

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

- แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน 2016 เวลา 16:52 น.

บทความในนิตยสาร Scientific American Mind ฉบับเดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เรื่อง How to Cultivate Creativity. Research shows that being open to new experiences spurs innovation in the arts, sciences and life. เขียนโดย Scott Barry Kaufman (Scientific Director, Imagination Institute, Positive Psychology Center, University of Pennsylvania) และ Carolyn Gregoire น่าอ่านมาก อ่านได้ [ที่นี่](#)

นี่คือวิธีการสร้างคุณภาพของพลเมือง ... ฝึกให้ทำที่เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ ... ทำตัวเป็นแก้วที่พร้อมน้ำอยู่เสมอ และฝึกวิธีคิดใหม่ๆ อยู่เสมอ ฝึกโดยประสบการณ์ เรียนรู้จากประสบการณ์

ครูที่ดีที่สุดคือประสบการณ์

ใน ๕ บุคลิกใหญ่ ([big five personality traits](#)) ซึ่งได้แก่ (๑) เปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) (๒) มีคุณธรรม (conscientious) (๓) เข้าคนง่าย (extraversion) (๔) ไม่ขัดใจคน (agreeableness) และ (๕) อารมณ์แปรปรวน (neuroticism) บุคลิกเปิดรับประสบการณ์คือพื้นฐานสำคัญที่สุดต่อความสร้างสรรค์ และผมเดิมน่าจะสำคัญที่สุดต่อการเรียนรู้

ผลงานวิจัยเพื่อปริญญาเอกของ Kaufman บอกว่า บุคลิกเปิดรับประสบการณ์มี พื้นฐานสำคัญอย่างน้อย ๓ ประการในด้านพันธะ (engagement) คือ (๑) พันธะเชิงปัญญา (intellectual engagement) (๒) พันธะทางจิตใจ (affective engagement) และ (๓) พันธะด้านสุนทรียะ (aesthetic engagement) และทางอารมณ์ ข้อค้นพบสำคัญของงานวิจัยคือ บุคลิกแบบนี้มีผลต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่าความฉลาดหรือไอคิว

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

- แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน 2016 เวลา 16:52 น.

ผู้เขียนสรุปประเด็นสำคัญ ๓ อย่างคือ (๑) บุคลิกเปิดรับประสบการณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อ ความสร้างสรรค์ทางศิลปะและวิทยาศาสตร์ (๒) คนที่มีระดับโดปามีนสูง มีแรงขับเคลื่อนสูงต่อการค้นคว้า หาความรู้ และมีความเสี่ยงสูงต่อโรคจิต (๓) ประสบการณ์ใหม่ๆ อาจเปลี่ยนมุมมอง และเกิดการก้าวกระโดดด้านการสร้างสรรค์

ผมสรุปต่อว่า บุคลิกนี้มีผลต่อการเกิด [การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง](#) (Transformative Learning) ได้ง่าย

เมื่อ ๓๘ ปีมาแล้ว ผมอ่านหนังสือ [Creative Malady](#) ชี้ให้เห็นว่าผู้ยิ่งใหญ่ของโลกจำนวนมากในด้าน ความริเริ่มสร้างสรรค์ ตั้งแต่ Charles Darwin, Sigmund Freud, Florence Nightingale เป็นต้น เป็นคนที่มีบุคลิก ของคนเป็นโรคจิตอยู่ด้วย หนังสือ How to Cultivate Creativity นี้รวบรวมหลักฐานจากงานวิจัย ชี้ว่าตัวการ ของความสร้างสรรค์ และโรคจิตมาจาก ฮอร์โมน โดปามีน

มีผลงานวิจัย บอกว่าในสมองส่วน thalamus ของคนที่มีความริเริ่มสร้างสรรค์สูง และของคนเป็นโรค จิตเภทมีจำนวน receptor ต่อโดปามีน ชนิด D2 น้อยกว่าคนปกติ เขาอธิบายว่าเมื่อโดปามีนถูกจับไปน้อย จึงเหลืออยู่มากและออกฤทธิ์กระตุ้นให้มีจินตนาการ มีอารมณ์ และมีความเพ้อฝันสูง และอธิบายว่าการมี D2 receptor น้อยอาจทำให้มีการกรองผัสสะจากภายนอกออกไปน้อย ทำให้สมองมีการประมวลข้อมูลปริมาณมาก

เขาสรุปว่า ความริเริ่มสร้างสรรค์อาจเกี่ยวข้องกับการสร้างความเชื่อมโยง (connection) ใหม่ๆ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

- แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน 2016 เวลา 16:52 น.

บทความนี้เป็นเรื่องย่อจากหนังสือ [Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind](#) เขียนโดยผู้เขียนบทความทั้งสอง

ขอขอบคุณ รศ. ดร. สมโภชน์ ศรีโกสามาตร ที่กรุณาแนะนำบทความนี้

วิจารณ์ พานิช

๒๐ ต.ค. ๕๙

คัดลอกจาก: <https://www.gotoknow.org/posts/618571>