

## รายงานสรุปทเรียน

- ชื่อโครงการฝึกอบรม : EQ กกับการพัฒนาภาวะผู้นำ  
วันที่เข้ารับการอบรม : ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗  
สถานที่ : ผ่านระบบ E – training  
จัดโดย : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ดร.กิตติ มโนคุ่น  
ผู้จัดทำรายงาน : นางสาวปรียาพร ทารอดร ตำแหน่ง เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน

### วัตถุประสงค์ของการเรียน

๑. เพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบของปัญญา (EI) จากจุดมุ่งหมาย (Purpose) ที่มีพื้นฐานจากความสุข ความคิดเชิงบวก และความหมายการตื่นขึ้นมาทุกเช้า
๒. เพื่อสามารถใช้จิตตปัญญา ๓ ฐาน ในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจนเป็นนิสัย
๓. เพื่อให้สามารถอธิบายการเปลี่ยนความคิดด้านลบ เป็นการกระทำด้านบวก ภายใต้ความเข้าใจ สถานการณ์อย่างลึกซึ้ง และเริ่มต้นด้วยเหตุผลของอีกฝ่าย

### สรุปผลเนื้อหาการฝึกอบรม

EQ หรือ EI (Emotional Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

๑. การรับรู้ตนเอง (Self Perception) ประกอบด้วย การเคารพตนเอง การรู้เป้าหมายการพัฒนาตนเอง และการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
๒. การแสดงความรู้สึก (Self Expression) ประกอบด้วย ความสามารถแสดงอารมณ์นั้นออกมา ประกอบด้วยความสามารถที่จะแสดงอารมณ์นั้นออกมา การแสดงออกซึ่งความขัดแย้ง และมีอิสรภาพต่อการกระทบของอารมณ์
๓. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ความสามารถในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจในความรู้สึกผู้อื่น
๔. การตัดสินใจ (Decision Making) ประกอบด้วยความสามารถในการแก้ไขสถานการณ์ เข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง
๕. การจัดการในภาวะกดดัน (Stress Management) ประกอบด้วยความยืดหยุ่นของอารมณ์ต่อสถานการณ์ ความอดทนต่อภาวะกดดัน และมีทัศนเชิงบวก

ทั้งหมดนี้รวมกันก็จะกลายเป็น ดัชนีความสุข (Well-Being Indicator)

IQ หมายถึง การมีเชาวน์ปัญญา EQ มีความฉลาดทางอารมณ์ (มี IQ จะทำให้งานสำเร็จ มี EQ จะทำให้มีชีวิตมีความสุข) จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่ามนุษย์ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self control) และสุขภาพทางอารมณ์ (Emotional health) จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

Key word คำที่มีความหมายคล้ายกันแต่มีผลคล้ายกันในการเปลี่ยนมุมมองความคิด

Emotion = อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่าย / Passion=ความหลงใหลแบบเจาะลึก

Problem = เห็นปัญหา / challenge = เห็นความท้าทาย

Anxious = ความกังวล / Exclting = ความตื่นเต้น

Reaction = กระทำโดยสัญชาตญาณ / Response = พิจารณาก่อนกระทำ

เช่น หากกระทำอะไรจากความต้องการของอารมณ์ Emotion โดยไม่ได้ผ่านการพิจารณาจากความรู้สึกจริงๆ ของตน อาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาด แต่ถ้าใช้ Passion ในการตัดสินใจการกระทำนั้นมักเกิดจากการคิด วิเคราะห์มาในระดับหนึ่งแล้ว การเดินไปยังเป้าหมายจะมีภาพที่ชัดเจนขึ้น

จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในจิตใจของตนเอง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

El formula สมการความสัมพันธ์ของอารมณ์

สูตร (p:P) = a + E

p = problem (ปัญหา สถานการณ์ เล็ก)

P = problem (ปัญหา สถานการณ์ ใหญ่)

A = Action (ปฏิบัติการ สิ่งที่ต้องการจัดการ)

