



ข้อควรระวัง

ความ (ไม่)ฉลาดทางอารมณ์

ข้อ อาทอนบที่เลอ

| วิเชยร ตรีสุภาพกุล

10. ขาดความเห็นใจ

ความที่คนฉลาดทางอารมณ์ต่ำไม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จึงมีความเข้าใจเรื่องเอาใจเขามาใส่ใจเราต่ำไป ด้วยไม่สามารถเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นว่ากำลังเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะไปเข้าใจหรือรับรู้ความรู้สึกของเขาได้

11. มีความลำบากใจในการยืนหยัดกับตัวเอง

คนที่มีลักษณะความสมดุลสูงทาง EQ มีความเห็นอกเห็นใจ และมีความปรารถนา พร้อมด้วยความสามารถที่จะกล้ายืนหยัดตัวเอง และสร้างพื้นที่ของตนเองขึ้นมา รู้จักผสมผสานไหวพริบเข้าจัดการรับมือกับความขัดแย้งได้ เมื่อผู้คนส่วนใหญ่ถูกต่อต้าน พวกเขายืนหยัดไม่ยอมที่จะเป็นฝ่ายรับหรือถูกกระทำ แต่จะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ก้าวร้าว ทว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะพยายามคงความสมดุล และยืนหยัดด้วยการประสานช่วยกันพวกที่กำลังมีอารมณ์คุกรุ่น ๆ ออกไปจากพื้นที่ การแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ได้ผ่านการกรองจึงน่ากลัว วิธีการนี้สามารถช่วยบรรเทาสถานการณ์ที่กำลังยุ่งยากให้เป็นกลาง และยังกันบุคคลที่เป็นพิษออกไปเพื่อมิให้สร้างความรุนแรงหรือก่อศัตรู

12. มีคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ที่จำกัด

ผู้คนทั้งหลายต่างเคยประสบกับอารมณ์มากมาย แต่ก็ มีน้อยคนนักที่สามารถบอกได้ถึงความหมายของอารมณ์ได้ถูกต้องอย่างที่ปรากฏ มิงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่ามีคนเพียง 36% เท่านั้นที่สามารถอ่านความหมายได้ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ เพราะอารมณ์ที่ไม่ได้ถูกถอดความถึงแก่นแท้มักเป็นที่เข้าใจกันผิด ซึ่งถูกตีความว่าเป็นอารมณ์ทางเลือกที่ไร้เหตุผล และยังเป็นการกระทำที่เป็นการต่อต้านที่ไม่สร้างสรรค์ คนที่มี EQ สูงจะสามารถคุมอารมณ์ของตนอยู่หมัด เพราะพวกเขาเข้าใจอารมณ์ได้ดี และยังรู้จักใช้คำศัพท์ของความรู้สึกได้ดีอีกด้วย ในขณะที่หลาย ๆ คนอาจจะอธิบายความรู้สึกของตัวเองอย่างง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ว่า “แย่/เลว” แต่คนฉลาดทางอารมณ์กลับสามารถระบุชี้ชัดว่าพวกเขารู้สึกถึง “อารมณ์เสีย” “คับข้องใจ” “ถูกกดดัน” หรือ “ร้อนรน กระวนกระวายใจ” ยิ่งสามารถเลือกใช้คำศัพท์เฉพาะของตนได้ มันจะยิ่งแสดงถึงเขาวินัยปัญญาที่มี และรู้สึกได้ดีมากขึ้นเท่านั้น ว่าอะไรคือสาเหตุต้นตอของเรื่อง และสิ่งที่สมควรกระทำมันคืออะไร

13. ตั้งข้อสมมติฐานเร็วเกินไป และยังต้องป้องกันอย่างรอบรอบรอบรอง

คนที่ขาด EQ จะฟอร์มความคิดเห็นเร็วเกินไป และแล้วก็จำนนที่ตนเองยืนยันถึงความมีอคติของตน นั่นหมายความว่าพวกเขาเองกลับรวบรวมหลักฐานอันแสดงถึงการสนับสนุนความคิดเห็นของตนเอง แต่กลับเมินเฉยต่อหลักฐานอื่น ๆ ที่เป็นอีกอย่างหนึ่งไปบ่อยครั้งที่เดียว พวกนี้จึงมักโต้เถียง แสดงออกอย่างน่าเกลียดน่ารังเกียจ เพียงเพราะจะสนับสนุนความเห็นของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นเรื่องอันตรายสำหรับผู้นำ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะปล่อยให้ความคิดของตนได้รับการบ่มเพาะก่อน เพราะเขารู้ดีว่าปฏิกิริยาโต้ตอบแบบฉับพลันนั้นได้ ล้วนถูกขับเคลื่อนด้วยอารมณ์ทั้งสิ้น คนฉลาดทางอารมณ์จึงใช้เวลาแก่ความคิดในการพัฒนา และพิจารณาไตร่ตรองถึงผลพวงที่อาจจะตามมา ว่าจะเป็นอย่างไรรวมทั้งอาจเกิดการโต้เถียงอีกด้วย จากนั้น เขาจะสื่อความคิดเห็นที่ผ่านการพัฒนาไตร่ตรองแล้วในวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยคำนึงถึงความจำเป็น และความคิดเห็นของผู้ฟัง

14. ไม่ปล่อยวางความผิดพลาด

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะห่างไกลตัวเองจากความผิดพลาดของตนเอง แต่แม้ห่างก็จริงแต่ก็ไม่ลืมความผิดพลาดนั้น ๆ พวกเขาจะเก็บความผิดพลาดต่าง ๆ ในระยะห่าง ๆ ที่ปลอดภัย แต่ก็ง่ายพอที่จะอ้างอิงถึง พวกนี้จึงสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับตัวตัวเองเพื่อความสำเร็จในอนาคต เพราะฉะนั้นจึงต้องขัดเกลาให้เกิดความตระหนักในตัวเองเพื่อจะสามารถเดินข้ามเส้นบาง ๆ ระหว่าง “การจมอยู่กับที่” และ “การจดจำ” การจมอยู่กับความผิดพลาดนานเกินไป ทำให้ต้องวิตกกังวลใจ และอยู่ในสภาวะหวาดกลัว ในขณะที่การลืมมันโดยสิ้นเชิงกลับจะทำให้กระทำผิดพลาดซ้ำอีกได้ กฎเกณฑ์สำคัญที่จะสร้างสมดุลจึงอยู่ที่



ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความผิดพลาดล้มเหลว ให้กลายเป็นก้อนทองที่ได้รับการปรับปรุง สิ่งนี้จะสร้างสรรค์แนวโน้มให้วนกลับไปสู่ความถูกต้องทุกครั้งที่ล้มลง

15. มักจะรู้สึกถูกเข้าใจผิด

เมื่อขาดความฉลาดทางอารมณ์ มันก็ยากที่จะเข้าใจถึงเหตุผลว่าทำไมจึงเห็นแย้งกับคนอื่น ความรู้สึกที่ถูกเข้าใจผิดเพราะว่าอาจไม่ได้สื่อสารในแบบวิธีที่คนอื่นจะสามารถเข้าใจ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์รู้ดีว่าพวกตนไม่อาจจะสื่อสารทุก ๆ ความเห็นได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วนได้ แม้จะฝึกฝนปาดใดก็ตาม พวกเขาเข้าใจเมื่อผู้คนไม่เข้าใจเรื่องที่กำลังพูด จึงปรับวิธีการการเข้าถึงใหม่ และสื่อสารใหม่อีกครั้งถึงความคิดเห็นในแบบที่สามารถเข้าใจกันได้

16. ไม่รู้สิ่งที่กระตุ้นเตือน

คนทุกคนต่างล้วนมีจุดกระตุ้นเตือน นั่นคือสถานการณ์และผู้คนที่จุดประเด็น และเป็นเหตุให้แสดงออกอย่างหุนหันพลันแล่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะศึกษาตัวจุดประเด็นหรือตัวจุดกระตุ้นของตน (ในทางจิตวิทยาเรียกว่า trigger) และจะใช้ความรู้ในการหลีกเลี่ยงไม่ให้แสดง (ก่อ) อารมณ์หรือพฤติกรรมที่แย่ ๆ ออกไป

17. ความโกรธ

ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้หมายถึงการใจดี แต่มันเกี่ยวกับการบริหารจัดการอารมณ์เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้ บางครั้งเรื่องนี้หมายถึงการแสดงให้เห็นว่ากำลังคิดหวงเศร้าหรือเครียด การสวมหน้ากากอารมณ์อย่างมีความสุข และอย่างเป็นบวกนั้น มันไม่ได้หมายความว่าเป็นอย่างจริงหรือเป็นผลดีเลย คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะแสดงออกอารมณ์แบบเป็นลบ และบวกอย่างมีความหมาย อย่างมีเจตนาตั้งใจในสถานการณ์ที่เหมาะสมต่างหาก

สรุป

สาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญยิ่ง เพราะมันสามารถเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาในหลาย ๆ พื้นที่ของชีวิต ทั้งด้านส่วนตัว และการทำงานได้ เรื่องเหล่านี้สามารถเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ได้ การหมั่นพัฒนาทักษะจะสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพทั้งด้านส่วนตัว และอาชีพงานได้ทีเดียว