



## ไอคิว ... ความฉลาดที่เพิ่มพูนได้ (IQ empowerment)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ความฉลาด ส่วนหนึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด ถือเป็นต้นทุนของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน แต่อีกส่วนหนึ่งได้จากประสบการณ์ การเรียนรู้เพิ่มเติม โอกาสในการฝึกฝน การให้ความสำคัญ และสภาพสังคม วัฒนธรรม ที่เอื้ออำนวยให้มีการนำออกมาใช้

ไอคิว (IQ) มาจากคำเต็มว่า Intelligent Quotient คือ ระดับเชาวน์ปัญญา ซึ่งได้มาจากการวัด โดยแบบทดสอบทางสติปัญญา แล้วแปลผลออกมาเป็นตัวเลข ระดับของไอคิวปกติอยู่ในช่วง 90-109 ตัวเลขเหล่านี้บ่งชี้เฉพาะระดับเชาวน์ปัญญาในบางด้านของเด็ก ที่สามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ แต่ไม่ได้เป็นตัวหลักในการบ่งบอกว่าผิดปกติหรือไม่ ต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ร่วมด้วยเพิ่มเติม

ผลที่ได้จากการวัดไอคิว ต้องรู้ในรายละเอียดด้วยว่า ใช้แบบทดสอบใด เป็นแบบทดสอบมาตรฐานหรือไม่ ใครเป็นผู้ทดสอบ ช่วงเวลาที่ทำกรทดสอบเด็กมีความพร้อมแค่ไหน ให้ความร่วมมือหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเชื่อถือในผลลัพธ์ที่ได้ทั้งสิ้น เราคงไม่จำตัวเลขเพียงอย่างเดียวแล้ว มาตีตราว่าเด็กฉลาดหรือโง่ การทดสอบไอคิว ไม่ได้ทำให้รู้ว่าใครเก่งกว่าใคร แต่ทำเพื่อช่วยค้นหา ปัญหา แล้วหาแนวทางช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนาให้เด็ก นอกจากนี้ แบบทดสอบไอคิวที่มีใช้กันอยู่ ก็ไม่ได้ครอบคลุมความฉลาดครบทุกด้าน

เรื่องของสติปัญญา มีทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligence Theory) พูดถึงเรื่องของความฉลาด ว่าไม่ได้มีเพียงด้านความคิดด้านเดียว แต่มีอย่างน้อย 8 ด้าน คือ

- 1) ด้านตรรกศาสตร์ - คณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence)
- 2) ด้านภาษา (Linguistic Intelligence)
- 3) ด้านมิติสัมพันธ์ (Visual Spatial Intelligence)
- 4) ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Bodily Kinesthetic Intelligence)
- 5) ด้านดนตรี (Musical Intelligence)
- 6) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence)
- 7) ด้านการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)



## 8) ด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalist Intelligence)

แต่แต่ละคนมีความฉลาดด้านต่างๆ แตกต่างกันไป บางด้านมาก บางด้านน้อย ผลผสมกันเป็นสัดส่วนที่ลงตัวสำหรับบุคคลนั้นๆ ความฉลาดเหล่านี้ส่วนหนึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด ถือว่าเป็นต้นทุนของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน แต่อีกส่วนหนึ่งได้จากประสบการณ์การเรียนรู้เพิ่มเติม โอกาสในการฝึกฝน การให้ความสำคัญ และสภาพสังคม วัฒนธรรม ที่เอื้ออำนวยให้มีการนำออกมาใช้

สำหรับความฉลาดในด้าน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านความเข้าใจตนเอง ได้ถูกหยิบยกมาทำความเข้าใจในมุมมองใหม่ หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า อีคิว (Emotional Quotient) ได้มีความพยายามที่จะวัดออกมาเป็นตัวเลขเหมือนไอคิว ถึงยังไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าที่ควรในด้านการวัด แต่ก็เป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ซึ่งเป็นอีกมุมมองหนึ่งที่มีการส่งเสริมเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่มีคู่ขนานไปกับไอคิว แต่ไม่สัมพันธ์กัน คนไอคิวดีไม่จำเป็นต้องมีความคิดสร้างสรรค์ดี คนมีความคิดสร้างสรรค์ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีไอคิวดีเช่นกัน

ถ้าคุณพ่อ คุณแม่ สามารถหาสัดส่วนที่ลงตัวของความฉลาดด้านต่างๆ ของลูกรักได้ และให้การส่งเสริม พัฒนาในแนวทางที่เหมาะสม ถูกทิศทาง ก็จะช่วยให้เขาเป็นผู้ที่ฉลาด มีภูมิปัญญาตามทิศทางเหมาะสมกับตัวเขา สามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยตัวเขาเองได้ในที่สุด แต่ถ้าเขาฉลาดผิดทิศทาง ไม่เหมาะสมกับตัวเขา ถึงจุดหนึ่งอาจหยุดชะงัก พัฒนาด้วยตัวเองไม่ได้ และถอยหลังในที่สุด

## แนวทางเพิ่มพูนปัญญา

### 1) ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงคือรากฐานที่สำคัญ ทำให้สมองมีพลังงานทำงานเต็มศักยภาพ ทำให้ร่างกายทำงานได้เต็มที่ตามที่สมองสั่งการ แล้วย้อนกลับมาพัฒนาสมอง เป็นวงจรแห่งปัญญาในที่สุด การส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง โดยหลักใหญ่มีอยู่ 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย เอกเขนก

#### 1. อาหาร

สารอาหารครบถ้วน ปริมาณพอเหมาะ ถูกสุขลักษณะ ช่วยพัฒนาสมอง แต่ไม่ต้องคำนวณให้ละเอียดยิบ ควรทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก กินแล้วอร่อย ไม่ใช่เคร่งเครียดกับการกิน ให้ได้รู้จักหิวบ้าง อย่าบ้วนตลอด แต่ก็อย่าให้หิวตลอดจนสมองย่ำแย่ เพราะขาดสารอาหาร เด็กจะเรียนรู้เองว่าร่างกายต้องการมากน้อยแค่ไหน บางวันทานมาก บางวันทานน้อยก็ไม่ใช่ไร เพียงสอนเด็กให้รู้จักเวลาอาหาร



รับผิดชอบเรื่องการกินด้วยตนเอง ให้เด็กเลือกเมนูอาหารด้วยตนเองบ้าง สิ่งเหล่านี้จะสอนให้เด็กรู้จักการคิด การควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ และรู้ว่าตัวเองชอบอะไร ไม่ชอบอะไร

## 2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายพอเหมาะ ออกแดดรับลมบ้าง อย่าปล่อยให้เด็กอยู่แต่ในห้องแคบๆ เพราะจะทำให้เด็กมีความคิดคับแคบไปด้วย การออกกำลังกายต้องเป็นไปโดยอิสระตามความสนใจ ไม่ใช่เรียนว่ายน้ำ ต่อด้วยเทนนิส แล้วจบท้ายด้วยเทควันโด บางคนพ่วงท้ายด้วยตีกอล์ฟอีก หรือไม่ก็ฝึกซ้อมทุกวัน วันละหลายชั่วโมง เพื่อเตรียมแข่งขัน ทำให้เด็กมีแต่ความกดดัน ความเครียด

การออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับเด็กคือ การเล่น โดยเล่นอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ตามจินตนาการความคิดของเขา ซึ่งจะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วย และช่วยระบายความก้าวร้าวรุนแรงไปในตัว ได้เรียนรู้กฎกติกาของสังคม และอื่นๆ อีกมากมาย

## 3. เอกเขนก

ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เด็กแต่ละวัยมีความต้องการในการนอนไม่เท่ากัน การได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอก็ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่สมวัยได้ ช่วงที่นอนหลับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตก็ทำงานได้เต็มที่ ในขณะที่เดียวกันสมองก็เริ่มจัดระบบความคิด เก็บข้อมูลให้เข้าที่เข้าทางในช่วงที่นอนหลับเหมือนกัน

งานอดิเรก ก็ถือว่าการพักผ่อนอย่างหนึ่ง มีเวลาว่างหางานอดิเรกทำบ้าง เป็นกิจกรรมที่เด็กสนใจเป็นพิเศษ จะเป็นการสะสม ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรืออะไรก็ได้ ซึ่งอาจจะดูไร้สาระบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าไปบังคับให้เด็กทำงานอดิเรกที่เราชอบ และเห็นว่าดีประโยชน์

## 2) ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย

พ่อแม่ควรใส่ใจกับพัฒนาการในแต่ละวัยของเด็ก เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ ถ้าพัฒนาการด้านไหนช้าก็ต้องรีบกระตุ้นทันที ถ้าไม่ช้าก็ส่งเสริมให้เร็วขึ้นได้เช่นกัน แต่ถ้าทำมากเกินไปก็ส่งผลเสียได้เช่นกัน การเร่งเร้าเร็วจนเกินความสามารถในวัยนั้น อาจทำให้เด็กหมดความมั่นใจ และไม่กล้าเรียนรู้ต่อก็ได้

พัฒนาการเด็กมี 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม การส่งเสริมควรพิจารณาทุกด้าน



เด็กจะมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อจากศีรษะจรดปลายเท้า เป็นขั้นๆ เช่น เริ่มชันคอได้ เอามือยื่น นั่ง คลาน ลุกยืน และเดิน ถ้าเด็กขวบครึ่ง แล้วยังไม่พูดเป็นคำ ก็ต้องรีบหาสาเหตุ รีบแก้ไข การร้อไปเรื่อยๆ เด็กก็อาจพูดได้เหมือนกัน แต่เด็กทุกคน ไม่ใช่คิดแบบนั้นเสมอไป

### 3) สอนให้คิดเป็น ทำเป็น (ไม่ใช่แค่จำได้ ลอกเลียนแบบเป็น)

การสอนให้เด็กคิดแบบมีเหตุมีผล ตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ จะทำให้เด็กคิดเป็นระบบ แต่การให้คิดนอกกรอบ ไม่ไปจำกัดความคิด ไม่ใช่เหตุผลบ้าง จะได้มีความคิดสร้างสรรค์ดี ในขณะที่เดียวกันถ้าคิดแล้วเกิดผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่น ก็คงไม่ดี จึงควรคิดในเชิงบวกด้วย การสอนคิดต้องสอนให้เด็กคิดได้ทุกรูปแบบ คือ

- \* คิดเป็นระบบ (Systematic Thinking)
- \* คิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
- \* คิดเชิงบวก (Positive Thinking)

#### 1. การคิดเป็นระบบ

การคิดเป็นระบบ จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการถามให้คิดเป็นระยะ เช่น “แล้วลูกคิดว่าอย่างไร” “แล้วถ้าเป็นแบบนี้จะได้อะไร” พยายามหลีกเลี่ยงคำว่า “ผิด” กับ “ไม่ใช่” แต่ให้บอกว่า “ลองดูใหม่อีกที” สร้างความมั่นใจให้เด็กกล้าคิดก่อน พอมั่นใจแล้วช่วงหลังจะมีคำว่า ผิดบ้างก็คงไม่เป็นไร เพราะถ้าเด็กไม่เคยผิดเลย ก็คงปรับตัวในสังคมได้ลำบากเช่นกัน

การคิดที่เป็นระบบจะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านการทดลองลงมือทำด้วย ทำเพื่อให้เห็นว่าเหตุอย่างไรทำให้เกิดผลลัพธ์แบบนี้ และคิดย้อนกลับได้ว่าผลลัพธ์แบบนี้เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง ต้องเปิดโอกาสให้เด็กเผชิญความยากลำบากบ้าง หรือเรียนรู้การคิดแก้ปัญหา ถ้าเด็กไม่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเล็กๆ มาก่อน โตขึ้นจะให้แก้ปัญหาใหญ่ๆ คงลำบาก เพราะไม่เคยมีระบบวิธีคิดในการแก้ปัญหา แต่ถ้าเด็กพยายามแล้วแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องเข้าไปชี้แนะด้วย อย่าปล่อยให้เขาแก้ปัญหาจนท้อแท้ หงุดหงิดใจ ไม่มีความมั่นใจ

#### 2. ความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ เป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิดอยู่แล้ว เพียงรักษาไว้ให้โอกาสเด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่หายไป การเล่นคือการแสดงออกของความคิดสร้างสรรค์ที่ดี ให้โอกาสเด็กเล่นอย่างอิสระ อย่างมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ให้เขาทำในสิ่งที่เขาต้องการทำบ้าง



### 3. ความคิดเชิงบวก

เด็กจะคิดเชิงบวกได้ ก็ต่อเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มั่นคง ปลอดภัย ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน เด็กอยู่ในความเครียดตลอดเวลา จะทำให้เด็กคิดในแง่ดีคงเป็นไปได้ยาก เพราะมีแต่ความหวุ่นไหวหวาดกลัวตลอดเวลา

ฝึกให้เด็กรู้ว่า ทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ขึ้นอยู่กับมุมมองความคิดว่าจะมองด้านไหน คิดด้านไหน

### 4) สร้างนิสัยรักการอ่าน

การที่เด็กจะฉลาดได้ บางครั้งก็ไม่สามารถคิดทุกอย่างเองได้หมด ต้องมีการหาข้อมูลเพิ่มพูนความรู้อยู่ตลอดเวลา เช่นกัน การอ่านเป็นพื้นฐานสำคัญของการได้มาซึ่งข้อมูล แต่เด็กที่ถูกบังคับให้อ่านหนังสือตลอด ถูกเร่งรัดในด้านการเรียน พอจบออกจากมหาวิทยาลัย ก็เป็นศัตรูกับหนังสือไปเลย ไม่ยอมแตะต้องหนังสืออีก สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาของเด็กไทย ทำให้การขับเคลื่อนทางปัญญาหยุดชะงัก ทั้งนี้ทั้งนั้นเป็นเพราะเขาไม่ได้ถูกบ่มเพาะนิสัยรักการอ่านมาตั้งแต่เล็ก เขาอ่านเพราะว่าเขาต้องอ่าน ไม่ใช่อ่านเพราะว่าเขาอยากอ่าน

เด็กที่มีนิสัยรักการอ่าน ถ้าเด็กได้หนังสือที่ตนชอบ อยากอ่านก็จะตั้งหน้าตั้งตาอ่าน ไม่เข้าใจก็ถาม ผิดกับเด็กที่ถูกบังคับให้อ่าน พอผลออกก็หยุดอ่านทันที เด็กที่รักการอ่านมักจะจดจำได้ว่า หนังสือที่ตนประทับใจคือเล่มไหนบ้าง คงไม่มีเด็กคนไหนตอบว่า ชอบอ่านหนังสือ ก. ใ้ มากที่สุด ถ้ามีอย่าเพิ่งดีใจ คงต้องมาพิจารณาดูกันแล้วว่า เกิดอะไรขึ้นกับเด็ก คงไม่ปกติแน่

การสร้างนิสัยรักการอ่านเป็นเรื่องไม่ยาก แต่ควรบ่มเพาะตั้งแต่เด็ก หนังสือเล่มแรกมีความสำคัญมาก ควรจะทำให้เด็กประทับใจ และอยากอ่านเล่มต่อไป ควรเป็นหนังสือภาพ เป็นหนังสือที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟังก่อนนอน ไม่ใช่ให้เด็กอ่านเอง ตามด้วยหนังสือนิทานที่มีตัวหนังสือเล็กน้อย รูปภาพมาก มีสีสัน น่าสนใจ

ถ้าเด็กต้องเสียน้ำตาตั้งแต่อ่านหนังสือเล่มแรกแล้ว ก็อย่าไปคาดหวังว่าเด็กจะกลายเป็นคนรักการอ่าน การใช้หนังสือ ก. ใ้ เป็นหนังสือเล่มแรก บังคับให้เด็กอ่าน ให้ท่องจำ อ่านซ้ำๆ ทั้งๆ ที่ไม่สนุก ก็อาจทำให้เด็กเกลียดหนังสือไปเลยก็ได้

สิ่งเหล่านี้อาจดูเหมือนเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในสายตาผู้ใหญ่ แต่มีผลกระทบต่อเด็กทั้งชีวิต ถ้าเด็กชอบอ่านหนังสือก็ไม่ต้องบังคับควบคุม เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ที่ทำไม่ยาก จะได้ไม่ต้องมาตามแก้เรื่องยากๆ ตลอดไป



