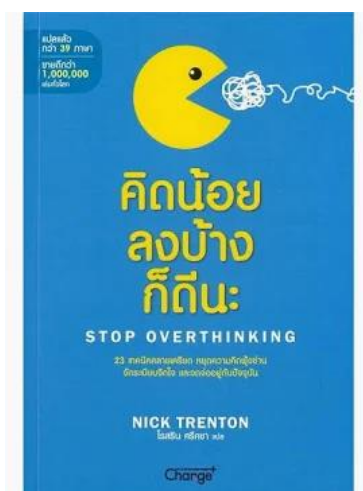


บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)



คิดน้อยลงบ้างก็ดี : Stop Overthinking

เขียนโดย นิก เทรนต์ ผู้แปล โรสรีน ศรีศุข

(2568, เซนจ์พลัส)

บทวิจารณ์โดย

บุรยา จันทะคุณ¹

ในสังคมปัจจุบันนี้ เราทุกคนจะต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมและความท้าทายใหม่ ๆ ที่คอยตั้งโจทย์ในการดำเนินชีวิตที่ไม่ซ้ำเดิมของเราอยู่ตลอดเวลา ความท้าทายทั้งหลายที่เราต้องเจอนี้มักจะส่งผลให้เราเกิดความวิตกกังวล ครุ่นคิด พินิจพิเคราะห์ รวมถึงเกิดอาการคิดมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในฐานะผู้อ่านจึงอยากแนะนำหนังสือเรื่อง “คิดน้อยลงบ้างก็ดี: STOP OVERTHINKING” ให้กับทุกท่าน เพราะหนังสือเล่มนี้ได้มีการนำเสนอเทคนิควิธีบริหารเวลาและบริหารภาวะทางจิต ที่จะช่วยให้เราลดความเครียดที่เกิดจากปัจจัยภายนอกและภายในตัวเรา ซึ่งผู้อ่านที่ได้พิจารณาตามเนื้อหาที่หนังสือพยายามอธิบายจะช่วยให้สามารถพัฒนาเกี่ยวกับการจัดระบบการคิดที่นำไปสู่การลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

ประเด็นสำคัญที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ คือการวิเคราะห์และทำความเข้าใจอาการคิดมากอย่างลึกซึ้ง พร้อมนำเสนอเครื่องมือที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงสำหรับจัดการวงจรความคิดที่ไม่สิ้นสุด ประกอบด้วย การเข้าใจต้นตอแห่งการคิดมาก เทคนิคจัดการความเครียด การบริหารเวลาและการรับสารเข้าอย่างมีประสิทธิภาพ การค้นพบความสงบจากภายในและภายนอก และทัศนคติ 5 ประการ ที่จะช่วยรับมือกับความวิตกกังวลและการคิดมาก โดยเริ่มจาก

เรื่องคิดมากอาจไม่ใช่เรื่องที่ต้องคิดมากเสมอไป

ในบทแรกจะกล่าวถึงความหมายของ “การคิดมาก” รวมไปถึงต้นตอที่เป็นสาเหตุของการคิดมาก หนังสือได้อธิบายว่า อาการคิดมากนั้น คือ การพินิจพิเคราะห์ ครุ่นคิด หมกมุ่น และกังวลเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างมากเกินไป ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจเพียงเพราะคนเหล่านั้นไม่สามารถหยุดคิดได้

¹ ครู (คศ.1), โรงเรียนบ้านห้วยช้างแทง จังหวัดพิษณุโลก

โดยต้นตอแห่งความวิตกกังวลที่นำไปสู่การคิดมากมีอยู่สองแห่ง แห่งแรกคือ จากตัวของเราเอง ซึ่งในบางคนอาจมีแนวโน้มทางพันธุกรรมที่ทำให้มีภาวะวิตกกังวลมากกว่าคนอื่น และอาจมีปัจจัยภายในอื่นร่วมด้วย เช่น เป็นบุคคลที่ชอบคิดมากจนเป็นนิสัย แห่งที่สองคือสภาพแวดล้อมรอบตัวที่เรานั้นใช้เวลาอยู่มากที่สุด รวมไปถึงบริบทสังคมและวัฒนธรรมรอบตัวในขณะนั้น โดยผลของการคิดมากนั้นจะส่งผลเสียทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และยังอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เช่น หัวใจเต้นเร็ว อาการวิงเวียน ความเหนื่อยล้า ความฉุนเฉียว ความตื่นตัว ปวดศีรษะ เป็นต้น

