

สัมมนาเรื่อง “สุขใจในต่างแดน”

นำทีมโดยแพทย์หญิงอภิสมชัย ตรีรังสรรค์ วันที่ 18 กรกฎาคม 2014

ด้วยความร่วมมือของสมาคม Thais and Friends ดูนีซ่า Dessimoz ที่ Yverdon-les-Bains



วันที่ 20 กันยายน 2014 ที่ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 16

รวงข้าว



RUANG KHAO

ธันวาคม 2557 / Dezember 2014



สิทธิประโยชน์ของการรักษาสุขภาพไทย
และแล้ว...ก็ได้สัปดาห์สวัสดี
ก่อนตะวันตกดิน
โรตัมเตรา
ชีวิตสาวไทย ในต่างแดน



“สุขใจในต่างแดน”

วันที่ 13 กรกฎาคม 2014 ที่วัดตรินตรินทรวราราม เกรทเช่นบัต / รัฐชิลเลอร์



วันที่ 14 กรกฎาคม 2014 ที่ Bülach, Zürich



วันสงสรรค์ครอบครัวหญิงไทยครั้งที่ 9
วันอาทิตย์ที่ 7 กันยายน 2014 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach เยอรมัน



รวงข้าว



ปีที่ 16 ฉบับเดือน ธันวาคม 2557

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์

Verein Thai Frauen für Thai Frauen

Postfach 11, 3038 Kirchlindach

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

<http://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

<http://www.facebook.com/thaifrauen.swiss>



คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน : กุวัลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : อรัญญา อุดริ

ทะเบียน : พรพรรณ เวงเซอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา พิงค์

ฝ่ายวิชาการ : ญาณพัช สุขนิตย์

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น -เรอบิเย

บรรณาธิการและฝ่ายศิลป์ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

กองบรรณาธิการ :

กุวัลยา รีเดอร์ อรัญญา อุดริ

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ นกชุก พี่หญิงไทย เฟรา ฮีร์ช กลอยใจ

ฟ้า บุญยะรัตเวช ณ-ทรรศ นภา หลิน นพ. จิตริน ใจดี แม่ลิษา

วีรณา สิ้นสวัสดิ์ ฟอเรอร์

ขอขอบคุณภาพปกโดยฟ้า บุญยะรัตเวช, ภาพประกอบในเล่ม

จากกูเกิ้ล และThailand image โดยอ้น

สารบัญ

ประเทศไทย

สวิตเซอร์แลนด์และในหลวงในดวงใจ.....6

สิทธิประโยชน์ของการรักษาสุขภาพคนไทย.....10

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

และแล้ว...ก็ได้สุขภาพดีสวิส.....10

บทสัมภาษณ์.....12

โปรดอย่า...เอาหูไปนา เอาตาไปไร่.....17

ทำอะไร...เมื่อเขาไม่สนใจดูแลครอบครัว.....18

ก่อนตะวันตกดิน.....22

สุขภาพกาย ใจ

โรคซึมเศร้า.....19

สาระน่ารู้

บอกกล่าว เล่าขาน "ชีวิตสาวไทย ในต่างแดน"....24

หญิงไทย

บทบรรณาธิการ.....4

สารจากประธาน.....5

ถามมา ตอบไป.....26

ปฏิทินกิจกรรม ไบสมัครสมาชิกร.....27

ด้วยรักจากใจคณะกรรมการ.....28

จากสมาชิกร.....30



บทบรรณาธิการ



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก

เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พ่อหลวงของพวกเราชาวไทย ชุมชนไทยในยุโรปจึงได้รวมตัวกัน เพื่อจัดงานถวายพระพรขึ้นเป็นครั้งแรก ที่สวิตเซอร์แลนด์ รวงข้าวฉบับนี้ จึงขอนำเรื่องราวของพระองค์ท่าน เมื่อครั้งที่พระองค์ทรงประทับอยู่ที่สวิสฯ ในมุมมองของนักเขียนมืออาชีพ ซึ่งขณะนี้อาศัยอยู่ในสวิสฯ

รวงข้าวยังได้รับเกียรติจากนักเขียนรุ่นเก่า ในนามปากกา นภา หลิน ที่เคยเขียนเรื่องราวลงในหนังสือพิมพ์มติชน คู่สร้างคู่สม ฯลฯ มาเขียนเรื่องราวชีวิตสาวไทยในต่างแดน ให้พวกเราได้รับรู้ในอีกแง่มุมหนึ่ง เพื่อคนที่อยู่ข้างหลังจะได้เข้าใจพวกเธอบ้าง และท่านจะมาเป็นนักเขียนประจำของรวงข้าวด้วย โปรดติดตามกันนะคะ

ยังมีบทสัมภาษณ์พิเศษจากเจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น มาเล่าเรื่องราวต่างๆ จากเริ่มต้น จนเกษียณ เรื่องสุขภาพ ก็ไม่น้อยหน้า ฉบับนี้จะได้พบกับงานเขียนของคุณหมอจิตแพทย์ ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจความเป็นไปของโรคซึมเศร้ามากขึ้น เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเองและคนรอบข้าง เพราะขณะนี้โรคนี้กำลังฮิตค่ะ มีเรื่องราวจากนักเขียนหน้าเก่า กับเรื่องราวทั้งสนุกสنان ทั้งให้แง่คิด และสาระน่ารู้มากมายเช่นเคย

ดิฉันขอส่งท้ายปีเก่าและมอบเป็นของขวัญปีใหม่แด่ท่านผู้อ่านด้วย จดหมายธรรมะคำสอนที่ในหลวงทรงมอบให้ สมเด็จพระเทพรัตนสุตาฯ และสมเด็จพระเทพ รัตนราชสุตาฯ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้นำเผยแพร่....

ลูกพ่อ...

ในพื้นที่แผ่นดินนี้ ทุกสิ่งเป็นของคู่กันมาโดยตลอด มีความมืดและความสว่าง ความดีและความชั่ว ถ้าให้เลือกในสิ่งที่ตนชอบแล้ว ทุกคนปรารถนาความสว่าง ปรารถนาความดีด้วยกันทุกคน แต่ความปรารถนานั้นจักสำเร็จลงได้ จักต้องมีวิธีที่จักดำเนินให้ไปถึงความสว่าง หรือ ความดีนั้น ทางที่จักต้องไปให้ถึงความดีก็คือ **รักผู้อื่น** เพราะความรักผู้อื่นสามารถแก้ปัญหาได้ทุกปัญหา!!! ถ้าให้โลกมีแต่ความสุขและเกิดสันติภาพ ความรักผู้อื่นจักเกิดขึ้นได้

พ่อขอบอกลูกดังนี้...

1. ขอให้ลูกมองผู้อื่นว่า เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าอดีต...ปัจจุบัน...อนาคต
2. มองโลกในแง่ดี และจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมองโลกจากความเป็นจริงอันจักเป็นทางแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง และเหมาะสม
3. มีความสันโดษ คือ มีความพอใจเป็นพื้นฐานของจิตใจ พอใจตามมีตามได้ คือ ได้อย่างไร ก็เอาอย่างนั้น ไม่ยึดติด ขอให้คิดว่ามีก็ได้ ไม่มีก็ได้ พอใจตามกำลัง คือ มีน้อยก็พอใจตามที่ได้น้อย ไม่เป็นอึดอ้างพองลม จะเกิดความเดือดร้อนในภายหลัง พอใจตามสมควร คือ ทำงานให้มีความพอใจเหมาะสมแก่งาน ให้ดำรงชีพให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน
4. มีความมั่นคงแห่งจิต คือ ให้มองเห็นโทษของความเกียจคร้าน และมองเห็นคุณประโยชน์ของความเพียร และเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาให้ภาวนาว่า...มีลาภมียศ สุขทุกข์ปรากฏ สรรเสริญนินทา เสื่อมลาภเสื่อมยศ เป็นกฎธรรมดา อย่ามัวโศกา นึกว่า "ซังมัน"....

ด้วยความปรารถนาดี...กุลลาบ ไทโรโพธิ์ (saipopoo@gmx.ch) ส่งเรื่องราว คำติชม กันมาได้นะคะ)

สารจากประธาน



สวัสดีค่ะเพื่อนพี่น้องชาวไทยในสวีตฯ ทุกคน

รวงข้าวฉบับเดือนธันวาคม เดือนซึ่งชนชาวไทยทุกหนแห่ง พร้อมใจกันรำลึกถึงวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราชาวไทยมีความภูมิใจในชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ รักความเป็นไทย รักและรักษวัฒนธรรมไทย ภาษาไทย เราคงไม่ภูมิใจถ้าอยู่ต่างประเทศหลายปี พุดไทยไม่ชัด ไม่อยากคบคนไทย แต่เราจะรักสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามโอกาส ถ่ายทอดวัฒนธรรมไทย ประเพณีไทยให้แก่ลูกหลานเชื้อชาติไทยสืบไป

เดือนธันวาคมนี้ เป็นโอกาสซึ่งปวงชนชาวไทย จะได้แสดงความกตัญญูตเวทีน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี ถวายเป็นสักการะแด่พระองค์ท่าน สำหรับชาวไทยไปประเทศสวีตเซอร์แลนด์ หลายคนคงมีโอกาสร่วมงานถวายพระพรชัยมงคล งาน **“ในหลวงในดวงใจ King of Hearts”** ในวันเสาร์ที่ 6 ธันวาคม ที่เมืองโลซานน์

งานนี้ต้องขอบคุณคณะทำงานและทุกหน่วยงาน ซึ่งทุ่มเทกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ และกำลังสติปัญญา ในการดำเนินงานครั้งนี้

ดิฉันขอส่งท้ายปี ด้วยพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการเสด็จออกมหาสมาคม ในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2521 ดังนี้

“คนไทย รักษาชาติ รักษาแผ่นดิน เป็นปึกแผ่นมั่นคงมาได้ ด้วยสติปัญญาความสามารถ และด้วยคุณความดี อิศราภาพ เสรีภาพ ความร่มเย็นเป็นสุข ตลอดจนความเจริญ ทุกอย่างที่มีอยู่บัดนี้ เราทั้งหลายในปัจจุบัน จึงต้องถือเป็นหน้าที่รับผิดชอบอย่างสำคัญ ในอันที่จะรักษาคุณความดี พร้อมทั้งจิตใจที่เป็นไทยไว้ให้มั่นคงตลอดไป”

จุฬ 19/12/25





สวิตเซอร์แลนด์ และ ในหลวงในดวงใจ

โดย ฟา บุญยะรัตเวช

พวกเราหลายๆคน คงเคยถูกเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานชาวต่างชาติ ถามว่า “ทำไมคนไทยถึงรักพระเจ้าอยู่หัวมากขนาดนี้” และถึงแม้เราจะพยายามให้คำตอบไป แต่ยังไงก็ยังไม่ดีพอเท่าที่ใจอยากจะบอก จนกระทั่งมีเพลง “พระราชเจ้าทรงธรรม” ออกมา ที่ร้องว่า “ถ้ามีใครถาม ทำไมคนไทยถึงรักพระองค์อย่างนี้ แคได้ชมพระบารมี ก็ยิ้มทั้งน้ำตา ถ้าหากให้อธิบายเหตุผลนานา คงต้องใช้เวลาเท่าชีวิตนี้” ผู้เขียนถึงกับร้องออกมาว่า ใช่เลย! เพราะเราอธิบายหาคำตอบได้ไม่จบ ในเวลานิดเดียว พระองค์ทรงครองราชย์มาเกือบ 70 ปี มุมเททำเพื่อประเทศชาติและประชาชน พวกเราคงต้องใช้เวลาเท่ากัน ในการให้

คำตอบ ถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่พระองค์ทรงทำเพื่อพวกเราปวงชนชาวไทย....

จากนั้นเวลาเจอคำถามแบบนี้อีก ผู้เขียนก็จะตอบไปตามเพลงว่า “ต้องใช้เวลาทั้งชีวิต จึงจะตอบได้หมดนะ... เพียงประโยคนี้ ฝรั่งเข้าใจเลย”

ในปีนี้ผู้เขียน ได้ทำสิ่งที่เป็นมงคลที่สุดสิ่งหนึ่งในชีวิต นั่นคือ การร่วมเป็นคนต้นคิดกับคนไทยอีกหลายคนในยุโรป ในการจัดงานถวายพระพร 5 ธันวาคมหาราชแด่ องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งให้ชื่องานนี้ว่า “King of Hearts ในหลวงในดวงใจ” โดยมีพวกเราที่อยู่ในสวิตฯ เป็นเจ้าภาพ งานนี้จะมืขึ้น ในวันที่ 6 ธันวาคม 2014 ที่เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพราะนอกจากสวิตฯ จะอยู่ใ้กลางยุโรป ทุกคนมาง่ายแล้ว เหนืออื่นใด เมืองโลซานน์ คือ บ้านที่พระองค์ ทรงเจริญพระชนมพรรษา และศึกษาเล่าเรียน เหตุการณ์ต่างๆ ครั้งทรงพระเยาว์เกิดขึ้นที่นี่ ...พวกเราจะใส่เสื้อเหลือง พร้อมเพรียงกันไปถวายพระพร และแสดงความจงรักภักดี ต่อพระมหากษัตริย์อันเป็นที่รักของพวกเรา เราจะร่วมกันจุดเทียนชัย ให้สว่างไสวไปทั่วทั้งยุโรป เพื่อแสดงให้ชาวต่างชาติ เห็นว่า พวกเราชาวไทย รักพระเจ้าอยู่หัวมากขนาดไหน

จากนั้น ผู้เขียนในฐานะหนึ่งในคณะจัดงาน จึงเริ่มศึกษาข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติมจากหนังสือเรื่อง “King Bhumibol and the Thai Royal Family in Lausanne” หรือ “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 และเจ้านายไทยในโลซานน์” รวมทั้งได้พบและพูดคุย กับคุณลีซองดร์ เซ เซไรดาร์ส ซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ท่านเป็นบุตรชายของ คุณเกลย์อง เซ เซไรดาร์ส ผู้ถวายงานในฐานะ “ครูส่วนพระองค์” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ อานันทมหิดล และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช



พวกเราคงรู้จักดีแล้วว่า ในหลวงของพวกเรา ทรงเจริญพระชนมพรรษาในประเทศสวิตฯ พวกเรารู้จัก **วิลล่าวัฒนา** แต่เราแทบไม่เคยรู้รายละเอียดเล็กน้อย ในมุมส่วนพระองค์เลยว่า ทรงใช้ชีวิตอย่างไร สมัยประทับที่นี่ สิ่งที่น่าสนใจผู้เขียนมากที่สุด หลังจากศึกษาข้อมูลต่างๆ คือ การที่ได้พบว่า ประเทศ **“สวิตเซอร์แลนด์”** มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในความเป็นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว..**พระประมุขของชาติไทย**ที่พวกเรารัก และเทิดทูนไว้เหนือเกล้า เหนือกระหม่อม..

ผู้เขียนย้ายมาอยู่ประเทศสวิตฯ ได้เกือบ 2 ปี และเริ่มที่จะเข้าใจความเป็น **“สวิส”** หลากๆอย่าง โดยส่วนตัวมีความสนใจเป็นพิเศษเรื่อง จิตวิทยาและวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เมื่อศึกษาอย่างลึกลงไป ในความเป็นคน **“สวิส”** จึงได้พบว่าคนสวิสนั้น เป็นคนถ่อมตัวและชอบ

อยู่อย่างเรียบง่ายเป็นที่สุด คนสวิสนั้นร่ำรวยกว่าคนยุโรปชาติอื่นๆ เงินเดือนและสวัสดิการต่างๆ ดีกว่าเพื่อนบ้าน แต่โดยทั่วไป คนสวิสแต่งตัวหรือใช้ของไม่ได้ฟูฟ่าโอ้อวด พวกเขาชอบของดีมีคุณภาพ หากจะใช้ของแพงก็ซื้อเพราะคุณภาพไม่ใช่ยี่ห้อ คุณลักษณะนี้ทำให้นึกไปถึงเรื่องที่ได้ยินมาเกี่ยวกับ พระเจ้าอยู่หัวที่ว่า พระองค์ทรงโปรดให้ตัดป้ายชื่อยี่ห้อตรงคอเสื้อทิ้ง เพราะระคายพระฉวี **เพราะฉะนั้น พระภูษาของพระองค์ จึงไม่มียี่ห้อสักตัว**

คนสวิส ไม่นิยมฟุ้งเฟ้อ ฟูมเฟื่อย เพราะเขารู้จักคำว่า **“พอและพอดี”** เมื่อมีความพอใจพอสมควรแล้ว ก็หยุด ไม่จำเป็นต้องกอบโกยให้มากเกินไปที่ต้องการ นี่คือปรัชญา**เศรษฐกิจพอเพียง** ของพระองค์ ที่พวกเรารู้จักดี จึงขออัญเชิญพระราชดำรัส มาเตือนใจกันอีกครั้ง

“..คือคำว่าพอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอดังนั้นเอง คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด -อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ- มีความคิดว่า **ทำอะไรต้องพอเพียง** หมายความว่า **พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข** พอเพียงนี้ อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ **แต่ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น** ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง”

คนสวิส ถือว่าคนทุกคนมีสิทธิและศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน จึงปฏิบัติต่อทุกคนเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ เขาจึงคาดหวังว่าคนอื่นก็จะปฏิบัติต่อตัวเองอย่างเสมอภาค และเคารพสิทธิของผู้อื่นเช่นเดียวกัน คนสวิสใช้ชีวิตอย่างถูกกฎ กติกา มารยาท หากใครไม่ทำตามกฎ เขาจะโกรธมาก คนสวิสจึงมีวินัยในตัวเองสูง

สิ่งนี้ทำให้นักถึงพระราชดำรัสของในหลวง เมื่อครั้งพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 พรรษา ในวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2547 พระองค์ทรงพูดถึงคุณธรรม 4 ประการ โดยข้อที่เกี่ยวข้องกับแบบแผน การปฏิบัติตัว คือ “ประการที่ 3 คือ การที่ทุกคนประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความสุจริต ในกฎกติกา และในระเบียบแบบแผนโดยเท่าเทียมเสมอกัน และ ประการที่ 4 คือ การที่ต่างคนต่างพยายาม**ทำความคิด ความเห็นของตนให้ถูกต้อง เทียบตรง และมั่นคงอยู่ในเหตุในผล** หากความคิด จิตใจ และการประพฤติปฏิบัติ ที่ลงรอยเดียวกันในทางที่ดีที่เจริญนี้ ยังมีพร้อมมูลอยู่ในกาย ในใจของคนไทย ก็มั่นใจได้ว่าประเทศไทยจะดำรงมั่นคงอยู่ตลอดไปได้...”

เรื่องนี้ยังรวมไปถึง เรื่องความซื่อสัตย์ ในการรักษากฎด้วยความมีวินัยในตนเอง โดยไม่ต้องมีใครเห็น **ตัวอย่างที่ดี** คือ ในการแข่งขันเรือใบที่ ได้ยินมาว่า พระองค์ทรงเรือออกจากฝั่งไปได้นิดเดียว ก็ทรงแล่นกลับ เพราะเรือของพระองค์ แล่นไปโดนทุ่นเข้า ซึ่งถือว่าผิดกติกา (ฟาวล์) เหตุการณ์ครั้งนี้ ไม่มีใครเห็น หากไม่ทรงบอก ก็ไม่มีใครรู้ แต่พระองค์ ก็ทรงทำตามกติกาทุกอย่างด้วยความซื่อสัตย์ เพื่อให้การแข่งขันยุติธรรม



สำหรับคนสวิสแล้ว ไม่ต้องห่วงเลยว่าเขาจะโกงเรา หรือแซงคิว หรือใครจะมาหยิบของๆเรา ที่ลืมวางไว้ไป

ในหลวง ทรงสอนให้พวกเรา ปฏิบัติตนอยู่ในกฎกติกา ซื่อสัตย์ และรักษาหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้สังคมโดยรวม เจริญไปในทิศทางเดียวกัน

คนสวิส รู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ และเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นๆ เพราะฉะนั้นเขาจะใช้อย่างทะนุถนอม และใช้อย่างคุ้มค่าที่สุด ด้วยความรักที่มีต่อธรรมชาติรอบตัว เพราะยิ่งเราใช้มาก เราก็มีขยะมาก ส่งผลกระทบต่อโลกที่พวกเราอาศัยอยู่ และพวกเราคงเคยได้ยินเรื่อง หลอดยาสีฟันของในหลวง ที่ทรงใช้ด้ามแปรงสีฟันรีด และกดตรงคอหลอดเพื่อบีบยาสีฟันใช้ อย่างเกลี้ยงไม่เหลือทิ้งเลย และยังเรื่องอื่นๆอีกเช่น ทรงเบิกดินสอเพียง 12 แท่งในหนึ่งปี ใช้เดือนละแท่ง และทรงใช้จนกระทั่งดินสอนั้นกุดจึงเปลี่ยน

นอกจากเรื่องปรัชญาและคุณธรรมแล้ว พระองค์ยังมีความสนใจ ในด้านศิลปะ วัฒนธรรม และกีฬาในทุกแขนง ตามสภาพแวดล้อมที่พระองค์ทรงอาศัยอยู่ พวกเราจะเห็นได้ว่า ถึงแม้ประเทศสวิสฯ จะมีพลเมืองไม่มากและเป็นประเทศเล็ก แต่เขาให้ความสำคัญ ในเรื่องของงานศิลปะ และวัฒนธรรม เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทำนุบำรุงจิตใจ ให้เข้มแข็ง ละเอียดอ่อน ผ่อนคลาย และพัฒนาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการต่างๆ อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่าง เช่น ทุกเดือนหรือทุกสัปดาห์ จะมีคอนเสิร์ตดีๆ ไม่ว่าจะเป็นแจซ คลาสสิก ป๊อป อินดี้ อะไรก็ตามจากทั่วโลกมาเล่น ทัวร์ก็มีประชากรไม่ถึง 2 ล้านคน แต่มีพิพิธภัณฑ์เกิน 50 แห่ง และมีแกลเลอรีอีกเกินร้อย ซึ่งมีการนำเอางานศิลปะต่างๆ จากทั่วโลกหมุนเวียนมาให้ชมกัน เป็นต้น

จึงไม่น่าแปลกใจที่ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**ของเราจะมีพระปรีชาสามารถในงานศิลปะหลายแขนง ไม่ว่าจะเป็นดนตรี ซึ่งพระองค์ทรงมีพระปรีชาสามารถทั้งทรงดนตรีได้หลายชนิด และทรงนิพนธ์เพลงด้วย พวกเราคงเคยได้ฟังเพลงพระราชนิพนธ์ กันแล้วว่ามีควมไพเราะเพียงใด



นอกจากนี้ยังมีศิลปะการช่างไม้ พระองค์สามารถประดิษฐ์ของใช้ และของเล่นไว้ใช้เอง ยังมีศิลปะการถ่ายภาพ ไม่ว่าพระองค์จะเสด็จไป ณ ที่ใด เราจะเห็นพระองค์ทรงมีกล้องถ่ายภาพ ติดพระองค์ด้วยเสมอ รวมทั้งเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกีฬาที่อยู่กับธรรมชาติ เช่น เดินเขา เรือใบ สกี

การที่พระองค์ทรงเจริญพระชนมพรรษา และทรงศึกษาเล่าเรียนที่สวิตซ์ มีครูส่วนพระองค์ ที่ทุ่มเท อบรมสั่ง

สอนทั้งวิชาการ และการใช้ชีวิต ทำให้พระองค์ได้นำสิ่งต่างๆ ที่ได้ทรงเล่าเรียนมาปรับใช้ในการพัฒนาประเทศไทยให้มีความเจริญก้าวหน้ามาตราบจนทุกวันนี้....

พวกเราคงเห็นแล้วว่า ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มิได้เป็นเพียงแค่ที่พักพิงของกษัตริย์อันเป็นที่รักของพวกเราเท่านั้น **แต่ยังได้หล่อหลอม ความรู้สึกนึกคิด** ที่แสดงถึงความเป็นผู้มีอัจริยะภาพของพระองค์ ในทุกๆด้านอย่างมากอีกด้วย ..และใครที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะรู้ว่า **พระองค์ไม่เคยทรงลิ้ม สวิตเซอร์แลนด์ และครูเกล้องของพระองค์เลย...**

งานในหลวงในดวงใจ ที่จะจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในยุโรปนี้ พวกเราจะทำให้ดีที่สุด เพื่อแสดงความจงรักภักดี ต่อบุคคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ สถานที่ ที่เคยเป็นบ้าน ครั้งยังทรงพระเยาว์ที่เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์.....

....เรามาใส่เสื้อเหลือง ให้เมืองโลซานน์ เป็นสีทองผ่องอำไพ จุดเทียนให้สว่างไสวไปทั่วยุโรป บอกให้โลกรู้ว่า พวกเรา **รักพ่อหลวง** มากมายขนาดไหน....



สิทธิประโยชน์ของการรักษาสัญชาติไทย

โดย นกสูก

ฉบับที่แล้ว (เดือนสิงหาคม 57) ได้เล่าถึงขั้นตอนการเปลี่ยนสถานภาพสมรสและการเปลี่ยนนามสกุลตามสามี เพื่อบันทึกลงทะเบียนราษฎรในภูมิลำเนาที่ประเทศไทยไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้หนังสือเดินทางไทยและใบอนุญาตพำนัก มีชื่อและนามสกุลตรงกัน หลายคนมีคำถามว่าเมื่อเปลี่ยนนามสกุลตามสามีชาวต่างชาติแล้ว จะเสียสิทธิประโยชน์ในการทำนิติกรรมใดๆที่ประเทศไทยหรือไม่ ทั้งเรื่องทรัพย์สินที่มีอยู่เดิม หรือถ้าต้องการซื้อบ้านซื้อที่ดิน เพิ่มเติม จะทำอย่างไร สามารถทำได้ไหม

การสมรสกับชาวสวิส เราคนไทยยังต้องถือสัญชาติไทยไปอีกอย่างน้อย 5 ปี หรือนานกว่านั้น จึงจะมีสิทธิยื่นคำร้องขอถือสัญชาติสวิส และถ้ามีคุณสมบัติตามกำหนดจึงจะได้รับสัญชาติตามสามี

เมื่อได้สัญชาติสวิสแล้ว กฎหมาย**ไม่บังคับ**ให้ละสัญชาติไทย ทำนองเดียวกันตามพระราชบัญญัติสัญชาติของไทย ก็**ไม่ได้บังคับ**ให้ละสัญชาติไทยเมื่อได้สัญชาติของสามี

ในเมื่อยังถือสัญชาติไทย จึงมีสิทธิทุกอย่างในฐานะคนไทย เช่น สิทธิในการครอบครองทรัพย์สิน รับมรดก สามารถซื้อที่ดิน ที่อยู่อาศัย ให้เป็นสินส่วนตัว ไม่เป็นสินสมรส ดังนั้น**ในการซื้อที่ดิน** ทั้งคู่จะต้องทำบันทึกยืนยันเป็นลายลักษณ์อักษรร่วมกัน ต่อพนักงานที่ดินชี้แจงว่าเงินที่นำมาซื้อที่ดินนั้นเป็นสินส่วนตัวของคนไทยแต่เพียงฝ่ายเดียว มิใช่สินสมรส

เห็นแล้วนะคะว่า การใช้นามสกุลตามสามี ไม่ได้ทำให้เราเสียประโยชน์การเป็นคนไทยแต่อย่างใด แต่ต้องการทำให้เอกสารทั้งหลายมีชื่อและสกุลตรงกัน และเพื่อความสะดวกในการต่ออายุเอกสารเหล่านั้น

และแล้ว...ก็ต่อสัญชาติสวิส

โดย เฟรอาอีริ



จาก “เมื่อไหร่หนอ จะได้สัญชาติสวิส” และ “สิทธิประโยชน์ของการเป็นพลเมืองสวิส” ในวงข่าวฉบับเดือนเมษายน และสิงหาคม ..ฉันก็แอบหวังอยู่ว่า ฉันน่าจะได้สัญชาติทันทีที่จะเขียนลงใน วงข่าวฉบับเดือนธันวาคม และความหวังของฉันก็เป็นจริง เมื่อฉันได้รับจดหมายแจ้งว่า สวิตเซอร์แลนด์ยอมรับให้ฉันเข้าเป็นพลเมืองของประเทศแล้ว เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2014 ซึ่งใช้เวลาทั้งสิ้น 8 เดือนพอดี

ฉันได้ทำอะไรมาบ้างนั้น มาติดตามกัน

1. วันที่ 31 มกราคม 2014 ส่งใบสมัครขอสัญชาติสวิส พร้อมเอกสาร
- 2.หนึ่งอาทิตย์ต่อมา ได้รับจดหมายตอบกลับว่าได้รับเอกสารที่ส่งไปเรียบร้อยแล้ว ให้รอการดำเนินการประมาณ 1 ปีครึ่ง
3. สามเดือนต่อมา ให้ส่งเอกสารเพิ่มเติมอีก 4 อย่างคือ

- ใบประวัติอาชญากรรม (Strafregisterauszug) ขอใบนี้ที่สำนักงานไปรษณีย์ เราต้องกรอกเอกสาร ชื่อสกุล ที่อยู่ ชื่อสกุลพ่อแม่ (นามสกุลเดิมของแม่) เสียค่าธรรมเนียม 20 ฟรังก์ จะส่งเอกสารมาที่บ้าน ใช้เวลาประมาณ 1 อาทิตย์ เพราะไปรษณีย์ต้องขอไปที่กรมตำรวจ

- ใบที่ระบุว่าเราไม่ได้มีหนี้สิน หรือถูกฟ้องให้ใช้หนี้ (Betriebsregisterauszug) ในช่วง 5 ปีที่

ผ่านมา (ขอที่ศูนย์ติดตามหนี้ เสียค่าธรรมเนียม 17 ฟรังก์) รอรับเอกสารได้เลย

- ใบรับรองการทำงาน (Arbeitsbestätigung) ฉันไม่ได้ทำงาน จึงเขียนโน้ตไปว่าไม่ได้ทำงาน แต่จะหางานทำถ้าพร้อม พร้อมส่งใบประกาศนียบัตร ที่ได้จากสภาภาษาชาวสวิส ไปด้วย

- ใบรับรองจากสังคมสงเคราะห์ (Bestätigung vom Sozialamt) ว่าเราไม่เคยขอเงินช่วยเหลือจากรัฐ รอรับเอกสารได้เลยไม่มีค่าใช้จ่าย

4. อีก 1 เดือนต่อมา ได้รับจดหมายให้โทรศัพท์ไปที่สถานitäรรวจในอำเภอที่อยู่ เพื่อนัดทำการสัมภาษณ์

5. ไปสัมภาษณ์ที่สถานitäรรวจ ฉันโทรไปนัดตอนเช้า แต่เพราะเวลาที่คุณitäรรวจ ต้องการสัมภาษณ์ฉัน แต่ฉันไม่ว่างในวันนั้น คุณitäรรวจจึงถามฉันว่า จันวันนี้หกลมเย็น สวมมันอย่างเรามีหรือจะตอบว่าไม่ได้ ขอเล่าเรื่องการสัมภาษณ์ไว้สักนิด ขอให้พวกเราทำตัวสบายๆ มั่นใจเข้าไว้ ต้ารรวจที่นี่ใจดี คำถามไม่ได้ยากอะไร เป็นเรื่องทั่วๆไป ที่สำคัญเขาจะดูว่าเรามีการปรับตัว พาตัวเองเข้าสังคมของคนสวิส มากน้อยแค่ไหน เรามีประโยชน์กับประเทศเขาบ้างไหม หรือไม่อย่างน้อย ก็ไม่มาเป็นภาระกับเขา เป็นต้น แล้วก็ดูการให้ภาษาของเราด้วย

6. ต่อมาอีก 1 เดือน ได้รับจดหมายและเอกสาร 2 แผ่น แผ่นแรก ให้เรายืนยันอีกครั้งว่าเราไม่เคยต้องคดีใดๆ ทั้งในสวิตซ์ และในต่างประเทศ เราไม่มีหนี้สินใดๆ ไม่เคยมีประวัติเรื่องการพำนักในสวิตซ์ ที่ผิดกฎหมาย เราจ่ายภาษีตลอด อีกแผ่น เป็นการยืนยันว่าฉันและนายอีริช ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันจริง ซึ่งเขาและฉันต้องลงลายมือชื่อ และวันที่ แล้วส่งกลับ

7. อีกหนึ่งอาทิตย์ต่อมา ได้รับจดหมายแจ้งว่า การยื่นเรื่องขอเป็นคนสัญชาติสวิสของฉันนั้น ได้รับการพิจารณาแล้ว และบอกให้รออีก 1-2 เดือน ถ้าไม่มีผู้ใดคัดค้าน จะมีหนังสือแจ้งมาอีกที แล้วจึงค่อยไปติดต่อ

อำเภอที่พักอาศัย เพื่อการทำบัตรประจำตัวประชาชน และหรือหนังสือเดินทาง พร้อมกันนี้ให้จ่ายค่าดำเนินการ 750 ฟรังก์

8. อีก 1 เดือนต่อมา ได้รับจดหมายแจ้งว่า ฉันได้เป็นคนสวิสแล้ว เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2014

9. นำจดหมายไปติดต่อแจ้งเรื่องที่อำเภอที่อาศัย จ่ายค่าธรรมเนียม 52 ฟรังก์ สำหรับการใส่ชื่อเราเข้าทะเบียนบ้าน (Niederlassungsausweis) ทางอำเภอจะให้เวปไซด์ และเบอร์โทรศัพท์ เพื่อให้เราทำการนัดทำบัตรประชาชน และหนังสือเดินทาง ซึ่งจะนัดผ่านทางอินเทอร์เน็ต หรือจะโทรศัพท์ไปนัดก็ได้

10. เมื่อถึงวันนัด ให้นำทะเบียนบ้าน (Niederlassungsausweis) และหนังสือเดินทางไทยไปด้วย เพราะเป็นการทำครั้งแรก และจ่ายค่าดำเนินการ 158 ฟรังก์

ฉันไม่ได้สอบข้อเขียน ตามที่เขียนไว้ในฉบับเดือนเมษายน ฉันได้สอบถามไป ได้คำตอบมา 1 เล่ม โดยสรุปคือ การขอสัญชาติสวิสมี 2 กรณี คือ ชาวต่างชาติที่มาพำนักอาศัย (Ordentliche Einbürgerung) และชาวต่างชาติซึ่งมีคู่สมรสเป็นชาวสวิส (Erleichterte Einbürgerung) ซึ่งจะมีคุณสมบัติในการยื่นเรื่องรวมทั้งขั้นตอนที่แตกต่างกัน สำหรับชาวต่างชาติที่พำนักอาศัยอยู่ในสวิตซ์ เมื่อต้องการยื่นเรื่องขอเป็นคนสัญชาติสวิส จะต้องสอบทั้งภาษาและสอบเข้าเป็นคนสวิสให้ผ่านก่อน จึงจะสามารถยื่นใบสมัครได้ นี่คือข้อมูลจากรัฐเบิร์นเท่านั้น ใครที่อาศัยอยู่รัฐอื่นๆ ให้ติดต่อสอบถามที่รัฐที่ท่านอาศัยอยู่

สำหรับตัวฉันเอง ถูกสัมภาษณ์โดยต้ารรวจเพียงอย่างเดียว ผู้รับรอง 3 คน ที่ฉันให้ชื่อไป ไม่มีผู้ใดได้รับการสอบถามใดๆ ขอเน้นว่า ในการส่งใบสมัครและเอกสารในการยื่นเรื่องขอครั้งแรกนั้น ทุกคนทำเหมือนกัน แต่หลังจากนั้น เรื่องของใคร ก็เป็นเรื่องของใคร โปรดอย่าเปรียบเทียบกับใคร ขอเพียงให้ทำตามขั้นตอน และมองแค่เรื่องของเรา เท่านั้นพอค่ะ

บทสัมภาษณ์

โดย ณ-ทรรศ

วันนี้ขอพาผู้อ่านมาพบกับผู้ที่ชาวไทยส่วนใหญ่ที่อยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะภูมิภาคใดในประเทศไทยก็ตาม คงเคยได้พูดคุยกับเธอมาบ้างแล้ว ไม่ว่าจะเป็นทางโทรศัพท์ หรือพบปะโดยตรง เพื่อติดต่อสอบถามถึงเรื่องต่างๆ อาทิ การขอวีซ่า การทำหนังสือเดินทาง หรือเกี่ยวกับเอกสารเพื่อนำไปใช้ติดต่อกับทางราชการไทย หรือสวิส ขอคำปรึกษา เช่น หนูจะไปเปลี่ยนนามสกุลตามสามี แฟนกับหนูจะย้ายไปอยู่เมืองไทย หนูกับแฟนทะเลาะกัน หนูอยากหย่า หนูจะเอาลูกมาอยู่ด้วย”..... สารพัดคำถาม ถึงตอนนี้หลายๆ คนคงพอเดาออกแล้วว่าเป็นใคร “**คุณสุชา**” นั่นเองค่ะ บางคนเรียกเธอว่า พี่สุชา น้าหรือป้าสุชา

ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ภายใต้ร่มไม้ใบบังบรยากาศร่มรื่น สายลมเย็นอ่อนๆ พัดผ่านเป็นสัญญาณของฤดูใบไม้ร่วง การผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนแห่งฤดูกาลอันเป็นธรรมชาติและสัจจะของชีวิต เช่นเดียวกันที่ “**คุณสุชา**” เจ้าของหน้าที่ต้องถิ่น ผู้ซึ่งทำงานประจำอยู่ที่ สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น มาเป็นระยะเวลาจนถึง 25 ปี และจะเกษียณในสิ้นเดือนกันยายน ศกนี้ เรามาฟังชีวิตและประสบการณ์การทำงานของเธอกันค่ะ

ณ-ทรรศ: ขอทราบประวัติโดยย่อค่ะ

คุณสุชา: ดิฉันชื่อสุชา มุลเลอร์ สกุดเดิม ศรสวรรค์ ภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพฯ เกิดเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม ค.ศ 1950 จบการศึกษาที่ ร.ร. พาณิชยการพระนคร ปัจจุบัน คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จากนั้นไปเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมที่วิทยาลัยแคนอน คอลเลจ ในรัฐฮาวาย

เริ่มทำงานครั้งแรก ที่บริษัทครีลังกา-Tourist Bord จากนั้นทำงานที่โรงแรมรอยัลคัลฟ 3 ปี ในตำแหน่ง



หัวหน้าพนักงานต้อนรับ และได้พบกับสามีที่โรงแรมแห่งนี้ ได้รู้จักและคบหาต่อกัน สุดท้ายจึงแต่งงานกัน แล้วก็ย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในปี ค.ศ. 1976

ณ-ทรรศ: ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในประเทศสวิส เป็นอย่างไรบ้างคะ

คุณสุชา: ในระยะแรกต้องพยายามปรับตัวและเรียนรู้ภาษาเยอรมัน เพราะต้องการที่จะอยู่ในสังคมนี้ให้ได้ โดยเริ่มทำงานครั้งแรก ที่ Hotel Hospiz zur Heimat รัฐเบิร์น ทำงานที่นี่ได้ปีครึ่ง จากนั้นไปทำงานที่ร้านขายขนม ได้ระยะหนึ่ง และได้ไปทำงานที่ร้านขายเสื้อผ้า การที่เลือกทำงานในอันดับแรก เพราะพี่คิดว่าการเรียนรู้ภาษาในโรงเรียนอย่างเดียวนั้น เน้นการเรียนรู้ไวยากรณ์เป็นส่วนใหญ่ การที่จะพูดภาษาได้ดี ควรมีทักษะในการสื่อสารกับเจ้าของภาษาด้วย ซึ่งจะทำให้เราได้เรียนรู้ระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆ ไปด้วย ก็จะทำให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เราอยู่ได้เร็วขึ้น

ณ-ทรรศ: สามี ให้ความสำคัญสนับสนุนอย่างไรบ้าง

คุณสุชา: สามีให้ความสำคัญ เป็นที่ปรึกษาที่ดี และรับฟังปัญหาต่างๆ มาโดยตลอด สนับสนุนให้กำลังใจ ให้พี่ทำ ในสิ่งที่ตัวเองชอบ รวมทั้งการเปลี่ยนงานในแต่ละ

ครั้ง สามีก็นำที่ต่างๆ ให้ และแต่ละที่ ก็ไม่เคย ผิดหวัง สมัยครงานที่ไหน ก็ได้ทำงานที่นั่น พี่เคย สอบถามเจ้านายบางคนว่า ทำไมจึงให้งานพี่ เขาตอบ ว่า “ในแวดวงของเธอฉายความความตั้งใจที่แน่วแน่”

ความจริงสามีไม่ต้องการให้ออกไปทำงานนอกบ้าน แต่พี่เห็นว่าเราทั้งสองยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว เรายังมีแรง มีกำลังในการทำงาน และในระยะแรก เราสองคนยัง อาศัยอยู่กับพ่อแม่ของสามีด้วย หลังจากทำงานไปได้ 6 เดือน ก็มีเก็บเงิน เนื่องจากเงินที่ได้มาแทบไม่ได้ใช้ เลย ทำอาหารเอง ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน และอีก ประการ การที่ออกไปทำงาน ทำให้ไม่รู้สึกอึดอัดอยู่แต่ ในบ้าน นอกจากนั้นยังทำให้เราได้เรียนรู้ ได้พบเห็นสิ่ง



ต่างๆ รอบตัวมากขึ้น

ต่อมาได้ทราบข่าวจาก ฯพณฯเอกอัครราชทูต สมบูรณ์ เสงี่ยมบุตร ว่าทางสถานทูตไทย รับสมัครเจ้าหน้าที่ ทำงานในแผนกวิชา ซึ่งขณะนั้นดิฉันรู้จักท่านเป็นการ ส่วนตัว และท่านทูตเห็นว่าดิฉันมีความสามารถในการ ใช้ภาษาท้องถิ่น และสามารถสื่อสารกับชาวสวิสได้ดี จึงได้เข้ามาทำงานที่นี่ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990

ณ-ทรรศ: ก่อนเข้ามาทำงานในหน้าที่นี้ มีการปรับตัว หรือเรียนรู้วิธีการทำงานอย่างไร

คุณสุชา: ดิฉันทราบข่าวแบบกะชั้นซิด จึงไม่มีเวลาได้ เตรียมตัวแต่อย่างใด และไม่มีความรู้ด้านนี้เลย แต่เมื่อ เข้ามาทำงาน ก็พยายามเรียนรู้งาน ด้วยความตั้งใจ สนใจและใส่ใจ หากความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา ซึ่ง

ขั้นตอน ระเบียบ กฎเกณฑ์ต่างๆ ของงานวิชามีมาก ต้องรู้ระเบียบและกฎเกณฑ์ทั้งปัจจุบันและที่ออกมา ใหม่ เพื่อตอบคำถามกับผู้มาใช้บริการได้ และทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีคำถามที่ไม่ใช่อำนาจ หน้าที่ของสถานเอกอัครราชทูต (สอท) ก็จะแนะนำให้ ไปติดต่อสอบถามหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

ณ-ทรรศ: บทบาทและหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น (Local Staff) มีความสำคัญอย่างไร

คุณสุชา: ประการแรก เป็นผู้ที่ต้องติดต่อกับคนในพื้นที่ และคนไทยที่อยู่ในประเทศสวิตซ์โดยตรง เป็นด่านแรก ที่รับเรื่องราวปัญหาของคนไทยที่อยู่ในสวิตซ์ จากนั้นก็ กลั่นกรองเรื่องและรวบรวมเอกสารส่งให้เจ้าหน้าที่ กงสุลพิจารณาและอนุมัติ ความสำคัญในงานนี้คือ ได้ พบกับบุคคลหลากหลายและปัญหาต่างๆ แตก ต่างกัน ออกไป ทั้งชาวไทยที่มาอาศัยอยู่ในประเทศสวิตซ์ และ ชาวสวิส ขึ้นแรกต้องรับฟังปัญหาเหล่านี้ทั้งทาง โทรศัพท์และผู้ที่มาติดต่อโดยตรงที่ สอท ดังนั้นผู้ที่ทำ หน้าที่ท้องถิ่นจำเป็นต้องใช้ภาษาเยอรมันด้วย ในตอน นั้นปัญหาของชาวไทยในสวิตซ์ ยังมีไม่มาก ส่วนใหญ่ เป็นงานชีว่า ต่อมาเมื่อมีชาวไทยย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ ในสวิตซ์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีปัญหา สอท เป็น สถานทีแรกๆ ที่เขามาขอคำแนะนำปรึกษา ซึ่งเป็น บทบาทและหน้าที่ ที่ทาง สอท ให้ความสำคัญอยู่แล้ว ดิฉันรับเรื่อง ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือเท่าที่ ทำได้และหากเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับกฎหมาย หรือมีความซับซ้อน ก็ส่งเรื่องให้ กับเจ้าหน้าที่กงสุล ผู้ เป็นหัวหน้างานโดยตรงเพื่อพิจารณาต่อไป ซึ่งเป็นงาน ที่นอกเหนือจากหน้าที่ทำวิชาโดยตรง

จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมาเป็นเวลานาน ดิฉันจึงตระหนักดีว่าสถานทูตฯ เป็นที่พึ่งของชาวไทย แต่ก็มีบ้างที่ไม่สามารถช่วยได้ และปัญหานั้นไม่อยู่ใน อำนาจของสถานทูตฯ ในฐานะเจ้าหน้าที่สถานทูตฯ จึง

แนะนำให้เขาไปติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานหรือข้อกฎหมายสวิต และผู้ที่ขอคำปรึกษาไม่เข้าใจกฎหมาย หรือขั้นตอนนั้น ก็แนะนำให้ไปขอคำแนะนำจาก “สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย” ที่ให้ข้อมูลทางด้านกฎหมายและด้านอื่นๆ หรือกลุ่มผู้ทำวิชาชีพล่ามหรือนักแปลที่ทำงานกับหน่วยงานสวิต เพราะพวกเขามีประสบการณ์ตรงจากทางศาล มีความรู้ด้านกฎหมาย ด้านสังคมสงเคราะห์ และมีประสบการณ์ตรงกับปัญหาชาวไทยในสวิตฯ การให้คำแนะนำช่วยเหลือคนไทยที่นี่ จึงมีความจำเป็นที่ต้องทำงาน ร่วมกันหลายฝ่าย เพื่อให้ความช่วยเหลือพี่น้องชาวไทยอย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่จะทำได้ ดิฉันขอขอบคุณ พี่ๆ น้องๆ นักแปลและนักสังคมสงเคราะห์ ทุกคนที่ให้สุชาโทรปรึกษาหารือ ช่วยเกื้อหนุนการทำงานจนสำเร็จลุล่วงไปให้ด้วยดี มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

ณ-ทรรศ: ในการทำงานที่ต้องติดต่อกับชาวสวิต คงต้องใช้ภาษาท้องถิ่นมากใช่ไหม

คุณสุชา: แนนอน ยิ่งในระยะแรกที่เข้ามาทำงาน ผู้ที่มาติดต่อแทบไม่พูดภาษาอังกฤษเลย แต่ปัจจุบันใช้ภาษาอังกฤษกันมากขึ้น ดังนั้นการใช้ภาษาถิ่นได้เป็นอย่างดี มีความจำเป็นอย่างมาก ภาษาเยอรมันเป็นภาษาหลัก แต่ทั้งนี้ก็ยังมีความรู้ภาษาถิ่นที่มีสำเนียงต่างออกไป ที่เราต้องพยายามทำความเข้าใจให้ได้ ถึงแม้ว่าคนไทยจะติดต่อกับงานที่เกี่ยวข้องกับเอกสารไทยก็ตาม แต่ส่วนใหญ่ผู้เป็นสามีมักทำหน้าที่ในการติดต่อแทนภรรยา ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน และอีกประการ คือ สามีชาวสวิต ต้องการทราบเรื่องและขั้นตอนด้วย จึงมีความจำเป็นต้องอธิบายให้สามีเข้าใจ ทั้งนี้รวมถึงงานบริการกงสุลสัญจร ซึ่งมีทั้งชาวสวิตและชาวไทยให้ความสนใจมาขอรับบริการ

ณ-ทรรศ: ทราบว่าที่ สอท. มีเจ้าหน้าที่สองแบบ คือ ข้าราชการที่มาจากประเทศไทย มีวาระการทำงาน ส่วนเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นที่อยู่ประจำ ไม่ทราบว่าเข้าใจถูกต้องไหมคะ

คุณสุชา: ถูกต้องค่ะ เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ทำงานประจำ จนกว่าจะลาออกไปเอง หรืออายุครบเกษียณ ส่วนข้าราชการที่มาจากประเทศไทย และเจ้าหน้าที่กงสุล มีระยะเวลาปฏิบัติหน้าที่ในประเทศสวิตฯ ไม่เกิน 4 ปี ส่วนตำแหน่งเอกอัครราชทูต ก็เช่นกัน แต่เท่าที่ดิฉัน



ทำงานมา มีเอกอัครราชทูตที่อยู่ประจำครบวาระ 4 ปี เพียงไม่กี่ท่าน ส่วนใหญ่จะอยู่เพียง 2 หรือ 3 ปีเท่านั้น

ณ-ทรรศ: จำเป็นไหมที่เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ควรหรือต้องพูดภาษาถิ่นให้ได้

คุณสุชา: จำเป็นและสำคัญมากค่ะ เพราะทำให้ผู้มาใช้บริการ มีความมั่นใจและดีใจที่เราสามารถสื่อสารกับเขาได้ มีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ถนัดในการพูดภาษาเยอรมัน แต่พูดภาษาสวิต-เยอรมัน เขาก็ดีใจ ที่เราเข้าใจและสื่อสารกับเขาได้ นอกจากนี้ยังช่วยเป็นสื่อกลางในการสร้างความเข้าใจให้กับชาวสวิต รวมทั้งชาวสวิตที่มีภรรยาเป็นคนไทยด้วย

ณ-ทรรศ: ในฐานะที่มีประสบการณ์การทำงานมาอย่างยาวนานถึง 25 ปี มีข้อแนะนำหรือ แนวทางที่ช่วยในการทำงานให้ราบรื่น ที่จะบอกน้องๆ รุ่นต่อไปที่จะเข้าทำงานนี้อย่างไรคะ

คุณสุชา: พยายามเรียนรู้ พูดภาษาเยอรมันให้เก่ง ให้คล่อง ฝึกฝน ให้ความสนใจศัพท์เฉพาะด้วย เรียนรู้

กฎเกณฑ์ของวีซ่า และพยายามจำทุกสิ่งให้ได้ เก็บไว้ในหัวสมอง เพราะหัวสมองของเรา คือ คอมพิวเตอร์ที่บันทึกข้อมูลที่ดี อย่าย่อท้อ กับคำถามที่มีเข้ามา ถึงตอนนี้ก็ยังไม่ทราบว่า ใครจะมารับช่วงต่อ แต่ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ก็ขอฝากไว้ว่า ขอให้ลองพยายามเรียนรู้ความเป็นอยู่ สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ภาษาและวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้นอกจากจะช่วย ในการทำงานของเราแล้ว เรายังสามารถนำมาช่วยเหลือคนไทย ที่ประสบปัญหาได้ด้วย ตัวอย่างเช่น มีคนไทยถามมาว่า จะไปประเทศฝรั่งเศส ต้องขอวีซ่าไหม ปกติแล้วก็ไม่ใช่ว่าที่โดยตรงของ สอท. ถ้าเป็นสถานทูตอื่น เขาก็อาจให้ไปถามที่ สถานทูตฝรั่งเศส แต่เราเห็นว่าเป็นคนไทย เราก็จะถามว่า เขาได้รับใบอนุญาตพำนักอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อทราบข้อมูลเราก็สามารถให้ความช่วยเหลือเขาได้ ตั้งแต่ เอ ถึง แซท

ณ-ทรรศ: การทำงานทุกอาชีพ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า บางครั้งก็มีปัญหา ปัญหาที่พบบ่อยมีอะไรบ้างและมีวิธีจัดการอย่างไร

คุณสุชา: การทำงานในแผนกวีซ่า ต้องติดต่อกับผู้มาใช้บริการ ที่เป็นชาวสวิส และชาวต่างชาติที่พำนักอยู่ในสวิตฯ ในการขอวีซ่า เราจะขอเอกสารเพิ่มตามกฎระเบียบ บางรายก็ปฏิบัติตาม บางรายก็ต่อรอง และอ้างว่าทำไมต้องขอเอกสารมากมาย การที่เขาไปเที่ยว และนำเงินไปใช้จ่ายในประเทศไทย เราก็ต้องอดทน ในการให้คำอธิบายว่า ถ้าเอกสารไม่ครบหรือไม่ถูกต้อง คุณผู้ให้บริการ ก็จะได้วีซ่า บางรายก็เข้าใจ แต่บางรายก็บ่น

ปัญหาการทำวีซ่า ที่พบบ่อยที่สุด คือชาวต่างชาติที่เข้าไปอยู่ที่ประเทศไทยเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่เกษียณแล้ว แต่เงินออมจากสวัสดิการสังคมน้อยไม่เพียงพอ ที่จะใช้ชีวิตอย่างสุขสบายในสวิตฯ จึงย้ายไปอยู่ที่เมืองไทย จะมีชีวิตที่สบายกว่า และคงได้รับความอ่อน

น้อม จากคนในประเทศไทยจนเคยชิน เมื่อมาติดต่อกับ สอท. ก็ค่อนข้างใช้อำนาจ แสดงกิริยาที่ไม่สมควร หรือไม่ทำตามกฎระเบียบ ซึ่งก็ต้องพยายามชี้แจงและทำความเข้าใจกับเขา

ณ-ทรรศ: หากมีความความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานมีวิธีแก้ไขอย่างไร

คุณสุชา: ดิฉันคิดว่าทุกแห่งมีเรื่องนี้ แต่แต่ละคนมีความคิดเห็นและอุปนิสัยใจคอแตกต่างกัน ความขัดแย้งก็มีบ้างแต่น้อย เพราะน้องๆ ก็ให้ความนับถือ เพราะพี่ทำงานมานาน หากมีความขัดแย้ง ก็พยายามชี้แจงถึงความเป็นไปได้ พุดจาหยอกล้อ เล่นกัน ให้ปัญหามันคลี่คลายได้ การเป็นเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น เราจะต้องทำงานด้วยกันต่อไปอีกในระยะยาว จนกว่าใครจะลาออกไป หรือครบวาระการทำงาน ดังนั้นเราควรรักใคร่กลมเกลียวกัน สามัคคีกัน ช่วยกันทำงาน แผนกอื่นๆ น้องๆ ที่เข้ามาทำงานใหม่มีปัญหาหรือมาขอคำแนะนำหรือปรึกษาเราก็ยินดีตอบ หากมีเรื่องบาดหมางกันบ้าง ก็ไม่ใหญ่โตที่จะเก็บมาเป็นปัญหา หากมีความเครียด แต่เดิมเคยเป็นนักวิ่ง ก็ออกไปวิ่ง เดิน ออกกำลังกาย เข้าฟิตเนส ก็ช่วยให้ผ่อนคลายได้ แต่ก็มีบ้างที่เครียดมากจนนอนไม่หลับหรือฝันร้าย แต่พอรุ่งขึ้นก็บอกตัวเองว่า “ช่างมันเถอะ ทุกคนก็ประสบปัญหานี้ ถ้าเราผ่านมันไปได้ก็เหมือนเราเกิดใหม่ จงลืมเรื่องนั้นไปแล้วเริ่มต้นใหม่” พยายามคิดแบบนี้ตลอดช่วง 25 ปี ที่ผ่านมา



ทั้งนี้ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกคน ที่ให้กำลังใจ สนับสนุน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถ ปฏิบัติงานจนสำเร็จจุล่งไปได้ด้วยดี

ณ-ทรรศ: มีหลักและแนวทางในการทำงานและการใช้ชีวิต อย่างไร

คุณสุชา: การทำงาน บางคนคิดว่าการทำงานทำให้ตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ บางคนมาทำงาน สอท. ผ่านไป 10 ปี ไม่ทำแล้ว อยู่บ้านดีกว่า แต่ดิฉันไม่คิดเช่นนั้น เพราะระยะที่ทำงาน งานมากก็มี ประสพการณ์มาก งานนี้ทำให้เราได้ติดต่อ พบกับพี่น้องชาวไทย เวลาเดินไปไหน เช่นไปซื้อของ พบคนไทย ก็ถูกจูมมือ “พี่คะ ขอเวลาหน่อยมีเรื่องปรึกษา” ก็รู้สึกภูมิใจว่าเขาเจอเราตามสถานที่ต่างๆ เขายังมาปรึกษา ปัญหากับเรา มีความยินดีว่า ได้ทำประโยชน์กับพี่น้องชาวไทยด้วยกัน การทำงานทำให้ตัวเองรู้สึกมีค่า มีประโยชน์ อันที่จริงเลยเวลาเกษียณตามกฎระเบียบของไทยมาแล้ว 3 ปี แต่ก็ได้รับการต่ออายุการทำงาน มาเรื่อยจนถึงวันนี้ รู้สึกตัวว่าพอแล้วค่ะ

หลังเกษียณ จะพักผ่อนสักระยะหนึ่ง จากนั้น ตั้งใจจะไปช่วยงานการกุศล ดังที่เคยตั้งใจไว้ว่าจะไปช่วยงานที่บ้านพักคนชรา นำวิชาความรู้เก่าๆ ที่เคยทำมา คือเตรียมเครื่องดื่ม หรือป้อนอาหารคนชรา ชงกาแฟและเสริฟ เป็นต้น หรือช่วยงานชุมชน หรือช่วยตอบคำถาม เป็นการใช้ความรู้ความสามารถที่สั่งสมมาจากการประสพการณ์ในการทำงาน ที่สำคัญให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ บ้าง ถ้าเป็นวันหยุดยาว ก็ไปเที่ยวแถบประเทศใกล้เคียง เช่น อิตาลี สเปน เล่นกีฬา หรือทำงานบ้าน เป็นต้น

ณ-ทรรศ: อะไรคือความสำเร็จในการทำงาน

คุณสุชา: ในการทำงานนี้ก็ได้มีเหรียญตราหรือเกียรติยศอันใด แต่การมีความจริงใจและตั้งใจในการ

ทำงาน ทำให้มีความภาคภูมิใจ ที่ได้มีส่วนในการช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือได้ว่าเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่ง

ณ-ทรรศ: ขอให้ฝากคำแนะนำสำหรับคนรุ่นหลัง ๆ ที่เพิ่งเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศสวีตฯ หน่อยค่ะ

คุณสุชา: คนที่มาอยู่ใหม่ ควรเตรียมตัว ทำความเข้าใจ และยอมรับค่านิยม ทุกคนไม่ได้ร่ำรวยเหมือนกัน พยายามเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวสวีตฯ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเป็นอยู่ของเขา รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร ภาษาเป็นเรื่องสำคัญมาก การออกไปเรียนภาษา ทำให้มีเพื่อนฝูง พยายามเข้าสังคมกับชาวสวีตฯบ้าง ทำให้เราได้ความรู้หลายอย่าง ไม่ควรปิดกั้นตนเอง เพราะจะทำให้ชีวิตของเราอับเฉา และคนที่สำคัญที่สุด คือสามีของเรา ดูแลเขาให้ดี แต่อย่าลืมเผื่อความสนใจ และเวลาให้ตนเองด้วย พยายามหาความรู้ใส่ตัว สวีตฯ จะสดใสอยู่ ควรหาเวลาไปท่องเที่ยวกับสามีบ้าง เพื่อความสุขของชีวิตคู่

ดิฉันอยู่สวีตฯ มา 38 ปี มากกว่าอยู่ในประเทศไทย บอกตรงๆ ว่า มีความสุขและพอใจ เพราะเราทำตัวให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เราอยู่ให้ได้ ก็ทำให้เรามีความสุขแล้วค่ะ

นี่คือบทสรุปของคุณสุชา หญิงไทยที่มาใช้ชีวิตในต่างแดนเป็นเวลานานและประสบความสำเร็จในชีวิตกับสิ่งที่เลือกแล้ว ไม่ว่าจะอยู่แห่งใด ชีวิตสุขได้ด้วยตัวเราเอง.....

(สัมภาษณ์วันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2557)

โปรดอย่า....เอาลูกไปหา เอาตาไปรี

โดย กลอยใจ

พวกเราทราบหรือไม่ว่า ในสวิตซ์ มีหญิงชายจำนวนมาก ที่บ้านของตนเอง ได้กลายเป็นสถานที่ ที่ไม่น่าอยู่ อีกต่อไป เพราะพวกเขาถูกทำร้าย ตบตี และถูกกดขี่ ขอบอกกับพวกเราว่า เรื่องความรุนแรงในครอบครัว ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว พวกเราถ้าใคร ได้พบเห็น เราจะต้อง เข้าไปให้ความช่วยเหลือ หรือทำอะไรสักอย่าง เพื่อหยุดการกระทำรุนแรงนั้นๆ

ถ้าเราเป็นญาติ เพื่อนบ้าน หรือผู้ร่วมงาน ของผู้ตกอยู่ในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

พบว่าเหตุความรุนแรงที่เกิดขึ้นใน สวิตซ์ ต่อปีประมาณ 16,000 ราย ที่มีการแจ้งความ ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ นั่นเพราะ ญาติๆของพวกเขาก็ให้ข้อมูล ในความเป็นจริงแล้วมีมากกว่า นั้น ข้อมูลจากมหาวิทยาลัย ซูริค พบว่า 15-20 % เท่านั้นที่ มีการแจ้งความ และนี่คือ



สาเหตุที่ทำให้ความรุนแรงในครอบครัว เกิดขึ้นซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า ผู้ตกเป็นเหยื่อจึงไม่ได้รับความช่วยเหลือ เพราะฉะนั้น **โปรดแจ้งให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่** เมื่อพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว(คู่สมรส)

ขณะได้รับอันตราย หรือทันทีหลังถูกทำร้าย

- โทรศัพท์แจ้งตำรวจ ที่เบอร์ 117 เจ้าหน้าที่ตำรวจ จะมาทันทีเพื่อปกป้องผู้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรง
- เจ้าหน้าที่ตำรวจจะตั้งข้อหาและนำตัวผู้กระทำความผิด ออกนอกบริเวณบ้าน ไปส่งบสถิตอารมณ ภายใ นเวลาที่กำหนด ณ ที่ใดที่หนึ่ง

- เจ้าหน้าที่ตำรวจ จะให้ข้อมูล กับผู้ถูกทำร้าย ว่า จะให้ผู้กระทำความผิด ไปรับการรักษารักษาหรือไปหา ข้อมูลในการรับการรักษได้ที่ไหน

- ในกรณีที่มีการบาดเจ็บ ให้ไปพบแพทย์ เพื่อรับการ รักษาและรับรองว่าได้รับบาดเจ็บจริง

สิ่งที่ต้องทำในวันต่อๆมา

- ให้ไปที่หน่วยงาน ให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ถูกทำ ร้าย และประสบเคราะห์ ที่นั่นจะให้ความคุ้มครอง และให้ข้อมูลแก่ผู้ถูกทำร้าย ว่าจะต้องทำอย่างไร ต่อไป ในกรณีที่จำเป็น อาจมีแพทย์ นักบำบัด หรือ ทนายเข้ามาเกี่ยวข้อง

หลังจากนั้น 1 เดือน

การตัดสินใจของศาล..หลังจากตำรวจดำเนินคดี กับ

ผู้กระทำความผิด ซึ่งแต่ละรัฐ จะใช้เวลาแตกต่างกัน อยู่ ระหว่าง 10-14 วัน

และศาลปกครองพลเรือน จะ ให้ผู้ตกเป็นเหยื่อ อยู่ห่างจาก ผู้กระทำความรุนแรง ซึ่งมี รายละเอียดดังนี้

- ระหว่างแยกอยู่ ให้เหยื่อและบุตร อยู่ในบ้านเดิม ตามลำพัง
- ห้ามการติดต่อ ไม่ว่าไปหาเป็นการส่วนตัว โทรศัพท์ ส่งข้อความ อีเมล หรือจดหมาย

ถ้าท่านที่ตกอยู่ในความรุนแรง ไม่ควรอดทนอีกต่อไป คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ตั้งแต่เนิ่นๆ จากศูนย์ ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือสำหรับเหยื่อ เด็ก บุคคลที่สาม หรือ ตัวผู้กระทำความรุนแรงเอง ได้ที่

www.elternnotruf.ch , www.frauenhaus-schweiz.ch, www.opferhilfe-schweiz.ch,

www.mannebuero.ch, www.konflikt-gewalt.ch

ที่มา: Beobachter, 22 สิงหาคม 2014

ทำอย่างไร.....เมื่อเขาไม่สนใจดูแล

สามีไม่สนใจดูแลครอบครัว ทำอย่างไรดี

การจัดสรรเวลาให้งานและครอบครัวเป็นประเด็นได้เถียงกันมามากมายในชีวิตคู่ จัดสรรเวลาส่วนตัวของตัวเองอย่างไร ถึงจะทำให้เกิดความสมดุลและยุติธรรมสำหรับครอบครัวและเวลาส่วนตัว การได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรมเสมอภาคเป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตคนเรา เมื่อได้รับการปฏิบัติดังกล่าวความรู้สึกว่าเราไม่ได้ถูกเอารัดเอาเปรียบ ก็จะตามมา

นักจิตวิทยา ได้จัดระบบที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในการได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรม ออกเป็นหลายหลักการ เช่น หลักของความเสมอภาคว่า ทุกคนมีสิทธิ โอกาส หรือหลักของการเสนอตน เข้ามามีส่วนร่วม และได้รับประโยชน์จากความพยายามร่วมกัน ใครลงทุนลงแรงมาก คนนั้นได้มาก นอกจากนี้ ยังมีหลักการของความถูกต้องชอบธรรมในฐานะ และสถานภาพตามกฎหมายที่ควรจะได้ รวมทั้งหลักของความต้องการที่ส่วนบุคคลควรจะได้รับในสิ่งที่สมควรจะได้รับ



ใครควรจะเป็นผู้สมควรให้หรือสมควรรับมากน้อยแค่ไหน

ความยุติธรรมในชีวิตสมรสอยู่ที่ไหน เป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง เพราะความยุติธรรม เป็นความรู้สึกจากการประเมิน ไตร่ตรองตามความเห็น ความเชื่อของแต่ละ

คน ในขณะเดียวกัน เราก็ประเมินตามการกระทำของคนอื่นๆ รอบข้างด้วย เช่น การศึกษาของลูกเป็นการลงทุนอย่างหนึ่ง หรือเพียงเพื่อความสนุกสนาน หรือการตัดหญ้าในสนาม สำคัญมากสำหรับชีวิตครอบครัวจริงๆหรือ ในกรณีนี้ อาจจะทำให้ความหมายของชีวิตครอบครัวเลื่อนไป

การประเมินชีวิตครอบครัว น่าจะเป็นไปในทำนองว่า ใครมีส่วนทำให้ชีวิตครอบครัวประสบผลสำเร็จ **จากการศึกษาพบว่า** เมื่อคู่ชีวิต มีความรู้สึกทุ่มเทให้กับความสัมพันธ์ระหว่างกัน คู่กันนั้นจะมีความสุขมากกว่า เมื่อความรู้สึกไม่สมดุล เข้ามาครอบงำ ฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม ก็จะมีการแสดงออกถึงความเครียด ขุ่นข้องหมองใจ ไปจนถึงความเศร้า แล้วก็เลยไปถึงความเพิกเฉยละเลยต่อหน้าที่ความรับผิดชอบที่ควรกระทำ รวมไปถึงความรู้สึกอิจฉา ริษยาในสิ่งที่คนอื่นมี

การทดสอบความสัมพันธ์และการปรับปรุง

สิ่งที่ควรกระทำ คือ การไตร่ตรองร่วมกันในสิ่งที่จะทดสอบความสัมพันธ์ว่า มีคุณค่าและจะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร เช่น การจำกัดเวลาสำหรับชีวิตการทำงาน หรือชีวิตส่วนตัวให้น้อยลง **เพิ่มเวลาสำหรับครอบครัว** ให้มากขึ้น **เพิ่มค่าใช้จ่ายสำหรับครอบครัว** ให้มากขึ้น **เอื้ออาทรและประนีประนอมกัน** ให้มากขึ้น การกระทำใดที่ทำร้ายจิตใจกัน ก็ลดให้น้อยลง และเพิ่มการกระทำที่ทำให้อีกฝ่ายผ่อนคลายสบายใจ รักษาระดับความรักความไว้วางใจและวางเป้าหมายร่วมกันในอนาคต **เคล็ดลับในการหาทางแก้ปัญหา**

ความเข้าใจตรงกันของแต่ละคนในปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นคือ พื้นฐานที่สำคัญในการหาทางออก การแก้ปัญหาพร้อมกันไม่ได้เกิดขึ้นจากการหาว่าใครผิดหรือใครถูก แต่ละคู่ต้องหาวิธีของตัวเองในการหาทางออกร่วมกัน

- ลองคิดไตร่ตรองดูว่าทำไมเราถึงรู้สึกว้าวุ่น ไม่ได้รับความเป็นธรรมชาติ อะไรทำให้เราเครียด เราต้องการอะไร
- หาเวลาที่จะได้อยู่ด้วยกันเงียบๆ สองคน เพื่อคุยเรื่องที่ค้างคาใจ พูดถึงความรู้สึกของตัวเอง ฟังความจากคู่ครองว่าเขาารู้สึกอย่างไร เขาประมวลเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร การแสดงออกถึงความประทับใจซึ่งกันและกัน เป็นประตุนำไปสู่การพูดคุยกันตามประสาคู่ครอง
- วิเคราะห์ไตร่ตรองร่วมกันว่า ทั้งคู่จะลดค่าใช้จ่ายในการอยู่ร่วมกันได้อย่างไร แต่ละคนจะเชื่อเพื่อเชื่อแก่กันและกันได้อย่างไร
- หากเมื่อตกลงใจได้ทั้งคู่แล้วว่า ต่างคนต่างต้องการไปในทิศทางของตัวเอง ก็ให้ร่วมกันระบุนายการสิ่งที่ต้องทำ สิ่งที่สามารถทำได้ ทำไม่ได้ ไตร่ตรองว่าใครต้องทำอันไหน และการที่คนเราทำได้ในสิ่งที่ต้องการทำ จะช่วยได้มากในการจัดการเลือกสรรแบ่งปัน ส่วนหน้าที่อื่นๆ ที่สามารถผลัดเปลี่ยนการทำงานกันได้ก็ระบุนลงไป ให้ตกลงในเป้าหมายร่วมกันว่าแต่ละคนจะยอมรับการทำงานหน้าที่ในสิ่งที่ตนเองต้องทำ



แปลโดย วีรณา สีนสวัสดิ์ ฟอเธอร์

เรียบเรียงโดย โรส

ที่มา: <http://www.beobachter.ch/familie>

“โรคซึมเศร้า ตัว ความไม่สบาย . . . ไม่ได้เกิดจากความวุ่นแหว หรือ เป็นความผิดปกติใคร”

โดย นพ.จิตริน ใจดี

จิตแพทย์ประจำศูนย์จิตเวชกรุงเทพ รพ. กรุงเทพ



ในช่วงนี้กระแสสังคมมีความตื่นตัวให้ความสำคัญกับ “โรคซึมเศร้า” มากขึ้น มีการพูดถึงเรื่องนี้กันในวงกว้าง หลายคนต่างค้นหาข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ทั้งที่มีนำเสนอในสื่อออนไลน์และในสื่อโทรทัศน์ บางข้อมูลฟังดูแล้วน่าตกใจ ฟังดูน่ากลัว จนบางคนเริ่มสงสัยเกิดคำถามขึ้นในใจว่า “โรคซึมเศร้านั้นคืออะไร” “มีใครบ้างที่เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า” “ถ้าฉันเป็นโรคซึมเศร้าแล้วจะต้องทำอะไร” คำถามเหล่านี้มีคำตอบเดียวจะขออธิบายเป็นภาษาที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจนะครับ

“อันแต่เศร้า หรือ เป็นโรคซึมเศร้า”

อารมณ์เศร้านั้นเป็นอารมณ์พื้นฐานของทุกคนอยู่แล้ว เราเชื่อว่าทุกคนเกิดมาต้องเคยเศร้า เคยเสียใจ ส่วนใหญ่อารมณ์เศร้า มักเกิดตามหลังการสูญเสีย หรือ เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆแล้วหาทางแก้ไขไม่ได้ ในคนปกติอารมณ์เศร้านั้นจะเป็นอยู่ไม่นาน จะค่อยๆดีขึ้นเองและในที่สุดก็ปรับตัวได้ ทำใจได้ หลายคนสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสกลับมาฮึดสู้แก้ไขในสิ่งที่ทำให้เศร้าได้สำเร็จ

ส่วน “โรคซึมเศร้า” นั้น จะมีลักษณะที่ชัดเจนและเป็น ยาวนานกว่า คือ จะมีอารมณ์เศร้าหรืออารมณ์ หดหู่ ที่เป็นมากและเป็นอยู่เกือบตลอดเวลาทั้งวัน ติดต่อกันเป็นเวลานานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ อาการไม่มี แนวโน้มที่จะดีขึ้นเอง ทำให้บกพร่องในเรื่องการคิด การตัดสินใจ ไม่สามารถทำหน้าที่การทำงานหรือการ เรียน ได้เหมาะสมดังเดิม

บ่อยครั้งคนที่ป่วยโรคซึมเศร้านั้นจะไม่มี ความสนใจใน สิ่งต่างๆรอบตัว เรียกง่ายๆว่า “ไม่อยากทำอะไรทั้งนั้น” “เบื่อหน่ายไปหมด” รวมทั้งมีอาการต่างๆเหล่านี้ ตามมาด้วย เช่น

1. **กิน** เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เบื่ออาหาร กินข้าวไม่ อร่อย หรือบางคนเป็นตรงกันข้าม คือ กินมากขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่หิว ทำให้มีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงขึ้น-ลง เกินกว่า ร้อยละ 5 ใน 1 เดือน
2. **นอน** เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น นอนไม่หลับ นอนได้ สั้นกว่าเดิมมาก มักตื่นก่อนเวลาตื่นประจำของตน หรือ บางคนจะนอนทั้งวันโดยไม่อยากลุกไปทำอะไร
3. **ทำทาง** เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เชื่องช้า ซึม เก็บตัว หรือบางคนเป็นตรงกันข้าม คือ กระสับกระส่าย กระวน กระวาย รู้สึกอึดอัด
4. **รู้สึกอ่อนเพลีย** เหมือนคนไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำ อะไร หลายคนจะมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดหลัง ปวดศีรษะ
5. **สมาธิ** ความจำไม่ดี ทำให้ทำงานผิดพลาดมากกว่า ที่เคย ทำอะไรก็ไม่มั่นใจทั้งๆที่เป็นงานที่ตนเคยทำอยู่ เป็นประจำ
6. **มีความคิดเชิงลบต่อตัวเองและโลกภายนอก** เชื่อ ว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี ไม่คู่ควรกับสิ่งดีๆ คิดว่าไม่มีทาง หรือคงไม่มีใครจะมาแก้ไขอะไรให้ดีขึ้นได้ ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ก็ไม่เคยมีความคิดเช่นนั้นมาก่อน
7. **มีความคิดเรื่องการตายหรือการฆ่าตัวตายอยู่ซ้ำๆ**

“ความคิดเชิงลบแบบตำหนิตัวเองและความคิดร้ายๆ ซ้ำๆเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายนี้ เป็นอาการของโรค ซึมเศร้า” เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะ “คนส่วนใหญ่ที่มีอาการซึมเศร้านั้น มักจะไม่รู้อาการตัวเองหรือ ถึงรู้ก็ไม่มีเรี่ยวแรงมากพอที่จะเดินไปหาตัวช่วย” ดังนั้นหากคนใกล้ชิดและครอบครัวสังเกตได้ว่าคนที่ เราชักมีท่าทีเศร้าๆหรือเปลี่ยนไปจากเดิม ก็ควรแสดง ท่าทีเข้าใจ ให้กำลังใจและช่วยเหลือให้ได้รับการรักษา ที่ถูกวิธี ก็จะทำให้ความคิดหรืออาการต่างๆเหล่านี้ดีขึ้น

ทำไมถึงเป็นโรคซึมเศร้า



จากการศึกษาวิจัยในปัจจุบันพบว่า “โรคซึมเศร้า” นั้น สัมพันธ์กับระดับของสารเคมีในสมองที่ควบคุมเรื่อง อารมณ์เศร้าเสียสมดุลไป โดยเฉพาะสารสื่อประสาทที่ ชื่อ “เซโรโทนิน” (serotonin) และ “นอร์เอพิเนฟริน” (norepinephrine) ดังนั้นเมื่อแพทย์ให้ยาไปปรับระดับ สารเคมีในสมองจึงทำให้อาการซึมเศร้าดีขึ้นได้

จริงๆแล้ว “โรคซึมเศร้า” ยังมีสาเหตุการเกิดอีกหลาย อย่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณควรพูดคุยทำความเข้าใจกับ แพทย์ผู้รักษาเพื่อที่จะให้การรักษาได้ตรงจุด แต่ในที่นี้ จะขอก้าวในภาพรวมว่า “ทัศนคติของคนในสังคม นั้นถือเป็นเรื่องสำคัญและมีผลกระทบต่อบุคคลที่ป่วย เป็นโรคซึมเศร้า” พูดง่ายๆว่าหากเรามีญาติสนิทหรือ คนที่รักป่วยเป็นโรคซึมเศร้า แล้วการที่เราเหล่านั้นจะ หายจากโรคนี้ได้ช้าหรือเร็วก็เป็นผลมาจากทัศนคติของ คนรอบข้างด้วยเช่นกัน

หลายครั้งที่บุคคลที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้านั้นต้องเผชิญ **ศึก 2 ด้าน**” ทั้งเจอกับอารมณ์เศร้า ที่มาจากตัวโรคเอง และก็ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากครอบครัวและคนใกล้ชิด บางคนมักจะมองว่า “โรคซึมเศร้านั้น เป็นโรคที่เกิดจากความอ่อนแอ ความขี้เกียจ” จนผลลัพท์วิพากษ์วิจารณ์หรือเอาความคิดของตัวเองไปตัดสินผู้ป่วย บางคนอาจจะมองว่าโรคซึมเศร้าเป็นแค่เรื่องเล็กๆ จึงมองข้ามไปและไม่ได้เข้าไปช่วยเหลือดูแล บางคนอาจจะแนะนำให้ “อย่าคิดมาก” “ทำไมถึงยังไม่หายสักที ปัญหาแค่นี้เอง” หรือรีบๆ ให้คำแนะนำไปในสิ่งที่ผู้ป่วยทำไม่ได้จริงในขณะนั้น ท่าทีต่างๆ ดังที่ยกตัวอย่างมานี้ **จะไม่เป็นผลดี**ต่อคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าฉันเป็นโรคซึมเศร้าแล้วจะต้องทำอะไร

อันดับแรก คือ ต้องปรับทัศนคติของตัวเองก่อนว่า **“โรคซึมเศร้า”** ก็เป็นเหมือนโรคอื่นๆ ไป เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่ใช่เรื่องน่าอายที่จะพูดคุยเรื่องนี้ กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้ใจ (ในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณร้อยละ 5)

ยิ่งถ้าหากมีอาการมากๆ เช่น มีความคิดเรื่องฆ่าตัวตาย หรือ บกพร่องในหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ ก็ควรปรึกษาช่องทางรักษาดูแลใจของตัวเองเสียแต่เนิ่นๆ เช่น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้โดยเฉพาะนั่นก็คือ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นต้น



ในปัจจุบันมีแนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพดีอยู่หลายวิธี เช่น

1. **การรักษาด้วยยา** เป็นการให้ยาเพื่อไปปรับสารเคมีในสมองที่คุมอารมณ์เศร้าให้กลับสู่ภาวะสมดุล

2. **การรักษาทางจิตใจ** เป็นการรักษาที่เน้นพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจตนเองและปรับทัศนคติ ปรับวิธีการมองตัวเองและฝึกทักษะต่างๆ ที่จะช่วยให้เอาชนะอาการซึมเศร้าที่เป็นอยู่



3.การทำกิจกรรม/พฤติกรรมบำบัด

แนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นขึ้นอยู่กับประเภท และระดับความรุนแรงของโรค ส่วนใหญ่แล้ว **การรักษาแบบควบคู่**ไปด้วยกันระหว่าง การกินยา การรักษาทางจิตใจและการทำการทำกิจกรรม/พฤติกรรมบำบัด จะให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยได้รับความรัก ความเข้าใจ จากบุคคลรอบข้างด้วยแล้ว ก็จะเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญที่จะทำให้หายจากโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด....



ก่อนตะวันตกดิน

โดย ก. ไตรคำ

เพราะมนุษย์ไม่สามารถฝืนเวลาและสังขารของตัวเองได้ เมื่อยังมีลมหายใจก็ขอให้ยอมรับ...ว่าสักวันเราจะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ



คุณป้าหน้าใสก็เช่นกัน ย้อนหลังไปเมื่อ 2 ปีก่อน วันที่ 24 ตุลาคม 2012 คุณป้าตัดสินใจหยุดทำงาน 2 ปีก่อนอายุครบ 64 ปี แม้จะอาลัยงานที่เคยทำมาตลอด 26 ปี แต่เมื่อตัดสินใจแล้ว ก็เดินหน้าต่อไป จึงติดต่อ Pensionskasse (PK)(ภ.เยอรมัน), Caisse de pension (ภ. ฝรั่งเศส) ปฏิบัติทุกอย่างถูกต้องตามระเบียบของการลาออกจากการงาน

เงินบำนาญ ที่ได้เรียก Überbrückungsrente

(ภ.เยอรมัน) (ต่อไปจะใช้คำย่อเรียกรายรับนี้ว่า ÜR) หรือ Rente de raccordement (ภ. ฝรั่งเศส) สำหรับผู้หยุดทำงาน ก่อนอายุครบเกษียณ เงินส่วนนี้แต่ละ PK ของแต่ละคน จะแตกต่างกัน เช่น กำหนดอายุ หรือ อาชีพ ว่าจะได้รับกี่เปอร์เซ็นต์

ยิ่ง PK ที่ป้าเป็นสมาชิกอยู่แจ้งให้สมาชิกทราบว่า สมาชิกที่ต้องการหยุดทำงาน ก่อนอายุครบเกษียณในปี 2017/2018 จะได้รับเงิน ÜR ครึ่งเดียว

ท่านที่คิดจะหยุดทำงานก่อนอายุครบเกษียณ ปี 2019 จะไม่ได้รับเงิน ÜR นั่นคือ เป็นการบังคับให้คนทำงานต่อไป จนอายุครบเกษียณ ผู้ที่อายุน้อย เมื่อได้รับแจ้งข้อมูลใหม่นี้ เริ่มเครียดกันแล้ว

ถ้าท่านโชคดีมากๆ PK ที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่อาจจะยังให้สิทธิรับเงิน ÜR

ผู้ที่รับผิดชอบเรื่องรายรับในครอบครัวนี้ เขาเหนื่อยมาก ทำอย่างไรเราจะประคับประคองให้ชีวิตครอบครัวอยู่ไปได้อย่างราบรื่น แต่ละคนต้องทำงานจนห่อมือหรือ

รายได้หล่นวูบลง แต่มีเวลาทำในสิ่งที่ตัวเองชอบมากขึ้น ไม่เป็นไรทำงานมาตลอดชีวิตแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่จะพักผ่อนบ้าง การมีเงินสำรองในครอบครัวจึงสำคัญ

ในวัยครบ 64 ปี ในวันที่ 24 ตุลาคม 2014 ก็หมดระยะเวลาการจ่ายเงินจาก ÜR แต่ได้รับเงินจาก AHV (เงินบำนาญเมื่ออายุครบเกษียณ หญิง 64 ชาย 65 ปี) มาแทน เพราะฉะนั้น **รายได้** ต่อจากนี้ไป คือ

จาก PK (เงินสะสมจากการทำงาน) + **AHV** (เงินสะสมเมื่อเกษียณ)

คุณป้าหน้าใส ขอรับเป็นบำนาญไปตลอดชีวิต ก็อยู่ได้สบาย ไม่ต้องขอเงินสังคมสงเคราะห์

เนื่องจากตั้งแต่เกิดมา นี่คือ ครั้งแรกในชีวิตที่เกษียณ (คนเราจะเกษียณ กันได้สักกี่ครั้งละหนอ) ในวันกรอกแบบฟอร์ม AHV คำถามลงรายละเอียดมาก แต่งงานใหม่ เคยแต่งงานกี่ครั้ง แต่ละครั้งมีลูกหรือไม่ มีแล้วฝ่าย

ชายด้วย หลังจากนั้นไปนั่งรอที่บ้าน เดียวมีจดหมายตอบมา

อยากจะบอกว่า เมื่อหยุดทำงาน รายได้ลดลงมาก จะมีสักกี่คนหนอ ที่รายได้เพิ่มขึ้น

เมื่ออยู่ในวัยที่มีกำลังและสติปัญญา ในการประกอบอาชีพ การบริหารเงิน จึงเป็นเรื่องสำคัญ จะประมาทไม่ได้เลย ถึงแม้รัฐบาล จะไม่สามารถทำให้ทุกคนรวยเท่ากันหมด แต่ประเทศสวีเดนไม่มีคนจน ทุกคนมีที่อยู่อาศัย มีอาหารครบ 3 มื้อ ปัจจัยสี่ ห้า หก ได้มีตามต้องการ เจ็บป่วยได้รับการรักษาเท่าเทียมกัน

ขอเน้น เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง PK ในประเทศสวีเดน มีมากกว่า 1,000 แห่ง เพราะฉะนั้น นโยบายก็จะแตกต่างกัน นายจ้าง คือ ผู้ตกลงทำสัญญาในสิทธิ ที่สมาชิกจะได้รับ

ในวัย 64 ผ่านไปได้ไม่กี่วัน บริษัทประกันสุขภาพ Krankenkasse (KK) การประกันนี้ชื่อ CURA ยังส่งจดหมายมาแจ้งอีกว่า เมื่อคุณบำนาญปุนนี้แล้ว

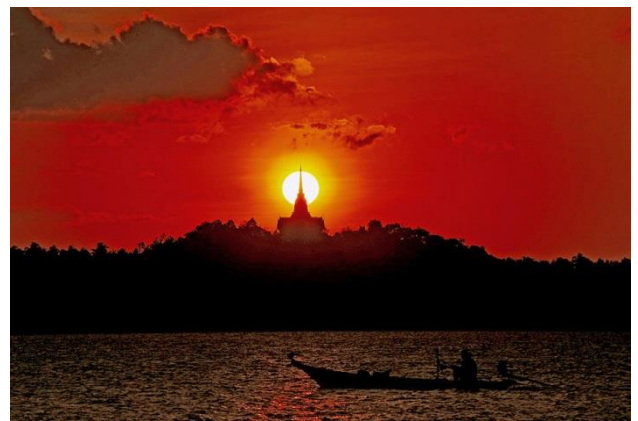
ขอแนะนำ ให้จ่ายค่าเบี้ยประกันเพิ่มสำหรับผู้สูงอายุ ในอนาคตถ้าต้องการให้ Spitex มาดูแลที่บ้าน หรือต้องไปอยู่บ้านพักคนชรา ประกันที่ป่าหน้าใส เป็นสมาชิกอยู่ขณะนี้ จ่ายช่วยบางส่วนเท่านั้น

ถ้าคุณบำนาญ จะจ่ายเบี้ยประกันเพิ่มอีกเดือนละ 41.40 ฟรังก์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ทางเราจะรับท่านเป็นสมาชิกทันที โดยไม่ต้องมีการตรวจสุขภาพก่อน แต่ฟังก่อนนะป่า เมื่อป่าต้องใช้บริการ Spitex หรือต้องไปอยู่บ้านพักคนชรา ใน 720 วันแรก (ก็ 2 ปี 10 วัน)

ป่าต้องจ่ายเองนะ หลังจากนั้น CURA จึงจะจ่ายให้น่าสนใจ จ่ายเพิ่มเดือนละ 41.40 ฟรังก์ แต่ต่อไปเมื่อเราต้องใช้บริการ เขาช่วยค่าใช้จ่ายวันละ 30 ฟรังก์ (900 ฟรังก์ต่อเดือน) สาธุ ถึงแม้จะคุ้ม แต่ป่ายินดีจ่ายเบี้ยประกันไปนานๆ ไม่อยากใช้บริการเร็วหรอก

คุณป่าหน้าใสเห็น KK - CURA เป็นเหมือนผ้ายันต์ป้องกัน ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้ายและขวา หน้าและหลัง ไหนๆก็จ่ายเดือนละมากกว่า 700 ฟรังก์แล้ว เพิ่มอีกเล็กน้อยจะเป็นอะไรไป

ค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนรอกอยู่มากมาย เพราะโลกทุกวันนี้ถูกขับเคลื่อนไปด้วยทุนนิยม **ความร่ำรวย** มีไว้สำหรับบางคน ไม่ใช่ทุกคน ป่าหน้าใส ขอใช้ชีวิตอย่างสิ้นเปลืองไปกับโลกนานๆ ไม่อยากให้ตะวันตกดินเลย แต่มีใครบ้างจะทำเช่นนั้นได้



➤ ฟากถึง...

ก.ไตรคำ นั้นเป็นใคร ฉันใครรู้
ติดตามอยู่ "รวงข้าว" ไม่ห่างหาย
เขียนคอลัมน์ สารคดี มีมากมาย
ชวนสนใจ หลากหลาก มากลึลา

เรื่องกฎหมาย ไกลตัว นำมาเขียน
อีกบทเรียน เล่าขาน ช่างสรรหา
เล่าสนุก อ่านเพลินคำ จำรรจา
อยากรู้ว่า ตัวตน เป็นเช่นไร?

