

วิจารณ์และแนะนำหนังสือ

ฟองจันทร์ เพชรมาท*

ฟรอยเดนเบอร์เกอร์, เฮอร์เบิร์ต เจ. จิตสลาย: ราคาของความสำเร็จที่แพงลิบ = *Burn-out: the high cost of high achievement*. แปลโดย มาลินี วงศ์พานิช. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2532. 226 หน้า/60 บาท

ถ้าท่านเคยเห็นตึกรามอาคารที่ถูกไฟไหม้ ท่านก็จะรู้ว่ามันเป็นภาพแห่งความพินาศ สิ่งทีครั้งหนึ่งเคยเป็นโครงสร้างที่มีความสำคัญ บัดนี้กลายเป็นสิ่งรกร้างปรักหักพัง ณ ทีซึ่งครั้งหนึ่งเคยเต็มไปด้วยกิจกรรม บัดนี้ คงเหลือแต่ซากที่เตือนให้ระลึกถึงพลังงานหรือชีวิต อาจจะมีอิฐ หรือคอนกรีต หรือกรอบของหน้าต่างเหลืออยู่บ้าง เปลือกนอกอาจดูเหมือนว่าไม่บุบสลาย แต่ถ้าท่านเข้าไปถึงข้างในแล้ว ท่านจะต้องสะดุดใจเพราะภาพอันน่าเศร้าในนั้น

บางครั้งมนุษย์เราก็มอดไหม้ไปได้เช่นเดียวกับตึกรามบ้านช่องเหมือนกัน ภายใต้ความเครียดของการมีชีวิตอยู่ในโลกอันยุ่งยากซับซ้อนของเรานี้ ทรัพยากรภายในของเรา ถูกใช้ให้เปลืองไปเหมือนกับถูกไฟไหม้ ทั้งช่องว่างข้างในไว้เป็นช่องใหญ่ ถึงแม้ว่าเปลือกข้างนอกจะดูเหมือนไม่เปลี่ยนแปลงก็ตาม ผู้คนมากมายมีความรู้สึกทำนองนี้ แต่ก็ไม่เชื่อว่าเขาเป็นโรคประสาทหรือวิกลจริต แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าเขากำลังมีความทุกข์อยู่ ชีวิตของคนเหล่านั้นดูเหมือนจะหมดความหมายไปเสียแล้ว มีอยู่บ่อยๆ ที่เขาไม่สามารถเข้ากับครอบครัว เพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานได้ เขากำลังเบื่อหน่ายชีวิตและอาชีพการงาน เขาเหน็ดเหนื่อย เต็มไปด้วยความผิดหวัง แต่ก็ถูกบีบบังคับให้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้ก้าวไปได้อย่างที่เคยก้าวมาแต่ก่อนตามที่เขาได้วางมาตรฐานไว้สำหรับตัวเอง

* บรรณาธิกรรย์ สำนักบรรณสารการพัฒนา สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

คุณเป็นเรื่องราวน่าแปลกประหลาดใจอยู่เสมอเมื่อพบว่าบุคคลที่ครั้งหนึ่งเคยประสบความสำเร็จทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและการงาน เคยเป็นผู้มีศรัทธาและความตั้งใจแรงกล้าในการปฏิบัติงาน กลับกลายเป็นคนท้อแท้ สิ้นหวัง สิ้นความใส่ใจต่อการใช้ชีวิตไปโดยสิ้นเชิง ภาวะเช่นที่ว่านี้มักจะพบเห็นได้บ่อยขึ้นในสังคมปัจจุบันที่ความบีบคั้นและความเครียดกลายเป็นไฟเผาผลาญดวงจิตให้มอดไหม้และเหลือไว้เพียงโครงร่างกับอาการที่เรียกว่า “จิตสลาย”

ใครเป็นคนจิตสลายได้บ้าง?

คนจิตสลายก็คือคนที่ตกอยู่ในภาวะของความเหนื่อยหน่ายหรือผิดหวังอันเกิดจากการอุทิศตัวให้แก่วิถีทาง วิถีชีวิต หรือความสัมพันธ์อันหนึ่งอันใดที่ไม่เคยให้ผลรางวัลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้

ท่านเองล่ะ เป็นคน “จิตสลาย” หรือเปล่า?

