

การกลั่นแกล้ง (Bullying)

ความรุนแรงในสังคม

การกลั่นแกล้ง (Bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน

ปัจจุบันระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้ทวีคูณมากขึ้นกว่าในอดีต จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตซึ่งเผยแพร่เมื่อต้น 2561 ระบุว่าเด็กนักเรียนโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนถึง 600,000 คน เมื่อคิดเป็นอัตราส่วนแล้วเท่ากับประมาณ 40% ถือเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้ระดับความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นแล้ววิธีการกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากในอดีตที่เคยใช้ เช่น การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ การเรียกชื่อสมมติหรือปมด้อยของเพื่อน การไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มเล่นหรือทำกิจกรรม และการตบหัวหรือการชกต่อยเบาๆ พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้เป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้ในการกลั่นแกล้ง แต่สำหรับในปัจจุบัน สื่อ (Media) และเทคโนโลยี (Technology) มีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของคนในยุคปัจจุบัน สำหรับในประเทศไทยพบว่า กลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผ่านโลกโซเชียลและคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

หากเราใช้สติในการแก้ปัญหา เรียนรู้ที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมที่จะกระทำลงไป จะมีผลกระทบทางบวกหรือลบกับใครบ้าง พฤติกรรมใดที่ไม่ควรกระทำต่อผู้อื่น แม้เราอาจจะมองว่าพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับคนอื่น ๆ แล้วอาจไม่ใช่ เด็กวัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง ความอยากรู้อยากเห็นอยากรทดลอง ต้องการได้รับการยอมรับ และวัยรุ่นสามารถใช้พลังที่มีในตัวนั้นสร้างสิ่ง ดี ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมและเป็นฮีโร่ของวัยรุ่นคนอื่นด้วยพฤติกรรมบวกที่สร้างสรรค์ได้



โรคซึมเศร้า...ภัยร้ายใกล้ตัว

องค์การอนามัยโลกวิเคราะห์ว่าในปี 2563 โรคซึมเศร้า จะทำให้เกิดการสูญเสียด้านสุขภาพแก่คนทั่วโลกสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนการศึกษาในประเทศไทยปี 2552 พบว่าโรคซึมเศร้าก่อให้เกิดความสูญเสียจากภาวะบกพร่องทางสุขภาพสูงที่สุดในเพศหญิงถึงร้อยละ 12.4 ซึ่งสูงกว่าโรคทางกายทุกโรคมีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนอีกว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า ในการศึกษาผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จพบว่า ร้อยละ 90 มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะที่กระทำการและส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้านั่นเอง

ลักษณะของคนที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นมักจะชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ เชื่องช้า ซึม เก็บตัว ชอบพูดเปรยว่าถ้าไม่มีเขาอะไรคงจะดี และพูดสิ่งเสียอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการหนักประมาณ 2-3 เดือน ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุด เพราะมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายสูงมาก หากมีเรื่องกระทบจิตใจเพียงนิดเดียว แต่ถ้าพ้นช่วงนี้ไปได้ก็จะกลับสู่ภาวะปกติซึ่งอาการของโรคจะกำเริบเมื่อไรไม่มีใครรู้ล่วงหน้าบางคน 1-2 ปี จึงจะออกอาการ บางคนเพียง 6 เดือนแต่ถ้ารู้ว่าตัวเองป่วยก็สามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการเข้าพบจิตแพทย์และกินยาตามที่แพทย์สั่ง

สิ่งที่เกิดขึ้น ถือเป็นบททดสอบของชีวิต ไม่ว่าจะจะเป็นความสุข หรือความทุกข์ สมหวังหรือผิดหวัง แต่หากมีสติย้อนคิดและไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศราก็จะลดน้อยลง ที่สำคัญ การสังเกตและกำลังใจจากคนรอบข้าง ก็จะช่วยให้โรคนี้ไม่มีทางเกิดขึ้นกับตัวเองหรือคนใกล้ตัวอย่างแน่นอน



สร้างวินัยอย่างไรจึงจะสำเร็จ

การฝึกวินัยทำให้เด็กเกิดนิสัยในการควบคุมตนเอง อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้ โดยไม่ล่วงเกินสิทธิหรือประพฤติดมมารยาทของสังคม การฝึกวินัยให้เด็กจำเป็นต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ค่อยเป็นค่อยไปโดยมีการยืดหยุ่นได้ตามสภาพของเด็ก และควรให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผลของกฎระเบียบนั้น ๆ ควรหลีกเลี่ยงการข่มขู่ แต่ควรสนับสนุนให้กำลังใจยกย่องชมเชยเมื่อมีโอกาส สถาบันที่มีบทบาทในการปลูกฝังการมีวินัยแก่คนในชาติ ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมือง และการปกครอง สื่อมวลชน และองค์กรอิสระ

ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึง วิธีสร้างวินัยในตนเอง ดังนี้

“ การจะให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ยั่งยืนเคยชิน ย่อมมาจากจิตใจที่มีความพึงพอใจ มีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเกิดปัญญาเรียนรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำนั้น จะเป็นวิธีสร้างวินัยความรับผิดชอบในตนเอง เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้ชีวิตและสังคมมีระเบียบเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ “

การปลูกฝังวินัยในเด็กช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็ก ตามวัย หากที่ผ่านมายังไม่มีการฝึก ยังไม่เข้าไปที่จะเริ่ม ต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของเด็กก่อน การจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป ให้เด็กทราบเหตุผล (ย่อมดีกว่าการออกคำสั่ง การบังคับ หรือการลงโทษ) เมื่อเด็กเกิดความพึงพอใจ มีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเกิดปัญญาเรียนรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำนั้น จะเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์แบบยั่งยืน



การศึกษาคือชีวิต

นักวิชาการและผู้มีความรู้ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการศึกษาว่า " สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ (Learning Society) หมายถึง การที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นปัจจุบันได้อย่างมีความสุข บุคคลจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อกูลการดำเนินชีวิต

ดังนั้นการศึกษา คือ การสร้างคนให้มีความรู้ ความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นมีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกรงานอาชีพได้ การศึกษาช่วยให้คนเจริญงอกงาม ทั้งทางปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม การศึกษาจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตอีกประการหนึ่ง นอกเหนือจากความจำเป็น ด้านที่อยู่อาศัย อาหารเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค การศึกษาจึงเป็นปัจจัยที่ 5 ของชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะช่วยแก้ปัญหาทุก ๆ ด้านของชีวิต และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของชีวิตในโลกที่มีกระแสความเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่าง รวดเร็ว และส่งผลกระทบต่อวิถีดำรงชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับการศึกษายังมีบทบาทและความจำเป็นมากขึ้นด้วย

การศึกษานอกจากเป็นปัจจัยที่ 5 แล้ว ยังเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต และเป็นปัจจัยเพื่อความรุ่งเรืองของประเทศชาติในอนาคตอีกด้วย เราจงฝากความหวังของชาติ ด้วยการพัฒนาการศึกษากันเถิด

การศึกษาในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะสมัยนี้มีการแข่งขันมากมายหลายอย่างต้องมีความรู้เท่านั้นถึงจะอยู่ในสังคมได้ ถ้าไม่ศึกษาการดำรงชีวิตของเราก็อยู่ด้วยความลำบาก ถ้าศึกษาก็จะมีอนาคตที่ดี มีงานทำที่สะดวกสบายในอนาคต



“ปิดเทอมสร้างสรรค์

มาอ่านหนังสือกันเถอะ”

เข้าสู่ช่วงปิดเทอมกันแล้ว น้อง ๆ ที่ขะมักเขม้นกับการเรียน คงได้ใช้เวลาช่วงนี้หยุดพักผ่อนกันอย่างเต็มที่ อีกหลาย ๆ คนคงกำลังหากิจกรรมทำในช่วงปิดเทอม ไม่ว่าจะเป็น การทำงาน Part time การทำกิจกรรมอาสา เรียนดนตรี ศิลปะ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความสนใจแตกต่างกันไป แต่อีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการเรียนรู้และยังมีประโยชน์ไม่แพ้กัน นั่นคือ “การอ่านหนังสือ”

“การอ่านหนังสือ” ก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเด็กเล็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ต่างก็อ่านหนังสือกันทั้งนั้น แต่ผลสำรวจจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2554 พบว่า เด็กไทยมีสถิติการอ่านหนังสือลดลงจนน่าตกใจเฉลี่ยอยู่ที่ 2-5 เล่มต่อปี ซึ่งถือว่าน้อยมาก เมื่อเทียบกับสถิติการอ่านหนังสือของประเทศแถบอาเซียน

การปลูกฝังให้เด็กสนใจการอ่านมากขึ้น ต้องเริ่มจากครอบครัวให้ความสำคัญกับการอ่านหนังสือ พ่อแม่เลือกหนังสือตรงตามพัฒนาการของลูก และสามารถทำได้ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ ถ้าเด็กได้อ่านหนังสือ หรือ พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี จะมีพัฒนาการด้านภาษาที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ เพื่อส่งเสริมศักยภาพ จินตนาการ และความรู้ให้กับเยาวชนไทย ยังมีโครงการ “บ้านหนังสืออัจฉริยะ” เป็นโครงการส่งเสริมการอ่านช่วงปิดเทอม ทั้งในพื้นที่เขตกรุงเทพฯ และทั่วประเทศ จะมีหนังสือทุกประเภท ทั้งนิทาน วรรณกรรม นวนิยาย หนังสือความรู้ทั่วไป หนังสือการ์ตูนเพื่อความรู้และความบันเทิง ที่มีไว้เพื่อให้เด็กทุกช่วงวัย รวมถึงคนในครอบครัว เห็นความสำคัญของการอ่าน เสริมสร้างความรู้ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

