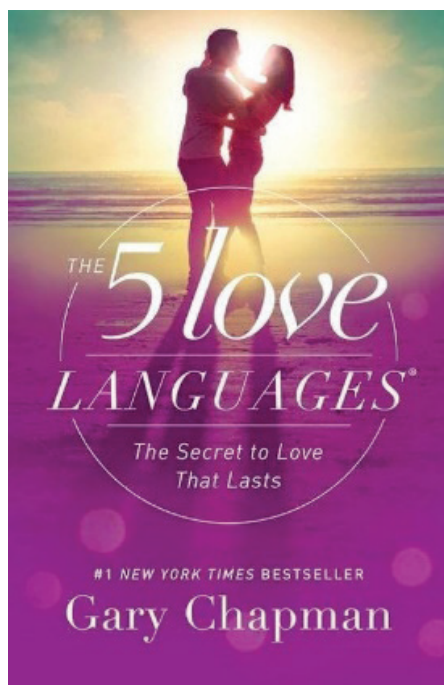


บรรณนิทัศน์
5 ภาษารัก ไขความลับสู่การมีรักที่สุขสมบูรณ์
ชวนอ่านหนังสือ *The 5 Love Languages: The Secret to Love
That Lasts* โดย Gary Chapman

พิมพ์จี เย็นอุรา¹



ชื่อหนังสือ: *The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts*
ผู้แต่ง: Gary Chapman
ปีที่ตีพิมพ์: 2015 (revised edition)
สำนักพิมพ์: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
จำนวนหน้า: 202 หน้า

¹ อาจารย์ ประจำกลุ่มวิชาวิทยุและโทรทัศน์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คุณคิดเหมือนกันไหมว่า “ความรัก” มีอิทธิพลและมีความสำคัญกับชีวิตของเรามากที่สุด และเป็นเรื่องที่ชวนสับสนจนยากที่จะเข้าใจมากที่สุดเช่นกัน

เพราะ “ความรัก” ขับเคลื่อนให้คนธรรมดาทำสิ่งที่ยาก กล้าทำสิ่งที่กลัว มีพลังที่จะเดินหน้าต่อในชีวิต และขณะเดียวกัน เมื่อหมดรักก็สามารถทำให้เกิดความเจ็บปวด ความทุกข์ เคียดแค้น โกรธเกลียดต่อคนที่เคยรักสุดหัวใจ บางคนใช้ความรักในการอธิบายการกระทำบางอย่างของตัวเอง เช่น “เหตุผลที่ฉันทำไปก็เพราะรัก” ซึ่งผู้ที่ได้รับอาจจะไม่ได้ต้องการสิ่งนั้นก็ได้อีก ดังที่เรามักได้ยินได้ฟังในบทละคร หรือเพลงรักอกหักบ่อยๆ นอกจากนี้ เรามีรายการโทรทัศน์ที่อยู่มายาวนานเป็นสิบๆ ปี ในการทำหน้าที่เป็นศิราณีที่ปรึกษาหัวใจ รับสายผู้ชมผู้ฟังจากทางบ้านเกี่ยวกับเรื่องความรักที่เจ็บปวด ทุกข์ใจ ความสัมพันธ์ที่ถูกนอกใจ เบื่อหน่ายคู่ เรามีรายการตอบปัญหาคู่แต่งงาน แชร์เคล็ดลับความสัมพันธ์ที่ยืนยาวของเซเลบดารา บทความนิยตยสารแนะนำวิถีทางที่จะช่วยให้ความรักไม่จืดชืด และเรายังมีสื่อลักษณะนี้ไม่ว่าจะผ่านมากี่ยุคสมัย จึงปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัญหาความรักความสัมพันธ์น่าจะเป็นปัญหาร่วมสากลของมวลมนุษย์

บรรณนิทัศน์ในวารสารวิชาการ *วารสารศาสตร์* ฉบับนี้ ขอเสนอหนังสือโดยนักมานุษยวิทยา นักเขียน วิทยากร และนักให้คำปรึกษาชีวิตสมรสชาวอเมริกัน แกรี แชปแมน (Gary Chapman) ที่ได้ค้นพบความจริงเรื่องหนึ่งซึ่งได้มาจากการให้คำปรึกษาคู่สมรสหลายสิบปี และได้ข้อสรุปเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ของคู่รักมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ นั่นคือความจริงที่ว่า **“เราทุกคนมีภาษารักที่แตกต่างกัน”** โดยผู้แต่งได้รวบรวมและเขียนเป็นหนังสือเรื่อง *The 5 Love Languages* ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี 1992 ได้รับความนิยมจนขึ้นอันดับ 1 หนังสือขายดีที่สุดของ *New York Times* ช่วงปี 2009 ถึง 2013 (Paperback Advice & Misc., 2013) ด้วยยอดขายมากกว่า 20 ล้านเล่มทั่วโลก โดยฉบับที่นำมาใช้ในการเขียนบทบรรณนิทัศน์นี้คือ ฉบับปรับปรุงใหม่ ปี 2015

