

การสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ตามวิถีพุทธจิตวิทยา

Cultivating emotional intelligence through Buddhist psychology

อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ

Unthika Puvapiromquan

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: unthika@hotmail.co.th

Retrieved: August 10, 2024; Revised: November 11, 2024; Accepted: December 14, 2024

บทคัดย่อ

พลังปัญญาทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนานั้นปรากฏมานานแล้ว ซึ่งจะเห็นจากหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ปัญญามากำกับอารมณ์ โดยวิธีการที่สามารถสร้างพลังทางปัญญาได้นั้นเกิดขึ้นจากการปฏิบัติโดยการฝึกจิตซึ่งพุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในการทำจิตให้มั่นคงเพื่อเป็นการสร้างฐานพลังงานเพื่อส่งผ่านออกไปยังพฤติกรรมภายนอก โดยการฝึกปฏิบัติให้ครอบคลุมทั้งการรักษาศีล การฝึกสมาธิ และการฝึกฝนให้เกิดปัญญาโดยพุทธวิธีคือ หลักภาวนา, หลักสติปัฏฐาน 4, หลักโยนิโสมนัสสิการ และหลักพรหมวิหาร ซึ่งหลักธรรมทั้งสี่ข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกที่นำเสนอการสร้าง 5 ทักษะ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง, การมีแรงจูงใจ, การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและทักษะสังคม โดยพื้นฐานของการฝึกจิตและปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในจิตใจ ระหว่างความคิดและความรู้สึก จะนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาเรื่องพลังปัญญาทางอารมณ์โดยมุ่งเน้นตามพุทธวิธี เพราะพระพุทธศาสนามีธรรมะที่ลึกซึ้งในการสอนเรื่องของการสร้างพลังงานทางจิต ด้วยการสร้างพลังงานทางจิตเป็นประโยชน์ต่อการกำกับและควบคุมอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาอย่างลึกซึ้งในตัวบุคคลและครอบครัว สำหรับบุคคลที่สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีนั้น จะกลายเป็นคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตและนำพาความสุขมาสู่ครอบครัวให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ดังนั้นแล้วมนุษย์ทั่วไปสามารถสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ด้วยตนเองได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและบ่มเพาะความคิดเพื่อสร้างพลังงานบวกให้เกิดขึ้นในชีวิต

คำสำคัญ: พลังปัญญาทางอารมณ์; พุทธศาสนา; พุทธจิตวิทยา; พุทธวิธี

Abstract

The power of emotional intelligence in Buddhism has been evident for a long time. This can be seen from the principles related to using wisdom to control emotions. The method that can create intellectual power comes from the practice of training the mind. This is the Buddhist method that the Buddha taught for stabilizing the mind in order to create a base of energy to transmit to external behavior. By practicing the precepts, practicing meditation, and training to develop wisdom, the Buddhist method is the Bhavana, the Principles of Satipatthana, the Principles of Yonisomanasikara, and the Principles of Brahmavihara. The above four principles are in line with Western psychological concepts that present the creation of five skills: self-awareness, self-regulation, motivating oneself, empathy, and social skills based on mental training and

practice to create balance in the mind between thoughts and feelings that lead to behavioral expressions. This academic article aims to study the power of emotional intelligence by focusing on the Buddhist method. Because Buddhism has a profound dharma in teaching the matter of creating mental energy, creating mental energy is beneficial for directing and regulating emotions, which results in profound development in individuals and families. Individuals can manage their emotions well, become happy and successful people in life, and bring happiness to their families so that they can live together normally. Therefore, ordinary people can build their emotional intelligence by training themselves and cultivating their thoughts to create positive energy in their lives.

Keywords: Emotional Intelligence; Buddhism; Buddhist Psychology; Buddhist Method

บทนำ

ภายใต้สังคมที่เจริญขึ้นอย่างมากมาในต่าง ๆ สิ่งเร้าทางวัตถุในรูปแบบต่าง ๆ ล้วนเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปัญหาในชีวิต เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้น ซึ่ง “ลักษณะอาการของความทุกข์มีความหลากหลาย ความทุกข์ของคนในประเทศที่เจริญแล้วมักไม่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ การดิ้นรนเอาตัวรอดทางเศรษฐกิจก็มีอยู่แต่ไม่มาก ความทุกข์ทางใจมักจะเด่นกว่า เช่น ความทุกข์ที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิด ๆ ว่าชีวิตของตนไม่มีความหมาย” (ชยาสาโร ภิกขุ, 2551) หรืออาจเป็นความรู้สึกที่ทะยานอยากมากยิ่งขึ้น ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีหรือสิ่งที่ตนเป็นอยู่ สภาวะภายในจิตของมนุษย์จึงมีความรู้สึกและอารมณ์ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ความรื่นเริง ความเสียใจ ความตื่นเต้น ความผิดหวัง ความรัก ความโกรธ ความกลัว ความซึมเศร้า และอารมณ์อื่น ๆ อีกมากมาย เป็นความรู้สึกที่ชีวิตของมนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเห็นกันอยู่ทุกวัน” (พระยุทธนา อธิจิตโต, 2560) การแสดงออกของมนุษย์จึงมักเป็นไปตามสิ่งเร้าเหล่านั้น เพราะฉะนั้นมนุษย์นั้นจึงมีอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาในชีวิตหลายรูปแบบและมักจะมีปัญหาที่สัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับผลกระทบโดยตรงต่อบุคคล ในสังคมแห่งพุทธศาสนาความได้เปรียบของสังคมชาวพุทธคือการมีพุทธธรรมหรือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้พบกับหลักความจริง เป็นทางแห่งการเยียวยาความทุกข์ ทางแห่งการปลดปล่อยความทุกข์ และเป็นทางที่ไม่ยากเกินไปที่มนุษย์จะเข้าถึงได้ อารมณ์ด้านลบเป็นเรื่องของความรู้สึกที่สะท้อนออกมาทางการแสดงออกพฤติกรรม การจัดการกับอารมณ์ด้านลบเพื่อแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกปกติหรือสร้างอารมณ์บวกให้เกิดขึ้นมาทดแทนอารมณ์ด้านลบเป็นความสามารถของบุคคล หากความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองค่อนข้างต่ำย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต ในพุทธจิตวิทยามองว่า “อารมณ์ด้านลบคือความโลภ โกรธ หลง ที่กัดกินใจ กลายเป็นอุปาทานเพาะเชื้อที่มีพลังงานในตัว” (รังสีตะวัน อัญญมณฑล และ คำพันธ์ พิชญ์พัสวีย์ ปุณณรัตน์กุล, 2561) สามารถนำพาให้ชีวิตเกิดความหลงผิด คิดผิด ทำผิด ผลสะท้อนทำให้ภายในจิตใจบุคคลขาดสติ ไม่รักตัวเอง ขาดความมั่นใจในตัวเอง และอาจรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นโรคทางจิต ภายใต้สภาวะทางจิตที่เป็นปัญหาเหล่านั้นจนเกิดเป็นโรคซึมเศร้า โรคย้ำคิดย้ำทำ โรควิตกกังวล ซึ่งจัดเป็นโรคที่อยู่ในกลุ่มภาวะผู้ป่วยโรคจิตเภท ในทางจิตวิทยามองว่าการที่บุคคลมีปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะขาดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะในชีวิตในการสร้างเกราะป้องกันตัวเอง ดังนั้นจึงเกิดทฤษฎีแนวคิดเพื่อให้บุคคลสามารถใช้เป็นแนวทางสู่การเข้าใจตนเอง ทฤษฎีจิตวิทยามองว่าการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์หรือที่เรียกว่า EQ มีความสำคัญพอ ๆ กับการพัฒนาความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือที่เรียกว่า IQ พุทธจิตวิทยาก็ให้ความสำคัญกับการควบคุมพฤติกรรมและการแสดงออกทางพฤติกรรม ด้วยการควบคุมจิตใจและการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยการให้บุคคลเกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการพัฒนาตนเองตามพุทธวิธีคือ การปฏิบัติเรื่องจิตตภาวนา ซึ่งเป็นทฤษฎีและหลัก

ปฏิบัติในด้านการพัฒนาจิตใจ อยู่ในหลักสติปัฏฐาน 4 ที่เน้นการฝึกสติและระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นแล้วการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์จึงมีความสำคัญ ประหนึ่งเป็นสูตรแห่งความสำเร็จของมนุษย์ อีกทั้งยังมีความสำคัญในการสร้างความสุขในชีวิตอีกด้วย ในทางพุทธจิตวิทยามองว่าหากบุคคลรู้จักจัดการควบคุมตนเอง มีสติ ก็เหมือนมีกุญแจไขสู่หนทางแก้ปัญหาชีวิตได้เสมอ

ดังนั้นแล้วหากบุคคลสามารถพัฒนาคุณสมบัติหรือพัฒนาคุณสมบัติแห่งปัญญาทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นก็จะสามารถนำพาชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จได้ บทความวิชาการนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อมุ่งเน้นศึกษาพุทธวิธีทางจิตวิทยาที่ใช้ในการจัดการสร้างความสุขและความสำเร็จ ด้วยการสร้างความเข้มแข็งในจิตใจให้เกิดพลังปัญญาทางอารมณ์เพื่อใช้เป็นเกราะป้องกันความคิดด้านลบอันนำไปสู่พฤติกรรมเลวร้ายทั้งปวง การศึกษาเรื่องพลังปัญญาทางอารมณ์จึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติรู้ว่าควรที่จะจัดการกับภาวะจิตของตนเองอย่างไร สามารถใช้การตัดสินใจของตนเองเลือกปฏิบัติในชีวิตได้อย่างเหมาะสม สามารถซึ่งนำหนักความคิดฝ่ายดีและฝ่ายเลวได้ ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีสมดุลชีวิต เมื่อบุคคลสามารถจัดการตนเองได้แล้วก็สามารถแผ่ขยายวงกว้างไปสู่ครอบครัวและสังคมให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญในการสร้างปัญญาทางอารมณ์เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น สำหรับบริบทของบทความวิชาการนี้ จะใช้คำว่าพลังปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และจะมุ่งเน้นศึกษาในบริบทที่เกี่ยวข้องกับพลังปัญญาทางอารมณ์ในแนวทางที่ให้ไว้ตามแนวคิดจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา โดยการพยายามทำความเข้าใจการเข้าสู่หลักการพัฒนาปัญญาทางอารมณ์ว่าจะสามารถทำให้ดีขึ้นหรือสูงขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร อันจะนำไปสู่การสร้างความสุขในครอบครัวและความสำเร็จในชีวิต

พลังปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาและแนวคิดพุทธจิตวิทยา

นักวิชาการทางจิตวิทยาและนักวิชาการทางพุทธจิตวิทยาเห็นความสำคัญของการศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient เรียกว่า EQ สำหรับคำในภาษาไทยก็ได้มีการให้คำจำกัดความที่แตกต่างกัน ได้แก่ เซวาน์อารมณ์ หรืออูฏมิภาวะทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น แม้ชื่อเรียกจะหลากหลาย แต่โดยรวมของความหมายแล้วคล้าย ๆ กัน คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้อุปกรณ์กับอารมณ์ (กฤษณ์ รุยาพร และแสงอุษา โลจนานนท์, 2543)

จากการศึกษาทางวิชาการสำหรับในทางพระพุทธศาสนา “จะเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์มีมานานแล้วในพระพุทธศาสนา โดยจะเห็นลักษณะเฉพาะของการใช้อุปกรณ์กับอารมณ์นั้นมีอยู่เกือบทุกข้อในพุทธศาสนา” โดยมุ่งเน้นถึงเรื่องการศึกษาในเรื่องจิตและปัญญาของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งในพระพุทธศาสนาก็ให้ความสนใจในการศึกษาในเรื่องของจิตใจและการยกระดับจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเพื่อให้สามารถสร้างครอบครัวที่เป็นสุขและประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องทำความเข้าใจทฤษฎีพื้นฐานทั้งทางหลักจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาปรับใช้ในการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ให้แก่ตนเองได้อย่างเหมาะสม การมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในที่ทำงาน ชีวิตครอบครัวและชีวิตทางสังคม

สำหรับบริบทของบทความวิชาการนี้ จะใช้คำว่า “พลังปัญญาทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) และจะมุ่งเน้นศึกษาในบริบทที่เกี่ยวข้องกับพลังปัญญาทางอารมณ์ในแนวทางที่ให้ไว้ตามแนวคิดจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา โดยการพยายามทำความเข้าใจในการเข้าสู่หลักการพัฒนาปัญญาทางอารมณ์ว่าจะสามารถทำให้ดีขึ้นหรือสูงขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไรอันจะนำไปสู่การสร้างความสุขในครอบครัวและความสำเร็จในชีวิต

การมีพลังปัญญาทางอารมณ์เป็นเหมือนแรงขับเคลื่อนสู่การเปลี่ยนแปลงจากพลังด้านลบ อันเกิดมาจากความคิดเชิงลบให้แปรเปลี่ยนเป็นพลังงานด้านบวก เมื่อเกิดขึ้นจะเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจให้ดำเนินชีวิต

ไปสู่เป้าหมายในชีวิต ซึ่งในทัศนะทางพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นได้จากการคิดดี พุทธิ ทำดี เป็นผลสะท้อนให้เกิดทัศนคติที่ดีในจิตใจ ด้วยจิตใจที่ถูกต้องระดับที่สูงขึ้นก่อให้เกิดการสร้างแรงบันดาลใจไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งบ่อเกิดของพลังปัญญาทางอารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้โดยการฝึกปฏิบัติให้จิตใจเข้มแข็ง เมื่อจิตใจเข้มแข็งมั่นคงก็จะสามารถส่งกระแสพลังงานทางจิตที่ดีสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกที่ดีตามไปด้วย ดังเช่นคำที่กล่าวไว้ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ซึ่งในพระไตรปิฎกได้ให้ไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ม.ป.ป.) ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นความสำคัญของจิตและพลังของจิต หลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านก็ได้สอนธรรมะไว้ว่า “เธอจงระวัง ความคิด ของเธอ เพราะความคิดของเธอ จะกลายเป็นความประพฤติของเธอ เธอจงระวังความประพฤติของเธอ เพราะความประพฤติของเธอจะกลายเป็นความเคยชินของเธอ เธอจงระวังความเคยชินของเธอ เพราะความเคยชินของเธอจะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอเพราะอุปนิสัยของเธอจะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต” (จิระนันท์ จิระบุญยานนท์, 2550) เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาซึ่งสอนเรื่องภาวะกายและจิตไว้โดยสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร ท่านได้สอนไว้ว่า ให้มุ่งเน้นปฏิบัติอบรมจิตใจ ฝึกใจเป็นการสำคัญ เมื่ออบรมจิตใจผูกใจได้แล้ว ก็ย่อมปกครองตนเองได้เป็นอย่างดี (วิริยะ 12, 2563) โดยมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติธรรมให้เป็นนิสัย

พลังปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา ตามแนวคิดจิตวิทยา คือ “การใช้และการดูแลอารมณ์ผ่านการรับรู้ การควบคุมและการประเมินผล ความเชื่อก็คือความฉลาดทางอารมณ์ของเราสามารถพัฒนาและเติบโตได้ โดยได้รับความเข้มแข็งมากกว่าพฤติกรรม เราได้รับมันและต้องอยู่ด้วยเสมอโดยไม่มี ความหวังในการเปลี่ยนแปลง” (Allen, 2017) แนวคิดทางจิตวิทยาได้ระบุถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถของบุคคลในด้านส่วนตัว ด้านอารมณ์ และสังคมที่มีผลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยปรับตัวให้เข้ากับความต้องการสิ่งแวดล้อมในชีวิต รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การขาดความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นการทำลายความเจริญก้าวหน้าในความสำเร็จของบุคคลและองค์การ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ และรู้จักนำพลังทางอารมณ์ของตนไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและวิธีที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ (Cooper & Sawat, 1997) จากหลักฐานการศึกษาอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์จะดีขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมแบบกำหนดเป้าหมายและเพิ่มประสิทธิภาพของความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพเชิงบวก

ทัศนะของโกลแมนซึ่งใช้คำภาษาอังกฤษสอดคล้องกับคำว่าพลังปัญญาอารมณ์ในงานเขียนของเขาโดยใช้คำว่า ‘Emotional Intelligence’ ซึ่งโกลแมน (Goleman, 1996) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ อย่างชัดเจนว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ พลังปัญญาทางอารมณ์ในทัศนะของโกลแมนทฤษฎีปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมนนั้นค่อนข้างสอดคล้องกับวิธีคิดและวิถีทางแบบพุทธจิตวิทยา ซึ่งคำว่า พลังปัญญาทางอารมณ์ มีลำดับวิธีการที่มุ่งเน้นในการสร้างความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมุ่งเน้นการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ปัญญาทางอารมณ์คือพลังในการตระหนักรู้และรับรู้อารมณ์ เป็นความสามารถในการถอดรหัสอารมณ์และผลกระทบที่มีต่อผู้อื่นรอบตัวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับวิธีที่รับรู้อารมณ์ของคนรอบข้างและความเข้าใจอย่างสูงเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา ซึ่งช่วยให้สามารถเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่เติมเต็มมากขึ้น ดังนั้นการมีปัญญาทางอารมณ์จึงครอบคลุมในบริบทของชีวิตทั้งหมด เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นภายในบุคคลที่จะสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งลักษณะองค์ประกอบของผู้มีพลังปัญญาทางอารมณ์สามารถสร้างได้หรือพัฒนาให้มีขึ้นได้ ซึ่งในเบื้องต้นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาหรือถูกปลูกฝังทักษะการจัดการเพื่อเสริมสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ให้มีขึ้นได้ในชีวิตจะมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ซึ่งให้ไว้โดยโกลแมน (Goleman), และบอยตซ์ซีสและแม็กกี้ (Boyatzis and Mckee) ซึ่งนักจิตวิทยาทั้งสามท่านนี้ได้เน้นย้ำว่า ปัญญาทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อ

ความสำเร็จในชีวิต และนำเสนอองค์ประกอบของผู้มีพลังปัญญาทางอารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้ (โกลแมน แดเนียล, 2547)

องค์ประกอบของผู้มีพลังปัญญาทางอารมณ์ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness), การควบคุมตนเอง (Self-regulation) , การมีแรงจูงใจ (Motivating-oneself), การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นด้านการรับรู้ถึงความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) และ ทักษะสังคม (Social Skill) โดยอธิบายไว้ว่า

- (1) การตระหนักรู้ในตนเอง คือบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้
- (2) การควบคุมตนเอง คือบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ไม่วิตกกังวลกับสถานการณ์ต่าง ๆ
- (3) การมีแรงจูงใจ คือบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีแรงกระตุ้น หรือผู้ผลักดันให้ปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จ
- (4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือบุคคลที่เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นสามารถสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และ
- (5) ทักษะทางสังคม คือบุคคลที่มีความสามารถในการโน้มน้าวใจของผู้อื่นให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกันได้ (ภูมิวรพล กุณฑา, 2563)

ซึ่งจากการศึกษาของโกลแมนและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบถึงโครงสร้างของการมีปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งทักษะ 5 ประการข้างต้น ได้ถูกแบ่งออกเป็นสมรรถนะทางอารมณ์ ไว้ 2 ด้านใหญ่ ๆ ซึ่งก็คือ “สมรรถนะส่วนบุคคล (personal competence) และสมรรถนะทางสังคม (social competence) (ภูมิวรพล กุณฑา, 2563) ซึ่งจากการเพิ่มพูนทักษะ 5 ประการข้างต้น เป็นการเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ โดยทัศนะของโกลแมนได้ให้ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นช่วยให้เราระบุอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เกิดความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ทำให้สามารถจัดการความสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือมีความขัดแย้งและอารมณ์ความรู้สึกยังสามารถส่งเสริมให้เกิดความองกงามของสติปัญญาได้

พลังปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา ภายใต้การศึกษาพุทธจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาเรื่องของจิต เพราะเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของชีวิตมนุษย์ที่สามารถรู้สึกสัมผัสได้ เมื่อเกิดอารมณ์ความคิดต่าง ๆ เมื่อรู้ตัวว่าทำอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไรเป็นเรื่องของจิตสำนึกคือสติสัมปชัญญะนั่นเอง และด้วยความคิดทำให้เชื่อว่าชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตนั่นเอง ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในเรื่องของขันธห้าอันเป็นองค์ประกอบของชีวิต ซึ่งการตอบสนองของจิตมีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายนอกซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องนี้ในเรื่องอินทรีย์ 6 อันเป็นทวารเชื่อมจิตของมนุษย์ในการรับรู้เรื่องราวในชีวิตเมื่อรับรู้แล้วก็จำสิ่งนั้นไว้ในจิตเกิดเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นในการศึกษาพุทธจิตวิทยาได้มีหลักธรรมคำสอนและการชี้แนะแนวทางในการจัดการเสริมสร้างพลังงานทางจิตให้มั่นคง เข้มแข็งไม่สั่นไหวต่อทุกปัจจัยภายนอกที่มากกระทบจิตใจ อันส่งผลให้ภาวะจิตใจเสียสมดุลจนส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การสร้างวิถีคิดและปฏิบัติตามวิถีพุทธ คือ การมุ่งเน้นการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งในทัศนะของพุทธจิตวิทยา คำว่า พลังปัญญาทางอารมณ์ มีนัยยะความหมายเดียวกันกับคำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ โดยคำว่า ปรีชา หมายถึง ความรอบรู้ ความหยั่งรู้ ความกำหนดรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) และคำว่า อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตต์ สิ่งที่ยึดติดยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ซึ่งพระราชาธรรมิ ท่านได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ไว้ว่า การใช้ปัญญาควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล เพื่อยับยั้งความคิดและการหลงตนเองว่าเป็นผู้ฉลาดหรือฉลาดกว่าสัตว์ทั่วไป แต่แท้จริงแล้วการแสดงในรูปแบบของมนุษย์เป็นไปตามสิ่งเร้าและอารมณ์ก่อนเสมอ (พระยุพธนา อธิจิตฺโต, 2560)

การสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ตามวิถีพุทธจิตวิทยา

เป็นไปใน บทที่ว่า โสตานํ สวรรํ พุรุมิ เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องกันกระแสทั้งหลาย อธิบายว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เรากล่าวว่าสตินั้นแลเป็นเครื่องกันกระแสทั้งหลาย บทว่า ปัญญาเยเต ปิถียเร กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตปิดกั้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ม.ป.ป.) การสร้างพลังปัญญา เพื่อให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ ควบคุมกระแสกิเลสหรือกระแสอารมณ์ซึ่งเป็นลักษณะของการแสดงออกในกระแสพลังด้านลบที่ส่งออกมา ผ่านรูปแบบของการสื่อสาร ซึ่งเมื่อมองย้อนกลับไปที่ลั้วแล้วแต่ก่อนกำเนิดมาจากพลังทางความคิดและสติปัญญา (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2564) ซึ่งกระบวนการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์เกิดมาจาก การสร้างต้นทุนทางบวกหรือหาสิ่งดี ๆ มาใส่ตนเอง อันเป็นความรู้สึกทางจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ทำให้มนุษย์มีความสุขจากด้านในซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2564) ซึ่งสามารถส่งผ่านออกมาสู่ภายนอกในรูปแบบของการสื่อสารผ่านภาษากาย พุทธจิตวิทยาจึงเสนอให้คนเรานั้นปรับตัวปรับใจตนเองก่อนเป็นอย่างแรก จึงเกิดเป็นทฤษฎีพุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้หรือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

รูปแบบจิตตามพลังอารมณ์ รูปแบบจิตตามพลังอารมณ์แบ่งออกเป็น 6 ลักษณะนิสัยหลัก ที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจและปรับตัวเข้าหากันในสังคม ได้แก่

1. รากจิต มีนิสัยรักสวยรักงาม ชอบความสะอาด ประณีต มักแสดงออกอย่างอ่อนโยนและสุภาพ
2. โทสจิต มีอารมณ์โกรธเป็นพื้น ชอบความรุนแรง ไม่ค่อยละเอียดในการทำงาน ใจร้อนและมักพูดเสียงดัง
3. โมหจิต ยึดติดในทรัพย์สิน ชอบสะสม มักเห็นแก่ตัว ไม่ชอบการให้ทาน และไม่ยอมเสียเปรียบ
4. วิตกจิต คิดมาก ขาดการตัดสินใจที่เด็ดขาด มักกังวลและหาความสงบใจได้ยาก
5. สัทธาจิต เชื่อโดยขาดเหตุผล มักหลงเชื่อโดยไม่ไตร่ตรอง จึงถูกชักจูงได้ง่าย
6. พุทธจิต ฉลาด รอบรู้ มีปฏิภาณไหวพริบดี ตัดสินใจดีและเชื่อถือได้

