

สารบัญ

คำนิยม โดย หนุ่มเมืองจันทร์	6
คำนำ อารมณ์ขันทำให้เราเป็นมนุษย์ โดย เอ็ด แคทมูลส์	9
บทนำ ความเคร่งครัดกับความขี้เล่น	16
บทที่ 1 หน้าผาอารมณ์ขัน	34
บทที่ 2 สมองกับอารมณ์ขัน	60
บทที่ 3 กายวิภาคของความตลก	90
บทที่ 4 ให้ความตลกของคุณทำงาน	128
บทที่ 5 เป็นผู้นำด้วยอารมณ์ขัน	174
บทที่ 6 สร้างวัฒนธรรมความขี้เล่น	210
บทที่ 7 เข้าใจความคลุมเครือของอารมณ์ขัน	242
บทที่ 7.5 ทำไมอารมณ์ขันจึงเป็นอาวุธลับในการใช้ชีวิต	276
ถ้อยคำ (ส่งท้าย) บทสนทนากับไมเคิล ลูว์อิส	285
แบบทดสอบรูปแบบอารมณ์ขันฉบับกะทัดรัด	292
บันทึกท้ายบท	294

คำนิยม

ผมเป็นคนที่หัวเราะเก่งมาก

และเชื่อมั่นในพลาณภาพของ “อารมณ์ขัน”
ระดับถือเป็น “ศาสตร์” องค์หนึ่งในการใช้ชีวิต
“อารมณ์ขัน” นั้นมีคุณสมบัติเป็นทั้ง “เครื่องประดับ” และ
“สารละลาย”

เป็น “เครื่องประดับ” ที่ทำให้คนมีเสน่ห์
สังเกตไหมครับว่าเพื่อนในกลุ่ม หากใครเป็นคนตลก คอยสนุก
คนนั้นเพื่อนจะรักและถามถึงเสมอเวลานัดรวมกลุ่มกัน
เพราะถ้าเพื่อนคนนั้นมา บรรยากาศในกลุ่มจะสนุกขึ้นทันที
“ผู้นำ” หรือ “ผู้บริหาร” ก็เช่นกันครับ
ที่ผมเคยเจอมา คนที่มีเสน่ห์มากคือคนที่ม้อารมณ์ขัน
คุณอานันท์ บันยารชุน อดีตนายกรัฐมนตรื เป็นคนหนึ่งที่ใช้
“อารมณ์ขัน” เป็น “อาวุธ” ในการทำให้การสนทนามีชีวิตชีวาและเป็นกันเอง
โดยเฉพาะบนโต๊ะอาหาร
คุยเรื่องจริงจังก็จริงจัง
แต่พักหนึ่งก็จะยิงมุกให้คนหัวเราะ
หรือบางทีก็เล่าเรื่องโจ๊กฝรั่งที่คมๆ ขำๆ ขึ้นมาให้คนบนโต๊ะ
หัวเราะกัน

พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ คุณทักษิณ ชินวัตร คุณบรรลัชัย
บุญปาน คุณอนันต์ อัศวโภคิน คุณไพบูลย์ ดำรงชัยธรรม ฯลฯ
บางคนก็ร่ำรวยอำนาจ
บางคนก็ร่ำรวยเงินทอง
แต่ทุกคนร่ำรวย “อารมณ์ขัน”

อีกคุณสมบัติหนึ่งของ “อารมณ์ขัน” คือการเป็นสารละลายปัญหา
และเรื่องยากๆ ที่ตีมาก

ตอนประชุมงาน ถ้าบรรยากาศเริ่มเครียด มีการถกเถียงกันหนักๆ
ผมมักจะโยนสารละลาย “อารมณ์ขัน” ลงกลางวง
ยิงมุกหรืออำนองๆ สักเรื่องหนึ่ง
น้องจะขำหรือไม่ขำก็ไม่รู้
แต่ผมจะหัวเราะนำก่อนเลย
เพราะถ้าคนเป็นหัวหน้าหัวเราะ แม้น้องๆ จะไม่ขำ แต่อย่างน้อย
ก็ต้องยิ้มเอาใจเรา

บรรยากาศในการประชุมก็ดีขึ้น
พักรบเสร็จ ค่อยเถียงกันต่อ
อีกเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นปัญหาที่ทุกคนต้องเคยเผชิญคือ บรรยากาศ
นำอีตอัดในการเจอกับคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนครั้งแรก
การสนทนาจะค่อนข้างเป็นทางการ เพราะต่างฝ่ายต่างระมัดระวัง
ตัวเอง

มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งบอกว่าเคล็ดลับของเขาคือ ต้องทำให้คู่สนทนา
หัวเราะให้ได้หนึ่งครั้ง

ใช้ “อารมณ์ขัน” เป็นสารละลายความอีตอัด
ถ้าทำได้สำเร็จ จากนั้นจะคุยกันง่าย
เพราะรู้สึกเป็นกันเองแล้ว

ครับ ตราบใดที่คนเรายังปรารถนา “เสียงหัวเราะ” มากกว่า
“เสียงร้องไห้”

“อารมณ์ขัน” ก็ยังเป็นสิ่งที่มีค่าของชีวิตเรา
และผู้อื่น

“หนุ่มเมืองจันทร์”

คำนำ

อารมณ์ขันทำให้เราเป็นมนุษย์

โดย เอ็ด แคตมูลล์ (Ed Catmull)

มาคุยเรื่องอารมณ์ขันกันเถอะครับ แต่ก่อนอื่นมาพูดถึงเรื่องเล่ากันก่อน เรื่องเล่าทั่วไปแบ่งออกได้เป็นสามองค์ที่ดำเนินไปดังนี้ องค์แรกบอกให้ผู้ชมรู้ว่าปัญหาคืออะไรและทำไมพวกเขาถึงต้องสนใจมันด้วย องค์ที่สองคือจุดที่ทุกสิ่งผิดพลาดไปหมด ผิดมากเหลือเกิน องค์ที่สามคือจุดที่ทุกอย่างได้รับการคลี่คลายซึ่งไม่เหมือนกับในชีวิตจริง แต่ว่าตอนจบจริงๆ ของมันก็เหมือนกับในชีวิตจริง นั่นคือจบลงอย่างไม่คาดฝันเสมอ

ในภาพยนตร์ฟิคชันของเรา เราค้นหาเรื่องเล่าที่มีความหมายอะไรบางอย่างที่โดนใจเราเป็นการส่วนตัว ที่ปรากฏขึ้นมาจากประสบการณ์ร่วมของพวกเรา ซึ่งฉายให้เห็นถึงความสนุกสนานเพลิดเพลิน การผจญภัย และความเศร้าโศกใจสลาย เขาไม่ใช่แค่หนู แต่เป็นหนูตัวน้อยที่กล้าหาญผู้มีความฝันใหญ่โตอยากจะเป็นเซพระดับโลก

