



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธเพื่อความสำเร็จในการทำงาน
Emotional Quotient Development in Buddhist
Approach for Work Achievement

นิเทศ สนั่นนารี*

ดร.เดชา บัวเทศ*

บทคัดย่อ

โดยปกติแล้ว บุคลากรในแต่ละองค์กรย่อมมีประสบการณ์และปัญหาต่างๆ ทั้งที่เหมือนและแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีการรับมือในการเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่างๆด้วยทักษะและวิธีการที่ต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถ และวิธีการในการบริหารจัดการตนเอง และที่สำคัญคือทักษะหรือมุมมอง สติและปัญญาต่อเหตุการณ์และปัญหาเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร ทักษะจึงมีส่วนสัมพันธ์เป็นแรงขับที่ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกและเป็นเหตุผลที่มีพลังไปสู่การกระทำหรือ ละเว้นที่จะไม่กระทำ หรือ ทำแบบไม่เต็มที่ หรือเต็มที่เพื่อหวังผลที่ดีมีประโยชน์ต่อองค์กรและส่วนรวมหรือสร้างความเสียหายแก่องค์กรและส่วนรวมก็ได้ เมื่อมีการกระทำอันเกิดจากทัศนคติและความฉลาดทางอารมณ์เหล่านั้นย่อมจะมีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง องค์กรและส่วนรวมได้ ในบทความนี้จึงมีความมุ่งหมายที่จะเสนอประเด็น แนวทางการพัฒนาบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในระดับต่างๆสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จและมีความสุขในการทำงานมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเกิดประโยชน์และสันติสุขแก่ตนเอง องค์กร และส่วนรวมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ, ความสำเร็จในการทำงาน

Abstract

Usually, personnel in each organization will experience the events and issues both similar and different. Each of them has the way to cope the events and problems with different perspectives and methods, depending on the knowledge, capability and the manner to govern themselves. The more important are the attitude or perspective, consciousness and intelligence on

* อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

* อาจารย์มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



the events and issues . Attitude has the relationship as a driving force that causes emotion ,sense and reason with the power to act or not act, or do with full effort to aspire great advantage for organization, the public or damage to organization and the masses. When the action caused by the attitude and emotional intelligence will inevitably affect the success or failure of their own Organization and the whole. This article is intended to present the point : Personal development of emotional intelligence on Buddhist Approach. So that personnel at various levels can put it into practice in order to succeed and be happy to work ,even more benefit and peace for oneself ,organization and the whole sustainably.

Keywords; Buddhist Emotional Quotient, Work Achievement

๑. บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือที่เรียกกันว่า EQ มีผู้ให้คำจำกัดความแตกต่างกันไป และเรียกชื่อแตกต่างกันบ้าง เช่น เซวาร์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น มีนักวิชาการหลายๆ ท่านได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับความฉลาดอารมณ์ว่ามีลักษณะคล้ายกับสติในพระพุทธศาสนา โดยมีนักวิชาการบางท่านเรียก EQ ว่าสติอารมณ์ ซึ่งเชื่อมโยงมาจากแนวคิดของพระธรรมปิฎก^๑ ได้ให้แง่คิดของการพัฒนาจิตไว้คือ การพัฒนาจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี จิตของเราเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาไปใช้งาน เราจะทำงานได้เก่ง เราต้องมีจิตที่มีประสิทธิภาพเป็นพื้นฐานก่อน เราจะใช้ปัญญาคิดค้นอะไรต่างๆ ให้ได้ผลตลอดจนก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ในการพัฒนาชีวิต จิตของเราต้องมีสมรรถภาพเช่นเดียวกัน สมรรถภาพของจิตนี้เน้นที่ตัวสมาธิคือจิตจะต้องมีสมาธิดี จึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิแล้วจะต้องมีสติคือความสามารถในการควบคุมกำกับจิตได้อย่างเหมาะสมขณะมีปฏิสัมพันธ์กับผัสสะทั้งหลาย จะต้องมีวิริยะคือความเพียรพยายาม กล้าสู้ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น ขณะเดียวกันนอกจากมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็งแล้วต้องมีสุขภาพจิตดีด้วย คือจิตใจนั้นมีความสุขเป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน มีสติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ลักษณะของจิตที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งที่ย้ำมากในพระพุทธศาสนา การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญ

^๑ียงยุทธ เศรษฐกร, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจในการทำงาน”, รายงานการวิจัย, (คณะวิทยาการจัดการ : สถาบันราชภัฏลำปาง), ๒๕๕๗.



ของสังคมในยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งจะต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตให้มาก นอกจากนี้ท่าน^๒ ยังเน้นย้ำถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า สุขภาพจิตที่เชื่อมโยงถึงพฤติกรรม ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสุขภาพจิตอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสุขภาพจิตได้รับการดูแล พัฒนา ชี้อ่อน นำทางขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางร่างกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบแห่งความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิตใจและปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ส่วนพระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต ปัจจุบัน พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)^๓ ได้ให้มุมมองความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่แสดงออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่า อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับ ก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงมาเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกไปในทางที่ถูกต้องในประเด็นนี้ แสงอุษา โฉจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร^๔ ได้ให้ทัศนะที่สอดคล้องกับพระราชวรมณี และยังให้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ตนเองว่า รวมถึงความสามารถในการรับรู้ สามารถควบคุม และสร้างแรงกระตุ้นภายในให้กับตนเอง ถูกกาลเทศะ และถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่น ยังรวมถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์จึงมีลักษณะที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ๑) ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อตนเอง (personal Emotional Intelligence) มีสติ เกิดปัญญา รู้จักตนเองเข้าใจตนเอง บริหารตนเองได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความจริง และ ๒) ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคนอื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นความสามารถทางปัญญาที่จะรู้เท่าทันความคิดของคนอื่น เข้าใจคนอื่น มีทักษะในการสื่อสารการปรับตัวเองให้สอดคล้องกับคนอื่น ทำงานและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓-๑๔.

^๓ พรณี บุญประกอบ, “อริควิในแนวพระพุทธศาสนา”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน ๒๕๕๒) : หน้า ๗.

^๔ ยงยุทธ เศรษฐกร, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจในการทำงาน”, รายงานการวิจัย, (คณะวิทยาการจัดการ : สถาบันราชภัฏลำปาง), ๒๕๕๗.

**๒. แนวทางการพัฒนาบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ**

เนื่องจากจิตใจที่ดีย่อมควบคุมทุกอย่างได้หมด ดังเช่น เสฐียรพงษ์ วรรณปก^๕ กล่าวถึงพุทธะวจนในธรรมบทว่า ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง ใจเป็นใหญ่ (กว่าสรรพสิ่ง) สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดในใจชั่ว ความทุกข์ย่อมติดตามตัวเขา เหมือนล้อหมุนตามเท้าโค

Mind foreruns all mental condition.

Mind is chief, mine are they.

If one speaks of acts With a wicked mine.

Then suffering follows him.

Even as the wheel of the Ox.

ในการพัฒนาจิตใจโดยเน้นการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนจะมุ่งเน้นที่การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งทำได้ดังนี้

๑. ฝึกกำหนดรู้ความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันอารมณ์ความเป็นจริง ซึ่งก็คือการฝึกฝนสติของคนเรา สติเท่าทันที่เป็นเอกในทุกอย่าง เป็นสิ่งที่ต้องใช้ในทุกอิริยาบถ เช่น กิริยาที่วางกุญแจ สติต้องรู้เท่าทันกิริยาวางกุญแจ พร้อมกำหนดว่า “วางหนอ” (คำว่า หนอ เป็นภาษาทางพระ แปลว่ารู้) หลังจากนั้น ถ้าเราไปไกลสุดหล้าฟ้าเขียว ก็ไม่ลืมว่ากุญแจวางอยู่ที่ไหน เนื่องจากกาย (กิริยาที่วางกุญแจ) วาจา (คำพูดที่กำหนด) ใจ (การรู้) ที่กระทำพร้อมกัน นั่นคือจิตเป็นหนึ่งนั่นเอง ขณะเดียวกัน การฝึกฝนตนเองว่ากำลังรู้สึกที่ไม่ดี เช่น รู้สึกโกรธ ก็ใช้คำพูดว่าโกรธหนอ ถ้าเบื่อกำหนดว่าเบื่อหนอๆ ถ้ายังไม่หายก็กำหนดรู้ให้ถี่ขึ้น จนกว่าอารมณ์โกรธหรือเบื่อจะหายไป ขณะเดียวกัน การฝึกกำหนดรู้ตามความเป็นจริงจะไม่เน้นเพียงแต่ความรู้ตัวทั่วพร้อม (Awareness) เท่านั้น แต่เน้นถึงการไม่พลัดตกลงไปในความทุกข์ เศร้าหมอง สิ้นหวังหรือแม้กระทั่งไม่ยึดติดในความสุข ซึ่งคนที่ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้ เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนักรู้ ผู้ที่เริ่มฝึกอาจจะไม่สามารถควบคุมตนเองกำหนดรู้ได้ตลอด อาจจะใช้วิธีหนีไปสนใจสิ่งอื่น เช่น อาจจะทำนบสีเสื่อของบุคคลรอบข้าง นบสีของเนคไทด์ เป็นต้น เพราะการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรม หรืองานที่ทำการ ใช้ความคิดตรึงตรองในเรื่องนั้นๆ

จะเห็นได้ว่า การกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เป็นการซื่อสัตย์ต่อตนเองต่อความรู้สึกของตนเอง ทำให้เกิดปัญญา สามารถแก้ปัญหาอะไรก็ได้ และได้ข้อมูลที่เป็นจริง

๒. มีการสำรวจตนเองหรือพิจารณาตนเอง เพื่อหาข้อบกพร่องจากการฝึกกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาคือ มุ่งเน้นให้คนเราปรับปรุงตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นจิตเห็นใจตนเอง ทำให้เราเข้าใจและยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง มีความ

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๗.



กล้าหาญที่จะยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ หรือตามสภาวะอารมณ์ที่เป็นจริง ถ้ามองในแง่ธรรมะก็คือ หลักความจริง หรือหลักธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งกรณีนี้ จะต้องระมัดระวังในการประเมินตนเอง ในทางลบ หรือลงโทษตนเองด้วย เช่น เราเป็นคนโง่งง่าย ประเมินว่าใครใคร่ก็คงเกลียดเรา ไม่มีใครคบหาด้วย เลยไม่ยอมคบกับใคร ดังนั้นในกรณีนี้ ต้องรู้จักบริหารอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น โดยหาวิธีการจัดการที่เหมาะสม เช่น มองโลกในแง่ดี ไม่ประเมินทางลบ ซึ่งเหมือนกับที่เราใส่โปรแกรมจิตที่ไม่ดี มีผลทำให้เกิดเป็นจริงตามที่ได้คิด ถ้าเราคิดสิ่งใด มักจะเป็นดังที่คิด เนื่องจากจิตเป็นผู้นำสรรพสิ่งนั่นเอง ดังเช่นวันชัย ประชาเรืองวิทย์^๖ ย้ำว่า จิตใต้สำนึกจะคล้อยตามการชี้นำต่างๆ ที่กระทำ เรื่องบอกต่อกัน สนวนเทิดศักดิ์ เดชคง^๗ ได้ย้ำถึง การ ฝึกตระหนักรู้ ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง คือการสร้างสติ ด้วยการเขียนบันทึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน พร้อมกับฝึกความรู้ตัวทางร่างกาย ด้วยการฝึกหายใจที่ท้อง และการฝึกฝ่ามือที่ร้อน

๓. ฝึกแยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความ หรือไม่มีการปรุงแต่ง ดังเช่น สก็อตต์ เวนเทลล่า^๘ ย้ำว่า สิ่งที่รบกวนจิตใจของคนไม่ใช่สิ่งของ แต่เป็นมุมมองที่เขามองต่อสิ่งนั้นต่างหาก เพราะอารมณ์ของคนเรา ย่อมเกิดจากความคิด ดังนั้นจึงควรฝึกหัดแยกแยะข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ เช่น เขาพูดกับเราทำหน้าเฉยๆไม่ยิ้ม เป็นข้อมูลที่เรารู้ได้จากประสาทสัมผัส ก็อาจจะตีความว่าเขาพูดด้วยความไม่พอใจและทำให้เราเกิดอารมณ์หรือโต้ตอบที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการตีความอาจเกิดจากประสบการณ์เดิม ที่เขาเคยก้าวร้าว ถ้าใช้ประสบการณ์เดิม ก็อาจจะคิดว่าเขาต้องการใช้ความก้าวร้าว ๖ ต่อเราอีกซึ่งในความเป็นจริงเขาอาจจะไม่มีเรื่องไม่สบายใจเอง แต่มีการแสดงออกที่คล้ายๆกันก็ได้ ดังนั้น จึงควรฝึกหัดแยกแยะและวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติ หรือประสบการณ์เดิมๆ ที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้ตีความในปัจจุบันผิดพลาดไปก็ได้ ดังเช่น พระธรรมปิฎก^๙ ย้ำว่า การที่จะเกิดปัญญาในระดับต่างๆ ได้ต้องมีการฝึก ต้องรับรู้ประสบการณ์นั้น ตรงตามสภาพของมันคือ รับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งตรงข้ามกับการรับรู้ตามความชอบและความชัง ยินดียินร้ายต่างๆนานา แล้วปรุงแต่งจะทำให้ภาพนั้นคลาดเคลื่อนไป อะไรที่เป็นปัญหาก็ยอมรับและสู้น้ำมัน ดังนั้น จิตที่เป็นสมาธิย่อมเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม ควรรู้จักใช้เหตุผลเหมาะสม ดังคำสอน ของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสณมหาเถร)^{๑๐} ที่ว่า“เหตุผลเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าไม่รู้จักใช้”เหตุผล”ให้เหมาะแก่บุคคล กาล และสถานที่ อาจจะ

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๑๐} พระธรรมพหู ตายอินเตีย-เนปาล, คำสอน ค้อนหลวงพ่อบรมเต็จฯ เป็นบุญจริงๆ นะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๗๗.



ทำให้เกิดโทษได้ ท่านผู้รู้จึงนิยมการรู้จักใช้” เหตุผล” ให้เหมาะสมแก่บุคคล กาล และสถานที่”

๔. ผึกคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี สร้างความสุนทรีย์และความงดงามของจิตใจ โดยความรักและความปรารถนาดีเป็น วิธี แห่งความสุข ดังที่ ธรรมรักษา-วคิน อินทสระ^{๑๑} กล่าวว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตทั้งคนและสัตว์ต่างปรารถนา ผู้ต้องการความสุขในวิถีชีวิตประจำวัน จงปฏิบัติดังนี้ ๑) มีเมตตา ปรารถนาให้คนและสัตว์เป็นสุข ทุกชีวิตต้องการความสุข ผู้ปรารถนาความสุข ต้องการให้มีความสุขแก่ผู้อื่น ๒) มีกรุณา เมื่อเห็นคน หรือสัตว์มีทุกข์ ก็หวั่นใจ พยายามช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อเห็นเขาพ้นทุกข์เราก็อิ่มใจ ๓) อย่าเครียด ความเครียดเป็นพิษของความสุข มีคนหาต้นเหตุของความเครียดให้พบ และดับให้เร็วที่สุด เพราะความเครียดเป็นต้นเหตุของสารพัดโรค ทั้งโรคทางกายและทางจิต ๔) ลดความเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัวย่อมมีความสุข เห็นแก่ตัวมากก็มีความสุขมาก เห็นแก่ตัวน้อยก็มีความสุขน้อย ไม่เห็นแก่ตัวเลยตลอดทุกข์ ๕.อย่าโกรธ เมื่อเกิดความโกรธต้องรีบดับให้เร็วที่สุด เพราะโกรธเขาก็คือการจุดไฟเผาใจเราเอง จงรีบเอาสติมาดับให้เร็วที่สุด ถ้ามองตามหลักพุทธศาสนา คือการมีเมตตาตนเอง ซึ่งพระอาจารย์ ชนกภาวิวงศ์^{๑๒} วิสุทธิมรรคแปล^{๑๓} และเวเนอเรเบิล สุจิตวา (Venerable Sujiva)^{๑๔} กล่าวว่า ในบรรดาพรหมวิหารธรรมนั้น เมตตา มีกำลังมากที่สุดในการเป็นสื่อสัมพันธ์กับทุกๆชีวิต ซึ่งการผึกคิดในด้านบวกเป็นการส่งเสริมความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในการคิดเชิงบวกเป็นการสร้างความงดงามในจิตใจ เช่น ดิข นัทธันท์ พระเวียดนาม ผู้ซึ่งเคยได้รับการเสนอชื่อ ให้ได้รับรางวัลโนเบลไพรซ์ สาขาสันติภาพ กล่าวถึงความสุนทรีย์ของจิตใจว่า เราเพียงแต่ลืมตาขึ้นมาเท่านั้น เราก็มองเห็นรูปทรงและสีสันทุกๆ ท้องฟ้าสีน้ำเงิน เนินเขาที่สวยงาม ต้นไม้ ก้อนเมฆ แม่น้ำ เด็กและผีเสื้อ เพียงแต่นั่งอยู่ตรงนี้ และรื่นรมย์กับสีสันและรูปทรงต่างๆ เหล่านี้ เราก็มองมีความสุขได้อย่างเหลือล้น ซึ่งพลังความสุข สร้างพลังการทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ แต่ก็มี ข้อควรคำนึงเรื่องการใช้เมตตา ดังคำสอน ของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์(เกี่ยว อุปเสณมหาเถร)^{๑๕} ที่ว่า” เมตตาต้องใช้ปัญญา พระพุทธเจ้าสอนว่า เราจะ”เมตตา” เราก็ต้องเมตตาในคนที่รู้จักคุณค่าของเมตตา แต่คนที่

^{๑๑} ธรรมรักษา-วคิน อินทสระ, *สู้ชีวิตประเสริฐ*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๓.

^{๑๒} ยงยุทธ เศรษฐกร, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจในการทำงาน”, *รายงานการวิจัย*, (คณะวิทยาการจัดการ : สถาบันราชภัฏลำปาง), ๒๕๔๗.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๑๕} พระธรรมทูต สายอินเดีย-เนปาล, *คำสอน คือนหลวงพ่อบรมเต็จฯ เป็นบุญจริงๆนะ*, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี ,๒๕๕๗), หน้า ๑๐๗.



ไม่รู้จักเมตตาฉันนั้น เราก็ต้องใช้”อุเบกขา” บางครั้งปลุกเมตตาไม่ขึ้นก็ต้องปลุก”อุเบกขา” ปลุกอุเบกขาแล้ว ก็ต้องลองมาปลุกเมตตาบ้างอีก คือ เฉยเสียหมดจนกระทั่งไม่เอาเรื่องเอาราวก็ไม่ดีเหมือนกัน จะกลายเป็นคนที่ได้แต่มีอุเบกขา เฉยๆ เฉื่อยๆ”

๕. สร้างพลังในการพัฒนาตนเอง มีการตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตนเองและตั้งโปรแกรมจิตใจของตนเอง เช่น การกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ ตั้งเป้าหมายในชีวิตการทำงานให้ชัดเจน เป็นการสร้างพลังใจให้กับตนเองอย่างดีเยี่ยม ทำให้ควบคุมตนเองได้ คนเราเมื่อควบคุมตนเองได้สามารถควบคุมวิถีทางชีวิตได้ สิ่งที่จะเสริมการสร้างพลังในการพัฒนาตนเองจะต้องเชื่อมั่นในตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กล่าวถึงในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้นไป

การพัฒนาบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ พิจารณาตามประเด็น ประเพ้าหมาย วิธีการ และผลที่ได้รับตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

๑. การพัฒนากายโดยมีเป้าหมายให้ร่างกายมี สุขภาพดี ผ่องใส มีความสะอาดมี สง่าราศี มีความแข็งแรง มีพลังกำลัง ผ่อนคลาย สามารถปฏิบัติงานได้ ทั้งหนักและเบา เป็น ระยะเวลาานาน และดำเนินการอย่างต่อเนื่องได้ วิธีการที่จะพัฒนากาย ให้บรรลุเป้าหมาย ดังกล่าว จำต้องมีการ รักษาศีลเป็นพื้นฐาน ได้แก่ ศีล ๕ เป็นต้น ศีลห้า เป็นเครื่องมือพื้นฐาน ในการพัฒนากาย นำไปสู่ ความพร้อม ในการพัฒนาสมาธิต่อไป ศีลห้าจึงเป็นคุณสมบัติ ของ บุณชนที่สมบูรณ์ ดังคำสอน พรหลวงพ่อดมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสณมหาเถร)^{๑๖} ที่ว่า ตามหลักศาสนา คนดีมี ๓ ระดับ คือ คนดีอย่างธรรมดา คนดีระดับกลาง และคนดีอย่าง สูงสุด คนดีธรรมดา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ฝ่ายไม่ดีเรียกว่า อังธพาลบุณชน ฝ่ายดีเรียกว่า กัลยาณบุณชน พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า” ถ้ายังมีการละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ความเป็น บุณชนที่สมบูรณ์ ไม่มี”

