



บทวิจารณ์หนังสือ

The Happiness Manual พฤติกรรมความสุข

ผู้เขียน : ญัฐฐติ เผ่าทวี

จำนวนหน้า 176 หน้า

ปีที่พิมพ์ : 2561

สำนักพิมพ์ : แชลมอน

ภวิกา ภักษา¹

Phawika Paksa

หากกล่าวถึงคำว่า “ความสุข” คงจะไม่มีใครที่กล้าปฏิเสธได้ว่าสิ่งนี้คือ สิ่งที่มีค่า และมีความหมายเป็นอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นปัจจัยสำคัญ ในการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมและระดับคุณภาพชีวิต หลายคนพยายามค้นหา ความหมายและวิธีการที่จะได้มาซึ่งความสุขด้วยการศึกษาพฤติกรรมของคนจาก หลายหลายช่วงวัย ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ฯลฯ เพื่อนำมาเป็นข้อสรุปที่สำคัญทั้งในเชิงของการสะท้อนสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ รวมไปถึง เป็นข้อมูลสำหรับการกำหนดทิศทางการนโยบายของประเทศ

หนังสือ The Happiness Manual พฤติกรรมความสุข เขียนโดย ญัฐฐติ เผ่าทวี ศาสตราจารย์ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่โรงเรียนธุรกิจวอร์ริก (Warwick Business School) ประเทศอังกฤษ ผู้ที่เกิดและเติบโตในประเทศไทย แต่ได้รับโอกาสไปศึกษา เล่าเรียนที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอังกฤษตั้งแต่วัยรุ่น จนกระทั่งเข้าสู่ ช่วงของการทำงานในปัจจุบัน โดยความสนใจทางด้านเศรษฐศาสตร์ของเขามีความชัดเจน สะท้อนผ่านเส้นทางการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีจนถึงระดับปริญญาเอก

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ในสาขาเศรษฐศาสตร์ ญัฐฤติ มีความชื่นชอบและสนใจในเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมและเศรษฐศาสตร์ความสุข จึงทำให้มีผลงานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการแนวหน้าของโลกกว่า 40 ฉบับ และเป็นเจ้าของหนังสือทางด้านเศรษฐศาสตร์ความสุขไม่ว่าจะเป็น The Happiness Equation : The Surprising Economics of Our Most Valuable Asset หรือ How Happiness Works and Why We Brave The Way We Do “ความสุขทำงานยังไง” ด้วยผลงานที่ผ่านมาทั้งหมดของเขา จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้ผู้อ่าน มีความรู้สึกรอยยิ้มติดตามหนังสือ “The Happiness Manual พฤติกรรมความสุข” ซึ่งเป็นผลงานหนังสือฉบับล่าสุดของเขา

หนังสือเล่มนี้เลือกใช้กลวิธีการถ่ายทอดเนื้อหาโดยใช้งานวิจัยพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านความสุขของนักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม รวมถึงนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงระดับแนวหน้าเป็นฐานในการดำเนินเรื่อง ความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้คือแม้ผู้เขียนจะเลือกใช้งานวิจัยซึ่งเป็นเนื้อหาสาระทางวิชาการที่ค่อนข้างเป็นทางการมานำเสนอ แต่ผู้เขียนกลับเลือกใช้ภาษาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย รวมทั้งร้อยเรียงใหม่ให้มีความสนุกและน่าติดตามเหมือนการชวนคนอ่านพุดคุยเล่าเรื่องตลอดทั้งเล่มด้วยการตั้งคำถามให้ผู้อ่านได้หยุดพักขบคิดเป็นระยะ ก่อนที่จะเฉลยผลการวิจัยที่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกประหลาดใจเพราะแตกต่างไปจากสิ่งที่คนส่วนใหญ่รับรู้และเกินจากความคาดหมายของผู้อ่าน จึงยิ่งทำให้เนื้อหาในส่วนของ การอธิบายผลการวิจัย น่าติดตามและสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ให้กับผู้อ่านได้เป็นอย่างมาก

