



# ทนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech (ประทุษวาจา)



โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech (ประจักษ์วาจา)

ISBN : 978-974-296-955-4

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในมูลนิธิศูนย์ฮาร์ดนอร์มวิทยุ

ศิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2565 จำนวน 26,595 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กันยายน 2565 จำนวน 26,595 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



# คำนำ

ในโลกของความขัดแย้งมากมาย ความอดทนอดกลั้น และการใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นน้อยลงทุกที นั่นคือที่มาของ ประชวาทา หรือ Hate Speech ที่แสดงออกได้หลายรูปแบบ ทั้งการพูดด้วยถ้อยคำที่รุนแรง การพูดจาเหน็บแนม และการตั้งฉายาในทางลบ ตลอดจนการวาดภาพล้อเลียน ซึ่งอาจเกิดจากการยับยั้งชั่งใจไม่ได้ ความอดทนไม่พอ หรือขาดวุฒิภาวะไม่เพียงพอแต่มีผลเสียต่อตัวผู้พูดเท่านั้น แต่ยั้งบั่นทอนกำลังใจของผู้รับด้วย

**“ทนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech (ประชวาทา)”** เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับแกนนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และได้รับข้อคิดที่จะไม่ใช้ Hate Speech ทำร้ายผู้อื่น รวมทั้งสามารถจัดการดูแลตนเองจากการได้รับ Hate Speech ได้

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการช่วยป้องกันและลดปัญหาการใช้ประชวาทา (Hate Speech) ได้ต่อไป

กรมสุขภาพจิต

# สารบัญ



อะไรที่เรียกว่า Hate Speech

1

เส้นทางการเกิดประทุษวาจา (Hate Speech)

2

ระดับความรุนแรงของประทุษวาจา (Hate Speech)

4

ลักษณะการแสดงออกบ่งบอกความเกลียดชัง

6

ผลของประทุษวาจา (Hate Speech)

9

ผลกระทบต่อผู้ใช้ประทุษวาจา (Hate Speech)

12

ผลต่อผู้ที่ได้รับประทุษวาจา (Hate Speech)

17

การรับมือกับประทุษวาจา (Hate Speech)

24

ร่วมกันสร้างสังคมปลอดประทุษวาจา (Hate Speech)

27

# อะไร ที่เรียกว่า



## Hate Speech

ช่วงนี้เราอาจเคยได้ยินคำว่า Hate Speech และอาจสงสัยว่า Hate Speech คืออะไร แล้วมันเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นอย่างไร เราลองมาทำความเข้าใจกับ Hate Speech กันดีกว่า

Hate Speech แปลเป็น ไทยได้ว่า **“วาจาหรือถ้อยคำที่สร้างความเกลียดชัง”** หรือ **“ประทุษวาจา”** อาจออกมาในรูปของ

- 🗣️ การพูด ถ้อยคำรุนแรง การพูดจาเหน็บแนม การตั้งฉายาในทางลบ หรือใช้จุดด้อยมาล้อเลียน
- 📺 การสื่อความหมายด้วยภาพถ่าย ภาพวาด ภาพการ์ตูน
- 📺 การล้อเลียนผ่านคลิปวิดีโอ บทเพลง บทกลอน คำสัมภาษณ์หรือข่าวสารที่ถูกตัดตอนเนื้อหาขึ้นมาเพียงบางส่วนอย่างจงใจ

เพื่อสร้างความเกลียดชังระหว่างกลุ่มคนในสังคม ทั้งที่เป็นการแสดงออกโดยตรง และแสดงออกผ่านสื่อต่าง ๆ ตลอดจนการส่งต่อหรือการแชร์เนื้อหาเหล่านั้นผ่านสื่อออนไลน์



การใช้ประทุษวาจา (Hate Speech) มักเกิดจากการขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดความอดทนอดกลั้น ซึ่งบ่งบอกถึงการขาดวุฒิภาวะ

ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



# เส้นทางการเกิด

# ประทุษวาจา (Hate Speech)



การใช้ประทุษวาจา (Hate Speech) เกิดจากความแตกต่างในด้านต่าง ๆ  
ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เช่น



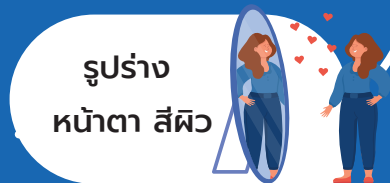
ชนชั้นทาง  
สังคม



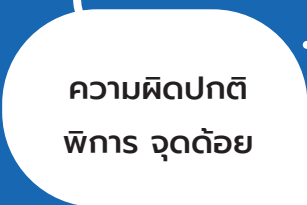
สถานที่เกิด  
ที่อยู่อาศัย  
เชื้อชาติ



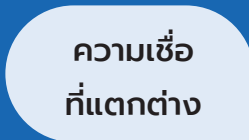
เพศหรือ  
รสนิยมทางเพศ



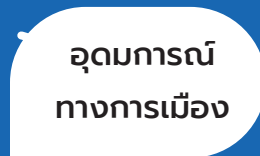
รูปร่าง  
หน้าตา สีผิว



ความผิดปกติ  
พิการ จุดต๋อย



ความเชื่อ  
ที่แตกต่าง



อุดมการณ์  
ทางการเมือง



ศาสนา



ทนบอใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)

ความแตกต่างเหล่านี้ ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบ กลัวถูกคุกคาม หรือรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่า อันจะนำไปสู่การเกิดอคติและแสดงออก ด้วยการใช้ประทุษวจา (Hate Speech)

อคติ และการแสดงออกทางประทุษวจา (Hate Speech) เกิดจากการเรียนรู้ การปลูกฝังทัศนคติผ่านการส่งต่อทางวัฒนธรรม ที่สร้างความเกลียดชังทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ชุมชน และสังคม ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงเสมอไป นอกจากนี้ ความเกลียดชังอาจจะสะท้อนความขัดแย้งของกลุ่มในสังคม หากกลุ่มใดมีอำนาจ ก็สามารถสื่อสารเพื่อเผยแพร่ความเกลียดชังในวงกว้างได้ ดังเช่น ฮิตเลอร์สร้างความเกลียดชังในชาวยิวจนนำไปสู่การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์

การตอกย้ำและกระตุ้นเร้าความรู้สึกผ่านสื่อต่าง ๆ รวมถึงผู้มีอิทธิพลทางความคิด เช่น สื่อต่าง ๆ ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้สร้างแนวความคิดเชิงลบ และนำไปสู่การมีอคติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมแบ่งแยกเขาและเรา ส่งผลให้ผู้คนในสังคมไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติและเป็นสุข



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวจา)



ระดับ



ความรุนแรง

ของประทุษวาจา  
(Hate Speech)

ประทุษวาจา (Hate Speech) มีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน  
สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ

ระดับที่ 1

การตั้งใจแบ่งแยก กีดกัน สร้างความเป็นพวกเขา พวกเรา เช่น  
พวกเด็กห้องบ๊วย พวกเด็กบ้านนอก พวกเด็กห้อง 5/40 เป็นเด็กโง่



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



## ระดับที่ 2

มีการยั่วยุให้เกิดความเกลียดชังต่อกลุ่มเป้าหมาย เช่น เรียกผู้นับถือศาสนาว่า พวกคลั่งบุญ มารสังคม คนที่นับถือศาสนา A หัวรุนแรง และจะมายึดครองประเทศเรา



## ระดับที่ 3

มีการยั่วยุให้เกิดการใช้ความรุนแรงต่อกลุ่มเป้าหมาย เช่น ข้าคนพวกนี้ไม่บาป แถมได้บุญ เพราะเป็นการช่วยเหลือประเทศชาติ เราต้องทำลายพวก B เพราะสร้างความเดือดร้อนให้สังคม



ทนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



# ลักษณะ การแสดงออก

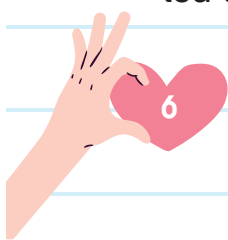


บ่งบอกความเกลียดชัง

วิธีการแสดงออกโดยการใช้ ประชวาทา (Hate Speech)  
ของผู้กระทำมี 3 ลักษณะ แบ่งตามระดับความรุนแรง คือ



1. มุ่งปะทะต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลโดยตรง โดยใช้คำหรือสัญลักษณ์ เพื่อด้อยค่า เป็นการแสดงความเกลียดชังต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจแสดงออกอย่างชัดเจนที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความเกลียดชัง ถูกตีตรา ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม หรือยุยงให้เกิดความเกลียดชัง เช่น สังคมจะดีขึ้นถ้าไม่มีกลุ่มดังกล่าว



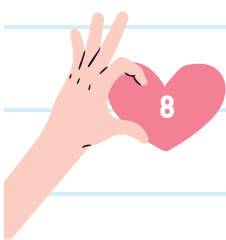
ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประชวาทา)



2. มุ่งกระทบลักษณะของกลุ่มเป้าหมายโดยรวม เป็นการสื่อสารเพื่อ  
สะสมความกลัวและความเกลียดชัง และพุ่งเป้าในการแสดงความเกลียดชัง  
ในลักษณะร่วมของกลุ่ม เช่น เชื้อชาติ ศาสนา สีผิว สถานที่เกิด  
ที่อยู่อาศัย อุดมการณ์ทางการเมือง อาชีพ หรือลักษณะอื่นใดที่สามารถ  
แบ่งแยกได้ การแสดงความเกลียดชังอาจเป็นการลดศักดิ์ศรีและ  
คุณค่าความเป็นมนุษย์



3. มุ่งทำลายล้าง เป็นการสื่อสารเพื่อปลุกเร้า และกระตุ้นให้ลงมือใช้ความรุนแรง โดยมีเป้าหมายเพื่อการแบ่งแยกทางสังคม และขจัดคนอีกกลุ่มออกไปไม่ว่าจะในเชิงรูปธรรม เช่น การคุกคาม หรือใช้ความรุนแรงในเชิงนามธรรม เช่น การขับไล่ไม่ให้มีที่ยืนในสังคม และการสร้างความเข้าใจว่าการปฏิบัติกับกลุ่มที่เราไม่ชอบอย่างไม่เท่าเทียมเป็นเรื่องถูกต้อง เช่นการแบ่งพรรคแบ่งพวก โดยแต่ละฝ่ายต่างก็สรรหาถ้อยคำหรือวิธีการโจมตีอีกฝ่าย เพื่อสร้างความเกลียดชังในสังคม แบ่งแยกสังคม กำจัดออกจากสังคม หรือการเลือกปฏิบัติกับบางกลุ่ม ไม่เพียงแต่ใช้ถ้อยคำหยาบคาย ด่าทอ ดูถูกเหยียดหยาม แต่อาจตั้งใจทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด โหมน้ำวชักจูงให้เกลียดชัง สร้างความรู้สึกแบ่งแยก กีดกันออกจากสังคม การเหมารวมในด้านลบ ข่มขู่คุกคาม และสนับสนุนให้ใช้ความรุนแรง ระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying) แบ่งชนชั้นเลือกข้าง เพื่อสร้างความแตกแยกในสังคม



นอนใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประยุษฐา)

# ผลของ



## ประทุษวาจา (Hate Speech)

### ผลกระทบต่อผู้ใช้ประทุษวาจา (Hate Speech)

ผู้สร้างประทุษวาจา (Hate Speech) มีโอกาสที่จะได้รับผลดังนี้

#### ได้รับผลทางกฎหมาย

ผู้สร้างวาจาแสดงความเกลียดชัง มีความผิดและมีบทลงโทษทางกฎหมาย คือ

การใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง จะมีความผิดฐานหมิ่นประมาท มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าเป็นการหมิ่นประมาทโดยการโฆษณา ไม่ว่าจะใช้ภาพ หรือตัวอักษร หรือบันทึกเสียง หรือบันทึกภาพ หรือปาฐะประกาศด้วยวิธีใด ๆ จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท

ตามพ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ การโพสต์ข้อมูลที่เป็นเท็จ หรือปลอมแปลง ไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลที่เป็นเท็จ ซึ่งคนอื่นสามารถเข้าไปดูข้อมูลนั้นได้ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย รวมทั้งข้อมูลลามกต่าง ๆ ทั้งผู้โพสต์และผู้เผยแพร่ส่งต่อ จะมีความผิดต่อพระราชบัญญัติ 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



## เกิดตราบาปในใจ

คนที่มีคุณธรรมย่อมเกิดความรู้สึกผิดบาปในใจ ยิ่งถ้ามีผล  
ให้เหยื่อผู้ได้รับประทุษวาจา เกิดความกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่าง  
รุนแรง จนรับมือไม่ไหว ถึงกับทำร้ายตนเอง คนที่มีส่วนในการร่วม  
ประทุษวาจาย่อมหนีไม่พ้นความรับผิดชอบในตราบาปที่เคยก่อ  
แม้ผู้อื่นไม่รู้ แต่เราย่อมรับรู้ถึงการกระทำของตนเองเสมอ



ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)

## เกิดผลกระทบ ต่ออนาคต

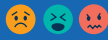


มีคำกล่าวว่า “คำพูดและการแสดงออกที่หลุดออกไปแล้ว เรียกกลับมาไม่ได้” หรือคำกล่าวที่ว่า “ในโลกมี 3 สิ่ง ที่เอากลับคืนมาไม่ได้ คือ เวลา โอกาส และคำพูดที่เอ่ยออกไป” ยิ่งถ้าได้บันทึกลงในสังคมออนไลน์ก็เปรียบเสมือนรอยเท้าที่ทิ้งเอาไว้ กลายเป็นตราประทับที่ประทับอยู่ในประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อชีวิตในอนาคตได้ เช่น การสมัครงาน โอกาสความก้าวหน้า การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เป็นต้น เพราะสังคมย่อมมองว่า คำพูดหรือการแสดงออกบ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น ๆ



# ตัวอย่าง ผลกระทบต่อผู้ใช้

ประทุษวาจา  
(Hate Speech)



ผู้สืบทอดชาวโรฮีนจายื่นฟ้องศาลในรัฐแคลิฟอร์เนีย  
เพื่อเรียกค่าเสียหายจาก “ เฟซบุ๊ก ”  
เป็นเงิน 150,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ  
โดยกล่าวหาสื่อโซเชียลมีเดียยักษ์ใหญ่ว่า เพิกเฉย  
ไม่กำจัดเนื้อหาที่สร้างความเกลียดชัง (hate speech)  
ซึ่งมีส่วนทำให้ชาวโรฮีนจาตกเป็นเหยื่อความรุนแรง



12

ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)





โซเซียลร้อนจ้า! กลุ่มเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวถ่ายรูปลูกค้าสาวอ้วน  
ไปโพสต์ในเฟซบุ๊ก ด้านสาวผู้เสียหายได้โพสต์ผ่านเฟซบุ๊ก  
แจ้งความแล้ว ส่วนร้านก๋วยเตี๋ยวที่เกิดเหตุปิดร้านชั่วคราว  
หลังโดนกลุ่มหมั่น

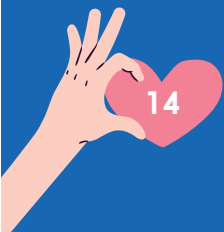


ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประมุขวาจา)

13



ดำเนินคดีกับบรรดาเกรียนคีย์บอร์ด 90 ราย ที่เข้าไปแสดงความเห็น  
ในไอจีนักร้องดัง ด้วยถ้อยคำต่อว่า ตำหนิ ดูถูกเหยียดหยาม  
ถ้อยคำ เพื่อให้เจ้าของบัญชีได้รับความเสียหาย อับอาย



ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประฤษวจา)

# บทเรียนจาก

## “Black Panther”



บางครั้งการสร้างประมุขอาจเกิดจากความไม่รู้ แต่ภายหลังเมื่อได้ข้อมูลที่แท้จริงก็อาจสร้างความรู้สึกรัดขึ้นในใจให้กับผู้กระทำได้เช่นกัน ดังเช่นกรณีของ “แชดวิก โบสแมน” (Chadwick Boseman) นักแสดงชั้นนำของอเมริกาที่โด่งดังจากภาพยนตร์เรื่อง “Black Panther”

ต้นปี 2020 แชดวิก ได้โพสต์คลิปให้กำลังใจแฟนคลับทั่วโลกผ่านอินสตาแกรมส่วนตัว ในช่วงที่ไวรัสโควิด-19 ระบาดอย่างหนัก และยังบริจาคเงินหลายล้านดอลลาร์สหรัฐ ให้แก่โรงพยาบาลหลายแห่งเพื่อนำไปใช้ในการซื้ออุปกรณ์การรักษาพยาบาลผู้ป่วย และอุปกรณ์ป้องกันสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มแสดงความคิดเห็นอย่างรุนแรง เกี่ยวกับรูปลักษณ์อันซูบผอม โดยกล่าวหาเขาว่าเสพโคเคนอย่างหนัก จนส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรม และนำรูปสมัยที่เขาโซ่วมัดกล้ามเนื้อและหุ่นที่บึกบึนในภาพยนตร์มาเปรียบเทียบกับรูปปัจจุบันที่แตกต่าง รวมไปถึงการเล่นคำเพื่อล้อเลียนจาก “Black Panther” เปลี่ยนไปเป็น “Crack Panther” (เจ้าเสือดำ ชียา)



ทนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประมุขอาจ)



ต่อมา 29 สิงหาคม 2020 ครอบครัวของ “แซดวิก โบสแมน” ก็ได้แจ้งผ่านสื่อออนไลน์ต่อแฟนคลับว่า แซดวิกได้เสียชีวิตแล้ว ด้วยโรคมะเร็งลำไส้ด้วยวัยเพียง 43 ปี จนกลายเป็นข่าวที่สร้างความตกใจไปทั่วโลก “แซดวิก โบสแมน” ต้องต่อสู้กับโรคมะเร็งมาตั้งแต่ปี 2016 โดยที่เขาไม่ต้องการที่จะบอกเรื่องนี้กับใคร แม้แต่ตอนที่โพสต์คลิป แซดวิกเองก็ถูกเจ้าโรคร้ายนี้ เล่นงานอย่างหนักจนร่างกายทรุดโทรม และถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์อย่างเสียหาย

ผู้คนระลึกถึงเขาอีกครั้ง เพื่อแสดงความขบขันในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นทั้งต่อครอบครัว และตัวของแซดวิกผู้จากไป เหตุการณ์นี้ยังช่วยให้ผู้คนเข้าใจชัดเจนขึ้นว่า ความเจ็บปวดที่ต้องรู้สึกผิดจากการประทุษวาจา ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจมันเป็นอย่างไร และสร้างผลกระทบทางจิตใจอย่างไรบ้าง



นอนใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)

# ผลต่อผู้ที่ได้รับ



## ประทุษวาจา (Hate Speech)

ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตแบบนึกถึงแต่ตัวเอง ต่อสู้แข่งขันกันจนลืมนึกถึงจิตใจคนอื่น ลืมความเห็นอกเห็นใจซึ่งเป็นความสูงส่งของมนุษย์ รู้หรือไม่ว่าเหยื่อที่ถูกทำร้ายด้วยประทุษวาจา (Hate Speech) ส่วนใหญ่ แม้ไม่มีบาดแผลทางกายแต่มีบาดแผลทางใจ นอกจากได้รับความอับอาย วิตกกังวล เครียด อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หวาดกลัวสังคม จนอาจถึงขั้นหนีปัญหา ด้วยการทำร้ายตัวเอง



ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)

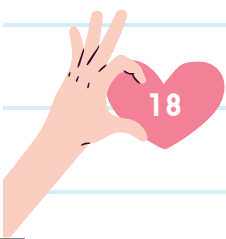


## ตัวอย่าง ความสูญเสียและ ผลจากประทุษวาจา (Hate Speech)



### การล้างเผ่าพันธุ์

หากนึกภาพถึงความรุนแรงของ Hate Speech เหตุการณ์ที่สะเทือนใจและมีการสูญเสียผู้บริสุทธิ์มากที่สุด คงไม่พ้นเหตุการณ์ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิว เพราะความเชื่อของผู้นำนาซีที่ว่า **“จำเป็นต้องกำจัดชาวยิวให้หมดไปจากโลก”** ความเกลียดชังในเชื้อสายชาวยิวและยกย่องเชื้อสายอารยันที่เป็นเชื้อสายของชาวยุโรป เป็นแรงบันดาลใจในการหาเหตุผลของความเกลียดและเหยียดเชื้อสาย ประกอบกับความเชื่อในทฤษฎีของชาร์ลส์ ดาร์วิน จึงมีความคิดว่า ที่ประเทศเสื่อมตอยและอ่อนแอ เพราะชาวยิว แนวคิดเหล่านี้ถูกเผยแพร่และตีพิมพ์ จนทำให้หลาย ๆ คนเห็นด้วย และนี่คือหายนะ เมื่อชาวยิว **“ถูกมองว่า ไม่ใช่มนุษย์”** จะทำอะไรกับพวกเขาก็ได้ นำไปสู่อาชญากรรมที่ร้ายแรงและทำให้เกิดเหตุการณ์ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ ทั้งหมดนี้เกิดมาจาก Hate Speech ที่ผู้นำได้สร้างขึ้น และนำไปสู่ความเลวร้ายในสังคม ทั้ง ๆ ที่สมัยก่อนยังไม่มีการส่งต่อ Hate Speech อย่างรวดเร็วแบบยุคนี้ ลองคิดดูแล้วกันว่า Hate Speech ในยุค 5G นี้ กระแสความเกลียดชังจะรวดเร็วและรุนแรงเพียงใด



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



ពាក្យបោកបញ្ឆោត ឬ ពាក្យបោកបញ្ឆោត  
(Hate Speech)



## ฆ่าตัวตาย หรือถูกฆ่าโดยสังคม



ซอลลี นักร้องและนักแสดงเกาหลีใต้ วัย 25 ปี ตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง การจากไปของซอลลี แสดงให้เห็นถึงผลที่เกิดจาก Hate Speech เพราะเธอถูกฆ่าโดยสังคม ซอลลีเข้าสู่วงการ ในวัย 11 ขวบ เหมือนจะมีชีวิตในวงการที่สวยงาม แต่เส้นทางมิได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ เมื่อเธอเปิดตัวเป็นสมาชิกวง f(x) ซึ่งเป็นที่รู้จัก และสร้างกระแสคลั่งไคล้ K-pop ทั่วโลก แต่ทว่าซอลลีกลายเป็นเหยื่อ ชีวิตเธอเต็มไปด้วยเสียงวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งข่าวปลอมและความไม่พอใจที่ซอลลีไปสนิทสนมกับศิลปินไอดอลชาย ทำให้แฟนคลับมีกระแสคำวิจารณ์ที่รุนแรงมากมายถึงความสามารถ ปมด้านร่างกาย บางครั้งถูกเรียกว่า “ไอดอลกระฉอก” จากการตกเป็นเหยื่อซ้ำ ๆ ทำให้เธอมีอาการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าจนต้องหยุดพักงาน ในวงการบันเทิง และตัดสินใจออกจากวง เลือกเดินบนเส้นทางภาพยนตร์ แต่ทว่าเธอก็ถูกทำร้ายอีก เมื่อเธอเล่นบทนำในภาพยนตร์เรื่อง “Real” เธอโดนใส่ร้ายอย่างหนักว่า ใช้ยาเสพติดเพราะในเรื่องมีบทคล้ายกับการเสพยา เธอถูกมุ่งร้ายไม่เว้นแม้แต่บทบาทบนจอเงิน และยังมีประเด็นวิจารณ์เรื่องความโป๊เปลือย ผู้คนเห็นเธอเป็นเพียงวัตถุรองรับอารมณ์ สามารถسادความเกลียดชังใส่ได้เต็มที่เธอยังคงโดนซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2019 ซอลลีเสียชีวิตลงอย่างน่าสงสาร ไม่มีอีกแล้วเหยื่อเบอร์ต้น ๆ แห่งวงการบันเทิงเกาหลี

ลองคิดกลับกัน ถ้าคุณเป็นซอลลี หรือเป็นคนในครอบครัวเธอ จะรู้สึกอย่างไร หัวจิตหัวใจของคุณจะเจ็บปวด และบอบช้ำแค่ไหน ถ้าคุณหรือคนในครอบครัวถูกตาโมดด้วยถ้อยคำรุนแรงอย่างมากมาย



นอนใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประยุษฐา)



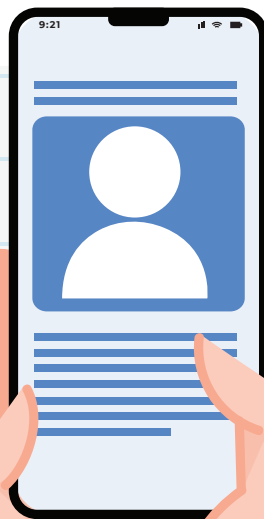


ពាក្យបោកបញ្ឆោត ឬ អាក្រក់ ហៅថា Hate Speech  
(ប្រភេទប្រកែក)

## แผลในใจ



“เชือน เคโอติก” อดีตบอยแบนด์วงเคโอติก เป็นอีกผู้หนึ่งที่เคยผ่านเรื่องราวโดนคำพูดในรูปแบบ Hate Speech ตั้งแต่อายุ 13 ปี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของแนวคิด รสนิยมทางเพศ รูปร่าง น้ำหนัก โดนจนถึงขั้นคายอาหารที่ทานออกมา คำแต่ละคำที่โดนเป็นคำที่สร้างรอยข้ำเจ็บถึงข้างใน เหมือนถูกแยกอย่างโดดเดี่ยว รู้สึกไม่ปลอดภัย แม้ไม่เห็นแผลภายนอก แต่เป็นแผลในใจที่อาจจะอยู่กับคน ๆ นั้นไปตลอดชีวิต และกระทบการดำเนินชีวิต แม้ภาพลักษณ์ที่เห็นจะถูกจดจำว่า เป็นเด็กที่ยิ้มแย้มสดใส เพราะไม่ได้มีบาดแผลที่เห็นได้ทางร่างกาย แต่ลึก ๆ แล้วมันกลายเป็นแผลที่ยังคงเจ็บอยู่ในจิตใจ การที่เรามองไม่เห็นอะไร ไม่ได้แปลว่า มันไม่มีอยู่จริง





ha ha



Hate Speech  
(אכזריות)



# การรับมือกับ



## ประทุษวาจา (Hate Speech)

หลายครั้งที่ผู้ได้รับประทุษวาจา ตัดสินใจตอบโต้โดยการใช้อารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาไม่จบสิ้น ดังนั้น การรู้จักรับมือกับประทุษวาจาด้วยหนทางที่เหมาะสม ก็จะช่วยเยียวยาจิตใจตนเองได้เช่นกัน



**ไม่เอาคืนหรือตอบโต้ด้วยคำที่แรงกว่า** เพราะจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง และเราก็จะกลายเป็นหนึ่งในคนที่สร้าง Hate Speech หากเขาเข้าใจผิดก็ตอบกลับข้อมูลที่ต้องอย่างสุภาพ

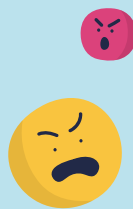


24

ณอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



ไม่เก็บเอาถ้อยคำแย่ ๆ มาคิด หรืออ่านคอมเมนต์เข้าไปซ้ำมา  
แต่ควรมองข้ามและเพิกเฉย บางครั้งการตอบโต้ที่ดีที่สุด  
คือ **ความเงียบ** และ**ทำในสิ่งที่ดีต่อไป**



หยุดการใช้เทคโนโลยี หากรู้สึกเครียด  
จนเกินไป ให้ลองหยุดพักแล้วหาสิ่งอื่นทำ  
หรือพูดคุยกับคนที่มีความเชื่อ  
**ความชอบเหมือน ๆ กัน** เพื่อเติมพลัง  
และทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว



หากมีข้อมูลส่วนตัวถูกแชร์ไปผิด ๆ หรือสร้างความเสียหาย  
สามารถรายงานได้ ไม่ว่าจะเป็น Facebook YouTube  
Instagram โดยกดไปที่ "..."  
ในโพสต์ที่สร้างประหลาดใจ แล้วเลือกรายงานโพสต์



หากรู้สึกทบทวนไม่ไหว ให้ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่  
ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ รวมถึงการปรึกษานักจิตวิทยา  
หรือจิตแพทย์ เพื่อฟื้นฟูจิตใจ เข้าสู่กระบวนการรักษาอย่างถูกวิธี



# 😞😓😡 ร่วมกัน สร้างสังคมปลอด

ประทุษวาจา  
(Hate Speech)

พวกเรามักติดกับดักการใช้ประทุษวาจา (Hate Speech) ได้ง่าย เพราะเมื่อเราถูกจงใจโน้มน้าวให้เชื่อ หรือถูกกระตุ้นปลุกเร้าอารมณ์ ส่งผลให้เกิดความอึดอัด หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ โดยเฉพาะสังคมปัจจุบันนี้ เป็นยุคของโลกออนไลน์ ที่ซึ่งเผยแพร่และแชร์ Hate Speech ได้รวดเร็วที่สุด มีสื่อให้เลือกเสพมากมาย ทุกคนไม่ได้รับสื่อแบบเดียวกัน แต่ละคนต่างเลือกเสพสื่อที่ตัวเองเชื่อ ทำให้เกิดการแบ่งแยก ดังนั้น พวกเราก็จะต้องไม่ช่วยกันบ่มเพาะความเกลียดชัง การแบ่งแยกในโลกออนไลน์ รวมถึงโลกในสังคมที่เราอยู่ โดยสามารถเริ่มต้นด้วยวิธีการง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

1. เปิดใจยอมรับความแตกต่าง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือความคิด เพื่อลดอคติ และความเกลียดชัง



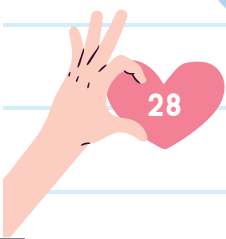
ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประทุษวาจา)



