

Book Review :

EQ Note

ความสำเร็จเริ่มต้นที่หัวใจ

วรสิริ ธรรมประดิษฐ์*

Worasiri Thumpradit



หนังสือเรื่อง EQ Note ความสำเร็จเริ่มต้นที่หัวใจ

เขียนโดย Yoshinori Noguchi (โยชิโนริ โนงุจิ)

แปลโดย ทิพย์วรรณ ยามาโมโตะ

สำนักพิมพ์อมรินทร์ How To พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2552

232 หน้า ราคา 185 บาท

ISBN: 978-611-517-001-2

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะบัญชีและการจัดการ วิทยาลัยเซาท์อีสต์บางกอก

Asst. Prof. Faculty of Accounting and Management Science, Southeast Bangkok College.

email : worasiri@southeast.ac.th

หนังสือ EQ Note ความสำเร็จเริ่มต้นที่หัวใจ เป็นหนังสือที่สอนและฝึกให้ผู้อ่านค้นพบพลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุขซึ่งซุกซ่อนอยู่ในตัวของเรา เพื่อพัฒนาพลังนี้ไปสู่ทั้งความสำเร็จและความสุขในชีวิตแบบที่ตัวเราต้องการ เขียนโดย โยชิโนริ โนงุจิ นักจิตวิทยาบำบัดและนักเขียนชาวญี่ปุ่น งานเขียนที่น่าสนใจอีกเล่มหนึ่งคือ กฎแห่งกระจก หนังสือที่ขายดีมากและได้รับรางวัล Non-fiction อาชีพหลักผู้เขียนเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาโดยใช้จิตวิทยาบำบัดในการช่วยแก้ปัญหาของคนไข้ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกที่สอนวิธีการเพิ่มพลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุขจากประสบการณ์ในการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้เขียนแน่ใจว่า การพัฒนาทักษะ EQ และเพิ่มพลังที่จะก้าวไปสู่จุดหมายพร้อมๆกันนั้นจะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีแบบพลิกผืนแก่ผู้ทำการฝึกอย่างน่าอัศจรรย์

ผู้เขียนอธิบายว่า พลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุข หมายถึง ความสามารถที่จะก้าวไปสู่จุดหมายอย่างต่อเนื่อง ด้วยอารมณ์ที่เปี่ยมไปด้วยความพึงพอใจ มีองค์ประกอบสำคัญ 2 อย่าง คือ 1. ทักษะ EQ (Emotional Quotient) หรือเชาวน์อารมณ์ คือความสามารถในการเข้าใจและยอมรับตนเอง และ ความสามารถในการยอมรับผู้อื่น เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล และเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความรัก ชีวิตคู่ การเลี้ยงดูบุตร รวมทั้งความสำเร็จด้านธุรกิจด้วย และองค์ประกอบสำคัญที่ 2 คือ พลังที่จะก้าวไปสู่จุดหมาย

หนังสือเล่มนี้มี 5 บท ทุกบทมีตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่ผู้เขียนนำมาจากเรื่องของลูกค้า บางเรื่องเป็นเรื่องของผู้มีชื่อเสียงในวงการต่างๆ มีการวิเคราะห์พฤติกรรมของแต่ละตัวอย่าง บางบทมีคำถามให้ผู้อ่านตอบลงในหนังสือและขีดเส้นใต้สิ่งที่ประทับใจไว้สำหรับเป็นแนวทางในเวลาที่ย้อนกลับมาอ่านอีกครั้ง บางบทมีแผนงานให้ทำ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านใช้หนังสืออย่างเต็มรูปแบบและใช้เพื่อการปฏิบัติจริง

บทที่ 1 เพราะอะไรจึงเกิดเหตุการณ์เดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่าในชีวิต ในบทนี้ผู้เขียนได้อธิบายถึงวัตถุดิบที่จำเป็นในการสร้างชีวิตที่ต้องการ ทฤษฎี ABC ที่จะช่วยเปิดทางให้เข้าใจง่ายขึ้น เรื่องของความคิดและความเชื่อฝังใจ หรือ Belief ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดวิธีการยอมรับและวิธีคิดของแต่ละคน วิธีการแก้ไข Belief ที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อปรับเปลี่ยนชีวิต จบด้วยการที่ให้ผู้อ่านเขียนความรู้สึกประทับใจจากการอ่านบทที่ 1 และเล่าถึงสิ่งที่ได้อ่านหรือรู้สึกให้ผู้อื่นฟัง

บทที่ 2 ผู้คนที่เลิกพฤติกรรมไม่ได้ทั้งๆ ที่รู้ๆ อยู่ บทนี้ชี้ให้เห็น Belief ที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้เขียนได้คัดเลือกเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยกับตัวอย่าง 4 คน พร้อมกับวิเคราะห์ Belief ของแต่ละคนแล้วให้ผู้อ่านตอบว่าแต่ละคนจะต้องเขียน Belief ใหม่อย่างไร

บทที่ 3 "เสียงจากจิตใต้สำนึก" ที่คอยกระตุ้นคุณอยู่ บทนี้ผู้อ่านจะได้เรียนรู้เรื่องของ Driver หรือสิ่งที่คอยกระตุ้นซึ่งเป็นอุปสรรคในการสร้างชีวิตที่เราต้องการ โดยมีตัวอย่างเรื่องของ Driver ถึง

5 แบบที่คนส่วนใหญ่มีอยู่ไม่มากนักน้อยและไม่ใช้สิ่งเลวร้าย แต่อาจทำให้มองข้ามวิธีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวเองที่แท้จริง

บทที่ 4 ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนเพื่อเพิ่ม "พลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุข" วันละนิด บทนี้เป็นบทที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆอย่างเป็นรูปธรรม ผู้เขียนได้อธิบาย 5 ขั้นตอนในการพัฒนาทักษะ EQ และพลังที่จะก้าวไปสู่จุดหมายอย่างละเอียดเพื่อช่วยให้ผู้อ่านดึงเอาความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวออกมาได้ ขั้นตอนนี้ผู้เขียนคิดขึ้นมาจากการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาและปรัชญาที่ได้ศึกษามา และฝึกด้วยวิธีซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลจริง ทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ต้องใช้แผ่นงาน (Worksheet) ที่ผู้เขียนให้มาเป็นตัวช่วย ผู้อ่านอาจจะเขียนลงในหนังสือก็ได้หรือจะเขียนลงในกระดาษอีกแผ่นหนึ่งก็ได้

ขั้นตอนที่ 1 เขียนทัศนคติที่มีต่อชีวิตที่อยากเป็น ขั้นตอนนี้มีแผ่นงานให้ทำ 2 แผ่นงาน โดยก่อนอื่นต้องวาดทัศนคติที่มีต่อชีวิตที่อยากเป็น แล้วค่อยมองหา Belief และ Driver ที่ขัดขวางความเป็นไปได้ของสิ่งเหล่านั้นอยู่ แล้วเขียน Belief และ Driver ใหม่ แผ่นงานที่ทำงานจะช่วยทำให้ชีวิตที่ต้องการอย่างแท้จริงให้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 กำหนด Attack Point หรือจุดที่ลงมือทำ มีแผ่นงานที่อธิบายวิธีกำหนด Attack Point A และ B อย่างละเอียดชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 ค้นหา Belief จากขั้นตอนที่ 2 โดยทำตามที่คุณเขียนแนะนำอีก 5 แผ่นงาน

ขั้นตอนที่ 4 ตัดกำลัง Belief ที่ไม่สมเหตุผล ผล ขั้นตอนนี้ในตอนแรกอาจจะยาก เพราะอาจเป็นการโต้แย้งความเชื่อในเบื่องลึกของจิตใจเรา หรืออาจเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากเปลี่ยนแปลง ผู้เขียนแนะนำว่าอาจหยุดพักก่อน แล้วค่อยกลับมาทำใหม่ในแผ่นงานที่ 10

ขั้นตอนที่ 5 เรียนรู้วิธีคิดที่ก่อให้เกิดผลดี เป็นไปได้จริง และเป็นประโยชน์ เพื่อใช้แทนที่ Belief ที่ไม่สมเหตุผล ผล มีแผ่นงานที่ 11 แนะนำวิธีคิดที่ก่อให้เกิดผลดี และแนะนำคำพูดกับตัวเอง (Self Talk) และมีแผ่นงานแผ่นที่ 12 เพื่อการสร้างกลไกแรงกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง

ผู้เขียนแนะนำว่า ทุกครั้งที่ค้นพบจุดมุ่งหมายใหม่ ถ้าผู้ฝึกปฏิบัติตาม 5 ขั้นตอนนี้ ก็จะสามารถปลด Belief ที่ไม่สมเหตุผลผลออกไปได้ทีละอย่าง และพลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุขที่มีอยู่ ก็จะค่อยๆเพิ่มขึ้น

บทที่ 5 ชีวิตของผู้คนที่ได้รับ "พลังแห่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความสุข" บทนี้เป็นการแนะนำตัวอย่างกรณีศึกษาที่เห็นได้ชัดทั้ง 5 ขั้นตอน โดยยกตัวอย่างจากบุคคล 9 คนจากบทที่ 2 และบทที่ 3 ที่ไม่สามารถใช้ชีวิตให้เป็นอย่างที่ตนต้องการได้ ผู้เขียนได้เล่าถึงวิธีการคิดและการเขียนแผ่นงานที่สำคัญๆของแต่ละคนและความสำเร็จของชีวิตที่มาพร้อมกับความสุขหลังจากพวกเขาได้นำขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอน นี้ไปปฏิบัติ หากผู้อ่านมีเวลาอ่านต่อเนื่องจากบทที่ 4 ก็จะช่วยให้เข้าใจวิธีการทำตาม 5 ขั้นตอนนี้ ได้ดียิ่งขึ้น

ข้อดี คือ ในบทที่ 5 ผู้เขียนได้อธิบายวิธีปฏิบัติตาม 5 ขั้นตอนของตัวอย่างของคนๆหนึ่งอย่างละเอียด ทั้งวิธีคิด วิธีที่ค่อยๆลงมือปฏิบัติ ผู้อ่านจะได้เห็นแผนงานของตัวอย่างของคนที่ทั้ง 12 แผน เพื่อจะได้นำไปเป็นตัวอย่างการเขียนแผนงานจริง

หนังสือเล่มนี้ เป็นครูฝึกที่มีประโยชน์ต่อผู้อ่านอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับผู้อ่านที่สร้างชีวิตในแบบที่ต้องการไม่ได้สักที ผู้ที่แม้จะก้าวไปถึงจุดหมายแล้วแต่ก็ยังไม่รู้สึกพึงพอใจ หรือผู้ที่ต้องการจะได้มาทั้งความสุขและความสำเร็จอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ผู้อ่านเปิดใจอย่างตรงไปตรงมาและเชื่อในความเป็นไปได้ของตัวเองแล้วลองปฏิบัติดู ก็จะพบว่า พลังที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จมีอยู่ในตัวเองตั้งแต่แรก และจะช่วยให้ก้าวไปสู่การสร้างชีวิตที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านที่ลองฝึกปฏิบัติ ค้นพบพลังที่จะทำให้ได้มาทั้งความสำเร็จและความสุขไปพร้อมๆกัน โดยไม่ต้องแลกด้วยสิ่งมีค่าใดๆ