



อีคิวคืออะไร

อีคิวหรือ E.Q มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

อีคิว ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยาเพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำเร็จอย่างจริงจังเมื่อ ๑๐ กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข

ต่อมา นักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตของคน ๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกกลืนหายไปอย่างน่าเสียดาย

จนกระทั่งในปี ค.ศ.๑๙๙๐ ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยเอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า *“เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ”*

จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักข่าวสายวิทยาศาสตร์ หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจังโดยได้เขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า *“เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง”*

หลังจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและ



ความสุขในชีวิตมนุษย์ กลายเป็นเรื่องฮิตที่มาแรงแซงหน้าไอคิวไปในระยะหลัง

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่าอีคิวแล้ว ยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น

Emotional Intelligence

Emotional Ability

Interpersonal Intelligence

Multiple Intelligence

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. ตี

๒. เก่ง

๓. สุข

ตี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีส่วนร่วมภาพที่ดีกับผู้อื่น

2

ความฉลาดทางอารมณ์





ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง

พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื้อมั่นในตนเอง

พึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พยายามในสิ่งที่ตนมีอยู่

มีความสุขสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ



ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง → เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น → เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ → เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น





อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

ไอคิว หรือ **Intelligence Quotient** หมายถึง ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง

อีคิว หรือ **Emotional Quotient** หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์

ไอคิว เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก

อีคิว ถึงแม้จะเป็นศักยภาพทางสมองเหมือนกันแต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้

การวัดไอคิว เกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. ๑๙๐๕ โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนจากคนปกติเพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างความสามารถที่ควรจะเป็นกับอายุสมองแล้วคำนวณออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์

ปัจจุบัน การวัดไอคิวโดยมากมักใช้แบบทดสอบในการวัดเช่นของเวคสเตอร์ ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๓๐ โดยอาศัยงานวิจัยของนักวิชาการและนักการทหาร เป็นกลุ่มข้อทดสอบทั้งหมด ๑๑ กลุ่ม เป็นกลุ่มที่ต้องใช้ภาษาได้ตอบ ๖ กลุ่ม ไม่ต้องใช้ภาษาได้ตอบ ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไป เป็นคำถามเพื่อตรวจวัดความสนใจความรู้รอบตัว
๒. ความคิด ความเข้าใจ
๓. การคิดคำนวณ
๔. ความคิดที่เป็นนามธรรม โดยให้หาความเหมือน
๕. ความจำระยะสั้น โดยใช้การจำจากตัวเลข
๖. ภาษาในส่วนของการใช้คำ
๗. การต่อภาพในส่วนของขาดหายไป
๘. การจับคู่โครงสร้าง โดยดูจากรูปร่างหรือลวดลาย
๙. การเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ
๑๐. การต่อภาพเป็นรูป ด้วยการต่อจิ๊กซอร์
๑๑. การหาความสัมพันธ์ของตัวเลขและสัญลักษณ์



การวัดไอคิว เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก ๓ ด้าน คือ **ดี เก่ง สุข** ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ ๘ ด้าน ดังนี้

ดี

๑. ความคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
๒. เห็นใจผู้อื่น
๓. รับผิดชอบ

เก่ง

๔. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
๕. ตัดสินใจและแก้ปัญหา
๖. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สุข

๗. ภูมิใจในตนเอง
๘. พึงพอใจในชีวิต
๙. มีความสุขสงบ

เนื่องจากไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ จึงมีผู้ให้ความสำคัญกับไอคิวมาโดยตลอด เด็กที่เรียนเก่งจะมีแต่คนชื่นชม พ่อแม่ครูอาจารย์รักใคร่ ต่างจากเด็กที่เรียนปานกลางหรือเด็กที่เรียนแย้มักไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือถูกดูว่า ทั้ง ๆ ที่เด็กเหล่านี้อาจจะมีความสามารถทางด้านอื่น เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพียงแต่ไม่มีความถนัดเชิงวิชาการเท่านั้นเอง

มาในช่วงหลังๆ ความเชื่อมั่นในไอคิวเริ่มสั่นคลอนเมื่อมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการวัดและความสำคัญของไอคิว จนในที่สุดเมื่อ ๑๐ ปีที่ผ่านมาจึงยอมรับกันว่าแท้จริงแล้วไอคิวอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้คน ๆ หนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ทุกด้าน เพราะในความเป็นจริง ชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่นๆอีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้จะช่วยให้คน ๆ หนึ่งได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ที่ ๆ แต่คงไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงชีวิตที่มีความสุขได้

6

ความฉลาดทางอารมณ์





ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยเรื่องหนึ่งในรัฐแม็ซซาชูเซท สหรัฐอเมริกาที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก ๕๕๐ คน นานถึง ๕๐ ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือกับหารค่าเงินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆของชีวิตได้ดีกว่ากลับเป็นความสามารถด้านต่าง ๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกัไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการเข้ากับคนอื่นได้ดี

ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งคือการติดตามเก็บข้อมูลจากผู้ที่ยจบปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ ๘๐ คน ตั้งแต่ตอนที่ยังศึกษาอยู่ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตในวัย ๗๐ ปี พบว่าความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคม มีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวถึง ๔ เท่า





การจัดศำรระดับไอคิว

ฉลาดมาก	(very superior)	๑๓๐ ขึ้นไป
ฉลาด	(superior)	๑๒๐-๑๒๙
สูงกว่าปกติ	(bright normal)	๑๑๐-๑๑๙
ปกติ	(normal)	๙๐-๑๐๙
ต่ำกว่าปกติ	(dull normal)	๘๐-๘๙
คาบเส้น	(borderline)	๗๐-๗๙
ปัญญาอ่อน	(mental retardation)	ต่ำกว่า ๗๐





ทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องอีคิว

ระหว่างรถยนต์ที่ดี เครื่องแรง แต่เจ้าของไม่มีความสามารถ ไม่รู้จักวิธีการใช้ ไม่สนใจที่จะศึกษาสมรรถนะของรถ เปรียบเทียบกับรถยนต์คุณภาพปานกลาง แต่เจ้าของมีความชำนาญในการขับ รู้ว่าอะไรคือข้อดี ข้อจำกัดของรถ ตลอดจนรู้ว่าวิธีซ่อมแซมยามมีปัญหา ถ้าให้เลือก เราจะเลือกนั่งรถคันไหน?

ความแรงของเครื่องยนต์อย่างเดียว เพียงพอหรือไม่ต่อการเดินทางที่ปลอดภัย? เราอาจจะไม่สามารถซื้อรถที่ดีที่สุดได้ แต่เราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ว่าขับรถอย่างไร จึงจะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ หรือขับอย่างไรจึงไม่ผิดกฎหมายจราจร

ถ้าเราไม่เรียนรู้ที่จะขับรถ ควบคุมรถ ไม่รู้กฎจราจร ต่อให้รถดีแค่ไหนก็มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชน จนถึงขั้นรุนแรงได้ทั้งสิ้น

หากเปรียบเทียบฉลาดทางเขาวนปัญญากับรถยนต์

ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการขับรถยนต์

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ก็คือการเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่ใช้ถนนร่วมกัน เพราะชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ดังคำกล่าวที่ว่า

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หรือ “ทุกข์สุขอยู่ที่ใจ”

การกระทำหลายครั้งในชีวิตของเรา จึงมีที่มาจากภาวะของอารมณ์มากกว่าเรื่องเหตุผลเพียงอย่างเดียว

เพราะโดยแท้จริงแล้ว ไม่ว่าในเหตุการณ์ดีหรือร้าย ความฉลาดทางเขาวนปัญญา จะไม่มีความหมายเลย หากปราศจากความฉลาดทางอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

อารมณ์ หรือ emotion มาจากคำในภาษาละตินว่า motere แปลว่า เคลื่อนไหว เมื่อเติม e นำหน้า จึงหมายถึง “เคลื่อนไหวจาก” แสดงถึงคุณสมบัติของอารมณ์ที่มีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่าง ๆ อยู่เสมอ

อารมณ์มีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตที่มือทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธหรือต่อสู้และมีการหลั่งสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแกร่งพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องมี การต่อสู้อย่างรุนแรง



ขณะที่เมื่อคนเรามีความสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมอง สกัดกันความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น และเพิ่มพลังงานการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้เรารู้สึกสงบและเกิดความพึงพอใจ เป็นผลให้ร่างกายฟื้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้ เร็วกว่าเมื่อก่อนมีอารมณ์โกรธ

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็น อย่างดี จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้ง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถ สร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะ เติบโตด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ หลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่ หมกมุ่น กังวล ไม่ปล่อยไป

ปัจจุบัน นักวิจัยต่างยืนยันว่าเขาวินปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องต่อความสำเร็จในชีวิต เช่น การเรียนหรือการทำงานเพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่ง รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิต ให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข





คนที่มีอิคิวสูงแตกต่างจากคนที่มีไอคิวสูงอย่างไร

ในจำนวน ๔ คนนี้ คุณคิดว่าใครคือตัวอย่างของคนที่มีไอคิวสูงและอิคิวสูง

พันธุ์พงศ์ เป็นคนที่มีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงาน เชื้อถือได้ ดูแลตัวเองได้ดี ชอบวิพากษ์วิจารณ์ แต่ค่อนข้างจะเก็บตัวไม่แสดงออกและไม่มีความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งกับใคร จนดูเป็นคนเย็นชา

ภาวิต เป็นคนที่มีทักษะในการเข้าสังคม เปิดเผย ร่าเริง มักไม่ค่อยหมกมุ่นอยู่กับความกลัวหรือวิตกกังวล มีความสามารถสูงในการทำความเข้าใจกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบและมีหลักการ เป็นคนที่มีความเข้าใจและเห็นใจบุคคลอื่น มีความพอใจทั้งในตนเองและผู้อื่น

เมธิณี เป็นคนเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นได้รวดเร็ว สนใจและให้คุณค่ากับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด ความสวยงาม แต่มีแนวโน้มที่จะคิดเกี่ยวกับตนเอง หมกมุ่นกับความวิตกกังวลและรู้สึกผิดได้ง่าย มีความลังเลที่จะแสดงอารมณ์โกรธอย่างเปิดเผย แม้จะแสดงออกในบางครั้ง แต่ก็เป็นการแสดงออกทางอ้อมที่ไม่ตรงไปตรงมา

วิไลตา เป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมามีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและชีวิต เป็นคนชอบเข้าสังคม ร่าเริง สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดูเป็นธรรมชาติ มีทักษะที่ดีในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น พอใจในชีวิตของตนเอง ปรับตัวเก่ง ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลหรือรู้สึกผิดจนทำให้หมกมุ่นเป็นทุกข์

คำตอบ ก็คือ พันธุ์พงศ์และเมธิณีคือตัวอย่างของคนที่มีไอคิวสูง

ภาวิตและวิไลตาคือตัวอย่างของคนที่มีอิคิวสูง

แดเม็ล โกลแมน ผู้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีไอคิวสูงหรือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

- เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีการตัดสินใจที่ดี
- สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- มีความอดทน อดกลั้น



- ไม่ท้อแท้พ่ายแพ้
- สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
- มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
- สามารถจัดการกับความเครียดได้ ไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมจิตใจ จนทำอะไรไม่ถูก

ไอคิวและอีคิว ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบ ปลอดภัย ไม่ดึงเครียด จึงสามารถนำความสามารถทางเขาวนปัญญามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามคนที่มีความฉลาดทางเขาวนปัญญาสูง หากอยู่ในภาวะที่มีความเครียดมากและไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ก็อาจนึกคิดอะไรไม่ออก ไม่สามารถดึงความสามารถทางเขาวนปัญญาใช้ได้อย่างน่าเสียดาย

ลักษณะนิสัย ๑๐ ประการของผู้มีระดับคุณภาพอารมณ์สูง

๑. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์ เช่น พูดว่า “ฉันรู้สึกท้อไม่ได้” แทน “นี่เป็นเรื่องเหลวไหล”
 “ฉันรู้สึกเสียใจมาก” แทน “คุณนี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริง ๆ”
 “ฉันรู้สึกกลัว” แทน “คุณซัดรูดเร็วอย่างกับคนโง่”
๒. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ เช่น
 ความคิด “ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า” “ฉันรู้สึกราวกับว่า” “ฉันรู้สึกว่า”
 ความรู้สึก “ฉันรู้สึก”
๓. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี้ เช่น
 “ฉันรู้สึกหงุดหงิด” แทน “คุณทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด”
๔. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ เช่น
 “ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้” แทน “ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ”





๕. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ใช้การถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้” แทน “คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้”
๖. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
๗. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
๘. รู้จักฝึกหาคุศลสำนึกในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ ยกตัวอย่างเช่น ถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไร” หรือ “อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”
๙. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจดีว่าผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ตัวอย่างไร
๑๐. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น





จะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีอิคิวอยู่ในระดับไหน

การที่จะบอกว่าใครมีอีคิวสูงหรือไม่ อย่างไร อาจทำได้โดยการประเมินความสามารถในด้านต่างๆ อาทิ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิต เป็นต้น

เราสามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยการตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง ส่วนผลคะแนนที่ได้ไม่ใช่การตัดสินที่ตายตัว แต่เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขปเพื่อให้เราใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองในแต่ละด้านและนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่สงสัยว่าตนเองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างไร ก็สามารถหาคำตอบเพื่อเป็นข้อเตือนใจได้จากแบบประเมินท้ายเล่มนี้ หากทำแล้วพบว่าได้ค่าคะแนนต่ำจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความบกพร่องของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่คุณคิดว่าเป็นที่มาของปัญหาต่างๆ ในชีวิต หากต้องการคำชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญก็สามารถติดต่อขอปรึกษาได้ที่โรงพยาบาลและหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ เช่น โรงพยาบาลจิตเวชทุกแห่ง ศูนย์สุขภาพจิต หรือตามโรงพยาบาลทั่วไปที่มีแผนกจิตเวช





ชีวิตมีผลต่อเราอย่างไรบ้าง

จากคำตอบในข้อที่ผ่านมา ๆ มาเราคงเห็นแล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อชีวิตของเราอย่างมากมายมหาศาล หากจะแยกให้เห็นชัดเจน ก็อาจแบ่งได้เป็น ๔ ด้าน คือ

- ประโยชน์ต่อการทำงาน
- ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว
- ประโยชน์ต่อการเรียน
- ประโยชน์ต่อตัวเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง ๓ ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี ๑๙๖๐ มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูงแต่ล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุดเพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

ขณะที่ งานวิจัยเรื่องหนึ่งศึกษาเกี่ยวกับพนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่ง พบว่าพนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่กับบริษัทได้นาน คือพนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อใจเมื่อไปตกประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ ไม่สนใจ แต่ยังคงมุ่งมั่นที่จะพยายามขายลูกค้ารายต่อไปให้ได้ ขณะที่พนักงานอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นคนมองโลกแง่ร้าย พวกนี้มักจะซิงลาออกไปตั้งแต่ปีแรก หลังจากที่ไม่สามารถทำยอดขายได้อย่างที่คาดหวังไว้

จากตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าคนที่มีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่ร้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ท้อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

เชวมนั้ปัญหาที่ดีหรือไ้ตัวสูงจึงไม่อาจป้ถึงความสำเร็จในการทำงานเสมอไป หากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานบริหารหรือการทำธุรกิจที่ต้องเกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก “ความเก่งงาน” เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ หากยังต้องมี





“ความเก่งคน” ประกอบด้วย

ยกตัวอย่างเช่น อรวรรณ พนักงานในแผนกการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง อรวรรณเป็นคนที่เก่งในเรื่องการประสานงาน ชนิดที่จะหอบปะผู้คนเพื่อเจรจาตกลงดำเนินการร่วมกัน แต่ต่อมาแผนกต้องการให้เธอทำหน้าที่พิธีกรของงานเพราะขาดแคลนบุคคลากรด้านนี้ อรวรรณเฝ้าอัดใจมากเพราะเธอไม่นับัดงานที่จะต้องยืนพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก เธอรู้สึกไม่มั่นใจและเครียดทุกครั้ง ทำให้งานออกมากไม่ดี สุวรรณา ซึ่งเป็นหัวหน้างานเรียกเธอไปตำหนิ อรวรรณพยายามอธิบายถึงความลำบากใจในการทำหน้าที่นี้ แต่สุวรรณาบอกว่าคนเราต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเอง อะไรที่ทำได้ก็ควรจะทำแก้ไขให้ทำได้

ผลจากกรณีนี้ทำให้สุวรรณาสูญเสียคนประสานงานที่ดีและได้พิธีกรที่แก่ ส่วนอรวรรณต้องทำงานด้วยความอึดอัด เครียดและไม่มีความสุข

ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ทั้งในเรื่องการทำงานและคนทำงาน มีการรับรู้และแสดงอารมณ์ทั้งต่อตนเองและเพื่อนร่วมงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนมีการเรียนรู้ เข้าใจสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ

คนที่มือไอคิวสูงแต่กลับไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อาจจะมาจากการที่ไม่มีโอกาสได้ใช้ศักยภาพหรือความเก่งที่มีอยู่เพราะผู้ร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือหรือเพราะมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เช่น รับไม่ได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์งาน มีปัญหาในการพูดจาสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ดังตัวอย่างของ วรุฒ

วรุฒ เป็นคนติดต่อยาการโทรทัศน์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่ง วรุฒเองก็รักงานนี้มาก แต่เขากลับทำได้แค่นี้ก็เดีอนก็ต้องลาออกเพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน เข้ากับใครไม่ได้ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเล่าถึงวรุฒว่าเขาเป็นคนทำงานดีที่น่ากลัวเพราะชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบให้ใครมาออกความคิดเห็น แถมเวลาที่มีคนตั้งตงซักผิดพลาดหรือวิพากษ์วิจารณ์งานของเขา วรุฒจะแสดงความไม่พอใจออกมาอย่างชัดเจน เช่น หน้าหงิก กระแทกของปังปังจนเพื่อนร่วมงานพากันเอือมระอา ไม่มีใครอยากพูดคุยด้วย ไม่ว่าในหรือนอกเวลา งาน

บริษัทจึงสูญเสียคนทำงานที่มีความสามารถ ขณะที่วรุฒก็ต้องทิ้งงานที่ตนเองรักและพกพาความรู้สึกไม่ดีที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน





ปัญหาที่สร้างความยุ่งยากลำบากใจในการทำงาน จึงมักมาจากผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงานจริง ๆ โดยเฉพาะในโลกของการทำงานปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก ต้องติดต่อประสานงาน ประสานความร่วมมือเพื่อให้แต่ละฝ่ายขับเคลื่อนงานให้บรรลุเป้าหมาย

ความหงุดหงิด ขัดแย้ง ไม่พอใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ หากไม่มีวิธีจัดการที่เหมาะสมเรื่องเล็กก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหา เป็นความทุกข์ใจและอาจมีผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าได้อีกด้วย

เอ็ด รอกกรรมกรผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง พูดถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้เขาทำงานอย่างมีความสุขและก้าวหน้าว่า *“ผมได้เปลี่ยนวิธีการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างแท้จริง ผมเริ่มฟังมากขึ้นและฟังอย่างตั้งใจ ผมเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเข้มแข็งของคนอื่นแทนที่จะอยู่กับความอ่อนแอของเขา ผมเริ่มพบกับความสุขที่แท้จริงในการสร้างความมั่นใจให้ผู้อื่น บางทีสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือผมเริ่มเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า วิธีที่ดีที่สุดที่จะแสดงความรักและเคารพผู้อื่นคือช่วยให้พวกเขาใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่เพื่อบรรลุเป้าหมายที่พวกเราจะต้องทำร่วมกัน”* (จากหนังสือ *พลังแห่งชีวิต* โดย แจ็ก แคนฟิสต์ และ มาร์ก วิกเตอร์ แชนเซน)





เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

การสร้างฉลาดทางอารมณ์ในที่ทำงานเกิดจากการพัฒนาที่ตัวเราเองและการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีเทคนิคดังนี้

๑. เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น ตีใจ เสียใจ อิจฉา ฯลฯ และมีการแสดงออกที่ต่างกรรมต่างวาระกันไป แต่ละคนจะมีอารมณ์และความรู้สึกที่ผันแปรแตกต่างกันไป ยกที่จะนำความรู้สึกดี-ชั่วของตัวเองไปตัดสินได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัตถุประสงค์ทางสังคมและการกำหนดทางวัฒนธรรม

๒. รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจภาวะที่บุคคลแสดงออก เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจตนเองการรักษาหน้าความมั่นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตที่บุคคลมีส่วนต่อองค์กร การปฏิเสธที่จะรับฟังหรือทำความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ที่แสดงออก เช่น การเพิกเฉย วิพากษ์ตำหนิ การเห็นเป็นเรื่องปกติ การบั่นทอนล้อเลียนความรู้สึกของบุคคลเป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์และเกียรติภูมิแห่งตนของผู้อื่นและเป็นการไม่เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลอีกด้วย