2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ลองคิดว่า หากเราเป็นเหยื่อของ Hate Speech เราจะรู้สึกอย่างไร คงไม่มีความสุข รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ไม่สบายใจจนถึงขั้นซึมเศร้า ดังนั้น คนอื่น ๆ คงรู้สึกไม่ต่างจากเรา



3. การใช้สื่อโซเชียลมีเดียในยุคออนไลน์ ต้องเพิ่มความระมัดระวัง ไม่ตอบสนองข้อความที่สร้างความเกลียดชังด้วยการกดไลก์ หรือ คอมเมนต์แบบเห็นด้วย เพราะข้อมูลมีทั้งจริงและเท็จ ต้องรับข้อมูล อย่างมีสติ ไม่แชร์หรือส่งต่อข้อมูลใด ๆ ที่ไม่แน่ใจ ไม่มีที่มา แสดงความเกลียดชัง หากไม่แน่ใจในข้อมูล หรือแหล่งที่มา ก็ไม่ควรส่งต่อ





4. ควรคิดก่อนโพสต์ หรือสร้างเนื้อหาออนไลน์ใด ๆ ต้องตระหนัก  
ด้วยว่า จะไปกระทบผู้อื่นหรือไม่ โดยเฉพาะที่เป็นการแสดงความคิดเห็น



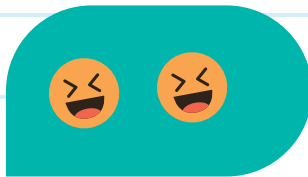
5. หากเรารู้สึกไม่ดีหรือไม่แน่ใจในเนื้อหาที่ได้รับมา ควรค้นหาข้อมูล  
ข้อเท็จจริง และอาจนำเสนอข้อมูลหรือเนื้อหาที่สร้างความเข้าใจ  
ที่ถูกต้องและสร้างสรรค์



ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประยุษฐาจา)

6. คิดเสมอว่า ชัดแย้งกันได้ เห็นต่างกันได้ การแสดงความคิดเห็นสามารถทำได้ แต่ควรแสดงออกอย่างสุภาพ และเคารพซึ่งกันและกัน ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากแต่ละคนมีความคิดเห็นประสบการณ์ ความเชื่อ การรับข่าวสาร รวมถึงเป้าหมายที่แตกต่างกัน หากมุ่งแต่เอาชนะ ความขัดแย้งก็จะรุนแรงขึ้น

นอกจากนี้การจัดการกับอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ หากเรากำลังโกรธ โมโห หรือไม่พอใจ การสื่อสารหรือโพสต์ข้อความใด ๆ อาจทำให้ข้อความที่ออกมารุนแรง ไม่เหมาะสม ดังนั้น ขณะพูดหรือโพสต์อะไรควรควบคุมอารมณ์ รอให้อารมณ์ผ่อนคลายลงที่สำคัญควรคิดเสมอว่า หากเราอยากให้คนอื่นพูดหรือปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ควรทำเช่นนั้น นึกถึงใจเขาใจเรา หากเราสื่อสารด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ก็ย่อมเป็นผลดีทั้งกับตัวเราและผู้อื่น



ha ha



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประยุษฐาจา)

ปลูกฝัง Mindset ใหม่ ความแตกต่างไม่ใช่เรื่องผิด  
คนเราเกิดมาไม่มีทางเหมือนกัน ความสวยหล่อ รวยจน วัตกันไม่ได้  
ความเชื่อความชอบก็อาจแตกต่างกัน

ดังนั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเมิดสิทธิ์กันและกัน ที่สำคัญ  
การยอมรับฟังความคิดเห็น แสดงถึงวุฒิภาวะและการเคารพซึ่งกัน  
และกัน

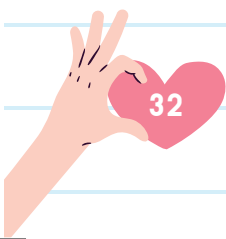


7. หากพบเนื้อหาที่สร้างความขัดแย้งเกลียดชัง ควรกดปุ่มรายงานการละเมิดในเว็บไซต์ หรือสื่อออนไลน์ที่พบเนื้อหาดังกล่าว

ในฐานะคนรุ่นใหม่ เราควรร่วมกันหยุดยั้งการใช้ประทุษวาจา และร่วมกันสร้างสังคมปลอดการใช้ประทุษวาจาต่อกัน

อย่าลืมว่า ประทุษวาจาบั่นทอนคุณค่าความเป็นคนทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ดังนั้น อย่าปล่อยให้สังคมเราเต็มไปด้วยการประทุษวาจาต่อกัน เพราะประทุษวาจาเป็นการยั่วยุที่จะทำให้เกิดผลร้าย ปลุกกระดมให้คนทำร้ายกัน อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงจนเป็นอาชญากรรม นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจ เกิดอคติ ความรังเกียจ สร้างบรรยากาศแห่งความกลัว ขัดขวางการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยิ่งในออนไลน์การแพร่กระจายความเกลียดชังไวเหมือนไวรัส ทำให้สังคมอ่อนแอ ขาดความอดทนอดกลั้น และพึงใจว่า แนวความคิดของกลุ่มตนเท่านั้นที่ถูกต้อง มองอีกฝ่ายเป็นศัตรูที่ต้องเอาชนะ

