"ไอคิว" สูง "อีคิว" แจ๋ว หัวกะทิรุ่นใหม่เป็นนักวิทย์ไม่เครียด

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ไอคิวสูง อีคิว ต้องดีด้วย เป็นตัวช่วยแรงเสริมเติมสร้างารรค์

"ไอคิว" สูง "อีคิว" แจ๋ว หัวกะทิรุ่นใหม่เป็นนักวิทย์ไม่เครียด

ไอคิวทะลุฟ้า



เมื่อ "ไอคิว" สูงแล้ว "อีคิว" ต้องดีด้วย นี่คือคุณสมบัตินักวิทยาศาสตร์ที่พึงปรารถนา

แต่ทำอย่างไรจะเป็นนักวิทย์ที่สดใส

คำบรรยายของ น.พ. ปราการ ถมยางกูร นายแพทย์ชำนาญการพิเศษด้านเวชกรรมสาขาจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี วิทยากรบรรยายพิเศษหัวข้อ "บริหารจิตวันละนิด เป็นนักวิทย์ที่สดใส" นงานประชุมวิชาการวิทยา ศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อเยาวชน ครั้งที่ 4 "ประสานปัญญาแห่งอนาคต ลดวิกฤตโลกร้อน" จัดโดยสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหา วิทยาลัยศิลปากร ซึ่งเป็นเวทีเตรียมหัวกะทิรุ่นใหม่ทั้งนักเรียน นิสิต นักศึกษา ทุนโครงการพัฒนาและสงเสริม ผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (พสวท.) ให้ก้าวไปเป็นนักวิทยาศาสตร์ ช่วยเติมเต็มช่องว่างการขาดแคลนนักวิทยาศาสตร์ของประเทศ

น.พ.ปราการกล่าวว่า ชีวิตของนักวิทยา ศาสตร์อาจเจอกับความเครียด วิตก กังวล บางคนมีปัญหาด้านสมาธิ ความจำ บางคนเวลาใกล้สอบนอนไม่หลับ เพราะแบ่งเวลานอนไม่ดี ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการสอบนั้นต้องนอนให้เพียงพอ เพราะการนอนจะทำให้สมองเรียงตัวเต็มที่ ในเด็กวัยรุ่นอาจมีอารมณ์หงุดหงิดมากกว่าปกติ และสนใจกิจกรรมต่างๆ ลดลงเวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้น ทำให้ผลการเรียนลดลงตามไปด้วย



"นักศึกษาแพทย์หลายคนพอขึ้นปี 4-5 เกรดลดลง ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า และอาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเอง เพราะฉะนั้นต้องจับให้ดีว่าอารมณ์ของตัวเองเป็นแบบไหน" น.พ.ปราการให้ขอคิดจากขาวคราวที่ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะในช่วงฤดูกาลสอบแต่ละครั้ง เพราะฉะนั้นสิ่งที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักวิทยาศาสตร์ในอนาคต คือความสามารถทางสติปัญญา หรือ "ไอคิว"

และความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งต้องฝึกให้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีการควบคุมตัวเอง มีความรับผิดชอบ หรือ "อีคิว" ซึ่งเป็นตัวผลักดัน "ไอคิว" นั่นเอง

นอกจากนี้จะต้องมีความเข้มแข็งด้านสุขภาพกาย มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ มีความฉลาดทางจริยธรรม เพราะนักวิทยาศาสตร์บางคนอาจใช้ความรู้ที่มีไปหลอกลวงคนอื่น อย่างกรณีที่เป็นข่าวเกรียวกราวมาแล้วของนักวิทยาศาสตร์ชาวเกาหลี

มาถึงมุมมองของการเป็น "นักวิทยาศาสตร์ที่สดใส" กันบ้าง นั่นคือมีความตระหนักรู้และพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องของความสงบสุขในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเสริมสร้างด้วยตัวเราเอง รวมถึงการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ นั่นคือการใช้หลักพรหมวิหาร 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สำหรับนักเรียนทุน พสวท.เมื่อมาถึงจุดหนึ่งอาจจะมีความรู้สึกว่าไปต่อไม่ไหว น.พ.ปราการแนะนำว่า ถ้ารู้สึกแบบนี้อย่านิ่งนอนใจ ต้องหาทางแก้ไข สิ่งสำคัญเร่งด่วนคือหาทางปรึกษากับอาจารย์ หรือที่ปรึกษาท่านต่างๆ ขณะเดียวกันหากิจกรรมอย่างอื่นทำ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหดหู่ท้อแท้ที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นการเล่นกีฬาที่ชอบ ที่สนใจ การร้องเพลง เพื่อผ่อนคลาย งานอดิเรกต่างๆ ในภาวะเช่นนี้อาจดูเป็นเรื่องยาก แต่จริงๆ แล้วไม่ยากอย่างที่คิดถ้าได้ลงมือปฏิบัติจริงจัง หรืออาจจะนั่งสมาธิซึ่งจะช่วยให้เกิดปัญญาหาทางแก้ปัญหาได้ด้วยสติ ไม่ควรหมดหวัง สิ้นหวัง หรือยอมแพ้ เพราะอนาคตที่แจ่มใสยังรอเราอยู่

อย่าลืมว่า...แค่เริ่มก้าวเราก็เริ่มเดินแล้ว

การเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่สดใสก็เช่นกัน ต้องบริหารให้พร้อมทั้งเรื่องเรียนและจิตใจ

มีก้าวแรกแล้วก็ก้าวต่อไป เพื่อเป็นนักวิทย์รุ่นใหม่ที่สดใสอย่างมีคุณภาพ

หน้า 24 ข่าวสด ขอบคุณครับ (6/5/09)