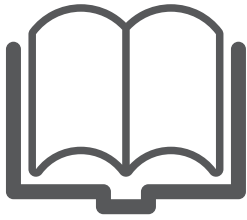
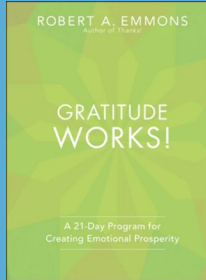


Book Review โดย.. ดร.อุกคละ สุ่มโพธิ์



ศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการปฏิบัติการ
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้ผู้บริหารหลายคนเกิดความเครียดเพราะมีความจำเป็นต้องทำผลงานให้ดีขึ้น ในขณะที่สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่เอื้ออำนวย และความเครียดนี้เองก็นำไปสู่สุขภาพกายใจที่ย่ำแย่ และเมื่อสุขภาพกายใจไม่ปกติ ก็ยิ่งทำให้ผลการทำงานตกต่ำไปอีก กลายเป็นวังวนแย่ ๆ ที่เกิดขึ้นไม่สิ้นสุด



Book Review: Gratitude Works!

Publisher: Jossey-Bass

Publication Year: 2013

Author: Robert A. Emmons

Language: English

Number of Pages: 208

แนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาสภาพจิตใจอันส่งผลต่อสภาพร่างกายคือ การสร้างความรู้สึกขอบคุณให้เกิดขึ้นกับชีวิต มีหนังสือจำนวนไม่มากนักที่เขียนถึงเรื่องความรู้สึกขอบคุณโดยเฉพาะ และเล่มหนึ่งที่ให้รายละเอียดในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุณได้ดีมาก ๆ คือ หนังสือที่ชื่อว่า Gratitude Works! ที่เขียนโดย Robert A. Emmons ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ท้าวิจัยทางด้านนี้โดยตรง

หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 7 บท โดยบทแรกเขียนเกี่ยวกับความท้าทายในเรื่องการสร้างความรู้สึกขอบคุณ โดยได้บอกถึงแนวทางในภาพรวมในการสร้างความรู้สึกนี้ เช่น การเขียนขอบคุณเป็นประจำ การมองย้อนกลับถึงเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งในสุดท้ายก็ผ่านไปได้ด้วยดี การคิดถึงเรื่องที่เสี่ยงต่อชีวิต การคิดถึงเวลาที่จำกัดในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การจินตนาการว่า สิ่งที่เราอยู่ปัจจุบันถ้าหายไป เราจะรู้สึกอย่างไร หรือแม้กระทั่งการดูภาพยนตร์ที่เศร้าที่จะทำให้เรารู้สึกขอบคุณที่เรามีชีวิตที่ดี

บทที่ 2 ของหนังสือเล่มนี้เจาะลึกไปถึงการเขียนขอบคุณ โดยมีข้อแนะนำในการเขียนหลัก 3 ประการ ได้แก่ การเขียนที่มีความเฉพาะเจาะจง ลงรายละเอียด การเขียนที่มีความประหลาดใจ และการเขียนที่เน้นเรื่องความขาดแคลน ซึ่งหมายถึงการเขียนที่ทำให้เราทราบว่า เวลาที่มีจำกัด จะยิ่งทำให้เรารู้สึกขอบคุณได้มากขึ้น

บทที่ 3 พูดถึงอีก 2 เทคนิคในการสร้างความรู้สึกขอบคุณนอกจากการเขียนขอบคุณเป็นประจำก็คือ การเขียนจดหมายขอบคุณคนที่เราอยากขอบคุณ และการไปพบกับคนที่เราอยากขอบคุณและกล่าวคำขอบคุณกับคน ๆ นั้น ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกขอบคุณของเราอย่างมาก

บทที่ 4 จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการขอบคุณกับเรื่องของจิตวิญญาณ หนังสือได้อธิบายให้ฟังว่า การกระทำบางอย่างที่เกี่ยวกับศาสนาหรือจิตวิญญาณก็สร้างความรู้สึกขอบคุณให้เราได้ เช่น การอดอาหาร การปลีกตัววิเวกอยู่คนเดียว การตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากชีวิต หรือการสะท้อนคิดถึงตัวเอง

บทที่ 5 ได้เขียนถึงอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางความรู้สึกขอบคุณของเรา ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกที่ว่า เราสมควรที่จะได้รับบางสิ่งบางอย่างเหนือคนอื่น ซึ่งการจะลดอุปสรรคเหล่านี้ก็คือ การเพิ่มความอ่อนน้อมถ่อมตนของเรา



หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งกับผู้บริหาร นิสิต นักศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง
หรือท่านใดก็ตามที่กำลังรู้สึกเครียด หดโง่ กัดดัน กังวล ผิดหวัง
การสร้างความรู้สึกขอบคุณไม่ใช่เรื่องยาก และเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากที่สุดอย่างหนึ่ง



บทที่ 6 เป็นบทที่เขียนถึงการสร้างความรู้สึกขอบคุณจากเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกแย่ ในหนังสือเล่าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตอนแรกทำให้คนรู้สึกแย่ แต่ถึงแม้จะมีเหตุการณ์เหล่านั้น บุคคลเหล่านั้นก็สามารถมีความรู้สึกขอบคุณได้ และความรู้สึกขอบคุณนั้นเองจะพาให้คนเหล่านั้นผ่านพ้นวิกฤติของชีวิตมาได้ในที่สุด

สำหรับบทสุดท้ายคือ บทที่ 7 นั้น เป็นข้อแนะนำแนวปฏิบัติ 21 วัน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถสร้างนิสัยการสร้างความรู้สึกขอบคุณขึ้นมาได้ โดยจะมีการทำกิจกรรมวันละอย่าง ใน 7 วันแต่ละสัปดาห์ และกัวนทำแบบนี้ไป 3 สัปดาห์ โดยกิจกรรมที่หนังสือแนะนำให้ทำ ได้แก่

- 1) การเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณ 3 ประการ
- 2) การเขียนขอบคุณบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้กับเรา
- 3) การคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับและสิ่งที่เราอยากตอบแทน
- 4) การคิดถึงสิ่งที่เราทำที่มันใกล้จะหมดเวลาทำแล้วหรือคนที่เราเคยอยู่ด้วย แต่ก็เหลือเวลาอีกไม่นานแล้ว
- 5) การจินตนาการว่า ถ้าสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันหายไปจากชีวิต ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร
- 6) การเขียนจดหมายขอบคุณ
- 7) การคิดถึงจุดที่ดีที่สุดในชีวิตที่ผ่านมาของเราจนกระทั่งเราผ่านสิ่งนั้นมาได้

กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยทำให้เรารู้สึกขอบคุณได้ทุกวัน และเป็นการกระทำที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ที่จะทำให้เราไม่เหนื่อยล้ากับการขอบคุณสิ่งเดิม ๆ ซ้ำ ๆ กัน

หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งกับผู้บริหาร นิสิต นักศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง หรือท่านใดก็ตามที่กำลังรู้สึกเครียด หดโง่ กัดดัน กังวล ผิดหวัง การสร้างความรู้สึกขอบคุณไม่ใช่เรื่องยาก และเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะใช้เวลาไม่นาน แต่เกิดผลบวกกับชีวิตเราได้อย่างรวดเร็วและสามารถเปลี่ยนชีวิตไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้เลย

REFERENCES

Emmons, R.A. (2013). *Gratitude Works!: A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.