



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 24

รวงข้าว

RUANG KHAO



ธันวาคม 2565
December 2022

ผู้หญิง
Women
เอเจนซี
Agency



งานวันสังสรรค์ ครอบครัวหญิงไทย ครั้งที่ 17



ที่ Pfrundhaus
Kirchlindach



วันอาทิตย์ที่
4 กันยายน 2022

วันครอบครัว เป็นวันว่างที่คนในครอบครัวมารับประทานอาหาร
ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เราได้ชมการแสดงจากผู้ชนะรางวัล
จากโครงการ Thai- Swiss Got talent เราได้ฟังการปาฐกถา
พิเศษจากท่านเอกอัครราชทูต ท่านจิตติพัฒน์
เรื่อง ครอบครัวในมุมมองนักการทูต
ผู้มาร่วมงาน ร่วมสนุกกับกิจกรรม ได้รับของขวัญ
ของรางวัลติดมือกลับบ้านกันทุกคน

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนของรางวัล
คุณต้น จากร้าน Yours Parfumerie คุณพิมดาว
จากร้าน Swiss Made Shop เมือง Interlaken
และพี่ๆ น้องๆ ชาวคณะกรรมการสมาคมฯ



รวงข้าว



ปีที่ 24 ฉบับเดือนธันวาคม
2565/2022

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11, 3038 Kirchlindach

Tel. +41 79 649 34 32
PC-Konto: 87- 677365 -7
IBAN: CH26 0900 0000 8767 7365 7
<https://www.thaifrauenverein.ch>
E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch
เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเตอร์
เหรียญ : กัลยา พิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
เลขานุการ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์
ฝ่ายศิลป : ชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์
ฝ่ายวิชาการ : รังสิณี ริทเตอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder
ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์
ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์
กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต
นักเขียน : จงเจริญ ทรแก้ว / ลำดวน / ป้าแก้ว /
รศ. ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ / โยทะกา / มดเอ็กซ์ /
อ.สาลิ ศิลปธรรม / เมียฝรั่ง นอกรอกรอบ / คนปรุงข้าว /
อาจารย์ไส / ลำดวน /
พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach และพี่หญิงไทย
นักแปล : เฟราฮิรี / ก.ไตรคำ / นกฮูก
ขอขอบคุณ
ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com

สารบัญ

- 5 ผู้หญิงและเอเจนซี **เรื่องจากปก**
- 7 เรื่องใหม่ๆ ในไทย **เรื่องจากเมืองไทย**
- 9 Reform AHV 21 **กฎหมายน่ารู้**
- 11 เมื่อใบอนุญาตพำนัก / ID / Passport
สูญหาย หรือโดนขโมย **สรรหามาเล่า**
- 12 พระภูมิบาล โลซานน์รำลึก
- 13 ความจริงที่โหดร้าย
- 15 สมมุติว่า..มิตรภาพนี้เกิดขึ้นที่เกาหลีใต้
- 17 ดิอาอรูให้ตัวเอง
- 18 ภาษาและวัฒนธรรมไทย เปล่งประกาย
ในสวิตเซอร์แลนด์ **พิมพ์เขียวชีวิต**
- 20 คัมภีร์ชีวิต **สุขภาพกาย ใจ**
- 21 เหตุเกิดเพราะโรคลม **สาระน่ารู้**
- 23 หมอนวดเขาคุยกัน
- 24 ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึง
- 26 สัญญาณเตือนภัย
- 27 QR Code กับชีวิตประจำวัน
- 29 สุภาชิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)
- 4 บทบรรณาธิการ
- 29 ถามมา ตอบไป
- 31 ปฏิทินกิจกรรม

หญิงไทย



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ เพื่อนสมาชิก
และผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน



จากปัญหาที่พวกเราชาวหญิงไทยได้รับฟัง จากพี่น้องชาวไทย ทั้งที่โทรศัพท์ และเขียนมาถาม ปัญหาหนึ่งที่น่าสนใจคือ การที่เราพึ่งพาอีกคนมากเกินไป จนเราทำอะไรไม่เป็น หรือทำไม่ได้ เมื่อเกิดเหตุที่ไม่คาดคิดขึ้น เช่นสามีป่วยถึงขั้น ทำในสิ่งที่เคยทำไม่ได้อีกต่อไป เราในฐานะภรรยา ทำไม่ได้แม้แต่จ่ายบิลต่างๆ อยู่สิประมาณ 10-20 ปี ไม่สามารถสื่อสารด้วยภาษาที่เขาใช้ได้ ต้องมีคนจากหน่วยสังคมสงเคราะห์เข้ามาช่วยดูแล หรือกรณีที่มีสามี ไม่ยอมให้เราคบเพื่อน ไม่ให้เพื่อนเข้าบ้าน ไม่ให้เรียนภาษา ให้อยู่แต่บ้าน ดูแลเขา แล้ววันหนึ่งเขาก็บอก เขาขอหย่า แล้วเราก็ไปไม่ถูกว่าจะต้องทำอะไร นี่คือเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับสาวไทยที่แต่งงานมาอยู่ที่นี่ และคนที่ถามเข้ามาเกือบ 100 % ไม่ได้เป็นสมาชิกของสมาคมฯ ป้าแก้วเชื่อมั่นว่าสมาชิกหญิงไทยตัดสินใจเป็นสมาชิก มาเรียนรู้ มาอ่าน มาร่วมกิจกรรมที่สมาคมจัด จะรู้ว่าเรามีสิทธิอะไรบ้าง เราคงไม่ยอมทำตามอย่างว่าง่ายขนาดนั้นจริงไหมคะ

