

แนะนำหนังสือ: ควบคุมอารมณ์ได้เป็นนายชีวิต

Book Review: Emotion Control

ชลาศัย กันมินทร์, Chalasai Gunmintra *

วันรับบทความ 16 พฤศจิกายน 2565 / วันแก้ไขบทความ 21 ธันวาคม 2565 / วันตอบรับบทความ 21 ธันวาคม 2565



ซังเสี่ยวตง. ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต = *Emotion Control*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2562.
312 หน้า. กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์, ผู้แปล.

บทนำ

อารมณ์เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคล คนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนหนึ่งเป็นเพราะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ ทำให้การคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร และความสามารถด้านอื่นด้อยประสิทธิภาพ ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยา นักวิชาการและนักการศึกษาต่างตื่นตัวและสนใจเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) มากขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นได้ คุณลักษณะนี้มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการทำงาน การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งในชีวิตครอบครัวและในสังคม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เสริมสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองได้ดี มีศักยภาพในการทำงาน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

หนังสือ *ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต: Emotion Control* เป็นหนังสือประเภท how to ที่ให้คำแนะนำแนวทางและวิธีการควบคุมอารมณ์ของตน โดย ซังเสี่ยวตง (Song Xiaodong) อาจารย์สอนจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้โพลีเทคนิค ที่มีชื่อเสียงจากการบรรยายวิชา “จิตวิทยาความสุขกับชีวิต” และให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาทางอินเทอร์เน็ต เป็นผลงานที่ผู้เขียนนำความรู้จิตวิทยาตามทฤษฎีตะวันตกไปใช้ใน

*อาจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ วิทยาลัยศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, อีเมล: chalasai.g_a@rsu.ac.th

สังคมจีน แล้ววัยกรณีตัวอย่างในสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง มาแนะนำให้ผู้อ่านฝึกที่จะควบคุมอารมณ์ โดยเริ่มจากการตระหนักรู้เรื่องอารมณ์ ฝึกฝนและพัฒนาวิธีการบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางที่เหมาะสม เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตนจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ตามต้องการ นับเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้คนในปัจจุบันควร จะสนใจ บทความนี้จึงขอแนะนำหนังสือ *ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต: Emotion Control* แปลภาษาไทย โดยกัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2565

สังเขปสาระสำคัญของหนังสือ

ซึ่งเสียดแทง เขียนถึงการควบคุมอารมณ์ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สะท้อนถึงความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ที่ “คิดบวก” รับฟังความเห็นของผู้อื่น รับมือกับความเครียดและความโกรธได้ โดยเปลี่ยนให้เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง แบ่งเนื้อหาเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ทะลวงความคิด : ออกห่างจากรูปแบบความคิดเชิงลบ

ผู้ที่มีแนวคิดสมบูรณ์แบบนิยม มักเกิดอารมณ์เครียด วิตกกังวล และทำงานไม่ประสบความสำเร็จ ผู้เขียนจึงเสนอให้ยกเลิกความคิดสมบูรณ์แบบนิยม เพราะจะช่วยลดความวิตกกังวล โดยเฉพาะความวิตกกังวลกับความล้มเหลว และช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น เสนอให้กำจัดความคิดแบบตายตัวและเปลี่ยนเป็น “กรอบความคิดแบบเติบโต” อย่านำความล้มเหลวครั้งหนึ่งครั้งใดในชีวิตมาตัดสินตนเอง แต่ให้มองความล้มเหลวและอุปสรรคว่าเป็นโอกาสในการเติบโต และให้เชื่อในปรัชญาชีวิตที่ว่า “ยิ่งพยายามยิ่งโชคดี”

ส่วนที่ 2 สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงรับมือกับความขัดแย้งอย่างไร

ผู้มีความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ โดยสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น เชื่อมั่นในคุณค่าของตนและพัฒนาตนเองเพื่อให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ผู้เขียนเสนอวิธีที่ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ใช้รับมือในสถานการณ์ความขัดแย้ง เช่น เมื่อทำให้ผู้อื่นโกรธจนตะโกนใส่หน้า ให้ตั้งสติพิจารณาหาสาเหตุ หากเป็นผู้ทำผิดพลาด ให้ยอมรับผิดอย่างสุภาพโดยทันทีและสัญญาว่าจะไม่ทำเช่นนั้นอีก ทั้งยังเสนอวิธีการปลอบใจผู้อื่นอย่างได้ผล โดยรับฟังผู้อื่นพูดจนจบอย่างใจเย็น ๆ ทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้นั้น พิจารณาปัญหาโดยใช้มุมมองเชิงบวก และเสนอความช่วยเหลืออย่างจริงจัง

