

50 วิธีปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์



ต่อ จากฉบับที่แล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล

34) คลุกตัวอยู่กับวัฒนธรรมใหม่

มีคำกล่าวโบราณว่า “การท่องเที่ยวไปเพื่อขยายขยายจิต” ก็ยังเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง แม้แต่กับโลกที่กำลังแคบใบนี้ บางครั้งหนทางที่ดีที่สุดก็คือการเปิดจิตเปิดใจ และกระโดดไปร่วมวงไฟบูดลย์กับที่ใดที่หนึ่งที่มีความแตกต่างโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้ก็เพื่อเรียนรู้และเข้าใจสิ่งที่แตกต่างจากความรับรู้เดิมๆ

35) บ่งเพาะความกระหายรู้เกี่ยวกับคนแปลกหน้า

คนที่มีความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรานั้น จะมีความอยากรู้ไม่รู้จักพอกับคนแปลกหน้า เมื่อเราพูดคุยกับคนนอกวงสังคมปกติของเรา เราเริ่มต้นที่จะเข้าใจความคิดเห็น ทักษะมุมมอง และชีวิตที่แตกต่างจากของเรา ดังนั้น การเรียนรู้คร่าวๆ ลองนั่งรถสาธารณะแล้วมองผู้คนอันหลากหลาย เราจะเห็นพฤติกรรมหรืออะไรที่เราอาจไม่เคยเห็นหรือรับรู้มาก่อนก็ได้

36) รับรู้เรื่องที่คนอื่นกำลังพูด

ข้อคิดอันมีประโยชน์ก็คือ ในขณะที่กำลังรับฟังเรื่องของคนอื่นต้องพูดนั้น ขอให้ใช้คำพูดรับรู้ เช่น ‘ผมเข้าใจ’ และ ‘อย่างนั้นนั่นเอง’ เพื่อแสดงให้ผู้ฟังได้รู้ว่าเรากำลังรับฟังเขาอยู่ (แต่แน่นอนว่าแค่พูดสิ่งเหล่านี้เท่านั้น ถ้าหากเรารับฟังจริงๆ !)

ทักษะทางสังคม ในเทอมของความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ทักษะทางสังคมหมายถึงทักษะอันจำเป็นเพื่อรับมือ และมีอิทธิพลเหนืออารมณ์ของคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มันจึงครอบคลุมความสามารถอันกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นด้านการสื่อสาร (ข้อความ) การจัดการกับข้อขัดแย้ง และการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง การต้องพบกับคนใหม่ๆ ตลอดจนการสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญเกือบจะทุกภาคส่วนของชีวิตเลยทีเดียว เมื่อว่าไปแล้ว จึงถือว่าตั้งแต่ชีวิตการทำงานจนถึงชีวิตอันแสนโรแมนติคของเราเองด้วย มันจึงเป็นเรื่องซับซ้อนแต่ก็จำเป็นต้องมีเพื่อเป็นประโยชน์ที่

เกือบจะทุกจุดที่เราได้เหยียบไปแล้ว แต่ที่จะเหยยจากนี้เป็นต้นไปถือเป็นตัวบ่งชี้บางส่วนสำหรับเราคือ

37) พร้อมต่อการเริ่มต้น

หนทางอันดีที่จะเริ่มต้นคือ การปรับปรุงทักษะทางสังคมของเรา ด้วยการแยกตัวออกจากทักษะที่เราคิดว่าเราอยากพัฒนา นี่เป็นการบีบให้แคบเข้า และช่วยให้เราได้ฝึกซ้อมมากขึ้น นักจิตวิทยาระดับโลกอย่าง Daniel Goleman แนะนำว่าให้เราจดจ่อความสนใจไปยังคนบางคนที่เรารู้จักดีว่ามีทักษะเฉพาะอย่างดี แล้วสังเกตว่าเขาปฏิบัติตัวอย่างไร และควบคุมอารมณ์ของเขาอย่างไร จากนั้นนำเอาเทคนิคหรือวิธีการต่างๆ เหล่านั้นมาปรับใช้กับตัวเราเอง

38) ถ้าเราเป็นเขาบ้างจะเป็นอย่างไร

หลายคนคงเคยได้ยินได้ฟังกับคำว่า ‘ลองมาเป็นตัวฉันสิ หรือลองมาอยู่ในสภาพแบบฉันสิ’ แต่จะมีสักกี่คนที่จะปฏิบัติ และเข้าถึงเช่นนั้นได้จริงๆ ลองดูหน่อยปะไร

39) การฝึกฝนปฏิบัติสร้างความสำเร็จ

ความคิดที่จะฝึกปฏิบัติทักษะทางสังคมของเรานี้ อาจจะมีฟังดูแปลกก็จริงแต่มันก็เหมือนกับทุกอย่างในชีวิต เพราะการฝึกฝน และปฏิบัติบ่อยๆ จะสร้างความสำเร็จ และสมบูรณ์แบบได้

40) โขเชียลมีเดีย

เราไม่ได้หมายความว่า จะเป็นแบบอนุรักษหรือหัวเก่าคร่ำครึ แต่เพลๆ กับการเกาะติดสังคมโซเชียลมีเดีย แล้วสัมผัสกับผู้คนแบบต่อหน้า และตัวเป็นๆ จะช่วยเปิดโอกาสให้เราได้ปรับปรุง และพัฒนาทักษะทางสังคมได้ดีกว่ามาก ดังนั้นในครั้งหน้า แทนที่เราจะส่งข้อความไปถึงเพื่อนรัก น่าจะนัดหมายเจอเจอหน้ากันแล้วร่วมดื่มสนทนาจะไม่ดีกว่าหรือ! ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีทางที่จะเจริญ

ขยับขยายได้ด้วยการทำงานที่ทุ่มเทเต็มที่ในโลกโซเชียลมีเดียอย่างเดียวนั้น

41) ลระับเครือข่ย

วิธีอันดีที่จะฝึกฝนความเฉียบแหลมทางสังคม (social acumen) ของเราคือการเข้าร่วมกับเครือข่ายของงานอีเวนต์ต่างๆ หรืองานจิตอาสา เป็นต้น สารระสำคัญอันยิ่งใหญ่ของอีเวนต์เหล่านี้ก็คือการที่ทุกคนได้เข้าไปร่วมแบ่งปันความคิด และปัญญากับการเข้าร่วมงานเหล่านี้ต่างหาก และแน่นอน เราได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเหลือเชื่อทีเดียว

42) มันไมใช่ว่าเราพูดอะไร อยู่ที่ว่าเราพูดนอยบอะไร

นี่เรากำลังหมายถึงเรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับ การสื่อสารแบบอวัจนะ (Non-verbal communication) และมันสามารถส่งผลกระทบต่อความคิดเห็นของเรา ภาษากายกิตี น้ำเสียงกิตี และหรือการใช้สายตาล้วนเป็นกุญแจสำคัญ และทำให้คนอื่นล่งรู้ว่าเรามีความรู้สึก มีอารมณ์อย่างไรได้ทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่เราเกิดมีอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นขึ้นมา เราต้องคิดให้ดี และรอบคอบก่อนจะมีทำที่หรือปฏิบัติอะไรออกไป

43) เข้าร่วมลัษคณอกกวการ

วิธีการที่จะสร้างทักษะทางสังคมก็คือการออกสู่ภายนอกและเข้าร่วมสังคม มันฟังดูง่ายก็จริง แต่เราไม่สามารถสร้างความแข็งแรงทักษะทางสังคมโดยไม่ได้ร่วมสังคมเลย วิธีก็คือการเข้ากลุ่มหรือเครือข่ายข้างนอกวงปกติของเรา มันจะเป็นวิธีเสริมสร้างทักษะได้อย่างหนึ่งที่ดี

เรื่องที่ต้องหลีกเลี่ยง คนที่ฉลาดทางอารมณ์อย่างสูงจะหลีกเลี่ยงบุคลิกลักษณะต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เราควรระหนักนัันคือ

44) ทราน่า

คนฉลาดทางอารมณ์จะรับฟัง ให้คำแนะนำ และแสดงความเห็นใจแก่ผู้ที่ต้องการแต่ไม่อนุญาตหรือยินยอมให้คนอื่น และอารมณ์คนอื่นเข้าไปกระทบหรือไปบงการชีวิตของเขา

45) การบ่น

การบ่นจะบ่งบอกถึงสองสิ่งด้วยกัน – หนึ่งคือ เราเคยเป็นเหยื่อ สองคือไม่มีทางแก้ไขปัญหา คนที่ฉลาดทางอารมณ์น้อยนัักจะรู้สึกว่ตัวเองเป็นเหยื่อ และเชื่อว่าตัวเองมีหนทางจะแก้ไขได้ด้วย ดังนั้นแทนที่จะตำหนิใครบางคนหรือเรื่องบางเรื่อง พวกเขากลับคิดอย่างสร้างสรรค์ และคิดหาแก้ไขปัญหาหรือทางออกอย่างไวดีมากว่

46) ความกิดลล

คนที่ฉลาดทางอารมณ์ยอมรับว่ความคิดลบมันก็แค่ความคิด ในแง่ความเป็นจริงแล้วจะมัวคิดแต่เรื่องลบๆ ให้อุ่นวายใจหรือรทสมองทำไม มีสิ่งนี้ง่เยียบหรือเลิกสนใจความคิดลบๆ แล้วสนใจคิดสิ่งที่มีประโยชน์จะดีกว่า

47) ถบอยู่กับอดีต

คนที่มีฉลาดทางอารมณ์ เลือกลงจะเรียนรู้อุบทเรียนจากความผิดพลาด และทางเลือกที่เขาได้กระทำลงไป แทนที่จะมัวจมดิ่งอยู่กับอดีต แต่จะเรียนรู้อุเพื่อให้เกิดมีสติ และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

48) ความเห็นแก่ตัว

ในขณะที่ระดับความเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องจำเป็นต่อการก้าวไปข้างหน้าของชีวิต แต่ความลัษคณที่แตกร้าวมักเกินไปก็เป็นสาเหตุของความไม่กลมกลืน ดังนั้น ขอให้หลีกเลี่ยงการเห็นแก่ตัวที่มากเกินไป แล้วพิจารณาถึงความต้องการของคนอื่นบ้าง

49) ยินยอมต่อเรบกดดัษบอบเพื่อร่วมบาน

ควรเข้าใจว่การทำงานกับคนก็คืออยู่ในสังคมแบบหนึ่ง ต่างคนต่างต้องทำงาน จริงอยู่แม้ทุกคนไม่ได้ถูกบังคับให้ต้องทำตามคนส่วนใหญ่ บางคนอาจไม่ปรารถนาจะเดินตามสังคมก็ได้ แต่ทว่าการทำงานร่วมกัน เราก็ตองทำงานเข้ากันให้ได้กับเพื่อนร่วมงาน การจะเข้ากันกันได้ จึงต้องอาศัยการบริหารอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ให้ราบรื่นที่สุด เพื่อผลงานขององค์กรโดยส่วนรวม

50) วิกฤติเกินไป

ไม่มีอะไรจะทำลายขวัญ และกำลังใจของคนได้รวดเร็วเท่า วิกฤติที่เกินไป จำไว้เถิดว่คนก็คือมนุษย์ และมีแรงจูงใจที่เหมือนกัน (รวมทั้งข้อจำกัด) เท่าๆ กับเรา ขอให้ใช้เวลาทำความเข้าใจคนอื่น ๆ จากนัันค่อยสื่อสารแลกเปลี่ยนสิ่งที่เราต้องการจะมองดีกว่า

ลสรุป

เรามีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถเข้าถึงศักยภาพอย่างเต็มที่ และบรรลุเป้าหมายของเราได้ หากเราทำความเข้าใจจุดอ่อนจุดแข็งของเราเอง และใช้ความฉลาดทางอารมณ์นำทางการบริหารจัดการกับงาน และชีวิตส่วนตัวแล้ว เชื่อว่จะผลักดันให้งานเป็นไปได้ อย่างราบรื่น หรือถึงแม้มีอุปสรรคบ้างคงจะสำเร็จลุล่วงลงด้วยดีได้แน่นอน