

การศึกษาความสอดคล้องเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล
โกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท
**A CONSISTENT STUDY OF THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE OF DANIEL GOLEMAN'S CONCEPT AND
THERAVADA BUDDHISM**

¹แม่ชีสุดา โรจนอุทัย

Maechee Suda Rojanautai

นิสิตปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

M.A..Student, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ธรรณปพร หงษ์ทอง

Thannapaporn Hongthong

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Bansomdejchaopraya Rajabhat University

¹Corresponding author email: sudathai2563@gmail.com

Received: December 14, 2020; **Revised:** December 25, 2020; **Accepted:** December 25, 2020



บทคัดย่อ

จากการศึกษาพบว่า เขาวนอารมณ์ของแดเนียล โกลแมนหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นได้แบ่งองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์เป็น 5 องค์ประกอบใหญ่ ดังนี้คือ การตระหนักรู้ในตน การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน การเข้าใจตนเอง การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เขาวนอารมณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ปัญญา มีความตระหนักรู้เท่าทันต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดีงาม องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์จึงเป็นสภาพจิตที่ดี เป็นกุศล ประกอบด้วยหลักธรรมที่สำคัญๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น สติปัญญา 4 อิทธิบาท 4 หิริโอตตปปะ พรหมวิหาร 4 เป็นต้น

ในส่วนของความสอดคล้องแนวคิดเขาวนอารมณ์ในทัศนะของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธานันต์มีความสอดคล้องทั้ง 2 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความหมาย เป็นปัญญาตระหนักรู้เหมือนกันแต่ปัญญาของแดเนียล โกลแมนนั้นเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า โลกียปัญญา ส่วนปัญญาในพระพุทธานันต์มีโลกียปัญญาเป็นพื้นฐานสู่ความหลุดพ้น มีอิสรภาพที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา 2) ด้านองค์ประกอบ องค์ประกอบเขาวนอารมณ์ตามทัศนะของแดเนียล โกลแมนนั้นประกอบด้วยหลักธรรมในพระพุทธานันต์

คำสำคัญ: เขาวนอารมณ์, แดเนียล โกลแมน, พระพุทธานันต์

ABSTRACT

From the study it is found that the emotional Intelligence's Daniel Goleman means the capacity for recognizing our own feelings and those of others. The elements of emotional intelligence are included as: - self-awareness, Self-regulation, Motivation, Empathy, Handling emotions in the good relationships

The emotional intelligence in Theravada Buddhism means the wisdom to have the self-awareness which can contact all things in the real, knowledge what we are feeling at the moment or at the self-control and feelings of others by using the skills to live happily with the people. This is showing the right behavior and the goodness. The element of the emotional intelligence is a good mental factor, component with Kusala, an importance principle: -4 Satipatthana (Foundations of Mindfulness), the 4 Iddhipada (path of accomplishment), Hiri Ottappa (the moral shame), Brahmavihara (holy abidings) etc.

For the consistency of the emotional intelligence's Goleman and in Theravada Buddhism, it is found here are 2 harmonies as follows: 1) meaningfulness, that is a intellectual in the meaning of Goleman, it is the intellectual for living the life called Lokiya-Panna (worldly intelligence). The intellectuality in Buddhism is based on Lokiya-Panna in order to have the liberation and the freedom called Lokuttara Panna (supramundane, wisdom). 2) The consistency of the element, the elementary of the emotional intelligence's Goleman and Buddhism is the principle which is the same complement.

Keywords: THE EMOTIONAL INTELLIGENCE, DANIEL GOLEMAN, THERAVADA BUDDHISM

บทนำ

ปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต อีกทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสังคม เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ความฉลาดทางสติปัญญา หรือที่เรียกว่า IQ เพียงอย่างเดียวไม่สามารถที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

หน้าที่ การงานได้ ซึ่ง “ความสำเร็จของบุคคลขึ้นอยู่กับเชาวน์ปัญญา 20% ส่วน 80% เป็นเรื่องของเชาวน์อารมณ์และปัจจัยอื่นๆ ที่ประกอบ” (Emotional Intelligence, 2006: 34) สะท้อนให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นั้นเป็นอีกหนึ่งกุญแจดอกสำคัญของความสำเร็จในการดำเนินการต่างๆ ทั้งทางสังคมและหน้าที่การงาน เชาวน์อารมณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญนอกเหนือไปจากเรื่องของ IQ

แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) เป็นนักจิตวิทยาตะวันตก ให้ความสนใจในเรื่องของเชาวน์อารมณ์ที่เรียกว่า EQ (Emotional Quotient หรือ Emotional intelligence) และเป็นผู้เสนอ คำว่า EQ เป็นครั้งแรก ตามประวัติแล้วเขายังได้เคยศึกษาพระพุทธรูปศาสนาสาวยิวชยาน ในอียิปต์เป็นเวลาประมาณ 2 ปี ในขณะที่เป็นนักศึกษาปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (THE DALAI LAMA, 1991: 91-102) อีกทั้งยังได้ให้คำนิยามความหมาย แนวคิดและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ตามหลักจิตวิทยา

พระพุทธศาสนาในความสัมพันธ์กับเรื่องของอารมณ์ อารมณ์เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต เชาวน์อารมณ์ในพระพุทธศาสนา เป็นการตระหนักรู้ตามกระบวนการของจิตจากการกระทบหรือรับรู้กับสิ่งแวดล้อม อีกทั้งเป็นการใช้ปัญญาในการกำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผลและเกิดพฤติกรรมที่ดีงาม โดยนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงแนวคิดในมุมมองต่าง ๆ ตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสอดคล้องของเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน กับพระพุทธศาสนาเถรวาทว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร

ในบทความนี้จะแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1. เชาวน์อารมณ์ในทัศนะของแดเนียล โกลแมน 2. เชาวน์อารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3. ความสอดคล้องของเชาวน์อารมณ์ในทัศนะของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวคิดเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน

1. ความหมายของเชาวน์อารมณ์ เชาวน์อารมณ์ มาจากคำในภาษาอังกฤษ คือ Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient หรือเรียกย่อว่า EQ ในภาษาไทยมีผู้ใช้คำเรียกหลากหลายออกไป เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ เชาวน์อารมณ์ เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นต้น ในบทความนี้จะใช้คำว่า เชาวน์อารมณ์ และเรียกย่อว่า EQ นักจิตวิทยาตะวันตกได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกันดังนี้

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริบทันในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลรู้จักจำแนกแยกแยะ

และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์เพื่อชี้้นำความคิดและการกระทำของตนเอง (Mayer and Salovey, 1997: 10)

คูเปอร์ และ ซาวอฟ (Cooper & Sawof) ให้ความหมายของเขาวนอารมณ์ว่า เขาวนอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์มาเป็นมาตรฐานของพลังข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อนำผู้อื่นได้ (Cooper And Sawof, 997: 21)

บาร์ออน (Bar-on) ให้ความหมายของเขาวนอารมณ์ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถและสมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสำเร็จในชีวิต (Bar-on, 1997: 25)

แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) มีแนวคิดเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์โดยให้ความหมายว่า เขาวนอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจูงใจ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Daniel Goleman, 2006: 317)

สรุปได้ว่า เขาวนอารมณ์ในความหมายของ Goleman หมายถึง ความสามารถในการมีปัญญอันเป็นสิ่งแสดงถึงความสามารถอยู่แล้ว เช่น เขาวนอารมณ์ อันหมายถึงความสามารถของบุคคลในการจัดการ และยังรวมถึงการจัดการด้วยปัญญา มีสติตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดภายในตนที่สามารถจัดการ ควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น อีกทั้งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

2. องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) มีแนวคิดเรื่ององค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบใหญ่ ดังนี้คือ

ก. การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

ข. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

ค. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

ง. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึงความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

จ. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางอารมณ์ที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management) (Daniel Goleman, 2006: 36-37)

นอกจากนั้นแล้ว แดเนียล โกลแมนยังได้แบ่งองค์ประกอบของเขาวินิจฉัยออกเป็น 2 หมวด หมวดแรก เป็นความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) หรือทักษะบริหารจัดการตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ หมวดที่สอง เป็นความสามารถทางสังคม (Social Competence) หรือทักษะความสามารถทางสังคม ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ รวมเป็น 5 องค์ประกอบตามที่ได้กล่าวมาแล้ว สามารถแยกได้เป็นองค์ประกอบ 25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

หมวดที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) หรือทักษะการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วย

1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness)

1.1) การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ และผลที่จะตามมา

1.2) การประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน

1.3) การมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน ความสามารถจัดการกับความทุกข์ภายในตนได้

2) การควบคุมตนเอง (Self-Regulation)

2.1) การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ ความฉุนเฉียวและแรงกระตุ้นได้

2.2) ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความซื่อสัตย์และคงคุณงามความดีได้

2.3) ความรับผิดชอบ รู้จักคิดใคร่ครวญและมีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติของตน

2.4) ความสามารถในการปรับตัว มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง

2.5) การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวคิด
แนวทาง วิธีการ หรือข้อมูลใหม่ ๆ

3) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation)

3.1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐานที่ดีที่สุด

3.2) ความมีภาระผูกพัน ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายขององค์กร

3.3) ความคิดริเริ่ม การมีความคิดใหม่ ๆ พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามโอกาสที่เอื้ออำนวย

3.4) การมองโลกในแง่ดี มุ่งสู่เป้าหมายแม้มีอุปสรรค ปัญหาที่ไม่ย่อท้อ ออกก้น รอคอยได้

หมวดที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) หรือทักษะความสามารถ
ทางสังคม ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ

4) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)

4.1) การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง และสนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

4.2) การพัฒนาผู้อื่น ทราบข้อควรปรับปรุง และส่งเสริมความรู้ ความสามารถของผู้อื่น
ได้ถูกทาง

4.3) การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี

4.4) การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างโอกาสและเล็งเห็นความเป็นไปได้
จากความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยไม่แตกแยก

4.5) ความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม ความสามารถอ่าน และทราบความคิดเห็น
สถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของคนภายในกลุ่มได้

5) ความสามารถทางสังคม (Social Competence) หรือทักษะทางสังคม

5.1) การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น การมีกลยุทธ์ต่างๆ และแสดงวิธีโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล

5.2) การสื่อสาร การฟัง และสามารถสื่อสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือ

5.3) การบริหารความขัดแย้ง เจรจา ตอรอง และแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน

5.4) ความเป็นผู้นำ เป็นแรงบันดาลใจ เป็นตัวอย่าง โน้มน้าว และผลักดันกลุ่มได้ดี

5.5) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี

5.6) การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติ

5.7) ความร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายได้ดี

5.8) การสร้างทีมงาน การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย (Daniel
Goleman, 2006: 24-28)

เห็นได้ว่าองค์ประกอบเขาวนอารมณ์ของแดเนียล โกลแมนดังกล่าว สรุปได้ว่าเป็น
ความสามารถที่รู้จักอารมณ์ความรู้สึก นึกคิดของตนเอง มีการมีสติปัญญาที่เข้าใจตนเองได้ตาม

ความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างแรงจูงใจ มีการมองโลกในแง่ดี มีการกระทำที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความเข้าใจผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น อีกทั้งยังมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

แนวคิดเรื่องเขาวนอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

1. ความหมายของเขาวนอารมณ์ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึง เขาวนอารมณ์ โดยใช้คำว่า เจตโกศลหรือปริชาเชิงอารมณ์ สรุปลงได้ว่า หมายถึง ปัญญาที่เป็นปัจจัยหนุนพัฒนาปรับสภาพจิตใจที่มีคุณสมบัติฝ่ายกุศล ดึงามที่เกิดขึ้นจากการรับรู้โดยการกระทบกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นด้วยความชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ตาม แล้วแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจออกมาเชิงบวก เกิดสันติสุขและอิสรภาพภายในตน และมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ภายนอก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545: 37-41)

