



เด็กนักเรียนไทย กับภัยความรุนแรง ในรั้วโรงเรียน

ตลอดปี พ.ศ.2549 ต่อเนื่องปี 2550 เกิดความถี่ของ
สถานการณ์ “ผิดปกติ” ที่เกิดขึ้นในรั้วโรงเรียน
นอกเหนือจากข่าวที่เคยรับรู้กันถึงการวิวาทด้วยอาวุธ
ระหว่างนักเรียนอาชีวศึกษาต่างสถาบันจนถึงขั้น
เสียชีวิต แล้วยังเกิดภาพใหม่ๆ แบบนักเรียนหญิงตบตี
กันเองจนเลือดสาด ครูลงโทษนักเรียนด้วยความรุนแรง
ทั้งทางกายและทางจิตใจ ล้วนนำมาซึ่งคำถามว่า
โรงเรียนยังคงเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับเด็กอยู่หรือไม่?

วัฒนธรรมการใช้ความรุนแรงเข้าจัดการปัญหาในรั้วโรงเรียน

โรงเรียนเป็นหนึ่งในสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเรียน แต่ผลการศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดีของแพทย์หญิงพรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ กลับพบว่าโรงเรียนที่สอนทักษะชีวิตในการแก้ปัญหา โดยปฏิเสธไม่ใช้ความรุนแรงเพียงร้อยละ 59 ของโรงเรียนทั้งหมดเท่านั้น¹ ปี 2549 มีสถานการณ์ที่เผยให้เห็นการใช้ความรุนแรงเข้าจัดการปัญหาที่สั่นสะเทือนแวดวงการศึกษาไทยที่มากขึ้นในรั้วโรงเรียน

เริ่มจากต้นปีเมื่อปรากฏข่าวเด็กนักเรียนหญิงวัย 14 ปี ซึ่งเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนในจังหวัดสมุทรปราการ ถูกผู้ปกครองพาขึ้นโรงพักในสภาพร่างกายที่บอบช้ำ โดยเฉพาะบริเวณตึงหูและแขนซ้ายมีบาดแผลถูกกัดจนเลือดสาด เพราะถูกนักเรียนหญิงรุ่นพี่จำนวน 2 คน รุมทำร้ายเนื่องจากไม่พอใจที่ไปคุยกับนักเรียนชายร่วมโรงเรียน ซึ่งเป็นแฟนของนักเรียนหญิงรุ่นพี่ จนกระทั่งมีการรุมทำร้ายร่างกายเกิดขึ้นระหว่างการนัดหมายให้ไปเจรจาปรับความเข้าใจกันหลังเลิกเรียนที่บริเวณใกล้เคียงกับโรงเรียน²

ไล่เลี่ยกับเหตุการณ์ดังกล่าว การยกพวกตีกันระหว่างนักเรียนหญิงระดับมัธยมกว่า 30 คน ก็เกิดขึ้นกลางตลาดนัดที่จังหวัดนครศรีธรรมราชโดยมีชาวบ้านมุงดูจำนวนมาก จนกระทั่งเจ้าหน้าที่ต้องคุมตัวไปสอบสวนที่โรงพัก ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากการแย่งผู้ชาย³ ตามมาด้วยข่าวนักเรียนหญิงพาพวกบุกทำลายทรัพย์สินของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งที่จังหวัดนครศรีธรรมราช เพราะไม่พอใจครูฝ่ายปกครองที่จับได้ว่า มีนักเรียนหญิงบางคนในกลุ่มนั้นขายบริการและแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ

ดูเหมือนว่าการทะเลาะวิวาทของนักเรียน โดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษาจะเพิ่มความถี่มากขึ้น แต่เหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความตื่นตะลึงของสังคมไทยมากที่สุด คงหนีไม่พ้นการทำร้ายร่างกายกันของนักเรียนมัธยมหญิงวัย 14-15 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จนผู้ถูกทำร้ายมีหน้าตาบวมปูดและร่างกายบอบช้ำจนน่าตกใจ ที่สำคัญที่สุดก็คือ เหตุการณ์ดังกล่าวมีการบันทึกภาพไว้ด้วยโทรศัพท์มือถือหรือที่เรียกกันว่า คลิปวิดีโอ ซึ่งกลายเป็นหลักฐานชิ้นสำคัญในเวลาต่อมาเมื่อมีการแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทั้งนี้ภาพและเสียงของเหตุร้ายที่เกิดขึ้นถูกเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือไปทั่วทั้งโรงเรียนเพื่อประจานให้อับอายอีกด้วย⁴

แน่นอนว่าภาพและเสียงของการทำร้ายร่างกายทั้งจิกมม ตบ ตี กระตีบใบหน้าและศีรษะ จนผู้ถูกทำร้ายทรุดลงไปกองกับพื้นท่ามกลางเสียงเชียร์อย่างสนุกสนานของ “เด็กหญิง” เหล่านั้น ‘เขย่า’ สังคมไทย จนต้องหันมาตั้งคำถามอย่างจริงจังมากยิ่งขึ้นว่า โรงเรียน ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่อยู่ใกล้ชิดกับบุตรหลานไม่แพ้สังคมครอบครัวกำลังเผชิญหน้ากับ “ภัยคุกคาม” อย่างไรบ้าง

เหตุรุนแรงนี้ทำให้นายจาตุรนต์ ฉายแสง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการในขณะนั้น สั่งการให้นักวิชาการสาธารณสุขหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นกับนักเรียนหญิงกลุ่มดังกล่าว ซึ่งผลสรุปรายงานผลทดสอบทางจิตวิทยาให้คำตอบออกมาว่า “นักเรียนหญิง

ที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์มีลักษณะร่วมของนักเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยง ซึ่งพบได้ทั่วไปในสถานศึกษาต่างๆ โดยในภาพรวมเป็นผู้ที่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการจัดการความขัดแย้งต่ำ คุณอารมณ์ได้ไม่ดี ขาดวินัย และการเคารพระเบียบต่อสังคม รวมทั้งมีพื้นฐานความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดี ทำให้ประเมินว่า โอกาสในการเกิดลักษณะนี้ในสถานศึกษาต่างๆ ในอนาคตมีอยู่สูง”⁵ ทำให้นายจาตุรนต์ระบุว่าจะนำแผนยุทธศาสตร์แก้ไขปัญหาคความรุนแรงในเด็กที่เคยจัดทำไว้สมัยเป็นรองนายกรัฐมนตรีกลับมาใช้อีกครั้งหนึ่ง

จุดเปลี่ยนของการวิวาทจากนักเรียนชายสู่นักเรียนหญิง

เดิมทีเดิยวนั้น เด็กนักเรียนชายดูจะผูกขาดการก่อเหตุวิวาทไม่ว่าจะระหว่างเพื่อนร่วมสถาบันหรือต่างสถาบันมาช้านาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กนักเรียนชายจากสถาบันอาชีวศึกษาที่นานวันจะทวีความถี่และความรุนแรงมากขึ้น ทั้งอาวุธ การบาดเจ็บ และจำนวนผู้เสียชีวิต ซึ่งรวมถึงผู้ไม่เกี่ยวข้องที่โดนลูกหลงจากการทะเลาะวิวาทของเด็กนักเรียนกลุ่มนี้ จนกระทั่งเจ้าหน้าที่ตำรวจ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) และกระทรวงศึกษาธิการต้องมีโครงการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้หยุดค่านิยมการก่อเหตุรุนแรง รวมถึงการดำเนินคดีในกรณีร้ายแรง

แต่การเปลี่ยนโฉมหน้าของผู้ก่อเหตุทะเลาะวิวาทจากเด็กนักเรียนชายมาเป็นเด็กนักเรียนหญิง โดยเฉพาะเด็กมัธยมในรอบปีที่ผ่าน มา จึงเป็นเรื่องน่าคิดไม่น้อยว่าเกิดอะไรขึ้นกับความคิดและสังคมของเด็กนักเรียนหญิงเหล่านี้

