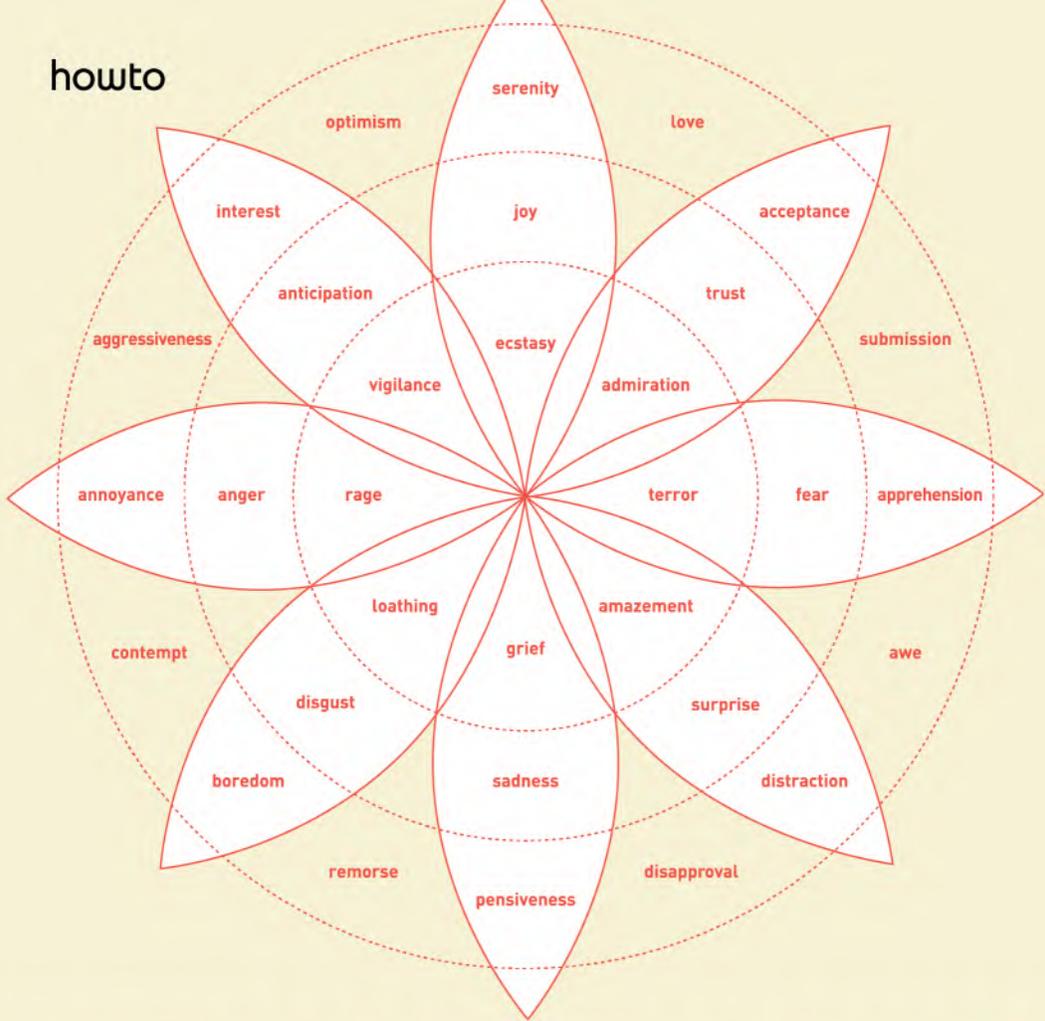


howto



自分や他人に振り回されないための感情リテラシー事典

ถอดรหัสกลไก

อันซับซ้อน

ของจิตใจด้วย

The Mood Meter

และ

ทฤษฎีวงล้อ

แห่งอารมณ์

Emotions Toolkit

**เครื่องมือ
จัดการอารมณ์
แบบคนมี EQ**

เครื่องมือล่าสุด

ที่ช่วยให้คุณ

รอดพ้นจากการ

ตกเป็นเหยื่อ

อารมณ์ชั่ววูบ

ในเสี้ยวนาที

ที่อาจพลิกชีวิตคุณ

ไปตลอดกาล

ไอซิบะ โยชิโนบุ เขียน

กั๋งดาว ไตรยสุนันท์ แปล

howto

Emotions Toolkit

เครื่องมือจัดการอารมณ์ แบบคนมี EQ

自分や他人に振り回されないための感情リテラシー事典

ไอชิบะ โยชิโนบุ

เขียน

กึ่งดาว ไตรยสุนันท์

แปล

115014 ด็อกทอปัสส์ตี



Emotions Toolkit เครื่องมือจัดการอารมณ์แบบคนมี EQ

自分や他人に振り回されないための感情リテラシー事典

howto

โนเคโรบิรัชโอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Jibun ya Tanin ni Furimawasarenai Tame no Kanjo Literacy Jiten

Copyright © 2024 Yoshinobu Oshiba

Thai translation rights arranged with FOREST PUBLISHING, CO., LTD.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8959-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทโอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขเชิงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร • ที่ปรึกษากลุ่มนอกพิกัด มนทรา ภูพาน้ำ

บรรณาธิการเล่ม กุลภา หวลกระสินธุ์ • บรรณาธิการต้นฉบับ พรรณนรี อภินิษฐาภิชาติ

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขไช

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร จิรพรรณ เคื่อนพังกา, ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว

คำนำสำนักพิมพ์

สุข ทุกข์ เศร้า เหงา กลัว โกรธ...คุณรู้จัก “อารมณ์” ที่ผุดขึ้นในใจ เหล่านี้ดีแค่ไหน

อารมณ์ คือพลังขับเคลื่อนที่ส่งอิทธิพลอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบที่มักเป็นสัญญาณเตือนว่าบางอย่างในตัวเรากำลังต้องการการดูแล

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณท่องไปในโลกอันซับซ้อนของอารมณ์ ผ่านเครื่องมือที่จำแนกความรู้สึกไว้อย่างละเอียดยิบชนิดที่ไม่เคยปรากฏที่ไหนมาก่อน นั่นคือ The Mood Meter และทฤษฎีวงล้อแห่งอารมณ์ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางอารมณ์จากญี่ปุ่น และต่อยอดแนวคิดมาจาก Emotional Wheel สุดโด่งดังตามหลักจิตวิทยา

เครื่องมือทั้งสองนี้จะช่วยตั้งหลักให้คุณเห็นภาพรวมของอารมณ์ อย่างเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ตั้งแต่ 8 อารมณ์พื้นฐานที่สามารถแตกแขนงออกไปเป็น 29 อารมณ์หลัก และอารมณ์รองอีกนับไม่ถ้วน โดยมาพร้อมกับคำอธิบายและวิธีจัดการที่ทำได้จริง

คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคการถอดรหัสใจตัวเอง ทำความเข้าใจว่า
อารมณ์แต่ละรูปแบบเชื่อมโยงกันอย่างไร ผีก็แยกแยะอารมณ์ที่ซ่อนอยู่
หลายชั้นอย่างเฉียบคม ทั้งหมดนี้มีแบบฝึกอย่างง่ายให้ทดลองทำตาม

ผลลัพธ์ที่ได้ไม่เพียงจะช่วยยกระดับคุณไปสู่ตัวตนที่สงบและ
มั่นคงเท่านั้น แต่ยังพัฒนาความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่น
ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างกระจ่าง อันเป็นจุดเริ่มต้นของการ
ตัดสินใจเรื่องสำคัญอย่างสมเหตุสมผล ไม่ว่าจะในมิติของการสื่อสาร
การทำงาน การบริหารธุรกิจ หรือแม้แต่การดูแลคนที่คุณรัก

ในความยากแท้และไม่เคยหยั่งถึงของสารพัดอารมณ์ ลองให้
หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องนำทาง แล้วคุณจะพบว่าในชีวิตน้อยๆ ของเรานี้
รู้อะไรก็ไม่สู้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง

howto

คำนำ

มาทำความเข้าใจ “ความละเอียดอ่อนของจิตใจ”
และเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ได้กับดีกว่า

ในการใช้ชีวิตประจำวัน เราได้รับสิ่งกระตุ้นจากเหตุการณ์ต่าง ๆ อยู่
ทุกขณะ ส่งผลให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

ท่ามกลางสถานการณ์เช่นนั้น เราอาจเผลอแสดงคำพูดหรือ
การกระทำที่ไม่พึงประสงค์เพราะถูกอารมณ์ครอบงำ เช่น “เป็นห่วงลูก
จนคิดถึงทั้งวัน” “พูดจารุนแรงใส่เพื่อนร่วมงานเพราะหงุดหงิด” “ดีใจ
เกินไปจนพลั้งปากพูดโดยไม่คิด”

นอกจากนี้ตอนที่ต้องตัดสินใจเส้นทางสำคัญในชีวิต เช่น
สอบเข้า หางาน ตอบตกลงแต่งงาน ก็อาจทำผิดพลาดเพราะปล่อย
ให้อารมณ์มีอิทธิพลมากเกินไป

ที่จริงแล้วอารมณ์ไม่ได้มีไว้เพื่อทำให้เราทุกข์หรือทำให้ชีวิต
วุ่นวาย แต่เป็นกลไกป้องกันตัวเองเพื่อปกป้องชีวิตและสิ่งสำคัญ เป็น
สัญญาณเตือนเพื่อสร้างอนาคตที่มีความสุข และอารมณ์พื้นฐานล้วน
มีประโยชน์ต่อเราทั้งสิ้น

ทว่านับตั้งแต่มนุษย์เริ่มใช้ชีวิตแบบมีอารยธรรม ทั้งสภาพ
แวดล้อม ความคิด และความต้องการของมนุษย์ต่างซับซ้อนขึ้น
อารมณ์จึงซับซ้อนตามไปด้วย ทำให้เราต้องทุกข์ไปกับอารมณ์ที่
ไม่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ตัดสินใจผิดพลาดหรือทำพฤติกรรมที่
ไม่สมควรด้วยอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง

เพราะฉะนั้นในการสร้างชีวิตประจำวันที่เราปรารถนาและชีวิตที่มีความสุขจึงจำเป็นต้องอาศัย **ทักษะการจัดการอารมณ์**

ถ้ารับรู้อารมณ์ของตัวเองได้อย่างแม่นยำและเข้าใจลักษณะของอารมณ์นั้น ก็จะควบคุมพฤติกรรมโดยไม่ให้อารมณ์พาไปได้อย่างเหมาะสม

แน่นอนว่ากับคนรอบข้างที่กำลังทุกข์ทรมานจากอารมณ์ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีมากขึ้นเสียงทันที คนที่จมอยู่กับความเศร้า คนที่ไม่กล้าลงมือทำเพราะกังวลจากประสบการณ์ล้มเหลวในอดีต หรือคนที่มึ่งร้ายเพราะอิচ্ฉาหรือก้าวร้าว เราจะตัดสินใจได้ว่าควรรับมืออย่างไรเพื่อไม่ให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี และจะช่วยอีกฝ่ายได้อย่างไร **พร้อมทั้งยังส่งผลให้ลงมือทำได้เหมาะสมอีกด้วย**

ว่ากันว่าปัญหาส่วนใหญ่ของการอยู่ในสังคมเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนด้วยกัน แต่ **“การรู้เท่าทันอารมณ์”** จะกลายเป็นพลังสำคัญที่ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นได้

เป็นที่ทราบกันดีว่า ในหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับแทบไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์เลย

ในวิชาวรรณกรรม เราได้เรียนรู้คำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และลักษณะของอารมณ์ คนที่ได้เรียนรู้ความละเอียดอ่อนของจิตใจมนุษย์ มักมีความรู้เท่าทันอารมณ์ดีติดตัว และพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ขึ้นมาตามธรรมชาติ แต่ก็น่าเสียดายที่มีคนแบบนั้น น้อยมาก

ผมเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน “การจัดการ” “ไอที” และ “EQ” (Emotional Intelligence Quotient: ระบบความรู้และการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์) ซึ่งทำงานเป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัทต่างๆ เป็นหลัก แต่เวลาที่ได้ให้คำปรึกษาพนักงานจากหลากหลายบริษัท กลับพบว่าคนจำนวนมากรู้เท่าทันอารมณ์น้อย สิ่งนี้ส่งผลให้ทั้งงานและชีวิตส่วนตัวไม่ราบรื่น

หนังสือเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้พื้นฐานสำหรับการรู้เท่าทันอารมณ์ ทุกคนจะได้พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ของตัวเอง สำหรับคนที่ “กังวลว่าทำไมเราถึงหงุดหงิดง่ายและซีโมโหนะ” “ซีกังวล ไม่สบายใจตลอดเวลา” “มักกลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่” หรือสำหรับคนที่รอบตัวมีคนเช่นนั้นแล้วไม่รู้จะรับมืออย่างไร หรืออยากช่วยเหลือพวกเขา ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอให้ใช้โอกาสนี้ทำความเข้าใจอารมณ์ให้ลึกซึ้งขึ้น และอ่านหนังสือเล่มนี้ซ้ำหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ความรู้นี้ติดตัวไป จงสังเกตใจตัวเอง ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ควบคุมด้วยเหตุผล และเปลี่ยนอารมณ์ให้กลายเป็นอาวุธที่ทรงพลังที่สุดของคุณ

สารบัญ

บทนำ เห็นอารมณ์ของตัวเองด้วย “The Mood Meter” และ “วงล้อแห่งอารมณ์ ของพลัทซิค”

- The Mood Meter เช็คสภาพจิตใจด้วยตารางอารมณ์
เชิงบวกและลบ 2
- วงล้อแห่งอารมณ์ของพลัทซิค 10

บทที่ 1 รู้จัก “อารมณ์ปฐมภูมิ” ที่อยู่ใกล้ตัวให้ถ่องแท้

- หงุดหงิด → โกรธ (Anger) → เดือดดาล 22
- เบื่อหน่าย → รังเกียจ (Disgust) → เกลียดขัง 31
- เจ็บปวด → เศร้า (Sadness) → ทุกข์ระทม 39
- กระวนกระวาย → ประหลาดใจ (Surprise) → พิศวง 48
- กังวล → กลัว (Fear) → หวาดผวา 55
- ยอมรับ → ไว้วางใจ (Trust) → นับถือ 64
- สงบ → ยินดี (Joy) → ปลาบปลื้ม 71
- ใส่ใจ → คาดหวัง (Anticipation) → ระแวดระวัง 77

บทที่ 2**ควมคุม “อารมณกุตยภูมิ” ที่ผสมกันได
อยางอิสระ**

• มองโลกในแง่ดี (คาดหวัง + ยินดี)	86
• ก้าวร้าว (คาดหวัง + โกรธ)	90
• ดุฎก (รังเกียจ + โกรธ)	94
• เสียใจ (เศร้า + รังเกียจ)	98
• ผิดหวัง (ประหลาดใจ + เศร้า)	102
• เกรงขาม (ประหลาดใจ + กลัว)	106
• เชื้อพียง (กลัว + ใ่ววางใจ)	109
• รัก (ใ่ววางใจ + ยินดี)	113

บทที่ 3**“อารมณผสม” อันซับซ้อนยุ่งเหยิง
ที่ไม่รูตัวเพราะไม่อยากยอมรับ**

• หลงไหล (คาดหวัง + ยินดี + ใ่ววางใจ + ประหลาดใจ ฯลฯ)	120
• อิจฉา (กังวล + กลัว + โกรธ ฯลฯ)	125
• อาย (รังเกียจ + ประหลาดใจ + กลัว ฯลฯ)	129
• ขายหน้า (รังเกียจ + กลัว + โกรธ ฯลฯ)	133
• ภูมิใจในตัวเอง (โกรธ + ยินดี + ใ่ววางใจ ฯลฯ)	137
• รู้สึกมีปมด้อย (เศร้า + กลัว + รังเกียจ + โกรธ ฯลฯ)	142
• รู้สึกผิด (ยินดี + กลัว + เศร้า + รังเกียจ ฯลฯ)	147
• ไม่พอใจ (เศร้า + รังเกียจ + ประหลาดใจ + คาดหวัง ฯลฯ)	151

- รู้สึกโดดเดี่ยว (เศร้า + รังเกียจ + กลัว ฯลฯ) 155
- ต้องการการยอมรับ (ยินดี + กลัว + คาดหวัง ฯลฯ) 160
- รู้สึกเหนือกว่า (โกรธ + ไร้วางใจ + ยินดี ฯลฯ) 166
- อยากอยู่คนเดียว (ยินดี + กลัว + รังเกียจ ฯลฯ) 171
- อยากเสียสละตัวเอง (กลัว + รังเกียจ + เศร้า + คาดหวัง ฯลฯ) 176

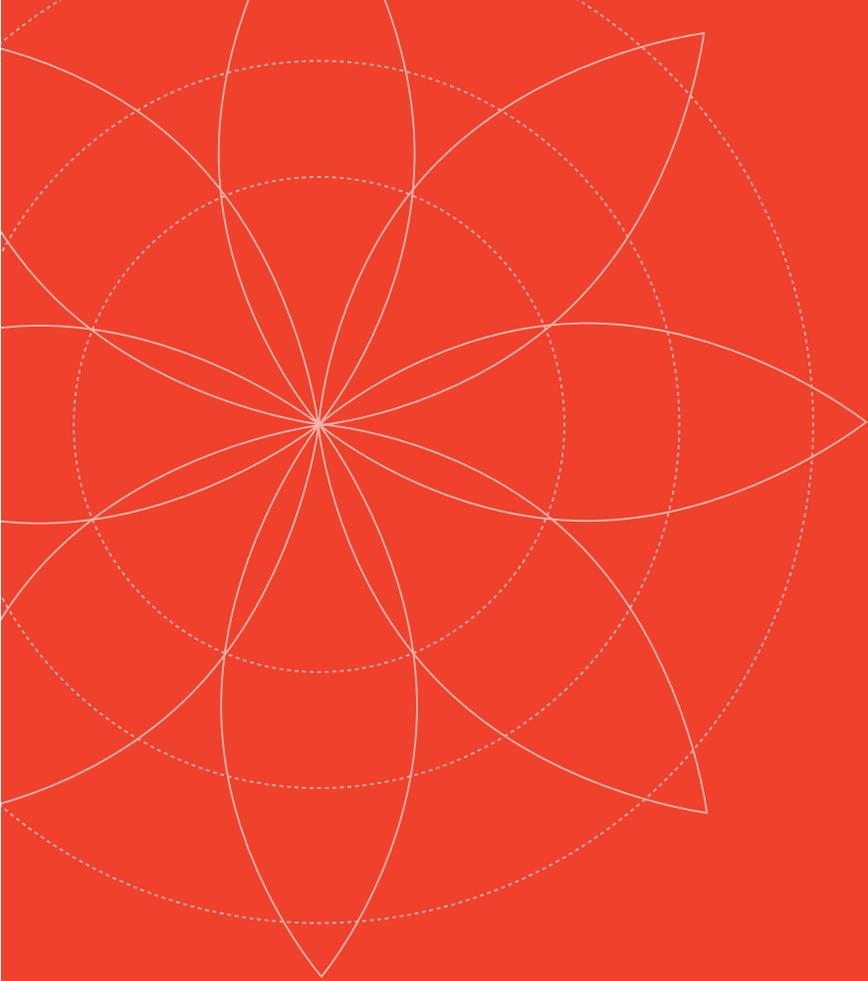
บทที่ 4

“เทคนิคคำดึงสู่หัวใจ” สร้างอารมณ์สบายใจด้วยตัวเอง

- “ฝึกลดความรู้สึกเป็นผู้เกี่ยวข้อง”
เพื่อแยกตัวออกจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 184
- ฝึกฟื้นฟู “ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง”
ด้วยการมองแบบ “รับผิดชอบตัวเอง”
แทนที่จะ “โทษผู้อื่น” 187
- รายการ “สิ่งที่ต้องทำ” (To Do List) ชุกเฉิน
ตามรูปแบบอารมณ์ 190

บทส่งท้าย แต่ชีวิตของคุณที่เปี่ยมล้นด้วยความสุข 208

เกี่ยวกับผู้เขียน 211



บทนำ

เห็นอารมณ์ของตัวเองด้วย
“The Mood Meter”
และ “วงล้อแห่งอารมณ์
ของพลักซิก”