เราพบว่าวิธีการยอดเยี่ยมที่สุดในการเชื่อมโยงความหมายนั้นเข้ากับผู้คนให้ถึงระดับของอารมณ์อันลึกซึ้งคือ การถ่ายทอดมันออกไปด้วยอารมณ์ขัน

ที่จริงแล้วเป็นเรื่องยากมากที่จะนำเสนอความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นโดยปราศจากอารมณ์ขัน ทุกอย่างจะดูตรงเกินไป ชัดเกินไป มันไม่ได้ผล เพราะจะไปเหมือนกับการบรรยายในชั้นเรียนมากกว่า และไม่มีใครอยากฟังหนูสวมหมวกเซฟบรรยายหรอกครับ

อารมณ์ขันไม่ใช่เรื่องของมุกตลกหรือการทำตามอารมณ์แบบไร้เหตุผล อารมณ์ขันจะโดนใจคนได้นั้นควรต้องเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

จากตัวละครเอง พื้นที่และภาพลักษณ์ที่สร้างอารมณ์ขันในการเล่าเรื่อง
ของภาพยนตร์หรือจุดเปลี่ยนของตัวละครคือสิ่งที่สร้างความหมายให้กับ
ผู้ชม

ชีวิตก็ควรจะดำเนินไปแบบนั้นเช่นกัน

พวกเราทุกคนล้วนต้องการความหมายในชีวิต แต่ก็มีช่วงเวลาที่
การทำงานและชีวิตนั้นจริงจังและยากลำบาก น่าเบื่อหน่ายและเคร่งเครียด
การมีอารมณ์ขันไม่เพียงคันจิ้งหระและโต้กลับความเคร่งเครียดจริงจัง
เท่านั้น แต่ยังทำให้ความหมายปรากฏออกมาได้ด้วย ช่วงเวลาที่ไม่ได้
คาดคิดกับเพื่อนร่วมงาน คนรัก ครอบครัว และเพื่อน ๆ ก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงและทำให้คุณตื่นตัวพร้อมรับมือกับปัญหา ช่วงเวลาเหล่านั้น
กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของคุณได้มากพอๆ กับช่วงเวลายากลำบาก
ความขี้เล่นและความผูกพันที่มีต่อกันในช่วงเวลาดีๆ นั้นมีคุณค่ามหาศาล
ในยามที่สิ่งต่างๆ เริ่มเคร่งเครียดจริงจังมากขึ้น

สิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับพวกเราแบบส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นกับ
พวกเราในฐานะผู้นำองค์กรด้วยเหมือนกัน

พิกซาร์เผชิญกับปัญหามากมายนับตั้งแต่ก่อตั้งบริษัท ปัญหาที่
ยุ่งยากจริงจัง ปัญหาการเงิน ปัญหาเรื่องวัฒนธรรม ปัญหา ... การสูญเสีย
เพื่อนร่วมทีมที่น่าทึ่งผู้ซึ่งนิยามความเป็นเรา ในช่วงเวลาเหล่านี้ สิ่งที่ผม
ค้นพบคือ *อะไร* ที่ผมพูดออกไปในฐานะผู้นำนั้นไม่สำคัญ มันก็แค่คำพูด
ที่จางหายไป สิ่งที่คุณยึดถือคือผมทำตัว *อย่างไร* ต่างหาก คนเราต้อง
ยอมรับความล้มเหลวและลงมือทำเพื่อแสดงออกถึงค่านิยมอันแท้จริง

การทำแบบนั้นด้วยอารมณ์ขันที่ดี พร้อมกับมุมมองอันชาญฉลาด
ความเข้าอกเข้าใจ และความเมตตาที่อารมณ์ขันนำมา คือส่วนที่จะขาดไป
ไม่ได้เลยในการตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่คาดคิดและการปรับตัวเข้ากับความเป็น
จริงแบบใหม่ คำพูดนั้นสำคัญเพียงน้อยนิด พฤติกรรมและทัศนคติ
ต่างหากที่มีความหมาย

อารมณ์ขันคือส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้พวกเราเป็นมนุษย์ มันเชื่อมต่อและเสริมพลังอำนาจให้แก่สิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้ง การใช้อารมณ์ขันไม่ได้ทำให้เรื่องเคร่งเครียดจริงจังเบาลง แต่มันหมายความว่า คุณสามารถก้าวไปข้างหน้าได้แม้จะมีเรื่องเคร่งเครียดจริงจังเหล่านั้นอยู่ก็ตาม

และนั่นแหละคือสิ่งที่ตัวเอกของฟิคซาร์ทำในองก์ที่สาม พวกเขาปรับตัว พวกเขาเปลี่ยนแปลง พวกเขาแก้ไขปัญหา ในภาพยนตร์ของเรา พวกเขาทำมันด้วยอารมณ์ขัน ... และบางครั้งก็โรยผงพริกปาปริกาลงไปในิดหน่อย

ในที่ซึ่งงานเคร่งเครียดจริงจังถูกคั่นจังหวะด้วยความขี้เล่น ที่นั่นเราจะค้นพบความหมาย

ขอให้อ่านเจอความหมายนะครับ
เอ็ด

แต่พ่อแม่ ปู่ย่าตายายของเรา
และคอนเนอร์ (ซึ่งไม่ใช่ทั้งพ่อแม่และปู่ย่าตายาย)

แต่คาร์ลาและแอนดี รวมถึงผู้คนอีกนับไม่ถ้วน
ที่อยู่กับเราระหว่างการเดินทางครั้งนี้

แต่ผู้ที่ทำความดีและห่มเหชีวิตเพื่อรับใช้ผู้อื่น
แต่ปัจจุบัน

* * *

จงมองดูวันนี้!
เพราะมันคือชีวิต
ชีวิตแห่งชีวิตโดยแท้

HUMOR, SERIOUSLY

Why Humor Is a Secret Weapon
in Business and Life*

(*And how anyone can
harness it. Even you.)

by

Jennifer Aaker

and

Naomi Bagdonas

วิชาอารมณ์ขัน

ฝึกลับคมอารมณ์ขันแบบจริงจัง
เติมอาวุธลับในโลกธุรกิจและชีวิตส่วนตัว

แปลโดย

ไอรืสา ชันศิริ

บทนำ

ความเครียดเรื้อรัง

กับความถี่เล่น

“กฎความเบาสมอง
สามารถเบียดบัง
กฎความหนักแน่นได้”*

— อาร์.เอ. ลอฟเฟอร์ตี
(R. A. Lafferty)

