

“เลือกถูก” ไม่มี มีแต่ “คิดดีแล้ว”

後悔しない
超選択術

**Mentalist
DaiGo**
เขียน

จากอัจฉริยะนักอ่านใจ
และนักเขียนแนวจิตวิทยา
อันดับ 1 ของญี่ปุ่น
ที่มียอดขาย
รวมกว่า 4 ล้านเล่ม

เทคนิคเปลี่ยนตัวเองเป็นคนกล้าคิด กล้าตัดสินใจ
และไม่เคยต้องเสียใจกับสิ่งที่ตัวเองได้เลือกแล้ว

ธนัญ พลแสน แปล

ในแต่ละวันคนเราต้องตัดสินใจในสิ่งที่มีผลต่อชีวิตวันละกว่า 70 ครั้ง

ฟังแล้วกดดันน่าดู แต่อันที่จริงไม่ควรเป็นเช่นนั้น

ทุกครั้งที่ต้องเลือก ต้องตัดสินใจ ปัญหาใหญ่คือเราคิดว่ามี **“1 ตัวเลือกที่ถูกต้อง”**

เราพยายามคาดเดา ไล่คว้านัน ซึ่งหลายครั้งจบลงด้วยความเสียใจ

เสียตาย ผิดหวัง หรือความพังแบบใดแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ควรเลย

เลิกสิ่งนี้เสียเถอะ เมื่อเจอกับทางเลือกน้อยใหญ่ที่แวะเวียนเข้ามา

- คิดว่ามีตัวเลือกที่ถูกต้อง
- ปักใจเชื่อว่าความสำเร็จตอนนี้เป็นเพราะสิ่งที่คุณเลือกในอดีต
- คิดว่ามีทางเลือกมากมายดี

การจะเป็นคนตัดสินใจอะไรๆ อย่างมั่นใจ ไม่เคยต้องเสียใจทีหลัง

ไม่เกี่ยวกับการหาคำตอบที่ถูกต้องเหมือนเวลาเด็กๆ ทำข้อสอบ multiple choices

มีแค่การคิดใคร่ครวญอย่าง “ดีพอ” ณ เวลานั้นๆ

บนพื้นฐานการเข้าใจตัวเอง ธรรมชาติสมองของคนเรา

รวมถึงปัจจัยภายนอกที่สำคัญบางอย่าง

นี่คือผลงานชิ้นเยี่ยมอีกชิ้นของ **Mentalist DaiGo**

นักเขียนแนวจิตวิทยาอันดับ 1 ของญี่ปุ่น

ที่จะเพิ่มทักษะที่สำคัญที่สุดของการพาชีวิตก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง

ไม่ต้องเลือกถูก คุณจะพบว่ามันก็ถูกอยู่ดี

ถ้าวันนี้คุณมีทักษะการตัดสินใจอย่างเฉียบคมของคนที่ **“คิดดีแล้ว”**

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-5398-3



9 786161 853983

Cover Design: judy

275 บาท

๑๗๕.-
CMU
Office ๖๖

๖ 1๖๖4๖04๖

howto

“เลือกถูก” ไม่มี
มีแต่ “คิดดีแล้ว”

Hypersensitive Technique

Mentalist DaiGo

เจียน

ธนัญ พลแสน

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ กั ณ

การอ่านนวนิยาย รายงาน หรือสารคดี
จะทำให้เราได้ประสบการณ์สมจริงว่าในช่วงเวลาที่เลวร้าย

มนุษย์มีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร
และถูกต้อนให้อยู่ในสถานการณ์แบบไหน

– Mentalist DaiGo



หนังสือคุณภาพ
โดยยอมรับกรรूप

“เลือกถูก” ไม่มี มีแต่ “คิดดีแล้ว”

Hyperselective Technique

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง 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

KOUKAI SHINAI CHOU SENTAKU JUTSU

Copyright © 2018 Mentalist DaiGo

Thai translation rights arranged with SETTO-SHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2566

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Mentalist DaiGo.

“เลือกถูก”ไม่มี มีแต่ “คิดดีแล้ว” / Mentalist DaiGo: เขียน; ชาญ พลแสน: แปล จาก KOUKAI SHINAI CHOU SENTAKU JUTSU - กรุงเทพฯ: อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2566.

(10), 234 หน้า: ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาการทำงาน. 3. การตัดสินใจ. I. ชาญ พลแสน, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.83 ม7ล8

ISBN 978-616-18-5398-3

DDC 153.83

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วรรตกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกสรต์ • บรรณาธิการ กุลภา ทวีลกระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น • ศิลปินกราฟิก สิวพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ ฤกษ์รัตน์ พรหมหงษ์, จิรณีย์ คำจันทร์ • พิสูจน์อักษร ประติมา พิจยกุล

ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางถนนม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.nalin.com

ราคา 275 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก โปรดติดต่อ โทร. 08-4438-0313 และ 0-2423-9999 ต่อ 6529, 6530, 6532

หากผู้อ่านพบหนังสือเล่มใดมีหน้ากระดาษสลับ หน้าขาดหาย หน้าว่าง สีมืดจางอย่างเห็นได้ชัด อันเนื่องมาจากการพิมพ์
ไม่ได้มาตรฐาน หรือการเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้งาน สามารถเปลี่ยนเป็นเล่มใหม่ได้ โดยแจ้งรายละเอียด
มาที่  amarinbooks หรืออีเมล amarinbooksclubfan@amarin.co.th

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตคนเราเต็มไปด้วย “ตัวเลือก” และ “การตัดสินใจ” ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม สมองของเราต้องตัดสินใจไม่ต่ำกว่าวันละ 70 ครั้ง เริ่มตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยอย่างวันนี้จะใส่ชุดอะไร รองเท้าคู่ไหน ไปจนถึงการลาออก เรียนต่อ หรือแต่งงาน ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่บิ๊กเบิ้มของชีวิต ทั้งหมดนี้เป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของ “การเลือก” ที่เราต้องทำกันอยู่ทุกวัน และคนที่ได้รับผลโดยตรงจากการเลือกนั้นก็ไม่ใช่ใครที่ไหนนอกจากตัวเราเอง

เมื่อผลพวงของการตัดสินใจจะคืนสนองเราอย่างฉับไวราวอินเทอร์เน็ตรั่วสายแบบไฮสปีด จึงมีหลายครั้งที่ต้องนึกเสียใจภายหลัง และเกิดความ “รู้จี้” เต็มไปหมด ซึ่งเราไม่อาจรู้ได้เลยว่าทุกการเลือกที่พังทลายไปนั้นมันจะหมู่หรือจ่า

ไม่ว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาคุณจะใช้เทคนิคการตัดสินใจแบบไหน หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักสุดยอดเทคนิคการเลือกที่ทำให้ Mentalist DaiGo อัจฉริยะนักอ่านใจและนักเขียนแนวจิตวิทยาอันดับ 1 ของญี่ปุ่น ตัดสินใจทุกเรื่อง

ในชีวิตได้อย่างปีละปีง ชนิตที่ไม่เคยต้องกลับมานึกเสียใจ
ภายหลัง ด้วยการเข้าใจความลับของสมอง

เคยสงสัยไหมว่าตอนที่ต้องเลือกอะไรสักอย่าง สมอง
ของเราทำงานอย่างไร บางครั้งยังมีตัวเลือกมากมาย สมองก็
ปล่อยเบลอด้วยการไม่เลือกอะไรเลย หรือหนักหน่อยก็
เอาง่ายด้วยการเลือกเหมือนเดิม จึงไม่แปลกที่เราจะเห็น
บางคนแต่งตัวเดิม ๆ กินข้าวร้านเดิม ซึ่งอาจดูเหมือนผ่าน
การคิดสะระตะมาอย่างดี แต่ความจริงแล้วมันเป็นอิทธิพล
จาก “ชุดความคิด” หรือ “อคติ” ที่ฝังชิปไว้ในตัวเราต่างหาก

ถึงเวลาแล้วที่เราจะเดินทางเข้าไปสำรวจโลกลึกกลับ
ของประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาเพื่อเข้าใจกระบวนการ
ทำงานของสมอง และรู้เท่าทันสไตลิ่งการตัดสินใจที่คุณ
มักหยิบใช้อยู่บ่อย ๆ เพื่อลบทักษะการคิดของคุณให้คมกริบ
ชนิตที่ไม่่ว่าจะเลือกหรือตัดสินใจอะไร ก็มีแต่ได้กับได้ และ
ไม่ถูกผลของการตัดสินใจนั้นเล่นงานอีกต่อไป

สารบัญ

บทนำ

1

บทที่ 1 ⇒ รู้จักสไตล์การตัดสินใจของตนเอง

“สไตล์การตัดสินใจ” ส่งผลต่อการเลือกของคุณ 18

ทำความเข้าใจ ❶ ▶ **5 สไตล์การตัดสินใจที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน** 21
สไตล์การตัดสินใจ 5 แบบที่เห็นได้จากการเลือกกินมือเกี่ย
ยที่สำคัญคือต้องรู้จักสไตล์การตัดสินใจของตัวเอง

ทำความเข้าใจ ❷ ▶ **เลือกแล้วไม่เสียใจด้วยสไตล์เหตุผล** 27
แล้วคนที่ไม่ใช่สไตล์เหตุผลละ

ทำความเข้าใจ ❸ ▶ **5 นิยายเพื่อเข้าใจสไตล์เหตุผล** 32

ทำความเข้าใจ ❹ ▶ **คนที่เลือกความพอใจเป็นหลัก vs คนที่สรรหาแต่
สิ่งที่ดีที่สุด** 39
ลองพิจารณารูปแบบการตัดสินใจของตัวเองกัน

ทำความเข้าใจ ❺ ▶ **“คนที่สรรหาแต่สิ่งที่ดีที่สุด” มี 2 ประเภท** 47
เลือกอย่างสมเหตุสมผลและพอใจในผลลัพธ์

Let's try ลองทำคู่มือ 01

การฝึกตัดสินใจอย่างมีเหตุผล 53

บทที่ 2 ⇒ การเตรียมตัวเพื่อให้เลือกแล้วไม่เสียใจภายหลัง

	คุณคิดและตัดสินใจเลือกเองจริง ๆ ใช่มั้ย	58
การเตรียมตัว ①	▶ มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีชีวิตที่อ่อนไหวต่อสิ่งเร้า	61
การเตรียมตัว ②	▶ ให้น้ำหนักกับตัวชี้วัดในแบบสอบถาม มากกว่าความรู้และประสบการณ์	65
การเตรียมตัว ③	▶ อย่ามั่นใจตารางเวลาของตัวเอง	69
การเตรียมตัว ④	▶ หักแคร่สายตาคอนอื่นบ้าง หากสวมแว่นตาของบุคคลที่สามจะช่วยให้เลือก ได้อย่างไม่เสียใจ	73
การเตรียมตัว ⑤	▶ ลองจินตนาการถึงตัวเองในอนาคต ทางเลือกนี้จะเป็นอย่างไรในอีก 10 นาที 10 เดือน หรือ 10 ปีข้างหน้า	78
การเตรียมตัว ⑥	▶ กำหนดแผนการและต้นทุนให้ชัดเจน สมองทำตามแผนการได้อย่างถูกต้อง แทนค่าเวลาเป็นตัวเงิน จำไว้ว่าต้องลดความสูญเปล่า	84

Let's try ลองทำคู่มือ 02

ฝึกมองตัวเองอย่างเป็นกลาง	91
---------------------------	----

บทที่ 3 ➡ ลักษณะนิสัยเพื่อให้เลือกได้อย่างแม่นยำ

นิสัยเป็นแหล่งกำเนิดพลังเปลี่ยนชีวิต 96

นิสัย ①

▶ **เตรียมตัวอย่างเทียบเคียงไว้หลากหลาย** 100
จิตใจที่ต้องการทำเหมือนคนอื่น
ตอนเลือก ให้คิดในมุมมองที่แตกต่างดู

นิสัย ②

▶ **ตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ให้จบในช่วงเช้า** 110
คนเรามักเลือกไม่ถูก หากมีตัวเลือกมากเกินไป
เมื่อต้องตัดสินใจหลายครั้งติดต่อกัน ความเหนื่อยล้า
จะทำให้เลิกล้มความคิด
การกำหนดกิจวัตรในช่วงเช้าให้เป็นนิสัย ช่วยให้ตัดสินใจ
เลือกได้อย่างไม่เสียใจ