ส่วนที่ 3 เอาชนะความเคียด : ความดีของคุณต้องมีเหลี่ยมมุม

ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์จะ “กำหนดขอบเขต” ในกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้เขียนเสนอวิธีสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่หลากหลาย อาทิ เมื่อมีผู้ร้องขอให้ทำงานบางอย่างโดยไม่มีเหตุผล ให้ปฏิเสธอย่างสุภาพ โดยกล่าวถึงงานที่กำลังรับผิดชอบเพื่อบรรเทาความขัดแย้ง และหากกระทำได้ให้เสนอความช่วยเหลือด้านอื่น เมื่อมีอารมณ์โกรธก็ไม่ควรเก็บกดอารมณ์โกรธไว้ แต่ต้องหาทางปลดปล่อยอย่างเหมาะสม เมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้ที่เกลียดเรา ต้องกล้าที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่นโดยไม่เก็บเรื่องดังกล่าวไว้ให้ทุกข์ใจ หากไม่ได้ทำอะไรผิดก็ไม่ควรเอาอารมณ์ของผู้อื่นมาโทษตนเอง

ส่วนที่ 4 จัดการความเครียด : เคล็ดลับการเปลี่ยนความเครียดให้เป็นแรงกระตุ้น

ผู้เขียนกล่าวถึงข้อดีของความเครียดว่า ทำให้บุคคลแข็งแกร่งขึ้น จึงควรเอาชนะความเครียดด้วยการบริหารจัดการเป้าหมาย เปลี่ยนความเครียดที่คลุมเครือให้เป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ทำเป้าหมายเล็ก ๆ ให้สำเร็จ

จัดตารางงานโดยใส่เป้าหมายที่ยังไม่บรรลุผลลงไป เมื่อทำสำเร็จก็ให้รางวัลแก่ตนเอง ในท้ายที่สุดพฤติกรรมนี้ จะเกิดเป็นนิสัยตายตัวในการจัดการความเครียดของตน

ส่วนที่ 5 สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง : การสงสัยตัวเองคือแรงต้านที่มีพลังมากที่สุด

ผู้เขียนกล่าวถึงประสบการณ์และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเสนอให้กำหนดความหมายพิเศษให้แก่งานที่ทำ ทำงานอย่างเต็มที่ และค้นหาด้านที่ตรงตามของงานนั้น เพื่อเปลี่ยนการทำงานที่น่าเบื่อให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะทำงาน นอกจากนี้ ผู้เขียนเสนอวิธีที่จะช่วยให้เกิดความมุ่งมั่นมากขึ้น 3 วิธี ได้แก่ (1) เริ่มต้นแต่ละวันด้วยการทำเรื่องที่ยากที่สุดก่อน (2) ทำเรื่องต่าง ๆ อย่างมุ่งมั่น จนเป็นนิสัย และ (3) ใช้พลังของไอดอลช่วยให้ตนไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ถ้าอยากโดดเด่น ต้องหาโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับคนเก่งที่จะช่วยเสริมกำลังใจได้

ส่วนที่ 6 จิตวิทยาช่วยตัวเอง : วิธีสลายอารมณ์เชิงลบให้รวดเร็วที่ใช้ได้ผล

เมื่อสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้แล้ว ผู้เขียนจึงแนะนำแนวทางในการพัฒนาตนเอง โดยกล่าวถึงขั้นตอนในการสลายอารมณ์โกรธ วิธีเอาชนะอารมณ์วิตกกังวล ทำจิตบำบัดแบบโมริตะ (Morita Therapy) เพื่อเอาชนะอารมณ์ซึมเศร้า หลีกหนีอารมณ์ขุ่นมัว หาวิธีทำให้อารมณ์ดีขึ้น และทำสมาธิอย่างง่ายเพื่อให้มีชีวิตชีวายิ่งขึ้น เป็นการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง

ความเห็นที่มีต่อหนังสือ *ควบคุมอารมณ์ได้เป็นนายชีวิต*

ผู้แนะนำขอเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ โดยพิจารณาตามเนื้อหาแต่ละส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ทะลวงความคิด : ออกห่างจากรูปแบบความคิดเชิงลบ

“แนวคิดสมบูรณ์แบบนิยม” คือการประเมินตนเองโดยมีค่าตีชมมากเกินไปและตั้งมาตรฐานการทำงานไว้สูงเกินไป จึงหวาดกลัวความล้มเหลว ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลบเลี่ยงหรือหลีกหนีการลงมือทำในเรื่องที่หวาดกลัว แนวคิดนี้ทำให้ผลิตงานล่าช้า เพราะเกรงว่าผลงานนั้นจะไม่ได้มาตรฐานตามที่คาดหวังไว้ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เพราะหลบเลี่ยงเรื่องสำคัญ โดยหันไปทำเรื่องที่ไม่สำคัญก่อน ดังนั้นความคิดสมบูรณ์แบบนิยมจึงเป็นโรควิตกกังวลประเภทหนึ่ง นั่นคือ วิตกกังวลกับความล้มเหลว (Jirasawat, 2022: 31-33) ผู้แนะนำเห็นด้วยกับการอธิบายนี้ รวมทั้งวิธีทำลายแนวคิดสมบูรณ์แบบนิยม 3 วิธี ได้แก่ (1) ให้เชื่อว่า “เสร็จสมบูรณ์ ชนะสมบูรณ์แบบ” (2) คิดว่า ความล้มเหลวคือโอกาสของความก้าวหน้า และ (3) รู้จักจับประเด็นของงาน เพื่อให้ทำงานเสร็จตามกำหนด เพราะการกำหนดให้ทุกเรื่องต้องสมบูรณ์แบบ โดยไม่จับประเด็นสำคัญของงาน ก็จะวุ่นวายกับงานที่ไม่สำคัญเพื่อหลบเลี่ยงงานสำคัญ

ผู้เขียนอธิบายเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) ตามทฤษฎีของ อัลเบิร์ต แบนดูรา ให้เข้าใจง่าย ยกคำอธิบายของเข้าของทฤษฎีว่า “คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์ด้านความสำเร็จและความล้มเหลวส่วนบุคคล หากบุคคลต้องการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง วิธีที่ตรงไปตรงมาที่สุดคือ การสั่งสมประสบการณ์ความสำเร็จให้มากขึ้น” (Jirasawat, 2022: 64) การรับรู้ความสามารถของตนเป็นปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับความสามารถของบุคคล ผู้ที่มีความสามารถใกล้เคียงกัน อาจแสดงออกได้ไม่เท่ากัน บางคนทำได้ในระดับต่ำ บางคนปานกลาง บางคนระดับสูง ขึ้นอยู่กับความเชื่อและการ

รับรู้ความสามารถดังกล่าวของแต่ละคนที่มีแตกต่างกัน (Bandura, 1997: 37) นอกจากนี้ แบนดูราเสนอว่า ความสามารถของคนไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับรับรู้ความสามารถของตนในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นคือ หากรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ก็จะแสดง ความสามารถนั้นออกมา ผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จะมีความอดทน อุทิศหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Iamsupasit, 2007:58)

ผู้แนะนำเห็นด้วยกับการแนะนำให้บุคคลรู้จักอารมณ์ของตนเอง หาวิธีปรับความคิดเชิงลบ แล้ว บริหารจัดการอารมณ์ของตนตามความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม หากส่วนนี้ได้เสริมคำอธิบายเรื่องการรู้จัก อารมณ์ตนเอง ของ Salovey and Mayer (1990) ด้วยจะดีมาก เพราะกล่าวถึงทักษะการปรับตน 3 ลักษณะ ลักษณะหนึ่ง คือ รู้จักภาวะอารมณ์ของตน ประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงออกได้อย่าง เหมาะสม (Emotional Awareness) เมื่อบุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้ จะเป็นปัจจัยเอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี (Punnitamai, 2008: 73)