พรอยเดนเบอร์เกอร์บอกวิธีตรวจสอบภาวะจิตสลายโดยให้ท่านนึกย้อนอดีตที่ผ่านมาในช่วงหกเดือนว่า ท่านสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองหรือสิ่งรอบตัวบ้างหรือเปล่า ให้ลองคิดถึงที่ทำงาน ครอบครัว เรื่องราวทางด้านสังคมของท่าน แล้วตอบคำถามดังที่จะยกมาเพียงบางข้อต่อไปนี้

- ท่านเหนื่อยง่ายขึ้นใช่ไหม รู้สึกเหนื่อยอ่อนมากกว่าจะแข็งแรงใช่ไหม?
- เวลาที่ใครๆ บอกท่านว่า “หมูนี้อู่มากไม่ค่อยดีเลย” ท่านจะอารมณ์ขุ่นมัวขึ้นมาใช่ไหม?

- ท่านทำงานหนักขึ้นๆ แต่ได้รับความสำเร็จน้อยลง ใช่ไหม?
- ท่านชอบเยาะเย้ยถากถางและเบียดเบียนอะไรๆ บ่อยขึ้น ใช่ไหม?
- ท่านหงุดหงิดมากขึ้นหรือเปล่า ขี้โมโหมากขึ้นหรือไม่ ผิดหวังในผู้คนที่อยู่รอบตัวท่านมากขึ้นใช่ไหม?

- ท่านเจ็บป่วยทางกายบ้างหรือไม่ เช่น ปวดเมื่อย ปวดหลัง เป็นหวัดระยะยาว

ฯลฯ

หนังสือแปลเรื่อง “จิตสลาย” นี้ ได้กล่าวถึงตั้งแต่ภาวะที่เป็นกลางบอกเหตุของอาการจิตสลาย อาการที่ติดตามมา จนถึงวาระและผลสุดท้ายแห่งภาวะดังกล่าว ตลอดจนวิธีแก้ไขหลายวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล พร้อมทั้งกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งผู้อ่านจะพบว่าบางครั้งในทางช่วงของชีวิตของตนเองก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับที่ผู้เขียนบรรยายไว้ เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้อาจจะพอยเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตให้กลับปกติสุขได้

ป. มหาพันธ์. *คู่มือการพัฒนาคน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2534.

141 หน้า/40 บท

การพัฒนามนุษย์มีความจำเป็นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายนั้น กระทำได้โดยการบำรุงด้วยอาหารและการฝึกร่างกาย ส่วนการพัฒนาจิตใจทำได้ค่อนข้างยากด้วยเป็นเรื่องนามธรรม กระบวนการพัฒนาจิตใจทำได้โดยการให้การศึกษาอบรมจิตใจ มีการให้ความรู้ สร้างทัศนคติที่ดี และปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในด้านนั้นๆ เพื่อนำไปสู่การสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล

หนังสือ “คู่มือการพัฒนาคน” เสนอเนื้อหาด้านการพัฒนาจิตใจ โดยให้แนวปฏิบัติเพื่อฝึกฝนและปลูกฝังคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาเป็นตอนสั้นๆ รวมประมาณ 70 ตอน ซึ่งอาจจัดกลุ่มได้เป็นคุณลักษณะที่ควรฝึกฝนปลูกฝัง กับลักษณะที่ต้องปรับปรุงแก้ไขชัดเจน ผู้อ่านสามารถอ่านเนื้อหาแต่ละตอนจบได้ภายใน 2-3 นาทีก็ได้รับเรื่องราวสาระแต่ละประเด็นชัดเจน ดังตัวอย่างจากตอน “นิสัย”

“นิสัย” คือ ผลของความเคยชินอันเนื่องมาจากการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่เป็นประจำ จนกระทั่งภายหลังสามารถทำสิ่งนั้นได้โดยอัตโนมัติ สิ่งใดที่กระทำอยู่บ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน สิ่งนั้นจะติดเป็นนิสัย เช่น การตื่นแต่เช้ามีด การอ่านหนังสือ การสูบบุหรี่ การออกเที่ยวเตร่ในยามค่ำคืน เป็นต้น

