

# คู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

(A GUIDE TO CULTIVATING HAPPINESS IN ALL ASPECTS)

- ยิ่งคาดหวังน้อย ความสุขก็ยิ่งมาก
- การพอใจในสิ่งที่มี คือความสุขที่แท้จริง
- ความสุขไม่ได้อยู่ไกล แต่อยู่ในใจเราเสมอ
- ซื้อให้น้อยลงหรือพอดี เลือกให้ดี และใช้ให้คุ้มค่า
- ปกติชีวิตนั้นเรียบง่าย แต่เรามักจะทำให้มันซับซ้อนเสียเอง



## ข้อคิดคู่มือปั้นความสุขรอบด้านที่คัดสรรมาแล้ว

### 1. การสร้างความสุขในใจตนเอง

"ไม่ได้ต้องการอะไรเยอะ... แค่ขอมีความสุขในแบบของเรา"

"หากอยากให้ความฝันเป็นจริง สิ่งที่เราควรลงมือทำอันดับแรกคือตื่นเสียก่อน"

"ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เรา “คิด” แต่ชีวิตเป็นอย่างที่เรา “ทำ”"

### 2. มุมมองต่ออุปสรรคและการเติบโต

"สายรุ้งที่งดงาม จะมาหลังจากที่ฝนตก"

"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน"

"ล้มแล้วลุก คือวิถีของคนสำเร็จ"

"เมื่อวานนี้ไม่ใช่สิ่งที่เราสามารถจะกู้คืนได้ แต่พรุ่งนี้เป็นวันของเราที่จะมีชัยชนะหรือพ่ายแพ้"

### 3. การบริหารชีวิตและความสมดุล

"สุขภาพคือสิ่งที่สำคัญกว่าเงินทอง"

"อย่าทำงานหนักจนลืมหาเวลาไปเที่ยว"

"คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณภาพความคิด"

"จงใช้ชีวิตให้เหมือนเต่า ถึงแม้มันจะเดินช้า แต่มันก็ไม่เคยเดินถอยหลัง"

### 4. การอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง

"ให้ความสำคัญกับคนข้างๆ มากกว่าโซเชียล"

"ให้ภัยคนอื่นคือการปลดปล่อยตัวเองจากความโกรธ"

"จงเป็นสายรุ้งในก้อนเมฆของใครสักคน"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**คู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน**

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

\*การปั้นความสุขให้ชีวิตรอบด้านจากการเปลี่ยนมุมมองโดยเชื่อว่า  
ความสุขอยู่ที่ใจ

\*จะสุขจะทุกข์ก็อยู่ที่มุมมองแก้ไขชีวิตให้เหมือนกาแฟแก้วโปรดที่ขม  
น้อยแต่อร่อยเสมอ

\*จงฝากชีวิตไว้กับสติปัญญา ที่ไม่ใช่โชคชะตา การแสวงหาทางสร้าง  
ความสุขในทุกๆ วัน

\*การรักตัวเอง ขอบคุณสิ่งที่มี ลงมือทำทันที และจงปล่อยวางเรื่องที่  
ควบคุมไม่ได้เสมอ

ISBN(E-BOOK) -978-616-95092-6-4

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

# คู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

การสร้างความสุขให้ได้รอบด้านทั้งทางกาย ใจ ทางสังคม และทางสติปัญญา เริ่มจากการดูแลตัวเองเล็กน้อยในทุกวัน เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารมีประโยชน์ นอนพอ จัดการความเครียด ฝึกคิดบวกและชอบคุณตัวเอง สร้างสมดุลชีวิตงานกับครอบครัว และพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อความรู้สึกระบายความสำเร็จและการเติบโตทางใจCIMB Thai แนวทางสร้างความสุขรอบด้าน (Well-being) ก็คือ สุขทางกาย (Physical Well-being): ออกกำลังกาย: ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เดิน โยคะ หรือปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและหลั่งสารความสุข โภชนาและการพักผ่อน: รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และนอนหลับให้เพียงพอรับแสงแดด: รับแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้าช่วยเพิ่มความสดชื่นสุขทางใจ (Mental & Emotional Well-being): ฝึกคิดบวก: มองหาแง่มุมดี ๆ จากปัญหา (Resilience) และฝึกชอบคุณตัวเองหรือสิ่งรอบข้างจัดการความเครียด: ฝึกสมาธิ, ฟัง Podcast, หรือทำงานอดิเรกที่ผ่อนคลาย, ปลดอวาง: ยอมรับความจริงและไม่ยึดติดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้, สุขทางสังคม (Social Well-being): ความสัมพันธ์ที่ดี: ใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัวและเพื่อนสนิท, แบ่งปันและช่วยเหลือ: การช่วยเหลือผู้อื่น หรือทำจิตอาสาทำให้รู้สึกอึดอัดใจ, สื่อสารเชิงบวก: เข้าใจ