เนื้อหาในหนังสือถูกจัดแบ่งออกเป็น 2 ตอนใหญ่ โดยมีบทย่อยๆ ในแต่ละตอน รวมทั้งหมด 15 บท ซึ่งมีความยาวประมาณ 6 - 12 หน้า ด้วยจำนวนหน้าในแต่ละตอนย่อมมีไม่มากนัก ประกอบกับมีรูปภาพ กราฟ แผนภูมิ แผนภาพที่นำมาใช้ประกอบการอธิบายในบางช่วงบางตอน ยิ่งช่วยให้ผู้อ่านสามารถติดตามเรื่องราวได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ นอกจากนี้ในช่วงตอนที่ 2 ซึ่งผู้เขียนได้บอกเล่าเรื่องราวของงานวิจัยที่มีความสำคัญเป็นจำนวนมาก ผู้เขียนยังได้อ้างอิงผลงานวิจัยดังกล่าวในรูปแบบของบรรณานุกรมไว้ในส่วนท้ายของแต่ละบทย่อย เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจจะศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ติดตามอ่านจากต้นฉบับอีกด้วย

การเปิดเรื่องของหนังสือเล่มนี้ด้วยตอนที่ 1 ที่ใช้ชื่อว่า “พฤติกรรม” เป็นการดึงผู้อ่านให้เข้าสู่ความเข้าใจพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์โดยเน้นไปที่การแสดงออกและ

กระบวนการคิดตัดสินใจ โดยแต่ละบทย่อยจะถูกร้อยเรียงและเชื่อมโยงกันด้วยประเด็นที่สำคัญๆ บางประเด็น ซึ่งบทย่อยบทที่หนึ่งผู้เขียนได้เริ่มต้นกล่าวถึงชีวิตของตนเอง บนเส้นทางการเข้าสู่ศึกษาศาสตร์ความสุขที่มีจุดที่ต้องตัดสินใจในการเลือกมหาวิทยาลัย เป็นเหมือนการอรัมภบทเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การอธิบายเนื้อหาหลักของตอนนี้คือ พฤติกรรมการตัดสินใจของมนุษย์ เนื้อหาที่เป็นแก่นสาระหลักถูกถ่ายทอดออกมาผ่านการยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเลือกสมัครงาน การรับลูกฟุตบอล หรือแม้แต่การเลือกซื้อลอตเตอรี่ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจหลักของทฤษฎีได้อย่างรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น

สาระสำคัญของตอนที่ 1 ที่ผู้เขียนพยายามนำเสนอ คือการอธิบายระบบความคิดตัดสินใจของมนุษย์ที่แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ระบบความคิดที่ 1 (System 1) เป็นระบบความคิดที่ตอบสนองรวดเร็วและเป็นอัตโนมัติ ในขณะที่ระบบความคิดที่ 2 (System 2) เป็นระบบความคิดที่ต้องใช้การไตร่ตรองอย่างละเอียดและถี่ถ้วนก่อนที่จะตัดสินใจ แก่นของสาระในส่วนนี้ถูกนำไปอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและระบุไว้ในบทย่อยของตอนที่ 1 โดยผู้เขียนพยายามชี้ให้เห็นถึงธรรมชาติและประโยชน์ของระบบการคิดทั้ง 2 ประเภท สิ่งที่น่าสนใจคือ เมื่อผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่อยู่ใกล้ตัวหรือเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน รวมถึงท้าทายความคิดของผู้อ่านด้วยการตั้งคำถามที่เป็นการวัดระบบความคิด เช่น การหาคำตอบของราคาของลูกเบสบอลและไม้เบสบอลที่ดูเหมือนจะง่ายและสามารถตอบได้อย่างรวดเร็ว แต่สุดท้ายกลับถูกเฉลยด้วยคำตอบที่คนส่วนใหญ่คาดไม่ถึงและตรงกันข้ามกับสิ่งที่ได้คิดไว้ กลวิธีการนำเสนอข้อมูลที่ทำให้ผู้อ่านประหลาดใจและยอมรับในข้อมูลเหล่านั้นอย่างปฏิเสธไม่ได้ ยิ่งเพิ่มความน่าติดตามให้กับเนื้อหาที่ถูกถ่ายทอดออกมา

