

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เชาวน์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน ในสมัยก่อนพบว่าผู้ที่มีความสามารถทางสมองดี (ไอคิวสูง) ความคิดอ่านปราดเปรื่อง มักจะได้ทำงานในตำแหน่งหน้าที่ดีๆ แต่ก็พบว่าไม่เป็นหลักประกันเสมอไป และสาเหตุสำคัญ คือ ปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านมนุษยสัมพันธ์ จึงกล่าวได้ว่าก็เพราะมีปัญหาทางด้านอีคิว (EQ) นั้นเอง ผู้ที่ไม่มี EQ หรือ EQ ต่ำ จึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้าน<sup>๑</sup>

เชาวน์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นองค์ความรู้ของศาสตร์ตะวันตก ดังนั้น แนวทางการพัฒนาจึงเป็นไปตามลักษณะความรู้ ความเชี่ยวชาญของศาสตร์ตะวันตก เช่น การจัดระบบการศึกษา การจัดระบบการอบรม การพัฒนาด้วยตนเอง การใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นต้น สำหรับองค์ความรู้ของศาสตร์ตะวันออก เช่น ศาสนาพุทธ เป็นต้น ก็จะมีแนวทางในการพัฒนาตนเองที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ซึ่งก็คือการปฏิบัติธรรม

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ

คำว่า สติปัฏฐาน นั้น (มาจาก : สร ธาตุ + ตี ปัจจัย + อุปสัคค์ + ฐา ธาตุ) แปลว่า สติที่ตั้งมั่นการหมั่นระลึกการมีสมาสติดะลิกฐึ้นนั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตที่จำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ สติ หมายถึง ความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งส่วน ปัฏฐาน แปลได้หลายอย่างใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น ความแน่วแน่มั่น<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> รศ.พ.ญ. ศันสนีย์ นัตราคุปต์, รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร, (กรุงเทพฯ : บริษัท เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

<sup>๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๑.