E = Emotion (อารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่ต้องการจัดการ)

สูตร  $E = mc^2$

M = me หรือ mine

C = Condition (ความพอใจ/ความไม่พอใจ/เฉยๆ)

\* สูตร  $E = mc^2$  หากไม่มี m (ความยึดมั่นในตัวตน)  $E = 0$  เพราะฉะนั้นปัญหาจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับ E เป็นตัวกำหนด ถ้าเปลี่ยน Emotion เป็น Response ได้จะทำให้เห็นอารมณ์ของตัวเองที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ทำให้การควบคุมง่ายขึ้น

การจุดมุ่งหมายของชีวิต ความสุขแบ่งได้ ๒ แบบ คือ ความสุขที่ได้ทำเพื่อตัวเองและความสุขที่ได้ทำเพื่อผู้อื่น

การฝึกจิตปัญญาศึกษามี ๓ ฐาน

๑. ฐานกาย การรับรู้ผ่าน หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสัมผัส หากในวันที่รู้สึกว่ามีปัญหา หุ่นใจกับบางสิ่งบางอย่าง สามารถปรับฐานกายโดยการสูดหายใจลึกๆ ยิ้มให้กับตัวเองกางมือแขนกว้างๆ เพื่อรับพลังงาน จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
๒. ฐานคิด คือ ความรู้สึกนั่นเองจากงานวิจัยคนปกติมีเรื่องให้คิดประมาณ ๗๐,๐๐๐ เรื่องแต่มีเพียง ๕% ของเรื่องที่คิดเท่านั้นที่คิดด้วยความตระหนักรู้ อีก ๙๕% เป็นความคิดเกิดมาจากสัญชาตญาณ เพราะฉะนั้นเราไม่สามารถเชื่อความคิดของเราได้เสมอ เพราะความคิดเป็นสิ่งมนุษย์หลงมากที่สุด และส่งผลต่อความขัดแย้งมากที่สุด

๓. ฐานใจ...

๓. ฐานใจ เป็นศาสตร์แห่งการเข้าใจคน เข้าใจอุปนิสัย ความคุ่นชิน หรือจริตซึ่งลักษณะนิสัยของแต่ละคนมีความแตกต่างกันหรือมีความหลากหลาย หากเข้าใจแต่ละลักษณะของบุคคล จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้างสามารถแบ่งลักษณะของบุคคลจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง สามารถแบ่งลักษณะบุคคลได้เป็นสี่ตย ๔ ชนิด คนบางคนมีลักษณะผสมผสานกันดังนี้

## ฐานใจสี่แบบ

**กระตัง** ลงมือทำ บุกตะลุย รักพวกพ้อง ทำไปคิดไป ตัดสินใจเด็ดขาด ไม่ชอบการบังคับ กล้าเผชิญความขัดแย้ง รักความถูกต้อง จริงจัง (ลุยก่อน)

**อินทรี** คิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการสูง คิดเร็วทำเร็ว ยืดหยุ่นสูง ไม่คิดเสร็จในแผนเดียว รักอิสระ วางแผนเก่ง มุ่งความสำเร็จ (คิดก่อน)

**หมี** เชื่อมมั่นในข้อมูล มีหลักการ วิเคราะห์บนฐานข้อมูล ใช้เหตุผล มีวินัย ยืดหยุ่นเมื่อมีเหตุผล หรือมีข้อมูลที่เหมาะสม มีความพยายาม มาตรฐานสูง มีขั้นตอนแผนการ (ระบบมาก่อน)

**หนู** ขยัน ร่าเริง เข้ากับคนง่าย รักสันติ ละเอียดอ่อน เข้าถึงจิตใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง นักไกลเกลี่ยความขัดแย้งเมื่อถึงที่สุด กล้ายืนยันว่าถูกต้อง ห่วงใยความรู้สึกผู้อื่น ใจเย็น ปรับตัวง่าย (เพื่อนมาก่อน)

การสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ Appreciative Inquiry (AI) การสืบค้นข้อมูลในเชิงบวก เรียกว่าสุนทรียสาธก โดยปกติมนุษย์ไม่ได้ฝึกให้มองในแง่บวกที่ดี โดยมีหลักการพัฒนามุมมองเชิงบวก โดยมีหลักการพัฒนามุมมองเชิงบวก ๕ ข้อ

๑. การเปลี่ยนแปลงใดๆก็ตามสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากตัวเรา เราเป็นผู้ผลักดันศักยภาพในตัวเราเอง ถึงแม้ว่าขาดแคลนทรัพยากร
๒. ความเป็นไปได้อย่างไรขีดจำกัด ไม่มองแต่ปัญหา แต่ให้มองโอกาสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
๓. การเปลี่ยนแปลงเริ่มจากการตั้งคำถาม เช่น อะไรที่ทำให้เราภูมิใจในชีวิต
๔. ต้องมีหลักการความคาดหวัง ภาพที่ชัดเจนที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นอนาคต
๕. การมีอารมณ์ และความสัมพันธ์ที่ดี

หลักของ...

หลักของ IKIGAI เป็นภาษาญี่ปุ่น หมายถึง การตั้งเป้าหมายในแต่ละวันว่าเราตื่นขึ้นมา เพื่อทำอะไร มี ๔ ข้อที่นำมาตั้งโจทย์คำถามเพื่อตอบตัวเอง.

๑. อะไรคือสิ่งที่เรารัก
๒. อะไรคือสิ่งที่เราทำได้ดี
๓. อะไรคือสิ่งที่เราเป็นอาชีพของเรา
๔. เราจะใช้องค์ประกอบทั้ง ๓ ข้อนี้ ทำเพื่อโลกของเราได้อย่างไร

ผู้ก่อตั้ง AI Thailand ดร.ภิญโญ รัตนพานธุ์

๑. สร้าง คือการสร้างให้เกิดทักษะ โดยการส่งเสริมผู้สนใจที่จะนำ Appreciative Inquiry ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง วัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ
๒. สาน คือการสร้างให้ผู้มีทักษะ มีประสบการณ์การทำ Appreciative Inquiry ให้รู้จักกัน ช่วยเหลือเชื่อมโยงกันและกัน ให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอด เกิดเป็นกัลยาณมิตรกัน
๓. สลัก คือการสร้างให้ผู้สนใจนำ Appreciative Inquiry ไปประยุกต์ร่วมกับศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ๆ เช่นการตลาด การแพทย์ วิศวกรรม การพัฒนาองค์กร การจัดการความรู้ องค์กรแห่งการเรียนรู้ แม้กระทั่งวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ
๔. สละ คือการสร้างให้ผู้สนใจที่มีประสบการณ์ แบ่งปันประสบการณ์ความรู้

ลักษณะ ๑๐ ประการของผู้มีระดับฉลาดทางอารมณ์สูง

๑. รับรู้อารมณ์ของตัวเองมากกว่าโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
๒. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
๓. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกตนเอง
๔. ใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
๕. แสดงความนับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
๖. รู้สึกว่าถูกกระตุ้นแต่ไม่โกรธ
๗. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
๘. ฝึกการหาคคุณค่าในทางบวก จากอารมณ์ในทางลบ
๙. ไม่แนะนำ สั่ง ควบคุมวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น
๑๐. หลีกเลี่ยงบุคคลที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของบุคคลอื่น

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เข้าใจองค์ประกอบของปัญญาทาง (EI) จากจุดมุ่งหมาย (Purpose) ที่มีพื้นฐาน จากความสุข ความคิดเชิงบวก และความหมายของการตื่นขึ้นมาทุกเช้า
๒. มีความเข้าใจจิตตปัญญา ๓ ฐาน เพื่อจะนำไปฝึกใช้ในการจัดการอารมณ์
๓. สามารถอธิบายการเปลี่ยนความคิดด้านลบ เป็นการกระทำด้านบวก