นอกจากการกล่าวถึงระบบความคิดแล้ว เนื้อหาส่วนหนึ่งในตอนที่ 1 ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้รู้จักกับนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงไม่ว่าจะเป็น เอมอส ทเวอร์สกี (Amos Tversky) ดาเนียล คาน์แมน (Daniel Kahneman) ผู้ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาศาสตร์เมื่อปี 2002 หรือนักจิตวิทยาคนอื่นๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องระบบการคิดและการตัดสินใจอีกหลากหลายคน โดยผู้เขียนได้นำเสนอสาระของทฤษฎีและการทดลองทางจิตวิทยาที่มีความน่าสนใจ เช่น The Footbridge Dilemma ที่เป็นการทดลองเพื่ออธิบายคุณธรรม จริยธรรม ของความเป็นมนุษย์ หรือ The Stanford Marshmallow

Experiment ซึ่งบอกเล่าถึงความสามารถของมนุษย์ในการควบคุมตนเองเพื่อรอคอยความสุขที่ยังมาไม่ถึง ในขณะที่เดียวกันเนื้อหาในส่วนนี้ยังมีการสอดแทรกการทำงานของระบบประสาทวิทยา (Neuroscience) ที่อธิบายการเกิดระบบความคิดแบบที่ 1 และ 2 ที่แม้จะเป็นบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีความรู้พื้นฐานทางด้านจิตวิทยามาก่อน ก็สามารถที่จะเข้าใจได้ เนื่องด้วยผู้เขียนได้พยายามอธิบายและขยายความด้วยภาษาที่ง่าย กระชับ และเข้าถึงคนในทุกกลุ่ม

ตอนที่ 2 “ความสุข” เป็นการสะท้อนที่มาที่ไปและข้อเท็จจริงที่น่าสนใจที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงลงไปมากกว่าตอนที่ 1 เพราะผู้เขียนเน้นกล่าวถึง “พฤติกรรมความสุข” ซึ่งประกอบด้วย 8 บทย่อย เริ่มต้นเนื้อหาด้วยการกล่าวถึงประวัติและที่มาของเศรษฐศาสตร์ความสุข เป็นการปรับมโนทัศน์ให้กับผู้อ่านได้เข้าใจขอบเขตของคำว่า “เศรษฐศาสตร์” ที่กว้างขึ้นกว่าเดิม ด้วยการให้นิยามของนักเศรษฐศาสตร์ที่กล่าวถึงเศรษฐศาสตร์ว่ามีใช้หมายถึงเพียง เงิน ดอกเบี้ย อัตราเงิน ฯลฯ แต่คือการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งผู้เขียนยังได้รวบรวมลำดับการเกิดเหตุการณ์ (Timeline) ด้วยการนำเสนอทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์และทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นก่อน - หลังได้อย่างลงตัว ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้เกี่ยวกับแก่นสำคัญของทฤษฎีเหล่านั้นไปด้วยในตัว

ผลการสำรวจข้อมูลกับผู้คนในวงกว้างและการทดลองในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ถูกนำมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมความสุขของมนุษย์ในประเด็นต่างๆ ตั้งแต่บทแรกจนถึงบทสุดท้ายที่ปรากฏในตอนี่ 2 แม้แต่ละบทจะมีใจความสำคัญหรือแก่นของเรื่องที่แตกต่างกันแต่ผู้เขียนก็พยายามเชื่อมโยงด้วยพื้นหลังที่เกี่ยวข้องกับสาระของ “ความสุข” ทั้งหมด พร้อมจัดลำดับเนื้อหาตั้งแต่การวัดความสุข ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข การปรับตัวของความสุข จนถึงเรื่องเล็กๆ ที่ดูยิ่งใหญ่ในเชิงนโยบายที่จะทำให้เกิดความสุข ซึ่งการไล่ลำดับความเข้มข้นของเนื้อหาในตอนี่ 2 เป็นการทำให้ผู้อ่านค่อยๆ ซึมซับสาระของ “ความสุข” ตั้งแต่สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวไปจนถึงการมองในภาพรวมของระบบใหญ่ทั้งหมดได้เป็นอย่างดี

การนำผู้อ่านย้อนกลับไปพบกับการทดลองที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 18 ของกียอมนต์ ดูเชน (Guillaume Duchenne) ที่ศึกษาการทำงานของกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่สัมพันธ์

