



# BOOK in my mind

ถูกต้องให้กับผู้อื่น เช่นเดียวกับนางสาว ศุภิสรา พิทักษ์เทพสมบัติ หรือแตงกวา บรรณารักษ์ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

“หนังสือที่หยิบอ่านเป็นประจำ มีชื่อว่าศพใต้เตียง เป็นหนังสือประเภทเรื่องสั้นหักมุม โดยผู้เขียน ผู้เขียน สรจักร ศิริบริรักษ์ โดยผู้เขียนถ่ายทอดจินตนาการอันแหลมคมไว้อย่างสุดฝีมือ ๑๙ เรื่องสั้นหักมุมเขย่าขวัญ ผาดทรมอนอำพรางที่สนุกสนานระทึกใจ ดึงผู้อ่านสู่อุโลจินตนาการ

แต่ขณะเดียวกันก็ถูกให้ตระหนักถึงผลพวงจากสภาพสังคมที่วิกฤติลงทุกที พร้อมกับตั้งคำถามถึงปัญหาทางศีลธรรมไว้ให้ขบคิด ท้ายเรื่องหักมุมอย่างน่าตื่นตะลึง เป็นอาชญากรรมที่ จะทำให้ทุกท่าน ทั้งสนุก ทั้งหวาด ในทุก ๆ หน้าค่ะ” น้องแตงกวาเปิดเผยถึงหนังสือที่ตนเองอ่านเป็นประจำ

“เนื้อหาภายในหนังสือเป็นการจำลองเหตุการณ์การเอาตัวรอดและเอาชนะของคนหลายชนชั้น หลายอาชีพ มีทั้งการทำร้ายทางคำพูด ต้มตุ๋นหลอกลวง ล่อลวง และการวางแผนฆาตกรรมที่ถูกวางไว้อย่างซับซ้อน” น้องแตงกวา เล่าถึงเนื้อหาภายในเล่ม พร้อมเล่าต่อถึงเหตุผลที่ชอบหนังสือเล่มนี้ว่า...

“ชอบหนังสือเล่มนี้เพราะมีหลายหลายเรื่องราวในเล่มเดียว ซึ่งในเล่มเดียว

หนังสือเล่มนี้ทำให้เรามีสติ และมีความระมัดระวังรอบคอบ เท่ากับบุคคลประเภทต่างในสังคม เพราะอ่านแล้วจะทำให้เรารู้จักการระวังตัวจากการโดนหลอกลวง การฉ้อโกง รวมถึงอาชญากรรม

จะมีเรื่องสั้นต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาหลากหลายอยู่ในนั้น โดยแต่ละเรื่องผู้แต่งได้ผูกเรื่องราวให้เราหลงเชื่อคิดว่าตอนจบต้องเป็นแบบที่ตนเรื่องผูกมา แต่ในทุก ๆ เรื่องจะหักมุมจนเราเดาไม่ถูกว่าจบอย่างไร”

“หนังสือเล่มนี้ทำให้เรามีสติ และมีความระมัดระวังรอบคอบ เท่าทันบุคคลประเภทต่างในสังคม เพราะอ่านแล้วจะทำให้เรารู้จักการระวังตัวจากการโดนหลอกลวง การฉ้อโกง รวมถึงอาชญากรรม” น้องแตงกวา เล่าถึงประโยชน์หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้ พร้อมเชิญชวนให้ใช้ประโยชน์จากเวลาว่างหันมาอ่านหนังสือว่า

“ในฐานะที่เป็นบรรณารักษ์ หนังสือเป็นคลังความรู้ที่ดีที่สุด นอกจากนี้ การอ่านหนังสือยังเป็นการสร้างสมาธิจดจ่อในสิ่งที่เราทำอยู่ และเป็นการส่งเสริมให้นักเขียนที่มีความสามารถไม่หายไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง”



การอ่านหนังสือถือได้ว่าเป็นงานอดิเรกที่ใครหลาย ๆ คน สนใจและทำอยู่เป็นประจำ และหลาย ๆ คนนั้นทราบดีว่าการอ่านหนังสือมีดีอย่างไร ทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ได้รับความรู้ใหม่ หรือ กระตุ้นความจดจำ และยังสามารนำไปปรับใช้ให้กับชีวิตของตนเองได้ รวมไปถึงถ่ายทอดความรู้หรือ



## He&She said

# เทคนิคฉบับ “หัวร้อน”

อาการหัวร้อน หรืออาการหงุดหงิด หลายคนน่าจะเป็นกันอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะในตอนเช้าตรู่ รถติด ทำงาน หรือเวลาอื่น ๆ แล้วไม่ได้ตั้งใจบวกกับอากาศอันระอุของประเทศไทยด้วยแล้ว ยิ่งพาให้อารมณ์หัวร้อนเป็นไปกันใหญ่ เราจะมาลองฟังความคิดเห็นของน้อง ๆ นักศึกษาเทคนิคการระงับความโกรธที่ไม่ให้หัวร้อนแบบที่ไม่ต้องเอาหัวลงไปจุ่มน้ำกันครับ

**นายพัทธดนย์ คัมรักษา (โตม)**  
นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

เทคนิคการระงับความโกรธของกระผมนะครับ คือ การควบคุมสติ พยายามคิดในเชิงบวก มองแต่ในแง่ดี และที่สำคัญผมจะนึกถึงพระคุณพ่อพระคุณแม่อยู่เสมอ สุดท้ายนี้ครับ ผมขอฝากนะครับว่า อารมณ์โกรธ สามารถระงับสิ่งเหล่านั้นได้ โดยการที่มองโลกในแง่ดี คิดแต่สิ่งดี ๆ สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข นึกถึงพระคุณพ่อแม่ให้มากที่สุด ผมเชื่อแน่อนว่าปฏิบัติตามนี้เราจะระงับความโกรธของเราได้แน่นอนครับ

**นางสาวดวงหทัย ทองเจริญ (แต)**  
นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชานาฏศิลป์และศิลปะการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

หนูมีเทคนิค ๓ ข้อด้วยกันคือ ขอเวลาสงบสติอารมณ์ ขอโทษ ใช้ให้เป็น รู้จักให้อภัย ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นตัวช่วยอย่างดีในการระงับความโกรธของตัวเองค่ะ เพราะเวลามีเรื่องให้โกรธเราอาจจะลองขอตัวเดินออกไปจากเหตุการณ์นั้น เพื่อหาที่เงียบ ๆ อยู่คนเดียว และคิดไตร่ตรอง และถ้าเรื่องนั้นเราเป็นฝ่ายผิด หรือถูกการพูดคำว่าขอโทษสามารถสร้างบรรยากาศให้ดีขึ้นได้ค่ะ เพียงแค่นี้สังคมเราจะน่าอยู่หากเราใช้ชีวิตอย่างมีสตินะค่ะ **“คนไทยต้องรักกัน”**