หนังสือเล่มนี้ผู้แต่งมีความตั้งใจ **“เขียนไม่ให้เป็นวิชาการ”** มากนัก เพื่อให้เป็นมิตรและเข้าใจง่ายสำหรับ “คู่รัก คู่แต่งงาน” ที่กำลังมองหาคู่มือที่จะช่วยแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในชีวิต แต่ขณะเดียวกันก็เรียกได้ว่า เป็นหนังสือ

ความรู้ทางวิชาการสำหรับนักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา ตลอดจนนักวิชาการด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล (interpersonal communication) เพื่อทำความเข้าใจด้านการสมรสและชีวิตครอบครัวที่น่าเสนอแนวคิดได้อย่างน่าสนใจ อีกทั้งยังมีกรณีศึกษาที่หลากหลายในการทำความเข้าใจ และสามารถนำวิธีการที่ผู้แต่งได้นำเสนอไว้มาประยุกต์ใช้ได้จริงในความสัมพันธ์ นอกจากนี้ *The 5 Love Languages* ฉบับเริ่มต้นที่บรรณนิทัศน์นำมาเสนอนี้ ผู้แต่งยังมีซีรีส์หนังสือชุด 5 ภาษารักออกมาอีกหลายเล่มสำหรับผู้อ่านแต่ละกลุ่ม เช่น 5 ภาษารักสำหรับเด็ก วัยรุ่น คนโสด การใช้ภาษารักอย่างเหมาะสมในที่ทำงาน ฯลฯ เพื่อทำความเข้าใจและต่อยอดศึกษาในมิติอื่นๆ ได้อีกด้วย

ภาษารัก ไม่ได้มีแค่ภาษาเดียว แต่มีถึง 5

หนังสือเล่มนี้ ได้อธิบายแนวคิดเรื่อง “ภาษารัก” ที่ผู้แต่งได้ค้นพบระหว่างการให้คำปรึกษาผู้แต่งงานหลากหลายคู่ และพบว่า บัณฑิตบุคคลมีรูปแบบความต้องการทางอารมณ์ (emotional need) ที่แตกต่างกันอยู่ถึง 5 รูปแบบ โดยผู้แต่งเรียก 5 รูปแบบของความต้องการทางอารมณ์นี้ว่า “5 ภาษารัก” คือ 5 วิธีการสื่อสารที่บุคคลรับรู้และใช้ในการแสดงออกความรู้สึกหรืออารมณ์รัก สิ่งที่ผู้แต่งพยายามบอกตลอดทั้งเล่มคือ เมื่อใดที่เราเข้าใจ 5 ภาษารัก และเรียนรู้ที่จะสื่อสารภาษารักของคนที่เรารัก เมื่อนั้นจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกถูกรัก (feeling loved) และจะส่งผลให้พฤติกรรมของเขาเปลี่ยนไปเป็นผู้ที่ “ห้องหัวใจเต็มเปี่ยม” (fully love tank)

ภาษารักทั้ง 5 นั้นประกอบด้วย (1) Word of Affirmation - คำพูดยืนยันความรู้สึกดีๆ (2) Quality Time - เวลาคุณภาพ (3) Receiving Gifts - การได้รับของขวัญแทนใจ (4) Acts of Service - การกระทำแห่งการดูแลใส่ใจ (5) Physical Touch - สัมผัสทางกายด้วยความรัก

ผู้แต่งอธิบายว่า แต่ละคนจะมีภาษารักพื้นฐาน (primary love language) อย่างน้อย 1 ภาษา โดยได้เปรียบเทียบว่า ภาษารักพื้นฐานของแต่ละคน เหมือนกับการที่เราแต่ละคนมีภาษาแม่ (native tongue) ที่เราใช้มาตั้งแต่เด็ก ภาษาที่เราคุ้นเคย และใช้ในการสื่อสารบ่อยที่สุด ปัญหาและความยากลำบากจะเกิด