กับรอยยิ้มที่มีความจริงใจ (Duchenne Smile) เป็นฉากเปิดที่ผู้เขียนนำพาให้ผู้อ่านได้มองเห็นและโน้มน้าวให้เชื่อว่า ความสุขเป็นสิ่งที่วัดได้และมีความเป็นรูปธรรม ผสมผสานกับการให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยผลสำรวจจากงานวิจัยที่เกิดขึ้นในสังคมอเมริกัน ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับปัจจัยอื่นๆ ทั้งในเรื่องอายุที่ยืนยาว ความพึงพอใจในชีวิตและสถานที่อยู่อาศัย ก็ยังทำให้การอธิบายถึงความสุขมีความเป็นวิทยาศาสตร์ อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

นอกจากสาระที่ถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของงานวิจัยที่น่าสนใจและน่าติดตามแล้ว การให้ผู้อ่านได้มีกิจกรรมร่วมกับหนังสือในระหว่างที่อ่านก็เป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่พบได้ในหนังสือเล่มนี้ ในช่วงประมาณครึ่งทางของการติดตามเรื่องราวผู้เขียนได้หยิบยก แนวคิดทางจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงคือ “The Big Five’ Personality Traits” หรือ ลักษณะนิสัย 5 ประเภทมาอธิบายอย่างละเอียด รวมถึงแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะนิสัยกับความสุขของมนุษย์ซึ่งมีปัจจัยสำคัญมาจากการถ่ายทอดพันธุกรรม ที่ผู้เขียนเลือกใช้คำว่า ลอตเตอรี่ความสุข เป็นเหตุให้ผู้อ่านเกิดความสนใจและอาจวิเคราะห์ตนเองตามคำอธิบายว่ามีลักษณะตรงกับประเภทใด ผู้เขียนน่าจะวิเคราะห์ และเข้าใจในความต้องการส่วนนี้ จึงทำให้ในท้ายบท (หน้า 102 - 105) ผู้อ่านได้พบกับ โอกาสในการที่จะทราบได้ว่าตนเองอยู่ในลักษณะใดของทฤษฎี The Big Five ด้วยแบบประเมินตนเอง ที่ผู้เขียนนำมาใส่ไว้ ให้จำนวน 44 ข้อ พร้อมวิธีการคำนวณ คะแนนและการแปลผล ถือเป็นการสร้างกิจกรรมให้กับผู้อ่านได้มีส่วนร่วมกับเนื้อหาสาระ ที่ได้เรียนรู้เป็นอย่างดี

ในบทท้ายๆ ของหนังสือ ผู้เขียนได้พยายามหยิบยกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขในมิติต่างๆ มาทำความเข้าใจและอธิบายในเชิงของสถิติที่เกิดขึ้นจริง เช่น การให้คำตอบกับคำถามที่ว่า “เงินใช้ซื้อความสุขได้ไหม” ด้วยการนำเสนอผลการวิจัย ของ ริชาร์ด อีสเตอร์ลิน เจ้าของแนวคิด Easterlin Paradox ที่สรุปสาระสำคัญของงานวิจัย ว่าการที่คนรวยมักจะมีสุขมากกว่า เพราะคนเราสนใจเรื่อง การเปรียบเทียบรายได้ มากกว่าจำนวนรายได้ที่เกิดขึ้นจริง หรือการให้เหตุผลของการที่คนมีรายได้สูงมักจะมีอารมณ์ที่ไม่ดีเท่ากับคนที่มียาได้น้อยกว่า จากการสำรวจของ คาร์เนมันและเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลที่นำเสนอเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กับผู้อ่านได้ทำความรู้จักกับความสุขในมุมมองใหม่

รวมถึงสันสะท้อนความเชื่อเดิม เป็นกลยุทธ์ที่ผู้เขียนใช้ในการเร่งเร้าให้ผู้อ่านอยากติดตามเนื้อหาสาระในตอนต่อไป

