

การก้าวสู่ผู้นำ หรือ บุคคลที่สมบูรณ์แบบ A-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

ทางลัดพัฒนาสู่ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบที่ดี



1. ปรับเปลี่ยนมุมมอง
(Mindset)



2. การดูแลสุขภาพชีวิต
(Well-being)



3. พัฒนาทักษะและศักยภาพ
(Competence)



4. การสร้างความสัมพันธ์
และคุณค่า
(Connection & Value)

เนื้อหาสาระภายในเล่มที่แนะนำไว้
ทำให้พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จที่ดีขึ้น

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดดีๆ เพื่อช่วยให้คุณเติบโตอย่างมั่นคงและมีความสุข มีดังนี้ครับ

1. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Mindset)

โอบรับความผิดพลาด: มองความล้มเหลวเป็นบทเรียน ไม่ใช่ตราบาป คนที่เก่งขึ้นคือคนที่ล้มแล้วลุกมาปรับปรุงตัวอย่างรวดเร็ว

แข่งกับตัวเองในอดีต: เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในโซเชียลมีเดีย เปรียบเทียบตัวคุณในวันนี้กับตัวคุณเมื่อวานก็พอ

พัฒนาการสำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบ: โฟกัสที่ความก้าวหน้า (Progress) เล็กๆ น้อยๆ ในทุกวัน ดีกว่าการรอคอยความพร้อมที่ไม่มีอยู่จริง

2. พัฒนาทักษะและศักยภาพ (Competence)

เรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning): เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เสมอ โลกเปลี่ยนไปทุกวัน ความรู้ที่มีวันนี้อาจไม่เพียงพอสำหรับวันพรุ่งนี้

ฝึกฝนความอดทนและวินัย: แรงบันดาลใจทำให้คุณเริ่มลงมือทำ แต่วินัยคือสิ่งที่ทำให้คุณทำต่อเนื่องจนประสบความสำเร็จ

พัฒนาทักษะทางอารมณ์ (EQ): การควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสื่อสารที่ดี มีความสำคัญ ไม่แพ้ความเก่งทางวิชาการ (IQ)

3. การสร้างความสัมพันธ์และคุณค่า (Connection & Value)

จริงใจและให้เกียรติผู้อื่น: ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างเปิดกว้าง

เป็นผู้ให้และสร้างประโยชน์: ความสมบูรณ์แบบในชีวิต จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเมื่อคุณได้ส่งต่อสิ่งดีๆ หรือช่วยเหลือสังคมรอบข้าง

เลือกคบกลัณณมิตร: เอาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เต็มไปด้วยคนที่มีพลังบวก คอยสนับสนุน และกล้าเตือนคุณด้วยความหวังดี

4. การดูแลสุขภาพชีวิต (Well-being)

รักษาสุขภาพกายและใจ: ร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใสคือรากฐานของทุกความสำเร็จ อย่าหักโหมจนลืมนกินอาหารที่ดี นอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกาย

รู้จักให้อภัยตัวเอง: ในวันที่ทำผิดพลาดหรือไม่ได้ตั้งใจ จงใจกับตัวเองบ้าง และเริ่มใหม่อีกครั้งในวันพรุ่งนี้

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

การก้าวสู่บุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotien

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ.2569

ราคา-240-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การก้าวสู่การเป็น "บุคคลที่สมบูรณ์แบบ" ในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่
การทำทุกอย่างให้ไร้ที่ติ

เพราะไม่มีใครในโลกที่สมบูรณ์แบบ 100% แต่คือการ พัฒนาตนเอง
ให้เป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุด

บุคคลที่ "สมบูรณ์แบบ" ที่แท้จริง ยอมรับจุดบกพร่องของตนเองแล้ว
พยายามปรับปรุงแก้ไข

บุคคลที่ "สมบูรณ์แบบ" คือคนที่เข้าใจในความไม่สมบูรณ์แบบของ
มนุษย์มีทัศนคติบวกเสมอ

ISBN(E-BOOK)-978-616-95374-1-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ก้าวสู่ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบ A-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

ในยุคสมัยที่โลกหมุนเวียนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาตนเองไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) หรือความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) อีกต่อไป แต่การจะก้าวสู่การเป็น "บุคคลที่สมบูรณ์แบบ" หรือผู้ที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ และทำทันโลก จำเป็นต้องอาศัยการบ่มเพาะ ทักษะและความฉลาดในหลากหลายมิติ

หนังสือ/แนวทางเล่มนี้จัดทำขึ้นภายใต้แนวคิด "A-Z Quotient" ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมดัชนีความฉลาดและคุณลักษณะเด่นอันพึงมีในการดำเนินชีวิต โดยเรียงร้อยผ่านตัวอักษรภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ A ถึง Z เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจ จดจำ และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม เริ่มตั้งแต่ฐานรากของการรับมือกับอุปสรรค การบริหารความสัมพันธ์ การคิดเชิงนวัตกรรม ไปจนถึงการดูแลสุขภาพภายในจิตใจของตนเองนี่คือบทสรุปเนื้อหาสำคัญของ A-Z Quotient ที่จัดกลุ่มตามมิติการพัฒนาตนเองเพื่อให้จำง่ายและนำไปใช้ได้จริงครับ

ด้านทักษะทางปัญญาและการคิด (Cognitive & Mental Sharpness)

A - Adaptability Quotient (AQ): ความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่น และพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

C - Creativity Quotient (CQ): ความคิดสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบ และการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ

D - Digital Quotient (DQ): ทักษะความเข้าใจและความฉลาดในการใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

I - Intelligence Quotient (IQ): ความฉลาดทางสติปัญญา การคิดเชิงตรรกะ และความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงโครงสร้าง

L - Learning Quotient (LQ): ความกระหายในการเรียนรู้ การเปิดรับสิ่งใหม่ และความสามารถในการ "ลืมเพื่อเรียนรู้ใหม่" (Unlearn & Relearn)

ด้านอารมณ์ สังคม และการสื่อสาร (Emotional & Social Intelligence)

E - Emotional Quotient (EQ): ความฉลาดทางอารมณ์ การรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการควบคุมอารมณ์ได้ดี

F - Friendship & Family Quotient (FQ): การบริหารความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง เพื่อสร้างระบบสนับสนุน (Support System) ที่ดีในชีวิต

N - Network Quotient (NQ): ทักษะการสร้างเครือข่าย
ความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงผู้คนเพื่อสร้างโอกาสใหม่ๆ

S - Social Quotient (SQ): ความฉลาดทางสังคม การเข้า
สังคม ทักษะการสื่อสาร และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

X - Xenial Quotient (XQ): ความสามารถในการต้อนรับ
และเปิดใจยอมรับคนแปลกหน้า รวมถึงการยอมรับความหลากหลาย
ทางวัฒนธรรม

ด้านการงานและการลงมือทำ (Execution & Leadership)

A (ตัวที่สอง) - Adversity Quotient (AQ): ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความอดทน อดกลั้นแต่ไม่ยอมแพ้เมื่อเจอปัญหา
หนัก

G - Grit Quotient (GQ): ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น
และความหลงใหลในเป้าหมายระยะยาว

J - Judgment Quotient (JQ): ความสามารถในการตัดสินใจ
อย่างรอบคอบ เฉียบคม และมีเหตุผลในสถานการณ์วิกฤต

K - Knowledge Quotient (KQ): การสะสมความรู้เฉพาะ
ทางลึกซึ้ง (Deep Knowledge) ควบคู่ไปกับความรู้รอบตัว

M - Management Quotient (MQ): ทักษะการบริหาร
จัดการ ทั้งการบริหารเวลา บริหารงาน และบริหารคน

O - Opportunity Quotient (OQ): สายตาที่มองเห็นโอกาสในทุกวิกฤต และความกล้าที่จะคว้าโอกาสนั้นทันที

P - Passion Quotient (PQ): แรงผลักดันภายในและความคลั่งใคล้ในสิ่งที่ทำ ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงให้ทำงานได้อย่างยั่งยืน

V - Vision Quotient (VQ): การมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล สามารถมองเห็นภาพรวมและทิศทางในอนาคตได้อย่างชัดเจน

ด้านคุณธรรม อัตลักษณ์ และจิตวิญญาณ (Character & Integrity)

B - Body/Beauty Quotient (BQ): การดูแลสุขภาพกาย รูปลักษณ์ และบุคลิกภาพให้ดูดีและแข็งแรงอยู่เสมอ

H - Health/Happiness Quotient (HQ): ความฉลาดในการสร้างความสุขและความสมดุล (Wellness) ให้กับชีวิตตนเอง

H (ตัวที่สอง) - Humility Quotient (HQ): ความอ่อนน้อม ถ่อมตน การรับฟังผู้อื่น และไม่หลงใหลในอีโก้ของตัวเอง

M (ตัวที่สอง) - Moral Quotient (MQ): ความฉลาดทางศีลธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และการมีจริยธรรมในการดำเนินชีวิต

R - Resilience Quotient (RQ): ความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วหลังจากการล้มเหลว หรือการดึงกลับจากความผิดพลาด

T - Trust Quotient (TQ): การสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจให้ผู้อื่นสัมผัสได้

U - Unique Quotient (UQ): การรู้จักจุดเด่นและอัตลักษณ์ที่เฉพาะตัวของตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบใคร

W - Wisdom Quotient (WQ): ความมีปัญญาญาณ การตกผลึกทางความคิด ประสบการณ์ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

Y - Youth Quotient (YQ): การรักษาจิตใจให้กระปรี้กระเปร่า มีพลังงานเหมือนวัยหนุ่มสาว และพร้อมเปิดรับสิ่งใหม่ตลอดเวลา

Z - Zen Quotient (ZQ): ความสงบทางจิตใจ การฝึกสติ (Mindfulness) และการมีความปล่อยวางเพื่อลดความเครียด

สรุปหัวใจสำคัญก้าวสู่บุคคลที่สมบูรณ์แบบตามแนวคิด A-Z Quotient ไม่ใช่การทำทุกข้อให้ได้คะแนนเต็ม 100 แต่คือการ สร้างความสมดุล (Balance) ระหว่าง ความเก่ง (IQ, CQ, DQ) ความดี (MQ, HQ) ความอึด (AQ, RQ, GQ) และ ความสงบในใจ (ZQ) เพื่อให้คุณสามารถเติบโตได้อย่างมั่นคง ทั้งในแง่ของหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ และความสุขภาพในตัวเองครับ

A-Z Quotient คือแนวคิดการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านเพื่อ
ก้าวสู่การเป็น "บุคคลที่สมบูรณ์แบบ" (The Complete Person) โดย
การนำอักษรภาษาอังกฤษทั้ง 26 ตัว (A ถึง Z) มาเป็นตัวแทนของ
ทักษะ ความคิด และพฤติกรรมที่จำเป็นในยุคปัจจุบัน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แนวทาง A-Z Quotient ฉบับนี้ จะ
เปรียบเสมือนแผนที่นำทางและแรงบันดาลใจชิ้นสำคัญ ที่ช่วย
ขับเคลื่อนให้ผู้อ่านทุกท่านค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายใน สามารถ
พัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้านในทุกมิติของชีวิต และก้าวสู่การเป็น
มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบในแบบฉบับของตนเองอย่างแท้จริง
ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา	1
(The Similarities and Differences Among Humans)	
-คนและธรรมชาติของคนเรา	1
-ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มนุษย์ต้องการทางจิตใจ	3
-ความต้องการทางสังคมของมนุษย์	4
 บทที่ 2 ทำความรู้จักชีวิตและจิตใจมนุษย์	 7
(Get to know human life and the human mind)	
ประเภทของมนุษย์โลกเรา	7
สภาพของจิตใจของมนุษย์	8
จากวิธีการสร้างหรือทำบุญจนกลายเป็นบารมี	9
สิ่งที่เรียกว่าดีกับไม่ดี	12
 บทที่ 3 คนสมบูรณ์แบบสมาชิกที่ดีของมนุษยชาติ	 14
(A perfected individual-a worthy member of humanity)	
ลักษณะของคนสมบูรณ์แบบ	14
-รู้หลักและรู้จักเหตุ	14

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
-รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล	14
-รู้ตามเป็นจริงของเรา	15
-รู้จักประมาณ	15
-รู้จักกาล	15
-รู้จักถิ่นหรือชุมชน	16
-รู้จักบุคคล	16
บทที่ 4 ผู้การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ	17
(Towards becoming a complete human being)	
อะไรคือความต้องการของมนุษย์?	20
ความสุขคืออะไร?	20
อะไรที่มนุษย์ควรให้ความสนใจเพื่อพัฒนาตนเอง	
ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ	24
คุณธรรมที่จะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ	26

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 เครื่องวัดในความเป็นคนหรือมนุษย์	29
(A measure of humanity)	
ความเป็นปกติของมนุษย์เรา	29
หลวงพ่อดอปปัญหา	30
ปกติของคนเราจะมีลักษณะอย่างไร	35
เครื่องวัดความเป็นคน	36
 บทที่ 6 โรคที่ป่วยช่วยเหลือตัวเองก็ได้	 38
(Illnesses You Can Manage Yourself)	
ภูมิแพ้	38
ไขมันสูง	39
ปวดข้อ	39
กระดูกพรุน	40
ความจำเสื่อม	40

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 7 ข้อคิดเพื่อสร้างชีวิตให้สมบูรณ์	42
(Insights for Building a Fulfilling Life)	
ความสำเร็จเกิดจาก	42
บทสวดของชาวไอริช	43
ไม่ได้ไม่มี – ไม่ได้ไม่ได้	43
ความสำเร็จอยู่ที่จิตใจ	44
เรื่องของใจ	46
ถ้าไม่มีก็ไม่มีจัก	47
 บทที่ 8 ยุทธวิธีแนวพุทธที่จะหยุดอารมณ์ที่ไม่ดี	 50
(Buddhist strategies to stop negative emotions)	
ข้อคำนึงถึงความโกรธจะเข้ามา	50
ข้อคิดคำคมบทกวีที่ละลายความโกรธ	51
หนักแน่นเมื่อหนักใจ	55
โทษของความโกรธ	55
การปฏิบัติเพื่อระงับความโกรธ	57

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 9 มงคลชีวิตทำให้มีชีวิตให้มีมงคล	59
(Auspiciousness in life: making one's life auspicious)	
มงคลคืออะไร-การนำมงคลชีวิตไปใช้	59
มงคลที่ 1 ไม่คบคนพาล	59
มงคลที่ 2 คบบัณฑิต	60
มงคลที่ 3 บูชาบุคคลที่ควรบูชา	61
มงคลที่ 4 อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม	61
มงคลที่ 5 มีบุญวาสนามาก่อน	62
มงคลที่ 6 ตั้งตนชอบ	63
มงคลที่ 7 เป็นพหูสูต	63
มงคลที่ 8 มีศิลปะ	63
มงคลที่ 9 มีวินัย	64
มงคลที่ 10 มีวาจาสุภาษิต	65
มงคลที่ 11 บำรุงบิดามารดา	65
มงคลที่ 12 เลี้ยงดูบุตร	66
มงคลที่ 13 สงเคราะห์ซึ่งกัน	67
มงคลที่ 14 ทำงานไม่คั่งค้าง	68
มงคลที่ 15 บำเพ็ญทาน	68

