

บทความวิจารณ์หนังสือ ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น (Resilience)

ผู้วิจารณ์: กนกวรรณ ขวัญอ่อน

Kanokwan Khwan-on

ฝ่ายพัฒนาบุคลากรการเลือกตั้ง สำนักพัฒนาบุคลากร

Email: july.0447@gmail.com



ผู้เขียน: คิมจูฮวัน (Joochan Kim)
ผู้แปล: อาสยา อภิชนางกูร
สำนักพิมพ์: อมรินทร์ How to อมรินทร์พริ้นติ้ง พับลิชชิ่ง
ปีที่พิมพ์: 2564 จำนวน 222 หน้า
ISBN: 978-616-18-4197-3

บทนำ

Resilience มาจากรากศัพท์ในภาษาละติน คือ “Resilire” หมายถึง กระโดดกลับ (To Leap Back) ความหมายตามศัพท์ภาษาอังกฤษ คือ ความสามารถในการเด้งกลับ/กลับสู่สภาวะปกติ (Ability to Spring Back) หรือ ความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากภาวะยากลำบาก (The Capacity to Recover Quickly from Difficulties) สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association) นิยาม คือ กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น โดยมีองค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย 1) การดูแลเอาใจใส่และสัมพันธ์ภาพทางการสนับสนุนภายใน และภายนอก 2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ก่อให้เกิดความรักและความไว้วางใจ 3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ให้โมเดลทางด้านบทบาท 4) การมีสัมพันธ์ภาพที่ให้กำลังใจ และให้ความมั่นใจ 5) ความสามารถในการสร้างแผนการที่เป็นจริงและนำขึ้นตอนต่าง ๆ ไปปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จ 6) การมีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเอง และเชื่อมั่นในความเข้มแข็งและความสามารถของตนเอง 7) มีทักษะในการติดต่อสื่อสาร และมีทักษะใน

การแก้ไขปัญหา และ 8) มีความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกและ การจัดการกับแรงกระตุ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำดังกล่าวข้างต้นมักมีบทบาทในช่วงเหตุการณ์สำคัญ ๆ เช่น เหตุการณ์สึนามิ เหตุการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เหตุการณ์อุทกภัย 2554 เหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันทั่วโลกและประเทศไทยอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา ทำให้เริ่มมีนักวิชาการแขนงต่าง ๆ พุดถึงเรื่องนี้บนสังคมโลกออนไลน์ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาทางการเงิน ปัญหาในที่ทำงาน เป็นต้น อันเป็นสภาวะยากลำบากที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ แก่ตัวผู้ประสบเหตุการณ์ ครอบครัว และชุมชน แต่ที่สำคัญไปกว่านั้นสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เห็นว่า เริ่มมีหนังสือเกี่ยวกับ “Resilience” เกิดขึ้นในประเทศไทยที่แปลเป็นภาษาไทยเล่มแรก โดยแปลจากผู้เขียนชาวเอเชียที่ปัจจุบันเป็นอาจารย์คณะสื่อสารมวลชนและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยขอนแก่น (พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2564) ซึ่งผู้วิจารณ์ตื่นเต้นและดีใจมากที่เห็นหนังสือเล่มนี้ ขอชวนย้อนไปเมื่อครั้งทำดัชนีนิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขณะนั้นผู้วิจารณ์ได้ศึกษาและนำ Resilience Quotient (RQ) ซึ่งเป็นองค์ความรู้หลักจิตวิทยาเชิงบวก โดยศึกษาตามแนวคิดของ Dr. Edith H. Grotberg ที่มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะต้องมีองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้จัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิต มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้ที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์ คือ องค์ประกอบที่ 1 “I have (ฉันมี...)” เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก องค์ประกอบที่ 2 “I am (ฉันเป็นคนที่มี...)” เป็นความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล และ องค์ประกอบที่ 3 “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” เป็นปัจจัยด้านทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา โดยผู้วิจารณ์ได้นำทั้ง 3 องค์ประกอบมาบูรณาการกับหลักพุทธธรรม คือมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีองค์ 3 ของมรรค ที่ต้องใช้อยู่เสมอ ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ (ความเข้าใจถูกต้อง) 2) สัมมาวายามะ (ความเพียรพยายามถูกต้อง และ 3) สัมมาสติ (สติที่ถูกต้อง) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (2559-2561) ซึ่งผู้วิจารณ์ได้ศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับ Resilience Quotient (RQ) จากบทความทางวิชาการ งานวิจัย หนังสือทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่สำหรับ ประเทศไทย ส่วนใหญ่จะพบจากงานวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอก และหนังสือที่พบเพียง 1 เล่ม คือ “ความเข้มแข็งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้” เขียนโดย ผศ. ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนั้น หากนักวิจัยหรือผู้สนใจที่ต้องการได้มาซึ่งองค์ความรู้ Resilience หนังสือที่น่าสนใจ และขอแนะนำให้นักวิจัยรุ่นใหม่หรือผู้ที่สนใจ เรื่องดังกล่าว คือ Resilience ยินยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ที่เขียนโดย Joohan Kim คณะสื่อสารมวลชนและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประเทศเกาหลีใต้ อนึ่ง เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้อ่านกับผู้วิจารณ์ ในบทความวิจารณ์หนังสือนี้ ขอใช้คำว่า “พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience)” ซึ่งผู้อ่านอาจจะเห็นคำนี้ปรากฏในหนังสือที่ผู้วิจารณ์ได้เคยศึกษาที่พบเพียง 1 เล่มนั่นคือ “ความเข้มแข็งในชีวิต” และในงานดัชนีนิพนธ์ของผู้วิจารณ์ใช้คำว่า “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” สำหรับ สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (American

