

Life+

แล้วจะรู้ว่าคนที่ไม่มีต้นทุนชีวิต ก็สอบติดหมอได้



คำวิเศษณ์ทั้งหมด
แถมจนเป็นงานเด็กเรียนดีค่ะ



กว่าจะเป็น หมอ ແກວ

+ เผล็ดลัษสูโรค
ด้วคควาห่ังไย



จาก
หมอແກວ



โดย แพทย์หญิงจอร์วรรณ วงศ์สมบัติ



เรียนหมอ by หมอແກວ หมอแนต



หมอແກວ มาแล้วจ้า



กว่าจะเป็น หมอ แถว



+เคล็ดลับสู่โรค
ด้วยความห่วงใย

จาก
หมอแถว

โดย แพทย์หญิงจรรยา วรงค์สมบัติ

กว่าจะเป็นหมอแก้ว

+ เคล็ดลับสู้โรคด้วยความห่วงใยจากหมอแก้ว

เขียนโดย แพทย์หญิงอรรณ วงศ์สมบัติ

ราคา 199 บาท

Life+ สำนักพิมพ์ โลฟฟัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย อรรณ วงศ์สมบัติ © พ.ศ. 2568

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ
หรือกระทำการใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต
รูปการ์ตูนประกอบจาก Shutterstock.com

ISBN (e-book) 978-616-08-5665-7

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

เกี่ยวกับผู้เขียน

แพทย์หญิงอรวรรณ วงศ์สมบัติ



การศึกษา

- + แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยพะเยา
- + เกษตรศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- + โรงเรียนเท่งวิทยาคม มัธยมศึกษาปีที่ 1-6

การทำงาน

- + นายแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ (พ.ศ. 2568-ปัจจุบัน)
- + เกสเซอร์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลขุนตาล (พ.ศ. 2558-2567)

ช่องทาง Social Media

 เรียนหมอ by หมอแก้ว หมอแนนต

 หมอแก้ว มาแล้วจ้า

คำนิยม

ผมรู้จักและผูกพันกับ “หมอแก้ว” ในฐานะหลานสะใภ้มาหลายปีโดยมีศักดิ์เป็นน้าชายของสามีเธอ แม้ว่าในชีวิตประจำวัน เราจะไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกันนัก แต่ก็มี การติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอผ่านช่องทางออนไลน์ ทำให้ผมได้รับรู้ถึงเส้นทางชีวิตและความเป็นไปต่างๆ ของเธออย่างต่อเนื่อง สิ่งที่ผมประทับใจในตัวหมอแก้วมาโดยตลอด คือความมุ่งมั่นและความตั้งใจอันแรงกล้าที่ไม่เคยลดถอย เมื่อทราบว่าเธอตัดสินใจเรียนแพทย์ในขณะที่มีอีกหนึ่งชีวิตเพิ่มเข้ามาให้ต้องดูแล ผมก็อดรู้สึกห่วงใยไม่ได้เพราะตระหนักดีว่านั่นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่กาลเวลาก็ได้พิสูจน์แล้วว่า เธอสามารถฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายจนก้าวมาสู่ความสำเร็จในวันนี้ ทำให้ผมชื่นชมและนับถือในความเพียรพยายาม และหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ของเธอเป็นอย่างยิ่ง หนังสือ *กว่าจะเป็นหมอแก้ว เล่มนี้* มิได้เป็นเพียงบันทึกเส้นทางชีวิตที่เต็มไปด้วยเรื่องราวการต่อสู้ของ “หมอแก้ว” เท่านั้น หากยังเป็นบทเรียนที่สะท้อนคุณค่าของความมุ่งมั่น ความอดทน และการไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา แม้โจทย์ชีวิตของแต่ละคนจะต่างกัน แต่การเปิดโลกทัศน์และเรียนรู้จากชีวิตของผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ที่มีได้มีต้นทุนชีวิตสูงนัก หากแต่สามารถก้าวข้ามความยากลำบาก จนสำเร็จการศึกษาเป็นแพทย์ได้ในวัยที่หลายคนอาจไม่คิดจะเริ่มต้นใหม่นับว่าเป็นแรงบันดาลใจที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ผมเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงทำให้ผู้อ่านรู้จัก “หมอแก้ว” มากขึ้นเท่านั้น แต่ยังจะช่วยจุดประกายและสร้างพลังใจให้ทุกคนกล้าที่จะก้าวเดินตามความฝันของตนเองด้วยหัวใจที่มั่นคง

ศาสตราจารย์นายแพทย์สมบุรณ์ คีลาวรรณ

อดีตหัวหน้าภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อดีตประธานราชวิทยาลัยพยาธิแพทย์แห่งประเทศไทย

จากใจหมอเนต

ผมเติบโตมากับ “พี่แกว” ในครอบครัวเล็กๆ ที่ฐานะไม่ได้สบาย เราอาจไม่ได้มีทุกสิ่งพร้อมเหมือนใครหลายคน แต่สิ่งที่พี่แกวมีเสมอคือหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

จากวันที่ต้องอดทนกับความขาดแคลน จนถึงวันที่ก้าวขึ้นมาเป็นบัณฑิต เกษีศศาสตร์ และยังไม่หยุดแค่นั้น แต่เลือกเดินต่อไปในเส้นทางที่ยากยิ่งกว่าเดิมด้วยการเรียนแพทยศาสตร์ พี่แกวพิสูจน์ให้ผมและครอบครัวเห็นว่า “จุดเริ่มต้นที่ยากลำบาก ไม่ได้กำหนดจุดจบของชีวิตเรา”

ความสำเร็จของพี่แกวไม่ใช่เพียงใบปริญญา แต่คือการแสดงให้เห็นว่า ความพยายาม ความอดทน และความเชื่อมั่นในตัวเองสามารถพาคนเราข้ามผ่านกำแพงแห่งข้อจำกัดไปได้เสมอ

ในฐานะน้องชาย ผมภูมิใจที่ได้เห็นเส้นทางนี้ตั้งแต่ก้าวแรก และเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะมอบแรงบันดาลใจให้กับทุกคนที่กำลังต่อสู้กับชีวิตว่า ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นจากตรงไหน หากหัวใจไม่ยอมแพ้ คุณก็สามารถไปถึงฝันของตัวเองได้เช่นกัน



น้องชายของแกว
นายแพทย์ธนากร วงศ์สมบัติ
(หมอเนต)



บทนำ

สำหรับคนไม่มีต้นทุนชีวิต การศึกษาเท่านั้นที่จะเปลี่ยนชีวิต

ใครที่บอกว่า บ้านจน เรียนหมอไม่ได้ บอกเลยไม่จริง

เราสองพี่น้องพิสูจน์ให้เห็นแล้ว จนมาก ๆ ก็ยังเป็นหมอได้ทั้งคู่

แกวจบเภสัชหาเงินส่งน้องชายเรียนหมอ พอเริ่มอยู่ตัว แกวก็มาเรียนหมอ

อีกใบ

ในระบบการศึกษาไทย มีทุนการศึกษามากมายรอเราอยู่ ขอแค่เราตั้งใจ

แล้วงานพิเศษก็ช่วยให้เราอดได้ แกวทำทุกอย่างที่ได้เงิน สอนพิเศษ

หาเสื้อผ้ามือสองมาขาย ทำงานร้านหมูกระทะ สู้มาก

“กลัวขี้มือออกดอกซำฉันใด การศึกษาเป็นไปฉันนั้น”

