

ไทยรัฐ

Thai Rath
Circulation: 1,000,000
Ad Rate: 3,000

Section: First Section/-

วันที่: อาทิตย์ 20 มีนาคม 2559

ปีที่: 67

ฉบับที่: 21243

Col.Inch: 200.11 Ad Value: 600,330

หน้า: 14(กลาง)

PRValue (x3): 1,800,990

ศิลป์: สีสี่

คอลัมน์: ไทยรัฐซันเดย์สเปเชียล: SQ: ความฉลาดทางสังคมยุคใหม่



ในยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ท่านผู้อ่านเคยสังเกตมั้ครับว่า พฤติกรรมหรือรูปแบบการใช้ชีวิตของคนเราก็เปลี่ยนตามไปด้วย เปลี่ยนเร็วชนิดที่บางครั้งพอมามองย้อนกลับไปที่อดีตแปลกใจไม่ได้ สิ่งหนึ่งที่ผมรู้สึกและพบว่ามันเป็นข้อเท็จจริงคือ ที่ผ่านมามีคนได้สัมผัสกับคนเก่ง และมีความสามารถมากมาย แต่คนเหล่านั้นก็ไม่ได้จะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างที่คาดหวังไว้ทุกคนไป มีเพียงบางส่วนที่มีความสุขกับชีวิตจริงๆ ขณะที่อีกหลายคน แม้จะเก่งไม่เท่าความสามารถก็น้อยกว่า แต่กลับมีชีวิตที่มีความสุขมากกว่า ซึ่งผมก็มานึกถึงเหตุผลของความต่างเหล่านั้นหลายครั้งก็

ยังไม่ได้คำตอบที่ชัดเจน จนกระทั่งวันนี้ผมจึงรู้ว่าการเป็นคนเก่งเพราะมีความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) เป็นเลิศ พร้อมด้วยความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จ แต่ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ มีชีวิตอย่างมีความสุขเป็นที่รักของคนรอบข้างนั้น จำเป็นต้องมี "ความฉลาดทางสังคม" (Social Quotient : SQ) เป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ ซึ่งเมื่อไม่นานนี้ผมได้ค้นพบบริษัทที่คล้ายข้อสงสัยและทำให้เข้าใจเรื่องนี้กระจ่างขึ้นจากกิจกรรม "ผู้นำตัวน้อย หัวใจยิ่งใหญ่" ซึ่งเป็นแคมป์เพื่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมให้กับเด็กรุ่นใหม่ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงสนับสนุนโดยนายพลตราหมี แอดวานซ์ โพร-



นายมนปองทอง มั่นหมาย

รหัสข่าว: B-160320009102 (20 มี.ค. 59/07:35)

หน้า: 1/4

ทักษิณ สุตร 3 ของบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด
ซึ่งได้แบ่งกิจกรรมออกเป็นหลายโซน เพื่อฝึกฝน
ทักษะความฉลาดทางสังคมให้แก่เด็กอย่างเหมาะสม
ในแต่ละช่วงวัย

ก่อนอื่น

ผมขอแนะนำให้

ท่านผู้อ่านรู้จัก

กับปัจจัยสำคัญ

ที่ว่่านก่อนจะกลับ

Social Quo-

tient หรือเรียก

สั้นๆว่า เอสคิว

(SQ) คือ ความฉลาดทางสังคมเป็น
ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับกาเปลี่ยนแปลงของผู้อื่น
และสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดี ใครที่เข้าใจคนรอบข้างเข้าใจ
ที่มาที่ไปของการเปลี่ยนแปลงรอบตัว ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง
เหล่านี้ได้ และสามารถปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้
ได้อย่างมีความสุขก็ถือว่า มีความฉลาดทางสังคมสูงและในทาง
ตรงกันข้าม หากมีเอสคิวน้อยก็จะปรับตัวได้น้อย ไม่รู้ควรทำ
อะไรเมื่อไหร่ กับใครอย่างไร หรือรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตร่วมกับ
คนอื่นด้วยความยากลำบากเสียเหลือเกิน

เอสคิว (SQ) เป็นหนึ่งใน Q ที่ได้รับการยอมรับทั่ว
โลกว่า มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จและใช้ชีวิต
อย่างมีความสุข เหนือกว่าการมีไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ)
ที่ดี คงไม่มีพ่อแม่คนไหนที่อยากเห็นลูกเรียนเก่ง อารมณ์ดี
แต่ปรับตัวเข้ากับใครไม่ได้ เกิดความคับข้องใจ และไม่มีความสุข
ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับข้อมูลของสถาบันเทคโนโลยีการ-
เนกซ์ ในการติดตามสถิติของคนที่มีไอคิวดี ที่มีการฝึกอบรม
ทางด้านสมอง รวมทั้งมีทักษะความสามารถในการทำงาน
ดีพบว่าคุณสมบัติดังกล่าวทำให้คนประสบความสำเร็จเพียง
15% เท่านั้น แต่อีก 85% มาจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพ
และการปฏิบัติต่อผู้อื่น หรือที่เรียกว่า การพัฒนาทักษะ
ความฉลาดทางสังคมที่ดีนั่นเอง

ซึ่งเรื่องความฉลาดทางสังคมนี้ก็ตรงกับ “ปัญญา
ด้านมนุษยสัมพันธ์” (Interpersonal Intelligence)
ซึ่งเป็นหนึ่งในความฉลาดทางพหุปัญญา (Multiple
Intelligent) ตามทฤษฎีพหุปัญญาของ ฮาวเวิร์ด
การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ศาสตราจารย์
ทางด้านจิตวิทยาพัฒนาการชาวอเมริกันแห่ง
มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า ปัญญา
ด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นความสามารถที่จะสร้าง
- ความสัมพันธ์และเข้าใจผู้อื่น มองสิ่งต่างๆด้วย
มุมมองของคนอื่นๆรอบตัว เพื่อให้เข้าใจว่าคน
อื่นคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร มีทักษะในการ
เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกแรงบันดาลใจและแรง
กระตุ้นของผู้อื่น เป็นนักจัดการ แม้บางครั้ง



อาจจะดูเจ้าก็เจ้าการไปบ้าง แต่ก็เพื่อให้เกิดความสนุกสนานใน
กลุ่มและทำให้เกิดความร่วมมือกัน โดยใช้ทั้งภาษาพูด ภาษา
กาย เช่น การสบตา การโน้มตัว ยิ้ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์
ให้สื่อสารกันได้ มี

ทักษะในการฟังและเข้าใจคนอื่น ใช้ความเห็นอกเห็นใจและความ
เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นในการให้คำปรึกษาหรือประสาน
งานในกลุ่ม สร้างความเชื่อมั่นในกลุ่มได้ดี เป็น
นักประสานและแก้ไขความขัดแย้ง ทำให้
เกิดบรรยากาศที่ดีในระหว่างผู้คน

ที่น่าสนใจก็คือการเสริมสร้างและพัฒนา

เอสคิว หรือทักษะความฉลาดทางสังคม
นี้สามารถพัฒนาขึ้นได้ตั้งแต่แรกเกิดเลย
ครับเป็นความฉลาดที่มหัศจรรย์จริงๆ

ท่านผู้อ่านอาจจะมีความ

ว่าทำได้จริงๆหรือ? แล้ว

ต้องทำอะไรล่ะ?

นายแพทย์

พงษ์ศักดิ์ น้อย-

พยัคฆ์กุมารแพทย์

ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการและพฤติกรรม คณะแพทยศาสตร์ วชิร
พยาบาล ท่านได้พูดถึงการเสริมสร้างเอสคิวว่า “ปัจจุบันแนวคิดในการ
ให้ความสำคัญกับความฉลาดทาง

สติปัญญา (IQ) อารมณ์
(EQ) ถูกลดทอนลง
จากความคาดหวัง
ของพ่อแม่ยุคใหม่
ไปแล้ว

เมื่อมีผลวิจัยล่าสุดที่ระบุว่ากว่า 98% ของพ่อแม่ในยุคนี้หันมาให้ความสำคัญกับการอยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุขของลูก มากกว่าการสร้างอัจฉริยภาพทางสติปัญญาและอารมณ์ให้กับลูก นั้นหมายความว่า พ่อแม่อยากให้ลูกมีความสุขทางจิตใจ มีน้ำใจ ไม่ก้าวร้าว สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งรวมถึงการรู้จักการเอาตัวรอดโดยไม่เอาเปรียบใคร และไม่ถูกใครเอาเปรียบด้วย ทั้งหมดนี้ คือ ความฉลาดทางสังคม หรือเอสคิว (SQ) ซึ่งจะเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่สนับสนุนให้ลูกน้อยประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่มีความสุข โดยพ่อแม่สามารถพัฒนาทักษะนี้ได้ตั้งแต่ลูกเกิด



การเติบโตของปัญญาและสังคมของเด็ก (SQ)
ด้านการเป็นพ่อแม่ (SQ)

ได้ฟังอย่างนี้แล้ว มาดูกันนะครับว่าเราจะเสริมสร้างทักษะความฉลาดทางสังคมให้แก่ลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดได้อย่างไร?

เด็กแรกเกิด-6 เดือน เป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถฝึกลูกน้อยได้ ด้วยการตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสมและทันที ที่จะทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ

เด็กวัย 6-12 เดือน เด็กช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่พยายามแยกแยะตัวเอง

ออกจากพ่อแม่ พยายามแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกให้เขารู้จักการรอคอย เช่น อยากได้อะไร ก็ต้องทนรอคอยได้ ไม่ต้องตอบสนองทันที

เด็กวัย 1-3 ปี

เป็นวัยเตาะแตะ เด็ก

วัยนี้สามารถรู้จัก

การปรับตัว สร้าง

ความคุ้นเคยกับคนที่

ไม่คุ้นเคย คุณพ่อคุณแม่

สามารถฝึกให้ลูกสังเกตเด็กคนอื่น ๆ

เรียนรู้ความต่างของคนรอบข้าง

ทำให้ลูกรู้จักสิทธิในการเล่น

ของเล่นที่อาจต้องใช้ร่วมกับคนอื่น

ทำให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน

วัย 3-5 ปี หรือวัยก่อนวัย

เรียนเด็กในช่วงวัยนี้จะพร้อมและ

รู้จักเล่นร่วมกับเด็กคนอื่นในกิจกรรมเดียวกัน

พูดได้ว่าการเปิดโอกาสให้

ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว ได้คิด

และทำกิจกรรมต่างๆอย่าง

เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย



ความฉลาดทางสังคมเป็นสิ่งที่ได้มาตั้งแต่เกิด

เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคม

โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่จะ

แก้ปัญหาเฉพาะหน้าการ

ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วม

กัน รวมถึงการแสดงความรัก

ที่จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น

ซึ่งเป็นพื้นฐานของพัฒนาการ

ทางด้านอารมณ์ที่มั่นคง อันนำไปสู่

การพัฒนาในด้านสังคมผ่านการ

ทำกิจกรรมและเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต

ร่วมกับผู้อื่นภายใต้สภาพแวดล้อม

ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ซึ่งการเสริมสร้างเอสคิวนี้เป็นสิ่ง

สำคัญที่จะช่วยให้ลูกน้อยสามารถ

อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ท่านผู้อ่านที่

เป็นคุณพ่อคุณแม่คงจะรีบหาวิธี หรือ

กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างเอสคิวของลูก

กันตั้งแต่ตอนนี้เลย แต่สิ่งหนึ่งที่เร

ไม่อาจมองข้าม คือ การมีสุขภาพที่

สมบูรณ์แข็งแรงของลูกน้อย การ

เจ็บป่วยอยู่เสมอเป็นอุปสรรค

สำคัญต่อการพัฒนาทักษะความ

ฉลาดทางสังคม นั่นเป็นเพราะ

การพัฒนาเอสคิว จะเกิดขึ้นและ

เป็นไปได้ดีต่อเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์

กับคนรอบข้างอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะ

เป็นระหว่างพ่อแม่กับลูกน้อย ลูกกับเพื่อนในวัย

เดียวกัน รวมถึงคนที่วัยต่างกัน

คุณหมอพงษ์ศักดิ์ยังได้ให้คำแนะนำอีก

ว่า "การเลือกโภชนาการที่เหมาะสมในแต่ละ

ช่วงวัย ร่วมด้วยการส่งเสริมให้ลูกมีการออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เขามีสุขภาพร่างกาย

ที่แข็งแรง โดยเฉพาะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่

มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่ง

ในกรณีที่ให้นมแม่ไม่ได้ หรือหยุดให้นมแม่แล้ว

ก็ยังสามารถเลือกนมให้ลูกดื่มให้เหมาะสมกับวัย

การดื่มนมที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อย่างแอล แรม-

โนซัส (L-RHAMNOSUS) ที่มีผลวิจัยมากที่สุด

สายพันธุ์หนึ่งและได้รับการยอมรับทางการแพทย์

ว่า โดเดนต์ด้วย 3 พลังการปกป้องในการช่วย

ลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ถึง 37%

ช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารลงถึง

80% และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย จะ

ทำให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจที่จะให้เขาออกไปสัมผัส

ประสบการณ์ในโลกกว้าง เพื่อเรียนรู้การปรับตัว

เข้ากับคนรอบข้าง พัฒนาความฉลาดทางสังคมพร้อม

สู่การเป็นผู้นำตัวน้อย หัวใจยิ่งใหญ่ได้อีกทางหนึ่ง"

การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะเป็นพื้นฐาน

ที่ดีในการเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างมั่นใจ และเพิ่ม

โอกาสในการเข้าสังคมกับเพื่อนๆในวัยเดียวกัน

เพื่อพัฒนาทักษะเอสคิว ที่ช่วยให้เด็กๆประสบ

ความสำเร็จและเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขในอนาคต

พ่อแม่ยุคใหม่จึงต้องรับบทบาทผู้ปกป้องคนสำคัญ

เพื่อเสริมความพร้อมสู่สังคมรอบด้าน สร้าง

ประสบการณ์สู่ความสำเร็จให้ลูกรักเติบโตไปเป็น

ผู้นำตัวน้อย หัวใจยิ่งใหญ่ ด้วยเอสคิว.

โดย : ยุกกาน

กับอาบ
นิตยสาร ด้วย'คุณ