ความเข้าใจในลักษณะจิตเหล่านี้ช่วยให้เราปรับวิธีปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม ทั้งยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังปัญญาทางอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการเข้าใจในจิตของคนทำให้สามารถปฏิบัติต่อบุคคลตามจิตนั้นได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษาพุทธจิตวิทยาที่เน้นเรื่องของฝึกจิตและยกระดับจิตอันเป็นทางของการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นการบ่มเพาะเชื้อพันธุ์ในการสร้างอารมณ์ทางบวกจนนำไปสู่อารมณ์ที่หลอมรวมแล้วเป็นปัญญาทางอารมณ์ พุทธจิตวิทยาสามารถใช้หลักการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ขึ้นได้โดยการใช้หลักปฏิบัติอันได้แก่ หลักภาวนา 4 หลักสติปัฏฐาน 4 หลักโยนิโสมนัสสิการ และหลักพรหม 4 ซึ่งสามารถนำมาอธิบายเชื่อมโยงกับการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การเสริมสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ในบุคคลให้เข้มแข็ง สำหรับการสร้างครอบครัวให้มีความสุขและสำเร็จได้นั้นสามารถใช้หลักพรหมวิหาร 4 มาเป็นตัวกระตุ้นพลังอารมณ์เชิงบวกหรือเป็นแนวทางให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

หลักภาวนา 4 กับการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ หลักภาวนานี้เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถส่งผลให้เกิดการขับเคลื่อนผลักดันพลังในด้านการพัฒนาให้ดีขึ้นทุกด้าน ซึ่งได้แก่การปฏิบัติทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ภาวนา, ศีลภาวนา, จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (อง.ปญจก. 22/79/121) ซึ่งหลักปฏิบัติทั้งสี่นี้เน้นเป็นรูปแบบของการพัฒนาคุณสมบัติของบุคคล โดยมีนัยยะของการสร้างพลังงานบวกดังนี้ ภาวนา หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กายของเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ เช่น การบริโภคในชีวิตประจำวัน เราจะต้องรู้ว่าเราบริโภคสิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์อะไร เช่น บริโภคเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย มิใช่การบริโภคตามความอยาก, ศีลภาวนา หมายถึง การฝึกความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน, จิตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ

และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขพอใจ ไส้ ฯลฯ, และ ปัญญาภาวนา หมายถึง การฝึกปัญญา ให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตาม เป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอด พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยสภาวะทางปัญญา ดังนั้นการฝึกอบรมด้วยหลักภาวนาข้างต้น สามารถส่งผลให้เกิดพลังปัญญาทางอารมณ์ ทั้งยังมีส่วนช่วยปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้ ซึ่งเมื่อ เปรียบเทียบกับคนที่มีความอารมณ์ดี มีทัศนคติดี ก็เหมือนดอกรับที่อยู่นิ่งเหนือน้ำ หลุดพ้นจากทุกข์และพบ ความสุขสมบูรณ์สูงสุดได้

หลักสติปัฏฐาน 4 กับการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ หลักสติปัฏฐานนี้เป็นหลักสำคัญในการสร้างการ ตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานนั้นหมายถึงการมีสติระลึกรู้ในทุกสภาวะ ทุกอากัปภิกิริยา ทุกอารมณ์และทุกช่วงขณะภายใต้การรับรู้ทางอายตนะ ซึ่งสติปัฏฐานนั้นหมายถึงข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ โดยใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะช่วยให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณา และรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่น ถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ (พคิน อินทรวงศ์, ม.ป.ป.) ผู้ศึกษาพบว่าหลัก สติปัฏฐาน 4 นั้น บุคคลทั่วไป สามารถทำให้เจริญขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนาและ ธรรมานุปัสสนา หลักปฏิบัติทั้งสี่ถือเป็นการปฏิบัติที่ช่วยในการพัฒนาทางปัญญา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติสำคัญของ พระพุทธศาสนา ก็คือการมาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในการแก้ความรู้สึกว่างเปล่านั้นด้วยการรู้จักความว่างที่ทำให้เต็ม ซึ่งวิธีการปฏิบัติในขั้นสมาธิล้วน ๆ อย่างเดียวกันไม่เพียงพอ ต้องถึงขั้นปัญญาด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) จึงเป็นฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งอธิบายไว้ว่า (1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้ง สติกำหนดพิจารณาภายใต้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา โดยมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นอามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ใน ขณะนั้น ๆ (3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ และ (4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (อง.ปญจก. 22/79/121)

ซึ่งวิธีการสร้างพลังปัญญาพุทธจิตวิทยาโดยการทำสมาธินั้นมีหลายรูปแบบ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกธรรม ปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม ซึ่งได้แก่การทำวิปัสสนาสมาธิและฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยพระภิกษุชวเม ชุณ วิ. ท่านกล่าวในงานเขียนของท่านโดยเน้นย้ำว่า การฝึกหัดปฏิบัติการเจริญสติปัฏฐานหรือการเจริญวิปัสสนา ธรรมฐานสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันของเราอันเป็นชีวิตจริงส่วนใหญ่ เพราะเราไม่ได้มาอยู่ในลักษณะเก็บตัว เก็บอารมณ์อย่างนี้ตลอดไป ชีวิตคนเรายังต้องอยู่กับภาระ ธุระการงาน มุ่งงานต้องทำ ต้องรับผิดชอบในครอบครัว และสังคม (พระภิกษุชวเม ชุณ วิ., 2558) การเจริญสติเป็นการควบคุมภาวะอารมณ์ ให้ระลึกรู้ ณ ขณะปัจจุบัน ในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ บุคคลใดที่มีสติก็เหมือนมีพลังปัญญาในการขับเคลื่อนชีวิต ลดทอนพลังงานด้านลบไม่หลงไปกับสิ่ง ที่ทำให้จิตใจเกิดทุกข์ จากที่กล่าวไปข้างต้นว่าการทำสมาธิสามารถสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ด้วย ตนเอง

หลักโยนิโสมนัสสิการกับการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ โยนิโสมนัสสิการนั้นท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) ซึ่งการสร้างปัญญาโดยใช้วิธีการโยนิโสมนัส การ ปัญญานั้นเกิดจากการมีโยนิโสมนัสสิการ คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือคิดเป็น ซึ่งทำให้มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามเหตุปัจจัยและรู้เข้าใจสถานการณ์นั้น ๆ ตามความเป็นจริง ตลอดจนรู้จักปรับจิตใจ วางใจอย่างถูกต้องและ ได้ผลดีจากประสบการณ์ทุกอย่าง ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นจะทำให้สามารถแก้ไขหรือหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็น

ปัญหาได้ ทำให้เกิดความสว่าง โปร่งโล่ง และทำให้รู้เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน โยนิโสมนัสสิกการจึงเป็นตัวทำให้เกิดปัญหา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), (2556) ท่านได้เน้นย้ำว่า วัตถุแห่งความคิดอย่างเดียวกันแต่ใช้โยนิโสมนัสสิกการกับโยนิโสมนัสสิกการย่อมให้ผลต่อชีวิตจิตใจและพฤติกรรมไปคนละอย่าง เช่น คนหนึ่งคำนึงถึงความตายด้วยโยนิโสมนัสสิกการ ก็เกิดความหวาดหวั่น หดหู่ท้อถอย ไม่อยากทำอะไร ๆ หรือฟุ้งซ่านคิดวุ่นวาย อีกคนหนึ่ง คำนึงถึงความตายด้วยโยนิโสมนัสสิกการ กลับทำให้เกิดความสำนึกในการที่จะละเว้นความชั่วใจสงบ เกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำสิ่งดีงาม โดยความมุ่งมั่นของโยนิโสมนัสสิกการอยู่ภายใต้หลักการ 2 แบบคือ หลักสัทธิหรือกำจัดอวิชชาโดยตรงและเพื่อสัทธิหรือบรรเทาตัณหา วิธีโยนิโสมนัสสิกการเท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ, (3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา (5) วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ์ (6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (8) วิธีคิดแบบเร้ากุศล (9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และ (10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (2556) ท่านได้กล่าวไว้ในงานของท่านถึงหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและได้ผลดีนั้น จะต้องครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตนั้นมากมายหลายแง่หลายด้านด้วยกัน กล่าวโดยสรุป คือ ในแง่ของการล่วงพ้นปัญหา ได้แก่ แก้ปัญหาเป็น ในแง่ของการทำกรรม ได้แก่ คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น ในแง่ของการรับรู้ ได้แก่ ดูเป็น ฟังเป็น ตมเป็น ลิ้มรสเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และในแง่ของการเสพหรือบริโภค ได้แก่ กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา-คบหาเป็น

ดังนั้นการใช้หลักโยนิโสมนัสสิกการช่วยเพิ่มพลังทางปัญญาโดยการฝึกให้คิดอย่างลึกซึ้งและมีเหตุผล ส่งผลให้เข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัย สามารถมองเห็นคุณค่าและโทษของสิ่งต่าง ๆ และตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม การฝึกโยนิโสมนัสสิกการยังเสริมสร้างการตัดสินใจที่ดี ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุล ซึ่งนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวสามารถคิดดี พูดดี และทำดีต่อกัน ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและเข้าใจกัน

หลักพรหมวิหาร 4 กับการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์สู่การสร้างความสุขและความสำเร็จในครอบครัว ด้วยคำถามว่าทำไมต้องเป็นหลักพรหมวิหารที่จะนำมาใช้ในการสร้างความสุขและความสำเร็จในครอบครัวนั้น เพราะหลักธรรมพรหมวิหารถือเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา ด้วยความเป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรม เป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุขประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยให้ผูปฏิบัติขึ้นไปใช้ดังนี้ ขั้นแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตา ซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูล ต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีความทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติโดยการช่วยบำบัดทุกข์ให้ คือ กรุณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้นครั้งใดเห็นเขามีสุขไม่ทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ คือมุทิตา ซึ่งมีอาการพลอยยินดีและเมื่อไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปก็อุเบกขา คือดูอยู่เฉย ๆ สภาวะครอบครัวก็จะมีแต่ความสุขเพราะทุกคนในครอบครัวมีแต่ความรักและความเข้าใจกัน นับเป็นการสร้างพลังปัญญาทางอารมณ์ด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีคุณธรรม ในส่วนของความสำเร็จเป็นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการบ่มเพาะคุณธรรมที่สนับสนุนให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างสันติสุข เมื่อต้องการทำอะไรก็ย่อมได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากศึกษาเกี่ยวกับพลังปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก ประกอบด้วยประเด็นสำคัญดังนี้ การพัฒนาพลังปัญญาทางอารมณ์ด้วยพุทธวิธี เน้นการใช้หลักภาวนา 4 (กายภาวนา, ศิลภาวนา, จิตภาวนา, และปัญญาภาวนา) และหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างความตระหนักรู้และพัฒนาจิตใจ นำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อผู้อื่น การจัดการอารมณ์ด้านลบ แนวคิด

พุทธจิตวิทยามองว่าอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโลภ โกรธ หลง เป็นอุปสรรคต่อชีวิตการใช้สติปัญญาและโยนิโสมนสิการช่วยควบคุมและแปลงอารมณ์ด้านลบเป็นอารมณ์บวก ซึ่งสามารถเสริมสร้างพลังปัญญาและความสมดุลภายในจิตใจ ทักษะพลังปัญญาทางอารมณ์ 5 ประการ ตามแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกที่นำเสนอการสร้าง 5 ทักษะ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งสามารถพัฒนาผ่านการฝึกอบรมและการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำรงชีวิต องค์ความรู้ใหม่เหล่านี้สามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนตนเองเพื่อสร้างความสุข ความสำเร็จในชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

สรุป

พลังปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก สามารถสรุปได้ดังนี้ การพัฒนาพลังปัญญาทางอารมณ์: ใช้หลักภavana 4 และหลักสติปัญญา 4 ในการฝึกจิต ช่วยให้ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม การจัดการอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโลภ โกรธ หลง สามารถเปลี่ยนเป็นอารมณ์บวกได้โดยใช้สติและโยนิโสมนสิการ ทำให้จิตใจสงบ ทักษะพลังปัญญาทางอารมณ์ 5 ประการ ตามแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตกที่นำเสนอประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง ควบคุมตนเอง มีแรงจูงใจ เข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมการฝึกพลังปัญญาทางอารมณ์เหล่านี้จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความสำเร็จ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

เอกสารอ้างอิง

- โกลแมน แดเนี่ยล. (2547). *ผู้นำที่ยิ่งใหญ่...ฉลาดใช้ EQ*. กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เน็ท.
- โกศล อนุสิ. (ม.ป.ป). *จิต 6 ว่าด้วยนิสัยของคน*. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.prosofthcm.com/Article/Detail/16735/จิต-6-ว่าด้วยนิสัยของคน>
- กฤษณ์ รุยาพร และแสงอุษา โลจนานนท์. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มไทย ๆ*. กรุงเทพฯ: มิตรนรา.
- จิระนันท์ จิระบุญยานนท์. (2550). *ธรรมะหลวงพ่อบุชา ระวังการสร้างนิสัยเคยชินเสีย ๆ ให้กับตัวเอง*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://geranun.com/2007/ตัดสินใจให้ดีกว่าก่อนอ่าน/>
- ชยสารโร ภิกขุ. (2551). *ความฉลาดไร้พรหมแดน*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.
- ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2566). *เส้นทางความสุข: การภาวนา*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.happinessisthailand.com/2016/03/05/spiritual-meditation-happinessmindfulness/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2556). *โยนิโสมนสิการ - วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. สืบค้นเมื่อ 4 กันยายน 2567, จาก https://84000.org/tipitaka/dic/d_seek.php?text=%A1%D4%E0%C5%CA_10
- พระภavanaเขมคุณ วิ. (2558). *วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน*. พระนครศรีอยุธยา: วัดมเหยงคณ์.
- พระยุทธินา อธิจิตโต. (2560). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา.
- พิน อินทรวงศ์. (ม.ป.ป.). *วิปัสสนากับสติปัญญา 4: ถอดรหัสจากคำสอนที่ครูบาอาจารย์ฝากไว้*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://amarinbooks.com/วิปัสสนากับสติปัญญา4-ถ/>



- ภูมिवรรพล กุณฑา. (2563). *ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- รังสีตะวัน อัญญมณฑิต และคำพันธ์ พิชญ์พัลลวี ปุณณรัตน์กุล. (2561). *เทคโนโลยีทางจิต: การจัดการพลังงานด้วยอำนาจของพุทธะ*. กรุงเทพฯ: สุนทรฟิล์ม.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา. (2564). *นวัตกรรมทางจิตใจ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.
- วิริยะ12. (2563). "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า). สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <http://www.dhammadharm.org/monktalk/dbview.php?No=2156>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). *จากจิตวิทยา สู่อารมณ์*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/122>
- อาจารย์ นิมิตรหมื่นไวย. (2550). *การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร* (สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Allen, J.C. (2017). *Emotional Intelligence: The Emotional Intelligence Book – Emotional*. n.p.: Editorial Imagen LLC.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ intelligence in leadership and organization*. New York: Grosset & Putnum.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than Iq*. New York: Bantam Books.
- PPTV Online. (2564). "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" สุขภาวะทางจิตดี ร่างกายก็ดี กับเงินในกระเป๋าด้วย. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.pptvhd36.com/news/ไลฟ์สไตล์/161727>