

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

To Develop the Emotional Intelligence in the AI Era

Received: November 18, 2024
Revised: November 28, 2024
Accepted: November 30, 2024

สรเรณีย์ จงพุดองส์¹
Sansern Chongpadoongsath
(sansern44@gmail.com)

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างมากในโลกยุคปัจจุบันที่ถูกเรียกว่าโลกยุค AI (เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตน การรู้จักเห็นใจผู้อื่น รวมถึง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม จึงทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อกวนจากการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของโลกปัจจุบัน ทั้งทางด้านระบบสื่อสาร สังคม เศรษฐกิจและการเมือง และการเกิดขึ้นของ AI นั้นมีบทบาทอย่างมากในทิวทัศน์ของชีวิต ไม่เพียงแต่เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การสื่อสารและการตัดสินใจต่าง ๆ แต่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและระหว่างบุคคล รวมถึงรูปแบบการทำงานภายในองค์กร แต่ทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งคุณและโทษไม่เว้นแม้แต่ AI จากการแข่งขันที่รุนแรงและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้คนในยุคสมัยนี้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่แปรปรวน สุขยาก ทุกข์ง่าย รวมทั้ง ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยมีความซับซ้อนมากขึ้น และยิ่งครอบคลุมในทุกช่วงวัย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น รวมถึง สามารถเลือกใช้อารมณ์เมื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้นใน 5 ด้านได้แก่ 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตน 2) ควบคุมตน 3) สร้างแรงจูงใจ 4) เห็นอกเห็นใจ และ 5) เพิ่มทักษะทางสังคม

การประยุกต์ใช้การฝึกสมาธิและฝึกสติ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นวิธีที่หนึ่งซึ่งง่าย และทำได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย การฝึกสมาธิและฝึกสติเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ

¹ นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชนเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon-Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

และแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญาจะถูกพัฒนา ซึ่งสติและปัญญาที่ถูกพัฒนานี้เองจะเป็นส่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างการรับรู้ตนเอง ควบคุมและจัดการอารมณ์ รวมถึงมีวิจาร์ณญาณในการตัดสินใจ ทำให้ดำรงชีวิตในยุคที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คลุมเครือและผันผวน ที่เรียกว่า ยุค “AI” ได้อย่างมีสุข

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, ปัญญาประดิษฐ์, สมาธิ, สติ

Abstract

Emotional Intelligence is of paramount importance in today's world, often referred to as the AI (Artificial Intelligence) era. Emotional Intelligence encompasses the ability to regulate one's emotions and desires, empathize with others, and uphold social responsibility. These competencies enable individuals to effectively navigate the pressures arising from the significant global transformation in communication systems, societal structures, economies, and political landscapes. The advent of AI profoundly influences every dimension of life, not only enhancing efficiency in work, communication, and decision-making but also reshaping interpersonal interactions and organizational dynamics. Nevertheless, like all advancements, AI brings both benefits and challenges. The intense competition and rapid changes of this era contribute to heightened emotional volatility that makes happiness more elusive and distress more prevalent. These dynamics exacerbate mental health issues in Thailand, where such challenges span across all age groups.

Developing Emotional Intelligence involves enhancing one's capacity to aware, understand, manage, and then utilize emotions in oneself and in interactions with others effectively. This development encompasses five key dimensions; namely, 1) Self-awareness, 2) Self-regulation, 3) Motivation, 4) Empathy, and 5) Social Skills.

One practical and cost-effective approach to fostering Emotional Intelligence is through mindfulness and meditation practices. These techniques cultivate mental development, which forms the foundation for one's behavior. When behaviors stem from appropriate intentions and

motivations, wisdom naturally emerges. This manifested mindfulness and wisdom play a crucial role in enhancing Emotional Intelligence. They improve self-awareness, emotional regulation, and decision-making that enables individuals to thrive amidst the rapid, ambiguous, and volatile changes in the “AI era” much happier.

Keywords: Emotional Intelligence, AI, Artificial Intelligence, Meditation, Mindfulness

บทนำ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในยุคปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI นั้น มีความสำคัญ เนื่องจากปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยีที่ได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Generative AI เช่น Chat GPT, Gemini เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมไทย และปัญหามีแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัยตั้งแต่ วัยเด็ก วัยกลางคน รวมถึง แซนด์วิช เจเนอเรชัน (Sandwich Generation) และวัยผู้สูงอายุ ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายแก่ผู้ประสบปัญหาเอง แต่ยังส่งผลต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน คนในสังคม (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) เนื่องจากโลกในยุคปัจจุบันถูกเรียกว่าเป็นโลกที่ไม่มีความแน่นอน ซับซ้อน นักวิชาการและนักสังคม-ศาสตร์ เรียกว่า "BANI World" (Brittle, Anxious, Non-linear, and Incomprehensible) ซึ่งหมายถึง โลกที่มีความเปราะบาง เต็มด้วยความกังวล มีความไม่เป็นเส้นตรง และไม่อาจเข้าใจได้ ดังนั้น จึงผันผวน เปราะบาง และสะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมถอยของศีลธรรม และค่านิยม ซึ่งเป็นผลจากความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และโครงสร้างสังคมอย่างรวดเร็ว

คำว่า BANI World นี้ ได้ถูกกล่าวเป็นครั้งแรกในบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลังการระบาดของ COVID-19 เพื่อขยายข้อจำกัดของกรอบความคิดที่เรียกโลกปัจจุบันว่า “VUCA” (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity) หรือโลกที่มีความผันผวน ยากจะคาดเดา ไม่แน่นอน ไม่ชัดเจน มีความซับซ้อนและความคลุมเครือ และยากจะคาดเดาผลลัพธ์ได้ (Nate Bennett and G. James Lemoine, 2014)

จากสถิติจากการสำรวจของ McKinsey Global Survey (2023) แสดงให้เห็นว่า 85% ขององค์กรขนาดใหญ่ใช้ AI ในการดำเนินงานบางส่วนและมากกว่า 60% ของ

ผู้ประกอบการเห็นว่า AI เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาธุรกิจของตน และ AI ยังถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน จึงทำให้มีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของผู้คน โดยเฉพาะในด้านความเครียด ความวิตกกังวลและการขาดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า เทคโนโลยี AI แม้จะเพิ่มประสิทธิภาพในงาน แต่ก็มีผลทางลบต่ออารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและจากการศึกษาโดย McCord (2023) พบว่า การใช้ AI ในการทำงานช่วยให้สามารถจัดการงานได้เร็วขึ้น แต่ก็ส่งผลให้รู้สึกถึงแรงกดดันและความต้องการที่ต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจนำไปสู่ความวิตกกังวลและการเผชิญกับความไม่แน่นอนที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ AI ยังเข้ามาแทนที่งานบางประเภท ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกถึงความไม่มั่นคงในอาชีพ ส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลในระยะยาว นอกจากนี้ การใช้ AI ในชีวิตประจำวันก็มีผลต่อการพัฒนาอารมณ์และจิตใจเช่นกัน โดยงานวิจัยของ Patel (2020) พบว่า การใช้ AI ในโซเชียลมีเดียที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมของคนในสังคมออนไลน์ อาจนำไปสู่ความเครียดและการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งส่งผลให้ผู้ใช้งานรู้สึกถึงความไม่เพียงพอ หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (Patel, 2020) นอกจากนี้ การสื่อสารผ่าน AI ยังขาดองค์ประกอบของการแสดงอารมณ์ที่แท้จริง เช่น การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียง ซึ่งลดทอนความลึกซึ้งของการสื่อสาร และเพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวในระยะยาวได้

การฝึกสมาธิและการฝึกสติ มีความสำคัญในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสามารถนำมาพัฒนาและเชื่อมโยงทักษะของความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี (Goleman & Davidson, 2017) และ Goleman (1995) ได้อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คนรับมือกับผลกระทบเชิงลบจาก AI ได้ โดยการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้ผู้คนมีทักษะในการจัดการกับความกดดันและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการใช้เทคโนโลยี (Goleman, 1995) และในสภาพสังคมที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในทุกด้าน ผู้คนมักประสบกับสภาวะทางอารมณ์ที่แปรปรวน สุขยาก ทุกข์ง่าย การตัดสินใจที่หุนหันพลันแล่นมักเป็นผลจากความเครียดที่เพิ่มขึ้น การแข่งขันที่รุนแรง และการขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ดังนั้น การฝึกสมาธิและการฝึกสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในสังคมที่ผันผวนนี้

โลกยุค AI

AI ย่อมาจากคำว่า Artificial Intelligence หรือเรียกว่า ปัญญาประดิษฐ์ ในภาษาไทย โดยการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ที่สามารถประมวลผลและทำงานในรูปแบบที่คล้ายคลึงกับความสามารถทางปัญญาของมนุษย์ เช่น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการ

ตัดสินใจ (Russell & Norvig, 2020) ดังนั้น โลกยุค AI ถูกขับเคลื่อนด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) และการประมวลผลข้อมูลขั้นสูง ซึ่งทำให้การทำงานของ AI มีประสิทธิภาพมากขึ้น AI จึงมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่การศึกษา ทำงาน ธุรกิจ ไปจนถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น AI ได้ถูกนำมาใช้ในการตัดสินใจในปัญหาที่มีความซับซ้อนให้มีความแม่นยำรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากในระยะเวลาอันสั้น รวมถึง คนในสังคมเมืองได้ใช้ Chat GPT ซึ่งเป็น Generative AI ชนิดหนึ่งเป็นเพื่อนคุยคลายเหงา

นอกจากนี้ AI ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในหลากหลายอุตสาหกรรม เช่น ในทางการแพทย์ AI ช่วยในการวินิจฉัยโรคและแนะนำแนวทางการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (Topol, 2019) ในด้านการขนส่ง AI ถูกใช้ในการพัฒนารถยนต์ไร้คนขับและในการค้า AI ถูกนำมาใช้ในการปรับปรุงประสบการณ์ของผู้บริโภคผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรม การซื้อสินค้า (Brynjolfsson & McAfee, 2017) อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าด้าน AI ยังมาพร้อมกับความท้าทายในด้านจริยธรรม เช่น ความเป็นส่วนตัวและความโปร่งใสในการใช้งานข้อมูล

ผลกระทบของ AI สามารถแบ่งออกได้เป็นสองด้าน คือ ผลกระทบเชิงบวกและผลกระทบเชิงลบ ด้านเชิงบวก AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการทำงานและช่วยลดต้นทุน เช่น การใช้ AI ในระบบอัตโนมัติช่วยลดข้อผิดพลาดจากมนุษย์ (Ford, 2015) ในทางตรงกันข้าม AI ก็มีผลกระทบเชิงลบ เช่น การสูญเสียงานในบางภาคส่วน อันเนื่องมาจากการนำระบบอัตโนมัติมาแทนที่แรงงานมนุษย์ทำให้เกิดการว่างงานในบางกลุ่มอาชีพ นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงจากการใช้ AI เพิ่มขึ้นในด้านความเป็นส่วนตัวในการเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ละการโจมตีทางไซเบอร์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคม (Floridi et al., 2018) และการใช้ชุดของคำสั่งที่สร้างไว้ตามขั้นตอน (Algorithm) ในกระบวนการตัดสินใจของ AI อาจก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ศีลธรรมและจริยธรรมอันดีในสังคมไทยหากไม่ได้รับการควบคุมที่ดี

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่กล่าวมานี้ ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยกลายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและครอบคลุมในทุกช่วงวัย เช่น กลุ่มเด็ก วัยทำงาน ซึ่งรวมถึงกลุ่มแกนดัวิชเจนอเรชั่นและผู้สูงอายุ แต่ประเทศไทยมีจิตแพทย์เพียง 845 คน มีนักจิตวิทยาคลินิกเพียง 1,037 คน และพยาบาลจิตเวชเพียง 4,064 คน ซึ่งถือว่ายังไม่เพียงพอต่อการรองรับปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตน จึงมีความจำเป็นในสังคมไทยในปัจจุบัน

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า Emotional Intelligence หรือ EI และในบางทีก็ใช้คำว่า Emotional Quotient หรือ EQ ซึ่งเพื่อให้คล้องกับ เซวาร์ปัญญา หรือ Intelligence Quotient หรือ IQ โดยความฉลาดทางอารมณ์ ถูกอธิบายได้ว่าเป็น ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองและความสามารถในการเลือกใช้อารมณ์ เมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์นั้นในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา จึงทำให้สามารถบริหารอารมณ์ให้เป็นบวกซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง รวมถึง ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในครอบครัว ในที่ทำงานและในสังคม จึงทำให้มีความสุขมากขึ้นและความทุกข์ รวมถึงความเครียดลดลง

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ความฉลาดทางอารมณ์มีรากฐานและพัฒนามาจากหลักจิตวิทยาจากหลายทฤษฎีและแนวคิด ได้ปรากฏอยู่ในสื่อสิ่งพิมพ์ทางวิชาการในปี พ.ศ.2463 โดยเป็นผลงานของ Edward Thorndike (1920) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ซึ่งการศึกษาในช่วงแรก ๆ เน้นไปที่การอธิบายกำหนดและประเมินพฤติกรรมที่มีต่อความสามารถทางสังคม ต่อมา Edgar Doll (1935) ได้ตีพิมพ์แบบวัดพฤติกรรมความฉลาดทางสังคมในเด็กเล็กเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2478 และ David Wechsler ได้รวมสองแนวคิดของ Thorndike และ Doll ในแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ของเขา ต่อมา ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับความสนใจอย่างมากจากหลายวงการ เช่น จิตวิทยา การศึกษา การบริหารจัดการ และการพัฒนาตนเองจากการเชื่อมโยงความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน รวมถึง ความสัมพันธ์ของคนในสังคม นักจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันได้แก่ Howard Gardner, Daniel Goleman, Peter Salovey และ John D. Mayer โดย Goleman ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้านดังนี้ (Goleman D., 1999)

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้จักตนเอง รวมถึงจุดแข็ง จุดอ่อน คุณค่าของตนเอง
2. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และแรงกระตุ้นที่เป็นอุปสรรค และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
3. แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึงความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยความอดทนและความเพียร เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคหรือสิ่งยั่วยวนภายนอก

4. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จึงเห็นอกเห็นใจ เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยการเอาใจเขามาใส่ใจของเรา

5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึงความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์และสร้างเครือข่าย รวมถึงทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการจัดการความขัดแย้ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ยังได้เสนอแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ประการ คือ เก่ง, ดี, และมีสุข ซึ่ง “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา รวมถึงแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น “ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และ “มีสุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

Daniel Goleman (1995) ชี้ให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลมากกว่าความสามารถทางสติปัญญา (IQ) ในบางกรณี โดยเฉพาะในงานที่ต้องการความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้ดีกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008) ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่การทำงานร่วมกับเทคโนโลยี และความผันผวนทางเศรษฐกิจสังคมส่งผลกระทบต่อบุคคลและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้ง่าย ในทุกที่ ทุกเวลา โดยปราศจากค่าใช้จ่าย โดยการฝึกสมาธิและการฝึกสติ

การฝึกสมาธิ (Meditation) และการฝึกสติ (Mindfulness)

สมาธิในพระอภิธรรมปิฎก อภ.สง. (ไทย) 34/15/29 และ อภ.วิ. (ไทย) 35/506/175 หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปของจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ซ่ายและมีความสงบ ซึ่ง “สมถะ” หรือสมาธินี้ จึงเป็นการตั้งมั่นของจิต โดยจิตตั้งอย่างแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ได้กำหนดไว้ หรือที่เรียกว่า “จิตตัสเสกัคคตา” หรือจิตที่เป็น “เอกัคคตา” ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เพียงหนึ่งและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่วอกแวก หรือไม่ฟุ้งซ่าน

สมาธิจึงเป็นการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนง และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ปัญญาจะพัฒนาได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งและความเพียรพยายาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่ยาก หรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบแน่วแน่และไม่ฟุ้งซ่านจากภาวะที่จิตมีอารมณ์เหลือเฟือเพียงเดียว หรือเป็นหนึ่งเดียว โดยการที่จิตนั้นจะตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่มุ่งหมายได้อย่างต่อเนื่อง หรือจิตนั้นมุ่งเน้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่มากระทบ จึงเป็นภาวะที่จิตมีความแน่วแน่ ความตั้งมั่นและมีความสงบ ดังนั้น ความสงบทางจิตใจนี้ จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการทำสมาธิ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการตัดสินใจและการพัฒนาปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

การฝึกสมาธิจึงเป็นการฝึกให้สติรู้ตัวในขณะปัจจุบันและเป็นเทคนิคที่ได้รับความสนใจในปัจจุบันเพื่อใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตและรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ การฝึกสมาธิและสติ ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถแยกแยะระหว่างอารมณ์ที่เกิดขึ้นและการตอบสนองที่มีเหตุผลได้ดีขึ้น จึงช่วยให้การตัดสินใจและการแก้ปัญหามีความแม่นยำยิ่งขึ้น (Caruso & Salovey, 2004) และเมื่อสมาธิและสติได้ถูกฝึก ทักษะของความฉลาดทางอารมณ์จะถูกพัฒนาและประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและมีสติ มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น การฟังอย่างตั้งใจไม่เพียงแค่ทำให้เข้าใจคำพูดของผู้อื่น แต่ยังทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้พูดได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยในการประเมินและตอบสนองอย่างเหมาะสม รวมถึง มีความเห็นอกเห็นใจ (Ashkanasy & Daus, 2005) ตัวอย่างเช่น ในที่ทำงาน การฟังอย่างตั้งใจช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีม ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. การควบคุมตนเอง (Self-regulation)

เมื่อมีสติ การควบคุมตนเองจะถูกพัฒนาจึงทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และการตอบสนองของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ (Goleman, 1995) บุคคลที่มีทักษะในการควบคุมตนเองจะสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เข้ามารบกวนความสามารถในการตัดสินใจ ทำให้มีทักษะในการเผชิญกับความกดดัน จึงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการฝึกฝนในการควบคุมตนเองสามารถทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ

3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) และการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การจูงใจตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การจูงใจตนเองจะทำให้เกิดการมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง รวมถึง ส่งเสริมการตัดสินใจที่ดีในการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Petrides & Furnham, 2001) การตั้งเป้าหมายยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และมีทัศนคติที่มุ่งมั่น ซึ่งได้มาจากสติและปัญญาซึ่งถูกพัฒนามาจากการฝึกสมาธิ

4. การแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหามีความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนอย่างมาก ทักษะการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพจะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็วและลดความเครียด (Sutton, 2016) การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาให้ดีขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการมองปัญหาในมุมกว้าง และหาทางเลือกหรือทางออกที่เหมาะสม

ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นกระบวนการที่ต้องการการฝึกฝนและการประยุกต์ใช้จากการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เนื่องจากสมาธิเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจและแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญาจะถูกพัฒนา ซึ่งบุคคลที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนในด้านการรับรู้ตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมายและการแก้ปัญหา จะสามารถปรับตัวดีขึ้น ทักษะเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น แต่ยังสามารถช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงเป็นทักษะสำคัญที่ต้องพัฒนาเพื่อช่วยให้เผชิญกับความท้าทายและมีความสุขมากขึ้นในยุคที่มีความผันผวนที่เรียกว่า “ยุค AI”

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์ (AI) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันและการทำงาน และเข้ามาแทนที่งานบางประเภทที่งานที่ต้องทำซ้ำ ๆ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความจำเป็นเพื่อพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่ท้าทายนี้ เนื่องจาก AI ได้เปลี่ยนวิธีการทำงานขององค์กร เปลี่ยนวิธีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม (McCord, 2023) และความฉลาดทางอารมณ์ในยุค AI จึงควรเป็นการผสมผสานระหว่างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและการใช้ทักษะในการเข้าใจและปฏิสัมพันธ์ รวมถึง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การเข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่น ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นทักษะที่มีค่าและต้องถูกพัฒนาอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว

เนื่องจากการทำงานในปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีใหม่เข้ามาเสริมในหลายส่วน เพื่อความรวดเร็ว เช่น การใช้ระบบอัตโนมัติและการวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน บุคคลที่มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีโดยสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน และการเปลี่ยนแปลง (Goleman, 1995) การยืดหยุ่นและการเรียนรู้ต่อเนื่องจึงเป็นทักษะที่สำคัญในยุคนี้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่มาพร้อมกับ AI ได้อย่างรวดเร็ว

การเสริมสร้างการรับรู้ตนเองและความรับผิดชอบต่องสังคม

การใช้ AI อาจทำให้เกิดปัญหาด้านศีลธรรม เนื่องจากการตัดสินใจหลาย ๆ ถูก ทำด้วยระบบและชุดของคำสั่งที่สร้างขึ้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความรับรู้ถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองและระบบที่ถูกพัฒนาขึ้น รวมถึง การมีความรับผิดชอบต่อสังคมเมื่อใช้เทคโนโลยี AI (Patel, 2020) ตัวอย่างเช่น การประเมินและเลือกใช้ AI อย่างรอบคอบ เพื่อให้แน่ใจว่า AI ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การมีความรับผิดชอบนี้จะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างยั่งยืน

การควบคุมและจัดการอารมณ์ในสังคมดิจิทัล

การทำงานในยุค AI เป็นการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ที่พึ่งพาระบบเทคโนโลยี มากกว่าการพบหน้ากันจริง เช่นผ่านระบบ Zoom หรือ Team หรือ Line Meeting ดังนั้น ต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผ่านการสื่อสารที่เป็นข้อความ การประชุมออนไลน์ หรือการใช้เครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ (Sutton, 2016) เพื่อเสริมสร้างให้การทำงานเป็นทีมผ่านช่องทางออนไลน์มีประสิทธิภาพและลดความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่ครบถ้วน

การเรียนรู้จากข้อมูลและการมีวิจารณญาณในการตัดสินใจ

ในยุค AI ความสามารถในการรับรู้และจัดการกับข้อมูลมีความสำคัญมากขึ้น (Caruso & Salovey, 2004) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการใช้วิจารณญาณเพื่อการตัดสินใจ โดยการตัดสินใจนั้น จะไม่ถูกชักจูงจากข้อมูลที่น่าจะเป็นเท็จหรือบิดเบือนได้ การพัฒนาตนให้มีความรอบคอบในการจัดการกับข้อมูลอย่างมี วิจารณญาณจะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในยุค AI

การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ

ถึงแม้ว่า AI จะมีความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ซับซ้อน แต่การมีความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจยังคงเป็นทักษะที่มีคุณค่าในมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่ AI ยังไม่สามารถเข้ามาแทนที่ได้ การมีความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความคุณค่าในการทำงานเป็นทีม จึงทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008)

สรุป

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกยุค AI ที่เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวน คาดคะเนได้ยากและไม่แน่นอน เนื่องจากการทักษะความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จัดการกับอารมณ์ทางลบ เช่นความเครียดและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการที่ต้องการการฝึกฝนและการประยุกต์ใช้จากการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เนื่องจากสมาธิเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจและแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญาจะถูกพัฒนา สติและปัญญานี้เองจะเป็นส่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้านคือ 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตน 2) ควบคุมตน 3) สร้างแรงจูงใจ 4) เห็นอกเห็นใจ และ 5) เพิ่มทักษะทางสังคม จึงทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและผันผวนได้ดีขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื่องจากสามารถรับรู้ ควบคุมและจัดการอารมณ์ของตน รวมถึง เรียนรู้จากข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ และเป็นการพัฒนาความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จึงส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น หรือสุขง่ายและทุกข์ยากในสังคมและโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คาดคะเนได้ยาก หรือยุค “AI” นี้

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 1*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง* (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the Death of Emotional Intelligence in Organizational Behavior Are Vastly Exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 441-452.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2017). *Machine, Platform, Crowd: Harnessing Our Digital Future*. Now York: W. W. Norton & Company.
- Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Floridi, L., Cowls, J., Beltrametti, M., Chatila, R., Chazerand, P., Dignum, V., & Luetge, C. (2018). AI4People—An Ethical Framework for a Good AI Society: Opportunities, Risks, Principles, and Recommendations. *Minds and Machines*, 28(4), 689–707.
- Ford, M. (2015). *Rise of the Robots: Technology and the Threat of a Jobless Future*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. & Davidson, R.J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. (ebook edition). New York: Penguin Random House.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *Working with Emotional Intelligence*. Dublin: Groomsbury Publishing.

- Kaspersen, L. B., & Ottesen, L. (2020). Emotional Intelligence and Mindfulness in the Digital Age. *International Journal of Emotional Intelligence*, 7(2), 89-105.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?. *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- McCord, M. A. (2023). The Impact of AI on Social Dynamics: A Statistical Review. *Journal of AI Ethics*, 14(3), 102-118.
- Nate Bennett and G. James Lemoine. (2014). *What VUCA Really Means for You*, *Harvard Business Review*. (online), Retrieved September 20, 2024, from <https://hbr.org/2014/01/what-vuca-really-means-for-you>
- Patel, V. (2020). AI and Ethics: Balancing Technological Advancement with Human Values. *Ethical AI Journal*, 12(1), 47-58.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Russell, S., & Norvig, P. (2003). *Artificial Intelligence: A Modern Approach* (2nd ed.). New Jersey: Pearson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Sutton, A. (2016). Measuring Emotional Intelligence: Current Trends and Future Directions. *Journal of Organizational and Educational Psychology*, 2(3), 91-102.
- Topol, E. (2019). *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. New York: Basic Books.
- World Economic Forum. (2023). *The Future of Jobs Report 2023*. Retrieved September 15, 2024, from <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023>