ความรู้สึกคนรอบข้างและยอมรับความเห็นต่าง, สุขทางปัญญาและจิต  
วิญญาณ (Intellectual & Spiritual Well-being): เรียนรู้สิ่งใหม่: พัฒนา  
ทักษะใหม่ๆ หรือทำงานอดิเรกเพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
, ตั้งเป้าหมาย: กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อให้ชีวิตมีทิศทาง, ยึดเหนี่ยว  
จิตใจ: การมีศาสนาหรือหลักปรัชญาช่วยให้รับมือกับเรื่องร้ายได้ดีขึ้น  
Samitivej Hospital +8 เคล็ดลับเพิ่มเติม: เริ่มต้นจากสิ่งเล็กน้อยใกล้ตัว  
ไม่ต้องรอให้สมบูรณ์แบบ ก็สามารถมีความสุขได้ในวัน  
(จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

**คู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน**เล่มนี้จะเสนอแนะแนวทางใน  
การที่เราก็สามารถที่จะปั้นตัวตนของเราได้ซึ่งจะอยู่ร่วมกับบุคคล  
ต่างๆอย่างสง่าผ่าเผยได้เช่นกัน โดยส่วนใหญ่เนื้อหาของจะกล่าวถึงQหรือ  
Quotient

ซึ่งหมายถึงค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ของสิ่งที่กล่าวถึงซึ่งเป็นเนื้อหา  
ในส่วนประกอบที่จะปั้นความสุขให้แก่เราได้นั่นเอง โดยจะกล่าวถึง  
นิสัย, คุณสมบัติหรือลักษณะที่จะทำให้เราเกิดความสุขที่ได้รับจากคน  
ในสังคมที่เราอยู่ด้วย ในแต่ละบทจะเขียนในเชิงคำถามหรือการ  
เสนอแนะบอกกล่าวให้ทราบวิธีในการปฏิบัติเพื่อที่จะให้ท่านผู้อ่านได้  
ทราบแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง ซึ่ง  
ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าท่านไม่จำเป็นต้องอ่านไปจนจบเล่มก็สามารถที่จะ  
“ปั้นความสุขให้กับตัวเรา”ได้เช่นกัน

ด้วยความปรารถนาดี  
สมชาติ กิจยรรยง

# สารบัญคู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา (Similarities and differences among human beings)	1
บทที่ 2 จะเป็นคนอารมณ์ดีกันบ้างหรือไม่ (Will everyone be in a good mood?)	7
บทที่ 3 แล้วจะมีคุณธรรมได้เท่าใด (How much virtue can one possess?)	26
บทที่ 4 จะอดทนอดกลั้นได้ไหม (Will I be able to endure and restrain myself?)	33
บทที่ 5 สุขภาพพลานามัยดีแค่ไหน (How healthy are you?)	50
บทที่ 6 จะอยู่ได้อย่างไรในสังคมวันนี้ (How can we survive in today's society?)	70
บทที่ 7 มองโลกในแง่ดีทิวสุขได้อย่างไร (How can optimism lead to greater happiness?)	84
บทที่ 8 จินตนาการที่ดีมีมากน้อยแค่ไหน (How much imagination do you have?)	94
บทที่ 9 เล่นให้ฉลาดทำได้อย่างไร (How to play smartly)	109

# สารบัญคู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 10 เข้าใจคนอื่นมากน้อยแค่ไหน (How well do you understand other people?)	128
บทที่ 11 มาใช้ความคิดพลิกคุณค่าชีวิตให้กันนะ (Let's use our minds to transform the value of each other's lives.)	143
บทที่ 12 รู้เราแล้วรู้เขาดีไปด้วยกันทั้งหมด (Knowing ourselves and knowing others is good for all)	156
บทที่ 13 ไอคิวที่ดีจะมีกันมากน้อยแค่ไหน (How many people have a good IQ?)	174
บทที่ 14 มีความประณีต หรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย (It has a refined or orderly appearance)	193
บทที่ 15 มีความสามารถในการจัดองค์กร (Have the ability to organize)	207
บทที่ 16 ความสามารถในการเป็นผู้นำหรือสถานะผู้นำ (Leadership ability or leadership qualities)	215
บทที่ 17 มีความสามารถในการจับประเด็น (Have the ability to capture issues)	227
บทที่ 18 มีความหนุ่มสาวอยู่เสมอ (Always be young)	237