ก.ไก่อ้น หน้ามา ช่างน่าสน
ทั้งชวนจน "ไตรคำ" คือคำไหน?
จะติดตาม อ่านอักษร ทุกตอนไป
อยากมอบให้ คือ"คำชม" นิยมคุณ

จาก..แฟนคลับ ก.ไตรคำ

บอกกล่าว เล่าขาน... ชีวิตสาวไทยในต่างแดน

โดย นภา หลิน



เมื่อประมาณสัก 30 ปีก่อน ถ้าลูกสาวบ้านไหน แต่งงานกันสามีฝรั่ง พ่อแม่จะต้องแอบๆ ขึ้นชมลูกสาว ของตนเอง เพราะชาวบ้านร้านถิ่น เขายังมีทัศนคติเหยียดสามีฝรั่งกันอยู่ แต่ปัจจุบันทัศนคติกลับหัวกลับหางกันแล้ว บ้านไหนไม่มีเซยฝรั่ง..บ้านนั้นตกแบรนต์ ยังพอมีบางครอบครัวที่หลงเหลืออยู่ ประเภทรังเกียจเซยฝรั่งอายุชาวบ้านที่มีลูกเซยเป็นฝรั่ง แต่...ขอเงินลูกเซยฝรั่งใช้เป็นประจำ...!

เมียฝรั่งรุ่นก่อนๆ อาจจะมีความรู้ไม่มาก แต่ปัจจุบันอย่าได้ดูแคลนนะเจ้าคะ สาวไทยจบปริญญาตรี ปริญญาโท และมีหลายคนที่จะจบปริญญาเอกมาเชียว

สมัยก่อนการไปมีครอบครัวในต่างแดน เปรียบเหมือน การไปขุดทอง ซึ่งเป็นเรื่องจริง หลายเปอร์เซ็นต์ทีเดียว เพราะเป็นที่สังเกตว่า สาวคนไหนไปแต่งงานกับฝรั่ง เพียงชั่วพริบตาเดียว ฐานะทางบ้านเมืองไทยจะดีขึ้นแบบข้ามคืนทีเดียว แต่ปัจจุบันอยากจะบอกว่า หมดยุคขุดทองไปแล้ว เหลือเพียงซีเฝ้ากับฝุ่นเท่านั้น คนบ้านเราตักงานยังมีหนทางทำมาหากินแบบอื่นๆ แต่ฝรั่งตักงาน แะยิ่งกว่าคนไทยหลายร้อยเท่า เมื่อ

สมัยก่อนรัฐบาลมีเงินตักงานให้กินให้ใช้ฟรี ปัจจุบันเลิกผันไปได้เลย กว่าจะได้เงินตักงานมาแต่ละบาท รัฐบาลตรวจสอบแบบมดก็รอดยาก

ผู้เขียนเคยเขียนบอกไปด้วยความปรารถนาดีมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง แต่ไม่ได้ผล บางครั้งยังโดนข้อหา กันทำเข้าอีก คราวนี้เลยต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบ จากการแนะนำตักเตือน มาเป็นบอกข่าวตามที่เห็นก็แล้วกัน ฝรั่งตักงานสมัยนี้มีหัวซีโกงเตรียมไว้แล้ว พอรู้ตัวว่าจะตักงานแล้วเตรียมหาแฟนสาวไทยทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร เพราะสาวไทยที่มีสามีซีให้ล่าเมายา กำลังเบื่อชีวิตคู่อยู่ มีฝรั่งโผล่มา เข้าเป้าเลย แค่อ่านข้อความสองสามบรรทัดเรียบร้อย ฝ่ายชายหาเมียเอาไปทำมาหากินเลี้ยงได้ ฝ่ายหญิงก็นึกว่าบุญหล่นทับ

พอตักงานพวกเขาจะได้เงินชดเชยก้อนหนึ่ง เอาเงินก้อนสุดท้ายนั้นบินมาหาแฟนสาวไทยที่นัดไว้ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต พา কিনพาเที่ยวแถมซื้อทองคำให้สักหนึ่งเส้น ค่าเครื่องบินพาเมียไทยกลับมาบ้านเกิด พอมาถึงบ้านเกิดจากพ่อเทพบุตร ก็กลายร่างมาเป็นปีศาจ พาเมียไปทำงานปัดกวาดเช็ดถู ทำงานหาเลี้ยงสาวไทยที่จำต้องมา มีครอบครัวใหม่ ส่วนใหญ่แล้วต้องการเงินส่งมาเลี้ยงดูครอบครัว มีน้อยรายนักที่จะเกิดจากความรักแบบหนุ่มสาว

สาวไทยหลายคนต้องทำงานหนัก ครอบครัวทางเมืองไทยก็ต้องส่งเสีย ภาระทั้งสองทางบีบคั้นอย่างหนัก มีหลายคนที่นี่เสียดาว(สามีไทย) มาปะเสื่อโคร่ง(สามีฝรั่ง) ทำงานเช็ดถูรายได้ไม่เพียงพอจนต้องกลับไปทำมาหากิน..ทางเก่า เจ้าสามีตัวดีนั่นแหละ เจ้าก็เจ้าการ พาไปทำงาน เป็นผู้จัดการให้เสร็จ หาแขกให้ รับเงินให้ เป็นผู้คุมครองดูแลผลประโยชน์ให้ บางรายเปิดบ้านของตัวเองให้เมียรับแขก บางรายมีรถ

นอนเป็นที่ทำงาน นี่คือ ชะตากรรม ณ ปัจจุบันนี้ของสาวไทยหลายคน เพราะค่านิยมแบบ "เห็นช้างขี้ขอบขี้ตามช้าง" ของสังคมไทยยังแก้ไม่หาย

มาระยะปีสองปีมานี้ มีสาวไทยฆ่าตัวตายบ่อยๆ สาเหตุส่วนหนึ่งมาจาก**ความกดดัน** ปัญหาชีวิตที่แก้ไม่ตก บางคนโชคดีมีเพื่อนสนิทคอยช่วยเหลือ แต่สาวไทยหลายคนโชคร้ายไม่มีเพื่อนสนิท ไม่กล้าบอกกล่าวเรื่องราวของตนให้กับใครฟัง เพราะกลัวว่าคนอื่นจะรู้ว่าตนมีอาชีพที่สังคมไทยรังเกียจ เวลามีปัญหาชีวิตก็ได้แต่เก็บซ่อนไว้คนเดียว เมื่อมีปัญหาหนักๆ เข้าทางออกสุดท้ายคือ การฆ่าตัวตาย จากเหตุผลหาเงินสนองความต้องการของคนทางบ้านไม่ไหว

เรื่อง**ความรักความกตัญญู** ของคนไทยสาวไทยนั้น เป็นที่ยอมรับกันไปทั่วสากลว่า..**เป็นเลิศ** ตัวเองไปทำมาหากินอยู่ในต่างแดน จะมีความทุกข์ยากลำบาก สายตัวแทบขาด ค่าน้อยไม่เคยปริปากให้ครอบครัวทางเมืองไทยรับรู้ ยามที่กลับไปเยี่ยมบ้านจำต้องทำหน้าชื่นอกตรม พ่อแม่พี่น้องลูกหลานใครอยากจะได้อะไร อยากจะกินอาหารแบบไหน สาวไทยซื้อหาให้แบบไม่มีอัน พอลับจากเยี่ยมบ้านยากจนกันเป็นทิวแถว จนเป็นที่รู้กันว่า มีเงินน้อยไม่มีสาวไทยคนไหนอยากกลับบ้าน เพราะรายจ่ายแต่ละวันในบ้านเกิดมากมายนัก สาวไทยหลานรวยเล่นห่วยเล่นแชร์เอาไว้ก็เพื่อตอนกลับบ้าน นี่แหละ เรื่องราวมันเกี่ยวโยงกันเป็นลูกโซ่ สาวไทยเล่นแชร์ โกงแชร์กัน ก็เพราะ ความอยู่ดีกินดีของครอบครัวทางเมืองไทย

มีน้องสาวไทยที่ชอบพอกันรายหนึ่ง โชควาสนาชะตาชีวิตของเธอ ไม่ดีเหมือนคนอื่นๆ เขา เธอแต่งงานมา กับผู้ชายเยอรมันที่ไม่เอาไหน เพราะหลังจากตกงาน พ่อคุณก็ไม่กระตือรือร้นออกหางานทำอีกเลย สามปี ภรรยา ลูกอีกสอง ฟังพาเงินตกงานมาหลายปี จนใน

ที่สุดสาวไทยทนต่อไปไม่ไหว เธอตัดสินใจหย่าขาดกับสามี โดยหอบลูกออกมาทำงานหาเลี้ยงครอบครัวคนเดียว ด้วยเหตุนี้เธอเลยไม่มีเงินพอที่จะส่งเสียไปทางบ้าน ทุกวันนี้ตำแหน่งที่พ่อแม่ตั้งให้ คือ **ลูกกตัญญู**

ทุกครั้งที่ได้รับจดหมายจากทางบ้าน เธอจะต้องถือจดหมายมานั่งร้องไห้ ด้วยคำประนามจากคนในครอบครัว "พ่อแม่ขอเงินมาก็ครั้งก็หน มึงก็ว่าไม่มี มาอยู่เมืองนอกทำไมถึงยากจน หรือมีแต่ใจแค้นพ่อแม่ ดูลูกสาวบ้านอื่นสิ เขาส่งเงินมาให้พ่อแม่กินใช้อย่างไม่ต้องลำบาก ลูกสาวเพื่อนบ้านแค่ไปขายส้มตำในเมือง เขายังมีเงินส่งให้พ่อแม่กิน นี่มึงไปอยู่ถึงเมืองนอก เมืองนา ไปสบายแล้วลืมพ่อแม่ ลืมแม่ คนกตัญญูทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ" ปากของพ่อแม่จะต้องมีไว้สำหรับอวยพรลูก แต่เขาแข่งลูก

เนื้อความในจดหมาย มันทำร้ายจิตใจคนอ่านอย่างแรง มีทั้งต่อว่าต่อขานดูต่ำแข่งชักสรวพัน ผู้เขียนนี้ก็ไม่ถึงว่า คนเป็นพ่อแม่ทำไม คิดลบกับลูกของตัวเองได้มากขนาดนั้น ทำไมไม่ย้อนกลับไปคิดว่า ลูกสาวน่าจะมีความเป็นอยู่ที่ลำบากมาก ลูกอยู่ไกลแบบหัวเดียวกระเทียมลีบ คนเป็นพ่อแม่ที่น่าจะคิดเป็นห่วงลูกบ้าง ทำไมคิดเป็นแค่ว่า คนมาอยู่เมืองนอกจะต้องร่ำรวยไปเสียทุกคน พ่อแม่แบบนี้จะต้องเห็นโรงศพลูกเสียก่อน ถึงจะหลั่งน้ำตา...!



สาวไทยทั้งหลาย รู้จักรัก และหาสิ่งที่ดีให้กับชีวิตตัวเองบ้างได้ไหม.....

ถามมา ตอบไป

โดยพีหญิงไทย



การให้คำปรึกษา

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ให้บริการตอบปัญหาทั่วไปทางโทรศัพท์ ปัญหาส่วนใหญ่คือปัญหาครอบครัว เราเป็นเพียงด่านแรกที่เพื่อนๆสามารถปรึกษาได้ เราพูดภาษาเดียวกัน และเราช่วยได้เพียงให้คำแนะนำว่าจะสามารถไปติดต่อหน่วยงานที่จะช่วยเหลือขั้นต่อไป ที่ไหน อย่างไร

สวิตเซอร์แลนด์ มีหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ (Sozialberatung, Consultation social, Social counselling) ในทุกอำเภอ มีเจ้าหน้าที่บริการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือปัญหาครอบครัว โดยที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ทุกคนที่อาศัยในสวิสฯ มีสิทธิใช้บริการนี้ การช่วยเหลือครอบคลุมในเรื่องปัญหาที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ การทำงาน สุขภาพ ปัญหาครอบครัว เมื่อสามีไล่ออกจากบ้าน เมื่อถูกทำร้าย หรือไม่ได้รับค่าเลี้ยงดูของลูก (กรณีหย่าร้าง)

ดังนั้น อาศัยอยู่ในอำเภอใด ให้หาข้อมูลหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ซึ่งอยู่ใกล้บ้านที่สุด เพื่อไต่ถามถึงความต้องการความช่วยเหลือ และ**สิ่งสำคัญ** คือโอกาสที่จะเรียนภาษาที่ใช้ในอำเภอนั้นๆเพื่อประโยชน์ในการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่

ข้อที่ต้องคำนึง คือ เราจะ**ไม่ลงลายมือชื่อ**ในเอกสารใดๆ ถ้าไม่เข้าใจเนื้อความในเอกสารนั้น ทั้งเอกสารจากเจ้าหน้าที่ หรือจากสามี

ปัญหาที่ถามบ่อยที่สุด คือ เรื่องหย่าร้าง ถ้าต้องการหย่า จะเริ่มที่ไหนก่อนดี ต้องทำอย่างไร

เมื่อมีคู่ชีวิต ทุกคนต่างเชื่อมั่นในความรักที่มั่นคง ยืนยาว แต่ความไม่แน่นอน ย่อมเกิดได้เสมอ ปัญหาที่มีไว้เพื่อแก้ ไม่ได้มีไว้ให้เป็น แต่จะแก้อย่างไร **คำถามผ่าน** **ฮอทไลน์**มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นปัญหาการหย่าร้าง ในฉบับก่อนได้เล่าถึง การหย่าร้างของคู่สมรสซึ่งแต่งงานกันเพียง 1-2 ปี เมื่อหย่าแล้วส่วนใหญ่ต้องกลับเมืองไทย เพราะไม่ได้รับการต่อใบอนุญาตพำนักร

เมื่อมีปัญหากับคู่สมรส จนถึงจุดที่ไม่อยากใช้ชีวิตร่วมกันแล้ว ไม่ว่าจะเป็นตามความต้องการทั้งสองฝ่าย หรือจากเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ในกรณีที่ฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอมหย่า จะทำอย่างไร เราสามารถขอทำเรื่อง**แยกกันอยู่**



เมื่อแยกกันแล้วครบ 2 ปี เราจึงจะฟ้องหย่าได้ การแยกกันอยู่จะต้องทำสัญญาการแยกอยู่ ซึ่งมีข้อตกลงในเรื่องที่พักอาศัย การแบ่งเครื่องใช้ในครัวเรือน เรื่องค่าใช้จ่าย และถ้ามีลูก ก็เป็นเรื่องสิทธิปกครอง เรื่องการเยี่ยมลูก **เราจะไม่แยกกัน** โดยที่ยังไม่ได้ทำสัญญาแยกให้เรียบร้อย

เมื่อสามีไม่ยินยอมหย่า เราจึงต้องไปเริ่มดำเนินเรื่องด้วยตนเอง คำถามคือ **จะไปเริ่มที่จุดใด**

จุดแรก ที่เราสามารถขอความช่วยเหลือเพื่อปรึกษาและขอให้เขาช่วยพูดคุยกับสามี เพื่อหาทางตกลงกันคือ **หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ที่อำเภอ** ซึ่งมีเจ้าหน้าที่บริการให้คำปรึกษา และช่วยเหลือปัญหาครอบครัว โดยที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย และถ้าทั้งสองฝ่ายตกลงกันได้อย่างสันติ เจ้าหน้าที่จะช่วยเขียนสัญญาแยกกันอยู่

แต่ถ้าไม่สำเร็จในขั้นนี้ ก็จำเป็นต้องใช้ **ทนาย** ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูง (เพราะกว่าจะเขียนสัญญาแยกกันให้อันได้สำเร็จ ดำเนินเรื่องขออนุมัติจากศาล ทนายอาจต้องใช้เวลาทำงาน ระหว่าง 10-20 ชั่วโมง และคิดค่าทำงานระหว่าง 250-400 สวิสฟรังก์ต่อชั่วโมง) และถ้ามีความขัดแย้งระหว่างคู่กรณี ก็ใช้เวลานานมากขึ้น

การไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ หรือทนาย จะต้องเตรียมเอกสารทรัพย์สินและรายได้ อันได้แก่ใบรับรองเงินเดือนย้อนหลังอย่างน้อย 1 ปี ใบแจ้งรายการเสียภาษีของปีที่ผ่านมา สำเนาบัญชีธนาคาร

เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว เราต้องเข้มแข็ง แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ ไม่มีสิ่งใดยั่งยืน แม้ความทุกข์ เมื่อมาแล้วก็ไป



ปฏิทินกิจกรรม

วันเสาร์ ที่ 16 พฤษภาคม 2015	งานประชุมสามัญประจำปี และงานเปิดตัวหนังสือคู่มือ “เส้นทางสู่สวิตเซอร์แลนด์”
วันอาทิตย์ ที่ 6 กันยายน 2015	งานวันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย ที่ Pfrundhaus Kirchlindach

ใบสมัครสมาชิก

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....
 นามสกุล.....
 ชื่อคู่สมรส.....
 ที่อยู่...(ถนน,เลขที่).....
 เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....
 โทรศัพท์.....
 อีเมล.....
 ลายมือชื่อ.....
 วันที่.....
 โปรดส่งใบสมัครนี้ ไปที่ Verein Thai Frauen für Thai Frauen, Postfach 11, 3038 Kirchlindach
 โปรดส่งจ่ายที่ PC Konto: 87-677365-7
 IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7
 ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส
 ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯนำมาใช้ในการจัดทำเอกสารและกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก

ด้วยรักจากใจ คณะกรรมการสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

สวัสดีค่ะ สมาชิกที่รักทุกท่าน ในโอกาสที่รณรงค์ขบวนปีนี้ เป็นขบวนส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ พวกเราคณะกรรมการ จึงอยากส่งคำอวยพรผ่านตัวหนังสือมายังสมาชิก และถือโอกาสอันดีที่จะได้แนะนำให้สมาชิก รู้จักหน้า และรู้ว่า พวกเราเป็นใครมาจากไหนกันบ้าง เพราะในช่วงระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา สมาคมฯ มีคณะกรรมการเก่าลาออกไป และมี น้องหน้าใหม่ๆ ้วยี่ใส่เข้ามา ด้วยจิตอาสา ตามเจตนารมณ์ ที่พี่รุ่นเก่าๆ ได้สร้างไว้ เมื่อไปพบเจอกันที่ไหน จะได้ ทักทาย และเรียกใช้ได้ถูก ถึงแม้ว่าเรื่องการศึกษา หน้าที่การงาน และตำแหน่งต่างๆ จะเป็นเพียงสิ่งสมมุติ ไม่ใช่ สาระสำคัญ แต่เพื่อสร้างความมั่นใจ ให้กับสมาชิก ว่าพวกเราก็ยังมีพื้นฐาน ที่คิดว่าน่าจะนำมาใช้ในการรับใช้ สมาชิกได้ ค่ะ..



จรรย์ เดลเลอร์ ดีริโต วยุ่ Burgdorf/BE

เดินผ่านมหาวิทยาลัยโลก มานานกาล ปัจจุบันยังศึกษาโลกใบนี้ และคงต้องศึกษาจนกว่า จะหมดลมหายใจ มีสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพื่อรับใช้ทั่วไป หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนพี่น้องพี่ชาวไทยและครอบครัว ถ้าไม่มีประโยชน์เมื่อใด ก็เตือนกันได้นะคะ

ขอฝากข้อคิด “ให้อภัยเมื่อใด ความสุขเกิดเมื่อนั้น”



นวลียา ริตวอร์ วยุ่ Kirchlindach/BE

“Peace on Earth” ขอให้ทุกท่านมีความสุขกาย สุขใจค่ะ



วริยญา อูตรี วาตัยอูย์ Bern ทำหน้าที่ แร่ย์เบ็ก

จะเรียกว่าเป็นการตกกระได พลอยใจก็ได้ค่ะ ตัวเองไม่ได้เข้าร่วมประชุม เพื่อ ก่อตั้งสมาคมฯ แต่เนื่องจากสมาคมฯ ต้องหาสถานที่ประชุม จึงใช้ที่ทำงานของดิฉัน เป็นสถานที่ ในการพบปะพูดคุย และนี่คือจุดเริ่มต้นของการทำงานจิตอาสา ในเมื่อ โอกาสมาอยู่ตรงหน้า จะนิ่งเฉยก็กระไรอยู่ ดิฉันจึงเริ่มต้นด้วยการ เป็นคนจดบันทึก และรายงานการประชุม ดูแลฝ่ายศิลป์ เช่น แผ่นพับ หนังสือคู่มือฯ บรรณาธิการ วารสารรวงข้าว ประชาสัมพันธ์ พิธีกร วิทยากรบรรยาย และสุดท้ายคือเหรียญ จากความไม่ได้ตั้งใจกลายมาเป็นความรัก ความภาคภูมิใจ ที่ได้มี โอกาสทำอะไรๆ เพื่อประโยชน์แก่พี่น้องชาวไทย

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ขอให้ทุกท่านมีแต่ความสุข สุขภาพแข็งแรง และขอให้เป็นผู้มีสติ ไม่ว่าจะทำการสิ่งใด ขอให้ เป็นผู้ชวนขวายนหาความรู้ (จากรวงข้าว) เพื่อเป็นอาวุธณิติตัวท่านตลอด



กุหลาบ ไทโรฟท์ วัยที่ Unterseen(ติดกับ Interlaken)/BE

อาชีพแม่บ้าน และอาสาสมัครทั่วไป

จบพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ปริญญาโท พัฒนาสังคม
เอกวิจัยพฤติกรรมกับการพัฒนา(นิด้า) มาได้ 10 ปี แต่ก็ยังพัฒนาตัวเองได้ไม่ถึงไหน
มีคติประจำใจ... “หิริ โอตปปะ” ...

“ปีใหม่นี้ ขอให้ทุกท่าน พบหนทาง ในการมีชีวิตที่เบาสบายนะค่ะ ”

พวพรรณ ธรรมภักดิ์ เวงเงอร์ วัยที่ Utzenstorf/BE

ทำหน้าที่ช่วยงานทะเบียนในสมาคมฯ และกำลังเรียนรู้งานด้านบัญชี

งานปัจจุบัน Delta Energy Systems (Switzerland) AG

อยู่ฝ่าย Customer Support & Logistics Coordinator, Supply Chain

จบปริญญาตรี บริหารธุรกิจ สาขาการเงิน และการธนาคาร มหาวิทยาลัย

รามคำแหง ...คติประจำใจ คือ “ซื่อสัตย์ สุจริต ต่อตนเองและผู้อื่น”

ปีหน้านี้จะขออยู่ช่วยงานสมาคมหญิงไทยๆต่อไป และเรียนภาษาเพิ่มเติม
เพื่อใช้ในหน้าที่การงาน

ปีใหม่นี้ “ขอให้ทุกท่านมีความสุข คิดหวังสิ่งใด ขอให้ได้ดังที่ปรารถนา และ
ขอให้ทุกท่านพบแต่สิ่งดีดีตลอดไปค่ะ ”



กัลยา พิงด์ อยู่ที่ Kerzers/FR ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้สมาคมฯ

งานปัจจุบัน Stock coordinator , CK Watch and Jewelry Co.Ltd

มีคติประจำใจว่า “ จงคิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด”

ปีใหม่นี้ “ ขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุข...ขอให้ปีใหม่นำพาความสุขใหม่ๆ มาสู่ชีวิต
ขอให้ปีนี้เป็นปีที่เต็มไปด้วยความสุข ”



ณานพธิ์ ดินเน่ อยู่เมือง Echandens/VD ทำหน้าที่รักษาการเลขานุการ

ตอนนี้เป็นแม่บ้าน ดูแลครอบครัว จบการศึกษา Post Graduate Diploma in Hotel
Management สวิตเซอร์แลนด์

คติประจำใจ คือ “อยู่กับปัจจุบัน” ปีหน้านี้จะอยู่ช่วยงานของสมาคมหญิงไทยต่อไป

“ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้สมาชิกหญิงไทย
และครอบครัว พบแต่ความสุข ความเจริญตลอดไปค่ะ”

จากสมาชิก.....ครั้งแรกกับงาน วันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย

วันอาทิตย์แรกของเดือนกันยายนของทุกปีจะมีงาน วันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย ที่จัดโดยสมาคมหญิงไทย จัดมาเป็นปีที่ 9 แล้ว ฉันเพิ่งมีโอกาสไปร่วมงานเป็นครั้งแรก อยากไปร่วมงาน เพราะอยากรู้จักสมาคมไทยในสวีตเซอร์แลนด์ให้ดียิ่งขึ้น ตอนแรกที่รู้วันก็ไม่มั่นใจนักว่าจะว่าง แต่พอคุณป้าที่รู้จักกันซึ่งเป็นกรรมการของสมาคมฯ มาขอให้ลูกสาวตัวเล็กไปเล่นไวโอลินในงานด้วย ฉันก็รีบเคลียร์ตัวให้ว่าง **ตอนที่ถาม**ลูกสาวว่า อยากจะไปเล่นไวโอลินโชว์ให้คนฟังไหม เล่นเพลงไทยสักสองเพลงก็พอ คนตัวเล็กบอกว่าไม่เอา ขอเล่นสี่เพลง ฉันรู้สึกดีใจที่ลูกอยากไปเล่นไวโอลิน แม้จะเรียนไวโอลินมาไม่นานนัก แต่ช่วงนี้เป็นช่วงที่เธออยากเล่น อยากโชว์ หากมีโอกาสฉันก็อยากสนับสนุนให้ลูกได้ทำในสิ่งที่เธอรัก ฉันเอ่ยปากชวนพ่อของลูกไปด้วย เขาทำท่าอิดออดไม่อยากไป เพราะกลัวจะทำตัวไม่ถูก ไม่รู้จักใคร ไม่รู้จะคุยกับใคร เกรงจะต้องนั่งเหงาคนเดียว แต่พอลูกสาวอ่อนขอให้ไปคนเดียวเล่นไวโอลิน พ่อก็ยอมไปแต่โดยดี

ฉันทำข้าวเหนียวสุกๆ ดิบๆ ไปร่วมงานหนึ่งกล่อง และไก่ทอดอีกหนึ่งจาน ไปถึงเห็นอาหารอลังการวางเต็มโต๊ะยาว อาหารมาจากทุกภาค ส่งกลิ่นหอมจนพยาธิในท้องฉันเริ่มคววญ รู้สึกกระดากๆ ตอนเอาอาหารของตัวเองไปวางรวมๆ กับอาหารคนอื่น **อาหารอร่อยมาก** ฉันกินจนลืมน้ำของตัวเองกำลังลดน้ำหนัก(ปลอบตัวเองว่าไม่เป็นไรอร่อยแบบนี้หา กินได้ง่ายๆ ที่ไหนเล่า) ตอนจะกลับพี่ๆ สมาชิกสมาคมฯ ที่ทำอาหารอร่อยๆ มา เขาห่ออาหารให้ฉันเอากลับบ้านด้วยอาหารที่ห่อให้ฉัน มันมากกว่าที่ฉันเอาไปด้วยซ้ำ ฉันรับมาอย่างเต็มใจ(และดีใจของอร่อยๆ ฟรีๆ มีหรือจะปฏิเสธ) แม้จะเงินๆ กับอาหารของตนเองอยู่บ้าง แต่อย่างน้อยฉันก็ได้แสดงให้เห็นว่า แม้ฉันจะทำอาหารห่วยแตกเพียงใด ฉันก็ไม่ได้เอาเปรียบใคร ฉันตื่นเช้าทำอาหารไปเหมือนคนอื่นๆ เพียงแต่อาหารของฉันมันเหลือกลับมาเท่าเดิมแค่นั้นเอง **อยากขอบคุณ**คณะกรรมการสมาคมหญิงไทย และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง งานนี้สนุกสนานได้ทั้งสาระและบันเทิง ฉันรู้สึกดีใจจริงๆ ที่ได้ไปร่วมงาน เพราะมีผลสะท้อนกลับมาหาตัวฉันเองหลายอย่าง ฉันได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้เห็นการทำงาน ได้รู้จักคณะกรรมการที่ทำงาน "จิตอาสา" หลายท่าน ได้รู้จักหญิงไทยในต่างแดนที่เก่งๆ ทำงานอย่างเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทน ฉันรู้สึกชื่นชมเป็นอย่างมาก การได้เห็นได้สัมผัส ทำให้ตัวเองเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองในการใช้ชีวิต ดีใจที่ได้เป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งในการทำงานเพื่อคนอื่น

ในส่วนของสามี เขาได้เห็นอะไรใหม่ๆ ได้รู้จักกลุ่มหญิงไทยที่มีความสามารถ และทำงานเพื่อส่วนรวม เขาได้ชิมอาหารแปลกๆ อร่อยๆ ที่ภรรยาไม่เคยทำให้กิน(เพราะทำไม่เป็นฮาๆ) ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่พูดคุยกันอย่างถูกคอบ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างออกรสออกชาติ คาดว่าคราวหน้าถึงฉันจะไม่ชวนเขาก็คงขอตามไปด้วย

ส่วนลูกสาวตัวน้อยไปเล่นไวโอลิน ได้รางวัล คือเสียงชื่นชม (ที่ชมต่อมาถึงพ่อกับแม่ด้วย ทำเอาพ่อหน้าบานเขียว ส่วนแม่หน้าบานเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว) และยังมีเงินค่าขนมที่ ป๊าๆ น๊าๆ ให้มาด้วยน้ำใจ มากมายเกินกว่าที่เด็กคนหนึ่งจะคาดคิด แต่นั่นไม่ใช่ประเด็นสำคัญ สิ่งที่ได้รับเป็นเพียงผลพลอยได้ สาระคือ ความกล้าแสดงออก ความสนุกสนานเต็มอกเต็มใจเล่น มันช่วยตอกย้ำว่า **"ฉันไม่ได้บังคับให้ลูกต้องทำ"** และฉันยังได้สอนลูกด้วยว่า ไม่ใช่ว่าการเล่นไวโอลินโชว์ จะได้เงินแบบนี้ทุกครั้ง เพราะสิ่งที่ได้จากการเล่นไวโอลิน คือ ทำให้ตัวเองมีความสุข และทำให้คนอื่นมีความสุขไปด้วย

จาก...แมลิซ่า