

ความฉลาดทางอารมณ์

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อออนไลน์ หรือที่เราได้มีโอกาสพบเจอ มีเหตุการณ์การใช้ความรุนแรง เหตุการณ์ทำร้ายกันอันเกิดจากการควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองไม่ได้ ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ประสงค์ด้านลบและเกิดความวุ่นวายในสังคม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีที่มาจากการการไม่รู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง จนทำให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลและความเหมาะสม อารมณ์ของคนเรา สามารถแสดงออกได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง ท่าทางและอากัปกริยาและพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นเราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองและรู้จักสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อให้เราและผู้อื่นต่างอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ทำงานร่วมกันได้จนงานประสบความสำเร็จองค์กรและประเทศชาติก็จะเกิดการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) ได้มีการให้ความหมายไว้หลายอย่าง ตัวอย่าง เช่น

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น (sirintip . 2560. ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (ออนไลน์) . แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th> . 31 พฤษภาคม 2560)

2. ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (รัศมี มณีนิล .2560. ความฉลาดทางอารมณ์ (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf>. 31 พฤษภาคม 2560)

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยังได้มีการพัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ประการ คือ เก่ง ดี มีสุข โดย

- เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

- มีสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง = เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น = เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ = เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไข จัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน สามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง สื่อสัจตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง โดยรู้ด้วยตนเอง และการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดควมระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง

1. ฝึกให้สามารถรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและคลี่คลายอารมณ์ทางลบให้หมดไป ฝึกฝนการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรืองานที่ทำ ทำให้ต้องตรึงตรองในเรื่องนั้น ๆ เป็นการสร้างความเพิลิดเพิลินใจขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่เดิมให้ได้
2. ฝึกการใช้อารมณ์ให้ส่งเสริมความคิดของตน โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ มีความรู้สึกกลมกลืนไปกับงานซึ่งเกิดขึ้นจากการทำทหายที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป
3. สร้างเสริมพลังจูงใจให้ตนเอง ด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลกหรือบุคคลอื่น ควบละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตัว และพิจารณาสิ่งรอบข้างบุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง ขึ้นชมในส่วนดีทั้งของเขาและของเรา ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้วยอุปสรรคจะลดลง (แหล่งที่มา : <http://www.nana-bio.com>)