EQ กับวัยทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 29 มิ.ย. 2552

อีคิว เรียกเป็นภาษาไทยเก๋ๆ ว่า ความฉลาดทางอารมณ์
เป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถเป็นการบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบ และจัดการปัญหา อยู่รวมกับผู้อื่นได้ ตลอดจนดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข
นักจิตวิทยาหลายท่านที่มีความเชื่อว่าความสำเร็จหรือความสุขของคนเรานั้น
ไม่ได้มาจากความสามารถทางเชาว์ปัญญา หรือความเก่งในด้านการเรียนอย่างเดียว
เราอาจมีประสบการณ์ว่าคนที่เรียนเก่งได้รับเกียรตินิยม ก็ไม่ได้เป็นตัวรับประกันว่าคนๆ
นั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวหรือหน้าที่การงานเสมอไป คนเรียนเก่งแต่เข้ากับคนอื่นไม่ได้
มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นสิ่งที่เราเองมีโอกาสพบเจอได้เสมอ

อีคิวพัฒนาได้แม้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว

เนื่องจากการพัฒนาการทางจิตใจยังคงสามารถดำเนินไปเสมอแม้เราจะอายุเพิ่มมาก ขึ้น
อยู่ที่ว่าบางท่านอาจจะช้าเร็วไม่เท่ากัน เราอาจจะเห็นได้ว่าบางคนอายุมากแล้วแต่การแสดงอารมณ์ยังดูเหมือนเด็กๆ
แต่บางคนก็ดูโตกว่าวัยขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และฝึกตนเอง ก่อนฝึกฝนพัฒนา อีคิว ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า
อารมณ์นั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจ เมื่อมีสิ่งกระตุ้นเกิดขึ้น การแสดงออก

ด้านอารมณ์ของมนุษย์ทั่วๆโลกคล้ายๆกัน ไม่ว่าจะเสียใจ ดีใจ กังวล โกรธ
จึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่เราจะมีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น อีคิว เกิดได้ต้องฝึกฝน
สามารถประยุกต์ไปฝึกในชีวิตประจำวันได้ เริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาอีคิว ต้องฝึก 3 ส่วน
คือฝึกความเก่งในเรื่องเข้าใจอารมณ์ความเก่งรับผิดชอบ แก้ปัญหา สร้างแรงจูงใจ และความเก่งในการสร้างความสุข

เก่งเข้าใจอารมณ์

ฝึกด้วยการรู้และบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้น และยอมรับอารมณ์ที่เกิดไม่ว่าเป็นด้านบวกหรือลบ เช่น
“วันนี้โดนดุ เซ็งมาก” ไม่เก็บกดการบอกอารมณ์และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้อารมณ์ด้านลบนั้นลด ลงได้เร็ว
ปัญหาของคนส่วนใหญ่ คือเก็บกดไม่ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจนทำให้อารมณ์สะสมมากขึ้นจนสุดท้ายไม่
สามารถควบคุมได้ ระเบิดอารมณ์ออกมา เมื่อฝึกได้แล้วเราจะเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น
และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมเข้าอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

ฝึกความเก่งด้านความรับผิดชอบ แก้ปัญหา สร้างแรงจูงใจ

ลองนึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ท่านประสบความสำเร็จอะไรบ้าง
และเราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้เป้าหมายที่วางไว้สำเร็จลุล่วง และเวลาท้อแท้ มีปัญหา ท่านทำอย่างไรบ้าง
คงจำประสบการณ์ได้ว่า ท่านทำอย่างไรบ้างกว่าจะเรียนจบ รับปริญญาได้

เมื่อก้าวสู่ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ก็ไม่ต่างกัน

นที่สร้างเป้าหมายให้ตนเองก็จะมีแรงจูงใจในการที่จะทำงาน ทำสิ่งต่างๆได้
แต่มักมีปัญหาว่าทำไปแล้วแรงจูงใจตก หมดพลังมำงานหรือใช้ชีวิตไปวันๆ อยากจะลาออกแต่ออกไม่ได้

มีคนให้กำลังใจแล้วสักพักกลับรู้สึกแย่เหมือนเดิม
สาเหตุส่วนหนึ่งมักมาจากเราเผลอไปสร้างแรงจูงใจจากสิ่งภายนอก
ซึ่งก็ไม่ได้ผิดเพียงแต่สิ่งต่างๆภายนอกนั้นเป็นเรื่องที่เรามักควบคุมได้ ยาก เปลี่ยนแปลงได้ยาก
เราจึงมีโอกาสผิดหวังสูง ถ้าเปลี่ยนไปได้ก็ถือว่าดีไป บางคนอยากจะมีเงิน แต่เรามักจะไปแก้เรื่องที่ภายนอก เช่น
บริษัทน่าจะขึ้นเงินเดือน ให้โบนัสมากๆ ให้สวัสดิการต่างๆเพิ่มขึ้น
(ถ้าได้ก็ถือเป็นเรื่องดี)แต่หากเราเริ่มที่บริหารจัดการที่ตัวเราเอง โอกาสสำเร็จจะมีมากกว่า
ชีวิตไม่วุ่นวายที่จะต้องไปแก้สิ่งต่างๆภายนอก เช่น เราอยากมีเงินเก็บ เราก็ใช้จ่ายน้อยลง
เก็บออมมากขึ้นมาทำงานเร็วขึ้นเพื่อไม่ให้ถูกหักเงินเดือน หรือบางทานอยากหุ่นดี ออกกำลังกาย
กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ต้องพึ่งยาลดน้ำหนัก เป็นต้น

ฝึกสร้างแรงจูงใจ โดยการตั้งเป้าหมาย

ฝึกให้กำลังใจตนเอง ลองเขียนบันทึกว่าเราอยากเห็นตนเองเป็นอย่างไรในอนาคต
ทำให้เราเห็นภาพตนเองชัดเจนในอนาคตเมื่อเรามีเป้าหมายแล้วเราจะมีความกระตือ รือร้น มีความฝัน
ความหวังในชีวิต หากตั้งแล้วรู้สึกท้อแท้ ท่านอาจต้องกลับไปดูใหม่ว่า
ท่านเผลอไปแก้เรื่องภายนอกหรือคาดหวังสูงเกินไปหรือไม่ การมีเป้าหมายก็เหมือนกับการเดินทางที่มีแผนที่
หลงทางไปบ้างแต่ยังไปถึงจุดมุ่งหมายได้ สุดท้ายอย่าลืมให้กำลังใจตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กำลังใจไม่ขาดตอน

สุดท้ายฝึกเรื่องสร้างความสุข

บางท่านบอกข้อนี้ถนัด ถือเป็นสิ่งที่ดี เพราะหลายท่าน ดีกับคนอื่น ให้กำลังใจชาวบ้านได้เก่ง รับผิดชอบ
ทำงานดี หัวหน้าชื่นชมแต่ไม่มีความสุข อันนี้ยังไม่ถือว่าอีคิวดีนัก สุขที่แท้จริงนั้นสำคัญที่สุดคือ
ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสงบสุขทางจิตใจ

ลองฝึกฝนและพยายามสร้างอีคิวด้วยตัวท่านเองดู แล้วจะพบว่า ความสุขของชีวิตอยู่ใกล้แค่เอื้อม

ข้อมูลจาก :: อสมท.