

## EQ กับวัยทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 29 มิ.ย. 2552

### อีคิว เรียกเป็นภาษาไทยง่ายๆ ว่า ความฉลาดทางอารมณ์

เป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถเป็นการบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบ และจัดการปัญหา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ตลอดจนดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข นักจิตวิทยาหลายท่านที่มีความเชื่อว่าการประสบความสำเร็จหรือความสุขของคนเรานั้น ไม่ได้มาจากความสามารถทางเชาวปัญญา หรือความเก่งในด้านการเรียนอย่างเดียว เราอาจมีประสบการณ์ความที่เรียนเก่งได้รับเกียรตินิยม ก็ไม่ได้เป็นตัวรับประกันว่าคุณจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวหรือหน้าที่การงานเสมอไป คนเรียนเก่งแต่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นสิ่งที่เราเองมีโอกาสพบเจอได้เสมอ

### อีคิวพัฒนาได้แม้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว

เนื่องจากการพัฒนาการทางจิตใจยังคงสามารถดำเนินไปเสมอแม้เราจะอายุเพิ่มมากขึ้น อยู่ที่ว่าบางท่านอาจจะช้าเร็วไม่เท่ากัน เราอาจจะเห็นได้ว่าบางคนอายุมากแล้วแต่การแสดงอารมณ์ยังดูเหมือนเด็กๆ แต่บางคุณก็ดูโตกว่าวัยขึ้นน้อยกว่ากับการเรียนรู้และฝึกตนเอง ก่อนฝึกฝนพัฒนา อีคิว ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า อารมณ์นั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางตามจิตใจ เมื่อมีสิ่งกระตุ้นเกิดขึ้น การแสดงออก

ด้านอารมณ์ของมนุษย์ทุกๆ โลกคล้ายๆ กัน ไม่ว่าจะเสียใจ ดีใจ กังวล โกรธ จึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่เราจะมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น อีคิว เกิดได้ต้องฝึกฝน สามารถประยุกต์ไปฝึกในชีวิตประจำวันได้ เริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาอีคิว ต้องฝึก 3 ส่วน คือฝึกความเก่งในเรื่องเข้าใจอารมณ์ความเก่งรับผิดชอบ แก้ปัญหา สร้างแรงจูงใจ และความเก่งในการสร้างความสุข

### เก่งเข้าใจอารมณ์

ฝึกด้วยการรู้และบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้น และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าเป็นด้านบวกหรือลบ เช่น “วันนี้โดนดู เช้งมาก” ไม่เก็บกดการบอกอารมณ์และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้อารมณ์ด้านลบนั้นลดลง ลงได้เร็ว ปัญหาของคนส่วนใหญ่ คือเก็บกดไม่ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจนทำให้อารมณ์สะสมมากขึ้นจนสุดท้ายไม่สามารถควบคุมได้ ระเบิดอารมณ์ออกมา เมื่อฝึกได้แล้วเราจะเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมเขาอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

### ฝึกความเก่งด้านความรับผิดชอบ แก้ปัญหา สร้างแรงจูงใจ

ลองนึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ท่านประสบความสำเร็จอะไรบ้าง และเราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้เป้าหมายที่วางไว้สำเร็จลุล่วง และเวลาท้อแท้ มีปัญหา ท่านทำอย่างไรบ้าง คงจำประสบการณ์ได้ว่า ท่านทำอย่างไรบ้างกว่าจะเรียนจบ รับผิดชอบได้

### เมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ก็ไม่ได้ต่างกัน

หน้าที่สร้างเป้าหมายให้ตนเองก็จะมีแรงจูงใจในการทำงาน ทำสิ่งต่างๆ ได้ แต่มักมีปัญหาวางไปแล้วแรงจูงใจตก หหมดพลังมงานหรือใช้ชีวิตไปวันๆ อยากจะลาออกแต่ออกไม่ได้

มีคนให้กำลังใจแล้วสักพักกลับรู้สึกแยเหมือนเดิม

สาเหตุส่วนหนึ่งมักมาจากเราเผลอไปสร้างแรงจูงใจจากสิ่งภายนอก

ซึ่งก็ไม่ได้ผิดเพียงแต่สิ่งต่างๆภายนอกนั้นเป็นเรื่องที่เราไม่ค่อยควบคุมได้ ยาก เปลี่ยนแปลงได้ยาก

เราจึงมีโอกาสผิดหวังสูง ถ้าเปลี่ยนไปได้ก็ถือว่าดีไป บางคนอยากจะมีเงิน แต่เรามักจะไปแก้เรื่องที่ภายนอก เช่น บริษัทน่าจะขึ้นเงินเดือน ให้โบนัสมากๆ ให้สวัสดิการต่างๆเพิ่มขึ้น

(ถ้าได้ก็ถือเป็นเรื่องดี) แต่หากเราเริ่มที่บริหารจัดการที่ตัวเราเอง โอกาสสำเร็จจะมีมากกว่า

ชีวิตไม่วุ่นวายที่จะต้องไปแก้สิ่งต่างๆภายนอก เช่น เราอยากมีเงินเก็บ เราก็ใช้จ่ายน้อยลง

เก็บออมมากขึ้นมาทำงานเร็วขึ้นเพื่อไม่ให้ถูกหักเงินเดือน หรือบางท่านอยากหุ่นดี ออกกำลังกาย

กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ต้องพึ่งยาลดน้ำหนัก เป็นต้น

## ฝึกสร้างแรงจูงใจ โดยการตั้งเป้าหมาย

ฝึกให้กำลังใจตนเอง ลองเขียนบันทึกว่าเราอยากเห็นตนเองเป็นอย่างไรในอนาคต

ทำให้เราเห็นภาพตนเองชัดเจนในอนาคตเมื่อเรามีเป้าหมายแล้วเราจะมีชีวิตที่ รือร้น มีความฝัน

ความหวังในชีวิต หากตั้งแล้วรู้สึกท้อแท้ ท่านอาจต้องกลับไปดูใหม่ว่า

ท่านเผลอไปแก้เรื่องภายนอกหรือคาดหวังสูงเกินไปหรือไม่ การมีเป้าหมายก็เหมือนกับการเดินทางที่มีแผนที่

หลงทางไปบางแต่ยังไปถึงจุดมุ่งหมายได้ สุดท้ายอย่าลืมให้กำลังใจตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กำลังใจไม่ขาดตอน

## สุดท้ายฝึกเรื่องสร้างความสุข

บางท่านบอกข้อนี้ถนัด ถือเป็นสิ่งที่ดี เพราะหลายท่าน ดีกับคนอื่น ให้กำลังใจชาวบ้านได้เก่ง รับผิดชอบ

ทำงานดี หัวหนาชื่นชมแต่ไม่มีความสุข อันนี้ยังไม่ถือว่าอิคิวตินัก สุขที่แท้จริงนั้นสำคัญที่สุดคือ

ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสงบสุขทางจิตใจ

**ลองฝึกฝนและพยายามสร้างอิคิวด้วยตัวท่านเองดู แล้วจะพบว่า ความสุขของชีวิต อยู่ใกล้แค่เอื้อม**

ข้อมูลจาก :: อสมท.