



6 เคล็ดลับ ผู้นำที่มี EQ ใช้กับผู้คน

“เมื่อคุณมีความชำนาญ รู้เท่าทันอารมณ์ และอารมณ์ของผู้อื่นได้ คุณจะ
สามารถเชื่อมสัมพันธ์ และเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่นได้”

เมื่อพูดถึง **ความเป็นผู้นำ** และ
ประสิทธิภาพในการทำงาน ความฉลาดทาง
อารมณ์ (EQ) อาจมีความสำคัญมากกว่า
IQ นอกจากนี้ยังอาจมีความสำคัญ
มากที่สุด ในการ**สร้างความสัมพันธ์**
และการเชื่อมต่อสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณชำนาญในการรู้เท่าทัน
อารมณ์ และอารมณ์ของผู้อื่น คุณจะ
สามารถเชื่อมสัมพันธ์ และเห็นอกเห็นใจกับ
เพื่อน และเพื่อนร่วมงานอย่างเหนียวแน่น
มากขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้
เร็วขึ้น

เช่นเดียวกับหลาย ๆ อย่างในชีวิต
การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และ

การเป็นมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
นั้นจำต้องอาศัยการฝึกฝน คุณสามารถ
เริ่มต้นด้วยการใช้เคล็ดลับหรือลูกเล่นที่มี
ประโยชน์ทั้งหก ดังต่อไปนี้

1. เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ผู้นำที่ดีจะคิดถึงสถานการณ์ของ
เพื่อนร่วมงาน เข้าใจความท้าทาย และ
ความคับข้องใจของพวกเขา และเข้าใจดี
ว่าอารมณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องจริงเหมือนกับ
อารมณ์ของเราเช่นกัน สิ่งนี้จะช่วยพัฒนา
มุมมอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในทีม
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นสูตรสำเร็จ
อย่างแท้จริง

2. แบ่งปันการต่อสู้ในปัจจุบัน

การระบอบาใหญ่จากเหตุเภทภัย
บีบให้ผู้นำต้องยอมรับความเปราะบาง

| วิเชียร ศิริสุภาพกุล

“ผู้นำที่ฉลาดทางอารมณ์ เชื่อมสัมพันธ์กับผู้คนด้วยการแสดงตัวตนที่ดีที่สุดของเขา”

และแสดงระดับใหม่ของมนุษยชาติในเรื่องคน ด้วยการแบ่งปันสิ่งที่คุณกำลังประสบปัญหาขอความช่วยเหลือและความโปร่งใส ทีมของคุณจะพร้อมใจปฏิบัติตามและคุณสามารถทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ และอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากขึ้น

3. แสดงความอยากรู้

เมื่อพิจารณาถึงการแลกเปลี่ยนใด ๆ ทางดิจิทัลทั้งหมดที่เรามีในระหว่างวันทำงานเราในฐานะผู้นำจะทำอะไรได้บ้างเพื่อทำให้ปฏิสัมพันธ์ของเรามีมนุษยธรรม ดึงดูดผู้คนให้มาหาเรา และสร้างความไว้วางใจ จากการวิจัยพบว่า คนมีความอยากรู้ อยากเห็น หมายความว่าความอยากรู้ อยากเห็นเป็นส่วนหนึ่งที่รู้จักว่าสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ และเช่นเดียวกันคนอื่น ๆ มักจะดึงดูด และรู้สึกใกล้ชิดทางสังคมกับบุคคลที่แสดงความอยากรู้ อยากเห็นได้ง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ควรอยู่ในระดับพอดีพองาม

4. หยุดตัดสินคนอื่น

เนื่องจากคนที่ชอบใช้วิจารณ์งาน วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นอย่างสนุกสนานราวกับเป็นงานอดิเรก พวกเขาจึงไม่ควรคาดหวังให้ใครมาขอคำแนะนำหรือการแก้ปัญหา (คนอื่นรู้ว่าเสียเวลาเปล่า ๆ) ทักษะการใช้วิจารณ์งานนี้จะทำให้เพื่อนร่วมงานแปลกแยกจากกัน หากเป็นคุณ

แผนปฏิบัติการที่ดีที่สุดของคุณคือหยุดด่วนสรุป ก่อนที่จะได้ยินข้อเท็จจริงทั้งหมด และเริ่มฟังอย่างตั้งใจ เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารของคุณ จำสิ่งนี้ไว้ **เมื่อเราตัดสินใครเท่ากับเราเชื่อเชิญการพิพากษามาที่ตัวเราเองเช่นกัน**

5. อย่าสวมหน้ากากที่ปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ

ผู้นำที่มี EQ สูงไม่สวมหน้ากากที่พูดแบบนี้เพราะว่าคนที่อยู่ในบทบาทผู้บริหารมักจะสวมหน้ากากที่ปกปิดตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา หรือสิ่งที่พวกเขากำลังรู้สึกอยู่ สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อผู้นำที่ไม่มั่นคงออกคำสั่งให้คนรอบข้างหรือบังคับความสนใจด้วยเสน่ห์จอมปลอม อาจเกิดขึ้นได้เมื่อพวกเขาขาดความจริงใจได้พร้อมอันเป็นผลมาจากความกลัวที่จะล้มเหลวในทางกลับกัน ผู้นำที่ฉลาดทางอารมณ์เชื่อมสัมพันธ์กับผู้คนด้วยการแสดงตัวตน



ที่ดีที่สุดของพวกเขา นั่นคือด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ และความถูกต้อง

6. นำความอดทนมาสู่การปฏิบัติ

ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง จะใช้ความอดทนให้เกิดประโยชน์ พวกเขามีความสามารถที่เรียนรู้ในการประมวลผลสถานการณ์ที่กำลังจะไปในทางใด รับมุมมองจากหลายเสียง ฟังคนที่พวกเขาไม่เห็นด้วยโดยไม่ตัดสิน และงดเว้นจากการตอบโต้แบบตรง ๆ การไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดที่มีเหตุผล ในที่สุดคุณก็จะได้ข้อสรุปที่มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณกระจายความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้คนได้อย่างมาก

สรุป

ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงควรรู้เท่าทันของเรื่องสภาวะจิตของตนเองไว้ การแสดงออกใด ๆ ออกไปนั้น ผู้นำพึงตระหนักเสมอว่า ขณะที่กำลังเจอกับสถานการณ์ใดนั้น ตนเองแสดงออกด้วยจิตที่มีอารมณ์ (Emotional Mind) หรือด้วยจิตที่ฉลาด (Wise Mind) หรือด้วยจิตที่มีเหตุผล (Reason Mind) ล้วนเป็นเรื่องที่พึงตระหนักและสังวร