

การพัฒนา IQ และ EQ แบบองค์รวม เพื่อความสมดุลในชีวิตของเด็กไทย

ปาริชาติ จันทร์ศรีบุตร *

ปัจจุบันสังคมไทยพ่อแม่ ผู้ปกครอง หลาย
ท่านต่างมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับเรื่อง
ของการเรียนของลูกเป็นหลักเทอมไหน

ที่มีผลการเรียนตกไปบ้าง พ่อแม่จะ
เดือดร้อนใจ พาลูกไปเรียนพิเศษ
เพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นการที่
ผู้ใหญ่มุ่งเน้นการเรียนเป็นหลักนี้
เอง ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะ
ขัดเกลาหรือพัฒนาด้านอารมณ์

ด้านความคิด ด้านความรับผิดชอบ
ความมีน้ำใจ รวมทั้งด้าน

ศีลธรรม ทำให้ขาดโอกาส ที่จะ

ทำให้มีบุคลิกภาพที่สมดุลยิ่งขึ้น

การมีบุคลิกภาพที่สมดุลย์สมอง

มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งมิใช่เพียง

เป็นอวัยวะหนึ่งที่เป็นกลไกควบคุมอวัยวะ

ต่างๆของร่างกายในการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความ

เป็นตัวของตัวเองเป็นชีวิตเราเป็นความทรงจำเป็นอารมณ์ความรู้สึก เป็นจิตใจ รวมทั้ง

สติปัญญาทำให้เราแสดงศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่มีปัญญาสามารถพัฒนาตนเองได้

มีในการไตร่ตรองความถูกต้อง เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตวิญญาณ มีบุคลิกภาพโดยสมองของ

คนเรานั้นแบ่งออกเป็น 2 ซีก คือซีกซ้ายและซีกขวา มีการเชื่อมโยงถึงกันด้วยเส้น

ประสาทมากมายนักวิจัยพบว่าสมองซีกซ้ายเกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้ภาษาพูด

การวิเคราะห์และการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลการจัดลำดับก่อนหลังการควบคุมพฤติกรรม

การนับจำนวน การบอกเวลา ซึ่งเป็นเรื่องของความฉลาดด้านสติปัญญาในขณะที่สมอง

ซีกขวาเกี่ยวข้องกับจินตนาการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สัญชาตญาณการสังเคราะห์การ

ชิมชั้บในดนตรีและศิลปะซึ่ง เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ สมองทั้งสองซีกจึง