จริงตามนั้นทุกประการ ระหว่างทางที่เดิน ล้มลุกคลุกคลาน เสียน้ำตา

ไปมหาศาล ต่อให้ร้องไห้แค่ไหน ก็ยังจะเดินต่อไปไม่หยุด กัดไม่ปล่อย

จะคิดเทียบเสมอ เดินต่อไปได้อะไร หยุดได้อะไร มองไกล ๆ

คำว่าไม่มีคือไม่มีจริง ๆ ความจนมันน่ากลัว ความจนมันมีติดบอด

น้อง ๆ คนไหนที่รู้สึกน้อยใจในโชคชะตาชีวิต เข้มแข็งแล้วลุกขึ้นมาเอาชนะ

ความจนไปด้วยกัน

เทคนิคคือ เดินในทางที่ถูกที่ควรไปเรื่อย ๆ ระหว่างทางก็เอื้อเพื่อแบ่งบัน

พัฒนาตัวเอง เป็นของขวัญให้ทุกคนที่พบเจอ ไปที่ไหนจะมีแต่คนรักคนเมตตา

เทวดาคุ้มครอง ทำอะไรก็ออกงามขึ้นเรื่อย ๆ

แกวเป็นคนที่ได้รับ ความเมตตาจากผู้คนที่ผ่านเข้ามาในทุกช่วงเวลาของ

ชีวิตอยู่เสมอ

รู้สึกขอบคุณตลอด มีคนใจดีมากมายคอยโอบอุ้ม ไม่เคยลืม

ดอกไม้ดอกนี้เบ่งบานแล้ว พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป เพราะเรารู้ดีว่า
การได้รับตอนลำบาก มันทำให้ใจฟูแค่ไหน

bye bye ความจน เราก้าวข้ามคุณได้แล้วนะ ไม่มีอีกแล้วเด็กน้อย
ในวันนั้นที่หน้าหนาวยังไม่มีเสื้ออุ่นๆ ใส่

ขอบคุณทุกทุนการศึกษา ขอบคุณผู้คนที่ผ่านเข้ามาทุกช่วงเวลาของชีวิต
ที่เมตตาช่วยเหลือ

ขอบคุณพ่อแม่ที่เลี้ยงดูมาอย่างดีด้วยความรัก ความอบอุ่น แม้ยากจน
เงินทอง แต่ไม่ได้ยากจนความสุข

วันนี้พ่อแม่สุขสบายแล้ว เราสองคนตอบแทนดูแลพ่อแม่อย่างดี
ท่านเสียสละเพื่อพวกเราามาก ในวันที่ลำบาก สิ่งที่ท่านให้คือสิ่งที่ดีที่สุดใน
ที่ท่านทำได้แล้ว

เป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลังก้าวเดิน... รู้ว่าเหนื่อย...

อดทนทำต่อไปค่ะ ผลลัพธ์คุ้มค่ามาก ถ้าล้มแล้วปัดฝุ่นลุกขึ้นมาใหม่
มันต้องถึงเป้าหมายสักวัน



หมอแก้ว



หมอแนน

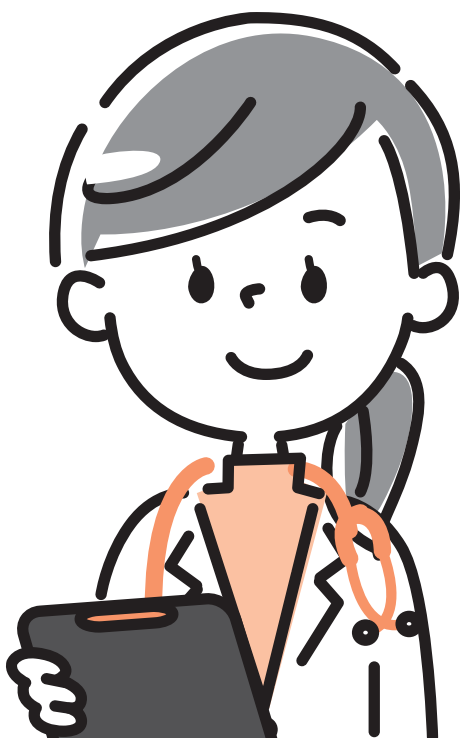
สารบัญ

• บทนำ	6
Part I กว่าจะเป็นหมอแถว	9
• ชีวิตวัยเด็ก	10
• ชีวิตวัยรุ่น ค้นหาเป้าหมาย	16
• ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “ปริญญาใบแรก”	21
• ชีวิตวัยทำงานเป็นเภสัชกร	36
• จุดหักเหของชีวิต	42
• ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “ปริญญาใบที่สอง”	47
• ชีวิตวัยทำงานการเป็นแพทย์	59
• อยากเป็นหมอต้องรู้	65
• บทสรุป...กว่าจะเป็นหมอแถว	69
Part II เคล็ดลับสู้โรค	94
• เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด เลิกได้เลิก!	95
• รู้ (โรค) เร็ว ป้องกันไว สุขภาพดีตลอดไป	110
• เกร็ดความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยา	180
• Health Alert ข้อความเตือนจากสุขภาพของคุณ	186



Part I

กว่าจะเป็น
หมอแก้ว





ชีวิต วัยเด็ก



ความจนทำให้ ทุกอย่างยากไปหมด

สำหรับคนที่ไม่มีต้นทุนชีวิต

การศึกษาเป็นสิ่งเดียวที่เปลี่ยนชีวิตได้จริง

คำว่า “ไม่มี” สำหรับคนไม่มี คือไม่มีจริงๆ มองไปทางไหนก็มีแต่คนไปหมด

ความจนมันน่ากลัว ทุกอย่างเต็มไปด้วยความยากลำบาก การเกิดมาท่ามกลางความขาดแคลนทำให้เราต้องดิ้นรนเอาตัวรอดมาตลอด

ทางรอดของเราคือการสู้ ความอดทนเป็นสิ่งที่เราได้ฝึกในทุกวัน เราไม่มีพื้นที่ให้เพื่อใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างสบาย แต่เราจะเพื่อใจไว้สำหรับการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามาหลากหลายรูปแบบ

ชีวิตในวัยเด็ก เราวิ่งเล่นตามประสา ใช้ชีวิตอย่างอิสระกลางทุ่งนา ของเล่นก็ได้มาจากธรรมชาติใกล้ตัว เอาดินมาปั้นเล่นบ้าง เอาใบไม้หรือดอกไม้มาเล่นแทนของเล่น เราไม่เคยมีของเล่นใหม่เหมือนใคร ในแต่ละช่วงเทศกาลสำคัญอย่างปีใหม่หรือสงกรานต์ เราจะตั้งตารอญาติพี่น้องกลับมาบ้านนอก เพราะพวกเขาจะนำของเล่นเก่ามาแบ่งปันต่อ เก้าของเขาแต่ใหม่สำหรับเรา ความสุขของเด็กน้อยแท้จริงแล้วก็แสนเรียบง่ายแบบนี้แหละค่ะ

ตอนวัยเด็ก ฤดูกาลที่ไม่ชอบที่สุดคือฤดูหนาว มันหนาวจับใจจริงๆ โดยเฉพาะสำหรับคนที่ไม่มีเสื้อหนาวดี ๆ หรือผ้าห่มอุ่น ๆ มีเสื้อกันหนาวเก่าอยู่แค่ตัวเดียวที่ต้องใส่ซ้ำทุกวัน ใส่จนเลื้อยขาด แฉกก็ไม่ใช้เสื้อหนาวอะไร ทำให้รู้สึกหนาวมาก เวลาเพื่อน ๆ ถามว่า “ไม่หนาวเหรอ” ก็ได้แต่ยิ้มตอบกลับไปว่า “ไม่เท่าไร” ทั้งที่ความจริงแล้วหนาวจับใจเลยล่ะ

ฤดูที่แกวไม่ชอบที่สุดลำดับถัดมาคือ ฤดูฝน ต้องเดินไปโรงเรียนท่ามกลางสายฝน ทำให้ถุงเท้าและรองเท้าเปียกชุ่ม เวลาฝนตกหนัก หลังคาบ้านก็จะรั่ว ต้องคอยเอากะละมังไปใส่รองน้ำฝน เวลามีลมแรง ๆ ก็ต้องคอยวิ่งหลบไปอยู่ใต้ถุนบ้าน เพราะบางครั้งลมพัดแรงมากจนหลังคาบ้านปลิว

ตอนเด็กแกวเคยสงสัยว่าทำไมพ่อกับแม่ทำงานหนักกันมาก แต่ฐานะความเป็นอยู่ก็ยังลำบาก โตขึ้นจึงเข้าใจว่าอาชีพเกษตรกรทำหนักเท่าไรก็ลืมตาอ้าปากไม่ได้ ชีวิตต้องขึ้นอยู่กับลมฟ้าอากาศและพ่อค้าคนกลาง พ่อกับแม่ไม่มีความรู้ ไม่ได้เรียนจบสูง ไม่มีเงินทุนสำหรับการไปเริ่มต้นค้าขาย เมื่อเห็นเช่นนี้แกวจึงบอกกับตัวเองเลยว่า “เราจะต้องมีความรู้ ต้องเอาตัวเองออกจากความจนให้ได้”

ตลอดเวลาที่ผ่านมา แกวได้เห็นพ่อแม่ทำงานหนักตลอด พวกท่านใช้แรงกายแลกเงินมาให้เรา และก็เสียสละทุกอย่างเพื่อเรา สิ่งเหล่านี้ทำให้แกวเกิดความรู้สึกอยากปกป้องพวกท่าน อยากกลับมาดูแลพวกท่านให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

เมื่อเราจำเป็นต้องเอาตัวรอด เราจะสามารถมองเห็นโอกาสที่คนอื่นมองข้าม ไม่ว่าโอกาสอะไรจะเข้ามาก็ตาม แกวจะคว้าไว้หมด แกวตั้งใจเรียนในทุกวิชา เพื่อเป็นตัวแทนไปแข่งขันในสนามต่าง ๆ และแม้ว่าแกวได้รับเกียรติบัตรมากมาย แต่สิ่งที่อยากได้จริงๆ คือ เงินรางวัล

เมื่อแกวได้เรียนรู้แล้วเห็นผลลัพธ์จากความรู้ที่สะสม ก็ทำให้ตระหนักได้ว่า การศึกษาเท่านั้นที่จะเปลี่ยนชีวิตเราได้

เมื่อแกวเข้าใจถึงความสำคัญของการศึกษาจึงทุ่มเทเวลาให้เต็มที่ ตอนแรก แกวยังไม่ใช่คนที่เก่งที่สุดในห้อง แต่แกวฝึกทำแบบฝึกหัดซ้ำๆ เหมือนที่เคย ทำในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอและมีวินัย ทุกครั้งที่ครูสอนก็จะตั้งใจฟัง และมีส่วนร่วมตลอด พอมีเวลาว่างก็อ่านบทพจนานื้อหา ทำให้การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุก

คนเราเลือกเกิดไม่ได้ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เราต้องเจอไม่ได้ ชีวิตในวัยเด็ก เป็นอะไรที่เกินควบคุม แต่ปัจจัยที่เราควบคุมแล้วก็พัฒนาได้ก็คือ ตัวเราเอง

ขอแค่เรามีความตั้งใจดี เป็นเด็กดี ในสังคมไทยมีผู้ใหญ่ใจดีอยู่มากมาย ตลอดช่วงชีวิตของแกวมีผู้ใหญ่ใจดีคอยช่วยเหลือตลอด มีคุณครูคอยดูแล ครูคือผู้สร้าง คำนี้ไม่เกินจริง ให้ทั้งความอบอุ่น ให้ความรู้ และให้ความมั่นใจ เพื่อเป็นรากฐานของการสร้างชีวิต

แต่การรอโอกาสจากผู้อื่นเพียงอย่างเดียวไม่ใช่ทางออก มันเหมือนการรอให้ ฝนตก หรือรอให้แดดออก ซึ่งไม่สามารถคาดเดาได้ ดังนั้นให้พึ่งพาตัวเองก่อนเสมอ ไม่คิดเผื่อใจต่อสิ่งใด เมื่อเรายึดหยัดที่จะพึ่งพาตัวเอง เราจะเห็นความเข้มแข็ง และความรู้สึกลึกอบอุ่นออกมาจากใจของเราค่ะ

“ เราจะต้องมีความรู้ ต้องเอาตัวเอง
ออกจากความจนให้ได้ ”

หาจุดเด่นของตัวเองให้เจอ

ชีวิตคนเราจะมีทั้งสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และก็มีสิ่งที่เราปรับเปลี่ยนได้ แกวเลือกที่จะชูจุดเด่นของตัวเองด้านการเรียน แล้วก็ด้านบุคลิกภาพมาเป็นจุดแข็ง

เรารู้ว่าเราต้องตั้งใจเรียนให้เก่ง เราถึงจะรอด จึงตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ แล้วก็ทำกิจกรรมมาตั้งแต่เด็ก ๆ ก็เลยได้ทุนการศึกษาต่อเนื่องมาโดยตลอด เป้าหมายคือทุนเรียนดีแต่ยากจนในทุกระดับชั้นการศึกษา

สิ่งที่แกวตระหนักคือ มนุษย์เราฝึกฝนได้ อะไรที่เราไม่เคยทำได้ ถ้าใส่ความตั้งใจและความพยายาม เราจะทำสำเร็จได้ในที่สุด

ตอนเด็ก ๆ แกวไม่เคยเรียนพิเศษ ไม่เคยมีหนังสือเตรียมสอบอะไร หนังสือที่มีคือหนังสือเรียนในกระเป๋า แล้วก็หนังสือในห้องสมุดเท่านั้น แกวอ่านซ้ำ ๆ วนไปวนมาจนจำได้หมดทุกหน้า จำได้เกือบทุกข้อความ อ่านวนไปมาจนขึ้นใจ



พอเราอ่านเยอะขึ้น คลังความรู้ในสมองเราก็เพิ่มขึ้นตาม ผลการเรียนก็จะโดดเด่นขึ้น และแกวเลือกการเรียนมาเป็นจุดแข็งของชีวิต

ด้วยบุคลิกภาพเป็นคนที่ชอบพูดคุย ยิ้มแย้มแจ่มใส แกว่งนำสิ่งนี้มาเป็นจุดแข็งในการใช้ชีวิตอีกด้านค่ะ เวลาพบผู้ใหญ่จะยกมือไหว้ ยิ้มแย้มทักทายด้วยความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตน เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงก็มีน้ำใจ ช่วยสอนการบ้านเพื่อนอีกด้วยค่ะ

“ มนุษย์เราฝึกฝนได้ อะไรที่เราไม่เคยทำได้
ถ้าใส่ความตั้งใจและความพยายาม
เราจะทำสำเร็จได้ในที่สุด ”



ชีวิตวัยรุ่น ค้นหา เป้าหมาย



ชีวิตการเรียน ช่วงเริ่มต้น

ตั้งแต่ตอนจบจนถึงมัธยมแถวเรียนฟรีมาตลอดแถมยังได้ทุนการศึกษาอีกด้วย เรียนในโรงเรียนประจำหมู่บ้านและประจำอำเภอ ไม่เคยรับรู้เลยว่าสังคมภายนอกเป็นอย่างไร เราอยู่ในโลกใบเล็กๆ ของเรา แล้วก็ทำหน้าที่อย่างสุดความสามารถ

ทุก ๆ ช่วงเวลาของชีวิตแแกวจะใส่เต็มแรงเสมอ ผลการเรียนก็ได้เกรดเฉลี่ย 4.00 มาเกือบตลอด เพราะการเรียนคือทางรอดของเรา แรงผลักดันของแแกวมาจากความต้องการยกระดับชีวิต ไม่ใช่เพียงเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ ความกระหายในการเรียนรู้จึงต่างออกไป ในทุกสนามแข่งขันจะมีชื่อแแกวปรากฏ และพยายามคว้าทุกรางวัลเพื่อเอาเงินรางวัล

นอกจากการเรียนแล้วแแกวก็ยังทำกิจกรรมของโรงเรียน เช่น เป็นรองประธานนักเรียน แล้วก็คอยช่วยงานพิธีต่างๆ หน้าเสาธงทุกวัน การทำกิจกรรมเหล่านี้ได้สอนแล้วก็หล่อหลอมอะไรเราได้หลายอย่าง ทั้งทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร และความเป็นผู้นำ

ช่วงวัยรุ่นที่หลายคนใช้ชีวิตกันสนุกสนาน แแกวเองก็สนุกเช่นกัน แต่เป็นความสุขที่ได้จากสิ่งที่ทำ ทั้งการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพราะเมื่อเรามองว่าสิ่งใดมีค่า เราจะมีแรงและความสุขที่จะทำต่อไป

วัยรุ่นเป็นวัยที่เราต้องการการยอมรับจากสังคม แกเองก็รู้สึกเช่นนั้น ในเมื่อเราไม่ใช่คนสวยหรือคนรวย จึงบอกตัวเองว่า “ฉันจะเป็นคนเก่งและคนดีแทน” ความสม่ำเสมอในเส้นทางที่ถูกตั้งค้อยๆ ออกดอกออกผล ทำให้แกรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับและความรักจากทุกคน

ความรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่เราสะสมมาตลอดทำให้รู้สึกอบอุ่นแล้วก็มั่นใจ ช่วยกลบความจนที่เป็นจุดด้อยออกไปหมดจนดูเล็กลงทุกที

ความสำเร็จและความภูมิใจครั้งแล้วครั้งเล่าทำให้แกมั่นใจในตนเอง การได้รับความรักและความเชื่อมั่นจากครูเป็นแรงผลักดันสำคัญ ทุกคนเชื่อว่าแกทำได้ บวกกับแกก็เชื่อในตนเองเช่นกัน แกจึงตั้งใจแน่วแน่อ่านหนังสือแบบสู้ตาย แล้วความพยายามก็ไม่เคยทำร้ายใคร ในที่สุดแกก็สอบติดคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นคนแรกของโรงเรียน

เทคนิคการอ่านหนังสือ

ไม่มีใครที่ไม่อ่านแล้วทำข้อสอบได้ ทุกคนต้องอ่าน แต่ความสำคัญอยู่ที่ จะอ่านอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ

ก่อนอื่นต้องแยกเนื้อหาออกเป็น 2 ประเภท คือ **เนื้อหาที่ต้องใช้ความจำ** และ **เนื้อหาที่ต้องทำโจทย์คำนวณ**

สำหรับเนื้อหาที่ต้องใช้ความจำ ถ้าเราท่องจำเพียงอย่างเดียวโดยไม่เข้าใจ ก็จะลืมได้ง่าย ดังนั้นต้องท่องพร้อมเข้าใจด้วย วิธีการคือ

- + **อ่านสแกนให้เห็นภาพรวมก่อน** เริ่มจากการอ่านให้พอเข้าใจและก็เห็นภาพใหญ่ของเนื้อหา ก่อน

- + **สร้างโครงร่างในหัว** โดยแยกหัวข้อสำคัญ แยกแขนงเป็นอะไร แล้วเชื่อมโยงกันอย่างไร จากนั้นเขียนออกมาเป็นความเข้าใจของเราเอง
- + **เติมรายละเอียดทีละส่วน** เมื่อได้โครงร่างแล้ว จึงค่อย ๆ ใส่รายละเอียด เล็ก ๆ ลงไปในแต่ละหัวข้อ
- + **สร้างภาพและการเชื่อมโยงในหัว** ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของข้อมูล เมื่อคิดถึงหัวข้อหนึ่งก็จะนึกถึงส่วนที่เชื่อมโยงได้ทันที
- + **อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ** ยิ่งเราสอนหรืออธิบายความรู้ให้คนอื่นเข้าใจได้มากเท่าไร เราก็จะยิ่งเข้าใจและแม่นยำในความรู้นั้นมากขึ้น

สำหรับเนื้อหาที่ต้องใช้การคิดคำนวณ หากเราต้องการตีโจทย์ให้แตก ก็ต้องฝึกกระบวนการคิดให้มากที่สุด วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำโจทย์บ่อย ๆ และทำในหลาย ๆ รูปแบบ ยิ่งฝึกมาก เราจะยิ่งคาดเดาได้ว่า คนออกข้อสอบต้องการจะทดสอบอะไรเรา

- + **คณิตศาสตร์** เราต้องฝึกฝนทำโจทย์บ่อย ๆ ต้องลับสมองอยู่ตลอดเวลา แรก ๆ อาจจะคิดได้ช้าแต่พอฝึกทำบ่อย ๆ ก็จะมีแม่นยำและรวดเร็วมากขึ้น พร้อมทั้งต้องฝึกความรอบคอบเพื่อให้คำตอบถูกต้อง
- + **ฟิสิกส์** ต้องทำความเข้าใจเป็นขั้นเป็นตอน ฝึกวิธีคิดในการแก้โจทย์ และตีความโจทย์ให้แตกต่างจากโจทย์ให้ข้อมูลอะไรมา และต้องหาตัวแปรต่อไปอย่างไร จนสามารถนำไปสู่คำตอบได้



หัวใจสำคัญของการเรียนคือ การทบทวนซ้ำ ทุกครั้งที่เราอ่านทบทวน เราจะจำได้แม่นยำขึ้น โดยเฉพาะการทบทวนกับเพื่อน ซึ่งช่วยให้เราได้พูดเนื้อหาออกมา ยิ่งอธิบายมากเท่าไรจะทำให้เรานึกเนื้อหาและเชื่อมโยงได้เร็วขึ้น เมื่อต้องทำข้อสอบในเวลาจำกัดก็จะทำได้อย่างถูกต้องและทันเวลา

อีกวิธีหนึ่งคือ การทำข้อสอบเก่า ซึ่งช่วยให้จับจุดสำคัญได้ เราจะรู้เลยว่าถ้าเราเป็นคนออกข้อสอบจะอยากทดสอบอะไร

การอ่านเยอะๆ จะช่วยให้รู้สึกมั่นใจ แต่ถ้าอ่านโดยจับจุดไม่ได้ ผลลัพธ์ก็แทบไม่มีค่า ถ้าเริ่มรู้สึกเบลอ หรือวังวน ควรนอนพักเพื่อชาร์จพลังสมองให้เต็มที กินอาหารที่เหมาะสมก็สำคัญ นอกจากการนอนให้เพียงพอแล้ว แก้วมังกรพกน้ำหวานไว้ดื่มเสมอ เพราะกลูโคสเป็นอาหารของสมองที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที

สุดท้ายในห้องสอบอาจจะรู้สึกเครียดได้ แต่ควรให้อยู่ในระดับพอดีๆ เพราะความเครียดเล็กน้อยจะช่วยให้เรามีสมาธิขับเคลื่อนได้ดีขึ้น แต่ถ้าเครียดมากไปจะกลายเป็นการกดดันตัวเองจนทำข้อสอบได้ไม่เต็มที่ค่ะ

“หัวใจสำคัญของการเรียนคือ
การทบทวนซ้ำ”

ในโลกที่ทุกอย่างดูเหมือนจะมี “กรอบเวลา” ของมัน
การเป็นหมอก็ดูเหมือนจะต้องเริ่มต้นและจบภายในช่วงวัยหนึ่ง
หลายคนอาจคิดว่าหากไม่ได้เริ่มเรียนหมอตั้งแต่อายุยังน้อย
โอกาสคงหมดไปแล้ว

แต่เรื่องราวของ “หมอแก้ว” คือบทพิสูจน์ว่า ความฝันไม่มีวันหมดอายุ

ในเล่มนี้คุณจะได้รู้เกี่ยวกับ...

- แนวทางการเตรียมตัวสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์
- เทคนิคการอ่านหนังสือให้สอบติดหมอ
- ความแตกต่างของการเรียน “เภสัช” และ “แพทย์”
- รู้ (โรค) เร็ว ป้องกันไว สุขภาพดีตลอดไป เช่น ขาบวม บอกรู้ได้
รู้ทันนิ้วในไต อาการเตือนโรคหลอดเลือดสมองที่ต้องรู้ (BEFAST)
และเบาหวาน ภัยเงียบใกล้ตัว
- Health Alert ข้อความเตือนจากสุขภาพของคุณ
- เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา
- ฯลฯ

“การได้ทำให้ชีวิตของใครบางคนดีขึ้น
แม้เพียงเล็กน้อย คือสิ่งที่ทำให้เรา
ยังเลือกใส่เสื้อกาวน์ต่อไปในทุกๆ วัน”
-หมอแก้ว-



พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ☒ ปกอ่อน ☒ e-book ☐ audiobook



www.se-ed.com



SE-ED Publisher

ศิลปินแนะนำหนังสือ
สแกนที่นี่!



ISBN 978-616-08-5665-7



9 786160 856657
199 บาท

กล่าวว่าเป็นหมอแก้ว
+ เคล็ดลับชีวิตด้วยความรู้จากหมอแก้ว
หมวด : สุขภาพ