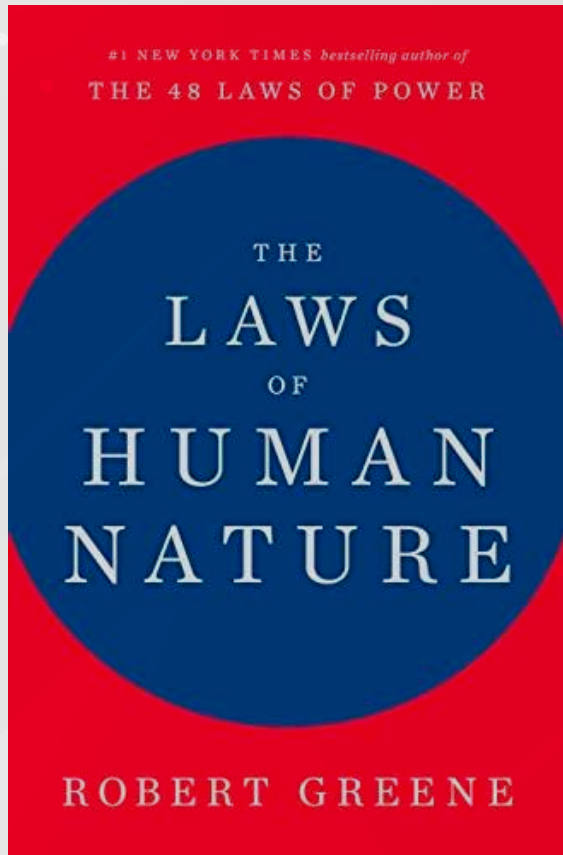


The Laws of Human Nature

18 กฎธรรมชาติมนุษย์



THE 18 LAWS OF HUMAN NATURE

-  **1. Law of Irrationality**
Master Your Emotional Self
-  **2. Law of Narcissism**
Turn Self-Love into Empathy
-  **3. Law of Role Playing**
-  **4. Law of Compulsive Behavior**
Know People's Character
-  **5. Law of Covetousness**
Be an Elusive Object of Desire
-  **6. Law of Shortsightedness**
-  **7. Law of Defensiveness**
-  **8. Law of Self-sabotage**
Your Attitude Shapes Your Situation
-  **9. Law of Repression**
Confront Your Dark Side
-  **10. Law of Envy**
Beware the Fragile Ego
-  **11. Law of Grandiosity**
Know Your Limits
-  **12. Law of Gender Rigidity**
Reconnect to your Masculinity/Femininity
-  **13. Law of Aimlessness**
Move with a Sense of Purpose
-  **14. Law of Conformity**
Resist the Groups' Downward Pull
-  **15. Law of Fickleness**
Make Them Want to Follow You
-  **16. Law of Aggression**
See the Hostility Behind the Friendly Façade
-  **17. Law of Generational Myopia**
Seize the Historical Moment
-  **18. Law of Death Denial**
Contemplate Common Mortality



โดย Robert Greene

เขียนโดย นายกาญจน์มนัส หมื่นสังข์

นักวิชาการศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

kanmanas.mu@ssru.ac.th

เป็นหนังสือที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง สามารถนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิต โดยผู้เขียนได้เสนอ 18 กฎของธรรมชาติ มนุษย์ในหลายๆ ด้านซึ่งเมื่อรู้ถึงต้นตอของสิ่งเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เราควบคุมตัวเอง และสังเกตสัญญาณจากคนอื่นเพื่อรับมือได้ นอกเหนือจากนั้นแล้ว ยังช่วยให้ผู้อ่านสร้างความเชื่อมโยงกับคนรอบข้าง และหลีกเลี่ยงคนประเภทที่เป็นภัยต่อตนเองด้วย

