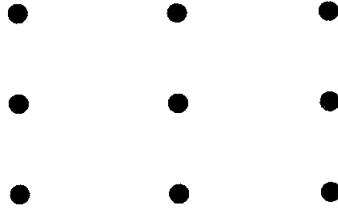


### กิจกรรม

1. ให้นักศึกษา ทดสอบปัญญา ด้วยการลากเส้นเพียง 4 เส้น ผ่านจุดทั้ง 9 จุด โดยไม่ต้องยกปากกาเลย ให้ใช้เวลาไม่เกิน 3 นาที



ทำได้หรือไม่ได้นั้น นักศึกษาก็รู้ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องถามใคร ไม่ต้องบอกใคร

2. ให้นักศึกษา ทดสอบปัญญา ด้วยการคิดเลขในใจบวกเลขดังต่อไปนี้ โดยใช้กระดาษปิด แล้วเลื่อนทีละบรรทัด

1000

20

30

1000

1030

1000

20

=====

ถูกหรือผิดนั้น นักศึกษาสามารถเช็คคำตอบได้ด้วยตัวเอง

3. ให้นักศึกษาทดลอง ฝึกสติ ฝึกสมาธิ และหยิบยกปัญหาชีวิตของตนเอง หรือปัญหาธรรมขึ้นมาพิจารณา ครั้งละไม่เกิน 20 นาที อย่างน้อยวันละครั้ง

แล้วนำไปวัดผล หลังจากจบวิชานี้

4. ให้นักศึกษาสละเวลาไปหาบุญสงบตามธรรมชาติ หรือที่วัดสายปฏิบัติ โดยไม่ต้องสนใจการงานและครอบครัวสัก 1 อาทิตย์ โดยตั้งใจไปฝึกสติ ฝึกสมาธิ และวิปัสสนา (พิจารณาธรรม) ตลอด 7 วัน โดยใช้เวลาพักผ่อนนอนหลับเพียง 4-6 ชั่วโมง นอกนั้นเป็นเวลาปฏิบัติธรรมทั้งหมด ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นประกอบด้วย

ตื่น อย่างมีสติ

ลุกขึ้น อย่างมีสติ

ถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อย่างมีสติ  
 ล้างหน้า บ้วนปาก แปรงฟัน อย่างมีสติ  
 อาบน้ำ อย่างมีสติ  
 สวมเสื้อผ้า อย่างมีสติ  
 ยืน อย่างมีสติ  
 เดิน อย่างมีสติ  
 นั่ง (ปกติ) อย่างมีสติ  
 ทำงาน เช่น กวาดใบไม้ ล้างถ้วยชาม ทำอาหาร ฯลฯ อย่างมีสติ  
 ดักอาหาร รับประทานอาหาร อย่างมีสติ  
 นั่งสมาธิอย่างจริงจัง  
 วิปัสสนา พิจารณาธรรม ตลอดเวลาในสิ่งที่เห็น ที่ทำทุกอย่าง  
 พิจารณาตามคูจิตที่เราร้อน กระทบกระวาย กังวลใจของคน ในวันแรก ๆ แล้ว  
 สังเกตดูความสงบ ระวัง ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในวันที่สองและที่สาม  
 สังเกตดูว่า ความสงบ ระวัง เขือกเย็น เกิดขึ้นในวันใด  
 เปรียบเทียบจิตในวันสุดท้ายกับวันแรก ว่าแตกต่างกันอย่างไร  
 ประมวลผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมตลอด 7 วัน

### วัตถุประสงค์

1. นักศึกษารู้อะไรบ้างจากวิชานี้ เปรียบเทียบก่อนการเรียน และหลังการเรียน
2. เมื่อนักศึกษาได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ได้รู้อะไรเพิ่มขึ้น เปรียบเทียบจากการได้เรียนรู้เพียงอย่างเดียว กับการที่ได้ไปปฏิบัติธรรมทุก ๆ วัน และการปฏิบัติธรรมติดต่อกัน 7 วัน
3. นิสัยใจคอ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความกังวลใจ ความคิดมาก ฯลฯ ของนักศึกษา เปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด

## อ้างอิง

1. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,  
พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย โดย “ทุนพิมพ์  
พจนานุกรมพุทธศาสน์” พิมพ์เผยแพร่ พ.ศ. 2536
  2. นวโกวาท หลักสูตฺรนักธรรมตรี,  
พระนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, มหามกุฏราช-  
วิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 78/2538 จำนวน 200,000 เล่ม
  3. สัจจะอันประเสริฐ (อริยสัจ), อาจารย์วศิน อินทสระ, หนังสือแจกงานศพ, ธันวาคม  
2537
  4. ดับทุกข์ด้วยพุทธธรรม, นายแพทย์ชินโอสธ หัศบำเรอ, สำนักพิมพ์นิตยสาร  
โลกทิพย์-โลกลีลับ, ธันวาคม 2542
  5. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ, นายแพทย์ชินโอสธ หัศบำเรอ, สำนักพิมพ์นิตยสาร  
โลกทิพย์-โลกลีลับ, ธันวาคม 2542
  6. ทางไปสู่ความดับ, นายแพทย์ชินโอสธ หัศบำเรอ (ธัมมานุสารี), สำนักพิมพ์  
นิตยสารโลกทิพย์-โลกลีลับ
  7. ความรู้คู่คุณธรรม, อาจารย์วิโรจน์ ไสวัญณะ,  
แผ่นซีดีประกอบการบรรยาย
-

# การพัฒนาสติปัญญา

สองศาสตราจารย์ศรีชัย ภิบาลแทน

ดร.สุมนา จริยะสมบูรณ์

## เนื้อหาสาระ

ความหมายของคำว่าสติปัญญา

ความสามารถที่แตกต่างกันของบุคคลที่มีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

หลักการและแนวคิดในการพัฒนาสติปัญญา

- แนวคิดในการพัฒนาสติปัญญา
- การพัฒนาด้านสติปัญญา

วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติปัญญา

- การสังเกต
- การอ่าน
- การสนทนา
- การเขียน
- มีสมาธิ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กระบวนการทางปัญญาและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของคำว่าสติปัญญาได้
2. ผู้เรียนสามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคคลที่สติปัญญากับที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้
3. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ที่มีสติปัญญาได้
4. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีที่ตนสามารถนำไปใช้ฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสติปัญญาได้
5. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงความจำเป็นที่ต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับการพัฒนาสติปัญญาได้

## การพัฒนาสติปัญญา

ผู้ที่ไม่รู้และไม่รู้ว่าตัวไม่รู้ คือคนโง่ จงหลีกเลี่ยง ผู้ที่ไม่รู้และรู้ว่าตัวไม่รู้ คือเด็ก  
จงสอนเขา ผู้ที่รู้และไม่รู้ว่าตัวรู้ คือคนหลับ จงปลุกเขา ผู้ที่รู้และรู้ตัวว่ารู้ คือคนฉลาด จงเป็น  
สานุศิษย์ของเขาเถิด (ภายิดเปอร์เซีย อังจากไลล์ ทัชซิงก์ 2521, 73)

### ความหมาย

สติปัญญามาจากคำว่า สติ หมายถึง ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกผิดชอบ ปัญญา  
หมายถึง ความรอบรู้หรือความฉลาด เกิดแต่เรียนและคิด เมื่อรวมเป็นคำว่าสติปัญญา หมายถึง  
ปัญญารอบคอบ (ราชบัณฑิตยสถาน 2539, 528 และ 792)

เดวิด เวคสเตอร์ (David Wechester, 1958 อ้างถึงใน กาญจนา วณิชรมณีย์ และ  
วนิดา ชนินทุทรวงศ์ 2543, 39) ให้ความหมายของ “สติปัญญา” (Intelligence) ว่าเป็น  
ความสามารถหลาย ๆ ด้านรวมกันของบุคคลในการกระทำอย่างมีจุดมุ่งหมาย (act purpose  
fully) คิดอย่างมีเหตุผล (think rationally) และใช้ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม  
อย่างได้ผล (deal effectively with environment)

แต่ในแวดวงนักวิชาการและนักจิตวิทยายังไม่มีความเห็นเป็นที่แน่ชัดว่า คำว่าสติปัญญา  
จะหมายถึงสิ่งใด เพียงแต่ยอมรับกันว่า คนเรามีความสามารถแตกต่างกันในการเรียน การรับรู้  
หรือการแก้ปัญหา และมีความเชื่อกันโดยทั่วไปว่า สติปัญญาคือความสามารถยังเห็นสิ่งที่  
ปรากฏในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วประมวลเข้าเป็นหลักเกณฑ์ซึ่งจะนำมาใช้โดยทั่วไปได้ ลักษณะ  
เด่นของผู้มีสติปัญญา คือ มีความสามารถที่จะทำงานโดยใช้สมองให้สำเร็จด้วยดี สามารถใน  
การใช้เหตุผล สามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม ด้วยการปรับ  
กลยุทธ์วิธี เพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสมโดยฉับพลัน หรือมีการ  
ตัดสินใจที่ดี

คนบางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและรู้จักใช้สิ่งแวดล้อมให้เกิด  
ประโยชน์แก่ตนเอง ได้ดีกว่าคนอื่น ๆ มีคนบางคนได้รับการยกย่องว่าเป็นคนเก่ง ส่วนบางคน  
ถูกเรียกว่าเป็นคนสติปัญญาทึบ หรือบางคนมีสติปัญญาปานกลาง การมีสติปัญญานั้นไม่ใช่  
อย่างเดียวกับการเรียนหนังสือแต่ผู้ที่ได้รับการศึกษาส่วนใหญ่ก็เป็นผู้มีสติปัญญา การมีสติปัญญา  
ไม่ได้เป็นเครื่องประกันความสำเร็จ แต่ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักจะเป็นผู้ที่ไม่มีสติ-  
ปัญญา

ไลล์ ทัสซิงก์ (Lyle Tussing 2521, 94-95) กล่าวว่า สติปัญญาไม่ใช่การศึกษา สติปัญญา หมายถึง สมรรถภาพของแต่ละคนที่จะสนองตอบ ในเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ส่วนการศึกษา หมายถึง การเรียนรู้อย่างเป็นระเบียบแบบแผน เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ได้รวบรวมสะสมและถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา เช่น ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น แนวความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษยชาติ บางคนอาจจะมึระดับสติปัญญาสูงมาก แต่ได้รับการศึกษาอย่างเป็นระเบียบแบบแผนน้อย ไม่ได้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยก็มี ปรากฏในสังคมปัจจุบันไม่น้อย

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า คำว่าสติปัญญาหมายถึง ความสามารถในการรับรู้ การยอมรับ ความคิด การรู้จักหาความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ รู้จักการพัฒนาความคิด และมีสมรรถภาพที่จะคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนสามารถที่จะจัดการกับการกิจที่ตนเกี่ยวข้องได้อย่างมีเหตุผลและปฏิบัติได้

เจคอบ ดับบลิว เก็ทเซลส์ (Jacob W. Getzels) และฟิลลิป ดับบลิว แจ็คสัน (Phillip W. Jackson) ได้สร้างข้อทดสอบเพื่อตรวจสอบเด็กที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ เปรียบเทียบกับเด็กที่มีระดับสติปัญญาหรือ ไอ.คิว. สูง โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น ให้ตอบคำถามอย่างพิสดารให้ใช้จินตนาการเขียนต่อเติมนิทานให้จบเรื่อง กำหนดข้อปัญหาให้คิดตัดสินใจและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เด็กทั้งสองกลุ่มมีลักษณะเหมือนกันคือ เก่งกว่านักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้น โดยเฉพาะเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่แตกต่างกันในบางเรื่อง เช่น เด็กที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์มีจินตนาการและความคิดเป็นของตนเองมากกว่าเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูง เด็กที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ไม่ค่อยจะนึกถึงเป้าหมายของชีวิตมากนัก ส่วนเด็กที่มีสติปัญญาสูงมีความต้องการความสำเร็จในชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และเด็กที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ไม่ค่อยสนใจการคบหาสมาคม ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงมักคิดอะไร ทำอะไร มักต้องการให้บุคคลอื่นชื่นชม

โดยปกติมักจะเข้าใจกันว่า ผู้ที่มีสติปัญญาจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้จดจำ เข้าใจ คิดอย่างมีเหตุผลและแก้ปัญหาได้ จะประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และชีวิตมากกว่าผู้ที่มีสติปัญญาด้อยกว่า แต่ในปัจจุบันจะพบว่าผู้ที่มีสติปัญญาบางคนก็ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ บางคนเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เกิดความเครียด ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรืออาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง บางคนไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงานได้ จึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีสติปัญญาสูงยังไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลผู้นั้นประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์

(Emotional Intelligence) ด้วยจะทำให้บุคคลนั้นมีความพร้อมทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัวยุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตส่วนตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

ดาเนียล โกลแมน (Daniel Goleman 1997 อ้างถึงใน กาญจนา วณิชรมณี และ วนิตา ชนินทุททวงศ์ 2543, 17) เป็นคนแรกที่ทำให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยอธิบายว่า

...เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจตนเอง ไม่ย่อท้อต่อการเผชิญความผิดหวังหรือความไม่สมปรารถนา สามารถควบคุมความต้องการที่รุนแรง ไม่ให้แสดงออกโดยขาดการยับยั้ง ปรับความรู้สึกเศร้าหมองที่เป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการคิดให้หมดไป และช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและเกิดความหวัง...

พระราชวรมุณี (ประยูร ชุมมจิตโต) ให้ความหมายของ “ฉลาดทางอารมณ์” ว่า คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุมีผล เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ (กาญจนา วณิชรมณี และวนิตา ชนินทุททวงศ์ 2543, 38) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

โดยสรุปแล้วความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางสังคมของบุคคลในการตระหนัก เข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้จักการควบคุมและปรับอารมณ์ของตน ให้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไว้ได้

### ความสามารถที่แตกต่างกันของบุคคลที่มีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

กาญจนา วณิชรมณี และวนิตา ชนินทุททวงศ์ (2543, 24) กล่าวถึงข้อแตกต่างของบุคคลที่มีสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์สูงทั้งเพศชายและหญิงไว้ว่าสนใจดังนี้

ชายที่มีสติปัญญาสูง จะมีความสามารถหลายด้าน ได้แก่ ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงาน มีความมุมานะพยายาม เชื่อถือได้ ไม่มีความลำบากในการต้องหวังโยตนเอง มักชอบการวิพากษ์วิจารณ์ ก่อนข้างจะเก็บกด ไม่แสดงออก และไม่มีความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่น หรือดูเป็นคนเย็นชา

ชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่มีทักษะในการเข้าสังคม เปิดเผย และอารมณ์รื่นเริง มักไม่ใคร่หมกมุ่นอยู่กับความกลัวหรือวิตกกังวล มีความสามารถสูง ในการทำความเข้าใจความตกลงกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบและมีหลักการ เป็นคนมีความเข้าใจและเห็นใจ

บุคคลอื่น มีความรับผิดชอบและมีหลักการ เป็นคนมีความเข้าใจและเห็นใจบุคคลอื่น มีความพอใจทั้งในตนเองและผู้อื่น มีทักษะที่ติดต่อสังคม สิ่งแวดล้อมที่ตนมีชีวิตอยู่

หญิงที่มีสติปัญญาสูง เป็นคนที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นได้รวดเร็ว สนใจและให้คุณค่ากับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด ความสวยงาม แต่มักมีแนวโน้มที่จะคิดเกี่ยวกับตนเอง หมกมุ่นกับความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดได้ง่าย มีความลังเลที่จะแสดงอารมณ์โกรธอย่างเปิดเผย แม้จะแสดงออกในบางครั้ง ก็เป็นการแสดงออกทางอ้อมและไม่ตรงไปตรงมา

หญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา มีทัศนคติดีเกี่ยวกับตนเองและชีวิต จะเป็นคนชอบเข้าสังคมแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมแทนการแสดงออกโดยขาดการควบคุมและมารู้สึกเสียใจในภายหลัง สามารถปรับตัวต่อปัญหาได้ดี มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น มีความพอใจตนเอง มีการแสดงออกที่เป็นไปตามธรรมชาติ และพร้อมในการรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มักไม่มีความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิดซึ่งต้องทำให้หมกมุ่นจนเป็นทุกข์

โดยสรุปแล้วถ้าบุคคลใดมีทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์แล้ว จะทำให้บุคคลนั้นเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน

### หลักการและแนวคิดในการพัฒนาสติปัญญา

ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบัน มีแต่จะก้าวรุดหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้งและเป็นไปด้วยความรวดเร็ว โดยเฉพาะความก้าวหน้าด้านคอมพิวเตอร์ ด้วยการเข้ามาช่วยเก็บข้อมูลช่วยเหลือมนุษย์ทั้งด้านความจำ ความคิดและการตัดสินใจ จนมักกล่าวกันว่า ต่อไปมนุษย์จะคิดอะไรไม่เป็น อยากรู้อะไรจะตัดสินใจทำอะไรก็ใช้คอมพิวเตอร์ หากมนุษย์เอาแต่สุขสบายอาจถูกเครื่องมือที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น นำพาไปในทางที่ผิด อาจควบคุมมนุษย์ด้วยกันเองได้ จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์ต้องรู้จักฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้รู้จักคิด พิจารณา ตัดสินใจใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าด้วยความมีสติปัญญา

การพัฒนาสติปัญญาจะช่วยให้นักคิด รู้จักเลือกประเพณีปฏิบัติ รู้จักการควบคุมตนเองให้มีความสำรวมกายและใจ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีความอดทน อดกลั้น รู้จักข่มใจ เพื่อรักษาความดีความงามของตน เป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดี จนถึงได้ว่าเป็นกัลยาณมิตร



### แนวคิดในการพัฒนาสติปัญญา

นักปราชญ์และนักวิชาการทั้งหลายมักกล่าวกันโดยทั่วไปว่า ความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านสติปัญญาเป็นผลมาจากพันธุกรรมส่วนหนึ่ง และจากการฝึกฝนอบรมในสิ่งแวดล้อมอีกส่วนหนึ่ง หรือมักกล่าวกันว่าผู้ที่มีสติปัญญาติดตัวมาแต่กำเนิด (Fluid intelligence) เรียกว่า “พรสวรรค์” ส่วนผู้ที่มีสติปัญญาอันเกิดจากการฝึกฝนและประสบการณ์ (Crystallized Intelligence) เรียกว่า “พรแสวง” ความสามารถทางสติปัญญาที่เป็นผลมาจากวุฒิภาวะและการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นกลไก จะพัฒนาได้ด้วยการสั่งสอน อบรมและฝึกฝนบ่อย ๆ จึงเห็นได้ว่าความสามารถทางสติปัญญาเป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาได้

พระธรรมปิฎก (2536, 1-13) ได้กล่าวถึง การพัฒนาคนไว้ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางที่จะนำมาใช้ในเป็นหลักในการพัฒนาสติปัญญา ว่าควรจะดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. โยนิโสมนสิการสัมปทา ได้แก่ การรู้จักคิดพิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายที่ประสบด้วยตนเอง ทำให้เกิดปัญญาเข้าถึงความเป็นจริง ได้รับประโยชน์และประสบความสำเร็จ สนองความใฝ่รู้เสริมสร้างสติปัญญาให้สมบูรณ์
2. ศิลสัมปทา ได้แก่ การเป็นผู้รักาศิล ทำให้เกิดวินัยและมีชีวิตที่เป็นระเบียบ เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสติปัญญาต่อไป
3. ฉันทะสัมปทา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน คือการใฝ่รู้ ต้องการเข้าถึงความจริง
4. อัตตสัมปทา ได้แก่ ทำตนให้พร้อม มีจิตสำนึกที่จะฝึกฝนและพัฒนาอยู่เสมอ
5. ทิฐิสัมปทา ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในหลักการของเหตุ-ผล อันทำให้เกิดการเรียนรู้
6. อัปปรมาทสัมปทา ได้แก่ ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท มีความกระตือรือร้น มีสติไม่เฉื่อยชา ไม่ปล่อยปละละเลย รู้จักคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่จงทำงานแข่งกับเวลาอยู่เสมอ
7. กัลยาณมิตร ได้แก่ การประพฤตินี้ เป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป คบคนดีเพื่อช่วยให้ชีวิตมีความสุข และเป็นการพัฒนาสติปัญญาทางหนึ่งด้วย

### การพัฒนาด้านสติปัญญา

การพัฒนาด้านสติปัญญาจำเป็นจะต้องพัฒนาความคิด การคิดเป็นความสามารถทางสติปัญญา อันเป็นผลมาจากการใช้สมองเป็นกลไก สมองเป็นอวัยวะของระบบประสาทส่วนกลางทำงานร่วมกับไขสันหลัง สมองซึ่งอยู่ใต้กะโหลกทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมควบคุมความคิด การเคลื่อนไหว ขณะที่ไขสันหลังเป็นส่วนประกอบที่ต่อมาจากเมดดาลลา (Medulla

เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน ถือว่าเป็นศูนย์ควบคุมชีวิต อยู่บริเวณต้นคอ) ไปทางลำตัว ทำหน้าที่ประสานกับสมองคือรับเข้าและส่งออก ไขสันหลังทำหน้าที่ส่งประสาทสัมผัสไปยังสมอง และทำหน้าที่รับกระแสประสาทจากสมองส่งไปยังอวัยวะและกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย การพัฒนาพฤติกรรมทางสมองของมนุษย์ให้คิดดี คิดถูก คิดเหมาะสม คิดสร้างสรรค์ เพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพ มีความสุข สมหวัง ปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับของสังคม นั้น พระราชวรมุนี (อ้างถึงใน สุมน อมรวิวัฒน์ 2531, 6) เสนอขั้นตอนการพัฒนาความคิดไว้ว่าควรปฏิบัติดังนี้

1. การฟัง ชักถามและสอบค้น
2. การสนทนา ถกเถียงและอภิปราย
3. การสังเกต เผ่าดู พิจารณาอย่างพินิจ
4. พิจารณาโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ)
5. การค้นหาเหตุผล
6. ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดลอง สอบสวน
7. ฝึกหัด ทำบ่อย ทำให้มาก

นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ (2531, 7) ก็ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาความคิดไว้ดังนี้  
 ขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมข่าวสาร ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้ และหลักการ ขั้นนี้บุคคลจะบริโภค หรือรับข้อมูลข่าวสาร และความรู้ต่าง ๆ เข้าไว้

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินค่าของข่าวสารข้อมูลความรู้และหลักการ ขั้นนี้บุคคลจะพิจารณาประเมินค่าของข้อมูลข่าวสาร และความรู้ต่าง ๆ ว่ามีประโยชน์หรือโทษในระดับมาก ปานกลาง หรือน้อย ทั้งตามหลักกฎหมาย ศีลธรรมจรรยา หรือหลักศาสนา

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกและตัดสินใจ ขั้นนี้บุคคลจะพิจารณาเลือกข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ต่าง ๆ แล้วตัดสินใจอย่างอิสระโดยปราศจากความลำเอียง รัก โลภ โกรธ และหลง

ขั้นตอนที่ 4 เกิดสติปัญญาความคิด เป็นขั้นสุดท้ายบุคคลจะคิดถึงเหตุ ผล ฐานะ ความพอดี ความเหมาะสมกับเวลา ชุมชน และความแตกต่างระหว่างบุคคล นำไปสู่การปฏิบัติ ตามทางสายกลาง ประสานประโยชน์ทุกฝ่าย นำมาซึ่งการบรรลุประโยชน์สูงสุด

### วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติปัญญา

แต่ละบุคคลสามารถฝึกฝนตนเองให้มีพัฒนาการด้านสติปัญญาได้ แต่จะต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสั่งสมเพิ่มพูนคุณสมบัติของการเป็นคนที่มีสติปัญญาขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝึกปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้ให้ติดเป็นนิสัย

1. การสังเกต (Observation) หมายถึง การตื่นตัวระลึกรู้ได้ในสิ่งที่ผ่านพบ สามารถ จำรายละเอียด ความเด่นชัด ความแตกต่างของสิ่งที่พบเห็นมามากที่สุด การรู้จักสังเกตทำให้ ประสาทและสมองตื่นตัวอยู่เสมอ ผู้ที่รู้จักสังเกตจะรับรู้จริง เห็นจริง ได้ความรู้ใหม่ ๆ ด้วยตนเอง และสามารถทำได้ไม่ว่าที่ใดและเวลาใด การสังเกตควรยึดหลักดังนี้

1.1 พยายามดูสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน ไม่ใช่ดูแต่เปลือกนอก ต้องดูให้เห็นสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ตามที่ดูเหมือนจะเห็นหรือตามที่คิดเอาเอง

1.2 พยายามทำให้การสังเกตของตนถูกต้อง ขณะที่สังเกตหรือพินิจพิจารณาสิ่งต่าง ๆ นั้น จะต้องทำเสมือนหนึ่งว่าจะต้องถูกใครสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกต และพร้อมที่จะตอบคำถาม

ในแต่ละวันจะมีสิ่งต่าง ๆ ผ่านหูและตามากมาย ที่ไม่เห็นไม่ได้ยินก็มีมาก หรือที่ ได้เห็นและได้ยินแต่เปลือกนอกก็มีมากมายเช่นกัน สิ่งที่ผ่านมาไปบางอย่างอาจจะเป็นประโยชน์แก่เราก็ได้

มีเรื่องเล่าขานสืบต่อกันมาว่า ในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี พระมหากษัตริย์ พระองค์หนึ่งโปรดการเสด็จประพาสทางเรือ มหาดเล็กที่ตามเสด็จคนหนึ่งมักแสดงอาการอิจฉา มหาดเล็กที่พระเจ้าแผ่นดินโปรดปรานซึ่งมีตำแหน่งสูงกว่าตน ครั้งหนึ่งขณะที่เรือพระที่นั่งจอด พักริมฝั่งแม่น้ำมีเสียงลูกสุนัขแรกคลอดร้องอยู่บนฝั่ง พระมหากษัตริย์ตรัสสั่งให้มหาดเล็กที่มี นิสัยอิจฉาไปดูสุนัขว่ามีกี่ตัว มหาดเล็กรับพระราชบัญชาขึ้นฝั่งไปดู แล้วกลับมาทูลว่ามี 5 ตัว ทรงตรัสถามว่า “ตัวผู้กี่ตัว ตัวเมียกี่ตัว” มหาดเล็กคนนั้นกลับขึ้นฝั่งไปดูแล้วกลับมาทูลว่า “มีตัวผู้ 2 ตัว ตัวเมีย 3 ตัว” ทรงตรัสถามอีกว่า “มีสีอะไรบ้าง” มหาดเล็กคนเดิมต้องขึ้นฝั่งไป ดูอีกครั้ง แล้วกลับมาทูลว่า “มีสีดำ 2 ตัว สีขาว 2 ตัว และสีดาสลับขาว 1 ตัว” จากนั้นทรง ถามรายละเอียดอื่น ๆ อีก ทำให้มหาดเล็กคนที่มีริษยาต้องวิ่งไปมาหลายครั้ง วันรุ่งขึ้นพระองค์ ทรงรับสั่งให้มหาดเล็กคนโปรดซึ่งไม่ได้ยินคำกราบทูลของมหาดเล็กที่มีนิสัยริษยาให้ไปดูสุนัข คลอดลูกบนฝั่งบ้าง มหาดเล็กคนหลังกลับทูลรายละเอียดต่าง ๆ ให้ทรงทราบโดยพระมหากษัตริย์ไม่ต้องตรัสถาม ทำให้พระราชอาพพระทัยจึงทรงโปรดปราน

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าการรู้จักสังเกตจะทำให้เกิดความจำ เกิดความรู้และความคิดเป็นของตนเอง เป็นคนละเอียดลออ มีไหวพริบ และมีสติปัญญา ปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้สำเร็จ โดยไม่เสียเวลาหรือเสียแรงงานไปโดยเปล่าประโยชน์

วิธีฝึกการสังเกตนั้น ในตอนแรกมักไม่มีใครอยากฝึก เพราะความเกียจคร้านเป็น เครื่องขัดขวาง ของบางอย่างเราเห็นบ่อยครั้งจนจินตนา หากใครมาถามเกี่ยวกับของสิ่งนั้น บาง ครั้งเราต้องนึกอยู่นานจึงตอบได้ เช่นถามว่า “เขากวายอยู่เหนือหู หรือหูอยู่เหนือเขากวาย”



เปรียบเทียบว่าใครดี ใครด้อยกว่ากันในเรื่องใด จะได้เห็นว่าคุณคนมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย จะได้เป็นแนวทางในการนำมาปรับปรุงและแก้ไขจุดด้อยของตนเองด้วย

2.5 ควรเลือกเชื่อ เมื่ออ่านหนังสือจบแล้วให้ใคร่ครองและพิจารณาว่าเราได้ประโยชน์อะไรจากการอ่านหนังสือเล่มนั้น ๆ เราจำข้อความหรือสาระอะไรจากหนังสือได้บ้าง สาระเหล่านั้นควรเชื่อถือได้หรือไม่ ให้เลือกเชื่อด้วยเหตุผล มิใช่เชื่อตามหนังสือไปทุกอย่าง

3. การสนทนา (Conversation) หมายถึง การพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างบุคคลสองฝ่าย คือ มีทั้งผู้พูดหรือผู้ฟัง อาจมีการถกเถียงและขัดแย้งกันได้ เป็นการทำให้ความรู้แตกฉาน และช่วยให้การจดจำได้ดียิ่งกว่าการอ่านหนังสือฟังแต่เพียงคนเดียวตามลำพัง การสนทนาเป็นทางประเสริฐทางหนึ่ง ไม่ว่าจะสนทนากับบุคคลประเภทใด หรือกลุ่มใด ก็จะช่วยให้เราได้รับความรู้ความคิดมากขึ้น ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์จากการสนทนา ในการสนทนามีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

1. การสนทนากับใครก็ตาม ควรพูดคุยในเรื่องที่ผู้สนทนาสนใจ มีความรู้ หรือมีความถนัด เพื่อเราจะได้รับความรู้ใหม่ ๆ และคู่สนทนายก็พึงพอใจ

2. ควรพูดแต่น้อยและฟังให้มาก ในการสนทนากัน ควรเปิดโอกาสให้ผู้สนทนามีโอกาสพูดโต้ตอบด้วย มิใช่พูดเสียคนเดียวโดยไม่ปล่อยให้ผู้อื่นพูดบ้าง จะทำให้คู่สนทนาหรือบุคคลที่พบเห็นเกิดความเบื่อหน่าย นึกตำหนิอยู่ในใจได้

3. คนที่มีความคิดตื่นหรือมีลักษณะอ่อนแอ มักชอบพูดอ้อววดให้เห็นว่าตัวเองเก่ง พูดถึงเรื่องราวในครอบครัวของตน หรือหน้าที่การงานของตน เมื่อกล่าวถึงเรื่องใดก็ตามมักยกตัวเองเป็นอุทาหรณ์ ยกย่องตนเองเหนือผู้อื่น คนชนิดนี้มักทำให้ผู้สนทนาด้วยความเบื่อหน่าย แต่ถ้าเราได้สนทนากับคนชนิดนี้ ขอให้อดทนอย่าเบื่อหน่ายถือว่าเป็นลาภที่จะได้รู้เรื่องแปลก ๆ จงพยายามตั้งใจฟังเขาพูดและเขาจะสาธยายขยายความให้เราฟังอย่างดี คอยเก็บเกี่ยวเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

4. การเขียน (Writing) การอ่านหนังสือเป็นการเอาความรู้ความคิดของผู้อื่นมาใส่ในสมองของเราเหมือนกับการสะสมข้อมูล แต่การเอามาใส่นั้นบางครั้งเราใส่อย่างหลวม ๆ เก็บข้อมูลได้บ้าง ไม่ได้บ้าง จึงต้องอาศัยการจดบันทึกไว้กันลืม แต่การเขียนไม่ใช่เพียงการจดเพื่อกันลืม แต่เป็นการประมวลความรู้ที่สะสมไว้จนก่อให้เกิดเป็นความคิดใหม่ การเขียนเป็นการฝึกหัดให้สมองได้ทำงานอย่างมาก คนที่จะเขียนได้จำเป็นต้องอ่านมาก ฟังมาก หรือมีประสบการณ์มาก นักปราชญ์ในอดีตเป็นผู้ที่เป็นนักเขียนหรือมีผลงานจากการเขียนทั้งสิ้น การเขียนเป็นการฝึกทั้งการวิเคราะห์ข้อมูล และสังเคราะห์ข้อมูล ทำให้สติปัญญาเกิดความแตกฉาน ข้อเสนอแนะสำหรับฝึกการเขียนควรปฏิบัติดังนี้

1. หัดบันทึกกิจกรรมที่ท่านจะทำในวันถัดไป และเมื่อสิ้นสุดวันนั้นแล้ว ให้เอาบันทึกที่เขียนไว้มาตรวจว่าได้ทำอะไรไปบ้างแล้ว สิ่งใดที่ยังไม่ได้ทำ เพราะเหตุไร ถ้าทำเช่นนี้ได้สม่ำเสมอเพียงเดือนเดียวท่านจะเปลี่ยนไปเป็นคนละคน ท่านจะสามารถดำเนินกิจการต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมายได้อย่างดี มีความซื่อตรงต่อตนเอง และสามารถปฏิบัติภารกิจได้ด้วยความสำเร็จ

2. ทดลองเขียนสิ่งที่ท่านประสบหรือสิ่งที่ท่านสนใจ ขอให้เขียนจริง ๆ อย่าเพียงแต่นึกหรือพูดว่าจะเขียน การทดลองเขียนจะเป็นการดึงความรู้จากส่วนลึกของสมองหรือจิตใจที่เราสะสมไว้ออกมา หากลงมือเขียนแล้วจะรู้สึกว่าคุณคิดวิงเข้ามาหา มากกว่าที่คิดหรือพูด บางครั้งความคิดจะพรุ้งพรูออกมาจนแทบจะวางมือไม่ลง หรือหากบางครั้งท่านเกิดความคิดอะไรขึ้นมาใหม่ หรือแวบออกมาจากสมอง จงรีบบันทึกไว้ทันที เพราะความคิดดังกล่าวอาจจะเป็นประโยชน์ในภายหลังกได้

3. หัดจดบันทึกประจำวันส่วนตัว เช่น บันทึกการนัดหมายภาระกิจที่สำคัญ บันทึกผลงาน ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ บันทึกเหตุการณ์วิกฤตของตน เพื่อเป็นข้อมูลที่อาจนำมาใช้ในโอกาสต่อไป

5. มีสมาธิ (Concentration) หลวงวิจิตรวาทการ (2542, 64) อธิบายไว้ว่า สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมสามารถขบไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมดและรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง ๆ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า สมาธิ แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด กำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคิตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคิตา” แปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระธรรมปิฎก 2538, 824)

โดยสรุปแล้ว คำว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นหรือใจจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว สามารถตัดความรู้สึกนึกคิดในเรื่องอื่น ๆ ออกไปได้

