

วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 22

สิงหาคม 2563
August 2020

รวงข้าว



RUANG KHAO

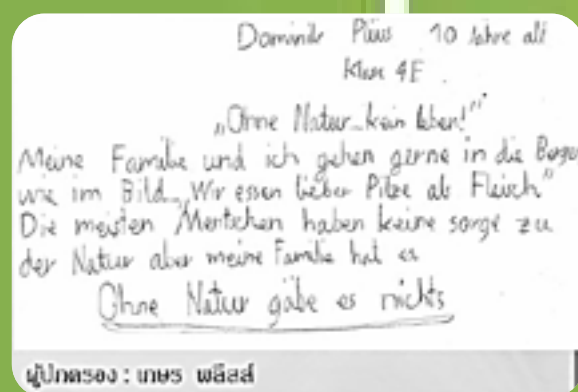
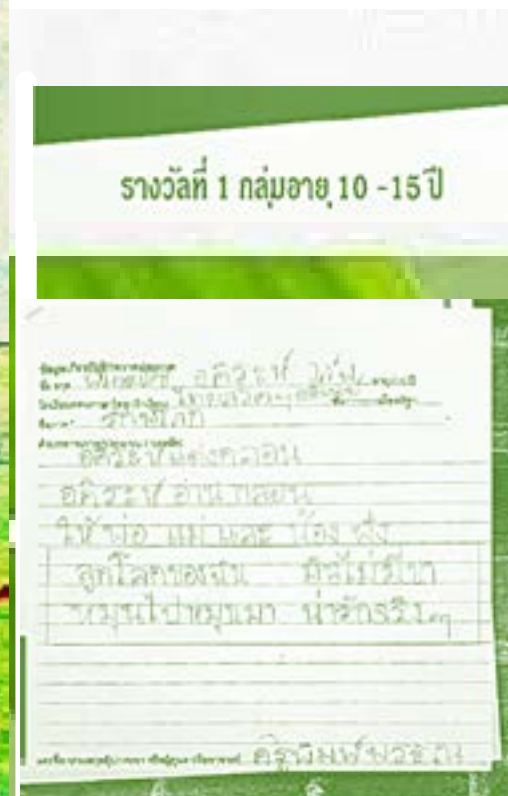


รางวัลที่ 1 กลุ่มอายุ 10-15 ปี

รางวัลที่ 1 กลุ่มอายุ 6-9 ปี

“รักษ์โลก เริ่มที่บ้าน”





รวงข้าว

ปีที่ 22 ฉบับเดือนสิงหาคม

2563/2020

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11, 3038 Kirchlintach
Tel. +41 79 649 34 32
PC-Konto: 87- 677365 -7
IBAN: CH26 0900 0000 8767 7365 7
<https://www.thaifrauenverein.ch>
E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch
เฟซบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
[facebook.com/thaifrauen.swiss](https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss)

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน และทะเบียน : ภูวลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : กัลยา ฟิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน่

บรรณาธิการ : ภูวลยา รีเดอร์

คณะกรรมการ : ศศิธร กลลอร์

เวปมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น -เรอบีเย คักดา บัวลอย

บรรณาธิการ : ภูวลยา รีเดอร์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิดา ศรีสุทัศน์ เมาริเธอร์

ช่างภาพ : ภูวลยา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : ภูวลยา รีเดอร์ จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

และศศิธร กลลอร์

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ลำดวน, ต้นกล้า, ก.ไตรคำ, ดาวเคียงเดือน, โยทะกา, มุกก็, คนปรุงชา, และพี่หญิงไทย นักแปล : คักดา บัวลอย, เฟรรา ฮีริช และแด่บุพการี

ขอขอบคุณ

จากช่างภาพสมาคมภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

สารบัญ

เรื่องจากปก

6 รักโลก เริ่มต้นที่บ้าน

เรื่องจากเมืองไทย

7 ฐานวิถีชีวิตใหม่ และไทยชนะ

กฎหมายน่ารู้

10 พินัยกรรม สัญญามรดก และสัญญาผู้สมรส

12 ความรุนแรงในครอบครัว

14 เรื่องความรู้ เกี่ยวกับงานชั่วคราว

16 พืชจากโควิด

สรรหามาเล่า

18 Wenn du willst

19 สุขภาพจิต วิถี Normal

สุขภาพกาย ใจ

20 ภาวะเครียด กับ วิกฤต โควิด

สาระน่ารู้

22 ใบจ่ายเงิน แบบใหม่

24 รู้ทัน ป้องกัน ไว่ก่อน

25 เล็กน้อยแต่ไม่จืดจอย

26 สกิตชีวิตคู่ และการหย่าร้าง

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ

5 สารจากประธาน

29 กามมา ตอบไป

30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ เพื่อนผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020 ที่สวิตเซอร์แลนด์ พบผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 รายแรก จนถึงเวลานี้ ถึงแม้สถานการณ์ค่อย ๆ คลี่คลาย แต่ก็ยังไม่สบาย ๆ จริง ๆ และที่ผ่านมาพวกเราต้องยกเลิกกิจกรรมที่วางแผนไว้ไปทั้งหมด แต่ฉบับนี้กิจกรรมแรกที่เราทำได้ เพราะเราไม่ต้องพบกันแบบตัวเป็น ๆ คือ กิจกรรม ส่งภาพเข้าประกวดของเด็ก ๆ ในหัวข้อ **“รักษโลก เริ่มที่บ้าน”** เพราะปีนี้ เป็นปีของกระแสวิพากษ์วิจารณ์เรื่องการอนุรักษ์ธรรมชาติ และดูแลสิ่งแวดล้อมที่ค่อนข้างเข้มข้น เราจึงร่วมดูแลสิ่งแวดล้อมกับโครงการนี้ ถึงแม้ผลงานส่งเข้าประกวดไม่มากดังที่คาดหวังไว้ แต่นั่นก็เพียงพอ สำหรับที่มาของเรื่องจากปก และต้องบอกว่าน้อง ๆ หนู ๆ มีความสามารถ ความคิดที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้ใหญ่รุ่นเราวางใจได้กับโลกในอนาคตข้างหน้า และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สาลี ศิลปธรรม ที่ให้เกียรติพวกเราสละเวลามาเป็นกรรมการตัดสินให้ค่ะ

สำหรับไวรัสโควิด 19 ที่มาเยือนพวกเราในปีนี้ เขาทำให้คนทั้งโลก ต้องปรับตัวใช้ชีวิตแบบ New Normal เป็นอย่างไรติดตามอ่านได้จาก 4 นักเขียนของเรา คือ ต้นกล้า เล่าเรื่องจากเมืองไทย ส่วนโยทะกาเล่าเกี่ยวกับคนที่อยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ คนปุงซาซึ่งเป็นเจ้าของกิจการร้านขายชา มาแนะนำชาติ ๆ เหมาะกับสถานการณ์ที่คนเครียดสะสมควรดื่มอะไร และ ก.ไตรคำ นำเรื่องการเลือก Mask ที่เหมาะสมกับการใช้งานแบบต่าง ๆ มาฝากกันค่ะ

นอกจากนี้ยังอัดแน่นไปด้วยเรื่องของกฎหมายต่าง ๆ เช่น เรื่องเกี่ยวกับมรดกน่ารู้จริง ๆ การทำงานชั่วคราวเป็นอย่างไร มีสิทธิต่าง ๆ เหมือนลูกจ้างประจำไหม ความรุนแรงในครอบครัวซึ่งไม่มีครอบครัวไหนอยากให้เกิด แต่ถ้าเกิดขึ้นกับครอบครัวเรา จะทำอย่างไร มีคำแนะนำดี ๆ มาฝากกัน และตั้งแต่ 30 มิถุนายนที่ผ่านมา ระบบการจ่ายเงินด้วย QR Code ก็เริ่มเข้ามาแทนที่การจ่ายเงินด้วยใบ Einzahlungsschein (ภาษาฝรั่งเศส คือ Bulletin de versement, ภาษาอิตาลี คือ Polizza di versamento) ไม่อยากเรียนอะไรใหม่ ๆ เลย และมีความปลอดภัยขนาดไหน ไปติดตามอ่านกันนะคะ เป็นเรื่องใกล้ตัวเข้ามาเรื่อย ๆ แล้วค่ะ

ท้ายนี้ฉันขอเชิญชวนพวกเราชาวสมาชิก เข้าร่วมประชุมสามัญประจำปี ซึ่งเราเลื่อนมาจากเดือน พฤษภาคม เพราะฤทธิ์โควิด และงานวันครอบครัว ในวันอาทิตย์ที่ 6 กันยายนนี้ พบกับกิจกรรมดี ๆ สำหรับครอบครัวรักษโลกนะคะ เพราะโลกนี้ ให้ที่อยู่อันอุดมสมบูรณ์กับพวกเรา การโอบอุ้มดูแลโลกใบนี้ให้ได้อยู่ ก็เพื่อตัวเราเอง และลูกหลานของเราจริงไหมค่ะ

ด้วยความปรารถนาดีที่มีให้พวกเราเสมอมา และจะเสมอไปค่ะ

กุหลาบ ไทโรโพอู (saipopoo@gmx.ch)

Kulap Suppa



สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

ตั้งแต่เดือนมีนาคม ที่ข่าวการระบาดของเชื้อโควิด19 เริ่มเข้าสู่วิกฤติ ไปทั่วโลก ทำให้เราต้องยกเลิกกิจกรรมทั้งหมดที่จะมีการชุมนุม พบปะสังสรรค์ เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม ตามกฎระเบียบ เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อ แม้ถึงเวลานี้สถานการณ์การแพร่เชื้อจะผ่อนคลาย แต่การเฝ้าระวัง ยังต้องดำเนินต่อไป เพราะยังไม่มีความชัดเจนที่สามารถรักษาโรคนี้ได้เด็ดขาด ดังนั้นกิจกรรมต่างๆ ยังต้องเลื่อนออกไป อย่างไม่มีกำหนด

สิ่งที่สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ยังสื่อสารกับสมาชิกและผู้สนใจในการทำงานของสมาคมฯ คือ วารสารรวงข้าว การสื่อสารทางเฟซบุ๊ก และการตอบคำถามทางอีเมล

ด้วยเทคโนโลยีทางไอที ทำให้เราสามารถสื่อสารกันได้ แม้จะอยู่ห่างไกลกัน ผู้เขียนเองก็ถูกผลกระทบของการระบาดเชื้อโควิด ต้องอยู่เมืองไทย ตั้งแต่เดือนธันวาคม ซึ่งมีกำหนดกลับตั้งแต่ปลายมีนาคม แต่เพราะสถานการณ์การขึ้นเครื่องบิน ในพื้นที่จำกัด และสภาพวัยของตน ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงกับการติดเชื้อ จึงขอเลื่อนการเดินทางออกไป แต่ไม่คิดว่าจะต้องอยู่นานขนาดนี้ เกินครึ่งปีนะ เข้าเดือนกรกฎาคมแล้ว ยังไม่มีวีซ่า ว่าสายการบินแห่งชาติ(ไทย)จะติดปีกได้เมื่อไร แต่ไม่เป็นไรนะ ยังแข็งแรงดี ประสบการณ์ผ่านฤดู (แสน)ร้อนของเมืองไทย จากที่ไม่ได้พบกันหลายสิบปีแล้ว เห็นว่ายังรอด กักตัวในบ้านตามระเบียบ ไม่ทำให้เดือดร้อนแต่อย่างใด คิดว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืน โควิดก็โควิดเกิด สักวันก็คงต้องพ้นทาง

เราจะไม่ไว้วางใจ ทำไม่กลับบ้านไม่ได้? ทำไม่บินไม่ได้? ไปก็ไม่ได้? มากี่ไม่ได้? ออกกฎอะไรกันหนักหนา?

จะไม่ฉุนเฉียวตามอารมณ์ เพราะไม่ได้ตั้งใจ ไม่ใช่ความผิดของใครเพียงคนเดียว หรือของประเทศเดียว เป็นเรื่องที่เกิดทั่วโลก มีผลกระทบกับทุกเชื้อชาติ ทุกประเทศ บางครั้งเราก็ไม่สามารถทำทุกสิ่งได้อย่างใจ แต่ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก มีทางแก้ไข ด้วยปัญญาตน แต่เพื่อส่วนรวมก็ต้องมีระเบียบบังคับ เมื่อระเบียบไม่พอ ก็ต้องให้เป็นกฎหมาย จึงศักดิ์สิทธิ์.....แล้วยายคนนี่.....ก็ร้องเพลงรอ ต่อไป

งานทำวารสารรวงข้าวเพื่อสมาชิก ไม่มีปัญหาอะไรนะ ยังดำเนินการได้ไม่หยุด ด้วยความสมัครใจของคณะกรรมการที่ทำงานกันอยู่เบื้องหลัง และขอบคุณโรงพิมพ์เจ้าประจำของเรา ที่ยังทำงานคุณภาพให้เราไม่หยุดเช่นกัน

ส่งความรัก ความระลึกถึง ความปรารถนาดี ถึงเพื่อนร่วมโลกทุกคน ไม่จำกัด ชาติ ศาสนา แม้โควิดยังอยู่ แต่ปรารถนาให้ท่านทั้งหลายได้อยู่เย็นเป็นสุข พันธมิตรและภยันตรายทั้งปวง นะคะ

Dr. Nant

“รักษ์โลก

โดย ลำดวน

หากว่า **บ้าน คือ วิมานของเรา** ถ้าเป็นเช่นนั้น โลกใบนี้ จะเป็นวิมานของใคร เราทุกคนต่างก็ต้องพึ่งพิงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม คงจะดีไม่น้อยหากวิมานของเรานั้น นอกจากเราจะอยู่สบายแล้ว เราควรจะมีส่วนช่วยในการดูแลรักษาโลก ให้เป็นวิมานที่น่าอยู่สำหรับทุก ๆ ชีวิต บนโลกนี้ด้วย และเราทุกคนนั่นเอง ที่ต้อง “รักษ์โลก” และเด็ก ๆ ในวันนี้ คือผู้ที่อยู่บนโลกนี้ต่อไปจากเรา รุ่นพ่อแม่ จึงไม่มีสิ่งใดจะดีไปกว่า การปลูกฝังพวกเขาตั้งแต่วินาทีแรก โดยการสอน การทำเป็นตัวอย่าง รวมทั้งการทำให้ไปด้วยกัน เพราะการเรียนรู้ที่ดี คือการลงมือทำ ร่วมด้วยช่วยกันทั้งครอบครัว เราก็หวังได้ว่าเขาเหล่านั้น จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ห่วงใย รักษา รักโลกใบนี้ ทุกท่านคิดเหมือนลำดวนไหมคะ

รวงข้าวฉบับนี้ ฉบับก่อนวันครอบครัว และทางสมาคมได้เชิญชวน เด็ก ๆ มาร่วมกันวาดภาพประกวดในหัวข้อ **“รักษ์โลก เริ่มที่บ้าน”** มีเด็ก ๆ ส่งผลงานเขาประกวด ไม่มากเท่าที่เราคาดหวัง อาจเป็นเพราะสถานการณ์โควิด แต่เท่าที่ได้มา ก็ดีงามเพียงพอ และสำหรับผลงาน ชนะเลิศ ก็ได้ขึ้นปกวารสารตามที่เห็นกันแล้วนะคะ และลำดวนมีเทคนิค ดี ๆ มาฝากให้คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง ชวนลูก ๆ หลาน ๆ เด็ก ๆ มาร่วม รักษ์โลก เริ่มที่บ้านด้วยกันคะ

การเรียนรู้ดูแลรักษาให้อยู่อย่างยั่งยืน :

เด็ก ๆ เรียนรู้การปกป้อง ดูแลรักษา สิ่งแวดล้อม เราผู้ปกครอง ซึ่งควรให้เด็ก ๆ เรียนรู้เรื่องนี้เร็วที่สุด เพราะเมื่อเรียนรู้ได้เร็วเท่าไร เขาก็จะเคยชิน จนเป็นนิสัยได้เร็วเท่านั้น และการอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ให้เขาได้สำรวจ สัมผัส การเข้าป่า ซึ่งผู้ปกครองสามารถ เรียนรู้ชื่อของ ต้นไม้ และดอกไม้ที่แตกต่างกันพร้อมกับเด็ก ๆ พวกเขาอาจนำดอกไม้ หรือกิ่งไม้เล็ก ๆ ของพืชต่าง ๆ กลับบ้านเพื่อเก็บไว้ในใจ ได้เล่นดิน จับหิน สัมผัสน้ำในลำธาร เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก ๆ ที่จะเรียนรู้ ดูแลรักษาให้ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอยู่อย่างยั่งยืน รวมทั้งสัตว์และพืชด้วย

เราควรสอนให้เด็ก ๆ เข้าใจธรรมชาติแบบครบวงจร เช่น น้ำ มาจากไหน ทำไมถึงเกิดน้ำท่วมพวกเขาควรเรียนรู้ว่า การรับผิดชอบ ต่อธรรมชาติ และการไม่เอาัดเอาเปรียบธรรมชาติอย่าใช้ธรรมชาติ

มากเกินไป

ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่าง :

ฝึกพฤติกรรมที่ถูกต้องซ้ำแล้วซ้ำอีก วิธีนี้ใช้ได้ทั้งกับเด็ก และผู้ปกครอง หากพ่อกับแม่แยกขยะอย่างต่อเนื่อง เด็ก ๆ จะเรียนรู้ และ ทำตามติดไปจนเป็นผู้ใหญ่โดยอัตโนมัติ

เริ่มที่บ้าน”

ถ้าเขาทำพฤติกรรมที่เหมาะสม หากเด็กอ่านหนังสือบ่อยขึ้น แทนที่จะใช้เวลาทั้งวันหน้าคอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์ คุณอาจให้รางวัลเป็นอุปกรณ์เกี่ยวกับการอ่าน แต่ถ้าจะซื้อเกมคอมพิวเตอร์ก็ให้เขาจ่ายเงินซื้อเอง หรือ คุณสามารถให้รางวัลเด็กด้วยการเดินทางด้วยกัน หากพวกเขา ปิดก๊อกน้ำเสมอ หลังแปรงฟัน อาจทำแบบสะสมแต้ม เช่น ถ้าเด็กปิดน้ำครบสิบครั้ง ก็ให้รางวัลไปพิพิธภัณฑสถานด้วยด้วยกัน อะไรทำนองนี้ แล้วแต่เทคนิคแต่ละบ้านนะคะ ในการจูงใจเด็ก ๆ ให้ร่วมมือ เรียนรู้รักษาสีสิ่งแวดล้อม

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ลำดวนอยากชวน เด็ก ๆ มาแปลงร่างเป็นเด็กรักษ์โลกกัน ซึ่งเด็ก ๆ ต้องฝึกเป็นนักต่าง ๆ ดังนี้ก่อนนะคะ

1. เป็นนักสำรวจ หัดเป็นนักสังเกต อย่าเมินเฉย เด็ก ๆ สำรวจในบ้านว่า มีจุดตรงไหนที่มีคนเผลอเปิดไฟ เปิดไฟ ให้อยู่บ้าง ถ้าเห็นให้รีบปิดให้เรียบร้อย
2. เป็นนักระวัง คอยระมัดระวังเรื่องพฤติกรรม การใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างรู้คุณค่า ไม่ให้เกิดการสูญเสีย รั่วไหล

คิดหน้า ก่อนใช้ว่า ไฟฟ้ามาจากไหน กว่าจะได้ พลังงานไฟฟ้า หรือน้ำมา ยากเย็นเพียงใด เราต้อง สูญเสียอะไรบ้าง

คิดหลัง หลังจากใช้แล้วสิ่งเหล่านั้นจะไปไหน เกิดผลกระทบ ต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใด เช่น ใช้เสร็จแล้วเกิดขยะ ขยะจะไปไหน ขยะจะอยู่นานแค่ไหน และขยะจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใด

3. เป็นนักบอกต่อ บอกต่อเรื่องราวดี ๆ มาชวน เพื่อน ๆ มาทำดี เพื่อสิ่งแวดล้อมที่เริ่มจากตัวเรา เริ่มจากที่บ้าน ของเรา และโรงเรียนของเรา สิ่งที่จะบอกต่อได้ดีที่สุด คือ การทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเด็ก ๆ มีคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง เป็นผู้เล่าเรื่อง และทำให้ดูนะคะ

