



# ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับพัฒนาการทางจริยธรรม

ภัทรพร สิริกาญจน

ภาควิชาสังคมศาสตร์และการเมือง

ราชบัณฑิตยสถาน

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, เซวาน์ปัญญา, จริยธรรม

อารมณ์เป็นสภาวะทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่คนเรามีอยู่ตั้งแต่เกิด ทุกคนเคยมีอารมณ์รัก เกลียด พอใจ เสียใจ ตลอดจนได้รับแรงปะทะจากอารมณ์ของผู้อื่นกันมาแล้วทั้งสิ้น แม้เราอยากจะทำสภาวะจิตใจของเราสงบราบเรียบเหมือนท้องทะเลยามไร้คลื่นลม แต่ไม่ช้าไม่นานจิตใจของเราก็ถูกคลื่นอารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซัดกระหน่ำให้สับสนวุ่นวายเข้ากันได้ นักปรัชญาและนักคิดทางศาสนาหลายท่านจึงมีทัศนคติเชิงลบต่อ “อารมณ์” และส่งเสริมการวางมาตรการจัดการกับ “อารมณ์” ตั้งแต่ระดับการควบคุมไปจนถึงการกำจัดให้สูญสิ้นเลยก็เดี๋ยวน เพื่อมิให้ “อารมณ์” สามารถขัดขวางความคิดและการกระทำที่สร้างสรรค์ทางจริยธรรมได้

เพลโต (Plato, ๔๒๘-๓๔๘ ก่อน ค.ศ.) ส่งเสริมให้ใช้ปัญญาหรือเหตุผล

ควบคุมอารมณ์เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าทางจริยธรรม<sup>๑</sup> โดยเพลโตมีแนวคิดปรัชญาว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่หยาบ ไม่ประณีต และเป็นที่ยึดของประสาทสัมผัสซึ่งเป็นเครื่องก่อเกิดและกระตุ้นอารมณ์ของมนุษย์ ผู้ที่เกาะยึดอยู่กับอารมณ์และร่างกายย่อมไม่สามารถหลุดพ้นไปสู่โลกแห่งความจริงหรือโลกแห่งแบบได้<sup>๒</sup> ส่วนแนวคิดในพระพุทธศาสนานั้นถือว่าอารมณ์คือ ปรากฎการณที่ที่เกิดจากการสัมผัสกันของอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) กับอายตนะภายนอก [รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส (โผฏฐัพพะ) และจิตสัมผัส (ธรรมารมณ์)]<sup>๓</sup> เช่น ตามองเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธ หรืออารมณ์รัก อารมณ์ดังกล่าวมีผลต่อตนเองและต่อผู้อื่น ดังที่พระพุทธภูมิฏก (ป.อ. ปยุต

โต) ซึ่งปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายว่า

“อารมณ์คือ สภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็ได้โยงไปถึงพฤติกรรมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้น อาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนาซึ่งช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่า ระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม เมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด”<sup>๔</sup>

คำอธิบายเช่นนี้มีนัยให้เข้าใจได้ว่าการปล่อยให้อารมณ์ไหลล้นไปอย่าง

<sup>๑</sup> Plato, *Republic*, quoted in Frank N. Magill, ed., *Masterpieces of World Philosophy* (New York : Harper & Row, Publishers, 1961), p. 92.

<sup>๒</sup> Ibid., p. 93.

<sup>๓</sup> ที. ป. ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, เล่ม ๑๑ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๑๕, ๓๑๖.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์*, อัดสำเนา, ๒๕๔๒, อ้างใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ, *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ ๑๒-๖๐ ปี* (กรุงเทพฯ : วงศ์กมลโปรดักชั่น, ๒๕๔๔), หน้า ๒.



ไร้ทิศทางและไร้การควบคุมนั้น ย่อมไม่เกิดผลดีต่อเราอย่างแน่นอน ในเมื่อเราไม่สามารถกำจัดอารมณ์ให้หมดสิ้นไปได้ และเราเองก็รู้ว่า การยอมตนเป็นทาสของมันนั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนตามมาอย่างไร จึงเหลืออยู่ทางเดียว นั่นก็คือ พยายามจัดการให้มีบทบาทที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราให้มากที่สุด

จะเห็นได้ว่า การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตในโลกปัจจุบันได้นั้น เราจะต้องมีเชาวน์ปัญญา (IQ - Intelligence Quotient) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ - Emotional Quotient) เชาวน์ปัญญาช่วยให้เราสามารถเอาตัวรอดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และดูโดดเด่นในสังคมในฐานะคนเก่ง แต่ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เรารับรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ตลอดจนรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้เราสามารถบรรลุความสำเร็จในสิ่งที่พึงประสงค์ได้<sup>๕</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เราสามารถเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้อย่างยั่งยืน อันเป็นผลให้เกิดความสุขต่อตนเองและชุมชน

ผู้ที่มีอีคิว (EQ) หรือความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงย่อมมีพัฒนาการทางจริยธรรมได้ ทั้งนี้ ก็เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดีกว่า เมื่อเกิดความดีใจหรือเสียใจในเรื่องใดก็ตาม

เขาควรปลดปล่อยอารมณ์ดังกล่าวให้เหมาะสมได้อย่างไรจึงจะไม่ก่อความเสียหายให้แก่ตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงไม่มีความเครียดมาก มีบุคลิกภาพดีหน้าคบหาสมาคม และสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ระบุว่าความฉลาดทางอารมณ์ทำให้คนเราเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขที่เป็นคนดีได้เพราะ (๑) เราสามารถเข้าใจ ควบคุม และมีมีความสุข (๒) เราสามารถเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (๓) เราสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และ (๔) เรามีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม<sup>๖</sup>

หากเราเห็นคุณค่าของความฉลาดทางอารมณ์และต้องการฝึกฝนตนเองให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ เราสามารถทำได้หลายวิธีดังจะกล่าวถึงพอสังเขป คือ

**๑. การมองโลกในแง่ดี** หากเราเคยเป็นคนโกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง และมักอิจฉาริษยาผู้อื่นโดยเอาตนเองเป็นศูนย์กลางหรือเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ เราก็ต้องปรับทัศนคติเสียใหม่ มองเห็นโลกทั้ง ๒ ด้าน มองเห็นปัญหาต่าง ๆ หลายแง่มุม เพื่อให้เข้าใจชีวิตมนุษย์ว่ามีผิดหวังและสมหวัง มีสุขมีทุกข์คละเคล้ากันไป ไม่มีผู้ใดมีความทุกข์หรือมีความสุขเพียงด้านเดียวโดย

ตลอด และไม่มีปัญหาชีวิตข้อใดที่ไม่มีทางออก เมื่อเราปรับทัศนคติให้เข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง เราก็จะไม่หมกมุ่นแต่เรื่องของตนเอง เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น และอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**๒. รู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น** การรู้จักว่าตนเองมีสิทธิที่จะเป็นอะไร หรือจะทำอะไรได้บ้าง ทำให้เรามีความมั่นใจในตนเองและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างถูกต้อง ส่วนการรู้จักสิทธิของผู้อื่นทำให้เราไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นจนทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้

**๓. พัฒนาจิตด้วยการฝึกสมาธิ** การฝึกสมาธิหมายถึง การฝึกจิตตั้งมั่นอย่างมีสติ “สมาธิ” ในที่นี้หมายถึง สัมมาสมาธิตามหลักอานาปานสติกรรมฐานซึ่งกล่าวถึงในพระไตรปิฎก เมื่อจิตสงบด้วยสมาธิก็จะเกิดความสุขสว่างคือปัญญา มองเห็นโลกตามความเป็นจริง ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่า รู้และเข้าใจในหลักไตรลักษณ์คือเห็นสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน คงทนได้ยาก และปราศจากตัวตนให้ยึดมั่นได้ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เมื่อจิตเข้าใจว่าโลกและชีวิตเป็นไปเช่นนั้นก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น ถูกติเตียนตำว่า ก็ไม่โกรธรุนแรงจนเกิดเหตุ เห็นเป็นเรื่องปรกติธรรมดาว่าใครชอบก็ชมใครไม่พอใจก็ติเตียน ไม่ใช่เรื่องผิดแปลกแต่อย่างใด เมื่อเข้าใจแล้ว เราก็

<sup>๕</sup> พระมหานិพนธ์ จิตวิโรจโณ, “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพฯ ในปัจจุบัน,” (วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๕.

<sup>๖</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๒, ๓.



ไม่รู้รู้สึกเดือดร้อนเป็นทุกข์ สามารถมี  
กำลังใจทำการงานต่อไปได้

ในสภาวะทางสังคมโลกาภิวัตน์ที่  
ประเพณีวัฒนธรรมไทยอันงดงามกำลัง  
ถูกคุกคามจากค่านิยมแบบบริโภคนิยม

และวัตถุนิยม การพัฒนาจิตใจเกิดความ  
ฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญใน  
การทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง  
ไม่หวั่นไหว ท่ามกลางความแปรปรวน  
ทางสังคม เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง

โลกตามความพอใจของเราได้ แต่เรา  
สามารถปรับความรู้สึกนึกคิดของเราเอง  
ให้อยู่ดีมีสุขได้ ความฉลาดทางอารมณ์  
จึงเป็นฐานสำคัญประการหนึ่งของคนดี  
และการทำความดี