# สารบัญคู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 มีระดับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ดี (They have a good level of creativity)	245
บทที่ 20 มีคุณลักษณะที่ทำให้มนุษย์สมบูรณ์แบบ ( It possesses the qualities that make a human being perfect)	252

## บทนำ

# คู่มือปั้นความสุขให้รอบด้าน

( A Guide to Cultivating Happiness in All Aspects)

การปั้นความสุขรอบด้าน (Happy 8) คือการสร้างสมดุลชีวิต ทั้งทางกาย ใจ สังคม และการเงิน โดยเริ่มจากการดูแลสุขภาพ (Happy Body) หัวใจผู้อื่น (Happy Heart) เรียนรู้สิ่งใหม่ (Happy Brain) และบริหารจัดการการเงินและเวลาให้สมดุล การปฏิบัติตามแนวทางนี้ช่วยสร้างรอยยิ้ม ลดความเครียด และสร้างความสุขที่ยั่งยืน Samitivej Hospital +2

## บทสรุปแนวทางปั้นสร้างความสุขรอบด้าน

(Happy 8)

**สุขภาพส่วนบุคคล (กาย/ใจ):**

**Happy Body (รักสุขภาพ):** ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารมีประโยชน์ และนอนหลับให้เพียงพอ

**Happy Relax (รักการพักผ่อน):** หาเวลาว่างทำงานอดิเรก นั่งสมาธิ หรืออยู่ท่ามกลางธรรมชาติเพื่อลดความเครียด

**Happy Brain (รักการเรียนรู้):** พัฒนาทักษะใหม่ๆ และคิดเชิงบวก (Critical Thinking)

**Happy Soul (รักความดี):** ฝึกสมาธิ ทำความดี และหาสิ่งยึดเหนี่ยวใจ

**สุขภาพทางสังคมและการเงิน:**

**Happy Heart (รักการแบ่งปัน):** แสดงความห่วงใย ส่งต่อความรู้สึที่ดีๆ และมีอารมณ์ขัน

**Happy Family (รักครอบครัว):** สร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งด้วยความซื่อสัตย์ ให้เกียรติ และใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน

**Happy Society (รักองค์กร/ชุมชน):** สื่อสารเป็นประนีประนอม และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

**Happy Money (รักการออม):** บริหารจัดการเงินอย่างเหมาะสมเพื่อความมั่นคง Samitivej Hospital +7

**หลักการสำคัญ:** ความสุขสร้างได้จากการเริ่มต้นที่ตนเอง (เริ่มก่อน สุขได้ก่อน) ทั้งการปรับเปลี่ยนความคิด การใจเย็น และมองโลกในแง่ดี Cr:สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร +ข้อมูลภาพรวมโดย

AI

## บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา

(Similarities and differences among human beings)

ในเรื่องของความเหมือนกันและความแตกต่างของมนุษย์ หรือคนเรานั้นสิ่งที่ผู้สร้างความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมของคนเรานั้น ควรทราบคือ

1. รู้จักคน และธรรมชาติของคน
2. ความแตกต่างของคน
3. ความต้องการทางสังคมของคน

### 1. คนและธรรมชาติของคนเรา

เนื่องจากการกับบุคคลต่างๆ จึงควรได้ทราบว่าคนเรานั้น โดยธรรมชาติ มีอะไรเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่บ้าง ธรรมชาติของคนโดยสังเขป มี 10 ประการคือ

1. คนเรามักรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญหรือบุคคลที่สำคัญคนหนึ่ง
2. คนเราต้องการให้คนอื่นรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกันไม่ถูกกีดกัน อยากให้ผู้อื่นให้เกียรติ หรือให้ความเคารพนับถือตน ตลอดจนอยากให้คนอื่น สนใจและเอาใจใส่
3. คนเรามีความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น
4. คนเราอยากให้เห็นเองเจริญก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา
5. คนเราอยากให้มี การดำเนินการจัดการปัญหาต่างๆ ที่ประสบหรือเกี่ยวข้องอยู่ในทันทีทันใด