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
มงคลที่ 16 ประพฤติธรรม	69
มงคลที่ 17 สงเคราะห์ญาติ	70
มงคลที่ 18 ทำงานไม่มีโทษ	71
มงคลที่ 19 จดเว้นบาป	72
มงคลที่ 20 สรรวมคัมมน้ำเมา	73
มงคลที่ 21 ไม่ประมาทในธรรม	73
มงคลที่ 22 มีความเคารพ	74
มงคลที่ 23 มีความถ่อมตน	75
มงคลที่ 24 มีความสันโดษ	76
มงคลที่ 25 มีความกตัญญู	77
มงคลที่ 26 พึ่งธรรมตามกาล	77
มงคลที่ 27 มีความอดทน	78
มงคลที่ 28 เป็นคนว่าง่าย	78
มงคลที่ 29 เห็นสมณะ	79
มงคลที่ 30 สนทนาธรรมตามกาล	80
มงคลที่ 31 บำเพ็ญตบะ	80
มงคลที่ 32 ประพฤติพรหมจรรย์	81
มงคลที่ 33 เห็นอริยสัจ	82

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
มงคลที่ 34 ทำนิพพานให้แจ้ง	83
มงคลที่ 35 ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม	84
มงคลที่ 36 จิตไม่โศก	84
มงคลที่ 37 จิตปราศจากธุลี	85
มงคลที่ 38 จิตเกษม	85
บทที่ 10 A-ZQค่าที่ทำให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ	86
(A-ZQ: The values that make a perfect human being)	
AQ : Adversity Quotient	
.- ระดับวิริยะอุตสาหะในการฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ	89
BQ : Balancing Quotient..	
- ระดับความสามารถในการจัดสมดุลของสรรพสิ่ง (ทางสายกลาง)	96
CQ : Creativity Quotient.	
- ระดับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	103
DQ : Distinguishing Quotient.	
- ระดับความช่างสังเกต และสามารถในการแยกแยะ	109

สารบัญก้าวสู่ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง

หน้า

EQ : Emotional Quotient.

- ระดับทางอารมณ์ (ไม่น่าจะเป็น

“ความฉลาดทาง--อารมณ์”)

114

FQ : Feeling Quotient.

- ระดับความสามารถในการใช้สัมผัสต่างๆ

ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

120

GQ : Globalization Quotient.

- ระดับโลกาภิวัตน์(ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

รอบรู้รู้หลายภาษา)

130

HQ : Health Quotient.

- ระดับสุขภาพ (มีการดูแลรักษาสุขภาพ

ทั้งร่างกายและจิตใจได้ดี)

139

IQ : Intelligence Quotient.

-ระดับความฉลาด (โดยยังไม่คำนึงถึงคุณธรรมอาจไม่ดีก็ได้)

148

JQ : Joking Quotient.

- ระดับอารมณ์ขัน (โดยไม่หยุคหยิก และอารมณ์เสียง่าย)

167

สารบัญก่าวสู่ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
KQ : Knowledge Quotient.	
- ระดับความรู้ (ในเรื่องราวต่างๆ)	172
LQ : Leadership Quotient.	
- ระดับความสามารถในการเป็นผู้นำ หรือ สภาวะผู้นำ	183
MQ : Money Quotient.	
- มีระดับความฉลาดทางการเงิน	194
NQ : Neatness Quotient	
.ระดับความประณีต หรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย	199
OQ : Organization Quotient.	
- ระดับความสามารถในการจัดองค์กร หรือการเชื่อมโยงสรรพสิ่ง	207
PQ : Perception Quotient.	
-ระดับการรับรู้ (รู้ผิด ชอบ ชั่ว ดี ในเรื่องราวต่างๆ ที่ประสบ)	222
QQ : Questioning Quotient.	
-ระดับความสามารถในการตั้งคำถาม	229

สารบัญก่าวผู้ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบA-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง	หน้า
RQ : Reasoning Quotient.	
- ระดับความมีเหตุผล สามารถใช้เหตุผลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	242
SQ : Spiritual Quotient.	
- ระดับทางจิตวิญญาณ หรือความมีน้ำใจ	250
TQ : Team-working Quotient.	
- ระดับความสามารถในการทำงานเป็นทีม	258
UQ : Understanding Quotient.	
- ระดับความเข้าใจในสรรพสิ่งได้เป็นอย่างดี	269
VQ : Velocity Quotient.	
- ระดับความเร็วในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ	285
WQ : Wisdom Quotient.	
- ระดับปัญญา (เป็นความรู้ขั้นสูงเหนือระดับความรู้ Knowledge ทั่วไป)	288
XQ : Experience Quotient.	
- ระดับประสบการณ์ (ในชีวิตที่ได้สะสมมา)	306

สารบัญก้าวสู่ผู้นำหรือบุคคลที่สมบูรณ์แบบ A-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เรื่อง

หน้า

YQ : Youth Quotient.