## 5) เล่นให้สนุก เล่นให้เป็น เล่นให้สมตามวัย

เป็นเรื่องน่าเศร้าที่ในปัจจุบันนี้จะต้องมาพูดถึงเรื่องการเล่น มาบอกให้เด็กเล่น มาบอกพ่อแม่ว่า จะต้องเล่นกับลูกอย่างไร แต่ถ้าไม่พูดถึงก็คงไม่ได้ เพราะเรื่องนี้เป็นปัญหาจริงๆ และเป็นปัญหาใหญ่ด้วย

การเล่นเป็นธรรมชาติของเด็กทุกคน และเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาสติปัญญา และความสามารถในการเรียนรู้ทุกด้านของเด็ก นอกจากนี้ยังมีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่เป็นการออกกำลังกาย ฝึกฝนชวามันปัญญาผ่านการเล่นสมมุติ จัดระบบความคิดในสมองให้เป็นขั้นตอน ลำดับเรื่องราว พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ฝึกฝนทักษะที่ยังไม่คล่อง สร้างความเชื่อมั่น ระบายความก้าวร้าว รุนแรง ฝึกแสดงออกทางอารมณ์ พัฒนาทักษะสังคม การอยู่ร่วมกัน เรียนรู้กฎกติกา และที่สำคัญทำให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข และยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย ที่ไม่สามารถจะกล่าวถึงได้หมดในที่นี้

ต้องปล่อยให้เด็กเล่นบ้าง ชนบ้าง เล่นน้ำ บันดิน ก่อกองทราย ขยำกระดาษ ขีดเขียน จะเลอะเทอะบ้างคงไม่เป็นไร เพียงแต่เรากำหนดขอบเขตกว้างๆ ให้เขา เช่น ทำคนอื่นเจ็บไม่ได้ ทำร้ายตัวเองไม่ได้ ทำลายของไม่ได้ เล่นเสร็จให้รู้จักเก็บเข้าที่ ปล่อยให้เขาเล่นแล้วสนุก ไม่ใช่เล่นไป ถูกดุถูกว่าไป ตลอดเวลา

ของเล่นถ้าสำเร็จรูปเกินไป เด็กก็ไม่ได้ฝึกฝนอะไร เด็กก็ขาดซึ่งจินตนาการไม่ต้องคิด กดปุ่มก็มีภาพ มีเสียง เด็กก็นั่งดูเฉยๆ ไม่มีอะไรพัฒนา การเล่นบางอย่าง เมื่อเล่นแล้วมีสิ่งเร้า มีเรื่องราวให้ติดตาม แข่งขันมากเกินไป ก็ทำให้เด็กหมกมุ่นได้ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ เกมในสมาร์ตโฟน ควรดึงเด็กออกจากสิ่งเหล่านี้บ้าง โดยหาสิ่งทดแทนที่น่าสนใจไม่แพ้กันด้วย ไม่ใช่บอกให้หยุดเล่นแล้วไม่มีอะไรให้ทำต่อ ถึงเด็กหยุดแต่จิตใจก็ยังจดจ่อหมกมุ่นตลอดเวลาเหมือนเดิม

การเล่นต้องให้เหมาะสมตามวัย และระดับพัฒนาการ พ่อแม่จะช่วยในเรื่องการเลือกของเล่น และเล่นกับลูก ในขวบปีแรก ควรเลือกของเล่นที่เคลื่อนไหว มีสีสด มีเสียง เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสด้านการได้ยินและการมองเห็น เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นปู้ได้ เป็นต้น พอโตขึ้นควรกระตุ้นพัฒนากล้ามเนื้อ ก็ต้องเลือกของเล่นที่ช่วยกระตุ้นการใช้มือ ใช้เท้า การประสานงานของกล้ามเนื้อ เช่น รถสามล้อถีบ, แป้งโดว์ เป็นต้น

บทความแก้ไขล่าสุด: กรกฎาคม 2561

บทความต้นฉบับ : เมษายน 2549

**บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา**

ทวีศักดิ์ ลีริวัณธ์เรขา. (2561). **ไอคิว...ความฉลาดที่เพิ่มพูนได้**. [Online]. Available URL:

happyhomeclinic.com/a02-IQ-empowerment.html