

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคตามหลักอริยสัจ 4 The Adversity Quotient Development based on The Four Noble Truth

พระสมุห์วัลลภ วัลลโภ (เจสระ)

Phrasamu Wallop wallapho (Jesara)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Wallop@hotmail.com

รับต้นฉบับ 10 กุมภาพันธ์ 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ในชีวิตของคนจะต้องเผชิญกับปัญหาความท้าทายจากสถานการณ์ต่าง ๆ และความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ แต่เมื่อต้องเจอกับปัญหา อุปสรรค บางครั้งเราอาจจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ หรือไม่รู้ว่าจะแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไร การประยุกต์หลักธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดในการเผชิญหน้าและฟื้นฝ่าอุปสรรค จะช่วยในการแก้ไขปัญหามีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายามเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตัวเอง ไม่ย่อท้อง่าย ๆ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย คืออริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ว่าด้วยเหตุและผลของสรรพสิ่งโดยแสดงถึงความจริงสายกลางที่สามารถเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตจริงและสามารถเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิตการมีสติในการพิจารณาปัญหา จึงเป็นประโยชน์อย่างมากในทุก ๆ ด้าน อาทิเช่น การเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของบุคคล

คำสำคัญ: ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค, อริยสัจ 4



Abstracts

Daily life, People will face challenges from the situation and stress problems. Although we will have knowledge and experience but we may not be able to control emotions or don't know how to fix that problem. Application of principles to develop intelligence in confrontation and overcome obstacles will help to solve the problem to be flexible and able to adapt well in coping and try to overcome difficulties and difficulties by yourself not easily discouraged and looking at the problem is a challenge. The Four Noble Truths, which are the doctrines for the cause and effect of all things, reflecting the central truth that can be useful in real life practice. And can be a principle of living to achieve life-saving knowledge, consciousness in considering problems Therefore is very useful in all aspects such as learning, practice and concrete daily life. This article aims to present the application of the Four Noble Truths to be used as a guideline for creating the ability to face problems and overcome obstacles.

Keyword: Adversity Quotient, the Four Noble Truths

บทนำ

ในชีวิตของคนทุกคนย่อมต้องมีทั้งสุขและทุกข์ ช่วงเวลาที่มีความสุขเราก็ไม่ควรประมาทต่อการดำเนินชีวิต ไม่หลงอยู่ในความสุขนั้น จนลืมไปว่าชีวิตไม่ได้มีเพียงด้านเดียว เพราะความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ ก็มีโอกาสเข้ามาในชีวิต แล้วอะไรที่จะช่วยทำให้เราสามารถเผชิญกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความท้าทายจากสถานการณ์และความเครียดจากปัญหาต่างๆ นั้นได้

ในทางตะวันตก Dr. Paul G. Stoltz ได้คิดค้นทฤษฎี AQ (Adversity Quotient) หลักการของทฤษฎีนี้คือการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยไม่ท้อแท้หรือหยุดยั้งกลางทาง แม้จะเหนื่อยยากแค่ไหนก็จะไม่ล้มเลิกจนกว่าจะพบกับความสำเร็จ เพราะถ้าเราปฏิเสธและหนีมัน แสดงว่าเราไม่มีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคเลย หรือถ้าเราลองพยายามแก้ปัญหาบ้าง แต่ถ้ารู้สึกว่ามีมือไม้ไหวก็วางมือและกลับไปอยู่ในโซนปลอดภัยของตนเอง แสดงว่าพอมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคบ้าง แต่ยังมีไม่มากพอ แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย เกิดแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างไม่หยุดยั้งจนกว่าจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ แสดงว่ามีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคแล้ว

สาระในบทความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอถึงความสำคัญของความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของบุคคล ว่าจะต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อดทน อดกลั้น มีความพยายามต่อการจัดการและตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม



ซึ่งทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น โดยมุ่งนำเสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาโดยใช้แนวทางคำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการแก้ปัญหาด้วยการกระทำของมนุษย์ตามหลักของเหตุและผลของสรรพสิ่ง โดยแสดงถึงความจริงสายกลางที่สามารถเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตจริงและสามารถเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิต มีพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ย่อมทำให้มีแนวโน้มในการทำงานที่ดี อันจะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต รวมทั้งความสุขที่มีมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับบทความของ (นรชัย ฌ วิเชียร, เฉลิมชัย กิตติศักดิ์ นาวิน และ นลินณัฐ ดีสวัสดิ์, 2562 : 166-174) ที่กล่าวว่า การแก้ปัญหาหรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นในส่วนปัจเจกบุคคล และที่เกิดขึ้นในองค์กร เพื่อพัฒนาตนเองหรือองค์กรให้พ้นจากสภาวะแห่งปัญหา หรือความทุกข์ ดังกล่าวนั้น หากมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การเกิดขึ้นของทุกข์ โดยทำความเข้าใจและรู้จักว่า สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นปัญหาอยู่ในขณะนั้นเป็นความทุกข์ เป็นปัญหาที่แท้จริง สมควรได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แล้วจึงค้นหาว่าสาเหตุหรือปัจจัยใดที่เป็นต้นตอเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาดังกล่าว เพื่อจะได้ทำการกำจัดด้วยเทคนิค เครื่องมือ หรือแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของปัญหาในแต่ละสถานการณ์ ก็จะส่งผลให้บุคคลหรือองค์กรพ้นจากความทุกข์ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต หรือการดำเนินกิจการ เกิดการพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือปัญหาทั้งปวง

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)

Stoltz (1997) ได้ให้นิยาม Adversity Quotient (AQ) คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือ ความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

(วิทยา นาควัชร, 2557 : 91) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่าเป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล โดยสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากจะมีกำลังใจ และพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคได้มาก ในทางตรงข้ามผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคน้อย เมื่อพบเจออุปสรรคในชีวิตก็มักยอมแพ้หรือหาทางหลบเลี่ยง

(ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, ทิพย์สุดา เมธิพลกุล, และบุรชัย อัครทวิบุญ, 2554 : 9) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคว่าเชาวน์ในการแก้ปัญหา คือ ความสามารถในการควบคุมปัญหา การรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาจากปัจจัยภายนอก ความรับผิดชอบต่อปัญหาและความอดทนต่อปัญหาโดยไม่ปล่อยให้ยึดเยื้อเกินความจำเป็น

(มณฑรา ธรรมบุศย์, 2544 : 12) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก



ผู้ที่มี AQ สูงจะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำเวลาเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็มักยอมแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน

(คันทันนี ยัตราคุปต์, 2544 : 103) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ รูปแบบปฏิกริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผันขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหึมาศาลก็เป็นได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือรูปแบบการจัดการกับปัญหา

(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552 : 6-7) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถ ฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จนั่นเอง

ความสามารถในการอดทนทั้งด้านความยากลำบากทางกาย ความอดกลั้นทางด้านจิตใจที่จะสามารถเผชิญต่อปัญหา โดยแบ่งวิกฤติหรืออุปสรรคในชีวิตของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. วิกฤติทางสังคม (Societal Adversity) คือ ความทุกข์หรือวิกฤติที่มีสาเหตุมาจากปัญหาสังคม เช่น ความทุกข์หรือวิกฤติที่มีผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพที่สูงขึ้น หรือปัญหาการว่างงาน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาครอบครัวขาดความอบอุ่น ปัญหายาเสพติด เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อบุคคลซึ่งดำรงชีวิตในสังคม

2. วิกฤติทางอาชีพ (Workplace Adversity) คือ การขาดความมั่นคงในการประกอบอาชีพ อาจเนื่องมาจากเศรษฐกิจที่ไม่ดีส่งผลต่อความไม่แน่นอนในองค์กรที่บุคคลทำงาน การปรับเปลี่ยนระบบต่างๆ ขององค์กรที่ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกจ้าง เช่น การรื้อปรับระบบใหม่ การลดจำนวนคนทำงาน การปรับเปลี่ยนโครงสร้างการทำงานใหม่ เพื่อให้ให้องค์การรอดจากวิกฤติเศรษฐกิจแต่ส่งผลกระทบต่อบุคคลในการถูกเลิกจ้าง ซึ่งเป็นอุปสรรคหรือวิกฤติของคนทำงาน

3. วิกฤติในระดับบุคคล (Individual Adversity) คือ ลำดับขั้นในการเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติชีวิตของบุคคล โดยเริ่มจากวิกฤติทางสังคม วิกฤติทางอาชีพ และวิกฤติในระดับบุคคลตามลำดับ ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะรับภาระที่เป็นอุปสรรคหรือวิกฤติในชีวิตทั้งสามระดับ

เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและไม่แน่นอน ซึ่งเป็นรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรค อันเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากประสาทส่วนต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้นหรือผักผันขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้จะกลายเป็นปัญหาเล็กน้อย ปานกลาง ปัญหาใหญ่โต หรือปัญหาซับซ้อนก็ได้

Stoltz (1997) ได้เปรียบเทียบว่า ชีวิตก็เหมือนการไต่เขา การจะพิชิตยอดได้ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทน เช่นเดียวกับบุคคลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดการ



พัฒนาและมีความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งลักษณะของคนเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มมีความคิดและความสำเร็จแตกต่างกัน

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะของบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาโดยเทียบกับนักไต่เขา

ผู้ยอมหยุดเดินทางเมื่อเผชิญปัญหา (Quitters) มีลักษณะ	ผู้หยุดพักพิงเมื่อได้ที่เหมาะสม (Campers) มีลักษณะ	ผู้ที่รุกไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดนิ่ง (Climbers) มีลักษณะ
✓ ปฏิเสธความท้าทายอย่างสิ้นเชิง	✓ วิ่งไปข้างหน้าบ้างและแล้วก็หยุดลง	✓ อุทิศตนเองเพื่อมุ่งไปสู่จุดที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง
✓ ไม่คำนึงถึงศักยภาพที่ตนมีอยู่ที่จะจัดการกับปัญหาได้	✓ หาพื้นที่ราบซึ่งจะได้อุปสรรคเพียงเล็กน้อย	✓ ไม่เคยรู้สึกพอใจ ณ จุดปัจจุบันเสียทีเดียว
✓ พยายามหลบหลีกความเสียดังที่อาจเกิดขึ้นทุกวิถีทาง	✓ ถอยห่างจากการเรียนรู้สิ่งน่าตื่นเต้น การเติบโต และความสำเร็จที่สูงขึ้นไป	✓ สร้างสิ่งใหม่ ๆ และมีวิสัยทัศน์ที่ก้าวไกล
✓ ไม่มีความทะเยอทะยาน ขาดแรงจูงใจ ขาดวิสัยทัศน์ และไม่คร่ำคร่าต่ออนาคต	✓ ทำในระดับเพียงพอที่จะไม่เป็นที่สังเกตได้ ได้แก่พยายามไม่ทำให้โดดเด่นเกินหน้าใคร	✓ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และสร้างวินัยแก่ตนเอง
✓ ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์	✓ เมื่อต้องเผชิญความท้าทายและอุปสรรคใหม่ ๆ อาจมีความกระตือรือร้นบ้าง	✓ สนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ๆ หรือล้มเลิกง่าย ๆ
✓ ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต	✓ เลือกจะหยุดกลางทาง และใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเรียบๆ	✓ มีความมุ่งมั่น อดทน มีแรงบันดาลใจในตนเอง

เทคนิคการสร้าง AQ

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) (Stoltz, 1997; Stoltz, 2000; Stoltz & Weihenmeier, 2006) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคประกอบด้วย 4 ส่วน สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ

1. ความสามารถในการควบคุมและการตอบสนองเหตุการณ์ (Control & Response) ซึ่งใช้ศาสตร์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) เน้นการตอบสนองต่อ



เหตุการณ์ด้วยทัศนคติเชิงบวกและการมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ – Emotional Quotient) ซึ่งมีผลกระทบต่อตนเองและเพื่อนร่วมงานในมิติของการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

2. ความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ (Ownership) ผู้ที่มี AQ สูงจะรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้น ไม่สนใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น แต่เน้นการแก้ปัญหาเต็มที่ เต็มใจลงมือกระทำเต็มที่ และเต็มใจพัฒนาตนเองเต็มที่

3. การกำหนดขอบเขตของปัญหา (Reach) ผู้ที่มี AQ สูงจะมีสติ ไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล ไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่โต หรือเรียกว่า ไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

4. ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (Endurance) ผู้ที่มี AQ สูงจะสื่อสารกับตนเองในทางบวก และเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการกระทำใหม่ ๆ ได้

จากความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ทั้ง 4 ส่วน สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูง จะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Control) เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคได้ดี วิเคราะห์ได้ถึงสาเหตุของปัญหาและตระหนักกว่าเป็นความรับผิดชอบของตน (Origin and Ownership) เพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น และไม่ทำให้ปัญหาแผ่ขยายไปมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต (Reach) พร้อมทั้งเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็สามารถผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว (Endurance)

แนวคิดของการพัฒนา AQ ดังกล่าวข้างต้นจะครอบคลุมการพัฒนา Quotient หลาย ๆ ตัว การพัฒนา AQ ให้สูงขึ้นส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน มีผลการปฏิบัติงาน การเรียนรู้ การสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ การทำงานร่วมกัน สุขภาพ และอื่น ๆ ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

ยกตัวอย่าง โทมัส อัลวา เอดิสัน (อังกฤษ: Thomas Alva Edison) เป็นนักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน ผู้ซึ่งประดิษฐ์อุปกรณ์ที่สำคัญต่าง ๆ มากมาย ทดลองทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทดลองถึง 20 ปี (ประมาณ 50000 ครั้ง ล้มเหลวประมาณ 40000 กว่าครั้ง) ซึ่งถ้าหากเป็นคนธรรมดา เพียงล้มเหลวแค่ 100 ครั้ง ก็อาจทำให้ถอดใจล้มเลิกได้ หากแต่เขายังมีความพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นมาจนผลิตไฟส่องสว่างให้พวกเราได้ใช้จนถึงทุกวันนี้

แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วยเทคนิค The LEAD Sequence

(Stoltz, 1997: 154) เชื่อว่าความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นสิ่งที่บุคคลทุกคนสามารถปรับปรุงและสามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ และได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เรียกว่า “THE LEAD Sequence” ดังนี้

1. แอล (L = Listen to your adversity response) เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหาอุปสรรคของตนเองว่าอย่างไร



2. อี (E = Explore all origins and your ownership of the result) เป็นการค้นคว้าว่าสิ่งใดคือต้นตอของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อสามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกความรับผิดชอบ

3. เอ (A = Analyze the evidence) คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริงแล้วมีอะไรบ้าง ทำอย่างไรในการจัดการไม่ให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนาน พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง

4. ดี (D = Do something) คือการเลือกวิธีการและลงมือทำ เน้นการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่อง AQ

1. ทำให้บุคคลนั้นมีความคล่องตัวอยู่เสมอ สดชื่น กับการได้ฝึกสมองตลอดเวลาทำให้มีความคิดความจำที่ดีอยู่ตลอดเวลา

2. เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดแต่ในสิ่งที่ดี ๆ

3. วิธีการตอบสนองต่ออุปสรรค โดยการใช้ AQ มีความสัมพันธ์ทางตรงกับ สุขภาพกาย และ สุขภาพจิต ผู้ที่มีจิตใจต่อสู้อย่างไม่ย่อท้อ ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่อความเจ็บป่วยดีขึ้น

สรุปว่า AQ คือ “ความสามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น” ประกอบด้วย 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

2. ความพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์และนำตัวเองเข้าไปแก้สถานการณ์นั้น

3. วิธีคิดหรือวิธีมองปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไขว่ามีจุดจบของปัญหาอย่างไร เพราะทุก ๆ ปัญหาต้องมีทางออก ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

4. ความสามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ



ตารางที่ 2 แสดงความหมายและความสำคัญของ AQ

ความหมาย	เทคนิคการสร้าง AQ	เทคนิค The LEAD Sequence	ความสามารถในการจัดการปัญหา
AQ เป็นการวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติใครที่สามารถจัดการได้ดีจะเป็นผู้นำและเป็นผู้ชนะหรือเจ้าของกิจการในโลกของปัจจุบันและอนาคต ใครที่มี AQ ดีจะสามารถเปลี่ยน วิกฤติเป็นโอกาส ใครที่ไม่สามารถควบคุม AQ ได้จะเป็นผู้พ่ายแพ้ และเป็นได้แค่ลูกจ้างหรือตงงาน	1. ควบคุมเหตุการณ์ / สถานการณ์ได้	1. แอล (L = Listen to your adversity response) เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหาอุปสรรคของตนเองว่าอย่างไร	1. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
	2. ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา	2. อี (E = Explore all origins and your ownership of the result) เป็นการค้นคว้าว่าสิ่งใดคือต้นตอของอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อสามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ	2. ความพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์และนำตัวเองเข้าไปแก้สถานการณ์นั้น
	3. คิดว่าทุกประเภทมีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง	เอ (A = Analyze the evidence) คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริงแล้วมีอะไรบ้างทำอย่างไรในการจัดการไม่ให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนาน พร้อมทั้ง	3. วิธีคิดหรือวิธีมองปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไขว่ามีจุดจบของปัญหาอย่างไร เพราะทุกๆ ปัญหาต้องมีทางออก ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง



ความหมาย	เทคนิคการสร้าง AQ	เทคนิค The LEAD Sequence	ความสามารถในการจัดการปัญหา
		วิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง	
	4. มีความทนทานอดทนต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดีไม่แว่ววาม	ดี (D = Do something) คือการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุดด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต	4. ความสามารถที่จะอดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้คำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงก่อตั้งขึ้นเมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ เป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาและนำไปปฏิบัติ โดยหลักคำสอนของศาสนาพุทธที่สำคัญที่สุดคือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยเหตุและผลของสรรพสิ่งโดยแสดงถึงความจริงสายกลางที่สามารถเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติในชีวิตจริง และสามารถเป็นหลักการในการดำเนินชีวิตให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิต ดังนั้นศาสนาพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งการกระทำ และเป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2561: 23)

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายหลักคือ การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อเจออุปสรรคหรือปัญหาเฉพาะหน้า ก่อนอื่นใดจะต้องควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบ ให้นิ่งก่อน แล้วให้มีทัศนคติในแง่บวกต่อปัญหาเสมอ โดยให้คิดเสมอว่าปัญหานั้น คือ โอกาสที่จะทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้เสมอ ถ้าหากผู้แก้ปัญหาที่มีความอดทน ใฝ่ใจ และจริงใจ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างที่ดี พระองค์ทรงสั่งสมสร้างบารมี 20 อสงไขยกับแสนมหากัป ไม่ทรงท้อเลย ฉะนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จในโลกจะเป็นคนที่คิดในทางบวกจะมองเห็นโอกาสและความหวังเสมอในอุปสรรคนั้นๆ ปัญหาทุกปัญหามีทางออก แก้ไขได้ในบทความผู้เขียนจะขอแนะนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 มาใช้ในการ



สร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับบุคคล

อริยสัจ 4 หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา และเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้ง และมีหลักธรรมอื่น ๆ ซ้อนซ้อนผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้

อริยสัจ 4 เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาตามความจริงและได้ผล ซึ่งมีระบบขั้นตอนอย่างมีหลักการโดยประการแรกต้องศึกษาปัญหาให้กระจ่างชัดตามความเป็นจริงถึงสาเหตุที่มาของปัญหา จากนั้นจึงวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เมื่อรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาจะสามารถหาวิธีแก้ปัญหาให้ถูกต้องได้

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ที่ทำให้เกิดผลแห่งความสุขและเป็นวิธีคิดตามเหตุตามผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559 : 155) ประกอบด้วย

1. ทุกข์ คือ กำหนดรู้ทุกข์ โดยทำความเข้าใจสภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพ สิ่งที่เป็นปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าคืออะไร

2. สมุทัย คือ การวิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขให้ได้

3. นิโรธ คือ การเล็งเห็นชัดเจนถึงเป้าหมายและตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา

4. มรรค คือ การกำหนดข้อปฏิบัติในการที่จะแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปเพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไป

จากการศึกษาหลักอริยสัจ 4 พบว่าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของบุคคล เนื่องจากหลักอริยสัจเป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่งเหตุผล เป็นวิธีการที่มีขั้นตอนกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีระบบการคิดอย่างมีหลักการและมีเหตุผล โดยการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ดังนั้น หลักอริยสัจ คือ หลักความจริงในการแก้ปัญหาซึ่งมีความยั่งยืนและสามารถใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลาและส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความคิดในการเผชิญอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์เนื่องจากหลักอริยสัจจะช่วยให้เป็นผู้ที่คิดเป็น สามารถแก้ไขปัญหามาตามหลักแห่งความเป็นจริงได้ด้วยตนเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคตโดยมีการคิดแก้ปัญหาย่างสุขุมรอบคอบและมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับอริยสัจ 4



ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหา
และฟันฝ่าอุปสรรคกับอริยสัจ 4

ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	แนวทางในการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคด้วยเทคนิค The LEAD Sequence	อริยสัจ 4	แนวทางการพัฒนา ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค
1. ความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ได้ เมื่อ ต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น	1. แอล (L = Listen to your adversity response) เป็นการ พูด หรือบอกตัวเองให้รู้ว่าขณะ นี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดกับ ตัวเองและ ต้องตอบสนองต่อ อุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้น ระดับใดถึงจะแก้ไขได้	1. ทุกข์ คือ กำหนดรู้ทุกข์ โดยทำความเข้าใจ เข้าใจสภาพ และขอบเขต ของปัญหา สภาพสิ่งที่เป็น ปัญหาให้เข้าใจ ชัดเจนว่า คืออะไร	1. ต้องเห็นและรับรู้ ปัญหาและอุปสรรค ทำความเข้าใจสภาพ และขอบเขตของ ปัญหาอย่างชัดเจน 2. ฝึกการมีสติในการ ตอบรับกับปัญหาและ อุปสรรคที่จะเข้ามาใน ชีวิต 3. หมั่นเสริม ความสามารถในการ ควบคุมสถานการณ์ ทันทีเมื่อเผชิญกับ วิกฤติการณ์ หรือมี ปัญหาเกิดขึ้น
2. ความพยายามที่ จะควบคุม สถานการณ์และนำ ตัวเองเข้าไปแก้ สถานการณ์นั้น	2. อี (E = Explore all origins and your ownership of the result) เป็นการค้นคว้าว่าสิ่งใด คือต้นตอของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำ สิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อ สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดอยู่ในความ รับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอก ความรับผิดชอบ	2. สมุทัย คือ การวิเคราะห์ ค้นหามูลเหตุ หรือต้นตอ ของปัญหาซึ่ง จะต้องแก้ไขให้ ได้	1. วิเคราะห์ได้ถึง สาเหตุและปัจจัยซึ่ง เป็น สาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาและอุปสรรค 2. ระบุสาเหตุของ ปัญหาและอุปสรรค เพื่อหาทางแก้ปัญห หรือปรับปรุง ให้ดีขึ้น โดยไม่โทษ ผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของความ ผิดพลาดนั้น



ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	แนวทางในการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคด้วยเทคนิค The LEAD Sequence	อริยสัจ 4	แนวทางการพัฒนา ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค
3. วิธีคิดหรือวิธีมอง ปัญหาที่จะเข้าไป แก้ไขว่ามีจุดจบของ ปัญหาอย่างไร เพราะ ทุกๆ ปัญหาต้องมี ทางออก ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง	3 เอ (A = Analyze the evidence) คือการวิเคราะห์ให้ เกิดความชัดเจน โดยการหา หลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมา สนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือ การควบคุมจริงแล้วมีอะไรบ้าง ทำอย่างไรในการจัดการไม่ให้ ปัญหาอยู่ในชีวิตนาน พร้อม ทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ ในการ แก้ไขและเพิ่มศักยภาพของ ตนเอง	3. นิโรธ คือ การเล็งเห็น ชัดเจนถึง เป้าหมายและ ตัวกระบวนการ ของการ แก้ปัญหา	1. เตรียมความพร้อม เข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติ โดยไม่คิดว่าปัญหานั้น เป็นจุดผิดพลาดหนึ่ง ในชีวิต โดยมีมุมมอง ว่าปัญหานั้น มีทางแก้ไข ประเมิน ความเป็นไปได้และ การเพิ่มศักยภาพของ ตนเองในการแก้ไข 2. หาแนวทางหรือ กระบวนการในการ แก้ปัญหา ไม่ให้ปัญหา อยู่ในชีวิตนาน
4. ความสามารถที่จะ อดทนและทนทาน ต่อปัญหาต่าง ๆ	4. ดี (D = Do something) คือ การเลือกวิธีการและลงมือ ดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่ กับเราน้อยที่สุด ด้วยการหา ข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธี ที่จะสามารถควบคุมไม่ให้ อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต	4. มรรค คือ การกำหนดข้อ ปฏิบัติในการที่ จะแก้ไข กำจัดสาเหตุ ของปัญหาให้ สำเร็จโดย สอดคล้องกับ เป้าหมายและ หลักการทั่วไป เพื่อเตรียมลง มือ แก้ปัญหา ต่อไปโดยมีวิธี ปฏิบัติในการ	1. แก้ไขกำจัดสาเหตุ ของปัญหาให้สำเร็จ โดยมีวิธีปฏิบัติในการ แก้ปัญหาด้วยมรรค 8 คือจะอดทนต่อปัญหา ที่เผชิญโดยการ พยายามเรียนรู้ ตั้งใจ ทำงาน และแบ่งเวลา ในการทำงานหลายๆ งานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะสามารถผ่านพ้น ความคับข้องใจในช่วง นั้นไปได้ดี 2. โดยมีจิตใจที่ เข้มแข็ง มีความอดทน



ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)	แนวทางในการพัฒนา ความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคด้วยเทคนิค The LEAD Sequence	อริยสัจ 4	แนวทางการพัฒนา ความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค
		แก้ปัญหาด้วย มรรค 8	ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใด ๆ และมีความ มุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาให้ ประสบความสำเร็จ

คุณค่าที่เด่นของอริยสัจ

หลักอริยสัจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560 : 187) นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยังมีคุณค่าที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผล จะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยการนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเตลิดออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ต่อไป

4. เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่างๆ นั้น จะเจริญขึ้น เสื่อมลง สูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้จะคงยืนยงใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาล

สรุป

จากการศึกษาการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของบุคคลด้วยวิธีการแห่งปัญญา คือ หลักอริยสัจ 4 ดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของตนเอง สามารถนำมาส่งเสริมและประยุกต์ใช้ได้ในทุกพันธกิจ และช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้เห็นความสำคัญ ความชัดเจน และความมีคุณค่าของ



การดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความสำเร็จทั้งในการเรียน การทำงาน และชีวิตครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิดของ (พรพรรณ ปฐมสุนทรชัย, 2551) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นเพราะความต้องการเติบโตอย่างรวดเร็วจึงต้องพัฒนาความสามารถของตนเองมากขึ้น ต้องเจอปัญหาความยากลำบาก จากการทำงานมากขึ้น เพื่อหาวิธีการสร้างผลงานให้ได้ตามเป้าหมาย แต่การมองว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานผ่านเข้ามาและสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพรพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับเติม*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร: นวัตกรรมพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ชแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- นรชัย ณ วิเชียร, เฉลิมชัย กิตติศักดิ์นาวิน และ นลินธันฐ์ ตีสวัสดิ์. (2562). อริยสัจ 4 กับการพัฒนาองค์การ. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*. 13(1), 165-174.
- พรพรรณ ปฐมสุนทรชัย. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคความเหนื่อยหน่ายในการทำงานและการรับรู้ความสามารถของตนเอง กรณีศึกษาบริษัทให้คำปรึกษาด้านโภชนาการและความงามแห่งหนึ่ง. *ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, ทิพย์สุตา เมธิพลกุล, และบุรชัย อัครวิบูลย์. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบเขาวนอารมณ์ EQ และเขาวนวิริยะ : AQ ของบุคลากร ในองค์กรที่ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลักปรัชญาอื่นในการบริหารจัดการ. *วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์*. 6(1), 3-20.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2544). AQ กับการสำเร็จของชีวิต. *วารสารวิชาการ* 4(9), 12-17.
- วิทยา นาควัชระ. (2557). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ Goodbook.



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

Stoltz, P. G., (1997). *Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity*. New York: John Wiley.

Stoltz, P. G., & Weihenmeiyer, Erik. (2006). *Adversity Advantage*. New York: Fireside Rockefeller Center.