-ระดับความหนุ่มสาว (ให้มีความกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ) 318

ZQ : Zooming Quotient.

-ระดับความสามารถในการจับหรือเข้าประเด็นได้อย่างถูกต้อง 325

ภาคผนวก ข้อคิดแนวคิด A-Z Quotient

สู่ผู้นำหรือบุคคลสมบูรณ์แบบ 339

บทนำ

ก้าวสู่บุคคลที่สมบูรณ์แบบ A-Z Quotient

(The Path to Perfection: A-Z Quotient)

เส้นทางสู่ความสมบูรณ์แบบไม่ได้เกิดจากความเก่งกาจเพียงด้านเดียว แต่เป็นผลรวมของมิติการพัฒนาที่หลากหลาย แนวคิด "A-Z Quotient" (ดัชนีความสมบูรณ์แบบ A ถึง Z) จึงถูกคิดค้นขึ้นเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาตนเองอย่างองค์รวม โดยถอดรหัสคุณลักษณะสำคัญ 26 ประการตามตัวอักษรภาษาอังกฤษ เพื่อเปลี่ยนคุณให้เป็นบุคคลที่พร้อมทั้งสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

หมวดที่ 1: รากฐานทางปัญญาและความคิด (Cognitive & Mindset)

กลุ่มดัชนีที่ช่วยยกระดับกระบวนการคิด การเรียนรู้ และการเผชิญหน้ากับความท้าทาย

A - Adversity Quotient (AQ): ดัชนีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก

C - Curiosity Quotient (CQ): ดัชนีความอยากรู้อยากเห็นและการใฝ่รู้ตลอดชีวิต

D - Digital Quotient (DQ): ดัชนีความฉลาดทางดิจิทัลและการรู้เท่าทันเทคโนโลยี

E - Executive Function Quotient (EFQ): ดัชนีทักษะการบริหารจัดการสมองส่วนหน้า (การวางแผนและการยับยั้งชั่งใจ)

F - Financial Quotient (FQ): ดัชนีความฉลาดทางการเงินและการบริหารทรัพย์สิน

I - Intelligence Quotient (IQ): ดัชนีความฉลาดทางสติปัญญาและการแก้ปัญหาด้วยตรรกะ

L - Learning Quotient (LQ): ดัชนีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่และละทิ้งสิ่งเก่า (Learn, Unlearn, Relearn)

S - Strategic Quotient (SQ): ดัชนีการคิดเชิงกลยุทธ์และการมองภาพรวม

หมวดที่ 2: อารมณ์ สังคม และการสื่อสาร (Emotional, Social & Communication)

กลุ่มดัชนีที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีกับตนเองและคนรอบข้าง เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

B - Belonging Quotient (BQ): ดัชนีการสร้างความรู้สึกร่วมกันและการยอมรับในกลุ่ม

E - Emotional Quotient (EQ): ดัชนีความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้และควบคุมอารมณ์ตนเอง

G - Global Quotient (GQ): ดัชนีความเป็นพลเมืองโลกและการเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม

M - Moral Quotient (MQ): ดัชนีความฉลาดทางศีลธรรม ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ

N - Network Quotient (NQ): ดัชนีความสามารถในการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์เครือข่าย

P - Personality Quotient (PQ): ดัชนีการพัฒนานบุคลิกภาพ ภายลักษณ์ และเสน่ห์ดึงดูด

R - Relationship Quotient (RQ): ดัชนีความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์ระยะยาว

S - Social Quotient (SQ): ดัชนีความฉลาดทางสังคมและการเข้าสังคม

X - Xenial Quotient (XQ): ดัชนีความเข้าบ้านที่ดี การต้อนรับขับสู้ และการมีน้ำใจนักกีฬา

