

50 วิธีปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์



ต่อ อาคมบัณฑิตแล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล

8) กระบวนการตลอดชีพ

ควรเข้าใจ และจำไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องพัฒนา และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ มันจึงเป็นการปฏิบัติตลอดทั้งชีวิต

มีสติรู้ตัวเอง

องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์นั้น การรู้ตัวทั่วพร้อมต่อตนเองจึงคือความสามารถที่จะรับรู้ และเข้าใจอุปนิสัยของตัวเราเอง อารมณ์มoods และอารมณ์moods และผลกระทบของมันย่อมมีผลกระทบต่อคนอื่นๆ ได้ทั้งนั้น ความมีสติรู้ตัวตัวเองนี้ จึงหมายถึงรวมถึงการประเมินตัวเองด้วยความเป็นจริงว่า เรามีสมรรถนะอย่างไร เรามีจุดแข็งจุดอ่อนตรงไหน อะไรบ้าง และรู้หรือไม่ว่าคนอื่นรับได้หรือไม่อย่างไรในตัวเราที่แสดงอารมณ์ออกไป เหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถเพ่งมองจุดที่เราควรปรับปรุงเพื่อตัวเราเองทั้งนั้น อีกทั้งยังช่วยให้เราปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถจำกัดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้อีกด้วย

9) เรียนรู้มองตัวเองแบบอย่างวัตถุวิสัย

การรู้จักตัวเราเองอย่างหมดจดสิ้นเชิงนั้นออกจะยากสักหน่อย และมันเกือบจะเป็นไปไม่ได้ที่จะมองดูตัวเองด้วยความเป็นกลาง ทางที่ดีคือหาข้อมูลจากคนอื่นที่รู้จักเราดีกว่า ลองถามเขาดูว่าจุดแข็งจุดอ่อนของเราอยู่ที่ไหน จดบันทึกสิ่งที่เขาพูดแล้วเปรียบเทียบกับตัวเราเอง แต่จงระวังไม่ว่ารูปแบบที่เขาพูดจะเป็น

อย่างไร จำไว้ว่าอย่าได้โต้เถียงหรือทักท้วงหรือถกเถียงกับสิ่งที่เขาพูดเด็ดขาด นี่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่พวกเขาพูดถูกต้องหมด นี่ต่างหากคือความพยายามช่วยเป็นตัววัดความยอมรับของตัวเรากับมุมมองของคนอื่นอย่างไรเล่า

10) เก็บบันทึกเอาไว้

วิธีการที่ดีมากที่จะได้รู้มาตรวัดอันถูกต้องของตัวเราเองก็คือการจดบันทึกลงในสมุดไดอารี่ของเราไว้ เริ่มต้นด้วยการเขียนบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราในแต่ละวัน แล้วมันทำให้เรารู้สึกอย่างไร และเรารับมืออย่างไรกับมัน การจดบันทึกรายละเอียดเป็นลายลักษณ์อักษรเช่นนี้จะช่วยให้เรามีสติระแวดระวังในการแสดงออก และยังจะช่วยสะกิดบอกถึงจุดบ่อเกิดของปัญหาที่อาจปรากฏขึ้น ขอให้ทำเป็นระยะๆ แล้วเมื่อลองย้อนทบทวนด้วยความเห็นของเราเอง และบันทึกลงไปด้วยว่าแนวโน้มที่อาจเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร

11) เข้าใจในสิ่งที่กระตุ้นอุปนิสัยเรา

ทุกคนล้วนมีแรงจูงใจเมื่อเริ่มต้นโครงการ ความยากอยู่ที่การขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องในจิตใจเมื่อต้องประสบกับความยากลำบากหลายคนมักเริ่มต้นโครงการแต่ล้มเหลวที่จะทำให้มันสำเร็จ เพราะว่าพวกเขาสูญเสียแรงกระตุ้น/แรงจูงใจไปเสียแล้ว ขอให้ใช้เวลาทำความเข้าใจกับสิ่งที่กระตุ้นจิตใจเรา และใช้มันผลักดันขับเคลื่อนให้ข้ามพ้นอุปสรรค และสู่เส้นชัยให้ได้



12) โง่เขลาเข้าไว้

บางครั้งการระบอบทางอารมณ์มันเกิดขึ้นเพราะเราไม่ได้ใช้เวลาทบทวนว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร เพราะฉะนั้น น่าจะใช้เวลาสักพักแล้วทบทวนด้วยความมีสติ เช่น อาจนั่งสมาธิ ฝึกโยคะหรืออ่านหนังสือ ปลีกห่างจากงานสักระยะ แล้วครั้งหน้า เมื่อใดที่เรามีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อสิ่งไหนก็แล้วแต่ พยายามหยุดพักสักครู่ก่อนที่จะตอบโต้หรือแสดงปฏิกิริยาอะไรออกไป