นิสัยมีทั้งในด้านดีและไม่ดี ถ้าเราทำสิ่งที่ดีบ่อยๆ จนเคยชิน สิ่งนั้นจะกลายเป็นนิสัยที่ดี นิสัยที่เลวก็เช่นกัน ถ้าได้กระทำบ่อยๆ สิ่งนั้นก็พออกพูนหรือเติบโตขึ้น โดยจะชะล้างหรือขัดเกลาออกได้ยาก นักเรียนบางคนกระทำสิ่งที่ไม่ดีบางอย่างเพียงเพื่อต้องการความสุขเล็กๆ น้อยๆ ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เขาผู้นั้นหาทราบไม่ว่าสิ่งไม่ดีสิ่งนั้นจะติดเป็นนิสัย

นิสัยมีได้ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ นิสัยทางร่างกายหมายถึงความเคยชินทางกาย เช่น เคยชินกับความร้อนหนาว ความเจ็บปวด เป็นต้น นิสัยทางจิตใจหมายถึง ความเคยชินทางจิตใจ ตัวอย่างบางคนเวลาดูหนังสือต้องฟังวิทยุ บางคนถูกดูว่าก็ไม่รู้สึก เพราะความเคยชิน บางคนทำความดีจนเป็นนิสัยไม่กล้าละเลย คนที่แต่งกายสะอาดเรียบร้อยอยู่เป็นประจำ ถ้าเมื่อใดต้องสวมเสื้อผ้าสกปรก เขาจะเกิดความไม่สบายตามเนื้อตามตัว เกิดความหงุดหงิดไม่สบายใจ นี่เป็นตัวอย่างของนิสัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การสร้างนิสัยเป็นสิ่งทำได้ ถ้าต้องการสร้างนิสัยในสิ่งใดก็จงฝึกฝน กระทำสิ่งนั้นบ่อยๆ เช่น ถ้าต้องการตื่นแต่เช้ามีดให้เป็นนิสัยก็ให้ฝึกหัดทำทุกวัน ระยะเวลาอาจตั้งง่ามบ้าง แต่พอนานเข้าเมื่อเกิดความเคยชินจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ คนที่ไม่เคยขโมยเลย ย่อมไม่กล้าขโมย ต่อเมื่อได้กระทำสักครั้งสองครั้งจนเป็นนิสัยจึงกล้าขโมย เป็นต้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความดีควรสร้างให้เป็นนิสัย เพราะเมื่อเกิดความเคยชินกับการทำความดีแล้ว ย่อมไม่กล้าทำความชั่ว ถึงคราวที่ต้องทำความดีก็ไม่ต้องลำบากใจ ไม่ต้องกระตากาย ไม่ต้องเก้อเขิน สิ่งที่ได้กระทำจนเป็นนิสัยแล้วสิ่งนั้นย่อมละยาก ทั้งยากขัดเกลายาก ฉะนั้นผู้ที่หวังในความดีพึงฝึกฝนตนเอง ปลูกฝังแต่นิสัยที่ดี ละเว้นการกระทำอันนำไปสู่นิสัยที่ชั่ว ถ้าผู้ใดทำได้เช่นนี้แล้วย่อมเป็นเครื่องประกันได้ว่า ผู้นั้นจะต้องได้รับความสำเร็จอย่างแน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกคน”**

ที่ยกมานี้คือตัวอย่างตอนหนึ่งในหนังสือ **“คู่มือการพัฒนาคน”**

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาจิตใจมิใช่กระทำได้ด้วยการบอกเล่าหรือการอ่านเท่านั้น แต่ต้องปฏิบัติฝึกฝนสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย การพัฒนาจึงจะบรรลุผล ดังนั้น เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาจิตใจ โดยผู้อ่านอาจใช้เป็นแนวทางหรือประเด็นสำหรับตรวจสอบวัดรปฏิบัติของตนเอง เพื่อจะสร้างสมลักษณะนิสัยที่ดีและแก้ไขปรับปรุงส่วนที่ไม่ดีเพื่อจะได้เป็นคนที่ดีพัฒนาแล้ว

สมิต อาชวนิกุล. *การชนะใจตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2535.