ขึ้นเมื่อเราต้องสื่อสารกับคนที่ใช้ภาษาอื่น ภาษาต่างประเทศที่เราอาจจะพอเข้าใจ แต่อาจจะติดข้อจำกัดของกำแพงภาษาที่ไม่สามารถสื่อสารได้เข้าใจกัน 100% ลองนึกถึงสถานการณ์ที่เราไปอยู่ท่ามกลางคนที่พูดคนละภาษา ที่เราพยายาม พูดกับเขาด้วยภาษาของเรา จึงเป็นไปได้ยากที่เขาจะเข้าใจสิ่งที่เราต้องการสื่อได้ อย่างถูกต้อง ทางแก้เดียวที่ทำได้คือ การเรียนรู้ที่จะใช้ภาษาของคนที่เราอยากจะ สื่อสารด้วยภาษาที่เขาเข้าใจ เช่นเดียวกันกับภาษารัก คู่รักของเราจะเข้าใจว่าเรา รักเขาได้ เมื่อเราสื่อสารภาษารักด้วยภาษาของเขา

ผู้แต่งให้ข้อมูลว่า คู่รักส่วนน้อยจะมีภาษารักพื้นฐานเป็นภาษาเดียวกัน เพราะส่วนใหญ่จะใช้คนละภาษา และนั่นเป็นต้นเหตุที่ต่างฝ่ายต่างไม่เข้าใจ และ ไม่รู้สึกถึง “ความรัก” ที่อีกฝ่ายมอบให้ เมื่อไม่รู้สึกถูกรัก ห่วงหัวใจที่เคยเต็มก็ กลับว่างเปล่า ความสัมพันธ์ค่อยๆ เหี่ยวเหาไร้ชีวิต และไร้ความรู้สึก “รัก” เช่น กรณีของคู่รัก Andrea และ Mark คู่สามีภรรยาชาวอเมริกันที่อยู่ด้วยกันมากกว่า 12 ปี มีลูก 2 คน แต่กลับรู้สึกว่ ทั้งคู่ไม่เคยเห็นตรงกันเลยสักเรื่อง ทำให้ ความรู้สึกรักกลายเป็นความเบื่อกันและกัน ผู้แต่งพบข้อเท็จจริงของทั้งคู่ว่า ทั้งคู่ต่างทำหน้าที่ของสามีและภรรยาได้ดีเต็มที่ แต่กลับไม่รู้สึกถึงความรักที่มีให้ กันเลย Mark พบว่า ภรรยาของเขาทำงานบ้าน ทำหน้าที่เป็นแม่ของลูกได้อย่าง ดี แต่กลับไม่เคยได้รับคำพูดดีๆ คำชื่นชมจากปากของเธอเลย และขณะเดียวกัน Andrea ก็รู้สึกว่า เขาขยันทำงาน หาเงินให้ครอบครัวอย่างมุ่งมั่น แต่เขาไม่เคยมี เวลาให้ใช้ร่วมกันกับเธอเลย ภายใต้ความไม่รู้สึกถูกรัก มาจากการที่ทั้งคู่ไม่เคย ได้สื่อสารภาษารักในภาษาที่คู่ของตัวเองใช้เลย กรณีนี้ สามีมีภาษารักคือ Word of Affirmation หรือคำชื่นชมและกำลังใจจากภรรยา ไม่ใช่คำบ่นถากถางในเชิง ลบ ขณะที่ภรรยา ต้องการ Quality Time หรือความสนใจจากสามีในการใช้เวลา ร่วมกัน เมื่อทั้งสองค้นพบภาษารักของกันและกัน และเริ่มที่ใช้ภาษารักที่ตรงกับ ความต้องการของคู่ เมื่อนั้นความรักก็เริ่มได้รับการเติมเต็ม ผู้แต่งได้นำเสนอแนว ปฏิบัติที่ช่วยคลี่คลายปัญหาของกรณีตัวอย่างแบบเป็นขั้นตอนที่ผู้อ่านสามารถ ทำความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามได้ง่าย

โดยภายในหนังสือเล่มนี้ได้เจาะลึกรายละเอียดของทั้ง 5 ภาษารักอย่างละเอียด (แบ่งเป็นรายบท) พร้อมตัวอย่างสถานการณ์ที่หยิบยกจากประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา เพื่อให้เข้าใจบริบทของสถานการณ์ และวิธีการรับมือหลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้แต่งอย่างเห็นภาพ มีข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวต่อคนที่มีภาษารักแบบต่างๆ อย่างละเอียด พร้อมกันนั้นยังมีชุดคำถามเพื่อชวนคิดทำแบบทเพื่อให้ผู้อ่านได้ลองสำรวจตนเองเกี่ยวกับภาษารักแต่ละแบบ เช่น สิ่งที่คุณอยากได้ยินจากคู่รักของคุณมากที่สุดคืออะไร? อะไรที่ถึงความสนใจจากการมีช่วงเวลาคุณภาพในชีวิตคู่ของคุณ? เป็นต้น รวมถึงแนวทางในการประเมินและเทคนิคที่จะช่วยหาความเป็นได้ในภาษารักพื้นฐาน ที่ผู้อ่านสามารถทำแบบทดสอบและสำรวจตัวเองไปพร้อมๆ กันได้

ฤดูรัก vs. “รัก” ในโลกแห่งความจริง

จังหวะตกหลุมรัก...เป็นอย่างไร? เชื่อว่าในบทเพลง ละคร ภาพยนตร์ นวนิยายที่เราพบเห็นได้ทั่วไป บอกเราได้อย่างเห็นภาพและกลายเป็นภาพจำว่า ช่วงเวลาเริ่มต้นความสัมพันธ์ หรือที่มักถูกเรียกว่า “ช่วงตกหลุมรัก” หรือช่วง “in-love” ที่มักจะหอมหวานเสมอ หนังสือเล่มนี้ได้อธิบายถึง 2 ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ นั่นคือช่วงเวลาที่เป็นฤดูกาลของการตกหลุมรัก และช่วงเวลาที่มีความสัมพันธ์ปรับตัวเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นำไปสู่จุดแตกหักในความสัมพันธ์ ผู้แต่งใช้คำว่า “ช่วงเวลาแห่งการค้นพบว่าความสัมพันธ์เปลี่ยนจากสนามรักกลายเป็นสนามรบ” จากงานวิจัยพบว่า ฤดูรักไม่คงอยู่ตลอดไป ในความสัมพันธ์แบบคู่รัก (intimacy relationship) จะอยู่ในปรากฏการณ์ฤดูรัก หรือช่วงอินเลิฟเฉลี่ยประมาณ 2 ปี หรือน้อยกว่า และจะเข้าสู่ปรากฏการณ์รักในโลกแห่งความจริง ที่แต่ละคนแสดงความเป็นตัวตนของตัวเองออกมา และกลายเป็นคนละคนกับคนในฤดูรักตอนแรก ในช่วงเวลาแห่งความจริงนี้เอง ตัวตนของแต่ละคนเป็นธรรมชาติที่สุด และง่ายมากที่หลายคู่จะต้องตัดสินใจว่าจะยอมแพ้ หรือพยายามสู้ต่อในความสัมพันธ์ คู่รักหลายคู่เข้าใจว่า ความสัมพันธ์ของพวกเขาไม่สามารถกลับไปสู่ช่วงฤดูรักได้อีก แต่สำหรับผู้แต่งพยายามอธิบายให้เข้าใจใหม่ว่า เราสามารถเลือกที่จะมีปรากฏการณ์แบบ

ถูกรักได้ใหม่ และเกิดขึ้นซ้ำๆ ได้เสมอ โดยที่ไม่ใช่แค่ความพยายามใช้เหตุผลทางสังคมในการผูกมัดกันและกันไว้ หรือที่เรียกว่าอยู่เพื่อลูก เพื่อครอบครัว เพียงเราเข้าใจว่าจะเติมเต็มความต้องการของอีกฝ่ายให้รู้สึกถึงความรัก รู้สึกมั่นคง เป็นที่ต้องการ และมีความสำคัญได้อย่างไร

การเข้าใจภาษารักของคู่รัก และเลือกใช้อย่างถูกต้องด้วยความเข้าใจ จะทำให้ความสัมพันธ์ที่เคยไร้ชีวิต กลับมาพลิบานได้ราวกับเพิ่งเริ่มฤดูกาลรักใหม่ได้อีกครั้ง ดังที่ผู้แต่งกล่าวไว้ว่า

“ความรักเหมือนกับการเติมน้ำมันให้รถยนต์ ถ้าเรามีชีวิตคู่โดยที่ความรักในห้องหัวใจเราแห้งสนิท ก็เหมือนกับการขับรถโดยไร้น้ำมัน”

สุดท้ายแล้ว ความรัก...คือพื้นฐานสำคัญของชีวิตมนุษย์

ระหว่างการอ่านหนังสือเล่มนี้ สำหรับผู้เขียนบทบรรณนิทัศน์ รู้สึกเหมือนได้กลับไปสำรวจเส้นทางความสัมพันธ์ของตัวเองในอดีตที่ผ่านมา มองเห็นความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้นในมุมที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน ไม่ใช่เพียงความสัมพันธ์แบบคู่รัก แต่หมายถึงทุกๆ ความสัมพันธ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว พี่น้อง มิตรสหาย หรือเพื่อนร่วมงาน รากฐานของความสัมพันธ์คือ การปฏิสัมพันธ์โดยมีความรักเป็นปัจจัยในการแลกเปลี่ยน มีหนังสือทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาความสัมพันธ์ครอบครัว และความรักหลายเล่มทั้งในเชิงวิชาการ และหนังสือคู่มือพัฒนาตนเองต่างๆ หลายเล่มที่พยายามอธิบายในหลายมุมมอง แต่ผู้เขียนมองว่าหนังสือ *The 5 Love Languages* ของ Gary Chapman เล่มนี้ เป็นเหมือนกุญแจที่ช่วยไขประตูในการทำทำความเข้าใจความรักในมนุษย์โดยไม่ทิ้งความรู้สึกและอารมณ์ที่เป็นพื้นฐานของความรัก

หนังสือเล่มนี้ยังได้บอกเปลือกค่านิยมความเป็นชาย ความเป็นหญิงทางสังคม ซึ่งฉายให้เราเห็นว่าแฝงฝังอยู่ในสังคมตะวันตกอย่างแนบแน่น ผู้แต่งได้คลี่ให้เห็นปัญหาอย่างละเอียดละไม อย่างการอธิบายว่า ในบางครั้งภาษารักถูกผูกโยงกับบทบาทหน้าที่ของหญิงชายทางสังคม เช่น ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีภาษารัก

แบบ Acts of Service อย่างการทำงานบ้าน การดูแลลูกและครอบครัว ขณะที่ผู้ชายมีภาษารักแบบ Physical Touch เพราะมีความต้องการทางเพศสูง แต่ไม่ใช่ความจริงเลย ภาษารักไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นของเพศใดเพศหนึ่ง แต่การที่ความคาดหวังเหล่านี้ถูกผูกโยงกับความเป็นเพศ เกิดจากการถูกทำให้เชื่อตามชนบและค่านิยมของสังคม โดยผู้แต่งพยายามชี้ให้เห็นความเป็นจริงที่ซ้อนทับกับมายาคติทำให้ทำลายความเป็นธรรมชาติซึ่งถูกกดทับ และทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ตามมามากมายโดยเราไม่รู้ตัว สำหรับผู้เขียนบทบรรณนิทัศน์ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับบริบทความเป็นเพศในสังคมมองว่า ภาษารักกับสังคมไทย มีมุมมองที่น่าสนใจศึกษาโดยเฉพาะบทบาทของความเป็นสามีภรรยา ความเป็นแม่ ซึ่งอาจพบรูปแบบความต้องการทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับในสังคมตะวันตกได้เช่นเดียวกัน อาจเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นความสัมพันธ์และครอบครัวได้

นอกจากนี้ ผู้แต่งไม่เพียงให้แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี แต่ขยายความถึงทัศนคติต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีซึ่งมีอิทธิพลต่อเราตั้งแต่เด็กจนโต มีเหตุผลเบื้องหลังที่การเลี้ยงดูวัยเด็ก ส่งผลต่อการรู้สึกมั่นคงภายในตนเอง เมื่อเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ วัยเด็กที่ขาดความรักและรับรู้ถึงความรักจากผู้เลี้ยงดู เมื่อเติบโตขึ้นมีโอกาสสูงที่พวกเขาจะโยยหาความรัก ในแบบที่ผิดๆ รู้สึกไม่มั่นคง ไม่รู้สึกถึงคุณค่า และไม่มั่นใจในตัวเอง ซึ่งช่วยชี้ให้เห็นความสำคัญของพื้นฐานความต้องการ “ความรัก” ที่สำคัญกับมนุษย์ทุกๆ ช่วงวัย และผูกโยงกับมนุษย์เราทุกมิติของชีวิต

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนบทบรรณนิทัศน์หวังว่า หากผู้อ่านที่อาจกำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีปัญหา มองหาทางออกให้กับชีวิตคู่ หรือคนโสดที่กำลังมองหาความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต อาจลองพิจารณาหนังสือเรื่อง *The 5 Love Languages* เพื่อเป็นคู่มือทำความเข้าใจความรัก ในมุมมองที่ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้เขียนเชื่อว่า ความรัก...คือความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ การรู้จักที่จะมอบความรักและได้รับความรักเป็นสิ่งที่คู่ควรกับมนุษย์ทุกคน และหากท่านผู้อ่านสนใจ

เกี่ยวกับภาษารัก มีเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับภาษารัก และแบบทดสอบ
เพื่อหาภาษารักของคุณได้ฟรี ผ่านทาง www.5LoveLanguages.com

บรรณานุกรม

Chapman, G. (2015), *The Five Love Languages: The Secret to Love that Lasts*, Chicago:
Northfield Publishing.

Paperback Advice & Misc. (2013), *Books - Best Sellers - The New York Times*, NY: The
New York Times.

ใบสมัครสมาชิกวารสารศาสตร์

คณะกรรมการและสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ข้าพเจ้า นาย นาง นางสาว _____
(ชื่อ-นามสกุล)

- ประสงค์จะ ☐ สมัครสมาชิก “วารสารศาสตร์” ตั้งแต่เล่มที่ _____
☐ ต่ออายุสมาชิก เลขที่สมาชิก _____
☐ เปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่ง

โดยชำระเงินค่าสมาชิก

- ☐ จำนวน 320 บาท (วารสารวิชาการ “วารสารศาสตร์” 3 เล่ม รวมค่าจัดส่ง)
เข้าบัญชี คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยท่าพระจันทร์
เลขที่บัญชี 114-2-05215-5

สถานที่จัดส่ง

- ☐ บ้าน ที่อยู่ _____
โทรศัพท์ _____ โทรศัพท์มือถือ _____
☐ ที่ทำงาน ที่อยู่ _____
โทรศัพท์ _____ โทรศัพท์มือถือ _____
โทรสาร _____ E-mail _____
+++

กรุณากรอกรายละเอียดพร้อมส่งหลักฐานการชำระเงิน

ส่งกลับมายัง ฝ่ายสมาชิก “วารสารศาสตร์”
คณะกรรมการและสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เลขที่ 99 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
โทรสาร 02-696-6218 อีเมล oilsumol@hotmail.com

การส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ “วารสารศาสตร์”

วารสารศาสตร์ เป็นวารสารวิชาการรายสี่เดือนของคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีกำหนดปิดรับต้นฉบับดังนี้ ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน) ปิดรับต้นฉบับวันที่ 30 พฤศจิกายน ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม) ปิดรับต้นฉบับวันที่ 28 กุมภาพันธ์ และฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม) ปิดรับต้นฉบับวันที่ 30 มิถุนายน

คุณลักษณะของบทความ

1. เป็นบทความที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ของ อ.ก.ม. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งได้แก่
 - บทความวิเคราะห์วิจัย (Research Article)
 - เอกสารกรณีศึกษา (Case Material)
 - บทความสำรวจวิจัย (Survey Article)
 - บทความวิจารณ์ (Review Article)
 - บทความทางวิชาการ (Theoretical Article)
 - รายงานสำรวจ (Survey Report)ทั้งนี้ ไม่รวมงานวิทยานิพนธ์ของผู้เขียนบทความ บทความประเภทงานแปล และเอกสารประกอบคำบรรยาย
2. ไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ที่ไหนมาก่อน และไม่อยู่ระหว่างรอการพิจารณาจากสำนักพิมพ์อื่น
3. หากเป็นงานวิจัยดีเด่นที่เคยตีพิมพ์มาก่อนแล้ว ต้องมีการนำมาวิเคราะห์ด้วยมุมมองใหม่ นำเสนอข้อมูลใหม่โดยได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
4. ผู้เขียนหรือผู้เขียนร่วมได้รับอนุญาตให้ตีพิมพ์เผยแพร่ข้อมูลในวารสารวิชาการ
5. ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 3 คน และ/หรือ การอ่านเพื่อปรับแก้ไขจากบรรณาธิการ หรือบรรณาธิการรับเชิญ ตามกำหนดเวลาของกองบรรณาธิการ ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิจะคัดเลือกตามสาขาวิชาหรือประเด็นเนื้อหาที่อยู่ในบทความนั้นๆ และหากเป็นบทความจากผู้เขียนภายในมหาวิทยาลัย จะต้องได้รับพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกหน่วยงาน จำนวน 3 คน และไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เขียน โดยชื่อของผู้เขียนและผู้ประเมินจะเป็นไปในลักษณะปกปิด หรือ double blinded