ส่วนที่ 2 สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงรับมือกับความขัดแย้งอย่างไร

ผู้เขียนเสนอแนวคิดทางจิตวิทยาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Salovey and Mayer (1990) ว่าเป็นความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การบริหารจัดการ อารมณ์ของตนเอง การให้กำลังใจตนเอง การทำความเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และการปรับอารมณ์ของ ผู้อื่น (Jirasawat, 2022: 118) ซึ่งผู้แนะนำเห็นว่าสอดคล้องกับหลักการที่แดเนียล โกลแมน (Goleman, 1995: 268-269) อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ 2 ด้าน ได้แก่ สมรรถนะทางสังคม คือ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะทางสังคม กับ สมรรถนะส่วนบุคคล คือ ความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนด้วยการตระหนักรู้อารมณ์ของตน การควบคุมและจัดการอารมณ์ ตนเองได้ และการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Department of Mental Health, 2001: 18)

ส่วนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้น สอดคล้องกับคำอธิบายองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม ของ Daniel Goleman ที่ระบุว่า ทักษะทางสังคม คือ ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึง ประสงค์โดยความร่วมมือของผู้อื่น ปัจจัยบ่งชี้ประการหนึ่งคือ การสื่อสาร การส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ (Punnitamai, 2008: 86-87) หากบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้อยู่ร่วมกันได้ อย่างราบรื่น วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยการสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ แสดงความมีน้ำใจต่อกัน ให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง และชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกันตาม โอกาสอันควร จะทำให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ส่วนที่ 3 เอาชนะความเคียด : ความดีของคุณต้องมีเหลี่ยมมุม

แนวทางที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรู้อารมณ์ของ ผู้อื่น หากบุคคลเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ของตนเพื่อตอบสนองผู้ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ด้วยได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกัน หรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น การรู้ อารมณ์ของผู้อื่น มีหลายวิธีการ เช่น ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งแสดงความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจเมื่อผู้อื่นมีปัญหา (Kaosomboon, 2002: 167-169)

สำหรับผู้ที่นั่งเงียบเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์เชิงลบนั้น ตรงกับเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยวิธีการฟังอย่างจดจ่อ (Active Listening) ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความหมายของเสียงที่ได้ยิน การสังเกต จดจำคำพูด วัตถุประสงค์ การรับรู้ในน้ำเสียง สำเนียง ภาษากายของผู้พูด และบริบทของการสื่อสารทั้งหมด นับเป็นการฟังอย่างถูกต้อง และเป็นการแสดงออกให้ผู้พูดรู้ว่าเราเข้าใจเขา (Paolohit et al., 2009: 81)

ส่วนการแสดงอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม ช่วยไม่ให้โกรธมากขึ้น เพราะมีสติและใช้เหตุผลในการแสดงพฤติกรรมของตนนั้น ผู้แนะนำคิดว่า เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน หากสามารถควบคุมอารมณ์โกรธและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ จะช่วยให้ปัญหามานพผ่านไปด้วยดี แต่การเก็บกดอารมณ์โกรธ ไม่ใช้การควบคุมอารมณ์โกรธ เพราะอาจทำให้อารมณ์โกรธเพิ่มขึ้น จนนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและการกระทำ ส่งผลให้ปัญหาที่ประสบอยู่บานปลายได้

ส่วนที่ 4 จัดการความเครียด : เคล็ดลับการเปลี่ยนความเครียดให้เป็นแรงกระตุ้น

ผู้แนะนำเห็นด้วยกับแนวทางในการเปลี่ยนความคิดว่า “ความเครียดเป็นโทษ ควรหลีกเลี่ยงให้ไกล” มาเป็น “ความเครียดมีประโยชน์ ช่วยทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น” ซึ่งตรงกับการเปลี่ยนแนวคิดเชิงลบ ให้เป็นความคิดเชิงบวก และการให้รางวัลตนเองนั้นเป็นการให้ต่อพฤติกรรมที่บุคคลทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวาระและโอกาสที่สำคัญ (Iamsupasit, 2007:34) เป็นวิธีการที่ใช้อย่างได้ผลในการปรับพฤติกรรมของบุคคล