๓. การแก้ไขความขัดแย้ง บางครั้งการใช้เพียงเหตุผลแต่โดยลำพัง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกได้ ควรยอมรับความรู้สึกโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพิจารณาการแสดงออก ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าจะไม่ใช้วิธีการที่บั่นทอนความรู้สึกของคนอื่น แต่ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้ดีจะช่วยทั้งความรู้สึกของตัวเองและช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้ การที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้าซึม อาฆาต โมโหหือภัย แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางอารมณ์ยังไม่ได้ได้รับการตอบสนอง ยังมีความตึงเครียดในจิตใจ ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงานและผู้ที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน เพื่อเข้าใจภาวะอารมณ์ของผู้อื่นเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก รับฟังด้วยความเข้าใจ เห็นใจและยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ส่งผลต่อการพัฒนาทางความคิด การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพิ่มขวัญกำลังใจ ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน





๕. ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่น เดียวดี เดียวร้าย คาดคะเนเหตุการณ์ไม่ได้หรือไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาได้เลย พูดมกเกินปกติ เปลี่ยนหัวข้อพูดคุยรวดเร็ว หงุดหงิดง่าย มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ฯลฯ ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานควรหามาตรการสร้างภาวะแวดล้อมที่มีการดูแลเอาใจใส่ร่วมมือกันรับฟังข้อปัญหาให้ความรู้เพื่อการยอมรับและวางบำบัดแก้ไข ในกรณีของผู้ที่ไม่สามารถสื่อความรู้สึกและภาวะอารมณ์กับผู้อื่นได้ ผู้บริหารอาจโยกย้ายไปทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากนัก ทำคนเดียวได้สำเร็จ หากพนักงานที่กลับแสดงออกและมีมนุษยสัมพันธ์ดีมาเป็นเพื่อนชวนพูดคุยกระตุ้นให้เขาได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกความเขมิดเห็น โดยรู้สึกว่ามีคนยอมรับฟังตน





เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานสำหรับ ตนเอง

๑. **รู้ทัน** ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึงก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณาเพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

๒. **รับผิดชอบ** เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้น จึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ควรตัดแยกแยะวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

๓. **จัดการได้** อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถสละสลวยให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยทำงานหรือกิจกรรมทำเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

๔. **ใช้ให้เป็นประโยชน์** ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในที่ทำงาน

๕. **เต็มใจให้ตนเอง** โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงานเพื่อลดอคติและความเคร่งเครียดในจิตใจ ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

๖. **ฝึกสมาธิ** ด้วยการกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์ อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

๗. **ตั้งใจให้ชัดเจน** โปรแกรมจิตใจตนเองด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

๘. **เชื่อมั่นในตน** จากงานวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง



๙. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองและเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

ฉลาดทางอารมณ์ = ฉลาดคิด + ฉลาดพูด + ฉลาดทำ
ฉลาดคิด ควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดในทางสร้างสรรค์
ฉลาดพูด เลือกพูดแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงคำพูดที่ทำให้ตนเองและบุคคลอื่นเดือดร้อน
ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ





ความฉลาดทางอารมณ์กับความรักรและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในแก่นหรือในชีวิตคู่ ปัญหาความแตกแยก หย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีต้นตอมาจาก การไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้ เมื่อมีปัญหา ก็ไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ หรือบางทีก็ใช้ความรุนแรง

ความฉลาดทางอารมณ์ปัญญาจึงไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้คนสองคนไปกันรอด ตรงกันข้ามถ้าคนเก่งสองคนอยู่ด้วยกันแล้วไม่ยอมกัน พยายามที่จะเอาชนะคะคานกัน อนาคตก็คงไม่พ้นการหย่าร้าง ด้วยเหตุนี้ คนเก่ง ๆ จำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน จึงล้มเหลวในชีวิตคู่

การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตคู่ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวอุปสรรคและปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละคู่ การเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

การเรียนรู้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น

เพราะเมื่อคนเรามีความเข้าใจ ความกลมรักันได้ก็จะตามมา

การรู้ธรรมชาติของชายหญิงจะช่วยให้เราอ่านใจ อ่านอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งออกว่า เขากำลังรู้สึกอย่างไรและตั้งคองการอะไร ทำให้เราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและถูกใจคนที่เรารัก

แน่นอนว่า ในการเรียนรู้เรื่องความรักและการอยู่ร่วมกัน “หัวใจ” เท่านั้นที่มีความสำคัญในเรื่องนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ปัญญาจึงไม่ใช่วัยละไรมากนักกับการระครองนามรักของคนสองคน

นอกจากปัญหาเรื่องความรู้สึกที่ลึกซึ้งระหว่างคนสองคนแล้ว ชีวิตครอบครัวยังต้องไว้ทักษะและศิลปะการตีความชีวิตอีกหลายประการในการที่จะพาครอบครัวให้อยู่รอดปลอดภัยได้ในทุกสถานการณ์

ดังเช่น สังคมไทยทุกวันนี้ ที่กำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ทำให้หลายครอบครัวเกิดความเครียดจากภาระเปลี่ยนแปลงที่แย่งลง เช่น รายได้ลดลง บ้านแฉีกลง ต้องทำงานหนักขึ้น ปัญหานี้เกิดขึ้นกับหลายครอบครัว แต่กลับให้ผลที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีวิธีคิดต่อปัญหาไม่เหมือนกันในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ลำบากและยากจะหลีกเลี่ยง หากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น เพราะความ





ฉลาดทางอารมณ์คือศิลปะที่จะพาให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ ดังเช่น เรื่องราวของครอบครัวสมศักดิ์และครอบครัวสมชัย

ครอบครัวของสมศักดิ์และสมพิศ เจอพิษไอเอ็มแอลเหมือนกับสักหลายครอบครัว สมศักดิ์ถูกลดเงินเดือน ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนสมพิศถูกออกจากงานจ้งหันมาหาขายข้าวเหนียวหมูย่างเพื่อช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่าย ทั้งคู่รู้สึกแย่มากต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถยอมรับสภาพใหม่ของชีวิตได้ เกิดความเครียดที่ต้องประหยัด จำกัดค่าใช้จ่ายประจำวัน อีกทั้งสมศักดิ์ก็ต้องทำงานล่วงเวลา ขณะที่สมพิศเหนื่อยและสายจากการออกไปขายข้าวเหนียวหมูย่าง ทั้งคู่จึงมักจะหงุดหงิดใส่ลูก ทำให้ลูกชอบหาเรื่องออกไปนอกบ้าน เพราะเบื่อเสียนานและบรกรกทาหที่เคร่งเครียดในบ้าน

ขณะที่ครอบครัวของสมชัยกับวิภาซึ่งเจอสถานการณ์ได้เช่นกันแต่ สมชัยและวิภาต่างทำใจยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จึงพยายามมองหาข้อดีจากปัญหา เห็น คิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้ทบทวนและตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป พยายามทำเรื่องการประหยัดให้เป็นเรื่องที่สนุกและท้าทาย หรือเวลาที่สมชัยเหนื่อยเหนื่อยจากการทำงานล่วงเวลาก็คิดซะว่ายังโชคดีที่คนอื่นต้องมาคอยที่ไม่มีโอกาสเหนื่อย (เพราะไม่มีงานทำ) หรือการที่วิภาต้องออกไปทำอาหารขาย ถึงแม้จะอายและเขินอยู่บ้างในช่วงแรก ๆ แต่ก็พยายามมองว่าเป็นการดีที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เช่น ได้พัฒนาฝีมือการทำอาหาร ได้เงินเพิ่ม ได้ความภาคภูมิใจ (ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อยก็ตาม)

ดังนั้น ครอบครัวของสมชัยจึงไม่มีบรรยากาศที่ชวนอึดอัด น่าเบื่อ น่ารำคาญเหมือนของสมศักดิ์เพราะทุกคนปรับตัวได้ มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการที่จะฝ่าฟันภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้

คุณคิดว่าครอบครัวไหนมีความสุขมากกว่ากัน ?