Psychological Association) ใช้คำว่า “ความยืดหยุ่น” และยังมีการบัญญัติเป็นภาษาไทยที่หลากหลาย ได้แก่ ความหยุ่นตัว ความยืดหยุ่นทางใจ ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต “พลัง อึด อึด ลู” ความสามารถในการฟื้นพลัง ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นต้น การให้คำจำกัดความของ Resilience ยังมิได้มีแนวคิดที่ตรงกันเป็นหนึ่งเดียวในกลุ่มนักวิชาการ/นักวิจัย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับที่มา เป้าหมายของการศึกษานั้น ๆ และการนำไปใช้ประโยชน์ อย่างไรก็ตาม ทุกการศึกษาของนักวิชาการ/นักวิจัยได้ให้ความหมาย Resilience ที่พอจะมีทิศทางเดียวกันคือ อธิบายแนวคิดในลักษณะที่มีการปรับตัวในทางบวก การมีความสามารถในการเผชิญหรือจัดการหรือการมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย แม้ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิกฤตในชีวิต

ประเด็นความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้ของผู้วิจารณ์คือ ความแตกต่างของตัวผู้เขียนที่เป็นอาจารย์สอนสาขาวิชาสื่อสารมวลชน คณะสื่อสารมวลชนและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งผู้วิจารณ์ได้เคยศึกษาหนังสือเกี่ยวกับ Resilience ของประเทศไทย (พบเพียง 1 เล่ม) ผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนโรงเรียนพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งหนังสือ “Resilience ยืนหยัดได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น” ทำให้ผู้วิจารณ์เห็นอีกมิติหนึ่งว่า “พลังแห่งการฟื้นตัว” มาจากทักษะการสื่อสาร (ซึ่งในงานดัชนีพินธ์ของผู้วิจารณ์ได้ค้นพบตัวแปรที่ได้จากการลงภาคสนามคือ I message (ฉันสื่อสาร...) เป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล) และเป็นหนังสือที่ได้รับการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มนักวิชาการของประเทศเกาหลีใต้ เป็นเอกสารวิชาการทรงคุณค่าและนักวิชาการประเทศเกาหลีได้นำไปใช้อ้างอิงในบทความวิชาการ ซึ่งการเขียนค่อนข้างเป็นงานวิจัยที่ผู้เขียนมุ่งมั่นศึกษาคือ วิธีพัฒนาทักษะการสื่อสารของคนปกติให้ดียิ่งขึ้น โดยหมายความว่ารวมถึงความสามารถใน การสร้างสัมพันธ์ภาพที่มั่นคงกับผู้อื่นด้วย และความรักและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน อันเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับสัมพันธ์ภาพที่มั่นคง เกิดจากการให้และรับความไว้วางใจ และไม่ตรีจิตอันเป็นพื้นฐานของพลังในการโน้มน้าวใจคนและการเป็นผู้นำ การบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวก เพื่อช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารได้ดี ผู้เขียนได้ศึกษาวิจัยอีกหลายชิ้นจึงพบว่า ในหลายประเทศได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฟื้นฟูใจไว้อย่างมากโดยใช้ทฤษฎีและแนวคิดแตกต่างกัน แต่ก็พบจุดเน้นย้ำตรงกันว่า ทักษะความสัมพันธ์ คือ รากฐานและปัจจัยสำคัญของพลังแห่งการฟื้นตัว และอีกประการหนึ่งที่เป็นรากฐานของพลังแห่งการฟื้นตัว คือ ทศนคติเชิงบวกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เพราะคนที่มีความสุขได้ด้วยตัวเองจากการตัดสินใจของตน เป็นผู้มีสุขอย่างแท้จริงที่สามารถสื่อสารกับตนเองในเชิงบวก เพราะการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสะท้อนให้เห็นถึงสัมพันธ์ภาพกับตนเอง

หนังสือ Resilience ยืนหยัดได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น “พลังแห่งการฟื้นตัว” เล่มนี้ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนนำ ส่วนเนื้อหา และส่วนท้าย โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

1. ส่วนนำ

ส่วนนำของหนังสือเล่มนี้ คือ บทนำ พลังแห่งการฟื้นตัวมาจากทักษะการสื่อสาร และความรู้สึกเป็นสุขอย่างแท้จริง เป็นการเกริ่นนำถึงความเป็นมาของผู้เขียนที่เผชิญวิกฤตครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตทำให้ศึกษาพลังแห่งการฟื้นตัว แล้วค่อย ๆ หลุดพ้นจากความอ่อนแอ และยอมรับความยากลำบากในชีวิตของเขาได้ หนังสือเล่มนี้ครองอันดับสองของสาขาสังคมศาสตร์ในประเทศเกาหลีใต้ใน “การจัดอันดับงานเขียนและงานแปลที่ใช้อ้างอิงมากที่สุดตาม

สาขา” รายงานโดยสำนักข่าวซุสอัลลิโอบในปี 2015 ความสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพื่อให้มีพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่งต้องมีการมีเชิงบวกอันหมายถึงความรู้สึกสุขใจอย่างลึกซึ้ง และความกลัวเป็นอารมณ์เชิงลบที่ทำให้พลังแห่งการฟื้นตัวอ่อนแรง

2. ส่วนเนื้อหา

ส่วนเนื้อหาประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด 5 บท ซึ่งผู้เขียนแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วนหลัก ๆ โดยมีส่วนแรก เป็นการอธิบายถึงความหมายของพลังแห่งการฟื้นตัวคืออะไร ตัวอย่างของคนที่สามารถรับมือกับปัญหาและการค้นพบพลังแห่งการฟื้นตัวปรากฏอยู่ในบทที่ 1 ส่วนที่สอง เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับแบบประเมินพลังแห่งการฟื้นตัว (RQ) ฉบับเกาหลี การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสมองคนที่มีพลังแห่งการฟื้นตัวสูงกับคนที่มีพลังแห่งการฟื้นตัวต่ำ และวิธีการทำอย่างไรให้พลังแห่งการฟื้นตัวของคนสูงขึ้น ปรากฏอยู่ในบทที่ 2 และ ส่วนที่สาม เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับองค์ประกอบของพลังแห่งการฟื้นตัว (RQ) ประกอบด้วยเนื้อหาในบทที่ 3-5 ซึ่งในแต่ละบทมีสาระสำคัญ ดังนี้