ส่วนเคล็ดลับที่ช่วยในการบริหารจัดการพลังของตนอย่างสมเหตุสมผล ด้วยการทุ่มพลังให้หมดตัว และพักผ่อนเมื่อถึงเวลา ปรับทัศนคติในการทำงานตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และประหยัดพลังของตนโดยฝึกทำให้เป็นนิสัยนั้น เป็นประเด็นที่สอดคล้องกับหลักการและแนวคิดทางจิตวิทยาเรื่องการคิดเชิงบวก หรือการคิดบวก (Positive Thinking) คือ การคิดไม่ลบ โดยคิดเรื่องทางบวกและเรื่องกลาง ๆ หรือคิดตามสถานะของความเป็นจริง (Rodsuti, 2006: 84-85) โดยตั้งใจเลือกป้อนความคิดในแง่บวกใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในจิตสำนึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนฝังแน่นลงไป ในจิตใต้สำนึก เพื่อให้เกิดความคิดบวกโดยอัตโนมัติ

ผู้แนะนำเห็นว่า การคิดบวกกับการมองโลกแง่ดีเป็นเรื่องที่บุคคลควรฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น การมองโลกแง่ดีช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมองสิ่งที่เกิดกับชีวิตในแง่ดี เปี่ยมไปด้วยความสุขและพลัง รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ และงานที่ทำมีคุณค่า คนที่มองโลกในแง่ดีจึงมีพลังที่จะทำงานอย่างมุ่งมั่น จนบรรลุเป้าหมาย แม้จะประสบกับอุปสรรค (Maneesri, 2003: 47)

ส่วนที่ 5 สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง : การสงสัยตัวเองคือแรงดันที่มีพลังมากที่สุด

การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองโดยค้นหาด้านที่ตรงตามของงาน นับว่าสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจของเฮอริชเบิร์กที่ว่า บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุขในอาชีพการงานอย่างแตกต่างกัน บางคนเลือกอาชีพการงานตามปัจจัยสุขภาวะ (เช่น สถานภาพ ค่าตอบแทน ความมั่นคงในอาชีพการงาน นโยบายบริษัท ฯลฯ) บางคนเลือกอาชีพจากปัจจัยแรงจูงใจ (เช่น งานที่ท้าทาย การได้รับการยอมรับ ความรับผิดชอบ การพัฒนาตน ฯลฯ) ความรู้สึกที่ว่า ตนมีส่วนร่วมที่สำคัญต่องานเกิดจากสภาพของงาน เป็นปัจจัยที่จะจูงใจให้บุคคลรักในสิ่งที่ทำ สร้างความรู้สึกที่แตกต่างระหว่างความรู้สึกเหนื่อยหน่ายที่จะไปทำงาน และความรู้สึกตื่นเต้นที่จะไปทำงานในแต่ละวัน (Akewit, 2013: 32-41)

สำหรับวิธีที่ผู้เขียนเสนอให้มุ่งมั่นในการทำเรื่องต่าง ๆ มากขึ้นโดยการหาไอเดอลั้น ผู้แนะนำเห็นว่าในปัจจุบันนี้ สามารถหาไอเดอลที่เหมาะสมได้ไม่ยาก เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เสนอพฤติกรรมพึงประสงค์ของคนต้นแบบมากมาย การจะจดจำพฤติกรรมพึงประสงค์ดังกล่าวแล้วนำมาใช้เสริมกำลังใจของตน จึงขึ้นกับการใช้วิจารณญาณเพื่อค้นหาคนต้นแบบที่เหมาะสมเป็นสำคัญ

