



## การพัฒนา EQ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพงานห้องสมุด

โดย ภูชิต พิพิมพ์พิทักษ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q. หรือ Emotional Quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต ได้ให้แนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. รู้จักผู้อื่น
3. ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจปัจจัยทั้ง 3 ประการ วิทยากรได้ยกหลักการแบ่งบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แบ่งบุคคลออกเป็น 6 ประเภท เรียกว่า จริต 6 ได้แก่

1. ราคะจริต ลักษณะ บุคลิกดี น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ ตัดในความสวย ความงาม
  2. โทสะจริต ลักษณะ จิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พุดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฎเกณฑ์
  3. โมหะจริต ลักษณะ ง่วงๆ ซึมๆ พุดจาเบา นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น
  4. วิตกจริต ลักษณะ มองโลกในแง่ร้ายคิดว่าคนอื่นจะเอาเปรียบกลับแก้ง หน้าตาบึ้งตึง ไม่ค่อยยิ้มแย้ม เจ้ากี้เจ้าการ
  5. ศรัทธาจริต ลักษณะ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่าตัวเองเป็นคนดี นำศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พุดมีหลักการ
  6. พุทธิจริต ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน
- ทุกคนอาจมีจริตหลายอย่างอยู่ในตัวแต่จะมีจริตหนึ่งที่โดดเด่นกว่าจริตอื่น
- เมื่อคนเรามีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตและการทำงาน