



ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม
โครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท
วัดโสมนัสวิหาร

THE RESULT OF MEDITATION PRACTICE ON EMOTIONAL QUOTIENT :
A CASE STUDY OF THE DHAMMA PRACTITIONER ACCORDING TO
HIS MAJESTY THE KING'S EXEMPLARY PROJECT
AT WAT SOMANAS VIHARA

นางสุธรรมมา วรรณวิน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2550.



ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม
โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท
วัดโสมนัสวิหาร

นางสุธรรมมา วรรณวิน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2550.

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE RESULT OF MEDITATION PRACTICE ON EMOTIONAL QUOTIENT :
A CASE STUDY OF THE DHAMMA PRACTITIONER ACCORDING TO
HIS MAJESTY THE KING'S EXEMPLARY PROJECT
AT WAT SOMANAS VIHARA**

MRS. SUTHAMMA VARANAVIN

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

.....

(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร.)

..... กรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฒิจิกโร)

..... กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

.....กรรมการ

(พล.ต. ดร. วีระ วงศ์สรรค์)

..... กรรมการ

(ดร. ประมุข สารพันธ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสมบุญ วุฒิจิกโร

ประธานกรรมการ

พล.ต. ดร. วีระ วงศ์สรรค์

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ :
กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระ
ยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร
- ผู้วิจัย : นางสาวสุธรรมมา วรรณานิน
- ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

- : พระมหาสมบุญ วุฒิกโร. ป.ธ.7., พธ.บ., ศศ.ม.
- : พล.ต. ดร.วีระ วงศ์สรรค์.
วท.บ., น.บ., กศ.บ., ศศ.บ., ศศ.ม., ค.ม., กศ.ด.
- วันสำเร็จการศึกษา : 25 กุมภาพันธ์ 2551.

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ (3) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร วิธีดำเนินการวิจัย มี 2 วิธี คือ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research)

การวิจัยเชิงเอกสาร จากการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางนักจิตวิทยาพบว่าผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนากล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นผู้มีจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วที่เรียกว่า “ภาวิตจิต” หรือ “พัฒนาจิต” และเป็นผู้มีจิตอันเป็นกุศล หรือมี “กุศลจิต” หมายถึง การมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และ

พัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อม ๆ อย่างไม่รู้ก็ตามพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น โดย

การพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี

การพัฒนาปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง

การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข

การวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ปฏิบัติธรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้จะเห็นความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.01$) แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการสัมภาษณ์ผู้รับการอบรมมีความพอใจ ประทับใจ เข้าใจและได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับธรรม และการฝึก จะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยากกลับมารับการอบรมอีกครั้งเมื่อมีโอกาส.

สรุปได้ว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลัก พุทธศาสนาสามารถก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้าน ดี เก่ง และ สุข ตามที่เป็นที่ต้องการของบุคคล.

Thesis Title : THE RESULT OF MEDITATION PRACTICE ON EMOTIONAL QUOTIENT : A CASES TUDY OF THE DHAMMA PRACTITIONER ACCORDING TO HIS MAJESTY THE KING'S EXEMPLARY PROJECT AT WAT SOMANAS VIHARA

Researcher : Mrs. Suthamma Varanavin

Degree : Master of arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory committee

: Pramaha Somboon Vutthikaro. B.A., M.A.(Buddhist Studies).

: Maj.Gen.Veera Wongsan. B.Sc., B.Ed., B.A., M.A., M.Ed., Ed.D.

Date of Graduation : 25 February 2008.

ABSTRACT

The objectives of this study are (1) to study the emotional quotient in Buddhism (2) to study the relationship between the emotional quotient and meditation practice (3) to study the result of meditation practice on emotional quotient possessed by the Dhamma practitioner according to His Majesty The King's exemplary project at Wat Somanas Vihara. The method of research is of two kinds : the documentary one and the quasi experimental one.

Documentary research : From the study of EQ on psychological trend, it is found that human being who has EQ will have a happy character and be successful in his life.

From EQ in Buddhism, it is found that, Buddhism has presented many Dhammas in the same way as EQ. That is to say a human being who has EQ is one who has mental development (or Emotional development) and moral consc. Which mean the state of having mental quality, competence and health.

From statistical analysis, it is found that after the practice of meditation, the scores of emotional quotient of subjects are significantly increased ($p < 0.01$). This indicates that the practice of meditation in this case of study could increase the From the relation between the EQ and meditation practice, it is found that, EQ in Buddhism can be developed by the practice of Buddhist meditation which relies on the continuous mindfulness and must be developed through the four bases namely : the body, the feeling, the mind and the mental objects that can cause the four characteristics to arise : physical development, the moral development, emotional development and wisdom development. We can see that the Buddhist meditation can develop both the emotion and the intellect at one and the same time. However, Buddhism stresses on emotional development as can be found in the following three ways :

The mental development is to develop a high emotional quotient and emotional happiness in one's mind.

The physical and behavior development is to develop a high emotional quotient in the physical and social state.

The development of wisdom is to develop a high emotional quotient in mindfulness and wisdom.

emotional quotient and the meditation could also be used to promote the people's level of emotional quotient for their good positive lives in societies. From the interviews, it is found that most subjects are of satisfaction, good impression of the practice, better understanding, good experience in dhamma and meditation practice. All the concerned people expressed their willingness in propagating their knowledge to other people and wished to comeback to take more experience in practicing meditation again.

So, it can be concluded that the practice of Buddhist meditation can develop the EQ in three ways : goodness, cleverness and happiness.

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จเรียบร้อยดีได้ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้เต็มไปด้วยความเมตตาจากอาจารย์ที่ปรึกษา พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร อาจารย์พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์ ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไขมาโดยตลอด คำปรึกษาแนะนำแก้ไขนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยรู้จักวิธีเขียนหนังสือเป็น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและสำนึกในพระคุณด้วยความซาบซึ้งในความเมตตาของอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง กราบขอบพระคุณอาจารย์ รังสี สุทนต์ ให้ความช่วยเหลือค้นคว้าคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ท่านพระครูใบฎีกาสนั่น ทयरุโฆ ให้ความช่วยเหลือในการตรวจรูปเล่ม

กราบขอบพระคุณและสำนึกในพระคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสโภ)ผู้ฟื้นฟูมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้มีชีวิตใหม่อีกครั้งทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าศึกษาพระพุทธศาสนาและวิปัสสนา ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโญ ตลอดระยะเวลาในการศึกษาได้เป็นแบบอย่างในการศึกษาและการดำเนินชีวิตที่ดีให้ผู้วิจัยได้จดจำนำไปเป็นแบบอย่างในชีวิต กราบขอบพระคุณท่านคณะบดี พระศรีสิทธิมนิ(พล อากาศโร) ครู-อาจารย์ทุกรูป/องค์ และครู-อาจารย์คฤหัสถ์ทุกท่าน กล่าวได้ว่ามีเมตตาธรรมต่อศิษย์เป็นอย่างสูงให้การสอนสั่งให้คำปรึกษาแนะนำในทุกๆ เรื่องทั้งในระหว่างการศึกษา และการทำวิทยานิพนธ์

กราบขอบพระคุณ คุณป้าอุสาห์ พึ่งสวัสดิ์ ผู้ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักสมาธิเมื่อ 14 ปีที่แล้ว

กราบขอบพระคุณ พระเทพเจติยาจารย์(หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺทรโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล เมตตาสอนสมาธิให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจดียิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณพระธรรมวิสุทธิกวี(พิจิตรฐิตาณโณ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร เมตตาอบรมสมาธิเพิ่มเติมอีกทั้งอนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัยคณะผู้ปฏิบัติธรรมฯ ในวัดโสมนัสวิหาร

ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมถะสมาธิ และวิปัสสนาสมาธิที่ได้รับได้ปฏิบัติจากครู-อาจารย์ทุกรูป/องค์ ทุกท่าน เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยในหัวข้อนี้เพื่อที่จะพิสูจน์ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่าสมาธิมีผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเพิ่มขึ้น

ขอบใจลูกๆ ทั้ง 3 คน สิริมา สารเดช สิทธิเดช วรรณวิน เป็นกำลังใจให้แม่เรียนและเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จ อีกทั้งเป็นครูสอนคอมพิวเตอร์ให้แม่จนสามารถใช้งานได้ดี

คุณความดีและประโยชน์ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขออุทิศถวายเป็นเครื่องบูชาพระรัตนตรัย อุทิศแด่คุณบิดามารดาผู้ให้ชีวิตและปัญญา ครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดถึงผู้มีพระคุณทุกท่าน.

สุธรรมมา วรรณวิน 8 ม.ค.2550.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(9)
สารบัญภาพ	(9)
คำอธิบายอักษรย่อ	(10)
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
1.3 สมมติฐานในการวิจัย	7
1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	7
1.5 ขอบเขตการวิจัย	9
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	
2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพุทธศาสนา	10
2.1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	10
2.1.2 มิติแห่งความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน	14
2.1.3 ตัวอย่างหลักธรรมที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์	16
2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของศาสตร์สมัยใหม่	24
2.2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	24
2.2.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์	28
2.2.3 แนวคิดทฤษฎีว่าด้วยความฉลาดทางอารมณ์	30
2.2.4 การพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์	45

2.2.5	หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	51
2.2.6	แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ คนกลุ่มเป้าหมาย	53
	(1) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก	53
	(2) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในครอบครัว	56
	(3) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา	57
	(4) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มคนทำงาน	57
	(5) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มผู้บริหาร	58
	(6) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน	58
	(7) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ – เริ่มตั้งแต่อายุในครรภ์ถึง 2 ขวบปีแรก	59
	(8) คนตรีกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก	60
	(9) วิธีบริหารความเครียดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	64
2.2.7	ตัวชี้วัดความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์	65
2.3	ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ	69
2.3.1	หลักการพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์	69
	สติปัญญา	69
	สาระสำคัญของสติปัญญา	70
	หลักการ-วิธีการปฏิบัติสติปัญญา	72
	การปฏิบัติสติปัญญานำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร	74
2.3.2	ตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา	76
	มิติ 4 ด้าน – ตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา	76
2.4	รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	79
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย		
3.1	ระเบียบวิธีวิจัย	83
3.2	ประชากร	83
3.3	กลุ่มตัวอย่าง	84
3.4	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	84
3.5	การเก็บรวบรวมข้อมูล	87
3.6	การวิเคราะห์ข้อมูล	88



บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
ตอนที่ 1 สถานะภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ	89
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิ	91
1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน ดี	91
2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน เก่ง	94
3. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน สุข	96
4. เปรียบเทียบโดยรวม	97
ผลการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม	98
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	103
5.1 สรุปผลการวิจัย	103
5.2 อภิปรายผล	108
5.3 ข้อเสนอแนะ	112
บรรณานุกรม	114
ภาคผนวก	
ผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์	119
ผนวก ข แบบสอบถามการวิจัยเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์	120
ผนวก ค โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน	124
ประวัติผู้วิจัย	128

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ Wagner, R.K. & Sternberg, R.J	31
2 แสดงแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ Bar-On	32
3 แสดงกลุ่มทักษะและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ ของ โกลแมน(Goleman)	35
4 แสดงแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของPeter Salovey & John D.Mayer	38
5 แสดงแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	40
6 แนวความคิดในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของ วีรวัดน์ ปันนิตามัย	40
7 ลักษณะที่แสดงออกภายนอกของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงแยกตามเพศหญิง-ชาย	68
8 แสดง จำนวน และร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมการ	89
9 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน ดี	91
10 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน เก่ง	94
11 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน สุข	96
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้เข้ารับการปฏิบัติสมาธิก่อนและหลังการอบรม	97

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 รูปด้านข้างของสมองตามแนวคิดของ Paul Maclean	47
ภาพที่ 2 โครงสร้างการทำงานของสมอง	49
ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงการเสริมสร้างEQด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะของ Goleman	50
ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนา (สติปัญญา)	74

คำอธิบายอักษรย่อ

อักษรย่อที่ใช้ในวิทยานิพนธ์นี้ใช้ข้อมูลอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีและพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย(2539) เรียงตามลำดับคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ป. (ไทย) = วินัยปิฎก ปริวารวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ม.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สัยสุตตนิคาย	สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สัยสุตตนิคาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สัยสุตตนิคาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ช.ชา.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ทุกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสงคคณิปาติ (ภาษาบาลี)
 วิสุทธ. 2/15. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

การระบุหมายเลข - วิธีอ่าน

พระไตรปิฎก อัง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ ตัวอย่าง ที.ปว. (ไทย) 11/110/80. หมายถึง
สูตรต้นปิฎก ที่มณิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ 11 ข้อ 110 หน้า 80 เป็นต้น.

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในสังคมตะวันตกและแนวคิดนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษานัก วิชาการและนักจิตวิทยา ทั้งนี้สาเหตุเนื่องมาจากการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมานั้นความ สำคัญทางด้านความฉลาดทางสติปัญญา หรือ IQ มากกว่าโดยมีความเชื่อว่าถ้าพัฒนา คนให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแล้วจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้านแต่ลึกลงไปถึงใน เรื่องอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ และถ้าถามว่าต้องการอะไรมากที่สุดในชีวิต คำตอบก็คือ “ต้องการความสุขและความสำเร็จในชีวิต” ในสมัยก่อนคนที่ประสบความสำเร็จได้ก็ต้องเป็นคนเก่ง เราจึงมุ่งไปสู่ที่สติปัญญาหรือ ไอคิว(IQ) แต่ในชีวิตจริงพบว่า คนที่มีความสามารถทางสมอง ดีความคิดอ่านปราดเปรื่องทำงานในตำแหน่งดีๆ ในองค์กร ก็ไม่เป็นหลักประกันว่าคนมีไอคิวสูงจะ ประสบความสำเร็จในอาชีพเสมอไป บางคนล้มเหลวในการทำงานไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไป ได้ เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษย์สัมพันธ์ หรือเพราะมีปัญหา ทางด้านอีคิว(EQ)นั่นเอง คนที่ไม่มี EQ หรือ EQ ต่ำจึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว การงาน การอยู่ร่วมกับสังคม เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ดิดสุรยาเสพติด การ พั่นคุณภาพประชากรตกต่ำลง¹

ปัญหา คือ การพัฒนาเขาวนปัญญาด้านเดียวไม่เพียงพอต่อการพัฒนามนุษย์ หมายความว่าคนที่ได้รับการพัฒนาให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแต่ขาดทักษะด้านอารมณ์ไม่ สามารถดำเนินชีวิตประกอบอาชีพทำกิจกรรมต่างๆ ได้ผลดี การอยู่ร่วมกับคนในสังคมให้เป็นไป ด้วยดีนั้นยากและชีวิตก็ไช่ว่าจะมีความสุขเท่าที่ควร การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตก็น้อยกว่า คนที่ได้รับการพัฒนาให้สมดุลทั้งด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ นักจิตวิทยา นักวิชาการ

¹รศ. พ.ญ. ศันสนีย์ ภัทรกุลปต์, รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2541), หน้า 168-169.

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องความฉลาดทางสติปัญญากลับมาให้ความสำคัญทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นและควบคู่ไปกับความฉลาดทางสติปัญญา หมายความว่า เน้นการพัฒนาให้สมดุลทั้งด้านสติปัญญาและ ด้านอารมณ์

จากการศึกษาพอจะรวบรวมความหมายความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์(EQ)ได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์(EQ)เป็นความฉลาดในการนำเอากระบวนการทางอารมณ์แสดงออกมาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งในรูปแบบของการสื่อสาร การตระหนักรู้ สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น มีสติรู้เท่าทันสาเหตุ การเข้าใจงานและสภาวะแวดล้อม รู้จักปรับปรุงตนเองให้อยู่ร่วมกับสังคมได้ เรียกว่า รู้และเข้าใจในโลกและชีวิต ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นผู้ที่สามารถรักษาความสมดุลของเหตุและผลกับอารมณ์ได้ดี ผู้มีทั้งความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางเชาว์ปัญญาที่ไม่อยู่ในระดับต่ำมากมักจะเป็นผู้ตระหนักรู้ มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและเป็นการก่อให้เกิดการสร้างสรรคความร่วมมือในการที่จะนำให้งานบรรลุไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การสื่อสารระหว่างบุคคล หน่วยงาน องค์กรดีขึ้นและเมื่อบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตทั้งของตนเองตลอดทั้งการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวันอันส่งผลดีต่อสังคมและประเทศชาติรวมทั้งต่อชาวโลกด้วย

โกลแมน(Goleman) ให้ความหมายเชาว์อารมณ์ไว้ว่า เชาว์อารมณ์ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ และสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างได้อย่างเหมาะสม²

ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวไว้ว่า เชาว์อารมณ์เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล เข้ามามีบทบาทกับชีวิตของบุคคลและสังคมมากขึ้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดองค์ประกอบและพัฒนาการของEQทำให้ทราบว่า EQน่าจะอยู่เบื้องหลังความสุขความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จต่างๆในชีวิตมนุษย์ เชาว์อารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน(Intraindividual talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์อุปนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่

²Daniel Goleman, **Emotional Intelligence**, (London: Bloomsbury Publishing Plc), 1996, p. 375
ดูรายละเอียดใน ฉัตรฤดี สุขปลั่ง, “ผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), หน้า 48.

สร้างสรรค์³ เขาวนัอรณนัจึสร้างให้บุคคลมีความเข้าใจชีวิต เข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่ล่นคลอน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบสามารถเรียนรู้อวิธีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของตน

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกได้เป็น 3 องค์ประกอบ คือ ดี เก่ง สุข โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดของ บาร์ออน(BarOn), เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (Mayer & Salovey) และ โกลแมน (Goleman) กำหนดเป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์ตามลักษณะให้เหมาะกับชีวิตสังคมและวัฒนธรรมไทย คือ 1) ด้านดี ตามแนวคิดของ บาร์ออน(BarOn)ที่ว่ามี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและเห็นใจผู้อื่น เมเยอร์ และ ซาโลเวย์(Mayer & Salovey) ที่ว่ามีความสามารถในการรับรู้แสดงออกซึ่งอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ ถูกต้อง และ โกลแมน(Goleman)ที่ว่ามีความสามารถ ในการควบคุมและรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 2) ด้านเก่ง ตามแนวคิดของ บาร์ออน(BarOn) และ โกลแมน (Goleman) ที่ว่ามีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในความคิด แก้ไขปัญหาได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีการสร้างแรงจูงใจ 3) ด้านสุข ตามแนวคิดของ บาร์ออน(BarOn) ที่ว่ามองโลกในแง่ดี รู้สึก และแสดงออกอย่างมีความสุข และ โกลแมน (Goleman) ที่ว่ามีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มองโลกในแง่ดี แก้ไขปัญหาได้ดี เมื่อมีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ⁴

จากหลักการพัฒนาการของเขาวนัอรณนัตามแนวคิดนักจิตวิทยา นักวิชาการตะวันตก จะเห็นได้ว่าสอดคล้องสัมพันธ์กับหลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่แม้จะไม่กล่าวว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์โดยตรงแต่เมื่อศึกษาดูแล้วหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกมีลักษณะเดียวกันสอดคล้องกันกับ หลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นสาระสำคัญที่สุดที่เป็นรูปแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตคือการพัฒนาชีวิตทั้งกายใจ และปัญญา นั่นคือหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

อริศลสิกขา เป็นมิติด้านสังคมเป็นข้อฝึกหัดอบรมทางด้านกายวาจาความประพฤติระเบียบวินัย ให้มีสุจริตเป็นที่ตั้งทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีการแสดงออกที่ดี

³ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เขาวนัอรณนั EQ : ดัชนีวัดความสุข และความสำเร้งของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กชเพอรเนท จำกัด), 2542, หน้า 34

⁴ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543), หน้า 2.

อธิจิตศึกษา เป็นมิติด้านจิตใจ อารมณ์ การปลุกฝังด้านคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพจิต และการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ ปัญญา

อธิปัญญาศึกษา เป็นมิติด้านสติปัญญา เป็นความตระหนักรู้ ความรู้แจ้ง มองดูรู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักวางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เรียกได้ว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วยหมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญญา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดความสุขตามมา ดังพุทธพจน์ใน ยมกวรรค ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจ(จิต)เป็นหัวหน้า มีใจ(จิต)ประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ(จิต) หากว่าบุคคลมีใจ(จิต)ผ่องใสแล้วกล่าวอยู่หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมไปตามเขาคุณเงาติดตามตัว ฉะนั้น”⁵ และพระพุทธศาสนายังสอนว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ จิตสามารถพัฒนาได้ หลักธรรมที่สอนในเรื่องการพัฒนาจิต สติ โดยตรงก็คือเรื่องสมาธิซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการบริหารและควบคุมจิตใจโดยตรงให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดีสามารถควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสมมีสติตระหนักรู้ รู้เท่าทันในทุกขณะจิต ความมีสติตระหนักรู้ก็คือรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมด้วยสมาธิแล้วจะมีคุณสมบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาณุโสณิพราหมณ์ที่พระเชตวันวิหารในภยเกรวสุตว่า “จิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเครื่องขยวน ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ง่ายแก่การงาน ตั้งมั่นถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้”⁶

สมาธิ เป็นองค์ประกอบในกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกอบรมกาย วาจา ใจ(จิต)และปัญญา เป็นเครื่องมือพัฒนากาย อารมณ์ สติปัญญาให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี โดยมีศีลเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นเบื้องกลางอันเป็นผลของศีล และสมาธินี้เป็นเหตุปัจจัยแห่งปัญญาอันเป็นผลเบื้องปลายซึ่งเป็นเหตุย้อนกลับมาทำให้ศีลสมบูรณ์ หมายความว่าเมื่อมีศีลจนสามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมตนเองได้ในระดับหนึ่งจะเป็นผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความดี เมื่อสามารถพัฒนาอารมณ์ด้วยสมาธิได้ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสุข และเมื่อมีความสุขจากผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ย่อมเป็นคนเก่งได้ การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นการฝึกครองอารมณ์ที่ไม่ดีออกไป รับอารมณ์ที่ดีทำให้จิตเบา สบาย โปร่ง โล่ง มีพลัง จิตใจอ่อนโยน เกิดคุณธรรม เกิดความ

⁵ จุ.ธ. (ไทย) 25/1/23.

⁶ ม.ม. (ไทย) 12/53/42.

เมตตากรุณา ความอดทนอดกลั้น ทำให้มีสติปัญญาแยกแยะผิดถูกสามารถควบคุมพฤติกรรมและ พัฒนาพฤติกรรมของตนได้อย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิเป็นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัว รับ จำ คิด และรู้อารมณ์ เมื่อจิตได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องก็ย่อมสามารถทำหน้าที่เลือกที่จะรับ จำ คิด และรู้อารมณ์ ที่สร้างสรรค์ สามารถจัดอารมณ์ที่เป็นโทษออกจากจิตได้ สามารถควบคุม จิตใจตนเองได้ ย่อมสามารถกำหนด และควบคุมพฤติกรรมภายนอกได้ทั้งหมด

เมื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ย่อมหมายความว่าเมื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ในเบื้องต้น คือในด้านความดีจากนั้นก็จะมีความสุขจากความดีที่ตนปฏิบัติ และพัฒนามาอย่างสม่ำเสมอจากนั้นก็จะเป็นคนเก่ง ที่เป็นทั้งคนดีและมีความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงEQว่า อารมณ์ คือสภาพจิตที่โยงไปถึง พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพราะอารมณ์หรือสภาพจิตอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทาง สื่อสารการแสดงออกเมื่ออารมณ์ได้รับการพัฒนาดูแลซึ่งช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วย ปัญญาให้การสื่อสารแสดงออกอย่าง ได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบ ความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อ ดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลทำให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและผู้อื่น ตลอดจนสังคมและ สิ่งแวดล้อมทั้งหมด⁷

ในด้านความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงความมุ่งหมาย และประโยชน์ของสมาธิซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่าง ได้ผลดีพุดอย่างง่าย ๆ ว่าสมาธิเพื่อปัญญาดังบาลีว่า “ สุขเพื่ออรรถคือสมาธิ สมาธิเพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทัสนะ ก็คือ สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็น ตามเป็นจริง”⁸ และเกิดประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ ด้วยกล่าวคือ ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพุทธศาสนา คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด ประโยชน์ที่รองลงมา คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติ ประเภทที่ยังไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังฌานกิเลส ถูกกำลังสมาธิกด ข่ม หรือทับไว้ตลอดเวลา เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกัมภณวิมุตติ

⁷ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*, (กรุงเทพฯ : ศูนย์สารนิเทศ และประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2545), หน้า 3.

⁸ วิ.ป. (ไทย) 8/366/552.

ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองคูู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดขี้้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญาฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามคูู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกรู้จักคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ้และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ยอมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ینگหยุดจากความกััดกัุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การงานเป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และเมื่อมีสมาธิยอมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือ กรรมณียะ แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน⁹

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของสมาธิดังที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นคือคุณสมบัติอันเดียวกับเขาวน้อารมณ้ มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับเขาวน้อารมณ้

สรุปว่า ในพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตโดยเฉพาะการพัฒนาจิตถือว่าเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ทุกคนยอมรัก และอยากได้ความสุขความผ่องใส การฝึกอบรมจิตให้ก้าวหน้าขึ้นสู่ความดี จนมีพลังสามารถที่จะต่อสู้กับความชั่วทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะทุกคนกลัวความทุกข์มากที่สุด ทุกข์ ก็เกิดที่จิต พระพุทธเจ้าจึงแสดงวิธีแก้ทุกข์ด้วยการฝึกอบรมจิต การพัฒนาคนก็คือการพัฒนาที่จิตใจพัฒนาอารมณ์ของคนซึ่งการพัฒนาคนก็เพื่อไปพัฒนาวัตถุ เพื่อให้เกิดทักษะความฉลาด ความสามารถในการดำรงชีวิตเพื่อพร้อมที่จะทำงาน

⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 833-835.

เหตุจูงใจให้วิจัยในเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อได้ศึกษาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ ที่ชาวตะวันตกและนักวิชาการในปัจจุบัน ทั้งหลายหันมาสนใจศึกษาและทั้งสัมมาสมาธิในหลักพุทธศาสนาที่มีมากกว่า 2500 ปี นั้น มีหลักมีฐานอันเดียวกัน คือ จิตใจ(อารมณ์) ให้ผลอย่างเดียวกัน คือการพัฒนาจิตใจ (อารมณ์) และพบว่า การปฏิบัติสมาธิส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญาของบุคคลทำให้บุคคลสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพในการคิด และการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความปกติสุข ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และเมื่อการปฏิบัติสัมมาสมาธิส่งผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์จริงตามการวิจัย ย่อมใช้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับสร้าง ส่งเสริม และขยายโครงการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพประสิทธิผลไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่น โรงเรียน สถาบัน หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั่วไปรวมทั้งในวงการศาสนาเพื่อการสร้างบุคคลที่มีคุณภาพ คุณธรรม มีความดี ซึ่งผลตามมานั้นคือความสุข และความเก่งอันเป็นผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติโดยรวม

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ในทัศนะพระพุทธศาสนา
 - 1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ
 - 1.2.3 เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม
- โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร

1.3 สมมติฐานในการวิจัย

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง สัมมาสมาธิ ตามหลักพุทธศาสนากล่าวคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต การมีจิตกำหนดแน่วแน่ ความตั้งใจมั่นลงในอารมณ์เดียวในปัจจุบัน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์อื่นๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นฐานแห่งการรู้จิตตามความเป็นจริง สามารถมีสติอยู่ทุกเมื่อเรียกได้ว่ารู้ตัวทั่วพร้อม

ในขณะที่ประกอบกิจใดๆ จนสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ กิจนั้นสำเร็จลงได้ด้วยดี หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมต่างๆ เป็นเหตุปัจจัยเบื้องกลาง อันเป็นผลของศีล และ เป็นเหตุแห่งปัญญา

ศีล ความประพฤติดีทางกาย วาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามเป็นเหตุเบื้องต้น ที่ก่อให้เกิดสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ตามกระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา

ปัญญา ความรู้แจ้ง หรือ ความสามารถเข้าใจสิ่งต่างตามความเป็นจริงเป็นผลเบื้องปลายที่ก่อให้เกิดสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

อารมณ์ ในทัศนะพุทธศาสนาให้มีความหมายเดียวกับคำว่า อารมณ์ในเชิงจิตวิทยาสมัยใหม่ คือ หมายถึงคำว่า “EMOTION” ซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึงสภาพทางจิตใจทุกๆ ด้าน ทั้งในด้านบวกและด้านลบรวมทั้งพฤติกรรมหรือท่าทีที่แสดงออกทางสังคมและการแสดงอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัส

EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดในการเรียนรู้กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของอารมณ์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ได้ดี เช่น สามารถประเมินควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักเลือกรับและปรับตัวปรับอารมณ์ให้เข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างชาญฉลาดและสร้างสรรค์เพื่อที่จะสามารถใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานในการพัฒนาไปสู่การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นในสังคม

ความฉลาดทางอารมณ์ตามความหมายของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข หมายถึง ความฉลาดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขซึ่งประกอบด้วย ด้านดี เก่ง และสุข ดี หมายถึง ความฉลาดในทางควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมซึ่งเกิดจากความเข้าใจ ตระหนักรู้สำนึกในคุณธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เก่ง หมายถึง ความฉลาดในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเอง มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งทำให้ตนได้รับการยอมรับและได้รับการเคารพยกย่องจากสังคมและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง สุข หมายถึง ความพึงพอใจทางความรู้สึกนึกคิด สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความสงบสุขทางใจ

ผู้ปฏิบัติสมาธิ หรือ กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร

ผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร เป็น ชื่อของโครงการ

1.5 ขอบเขตในการวิจัย

1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาภาคเอกสาร(Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากคำสอนในพระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง สื่อ อินเทอร์เน็ต แผ่น ซีดีรอม

1.5.2 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นการวิจัยภาคสนาม(Field Research) เพื่อศึกษาถึงผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ ศึกษา ได้แก่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร ด้วยเหตุผลที่ว่าวัดโสมนัสวิหารมีโครงการในลักษณะอบรม7วันตลอดทั้งปีมาเป็นระยะเวลานานตั้งแต่ พ.ศ. 2525ประกอบกับได้เข้าร่วมเป็นเครือข่ายโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทโดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจิต ยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่รัฐจึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจทำการวิจัยทดลองเพื่อประเมินผลของสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างนี้

1.5.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ (Research Area) วัดโสมนัสวิหาร

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบ และเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

1.6.2 ทำให้ทราบและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ

1.6.3 ทำให้ทราบและเข้าใจผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหารและสามารถนำไปประยุกต์ใช้สอดคล้องสัมพันธ์กัน โดยก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตและกับสังคมมากที่สุด.

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพระพุทธศาสนา

2.1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่า “อารมณ์” เป็นศัพท์วิชาการทางพระพุทธศาสนาเดิมที่ไม่ได้ใช้ในความหมายว่า “อารมณ์” (emotion) อย่างที่เข้าใจกันโดยทั่วไปในสังคมไทย หากแต่หมายถึงข้อมูลทางประสาทสัมผัส (sense data) หรือวัตถุแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่งไรก็ตามในฐานะที่คำนี้ได้ถูกนำมาใช้ในสังคมไทยอย่างแพร่หลายจนเป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปและในฐานะที่งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงาน วิจัยหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเปรียบเทียบกับแนวคิดทางจิตวิทยา ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยใช้คำว่า “อารมณ์” เพื่อบ่งถึงลักษณะบางอย่างในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะไม่ใช้คำนี้ในความหมายของข้อมูลแห่งการรับรู้ แต่จะใช้ในความหมายทางจิตวิทยา คือ หมายถึง “Emotion”

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าอารมณ์ในทางจิตวิทยามีความหมายกว้างมากครอบคลุมถึงสภาพทางจิตใจต่างๆ ด้านทั้งในด้านบวกและด้านลบรวมทั้งพฤติกรรมหรือท่าทีที่แสดงออกทางสังคมและการแสดงอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสเมื่อกำนิยามนี้มาใช้ในความหมายทางพระพุทธศาสนาผู้วิจัยมองว่าน่าจะมี ความหมายใกล้เคียงกับสิ่งที่พระพุทธศาสนาเรียกว่าธรรมที่ประกอบกับจิตหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ที่เรียกว่า “เจตสิก” (mental factors) โดยพระพุทธศาสนาได้แบ่งคุณสมบัติของจิต (เจตสิก 52) ออกเป็น 3 กลุ่มหลักๆ คือ¹

1) คุณสมบัติของจิตด้านกลางๆ (neutral) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของจิตทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เป็นต้น เรียกว่า “อัญญสมานาเจตสิก” โดยมากคุณสมบัติของจิตด้านนี้จะเกี่ยวข้องกับการทำงานของจิตในการรับรู้โลกทางอายตนะ ซึ่งน่าจะใกล้เคียงกับสิ่งที่ทางจิตวิทยาเรียกว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัส

¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, 2545), หน้า 278-280.

2) คุณสมบัติของจิตด้านลบ (negative) เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา (อิจฉา) ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) เป็นต้น รวมเรียกว่า “อกุศลเจตสิก” ซึ่งก็คืออารมณ์ด้านลบตามความหมายทางจิตวิทยานั้นเอง

3) คุณสมบัติของจิตด้านบวกหรือด้านที่ดีงามเป็นกุศล (positive) เช่น ความเมตตา กรุณา ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง เป็นต้น รวมเรียกว่า “โสภณเจตสิก” ซึ่งอารมณ์ด้านบวกนี้น่าจะเทียบได้กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางจิตวิทยา

จากการที่พระพุทธศาสนาได้วิเคราะห์แยกแยะคุณสมบัติของจิต (เจตสิก) ออกเป็น 3 ด้านดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านอารมณ์ของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะถึงแม้เจตสิกหรือคุณสมบัติของจิตทั้ง 52 ประการ จะไม่ได้กล่าวถึงคุณสมบัติด้านอารมณ์ไปเสียทั้งหมด คือมีเจตสิกบางส่วนที่กล่าวถึงเรื่องศีล เช่น สัมมาวาจา และ สัมมาอาชีวะ เป็นต้น และเรื่องปัญญา เช่น ปัญญินทรีย์ และอโมหะ เป็นต้น แต่ก็ถือว่าเป็นเพียงส่วนน้อย ส่วนใหญ่แล้วจะกล่าวถึงคุณสมบัติของจิตด้านที่เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์เป็นหลัก ตรงนี้สะท้อนให้เห็นว่าเรื่องอารมณ์เป็นมิติด้านหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญมากและเป็นสัจภาพของชีวิตด้านหนึ่งที่พระพุทธศาสนาต้องการพัฒนา

เมื่อพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ในความหมายทางจิตวิทยา อาจจะหาคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่มีความหมายตรงกัน ได้ยาก แต่ผู้วิจัยมองว่าน่าจะมี ความหมายใกล้เคียงคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาหลายคำด้วยกัน เช่น คำว่า “กุศล” หรือ “กุศลจิต” และคำว่า “ภาวิตจิต” (เจริญจิต/พัฒนาจิตใจ) ซึ่งคำหลังนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) มองว่ามีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษที่ว่า “emotional growth” (ความเจริญงอกงามทางอารมณ์) ดังคำกล่าวของท่านที่ว่า

ภาวิตจิต เจริญจิต พัฒนาจิต ที่ฝรั่งเรียกว่า emotional growth หรือความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หมายความว่าอย่างสั้นที่สุดทางพระพุทธศาสนาว่า ฝึกจิตใจให้มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพดี และมีสุขภาพดี มีคุณภาพดี ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขันติ หิริ โอตตปยะ เป็นต้น มีสมรรถภาพดี หมายความว่า เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดี เป็นจิตที่มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ เข้มแข็งมั่นคงคล่องตัว มีสุขภาพดี คือมีความสุข มีความปลอดภัยเบิกบานสดชื่นผ่อนคลาย มีสุขภาพดีนี้ถือเป็นข้อสำคัญด้วยในทางพุทธศาสนาถือว่าความสุขเป็นแกนของจริยธรรม สิ่งหนึ่ง que การศึกษาจะต้องทำให้สำเร็จก็คือทำให้คนมีความสุข ถ้าคนไม่มีความสุข เขาก็จะกลายเป็นปัญหาแก่ตัวและสร้างปัญหาแก่ผู้อื่น คนที่สร้างปัญหาสังคมนั้นเขามีความทุกข์แล้วเขาจึงไประบายทุกข์แก่ผู้อื่น ถ้าเขามีความสุขรู้จักหาความสุขได้แล้วเขาจะไม่ไป

ระบายนทุกข์ให้กระจายและจะแก้ปัญหาลงคมได้มาก แต่ที่ว่านี้หมายความว่าเราจะต้องสร้างให้เขารู้จักทั้งสุขขั้นต้นและสุขขั้นสูงในทางจิตใจด้วย²

จากที่ขกมาจะเห็นว่า ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้มองความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ด้านคุณภาพจิต เช่น จิตมีเมตตา กรุณา เป็นต้น (2) ด้านสมรรถภาพจิต เช่น จิตมีความมั่นคง เข้มแข็ง คล่องตัว มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น (3) ด้านสุขภาพจิต เช่น จิตมีความสุข มีความเบิกบานสดชื่นผ่องใส เป็นต้น

อีกคำหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ คือ “กุศล” หรือ “กุศลจิต” กุศล แปลตามศัพท์ว่า ฉลาด ชำนาญ สบาย เอื้อหรือเกื้อกูล เหมาะ ดีงาม เป็นบุญ คล่องแคล่ว ตัดโรค หรือตัดสิ่งชั่วร้ายที่น่ารังเกียจ³ โดยรวมแล้วความหมายของกุศลจิตหลัก ๆ มี 4 อย่างคือ⁴

1) อโรคยะ ความไม่มีโรคคือสภาพจิตที่ไม่มีโรค อย่างที่นิยมเรียกกันว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี เป็นต้น

2) อนวัชชะ ไม่มีโทษหรือไร้ตำหนิ แสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหาย หรือไม่มีของเสีย ไม่มีมัวหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด เกลี้ยงเกลา เอี่ยมอ่อง ผ่องแผ้ว เป็นต้น

3) โกศลสัมมุต เกิดจากปัญญา หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญาหรือมีคุณสมบัติต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สว่าง มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง สอดคล้องกับหลักที่ว่า กุศลธรรมมีโยนิโส-มนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคาย หรือรู้จักทำใจอย่างชาญฉลาดเป็นปทัฏฐาน ความหมายข้อนี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างความฉลาดกับอารมณ์ กล่าวคือความฉลาดหรือปัญญาเป็นฐานให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งก็ตรงกับ การบัญญัติศัพท์ทางจิตวิทยาที่ว่า “emotional intelligence” ซึ่งบางท่านแปลว่าปัญญาอารมณ์

4) สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบากคือเป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจในทันทีนั่นเองไม่ต้องรอว่าจะมีผลตอบแทนภายนอกหรือไม่ เหมือนกับว่าเมื่อร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคเบียดเบียน(อโรค) ไม่มีสิ่งสกปรก มลทิน หรือของที่เป็น

² พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), มองอเมริกา มาแก้ปัญหาไทย, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 74-75.

³ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), กรรมตามนัยพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2531), หน้า 30.

⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 30.

พิษภัยมาพ้องพาน (อนวัชชะ) และรู้ว่าอยู่ในที่มั่นคงปลอดภัยถูกต้องเหมาะสม (โกศลสัมภุต) ถึงจะไม่ได้เสพเสวยสิ่งใดพิเศษออกไป ก็ย่อมมีความสุขสบาย ได้เสวยความสุขอยู่แล้วในตัว

นอกจากนั้น ยังมีคำศัพท์อีกมากมายที่อธิบายถึงลักษณะจิตที่เป็นกุศลหรือจิตของพระอรหันต์ที่ได้รับการพัฒนาด้านอารมณ์จนถึงขั้นสูงสุดแล้ว ดังนี้

กลุ่มคำที่อยู่ในส่วนโสภณเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎก เช่น ปัสสัทธะ- ผ่อนคลาย เรียบสงบ หรือเย็นสบาย ลหุ - เบา มุทุ - นุ่มนวล อ่อนโยนหรือละมุน กัมมัญญะ- ควรแก่งานหรือพร้อมที่จะใช้งาน ปकुณ- คล่องแคล่ว อุชฺ- ซื่อตรง ไม่คดโค้งโกงอ บิดเบือนเขินแซ ⁵

กลุ่มคำอีกชุดหนึ่ง เช่น มุทุ-นุ่มนวล กัมมณียะ-ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ประภัสสร - ผ่องใส แจ่มจ้า อปภังกุ - ไม่ประสาเสาะ แข็งแรงทนทาน สมาหิต - ตั้งมั่น อนาวรณ - ไม่มีสิ่งกีดกั้น ไม่ถูกจำกัด อนิวรณ - ไม่มีสิ่งขัดขวาง ไม่ติดขัดหรือคับข้อง อนุปิกกิลิฏฐ - ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว อนัชฌารุพห์ - ไม่ถูกกดทับ ไม่ถูกกดถูกบีบ อวิมาต - ไม่คับแค้น ไม่คับแคร์ียดอัด ⁶

กลุ่มคำอีกชุดหนึ่ง เช่น สมาหิต- ตั้งมั่น ทรงตัวเรียบสม่ำเสมอ ปริสุทฺธ-สะอาด หมดจด ปริโยทาทะ- ผุดผ่อง กระจ่าง สว่างไสว อนังคณะ-ไร้ใฝ่ฝါ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา วิคตูปกิเลส-ปราศสิ่งมัวหมอง มุทุภูต-นุ่มนวลละมุนละไม กัมมณียะ-ควรแก่งาน จิตตะ และอานนชฺชูปปัตตะ- ทรงตัวอยู่เข้าที่ อยู่ตัว ไม่หวั่นไหว แน่วแน่ ไม่วอกแวก ⁷

กลุ่มคำอีกชุดหนึ่ง เช่น อภิญฺจนะ-ไม่มีอะไรค้างใจไม่มีสิ่งค้างค้ำกังวล สันตะ- สงบ แส่นซึ้ง อโศก - ไร้โศก วิระชะ-ไม่มีธุลี เชมะ- กระเกษม ปลอดโปร่ง มั่นคง ไม่มีภัย นิจฺจาทะ - ใจไม่โหยหิว อิมฺใจ สติญฺจตะ- เย็นหรือเย็นซึ้ง นิพพุตะ-หมดร้อน เสรี-เที่ยวไปได้ตามสบายไม่มีอะไรเกาะเกี่ยว สยงวสี - มีอำนาจในตัวเอง เป็นตัวของตัวเองแท้จริง สุกฺขิ-มีความสุข หรือเป็นสุข ⁸

⁵ อภิ.สจ. (บาลี) 34/320-331/92-94. นิชามศัพท์โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ดูเพิ่มเติมใน พระเทพเวที (ประยูรชฺช ปยุตฺโต), **กรรมตามนัยพุทธธรรม**, หน้า 33.

⁶ ส.ม. (บาลี) 19/834/246-248. นิชามศัพท์โดย พระเทพเวที (ประยูรชฺช ปยุตฺโต), **กรรมตามนัยพุทธธรรม**, หน้า 33.

⁷ ม.ม. (บาลี) 13/14/11. นิชามศัพท์โดย พระเทพเวที (ประยูรชฺช ปยุตฺโต), **กรรมตามนัยพุทธธรรม**, หน้า 33.

⁸ ส.ส. (บาลี) 15/174/171. นิชามศัพท์โดย พระเทพเวที (ประยูรชฺช ปยุตฺโต), **กรรมตามนัยพุทธธรรม**, หน้า 34.

กลุ่มคำอีกชุดหนึ่งที่เน้นในแง่ความเป็นอิสระ เช่น อนัลลีนะ-ไม่ติดหรือไม่หมกมุ่น
อนัชโณสิต - ไม่สยบ อนุปลิตต์ - ไม่ถูกฉาบติดหรือไม่แปดเปื้อน อนิสสิต - ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด
วิสัยญุต - ไม่พัวพัน วิปปมุตต์ - หลุดพ้น วิมริยาทิกกจิต - มีจิตไร้ขอบคัน หรือมีใจไร้เขตแดน⁹

กลุ่มคำต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นคำที่ใช้เรียกภาวะทางจิตใจของพระอรหันต์ผู้ได้รับการ
พัฒนาจนมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และคุณภาพจิต หรือที่ทางจิตวิทยาเรียกว่าความฉลาดทาง
อารมณ์ จนถึงขั้นสูงสุดแล้ว อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ง่ายแก่การกำหนดจดจำ อาจารย์ลักษณะของ
จิตเหล่านี้เข้าเป็นกลุ่มได้ดังนี้¹⁰

- 1) ตึงมัน เช่น แน่วแน่ อยู่ตัว ทรงตัวเรียบสม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหว ไม่ออกแวก ไม่
พล่าน ไม่ส่าย
- 2) บริสุทธิผ่องใส เช่น ปราศจากสิ่งมัวหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ไร้ใฝ่ฝ้า เกลี้ยง
เกลา ผุดผ่อง แจ่มจ้า สว่างไสว
- 3) โปร่งโล่งเป็นอิสระ เช่น ไม่ติดข้อง ไม่คับแคบ ไม่ถูกจำกัดขัดขวาง ไม่ถูกกดทับ
หรือบีบคั้น ไม่อึดอัด กว้างขวาง ไร้ขอบเขต
- 4) เหมาะแก่การใช้งาน เช่น นุ่มนวล อ่อนละมุน เบาสบาย ไม่หนัก คล่องแคล่ว
ทนทาน ไม่เปราะสาะ ไม่กระด้าง ซื่อตรง ไม่เอนเอียง ไม่คดงอ ไม่บิดเบือน ไม่เฉไฉ
- 5) สงบสุข เช่น ผ่อนคลาย เรียบสงบ ไม่เครียด ไม่คับแค้น ไม่เดือดร้อน ไม่
กระสับกระส่ายหรือทุนทุราย ไม่ขาดแคลน ไม่หิวโหย เิบอิม

2.1.2 มิติแห่งความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน

พระพุทธศาสนามองว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงการพัฒนาชีวิตที่ครบมิติทั้ง 4
ด้าน คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านสังคม มิติด้านจิตใจ และมิติด้านปัญญา ซึ่งความจริงแล้วก็คือการ
พัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขานั้นเอง ดังนี้¹¹

- 1) ภาวิตกาย (Physical growth) : หมายถึง ความเจริญงอกงามทางกาย หมายถึงการมี
กายที่พัฒนาแล้วซึ่งในภาษาปัจจุบันหมายถึงการมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงแต่ในพุทธศาสนาหมาย

⁹ เก็บรวบรวมศัพท์จากพระไตรปิฎก โดย พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), กรรมตามนัย พุทธธรรม
, หน้า 33.

¹⁰ ม.อ. (บาลี) 14/94/77. นิยามศัพท์โดย พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), กรรมตามนัยพุทธธรรม,
หน้า 34 -35.

¹¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), มองอเมริกา มาแก้ปัญหาไทย, หน้า 69 -79.

ครอบคลุมไปถึงการเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นไปอย่างดี เป็นคุณประโยชน์ในการเสริมคุณภาพกายให้มีสุขภาพดีสามารถทำกิจการงานในหน้าที่ให้ได้ผลดีช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างดีงามเช่นในเรื่องการกินการใช้อีกมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่กินที่ใช่ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงเป็นการนำเอาคุณค่าที่แท้จริงมาใช้พัฒนาชีวิตไม่ใช่กินหรือใช้ไปเพื่อความอร่อยเพื่อความมัวเมาเพื่อความโก้หรูเพื่อสนองค้นหาความอยากเพื่อปรนเปรอตนซึ่งเป็นการกินการใช้อย่างแบบชนิดที่ว่าไม่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

2) ภาวิตศีล (Social growth) : หมายถึง ความเจริญงอกงามทางศีล หมายถึงมีศีลที่เจริญแล้ว ศีล นอกจากเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ของตนแล้วศีลยังเกี่ยวข้องกับสังคม หมายความว่า การมีพฤติกรรมทางศีลของบุคคลที่พัฒนาแล้ว เช่น ความมีระเบียบวินัย ความสุจริต กาย วาจา อาชีวะ นั่นก็คือการมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการร่วมสร้างสังคมให้มีการพัฒนา เช่น สร้างระเบียบวินัยของสังคม สร้างความประพฤติที่ดีงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

3) ภาวิตจิต (Emotional growth) : ความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หมายถึงการมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีขันติ หิริ โอตตัปปะ การมีสมรรถภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดี เป็นจิตที่มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ เข้มแข็ง มั่นคง คล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือมีความสุข มีความปลอดโปร่ง เบิกบานสดชื่นผ่องใส ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตมากด้วยถือว่าความสุขเป็นแกน ของจริยธรรม เพราะถ้าคนในสังคมไม่มีความสุขกันแล้ว จะเป็นปัญหาทั้งแก่ตน และแก่ผู้อื่นในสังคม

4) ภาวิตปัญญา (Intellectual growth) : ปัญญาที่เจริญแล้ว พัฒนาแล้ว หมายถึง มีปัญญาจากการฝึกอบรมให้เกิดขบวนการการรับรู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ไม่ถูกกิเลสค้นหาเข้าครอบงำ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เกิดอคติแต่เป็นความคิดที่ปลอดโปร่งเรียกว่า เป็นปัญญาที่เป็นอิสระ หรือปัญญาอิสระ ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามากด้วยเหตุที่ปัญญาเป็นตัวตัดสินใจขาดในการที่จะบรรลุเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น หรือที่เรียกว่าความเป็นอิสระภาพในปัจจุบัน

การพัฒนาชีวิตในมิติทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้ามองตามกรอบของไตรสิกขาก็ได้แก่ ภาวิตกาย และ ภาวิตศีล เป็นการพัฒนาตามหลักศีลสิกขา ภาวิตจิต เป็นการพัฒนาตามหลักจิตตสิกขา และ ภาวิตปัญญา เป็นการพัฒนาตามหลักปัญญาสิกขา

2.1.3 ตัวอย่างหลักธรรมที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์

แม้การจัดหมวดหมู่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็สะท้อนให้เห็นการให้ความสำคัญในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กันไปกับความฉลาดทางปัญญา ไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมเพื่อความสำเร็จส่วนบุคคล หลักธรรมสำหรับอยู่ร่วมกันในสังคม หรือหลักธรรมสำหรับนักปกครอง ก็ล้วนแต่แสดงถึงการบูรณาการกันระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับ ความฉลาดทางปัญญา ดังตัวอย่างหลักธรรมต่อไปนี้

อิทธิบาท : หลักการแห่งการสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงานโดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ควบคู่กับความฉลาดทางด้านสติปัญญา (IQ) มี 4 อย่าง คือ¹²

1) ฉันทะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรักความพอใจในสิ่งที่ทำ ทำงานนั้นๆ ด้วยความรู้สึกว่ารัก ชอบ และมีความสุขที่ได้ทำ ไม่มีความรู้สึกว่าฝืนหรือสัปดาห์แต่ทำพอให้เสร็จๆ ไป

2) วิริยะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความพากเพียร ขยันหมั่นประกอบหมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดลอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ถ้าไม่สำเร็จจะไม่ละวางหรือไม่เปลี่ยนใจง่ายๆ

3) จิตตะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสนใจฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อยล่อย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

4) วิมังสา (ปัญญา) : ความฉลาดทางสติปัญญาด้านการใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวนงานที่ทำ คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งข้อหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล กัดค้นหาวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

จะเห็นว่า หลักอิทธิบาท 4 ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือแม้แต่การปฏิบัติธรรม ต้องมีทั้งปัจจัยทั้ง 2 ด้านประกอบกัน คือ ด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ และ จิตตะ และด้านความฉลาดทางปัญญา (IQ) ได้แก่ วิมังสา โดยด้านอารมณ์นั้น ท่านจะเน้นเฉพาะอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญกับการประกอบหน้าที่การงาน คือ ฉันทะ ก็คืออารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ความชอบ ความใฝ่ปรารถนาที่ทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จ(กัตตุกัมมตาฉันทะ) หรือที่เรียกว่า “แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์” (desire for

¹² ที.ปา. (ไทย) 11/110/80-81.

achievement) วิริยะ ก็คืออารมณ์ด้านความขยันหมั่นเพียร ความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่ท้อแท้ไม่ทอดธุระเป็นพลังขับเคลื่อนให้ก้าวไปในงานนั้น ๆ อย่างมั่นคงและ จิตต ก็คืออารมณ์ด้านการปักจิตปักใจฝึกฝนในงานนั้นๆ อย่างไม่ลดละ ส่วนองค์ประกอบด้านปัญญา คือ วิมังสา ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวนงานที่ทำนั้นว่ามีข้อดีข้อด้อยอย่างไรหรือไม่ ควรจะปรับปรุงจุดไหนอย่างไร เป็นต้น

พรหมวิหารธรรม : หลักธรรมที่เน้นความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางปัญญา เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม (รวมทั้งเพื่อนร่วมสังสารวัฏอื่น ๆ) เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม มี 4 อย่าง ดังต่อไปนี้¹³

1) เมตตา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรัก คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

2) กรุณา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสงสาร คือ อยากร่วมทุกข์กับผู้อื่น ให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

3) มุทิตา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีความสุขก็มีใจแจ่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน ไม่มีจิตคิดริษยา

4) อุเบกขา (ปัญญา) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการวางใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม

จากองค์ประกอบของพรหมวิหารธรรม 4 ประการ จะเห็นว่า ในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม ท่านได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านอารมณ์เป็นอย่างมาก ถึงจัดให้ปัจจัยด้านอารมณ์เป็นสามในสี่เลยทีเดียว คือ เมตตา เป็นอารมณ์ด้านความรัก ความปรารถนาดี อยากร่วมทุกข์กับผู้อื่นมีความสุข กรุณา เป็นอารมณ์ด้านความรู้สึกสงสาร ต้องการให้คนอื่นพ้นทุกข์ และมุทิตา เป็นอารมณ์ด้านความเบิกบาน ความพลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี ส่วนองค์ประกอบด้านปัญญา คือ อุเบกขา เป็นตัวที่เข้ามาทำงานประสานสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านอารมณ์ เพื่อให้มีการแสดงเมตตา กรุณา และมุทิตา อย่างมีขอบเขต ถูกต้องตามสถานการณ์ และมีคุณภาพ ก็เป็นตัวเข้ามาถ่วงดุลการแสดงผลเมตตา เป็นต้น ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่ใช่แสดงผลเมตตาจนเสียหลักความเที่ยงธรรม หรือกลายเป็นอคติไป

¹³ อจ.ปญจก. (ไทย) 22/192/252.

สังคหวัตถุ : หลักธรรมที่เน้นความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการสงเคราะห์ หรือเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี มี 4 อย่าง คือ¹⁴

1) ทาน (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกด้วยการเสียสละ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือสงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือทรัพย์สิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจและศิลปวิทยา

2) ปิยวาจา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกด้านการพูดจาไพเราะ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงามหรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

3) อุตถจริยา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกด้วยการทำประโยชน์แก่คนอื่น คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนช่วยช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

4) สมานัตตตา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกด้วยการวางตนให้เข้ากับคนอื่นได้ คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุขทุกข์ คือร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้้ปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

หลักสังคหวัตถุธรรม เป็นหลักการแสดงความสัมพันธ์ทางสังคมโดยเน้นการสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนร่วมสังคม หลักธรรมหมวดนี้อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องอารมณ์อย่างชัดเจนมากนัก เนื่องจากการแสดงออกทางสังคมผ่านทางกายและทางวาจา แต่ผู้วิจัยก็จัดให้อยู่ในฝ่ายความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด เพราะการที่บุคคลจะแสดงออกทางสังคมอย่างนี้ได้ เช่น การให้การพูดจาไพเราะ (ปิยวาจา) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อคนอื่น (อุตถจริยา) เป็นต้น ล้วนเกิดจากแรงผลักดันอารมณ์เป็นส่วนสำคัญ คือ อารมณ์ด้านความเมตตากรุณา และความมีจิตคิดเสียสละ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การจัดอย่างนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีองค์ประกอบด้านปัญญาอยู่เลย แท้ที่จริงแล้ว แม้ท่านจะไม่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านปัญญา แต่ก็ถือว่ามีเรื่องของปัญญาแทรกปนอยู่ในนั้นด้วย เพราะถ้าขาดเรื่องปัญญาเสียแล้ว ก็ยากที่จะทำการสงเคราะห์สังคมให้ประสบความสำเร็จ

สาราณียธรรม : ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน เป็นหลักธรรมที่เน้นความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว มี 6 ประการ คือ¹⁵

¹⁴ ที.ปา. (ไทย) 11/210/170.

1) เมตตากายกรรม (อารมณ) : การกระทำต่อกันบนพื้นฐานของฉลาดทางอารมณคือเมตตา ได้แก่ การแสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

2) เมตตาวจกรรม (อารมณ) : การพูดจาต่อกันบนพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณคือเมตตา ได้แก่ การช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

3) เมตตามโนกรรม (อารมณ) : การคิดต่อกันบนพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณคือ ได้แก่ การตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

4) สาธารณโภคี (อารมณ) : ความฉลาดทางอารมณที่แสดงออกด้วยการแบ่งกันบริโภคคือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรมแม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน

5) สีสสามัญญา (อารมณ) : ความฉลาดทางอารมณที่แสดงผ่านการยึดระเบียบแบบแผนของส่วนรวม คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม มีสำนึกในการรักษาระเบียบวินัยของส่วนรวมไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

6) ทิฏฐีสามัญญา (ปัญญา) : ความฉลาดทางอารมณที่แสดงผ่าน(ปัญญา)การยึดความเชื่อความเห็นหรืออุดมคติอันดีงามร่วมกัน คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

หลักธรรมหมวดนี้ เน้นในเรื่องของการสร้างความผูกพันทางสังคมบนพื้นฐานของการระลึกรู้ถึงกัน (สาราณียะ) อันเกิดจากการคิด การพูดจา การกระทำต่อกันด้วยเมตตา เป็นต้น ดังคำกล่าวที่มักได้ยินบ่อย ๆ ว่า “อยู่ให้เขารัก จากไปให้เขาคิดถึง” ซึ่งก็คือการสร้างความรักความผูกพัน โดยการใช้ทั้งความฉลาดทางอารมณและความฉลาดทางปัญญาควบคู่กันไปในนั่นเอง โดยข้อที่ 1-5 เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ ส่วนข้อที่ 6 คือ ทิฏฐีสามัญญา เป็นเรื่องของความฉลาดทางปัญญา

¹⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/324/321-322.

ฆราวาสธรรม : หลักธรรมที่เน้นความฉลาดทางอารมณ์สำหรับการครองเรือน 4 อย่าง คือ¹⁶

1) สัจจะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน คือ ซื่อสัตย์ต่อกัน ทั้งจริงใจ จริงวาจา และจริงในการกระทำ

2) ทมะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการข่มใจ คือ รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่องข้อขัดแย้ง ปรับตัวปรับใจเข้าหากัน และปรับปรุงตนให้ดียิ่งขึ้นไป

3) ชันติ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความอดทน คือมีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่นไม่ว้าวาม ทนต่อความล่วงล้ำก้ำเกินกัน และร่วมกันอดทนต่อความเหน้อยยากตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน

4) จาคะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเสียสละ คือ มีน้ำใจ สามารถเสียสละความสุขสำราญความพอใจส่วนตนเพื่อคู่ครองได้ เช่น อดหลับอดนอนพยาบาลกันในยามเจ็บไข้ เป็นต้น ตลอดจนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรสหายของคู่ครอง จิตใจไม่คับแคบ

กล่าวกันว่า การครองเรือนเป็นเรื่องของ “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ศาสตร์ ก็คือการใช้ปัญญา ความรู้ และเหตุผล ศิลป์ ก็คือการใช้ทักษะทางด้านอารมณ์ อย่างไรก็ตาม เมื่อดูจากหลักฆราวาสธรรม หรือธรรมสำหรับครองเรือนของพระพุทธศาสนา เห็นได้ชัดเจนว่าท่านให้ความสำคัญเรื่อง “ศิลป์” หรือทักษะทางอารมณ์เป็นอย่างมาก เพราะคนที่อยู่ร่วมกันในครอบครัว ปัญหาอย่างหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นเสมอ ๆ คือ การกระทบกระทั่งกันและการทะเลาะเบาะแว้ง และสาเหตุของปัญหามักจะมาจากเรื่องของอารมณ์เป็นส่วนสำคัญ คือ ขาดความซื่อสัตย์ต่อกัน ขาดความอดทนอดกลั้น ขาดความเสียสละและให้อภัยต่อกัน ด้วยเหตุนี้ หลักการครองเรือนในฆราวาสธรรม จึงเน้นเฉพาะด้านความฉลาดทางอารมณ์เป็นสำคัญ คือ ให้ซื่อสัตย์ต่อกัน (สัจจะ) รู้จักข่มใจหรือข่มอารมณ์ (ทมะ) อดทนอดกลั้น (ชันติ) และเสียสละให้อภัย (จาคะ) อย่างไรก็ตาม แม้จะไม่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านปัญญาไว้ด้วย แต่ถือว่าปัญญามีบทบาทแทรกเสริมอยู่ในหลักธรรมเหล่านี้ด้วย

สมชีวิธรรม : หลักธรรมที่เน้นความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาสำหรับการครองชีวิตคู่ (คู่สามี-ภรรยา) นั่นคือการทำให้คู่สมรสมีชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกัน อันจะเป็นพื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืนยาว มี 4 อย่างคือ¹⁷

¹⁶ ส.ศ. (ไทย) 15/246/354.

¹⁷ อจ.จตุกก. (ไทย) 21/55/94.

1) สมสัทธา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีศรัทธาสมกัน คือเคารพนับถือในศาสนา สิ่งเคารพบูชา แนวความคิดความเชื่อ หรือหลักการต่าง ๆ ตลอดจนแนวความสนใจอย่างเดียวกัน หนักแน่นเสมอกัน หรือปรับเข้าหากันได้

2) สมศีลา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีศีลธรรมจรยาสมกัน คือ มีความประพฤติ ศีลธรรม จรรยา มารยาท พื้นฐานการอบรม พอเหมาะและสอดคล้องกัน

3) สมจาคา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเสียสละสมกัน คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีใจกว้าง ความเสียสละ ความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอกลมกลืน ไม่ขัดแย้งบีบคั้นกัน

4) สมปัญญา (ปัญญา) : ความฉลาดทางสติปัญญาสมกัน คือ รู้เหตุรู้ผล มีแนวคิดหรือทัศนคติตรงกัน อย่างน้อยก็สามารถสื่อสารกันรู้เรื่อง

เนื่องจากชีวิตคู่ครองหรือคู่สมรส เป็นเรื่องของการตกลงปลงใจระหว่างชายกับหญิงที่จะมาใช้ชีวิตร่วมกัน ซึ่งการที่จะชีวิตอยู่ร่วมกันได้นั้น ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่าคนทั้งสองจะต้องมีภูมิหลังด้านครอบครัวและการศึกษาอบรมที่แตกต่างกันบ้าง แต่จะต้องมีหลักอะไรบางอย่างที่เหมาะสมสอดคล้องกัน หรืออย่างน้อยก็ดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน ทางพระพุทธศาสนาวางหลักความเหมาะสมสอดคล้องกัน (สมะ) ไว้ 4 อย่าง คือ ด้านความฉลาดทางอารมณ์ 3 อย่าง ได้แก่ มีศรัทธาความเชื่อ (สมสัทธา) มีความประพฤติหรือจรรยา มารยาท (สมศีลา) และมีความเสียสละ (สมจาคา) เหมาะสอดคล้องกัน และด้านความฉลาดทางปัญญาเหมาะสมกัน (สมปัญญา)

ละเว้นอคติ : ความเป็นผู้นำหรือการเป็นนักปกครองที่ดี จะต้องมึทั้งความฉลาดทางอารมณ์และทางปัญญาในแง่ของการยึดถือความเที่ยงธรรม คือ งดเว้นจากความลำเอียง (อคติ) อันจะทำให้ขาดความน่าเชื่อถือหรือขาดภาวะผู้นำ (Leadership) มี 4 อย่าง คือ¹⁸

1) เว้นจากฉันทาคติ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการงดเว้นจากความลำเอียง เพราะรู้สึกชอบพอกัน กล่าวคือ ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกที่ชอบส่วนตัวเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ

2) เว้นจากโทสาคติ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการงดเว้นจากความลำเอียง เพราะรู้สึกเกลียดชัง คือ ไม่ใช่อารมณ์หรือความรู้สึกเกลียดชังเป็นมาตรฐานในการแก้ปัญหา

3) เว้นจากโมหาคติ (ปัญญา) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการงดเว้นจากความลำเอียง เพราะความเขลา คือ การแก้ปัญหาด้วยการใช้ปัญญา (IQ) ควบคู่กันไปกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

¹⁸ ที.ปา. (ไทย) 11/246/201.

4) เว้นจากภยาคติ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการงดเว้นจากความลำเอียง เพราะฉลาดกลัว คือไม่ตัดสินใจปัญหาด้วยอารมณ์ความรู้สึกกลัวภัยอันตราย หรือไม่ทิ้งหลักความเที่ยงธรรมเพราะกลัวภัยจะมาถึงตน

คุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้นำหรือนักปกครองในการที่จะทำให้ผู้ตามหรือผู้ได้ปกครองเกิดความเคารพนับถือ คือการยึดถือความถูกต้องเที่ยงธรรม และสิ่งที่จะทำให้ผู้นำหรือนักปกครองขาดความเที่ยงธรรมมากที่สุด คือ องค์กรประกอบด้านอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ชอบ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้ผู้นำตั้งอยู่ความเที่ยงธรรม พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ละเว้นจากอารมณ์ด้านลบที่จะเป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง คือ ฉันทาคติ โทสาคติ และภยาคติ ซึ่งก็คือ ให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง นอกจากนั้นยังสอนให้มีองค์ประกอบด้านปัญญาหรือด้านเหตุผลเข้ามาเป็นส่วนประกอบด้วย คือ ให้ละเว้นจากโมหาคติ นั่นคือให้ใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ทศพิธราชธรรม : ผู้นำหรือนักปกครองที่ดีนั้น จะต้องมีความฉลาดทั้งทางอารมณ์และปัญญา 10 ประการเพื่อพื้นฐานในการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและประชาชนดังนี้¹⁹

1) ทาน (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของการเป็นผู้รู้จักให้ โดยมุ่งปกครองหรือทำงานเพื่อให้เขาได้ มิใช่เพื่อจะเอาจากเขา จัดสรรความสงเคราะห์ อนุเคราะห์ ให้ประชาราษฎร์ได้รับประโยชน์สุข ความสะดวกปลอดภัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เดือดร้อนประสบทุกข์

2) ศีล (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางกายวาจาที่ดีงามต่อผู้ได้ปกครองคือ ประกอบแต่การสุจริต รักษาระเบียบแบบแผนอันดีงามของสังคม

3) ปริจาคะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความมีจิตใจเสียสละ ท่วมเทเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง

4) อาชชวะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความซื่อตรง ปฏิบัติภารกิจโดยสุจริต มีความจริงใจ ไม่หลอกลวงประชาชน

5) มัททวะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีอัธยาศัย ไม่เย่อหยิ่งหยาบคาย กระด้างถือตัว มีความงามสง่าเกิดแต่ท่วงทีกริยาสุภาพนุ่มนวลละมุนละไม ควรได้รับความรักภักดีแต่มีขาดยำเกรง

¹⁹ ชุ.ชา. (ไทย) 28/176/112.

6) ตปะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของการระงับยับยั้งไม่ให้จิตใจถูกรบกวนง้ำด้วยกิเลสตัณหา ไม่หลงไหลหมกมุ่นในความสุขสำราญและการปรนเปรอตน มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ มุ่งมั่นแต่จะบำเพ็ญเพียรทำกิจในหน้าที่ให้บริบูรณ์

7) อักโกระ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์แง่ของการไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ โกรธ คือ มีเมตตาประจําใจไว้ระงับความขุ่นเคือง วินิจฉัยความและการกระทำด้วยจิตอันสุขุมราบเรียบ

8) อวิหิงสา (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของการไม่เบียดเบียนข่มเหงประชาชน คือ มีความกรุณาอยู่ในใจ ไม่หาเหตุมาลงโทษประชาชนด้วยความเกลียดชัง

9) ขันติ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความอดทนต่องานที่ตรากตรำ อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ถึงจะลำบากกายนำเหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกข่มขู่ถูกหยันด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจ

10) อวิโรธนะ (อารมณ์) : ความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของการวางตนเป็นหลักหนักแน่นในธรรม คงที่ไม่มีความเอนเอียงหวั่นไหวเพราะถ้อยคำดีร้าย ลาภ-สักการะ หรืออิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ใด ๆ

เป็นที่น่าสังเกตว่า หลักธรรมของนักปกครองหมวดนี้ พระพุทธศาสนาเน้นแสดงเฉพาะองค์ประกอบด้านความฉลาดทางอารมณ์เท่านั้น ไม่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านความฉลาดทางปัญญาไว้เลย ทั้งที่หลักความสำเร็จของนักบริหารหรือปกครองตามที่ทราบโดยทั่วไป จะต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ควบคู่กันไป(อารมณ์+ปัญญา) แต่ทำไมหลักธรรมหมวดนี้ถึงไม่แสดงองค์ประกอบด้านปัญญาไว้เลย ในทัศนะของผู้วิจัยมองว่าหลักใหญ่ใจความของหลักธรรมหมวดนี้ มุ่งเน้นในแง่ที่จะให้นักปกครองทุ่มเทอุทิศตนเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ผู้ใต้ปกครอง ซึ่งนักปกครองที่จะทำหน้าที่นี้ได้จะต้องมีคุณสมบัติด้านความเสียสละ มีระเบียบวินัย อ่อนน้อมถ่อมตนไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้ใต้ปกครอง มีความอดทนอดกลั้นและยึดถือความถูกต้องชอบธรรม(อวิโรธนะ) ดังนั้นด้วยวัตถุประสงค์อย่างนี้เองจึงไม่แปลกอะไรที่พระพุทธศาสนายกเอาเฉพาะองค์ประกอบด้านความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นมาเน้นย้ำเป็นพิเศษ ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าองค์ประกอบด้านปัญญาจะไม่มีมีความสำคัญต่อนักปกครองเลย ความจริงองค์ธรรมเหล่านี้ล้วนแต่มีองค์ประกอบด้านปัญญาทำหน้าที่แทรกผสมอยู่อย่างกลมกลืน และเพราะได้อาศัยคุณสมบัติด้านอารมณ์เหล่านี้เป็นพื้นฐาน จึงทำให้คุณสมบัติด้านปัญญาของนักปกครองทำหน้าที่ได้อย่างคล่องแคล่วเป็นอิสระ ไม่เฉไฉบิดเบือนหรือถูกจำกัดขัดขวางด้วยอารมณ์ฝ่ายต่ำ เช่น ความเห็นแก่ตัว ความท้อถอย และความโกรธ เป็นต้น

2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของศาสตร์สมัยใหม่

2.2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ซูทิตย์ ปานปรีชา กล่าวถึง อารมณ์ ว่า หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจรับรู้ว่ามีสิ่งเร้า²⁰

จำลอง ดิษขวนิช ให้นิยามคำว่าอารมณ์ว่า “อารมณ์ คือ สภาวะของร่างกายที่ถูกยั่วยุจนเกิดความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบขณะเดียวกันจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางจิตใจ การรู้สรีระวิทยา เช่น เวลาโกรธมักจะหน้าแดง ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก อารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษว่า Emotion”²¹

Carson and Hatfield (คาร์ลสัน และแฮทฟิลด์)ให้ความหมายของคำว่า“อารมณ์”ไว้ว่าหมายถึง “ความโน้มเอียงทางพันธุกรรมและแรงจูงใจในการตอบสนองต่อตัวแปรตัวหนึ่งในด้านประสบการณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม”²²

จากความหมายของคำว่า “อารมณ์” (Emotion) พอจะกล่าวได้ว่าอารมณ์หมายถึงความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เกิดขึ้นเมื่อจิตใจรับรู้ว่ามีสิ่งเร้า และมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม อารมณ์จึงเป็นเรื่องของสภาวะทางใจที่ส่งผลออกมาทางกาย คือส่งผลให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในทางบวก และในทางลบ ในทางบวก เช่นอารมณ์ดี อารมณ์รัก อารมณ์ชอบ ดีใจ อารมณ์ในทางลบ เช่นอารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์เศร้า เสียใจ และอารมณ์เฉยๆ คือไม่ดีไม่เสีย แต่เป็นกลางๆ

นักวิชาการ นักจิตวิทยาตะวันตกให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือเชาวน์อารมณ์ ดังนี้

²⁰ซูทิตย์ ปานปรีชา, เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไปหน่วยที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537), หน้า447.

²¹จำลอง ดิษขวนิช, *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์*, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543), หน้า 92.

²²ฉัตรฤดี สุภปลั่ง, “ผลของบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพฯ”, *วิทยานิพนธ์ ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต*, (คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2543, หน้า 42.

ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) กล่าวในปี 1990 ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริบทันในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้วบุคคลรู้จัก จำแนกแยกแยะและใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์เพื่อชี้นำความคิด และการกระทำของตนเอง²³

บาร์ออน (BarOn) ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ในปี1992 ว่า “เป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนตัว ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ”²⁴

คูเปอร์ และ สวฟ (Cooper and Swaf) ได้ให้ความหมายของ EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ในปี 1997 ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มนำผู้อื่นได้²⁵

ในปี 1997 ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ว่า “เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมสามารถเข้าถึง และสร้างความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับความคิด รวมทั้งมีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ เข้าใจอารมณ์ แยกแยะวิเคราะห์อารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีในทางที่จะส่งเสริมให้สุขภาพจิต และปัญญาดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตน และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม”²⁶

ในปี 1999 โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น

²³ Salovey P. & Mayer J.D., **Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality**, pp. 185-211. อังนิน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, **เขาวนอารมณ์ EQ ดัชนีวัดความสุข และความสำเริงของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร :เอ็กซ์เปอร์เนท, 2542), หน้า 62.

²⁴ ทศพร ประเสริฐสุข, **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ 5 ฉบับที่1, (สิงหาคม 2542) : 19.

²⁵ เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ, “การศึกษาปัจจัยพื้นฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน นิสิต นักศึกษากรุงเทพมหานคร”, รายงานการวิจัย, หน้า 15 -18.

²⁶.Salovey P. &Sluyter D. (Eds), **what is emotional intelligence?**, Emotional Development and Emotional Intelligence : Education implication, (New York : Basic Book,1997), p. 23.

เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ²⁷

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะนักวิชาการนักจิตวิทยาไทยมี ดังนี้

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ว่าเป็นเรื่องการบริหารจัดการกับความรู้สึก และ อารมณ์ภายในตน (Intrapersonal Emotion Management) และ การบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น (Interpersonal Relationship) นิยามของเขาวน้อารมณ์อาจครอบคลุมได้ในแง่มุมของแรงจูงใจ ด้านจิตพิสัย และ คาบเกี่ยวกับสติปัญญาของบุคคล ขึ้นอยู่กับมุมมองและจุดเน้นของผู้ศึกษา ซึ่งปรากฏผลเป็นพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ²⁸

ทศพร ประเสริฐสุข ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ ให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนเองได้ สามารถใช้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ²⁹

จำลอง ดิษยวนิช ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า คือ “การรู้จักอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนและผู้อื่นการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการใช้อารมณ์เพื่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจสู่ความสัมฤทธิ์และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดีงาม”³⁰

²⁷ Danial Goleman, **Working With Emotional Intelligence**, (New York : Bantam Books,1998), p. 375. อ้างในฉัตรฤดี สุขปลั่ง, “ผลของบุคลิกภาพและเขาวน้อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า 48.

²⁸ วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย, **เขาวน้อารมณ์ EQ ดัชนีวัดความสุข และความสำเร้งของชีวิต** , หน้า 32 – 33.

²⁹ ทศพร ประเสริฐสุข, **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ 5 ฉบับที่1, (สิงหาคม 2542) : 21.

³⁰ จำลอง ดิษยวนิช, **วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้อารมณ์**, บทนำ.

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รัชยาพร ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น”³¹

เทอดศักดิ์ เดชคง กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์(EQ) คือความพึงพอใจในความสุขตามสถานะที่ตนเองดำรงอยู่ ทั้งด้านการทำงาน ด้านครอบครัว และชีวิตส่วนตัว³²

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และ เทพฤทธิ์ วิชญสิริ กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือ มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้พัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับ รู้เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดีรวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นจึงมักประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิตสามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้เสมอๆ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์มักเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และมีความคิดที่หมกหมุ่นกังวล ไม่ปลอดโปร่ง³³

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ความฉลาดทางอารมณ์ตามความหมายของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข คือ ความฉลาดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข³⁴

จากความหมายของนักจิตวิทยานักวิชาการทั้งชาวตะวันตกและไทย สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการบริหารจัดการกับความรู้สึก และอารมณ์ภายในตน (Intrapersonal Emotion Management) บริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น และในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นภายใน สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ ด้วยเหตุที่อารมณ์หรือ

³¹แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รัชยาพร, “EQ with Thai SMILE” การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, 2543), หน้า 16.

³² น.พ. เทอดศักดิ์ เดชคง, ความฉลาดทางอารมณ์ : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : มติชน, 2545), หน้า 16.

³³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และเทพฤทธิ์ วิชญสิริ, “การศึกษาสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ระดับจริยธรรมทางธุรกิจกับระดับความเครียดของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมและกลาง”, รายงานการวิจัย, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

³⁴ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพฯ : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2545), หน้า 55.

สภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางการสื่อสาร(อารมณ์ คือ สภาพจิตที่ แสดงออกทาง พฤติกรรม) หากว่าอารมณ์ได้รับการพัฒนาด้วยปัญญาการสื่อสารแสดงออกย่อมได้ผลดีด้วยไม่ว่า จะเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และการใช้ปัญญาที่ได้พัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจ และ จัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างสาย สัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ การแก้ไขปัญหาคือ การแก้ไขปัญหาต่างๆ และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นย่อมเป็นไป ในทางสร้างสรรค์ สุขภาพจิตย่อมดีไปด้วยจึงมักประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจในความสุขตามสถานะที่ตนเองดำรงอยู่ ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว และชีวิตสมกับที่ กรมสุขภาพจิตให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตามลักษณะสังคมและวัฒนธรรม ไทยไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์คือความฉลาด ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และ มีความสุขซึ่งประกอบด้วยด้าน ดี เก่ง และ สุข

สำหรับผู้วิจัยมีความเห็นว่า จากความหมายของทั้งนักจิตวิทยาชาวตะวันตก และ นักวิชาการไทย พอสรุปได้ว่า แท้จริงแล้วคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบขึ้นด้วยคำ สามคำ เท่านั้น คือคำว่าสติปัญญา อารมณ์ และความดีงาม หรือความสุข หมายความว่า เป็นความสามารถ (ปัญญา)ของบุคคลในการใช้สติปัญญาในการกำกับควบคุมอารมณ์(สภาวะทางใจ) ของตนเพื่อให้เกิดความดีงามของตน (สภาวะทางกาย) และเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ของตนจนกระทั่งเกิดความดีงามกับตนได้แล้วย่อมมีการแสดงออก หรือมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบด้าน กับสังคมไปในทางที่ดี คือเกิดความดีงามกับบุคคลรอบด้าน และสังคมได้ อันเป็นประโยชน์ต่อการงาน การดำเนินชีวิตการ อยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข

2.2.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือเชาวน์อารมณ์นั้น นักจิตวิทยชาวตะวันตกให้ความ สนใจศึกษาค้นคว้าวิจัยกันมากและได้บัญญัติศัพท์ออกไปต่างๆ กัน เช่น ใช้คำว่า Personal Intelligence, Social Intelligence, Practical Intelligence, Emotional Intelligence(EI), Emotional IQ, Emotional Ability, Emotional Competence, Emotional Knowledgg, Emotional Quotient(EQ) เป็นต้น ซึ่งล้วนมีความหมายสอดคล้องกัน กล่าวคือ หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดี รู้กระบวนการการเกิดขึ้น อย่างต่อเนื่องของอารมณ์ สามารถประเมินควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักเลือกรับ และปรับตัวรับ อารมณ์ให้เข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างชาญฉลาดในทางสร้างสรรค์ เป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดี มั่นใจใน ตนเอง โน้มน้าวผู้อื่นได้เอาใจเขามาใส่ใจเรา มักประสบผลสำเร็จทั้งในเรื่องส่วนตัว และในการ

ทำงานร่วมกับผู้อื่น ในประเทศไทยปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยให้ความสนใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กันมากขึ้น โดยในระยะแรกๆ ได้บัญญัติศัพท์ตามนักวิชาการ นักจิตวิทยาตะวันตก เช่น คำว่า ความสามารถทางอารมณ์ เซาว์นอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์³⁵ แต่คำว่า EQ จะเป็นที่ติดปากของบุคคลทั่วไปมากกว่า ซึ่งความหมายนั้นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยจึงขอใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ “EQ” ในการวิจัยนี้

ในช่วงยุคก่อน 1980 นั้นผู้คนรวมทั้งนักวิชาการทั้งหลายให้ความสนใจกับ ความฉลาดทางปัญญาของบุคคลกันมาก โดยคาดกันว่าบุคคลที่มีปัญญาคี มีความเก่งจะทำงานสิ่งใดก็มักจะประสบความสำเร็จ การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี เป็นที่ยกย่องของสังคม นักวิชาการทั้งหลายได้พยายามหาทางวิจัยพัฒนาวิธีการที่ว่าทำอะไรจึงจะให้คนมีสติปัญญาคีขึ้น คือให้มีความฉลาดทางปัญญา ผลคือเกิดการแก่งแย่งกันทางปัญญาบ้าง ใช้ไปในทางที่ผิด เบียดเบียนผู้อื่นเพื่อประโยชน์ของตนบ้าง ซึ่งผู้คนที่มีความฉลาดทางปัญญาสูงก็เชื่อว่ามีความสุข หรือจะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป เมื่อจุดประสงค์ที่แท้จริง ความต้องการที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไป ในที่สุดนั้น คือ “ความสุข” ในชีวิต ทำให้พบว่าความฉลาดทางปัญญานั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการของมนุษย์ และโดยความเป็นจริงแล้วทุกคนที่เกิดมาความต้องการสูงสุดในชีวิต คือ “ความสุข” ซึ่งนั่นก็คือความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์นั่นเอง ดังที่ ฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) เขียนไว้ในหนังสือ “Frame of Mind” ในปี 1983 กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ว่า “ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเขาวินปัญญา หรือ IQ เพียงอย่างเดียว หากขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์(EQ)ด้วย”³⁶

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ความสำเร็จในชีวิตทำให้เกิด “ความสุข” และ “ความสุข” นั้นเกิดจาก “อารมณ์” นักจิตวิทยาหลายๆ ท่านจึงได้ให้ความสนใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์(EQ)และพบว่าความฉลาดทางอารมณ์(EQ)เป็นการนำเอากระบวนการทางอารมณ์แสดงออกมาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งในรูปแบบการตระหนักรู้ คือ ฐิติภาวะทางอารมณ์ของตนและผู้อื่น ความมีสติรู้เท่าทันสาเหตุ ทำให้สามารถแก้ไขในสิ่งที่ผิดและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องได้ และการเข้าใจงานและสภาวะแวดล้อม ทำให้กิจการที่ทำอยู่เป็นไปด้วยดี เป็นการก่อให้เกิดการ

³⁵ วีวัฒน์ ปันนิตามัย, เซาว์นอารมณ์ EQ ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ็กเซลเนท จำกัด, 2542), หน้า 23 - 27.

³⁶ มนัส บุญประกอบ, “กรณีศึกษา คุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อน อีคิว จากความสำเร็จ”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ฉบับที่ 1 (สิงหาคม 2542), หน้า 53-66.

สร้างสรรค์ ความร่วมมือในการที่จะนำผลงานบรรลุไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การสื่อสารระหว่างบุคคล หน่วยงาน องค์กรดีขึ้น และ เมื่อบุคคลมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้นสูง จะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตตลอดทั้งการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นผู้ที่สามารถรักษาความสมดุลของเหตุและผลกับอารมณ์ได้ดี

2.2.3 แนวคิดทฤษฎีว่าด้วยความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการ นักจิตวิทยาตะวันตกได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ดังต่อไปนี้

ในปี 1983 หนังสือ “Frame of Mind” ของการ์ดเนอร์(Gardner) กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ว่า “ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเชาวน์ปัญญา หรือ IQ เพียงอย่างเดียวหากขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ด้วย” โดยแจกแจงสติปัญญาพื้นฐานของมนุษย์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สติปัญญาในตัวเอง(Intrapersonal Intelligence) จัดเป็นความสามารถเชิงสหสัมพันธ์ภายในของตัวบุคคลที่จะรับรู้แยกแยะ และจัดการกับอารมณ์ตัวเองอย่างเหมาะสม

2. สติปัญญาระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence)จัดเป็นความสามารถที่จะเข้าใจคนอื่นในแง่ที่ว่าอะไรเป็นสิ่งจูงใจคนอื่น ๆ ทำงานกันอย่างไร และจะทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างไร และแบ่งคุณลักษณะย่อยออกไปอีก ได้แก่ ภาวะผู้นำ ความสามารถที่จะคงความสัมพันธ์และความเป็นเพื่อน ความสามารถที่จะแก้ปัญหาความขัดแย้ง และทักษะการวิเคราะห์สังคม³⁷

จะเห็นได้ว่าการด์เนอร์(Gardner) เริ่มที่สติปัญญา (IQ) แล้วโยนไปหาความสัมพันธ์กับความสามารถทางอารมณ์ หรือ EQ ซึ่งมีลักษณะเดียวกันกับพุทธศาสนาที่ว่า จิต และปัญญาต้องไปด้วยกัน คือจิตที่พัฒนาก่อให้เกิดปัญญา และปัญญาก่อให้เกิดการพัฒนาจิต

ในปี 1985 แวกเนอร์ และสเตอร์นเบิร์ก (Wagner, R.K. & Sternberg, R.J.)ได้เสนอแนวความคิดที่น่าสนใจและเป็นการก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นในสังคมตะวันตกทั้งสองท่านเสนอว่า “พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน Practical Intelligence ที่เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหาร และในชีวิตแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

³⁷ มนัส บุญประกอบ, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, (สิงหาคม 2542), หน้า 53-66.

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลิตผลสูงสุด อาทิเช่น การจัดลำดับกิจกรรมงานที่ต้องทำการกระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อระย่อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนเองได้ดี

2. การครองคน (Managing Other) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคมองค์กร ประเทศชาติได้อย่างไรจะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนเช่นไรจัดความสำคัญความจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ และ โน้มน้าวผู้ที่เกี่ยวข้องให้เห็นดีเห็นงามด้วย³⁸

ตารางที่ 1 แสดงแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ แวกเนอร์ และ สเตอร์นเบิร์ก (Wagner, R.K. & Sternberg, R.J) ในวิชาชีพในการบริหารงาน และในชีวิต

1. การครองตน (Managing Self)	<ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองให้ บรรลุเป้าหมาย - การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง - รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนเองได้ดี
2. การครองคน (Managing Other)	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา - ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ - มอบหมายงานให้ถูกคน
3. การครองงาน (Managing Career)	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม

³⁸ Wagner R.K. & Sternberg R.J, **Practical intelligence in real-world pursuit : The role of tacit knowledge**, (Journal of personality and Social Psychology), p.458. อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, **เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, หน้า 60.

	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนโดยจัดความสำคัญ ความจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ - โน้มน้าวผู้ที่เกี่ยวข้องให้เห็นดีเห็นงามด้วย
--	--

จากแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ แวกเนอร์ และ สเตอร์นเบิร์ก (Wagner, R.K. & Sternberg, R.J) จะเห็นได้ว่าแม้ในการบริหารงาน และในการบริหารชีวิตก็คือ การบริหารอารมณ์ จิตใจของบุคคล ซึ่งจะต้องรู้ทั้งอารมณ์ตนเอง และรู้ผู้อื่นรวมถึงการสร้างแรงจูงใจโน้มน้าวผู้ที่เกี่ยวข้องให้เห็นดีเห็นงามด้วยผลที่ต้องการ คือ ผลกระทบที่ดีแก่สังคมและชื่อเสียงเกียรติภูมิของตน ซึ่งก็คือความดีงาม และความสุชนนั่นเอง

ในปี 1990 ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์ และ(3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์³⁹

ในปี 1992 บาร์ออน(BarOn) ได้เสนอความฉลาดทางอารมณ์โดยการจัดแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 5 หมวด ในแต่ละหมวดจัดแยกตามคุณลักษณะดังต่อไปนี้⁴⁰

ตารางที่ 2 แสดงแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ BarOn แยกตามหมวด และคุณลักษณะ

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้จักตน - เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน - กล้าแสดงความคิด และความรู้สึกของตน

³⁹Salovey P. & Mayer J.D., **Emotional Intelligence**, (Imagination Cognition and Personallity, 1990), p.189.

⁴⁰วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, **เขานอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเรีงของชีวิต**, หน้า 24.

2. ทักษะของความเก่งของตน	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี - ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น - สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบความรู้สึกของตน - ดีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆได้ดี - ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี - แก้ไขปัญหา และสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> - จัดการกับความเครียดได้ดี - ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจ และภาวะอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> - มองโลกในแง่ดี - สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเอง และผู้อื่น - รู้สึก และแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏได้ดี

สรุป แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ บาร์ออน(BarOn) คือ การรู้จักตน การรู้จักผู้อื่น และรู้สถานการณ์ การรู้จักตนก็คือสามารถตระหนักรู้ และควบคุมภาวะอารมณ์ตนได้ รู้เท่าทันความคิดตน ทั้งในส่วนตน การรู้จักผู้อื่น คือ รู้เท่าทันความคิดของผู้อื่น รู้สถานการณ์ คือ รู้สถานการณ์สังคครอบด้าน ความรู้ทั้ง 3 นี้เพื่อลดและแก้ไขปัญหานั้นจะนำมาซึ่งความเครียด เพื่อผลคือความสุข

ในปี 1995 โกลแมน(Goleman) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในหนังสือ Emotional Intelligence ที่เขาเขียนด้วยเหตุผลที่ว่าคนเราไม่สามารถอยู่ได้คนเดียวในโลกได้โดยต้องเกี่ยวพันกับบุคคลอีกมากมายไม่ว่าทางใดทางหนึ่งความฉลาดทางอารมณ์จึงนับว่าสำคัญต่อการดำรงชีวิต โกลแมน(Goleman) เสนอว่าประสบการณ์และการแสดงออกของอารมณ์เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาด หรือ เซวาน์ ที่เขาเรียกว่า “Emotional intelligence” หรือ “ความฉลาดทางอารมณ์” และความฉลาดทางอารมณ์อารมณ์ ไม่ใช่สิ่งที่เฉพาะบุคคลเท่านั้น ยังเอื้อประโยชน์ต่อสังคครอบข้าง การทำงาน การดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ แนวคิดแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions) ความสามารถที่จะรับรู้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของตนเอง ได้ตามความเป็นจริง และประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา

2. การบริหารอารมณ์ของตน (managing emotions) หมายถึงความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับอารมณ์ต่างๆของคนที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำอารมณ์ของตน กลับคืนสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว

3. การจูงใจตนเอง (motivation oneself) มีความคิดริเริ่ม สามารถที่จะจูงใจตนเอง นำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังผลักดันตนไปสู่เป้าหมาย และบรรลุผลสำเร็จ เป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others) รู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา

5. การจัดการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น(handling relationships) สามารถสร้างเครือข่ายสายสัมพันธ์ส่วนตัว และส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานได้ สามารถจัดการอารมณ์ของผู้อื่น ประกอบด้วยความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น ⁴¹

ในปี 1998 โกลแมน(Goleman) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ใหม่อีกครั้งมีวัตถุประสงค์เน้นบุคลากรที่ทำงาน โดยจำแนก EQ ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือกลุ่มแรก - ทักษะในด้านบริหารจัดการตนเอง (Self-Management Skills) และกลุ่มที่สอง ทักษะในด้านบริหารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Relationship Skills) ทั้ง 2 กลุ่ม มีคุณลักษณะดังแสดงในผังตาราง ดังนี้ ⁴²

⁴¹ **Emotional Intelligence**, (New York : Bantana Books, 1995), หน้า 43-44, วีรวัดน์ ปันนิตามัย, **เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเรจของชีวิต**, หน้า67.

⁴² Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence**, (New York : Bantam Books, 1998),p.375, วีรวัดน์ ปันนิตามัย, **เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเรจของชีวิต**, หน้า 69-73.

ตารางที่ 3 แสดงกลุ่มทักษะและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านบริหารจัดการตนเอง (Self-Management Skills) และทักษะในด้านบริหารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Relationship Skills) ของ โกลแมน (Goleman)

กลุ่มแรก - ทักษะในด้านบริหารจัดการตนเอง (Self-Management Skills) มีองค์ประกอบ และคุณลักษณะ ดังนี้

องค์ประกอบ/ ความหมาย	คุณลักษณะ
1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งหยั่งรู้ความเป็นไปได้ และความพร้อมต่างๆ	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้อารมณ์ (emotion - awareness) รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิด และผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น - การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (accurate self-assessment) ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง - มั่นใจในตนเอง (self - confidence) มั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตนเอง
2. การควบคุมตนเอง (self-regulation) การจัดระเบียบอารมณ์ของตนหมายถึงการจัดการกับอารมณ์แรงกระตุ้นและความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> - การควบคุมตนเอง (self- control) ควบคุมอารมณ์ด้านลบ และแรงกระตุ้นได้ - ความเป็นที่ไว้วางใจ (trustworthiness) คงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์ และ คุณความดี - ความรับผิดชอบ (conscientiousness) ใช้สติปัญญาแสดงออก เช่น รับผิดชอบ ในการปฏิบัติของตน - การปรับตัว (adaptability) ยืดหยุ่น และปรับให้เข้ากับสถานการณ์ - การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (innovation) การเปิดรับความคิด วิธีการ แนวทาง และข้อมูลใหม่ๆ
3. การจูงใจตนเอง (self-motivation) หมายถึงแนวโน้มของอารมณ์อันนำไปสู่เป้าหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement drive) พยายามที่จะปรับปรุงเพื่อไปสู่ความสำเร็จ - ภาระผูกพัน (commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายขององค์กร

	<ul style="list-style-type: none"> - ความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดใหม่ๆ และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส - มองโลกในแง่ดี(optimism)หมายถึง การมุ่งสู่เป้าหมายถึงแม้มีอุปสรรค และปัญหา
--	---

กลุ่มที่สอง - ทักษะในด้านบริหารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Relationship Skills) มีคุณลักษณะ ดังนี้

องค์ประกอบ/ความหมาย	คุณลักษณะ
<p>4. การร่วมรู้สึก (empathy)</p> <p>หมายถึงการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและห่วงใยผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) หมายถึงการเข้าใจถึงความรู้สึกมุมมอง และข้อวิตกกังวลของผู้อื่น - การพัฒนาผู้อื่น (developing others) ทราบถึงข้อควรปรับปรุง และส่งเสริมความรู้ ความสามารถของผู้อื่น - การมีใจมุ่งบริการ (service orientation) สามารถคาดคะเน รับรู้ ตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ - การเข้าใจความต่างระหว่างบุคคล (leveraging diversity) หมายถึงการสร้างโอกาสจากความหลากหลาย เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ไม่แตกแยก - การตระหนักรู้ความสัมพันธ์ ทักษะความคิดเห็นกลุ่ม (political awareness)
<p>5. ทักษะทางสังคม (social skills)</p> <p>หมายถึงความคล่องในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (influence)หมายถึงการมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล - การสื่อสาร (communication) ส่งสารชัดเจน และรับฟังผู้อื่น - การบริหารความขัดแย้ง (conflict management) เจริญแก้ไขหาข้อยุติได้ดี - ความเป็นผู้นำ (leadership)โน้มน้าวผลักดันกลุ่มได้ดี - การสร้างความผูกพัน (building bond)เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันเพื่อการปฏิบัติ

	<ul style="list-style-type: none"> - การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง(change catalyst) สามารถบริหารการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ดี - ความร่วมมือร่วมใจ (collaboration and cooperation) กับผู้อื่นเพื่อการบรรลุเป้าหมาย - สมรรถนะของทีม(team capabilities) การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย
--	--

สรุปแนวคิด เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ โกลแมน(Goleman) มีลักษณะใกล้เคียงกับ ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) คือ โกลแมน (Goleman) เน้นในการใช้ปัญญาให้มีทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้อารมณ์ในการดำเนินชีวิตทั้งของตนเอง และในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต เกิดความดี และความสุข คือดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม และเขาเชื่อว่าแม้ความฉลาด ทางปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นความสามารถที่ต่างกันแต่ทว่าเป็นส่วนที่เสริมกัน และความฉลาดทางอารมณ์นั้นไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวจากพันธุกรรม อาจมีการพัฒนาไม่มากนักในวัยเด็ก(ซึ่งต่างจากIQ) แต่ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ก็สามารถพัฒนาเรียนรู้ให้เกิดได้และสามารถดำเนินไปได้เรื่อยๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)นี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์มากจึงควรมีการพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อเกิดความดี ความสุขและความสำเร็จในชีวิต

ในปี 1997 ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ไว้ว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ขั้นตอน คือ(1) ความสามารถในการรับรู้ ประเมิน (ตีความ) และแสดงอารมณ์ของตน ได้อย่างเหมาะสม (2) สร้างความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับความคิด รวมทั้งมีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ (3) ความเข้าใจอารมณ์แยกแยะวิเคราะห์อารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี (4) การคิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีในทางที่จะส่งเสริมให้สุขภาพจิต และปัญญาดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตน และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม⁴³ และในแต่ละขั้นตอนยังแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยดังนี้

⁴³ P.Salovey & D.Sluyter (Eds), **what is emotiona intelligence?**, Emotional Development and Emotional Intelligence : Education implication, (New York : Basic Book,1997), p.11.

ตารางที่ 4 แสดงแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ของ ปีเตอร์ ซาโลเวย์และจอห์น ดีเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer)

<p>1) ความสามารถในการรับรู้ ประเมินแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1.1 ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน 1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น 1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง แสดงความต้องการ ได้ตรงกับความรู้สึกได้เหมาะสมถูกต้องเหมาะสม 1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆออกได้ว่าถูกต้อง ไม่ถูกต้อง จริง ไม่จริง</p>
<p>2) ความรู้สึกที่ดีที่ก่อเกิดความคิด-การแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้</p>	<p>2.1 จัดลำดับความสำคัญเพื่อการแก้ไขปัญหา 2.2 อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนจะก่อเกิดการตัดสินใจได้ดี 2.3 อารมณ์ ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปทำให้ความคิดเปลี่ยนไปด้วย เป็น ได้ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ 2.4 ภาวะอารมณ์ต่างๆทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น จิตใจเปิดกว้างรับฟังเหตุผล</p>
<p>3) ความเข้าใจอารมณ์ การวิเคราะห์อารมณ์และกระบวนการของอารมณ์</p>	<p>3.1 สามารถระบุอารมณ์ความรู้สึก เห็นความเชื่อมโยงระหว่าง อารมณ์กับพฤติกรรม และคำพูดได้ 3.2 สามารถวิเคราะห์ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากอารมณ์ใด 3.3 สามารถเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อน อารมณ์หลายอารมณ์ที่เกิดขึ้น ใกล้เคียงกัน 3.4 สามารถเข้าใจความผันแปรของอารมณ์</p>

<p>4) การคิดใคร่ครวญ การควบคุม อารมณ์ได้ดีในทางที่จะส่งเสริมให้สุขภาพจิต และปัญญาดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตน และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม”</p>	<p>4.1 ยอมรับ ความรู้สึกทั้งในแง่บวกและลบต่อความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง</p> <p>4.2 สามารถคิดใคร่ครวญจากข้อมูลและเมื่อคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่นดีแล้วสามารถละ หรือปล่อยวางจาก อารมณ์ความรู้สึกนั้นได้</p> <p>4.3 สามารถคิดพินิจพิจารณาถึงภาวะอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างชัดเจนถูกต้องมีเหตุมีผล รู้ว่า อารมณ์เหล่านั้นจะส่งผลต่อการปฏิบัติของตนอย่างไร</p> <p>4.4 สามารถจัดการภาวะอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้</p>
---	---

จะเห็นได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ ปีเตอร์ ซาโลเวย์และจอห์น ดีเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) เน้นในการใช้ปัญญาให้มีความสามารถในการควบคุม ภาวะอารมณ์ ในทางที่จะส่งเสริมให้เกิดความดีนั้นคือเกิดทั้งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และส่งเสริมสุขภาพจิตนั้นคือเกิดความความสุข เมื่อมีความสุขแล้วทั้งปัญญาและความเฉลียวฉลาดทาง อารมณ์ก็จะสามารถพอกพูนขึ้นได้ทำให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ดี เช่น ละ อารมณ์รับอารมณ์ และแก้ไขอารมณ์ของผู้อื่นที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยได้ดีขึ้น.

ในปี 1999 สตีฟ ไฮน์ (Steve Hein) ให้แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยกล่าวถึง ลักษณะของผู้มี EQ สูง ดังนี้⁴⁴

1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา
2. ไม่ถูกรบกวนงาโดยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี
4. ชีวิตผसानจากเหตุผลความเห็นจริง ตรรกความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้ดุล
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา

⁴⁴ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เซวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, หน้า 143-144.

จากแนวคิดความล่าช้าเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของชาวตะวันตกนี้สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของ สตีฟ ไฮน์ (Steve Hein) ยังคงคล้ายกับนักวิชาการอื่นๆ คือเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์จิตใจ และความสามารถในการแสดงออก ก็คือการใช้ปัญญาเพื่อความดีงาม ซึ่งจะเห็นได้ว่าการใช้เหตุผลทางจริยธรรมจะต่างบ้างคือมีการใช้เหตุผลในเชิงตรรกกับชีวิตและความรู้สึก

แนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะนักวิชาการในประเทศไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้แนวคิดของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นความฉลาด ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และ มีความสุข ซึ่งด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง และ สุข⁴⁵ และอธิบายแนวคิดด้านดี เก่ง และสุขไว้ดังนี้

ดี หมายถึงความฉลาดในทางควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งเกิดจากความเข้าใจ ตระหนักรู้สำนึกในคุณธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

เก่ง หมายถึง ความฉลาดในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์มีแรงจูงใจในตนเอง มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งทำให้ตนเองยอมรับและได้รับการเคารพยกย่องจากสังคม และ ผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

สุข หมายถึง ความพึงพอใจทางความรู้สึกนึกคิด สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เชื้อมั่นและเห็นคุณค่าตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความสงบสุขทางใจ

ตารางที่ 5 แสดงแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และ มีความสุข

องค์ประกอบ	คุณลักษณะ
1. ดี	- ความฉลาดในทางควบคุมอารมณ์ตนเอง - ความฉลาดในทางรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น - มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม - เข้าใจ ตระหนักรู้สำนึกในคุณธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

⁴⁵ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, หน้า 55.

<p>2. เก่ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความฉลาดในการรู้จักตนเอง - มีคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีแรงจูงใจ - ตัดสินใจแก้ไขปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
<p>3. สุข</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มีความพึงพอใจทางความรู้สึกนึกคิด - สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข - เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าตนเอง - มองโลกในแง่ดี - มีความสงบสุขทางใจ

วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย มีแนวความคิดในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้
 EQ น่าจะอยู่เบื้องหลังความสุข ความสามารถในการปรับตัว และ ความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตมนุษย์ เซวาน์อารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Intraindividual talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ EQ จึงเป็นการนำเซวาน์อารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ไม่ว่าจะป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลมี A Sense of proportion รักษาความได้ดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานหน้าที่ตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี⁴⁶

⁴⁶ วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามัย, เซวาน์อารมณ์ EQ ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, 2544, หน้า 34-35.

ตารางที่ 6 แสดงหลักการ หรือ แนวความคิดในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของ วีรวัฒน์
ปิ่นนิตามัย

การเรียนรู้ พุคคยภายในตน (Intraindividual talk)	ประโยชน์
1 ตระหนักรู้ และ มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและ ความแปรผันด้านอารมณ์ของตน	1. พัฒนาการด้านอารมณ์ - สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย - มีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา
2 นำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาคิดต่อ สัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ได้ดี	- สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไข ปัญหา ความเครียด และความกดดันของชีวิต
3 สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ อุปนิสัย ใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ ทุกฝ่าย	2. พัฒนาการด้านการสื่อสาร - ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น - แสดงอารมณ์ของตนได้ถูกต้องตามกาลเทศะ
4 สามารถรักษาความได้คูลของเหตุผลกับ อารมณ์มี A Sense of proportion	- เข้าใจชีวิต เข้าใจความรู้สึก ทั้งของตนและผู้อื่น เคารพและรับฟังปัญหาของผู้อื่น
5 สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่ สร้างสรรค์	- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ส่งเสริมบุคลิกภาพความ เป็นผู้นำ

แสงอุษา โฉจนานนท์ และ กฤษณ์ รัชพร มีแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ใน
“เส้นทางสู่การสร้างเขาวนอารมณ์” ด้วย “SMILE” ดังนี้

S -- Self awareness หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

M – Manage emotion หมายถึง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถ
แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์

I -- Innovate inspiration หมายถึง การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง มีความสามารถ
ในการรับรู้ ควบคุม และแสดงออกซึ่งอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

L – Listen with head & heart หมายถึงความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น

E – Enhance social skill หมายถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในหลายๆ รูปแบบ เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขตลอดจนสามารถอ่านสภาพการณ์ทางสังคมและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดี และสามารถใช้ทักษะนี้ในการสื่อสาร ชักจูง ประนีประนอม หรือยุติความขัดแย้ง⁴⁷

จากแนวคิดของนักจิตวิทยา และ นักวิชาการ ตะวันตก และในประเทศไทยที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังได้กล่าวในเบื้องต้น วิเคราะห์ได้ว่า

นักจิตวิทยา และ นักวิชาการ ตะวันตก ทั้งหลายมีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกัน คือ ในปี ค.ศ. 1983 การ์ดเนอร์(Howard Gardner) มีความคิดเห็นว่า “ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเชาวน์ปัญญา หรือ IQ เพียงอย่างเดียวหากขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ด้วย” ซึ่ง แวกเนอร์ และสเตอร์นเบอร์ก(Wagner R.K.& Sternberg R.J)มีความคิดเห็นสอดคล้องกับ กล่าวว่ “พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน(Practical Intelligence)เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต”

การ์ดเนอร์(Gardner)ยังเสนอแนวคิดต่อไปว่า สติปัญญาในตัวบุคคล สติปัญญาระหว่างบุคคลทำให้เกิดทักษะการวิเคราะห์ตนและสังคม สามารถที่จะรับรู้แยกแยะและจัดการกับอารมณ์ตัวเอง และคนอื่นอย่างเหมาะสมทั้งนี้ช่วยในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของบุคคลในสังคม แสดงว่า การ์ดเนอร์(Gardner) เริ่มที่สติปัญญา (IQ) แล้วโยนไปหาความสัมพันธ์กับความสามารถทางอารมณ์

ทั้งแนวความคิดของ การ์ดเนอร์(Gardner) และ แวกเนอร์ และสเตอร์นเบอร์ก (Wagner R.K.& Sternberg R.J) ก่อให้เกิดความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นในสังคมตะวันตก

นักจิตวิทยา และนักวิชาการ ตะวันตกทั้งหลายต่างคิดวิเคราะห์ว่า จะทำอย่างไรบุคคลจึงจะเกิดความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ความฉลาดทางอารมณ์มาได้อย่างไร เกิดแล้วให้ประโยชน์อย่างไร ? ในปี 1990 ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) ได้เสนอ

⁴⁷ แสงอุษา โจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร, “EQ with Thai SMILE” การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ, หน้า 77.

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์ และ(3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายความว่าต้องสร้างองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน นี้ให้ได้ เพื่อที่จะสามารถการครองตน การครองคน การครองงาน ซึ่งหมายความว่า ต้องมีความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง การบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เพื่อสร้างผลกระทบที่ดีแก่ตนเอง สังคม องค์การประเทศชาติ ผลกระทบที่ดีแก่ตนเองคือเกิดความสุข สงบอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ และเมื่อทุกคนอันเป็นหน่วยย่อยๆ ของสังคมเกิดความสุข สงบแล้วผลคือสังคมอันเป็นมวลรวมย่อมมีความสุขสงบด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน ของปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D.Mayer) นั้นแม้ในปี 1997 จะเสนอเป็น 4 ขั้นตอน แต่ก็ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกัน) นักจิตวิทยา นักวิชาการทั้งหลายได้เสนอแนวคิดซึ่งแจกเป็น องค์ประกอบ ออกมาได้มากมาย เช่น แนวคิด บาร์ออน (BarOn) ในปี1992 คือ การรู้จักตน การรู้จักผู้อื่น และรู้สถานการณ์ (เพื่อลดและแก้ไขปัญหานั้นจะนำมาซึ่งความเครียด เพื่อผลคือความสุข)

ส่วนแนวคิด 5 องค์ประกอบของโกลแมน (Goleman) เป็นที่สนใจของบุคคลทั้งหลายเป็นอันมาก ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การบริหารอารมณ์ของตน การจูงใจตนเอง การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม เมื่อศึกษาดูแล้วทุกๆ แนวคิด มีลักษณะใกล้เคียงกับ ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Peter Salovey & John D. Mayer) เน้นในการใช้ปัญญา คือ การรู้จักภาวะอารมณ์ ขั้นการควบคุมอารมณ์ และ การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ให้มีทักษะในการดำเนินชีวิตทั้งของตนเอง และในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คือดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริตและมีคุณธรรม เพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต เกิดความดีและความสุข เมื่อมีความสุขแล้วทั้งปัญญาและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถพอกพูนขึ้นได้(จากการที่มีใจจดจ่อกับหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิต)ทำให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ดี เช่น ละอารมณ์ รับอารมณ์ และแก้ไขอารมณ์ของตนและผู้อื่นที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยได้ดีขึ้น

ส่วนแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะนักวิชาการ นักจิตวิทยา ในประเทศไทย เนื่องมาจากเราได้ศึกษาตามแนวทางตะวันตกจึงมีแนวคิดไปในทิศทางเดียวกับนักวิชาการต่างประเทศผสานกับหลักการดำเนินชีวิต และวัฒนธรรมไทยซึ่งจากการศึกษาดูแล้วผู้วิจัยมีความเห็นว่าเราเน้นความดีมาก่อนคือ ตระหนักรู้ ควบคุมอารมณ์ตนเอง สำนึกในคุณธรรม เมื่อมี

ความดีย่อมเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าตนเองมีความพึงพอใจในความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองมองโลกในแง่ดีนั้นคือเกิดปัญญา แล้วก็มีความสุข มีความสงบสุขทางใจ และยังพบว่าวิถีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มีสติรู้เท่าทันสาเหตุ นำมาซึ่งการแก้ไข และดำเนินต่อไปด้วยดี ความสามารถในการตระหนักรู้ ความมีสติ และความเข้าใจ แท้จริงแล้วคือปัญญา และอารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับใจโดยตรง.

2.2.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1) กระบวนการทางจิต (Psychological Functioning) ในเรื่องการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์นั้นนักจิตวิทยามีความสนใจศึกษาร่วมไปกับความฉลาดทางปัญญา และบุคลิกภาพโดยได้ศึกษาถึง ความฉลาดทางอารมณ์ กับสติปัญญา และบุคลิกภาพ ที่เกี่ยวกับจิตลักษณะของคน (Human mentality) ซึ่งนักจิตวิทยาได้มุ่งแนวความสนใจศึกษาออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่การศึกษาเกี่ยวกับสมองจิตใจ และแรงจูงใจ ดังนี้

1. สมอง ได้แก่ในส่วนเกี่ยวกับความจำ เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์ การคิดในเชิงนามธรรม ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงของความฉลาดทางปัญญาในเรื่องของความเก่ง

2. จิตใจ ได้แก่บุคลิกภาพ ภาวะอารมณ์ (Mood) อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง

3. แรงจูงใจ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีววิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรม การมุ่งสู่เป้าหมายต่างๆ ของมนุษย์⁴⁸

นับตั้งแต่ปี 1950 เป็นต้นมา มีผู้เริ่มสนใจถึงความเกี่ยวข้องของสติปัญญากับบุคลิกภาพ และแยกให้เห็นถึงความแตกต่างกันในระดับพื้นฐานเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงกระบวนการทางจิต (Psychological Functioning) ของบุคคลนั้นมีความลึกซึ้งมากกว่าระดับพื้นฐาน การศึกษาถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของความคิด บุคลิกภาพ อุปนิสัย ประกอบร่วมกัน กำหนดเป็นพฤติกรรมทั้งความรู้และความเชื่อ ซึ่งต่างมีผลต่อพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหา การปรับตัว พฤติกรรมการติดต่อสัมพันธ์ต่อการแสดงออกที่เกี่ยวกับจริยธรรมของบุคคล พบว่ายิ่งระดับหน้าที่ของจิตที่สูงยิ่งขึ้นยิ่งต้องมีความเกี่ยวพันของสติปัญญา (ข้อเท็จจริงชนิดถูก - ผิด) และกระบวนการของจิตพิสัย ซึ่งเป็นเรื่องของควร - ไม่ควร เหมาะสม - ไม่เหมาะสม ดี - ไม่ดี ในระดับที่ซับซ้อนมาก

⁴⁸ วีรวัดน์ ปันนิตามัย, เซวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต, หน้า 37.

ยิ่งขึ้น กระบวนการทางจิตอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดของสติปัญญา และบุคลิกภาพนี้ จะส่งผลถึงความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ของบุคคลที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเก่งคิด ความเก่งคน และในเรื่องที่เกี่ยวกับ ศิลธรรมจรยาในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งกระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ นั้นมุ่งให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถที่จะปรับตัวได้เป็นอย่างดี คือ ตอบสนองความต้องการพื้นฐาน หรือเป้าหมายต่างๆ ของคนได้อย่างสอดคล้องกัน ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมคุณธรรมที่ตนยึดถือด้วย ทำให้บุคคลมีการใช้ความรู้ สติ ความยังคิดตามความเป็นจริงถูกต้องกับกาลเทศะ บุคคล สถานที่ ชุมชน ⁴⁹

2) กระบวนการของสมองที่เป็นบ่อเกิดของความฉลาดทางปัญญา(IQ)และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นผลของการศึกษาอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่างๆ โดยมีลำดับพัฒนาการดังนี้

ในช่วงทศวรรษ 1960 โรเจอร์ สเปอริ (Roger Sperry) แห่ง California Institute of Technology (Cal Tech) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองซีกซ้ายและซีกขวาโดยพบว่า สมองทั้งสองส่วนมีหน้าที่เป็นเอกเทศและความเชี่ยวชาญแตกต่างกัน สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านขวา โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำสิ่งที่เป็นคำพูด ตัวหนังสือ เน้นการคิดวิเคราะห์ การคิดวางแผน การติดตามความเป็นจริง คิดตามลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุเป็นผลอย่างกระตือรือร้น ส่วนสมองซีกขวานั้นควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับการคิดเป็นภาพ คิดแบบคาดคะเน โดยใช้ญาณหยั่งรู้คิดโดยประมวลสิ่งเร้าต่างๆ พร้อมๆ กัน คิดรับรู้จินตนาการในลักษณะความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบทันทีทันใด สมองซีกขวาจะคิดในสิ่งที่ปรากฏรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์ขณะที่สมองซีกซ้ายจะคิดอะไรในลักษณะเป็นลำดับขั้นตอน ⁵⁰

ในปี 1970 ในเชิงของการบริหารจัดการ เฮนรี มินทซ์เบิร์ก (Henry Mintzberg) เป็นคนแรกที่ทำให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและซีกขวามีบทบาทในการบริหารจัดการต่างกัน โดยเน้นว่าการบริหาร โดยการใช้สมองซีกขวาซึ่งรับผิดชอบเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ การติดต่อเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดสรรทรัพยากรขณะที่ผู้บริหารควรใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผนวิเคราะห์ข้อมูล ⁵¹ และในช่วงทศวรรษ 1970 นั้นเอง พอล แมคลีน (Paul Maclean) แห่งสถาบัน

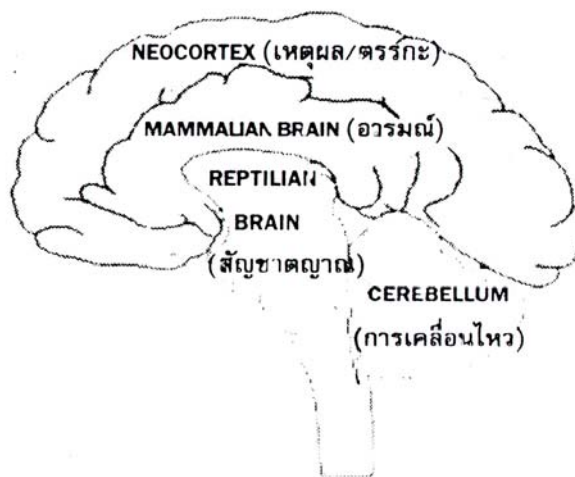
⁴⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 37 – 41.

⁵⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 43.

⁵¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 48.

สุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกา ได้เสนอผลการศึกษาของสมองของคนเราว่าสมองมี 3 ชั้น ชั้นในสุดเรียกว่า เรพทิลเลียน (Reptilian) เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณอุปนิสัยดั้งเดิมที่ไม่ได้ขัดเกลา สมองส่วนกลางเรียกว่า ลิมบิก ซีสเต็ม (Limbic System, Mammalian Brain) ที่มี อะมิกดาลา (Amygdal) เป็นศูนย์ของการรับรู้ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ กลัวของมนุษย์ เป็นบริเวณที่เกิดของอารมณ์ที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอกสุดที่เรียกว่า นิโอ คอร์เท็กซ์ Neocortex หรือ ซีรีเบรล ซีสเต็ม (Cerebral System) ทำหน้าที่คิดรับรู้ พูต วางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ ถือเป็นสมองที่ทำหน้าที่คิด “The Thinking Brain” ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 รูปด้านข้างของสมองตามแนวคิดของ พอล แมคคีน (Paul Maclean) 1978



ในปี 1976 เนด เฮอร์มันน์ (Ned Herrmann) ซึ่งสนใจเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ได้เสนอแนวคิด “The Whole Brain Model” ขึ้นมาโดยรวมเอาแนวคิด The Truine Brain ของแมคคีน (Mac Lean) และของ สเปนอร์รี (Sperry) ไว้ด้วยกัน ส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิดของ ซีรีเบรล (Cerebral) อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของ ลิมบิก โมด (Limbic Mode) นอกจากนี้แนวคิดของ เฮอร์มันน์ (Herrmann) ได้เสนอความโดดเด่นของสมองมนุษย์แต่ละคนว่ามีแนวโน้มที่จะเอียงไปทาง ด้าน Cerebral (สมอง ความคิด ความเข้าใจ) หรือ โน้มเอียงไปทางด้านของ

Limbic (อารมณ์ ญาณหยั่งรู้ทันทีทันใด) นำไปสู่ความเชื่อว่า สมอของมนุษย์แต่ละคน จะมีด้านใด ด้านหนึ่งที่เด่นกว่าด้านอื่น (Brain Dominance)⁵²

จากการศึกษาของนักจิตวิทยาดังกล่าวสรุปได้ว่า สมอซีกซ้ายจะควบคุมการทำงาน ด้านขวาของร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิดคำนวณ การคิดวิเคราะห์ การเขียน การอ่าน การคิด การรับรู้ที่เป็นลำดับ แม้กระทั่งลำดับการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกาย สมอซีก ขวาควบคุมการทำงานด้านซ้ายของร่างกาย รับผิดชอบในเรื่อง การรับรู้ โดยภาพรวม อารมณ์ สีหน้า ศิลปะ ภาพสัญลักษณ์ ญาณหยั่งรู้เรื่องของจิต

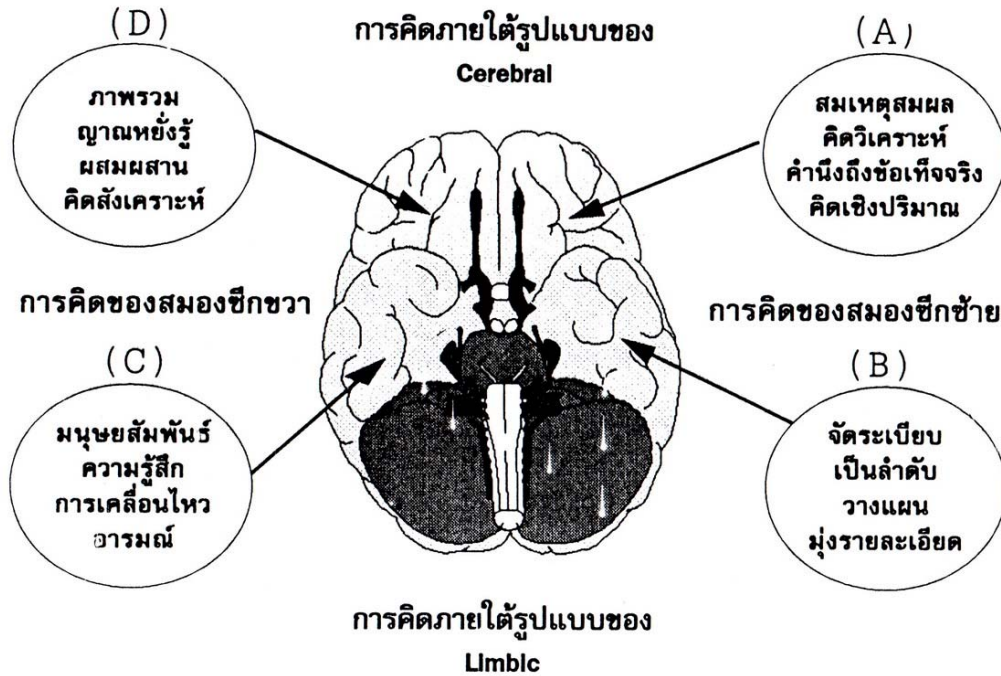
จากการศึกษานั้นจะเห็นได้ว่าการพัฒนาให้บุคคลมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตได้ นั้น จำเป็นต้องพัฒนาสมอทั้งสองส่วนนี้ให้ไปด้วยกันอย่างสมดุล ไม่เพียงแต่สมอส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ คิดได้เร็ว ถูกต้องแม่นยำ แก้ปัญหาเก่งแต่ยังต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนา สมอ ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์และจิตใจด้วย ขณะที่การพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (IQ) ทำให้เห็นผลได้รวดเร็วภายใต้อิทธิพลของกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ ซึ่งเชื่อกันว่า ระดับความฉลาดทางปัญญา (IQ) ของแต่ละบุคคลจะสูงสุดในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มีใช้เพียงแคร์ู้และซาบซึ้งเท่านั้น แต่ต้องอาศัยเวลาความเอาใจจริงเอาใจจากหลายๆ ฝ่าย อาทิ ครอบครัว โรงเรียน สื่อมวลชน ประกอบไปด้วย และระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของแต่ละคนไม่ถูกจำกัดโดยพันธุกรรม แต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ พัฒนาได้ตลอดทั้งชีวิตตราบเท่าที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)จึงเป็นเรื่องของการขัดเกลานิสัยภายใต้สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรม มากกว่าถูกกำหนดโดยกรรมพันธุ์ (Nurture over Nature)⁵³

เมื่อพิจารณาโครงสร้างสมอ และการทำงานของสมอ จากการศึกษานักจิตวิทยา สมอแบ่งออกเป็น 4 ส่วนโดยแต่ละส่วนทำหน้าที่ต่างกันดังนี้

⁵² เรื่องเดียวกัน, หน้า 43.

⁵³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 44.

ภาพที่ 2 โครงสร้างการทำงานของสมอง

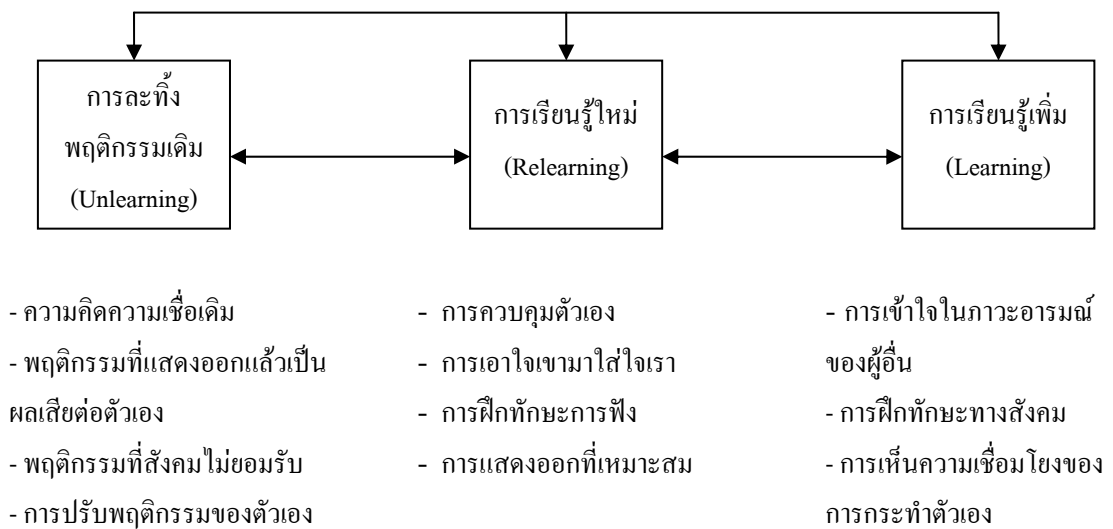


ส่วน (A) ด้านซ้ายบนของสมองจะเป็นส่วนที่ส่งเสริมด้านสติปัญญาโดยเฉพาะ IQ (ความฉลาดทางปัญญา) และการแก้ปัญหา ด้านซ้ายล่างของสมอง (B) จะทำหน้าที่เสมือนแม่บ้านคอยจัดระเบียบให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ [การจัดระเบียบมุ่งรายละเอียดจึงเป็นการส่งเสริมลักษณะของ EQ] สมองด้านขวาบน (D) เป็นต้นกำเนิดของความเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ คิดสังเคราะห์ คิดเห็นภาพรวมที่ควรจะเป็น และส่วนของสมองด้านขวาล่าง (C) จะเป็น “Emotional Brain” (สมองส่วนความฉลาดรู้ทางอารมณ์) ซึ่งคือบ่อเกิดของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางอารมณ์ ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และในปี 1993 การศึกษาของ เลอ ดอกซ (Le Doux) ได้ยืนยันผลการศึกษาที่ผ่านมาของนักจิตวิทยาโดย เลอ ดอกซ (Le Doux) ค้นพบว่า อารมณ์สำคัญของมนุษย์มีระบบประสาทที่เป็นเฉพาะของตนในสมอง ภายใต้ระบบ ลิมบิกซ (Limbix)

ในปี 1998 โกลแมน (Goleman) เชื่อและกล่าวว่าการสอนให้บุคคลมีความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence Competencies) นั้น ต่างจากการสอนทักษะด้านสมองหรือเทคนิควิชาชีพอื่นๆ ซึ่งเรียนรู้ได้เร็วโดยใช้สมองในส่วน นิโอ คอร์เทกซ (Neocortex) รู้จักเชื่อมโยงทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ แต่ในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้สมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยความคิด การรู้สึก ปฏิกริยาของคนที่

สะสมมานานหลายปี การที่จะพัฒนาได้จะต้องลบพฤติกรรม หรือนิสัยไม่ดี (Unlearn) เสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้ (Relearn) พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน โดยนัยดังกล่าวนี้มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก็คือพึงพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กด้วยการมีสภาพแวดล้อม และการมีต้นแบบที่ดีตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ อัลเบิร์ต บันดูรา (Albert Bandura) เข้าทำนองสุภาษิตไทยที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” ซึ่งการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ดังกล่าวต้องใช้เวลาจากการฝึกฝนโดยประสบการณ์ และแรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจึงเป็นหน้าที่สำคัญของสมองส่วนความฉลาดรู้ทางอารมณ์ (Emotional Brain) โดยเฉพาะ Amygdala ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นศูนย์ของความจำที่เกี่ยวกับอารมณ์และปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์และการรับรู้อารมณ์ที่นำไปสู่การตอบสนองที่จะสู้ หรือถอยต่อสถานการณ์ต่างๆ⁵⁴ (หรือศูนย์ของการรับรู้ตอบสนองต่ออารมณ์ โกรธ กลัวของมนุษย์)

แผนภูมิแสดงการเสริมสร้าง EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ ของ โกลแมน (Goleman)



ในปี 1998 โกลแมน (Goleman) กล่าวถึง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่าสามารถที่จะ เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และพัฒนาได้ และเป็นการฝึกสมองทั้ง 2 ด้าน โดยเฉพาะในซีกของ Limbic System แต่ต้องใช้ความอดทนเอาจริงเอาจัง และเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของ EQ มีทั้งที่ปรากฏให้เห็น (Implicit) ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ได้ตอบกันภายในตัวบุคคล (Intraindividual) หรืออาจจะแสดงออกอย่างชัดเจน (Explicit) ก็เป็นได้

⁵⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 46 - 47.

ส่วนบาร์ออน(Reuven BarOn) เชื่อว่า EQ พัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่าๆ โดยจะมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 - 55 ปี⁵⁵

เมื่อทราบรายละเอียดของหน้าที่ของสมองที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้วไปทราบถึงหลักการและกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากคำกล่าวที่ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่ฝึกฝนได้ อบรมได้ (Train-able)” แต่ทั้งความเป็นคนเก่ง คนดี ที่อบรมมาได้นั้นต้องประกอบจากความเป็นผู้มีความสุขภายในตนก่อน และพร้อมที่จะหยิบยื่นความสุขให้แก่คนรอบข้าง การพัฒนาคนให้เติบโตขึ้นมาอย่างเต็มศักยภาพนั้นต้องให้ทั้ง “อาหารสมอง และอาหารใจ” เป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งทั้งสองอย่างนี้จะเกื้อกูลและเสริมกัน

2.2.5 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้คตินั้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลายๆ ทาง ดังนี้

1. อย่างไม่เป็นทางการ จากการสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบที่ดีดังคำพูดที่ว่า “ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นแบบอย่าง” พ่อแม่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงๆ มักจะได้รับการเรียนรู้การแสดงออกที่ดีไปด้วยเด็กที่มีภาวะแวดล้อมที่ได้รับคำชมเสมอๆ การให้กำลังใจ เด็กยอมได้เรียนรู้การได้รับคำชม การได้รับกำลังใจ การซาบซึ้งในสิ่งต่างๆ รอบตัว ย่อมมองโลกในแง่ดีมีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่จึงควรฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ลูกตั้งแต่ยังเด็กเล็ก เมื่อเริ่มมีการพัฒนาทางสมองพร้อมแล้ว

2. ความร่วมมือร่วมใจกันของทุกฝ่าย ระดับพ่อแม่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน ครูอาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วยมิใช่แต่จะให้เด็กฝึกแต่เพียงผู้เดียว

3. เอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา กรณีนี้อาจเกิดจากการชี้แนะของบุคคลต่างๆ จากการอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ หล่อหลอมบุคลิกภาพ หรือเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมความคิดอ่านเข้าสู่ตนเองซึ่งมีงานวิจัยของ ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey & Mayer) ในปี 1994 ชี้ว่า ทารกอายุ 5 - 6 เดือนสามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียง และการสื่อสารได้ เมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ สามารถที่จะอ่านลักษณะอารมณ์ที่ปรากฏในสีหน้า แววตา เมื่อเด็กอายุ 4 ปีสามารถระบุลักษณะอารมณ์ได้ถูกต้องถึง 50 เปอร์เซ็นต์ตามใบหน้า และแววตาที่เขาเห็น

⁵⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 57.

และเด็กอายุ 6 ปีสามารถจำลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุข และความรู้สึกขะแยงได้ถูกต้องถึง 75 เปอร์เซ็นต์⁵⁶

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ถือว่าการปรับปรุงลักษณะนิสัย ปรับพฤติกรรม ซึ่งต้องใช้ระดับของเวลาพอสมควร ซึ่งในปี 1997 บาร์ออน(Bar On) กล่าวว่า “EQ พัฒนาได้ตลอดจนถึงอายุเกือบ 60 ปี และจะสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 -50 ปี”⁵⁷

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องพัฒนาจากทุกระดับ จึงจะได้ผลสืบเนื่องงทน การพัฒนานั้นจะต้องพัฒนาตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน ความสามารถในการระบุมารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมซึ่งมีความยาก และซับซ้อนมากขึ้น การพัฒนาจึงต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์(Unlearning)และเรียนรู้ใหม่(Relearning) ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบ่งชี้ของการมีความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ซึ่งแต่ละคนอาจประพฤติปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น การเอื้ออาทร การรู้จักชมคน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีการเรียนรู้ (Learning) ที่ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมรรถนะใหม่ๆ ของการมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)เพิ่มเติม และการเรียนรู้ นั้นต้องมีลักษณะไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน

5. สร้างสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และบันทึกผลการแสดงออก (Feedback) หมายความว่า การมีความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ด้วยการรู้และเข้าใจนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงรู้ ชาบซึ่ง เข้าใจแต่ไม่ทำ หรือทำไม่ได้ ผู้รู้ เข้าใจ EQ สูงอาจมีความสามารถทางอารมณ์ ในการปฏิบัติต่อก็เป็นได้ การพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ได้พบสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรม เพื่อให้คำติชม จุดเด่น จุดด้อย ที่ควรปรับปรุงแก้ไข การสังเกตในสถานการณ์ การปฏิบัติงานจริง

6. พิจารณาจากความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (Cognitive Learning) กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (Emotional Learning) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบลิมบิกซ (Lymbic) ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก แรงขับของร่างกาย มีงานวิจัยชี้ว่า วิธีการฝึกสมองส่วนบนนี้วิธีที่ดีที่สุดได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคม และการให้ทราบผลของการปฏิบัติซึ่งแตกต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของ นีโอคอร์เท็กซ์(Neocortex) ซึ่งควบคุมความสามารถในการ

⁵⁶ Salovey, P., & Mayer, J.D., **Personality and Intelligence**, (New York : Cambridge University Press, 1994), pp. 303 – 318, อ้างใน วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, เซาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเรจของชีวิต, หน้า 136.

⁵⁷ วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, เซาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเรจของชีวิต, หน้า 136.

คิดวิเคราะห์หาเหตุผล หลักการ และตรรกะต่างๆ การฝึก EQ ที่ดีจึงควรเน้นที่ผัสสะ สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์ คือฝึกให้บุคคลรู้ตัว รู้ทั่ว และรู้ตระหนักรู้

7. การพัฒนาที่ดีมักทำการฝึกเป็นรายบุคคลโดยให้ร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้นำให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้คู่ต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผลอาจเริ่มจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมอารีย์ การเรียกชื่อ การสบตา การประเมิน การพูดคุย การแสดงความสนใจ รับฟัง เอื้ออาทร การละลายพฤติกรรม การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอบคุน สถานการณ์จำลอง และต้องมีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา⁵⁸

2.2.6 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ คนกลุ่มเปราะบาง

ภาวะในสังคมปัจจุบันผู้คนต้องเผชิญกับภาวะแรงกดดันต่างๆ มากมายจากกระแสของความเปลี่ยนแปลงในทุกด้านของสังคมมีผลต่อการครองชีวิตมีระดับของการแข่งขันสูงอันก่อให้เกิดความเครียด ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคนจึงนับเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาได้แบ่งกลุ่มเปราะบางออกได้เป็น กลุ่ม ดังนี้ คือ เด็ก – ครอบครัว, สถานศึกษา, คนทำงาน - ผู้บริหาร

(1) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

เด็กที่เติบโตมาท่ามกลางความร่ำรวยทางวัตถุที่พ่อแม่เพียรหามาปรนเปรอให้ด้วยคิดว่าสิ่งนั้นคือ ความสุขของลูก และบ่งบอกแสดงถึงความรักของพ่อแม่ที่มีให้ลูก แต่เมื่อลูกเจอปัญหาต่างๆก็จะท้อแท้ ท้อถอย ด้วยมีปัญหมาแล้วปรับตัวไม่ได้บางรายซึมเศร้า มีพฤติกรรมวิตกกังวล บางคนเรียนหนังสือเก่ง แต่ขาดทักษะทางสังคม ไครมาวิพากษ์วิจารณ์จะรับฟังไม่ได้ ทนไม่ได้ ไม่รับฟังและมีปฏิกิริยาแสดงออก เช่น ระเบิดอารมณ์ใส่ ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้คน เนื่องจากควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ บางคนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยและเรียนจบได้ตั้งแต่อายุยังน้อย เรียกว่ามี ความฉลาดทางปัญญา(IQ)สูงแต่มีความบกพร่องด้านมนุษยสัมพันธ์ การเข้าสังคม ทำตนให้รู้สึกแปลกแยกจากชีวิตของตนเอง จากเพื่อน จากธรรมชาติ เป็นผู้มีระดับความฉลาดทางปัญญา(IQ) สูงแต่ระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ค่อนข้างต่ำ เป็นผลจากสภาวะร่ำรวยทางวัตถุแต่ยากจนทางจิตใจ (Materiality rich, but Spiritually poor)⁵⁹

⁵⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 137 – 139.

⁵⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 130.

สังคมในปัจจุบันมีสิ่งเร้า สิ่งจูงใจมากมายในทางที่อาจทำให้เด็กเห็น และติดตาม ในสิ่งที่ผิด หรือตีความไปในทางที่ผิด เช่น โทรทัศน์ เกมส์ อินเทอร์เน็ต โอกาสที่เด็กจะหมกหมุ่นกับสิ่งเหล่านั้นมีมากเด็กอาจเกิดความรู้สึกผิด โทรทัศน์ เกมส์ ผลคือไม่เกิดการพัฒนาด้าน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กลับทำให้ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ต่ำลง เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย

ในปี 1997 แซพไฟโร(Shapiro)ได้ให้ข้อคิดและเชื่อว่าพ่อแม่ที่ให้คำแนะนำ อธิบาย ให้อิสระ ให้กำลังใจ ฝึกความรับผิดชอบให้กับลูก จะมีส่วนเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ให้แก่ลูกได้มากกว่าพ่อแม่ที่วางอำนาจ สร้างกฎระเบียบในการเลี้ยงดูที่เข้มงวด หรือปล่อยปละละเลย แซพไฟโร(Shapiro) ได้ให้ข้อคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ที่น่าสนใจดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมด้านศาสนาของตน เช่น ศีล 5 ในพุทธศาสนา
2. ให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกโอกาส
3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน
4. ฝึกพูดตามความสัตย์จริง และประพฤติปฏิบัติสอดคล้องกับคำพูดด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ตรงไปตรงมาไม่พูดโกหก เคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก
5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย ความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างของคนในอดีต
6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆตามความเป็นจริง
7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี
8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึกแบบบำบัดอารมณ์ด้วยเหตุผล (Rational Emotive Therapy) เช่น การพูดคุยกับตัวเอง (Self - talk) พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ในตน(ฝึกสร้าง Inner Dialouges ฟัง Inner Voice ของตน) การพูดชี้แนะตนเองไม่ใช่การเสียดสี หากเป็นการทำอย่างรู้ตัวจะเป็นการสร้างสติ ที่จะควบคุมอารมณ์ตน หรืออีกวิธีหนึ่ง คือ การสร้างจินตภาพ (Imagery) เมื่อเราเครียด หรือรู้สึกกดดันทางจิตใจใดๆ ออกไปอยู่ที่โล่งๆ มีลมเย็นๆ ปิดตาลง ชูแขนทั้ง 2 ข้างอ้ารับลม สูดหายใจลึกๆ เข้าออกซ้ำๆ ในสมองจินตนาการว่าตนกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดแห่งหนึ่งที่สวยงาม และเคยไฝ่ฝันที่จะไปเที่ยวพักผ่อนวิธีการนี้จะเป็นการช่วยลดความตึงเครียดทั้งกาย และจิตได้ดี

9. การฟังดนตรีเบาๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและต่างประเทศ เช่น ดนตรีของโมซาร์ท (Mozart), บีโทเฟน(Beethoven), โชแปง(Chopin) ที่มีจังหวะน้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที เป็นต้น

10. ฝึกเด็กให้เรียนรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหามองสิ่งต่างๆ เป็นสภาพ 2 นัย ไม่มองด้านเดียว ฝึกให้คิดแก้ไขปัญหาคด้วยทางเลือกหลายๆ ทางต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง คิดซึ่งนำหน้าความ เป็นไปได้ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก และสามารถเลือกตัดสินใจในแนวทางที่เหมาะสม ไม่มัว แต่คิดวิเคราะห์จนช้าเกินการ หมายความว่า มุ่งพิจารณาหาหนทางแก้ ไม่ใช่จมปลักอยู่กับการ วิเคราะห์ปัญหา เน้นที่จะทำอะไร(How to) ซึ่งเป็นขบวนการมากกว่าการมุ่งพิจารณาเนื้อหา (Content) การเรียนรู้ที่จะเอาชนะอุปสรรค และปัญหาเมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่นเพียงอาศัยกำลังใจจาก พ่อแม่ เด็กก็จะสามารถแก้ไขปัญหที่ซับซ้อนของชีวิตเขาได้

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูกจะส่งผลถึงทักษะอารมณ์ที่มีต่อบุคคลอื่น ดัชนีชี้วัด ระดับ EQของเด็กที่ดีดูได้จากทักษะทางสังคม (Social Skills) ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้เรียนรู้ ดีความ ตอบสนองวางตนในสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม ความขัดแย้ง ความประนีประนอมนั้นจะ เห็นได้จากทักษะการพูดคุยของเด็กพ่อแม่จึงควรฝึกให้เด็กมีทักษะการพูดคุย (Conversational Skills) ในโอกาสต่างๆ

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humer) ซึ่งช่วยในสถานการณ์ทาง สังคม การเรียน การทำงาน ได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริง มักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนๆ ซึ่ง อารมณ์ขันสามารถ พัฒนาได้ตั้งแต่ยังเด็กเล็ก พ่อแม่ควรใช้ ควรมีอารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือ ค่านิยมในชีวิตในการสร้างมิตร และละลายความตึงเครียด

13. ฝึกเด็กให้สามารถสร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ และให้มีโอกาสเข้า สังคมทั้งกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพศตรงข้าม เช่น กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรตามทักษะที่ ตนเองสนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

14. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตน มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในงานวิชาชีพ

15. ฝึกเด็กให้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหา และอุปสรรค ให้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาารู้สึกว่าทำทาย สนใจ สนับสนุนส่งเสริม ไม่ คาดหวัง หรือ กดดัน

16. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด และ สุดท้ายยอมรับความผิดพลาด และความล้มเหลวของตน⁶⁰

⁶⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 157 - 166.

(2) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในครอบครัว

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเป็นผู้ที่เรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตัวเอง และผู้อื่น สามารถเผชิญต่อแรงกดดัน และความเครียดได้ ไม่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนฝูง ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี มีเพื่อนฝูงมาก เป็นที่ชื่นชม และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูอย่างมีประชาธิปไตยในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของสมาชิก มีความไว้วางใจ รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน มีการสื่อสารเปิดเผยตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจและอารมณ์ (Emotion Abuse) ไม่ว่าจะด้วยคำพูดการกระทำใดๆ แก่กัน พ่อแม่จะต้องเป็นฝ่ายที่เข้าใจก่อนแทนที่จะให้ลูกๆ มุ่งเข้าใจตนหมายความว่าพ่อแม่จะต้องเป็นผู้แสดงความมีความฉลาดทางอารมณ์(EQ)สูงก่อน (High – EQ Parenthood for High-EQ Kid)⁶¹

ในปี 1997 ซีกัล(Segal) ได้เสนอแนวทาง10วิธีแก่บุคคลในครอบครัวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ดังนี้⁶²

1. การที่เราจะดูแลสุขภาพกายใจของผู้อื่นได้ ตัวเราพึงมีสุขภาพที่ดีก่อน
2. จะให้คนเขาฟังเรา เราต้องเป็นผู้ฟังที่ดีเสียก่อน เรียกว่ามีการสื่อสารที่ดีระหว่างกัน
3. สอนวิธีบริหารจัดการอารมณ์ตน ความรู้สึกต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องระมัดระวังการแสดงออก
4. แสดงตนให้เป็นผู้มีจิตใจเอื้อเพื่อ ให้เป็น-รับเป็นไม่เป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้
5. นำเสนอภาษาท่าทางของตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
6. อย่าพยายามแก้ปัญหาแทนคนที่เรารัก สนับสนุนให้เขาเรียนรู้แก้ปัญหาด้วยตนเอง ให้รู้จักเด่นจุดด้อยในตัวเขาเอง
7. เป็นต้นแบบของการเป็นผู้มีฉลาดทางอารมณ์(EQ) ที่ดี ในการรู้จักอารมณ์ตนและของคนอื่น เอื้ออาทร และการเป็นผู้มีทักษะทางสังคมที่ดี
8. ศึกษาให้รู้ว่าแต่ละคนมีความต้องการอะไร เด็ก และผู้ใหญ่อาจต้องการความรักที่ต้องแสดงออกในรูปแบบที่ต่างกัน

⁶¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 145.

⁶² เรื่องเดียวกัน, หน้า 146 – 147.

9. ยอมรับผิดกับทุกคนที่เกี่ยวข้องในกรณีที่คุณทำความผิด หรือแสดงอาการที่ไม่เหมาะสม แม้กับสมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่าตน การกล้าขอโทษเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงพัฒนา

10. เต็มใจที่จะให้

(3) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา

สำหรับเด็กที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ยังคงศึกษาอยู่นั้น นักจิตวิทยาเสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษาว่า

ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้ดี ได้เร็ว และมีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนที่ดี มองโลกในแง่ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ในการบริหารจัดการเรื่องอารมณ์ในสถานศึกษาจึงควรเป็นหน้าที่ของผู้บริหาร ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักเรียน ที่จะร่วมกันพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม องค์กรไปพร้อมๆ กัน โดยครูอาจารย์ ต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตยที่เป็นอิสระให้ ความเคารพ และรับฟัง เกื้อหนุนให้นักศึกษาเห็นว่าคุณค่า ความคิด ความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง ที่สำคัญครูอาจารย์ควรเรียนรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนก่อนระมัดระวังคำพูด อารมณ์ตนเอง และช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจ และบริหารจัดการภาวะอารมณ์ตนเองได้ซึ่งในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมากโดยจัดให้มีการเรียนการสอนเป็นรายวิชา โปรแกรมการพัฒนาทักษะสังคม⁶³

(4) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มคนทำงาน

ผู้ที่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่รับฟังความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกของผู้อื่น บางครั้งก็ถูกกฎหมายผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน การทำงานเป็นทีมมักเกิดปัญหาด้าน สัมพันธภาพ งานไม่ได้ผลคนก็ไม่มีความสุข ขาดความสามัคคี เป็นต้นจัดได้ว่า เป็นลักษณะของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ค่อนข้างต่ำ ในงานบางประเภทที่ต้องมีการพบปะผู้คนมาก ไม่มีแนวปฏิบัติที่ตายตัว ลักษณะงานแบบไม่เป็นทางการ ต้องการความยืดหยุ่น ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์(EQ)สูง ย่อมปฏิบัติงานนี้ได้อย่างมีความสุขผลงานย่อมโดดเด่น ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ต่ำหรือมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ไม่มากนักย่อมทำงานนี้อย่างคับข้องใจ หงุดหงิดบ่อย ลักษณะงานที่จัดให้เขาทำน่าจะเป็นงานที่มีขั้นตอนกำหนดไว้อย่างชัดเจน ไม่ต้องติดต่อกับผู้คนมาก ทำเสร็จได้โดยลำพัง ซึ่งในปี 1998 โกลแมน(Goleman) รายงานว่า

⁶³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 166.

ในงานที่ง่าย ๆ คนที่มี EQ สูงสุดในกลุ่ม 1 เฮอร์เซ็นต์ จะให้ผลงานที่ดีกว่าคนที่มี EQ ต่ำสุดถึง 3 เท่า

ในงานที่ยากปานกลาง คนที่มี EQ สูง มีค่าเท่ากับคนที่มีศักยภาพต่ำในระดับล่างสุดถึง 12 คน

ในงานที่ยาก เช่น แพทย์ นักกฎหมาย ที่มี EQ ทำงานได้ดีจะมีค่ากว่าคนทำงานทั่วไปถึง 127 เฮอร์เซ็นต์⁶⁴ การจัดงานเพื่อให้ตรงตามลักษณะของผู้ทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็น

(5) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มผู้บริหาร

การมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดีรับรู้ได้จากการประพฤติปฏิบัติ จากพฤติกรรมของการบริหารจัดการผู้นำที่เก่งอย่างเดียวไม่เสมอไปที่จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ การทำงานบรรลุเป้าหมายนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีความสุขด้วยจึงถือว่าเป็นผู้นำที่ดี ดังนั้นการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีของผู้นำ คือ คำพูดชื่นชมผู้บริหารของผู้คนใกล้ชิด คนที่จะเป็นผู้นำที่ดีได้จึงจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ไม่ใช่หากมีก็ดี (Need to have not Nice to have) ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงมักจะ โน้มน้าวผู้คนให้ปฏิบัติงานในสิ่งที่เริ่มแรกเขาไม่ชอบ ต่อมาเริ่มชอบ จนมีความเชี่ยวชาญสอนผู้อื่นได้⁶⁵

(6) แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน

ต้องมีความเข้าใจและยอมรับว่า มนุษย์แต่ละคนมีความรู้สึก และอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น ดีใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา กลัว โกรธ เกลียด และแต่ละคนก็จะผันแปรแตกต่างกันไปยากที่จะนำความรู้สึกดี ชั่วไปตัดสินได้ การตัดสินถึงความเหมาะสมขึ้นกับบริบท สถานการณ์ เหตุผล ภัย ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม การยอมรับ และเข้าใจภาวะอารมณ์ เป็นสิ่งจำเป็น การรักษาหน้าเกียรติภูมิของบุคคลในองค์กรมีผลต่อระดับความมั่นใจ ความไว้วางใจ ความเข้าใจต่อกันมีผลต่อคุณภาพของผลผลิต สิ่งเหล่านี้ส่งผลถึงความพึงพอใจในการทำงาน ความภักดี และต่อคุณภาพของการบริการ ในขณะที่การปฏิเสธที่จะรับฟัง หรือทำความเข้าใจต่อภาวะอารมณ์ที่บุคคลแสดงออก การเพิกเฉย การวิพากษ์ตำหนิ การบั่นทอน การล้อเลียนความรู้สึกของบุคคล เป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ทำลายความคิดสร้างสรรค์ และการไม่เคารพในปัจเจกบุคคล รวมไปถึงการใช้เหตุผลของตนโดยฝ่ายเดียวยอมไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ และความรู้สึกได้ การ

⁶⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 131.

⁶⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 130.

พัฒนาเพื่อแก้ไขนั้นต้องยอมรับความรู้สึกโดยไม่มีเงื่อนไข จากนั้นจึงค่อยพิจารณา และแสดงออก ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะไม่ใช้ผู้ที่บั่นทอนความรู้สึกของคน ⁶⁶

จากแนวทางการพัฒนาหลายๆ แนวทางดังกล่าวจะเห็นได้ว่าแนวทางการพัฒนาที่สำคัญที่สุด คือ แนวทางการพัฒนาในเด็กและแนวทางการพัฒนาในครอบครัวเนื่องด้วยเด็กและครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม การวางรากฐานที่ดีให้แก่เด็กจึงจะเป็นรากฐานที่ดีของสังคม ผู้ที่จะพัฒนาเด็กได้ดี ก็คือพ่อ แม่ และบุคคลในครอบครัวซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้ความสำคัญ และความสนใจในการดูแลพัฒนาอย่างใกล้ชิดทั้งเป็นแบบอย่าง ส่งเสริมชนิดที่ว่า “ทำให้อยู่ อยู่ให้เห็น” แล้วยังต้องส่งเสริมด้วยปัจจัยภายนอกด้านอื่นๆ อีก เช่น ด้านดนตรี กีฬา เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางปัญญานั้นจะต้องเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ดังเช่นที่ นาย มาซารุ อิบุกะ ผู้ก่อตั้งบริษัทโซนี่ (ประเทศญี่ปุ่น) ซึ่งมีชื่อเสียงกระจ่ายไปทั่วโลก ได้เขียนหนังสือออกมาเล่มหนึ่งชื่อ “รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว” เป็นที่นิยมแปลไปหลายภาษา และจากข้อเขียนของนักวิชาการอีกหลายๆ ท่านที่สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับความฉลาดทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นหลักการพัฒนาที่เป็นรูปธรรมและไม่ใช่เรื่องยากนักจึงรวบรวมนำเสนอมาในงานวิจัยนี้ด้วยดังต่อไปนี้

(7) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ – เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ถึง 2 ขวบปีแรก

นักวิจัยพบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เด็กเก่ง IQ สูง และที่สำคัญคือต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 2 ขวบปัจจัยเหล่านั้น เช่น อาหาร ครอบครัว อารมณ์ของแม่ขณะตั้ง ครรภ์ การกระตุ้นของแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ส่วนด้านพันธุกรรมนักพันธุกรรมวิทยาได้ศึกษาพบว่ามนุษย์ใช้ศักยภาพของสมองไปเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น การที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ทำให้ศักยภาพของสมองถูกตัดทอนลงไปอย่างมาก ⁶⁷ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเชื่อว่าศักยภาพของสมองทางด้านความเก่ง หรือ IQ นั้นอาจลดลงไปได้ตามการพัฒนาที่ถดถอย หรือตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นๆ แต่ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์เริ่มได้ตั้งแต่ในครรภ์จนถึงอายุ 2 ขวบ ดังกล่าวแล้วยังสามารถพัฒนาได้เรื่อยๆ ตลอดไปและจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นเมื่อมีการพัฒนาอาจเป็นเพราะปัจจัยทางปัญญาก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จัก รู้ตรึกตรอง หรือได้ผ่านโลกและชีวิตมามากได้ประจักษ์ตามความเป็นจริง ปัญญาจึงเป็นทั้งส่วนช่วยเสริม และส่วน ประกอบของEQ ให้มนุษย์มีความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนา IQหรือความเก่งนั้น EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ย่อมได้ถูกพัฒนาไปพร้อมกันเริ่มได้

⁶⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 171 -173

⁶⁷ ผศ.ดร. อุษณีย์ โพธิสุข, สร้างรากฐานอัจฉริยภาพให้ลูกน้อย, (กรุงเทพฯ : แพมิลี่ไคเรค จำกัด, 2542), หน้า 16-17.

ตั้งแต่ในครรภ์จนถึงอายุ 2 ขวบเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาจากอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์ และการกระตุ้นของแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

อารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์ จากงานวิจัยพบว่า “ถ้าแม่รักลูกตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ ร่างกายแม่จะหลั่งสารที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphin) หรือ สารแห่งความสุขออกมาทำให้เด็กเจริญเติบโตไปด้วยดี มีความฉลาด อารมณ์ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง การกระตุ้นลูกตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ เช่น การคลำท้องคุยกับลูก ลูกก็จะสามารถตอบสนองเราได้ มีการทดลองในต่างประเทศเมื่อแม่อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ต่างๆ กันโดยทำอัลตราซาวด์ (Ultra-sound) ดูเด็กในครรภ์พบว่าเด็กที่แม่มีอารมณ์แจ่มใส ลูกจะตื่นเป็นปกติ เด็กที่แม่อยู่ในอารมณ์เครียดเด็กจะขดตัวเกร็งและเด็กที่แม่อยู่ในภาวะเศร้า เสียใจ เด็กจะร้องไห้ออกมาได้ตั้งแต่ออยู่ในท้อง แพทย์จึงแนะนำให้แม่ทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย ทำจิตใจให้แจ่มใส ฟังเพลงเบาๆ กล่อมลูก อ่านหนังสือให้ฟังตั้งแต่ลูกอยู่ในท้อง สื่อสารกันด้วยน้ำเสียงการถ่ายทอดของแม่ด้วยความรักที่มีต่อลูกเมื่อเด็กคลอดเขาจะจำได้ แยกแยะได้ว่าใครคือแม่ เมื่อลูกคลอดออกมาแล้วการกระตุ้นลูกแรกเกิดก็เป็นสิ่งสำคัญไม่ใช่พอลูกนอนหลับสบายดีก็พอใจปล่อยให้หลับไม่รบกวน แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นต้องคอยสังเกต เช่น ลูกไวต่อเสียง ไวต่อแสง ไวต่อสัมผัสหรือไม่อย่างไร หรืออาจกระตุ้นลูกเป็นระยะๆ เช่น อ่านหนังสือให้ฟัง⁶⁸ แม้จะเป็นหนังสือที่ใครคิดว่าโบราณ เขยอย่างเช่น สโนว์ไวท์ พินอคคิโอ ก็ตาม ซึ่งเด็กเป็นจำนวนมากที่แม่จะอัจฉริยะแต่กลับมีปัญหาการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม บางคนอาจใช้ความฉลาดของเขาปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้แต่บางคนกลับมีปัญหา การที่เด็กจะมีประสิทธิภาพได้ดั่งนั้นไม่ใช่คิดตัวมาแต่กำเนิดแต่ต้องอาศัยการพัฒนา เช่น จากการสนับสนุนเอาใจใส่อย่างจริงจังของแม่ เช่น เห็นลูกมีแววสนใจรักดนตรี ชอบเป่าขลุ่ย เล่นจิมหรือชอบวาดรูปก็เปิดโอกาสให้เขาได้ลองให้กำลังใจ ให้คำชม ย่อมเป็นทัศนคติที่ดีกว่าที่จะขัดขวาง เช่น ลูกชอบวาดรูปกลับถูกห้ามปรามเผาฟูกันทิ้งเป็นต้น

(8) ดนตรีกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

ในทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนั้นอาจทำได้โดยการสอนให้เด็กมีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการคิด จินตนาการ เช่น การเล่านิทาน การแสดงละคร การเล่นเกม เล่นกีฬา ศิลปะ และ ดนตรี ตลอดจนการฝึกสมาธิประกอบกับเสียงดนตรีที่ได้คัดเลือกอย่างเหมาะสม มีการวิจัยพบว่า “ดนตรีคลาสสิก (Classic) อาทิเช่น เพลงของ โวฟกัง (Wolfgang), อมาเดอุส (Amadeus), โมซาร์ท (Mozart) จะช่วยให้ความจำ และความมีสมาธิของทารกเพิ่มขึ้นหลายสิบเท่า อีกทั้งทำให้สมอง และสติปัญญาของทารกได้รับการกระตุ้น และพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

⁶⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 18.

ผลการวิจัยยังระบุว่าช่วง เวลาตั้งครรภ์เดือนที่ 8 ถึงคลอดจะเป็นช่วงเวลาที่สมองทารกเติบโตและ น้ำหนักของสมองเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว ในช่วงเวลานี้การใช้ดนตรีกระตุ้นเซลล์สมองของทารกอย่างต่อเนื่องจะทำให้การทำงานของเซลล์สมองยังมีชีวิตชีวาและเด่นชัดปัจจุบันดนตรีคลาสสิก (Classic) จึงเป็นที่แพร่หลายสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์ ในทางตรงข้ามผู้นิยมเพลงที่ แสดงออกทางอารมณ์ หรือดนตรีในเชิงก้าวร้าวรุนแรง เช่น ฮาร์ดร็อก(Hard rock) กลับพบว่าบางคนมีพฤติกรรมต่างๆ ในเชิงรุนแรงสอดคล้องกับเพลงที่เขาฟัง

นักวิจัยทั้งในต่างประเทศ และในประเทศได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับดนตรีได้พบต่อไปอีกว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมอง โดยในภาวะที่รู้สึกตัวมีสติสัมปชัญญะอยู่ดนตรีจะไป ปรับเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่สมองส่วนบน (Cortical) มีผลต่อบุคคลในด้านความใน ใจ ความคิดแรงจูงใจ ความจำ และจินตนาการ ส่วนในภาวะที่ไม่รู้สึกตัวดนตรีจะปรับเปลี่ยน อารมณ์โดยกระตุ้นให้มีการตอบสนองอย่างอัตโนมัติที่ระดับสมองส่วนล่าง(Thalamus)ซึ่งเป็นใน ส่วนที่ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกไปสู่สมองส่วน ซีรีเบรล เฮมิสเฟียร์(Cerebral hemisphere) ผ่านไปตามวิถีประสาทก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เช่นทางความคิด ทางอารมณ์ ความ มีสมาธิ ร่างกาย และจิตใจสงบ มีการผ่อนคลาย เกิดความจำระยะยาว เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย⁶⁹

เสียงดนตรีจึงมีอิทธิพลต่อร่างกาย และจิตใจของคนเราโดยมีผลการทดลองที่ชี้ชัดว่า “ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงปริมาณของฮอร์โมน และเอ็นไซม์ในร่างกายคน หากใช้ดนตรีได้ เหมาะสมย่อมมีผลต่อสุขภาพกาย-ใจของคนเราอย่างแน่นอน”⁷⁰

นอกจากที่กล่าวแล้วดนตรียังมีผลต่อระบบหัวใจ หลอดโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบ ประสาท โดยสรุปผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น เพิ่มความตึงตัวและช่วยผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต เพิ่มหรือลดสารขับ หลั่งในร่างกาย สารเอนโดฟิน(Endorphine)เมื่อหลั่งออกมาจะทำให้เกิดความสุขซึมซาบไปทั่ว ร่างกายเอนโดฟิน(Endorphine) หรือสารขับหลั่งในร่างกายนี้นอกจากร่างกายจะสามารถสร้างเอง ด้วยเสียงกระตุ้นจากดนตรีดังกล่าวแล้วร่างกายยังสามารถสร้างด้วยวิธีอื่นๆ อีกดังที่นายแพทย์ประ เวช วัชชี กล่าวถึงสารขับหลั่งในร่างกายหรือ เอนโดฟิน(Endorphine) ว่า “เอนโดฟิน(Endorphine) จัดเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งในจำนวนหลายชนิดที่สร้างมาจากเซลล์ประสาทเพื่อนำกระแส

⁶⁹ Alvin : 1996, อริยะ สุพรรณเกศิช, พัฒนา EQ ด้วยเสียงเพลง, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 20-26.

⁷⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.

ประสาทถ่ายทอดต่อไป มีคุณสมบัติในการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทระงับความเจ็บปวด ตลอดจนควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ในส่วนสมองจริง เอนโดฟิน(Endorphine)มีโครงสร้าง และคุณสมบัติคล้ายกับสารพวกมอร์ฟิน หรือ โรอิน ในธรรมชาติ ดังนั้นจึงคล้ายกับสารเสพติดที่ร่างกายสร้างได้เองไม่จำเป็นต้องไปรับยาเสพติดต่างๆ สาร เอนโดฟิน(Endorphine)นี้เมื่อหลั่งออกมาจะทำให้เกิดความสุขซึมช่วนไปทั่วร่างกาย”⁷¹ ซึ่งเราสามารถทำให้ เอนโดฟิน (Endorphine) หลั่งออกมาด้วยวิธีการอื่นๆ นอกเหนือจากดนตรี เช่น

- ออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 นาที ทำให้สดชื่น สบายเนื้อสบายตัว
- ทำสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิจะหลั่ง เอนโดฟิน(Endorphine) ทำให้จิตมีความสุข
- เมื่อจิตมีความเมตตาอย่างไรไพศาลจิตจะหลุดออกจากที่คับแคบเป็นอิสระเต็มไปด้วยความสุข และความกรุณา การได้ช่วยเหลือผู้อื่นก็เช่นกัน ที่เรียกว่าได้บุญตัวเบามีความสุขก็ด้วยเหตุนี้
- เมื่อเรียนรู้อะไรรู้อย่างแจ่มแจ้ง แทงทะเล ก็เกิดความสุขนี้ได้
- ความสุขในงาน ได้ทำงานที่ชอบ (ฉันทะ) มีความตั้งใจทำอย่างประณีตกลายเป็นความงาม หรือศิลปะที่มาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น
- การเกิดกลุ่มหรือความเป็นชุมชน คือ การที่คนหลายๆ คนมาทำงานร่วมกันโดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการปฏิบัติ การเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้มีความสำเร็จสูง และมีความสุขอย่างยิ่งประจุนิพพาน⁷²

ทางด้านประเทศญี่ปุ่นได้มีความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กด้วยดนตรี และเสียงเพลงเช่นกันโดยหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ “รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว” เขียนโดย นาย มาซารุ อิโนุเกะ ผู้ก่อตั้งบริษัทโซนี่ซึ่งมีชื่อเสียงกระจายไปทั่วโลก กล่าวถึงเซลล์สมองของเด็กแรกเกิดว่า

การทำงานของเซลล์สมองเหล่านี้จะถูกกำหนดภายในอายุ 3 ขวบ เซลล์แต่ละเซลล์จะแยกกันอยู่อย่างโดดเดี่ยว เมื่อเวลาผ่านไปเด็กได้เรียนรู้มากขึ้นจะมีสายใยเหมือนสะพานเชื่อมระหว่างเซลล์มากขึ้นกล่าวคือต่อเมื่อเซลล์จำนวนมากต่างยื่นมือมาจับกันสัมพันธ์กันจึงจะสามารถทำการข่อยข้อมูลข่าวสารจากภายนอกได้ เส้นสายสมองจะเพิ่มตัวขึ้นอย่างรวดเร็วมากระหว่างอายุ 0 – 3 ขวบ จนกระทั่ง 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ ของสายใยทั้งหมดจะก่อรูปภายในอายุ 3 ขวบ ความเจริญเติบโตของเส้นสายในสมองนี้ทำให้น้ำหนักสมองเพิ่มขึ้นถึง 2

⁷¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.

⁷² เรื่องเดียวกัน, หน้า 28-29.

เท่าตัวภายในอายุ 6 เดือน และเมื่อถึงอายุ 3 ขวบก็หนักถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของสมองผู้ใหญ่ สมองเด็กจึงควรได้รับการกระตุ้นในช่วงเวลานี้⁷³

การกระตุ้นนั้น นาย มาซารุ อิบุกะ กล่าวถึงหลายๆ วิธีโดยสรุป คือ ไม่บังคับเด็ก รอจนกว่าเด็กจะพึงพอใจที่จะทำเองโดยมีจุดประสงค์ประการเดียวของการศึกษาในวัยเด็กเล็ก คือ เพื่อสร้างเด็กให้เป็นคนที่มีไหวพริบดี ร่างกายแข็งแรง ร่าเริง และอ่อนโยนเป็นการเสริมสร้างทั้งปัญญาและอารมณ์ไปพร้อมๆ กัน แต่วิธีที่น่าสนใจที่ นาย มาซารุ อิบุกะกล่าวถึง คือเรื่องของดนตรีกับเด็กที่ว่า เด็กแม้อายุเพียง 3 เดือนก็สามารถฟังและเรียนรู้ดนตรีคลาสสิกได้และการฟังดนตรีคลาสสิกเป็นการพัฒนาเด็กได้ดีโดยระบุผลการสำรวจในโรงเรียนอนุบาลในโรงงานโซนี่ของเขาซึ่งตั้งขึ้นสำหรับแม่ซึ่งต้องออกมาทำงานในขณะที่ลูกยังเล็กอายุ 2 -3 ขวบว่าชอบเพลงแบบไหน ผลสำรวจออกมาเป็นที่น่าแปลกใจมากเพราะปรากฏว่าเพลงที่เด็กแสดงความสนใจมากที่สุดคือเพลงซิมโฟนีหมายเลข 5 ของบีโทเฟ่น รองลงมา คือเพลงยอดนิยมนั้ที่วิทยุโทรทัศน์เปิดกันเข้าจรดเย็นแต่เพลงเด็กซึ่งแต่งสำหรับเด็กโดยเฉพาะกลับชอบน้อยที่สุด นายมาซารุ อิบุกะกล่าวถึงอาจารย์ ชินอิชิ ชูซูกิ เจ้าของ และเป็นผู้สอนไวโอลินของโรงเรียนชื่อดังพบว่า เด็กอายุ 5 เดือนสามารถเข้าใจเพลงคอรันเตส ของ วิวาลดี (Vivaldi) นอกจากนั้นเขายังเคยได้ยินสองสามภรรยาซึ่งเป็นลูกของเพื่อนเล่าให้ฟังว่าทั้งคู่ชอบเพลงคลาสสิกมากเมื่อลูกเกิดมาไม่นานได้ให้ฟังเพลงซุคที่ 2 ของบาค (Bach) ทุกวัน วันละหลายชั่วโมงปรากฏว่าเวลาผ่านไป 3 เดือน เด็กเริ่มเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีของบาค(Bach) พอจบเพลงก็แสดงอาการไม่พอใจร้องโยเยทันที วันหนึ่งทั้งคู่เปิดเพลงแจ๊ส แทนลูกร้องลั่นทันที นาย มาซารุ อิบุกะ คิดว่าเด็กอ่อนอายุ 3 เดือนก็มีความรู้สึกทางดนตรีเชื่อมถึงขนาดฟังเพลงของบาค (Bach) เข้าใจ ความสามารถของเด็กซึ่งเข้าใจเพลงขนาดซิมโฟนีอันสลับซับซ้อนได้นี้น่าทึ่งมาก⁷⁴

เรื่องดนตรีนี้ นาย มาซารุ อิบุกะ ได้กล่าวระบุว่าเป็นการกระตุ้นสมองเด็ก(โดยให้เกิดความสนใจเอง) แล้วยังเป็นการสร้างระเบียบวินัย วิธีการกระตุ้นที่นายมาซารุ อิบุกะกล่าวถึงนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าระเบียบวินัยเป็นคุณลักษณะหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน จึงนำเสนอในงานวิจัยนี้ นอกเหนือจากนั้น นายมาซารุ อิบุกะ ได้กล่าวถึงโรงเรียนสอนไวโอลินของอาจารย์ ชินอิชิ ชูซูกิ ว่าเกือบทุกวันจะมีแม่จูงมือลูกอายุ 2 -3 ขวบมาที่โรงเรียนสอนไวโอลินเด็กบางคนก็ถูกพามาอย่างไม่เต็มใจ ไม่สนใจไวโอลินเลย บางคนกระโดดเล่นตามระเบียบข้างถ้ามีการบังคับ

⁷³ มาซารุ อิบุกะ, รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว, แปลโดย ธีระ สุมิตร และ พรอนงค์ นิยมค้า, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528), หน้า 7.

⁷⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 20.

เด็ก 3 ขวบให้เรียนไวโอลิน เด็กวัยนี้คงร้องไห้โยเยเพราะเด็กวัยนี้เริ่มเป็นตัวของตัวเองแล้ว วิธีการของอาจารย์ ซินอิชิ ชูซูกิ คือ ปล่อยให้เด็กทำอะไรๆตามใจชอบแต่กลับสอนแม่เด็กแทนให้รู้จักวิธีใช้ไวโอลินต่อมาเมื่อเด็กอยู่กับเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันที่สามารถสีไวโอลินได้เก่งแล้วก็จะเริ่มสนใจดูเวลาผ่านไป 2 -3 เดือนเด็กเหล่านั้นจะจำทำนองที่เพื่อนเล่นได้ และเริ่มอยากลองสีเองอาจารย์จะไม่ส่งไวโอลินให้จนกว่าเด็กอยากเล่นจนทนไม่ไหวจึงเริ่มฝึกให้⁷⁵

ในด้านเสียงเพลง และจังหวะนายมาซารุ อินุเกะกล่าวว่า เด็กมักจะสนใจสิ่งที่เป็นจังหวะ เช่น การเล่นนิทานประกอบดนตรี การใช้แผ่นเสียงเพลงสอนภาษาซึ่งมีคำคล้องจองกันในบทกวีภาษาอังกฤษเป็นเพลงประกอบจังหวะซึ่งมีชีวิตชีวาสนุกสนาน คู่กับหนังสือคู่มือภาพสำหรับฝึกภาษาโดยมุ่งหมายให้เด็กจดจำคำต่างๆ โดยไม่รู้ตัวในขณะที่เพลินไปกับเพลง ไม่มีการบังคับขัดเยียดให้เด็กจำ แผ่นเสียงที่ดิลิสนี้เป็นสาเหตุให้การศึกษาระดับปฐมวัยในสหรัฐอเมริกาประสบความสำเร็จ⁷⁶ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นการใช้ดนตรีสร้างแรงจูงใจโดยไม่ต้องบังคับ และทั้งการสร้างแรงจูงใจโดยวิธีนี้ และดนตรีต่างก็เป็นปัจจัยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นายมาซารุ อินุเกะ กล่าวต่อไปอีกว่า ความสนใจเป็นยากระตุ้นที่ดีที่สุดสำหรับเด็กแล้วยังต้องมีการกระทำที่ต่อเนื่องเพราะเด็กมีความอยากรู้อยากเห็นมากจนยากที่จะทำให้เขาเด็กสนใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเดียว การทำซ้ำซากจึงเป็นวิธีกระตุ้นความสนใจที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ซึ่งการทำซ้ำซากในวัยเด็กเล็กจะมีผลมากต่อการสร้างเส้นสายสมองและเป็นการสร้างความสนใจในตัวเด็กอีกด้วย เด็กที่ฟังเพลง หรือนิทานซ้ำซากจะจดจำ และเรียกร้องขอฟังอีกพร้อมกับถามเหตุผลทำไมถึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ การสร้างความสนใจจึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความก้าวหน้าของมนุษย์⁷⁷

ด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาและเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วย ซึ่งทั้งความฉลาดทางปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กัน

(9) วิธีบริหารความเครียดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อีกแนวทางหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีเมื่อเกิดความฉลาดอารมณ์ในทางลบ เช่น ความเครียด ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าสนในและนำเสนอในงานวิจัยนี้ด้วยเหตุว่าความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ลดลงได้ เปลี่ยนแปลงได้ถ้าไม่รู้จักควบคุม วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมีมากมาย เช่น การฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกายแต่

⁷⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า100.

⁷⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 101-102

⁷⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 106 -107.

วิธีการเฉพาะที่นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ที่น่าสนใจ และไม่ยาก คือ การฝึกหายใจ และการทำสมาธิประยุกต์

การฝึกหายใจ เป็นการลดความเครียดที่นิยมในชาวตะวันตกซึ่งศาสตร์ทางตะวันตกของเราได้กล่าวถึงวิธีนี้ และได้ผลมากกว่า 2,000 ปีแล้ว การหายใจวิธีนี้เพียงแต่หายใจเข้าลึกๆ ใ้ท้องพอง กลั้นไว้สักครู่แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทำสัก 5-10 นาที ก็ได้ผลทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่แม้ขณะขับรถเพราะไม่ต้องใช้ความใส่ใจมากนัก หรืออาจใช้วิธีที่เรียกว่า การทำสมาธิประยุกต์

การทำสมาธิประยุกต์ วิธีการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การหายใจลึกลงไปถึงท้อง (Abdominal Breathing) 2) การวางจิตไว้ที่ตำแหน่งใต้สะดือ 1 3/4 นิ้ว และ 3) คำภาวนาพร้อมกับการหายใจเข้าออกโดย หายใจเข้าภาวนาว่า “ผ่อน” หายใจออกภาวนาว่า “คลาย” การทำจะทำในท่านั่ง ท่านอน นานเท่าไร แต่ไหนแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีการปฏิบัติเช่นนี้ และได้ผล ที่เคยปวดศีรษะบ่อยก็หาย ที่เคยนอนไม่หลับก็หลับสบาย⁷⁸

2.2.7 ตัวชี้วัดความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์

จากแนวทางการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ในหัวข้อข้างต้นพอจะกล่าวถึงตัวชี้วัดความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ว่า ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีลักษณะดังนี้

ด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตดี เช่น แสดงออกด้านความมีสมาธิ ความจำดี จิตใจสงบผ่อนคลาย เกิดความจำระยะยาว เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย เรียนรู้อะไรรู้อย่างแจ่มแจ้ง จิตใจมีความเมตตา กรุณา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเองผลที่สุด คือจิตมีแต่ความสุข

ด้านพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม มีศีลธรรมด้านศาสนาของตน เช่น ศีล 5 ในพุทธศาสนา พุทธตามความสัตย์จริง และประพฤติปฏิบัติสอดคล้องกับคำพูดด้วยการสร้างความไว้วางใจ ด้วยคุณความดีตรงไปตรงมาไม่พูดโกหก มีพฤติกรรมแสดงออกต่อสังคมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีอารมณ์ดี อารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เอื้ออาทร รู้จักชมคน ยิ้มแย้มโอภาปราศรัย แสดงออกซึ่งความสนใจ เช่นการรับฟัง การพูดคุย การเรียกชื่อ การสบตา การประเมิน การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึก ช่วยเหลือปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชนให้ความร่วมมือร่วมใจกับกิจการงานต่างๆ ของสังคมที่เป็นไปใน

⁷⁸เทอดศักดิ์ เดชคง, ความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, 2541), หน้า 110-111.

แนวทางสร้างสรรค์ ในด้านการทำงานมีความสุขในงานที่ทำมีความตั้งใจความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงานอย่างดีเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี ผู้ที่ทำงานด้านศิลปะงานนั้นก็มักจะประณีตจนกลายเป็นความงาม หรือศิลปะซึ่งอารมณ์ที่มีต่องานนั้นๆ จะกลับมาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น สำหรับเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงการแสดงออก เช่น มีเพื่อนมาก มีปัญหาทางพฤติกรรมน้อย ไม่ตามใจตนเอง รับสภาพความกดดันที่สูงได้ดีอารมณ์รุนแรงน้อย หนักแน่น แก้ปัญหาได้ดีอาจมีแววสนใจด้านศิลปะต่างๆ กันออกไป เช่น ดนตรี วาดรูป มีจินตนาการ การเล่าการฟังนิทาน การแสดงละครตลอดจนการฝึกสมาธิประกอบกับเสียงดนตรีบางส่วนอาจมีแนวโน้มไปในด้านชอบกีฬา เช่น เล่นกีฬา คูกีฬา ออกกำลังกาย หรือการเล่นเกมส์ เป็นต้น

นอกเหนือจากนั้นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักจะมีการเรียนรู้ (Learning) ที่ต่อเนื่องเพื่อให้เกิดสมรรถนะใหม่ๆ ของการมีความฉลาดทางอารมณ์(EQ) เพิ่มเติม ด้านการควบคุมอารมณ์ โกรธวิธีวิธีการละลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน และการบริหารความเครียดไม่ซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมวิตกกังวล เช่นบางคนเรียนหนังสือเก่งแต่ขาดทักษะทางสังคมไม่ว่าวิพากษ์วิจารณ์จะรับฟังไม่ได้ทนไม่ได้ไม่รับฟังและมีปฏิกิริยาแสดงออก เช่น ระเบิดอารมณ์ใส่ ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้คน เนื่องจากควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้

ด้านปัญญา มีศักยภาพของสมองที่ดี มีความฉลาดเฉลียว ใช้ปัญญา และความฉลาดในทางที่ถูกต้อง สามารถในการคิดวิเคราะห์หาเหตุผล มีหลักการ และตรรกะต่างๆ รับรู้ด้วยผัสสะได้ มีสติ สัมปชัญญะของมนุษย์ คือ รู้ตัว รู้ทั่ว และรู้ตระหนักรู้เป็นผู้เรียนรู้ได้ดี มีความคิดในด้านบวก เช่น มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ส่วนในเรื่องดนตรี การเล่น การฟัง การดู การใช้ดนตรีสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมไม่มีแนวโน้มด้านดนตรีไปในทางก้าวร้าว

ด้านสุขภาพกาย เมื่อบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเชื่อได้ว่าเป็นผลมาจากสุขภาพจิตที่ดี ความมีความสุขจิตดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายให้ดีไปด้วย ในเด็กจะพบได้ว่าการเจริญเติบโตไปด้วยดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ฉลาดเฉลียว ไม่เจ็บป่วยง่าย สำหรับผู้ที่มีแนวโน้มไปในด้านกีฬา ออกกำลังกาย ดนตรี หรือสมาธิ ยิ่งกลับไปส่งผลดีต่อสุขภาพกายจากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ทั้งกีฬา และดนตรีมีผลต่อระบบหัวใจ หลอดโลหิต ระบบกล้ามเนื้อระบบประสาททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น เพิ่มความตึงตัวและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มหรือลดสารขับหลังในร่างกายที่เรียกว่า สารเอนโดฟิน(Endorphine) การทำสมาธิก็เช่นกันเมื่อจิตมีสมาธิจะหลั่งสาร สารเอนโดฟิน(Endorphine) ออกมา ซึ่ง สารเอนโดฟิน(Endorphine) นี้จะทำให้เกิดความสุข

ตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งสามารถกล่าวได้ตาม ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีตามแนวคิดของนักวิชาการกล่าวได้ดังต่อไปนี้

วีรวัดน์ ปันนิตามัย กล่าวถึงลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีว่า

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่ย่อท้อหรือท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดีซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาในขั้นแรกๆ ทำให้เป็นผู้มีEQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน มีรอยยิ้ม สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ฟังมีทักษะครบทั้ง 5 ด้านนี้ แม้ว่าแต่ละคนอาจมีทักษะความสามารถในแต่ละด้านในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ผู้มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (High Empathetic Relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตัวเองไม่ตื่นกลัวได้ หรือ เป็นผู้ที่มีทักษะ ความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ด้านชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่แก้ปัญหาตัวเองไม่ได้ เป็นต้น

จากคุณลักษณะทั้ง 5 ข้อ จะเห็นได้ว่าผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง(EQ-Wise) จะเป็นผู้ที่รู้จักตน ตัดสินใจได้ดี ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง บริหารความเครียดได้ แสดงความเอื้ออาทร เปิดเผยตนเอง มีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำ เป็นผู้ฟังที่ดี ตรงไป-ตรงมา ซึ่งเมื่อพิจารณาความเหมือน และความต่างระหว่างเพศหญิง และชายแล้วในภาพรวมพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้รู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าชาย เพศหญิงมีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจมากกว่าชาย ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะเชื่อมั่นในตนเอง อดทนต่อความเครียด และแรงกดดันต่างๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง⁷⁹

⁷⁹ วีรวัดน์ ปันนิตามัย, เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต, หน้า 143.

ตารางที่ 7 ลักษณะที่แสดงออกภายนอกของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงแยกตามเพศ
หญิง - ชาย ⁸⁰

หญิง	ชาย
<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - รู้ภาวะอารมณ์ของตนเองได้ - แสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล - เปิดเผยความรู้สึกตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกอยู่กับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในตนเอง - อดทนต่อความเครียด และแรงกดดันต่างๆ - ชอบสังคม เปิดเผย ร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อ่านเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัววิตกกังวล ไม่เป็นคนคิดมาก - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา

ตัวชี้วัด – ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิด ดุษฎี สรวงจันทร์ มีลักษณะดังนี้

1. มีความคิดด้านบวก หมายความว่าสิ่งที่คิด จะพูด จะทำ หรือมองทุกสิ่งทุกอย่างไปในด้านบวกเสมอซึ่งนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ค้นพบว่าเด็กที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความ คิดด้านบวกสูงจากที่บ้าน และโรงเรียน จะส่งผลให้เป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไปด้วย การคิดด้านบวก เช่นเด็ก 2 คนถูกเลี้ยงมาต่างกันเมื่อเข้าโรงเรียนอนุบาลในวันแรกเด็กคนหนึ่งร้องไห้ลั่นหดหู่ คิดว่าถูกพ่อแม่ทิ้ง แต่เด็กที่คิดในแง่บวกจะวิ่งเล่นสนุกสนาน และคิดว่าตนเองได้เพื่อนใหม่มากมาย ผู้ที่มีความคิดด้านบวกมักจะมีโอกาสพูดถึงสิ่งดีๆ ในตนเองอยู่เสมอ มีอารมณ์ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มองโลกและชีวิตในด้านบวก การไม่คิดในด้านลบทำให้เป็นคนที่ไม่มีปมเด่นปมด้อย ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่จู้จี้จก อยากรให้ผู้อื่นได้ดี ไม่มีอารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่ายๆ

2. มีความอดทน โดยเฉพาะความอดทนด้านจิตใจรู้จักรอคอยไม่เอาแต่ใจตนเอง มักอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่มากอยู่เสมอ เพราะการอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่มากจะเป็นการฝึกตนเองให้อดทน รู้จักรอ ทำอะไรรวดเร็วอยู่เสมอเพราะไม่ต้องการให้ผู้อื่นรอนาน เห็นอกเห็นใจผู้อื่นรู้จักทำอะไรเพื่อผู้อื่น หนักแน่น มั่นคง คิดถึงส่วนรวม มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบในในชีวิตส่วนตัว และภารกิจที่ทำ สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

⁸⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 144.

3. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่น และเด็ก ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเอง คอยตรวจตราอารมณ์ตนเองตลอดเวลา เช่นตรวจตราว่าวันนี้มองโลกและชีวิตในแง่บวกหรือไม่ อารมณ์มั่นคงหรือไม่ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่ จะทำอะไรจึงจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา และเป็นผู้ตระหนักว่าคนรอบข้าง โดยเฉพาะเด็กจะซึมซับอารมณ์ของตนจึงต้องแสดงออกในทางบวกอยู่เสมอ⁸¹

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ

2.3.1 หลักการพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์ - สติปัญญา

หลักการพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์อาจทำได้โดยอาศัยกรรมหมวดต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ในงานวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มคนที่ปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัย จึงขอเสนอเฉพาะหลักสติปัญญา ในฐานะเป็นหลักการพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์

สติปัญญา

สติปัญญา เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์ กับ องค์ประกอบด้านปัญญา กล่าวคือ อาตภาพิ (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

สติปัญญาสูตร แม้จะเป็นพระสูตรที่เน้นในด้านการเจริญวิปัสสนาก็ตาม แต่ว่าวิธีปฏิบัตินั้นมีทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมเสร็จอยู่ในตัว ปฏิบัติได้ไม่ยากเพียงเริ่มต้นจากขณิกสมาธิ ดังที่พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า

สติปัญญา เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมมาก ถือเป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัวพร้อมเสร็จ โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะ(สมาธิ)อันเป็นองค์มรรคจนได้มาก่อน

⁸¹ คุชฎี สรวงจันทร์, EQ เส้นทางสู่ความสำเร็จ, หน้า 32 -39. (ม.ป.ท.)

แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น(ขณิกสมาธิ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้⁸²

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มีสาระสำคัญกล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้⁸³

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย หรือตามคู้รู้ทันกาย คือ การใช้สติสัมปชัญญะ(ปัญญา) จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของกาย ตามดูกาย(ส่วนย่อย) ในกาย (ส่วนรวม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิฆฆา(ความยินดี) และโทมนัส(ความยินร้าย) ในโลก(ขันธ)ได้ จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกายได้ดังนี้

(1) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

(2) กำหนดคิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(3) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดเท้า การคู้ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

(4) ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(5) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

(6) นวสีวลิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามคู้รู้ทันเวทนา คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส(เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส(ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็

⁸² พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหน้า, 2546), 810.

⁸³ ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.

รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปีสสนาสติปัญญา การตามดูรู้ทันจิต คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของจิต รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้นยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

4. ชัมมานุปปีสสนาสติปัญญา การตามดูรู้ทันธรรม คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม คือ

(1) นิเวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่านิเวรณ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ (ความหดหู่ว่างเหว) อุทธัจจ-กุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไรก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(2) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

(3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(5) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(6) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน(ของตนเอง)อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก(ของคนอื่น)อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็แล เธอมีความปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอ เป็นอยู่โดยไม่อิงอาศัย(ตัณหา ทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ เลยในโลก(ขันธ)” การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ก็เช่นเดียวกัน คือพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ และให้มีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ ก็เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึก(เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ)เท่านั้น และ เป็นอยู่โดยไม่อิงอาศัย(ตัณหา ทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ เลยในโลก(ขันธ) ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัส (คือความยินดี และความยินร้าย) ในโลก(ขันธ) ได้

หลักการ - วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน(รวมสมณะ และวิปัสณา)สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน(อกาลโก) และองค์ธรรมสำคัญหลักที่ใช้ในการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย อาตาปี(ความเพียร) สติมา(สติ) และสัมปชาโน(สัมปชัญญะ)

1) อาตาปี มีความเพียร ได้แก่ สัมมายามะในองค์มรรค หมายถึงมีความเพียร เผากิเลส เพียรระวังละความชั่ว เพียรสร้างความดี เพียรหนุนเร้าจิตไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นแต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้อกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น

2) สติมา สัมมาสติ ความมีสติระลึกได้อยู่เสมอ เป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ทำให้ตามได้ทันทุกขณะ

3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่กระทำว่าสิ่งที่กระทำมีความมุ่งหมายอย่างไร เป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร ไม่เกิดความหลง หรือ ความเข้าใจผิดใดๆ สัมปชาโนจึงจัดเป็นตัวยุติปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดไว้ไม่ให้หลงไหลไปได้ และ สัมปชาโน จะต้องมาควบคู่กับสติเสมอ ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญานั้นเอง

วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน

ดังได้กล่าวแล้วว่าสติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมี “อิริยาปถปัพพะ(อิริยาบถใหญ่-อาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ)ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และสัมปชัญญูปปัพพะ (อิริยาบถย่อย - อาการเคลื่อนไหวย่อยๆ น้อยๆ) เช่น กู้ เขยิบด ก้มเงย ฯลฯ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา⁸⁴นำมาเป็นตัวกำหนด ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 นั้นให้นำอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ และอิริยาบถเดินเรียกว่า เดินจงกรม มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ทั้งอิริยาบถปัพพะ และสัมปชัญญูปปัพพะ หมายถึงว่า ให้รู้เท่าทันปัจจุบันในกิริยา ท่าทาง และอาการเคลื่อนไหวของกายขณะที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังพุทธพจน์แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”⁸⁵

⁸⁴ วิสุทธิ. 2/15.

⁸⁵ ที.ม. 10/375/249.

ในเรื่องวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เมื่อมองไปถึงกระบวนการปฏิบัติจะพบว่าองค์ประกอบรวมในการปฏิบัติจะมีอยู่ 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่กระทำและฝ่ายที่ถูกกระทำ

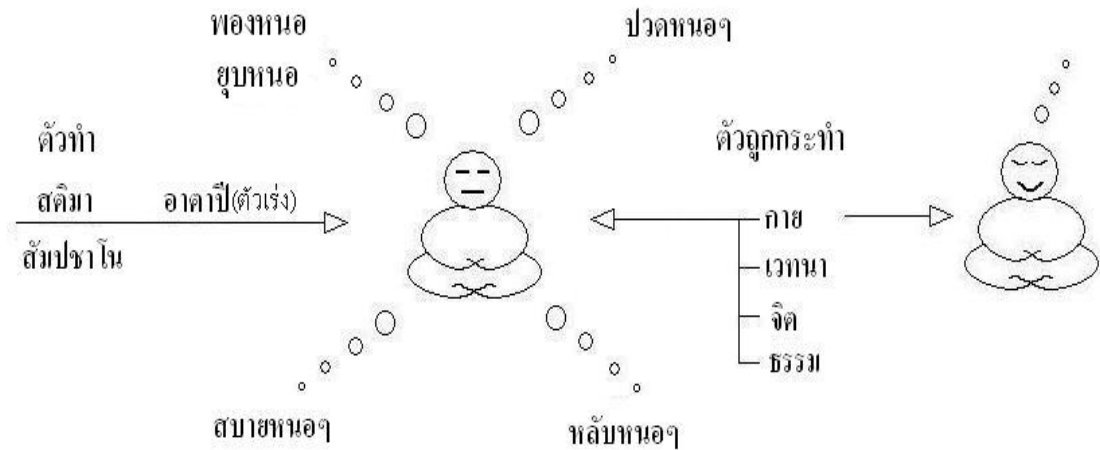
- ฝ่ายที่ถูกกระทำ หรือถูกเพ่งพิจารณา ก็คือ สิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่ในตัวคน เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นที่เป็นอยู่ขณะปัจจุบันนั้นๆ

- ฝ่ายที่กระทำ ได้แก่ตัวการที่คอยกำหนด หรือคอยเพ่งพิจารณาเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ และสัมปชัญญะ ฉะนั้นวิธีปฏิบัติ คือ ให้สติทำหน้าที่เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณา สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาทำหน้าที่ตระหนักรู้ตามความเป็นจริงในสิ่ง หรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นว่าคืออะไรมีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดินสติจะต้องเกาะจับอยู่ที่อาการเดินว่า เดินทำไม เดินอย่างไร เดินไปไหนและที่สำคัญ คือมีสัมปชัญญะรู้ชัดในอาการเดินนั้นๆ ในการกระทำนั้นๆ คือในอาการเคลื่อนไหวของการก้าวเดินและเข้าใจการกระทำนั้นตามความเป็นจริง ไม่เอาความรู้สึกเข้าไปปรุงแต่ง ที่ว่าสติเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณานั้นหมายความว่า การนึกไว้ การคุมจิตไว้กับอารมณ์ คุมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำ คุมจิตไว้ในกระแสของการทำกิจไม่ใช่เอาสติมากำหนดนึกถึงตัวเองแล้วทำความรู้สึกตัวว่าฉันกำลังทำซึ่งจะกลายเป็นการสร้างภาพตัวตนขึ้นมาแล้วจิตก็จะไปจดจ่ออยู่กับภาพหรือตัวตนนั้นๆ ให้สติตามกำหนดอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรือกำลังเป็นไป(เป็นอยู่กับปัจจุบัน)จนไม่มีโอกาสนึกถึงตัวเองหรือตัวผู้กระทำเลย⁸⁶ฝ่ายที่ทำนี้นอกจากจะประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ อันเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัฏฐานแล้วตัวหลักสำคัญอีกตัวหนึ่ง คือ อาตปปี(ความเพียร) ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนเร่งหนุนให้สติสัมปชัญญะ ทำงานไปด้วยดี

กล่าวโดยสรุปในเรื่องสติปัฏฐานได้ว่าสาระสำคัญของสติปัฏฐาน คือ อารมณ์ของจิตแบ่งออกเป็น 4 ฐานใหญ่ๆ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณานั้นให้พิจารณาทั้งอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยตามอารมณ์ของจิตซึ่งรวมลงใน 4 ฐานใหญ่ๆ นั้น ให้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบันที่เข้ามากระทบ โดยมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา(สติปัฏฐาน) คือ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีวิริยะ ให้เท่าทันความจริง หรือ รู้ตามความเป็นจริง และเป็นอยู่กับปัจจุบันแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังต่อไปนี้

⁸⁶ คุราลละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 812 - 813, 815 - 816.

แผนภูมิแสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนา(สติปัฏฐาน)



การปฏิบัติสติปัฏฐานนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าสาระสำคัญของหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ ทำให้รู้เห็นตามที่มีมันเป็นในขณะนั้นๆ คือ ดู เห็น เข้าใจว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไรโดยไม่สร้างปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด ไม่วิจารณ์ ไม่วินิจฉัย ว่าดีชั่ว ถูกผิด ไม่ใช่ความรู้สึกความโน้มเอียง อคติ ความยึดมั่นว่าถูกใจไม่ถูกใจ ชอบไม่ชอบ เพียงเห็น และ เข้าใจตามที่สิ่งนั้นๆ อาการนั้นๆ เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไป ไม่ปรุงแต่งความคิดของเรา ของเขา ตัวเรา ตัวเขา เช่น ในการพิจารณาเวทนา เมื่อขณะนั้นมีทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์นั้นเกิดอย่างไรเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรกำลังจะดับอย่างไร ในการพิจารณาธรรมก็เช่นกัน เมื่อมีความกังวลใจกลุ่มใจให้จับเอาความกังวลใจความกลุ่มใจนั้นขึ้นพิจารณาว่า เกิดขึ้นได้อย่างไรเป็นมาอย่างไร หรือเวลาโกรธพอนึกได้รู้ตัวว่าโกรธความโกรธก็หยุดหายไปให้จับเอาความโกรธนั้นขึ้นพิจารณาคุณโทษเหตุที่โกรธและอาการที่ความโกรธหายไป เป็นต้น การปฏิบัติดังกล่าวเหล่านี้นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งแยกออกเป็นด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1) ด้านจิตใจ การที่เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดอาการเช่นนี้เท่ากับว่าจิตของเราเป็นอยู่กับขณะปัจจุบัน เมื่อจิตเป็นอยู่กับขณะปัจจุบันย่อมเป็นการควบคุมกระแสของการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไป ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่เปิดโอกาสให้กิเลส ตัณหาต่างๆ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นได้ เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์หรือที่ศัพท์สมัยใหม่เรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์(ทางจิต)

2) ด้านพฤติกรรม เมื่อจิตมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์แล้วย่อมเป็นผู้มีจิตอิสระไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเหตุเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุนิการ ศึกษาพิจารณาไปหมดเมื่อไม่แปรผันไปตามอำนาจอาสวะเท่ากับว่าพฤติกรรมต่างๆ นั้นหลุดพ้นจากแรงขับของกิเลสหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives, unconscious motivation) เป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่าไม่อิงอาศัย (ไม่ขึ้นต่อตัณหา ทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก ดังนี้เมื่อบุคคลได้ศึกษาพัฒนาจิตของตนให้ตั้งงามขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่เรียกว่าจิตอิสระแล้วเท่ากับเป็นการควบคุม และเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางกายไปในตัว คือแสดงออกทางกายในทางที่ตั้งงามเป็นผู้มีศีลพร้อมเสร็จอยู่ในตัวซึ่งย่อมส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมในทางตั้งงามไปด้วยสังคมย่อมเป็นอยู่อย่างปกติสุขจัดได้ว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หรือด้านศีล ที่แสดงออกทางกายและความสัมพันธ์กับสังคม

3) ด้านปัญญา เมื่อจิตทำงานตามกระบวนการสติปัญญาฐานดังกล่าวแล้ว ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีเพราะไม่ถูกหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้ได้รู้เห็นตามที่เป็นจริง เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือที่เรียกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา

สรุปว่าการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ มองเห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส้นกำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อจิตมีความสามารถแยกแยะวิเคราะห์ส่วนประกอบต่างๆ ในกระแสกระจายออกไปเป็นส่วนๆ เป็นขณะๆ ได้ (สมรรถภาพจิต) มองเห็นอาการที่สืบทอดกันเป็นขบวนการย่อมไม่หลงไปยึดเอาสิ่งนั้นเป็นตัวตนของตน สิ่งเหล่านั้นย่อมหมดอำนาจบังคับบัญชาบุคคลเมื่อมองเห็นความเป็นไปได้อย่างลึกซึ้งแจ่มชัดเต็มที่ก็เป็นภาวะที่เรียกว่าหลุดพ้น การดำเนินจิตจะเป็นไปในรูปแบบใหม่เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบาเป็นอิสระไม่เอนเอียงยึดติด (มีคุณภาพจิต) เกิดบุคลิกภาพใหม่เป็นสภาพจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (สุขภาพจิต) เมื่อสุขภาพจิตสมบูรณ์แล้วอวัยวะทุกส่วนในร่างกายย่อมปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องตามปกติไม่มีโรคภัย (สุขภาพกาย) ซึ่งพระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัติตามหลักสติปัญญาเป็นวิธีชำระล้างอาการโรคต่างๆ ที่มีในจิต กำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนปมเป็นอุปสรรคถ่วงขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไป ทำให้ปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ เพลิดเพลินและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็งและสดชื่นตลอดไป”⁸⁷

⁸⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 818.

2.3.2 ตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา เชื่อในศักยภาพมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกฝนอบรมได้ และกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตนเอง หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนอบรมตนหรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้⁸⁸ แต่เมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาแล้วจะทราบได้อย่างไร ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าเกิดความแตกต่างของบุคคลทั้งก่อนและหลังการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาอย่างแน่นอน ไม่น่าก็น้อยดังที่ได้ศึกษาทั้งจากเอกสารต่างๆ และจากการทดลองจริงในการทำวิจัยที่ทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง(ในบทที่ 3,4) และการที่จะมองถึงผลที่ออกมาจากการพัฒนาตนหรือชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น กับบุคคลนั้นหรือไม่ว่าอย่างไรก็คือดูที่ตัวความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ที่แสดงออก มานั่นเองซึ่งในทางพระพุทธศาสนาพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) มองการพัฒนาตนเพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ภาวิตกาย หรือพัฒนากาย(Physical growth) ภาวิตศีล หรือพัฒนาศีล (Social growth) ภาวิตจิต หรือ เจริญจิต หรือ พัฒนาจิต(Emotional growth) และภาวิตปัญญา หรือ พัฒนปัญญา (Intellectual growth) ความเจริญทั้ง 4 ด้านนี้เมื่อแบ่งการมองออกเป็นมิติต่างๆ ได้ 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา การที่จะชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาจึงมองถึงความเจริญในมิติต่างๆ ของบุคคลนั้นๆ ดังนี้

มิติ 4 ด้าน - ตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

1) มิติทางกาย ความเป็นผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง เป็นผู้มีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยปราศจากโรคภัยมีร่างกายแข็งแรงและในพุทธศาสนายังหมายครอบคลุมไปถึงเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นไปอย่างถูกต้องดังงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น มีการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ ในการบริโภคปัจจัย 4 ก็เป็นผู้บริโภคอย่างพอเพียงอันเป็นคุณประโยชน์ในการเสริมคุณภาพกายให้มีสุขภาพดีสามารถทำกิจการงานในหน้าที่ให้ได้ผลดี ในเรื่องการใช้ก็มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่กินที่ใช่ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงเป็นการนำเอาคุณค่าที่แท้จริงมาใช้พัฒนาชีวิตไม่ใช่กินหรือใช้ไปเพื่อความอร่อย เพื่อความมัวเมา เพื่อความโก้หรู เพื่อสนองตัณหาความอยากเพื่อปรนเปรอตนซึ่งเป็นการกินการใช้แบบชนิดที่ว่าไม่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

⁸⁸ พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด), 2530. หน้า 9, 13.

2) มิติทางสังคม ความเป็นผู้มีศีลที่เจริญแล้ว หมายความว่า เป็นผู้มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว เช่น เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความสุจริตกาย วาจา มีสัมมาอาชีวะ หรือมีการร่วมสร้างสังคมให้มีการพัฒนา เช่น เป็นผู้ร่วมสร้างระเบียบวินัยของสังคม สร้างความประพฤติกที่ดีงาม ความสุจริตกาย วาจา อาชีวะ ในกลุ่มสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ศีลนี้ นอกจากเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมแล้ว ยังเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ได้ด้วย

3) มิติทางอารมณ์ ความเป็นผู้มีใจความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หมายถึง เป็นผู้ได้พัฒนาจิตใจให้พร้อมด้วยคุณสมบัติ 3 ประการ คือ มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิตที่ดี ผู้มีคุณภาพจิตที่ดี เช่น เป็นผู้มีจิตใจดีงาม มีจิตใจที่สูงประณีต มีคุณธรรม มีขันติหิริโอตตปปะ มีเมตตาความรักความเป็นมิตรความปรารถนาเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะน้ำใจเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี มีคารวะ เห็นความสำคัญของผู้อื่น รู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น มีมัทวะความอ่อนโยน มีกตัญญูรู้คุณ ผู้มีสมรรถภาพจิตที่ดี เช่น มีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดีคล่องตัว เป็นจิตของผู้ที่มีความเพียรสู้งาน มีสติ มีวิริยะ มีขันติความอดทน มีสมาธิ มีจิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ มีอุดมมุ่งหมายที่เด็ดเดี่ยว มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์โดยเฉพะงานทางด้านปัญญา ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เช่น เป็นผู้มีจิตใจที่แต่ความสุข สดชื่น ผ่องใส ร่าเริง มีความปลอดโปร่งเบิกบานใจ สงบ พร้อมทั้งจะยิ้มแย้ม มีปีติความภูมิใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่น มีปีสัทธา ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ โศกเศร้า คนที่มีความสุขนี้ยังส่งผลให้เป็นผู้มีจริยธรรม และมีแนวโน้มที่จะแผ่ความสุขไปยังผู้อื่นด้วยไม่ว่าจะโดยการรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เป็นผลให้มิติทางสังคมเกิดความดีงามลดความขัดแย้งในสังคมไปด้วย

4) มิติทางปัญญา ความเป็นผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว พัฒนาแล้วซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ขึ้นตามระดับปัญญาของบุคคลดังนี้

ปัญญาในขั้นที่ 1 สำหรับปุถุชนโดยทั่วไปหมายถึงเป็นผู้มีปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการวิชาชีพชนิดที่เรียกว่ารู้จริงเข้าใจจริง การรับรู้ก็รู้จักเลือกรับคัดสรร กลั่นกรองประมวลข้อมูลได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิตการประกอบกิจการงานอาชีพก็เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในทางวิชาการวิชาชีพชนิดที่เรียกว่ารู้จริงเข้าใจจริงประกอบสัมมาอาชีพได้

ปัญญาในขั้นที่ 2 เป็นผู้มีความสามารถในการคิดได้ชัดเจนในเรื่องราวต่างๆ โดยรู้จักคิดวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบสามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องนั้นๆ ได้ดี ในการรับรู้นั้นจะเป็นการรับรู้ที่

บริสุทธิ คือ เป็นผู้รู้จัก รับ เรียนรู้ และคิดวิเคราะห์สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยความไม่มีอคติ ไม่บิดเบือน ไม่ถูกกิเลสตัณหาอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำ เป็นผู้ที่เข้าใจ ขบวนการปฏิจสมุปปาตเข้าใจถึงสาระแห่งความเป็นไปของโลก และชีวิต รู้ทางเสื่อมทางเจริญ และ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และสามารถละหรือตัดขบวนการปฏิจสมุปปาตได้

ปัญญาในขั้นที่ 3 เป็นผู้มึปัญญา รู้ และเข้าใจสาระแห่งความเป็นไปของโลก และชีวิต เข้าถึงความจริงแท้ของสิ่งทั้งหลาย รู้ความเสื่อมความเจริญว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องรู้ถึง วิธีแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผู้มีความสามารถในการโยงความรู้ และความคิดแต่ละด้านเข้ารวมกันให้ได้ภาพรวมที่ชัดเจน และสามารถปรุงแต่งเป็นความรู้ใหม่อัน จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

มิติทั้ง 4 ด้านนี้จัดได้ว่าเป็นตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา หมายความว่าบุคคลผู้มีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านแล้วดังกล่าว จัดเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ในทาง พระพุทธศาสนา และปัญญาที่แบ่งเป็นระดับนั้นก็ด้วยเหตุว่า มนุษย์ที่เกิดมาไม่สามารถมีปัญญา หรือพัฒนาปัญญาได้เท่าเทียมกัน ผู้มีปัญญาตามลำดับขั้นดังกล่าวมาถือได้ว่าเป็นผู้มีปัญญาที่พัฒนา แล้วตามเหตุปัจจัยที่ตนมี

ในพุทธศาสนามีปัญญาขั้นสุดท้ายอีกขั้นหนึ่งจัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุดซึ่งผู้ปัญญาถึงขั้น นี้แล้วจัดเป็นผู้อยู่นเหนือความฉลาดทางอารมณ์อย่างสูงสุด คือ เป็นผู้มึปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของ สังขาร คือโลก และชีวิต เข้าถึงความจริงแท้ของการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยผู้มีปัญญาใน ขั้นนี้จะเป็นผู้คลายความยึดมั่นถือมั่น เป็นผู้วางใจได้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย มีความคิดที่ปลอดโปร่ง เรียกว่า ปัญญาอิสระ สามารถแยกจิตออกมาเป็นอิสระได้ไม่เอาตัวเองมาเป็นตัวกำหนดแต่เป็นอยู่ และทำการด้วยปัญญาเป็นขั้นที่จิตใจของบุคคลนั้นเข้าถึงอิสรภาพหลุดพ้นจากความทุกข์อย่าง สมบูรณ์ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญาอิสระนี้มากเพราะเป็นตัวตัดสินชี้ขาดในการที่ จะบรรลุเป้าหมายของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น หรือวิมุตติ มีความเป็นอิสรภาพที่แท้จริง มี ความสดชื่นผ่องใสตลอดเวลา⁸⁹

สรุป ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เสนอหลักสติปัญญา พบว่า สติปัญญาเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่มีสัมพันธ์กับความฉลาด ทางอารมณ์ คือ สติปัญญาเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์ กับ องค์ประกอบด้านปัญญา โดยมี อาตาปี(มีความเพียร) และสติมา(มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้าน

⁸⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเรื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่2, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 98-109, 156-157.

อารมณ์(EQ) ส่วนสัมปชาโน(มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้จะทำงานสัมพันธ์กัน ความมีสติ(EQ) คือ ระลึกได้อยู่เสมอ คมจิตไว้กับอารมณ์ คมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำตามได้ทันทุกขณะ ความมีสัมปชัญญะ(IQ) รู้เข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ ตระหนักรู้เข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่กระทำ ประกอบกับมีความเพียร(EQ)เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การพิจารณาเช่นนี้ย่อมรู้ชัดในอารมณ์ในการกระทำทุกอย่างของตนที่กำลังจะกระทำอะไร เพื่ออะไร เกิดผลดีผลเสียอย่างไรซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กันกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ว่าประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์ และ(3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

การปฏิบัติดังกล่าวทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ ว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกในมิติต่างๆของชีวิต คือ

ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางกาย เช่น แสดงถึงความมีกายที่พัฒนาแล้ว เช่น มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทำให้สามารถทำกิจการงานต่างๆได้ผลดี

ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ในการเกี่ยวข้องกับสังคมเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์พัฒนาสังคม รู้รักษา และรู้จักสร้างระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับสังคม มีความประพฤติดีงาม มีความสุจริตทางกาย วาจา และการประกอบอาชีพ ไม่เบียดเบียน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น

ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางอารมณ์(จิต) หมายถึงการแสดงออกถึงความมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีขันติ หิริ โอตตัปปะ การมีสมรรถภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดี เป็นจิตที่มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ เข้มแข็ง มั่นคง คล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือมีความสุข มีความปลอดภัย เบิกบานสดชื่นผ่อนคลาย ในสังคมยังมีบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางอารมณ์(จิต) มากเท่าไร ก็จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข ย่อมไม่เกิดปัญหาทั้งส่วนตนและแก่ผู้อื่นในสังคม

2.4 รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ศรัณย์ กอสนาน วิทยานิพนธ์ การศึกษาเปรียบเทียบมิติทางอารมณ์ที่มีต่อสถานภาพการทำงานของเภสัชกรชุมชนในเขตกรุงเทพมหานครสมุทรปราการและนนทบุรีกล่าวถึงแนวความคิดเรื่องอารมณ์ของเครช ครัชฟิลด์ และลิฟสัน(Kreach Cruchfield and Livson)

จำแนกอารมณ์ออกเป็น 6 กลุ่ม โดยสรุปได้ว่า บุคคลหนึ่งสามารถมีหลายอารมณ์ในบุคคลเดียวกัน แต่โดยปกติสามารถแสดงออกได้คราวละอารมณ์เท่านั้น หรือแสดงอารมณ์ร่วมในขณะเดียวกันซึ่งมีลักษณะสอดคล้องสัมพันธ์กันไม่ขัดแย้งกัน แต่อย่างไรก็ตามในบางกรณีอาจพบว่าบางคนมีหลายอารมณ์ในขณะเดียวกัน ซึ่งอารมณ์เหล่านั้นอาจขัดแย้งกันเองได้ อารมณ์ทั้ง 6 กลุ่มได้แก่ อารมณ์พื้นฐาน (Basic for primary emotion) การกระตุ้นทางประสาทสัมผัส(Emotion pertaining to sensory stimulation) อารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง(Emotion pertaining to self-appraisal) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของผู้อื่น(Emotion pertaining to other people) อารมณ์ประเภทขบขัน(Appreciate emotions) อารมณ์เศร้าโศก (Mood) และมีหลายอารมณ์ในบุคคลเดียวกัน⁹⁰

2. วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน วิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มนักเรียน 34 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อน ได้รับการฝึก สมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม⁹¹

3. สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์ วิทยานิพนธ์ ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคล วิธีการศึกษากลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมาสรมนนาชาติสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 19 -26 พฤษภาคม 2542 จำนวน 63 คน เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังจากการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาสุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมมีแนวโน้มที่ดีขึ้น

⁹⁰ ศรีชัย กอสนาน, “ การศึกษาเปรียบเทียบมิติทางอารมณ์ที่มีต่อสถานภาพการทำงานของเกษตรกรชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ และนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2541, หน้า 15-17.

⁹¹ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน, “ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (จิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2543, บทคัดย่อ.

กว่าก่อนเข้าอบรม มีความเข้าใจในธรรมของพุทธศาสนามากขึ้น และมีบางส่วนเห็นว่าการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น รู้จักคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคม ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิตไม่ดีมาก่อนตอบว่ารู้สึกดีในทุกด้าน⁹²

4. เจษฎา บุญมาโฮม วิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน ผลการวิจัยพบว่า การทำงานของสมอง เป็นสาเหตุของการมีระดับสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์เนื่องจากสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น การมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือ ดี จะมีระดับสติปัญญาไม่ต่ำจนเกินไป ระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่ต่ำ เชื่อว่า สมองซีกขวาไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนามาตั้งแต่เด็กทำให้ไม่เหมาะสม และไม่สอดคล้องกับการทำงานของสมองซีกซ้าย⁹³

5. อนุชญา เอื้อสิริมนต์ วิทยานิพนธ์ การศึกษารูปแบบภาวะผู้นำ และ เชาวน์อารมณ์ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิตพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ เพศหญิงจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการร่วมรู้สึกสูง อายุ สถานภาพสมรสไม่มีผลให้เชาวน์อารมณ์ของผู้นำแตกต่างกับเพศชาย ระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีเชาวน์อารมณ์ในทุกด้านต่างกันยกเว้นด้านการจัดระเบียบตนเอง โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจะมีเชาวน์อารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจูงใจตนเอง การร่วมรู้สึก และ ทักษะในทางสังคมน้อยกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโทขึ้นไป ส่วนผู้จบปริญญาตรีจะมีเชาวน์อารมณ์ในทุกด้านไม่ต่างจากผู้จบระดับปริญญาโทขึ้นไป ผู้บริหารที่มีรูปแบบภาวะผู้นำแบบประนีประนอม และผู้นำแบบทีมงานจะมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงในขณะที่ผู้บริหารที่แบบเน้นงานจะมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่สูง⁹⁴

6. พรรณี ตระกูล ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศในองค์กรธุรกิจสื่อสาร

⁹² สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์, ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาขาจิตวิทยาคลินิก, มหาวิทยาลัยมหิดล), 2543, หน้า 61-62.

⁹³ เจษฎา บุญมาโฮม “ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), 2544, บทคัดย่อ.

⁹⁴ อนุชญา เอื้อสิริมนต์, “เชาวน์อารมณ์ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2544, บทคัดย่อ.

โทรคมนาคม ผลการวิจัย เชาวน์อารมณ์ ด้านความสงบทางใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศในองค์กรธุรกิจสื่อสารโทรคมนาคม ความเครียดที่เกิดจากงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับเชาวน์อารมณ์ และ มนุษย์สัมพันธ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเชาวน์อารมณ์⁹⁵

7. พระมหาไสว คายสูงเนิน (ญาณวิโร) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้ ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจและประสบการณ์ที่ดีขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ ผู้เข้ารับการอบรมยังต้องการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ไปยังผู้อื่นด้วย⁹⁶

8. พระมหานิพนธ์ ฐิตวิโรคุโณ (สุขอ้วน) สมာธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และ พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา(เชาวน์ปัญญา) ด้านสมาธิได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาธิจากวัด 6 แห่งในกรุงเทพฯ และ ปริมณฑล การวิจัยเน้นการสัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัด, ผู้แทน หรือผู้บริหารจากวัดที่เปิดสอนสมาธิ เป็นสำคัญ ผลสรุป คือ สมาธิตามหลักพุทธศาสนาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเชาวน์ปัญญาของเยาวชนได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุกฝ่าย โดยเฉพาะบ้าน (ชุมชน,สังคม) วัด (ศาสนา) และ โรงเรียน(รัฐ, สถาบันการศึกษา) โดยเริ่มจากการปฏิบัติด้วยตนเองก่อนเห็นผล แล้วแนะนำผู้อื่น และทำเป็นนโยบายสังคมต่อไป⁹⁷

⁹⁵พรธณี ตรีภูต “ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศในองค์กรธุรกิจสื่อสารโทรคมนาคม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2545, บทคัดย่อ.

⁹⁶พระมหาไสว คายสูงเนิน(ญาณวิโร), “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล), 2547, บทคัดย่อ.

⁹⁷พระมหานิพนธ์ ฐิตวิโรคุโณ (สุขอ้วน), “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2548.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ดังนี้

3.1 ระเบียบวิธีวิจัย

3.1.1 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ได้ศึกษาทั้งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ดังนี้

1) การศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้ศึกษาในเรื่องสมาธิโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา และฎีกา

2) การศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้ศึกษาในเรื่องสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์โดยรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลเอกสาร วิชาการ เช่น วารสาร เอกสารงานเขียนของผู้ทรงคุณวุฒิที่เชื่อถือได้ ค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ซีดีรอม เทปบันทึกเสียง)

3.1.2 การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีประชากรกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.2 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้ารับการอบรมสมาธิตามโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสราชวรวิหาร เป็นเวลา 7 วัน ตามตารางกิจกรรมที่ถูกระบุไว้

3.3 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้คัดเลือกจากกลุ่มประชากรโดยเจาะจง(Purposive Sampling)จากผู้เข้าร่วมการอบรมสมาธิตามโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสราชวรวิหารเป็นครั้งแรก หมายความว่ายังไม่เคยเข้ารับการอบรมสมาธิตามโครงการนี้มาก่อนจำนวนทั้งสิ้น 180 คน ตั้งแต่วันที่ 23–29 ตุลาคม 2549

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานะภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะภาพสมรส ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิของผู้รับการอบรม เหตุจูงใจให้เข้ารับการอบรม เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาประมวลเพื่อสร้าง เป็นแบบสอบถามโดยมีลักษณะเป็นข้อความให้เลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างโดยกรม สุขภาพ จิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ลักษณะของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์นี้ประกอบด้วย ข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ กันมีจำนวน 52 ข้อโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับเกณฑ์การให้คะแนน แต่ละข้อได้ให้คะแนน 4 ลำดับโดยการให้คะแนนแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความในทางบวก กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความในทางลบและมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ คือ

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความในทางบวกมี 28 ข้อได้แก่ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริงให้	1	คะแนน	ตอบจริงบางครั้งให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริงให้	3	คะแนน	ตอบจริงมากให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความในทางลบจะให้คะแนนในทางกลับกัน มี 24 ข้อได้แก่ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51, 52 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริงให้	4	คะแนน	ตอบจริงบางครั้งให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริงให้	2	คะแนน	ตอบจริงมากให้	1	คะแนน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งสร้างโดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก) มีลักษณะเป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่ง และ สุข

1. ดี มีจำนวน 18 ข้อ(ข้อ1-18) หมายถึง ความฉลาดในการควบคุมอารมณ์ รู้อารมณ์ และรู้ความต้องการของตนเอง การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมซึ่งเกิดจากความเข้าใจตระหนักรู้สำนึกในคุณธรรมความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ผลในด้านนี้คือรู้จักแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักเห็นใจ ใฝ่ใจ เข้าใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักรับรู้จักให้ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ในจำนวน 18 ข้อนี้ประกอบด้วย ดี ทั้งในด้านบวก และด้านลบ ดี ในด้านบวก ได้แก่ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17 ดี ในด้านลบ ได้แก่ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18 จะเห็นว่า ดี ในข้อนี้จะไปสอดคล้องกับ ศิล คือความประพฤติดีทางกาย วาจา เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุม กาย วาจาให้อยู่ในความดีงาม มีระเบียบวินัย มีสุจริตเป็นที่ตั้งทำให้มีการแสดงออกที่ดี เช่นการลดความเห็นแก่ตัว ลดทิฐิมานะ การรู้สภาพจิตที่เป็นกุศล อกุศล รักสงสาร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึงแสดงถึงความหมายของศีลในด้านบวก และในด้านลบเช่นกัน ดี จำนวน 18 ข้อประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

- 1.1 ความสามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง จำนวน 6 ข้อ โดยแยกออกเป็น
 - 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2 ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้
 - 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ โดยแยกออกเป็น
 - 1.2.1 ใฝ่ใจผู้อื่น
 - 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อ โดยแยกออกเป็น
 - 1.3.1 รู้จักให้ และรู้จักรับ
 - 1.3.2 รับผิดชอบ และให้อภัย
 - 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. เก่ง มีจำนวน 18 ข้อ (ข้อ 19-36) หมายถึง ความฉลาดในการรู้จักตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ รับรู้ เข้าใจ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งทำให้เป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องจากสังคมและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ในจำนวน 18 ข้อนี้ประกอบด้วย เก่ง ทั้งในด้านบวก และด้านลบ เก่ง ในด้านบวก ได้แก่ ข้อ 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36 เก่ง ในด้านลบ ได้แก่ ข้อ 19, 21, 24, 26, 27, 29, 33, 33, 35 จะเห็นได้ว่า เก่ง ในข้อนี้สอดคล้องกับ ปัญญา คือความสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ตระหนักรู้ รู้จักตนเอง มีสติตามรู้วิริยาบถ เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะรู้ตัวเร็ว รู้ตัวก่อนจะพูดจะทำ การรู้จักวางท่าทีปฏิบัติต่อโลก และชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึงแสดงถึงความหมายของเก่งในด้านบวก และเก่งในด้านลบเช่นกัน เก่ง จำนวน 18 ข้อประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

- 2.1 ความสามารถในการรู้จัก และมีแรงจูงใจในตนเอง จำนวน 6 ข้อแยกเป็น
 - 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 2.1.2 สร้างขวัญ และกำลังใจให้ตนเองได้
 - 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2.2 ความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อโดยแยกออกเป็น
 - 2.2.1 รับรู้ และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อโดยแยกออกเป็น
 - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข มีจำนวน 16 ข้อ (37-52) หมายถึง ความพึงพอใจในความรูสึกนึกคิด ความสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เชื่อมั่น ภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักพัฒนาจิตสามารถสร้างความสงบทางใจอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ในจำนวน 16 ข้อนี้ ประกอบด้วย สุข ทั้งในด้านบวก และด้านลบ สุข ในด้านบวก ได้แก่ ข้อ 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50 สุข ในด้านลบ ได้แก่ ข้อ 37, 40, 45, 47, 51, 52 จะเห็นได้ว่า สุขไปสอดคล้องกับ สมาธิ ในพุทธศาสนาซึ่งเป็นมิติด้านจิตใจ อารมณ์ การปลุกฝังคุณธรรม สร้างสรรค์สุขภาพจิต เช่น การมีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบไม่กระวนกระวาย มีจิตแจ่มใสเบิกบาน ไม่วิตกกังวล ไม่ดิ้นรน ไม่หวั่นไหว ไม่มีจิตท้อแท้ ไม่มีจิตลึกลับสงสัย แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึง

แสดงถึงความหมายของสุขในด้านบวก และสุขในด้านลบเช่นกัน สุข จำนวน 18 ข้อประกอบด้วย
ความสามารถดังต่อไปนี้

- 3.1 ความสามารถในการภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อโดยแยกออกเป็น
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
- 3.2 ความสามารถในการพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อโดยแยกออกเป็น
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
- 3.3 ความสามารถในการมีความสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อโดยแยกออกเป็น
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บจากกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการ
ฝึกอบรมของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัส
วิหาร โดยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขออนุญาตจาก พระธรรมวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)เจ้าอาวาสวัดโสมนัส
ราชวรวิหาร สถานที่ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลในการแจกแบบสอบถาม
2. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอหนังสืออนุญาตขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลตอบ
แบบสอบถามและสัมภาษณ์จาก ท่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย เพื่อเสนอขออนุญาตต่อเจ้าของสถานที่
3. นำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยเสนอต่อพระธรรม
วิสุทธิภิกขุ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร สถานที่ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลใน
การแจกแบบสอบถาม เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บจากกลุ่ม
ตัวอย่างก่อน และหลังการฝึกอบรม แบบสอบถามที่แจกมีจำนวน 180 ชุด ได้รับแบบสอบถาม
กลับคืนมา 172 ชุดคัดเลือกลักษณะแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ได้ 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.44 ของ
แบบสอบถามทั้งหมด ทั้งนี้ได้สัมภาษณ์ผู้ที่เคยผ่านการอบรมมาแล้ว และได้ขอเข้ารับการอบรมอีก

เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์(ซึ่งจะมีผู้ที่เคยผ่านการอบรมมาแล้ว และขอเข้ารับการอบรมอีกในหลายๆ การอบรม)

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาคัดเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC โดยใช้หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t - test ดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ โดยการหาค่าความถี่ และ ร้อยละ วิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอข้อมูลเป็นตาราง
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) และแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนของคำถามแต่ละข้อที่เกี่ยวกับความฉลาดอารมณ์ทั้งก่อน และ หลังการปฏิบัติสมาธิของผู้รับการอบรม โดยใช้ t - test และนำเสนอข้อมูลเป็นตาราง

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่มที่เป็นข้อความในทางบวก

ตอบจริงให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้งให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริงให้	3	คะแนน
ตอบจริงมากให้	4	คะแนน
กลุ่มที่เป็นข้อความในทางลบ		
ตอบไม่จริงให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้งให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริงให้	2	คะแนน
ตอบจริงมากให้	1	คะแนน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยกึ่งทดลอง สำหรับการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานะภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของความฉลาดทางอารมณ์โดยจำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้าน ดี เก่ง สุข ตามแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์โดยรวม โดยแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเชื่อมั่นของคะแนนก่อน และหลังปฏิบัติ ในแต่ข้อละคำถามโดยใช้ t- test

ตอนที่ 1 สถานะภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ

ผลการวิเคราะห์สถานะภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะภาพสมรส เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่ วิธีปฏิบัติสมาธิที่เคยปฏิบัติอยู่ ความรู้ความเข้าใจเรื่องสมาธิก่อนรับการอบรม และเหตุจูงใจให้เข้ารับการอบรม ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดง จำนวน และร้อยละเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการ อบรม การ ปฏิบัติสมาธิตามโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร N=170

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	34	20.0
หญิง	136	80.0
2. อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	28	16.5
25 - 35 ปี	28	16.5



ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
36 - 45 ปี	36	21.2
46 - 60 ปี	48	28.2
60 ปีขึ้นไป	30	17.6
3. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	14	8.2
อนุปริญญา หรือ เทียบเท่า	10	5.9
ปริญญาตรี	90	52.9
ปริญญาโท หรือ สูงกว่า	48	28.2
อื่นๆ	8	4.7
4. สถานภาพสมรส		
โสด	86	50.6
สมรส	72	42.4
หย่าร้าง / ม่าย	12	7.1
5. เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่		
เคย	12.2	71.8
ไม่เคย	48	28.2
6. วิธีปฏิบัติสมาธิ		
แบบพุทโธ	78	45.9
แบบอานาปานสติ	18	10.6
แบบพองหนอ – ยุบหนอ	22	12.9
แบบสัมมาอรหัง	4	2.4
ไม่ได้ปฏิบัติ	48	28.2
7. ก่อนปฏิบัติท่านมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสมาธิ ภาวนามาก่อนหรือไม่		
มาก	6	3.5
ปานกลาง	80	47.1
น้อย	82	48.2
อื่นๆ	2	1.2

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
8. เหตุจูงใจที่ทำให้ท่านเข้าปฏิบัติในครั้งนี้		
อยากปฏิบัติด้วยตนเอง	108	63.5
โดยการชักชวน	38	22.4
ที่ทำงานสนับสนุนให้มาโดยไม่ถือเป็นวันลา	16	9.4
อื่นๆ	8	4.7

จากตารางที่ 8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 136 คนคิดเป็นร้อยละ 80 มีอายุระหว่าง 36- 45 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 52.9 สถานภาพสมรส กลุ่มโสดจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 50.6 ผู้ที่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 71.8

วิธีปฏิบัติสมาธิแบบพุทโธจำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 45.9 ก่อนปฏิบัติสมาธิในโครงการนี้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิภาวนาจำนวน 82 คนคิดเป็นร้อยละ 48.2 เหตุจูงใจที่ทำให้เข้าปฏิบัติสมาธิ เข้าปฏิบัติด้วยตนเองจำนวน 108 คนคิดเป็นร้อยละ 63.5

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิ

ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิ แบ่งเป็น 3 ด้านตามลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต คือ ดี เก่ง และ สุข ดังนี้

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน ดี

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิในด้านดี รายละเอียดดังในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน ดี โดยแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเชื่อมั่นของคะแนนก่อนและหลังปฏิบัติในแต่ละข้อคำถาม

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	2.44	.85	2.91	.78	7.69**	.00

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	3.08	.80	3.00	1.01	-1.31	.19
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.78	.82	3.04	.81	3.83**	.00
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้อับรรลุเป้าหมายที่พอใจ	2.42	.79	2.95	.81	8.70**	.00
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	3.02	.91	3.32	.87	4.17**	.00
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	2.38	.89	2.73	.89	5.23**	.00
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	2.68	.87	3.07	.84	8.20**	.00
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	3.06	.89	3.22	.92	3.06**	.00
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	3.27	.76	3.35	.75	1.59	.11
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	2.89	.92	2.92	.95	.43	.67
11. ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	2.84	.73	3.05	.70	4.02**	.00
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	2.90	.84	3.18	.80	5.66	.00
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.43	.68	3.72	.52	6.49**	.00
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	3.32	.78	3.62	.63	6.96**	.00
15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	3.37	.77	3.65	.59	6.52**	.00

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
16.ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	3.09	.72	3.19	.88	1.80	.07
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	2.92	.85	3.41	.73	8.16**	.00
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	3.43	.70	3.56	.71	2.46*	.02
รวม	2.96	.37	3.22	3.34	11.37**	.00

** มีค่านัยสำคัญ $P < 0.01$ * มีค่านัยสำคัญ $P < 0.05$

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน ดี โดยรวมของ ก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่องยกเว้นเรื่องฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ซึ่งแสดงถึงความไม่รู้อารมณ์ตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง เรื่องฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิดแสดงถึงความไม่เข้าใจและไม่ยอมรับผู้อื่น และในเรื่องฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยากแสดงถึงความไม่รู้จักให้อภัยเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม

2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน เก่ง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิในด้าน เก่ง รายละเอียดดังในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน เก่ง โดยแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ระดับความเชื่อมั่น ของคะแนนก่อนและหลังปฏิบัติในแต่ละคำถาม

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	P-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
19. ฉัน ไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	2.96	.90	3.12	.93	3.10**	.00
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่า สามารถทำได้	2.81	.86	3.01	.88	4.02**	.00
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	2.71	.82	3.11	.84	6.32**	.00
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	3.36	.80	3.55	.70	4.71**	.00
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความ ผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	2.77	.84	3.27	.71	8.62**	.00
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำ ต่อไปไม่สำเร็จ	3.22	.85	3.35	.76	2.53*	.01
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	2.64	.89	3.02	.88	6.66**	.00
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉัน ไม่มีความสุข	2.80	.91	3.02	.95	3.92**	.00
27. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็น เรื่องยากสำหรับฉัน	3.04	.86	3.27	.81	4.83**	.00
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไร ก่อนหลัง	2.87	.89	3.14	.80	5.67**	.00
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลก หน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	2.97	.84	3.19	.84	4.47**	.00

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	P-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มี กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	3.14	.77	3.46	.73	6.31**	.00
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	2.87	.87	3.02	.88	3.67**	.00
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมา นาน	2.95	1.03	3.01	.98	1.59	.11
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉัน ให้ผู้อื่นรู้	2.77	.78	2.85	.71	2.14*	.03
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน	3.12	.80	3.22	.83	2.34*	.02
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้ง กับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	2.96	.83	2.95	.84	-.23	.82
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถ อธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	2.54	.73	2.75	.75	4.47**	.00
รวม	2.91	.36	3.18	.35	10.06**	.00

** มีค่านัยสำคัญ $P < 0.01$

* มีค่านัยสำคัญ $P < 0.05$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน เก่ง โดยรวมของก่อนและ
หลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลัง
การอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า
คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ใน
เรื่องเมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่น
รู้ และฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน สำหรับข้ออื่นๆ มีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ .01 ยกเว้นในเรื่องฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานานซึ่งแสดงถึง
ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นรู้จักสร้างสัมพันธภาพ และเรื่องเป็นการยากสำหรับฉัน
ที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอแสดงถึงความไม่กล้าที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่
กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์นั้นหลังการอบรมมีผลไม่แตกต่างจากก่อนการ
อบรม

3. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน สุข

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิในด้าน สุข รายละเอียดดังในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้าน สุข โดยแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเชื่อมั่น ของคะแนนก่อนและหลังปฏิบัติในแต่ข้อคำถาม

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	P-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
37. ฉันรู้สึกดียกกว่าผู้อื่น	3.29	.75	3.54	.61	4.47**	.00
38.ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ใน บทบาทใด	2.56	.71	2.40	.74	-3.89**	.00
39.ฉันสามารถทำงานที่ได้รับ มอบหมายได้ดีที่สุด	2.78	.79	2.98	.77	4.71**	.00
40.ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ ยากลำบาก	2.92	.81	2.99	.82	1.27	.21
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น	3.02	.81	3.22	.76	4.56**	.00
42. ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ	3.40	.85	3.65	.63	5.09**	.00
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้	2.63	.88	3.02	.75	7.15**	.00
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรม ในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	2.74	.94	3.01	.90	4.96**	.00
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	3.37	.72	3.61	.60	5.04**	.00
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	3.04	.90	3.34	.79	5.60**	.00
47.ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึก เบื่อหน่าย	3.41	.73	3.56	.64	3.82**	.00
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะ ทำในสิ่งที่ฉันชอบ	3.35	.78	3.48	.72	3.70**	.00

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	P-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	2.98	.94	3.29	.85	6.28**	.00
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	3.03	.79	3.31	.74	7.12**	.00
51. ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	3.24	.86	3.40	.86	2.47*	.01
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.96	.95	3.24	.79	4.64**	.00
รวม	3.04	.37	3.25	.29	8.15**	.00

** มีค่านัยสำคัญ $P < 0.01$

* มีค่านัยสำคัญ $P < 0.05$

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน สุข โดยรวมของก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง ยกเว้นในเรื่องฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการนั้น มีคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในเรื่องฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบากซึ่งแสดงถึงความสามารถสร้างความภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม

4. เปรียบเทียบโดยรวม

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิโดยรวม รายละเอียดดังในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้ารับการปฏิบัติสมาธิก่อนและหลังการอบรม

	Mean	Std. Deviation	N	T	P-value
คะแนนรวมก่อน	2.98	0.32	170	11.02**	0.00
คะแนนรวมหลัง	3.20	0.29			

มีระดับนัยสำคัญ 0.01 ด้วยการทดสอบแบบ t-test

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ภายหลังกการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสมาธิจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการอบรมการปฏิบัติสมาธิ.

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

จากการพูดคุยเพื่อขอสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำสมาธิ และผลของการทำสมาธิจากผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่เคยมาเข้าร่วมปฏิบัติแล้วและกลับมาเข้าร่วมการอบรมอีกครั้ง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมใหม่เป็นครั้งแรกโดยขอสัมภาษณ์ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม ทำให้ทราบว่า ผลจากการทำสมาธินำไปใช้กับ ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และในการทำงาน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ดังนี้¹

ผลด้านสติ - หลักธรรม ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับศีลธรรมและหลักธรรมในขั้นสูงขึ้นมากขึ้นได้รู้ละเอียดขึ้นและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ใช้ธรรมะในการทำงาน เริ่มคิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเรา รู้จักให้อภัย คือนิ่งไว้ เมื่อได้เรียนรู้ธรรมก็จะลดความรำคาญ ความน่าเบื่อก็ได้และเข้าใจหลักธรรมมากขึ้นรู้ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตนทำให้ทุกข์น้อยลง รู้สึกว่าสามารถที่จะช่วยในเรื่องของจิตใจได้ดี มีบางท่านถือศีล 5 อยู่ตลอดทำให้รู้จักละความชั่ว สิ่งไหนไม่ดีก็ไม่ทำ เช่น จากการสัมภาษณ์ที่ว่า “โดยปกติแล้วเราเป็นศูนย์เด็กเล็กที่อยู่กับวัดก็จะเน้น(ด้านศีล)อยู่แล้วมาปฏิบัติตรงนี้ก็รู้หลักในการดูแลลูกน้องและการดูแลเด็กๆ ในโรงเรียนละเอียดมากขึ้นกว่าเดิมและนำมาเอาไปใช้ได้เลย”² จะเห็นได้ว่าสติช่วยให้บุคคลเข้าใจ ตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น รู้จักให้

¹ ผลการสัมภาษณ์ลงในแผ่นซี - ดี รอม ส่งมาพร้อมวิทยานิพนธ์.

² คุณ เสาวนีย์ พึ่งตัว, หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดป่าคลองกุ้ง, จังหวัดจันทบุรี.

รู้จักอภัย มีเมตตา กรุณา ซึ่งแสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต และถ้าคนเราทุกคนสามารถรักษาศีล 5 ได้ก็จะแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งกับตัวเองแล้วก็การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี

ผลด้านสมาธิ สมาธิจะทำให้เรามีสติ จิตใจสงบเย็น มีเมตตา มีปัญญา ละโลก โกรธ หลงลงได้ มีสติคือคิดก่อนที่จะพูดจะได้ไม่เกิดความผิดพลาด มีสติในการทำงานหรือทำอะไรหลายอย่าง มีพลังใจที่จะกลับเข้าไปสู่สังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายมากมาย ความกดดันจากการทำงาน ปัญหาอุปสรรค และการปฏิบัติธรรมทำให้สามารถปล่อยวางไว้ขึ้นต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มากระทบ เช่น รู้สึกว่าคนที่อยู่ใกล้เรากลับมา กำลังอารมณ์ไม่ก็ควรทำใจของเราว่า อย่าไปปรับอารมณ์อันนั้น มีบางท่านที่มีความเห็นว่าได้ผลดีขึ้นในระดับหนึ่งคือสามารถรู้ว่าตอนนี้เราไม่มีสติแล้วเราต้องกลับมา จะเห็นได้ว่าสมาธิช่วยให้บุคคลเข้าใจ รู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น มีสติ มีเมตตา มีปัญญา และเกิดความสงบด้านจิตใจนั้นคือความสุขตามที่มีมนุษย์ทุกคนต้องการ

ผลด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าค่อนข้างจะเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นการพัฒนาจิต บริหารจิตใจตัวเอง ทำให้ได้คิดก่อนที่จะพูด พูดแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ รู้จักระงับ ความโกรธ ใจเย็นขึ้น มีสติ ใช้สะกดอารมณ์ได้เวลาเมื่ออารมณ์ร้อนๆ จะสามารถข่มจิตใจได้ ผลจากการฝึกนำไปใช้ในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานได้มาก ทุกวันที่กลับบ้านไปได้ใช้เลยเพราะการที่ได้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบใจสามารถสงบจิตใจได้ เห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจมีความโกรธสามารถระงับได้กับความใจร้อน ความโกรธง่าย มีโอกาสที่จะพักสงบจิตใจจากความสับสนวุ่นวายของการทำงานแม้จะเป็นเพียงการฝึกขั้นต้น บางท่านให้ความเห็นว่าอารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงจับปล้นยังไม่เย็นเท่าที่ควรแต่ก็รู้สึกว่าดีขึ้นเป็นการปรับจิตของเราให้ใจเย็นลง เช่น จากการสัมภาษณ์ที่ว่า “การฝึกสมาธิ และวิปัสสนา ทำให้เราลดเรื่องของความใจร้อนลง คิดตรึกตรองมากขึ้นเวลาเราจะโกรธใครก็รู้จักให้อภัยมากขึ้น แม้แต่ผู้ได้บังคับบัญชาบางทีทำอะไรไม่ถูกต้องบางที่ยังต้องนับ 1, 2, 3 จากที่ไม่เคยนับก็ต้องนับทำให้ใจเย็นลง ให้เหตุผลมากขึ้น คิดว่าดีขึ้นเพราะเราใจเย็นลงเรื่อยๆ จากเมื่อก่อนที่เป็นคนใจร้อนก็จะใจเย็น และไม่ผูกใจเจ็บ”³

ผลด้านปัญญา การทำสมาธิก่อให้เกิดปัญญาขึ้นแน่นอนเพราะการทำให้จิตใจสงบทำให้คิดอะไรได้ดีกว่าและละเอียด ด้วยว่าความคิดที่เรามีอยู่บางสิ่งบางอย่างมันอาจจะผิดไปปัญญายังใช้พิจารณาตัวเองและคนรอบข้างเวลาที่เจอปัญหาจะเข้าใจมาก เป็นจิตวิทยา(psychology) ที่ดีมากทำให้เรามองคนไม่ตีเงินเงินไปและก็เข้าใจถ่องแท้พิจารณามากขึ้นเวลาฟังอะไรไม่ฟังแค่จับปล้น

³ คุณวัลลาภ นตะมาน, สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, กรุงเทพมหานคร.

ให้อามาคิดและเอาศีลที่เราถือมาโยงกัน ถ้าเราเป็นคนฉลาดเราก็ต้องพิจารณาโดยใช้เหตุผล รู้จักเหตุรู้จักผลว่าเป็นอย่างไรเพราะเมื่อเราสงบ มีสมาธิงานเราจะดี เพราะเรามุ่งอยู่กับงานของเราแล้วปัญหาจะน้อยลง คลื่นคลายเร็ว ทำให้มีสติในการแก้ปัญหามากขึ้น ผลของงานก็จะดีขึ้นตามมา กับเพื่อนร่วมงาน ปัญญาใช้ในการคิดการตัดสินใจ การจะพูดอาจจะได้คิดก่อนที่จะพูด เช่น เมื่อเรากลับไป(หลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิ)จากที่เป็นคนที่อยากพูดอะไรก็พูดอย่างเช่นนั่งทำงานผิที่เราจะค่อยๆ สอนเค้าแต่เมื่อก่อนเวลาผิเราก็จะว่าไปเลย รวมทั้งสามารถหาเหตุผลได้ มีสติ มีอุเบกขาไม่ทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงจะเห็นได้ว่า สมาธิก่อให้เกิดปัญญา รู้คิด รู้พิจารณา รู้วิหาเหตุผลและแนวทางแก้ปัญหาตามแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของกรมสุขภาพจิต

ด้านการอบรม : วิทยากรผู้ให้การอบรม คือ เจ้าคุณอาจารย์พระธรรมวิสุทธิกวี(พิจิตรฐิตวณฺโณ) ได้รับความศรัทธาในอาจารย์ผู้สอน เป็นคนเก่ง มีความรู้มาก สอนดีมากทำให้เข้าใจความหมายสมาธิ-วิปัสสนาและหลักธรรมมากยิ่งขึ้น หลังจากปฏิบัติธรรมที่นี่แล้วได้หลักแบบจริงๆ จังๆ ได้หลักวิธีการ ได้รับรู้การทำสมาธิที่ถูกต้องจากเจ้าคุณอาจารย์และได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน

ช่วงเวลาในการอบรม : สำหรับช่วงเวลาการนั่งกรรมฐาน 7 วันนั้นมีความเห็นต่างกันไป มีทั้งที่มีความเห็นว่าช่วงเวลาในการอบรมกำลังดีไม่มากหรือน้อยไปและการนั่งสมาธิครั้งละครึ่งชั่วโมงกำลังพอเหมาะไม่จำเป็นต้องปรับปรุงอะไรดีมากแล้ว และที่มีความ เห็นว่าการอบรมช่วงละ 10 วันอาจจะได้ผลมากกว่าเพราะวันสองวันแรกยังปรับตัวไม่ได้ เช่นในการนั่งสมาธิ พอวันที่ 3 ที่ 4 ที่ 5 รู้สึกว่าดีขึ้น สบายขึ้นจะจบการอบรมแล้ว

ด้านสถานที่ : ควรจะให้มีคนพอดีๆ เพราะตอนนี้คนมากไปจะทำให้สถานที่ที่ไม่เหมาะสมต้องมานั่งเบียดกัน

ด้านความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา : เชื่อกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นของมีจริง ถ้าเราปฏิบัติให้สม่ำเสมอก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้ เมื่อกลับไปได้ปฏิบัติต่อเนื่องไม่ทิ้งเหมือนที่ผ่านมา เหมือนกับที่เราสะสมมาเรื่อยๆ ทุกวันนี้จึงมั่นใจว่าจะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองได้

ความคิดเห็นอื่นๆ : รัฐบาลควรสนับสนุนมากกว่านี้ เช่น การวางนโยบายที่ว่าเข้ามารับราชการน่าจะผ่านหลักสูตรนี้หรือไม่ก็เอาหลักสูตรนี้เข้าไปบรรจุไว้ในแผนการศึกษาของเด็กให้เป็นแผนที่ให้เด็กที่ห่างไกลจากพุทธศาสนาได้เรียนอย่างเช่น ธรรม จริยธรรม โครงการนี้ช่วยได้มากทำให้คนเข้าใจลัทธิมากขึ้น หรือจัดอบรมสำหรับเด็กๆ ด้วยไม่ใช่เฉพาะแต่คนที่ทำงาน เช่น ความเห็นที่ว่า “การที่ท่านเปิดคอร์สสอน(การอบรม)สมาธิทำให้หลายๆ คนมีโอกาศและมีประโยชน์มากกับสังคมในปัจจุบันเพราะหลายๆ คนที่เป็นเยาวชนไม่มีความรู้ด้านพระพุทธศาสนา

อย่างแจ่มชัด และไม่เข้าใจซาบซึ้งศาสนาความหมายมากกว่าที่เราเห็นคือมันลึกกว่านั้น” และ “ถ้า ค้างที่วัดเลยจะไม่มีโอกาสได้ไปเพราะว่ามีครอบครัว มีลูกเล็ก มีการเปิดโอกาสให้ไปเข้าเียนกลับ ได้ก็รู้สึกดีกว่า ดีกว่า ทำให้เราไม่ต้องทอดทิ้งภาระหน้าที่ที่เราจำเป็นต้องทำ ก็เลยได้มาร่วมปฏิบัติธรรม เมื่อ 2 ปีที่แล้วประมาณปี 48 มาร่วมเข้าเป็นศิษย์รุ่นที่ 84” และหลังจากที่ปฏิบัติธรรมที่นี่แล้วได้ หลักแบบจริงๆ จังๆ ได้หลักวิธีการเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติที่บ้าน คือ วิธีการสวดมนต์ที่ถูกต้อง รู้ ความหมายของบทสวดได้ทราบถึงวิธีการที่จะปฏิบัติภาวนาว่าจะต้องทำอะไร การนั่งสมาธิและ เคนจงกรมทำอะไร การมานั่งสมาธิก็ดี ถือศีล 5 ศีล8 ก็ดีหรือว่าฟังท่านเทศน์จะเข้าใจหรือไม่ เข้าใจอย่างน้อยก็ได้อะไรไปบ้าง เช่น ทำให้เราเข้าใจว่าที่เราอ่าน นโมตัสสะ แปลว่าอะไร เข้าใจว่า การที่พระพุทธเจ้าจะเขียนอะไรขึ้น มาสักคำหนึ่งแปลว่าอะไร ทำไมเราต้องไหว้ต้องกราบ สมาธิ นำไป ใช้ประโยชน์อะไรกับชีวิต เอาไปพิจารณาคนรอบข้างและก็พิจารณาตัวเอง เวลาพบปัญหา จะเข้าใจมากขึ้นคือปล่อยวางแทนที่จะเป็น โกรธมาก เกลียดมาก และเมื่อหมดคอร์ส(การอบรม) 7 วันกลับไปแล้วได้สวดมนต์ อ่านหนังสือที่ lecture (บันทึก) ไว้ พยายามทำความเข้าใจและไหว้ พระทุกคืนตั้งจิตอธิษฐานให้สิ่งที่ท่านสอนได้อยู่กับเราให้มีบุญวาสนาให้อยู่กับเราได้นานที่สุด

สำหรับผู้ที่ได้รับการอบรมเป็นครั้งแรกมีความเห็น เช่น เป็นอะไรที่ไม่เคยสัมผัสคิดว่า เป็นโชคดีของตัวเองที่ได้มีโอกาส สิ่งที่พระอาจารย์สอน การที่ได้มาปฏิบัติได้รับฟังและรับรู้สิ่งที่ เราหาไม่ได้เป็นประโยชน์กับตัวเองมาก เป็นคนชอบจดสอนอะไรมาทีไรก็จดๆ ไว้ก่อน คิดว่าเมื่อมี โอกาสจะเอามาดูและจะเอาไปเผยแพร่ให้หน่อยๆ ลูกน้องในที่ทำงานเอาไปช่วยกันดูช่วยกันอ่านและ ก็ได้จากคำสอนที่พระอาจารย์ให้ว่าเราจะดำรงชีวิตอย่างไร เราจะปรับนิเวศอย่างไร ซึ่งสอนทั้ง ตัวเองแล้วจะนำไป Apply (ประยุกต์) ใช้ในชีวิตประจำวันในครอบครัวในที่ทำงานได้ ต่อคำถาม ที่ว่าใช้กับที่ทำงานอย่างไร : ทุกสิ่งทุกอย่างเราอยู่ในสายกลาง ถ้าวันนี้เราโกรธหรือเครียด เราต้อง ถอยลงมว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราคนเดียวเกิดแล้วก็ดับไป อาจจะมีคนชอบเราบ้างไม่ ชอบเราบ้างแต่ก็ไม่ได้โกรธ ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเข้าใจมากยิ่งขึ้นว่าทำไปอย่างนี้คืออะไร การให้เราคิด มีเวลาให้หยุดคิดได้ผลดีกว่ากับเรื่องการทำงานและชีวิตประจำวัน หรือการมีเหตุผล การควบคุมอารมณ์เย็นลงมาก เหมือนมีมุมให้เรามองได้กว้างขึ้นมากขึ้น ไม่ใช่มองแค่มุมแคบๆ เล็กๆ เราจะเห็นมุมอื่นที่กว้างขึ้นและพยายามเข้าใจคนอื่นว่าเป็นธรรมชาติ.

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมด้วยตนเอง จากการสังเกตการณ์และจากการ สัมภาษณ์ความคิดเห็นนั้น พบว่าการอบรมเป็นไปด้วยดีทุกท่านที่เข้ารับการอบรมมีความตั้งใจมา และตั้งใจปฏิบัติ ผู้ให้การอบรมคือพระธรรมวิสุทธิภิกขุ(พิจิตรฐิตวณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัส สวิหาร ได้ให้ความรู้ทั้งด้านสมาธิภาวนา ด้านธรรมบรรยาย รวมถึงการถามตอบเพื่อแก้ปัญหาข้อ สงสัยของผู้เข้ารับการอบรมได้ดีและเป็นที่น่าสนใจ ในวันสุดท้ายของการเข้ารับการอบรม หลังพิธี



ปิดการอบรมจากการสัมมนาความคิดเห็นผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อการอบรม มีความเห็นว่าการอบรมสมาธินี้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายมองโลกในด้านดีขึ้น คิดว่าเมื่อกลับไปทำงาน ปฏิบัติหน้าที่ของตน จะทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน นายจ้าง รวมไปถึงจัดการกับความขัดแย้งใน ครอบครัวได้ดีด้วยการมองโลกในด้านดี คือ การมองตามเหตุตามปัจจัยที่เป็นจริง และเมื่อมีโอกาส อำนาจให้จะกลับมาเข้ารับการอบรมอีก.

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาในทางจิตวิทยาสมัยใหม่ มองว่า “อารมณ์” (Emotion) เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดแต่สามารถพัฒนาไปได้เรื่อยๆ ตั้งแต่เด็กและจะพัฒนามากขึ้นๆ ในวัยสูงอายุช่วง 45-50 ปี (ตรงข้ามกับการพัฒนาปัญญาที่ถดถอยลงเมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้น) ซึ่งอารมณ์พื้นฐานนี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ การที่จะแสดงออกทางอารมณ์ในด้านใดอย่างไหนนั้นก็แล้วแต่ว่าได้รับการพัฒนามาด้านใดมากกว่า โดยอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาและแสดงออกในทางบวกทางจิตวิทยา เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์

จุดมุ่งหมายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักการของนักจิตวิทยานั้นก็เพื่อความ สุข และประสบความสำเร็จในชีวิต และพบว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จในชีวิตมากกว่าที่จะมีความฉลาดทางปัญญาเพียงปัจจัยเดียว

ส่วนหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทางจิตวิทยานั้นเน้นในการใช้ปัญญาให้มีทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้อารมณ์ในการดำเนินชีวิตทั้งของตนเอง และในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมเพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต เกิดความดี และความสุข คือดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริตมีคุณธรรม และนักจิตวิทยายังเสนอให้พัฒนาตั้งแต่วัยเด็กเล็กขึ้นไป โดยการฝึกฝนให้เกิดทักษะด้านสุนทรียะต่างๆ เช่น การฝึกศิลปะต่างๆ ดนตรี เสียงเพลง หรือการเล่นนิทาน เป็นต้น เพื่อให้จิตใจอารมณ์อ่อนโยนลดความรุนแรงลงได้ ฝึกทักษะทางสังคม เช่นการรู้จักวางตัว เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รวมไปถึงการให้ความสำคัญต่อสังคมรอบๆ ตัว ได้แก่สภาพแวดล้อมทางครอบครัว โรงเรียนสถานศึกษา ชุมชน ที่ทำงาน ฯลฯ หลักการพัฒนาอารมณ์ทางจิตวิทยานี้จึงเป็นทั้งการพัฒนากาย และพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม อย่างไรก็ตามการพัฒนาปัญญาก็ได้กระทำควบคู่กันไป

ผลจากการพัฒนาอารมณ์ทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้น คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรมทางสังคม และพัฒนาปัญญา

1. ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพระพุทธศาสนา

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมากมากกว่า 2500 ปี โดยมีทัศนะเช่นเดียวกับทางจิตวิทยาว่า “อารมณ์” เป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์มีทั้งอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ อารมณ์ด้านบวกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กุศลมูล ประกอบด้วย โอลกะ อโทสะ อโมหะ อารมณ์ด้านลบในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อกุศลมูล ประกอบด้วย โลกะ โทสะ โมหะ ส่วนจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้ว เรียก ภาวิตจิต หรือพัฒนาจิต หรือ กุศลจิต

จุดมุ่งหมายในการพัฒนานั้น พระพุทธศาสนามีทัศนะเช่นเดียวกันกับความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักการของนักจิตวิทยา คือ ให้นุคคลมีความสุข และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต โดยที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์สูงมากจะพบได้ในหมวดธรรมต่างๆ มากมายในพระพุทธศาสนาที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดมีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยการสร้างความสำเร็จ เช่นอิทธิบาท หมวดธรรมว่าด้วยชีวิตครอบครัว เช่น สมชีวิธรรม ฆราวาสธรรม เป็นต้น หมวดธรรมว่าด้วยความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น พรหมวิหาร สังคหัตถตุ สาราณียธรรม เป็นต้น หมวดธรรมว่าด้วยการปกครอง เช่น ทศพิธราชธรรม และหมวดละเว้นอกติ เป็นต้น พระพุทธศาสนายังมองลึกลงไปกว่าความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักการของนักจิตวิทยาที่ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จคือเป็นตัวเหตุแล้ว พระพุทธศาสนายังมองว่า ตัวความฉลาดทางอารมณ์นั่นเองเป็นตัวผล คือ ตัวความสุข หรือความมีสุขภาพจิตที่ดี

ส่วนหลักการพัฒนานั้นพระพุทธศาสนาเริ่มต้นจากการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและสังคมเช่นเดียวกันกับการพัฒนาอารมณ์ทางจิตวิทยา จะเห็นได้จาก ศิลอันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาเป็นฐานของการพัฒนาจิต(อารมณ์)คือสมาธิ และสมาธิยังเป็นตัวต่อยอดให้เกิดปัญญา นอกจากนั้นพระพุทธศาสนาองว่าการพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์ ต้องเริ่มจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่เหมาะสมดีงาม มีกัลยาณมิตร ส่วนทักษะด้านสุนทรียภาพ ด้านศิลปะต่างๆ พระพุทธศาสนาได้นำมามีส่วนใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วย จะเห็นได้จากการสอนโดยการเล่านิทานชาดกโดยมุ่งให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลิน ความซาบซึ้งในคุณธรรมต่างๆ ที่แฝงมากับนิทานนั้นและที่กล่าวว่าศิลปะเป็นฐานของการพัฒนาจิต(อารมณ์)คือสมาธินั้น สมาธิยังเป็นตัวต่อยอดให้เกิดปัญญา และในบางกรณีบางบุคคล ปัญญากลับมาพัฒนาจิตและศีล(พฤติกรรมทางกายและสังคม) จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายทางสังคม และทางปัญญาควบคู่กันไปเช่นเดียวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักการของนักจิตวิทยาสมัยใหม่

ผลจากการพัฒนาอารมณ์(จิต)ในทางพระพุทธศาสนา คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาสังคม และพัฒนาปัญญา

ในทัศนะที่มองต่างกันนั้น ตามแนวทางของนักจิตวิทยามองธรรมชาติด้านอารมณ์โดยทางกายภาพ คือ มองไปถึงโครงสร้างการทำงานของสมองทั้ง 2 ด้าน สมองด้านขวาทำงานเกี่ยวกับอารมณ์สมองด้านซ้ายทำงานเกี่ยวกับเรื่องเหตุผล ส่วนพระพุทธศาสนามองว่าสมองเป็นเพียงองค์ประกอบทางกายภาพของชีวิตมนุษย์ มีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือให้จิตได้อาศัยทำงานเท่านั้น อารมณ์จึงไม่ได้เกิดจากการทำงานของสมอง แต่อารมณ์เป็นคุณสมบัติฝ่ายนามธรรมที่เป็นส่วนประกอบของจิต หรือทำงานร่วมกับจิต ที่เรียกว่า “เจตสิก” โดยจิตเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนชีวิต และอยู่เบื้องหลังการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ จิตจะผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าขณะนั้นๆ จิตประกอบอยู่ด้วยเจตสิกหรืออารมณ์ใดๆ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ

เมื่อมองไปถึงหลักการในการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาพบว่า พระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนาชีวิตครอบคลุมและให้เกิดความสมดุลในมิติทั้ง 4 ด้านของชีวิต คือ มิติทางกาย(ภาวิตกาย, พัฒนากาย) มิติทางสังคม(ภาวิตศีล, พัฒนาศีล) มิติทางอารมณ์(ภาวิตจิต, พัฒนาจิต)และ มิติทางปัญญา(ภาวิตปัญญา, พัฒนาปัญญา) การพัฒนาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์เป็นมิติหนึ่งในมิติทั้ง 4 ด้านในหลักการพัฒนาชีวิตซึ่งจะต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กันให้เกิดความสมดุลในทุกมิติของชีวิต มิติทางกาย(ภาวิตกาย)จัดเป็นปัจจัยภายใน เช่นการรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูกวิธีเป็นปัจจัยที่ทำให้ปฏิบัติตนต่อปัจจัยภายนอก คือ มิติทางสังคม(ภาวิตศีล)ได้ดี ทั้งสองปัจจัยนี้จะหล่อหลอมให้เกิดความคิดความเชื่อที่ถูกต้อง คิดตามความเป็นจริง มีทัศนคติต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้อง คือ มีสัมมาทิฐิ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วขบวนการพัฒนาชีวิตก็จะดำเนินไปตามหลักการพัฒนาที่เรียกว่า อริยมรรค หรือ ไตรสิกขา คือ ศีล (มิติทางกาย + สังคม) สมาธิ(มิติทางอารมณ์) และ ปัญญา(มิติทางปัญญา) พระพุทธศาสนายังได้เน้นเสนอการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรมโดยหยิบยกเอาองค์ประกอบของมรรคที่เกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ คือ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิขึ้นมาเป็นหลักในการพัฒนา สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นประกอบไปด้วยทั้ง สมถวิธี และวิปัสสนาวิธี ต่างให้ผล คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาสังคม และพัฒนาปัญญาดังกล่าวข้างต้นซึ่งผลนี้ก็คือผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เสนอ สติปัฏฐานสูตร ซึ่งเน้นหลักการปฏิบัติโดยใช้ สติ และ สัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดพิจารณา หรือ ตามรู้ทันอารมณ์ต่างๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีองค์ประกอบด้านความเพียร(อาตาปี) เป็นพลังในการขับเคลื่อนกระบวนการปฏิบัติธรรม

จากหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรนี้ พบว่า ทั้งสติ และสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบร่วมในหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางของนักจิตวิทยาโดยที่ สติ เป็นองค์ประกอบของอารมณ์(EQ) คือ ความระลึกได้ ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ไหวพ้อทัน ความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้ สัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบด้านปัญญา(IQ) เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ ประเมิน แยกแยะวิเคราะห์ ขบวนการอารมณ์ของตนเพื่อการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

กล่าวได้ว่า การปฏิบัติสมาธิ หรือการพัฒนาจิตนั้นส่งผลให้เกิด คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ผลของการพัฒนาจิตบนฐานแห่งสมาธินี้นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ที่ครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้านของชีวิต คือพัฒนากาย พัฒนาศังคม พัฒนาจิต(อารมณ์) และพัฒนาปัญญาดังกล่าว ซึ่งอาจสังเคราะห์ลงได้ 3 ด้าน คือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม(กาย+สังคม คือ ศิล) ด้านจิตใจ(อารมณ์)และด้านปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าการบริหารจัดการหรือพัฒนาจิตบนฐานแห่งสมาธินำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นแนวทางในงานวิจัยนี้คือ ความฉลาดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ประกอบด้วยองค์ 3 คือ ความดี ความเก่ง และ ความสุข

3. ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมฯ

จากการวิจัยกึ่งทดลองได้ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิจำแนกตามลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต คือ ดี เก่ง สุข และผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิโดยรวม สรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านดี พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง ยกเว้นในเรื่องฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น มีคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในเรื่องฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ซึ่งแสดงถึงความไม่รู้อารมณ์ตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง เรื่องฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิดแสดงถึงความไม่เข้าใจและไม่ยอมรับผู้อื่น และในเรื่องฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยากแสดงถึงความไม่รู้จักให้อภัยเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม

3.2 ด้านเก่ง พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อน และหลังการอบรม การปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องเมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ และฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน สำหรับข้ออื่นๆ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ยกเว้นในเรื่องฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานานซึ่งแสดงถึงความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นรู้จักสร้างสัมพันธภาพ และเรื่องเป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอแสดงถึงความไม่กล้าที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์นั้นหลังการอบรมมีผลไม่แตกต่างจากก่อนการอบรม

3.3 ด้านสุข พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของก่อน และหลังการอบรม การปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง ยกเว้นในเรื่องฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการนั้น มีคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในเรื่องฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบากซึ่งแสดงถึงความไม่สามารถสร้างความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม

3.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิโดยรวม พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ก่อน และหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่คะแนนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ภายหลังการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสมาธิจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการอบรมการปฏิบัติสมาธิ

จากผลการวิเคราะห์ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมสมาธิจำแนกตามลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต คือ ดี เก่ง สุข และผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิโดยรวมจะเห็นได้ว่าเป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยที่ว่าหลังการเข้ารับการอบรมสมาธิผู้ที่เข้ารับการอบรมจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุระหว่าง 46-60 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสด เคยผ่านการปฏิบัติสมาธิมาก่อน เป็นส่วนใหญ่โดยวิธีปฏิบัติแบบพุทโธ มีประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิแต่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติสมาธิน้อย และอยากเข้าปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองมากกว่าส่วนเหตุจูงใจที่ทำงานสนับสนุนให้มาโดยไม่ถือเป็นวันลาตามโครงการนี้มีน้อยมาก

ผลนี้แสดงให้เห็นว่าเพศหญิงมีความสนใจในเรื่องการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิมากกว่าเพศชาย และที่น่าสนใจคือกลุ่มของผู้เริ่มต้นชีวิตในการทำงาน(อายุ 25-35ปี) และกลุ่มเด็กวัยรุ่น(อายุต่ำกว่า20 ปี) มีความสนใจในการรับการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิน้อยมาก ด้านการศึกษาระดับอนุปริญญา มัธยมศึกษา มีจำนวนน้อยมากเช่นกัน โดยกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุดแสดงว่าการศึกษามีความสำคัญต่อความสนใจในการปฏิบัติสมาธิแต่ยังมีองค์ประกอบในด้านการทำงานมาร่วมในการพิจารณาด้วย คือ กลุ่มที่จบการศึกษาปริญญาโทหรือสูงกวานั้นมีจำนวนน้อยอาจเป็นด้วยหน้าที่การทำงาน ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิมาก่อนแต่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิน้อย แสดงว่า ประสบการณ์ในการปฏิบัติมาแล้วไม่มีผลต่อการปฏิบัติสมาธิ ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิมากนั้นมีน้อยมาก(ร้อยละ3.5 เท่านั้น) ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีความตั้งใจอยากมาปฏิบัติด้วยตนเองส่วนเหตุผลที่ทำงานสนับสนุนให้มาโดยไม่ถือเป็นวันลาเป็นเพียงเหตุจูงใจและมองว่าเป็นโอกาสแสดงว่าการปฏิบัติสมาธิเป็นที่สนใจของบุคคลมากพอสมควร และเต็มใจอยากปฏิบัติ จากการวิจัยนี้พบว่ามีความสอดคล้องกับการวิจัยของพริ้มเพรา ดิษยวิช และจำลอง ดิษยวิช ในหัวข้อ สภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ระดับการศึกษามีผลต่อการปฏิบัติอบรม ผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมที่มีการศึกษาปริญญาตรี และต่ำกว่ามีสุขภาพจิตดีขึ้นในระดับที่เท่าเทียมกัน และสูงกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท และประสบการณ์ในการปฏิบัติมาแล้วไม่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้

จากผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิของผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้จำแนกตามลักษณะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต คือ ดี เก่ง สุข อภิปรายได้ว่า

1) ในด้าน ดี พบว่า หลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวม เพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติสมาธิและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลัง แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง ยกเว้นในเรื่องฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น มีคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นคะแนนที่ยอมรับได้ตามหลักการทางสถิติ คือมีค่าความเชื่อมั่นคิดเป็นร้อยละ 95 ถือว่าหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องนี้สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมเช่นกัน ส่วนในเรื่องฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยากนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม ซึ่งแสดงถึงความไม่รู้อารมณ์ตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ความไม่เข้าใจและไม่ยอมรับผู้อื่น ความไม่รู้จักให้อภัยเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม แสดงว่าผลการฝึกอบรมได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่งแม้ว่าจะมีเรื่องที่เป็นข้อยกเว้นอยู่บ้างถึง 3 ข้อซึ่งเป็นเรื่องที่ดีว่าปกติธรรมดาสำหรับผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิในโครงการนี้เป็นครั้งแรก รวมทั้งมีเหตุปัจจัยที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมที่มาก่อนเข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิน้อย

2) ในด้าน เก่ง พบว่า หลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมเพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติสมาธิ คือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีเพียง 3 เรื่อง คือ เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ และฉันทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเท่านั้นที่มีคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นคะแนนที่ยอมรับได้ตามหลักการทางสถิติ คือมีค่าความเชื่อมั่น คิดเป็นร้อยละ 95 ถือว่าหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของทั้ง 3 ข้อนี้สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมเช่นกัน ยกเว้นในเรื่องฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน และเป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอเพียง 2 เรื่องที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาในเรื่องมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานานและมักจะไม่มีเพิ่มขึ้นสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันที่เปลี่ยนไปในรูปแบบของสังคมเมือง ส่วนในเรื่องเป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอเพียงนั้นเป็นลักษณะนิสัยของคนไทยเช่นกัน อย่างไรก็ตามทั้ง 2 ข้อที่มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันทั้งก่อน และหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิ นั้นไม่มีน้ำหนักพอที่จะทำให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมลดลง

3) ในด้านสุข พบว่า หลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมเพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติสมาธิ คือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกเรื่อง ยกเว้นฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ มีคะแนนของความฉลาดทาง



อารมณ์ก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นคะแนนที่ยอมรับได้ ตามหลักการทางสถิติ คือมีค่าความเชื่อมั่น คิดเป็นร้อยละ 95 ถือว่าหลังการอบรมการปฏิบัติสมาธิ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเรื่องนี้สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมเช่นกัน แม้ในเรื่องฉันไม่มั่นใจ ในการทำงานที่ยากลำบาก ซึ่งแสดงถึงความไม่เห็นในคุณค่าของตนเอง ความไม่เชื่อมั่นในตนเอง จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม แต่ ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมยังคงเพิ่มขึ้น

จากผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข หลังการ เข้ารับการอบรมสมาธิเพิ่มขึ้นจากก่อนการอบรม ประกอบกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ของการอบรมการปฏิบัติสมาธิโดยรวมพบว่า หลังการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิ ระดับ คะแนนของความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า หลังการเข้ารับการอบรมสมาธิผู้ที่เข้ารับการอบรมจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น กว่าก่อนเข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัย อธิบายได้ว่า การ ฝึกสมาธิตามรูปแบบพุทธโธ (ผสมผสานกับวิปัสสนาสมาธิใน 2 วันสุดท้าย) ของวัดโสมนัสวิหาร โดยพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณ โณ) ซึ่งมีระยะเวลาในการฝึกอบรม 7 วัน โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาจิต เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิ มีความสมัครใจเข้ารับการอบรมด้วยตนเอง มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีความตั้งใจปฏิบัติเป็นอย่างดี และจากการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความ เข้าใจในหลักการฝึกสมาธิ และพึงพอใจในวิธีการฝึกอบรมของพระธรรมวิสุทธิกวี(พิจิตร ฐิตวณ โณ)เข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติตาม และปฏิบัติได้ดี เห็นผลในขณะที่ปฏิบัติทันที คือ เกิดความสุข สงบ เย็น เห็นพ้องและเข้าใจในหลักธรรมได้ดีขึ้นตั้งใจนำไปปฏิบัติและใช้เป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตต่อไป และคิดว่าจะไม่ลืม หรือปล่อยปะละในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และถ้าหน่วยงานให้ โอกาสอีกจะกลับมารับการอบรม รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ที่ผ่านในรุ่นก่อนๆ ที่กลับมาร่วมฝึกอบรม อีกครั้ง(ในทุกๆ รุ่นของการฝึกอบรมจะมีศิษย์เก่าผู้ที่ผ่านมาในรุ่นก่อนๆแล้วมาร่วมฝึกอบรมเพิ่มเติม) มีความเห็นในทำนองเดียวกัน คือได้นำทั้งสมาธิ และหลักธรรมไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิต ได้ประสบผลที่ดีทั้งในครอบครัวในการทำงาน ในด้านอารมณ์ทำให้ตนใจเย็นขึ้น รู้จักคิดพินิจ พิจารณาหาเหตุปัจจัยความเป็นมา เช่นในกรณีที่ถูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานทำงานผิดพลาดจะรู้จัก ยับยั้งอารมณ์ตนเองได้ พิจารณาได้ว่าที่ทำไมคิดไปนั้นเพราะเหตุใด และให้อภัยได้ รู้จักระงับความ โกรธที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง คนในครอบครัว ความขัดแย้งลดลง ละความอยากลงได้บ้างใช้ ชีวิตพอเพียง มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกันมากขึ้นสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณ โณ)ในขณะที่ให้การฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิที่ว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่หวัง

ความสุขในชาติปัจจุบันมากกว่าในชาติต่อๆ ไป ส่วนในบางเรื่องที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันนั้นนอกจากแสดงถึงลักษณะนิสัยของคนสังคมไทย เช่น ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน และเป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ ยังมีเรื่องที่แสดงถึงลักษณะทางอารมณ์ เช่น ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก นั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นคือไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการอบรม ซึ่งแสดงถึงความไม่รู้อารมณ์ตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ความไม่เข้าใจและไม่ยอมรับผู้อื่น ความไม่รู้จักให้อภัยเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ความไม่เห็นในคุณค่าของตนเอง ความไม่เชื่อมั่นในตนเอง อาจเป็นเพราะเป็นผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิในโครงการนี้เป็นครั้งแรกรวมทั้งมีเหตุปัจจัยที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมที่มาก่อนเข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิน้อย จึงไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการอบรม อย่างไรก็ตามผลที่ได้เฉพาะเรื่องนี้แม้จะไม่เป็นที่พึงพอใจนักการสร้างแรงจูงใจให้กลับเข้ามารับการอบรมอีกครั้งหรือสร้างแรงจูงใจให้นำรูปแบบกลับไปปฏิบัติ การเพิ่มระยะเวลาหรือวันในการอบรม ก็น่าพิจารณา

งานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายๆ งานที่เกี่ยวกับสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ อาทิ งานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วันมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4¹ เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของพริ้มเพรา และจำลอง ดิษขวนิช ในหัวข้อผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ หลังการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 วัน พบว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลอย่างหนึ่ง ในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต สติและสัมปชัญญะ และมีระดับคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จากการปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้²

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาไสว คายสูงเนิน (ญาณวิโร) ในเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ จากการศึกษา

¹ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน, “ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, 2543, บทคัดย่อ.

² พริ้มเพรา และจำลอง ดิษขวนิช, ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพ และเชาว์อารมณ์, วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ฉบับที่ 46, (2544) : 198-206.

พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้³

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสมาธิตามโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสสวรวิหารเป็นเวลา 7 วัน มีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังการเข้ารับการอบรมปฏิบัติสมาธิตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ เช่น องค์ประกอบทางด้านความสามารถในการรู้อารมณ์และความต้องการของตน แสดงออกอย่างเหมาะสม เห็นใจ ใส่ใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิชอบ ให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ด้านความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง รู้ศักยภาพตนเอง มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย สามารถรับรู้ และเข้าใจปัญหา ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ดี มีความยืดหยุ่น ในด้านความสุขนั้น เห็นคุณค่าของตน เชื่อมั่น มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลาย พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และมีความสงบทางด้านจิตใจ ซึ่งแสดงผลออกมาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์ของ จ่าลอง ดิษขวนิช กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุดคือความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือความตระหนักในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการของตนเอง วิธีการเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการในการทำสมาธิ⁴

5.3 ข้อเสนอแนะ

1) การสอบอารมณ์เพื่อการพัฒนาสมาธิให้เจริญขึ้นเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากโครงการปฏิบัติธรรมฯ นี้ มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นจำนวนมาก วิปัสสนาจารย์ผู้ให้การฝึกอบรมเพียงท่านเดียวแม้จะมีการสุ่มสอบหรือถามรวมๆ หรือให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความสงสัยทั้งในเรื่องธรรมและสภาวะธรรมส่งคำถามได้ในช่วงพักเป็นการดีแต่ยังไม่ทั่วถึง อย่างไรก็ตามวิธีนี้ยังมีผู้สงสัยอยู่เป็นจำนวนมาก การเพิ่มบุคลากรหรือวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิทั้งปรีชา

³ พระมหาไสว คายสูงเนิน (ญาณวิโร), “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, 2547, บทคัดย่อ.

⁴ จ่าลอง ดิษขวนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์), หน้า 88-102.

และปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือทั้งในเรื่องการปฏิบัติและตอบปัญหาต่างๆ ของผู้ปฏิบัติธรรมจะเป็นการดีมาก

2) สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิหลักสูตรระยะเวลา 7 วัน ในกรณีที่ไม่เคยผ่านการอบรมแต่อยากเริ่มต้นนั้นเป็นการดีด้วยว่าจะได้รับรสธรรม ส่วนการปฏิบัติสมาธินั้นเมื่อจบจากการฝึกอบรมตามโครงการแล้วน่าจะนำที่ให้นำรูปแบบและวิธีการไปต่อยอดเองเพื่อเพิ่มความคุ้นเคย ความชำนาญ(วสี)ให้กับตนเอง

3) ในแวดวงการศึกษา ผลจากการศึกษาเป็นที่น่าสนใจว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่น(อายุต่ำกว่า 20 ปี) มีความสนใจในการรับการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิแม้จะน้อยแต่เท่าๆ กับกลุ่มของผู้เริ่มต้นชีวิตในการทำงาน(อายุ 25-35 ปี) จึงน่าที่โครงการปฏิบัติธรรมฯ ในลักษณะเช่นนี้จะให้ความสำคัญต่อความสนใจในการปฏิบัติสมาธิของกลุ่มเด็กวัยรุ่น ให้การสนับสนุน ให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้นในกลุ่มนี้ ฉะนั้นในวงการศึกษาคควรจัดให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิให้แก่บุคลากร ครู นักเรียน นักศึกษาทั้งนี้เพื่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้จิตใจอ่อนโยนควรแก่การทำงาน สดชื่น แจ่มใส ลดความเครียดจากการศึกษาช่วยให้เกิดปัญญาทำให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วยการเจริญสมาธินั้น ศิลปสมาธิ และปัญญาจะเจริญไปพร้อมๆ กัน เกิดปัญญาอันทำให้มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง รู้คิด รู้วิเคราะห์ ตามที่แนวทางความฉลาดทางอารมณ์ใช้คำว่า ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ช่วยลดและป้องกันปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาการตีกันทำร้ายกันของเด็กนักเรียน ปัญหายาเสพติดได้ดี ซึ่งรัฐบาลจะต้องเป็นผู้วางนโยบายทางการศึกษาและให้การสนับสนุนจึงจะมี การต่อเนื่องได้ ปัจจุบันมีโครงการสมาธิในสถานศึกษาต่างๆ บ้างแต่ก็เป็นไปในลักษณะนานๆ ครั้ง เช่น ปีละครั้ง ไม่น่าจะต่อเนื่องได้ดีพอ

4) ควรขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเช่นนี้ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมไปถึงในเรื่องความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อสังคม

5) ควรมีการประเมินผล และข้อเสนอแนะทุกครั้งหลังเสร็จสิ้น โครงการฝึกอบรม เพื่อที่จะนำไปสู่การแก้ไขและพัฒนาต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลการปฏิบัติสมาธิกับการแก้ไขปัญหาและพัฒนาเด็กวัยรุ่น เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาจากการศึกษา ปัญหาครอบครัว ปัญหาเด็กติดเกมส์ ปัญหายกพวกตีกัน เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับฉลาดทางอารมณ์.

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยปี 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ :

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- _____. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- _____. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2543.
- _____. **รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร : วงศ์กมลโปรดักชั่น, 2544.
- จำลอง ดิษขวนิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ์ เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต และ เขาวน้อารมณ์**. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543.
- เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ. **การศึกษาปัจจัยพื้นฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน นิสิต นักศึกษากรุงเทพมหานคร**, 2545.
- เนก ธนะสิริ. **สมาธิกับคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : แพลนพับลิชชิง, 2531.
- _____. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 84. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรู๊ป, 2544.
- คุณฐิติ สรวงจันทร์, **EQ เส้นทางสู่ความสำเร็จ**, (ม.ป.ท.).

- เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์ : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : มติชน, 2545.
- ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และเทพฤทธิ วิชญศิริ. การศึกษาสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ระดับจริยธรรมทางธุรกิจกับระดับความเครียดของผู้ประกอบการธุรกิจ ขนาดย่อมและกลาง. รายงานการวิจัยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.
- _____. **พจนานุกรมประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2548.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต). **กรรมตามนัยพุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2531.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2543.
- _____. **พจนานุกรมประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2546.
- _____. **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2546.
- _____. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ 58. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2543.
- _____. **มองอเมริกา มาแก้ปัญหาไทย.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- พระราชวรมุณี (ป.อ.ปยุตฺโต). **พัฒนาคน.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2530.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) **วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และ บทสวดมนต์เพื่อจิตภาวนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.
- พระเทพสิทธิมุณี (โชคก ญาณสิทธิ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2517.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- _____. **ภาวนารำลึก.** พิมพ์เนื่องในโอกาสฝึกอบรมกรรมฐานรุ่นที่ 89. วัดโสมนัสวิหาร, 2549.

พระมหาไสว ญาณวีโร. รวมบทความธรรมบรรยายเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

พระ ดร. กัททันตะอาสาสะมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมหาสติปัฏฐาน 4**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

มาซารุ อิบูกะ. **รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว**. แปลโดย ชีระ สุมิตร และ พรอนงค์ นิยมค้า กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2525.

วีรวัดน์ ปันนิต้ามัย. **ความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เนท, 2542.

ศันสนีย์ นัตริคุปต์, รศ. พ.ญ. **รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเวน พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2541.

แสงอุษา โลจนานนท์ ฤกษ์ รุยาพร. **การบริหารทางอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ**. บริษัท เอเชีย แปซิฟิก อิน โนเวชั่น เซ็นเตอร์ จำกัด, 2543.

อริยะ สุพรรณเกศข. **พัฒนา EQ ด้วยเสียงเพลง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

อุษณีย์ โพธิสุข. **สร้างรากฐานอัจฉริยภาพให้ลูกน้อย**. กรุงเทพฯ : แพมิลี่ไคเรค จำกัด, 2542.

(2) บทความ :

ทศพร ประเสริฐสุข. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (สิงหาคม 2542) : 21.

พริ้มเพรา ดิษขวนิช. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์”, **วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย**. ฉบับที่ 46 (2544) : 198-206.

พริ้มเพรา ดิษขวนิช และ จำลองดิษขวนิช. “สภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”, **วารสารจิตวิทยาคลินิก**. ฉบับที่ 32 (2544) : 28-42.

มนัส บุญประกอบ. “กรณีศึกษา คุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อน อี คิว จากความสำเร็จ”, **พฤติกรรมศาสตร์**. ฉบับที่ 1 (สิงหาคม 2542) : 53-66.

ชูทิศย์ ปานปรีชา. “เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไปหน่วยที่ 8- 15”, กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537, (หน่วยที่ 9).

(3) วิทยานิพนธ์ :

เจษฎา บุญมาโฮม. ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.

ฉัตรฤดี สุขปลั่ง. ผลของบุคลิกภาพและความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการ ตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพฯ. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.

ณุชนา เอื้อศิริมนต์. เซาว์นอารมณ์ของผู้ผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.

พรรณี ตระกูล. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเซาว์นอารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศในองค์กรธุรกิจสื่อสารโทรคมนาคม. **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุณ (สุขอ้วน). สมาริตตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2548.

พระมหาไสว ญาณวีโร (คายสูงเนิน). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์. ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบมหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

วรินทร์ทิพย์ หมีแสน. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศึกษาศาสตร์ จิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ศรัณย์ กอสนาน. การศึกษาเปรียบเทียบมิติทางอารมณ์ที่มีต่อสถานภาพการทำงานของเกษตรกรชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการและนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาคลินิกมหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

(4) **สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :**

พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต), สมานิกาวนา, <http://WWW.Dhammathai.org>, 23 กันยายน 2547.

2. ภาษาอังกฤษ

Carson John G and Hatfield Elaine, **Psychology of Emotion**, (Oelando : Holt), Rinehart and Winston Inc, 1992.

Cooper. R.K. & Sawaf . A., **Executive EQ intelligence in leadership and organization**, New York : Grosset / Putnam , 1997.

Goleman Daniel, **Working with Emotional Intelligence**, New York : Bantana Books, 1998.

Salovey P. & Mayer J.D., **Emotional Intelligence Imagination Cognition and Personality**,

Salovey P.& D.Sluyter (Eds), **what is emotional intelligence?**, Emotional Devepment and Emotional Intelligence :Education implication, New York:Basic Book,1997.

Sayadaw U Pandita. **This Very Life Second Edition**. In Kandy : BuddhistPublication Society, 1993.

Wagner. R.K. & Sternberg, R.J., **Practical intelligence in real - world pursuit : The role of tacit knowledge**, Journal of personality and Social Psychology.

ภาคผนวก ก.



ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๐

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑๘๖๗
โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕

๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๙

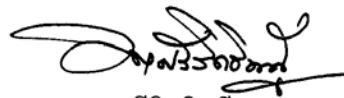
เรื่อง ขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตรวบรวมแบบสอบถามและเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์
กราบเรียน พระเดชพระคุณ พระธรรมวิสุทธิภิกขุ

ด้วย นางสุธรรมมา วรรณวิน นิสิตรปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจาก
บัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดของอารมณ์" โดยในการ
ทำวิจัยดังกล่าวนี้ มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ
ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ของวัดโสมนัสวิหารซึ่งอยู่ในการปกครองของพระเดชพระคุณ

บัณฑิตวิทยาลัยจึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตาอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ อนุญาตให้
นิสิตดังกล่าว แจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณเป็นอย่างดี จึงขอกราบ
ขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ


(พระศรีสิทธิมนู)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 อบรมการปฏิบัติสมาธิ

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 25 ปี () 25 – 35 ปี

() 36 – 45 ปี () 46 - 60 ปี

3. ระดับการศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา หรือ เทียบเท่า () ปริญญาตรี

() ปริญญาโท หรือ สูงกว่า () อื่น ๆ

4. สถานภาพสมรส

() โสด () สมรส

() หย่าร้าง/ ม่าย () แยกกันอยู่

() อื่น ๆ

5. ท่านเคยปฏิบัติภาวนาสมาธิมาก่อนหรือไม่ (ถ้าไม่เคยไม่ต้องตอบข้อ6)

() เคยปฏิบัติ () ไม่เคยปฏิบัติ

6. ถ้าท่านเคยปฏิบัติโดยวิธีใด หรือ แบบใด

() แบบพุทโธ () แบบอานาปานสติ

() แบบพองหนอ - ยุบหนอ () แบบสัมมาอรหัง

() อื่น ๆ

7. ก่อนการเข้าปฏิบัติท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสมาธิ /ภาวนา เพียงใด

() มาก () ปานกลาง

() น้อย () อื่น ๆ

8. อะไรเป็นเหตุจูงใจให้ท่าน เข้าปฏิบัติในครั้งนี้

() อยากปฏิบัติด้วยตนเอง () โดยการชักชวน

() ที่ทำงานสนับสนุนให้มาโดยไม่ถือเป็นวันลา () อื่น ๆ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อเพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดเลือกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				



15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				



35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำใจให้มีความสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

ภาคผนวก ค.

โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

อันเนื่องมาจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้สนองนโยบายภาครัฐในการที่จะนำวิถีพุทธสู่วิถีไทยเพื่อประโยชน์ในวิถีชีวิตประจำวันของประชาชนเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ และเพื่อปลูกจิตสำนึกในการทำงานบริการประชาชนอย่างมีความสุข โดยการนำคำสอนของพระบรมศาสดาสู่เป้าหมายที่แท้จริง คือกระบวนการพัฒนาจากศีล และสมาธิไปสู่ความมีปัญญาเป็นการแก้ไขปัญหาทั้งปวงเป็นการป้องกันปัญหาสังคมโดยพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาต่าง ๆ อาทิ ปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ การทุจริตคอร์รัปชัน โสเภณี การก่อการร้าย ดังนั้นสำนักงานพระพุทธศาสนาในฐานะหน่วยงานราชการที่ขึ้นตรงต่อสำนักนายกรัฐมนตรีร่วมกับสำนักงาน ก.พ. และสำนักงาน ก.พ.ร ได้สนองนโยบายของรัฐโดยประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ จัดโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานขึ้นและด้วยความร่วมมือจากวัดต่างๆ จัดเป็นเครือข่ายในการเปิดการอบรมสมาธิ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้รองรับการปฏิบัติในเชิงวิธีการโดยการประสานงานและใช้เครือข่ายที่รับผิดชอบงานนี้ เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์เกิดขึ้นเป็นรูปธรรมต่อไป เมื่อโครงการนี้สามารถดำเนินการไปได้ระยะหนึ่งแล้ว ขั้นต่อไปจะนำลักษณะของโครงการนี้ เข้าสู่กระบวนการของระบบการศึกษา เพื่อให้มีการศึกษาและปฏิบัติในพุทธธรรมตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน การศึกษาปฏิบัติธรรมดังกล่าวแล้วนี้ จะเกิดผลดีในด้านอื่นๆ ตามมา อาทิ การปรับตัวของคณะสงฆ์และวัดเพื่อรองรับเหล่าพุทธศาสนิกชนที่จะเข้าสู่การศึกษาและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นแหล่งพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการนำคำสอนของพระบรมศาสดาสู่เป้าหมายที่แท้จริง คือกระบวนการพัฒนาจากศีลและสมาธิไปสู่ความมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาทั้งปวง เป็นการป้องกันปัญหาสังคมโดยพื้นฐาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัญหาต่าง ๆ อาทิ ปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ การทุจริตคอร์รัปชัน โสเภณี การก่อการร้าย ฯลฯ ก็จะได้รับแก้ไขในระยะยาวอย่างครบวงจร รวมทั้งยังช่วยป้องกันบรรเทา บำบัด ฟื้นฟู ในระยะเฉพาะหน้าได้ด้วย สังคมไทย ก็ยังจะเป็นสังคมที่มีความหวัง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (ในฐานะหน่วยงานราชการที่ขึ้นตรงต่อนายกรัฐมนตรี) ได้นำเรื่องเสนอเพื่อขอให้เจ้าหน้าที่ของรัฐที่มีความประสงค์สมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรการปฏิบัติธรรมถือเป็นวันปฏิบัติราชการและจากข้อเสนอคณะรัฐมนตรี พิจารณาให้ความเห็นชอบดังกล่าวคณะรัฐมนตรีได้ลงมติ อนุมัติ เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2547 ให้ความเห็นชอบ โดยให้สำนักงาน ก.พ. และสำนักงาน ก.พ.ร ร่วมกันพิจารณาว่าจะสามารถนำโครงการนี้ไปผนวกกับมาตร

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พัฒนาและบริหารกำลังคนเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในมาตรการย่อยที่ 3 (มาตรการพัฒนาและบริหารกำลังคนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ) ได้หรือไม่ เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ ต่อไป

ดังนั้นสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงจัดทำโครงการปฏิบัติธรรมเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของ เจ้าหน้าที่ของรัฐขึ้น เพื่อปลูกจิตสำนึกในการทำงานบริการประชาชนอย่างมีความสุข ตามระบบราชการใหม่ และเพื่อสนองงานคณะสงฆ์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้นความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยผ่านทาง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้ปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประชาชนและ แผ่นดิน เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้รับคุณค่าของพระพุทธศาสนาจนสามารถนำพุทธธรรมไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชน โดยการพัฒนา ด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ความสงบเรียบร้อยของสังคมอันจะส่งผลให้สถาบันชาติและสถาบันพระมหากษัตริย์มีความมั่นคงอย่างแท้จริงพระพุทธศาสนาเป็นจุดเชื่อมที่สำคัญระหว่างสถาบันชาติ และ สถาบันพระมหากษัตริย์ ดังนั้นสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงจัดทำโครงการปฏิบัติธรรมโดยเห็นชอบให้ชื่อโครงการปฏิบัติธรรมนี้ว่าโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท.

โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร

ความเป็นมาของ โครงการปฏิบัติธรรมฯ

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานครฯ ได้กล่าวถึงความสนใจในการฝึกจิตของชาวโลกปัจจุบันว่า

ในปัจจุบันวิทยาการสมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจเป็นอันมากซึ่งต่างจากสมัยก่อนที่ความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราเหนือความเจริญทางด้านวัตถุ จิตใจของคนในปัจจุบันจึงเกิดความฟิการขึ้น เช่น เกิดโรคจิตโรคประสาทเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของโลกเกิดสังคมฟิการขึ้น และเกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาเสพยาเสพติด ปัญหาฆ่าตัวตาย ปัญหาการประพาศติฆิตศีลธรรม ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ฉะนั้นมนุษย์เราจึงหาทางออก โดยการหันมาสนใจความเจริญด้านจิตใจ กล่าวคือ การฝึกจิตตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะการฝึกจิตตามหลักทางพุทธศาสนาที่เรียกกันว่าการทำสมาธิ หรือ การทำกรรมฐาน เมื่อพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) มองว่าขณะนี้ผู้มีผู้สนใจปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนามากขึ้นแต่สำนักปฏิบัติที่ดำเนินการเพื่อสนองความต้องการของพุทธศาสนิกชนในด้านนี้ยังมีน้อย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครที่มีประชากรอยู่เป็นจำนวนมากดังนั้นเพื่อส่งเสริมพระพุทธศาสนาในด้านปฏิบัติสมาธิจึงได้เปิดการฝึกอบรมกรรมฐานหลักสูตร 7 วันสำหรับฆราวาสผู้สนใจขึ้นในสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดทั้งในประเทศและนอกประเทศ ติดต่อกันมานับตั้งแต่ปี พ.ศ.2525 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน¹ โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ “เพื่อมุ่งพัฒนาจิตเพิ่มคุณภาพ ชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงานของผู้เข้าฝึกอบรมให้สูงขึ้น และเพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาตนเอง อันจะนำมาซึ่งประโยชน์ทั้งของตนเองและสังคมโดยรวม คือประเทศชาติ เป็นการพัฒนาประเทศชาติไปสู่ความเจริญอย่างมีสันติ”²

ในโอกาสที่รัฐมนตรีมีนโยบายเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ เพื่อปลูกจิตสำนึกในการทำงานบริการประชาชนอย่างมีความสุข โดยวิธีการฝึกสมาธิสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติในฐานะหน่วยงานราชการที่ขึ้นตรงต่อสำนักนายกรัฐมนตรี ร่วมกับสำนักงาน ก.พ.(สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน)และสำนักงาน ก.พ.ร(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ)

¹ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และบทสวดมนต์เพื่อเจริญภาวนา*, พิมพ์ครั้งที่ 31, (กรุงเทพฯ : บริษัทเซเว่น พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2549), หน้า คำนำ - 2.

² ดูรายละเอียดใน พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *ภาวนารำลึก*, การฝึกอบรมกรรมฐานหลักสูตร 7 วัน, วัดโสมนัสวิหาร, รุ่นที่ 89, หน้า ก.

ได้สนองนโยบายของรัฐ โดยความร่วมมือกับวัดต่างๆ จัดเป็นเครือข่ายในการเปิดการอบรมสมาธิ³ วัดโสมนัสวิหาร โดยพระธรรม วิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) เป็นวัดหนึ่งในเครือข่ายนี้ด้วยได้เปิดหลักสูตรโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท เป็นหลักสูตร 7 วันสำหรับฆราวาสส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ(ประชาชนทั่วไปพระภิกษุสามเณร แม่ชีเข้าร่วมฝึกด้วยบางส่วนบางรุ่น) หลักสูตรนี้ประกอบด้วยหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานและหลักวิปัสสนารวมด้วยบางส่วนโดยใน 5 วันแรกปฏิบัติหลักสมถกรรมฐานส่วนใน 2 วันหลังปฏิบัติหลักวิปัสสนากรรมฐาน มีการเดินจงกรม การบรรยายธรรมให้ความรู้ในทางพระพุทธศาสนา โดย พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) เป็นพระอาจารย์ผู้ให้การฝึกอบรมด้วยตนเองผู้เข้าอบรมรักษาศีล 5 กำหนดอบรมวันละ 6-7 ชั่วโมงโดยผู้เข้าอบรมมาเข้าเย็นกลับเหมือนกันกับไปทำงานราชการ คือ เริ่มเวลา 09.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง และเลิกเวลา 16.00-17.00 น. ทุกวัน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิต และการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมการศึกษา และปฏิบัติสมาธิ - วิปัสสนาให้แก่ท่านผู้สนใจ
3. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ และแก้ปัญหาตามแนวพุทธธรรม
4. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้นำหลักภาวนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
5. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ⁴

โดยมีหลักการหรือแนวคิดที่ว่าเพื่อให้บุคคลมองเห็นคุณค่าอันแท้จริงของพระพุทธศาสนา และหลักกรรมฐาน เป็นการสร้างคนของประเทศชาติให้อยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างสงบเรียบร้อยและเกิดสันติสุข เป็นแหล่งพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการนำคำสอนของพระบรมศาสดาสู่เป้าหมายที่แท้จริงคือกระบวนการพัฒนาจากศีลและสมาธิไปสู่ความมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาทั้งปวงและเพื่อสนองนโยบายของรัฐในการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่รัฐ และเพื่อปลูกจิตสำนึกในการทำงานบริการประชาชนอย่างมีความสุขโดยวิธีการฝึกสมาธิ.

³ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, “โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน”, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ).

⁴ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), ภาวนารำลึก, หน้า 1.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	สุธรรมมา วรรณวิน (ศรีสว่างวงศ์)
เกิด	วันที่ 5 พฤษภาคม 2497
สถานที่เกิด	แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	มัธยมต้น โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย มัธยมปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา(พญาไท) กรุงเทพมหานคร ปริญญาตรี บริหารธุรกิจสาขาการตลาด มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร หลักสูตรครุสมาธิ (หลักสูตร 6 เดือน) สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย พระธรรมเจดียงจารย์ (วิริยงค์ สิรินทโร) วัดธรรมมงคล บางจาก กรุงเทพมหานคร หลักสูตรครุสมาธิเข้ม (หลักสูตร 1 เดือน) สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย พระธรรมเจดียงจารย์ (วิริยงค์ สิรินทโร) วัดธรรมมงคล บางจาก กรุงเทพมหานคร
ประสบการณ์การทำงาน	บริษัทเอกชนด้านการขนส่งทางทะเล 2 ปี บริษัทผลิตสินค้าอาหารทะเลอบแห้งเพื่อการส่งออก
ที่อยู่ปัจจุบัน	361/1 หมู่ 11 ตำบลคลองด่าน อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10550.