พระมหานិพนธ์ สุขอ้วน ยังกล่าวถึงเขาวนอารมณ์ว่า หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ และสามารถใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง อันเป็นการเรียนรู้กระบวนการของจิต (ตัวผู้รู้เอง) ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก (สิ่งที่ถูกรู้ คือ อายตนะภายนอก) โดยอาศัยเครื่องมือในการรับรู้ภายในตน คือ อายตนะภายใน และสามารถพัฒนาไปสู่การเรียนรู้จนตระหนักรู้ และสามารถใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานในการพัฒนาไปสู่ผู้อื่นในสังคม (พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน, 2548: 159) เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ถึงใจเขาของบุคคลได้ ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี ความเป็นผู้นำ และรู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย หรือกล่าวได้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจภายในตนเอง ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ อีกทั้งเป็นระเบียบวิธีในการกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ รวมทั้งการควบคุม และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ความอยาก ความคิด และจินตนาการของตนเอง และผู้อื่น ด้วยสติ และปัญญา อย่างมีประสิทธิภาพ (จำลอง ดิษยวินิช, 2553: 9)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เขาวนอารมณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีปัญญา มีสติตระหนักรู้ต่ออารมณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง สามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์

ความรู้สึก นึกคิดของตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ตลอดจนแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดีงาม และสร้างสรรค์

2. องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิต ว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีเป็นกุศล การกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจจะดีงาม แนวคิดองค์ประกอบเขาวนอารมณ์จึงเป็นเรื่องของจิตหรือสภาพจิตที่เป็นกุศล คำว่า “จิต แปลว่า สภาพที่คิด สภาพที่รู้อารมณ์ จิต หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์, รู้อารมณ์, สั่งสมอารมณ์,สั่งสมบุญหรือบาป สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553: 62) ชื่อว่า จิต เพราะอรรถว่า คิด อธิบายว่า รู้อารมณ์ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535: 19) จิต (citta) หมายถึง จิตใจ (mind) Damien Keown, 2003:38) จึงกล่าวได้ว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รู้ถึงสิ่งที่มากระทบ หรือรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอยู่เสมอ เรียกว่า รู้ อารมณ์หรือคิด มีการปรุงแต่ง เก็บสั่งสมบุญ บาปหรือกรรมและกิเลส อีกทั้งตั้งรณ กวัดแกว่ง รักษา ยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดดับเร็ว เทียวไปไกลและไปดวงเดียว ซึ่งถ้าสภาพจิตใจดีเป็นกุศล พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจก็จะดี เพราะเจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศลจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออก “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ ต้องควบคุมจิต” (พุทธทาสภิกขุ, 2554: 26) ด้วยการพัฒนาจิต ก็คือ การทำจิตให้ถูกต้อง หรือที่เรียกว่า “ภาวิตตต์ คือ ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว จบการฝึกอบรมแล้ว” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 248) ประกอบด้วย

1) ภาวิตกาย (มีกายที่พัฒนาแล้ว) คือได้ฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือกายภาพ อยู่ดีมีสุข เกื้อกูลกับธรรมชาติ โดยเฉพาะการรับรู้ทางอินทรีย์ 5 เช่น ดู ฟัง เป็นไปเพื่อสติปัญญา และการใช้สอยเสพบริโภคต่าง ๆ เป็นไปอย่างพอดี ไม่หลงเพลิดเพลิน หวั่นไหวไปตามอิทธิพลของความชอบใจ ไม่ชอบใจ ไม่หลงมัวเมา มิให้เกิดโทษ แต่เป็นคุณ ไม่ถูกบาปอกุศลครอบงำ แต่หนุนให้กุศลธรรมงอกงาม มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ

2) ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว) คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพ ในทางที่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนแก่ใคร แต่ใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม

3) ภาวิตจิตต์ (มีจิตที่พัฒนาแล้ว) คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เบิกบาน ร่าเริง ปลอดโปร่ง ผ่องใส เป็นสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมเช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน มั่นคง สงบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น ภาวะทางจิตที่สำคัญคือ ความเป็นอิสระ ความหลุดพ้น ซึ่งภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็น

ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารการปรุงแต่งแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เป็นผู้ที่มีจิตหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ติดในอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเป็นเหตุให้ต้องรำพึง ดังพุทธพจน์ตรัสว่า “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังไม่มาถึง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 272 หน้าที่ 319) ภูเขาหินแห่งที่บิยอมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันทใด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งมวล ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ ย่อมทำจิตของผู้คงที่ให้หวั่นไหวไม่ได้ ฉันทนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 55 หน้าที่ 538-539)

4) ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว) คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ มีความบริสุทธิ์ มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา จิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 249)

ดังนั้นการที่จะเกิดเขาวนอารมณ์ได้นั้น จะต้องมีสภาพจิต หรือเจตสิกที่ประกอบกับจิตที่เป็น “กุศล” ซึ่งแปลตามศัพท์ว่า ฉลาด ชำนาญ สบาย เอื้อ หรือเกื้อกูล เหมาะ งดงาม เป็นบุญคล่องแคล่ว ตัดโรคหรือตัดสิ่งชั่วร้ายที่น่ารังเกียจ ส่วน “อกุศล” แปลว่า สภาวะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล หรือตรงข้ามกับกุศล เช่นว่า ไม่ฉลาด ไม่สบาย เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 246)

ความหมายของกุศลที่เป็นหลัก มี 4 อย่างคือ

1) อโรคยา ความไม่มีโรค คือ สภาพจิตที่ไม่มีโรค เรียกว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย ไม่อ่อนแอ เป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี

2) อนวัชชะ ไม่มีโทษ หรือไร้ตำหนิ แสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหาย หรือไม่มีของเสีย ไม่มีวามอง ไม่ขุ่นมัว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 30 ข้อที่ 8 หน้าที่ 68) สะอาด ผ่องแผ้ว เป็นต้น

3) โภคสมัมภูต เกิดจากปัญญา หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา หรือมีคุณสมบัติต่างๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สว่าง มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง สอดคล้องกับหลักที่ว่า กุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคายหรือรู้จักทำใจอย่างฉลาด เป็นปทัฏฐฐาน

4) สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือ เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจ ไม่ต้องรอผลตอบแทนภายนอก เหมือนกับร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคเบียดเบียน ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหาย เป็นพิษภัยมาพองพาน (อนวัชชะ) และรู้ตัวว่าอยู่ในที่

มั่นคงปลอดภัยถูกต้องเหมาะสม (โกศลสัมภุต) มีความสบาย ความสุขอยู่ในตัว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 246-247)

นอกจากความหมายทั้ง 4 แล้ว ยังมีความหมายอื่นอีก 3 อย่างคือ เฉกาะ แปลว่า ฉลาดและเฉมะ แปลว่า เกษม คือ ปลอดภัย มั่นคง ปลอดภัย และนิททระ แปลว่า ไม่มีความกระวนกระวาย ซึ่งความหมายทั้งสามรวมอยู่ในความหมายทั้ง 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 248) กุศลธรรมยังหมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตมีลักษณะที่ติงาม ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอิสระ เหมาะแก่การใช้งาน และสงบสุข เป็นสภาพจิตที่ไร้โรคหรือมีสุขภาพจิตที่ดี จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพของจิต “มีรากเหง้าแห่งกุศล คือ อโลภะ (ความไม่โลภ) โทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) โมหะ (ความไม่หลง)” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 89 หน้า 83) เป็นลักษณะของจิตที่ติงามตั้งแต่วินาทีแรกจนถึงขั้นสูงสุด คือจิตของพระอรหันต์ ส่วนอกุศลธรรม คือ สิ่งที่ทำให้จิตขาดคุณลักษณะที่ติงาม หรือทำให้จิตเสื่อมเสียสภาพ “รากเหง้าแห่งอกุศล คือ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง)” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 89 หน้า 83)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า เรื่องอารมณ์ (emotion) และความรู้สึกต่างๆ ทั้งหมด รวมอยู่ในองค์ประกอบด้านจิต ซึ่งมีกระบวนการฝึกที่เรียกว่า สมาธิ การพัฒนาทั้งด้าน พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ต้องดำเนินไปด้วยกัน ในระบบที่เป็นบูรณาการ เมื่อมนุษย์ยังไม่พัฒนา ต้องอาศัยกิเลสเพื่อให้อยู่รอด กิเลสก็คือ อารมณ์ฝ่ายอกุศล (ไม่เกื้อกูล ไม่ประกอบด้วยปัญญา) เช่น โลภ โกรธ หลง เห็นแก่ตัว ถือตัว ริษยา แข่งดีด่าฯ เมื่อมนุษย์พัฒนา ปัญญาขึ้น ปัญญาจะช่วยให้พึ่งพากิเลสเหล่านั้นให้น้อยลง พร้อมกันนั้น ปัญญาจะเป็นปัจจัยหนุนการพัฒนาด้านจิตใจ ให้อารมณ์ฝ่ายดี ที่เรียกว่า กุศล (คุณสมบัติที่เอื้อเกื้อกูล ประกอบด้วยปัญญา) พัฒนาขึ้นด้วยจนกระทั่งเมื่อพัฒนาสมบูรณ์ มนุษย์จะมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา เมื่อถึงตอนนั้น กิเลส ซึ่งเป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศล จะหมดสิ้นไปจะมีแต่อารมณ์ฝ่ายกุศล ที่ประณีต เช่น เมตตาหรือไมตรี มุทิตา อุเบกขา (คุณภาพของจิต) ความสดชื่น เอิบอิ่มใจ โปร่งโล่ง เบิกบาน ผ่องใส ความสงบ และเป็นอิสระเป็นต้น เป็นภาวะที่เรียกว่า ภาวิตจิต แปลว่า มีจิตที่พัฒนาแล้ว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545: 37-38)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์นั้น จะต้องมีองค์ประกอบที่เป็นอารมณ์ฝ่ายกุศล สามารถประกอบอยู่ในหลักธรรมต่างๆ ดังตารางนี้

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์	หลักธรรมสนับสนุน
สติ	สติปัฏฐาน 4 (ตระหนักรู้ในตน)
hiri โอตตปปะ	หิริโอตตปปะ (ควบคุมตนเอง ซื่อสัตย์)

กรุณา มุทิตา	พรหมวิหาร 4 (เอาใจเขามาใส่ใจเรา)
อิทโสะ	สติสัมปชัญญะ (รู้จักและควบคุมตน)
ปัญญา (ปัญญินทรีย์เจตสิก)	ปัญญา (รู้และเข้าใจตามความจริง)
จิตตชุกตา จิตตกัมมัฏญุตตา จิตตปาคุญญตา	สมาธิ (มั่นคงทางอารมณ์ ความสงบ ความสุข)
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	ศีล/อิทธิบาท 4/สังหวัตร 4 (ไม่เบียดเบียนกัน มีแรงจูงใจ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข)

ในขณะที่เทอดศักดิ์ เดชคงได้กล่าวถึงองค์ประกอบของเขาวรรณอารมณ์ โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของเขาวรรณอารมณ์ที่เรียกว่า ทักขะทางอารมณ์ ได้แก่

ก. การรับรู้ผู้อื่น (Empathy) ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย มีเมตตา ปราบปรามให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณาอยากให้อื่นพ้นทุกข์เมื่อประสบปัญหา มุทิตาอยากทดแทนต่อผู้มีคุณ อุเบกขาเมื่อมีเหตุผลที่สมควรต้องวางเฉย

ข. การรับรู้ตนเอง (Awareness) ด้วยหลักการตามสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้จิตใจสงบจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นธรรมชาติของชีวิต เพื่อจะได้เป็นคนที่มีคุณค่าและมีเป้าหมาย

ค. การแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict solving/Stress management) แบ่งเป็น 2 อย่างคือ 1) ความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเอง 2) ความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ สามารถแก้ไขปัญหาโดยใช้ปัญญาให้เห็นหลักของความเป็นเหตุผล ตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอีกทั้งยังกล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อาจแบ่งได้เป็น

- 1) ความสามารถในการอดทนรอคอย (Perseverance)
- 2) ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (Optimism)
- 3) ความรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self-Awareness)
- 4) ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
- 5) ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและความคับข้องใจ (Problem Solving)

ในบรรดาองค์ประกอบเหล่านี้ การมีสติรู้ตัวจัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด คือขาดไม่ได้เลย และเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องต่อไปจนสามารถแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นนิสัยดั้งเดิมให้ดีขึ้นได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2546: 18)

แนวคิดองค์ประกอบของเขาวนอามรณ์จึงเป็นการพัฒนาจิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา และควบคุมจิตที่เป็นอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่เกื้อกูลและนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งแนวคิดของกุศลที่ทำให้จิตมีสภาพที่ดี เป็นจิตที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพและสมรรถภาพจิตที่ดีนั้นจะต้องเข้าใจในเรื่องของจิตหรือสภาพของจิต ด้วยการมีกุศลและอกุศลเข้าร่วมทำงาน เมื่อใดที่จิตเป็นกุศลที่ประกอบด้วยสติ จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่กำลังเกี่ยวข้องต้องทำ ระลึกได้ถึงการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เกิดปัญญาสามารถรู้เท่าทันแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ทำจิตให้เกิดความเบิกบาน แซ่มชื่นผ่องใส ปลอดภัย เป็นสภาพจิตที่เกื้อกูลแก่ชีวิต จิตใจ และส่งเสริมคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำให้มีการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี ที่พึงประสงค์เกิดเขาวนอามรณ์ที่ดี แสดงให้เห็นถึงกุศลจิตเมื่อมีการเจริญสติที่เกิดขึ้น สามารถทำให้กำจัดอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคลได้ในที่สุด

ส่วนอกุศลธรรม เมื่อเข้าครอบงำจิต ด้วยนิวรณ์ 5 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 371 หน้าที่ 216) ความหดหู่ เศร้าหมอง ความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ที่บีบคั้น กระทบและแผดเผาจิตใจตนเองเกิดความไม่สบายใจ ความโกรธ ความริษยา ทำให้จิตใจมีความคับแคบ ไม่สบาย ไม่ปลอดภัย ความโลภ ยังทำให้เกิดความกระวนกระวาย ติดข้องต่อวัตถุที่ต้องการทำให้เกิดความกลัดกลุ้ม บั่นทอนคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตทำให้แสดงพฤติกรรมที่เป็นด้านลบต่อการดำเนินชีวิต

เห็นได้ว่า จิตเป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วยอมนำสุขมาให้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 35 หน้าที่ 36) ควรแก่การทำงาน ตั้งมั่นถึงความไม่หวั่นไหว ซึ่งคัมภีร์ วรณางกูร มีความเห็นสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่ “ผู้ที่มีเขาวนอามรณ์ดี คือผู้ที่มีจุดยืนมั่นคง ไม่ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมาเป็นตัวกำหนดโชคชะตาชีวิต ผู้ที่มีเขาวนอามรณ์ดี จึงมีความมั่นใจในตนเอง มั่นคงในอารมณ์ ไม่วูบวาบหวั่นไหวกับเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไปในชีวิต (คัมภีร์ วรณางกูร, 2545: 203)

3. ความสอดคล้องของเขาวนอามรณ์ในทัศนะของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท

3.1 ความหมายของเขาวนอามรณ์ จากการศึกษาความหมายของเขาวนอามรณ์ตามทัศนะของแดเนียล โกลแมนกับเขาวนอามรณ์ในพระพุทธศาสนานั้นมีความสอดคล้องกันคือเป็นการมีปัญญาในการตระหนักรู้ตามความเป็นจริงต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วรู้จักตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของ

ตนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ตลอดจนทั้งแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดึงงาม และสร้างสรรค์
เหมาะสม

ปัญญาในพระพุทธศาสนาแบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

- 1) โลกียปัญญา หมายถึง ความรู้ที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ
- 2) โลกุตตรปัญญา หมายถึง ความรู้สูงสุดในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นความดับทุกข์หรืออัสวักขยญาณ เป็นความรู้ที่ทำให้คนพ้นโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553: 354) เป็นภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาจุดประกาย ปัญญาพละ ปัญญาจุดดวงประทีป ปัญญาจุดดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ชื่อว่านักปราชญ์ เพราะประกอบด้วยปัญญานั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 10 หน้า 54)

อีกทั้งความหมายของเขาวน้อารมณ์ของแดเนียล โกลแมนนั้น เป็นการให้คำจำกัดความที่มีพื้นฐานจากสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญาเป็นเบื้องต้น และสามารถเข้าถึงการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ได้ด้วยภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด แต่เป็นภาวนามยปัญญาขั้นต้นที่เป็น การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปเพื่อโลกียปัญญา “เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกนึกคิด สามารถประเมิน แยกแยะ อารมณ์ ยอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะตรงตามความเป็นจริง ที่สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ (กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ.(2545: 2) ในขณะที่เขาวน้อารมณ์ในพระพุทธศาสนานั้น เริ่มต้นจากสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญาแล้ว พัฒนาขึ้นสู่ภาวนามยปัญญา จิตมีความมั่นคงไม่หวั่นไหว เข้าถึงความ เป็นจริง เห็นถึงความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง แจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ สามารถเข้าถึงวิชา 3 สันอัสวักขย จากปุถุชนสามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ในที่สุด

3.2 องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์

จากการศึกษาพบว่าองค์ประกอบเขาวน้อารมณ์ของแดเนียล โกลแมนกับเขาวน้อารมณ์ในพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกัน โดยแบ่งแนวคิดเขาวน้อารมณ์ออกเป็น 2 ด้าน คือ