ดร.สมพงษ์ จิตระดับ จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอีกผู้หนึ่งที่มีมองเห็นการเปลี่ยนแปลงนี้ โดยกล่าวว่าช่วงหลายปีที่ผ่านมาถือเป็นช่วงที่เรียกว่าการปลดปล่อยเสรีภาพของนักเรียนหญิง จากเดิมที่นักเรียนหญิงต้องอยู่ในกรอบ แต่ทุกวันนี้เด็กผู้หญิงจะกล้าแสดงออกมากขึ้นในหลายๆ เรื่อง อาทิ การแข่งขันกันแต่งกายเพราะมองว่าร่างกายเป็นของตนเองก็มีเสรีภาพในการคบเพื่อนต่างเพศ และพยายามสร้างปมเด่นในสังคมของเด็กๆ เพื่อคุยโอ้อวดถึงประสบการณ์การมีแฟน และมีบางกิจกรรมที่ต้องทำให้สังคมยอมรับ ฉะนั้นเมื่อมีคนมาแย่งแฟนก็ต้องแสดงกิจกรรมให้ดู เช่น ลากไปตบ ต่ำ เป็นต้น⁶

เช่นเดียวกับการตั้งข้อสังเกตของศาสตราจารย์นิธิ เอียวศรีวงศ์ ผ่านบทความว่า “เป็นสิ่งที่แปลกตาสำหรับคนรุ่นผมก็คือ นักมวยเป็นผู้หญิง เพราะความสัมพันธ์แบบพบกันหลังโรงเรียนในคนรุ่นผมเป็นวัฒนธรรมของผู้ชาย” และยอมรับว่าวัฒนธรรมของนักเรียนหญิงได้เปลี่ยนไปแล้ว โดยใช้วิธีการของเด็กผู้ชายในการระงับความขัดแย้ง⁷

แทบจะกล่าวได้ว่า ในปัจจุบันเด็กนักเรียนชายหรือหญิงล้วนมีพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกันอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการไถเงินเพื่อนร่วมห้องเรียน (มาเฟียเด็ก) เล่นการพนัน (เป่ายิงฉุบแก้ผ้า, แทงบอล) จัดปาร์ตี้ยาเสพติด และมั่วสุมทางเพศ เป็นต้น

เด็กไทยในวัยจักร “ตบ ตี ตะ ตีบ”

ดร.อมรวิทย์ นาครทรรพ ผู้อำนวยการสถาบันรามจิตติ ได้เปิดเผยผลการวิจัยของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด พบว่ามีเด็กที่ตกอยู่ในวัฏจักรของความรุนแรงและการใช้กำลังระหว่างเพื่อนด้วยกันมากถึง 7 แสนคน หรือร้อยละ 10 จากจำนวนเด็กนักเรียนในระบบรวม 7 ล้านคน สาเหตุที่ทำให้เด็กไทยตกอยู่ในเป้าหาลอมของความรุนแรงในสังคมคล้ายๆ กัน เพราะเงื่อนไขที่ส่งให้เด็กเข้าสู่พฤติกรรมความรุนแรงมาจากหลายทาง ทั้งจากครอบครัวแตกแยกที่ทำให้เด็กเกิดความเก็บกด อธิปไตยของสื่อที่ทำให้เด็กเกิดความชินกับความรุนแรงที่เห็น และพื้นฐานทางสังคมโดยเฉพาะการทำให้เด็กเข้าถึงอบายมุขได้ง่าย ซึ่งหากเงื่อนไขทางสังคมทั้ง 3 ประการ ยังไม่เปลี่ยน ก็ทำนายได้ว่าความรุนแรงในสังคมไทยจะไม่ลดลงอย่างแน่นอน ทั้งนี้หนทางแก้ไขในระยะยาวจะต้องทำให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักวิถีจัดการความรุนแรง และโรงเรียนควรสอนทักษะการใช้ชีวิตมากขึ้น ให้อัจฉริยคติคลายความขัดแย้งอย่างสันติวิธี⁹

