใจเหลือเกินว่า “เศรษฐกิจแย่ขนาดนี้ ลงทุนอะไรก็ขาดทุนหมด” ฟังดูมีน้ำหนักจนเผลอเชื่อกันไหมครับ

ซึ่งถ้าลองค่อย ๆ คิดดูอีกที เราอาจจะเริ่มเอ๊ะว่า “มันเป็นความจริงสักแค่ไหน”

คำถามที่ผมได้รับเสมอตั้งแต่สอนทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ คือ “อะไรคือวิธีที่ง่ายที่สุดในการฝึกทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน” และผมก็มักจะตอบว่า ให้ฝึกแยกแยะ “ข้อเท็จจริง” ออกจาก “ความคิดเห็น”

อาจฟังดูเหมือนง่าย แต่ความท้าทายคือ ธรรมชาติของสมองมนุษย์ชอบ “เหมารวม” เรามักรับข้อมูลทุกอย่างเข้าหัวโดยไม่ทันแยกแยะว่ามันคือ “ข้อเท็จจริง” หรือเป็นแค่ “ความคิดเห็นของใครบางคน” ซึ่งถ้าเราไม่ฝึกแยกแยะสองสิ่งนี้ออกจากกัน อาจทำให้เรากลายเป็นคนเชื่อทุกอย่างง่าย ๆ แบบไม่รู้ตัว

เรามารู้จักแยกแยะ “นิยาม” ของข้อเท็จจริงและความคิดเห็นกันก่อน

- **ข้อเท็จจริง** คือสิ่งที่รับรู้โดยทั่วไป สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง เกิดขึ้นจริง มีอยู่จริง แต่ก็อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อกาลเวลาผ่านไป เช่น ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ เมื่อเทคโนโลยีมีความก้าวหน้ามากขึ้น การทดลองใหม่ๆ สามารถหักล้างทฤษฎีเก่าที่เราเคยเชื่อมาก่อนได้ เพราะขอบเขตความรู้ของมนุษย์ยังไม่สามารถค้นหาความจริงได้ทั้งหมด และยังมีอีกหลายเรื่องที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้น อย่าเชื่อทุกอย่างจนหมดใจ ต่อให้สิ่งนั้นจะเป็นข้อเท็จจริงก็ตาม
- **ความคิดเห็น** คือมุมมองหรือข้อสรุปเกี่ยวกับความจริงที่เกิดขึ้นอีกที ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ และเราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับความคิดเห็นเหล่านั้น

มนุษย์ชอบ “เรื่องเล่า” มากกว่า “ความจริง”

สมองมนุษย์ถูกออกแบบมาให้จำเรื่องราวได้ดีกว่าข้อมูลดิบ อย่างที่เกริ่นไว้ในบทนำเรื่องสมอง 2 ระบบ สมองมักอยู่ในโหมดระบบคิดเร็ว ชอบอะไรที่แน่นอนและง่ายไว้ก่อน ดังนั้น **มนุษย์จึงชอบ “เรื่องเล่า” มากกว่า “หลักฐานและเหตุผล”**

ลองพิจารณาสองประโยคนี้ครับ

1. “งานวิจัยหลายงานระบุว่า การดื่มน้ำอัดลมติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน” (ข้อเท็จจริงที่มีงานวิจัยรองรับ)
2. “เพื่อนเรากินน้ำอัดลมแทบทุกวัน สุดท้ายเป็นโรคเบาหวานตายเฉยเลย” (เรื่องบอกเล่าที่ไม่ได้อ้างอิงหลักฐานอะไร)

เชื่อว่าหลายคนรู้สึกอินและจำเรื่องหลังได้มากกว่า และนี่คือเหตุผลว่าทำไมชาวลิธ ดราม่า ชาวซุบซิบ และรีวิวปากต่อปากถึงมีอิทธิพลกับความคิดของเราอย่างมาก ทั้งที่มันอาจไม่มีหลักฐานหรือข้อเท็จจริงสนับสนุนเลยด้วยซ้ำ