6.คนเราโดยปกติ อยากรู้มากกว่าอยากรู้คนอื่นพูด

7.คนเราอยากให้คำปรึกษา แนะนำแก่คนอื่นมากกว่าจะฟัง  
คำแนะนำ ของคนอื่น

8.คนเราโดยทั่วไป ไม่ชอบการควบคุมหรือการบังคับบัญชา  
ที่ใกล้ชิดจนเกินไป

9.คนเราโดยทั่วไปไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จะต่อต้านอย่าง  
มาก และรุนแรงในระยะแรก ถ้าไม่มีการทำความเข้าใจก่อน

10.คนเราโดยทั่วไปมีนิสัยอยากรู้อยากเห็น สนใจเรื่องที่เป็น  
ความลับ หรือความเสียหายของผู้อื่น

### รู้จัก “คน”

1.คนมีความเหมือนกันทางปัจจัย 4 คือ ต้องการอาหาร  
เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2.คนมี กิเลสเหมือนกันคือต้องการมีลาภ มียศ ต้องการ คำ  
สรรเสริญและต้องการความสุขทุกคน

3.คนแสดงออก ย่อมมีสาเหตุ คือ พอใจ และ ไม่พอใจ  
ล้วนแล้วแต่ มีสาเหตุ

4.คนมีความแตกต่างกัน คือ แตกต่างกันทางเชื้อชาติ  
เผ่าพันธุ์ และวัฒนธรรม

5.คนมีความต้องการ มนุษย์เราเกิดมา ก็ต้องชวนชวาย เพื่อ  
ความอยู่รอดและปลอดภัย

6.คนเป็นสัตว์สังคม ที่จะต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นพวก  
หรือครอบครัว

7.คนพัฒนาได้ คือ คนสามารถเรียนรู้ และถ่ายทอดต่อกันได้  
**2.ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการทางจิตใจ**  
 ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการทางจิตใจ ได้  
 แบ่งแยกไว้ดังนี้

ความแตกต่างของคน	สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ (ทางใจ)
1.อารมณ์	1.ความรัก
2.ความถนัด	2.ความนิยมชมชอบ
3.พฤติกรรม	3.ความเลื่อมใสศรัทธา
4.ความสามารถ	4.ความมีไมตรีจิตรมิตรภาพ
5.ทัศนคติ	5.ความเอาใจใส่
6.รสนิยม	6.ความเคารพนับถือ (ศักดิ์ศรี)
7.สังคม	7.ความเมตตา
8.นิสัย	8.ความเห็นอกเห็นใจ
9.สุขภาพ	9.ความเป็นกันเอง
10.รูปร่างท่าทาง	10. ความเป็นธรรมชาติ

### 3.ความต้องการทางสังคมของมนุษย์

ความต้องการทางสังคมของมนุษย์เราคือ

- 1.ความอยากรู้อยากเห็น
- 2.ความต้องการมีอำนาจ
- 3.ความต้องการมีกลุ่มมีพวก
- 4.ความต้องการความอิสระ
- 5.ความต้องการความรัก

6.ความต้องการคุณค่าของตน

ลำดับความต้องการของคนเรา

ความต้องการพื้นฐาน ของมาสโลว์ ได้กล่าวไว้อย่างน้อย 5  
ขั้นตอนคือ

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

5. ความต้องการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน  
(NEED FOR SELF ACTUALIAZATION)

4. ความต้องการรู้จักคุณค่าของตน  
(NEED FOR SELF ESTEEM)

3. ความต้องการความรักและความเป็นพวกเดียวกัน  
(LOVE AND BELONGNINYNNESS NEEDS)

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง  
(SAFETY AND SECURITG NEEDS)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย  
(PHYSIOLOYICAL NEEDS)

## ทฤษฎี แม็ก เก เกรอร์

ดร. แม็กเกเกรอร์ ได้แบ่งคนเราเป็น สองประเภทคือ ประเภท X และประเภท Y

### DR. MCGREGOR

ทฤษฎี X	ทฤษฎี Y
1.ธรรมชาติคนข่มขี้เกียจ	1.ธรรมชาติคนกระตือรือร้น
2.ทำงานเพื่อเงิน-ตำแหน่ง	2.ทำเพราะพึงพอใจในงาน
3.แรงผลักดันคือความกลัว	3.ความมุ่งหวังในเป้าหมาย
4.ชอบเป็นผู้ตาม	4.ชอบเป็นผู้นำ/รับผิดชอบ
5.ชอบทำตามคำสั่ง	5.ต้องการคิดมากกว่า
6.ต้องบอก/ สอนวิธีการทำงาน	6.พัฒนา /ปรับปรุงงานด้วยตัวเอง
7.ต้องให้มีคนควบคุมตัวเอง	7.มีความรับผิดชอบ/เป็นตัวของตัวเอง
8.ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงสร้างสรรค์	8.คนไม่ชอบจำเจ ซ้ำซาก ชอบ
9.คน ไม่อยากเรียนรู้เพิ่มประสบการณ์ใหม่	9.คนต้องการเรียนรู้ เทคนิค
10.คนต้องการแนะนำ ตักเตือนลงโทษ	10.คนต้องการกำลังใจ ความช่วยเหลือร่วมมือ

ความสามารถในการคิดและตัดสินใจของมนุษย์เรา ทำให้มนุษย์ที่มีความแตกต่างจากสัตว์ ที่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถคิดสร้างสรรค์ สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ได้ สามารถที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองและปกป้องตนเองให้พ้นจากภัยต่างๆ ได้ เนื้อหาในแต่ละบทนับจากนี้ไปจะช่วยให้คุณเป็นยอดนักคิดพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จได้ตามใจปรารถนาตลอดไป.

## บทที่ 2 จะเป็นคนอารมณ์ดีกันบ้างหรือไม่

(Will everyone be in a good mood?)

ความสุข หรือความฉลาดทางอารมณ์;- EQ (Emotional Quotient) กำเนิดมาจากแนวคิดของเดเนียล โกลด์แมน นักจิตวิทยา สหรัฐอเมริกา หมายความว่า การรู้จักควบคุมตนเอง เข้าใจอารมณ์ มีวินัย บังคับใจตนเองไม่แสดงออกตามอารมณ์พาไป คนมี EQ สูงจะมีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับคนอื่นง่าย ทำงานเป็นทีมได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น

EQ (Emotional Intelligence Quotient) หรืออีคิว ได้มีกำเนิดขึ้นในราวปี คศ 1985 โดยนักจิตวิทยาชาวอิสราเอลชื่อ Reuven Bar-on ที่ตั้งข้อสังเกตว่าผู้ที่ทดสอบได้คะแนนไอคิวสูงหลายคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต และเริ่มให้ความสำคัญกับการควบคุมอารมณ์ ซึ่งบางคนเรียกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” คือ ความเป็นผู้ใหญ่ทางอารมณ์ Emotional Maturity

คนมีไอคิวสูงจะประสบความสำเร็จในชีวิตจริงหรือ สำหรับในสังคมไทยเราก็อาจเห็นตัวอย่างมากมายที่ผู้ที่มีไอคิวสูง เป็นคนเก่งแต่ไม่มีความสุข เช่น ชาวในหน้าหนังสือพิมพ์ที่แพทย์หญิงฆ่าตัวตาย เพราะสามีได้รับอิมัลจกแฟนเก่าในวันวาเลนไทน์ กว่าคนเราจะเป็นแพทย์ได้ก็ต้องมีความสามารถทางสมองสูงมาก อะไรทำให้แพทย์หญิงคนนั้นรู้สึกทุกข์ใจ ไร้ความมั่นคงทางอารมณ์ถึงขนาดกำจัดชีวิตตนเองได้ หรืออีกข่าวหนึ่งที่อาจารย์ระดับปริญญาเอกสอนอยู่

มหาวิทยาลัยดังแห่งหนึ่งเกิดโทสะ หึงหวงภรรยาจนใช้กำลังทุบตีจนเสียชีวิต ก็เป็นเพราะอาจารย์ผู้นี้มีไอคิว เรียนสูงถึงปริญญาเอกได้แต่ไม่มีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เพราะคนที่มียอดสูงคือคนที่ต้องรู้ว่าเมื่อไร ที่ต้องควบคุมอารมณ์หรือแสดงอารมณ์ และต้องแสดงอารมณ์และควบคุมอารมณ์อย่างไร

