

Journal of Education Studies

Volume 35
Issue 3 January-March 2007

Article 14

January 2007

แนะนำหนังสือ

สิขสกุล สอนใจ

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>

 Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

สอนใจ, สิขสกุล (2007) "แนะนำหนังสือ," *Journal of Education Studies*: Vol. 35: Iss. 3, Article 14.
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol35/iss3/14>

This Book Review is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

แนะนำหนังสือ

สืบสกุล สอนใจ

ความสุข Happiness : Lessons from a new science

ริชาร์ด เลยาร์ด เขียน

รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ รัตนสุขถาวร แปล

อำนวยการผลิต ศูนย์จิตปัญญาศึกษา

สำนักพิมพ์ บริษัทสวนเงินมีมา 2550

จัดจำหน่ายโดย บริษัทสายส่งศึกษา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๐, ๓๔๒ หน้า, ราคา ๓๐๐ บาท

หนังสือเล่มนี้ สะท้อนมุมมองความสุขโดยนักเศรษฐศาสตร์ไป ไปในหลายหลาก แวดวง เช่น แวดวงธุรกิจที่พยายามนำความสุขมาเป็นกระแสในการทำตลาดรวมทั้งแวดวง การศึกษาซึ่งสถาบันการศึกษาหลายแห่งเริ่มเปิดสอนหลักสูตรหรือวิชาเกี่ยวกับความสุข ในเนื้อหาและรูปแบบต่างๆ และมีนักศึกษาได้ให้ความสนใจเรียนกันมากขึ้นเรื่อยๆ มุมมอง ของนักเศรษฐศาสตร์ในหนังสือเล่มนี้สะท้อนถึงความสุขที่แท้จริงทั้งในระดับปัจเจก ระดับ สังคมและระดับประเทศในลักษณะของความสุขมวลรวมประชาชาติ ความใส่ใจในสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมทางด้านวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพคนในด้านต่างๆ อย่างสมบูรณ์

ผู้เขียนได้กล่าวถึงความสุขในมิติต่างๆ ที่ก้าวพ้นไปจากความพึงพอใจทางเศรษฐกิจ ที่เริ่มจากการพิจารณาปัญหาที่ตัวของเรา ก่อน ด้วยการใช้ปัญญา รู้แจ้งกับจิตวิทยาสมัยใหม่ และวิเคราะห์ปัจจัยทางสังคมเพื่อค้นพบให้ได้ว่าความสุขที่แท้จริงเป็นเช่นไร และการพิจารณาเรื่องคลื่นสมองอันมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับอารมณ์ และวัดได้ในเชิง วิทยาศาสตร์ซึ่งผู้เขียนเสนอให้พิจารณาถึงปัจจัยภายในและภายนอกทั้ง ๗ ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว คู่ครอง การเข้าสังคม เพื่อนฝูง สุขภาพ เสรีภาพส่วนบุคคล และค่านิยม โดยเสนอว่าการมีเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสุขและเน้นการใช้ จิตวิทยาเชิงบวก ในด้านการศึกษาให้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจของคน

ปิดท้ายผู้เขียนกล่าวว่าถึงเวลาที่ต้องเปิดน่านน้ำแห่งความรู้สึกที่ไม่มีใครเคยเปิด มาก่อนและเราสามารถจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร หากไม่มีการปรับมุมมองต้องอาศัย กระบวนการทางการศึกษา การให้ความรู้ด้านประสาทวิทยา เศรษฐศาสตร์ สังคมศาสตร์

และปรัชญา อย่างผสมผสานและมีเหตุผลซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนก้าวไปสู่ทัศนคติใหม่ที่มองถึงความรู้สึกของคน อันเป็นความปรารถนาของคนทุกคนที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ประตูลู่สู่สภาวะใหม่ : THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING

โชเกียล รินโปเช เขียน

พระไพศาล วิสาโล แปล

อำนวยการผลิต มูลนิธิโกมลคีมทอง

สำนักพิมพ์ หจก.สามลดา

จัดจำหน่ายโดย ครอบคลุมกิจพานิช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๐, ๓๖๔ หน้า, ราคา(พิมพ์แจกเป็นวิทยาทาน)

หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นการมองชีวิตอย่างครอบคลุม ด้วยการใช้มุมมองทั้งสองด้าน ระหว่างการมีชีวิตกับความตาย เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักว่าทั้งสองสิ่งนั้นอยู่ในสภาวะที่ใกล้ชิดกันมาก โดยเสนอให้ผู้อ่านควรจะต้องเป้าหมายที่ชัดเจนว่าควรที่จะพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ วิธีการนำเสนอของผู้เขียนเริ่มจากการสร้างความตระหนักด้วยการชี้ให้เห็นถึงภพภูมิและสถานที่ที่เราจะต้องไปพบภายหลังจากชีวิตสิ้นสุดลง ในแบบของนิกายต่างๆ ของพุทธศาสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้อ่านที่ชอบแนวการสร้างแรงบันดาลใจ และจงใจด้วยอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ที่เป็นความเชื่อมากกว่าเหตุผลที่พิสูจน์ได้ เนื่องจากผู้เขียนเป็นชาวทิเบตซึ่งได้รับรู้ประสบการณ์จากความตายและการกลับฟื้นมาอีกครั้งของอาจารย์ที่เคารพรัก นอกจากนี้ผู้เขียนยังเป็นโยคีที่มีชื่อเสียงในด้านการปฏิบัติตนอย่างบริสุทธิ์ การทำสมาธิพร้อมทั้งได้เสนอวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องก่อนตายและการหลังตายไปแล้ว ไว้ที่น่าสนใจและง่ายต่อการปฏิบัติ

ประเด็นสำคัญของหนังสือ คือ การชี้ให้เห็นสภาวะที่จะต้องเป็นไป ได้แก่ ความตาย เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและยอมรับสิ่งนี้ เพื่อการเรียนรู้และเป็นการมองอนาคตอย่างมีสติ เพื่อได้เตรียมการและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อันเป็นการพัฒนาบุคคลที่เริ่มจากภายในตัวของคนนั่นเอง ตามหลักปรัชญาการศึกษาแบบมนุษยนิยมแนวใหม่ ด้วยการให้ความรักต่อทุกคนอย่างไม่มีเงื่อนไข และไม่คาดหวังกับตนเองมากเกินไป และให้คิดว่าทุกคนเกิดมิใช่เพื่อตนเองแต่เกิดมาเพื่อช่วยคนอื่น ด้วยการฝึกฝนการปลุกความรักและกรุณาในทุกขณะแห่งชีวิต ซึ่งทุกคนสามารถทำได้เพียงแค่เข้าใจถึงความไม่แน่นอนและโอกาสของการมีชีวิตอยู่เท่านั้น

บทสรุปส่งท้ายของหนังสือผู้เขียนมุ่งหวังที่จะให้หนังสือเล่มนี้มิได้เป็นเพียงคำแนะนำเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ใกล้จะถึงความตายเท่านั้น แต่หวังว่าจะช่วยให้ผู้ที่ยังจะมีชีวิตอยู่อีกยาวนาน ได้ตระหนักและมีคู่มือสำหรับการดำเนินชีวิต อันเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองจากความตายของผู้อื่น ซึ่งผู้อ่านไม่อาจเรียนรู้ได้ในเวลาที่ตนเองตายไปแล้ว

รู้แบบนี้เป็นคนดีตั้งนานแล้ว

รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม เขียน

อำนวยการผลิต มูลนิธิโกลมคิมทอง

สำนักพิมพ์ Be Healthy 2548

จัดจำหน่ายโดย ฐานการพิมพ์จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ.๒๕๔๘, ๓๕๒ หน้า, ราคา ๑๙๐ บาท

หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นการเปลี่ยนมุมมองด้วยวิธีการมองวิกฤติให้เป็นโอกาส และการปรับมโนทัศน์ด้วยการใช้ปัญญาการนำเสนอข้อมูลด้วยการพรรณนาสอดแทรกหลักธรรมะในรูปแบบง่ายๆ โดยการยกตัวอย่างที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงเชิงประจักษ์ ไม่เน้นถึงอิทธิฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์ และนำเสนอวิธีการสร้างเป้าหมายของการพัฒนาตนเอง ด้วยการกระตุ้นให้เกิดความสงสัยเพื่อให้บุคคลเข้าใจตนเอง ค้นพบปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ โดยใช้ข้อมูลจริงของบุคคลซึ่งความแตกต่างกันกันไป

วิธีการนำเสนอในหนังสือเล่มนี้ใช้รูปแบบของการตอบปัญหาจากหลายข้อสงสัยในชีวิตของผู้คนหลากหลายอาชีพ วัยและระดับการศึกษา เพื่อให้ผู้อ่านเปิดใจค้นหาในสิ่งที่ตรงกับตนเอง เพื่อการเรียนรู้ให้เท่าทันชีวิต เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ในรูปแบบการตั้งคำถาม การสะท้อนความเป็นตัวตนและสร้างการวิพากษ์ให้เกิดกับตัวผู้อ่านที่มีเป้าหมายในการเข้าถึงความสุขด้วยวิธีการง่ายๆ นอกจากนี้ผู้เขียนยังใช้สำนวนที่สื่อสารให้ผู้อ่านจดจำได้ง่าย เช่น “ผู้หญิงที่น่าเกลียดคือผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัวคือผู้ชายที่ไม่รู้จักเกรงใจคน” และการตอบปัญหาด้วยการใช้ข้อธรรมะทางพุทธศาสนาในการสอนนักเรียนที่มีปัญหาในด้านสมาธิด้วยการใช้หลักอิทธิบาทสี่ ในการสร้างการเรียนรู้ง่ายๆ สำหรับนำทางชีวิต

บทสรุปของหนังสือเล่มนี้ พอสรุปได้ว่าแต่ละบุคคลมีปัญหาที่แตกต่างกันไป การหาทางแก้ปัญหานั้นต้องเริ่มที่ความเข้าใจในตัวปัญหาอย่างแท้จริง ด้วยการมีเครื่องมือวิเคราะห์ที่มีเหตุผล ซึ่งในหนังสือเล่มนี้จะให้หลักธรรมะง่ายๆ และการเปิดมุมมองจากปัญหาของบุคคลอื่น นอกจากจะทำให้เข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้นแล้ว ยังเป็นการสร้าง

การยอมรับและทำให้ผู้อ่านมีกำลังใจมุ่งมั่นในการทำความดี อันเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาคนที่เริ่มจากการพัฒนาที่จิตใจและมุมมองความคิดซึ่งทุกคนสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะมาจากพื้นฐานที่แตกต่างกันอย่างไร เพียงแค่ทำให้เกิดความตระหนักที่จะพัฒนาตนเองเสียก่อนและผู้สอนให้เครื่องมือที่ดีพอที่เขาจะใช้ นำทางและเดินไปตามทางของเขาได้เอง

ผู้เขียน

สิบสกุล สอนใจ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชา
นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย