

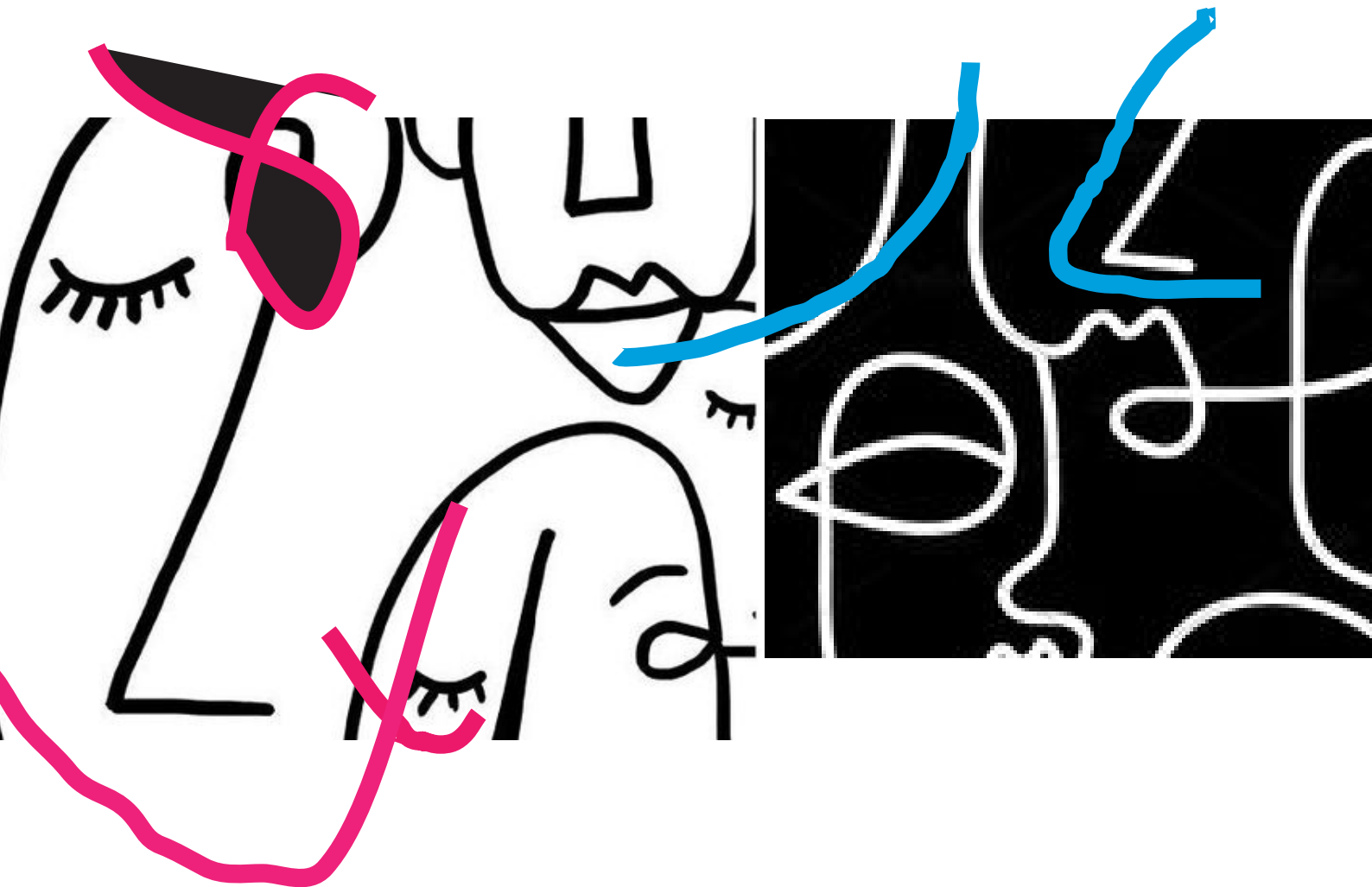
วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 22

รวงข้าว



RUANG KHAO

สิงหาคม 2564
August 2021



ก ร ส ส อ ส ำ ร



THE 90TH ANNIVERSARY CELEBRATION NIGHT

เมื่อวันศุกร์ที่ 28 พฤษภาคม ค.ศ. 2021
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
จัดงานฉลองครบรอบ 90 ปี
ความสัมพันธ์ทางการทูต
ระหว่างไทย กับ สวิตเซอร์แลนด์

ช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ที่ YEHUDI MENUHIN FORUM BERN
ตัวแทน สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยสวิตเซอร์แลนด์
ได้รับเกียรติเชิญเข้าร่วมงาน พร้อมกับชมรม และสมาคมอื่นๆ



โดยมีเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
นายจักรี ศรีชวนะ เป็นประธานในงาน ซึ่งมีการ
แสดงเปียโน และไวโอลิน จากนักดนตรีชาวไทย
และสวิส และมีการจัดแสดงภาพวาดสีน้ำจาก
ศิลปินไทยและสวิส รวมทั้งผลงานภาพวาด
ระบายสีของเด็กๆ ลูกครึ่งไทย-สวิส จากการ
ประกวดภาพวาดระบายสี หัวข้อ



90 ปี

ความสัมพันธ์ไทย
สวิตเซอร์แลนด์



จัดโดยสมาคมครูไทย ในสวิตเซอร์แลนด์
ร่วมกับสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

ขอบคุณภาพ
คุณนิชชา สามศรีทอง
(NITCHA SAMSRITHONG)

รวงข้าว



ปีที่ 22 ฉบับเดือนสิงหาคม
2564/2021

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
เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
[facebook.com/thaifrauen.swiss](https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss)

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต
รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเดอร์
เหรัญญิก : กัลยา พิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
เลขานุการ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์
บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
คณะกรรมการ : ซาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์ /
รังสินี ริทเตอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder
ที่ปรึกษา : สมบัติ มากกลิ่น-เรอบิเย

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
จัดทำปกและรูปเล่ม : ซาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์
ช่างภาพ : กุวลยา รีเดอร์
กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเดอร์ /
จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต
นักเขียน : เจ็ดวันน้อย ร้อยกิโล /
เรื่องโดย พระครูภาวนาโสภิต วิ., ผศ.ดร.,
ผู้ร่วมเขียน/ตรวจทาน: พระวิสิษฐ์ คำศักดิ์ (ภททจาโร),
บุญญาดา ประภทสิริ นักวิชาการอิสระ /
นกฮูก / แม่ลิง / กาสะลอง / โยทะกา / มดเอ็กซ์ /
แม่वाद / คนปรงชา / ป้าแก้ว / และพี่หญิงไทย
นักแปล : เฟราฮิโรชิ / ก.ไตรคำ / แต่บุพการี

ขอขอบคุณ

จากช่างภาพ Photolife Nitcha
ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 การสื่อสาร แบบจิตสัมผัสใจ

เรื่องจากเมืองไทย

6 การสื่อสารเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่

กฎหมายน่ารู้

8 กฎหมายใหม่ Überbrückungsleistungen
10 สัญญาสมรส
12 เงินช่วยเหลือครอบครัว (Familienzulagen)
14 สิทธิของผู้ดูแลเด็ก ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือมีอาการป่วยหนัก
15 ถึงจะแก่แต่ไม่จน เพราะเป็นคนมีหลายเสา

สรรหามาเล่า

17 ตัวพระ นาง ในการสื่อสาร
19 สื่อสารด้วย NVC ให้ได้ใจวัยทีน
21 การสื่อสาร ผ่านแผ่นกระดาษ

พิมพ์เขียวชีวิต

23 สื่อสารด้วยใจ

สุขภาพกาย ใจ

24 เสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพร

สาระน่ารู้

26 สื่อสารหลายภาษา สันติวิธีที่มีค่าประจำชาติสวิส
28 การทูต ยุคโควิด 19

29 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และสารจากประธาน
30 ถามมา ตอบไป
31 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ



สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

ปีกว่าๆ แล้วที่คนทั้งโลกต้องเผชิญกับเรื่องราวการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ถึงแม้จะมีวัคซีนให้ฉีดกันแล้ว แต่เรื่องก็ยังไม่จบง่ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เมืองไทยของเรา พวกเราส่วนใหญ่จึงยังไม่ได้กลับไปเยี่ยมญาติพี่น้องเพื่อนฝูงกัน โชคดีที่เรายังสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ ทางออนไลน์ ไม่ว่าจะช่องทางไหนก็ตาม นั่นคือข้อดีข้อหนึ่งในหลายๆ ข้อ แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มี 2 ด้านเสมอ หากสื่อสารไม่ดี ไม่ถูกกาลเทศะ ผลเสียก็ย่อมมีมาได้เช่นกัน

รวงข้าวฉบับนี้ จึงเน้นเรื่องราวเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อเพื่อนสมาชิก จะได้เลือกวิธีการสื่อสาร ที่เหมาะเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ ที่เราต้องการสื่อให้คนอื่นได้รับรู้ และเข้าใจ ซึ่งมีหลายส่วนที่เราต้องให้ความสนใจ ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด ภาษากาย ไม่ว่าเรื่องภาษาใจ เป็นอย่างไร ต้องลองอ่านกันดูในเรื่องจากปก และอีกหลายเรื่องจากหลายคอลัมน์ นะคะ

เรื่องกฎหมายเราก็มียกกฎหมายใหม่ๆ สดๆ ร้อนๆ ประกาศใช้เมื่อ 1 ก.ค. ที่ผ่านมานี้ มาบอกต่อกัน เป็นสมาชิกสมาคมหญิงไทยฯ ไม่มีวันตกเทรนด์นะคะ

ท้ายนี้ขอเชิญชวนเพื่อนสมาชิก และผู้สนใจ มาร่วมประชุมสามัญประจำปี และวันครอบครัว ในวันอาทิตย์ที่ 12 ก.ย. นี้ ท่านกงสุล คุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ จะมาให้ข้อมูลเรื่อง “การบริการคนไทยในต่างประเทศ และมาตรการเดินทางกลับไทย” และเอกอัครราชทูต นายจักรี ศรีชนะ ก็อาจมีเวลามาพบพวกเราด้วยค่ะ มากันเยอะๆ นะคะ....

Kulap Sippoo



สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

มาส่งความรัก ความปรารถนาดี ให้กับเพื่อนๆ ทุกคน ให้มีความสุข พ้นภัยจากสงครามโรคในครั้งนี้ กันทุกคนนะคะ

ก่อนโควิด 19 มาอาละวาดเป็นระยะเวลานานอย่างนี้ เราเคยมีความสุขมากกว่านี้ จริงหรือชีวิตเราปกติจริงหรือ ทุกวันนี้ เรอบอก เราอยู่อย่าง new normal หรือปกติวิธีใหม่ แสดงว่าก่อนหน้านี้ก็ปกติ มาถึงตอนนี้ก็ยังปกติ แต่ใหม่กว่า ที่เห็นว่าการใช้ชีวิตประจำวัน เปลี่ยนไปจากเดิม โดยจริงแล้ว ไม่เคยมีสิ่งใดที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดคงที่ ทั้งสิ่งดี และสิ่งร้าย ทุกคนมีศักยภาพในการปรับตัวจะเปลี่ยนอย่างไร เราก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไป ตามสภาพแวดล้อม และเหตุการณ์

ไม่ว่าสิ่งภายนอกจะเปลี่ยนไปอย่างไร เราจะรักษาความปกติภายใน เพื่อชีวิตที่เป็นปกติกับทุกขณะ

คุณ ใจเพชร

โดย เจ็ดว้อย ร้อยกิโล

วารสารรวงข้าว
ฉบับสิงหาคม

การสื่อสาร แบบจิตสัมผัสใจ

เป็นเรื่อง การสื่อสาร หรือ
Kommunikation
Communication

ดังนั้นจึงขออารัมภบทเรื่องการสื่อสารเสียหน่อย

ในสมัยดึกดำบรรพ์ ตอนเริ่มมีมนุษย์เกิดขึ้น ตอนนั้นคงยังไม่มีภาษาใดๆ คงสื่อสารกันในหมู่ชนด้วยภาษาใบ้ด้วยมือ และด้วยสายตา เมื่อเริ่มมีการวิวัฒนาการ ในเรื่องภาษา ก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจกันในชุมชนเพิ่มขึ้น

เพราะการสื่อสารเป็นกระบวนการเกิดขึ้นเป็นปกติวิสัยของคนทุกคน และมีความเกี่ยวข้องไปถึงบุคคลอื่น ตลอดจนถึงสังคมที่แต่ละคนเกี่ยวข้องอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทำสิ่งใดล้วนต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ทั้งสิ้น จะเห็นได้จากการที่ คนพยายามคิดค้นและพัฒนาวิธีการสื่อสารมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้ง ภาษาพูด ภาษาเขียน ตลอดจนเครื่องมือหรือเทคนิควิธีการต่างๆ ล้วนเกิดจากความพยายามอย่างสูงของคน ต่อเนื่องมาหลายชั่วอายุ และวิถีทางของการสื่อสารได้พัฒนาไปอย่างกว้างไกลมาก ยากจะบรรยายออกมาเป็นตัวอักษรได้ การใช้สื่อทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถติดต่อกันได้อย่างสะดวกสบาย ไร้ค่าใช้จ่าย และกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ไปซะแล้ว

ในสภาพสังคมที่คนจะต้องเกี่ยวข้องกันมากขึ้นเช่นปัจจุบัน การสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมมากขึ้น หากคนในสังคมขาดความรู้ความเข้าใจ ในการสื่อสารไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ความคิด หรือทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันได้ ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย

แต่ที่เขียนนี้จะเน้นเรื่อง การสื่อสารกันระหว่างบุคคล ด้วยวิธีจิตสัมผัสใจ ไม่ใช่ทุกคนจะทำได้ เพราะบางคนไม่สามารถจะทำความเข้าใจ และเข้าถึงหลักการดังกล่าว เหมือนดังที่พระพุทธเจ้า ท่านได้แยกแยะประเภทของมนุษย์ที่เปรียบเสมือนดอกบัวสี่เหล่าไว้ในคำสอนของท่าน คือ เหนือน้ำ ปิมน้ำ กลางน้ำ และก้นบึงติดโคลน แต่ในสมัยนี้ที่วิวัฒนาการทางวัตถุได้ก้าวหน้าไปสุดโต่ง จากประสบการณ์ของผู้เขียน มีความคิดเห็นว่า มีมนุษย์ประเภทบัวชนิดที่ห้าด้วย ที่เกิดขึ้นตามยุคสมัย นั่นคือ ประเภทบัวที่อยู่ติดดินโคลน แถมยังมีก้อนหินทับไว้อีกต่างหาก

การสื่อสารระหว่างมนุษย์นั้น มีสื่อสาร ด้วยวาจา และกริยาหรือการกระทำนั่นเอง การแสดงตัวตนของบุคคลที่ทำให้เห็นถึงพื้นเพนิสัย จิตใจ สำนึกนึกที่แสดงออกมาจะทำให้คนรอบด้าน เห็นถึงตัวตนอันแท้จริงของคนๆ นั้น

การสื่อสารทั้งโดยตรง ตาต่อตา หรือผ่านวัตถุช่วย เช่น ทางโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ จะต้องกระทำอย่างมีสติ นึกคิดอย่างรอบคอบ และพิจารณาด้วยเหตุและผล ถ้าเริ่มรู้สึกว่าคุณค่าที่อยู่รอบตัวเรา ที่เราติดต่อกำลังจะในลักษณะหรือในฐานะอย่างไร หากมีลักษณะที่แสดงถึง ความไม่น่าคบ เชื่อถือไม่ได้ จึงตัดใจเลิกติดต่อทันที โดย

การสื่อสาร เพื่อสร้างสรรค์

สังคม ให้น่าอยู่



ไม่ต้องบอกล่วงหน้า และไม่มีเวลา
จำเป็น ที่จะไปชี้แจงใดๆ ให้เสียเวลา ขอ
ให้คำนึงไว้เสมอว่า ชีวิตนี้ช่างสั้นนัก อย่า
ไปเสียเวลากับคนที่ไม่จริงใจ ที่ไม่
สามารถสัมผัส และสื่อสารกันได้ด้วยใจ
เพราะเขาเหล่านั้นไม่รู้จักความหมาย
ของความเป็นเพื่อน คำว่า กัลยาณมิตร
เป็นสิ่งแปลก ซึ่งเขาสัมผัสไม่ได้

การติดต่อกันระหว่างบุคคล ใช้
เวลาในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การ
ทำความรู้จักกัน จากการสื่อสารทาง
วาจาและการกระทำที่แลกเปลี่ยน จะ
เห็นได้ว่า การใกล้ชิดกับคนที่คิดถึงตัว
เองในแง่บวก ได้โดยสนิทใจ ชอบ และ
เคารพ การกระทำของตนเองนั้น ก่อให้
เกิดความคิดที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์มี
อิทธิพลต่อคนที่คบหาสมาคมด้วย ให้
เป็นไปในทางที่ดีด้วย เพราะฉะนั้น คนดี
มีคุณธรรม จะทำให้จิตใจของคนรอบ
ด้าน มีแต่ความเพลิดเพลินเจริญใจ หาก
ไปใช้เวลาอันมีค่า กับคนประเภทโลก
มาก และหิวแสง จะทำลายความสุขใน
ใจของเรา ให้จมหายไปในหมอกควัน มีแต่
ความเครียด หากเฝ้ามองสังเกตผู้คน
ประเภทคิดลบอย่างละเอียด ก็จะเห็นได้
ชัดเจนว่า กรรมที่เขาก่อ จะตามทัน โดย
ตั้งตัวไม่ได้เสมอ

จงหลีกเลี่ยงที่เข้าไปในแวดวง
สังคมของเขาเหล่านั้น แล้วสังคมของเรา
ให้อยู่ร่วมกันเป็นปกติสุข และอยู่ร่วมกัน
อย่างสันติ ด้วยการสื่อสารแบบจิตสัมผัส
ใจ ฉะนั้นแล้ว...

ในยุค New Normal ของการเว้นระยะห่างทางสังคม
การสื่อสารจึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและ
การทำงาน การสื่อสารถูกใช้เป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจ
เพื่อการติดต่อข้อมูลในสังคม สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน
อย่างไรก็ตาม การแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้อื่นรับทราบ และเข้าใจ
ถึงวัตถุประสงค์นั้น ผู้ที่สื่อสารจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญ
และความถูกต้อง ความชัดเจนของสารที่จะสื่อ เพื่อให้ผู้รับสาร
สามารถเข้าใจสารที่ได้รับได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน จึงจะเรียก
ได้ว่า เป็นการสื่อสารที่ดี และมีประสิทธิภาพ ตรงตาม
วัตถุประสงค์ของผู้สื่อ

การสื่อสารภายในชุมชน สังคมหรือกลุ่มต่างๆ นั้น เป็น
สิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และปัจจัยพื้นฐานของการสื่อสารขึ้นอยู่กับ
สังคมของแต่ละยุคสมัย การสื่อสารตามยุคสมัยจึงมีความสำคัญ
อย่างยิ่งที่จะสนับสนุนให้การอยู่ร่วมกันในชุมชน สังคมเป็นไปโดย
ปกติสุข การสื่อสารในช่วงระยะเวลา 30 ปีจนถึงปัจจุบัน มีการ
เปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดของการนำเทคโนโลยี (Technolo-
gy) เครื่องมือสื่อสารมาใช้อย่างกว้างขวาง เทคโนโลยีทางการ



สื่อสารสมัยใหม่ไม่เพียงแต่เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังสร้างประโยชน์ต่อภาคธุรกิจ การค้า การลงทุน ตลอดจนการกิจต่างๆ อาทิ การใช้โทรศัพท์เครื่องเดียวในการรับส่งข้อมูลผ่านทางอีเมล (E-mail) การประชุมผ่าน Zoom Conference การใช้ไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) หรือการพูดคุยกันผ่าน Clubhouse Conference ในการสื่อสาร เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีสมัยใหม่ดังกล่าว เป็นการบีบบังคับให้ผู้ใช้ ต้องศึกษาเรียนรู้วิธีการใช้ ฝึกทักษะการใช้เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ซึ่งวิทยาการสมัยใหม่ของต่างแดน มีการพัฒนาก้าวหน้ากว่าของประเทศไทยอย่างมาก ผู้เขียนคิดว่าพี่น้องชาวไทยในต่างแดน น่าจะมีทักษะและความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างเชี่ยวชาญ ชำนาญดีแล้ว

แต่การสื่อสารไม่ว่าจะใช้เครื่องมือใดก็ตาม อาจจะ เป็นดาบสองคมได้อย่างง่าย เพราะทุกอย่างที่มีอยู่รอบตัวเรา ถ้ามีคุณอนันต์ก็จะแฝงด้วยโทษมหันต์ ดังนั้น ต้องใส่ใจมีความ ละเอียดรอบคอบว่าสิ่งใดควรสื่อ สิ่งใดควรงดเว้น ปัญหาด้านการ สื่อสารส่วนใหญ่ มาจากการขาดการให้ข้อมูลที่ชัดเจน ในที่นี้ ผู้เขียนจะขอชี้ให้เห็นประเด็นหน้าที่ของการสื่อสารที่มีความ สำคัญต่อการสื่อสาร โดยยึดหน้าที่หลักของการสื่อสารที่เชื่อมโยง กับการกระจายข่าวสาร

ในส่วนการสื่อสารอาจแบ่งเป็นการพูด การฟัง การ เขียน และที่สำคัญคือ กระบวนการคิดของผู้ที่ต้องการสื่อสาร ออกไป ควรคิดให้ชัดเจนที่สุด หรือควรคิดก่อนที่จะพูดเสมอ ควรคำนึงถึงผู้ฟังว่า จะสามารถเข้าใจได้หรือไม่ ฟังแล้วจะมีความรู้สึกละเอียดอย่างไร หากฟังแล้วเกิดความไม่สบายใจ หรือเป็นการ พูดที่ก่อให้เกิดความแตกแยกในสังคม ก็ไม่ควรพูด ทั้งนี้ การพูดควรพูดอยู่กับปัจจุบัน หากพูดเรื่องในอดีตหรืออนาคตมาก ไป ผู้ฟังอาจสับสนได้ ขณะเดียวกัน ผู้ฟังหรือผู้ที่รับสาร ควร ฟัง อ่าน สารที่รับอย่างละเอียด หากไม่เข้าใจในสารที่สื่อ นั้น ควรสอบถามข้อมูลกลับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง การสื่อสารยังหมายถึง การสื่อสารด้วยภาษากายที่เป็นการ แสดงออกอย่างชัดเจน เช่น การไหว้ การโบกมือทักทาย หรือ แสดงท่าทางต่างๆ ก็ควรเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมต่อ กาลเทศะ

การสื่อสารภายในสังคมของประเทศไทยในปัจจุบัน มีความแตกต่างจากอดีตเป็นอย่างมาก คือเป็นสังคมก้มหน้า ก้มหน้าในที่นี้หมายถึง ก้มหน้าในการใช้เครื่องมือสื่อสาร เซฟ สื่อโซเชียลมีเดีย โดยไม่สนใจบุคคลรอบข้าง สังคมก้มหน้าเกิด ขึ้น เพราะการพัฒนาของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า และโทรศัพท์มือถือ

ถือมีราคาที่ถูกลง โดยจากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ปี พ.ศ. 2560 ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้มือถือ ร้อยละ 88.2 โดยกลุ่มอายุ 6-14 ปี ใช้ร้อยละ 60 อายุ 15-24 ปี ใช้ ร้อยละ 80 และอายุระหว่าง 25-34 ปีใช้ร้อยละ 60 แสดงให้เห็นว่า ไม่ใช่แค่เด็กที่ติดโซเชียล (สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แต่ทุกคนใน ครอบครัวใช้มือถือเช่นเดียวกัน ชาวไทยจึงมีโอกาสที่จะเปิดรับ สื่อมากขึ้น คนเฒ่าคนแก่ มีความสนใจที่จะใช้ ช่องทางการ สื่อสารผ่านทางเครื่องมือต่างๆ อาทิ ไลน์ Facebook มากขึ้น ผลจากการที่คนสนใจแต่สื่อ ทำให้สมาชิกในครอบครัวคุยกัน น้อยลง เพราะต่างคนต่างก้มหน้าคุยกับคนอื่น ๆ โดยไม่สนใจ คนในครอบครัว ทุกคนอยู่ร่วมกัน แต่เพิกเฉยต่อกัน เพราะ อิทธิพลของการใช้มือถือ จึงเป็นกับดักของระเบิดเวลา ที่ ทำให้เกิดระยะห่าง ของ คน ใน ครอบครัว และนำไป สู่ความไม่เข้าใจ กัน และมีปัญหา ที่สุด



อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเครื่องมือ สื่อสารจะมีโทษ แต่เครื่องมือสื่อสาร ยังเกิดประโยชน์ทางการ ศึกษา จากช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ประเทศไทย ได้ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสาร ด้วยการจัดการ เรียนการสอนทางไกล เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม จนสามารถ ควบคุมการระบาดในได้ช่วงระยะหนึ่ง แต่จากการประเมินผล การใช้เครื่องมือสื่อสาร เพื่อการเรียนการสอนนั้น พบว่า เด็กที่ มีฐานะยากจน ไม่สามารถที่จะแสวงหาเครื่องมือสื่อสารมาใช้ เรียนได้ จึงมีเด็กนักเรียนที่หลุดออกจากระบบการศึกษาเพิ่ม ขึ้น แม้ว่ารัฐบาลจะจัดสรรแท็บเล็ต เพื่อการศึกษาให้แก่ นักเรียน แต่ด้วยงบประมาณที่จำกัด และระบบพื้นฐานของ อินเทอร์เน็ต ที่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงเข้าถึงในทุกพื้นที่ได้ เด็ก นักเรียนในชนบททางไกล จึงขาดโอกาสที่จะเรียนรู้อย่างมี ประสิทธิภาพ

อาจสรุปได้ว่า การสื่อสารนั้นสามารถสร้างวัฒนธรรม สร้างคุณธรรม และจิตสำนึกในการรู้ผิดชอบชั่วดี ซึ่งมักจะได้ยิน คำว่า “จรรยาบรรณของสื่อ” ดังนั้น กระบวนการสื่อสารจะ ต้องมีประสิทธิภาพ และสมบูรณ์พร้อม มีข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ การสื่อสารในภาคประชาสังคม ไปในแนวทางเดียวกัน ทำให้ เกิดความสงบสุข ที่ได้รับข่าวสารถูกต้อง ตามความเป็นจริง เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมไปสู่ในสิ่งที่ดียิ่งขึ้น...

เรื่องโดย พระครูภาวนาโสภิต วิ., ผศ.ดร.,
ผู้ร่วมเขียน/ตรวจทาน: พระวิสิษฐ์ คำศักดิ์ (ภททจาโร), บุญ ญาตา ประภทสิริ นักวิชาการอิสระ

กฎหมายใหม่ **berbrückungsleistungen**

มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1. Juli 2021 เป็นต้นไป

เหตุผลของการมีกฎหมายใหม่ฉบับนี้ ก็เพราะว่า ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อถูกให้ออกจากงานแล้ว การที่จะได้งานใหม่นั้น เป็นสิ่งที่ยากลำบากเป็นอย่างยิ่ง เมื่อไม่มีอาชีพ ก็ไม่มีรายได้ จึงทำให้เกิด ปัญหาเรื่องค่าครองชีพในการดำรงชีวิต ถ้าไม่มีเงินเก็บหรือทรัพย์สินอื่นๆ สำรองไว้เลย

บางรายถึงกับต้องขอใช้สิทธิ ขอรับเงินก่อนครบ เกษียณอายุ (AHV, AVS - เส้าที่ 1) หรือเงินสะสมสำหรับ ผู้ทำงาน (Pensionskasse [F: Caisse de pensions] - เส้าที่ 2) หรือเงินสะสมส่วนตัวที่พวกเรารู้จัก ที่เรียกว่าเส้าที่ 3 ซึ่ง จะเป็นเหตุให้บุคคลเหล่านี้ ตกอยู่ในสภาพ เป็นผู้ขาดแคลน หลังจากอายุครบเกษียณ ไม่อยากใช้คำว่ายากจน

รัฐบาลประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ตระหนักถึงปัญหานี้ดี ดังนั้น สมาชิกของรัฐสภา รัฐบาลกลางอยู่ที่เบิร์น จึงร่วมกันอนุมัติให้ มีตรากฎหมายฉบับใหม่นี้ เรียกว่า Überbrückungsleistungen (ÜL) [F: Prestations transitoires (PT)]

คณะรัฐมนตรี (Der Bundesrat)

ประกาศให้กฎหมายนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2021 เป็นต้นไป ไม่ใช่ผู้ตกงานทุกราย จะมีสิทธิ ในการขอรับเงินช่วยเหลือตามกฎหมายใหม่นี้

คุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับสิทธิขอเงิน ÜL / PT ได้แก่ บุคคลเหล่านี้

- มีอายุ 60 ปี ในเดือนที่ถูกให้ออกจากงาน เรียกว่ายากว่า ตกงานนั่นเอง
- มีที่อยู่อาศัยในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ถ้าเป็นต่างชาติก็ต้องมีใบอนุญาตพำนัก
- เป็นผู้ที่ย้ายเงินประกันผู้สูงอายุ (AHV / AVS) จนอายุ มากกว่า 50 ปี รวมเวลาที่จ่ายอย่างน้อยเป็นเวลา 20 ปี ในเวลานี้ท่านจะต้องมีรายได้อย่างน้อยปีละ 75 เปอร์เซ็นต์จากการคิดจากฐานเงินบำนาญ (ในอัตราสูงสุดของเงิน AHV / AVS นั่นเอง)

ตัวอย่าง คือ 21,510 ฟรังก์ต่อปี นี่คือการได้ 75 เปอร์เซ็นต์ที่ท่านจะต้องได้รับ (คิดจากปี ค.ศ. 2021)

- มีทรัพย์สินที่เป็นเงินสดคนละไม่เกิน 50,000 ฟรังก์ คู่สมรส และคู่ที่จดทะเบียนอยู่ร่วมกัน มีเงินได้รวมแล้วไม่เกิน 100,000 ฟรังก์ บ้านหรืออะพาร์ตเมนต์ ไม่นำมาคิดรวมในจำนวนนี้
- เป็นผู้ที่ไม่ได้รับเงินช่วยเหลือคนพิการ หรือรับเงินบำนาญผู้สูงอายุ (AHV / AVS) มาใช้ก่อนอายุครบเกษียณ

เมื่อมีคุณสมบัติตรงตามที่กฎหมายกำหนด และยื่นหลักฐานตามที่เจ้าหน้าที่ต้องการได้ครบ ท่านจะได้รับสิทธิ ตั้งแต่ต้นเดือนที่ยื่นคำร้องขอ

สิทธิที่ได้รับเงิน ÜL จะสิ้นสุดลง เมื่อ

- คุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นเปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจจะมีงานทำหรือมีรายได้เพิ่มขึ้น
- มีอายุครบวัยเกษียณ หญิง 64 ปี ชาย 65 ปี (ขออธิบายเพิ่มเติม ข้อนี้นี้เป็นเรื่องอายุเกษียณ)
- เมื่อได้รับเงินบำนาญผู้สูงอายุ AHV / AVS (ข้อนี้นี้กล่าวถึงเรื่องรับเงินเกษียณ)

ในบางรายที่ขาดแคลนจริงๆ จะต้องยื่นเรื่องขอรับเงิน Ergänzungseistung [F: Prestations complementaires] ก่อนวันอายุครบเกษียณ ไม่ต้องรอ

ยื่นคำร้องขอใช้สิทธิรับเงิน ÜL ได้ที่

kantonalen Ausgleichskassen [F: Caisses cantonales de compensation] ในรัฐที่ท่านอาศัยอยู่ จะมีแบบฟอร์มให้ ยกเว้น 3 รัฐ ได้แก่

1. บาเซิลสตัดท์ ยื่นเรื่องที่ Sozialbeiträge [F: Cotisations aux assurances sociales]
2. รัฐเจนีวา ยื่นเรื่องที่ Service des prestations complementaires
3. รัฐซูริค ยื่นเรื่องที่ Gemeinde / Communaute ที่อาศัยอยู่เงิน ÜL คิดเป็นรายจ่ายต่อปี แต่จ่ายให้เป็นรายเดือน ไม่ว่าจะเป็นการตกงานเพราะป่วย หรือพิการ

จำนวนเงินที่จะได้รับ คือส่วนต่างของรายจ่าย ที่ไม่พอสำหรับค่าครองชีพขั้นต่ำ ตามมาตรฐานประเทศสวิตเซอร์แลนด์

สำหรับคนเดียวค่าใช้จ่ายจะสูงกว่าอยู่แบบคู่สมรส หรือคู่ที่จดทะเบียนอยู่ด้วยกัน ยกตัวอย่าง คนเดียวรายจ่ายต่อปี 44,123 ฟรังก์ คู่สมรส 66,184 ฟรังก์ต่อปี (มาตรฐานปี ค.ศ. 2021)

ผู้ที่มีลูกที่กำลังศึกษาอยู่ และอายุน้อยกว่า 25 ปี ทาง ÜL / PT ก็จะให้เงินช่วยเหลือนี้ด้วย

หลังจากยื่นคำร้องขอใช้สิทธิ เจ้าหน้าที่จะทำการตรวจสอบเส้นทางการเงินของผู้ขอใช้สิทธิ โดยจะตรวจสอบย้อนหลังไปหลายปี

- ว่าในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการโอนเงินหรือทรัพย์สินไปให้ผู้อื่นหรือไม่ ถ้าไม่โปร่งใส อาจจะถูกลดจำนวนเงินช่วยเหลือหรืออาจจะไม่ได้รับสิทธิ์เลย
- ถ้าคู่สมรสหรือคู่จดทะเบียน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตั้งใจออกจากงานด้วยตัวเอง อาจจะถูกลดเงินช่วยเหลือ หรือถูกตัดสิทธิ์
- จงใจใช้จ่ายเงินหรือทรัพย์สินที่มีอยู่ให้มากที่สุด โดยขาดเหตุผลที่สมควร อาจจะทำให้ถูกตัดสิทธิ์ที่จะได้รับเงินช่วยเหลือ

ผู้ที่รับเงินช่วยเหลือต้องทำหน้าที่ดังต่อไปนี้ คือ

เมื่อสถานะทางการเงินมีการเปลี่ยนแปลง จะด้วยเหตุใดๆ ก็ตาม เช่น เงินที่ได้รับไม่พอสำหรับการดำรงชีวิต หรือเงินที่ได้รับจาก ÜL / PT มากเกินไป เนื่องจากมีรายได้อื่นมาเพิ่ม ในกรณีนี้ท่านต้องแจ้งทาง ÜL / PT ทันที ถ้าไม่ปฏิบัติตามทาง ÜL / PT จะให้จ่ายเงินคืนแบบย้อนหลังด้วย

หน่วยงาน ÜL / PT จะตรวจสอบสถานะทางการเงินของผู้ที่รับสวัสดิการนี้เป็นระยะๆ

ข้อชี้แจง ที่ไม่แปลชื่อประเภทของเงินสวัสดิการเป็นภาษาไทย เนื่องจากต้องการให้ท่านเข้าใจเมื่อคุยกับสามีหรือแฟนหรือคนในครอบครัว รวมทั้งเจ้าหน้าที่ว่าเขาพูดคุยกันถึงเรื่องอะไร และจะต้องขอรับสิทธิ์ใช้เงินประเภทไหน เนื่องจากในสวิตเซอร์แลนด์ มีเงินสวัสดิการช่วยเหลือหลากหลาย...

มาตรฐานจำนวนรายจ่ายของ ÜL / PT ที่กำหนดไว้ตามอัตราค่าครองชีพ ที่ผู้ขาดแคลนจะได้รับ มีดังต่อไปนี้

คิดเป็นรายได้ต่อปี

- อยู่คนเดียว 19,610 ฟรังก์
- คู่สมรส และคู่ที่จดทะเบียนอยู่ร่วมกัน 29,415 ฟรังก์
- เด็กอายุต่ำกว่า 11 ปี หรือเด็กที่อายุต่ำกว่า 25 ปี กำลังศึกษาอยู่ 10,260 ฟรังก์ เด็กคนต่อๆ ไปจะได้รับในอัตราที่ลดลง
- ค่าเช่าที่อยู่อาศัย และค่าน้ำค่าไฟ แต่ละพื้นที่จะมีราคาไม่เหมือนกัน
- ค่าประกันต่างๆ เช่น เบี้ยประกัน AHV / AVS หรือ Pensionskasse / Caisse de pensions
- ค่าเบี้ยประกันเงินบำนาญในรายที่ประกอบอาชีพอิสระ
- ค่าเบี้ยประกันสุขภาพพื้นฐานตามกฎหมายบังคับแบบเหมาจ่ายต่อปี
- ค่าเลี้ยงดู ตามศาลสั่ง

สัญญาสมรส

โดย นกฮูก

มารู้จัก สัญญาสมรสกันค่ะ สัญญาสมรส คืออะไร เพื่ออะไร มีประโยชน์อย่างไร ทำไมต้องมี สัญญาสมรส

คู่สมรสจำนวนหนึ่งทำสัญญาสมรส เพื่อจัดการแบ่งแยกทรัพย์สินที่ตนมี มาก่อนสมรส และ/หรือทรัพย์สินที่ตนทำงาน หามาได้หลังการสมรส ระหว่างอยู่ร่วมกัน คุณจะคิดอย่างไร ขณะกำลังหวานแหวว เตรียมงานแต่ง แต่ต้องมาคิดถึงว่า เมื่อต้องหย่า จะแบ่งสมบัติกันอย่างไร ไม่โรแมนติคเลยใช่ไหม

ส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดว่า สัญญาสมรสทำขึ้น เพื่อไว้กรณีที่ต้องหย่าร้าง ไม่ต้องแย่งชิง แบ่งแยกสมบัติ เพราะบันทึกส่วนแบ่งไว้แล้ว **ทั้งที่ความจริงแล้ว** สัญญาสมรสน่าจะเป็นประโยชน์กับคู่สมรสแม้ในกรณีที่ไม่ได้หย่าร้าง ทรัพย์สินของคู่สมรส ที่เป็นสินส่วนตัวที่มีมาก่อนสมรส และทรัพย์สินที่ทั้งสองคนร่วมกันสร้างระหว่างการสมรส หรือสินสมรส ยังมีผลต่อเนื่องไปถึงแบ่งมรดกของทายาท เมื่อมีการเสียชีวิตด้วย

ถ้าไม่มีสัญญาสมรส ก็ให้เป็นไปตามกฎหมาย เช่น กรณีที่คู่สมรสเสียชีวิต พ่อแม่หรือแม่ยาย จะต้องแบ่งทรัพย์สิน

ที่มี ครึ่งหนึ่งให้ลูกหรือหลาน ตามลำดับทายาท และถ้าคู่สมรสเคยซื้อบ้านร่วมกัน บ้านจะเป็นมรดกที่ต้องแบ่งครึ่ง จึงอาจต้องขายบ้าน เพื่อนำเงินมาจ่ายส่วนแบ่งมรดก แต่ถ้ามีสัญญาสมรสจะช่วยให้การแบ่งมรดก ได้สัดส่วนตามความประสงค์ที่ลงไว้ในสัญญานั้น เช่น ทำให้คู่สมรสที่ยังมีชีวิตได้มรดกในส่วนบังคับของคู่สมรส ตามกฎหมาย ณ ปัจจุบัน (ค.ศ. 2021) สามารถลงในสัญญา เพื่อให้ผู้เป็นม่ายได้รับแบ่งมรดกมากกว่าครึ่ง(1/2) คือมีสิทธิที่จะได้ถึง 5/8 ส่วน ลูกที่เป็นทายาทจะได้รับมรดกส่วนที่กฎหมายบังคับเพียง 3/8 ส่วน หรือถ้าฝ่ายหนึ่งทำงานส่วนตัว มีบริษัทส่วนตัว ยิ่งควรทำสัญญาสมรส แยกสินส่วนตัวออก เพื่อไม่ให้ความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในบริษัทมีผลกระทบต่อทรัพย์สินส่วนตัว หรือสินสมรสทั้งหมด

ข้อความในสัญญา โดยเฉพาะการแบ่งมรดก ต้องไม่ขัดกับกฎหมาย ดังนั้นเราต้องใช้ทนายในการเขียนสัญญา การทำสัญญาสมรส ทั้งสองฝ่ายต้องลงนามต่อหน้าทนาย จึงจะมีผลบังคับตามกฎหมาย ในการขอแก้ไขสัญญา ก็เช่นเดียวกัน สัญญาสมรสนี้ทำได้ก่อนการสมรส หรือหลังการจดทะเบียนสมรส และในภายหลังเมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงข้อความสามารถทำได้

การจัดการทรัพย์สินที่เป็นสินสมรส (Güterstand)

ข้อตกลงการแยกทรัพย์สินในสัญญาสมรส ตามกฎหมาย สามารถทำสัญญาได้ 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดการทรัพย์สินสมรสร่วมกัน (Gütergemeinschaft) และ
 2. การจัดการทรัพย์สินทุกอย่าง (Gütertrennung)
- การจัดการทรัพย์สินสมรสร่วมกัน (Gütergemeinschaft) ทรัพย์สินแบ่งได้เป็นสามประเภท คือ
- สินส่วนตัวของฝ่ายหญิง
 - สินส่วนตัวของฝ่ายชาย
 - สินสมรส ส่วนรวมที่เป็นของทั้งสองฝ่าย

สินส่วนตัวคือ ทรัพย์สินที่มีมาก่อนจดทะเบียนสมรส สินสมรส คือ ทรัพย์สินที่ได้มาหลังจดทะเบียนสมรส เช่น เงินรายได้จากการทำงาน ดอกเบี้ยเงินฝาก รายได้ต่างๆ ที่ทั้งสองฝ่ายร่วมกันสรรหา และบริหารการเงินจำนวนนั้น (อาจยกเว้นรายได้บางส่วนที่ได้มาจากการบริหารทรัพย์สินที่เป็นสินส่วนตัว)

สินสมรส เป็นทรัพย์สินที่เกิดขึ้นหลังการจดทะเบียนสมรส และไม่ได้กำหนดเป็นสินส่วนตัวในสัญญาสมรส เมื่อจะหย่าต้องแบ่งคนละครึ่ง



ส่วนหนี้สิน ขึ้นกับประเภทของหนี้ ซึ่งบางประเภทต้องใช้หนี้ด้วยเงินส่วนตัว หรือเงินจากสินสมรสส่วนหนึ่ง หรือจากสินสมรสทั้งหมด โดยเฉพาะถ้าเป็นหนี้ที่นำมาใช้ในครัวเรือนร่วมกัน

การจัดแยกทรัพย์สินทุกอย่าง (Gütertrennung)

สัญญาประเภทนี้ ต้องการแยกสินส่วนตัวที่ต่างฝ่ายมีมาก่อนสมรส และทรัพย์สินที่ต่างฝ่ายหามาได้ ระหว่างสมรส ให้ถือเป็นสินส่วนตัวด้วย ซึ่งรวมเงินรายได้ของตนเอง กับทั้งหนี้สินที่ตนเป็นผู้ก่อ ต้องรับผิดชอบด้วยตนเอง เมื่อต้องหย่าขาดจากกัน ก็ไม่ต้องแบ่งส่วนใดๆ

โอ้เนาะ แล้วความเป็นอยู่ ค่าบ้าน ค่ากินอยู่ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ใครจะจ่ายส่วนไหน ก็ตกลงกัน ให้ดีก่อนเน้อ น่าจะบันทึกในสัญญาสมรสด้วยละมัง **ดังนั้นจะเซ็นสัญญาอะไรกัน** ก็สอบถามกันตรงไปตรงมาก่อน ตอนยังรักกันนั่นแหละ **การจัดแบ่งทรัพย์สินของคู่สมรสตามกฎหมาย**

(Errungenschaftsbeteiligung)

ถ้าคู่สมรสไม่ได้ทำสัญญาสมรส ไม่ได้ให้ข้อตกลงใดๆ ไว้ เมื่อต้องหย่าหรือตายจากกัน การจัดทรัพย์สินตามกฎหมายกำหนด ได้ดังนี้

- สินส่วนตัวที่มีก่อนการสมรส รวมถึงมรดก และของขวัญที่ได้รับหลังจดทะเบียนสมรส เป็นทรัพย์สินส่วนตัวของผู้นั้น และเป็นผู้จัดการทรัพย์สินด้วยตนเอง
- เงินในบัญชี เงินรายได้ ดอกเบี้ย และเงินที่จ่ายเข้ากองทุนเสาที่ 3 เป็นส่วนที่เจ้าของบัญชีบริหารจัดการด้วยตนเอง
- เมื่อต้องหย่า ทรัพย์สินที่เป็นสินสมรส จะถูกแบ่งครึ่ง ฉะนั้นเมื่อซื้อบ้าน อพาร์ทเมนต์ หรือของใช้ในบ้าน เช่น เฟอร์นิเจอร์ หรือการลงทุนในการซื้อหุ้น ซื้อของมีค่า จะต้องนำมาแบ่งกันคนละครึ่ง
- ฝ่ายใดสร้างหนี้สิน ต้องใช้หนี้ด้วยทรัพย์สินส่วนตัว ยกเว้นกรณีที่อีกฝ่ายหนึ่งยินยอมช่วยเหลือ หรือเป็นหนี้สินที่นำมาใช้ในครัวเรือน ที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน

ฝากข้อความ

สำหรับชาวเราที่ยังไม่เก่งกล้าในภาษาของสัญญาสมรส ก่อนจะลงนามในสัญญา ควรที่จะได้หาคนแปล และอ่านให้เข้าใจก่อน รวมไปถึงเอกสารใดๆ ถ้ายังไม่เข้าใจข้อความ ต้องแปลเป็นไทยก่อนเสมอ เพราะถ้าลงชื่อไปแล้ว เมื่อภายหลังมีเหตุขัดแย้ง จะอ้างว่าลงชื่อโดยไม่เข้าใจข้อความ ขอเป็นโมฆะไม่ได้ ศาลไม่รับฟังจ้า

คำและความหมาย

- สัญญาสมรส (Ehevertrag, contrat de mariage, convenzione matrimoniale)
- สินสมรส (Güterstand, regime matrimonial, regime dei beni)

เขียนสัญญายกเลิกค่าเลี้ยงดูได้ไหม

การเขียนสัญญาฉบับฟอร์มและมีข้อกำหนดที่สามารถบันทึกในสัญญาเรื่องการแยกสินส่วนตัว สินสมรส หรือทรัพย์สินที่แต่ละฝ่ายหาได้ รวมถึงผลประโยชน์ที่ได้จากสินส่วนตัว แต่ก็มีบางสิ่งที่ไม่สามารถแสดงในสัญญาได้ คือ ขอยกเลิกค่าเลี้ยงดูบุตร-ภรรยา ค่าดูแลรักษาสุขภาพ ข้อความใดในสัญญาที่เขียนได้หรือไม่ได้อย่างไร เพื่อให้สัญญาถูกต้องตามกฎหมาย ทนายจะสามารถช่วยได้

การจัดการทรัพย์สิน ตามกฎหมายมี 3 ประเภท

1. การจัดแบ่งทรัพย์สินทั้งหมดตามกฎหมาย (Errungenschaftsbeteiligung, Participation aux acquits, Partecipazione agli acquisti)
2. การจัดการทรัพย์สินสมรสร่วมกัน ตามสัญญาสมรส (Gütergemeinschaft, Communauté des biens, Comunione dei beni)
3. การจัดแยกทรัพย์สินทุกอย่าง ตามสัญญาสมรส (Gütertrennung, Separation des biens, Separazione dei beni)

อ้างอิง: <https://www.ch.ch/> , <https://www.familienrechtsinfo.ch/>



Familienzulagen

แปลโดย เฟราฮิรช

เงินช่วยเหลือครอบครัว

หลายวันก่อนได้ยิน น้องๆ คุณให้ฟังว่า มีพวกเราหลายคน ไม่รู้ว่าลูกๆ ได้รับเงินช่วยเหลือรายเดือน ถ้าสามีไม่บอก ส่วนตัวเองเป็นคนไม่มีลูกเต้ากะเขา ก็เลยไปหาข้อมูลมาบอกต่อๆ กัน หวังว่าจะเป็นประโยชน์กับเพื่อนๆ สมาชิกนะคะ

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศที่ให้ความดูแลคุ้มครองประชากรดีมากประเทศหนึ่ง มีสวัสดิการให้ความช่วยเหลือหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นสวัสดิการผู้สูงอายุ สวัสดิการคนพิการ สวัสดิการตกงาน และอีกหลายอย่าง

รวมทั้งสวัสดิการสำหรับครอบครัว ที่มีบุตร หรือเรียกง่ายๆ คือ เงินเดือนเด็กหรือเงินที่เด็กได้รับนั่นเอง ซึ่งแต่ละรัฐจะจ่ายให้ไม่เท่ากัน แต่รัฐบาลกลางกำหนดไว้ดังนี้ คือ

เงินช่วยเหลือครอบครัวนี้มี 3 ประเภท:

1. เงินสงเคราะห์บุตร (Kinderzulage = KZG) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 16 ปี (สำหรับเด็กป่วยหรือเด็กพิการ ที่ไม่สามารถทำงานได้ ช่วยเหลือถึงอายุ 20 ปี) อย่างน้อย 200 ฟรังก์ ต่อเด็กหนึ่งคน ต่อเดือน สำหรับคนที่ทำงานในภาคการเกษตร จะมีกฎข้อบังคับพิเศษ ถ้าอยู่บนเขาจะได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มขึ้น 20 ฟรังก์ และตัวคนงานเอง ก็จะได้ค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือนอีก 100 ฟรังก์ ต่อเดือน
2. เงินช่วยเหลือการศึกษา (Ausbildungszulage) สำหรับเด็กอายุ 16-25 ปี ที่กำลังศึกษาเล่าเรียนฝึกงาน อย่างน้อย 250 ฟรังก์ต่อเด็กหนึ่งคน ต่อเดือน

เงินช่วยเหลือการเกิด และการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรม
กรณีรัฐแนะนำ (รัฐที่จ่ายคือ รัฐ Fribourg, Geneva, Jura, Lucerne, Neuchatel, Uri, Vaud และ Wallis ส่วนรัฐ Schwyz ให้เฉพาะเงินช่วยเหลือการเกิด)

เงินช่วยเหลือครอบครัว มาจากไหน

1. นายจ้าง (Arbeitgeber) จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนทดแทนเพื่อครอบครัว (Familienausgleichskassen = FAK) ตามอัตราที่ AHV กำหนดซึ่งแต่ละเขต ไม่เท่ากัน แต่ในเขตปกครองของรัฐ Wallis ลูกจ้าง ต้องจ่ายเงินเข้ากองทุนด้วย
2. ผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนทดแทนเพื่อครอบครัว ตามรายได้ ในอัตราที่ AHV กำหนด ซึ่งแต่ละเขต ไม่เท่ากัน และจะคำนวณจากเงินได้ไม่เกิน 148,200 ฟรังก์สวิสต่อปี

และกองทุนทดแทนเพื่อครอบครัว (Familienausgleichskassen = FAK) นี้ เป็นหน่วยงานที่ดำเนินการจ่ายเงินช่วยเหลือครอบครัว

ผู้มีสิทธิ์ขอรับเงินช่วยเหลือบุตร (คนที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์)

ปกติจะจ่ายเงินช่วยเหลือบุตรให้กับคนใด คนหนึ่งระหว่างมารดา บิดา หรือคนอื่นที่ได้สิทธิดูแลเด็ก แต่ถ้ามีหลายคน ที่มีคุณสมบัติในการรับเงินช่วยเหลือครอบครัว การให้สิทธิ์จะขึ้นอยู่กับการจัดอันดับต่อไปนี้:

1. ลูกจ้าง;
 - คนที่ได้ดูแลบุตร จนกว่าจะบรรลุนิติภาวะ
 - ในกรณีแยกอยู่ หรือหย่าร้าง ที่พ่อแม่ได้ดูแลบุตรร่วมกัน

หรือทั้งพ่อและแม่ไม่ได้ดูแลลูกเลย ถ้าเด็กอยู่กับใครจนอายุบรรลุนิติภาวะ คนนั้นเป็นคนได้รับเงินช่วยเหลือ

- หากบุคคลที่มีสิทธิทั้งสองอาศัยอยู่ด้วยกันกับเด็ก ผู้ที่ทำงานในรัฐ ที่เด็กอาศัยจะเป็นผู้ยื่นเรื่องและได้รับเงินช่วยเหลือบุตร

- ถ้าทั้งพ่อและแม่ ทำงานประจำ แต่ทำงานคนละรัฐ ให้คนที่ทั้งอยู่อาศัยและทำงานในรัฐนั้น เป็นคนยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือบุตร และถ้ารัฐที่ยื่นเรื่องให้เงินช่วยเหลือน้อยกว่าอีกรัฐ ก็ให้ขอเงินส่วนต่างจากอีกรัฐได้ เช่นเดียวกับคนที่ทำอาชีพอิสระ ที่มีรายได้มากกว่ายื่นเรื่องขอ

- หากคุณทำงานโดยนายจ้างต่างกัน ค่าจ้างจะรวมเข้าด้วยกัน นายจ้างที่จ่ายค่าจ้างสูงสุด เป็นผู้รับผิดชอบค่าเลี้ยงดูครอบครัว

2. สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำงาน จะมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือบุตร ถ้ารายได้ที่ยื่นเสียภาษีประจำปี ไม่เกิน 42,660 ฟรังก์

สำหรับคนทำงานตามฤดูกาล หรือผู้ทำงานข้ามพรมแดน มาทำงานในสวิสจากประเทศ EU / EFTA ก็มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือบุตร หากคู่ของคุณ ทำงานในประเทศที่คุณอยู่ ซึ่งมีลูกๆ อาศัยอยู่ด้วย คุณจะได้รับเงินช่วยเหลือบุตร จากประเทศที่คุณอาศัย ส่วนต่างสวิตเซอร์แลนด์จะจ่ายให้ เช่น ภรรยาทำงาน และอาศัยอยู่ที่ฝรั่งเศสกับลูกๆ สามี่ข้ามมาทำงานในสวิตเซอร์แลนด์ ภรรยาได้เงินช่วยเหลือบุตรจากฝรั่งเศส 100 ฟรังก์ เพราะฉะนั้น ทางสวิสจะจ่ายให้สามี่อีก 100 ฟรังก์ นั่นคือส่วนต่างสำหรับเด็ก 1 คน จะได้ 200 ฟรังก์ ต่อเดือน

ต้องยื่นคำร้องขอค่าเลี้ยงดูบุตร เงินช่วยเหลือบุตร จะไม่ได้รับโดยอัตโนมัติ คุณต้องยื่นเรื่องขอ ซึ่งสามารถขอย้อนหลังได้ไม่เกินห้าปี

ลูกจ้าง ต้องยื่นคำขอรับเงินช่วยเหลือบุตรต่อนายจ้าง นายจ้างจะส่งใบคำร้อง (Gesuch um Ausrichtung der Kinderzulagen) ไปยังสำนักงานกองทุนทดแทนเพื่อครอบครัว (Familienausgleichskasse = FAK) เมื่อสำนักงานตรวจสอบ แล้วใบคำร้องได้รับการอนุมัติ นายจ้างก็จะจ่ายเงินช่วยเหลือบุตรนี้ พร้อมกับค่าจ้างรายเดือน ให้กับลูกจ้างคนนั้น

สำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ ต้องส่งใบคำร้องไปยังกองทุนทดแทนครอบครัว เพื่อขอรับเงินช่วยเหลือบุตรด้วยตนเอง

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำงานประจำ ส่งใบคำร้องไปยังกองทุนทดแทนเพื่อครอบครัว ซึ่งบริหารจัดการโดยกองทุนเงินบำนาญ (AHV) ในรัฐที่อยู่

ผู้รับเงินช่วยเหลือบุตร มีหน้าที่ต้องรายงาน

หากมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องส่วนบุคคล การเงิน และวิชาชีพ ที่ส่งผลต่อสิทธิ (รวมถึงการศึกษาของเด็ก) และจำนวนเงินช่วยเหลือที่สูงขึ้น คุณจะต้องรายงานไปยังนายจ้างของคุณ หรือกองทุนทดแทนเพื่อครอบครัวด้วยเช่น เรื่องการเกิด หรือการตายของเด็ก เด็กย้ายออกจากสวิตเซอร์แลนด์ การเข้าเรียน หรือสิ้นสุดการศึกษาของเด็ก การแยกหรือการหย่าร้าง และการเปลี่ยนแปลงการดูแลของผู้ปกครอง เป็นต้น

ที่มา: Merkblatt «Familienzulagen Stand am 1. Januar 2021»

www.ahv-iv.ch

<https://www.eak.admin.ch/eak/de/home/dokumentation/kinder/familienzulagen.html>

<https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2008/51/de>



สิทธิของผู้ดูแลเด็ก ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือ มีอาการป่วยหนัก

เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2021 เป็นต้นไป มีกฎหมายใหม่ ให้สิทธิพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กได้รับสิทธิในการ ลางาน ไปดูแลครอบครัวอบอุ่น

เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2021 เป็นต้นไป มีกฎหมายใหม่ ให้สิทธิพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กได้รับสิทธิในการ ลางาน ไปดูแลเด็กป่วยที่มีอาการหนัก เป็นเวลา 14 สัปดาห์ โดยยังได้รับเงินเดือนปกติ เพื่อใช้เวลาในการดูแลลูกที่ป่วยหนักอย่างใกล้ชิด ไม่ต้องพะวงเรื่องตักงาน เนื่องจากมีกฎหมายใหม่ให้ความคุ้มครองแล้ว ทางรัฐบาลสวีเดนมีความประสงค์ให้ครอบครัว และพ่อแม่หรือผู้ปกครอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีในการประกอบอาชีพ พร้อมไปกับการดูแลครอบครัว

**เมื่อเด็กมีอาการป่วย หรือมีอุบัติเหตุ
เกิดขึ้น อาการรุนแรงถึงขนาดไหน จึงจะเรียก
ว่า ป่วยหนัก
มีหลักการพิจารณาดังนี้**

เด็กจะมีอาการเช่นนี้ คือ

1. เมื่อเด็กได้รับอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพไม่เหมือนปกติ
2. ผลจากการเจ็บป่วยนั้น อาจจะอยู่ในขั้นถึงแก่ชีวิตได้
3. เด็กต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดมากขึ้น เป็นพิเศษมากกว่าการเจ็บป่วยทั่วไป
4. แม่ พ่อ ผู้ปกครอง หรือผู้ได้รับอำนาจให้มีสิทธิดูแลเด็ก ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจำเป็นจะต้องลางานเป็นระยะเวลานานเพื่อการดูแลเด็ก

คุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับสิทธิวันลา 14 สัปดาห์ คือ บุคคลดังต่อไปนี้

- พ่อ แม่ ที่ประกอบอาชีพอยู่ทุกคน ที่จำเป็นต้องลาหยุดงานเพื่อดูแลเด็ก ไม่ว่าจะเป็นลูกจ้าง นายจ้างหรือ ผู้ประกอบอาชีพส่วนตัว

ครอบครัวอบอุ่น

- ในกรณีที่พ่อหรือแม่ทำงานพาร์ทไทม์
- พ่อแม่ที่ตักงานและอยู่ในระหว่างรับเงินช่วยเหลือคนว่างงาน
- พ่อแม่ที่รับเงินช่วยเหลือคนพิการ หรืออยู่ในระยะเวลารับเงินชดเชยเนื่องจากเกิดอุบัติเหตุ
- แม่และพ่อไม่ได้จดทะเบียนสมรส แต่ได้จดทะเบียนรับรองบุตรถูกต้องตามกฎหมาย ก็จะได้รับสิทธิวันลาหยุด เท่าเทียมกับคู่ที่จดทะเบียนสมรส



- สำหรับผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจากเจ้าหน้าที่ มอบหมายให้เลี้ยงดูเด็ก ซึ่งไม่ใช่ลูกของตัวเอง ที่เรียกว่า Pflegeeltern มีสิทธิได้วันลาด้วย

ถ้าเป็นพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง (Stiefmutter oder Stiefvater) ต้องเป็นคู่ที่อาศัยอยู่ด้วยกันในบ้านที่ลูก ที่ป่วยหนักของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาศัยอยู่ และ พ่อหรือแม่แท้ๆ ของลูก ที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว จะต้องตกลงกันสละสิทธิวันลาหยุด เพื่อให้พ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง ที่อยู่กับลูกได้ใช้สิทธินี้

หน่วยงานที่รับผิดชอบการ
จ่ายเงินชดเชยในระยะเวลาที่
ลาหยุด 14 สัปดาห์นี้ คือ
Erwerbsersatzordnung

เงินชดเชยที่จะได้รับ
มีจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ ของ
รายได้ ก่อนที่เด็กจะป่วยหรือ
ได้รับอุบัติเหตุ คิดเป็นจำนวน
เงินสูงสุดวันละ 196 ฟรังก์

กำหนดให้ผู้ที่ได้รับ
ลาหยุด 14 สัปดาห์นี้ ใช้วัน
หยุดภายใน 18 เดือน โดยจะ
หยุดครั้งเดียวทั้งหมด หรือแบ่ง
เป็นหลายครั้งก็ได้ ถ้าพ่อแม่
หรือผู้ดูแลเด็ก ทั้งคู่ประกอบ
อาชีพการงาน ก็สามารถตกลง
แบ่งวันหยุดกันได้ ซึ่งจะต้อง
รายงานนายจ้าง แต่ไม่จำเป็นต้อง
รอให้นายจ้างอนุญาต

หน้าที่ของนายจ้าง

ในระยะเวลา 14
สัปดาห์ของการลาพักนี้
นายจ้างต้องอนุญาตให้ลูกจ้าง
ลาพักได้ โดยนายจ้างไม่
สามารถลดวันลาพักผ่อนปรต
ของลูกจ้างได้

นายจ้างจะพิจารณา
ให้ลูกจ้างออกจากงานได้ ก็
หลังจาก 6 เดือนผ่านไปแล้ว
พร้อมกันนี้ลูกจ้างจะต้องได้ใช้
วันหยุดงานพักผ่อนให้ครบเสีย
ก่อน

ใจความสำคัญของ
กฎหมายใหม่นี้ คือ การดูแล
เด็กที่ได้รับอุบัติเหตุหรือมี
อาการป่วยหนัก

ข้อมูลจาก Beobachter
แปลโดย ก. ไตรคำ

ถึงจะแก่ แต่ ไม่จน เพราะเป็น คนมีหลายเสา

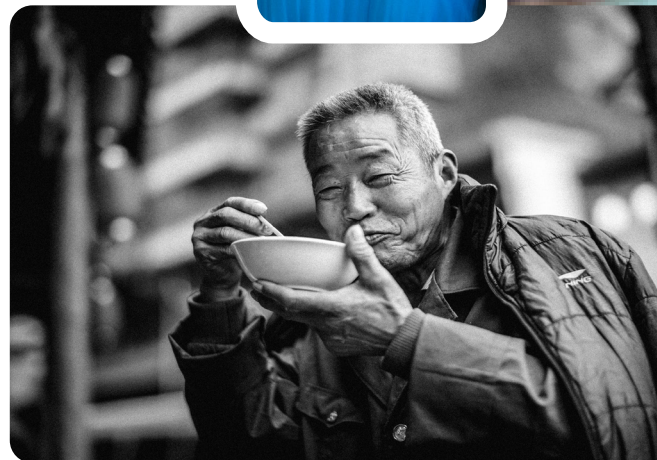
โดย แม่ลิง

แม่ลิงอาจจะต้องโลกกับผู้สูงวัย
เป็นพิเศษ จึงมีโอกาสได้รู้จักกับผู้สูงวัย
หลายคน และรู้สึกเหมือนตนเองเป็นที่รัก
ของคนสูงวัย (อันนี้คงคิดไปเอง) ก็อดจะ
ปลื้มใจอยู่ไม่น้อย หรืออีกนัยหนึ่งแม่ลิงเอง
นั้นก็เริ่ม (จะ) สูงวัยเช่นกัน จึงคบหากับ
ผู้สูงวัยได้อย่างสะดวก
กายสะดวกใจ

ผู้สูงวัยที่แม่ลิงรู้จักนั้น
มีหลายแบบ บางคนใช้ชีวิตน่า
อิจฉาอย่างยิ่ง นอกจากชอบเดิน
ทางท่องเที่ยวเป็นประจำแล้ว ยัง
ใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย ไม่
ทุกข์ร้อนกังวลใดๆ ทั้งสิ้น ใน
ขณะที่บางคนเล่าให้แม่ลิงฟังว่า
อย่าว่าแต่เงินจะไปท่องเที่ยวเลย
เงินจ่ายค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าประกัน ในแต่ละเดือนก็แทบไม่เหลือแล้ว เป็นผู้สูงวัย
ที่ใช้ชีวิตอย่างกระเปียดกระเสียว ทั้งๆ ที่ทั้งคู่ต่างก็เคยทำงานมีเงินสวัสดิการผู้สูงอายุ
เหมือนๆ กัน แต่อะไรคือข้อแตกต่างของการได้รับเงินเกษียณของผู้สูงวัยเหล่านั้น

ผู้ชาญฉลาดในการเก็บออม ย่อมไม่ลำบากในบั้นปลายของชีวิต

ผู้ที่ทำงานเป็นพนักงานบริษัท และผู้ที่ประกอบกิจการส่วนตัวนั้น หากยึด
ตามหลักการเก็บออมในเสาต่างๆ ของรัฐ จะมีข้อแตกต่างกัน โดยเฉพาะผู้ที่ลาออก
จากงานประจำ ไปทำธุรกิจส่วนตัว มักจะมุ่งมั่นกับการลงทุนในกิจการจนลืมจุดสำคัญ
ในชีวิตไป การลงทุนในกิจการ เราย่อมหวังผลกำไร แต่ไม่มีใครสามารถรับรองได้ว่า
กิจการที่เราทำอยู่นั้นจะเจริญรุ่งเรือง และสามารถเลี้ยงตัวเองได้นานขนาดไหน การ



ที่ไม่ได้สำรองเงินส่วนหนึ่งไว้ สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในยามสูงวัย อาจจะเป็นข้อผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง เพราะสุดท้ายแล้ว กลับพบว่าค่าพึ่งเงินสวัสดิการผู้สูงอายุ และเด็กกำพร้า **จากเสาที่ 1 (AHV)** เพียงอย่างเดียว นั้น ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพที่สูงขึ้น หากเราต้องการความสะดวกสบายในชีวิต ก็อาจจะต้องพบกับความผิดหวัง

สำหรับผู้ที่ทำ
กิจการส่วนตัวเล็กๆ นอก
เหนือจากเงิน AHV ที่ทุกคน
ต้องมีแล้ว เพื่อความมั่นใจ
ว่า เราจะมีเงินพอเพียง
สำหรับใช้จ่ายในยามสูงวัย
ก็ควรวางแผนออมเงินอย่าง
รอบคอบ

ข้อแนะนำในการเก็บ ออมเงินสำหรับผู้ ประกอบกิจการส่วนตัว

1. ซื้อประกันโครงการเงิน
บำนาญจากสมาพันธ์
แรงงาน หรือตัวเลือก
อื่นๆ
2. ซื้อประกันโครงการเงิน
บำนาญสำหรับลูกจ้าง
3. หักเงิน 20 เปอร์เซ็นต์
จากรายได้สุทธิ หรือ
สูงสุด 34,416 ฟรังก์ต่อปี (ข้อมูล 1 มกราคม ค.ศ.
2021) เป็นเงินเก็บในเสาที่ 3 คือ 3a

อะไรคือข้อดี ของการเก็บออมในเสาที่ 2 และ เสาที่ 3

ผู้ที่ทำงานเป็นพนักงานบริษัท หรือพนักงานประจำ
สามารถสะสมเงินประกันในเสาที่ 2 และ/หรือ เสาที่ 3 เพิ่ม
เติมจากเสาที่ 1 แต่สำหรับผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัวนั้น มี
สิทธิทำประกันเสาที่ 2 แต่กฎหมายไม่บังคับ ซึ่งเป็นตัวเลือก
ที่ดี เพราะถ้าทำประกันเสาที่ 3 อย่างเดียว มีความยืดหยุ่น
หลายอย่าง เช่น

1. นำไปหักภาษีได้เต็มจำนวนที่จ่ายไป (เฉพาะ 3 a ซึ่งนำมา
ลดภาษีได้สูงสุดไม่เกิน 34,416 ฟรังก์ต่อปี, 3b ไม่ได้)
2. ดอกเบี้ยที่ได้ไม่ต้องเสียภาษี เงินสะสมไม่ถึงเป็นทรัพย์สิน
ที่ต้องเสียภาษี จะเสียภาษีเมื่อขอรับเงินสะสมนั้น
3. ในส่วนของผู้ประกอบการกิจส่วนตัว ประกันสวัสดิการผู้สูง
อายุ และประกันชีวิตจะแยกออกจากกัน กฎหมายไม่ได้
บังคับว่าจะต้องซื้อประกันชีวิต



เงินออมเสาที่ 3 ต้องเปิด บัญชีที่ธนาคารเช่นเดียวกับ บัญชีเงินประกันชีวิต ซึ่งมีรูปแบบดังนี้

1. บัญชีเสาที่ 3 แบบที่ได้
รับดอกเบี้ยตายตัว
2. บัญชีเสาที่ 3 แบบบัญชี
กองทุนในธนาคาร
3. บัญชีเสาที่ 3 แบบ
ประกันดอกเบี้ย ภายใต้เงื่อนไข
การประกันชีวิต หรือ
ทุพพลภาพ ซึ่งสามารถเพิ่มเบี้ย
ประกันให้ครอบคลุมกรณี
ที่ประสบอุบัติเหตุจนไม่สามารถ
ทำงานได้อีกต่อไป
4. กองทุนรวมเสาที่ 3
เป็นแบบรวมกรมธรรม์ประกัน
ชีวิต หรือทุพพลภาพ เงินสะสม
จะอยู่ในรูปแบบการลงทุน ซึ่ง
การลงทุนแบบนี้มีความเสี่ยง ในเรื่องความไม่แน่นอนของ
ผลกำไร-ขาดทุน

เรื่องของเสา 1,2,3 นั้นไม่ใช่เรื่องใหม่ แม่龄เชื่อว่า ทุก
คนเคยได้ยินได้ฟังและรู้จักกันดี การจะเลือกเก็บออมแบบไหน
นั้น ก็คงเป็นวิธีการของแต่ละคน แต่การเลือกออมในเสาต่างๆ
ที่กล่าวมา อาจจะเป็นทางเลือกที่ดี และสร้างความมั่นใจให้เราได้
เนื่องจากเป็นระบบที่รัฐสนับสนุน และให้ความมั่นใจว่า เงิน
ทองของเราไม่ได้หายไปไหน มีคนช่วยดูแลให้ ถึงยามต้องใช้ก็
เบิกมาใช้จ่ายได้อย่างสบายอกสบายใจ เป็นผู้สูงวัยที่ไม่ต้อง
พึ่งพารัฐบาล ไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน ไม่สร้างความลำบากให้ใคร
สุขใจวัยเกษียณ...มาเริ่มเก็บออมกันตั้งแต่วันนี้ก่อนจะสายเกินไปนะคะ ...

ตัวพระนาง ในการสื่อสาร

โดย กาสะลอง

“พูดกับเขา เขาไม่รู้ อย่าว่าเขา
ว่าโง่งเงา งามเงอะ เซอะหนัก
หนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา
ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ”



ทั้งสิ้น มีตัวอย่างเห็นได้ชัดในยุคโควิด
ระบาดหนักๆ

เมื่อปีที่แล้วสวิตเซอร์แลนด์มี
มาตรการล็อกดาวน์ในประเทศ ทุกคน
ต้องอยู่บ้าน พ่อ แม่ทำงานจากที่บ้าน
ลูกๆ อยู่บ้านเรียนออนไลน์กันนานเป็น
เดือนๆ เมื่ออยู่ด้วยกันทั้งวันทั้งคืน ติดต่อกัน
ยาวนาน ปัญหาการเข้าใจผิดในการ
สื่อสารก็ตามมาอย่างเลี่ยงไม่พ้น

ยกตัวอย่าง

แค่ประโยคง่ายๆ ว่า **“ขอบคุณค่ะ”** ยัง
เข้าใจผิดเอาได้ง่ายๆ เพราะไม่ใช่เพียง
“คำพูด” เท่านั้น ที่สำคัญในการสื่อสาร
แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญอีกด้วย มา
ทดลองออกเสียงดูกัน เช่น คำว่า
“ขอบคุณค่ะ” นั้น เป็นคำที่คุ้นหู คน
ที่ได้รับคำนี้ ก็มักจะฟังพอใจใช่ไหมคะ
แต่ท่านลองทำเสียงต่ำๆ แบบครีๆดู
สิคะ **“ข่อบ-คุณ-ชะ”** แล้วอย่าลืม
กระแทกเสียงด้วยนะ และถ้าเอามือ
กอดอก พร้อมกับสับตบอบ เหลือบตาม
องบน เบ้าปากด้วย จะเห็นภาพชัดเจนยิ่ง

ขึ้น เป็นยังงี้บ้างคะ **“นี่หล่อน
ประชดฉันเธอ”** นี่คือประโยค
ที่ไม่ คาดหวังว่า เราจะได้รับคืน
มา อ้าว..จากประโยคดีๆ กลายเป็น
ฉนวนทะเลาะกันไปซะแล้ว
เวอร์กรรม นั่นเป็นเพราะ การ
สื่อสารครั้งนี้ขาดองค์ประกอบที่สำคัญไป
นั่นเอง

ดิฉันเคยเห็นคนที่เลิกคบหากัน
เพียงเพราะการโต้ตอบข้อความผ่าน
Application LINE ที่ไม่สบอารมณ์กัน
มาแล้วคะ เกิดความเข้าใจผิด รู้สึกว่าอีก
ฝ่ายพูดแรงไป ไม่น่ารักเลย ในความรู้สึก
ของเขา ซึ่งน่าจะเข้าใจได้ว่า การส่ง
ข้อความตัวหนังสือมัน ขาดน้ำเสียง
และภาษากายประกอบ ที่จะช่วยให้ตัว
อักษรที่ส่งให้กัน คลายความแข็งกระด้าง
ให้ฟังดูนุ่มนวลอ่อนโยนได้ บางทีเขาไม่
ได้เจตนาให้ฟังดูแรงอะไรเลย แค่ได้เห็น
รอยยิ้ม หรือน้ำเสียงก็จะรู้ว่าเขาแค่พูด
เล่นจริง ๆ

“น้ำเสียง” และ “ภาษากาย”

จึงเป็น **“พระเอก นางเอก”**

กลอนสมัยโบราณโบราณ แต่ยัง
ใช้ได้จนถึงสมัยนี้ สมัยที่การสื่อสารก้าว
ไกล ด้วยเทคโนโลยี สารมารถสื่อสารออกไป
ค่อนข้างจะรวดเร็ว ผ่านอุปกรณ์สื่อสาร
ยุคไฮเทค อย่างสมาร์ตโฟน และ wifi ได้
อย่างทันใจวัยรุ่นที่สุด

ดิฉันเคยนึกขำกับ กับประโยค
หนึ่งที่ล้อเลียนคนยุคโซเชียลมีเดีย ถึง
ความจำเป็นของ wifi ว่ามนุษย์สามารถ

- ขาดอาหารได้ 3 อาทิตย์
- ขาดน้ำได้ 3 วัน
- ขาดอากาศได้ 3 นาที
- ขาด Wifi ได้แค่ 3 วินาที

แม้ว่าจะแค่ล้อกันขำๆ แต่นั่น
ย่อมบ่งบอกว่า มนุษย์นั้นขาดการสื่อสาร
ไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นคนยุค ปู่ย่าตายายเรา
หรือยุคเด็กๆ Gen Y Gen Z ที่เกิดมา
ก็ถาพารหัส Wifi กับมือถือกันแล้ว
ทุกคนต่างแสวงหาความสุข ความสำเร็จ
เพื่อนฝูง และการยอมรับจากสังคมรอบ
ข้าง ซึ่งต้องอาศัยการสื่อสารด้วยกัน

ที่เล่นบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารบรรลุวัตถุประสงค์ อย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้นมันทั้งผู้พูดและผู้ฟัง โดยไม่ถูกเข้าใจคลาดเคลื่อนไปซะก่อน กับคำกล่าวที่ว่า คำพูดสามารถสร้างได้ทั้ง“มิตร” และ“ศัตรู” นั้นน่าจะจริงแท้

มีหลักฐานงานวิจัยของ ดร. อัลเบิร์ต เมห์ราเบียน ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารมี 3 องค์ประกอบได้แก่

1. คำพูด (Word of verbal) 7 %
2. น้ำเสียง (tone of voice or Vocal) 38%
3. ภาษากาย (Nonverbal or Vision) 55%

พบว่าอิทธิพลที่ส่งผลให้มีประสิทธิภาพของการสื่อสารมากที่สุด คือ **“ภาษากาย”** ส่งผลต่อการสื่อสารถึง 55 % ซึ่งภาษากายนั้นหมายรวมถึง อากัปกริยาที่แสดงออกในขณะที่พูด การวางตัว การสบตา การฉายมือ ความยิ้มแย้มแจ่มใส การแต่งกายที่ให้เกียรติ **น้ำเสียง** และภาษากายจึงเป็นเรื่องสำคัญอันดับต้นๆเลยทีเดียว ตามมาติดๆ ด้วย **“น้ำเสียง”** ในการพูดซึ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เช่น เมื่อเจ้านายพูดเสียงดัง ฉะฉาน น้ำเสียงมั่นใจ จะช่วยเพิ่มความฮึกเหิมในเป้าหมายร่วมกันกับทีมได้เป็นอย่างดี หรือเมื่อเพื่อนต้องการกำลังใจ น้ำเสียงที่นุ่มนวล ให้ความรู้สึกที่เป็นมิตร เพื่อนก็จะสัมผัสได้ถึงความจริงใจและเห็นอกเห็นใจของผู้พูด มิตรภาพที่ยืนยาวก็เกิดขึ้น จากการพูดที่ดีนั่นเอง

การสื่อสารที่ดี จึงต้องอาศัยบุคลิกภาพที่ดีประกอบในการพูด คำพูดนั้นจึงจะ **“จับใจ”** ผู้ฟัง และนำมาซึ่งความร่วมมือร่วมใจ รวมถึงมิตรภาพที่องงามทุกแห่งหน ในทุกสังคมที่เราอยู่ ใครๆ ก็อยากคบหาพูดคุยด้วย ดังกลอนบทหนึ่งของสุนทรภู่ที่กล่าวไว้ว่า

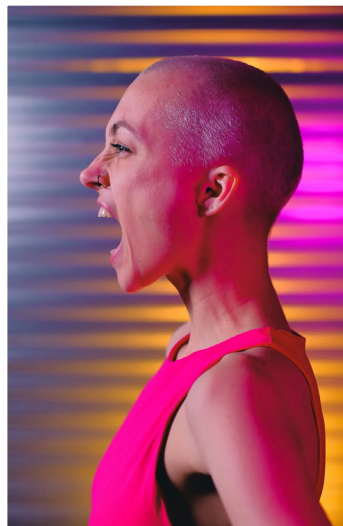
“ถึงบางพูด พูดดี
เป็นศรีศักดิ์

มีคนรัก รสถ้อย อร์รอยจิต

แม้พูดชั่ว ตัวตาย
ทำลายมิตร

จะชอบผิด
ในมนุษย์
เพราะพูดจา”

ขอให้ทุกท่านสนุกกับการสื่อสารที่ดีในครอบครัว และสนุกกับการสะสม **“มิตร”** จากการสื่อสารอย่างมีเสน่ห์ที่น่าประทับใจนะคะ ...



สื่อสารด้วย NVC

โดย โยทะกา

ให้ได้ใจวัยกัน

อย่างที่เรารู้กันว่า วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่ฮอร์โมนพลุ่งพล่าน ฮอร์โมนแตกชาน ฮอร์โมนเดือด นอกจากเลือดจะร้อนแล้ว ใจก็ร้อน ปากก็อาจจะไวปานขีปนาวุธตามไปด้วย ความขัดแย้งทั้งทางด้านอารมณ์ และการกระทำจึงเกิดขึ้นบ่อย โดยเฉพาะความขัดแย้งกับผู้ปกครอง ซึ่งคนเป็นพ่อแม่เองนั้น แม้ว่าจะเคยผ่านชีวิตวัยรุ่นมาแล้ว แต่ก็อาจจะนานจนลืมไปแล้วว่า ตนเองนั้นเคยเป็นอย่างไรมาก่อน อีกทั้งยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ความเป็นวัยรุ่น ในแต่ละยุคก็แตกต่างกัน หากนำมาเปรียบเทียบกันก็คงยาก การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ในยุคนี้จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น มักจะพบกับปัญหาเดียวกันคือ การคุยกับลูกวัยรุ่นไม่รู้เรื่อง หรือลูกวัยรุ่นไม่ค่อยคุยด้วย หรือพูดอะไรก็ขัดหู ขัดอก ขัดใจไปหมด หนักๆ เข้า พ่อแม่ก็ไม่คุยกับลูกไปเลย หรืออาจจะตัดสินใจว่า “ไม่ยุ่งด้วยแล้ว พูดอะไรก็ไม่ฟัง พูดอะไรก็เถียง อยากทำอะไรก็เชิญตามสบายเลย”

โยทะกาอ่านพบบทความเรื่องการสื่อสารที่มีชื่อว่า NVC เห็นว่าน่าสนใจ และน่าจะเหมาะกับการนำมาปรับใช้เพื่อสื่อสารกับวัยรุ่น เลยขอนำบางตอนมาฝากค่ะ (จากเว็บไซต์ www.leadershipforfuture.com)

NVC

ย่อมาจาก Non-Violent Communication

เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้นโดย มาร์แชล โรเซนเบิร์ก (Marshall Rosenberg) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ภาษาไทยเรียกว่า การสื่อสารอย่างสันติหรือการสื่อสารอย่างกรุณา

“ภาษา” ถูกทำให้เป็นเครื่องมือ ที่สามารถสร้างความรุนแรงหรือความเกลียดชังได้ ตามพฤติกรรมมนุษย์ เมื่อไม่พอใจ มักจะตำหนิกล่าวโทษ กล่าวหากันและกัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ บาดหมาง เกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ ฉะนั้นหากบอกว่า ภาษาเป็นประตูเปิดรับสำหรับการสื่อสาร ในอีกด้าน ภาษาก็เป็นกำแพงสูงในการสื่อสารได้ เช่น



กัน ดังนั้นแนวคิดของ NVC จึงเกิดมาพร้อมความเชื่อที่ว่า การสื่อสารควรเกิดขึ้นพร้อมความตระหนักถึง **“ความรู้สึก”** และ **“ความต้องการเบื้องต้น”** ของตัวเองว่าคืออะไร โดยปราศจากการตัดสินหรือการลงโทษ ซึ่งเป็นหนทางที่ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การสื่อสารอย่างสันติ คือการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย โดยการสื่อสารนั้นจะต้องโฟกัสไปที่สิ่งที่ต้องการอย่างชัดเจน

โยธะกาเองก็มีลูกวัยทีน แถมเป็นวัยทีนที่พูดมาก ชื่น เวลาพ่อแม่พูดอะไรไม่เข้าหู จะหงุดหงิดและเดินหนี ปิด ประตูห้องทันที แรกๆ พ่อกับลูกมีปัญหาเรื่องการสื่อสารกัน เยอะพอสมควร ออกแนวคนพ่อกับบ่น คนลูกก็บ่น คนที่เป็น คนกลางอย่างแม่ ต้องเป็นคนคอยไกล่เกลี่ย และสานสัมพันธ์ ทั้งสองฝ่าย และที่สำคัญได้นำวิธีการ **NVC** มาใช้ในบ้าน สอน ให้คนเป็นพ่อ รับฟังอย่างเปิดกว้าง และไม่ตัดสิน สอนให้ลูก ใช้วาจาที่ไม่ทำร้ายใคร

การพูดคุยหลายๆ หัวข้อในบ้าน เปลี่ยนแปลง ไปจากเดิม พื้นที่และความปลอดภัยที่พ่อแม่สร้างให้ ลูกทำให้ลูกกล้าที่จะเข้าหา กล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้พ่อแม่ฟัง กล้าที่จะปรึกษา บางเรื่องราวเราแค่รับ ฟังโดยไม่แสดงความเห็น บางเรื่องราวเราแนะนำอย่าง เปิดใจ ให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง บรรยายการ สื่อสารในบ้านดีขึ้น ไม่มีคำพูดที่ฟังแล้วทำร้ายหรือ ตัดสินกัน นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีทั้งสองฝ่าย

ตัวอย่าง การเปลี่ยนแปลงคำพูดในการ สื่อสารระหว่างกัน

เมื่อก่อนคนพ่อจะพูดกับคนลูกในลักษณะ แบบนี้

- ทำไมใส่เสื้อผ้าบางขนาดนั้น ไม่รู้หรือ ว่าอากาศข้างนอกมันเย็น ถ้าเกิดไม่ สบายขึ้นมา อดไปเที่ยวตอนปิดเทอม พ่อจะสมน้ำหน้าเลย
- การดูเวลาและกลับบ้านให้ตรงเวลามัน เป็นเรื่องยากมากหรือไง แค่นี้ก็ทำไม่ได้ คนลูกจะหงุดหงิด กระพี้ดกระพือ และตอบโต้กลับด้วยน้ำเสียงที่ไม่เสนาะ หู เช่น
- มันเรื่องของหนูนะพ่อ ทำไมต้องพูด มากบ่นมากตลอดเวลา

เมื่อพ่อแม่เปลี่ยนแปลงคำพูด

คนพ่อ - อากาศข้างนอกเย็นนะลูก เอาเสื้อแจ็คเก็ตไปด้วยหรือเปล่า

คนลูก - ขอบคุณค่ะ เดี่ยวเอาเสื้อไปด้วยค่ะ

คนแม่ - หนูรู้ไหมคะว่า การใช้หูฟังอุดหูขณะ ปั่นจักรยาน จะเกิดอันตรายอะไรได้บ้าง?

คนลูก - รู้ค่ะ

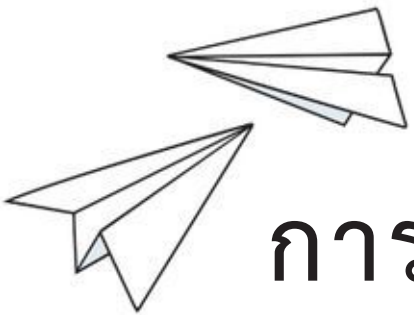
คนแม่ - ดีแล้วลูกที่รู้ และระมัดระวัง

ฯลฯ



สุดท้ายโยธะกา ขอสรุปตามที่บทความว่าไว้ ค่ะ **NVC** เป็นเครื่องมือที่เสนอการเคารพ ในความ เห็นของกันและกัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้อารมณ์ ส่วน หนึ่งก็ต้องไว้อาลัยหรือยอมรับ ถ้าหากเราไม่สามารถ ทำให้เขาเห็นเหมือนที่เราเห็น อย่าลืมนะว่า เราและพ่อ

แม่ ก็มาจากภูมิหลังและวัยที่ต่างกัน สุดท้ายถ้าสังคม ดำเนินไป และพ่อแม่เรียนรู้จนเปลี่ยนแปลงเอง และ เขาเรียนรู้ว่า สิ่งที่เขาเคยเชื่อมั่นผิด ผลลัพธ์เหล่านั้นก็ จะทำให้เขาเปลี่ยน แต่ถ้าเราเอาแต่ไปประณาม ต่อว่า ดุถูก หรือเอาแต่คิดว่าพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ นั้น แปลว่า เราอาจจะกำลังขัดขวางการเปลี่ยนแปลงอยู่ ก็เป็นไปได้นะค่ะ...



การสื่อสาร ผ่าน

แผ่นกระดาษ

โดย มดเอ็กซ์

ทุกวันที่ผู้จดหมาย มดก็
มักหวังว่า จะได้เห็นแผ่นกระดาษ
ขนาด 4x6 ติดแสตมป์พร้อม
ข้อความเป็นพรีดนอนร่อยอยู่
วันก่อนที่ได้รับจดหมายจากเมือง
ไทย มดบอกเพื่อนคนหนึ่งว่า
มดดีใจ เพื่อนสงสัยว่า ดีใจอะไร
เนื้อความเป็นอย่างไรหรือ มด
ตอบว่า ยังไม่ได้อ่าน แต่ดีใจทุก
ครั้งที่ได้รับจดหมาย หรือ
โปสการ์ด แล้วเราก็กุญแจเปลี่ยน
กันในเรื่องที่ว่า ขาวสารนั่น สำคัญ
ที่ตัวขาวสารมันเอง หรือสำคัญที่
สื่ออันพาขาวสารมากันแน่?

มดอธิบายไปว่า ความรู้สึกของ
มดต่อการเดินทางของขาวสารนั้น ทำให้
ขาวสารมันมีความหมายยิ่งขึ้น เมื่อ
จดหมายหรือโปสการ์ด เดินทางผ่านจาก
มือผู้ส่ง ผ่านมือพี่บุรุษไปรษณีย์ นอนร่อย
อยู่ในตระกร้า จากนั้นก็เดินทางไกล มา
ถึงมือพี่บุรุษไปรษณีย์ปลายทาง และ
นอนร่อยอยู่ในตู้จดหมาย มันสร้างความ
สั่นไหวให้ต่อมอ่อนโยนของเรา
จริงๆ นะ

เพื่อนมดบอกว่า สื่อนั้นไม่
สำคัญ ไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นจดหมายติด
แสตมป์ โปสการ์ดเดินทางไกล หรือจด
หมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail = Elec-
tronic Mail) แต่เป็นข้อความหรือความ
หมายในนั้นต่างหาก ที่เพื่อนเห็นว่าน่า
มุ่งไปเป็นสิ่งแรก



ถูก! และ ใช่! มดไม่เถียง
เลย เพราะถึงที่สุดแล้ว ไม่ว่าสื่อไหนจะ
พาขาวสารอะไรมา ข้อความในนั้นย่อม
สำคัญที่สุด จนเมื่อวันก่อน มดไปเดินหา
ซื้อของใช้ในเมืองหลวง เดินผ่านร้าน
หนังสือที่ชอบ จึงแวะขึ้นไปชั้นที่มีโซน
กาแฟ หาทันทีเหมาะๆ เสียบหูฟังเพลง
โปรด เลือกหนังสือสวยๆ ที่แม้อ่านไม่
ออกก็สุขใจ แค่นี้ได้พลิกดูรูปงามๆ เป็น
ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ จนอยาก
จะแชร์ความรู้สึกนี้ ออกไปยังคนที่เรานึกถึง
เพื่อนที่เราอยากให้นั่งเงิบๆ ดู
หนังสืออยู่ด้วยกัน



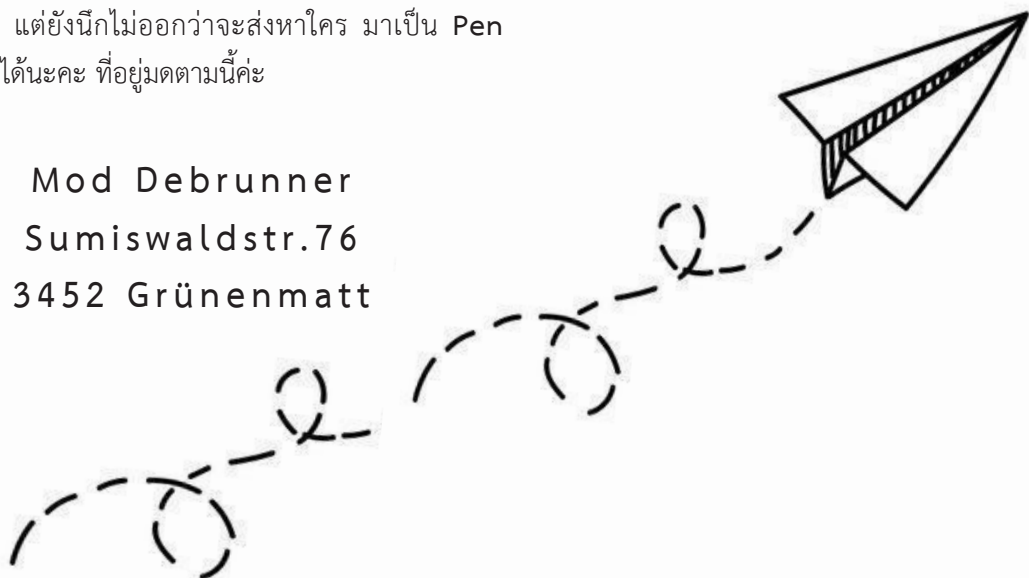
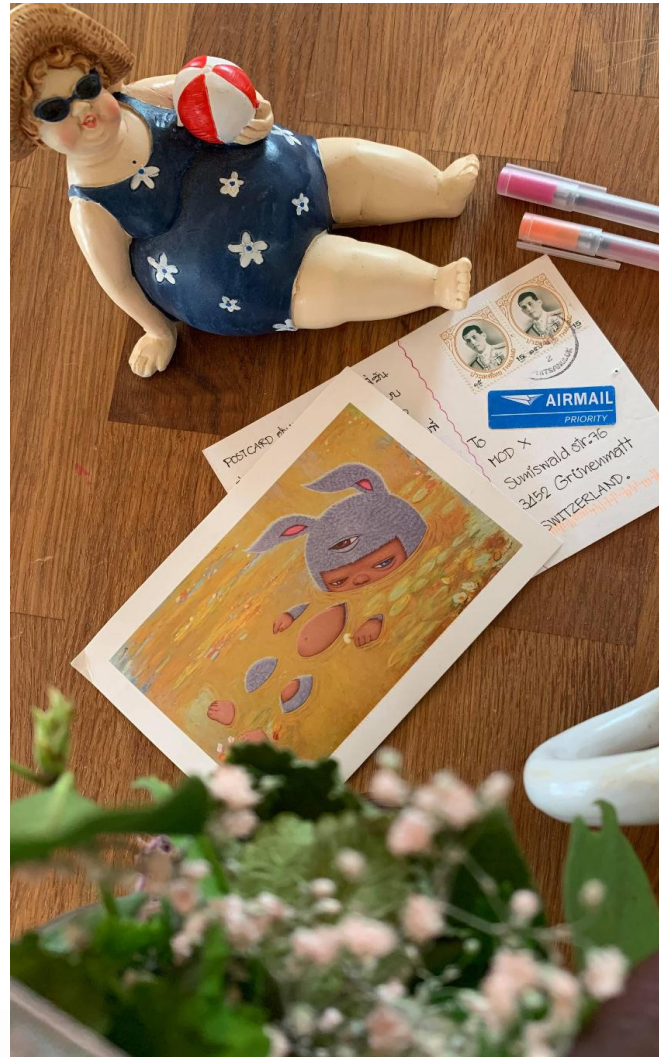
แล้วมดก็หยิบโปสการ์ดที่มีติดกระเปาะอยู่ประจำ ติด
แสตมป์ จำหน้า แล้วก็เขียน เล่าให้ฟัง ถึงความรู้สึกในตอนนั้น
ความสบายใจ ที่เราอยากแบ่งปันให้ได้รับรู้ร่วมกัน มันเป็นความ
รู้สึกสดๆ ที่เราถ่ายทอดไปตรงนั้น ความคิดถึงที่อบอุ่นล้อม
รอบเราอยู่ เราใส่มันลงไปเป็นตัวอักษร เขียนเรียงร้อยไปใน
กระดาษใบเล็กๆ 4x6 ลายมือยุ่งๆ ที่แม้จะยากในการอ่าน ผู้รับ
อาจจะส่ายหัวนิดๆ แล้วยิ้มน้อยๆ

นี่แหละ ที่มดอยากอธิบายให้เพื่อนมดได้รู้ ว่าทำไม
มดถึงดีใจ เวลาได้รับจดหมายหรือโปสการ์ด เพราะนี่ถึงความรู้สึก
ของตัวเอง เวลาหยิบโปสการ์ดขึ้นมาเขียน ถึงใครต่อใคร
ต่างหากละ มดรู้ว่ามันเป็นการกระทำที่ละเมียดละไม อ่อนโยน
- ในโลกที่วิ่งเร็วอย่างทุกวันนี้ - ความอ่อนโยนง่ายๆ จาก
โปสการ์ดก็ทำให้เรายิ้มกว้างและอบอุ่นใจในข่าวสารธรรมดาที่
ส่งมา มากกว่าจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ... นิดนึง

หากจะพูดถึงว่า ถ้าหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาส่งอีเมลล์ หรือ
ไลน์ไปหาเพื่อน ณ ช่วงเวลาแห่งความสบายใจนั้นเลยละ ไม่ได้
หรือ? อันที่จริงมันก็ได้ ข้อความที่เราต้องการสื่อสาร มันก็ไม่
ตกหล่นหรือแปรเปลี่ยนไปหรอก แค่ความรู้สึกในการจับต้อง
แผ่นกระดาษ สายตาที่มองเห็นลายมืออันเป็นปัจเจกบุคคล
ตราประทับที่บอกให้เราเห็นว่า ข้อความนั้นเดินทางมาไกลนะ จะ
ข้ามเมือง ข้ามทวีปก็ตาม แต่มัน “ใช้เวลา” ในการเดินทางมา
ไม่ใช่ง่ายๆ เสี่ยงต่อฝน เสี่ยงต่อการสูญหาย ความไม่ถนัดอันนี้
แหละ ที่ส่งให้มันมีคุณค่าและอ่อนโยนต่อใจมากกว่า ข้อความ
เดียวกัน ที่ส่งผ่านสัญญาณดาวเทียมเพียงสองวินาที

ทุกวันนี้มดยังคงส่งโปสการ์ดสม่ำเสมอ และก็ได้รับ
อย่างสม่ำเสมอของคนที่ยังหลงอยู่ในโลกแห่งความซ้ำเหมือน
กัน ถ้าวันไหนคุณรู้สึกอยากจะทำมาสู่โลกแห่งความซ้ำของการ
สื่อสารบ้าง แต่ยังไม่ออกกว่าจะส่งหาใคร มาเป็น Pen
Friend กันได้นะคะ ที่อยู่มดตามนี้ค่ะ

Mod Debrunner
Sumiswaldstr.76
3452 Grünenmatt



สื่อสารด้วยใจ

โดย แม่वाद

“การพูดตรงเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าไม่ตรงคน ไม่ตรงเรื่อง
ตรงกาลเทศะ พูดเมื่อไร ก็หาयนะเมื่อนั้น” (ว. วชิรเมธี)

ในอดีต แม่वादเป็นคนทีพูดจา
ขวานผ่าซากมาก คิดอย่างไรก็พูดออกไป
ตรงๆ ไม่ได้คิดไม่ได้แคะอะไรมาก...

ฉันเป็นคนตรงๆ จริงใจ ปากกับ
ใจตรงกัน...จบ

แต่...การสื่อสารระหว่างคน ใช้
ตรรกะแค่นี้ไม่จบเจ้าคะ คนเปรียบดัง
ดอกบัว 4 เหล่า แต่ละเหล่า เราต้องใช้
ทักษะการสื่อสารที่แตกต่างกัน เพราะ
พื้นฐานการเลี้ยงดูจากครอบครัว ความ
รู้ ภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม จะทำให้
ทักษะในการแปลเนื้อหา ตีความหมาย
ให้ราคาของคำพูดที่สื่อสารออกไปต่าง
กัน ผลลัพธ์ที่ได้กลับมาก็จะแตกต่างกัน
คำพูดที่เราคิดว่าธรรมดา แต่ถ้าพูดไป
โดนปมใหญ่ในใจเขา เป็นเรื่องใหญ่
นะเจ้าคะ

ทักษะการสื่อสารที่แม่वादใช้ใน
ปัจจุบัน และได้ผลดีกับชีวิต คือ สื่อสาร
ด้วยใจ ให้ถูกคน ถูกที่ ถูกเวลา เน้น
เนื้อหาที่มีสาระให้ประโยชน์และจริงใจ
ความจริงใจ ความรัก ความเมตตา
สามารถพังทลายกำแพงภาษา ศาสนา
วัฒนธรรมได้ แม้กระทั่งสัตว์หรือต้นไม้ก็
เช่นกัน ถ้าเราสื่อสารด้วยจิตเมตตาเอื้อ
อารีต่อเขา เขาจะงอกงามหรือมอบความ
รักกลับให้กับเรา พูดหรือเขียนไม่ก่อ
ประโยชน์กับตนเอง หรือผู้อื่น แม่वादจะ
ไม่หาทำเจ้าคะ โชคดีเดียวทำให้การ
สื่อสารในปัจจุบัน ทั้งการพูดและการ
เขียน ส่งผลกับชีวิตได้อย่างรวดเร็ว
โพสต์แค่ 1 ข้อความ สามารถทำลายชีวิต
ดับอนาคตได้...ก่อนโพสต์ทบทวนให้ดี

การสื่อสารจะมีแต่โทษ และไม่เกิดคุณประโยชน์ใดๆ เมื่อเราสื่อสารกัน
ด้วยความโกรธและโมโห เมื่ออารมณ์ตัวเองไม่พร้อม แม่वादจะเลี่ยงการสื่อสาร
กับบุคคลรอบตัว

อฉันเป็นมนุษย์ธรรมดาเจ้าคะ ยังมี รัก โลภ โกรธ หลง วนเวียนอยู่ใน
ชีวิต แต่ชีวิตสอนให้มีวิธีตัดความคิด...ตัดจิตตัวเอง (ประสบการณ์ชีวิตทำให้
รู้ทันชีวิตมากขึ้น) ถ้าโกรธ โมโห อฉันเดินออกมาจากตรงจุดนั้น ก่อนที่อารมณ์
นำพาสรรหาคำพูดที่ขาดสติ พูดออกไป ตั้งสติหายใจเข้า หายใจออกลึกๆ ให้
ออกซิเจนเลี้ยงสมองส่วนดีๆ ไว้ห้ามใจตัวเอง หยุดที่ตัวเอง ก่อนที่ความโกรธและ
คำพูด หรือข้อความของเราทำให้ปัญหามานปลาย

ออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้ถ่ายเทพลังงาน เพิ่มฮอร์โมนความสุข
อยู่กับธรรมชาติให้มาก ธรรมชาติเป็นยาบำบัดใจชั้นเยี่ยมยอดของแม่वाद เขียน
ความรู้สึกแล้วฉีกทิ้ง ใจได้ระบายความโกรธ คิดทบทวนทุกอย่างจนใจเย็นแล้ว
เริ่มพูด หาวิธีการแก้ปัญหา ไม่หาคนผิดโยนความผิด หาวิธีแก้ที่จะไม่เกิด
การกระทำ หรือการสื่อสารที่ผิดพลาดอีกปัญหาต้องจบแบบสันติ ด้วยการพูดที่
มีสติและจริงใจ ถ้าบุคคลนั้นยากเกินที่จะเยียวยาแก้ไข ยิ่งช่วยแก้ไข ยิ่งพูดด้วย
เหมือนเติมเชื้อไฟ ถ้าแม่वादเจอคนแบบนี้รีบเดินออกมาจากชีวิตเขา ไม่เสียเวลา
เสียพลังงานชีวิต เพื่อสื่อสารพูดคุยกับคนที่อยู่ได้ตาม เอาพลังงานชีวิตไปใช้กับ
คนที่ศีลเสมอ สร้างสรรค์สิ่งที่ ศีลเสมอร่วมกัน สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

เราไม่สามารถสื่อสาร
เพื่อแก้กรรมให้คนทั้งโลกได้เจ้าคะ

สื่อสารด้วยใจและความเมตตา
ช่วยลดปัญหาในชีวิต

และช่วยรักษามิตรแท้ได้เจ้าคะ

เสริมสร้าง

ภูมิคุ้มกัน ด้วย สมุนไพร

โดย คนปรุงชา

ช่วงนี้ หลายๆ คน ก็ คงได้รับวัคซีนกันแล้ว บาง ท่านกำลังรอ ที่จะฉีด แต่ หลายท่านก็ยังลังเลใจว่า ควรจะฉีดหรือไม่

อย่างไรก็ตามการติดเชื้อโควิด-19 รายวันยังคงมีอยู่ หน้าร้อนมาเยือน การคลายล็อกทั่วประเทศ ร้านอาหาร โรงภาพยนตร์ สถานกีฬาทั้งในร่ม และ กลางแจ้ง สระว่ายน้ำ เปิดให้คนเข้าไปใช้บริการมากมาย การเข้าไปในสถานที่ ที่มีผู้คนมากมาย ก็ยังคงต้องระมัดระวัง แม้จะได้รับวัคซีนแล้ว การติดเชื้อก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ เพียงแต่ผู้ที่ได้รับวัคซีนแล้ว ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสอาจจะไม่รุนแรง อาการกลายเป็นหวัดเล็กน้อย 2-3 วันก็หาย จะไม่อันตรายถึงกับ เข้าโรงพยาบาลหรือตาย ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีด อาจมีความเสี่ยงสูงกว่า และจะต้อง ระมัดระวังตัว ดูแลตัวเองอย่างเข้มงวด

สาเหตุที่ติดเชื้อได้ง่าย ส่วนใหญ่ เกิดจากภูมิคุ้มกันตก หรือคนที่มิโรคประจำตัว เมื่อมีภูมิคุ้มกันต่ำ จึงทำให้

ร่างกายอ่อนแอ เราจึงต้องดูแลร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันสู้เชื้อไวรัสโควิด ทำได้หลายวิธี เช่น :