๒. การพัฒนาจิต เมื่อกายได้รับการพัฒนา ทั้งโดยอาศัยปัจจัย ๔ การรักษาศีล ย่อมทำให้ จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็จะทำให้มีสติสัมปชัญญะมากยิ่งขึ้น ยิ่งสมาธิได้รับการพัฒนาเท่าใด ความเข้มแข็งของจิต ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ทำให้ มีความรู้เท่าทัน รอบคอบ กับสิ่งที่มากระทบ ทั้งที่เป็นน่าพอใจ และไม่น่าพอใจ อีกทั้งช่วยพัฒนาทัศนคติ มุมมอง ที่มีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว และสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวข้อง และไม่เกี่ยวข้องกับเรา ทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์กับเรา รู้เท่าทัน โดยไม่ทำให้เกิดความลุ่มหลง หรือ เตื่อร้อน กับสิ่งที่เกิดขึ้นมากจนเกินไปโดยรวม กล่าวคือโลกธรรม ๘ ได้แก่ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุขทุกข์ นอกจาก การรักษาศีล และนำไปสู่การพัฒนาสมาธิ แล้ว ยังควรฝึก การมองโลกด้วยหลักสามัญญลักษณะ ๓ ประการ ดังคำอธิบาย ของพุทธทาส

^{๑๖} พระธรรมทูต สายอินเดีย-เนปาล, คำสอน คือนหลวงพ่อดมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นบุญจริงๆนะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๖๗.



ภิกขุ^{๑๗} ๑. อนิจจัง แปลว่าความไม่เที่ยง ได้แก่ความไม่หยุดอยู่ในลักษณะเดียว แต่เปลี่ยนแปลงเรื่อยคือ ความไม่เที่ยงของคนเราคนหนึ่งๆ ท่านแนะนำให้พิจารณาอย่างหยาบๆ เป็นวัยๆไป คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย หมายถึงการเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ และเป็นคนแก่ชรา ซึ่งมีลักษณะแห่งการเกิดขึ้น และปรากฏอยู่ชั่วคราว แล้วก็ตายไปในที่สุด ๒. ทุกขัง แปลว่าทหนยาก หรือดูแล้วน่าระอาใจ หรือว่างอย่างน่าเกลียด หลักใหญ่ๆมีอยู่ว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ ข้อนี้หมายความว่า เพราะความเปลี่ยนแปลงนั่นเองทำให้เกิดลักษณะอาการ ที่เรียกว่าเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น ก็มีไม่ได้ หรือพิจารณาแล้ว ก็ไม่น่าระอาใจ และ ๓) อนัตตา แปลว่าไม่ใช่ตน คือเป็นสิ่งที่ไม่ควรถือว่าเป็นตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติล้วนๆ ที่หมุนไปตามอำนาจแห่งเหตุและปัจจัยอยู่เป็นเนืองนิตย์ ลักษณะแห่งความเป็นอนัตตานี้ ท่านแสดงไว้ต่างๆกัน รวมถึงความมุ่งหมายให้เกิดความรู้สึกว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนนั้นไม่มีจริง เป็นเพียงความไม่รู้และสำคัญผิด ยึดถือว่าตัวว่าตนขึ้น ด้วยอำนาจสัญชาตญาณ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตหนึ่งเท่านั้น รวมความแล้ว คือมีลักษณะแห่งการที่ใครๆไม่อาจจะเข้าไปเป็นเจ้าของได้ และเป็นเจ้าของตัวมันเองก็ไม่ได้ จึงได้เรียกว่าอนัตตา เมื่ออธิบายให้สัมพันธ์ กับธรรมชาติขององค์กร จึงไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน และ ไม่มีความยั่งยืน (อนิจจัง) เช่น มีตำแหน่งในวันนี้ วันหน้าไม่มีตำแหน่งอะไร วันนี้มีคนชอบ พรุ่งนี้อาจมีคนชัง วันนี้มีคนชม พรุ่งนี้อาจถูกตำหนิ ผู้มีสมมติ ฟังมีความฉลาด ในการเผชิญสภาวะต่างๆเหล่านี้ อย่างรู้เท่าทัน โดยไม่หลงระเริง หรือทุกข์ระทม จนเกินควร ไม่มีอะไรสามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ ตามเหตุปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ทุกขัง) เหมือนร่างกายของคนเราสามวันตีสี่วันใช้ องค์กรก็เช่นเดียวกัน เต็มมีปัญหา ที่ต้องได้รับการแก้ไขอยู่เสมอ ตามสภาวะทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการเปลี่ยนแปลง ของเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ในการสื่อสาร แม้แต่ตัวบุคคลเอง ที่ทำงานในองค์กร ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ก็ต้องพร้อม ที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งต่อหน้าที่ โดยตรงของเรา และต่อองค์กรของเรา สมาชิกในองค์กร ต่างมีหน้าที่ ช่วยกันแก้ปัญหา ประคับประคอง พัฒนาองค์กร ให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น และไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้แต่เพียงลำพังด้วยตัวของมันเอง เช่น องค์กรดำรงอยู่ได้ เพราะมีสมาชิกในองค์กรที่ทุ่มเทตั้งใจทำงาน สมาชิกในองค์กร สามารถดำรงตนอยู่ได้ ก็มีองค์กรที่เข้มแข็ง ได้รับการสนับสนุน จากภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และภาคีต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างต่างพึ่งพาอาศัยกัน จึงดำรงอยู่ได้ ดังนั้น องค์กรดำรงอยู่ได้ เพราะ อาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ จากทุกภาคส่วน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ดังนั้น เพื่อให้สมาชิกในองค์กรสามารถดำรงชีวิตในหน้าที่การงานอย่างมีความสุขและประสบ

