

การพัฒนา IQ และ EQ แบบองค์รวม

เพื่อความสมดุลในเชิงตัวของเด็กไทย

ปาริชาติ จันทร์ศรีบุตร *



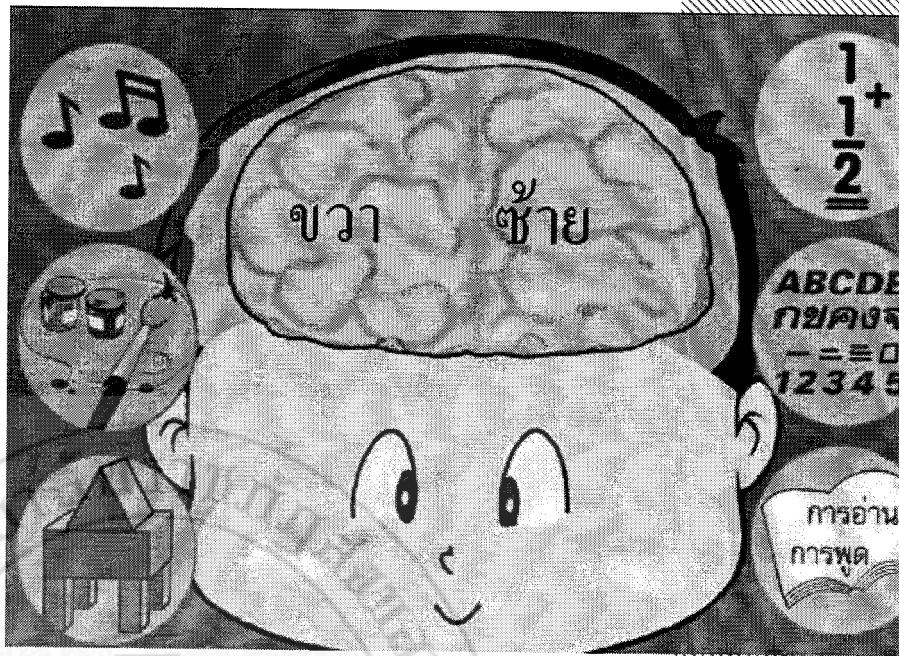
ปัจจุบันสังคมไทยพ่อแม่ ผู้ปกครอง หลายท่านต่างมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับเรื่องของการเรียนของลูกเป็นหลักเทอมไหนที่มีผลการเรียนตกไปบ้าง พ่อแม่จะเดือดร้อนใจ พาลูกไปเรียนพิเศษ เพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นการที่ผู้ใหญ่มุ่งเน้นการเรียนเป็นหลักนี้เอง ทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะขัดเกลากหรือพัฒนาด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ รวมทั้งด้านศีลธรรม ทำให้ขาดโอกาสที่จะทำให้มีบุคลิกภาพที่สมดุลยิ่งขึ้น การมีบุคลิกภาพที่สมดุลย์สมอง มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งมิใช่เพียง เป็นอวัยวะหนึ่งที่เป็นกลไกควบคุมอวัยวะ

ต่างๆ ของร่างกายในการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเป็นตัวของตัวเราเป็นชีวิตเราเป็นความทรงจำ เป็นอารมณ์ ความรู้สึก เป็นจิตใจ รวมทั้งสติปัญญา ทำให้เราแสดงศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่มีปัญญาสามารถพัฒนาตนเองได้ มีในการตื่อตระหนักรู้ความต้องเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตวิญญาณ มีบุคลิกภาพโดยสมองของคนเรานั้นแบ่งออกเป็น 2 ชิ้น คือชิ้นซ้ายและชิ้นขวา มีการเชื่อมโยงกันด้วยเส้นประสาทมากมายนักวิจัยพบว่าสมองชิ้นซ้ายเกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้ภาษาพูด การวิเคราะห์และการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลการจัดลำดับก่อนหลังการควบคุมพฤติกรรม การนับจำนวน การบอกเวลา ซึ่งเป็นเรื่องของความฉลาดด้านสติปัญญา ในขณะที่สมองชิ้นขวาเกี่ยวข้องกับจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ สัญชาตญาณ การสังเคราะห์ การซึมซับในคนตัวและศิลปะ ซึ่งเป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ สมองทั้งสองชิ้นจึงเปรียบได้กับไอคิวและอีคิวนั้นเอง