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น เคยตื่นสายก็หัดตื่นให้เช้า ออกกำลังกาย ด้วยการเดินหรือ วิ่ง หรือ ขี่จักรยาน รับอากาศบริสุทธิ์ ยามเช้า แสงแดดในช่วงเช้า มีวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาว และกระตุ้นให้แข็งแรง เพราะการทำงานของเม็ดเลือดขาว ก็คล้ายกับอศวินนักรบ ที่ทำหน้าที่ฆ่า เชื้อโรค ที่เข้ามาทำอันตรายต่อ ร่างกาย การออกกำลังกายยังช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ระบบการหมุนเวียนเลือดดี จะทำให้มีพลังในการทำภารกิจประจำวันได้ดี ยังมีอีกหนึ่งพฤติกรรมที่หลายคนไม่ค่อยให้ความสำคัญคือ การนอน คนส่วนใหญ่ใช้เวลากลางคืนไปกับการท่อง อินเทอร์เน็ต (Internet) ยิ่งดึก ยิ่งเจิบ ก็ยิ่งเพลินโดยหารู้ว่า ช่วงเวลาที่เรควรพักผ่อนนอนหลับคือ เวลา 22.00 น - 02.00 น. ระบบของร่างกายจะเก็บกวาดเซลล์ และเติมความสดชื่นที่เรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) คือ ฮอร์โมนชะลอวัย ทำให้เราตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นพร้อมรับวันใหม่ การปรับเปลี่ยนตัวเองให้นอนแต่หัวค่ำ เราควรพักผ่อนก่อนเข้านอน ด้วยการเลิกใช้มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ 1-2 ชม และไม่ควรมีมือถือในห้องนอน ถ้าฝึกนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า ออก ซ้ำๆ ถ้าทำได้ก็ยิ่งดี เพื่อให้สมองคลายความเครียด จิบ น้ำอุ่นๆ หรือน้ำสมุนไพรเล็กน้อย เพราะในสมองเราต้องการน้ำ และออกซิเจนในขณะที่หลับ ควร

ปรับบรรยากาศในห้องนอนให้มืด เมื่อจิตสงบ สมอง และร่างกายจะผ่อนคลาย เข้าสู่ภาวะ ถ้าสามารถหลับได้ 6-8 ชม ตื่นเช้าก็จะสดชื่น อันเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

- อาหารก็เป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะผักในตระกูลกะหล่ำ บร็อคโคลี่ ผักใบเขียวเข้ม มีสาร ที่ช่วยชะลอวัย สารต้านอนุมูลอิสระ ในผักยังมีโปรตีน และวิตามินอีกมากมาย ช่วยบำรุงสายตา ลดการอักเสบ ลดน้ำตาลในเลือด ดูแลลำไส้ และที่สำคัญคือเพิ่มภูมิคุ้มกัน อาหารจำพวกปลา ทะเลน้ำลึก ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ได้อย่างดี จะให้โปรตีน ไขมันดี โอโอติน และ โอเมก้า 3 ที่บำรุงหัวใจ บำรุงสมองส่วนของความจำ บำรุงสายตา และ เพิ่มมวลกระดูก เป็นต้น
- ส่วนของสมุนไพร เราสามารถใช้สมุนไพร ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และสามารถป้องกันการใช้ และ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

- ออริกาโน (Oregano) มีสรรพคุณทางยา เพราะมีสารฟลาโวนอยด์ มากมาย โดยเฉพาะคาร์วาครอล (Carvacrol) ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสและโรคติดเชื้อ ในระบบทางเดินหายใจ เราสามารถใช้ น้ำมันออริกาโน ทำน้ำสลด การใช้ใบสด หรือแห้ง ในการปรุงอาหาร และชงชาดื่มเป็นประจำก็ดี

- ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา จัดเป็นสมุนไพรต้านไวรัส ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เพิ่มเซลล์เพชรฆาต (Natural Killer Cell) ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ฆ่าเชื้อไวรัส ให้มีปริมาณเพิ่มขึ้น





*** (ข้อควรระวังไม่ควรใช้จำนวนมากและถี่จนเกินไป เพราะพืชจำพวกหัวต่างๆ จะมีสารพิษอ่อนๆ จำพวกสารตะกั่ว ปะปนเจือปนตามธรรมชาติ) ***

- **ขิง** มีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัสและช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกาย

- **เปปเปอร์มินต์ (Peppermint)** เป็นพืชตระกูลเดียวกับสะระแหน่ มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ด้านไวรัสและแบคทีเรีย เพราะมีสารเมนทอลและกรดโรสมารินิก (Rosmarinic Acid) อันเป็นสารที่ขับเหงื่อได้อย่างดี จึงนิยมนำมาบริโภคเพื่อขับเหงื่อเวลาเป็นไข้

- **ขมิ้นชัน (Curcumin)** มีน้ำมันหอมระเหย และสารเคอร์คูมินอยด์ (Curcuminoid) ทำหน้าที่เพิ่มพลังงานในเซลล์ร่างกาย ยังช่วยชะล้างของเสีย มีสารกระตุ้นการทำงานของตับ ล้างตับลดการอักเสบในร่างกาย เราสามารถใช้ขมิ้นชันแบบบดหยาบ หรือบรรจุในแคปซูล เพื่อป้องกัน และบรรเทาอาการจากการติดเชื้อไวรัส และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย อีกทั้งมีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกันโรคได้ดี

- **ฟ้าทะลายโจร** อีกหนึ่งสมุนไพรที่ถูกกล่าวขานมากที่สุดในประเทศไทย และจัดเป็นยาสามัญประจำบ้านของทุกครัวเรือนไทยมาช้านาน ไม่ว่าจะเจ็บคอเป็นหวัด มีไข้เล็กน้อย น้ำมูกไหล ทานฟ้าทะลายโจร 4 เม็ดต่อมือ 4 มือต่อวัน ภายใน 3 วัน ไข้ลด ทานครบ 5 วัน อาการหวัดเจ็บคอหายขาด ความมหัศจรรย์ของสมุนไพรชนิดนี้อยู่ที่ สีสียาวเข้มของใบ ที่อุดมไปด้วยสาร Andrographolide แอนโดรกราโฟไลต์ และ Total Lactone โททอลแลคโตน ซึ่งเป็นสารที่กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และใช้รักษาการติดเชื้อ และการอักเสบในร่างกาย

ในภาวะการแพร่ระบาดของ

คือการนำใบฟ้าทะลายโจรไปตากแห้ง บด และบรรจุลงแคปซูลใช้ได้ทันที จะได้รับสาร แอนโดรกราโฟไลต์และสารแลคโตน จะไม่มีผลข้างเคียงต่อดับและไต แต่การใช้ระบบการผลิตแบบแยกสารเดี่ยว เพื่อให้ได้สารแอนโดรกราโฟไลต์เดี่ยวๆ ด้วยอาจะเข้มข้นจริงเมื่อใช้ในระยะเวลาจะมีผลต่อดับ ดังนั้นเวลาเลือกซื้อ แนะนำว่าควรหาซื้อแบบสกัดหยาบ เราจะได้สารทั้ง 2 ชนิด ที่เข้มข้น สมดุลย์ และปลอดภัยต่อการบริโภค

เราควรต้องเข้าใจด้วยว่าสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัส การทานดกหรือทานเผื่อ เพราะคิดว่าจะทำให้ไม่ติดเชื้อ เป็นความคิดที่ผิดอย่างมาก และจะมีผลข้างเคียงตามมา เพราะฟ้าทะลายโจรเป็นพืชในธาตุเย็นที่หมอแผนไทยเรียกว่า ยาเย็น ร่างกายของคนปกติ จะมีธาตุไฟในการขับเคลื่อนชีวิต ธาตุไฟที่สมดุลย์ ร่างกายเป็นปกติ เมื่อเราใช้ฟ้าทะลาย



โจรอย่างพร่ำเพรื่อก็เหมือนเราเอาความเย็นไปดับไฟ ร่างกายจะเสียสมดุลย์ ก็จะมีอาการเวียนศีรษะ แขนขาอ่อนแรง เกิดลมพิษ

เชื้อโควิด-19 มีบริษัทเวชภัณฑ์หลายแห่งในประเทศไทย ได้นำฟ้าทะลายโจรมาสกัดเดี่ยว เพื่อให้ได้สาร แอนโดรกราโฟไลต์ ทำเป็นยาเม็ด เพื่อช่วยยับยั้งการติดเชื้อไวรัสโควิด บางโรงพยาบาลได้นำมาแจกจ่ายแก่ผู้ติดเชื้อในระยะแรก

จากการศึกษาและวิจัยของแพทย์แผนไทย พบว่าการใช้ฟ้าทะลายโจรสกัดหยาบ โดยไม่ผ่านกรรมวิธีเคมี

เมื่อหยุดใช้ควรดื่มน้ำด้วยร้อน เช่น ดื่มน้ำขิง และอาหารที่มีรสร้อน เช่น พริกไทยดำ ขมิ้นชัน เพื่อเพิ่มธาตุไฟ ร่างกายจะกลับมาเป็นปกติ เราสามารถป้องกันการติดเชื้อได้ จากการดูแลร่างกายให้ธาตุไฟสมดุลย์ ส่วนการดูแลภายนอกก็สำคัญ เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงสถานที่ผู้คนแออัด เป็นต้น





สื่อสาร หลายภาษา

แต่สมุนไพร **ฟ้าทะลายโจร** ใช้ยับยั้งการติดเชื้อไวรัส ในระบบทางเดินหายใจส่วนบน และการติดเชื้อในปอดได้ดี เมื่อมีอาการเจ็บคอ อ่อนเพลีย มีไข้อ่อนๆ คล้ายเป็นไข้หวัด เราสามารถใช้ฟ้าทะลายโจรแบบสกัดหยาบทันทีให้ทาน 4 แคปซูลต่อมือ 4 มือต่อวัน ทานติดต่อกัน 5 วันอาการจะหายขาด เพราะสารแอนโดรกราโฟไลต์ (Andrographoline) จะไปยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส และทำลายเชื้อไวรัสในปอด กลุ่มสารโททาลแลคโตน (Total Lactone) ไปกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้ง่าย และอย่าลืมจิบน้ำอุ่นบ่อยๆ ตามในระยะเวลาที่ใช้ยาสมุนไพร

จากการวิจัยของการแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์แผนไทย ต่างเห็นว่าไวรัสโควิด-19 ก็คือ ไข้หวัดใหญ่ชนิดหนึ่ง ที่เป็นสายพันธุ์ใหม่ มนุษย์ยังไม่มีวิธีที่จะรับมือกับเจ้าไวรัสชนิดนี้ วัคซีนของแต่ละบริษัทที่ผลิตออกมาแบบรีบเร่ง เพียงคิดว่าจะใช้ยับยั้งไม่ให้มีการแพร่ระบาดของกระจายของเชื้อไวรัสเร็ว การค้นคว้าวัคซีนยังคงดำเนินต่อไป การดำรงชีวิตแบบ New normal คือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่างทางสังคม และล้างมือบ่อยๆ ก็คงต้องเป็นเช่นนี้ต่อไป เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะนำเอาสมุนไพรหลากหลายชนิดมาใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อวิถีสุขภาพดีมีสุข



สินทรัพย์ ที่มีค่า ประจำชาติสวิต

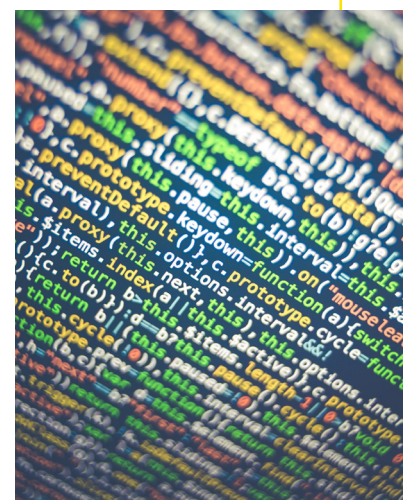
โดย ป้าแก้ว

“สวิตเซอร์แลนด์ ดินแดนที่อยู่

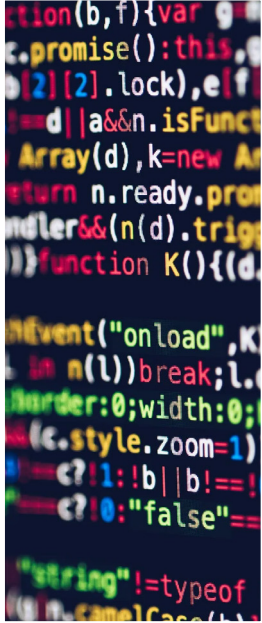
ตรงกลางของทุกสิ่งแต่ก็เป็นชายขอบของทุกอย่าง”

ลอเรนซ์ ฟลุตซ์
(Laurent Flutsch)
นักโบราณคดีและผู้อำนวยการ
พิพิธภัณฑ์

Lausanne-Vidy Roman
อธิบายให้เห็นภาพชัดว่า เหตุใดประเทศเล็กๆ ใจกลางยุโรปแห่งนี้ถึงได้รวมเอาความหลากหลายด้านภาษาเข้าไว้ด้วยกัน นั่นเป็นเพราะตำแหน่งที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ ที่ไม่มีทางออกทางทะเล มีทิศเหนือติดกับเยอรมนี ทิศใต้ติดกับอิตาลี ทิศ



ตะวันออกติดกับออสเตรีย และทิศตะวันตกติดกับฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์เลือกที่จะไม่มีภาษาเป็นของตัวเอง แต่ใช้ภาษาถึง 4 ภาษาได้แก่ ภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส ภาษาอิตาเลียน และภาษาโรมานซ์ เป็นทั้งภาษาราชการและใช้ในการสื่อสารระหว่างกัน



เหตุใดความแตกต่างด้านภาษา (แน่นอนว่ารวมถึงวัฒนธรรม) ของผู้คนในสวิตเซอร์แลนด์ถึงไม่นำพามาซึ่งความแตกแยก คำตอบอาจจะอยู่ที่ระบบประชาธิปไตยอันเข้มแข็งที่ทำให้ทุกเสียงของประชาชนมีความหมาย จนเกิดเป็นนิยามของคำว่า “Willensnation” (Nation by Will) ซึ่งมีความหมายพิเศษในสวิตเซอร์แลนด์ที่หมายถึงการเป็นชาติที่เกิดขึ้นจากความปรารถนาที่จะอยู่ร่วมกัน (A nation born with the desire to live together) และนั่นอาจหมายถึง การมองข้ามอุปสรรค

ในการสื่อสาร แต่เลือกฟังความต้องการของประชาชนในการขับเคลื่อนประเทศไปข้างหน้า

ระบบประชาธิปไตยทางตรง ผ่านการทำประชามติตามแบบฉบับของสวิตเซอร์แลนด์ สามารถสร้างความสุขให้พลเมืองได้มากขึ้น โดยสองนักวิจัยเกี่ยวกับความสุขชาวสวิส อโลวิส สตุตเซอร์ (Alois Stutzer) และบรูโน เฟรย์ (Bruno Frey) พบว่าเมื่อรัฐบาลรับฟัง และทำตามเสียงโหวตของประชาชน ระดับความสุขของพลเมืองก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยนอกจากการทำประชามติ ที่คอยรับฟังความคิดเห็นของประชาชนอยู่เสมอแล้ว การไม่ให้อำนาจกับนายกรัฐมนตรีเพียงคนเดียว แต่เลือกแต่งตั้งสมาชิกสภาที่มาจากการเลือกของประชาชน ให้สลับกันขึ้นมาเป็นตัวแทนผู้นำในเวทีนานาชาติ ยังเป็นการป้องกันปัญหาคอร์รัปชันได้ด้วย อันที่จริงแล้ว ระบบการแต่งตั้งผู้นำก็ไม่ได้มีความสำคัญมากเท่ากับความจริงที่ว่า ระบบการเมืองของสวิตเซอร์แลนด์ทำงานกันเป็นทีม ซึ่งมีเสียงของประชาชนเป็นกติกาสัญญาที่สำคัญที่สุด และการกระจายอำนาจก็ไม่ได้มีให้เห็นแค่ในระบบการเมืองเท่านั้น เพราะการกำหนดให้มีภาษาราชการใช้ถึง 4 ภาษา ก็เป็นการสะท้อนแนวคิดของการกระจายอำนาจให้ทั่วถึงพลเมืองที่อาศัยอยู่ในดินแดนแห่งนี้ทั้งหมดได้เป็นอย่างดีเช่นกัน

นอกจากความเป็นกลาง การเปลี่ยน ความเสียเปรียบทางภูมิศาสตร์ ความหลากหลายของภาษา ยังเป็นข้อได้เปรียบของชาติสวิสที่ยากจะหาประเทศไหนในโลกเปรียบได้ และข้อได้เปรียบที่ว่านี้ ก็สามารถตีค่าเป็นเม็ดเงินได้มหาศาลเสียด้วย ฟร็องซัว กริน (François Grin) ศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์ประจำมหาวิทยาลัยเจนีวา (University of Geneva) บอกว่า ความหลากหลายทางภาษา ซึ่งถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของสวิตเซอร์แลนด์ ถือเป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขันกับนานาชาติ เพราะการสื่อสารได้หลายภาษา คือสินทรัพย์ที่มีค่าประจำชาติ

และแม้สวิตเซอร์แลนด์จะไม่มีภาษาสวิส แต่ภาษาประจำชาติจริง ๆ ที่คนสวิสรู้จักกันดี ก็คือ ภาษาของความประนีประนอม และระบบระเบียบทางการเมือง ที่มอบเสียงโหวตให้ประชาชนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ก็คือ สะพานที่เชื่อมให้พลเมืองที่ใช้ภาษาต่างกันถึง 4 ภาษา หันมาฟังเสียงกันและกันอย่างเข้าใจ มองข้ามกำแพงแห่งอุปสรรคทางภาษาที่แตกต่าง และหันมาใช้เจตจำนงที่ต้องการจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในดินแดนแห่งนี้

นอกจาก 4 ภาษาที่กล่าวมาแล้ว ชาวสวิสมองว่าภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างชาติ ที่มีประโยชน์ที่สุด โดยการศึกษจาก University of Teacher Education พบว่า การสอนภาษาอังกฤษ จะช่วยให้นักเรียนที่พูดภาษาเยอรมัน เรียนภาษาฝรั่งเศสได้ดีขึ้น ในขณะที่นักกฎหมายในสวิส ก็พยายามผลักดันให้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากิจทางการ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว และผู้มีความสามารถจากต่างประเทศ ให้เข้ามาทำธุรกิจ และประกอบอาชีพในสวิตเซอร์แลนด์มากขึ้น

ในความเป็นจริง การสื่อสารได้หลายภาษา ไม่ใช่แค่ว่าเป็นสินทรัพย์ที่มีค่าประจำชาติสวิสเท่านั้น เราๆ ท่านๆ ทั้งหลายคงทราบกันดีว่า ใครที่มีความสามารถสื่อสารได้ยิ่งมาก ภาษา ถือเป็นสินทรัพย์ที่มีคุณค่าประจำตัวผู้นั้นด้วยเช่นกัน ว่าแล้วก็เรียนภาษาที่ 3 ที่ 4 ที่ 5 กันดีกว่านะค่ะ...

คัดมาบางส่วนจากบทความของ วรณเพ็ญ บุญเพ็ญ
จาก <https://www.creativethailand.org/article/place/32088/th#The-Coordination-Language-of-Switzerland>

การทูต

ในช่วงปีกว่าๆ ที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 ทุกคน ที่อยู่บนโลกเดียวกันใบนี้ ต้องปรับตัว ปรับใจกับสถานการณ์ รวมทั้งองค์กรต่างๆ ทั้งใหญ่ ทั้งเล็ก เพราะสวิตเซอร์แลนด์ เป็นสถานที่ที่มีองค์การสำคัญๆ ระดับชาติมาตั้งอยู่ รวงข้าวฉบับนี้จึงนำเรื่องการปรับตัวขององค์กร

สหประชาชาติ มาฝาก กันค่ะ

ยุคโควิด 19

เจนีวายังคง

ต้องเป็นเจ้าภาพ การเจรจาสงบศึก ให้กับประเทศที่ตกอยู่ในสภาพบ้านแตกสาแหรกขาด ด้วยภาวะสงครามอย่าง ซีเรีย ลิเบีย และเยเมน ในช่วงแพนเดมิก การเจรจาทางการทูต จึงต้องปรับตัวใช้ออนไลน์ด้วยเช่นกัน กว่าหนึ่งปีที่ผ่านมา การเจรจาผ่านออนไลน์มีประสิทธิภาพขนาดไหน และส่งผลอย่างไรกับเมืองที่เป็นฐานการทูตระหว่างนานาชาติ อย่างนครเจนีวา เวียนนา หรือนิวยอร์ก

ข้อมูลจากสำนักงานใหญ่ สหประชาชาติ (UN) ณ นครเจนีวา บอกว่าได้จัดประชุมนานาชาติสำคัญทางออนไลน์ 1200 ครั้ง ระหว่างมีนาคม ค.ศ. 2020 จนถึงสิ้นปีแพลตฟอร์มดิจิทัล ถูกนำมาใช้ ตั้งแต่การเริ่มต้นการระบาดใหญ่ของโควิด19 ในการประชุมสื่อสารจากระยะไกล จึงส่งผลให้การทำกิจกรรมต่างๆ ของ UN และระหว่างองค์กรนานาชาติประเทศ เป็นไปได้อย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด

“องค์กรต่างๆ ต้องเผชิญกับปัญหามากมาย และปัญหาทางเทคนิค เช่น การเลือกใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลที่เหมาะสม หรือการใช้ล่ามหลายภาษา ในการประชุมที่จำเป็น” เอกอัครราชทูต Jürg Lauber ผู้แทนถาวรสวิตเซอร์แลนด์ ประจำสหประชาชาติ นครเจนีวากล่าว

ทุกองค์กรระหว่างประเทศ และภารกิจทางการทูต ที่ตั้งอยู่ในเจนีวา เท่าเทียมกัน คือต้องเคารพ และทำตามมาตรฐานด้านสุขภาพ ที่ประเทศเจ้าบ้านคือ สวิตเซอร์แลนด์ กำหนดไว้ “การทำงานของเรแบบเห็นหน้า เห็นตากันในสถานที่เดียวกัน ก็ยังทำอยู่ เพียงแต่เราต้องจัดจำนวนเจ้าหน้าที่ ที่ทำงานในสำนักงานใหญ่ของสถานทูต ให้น้อยที่สุด และเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ก็ทำงานจากที่บ้าน (work from home)” ท่านทูต Lauber กล่าวเสริม

นักการทูต ใช้ประชุมออนไลน์มาก่อนช่วงวิกฤติแพนเดมิกนี้ แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

คือ มีความถี่ในการใช้มากขึ้น โดยรวมหลายๆ คนเห็นว่า มีผลบวกในด้านประสิทธิภาพ และความโปร่งใส ในกิจกรรมทางการทูต เทคโนโลยี ช่วยให้กิจกรรมเป็นไปแบบประชาธิปไตยมากขึ้น เพราะไม่มีการเปิดเผยให้ประชาชนได้รับรู้มาช้านาน การประชุมทางวิดีโอ (Videoconferences) ถูกเผยแพร่ไป ทั่ว ห ล า ย แพลตฟอร์ม รวมถึงเฟสบุ๊ก และทวิตเตอร์

บ้างก็ถูกถ่ายทอดบน โทรทัศน์ของสหประชาชาติ

ผลบวกอีกประการรวมถึง องค์กร NGO's สามารถติดตามงานได้ แม้สภาพการทำงานจะลำบาก และทั้งที่มีงบประมาณน้อย



ในขณะที่ Digitalisation ของกระบวนการทำงาน กำลังกลายมาเป็นบรรทัดฐานในเชิงปฏิบัติมากขึ้น อะไรจะเกิดขึ้นกับการทูตแบบดั้งเดิม

นักการทูตหลายคนกล่าวว่า ส่วนหนึ่งของ digitalization ยังคงจะอยู่ต่อไป การแก้ปัญหาความขัดแย้งก็ยังคงต้องได้รับการแก้ไข โดยมีคนร่วมประชุมด้วยกันล้อมโต๊ะกลมต่อไป

พวกเขาเชื่อว่าเครื่องมือดิจิทัล มีข้อจำกัด เช่น การตัดสินใจแผนระยะยาว หรือ การจัดการเรียกประชุมต่อรองระหว่างผู้แทนประเทศต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเจรจาผ่านสันติภาพ หรือวิกฤตการณ์มนุษยชาติ

“การเจรจา หรือแบบซึ่งๆหน้า เป็นทางที่ดีที่สุด ในการนำ ผู้ที่มีความขัดแย้งกัน มาคุยกัน” นาย Jan Egeland กล่าว (Norwegian Refugee Council and former special counsel to the UN secretary general for humanitarian affairs in Syria) เขาจำได้ว่าในขณะที่เขาดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาให้ประเทศซีเรีย การเจรจาร่วมกันจากหลายๆ ฝ่ายแบบ ซึ่งๆหน้า ที่นครเจนีวา ช่วยนำมาซึ่งความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมให้กับประชาชน

เราจะเห็นได้ว่า ถึงแม้เราจะปรับตัวได้กับการใช้เทคโนโลยี เพื่อการสื่อสารกัน แต่ในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และระหว่างประเทศ การแก้ปัญหาเรื่องใด เรื่องหนึ่ง การเห็นหน้ามองตากันได้ จะมีความลึกซึ้ง เห็นไปถึงหัวใจ การแก้ปัญหาจะเป็นไปในทางบวกมากกว่า สำหรับในส่วนบุคคลอย่างพวกเรา ก็ไม่น่าจะแตกต่าง ท่านผู้อ่าน คิดเหมือนกันไหมคะ ...

สุภาชิตเยอรมัน (มัน

deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาษิต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)



“Ich drück’ dir die Daumen!”

ได้ยินประโยคนี้อีกครั้งแรก เคยเข้าใจ (เอาเอง) ว่า เขายกนิ้วโป้งให้เรา (อาจจะชมว่าเรา สุดยอด..หลงตัวเองไปโน่นเลย อ่า ๆ ๆ)

ความหมายที่แท้จริงของประโยคนี้นั้น เป็นการอวยพรให้โชคดีมาก ๆ , โชคดีที่สุด, โชคดีสุด ๆ ไปเลย อะไรทำนองนั้น (ใช้อวยพรได้หลายสถานการณ์ เช่น เมื่อเพื่อนจะสอบ, จะสัมภาษณ์งาน, ไปสมัครงาน ฯลฯ)



“Ich glaub’ ich spinne”

อียะ! เขากำลังบอกเราว่าเขาแปลงร่างได้ใช่ไหม
นี่..สไปเดอร์แมนหรือเปล่า?



แกที่จริงแล้วประโยคนี้หมายถึง มึนงงสงสัยในสถานการณ์นั้น ๆ ไม่เชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่ตนเองเห็น เลยพูดทำนองว่า "นี่ฉันกำลังบ้าไปหรือเปล่า?"
ประโยคนี้ใช้ได้ทั้งในแง่บวกและลบนะคะ ต่อไปนี้เมื่อเราเห็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจ ก็จุ๊กกอกออกไปเลยว่า "เราคิดว่าเราเป็นแมงมุม"



บทความนี้ตีพิมพ์ เมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2021

(Swissinfo.ch)

แปลโดย แต่บุพการี

ถามมา ตอบไป

ป่วย ตกงาน จะอย่างไรดี

(หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ใน

<https://www.ahv-iv.ch/>)

ส่วนการที่ต้องหางานทำอย่างน้อย 20% เพื่อรักษาคุณสมบัติของผู้ตักงาน คุณต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดต่างๆ ของสำนักงานในการหางาน แล้วถ้าได้ทำงานจริงๆ เพียงน้อยนิด (มีรายได้ไม่น้อยกว่าเงินสวัสดิการว่างงานที่จะได้รับ) จะช่วยยืดระยะเวลาการรับเงินสวัสดิการว่างงานให้นานมากขึ้นด้วย

และเพื่อให้การประสานงานการขอเงินสวัสดิการผู้ทุพพลภาพได้ดียิ่งขึ้น อาจต้องหาผู้ช่วย ผู้เชี่ยวชาญทางกฎหมาย เป็นที่ปรึกษา เช่น ทนาย

หวังว่าคำตอบนี้ จะช่วยให้คุณค่อยๆ คิด และดำเนินการ เพราะเวลาการรับเงินสวัสดิการว่างงานค่อนข้างนาน จะช่วยให้คุณด้านการเงินได้ระยะยาว จนกว่าจะได้รับเงินสวัสดิการทุพพลภาพ มีคำถามเพิ่มเติม ก็ยินดีรับฟัง ขอให้โชคดีค่ะ.....

ถาม : ทำอย่างไรดีคะ เพราะป่วยจนทำงานไม่ได้มานานแล้ว ตอนนี้ยังได้เงินเดือนจากประกันเจ็บป่วยของที่ทำงาน (ได้เพียง 80% ของเงินเดือน) แต่ระยะเวลาย่เงินเดือนจากเงินประกันมีเพียง 2 ปี ซึ่งใกล้จะครบกำหนด และเมื่อครบแล้ว นายจ้างคงเลิกจ้าง ไม่ต่อสัญญางาน หลังจากนั้นจะทำอย่างไรดีคะ เพราะสุขภาพไม่ดี หมอเขียนใบรับรองว่าป่วย 100% ยังทำงานไม่ได้ หางานใหม่ก็คงไม่ได้ ถ้าจะขอเงินจากกองทุนทุพพลภาพ (IV, AI) จะได้หรือไม่ และต้องรออีกนานเท่าไร คิดอะไรไม่ออกเลยคะ

ตอบ : สวัสดิ์คะ ขอแสดงความเห็นในะคะ มีความเจ็บป่วยสุขภาพทางกายแล้ว ต้องรักษาสุขภาพใจด้วยนะคะ

ก่อนอื่นต้องบอกว่า การจะขอเงินสวัสดิการผู้ทุพพลภาพ ใช้เวลาค่อนข้างนาน หน่วยราชการต้องการตรวจสอบ หาข้อเท็จจริงของความเจ็บป่วย และพิสูจน์ว่าพิการระดับไหน กว่าถึงข้อยุติ ต้องรอนานเท่าไร ไม่สามารถบอกได้ ดังนั้นช่วงนี้ที่สัญญางานเดิมกำลังจะสิ้นสุด ต้องหาหนทางอื่นก่อนคะ

ระหว่างเป็นลูกจ้าง ทำงานรับเงินเดือน เราต้องจ่ายเงินประกันสังคม ทั้งเงินประกันผู้ทุพพลภาพ (IV, AI) และ เงินประกันตกงาน (ALV, AC, AD) ทางหนึ่งที่จะขอเงินสวัสดิการตกงานได้ คุณต้อง (ฝัน) หางานทำ อย่างน้อย 20% โดยให้คุณหมอออกใบรับรองว่าสามารถทำงานอย่างน้อย 20% เพื่อให้คุณมีคุณสมบัติของผู้ขอรับเงินตกงาน แล้วติดต่อกับสำนักงานดูแลคนว่างงานในท้องถิ่นที่พำนัก (RAV, ORP, URC) ทันที ก่อนที่จะถึงวันสุดท้ายของสัญญาจ้างงาน หรือก่อนสิ้นสุดวันรับเงินประกันเจ็บป่วย ขณะเดียวกัน การติดต่อกับสำนักงานประกันผู้ทุพพลภาพ ก็ยังทำควบคู่กัน

ถาม : แล้วเงินชดเชยการตกงานจะได้เท่าไรคะ ถ้าจะทำงานเพียง 20%

ตอบ : การรับเงินชดเชยการตกงาน จะได้รับจำนวนเท่าไรจะคิดคำนวณเงินเดือนเฉลี่ย จากรายได้ย้อนหลังหนึ่งปี แต่ไม่ได้รับร้อยละเปอร์เซ็นต์ จะได้ 80% ถ้ามีลูกวัยเรียน หรือ 70% ถ้าไม่มีลูก

ระยะเวลาของการได้รับเงิน คิดเป็นวันทำงาน คือ นาน 200, 260, 400 หรือ 520 วัน ขึ้นกับอายุ (วัย) และระยะเวลาที่ได้ทำงาน (คือระยะเวลาที่ได้จ่ายเงินประกันตกงาน) รวมทั้งการมีภาระเลี้ยงดูบุตร วัยเรียนหรือไม่

คำที่ควรรู้จัก

- **การประกันผู้ทุพพลภาพ**
[Invalidenversicherung (IV), Assurance-invalidite (AI), Assicurazione per l'invalidita (AI)]
- **การประกันการว่างงาน**
[Arbeitslosenversicherung (ALV), Assurance chomage (AC), Assicurazione contro la disoccupazione (AD)]
- **สำนักงานดูแลคนว่างงานในท้องถิ่นที่พำนัก** [Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV), l'office regional de placement (ORP), all'ufficio regionale di collocamento (URC)]



ประกาศ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
Announcement from the Royal Thai Embassy, Bern

เรื่อง สถานที่ให้บริการงานกงสุล
Consular Services at the Royal Thai Embassy in Bern

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ขอประกาศว่า ตั้งแต่วันที่ 28 พฤษภาคม 2564 เป็นต้นไป สถานกงสุลใหญ่กิตติมศักดิ์ ณ เมืองบาเซิล และสถานกงสุลกิตติมศักดิ์ ณ นครเจนีวา จะยุติการให้บริการตรวจลงตรา (วีซ่า) และนิติกรณ์ (รับรองเอกสาร) โดยผู้มีสัญชาติไทยและชาวต่างชาติในสวิตเซอร์แลนด์สามารถขอรับบริการงานกงสุลดังกล่าวได้ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เท่านั้น

From 28 May 2021 onwards, the Royal Thai Honorary Consulate-General in Basel and the Royal Thai Honorary Consulate in Geneva will no longer provide services on issuing visas nor legalizing documents. The said consular services for Thais and non-Thai nationals in Switzerland will be available at the Royal Thai Embassy in Bern only.

- นัดหมายล่วงหน้าเพื่อขอรับบริการได้ที่
Advance online booking
for consular services at

www.thaiembassy.ch/Appointment



- ที่ตั้ง/ Address Kirchstrasse 56, 3097 Liebefeld bei Bern, Switzerland

- ติดต่อเรา/ Contact us

ฝ่ายตรวจลงตรา/ Visa	031 970 3428	Visa.BEN@mfa.mail.go.th
ฝ่ายนิติกรณ์/ Legalization	031 970 3427	Legalization.BEN@mfa.mail.go.th
ฝ่ายทะเบียนราษฎร/ Registration	031 970 3025 031 970 3031	Thaaid.BEN@mfa.mail.go.th Registration.BEN@mfa.mail.go.th
ฝ่ายหนังสือเดินทาง/ Passport	031 970 3414-15	Passport.BEN@mfa.mail.go.th

หมายเหตุ: เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรการสาธารณสุขในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ของรัฐบาลสวิตสถานเอกอัครราชทูตฯ ขอสงวนสิทธิ์ให้บริการแก่ผู้ที่มีนัดหมายล่วงหน้าแล้วเท่านั้น

Disclaimer: In compliance with the Federal Council's measures to contain the Covid-19 virus, the Embassy reserves the right to accept consular applications with prior appointment only.

ประกาศ ณ วันที่ 20 เมษายน 2564

(นายจักรี ศรีชวนะ)

เอกอัครราชทูต

ปฏิทินกิจกรรม

2021 /

2564

วันประชุมสามัญประจำปี และ
วันครอบครัว

วันอาทิตย์ที่ 12 กันยายน 2564

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach,
Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

จัดโครงการ

แกะสลักผักและผลไม้

เชื่อมความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทย-สวิส

เมื่อวันเสาร์

ที่ 19 มิถุนายน ค.ศ. 2021

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย
สวิตเซอร์แลนด์ โดยได้รับการ
สนับสนุนจาก สถาน
เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



ท่านเอกอัครราชทูต
นายจักรี ศรีชนะ
คุณสุนทรียา กาญจนะ
อัครราชทูตที่ปรึกษา
คุณเอกภัทร เปรมโยธิน
ที่ปรึกษา พร้อมภรรยา
เดินทางมาพบปะชุมชนไทย

ครบ 90 ปี

ที่ **Siam Chili,**
Lindstraße 27,
8400 Winterthur



และพูดคุยกับ
Stadtpräsident Winterthur
คุณ Michael Künzle
พร้อมด้วยภรรยา
ที่ให้เกียรติมาร่วมงานในครั้งนี้
ด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง
และ Frau Künzle ก็ได้ร่วม
เรียนแกะสลักไปไม้
กับพวกเราด้วย...

