



อาร์คิว ... ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ – Resilience Quotient)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

IQ ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ และคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
EQ ช่วยให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
RQ ช่วยให้เด็กสามารถเอาชนะอุปสรรคได้อย่างแข็งแกร่ง

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ

อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์ และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และในบางคนที่ มี อาร์คิว (RQ) ดี ก็สามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แข็งแกร่งกว่าเดิม

อาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ ยึด-ยึด-สู้ กล่าวคือ

ยึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดสู้กับทุกสถานการณ์

ยึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

หลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี มีเทคนิคสำคัญคือ 4 ปรับ 3 เดิม คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เดิมศรัทธา เดิมมิตร และเดิมจิตใจให้กว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเตรียมให้พร้อมก่อน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ เสมือนการฉีดวัคซีน ซึ่งต้องทำก่อนที่โรค



ระบาคจะมา เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจมีภูมิคุ้มกัน ก็ สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ได้

ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ ปล่อยคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้นหรือโทษใคร

ปรับความคิด คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น

ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่

ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

เต็มศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระ อาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ

เต็มมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พุดคุยกับคนที่ไวใจเพื่อช่วย หาทางออก

เต็มจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความ ทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ

การสร้างอาร์คิว (RQ) ให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ที่จะต้องเผชิญกับ ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง สามารถทำได้โดยช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความ เป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลุกฝัง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่างๆ ร่วมกับพ่อแม่ จุด ประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต แม้ว่าโตขึ้นจะไม่เป็นไปตามนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึง ความหวังต่ออนาคต เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้นะและ ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักพุดคุยเล่า ความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต. (2548). **พลังสุขภาพจิต RQ.**

บทความแก้ไขล่าสุด : กรกฎาคม 2561

บทความต้นฉบับ : เมษายน 2549

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรูู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ ลีริรัตน์เรขา. (2561). อาร์คิว ... ภูมิคุ้มกันทางใจ. [Online]. Available URL:

<http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.html>