ความหมายของ “ไอคิว”

ไอคิว (IQ) ย่อมาจากคำว่า Intelligence Quotient เป็นตัวเลขแสดงเชาว์ปัญญาหรือความสามารถของมนุษย์ในการเรียนรู้การปรับตัวการคิดและวิเคราะห์การสร้างความคิดรวบยอดและจะจำข้อมูลต่างๆ

ไอคิว ได้มาจากการวัดโดยแบบทดสอบทางสติปัญญาแล้วแปลผลออก มาเป็นตัวเลขระดับไอคิวปกติอยู่ในช่วง 90-110 ตัวเลขเหล่านี้บ่งชี้เฉพาะระดับ สติปัญญาในบางด้าน ได้แก่ การคิด การใช้เหตุผล การเชื่อมโยง การคำนวณ เป็นต้น



ความหมายของ “อีคิว”

อีคิว (EQ) ย่อมาจาก Emotion Quotient ซึ่งคำว่า “Quotient” ในภาษาอังกฤษแปลว่า ผลลัพธ์ของการหารซึ่งในที่นี่น่าจะแปลว่า “ค่า” หรือ “ระดับ” และ Emotion ในภาษาอังกฤษแปลว่า อารมณ์ เมื่อนำทั้ง 2 คำมารวมกัน Emotion Quotient คือระดับทางอารมณ์ หรือที่หลาย ๆ คนเรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการปรับและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์

องค์ประกอบ 2 ด้านที่มีผลต่อความสำเร็จ

ในอดีตเราให้ความสำคัญกับความฉลาดทางด้านสติปัญญาหรือไอคิวแต่เพียงอย่างเดียวเนื่องจากมีความเชื่อกันมานานว่าเด็กที่มีไอคิวสูงหรือเด็กที่มีผลการเรียนดีจะต้องประสบความสำเร็จด้านการเรียนหน้าที่ การงาน รวมถึงการดำเนินชีวิตในอนาคต แต่ในปัจจุบันนี้มีการศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยมากมาย ที่เป็นข้อสรุปว่าความสำเร็จในชีวิตเป็นผลมาจากการ เชาว์ปัญญาเพียงร้อยละ 20 ในขณะที่ ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อความสำเร็จในชีวิตมาก กว่าความฉลาดด้านสติปัญญาถึง 4 เท่า มีงานวิจัย ชิ้นหนึ่งที่ติดตามเด็กชายชาวอเมริกันจำนวน 450 คน อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 40 ปี โดยที่ 2 ใน 3 เป็นเด็ก



ที่มาจากการครอบครัวยากจนเป็นส่วนใหญ่ และ 1 ใน 3 เป็นเด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่า 90 พबว่าระดับไฮคิวความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยต่อความสามารถในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิต ปัจจัยที่ช่วยมากกว่า คือ ความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือความผิดหวังการควบคุมอารมณ์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น การศึกษาและงานวิจัยเหล่านั้นส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะให้ความสำคัญแต่คิวจนไม่สนใจ ไฮคิวเลย สำหรับคนที่มีไฮคิวสูงและมีอีคิวที่ดีด้วย ย่อมเป็นหลักประกันว่าจะมีความก้าวหน้าในหน้าที่การทำงานและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างดี

ไฮคิวและอีคิวเด็กไทยในวันนี้

ไฮคิวเด็กไทยในวันนี้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ โดยเฉพาะเด็กในชนบทซึ่งเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ขาดแคลนปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กเด็กกรุงเทพมหานครจะมีระดับไฮคิวสูงกว่า เนื่องจากมีการเรียนรู้สั่งต่าง ๆ มากกว่าจากการประเมินเด็กไทยที่มีอายุระหว่าง 6 ถึง 12 ปี มีระดับไฮคิวโดยเฉลี่ย 88.1 และ เด็กไทยอายุระหว่าง 13 ถึง 18 ปี มีระดับไฮคิวเฉลี่ย 86.7 นับว่าต่ำกว่าความฉลาดระดับปานกลางที่ต้องมีไฮคิวระหว่าง 90-110 ซึ่งการพัฒนา IQ พ่อแม่ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่ต่ำสูงในครรภ์และมีการพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงแรกของชีวิต สมองจะพัฒนาได้เกือบร้อยละ 60-70 ของสมองผู้ใหญ่ หลังจากนั้นจะมีการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยจนถึงวัย成年 ขึ้นอยู่กับการกระตุ้น การใช้งานบ่อย ๆ จึงจัดได้ว่า ช่วง 6 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาทองหรือที่เรียกว่า “หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่ควรเร่งกระตุ้นให้สมองทั้งสองซีกพัฒนาให้มากที่สุด