สูตรจัดการความเครียดและอื่น ๆ

เมื่อเรารู้ถึงสาเหตุแห่งความกังวลที่นำไปสู่การคิดมากแล้วนั้น ในหนังสือเล่มนี้ได้เสนอเทคนิควิธีการจัดการความเครียดตามหลัก 4A ได้แก่ หลีกเลี้ยง (Avoid) ปรับเปลี่ยน (Alter) ยอมรับ (Accept) และปรับตัว (Adapt) หนังสือชี้ว่าการหลีกเลี้ยง คือ การหนีจากสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หากเราไม่สามารถหลีกเลี้ยงได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อกำจัดตัวกระตุ้นความเครียด และหากเราปรับเปลี่ยนไม่ได้ก็ต้องยอมรับเพราะเมื่อในท้ายที่สุดแล้วเราไม่สามารถทำอะไรกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ เราควรต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว นอกจากนี้ยังมีเทคนิคอีกประการคือ เทคนิคดิงสติ 5-4-3-2-1 ซึ่งใช้ได้ผลดีมากในการระงับความตื่นตระหนกผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งเป็นวิธีที่น่าสนใจที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้

บริหารเวลาและสารที่รับเข้ามา

สาเหตุใหญ่ที่สุดของความวิตกกังวล คือ การบริหารเวลาที่ไม่มีความเหมาะสม หนังสือเล่มนี้ได้แนะนำกลยุทธ์ของการบริหารเวลาให้ดีขึ้น หนึ่งในนั้นเรียกว่า เทคนิคการประมวลสารรับเข้าของอัลเลน ที่ทำการวิเคราะห์และจัดบันทึกการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เมื่อเราได้รับสารเข้ามาจากภายนอก โดยพิจารณาว่าเราตอบสนองอย่างไร จากนั้นจึงวางแผนเพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดในการตอบสนองต่อสารรับเข้านั้นให้ดี เพื่อให้เราสามารถเลือกได้ว่าจะให้ความสำคัญกับสิ่งเร้าบางอย่างได้มากกว่าอย่างอื่น หนังสือยังอธิบายเทคนิคอีกประการ คือ การตั้งเป้าหมายแบบ SMART ได้แก่ เป้าหมายที่เจาะจง (Specific) วัดผลได้ (Measurable) บรรลุได้ (Attainable) สอดคล้อง (Relevant) และกรอบเวลาชัดเจน (Time-bound) โดยเป็นการจัดบันทึกเป้าหมายอย่างละเอียดเพื่อให้รู้แน่ชัดว่าต้องทำอะไรบ้าง และจากนั้นวัดผลว่าบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วประเมินถึงความสอดคล้องกับระบบค่านิยมของเราอย่างไร และสุดท้ายกำหนดกรอบเวลาในการบรรลุเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายให้สำเร็จในระยะเวลาที่เหมาะสมผล

วิธีค้นพบความสงบทั้งใจ

หนังสือกล่าวถึงเทคนิคการลดระดับความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวล เทคนิคแรก คือ ผีกลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นการตั้งเป้าหมายในการควบคุมความคิดและอารมณ์ ผ่านการฝึก 6 ขั้นตอน ได้แก่ ความหนักเบา ความอบอุ่น การรับรู้จังหวะการเต้นของหัวใจ การรับรู้ลมหายใจ การรับรู้ความรู้สึกในช่องท้อง และการมุ่งความสนใจไปที่ความเย็นบริเวณหน้าผาก ซึ่งรายละเอียดขั้นตอนจะปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้ เทคนิคที่สองคือ จินตภาพภายใต้การชี้นำ คือ การใช้ประสาทสัมผัสหลายทางร่วมกัน ทั้งการรับรู้รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ในการวาดภาพในใจให้เป็น “สถานที่” ที่ผ่อนคลายที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางบวก เทคนิคที่สามคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง กล่าวคือเมื่อสมองเกิดการเครียดจะส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของเรานั้นมีอาการตึง ฉะนั้นหากร่างกายมีการผ่อนคลายจิตใจก็ร่างกายก็จะผ่อนคลายด้วยเช่นกัน และเทคนิคสุดท้ายคือการเลื่อนความวิตกกังวล เป็นวิธีที่ตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพมากในการเข้าไปขัดขวางวงจรแห่งความวิตกกังวล และตั้งใจกำหนดเวลาในอนาคตที่มีไว้เพื่อกังวลโดยเฉพาะ แล้วดึงสภาวะจิตใจตัวเองกลับมาสู่ปัจจุบัน เพื่อที่เราสามารถจำกัดเวลาอย่างมีสติว่าเราจะกังวล ณ เวลาใดและจะใช้เวลานานเท่าใดได้