บทที่ 1 ความเข้มแข็งของใจ พลังแห่งการฟื้นตัว เป็นการอธิบายความหมายของพลังแห่งการฟื้นตัวเหมือนความเข้มแข็งของใจ ซึ่งถ้าอยากแสดงพลังของร่างกายเราต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและกล้ามเนื้อในร่างกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ส่วนการแสดงพลังใจที่แข็งแรงจำเป็นต้องมีกล้ามเนื้อใจที่แข็งแรงด้วยและกล้ามเนื้อใจช่วยป้องกันไม่ให้ใจป่วย พลังการฟื้นตัวสามารถสร้างเสริมขึ้นได้จากความพยายาม (ล้มแล้วพยายาม) และการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ ชีวิตคนเราเต็มไปด้วยอุปสรรคและความยากลำบาก เราทุกคนต่างมีพลังภายในอย่างล้นเหลือ เพื่อจะเอาชนะอุปสรรคในชีวิต โดยมีนักวิชาการเรียกว่า “พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience)” คือ การเปลี่ยนวิกฤตและความยากลำบากทั้งหลายให้เป็นความสำเร็จ ซึ่งอุปสรรคทำหน้าที่เหมือนสปริงบอร์ดที่ส่งแรงให้คนกระเด็นกลับขึ้นไปสูงกว่าเดิม ดังนั้น หนังสือเล่มนี้คือ คู่มือสร้างเสริมกล้ามเนื้อใจให้แสดงพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่ง

บทที่ 2 พลังแห่งการฟื้นตัว (RQ) ของฉันอยู่ระดับไหน เป็นการอธิบายให้เห็นว่า ผู้เขียนได้ศึกษาแบบประเมินพลังแห่งการฟื้นตัวจำนวน 56 ข้อของเรวิชและซัดเตอย่างละเอียด และแก้ไขข้อที่ไม่เหมาะสมกับคนเกาหลี เช่น ความต่างทางวัฒนธรรมเพิ่มเติมคำถามอื่นที่เหมาะสม ศึกษางานวิจัยหลายสิบเล่มเกี่ยวกับพลังแห่งการฟื้นตัว และรวบรวมคำถามหลายร้อยข้อเกี่ยวกับพลังแห่งการฟื้นตัวที่ใช้ในงานวิจัยเหล่านั้น และนำมาตรวจสอบเนื้อหาของคำถามโดยอิงตามหลักทฤษฎี จนได้คำถามจำนวน 80 ข้อ แล้วนำไปใช้สำรวจประเมินกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่เด็กมัธยม นักศึกษา และผู้ใหญ่อายุเกิน 60 ปี จำนวนกว่า 2,000 คน โดยใช้เทคนิควิเคราะห์ทางสถิติละเอียดถี่ถ้วนจนเสร็จสมบูรณ์เป็นแบบประเมินพลังแห่งการฟื้นตัวฉบับเกาหลีที่ประกอบด้วยคำถาม 53 ข้อ ที่เรียกว่า KRQ-53 ได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงแล้ว จึงกล่าวได้ว่าเป็นเครื่องมือวัดที่เชื่อถือได้ โดยผลรวมของคะแนน ตั้งแต่ข้อคำถามข้อที่ 1-6 แสดงทักษะการปรับอารมณ์ คำถามข้อ 7-12 แสดงถึงทักษะ การยับยั้งชั่งใจ คำถามข้อที่ 13-18 แสดงทักษะการวิเคราะห์ปัญหา และคะแนนรวมของข้อ 1-18 คือ คะแนนของทักษะการปรับตัว สำหรับ ข้อ 19-24 เป็นคะแนนของทักษะการสื่อสาร คำถามข้อที่ 25-30 เป็นคะแนนของทักษะการเข้าใจผู้อื่น คำถามข้อที่ 31-36 เป็นคะแนนของทักษะการขยายตัวตน โดยผลรวมของคะแนนของข้อ 19-36 คือ คะแนนของทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ คำถามข้อที่ 37-42

เป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดี คำถามข้อที่ 43-47 เป็นคะแนนความพึงพอใจในชีวิต คำถามข้อ 48-53 เป็นคำถามทัศนคติที่รู้สึกขอบคุณชีวิตและคนรอบข้าง ผลรวมของคะแนนข้อ 37-53 เป็นคะแนนคุณลักษณะเชิงบวก และผลรวมของคะแนนทั้ง 3 องค์ประกอบ (ทักษะการปรับตัว ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณลักษณะเชิงบวก) นี้คือ ระดับพลังแห่งการฟื้นตัวของผู้รับการประเมิน ถ้าได้มากกว่า 220 คะแนน แสดงว่า ผู้รับการประเมินมีพลังแห่งการฟื้นตัวสูงมาก เหตุการณ์ร้ายแรงใด ๆ ทำให้ผู้รับการประเมินหวั่นไหวไม่ได้ อุปสรรคกลับกลายเป็นสปริงกระดอนให้กลับขึ้นไปอยู่ในจุดที่สูงกว่าเดิม และหากต่ำกว่า 220 คะแนน จะต้องพิจารณากันต่อไปว่าจะพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ให้แข็งแกร่งได้อย่างไร

บทที่ 3 องค์ประกอบที่หนึ่งของพลังแห่งการฟื้นตัว: ทักษะการปรับตัว เป็นการอธิบายถึงการค้นพบทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligence) ของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) และเล่าถึงประสบการณ์ของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์เป็นความฉลาดด้านบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ของแดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นักจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ตลอดจนชี้ให้เห็นความสำคัญของความฉลาด ด้านการเข้าใจตนเองก็คือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ เพราะความฉลาดด้านการเข้าใจตนเองหมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ของตนเองอย่างแม่นยำและปรับสภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทิศทางที่ต้องการได้ ทำให้เห็นรากฐานของทักษะการปรับตัว ประกอบด้วย ทักษะการปรับอารมณ์ ความยับยั้งชั่งใจ และทักษะการวิเคราะห์ปัญหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของพลังแห่งการฟื้นตัวที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดด้าน การเข้าใจตนเองของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ บทนี้จะทำให้เรารู้จักกับความสามารถในการปรับอารมณ์ที่เราต้องสามารถรักษาความสงบสุขในสถานการณ์ที่กดดันหรือตึงเครียดได้ โดยมีการพัฒนาด้วยบททดสอบเรื่องเทียนไขมาฝึกแก้ไขปัญหาทุกแง่มุมที่สำคัญที่ไขปัญหาของบททดสอบนี้คือ ความคิดสร้างสรรค์ที่เอาชนะการยึดติดกับหน้าที่ ความยับยั้ง ชั่งใจ และความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ต้องทำความเข้าใจต้นเหตุของเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยการที่สามารถเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองไปในทางบวกได้อย่างตรงไปตรงมาอันเป็นรากฐานของทักษะการปรับตัว

บทที่ 4 องค์ประกอบที่สองของพลังแห่งการฟื้นตัว: ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เป็นการอธิบายถึงทักษะมนุษยสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความฉลาดด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence) ของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ และความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ที่มีหลักสำคัญอยู่ที่ความสามารถในการประเมินสภาวะจิตใจและอารมณ์ของคนอื่นได้รวดเร็ว เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และมีความเห็นอกเห็นใจ จึงสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ และคนที่มีความสามารถนี้ทำให้คนรอบข้างสบายใจและมีความสุข เพราะรับรู้อารมณ์คนรอบข้างได้อย่างดี คนที่มีความฉลาดด้านมนุษยสัมพันธ์สูง จะมีลักษณะความเป็นผู้นำชัดเจน ดังนั้น ความสามารถในการเป็นผู้นำที่ดีจึงหมายถึงความสามารถในการแบ่งปันความสุขให้แก่คนรอบข้าง ซึ่งหลักทฤษฎี การขยายตัวตน (Self-expansion Theory) กล่าวว่าไว้ว่า อารมณ์เชิงบวกมีส่วนช่วยสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพราะทำให้ใจของเราและอีกฝ่ายเห็นพ้องต้องกัน คนที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงและเข้มแข็ง ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในระดับสูงเป็นรากฐานอันมั่นคงของพลังแห่งการฟื้นตัว คนที่เข้ากับคนอื่นได้ดีและรักษาความสัมพันธ์ได้ราบรื่นเป็นคนที่ดีทนต่อวิกฤตได้ ได้รับการพิสูจน์

ด้วยงานวิจัย เช่น งานวิจัยบนเกาะคาไวของเอมมี เวอร์เนอร์ เป็นต้น ทักษะมนุษย์สัมพันธ์จะพัฒนาได้ด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการขยายตัวตน

บทที่ 5 สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้พลังแห่งการฟื้นตัวสูงขึ้น: ทศนคติเชิงบวก เป็นการอธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญของการเพิ่มพลังแห่งการฟื้นตัว จะต้องพัฒนาทักษะการปรับตัวและทักษะมนุษย์สัมพันธ์เสียก่อนด้วยการสร้างอารมณ์เชิงบวก ถ้าอยากเป็นเจ้าของบุคลิกภาพเชิงบวก ต้องพยายามฝึกคิดบวกอย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ คนที่เคยชินกับอารมณ์เชิงบวกเป็นคนที่มีความสุขในระดับสูง การฝึกสร้างอารมณ์เชิงบวกเพื่อเปลี่ยนสมองให้มองโลกเชิงบวกจึงหมายถึงการเพิ่มระดับความสุขเดิม การเพิ่มระดับพื้นฐานความสุขให้สูงขึ้น อารมณ์เชิงบวกจึงจะพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง และมีพลังแห่งการฟื้นตัวสูงขึ้น คนที่คิดบวกและมองโลกในแง่บวก ย่อมรับรู้ศักยภาพของตัวเองและมีอิสระในตนเองสูง จึงหาความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตัวเองเสมอ คนลักษณะนี้เป็นผู้นำทางชีวิตตัวเองด้วยความกระตือรือร้น ถ้าอยากเพิ่มระดับความสุขและอยากเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี อันดับแรก ต้องค้นพบจุดแข็งของตัวเองและแสดงออกมาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เมื่อค้นพบแล้วว่า จุดแข็งของตัวเองคืออะไร โดยการเสริมสร้างจุดแข็งนั้นอย่างสม่ำเสมอ การค้นพบและแสดงจุดแข็งเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการพัฒนาทักษะการปรับตัวและทักษะมนุษย์สัมพันธ์ เป็นวิธีการสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว และเป็นวิธีเดียวที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาพลังแห่งการฟื้นตัวด้วย มีการแนะนำวิธีเสริมสร้างจุดแข็งและการสร้าง สมองเชิงบวก ประการที่หนึ่งคือ “การขอบคุณ” ซึ่งเป็นนิสัยที่ดีของใจ และประการที่สอง “การออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นนิสัยที่ดีของร่างกาย การขอบคุณและการออกกำลังกายเป็นประจำเปลี่ยนแปลงมนุษย์ไปในทางที่ดี หากเสริมสร้างจุดแข็งฝึกขอบคุณและออกกำลังกายเป็นประจำไปพร้อม ๆ กันได้ไม่ว่าจะเป็นคนคิดลบหรือมองโลก ในแง่ร้ายแค่ไหน หลังจากผ่านไป 3 เดือน สมองจะเปลี่ยนไปเป็นสมองเชิงบวกอย่างแน่นอนและพลังแห่งการฟื้นตัวย่อมสูงขึ้นตามไปด้วย วิธีพัฒนาอารมณ์เชิงบวกมีหลากหลาย เช่น การนั่งสมาธิ การทำความดี การนึกถึงเรื่องและความทรงจำดี ๆ ในชีวิต และการจดจ่อกับเรื่องดี เป็นต้น

3. ส่วนท้าย

ส่วนท้ายของหนังสือเล่มนี้ก็คือ ประวัติผู้เขียนคิมจูวัน ปัจจุบันเป็นอาจารย์คณะสื่อสารมวลชนและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยยอนเซ หัวข้อวิจัยและการสำรวจหลักคือ การสื่อสารภายใน การฝึกสมาธิ ความเข้มแข็งของจิตใจ ทักษะการฟื้นตัว ทักษะการสื่อสาร ผลลัพธ์ของอารมณ์เชิงบวก การพูดและการปรึกษาหารือ ประสาทวิทยาศาสตร์ และความเป็นผู้นำ และมีงานวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะทางการสื่อสารมากมาย โดยใช้ความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์และสมองเป็นเครื่องมือหลัก เขาได้รับรางวัล New Professor Best Award ในปี 2001 และรางวัล Korean HCI Society Best Award ในปี 2012

กล่าวโดยสรุปหนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่ออกมาในช่วงที่เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วงนี้อย่างมาก แม้ผู้เขียนจะเป็นคนเกาหลี ซึ่งทำให้ช่วยเพิ่มพูนความรู้ผู้วิจารณ์ในอีกมิติหนึ่งเกี่ยวกับ Resilienc Quotient (RQ) โดยเฉพาะหนังสือเล่มนี้ต้องการจะบอกถึงการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารเป็นทักษะสำคัญแห่งพลังการฟื้นตัว (Resilience) ซึ่งการจะผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคน้อยใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตคนเราอยู่เสมอ อาจมีทั้งปัญหาหนัก เช่น โรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ การหย่าร้าง การล้มละลาย และความตาย เป็นต้น หรือ

ปัญหาเบา เช่น ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ ความผิดพลาดเล็กน้อย หรือเรื่องที่อาจทำให้หงุดหงิดใจที่พบได้ทุกวัน จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือ แนะนำให้เราต้องพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อให้มีพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่ง และการจะทำเช่นนั้นได้ต้องมีอารมณ์เชิงบวก ผู้เขียนได้นำเสนอ ตัวอย่างของผู้ที่สามารถรับมือกับปัญหาได้ ตัวอย่างของผู้ป่วยที่เหลือนเวลาจำกัด การค้นพบพลังแห่งการฟื้นตัว ตัวอย่างงานวิจัยประกอบ เช่น งานวิจัยบนเกาะคาไว รัฐฮาวาย ซึ่งทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจที่ชัดเจน ที่สำคัญแบบประเมินพลังแห่งการฟื้นตัว (RQ) ฉบับเกาหลี มีคำถามทั้งหมด 53 ข้อ ที่เรียกว่า KRQ-53 จะทำให้ผู้อ่านสามารถวัดระดับพลังแห่งการฟื้นตัวได้จากเล่มนี้ เพื่อทำให้รู้ว่าผู้รับการประเมินจะพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ หรือไม่อย่างไร ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้แนะนำองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการปรับตัว ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณลักษณะเชิงบวก อันเป็นองค์ประกอบของพลังแห่งการฟื้นตัว และในแต่ละทักษะสามารถประเมินทักษะย่อย ๆ แต่ละองค์ประกอบได้ด้วย ผู้เขียนยังได้อธิบายขยายความแต่ละองค์ประกอบอย่างชัดเจนในรายละเอียดต่าง ๆ แยกเป็นบทชัดเจน ตลอดจนในแต่ละองค์ประกอบ ยังมีตัวอย่างงานวิจัยประกอบอีก มีกิจกรรม เช่น บททดสอบให้ฝึกความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง นำการเล่าเรื่อง (Storytelling) มาใช้ในการฝึกทักษะการวิเคราะห์ปัญหา เรียกได้ว่าผู้วิจารณ์ได้อ่านทั้งเล่มแล้วน่าสนใจทำตามและขอแนะนำให้ผู้อ่านลองนำฝึกปฏิบัติตาม ตลอดจนการพัฒนาพลังแห่งการฟื้นตัวด้วยการเสริมสร้างจุดแข็ง เพราะหัวใจของความทุกข์ที่แท้จริงคือการได้ค้นพบจุดแข็งของตัวเองและได้แสดงออกมา การจะเพิ่มระดับพื้นฐานความสุขต้องตระหนักได้ว่าจุดแข็งเฉพาะของตนเองคืออะไร และต้องพยายามใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจะเกิดการพัฒนาที่แท้จริงและสร้างสมองเชิงบวกได้ Resilience หรือพลังแห่งการฟื้นตัว เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดที่ทุกคนต้องมีในวันนี้และที่ต้องมีเมื่อเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิต คุณจะสามารถเปลี่ยนวิกฤตทั้งหลายเป็นความสำเร็จได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับ นักวิชาการ นักวิจัย และผู้สนใจในการทำ ความเข้าใจและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้เป็นอย่างดีเกี่ยวกับ Resilience ในอีกมิติหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง

คิมจูฮวัน (Joohan Kim). (2564). *ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น* [Resilience]. (อาสยา อภิชนางกูร, แปล). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง พับลิชชิ่ง.