ส่วนที่ 6 จิตวิทยาช่วยตัวเอง : วิธีสลายอารมณ์เชิงลบให้รวดเร็วที่ได้ผล

ผู้เขียนเสนอวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อ่านพัฒนาการคิดบวกหรือการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งเป็นการคิดในสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ที่ช่วยให้ผู้อ่านอารมณ์ดีมีความสุข ผู้แนะนำเห็นด้วยกับการให้ฟังอย่างมีความสุข ที่สอดคล้องกับการใช้ดนตรีบำบัดเพื่อกระตุ้นให้สมองหลังสารเคมีที่รู้สึกปิติยินดี หรือสร้างความรู้สึกสงบ ดนตรีบำบัดที่ดีที่สุดคือดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติเสริมเข้ามาด้วย เช่น เสียงคลื่น เสียงนกร้อง เสียงน้ำตก (Verawan, 2005: 127-128) ส่วนการช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีอารมณ์ดีนั้น ผู้แนะนำเห็นว่าสอดคล้องกับข้อเสนองของทาล เบน ชาร์ฮาล (Tal Ben-Shahar) ที่ว่า การมีส่วนช่วยทำให้ผู้อื่นมีความสุขจะมอบความหมายและความพอใจให้แก่ตน ดังนั้น การช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่มีความสุข อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือผู้อื่นแตกต่างจากการมีชีวิตอยู่เพื่อความสุขของผู้อื่น หากไม่ให้ความสำคัญกับการหาความสุขให้แก่ตนเองก่อน เท่ากับว่าทำร้ายตนเองและทำลายความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ผู้ที่ไม่มีความสุขจึงมีแนวโน้มที่จะมีจิตใจเอื้อเฟื้อน้อยลง ส่งผลให้ตนไม่มีความสุขมากยิ่งขึ้น งานวิจัยของบาร์บารา เฟรดริกสันชี้ให้เห็นว่า อารมณ์ในแง่บวกจะทำให้บุคคลใส่ใจกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น เมื่อมีความสุข ย่อมมีแนวโน้มที่จะสลัดมุมมองที่คับแคบ เลิกสนใจเฉพาะตนเอง แต่ใส่ใจในความเดือดร้อนของผู้อื่นมากขึ้น ผู้คนจะมีความสุขมากที่สุดเมื่อได้ทำกิจกรรมที่มีความหมายและพอใจ ทั้งยังเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย (Itti, 2016: 175-176)

คุณค่าของหนังสือ

- **ประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับ** สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เกิดขึ้นมาก ทั้งการสื่อสารเทคโนโลยี นวัตกรรม การอยู่ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว สร้างแรงกดดันในชีวิต ผู้คนมีการแข่งขันสูงขึ้นและอยู่อย่างโดดเดี่ยวมากขึ้น แรงกดดันที่ถาโถมเข้ามาทั้งในด้านชีวิตครอบครัว ชีวิตสมรส การทำงาน และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้นได้ หากเราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ ก็จะช่วยให้มีความสุขและความสำเร็จในชีวิต

- การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก หรือจิตวิทยาแห่งความสุข
หนังสือเล่มนี้เสนอเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกหรือจิตวิทยาแห่งความสุข เพื่อนำมาใช้ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ให้เป็นคนมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น เสนอกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริง ตลอดจนเทคนิคและเคล็ดลับที่ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวไว้ในเนื้อเรื่องแต่ละตอนเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติแล้วได้ผลกับตนเอง
- การแนะนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม
ผู้เขียนแนะนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยระบุชื่อผู้แต่ง เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจสามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง นอกจากนี้ได้สรุปประเด็นสำคัญที่มีประโยชน์หลายประการ เช่น หน้า 38 ที่เสนอเรื่อง “กรอบความคิดแบบตายตัว” เป็นแนวคิดที่ แครอล ดเวิร์ค กล่าวไว้ในหนังสือ “The New Psychology of Success” มีจุดเด่น 3 ข้อ คือ
 - 1) กรอบแนวคิดแบบตายตัวเชื่อว่าความสามารถของคนเราเป็นสิ่งที่ตายตัว คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้จะเชื่อว่าความสามารถของตนเองเป็นสิ่งตายตัว หากตรอบครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปก็จะตรอบอีกแน่นอน
 - 2) กรอบความคิดแบบตายตัวเชื่อว่า ความสามารถของคนเราพิสูจน์ได้จากความสำเร็จหรือความล้มเหลวครั้งใดครั้งหนึ่ง คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้จะเกิดความรู้สึกอยากหลบเลี่ยงความล้มเหลว
 - 3) กรอบแนวคิดแบบตายตัวเชื่อว่า ความล้มเหลวมาจากสาเหตุส่วนตัว คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้จะไม่เคยคิดว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้น อาจมีสาเหตุจากปัจจัยภายนอกหรือข้อจำกัดของเงื่อนไขภายนอก หากผู้ใดสนใจสามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือที่ปรากฏในแต่ละเรื่องราวตามที่ระบุไว้

