

วิพากษ์หนังสือ ของ Professor Richard Wiseman คิดสักนิดแค่ 59 วินาที แต่เปลี่ยนแปลงได้มหาศาล Think a little change a lot



ดร. ชัยพจน์ รักงาม

ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา ริชาร์ด ไวส์แมน ได้แนะนำวิธีคิดให้ช่วยตนเองทำงานประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข ตั้งแต่สร้างแรงจูงใจในตน คิดสร้างสรรค์ จัดความเครียด สร้างมิตรคิดผูกพัน เสริมบุคลิกภาพตน จนกระทั่งตัดสินใจได้โดยลำพัง (Why two heads are no better than one)

บทสรุปท้ายเล่มของหนังสือ คือ 10 เทคนิคใน 59 วินาที ได้แก่

1. การพัฒนาเจตคติอันซาบซึ้ง (Develop the gratitude attitude) จดจำสิ่งประทับใจแค่ 3 เหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา จะสร้างความสุขได้ชั่วเดือน
2. เก็บภาพเด็กที่น่ารักไว้ในกระเป๋าสตางค์ของคุณ (Place a picture of a baby in your wallet) ภาพของทารกกำลังยิ้มอย่างมีความสุข ดวงตาเด็กที่มองโตน่ารัก ทำให้หวนคิดถึงอดีตที่ได้ออกมาพัฒนาการ มาจนถึงปัจจุบันอย่างทะนุถนอม
3. แว่นกระจกไว้ในครัว (Hang a mirror in your kitchen) เมื่อเห็นอาหารที่จะกินเข้าไปมีมากมาย หลากหลาย ซึ่งบางทีเกินความต้องการ ลองดูรูปร่างตัวเองในกระจกพร้อมๆ กับดูสิ่งที่จะบริโภคตอนนั้น
4. การมีไม้กระถางในสำนักงาน (Buy a pot plant for the office) ต้นไม้ไม่เพียงช่วยคลายความเครียดเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
5. การสัมผัสเบาๆ ที่ต้นแขน (Touch people lightly on the upper arm) การสัมผัสเป็นประหนึ่ง สัญญาณบอกสถานะภาพของผู้ได้รับ ท่านคงเคยรู้สึกในขณะเดินร่ำ
6. เขียนเรื่องที่เกิดมีสัมพันธภาพ (Write about your relationship) ในแต่ละสัปดาห์ลองเขียนความรู้สึกเล็กๆ ที่ได้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ลองย้อนคิดถึงคำพูดดีๆ ที่นำไปสู่การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
7. การสื่อสารที่น่าเชื่อถือ มั่นใจว่าไม่โดนหลอก ยุคนี้ การติดต่อเป็นลายลักษณ์อักษรผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ จะดีกว่าฟังเสียง อ้อๆ อ้าๆ ทางโทรศัพท์ (Deal with Potential liars by closing your eyes and asking for an email)

8. ยกย่องความพยายามที่เหนือความสามารถจริง (Praise effort over ability) ยกย่องให้กำลังใจเมื่อทำงานได้สำเร็จเหนือความคาดหวัง เพื่อจะได้ทำงานหรือแก้ปัญหาที่ท้าทายต่อไป

9. คนที่มีทั้งวิสัยทัศน์และมีแผนกิจกรรมที่ไปสู่เป้าหมายปลายทางมักประสบความสำเร็จดีกว่าคนที่เน้นผลลัพธ์ แต่ไร้การปฏิบัติ (Visualize yourself doing, not achieving)

10. พิจารณาตัวตน (Consider your legacy) ในตัวเรามีอะไรที่เป็นมรดกตกทอดมาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะเด่นเฉพาะตัว และ ความถนัดในอาชีพ (Personal and professional legacy)

เนื้อหาอื่นๆ ในเล่ม จะแยกเป็นเรื่องๆ ที่อ่านง่ายและเป็นประโยชน์ต่อนักบริหาร เพราะเป็นข้อมูลอ้างอิงมาจาก ผลงานวิจัย บทความ ตำรา ที่หลากหลาย เป็นตอน แต่ละตอนจะมีการอ้างอิงในรูปแบบที่ชัดเจนน่าเชื่อถือ นับเป็นสิบเล่มขึ้นไป เช่น เรื่องความสุข (Happiness) มีมาจาก 32 แหล่ง เรื่อง บุคลิกภาพ (Personality) ซึ่ง จากแหล่งข้อมูลที่น้อยสุด 17 แหล่ง ภายในเล่ม จะมีทั้งการอธิบายง่าย ๆ ประดุจเรานั่งฟังการบรรยาย บางตอนที่ซับซ้อน จะมีภาพประกอบ บางตอนที่ต้องการชี้ชัด เปรียบเทียบ จะนำเสนอเป็นตาราง เช่น ในเรื่อง Stress จะมีตารางเมตริกชัดเจน ให้เปรียบเทียบแนวตั้งว่ากิจกรรมอะไรจะเผาผลาญไขมันได้เท่าไร ใน 1 นาที เป็นต้นว่า ถ้าเดินปกติ ใน 1 นาทีเผาผลาญไขมัน 3 แคลอรี ถ้าเดินเร็ว (brisk walking) จะเป็น 6 แคลอรีถ้าขึ้นลงบันได (Walking up and down stairs) จะได้ถึง 8 แคลอรีและถ้ามองในแนวนอน ก็จะมีคำถาม ว่าแล้วในแต่ละกิจกรรมนั้น ทำได้แค่ไหน และภายใน 1 สัปดาห์ทำได้กี่นาที แล้วสรุปว่า เราได้เผาผลาญไขมัน (Total number of calories burnt) ไปเท่าไร

โดยรวมอ่านแล้วคุ้มค่า หนังสือขนาดกะทัดรัด พกพาไปไหน มาไหนสะดวก ความหนาประมาณ 1 นิ้วเศษๆ ความสูงประมาณ 8 นิ้ว กว้าง 5 นิ้ว ราคา 650 บาทอ่านเพียงเดือนเดียวจบ เฉลี่ยตกวันละ 20 กว่าบาทแค่นั้นเอง ถูกกว่าตีพิมพ์แพงๆ วันละแก้วอีกครับ

“ A goal without a plan is just a wish.

เป้าหมาย ที่ปราศจากแผน เป็นเพียงแค่ ความฝัน ”

Antoine de Saint-Exupéry