The Mood Meter

เช็คสภาพจิตใจด้วยตารางอารมณ์เชิงบวกและลบ

สุข/เฮง

ไม่ สบาย ใจ	A	Enraged (รู้สึกโกรธเกรี้ยว) โกรธจัด	Panicked (รู้สึกตื่นตระหนก) ตื่นตระหนก	Stressed (มีความเครียด) กังวล หวาดผวา	Jittery (กังวล) กังวล หวาดผวา	Shocked (กระทบกระเทือน ทางจิตใจ) ประหลาดใจ ตกตะลึง
	B	Livid (โกรธจนหน้าตึง) โกรธ โกรธจัด	Furious (รู้สึกเดือดดาล) เดือดดาล	Frustrated (รู้สึกฉุนเฉียว) หงุดหงิด โกรธ	Tense (ระแวงระวัง) ระวังตัว	Stunned (รู้สึกหวาดเกรง) หวาดเกรง
	C	Fuming (โกรธจน เดือดพล่าน) โกรธ หงุดหงิด	Frightened (รู้สึกหวาดผวา) หวาดผวา	Angry (รู้สึกโกรธ) โกรธ	Nervous (รู้สึกประหม่า) กังวล หวาดผวา	Restless (รู้สึก กระสับกระส่าย) กระวนกระวาย
	D	Anxious (วิตกกังวล ตลอดเวลา) กังวล	Apprehensive (รู้สึกหวั่นเกรง) กังวล หวาดผวา	Worried (กังวลใจ) กังวล หวาดผวา	Irritated (รู้สึกหงุดหงิด) หงุดหงิด โกรธ	Annoyed (รู้สึกรำคาญ) หงุดหงิด
	E	Repulsed (รู้สึกรังเกียจ) รังเกียจ	Troubled (รู้สึกก้ำกึ่งใจ) กังวล เศร้า	Concerned (ห่วงกังวล) กังวล คาดหวัง	Uneasy (กระวนกระวาย) กังวล หวาดผวา	Peeved (รู้สึกดูแคลน) ดูถูก
	F	Disgusted (มีความเกลียดชัง) เกลียดชัง	Glum (มีความเจ็บปวด) เจ็บปวด	Disappointed (รู้สึกผิดหวัง) ผิดหวัง	Down (รู้สึกเศร้าหมอง) เศร้า เจ็บปวด	Apathetic (รู้สึกเฉื่อยชา) เฉื่อยชา
	G	Pessimistic (มองโลกในแง่ร้าย) กังวล เศร้า	Morose (หม่นหมอง) เศร้า ทุกข์ระทม	Discouraged (บึกเสียใจภายหลัง) เสียใจ	Sad (รู้สึกเศร้า) เศร้า	Bored (เบื่อหน่าย) เฉื่อยชา
	H	Alienated (รู้สึกแปลกแยก) เศร้า รังเกียจ	Miserable (ทุกข์ทรมาน) เศร้า ทุกข์ระทม	Lonely (อ้างหัว) เศร้า เจ็บปวด	Disheartened (หมดกำลังใจ) เศร้า ผิดหวัง	Tired (เหนื่อย) เจ็บปวด เฉื่อยชา
	I	Despondent (รู้สึกสิ้นหวัง) เศร้า ทุกข์ระทม	Depressed (ซึมเศร้า) เศร้า ทุกข์ระทม	Sullen (อารมณ์ไม่ดี) โกรธ เศร้า	Exhausted (เหนื่อยจน หมดสภาพ) เจ็บปวด เศร้า	Fatigued (เหนื่อยล้า) เฉื่อยชา เจ็บปวด
	J	Despair (เสียใจคร่ำครวญ) ทุกข์ระทม	Hopeless (หมดหวัง) เศร้า ทุกข์ระทม	Desolate (รู้สึกเปล่าเปลี่ยว) เศร้า ทุกข์ระทม	Spent (หมดแรง) เจ็บปวด เศร้า	Drained (เหนื่อยจนหมดแรง) เฉื่อยชา เจ็บปวด

1

2

3

4

5

ไม่

คำอธิบาย

- **แกนตั้ง** แสดงความแรงของพลังงานใน 10 ระดับ ยิ่งขึ้นด้านบนพลังงานจะยิ่งสูง ยิ่งลงด้านล่างพลังงานจะยิ่งต่ำ
 - **แกนนอน** แสดงว่าอารมณ์อยู่ในเชิงบวก (สบายใจ) หรือเชิงลบ (ไม่สบายใจ) ใน 10 ระดับ ยิ่งไปทางขวายิ่งเป็นอารมณ์เชิงบวก ยิ่งไปทางซ้ายยิ่งเป็นอารมณ์เชิงลบ
 - **บรรทัดที่ 1** ในแต่ละช่องเป็นคำศัพท์ภาษาอังกฤษ
 - **บรรทัดที่ 2** ในวงเล็บเป็นคำแปลภาษาไทยที่แสดงภาวะนั้น
 - **บรรทัดที่ 3** คืออารมณ์เมื่อเทียบกับวงล้อแห่งอารมณ์ของฟลิกซิก
- โปรดอ่านคำอธิบายของแต่ละอารมณ์จากบรรทัดนี้

Surprised (รู้สึกประหลาดใจ) ประหลาดใจ	Upbeat (มีความเบิกบาน) ยินดี มองโลกในแง่ดี	Festive (รู้สึกเหมือนอยู่ในงานรื่นเริง) ยินดี คาคหวัง	Exhilarated (รู้สึกใจเต้น) ยินดี ประหลาดใจ	Ecstatic (ดีใจจนลืมตัว) ปลาบปลื้ม
Hyper (ตื่นเต้นเกินพอดี) ยินดี ใฝ่ใจ	Cheerful (เบิกบาน) ยินดี มองโลกในแง่ดี	Motivated (มีความมุ่งมั่น) คาคหวัง ใฝ่ใจ	Inspired (มีแรงบันดาลใจ) ปลาบปลื้ม ยินดี	Elated (รู้สึกปลาบปลื้มใจ) ปลาบปลื้ม
Energized (มีพลัง) ยินดี ใฝ่ใจ	Lively (มีชีวิตชีวา) ยินดี ใฝ่ใจ	Enthusiastic (มีความใฝ่ใจ) ใฝ่ใจ	Optimistic (มองโลกในแง่ดี) การมองโลกในแง่ดี	Excited (รู้สึกตื่นเต้น) คาคหวัง
Pleased (ดีใจ) ยินดี ยอมรับ	Happy (มีความสุข) ยินดี	Focused (จดจ่อ) ใฝ่ใจ คาคหวัง	Proud (รู้สึกภูมิใจ) ปลาบปลื้ม ยินดี	Thrilled (ตื่นเต้นดีใจ) ตกตะลึง
Pleasant (สบายใจ) ยินดี สงบ	Joyful (มีความสุข) ยินดี	Hopeful (มีความคาคหวัง) คาคหวัง	Playful (แจ่ม) ยินดี ใฝ่ใจ	Blissful (มีความสุขล้วน) ยินดี ยอมรับ
At Ease (ผ่อนคลาย) สงบ ยอมรับ	Easygoing (สบาย ๆ ไม่เครียด) สงบ ยอมรับ	Content (พึงพอใจ) สงบ ยอมรับ	Loving (รู้สึกรัก) รัก	Fulfilled (รู้สึกเต็มเต็ม) ยินดี ยอมรับ
Calm (พร้อมยอมรับ) ยอมรับ	Secure (รู้สึกวางใจ) ไว้วางใจ	Satisfied (รู้สึกพึงพอใจ) ยอมรับ	Grateful (รู้สึกขอบคุณ) ยอมรับ ยินดี	Touched (รู้สึกซาบซึ้ง) ปลาบปลื้ม ยินดี
Relaxed (รู้สึกผ่อนคลาย) สงบ ยอมรับ	Chill (ช้า ๆ ไม่เร่งรีบ) สงบ ยอมรับ	Restful (สงบสุข) สงบ ยอมรับ	Blessed (ได้รับความรัก) ยินดี ยอมรับ	Balanced (มีความสมดุล) สงบ ยอมรับ
Mellow (สงบนิ่ง) สงบ ยินดี	Thoughtful (รักและชื่นชม) เคารพรัก	Peaceful (รู้สึกสงบ) สงบ ยอมรับ	Comfy (รู้สึกสบาย) สงบ ยอมรับ	Carefree (ไร้กังวล) ยินดี สงบ
Sleepy (ง่วงนอน) สงบ ไม่นั่นคง	Complacent (พอใจกับที่เป็นอยู่) เชื่องช้า	Tranquil (สงบสงัด) สงบ	Cozy (อบอุ่น สบายใจ) สงบ ยินดี	Serene (สงบสุข) สงบ

6

7

8

9

10

● วัดพลังใจและระดับอารมณ์ด้วย The Mood Meter

คุณใส่ใจอารมณ์ของตัวเองทุกวันหรือไม่

ถึงจะไวต่ออารมณ์ของผู้อื่น เช่น “วันนี้ภรรยาหงุดหงิด” “ทำไมสามีดูไม่ร่าเริงเลย” “เจ้านายดูเครียด” แต่เราแทบไม่เคยสังเกตอารมณ์ของตัวเองอย่างเป็นทางการเลย

เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจและแสดงศักยภาพสูงสุดทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัว จำเป็นต้องรู้จักจัดการอารมณ์ และก้าวแรกของการจัดการอารมณ์ก็คือ “การเข้าใจอารมณ์ของตัวเองอย่างถ่องแท้”

ในหัวข้อนี้ผมจะแนะนำเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับทำความเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่น

นั่นคือ “The Mood Meter (เครื่องมือวัดอารมณ์ : การวัดระดับอารมณ์)” ที่เสนอโดยศาสตราจารย์มาร์ก แบร์ริกเกิร์ต จากศูนย์ความฉลาดทางอารมณ์ มหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นเมทริกซ์ที่ประกอบด้วย 2 แกน คือ ความสูง/ต่ำของพลังงานและความดี/ไม่ดีของอารมณ์ รวมทั้งหมด 100 รูปแบบ

● เช็กอารมณ์ตัวเองด้วย The Mood Meter (รูปที่ 1)

1. วัดอารมณ์ตอนนี้ว่า “พลังงานสูงหรือต่ำ” และ “อารมณ์เป็นบวกหรือเป็นลบ” แล้วดูว่าอยู่ประมาณตรงไหนในตาราง
2. เลือกคำที่ตรงกับตัวเองในขอบเขตอารมณ์นั้น แล้วจดบันทึกไว้
3. ทำขั้นตอนนี้อันละหลายครั้งถ้าเป็นไปได้

4. ทบทวนบันทึก หมั่นตรวจสอบว่าในหนึ่งวันอารมณ์เปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

5. เช็กทุกวันเป็นเวลา 2-4 สัปดาห์ ทบทวน วิเคราะห์แนวโน้มของตัวเอง และวางแผนว่าทำอะไรถึงจะรักษาอารมณ์ให้ดีขึ้น แล้วลงมือทำ

รูปที่ 1 กรณิตัวอย่าง (พนักงานบริษัท เพศชาย วัย 34 ปี)

① หลังตื่นนอน ② เดินทางไปทำงาน ③ ทำงานช่วงเช้า ④ ทำงานช่วงบ่าย ⑤ หลังกลับถึงบ้าน

A	Enraged (รู้สึกโกรธหรือ)	Panicked (รู้สึกตื่นตระหนก)	Stressed (มีความเครียด)	Jittery (กังวล)	Shocked (กระแทกกระทอนทางจิตใจ)	Surprised (รู้สึกประหลาดใจ)	Upbeat (มีความเบิกบาน)	Festive (รู้สึกเหมือนอยู่ในงานรื่นเริง)	Exhilarated (รู้สึกตื่นเต้น)	Ecstatic (ดีใจจนอัมตะ)
B	Livid (โกรธจนหน้าแดง)	Furious (รู้สึกเคียดแค้น)	Frustrated (รู้สึกท้อใจ)	Tense (ระแวงระวัง)	Stunned (รู้สึกหวาดหวั่น)	Hyper (ตื่นตื้นตันเกินพอดี)	Cheerful (เบิกบาน)	Motivated (มีความมุ่งมั่น)	Inspired (มีแรงบันดาลใจ)	Elated (รู้สึกปลานปลื้มใจ)
C	Fuming (โกรธจนเดือดผ่นวน)	Frightened (รู้สึกหวาดผวา)	Angry (รู้สึกโกรธ)	Nervous (รู้สึกประหม่า)	Restless (รู้สึกกระสับกระส่าย)	Energized (มีพลัง)	Lively (มีชีวิตชีวา)	Enthusiastic (มีความใส่ใจ)	Optimistic (มองโลกในแง่ดี)	Excited (รู้สึกตื่นเต้น)
D	Anxious (วิตกกังวลตลอดเวลา)	Apprehensive (รู้สึกหวั่นเกรง)	Worried (กังวลใจ)	Irritated (รู้สึกหงุดหงิด)	Amazed (รู้สึกประหลาดใจ)	Pleased (พึงใจ)	Happy (มีความสุข)	Focused (จดจ่อ)	Proud (รู้สึกภูมิใจ)	Thrilled (ตื่นเต้นดีใจ)
E	Repulsed (รู้สึกรังเกียจ)	Troubled (รู้สึกลุ่มใจ)	Concerned (ห่วงกังวล)	Unhappy (รู้สึกเศร้า)	Peeved (รู้สึกดุดคน)	Pleasant (สบายใจ)	Joyful (มีความยินดี)	Hopeful (มีความคาดหวัง)	Playful (พิสดาร)	Blissful (มีความสุขสูง)
F	Disgusted (มีความเกลียดชัง)	Glum (มีความเจ็บปวด)	Disappointed (รู้สึกผิดหวัง)	Down (รู้สึกเศร้าหมอง)	Apathetic (รู้สึกเฉยชา)	At Ease (ผ่อนคลาย)	Enjoying (สนุกไปกับชีวิต)	Content (พึงพอใจ)	Loving (รู้สึกรัก)	Fulfilled (รู้สึกเต็มอิ่ม)
G	Pessimistic (มองโลกในแง่ร้าย)	Morose (หม่นหมอง)	Discouraged (รู้สึกเสียใจทลายลง)	Sad (รู้สึกเศร้า)	Bored (เบื่อหน่าย)	Calm (พร้อมยอมรับ)	Secure (รู้สึกวางใจ)	Satisfied (รู้สึกพึงพอใจ)	Grateful (รู้สึกขอบคุณ)	Touched (รู้สึกซาบซึ้ง)
H	Alienated (รู้สึกแปลกแยก)	Miserable (ทุกข์ทรมาน)	Lonely (อ้างเหงา)	Disheartened (หมดกำลังใจ)	Tired (เหนื่อย)	Relaxed (รู้สึกผ่อนคลาย)	Chill (อ้างๆ ไม่จริงจัง)	Proud (ภูมิใจ)	Blessed (ได้รับความเมตตา)	Balanced (มีความสุข)
I	Despondent (รู้สึกสิ้นหวัง)	Depressed (ซึมเศร้า)	Sullen (อารมณ์ไม่ดี)	Exhausted (เหนื่อยจนหมดสภาพ)	Fatigued (เหนื่อยอ้า)	Mellow (สงบนิ่ง)	Thoughtful (รักและใส่ใจ)	Peaceful (รู้สึกสงบ)	Comfy (รู้สึกสบาย)	Carefree (ไร้กังวล)
J	Despair (เสียใจคร่ำครวญ)	Hopeless (หมดหวัง)	Desolate (รู้สึกเปล่าเปลี่ยว)	Spent (หมดแรง)	Drained (เหนื่อยจนหมดแรง)	Sleepy (ง่วงนอน)	Complacent (พอใจกับที่เป็นอยู่)	Tranquil (สงบเสียง)	Cozy (อบอุ่น สบายใจ)	Serene (สงบสุข)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

① หลังตื่นนอน “รู้สึกเบื่อหน่าย”

หลังตื่นนอนจนถึงกินอาหารเช้าเสร็จจะรู้สึกเบื่อและพลังงานต่ำ อารมณ์หม่นหมองเล็กน้อย มักเกิดขึ้นเป็นปกติ จึงไม่ได้คิดว่าเป็นปัญหา แต่ถ้ามีวิธีทำให้อารมณ์สดใสขึ้นกว่านี้ก็อยากลองทำดู

② เดินทางไปทำงาน “รู้สึกกระวนกระวาย”

ครุ่นคิดเรื่องงานที่รออยู่เรื่องแล้วเรื่องเล่า ไม่ถึงกับกังวลแต่ก็ไม่อาจสงบใจถึงจะชินกับการขึ้นรถไฟที่แออัดแล้ว แต่เรื่องที่ไม่ชอบใจเล็กๆ น้อยๆ ก็มีและกลายเป็นความเครียด รู้สึกว่าความกระวนกระวายนี้เป็นเหมือนความตื่นตัวก่อนเริ่มงาน จึงไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องไม่ดี

③ ทำงานช่วงเช้า “รู้สึกสบายๆ ไม่เครียด”

โชคดีที่ที่ทำงานบรรยากาศดี เจอหน้าเพื่อนร่วมงานแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีแรงฮึดในการทำงาน มีสมาธิ และทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

④ ทำงานช่วงบ่าย “รู้สึกรำคาญ”

หงุดหงิดเพราะลูกน้องทำงานไม่ได้ตั้งใจ พอคิดดูก็รู้ว่าไม่จำเป็นต้องหงุดหงิด น่าจะทำงานไปเรื่อย ๆ มากกว่า หรืออาจต้องสอนงานให้ละเอียดกว่านี้ตั้งแต่แรก คิดว่าอาจเพราะเป็นช่วงเวลาย่าง ๆ เลยทำให้อารมณ์เสียง่าย

⑤ หลังกลับถึงบ้าน “รู้สึกสงบสุข”