ในทางจิตวิทยาหากกล่าวถึงกัตัวกับการสร้างความผูกพันในครอบครัวเอาไว้ว่า

๑. สนใจและเข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว
๒. รับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
๓. รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ ความสามารถ ของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง
๔. ความจริงใจต่อกัน เป็นรากฐานของความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง





ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

โดยทั่วไปถ้าพูดถึงปัจจัยที่ทำให้เด็กเรียนดี พ่อแม่อาจจะนึกถึงการเรียนพิเศษใน วิชาต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ เราเคยเชื่อว่าถ้าทุ่มเทเวลาให้กับ การอ่านหนังสือ มีโอกาสกวาดวิชาเหล่านั้นจากอาจารย์เก่ง ๆ เด็ก ๆ ก็จะมีผลการเรียนที่ดีขึ้นและ สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ในโลกของความเป็นจริง การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถ ทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่ง ยั่วยุ พบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาส ทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือ ปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา แต่มา จากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเอง และผู้อื่นได้

โรงเรียนแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา มีการชวนชวนนักเรียนในชั้นด้วยวิธีแปลกใหม่ ไม่เหมือนใคร ด้วยการให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น วันนี้อารมณ์ดี ตื่นเต้น กังวลเล็กน้อย หรือมีความสุข แทนการตอบว่ามาหรือไม่ว่าง

กิจกรรมนี้เรียกว่า Self-Science เป็นวิชาเกี่ยวกับความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ครูจะให้ความสนใจกับประสบการณ์ทางอารมณ์ของเด็ก มีการนำความเครียดและ ประสบการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในแต่ละวัน

จุดมุ่งหมายในการสอนวิชานี้คือเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม หลักสูตร นี้ไม่ได้สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะและความเข้าใจที่มีความ สำคัญกับเด็ก ๆ ทุกคน โดยมีแนวคิดที่ผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งเมื่อมีประสบ- การณ์โดยตรงมากกว่าการรับฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว

ปัจจุบันมีการนำหลักสูตรนี้มาใช้ในการป้องกันปัญหาด้านต่างๆ ในสถานศึกษา เช่น การสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่น การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การลอบจกจากโรง- เรียนก่อนกำหนด รวมถึงการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตาม การนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียนก็ยังคงเป็น เรื่องใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน โครงการนี้จึงต้องใช้นักจิตวิทยาเป็นผู้สอนแต่คาดว่าต่อไปจะ มีการถ่ายทอดและฝึกหัดให้ครูทั่วไปในโรงเรียนสามารถดำเนินการได้เองเพื่อเป็นการ ป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยต้องหมดอนาคต





ทางการเรียนไปอย่างน่าเสียดาย

นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการเรียน ดังเช่นงานวิจัยของจอห์น กอตต์แมน นักจิตวิทยา เคยศึกษาถึงผลการสอนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียนของเด็ก รวบรวมข้อมูลจาก ๕๖ ครอบครัว ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๒๙ แล้วติดตามผลอยู่หลายปี ปรากฏว่าในกลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงลูกแบบเน้นทักษะทางอารมณ์เด็กจะมีผลการเรียนที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าจะมีระดับไอคิวใกล้เคียงกันก็ตาม ที่สำคัญเด็กในกลุ่มดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ครู และเพื่อน ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวกับปัญหาความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียดได้ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการศึกษาคืองานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากผู้เรียนจบในปี ค.ศ.๑๙๕๐ จำนวน ๕๕ คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่านักศึกษาที่เรียนจบและได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและครอบครัวน้อยกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ยังมีการศึกษาที่แสดงว่าความสำเร็จด้านต่าง ๆ นั้น เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ถึง ๘๐ % ส่วนอีก ๒๐%เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา

๑. ประชาธิปไตยในการเรียน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มีความอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น มีความเคารพในกันและกัน ครูรับฟังผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเห็นว่าคุณรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีความหมายหรือไร้คนสนใจ

๒. เรียนรู้เรื่องอารมณ์ หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์คือการช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานที่ มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

๓. เริ่มต้นให้ดี เริ่มที่ครู การเริ่มต้นที่ดีที่สุดคือการที่ครูอาจารย์ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้เรียน โดยการทำในสิ่งที่ตนเองพร่ำสอน เช่น เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกลักษณะของตนเอง ระมัดระวังคำพูดและการแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ





ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไนเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดี ก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลงทำให้ง่ายที่จะติดเชื้อหรือเจ็บไข้ไม่สบาย

คนอารมณ์ดียังเป็นคนมีเสน่ห์ ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ตรงข้ามกับคนที่มักเคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง

หาบ่นฉลาดทางอารมณ์ก็ช่วยทำให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักร้อง นักร้องนำกีตาร์ที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เลน่าไม่มีแขนทั้งสองข้าง และขาซ้ายก็ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขวามาตั้งแต่เกิด แต่เธอเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านการงานและครอบครัว เธอจบการศึกษาจากวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสต็อกโฮล์ม เป็นนักร้องชื่อดังที่มีผลงานหลายอัลบั้ม เธอเรียนว่ายน้ำตั้งแต่ อายุ ๑ ขวบ จนได้เป็นนักกีฬาทีมชาติของสวีเดน ได้รักษาเหรียญรางวัลมากมาย เลน่าเป็นคนร่าเริงแจ่มใส เธอดูแลตัวเองได้อย่างน่าทึ่ง เธอทำอาหารได้ ทำงานฝีมือได้ ถ่ายรูปได้ ขับรถได้ เธอพูดถึงความพิการของเธอไว้อย่างน่าคิดว่า

“ฉันไม่เคยคิดถึงความพิการของตัวเองในแง่ลบ ฉันมักคิดว่าฉันก็เป็นเหมือนคนอื่น ๆ เพียงแต่ทำบางสิ่งบางอย่างที่ต่างไปจากคนอื่นบ้าง” (จากหนังสือ บันทึกจากปลายเท้า เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ เขียน อุลล่า ฟิวสเตอร์ และ สมใจ รัชชาศรี แปล จัดพิมพ์โดย บริษัท นานามีบุ๊ก จำกัด)

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง

๑. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่างๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร ประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริงและนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