- 1) ความสามารถส่วนบุคคล (ทักษะในการบริหารจัดการตนเอง) เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal intelligence) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการคือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจ

2) ด้านความสามารถทางสังคม (ทักษะในด้านบริหารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น) เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal intelligence ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้านคือ 1) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา 2) ทักษะทางสังคม (Daniel Goleman, 2006: 318) นั้นสอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องของสติ เป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเรื่องกระบวนการรับรู้ทางโลกที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างเหตุและปัจจัยตามหลักปฏิจจนสมุปบาท กล่าวคือ เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด และการตระหนักรู้ในตนหรือการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเป็นสมรรถนะส่วนบุคคลที่ Goleman กล่าวถึงก็เป็นไปตามหลักการของสติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับสติว่า สติเป็นความระลึกได้และความรู้ทันในปัจจุบัน สติมีอุปการะในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 234 หน้าที่ 174) นอกจากนี้ สติยังมีคุณค่าที่เชื่อมโยงชีวิตด้านในของตนเองให้มีความสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอกคือสังคม ดังในเสทกสูตรกล่าวว่า บุคคลเมื่อรักษาทน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาทน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 758-762 หน้าที่ 224-225) ที่ก่อให้เกิดความดีงามขึ้นกับตนเองและมีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น

ซึ่งเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้งสองด้านของแดเนียล โกลแมน แล้วจะเห็นได้ว่า

1) ความสามารถส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal intelligence) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการคือ

ก) การตระหนักรู้ตนเอง สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ สติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยการมีสติระลึกอยู่ในกาย ในอิริยาบถของการเคลื่อนไหว เป็นต้น, เวทนา มีสติรู้ทันต่อความสุข ทุกข์ เฉยๆ, จิต รู้เท่าทันความรัก โลภ โกรธ หลง ความฟุ้งซ่าน เสร้าหมอง หรือความยินดี ยินร้ายที่เกิดขึ้นจากโลกธรรมที่เข้ามากระทบ, ธรรม มีสติรู้ในขั้นที่ 5 อายตนะ ความเป็นจริงตามหลักอริยสัจ 4 เป็นต้น ว่ามีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไร ตามความเป็นจริง

ข) การควบคุมตนเอง สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ สติสัมปชัญญะ ด้วยการระลึกและรู้เท่าทันต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เข้ามากระทบ ไม่หวั่นไหว และสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ชั้นดีโสรัจจะ ด้วยการอดทน อดกลั้น สงบเสงี่ยมต่อการกระทบกระทั่งที่เกิดขึ้น สามารถที่จะรอดภัยได้ อินทรีย์สังวร ด้วยการสำรวมกายและใจ ระวังไม่ให้บาปอกุศลเข้าครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 เมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น อีกทั้งไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย วาจาและใจ หิริโอตตัปปะ ละอายใจ เกรงกลัวบาปถึงแม้การกระทำนั้น ๆ จะไม่มีผู้ใดเห็นก็ตาม

3) การสร้างแรงจูงใจ สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ หลักอิทธิบาท 4 ฉันทะเป็นผู้มีความความพอใจ, วิริยะ มีความเพียร จิตตะ ความคิดที่มุ่งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และ

วิมังสา ใช้ปัญญาในการใคร่ครวญไตร่ตรองหาเหตุผล ด้วยการวางแผน คิดค้นหาวิธีแก้ไข ปรับปรุง และอธิษฐานธรรม 4 ซึ่งเป็นธรรมที่ควรมีอยู่ในตนหรือธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ และสามารถยึดเอาเป็นผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นเป้าหมาย ซึ่งได้แก่ ปัญญา ความรู้ชัด, สัจจะ ดำรงมั่น ในความจริง, จาคะ สละสิ่งที่เคยชินและสิ่งที่ผิดพลาดจากความเป็นจริง, อุปสมะ ความสงบของจิตใจ

2) ด้านความสามารถทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้านคือ

ก) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ พรหมวิหาร 4 ด้วยการมีเมตตา มีความรักความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีความสุข, กรุณา มีความสงสาร อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์, มุทิตา มีความยินดี เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข, อุเบกขา ความมีใจวางเป็นกลาง ด้วยปัญญา มีจิตที่เที่ยงตรง ไม่อคติด้วยความรักหรือความชัง รวมทั้งรู้จักวางเฉยด้วยใจที่สงบเห็นตามความเป็นจริง