ได้อ่านน้ากับลูกวัยอนุบาลที่รออยู่ที่บ้านแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ระหว่างคุยเล่น ยิ่งรู้สึกว่าลูกน่ารักมาก ทำให้มีความสุข แม้จะมีเรื่องต้องกังวลถึงหน้าที่การงานในอนาคตและเรื่องอื่นๆ แต่โดยพื้นฐานแล้วยังรู้สึกว่าตัวเองมีความสุขดี

พิจารณาจากผลลัพธ์ใน 1 วัน

ให้ถามตัวเอง 3 ข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งพิจารณาอารมณ์ของตัวเอง
ที่มาที่ไป และวิธีปรับปรุง

- Q **ตอนนั้นอารมณ์ของฉันเป็นแบบไหน**
(นึกทบทวนให้ชัดเจนเหมือนกำลังย้อนประสบการณ์)
- Q **สาเหตุคืออะไร**
(หาสาเหตุของเหตุการณ์กระตุ้นอารมณ์นั้น โดยดูจากปัจจัย
ภายนอกและปัจจัยภายใน ในส่วนของปัจจัยภายใน ให้
พิจารณาว่าสาเหตุนั้นมาจากคำพูดและการกระทำของ
ตัวเราเองหรือวิธีมองสิ่งต่างๆ หรือไม่)
- Q **เพื่อ “ไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ดี” หรือ “ทำให้อารมณ์ดีขึ้น”
ฉันทำอะไรได้บ้าง**

พิจารณาจากผลลัพธ์หลัง 2 - 4 สัปดาห์

ให้ถามตัวเอง 4 ข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งพิจารณาอารมณ์ของตัวเอง
ที่มาที่ไป และวิธีปรับปรุง

- Q **ฉันมีแนวโน้มทางอารมณ์แบบไหน**
- Q **เมื่ออารมณ์ดี/อารมณ์ไม่ดี จะมีรูปแบบความคิดหรือ
พฤติกรรมตายตัวอะไรบ้าง**
- Q **รูปแบบเหล่านั้นเกิดจากนิสัย ความคิด หรือพฤติกรรม
แบบไหนของฉันบ้าง**
- Q **เพื่อทำให้อารมณ์ดีขึ้น ฉันทำอะไรได้บ้าง**

เมื่อเผชิญหน้ากับอารมณ์ของตัวเองอีกครั้ง และขุดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นลึกลงไป จะทำให้มองเห็นอะไรหลายอย่าง ทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เราไม่เคยรู้ตัวมาก่อน แล้วนำประเด็นปัญหาที่พบมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการจัดการอารมณ์ต่อไป

● นำไปใช้ดูแลลูกและบริหารลูกน้อง

Mood Meter เป็นเครื่องมือที่นิยมนำมาใช้เพราะมีประโยชน์ต่อการจัดการด้านจิตใจของผู้อื่น

เป้าหมายหนึ่งคือเด็กในโรงเรียนอนุบาล โดยสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนประถมมักมีการใช้ Mood Meter เป็นประจำ เช่น ถามว่า “วันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง หรือไม่ค่อยมีพลัง มากน้อยแค่ไหน” “ตอนนี้อารมณ์ดีไหม หรือรู้สึกไม่ค่อยดี มากน้อยแค่ไหน” แล้วให้เจ้าตัวทำเครื่องหมาย หลังจากนั้นจะใช้ข้อมูลดังกล่าวเป็นพื้นฐานในการพูดคุยหรือให้คำปรึกษาว่า “ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น” เพื่อตรวจสอบสภาพจิตใจของเด็ก และดูว่าชีวิตในโรงเรียนและชีวิตครอบครัวมีปัญหาหรือไม่

นอกจากนี้ ในองค์กรธุรกิจยังมีกรณีที่น่า Mood Meter ไปใช้เช่นกัน โดยใช้ในการพูดคุยแบบตัวต่อตัวระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง หัวหน้าจะใช้คำตอบของลูกน้องเป็นพื้นฐานในการสอบถามถึงสภาพจิตใจ ปัญหาที่เจอ และช่วยกันคิดหาวิธีแก้ไข

การใช้ Mood Meter จะทำให้เกิด 2 สิ่งต่อไปนี้ทันที

1. ได้วัดอารมณ์ของตัวเองแค่กวาดตามองเพียงแวบเดียว
ในตาราง Mood Meter
2. ได้ระบุอารมณ์ของตัวเอง เพื่อให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน

เพียงสะท้อนข้อมูลให้เจ้าตัวก็จะเกิดผลดีในระดับหนึ่งแล้ว หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ พิจารณามาตรการแก้ไข และลงมือทำต่อไป

การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ด้านจิตใจ การจัดการอารมณ์ และการดูแลจิตใจ จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ แต่ถ้าเป็นการพูดคุยที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจจิตใจของลูกน้อง ค้นหาปัญหา พร้อมทั้งคิดหามาตรการแก้ไขไปด้วยกัน แม้จะไม่มีทักษะเฉพาะทางก็นำไปใช้ได้

อีกหนึ่งวิธีที่นำมาใช้ในองค์กรคือ ในการประชุมทุกเช้า ให้สมาชิกแต่ละคนบอกผลลัพธ์จาก Mood Meter ของตัวเองในขณะนั้น พร้อมบอกเหตุผลสั้นๆ เช่น “กังวลเพราะสัตว์เลี้ยงไม่สบาย” “เห็นคนทะเลาะกันตอนเดินทางมาทำงานเลยรู้สึกไม่ค่อยดี” “วันนี้กังวลว่าจะทำงานที่มีกำหนดส่งไม่ทัน” การได้รู้ภาวะอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ เช่นนี้ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งปลุกฝังบรรยากาศที่เป็นมิตรในที่นี้ได้