

A Buddhist Way for Emotional Quotient Development

Thanarak Santhuenkaew^{1*}

¹Ramkhamhaeng University, Thailand

*Corresponding author. E-mail: thanarak.s@ru.ac.th

ABSTRACT

This article aims to present the Buddhist method for developing emotional intelligence. The results of the study found that: how to develop emotional intelligence according to the principles of mindfulness, it is a life development principle that emphasizes the interplay between emotional components and intellectual components. The practice of mindfulness consists of diligence (atapi) and mindfulness (satimā) as emotional components (EQ). Sampacchano (having awareness) is the component of intelligence (IQ). These three elements work together to determine the consideration of emotions, namely the body, feelings, and mind and dhamma. Mindfulness can be practiced at any time in daily life. There are 4 major movement symptoms: standing, walking, sitting, lying down, and moving. Therefore, emotional intelligence promotes success in work and family and personal and social life. Because emotional intelligence will create oneself to understand the feelings of oneself and others, know one's own strengths and weaknesses, and know how to manage with the appropriate expression of emotions and feelings that appear on the outside.

Keywords: Buddhist Way, Develop, Emotional Quotient

พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว^{1*}

¹มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

*Corresponding author. E-mail: thanarak.s@ru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอพุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญา การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย ความเพียร (อาตปปี) สติ (สติมา) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมีอาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหว ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างให้ตนเองเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดและด้อยของตนเอง รู้จักการจัดการด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏภายนอกได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: พุทธวิธี, พัฒนา, ความฉลาดทางอารมณ์

© 2023 BRJ: Bodhisastra Review Journal

บทนำ

ในสมัยก่อนเข้าใจกันว่าคนที่มีเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) สูงเป็นดัชนีบ่งชี้ความเก่ง ความฉลาดและทำให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง แต่แท้ที่จริงแล้วการมีสมองและมีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้นหาใช่หลักประกันว่า จะประสบความสำเร็จในชีวิตบางคนล้มเหลวในการทำงานไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไปได้เนื่องจากมีปัญหาทางด้านอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือเพราะมีปัญหาทางด้าน EQ (Emotional Quotient) นั่นเองคนที่ไม่ใช่ EQ หรือ EQ ต่ำจึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัวการทำงานการอยู่ร่วมกับสังคมเกิดการทะเลาะเบาะแว้งติดสุรายาเสพติดการพนัน คุณภาพประชากรตกต่ำลง ปัจจุบันวงการศึกษาก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น เพราะความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต แต่ยังไม่สามารถระบุได้ว่า อะไรเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในชีวิตได้อย่างชัดเจน แต่จากผลการศึกษาที่ผ่านมาข้อมูลยืนยันว่าความสำเร็จของบุคคลเป็นผลมาจากเชาวน์ปัญญาเพียงร้อยละ 20 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากเชาวน์อารมณ์ดังนั้นจึงมีการศึกษาค้นคว้าในการที่จะใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาด ควบคุมและพัฒนาอัจฉริยภาพทางอารมณ์ของบุคคลหรือที่เรียกกันว่า “ความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (EQ)” ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในสังคมตะวันตกและแนวคิดนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษานักวิชาการและนักจิตวิทยาทั้งนี้สาเหตุเนื่องมาจากการศึกษา และการพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมาเน้นความสำคัญทางด้านความฉลาดทางสติปัญญาหรือ IQ มากกว่าโดยมีความเชื่อว่าถ้าพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแล้วจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้านแต่ลึกลงไปถึงในเรื่องอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ และถ้าถามว่าต้องการอะไรมากที่สุดในชีวิตคำตอบ ก็คือ “ต้องการความสุขและความสำเร็จในชีวิต” (อุสา สุทธิสาร, 2544)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนส่งเสริม IQ หรือความฉลาดทางสติปัญญาของบุคคลให้สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ EQ ช่วยให้มีมือกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีสติ ช่วยให้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้สามารถควบคุม ดูแล จัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้เผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีความตึงเครียด กดดัน และมีความยากลำบากให้สามารถตัดสินใจได้อย่างสงบ และช่วยให้ค้นพบทางออกให้กับปัญหาได้อย่างดี (ฐิติพร ศุภสิทธิ์ธำรง, 2566)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิด ความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญหา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดความสุขตามมา ดังพุทธพจน์ใน ยมกวรรคว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจ (จิต) เป็นหัวหน้า มีใจ (จิต) ประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ (จิต) หากว่าบุคคลมีใจ (จิต) ผ่องใสแล้ว กล่าวอยู่ หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมไปตามเขาดุจเงาติดตามตัว ฉะนั้น” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 :25/1/23) และพระพุทธศาสนายังสอน ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ จิตสามารถพัฒนาได้ หลักธรรมที่สอนในเรื่องการพัฒนาจิต สติโดยตรง ก็คือเรื่องสมาธิ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการบริหารและควบคุมจิตใจโดยตรง ให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดีสามารถควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสมมีสติตระหนักรู้ รู้เท่าทันในทุกขณะจิต ความมีสติตระหนักรู้ คือ รู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและจัดการกับ ความรู้สึกของตนเองได้ดีรวมทั้ง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมด้วยสมาธิแล้วจะมีคุณสมบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ ชาณุโสณิพราหมณ์ ที่พระเชตะวันวิหาร ในภยภรวสูตร ว่า “จิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเครื่องยียวน ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงานตั้งมั่นถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 12/53/42)

ถ้ามนุษย์ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์แล้วอาจจะก่อให้เกิดขาดการควบคุมอารมณ์ที่ถูกต้อง ดึงมากับตัวเองและคนรอบข้าง จนอาจจะกลายเป็นปัญหาของสังคมประเทศชาติต่อไปได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วในทางพุทธศาสนาจะมีวิธีการอย่างไรที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์เพื่อให้คนเหล่านั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ได้ สามารถรู้อารมณ์ตนเอง และสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งศึกษาพุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของนักจิตวิทยา

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำว่า Emotional Intelligence ต่อมาได้ถูกเปลี่ยนเพื่อเปรียบเทียบกับความสำคัญกับเชาวน์ปัญญา หรือ IQ และให้ง่ายต่อการจำ คนทั่วไปจึงเรียกว่า EQ หรือ Emotional Quotient ซึ่งนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Goleman (1996) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้

Cooper and Sawaf (1997) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังงานการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มนำผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2550) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัยคุณภาพที่สำคัญ 3 ปัจจัย คือ 1) ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจเห็นใจผู้อื่น มองโลกในด้านดี มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปถึงจุดหมาย เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขลดความขัดแย้งลงไปได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถส่วนบุคคลในควบคุมอารมณ์ รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิด มีลักษณะดังนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542)

1. มีความคิดด้านบวก หมายถึงความถึงการที่จะคิดจะพูดจะทำหรือมองทุกสิ่งทุกอย่างไป ในด้านบวกเสมอ ซึ่งนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ค้นพบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความคิดด้านบวกสูง จากทางบ้านและโรงเรียนจะส่งผลให้เป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไปด้วย การคิดด้านบวก เช่น เด็ก 2 คนถูกเลี้ยงมาต่างกันเมื่อเข้าเรียนอนุบาลในวันแรกเด็กคนหนึ่งร้องไห้ลั่น หดหู่คิดว่า ถูกพ่อแม่ทิ้งแต่เด็กที่คิดในแง่บวกจะวิ่งเล่นสนุกสนานและคิดว่าตนเองได้เพื่อนใหม่มากมาย ผู้มีความคิดด้านบวกมักจะมีโอกาสพูดถึงสิ่งดีๆ ในตนเองอยู่เสมอ มีอารมณ์ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มองโลกและชีวิตในด้านบวก การไม่คิดในด้านลบทำให้เป็นคนที่ไม่ม่มีปมเด่นปมด้อย ไม่น้อยเนื้อต่ำใจไม่ขี้อิจฉา อยากให้ผู้อื่นได้ดี ไม่มีอารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่ายๆ

2. มีความอดทน โดยเฉพาะความอดทนด้านจิตใจ รู้จักรอคอยไม่เอาแต่ใจตนเอง มักอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่ มากอยู่เสมอเพราะการอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่จะเป็นการฝึกตนเองให้อดทน รู้จักรอ ทำอะไรรวดเร็วอยู่เสมอ เพราะไม่ต้องการให้ผู้อื่นรอนาน เห็นอกเห็นใจผู้อื่นรู้จักทำอะไรเพื่อผู้อื่น หนักแน่นมั่นคงคิดถึงส่วนรวม มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบในชีวิตส่วนตัวและภารกิจที่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

3. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นและเด็กๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองคอยตรวจตราอารมณ์ตนเองตลอดเวลา เช่น ตรวจตราว่าวันนี้มองโลกและชีวิตในแง่บวกหรือไม่ อารมณ์มั่นคงหรือไม่ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่จะอย่างไรจึงจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของตนเองอยู่ตลอดเวลา และเป็นผู้ตระหนักว่าครอบครัวโดยเฉพาะเด็กจะซึมซับอารมณ์ของตน จึงต้องแสดงออกในทางบวกอยู่เสมอ

ฐิติพร ศุภสิทธิ์ธำรง (2566) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถจำแนกออกได้เป็น 5 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรม รู้จุดแข็งและจุดอ่อน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2. ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-management) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุม ดูแล จัดการอารมณ์ตนเองได้ เป็นผู้ที่คิดก่อนทำ เป็นผู้ที่เปิดรับ และสามารถปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ได้

3. ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น (Social-Awareness) เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ รับรู้ร่วมรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติทางอารมณ์ของผู้อื่น และมีวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

4. ความสามารถในการบริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship management) เป็นผู้ที่มีความสามารถให้การพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถเป็นแบบอย่างและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น ทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถแก้ไขความขัดแย้งได้

5. ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Self-Motivation) เป็นผู้ที่มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย มีความอุตสาหะพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

นอกจากนี้ Bar-on (2006) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความสามารถภายในบุคคล (Intrapersonal) ได้แก่

- Self-regard: รับรู้ เข้าใจ ตนเองอย่างถูกต้อง และยอมรับตนเองได้
- Emotional self-awareness: ตระหนักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
- Assertiveness: แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์
- Independence: เชื่อในอำนาจและการตัดสินใจของตน มีอิสระทางอารมณ์จากคนอื่น
- Self-actualization: มีความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และไปถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน

2. ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal)

- Empathy: ตระหนักและเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร
- Social responsibility: ระบุกลุ่มทางสังคมของตนได้และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
- Interpersonal relationship: สร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้

3. การจัดการความเครียด (Stress management)

- Stress tolerance: จัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์
- Impulse control: ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมีคุณภาพและสร้างสรรค์

4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

- Reality-testing: คิดและรู้สึกอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
- Flexibility: ปรับความคิดและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้
- Problem-solving: แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมแก่ตนและความสัมพันธ์

5. ด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์ (General mood)

- Optimism: คิดบวก มองเห็นด้านที่ดีของชีวิต
- Happiness: รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ผู้อื่น และชีวิตโดยรวม

จากข้างต้นอาจสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น และความสามารถในการบริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าความฉลาดด้านอื่นๆ โกลแมน (Goleman) เชื่อว่าบุคคลที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์ย่อมก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตใจ ลดประสิทธิภาพในการทำงานขององค์กร โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และการเปลี่ยนแปลงในทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้นำยุคใหม่จำเป็นต้องมีคุณลักษณะอื่นๆ

นอกเหนือจากสติปัญญาและความเชี่ยวชาญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยอาศัยการบริหารจัดการตนเองและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี คุณลักษณะดังกล่าวนี้คือความฉลาดทางอารมณ์ การประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น พัฒนาการค้าอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็กการสื่อสาร การแสดงความสามารถ การปฏิบัติงาน การให้บริการ การบริหารจัดการ การเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ Bhalerao, H., & Sharma, K. (2017) ได้ทำการศึกษาและสรุปถึงประโยชน์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง (Personal Benefits) ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะมีเชาวน์ภายในบุคคลสูง คือ สามารถตรวจสอบ และตระหนักรู้เกี่ยวกับจุดแข็งจุดอ่อนทางอารมณ์ของตนเอง ขณะเดียวกันรู้จักวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ทำให้ไม่เก็บกดอารมณ์จนทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกาย และไม่ปลดปล่อยอารมณ์แบบไร้ทิศทาง ป้องกันปัญหาสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัวประกอบกับความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเกิดพลังสร้างสรรค์และทำงานอย่างมีความสุข

นอกจากนั้น เชาวน์ปัญญาระหว่างบุคคล คือ ความสามารถในการอ่านอารมณ์ความปรารถนา ความตั้งใจ ในการทำสิ่งต่างๆ ของบุคคลและแสดงการตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจูงใจคนอื่นให้ความช่วยเหลือและร่วมมือ อีกทั้งตอบสนองความต้องการของตนได้ให้ลดภาระที่ต้องทำงานคนเดียว ลดความเครียดแต่เพิ่มประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของงาน ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จและมีสุขภาพที่ดี

2. ประโยชน์ต่อสถาบันครอบครัว (Family Benefits) ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงที่มีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้มีโอกาสประสบความสำเร็จ และมีสุขภาพที่ดี ช่วยเสริมรายได้และลดภาระให้กับครอบครัว นอกจากนี้ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจคนอื่นและทักษะทางสังคมช่วยให้เข้าใจ และปรับตัวกับคนในครอบครัวได้ ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข ความภูมิใจ อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัวหรือเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูกหลานต่อไป

3. ประโยชน์ต่อสถานที่ทำงาน (Workplace Benefits) ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงเป็นผู้ที่รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่นและมีทักษะทางสังคมยอมเป็นที่รักและที่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลนำมาซึ่งความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน ลดการสูญเสียพลังจากปัญหาทางอารมณ์ เนื่องจากความขัดแย้งหรือการขัดขวางจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน ทำให้สามารถนำพลังมาใช้ประโยชน์ในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างเต็มที่ผลงานมีประสิทธิภาพ ย่อมได้รับการเสริมแรงจากที่ทำงาน เป็นวงจรให้เกิดพลังจูงใจในการทำงานยิ่งขึ้น ทำให้สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์อย่างเต็มที่แก่สถานที่ทำงาน

4. ประโยชน์ต่อสังคม (Social Benefits) ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับคนในสังคม ช่วยเสริมสร้างนวัตกรรม ความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขให้แก่สังคม

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์อยู่มากมายหลายประการไม่ว่าจะเป็นทางด้านหน้าที่การงาน ความอบอุ่น ในครอบครัว โอกาสทางการศึกษา การดำเนินชีวิตประจำวัน คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจ จัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น จึงมักประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ อยู่เสมอ

ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ

ก่อนที่จะรู้จักกับคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ขอกล่าวถึงคำว่า “อารมณ์” เพื่อความเข้าใจเบื้องต้นก่อน อารมณ์ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือ เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ พระพุทธศาสนา ถือว่าอารมณ์ เป็นธรรมชาติที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนก่อนความรู้ เรียกว่า อายตนะภายนอก (พาริหยาตนะ) 6 ประการ ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/305/255)

รูปารมณฺ์ ได้แก่ รูป มีรูปที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ สิ่งที่เห็น ที่ชอบใจและไม่น่าชอบใจ

1. สัททารมณฺ์ ได้แก่ เสียง มีเสียงที่ชอบใจและไม่น่าชอบใจ
2. คันธารมณฺ์ ได้แก่ กลิ่น มีกลิ่นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
3. รสารมณฺ์ ได้แก่ รส มีรสที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
4. โผฏฐัพพารมณฺ์ ได้แก่ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้อง มีชอบใจและไม่น่าชอบใจ
5. ธรรมารมณฺ์ ได้แก่ อารมณฺ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่นึกคิด มีชอบใจและไม่น่าชอบใจ การรับรู้หรือเชื่อมต่อกับ อารมณฺ์ภายนอกดังกล่าวนี้ จะต้องอาศัยธรรมชาติที่ อารมณฺ์ภายใน เรียกว่า อายนะภายใน (อชฌัตติกายตนะ) 6 ประการ คือ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/304/255)
 - 1) จักขุ ได้แก่ ตา เมื่อเห็นรูป (รูปารมณฺ์) ก่อให้เกิดจักขุวิญญาณ
 - 2) โสตะ ได้แก่ หู เมื่อได้ยินเสียง (สัททารมณฺ์) ก่อให้เกิดโสตวิญญาณ
 - 3) ขานะ ได้แก่ จมูก เมื่อได้กลิ่น (คันธารมณฺ์) ก่อให้เกิด ขานวิญญาณ
 - 4) ชิวหา ได้แก่ ลิ้น (รสารมณฺ์) ก่อให้เกิด ชิวหาวิญญาณ
 - 5) กาย ได้แก่ กาย เมื่อได้สัมผัส (โผฏฐัพพารมณฺ์) ก่อให้เกิด กายวิญญาณ
 - 6) มโน ได้แก่ ใจ เมื่อได้กระทบธรรมารมณฺ์ ก่อให้เกิด มโนวิญญาณ

อายตนะภายนอกและอายตนะภายในดังกล่าว จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเสมอ กล่าวคือ มนุษย์เราจะสามารถรับรู้อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ได้นั้น ก็ต้องอาศัยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าบุคคลใดมีความบกพร่องในอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรง เช่น ตาเป็นต้วรับรู้รูป เรียกว่า เห็น การที่ตาเราเห็นรูปต่างๆ แล้วนั้น จัดเป็นจักขุวิญญาณ เป็นต้น

ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณฺ์ว่า อารมณฺ์ คือ สภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณฺ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณฺ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนาซึ่งช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม (กรมสุขภาพจิต, 2550) ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่นตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ มองเห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้นๆ กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อจิตมีความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ส่วนประกอบต่างๆ ในกระแส กระเจายออกไปเป็นส่วนๆ เป็นขณะๆ ได้ (สมรรถภาพจิต) มองเห็นอาการที่สืบทอดกันเป็นขบวนการย่อมไม่หลงไปยึดเอาสิ่งนั้นเป็นตัวตนของตน สิ่งเหล่านั้นย่อมหมดอำนาจบังคับบัญชาบุคคล เมื่อมองเห็นความเป็นไปได้อย่าง ลึกซึ้งแจ่มชัดเต็มที่ ก็เป็นภาวะที่เรียกว่า หลุดพ้น การดำเนินจิตจะเป็นไปในรูปแบบใหม่เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่ง เบาเป็นอิสระไม่เอนเอียงยึดติด (มีคุณภาพจิต) เกิดบุคลิกภาพใหม่เป็นสภาพจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (สุขภาพจิต) เมื่อสุขภาพจิตสมบูรณ์แล้วอวัยวะทุกส่วนในร่างกายย่อมปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องตามปกติ ไม่มีโรคภัย (สุขภาพกาย) ซึ่งพระธรรมปิฎก กล่าวว่า ไว้ว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีชำระล้างอาการโรคต่างๆ ที่มีในจิตกำจัดสิ่ง ที่เป็นเงื่อนไข เป็นอุปสรรคถ่วงขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไปทำให้ปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิต อยู่ เจริญและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็ง และสดชื่นตลอดไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542)

สติปัฏฐานเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณฺ์ คือ สติปัฏฐานเป็นการ ทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณฺ์กับองค์ประกอบด้านปัญญาโดยมีอาตาปี (มีความเพียร) และ

สติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541) (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่ องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กัน ความมีสติ (EQ) คือระลึกได้อยู่เสมอ คมจิตไว้กับอารมณ์ คมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำตามได้ทันทุกขณะ ความมีสัมปชัญญะ (IQ) รู้เข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ ตระหนักรู้เข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่กระทำ ประกอบกับมีความเพียร (EQ) เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การพิจารณาเช่นนี้ย่อมรู้ชัดในอารมณ์ ในการกระทำทุกอย่างของตนที่กำลังจะกระทำอะไร เพื่ออะไร เกิดผลดีผลเสียอย่างไร ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กันกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์และ (3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การปฏิบัติดังกล่าวทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิว่าการปฏิบัติสมาธิมีผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ที่แสดงออกในมิติต่างๆ ของชีวิต คือความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางกาย เช่น แสดงถึงความมีกายที่พัฒนาแล้ว เช่น มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถ ทำกิจการงานต่างๆ ได้ผลดี ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ในการเกี่ยวข้องกับสังคมเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์พัฒนาสังคม รู้รักษาและรู้จักสร้างระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับสังคม มีความประพฤติดีงาม มีความสุจริตทางกาย วาจา และการประกอบอาชีพ ไม่เบียดเบียน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออก ทางอารมณ์ (จิต) หมายถึงการแสดงออกถึงความมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีขันติ ทิโรธอด ตปสะ การมีสมรรถภาพจิตที่ดี คือมีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดีเป็นจิตที่มีความเพียร มีสติมีสมาธิเข้มแข็งมั่นคงคล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือมีความสุข มีความปลอดภัยเบิกบานสดชื่นผ่องใส ในสังคมยังมีบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่แสดงออกทางอารมณ์ (จิต) มากเท่าไรก็จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข ย่อมไม่เกิดปัญหาทั้งส่วนตนและแก่ผู้อื่นในสังคม

ดังได้กล่าวแล้วว่า สติปัญญาสามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยมี “อิริยาปถปัพพะ(อิริยาบถใหญ่-อาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ) ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และสัมปชัญญปัพพะ (อิริยาบถย่อย – อาการเคลื่อนไหวย่อยๆ น้อยๆ) เช่น คู้เหยียดก้มเงย ฯลฯ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา (วิสุทธิ. (ไทย) 2/15.) นำมาเป็นตัวกำหนด ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 นั้น ให้นำอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิและอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ทั้งอิริยาบถปัพพะ และสัมปชัญญปัพพะ หมายถึงให้รู้เท่าทันปัจจุบันในกิริยา ท่าทางและอาการเคลื่อนไหวของกายขณะที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังพุทธพจน์แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัด ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ (วิสุทธิ. (ไทย) 2/15.)

ในเรื่องวิธีการปฏิบัติสติปัญญานี้ เมื่อมองไปถึงกระบวนการปฏิบัติจะพบว่าองค์ประกอบร่วมในการปฏิบัติจะมีอยู่ 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่กระทำและฝ่ายที่ถูกกระทำ

- ฝ่ายที่ถูกกระทำ หรือถูกเพ่งพิจารณา ก็คือ สิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่ในตัวคน เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นที่เป็นอยู่ขณะปัจจุบันนั้นๆ

- ฝ่ายที่กระทำ ได้แก่ ตัวการที่คอยกำหนด หรือคอยเพ่งพิจารณาเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัญญาได้แก่ สติและสัมปชัญญะ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติคือให้สติทำหน้าที่เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณา สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาทำหน้าที่ ตระหนักรู้ตามความเป็นจริงในสิ่ง หรืออาการที่ถูกพิจารณานั้น ว่าคืออะไรมีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะ เดินสติจะต้องเกาะจับอยู่ที่อาการเดินว่า เดินทำไม เดินอย่างไร เดินไปไหนและที่สำคัญคือ มีสัมปชัญญะรู้ชัดในอาการเดินนั้นๆ ในการกระทำนั้นๆ คือในอาการเคลื่อนไหวของการก้าวเดิน และเข้าใจการกระทำนั้นตามความเป็นจริง ไม่เอาความรู้สึกเข้าไปปรุงแต่ง ที่ว่าสติเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณานั้น หมายความว่า การนึกไว้ การคุมจิตไว้กับอารมณ์ คุมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำ คุมจิตไว้ในกระแส

ของการทำกิจ ไม่ใช่เอาสติมากำหนดนึกถึงตัวเองแล้วทำความรู้สึกตัวว่าฉันกำลังทำ ซึ่งจะกลายเป็นการสร้างภาพตัวตนขึ้นมา แล้วจิตก็จะไปจดจ่ออยู่กับกับภาพหรือตัวตนนั้นๆ ให้สติตามกำหนดอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรือกำลังเป็นไป (เป็นอยู่กับปัจจุบัน) จนไม่มีโอกาสนึกถึงตัวเองหรือตัวผู้กระทำเลย ฝ่ายที่ทำนี้ นอกจากจะประกอบ ด้วยสติสัมปชัญญะอันเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัฏฐานแล้วตัวหลักสำคัญอีกตัวหนึ่งคือ อาตาปี (ความเพียร) ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนเร่งหนุนให้สติสัมปชัญญะทำงานไปด้วยดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542)

กล่าวโดยสรุปในเรื่องสติปัฏฐานได้ว่า สาระสำคัญของสติปัฏฐาน คืออารมณ์ของจิต แบ่งออกเป็น 4 ฐานใหญ่ๆ ได้แก่ กาย เวทนา จิตธรรม การพิจารณาให้นั้นให้พิจารณาทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยตามอารมณ์ของจิตซึ่งรวมลงใน 4 ฐานใหญ่ๆ นั้น ให้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบันที่เข้ามากระทบโดยมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) คือ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีวิริยะให้รู้เท่าทันความจริง หรือรู้ตามความเป็นจริงและเป็นอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติสติปัฏฐานนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าสาระสำคัญของหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ว่า ให้รู้เห็นตามที่มีมันเป็นในขณะนั้นๆ คือดูเห็น เข้าใจว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร โดยไม่สร้างปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด ไม่วิจารณ์ ไม่วินิจฉัยว่าดีชั่ว ถูกผิดไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียง อคติความยึดมั่น ว่าถูกใจไม่ถูกใจ ชอบไม่ชอบ เพียงเห็นและเข้าใจตามที่สิ่งนั้นๆ อาการนั้นๆ เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไป ไม่ปรุงแต่งความคิดของเราของเราตัวเราตัวเขา เช่น ในการพิจารณาเวทนา เมื่อขณะนั้นมีทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ขึ้นเกิดอย่างไรเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรกำลังจะดับอย่างไร ในการพิจารณาธรรม ก็เช่นกัน เมื่อมีความกังวลใจ กลุ้มใจให้จับเอาความกังวลใจความกลุ้มใจนั้นขึ้น มาพิจารณาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรเป็นมาอย่างไร หรือเวลาโกรธพอนึกได้ รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป ให้จับเอาความโกรธนั้นขึ้นพิจารณาคุณโทษเหตุที่โกรธ และอาการที่ความโกรธหายไป เป็นต้น การปฏิบัติดังกล่าวเหล่านี้ นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งแยก ออกเป็นด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1) ด้านจิตใจ การที่เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดอาการเช่นนี้ เท่ากับว่าจิตของเราเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน เมื่อจิตเป็นอยู่กับขณะปัจจุบันย่อมเป็นการควบคุมกระแสของการรับรู้และความคิด ไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่ใส่ความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไป ไม่มีความยึดมั่น ถือมั่น ไม่เปิดโอกาส ให้กิเลส ตัณหา ต่างๆ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นได้เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น มีสภาพจิตที่บริสุทธิ์ หรือที่ศัพท์สมัยใหม่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (ทางจิต)

2) ด้านพฤติกรรม เมื่อจิตมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์แล้วย่อมเป็นผู้มีจิตอิสระ ไม่หวั่นไหว ไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเหตุเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุในการศึกษาพิจารณาไปหมด เมื่อไม่แปรผันไปตามอำนาจอาสวะเท่ากับว่าพฤติกรรมต่างๆ นั้นหลุดพ้นจากแรงขับของกิเลสหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives, unconscious motivation) เป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย (ไม่ขึ้นต่อตัณหา ทิณฺฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลกดังนี้ เมื่อบุคคลได้ศึกษาพัฒนาจิตของตนให้ตั้งมาขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่เรียกว่าจิตอิสระแล้ว เท่ากับเป็นการควบคุมและเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ทางกายไปในตัวคือแสดงออกทางกายในทางที่ตั้งามเป็นผู้มีศีลพร้อมเสร็จอยู่ในตัว ซึ่งย่อมส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมในทางตั้งมาไปด้วย สังคมย่อมเป็นอยู่อย่างปกติสุขจัดได้ว่าเป็นความฉลาด ทางอารมณ์ด้านดีหรือด้านศีล ที่แสดงออกทางกายและความสัมพันธ์กับสังคม

3) ด้านปัญญาเมื่อจิตทำงานตามกระบวนการสติปัฏฐานดังกล่าวแล้ว ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีเพราะไม่ถูกหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้ได้รู้เห็นตามที่เป็นจริง เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญา หรือที่เรียกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา

พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับ องค์ประกอบด้านปัญญา กล่าวคือ อาตาปี (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบ ทั้งสามนี้ทำงานสัมพันธ์ กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

สติปัฏฐานเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับ องค์ประกอบด้านปัญญา กล่าว คือ อาตาปี (มีความเพียร) และสติมา(มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์ กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานสูตร แม้จะเป็นพระสูตรที่เน้นในด้านการเจริญวิปัสสนาก็ตาม แต่่วาวิธีปฏิบัตินั้นมีทั้งสมถะ และวิปัสสนาพร้อมเสร็จอยู่ในตัวปฏิบัติได้ไม่ยาก เพียง เริ่มต้นจากขณิกสมาธิ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า

สติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมมาก ถือว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา อยู่ในตัว พร้อมเสร็จ โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะ (สมาธิ) อันเป็นองค์มรรคจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา ตามแนว สติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น (ขณิกสมาธิ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตาม แนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้

2. สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มีสาระสำคัญกล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 10/372-405/301-340)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย คือ การใช้สติสัมปชัญญะ(ปัญญา) จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของกาย ตามดูกาย(ส่วนย่อย) ในกาย (ส่วนรวม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ในโลก (ชั้นธ) ได้จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกายได้ดังนี้

(1) อานาปานสติ คือไปในที่ สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

(2) กำหนดอริยาบถคือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัด ในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(3) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดเท้า การคู้ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

(4) ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(5) ธาตุมนสิการคือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

(6) นวสีวลิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วแต่ในละภรณ์นั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็น เช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันเวทนา คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณา ต่อความเป็นไปของ เวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิสเครื่องล่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันจิต คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของจิต รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้นยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันธรรม คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม คือ

(1) นิเวศน์ คือ รู้ชัดขณะนั้นว่านิเวศน์ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ (ความหดหู่ว่างเหงา) อุทัจจกุกกัจจะ(ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิจฉา(ความสงสัยแคลงใจ) แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้ อย่างไร ที่ละได้ แล้วไม่เกิดขึ้นอีก ต่อไปได้อย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(2) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร

(3) อายตนะคือรู้ชัดในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีก ต่อไปได้อย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(4) โพชฌงค์ คือรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(5) อริยสัจ คือรู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

3. หลักการปฏิบัติสติปัฏฐานฐาน

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน(รวมสมณะและวิปัสณา) สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน (อกาลโก และองค์ธรรมสำคัญที่ใช้ใน การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย อาตาปี (ความเพียร) สติมา(สติ) และสัมปชานโน (สัมปชัญญะ)

1) อาตาปี มีความเพียร ได้แก่สัมมายามะในองค์มรรค หมายถึงมีความเพียร เหนากิเลส เพียรระวังละความชั่ว เพียรสร้างความดี เพียรหนุนเร้าจิตไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้อกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น

2) สติมา สัมมาสติ ความมีสติระลึกได้อยู่เสมอเป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ทำให้ตามได้ทันทุกขณะ

3) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่ สติกำหนดไว้ หรือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่กระทำว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร เป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร ไม่ให้เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ สัมปชานโนจึงจัดเป็นตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดไว้ไม่ให้หลงไหลไปได้ และสัมปชานโนจะต้องมาควบคู่กับสติเสมอ ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญานั้นเอง

บทสรุป

สติปัฏฐานเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ คือ สติปัฏฐานเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญาโดยมีอาตาปี (มีความเพียร) และ สติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ ส่วนสัมปชานโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่ องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กัน ความมีสติ (EQ) คือ ระลึกได้อยู่เสมอ คมจิตไว้กับอารมณ์ คมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำตามได้ทันทุกขณะ ความมีสัมปชัญญะ (IQ) รู้เข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ ตระหนักรู้เข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่กระทำ ประกอบกับมีความเพียร (EQ) เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้อกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การพิจารณาเช่นนี้ย่อมรู้ชัดในอารมณ์ ในการกระทำทุกอย่างของตนที่กำลังจะกระทำอะไร เพื่ออะไร เกิดผลดีผลเสียอย่างไร ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กันกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์และ (3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การปฏิบัติดังกล่าวทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลให้เกิดความฉลาดทาง

อารมณ์ ที่แสดงออกในมิติต่างๆ ของชีวิต คือความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางกาย เช่น แสดงถึงความมีกายที่พัฒนาแล้ว เช่น มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถ ทำกิจการงานต่างๆ ได้ผลดี ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ในการเกี่ยวข้องกับสังคมเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์พัฒนาสังคม รู้รักษาและรู้จักสร้างระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับสังคม มีความประพฤติดีงาม มีความสุจริตทางกาย วาจา และการประกอบอาชีพ ไม่เบียดเบียน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออก ทางอารมณ์ (จิต) หมายถึงการ แสดงออกถึงความมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตากรุณา มีขันติหิริโอตตปละ การมีสมรรถภาพจิตที่ดี คือมีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดีเป็นจิตที่มีความเพียร มีสติมีสมาธิ เข้มแข็งมั่นคงล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือมีความสุข มีความปลอดภัยเบิกบานสดชื่นผ่องใส ในสังคมยังมีบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่แสดงออกทางอารมณ์ (จิต) มากเท่าไรก็จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข ย่อมไม่เกิดปัญหาทั้งส่วนตนและแก่ผู้อื่นในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2550). อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง). (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- จิตติพร ศุภสิทธิ์ธารง. (2566). EQ (Emotional quotient) ความฉลาดทางอารมณ์. สืบค้นจาก <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/eq-emotional-quotient>.
- ดุชนันท์ สรวงจันทร์. (2542). EQ เส้นทางสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: ศิริยอดการพิมพ์.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่ปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: Desktop.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2531). กรรมตามนัยพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2541). การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2541). มองอเมริกา มาแก้ปัญหาไทย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2545). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: บริษัทสื่อตะวัน จำกัด.
- _____. (2546). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2556). โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์แยกเล่มเฉพาะบท ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. (2550). ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ 3 และปริจเฉทที่ 7 หลักสูตรจุฬารามิทธิโกะ โท. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ทิพยวิสุทธี.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เขาวนอารมณ์ EQ: ดั่งนี้วัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนทจำกัด.
- อุสา สุทธิสาคร. (2544). พัฒนาอีคิวเด็กอย่างไร. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.

- Bhalerao, H., & Sharma, K. (2017). The impact of emotional intelligence on customer satisfaction and repeat buying behavior among young consumers: An assessment of the moderating role of dental health consciousness. *South Asian Journal of Management*, 24(4), 88-108.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Cooper R. K., Sawaf A. (1997) *Executive EQ: Emotion intelligence in leadership and organizations*. New York: Grosset/Putnam.
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Goleman, D. (1998a). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