91 หน้า/50 บาท

การสร้างความสำเร็จของแต่ละคนย่อมมาจากความสามารถผนวกกับความมานะ ความเพียรพยายามเป็นพื้นฐาน แต่โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความเกียจคร้าน รวมทั้งขี้ขลาดในอุปนิสัยส่วนตัวรวมอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้นหนทางที่จะบุกเบิกสู่ความก้าวหน้าในชีวิตก็คือการรู้จักจัดความเกียจคร้านและข้อจำกัดในอุปนิสัยส่วนตัวที่ไม่ดีเสียด้วยการเอาชนะใจตนเองให้ได้เสียก่อน

จุดหมายของหนังสือ **“การชนะใจตนเอง”** เล่มนี้ สมิต อาชวนิกุล เขียนขึ้นจากความต้องการปลุกใจคนหนุ่มสาวให้มีความมานะในการเรียนและการสร้างตัวเอง รวมทั้งสร้างอนาคต สร้างอุปนิสัยกระตือรือร้น รักความก้าวหน้า และขจัดข้อจำกัดของอุปนิสัยส่วนตัวอันเป็นสิ่งกีดขวางความก้าวหน้าด้วยการเอาชนะใจตนเองเพื่อที่จะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ต่อไป

เนื้อหาของหนังสือ **“การชนะใจตนเอง”** ได้กล่าวถึงความเพียรในแง่มุมต่างๆ หลายด้าน เรื่องบทแรกชื่อ **“การชนะใจตนเอง”** เหมือนชื่อหนังสือ ในบทนี้ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าการจะชนะใจตนเองได้นั้นอาจต้องทำหลายวิธี แต่ละวิธีมีรายละเอียดข้อปลีกย่อยต่างๆ และเป็นเรื่องที่สอนกันยาก เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการชนะใจตนเองจะต้องนำคำสอนหรือแนวทาง

ที่แนะนำไว้มาปรับใช้ให้เข้ากับอุปนิสัยส่วนตัวและต้องรู้จักบังคับใจตนเองให้ได้ในบทย่อยๆ มา ผู้เขียนได้แนะนำวิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมและแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมได้แก่ เรื่องความเพียร โทษของความเกียจคร้าน วิธีแก้นิสัยนอนตื่นสาย วิธีแก้นิสัยใจร้อน การสร้างและรักษา กำลังใจในการทำงาน การปลูกฝังนิสัยรักงาน สร้างความกระตือรือร้น สร้างนิสัยให้เป็นคน มีความหวังอยู่เสมอ การสร้างพลังในตัวทั้งกำลังกาย กำลังใจและกำลังความคิด การสร้าง นิสัยตรงต่อเวลาและการประหยัด บทสุดท้ายของหนังสือ “การชนะใจตนเอง” ว่าด้วยวิธีแก้ ทุกข์ในชีวิตประจำวันตามแนวของ เดล คาร์เนกี และตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งผู้อ่านอาจ เลือกวิธีใดวิธีหนึ่งหรือผสมทั้งสองแนวมาใช้ในการแก้ทุกข์ตามสภาวะของตน

ภาคผนวกของหนังสือ “การชนะใจตนเอง” มีสุภาษิต คติสอนใจต่างๆ ที่ผู้เขียนคัด มาลงไว้เพื่อเป็นข้อคิด บทเรียนปลุกใจ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนมุ่งไปตามจุดหมายที่ผู้เขียนวางไว้ นั่นคือ ต้องการปลุกใจผู้อ่านให้มีความเพียรเพื่อที่จะสามารถชนะใจตนเอง อันจะนำไปสู่ การสามารถเอาชนะอุปสรรคอื่นๆ และประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังในที่สุดนั่นเอง

วาทะคานธี. กรุณา กุศลาสัย และ เรื่องอุไร กุศลาสัย รวบรวม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ส่องสยาม, 2533. 249 หน้า/60 บาท

พระยาอนุমানราชชนปราชญ์ท่านหนึ่งของไทยได้กล่าวถึงท่านมหาตมะ คานธี ไว้ว่า “คุณธรรมคือคุณงามความดี จะมียืนยงและยิ่งใหญ่อยู่ในประวัติของบุคคล ก็ต่อ เมื่อกาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ และผู้ใดได้ผ่านการพิสูจน์มาแล้ว ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็น บุรุษเอกของโลก ซึ่งมีมาแล้วไม่กี่คน คนหนึ่งในประวัติศาสตร์ยุคปัจจุบันมีอยู่ท่านหนึ่งคือ มหาตมะ คานธี”