จากรายงานสรุปสถานการณ์ในช่วงปลายปี 2549 ของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด ระบุว่าในรอบปี 2549 พบแนวโน้มว่าเด็กจะอยู่ห่างจากพ่อแม่มากขึ้น โดยเฉพาะเด็กประถมและเด็กมัธยม และมีพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้นเป็นเงาตามตัว นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาในลักษณะ “ชุดของปัญหา” อีกด้วย เช่น กรณีจังหวัดใดมีอัตราเด็กดื่มสุราก็มีอัตราเด็กเสพยาเสพติดสูง และเด็กมีเพศสัมพันธ์สูงตามไปด้วย หรือจังหวัดใดมีเด็กเล่นพนันบอลมากก็มักมีอัตราการชกมวยและทำร้ายร่างกายในโรงเรียนสูงตามไปด้วย⁹

ผลแห่งความรุนแรงในรั้วโรงเรียนนี้เอง ทำให้เด็กนักเรียนทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำต่างตกอยู่ในวงจรแห่งอันตรายทั้งระยะสั้นและระยะยาวไม่แพ้กัน นั่นคือ ในระยะสั้น ผู้ถูกทำร้ายจะกังวลและกลัวการไปโรงเรียน มีผลกระทบต่อการเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และครู ส่วนในระยะยาว เด็กจะเสียความมั่นใจในตนเอง ขาดความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีแนวโน้มจะมีอาการซึมเศร้า และมีปัญหาในความสัมพันธ์ในชีวิต

ขณะที่ผู้กระทำก็พบว่า ระยะสั้นจะมีปัญหาด้านพฤติกรรมต่อต้านสังคมแบบอื่นๆ ด้วย เช่น ตี ไล่เมิดกฏระเบียบ การเรียนอาจมีปัญหา ส่วนระยะยาวพบว่าเด็กจะนำพฤติกรรมเช่นนี้ไปใช้ในครอบครัว ที่ทำงานหรือสังคม และสร้างปัญหาความรุนแรงหรือการทารุณทำร้ายไปเรื่อยๆ อีกทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะดื่มสุรา ติดยาเสพติด และประกอบอาชญากรรมสูงกว่าเด็กทั่วไป¹⁰

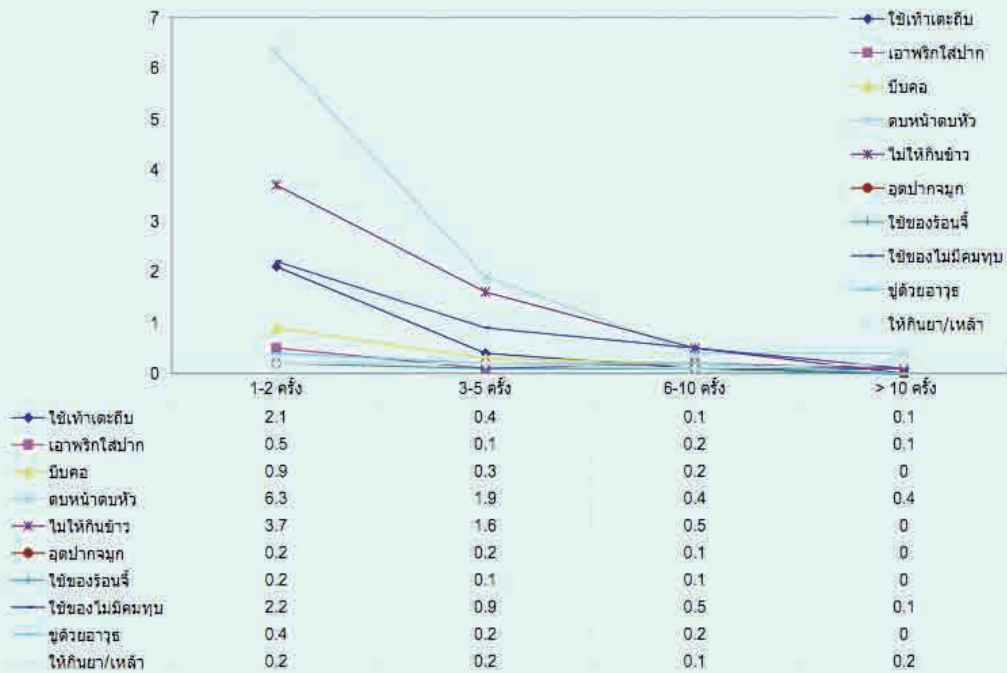
ครูลงโทษนักเรียนและนักเรียนรังแกกัน: ความรุนแรงเงียบในรั้วโรงเรียน

การลงโทษด้วยวิธีพิสดารของครูไทย เคยเป็นปัญหาที่มีการถกเถียงกันมานานแล้วว่า การแก้ไขนิสัยนักเรียนไม่ว่าจะด้วยการตี การหยิก การตีบ การตบ การใช้ของร้อนนวดตามตัวนักเรียน และการรูดน้ำลายใส่ปาก รวมถึงการดูค่าด้วยคำหยาบคาย การเยาะเย้ยด่าทอ หรือการประจาน นอกจากเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิเด็กและทำให้อาจเกิดอันตรายต่อเด็กแล้ว ยังเป็นการบ่มเพาะเด็กว่า การใช้ความรุนแรงเป็นวิธีการที่เหมาะสมและยอมรับได้ในการแก้ไขความขัดแย้ง หรือทำให้คนอื่นทำตามความต้องการของตนเอง

ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการลงโทษนักเรียนหรือนักศึกษา พ.ศ. 2543 ระบุว่าครูลงโทษนักเรียนมี 5 สถาน คือ ว่ากล่าวตักเตือน ทำกิจกรรม ทำทัณฑ์บน พักการเรียน และให้ออก โดยห้ามลงโทษนักเรียนหรือนักศึกษาด้วยวิธีรุนแรง หรือแบบกลั่นแกล้งหรือลงโทษด้วยความโกรธ หรือด้วยความพยาบาท หรือลงโทษนักเรียนหรือนักศึกษาที่กำลังเจ็บป่วย หรือกำลังมีปัญหากะแทกกระเทือนใจอย่างแรง และให้คำนึงถึงอายุของนักเรียนหรือนักศึกษาด้วย

แต่ผลการสำรวจในทุกภูมิภาคเพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของครูในการสร้างวินัยต่อนักเรียน เมื่อ พ.ศ. 2548-2549 ชี้ว่าครูไทยถึงร้อยละ 60 ยังคงใช้วิธีขี้ดเถลเถลให้มิวินัยด้วยความรุนแรงโดยการลงโทษในรูปแบบต่างๆ ซึ่งการลงโทษบางแบบทำร้ายนักเรียนทั้งทางกายและทางใจ และบางแบบก็ถึงขั้นเป็นการทำลายศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เช่น ใช้มือหรือผ้า หรือสิ่งของบางอย่าง ปิดหรืออุดปาก และ/หรือ จมูกนักเรียน ใช้สิ่งของที่ร้อน จี้ ลน หรือลวก บริเวณผิวหนัง ตะหรือตีบนักเรียน ใช้ของที่ไม่มีคมหรือกำปั้นทุบตีซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ทุบให้กลัวด้วยอาวุธ เช่น มีดหรือปืน ชิงนักเรียนไว้ในห้องมืด ๆ ให้นักเรียนกินยาบางอย่างหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เพื่อให้พฤติกรรมสงบ ตบหน้า ตบหัว หรือตบท้ายทอย เอาพริกหรือสิ่งที่มีรสเผ็ด ขม หรือรสจัดมากๆ ใส่ปากนักเรียน (ดูแผนภูมิ)¹¹

แผนภูมิแสดงการลงโทษโดยการทำร้ายร่างกายและทำลายศักดิ์ศรี



ที่มา : สมบัติ ตาปัญญา. 2549.

จากรายงานวิจัยของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัดอีกเช่นกันที่ชี้ว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 747 คน ยอมรับว่าเคยถูกทำร้ายถึงร้อยละ 40 และมีแนวโน้มว่าต่อไปเด็กประถมศึกษาจะถูกเด็กนักเรียนรุ่นพี่ที่โตกว่าทำร้ายร่างกายมากขึ้น เพราะถือว่าอายุได้อ่านาจ สอดคล้องกับผลการสำรวจปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2549 จากนักเรียนชั้น ป. 4 ถึง ม. 2 รวม 3,047 คน พบว่านักเรียนรังแกกันอยู่ในระดับสูงทั่วทุกภาคของประเทศคือ ร้อยละ 40 เคยถูกรังแกเดือนละ 2-3 ครั้ง วิธีการรังแกมีตั้งแต่ทางวาจา คือ การล้อเลียน ถึงทางกายคือการทำร้ายร่างกาย และรูปแบบอื่น ๆ คือการปล่อยข่าวลือ การแย่งเงินแย่งของใช้ เหยียดหยามชาติพันธุ์ และการคุกคามทางเพศ โดยพบว่าในภาคตะวันออก มีนักเรียนเกรงชอบแย่งเงินและของใช้และขู่บังคับเพื่อน ๆ สูงกว่าภาคอื่นๆ

นักเรียนที่ถูกรังแกมักไม่บอกใคร ยิ่งนักเรียนในชั้นสูงขึ้น ก็ยังไม่บอกใครมากขึ้น ขณะที่เมื่อเกิดการรังแกกันเพื่อนนักเรียนด้วยกันก็มักจะอยู่เฉยๆ¹² นับเป็นวัฒนธรรมเงียบที่กดทับให้ไม่เห็นความรุนแรง ที่ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในเหตุร้ายที่เกิดขึ้นในรั้วโรงเรียน

ก้าวให้พ้นจากวงจรของความไม่ปลอดภัย

ความปลอดภัยทั้งกายและใจในรั้วโรงเรียน นับเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญต่อการศึกษาของเด็กในวัยเรียนทุกระดับ การสร้างสภาวะที่ดีดังกล่าวดำเนินได้จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ล่าสุดเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้นกับแวดวงสื่อโทรทัศน์ นั่นคือการขึ้นสัญลักษณ์จำแนกประเภทรายการ หลังจากมีเสียงเรียกร้องจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

กระตุ้นให้ผู้เกี่ยวข้องจัดเรตติ้งรายการโทรทัศน์ เพื่อลดความเสี่ยงการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากสื่อโทรทัศน์มีอิทธิพลสูงมากต่อความคิดและการแสดงออกของเด็ก โดยผลการสำรวจจากสนามเรื่องสื่อโทรทัศน์กับการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเยาวชนของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เมื่อเดือนมิถุนายน 2549 พบว่า “สิ่งที่น่าห่วงของเด็กและเยาวชนในประเทศไทยคือ การนิยมใช้ความรุนแรงที่อาจเป็นผลมาจากการลอกเลียนแบบภาพความรุนแรงที่เคยเห็นในสื่อโทรทัศน์และสื่ออื่นๆ ผ่านทางละคร การ์ตูน ภาพยนตร์ ภาพข่าว และการโฆษณาสินค้าบริการต่างๆ”¹³

นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะให้โรงเรียนเปิดพื้นที่ทางสังคม ให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำงานเพื่อคนอื่น เพื่อได้สัมผัสถึงความเอื้ออาทรที่มีต่อคนอื่นแล้วได้รับความรัก ความขอบคุณ ความเมตตา กลับมา ทั้งนี้เพื่อหาทางออกให้กับเด็กวัยรุ่นที่ต้องการแสดงออกและได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

จากความรุนแรงที่เกิดขึ้นในรั้วโรงเรียนตลอดปีที่ผ่านมา ทำให้มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เสนอให้กระทรวงศึกษาธิการเข้ามาร่วมรณรงค์เรื่อง “โรงเรียนปลอดภัยความรุนแรง” ตลอดปี 2550 เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย และนักเรียนไปโรงเรียนอย่างมีความสุขแท้จริง