* ผู้เขียนเล่นคำระหว่าง levity (แรงลอยตัว, ความขี้เล่นเบาสมอง) กับ gravity (แรงโน้มถ่วง, ความหนักแน่นเคร่งขรึม)

คำคืนลมเย็นสบายวันหนึ่งในเดือนตุลาคมปี 2016 กลุ่มนัก
พฤติกรรมศาสตร์และอาจารย์จำนวนสิบคนมาเยือนอยู่บนเวทีที่ชิคาโก
พวกเราเดินทางมาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ฮาร์วาร์ด โคลัมเบีย
และเพนซิลเวเนีย พวกเราคือคนที่แม่หลับอยู่ก็ยังสามารถ (และน่าจะ)
บรรยายเรื่องต่างๆ ได้ อย่างหัวข้อกระบวนการรับรู้ของมนุษย์ ปัญญา
ประดิษฐ์กับสุขภาพของมนุษย์ การกระจายความมั่งคั่งระดับโลก การ
เจรจาต่อรอง หรือกระบวนการตัดสินใจ

แต่นั้นพวกเราไม่ได้มารวมตัวกันบนเวทีเพื่อบรรยาย (หรือ
หลับใหล) หัวข้อที่ถนัด

เราไปที่นั่นเพื่อแสดงละครตลกสั้นๆ

นักวิชาการก็เหมือนกับพวกนักธุรกิจ นั่นคือไม่มีใครรู้สึกว่
พวกเราตลก (หรือมีเสน่ห์ สนุกสนาน น่ารักน่าเอ็นดู ... เราเข้าใจดี) แต่เรา
ทั้งสิบคนมารวมตัวกันในการประชุมเรื่องอารมณ์ขึ้นเป็นระยะเวลาสองวัน
ณ โรงละครตลกและศูนย์ฝึกอบรมชื่อก้องโลกอย่างเดอะเซกันด์ซิตี (The
Second City) เพราะงานวิจัยล่าสุดเผยให้เห็นอย่างชัดเจนว่าอารมณ์ขึ้น
ส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์อย่างลึกซึ้ง พวกเราเชื่อว่าแขนงความรู้

ที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่นี้อาจเป็นข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งในการแข่งขันทางธุรกิจที่สำคัญที่สุดก็เป็นได้ นี่พูดจริงนะคะ

ตลอดระยะเวลาสองวันนั้น เราหารือเรื่องงานที่ได้ทำกันไปแล้วในแขนงความรู้ด้านนี้ และระดมความคิดหาขอบเขตใหม่ๆ ที่น่าสนใจเพื่อกำหนดรูปแบบทิศทางงานวิจัยที่เราจะทำร่วมกันต่อไปในอนาคต คำถามไล่ตั้งแต่ระดับกว้างไกลและสูงส่ง เช่น อารมณ์ขันส่งอิทธิพลต่ออำนาจความไว้วางใจ และความคิดสร้างสรรค์อย่างไร ไปจนถึงคำถามเชิงกลยุทธ์ เป็นต้นว่าเราจะคิดมุกตลกกันขึ้นมาได้อย่างไร เรายังผลัดกันโยนลูกบอลสีม่วงในจินตนาการและร้องตะโกนว่า “อื!” หรือ “จุกกั๊ว จุกกั๊ว!” นี่คือการศึกษาวงวิชาการจริงๆ นะคะ

พวกเราเรียนรู้เทคนิคการสร้างอารมณ์ขันหลักสูตรเร่งรัดจากผู้เชี่ยวชาญด้านความตลกของเชกกันด์ซิติ แอนน์ ลิเบอรา และเคลลีเลนาร์ต ผู้ที่ฝึกสอนคนเก่งๆ อย่างเช่น สตีเฟน โคลแบร์, สตีฟ คาเวลล์ และคนเก่งคนอื่นที่ไม่ได้ชื่อสติฟอย่างทีนา เฟย์, คริส เรดด์ และจูเลีย หลุยส์-เดรย์ฟัส การเรียนรู้ของพวกเรานำมาสู่การแสดงละครตลกสั้นๆ แสนสนุกสนานบนเวที

การประชุมดังกล่าวกระตุ้นให้เกิดการสำรวจศึกษาซึ่งกินเวลาหลายปี เพื่อยืนยันสมมติฐานที่นำพาพวกเราทั้งหมดมาอยู่บนเวทีด้วยกัน สมมติฐานที่ตั้งกันวันนั้นก็คือ จากมุมมองของการวิจัย อารมณ์ขันเป็นเรื่องสำคัญ แต่ปัจจุบันกลับไม่ค่อยมีใครนำมาใช้ในที่ทำงานสักเท่าไร

สำหรับบางคน สาเหตุมาจากความเข้าใจผิดมหันต์เกี่ยวกับประโยชน์ของอารมณ์ขัน พวกเขาเชื่อว่าความเคร่งขรึมกับความขี้เล่นไปด้วยกันไม่ได้ แต่งานวิจัยกลับบ่งชี้ไปในทิศทางตรงกันข้าม ที่จริงแล้วเมื่อเราไม่ได้จริงจังกับตัวเอง เราก็จะปล่อยวางความเครียดที่ขัดขวางการทำงานจริงจังของเรา เราจึงมีโอกาสนานสัมพันธ์ที่มีความหมายยิ่งขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน และเปิดใจยอมรับหนทางแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์มากกว่าเดิม

สำหรับคนอื่นๆ อย่างน้อยที่สุดพวกเขาก็เข้าใจพลังอำนาจของอารมณ์ขันในบางแง่มุมได้เองโดยสัญชาตญาณ แต่พอต้องตั้งใจใช้ประโยชน์จากมันแล้ว กลับมีไม่กี่คนเท่านั้นที่รู้ว่าต้องทำอย่างไร

นี่คือปัญหาร้ายแรง นอกจากไม่ได้ประโยชน์อะไรจากมันแล้ว การขาดความขี้เล่นในการทำงานยังส่งผลเลวร้ายต่อสุขภาพร่างกาย (ที่ทำงานกำลังฆ่าเรา) ความสัมพันธ์ (สิ่งกระตุ้นความสุขที่สำคัญที่สุดเพียงหนึ่งเดียวในยุคที่เราห่างเหินกันมากขึ้นทุกที) และทีมกับบริษัทของเรา (ซึ่งกำลังดิ้นรนแข่งขันในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างฉับไว) เรายังคาดกันว่า การขาดความขี้เล่นอาจเป็นสาเหตุของอาการหน้าอหิงก์ไม่น่าดูถาวร ซึ่งเรียกกันว่า “โรคตีสีหน้าวางทำเป็นเจ้านาย”

เราเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และนำเอาประโยชน์จากอารมณ์ขันมาใช้ในการประกอบอาชีพ ในธุรกิจ และในชีวิตของเรา ด้วยวิธีการที่เปี่ยมเสน่ห์ที่สุดในแวดวงวิชาการ ซึ่งก็คือแขนงความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์นั่นเอง (บวกกับความช่วยเหลืออีกมากมายจากนักแสดงตลกและผู้นำธุรกิจ) ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่าทำไมอารมณ์ขันถึงได้ทรงพลังนัก เหตุใดจึงไม่ค่อยถูกนำมาใช้เท่าที่ควร และที่สำคัญที่สุดคือ *คุณ* จะนำมาใช้ให้มากขึ้นและดีขึ้นได้อย่างไร

ใช่แล้ว คุณนั่นแหละคะ นักอ่านคนโปรดของเรา พระเอกนางเอกของหนังสือเล่มนี้

แต่ตอนนี้ขอพักเรื่องของคุณเอาไว้ก่อนนะคะ

เรื่องจอร์จ

เราใช้เวลาห้าปีที่ผ่านมามีการศึกษาเรื่องอารมณ์ขันกันในทุกขณะจิต โดยมีเจนนิเฟอร์ นักพฤติกรรมศาสตร์และศาสตราจารย์อาวุโสจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ผู้ศึกษาว่าความหมายและเป้าหมายกำหนดทางเลือกของบุคคลอย่างไร และนาอามี โค้ชผู้บริหารที่ทำงานกับผู้นำและเหล่าคนดั่ง

ซึ่งใช้เวลาทำงานด้านกลยุทธ์องค์กรควบคู่ไปกับการแสดงตลกในช่วงหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา

เรายังเป็นผู้สร้างสรรค์ (และผู้สอน) วิชา “อารมณ์ขัน เรื่องจริงจัง” (Humor: Serious Business) ที่บัณฑิตวิทยาลัยธุรกิจสแตนฟอร์ด โดยสอนผู้มีหัวใจฝึกฝนด้านธุรกิจที่ทะเยอทะยาน เฉลียวฉลาด และเสพติดกาเพื่อนมากที่สุดในโลกจำนวนหนึ่งให้รู้จักใช้อารมณ์ขันและความขี้เล่นเปลี่ยนแปลงองค์กรรวมถึงชีวิตในอนาคต นักศึกษาเอ็มบีเอของเราได้หน่วยกิตจากวิชาที่ว่าด้วยพลังอำนาจของอารมณ์ขันเท่ากับที่ได้จากวิชา “การบัญชีบริหาร” และ “กลยุทธ์การซื้อขายสินทรัพย์ทางการเงิน”

เห็นไหมล่ะคะว่ามันตลก แล้วก็เป็นเรื่องจริงจังด้วย

แต่เราไปถึงจุดนั้นกันได้อย่างไร สำหรับนาโอมิ มันเริ่มจากการที่ลูกค้าคนหนึ่งแสดงความคิดเห็นออกมาโดยไม่ตั้งใจ

“พบนั่นใหม่นาโอมิ ฉันรู้ว่าคุณทำอะไรตอนค่ำวันศุกร์”

เป็นคำพูดที่ฟังดูพิลึกจากใครบางคนซึ่งจ้างเธอมาเป็นที่ปรึกษา แต่บอนนี่กับนาโอมิก็สนิทกันมากขึ้นในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา ในฐานะที่ปรึกษาด้านกลยุทธ์ นาโอมิดูแลทีมที่ช่วยองค์กรของบอนนี่สร้างประสบการณ์แบบใหม่ให้ลูกค้า โปรเจกต์นี้เคร่งเครียดจริงจัง และเธอกับบอนนี่ใช้เวลาทำงานร่วมกันหลายร้อยชั่วโมง

บอนนี่อธิบายภาพค่ำวันศุกร์ของนาโอมิในความคิดของเธอต่อไปด้วยความซื่อตรง ในภาพนั้นนาโอมิ “กำลังรีดเสื้อที่จะใส่ในสัปดาห์หน้าซ้ำอีกครั้ง” ในอพาร์ทเมนต์ผนังสีเทาตกแต่งด้วยภาพวาดทิวทัศน์กับแมวหนึ่งตัว พอถูกเข้าชี้เข้า เธอก็เดาว่าแมวตัวนั้นชื่อว่า “แมว” เฉยๆ

อู๊ย

ในวินาทีนั้น ราวกับบอนนี่ยกกระจกให้นาโอมิส่องดูภาพตัวตนในการทำงานของเธอ และภาพสะท้อนนั้นก็ชวนให้หมดกำลังใจด้วยความปลอมเปลือกของมัน ในนั้นคือภาพของใครคนหนึ่งที่เก่งกาจ จริงจัง และทำงานได้ดีอย่างไม่อาจปฏิเสธได้ แต่ก็แห้งแล้งไร้ซึ่งความสนุกสนานและบุคลิกลักษณะเหล่านั้นเองที่ทำให้เธอเป็น เธอ

แถมบอมนี้อย่างประเมินได้ไม่ผิดพลาดด้วย นาโอมิมีชีวิตสองภาค แต่ไม่ใช่ประเภทเร้าร้อนแบบที่มีรถซิ่งกับโรงแรมหรูมาเกี่ยวข้อง ไม่มีใครในที่ทำงานรู้ว่านาโอมิไปเรียนและแสดงตลกตอนกลางวัน ส่วนเพื่อนนักแสดงตลกของเธอก็ไม่รู้เลยว่าช่วงกลางวันเธอให้คำปรึกษาลูกค้าบริษัทที่ติด 1 ใน 50 จากการจัดอันดับของฟอร์จูน นานหลายปีแล้วที่เธอคอยระแวงระวังแยกงานเหล่านี้ออกจากกัน เพราะไม่มีงานไหนตะโกนบอกให้อีกงานหนึ่งรู้ว่า ระหว่างพวกมันมี “ทักษะที่ถ่ายทอดถึงกันได้”

แต่เมื่อพินิจพิจารณาดูให้ลึกลงไป นาโอมิก็มองเห็นพลังอำนาจอันน่าทึ่งของอารมณ์ขันที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของการแสดงตลก อารมณ์ขันกำหนดรูปแบบมิตรภาพที่มีความหมายต่อเธอที่สุด ผ่อนคลายช่วงเวลาตึงเครียด กระตุ้นให้เกิดความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ จูงใจคนให้ลงมือทำ และส่งเสริมความยืดหยุ่น โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ยากลำบาก เราทำทั้งหมดนั้นพร้อมกับมีช่วงเวลาที่สนุกสนานขึ้นมากกว่าเดิมได้