ประเด็นสำคัญ 2 ประเด็นสุดท้ายก่อนที่จะจบเล่ม ผู้เขียนได้เลือกนำเสนอบริบทที่ผู้คนส่วนใหญ่จำเป็นต้องพบเจอคือ บริบทแรกเป็นเรื่องราวของการสร้างความสุขในที่ทำงาน โดยในบทนี้เป็นเหมือนข้อเสนอแนะให้กับผู้บริหารองค์กรตั้งแต่ระดับล่างไปจนถึงระดับสูงได้รับทราบกลวิธีในการยกระดับคุณภาพการทำงานของสมาชิกในองค์กร ด้วยการเข้าใจธรรมชาติของศักยภาพมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสุข ทั้งเทคนิคในการเปิดเผยเงินเดือน หรือพลังของการให้คุณค่ากับงานที่ลูกน้องได้ทำที่ถูกถ่ายทอดผ่านเรื่องราวของการทดลองที่มีชื่อเสียงคือ “The IKEA Effect” ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากกับผู้บริหารหรือฝ่ายบริหารบุคคล (HR) ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาองค์กรให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น และบริบทที่สองซึ่งปรากฏอยู่ในบทสุดท้ายที่เป็นการชี้ช่องทางให้กับผู้บริหารระดับประเทศด้วยการกล่าวถึงนโยบายของรัฐที่ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการบำบัดสุขภาพจิตอย่าง Cognitive Behavioral Therapy (CBT) รวมถึงการอธิบายความสำคัญของการส่งเสริมให้เยาวชนมีสุขภาพจิตที่ดีมากกว่าการมุ่งเน้นไปที่ผลการเรียนดังเช่นที่ประเทศไทยเป็นอยู่ในทุกวันนี้

แม้หนังสือ The Happiness Manual พุดิกรรรมความสุขจะกล่าวถึงบริบทหรือผลงานวิจัยส่วนใหญ่ที่เกิดจากการสำรวจและเรื่องราวที่เกิดขึ้นในบริบทของต่างประเทศ รวมถึงมีบางช่วงบางตอนที่ใช้ลักษณะการอธิบายสาระด้วยภาษาของงานวิจัย เช่น ความสัมพันธ์เชิงบวก - ลบ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ผู้อ่านที่ไม่คุ้นชินกับการทำงานวิจัยอาจจะสับสนไปบ้าง แต่ผู้เขียนก็ได้พยายามเลือกใช้วิธีการขยายความเพิ่มเติมและปรับเปลี่ยนภาษาให้ง่ายและเข้าใจได้ไม่ยากนัก อีกทั้งในบางเนื้อหาสาระที่เคยมีการกล่าวถึงมาแล้วในบทก่อนหน้านี้ก็จะพยายามอธิบายกลับไปยังเนื้อหาเดิมเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงและทำให้ผู้อ่านติดตามเรื่องราวได้อย่างต่อเนื่อง

ความโดดเด่นและน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้ อยู่ที่ความสามารถของผู้เขียนในการรวบรวมข้อมูลทางด้านงานวิจัยและจัดหมวดหมู่แล้วนำเสนอออกมาในลักษณะที่เข้าถึงได้ง่ายด้วยรูปแบบการเล่าเรื่องและมีความลงตัวกับสาระสำคัญที่ต้องการนำเสนอถือเป็นกลวิธีในการถ่ายทอดข้อมูลที่ทลายกำแพงการเข้าถึงงานวิจัยซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ใน

รูปแบบของบทความหรือรายงานการวิจัยที่ค่อนข้างเป็นทางการได้อย่างสิ้นเชิง ประกอบกับผู้เขียนเป็นนักวิจัยและนักวิชาการที่เชี่ยวชาญทางด้านเศรษฐศาสตร์ และพฤติกรรมด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้การผสมผสานองค์ความรู้ที่ผู้เขียนมีกับผลการวิจัยที่ค้นพบเกิดความลงตัวและสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

หลายคนอาจตั้งคำถามว่า หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคนกลุ่มใด คนกลุ่มนั้น จำเป็นจะต้องเป็นนักวิชาการ อาจารย์ นักศึกษาหรือผู้ที่มีความรู้พื้นฐานทางเศรษฐศาสตร์ หรือจิตวิทยาหรือไม่ คำตอบของคำถามดังกล่าวคือ หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคนทุกกลุ่ม เพราะทุกคนล้วนเคยสัมผัสและค้นหากับความหมายของคำว่า “ความสุข” มาแล้ว ตลอดช่วงชีวิต การได้อ่านและไขความลับบางอย่างที่ซ่อนอยู่จากหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจถึง “ความสุข” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ในมุมมองของความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งเปิดโลกทัศน์ให้มองเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกนึกคิดกับข้อมูลจริง ยิ่งไปกว่านั้น หนังสือเล่มนี้อาจเป็นหนทางที่ใช้ในการเข้าใจตนเองและมนุษย์ที่อยู่รอบตัวเราให้เราสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง “มีความสุข” มากกว่าที่เคยเป็นมาก็อาจจะเป็นได้