จากการประเมินอีคิวเด็กไทยในวันนี้ เด็กอายุ 6 ปี ถึง 10 ปี จะโดดเด่นในเรื่องจริยธรรมแต่ขาดสมารถและความอดทน ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าครอบครัวของคนไทยยังให้ความสำคัญที่จะปลูกฝังให้เด็กเป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรม เด็กไทยอายุ 10 ถึง 18 ปี จะโดดเด่นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ขาดในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์และการควบคุมอารมณ์ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสังคมตามมาจะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้เรา จะได้รับฟังข่าวจากโทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ เรื่องเด็กนักเรียนติกัน นักเรียนหญิง ทะเลกันมีการลงไม้ลังเมืองมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าระบบการศึกษาไทยจะต้องไม่ละเลยปลูกฝังในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรมมากขึ้น และควรต้องส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบให้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

ปัจจัยในการเสริมสร้าง ไฮคิว และอีคิว

ปัจจัยด้านพัฒนธุกรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลในการกำหนดระดับเชาว์ปัญญาอย่างน้อยร้อยละ 50 และยังเป็นตัวกำหนดพื้นฐานด้านความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กด้วยแต่สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ในระหว่างการเจริญเติบโตก็ไม่ควรละเลย

- สิ่งที่ได้รับในครรภ์มารดา เป็นของสมองเป็นอวัยวะที่มีผลต่อไอคิว และอีคิวมากที่สุดดังนั้นการดูแลครรภ์ของมารดาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างทั้งไอคิวและอีคิวเนื่องจากเซลล์ 1 แสนล้านเซลล์ คือจำนวนเซลล์ของสมองที่ปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์พร้อม ๆ ไปกับการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์จนครบ 9 เดือนดังนั้นในขณะตั้งครรภ์แม่ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน โพลิค และวิตามิน ซึ่งเป็นรากฐานที่ดีสำหรับ ไอคิวและอีคิวของลูก นอกจากนี้อารมณ์ของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ การอ่านหนังสือ การฟังเพลง ก็ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างอีคิวให้แก่เด็ก

- สภาพครอบครัวและการเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูเด็กควรได้รับการตอบสนองความต้องการที่สมวัย พญ.พรพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (ไอคิว) และความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) ของเด็กเล็ก ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับพ่อแม่เป็นสำคัญ โดยต้องใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูกให้มากที่สุด ทั้งการกิน เล่น เต้น วาด เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการในด้านร่างกายและจิตใจความสัมพันธ์ในครอบครัวการสร้างจินตนาการ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดร่วมกันสำหรับในเด็กโดยพ่อแม่จะต้องเข้าใจลักษณะธรรมชาติของเด็กว่าจะมีการถอยห่างจากพ่อแม่และติดกลุ่มเพื่อนมากกว่าจะนั่งผู้ปักครองจะต้องปรับเรื่องการสื่อสารรับฟังเพื่อสร้างความเข้าใจและให้เหตุผลมากกว่าการออกคำสั่ง นพ.บันทิต ศรีไพบูล ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชวิถี ระบุว่า การเสริมสร้างไอคิวและอีคิวในวัยรุ่น พ่อแม่จะต้องปรับการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีปรับอารมณ์และควบคุมตนเองอย่างดุณเฉียบในการพูดคุยกับลูก มีพฤติกรรมอารมณ์ร้ายนั้นถือเป็นกระบวนการที่สอนว่าพ่อแม่เองก็มีพฤติกรรมเช่นนั้น และต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับลูก มีโอกาสสร้างสรรค์ทางความคิด ฝึกให้รู้จักความลำบากและขาดแคลนในระดับหนึ่ง เพื่อเกิดความอดทน เกิดการคิดวิเคราะห์ สามารถหาทางแก้ไข หากเกิดข้อผิดพลาดไม่ได้สิ่งที่ต้องการทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกເຜື່ອແປ່ງປັນ เกิดความประหมัด การฝึกให้เห็นถึงความทุกข์ของสังคม เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าของตนเอง และเกิดการพัฒนาช่วยเหลือสังคม



ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวและลักษณะพฤติกรรมของเด็ก

ลักษณะของครอบครัว	ลักษณะของพฤติกรรมที่สัมพันธ์กัน
1.เด็กถูกทอดทิ้งขาดการดูแลเอาใจใส่	เชื่อฟังและยอมตาม ก้าวร้าวปรับตัวยาก มีความรู้สึกไม่อบอุ่นและไม่ปลดปล่อย จิตใจให้ด้วย มีอาการทางประสาทซึ้ง ดื้อรั้น ไม่ทำตัวสอดคล้องกับผู้อื่น
2.เด็กได้รับการทวนนัดนอมแบบทางการ	ลักษณะคล้ายทรง กะและชอบถดถอย เชื่อฟังและยอมตาม มีความรู้ๆกไม่อบอุ่นไม่ปลดปล่อย ก้าวร้าวซึ้งใจชาปรับตัวยาก
3.บิดามารดาใช้อำนาจบังคับ	ต้องพิงพาผู้อื่น ซึ้ง ใจชา เชื่อฟังและยอมตาม สุภาพอ่อนโยน ระมัดระวัง ไม่ร่วมมือ เคร่งเครียดกล้าหาญ ชอบทะเลาะวิวาทขาด ความกระตือรือร้น
4.บิดามารดาอยอมตามใจเด็ก	ก้าวร้าว เลินเล่อ ไม่เชื่อฟัง รักอิสริยะ เชื่อมั่นในตัวเองมีความกล้าในการคบหาสมาคม ไม่ทำตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น
5.บิดามารดาไม่ป่องดองกัน	ก้าวร้าว ซึ้งใจชา ไม่ร่วมมือประพฤติผิด ปรับตัวไม่ค่อยดี ก้าวร้าวต่อต้าน ซึ้งใจชา
6.จะเบียบวินัยทางบ้านบกพร่อง	
7.ครอบครัวป่องดองกันและมีการ	เชื่อฟังและยอมตามปรับตัวได้ดี
ปรับตัวดี	
8.ครอบครัวมีความสุขและรักใคร่	ร่วมมือปรับตัวได้ดีรักอิสริยะ
9.ครอบครัวยอมรับเด็ก	มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคม กล้าเผชิญปัญหอย่างมั่นใจ
10.บิดามารดาสนิทสนมและเล่นกับเด็ก	มีความรู้สึกอบอุ่น ปลดปล่อย ไว้วางใจ และเชื่อถือในตนเอง
11.การอบรมเด็กด้วยเหตุผลตามหลัก	ไว้วางใจและเชื่อถือตนเอง ร่วมมือและมี
วิทยาศาสตร์	ความรับผิดชอบ
12.จะเบียบวินัยทางบ้านเคร่งครัด	ปรับตัวได้ดี
สม่ำเสมอ	
13.การฝึกเด็กให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ	ปรับตัวได้ ไว้วางใจตนเอง มีความรู้สึกอบอุ่นและปลดปล่อย

- โอกาสที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการทำกิจกรรมที่เหมาะสม โอกาสต่อการเรียนรู้จากภายในและภายนอกระบบจะส่งผลต่อระดับของไอคิวอย่างชัดเจน พ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาเลือกรูปแบบและลักษณะของกิจกรรมให้เหมาะสมตามวัย และส่งเสริมให้เด็กรักการเรียนรู้สร้างหัวใจใฝ่รู้ให้กับเด็ก ซึ่งเป็นรากฐานที่แข็งแรง สำหรับการเรียนรู้โลกกว้างและมีการเรียนรู้ที่ไม่เครียดหรือมีความกดดัน มีกิจกรรมที่ท้าทายความคิดการพัฒนาปัญญาและจริยธรรมผ่านการเล่นนิทาน การฟังเสียงดนตรี ซึ่งเสียงดนตรีมีส่วนช่วยในการสร้างเสน่ห์สมอง ขณะฟังดนตรี สมองซึ่กซ้ายและซึ่กขวาจะทำงานไปพร้อมกันกล่าวคือ ความไฟแรงและความรู้สึกสนับสนุนซ่อนอยู่ในกระตุ้นการทำงานของสมองซึ่กขวาส่วนตัวโน้ตและจังหวะซ่อนอยู่ในกระตุ้นสมองซึ่กซ้ายการฟังดนตรีบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นให้การสื่อสารข้อมูล ของสมองส่วนต่างๆ ทำงานอย่างเชื่อมโยงและช่วยให้เกิดการเรียนรู้เป็นผลดีทั้งต่อความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