การส่งต้นฉบับเนื้อหา

1. จัดพิมพ์เนื้อหาด้วยอักษร Cordia New ขนาด 15 pt ในโปรแกรม Microsoft Word (ไฟล์ .doc)
2. ควรมีความยาว 15-20 หน้ากระดาษ A4 พร้อมจัดเรียงภาพประกอบลงในไฟล์ Microsoft Word
3. ส่งพร้อมบทคัดย่อและคำสำคัญ เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
4. ระบุชื่อ นามสกุล ตำแหน่งวิชาการ และสังกัดของผู้เขียนเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

5. ส่งต้นฉบับพร้อมไฟล์ที่เกี่ยวข้อง (เช่น ภาพประกอบ ตาราง แผนภูมิ) ลงในแผ่นซีดีทางไปรษณีย์ หรืออีเมลมายังกองบรรณาธิการ หรือส่งผ่านระบบออนไลน์ทาง <https://tci-thaijo.org/index.php/jcmag>

การส่งไฟล์ภาพประกอบ

1. ส่งไฟล์ภาพประกอบ (เช่นไฟล์ .jpg) แยกจากไฟล์เนื้อหาของบทความ
2. ความละเอียดภาพไม่ต่ำกว่า 300 dpi/inch หรือไม่ต่ำกว่า 2 MB ต่อภาพ
3. ระบุชื่อไฟล์ให้ตรงตามหมายเลขภาพในเนื้อหาบทความ

จริยธรรมการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานและบทความวิชาการ

1. **จริยธรรมของผู้เขียนบทความ** บทความที่นิพนธ์ขึ้นและตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ วารสารศาสตร์ ต้องเป็นงานเขียน ความคิด หรืองานสร้างสรรค์ ที่มิใช่การลอกเลียนผลงานวิชาการ (plagiarism) และต้องจัดทำกรอ้างอิงผลงานในเนื้อหาหรือบรรณานุกรมอย่างชัดเจน
2. **จริยธรรมของผู้อ่านประเมินบทความ** การอ่านประเมินต้นฉบับบทความในวารสารวิชาการ วารสารศาสตร์ เป็นการประเมินแบบปิด (blind evaluation) ผู้ประเมินจักต้องไม่เปิดเผยผลการประเมินของตนต่อสาธารณะ และให้ถือว่าการประเมินดังกล่าวเป็นความลับ
3. **จริยธรรมของกองบรรณาธิการ** กองบรรณาธิการมีความรับผิดชอบวารสารวิชาการ วารสารศาสตร์ ให้ตรงตามกำหนดและวาระในการตีพิมพ์

การเขียนเอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรม

- **การอ้างอิงในบทความ** กรณีผู้เขียนต้องระบุแหล่งที่มาของข้อมูลในเนื้อหาบทความ ให้ใช้วิธีการอ้างอิงในส่วนของเนื้อเรื่องแบบนาม-ปี (author-date in text citation) โดยระบุชื่อผู้แต่งที่อ้างอิง (ถ้าเป็นคนไทยระบุทั้งชื่อและนามสกุล ส่วนต่างชาติใช้ระบุเพียงชื่อสกุลเท่านั้น) พร้อมปีที่พิมพ์เอกสาร และอ้างอิงไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังข้อความเพื่อบอกแหล่งที่มาของข้อความนั้น และควรระบุเลขหน้าของเอกสารที่อ้างอิงไว้ด้วย กรณีที่อ้างมาแบบคำต่อคำ ต้องระบุเลขหน้าของเอกสารที่อ้างอิงทุกครั้ง
- **การอ้างอิงท้ายบทความ** หากมีการอ้างอิงในบทความ ให้จัดทำรายการเอกสารอ้างอิงเป็นบรรณานุกรม (bibliography) ท้ายเรื่องไว้ด้วย โดยรวบรวมเอกสารทั้งหมดที่ผู้เขียนอ้างอิงในบทความ ในการเขียนบทความให้จัดเรียงรายการตามลำดับตัวอักษรผู้แต่งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยใช้รูปแบบการเขียนเอกสารอ้างอิงแบบ APA (American Psychology Association) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. หนังสือ

ชื่อผู้แต่ง, (ปีที่พิมพ์), ชื่อเรื่อง, ครั้งที่พิมพ์ (ถ้ามี), สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

กิตติมา สุรสนธิ (2548), *ความรู้ทางการสื่อสาร*, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พิศิษฐ์ ขวาลาววัช และคณะ (2539), *การรายงานข่าวชั้นสูง*, กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.