หนังสือเรื่อง “วาทะคานธี” เป็นผลงานที่อาจารย์กรุณาและอาจารย์เรื่องอุไร กุศลา- สัย รวบรวมเลือกสรรวาทะจากความรู้สึกนึกคิดของท่านมหาตมะ คานธี มาถ่ายทอดจาก ภาษาฮินดีเป็นภาษาไทย เป็นความรู้สึกนึกคิดซึ่งท่านมหาตมะ คานธี มีอยู่ต่อสภาพความ เป็นอยู่ของคนทั้งในแบบแสวงหาความสุขที่แท้จริงเฉพาะตนและต่อสังคมเป็นส่วนรวม

หนังสือเล่มนี้แสดงชัดว่าท่านมหาตมะ คานธี เป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง ไม่ลุ่มหลงแต่ ศาสนาของตนศาสนาเดียวแล้วปฏิเสธคำสอนใดๆ ของศาสดาอื่น ท่านกล่าวว่า ความจริงนั้น ศาสนาก็มีมากเท่าๆ กับมีคนเหมือนกัน แต่เมื่อเข้าถึงแก่นของศาสนาแล้วจะพบว่าศาสนามี หนึ่งเท่านั้นเอง ท่านมหาตมะ คานธี จึงชอบหยิบยกคำสอนใดๆ ในศาสนาอื่นมาอ้างด้วย ความเคารวะเสมอ

วาทะคานธีแต่ละตอนที่ผู้แปลได้คัดสรรรวบรวมมาถ่ายทอดไว้ เป็นข้อความสั้นๆ กระชับรัด แต่ได้ความหมายชัดเจนสมบูรณ์ และนอกจากผู้อ่านจะได้อ่านพากย์ภาษาไทย ซึ่งผู้แปลทั้งสองได้ถ่ายทอดไว้ได้อย่างสละสลวยได้อรรถรสแล้ว ในทุกๆ ตอนยังมีพากย์ภาษาอังกฤษลงไว้ควบคู่กัน ส่วนนี้มีประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการอ่านวาทะคานธีในพากย์ภาษาอังกฤษ และผู้ที่สนใจภาษาอังกฤษก็จะได้ศึกษา สังเกตการใช้ถ้อยคำที่ใช้สื่อความคิดได้อีกทางหนึ่งด้วย

ตัวอย่างบางตอนจาก “วาทะคานธี”

ความสุขอันแท้จริงมิได้เกิดจากภายนอก หากเกิดจากภายใน (True happiness does not come from without; it comes from within)

ผู้ใดที่ต้องการสร้างความพอใจให้แก่คนทุกคน ผู้นั้นย่อมจะสร้างความพอใจให้แก่ใครไม่ได้เลย

(He who wants to please all, will please none)

ผู้ที่ประพฤติตนเหมือนเดรัจฉานย่อมเลวร้ายกว่าเดรัจฉาน เพราะความเป็นเดรัจฉานเป็นของธรรมดาสำหรับเดรัจฉาน แต่ไม่ใช่เป็นของธรรมดาสำหรับมนุษย์

ถ้าเรามัวแต่คิดถึงความมากมายใหญ่โตของภาระงาน เราจะเกิดความสับสนและทำอะไรไม่ได้เลย ตรงกันข้ามหากเราจับงานขึ้นมาทำทันที เราจะพบว่าแม้ใหญ่เท่าภูเขา งานก็จะค่อยลดน้อยลงทุกๆ วัน แล้วในที่สุดก็สำเร็จลงได้

ไม่ว่าเราจะเดินทางไกล 1 โยชน์ หรือ 1,000 โยชน์ ก้าวแรกจะต้องเป็นก้าวแรกเสมอ เพราะว่าก้าวที่สองจะไม่เกิดขึ้นหากไม่มีก้าวแรก

ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป วาทะของท่านมหาตมะ คานธี ที่ผู้แปลได้คัดสรรรวบรวมมาถ่ายทอดเป็นภาษาไทยไว้นี้ จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจชีวิตจิตใจ ความศรัทธาในศาสนา ความแน่วแน่ในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ของท่านมหาตมะ คานธี แจ่มชัดยิ่งขึ้น เป็นการอ่านชีวิตของท่านมหาตมะ คานธี ในเวลาอันสั้นที่สุด แต่ได้เรื่องราวกว้างขวางและลึกซึ้ง และได้แง่คิดในการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่ายิ่งขึ้นด้วย

ประสาธน์ ตีระนันท์. *อัญมณีไทย*. กรุงเทพฯ: องค์การค้าของคุรุสภา, 2531.
47 หน้า/17 บาท

เพชรพลอยเป็นสิ่งมหัศจรรย์และน่าพิศวง เป็นสิ่งที่น่าค้นหา น่าสนใจถึงแหล่งกำเนิด รูปพรรณสัณฐานตามธรรมชาติ และรูปลักษณะเมื่อได้รับการเจียรระไนแล้ว ตลอดจนคุณค่าของแต่ละชนิด

เพชรพลอยเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง มีผู้นิยมซื้อหาไว้เป็นสมบัติเพื่อใช้ทำเครื่องประดับต่างๆ

ท่านทราบหรือไม่ว่า เมืองไทยเรามีอัญมณีมากมายหลายชนิด และเป็นแหล่งกำเนิดรัตนชาติที่มีคุณค่าซึ่งเป็นที่นิยมและมีชื่อเสียงมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ

หนังสือเรื่อง “อัญมณีไทย” เสนอเนื้อหาอันเป็นการปูพื้นฐานตั้งแต่อธิบายความหมายของคำว่า เพชร และ พลอย ซึ่งเป็นคำใช้เรียกรวมๆ ถึงจำพวกแร่หินที่มีค่าต่างๆ กำเนิดของเพชรพลอย คุณสมบัติตามธรรมชาติของแร่แต่ละชนิด รูปกำเนิดตามธรรมชาติของอัญมณีชนิดต่างๆ ลักษณะการเจียรระไนที่ทำให้เพชรพลอยดูสวยงามแลเห็นน้ำและสีได้ชัดเจน แหล่งอัญมณีในประเทศไทย กรรมวิธีในการขุดหา ตลอดจนกรรมวิธีการเจียรระไนอัญมณีแต่ละชนิดที่มีความสวยงามแตกต่างกัน

เนื้อหาส่วนหนึ่งเป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับอัญมณีชนิดต่างๆ ได้แก่ พลอยสาแหรกเจียรระไนหรือที่เรียกกันว่าพลอยสตาร์ซึ่งเป็นพลอยมีค่า พลอยเขียวส่องหรือพลอยเขียวใบไม้ บุษราคัมหรือพลอยเหลืองในตระกูล Corundum ซึ่งมีความแข็งแกร่งจากเพชร พลอยน้ำเขียวหรือ Blue sapphire ทับทิมหรือพลอยแดง โกเมน เพทายซึ่งมีหลายสี พลอยสีม่วง (Amethyst) โอปอซึ่งเป็นพลอยที่มีลักษณะแตกต่างจากพลอยชนิดอื่นๆ หลายอย่าง เช่นมีสีเปลี่ยนไปมาได้ในตัว โมราหรือ Moonstone ที่แปลตามศัพท์ได้ว่า แร่หินพระจันทร์หรือพลอยพระจันทร์ มณีหยาดฟ้า (Tektite) ซึ่งเป็นแก้วตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง หินแก้ว (Rock crystal) ซึ่งเป็นแร่อยู่ในตระกูลหินควอตซ์ เป็นต้น

ตอนสุดท้ายของหนังสือ “อัญมณีไทย” ให้ความรู้เรื่องแหวนนพเก้าหรือ Princess Ring ซึ่งทำเป็นชั้นๆ ประดับด้วยพลอยต่างสีโดยรอบและมีเพชรอยู่บนยอด ซึ่งผู้เขียนกล่าวว่าเป็นแบบที่ชาวต่างประเทศสนใจและนิยมมาก

หนังสือเรื่อง “อัญมณีไทย” มีภาพประกอบในเนื้อหาทุกตอน บางภาพเป็นภาพถ่ายเส้น เช่น ภาพแสดงกรรมวิธีในการขุดและเจียรระไนพลอย และอีกหลายภาพซึ่งเป็นส่วนหลักของหนังสือเล่มนี้คือ ภาพอัญมณีชนิดต่างๆ เป็นภาพสีสวยงามที่ช่วยเสริมความเข้าใจและทำให้หนังสือเล่มนี้น่าสนใจ น่าอ่านยิ่งขึ้น