

อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ

RQ: RESILIENCE QUOTIENT

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

IQ ช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ และคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

EQ ช่วยให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

RQ ช่วยให้เด็กสามารถเอาชนะอุปสรรคได้อย่างแข็งแกร่ง

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ

อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และในบางคนที่มีการอาร์คิว (RQ) ดี ก็สามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม

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

ฮึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์

ฮืด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา หาทงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

หลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี มีเทคนิคสำคัญคือ 4 ปรับ 3 เติม คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเตรียมให้พร้อมก่อน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ เหมือนการฉีควัคซีน ซึ่งต้องทำก่อนที่โรคระบาดจะมา เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจมีภูมิคุ้มกัน ก็สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ได้

ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้นหรือโทษใคร

ปรับความคิด คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น

ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่

ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ

เต็มมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พุดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อช่วยหาทางออก

เต็มจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ

การสร้างอาร์คิว (RQ) ให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง สามารถทำได้โดยช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่ จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต แม้ว่าโตขึ้นจะไม่เป็นไปตามนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความหวังต่ออนาคต เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักพุดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย

เอกสารอ้างอิง

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

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). **อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ.** จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a04-RQ.html>

(บทความต้นฉบับ: เมษายน 2549)