1. The Law of Irrationality กฎของความไม่สมเหตุสมผล

เราทุกคนคิดว่าเราทำทุกอย่างด้วยความสมเหตุสมผลแต่ความเป็นจริงแล้ว อารมณ์ของเรามีอิทธิพลอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการผลักดันให้เราเห็นในสิ่งที่อยากจะเป็น หรือหาหลักฐานเพื่อยืนยันในสิ่งที่ต้องการจะเชื่อ และอีกหลายๆ อย่างซึ่งทั้งหมดจะทำให้เรามองข้ามความเป็นจริงและอาจจะเกิดปัญหาคุณจะต้องตระหนักถึงความลำเอียงทางความคิดของเราเองที่มีอยู่มากมาย และต้องเข้าใจปัจจัยที่สามารถทวิคูณความลำเอียงพวกนี้ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ตื่นเต้น ความกดดัน หรือความโกรธเคือง ซึ่งจะทำให้มันแย่งไปอีกคุณควรสร้างความสมเหตุสมผลในตัว โดยพยายามรู้จักและค้นพบต้นตอของอารมณ์ตัวเองให้มากที่สุด และหาความสมดุลระหว่างอารมณ์และความคิดเมื่อคุณต้องตอบโต้อะไรควรใช้เวลาให้มากขึ้นเพื่อไม่ให้ถูกอารมณ์ครอบงำ

2. The Law of Narcissism กฎของการหลงตัวเอง

เครื่องมือสำคัญในการเชื่อมโยงกับคนอื่นได้ คือความเห็นอกเห็นใจซึ่งจะช่วยให้เราสัมผัสถึงอารมณ์ของผู้อื่นและลดระดับการต่อต้านของเขาได้ แต่ถ้าเรามีความหลงตัวเองมากเกินไปก็จะทำสิ่งนี้ได้ยาก จริงๆ แล้วเราทุกคนมีความหลงตัวเองในระดับหนึ่ง เพราะมันเป็นการรักตัวเองในรูปแบบหนึ่งแต่เราไม่ควรมากเกินไปจนอันตราย มันจะดีกว่าถ้าเราสามารถเปลี่ยนความรักตัวเองให้ออกไปหาสิ่งภายนอกได้ ไม่ว่าจะเป็นกับผลงานหรือกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้คุณรับคำติชมหรือคำแนะนำ และสร้างการพัฒนาในชีวิตได้

3. The Law of Role-Playing กฎของการสวมบทบาท

การเข้าสังคมและพบปะกับผู้คนในแต่ละวัน คนเราจะต้องเสนอด้านที่ดีที่สุดของตัวเองออกไปและอาจปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงแต่บางครั้งก็อาจจะเกิดรอยร้าวที่ทำให้ความจริงปรากฏออกมาคุณจะต้องเข้าใจว่าเราทุกคนเป็นนักแสดงในระดับหนึ่ง เพราะมันจะช่วยให้สังคมเดินหน้าได้ และไม่ควรต่อต้านสิ่งที่คนอื่นเห็นต่อหน้าอาจจะไม่ใช่เรื่องจริงเสมอไป และคุณควรเรียนรู้วิธีจับสัญญาณได้อย่างถูกต้องนอกเหนือจากนั้นแล้วคุณควรเรียนรู้วิธีเสนอตัวเอง อย่างเช่นการสร้างภาพประทับใจครั้งแรกที่ดี การวางภาษากายที่ถูกต้อง หรือการเข้าใจกลุ่มคนที่คุณมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

4. The Law of Compulsive Behaviour กฎของพฤติกรรมที่หยุดยั้งไม่ได้

ก่อนที่เราจะไปปฏิสัมพันธ์กับใคร เราไม่ควรตัดสินใจจากสิ่งที่เราได้ยินมาหรือภาพลักษณ์ที่เขาเสนอแต่เราควรดูที่คาแรคเตอร์ของคนคนนั้นเพราะบางคนอาจจะหลอกคนอื่นได้บางครั้งบางครา แต่อุปนิสัยและคาแรคเตอร์ที่มีมานานนั้นจะหลอกกันได้ยากคุณควรเข้าใจคาแรคเตอร์ของตัวเองและพยายามหยุดยั้งสิ่งที่แย่ หลังจากนั้นจะต้องเรียนรู้วิธีอ่านผู้อื่น สัญญาณที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือดูการกระทำในระยะยาวซึ่งมันจะแสดงธาตุแท้ของคนคนนั้นยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจจะสร้างแต่ดราม่าในชีวิต บางคนอาจจะดีแต่พูด หรือบางคนอาจจะแกล้งทำดีซึ่งคุณควรระวังหลีกเลี่ยงคนประเภทนี้ทั้งหมด

5. The Law of Covetousness กฎของความอยากได้

ธรรมชาติของมนุษย์เราจะต้องการสิ่งที่ตัวเองไม่มีถ้าคุณลดการเข้าถึงตัวและสร้างความลึกลับให้ตัวเอง ก็อาจจะทำให้คนอื่นยิ่งต้องการคุณมากขึ้นในการได้ประโยชน์จากข้อนี้ คือคุณจะต้องสร้างให้ตัวคุณหรือผลงานเป็นสิ่งที่คนอื่นต้องการคุณจะต้องวางกลยุทธ์ว่าคนอื่นจะเข้าถึงคุณได้เมื่อไหร่และอย่างไรและจะต้องทำให้ดูเหมือนว่ามีคนอื่นมากมายต้องการสิ่งที่คุณมีด้วยเช่นกันความอยากก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่แยแสเสมอไปนะครับ เพราะมันจะผลักดันให้เราค้นหาสิ่งที่ดีกว่าแต่ที่สำคัญคือคุณจะต้องควบคุมมันให้ได้ และควรเน้นไปทางความเป็นจริงที่จะช่วยคุณปรับปรุงสิ่งที่ทำได้

6. The Law of Shortsightedness กฎของการมองสั้น

มันเป็นเรื่องธรรมดาที่คนส่วนมากจะให้ความสนใจกับสิ่งล่าสุดหรือสิ่งที่มีความเร่งด่วน แต่ข้อเสียคือมันอาจจะทำให้ไปสนใจสิ่งที่ไม่ให้ผลลัพธ์ระยะสั้นแต่มีข้อเสียในระยะยาวคุณควรขยายวิสัยทัศน์และมองผลกระทบในระยะยาวและควรหลีกเลี่ยงคนที่ไม่ใส่ใจกับการกระทำของตัวเอง เมื่อคุณเจอโอกาสหรือปัญหาอะไร คุณไม่ควรเคลิ้มไปกับมัน แต่ควรใช้เวลาไตร่ตรองเพื่อหาข้อเท็จจริงแน่นอนว่าเราก็ควรใส่ใจและมีความสุขกับปัจจุบัน แต่ก็ควรเชื่อมโยงกับเป้าหมายระยะยาวซึ่งจะช่วยให้คุณวางแผนได้ดีกว่า และหยุดยั้งไม่ให้เกิดการตอบโต้ที่เกินควร

7. The Law of Defensiveness กฎของการป้องกัน

ชีวิตคนเรามีแต่การแข่งขัน มันก็ไม่แปลกที่เราจะปกป้องผลประโยชน์ของตัวเอง และไม่ต้องการรู้สึกถูกกดดันให้ทำอะไรที่เราไปทำทลายความคิดของคนอื่นอาจจะทำให้เขาปิดกั้นแต่บางครั้งเราอาจจะต้องการเปลี่ยนความคิดของอีกฝ่ายกลยุทธ์ที่ดีคือคุณควรจะเป็นคนรับฟัง และสร้างอารมณ์ที่รู้สึกเปิดรับนอกเหนือจากนั้นแล้วคนเรายังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองที่ว่า เรามีความคิดเป็นของตัวเอง เรามีสติปัญญา และเราเป็นคนดีฉะนั้นคุณต้องให้คำมั่นถึงปัจจัยเหล่านี้ และทำให้เขารู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงมันมาจากตัวเขาเองในเรื่องความคิดส่วนตัว คุณควรสร้างความยืดหยุ่นที่เก็บสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่จำเป็นต้องยึดติดกับความคิดเดิมๆ เสมอไป

8. The Law of Self-Sabotage กฎของการทำลายตัวเอง

คนทุกคนมีทัศนคติที่แตกต่างกันเกี่ยวกับหลายๆ ด้านของชีวิต ซึ่งจะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพของชีวิต แต่ทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงกันได้ และเราควรค้นพบขอบเขตที่เราไปได้ถึงขนาดไหนคุณควรจะเข้าใจทัศนคติของตัวเอง และดูว่ามันมีผลกระทบกับชีวิตอย่างไร โดยเฉพาะเมื่อคุณเจออุปสรรคคนรอบข้างก็อาจจะทำให้คุณเห็นได้เช่นกันหลังจากนั้นคุณจะต้องสร้างความเชื่อว่าคุณสามารถเปลี่ยนทัศนคติให้มาเป็นในแง่บวกได้สิ่งที่คุณควรให้ความสำคัญคือทัศนคติในการเผชิญหน้ากับอุปสรรค การมีมุมมองที่ดีเกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวกับผู้อื่น

9. The Law of Repression กฎของการยับยั้ง

อย่างที่บอกไปก่อนหน้านี้ คนเราต้องเสนอภาพลักษณ์ที่ดีที่สุดของตัวเองออกมาแต่ภายใต้ภาพลักษณ์นั้นอาจจะมีความลักษณะด้านลบที่เราทุกคนปกปิดแต่การทำเช่นนี้จะต้องใช้พลังงานอย่างมาก เพราะอาจจะมีการกระทำที่ขัดแย้ง และอาจเกิดระเบิดทางอารมณ์เราทุกคนควรจะค้นพบและสำรวจลักษณะด้านลบหรือข้อบกพร่องของตัวเองไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คุณทำเป็น

ประจำโดยไม่รู้ตัวหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตก็ตามหลังจากนั้นควรยอมรับและทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะตัวเอง เพราะมันจะสร้างประโยชน์และทำให้คุณดูมีความจริงจังมากขึ้น

10. The Law of Envy กฎของความอิจฉาริษยา

มนุษย์เราชอบเปรียบเทียบกันและกันในหลายๆ ด้าน ซึ่งอาจจะผลักดันให้เกิดการปรับปรุงแต่บ่อยครั้งจะทำให้เกิดการอิจฉา และจะมาจากคนที่เรารู้จักซะเป็นส่วนใหญ่นั่นเองควรเรียนรู้วิธีจับสัญญาณความอิจฉา เพราะมันอาจจะไม่ชัดเจนสักเท่าไรอย่างเช่นอาจจะยกย่องคุณมากเกินไปจนผิดปกติ โดยเฉพาะตอนที่คุณประสบความสำเร็จอะไรสักอย่างถ้าคุณเองรู้สึกมีความอิจฉาคนอื่น คุณควรหาข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเพราะมันอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่คิดนอกเหนือจากนั้นแล้ว คุณยังสามารถเปลี่ยนทัศนคติ และทำให้สิ่งที่อิจฉากลายเป็นเป้าหมายที่คุณจะไปให้ถึง

