

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สุกมา แสงเดือนฉาย

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

ความสามารถในการมีสติรู้ตนเอง สามารถจัดการ
กับความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองได้
มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปสู่เป้าหมาย
และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

อารมณ์ = พัฒนาการทางสมอง + ทาง
สังคม

ทุกสิ่งเริ่มต้นจากจิตใจเราเอง

นักบริหารต้องใช้

สมอง (Head) มากกว่าอารมณ์ (Heart)



Stress makes people stupid

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.การอบรมเลี้ยงดู

2.การฝึกฝนหรือพัฒนาด้วยตนเอง

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1988)

Unlearning

Relearning

Learning

- ความคิด ความเชื่อเดิม

- Beh.ที่เป็นผลเสีย
สังคม

- Beh.ที่สังคมไม่รับ

- การปรับ Beh. ตนเอง

- การควบคุมตนเอง

- เอาใจเขาใส่ใจเรา

- การแสดงออกที่

เหมาะสม

- เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

- ฝึกทักษะทาง

- มองเห็นการกระทำ

ของตนเอง

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้าน

1. ทบทวนจิต
2. คิดจัดการ
3. สานเป้าหมาย
4. สายใยรัก
5. ทักสังคม

ทบทวนจิต

(Self – awareness)

หลักการ เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง

สามารถทบทวนจิตได้ด้วย การมีสติรู้อารมณ์

1. การมีสติตลอดเวลา
2. การรับรู้ความเป็นจริงของชีวิต
3. การแสวงหาความหมายของชีวิต

สติรู้อารมณ์

- รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังนั่ง ก็บอกได้ว่า “กำลังนั่ง”
- ด้านอารมณ์ความรู้สึก ก็บอกได้ว่ามีอารมณ์เช่นไร ถ้ารู้สึกโกรธ ก็บอกได้ว่า โกรธ

ขั้นตอนการมีสติ รู้อารมณ์

- รู้อารมณ์
- รู้เหตุ รู้ปัจจัย
- รู้ผลต่อร่างกาย จิตใจ
- รู้ทางแก้ไข

คิดจัดการ – กับอารมณ์

(Managing Emotions)

ความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้อสึกหรือภาวะ
อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำพา
อารมณ์ของตนให้กลับสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

การจัดการกับอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม

- ตระหนักว่าตน คือผู้รับผิดชอบอารมณ์ตนเอง
- แยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความหมาย
- บอกตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร
- ปรับอารมณ์ส่งเสริมการคิดของตนเอง

การสร้างความสุข

หลักการ : สุขง่าย ทุกข์ยาก ไม่ยึดติดในความสุข – ทุกข์

สุขง่าย ⇒ สุขในชีวิตประจำวัน

ทุกข์ยาก ⇒ ทุกข์เฉพาะที่จำเป็น

ไม่ยึดติด ⇒ สุขหรือทุกข์เป็นภาวะชั่วคราว

สายเป้าหมาย

(Motivating oneself)

หลักการ : ต้องรู้จักยืดหยุ่น ขณะเดียวกัน ก็มีความมุ่งมั่น

1. มีเป้าหมายที่ชัดเจน
2. มีระยะเวลาเป็นตัวกำหนด
3. มีความเป็นไปได้ในการดำเนินการไปสู่เป้าหมาย

การมองโลกในแง่ดี (มองบวก)

- ทุกคนมีความหวังมากกว่าความล้มเหลว
- เห็นโอกาสในอุปสรรค
- หาข้อดีในข้อคร้าย
- มองเห็นความล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์

การสร้างเสริมกำลังใจ

1. มองเห็นความงดงามของโลก
2. จัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจ
3. โปรแกรมจิต เช่น ท่องบ่นกับตัวเองในเรื่องดี ๆ
4. สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
5. กล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ

สายใยรัก

(Empathy)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และความรู้สึก
ของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เข้าใจความแตกต่างของบุคคล
สามารถให้อภัย/ขอโทษผู้อื่นได้ มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

หลักการ :

- ด้านอารมณ์ และความรู้สึก
- การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน

การเข้าใจผู้อื่น

สีหน้า ท่าทาง แววตา น้ำเสียง คำพูด

ดูเหตุ ดูปัจจัยต่าง ๆ

พรหมวิหาร 4

เมตตา

(การเห็นใจ)

กรุณา

(ช่วยเหลือ)

มุทิตา

(ยินดี)

อุเบกขา

(วางเฉย)

ทักษะสังคม (Handling Relationships)

ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีไว้

หลักการ :

- เคารพในความคิดของผู้อื่น
- คิดในเชิงว่า ฉันก็ชนะ เธอก็ชนะ
- แสดงความคิดของอย่างซื่อตรง
- สื่อสารในระดับที่เหมาะสม

ชีวิตที่มีความสุข

1. มีความเรียบง่าย

ลดขั้นตอนและตัดข้อขัดแย้ง

2. มีความยืดหยุ่นได้

“รู้จักชนะได้ แพ้เป็น เอาใหม่ได้”

3. มีเป้าหมายที่สร้างสรรค์

- ช่วยตัวเอง
- รักตัวเองเป็น
- ช่วยคนอื่น
- รักคนอื่นได้



The End