ปรับปรุงแบบความคิดเสียใหม่

ในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นที่แรกที่จะต้องทำให้ได้ คือ ระบุรูปแบบความคิดที่บิดเบือนที่ทำให้เกิดอาการคิดมากให้ได้ ต่อมาต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ ผู้คน หรือสิ่งแวดล้อมใดที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดที่บิดเบือนนั้น แล้วบันทึกความคิดที่ผิดปกติเพื่อเฝ้าติดตามข้อมูลที่เกี่ยวข้อง นำไปสู่การวิเคราะห์ว่าความคิดนั้นจัดเป็นความคิดที่บิดเบือนรูปแบบใด จากนั้นให้ใช้วิธีการตอบสนองอย่างมีเหตุผลต่อความคิดนั้น และเมื่อเราเข้าใจรูปแบบความคิดที่บิดเบือนของเรามากขึ้นแล้ว จากนั้นต้องหาวิธีเปลี่ยนรูปแบบความคิดเหล่านั้น ซึ่งในหนังสือเล่มนี้มีเทคนิควิธีที่น่าสนใจอยู่หลากหลายวิธี

ทัศนคติใหม่และการควบคุมอารมณ์

ในบทนี้จะกล่าวถึง ทัศนคติ 5 ประการ ที่จะช่วยรับมือกับความวิตกกังวลและการคิดมาก ประการแรกคือ มุ่งความสนใจไปในสิ่งที่เราควบคุมได้ ไม่ใช่สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ประการที่สอง คือการสนใจในสิ่งที่เราทำได้ ไม่ใช่สิ่งที่เราทำไม่ได้ ประการที่สาม คือมุ่งเน้นไปในสิ่งที่เรามี ไม่ใช่สิ่งที่เราไม่มี ประการที่สี่ คือมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต และประการสุดท้าย คือให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราต้องมี ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้

สำหรับการครุ่นคิด คือ การคิดมากที่นำวิตกกังวลและไม่เกิดผลใด ๆ และเช่นเดียวกับความวิตกกังวลอื่น เราสามารถแก้ไขได้ด้วยความรู้ และการเว้นระยะห่างทางจิตใจ จงกำหนดความคิดหนึ่ง ๆ เป็นแค่ความคิด เปรียบเรื่องอดีตให้เป็นบุคคล ทำให้เรื่องอดีตเป็นเรื่องที่อยู่ภายนอกตัวเรา พร้อมทั้งปลุกฝังนิสัยและการตั้งคำถามว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นการแก้ปัญหาที่แท้จริงหรือเป็นเพียงการครุ่นคิดเท่านั้น

ในฐานะที่ผู้อ่านเป็นตัวแทนคนใน Gen Z ที่อยู่ในสังคมการทำงานในสายวิชาชีพครู การที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้ได้รับรู้และเข้าใจในกรอบความคิดเชิงระบบในการทำความเข้าใจและจัดการกับภาวะ “คิดมาก” ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มีต้องแบกรับความคาดหวังสูง การนำเทคนิคที่หนังสือได้นำเสนอ ไม่ว่าจะเป็น หลักการจัดการความเครียด 4A และการตั้งเป้าหมายแบบ SMART มาประยุกต์ใช้ จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถ บริหารจัดการเวลา และ จัดลำดับความสำคัญ ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดจากการทำงานที่ไม่เป็นระบบ นอกจากนี้ เทคนิคการควบคุมสภาวะทางอารมณ์ เช่น การดิ่งสติ และการเลื่อนความวิตกกังวล ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพครูสามารถปฏิบัติหน้าที่สอนอย่างมีสติ และความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในสภาพแวดล้อมการสอนได้อย่างมืออาชีพ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและสุขภาวะที่ดีในระยะยาว ทั้งยังสามารถนำรูปแบบวิธีคิดนี้ไปปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 รวมถึงปลุกฝังรูปแบบการเรียนการสอนให้เป็นทักษะติดตัวสำหรับผู้เรียน ช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะรูปแบบการคิดผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ เป็นพื้นฐานการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้กล่าวได้ว่าให้แนวทางที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการแก้ปัญหาความวิตกกังวลให้หลุดพ้นจากวงจรความคิดที่ไม่สิ้นสุด เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ที่อ่านสามารถปลดปล่อยวงจรความคิด ผ่านการระบุและทำลายรูปแบบความคิดที่บิดเบือนที่ช่วยลดความเครียด ซึ่งทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การค้นพบความสงบภายใน ด้วยการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ควบคุมได้และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน จนเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตคุณมีคุณภาพและมีความสุขอย่างยั่งยืน