



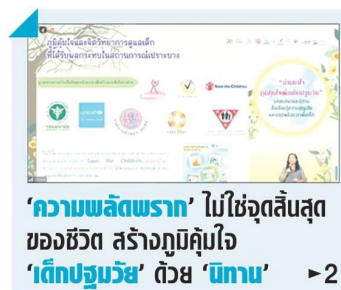
ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

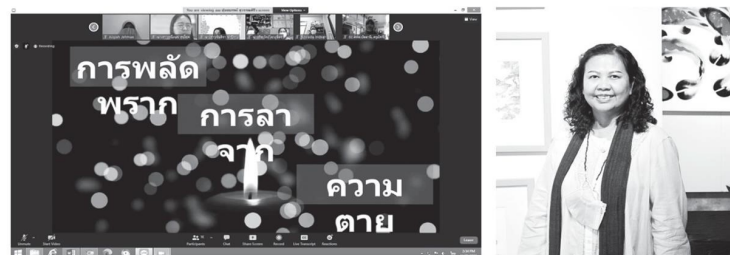
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที 6 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564 หน้า 1,2 มูลค่าข่าว 485,919.-



**'ความพลัดพราก' ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต
สร้างภูมิคุ้มใจ 'เด็กปฐมวัย' ด้วย 'นิทาน'**





ความเศร้าโศก ความพลัดพราก และความสูญเสียเป็นสิ่งที่ปวงชนบนโลกนี้ต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะในสถานการณ์โควิด-19 ที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอันปกติสุขให้เปราะบางยิ่งขึ้นด้วยแล้ว สภาพจิตใจที่มั่นคงและการรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วยความเข้าใจ

ภูมิปัญญาทางจิตวิทยาและจิตวิทยาการอ่าน สสส. จึงร่วมกับภาคีเครือข่าย จัดงานเสวนาออนไลน์ “อ่านเข้าใจ : ภูมิปัญญาเพื่อเด็กปฐมวัย” บทสนทนาและนิทานสื่อเรียนรู้ความสูญเสียและปลุกพลังบวกเพื่อเด็กผ่านระบบ ZOOM Meeting เมื่อวันที่ 25 พ.ย. ที่ผ่านมานี้โดยมุ่งหวังสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กปฐมวัยโดยใช้ “หนังสือนิทาน” เป็นเครื่องมือ

-ในวันทีพลัดพราก อย่างบอกให้เด็กเข้มแข็ง

พญมธุรา สุวรรณโพธิ์ ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล อธิบายว่า “เด็กจะไม่เข้าใจเรื่องการเสียชีวิตเหมือนผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยอายุไม่เกิน 6 ปี จะไม่เข้าใจว่าการเสียชีวิตคือการจากไปอย่างถาวร ฉะนั้นผู้ปกครองจะเข้ามาบทบาทในการอธิบายให้เด็กรู้ และเข้าใจว่าการเสียชีวิตหมายถึงอะไร

สิ่งสำคัญคืออย่าให้เด็กปล่อยผ่านอารมณ์อย่างบอกให้เด็กเข้มแข็ง เพราะทางจิตวิทยาแล้ว ความรู้สึกมีทั้งแง่บวก-แง่ลบ ฉะนั้นต้องใช้โอกาสนี้ให้เด็กได้เรียนรู้อารมณ์ด้านลบ

ในกรณีที่เด็กเริ่มรู้สึกว่ามีอะไรหรืออยากเสียชีวิตตามพ่อ-แม่ไป หรือมีอาการพลังพลัง และไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติรวมถึงการพลิกวิถีชีวิตไปเป็นอีกชีวิต เช่น กิน-นอนเยอะ จนไม่ทำอะไรหรือรุนแรงถึงขั้นไม่สามารถจดจ่อกับหรือข้อมูลตัวเองได้นั้น สาเหตุเกิดจากอารมณ์ถูกกระทบอย่างแรงโดยที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน ผู้ปกครองสามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 โดยจะมีผู้เชี่ยวชาญคอยรับสายตลอด 24 ชั่วโมง

พญมธุรา เพิ่มเติมว่า “สำหรับผู้ปกครองเองจำเป็นต้องเยียวยาจิตใจตนเองก่อนที่จะช่วยเด็กเสมอ เปรียบเสมือนการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือบนเครื่องบินที่จะต้องช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะช่วยเด็ก ฉะนั้นผู้ใหญ่ต้องกลับมาทบทวนก่อนว่าเรารู้สึกอย่างไร เราพร้อมหรือยังสำหรับช่วยเหลือเด็ก โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังเริ่มพูดหรือกำลังมีคำถาม เวลาที่เด็กมาถามควรเล่าให้เขาฟังง่าย ๆ ว่าญาติ หรือพ่อแม่ เสียชีวิตแล้วเด็กมีความยึดเหนี่ยวทางจิตใจเพียงแค่ว่าให้เขา

รับรู้ว่าเมื่อเสียใจจะยังมีคนคอยอยู่ข้างๆ ที่สามารถโอบกอด หรือให้เขาเล่าระบายความรู้สึกได้ ก็จะช่วยให้เด็กสามารถผ่านพ้นเรื่องเหล่านี้ไปได้ การดูแลที่เหมาะสม หรือการใช้นิทานบอกเล่า รวมถึงสอทนทานความรู้สึกเด็กอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กดีขึ้น”

-‘นิทาน’ คือเครื่องมือจุดประเด็นเพื่อสอทนทานความรู้สึก

ด้าน พญปุชยบรรพ์ สุวรรณศิริ กุมารแพทย์เจ้าของเพจหมอแม่มานาน และกรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับบทสนทนาและการสื่อสารกับเด็กว่า “นิทานและหนังสือเป็นเครื่องมือที่จะคุยกับเด็กในเรื่องสำคัญไม่ใช่เฉพาะในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เท่านั้น เพียงแต่โควิด-19 เปรียบเสมือนสารตั้งต้นที่ทำให้ต้องจริงจังเรื่องการสูญเสียกับเด็กมากขึ้น เพราะชีวิตต้องเผชิญกับความพลัดพราก การจากจาก ความเศร้าโศกตลอดเวลา สามารถใช้นิทานเป็นการจุดประเด็นชวนคุย เพราะเมื่อใจของผู้ใหญ่และเด็กสงบแล้ว ก็จะเป็นช่วงที่อยู่ในอารมณ์ที่พร้อมจะพูดคุย ก็น่าจะเป็นเวลาเหมาะสมที่จะพูดกันเชิงลึกไม่ใช่ว่าพูดท่ามกลางความวุ่นวาย เราใช้หนังสือเป็นตัวช่วยเป็นการเกริ่น ไม่ใช่บอกว่าคนนั้นตาย แต่เป็นการพูดเพื่อถามความรู้สึกว่าเด็กต้องการความช่วยเหลือหรือไม่”

พญปุชยบรรพ์ ยกตัวอย่างหนังสือ “คุณตาจำลา ก่อน” ที่ใช้หนังสือใหญ่เปรียบเสมือนคุณตาที่เสียชีวิตโดยที่มีหัวใจเล็กเปรียบเสมือนเด็กที่ไม่เข้าใจว่า คุณตาเป็นอะไร ในหนังสือยังมีตัวละครข้างที่เปรียบเสมือนผู้ใหญ่อธิบายอย่างตรงไปตรงมาว่า คุณตาเสียชีวิต และจะไม่มีคืนขึ้นมาอีกแล้ว ด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน รวมไปถึงคอยอนุญาตให้หัวใจเล็กสามารถเสียใจได้อย่างเต็มที่

“สุดท้ายหลังจากส่งคุณตา หนังสือบอกเราว่าไม่ว่าจะเศร้าเสียใจมาก ๆ แค่นั้น แต่ทุกคนทุกชีวิตจะกลับมาใช้ชีวิตปกติ สุดท้ายเราก็ต้องใช้ชีวิตต่อไปนี้เป็นตัวอย่างหนังสือที่สามารถนำไปใช้กับเด็กได้หากนึกไม่ออกว่าจะพูดอะไร เมื่ออ่านหนังสือ เราก็จะสอออกมาได้ เปิดประเด็นถามความรู้สึกได้ อาจจะเปรียบเทียบการพูดคุยชกถามถึงความรู้สึกสูญเสีย เป็นสัตว์เลี้ยง หรือตุ๊กตาที่เขามิแทน” พญปุชยบรรพ์ กล่าว

-ผู้ใหญ่ต้องปลดปล่อยอย่างละเอียดอ่อน

นายปริดา ปัญญาจันทร์ นักเขียน นักวาดภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็ก ในฐานะผู้สร้างสรรค์ชุดนิทาน ภูมิคุ้มใจเพื่อเด็กปฐมวัย เรื่อง “ตุ๊กตา

ของลูก” เล่าว่า “บางครั้งการสูญเสียเข้ามาโดยที่เด็กไม่ทันตั้งตัว สำหรับเด็กแล้ว ความสูญเสียไม่ได้หมายถึงการเสียชีวิตอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการพลัดพรากอีกด้วย ฉะนั้นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะต้องมีวิธี

การปลดปล่อยที่ละเอียดอ่อนหากพูดคำว่าเข้มแข็งอย่างเดียว เด็กจะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเข้มแข็งในสถานการณ์แบบนี้”

นายปริดา เล่าต่อไปว่า “ผมแต่งนิทานเรื่อง “ตุ๊กตาของลูก” ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อที่จะสื่อให้เห็นถึงการใช้ชีวิตต่อไปโดยตัวละครเด็กผู้หญิงในเรื่องจะผูกพันกับตุ๊กตาที่แม่ให้ไว้ ก่อนจะมาถึงช่วงที่แม่เสียชีวิตซึ่งจะเป็นการเล่าผ่านจินตนาการของเด็กที่เมื่อโศกเศร้าก็จะมีความคิดว่าตุ๊กตาคือตัวแทนของแม่ เพราะตัวละครเด็กมองว่าตุ๊กตาคือตัวแทนของแม่ที่สามารถดูแลจิตใจได้ ตุ๊กตามีขนาดใหญ่ขึ้น แทนว่าเด็กเห็นตุ๊กตาเป็นเพื่อนหรือแม่ที่มาคอยปลอบด้วยการดูแล เพราะเป็นยาใจ สุดท้ายเด็กยังอยู่กับตัวเอง และรู้สึกว่าแม่อยู่ด้วยตลอดเวลา นั่นก็คือตุ๊กตาที่แม่ให้เด็กเดินต่อไปโดยไม่รู้สึกเหงา” นายปริดา อธิบาย

-อย่าพูดเสริมขณะอ่านนิทานให้เด็กฟัง

อีกหนึ่งนิทานยาใจภูมิคุ้มใจของเด็กปฐมวัยเรื่อง “ทางด้อมกับหุตั้ง” ผลงานของ น.ส.ระพีพรรณ พัฒนาราช นักเขียน บรรณาธิการอิสระ และกรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ที่เขียนขึ้นมาเพื่อสื่อสารกับเด็กและยังได้สอดแทรกกิจกรรมท้ายเล่มเพื่อให้ครู หรือพ่อ-แม่ ผู้ปกครอง สามารถทำกิจกรรมต่อเนื่องกับเด็กได้

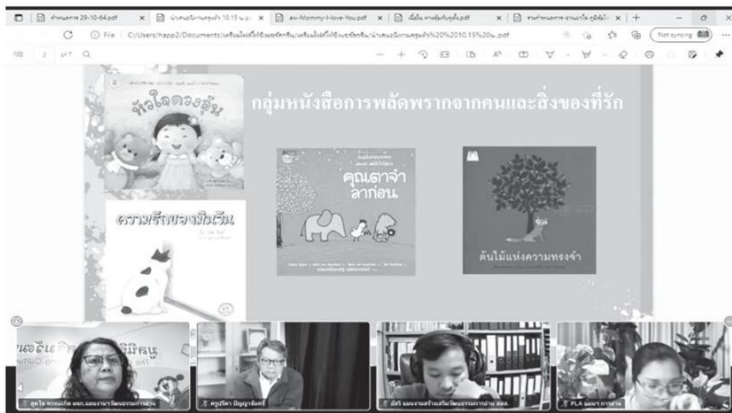
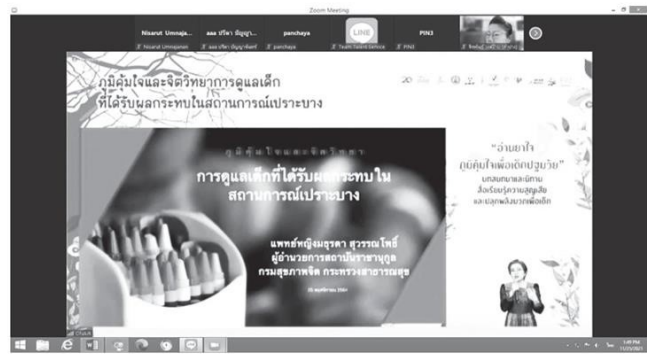
น.ส.ระพีพรรณ ให้ข้อมูลสำคัญว่า “สิ่งที่อยากแนะนำสำหรับการอ่านหนังสือคือ ควรเลือกให้เหมาะกับวัยของเด็ก และควรอ่านตามตัวหนังสือรวดเดียว โดยที่ไม่ต้องเติมหรือพูดเสริมในขณะที่กำลังเล่า เนื่องจากการพูดแทรก อธิบาย หรือพูดสอนระหว่างอ่าน อาจจะทำให้เด็กรู้สึกไม่ต่อเนื่อง ไม่รู้เรื่องราว เพราะมันแต่ติดตอบคำถาม กลายเป็นว่าเด็กจะฟังนิทานด้วยความกังวล และเด็กจะรู้สึกว่ามีหนังสือไม่ต่อเนื่องกัน เพราะถูกหยุด ไม่เห็นภาพ เพราะการอ่านตามตัวหนังสือ เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ดีในการอ่านได้เห็นการทำงานของตัวหนังสือ” น.ส.ระพีพรรณกล่าว

น.ส.ระพีพรรณ บอกอีกว่า “กิจกรรมท้ายเล่มของ “ทางด้อมกับหุตั้ง” จะชวนให้เด็กสัมผัสสอหมายใจ โดยให้เด็กทายใจเข้าทางจุมก ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ และให้ใช้นิ้วมือ หรือกระดาษชิ้นเล็กๆ ยก

ขึ้นมาไว้ที่จุมก เพื่อชวนคุยตามความรู้สึกของเด็ก ทุกครั้งที่ถามเด็ก ขอให้ฟังอย่างตั้งใจ ไม่คาดคั้น เป็นการพูดคุย ไม่ใช่ถามเพื่อเอาคำตอบ เพราะต้องการให้เด็กสอสอหมายใจออกมา” น.ส.ระพีพรรณ ระบุ

-‘อ่านไป-ถามไป’ ยิ่งทำให้เด็กทวากแล้ว

ดร.รังรอง สมมิตร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวในหัวข้อเสริมพลังใจ ปลุกพลังบวก ด้วยหนังสือ ว่า “หนังสือทำให้เด็กเรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลายผ่านความรู้สึก



ตัวละคร โดยเฉพาะหนังสือภาพที่ขยายพรมแดนให้เด็กได้เรียนรู้มากขึ้น และทำให้เด็กเห็นถึงอาหารใจที่จะเข้าไปหล่อเลี้ยงจิตใจผ่านรายละเอียดที่ซ่อนอยู่ในหนังสือ ขณะเดียวกัน หากใช้นั่งหนังสือในทางที่ผิดก็อาจจะทำให้เด็กรู้สึกหวาดกลัวมากกว่าการได้พลังใจ เช่น การอ่านหนังสือและ ตั้งคำถามให้เด็กตอบ เพราะเด็กจะรู้สึกกังวลในการตอบคำถามมากกว่าจดจ่อกับเนื้อเรื่อง ฉะนั้นอ่านเอาความรู้สึก ให้เด็กได้แชร์ความรู้สึกก็จะดีกว่าความสม่ำเสมอในการอ่านหนังสืออย่างต่อเนื่อง อ่านหลายครั้งหลายวัน อาหารใจจะส่งต่อถึงเด็กได้ และคนรอบข้างก็ต้องมีความพร้อมส่งต่อด้วยหนังสือไม่ได้ทำแค่เพียงแค่อ่านให้เด็กเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังนำความรู้สึกต่างๆ ให้เด็กด้วย เช่น ความรัก การเห็นคุณค่าในตัวเอง การเชื่อมโยงกับธรรมชาติและผู้อื่น รวมไปถึงการชื่นชมตัวเองมีหนังสือนิทานบางเล่มสามารถปลูกพลังบวก รวมไปถึงการเติบโต เพราะไม่ใช่แค่ยอมรับว่ากำลังสูญเสีย มีนักจิตวิทยาบอกว่า ความสูญเสียสามารถทำให้คนเติบโตได้” ดร.รังรองระบุ

-สร้างภูมิคุ้มใจตัวเอง สร้างภูมิคุ้มใจก่อนดูแลเด็ก

ด้าน นายวิเศษ บำรุงวงศ์ นักจัดการบริหารจาก ธนาคารจิตอาสา กล่าวว่า “Resilience หรือ ภูมิคุ้มใจ มีหลากหลายมิติ เช่น ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บางทีจะใช้แทนคำว่ายืดหยุ่น หรือฟื้นคืน แต่ความหมายเหมือนกัน เพราะทักษะพื้นฐานของ Resilience คือ เมื่อเวลาเจอวิกฤตจะสามารถลุกเดินต่อไปได้ และทักษะนี้จะไม่ได้ใช้เลย หากไม่มีวิกฤตเกิดขึ้น”

นายวิเศษ อธิบายว่า “ไม่ใช่แค่เพียงโรคโควิด-19 เท่านั้นที่เป็นโรคติดต่อ แต่ความรู้สึกเมื่อต้องอยู่ในภาวะวิกฤตก็สามารถติดต่อได้เช่นกันเพราะในสมองจะมีเซลล์ประสาทที่เรียกว่ากระจกเงาเมื่อคนรอบข้างแสดงอารมณ์อย่างใดตนเองก็เกิดอารมณ์นั้นตามไปด้วย

สำหรับผม เราจะดูแลเด็กให้มีภูมิคุ้มใจได้ทางที่ดีที่สุดควรดูแลตัวเองก่อน ทำให้เด็กเห็นว่า แม้ว่า จะเจอความรู้สึกที่ไม่โอเค ก็สามารถดูแลตัวเองได้ และเป็นตัวอย่างให้เด็กดูแลตัวเองได้เหมือนกัน Self-Compassion หรือความกรุณาต่อตนเอง เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถดูแลอารมณ์ของตนเองได้ ความกรุณาต่อตนเอง มี 3 องค์ประกอบ คือ 1. Mindfulness ความสามารถดึงตนเองกลับมาได้ 2. ทุกคนต่างเป็นมนุษย์ร่วมกัน เป็นมนุษย์ที่มีอารมณ์ความรู้สึก เช่น เศร้า เสียใจ เป็นต้น และ 3. ความใจดีต่อตนเองที่มีอยู่ในตัว เช่น ความอ่อนน้อม การสัมผัสอย่างรักใคร่ คนมักจะแสดงการดูแลต่อความยากลำบากของผู้อื่นได้ดีกว่าของตัวเองตนเองเสมอ นักจิตวิทยาว่าความกรุณาต่อตนเองคือการที่ทุกคนสามารถให้กำลังใจตัวเองได้ เช่นเดียวกับที่มีให้เพื่อนสนิท”

-เด็กไม่ได้ถูกกลั่นแกล้ง แต่ต้องการคนที่ยอมรับอารมณ์เขาได้

นางกรรทอง บุญประคอง ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก และผู้บริหารโรงเรียนจิตตเมตต์ กล่าวถึง “การสานพลังการอ่านสร้างทักษะ Resilience kid” โดยยกตัวอย่างหนังสือนิทานที่ช่วยพุ่มพักความรู้สึกเด็กได้เป็นอย่างดี โดยระบุว่า “หนังสือนิทานเป็นได้ทั้งยาและวิตามิน สามารถเป็นสิ่งที่สร้างเสริมให้จิตใจของเด็กแข็งแกร่งได้ แม้ว่าเด็กอาจจะยังไม่ได้เผชิญปัญหาก็ตาม จากตัวอย่างหนังสือ “ฉันชอบตัวเองจังเลย” ที่พูดถึงการภูมิใจในตัวเอง ทำให้มีความรู้สึกอีกทีหนึ่ง ซึ่งตรงนี้จะทำให้เด็กสามารถแข็งแกร่งได้ด้วยตัวเองภูมิใจเล็กๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความเป็น Resilience หมายความว่าต้องเริ่มแกร่งตั้งแต่ภายในจิตใจ เริ่มจากตัวของเด็ก

อย่างไรก็ดี หากเด็กต้องเผชิญกับความสูญเสียและความเศร้า เราไม่ได้ต้องการแค่คนสอนแต่

ต้องการคนที่มีความเข้าใจ ยอมรับในอารมณ์และสนับสนุนความรู้สึกนั้นได้”

นางกรรทอง ยกตัวอย่างหนังสือ “ด้วยฟูไม่อยากเศร้า” ว่า “หนังสือเล่มนี้พูดถึงตัวละครที่มีการสูญเสีย แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีคนคอยเข้ามาปลอบและพร้อมจะรับฟัง แม้จะเสียดคนในครอบครัวแต่หนังสือเล่มนี้จะอธิบายกับเด็กว่า ทุกอย่างจะดีขึ้น แม้เด็กต้องเผชิญกับความเศร้า แต่ก็มีความสุขอยู่ข้างหน้า และเด็กก็จะเห็นแสงสว่างของอนาคต ซึ่งเป็นหนังสือที่สามารถใช้เยียวยาจิตใจเด็กได้เป็นอย่างดี

“ด้วยฟูไม่อยากเศร้าเป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ไม่ได้ทำหน้าที่แค่ลงไปสนับสนุนความรู้สึกเศร้าของเด็กเท่านั้น แต่หนังสือพาให้เด็กสละความเศร้าด้วยตนเองได้ แต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับวิธีใช้ของผู้ใหญ่ด้วย ถ้าอ่านแล้วตั้งคำถามให้เชื่อมโยงกับตัวเด็กได้หลังจากอ่านหนังสือจบแล้วหนังสือก็จะเข้าไปทำงานกับหัวสมองและหัวใจของเด็กทันที หากเด็กต้องกดความรู้สึกเอาไว้ ไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง เพราะกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับ ส่วนนี้จะกลายเป็นรากฐานที่ถูกซ่อนไว้ และถูกความสูญเสียหลอกหลอนตลอดเวลา ไม่มั่นใจ และไม่กล้าเดินต่อไปข้างหน้า”

นางกรรทอง ย้ำประเด็นว่า จริงๆ สิ่งที่ต้องการมากที่สุด ไม่ว่าจะได้รับผลกระทบทางใจอะไรก็ตาม แต่คือคนที่ฟังเขา ถ้ามีหนังสือเป็นสื่อพยายามชวนคุยให้เขาพูดในความคิดเขา แล้วเราเป็นผู้ฟัง อันนี้เป็นกิจกรรมที่ดีที่ทำให้เด็กรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและทำให้เขามั่นคงเดินต่อไปได้

ด้านนางสุดใจ พรหมเกิด ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. กล่าวว่า “การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ทั้งครูพี่เลี้ยง ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ ได้มีสื่อและกระบวนการที่สามารถพูดคุยและปลูกพลังบวกเพื่อเด็กเล็ก ไปพร้อมๆ กับการปลูกพลังบวกของตัวเอง บนสถานการณ์โควิด-19 ที่เรายังต้องเผชิญความยากลำบากกับอีกระยะหนึ่ง ผู้สนใจสามารถเปิดอ่านและดาวน์โหลดหนังสือเรื่อง “ดุ๊กตาของลูก” และ “หางตุ้มกับหูกัง” ได้โดยไม่ค่าใช้จ่ายที่ทางเว็บไซต์ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัยออนไลน์ www.earlychildhoodbookbank.com และเว็บไซต์มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน www.happyreading.in.th ส่วนหนังสือเล่มอื่นๆ ที่น่าสนใจสามารถติดต่อตรงทางสำนักพิมพ์ ห้องสมุดที่เปิดบริการ หรือติดต่อศูนย์หนังสือจุฬาฯ 0-2255-4433