^{๑๗} พุทธทาสภิกขุ, *ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙- ๔๕.



ความสำเร็จ และชุมชน สังคม ได้รับประโยชน์ จากองค์กรของเราด้วย สมาชิกในองค์กร จึงต้องมีทัศนคติที่ดี มีความเหมาะสม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนในที่ทำงาน ต่อสิ่งแวดล้อม และ ต่อหน่วยงานต่างๆ รวมถึงต่อสังคมชุมชน ที่อยู่รอบตัวเรา ว่าทุกภาคส่วน ย่อมมีความ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันแยกไม่ออกกันไม่ออก

การพัฒนาทัศนคติที่ดีอาศัยกระบวนการศึกษา แกนนำของกระบวนการศึกษา ได้แก่ สัมมาทิฐิ^{๑๔} เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการแห่งการศึกษา ภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนใหญ่ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา หรือหลักการศึกษา ๓ ประการ) คือ

๑. การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีพ เรียกว่า อธิศีลสิกขา (เรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล)

๒. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (เรียกกันง่ายๆ ว่า สมาธิ)

๓. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไข้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจ เป็นอยู่ด้วยใจอิสระโปร่งใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา(เรียกกันง่ายๆ ว่าปัญญา) หลักการศึกษา ๓ ประการนี้ จัดวางขึ้นโดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า วิธีการแก้ปัญหาของอารยชนเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหาแบบอารยชนนี้ เรียกตามคำบาลีว่า อริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชน หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ

หลักการศึกษา ๓ ประการ หรือไตรสิกขา นั้น จัดวางรูป ขึ้นโดยมุ่งให้เกิดผลเกิดขึ้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค (มรรควิธีแก้ปัญหา หรือมรรคาแห่งความดับทุกข์) คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง ๘ แห่งมรรคนั้นเกิดมีและเจริญองงาม ใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุด กล่าวคือ

๑. อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีพะ เจริญองงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

๒. อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญองงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สยาม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐-๑๓.



สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญองกามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

แต่ดังที่ได้กล่าวข้างต้นว่า สัมมาทิฐิ ที่เป็นแกนนำแห่งกระบวนการของการศึกษานั้น จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ ประการ ดังนั้น ในการดำเนินงานเกี่ยวกับการศึกษา จุดสนใจที่ควรเน้นกันเป็นพิเศษ คือ เรื่องปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิที่เป็นจุดเริ่มต้น เป็นแหล่งเป็นที่มาของการศึกษา คำที่พูดกันว่าการให้การศึกษาที่อยู่ที่ยังปัจจัย ๒ ประการนี้เอง ส่วนกระบวนการศึกษาที่เรียกว่า ศิล สมาธิ ปัญญา นั้น เพียงแต่รู้เข้าใจไว้เพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลและคอยเสริมค้ำกระต้นเร้าให้เนื้อหาของศึกษาดำเนินไปตามกระบวนการนั้น