เปรียบได้กับไอคิวและอีควินนั่นเอง

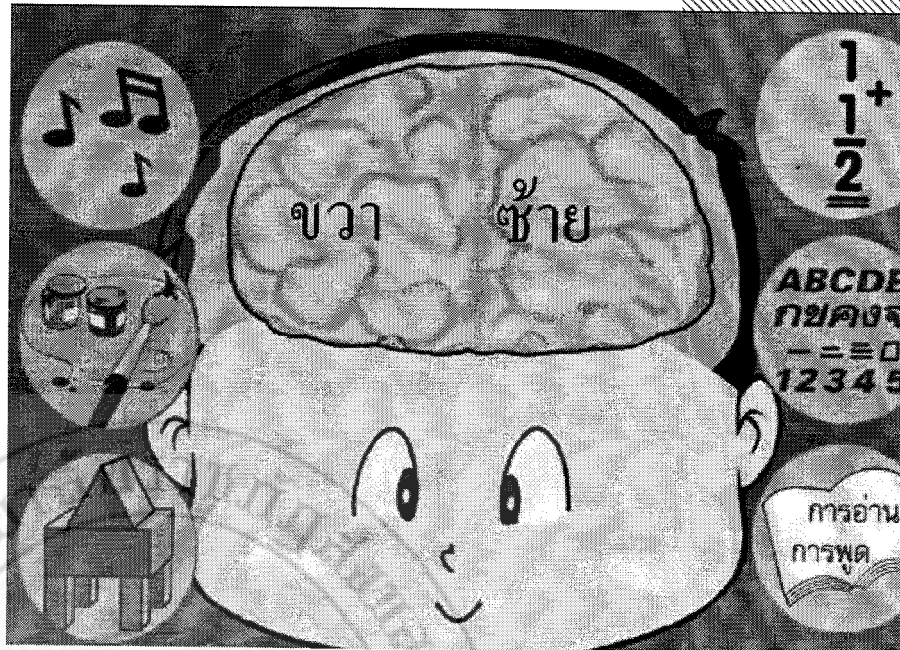


*อาจารย์สาขาวิชาบริหารทรัพยากรมนุษย์

ความหมายของ “ไอคิว”

ไอคิว (IQ) ย่อมาจากคำว่า Intelligence Quotient เป็นตัวเลขแสดงเชาวน์ปัญญาหรือความสามารถของมนุษย์ในการเรียนรู้การปรับตัวการคิดและวิเคราะห์การสร้างความคิดรวบยอดและจดจำข้อมูลต่างๆ

ไอคิว ได้มาจากการวัดโดยแบบทดสอบทางสติปัญญาแล้วแปลผลออกมาเป็นตัวเลขระดับไอคิวปกติอยู่ในช่วง 90-110 ตัวเลขเหล่านี้บ่งชี้เฉพาะระดับสติปัญญาในบางด้าน ได้แก่ การคิด การใช้เหตุผล การเชื่อมโยง การคำนวณ เป็นต้น



ความหมายของ “อีคิว”

อีคิว (EQ) ย่อมาจาก Emotion Quotient ซึ่งคำว่า “Quotient” ในภาษาอังกฤษแปลว่า ผลลัพธ์ของการหารซึ่งในที่นี้น่าจะแปลว่า “ค่า” หรือ “ระดับ” และ Emotion ในภาษาอังกฤษแปลว่าอารมณ์ เมื่อนำทั้ง 2 คำมารวมกัน Emotion Quotient คือระดับทางอารมณ์ หรือที่หลาย ๆ คนเรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการปรับและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์

องค์ประกอบ 2 ด้านที่มีผลต่อความสำเร็จ

ในอดีตเราให้ความสำคัญกับความฉลาดทางด้านสติปัญญา หรือไอคิวแต่เพียงอย่างเดียวเนื่องจากมีความเชื่อกันมานานว่าเด็กที่มีไอคิวสูงหรือเด็กที่มีผลการเรียนดีจะต้องประสบความสำเร็จด้านการเรียนหน้าที่ การงาน รวมถึงการดำเนินชีวิตในอนาคต แต่ในปัจจุบันนี้มีการศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยมากมายที่เป็นข้อสรุปว่าความสำเร็จในชีวิตเป็นผลมาจากเชาวน์ปัญญาเพียงร้อยละ 20 ในขณะที่ ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่าความฉลาดด้านสติปัญญาถึง 4 เท่า มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ติดตามเด็กชายชาวอเมริกันจำนวน 450 คนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 40 ปี โดยที่ 2 ใน 3 เป็นเด็ก



ที่มาจากครอบครัวยากจนเป็นส่วนใหญ่ และ 1 ใน 3 เป็นเด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่า 90 พบว่าระดับไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยต่อความสามารถในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิต ปัจจัยที่ช่วยมากกว่า คือ ความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น การศึกษาและงานวิจัยเหล่านั้นส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะให้ความสำคัญต่อไอคิวจนไม่สนใจไอคิวเลย สำหรับคนที่มีไอคิวสูงและมีไอคิวที่ดีด้วย ย่อมเป็นหลักประกันว่าจะมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างดี

ไอคิวและอีคิวเด็กไทยในวันนี้

ไอคิวเด็กไทยในวันนี้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ โดยเฉพาะเด็กในชนบทซึ่งเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ขาดแคลนปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กเด็ก กรุงเทพมหานครจะมีระดับไอคิวสูงกว่า เนื่องจากมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากกว่า จากการประเมินเด็กไทยที่มีอายุระหว่าง 6 ถึง 12 ปี มีระดับไอคิวโดยเฉลี่ย 88.1 และ เด็กไทยอายุระหว่าง 13 ถึง 18 ปี มีระดับไอคิวเฉลี่ย 86.7 นับว่าต่ำกว่าความฉลาดระดับปานกลางที่ต้องมีไอคิวระหว่าง 90-110 ซึ่งการพัฒนา IQ พ่อแม่ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์และมีการพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงปีแรกของชีวิต สมองจะพัฒนาได้เกือบร้อยละ 60-70 ของสมองผู้ใหญ่ หลังจากนั้นจะมีการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยจนถึงวัยชรา ขึ้นอยู่กับการกระตุ้น การใช้งานบ่อย ๆ จึงจัดได้ว่าช่วง 6 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาทองหรือที่เรียกกันว่า “หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่ควรเร่งกระตุ้นให้สมองทั้งสองซีกพัฒนาให้มากที่สุด

จากผลการประเมินอีคิวเด็กไทยในวันนี้ เด็กอายุ 6 ปี ถึง 10 ปี จะโดดเด่นในเรื่องจริยธรรมแต่ขาดสมาธิและความอดทน ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าครอบครัวของคนไทยยังให้ความสำคัญที่จะปลูกฝังให้เด็กเป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรม เด็กไทยอายุ 10 ถึง 18 ปี โดดเด่นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ขาดในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์และการควบคุมอารมณ์ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสังคมตามมาจะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้เราจะได้รับฟังข่าวจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์เรื่องเด็กนักเรียนตีกัน นักเรียนหญิงทะเลาะกันมีการลงไม้ลงมือบ่อยมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าระบบการศึกษาไทยจะต้องไม่ละเลยปลูกฝังในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรมมากขึ้นและควรต้องส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบให้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

ปัจจัยในการเสริมสร้าง ไอคิว และอีคิว

ปัจจัยด้านพันธุกรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลในการกำหนดระดับเชาวน์ปัญญาอย่างน้อยร้อยละ 50 และยังเป็นตัวกำหนดพื้นฐานด้านความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กด้วยแต่สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ในระหว่างการเจริญเติบโตก็ไม่ควรละเลย

• **สิ่งที่ได้รับในครรภ์มารดา** เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่มีผลต่อไอคิว และอีคิวมากที่สุด ดังนั้นการดูแลครรภ์ของมารดาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างทั้งไอคิวและอีคิว เนื่องจากเซลล์ 1 แสนล้านเซลล์คือจำนวนเซลล์ของสมองที่ปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์พร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์จนครบ 9 เดือน ดังนั้นในขณะตั้งครรภ์แม่ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน โฟลิก และวิตามิน ซึ่งเป็นรากฐานที่ดีสำหรับ ไอคิวและอีคิวของลูก นอกจากนี้อารมณ์ของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ การอ่านหนังสือ การฟังเพลง ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างอีคิวให้แก่เด็ก

• **สภาพครอบครัวและการเลี้ยงดู** การอบรมเลี้ยงดูเด็กควรได้รับการตอบสนองความต้องการที่สมวัย พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (ไอคิว) และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) ของเด็กเล็ก ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับพ่อแม่เป็นสำคัญ โดยต้องใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูกให้มากที่สุด ทั้งการกิน เล่น เดิน วาด เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการในด้านร่างกายและจิตใจความสัมพันธ์ในครอบครัวการสร้างจินตนาการ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดร่วมกันสำหรับในเด็กโตพ่อแม่จะต้องเข้าใจลักษณะธรรมชาติของเด็กว่าจะมีการถอยห่างจากพ่อแม่และติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าจะนั้น ผู้ปกครองจะต้องปรับเรื่องการสื่อสารรับฟังเพื่อสร้างความเข้าใจ และให้เหตุผลมากกว่าการออกคำสั่ง นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์ กล่าวว่า การเสริมสร้างไอคิวและอีคิวในวัยรุ่น พ่อแม่จะต้องปรับการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีปรับอารมณ์และควบคุมตนเองอย่าจู้จี้จุกจิกในการพูดคุยหากลูกมีพฤติกรรมอารมณ์ร้ายนั่นถือเป็นกระจกสะท้อนว่าพ่อแม่เองก็มีพฤติกรรมเช่นนั้น และต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับลูก มีโอกาสสร้างสรรค์ทางความคิด ฝึกให้รู้จักความลำบากและขาดแคลนในระดับหนึ่ง เพื่อเกิดความอดทน เกิดการคิดวิเคราะห์ สามารถหาทางแก้ไข หากเกิดข้อผิดพลาดไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อแบ่งปันเกิดความประหยัด การฝึกให้เห็นถึงความทุกข์ของสังคม เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าของตนเอง และเกิดการพัฒนาช่วยเหลือสังคม



ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและลักษณะพฤติกรรมของเด็ก

ลักษณะของครอบครัว	ลักษณะของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กัน
1. เด็กถูกทอดทิ้งขาดการดูแลเอาใจใส่	เชื่อฟังและยอมตาม ก้าวร้าว ปรับตัวยาก มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและไม่ปลอดภัย จิตใจ โหดร้าย มีอาการทางประสาท ซึ้อาย ตี้อร์น ไม่ทำตัวสอดคล้องกับผู้อื่น
2. เด็กได้รับการทะนุถนอมแบบพารก	ลักษณะคล้ายพารก และชอบถดถอย เชื่อฟังและยอมตาม มีความรู้่าทุกไม่อบอุ่นไม่ปลอดภัย ก้าวร้าว ซึ้อจจา ปรับตัวยาก
3. บิดามารดาใช้อำนาจบังคับ	ต้องพึ่งพาผู้อื่น ซึ้อาย เชื่อฟังและยอมตาม สุภาพอ่อนโยน ระมัดระวัง ไม่ร่วมมือ เครื่องเคียดกล้าหาญ ชอบทะเลาะวิวาทขาดความกระตือรือร้น
4. บิดามารดายอมตามใจเด็ก	ก้าวร้าว เลินเล่อ ไม่เชื่อฟัง รักอิสระ เชื้อมั่นในตัวเองมีความกล้าในการคบหาสมาคม ไม่ทำตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น
5. บิดามารดาไม่ปรองดองกัน	ก้าวร้าว ซึ้อจจา ไม่ร่วมมือ ประพฤติผิด
6. ระเบียบวินัยทางบ้านบกพร่อง	ปรับตัวไม่ค่อยดี ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ้อจจา
7. ครอบครัวปรองดองกันและมีการปรับตัวดี	เชื่อฟังและยอมตามปรับตัวได้ดี
8. ครอบครัวมีความสุขและรักใคร่	ร่วมมือ ปรับตัวได้ดีรักอิสระ
9. ครอบครัวยอมรับเด็ก	มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคม กล้าเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ
10. บิดามารดาสนิทสนมและเล่นกับเด็ก	มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และเชื่อถือในตนเอง
11. การอบรมเด็กด้วยเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์	ไว้วางใจและเชื่อถือตนเอง ร่วมมือและมีความรับผิดชอบ
12. ระเบียบวินัยทางบ้านเคร่งครัดสม่ำเสมอ	ปรับตัวได้ดี
13. การฝึกเด็กให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ	ปรับตัวได้ ไว้วางใจตนเอง มีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

