



THE BALANCE

Volume 4 Issue July-August 2017



Photograph by Sqn.Ldr. Phongnapha
<http://phongnapha.multiply.com/>

บท.ท้าย

สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว AGE ทุกท่าน ในปี 2560 นี้ ได้ก้าวเข้าสู่ครึ่งปีหลังแล้ว รู้สึกว่ารวดเร็วซะเหลือเกิน ช่วงนี้เข้าหน้าฝนแล้ว ก็อยากให้เพื่อน ๆ ทุกคนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอนะครับ

สำหรับวารสาร The Balance ฉบับนี้ก็ถือเป็นฉบับกลางปี เรายังมาพร้อมกับสาระความรู้หลากหลายที่ให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านกันเช่นเคย อาทิ 8 Tips สุขภาพ เรียกความสดใสให้ชีวิต , การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ , Save energy : การประหยัดไฟในสำนักงาน , 5 คุณสมบัติสำคัญที่เป็นผู้นำที่ดี . 9 อาหาร แก้อาการ หายเป็นปลิดทิ้ง , Happy Body : ชวนกันเดิน และปิดท้ายด้วยแบบทดสอบ EQ ให้ทุกท่านได้ร่วมทดสอบกัน

ถ้าหากท่านผู้อ่านสนใจหรือมีเรื่องราวหรือสาระความรู้ใด ๆ ที่อยากจะแบ่งปันให้เพื่อน ๆ ชาว AGE ได้มีประสบการณ์รับรู้ร่วมกัน สามารถนำเสนอให้ทางผู้จัดทำเป็นการได้ สำหรับวารสารฉบับนี้หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับสาระความรู้ใด ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านนะครับ สวัสดีครับ ...

CONTENTS

- ☺ 8 Tips สุขภาพ เรียกคืนความสดใสให้ชีวิต
- ☺ การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ
- ☺ Save energy : การประหยัดไฟในสำนักงาน
- ☺ 5 คุณสมบัติสำคัญที่เป็นผู้นำที่ดี
- ☺ 9 อาหาร แก้อาการ หายเป็นปลิดทิ้ง
- ☺ Happy Body : ชวนกันเดิน
- ☺ แบบทดสอบ EQ

save energy

8 Tips สุขภาพ เรียกคืนความสดใสให้ชีวิต

1. ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ



และลองเพิ่มระดับความสดชื่น ด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม ลงไปดูสิ

2. อย่าละเลยอาหารเช้า



รับประโยชน์ด้วยเมนูสุขภาพจากโฮลเกรน เช่น กีวี สตรอว์เบอร์รี หรือขนมปังโฮลเกรนทาด้วยเนยถั่วธรรมชาติ

3. ขงกินเล่นระหว่างมือก็สำคัญนะ



จัดของกินเล่นดี ๆ ระหว่างมือ เช่น โยเกิร์ตกับผลไม้สด ถั่วสมุนไพร สลัดผัก

4. สบายความเครียด ด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3



แหล่งอาหาร เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) ผักใบเขียว

5. อย่าหลงลืมแมกนีเซียม



มีมากในอัลมอนด์ วอลนัท และถั่วบราซิล

6. รับประทานให้พอเพียง



แหล่งพลังงาน เช่น เนื้อปลา ถั่ว นม โยเกิร์ต ไข่ และเต้าหู้

7. เปิดรับคาร์โบไฮเดรตอย่างมีสติ



เช่น หันมากินขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังขาว กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว

8. รับประทานแคลอรีให้เพียงพอในแต่ละวัน



กินอาหารจากหลากหลายแหล่งอาหาร ทั้งโปรตีน ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ

การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ

สามารถกระทำได้โดยการสร้างกิจกรรมและการทำงานร่วมกัน ควบคู่กับการสร้างจิตสำนึกด้านความรับผิดชอบร่วมกัน ให้ความร่วมมือกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และกระตุ้นให้รู้จักใช้การระดมสมองร่วมกัน การทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นที่สมาชิกของทีมงานต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีทักษะการอยู่ร่วมกันและทักษะการทำงานร่วมกัน ทีมงานที่มีวุฒิภาวะและมีประสิทธิภาพ สมาชิกทุกคนต้องเข้าใจความสำคัญและหลักการทำงานเป็นทีมงานที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีปัจจัยสนับสนุนดังต่อไปนี้

1. ลักษณะและภาวะความเป็นผู้นำที่เหมาะสม

ผู้นำต้องมีความรับผิดชอบ มีหน้าที่และบทบาทความเป็นผู้นำที่สมบูรณ์ คือสามารถมอบหมายงานและแบ่งสรรงานให้ผู้อื่น ดำเนินการโดยทำงานเป็นทีม หัวหน้าทีมหรือผู้นำจำเป็นต้องมีทักษะด้านการงาน การขจัดปัญหาความขัดแย้ง สร้างแรงจูงใจ

2. เป้าหมาย

ผู้นำต้องวางแผนงาน กำหนดเป้าหมายเพื่อการดำเนินนโยบายและประเมินผลงานการวางแผน มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ

- 2.1 การกำหนดเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการให้งานสำเร็จ โดยมีเงื่อนไขข้อกำหนดเกี่ยวกับระยะเวลา ปริมาณและคุณภาพ เป็นต้น
- 2.2 การตัดสินใจล่วงหน้าเกี่ยวกับทางเลือกหรือกิจกรรมที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์หรือผลลัพธ์ที่ต้องการ

3. ความสามัคคี ช่วยให้สมาชิกในทีมมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน มีจิตสำนึกที่ดี และไม่เห็นแก่ตัว

4. มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ทีมงานที่มีประสิทธิภาพผู้นำต้องสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีภายในทีมงาน

การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ

5. ความคิดสร้างสรรค์

ได้แก่ ความคิดแปลกใหม่และสามารถปฏิบัติได้ให้ประโยชน์การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ คือ

5.1 เป็นการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

5.2 เพิ่มคุณและคุณภาพชีวิต

6. แรงจูงใจ

การจูงใจเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกทีมงานอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือทีมงานได้รับประโยชน์ด้านเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้นำต้องทำหน้าที่ชักจูงให้สมาชิกทีมงานทุ่มเทจิตใจและพลังกายทำงานด้วยความกระตือรือร้นมากขึ้น ผลสำเร็จของการสร้างแรงจูงใจคือ

6.1 เกิดพฤติกรรมร่วมช่วยให้สมาชิกทีมงานร่วมกันทำงานด้วยความพึงพอใจ และมีความสุขกับการทำงาน

6.2 พฤติกรรมทางบวกของสมาชิกทีมงานเพิ่มขึ้น ให้ความสนใจงาน มีความสามัคคีร่วมกันตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

6.3 องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมาย

7. การพัฒนาทักษะและเพิ่มความรู้

เนื่องจากในโลกปัจจุบันอิทธิพลของเทคโนโลยีก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ ทำให้สภาวะแวดล้อมขององค์กรทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชนแปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน การบริหารองค์กรให้สามารถอยู่รอดและเติบโตในภาวะเช่นนี้ นับเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของผู้บริหารและการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาทักษะและเพิ่มความรู้แก่บุคลากรมีความสำคัญและจำเป็นยิ่ง นั่นคือผู้นำต้องสามารถสอนงานหรือแนะนำวิธีการทำงาน การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะและเพิ่มพูนความรู้บุคลากรองค์กรช่วยให้ทีมงานต่าง ๆ เพิ่มผลผลิตที่มีคุณภาพประสิทธิภาพสูง ลดต้นทุนและมีศักยภาพด้านการ



มาประหยัดไฟฟ้า ให้สำนักงาน...กันเถอะ

เพราะสำนักงาน หรือออฟฟิศของเราเป็นสถานที่ ที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่มากที่สุด ลองนึกดูว่าแค่บ้านของเราหลังเดียวปริมาณการใช้ไฟฟ้าต่อเดือนเป็นเท่าไร ในขณะที่ออฟฟิศหนึ่งมีคอมพิวเตอร์, เครื่องปรับอากาศ, ปริ้นเตอร์, หลอดไฟ อยู่มากมาย ปริมาณการใช้ไฟฟ้าในออฟฟิศจะเป็นเท่าไร??

เราทุกคนมาร่วมด้วยช่วยกันประหยัดพลังงานไฟฟ้าในออฟฟิศ...กันเถอะ กับวิธีง่ายๆ ที่ทำได้ทุกๆ วัน

ไฟฟ้าแสงสว่าง



- ปิดไฟในเวลาพักเที่ยงหรือเมื่อเลิกใช้การปิดสวิทช์ไฟบ่อยๆ ไม่ทำให้เปลืองไฟฟ้าแต่อย่างใด
- พื้นที่ไหนไม่มีคนอยู่ ช่วยกันปิดไฟ
- จัดสวิทช์ควบคุมอุปกรณ์ไฟฟ้าแสงสว่างให้เหมาะสมกับพื้นที่ เช่น ปรับเป็นสวิทช์เปิดปิดแบบ แยกแฉก แยกดวง เป็นต้น
- ติดสติ๊กเกอร์บอกตำแหน่งไว้ที่สวิทช์เปิดปิดหลอดไฟเพื่อเปิดใช้งานได้อย่างถูกต้อง
- ใช้อุปกรณ์และหลอดไฟชนิดประหยัดพลังงานที่ได้รับ การรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
- เมื่อพบว่าหลอดไฟ สายไฟ ชำรุดหรือชำรุดเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือดำ ควรเปลี่ยนทันทีเพื่อป้องกันอัคคีภัยเนื่องจากไฟฟ้ลัดวงจร
- ทำความสะอาดหลอดไฟอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพราะ ฝุ่นละอองที่เกาะอยู่ จะทำให้แสงสว่างน้อยลงและอาจทำให้ต้องเปิดไฟหลายดวงเพื่อให้ได้แสงสว่างเท่าเดิม

เครื่องปรับอากาศ



- ปิดเครื่องปรับอากาศทันทีเมื่อไม่ต้องการใช้งาน หรืออย่างน้อย 15 นาที ก่อนเลิกใช้งาน
- ปิดเครื่องปรับอากาศทันทีหากไม่อยู่ในห้องนานกว่า 1 ชั่วโมง และปิดก่อนเวลาเลิกงานเนื่องจากยังคงมีความเย็นอยู่
- ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไม่ต่ำกว่าที่ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากหากตั้งอุณหภูมิให้สูงขึ้นทุก 1 องศา จะประหยัดไฟเพิ่มขึ้นร้อยละ 10
- แยกสวิทช์เปิดปิดเครื่องปรับอากาศ และพัดลมระบาย อากาศออกจากกัน เนื่องจากไม่จำเป็นต้องเปิดพัดลมระบายอากาศไว้ตลอดเวลาที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
- เปิดหน้าต่างให้ลมพัดเข้ามาในห้อง ช่วงที่อากาศไม่ร้อน แทนการเปิดเครื่องปรับอากาศ จะช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและเป็นการถ่ายเทอากาศอีกด้วย
- ย้ายเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ปล่อยความร้อน เช่น กาต้มน้ำร้อนไฟฟ้า เครื่องถ่ายเอกสาร เป็นต้น ออกไปนอกห้องปรับอากาศ

อุปกรณ์สำนักงาน



- ปิดจอภาพคอมพิวเตอร์เมื่อไม่มีการใช้งานนานเกินกว่า 15 นาที หรือตั้งโปรแกรมพักหน้าจอ
- ปิดจอภาพคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ใช้ในช่วงกลางวัน (พักเที่ยง)
- ปิดเครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่องพิมพ์เมื่อไม่มีการใช้งาน ติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมง และปิดเครื่องทุกครั้งหลังเลิกการใช้งานพร้อมทั้งถอดปลั๊กออก
- ตรวจสอบแก้ไขเอกสารบนจอภาพแทนการตรวจสอบแก้ไขบนเอกสารที่พิมพ์จากเครื่องพิมพ์ จะช่วยลดการสิ้นเปลืองพลังงาน กระดาษ หมึกพิมพ์ และการสึกหรอของเครื่องพิมพ์ได้มาก
- ถ่ายเอกสารแบบสองหน้าเพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษ
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดในสำนักงานเมื่อเลิกใช้งาน หรือเมื่อไม่มีความต้องการใช้งานนานกว่า 1 ชั่วโมง

5 คุณสมบัติสำคัญที่เป็นผู้นำที่ดี

- 1. ผู้นำที่ดีต้องเป็นผู้มีวิสัยทัศน์** ต้องเป็นคนที่มองเห็นภาพในอนาคตที่คนอื่นมองไม่เห็น มองเห็นโอกาสในอนาคตได้ และเมื่อมองเห็นภาพอนาคตแล้ว ก็ต้องสามารถกำหนดเป้าหมาย และแผนงานในการไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างชัดเจน ไม่ใช่แค่ฝันเพื่องอย่างเดียว
- 2. ผู้นำที่ดีจะต้องกระจายงานให้ทีมงานอย่างเหมาะสม** เป็นการนำแผนงานที่กำหนดไว้ นั้น มากระจายสู่พนักงาน และทีมงาน โดยพิจารณาความเหมาะสมของพนักงานแต่ละคนให้เหมาะกับงานแต่ละอย่าง เพื่อให้เขาสามารถที่จะทำงานได้ตามที่ถนัด รวมทั้งให้โอกาสคนอื่นๆ ได้ทำงาน ผู้นำอาจจะต้องยอมรับความเสี่ยงในเรื่องนี้ กล่าวคือ ยอมที่จะไว้วางใจพนักงาน และเชื่อว่าพนักงานจะสามารถทำงานนั้นได้ ผมเห็นผู้นำหลายคนที่ใช้วิธีนี้กับลูกน้องของตนเอง ก็อาจจะมีลูกน้องที่ทำได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วลูกน้องจะทำเต็มที่เพราะนายไว้ใจอย่างมาก ก็ไม่อยากทำให้นายผิดหวัง
- 3. ผู้นำที่ดีจะต้องสร้างทีมงานได้** จะต้องเป็นคนที่ทำงานให้สำเร็จ โดยเน้นทีมงาน เน้นทั้งคน และในการสร้างทีมงานที่ดี ผู้นำก็ต้องมีทักษะในการสื่อความที่ดี มีความเป็นธรรมกับพนักงานทุกคนในทีม ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เวลาทำงานก็จะเน้นให้ทุกคนร่วมกันทำงาน ไม่มีการทำตัวเด่นเพียงคนเดียว หรือรับแต่ชอบ ไม่ยอมรับผิด
- 4. ผู้นำที่ดีจะต้องสร้างแรงบันดาลใจให้พนักงานได้** มีพลังในการสร้างกำลังใจให้กับทีมงาน และกระตุ้นให้พนักงานมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จได้ เหมือนกับที่ Jack Welch อดีต CEO ของ GE ได้ใช้คำว่า Energize ก็คือการทำให้อื่นมีพลังในการทำงานอยู่เสมอ
- 5. ผู้นำที่ดีต้องเป็นผู้พัฒนาคนอื่นอยู่เสมอ** มีความเข้าใจพนักงานที่มีผลงานไม่ดี และพยายามที่จะพัฒนาพนักงานให้มีความรู้ความสามารถ และทักษะในการทำงานมากขึ้น ผู้นำที่ดีจะไม่ตำหนิพนักงานว่า “ทำไมโง่งง แค่นี้ยังทำไม่ได้” (ถ้าทำได้ก็คงมาเป็นหัวหน้าของผู้นำคนนี้ไปแล้ว) แต่จะพยายามพัฒนาให้พนักงานทำงานให้ได้ ผู้นำที่ดีจึงเปรียบเสมือนครู ที่สอนพนักงานทั้งด้านความรู้ในการทำงาน และเป็นตัวอย่างสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย

9 อาหาร

แก้หวัด หายเป็นปลิดทิ้ง

1. ซุปไก่ร้อนๆ

ทำให้ลดกระบวนการอักเสบในปอด
และลดอาการไอได้



2. อาหารรสเผ็ด

ช่วยให้จมูกโล่ง หายคัดจมูก



3. กระเทียม

ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสหวัด
และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว



4. ดื่มน้ำมากๆ

ช่วยให้อาการเจ็บคอทุเลา
และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น



5. ผลไม้ตระกูลส้ม

การเป็นหวัดทำให้ร่างกายต้องการ
วิตามินซีสูงขึ้น วิตามินซีป้องกันหวัดได้



6. ขิง

ช่วยขับเหงื่อ มีฤทธิ์ แก้หวัด
และยังช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด



7. น้ำผักผลไม้สด

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอม
หรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
ป้องกันการติดเชื้อ



8. ชาร้อน

มีสารโพลีฟีนอล
สารแอนติออกซิแดนต์ในพืช
ที่ช่วยลดอาการติดเชื้อ



9. โยเกิร์ต

ช่วยเพิ่มการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว
และช่วยเพิ่มการสร้างสารแอนติบอดีบางชนิดได้



Happy Body

ชวนกันเดิน
WALK MORE PART 1



- ง่าย...สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย (Easy...for beginners)
- สามารถเริ่มเองได้ (Can start on your own)
- ไม่ต้องมีอุปกรณ์ (No equipment needed)
- ไม่มีค่าใช้จ่าย (No cost)
- โอกาสเกิดอันตรายน้อย (Low risk of injury)

แบบทดสอบวัดระดับ EQ

EQ (Emotional Quotient) หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของทุกคน โดยสิ่งนี้จะคอยช่วยให้เรารู้จักแยกแยะและควบคุมความรู้สึก รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อีกด้วย ซึ่งวันนี้ บก. ก็มีคำถาม 8 ข้อ มาทดสอบระดับ EQ ของเพื่อนๆ ชาว AGE ด้วย แต่ขออย่า!! ว่าเป็นการเลือกคำตอบที่ใช่ตัวเราที่สุดนะ

1. แฟนลืมวันเกิดคุณ แม้แต่โทรศัพท์ก็ไม่โทรมา คุณจึง...

- A. ไม่สนใจเพราะเขามักลืมนั่นลืมนี่อยู่เสมอ
- B. เสียใจแต่ไม่แสดงให้เขารู้
- C. นินทาเขาให้เพื่อนคุณฟังว่าไร้น้ำใจ

2. เพื่อนบอกว่าชุดใหม่ที่คุณใส่อยู่ดูไม่ได้เลย คุณรู้สึก...

- A. ไม่เป็นไรเพราะคุณก็ไม่ชอบรสนิยมเขาเช่นกัน
- B. เสียใจ แต่ก็เคารพความเห็นของเขา
- C. โกรธ นึกว่าเขาอิจฉาคุณ

3. กำลังจะออกไปพบแฟนตามนัด แต่เพื่อนกลับพรวดพราดมาขอความช่วยเหลือเรื่องด่วน คุณจึง...

- A. ตอบตกลงแล้วขอเลื่อนนัดแฟน
- B. แสดงให้เพื่อนเห็นว่าคงช่วยไม่ได้แล้วหากคนอื่นมาช่วยแทน
- C. บอกอย่างเหลือรอดว่าช่วยไม่ได้จริงๆ

4. คุณเคยปล่อยให้ตัวเองร้องไห้ฟูมฟายไหม

- A. ไม่เคย
- B. บางครั้ง
- C. บ่อยครั้ง

5. ผลงานของเพื่อนร่วมงานดีกว่า คุณจึง...

- A. ยุติธรรมดีแล้ว เพราะเขาทุ่มเทมากกว่า
- B. เลียนแบบเขาบ้าง
- C. โทษว่าเจ้านายว่าไม่ยุติธรรม

6. เพื่อนนำเรื่องที่คุณนินทาคนอื่น ไปเปิดเผย คุณจึง...

- A. แกล้งทำเป็นไม่สนใจ
- B. รู้สึกลำบากใจ เพราะคุณเถียงใครไม่เป็น
- C. อยากฆ่าเจ้าเพื่อนปากเสียคนนั้นจัง

7. ผลงานของคุณไม่ดีตามที่เพื่อนร่วมงานคาดหวังไว้ คุณจึง...

- A. โทษคนอื่นว่าไม่ให้ความร่วมมือ
- B. รู้สึกเสียใจแต่ก็ยอมรับคำปลอบใจจากเพื่อนร่วมงาน
- C. คิดว่าบริษัทนี้ไม่เหมาะกับคุณ

8. เพื่อนยืมชุดคุณไปใส่แล้วทำขาด คุณจึง...

- A. ไม่สนใจคำขอโทษของเพื่อน แล้วค่อยๆ ถอยห่างจากเขา
- B. ต้องการให้เขาซื้อชุดใหม่ชดเชยให้
- C. ต่อว่าเสียงดัง ว่าให้ยืมแล้วยังทำขาดอีก

เฉลย : แบบทดสอบวัดระดับ EQ

ตอบครบหมดแล้วก็มารวมคะแนนกันเลย...

ตอบข้อ A. ได้ข้อละ 1 คะแนน

ตอบข้อ B. ได้ข้อละ 2 คะแนน

ตอบข้อ C. ได้ข้อละ 3 คะแนน

รวมคะแนนเสร็จแล้วใช้ไหมจะ ัน้อย่ารอข้ามาคำเฉลยกันเลย

19 - 24 คะแนน :: ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และเหตุผล ชีวิตจึงสับสนขาดความมั่นใจ ถ้าคุณให้ความสำคัญกับปฏิริยาของคนอื่นมากไปยอมทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง เพราะต้องคอยเอาอกเอาใจทำเพื่อผู้อื่นตลอด ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้ดีแล้วคนอื่นจะชอบคุณเอง

ได้ 13 - 18 คะแนน :: เป็นคนมี EQ สูง รู้จักแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างเหมาะสม ไม่ทำให้คนรอบข้างหรือผู้ใกล้ชิดหงุดหงิดกับคุณ เมื่อพบเรื่องไม่สบอารมณ์รู้จักจัดการด้วยตัวเองได้

ได้ 8 - 12 คะแนน :: เป็นคนเขินขาศาเกินไป ไม่ชอบแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาโดยตรง ผลจากอารมณ์ที่เก็บกดสะท้อนออกทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ คุณควรค่อยๆ ผ่อนคลายจิตใจจะแก้ความเขินขาศาที่มีต่อคนอื่นได้ ลองหัดแสดงความรู้สึกในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จากนั้นค่อยหัดออกความเห็นในเรื่องที่ใหญ่ขึ้น เชื่อแน่ว่าเพื่อนๆ ต้องยินดีในความเปลี่ยนแปลงของคุณ



อารมณ์ ความรู้สึก เป็นเรื่องที่ต้องควบคุมให้ดี
เพราะไม่อย่างนั้นแล้ว เราอาจจะพลาดพลังทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมลงไปได้
ซึ่งถึงนั้นเราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้นะจ๊ะ