11. The Law of Grandiosity กฎของความใหญ่โตโอ้อวด

คนเราทุกคนชอบมองตัวเองเกินความเป็นจริงในด้านใดด้านหนึ่งแต่ถ้ามันมากเกินไปก็จะกลายเป็นความโอ้อวดที่อันตรายและอาจทำให้เข้าใจผิดว่าความสำเร็จทุกอย่างเกิดจากการกระทำของตัวเอง และจะทำให้ตัดสินใจอย่างไม่สมเหตุผลผลความโอ้อวดจากคนอื่นอาจจะมาในรูปแบบการยกย่องตัวเองหรือถ้าเป็นผู้นำก็อาจจะบอกว่าเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้แต่ความโอ้อวดก็สามารถเป็นประโยชน์ให้กับตัวเราเองคุณจะต้องความเข้าใจว่าเราทุกคนต้องการรู้สึกมีความสำคัญหลังจากนั้นควรสร้างเป้าหมายที่เหมาะสมกับความเป็นจริงและถ่ายถอดพลังงานไปที่สิ่งนั้น

12. The Law of Gender Rigidity กฎของความตื้อด้านทางเพศ

ในด้านพันธุกรรม มนุษย์ทุกคนมีลักษณะของทั้งสองเพศความกดดันทางสังคม อาจทำให้เราต้องระงับลักษณะของเพศตรงข้าม และเพิ่มลักษณะของตัวเองแต่นั้นทำให้เราสูญเสียอีก 1 มิติของมนุษย์ และเกิดการเข้าใจผิดกันเราควรสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของทั้งสองเพศ ไม่ว่าจะ เป็นในด้านความคิด ด้านการกระทำ ด้านการเรียนรู้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและการเป็นผู้นำซึ่งจะช่วยให้คุณมีความยืดหยุ่นและสร้างความสมบูรณ์แบบให้กับตัวเองได้มากขึ้น

13. The Law of Aimlessness กฎของการไร้จุดหมาย

คนส่วนมากอาจจะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร แต่เราได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้างและอารมณ์ของตัวเองและถึงแม้ว่าจะพยายามมากขนาดไหนก็อาจจะรู้สึกไร้ทิศทางและหวั่นไหวสิ่งที่สำคัญที่สุดคือสร้างจุดประสงค์ให้กับชีวิตเราเองจุดประสงค์ของคุณอาจจะมาจากการที่คุณหลงใหลในเรื่องบางเรื่อง ซึ่งคุณควรจะสำรวจตัวเองให้มากที่สุดบางครั้งคุณจะต้องพบอุปสรรคแต่ก็ไม่ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ควรระวังคืออย่าหลงใหลไปไหนจุดประสงค์ที่ผิด อย่างเช่นเงินทองหรือชื่อเสียง เพราะมันอาจจะไม่ยั่งยืน

14. The Law of Conformity กฎของความสอดคล้อง

การที่เราอยู่ในกลุ่ม อาจจะเป็นครอบครัวหรือองค์กร จะมีอิทธิพลกับความประพฤติของเราเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการทำตามหรือมีความเชื่อเหมือนคนรอบข้างซึ่งอาจทำให้เราเสียความเป็นเอกลักษณ์และทำในสิ่งที่ไม่สมเหตุผลผลคุณควรจะตระหนักถึงอิทธิพลในด้านนี้ และเข้าใจว่าภายในกลุ่มจะมีกฎเกณฑ์และวัฒนธรรมที่อาจจะ

ผลกระทบกับตัวคุณได้แต่การรวมตัวกันก็สามารถมีผลกระทบในด้านบวกอย่างมากสิ่งสำคัญคือจะต้องมีจุดประสงค์ที่นำมาย่อย รวบรวมสมาชิกที่เหมาะสม ส่งเสริมการสื่อสารที่ไม่กีดกัน ใช้อารมณ์ด้านบวก และสร้างความแข็งแกร่งให้กับกลุ่มเพื่อที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้