๒. รู้ทน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรูสึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ห่างไกลสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้างสามารถรับฟังความคิดเห็นและข้อมูลใหม่ๆ



ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

๓. **รัฐสร้างกำลังใจ** หมายถึงการมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาที่ไม่หือแก้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดีและพยายามหาทางปรับรูปร่างแก้ไขจนถึงที่สุด



อีคิวดีไม่ดี มีสาเหตุมาจากอะไร

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเราจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับ ๒ ปัจจัยหลัก ๆ คือ

๑. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

๒. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

๑. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

พันธุกรรม คือตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันไป พื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรม อารมณ์และบุคลิกภาพ

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์ เพราะในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูก เช่น แม่ที่มักมีความเครียด อาจจะทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ไม่ดี ขี้โมโห เสี่ยงขาดส่วนแม่ที่อารมณ์ดีมีความสุขสบายใจในขณะที่ตั้งครรภ์ ก็มักจะได้อลูกลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง

คนที่พื้นฐานอารมณ์ดี จึงเหมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ยึดได้ว่าเป็นความโชคดี เปรียบได้กับพื้นที่มีความแข็งแรงสามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมาก แต่คนที่พื้นฐานอารมณ์ไม่ดี อ่อนไหวเปราะบาง เปรียบได้กับคนที่ไม่มีทุนสำรองมาช่วย ถ้าเป็นพื้นที่เป็นพื้นที่ที่ขยับบาง กระทบกระทั่งอะไรแรง ๆ ไม้ได้ ง่ายต่อการที่จะพังโครมลงมา

๒. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

พื้นฐานอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ก็จริง แต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถจะช่วยพัฒนา กล่อมเกลาและความคุมพื้นฐานอารมณ์ตามลงไป ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดีโดดเด่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป เปรียบได้กับพื้นที่บาง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมเติมเต็มให้แข็งแรงขึ้น พื้นนั้นก็จะเป็นอยู่ในสภาพเดิมที่ง่ายต่อการผุพังเมื่อได้รับแรงกระแทก เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นเติบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็กก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังเช่นกรณีของวราพจน์ สุตา ทุ่งโรจน์และเลน่า





วราพจน์ เติบโตมากับครอบครัวที่พ่อเป็นใหญ่ในบ้าน ชอบใช้ความรุนแรง แก้ปัญหาความขัดแย้ง ภาพของพ่อที่แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดหรือทุบตีแม่เป็นเรื่องปกติสำหรับวราพจน์ ต่อมาเมื่อมีครอบครัวเขาจึงนำวิธีการเหล่านั้นไปใช้โดยไม่รู้ตัว เช่น เวลามีปัญหาขัดแย้งก็มักขึ้นเสียงตำหนิภรรยา ไปจนกระทั่งลงมือลงไม้ทำร้ายร่างกาย เมื่อภรรยาหนีไม่ได้และหนีไป วราพจน์กลับสงสัยและไม่เข้าใจว่าทำไมภรรยาจึงหนีไม่ได้กับ “เรื่องแค่นี้”

สุตา เป็นคนหัวใจกว้าง เติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน พ่อและแม่ไม่สามารถให้ความดูแลเอาใจใส่ได้เต็มที่ จึงพยายามชดเชยด้วยการตามใจและให้เงินทอง สิ่งของ เธอจึงไม่เคยเรียนรู้เรื่องความผิดหวัง อยากได้อะไรต้องได้ ไม่เคยเรียนรู้ที่จะอดทน ต่อความต้องการของตัวเอง แต่สิ่งเดียวที่เธอขาดก็คือความรัก เมื่อเธอพบประวิทย์เธอก็เรียกร้องความรัก ความสนใจจากเขามาก ด้วยการควบคุมอย่างใกล้ชิด เมื่อประวิทย์อึดอัดทนไม่ได้และจากเธอไป เธอก็ประชดเขาด้วยการกินยาตาย

รุ่งโรจน์ เติบโตมาในครอบครัวที่ดูเหมือนอบอุ่น พ่อแม่พี่น้องอยู่กันพร้อมหน้า แต่แม่มักเปรียบเทียบเขากับลูกคนข้างบ้านที่เรียนเก่งกว่าอยู่เสมอ ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ปัจจุบันถึงแม้รุ่งโรจน์จะมีหน้าที่การงานดี เป็นนักวิทยาศาสตร์ในหน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง แด่ลึกลับ ๆ แล้วเขามักรู้สึกไม่มั่นใจ คิดว่าตนเองมีความสามารถสู้คนอื่นไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่ง ความรู้สึกนี้จึงเป็นเหมือนเชือกที่คอยจุดจั้งเขาไม่ให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างเสียตาย

เลน่า มาเรีย คลิงวัลล์ นักร้องชื่อดังชาวสวีเดน ที่ไม่มีแฟนและยังมีชายข้างซ้ายที่ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของชายข้างขวา เลน่าเล่าถึงปัจจัยที่ทำให้เธอเป็นคนพิการที่ประสบความสำเร็จในชีวิตว่าส่วนสำคัญมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ยอมรับและเข้าใจในความบกพร่องของร่างกายเธอ และให้โอกาสเธอได้เรียนรู้ที่จะเป็นคนเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เลน่าเล่าว่า

“พ่อแม่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบ และท่านก็สนับสนุนน้องชายในแบบเดียวกัน เพราะเหตุนี้ ฉันจึงไม่รู้สึกรอคหรือขมขื่นใจต่อสภาพที่ฉันเป็นอยู่”

“พ่อแม่รักฉันเพราะฉันเป็นฉัน ไม่ใช่เพราะว่าฉันไม่สามารถทำสิ่งนี้หรือสามารถทำสิ่งนั้นได้” ซึ่งทำให้ฉันมั่นคงทางจิตใจมาก”

“พ่อแม่ให้เวลาฉันในการทำความเข้าใจว่าจะจัดการกับเรื่องต่าง ๆ อย่างไร แทนที่จะเข้ามาช่วยเหลือทันทีที่ร้องขอ ด้วยเหตุนี้ฉันจึงเป็นคนไม่ขอม





แพ้ และมักจะค้นพบวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น”

และเมื่อเธอทำพลาดหรือไม่มีกำลังพอ พ่อแม่ก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เธอจึงมีอิสระในการแสวงหาความสำเร็จ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ และรู้สึกมั่นคงในจิตใจ เพราะรู้ว่าพ่อกับแม่อยู่ใกล้ ๆ เธอเสมอ (จากเรื่อง วันพักจากปลายเท้า เลน่า มาเรีย คลิงวัลล์ เขียน อุลล่า ฟิวสเตอร์ และสนใจ รักษาตรี แปล สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊ค)





อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าอีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แจเน็ล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง *ความฉลาดทางอารมณ์* เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง ก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทันขณะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะดังต่อไปนี้

ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

ไม่อินตียินร้าย หมายถึง การไม่กินตียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นอะไรเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระงับอารมณ์โกรธได้และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ?

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตนเองว่าเราคิดต่ออย่างไรกับความรู้สึกและความคิดนั้น ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และ



สามารถแสดงออกให้ได้ก็เหมาะสมกับแต่ละเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อลดทอนหงสาอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ พิกลั้งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

พิกรับรู้ ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

พิกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองทางเดินของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสูเป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวงแล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายนั้น ๆ

มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

พิกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกลดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป





ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจและพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

๔. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เรากำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น

เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวน ขี้ก่ายเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

๕. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ว่าจะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม





เสียงเด็กอย่างไรให้มีชีวิต

ตรอง อายุ ๑๗ ปีเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เป็นวัยรุ่นที่ร่าเริงมีความมั่นใจในตนเอง ถึงแม้จะไม่ได้เรียนเก่งมาก เขาเป็นคนที่มีความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ค่อยมีปัญหากับความเครียด ไม่เคยแสดงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนฝูง ไม่เคยเกี่ยวข้องกับสารเสพติด สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี เป็นที่รักใคร่ในกลุ่มเพื่อน

ตรอง คือตัวอย่างของวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีความรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ตลอดจนเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นด้วย ตรอง จึงมีโอกาสที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต

เมื่อมองย้อนเข้าไปในวัยเด็กพบว่า ตรอง ได้รับการเลี้ยงดูด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย พ่อแม่ของเขายึดคติที่จะรับฟังความคิดเห็นและเคารพรู้สึกของลูกเสมอ เมื่อมีความขัดแย้ง ก็จะชี้แจงด้วยถ้อยคำที่ตรงไปตรงมา ไม่มีการต้อนคะ กระแทกกระเทียบเปรียบเปรย พ่อแม่ของตรองเคยทะเลาะกันก็ครั้ง ตรองไม่รู้ รู้แต่ว่าเขาไม่เคยเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันหรือทุบตีกันหรือทุบตีกันแรง ๆ ตรองเติบโตมาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทุกคนคุยกัน ฟังกันและเข้าใจกัน

ความฉลาดทางอารมณ์ของ ตรอง จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่เกิดขึ้นมาเอง เพราะหากปราศจากซึ่งการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากพ่อแม่ ตรอง อาจจะมีวันนี้ที่แตกต่างจากที่เป็นอยู่

ดังนั้น การศึกษาวิจัยระยะยาวตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นใหญ่พบว่าเด็กที่เติบโตขึ้นเป็นคนที่ยึดความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น ล้วนมาจากกรเลี้ยงดูที่เคยถูกทำร้ายทั้งทางอารมณ์และร่างกายจากพ่อแม่

ขณะที่การศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน ๒ กลุ่มที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมซึ่งยากจนเหมือนกัน แต่ได้รับการเลี้ยงดูที่ต่างกันก็พบว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น จะแสดงความรู้สึกเมื่อเห็นเด็กอื่นร้องไห้เสียใจ ขณะที่เด็กซึ่งถูกทำร้ายทางจิตใจ จะไม่แสดงความรู้สึกเหมือนเด็กกลุ่มแรก แต่อาจจะแสดงปฏิกิริยาต่อเด็กที่กำลังร้องไห้ด้วยความกลัว โกรธ หรือแม้แต่เข้าไปทำร้ายร่างกาย

คำพูดและการกระทำของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพของเด็ก เพราะนับจากวัยทารกเป็นต้นมา เด็กจะรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

ท่าทีและสภาพแวดล้อมในการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อ





บุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดที่พ่อแม่จะเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความมั่นคง เข้มแข็ง และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็คือการเป็นต้นแบบที่ดีนั่นเอง

นอกจากการเป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกแล้ว พ่อแม่สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้ลูกได้ดังนี้คือ

สอนให้เด็กรู้จักตัวเอง

สอนให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเองได้

สอนให้เด็กรู้จักรอยยิ้มได้ มีวินัย

สอนให้เด็กรู้จักเข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น

สอนให้เด็กรู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักที่จะผูกมิตรกับผู้อื่น

เทคนิค ๕ ประการเพื่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

๑. ด้วยรักและเข้าใจ พ่อแม่ควรแสดงความเข้าใจ ขอมอบ เห็นอกเห็นใจให้ ความสำคัญกับสิ่งที่ลูกสนใจแทนการตำหนิ บังคับ วิจารณ์หรือลงโทษ ขณะเดียวกันพ่อแม่ ก็จะต้องระวังการแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่อาจจะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีสำหรับลูก

๒. ใช้โอกาสให้เกิดประโยชน์ ใช้โอกาสหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม และสอนให้เด็กเรียนรู้เรื่องอารมณ์ เช่น เวลาที่เด็กเกิดความรู้สึกกลัว ขณะดูรายการโทรทัศน์ที่เป็นเรื่องตื่นเต้น อันตราย พ่อแม่อาจใช้โอกาสนี้ โดยการเข้าไปนั่งใกล้ ๆ แล้วปลอบใจและสอนให้ลูกเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมอธิบายด้วยเหตุผลเพื่อให้เด็กกล้าเผชิญสภาพการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

๓. เรียนรู้ร่วมกัน รับฟังความรู้สึกและอารมณ์ของเด็กด้วยความตั้งใจเอื้ออาทร และพยายามตรงสยบความรู้สึกของเด็กโดยการพิจารณาจากสถานการณ์ พฤติกรรม ท่าทาง และอาการปฏิกิริยาที่แสดงออก ในขณะที่รับฟัง พ่อแม่อาจช่วยสะท้อนหรือสรุปประเด็นพร้อมหาเหตุผลมาอธิบายให้เด็กเข้าใจในแง่มุมอื่นบ้าง แต่ไม่ควรสรุปเรื่องราวต่างๆ ในลักษณะการชี้แนะ

๔. ไม่ปิดกั้นความรู้สึก ฝึกให้เด็กบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการเก็บกดปัญหาแล้วระบายออกโดยขาดการควบคุม การแสดงอารมณ์ที่เปิดเผยตรงไปตรงมาคือพื้นฐานที่ดีของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์เช่น รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เสียใจ น้อยใจ อิจฉา เพื่อนำไปสู่การจัดการอย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยตนเองต่อไป



๕. เรื่องธรรมชาติที่ต้องพอดี เมื่อพ่อแม่เห็นว่าเด็กเข้าใจอารมณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนและสังเกตเห็นพฤติกรรมที่ควรทำแล้ว พ่อแม่ควรบอกให้เด็กทราบว่ากรมีอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ควรระมัดระวังการแสดงออกให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่

เด็กเรียนรู้จากชีวิต

- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การดำเนินชีวิต
พวกเขาจะเรียนรู้ที่กล่าวโทษผู้อื่น
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร
พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะต่อสู้
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความหวาดกลัว
พวกเขาจะกลายเป็นคนหวาดระแวง
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การสมเพชเวทนา
พวกเขาจะกลายเป็นคนสงสารตัวเอง
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่การเยาะเย้ย
พวกเขาจะกลายเป็นคนขลาดกลัว
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความริษยา
พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะอิจฉาผู้อื่น
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความละเอียดต่อการทำผิด
พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะสำนึกผิด
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความอดกลั้น
พวกเขาจะกลายเป็นคนอดทน
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกำลังใจ
พวกเขาจะกลายเป็นคนเชื่อมั่น
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยกย่องชื่นชม
พวกเขาจะเรียนรู้การขอบคุณ
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยอมรับ
พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะชอบตัวเอง





- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการให้ด้วยความยินดี
พวกเขาจะรู้จักค้นหาความรักในโลก
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการตระหนักรู้
พวกเขาจะมีเป้าหมายของตัวเอง
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแบ่งปัน
พวกเขาจะเป็นคนมีเมตตา
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สัตย์ซื่อและเป็นกรรม
พวกเขาจะรู้จักความจริงแท้และความยุติธรรม
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
พวกเขาจะมีความศรัทธาในตัวเองและคนรอบข้าง
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร
พวกเขาจะรู้ว่าโลกเป็นที่ที่น่าอยู่
- ถ้า เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบสุข
พวกเขาจะมีสันติภาพในจิตใจ
- แล้วเด็ก ๆ ของคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างไร*

โตโรชิ แอส. นอลเต้



พุทธศาสนาสู่เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไว้ได้อย่างไร

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) อธิบายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์ก็ คือสภาพจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพราะอารมณ์หรือสภาพ จิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก

เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนา ชี้อ่อน น้าทาง ขยายขอบเขตและ ปลอดภัยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับ ได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เข้มพรประสานกัน บรรจงเป็น องครวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต)อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มี เหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือ ความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังขาด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเข้าไปในทางถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณา ในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเขาวนปัญญาและความสามารถทางอารมณ์มีความ สัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน





แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อให้ประเมินตัวเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ช่างจริง จริงมาก ตะแบนที่สุด

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ช่าง จริง	จริง มาก	ตะแบน
1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3 เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4 ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6 เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
	รวม				





	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
7					
8					
9					
10					
11					
12					
รวม					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
รวม					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
รวม					





	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่ได้คิดเอาเองตามใจชอบ				
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
รวม					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32	ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
รวม					
37	ฉันรู้สึกดียกกว่าผู้อื่น				
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
รวม					





	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	แน่นอน
41					
42					
43					
44					
45					
46					
	รวม				
47					
48					
49					
50					
51					
52					
	รวม				





การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

- ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข



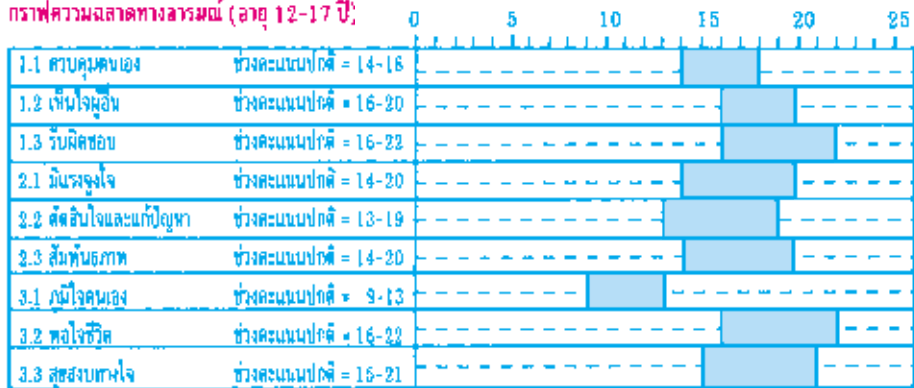
ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย X ลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกันและพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

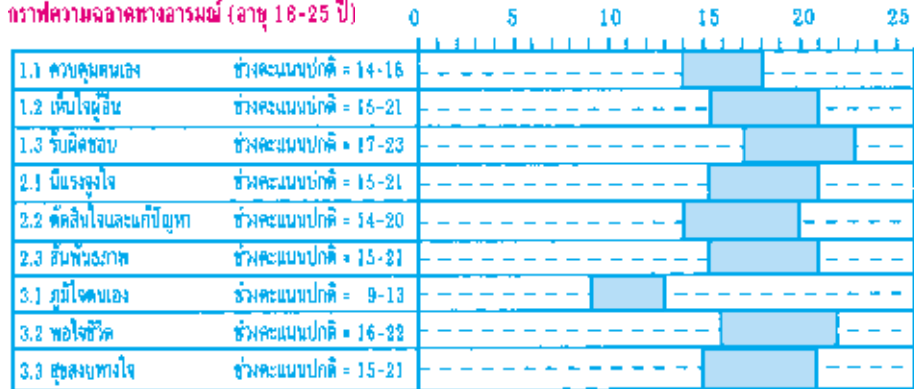
ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น



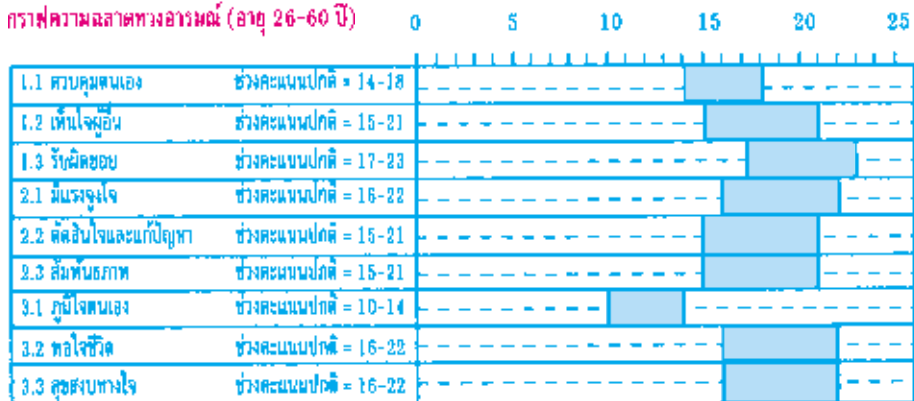
กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 12-17 ปี)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25 ปี)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60 ปี)



หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ





เอกสารอ้างอิง

๑. เอกสารทางวิชาการเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.๒๕๕๓
๒. แจ็ก แคนฟิลด์ และมาร์ก วิกเตอร์ แอนเซน.พลังแห่งชีวิต.สำนักพิมพ์ คลีนิคบ้านและสวน.๒๕๕๑
๓. น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง.จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่วิสัยและปัญญา. สำนักพิมพ์พิมพ์ดีชน.๒๕๕๓
๔. เสน่ห์ มาเรีย คลิงวิลล์ เขียน อุลลา ฟิวสเดคส์และสมใจ รักษาศรี แปล. บันทึกจากปลายเห็บ. นานมีบุ๊ค.๒๕๕๒





คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
ผ.ต.(พิเศษ)สมทรง สุวรรณเลิศ	ที่ปรึกษาสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

แพทย์หญิงพรรณพิมล	หลัดตระกูล
นางนันทา	อินทรีย์รงค์
นางสาวสุจิตรา	สุสาทะ
นางวนิดา	ชินนทยุทธวงศ์
นางสาวกาญจนา	วนิชรมณีย์
นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี
นางสาวอำไพ	ทองเงิน

ผู้เรียบเรียง

รัศมี มณีนิล