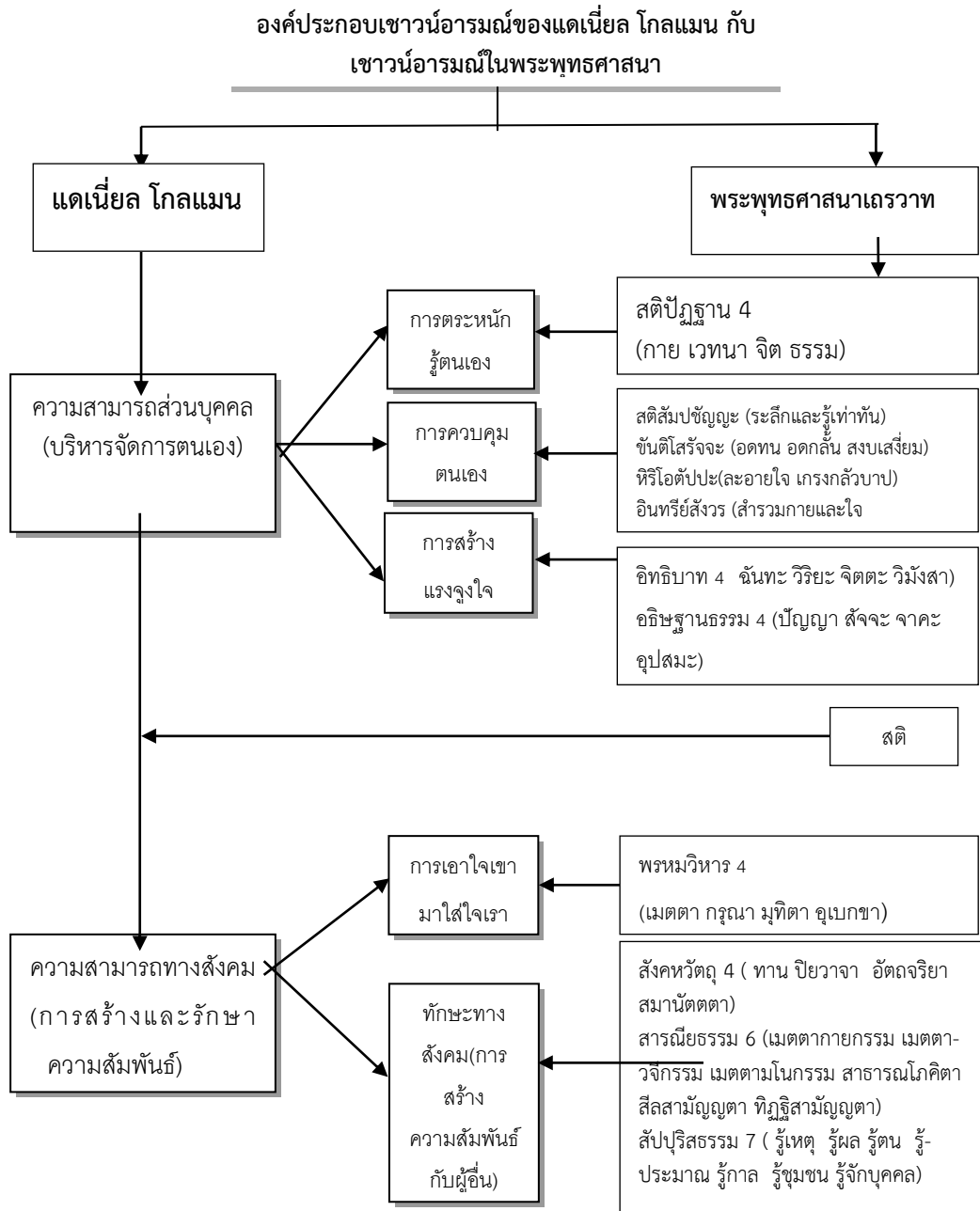
ข) ทักษะทางสังคม สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ สังคหวัตถุ 4 ทาน การให้เป็นการเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปันกัน, ปิยวาจา การใช้คำพูด วาจาที่อ่อนหวาน ไพเราะ ให้เกิดไมตรี ความรักและความนับถือซึ่งกันและกัน, อัตถ-จริยา การช่วยเหลือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์, สมานัตตตา ความเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมกันแก้ไข รวมทั้งการวางตนเหมาะสม

สารณียธรรม 6 ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึถึงกัน ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี 6 ประการคือ เมตตากายกรรม ช่วยเหลือหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง, เมตตาวาจกรรม ช่วยบอก สอน ตักเตือน สิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ, เมตตา मनกรรม ตั้งจิตปรารถนาดี มองกันในแง่ดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน, สาธารณโภคิตา เมื่อได้สิ่งใดมาก็ไม่หวง นำมาแบ่งปัน ให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน, สีสสามัญญตา มีความประพฤติที่สุจริตดีงาม ถูกต้องตามวินัย ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ, ทิฏฐิสามัญญตา มีความเห็นชอบร่วมกันในการขจัดปัญหา

สัปปุริสธรรม 7 ได้แก่ รู้เหตุและรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล, รู้ผล ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ, รู้ตน ตามฐานะ ความสามารถและคุณธรรมที่ตนมี, รู้ประมาณ มีความพอดี, รู้กาล รู้เวลาที่เหมาะสมกับการทำหน้าที่การทำงาน ให้ตรงเวลา เป็นเวลา ทันเวลา พอเวลา เหมาะกับเวลา, รู้ชุมชน รู้กิจการที่จะประพฤติดต่อกับชุมชนนั้น ๆ ที่จะเข้าไปหา ว่าควรทำ ควรพูด ควรส่งเคราะห์ชุมชนอย่างไร, รู้จักบุคคล รู้ความแตกต่างของบุคคลตามอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม อีกทั้งรู้วิธีที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดี ว่าควรคบ ควรแนะนำ ยกย่อง จะใช้ จะตำหนิ จะสอนอย่างไร

64 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกัน ต่างก็มีหลักการที่สำคัญ คือการพัฒนาจิตของตนให้มีสติ เพื่อก่อให้เกิดสุขภาพ คุณภาพและสมรรถภาพ สามารถแสดงได้ตามแผนภูมิข้างล่างดังต่อไปนี้



ในส่วนความแตกต่างนั้น จะเห็นได้ว่า แดเนียล โกลแมน ซึ่งเป็นนักวิชาการจิตวิทยาตะวันตกซึ่งได้หันมาสนใจพระพุทธศาสนา อีกทั้งได้นำจิตวิทยาพระพุทธศาสนามาคิดเป็นทฤษฎีของตนเองขึ้นมา นั้นย่อมเป็นการแสดงให้เห็นว่า แนวคิด ทฤษฎีที่เขาได้คิดขึ้น และนำมาใช้เป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา แต่ถ้าพิจารณาในมุมมองของพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธศาสนามีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง โดยพระพุทธศาสนามีแนวคิดที่แตกต่างไปจากนักจิตวิทยาตะวันตก ตรงที่เน้นการค้นพบสัจธรรมภายในจิตใจของบุคคลเป็นหลัก แทนที่จะเน้นการค้นหาความจริงจากภายนอก การพัฒนาจิตจึงเป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะ “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง” (รินธรรม อโศกตระกูล และคณะ, 2549: 140) การพัฒนาจิตจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาเขาวนอรรถ เพราะเมื่อสภาพจิตประกอบด้วยเจตสิกเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็จะทำให้การพัฒนาเขาวนอรรถเป็นไปตามหลักธรรมที่ประกอบนั้น