• **โอกาสที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการทำกิจกรรมที่เหมาะสม** โอกาสต่อการเรียนรู้จากภายในและภายนอก ระบบจะส่งผลกระทบต่อระดับของไอคิวอย่างชัดเจน พ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาเลือกรูปแบบและลักษณะของกิจกรรมให้เหมาะสมตามวัย และส่งเสริมให้เด็กรักการเรียนรู้ สร้างหัวใจใฝ่รู้ให้กับเด็ก ซึ่งเป็นรากฐานที่แข็งแรง สำหรับการเรียนรู้โลกกว้างและมีการเรียนรู้ที่ไม่เครียดหรือมีความกดดัน มีกิจกรรมที่ทำทลายความคิดการพัฒนาปัญญาและจริยธรรม ผ่านการเล่นิทาน การฟังเสียงดนตรี ซึ่งเสียงดนตรีมีส่วนช่วยในการสร้างเส้นใยสมอง ขณะฟังดนตรี สมองซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงานไปพร้อมกัน กล่าวคือ ความไพเราะและความรู้สึกสบายช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาส่วนตัวโน้ตและจังหวะช่วยกระตุ้นสมองซีกซ้ายการฟังดนตรีบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นให้การสื่อสารข้อมูล ของสมองส่วนต่าง ๆ ทำงานอย่างเชื่อมโยง และช่วยให้เกิดการเรียนรู้เป็นผลดีทั้งต่อความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

• **การกระตุ้นสมองของเด็กอย่างถูกวิธี** การพัฒนาการของสมองอย่างสมวัย คือ การแสดงความรักของพ่อแม่ การให้ความอบอุ่นและใส่ใจ รวมทั้งสนับสนุนให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบข้างตามธรรมชาติ

วิธีการกระตุ้นสมองของลูกในช่วงวัยต่างๆให้พัฒนาอย่างเต็มที่ทำได้ดังนี้

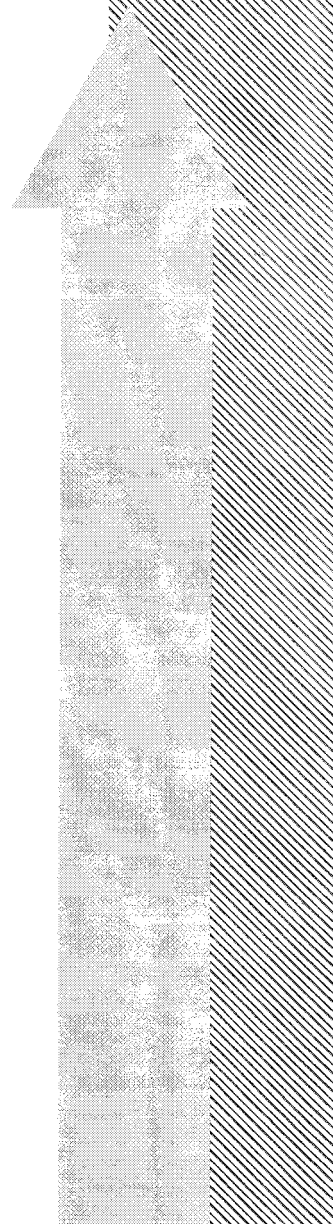
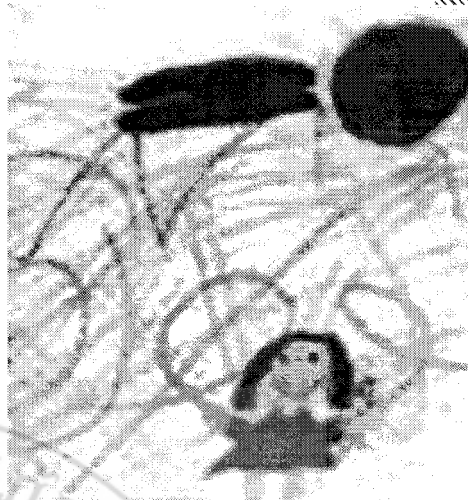
อายุ 1 เดือนครึ่ง - 3 เดือน ใช้โมบายรูปร่างแปลก ๆ มีสีสัน ในการกระตุ้นประสาทสัมผัส ทางตา หู และการเคลื่อนไหวของเด็ก ช่วยให้เกิดการประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองแต่ละระบบซึ่งเป็นรากฐานของความจำและการเรียนรู้

อายุ 3-6 เดือน เด็กวัยนี้มักจะสนใจของเพียงอย่างเดียว โดยใช้เวลาคิดพิจารณาค่อนข้างนานจึงไม่ควรมีของเล่นมากเกินไปเพราะจะทำให้เด็กสับสนและเกิดอาการหงวของ