อีคิว Emotional Intelligence Quotient หรือที่เรารู้จักกันในชื่อของ “ความฉลาดทางอารมณ์” ได้รับความสนใจอย่างมากมาหลายปี คศ 1995 เมื่อ Daniel Goleman (1995) เขียนหนังสือเรื่อง Emotional Intelligence : Why It Can Matter More than IQ. ออกมาเพื่อค้นหว่าอะไรบ้างที่ทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิต และได้ชี้ชัดว่า...คนเราต้องมีองค์ประกอบอยู่ 5 อย่างเพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ

**1. Self-awareness การรู้จักตนเอง** .-รู้จักความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมของเราเอง และเข้าใจว่าผู้อื่นยอมรับเราแค่ไหน และรู้ว่าตัวเรามีอารมณ์ในทางลบหรือมีการปรับเปลี่ยนอารมณ์

**2. Personal accountability** .-คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การจัดการหรือบริหารอารมณ์ รวมทั้งการป้องกันแรงกระตุ้นกะทันหัน impulses คือรู้สติเกี่ยวกับสิ่งที่มากระทบกระเทือนอารมณ์ สามารถที่จะควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ สามารถควบคุมความจุลสะหุกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

**3. Positively self-motivated Powerful impetus : Honesty and integrity.**- มีการขับเคลื่อนตนเองไปในทางที่ดี เพื่อกำจัดการกระทบกระเทือนทางอารมณ์เราต้องมีคุณธรรมทางด้านดี อันได้แก่ ความซื่อสัตย์และความดี ความโอบอ้อมอารี ความรัก ความเอื้ออาทร ความเคารพ ความพร้อมเพียง การให้อภัย อารมณ์ขัน และศรัทธา ซึ่งจะสามารถทำให้เรารับ และยอมรับแรงกดดันต่างๆในชีวิตได้ เช่นเมื่อมีการแข่งขันและเราแพ้ ก็สามารถยอมรับได้โดยไม่รู้ตัวว่าเป็นผู้ล้มเหลว

**4. Empathy and sensitivity.**- ความเห็นอกเห็นใจและไวต่อความรู้ เพื่อการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นเราต้องมีตรงนี้ และต้องมีความเข้าใจความรู้สึก ความต้องการและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ซึ่งหากเราขาดตรงนี้ไป เราจะทำงานร่วมกับคนอื่นลำบาก เพราะจะช่วยให้เราสามารถประนีประนอมกับผู้ร่วมงาน และแก้ไขข้อขัดแย้งและสร้างความกลมเกลียวในหมู่ผู้ร่วมงาน

**5. Capacity to develop and sustain relationships .-** ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการสร้างความไว้วางใจ ซึ่งจะเป็นการเชื่อมสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มคน และสังคมเข้าด้วยกัน การสร้างความเชื่อใจจะลึกซึ้งกว่าการเข้ากันได้ ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนความหงุดหงิดรำคาญใจเป็นแรงบันดาลใจ

มีผลงานวิจัยของเด็ก 450 ใน Sommerville มลรัฐแมทซาชูเซต ประเทศสหรัฐอเมริกาว่า ไอคิวมีความสัมพันธ์ต่อการประสบความสำเร็จของคนน้อยมาก แต่เมื่อศึกษาคนที่ประสบความสำเร็จใน

ชีวิตพบว่า หลายๆ คนมีสิ่งที่เหมือนกันคือ ในวัยเด็กพวกเขา มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การประนีประนอมความโกรธ และการเข้ากับคนในสังคมได้ที่มา IQ, EQ, MQ, AQ และ สารพัด Q โดย ดร. ศิริพร วงษ์จันทร์

### ความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์

สถาบันสร้างศักยภาพทางสมองแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถหลายๆ ด้าน ดังนี้

1. กระตุ้นตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี สร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองได้
2. สามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเองได้
3. สามารถรอคอย เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิมได้
4. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับรู้อารมณ์ผู้อื่นได้
5. สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พอใจ อารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจได้
6. มีชีวิตอยู่ด้วยการมีความหวังที่ดี และมองโลกในแง่ดี
7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

## ประโยชน์ของ EQ

คนที่ EQ ดี จะได้รับประโยชน์มากมาย เช่น

1.สามารถทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้มากขึ้น จากการวิจัยพบว่า คนที่ IQ สูง ประสบความสำเร็จ 20% ที่เหลือเป็นเรื่องของ EQ

