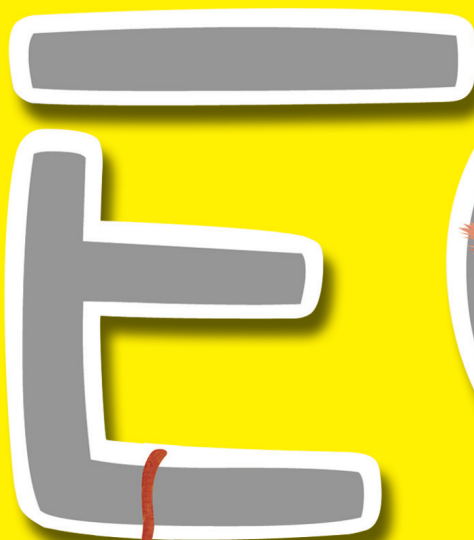




หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]

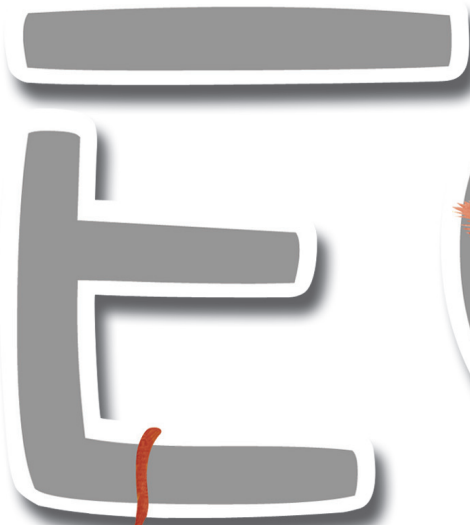


1

ตอน “อารมณ์ขัน”

ค้นพบรหัสสู่ความสำเร็จ,
ประกาศการสิ้นสุดของยุคสมัยที่ “สติปัญญามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง”
EQ ทำให้เด็กๆ กลายเป็นผู้ที่เข้มแข็งในอนาคต





หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]



1

ตอน “อารมณ์ขัน”

เรียบเรียง : อวี๋เกียน
แปล : ไอริน เป

“คำนำ”



“จากผู้เรียบเรียง”

EQ เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่เริ่มใช้กันแพร่หลายไปทั่วโลกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1995 คำว่า EQ ซึ่งย่อมาจาก Emotional Quotient และมีความหมายที่แปลเป็นภาษาไทยว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) โดยทั่วไป EQ จะหมายถึงลักษณะของอารมณ์, ความรู้สึก, ความมุ่งมั่น, ความอดทนต่อความกดดัน และความล้มเหลว ฯลฯ

ตำรา <<EQ>> ซึ่งเขียนโดย Daniel Goleman นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้รับการขนานนามว่าเป็นจุดกำเนิดของทฤษฎี EQ Goleman กล่าวว่า ในการคาดคะเนความสำเร็จในอนาคตของคนๆ หนึ่งนั้น IQ เป็นปัจจัยที่สามารถใช้คาดคะเนได้อย่างมากเพียง 20% ส่วนอีก 80% ที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ซึ่งในจำนวนนี้ EQ ถือว่าเป็นกุญแจที่มีความสำคัญที่สุด คนที่มี “EQ” สูงมักจะเข้าใจตนเองและรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน, รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างฉับไวและสามารถตอบโต้อารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ, สามารถยืนอยู่ในจุดที่ได้เปรียบทั้งในด้านเวลา, สถานที่ และความสัมพันธ์ระหว่าง

สัมพันธ์ระหว่าง





บุคคล ฯลฯ คนเหล่านี้นักจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าผู้อื่น, รู้สึกพึงพอใจง่ายกว่าผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองนำมาซึ่งผลสำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

จากประเด็นข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า EQ เป็นพลังที่เราใช้ในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งยังเป็น ‘ปัจจัยสำคัญ’ ที่จะนำพาเด็กๆ ไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ถ้าอย่างนั้น EQ สามารถปลูกฝังขึ้นในภายหลังได้หรือไม่? คำตอบก็คือ ‘ได้’

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า EQ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สามารถปลูกฝังและทำให้แข็งแกร่งขึ้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ เราจึงเรียบเรียงหนังสือชุด <<หนังสืออ่านเสริมสร้างระดับความฉลาดทางอารมณ์>> ขึ้น เพื่อช่วยให้เด็กๆ สามารถพัฒนา EQ ของตนเองได้ผ่านตัวอักษรและภาพประกอบที่สวยงาม

หนังสือชุดนี้แบ่งออกเป็นสองภาค โดยเนื้อหาของแต่ละเล่มจะอธิบายถึงด้านต่างๆ ของ EQ จากแง่มุมที่ต่างกัน โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจในตนเองและการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทั้งนี้ หนังสือแต่ละเล่มจะประกอบด้วยเรื่องราวเหตุการณ์และนิทานต่างๆ 90 เรื่อง แบ่งออกเป็น 3 ตอนใหญ่ๆ โดยในช่วงต้นของแต่ละตอนจะมีบทนำก่อนเริ่มอ่านอยู่ ทำให้เด็กๆ เข้าใจเนื้อหาคร่าวๆ ของแต่ละตอนได้ก่อนที่จะเริ่มต้นอ่าน นอกจากนี้ ระหว่างเรื่องราวต่างๆ แต่ละเรื่องยังมีเนื้อหาในส่วนของ “จุดประกาย EQ” เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยให้เด็กๆ เข้าใจในเนื้อหาของเรื่องราวแต่ละเรื่องได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

สุดท้ายนี้ เราขออวยพรให้เด็กๆ ทุกคนมี EQ และ IQ ที่เหนือกว่าผู้อื่น และสามารถเดินไปบนเส้นทางแห่งความสำเร็จได้อย่างราบรื่น

ภาค
การสร้าง
ความ
สัมพันธ์
ในสังคม



EQ ใช้งานทั้งดวงตาที่สอดจู่ประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ตอน “อารมณ์ขัน”

ก่อนเริ่มอ่าน 10

คนที่มองโลกในแง่ดี 12

อายุ 18 ตลอดกาล 14

หูของเอดิสัน 16

ถนนลึกลับ 18

อย่าเครียด 20

ความเห็นที่แท้จริง 22

คุณโชคไม่ดี 24

ดาร์วินผู้เปี่ยมด้วยอารมณ์ขัน 26



“สารบัญ”

สุรารักษาศีระล้าน 28

อย่าเลือกผม 30

เก้าที่ไม่เรียวงาม 32

น้ำในแม่น้ำกลายเป็นน้ำแข็งไปหมดแล้ว 34

คนกับกระเป๋ 36

พี่น้องตระกูลไรท์ 38

เวลาที่ “สะดุดล้ม” 40

ใบหน้าที่สติปัญญา 42

ใบหน้าที่น่าเกลียด 44



EQ ใช้งานทั้งดวงมที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

หลักทางให้คนโง่ 46

มีค่าไม่ถึงหนึ่งเหรียญ 48

คนไข้ไม่พูด 50

โกนผม 52

ความเร็วในการก่อสร้าง 54

ลูกตุ้มน้ำหนักของฟาร์มปศุสัตว์ 56

ดมกลิ่นกับฟังเสียง 58

ดานเต้ถามปลา 60

โปรดหัวเราะดังๆ 62



“สารบัญ”

ขอเนื้อไดโนเสาร์สองที 64

จดหมายตอบของมาร์ค ทเวน 66

บอกเป็นนัย 68

แสดงความเห็นใจอย่างสุดซึ้ง 70

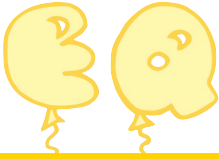




ตอน

“อารมณ์ขัน”





“ก่อนเริ่มอ่าน”

10

อารมณ์ขันเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่พิเศษอย่างหนึ่ง อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และเป็นหนึ่งในวิธีที่มนุษย์ใช้ในการลดแรงกดดันในใจเมื่อต้องเผชิญหน้า กับอุปสรรค Anton Chekhov นักอักษรศาสตร์ชาวรัสเซียเคยกล่าวไว้ว่า: คนที่ไม่รู้จักพูดจาหยอกล้อเป็นคนที่ไม่มีความหวัง นอกจากนี้ การสำรวจในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยครั้งหนึ่งก็บ่งชี้ให้ทราบว่า “อารมณ์ขัน” เป็นหนึ่งในสามปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการคบหามิตรสหาย

อารมณ์ขันมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม เด็กที่มีอารมณ์ขันมักประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่า เพราะพวกเขามักจะมีเสน่ห์และเป็นที่ต้อนรับมากกว่าเด็กๆ ที่ไม่มีอารมณ์ขัน นอกจากนี้ อารมณ์ขันยังสามารถลดทอนอารมณ์ด้านลบ รวมทั้งขจัดความเศร้าและความเจ็บปวดได้อีกด้วย ผู้ที่มีอารมณ์ขันจะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยสีสัน ทั้งยังสามารถรับมือกับเรื่องราวที่ทำให้ผู้อื่นต้องปวดหัวได้อย่างง่ายดาย ทั้งนี้ การใช้อารมณ์ขันแก้ปัญหาที่กลัดกลุ้มและความขัดแย้งยังสามารถทำให้ผู้คนรู้สึกถึงความปรองดองและเป็นมิตรได้อีกด้วย

ในความเป็นจริงนั้น เด็กบางคนอาจจะมินิส์ร้ายแรงสดใส แต่บางคนก็อาจค่อนข้างเคร่งขรึม รูปแบบอารมณ์ขันที่พวกเขาแสดงออกมาจึงแตกต่างกัน บางคนอาจเปิดเผยมาก แต่บางคนก็อาจไม่เปิดเผยเท่าไร การวิจัยของผู้เชี่ยวชาญชาวอเมริกันบ่งชี้ให้ทราบว่า อารมณ์ขันเป็นองค์ประกอบสำคัญของ EQ ทั้งนี้ อารมณ์ขันของคนเรานั้นจะมี





ส่วนที่ติดตัวมาแต่กำเนิดประมาณ 3 ส่วน ส่วนอีก 7 ส่วนที่เหลือเกิดจากการสั่งสมในภายหลัง ด้วยเหตุนี้ การอบรมสั่งสอนและปลูกฝังอารมณ์ขันตั้งแต่อายุน้อยจึงเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ แต่ที่สำคัญก็คือ จะต้องฉวยโอกาสชี้แนะ, จุดประกายความคิดที่ฟุ้งซ่าน และช่วยให้เด็กๆ รู้จักใช้อารมณ์ขันให้เป็นด้วย

มนุษย์มีอารมณ์ขันติดตัวมาตั้งแต่เกิด หากพ่อแม่สามารถสนับสนุนและปลูกฝังดีๆ การทำให้เด็กมีอารมณ์ขันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก ด้วยวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ เราได้ใช้ปริมาณความรู้และความสามารถในการทำความเข้าใจของเด็กๆ เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกเรื่องราว เหตุการณ์และนิทานต่างๆ 30 เรื่อง ซึ่งประกอบด้วยเรื่องจำขันทัน, เรื่องราวที่สนุกสนานของผู้มีชื่อเสียง รวมทั้งนิทานสุภาษิตอันคมคาย เพื่อให้เด็กๆ สามารถเรียนรู้เทคนิคพื้นฐานของอารมณ์ขันได้ตั้งแต่เริ่มทำความเข้าใจกับอารมณ์ขันเป็นครั้งแรก

ในขณะเดียวกัน เราต้องขอเตือนผู้ปกครองด้วยว่า อารมณ์ขันเกิดจากตัวเราเอง เมื่อมีความรู้กว้างขวางขึ้นและมีประสบการณ์มากขึ้น กิริยาท่าทางและการพูดจาก็ย่อมต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรใจร้อนจนเกินไป ต้องอดทนรอให้โลกในจิตใจของเด็กๆ มีจินตนาการมากขึ้นก่อน เมื่อถึงเวลานั้น อารมณ์ขันที่แท้จริงก็จะแสดงออกมาให้เห็นเอง อย่าใช้อารมณ์ขันเพราะต้องการให้เกิดอารมณ์ขัน มิฉะนั้นจะดูเหมือนเป็นการเสียดสี หรือไม่ก็ทำให้กลายเป็นคนพูดกะล่อนไป

“คนที่มองโลกในแง่ดี”

ในอดีตมีชาวบ้านอยู่คนหนึ่ง เขาได้รับการขนานนามว่า ‘คนที่มองโลกในแง่ดีมากที่สุด’

วันหนึ่งเกิดน้ำป่าไหลหลากทำให้ทั้งหมู่บ้านจมอยู่ใต้กระแสน้ำ ชาวบ้านบางคนเอาแต่นั่งร้องไห้อยู่บนหลังคา บางคนพายเรือไปมา เพื่อเก็บทรัพย์สินที่จมอยู่ในน้ำ มีเพียงแต่ชาวบ้านที่มองโลกในแง่ดี

คนนี้เท่านั้นที่นั่งร้องเพลงอย่างมีความสุขอยู่บนหลังคาบ้านของตัวเอง





เพื่อนบ้านเห็นดังนั้นก็พายเรือเข้ามาหาแล้ว
ตะโกนเสียงดังว่า “เปิดของเจ้าถูกน้ำซัดไปแล้ว!”

“ไม่เป็นไร พวกมันว่ายน้ำ
เป็นทั้งนั้นล่ะ” ชาวนาตอบ

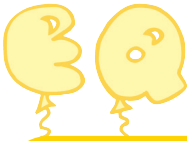
“ข้าวสารของเจ้าก็ถูก
น้ำท่วมหมดแล้วนะ”

“ไม่เป็นไร ยังไงปีนี้

ผลเก็บเกี่ยวก็ไม่ดีอยู่แล้ว” ชาวนาตอบอีก

“โอ๊ย น้ำท่วมถึงหน้าต่าบ้านเจ้าแล้ว!”

พอได้ยินเช่นนี้ ชาวนาก็กล่าวด้วยความยินดีว่า “เยี่ยมมาก ฉัน
กำลังคิดจะเซ็ดหน้าต่าอยู่พอดี แบบนี้ก็ทุ่นแรงไปได้เยอะเลย!”



จุดประกาย EQ

นิสสัยมองโลกในแง่ดีเป็นเพื่อนสนิทของอารมณ์ขัน เมื่อได้ยิน
คำตอบที่น่าขบขันของชาวนา เราก็อดหัวเราะไปกับอารมณ์ขันและ
นิสสัยมองโลกในแง่ดีของเขาไม่ได้ อารมณ์ขันเปรียบเสมือนน้ำมัน
หล่อลื่นทั้งสำหรับตัวเราเองและผู้อื่น เพราะเมื่อเรารู้สึกหดหู่เพราะ
อะไรบางอย่าง อารมณ์ขันจะช่วยให้เรามีอารมณ์ดีขึ้นได้ เด็กๆ ทั้งหลาย
หากเด็กๆ ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ขันมากนัก เราก็มาอ่านเรื่อง
ต่อไปกันเถอะ ดูซิว่าช่างเสริมสวยใช้อารมณ์ขันรักษาความอ่อนเยาว์
ไว้ได้อย่างไร

“อายุ 18 ตลอดกาล”

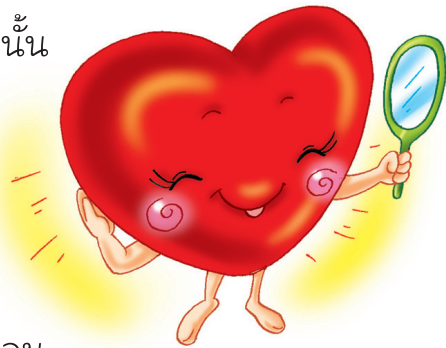
ช่างเสริมสวยที่มีน้ำเสียงไพเราะและใบหน้ายิ้มแย้มท่านหนึ่ง กำลังสอนนักเรียนอยู่ ระหว่างที่กำลังบรรยายอยู่นั้น ช่างเสริมสวยก็ให้นักเรียนลองทายอายุของตนดู บรรยายาคในห้องจึงคึกคักขึ้นมาทันที บางคนทายว่า 32 ปี บางคนทายว่า 28 ปี แต่ช่างเสริมสวยก็ยิ้มน้อยๆ พลังสายหน้าปฏิสัยไปทั้งหมด

“ตอนนี้ ฉันจะบอกทุกคนว่า
ฉันมีอายุแค่ 18 ปีกับอีกไม่กี่เดือน
เท่านั้น”

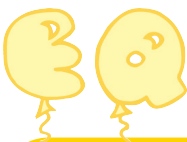




เสียงฮือฮาดังขึ้นไปทั่วห้องทันที จากนั้น
เสียงอุทานด้วยความประหลาดใจ
แกมไม่เชื่อก็ดังตามมา “ส่วนที่ว่า
ไม่กี่เดือนนี่คือกี่เดือน ทุกคนก็ลอง
คิดดูเองแล้วกันนะจ๊ะ บางทีอาจจะ
แค่ไม่กี่เดือน บางทีอาจจะไม่กี่สัปดาห์
หรืออาจจะมากกว่านั้นก็ได้ แต่ใจของฉันทยังคงมีอายุ 18 ปีเสมอ!”
ช่างเสริมสวยกล่าว



ช่างเสริมสวยรักษาคิดใจที่มีอายุเพียง 18 ปีเอาไว้ เธอจึงรักษา
ความอ่อนเยาว์ไว้ได้ตลอดกาล วิธีที่ช่างเสริมสวยใช้ก็คือการรักษา
ความงามด้วยจิตใจนั่นเอง! เพราะหากคนๆ หนึ่งมีจิตใจที่มีความสุข
ความงดงามตามธรรมชาติก็ย่อมต้องปรากฏออกมาให้เห็นเองโดย
อัตโนมัติ



จุดประกาย EQ

ความหมายของความอ่อนเยาว์ในใจแต่ละคนไม่เหมือนกัน
วิธีรักษาความอ่อนเยาว์วัยเอาไว้จึงแตกต่างกันไป เหมือนกับช่าง
เสริมสวยในเรื่องนี้ที่อารมณ์ขันของเธอทำให้เธอรักษาความอ่อนเยาว์
เอาไว้ได้ เด็กๆ เริ่มชอบอารมณ์ขันเหมือนกันแล้วใช่ไหมล่ะ? เด็กๆ
อยากเป็นคนที่มีอารมณ์ขันหรือเปล่า? ถ้าอย่างนั้น มาอ่านเรื่องต่อ
ไปกันเถอะ เราจะได้เห็นรูปแบบของอารมณ์ขันในระดับที่สูงขึ้น หรือ
ก็คือความใจกว้างนั่นเอง

“หูของเอ็ดิสัน”

เอ็ดิสัน (Thomas Alva Edison) ชอบวิทยาศาสตร์มาก เขาเริ่มสร้างห้องทดลองเล็กๆ โดยเก็บสะสมขวดที่ใช้ในการทดลองหลายร้อยใบไว้ในห้องใต้ดินที่บ้านมาตั้งแต่อายุน้อย ทั้งยังนำเงินที่ได้จากการเก็บออมในแต่ละวันไปซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือที่ต้องใช้ในการทดลองทั้งหมดอีกด้วย

แต่เงินเพียงน้อยนิดเหล่านี้
ย่อมไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในการ
ทดลอง ดังนั้น เขาจึงไปทำงานเป็น
เด็กขายหนังสือพิมพ์บนรถไฟ
ภายหลัง เขาพบว่า
ท่ามกลางตู้เก็บ
สัมภาระของ
รถไฟ



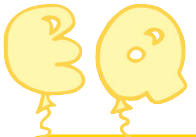


มีห้องสุขาหรือห้องหนึ่งที่ไม่ได้ใช้งาน เขาจึงย้ายอุปกรณ์จากห้องใต้ดินที่บ้านมาทำการทดลองบนรถไฟแท่น

วันหนึ่ง ระหว่างที่รถไฟกำลังโยกไปโยกมาอยู่นั้น จู่ๆ สิ่งของที่วางอยู่บนชั้นก็ตกลงมากระแทกแท่งฟอสฟอรัสที่ใช้ในการทดลองทำให้เกิดไฟไหม้ เจ้าหน้าที่บนรถไฟรีบตรงเข้ามาดับไฟทันที แต่เขาก็ตบเอตีสันอย่างแรงเข้าที่กักหูซ้ายทำให้หูข้างซ้าย

ของเอตีสันต้องพิการตลอดชีวิต

ภายหลัง เอตีสันมักจะกล่าวบ่อยๆ ว่า “ผมรู้สึกขอบคุณสุภาพบุรุษท่านนั้นจริงๆ เพราะท่านทำให้ผมสามารถอยู่อย่างเงียบสงบได้ท่ามกลางโลกที่วุ่นวายสับสน ผมจึงไม่ต้องอดทนทำการทดลอง”



จุดประกาย EQ

ถึงแม้เอตีสันจะถูกตบจนหูหนวกไปข้างหนึ่ง แต่เขาไม่เพียงแต่ไม่โกรธแค้นฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น เขายังไม่ยอมหยุดที่จะก้าวไปข้างหน้าอีกด้วย เอตีสันใช้อารมณ์ขันแสดงให้เห็นถึงคุณธรรมอันยิ่งใหญ่, ความใจกว้าง และสติปัญญาอันฉลาดหลักแหลมของเขา แต่ในความเป็นจริงแล้วย่อมเป็นไปได้ที่ทุกคนจะมีคุณธรรมอันยิ่งใหญ่เหมือนเอตีสัน สิ่งที่เราสามารถทำได้คือใช้อารมณ์ขันของเราสร้างความสุขให้แก่ผู้คนรอบข้างต่างหาก เรามาดูวิธีที่แตกต่างกันของไกด์สองคนในเรื่องต่อไปกันเถาะ



หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]



1



“อารมณ์ขัน”



“ร่วมแรงร่วมใจ”



“จิตใจที่กว้างขวาง”



ดวงกมลพิมพ์ลิขสิทธิ์
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ISBN 978-616-511-069-3