๓. สรุปและข้อเสนอแนะ

วิธีการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับตนเอง ควรเริ่มต้น จากการ ใช้อายตนะภายใน สัมผัสกับอายตนะภายนอก อย่างมีคุณค่า เช่น ฟังคำแนะนำที่ดี จากบุคคลอันเป็นที่รัก เคารพ เช่นพ่อแม่ครูอาจารย์ เป็นต้น การอ่านหนังสือที่ดีมีประโยชน์ ที่แนะนำ ให้เห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อน การสมาคมกับกัลยาณมิตร ผู้ที่เป็นบัณฑิตการฟังนักปราชญ์ผู้รู้ ดูรายการทีวีที่มีคุณค่า ฟังรายการวิทยุที่มีสาระ เสริมคุณค่าให้กับชีวิต ชมภาพยนตร์ที่สร้างแรงบันดาลใจ ประวัติศาสตร์แห่งการต่อสู้ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรค การสร้างสรรค์ ความสามัคคี ประองตอง กลมเกลียว ความเสียสละ ความอดทน ความรักชาติ ความเป็นตัวของตัวเอง ความรักเพื่อนมนุษย์ อีกครั้ง สอนวิธีแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน เข้าร่วมประชุม สัมมนาฝึกอบรม ในรายการ ที่เสริมสร้าง ทักษะการดำเนินชีวิต เพิ่มพูนองค์ความรู้ เพิ่มทัศนคติเชิงบวก การเรียนรู้จาก สิ่งต่างๆ ดังกล่าว จะช่วยทำให้ บุคคล มีประสบการณ์ประสบการณ์ ที่มีคุณค่า และก่อให้เกิด ความคิดดี ความรู้สึกที่ดี มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีสัมมาทิฐิ และจะมีส่วนสัมพันธ์ กับการกระทำต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ สุข ความเจริญ ความมั่งคั่ง ปลอดภัย แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และแก่โลกผลลัพธ์ที่เกิด ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ได้รับการพัฒนา ด้วยกระบวนการฝึกตน ในด้านกาย วาจา และใจ ตามหลักไตรสิกขา คือพัฒนากาย วาจาด้วยศีล พัฒนาจิตด้วยสมาธิ และ พัฒนาวินัยแก้ปัญหา ด้วยปัญญา มนุษย์จึงได้ชื่อว่าเป็น ผู้ประเสริฐ เพราะเป็นสัตว์ที่สามารถฝึกได้ การฝึกของมนุษย์ จึงเริ่มต้น จากการฝึกใจให้รักและชอบในสิ่งนั้น มีความพยายามกระทำในสิ่งนั้นๆ มีจิตใจแน่วแน่ และ มีความ



รอบคอบในการกระทำสิ่งต่างๆ เช่นชอบฟัง ชอบดู ชอบคิด ชอบศึกษาเรียนรู้ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่า โดยใจเป็นกลาง มีสติ เปิดใจกว้าง ยอมรับฟัง ยอมเรียนรู้ ในเรื่องที่แตกต่างกัน แม้ไม่เห็นด้วย แต่ก็พร้อมที่จะพิสูจน์ ด้วยกันฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ได้รู้แน่ด้วยประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นจริงอย่างนั้นหรือไม่ วิธีการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ที่สำคัญที่สุด จะต้องฝึกใจให้มีความเข้มแข็ง อ่อนโยน และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เผชิญกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งที่น่าพอใจและไม่พอใจ โดยความรู้เท่าทัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

๑) หนังสือ :

เทิดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๕๕.

ธรรมรักษา-วศิน อินทสระ. สู้ชีวิตประเสริฐ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระชนกาภิวังศ์. เมตตาภาวนาและทารุกขันธโรปมสูตร. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑.

พระธรรมทูต สายอินเดีย-เนปาล. คำสอน ค้อนหลวงพ่อบรมเต็ญๆ เป็นบุญจริงๆ นะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : สยาม, ๒๕๔๙.

พุทธทาสภิกขุ. ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล. กรุงเทพมหานคร:มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

วันชัย ประชาเรืองวิทย์. วิธีใช้กฎแห่งจิต. กรุงเทพมหานคร : ต้นไม้, ๒๕๔๔.

สกอตต์ เวนเทอร์ลล่า. อารมณ์แห่งการคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. แปลโดย วิทยาพลาญมณี. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๕.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. พุทธวจนะในธรรมบท. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. ๒๕๓๑.

อุษา โรจนานนท์ และกฤษณ์ รุจาพร. การบริหารรอยยิ้มด้วยอารมณ์แบบไทยๆ. กรุงเทพมหานคร : มิตรนรา, ๒๕๔๔.

๒) วารสาร :

พรณี บุญประกอบ. “อิคิวในแนวพระพุทธศาสนา”. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน ๒๕๕๒).



๓) **วิทยานิพนธ์/ดุขณินิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :**

ยงยุทธ เศรษฐกร. “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานโรงงานเซรามิก จังหวัดลำปาง”. **รายงานการวิจัย**. คณะวิทยาการจัดการ : สถาบันราชภัฏลำปาง, ๒๕๔๗.