เลือกเชื่อใน “สิ่งที่เราอยากเชื่อ”

นอกจากนี้ สมองเรายังมีอคติทางความคิด มักเลือกเชื่อใน “สิ่งที่เราอยากเชื่อ” (Confirmation Bias) ด้วยการมองหาแต่ข้อมูลและเหตุผลเพียงด้านเดียวเพื่อสนับสนุนตัวเอง และเมินเฉยต่อข้อมูลที่ขัดแย้งกับความคิดของเรา ตัวอย่างเช่น

- ถ้าเราเชื่อว่ากาแฟไม่ดีต่อสุขภาพ เรามักเจอแต่บทความ “กาแฟทำให้หัวใจเต้นเร็ว”
- ถ้าเราเชื่อว่ากาแฟดีต่อสุขภาพ เรามักเจอแต่บทความ “กาแฟช่วยต้านอนุมูลอิสระ”

ทั้งที่จริงกาแฟมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่เราเลือกเชื่อในสิ่งที่เข้าข้างตัวเองมากกว่า แม้กระทั่งการโกงหรือการโกหก คนเราก็ก็น่าสามารถหาเหตุผลหรือตรรกะบิดเบี้ยวมารองรับ ว่านั่นไม่ใช่การโกงหรือการโกหก แต่คือความจำเป็นที่ต้องทำต่างหาก

การแยกแยะ “ข้อเท็จจริง” กับ “ความคิดเห็น” ออกจากกัน คือวิธีคิดที่ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ครับ เพราะความคิดของคนเราก็น่าเหมือนกระจกที่ไม่ได้ใสแจ๋วตลอดเวลา เมื่อมีฝ้าเกาะ เราก็ต้องเช็ดออกก่อนจึงจะมองเห็นชัดเจน

ฝึกทบทวนความคิด

1. ชะลอความคิดแวบแรก แล้วถามตัวเองสักนิตก่อนเชื่อ
 - ข้อมูลนี้มีแหล่งที่มาที่เชื่อถือได้ไหม มีหลักฐานอะไรสนับสนุนหรือไม่
 - ถ้าแชร์ข่าวแบบไร้แหล่งที่มา เท่ากับมีความน่าสงสัยอย่ารีบเชื่อ
 - ดูว่ามันเป็นแค่ความคิดเห็นของคนคนเดียว คนกลุ่มหนึ่ง หรือมีหลักฐานรองรับ
 - ฉันอยากเชื่อสิ่งนี้เพราะมันจริง หรือเพราะฉันแค่อยากให้มันเป็นจริง
2. ระวังคำพูดที่อาจทำให้หลงคิดว่าเป็นข้อเท็จจริง
 - “ทุกคนรู้ดีว่า...” (จริงหรือ ทุกคนเลยหรือ)
 - “แน่นอนว่า...” (อะไรมันจะแน่นอนขนาดนั้น)
 - “ถ้าคุณฉลาด ต้องเห็นด้วยกับสิ่งนี้...” (ฉลาดแต่ไม่ต้องเห็นด้วยได้ไหม)
 - ถ้ามีคำพูด “เขารู้กันว่า...” หรือ “เพื่อนบอกกันมา...” (บ่งชี้ได้ทันทีว่าเป็นเพียงความคิดเห็น)

คิดแยกแยะ “ข้อเท็จจริง” กับ “ความคิดเห็น”

การฝึกคิดเชิงวิพากษ์ขั้นพื้นฐาน คือการรับข้อมูลไม่ว่าจากการฟัง หรือการอ่านแล้วยังไม่ปักใจเชื่อทันที แต่นำมาคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ว่าส่วนไหนคือข้อเท็จจริง ส่วนไหนคือความคิดเห็น โดยข้อเท็จจริง จะเปิดโอกาสให้ตั้งคำถามและวิเคราะห์ความถูกต้อง ส่วนความคิดเห็น แสดงถึงเหตุผลที่นำมาสนับสนุนข้อเท็จจริงว่ามีน้ำหนักและความ น่าเชื่อถือเพียงใด

การโต้แย้งบนข้อเท็จจริงสามารถทำได้ และจะทำให้เราได้ข้อมูลที่ ถูกต้องหรืออัปเดตมากขึ้น ส่วนการโต้แย้งความคิดเห็นจำเป็นต้อง ใช้เหตุผลและหลักฐานที่มีน้ำหนักมากกว่ามาสนับสนุน

การฝึกคิดเช่นนี้เป็นประจำ จะช่วยเราในการตัดสินใจว่าจะเชื่อ หรือไม่เชื่อข้อมูลที่ได้รับ และนำไปคิดต่อยอดได้ด้วยตัวเอง

มาลองทำแบบฝึกหัดแยกแยะข้อเท็จจริงและความคิดเห็น กันครับ

แบบฝึกหัด 1

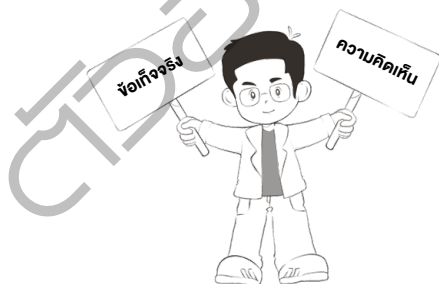
ประโยคใดเป็นข้อเท็จจริง / ความคิดเห็น เพราะอะไร

1. ประเทศไทยมี 77 จังหวัด
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
2. อากาศร้อนมากจนอยู่ข้างนอกไม่ได้เลย
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
3. น้ำแข็งจะละลายเมื่ออยู่ในอุณหภูมิห้อง
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
4. สีส้มเป็นสีที่สวยงามที่สุด
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
5. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
6. แมวเป็นสัตว์ที่น่ารักที่สุดในโลก
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
7. ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
8. ประเทศไทยมีฤดูฝน ฤดูร้อน และฤดูหนาว
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
9. ดอกกุหลาบเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมที่สุด
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:
10. การอ่านหนังสือช่วยพัฒนาความรู้
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น เพราะ:

แบบฝึกหัด 2

วิเคราะห์ข้อความโดยอ่านเรื่องต่อไปนี้ แล้วแยกส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงและความคิดเห็นออกจากกัน

“ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประชากรมากกว่า 60 ล้านคน กรุงเทพฯเป็นเมืองหลวงที่มีผู้คนพลุกพล่านและรถติดมาก ซึ่งอาจทำให้หลายคนรู้สึกเครียด อาหารไทยมีรสชาติเผ็ดและอร่อยที่สุดในโลก นักท่องเที่ยวจำนวนมากเดินทางมาที่นี่เพื่อสัมผัสวัฒนธรรมและสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น วัดพระแก้ว และตลาดน้ำ”



เฉลยแบบฝึกหัด 1

1. ประเทศไทยมี 77 จังหวัด
ข้อเท็จจริง เพราะ ตรวจสอบข้อมูลได้
2. อากาศร้อนมากจนอยู่ข้างนอกไม่ได้เลย
ความคิดเห็น เพราะ ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละคน
3. น้ำแข็งจะละลายเมื่ออยู่ในอุณหภูมิห้อง
ข้อเท็จจริง เพราะ สามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์
4. สัปดาห์เป็นสัปดาห์ที่สวยที่สุด
ความคิดเห็น เพราะ เป็นความชอบส่วนตัว
5. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
ข้อเท็จจริง เพราะ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ
6. แมวเป็นสัตว์ที่น่ารักที่สุดในโลก
ความคิดเห็น เพราะ เป็นความคิดเห็นส่วนตัว
7. ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก
ข้อเท็จจริง เพราะ สามารถตรวจสอบข้อมูลได้จากแหล่งสถิติ
8. ประเทศไทยมีฤดูฝน ฤดูร้อน และฤดูหนาว
ข้อเท็จจริง เพราะ เป็นข้อมูลภูมิศาสตร์ที่ตรวจสอบได้
9. ดอกกุหลาบเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมที่สุด
ความคิดเห็น เพราะ ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละคน
10. การอ่านหนังสือช่วยพัฒนาความรู้
ข้อเท็จจริง เพราะ มีหลักฐานทางวิชาการรองรับ

เฉลยแบบฝึกหัด 2

ข้อเท็จจริง

- ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ข้อมูลทางภูมิศาสตร์)
- ประเทศไทยมีประชากรมากกว่า 60 ล้านคน (ข้อมูลทางสถิติ)
- กรุงเทพฯคือเมืองหลวงของประเทศไทย (ข้อมูลทางภูมิศาสตร์)
- วัดพระแก้วและตลาดน้ำเป็นสถานที่ท่องเที่ยวในไทย (เป็นข้อมูลที่พิสูจน์ได้)

ความคิดเห็น

- กรุงเทพฯเป็นเมืองที่มีผู้คนพลุกพล่านและรถติดมาก (ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน และอาจมีบางพื้นที่ไม่พลุกพล่านหรือรถติด)
- ซึ่งอาจทำให้หลายคนรู้สึกเครียด (เป็นนามธรรม ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคล)
- อาหารไทยมีรสชาติเผ็ดและอร่อยที่สุดในโลก (เป็นความคิดเห็น เนื่องจากความอร่อยเป็นรสนิยมส่วนตัว)

เป็นอย่างไบบ้างครับ ทำถูกทุกข้อกันหรือเปล่า

ทุกวันนี้มีข้อมูลมากมาย เราไม่จำเป็นต้องเชื่อทุกสิ่งที่อ่าน หรือเห็นด้วยกับทุกความคิดเห็นที่ได้ยิน สิ่งสำคัญคือการ “คิดก่อนเชื่อ” และ “ตั้งคำถามกับข้อมูลที่ได้รับ” อย่าหลงเชื่อทุกอย่างแค่เพราะมันถูกแชร์เยอะ เพราะสิ่งที่คนส่วนใหญ่เชื่ออาจไม่ใช่ความจริงเสมอไป สิ่งที่เป็นความจริง แม้ไม่มีคนเชื่อก็ยังคงเป็นความจริง เรามาฝึกคิดเพื่อไม่ให้ติดกับดักอคติของตัวเองกันครับ

ผมเชื่อว่าการพัฒนา Critical Thinking เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก และเป็นทักษะพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในโลกแห่งอนาคตที่ซับซ้อนขึ้นทุกวันครับ

รวิศ หาญอุตสาหะ

CEO, Srichand & Mission To The Moon

ผมรู้สึกดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับทราบว่าอาจารย์ทศซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพราะจะทำให้คนได้เข้าถึงเรื่องนี้ในวงกว้างขึ้น และผมเชื่อว่าทักษะนี้สำคัญมากสำหรับทุกคน ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตาม มากระตุ้นสิ่งที่อาจารย์ทศเรียกว่า “ต่อมเอ๊ะ” โดยการอ่านหนังสือเล่มนี้กัน มีประโยชน์มากจริงๆครับ

ศาสตราจารย์ ดร. นกมล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เจ้าของเพจและพอดแคสต์ Nopadol's Story

ตอนที่ผมเรียนกับพี่ทศ ผมพบว่า ผมหลงกลสมองอยู่บ่อยๆ ขณะเดียวกัน ในสถานการณ์ที่ดูยุ่งยากแบบที่เรานึกไม่ออกว่าจะจัดการมันอย่างไร แต่ถ้าเราตั้งหลักดีๆ เราจะจัดการมันได้เสมอ ทุกวันนี้เรายังใช้สมองไม่เต็มศักยภาพด้วยซ้ำ มันจะน่าทึ่งแค่ไหนถ้าเราสามารถใช้สมองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ท้อพีพี แบรดชอว์

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8237-2



Cover Design: FIELD

215 หน้า

**32 กระบวนการคิด ปลุก "ต่อมเอ๊ะ" ในตัวคุณ
คิดล้ำ ทันโลก ตัดสินใจได้เฉียบคมทุกสถานการณ์**