15. The Law of Fickleness กฎของความโลเลไม่แน่นอน

ไม่ว่าจะยุคสมัยไหน คนเราจะมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับคนที่เรารู้ว่ามันจำเป็นที่ต้องมีผู้นำ แต่เราก็อาจจะเกรงกลัวหรือเกลียดคนที่มีความอำนาจคุณจะต้องเข้าใจศิลปะของการเป็นผู้นำเพื่อที่คนอื่นจะยินดีที่จะติดตามคุณสิ่งแรกคือคุณควรเรียนรู้ปรากฏการณ์ของอำนาจจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือผู้นำที่คุณเห็นในข่าวสารทั้งในด้านลบและด้านบวกสิ่งที 2 ที่คุณควรสร้างกลยุทธ์และอุปนิสัยของการเป็นผู้นำที่ดีให้กับตัวเอง และคอยสังเกตผลกระทบกับคนรอบข้างท้ายสุดคุณอย่าเข้าใจผิดว่าการมีอำนาจนั้นเป็นเรื่องแยแสไป เพราะมันจำเป็นจะต้องมีผู้นำที่ดีในสังคม

16. The Law of Aggression กฎของการรุกราน

คนบางคนต้องการมีอิทธิพลกับคนรอบข้างหรือสร้างอำนาจมากเกินไปจนเกิดพฤติกรรมที่รุกรานซึ่งอาจจะรวมไปถึงตัวเราด้วยพฤติกรรมนี้อาจเกิดจากความรู้สึกไม่แน่ใจกับชีวิตเราเอง จึงต้องการเพิ่มอำนาจคุณควรเรียนรู้และคอยสังเกตความคืบหน้าจากผู้อื่น และหาวิธีรับมือที่เหมาะสมนอกเหนือจากนั้นแล้วก็ควรตระหนักถึงความคืบหน้าภายในตัวเราเอง และควบคุมมันเพื่อให้ได้ประโยชน์ยกตัวอย่างเช่นเราจะต้องใช้ความโมโหในสิ่งที่ถูกต้องและมีความทะเยอทะยาน ความอดทน และความกล้าหาญที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงในสิ่งนั้น

17. The Law of Generational Myopia กฎของการมองยุคสมัยที่แคบ

ยุคสมัยที่เราเกิดนั้น มีอิทธิพลกับตัวเราอย่างมากมายสิ่งทีเรียกว่า Zeitgeist หรือว่าจิตวิญญาณของยุคสมัย ซึ่งทำให้คนในแต่ละยุคมีความคิดและค่านิยมที่แตกต่างกันและยิ่งเราโตขึ้นเราก็อาจจะปิดกั้นความคิดใหม่ๆ เราควรทำการวิเคราะห์และสร้างความเข้าใจกับจิตวิญญาณของยุคสมัยตัวเอง ว่ามันมีผลกระทบกับความคิดของเราอย่างไรอาจจะจะมีเหตุการณ์หรือเทคโนโลยีอะไรสักอย่างที่มีอิทธิพลสูงกับยุคสมัยนั้นทั้งหมดจะช่วยให้เราสามารถคาดเดาทิศทางและการเปลี่ยนแปลง และเข้าใจบทบาทของตัวเองมากขึ้น

18. The Law of Death Denial กฎของการปฏิเสธความตาย

ความตายเป็นเรื่องที่คนส่วนมากไม่ต้องการคิดถึงแต่ถ้าเราตระหนักถึงความตายมันจะช่วยให้เรามีจุดประสงค์และเพิ่มความเร่งรีบให้ไปถึงจุดหมายเราควรฝึกฝนตัวเองให้ตระหนักถึงสิ่งนี้ เพราะมันจะเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับอุปสรรคและความผิดหวังและจะช่วยทวีคูณประสบการณ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็นสิ่งสวยงามที่อยู่รอบข้าง หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง นอกเหนือจากนั้นแล้ว เราจะสัมผัสถึงอิสรภาพที่แท้จริง เพราะเราจะไม่จำกัดตัวเองกับสิ่งที่เป็นอยู่ และจะมีความกล้าหาญที่จะขยายความเป็นไปได้อย่างมากที่สุดเท่าที่เรทำได้

Reference

Robert Greene. (2018). *The Laws of Human Nature*. Viking. New York Journal of Books.