



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที 19 เดือนเมษายน พ.ศ.2559 หน้า C2 มูลค่าข่าว 711,447.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



ล้อเลียนหรือล้อเล่น

ปัญหาเล็กที่นำไปสู่เรื่องใหญ่

■ เรื่อง... โยธิน อยู่ยงดี

หลายสัปดาห์ก่อน เวนต์เวิร์ท มิลเลอร์ นักแสดงที่โด่งดังจากซีรีส์ *Peis-on Break* ซึ่งถูกล้อเลียนจากผู้คนในโซเชียลมีเดียหลังจากมีภาพช่วงที่เขาปล่อยให้น้ำหนักตัวเกินหลุดออกมา พระเอกหนุ่มโพสต์บนเฟซบุ๊กว่า ผู้คนเหล่านี้ไม่รู้หรอกว่า คำล้อเลียนเหล่านี้มีผลอย่างไรกับจิตใจของเขาบ้าง สำหรับ เวนต์เวิร์ท เขาผ่านจุดนั้นมาแล้ว แต่อาจจะไม่ใช่ทุกคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจะทำได้

การล้อเลียนผู้อื่นให้เป็นเรื่องตลกว่า อ้วน ดำ เตี้ย เหม็น และอีกสารพัด แล้วแต่จะมียมด้อยอื่นๆ ให้ล้อเลียนในสังคม ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ แต่บางครั้งการล้อเลียนก็อาจจะเกินเลยไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง เพราะคนที่ถูกล้อนั้นไม่สนุกด้วย เราจะแก้ปัญหาการถูกล้อเลียนไปมด้อยจากผู้คนอย่างไรให้ถูกทางและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และทำให้คนเราถึงขอบล้อเลียนไปมด้อยผู้อื่นเพื่อความสนุกสนานส่วนตัวด้วย

การล้อเลียนเริ่มจากการล้อเล่น

ดร.จิตรา คุชกูเมธา ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเป็นอาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร อธิบายในเรื่องการล้อเลียนนี้ว่า "ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่าการล้อเลียนก็คือการหยอกล้อ เป็นการเล่นกันอย่างหนึ่ง และจะไม่มีผลอะไรเลยถ้ามีการรับกัน การหยอกล้อถึงจะสนุก แต่



จะมีผลกระทบทางจิตใจก็ต่อเมื่อคนล้อสนุก แต่คนถูกล้อไม่สนุกด้วย ทำให้คนที่ล้อเลียนเกิดคึกคักสนุก เพราะคนที่ถูกล้อมีท่าทางอะไรบางอย่างแสดงออกมา ก็ล้อกันขึ้นเรื่อย ๆ

“สุดท้ายคนที่ถูกล้อก็เก็บเอาไปคิดมาก เพราะคนบางคนเชนซีทีฟหรืออ่อนไหวได้ง่าย เก็บเอาคำพูดไปคิด หรือบางคนเมื่อพูดถึงปมด้อยก็จะรู้สึกสะเทือนใจ คนทุกคนจะมีจุดอ่อนไหวที่แตกต่างกันออกไป เช่น บางคนห้ามล้อชื่อพ่อ บางคนไม่ชอบที่ถูกล้อว่าเตี้ยหรืออ้วน เป็นต้น

“ผู้หญิงจะเชนซีทีฟเรื่องอ้วนและความสวยงาม ผู้ชายก็จะรู้สึกกับเรื่องความหล่อและรูปร่าง ถ้าถูกล้อไปกระทบจุดที่เขา รู้สึกว่าเป็นปมอยู่แล้วก็จะรู้สึกกระทบต่อจิตใจ แต่ถ้าถูกล้อนั้นเขาไม่ได้รู้สึกว่าเป็นปมด้อยการล้อเลียนนั้นก็จะมีผลกระทบต่อตัวเขาเลย

“เราจะเห็นจุดนี้ได้จากคาราตลกหลายคน ที่มักจะดึงสิ่งที่คนอื่นเห็นเป็นปมด้อยออกมาเป็นจุดขาย ทั้งที่ถ้าเป็นคนทั่วไปอาจจะไม่กล้าออกจากบ้านเลยด้วยซ้ำ แต่เขาสามารถทำให้ปมด้อยกลายเป็นปมเด่นที่ทำรายได้ให้กับเขา และตัวเขาเองก็มีภรรยาที่จัดว่าเป็นผู้หญิงที่สวยงามคนหนึ่งอีกด้วย”

