

ธันวาคม

2566

OAE

88

LIBRARY



Stop Bullying

วิธีรับมือกับการโดนบูลลี่

ไม่มีใครอยากเป็นคนที่ถูกบูลลี่ (bully) แต่การบูลลี่ก็ยังพบมากในหลายพื้นที่ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นทั้งทางวาจาและร่างกาย ซึ่งหลายครั้งสร้างผลกระทบทางด้านความรู้สึกมากมายจนอาจเกิดเป็นแผลทางใจฝังลึกจนยากเยียวยา หรืออาจลุกลามไปจนเกิดการปะทะและสร้างบาดแผลทางกายได้ ผู้กระทำส่วนใหญ่มีเป้าหมายชัดเจนที่ต้องการให้ผู้อื่นอับอาย เจ็บตัว เสื่อมเสีย หรือด้อยค่าลง ดังนั้นการรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกายใจ และสังคม

1. พยายามไม่ตอบสนองเมื่อถูกบูลลี่

การนิ่งเฉยต่อการบูลลี่ช่วยให้เรื่องราวการบูลลี่หายไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำมักมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างกระแสความรุนแรง หรือเพิ่มความสะใจ แต่เมื่อผู้ถูกกระทำเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือบูลลี่อาจรู้สึกเบื่อและถอยทัพไปเองในที่สุด

2. พูดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรมเพื่อช่วยกันแก้ไข

บางครั้งการถูกบูลลี่ไม่ได้เกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว การหาผู้ร่วมถูกกระทำจะเป็นการเพิ่มหลักฐานและพยานว่า ผู้บูลลี่สร้างเรื่องขึ้นทำร้ายเหยื่อมากกว่าจะเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้เพื่อนร่วมชะตากรรมอาจเป็นที่ปรึกษาหลายทุกข้อได้เป็นอย่างดี

3. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

หากการบูลลี่นั้นทำร้ายร่างกายหรือจิตใจจนยากยอมรับ การเปลี่ยนที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน ก็อาจช่วยฟื้นฟูภาวะบอบช้ำจากการถูกบูลลี่ได้เร็วขึ้น

4. ตอบโต้อย่างสุภาพ

ด้วยคำพูดและการแสดงออกว่าไม่ได้รู้สึกสนุก หรือไม่ชอบการกระทำรวมถึงวาจาต่างๆ ที่ถูกกล่าวถึงด้วยคำพูดและท่าทีสุภาพ ไม่ตะโกน ชื่นเสียง หรือใช้คำหยาบคาย รวมถึงชี้แจงอย่างชัดเจนหากเรื่องที่ถูกล่าม้างหาไม่จริง

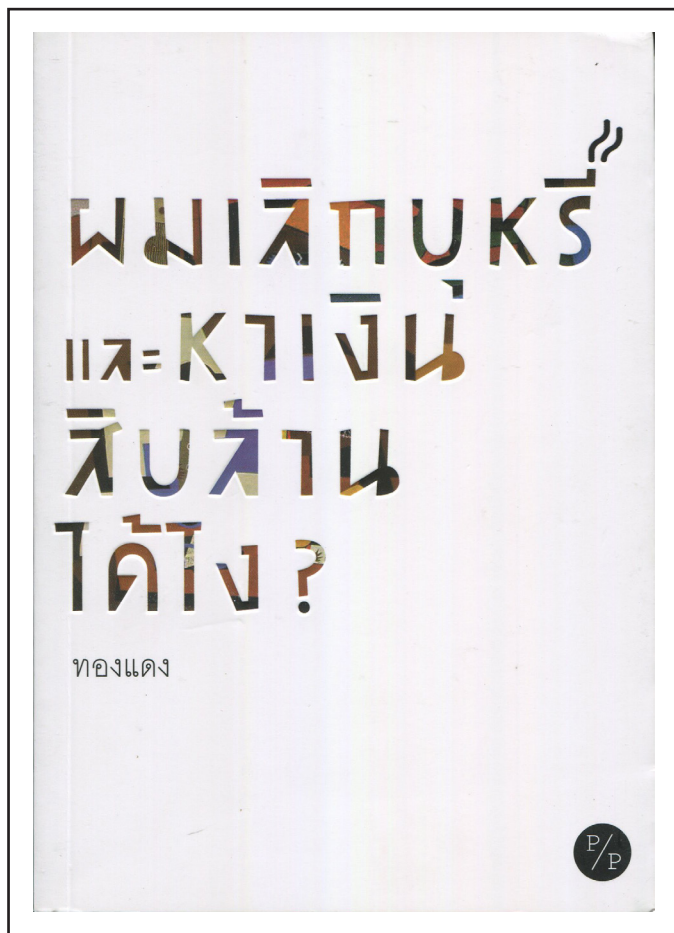


5. ขอความช่วยเหลือ

หากรู้สึกว่าไม่สามารถรับมือกับการกลั่นแกล้งนั้นได้ หรือการกลั่นแกล้งนั้นมันทำร้ายจิตใจของเรา จนเราไม่ไหวแล้ว สู้ไม่ไหว ไม่อยากออกไปพบผู้คน ซึมเศร้าและมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจาก คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู นักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญในการดูแลจิตใจของเราจะดีกว่าอย่าปล่อยทิ้งไว้

ยุคปัจจุบันนี้โลกพัฒนาไปเยอะแล้ว เพราะฉะนั้น เลิกได้เลิกเถอะ สำหรับใครที่ชอบบูลลี่คนอื่น เพราะมันไม่ได้ทำให้คุณดูเท่ขึ้นเลย

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING FEATURED BOOK



คัมภีร์การค้าของชาวยิว เล่ม 3 : ไอรีน เพล

สำหรับคนที่เคยสงสัย...ชีวิตกำลังจะบอกอะไรกันแน่ คุณดีพอหรือไม่ ทำไมถึงไม่มีความสุข ตัวตนที่แท้จริงเป็นใคร ทำไมชอบทำอะไรไม่ตรงกับใจตัวเอง คนรวยคิดต่างจากคนจนอย่างไร มีไหมวิธีที่ทำให้ตัวเองขยับขึ้นโดยไม่ต้องพยายาม อะไรคือเคล็ดลับของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ จากเรื่องจริงของชีวิตคน ๆ หนึ่งที่ล้มแล้วล้มอีกอย่างไม่น่าให้อภัยจนค้นพบความจริงบางอย่างที่จะให้คำตอบทั้งหมดเหล่านี้และกำลังใจอีกมากมายกับคุณ

BOOK

เสน่ห์เทพา

โดย ศราวุธ เจียรนาศ

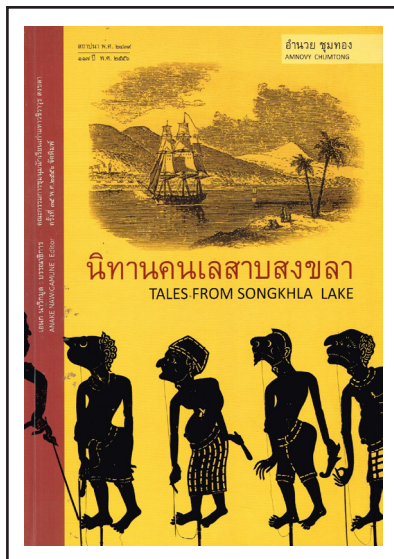
บันทึกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอำเภอเทพาในพิธีพระราชทานพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งได้บันทึกไว้ว่า พี่น้องชาวอำเภอเทพาได้แสดงความจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์ไว้อย่างไรบ้าง และเรื่องล่าสุดที่ได้บันทึกไว้ คือ เรื่องน้ำท่วมอำเภอเทพา รวมทั้งเรื่องของตำนานหมู่บ้าน ว่า แต่ละหมู่บ้านมีตำนานความเป็นมาอย่างไร



นิทานคนทะเลสาบสงขลา

โดย อำนวย ชุมทอง

“เกาะสี่เกาะห้า” เป็นหมู่เกาะตอนในของทะเลสาบสงขลา เกี่ยวกับจุดกำเนิดของหมู่เกาะแห่งนี้ นานมาแล้วที่ “บ้านคูขุด” อำเภอสติงพระ จังหวัดสงขลา มีตายายกับลูกสาวอาศัยอยู่ครอบครัวหนึ่ง ผัวชื่อตาสา เมียชื่อยายไส ลูกสาวชื่อ “นางห้วมวย” อยู่มาวันหนึ่งมีพ่อค้าสำเภาจีน เดินทางล่องเรือผ่านมาพบนางห้วมวย เกิดความรักใคร่ นายสำเภาจึงมาขอนางห้วมวยจากยายไส เมื่อต่างฝ่ายตกลงกัน สองคนก็ได้แต่งงานกัน แล้วก็พากันไปอยู่ที่บ้านนายสำเภาจีนหลายปี เรื่องนี้จะเกี่ยวข้องกับพระราชวังแหลมทรายอย่างไร ไปติดตามกัน



ถูกทางเกรียน : เมื่อลูกเปลี่ยนเรา

โดย ดร.เดชรัต สุขกำเนิด

หนังสือที่อ่านแล้วอมยิ้มกับความน่ารักแบบฉบับคนมีครอบครัว เล่มนี้ฉายภาพเหตุการณ์และสายสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวทั้งตลกและอบอุ่นละมุนละไม หลากๆ ที่ได้รับจากเล่มนี้คือแนวคิดและวิธีเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากคนใกล้ตัว ซึ่งในฐานะคนเป็นพ่อแม่ ก็คือการเรียนรู้จากลูก รวมถึงเกร็ดเล็กๆ ในการประดองและสร้างสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตคู่