

อีคิว...การพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์

EQ EMPOWERMENT

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

อีคิว (EQ) มาจากคำเต็มว่า Emotional Quotient เมื่อแปลเป็นไทย มีชื่อเรียกหลายแบบ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ อีคิว อาจไม่ใช่เรื่องใหม่สัก แต่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เหตุผลที่สำคัญ อาจเป็นเพราะว่า ไอคิว (IQ) หรือระดับเชาวน์ปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถตอบคำถามในเรื่องการทำให้บุคคล ประสบความสำเร็จ หรือมีความสุขในชีวิตได้

แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman, 1995) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เขียนหนังสือ “Emotional Intelligence” และให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย การควบคุมความขัดแย้งของตนเอง การรอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ ความไม่สบายใจต่าง ๆ และการมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง เขาได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีอีคิวสูง ไว้ดังนี้

- * การตัดสินใจที่ดี
- * ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- * มีความอดทน อดกลั้น
- * ไม่หุนหันพลันแล่น
- * ทนต่อความผิดหวังได้
- * ไม่ย่อท้อ หรือยอมแพ้ง่าย
- * มีพลังใจที่จะฝ่าฟัน ต่อสู้กับปัญหาในชีวิตได้
- * จัดการกับความเครียดได้
- * เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
- * เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

อีคิวดี หรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งเรื่องของพันธุกรรม การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม เด็กที่มีพันธุกรรม เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ก็เสมือนมีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมามาก ทนต่อแรงกระทบกระเทือนได้มาก ส่วนเด็กที่มีพันธุกรรม เป็นเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก ก็เสมือนมีทุนสำรองติดตัวมาน้อย มีความเปราะบางมาก ก็ต้องฝึกฝนมาก หน่อย

การเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพันธุกรรมของเด็ก จะเป็นปัจจัยส่งเสริม กล่อมเกลา พัฒนาให้เด็กมีอีคิวที่ดีได้ นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอีคิวเช่นกัน เด็กที่อยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง เต็มไปด้วยความหวาดกลัว ย่อมเป็นการยากที่จะมีการพัฒนาอีคิวที่ดี

หลักสำคัญในการพัฒนาอีคิวคือ การพัฒนาให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสม รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้อื่น สามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้

ผู้ที่มีอีคิวดี ย่อมส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัวย และผู้รอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ และมีความสุข สามารถ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง นำมาซึ่งความนับถือตนเอง การยอมรับจากผู้อื่น ความร่วมมือ ความสำเร็จในชีวิต และความสงบ ความสุขในจิตใจ

แนวทางพัฒนาอารมณ์

1) เข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของลูก และการปรับการเลี้ยงดูให้เหมาะสม

คำถามที่ว่า “ทำไมเลี้ยงลูกทุกคน วิธีเดียวกันหมด ถึงมีนิสัยแตกต่างกันมากมาย” คำตอบหนึ่งที่พอจะตอบคำถามนี้ได้ คือเรื่องของพื้นฐานอารมณ์ เด็กแต่ละคนมีพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยหลักใหญ่ ๆ แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ เด็กเลี้ยงง่าย เด็กเลี้ยงยาก และเด็กปรับตัวยาก

เมื่อเข้าใจว่าลูกของเรามีพื้นฐานอารมณ์แบบใด ก็พยายามปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก แต่ไม่ถึงกับต้องตามใจเด็กทุกอย่าง สิ่งแรกที่ต้องปรับคือ ความคาดหวังของพ่อแม่เอง ถ้าจะไม่ให้พ่อแม่คาดหวังในตัวลูกเลย ก็คงเป็นไปได้ยาก แต่ความคาดหวังจะต้องเหมาะสมกับตัวเด็ก เหมาะเจาะพอดีกับพื้นฐานอารมณ์

พื้นฐานอารมณ์ของเด็กไม่ใช่ปัญหา แต่ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสม การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมกับพื้นฐานอารมณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหามากกว่า การยอมรับในตัวเด็ก เข้าใจ และเลี้ยงให้เขาเข้าใจตนเอง ปรับตัวให้เหมาะสม คือสิ่งที่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง

2) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาอารมณ์ของลูก

การพัฒนาอารมณ์ให้มีวุฒิภาวะได้นั้น สิ่งแวดล้อมมีบทบาทสำคัญอย่างสูง ควรสร้างให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในเบื้องต้นก่อน เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ถ้าเด็กอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งตลอดเวลา ก็จะมีแต่ความกลัว ความวิตกกังวล ให้การเลี้ยงดูฟูมฟักอย่างพอเหมาะ ไม่ตามใจมากเกินไป ในขณะที่เดียวกัน ไม่ต้องสร้างเงื่อนไขกับเด็กตลอดเวลา ใช้ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้แบบอย่างที่ดี อย่างกลัวว่าลูกจะไม่ทำตามที่เราสั่ง แต่จงกลัวว่าลูกจะเลียนแบบสิ่งไม่ดีไปจากเรามากกว่า เด็กมักเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งที่เป็นรูปธรรมชัดเจน

ให้ออกาสเด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ รู้จักการดูแลตนเอง พี่เลี้ยงอาจจะช่วยเหลือได้บ้าง แต่อย่าช่วยจนเหมือนเด็กเป็นอัมพาต ไม่ต้องทำอะไร ให้เด็กได้รู้จักการแบ่งปันเพื่อนฝูง แทนที่จะเป็นฝ่ายรับอยู่ตลอดเวลา ให้เด็กมีโอกาสเผชิญกับความยากลำบากบ้าง จะได้เข้มแข็ง

3) ฝึกฝนทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาอารมณ์

ทักษะทางความคิด ได้แก่ มีความนับถือตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองโลกในแง่ดี ส่วนทักษะด้านความรู้สึก ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม การจัดการความเครียด

ทักษะด้านการกระทำ ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา และแก้ไขความขัดแย้ง การมีวินัยในตนเอง มีความอดทน สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีได้

ทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดได้โดยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มีเทคนิควิธีที่เหมาะสม ทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีอึดใจสูงได้

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). อึดใจ...การพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a03-EQ-empowerment.html>

(บทความต้นฉบับ: เมษายน 2549)