13) รู้จัก และเข้าใจจุดระเบิดอารมณ์

การมีสติรู้ตัวจะสามารถทำให้เราตระหนักถึงอารมณ์ก่อนที่จะมันจะพลุ่งพล่านออกไป ความสำคัญอยู่ที่รู้จักยืดหยุ่นกับอารมณ์และปรับตัวปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์ อย่าปฏิเสธสภาวะอารมณ์ของเรา จงรับรู้มันแต่อย่าได้แข็งขืนกับมัน ขอให้ใช้เวลาจัดการกับอารมณ์ของเราให้ดีกว่าก่อนที่จะสื่อสารมันออกไป

14) กำหนดไว้ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร

ขอให้คิดให้ดีกว่าสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เรากำลังจะดำเนินการออกไป แล้วลองทำนายว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ฝึกรับรู้และยอมรับความรู้สึกนั้นๆ เมื่อรู้จักความรู้สึกนั้นๆ แล้ว เราต้องควบคุมมันให้ได้ด้วย พยายามเลือกหาการรับมือที่เหมาะสมต่อความรู้สึกดีกว่าที่จะพลุ่งพล่านแสดงการตอบโต้ออกไป

15) เชื่อใจในสัญชาตญาณของเรา

ถ้าเรายังไม่แน่ใจวิถีทางที่เราจะดำเนินการลงไป ก็จงเชื่อในสัญชาตญาณ จิตใต้สำนึกของเรากำลังเรียนรู้ว่าวิถีทางไหนที่เหมาะสมที่สุดตลอดเส้นทางชีวิตของเรา

บริหารตนเอง

เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม และรู้ว่าอารมณ์ของเราทำงานอย่างไรแล้ว เราก็จะสามารถคุมบังเหียนบริหารตัวเองได้ นั่นหมายความว่าเรามีมือรับมือกับพฤติกรรมตนเอง และสภาวะต่างๆ ได้พอๆ กับควบคุมการระเบิดอารมณ์ได้อยู่หมัด

16) ปลดปล่อยความรู้สึกออกมา

วิธีการสำคัญอย่างหนึ่งที่จะตรวจสอบอารมณ์ก็คือการเปลี่ยนความรู้ที่เข้ามา เพราะมันคือความเคลื่อนไหวที่บ่งการอารมณ์แบบเก่า ดังนั้น ขอให้สับร่างกายของเราให้ออกพ้นจากกิจวัตรเดิมด้วยการไปฝึกออกกำลังกายหรือผ่นตัวเองออกจากจิตที่วุ่นวายด้วยการไปหาหนังสืออ่านสักพัก หรืออะไรก็ได้ที่หยุดพักงานกิจวัตรตรงนั้นสักพัก

17) รักษากำหนดการ (และยึดมันไว้)

ขอให้มั่นใจว่าเราได้วางกำหนดการ และยึดถือเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าหากเราต้องการทำให้งานนั้นๆ สำเร็จเสร็จสิ้นอย่างมีประสิทธิภาพ Paul Minors กล่าวไว้ว่า “เมื่อท่านวางกำหนดนัดหมายในปฏิทินของท่านแล้ว ท่านกำลังบอกกับตัวท่านเองว่า: “ฉันกำลังจะทำงาน A, B และ C ในวันที่ X และจะใช้เวลา Y ชั่วโมง” เพราะฉะนั้น เมื่อไหร่ที่เราให้คำมั่นสัญญาแล้ว จงอย่าได้ลังเลหรือผัดวันประกันพรุ่ง”

18) กินดี

ข้อนี้ฟังดูง่าย แต่บอกเลยว่าสิ่งที่เราทั้งกินทั้งดื่มล้วนมีผลมหาศาลต่อสภาวะอารมณ์ของเรา ฉะนั้น พยายามเลือกบริโภคสิ่งที่มีคุณค่า และประโยชน์ต่อร่างกาย และอารมณ์เกิด

19) อย่าเพ่งกลับ

รู้จักปลดปล่อยพลังอารมณ์ออกมาเป็นผลผลิตที่ดีจะดีกว่ามันเป็นเรื่องที่ยอมรับได้กับการมีอารมณ์มากมายภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากมันไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมก็ปล่อยทิ้งไปเถิด อย่างไรก็ตาม เมื่อเรามีอารมณ์เช่นนั้นจริงๆ แทนที่จะระบายออกไปในทางที่ไร้ประโยชน์ มีผู้เปลี่ยนให้มันเป็นแรงกระตุ้นจะไม่ดีกว่าหรือ อย่าเพ่งคลั่งเลยจะดีกว่าไหม