และวันครอบครัวหญิงไทยปีนี้ เราขอชวน เด็ก ๆ มาแปลงร่างเป็นเด็กรักษ์โลก เพื่อร่วมกันสร้างสรรค์ สิ่งดี ๆ เพื่อสิ่งแวดล้อม และหากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราก็จะ รอดไปด้วยกัน ขอให้วันครอบครัวปีนี้ เป็นวันที่พ่อแม่ลูก ร่วมกันให้ ให้สิ่งดี ๆ กับสิ่งแวดล้อมนะคะ

ที่มา : <https://www.familienleben.ch/kind/erziehung/kinder-le-rnen-umweltschutz-414>

ฐานวิถีชีวิตใหม่

และ

ไทยชนะ

โดย ดันกล้า

นับแต่เชื้อโรคโควิด-19 เริ่มระบาด ในเมืองไทย ตั้งแต่เดือนมีนาคม ที่ผ่านมา เราได้ยินคำศัพท์ ใหม่ ๆ มากมาย ที่เกี่ยวข้องกับโควิด บางคำไม่ใช่ศัพท์ใหม่ แต่นำมาใช้จนติดปาก ทั้งโควิดยังมีผลทำให้การใช้ชีวิตของเราต้องปรับเปลี่ยนจากที่เคยชิน ที่เรียกว่า วิถีชีวิตใหม่

ฐานวิถีชีวิตใหม่

ความปรกติใหม่ เป็นศัพท์ซึ่ง**ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติขึ้น** จากคำ *New Normal* หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต อย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผน และแนวทางปฏิบัติ ที่คนในสังคมคุ้นเคย ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีชีวิตใหม่

ทำไมต้องใช้วิถีชีวิตใหม่ ก็เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ พร้อมกันนั้น คือความพยายามรักษา และฟื้นฟู ศักยภาพทางเศรษฐกิจ และธุรกิจ จึงต้องปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร ต่างจากความคุ้นเคยมาแต่เดิมในหลายทาง ด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ ได้กลายเป็นความปรกติใหม่ ในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป จนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่ง ของวิถีชีวิตปรกติของผู้คนในสังคม

ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก

วิถีชีวิตเปลี่ยนอย่างไร เรื่องของชีวิตประจำวันก่อนละกัน เรื่องอาหารการกินเพราะเราต้องกักตัวอยู่กับบ้านนาน หลายเดือนเชียะ ทำงานที่บ้าน (work from home WFH) ลูกหลานเรียนอยู่ที่บ้านเมื่อทุกคนอยู่พร้อมหน้ากัน คุณแม่คุณพ่อก็เริ่มสนุกกับการสรรหาเมนูที่ชอบ เมนูแปลก ๆ มาหัดทำกันจนหมดเมนู แต่ที่ติดติดอันดับ คือ การสั่งอาหารทางออนไลน์ เพราะ ร้านอาหาร ต้องปิดกิจการ ไปนั่งกินที่ร้านเหมือนเดิมไม่ได้ ร้านอาหารจะขายได้เฉพาะห่อกลับบ้านเท่านั้น เราจึงเห็น รถมอเตอร์ไซด์สารพัดสี (ยี่ห้อบนกล่อง ใส่อาหารท้ายรถ) วิ่งวนเต็มถนน ลัดเลาะเข้าชอกชอย วิ่งส่งอาหารตามบ้าน สร้างรายได้ให้หลายคน ในช่วงว่างงาน เราอาจเจอวิศวกร นักบิน ที่หันมาขับมอเตอร์ไซด์ส่งอาหารกันหลายคน

การสั่งซื้อออนไลน์ นอกจากอาหาร ก็สิ่งของเครื่องใช้ทุกชนิด เพราะห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า (ที่ไม่ใช่แผนกอาหาร) ร้านค้าทั่วไป ไม่สามารถเปิดทำการได้จึงต้องสั่งซื้อทางออนไลน์ บอกได้เลยว่าสินค้าทุกประเภท คุณไม่ต้องเดินทางฝ่าการจราจรแดง-ฝน แค้นที่บ้าน ตามหาสินค้าได้ทุกอย่าง ผู้ขายบางเจ้าคิดค่าส่ง บางเจ้าบอก ค่าส่งฟรี (ก็บวกไว้แล้วนิ)

หมดสมัยนั่งชายในร้านแล้ว เพราะลูกค้าไม่เดินไปหา ใครบอกว่าเศรษฐกิจไม่ดี ขายของไม่ได้ ร้านค้าเจียบเหงา คงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการขาย ดูการขายทางออนไลน์นะคะ เห็นขายดิบขายดี ส่งเสริมการค้าการขาย ซื้อง่าย ขายคล่อง ส่งเสริมกิจการการขนส่ง แต่ซื้อสินค้าออนไลน์ก็ต้องระวังหน่อย ของดีราคาเป็นกันเองก็เยอะ แต่ที่ **“ไม่ตรงปก”** ก็มากเหมือนกัน (โดนมาแล้วนะสิ จะโทษใคร ต่อไปจะรอบคอบขึ้นนะ ครั้นที่จะเป็นความ ทำให้ขจัดปัญหานี้ยากสักหน่อย)

นักเรียนต้องเรียนอยู่ที่บ้าน ออนไลน์อีกแหละ ลูกเล็ก ๆ พ่อแม่ต้องเป็นพี่เลี้ยง ช่วยลูกเรียนหนังสือ เดือนกรกฎาคม โรงเรียนจะเปิดแล้วดีใจกับนักเรียนที่ด้อยโอกาส ไม่ทุกคนหรอกนะที่สามารถเรียนออนไลน์ ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง ทำให้นักเรียนจำนวนหนึ่ง ไม่พร้อมจะใช้การเรียนการสอน วิธีนี้ เห็นใจ เห็นใจ แต่โลกต้องการการเปลี่ยนแปลงค่อย ๆ พัฒนากันไป

การรักษาสุขอนามัย สำคัญ ยุคนี้ใครไม่รู้จัก

คุณหมอทวีสิน วิทยายุธิน โฆษกศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) คุณหมอเป็นจิตแพทย์ จึงมีลีลาการแถลงข่าว การพูดอธิบาย การนำเสนอ ข้อมูล ถึงประชาชน ถึงสื่อมวลชน ที่ทำให้ทุกคนอบอุ่นใจ มีความเชื่อมั่น ในบุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข รวมถึงเชื่อมั่นในการทำงานของรัฐบาล ต่างเฝ้าติดตาม เฝ้าหน้าจอ กันตรงเวลาข่าวทุกวัน ยิ่งกว่าติดซีรีส์ละคร ผลที่ตามมา คือ ทุกคนปฏิบัติตามเพื่อให้พ้นการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด จนทำให้ประเทศไทยผ่านวิกฤติ แคมเปญยอดฮิต **“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”** อยู่บ้าน โดยเฉพาะผู้สูงวัย วัยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ลูกหลานสั่งหามออกนอกบ้าน โดยเด็ดขาด วัยทำงานก็อยู่บ้าน เพราะบริษัท และโรงงานส่วนใหญ่ต้องปิด หรือสลับกันไปทำงาน

เว้นรักษาระยะห่าง ทางสังคม Social distancing
ยืนห่างกัน ไม่จับมือทักทาย ทำให้วัฒนธรรมการไหว้
แบบไทย เป็นที่นิยมทั่วโลก ถ้าจะออกนอกบ้าน สมัยนี้
ต้องมีของสำคัญ เป็นอุปกรณ์ ประจำกาย ที่ขาดไม่ได้แล้ว
มีอะไรบ้างละ **หน้ากากอนามัย เจลหรือแอลกอฮอล์** ใช้ล้างมือ
ใช้เช็ดถูทุกส่วนที่ต้องไปสัมผัส โดยเฉพาะในที่สาธารณะ บางคน
ยังมีถุงมืออีก ร้านค้าทุกแห่ง ให้ลูกค้าใส่หน้ากากก่อนเข้าไป
ไม่เช่นนั้นไม่อนุญาตให้เข้าไป ต้องวัดอุณหภูมิ (ใช้กล้องวัดอุณหภูมิ)
ตรงทางเข้า ใครมีอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียสกลับบ้านไปได้
เลย ช่วงนี้สาว ๆ จะไม่เปลืองแบงค์ ไม่เปลืองลิปสติก ลดรายจ่ายได้
นิดหนึ่ง ไม่รู้จะหาทำไม ยิ่งใกล้ก็ต้องปิด **ใส่หน้ากากเข้าหากัน**
จนจำกันแทบไม่ได้

ระบบไร้สัมผัส Contactless
ผู้คนต่างหวาดหวั่น การติดเชื้อจากการสัมผัส ต้องใช้การ
เว้นรักษาระยะห่างทางสังคม Social distancing
แต่บางสิ่งบางอย่างตามวิถีเดิม ที่มีการสัมผัสยังต้องได้รับ
การพัฒนา เช่น การจับจ่ายใช้สอยเงินทอง ซึ่งพัฒนามาระยะหนึ่ง
ทำให้สามารถส่งจ่ายโดยไม่ใช้เงินสด Cashless โดยใช้การ
โอนเงินออนไลน์**ไอแบงก์กิ้ง i-Banking** ในร้านค้า แม้แต่ค้าพ่อค้า
ในตลาดเปิด ก็ใช้ **QR Code (Quick Response** เป็นบาร์โค้ด
2 มิติ สัญลักษณ์แทนข้อมูล ต่าง ๆ) จนแทบไม่ต้องพกเงินกันแล้ว
การสัมผัสทางอื่น ๆ นั้น ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย ใน
ทุกประเทศต่างเร่งการพัฒนา **“ไร้สัมผัส”** เช่น ในระบบ
รักษาความปลอดภัย ด้วยการสแกนใบหน้าโดยไม่ต้องถอด
หน้ากากไม่ต้องใช้บัตร พัฒนาลิฟต์ที่สั่งการได้ด้วยสัญญาณมือ
การปิดเปิดประตูด้วยเซนเซอร์ การใช้เมนูอาหารเป็น ภาพฉายบน
โต๊ะและใช้เซนเซอร์รับคำสั่ง และอีกหลายสิ่ง หลายอย่าง ที่เรา ๆ
คงต้องติดตามดูการแข่งขันของอุตสาหกรรม เซนเซอร์โลก

ภาวะโรคระบาดช่วยมาเร่งการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญา
ประดิษฐ์ (เอไอ) เพราะการแข่งขันสูง ทุกหนแห่งถูกกดดันให้
ต้องรีบเร่งวิจัยและพัฒนานวัตกรรมใหม่ ให้ทันคู่ค้า คู่แข่ง

การปิดร้าน ปิดโรงงาน ปิดธุรกิจ ทำให้
เกิดความเดือดร้อนกันทั่วหน้า ทุกอาชีพ รัฐบาล (แทบจะ
ทุกประเทศ) มีมาตรการช่วยเหลือทุกสาขาอาชีพ เราไม่ขอฟุด
เรื่องนี้เอะ ไม่งั้นต้องเปิดอภิปรายอีกรายการ ก็ต้องศึกษากันไปว่า
จะปรับเปลี่ยนการทำงาน การทำธุรกิจให้สอดคล้องกับ
สถานะการณ์ปัจจุบันกันอย่างไร หลายกิจการ ต้องล้มหาย
เพราะขาดทุน ส่วนนี้ก็จะเสี่ยงดังหนอยเพราะเงินขาดมือ แต่
หลายกิจการกลับสามารถสร้างรายได้มากขึ้นจากวิกฤติเหล่านี้
ซึ่งไม่ค่อยแสดงตัว หลายคนเปลี่ยนอาชีพ ปรับตัวตามสภาวะ
ได้อย่างดี อู๋ป ผลออกไปนิด ไปทางอื่นดีกว่า



ไทยชนะ

ตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม รัฐบาลเปิดตัว
แอปไทยชนะ โดยที่ท่านนายกลุงตู่ของเรา เป็นผู้ตั้งชื่อ
เนื่องจากให้ความรู้สึกดีและอีกเหิม จุดประสงค์ คือ
ช่วยการควบคุมป้องกันโรค จากเดิมที่ลงทะเบียนด้วยมือ
เป็นการลงทะเบียนออนไลน์ เป็นกระบวนการที่ให้ร้านค้า ติด
QR Code ให้ลูกค้ามาลงแอปพลิเคชันสำหรับการ เช็กอิน-
เช็คเอาท์ เพื่อให้ทาง ศบค. สามารถเรียกผู้สัมผัสหรือเข้าใกล้
ผู้ติดเชื้อตามช่วงเวลานั้น ๆ โดยผู้ที่ได้รับข้อความแจ้งเตือน
จะสามารถนำข้อความมายังโรงพยาบาล เพื่อขอรับการตรวจ
ได้ฟรี

นอกจากนี้ประชาชนที่จะมาใช้บริการในห้าง
สรรพสินค้า สามารถตรวจสอบความหนาแน่นของจำนวนคน
ในร้าน หรือจองคิวการใช้บริการ เพื่อหลีกเลี่ยงคนเยอะ และให้
คะแนนความพึงพอใจต่อผู้ประกอบการ **“ท่าน”** ว่า แอปนี้
ปลอดภัย ไม่ต้องกังวลเรื่องข้อมูลส่วนตัว เพราะใช้เพียงเบอร์
โทรศัพท์เท่านั้น ก็มีผู้รู้ด้านเอไอ ที่ไม่เห็นด้วย ในเรื่องความ
เป็นส่วนตัว ในยุคสมัยเอไอ ไอที เช่นนี้ ทำให้เราแทบไม่มีอะไร
เป็นส่วนตัวแล้ว ทุกอย่างมีสองด้านเสมอ บางเสี่ยงกับบอก
เมื่อใดที่ติดโควิดแล้วจะเห็นประโยชน์ของไทยชนะ

การออกนอกบ้าน ต้องมีอุปกรณ์ซึ่งขาดไม่ได้ คือ
หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ อ้อ กระเป๋าด้ายด้วย(ห้างสรรพสินค้า
ไม่แจกถุงพลาสติกแล้วละ) เมื่อเข้าสถานที่ทุกแห่ง ต้องเข้าแถว
รอการวัดอุณหภูมิ แล้วต้องเช็คอินแอปไทยชนะ เมื่อออกจากร้าน
ไม่ลืมเช็คเอาท์ ถ้าไม่มีเน็ต ไม่มีแอป ไม่มีมือถือ (ไม่อยาก
ให้ข้อมูล) ก็มีกระดาษให้ลงชื่อและจดเบอร์โทรศัพท์มีทางเลือก
เข้าร้านอาหารก็แยกนั่งห่าง ๆ ยกเว้นครอบครัวที่มาด้วยกัน

วิถีชีวิตใหม่ ในเรื่องของการไปในสถานที่ต่าง ๆ
มีขั้นตอนมากขึ้น ไม่ถูกอภัยด้วย เพราะไม่คุ้นชิน ไม่เห็น
ความจำเป็น แต่ส่วนใหญ่ก็ให้ความร่วมมืออย่างดี

ข่าวที่ประเทศไทยเป็นอันดับหนึ่งของการตั้งใจ
ร่วมมือร่วมใจกันทุกภาค ทุกฝ่าย จนทำให้ไม่พบผู้ติดเชื้อ
ภายในประเทศ ติดต่อกันยาวนาน (ไม่นับที่นำเข้า ของคนไทย
จากต่างประเทศ ซึ่งรัฐบาลพานุชคนเหล่านั้น ไปดูแลที่ State
Quarantine พื้นที่ควบคุมโรคแห่งรัฐ เพื่อเฝ้าระวังสังเกตอาการ
เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 14 วัน (เฝ้าสังเกตการณ์ ไม่ใช่ที่กักตัว
ผู้ป่วยติดเชื้อนะละ ถ้าป่วยต้องแยกไปเข้ารับการรักษาต่อไป)

ได้อ่านบทความของนายแพทย์ชำนาญ ภู่อี่ยม
ที่สร้างกำลังใจในความตั้งใจ ที่จะสู้โควิดกันไป (อีกนานเท่าไร
ไม่รู้รู้แต่ว่าปัจจุบัน ทุกคนทำดีที่สุดแล้ว สมกับคำว่า **“ไทยชนะ”**)

จึงขอนำบทความของท่านมาเผยแพร่ ณ ที่นี้ ไม่ได้ขออนุญาต
ท่านโดยตรง แต่คิดว่าท่านเมตตาให้ เผยแพร่จะ
กราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

“ไทยแลนด์ดินแดนมหัศจรรย์” (ยุคโควิด-19)

“เมืองไทยเรานี้ มีดีมากมาย ตั้งใจทำอะไร ทำได้อย่างดี
สู้กับโควิด ฤทธิ์เดชมากมี สู้ได้อย่างดี มีชื่อเกรียงไกร...
ประเทศเรานั้น มหัศจรรย์เหลือหลาย ชาวโลกยกให้
เมืองไทยเรานี้ ถ้าชาติของเรา ไม่แตกสามัคคี สิ่งดังาม
กว่านี้ จะมีอีกมากมาย..”

มหัศจรรย์ที่ 1:

ประเทศไทย จากมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 มากเป็น
อันดับ 2 ของโลก จนเกือบเอาตัวไม่รอดเมื่อไม่นานมานี้
หลังจากนั้นไม่ถึง 2-3 เดือน ก็ตกมาอยู่อันดับที่ 91 ของโลก
อันดับที่แสดงถึงความปลอดภัยจากโควิด-19 แบบสุด ๆ ชนิด
ที่หลายชาติอ้าปากค้างน้ำลายหก ประเทศเราไม่มีผู้ติดเชื้อ
โควิด-19 ในประเทศต่อเนื่องมานานจนรู้สึกเหงา ได้เปิดกิจการ
Re-opened ประเทศกลับมาได้กว่า 90% ขณะที่สังคมโลก
ทั้งใบ ยังผจญกับความเจ็บป่วยล้มตายอย่างไม่มีท่าทีจะ
หยุดยั้ง ผู้คนทั่วโลกติดเชื้อโควิด-19 ไปแล้ว 8.5 ล้านคน
คร่าชีวิตผู้คนไปแล้วถึง 454,000 คน...แล้วแบบนี้ จะไม่ให้
เรียกว่า **“มหัศจรรย์”** ได้อย่างไร? นี่คือ ความมหัศจรรย์ที่ 1

มหัศจรรย์ที่ 2:

ประเทศไทยสู้กับโควิด-19 ด้วยใจที่ยากกว่า
ประเทศอื่นมาก ประเทศไทยถือว่าเป็นประเทศเดียวในโลกที่
สามารถต่อสู้กับโควิด-19 ได้อย่างยอดเยี่ยม ท่ามกลางปัญหา
ความวุ่นวายทางการเมืองรอบด้าน แม้จะไม่มีเสถียรภาพ
ทางการเมือง ก็สามารถสู้กับโควิดได้อย่างดีเยี่ยม (เมื่อเทียบกับ
กับเวียดนาม ไต้หวัน นิวซีแลนด์ และจีนซึ่งมีเสถียรภาพ
ทางการเมืองที่สูงมาก)

มหัศจรรย์ที่ 3:

ประเทศไทยไม่ได้ใช้เทคโนโลยีที่สูงมากมายในการสู้
กับโควิด- 19 แต่ประเทศไทยสู้โควิด-19 ได้ด้วยพลังความ
ร่วมมือของประชาชน และหน่วยงานทุกภาคส่วนสอดประสาน
กันได้อย่างดีเยี่ยม

มหัศจรรย์ที่ 4:

ประเทศไทยใช้สมบัติอันล้ำค่าที่กระทรวงสาธารณสุข
สมัย “ศ.นพ.อมร นนทสูต” อดีตปลัดกระทรวง สาธารณสุข
เป็นผู้ให้กำเนิด และพุ่มพักกันมายาวนานจนถึงปัจจุบัน และ
ไม่มีประเทศใดในโลกที่มีเหมือนเรา นั่นก็คือ พลังของ
อาสาสมัคร สาธารณสุข (อสม) ที่มีอยู่ทุกพื้นที่ของประเทศ
(กว่า 1 ล้านคน) ช่วยกันดูแลประชาชนในแต่ละพื้นที่ของตน

มหัศจรรย์ที่ 5:

ผู้นำของประเทศไทยที่ถูกกล่าวหาว่าเป็น “เผด็จการ”
มาตลอดเวลา สามารถนำทีมงานทำงานให้ประเทศชาติปลอดภัย
จากโควิด19 ได้ดีกว่าผู้นำหลายประเทศใหญ่ ๆ ที่เรียกตนเองว่า
“ประชาธิปไตย” ดันแบบ

มหัศจรรย์ที่ 6:

การดูแลผู้ป่วย และผู้ที่ต้องถูกเฝ้าระวังของประเทศไทย
(State Quarantine) กระทำได้อย่างเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพ บริ
หารจัดการแบบสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
คุณภาพของที่พัก ความเป็นอยู่ คุณภาพอาหาร และการดูแลที่อบอุ่น
ตลอดจนการให้เกียรติยกย่อง จนได้รับคำชมจากผู้ที่มาจากต่าง
ประเทศไม่ขาด

มหัศจรรย์ที่ 7:

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปประเทศไทยจะไม่ใช้ประเทศ
ที่สวองามนำมาเที่ยวอย่างเดียว แต่การแสดงออกที่ดังาม
ต่อนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ ในช่วง โควิด-19 ระบาดหนัก
ได้ทำชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทยอย่างมาก คาดว่าจะมีนัก
ท่องเที่ยวต่างชาติจำนวน ไม่น้อยที่อยากจะมาเที่ยวเมืองไทย
เพราะชื่อเสียงด้านการต่อสู้โควิด รวมทั้งความปลอดภัยจาก
โควิด-19 และความมีจิตใจ ที่ดีงามของคนไทย

มหัศจรรย์ที่ 8:

ประเทศไทยกำลังจะก้าวไปสู่ความมหัศจรรย์ที่ 8 ด้วยการ
จะเป็นผู้ผลิตสินค้าหลากหลายชนิดป้อนชาวโลกก่อนใคร โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งผลิตภัณฑ์ด้านอาหาร เพื่อการก้าวไปสู่การเป็น **“ครัวโลก”**
อย่างแท้จริงในอนาคตอันใกล้

มหัศจรรย์ที่ 9:

ประเทศไทยกำลังจะเป็นประเทศแรกของโลกที่เปิด
ประเทศ ได้ 100% โดยไม่มีปัญหาการระบาดของโควิด-19 คลื่น
ลูกใหม่...โดยคนไทยทุกคน ทุกฝ่ายรักษาวินัยกันอย่างเคร่งครัด...

มหัศจรรย์ที่ 10:

ภาพลักษณ์ของประเทศไทยด้านต่าง ๆ ผงาดก้องโลก...
ล่าสุดมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ได้เลื่อนประเทศไทยจากอันดับ
6 ได้ขึ้นอันดับ 1 ครองมงกุฎ Covid-19 Fight เป็นแชมป์โลกด้าน
ป้องกันโรคระบาดเยี่ยม และมียอดผู้ติดเชื้อน้อยสุด ณ ปัจจุบัน
ไปแล้ว!

ล่าสุด U.S. News & World Report เผยผลการจัด
อันดับประเทศที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นธุรกิจมากที่สุดในโลก
ประจำปี 2563 หรือ Best Countries to Start a Business 2020
ให้ **“ประเทศไทย” ติดอันดับที่ 1 ของโลก** ประเทศที่ดีที่สุดใน
การเริ่มต้นธุรกิจจากทั้งหมด 73 ประเทศทั่วโลก

พินัยกรรม

สัณษามรดก

และ สัณษาทู่มรส

คุณสามารถจัดการเรื่องสำคัญ ๆ เหล่านี้ได้เอง

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค

ส่งผลต่อชาวสวิสและคนที่พักอาศัยอยู่ใน

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ให้คิดมากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินมรดกของตน

อย่างจริงจัง เพราะสำหรับหลาย ๆ คน

จะสบายใจได้ เมื่อได้จัดการเรื่องสำคัญ ๆ

นี้ไว้เรียบร้อยแล้ว

.....
แน่นอนเลยว่า คงไม่มีใครหรอก ที่คิดกังวล

เรื่องของการเจ็บป่วยหนัก หรือ ความตาย ของตนเอง

ตลอดเวลา แต่ถ้าเราต้องการสร้างความอุ่นใจ

ให้กับตนเอง และครอบครัว รวมทั้งผู้อยู่เบื้องหลัง

เราควรรู้ว่า ตามกฎหมายของประเทศสวิตเซอร์แลนด์

นั้น เราสามารถทำอะไรได้บ้าง ป้อยครั้งเราจำเป็นต้อง

ใช้วิธีการหลาย ๆ รูปแบบร่วมกัน เพื่อที่จะให้

การจัดแบ่งทรัพย์สิน มรดก ตรงตาม ความประสงค์

ของเจ้าทรัพย์สิน ดังนี้

พินัยกรรม

พินัยกรรม คือ การแสดงเจตจำนงของบุคคล

ฝ่ายเดียว ผู้ใดเขียนพินัยกรรม ผู้นั้นก็จะเป็นผู้กำหนด

แต่เพียงผู้เดียว เกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินมรดกของตนเพื่อให้

ตกทอดแก่ทายาทโดยธรรม หลังจากเสียชีวิต ตัวอย่าง

เช่น เจ้าทรัพย์สินสามารถเขียนแสดงความประสงค์ได้ว่า

ต้องการยกทรัพย์สิน มรดกของตนให้แก่บุตรเฉพาะในส่วน

ของภาคบังคับ ตาม กฎหมายเท่านั้น และนำส่วนต่างที่

เหลือมอบให้แก่คู่ชีวิต ที่ยังมีชีวิตอยู่เพิ่มขึ้น

ตามกฎหมาย ณ ปัจจุบัน สัดส่วน สิทธิ การ

ได้รับทรัพย์สินมรดกของทายาทโดยธรรม (เช่น ลูก) อยู่ที่

3/4

ขณะนี้ ทางภาครัฐกำลังมีแผนร่าง ปรับปรุง

แก้ไขกฎหมายมรดก ในอนาคต หาก กฎหมายนี้

มีผลบังคับใช้จริง

สิทธิเรื่องการรับมรดกของทายาท โดยธรรม

ในส่วนภาคบังคับ ก็จะลดลง จากเดิมเหลือเพียง 1/2

สัญญามรดก

สัญญาดังกล่าวจะมีประโยชน์

อย่างยิ่ง ก็ต่อเมื่อเราต้องการจัดการทำ

ข้อตกลงเรื่องทรัพย์สินมรดกของครอบครัว

และเพื่อเสริมความมั่นใจ ว่าทายาทโดย

ธรรมจะไม่เรียกร้องสิทธิในส่วนแบ่งของ

ทรัพย์สินมรดก และขอสละสิทธิ์ การรับมรดก

ในส่วนภาคบังคับ.....

....ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่.....

สัญญาคู่สมรส

ผู้ใดที่ต้องการจัดการเรื่องทรัพย์สิน

มรดกของตน ควรที่จะตรวจสอบเรื่อง

ลักษณะของทรัพย์สินในสัญญาคู่สมรส

โดยสามารถ กำหนดเปลี่ยนแปลงลักษณะ

ของ “ทรัพย์สิน” ระหว่าง คู่สมรสได้

ตัวอย่างเช่น คู่สมรสใดที่มีลักษณะ

ทรัพย์สินแบบ “**สินสมรส**” สามารถ

ทำข้อตกลงระหว่างกันได้ว่า คู่สมรส

ฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรจะได้รับ

“**สินสมรสทั้งหมด**” ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของ

ทรัพย์สิน ที่คู่สมรสได้ร่วมกันสร้าง

มาระหว่าง จดทะเบียนสมรส โดยทั่วไป คือ

บ้าน ที่พัก อาศัยร่วมกัน

หนังสือแต่งตั้งผู้ดูแล

โดยการทำหนังสือแต่งตั้งผู้ดูแล

เราสามารถกำหนดระบุความประสงค์

ว่าจะให้ผู้ใด หรือ สถาบันใดเป็นผู้ดำเนิน

กิจการต่าง ๆ แทนได้ ในกรณีประสบ

อุบัติเหตุ หรือป่วยหนักตกอยู่ในสภาพ

ไร้ความสามารถในการตัดสินใจด้วย

ตนเองได้อีกต่อไป

Testament, Erb- und Ehevertrag: Regeln Sie die wichtigsten Dinge

Die Forderung hat auch dazu geführt, dass sich Schweizerinnen und Schweizer ernsthafter mit Erbfragen auseinandersetzen. Denn für viele ist es beruhigend zu wissen, dass die wichtigsten Dinge geregelt sind.

Niemand denkt gerne an eine schwere Krankheit oder den eigenen Tod. Wer sich und seine Familie gut absichern möchte, sollte aber wissen, was gesetzlich möglich ist. Darum sind hier die Instrumente zusammengefasst, die in der Schweiz zur Verfügung stehen.

Häufig besucht es eine Kombination mehrerer Instrumente, damit der Nachlass wie gewünscht aufgeteilt werden kann.

Ansprüche geltend machen können, auf die sie zu Lebzeiten der Erblassers verzichten wollten.

► **Ehevertrag** Wie seinen Nachlass plant, sollte auch die güterrechtlichen Aspekte prüfen. In einem Ehevertrag kann man unter anderem den Wechsel des Güterstands regeln. Ehepaare mit Erwerbschaftsbeteiligung können zum Beispiel vereinbaren, dass der überlebende Partner die gesamte Erwerbschaft erheben soll. Das ist der Teil des Vermögens, den sie während der Ehe zusammen aufgebaut haben – also meistens auch das gemeinsame Eigenheim.

► **Vorsorgeauftrag** Mit einem Vorsorgeauftrag regelt man, welche Personen oder Institutionen anstehende Angelegenheiten regeln sollen, falls man wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit nicht mehr urteilsfähig ist.

► **Patientenverfügung** Damit legt man rechtzeitig einen verbindlichen Rahmen für medizinische und pflegerische Entscheidungen fest. Man kann auch eine Vertrauensperson einsetzen, die dann in einer Notfallsituation die notwendigen Entscheidungen für einen treffen darf.

Erbvertrag und Co.: So regeln Sie alles

Das Merkblatt zeigt auf, mit welchen Instrumenten Sie Ihren Nachlass regeln können und wie sie funktionieren.

Bestellen Sie das kostenlose Merkblatt per Post oder online: vz.ch.com/vaneww121. Oder rufen Sie an (siehe Seite 24).

Willensvollstreckung

Willensvollstrecker sind Vertrauenspersonen, die den Willen der Erblasser nach deren Tod durchsetzen. Sie erledigen administrative Aufgaben, bereinigen die Erbteilung vor und unterstützen die Erben bei der Abwicklung.

Besonders hilfreich ist eine Willensvollstreckung, wenn es viele Begünstigte gibt und Streit unter den Erben zu befürchten ist. Auch für Patchwork-Familien und bei der Aufteilung von Liegenschaften oder Firmen kann eine Willensvollstreckung wertvoll sein.

i Sie möchten alles richtig machen, wenn Sie Ihren Nachlass planen? Besuchen Sie das kostenlose Merkblatt. Oder sprechen Sie direkt mit einer Fachperson im VZ in Ihrer Nähe. Alle Kontakte finden Sie auf Seite 24. ●

MEIN TIPP

MATTHIAS REINHART
Mitglied der Geschäftsleitung der VZ Gruppe

Als ich der weltweite Lock-down absahnte, brachen die Börsenkurse instanten Tagen massiv ein. Wie bei jedem Schock, reagierten viele Anlegerinnen und Anleger im falschen Moment. Sie verkauften ihre Aktien, als die Kurse am tiefsten waren, und verpassten den künftigen Aufschwung, der unmittelbar darauf folgte.

Die aktuelle Krise zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, seine Anlagestrategie langfristig auszurichten und konsequent umzusetzen. Die Strategie gibt vor, welcher Teil der Mittel in Aktien, Obligationen und andere Anlageklassen investiert wird. Laufende Anpassungen stellen sicher, dass das ursprüngliche Verhältnis gewahrt bleibt.

Mein Tipp: Wenn Sie Ihre Anlagen noch nicht auf ihre langfristigen Ziele ausgerichtet haben, ist es jetzt höchste Zeit dafür! Egal, ob Sie viel oder wenig Geld anlegen: Finden Sie die passende Anlagestrategie und halten Sie konsequent daran fest – auch dann, wenn es Überwindung braucht. Das ist die wichtigste Voraussetzung für Ihren langfristigen Erfolg. ●

หนังสือแสดงเจตนาของคนไข้

เพื่อเป็นการกำหนดการตัดสินใจของเราให้มีความพร้อมทันต่อเวลา

เกี่ยวกับ เรื่องของการรับบริการทางการแพทย์และการพยาบาล เราสามารถแต่งตั้ง

ผู้ที่ไว้วางใจเตรียมพร้อมไว้สำหรับกรณีมีเหตุจำเป็นต้องมีการตัดสินใจแทนใน

สถานการณ์ฉุกเฉิน

การแต่งตั้งผู้จัดการตามความประสงค์

(ผู้จัดการมรดก)

ผู้จัดการมรดก คือบุคคลที่เป็นผู้ได้รับความไว้วางใจจากเจ้าทรัพย์สินมรดก

ให้เป็นผู้ดำเนินการตามความประสงค์ของผู้ตาย ผู้จัดการมรดกเป็นผู้จัดการ

เกี่ยวกับ เรื่องเอกสาร เตรียมการแบ่งทรัพย์สินมรดก และช่วยเหลือผู้มีสิทธิในกอง

มรดกเกี่ยวกับ การดำเนินการ ผู้จัดการมรดกจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในกรณีที่มี

ผู้มีสิทธิได้รับมรดก หลายคน และมีความกังวลว่าอาจจะเกิดความขัดแย้งระหว่าง

ผู้มีสิทธิในกองมรดกได้

เช่นเดียวกันกับครอบครัวปะเภทปะติดปะต่อกัน (Patchwork-Familien)

และการจัดแบ่งอสังหาริมทรัพย์หรือบริษัท

ที่มา วารสาร ศูนย์แนะนำปรึกษาเรื่องทรัพย์สิน

ฉบับที่ 121/Juni 2020 (VZ; VermögensZentrum)

ผู้แปล ศักดา บัวลอย

ประเทศไทยกำลังจะบูมหลังโควิด นักลงทุนต่างชาติ

ต่างเห็นพ้องว่า ประเทศไทยปลอดภัยที่สุด และน่าลงทุนที่สุด เศรษฐี

ต่างชาติกำลังตัดสินใจย้ายที่พำนักมาอยู่ในประเทศที่มีระบบการ

ดูแลสุขภาพ ระบบการแพทย์ และการพยาบาลที่ดีที่สุด ผู้สูงอายุ

จากหลายประเทศ สนใจที่จะย้ายมาพักระยะยาวกับ ประเทศที่มีระบบ

การดูแลสุขภาพที่ดีอย่างมีระบบ...

ความมหัศจรรย์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น และกำลังจะเกิดขึ้น

ไม่ใช่โชคช่วย ไม่ใช่ความบังเอิญ หากแต่เกิดจากการนำที่ดี

การมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล การมีทีมที่ปรึกษาที่ดี การมีคุณภาพของ

บุคลากรทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และความร่วมมืออย่างดียิ่งของ

คนในชาติ จึงทำให้ประเทศไทยเราสามารถสร้างสิ่งมหัศจรรย์ครั้งนี้

ขึ้นได้ และจะทำให้ได้ดีกว่านี้มาก ถ้าทุกฝ่ายหันมาช่วยกันกัน

อย่างจริงจัง และจริงใจ.....

ที่เขียนมาทั้งหมด ก็เพียงอยากจะทำให้เห็นถึงผลงาน

ที่เกิดขึ้น จากความพยายามของมนุษย์ชนชาติหนึ่ง ที่ร่วมมือกันต่อสู้

เพื่อความอยู่รอดของเพื่อนร่วมชาติของตน ที่ไม่ใช่สักแต่ทำแค่หน้าที่

หากแต่ทำงานร่วมกันอย่างทุ่มเทมุ่งมั่น และเป็นระบบทำงานกันอย่าง

มีความสุข และมีกุศลจิต เพื่อให้คนในชาติปลอดภัย จิยังผลให้เกิด

ผลงานที่เกินความคาดหมาย จนอาจเรียกได้ว่าเป็น ”ความมหัศจรรย์”

ในยุคโควิด-19

The miracle is not that we do this work, but that we are happy

to do it. (Mother Teresa)

หน้าที่คนไทยทุกคนขณะนี้ คือ ช่วยกันรักษาความมหัศจรรย์

ให้ยั่งยืนนานโดยการมี ความสามัคคี และมีวินัยโดยเคร่งครัด

ทุกคน...

ด้วยความปรารถนาดี

(นายแพทย์ ชำนาญ ภู่อเยี่ยม)

(11:55 21/06/63)

ขอขอบพระคุณทุกฝ่ายที่ช่วยให้ชาติรอดพ้นวิกฤติที่เคย

คาดการณ์ กันว่าจะเสียหายมากมายกว่าที่ผ่านมา โดยเฉพาะบุคลากร

ทางการแพทย์ไปจนถึงครอบครัวของท่านทั้งหลาย ที่เสียสละแรงกายแรงใจ

มุ่งมั่นในการปกป้องประชาชนและประเทศชาติ ขอบคุณทุกคนที่ร่วมแรง

ร่วมใจกันสามัคคี มีน้ำใจ แบ่งปันกันและกัน เพื่อผ่านเหตุการณ์นี้

เราคงต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตวิถีใหม่ ตามเทคโนโลยีใหม่ๆ ให้ทัน

คิดว่าจะมีสิ่งใหม่ ๆ ตามมาอีกมากมาย การเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด เรียนรู้ที่จะ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามยุค-ตามสมัย สภาวะที่เกิดในปัจจุบันทำให้

เทคโนโลยีพัฒนาเร็ว จนคนรุ่นยา-ยายอย่างเรา วิ่งตามไม่ทัน ชุม ชุมอะไร

ของใหม่ ๆ มาให้เรียนรู้ แต่ยังไม่เข้าใจ ต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงอยู่

อย่างไรกับสิ่งเหล่านี้อย่างสบาย ๆ ไร้ทุกข์ นะคะ....



แปลโดย มุกกี้

ความรุนแรงในครอบครัว

การทำร้ายกันในครอบครัว ถือเป็นการผิดทางกฎหมาย อย่างหนึ่ง และเกี่ยวข้องกับกฎหมายหลายๆ อย่างเช่น กฎหมายช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ กฎหมายของตำรวจ กฎหมายอาญา กฎหมายแพ่ง และกฎหมายสำหรับคนต่างด้าว เราจึงอยากแนะนำว่า เมื่อเกิดเรื่องไม่พึงประสงค์นี้

ให้ปรึกษากับผู้ที่มีความรู้ทางกฎหมาย เพราะกฎหมายบางอย่างซับซ้อนมาก ให้เวลากับตัวเอง เพื่อรับข้อมูล และ สามารถตัดสินใจได้

จดบันทึกเหตุการณ์ ข้อความจาก SMS จดหมายขู่ ผลตรวจจากแพทย์ กรณีบาดเจ็บ และอื่นๆหลักฐานเหล่านี้ สำคัญต่อ กระบวนการทางกฎหมายมาก และกรณีที่คุณ ไม่มั่นใจว่าจะได้รับเงินชดเชย หรือหย่า ก็ด้วยเช่นกัน ซึ่งคุณสามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้ใน หนังสือกฎหมาย และในอินเทอร์เน็ต เช่น <https://www.solfemmes.ch/index.php/de/themen/rechtliche-grundlagen?showall=1>

1. กฎบัญญัติว่าด้วยเรื่องผู้ประสบภัย (Opferhilfegesetz คือ OHG)

ในสวิตเซอร์แลนด์ ความช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่อบัญญัติขึ้นตั้งแต่ปี 1993 และญาติของเหยื่อ ควรได้รับความช่วยเหลือมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในการรับมือกับผลที่เกิดจากอาชญากรรม ความช่วยเหลือเหยื่อ คือ การช่วยเหลือจากรัฐ

เหยื่อในความหมายของกฎหมายผู้ช่วยเหลือผู้เสียหาย คือ บุคคลใด ๆ ในทางอาญา ถูกทำให้เสื่อมเสียโดยตรงทางร่างกาย ทางเพศ หรือจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำความผิดโดยเจตนาหรือประมาท เลินเล่อ ไม่ว่าคุณจะเป็นเรื่องร้องเรียนทางอาญาหรือไม่ก็ตาม

ในฐานะเหยื่อ คุณมีสิทธิเรียกร้อง

ผลประโยชน์ ดังต่อไปนี้

- คำแนะนำ และความช่วยเหลือทางการเงินทันที จากศูนย์ให้คำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่รัฐ เช่น ผ่านศูนย์ให้คำปรึกษา และศูนย์พักพิงสำหรับผู้หญิง หากคุณเป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งคุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในระยะยาว
- คุณมีสิทธิได้รับความคุ้มครอง (ที่พักฉุกเฉิน) และสิทธิบางประการในการดำเนินคดีทางอาญาต่อผู้กระทำความผิด เช่น คุณมาพร้อมกับคนที่ไวใจได้ ซึ่งทาง ตำรวจ และศาลอนุญาต โดยคุณไม่ต้องเผชิญหน้ากับผู้กระทำความผิด (art.117,art. 152, CTP)
- นอกจากนี้คุณในฐานะเหยื่อยังมีสิทธิตรวจสอบข้อมูล
- สำหรับความผิดทางเพศ คุณสามารถขอให้คนที่มาสัมภาษณ์คุณ เป็นคนเพศเดียวกัน และหลีกเลี่ยงการพบกับผู้กระทำความผิดได้ ตามกฎหมายผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้เสียหาย จะต้องเก็บเรื่องเป็นความลับ ส่วนผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ สามารถขอคำแนะนำโดยไม่ระบุชื่อก็ได้

2. กฎหมายตำรวจแห่งรัฐเบิร์น – PoIG

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 กฎหมายตำรวจฉบับแก้ไข (PoIG) นำไปใช้ในรัฐเบิร์น การออกกฎหมายใหม่เกี่ยวกับการขับไล่ออกไป และการรักษาระยะห่าง (มาตรา 29 ff. PoIG) ให้ความคุ้มครองเพิ่มเติมแก่ผู้เสียหายจากความรุนแรงในครอบครัว ตำรวจสามารถขับไล่ คนที่มีความรุนแรงออกจากอพาร์ทเมนต์ และห้ามไม่ให้เธอ/เขา กลับไปที่อพาร์ทเมนต์นานถึง 14 วัน (“Signalization”, “Keep away”) หรือนำตัวผู้กระทำความผิดมาดูแลเป็นเวลาสูงสุด 7 วัน (มาตรา 32 ff) ซึ่งอาจทำให้ผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง ได้กลับมายุในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยกับลูก ๆ ของเธอ หากผู้เสียหายมีความประสงค์ที่จะขยายระยะเวลา ของการห้ามมิให้ ผู้กระทำความผิด กลับไปยังบ้านที่อยู่ร่วมกัน เขาหรือเธอ สามารถยื่นขอกฎหมายแพ่งได้

หลังจากการได้รับการช่วยเหลือจากตำรวจแล้ว ให้ติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาของศูนย์พักพิงสำหรับผู้หญิง โดยเร็วที่สุด เราจะช่วยเหลือคุณในการดำเนินการตามมาตรการป้องกันต่อไป

3. กฎหมายอาญา: ประมวลกฎหมายอาญาสวิส – StGB

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นความผิดทางอาญา เจ้าหน้าที่จะติดตามและรายงานผลกฎหมายกำหนดความแตกต่าง ระหว่างความผิดแบบครั้งคราว และความผิดอย่างเป็นทางการ

ความผิดแบบครั้งคราว: การตบครั้งแรกเดียว (การถูกตบตี) ถือเป็นการผิดแบบครั้งคราว: คุณมีเวลา 3 เดือน ในการยื่นเรื่องร้องเรียนทางอาญากับตำรวจ เช่นเดียวกับการกระทำผิดลัก, ข่วน, จิกกระชากเส้นผม, โยนน้ำหรือของเหลวอื่น ๆ ใส่

ความผิดอย่างเป็นทางการ: หากมีการใช้ความรุนแรงซ้ำ ๆ (เช่นการตบซ้ำ ๆ) จะถือว่าเป็นความผิดอย่างเป็นทางการ นั่นคือ ทันทีที่เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือตุลาการได้รับทราบเรื่อง ความรุนแรงนั้น รวมทั้ง การข่มขู่ การบีบบังคับ การบาดเจ็บทางร่างกายหรือมีความรุนแรงทางเพศด้วย

ตัวอย่างอื่น ๆ ของความผิดอย่างเป็นทางการ:

- การกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง (เช่นหลายตบหลาย ๆ ที่ เป็นต้น)
- การบาดเจ็บของร่างกาย ก่อให้เกิดการบาดเจ็บภายนอกหรือภายใน อันเนื่องมาจากการทุบตี เช่น มีรอยบิบบ รอยฟกช้ำ รอยฟาดอื่น ๆ ซึ่งทำให้เกิดความตระหนักตกใจกลัวจนประสาทกลับได้ เป็นต้น
- ขู่ คุกคาม : ข่มขู่ผู้อื่น คุกคามทำให้หวาดกลัว ขู่จะทำร้าย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความประสงค์ของผู้กระทำความผิด เช่น ขู่จะฆ่าญาติ หรือ ขู่ด้วยมีด หรือ ใช้เศษแก้วที่แตกแล้วเป็นอาวุธ
- การบังคับขู่เข็ญ (มาตรา 181 แห่งประมวลกฎหมายอาญา): บังคับให้ใครบางคนทำหรือไม่ทำอะไรภายใต้ การข่มขู่ โดยการใช้กำลัง หรือการทำให้เสียเปรียบ เช่น ทำให้ผู้เคราะห์ร้ายถูกิริตรอนเสรีภาพ หากเขาไม่ “เชื่อฟัง” บังคับให้ตามไป หรือ จำกัดให้อยู่ภายใต้ความรุนแรงเป็น เวลานาน หรือสะกดรอยตาม
- การข่มขืน (มาตรา 190 แห่งประมวลกฎหมายอาญา): บังคับผู้หญิงเพื่อมีเพศสัมพันธ์ เช่น โดยการข่มขู่ หรือ ใช้กำลังบังคับ เพื่อให้ได้อยู่ได้อ่านาจหรือทำให้พวกเขาหมดกำลัง ไม่สามารถต้านทานได้

4. กฎหมายแพ่ง: ประมวลกฎหมายแพ่งสวิส (ZGB)การแยก / การหย่าร้าง

- หากคุณเป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว คุณมีสิทธิที่จะเรียกร้องให้ศาลแยก (มาตรา 175/176 ZGB) ออกจากคู่สมรสที่ใช้ความรุนแรง แม้ว่าคู่สมรสจะไม่เห็นด้วยก็ตาม ในชีวิตสมรสที่มีแต่ความรุนแรง แนะนำให้ผู้เสียหายมาพร้อมกับทนายความ เพื่อยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อขอแยกทางกัน

- หากคู่สมรสเพียงฝ่ายเดียวขอหย่า จะมีระยะเวลาสองปีก่อนการหย่าร้าง (ข้อ 114 ZGB) หากทั้งสองฝ่ายเห็นพ้องกับการหย่า การหย่าร้างเป็นไปได้อีกจนถึงกำหนดสองปี

- กฎหมายคุ้มครองความรุนแรง/การคุ้มครองบุคลิกภาพในกรณีที่เกิดความรุนแรงในครอบครัว

- หากผู้เสียหายอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ที่ใช้ความรุนแรงในอพาร์ทเมนต์เดียวกัน ผู้เสียหายสามารถยื่นคำร้องต่อศาล แพ่งเพื่อขับไล่ผู้กระทำความผิดออกไปจากในอพาร์ทเมนต์ได้ (Art. 28b ZGB) ด้วยเหตุผล ในกรณีเช่นนี้ หมายถึงความปลอดภัยของสตรี และเด็ก ศาลแพ่ง สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วว่าผู้กระทำผิดจะต้องออกจากบ้านที่ใช้ชีวิตสมรส ทนายความ สามารถยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อขอให้ศาลมีคำพิพากษา

- เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง การข่มขู่ หรือการประทุษร้าย ผู้เสียหายสามารถยื่นคำร้องต่อ ศาลแพ่ง เพื่อเจาะจงห้ามบุคคลที่ใช้ความรุนแรงคนนี้ได้ (มาตรา 28b ZGB)

- เข้าใกล้ หรือห้ามเข้าใกล้ในระยะห่างเท่าไร ของบ้านของเธอ

- ห้ามไปสถานที่ใด ถนนใด นั่งที่ไหน หรือ ย่านใด

- ติดต่อกับผู้เสียหาย ก่อความทรมานทางโทรศัพท์ทาง การเขียนทางอิเล็กทรอนิกส์ หรือวิธีอื่นๆ กรณีนี้ขอแนะนำ ให้คุณขอความช่วยเหลือจากทนายความ

5. พระราชบัญญัติคนต่างด้าว

ผู้หญิงที่ได้รับใบอนุญาตให้พำนักอาศัยร่วมกับครอบครัว (พักอยู่กับสามี) มีความเสี่ยงที่จะสูญเสียใบอนุญาตพำนักในกรณีที่มีการแยกกันอยู่ หรือหย่าร้างหากการแต่งงานยังไม่ครบ 3 ปี แต่อาจมีการต่ออายุใบอนุญาตให้ในกรณีที่แยกกันอยู่ เมื่อ:

- ผ่านการใช้ชีวิตคู่สมรสมาแล้วอย่างน้อย 3 ปี
- ความสำเร็จของการอยู่ร่วมกัน ต้องมีความมั่นคง (เช่นทักษะทางภาษา ทางการเงิน ความอิสระ)
- เมื่อคู่สมรสผู้หญิงเป็นผู้เสียหาย จากความรุนแรงในครอบครัว และการกลับคืนสู่ประเทศกำเนิดเป็นอันตรายอย่างมาก

หากไม่มีสิทธิต่ออายุ เจ้าหน้าที่หน่วยงานต่างด้าวเป็นผู้ตัดสินใจได้อย่างอิสระ ตามสถานการณ์ของแต่ละบุคคลโดยการตรวจสอบอย่างดี

ดังนั้นหากมีปัญหาคความรุนแรงในครอบครัว ไม่ควรนิ่งเฉย หรือยอมทนนะคะ

ที่มา: <https://www.solfemmes.ch/index.php/de/themen/rechtliche-grundlagen?showall=1>



เรื่องควรรู้เกี่ยวกับงานชั่วคราว

สำหรับพนักงานอัตราจ้างรายชั่วโมง

การทำงานเป็นลูกจ้างชั่วคราว มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเป็น 4 เท่า เมื่อเทียบกับปี ค.ศ. 1990 สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ หากเราไปทำงาน โดยผ่านสำนักงานจัดหางาน ในฐานะลูกจ้างชั่วคราว เราไม่จำเป็นต้องรับทุกข้อเสนองาน จากบริษัทจัดหางานนะครับ

พนักงานชั่วคราว

ส่วนใหญ่จะทำสัญญาจ้าง แบบมีกำหนดระยะเวลาว่าจะจ้างทำงานนานแค่ไหน แต่ในทางปฏิบัติ ก็ไม่จำเป็นจะต้องเป็นการว่าจ้างแบบมีกำหนดเสมอไป

- ❑ **ข้อแตกต่างของการทำงานแบบชั่วคราวมีดังนี้**
รูปแบบข้อตกลงการจ้างงาน เกี่ยวข้องกับบุคคลสามฝ่าย คือ ลูกจ้าง บริษัทที่ว่าจ้างงาน และบริษัทจัดหางาน บริษัทจัดหางานเป็นผู้ว่าจ้าง และจัดหาพนักงานให้แก่บริษัทคู่สัญญาการทำงานชั่วคราว ก็คือ รูปแบบการให้ยืมพนักงานนั่นเอง
- กฎหมายแรงงานขั้นพื้นฐาน ใช้เป็นกรอบข้อตกลงสำหรับทุกลักษณะของการทำงาน และยังมีสัญญาแยกต่างหากสำหรับการทำงานแต่ละประเภท โดยมีความควบคุมในเรื่องจำนวนการทำงาน เงินเดือน และระยะเวลาทำงาน

- ❑ **ลูกจ้างชั่วคราว จำเป็นต้องรับงานที่บริษัทจัดหางานเสนอให้ตลอดใช่ไหม**
ลักษณะงานที่ทางบริษัทจัดหางานเสนอให้นั้น เราสามารถปฏิเสธได้ ในทางกลับกันบริษัทจัดหางานก็มีสิทธิในการไม่หางานให้กับลูกจ้าง ในครั้งแรกเราได้งานผ่านบริษัทจัดหางาน เมื่อเราทำงานไปได้สักระยะ แล้วบริษัทที่เราเข้าไปทำงาน มีข้อเสนอให้เราทำงานเป็นลูกจ้างประจำต่อไป หลังจากหมดระยะเวลาการจ้างแบบชั่วคราวแล้ว เราก็สามารถรับข้อเสนอของบริษัทดังกล่าวได้เลย ถ้าหัวหน้าฝ่ายบุคคลของสำนักงานจัดหางานบอกว่าไม่ควรกระทำ หรือมีข้อห้ามนี้ในสัญญา ให้ถือว่าสัญญาแบบนี้ใช้ไม่ได้ เป็นโมฆะ

- ❑ **สัญญาว่าจ้างชั่วคราว จะมีผลบังคับใช้เมื่อ**
 - เมื่อสัญญาว่าจ้างนั้น ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้ เช่น ระยะเวลาของสัญญาการทำงานนี้ เริ่มตั้งแต่ วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2020 ถึงวันที่ 31 มีนาคม ปี ค.ศ. 2020
 - ระยะเวลาของสัญญาว่าจ้างจะทำได้ เฉพาะเรื่องการเริ่มปฏิบัติงาน หรือ การสิ้นสุดตามที่ระบุไว้เท่านั้น หากไม่มีการระบุการ

สิ้นสุดการทำงานไว้ตั้งแต่แรก ทั้งลูกจ้างและนายจ้าง จะต้องรู้ถึงวัตถุประสงค์ในการว่าจ้าง

- หากมีการตั้งเงื่อนไขของระยะเวลาในสัญญานั้นว่า ให้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ในอนาคตก็ต้องมีการทำข้อตกลงระหว่างคู่สัญญาทั้งสองฝ่ายด้วย

ตัวอย่างเช่น ข้อระบุในสัญญาที่ ว่าการว่าจ้างทำงานสถานียึดที่นี้จะส่งผลไป “**จนกว่า หิมะจะละลาย**” ในกรณีที่ถูกกฎหมายไม่อนุญาตให้กระทำได้ คือ หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีอิทธิพลต่อสถานการณ์ว่าจะให้เกิดเมื่อใดก็ได้ เช่น ในกรณีดังต่อไปนี้ ลูกจ้าง ออกเงินกู้ให้กับหัวหน้า โดยมีข้อตกลงกันว่า ลูกจ้างสามารถทำงานในบริษัทของนายจ้างได้ จนกว่านายจ้างจะชำระหนี้หมด ตามคำพิพากษาของศาลแรงงาน **รัฐชวริค ตัดสินระบุว่าเงื่อนไข ในสัญญาเช่นนี้ มีสามารถกระทำได้** เนื่องจากฝ่ายนายจ้างมี อำนาจตลอดเวลา ที่จะยุติความสัมพันธ์ในการว่าจ้างงาน โดยการชำระเงินกู้คืน ให้แก่ลูกจ้าง

- ❑ **มีเงินเดือนอยู่ระดับไหนบ้าง**
ตามสัญญาข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาพันธ์ผู้ประกอบการจัดหางานและสมาพันธ์ตัวแทนอาชีพทุก ๆ สาขานั้น มีผลบังคับใช้กับสัญญาข้อตกลงร่วมกันที่มีอยู่แล้ว ในสัญญาข้อตกลงดังกล่าวได้มีการระบุข้อบังคับเป็นพิเศษเกี่ยวกับเรื่องของอัตราเงินเดือนขั้นต่ำ และระยะเวลาการทำงาน ค่าแรงขั้นต่ำขึ้นอยู่กับว่าลักษณะการทำงานนั้นอยู่ในพื้นที่ปกติหรือในแถบพื้นที่เงินเดือนสูง แถบที่มีฐานเงินเดือนสูงได้แก่ รัฐบาเซิล-ชัตต์ รัฐบาเซิล-ลันท์ซ็พท์ รัฐชวริค และรัฐเจนีวา และหัวเมือง ของรัฐเบิร์น และ หัวเมืองเขต ทะเลสาบเจนีวา

Mindestlöhne für 2019			
	Gelernte Personen	Ungelernte Personen	Angeleitete Personen
Normallohngebiet	4310 Franken	3475 Franken	3793 Franken
Hochlohngebiet	4610 Franken	3675 Franken	4057 Franken
Tessin	4060 Franken	3060 Franken	3573 Franken
Quelle: GAV			

สิ่งสำคัญที่น้ำรู้ : นอกเหนือจากเรื่องของเงินเดือนขั้นต่ำแล้ว ยังมีอีกหลายสาขาอาชีพในวงการอุตสาหกรรม และการขนส่งสาธารณะ เนื่องจากค่าจ้างขั้นต่ำในอุตสาหกรรมเหล่านี้สูงกว่า จึงเป็นที่ถกเถียงกันในการจัดหางานตามข้อตกลงในสัญญาร่วมกันระหว่างสมาพันธ์ GAV

จากการสำรวจโครงสร้างอัตราค่าจ้างของปี ค.ศ. 2014

แสดงให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในบางกรณีอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ ต่ำกว่ามาตรฐาน ข้อตกลงในสัญญาร่วมกันระหว่างสมาพันธ์ เราจึงควรตรวจสอบเงินเดือนของตนเองว่ายุติธรรม หรือเปล่า โดยสามารถตรวจดูได้จากฐานข้อมูล Temp-data จัดทำ โดยคณะกรรมการสภาอาชีพร่วมของบริษัทจัดหางาน

จากการตรวจสอบพบว่า เรื่องการละเมิดค่าแรงเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยที่สุด: เช่น ไม่จ่ายค่าทำงานล่วงเวลา และไม่ได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบชั่วโมงทำงาน จากการศึกษาของสำนักงานเลขาธิการแห่งรัฐว่าด้วยเรื่องเศรษฐกิจแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่ค่าจ้างทั้งหมดอยู่ในอัตราที่สูงพอ: ในปี 2560 พบว่ามีการละเมิดค่าจ้างเงินเดือนจากลูกจ้างชั่วคราวจำนวนถึง 32 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

- ❑ **มีสิทธิในเรื่องของวันหยุดพักผ่อนไหม**
พนักงานลูกจ้างชั่วคราวที่อายุยังไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์ และกลุ่มลูกจ้างที่อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีวันหยุด 25 วัน และกลุ่มลูกจ้าง นอกเหนือจากนี้จะมีวันหยุด 20 วัน ต่อปี
- ❑ **จะได้รับเงินชดเชยรายได้รายวันใหม่ในกรณีป่วย**
เมื่อป่วยไม่สามารถทำงานได้ ลูกจ้างก็มีสิทธิจะได้รับเงินเดือนชดเชย ลูกจ้างที่ไม่ได้เงินบำนาญจากกองทุนประกันสวัสดิการสังคมเมื่อเกษียณอายุงาน และสำหรับผู้อยู่เบื้องหลัง (AHV) มีหน้าที่จะต้องทำประกันชดเชยรายได้รายวันเพิ่ม ในกรณีที่ป่วย ก็จะได้รับเงินชดเชย อย่างช้าสุดเริ่มตั้งแต่วันที่ 3 เป็นเงินชดเชยจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือนตามสัญญาว่าจ้าง

- ❑ **ลูกจ้างชั่วคราวจะได้รับเงินฝากเข้ากองทุนเงินสะสมสำหรับผู้ประกอบอาชีพใหม่ (เสาที่ 2)**
เริ่มตั้งแต่การทำงานวันแรกก็จะได้รับสิทธิการจ่ายเงินเข้ากองทุนเงินสะสมสำหรับผู้ประกอบอาชีพ
- สำหรับบุคคลที่มีบุตร
- สำหรับลูกจ้างที่มีสัญญาการทำงานประเภทไม่มีกำหนดระยะเวลา
- สำหรับลูกจ้างที่มีสัญญาการทำงานมีกำหนดระยะเวลาที่นานเกินกว่า 3 เดือนขึ้นไป

รู้ไว้แล้วดี : บุคคลใดทำงานภายในระยะเวลา 12 เดือนติดต่อกันหลายครั้งในบริษัทเดียวกัน ก็จะมีการนำระยะเวลาการทำงาน มานับรวมกัน

❑ แล้วเกี่ยวกับเรื่องการยกเลิกสัญญาว่าจ้าง จะเป็นอย่างไร

โดยปกติแล้วสำหรับการทำงานที่แตกต่างกัน ก็จะเริ่มนับใหม่ตามลักษณะงาน และความสัมพันธ์ของการทำงานซึ่งหมายความว่า การทดลองงาน และการกำหนดระยะเวลายกเลิก สัญญาว่าจ้างนั้น ก็จะเริ่มต้นนับใหม่อีกครั้ง

ข้อกำหนดการยกเลิกสัญญาว่าจ้าง ที่ระบุในข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาพันธ์บริษัทจัดหางาน ในส่วนของสัญญาการ ทำงานที่ไม่มีกำหนดนั้น มีระยะเวลากยกเลิกสัญญาว่าจ้างดังนี้

- 0 - 3 เดือน 2 วัน
- 4 ถึง 6 เดือน 7 วัน
- 7 เดือนขึ้นไป 1 เดือน ยึดหลัก ณ วันที่วันเดียวกัน ของเดือนถัดไป
- เริ่มตั้งแต่ 8 เดือนขึ้นไป กฎตามข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาพันธ์บริษัทจัดหางาน ไม่ได้ระบุไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ ด้วยเหตุนี้ให้ยึดถือหลักตามประมวลกฎหมายบังคับ คือ การทำงาน 1 ปีแรก ระยะเวลายกเลิกสัญญาว่าจ้าง 1 เดือน

การทำงานชั่วคราวมักจะสิ้นสุดเมื่อหมดสัญญาการยกเลิกสัญญาก่อนกำหนดนั้น สามารถกระทำได้หากมีการระบุไว้ในข้อสัญญา แต่ทั้งนี้ก็ต้องจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดการยกเลิกสัญญาตามประมวลกฎหมายจัดหางาน ที่เกี่ยวกับการทำงานโดยไม่กำหนดระยะเวลาด้วย



พืษจาก

Covid-19

□ ในกรณีว่างงาน จะเกิดอะไรขึ้น

บุคคลใดทำงานเป็นลูกจ้างชั่วคราว รับค่าจ้างเป็นเงินเดือน เฉพาะในส่วนที่ได้ทำงานไปแล้วเท่านั้น ในระหว่างที่ไม่ได้ทำงานนั้นก็ถือว่าเป็นการว่างงาน

เพื่อมีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการชดเชยการว่างงานนั้น ลูกจ้างพนักงานชั่วคราว จะต้องมีความสามารถในการหางาน และต้องมีความพร้อมที่จะรับงาน หากมีงานประจำมาเสนอให้ หากเข้าข่ายกรณีดังกล่าว บุคคลนั้นก็จะมียะเวลารันรอ ก่อนที่จะได้รับเงินชดเชยรายวันต่อไป

เพื่อได้รับเงินชดเชยดังกล่าว ลูกจ้าง และนายจ้าง จะต้องจ่ายเงินเข้ากองทุนประกันสวัสดิการสังคม ในกรณีว่างงาน สำหรับรูปแบบคุ้มครองการประกันนั้นจะคำนวณจากความสัมพันธ์การทำงานนำเป็นฐานจ่ายค่าเบี้ยประกัน ต่อเดือน ในส่วนของลูกจ้างชั่วคราวก็เช่นเดียวกัน หากในกรณีที่ ไม่ได้ทำงานทั้งเดือนก็จะคำนวณนับวันทำงานเข้าด้วยกัน เป็น 30 วัน เท่ากับ 1 เดือน เพื่อนำมาคิดเป็นค่าเบี้ยประกันต่อไป

□ คำถามเกี่ยวกับข้อกำหนดที่แตกต่างกัน มีอะไรบ้าง

พนักงานชั่วคราวมีความมั่นคงน้อยกว่า เพราะว่าตามข้อตกลงในสัญญาร่วมกันระหว่างสมาพันธ์ บริษัท จัดหางานไม่มีสิทธิ ในการเรียกร้องการได้รับการจ่ายงาน ให้แตกต่างกับการทำงานประจำ ซึ่งจะได้รับการทำงาน เงินเดือนต่อไป แม้ว่าในกรณีที่ทำงาน ทำน้อยลงก็ตามแต่

สำหรับลูกจ้างชั่วคราวการยกเลิกสัญญาว่าจ้าง ระยะเวลาสั้นกว่าลูกจ้างประจำ ซึ่งก็มีทั้งข้อดี และข้อเสีย ขึ้นอยู่กับว่าเราเป็นฝ่ายที่ต้องการยกเลิกสัญญา หรือว่าโดนยกเลิกสัญญาว่าจ้าง

“ผมหวังว่าบทความนี้จะมีประโยชน์กับเพื่อน ๆ ที่ ๆ น้อง ๆ ที่ตอนนี้กำลังทำงานชั่วคราวกันอยู่ และขอให้ได้งานประจำ กันนะครับ...”

ที่มา : บทความ จาก Sarah Käser
ลงไว้เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน ค.ศ. 2019

เว็บไซต์ <https://www.beobachter.ch/arbeit/arbeitsrecht/temporararbeit-das-gilt-bei-zeitarbeit>

หลาย ๆ ประเทศหรือจะเรียกว่าทั่วโลกก็ได้ ต่างก็มีการรับมือกับวิกฤตสาธารณสุขและการตกต่ำทางเศรษฐกิจที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดอย่างรุนแรงของ Covid-19 เปลี่ยนแปลงทุกวัน และการเดินทางไปต่างบ้านต่างเมืองที่เคยปฏิบัติกันมาก็จะเหมือนเดิมไม่ได้อีกแล้ว เนื่องจากการระงับการบินระหว่างประเทศ จึงมีคำถามมากมายว่า ตัวเครื่องบิน และที่พักที่จองไว้แล้วจะทำอย่างไร

คำตอบจากนักกฎหมายของสำนักงาน ทนายความต่าง ๆ มีดังนี้

1.ถาม : ฉันจองตั๋วเครื่องบินไปกรุงโซลเพื่อ ประเทศเกาหลีใต้ ในวันที่ 12 มิถุนายน 2020 แต่ฉันกลัวติดเชื้อโคโรนาไวรัส - 19 จึงไม่ไป จะขอเงินคืนจากสายการบินได้ไหม

ตอบ : ถ้าคุณให้เหตุผลว่าเพราะกลัวติดเชื้อโคโรนาจึงไม่เดินทาง จะขอเงินคืนไม่ได้ ถ้าสายการบินยังบินอยู่ ยกเว้นในกรณีที่สายการบินงดบิน สาเหตุจะต่างกัน

2.ถาม : ฉันยกเลิกการเดินทางไปออสเตรเลีย เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ตอนแรกฉันบอกบริษัทการท่องเที่ยวว่า ขอเลื่อนไปเป็นปีหน้า เวลานี้ตัดสินใจใหม่ ไม่ไปแล้ว อยากได้เงินคืน จะเป็นไปได้ไหม

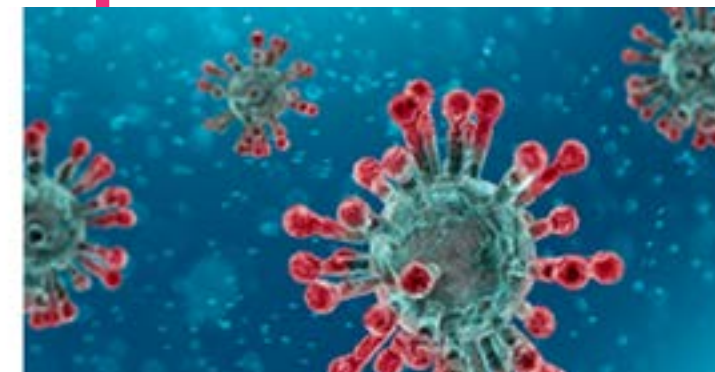
ตอบ : ในกรณีนี้ คุณต้องถามบริษัททัวร์ ถ้าเขาได้เลือกการเดินทางและจองสำหรับปีหน้าให้เรียบร้อยแล้ว คุณจะขอเงินคืนย่อมไม่ได้ ถึงอย่างไรก็ตามติดต่อบริษัททัวร์ของคุณ อาจจะคุยกันได้

3.ถาม : จะไปอิตาลี ปลายเดือนสิงหาคมนี้ ถ้ามีอาการไอ มีไข้ ไม่สบาย จะกลับมาสวิตเซอร์แลนด์ใหม่ ไม่อยากอยู่ในโรงแรมต่อไป

ตอบ : ในระยะเวลา Covid-19 กำลังระบาด การป้องกันการแพร่เชื้อต่อ ๆ ไป เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จึงควรจะอยู่ที่นั่น และรับการตรวจรักษาในประเทศนั้น กักตัวตามระเบียบของอิตาลี ถ้าแพทย์อนุญาตให้เดินทางกลับสวิตเซอร์แลนด์ได้ ควรจะเดินทางโดยรถยนต์

4.ถาม : ฉันจองแพคเกจทัวร์ไว้ แต่ผู้จัดบอกล้มเลิก เนื่องจาก Covid-19 โดยผู้จัดให้ดูปองไว้ (Gutschein) ถ้าบริษัทล้มละลาย ฉันจะได้เงินจาก Kundengeldversicherung คืนไหม

ตอบ : ถ้าได้ดูปองมา ก็อยู่ที่ความเชื่อใจว่าในอนาคตผู้จัดจะทำได้ตามที่เสนอ แต่สำหรับคุณมันคือความเสี่ยง เพราะ Garantiefonds ไม่รับประกันดูปอง ต้องดูสัญญาตอนที่จองทัวร์ด้วย



5.ถาม : เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมาจองตั๋วเครื่องบินสวิส ไปสวีเดน ในเดือนมิถุนายน แต่สายการบินสวิสบอกล้มเลิกเที่ยวบิน และเสนอเลื่อนการเดินทางให้เราไม่อยากจะเลื่อนเพราะภรรยาป่วย ต้องรักษามะเร็ง ต้องการเงินคืน ได้แจ้งทางสายการบินสวิสให้ทราบแล้ว แต่ไม่มีความก้าวหน้าเลย และได้แจ้งบริษัทประกันแล้ว เขาก็รับทราบ และบอกให้รอ

ตอบ : ถูกต้องแล้ว ต้องรอ อดทนรอ

6.ถาม : ชื่อแพคเกจทัวร์จะไปสเปนเดือนพฤษภาคม แต่บริษัททัวร์ยกเลิกการเดินทางจนถึงขณะนี้ยังไม่ได้เงินคืนเลย

ตอบ : คุณต้องอาศัยกฎหมายคุ้มครองการเดินทาง ซึ่งขณะนี้ จะใช้เวลานาน เพราะคุณจะต้องฟ้องบริษัททัวร์ไม่ได้ จนถึงปลายเดือนกันยายน 2020 เนื่องจาก Covid-19 จึงมีกฎหมายคุ้มครองผู้ประกอบการด้วย

7.ถาม : จองทัวร์เพื่อจะไปเที่ยวอเมริกา แต่บริษัททัวร์ยกเลิก ถ้าบริษัทยื่นล้มละลาย เราจะได้เงินคืนไหม

ตอบ : ถ้าบริษัทยื่นต่อศาลล้มละลาย โอกาสที่จะได้เงินคืนมีน้อย ยิ่งในระยะเวลา การระบาดของ Covid-19

8.ถาม : ขอคำแนะนำในการเลือกบริษัทประกันการเดินทาง ถ้ามีการเลื่อนหรือยกเลิก การเดินทางอันมีสาเหตุจากการระบาด Covid-19

ตอบ : โดยทั่วไป บริษัทประกันจะไม่ครอบคลุมการระบาด (Pandemie) เพราะฉะนั้นคุณต้องศึกษาสัญญาที่ทำกับบริษัทประกันว่า จะคุ้มครองไหมในกรณี Covid-19



9.ถาม : ฉันและครอบครัวจะไปพักผ่อนในเดือนกันยายนนี้ ขอคำแนะนำด้วยว่าจะเลือกที่พักชนิดไหน ระหว่าง โรงแรม แคมป์ปิ้ง หรืออพาร์ทเมนต์ เพราะต้องระวัง Covid-19

ตอบ : ทั้ง 3 ที่ มีข้อดีข้อเสียต่างกัน

โรงแรม : จะมีคนพักเข้าออกเสมอ ถ้ามีคนติดเชื้อ 1 คน จะโดนกักตัวทั้งโรงแรม

แคมป์ปิ้ง : จะมีการใช้ห้องอาบน้ำ ห้องนั่งร่วมกับผู้อื่น ดีที่สุดคือ Ferienwohnung

ไม่ว่าท่านจะเดินทางไปพักผ่อนภายในประเทศ หรือต่างประเทศ กรุณาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกฎระเบียบต่างๆของสถานที่ที่จะไป

ถ้าไปแล้วโดนกักตัว กลับมาสวิตเซอร์แลนด์ ก็อาจจะโดนกักตัวอีก

Quelle: Berner Zeitung, 10. Juli 2020, S. Winkler, I. Grossenbacher, F. Zimmermann, N. Walser.

แปลโดย ก.ไตรคำ

Wenn du willst

โดย ดาวเคียงเดือน

“ **Wenn du willst** ” คำพูดสุภาพที่คนสวิส
ขอเรื่อง หรือ ต้องการให้ผู้ร่วมงานช่วยทำอะไร

“ **Wenn du willst** ” มีความหมายว่า
“ถ้าคุณต้องการ หรือ ถ้าคุณปรารถนา” เหมือนเป็น
วัฒนธรรมของคนสวิส ซึ่งเป็นการขอเรื่อง ให้ช่วยทำอะไรในสิ่งที่
เขาต้องการ

จากประสบการณ์ การทำงานร่วมกับคนสวิสเป็น
ครั้งแรก ตั้งแต่ย้ายมาอยู่ที่นี้ พบว่าการทำงานร่วมกัน ไม่มีการ
ออกคำสั่ง ให้ผู้ร่วมงานต้องทำงานใด ๆ แต่จะถามความสมัครใจ
และความต้องการของผู้ร่วมงาน เป็นอย่างไรนั้น ไปติดตามอ่าน
กันได้เลยคะ

ดิฉันได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานจัดหางาน
แห่งหนึ่ง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากอำเภอที่ดิฉันอาศัยอยู่
หน่วยงานจัดหางานเขียนใบสมัครงาน และประวัติการทำงาน
ที่ดิฉัน เคยทำในเมืองไทย และส่งไปยังฝ่ายบุคคลของบ้านพัก
คนชราแห่งหนึ่งในหมู่บ้านใกล้เคียง หลังจากดิฉันไปสัมภาษณ์
งาน และตกลงทำสัญญาการฝึกงานในตำแหน่งผู้ช่วยเหลือเป็น
ระยะเวลาหกเดือน ทำงาน 60 เปอร์เซนต์

การไปฝึกงานครั้งแรกนี้ ทำให้ดิฉันประหม่อมมาก
ฟังผู้ร่วมงานพูด ก็ไม่ค่อยเข้าใจ เพราะเค้าสื่อสารกันเร็วมาก
ในช่วงแรก ๆ หัวหน้างานจะมอบหมายงานให้ดิฉันอย่างชัดเจน
ซึ่งดิฉันพอใจ เพราะทราบว่าในแต่ละวัน และแต่ละเวลาที่ขึ้น
ฝึกงานจะต้องทำงานอะไรบ้าง ต้องช่วยเหลือดูแลใครบ้าง



พอฝึกงานเข้าเดือนที่สี่ หัวหน้างานและผู้ร่วมงาน
ลดคำสั่งงานลง ดิฉันสังเกตเห็นวัฒนธรรมในที่ทำงานพบว่า
หัวหน้างานจะถามผู้ร่วมงานทุกคนว่า ใครจะทำอะไรบ้าง
และผู้ร่วมงานจะบอก และเสนอความคิดเห็น และแบ่งงานกัน
ตามหน้าที่ หรือบางคนก็จะทำงานบางอย่างที่พิเศษกว่าปกติ ซึ่ง
วัฒนธรรมในการทำงานมีความแตกต่างกันมาก ระหว่าง
ประเทศไทย และสวิตเซอร์แลนด์ ดิฉันได้เรียนรู้รู้อย่างมากมาย
ซึ่งเป็นผลดีในอนาคตในการทำงานของดิฉัน ดิฉันพบว่าถ้า
หัวหน้างานหรือผู้ร่วมงานต้องการให้ดิฉันช่วยงานอะไรมักจะใช้
คำว่า “ **Wenn du willst** ” แปลเป็นไทยได้ว่า
ถ้าคุณต้องการ ซึ่งความหมายจริง ๆ แล้ว ฉันอยากให้ทุกท่าน

....การได้ฝึกงานครั้งแรกนี้ เปรียบเสมือนการเริ่มต้น
จากศูนย์ไปหาหนึ่ง ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่ยากที่สุด ในกระบวนการ
ความสำเร็จทั้งหมด เพราะกว่าคนเราจะพาตัวเองก้าวจากศูนย์
ไปเริ่มต้นที่หนึ่ง ต้องใช้ความพยายามอดทน และความอดทน
อย่างมาก แต่เมื่อมาอยู่ที่จุดหนึ่งได้เมื่อไหร่ จะรู้วิธีการขับเคลื่อน
ตัวเองจากหนึ่งไปจนถึงเลขจุดหมายสูงสุดที่ตัวเองตั้งเป้าไว้ได้
ไม่มีคำว่าเสียเปล่าในทุก ๆ การเรียนรู้ อย่างน้อยที่สุด ดิฉันก็ได้
เรียนรู้วัฒนธรรมในการทำงานร่วมกันของคนสวิสมากขึ้น....



โดย โยทะกา

เครดิตภาพ : <https://pixabay.com/de/illustrations/corona-bek%C3%A4mpf->

จากมาตรการการLockdown ผู้การผ่อนปรนมาตรการ
ผู้คนเริ่มกลับมาใช้ชีวิตปกติ แต่สถานการณ์ไวรัสโควิด-19
ก็ยังไม่น่าไว้วางใจการระบาดรอบแรกยังไม่จางหาย
คลื่นการระบาด ลูกที่สองยังตามมาในหลายประเทศ การ
กลับมาใช้ชีวิตปกติจึงเป็นความปกติที่อาจจะแปลกออกไป
ซึ่งแฝงไปด้วยความกลัว ความหวาดระแวง

ในขณะที่ประเทศเพื่อนบ้านอย่างเยอรมนี ออสเตเรีย
ได้ประกาศบังคับให้สวมหน้ากากอนามัย เมื่อใช้บริการขนส่ง
สาธารณะ และเมื่อเข้าไปซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต และห้าง
ร้านต่าง ๆ ตั้งแต่ช่วง Lockdownที่ผ่านมา ในที่สุดก็ถึงคิวที่ทาง
คณะรัฐมนตรีแห่งสมาพันธรัฐสวิสออกมาประกาศบังคับให้
สวมหน้ากากอนามัย เมื่อใช้บริการขนส่งสาธารณะ โดยประกาศ
นี้จะบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 6 กรกฎาคม 2020 เป็นต้นไป

โยทะกายอมรับว่ารู้สึกดีใจลึก ๆ ที่มีประกาศออกมา
เพราะตนเองนั้นสวมหน้ากากมาตั้งแต่ต้น และมักจะถูกมอง
แปลก ๆ ทุกครั้ง บางคนแกล้งไอใส่ด้วยซ้ำ หรือมีแม่กระทั่ง
เด็กวัยรุ่นมาถามโยทะกาว่าเป็นคนจีนหรือเปล่า ต่อไปนี้การสวม
หน้ากากเข้าหากันจะกลายเป็นเรื่องปกติ อ้อ..ว่าแล้วก็ควรจะ
ไปหยิบหน้ากากเตรียมใส่กระเป๋ไว้เพิ่ม จะได้สลับสับเปลี่ยนใช้
เป็นนางแบบสายแฟชั่นหน้ากากไปเลย เทอ ๆ ๆ ๆ

แม้ว่าหน้ากากอาจจะไม่ใช่คำตอบในการที่จะทำ
ให้โควิด-19 หายไป แต่หน้ากากจะกลายเป็นหนึ่งใน New Normal
หรือที่ภาษาไทยใช้คำว่า “**วิถีชีวิตใหม่**” หรือ
“**ความปกติในวิถีชีวิตใหม่**” หรือ “**ฐานวิถีชีวิตใหม่**”
ที่แปลไทยเป็นไทยยาว ๆ ว่า หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต
อย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ
จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็น
ปกติ และเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่
วิถีใหม่ ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งเปลี่ยนแปลงไป
หลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ ครอบครั
วสาธารณสุข การศึกษา ไลฟ์สไตล์ ฯลฯ

ในช่วงของการ Lockdown ครอบครัวส่วนใหญ่มีเวลา
อยู่ด้วยกันมากขึ้น หลายครอบครัวได้ใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ
ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ก็มีหลายครอบครัวที่ไม่ได้เป็นแบบ
นั้น สิ่งที่ยะทะกาได้รับฟังจากคนรอบข้างมีทั้งคำบ่น คำด่า
คำปรับทุกข์ เช่น สามีนहुตหงิด อารมณ์เสียใส่ทุกคน

สุขภาพจิต วิธี **New Normal**

ลูกอาละวาด แม่สติแตก กลายเป็นทะเลาะกันทั้งบ้าน ถึงกับลูกหนี
ออกจากบ้าน หรือแม่หนีออกจากบ้านก็มี

ในด้านสังคมและเศรษฐกิจนั้น หลายคนได้รับผลกระทบอย่าง
หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีทั้งคนตกงาน มีทั้งถูกลดชั่วโมงทำงาน และ อื่น ๆ แม้ว่า
ทางรัฐบาลจะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ แต่ใช้ว่าการช่วยเหลือนั้น จะได้รับ
อย่างทั่วถึง และครอบคลุมทั้งหมด ผลสะท้อนจึง เกิดขึ้นกับครอบครัว
หลาย ๆ ครอบครัว อย่างแรก คือ เรื่องภาวะความเครียดความเครียดนั้น
ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยตรง

การจัดการกับความเครียดสำหรับครอบครัวนั้น หากเรา
จัดการเองไม่ได้อาจจะต้องพึ่งจิตแพทย์ แต่หากท่านใดไม่อยาก
พบแพทย์ในช่วงเวลาเช่นนี้ ในเบื้องต้นสำหรับท่านที่ไม่ถนัดภาษา
เยอรมัน สามารถเข้าไปไปดาวน์โหลดแอปพลิเคชันภาษาไทย
เหล่านี้ มาทดสอบได้

1. Apps Smile Hub รวบรวมข้อมูลความรู้ที่ง่ายต่อความเข้าใจ รวมถึง
แบบประเมินทางสุขภาพจิตที่สามารถทำและประเมินผลได้ออนไลน์รวมถึง
คำแนะนำความรู้ทางสุขภาพจิตเพื่อนำไปใช้ในการดูแลปรับปรุง
และพัฒนาอารมณ์ ความคิด สุขภาพจิตของตนและคนใกล้ชิดให้
สอดคล้องกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน
2. Apps ค้นพบความสุขกับลูกวัยรุ่น เป็นแอปพลิเคชันเพื่อการค้นพบ
ความสุขกับลูกวัยรุ่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาสื่อ Application ชุด “**ค้นพบความสุข
กับลูกวัยรุ่น**” เพื่อให้พ่อแม่สามารถเข้าถึงความรู้การเลี้ยงดูลูกหลาน
วัยรุ่นในสังคมปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ผ่านช่องทางการสื่อสาร
ที่ทันสมัย และสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้
3. Apps CAMHS-Aid เป็นแอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อช่วย
บุคคลากรในสถานพยาบาลในการวินิจฉัยอาการทางจิตเวชในเด็ก
และวัยรุ่น อันเป็นผลจากการค้นคว้า และวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญจาก
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
4. Apps Sabaijai แอปพลิเคชัน Sabaijai (สบายใจ) มีวัตถุประสงค์เพื่อ
ช่วยในการประเมินสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคลว่ามีภาวะที่เสี่ยงต่อ
การทำร้ายตนเองหรือไม่ โดยมีแบบคัดกรองให้ทำเพื่อประเมิน ภายใน
แอปพลิเคชันมีคำแนะนำที่จำแนกตามความเหมาะสมกับเพศ และอายุ
โดยอายุแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ 15-24 ปี อายุ 25-59 ปี และอายุ 60-65 ปี
5. Apps Mental Health Check-up

ในสถานการณ์ที่ยังอึมครึมเช่นนี้ ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะ
ตามมาอีก สิ่งที่เรารู้แน่ ๆ คือความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตรับมือ
ต่อตนเอง รับมือครอบครัว และรับมือต่อสังคม เตรียมพร้อม
ที่จะรับมือกับทุกสถานการณ์ไม่ว่าคลื่นระลอกใหม่จะเป็น โควิด-19, 20
หรือ 21หรือคลื่นไหนมา ก็ขอให้ทุกท่านพร้อมทั้งกายทั้งใจที่จะสู้
และผ่านมันไปนะคะ

ที่มา : กรมสุขภาพจิต <https://www.dmh.go.th>

ภาวะเครียดกับ

วิกฤตโควิด 19

โรคโควิด 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรน่า เป็นโรค ที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจ แพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็ว และขยายวงกว้างส่งผลกระทบไปทั่วโลก จึงทำให้หลาย ๆ ประเทศต้องมี มาตรการล็อกดาวน์ (Lock down) เพื่อหยุด และลดการแพร่ระบาด ในสวิตเซอร์แลนด์ก็ใช้มาตรการนี้เช่นกัน

เกือบ 6 อาทิตย์ของการ lock down ในช่วงโควิด 19 ทำให้หลาย ๆ คนต้องทำงานอยู่กับบ้าน เด็กนักเรียน นักศึกษา ก็ต้องเรียนอยู่บ้าน จึงเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกทุกคนอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัว เป็นความอบอุ่นของคุณลูกที่ได้เจอหน้า คุณพ่อคุณแม่มากกว่าตอนสถานการณ์ปกติ ในช่วงแรกของการ Lock down ทุกคนมีความสุข แต่นานวันไปก็เริ่มอึดอัดกับการกักตัวอยู่แต่ในบ้าน ถ้าจำเป็นจะต้องออกไปซื้อข้าวของหรือออกกำลังกาย ก็ต้องรีบเร่งแล้วกลับเข้าบ้าน หลายครอบครัวที่คุณพ่อ คุณแม่ ทำงานนอกบ้าน ทั้งคู่ก็ต้องหอบงานกลับมาทำที่บ้าน โดยเฉพาะคุณแม่บ้านจะต้องทำทั้งงานออฟฟิศ และงานบ้าน ดูแลอาหารการกินทั้ง 3 มื้อ ของสมาชิก ในบ้าน นานวันเข้าก็เริ่มเหนื่อยล้ากับงานที่ทำทุกอย่าง เริ่มปนเปกันไปหมดจนหาเวลาพักผ่อนไม่ได้

ในธุรกิจชาของผู้เขียน (TeaHouse Camellia) ได้รับอนุญาตให้เปิดกิจการได้ในช่วง Lockdown ทำให้ผู้เขียนเริ่มเก็บ ข้อมูล และสถิติของความต้องการชาของลูกค้า แล้วพบว่า ชา สมุนไพรชาที่ดีที่สุด โดยเฉพาะชาผสมสำหรับคลายเครียด, ชาช่วยให้นหลับ , ชาลดกรดไหลย้อน, ชาลดน้ำหนัก, ชาล้างไขมัน ในเส้นเลือด เป็นต้น ที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนเป็น อาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพราะในช่วงวิกฤติโควิด19 หลาย ๆ คนกังวลเรื่อง โดนเลิกจ้างงาน บางคนก็คิดว่าจะทำอย่างไรให้คงรักษางานของตัวเองได้ หลายคนก็กำลังพยายามต่อสู้กับสมองที่ฟุ้งซ่าน วางแผนหาวิธีเพื่อให้มีรายได้เพิ่ม เหล่านี้ก็ทำให้ความเครียดค่อย ๆ สะสม

เรามาดูกันว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อมีความเครียดสะสม เมื่อฮอร์โมนคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาจากหมวกไตสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ก็จะทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบเพิ่มสูงขึ้น (Inflammatory Factor) ก็เกิด Oxidative Stress คือ สารอนุมูลอิสระ สารตัวนี้มีมากก็จะทำลายเซลล์ในร่างกาย ทำให้เราเหนื่อย เพลีย และเจ็บป่วยได้

ฮอร์โมนคอร์ติซอล ถ้าหลั่งในเกณฑ์ปกติ เราจะมีกำลังกระปี้กระเปร่า และแข็งแรง แต่เมื่อไรที่ฮอร์โมนนี้หลั่งมาก คูณกับวันและเวลา ที่เราเครียดเป็นระยะเวลานานเกิน 3-6 เดือน จะเกิดภาวะ Chronic fatigue Syndrome คือ ภาวะร่างกายอ่อนล้า อ่อนเพลียเรื้อรัง จนนำไปสู่โรคเครียด โรคซึมเศร้า และอื่น ๆ อีกมากมาย

เราสามารถสำรวจตัวเองได้ว่าเรามีความเครียดสะสมหรือไม่ จะมีการบ่งบอก เช่น ชุนเฉียว หงุดหงิดง่าย, วิตกกังวล , ไม่มีสมาธิ , คิดไปทางลบ, นอนไม่หลับ, ปวดศีรษะ, อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า, เบื่ออาหาร เป็นต้น

เราจะกำจัดความเครียดสะสมได้อย่างไร

1. การปล่อยวาง ทุกคนก็มีความเครียดมากหรือน้อยอยู่แล้ว แต่เราต้องรู้จัก เรียนรู้ในการปล่อยวาง บางคนคิดวันเดียวก็ปล่อยผ่านไป บางคนคิดตลอดไม่ยอมปล่อยผ่าน เราควรจะต้องคิดบวกบ้าง ดูสิ่งรอบตัวอย่างน้อยเราก็มีสิ่งดี ดีกว่าคนอื่น การมองในแง่บวกจะส่งผลให้ฮอร์โมนที่ดี ที่จะต่อต้านความเครียดหลั่งออกมา



จากหมวกไตทั้ง 2 ข้าง คือ DHEA – Dehydroepiandrosterone ยิ่งหลั่งมากคือไม่เครียด ไม่เพลีย ไม่เป็น ภูมิแพ้ ภูมิต้านทานดี สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นเราควรฝึกการคิดบวกให้มากขึ้น

2. **การนั่งสมาธิ (Meditation หรือ Will power)** เป็นการแก้ความเครียด ,ช่วยคุมสติ , ไม่ฟุ้งซ่าน คนที่สามารถนั่งสมาธิได้สงบ และนิ่ง สมองจะทำงานเหมือน

เราหลับลึก **นั่นคือ Delta Wave** การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ได้เปรียบเทียบว่า การทำสมาธิเปรียบได้กับการหลับลึก เราก็จะได้โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ไปกระตุ้นให้ภูมิต้านทานทำงานดี ผิวพรรณก็จะสดใส กล้ามเนื้อ เม็ดเลือดทุกอย่างดี

3. การออกกำลังกายเบา ๆ ทุกวัน หลายคนไม่ได้แพลน การใช้ชีวิตในช่วงวิกฤติที่ต้องกักตัวอยู่กับบ้าน ทุก ๆ วันตื่นมา ก็นั่งทำงาน และทานอาหารแต่ในบ้านทำให้เราแทบจะไม่ได้ขยับ ออกไปไหน จนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น บวกความเครียดที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นวันละนิด ทำให้ร่างกายเริ่มเหนื่อยเพลีย แต่ถ้าเราได้จัด สรรเวลา ออกไปเดิน หรือวิ่งตามท้องทุ่ง หรือสวนสาธารณะ รับอากาศบริสุทธิ์ จะเป็นช่วงเช้าหรือเย็นก็ได้ แสงแดดยามเช้า หรือแดดยามเย็น จะเป็นแหล่งที่มาในการสร้างวิตามินดีได้มาก และง่ายที่สุด ทั้งยังช่วยให้อารมณ์ดีด้วย



แคลเซียมที่ใช้ในขบวนการสร้างและคงรักษาสมดุลของมวลกระดูกไว้ได้ การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีดีขึ้น, ช่วยให้ ระบบประสาทดีขึ้น, ควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ได้, มีสมาธิมากขึ้น และช่วยต่อสู้กับภาวะเครียด และซึมเศร้าได้อีกด้วยอาหารที่ช่วย ลดความเครียด

4. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เราสามารถลดความเครียด ได้ด้วยการกินอาหาร หรือผลไม้ ที่มีสารทริปโตเฟน(Tryptophan) ที่ช่วยเพิ่มระดับสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน (Serotonin) จะอยู่ใน ถั่วลิสง, ผักทอง ส่วนข้าวไม่ขัดสี ข้าวขาวไม่ขัดสี จะให้วิตามิน B1 B6 B12 บำรุงประสาท

ขมิ้นชัน – เป็นสมุนไพรที่มาก ด้วยคุณประโยชน์ โดยเฉพาะในช่วงโควิด19 กำลังระบาด เราสามารถใช้ขมิ้นชัน ดูแลระบบทางเดินหายใจบำรุงปอดให้มีสุขภาพแข็งแรง

ส่วนชาและน้ำสมุนไพรที่ช่วยคลายความเครียด ชาเขียวญี่ปุ่น เช่น เซนชะ ผสมกับ ใบกิงโกะ มีสารกลุ่ม ฟลาโวนอยด์อย่างคาเทคชิน จะช่วยลดอาการวิตกกังวลบรรเทาอาการไมเกรน และบำรุงสายตา แต่สำหรับคนที่ต้องการหลีกเลี่ยงการบริโภคคาเฟอีน อาจจะดื่มชาดอกไม้หรือสมุนไพร

ชาดอกไม้คาโมมายส์ผสมกับชาดอกส้ม จะช่วยเพิ่มความผ่อนคลายและช่วยให้หลับสบาย เพราะในชาดอกไม้ชนิดนี้มีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ อย่างอะพิจินินอยู่

ชาสมุนไพรบีน่า หรือในเยอรมันเรียกว่า Eisenkraut ช่วยเสริมสร้างระบบประสาท รักษาภาวะเครียด และซึมเศร้า

ชาใบหม่อน (Mulberry) ให้ประโยชน์และสรรพคุณมากมาย แก้อาการปวดศีรษะ บำรุงระบบประสาท ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ฯลฯ เป็นต้น

5. การนอนอย่างมีคุณภาพ ในภาวะที่ทุกคนมีเรื่องต้องคิด และวางแผนชีวิต ว่าจะทำอย่างไรต่อไปหลังวิกฤตโควิด 19 ผู้เขียนเชื่อว่าหลาย ๆ คน เริ่มมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่ลึก ผันผวนและนอนไม่เต็ม เมื่อตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น

ดอกคาโมมาย

ดั่งนั้นการนอน จึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญต่อชีวิต และสุขภาพของเราอย่างมาก การนอนเป็นการรักษาร่างกายของเรา ชะลอความแก่ และให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเอง **ในขณะที่หลับลึก ที่เรียกว่า (Repairing Hormone)** จะทำหน้าที่ในการปิดกั้นการดูแลร่างกายให้สะอาด และจะทำงานร่วมกับ ฮอร์โมนตัวอื่น เช่น ถ้าเข้านอนช่วง 22.00-02.00 น. ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ทำให้เราตื่นขึ้นมาตอนเช้าจะสดชื่น และโกรทฮอร์โมนนี้เอง ที่ทำให้เราคงความหนุ่มสาว ซึ่งหาซื้อไม่ได้ในร่างกายเราผลิตขึ้นเอง ทำให้เราแข็งแรงมีกำลัง แก่ช้า ผิวพรรณดี อีกทั้งยังควบคุมน้ำหนักเราให้คงที่อีกด้วย แต่ถ้าเมื่อไรที่เรานอนไม่พอ หรืออดนอน

วันต่อมาก็คงเพลีย ทำให้หิวของเดิม ของหวาน ของทอด และของขบเคี้ยว ซึ่งของกิน เหล่านี้มีน้ำตาลอยู่มาก อันเป็นศัตรูที่ทำลาย โกรทฮอร์โมน

ดั่งนั้นช่วงหัวค่ำ เราไม่ควรทานผลไม้รสหวาน ขนมหวานจำพวกเค้ก ไอศกรีม น้ำผลไม้ บะหมี่สำเร็จรูป หลายคนคิดว่าการกินแบบนี้ทำให้หลับสบาย เป็นการเข้าใจผิดทั้งสิ้น ที่จริงคือ ทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพเพราะเวลาน้ำตาลในเลือดสูง เราจะง่วง แม้จะเข้านอนไม่ดึก โกรทฮอร์โมนจะหลั่งตามปกติ และน้ำตาลตกกระท่อที่จะทำลายทำให้การนอนหลับจริง แต่ไม่เกิดประโยชน์

ถ้าช่วงมือเย็นหรือหัวค่ำ เรากิน ผักผักรวม ชุป ปลาเนื้อ และเนื้อชิ้นเล็กเหล่านี้ จะไม่เป็นไรเพราะไม่มีแป้งหรือน้ำตาล ทำให้เราหลับสบาย และได้รับโกรทฮอร์โมนเต็มที่ ตื่นขึ้นมาจะสดชื่นถือเป็น การนอนที่มีคุณภาพ แต่จะได้รับประโยชน์ก็ต้องอาศัยเทคนิคในการทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ถ้าเรามีสุขภาพกายดี มีชัยมากกว่าครึ่ง อีกครึ่ง คือ สุขภาพจิตดี (Mental health) ไม่มียาทำให้เราหลับ ยานอนหลับ ยาแก้เครียด เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ อาการซึมเศร้า ต้องแก้ด้วยตัวเรา ยาแก้ไม่ได้ ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ตามหัวข้อที่กล่าวมาข้างต้น เราก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งกายและจิตนะ...

ใบจ่ายเงินแบบใหม่

แปลเรียบเรียงโดย เฟรา สิริช



เทคโนโลยี

ก้าวไกลไปเรื่อย ๆ

ไม่ว่าจะนับแต่ ระบบ การจ่ายเงิน มนุษย์เราพยายามคิด และหาทางทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น เร็วขึ้น นำทั้งกับความสามารถ ในการคิดค้นระบบ ใหม่ ๆ และระบบใหม่ที่จะนำมาเล่ากันใน รวงข้าวฉบับนี้ คือ การใช้ ระบบการจ่ายเงินค่าบริการต่าง ๆ ด้วย **QR-Code** มีความหมาย อย่างไร สำหรับคนทั่วไปอย่างเรา ๆ และสำหรับบริษัทเอกชนทั้งหลาย ไปติดตามกันค่ะ

ตั้งแต่ 30 มิถุนายน ที่ผ่านมา สวิตเซอร์แลนด์ เริ่มใช้ระบบการจ่ายเงินแบบใหม่ โดยใช้ QR-Code แล้ว เป็นอีก ก้าวหนึ่งในการจ่ายเงินด้วยระบบดิจิทัล ใบจ่ายเงินใหม่นี้ จะมีรหัส ควิดอาร์ (QR-Code) ซึ่งจะทำให้ระบบการจ่ายเงินนั้นง่ายขึ้น

รหัส QR คืออะไร และมีอะไรใหม่ในใบการชำระเงิน

รหัส QR (ภาษาอังกฤษ คือ Quick Response หมายถึง การตอบสนองอย่างรวดเร็วนั่นเอง) เป็นบาร์โค้ดชนิดหนึ่ง ที่ใช้กับตัวต่าง ๆ หลายแห่งที่มีให้เราเห็นแล้ว ในรหัสนี้มีข้อมูลการ ชำระเงินทั้งหมด และสามารถอ่านได้ โดยสมาร์ตโฟนทุกเครื่อง คุณเพียงแค่สแกนรหัสด้วยกล้อง **รหัส คือหัวใจสำคัญของสลิป การชำระเงินใหม่** จากนั้นคุณสามารถใช้ E-Banking-App หรือ E-Banking บนเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อชำระใบแจ้งหนี้ เพียงแค่ การกดปุ่ม ไม่จำเป็นต้องพิมพ์หมายเลขอ้างอิงอีกแล้ว และนั่นจะทำให้ข้อผิดพลาดน้อยลง และข้อมูลใบแจ้งหนี้ทั้งหมด เช่น IBAN หมายเลขอ้างอิง และที่อยู่ ใบแจ้งหนี้ ก็อยู่ในนี้ทั้งหมด ด้วยแล้ว รวมทั้งใบแจ้งหนี้ แบบเดิมก็ยังคงไว้ เพื่อคุณ สามารถป้อน ข้อมูลด้วยตนเอง ได้ด้วย



นอกจากนี้ ผู้ชำระเงินสามารถพิมพ์ใบการชำระเงินแบบใหม่นี้ บนกระดาษสีขาว แทนกระดาษสีพิเศษ แต่ใบแจ้งการชำระเงินแบบใหม่นี้ ยังคงมีการเจาะรอยประ เพื่อให้สามารถฉีกออกได้ และยังมีส่วนการชำระเงิน และใบเสร็จรับเงิน ซึ่งยังสามารถทำที่ทำการไปรษณีย์ หรือที่ธนาคารได้อยู่ เป็นการคุ้มครองผู้บริโภค ตามรายงานของ SRF ว่าเมื่อปีที่แล้วมีการชำระเงิน 125 ล้านครั้ง ที่ทำการไปรษณีย์ซึ่งคิดเป็น 11.8 เปอร์เซ็นต์ของการชำระเงินทั้งหมด

" ไม่มีใครต้องเปลี่ยนวิธีการชำระเงิน เพราะช่องทางการชำระเงินก่อนหน้านี้ ที่ทำการไปรษณีย์ และธนาคารจะยังคงเหมือนเดิม " ผู้ให้บริการทางการเงิน Six ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบ การจัดการโครงการ ใบการชำระเงินใหม่ กล่าวว่า **" เราไม่ได้นำสิ่งใดออกไปจากผู้บริโภค แต่ให้การเรียกเก็บเงินทาง QR เป็นทางเลือกเพิ่มเติม ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2020 พวกเขาสามารถจ่ายแบบดิจิทัลได้ หากพวกเขาต้องการ "**

เกิดอะไรขึ้นกับใบแจ้งการชำระเงินเดิม

ปัจจุบันนี้มีรูปแบบการชำระเงินที่แตกต่างกัน รูปแบบที่รู้จักกันดี คือรูปแบบสีส้ม (พร้อมหมายเลขอ้างอิงที่พิมพ์ไว้ล่วงหน้า) และรูปแบบสีแดง (พร้อมช่องข้อความ)

ใบแจ้งการชำระเงินแบบใหม่ จะเข้ามาแทนที่ใบเดิมทั้งสองนี้ แต่จะทำแบบค่อยเป็นค่อยไป *"หลังจากใช้ทั้งแบบเดิม และแบบใหม่ ควบคู่กันไปสักพัก ซึ่งควรจะสั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ใบแจ้งการชำระเงินสีส้มและสีแดง ก็จะไม่เลิกใช้ในอนาคต "* Six กล่าว แต่เรายังไม่รู้แน่ๆ เราจะใช้การชำระเงินด้วยใบเก่า กับใบใหม่ คู่ขนานกันไปนานสักเท่าไร

ใบแจ้งการชำระเงินของสมาคม หรือองค์กรการกุศล

สามารถใช้ใบเก่าที่มีต่อไปได้ ซึ่งในใบนั้นจะมียอดจำนวนเงินที่ต้องการบริจาค หรือจะบริจาคตามแต่ศรัทธาก็สามารถเขียนเองได้

สำหรับฉันในฐานะลูกค้า ใบแจ้งการจ่ายเงินแบบใหม่นี้มีความหมายอย่างไร

โดยทั่วไป จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนักสำหรับผู้จ่ายเงิน ตัวเลือกการชำระเงินแบบเก่าทั้งหมดยังคงอยู่ และไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม เนื่องจากการพยายามใช้ระบบการชำระเงินแบบใหม่นั้น เป็นไปเพื่อให้ง่ายขึ้น โดยการสแกนรหัส ซึ่งจะประหยัดเวลา และลดข้อผิดพลาดลง

ในฐานะลูกค้าคุณไม่ต้องทำอะไรเลยเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับมัน ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายนค่า **QR** ใหม่ครั้งแรกอาจอยู่ในกล่องจดหมาย

สำหรับฉันในฐานะผู้เรียกเก็บเงิน หมายถึงอย่างไร

การทำงานด้วยมือจะลดลง และตอนนี้คุณสามารถพิมพ์ใบแจ้งหนี้บนกระดาษสีขาวได้แล้ว ใบแจ้งการชำระเงิน และระบบข้อมูลจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในฐานะผู้ประกอบการ เพื่อทำการเรียกเก็บเงินจากลูกค้า คุณต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ เพื่อให้การอ่านใบแจ้งหนี้ใหม่ทำงาน และมีระบบสำหรับอ่านรหัส **QR** วิธีที่ดีที่สุด คือ คุณควรติดต่อธนาคาร และคู่ค้าซอฟต์แวร์ของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าทุกอย่างทำงานได้อย่างราบรื่น

ระบบใหม่ปลอดภัยหรือไม่?

Six กล่าวว่า ใบแจ้งการชำระเงินแบบใหม่นั้นปลอดภัยเหมือนใบเดิม นอกจากนี้ ใบแจ้งการจ่ายเงินด้วย QR Code นี้ จะทำได้เฉพาะกับบัญชีในสวิตเซอร์แลนด์ และลีกเตนสไตน์ *แต่ไม่ว่าจะเป็นการจ่ายเงินแบบไหน เราขอแนะนำ* ให้ในทุก ๆ การชำระเงินที่เราต้องป้อนข้อมูลเอง เราต้องเปรียบเทียบ ตรวจสอบข้อมูลให้รอบคอบถี่ถ้วน ก่อนที่จะทำการจ่ายเงิน แต่สำหรับใบแจ้งการจ่ายเงินแบบใหม่ ข้อผิดพลาดจะน้อยลง แต่ความเร็วที่เพิ่มขึ้นในการชำระเงิน อาจหมายความว่าข้อมูลใบแจ้งหนี้ ไม่ได้รับการตรวจสอบอย่างรอบคอบเพียงพอ ก็เป็นไปได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นแบบใหม่ หรือแบบเก่า เราก็ยังต้องตรวจสอบอยู่ดี ว่าที่เราทำให้เรานั้น ถูกต้องทั้งชื่อผู้รับเงิน และจำนวนเงินที่เราจ่าย ความรอบคอบนั้นดีเสมอค่ะ

ที่มา : <https://www.beobachter.ch/geld/banken/qr-code-bezahlen-jetzt-kommt-der-neue-einzahlungsschein>

<https://www.srf.ch/news/wirtschaft/alles-auf-dem-qr-code-das-ist-der-neue-einzahlungsschein>

โดย Tina Berg ฉบับวันที่ 22. Juni 2020

Einzahlungsschein 2020

1. Zahlteil und Empfangsschein

2. Swiss QR-Code

3. Perforation

1 Zahlteil und Empfangsschein

- Bestehend aus zwei Teilen (wie bisher)
- Farbe: weiss

2 Swiss QR-Code

- Enthält alle relevanten Informationen zur Zahlung und Verarbeitung von Rechnungen
- Enthält alle Angaben in Textform: manuelle Erfassung weiter möglich

3 Perforation

- Abtrennung von Zahlteil und Empfangsschein von der Rechnung möglich: für Einzahlung am Postschalter oder als Zahlungsauftrag für die Bank

Per E-Banking

- E-Banking-Applikation öffnen
- Swiss QR Code mit QR-Reader oder integrierter Kamera einscannen
- Per Klick die Zahlung auslösen
- Manuelles Eintippen der Zahlungsinformationen weiterhin möglich

Per Mobile Banking

- Mobile Banking-App auf Smartphone öffnen
- Swiss QR Code mit QR-Reader-Funktion einscannen
- Per Fingertipp die Zahlung auslösen

Per Post

- QR-Rechnung funktioniert wie Einzahlungsschein
- Kann per Zahlungsauftrag im Couvert an Bank versandt werden
- Kann u.a. am Postschalter und Einzahlautomaten bezahlt werden

Quelle: SIX



ໂວ້ທ່ອນ

หน้ากากอนามัยป้องกันผู้สวมใส่ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสคัดละของฝอยของน้ำมูก น้ำลาย ซึ่งอาจมีเชื้อโรคจากผู้อื่นเข้ามาสู่ปาก และจมูกผู้สวมได้ และเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยที่สวมใส่แพร่เชื้อออกไป

ที่เราใช้กันอยู่ทั่วไป ถูกออกแบบมาให้ใช้ครั้งเดียวเท่านั้น สามารถใส่ต่อเนื่องได้ทั้งวันหรือจนกว่าจะเปื้อนที่บริเวณด้านนอก ซึ่งมีสารกันซึมเคลือบอยู่ ดังนั้นควรทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้ว และระมัดระวังเมื่อถอดหน้ากาก ไม่สัมผัสหน้ากากด้านนอก



เติกน้อย แต่ไม่จืดจาง

ท่าที่مينเฉย

หรือ คำพูดที่แข่งกันกระด้าง

เขียนชา

แม้ในเรื่องที่ไม่สลักสำคัญ หรือเพียงชั่วประเดี๋ยวเดียว ก็อาจประทับใจในจิตใจของบางคนจนส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ พอที่ვნกับงานจนไม่สนใจว่าลูกกำลังพูดอะไรกับตน อาจทำให้ลูกไม่กล้าบอกความในใจกับพ่อไปจนตลอดชีวิตเลยก็ได้ เช่นเดียวกันคนที่หักทลายกับเพื่อนทุกคน แต่มองข้ามคนหนึ่งไป อาจทำให้เกิดความเหินห่างหมองเมินไปเลยก็ได้

ในความสัมพันธ์กับผู้คนนั้น สิ่งเล็กน้อยนับว่ามี
ความสำคัญอย่างยิ่ง จึงควรให้ความสนใจ ไม่เพียงมองข้าม
หรือดูแคลน โดยเฉพาะความดีมีน้ำใจและการให้เกียรติกัน
เราอาจไม่มีทางรู้เลยว่าสิ่งดี ๆ ที่เราทำไปนั้น มีความสำคัญ
เพียงใด โดยเฉพาะเมื่อเราทำจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ แต่
มันอาจมีความหมายต่อคนหลายคนจนก่อให้เกิดความ
เปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเขาได้

อย่าประมาทความดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะอาจมี
 อานิสงส์มหาศาล ในทำนองเดียวกันความชั่วแม้เพียงเล็ก
 น้อย ก็อาจดลบันดาล เพราะอาจก่อผลเสียอันยิ่งใหญ่ได้....

สถิติ

และ การ

ชีวิตรัก

หย่าร้าง

โดย แคมป์พาร์รี และเฟราอีร์ริ

“ เมื่อเราเลือกจะแต่งงานกับคนที่เราคบหากันมา และรู้ว่าใช่ เราทุกคู่ต่างหวังว่าเราจะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จนวันสุดท้ายของชีวิตแต่ละคน แต่เหตุการณ์หลังแต่งงาน ไม่มีใครรู้ได้ จึงมีสถิติในเรื่องเหล่านี้ เพื่อช่วยให้เห็นสภาพความเป็นไปสถานะภาพชีวิตคู่ของคนในสังคม ถึงแม้ในสถิตินี้จะไม่ได้ออกถึงสาเหตุ เพราะจริง ๆ แล้วสาเหตุการหย่าร้างก็ค่อนข้างไม่ตรงไปตรงมา แต่อย่างน้อยก็ทำให้เราเห็นแนวโน้มของสถาบันครอบครัว ในการลดหรือแก้ปัญหาหย่าร้างได้ในระดับส่วนของแต่ละคนได้นะคะ ไปดูกันว่าสถิติที่ว่านี้เป็นอย่างไรบ้างค่ะ ”

การแต่งงาน

ในปี 2018 มีการสมรส 40,716 คู่ จำนวน 29,165 คู่ คิดเป็น 71.6 % เป็นการแต่งงานครั้งแรกของทั้งคู่ จำนวน 11,511 คู่ เป็นการแต่งงานใหม่ (28.4 %) นั่นคือคนใดคนหนึ่งเคยแต่งงานแล้ว

ปี ค.ศ. 1970 อายุเฉลี่ยของผู้ชายที่แต่งงานครั้งแรก คือ 26.5 ปี และผู้หญิง 24.1 ปี แต่ในปี ค.ศ. 2018 อายุเฉลี่ยฝ่ายชายเพิ่มขึ้นเป็น 32.1 ปี และฝ่ายหญิงเป็น 30 ปี

การสมรส

คู่สมรสจำนวน 21,056 คู่ ที่มีคนใดคนหนึ่ง เป็นชาวต่างชาติ และในจำนวนนี้มี 14,401 คู่ ที่คนใดคนหนึ่งเป็นคนสวิส ส่วนอีก 6,655 คู่ คนทั้งคู่มีสัญชาติอื่น

	1970	1980	1990	2000	2018
รวม	46 693	35 721	46 603	39 758	40 716
แต่งงานครั้งแรก	39 692	27 966	35 067	26 560	29 165
แต่งงานใหม่	7 001	7 755	11 536	13 198	11 551
ชาย					
โดย	41 536	30 212	38 316	30 467	32 375
ชาย	1 437	791	795	616	436
ชาย	3 720	4 718	7 492	8 673	7 905
หญิง					
โดย	42 607	31 175	39 624	31 531	33 480
หญิง	950	417	436	432	287
หญิง	3 136	4 129	6 543	7 795	6 949
Average age at first marriage (in years)					
ชาย	26.5	27.4	29.1	30.3	32.1
หญิง	24.1	25.0	26.7	27.9	30.0
* Incl. other marital status					
Source: FSO – BEVNAT, ESPOP, STATPOP					
© FSO 2019					

การลงทะเบียนคู่สมรสเพศเดียวกัน

และ การยกเลิก

ในปี ค.ศ. 2018 จำนวน 700 คู่ ที่ลงทะเบียนเป็นคู่สมรสเพศเดียวกัน โดยจำนวนชายคู่ชาย มีมากกว่าหญิงคู่หญิง

การหย่าร้าง

ในปี ค.ศ. 2018 มีการหย่าร้างจำนวน 16,542 คู่ ส่วนมากเป็นคู่สมรสที่อยู่กันมา 6-7 ปี แต่อย่างไรก็ตาม การหย่าร้างในคู่สมรสที่อยู่กันมานานอย่างน้อย 20 ปี ก็มีตัวเลขการหย่าร้างที่สูงขึ้น ซึ่งมีจำนวนถึง 30.4 % จึงส่งผลให้อายุของชีวิตคู่ก่อนการหย่าร้างเป็น 15.2 ปี ในปี 2018 และ

หากการหย่าร้างยังคงเป็นไปในลักษณะนี้ในอนาคต เราก็คาดการณ์ได้ว่า 2 คู่ ใน 5 คู่ หรือ 40.2 % ของการสมรส จะจบลงด้วยการหย่าร้าง

	1970	1990	2010	2018*
รวม	6 406	13 184	22 081	16 542
ชาย				
0–4 ปี	1 568	3 128	2 454	1 973
5–9 ปี	1 926	3 473	6 117	4 003
10–14 ปี	1 143	2 051	4 087	3 154
15–19 ปี	778	1 679	3 216	2 387
20 ปีหรือมากกว่า	991	2 853	6 207	5 025
หญิง				
0–4 ปี	1 16	1 19	14.5	15.2
5–9 ปี	15.4	33.2	54.4	40.2

* รวมการยกเลิกการสมรสและการหย่าร้าง

Source: FSO – BEVNAT, ESPOP, STATPOP

จากสถิติ ทำให้เห็นว่าเรื่อง “หย่าร้าง” เป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญ และเราที่มีคู่ชีวิต คงต้องดูแลรักษาประคับประคองครอบครัวของเรา ให้ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละคน แต่ละครอบครัว เพราะแต่ละครอบครัวมีปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน คนที่รู้ดีที่สุด ก็คือ คนในครอบครัวนั้น แต่บางที่การได้รับข้อแนะนำ หรือความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ก็จะทำให้เรามองกลับมาที่ครอบครัวของเราง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงนำคำแนะนำจากกรมสุขภาพจิตในเรื่องการใช้ชีวิตคู่ ปรกการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น ด้วยการยึดกฎเหล็ก “5 ข้อที่ต้องทำ 8 คำที่ห้ามใช้” มาบอกต่อกันค่ะ

5 ข้อที่ต้องทำ...หนึ่ง ร่วมกันสร้างกฎของครอบครัวที่ทุกคนยอมรับและปฏิบัติได้...สอง เมื่อมีปัญหาต้องร่วมมือร่วมใจกันแก้ไข อย่าคิดว่าเป็นปัญหาของคนใดคนหนึ่ง...สาม ได้เถียงกันได้เป็นเรื่องธรรมดาของครอบครัว แต่ต้องไม่ตะคอก ช่มชู้ หรือยั่วโมโหอีกฝ่าย ข้อที่สี่... เมื่อต่างฝ่ายต่างรู้ตัวว่าเริ่มมีความโกรธเพิ่มขึ้น ให้เตือนสติตัวเองหยุดพูด เมื่อมีความพร้อมจึงกลับมาพูดกันใหม่ และ ห้า เมื่อพร้อมที่จะแก้ปัญหาควรหันหน้ามาร่วมกันปรึกษา หาทางแก้ไข และประการสำคัญต้องไม่ดูถูกความคิดของอีกฝ่าย

ส่วน “8 คำพูดที่ห้ามใช้” มีว่า...คำสั่ง เติ้จการ เจียบไปเลย!... อย่าทำอย่างนี้สิ?, คำพูดประชดประชัน เปรียบเทียบ หรือพูดถึงบมด้อย ...ก็เพราะเป็นชะแบบนี้ ถึงได้ดักดานอยู่แค่นี้ ถ้าแต่งงานกับแฟนเก่า...ป่านนี้

คงสบายไปแล้ว, คำพูดท้าทาย...ถ้าแน่จริงก็เก็บของออกไปเลย...พูดแบบนี้ก็เลิกกันไปเลยดีกว่า

คำพูดเอาชนะกัน...ที่มีปัญหาอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะแกนั้นแหละ... เรื่องนี้ไม่ใช่ความผิดของฉัน, คำพูดที่ขุดคุ้ยเรื่องเก่า มาพูดซ้ำ...บอกก็ที ๆ ก็ไม่เชื่อ ครั้งที่แล้วก็แบบนี้... อยู่กินกันมา 10 ปี ไม่เห็นเธอทำอะไรสำเร็จสักอย่าง, คำพูดเชิงกล่าวหา กล่าวโทษ...อย่ามาอ้างว่าติดประชุมติดเด็กนะสิ คำพูด หยาบคาย, คำพูดล่วงเกิน...พูดดูถูกเหยียดหยามบุพการี ญาติพี่น้องของอีกฝ่าย

คำพูดที่กล่าวมานี้ ย่อมมีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิด การกระทำ...ก่อให้เกิดความรู้สึกด้านลบ เช่น โกรธ ชื่นเคืองใจ ไม่พอใจกันทั้งสองฝ่าย และ “อย่า”...รอให้ “เขา” หรือ “เธอ” มาจ้อ...รับรู้และนับถือความรู้สึกของอีกฝ่าย

ที่สำคัญให้ระวังอย่าทำสิ่งเหล่านี้...

เจียบ เพิกเฉย งอน, ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่, ใช้ความรุนแรง, ออกนอกบ้าน, ต้มเหล้า, นอกใจ คบชู้, งดการมีเช็กซ์ และทำหยา ให้รู้ไว้ว่าถึงแม้ว่า “ความโกรธ” จะทำหน้าที่บางอย่าง แต่ความโกรธก็ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ดี ตรงกันข้ามจะส่งผลลบ มากกว่าหากควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้พอ ฉะนั้นเมื่อใดที่รู้สึกโกรธควรหาเวลาพูดคุยให้เข้าใจ อย่าได้ปล่อยให้ความโกรธติดค้างอยู่ในใจ...ให้อภัยกัน จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

“หากการแต่งงานทำให้เกิดความรู้สึกมากมาย ผสมผสานกัน ทั้งความโกรธ ความผิดหวัง ความเสียใจ และรู้สึกถูกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม จนเกิดความรู้สึกขมขื่น ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม...คุณต้องจัดความรู้สึกนี้ออกไปให้เร็วที่สุด”

“อดทน” และ “ยกโทษ” มองสิ่งดีในอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่จดจำความผิด ไม่รื้อฟื้นอดีต และขอโทษ ถ้าทำผิด กรณีนี้คู่สมรสที่มีความขมขื่นติดต่อกันมาเป็นเวลานาน วิธีการที่จะกล่าวถึงต่อจากนี้อาจช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นมาบ้าง นับหนึ่งจาก...ปรับความเข้าใจโดยหาเวลาคุยกันเจียบ ๆ ตามลำพัง พูดคุยอย่างอิสระไม่ตัดสินถูกผิด การพูดออกมาโดยปราศจากทิวี่ ไม่ถือดีและไม่เอาชนะกัน จะทำให้มีการเปิดใจรับฟังกันมากขึ้น

ถัดมา...ขอโทษหากรู้สึกผิด การขอโทษ จะทำให้บรรยากาศดีขึ้น เพราะทุกคนอาจทำ ผิดกันได้ การยอมรับว่าผิดและกล่าวคำ “ขอโทษ” ถือเป็นการกล้าหาญที่แท้จริง อาจทำให้อีกฝ่าย ขอโทษกลับด้วย

จากนั้น...ให้บอกความคาดหวัง ความต้องการอย่างตรงไป ตรงมา ว่าอะไรที่ทำให้คุณ ทั้งสองรู้สึกดีขึ้น อะไรที่ทำให้การใช้ชีวิตคู่ได้อย่างราบรื่น

สุดท้าย...พยายามร่วมมือกันทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และบอก อีกฝ่ายไปตรง ๆเลยว่า คุณจะพยายามทำอะไรเพื่อให้ความสัมพันธ์ ดีขึ้น จำเอาไว้ว่า...การบอกตรง ๆ จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีได้ แสดงให้เห็นความจริงใจต่อการแก้ปัญหา

“ การมีเวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังช่วยได้มาก การเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการหาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนต่างที่ต่างถิ่น (แต่รอให้โควิด 19 ไปก่อนนะคะ) ด้วยกันบ้าง จะเป็นช่วงเวลาที่ดีในการทบทวนเรื่องราว...การใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่ผ่าน ๆ มา ”

“ความโกรธ”...หนึ่งในตัวแปรสำคัญ หากถามว่าทำไม? ถึงโกรธ คำตอบส่วนใหญ่ คือ เพราะมีความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้ไม่พอใจ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกถูกทำร้าย ถูกปฏิเสธ ถูกตำหนิ รู้สึกกลัว รู้สึกอึดอัดใจ ฯลฯ

นักวิชาการระบุว่า หากวิเคราะห์ให้ดีจะพบว่า **แท้ที่จริง “ความโกรธ”** ได้ทำหน้าที่ในหลาย ๆ อย่าง ได้แก่ ต้องการ ควบคุมระยะ ของความสัมพันธ์...ระยะใกล้...ห่าง หากห่างเหินกันมาก ความโกรธ เพราะต้องการให้เข้ามาใกล้ แต่หากอยู่ใกล้ชิดกันจนอึดอัด การโกรธ เพื่อทำให้เว้นระยะห่างมากขึ้น

นอกจากนี้ ความโกรธยังช่วยทดสอบความรักของอีกฝ่ายว่า ยังคงมั่นคงอยู่หรือไม่...แสดงอำนาจเพื่อควบคุมอีกฝ่าย..เป็นการปกป้องตนเอง เพื่อหยุดการกระทำของอีกฝ่าย...รักษาความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้อีกฝ่ายก้าวล้ำมาก เกินไป...กลบเกลื่อนความรู้สึกในขณะที่กำลังอ่อนแอ...เรียกร้องความสนใจ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม แม้ความโกรธจะทำหน้าที่ไปแล้ว แต่ก็ไม่ใช่ วิธีแก้ปัญหาที่ดีตรงกันข้าม จะส่งผลลบมากกว่า..คู่รัก...คู่ชีวิตแต่ละคู่ จึงควรที่จะมีเทคนิคในการ บริหารจัดการกับความขัดแย้งที่จะก่อตัวสร้างความโกรธ

“ ทุกคนมีความแตกต่างกัน การแก้ปัญหา จึงสำคัญที่ว่า...คุณสามารถจัดการกับความขัดแย้ง หรือความแตกต่างได้อย่างมีศิลปะหรือไม่...และอย่างไร? ”

ศึกษาหาคำตอบให้ตรงกัน...คิดไม่ตรงกันเรื่องใดคุยกันตรงไปตรงมา แก้ปัญหาร่วมกัน...“ชีวิตคู่” เมื่อใช้ไปอาจขัดแย้ง เข้าใจผิดได้อยู่เสมอ...แก้ปัญหาให้เป็นโอกาสเดินหน้าไปสู่ “ความสุข” ด้วยกันนะคะ

ถามมา ตอบไป

โดย พี่หญิงไทย

คำถาม : สวัสดิ์ค่ะ ดิฉันพำนัในประเทศ สวิตเซอร์แลนด์ได้ 6 ปีแล้ว ถือใบอนุญาตพำนัก ชั่วคราวประเภท B ดิฉันมีคำถามที่เป็นปัญหาในครอบครัว ดิฉันและสามีมีลูก ด้วยกัน 2 คน อายุ 8 และ 3 ขวบ และ ดิฉันมีลูกติด มาจากเมืองไทย อายุ 16 ปี ดิฉันไม่ได้ทำงานนอกบ้าน เป็นแม่บ้านเท่านั้น

หนึ่งปีที่ผ่านมา สามีชายก็การส่วนตัวเพราะมีปัญหา เรื่องขาดทุน ตั้งแต่นั้น เขามีอารมณ์ร้าย เริ่มลงไม้ ลงมือกับเรา มีปากเสียงกันเมื่อไร จะตบตี และไล่เรา กับลูกออกไปนอกบ้าน ดิฉันถูกตบตีก็จะสู้ป้องกันตัว เขาก็แก้ตัวว่าป้องกันตัวเช่นกัน บางครั้งทำร้ายเราหนัก จนบาดเจ็บ ทำให้ลูก ๆ กลัวมาก

ดิฉันไม่อยากจะทนแล้ว คิดจะเลิกกับเขา แต่เพราะไม่มีที่ไป ไม่มีเงิน ภาษาก็ไม่ได้ ไม่รู้จะเริ่ม จากตรงไหน และที่สำคัญ และที่กลัวมากที่สุด คือ กลัวลูก พรากจากลูก อยากขอคำแนะนำว่าจะดำเนินการอย่างไร บ้างคะ

คำตอบ : สวัสดิ์ค่ะ พี่หญิงไทยเข้าใจ ความทุกข์ ความเดือดร้อนของคุณนะคะ ก่อนจะตอบ คำถามว่า จะมีวิธีดำเนินการเรื่องหย่าอย่างไร จะขอชี้แจงก่อน เพื่อให้คุณผ่อนคลายความกังวลในสองเรื่องที่ได้ ฟังจากจดหมายของคุณ

1. เรื่องความรุนแรงในครอบครัว เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ซึ่งรัฐบาลสวิสถือเป็นความผิดร้ายแรง สามารถ นำไปอ้างเพื่อการหย่าได้ แต่สิ่งสำคัญคือ มีหลักฐาน ชัดเจน เช่น ใบรับรองแพทย์ที่แสดงว่า มีบาดแผลตามร่างกาย หรือถ้าถูกทำร้ายในระยะยาว และ/หรือ มี หลักฐานเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของผู้เป็นเหยื่อความ รุนแรงด้วย

สิ่งสำคัญอีกเรื่องคือ คุณต้องเป็นเหยื่อ ไม่ใช่คู่ต่อสู้ (ที่อ้างว่าป้องกันตัว) ไม่ได้ยกมือ เจ็บง่า หรือไม่มีอาวุธ (แม้มีดในครัว) ไม่มีคำขู่ต่อผู้ทำร้ายเรา (ทำให้เขาอ้างได้ว่า เขาก็ป้องกันตัว) ดูเหมือนเราจะต้องยอมแพ้ ไซ้ไหมคะ แต่ยอมแพ้นี้ เพื่อประโยชน์ ในขั้นต่อไปคะ คงต้องใช้ความอดทน...อดกลั้น ประมาณหนึ่ง และเมื่อใดที่ถูกทำร้าย ให้แจ้งความ (โทรแจ้ง 117) และไป พบแพทย์ ขอใบรับรอง ประเมินจากคำบอกเล่าของคุณ ที่ถูกทำร้าย น่าจะมีรอยแผล รอยบาดเจ็บ แต่เรื่องเล่าที่ว่า ยิ่งสู้ยิ่งเจ็บ จึงไม่แนะนำ เรื่องสู้้นะคะ เพื่อลดความเจ็บตัว แม้ว่าความเจ็บในใจ ยังอยู่.....

2. เรื่องถูกพรากรลูก ลูกที่โตพอที่จะให้ปากคำได้ เมื่อถูกสอบสวนเขา...น่าจะ...เป็นพยานการถูกทำร้ายได้ และถ้าพ่อมีความประพฤติที่แสดงความรุนแรง มีหลักฐาน ศาล....น่าจะ.....ไม่ให้ลูกอยู่ในความปกครองของพ่อ (คำว่า ...น่าจะ... ถือเป็นการเห็นหนึ่งของ...ผู้ตอบ...เท่านั้น แต่ความจริง ข้อเท็จจริงที่ศาลได้รับ จะเป็นสิ่งกำหนดผลทั้งหมดนะคะ) และคุณก็ควรมีศักยภาพในการที่จะช่วยลูก ในเรื่องการเลี้ยงดู

ความเป็นอยู่ ช่วยเรื่องการศึกษา แต่ส่วนใหญ่ พ่อและแม่จะได้รับสิทธิปกครองบุตรร่วมกัน แม้จะแยก หรือจะหย่า ต้องปรึกษากันในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลูก

3. เรื่องไม่มีที่ไป ไม่มีเงินรวมถึงปัญหาการใช้ภาษา **เรื่องที่อยู่** กรณีดำเนินเรื่องแยก หรือหย่า ในความเห็นของผู้ตอบ จากข้อความที่คุณเล่าในจดหมาย ว่าความรุนแรงมาจากฝ่ายชาย และยังมีลูกเล็ก เช่นนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้น ศาล...มักจะ.....พิจารณาให้ฝ่ายพ่อ ออกจากบ้าน เพื่อให้เด็ก ๆ ยังได้พำนัในที่คุ้นเคย

เรื่องค่าใช้จ่าย คุณไม่เคยทำงาน ไม่มีรายได้ รายได้ทั้งหมดมาจากพ่อบ้าน ไม่ได้เล่าว่า ขณะนี้สามีทำงานอะไร มีเงินเดือนหรือไม่ มีรายได้จากทางไหน) ในขั้นต้น ศาล...คงจะ.....มีคำสั่งให้สามีจ่ายให้กับลูก ตามสัดส่วนของรายได้ที่มี ส่วนจะจ่ายให้กับภรรยาหรือไม่ และเท่าไร ขึ้นกับการพิจารณาของศาล (ถ้าลูก ๆ โตพอที่ดูแลตัวเองบ้างแล้ว ศาล(ส่วนใหญ่)จะชี้แจงให้ฝ่ายภรรยา หางานทำหารายได้ช่วยตัวเอง ไม่สามารถอ้างว่า ไม่ได้ภาษา ไม่มีงานทำ ต้องแสดงความกระตือรือร้น ให้ศาลเห็นความมุ่งมั่นที่จะช่วยตนเองคะ)

การใช้ภาษา ขั้นแรกที่จะต้องไปติดต่อ เจ้าหน้าที่ขอความช่วยเหลือในการดำเนินเรื่องหย่า คุณต้องหาเพื่อนที่พูดภาษาในท้องถิ่นที่อาศัย และเมื่อเรื่องส่งถึงชั้นศาล ให้คุณแจ้งต่อศาลว่า ไม่เข้าใจภาษานั้น ๆ ศาลจะพิจารณา สรรหา และแต่งตั้ง....ล่าม...ให้ให้คุณ โดยที่คุณไม่เสียค่าใช้จ่าย (ไม่สามารถ นำล่ามส่วนตัวไปศาล)

4. สามีไล่ออกจากบ้าน อย่าไปนำมาเป็นอารมณ์ สามีน่าจะจะมีปัญหาส่วนตัวเรื่องการเงิน การเงิน แต่สามีไม่สามารถใช้สิทธิใด ๆ ที่อยู่ ๆ จะมาไล่คนในครอบครัว (ภรรยาและลูก) ออกจากบ้าน เพียงชู้ เพราะคิดว่าคู่กรณีไม่รู้สิทธิ และเกิดความหวาดกลัวเท่านั้น (หุซัยยั ทะลุหฺวะวา ไปเลยคะ.....เพียงลมปาก.....ทำได้ไหมคะ เพราะพูดเหมือนง่าย อาจทำยาก แต่อาจเป็นประโยชน์ของการไม่สร้างความขัดแย้งเพิ่มขึ้น)

5. พิจารณาก่อนดำเนินเรื่องหย่า คุณไม่ได้เล่าว่า - อาการแสดงความรุนแรงของคุณสามี เกิดขึ้นมานานหรือยัง หรือเกิดหลังจากการขายกิจการ ซึ่งไม่ได้เล่ารายละเอียดว่าเพราะเหตุใด สามีมีปัญหา “สุขภาพ” ใหม่โดยเฉพาะ “สุขภาพจิต” คุณสังเกตเห็นอะไรบ้าง?? - การดูแลครอบครัว ของสามี เรื่องค่าใช้จ่ายต่าง ๆ (ชีวิต) ค่อนข้างสูง รายจ่ายมากมายในบ้าน รายได้มาจากไหน คาดว่า ค่าใช้จ่ายทุกประเภท สามีและพ่อของลูกจ่ายทั้งหมดถามว่าก่อนหน้านี้ จนถึงปัจจุบัน มีปัญหาหรือไม่ อย่างไร?? - ตัวคุณเอง ต้องขอโทษ ที่สอบถามว่า คุณปฏิบัติและแสดงอาการอย่างไรต่อปัญหา ของคุณสามี ในทางที่จะช่วย

เป็นคู่คิด ลดปัญหาต่าง ๆ ไม่ให้เกิดความรุนแรง ประคับประคองให้ครอบครัวสุขสันต์ พร้อมหน้า เหมือน หลาย ๆ ปีของชีวิตคู่ที่ผ่านมา

6. เมื่อใดที่มาถึงขั้นตัดสินใจ จะหย่า พร้อมทั้งจะออกไปใช้ชีวิตด้วยตนเอง

การไปหาเจ้าหน้าที่ ที่อำเภอที่พักอาศัย แผนกที่ช่วยเหลือดูแลครอบครัว Ehe- und Familienberatung (ภ. เยอรมัน) หรือ consultation conjugale et familiale (ภ. ฝรั่งเศส) เพื่อปรึกษาการดำเนินเรื่องหย่า เจ้าหน้าที่จะเชิญคุณสามีมาชี้แจง หรือช่วยแนะนำทนายกรณีที่มีปัจจัยพอจ่าย อาจไปหาทนาย (ค่อนข้างแพง) แทนการไปหาเจ้าหน้าที่ที่อำเภอ

การหย่า การดำเนินงาน จะสิ้นสุดที่คำตัดสินของศาล เท่านั้น สามารถดำเนินการได้ ในสองกรณี

1. ทั้งสองฝ่ายยินยอมพร้อมใจกัน ทำสัญญาหย่าแล้วดำเนินเรื่องหย่าด้วยกัน

2. การฟ้องหย่า เนื่องจากฝ่ายถูกฟ้อง ยังไม่ยินยอม หรือมีความรุนแรงในครอบครัว ที่เป็นสาเหตุที่อยู่ร่วมบ้านเดียวกันไม่ได้ แม้จะหย่าไม่ได้ทันที แต่ก็สามารถทำเรื่องแยกกันอยู่ได้สูงสุด ไม่เกิน 2 ปี

เจ้าหน้าที่ หรือทนาย จะช่วยดำเนินการ และแจ้งว่าต้องใช้เอกสารใดบ้าง ประกอบการการหย่า เช่น ใบแจ้งภาษีย้อนหลังอย่างน้อย 2 ปี สำเนาบัญชีธนาคาร ใบเงินเดือน รายการทรัพย์สิน สัญญาเช่าบ้าน และอีกหลายอย่าง ไม่ทราบว่าคุณเคยเห็นเอกสารเหล่านี้บ้างไหม ทั้งนี้เพื่อเขียนสัญญาหย่า หรือสัญญาแยกกันอยู่ ซึ่งมีรายละเอียด ข้อตกลง เรื่องทรัพย์สิน เรื่องสิทธิปกครองบุตร เป็นต้น สัญญาแยกกันอยู่ หรือสัญญาหย่า จะนำส่งศาล เพื่อพิจารณา สอบปากคำและหาข้อเท็จจริง ก่อนจะพิจารณาตัดสินใด ๆ

รายละเอียดยังมีอีกหลายประการ ในเบื้องต้น คุณพิจารณาข้อความเหล่านี้ ข้อดี ข้อเสีย ของชีวิตครอบครัว ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ก่อนตัดสินใจดำเนินการต่อไป

พี่หญิงไทย ยังยินดีให้คำปรึกษาและตอบปัญหานะคะ เพราะการใช้ชีวิตที่นี่ไม่ได้สะดวกสบายอย่างที่คิด โดยเฉพาะปัญหาเรื่องภาษา ที่ทำให้เราอึดอัด ไม่สามารถบอกเล่าอย่างที่เราและสมองสั่งการได้

ขอส่งกำลังใจให้เข้มแข็ง นะคะ....

(ขอเพิ่มเติม ที่คุณไม่ได้ถามนะคะ คุณแจ้งว่า ยังถือใบพำนั B (ใบพำนัชั่วคราว) ไม่ทราบว่าสามีของคุณได้สัญชาติสวิสหรือใช่ใบพำนั C (ใบพำนัถาวร) เพราะถ้าคุณอาศัยอยู่ที่นี่เกิน 5 ปี คุณสามารถขอใบพำนัถาวร C แต่ต้องมีคุณสมบัติ คือมีใบผ่านการเรียนภาษา ตามที่ทางรัฐกำหนดคะ)

ปฏิทินกิจกรรม

วันที่ 22-23 สิงหาคม พ.ศ. 2563

กิจกรรม “ส่งเสริมอาชีพงานฝีมือ:
การแกะสลักผักและผลไม้”

สถานที่จัดงาน : Pfrundhaus Kirchlindach,
Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

วันที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2563

งานประชุมสามัญประจำปี และ
งานวันครอบครัวหญิงไทยครั้งที่ 15

ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse
14, 3038 Kirchlindach

สนใจสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ติดต่อ <https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย: [facebook.com/thaifrauen.swiss](https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss)
คำบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่าง ๆ ปีละ 50 ฟรังก์
ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่าง ๆ โดยมีคำสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ
นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับสมาชิก



ป้องกันเชื้อ
แพร่กระจาย ใส่หน้ากาก

