

50 วิธีปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์



ต่อ อาคมบัณฑิตแล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล

20) จบมีความสนใจ และใส่ใจ

ปัจจัยสำคัญในการบริหารจัดการตนเองรวมทั้งอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาอย่างมีสติ จึงขอให้ใส่ใจ และสนใจให้มากกว่าเป็นเรื่องงานหรือส่วนตัว

21) อย่าคาดหวังว่าคนอื่นจะเชื่อใจเรา (ถ้าเราเองยังไม่เชื่อใจเขา)

การขอให้สร้างความสำเร็จให้กับคนอาจเป็นเรื่องยากสักหน่อย ถ้าเมื่อไหร่ที่สูญเสียความเชื่อใจ มันก็ยากจะกู้กลับคืน เพราะฉะนั้นขอให้ระลึกเสมอว่า คนเราก็เป็นแค่มนุษย์ที่ทำผิดด้วยกันได้ การหยิบบั่นความเชื่อใจของเรา เท่ากับเรากำลังเชื่อเชิญคนหยิบบั่นความเชื่อใจเรากลับด้วยเช่นกัน

22) ทบทวนเลือกของเรา

เรามีความสามารถที่จะเลือกวิถีที่เราจะปฏิบัติตอบอย่างไร ต่อสถานการณ์นั้นๆ – เราสามารถมีปฏิกิริยาตอบโต้หรือเลือกที่จะสงบอย่างใจเย็น ล้วนขึ้นอยู่กับเราทั้งนั้น

กระตุ้นจิตใจ

ทักษะความชำนาญส่วนตัวในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ การกระตุ้นจิตใจตนเองหมายถึงแรงขับเคลื่อนภายในที่จะบรรลุ และปรับปรุงพันธกิจต่อเป้าหมายของเรา ดังนั้น เราต้องมีความพร้อมที่จะดำเนินการต่อโอกาส และเป็นไปในทางที่ดีที่สุดในทุกภาพรวม

23) เป้าหมายส่วนตัว

เป้าหมายส่วนตัวสามารถให้ทิศทางในระยะยาวรวมทั้งแรงจูงใจในระยะสั้นด้วย ดังนั้นจึงหยิบปากกาขึ้นมาแล้วเขียนความคิดลงในกระดาษว่าเราต้องการเป็นอะไร และตั้งเป้าหมายบางอย่างให้กับตัวเอง ทั้งนี้ต้องอยู่บนฐานของจุดแข็ง และทำให้มันสอดคล้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นไปได้ในท้ายที่สุด ทำให้มันตื่นตาตื่นใจ และสามารถบรรลุได้ งานเช่นนี้แหละเพียงพอแล้วที่จะกระตุ้นจิตใจเราแบบสำเร็จรูป!

24) อยู่กับความไม่จริง

เมื่อเราได้ตั้งเป้าหมายใหม่ ขอให้เราแน่ใจว่ามันมีความเป็นไปได้ และเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น และต้องเข้าใจว่ามันสามารถเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ด้วย ความสำเร็จจะเป็นตัวกระตุ้นความมั่นใจให้สูงขึ้น และความมั่นใจในตัวเองก็จะพุ่งสูงขึ้นตามความสามารถของเราที่มากขึ้น แล้วเราจะรู้ว่ามันทำงานได้ดีทีเดียว

25) คิดบวก

การจะทำให้ตัวเองมีแรงกระตุ้นอยู่เสมอเป็นเรื่องสำคัญที่จะธำรงรักษาระบบความคิดที่เป็นบวก และในแง่ดีขอให้มองปัญหาและลองทบทวนเพื่อหาโอกาสแก่การเรียนรู้แทนที่จะปล่อยให้มันล้มเหลว พยายามหลีกเลี่ยงคนที่มีความคิดลบ แล้วควบบหาอยู่ในหมู่คนคิดบวก คนที่มีแรงจูงใจบวก – ผู้คนเหล่านี้มีผลต่อตัวเราทั้งสิ้น



26) เรียนรู้ตลอดชีวิต

ความรู้ และข้อมูลล้วนเป็นกุญแจสำคัญที่จะป้อนหรือหล่อเลี้ยงจิตเราให้มีความกระตือรือร้น และมีแรงกระตุ้นจูงใจ และด้วยข้อมูลที่ง่ายแก่การเข้าถึงนี้ เราก็จะมีโอกาสใช้มันเป็นเชื้อเพลิงหล่อเลี้ยงคุณค่า และจุดติดผลึกค้นตัวเราได้มากทีเดียว !

27) เตรียมตัวออกจากมุมสบาย

อุปสรรคใหญ่หลวงต่อการบรรลุศักยภาพอันมากมีของเรา ก็คือความไม่กล้าท้าทายตัวเราเองอยู่บ่อยๆ ผลงานใหญ่ๆ สามารถบังเกิดขึ้นได้ ถ้าเรายินยอมออกจากมุมสบาย ดังนั้นขอให้ออกมาเถิด หากกล้าพอ

28) ช่วยเหลือ

อย่าได้กลัวที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ และในทางกลับกัน ถ้าคนอื่นต้องการความช่วยเหลือ ก็อย่าได้ลังเลช่วยเขากลับด้วย การมองเห็นคนอื่นสำเร็จเท่ากับช่วยกระตุ้นตัวเราเองด้วย

29) ยืนหยัด

การจะกระตุ้นแรงจูงใจของเราในระยะสั้นแล้ว จงยืนขึ้นแล้วเหยียดแขนออกไปให้สุดเท่าที่จะทำได้สัก 10 วินาที แล้วเมื่อเรากลับไปทำงานที่โต๊ะเมื่อไหร่ เราจะกลับคืนสู่จิตใจที่มั่นคง เข้าที่ และพร้อมสู้งานต่อ

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรานี้ คือ ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ดูเหมือนจะง่ายมาก การเข้าใจว่าทุกคนต่างมีชุดอารมณ์ของเขาเอง ความต้องการ จุดปัญหา และความกลัว การจะเข้าใจนั้น เรากำลึงยินยอมรับรู้ประสบการณ์ของเขา แล้วเรายินดีที่จะช่วยตอบสนองอารมณ์ในวิธีการที่เหมาะสม มันเป็นทักษะระยะยาว และมีความสำคัญยิ่งที่จะชี้แนะเขา ที่สำคัญมันอาจจะไม่ค่อยจะเป็นธรรมชาตินัก แต่ก็ เป็นวิถีทางหนึ่งที่อาจหล่อเลี้ยงจิตใจคนผู้นั้นได้บ้าง

30) รับฟัง

ก่อนที่จะเราจะเห็นอกเห็นใจบางคน ก่อนอื่นเราจำเป็นต้องเข้าใจก่อนว่าพวกเขา กำลังพูดอะไร ซึ่งหมายถึงว่าการรับฟังเป็นจุดสำคัญอย่างยิ่งยวดของความเห็นใจ อันนี้สัมพันธ์กับการให้เขาพูดโดยไม่ไปขัดจังหวะ ส่วนสรุปความเข้าใจ มองในแง่ร้าย และพูดเรื่องของเราเองในช่วงหยุดพัก เราฟังซึมซับเรื่องที่เขาส่งแล้วดูว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรก่อนที่จะจะมีปฏิกิริยา

31) พยายามเป็นคนที่ย้ำคำได้

ไม่ว่าเราจะเป็นผู้นำของทีมหรือทำงานร่วมกันในโครงการ พร้อมกับสมาชิกอื่น พยายามเป็นคนที่ย้ำคำได้และเปิดใจเหมือนเป็นคนรับแขก

32) มุมมอง

พวกเราต่างคุ้นเคยกับวลีที่ว่า “ถ้าเราเป็นตัวเขาบ้าง” และนี่คือสิ่งที่แน่นอน และเข้าใจได้ วิธีการที่ง่ายที่สุดที่จะได้มุมมองเล็กๆ ในเหตุการณ์ครั้งหน้าหรือสถานการณ์ก็คือ เราลองสลับตัวเราเองว่า ถ้าเราเป็นตัวเขาบ้างในสถานการณ์นั้นๆ มันจะเป็นอย่างไรบ้างหนอ บางครั้งมันไม่มีถูกหรือผิดเลย แต่อย่างน้อยที่สุดเราจะเข้าใจได้เพียงพอที่จะช่วยให้คำแนะนำหรือทางแก้ไขให้บ้าง

33) เปิดตัวเอง

วิธีการหนึ่งที่ย่างที่สุดที่จะหยิบยื่นเชื้อเพื่อความจริงจังหรือสัญญาแห่งความเชื่ออาทรก็คือการรับฟังเรื่องราวของเขา และเชื่อมโยงกับมันด้วยประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับของเราเอง อย่าได้หวาดกลัวที่จะเปิดใจตัวเราเอง เพราะนี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพอันยิ่งใหญ่ และยั่งยืนก็ได้