หมวดที่ 3: พลังขับเคลื่อน ความคิดสร้างสรรค์ และการลงมือทำ (Drive, Creativity & Action)

กลุ่มดัชนีที่เปลี่ยนความคิดให้กลายเป็นการลงมือทำอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

C - Creativity Quotient (CQ): ดัชนีความคิดสร้างสรรค์ และการคิดนอกกรอบ

E - Entrepreneurial Quotient (EQ): ดัชนีความเป็นผู้ประกอบการ การกล้าเสี่ยงอย่างมีหลักการ

G - Grit Quotient (GQ): ดัชนีความทรหด ความมุ่งมั่นไม่ยอมแพ้ต่อเป้าหมายระยะยาว

H - Health & Physical Quotient (HQ): ดัชนีการดูแล
สุขภาพกาย พลังงาน และความแข็งแรง

J - Judgment Quotient (JQ): ดัชนีความสามารถในการ
ตัดสินใจอย่างเด็ดขาดและแม่นยำ

L - Leadership Quotient (LQ): ดัชนีความเป็นผู้นำและการ
สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

P - Passion Quotient (PQ): ดัชนีความคลั่งไคล้และ
แรงผลักดันภายในจิตใจ

V - Vitality Quotient (VQ): ดัชนีความกระฉับกระเฉง พลัง
ชีวิต และความกระตือรือร้น

**หมวดที่ 4: จิตวิญญาณและความยั่งยืนภายใน (Spiritual &
Inner Sustainability)**

กลุ่มดัชนีขั้นสูงสุดที่ช่วยสร้างความสงบภายใน จิตที่ยืดหยุ่น
และการรู้แจ้งในคุณค่าของชีวิต

R - Resilience Quotient (RQ): ดัชนีความยืดหยุ่นทางใจ
การฟื้นตัวจากความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว

S - Spiritual Quotient (SQ): ดัชนีความฉลาดทางจิต
วิญญาณ การเข้าถึงความหมายของชีวิตและความสงบภายใน

T - Trust Quotient (TQ): ดัชนีการสร้างความน่าเชื่อถือและ
ความไว้วางใจ

U - Universe Quotient (UQ): ดัชนีความเชื่อมโยงกับ
ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และจักรวาล

W - Wisdom Quotient (WQ): ดัชนีความตกลึกทางปัญญา
การใช้ประสบการณ์อย่างรู้คุณค่า

Y - Yielding Quotient (YQ): ดัชนีการปล่อยวาง การ
ยืดหยุ่น และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

Z - Zen Quotient (ZQ): ดัชนีความสมดุลขั้นสูงสุด ความนิ่ง
และการอยู่กับปัจจุบันขณะ

สรุป: การก้าวสู่บุคคลที่สมบูรณ์แบบผ่านแนวคิด A-Z
Quotient ไม่ใช่การทำทุกข้อให้ได้คะแนนเต็มร้อย แต่คือการเข้าใจ
จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองในแต่ละมิติ แล้วค่อยๆ พัฒนาและ
เชื่อมโยงดัชนีเหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อสร้างตัวตนเวอร์ชันที่ดีที่สุด
(The Best Version of Yourself) ที่พร้อมรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลง
ในโลกอนาคตข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา

(The Similarities and Differences Among Humans)

สิ่งที่ผู้สร้างความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมของคนเราที่ควรทราบคือ

1. รู้จักคน และธรรมชาติของคน
2. ความแตกต่างของคน
3. ความต้องการทางสังคมของคน

1. คนและธรรมชาติของคนเรา

เนื่องจากการกับบุคคลต่างๆ จึงควรได้ทราบว่าคนเรานั้น โดยธรรมชาติ มีอะไรเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่บ้าง ธรรมชาติของคนโดยสังเขป มี 10 ประการคือ

1. คนเรามักรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญหรือบุคคลที่สำคัญคนหนึ่ง
2. คนเราต้องการให้คนอื่นรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกันไม่ถูกกีดกัน อยากให้ผู้อื่นให้เกียรติ หรือให้ความเคารพนับถือตน ตลอดจนอยากให้คนอื่น สนใจและเอาใจใส่
3. คนเรามีความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น
4. คนเราอยากให้ตนเองเจริญก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา
5. คนเราอยากให้มีการดำเนินการจัดการปัญหาต่างๆ ที่ประสบหรือเกี่ยวข้องอยู่ในทันทีทันใด
6. คนเราโดยปกติ อยากพูดมากกว่าอยากฟังคนอื่นพูด

7.คนเราอยากให้คำปรึกษา แนะนำแก่คนอื่นมากกว่าจะฟังคำแนะนำของคนอื่น

8.คนเราโดยทั่วไป ไม่ชอบการควบคุมหรือการบังคับบัญชา ที่ใกล้ชิดจนเกินไป

9.คนเราโดยทั่วไปไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จะต่อต้านอย่างมาก และรุนแรงในระยะแรก ถ้าไม่มีการทำความเข้าใจก่อน

10.คนเราโดยทั่วไปมีนิสัยอยากรู้อยากเห็น สนใจเรื่องที่เป็นความลับ หรือความเสียหายของผู้อื่น

รู้จัก“คน”

1.คนมีความเหมือนกันทางปัจจัย 4 คือ ต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2.คนมี กิเลสเหมือนกัน คือ ต้องการมี ลาภ มียศ ต้องการ คำสรรเสริญและต้องการความสุขทุกคน

3.คนแสดงออก ย่อมมีสาเหตุ คือ พอใจ และ ไม่พอใจ ล้วนแล้วแต่ มีสาเหตุ

4.คนมีความแตกต่างกัน คือ แตกต่างกันทางเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ และวัฒนธรรม

5.คนมีความต้องการ มนุษย์เราเกิดมา ก็ต้องขวนขวาย เพื่อ ความอยู่รอดและปลอดภัย

6.คนเป็นสัตว์สังคม ที่จะต้องอยู่รวมกันเป็นหมู่ เป็นพวก หรือครอบครัว

7.คนพัฒนาได้ คือ คนสามารถเรียนรู้ และถ่ายทอดกันได้

2.ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการทางจิตใจ

ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการทางจิตใจ ได้แบ่งแยกไว้ดังนี้

ความแตกต่างของคน	สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ (ทางใจ)
1.อารมณ์	1.ความรัก
2.ความถนัด	2.ความนิยมชมชอบ
3.พฤติกรรม	3.ความเลื่อมใสศรัทธา
4.ความสามารถ	4. วามมีไมตรีจิตรมิตรภาพ
5.ทัศนคติ	5.ความเอาใจใส่
6.รสนิยม	6.ความเคารพนับถือ (ศักดิ์ศรี)
7.สังคม	7.ความเมตตา
8.นิสัย	8.ความเห็นอกเห็นใจ
9.สุขภาพ	9.ความเป็นกันเอง
10.รูปร่างท่าทาง	10.ความเป็นธรรมชาติ

3.ความต้องการทางสังคมของมนุษย์

ความต้องการทางสังคมของมนุษย์เราคือ

- 1.ความอยากรู้ อยากเห็น
- 2.ความต้องการมีอำนาจ
- 3.ความต้องการมีกลุ่มมีพวก
- 4.ความต้องการความอิสระ
- 5.ความต้องการความรัก
- 6.ความต้องการคุณค่าของตน

ลำดับความต้องการของคนเรา

ความต้องการพื้นฐาน ของมาสโลว์ ได้กล่าวไว้อย่างน้อย 5

ขั้นตอนคือ

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

5. ความต้องการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน
(NEED FOR SELF ACTUALIAZATION)

4. ความต้องการรู้จักคุณค่าของตน
(NEED FOR SELF ESTEEM)

3. ความต้องการความรักและความเป็นพวกเดียวกัน
(LOVE AND BELONGNINYNNESS NEEDS)

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
(SAFETY AND SECURITG NEEDS)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
(PHYSIOLOYICAL NEEDS)