หลังจากเหตุการณ์วันนั้นกับบอมนี นาโอมิก็ตั้งใจจะพิสูจน์ว่าเธอสนุกสนานมากขึ้นได้ในที่ทำงาน และเปลี่ยนอารมณ์ขันมาเป็นสินทรัพย์ในการทำงานได้ แล้วเธอก็ยังช่วยให้ลูกค้าทำแบบเดียวกันได้อีกด้วย

ส่วนเจนนิเฟอร์ไม่มีเวลาทำเรื่องบ้าบออะไรแบบนั้นหรอก

อารมณ์ขันไม่เคยอยู่ในสายตาเธอแม้แต่น้อย แน่หนอนว่าเธอชอบหัวเราะ (หมายเหตุ: เป็นไปไม่ได้เลยที่จะเขียนประโยคนั้นโดยไม่ทำให้เธอดูเหมือนเป็นพวกขวางโลก) แต่เธอสนใจเรื่องการวิจัย การเขียน และการทำงานให้เสร็จมากกว่าเยอะ

มุมมองของเธอเปลี่ยนแปลงไปมากในปี 2010 เมื่อเธอเขียนหนังสือชื่อว่า *The Dragonfly Effect* ร่วมกับสามี หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยพลังของเรื่องเล่าและเครือข่ายที่ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงที่ดีแก่โลกนี้ ในช่วงปีแรกหลังจากหนังสือวางขาย เธอทำงานร่วมกับกลุ่มนักศึกษาสแตนฟอร์ดที่มีชื่อว่า 100k Cheeks <คือองค์กรที่รณรงค์เรื่องการบริจาคไซกระดุก> โดยนำเอาเครื่องมือจากหนังสือที่เธอเขียนไปปรับใช้ จน

เชิญชวนให้คนในประเทศมาลงทะเบียนบริจาคไขกระดูกเพิ่มขึ้นมากกว่า 100,000 คน

ตอนนั้นเองที่เธอได้พบกับอมิต คุปตะ หนึ่งในคนไข้ 17 ราย ที่เธอทำงานด้วย อมิตได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นลูคีเมียและจำเป็นต้องปลูกถ่ายไขกระดูก แต่ไม่มีไขกระดูกของใครในโครงการผู้บริจาคไขกระดูกแห่งชาติเข้ากับเขาได้เลย เขากับเพื่อนๆ จึงตั้งใจจะติดต่อไปหาบรรดาชาวเอเชียใต้และโน้มน้าวให้พวกเขาลงทะเบียนบริจาคกับธนาคารไขกระดูกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

แม้ว่าอมิตกำลังเผชิญกับหนึ่งในประสบการณ์ที่เรียกว่าเข้าขั้นวิกฤตที่สุดของมนุษย์แล้ว ทว่าเจนิเฟอร์ก็กลับได้เห็นว่าเขากับเพื่อนๆ ครอบครัวยุ และเพื่อนร่วมงานสามารถสอดแทรกอารมณ์ขันและความขี้เล่นเข้าไปในทุกซอกทุกหลืบของการรณรงค์ได้

บนเว็บไซต์ของเขา (AmitGuptaNeedsYou.com) ผู้เข้าชมจะได้พบตัวเขาในเสื้อยืดสีแดงดูตลกต๋ามกับรอยยิ้มที่ต๋อมต๋ามไม่แพ้กัน “การบริจาคไขกระดูกมีกระบวนการเหมือนกับการบริจาคโลหิต มันไม่เจ็บหรือทรมานแต่หน้าเบื่อน้อย” เขาโพสต์ข้อความเบาสมองเกี่ยวกับการตามหาผู้บริจาคลงในทวิตเตอร์และทัมเบลอร์ แล้วยังเปิดบ้านจัดกิจกรรมเกี่ยวกับไขกระดูกที่ปล่อยมุกว่า แยกควรจะ “พ.ช.อ.ช.ต.ม.อ - พาชชาวเอเชียใต้มาเอง” และจัด “ปาร์ตี้กวาดกระฟุ้งแก้ม” กันที่บาร์ทันสมัยเก๋ไก๋ในนิวยอร์ก เขายังร่วมมือกับเว็บไซต์ DoSomething.org เพื่อขอให้เหล่านักแสดงตลกช่วยรณรงค์ด้วย เช่น การตรวจคัดกรองเบาสมอง (แต่หนักแน่นจริงจัง) กับอาชิซ อันซารี และคริส แพรดต์ ที่เรียกร้องให้พวกนักศึกษา “ถ่มน้ำลายสู่มะเร็ง” มันได้ผล ในวันที่ 20 มกราคม 2012 อมิตก็พบผู้บริจาคที่เข้ากันได้พอดี

ขณะที่เผชิญหน้ากับความเปราะบางของตัวเอง อมิตบ่มเพาะความขี้เล่นขึ้นมา ทำให้เขาและทุกคนรอบตัวมีแรงจูงใจ กระฉับกระเฉง และประสบความสำเร็จในการเชิญชวนให้คนมาลงทะเบียนบริจาคมากขึ้น หลังจากได้เห็นอมิตยืนหยัด ฟืนตัว และในที่สุดก็รอดชีวิตจากโรคเลือด

นำกลั้วนี้มาได้ เจนนิเฟอร์ก็รู้ว่าอารมณ์ขันสามารถขับเคลื่อนผู้คนได้
ในแบบที่เธอไม่เคยจินตนาการถึงมาก่อน

* * *

ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้พวกเราตระหนักได้ว่า เรามองข้ามศักยภาพ
ของอารมณ์ขันในการเปลี่ยนแปลงงานและชีวิตไปมาก ดังนั้นเราจึงตั้งใจ
ที่จะมุ่งศึกษาสองสิ่งนี้ควบคู่กัน

นาโอมิหันมาเรียนการแสดงตลกชนิดห่มสุดตัว เธอย้ายไปอยู่
ลอสแอนเจลิสเพื่อเรียนรู้จากเหล่าดาวตลกในดวงใจ และเข้าฝึกฝนที่
โรงละครอัปไรต์ซิทีเซนส์บริเกด (Upright Citizens Brigade Theatre)
พร้อมกับผลงานหลักการแสดงตลกเข้ากับการทำงานเป็นโค้ชให้ผู้บริหาร

ส่วนเจนนิเฟอร์นั้นหันไปทำวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ขันในเชิง
พฤตินิยมศาสตร์โดยเฉพาะ เพื่อศึกษาว่าอารมณ์ขันส่งผลต่อแรงจูงใจ
การตัดสินใจ ตลอดจนสุขภาพกายและใจของคนเราได้อย่างไร รวมถึงเรา
จะใช้ประโยชน์จากอารมณ์ขันเพื่อวัตถุประสงค์ที่มีความหมายต่อโลกใบนี้
ด้วยวิธีการไหน เธอทำทั้งหมดนี้พร้อมกับหัวเราะไปด้วย (ไม่ใช่แบบคน
ขวางโลกนะคะ)

