

6 เคล็ดลับ ที่ผู้นำที่มี EQ ใช้กับผู้คน

วิเชียร ตีรสุภาพกุล

“เมื่อคุณมีความชำนาญรู้เท่าทันอารมณ์ และอารมณ์ของผู้อื่นได้ คุณจะสามารถเชื่อมสัมพันธ์ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้”

เมื่อพูดถึง **ความเป็นผู้นำ** และประสิทธิภาพในการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) อาจมีความสำคัญมากกว่า IQ นอกจากนี้ยังอาจมีความสำคัญมากที่สุดใน**การสร้างความสัมพันธ์** และการเชื่อมต่อสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณชำนาญในการรู้เท่าทันอารมณ์ และอารมณ์ของผู้อื่น คุณจะ**สามารถเชื่อมสัมพันธ์ และเห็นอกเห็นใจกับเพื่อน และเพื่อนร่วมงานอย่างเหนียวแน่นมากขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้เร็วขึ้น**

เช่นเดียวกับหลาย ๆ อย่างในชีวิต การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และการเป็นมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้นจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน คุณสามารถเริ่มต้นด้วยการใช้เคล็ดลับหรือลูกเล่นที่มีประโยชน์ทั้งหมดดังต่อไปนี้

1. เอาใจเขาใส่ใจเรา

ผู้นำที่ดีจะคิดถึงสถานการณ์ของเพื่อนร่วมงาน เข้าใจความท้าทาย และความคับข้องใจของพวกเขา และเข้าใจที่ว่าอารมณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องจริงเหมือนกับอารมณ์ของเราเช่นกัน สิ่งนี้จะช่วยพัฒนามุมมอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในทีมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นสูตรสำเร็จอย่างแท้จริง

2. แบ่งปันการต่อสู้ในปัจจุบัน

การระบอบาติใหญ่จากเหตุภทภยบีบให้ผู้นำต้องยอมรับความเปราะบาง และแสดงระดับใหม่ของมนุษยชาติในเรื่องคน ด้วยการแบ่งปันสิ่งที่คุณกำลังประสบปัญหา ขอความช่วยเหลือ และความโปร่งใส ทีมของคุณจะพร้อมใจปฏิบัติตาม และคุณสามารถทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ และอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น



3. แสดงความอยากรู้

เมื่อพิจารณาถึงการแลกเปลี่ยนใด ๆ ทางดิจิทัลทั้งหมดที่เราจะมีในระหว่างวันทำงาน เราในฐานะผู้นำจะทำอะไรได้บ้างเพื่อทำให้ปฏิสัมพันธ์ของเรามีมนุษยธรรม ดึงดูดผู้คนให้มาหาเรา และสร้างความไว้วางใจ จากการวิจัยพบว่า คนมีความอยากรู้อยากเห็น หมายความว่าความอยากรู้อยากเห็นเป็นส่วนหนึ่งที่เราจะรู้สึกว่าสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ และเช่นเดียวกันคนอื่น ๆ มักจะดึงดูดและรู้สึกใกล้ชิดทางสังคมกับบุคคลที่แสดงความอยากรู้อยากเห็นได้ง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ควรอยู่ในระดับพอดีพองาม

4. หยุดตัดสินคนอื่น

เนื่องจากคนที่ชอบใช้วิจารณ์ญาติวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นอย่างสนุกปากราวกับเป็นงานอดิเรก พวกเขาจึงไม่ควรคาดหวังให้ใครมาขอคำแนะนำหรือการแก้ปัญหา (คนอื่นรู้ว่าเสียเวลาเปล่า ๆ) ทักษะการใช้วิจารณ์ญาติจะทำให้เพื่อนร่วมงานแปลกแยกจากกัน หากเป็นคุณ แผนปฏิบัติการที่ดีที่สุดของคุณคือหยุดด่วนสรุปก่อนที่จะได้ยินข้อเท็จจริงทั้งหมดและเริ่มฟังอย่างตั้งใจเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารของคุณ จำสิ่งนี้ไว้ **เมื่อเราตัดสินใคร เท่ากับเราเชื่อเชิญการวิพากษ์มาที่ตัวเราเองเช่นกัน**

5. อย่าสวมหน้ากากที่ปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ

ผู้นำที่มี EQ สูงไม่สวมหน้ากาก ที่พูดแบบนี้เพราะว่าคนที่อยู่ในบทบาทผู้บริหารมักจะสวมหน้ากากที่ปกปิดตัวตนที่

แท้จริงของพวกเขา หรือสิ่งที่พวกเขากำลังรู้สึกอยู่ สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อผู้นำที่ไม่มั่นคงออกคำสั่งให้คนรอบข้างหรือบังคับความสนใจด้วยเสน่ห์จอมปลอม อาจเกิดขึ้นได้เมื่อพวกเขาทวาดความจริงไว้ได้พร้อมอันเป็นผลมาจากความกลัวที่จะล้มเหลว ในทางกลับกัน ผู้นำที่ฉลาดทางอารมณ์เชื่อมสัมพันธ์กับผู้คนด้วยการแสดงตัวตนที่ดีที่สุดของพวกเขา นั่นคือด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ และความถูกต้อง

6. นำความอดทนมาสู่การปฏิบัติ

ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงจะใช้ความอดทนให้เกิดประโยชน์ พวกเขามีความสามารถที่เรียนรู้ในการประมวลผลสถานการณ์ที่กำลังจะไปทางใด รับมุมมองจากหลายเสียง ฟังคนที่พวกเขาไม่เห็นด้วยโดยไม่ตัดสิน และงดเว้นจากการตอบโต้แบบตรง ๆ การไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดที่มีเหตุผลในที่สุดคุณก็จะได้ข้อสรุปที่มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณกระจายความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้คนได้อย่างมาก

สรุป

ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงควรรู้เท่าทันของเรื่องสภาวะจิตของตนเองไว้ การแสดงออกใด ๆ ออกไปนั้น ผู้นำฟังตระหนักเสมอว่าขณะที่กำลังเจอกับสถานการณ์ใดนั้น ตนเองแสดงออกด้วยจิตที่มีอารมณ์ (Emotional Mind) หรือด้วยจิตที่ฉลาด (Wise Mind) หรือด้วยจิตที่มีเหตุผล (Reason Mind) ล้วนเป็นเรื่องที่ฟังตระหนัก