



สำนักพัฒนาการจัดการคุณภาพและนวัตกรรม

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

## 4 เคล็ดลับเพิ่ม EQ สำหรับคนทำงาน

การทำงานของคนส่วนใหญ่จะได้รับการคัดเลือกให้เข้าทำงานโดยวิธีการสอบแข่งขัน เพื่อวัดความสามารถทางสติปัญญาที่เรียกว่า IQ (IQ = Intelligent Quotient) แต่สำหรับความก้าวหน้าและความสำเร็จในการทำงานจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ที่เรียกว่า EQ (EQ = Emotional Quotient)

ก่อนอื่นมารู้จักผู้ให้ความหมายของ EQ คือ นายแดเนียล โกลแมน เป็นนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ความหมายของคำว่า EQ หมายถึงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมากระตุ้นผลักดันตนเองและบริหารจัดการอารมณ์ ที่จะส่งผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง ดังนั้น การปรับ EQ ให้เหมาะสมถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้สามารถกำจัดสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะคนวัยทำงานซึ่งในแต่ละวัน เราต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนที่มีความแตกต่างกัน เราจึงต้องอาศัยทั้งความสามารถทางสติปัญญา ในการสร้างสรรค์ผลงาน และความสามารถทางอารมณ์ในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างควบคู่กันไป

ปัญหาของคนทำงาน คือการปรับตัวให้เท่าทันกับอารมณ์ต่อไปนี้ได้อย่างไร

1. **ซีง่วง วิทกจริตล่องหน้า** เกิดขึ้นจากการตั้งเป้าหมายให้ตัวเองสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้จึงรู้สึกผิดหวัง ไม่กล้าทำอะไรอีก หรือกลัวว่าตัวเองจะได้รับคำตำหนิ

จากคนอื่น จึงไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเองส่งผลให้เป็นคนขาดความมั่นใจในการทำงาน เมื่อเจอกับงานที่ยากขึ้นจะต่อต้านงานนั้น น้อยๆ เสมอ หรือถ้าจำเป็นต้องทำ ก็จะทำอย่างไม่มั่นใจและกังวลกับงานชิ้นนั้นมากจนไม่มีความสุข

**วิธีปรับอารมณ์** คือต้องไม่กดดันตัวเองมากเกินไป จึงควรคิดใหม่ว่า ไม่มีใครในโลกนี้สมบูรณ์แบบ ทุกคนต่างเคยทำผิดพลาดกันทั้งนั้น ที่สำคัญต้องเลิกคิดล่องหน้าว่าจะเกิดเหตุการณ์ร้ายๆ กับตัวเอง จะทำให้เรามีมุมมองที่ดีต่องานและมีความสุขกับตัวเองมากขึ้น



**2. โหมโหและหงุดหงิดง่าย** เมื่อถูกขัดใจหรือได้ยินคำพูดที่ไม่เข้าหู จะเป็นคนมักโกรธเป็นประจำและระงับความโกรธไม่ได้จะต้องระเบิดใส่คนรอบข้าง เรียกว่าเป็นคนที่มีขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

**วิธีปรับอารมณ์** คือต้องโกรธอย่างฉลาดในยามที่จำเป็น เพราะว่าคนทำงานทุกคนล้วนต้องพบปัญหาและแรงกดดัน เมื่อมาเจอกับความเหน็ดเหนื่อยจากงาน จึงทำให้หลายคนมีอาการขุ่นมัวจนทนไม่ไหว ก่อนที่จะระเบิดอารมณ์ใส่ใครให้คิดก่อนว่า ความโหมโหช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงอะไรได้ไหม หรือว่าถึงโหมโหไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้น มีแต่จะทำให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกแย่ลง สิ่งที่เราควรทำคือ หยุดโวยวายด้วยคำพูดในแง่ลบ แล้วเปลี่ยนมาใช้คำพูดที่แสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้คนอื่นรับรู้ที่เราไม่พอใจ แต่ยังรักษาน้ำใจไว้ หรือใช้วิธีควบคุมอารมณ์โดยการหายใจเข้า – ออกช้าๆ เพื่อผ่อนคลายตัวเอง

**3. ขี้อิจฉา** เป็นคนจริงจังกับการทำงานแต่ไม่ได้รับคำชมจากหัวหน้า เมื่อเพื่อนได้เลื่อนตำแหน่งแทนที่ใจดีใจ กลับรู้สึกที่ตัวเองหงุดหงิดจนไม่อยากเห็นหน้าหรือพูดคุยกับเพื่อน แอบน้อยใจตัวเองว่าสู้เพื่อนไม่ได้เลย

**วิธีปรับอารมณ์** คือต้องปรับความคิดใหม่ว่าทุกคนต่างมีข้อดีข้อเสียในตัวเอง คนที่เราคิดว่าเขาดีกว่าเขาอาจมีบางอย่างที่แพ้เรา ดังนั้นเราต้องพัฒนาข้อดีของตนเอง ด้วยการค้นหาสิ่งที่มีดีให้เจอ และพัฒนาปรับปรุงจุดด้อยของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

**4. โทษคนอื่น ยกเว้นตัวเอง** เมื่อถูกทักท้วงว่าตนเองทำงานผิดพลาดจะรู้สึกไม่พอใจ โทษเจ้านายว่าสอนงานไม่เป็น หรือเป็นเพราะเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมช่วยเหลือ จึงทำงานร่วมกับคนอื่นไม่ค่อยได้

**วิธีปรับอารมณ์** คือ เมื่อถูกตำหนิหรือทำอะไรผิดพลาดอย่ามองว่า “ความผิดพลาดเป็นเรื่องเลวร้าย” สิ่งควรทำคือ หยุดบ่นหรือโทษคนอื่น เรียนรู้ทางเลือกใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาจากคนอื่น พร้อมเปิดใจรับฟังคนอื่นที่คิดต่างและปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ เพื่อให้ชีวิตของเราก้าวไปข้างหน้า

เมื่อเรารู้ข้อบกพร่องของตัวเองแล้วค่อยๆ ปรับปรุงแก้ไขไปทีละอย่าง อยู่ที่ความตั้งใจของเรา ถ้าทำได้รับรองว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจของเราจะแข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความสุข และสนุกกับการทำงานได้อย่างแน่นอน

เรียบเรียงโดย กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- ชิวจิต นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 15 ฉบับที่ 342 : 1 มกราคม 2556
- [www.watpon.com](http://www.watpon.com) : ความฉลาดทางอารมณ์
- [blog.eduzones.com](http://blog.eduzones.com) : ความฉลาดทางอารมณ์(EQ) คืออะไร - Eduzones