2.สามารถทำงานได้ดีขึ้น เพราะสร้างมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี สามารถลดความขัดแย้ง รู้จักการพูดคุยกับคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น รู้จักประนีประนอม รู้จักแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3.มีความสุข เนื่องจากมีจิตใจเบิกบาน สดชื่น ร่างกายแข็งแรง มีภูมิด้านทานดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยไม่เครียด รู้จักรักเพื่อนมนุษย์ รู้จักตนเอง ได้รับความรักตอบจากเพื่อนมนุษย์ เข้าใจตนเองได้ดี

4.ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น เนื่องจากเพิ่มความรักและความสัมพันธ์ในครอบครัว เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ลดปัญหาความขัดแย้ง ไวและเข้าใจต่อปัญหาและอารมณ์ของคนอื่น หาทางตอบสนองหรือแก้ไขปัญหาในทางบวกได้

5.ทำความดีได้มากขึ้น (มี MQ สูงขึ้น) เพราะมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น มีคุณธรรมมากขึ้น ช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น ไม่คิดถึงเรื่องตนเองที่ไม่ดีบ่อยนัก ทำให้มีเวลานึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นที่สร้างสรรค์

## พฤติกรรมในการทำงานที่เหมาะสม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย คำพูด และความคิดหรือจิตใจ โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทั้งที่สังเกตได้ และไม่อาจสังเกตได้

### ประเภทพฤติกรรม

**1.พฤติกรรมภายนอก.-**ลักษณะของพฤติกรรมภายนอกเราสามารถรับรู้ได้โดย

1.1ที่สังเกตได้ง่าย.-จากการแสดงออกทางบุคลิกภาพในด้านต่างๆ

1.2อาศัยเครื่องมือหรืออุปกรณ์สังเกต.-การได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส จากการติดต่อสื่อสาร

**2.พฤติกรรมภายใน.-**พฤติกรรมภายในของบุคคลแต่ละคนเกิดจาก

2.1ความรู้สึกที่เขาได้รับจากการที่ได้สัมผัส คือ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้จับต้อง

2.2การรับรู้ที่เป็นการเข้าใจ หรือตีความได้ด้วยตนเอง

2.3ที่เป็นความจำ.-ได้แก่สมองและจิตใจที่ทำหน้าที่ในการจดจำเพื่อนำไปใช้ในเวลาที่เหมาะสมของแต่ละท่าน

2.4ที่เป็นความคิด.-การคิดเป็นการทำหน้าที่ของกลไกภายในของสมองควบคุมกับจิตใจ

## พฤติกรรมของคนในการทำงานร่วมกัน

พฤติกรรมของคนในการทำงานร่วมกันความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มอันเนื่องมาจาก

1. งานบางอย่าง ไม่สามารถทำสำเร็จได้เพียงคนเดียว
2. งานที่มีงานเร่งด่วนต้องการระดมกำลังคน
3. งานที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถจากหลายฝ่าย
4. งานบางชนิดมีหลายหน่วยงานรับผิดชอบ
5. เป็นงานที่ต้องใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ร่วมกับความ

ปรึกษาทางอารมณ์ควบคู่กัน

6. หน่วยงานต้องการบรรยากาศความสามัคคี

## การทำงานเป็นทีม

การทำงานเป็นทีมที่ดีจะต้องประกอบด้วย

1. ต้องมีเป้าหมายเดียวกัน เป้าหมายชัดเจน
2. ต้องรู้หน้าที่และบทบาทของตนเองและคนอื่น
3. มีการสื่อสารอย่างเปิดเผย และไว้วางใจกัน
4. มีการร่วมมือ และประสานงานที่ดีในกลุ่ม
5. ติดตาม และประเมินผลงานเป็นระยะ

การทำงานร่วมกับทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

มีข้อเสนอแนะในการทำงานร่วมกันที่เสริมสร้างEQด้วยหลัก 7

“อย่า” สำหรับการทำงานร่วมกันเป็นทีมคือ

1. อย่าเอาโรคเอาเปรียบเพื่อนร่วมทีม

- 2.อย่าดูค้ายเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับเราและทีมงาน
- 3.อย่าเด่นคนเดียวให้เพื่อนเด่นด้วย
- 4.อย่าเก็บปัญหาไว้ครุ่นคิด – ให้ทีมช่วย
- 5.อย่าเก็บความไม่พอใจไปพุดลับหลัง – ให้เคลียร์ต่อหน้า
- 6.อย่าใช้อารมณ์ในการวิเคราะห์ปัญหาและตัดสินใจ
- 7.อย่าสงวนความรู้ในงานของคนแต่ผู้เดียว