ลองคิดดูว่า หากตัวเรา เพื่อน คนใกล้ชิด หรือครอบครัวของเราถูกโจมตีด้วย hate speech เราจะรู้สึกอย่างไร มาร่วมกันก้าวข้ามอคติและความเกลียดชังเพื่อนำความสุขมาสู่สังคม



“อย่างไรก็แล้วแต่ ความปรารถนาดีต่อกัน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา  
ยังคงเป็นคตินิยมที่สังคมไทยควรรักษาเอาไว้ เหมือนกับที่สุภาภิต  
ฝรั่งเคยสอนไว้ว่า “ถ้าเลือกที่จะหาถ้อยคำดี ๆ ไม่ได้ ก็อย่าพูดเลย  
ซะดีกว่า” คำพูดเป็นสิ่งสำคัญ “คำพูดที่งดงาม トラตรึงอยู่ใน  
ความทรงจำได้จั้นใด การฝึกตัวเองให้แวดล้อมไปด้วยสติแห่งการคิด  
ก่อนพูด ก็คือความงดงามในชีวิตของผู้พูดเองจั้นนั้น”



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประยุทวาท)

33

## ที่ปรึกษา

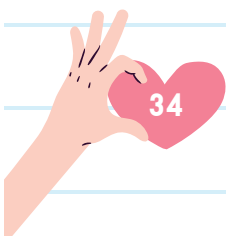


|                       |               |                                      |
|-----------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร     | เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 2) นายแพทย์ชโนรส      | ลีสวัสดิ์     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ      | พรมสีดา       | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ | ธิดีดิลรัตน์  | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี     | ศิริวรรณ      | ที่ปรึกษาโครงการ<br>TO BE NUMBER ONE |

## คณะทำงาน



|                       |            |                                                                           |
|-----------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1) นายแพทย์วัชร       | เพ็งจันทร์ | ประธาน<br>รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE                        |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง      | รองประธาน<br>ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต             |
| 3) นางสาวนันทาวดี     | วรวสุวิ    | รองประธาน<br>ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต                      |
| 4) นางสาวอมรากล       | อินโชนนท์  | คณะทำงาน<br>นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                       |
| 5) นางอรรธรรณ         | ดวงจันทร์  | คณะทำงาน<br>นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                     |
| 6) นางธิดา            | จุลินทร    | คณะทำงาน<br>นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต |



- |     |                                                                   |                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 7)  | นางอรรพรรณ สุวรรณะบุญย์                                           | คณะทำงาน                    |
|     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |                             |
| 8)  | นางสาวสตรีรัตน์ ฐิระชาคร                                          | คณะทำงาน                    |
|     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต     |                             |
| 9)  | นางนฤภัค ฤทธาทิพย์                                                | คณะทำงาน                    |
|     | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต            |                             |
| 10) | นางสาวธิดารัตน์ กิพโชติ                                           | คณะทำงาน                    |
|     | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักงานวิชาการสุขภาพจิต            |                             |
| 11) | นายภพวรรณ วุฒินาร                                                 | คณะทำงาน                    |
|     | นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานวิชาการสุขภาพจิต                        |                             |
| 12) | นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ                                            | คณะทำงาน                    |
|     | นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE                |                             |
| 13) | นางพวงนีย์ ดาราพิชัย                                              | คณะทำงาน                    |
|     | นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE                |                             |
| 14) | นายมานะ ป้องกัน                                                   | คณะทำงาน                    |
|     | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE         |                             |
| 15) | นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก                                             | คณะทำงานและเลขานุการ        |
|     | ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE                       |                             |
| 16) | นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ                                             | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
|     | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE      |                             |
| 17) | นางสาวพันธุ์วลี สิกธินรงค์                                        | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
|     | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE      |                             |
| 18) | นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก                                             | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |
|     | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE  |                             |



ถนอมใจ ไม่ใช่ Hate Speech  
(ประทุษร้าย)



## ผู้เรียบเรียง

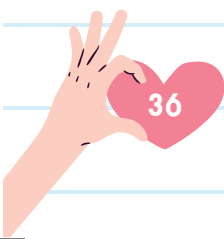


- 1) นางสาวอมรากุล อินโชนนท์  
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
- 2) นางนฤภัค ฤทธาภิชัย  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

## แหล่งอ้างอิง



<https://hilight.kapook.com/view/98194>  
<https://www.posttoday.com/politic/report/281329>  
<https://www.youtube.com/watch?v=8AKcSTY0TEc&t=22s>  
<https://www.altv.tv/content/altv-news/61a71dcc652f3ccbe2c99921>  
<https://www.vogue.co.th/fashion/article/sullifxreflection>  
<https://medhubnews.com>  
<https://d.dailynews.co.th/entertainment/851036/>  
<https://www.bangkokbiznews.com/tech/945456>  
<https://news.thaipbs.or.th/content/285163>  
<http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/3345/1/kanutchet.nopp.pdf>  
<https://mgronline.com/crime/detail/9640000068961>  
<https://d.dailynews.co.th/article/377301/>  
<https://www.naewna.com/lady/columnist/45199>



ถนอมใจ ไม่ใช้ Hate Speech  
(ประจักษ์วาจา)