บางครั้งการล้อเลียนก็มาจากความอิจฉา

ดร.จิตรา อธิบายต่อว่า เมื่อไหร่ที่เอาใส่ใจกับปมด้อยของตัวเองมากเกินไป จะได้รับผลกระทบต่อการถูกล้อเลียนได้ง่าย และอาจจะนำไปสู่การแก้ปัญหาอยู่ 2 ทาง คือการสู้หรือไม่ก็หนีไปจากสังคมนั้น เพราะในบางกรณีก็มีการล้อเลียนที่ไม่ใช่การหยอกล้อเล่นกันของเพื่อน เพราะคนบางคนต้องการหัวเราะคนอื่น ๆ เพราะต้องการแสดงว่าตัวเองเหนือกว่า เป็นการ



ดร.จิตรา

เพิ่มความรู้สึกว่าเราเหนือชั้นกว่าอีกคน ก็เลยไปล้อเลียนให้เขาดูแย่ในสายตาคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นคนละเรื่องกับการล้อเล่นเพื่อความสนุกของเพื่อนแบบที่ไม่คิดอะไร สิ่งนี้เป็นการกระทำด้วยความรู้สึกทดแทนปมด้อยของตัวเอง จึงต้องกลบคนอื่นให้แย่เหมือนกัน ถ้าพูดตามภาษาหนึ่งไทยของตัวอิจจังก็จะเข้าทางที่ว่า “ถ้าฉันไม่ได้ แกก็ต้องไม่ได้เหมือนกัน” ไม่ใช่การล้อเพื่อความสนุกแล้ว มันเป็นความรู้สึกว่า ถ้าฉันรู้สึกไม่ดี เธอก็ต้องรู้สึกไม่ดีด้วย

“คนที่ถูกล้อก็จะมีกระบวนการป้องกันจิตใจของตัวเอง ด้วยการตอบโต้กลับ เช่น ถูกล้อว่า ‘ด’ มากก็สวนกลับไปว่า ‘อ้วนดำ’ เพื่อที่จะได้เสมอภาคกัน เป็นวิธีการแก้กลับให้เขารู้ว่าตัวคนที่ว่ามากก็มีปมให้พูดถึงเหมือนกัน แต่ถ้าเราไม่สามารถตอบโต้ได้ ไม่รู้ว่าจะแก้สถานการณ์อย่างไร ก็จะกลายเป็นความรู้สึกแปลกแยก ทำให้เขาติดกับดักความคิดว่าตัวเองมีปมอย่างที่เขาว่ากัน

“แต่การได้ตอบไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด เพราะการแก้ปัญหาที่ดีกว่าคือการสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองด้วยการมีปมเด่นและโฟกัสในเรื่องนั้นให้ดี เราก็จะไม่ไปสนใจปมด้อยและไม่คิดว่าปมด้อยนั้นจะเป็นปัญหาของชีวิต เช่น เรียนเก่ง



เล่นกีฬาเก่ง อีกจุดหนึ่งในการจัดการกับการล้อเลียนก็คือการจัดการเรื่องอารมณ์ หากเราไม่สนใจสิ่งที่เขาล้อเลียน กระบวนการความสนุกในการล้อก็จะไม่สมบูรณ์ เช่น ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งล้อเลียนอีกฝ่ายหนึ่งไม่แสดงอาการโต้ตอบ หรือแสดงให้เห็นว่าได้รับความกระทบว่าเป็นปม คนล้อก็จะไม่สนุกและเลิกล้อกันไปเอง ถึงบอกว่าแค่สนุกปากของคนที่ล้อคนเดียวมันไม่โอเค ถ้าจะโอเคต้องดูว่าเขาสนุกกับเราด้วยกันทั้งคู่ ถ้าล้อแล้วเขารู้สึกไม่ดีก็ควรหยุด”

ความมั่นใจช่วยก้าวผ่านความอ่อนแอ

จินตนา ญาญาคำ สาวออฟฟิศวัย 29 ปี เธอเป็นหนึ่งในคนที่มักถูกเพื่อนล้อเลียนมาตั้งแต่เด็กๆ โดยเฉพาะเรื่องผิวกับผมหยิกของเธอ ถึงขนาดเก็บไปคิดมาก เครียดจนถึงขั้นทำทุกวิถีทางเพื่อใหกลายเป็นคนผิวขาว

“เราเป็นคนผิวเข้มมาก หรือจะเรียกว่าดำก็ได้ แต่โดนเพื่อนล้อตั้งแต่สมัยประถม จนถึง ม.3 ช่วงนั้นคิดมากจนถึงขั้นไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเจอหน้าใครพยายามหาวิธีการทำให้กลายเป็นคนผิวขาวหรืออย่างน้อยก็ดีกว่าที่เป็นอยู่ แต่สุดท้ายแล้วเราก็ไม่หันคำล้อเลียนอื่นๆ คุณแม่เห็นว่าเราไม่มีความสุขกับบอกว่าแม่เคยผ่านเรื่องแบบนี้มาแล้ว แต่เราอย่าไปใส่ใจ พอทุกคนเติบโตขึ้นเรื่องแบบนี้จะไม่ค่อยมีคนล้อเลียนเรา แต่สิ่งสำคัญคือเราต้องมั่นใจในตัวเองว่าเราก็คือเป็นผู้หญิงที่เก่งและสวยคนหนึ่ง หลังจากนั้นก็พยายามไม่ใส่ใจกับคำพูดของเพื่อนที่ขบล้อเลียนเรา เน้นเรื่องผลการเรียนให้ดี

“ผลลัพธ์ออกมาดีเกินคาดนะ เพราะพอเรามีผลการเรียนดี ได้อันดับ 1-3 ของห้องติดกันทุกเทอม เพื่อนก็ไม่ค่อยล้อเราแล้ว มีบ้างนานๆ ครั้ง แต่ส่วนมากจะมาฟังเราให้ช่วยติววิชาเรียนมากกว่า พอเข้ามหาวิทยาลัยก็มีเพื่อนใหม่ล้อเลียนบ้าง แต่สุดท้ายก็เหมือนเดิม คือมาขอให้เราช่วยติววิชาเรียน เราเลยคิดว่าถึงเราจะผิวดำผมหยิก แต่เรามีตัวอย่างอื่น เช่น เรียนเก่ง หรือเก่งด้านใดด้านหนึ่งเขาก็จะไม่กล้าล้อเลียน และช่วยทำให้เรามีความ

มั่นใจในตัวเองมากขึ้น

“ถามว่าเคยคิดน้อยใจหรือเครียดมากไหมที่ถูกเพื่อนๆ ล้อ ก็มีอารมณ์นั้นในช่วงแรกๆ แต่ไม่ถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย อาจจะแค่โกรธเพื่อนปากเสียที่พูดให้เราดูแย่ในสายตาคนอื่น มีต่อว่ากลับไปบ้าง แต่ก็ไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้น แต่หลังจากเราคิดได้ว่าเรามีตัวอย่างอื่นก็ไม่คิดจะกลับไปใส่ใจในเรื่องแบบนี้ พอเริ่มทำงานมีรายได้เราก็อเริ่มซื้อเสื้อผ้าที่อยากจะได้ ใส่ แต่งตัวในรูปแบบที่อยากจะเป็น ออกกำลังกายลดน้ำหนัก

“พอบุคลิกเราดูดี ผิวดำก็กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ไม่จำเป็นต้องใส่ใจเลย และยังเติบโตขึ้นเราก็คงรู้ว่าคนที่แกล้งล้อเลียนของเราเขาจะไม่ล้อปมด้วยคนอื่น ๆ เว้นคน



ก.พน.อุมาพร

ที่อิจฉาหรือไม่หวังดีก็จะหาเรื่องเราตลอด บางทีคำพูดล้อเลียนก็ช่วยให้เราแยกแยะมิตรกับคนที่ไม่หวังดีได้เหมือนกัน”

แก้ปัญหาการถูกล้อเลียนต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก

ศ.พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าของผลงานหนังสือด้านเด็กและครอบครัวกว่า 10 เล่ม และเพจเฟซบุ๊ก (www.facebook.com/newlifebydr.umapom) อธิบายถึงผลกระทบของการถูกล้อเลียน โดยเฉพาะกับเด็กๆ ที่มีปัญหาถูกเพื่อนล้อเลียนว่า

“เรื่องการถูกล้อเลียนนั้น ปัญหาจะไม่เกิดถ้าเรามีภาวะความมั่นใจในตัวเอง ว่าเราไม่ได้ใส่ใจกับคำพูดของผู้ที่ล้อเลียนผู้อื่น เพราะทราบได้ที่เราเชื่อว่าสิ่งที่เขาพูดมานั้นเป็นปมด้อย เราก็คงได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าคนที่ไม่สนใจว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นเป็นปม แต่

อย่างไรก็ตาม ระดับของการล้อเลียนนั้นมีหลายระดับ ขึ้นอยู่กับว่าไปกระทบปมด้อยในใจของเขาในจุดไหน รวมทั้งผู้ที่ถูกล้อเลียนเองนั้นสามารถตั้งรับแยกแยะได้หรือไม่ว่าคำพูดที่ล้อเลียนนั้นเป็นการเล่นหรือตั้งใจดูหมิ่น ซึ่งผลกระทบนั้นจะมีความในเด็กและวัยรุ่นมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะผู้ใหญ่มีความสามารถในการแยกแยะได้ และจัดการกับภาวะปัญหานั้นได้ดีกว่า

“ในเด็กที่มีปัญหาถูกล้อเลียน เราก็คงต้องดูว่าถูกล้อเลียนจากสาเหตุอะไร เช่น การแต่งตัว เด็กที่ถูกล้อเรื่องการแต่งตัวมักจะเป็นเด็กที่คุณพ่อคุณแม่ซื้อเสื้อผ้าเผื่อโต ก็กลายเป็นว่าแต่งตัวไม่เหมือนเพื่อนๆ กระโปรงยาวถึงข้อเท้า หรือเด็กคนนั้นมีบุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งที่แตกต่างจากเด็กคนอื่นๆ ทำให้เป็นเป้าถูกรังแกได้ง่าย”

ดังนั้น ต้องเป็นหน้าที่ผู้ปกครองที่จะต้องเข้าไปช่วยดูแลเรื่องบุคลิกภาพของลูกให้ดี และสอนลูกว่าเขาควรจะทำอย่างไรเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน โดยพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ

1.ทักษะทางสังคม สอนเด็กให้แยกแยะสัญญาณทางสังคมให้ออกว่าอะไรคือการล้อเล่นของเพื่อน หรือล้อเลียนเพื่อให้เราเสียหาย ทักษะทางสังคมจะเป็นเกราะที่ช่วยให้เด็กแก้ไขปัญหามาจากสถานการณ์เหล่านี้ได้ดี

2.ให้มีความมั่นใจในตัวเองและมีภาวะความเป็นผู้นำ เด็กที่มีความมั่นใจในตัวเองมีบุคลิกภาพที่ดี จะทำให้เด็กคนอื่น ๆ ไม่กล้าล้อเลียน

3.รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ดี ตรงจุดนี้สำคัญมาก การควบคุมอารมณ์จะช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ของการถูกล้อเลียนได้ดี ไม่แสดงอาการโกรธ

สิ่งเหล่านี้ผู้ปกครองควรสอนการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กเผชิญปัญหาและแก้ไขด้วยตัวเอง สังคมปัจจุบันพ่อแม่เอาเวลาดูแลลูกไปอยู่กับสมาร์ทโฟน และปล่อยให้ลูกนั่งเล่นเพียงลำพัง ไม่พูดคุยกันมากพอที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าเป็นที่พึ่งของเขาได้ สุดท้ายก็กลายเป็นปัญหา และ

การแก้ปัญหาเรื่องการล้อเลียนอย่างหนึ่ง
ก็คือ พ่อแม่ต้องปลูกฝังคุณธรรม การ
เอาใจใส่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้วยการ
ทำตัวเป็นแบบอย่างแก่ลูก เมื่อเด็กมี
คุณธรรม รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจ
เรา เขาก็จะสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งไหน
ควรทำและไม่ควรทำ เมื่อเด็กมองใน
มุมกลับกันว่าถ้าถูกเพื่อนล้อเลียนบ้างเขา
จะรู้สึกอย่างไร สิ่งเหล่านี้จะช่วยแก้ไข
ปัญหาการล้อเลียนปมด้อยให้ลดลงได้ใน
อนาคต **PT**