- การกระตุ้นสมองของเด็กอย่างถูกวิธี การพัฒนาการของสมองอย่างสมวัย คือ การแสดงความรักของพ่อแม่ การให้ความอบอุ่นและใส่ใจ รวมทั้งสนับสนุนให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบข้างตามธรรมชาติ

วิธีการกระตุ้นสมองของลูกในช่วงวัยต่างๆ ให้พัฒนาอย่างเต็มที่ทำได้ดังนี้

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

อายุ 3-6 เดือน เด็กวัยนี้มักจะสนใจของเพียงอย่างเดียว โดยใช้เวลาพิจารณาค่อนข้างนานจึงไม่สามารถเล่นมากจนเกินไป เพราะจะทำให้เด็กสับสนและเกิดอาการหงุดหงิด

อายุ 6-13 เดือน เป็นช่วงเวลาเริ่มต้นการเรียนรู้ด้วยการสำรวจ อยากรู้อยากเห็นว่าสิ่งนั้นคืออะไร จึงต้องการที่จะค้นหาการกระตุ้นให้เด็กมีนิสัยช่างสำรวจ และอยากรู้อยากเห็นจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ที่ดีในอนาคต

อายุ 13-18 เดือน เป็นช่วงที่เด็กกำลังพัฒนาด้านภาษา พ่อแม่ควรฟังและให้ความสนใจกับสิ่งที่เด็กพูดมา สื่อสารอย่างอุดหน

อายุ 18 เดือน - 2 ปี เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวตนมากขึ้น บางครั้งก็แสดงความเห็นแก่ตัวอกรมา เพราะยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกเรียนรู้ที่จะแบ่งปันด้วยการอธิบายอย่างอ่อนโยนไม่ควรใช้ความรุนแรง เช่นดุหรือตátห้อด้วยเสียงดัง



อายุ 2-3 ปี เด็กเริ่มมีจินตนาการและยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจึงมักเล่นบทบาทสมมุติว่าด้วยรูปเพื่อแสดงจินตนาการความรู้สึกนึกคิดของตนออกมาก็ควรให้ความสนใจกับผลงานเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความภูมิใจแก่เด็กและให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเด็กอื่น ๆ เพื่อให้เด็กมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและจุดเริ่มต้นของพัฒนาการการเข้าร่วมสังคมขั้นพื้นฐาน

อายุ 3-6 ปีเด็กกำลังเรียนรู้ที่จะเติบโตจะมีความรับผิดชอบการนับถือตนเอง การเคารพผู้อื่น พูดมากขึ้น มีความคล่องตัวสูง ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี ซ่างซักซ่างatham พ่อแม่ควรตอบข้อสงสัยลูกอย่างใจเย็น และเด็กจะมีสมาธิมากขึ้นจึงควรส่งเสริมทักษะการอ่านเพิ่มขึ้นในวัยนี้

ไอคิวและอีคิวเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กสามารถเรียนรู้ได้และฝึกฝนให้มีขึ้นได้ในตอนเดิมที่นักการพัฒนาไอคิวและอีคิวแบบองค์รวมอย่างสมวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างไรก็ตาม ไอคิวและอีคิวที่ยังไม่เพียงพอต่อการเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะหากบุคคลนั้นมีสติปัญญาดีมีความฉลาดทางอารมณ์แต่ไร้คุณธรรมก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมไม่มีความสุข



เอกสารอ้างอิง

นายพินิจ คงภักดี. พัฒนาบุคลิกภาพเสริมสร้างเชาว์ปัญญา. บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด.

2546

ลัดดา เหมะสุวรรณ และจิราพร ชุมพิกุล. พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. ในรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการวิจัย พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย : ปัจจัยคัดสรรด้านครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูเล่มที่ 9 พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. 2547

สุกรานต์ ใจน้ำเพชร. ไอคิวและอีคิวความฉลาดสองด้านเพื่อความสมบูรณ์ของมนุษย์.

สถาบันราชนฤกุล กรมสุขภาพจิต. 2550

คุณมือพัฒนาสมองลูกด้วยสองมือแม่. บริษัทวากลูแพนิลกรุ๊ป จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2 ปี 2547

www.dmh.go.th