บทสรุป

อารมณ์เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการกระทำสิ่งต่าง ๆ อารมณ์ทำหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางบวกและลบ เช่น เมื่อบุคคลมีอารมณ์โกรธ ร่างกายจะมีการไหลเวียนโลหิตมาที่มือทำให้ง่ายต่อการต่อสู้หรือแสดงพฤติกรรมตอบโต้ ระดับการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ส่วนอารมณ์สุขจะเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมอง สกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น และเพิ่มพลังงานในการจัดความวิตกกังวลของบุคคลให้หมดไปได้ หนังสือ “ควบคุมอารมณ์ได้ เป็นนายชีวิต” มีเนื้อหาเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ภายใต้สภาพการณ์ที่แตกต่างกัน เสนอแง่มุมและวิธีการปฏิบัติตนในกรณีที่เกิดอารมณ์เชิงลบ ปรับเปลี่ยนการคิดและมุมมองต่อเรื่องต่าง ๆ จากการคิดเชิงลบ ให้เปลี่ยนเป็นการคิดเชิงบวก โดยอาจารย์ซึ่งนำประสบการณ์ชีวิตของตนและผู้อื่นมาถ่ายทอดให้ผู้อ่านเข้าใจ สอดแทรกเนื้อหาและแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ใช้ภาษาที่ไม่ยากต่อการเข้าใจ หากบุคคลเรียนรู้อารมณ์ และสามารถบริหารจัดการจัดการอารมณ์ของตนได้ดี รวมทั้งสามารถรับมือกับอารมณ์เชิงลบที่ผู้อื่นแสดงออกมาได้ จะส่งผลดีต่อการควบคุมพฤติกรรม และชีวิตของเราให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์มากขึ้น หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น เข้าใจและติดต่อสื่อสารผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเท่ากับว่าเราเป็นนายชีวิตของตนเอง

รายการอ้างอิง

- Akewit, Pitan. (2013). *How will you measure your life?*. Bangkok: Nation Books. (in Thai)
translate from Christensen, Clayton M. (2013). *How will you measure your life?*. New York: HarperCollins Publisher.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Department of Mental Health, Ministry of Health. (2001). *EQ: Emotional Intelligence*. 3rd edition. Bangkok: Office of Mental Health Development, Department of Mental Health, Ministry of Health.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Iamsupasit, Sompoch. (2007). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. 6th edition. Bangkok: Chulalongkorn University Publication.
- Itti, Pornlerd. (2016). *Subject of Happiness in Harvard*. Bangkok: WeLearn Co., Ltd. (in Thai)
Translate from Ben-Shahar, Tal. (2007). *Happier*. MD: Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.
- Jirasawat, Kanyarat. (2022). *Self Temperance be the Master of Life: Emotion Control*. 5th edition. Bangkok: Se-Education Public Company Limited. (in Thai) Translate from Song Xiaodong. (2018). *Emotion Control*. Sichuan Tiandi Publishing.
- Kalat, W.J. and Shiota, N.M. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Kaosomboon, Pornpimon. (2002). "IQ and EQ" in *Human Behavior and Self Development*. Bangkok: Suan Sunandha Rajabhat University.
- Maneesri, Kadkanang. (2003). *EQ for Worker*. (in Thai) Translate from Kravitz, S.M. and Schubert, S.D. (2003). *Emotional Intelligence Works*. Crisp. Publications Inc.
- Paolohit, Noonsiri and Pinyuchon, Metinin. (2009). *Basic Counseling Skills and A Helper's Manual*. Bangkok: BeeMedia Group Co., Ltd. (in Thai) Translate from James, Richard Nelson. (2009). *Basic Counseling Skills and A Helper's Manual*.
- Punnitamai, Werawat. (2008). *Emotional Intelligence (EQ): Index for Happiness and Success of Life*. 7th edition. Bangkok: Chulalongkorn University Publication.
- Rodsuti, Michita Jampated. (2006). "Positive Thinking" in *Leader Time*. 67. (June): 84-85.
- Verawan, Sukonpan. (2005). *Stress Conquer by Natural Approach*. Bangkok: Bare Publishing Company. (in Thai)