นิสัย ③

▶ **รับมือกับความกังวลให้เป็น** 119
คุณรับมืออย่างไรเมื่อคู่ค้าหน้าเปลี่ยนสี
รับมือกับความกังวลด้วยเทคนิคการหายใจที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา
หากมีเวลาเหลือให้จัดความกังวลด้วยการทำสมาธิ
เปลี่ยนความกังวลเป็นแรงจูงใจให้นำไปสู่ตัวเลือกที่ดีกว่า

Let's try ลองทำดูสิ 03

เทคนิคฝึกนิสัยใช้ช่วงเวลาทองในตอนเช้า 131

บทที่ 4 ➡ 5 กับดักที่คอยป่วนการตัดสินใจของคุณ

5 อคติที่ทำให้การตัดสินใจของคุณที่อลง 136

กับดัก 1 ➡ **อคติตามอารมณ์** 140

เรื่องเดียวกัน แต่ผลลัพธ์เปลี่ยนไป 180 องศาเพราะรู้สึกต่างกัน
ใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์และหาวิธีรับมือกับอคติอย่างเหมาะสม
ใช้การเปิดเผยทางอารมณ์ช่วยระบายความเครียดออกมา

กับดัก 2 ➡ **อคติตามจินตนาการ** 149

อคติตามจินตนาการทำให้การเลือกในอนาคตผิดพลาด
เรียนรู้ประสบการณ์สมจริงของความเปลี่ยนแปลง
ได้จากการอ่านหนังสือ

กับดัก 3 ➡ **อคติตามต้นทุนจม** 157

หลีกเลี่ยงกับดักอคติตามต้นทุนจมได้ด้วยการทำสมาธิ

กับดัก 4 ➡ **อคติตามความปกติ** 164

มนุษย์มักประเมินความสามารถของตัวเองสูงกว่าความเป็นจริง
เทคนิคหลุดพ้นจากความเข้าใจผิด ๆ ว่า “เราคงไม่เป็นไร”

กับดัก 5 ➡ **อคติตามความทรงจำ** 174

การจัดบันทึกความทรงจำช่วยให้ห่างจากกับดักอคติ
ตามความทรงจำ

Let's try ลองทำคู่มือ 04

การฝึกเพื่อหลุดพ้นจากอคติ 179

บทที่ 5 ⇒ ลับคมทักษะการตัดสินใจให้เฉียบขาด

	5 เทคนิค “ตัดสินใจเลือกได้อย่างไม่ผิดพลาด”	184
เทคนิค 1	ควบคุมอารมณ์	187
	คุณแสดงอารมณ์ของตัวเองได้ละเอียดขนาดไหน	
	เรียนภาษาต่างประเทศเพื่อยกระดับ EI	
เทคนิค 2	มองตัวเลือกที่มีความสูงที่สุด	
	ด้วย “การปรับโครงสร้างของวันใหม่”	195
	ตรวจสอบการใช้ชีวิตในแต่ละวันและเพิ่มความแม่นยำ	
	ในการเลือกให้เหมาะสม	
เทคนิค 3	ลดภาระสมองด้วยรูปแบบทอร์นาเมนต์	203
	การแข่งขันแบบแพ้คัดออกช่วยให้ “เลือกได้อย่างไม่เสียใจ”	
เทคนิค 4	เพิ่มทักษะการตัดสินใจด้วยการปล่อยให้อึดใจ	211
	ทักษะการตัดสินใจดีขึ้นด้วยการงดอาหาร	
เทคนิค 5	มองให้ออกว่าอะไรคือสิ่งสำคัญด้วยสมุดโน้ต	
	บันทึกค่านิยมหลัก	219
	การจัดสรรเงินทองและเวลาทำให้คุณมองข้ามสิ่งสำคัญจริงๆ ไป	

Let's try ลองทำคูสิ 05

กฎ 10% เพื่อเปลี่ยนตัวเอง

บทส่งท้าย	229
เอกสารอ้างอิง	232
เกี่ยวกับผู้เขียน	234