อีกทั้งข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนระหว่างเขาวนอรรถตามหลักจิตวิทยาตะวันตกตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่า สภาพจิตที่เป็นกุศลที่ประกอบเป็นหลักธรรมของเขาวนอรรถในพระพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องของคุณธรรม และจริยธรรม เป็นการพัฒนาจิตหรือ ประสบการณ์ภายในจิตใจ ซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งจะเป็นการสะท้อนเรื่องราวภายในจิตใจออกสู่ภายนอก ถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึก (จิตใจ) นึกคิด (ปัญญา) และการกระทำ (พฤติกรรม) ที่ถูกต้อง ดีงาม ที่ไม่เพียงแต่จะครอบคลุมเขาวนอรรถตามทัศนะของแดเนียล โกลแมนเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปยังแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกในเรื่องอื่นๆ เช่น ความฉลาดทางจริยธรรม (Moral Intelligence MQ) และความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ (Adversity Intelligence AQ) คือความสามารถในการฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก เป็นต้น

เห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาไม่ได้มองปัญหาของมนุษย์แบบแยกส่วน แต่มองเรื่องของจิตใจและปัญหาทางด้านจิตใจของมนุษย์ โดยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตในทุกๆด้าน หรือกิจกรรมและพฤติกรรมทุกอย่าง เขาวนอรรถในมุมมองของพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่มีปัจจัย มีความสัมพันธ์อิงอาศัย และมีผลกระทบต่อกัน ในขณะที่นักจิตวิทยาตะวันตกแยกความสนใจในปัญหาของมนุษย์ โดยแยกไปตามทฤษฎี หรือแนวความคิดของตนออกไปตามความเห็นของแต่ละคน ดังที่แดเนียล โกลแมนได้มีแนวคิดทฤษฎีเรื่อง อีคิว เป็นต้น แต่ในพระพุทธศาสนาทุกส่วนในระบบโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้ สรรพสิ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัย อีกทั้งในแง่ของพระพุทธศาสนานั้นเขาวนอรรถยังเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงกฎของธรรมชาติ ไม่ว่าจะป็นด้านที่เกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ที่เป็นกฎธรรมชาติ 2 ด้านที่สำคัญคือ จิตนิยาม เป็นเรื่องที่

เกี่ยวกับการทำงานของจิต และกรรมนิยาม เป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ในขณะที่แนวคิด ทฤษฎีของแดเนียล โกลแมนนั้นให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ปัญหาจิตใจนั้น ในทางพระพุทธศาสนานั้นได้วิเคราะห์ลึกกลงในถึงขั้นที่ว่า การที่จะแก้ปัญหาได้นั้น จะต้องใช้ปัญญาในการแก้ไข้ปัญหา เป็นตัวตัดสิน ซึ่งปัญญาจะนำจิตมนุษย์ไปสู่อิสรภาพที่แท้จริง

บทสรุป

เขาวน้อารมณ์ตามแนวคิด ทฤษฎีของแดเนียล โกลแมนและพระพุทธศาสนาเถรวาท ต่างมีความหมายและองค์ประกอบที่มีความสอดคล้องกันอยู่ในตัวเอง โดยมีปัญญา มีสติ ตระหนักรู้เท่าทันต่อการกระทบ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุม อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดของตนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข อีกทั้งแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ถูกต้อง ดีงามและสร้างสรรค์ ในพระพุทธศาสนาเขาวน้อารมณ์มีองค์ประกอบของจิต หรือสภาพจิตที่เป็นกุศล ประกอบด้วยหลักธรรมต่างๆ ที่สำคัญเช่น สติ ปัญญา เป็นต้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพจิตที่ดีที่เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกัน ด้วยการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สร้างสรรค์ ในขณะที่แนวคิดจิตวิทยาตะวันตกถือว่าเป็นแนวคิดที่เป็นเชิงบวก เป็นการเน้นถึงการแสดงพฤติกรรมออกสู่ภายนอก ที่ไม่ได้กล่าวถึงในเรื่องของประสบการณ์ภายในจิตที่ประกอบด้วยหลักธรรมอย่างพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ.(2545). **พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและ จริยธรรม ฉบับที่ 3 สร้างลูกให้เติบโตใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและ จริยธรรมได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- จำลอง ดิษยวันนิช. (2553). “ความฉลาดทางอารมณ์กับสติปัญญาขั้นสูง”. **วารสารพุทธศาสตร์ ศึกษา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (ตุลาคม- ธันวาคม) : 9**.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2546). **ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2545). “เจตโกลสลหรือปรีชาเชิงอารมณ์”. **รวมบทความทาง วิชาการเรื่อง อีคิว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : DESKTOP.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

- พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน. (2548). “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2554). *ผลของจิตตภาวนาคือ นิพพาน*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตาตาพับลิเคชั่น จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2535). *อภิธรรมมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกาฉบับแปลเป็นภาษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รินธรรม อโศกตระกูล และคณะ. (2549). “ปัจจัยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชน”. งานวิจัย. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.
- ศันสนีย์ วรรณางกูร. (2545). *EQ ของคุณเป็นอย่างไร*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มติชน จำกัด.
- Bar-on. (1997). **The Emotional Quotient Inventory (EQ-I) Technical Manual Toronto**. Canada: Multi-Health system.
- Cooper, R.K. And A. Sawof. (1997). **Executive EQ intelligence in leadership and Organization**. New York: Grosst/ Put nam.
- Daniel Goleman. (2006). **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- _____. (2006). **Emotional Intelligence & Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Books.
- Damien Keown. (2003). **A Dictionary of Buddhism**. New York: Oxford University Press.
- Emotional Intelligence. (2006). **Why it can matter more than IQ Bantam. 10th anniversary reissue edition**. New York: Bantam Books.
- THE DALAI LAMA. (1991). **Mind Science: AN EAST-WEST DIALOGUE**. Massachusetts: Wisdom Publications.
- Mayer, J. D., and Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?”. **Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators**. Edited by D. J. Sluyter. New York: Basic Books.