แต่มนตร์วิเศษที่แท้จริง เหมือนตอนเดวิด คอปเปอร์ฟิลด์ เสกให้
รูปปั้นเทพีเสรีภาพหายวับไปจนสมควรจุดพลุฉลองนั้น จะเริ่มต้นขึ้นเมื่อ
เรานำพาโลกเหล่านี้มาบรรจบกัน

เราสองคนเจอกันเมื่อปี 2014 หลังจากที่เจนนิเฟอร์ชวนนาโอมิ
มาเป็นอาจารย์พิเศษในชั้นเรียนวิชา “พลังแห่งเรื่องเล่า” ของเธอในหัวข้อ
“วิธีการผสมเรื่องเล่าเข้ากับข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ” ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับ
อะไรกับหัวข้อของหนังสือเล่มนี้เลย

ระหว่างเฝ้ามองเหล่านักศึกษาตอบสนองต่อการสอนของนาโอมิ
เจนนิเฟอร์ก็รู้สึกที่ได้เห็นว่าคุณค่าของพวกเขาหัวเราะกัน “อย่างบ้าคลั่ง” ขณะ
เรียนเรื่องระบบประสาทเคมีในสมองและการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบ

เราขอเน้นย้ำข้อเท็จจริงนี้อีกรอบ พวกเขาหัวเราะขณะเรียนเรื่อง
ประสาทวิทยาศาสตร์และวิธีการทางสถิติ ยิ่งกว่านั้นเจนนีเฟอร์ยังสังเกต
เห็นว่า นักศึกษานำเอาแนวคิดของนาโอมิไปใช้ตลอดภาคการศึกษานั้น
และยังจดจำมันได้อย่างแจ่มชัดในอีกแปดสัปดาห์ให้หลัง

ตอนที่เราโทรศัพท์ที่ไล่ตามกันหลังเทอมนั้นจบลง บทสนทนา
ได้เปลี่ยนจากการพูดคุยสรุปรวบยอดธรรมดาไปเป็นการตั้งใจสำรวจ
ตรวจสอบคำถามต่างๆ ซึ่งนำพาพวกเรามาอยู่ตรงจุดนี้กับพวกคุณอย่าง
ไม่อาจเลี่ยงได้ จะเป็นอย่างไรหากเราสามารถร่วมมือกันผสมผสานหลัก
พฤติกรรมศาสตร์ของอารมณ์ขั้นเข้ากับหลักการแสดงตลก และนำไปใช้
ให้เกิดประโยชน์จริงๆ ในทางธุรกิจ จริงหรือไม่ว่าความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง
ยิ่งขึ้นระหว่างสองสิ่งนี้ จะทำให้ผู้คนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและ
สนุกสนานมากขึ้น ทั้งยังเปลี่ยนแปลงบริษัท และอาจจะเปลี่ยนโลกใบนี้
ไปถึงระดับฐานรากได้

พวกเราจึงเหลาปากกาখনนกให้แหลมแล้วลงมือเขียน หนังสือ
เล่มนี้คือความพยายามของเราที่จะหาคำตอบให้กับคำถามเหล่านั้น

เราต้องการอะไร

ตลอดหกปีที่ผ่านมา สิ่งที่เราร่วมมือกันทำคือ งานวิจัยในปริมาณ
ที่ชวนให้มึนหัว การทดลองในสภาพแวดล้อมจริง และการสร้างมิตรภาพ
อันงดงามระหว่างทาง* แต่ถ้าจะให้เล่าอย่างเจาะจงก็มีดังต่อไปนี้ค่ะ

**เราทำการศึกษาคณจำนวนมากกว่า 1.5 ล้านคนใน 166
ประเทศ** โดยมีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจเรื่องต่างๆ อาทิ อารมณ์ขั้น
ใช้ได้ผล (หรือไม่ได้ผล) ใดๆ และเพราะอะไร อารมณ์ขั้นแตกต่างกันไป
เช่นไรในแต่ละช่วงชีวิตคนและวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ที่มีรายละเอียด

* นักศึกษาคณะหนึ่งระบุลงในแบบประเมินการเรียนการสอนว่า “ใกล้ชิดสนิทสนมจนอึดอัด”

ปลีกย่อยระหว่างอารมณ์ขึ้นกับสถานะของคน และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนที่ออกตัวว่าตนไม่ตกลง กลายมาเป็นคนที่(ไม่)ตกลง(น้อยลง)ได้อย่างไร

เราตั้งใจศึกษางานวิจัยเชิงประจักษ์ ด้านจิตวิทยา (อาทิ การตัดสินใจและแรงจูงใจ) สังคมวิทยา (เช่น การเคลื่อนไหวทางสังคมและอัตลักษณ์จากเรื่องเล่า) และประสาทวิทยากับชีววิทยา (เช่น สารเคมีในสมองและสรีรวิทยาของการหัวเราะ) จากนั้นเรายังตั้งใจศึกษางานวิจัยเพิ่มอีกนิดหน่อย แค่อาสุนุกเฉยๆ

เราเข้ารับการศึกษาจากหนึ่งในสถาบันสอนการแสดงตกที่ที่ดีที่สุดในโลก ฝึกตั้งแต่การแสดงละครตลกสั้นที่เซกันด์ซิตีไปจนถึงการแสดงตลกต้นสดกับอัปไรต์ซิตีเซนส์บริเกดและโรงละครกราวด์ลิงส์ (Groundlings Theater) เราใช้เวลาหลายร้อยชั่วโมงไปกับการฝึกซ้อม จากนั้นก็ขึ้นแสดงในโรงละครต้นสดและได้ประทับใจกับตัวเองว่า การปล่อยมุกแบ่กครั้งแล้วครั้งเล่านั้นเป็นอย่างไร ต่อมาเราถึงค่อยๆ ทำได้ดีขึ้น

เราเห็นฟ้า* ไปทั่วประเทศเพื่อพบนักแสดงตลกตัวจริง เสียงจริงที่แบ่งปันภูมิปัญญาและเคล็ดลับให้เรา เราคุยกับนอร์แมน ลีเยร์ เรื่องการใช้พลังของอารมณ์ขึ้นเพื่อทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม สัมภาษณ์สกอตต์ ดิกเกอร์ส ผู้ก่อตั้งหนังสือพิมพ์ออนไลน์ *The Onion* ถึงกระบวนการสร้างสรรค์งานของเขา และถามนักแสดงตลกซาราห์ คูเปอร์ ถึงแรงบันดาลใจที่นำมาสู่วิดีโอลิปซิงก์ของเธอ เราไล่ต้อนจิมมี แฟลลอน ให้จมนมตรงโถงทางเดินด้านหลังฉากเวทีรายการ *The Tonight Show* รวมถึงส่งดินสอแหลมเปียบไปให้เซธ เมเยอร์ส เพราะครั้งหนึ่งเขาเคยกระชิบกระชาบเสียงเบาจนแทบไม่ได้ยินว่าเขาชอบดินสอแบบนั้น กระบวนการของเรามีความเป็นวิชาการและเปี่ยมเสน่ห์ ไม่ใช่การแอบสะกดรอยตามแบบพวกโรคจิตเลยสักนิดเดียว

เราสัมภาษณ์ผู้นำหลายร้อยคนในหลากแวดวงธุรกิจ เราคุยกับซีอีโอของบริษัทต่างๆ ตั้งแต่ยักษ์ใหญ่ในวงการเทคโนโลยีอย่าง

* หมายถึงนั่งเครื่องบินนะแหละ ขึ้นประหยัดด้วย

ทวิตเตอร์และยูทูป บริษัทธุรกิจเงินร่วมทุนอย่างแอนดริสเซนโฮโรวิตซ์
เรื่อยไปจนถึงที่ปรึกษาด้านการสร้างสรรค้อย่างไอดีโอและเครื่องจักรผลิต
ความตลกอย่างสตูดิโอ *Funny or Die* และรายการ *Saturday Night Live*
เราสัมภาษณ์ผู้นำทางการเมืองอย่างอดีตรัฐมนตรีกระทรวงต่างประเทศ
แมเดอลีน อัลไบรต์ ว่าอารมณ์ขันช่วยเธอดำเนินงานการทูตและการเจรจา
เมื่อต้องเจอเดิมพันสูงอย่างไร

เราใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงเล่นโยนกิ่งไม้กับสุนัขที่เป็นมิตรมาก ๆ
ตัวหนึ่ง ก็แค่เพื่อหยุดพักบ้างนะคะ

เราบริโภคเรื่องตลกกันเต็มคราบ นาโอมิใช้เวลาหลายร้อย
ชั่วโมงเดินทางไปชมการแสดงต้นสดและการแสดงเดี่ยวไมโครโฟน
โดยลำพัง เธอหาเพื่อนใหม่ได้ไม่ทันใจความต้องการเสพวิจัยเรื่องตลก
เจนนีเฟอร์ดูรายการ *Saturday Night Live* ทุกตอนมาตั้งแต่ปี 1957
บังคับให้ลูกทุกคน (และนักศึกษาด้วย แต่พวกเขาสมัครใจมาเรียนเองนะ)
อ่าน *Born a Crime* อัตชีวประวัติของเทรเวอร์ โนอาห์ และดู *Comeback Kid*
การแสดงเล่าเรื่องตลกครั้งพิเศษของจอห์น มุลานีย์ หลายครั้ง จนตอนนี้
คำพูดของเขาหลุดออกมาจากปากเธอบ่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว

จากนั้นเราก็ทดสอบว่าแนวคิดของเรามีประสิทธิภาพแข็งแกร่ง
เพียงพอ

เราจัดเวิร์กช็อปให้บริษัทหลายแห่ง เช่น แมคคินซี ดีลอยด์
พอร์เรสเตอร์ รวมทั้งอีกหลายบริษัทที่ไม่ได้ทำงานด้านการให้คำปรึกษา
แต่ประเด็นคือ ถ้าที่ปรึกษาผู้บริหารเรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์จากอารมณ์ขันได้
พวกเราทุกคนก็มีหวังเช่นเดียวกัน

เราผสานหลักการเหล่านี้เข้าไปในการพูดคุย รวมถึงการเป็น
โค้ชให้ผู้บริหารและผู้มีชื่อเสียง ตั้งแต่หน้าฉากรายการ *The Tonight
Show* และ *Saturday Night Live* การประชุมใหญ่ของบริษัท การกล่าว
สุนทรพจน์เพื่อรณรงค์ทางการเมือง ตลอดจนจนการพูดคุยในที่ประชุม
สหประชาชาติ

เราสอนนักศึกษาเอ็มบีเอที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดและผู้บริหารหลายร้อยคน พวกเขาเอาหลักการของเราไปปฏิบัติต่อยอดได้กว้างไกลเกินกว่าความฝันสุดบรรเจิดของพวกเขาเสียอีก ผู้ประกอบการควบหลายบริษัทคนหนึ่งเขียนคำแถลงของบริษัทได้ดีขึ้นเมื่อมีอารมณ์ขัน ช่วยส่งเสริม วิศวกรคนหนึ่งสร้างงานศิลปะจัดวางซึ่งแสดงความแตกต่างปลีกย่อยทางวัฒนธรรมของอารมณ์ขัน และยังมีนักวิทยาศาสตร์การอาหารที่ขอแฟนหนุ่มของเธอ (ในตอนนั้น)* แต่งงาน ด้วยการทำหนังสือการ์ตูนแสดงภาพการใช้ชีวิตร่วมกันของทั้งคู่ และเรื่องของคนอื่นๆ อีกมากมาย

การค้นพบของเราทุกครั้งทำลายการแบ่งขั้วแบบผิดๆ ระหว่างความเคร่งขรึมกับความขี้เล่น และเผยให้เห็นถึงประโยชน์อันมากล้นของชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยความขี้เล่น หากจะมีสิ่งใดที่งานวิจัยของเราแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ สิ่งนั้นก็คือเราไม่จำเป็นต้องจัดการเรื่องเคร่งเครียดด้วยการจริงจังกับตัวเอง

**ความเคร่งขรึมและความขี้เล่นส่งผลอำนาจให้กันและกัน
เมื่ออยู่ในจุดที่สมดุล**

แน่นอนว่านั่นคือเหตุผลที่ทำให้เราทุกคนมาอยู่ด้วยกันตรงนี้

กลยุทธ์

หากคุณเหมือนกับบรรดานักธุรกิจที่เรารู้จัก คุณก็ควรจะชื่นชอบกลยุทธ์เฮามากๆ แผนขั้นตอนการดำเนินงานก็ชอบด้วย แล้วก็แผนขั้นตอนการดำเนินงานตามกลยุทธ์อีก (หรือจะเป็นแผนกลยุทธ์การเล่นดีล่ะ) ดังนั้นนี่คือสิ่งที่คุณคาดหวังได้เลยว่าจะต้องพบเจอในบทต่อๆ ไปจากนี้

* เรื่องเล่าที่ใช้คำว่า “แฟนหนุ่มในตอนนั้น” สื่อเป็นนัยถึงตอนจบแบบหนึ่งจากสองรูปแบบสำหรับกรณีนี้ มันจบแบบมีความสุข

หน้าผาอารมณ์ขัน (บทที่ 1) ก่อนจะเรียนรู้วิธีการใช้อารมณ์ขันในที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เราจำเป็นต้องเข้าใจก่อนว่าอะไรที่คอยเหนี่ยวรั้งพวกเราไว้ เราจะเปิดโปงสิ่งความเชื่อผิดๆ ที่พบเจอได้บ่อยที่สุดเกี่ยวกับอารมณ์ขันในที่ทำงาน และบอกเล่าถึงกรอบการทำงานที่สำคัญเพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความขี้เล่น อารมณ์ขัน และความตลก จากนั้นเราจะสำรวจอารมณ์ขันสี่รูปแบบที่แตกต่างกันไปและช่วยคุณหารูปแบบของตัวเองให้เจอ เพราะใครๆ ก็ชอบการจัดประเภทตามรูปแบบที่แม่นยำกันทั้งนั้น

สมองกับอารมณ์ขัน (บทที่ 2) เราจะขุดลึกลงไปในเชิงวิทยาศาสตร์ สมองของเราถูกกำหนดมาให้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ขันกับเสียงหัวเราะอย่างไร และการวิจัยเชิงพฤติกรรมพิสูจน์ว่า (นอกเหนือจากประโยชน์อื่นๆ แล้ว) อารมณ์ขันเพิ่มการรับรู้สถานะของคน กระตุ้นการเชื่อมโยงผูกพันที่มีความหมาย ปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์และวิธีการใหม่ๆ รวมถึงส่งเสริมความยืดหยุ่นคล่องตัวได้อย่างไรบ้าง

กายวิภาคของความตลก (บทที่ 3) ต่อมาเราจะขุดลึกลงไปในโลกของการแสดงตลก ทำความเข้าใจว่าบางสิ่งบางอย่างตลกเพราะอะไร ฝึกสมองของเราให้มองโลกผ่านมุมมองที่แตกต่างออกไป และสร้างอารมณ์ขันด้วยเทคนิคของนักแสดงตลกมืออาชีพ

เราลดน้ำหนักลง 40 ปอนด์ด้วยอารมณ์ขันได้อย่างไร (และคุณเองก็ทำได้เหมือนกัน!) ล้อเล่นคะ บทที่ 4 ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเรื่องนี้เลย

ให้ความตลกของคุณทำงาน (บทที่ 4) บางทีคุณอาจจะเข้าใจพลังอำนาจของอารมณ์ขันได้โดยสัญชาตญาณและมีสิ่งนี้อยู่เหลือเฟือในชีวิต “จริง” ของคุณอยู่แล้ว แต่ประสบปัญหาเกี่ยวกับการนำมาสู่ที่ทำงาน เราจะมอบชุดกลยุทธ์ง่ายๆ ที่จะช่วยคุณเริ่มต้นใช้อารมณ์ขันในการทำงานแต่ละวันให้มากขึ้นอย่างมีชั้นเชิง

เป็นผู้นำด้วยอารมณ์ขัน (บทที่ 5) ใครก็ตามที่ปีนปายบันไดลำดับขั้นในองค์กรรู้กันดีว่า สถานะของคนเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ไปได้

ในหลากหลายทาง เราจะไปสำรวจกันว่าทำไมอารมณ์ขันจึงเป็นกลยุทธ์
ความเป็นผู้นำที่ทรงพลัง และเราจะต่อยอดจากเครื่องมือที่เราพูดถึงกันไป
ในบทก่อนๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้นำที่โดดเด่นและเก่งกาจที่สุดบางคน
ใช้อารมณ์ขันเสริมอำนาจตนเองพร้อมกับสั่งสมความไว้วางใจจากผู้คนที่
อยู่ภายใต้การนำของพวกเขาได้อย่างไร จอห์น แม็กซ์เวลล์ กูรูด้านความ
เป็นผู้นำกล่าวเอาไว้อย่างเฉียบแหลมและแสนสั้นว่า “ถ้าคุณกำลังนำ
แต่ไม่มีใครตามมาเลยสักคน อย่างนั้นคุณก็แค่กำลังเดินเล่นอยู่คนเดียว”

สร้างวัฒนธรรมความขี้เล่น (บทที่ 6) คนคนเดียวสร้าง
วัฒนธรรมองค์กรไม่ได้ (เช่นเดียวกับการสร้างอาณาจักรหรือทารกสักคน)
สิ่งที่ทรงพลังยิ่งกว่าการใช้ประโยชน์จากอารมณ์ขันของผู้นำเพียงคนเดียว
ก็คือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้อารมณ์ขันเกิดขึ้นได้จากทุกหนแห่ง
คุณจะได้เห็นว่า วัฒนธรรมความขี้เล่นช่วยให้ทีมกับองค์กรเจริญรุ่งเรืองได้
อย่างไร และคุณจะเริ่มต้นพลิกโฉมวัฒนธรรมของคุณไปในทางที่ดูเล็ก ๆ
น้อยๆ แต่เปี่ยมความหมายได้อย่างไรบ้าง

เข้าใจความคลุมเครือของอารมณ์ขัน (บทที่ 7) สิ่งที่เรา
มองว่าตลกและเหมาะสมนั้นห่างไกลจากความเป็นสากลมาก และไม่มีใคร
ประสบความสำเร็จทุกครั้ง เราจะไปสำรวจดูว่าทำไมอารมณ์ขันถึงแบก
และจะรับมืออย่างไรเมื่อมันเกิดไม่ซ้ำขึ้นมา เราจะมอบเครื่องมือที่ช่วยให้
คุณรับรู้เมื่อคุณทำผิดมารยาท วิเคราะห์สถานการณ์ และแก้ไขให้ถูกต้อง
ได้เมื่อคุณพลังผลอข้ามเส้นไป แล้วก็จะเตือนคุณไม่ให้ทำตัวเป็นคนทุเรศ
ด้วยค่ะ

ทำไมอารมณ์ขันจึงเป็นอาวุธลับในการใช้ชีวิต (บทที่ 7.5)
อย่าเข้าใจพวกเราผิดนะคะ เราอยากให้คุณกลายเป็นนักธุรกิจยักษ์ใหญ่
สุดเจ๋งก็จริง แต่ยิ่งกว่านั้นคือเราใส่ใจคุณในฐานะคนคนหนึ่ง รวมถึงโอกาส
ที่คุณจะได้ใช้แนวคิดในหนังสือเล่มนี้เพื่อใช้ชีวิตให้ดีและเติมเต็มมากขึ้น
เราจะไปดูกันว่า ทำไมบทเรียนจากหนังสือเล่มนี้จึงครอบคลุมไปไกลกว่า
วันทำงานของคุณ