สมาธิมี 2 ประเภท (สมิต อาชวณิชกุล 2543 63-65) ได้แก่

1. โลกียสมาธิ หมายถึง การทำสมาธิที่ยังเกี่ยวข้องกับเรื่องทางโลก
2. โลกุตตรสมาธิ หมายถึง การทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งหลุดพ้นจากทางโลก

คนที่มีสมาธิได้นั้นมี 2 ประเภท คือมีมาแต่กำเนิด กับมีได้เพราะอาศัยการฝึกฝน โดยปกติ จิตของคนเรามีธรรมชาติที่ต้องคิดหรือรับรู้ในอารมณ์ และมักสออสายไม่อยู่นิ่ง กำลังของมันจึงกระจัดกระจายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าใครมีเคล็ดลับในการทำจิตให้นิ่งและคิดอยู่ใน

อารมณ์เดียวได้ จิตนั้นจะมีกำลังมากมายมหาศาล คนที่มีสมาธิทางโลก เมื่อจะทำกิจการงานใด ก็คิดแต่เรื่องเดียว ย่อมทำให้คิดได้ถูกต้องแม่นยำ คิดได้รวดเร็ว และไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย คนที่มีได้มีสมาธิมาแต่กำเนิด อาจเริ่มฝึกฝนสมาธิได้ดังนี้

1. ต้องเลิกนิสัยที่ขี้วิตกกังวล เพราะนิสัยวิตกกังวลเป็นข้าศึกของสมาธิ ดังนั้น สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง อย่าไปวิตกกังวลกับมัน
  2. ต้องเลิกนิสัยพูดเพื่อเจ้อ การพูดเพื่อเจ้อย่อมเป็นการทำลายสมาธิอย่างมาก เพราะทำให้ขาดสติคุ้ม
  3. ต้องเลิกคิดฟุ้งซ่าน คิดหวาดระแวง หรือ คิดบ้าสมบัติ
  4. ต้องฝึกหัดคิดให้เป็นระเบียบ หัดคิดทีละเรื่อง เรื่องใดที่ไม่ต้องการ หรือไม่เกี่ยวข้องให้สลัดทิ้งไป
  5. หัดทำจิตใจให้หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ในเรื่องที่ตนกำลังทำในระยะแรก ๆ หากกังวลว่าจะลืมงานอื่นที่ยังไม่ได้ทำ ให้เอาเศษกระดาษมาจดรายการที่จะต้องทำไว้เพื่อกันลืม แล้วทำไปที่ละอย่าง
  6. ต้องหัดทำงานให้เสร็จไปตามลำดับความสำคัญของงาน
  7. อย่าปล่อยจิตใจให้เหม่อลอย หรือเป็นคนใจลอยหัดควบคุมจิตใจให้ได้ คือมีความระลึกรู้ได้ตลอดเวลา
  8. ต้องฝึกแก้อุปนิสัยที่ผลัดวันประกันพรุ่งหรือวังเวงเหงาหาวนอน หรือละทิ้งนิสัยดังกล่าวเสีย
  9. ต้องเลิกอุปนิสัยอาฆาตพยาบาทคนอื่น หัดแผ่เมตตาและทำใจให้รักคนอื่น ๆ
  10. ทำงานด้วยความรักในงาน และเอาใจใส่ในงานที่ตนรับผิดชอบด้วยความจริงใจ
- วิธีดังกล่าวข้างต้นเป็นทั้งการป้องกันการขาดสมาธิและเป็นการฝึกฝนให้เกิดสมาธิในการทำงานด้วย บุคคลใดที่จิตเป็นสมาธิแล้วจะมีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ (พระธรรม-ปิฎก 2538, 830)
1. แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบได้กับกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่านี้ที่ถูกปล่อยให้ไหลพุ่งกระจายออกไป
  2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เปรียบได้กับสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
  3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจน เปรียบได้กับน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละออง ที่มีกีดกตะกอนนอนกันหมด
  4. นุ่มนวล ควรแก่งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

## การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แต่เดิมเชื่อกันว่าผู้ที่มีสติปัญญาจะประสบความสำเร็จในการดำเนินกิจการใด ๆ ก็ตามไปได้ด้วยดี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ปรากฏชัดเจนแล้วว่า การมีสติปัญญาสูง ไม่เพียงพอที่จะทำให้นักลประสบความสำเร็จในชีวิต ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างมากมายที่คนมีสติปัญญาสูง แต่ประสบปัญหาด้านการเรียน มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน หรือประสบปัญหาชีวิตครอบครัวที่หาทางออกไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น ความสามารถทางสติปัญญาเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่ง แต่หากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแล้ว จะทำให้นักลนั้นประสบความสำเร็จในการศึกษา การประกอบอาชีพ มีความสุขในชีวิตของตนและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โกลแมน (Goleman) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ (อ้างถึงใน กาญจนาว วนิชรมณีย์ และวนิดา ชนินทุททวงศ์ 2543, 81-83) ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมตามปกติเมื่อคนเราก่อเกิดอารมณ์ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ (1) การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ (2) การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และ (3) การรู้เท่าทันอารมณ์ ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ตนเองเริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสม

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

1.1 ให้อเวลาทบทวนอารมณ์ตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนมีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยไม่รู้ว่าขณะนั้นเรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรู้นั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับการสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการแสดงอารมณ์ การแสดงพฤติกรรม



ที่มีผลย้อนกลับในทางบวก และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ทาลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และคิดว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง-ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าเก่า

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้น สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่า การจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขว จนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดในชีวิต และต้องไม่มีการผิดพลาด ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งที่ดีในตนให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือ

#### 4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร อาจตรวจสอบด้วยการถาม แต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้ จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

วิธีการต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอไว้นี้ หากได้นำไปทดลองปฏิบัติ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะมีผลให้ตนเองประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต

### กระบวนการทางปัญญาและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

ศาสตราจารย์ น.พ. ประเวศ วะสี (อ้างถึงใน อรรถพรณ พรสีมา 2543, 37-38) ได้นำเสนอกระบวนการทางปัญญาและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนหรือกิจกรรมหลักในการพัฒนาปัญญา 10 กิจกรรม ได้แก่

1. การสังเกต การฝึกสังเกตทำให้เกิดปัญญา สิ่งที่ส่งผลถึงการสังเกต คือ โลกทรรศน์ วิธีคิด สติ-สมาธิ
2. ฝึกบันทึก การบันทึกได้หลายวิธี คุณภาพในการบันทึกต่างกันตามวันและสถานการณ์
3. การนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้เรื่องได้อย่างไร
4. ฝึกการฟัง ขณะฟังควรมีนันทะ สติ และสมาธิ จะช่วยให้ฟังได้ดีขึ้น
5. ฝึกปุจฉา-วิสัชนา เป็นการฝึกใช้เหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ ในการถาม-ตอบ ทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ
6. ฝึกตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม การตั้งคำถามที่มีคุณค่ามีความสำคัญจะช่วยให้อยากค้นหาคำตอบ
7. ฝึกการค้นหาคำตอบโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น ค้นจากหนังสือจากอินเทอร์เน็ต การสนทนากับผู้รู้ ถ้ายังไม่ได้คำตอบที่ต้องการต้องศึกษาวิจัย
8. การวิจัยทำให้ได้ความรู้ใหม่ เกิดความภูมิใจ และมีประโยชน์
9. เชื่อมโยงบูรณาการ ให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง เกิดการรู้ตัวเองตามความเป็นจริง ว่าสัมพันธ์กับความเป็นจริงทั้งหมดอย่างไร ในความเป็นทั้งหมดจะเกิดมิติทางจริยธรรม ซึ่งจะช่วยให้หลุดพ้นจากความไม่รู้ เกิดอิสรภาพและความสุข จะช่วยให้เกิดการอยู่ร่วมกันโดยสันติ
10. ฝึกการเขียนทางวิชาการ เป็นการเรียบเรียงความคิดให้ประณีต ทำให้มีการค้นคว้าหลักฐานที่มาของความรู้เป็นการพัฒนาปัญญาทั้งของตนเองและผู้อื่นในวงกว้าง

## บรรณานุกรม

- กาญจนา วณิชรมณีย์ และ วนิตา ชนินทยทรวงศ์, บรรณาธิการ. 2543. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คีย์, เคน จูเนียร์. ม.ป.ป. **ฝึกสมองให้แข็งแรง**. อำนวยชัย ปฏิพัทธ์ เผ่าพงษ์, แปล กรุงเทพมหานคร : จตุจักรการพิมพ์.
- ชวอร์ต, เดวิด เจ. 2540. **คิดใหญ่ ไม่คิดเล็ก**. นิเวศน์ เหมวชิรวรากร แปลจาก The Magic of Thinking Big. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ธรรมปิฎก, พระ (ป.อ. ปยุตโต). 2538. **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- บุชาน, โทบี. 2539. **ใช้หัวคิด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธัญญา ผลอนันต์ แปลจาก Use your Head. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขวัญข้าว'94.
- ประยุทธ์ ปยุตโต. 2536. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- เพชรบูรณ์ โรจน์ธรรมกุล. 2540. **เคล็ดลับการสร้างความสำเร็จ**. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : บুকแบงค์.
- มองโกเมอรี, โรเบิร์ต แอล. 2542. **ศิลปะการฟัง**. พิมพ์ครั้งที่ 5 วารินทร์ สิ้นสูงสุด และ วันทิพย์ สิ้นสูงสุด แปลจาก Listening Made Easy. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายใจ.
- ยุดา รักไทย. 2542. **คนฉลาดคิด**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ไรท์, แอนดรูว์. 2535. **ปลุกสมองสร้างความคิด**. กิตติกานต์ อิศระ แปลจาก How To Improve You Mind. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- วิจิตรวาทการ, หลวง. 2542. **มันสมอง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2543. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน**. กรุงเทพมหานคร : อักษราพัฒนา.
- สมิต อาชวณิชกุล. 2543. **การพัฒนาตนเองภาค 2**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า 2000.
- สมิต อาชวณิชกุล. 2543. **การพัฒนาตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า 2000.
- สุนน อมรววิวัฒน์. 2531. **คิดเป็น**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อรพรรณ พรสีมา. 2543. การคิด. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาทักษะการคิด.
- อารีย์ รังสินันท์. 2527. รวมบทความการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อารีย์ พันธุ์ณี. 2543. คิดอย่างสร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : ดันอ้อ.
- อิเกะซะวะ, ชิชิโร. 2543. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 3 บันทึคิด ประดิษฐานวงส์ แปลจาก Chie No Dashikata. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- Aschner, Mary Jane and Bish, Charles E. edited. 1968. **Productive thinking in education**. New York : National Education Association.
- Create yourself a creative climate**. 2001. [Online]. Available : <http://members.ozemail.com.au/~caveman/Creative/Space/climate.htm>.
- Develop your imagination by using it**. 2001. [Online]. Available : <http://members.ozemail.com.au/~caveman/Creative/Imagination/index.html>.
- Kickstart your creativity**. 2001. [Online]. Available : <http://members.zemail.com.au/~caveman/Creative/Basics/kickstart.htm>.
- Massialas, B. G. and Zevin, J. 1967. **Creative encounters in the classroom : Teaching and learning through discovery**. New York : John Willey + Sons.
- Obstacles to creativity**. 2001. [Online]. Available : <http://members.ozemail.com.au/~caveman/Creative/Basics/obstacles.htm>.
- Olson, Robert W. 1978. **The art of creative thinking**. New York : Barnes + Noble books.
- Shalleross, Doris J. 1981. **The teaching creative behavior : how to teach**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- What can I do to increase my creativity?** 2001. [Online]. Available : <http://members.ozemail.com.au/~caveman/Creative/Basics/increase.htm>.
-