### **พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก**

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในการทำงานร่วมกับ  
คนในทีมงานที่เสริมสร้างความปรึกษาทางอารมณ์ก็คือ

- 1.แสดงความรู้สึกรับชอบ หรือสนใจอย่างไม่ขัดเงิน
- 2.วางตัวเหมาะสม
- 3.รู้จักทักทาย
- 4.ยอมรับคำติชม
- 5.แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 6.ไม่ก้าวร้าว
- 7.มีเหตุผล
- 8.กล้าแสดงออก
- 9.มีความมั่นคง
- 10.รู้จักพูด

ผู้เขียนได้พบเอกสารทางการแพทย์จากโรงพยาบาลรามยา ซึ่ง  
เป็นนิตยสารที่แจกเผยแพร่ภายในโรงพยาบาลซึ่งได้แสดงถึง วิธีการ  
สื่อสารกับคนไข้หรือญาติๆ เป็นข้อแนะนำที่ช่วยเสริมสร้างEQ

ให้แก่ผู้อ่านได้ด้วยลวดลายที่ผู้เขียนเคยนำไปใช้ในการบรรยาย  
บ้างและคำเฉลย

จงคัดแปลงคำพูดเพื่อให้น่าฟัง (สำหรับงานบริการ  
โรงพยาบาล)

1.หมดเวลาเยี่ยม

---

2.หมอสั่งห้ามเยี่ยม

---

3.พูดคังๆ หน้อย... ไม่ได้ยิน... ฟังไม่รู้เรื่อง

---

4.หมอไม่อยู่... ไม่รู้ว่าไปไหน

---

5.เราทำดีที่สุดแล้ว.. ถ้าคุณคิดว่าที่อื่นดีกว่าก็เชิญ ไปเลย แล้ว  
วันหลังไม่ต้องกลับมาอีกนะ

---

6.คุณมาทำไม ? คุณมาธุระอะไร ?

---

7.คุณเป็นอะไร ? คุณมาเยี่ยมใคร

---

8..คราวหลังอย่าทำอะไรชุ่มซำอีก จะได้ไม่ต้องเจ็บตัวเสีย  
เงินเสียทอง

---

9.เท่าที่พูดมานี้ก็อยากให้คุณรู้จักคิดห้วงร่างกายตัวเองบ้าง  
ขึ้นเป็นแบบนี้ ตายไวแน่ๆ

---

10.ไปอาบน้ำอาบทำเสียบ้าง แหมตัวเหม็นจัง

---

เฉลยคำพูดหลังจากตัดแปลงใหม่แล้ว

1.\*หมดเวลาเยี่ยม...กลับบ้านได้แล้ว

(ขณะนี้ผู้ป่วยต้องการพักผ่อน...พรุ่งนี้เชิญมาเยี่ยมใหม่ค่ะ)

2.\*หมอสั่งห้ามเยี่ยม

(ขอโทษค่ะ... คุณหมอบอกว่าผู้ป่วยต้องการพักผ่อนมากๆ  
กรุณามาเยี่ยมใหม่นะคะ)

3\*พูดดั่งๆ หน้อย...ไม่ได้ยิน...ฟังไม่รู้เรื่อง

(ขอโทษค่ะ...กรุณาพูดดังอีกนิดนะคะ)

4.\*หมอไม่อยู่...ไม่รู้จะไปไหน

(คุณหมอกำลังตรวจคนไข้อยู่...เดี๋ยวดิฉันจะรายงานให้คุณหมอ  
ทราบค่ะ)

5.\*เราทำดีที่สุดแล้ว...ถ้าคุณคิดว่าที่อื่นดีกว่าก็เชิญไปเลย แล้ว  
วันหลังไม่ต้องกลับมาอีกนะ

(ถ้าเป็นความสะดวกและเป็นประโยชน์ต่อคนไข้ก็แล้วแต่ทาง  
ญาติจะพิจารณา...และถ้ามีอะไรให้ทางเราช่วย...โอกาสหน้าเชิญใหม่  
นะคะ)