อายุ 6-13 เดือน เป็นช่วงเวลาเริ่มต้นการเรียนรู้ด้วยการสำรวจ อยากรู้ อยากเห็นว่าสิ่งนั้นคืออะไรจึงต้องการที่จะค้นหาการกระตุ้นให้เด็กมีนิสัยช่างสำรวจและอยากรู้อยากเห็นจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ที่ดีในอนาคต

อายุ 13-18 เดือน เป็นช่วงที่เด็กกำลังพัฒนาด้านภาษา พ่อแม่ควรฟังและให้ความสนใจกับสิ่งที่เด็กพยายามสื่อสารอย่างอดทน

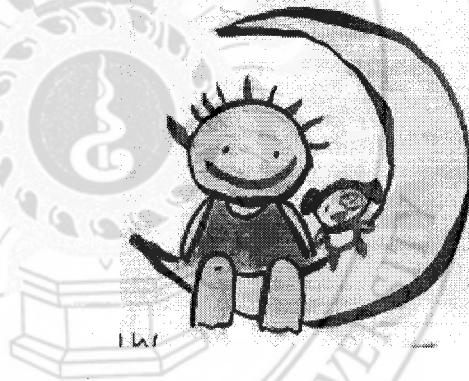
อายุ 18 เดือน - 2 ปี เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวตนมากขึ้น บางครั้งก็แสดงความเห็นแก่ตัวออกมา เพราะยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกเรียนรู้ที่จะแบ่งปันด้วยการอธิบายอย่างอ่อนโยนไม่ควรใช้ความรุนแรง เช่นดุหรือด่าทอด้วยเสียงดัง



อายุ 2-3 ปี เด็กเริ่มมีจินตนาการและยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจึงมักเล่นบทบาทสมมุติวาดรูปเพื่อแสดงจินตนาการความรู้สึกนึกคิดของตนออกมาจึงควรให้ความสนใจกับผลงานเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความภูมิใจแก่เด็กและให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเด็กอื่นๆ เพื่อให้เด็กมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและจุดเริ่มต้นของพัฒนาการการเข้าร่วมสังคมขั้นพื้นฐาน

อายุ 3-6 ปี เด็กกำลังเรียนรู้ที่จะเติบโตจะมีความรับผิดชอบการนับถือตนเอง การเคารพผู้อื่น พูดมากขึ้น มีความคล่องตัวสูง ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี ช่างซักช่างถาม พ่อแม่ควรตอบข้อสงสัยลูกอย่างใจเย็น และเด็กจะมีสมาธิมากขึ้นจึงควรส่งเสริมทักษะการอ่านเพิ่มขึ้นในวัยนี้

ไอคิวและอีคิวเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กสามารถเรียนรู้ได้และฝึกฝนให้มากขึ้นได้ในตนเองดังนั้นการพัฒนาไอคิวและอีคิวแบบองค์รวมอย่างสมวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างไรก็ตาม ไอคิวและอีคิวก็ยังไม่เพียงพอต่อการเป็นบุคคลที่มีคุณภาพเพราะหากบุคคลนั้นมีสติปัญญาดีมีความฉลาดทางอารมณ์แต่ไร้คุณธรรมก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมไม่มีความสุข



เอกสารอ้างอิง

นัยพินิจ คุชภักดี. พัฒนาศิลปะเสริมสร้างเยาวชนปัญญา. บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด.

2546

ลัดดา เหมาะสุวรรณ และจิราพร ชมพิกุล. พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. ในรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการวิจัย พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย : ปัจจัยคัดสรรด้านครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูเล่มที่ 9 พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. 2547

สุกรานต์ โรจนไพรวงศ์. ไอคิวและอีคิวความฉลาดสองด้านเพื่อความสมบูรณ์ของมนุษย์.

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. 2550

คู่มือพัฒนาสมองลูกด้วยสองมือแม่. บริษัทรักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2 ปี 2547

www.dmh.go.th