สุวรรณา สถาอานันท์ และเนืองน้อย บุญเนตร (2537), คำ: *ร่องรอยความคิดความเชื่อไทย*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

McQuail, D. (2005), *McQuail's Mass Communication Theory*, 5th ed., London: Sage.

Sharrock, W. et al. (2003), *Understanding Modern Sociology*, London: Sage.

Windhal, S. and Signitzer, B. (2009), *Using Communication Theory: An Introduction to Planned Communication*, Los Angeles: Sage.

2. บทความในวารสาร หนังสือพิมพ์ และหนังสือรวมเล่ม

2.1 บทความในวารสาร

ชื่อผู้เขียน (ปีที่พิมพ์), "ชื่อบทความ", ชื่อวารสาร, ปีที่(ฉบับที่): เลขหน้า (ถ้ามี).

เกศราพร ทองพุ่มพุกษา (2561), "การนำเสนอภาพความเป็นแม่ในหนังสือเด็กในประเทศไทย", *วารสารศาสตร์*, 11(2): 113-160.

2.2 บทความ ข่าว หรือคอลัมน์จากหนังสือพิมพ์

ชื่อผู้เขียน (ปีที่พิมพ์), "ชื่อบทความหรือชื่อหัวข้อในคอลัมน์", ชื่อหนังสือพิมพ์, วันที่/เดือน: เลขหน้า.

สุจิตต์ วงษ์เทศ (2548), "กระทะปฏิวัติอาหารไทย", *มติชน*, 22 กันยายน: 34.

2.3 บทความในหนังสือรวมเล่ม

ชื่อผู้เขียน (ปีที่พิมพ์), "ชื่อบทความ/งานเขียน", ใน ชื่อผู้แต่งหนังสือ (บ.ก.), ชื่อเรื่องหนังสือ, ครั้งที่พิมพ์ (ถ้ามี), สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

ภัทธีรา สารการบริรักษ์ (2558), "ธุรกิจเพลง", ใน สมสุข หินวิมาน และคณะ (บ.ก.), *ธุรกิจสื่อสารมวลชน*, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

3. รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือสารนิพนธ์

ชื่อผู้วิจัย (ปีที่พิมพ์), ชื่อรายงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือสารนิพนธ์, สถาบันต้นสังกัดหรือรายละเอียดของระดับวุฒิปริญญาของรายงานวิจัยดังกล่าว.

ไววุฒิ วุฒิอรธสาร (2556), *การสื่อสารกับการสร้างอัตลักษณ์ของคนहुหนวกไทย*, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

4. เอกสารที่ไม่เป็นเล่ม เช่น เอกสารประกอบการสอน เอกสารอัดสำเนา แผ่นพับ

ให้ผู้เขียนระบุคุณลักษณะของสิ่งพิมพ์ดังกล่าวไว้ท้ายการอ้างอิง เช่น
คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2561), รายงานผลการ
ดำเนินงานของหลักสูตรวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชน (ปรับปรุง
พ.ศ. 2559), เอกสารอัดสำเนา.

5. ข้อมูลออนไลน์ หรือสารสนเทศบนอินเทอร์เน็ต

ให้ระบุข้อมูลจากหนังสือ บทความ หรือเนื้อหาที่อ้างอิง จากนั้นตามด้วยแหล่งที่มาและ
วันเดือนปีที่สืบค้นจากฐานข้อมูลออนไลน์ ดังตัวอย่าง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช และคณะทำงานห้องสมุดไทยคิด (มปป.), *คู่มือการคัดเลือกหนังสือ
สำหรับเด็กแต่ละวัย*, สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2560, จาก [https://www.tkpark.or.th/
stocks/extra/000597.pdf](https://www.tkpark.or.th/stocks/extra/000597.pdf)

Flood, A. (2011), "Study Finds Huge Gender Imbalance in Children's Literature",
The Guardian, retrieved 24 July 2016, from [https://www.theguardian.com/
books/2011/may/06/gender-imbalance-children](https://www.theguardian.com/books/2011/may/06/gender-imbalance-children)

ส่งบทความหรือติดต่อสอบถาม

กองบรรณาธิการวารสารวิชาการ “วารสารศาสตร์”

คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เลขที่ 99 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
โทรศัพท์ 0-2696-6267 อีเมล jaruneejc@gmail.com



พิมพ์ที่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พ.ศ. 2567
โทรศัพท์ 0-2564-3104 ถึง 6
โทรสาร 0-2564-3119
<http://www.thammasatprintinghouse.com>