จึงอยากจะบอกกับเพื่อนสมาชิกว่า ถ้ามีลูก สอนลูก มีหลานบอกหลาน มีเพื่อนที่เขาพึ่งเราบอกเขาว่า ชีวิตเรา อย่าใช้จุมูกคนอื่นหายใจ ไม่ว่าเขาจะดีกับเราแค่ไหนก็ตาม เพราะความแน่นอนคือความไม่แน่นอน คนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เราควรต้องคิดให้เป็น ไม่ใช่แค่คิดได้ ดังที่พี่จงเจริญศรีแก้ว เขียนเล่าไว้ในเรื่องจากปากนะคะ

ทุกคอลัมน์อัดแน่นด้วยเนื้อหา สาระ ที่จำนวน 28 หน้า ดูจะน้อยเกินไป ค่อยๆ ละเลียดอ่านกันไปนะคะ

และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2566 ปีเถาะ ป้าแก้วขอเป็นตัวแทนคณะกรรมการสมาคมฯ อวยพรให้ทุก ท่าน พบแต่สิ่งที่ดี ถึงแม้ไม่ตามใจหวัง ก็พบหนทางผ่านไปได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มีครอบครัวที่เห็นอกเห็นใจ มีเพื่อนร่วมงานที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันดี ดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ และที่สำคัญ ฝากให้ทุกท่าน มอบของขวัญให้ตัวเอง สร้างสิ่งประเสริฐให้แก่ตัวเอง แล้วเราจะได้ชีวิตใหม่ ในปีใหม่นี้คะ มีโอกาสเมื่อไหร่ มาพบกันแบบตัวเป็นๆ ในงานที่สมาคมจัดให้เพื่อนสมาชิกนะคะ..

ด้วยรัก และปรารถนาดีแต่สมาชิกทุกท่านค่ะ
กุหลาบ ไทรโศก (ป้าแก้ว)

Kulap Sripoo





เรื่องจากปก

ผู้หญิง และเอเจนซี Agency

โดย จงเจริญ ศรแก้ว

ในฐานะนักแปล ผู้เขียนมักเจอศัพท์ที่ไม่คุ้นเคยเป็นครั้งคราว บางคำก็ไม่ว่าจะภาษาไทยอย่างไร เช่น ครั้งหนึ่งเจอคำว่า women's agency ในงานวิจัยความรุนแรงทางเพศ ที่แรกคิดว่าเป็นหน่วยงานช่วยเหลือผู้หญิง แต่ดูเนื้อหาแล้วไม่ใช่ พอป้าแม้วมาขอให้เขียนบทความเรื่องการสร้างมูลค่าเพิ่มให้ตัวเอง ทำให้ผู้เขียนคิดถึงคำๆ นี้ขึ้นมา

ผู้เขียนจึงอยากอธิบายและนำคำนี้ให้เพื่อนๆ รู้จัก ลองยกตัวอย่าง แล้วดูว่าจะโยนไปสู่อการสร้างมูลค่าเพิ่มได้ไหมและอย่างไร การค้นคว้าห้องสมุดไซเบอร์ ทำให้ไปเจอบทความที่อธิบายคำว่า “เอเจนซี” ได้อย่างน่าสนใจ และละเอียดพอ บทความนี้มีชื่อว่า --

“What is agency and why does it matter for women's empowerment?”

เปิดดูได้ที่ลิงก์นี้ค่ะ <https://www.includovate.com/what-is-agency-women-empowerment/>

ความหมาย ของ Agency

“เอเจนซี” ในนิยามของบทความข้างต้น คือ **“สิทธิเสรี”** ของผู้หญิงในการตั้งเป้าหมาย หรือการตัดสินใจ แล้วจึงก้าว ตามความมุ่งมั่นนั้น ผู้หญิงอาจตัดสินใจตามลำพังหรือร่วม กันเป็นกลุ่ม เช่น ผู้หญิงในครอบครัว ผู้หญิงในการตลาด ผู้หญิงในงานการเมือง และเครือข่ายการรวมตัวของผู้หญิง ตัวอย่างของ **“สิทธิเสรี”** ดังกล่าว คือ การต่อรอง การเจรจา การโน้มน้าว การหลอกล่อ การโศกโศก และการต่อต้าน ไปจนถึงสิ่งที่สัมผัสไม่ได้ เช่น ปัญญาในการไตร่ตรองและวิเคราะห์

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ปี 1913 ให้ **“เอเจนซี”** เป็นคำพ้องความหมายร่วมกับคำ เช่น ปฏิกริยา ปฏิบัติการ ประสิทธิภาพ และการบริหารจัดการ (1913 Webster: Action; operation; efficiency; management)

แล้วมันเกี่ยวกับผู้อ่านอย่างไร

ผู้หญิงทุกคนมี **“เอเจนซี”** เช่นที่ว่า ผู้หญิงไทยที่โยกย้ายถิ่นฐานใช้ **“สิทธิเสรี”** ในการ **“เลือก” (choice)**

ว่าจะไปใช้ชีวิตใหม่ในต่างแดน

เมื่อเลือกแล้วก็ลงมือ **“ทำตามความฝัน” (action)**

เท่าที่สติปัญญาและประสบการณ์จะเอื้อให้

กลุ่มหญิงไทยย้ายถิ่นจำนวนหนึ่งที่มีอุดมการณ์ทางสังคม และ/หรือ มีจิตใจอยากช่วยเหลือผู้อื่น ต่างมาจับมือกัน สร้างพลังกลุ่ม เพื่อทำงานช่วยเหลือคนไทยด้วยกัน เช่น สมาคมธารา เยอรมนี สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์ เครือข่ายหญิงไทยในยุโรป โครงการไทยไวลส์ สวีเดน สมาคมสตรีไทยในนอร์เวย์ สมาคมคนไทยในกรีซ เครือข่ายคนไทยในต่างแดน เป็นต้น





ความหยั่งรู้ของผู้หญิงหน้าตาเป็นอย่างไร

เอเจนซี ยังเชื่อมโยงกับผู้หญิงที่ “หยั่งรู้” (Aware) ถึงศักยภาพของตนและเชื่อมั่น (Believe) ในการนำศักยภาพไปใช้สานฝันได้

ตัวอย่างแรก เช่น ยูทูบเบอร์ใหม่ไทยในฝรั่งเศส รักการทำอาหารขาย รักความเป็นไทย รักชีวิตที่พอเพียงกับครอบครัว เธอจึงใช้ “สิทธิเสรี (agency)” เลือกอาชีพทำของทอดในตลาดนัด แต่งตัวด้วยผ้าไทย เพื่อโปรโมทความเป็นไทย เรียนภาษาฝรั่งเศส เพื่อสื่อสารกับครอบครัวและลูกค้า เธอได้รับการยอมรับจากชุมชน มีฐานแฟนคลับจำนวนมาก (Efficiency) สร้างความภาคภูมิใจให้กับคนไทยในฝรั่งเศส ไม่เพียงแต่เธอจะขายอาหารดี มีรายได้เลี้ยงตัวเท่านั้น เธอยังทำให้คนฝรั่งเศสรู้จักเมืองไทยมากขึ้น ทำให้คนไทยรู้จักวิถีชีวิตในฝรั่งเศสมากขึ้น และเป็นบุคคลตัวอย่าง (Role Model) ให้หญิงไทยอีกจำนวนมากได้เดินตาม นั่นเป็นเพราะไหมไทย “หยั่งรู้” ว่า เธอทำอะไรได้ดี เธอจะทำมันอย่างไร (Efficiency) เธอมีแผนบริหารจัดการ (Management) เธอทำงานกับทีมกับครอบครัว (Team work)

ที่น่าสนใจคือ ไหมไทยสามารถรับมือกับคำถามนานาหนักๆ เช่น ทำไมต้องทำงานเลี้ยงฝรั่ง ด้วยคำตอบที่ชัดเจน ชัดเจน และเคารพตนเอง (Self Respect) และให้คำตอบในทำนอง “ผัวหาบ เมียกระเดียด”

ตัวอย่างที่สอง ห้องแอดมินงานเอกสารสะโลอีตาลี เป็นการหยั่งรู้ในระดับกลุ่มเล็กๆ ร่วมกัน ที่เชื่อว่า การให้ความรู้งานเอกสารที่ถูกต้อง จะช่วยเปลี่ยนชีวิตของผู้หญิงไทยสะโลอีต่างชาติ จากฝ่ายเสียสิทธิเป็นฝ่ายมีสิทธิ ห้องแอดมินเริ่มจากคน คนเดียว ต่อมาจึงมีทีมงานเพิ่ม เนื่องจากพลังบวกต่างดึงดูดพลังบวกเข้าหากัน

แล้วการปลูกจิตสำนึกคืออะไร

ถ้าดูตัวอย่างของห้องงานเอกสารสะโลอีตาลี ที่เน้นเรื่องสิทธิการพำนักรักการทำงาน การสมรส การหย่าร้าง ครอบครัว การทำธุรกรรมและงานนิติกรรม เป็นงานระดับ “ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย” และสร้างคนทำงานรุ่นใหม่ในขณะเดียวกัน นั่นคือการ “ปลูกจิตสำนึก (Consciousness-Raising)” ในแบบหนึ่ง

ข้อควรคำนึง คือ การปลูกจิตสำนึกเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะเผยว่า “สิทธิเสรี” บางอย่างอาจสร้างผลลัพธ์ในทันที และสังเกตเห็นได้ แต่ไม่คงทน การทำงานช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์อาจ “ไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการร่วมมือกันเป็นพลังกลุ่มที่จะเอื้อให้ผู้หญิงลุกขึ้นมาท้าทายโครงสร้างที่กดขี่ทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง”

แล้วอย่างไรจึงใช่

ไม่มีคำตอบตายตัว แต่ปฏิบัติการใดที่ทำให้ฐานอำนาจทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง กระจ่ายไปอย่างได้สัดส่วนระหว่างหญิง-ชาย เด็ก-ผู้ใหญ่ คนในชาติ-คนย้ายถิ่น นายจ้าง-ลูกจ้าง คือ คำตอบ

ตัวอย่างเช่น การช่วยเหลือเคสในยุโรปจำนวนมากเป็นเรื่องของการแปล การจับมือทำ แม้การช่วยเหลือจะทำให้สำเร็จ ก็ยังไม่ยั่งยืนเนื่องจากอาสาสมัครต้องทำงานหนัก เคสยังอยู่ที่ฐานความรู้เดิม และเสี่ยงต่อการมีปัญหาซ้ำ เคสไม่เรียนภาษา เพราะสามีไม่เต็มใจให้ใช้เวลาไปเรียน ไม่ขับรถไปส่ง โรงเรียนอยู่ไกล เคสต้องการทำงานมากกว่าเรียน เคสไม่ได้เพิ่มมูลค่าของตนเองที่จะช่วยป้องกันปัญหาเดิมๆ ในอนาคต ความไม่เสมอภาคทางเพศยังชัดเจน ความกดดันทางเศรษฐกิจ (ทำงาน หาเงิน ส่งครอบครัว ใช้หนี้) มีความสำคัญกว่าการพัฒนาส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ช่างไกลตัวเหลือเกิน

คำตอบอยู่ที่ไหน

คำตอบอาจอยู่ที่นโยบายรัฐท้องถิ่นปลายทางที่จะชดเชยรายได้ให้กับผู้หญิงย้ายถิ่นที่ต้องเลี้ยงลูก และไปเรียนภาษา หรือศูนย์เด็กเล็กที่ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับแม่ที่อยู่ในระหว่างการปรับตัวทางภาษาและการพัฒนาทักษะแรงงาน หรือศูนย์จัดหางานที่มีบริการล่ามแปลภาษาต่างๆ

คำตอบสุดท้ายที่ยากที่สุด คือ ผู้หญิง ต้องใช้ “สิทธิเสรี” หรือ “การหยั่งรู้” เพื่อทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรอบตัว บทบาทชายหญิง หน้าที่พลเมืองของประเทศบ้านเกิด และประเทศที่กำลังอาศัยอยู่ และต้องเริ่มคิดความไม่เท่าเทียมทางเพศ และสาเหตุ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ตัวเองอย่างยั่งยืน

เพิ่มมูลค่าเพิ่มด้วยการตัดสินใจ “เป็น”

การตัดสินใจได้ กับ การตัดสินใจเป็น ไม่เหมือนกัน ลองดูตัวอย่างผู้หญิงไทยย้ายถิ่นฐาน เพื่อการแต่งงาน และหางานทำในยุโรป แม้ว่าจะมีความห่วงครอบครัวในไทยมากมาย เธอตัดสินใจไปตาเอาดาบหน้า – ตัดสินใจได้และกล้า แต่เป็นการตัดสินใจที่ไม่เพิ่มมูลค่า

ผู้หญิงไทยย้ายถิ่นฐานเพื่อการแต่งงาน ศึกษาข้อมูลด้านสิทธิหน้าที่ โอกาส ทางเลือก เตรียมหาโรงเรียนภาษา โรงเรียนสอนขับรถ เจรรจากับคู่สมรสว่าต้องใช้เวลาเรียนก่อนไปทำอย่างอื่น วางแผนการเงิน และเวลาที่ต้องใช้ระหว่างปรับตัว “ก่อนตัดสินใจย้ายถิ่น” – ตัดสินใจเป็น เลือกตัดสินใจร่วมกับคู่สมรส เพิ่มมูลค่าให้ตนเอง

แน่นอนว่าสองตัวอย่างนี้สะท้อนแค่ความจริงบางส่วน

ทดสอบความเข้าใจเรื่อง “การตัดสินใจ”

ผู้อ่านลองดูสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้ว

- ☐ ชิตเครื่องหมายถูก หน้าข้อที่ผู้อ่านคิดว่าเป็นการตัดสินใจ “เป็น”
- ☐ โส่ เครื่องหมายคำถาม หากคิดว่าเป็นการตัดสินใจ “ได้” และ





□ เครื่องหมายคำถาม ในกรณีที่คุณคิดว่า “ไม่ใช่การตัดสินใจ”

1. ฉันไม่กังวลว่าจะมาเจออะไรที่สวิส เพราะสามีรับปากว่าจะช่วยทำทุกอย่าง
2. ฉันสมองทึบ สามีให้เรียน แต่ฉันไม่เอา เพราะเรียนไปก็จำไม่ได้
3. ฉันพอใจที่จะเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก ทำกับข้าวให้สามีและครอบครัวก็เพียงพอแล้ว
4. ฉันไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับคนที่มาจับฉัน แต่ฉันจะไปตายเอาดาบหน้าที่สวิส เพราะเป็นประเทศร่ำรวย
5. ฉันมีสามีที่ร่ำรวย ฉันได้ทุกอย่างที่ต้องการ ชีวิตไม่มีความลำบากเลย
6. ฉันชอบผลิตภัณฑ์ ชอบคันคว่ำ ชอบเขียน ฉันจะเปิดเพจให้คำปรึกษาและทำคลิปให้ความรู้
7. ฉันสมัครเป็นสมาชิกสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย เพราะได้เรียนรู้สิ่งดีๆ และสร้างกลุ่มเพื่อนใหม่ๆ
8. เพื่อนจ่ายค่าสมัครสมาชิกหญิงไทยเพื่อหญิงไทยให้ฉัน เพราะฉันไม่มีรายได้ สามีไม่เห็นด้วย
9. ฉันเปิดร้านนวด และสอนนวดไทย เพราะอยากให้หญิงไทยมีรายได้และภาคภูมิใจในตัวเอง
10. ฉันเปิดร้านนวดเพราะใครๆ ก็เปิด ดูแล้วทำไม่ยาก รายได้ดีด้วย
11. ฉันไม่เรียนขับรถ เพราะค่าเรียนแพง สู้เก็บเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉินดีกว่า แล้วสามีก็ขับรถให้อยู่แล้ว
12. ฉันเรียนไป ทำงานไป เพราะต้องการเก็บเงินไปลงทุนหลังจากเรียนจบ
13. ฉันและเพื่อนช่วยกันเปิดชมรมให้คำปรึกษาแก่คนไทยด้วยกัน และไปขอทุนจากรัฐบาลท้องถิ่น
14. ฉันอ่านบทความนี้ แล้วลองมาเขียนดูว่าเรื่องอะไรที่ฉันตัดสินใจได้ และเรื่องอะไรที่ฉันตัดสินใจเป็น

ข้อคิดส่งท้าย

เราเริ่มจาก “สิทธิเสรี” ตามด้วย “การหยั่งรู้” และ “การปลูกจิตสำนึก” บทความนี้อาจจะยากในบางส่วน แต่คิดว่าถ้ายกตัวอย่างน่าจะช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพชัดเจนขึ้น

ชีวิตจริงของการย้ายถิ่น เราไม่ได้ตัดสินใจ “เป็น” ทุกครั้ง ทุกกรณี แต่ถ้าเราตระหนักว่า การตัดสินใจนั้นๆ มันมีผลอย่างไรต่อเรา เข้าใจ และสรุปบทเรียน เราก็จะพัฒนาไปสู่การตัดสินใจ

“เป็น” และเพิ่มมูลค่าต้นทุนชีวิตให้กับตัวเอง เพราะการตัดสินใจ ไม่ใช่แค่ทำได้ ทำเป็น แต่ยังรวมถึงการเสริมพลัง (Empowerment) ของผู้หญิง ยกกระดับมาตรฐานทางศีลธรรมและอาชีพ ไปจบที่การตระหนักรู้ในตนเอง เราไม่จำเป็นต้องเก่ง สวย ดี รวย ฉลาด เหมือนกันทุกคน แต่เราทุกคนสามารถเคารพตัวเอง และภาคภูมิใจกับตัวเองในสิ่งที่ทำ และเป็นสิ่งนั้นให้ดีที่สุด...

- ด้วยรักจากกรมหาดหัวหิน -

เรื่องจากเมืองไทย

เรื่องใหม่ในไทย

โดย ลำดวน

พวกเรานานๆ กลับบ้านที่เมืองไทยกันที กลับไปคราวหน้า จะได้ไม่พลาด ลำดวนจึงไปรวบรวมเรื่องใหม่ๆ ที่เราควรทราบมาแบ่งปันกันรับรู้นะคะ ฉบับนี้ แค่ 3 เรื่อง ไปติดตามกันค่ะ

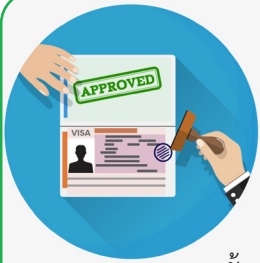
วันเสาร์ อาทิตย์

ทำหนังสือเดินทางได้ 2 แห่งในประเทศ

ตั้งแต่ 1 ต.ค. 2565 กรมการกงสุลเปิดบริการทำพาสปอร์ตทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดราชการ) ที่สำนักงานฯ ปทุมวัน (MBK Center) และสำนักงานฯ บางใหญ่ (เซ็นทรัลเวสต์เกต) เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนที่ต้องการทำพาสปอร์ตในวันเสาร์และวันอาทิตย์ นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

โดยใช้เครื่องรับคำร้องแบบบริการด้วยตนเอง หรือ Kiosk เป็นนวัตกรรมใหม่ ซึ่งมีระบบเสียงให้คำแนะนำทุกขั้นตอน โดยจุดเด่นอยู่ที่การถ่ายภาพ ผู้ร้องสามารถเลือกภาพถ่ายตามความพอใจ และสแกน QR code เพื่อชำระค่าธรรมเนียม เป็นบริการเบ็ดเสร็จที่จุดเดียว (ที่มา <https://consular.mfa.go.th/th/index>)





กรมการกงสุล ขยายพื้นที่ให้บริการ e-Visa

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2565 เป็นต้นไป เปิดให้บริการระบบ
ตรวจลงตราอิเล็กทรอนิกส์ (e-Visa) เพิ่มอีก 9 แห่ง

ณ สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยในต่างประเทศ
ชาวต่างชาติสามารถสมัคร e-Visa ได้ที่ : www.thaievisa.go.th หรือ
สแกน QR Code ได้เลยคะ

***ปัจจุบันเปิดให้บริการ e-Visa ในสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุล-
ใหญ่ไทย ในต่างประเทศ รวม 38 แห่ง ใน 23 ประเทศ**
(ที่มา: <https://consular.mfa.go.th>)

พ.ร.บ.จราจรทางบกใหม่

เมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2565 สำนักงานตำรวจ
แห่งชาติ เริ่มใช้กฎหมายจราจรฉบับใหม่ พ.ร.บ.จราจร
ทางบก (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2565 แล้วนะคะ

สาระสำคัญของกฎหมายฉบับใหม่นี้ จะเน้นการ
เพิ่มโทษในข้อหาที่กระทบกับความปลอดภัยของผู้ใช้รถ
ใช้ถนน และการเพิ่มโทษผู้กระทำความผิดซ้ำ มีรายละเอียด
ดังนี้



1. เพิ่มโทษผู้ขับขี่ที่กระทำความผิดซ้ำข้อหา เมาแล้วขับ กระทำความผิดครั้งแรกมีอัตรา
โทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000- 20,000 บาท หรือทั้งจำ
ทั้งปรับ หากทำผิดซ้ำภายใน 2 ปี นับแต่วันที่กระทำความผิดครั้งแรก เพิ่ม
อัตราโทษ เป็นจำคุกไม่เกิน 2 ปี และปรับ 50,000-100,000 บาท
2. เพิ่มโทษ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นปัจจัยเสี่ยง
 - ขับรถเร็วเกินกำหนด ปรับไม่เกิน 4,000 บาท (เดิม ปรับ 500-1,000 บาท)
 - ขับรถฝ่าฝืนสัญญาณไฟแดง ปรับไม่เกิน 4,000 บาท (เดิม ปรับ 500-1,000 บาท)
 - ไม่หยุดรถให้คนข้ามทางม้าลาย ปรับไม่เกิน 4,000 บาท (เดิม ปรับ 500-1,000 บาท)
 - ขับรถย้อนศร ปรับไม่เกิน 2,000 บาท (เดิม ปรับไม่เกิน 500 บาท)
 - จอดรถในที่ห้ามจอด ปรับไม่เกิน 2,000 บาท (เดิม ปรับไม่เกิน 500 บาท)
 - ไม่สวมหมวกนิรภัยปรับไม่เกิน 2,000 บาท (เดิมปรับ 400 บาท)
 - ไม่รัดเข็มขัดนิรภัย ปรับไม่เกิน 2,000 บาท (เดิม ปรับ 400 บาท)

เพิ่มโทษผู้ขับขี่ที่ขับรถโดย
ไม่คำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตหรือ
ร่างกายของผู้อื่น เพิ่มโทษเป็นจำคุกไม่
เกิน 1 ปี ปรับตั้งแต่ 5,000- 20,000
บาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ (เดิมจำคุก
ไม่เกิน 3 เดือน ปรับไม่เกิน 2,000 -
10,000 บาท)

3. ผู้ที่ร่วมกลุ่มหรือมั่วสุมในทางหรือ
สาธารณสถานใกล้ทาง ด้วยรถ
ตั้งแต่ 5 คันขึ้นไป ถือว่า **“พยายาม
แข่งรถในทาง”** หากมีเงื่อนไข
อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ นับหมาย
เพื่อแข่งรถกันมาก่อน หรือรถ
ดัดแปลง/ปรับแต่ง มีสภาพไม่ถูก
ต้องตามกฎหมาย หรือมีพฤติกรรม
อย่างหนึ่งอย่างใดอันแสดงให้เห็น
ว่าจะทำการแข่งรถในทาง มีโทษ
2 ใน 3 ของความผิดฐานแข่งรถ
ในทาง ผู้จัด ผู้โฆษณา ประกาศ
ชักชวน ให้มีการแข่งรถ มีโทษจำ
คุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับตั้งแต่
10,000-20,000 บาท หรือทั้งจำ
ทั้งปรับ (เดิมจำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 2,000-10,000 บาท)

ร้านรับแต่งรถ เมื่อรถนั้นถูกนำ
ไปใช้แข่งรถในทาง ต้องรับโทษในฐานะ
ผู้สนับสนุน มีโทษ 2 ใน 3 ของความผิด
ฐานแข่งรถในทาง

กำหนดเรื่องการรัดเข็มขัด
นิรภัย รถที่ติดตั้งเข็มขัดนิรภัยได้ ผู้ขับขี่
และผู้โดยสารต้องรัดเข็มขัดนิรภัยทุก
ที่นั่ง เช่น รถยนต์นั่งส่วนบุคคล รถตู้
รถกระบะ ผู้ขับขี่และผู้โดยสาร ต้องรัด
เข็มขัดนิรภัยในที่นั่งตอนหน้า กรณีเป็น
รถกระบะสองตอนผู้โดยสารตอนหลัง
ต้องรัดเข็มขัดนิรภัยด้วย การนั่งบริเวณ
แคป หรือนั่งท้ายกระบะ สามารถนั่ง
ได้โดยไม่ต้องรัดเข็มขัดนิรภัย แต่ต้อง
นั่งไม่เกินจำนวนที่กำหนดในลักษณะที่



ปลอดภัย และผู้ขับขี่ต้องขับขี่ด้วยความเร็ว
ตามที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติประกาศ
กำหนด หากฝ่าฝืนไม่รัดเข็มขัดต้องระวาง
โทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท

การใช้รถ@0เด็ก



สำหรับที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
เด็กอายุไม่เกิน 6 ปี ยัง
ไม่เริ่มบังคับใช้ในวันที่ 5
กันยายน 2565 แต่จะ
บังคับใช้เมื่อสำนักงาน
ตำรวจแห่งชาติ ได้จัดทำ
ประกาศและลงประกาศ

ให้ประชาชนทราบในราชกิจจานุเบกษา
แล้ว อย่างไรก็ตามสำนักงานตำรวจ
แห่งชาติ ร่วมกับกรมการขนส่งทางบก
สำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม กระทรวง
พาณิชย์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคี
เครือข่ายด้านความปลอดภัยทางถนน จะ
ประชุมเพื่อกำหนดมาตรฐาน/ลดอัตราภาษี
ของที่นั่งนิรภัย รวมถึงวิธีป้องกันอันตรายใน
กรณีที่ไม่สามารถใช้นั่งนิรภัยได้เพื่อจัดทำ
ประกาศ เรื่อง การใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
ให้แล้วเสร็จภายใน 4 ธันวาคม 2565

แม้กฎหมายจราจรฉบับใหม่มี
ผลบังคับใช้แล้ว แต่เพื่อทำความเข้าใจแก่
ประชาชนในช่วงเปลี่ยนผ่านในระยะเวลา
3 เดือนหลังจากมีการประกาศบังคับใช้
กฎหมายฉบับใหม่นั้น ทางสำนักงานตำรวจ
แห่งชาติจะยังใช้เกณฑ์ค่าปรับใบสั่งจราจร
ตามกฎหมายเดิมไปก่อน เพื่อสร้างการ
รับรู้ให้กับประชาชนอย่างทั่วถึงในการใช้
พ.ร.บ.จราจรทางบก ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2565
(ที่มา: <https://www.thaigov.go.th>)

ล่าตวงหวังว่า กลับไทยคราวหน้า
เพื่อนๆ สมาชิกหญิงไทย จะได้รับความ
สะดวกสบายมากขึ้น และปฏิบัติตาม
กฎระเบียบ จะได้ไม่ถูกปรับ และบอกคน
บ้านเราที่ยังไม่รู้ด้วย เก็บเงินไว้ทำอย่างอื่น
แทนที่จะมาเสียค่าปรับนะคะ..

กฎหมายน่ารู้

REFORM

AHV21

แปลโดย ก.ไตรคำ

F: Stabilisation de l'AVS (AVS 21)

การปฏิรูปกฎหมายระบบประกันสวัสดิการ
ผู้สูงอายุ ที่เรารู้จักกันดีในนาม เสาคี 1 หรือ
AHV (F: AVS)

เมื่อวันที่ 25 กันยายน ปี 2022 ประชากร
ชาวสวิสได้ลงคะแนนและเสียงส่วนมากยอมรับ
ให้มีการปฏิรูปกฎหมายฉบับนี้ ซึ่งจะมีผลบังคับ
ใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ปี ค.ศ. 2024 ไม่ใช่
ปีหน้านะคะ

จุดมุ่งหมายที่ ต้องทำแบบนี้ ก็คือ

1. เพื่อรักษาอัตราเงินบำนาญจากเสาคี 1 ให้
อยู่ในระดับนี้ คือ ป้องกันไม่ให้ลดลงไป
2. เพื่อให้สถานะทางการเงินของเสาคี 1
(AHV) จากเงินรายได้ที่เข้ามาสู่กองทุน
เงินสะสมนี้ มีดุลยภาพกับรายจ่าย จนถึง
ปี 2030 ซึ่งเงินที่จะมาเพิ่มให้กองทุนเสาคี
ที่ 1 มาจากการเพิ่มอายุเกษียณให้ทำงาน
จนถึงอายุ 65 ปี และเงินซึ่งเก็บจากการเพิ่ม
ภาษีมูลค่าเพิ่มหรือ Mehrwertsteuer (F:
taxe sur la valeur ajoutée) เพิ่มขึ้น 0.4
เปอร์เซ็นต์ (ใหม่ 8.1 เปอร์เซ็นต์)

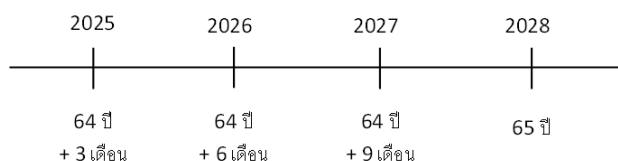
การเรียกชื่ออายุเกษียณก็เปลี่ยนไป
ชื่อเก่า คือ ordentliche Rentenalter จะ
ไม่ใช้ต่อไปแล้ว

ชื่อใหม่ คือ [วัยเกษียณ]
Referenalter (F: âge de référence)

มีใจความอื่นๆ ที่สำคัญดังนี้

- วัยเกษียณของเพศหญิงเพิ่มเป็น 65 ปี โดยจะ
เพิ่มขึ้นปีละ 3 เดือน ซึ่งจะเริ่มใช้กฎการเพิ่มนี้
ในปี ค.ศ. 2025 การเพิ่มอายุเกษียณ จากการ
ทำงานของหญิงและชายจะเป็น 65 ปี เท่ากัน
ในปี ค.ศ. 2028

ตัวอย่างการนับ



จากการปฏิรูปกฎหมายฉบับนี้ ทำให้มีผล
กระทบโดยตรงต่อเพศหญิง ที่เรียกว่า ช่วงหัวเลี้ยว
หัวต่อระหว่างระบบเก่าและใหม่ เพราะฉะนั้นเพศ
หญิงกลุ่มนี้จะได้รับเงินบำนาญเพิ่มตลอดชีวิต กลุ่ม
นี้คือ ผู้ที่เกิดระหว่างปี ค.ศ. 1961 ถึงปี ค.ศ. 1969
จำนวนเงินบำนาญจากเสาที่ 1 ที่จะได้รับเพิ่มเป็น
จำนวนเท่าใด ขึ้นอยู่กับปีที่เกิด

ตัวอย่างจำนวนเงินที่จะได้รับเพิ่ม

ได้รับ 160 ฟรังก์/เดือน ถ้ามีรายได้โดย
เฉลี่ยต่ำกว่า 57'360 ฟรังก์/ปี

ได้รับ 100 ฟรังก์/เดือน ถ้ามีรายได้โดย
เฉลี่ยระหว่าง 57'361 – 71'700 ฟรังก์/ปี

ได้รับ 50 ฟรังก์/เดือน ถ้ามีรายได้มากกว่า
71'701 ฟรังก์/ปี

จะได้รับเงินส่วนที่เพิ่มมานี้ตลอดชีวิต
ในกรณีที่บุคคลผู้นั้นไม่เอาเงินออกมาใช้ก่อนอายุ
ครบเกษียณ (Referenzalter) ยิ่งไปกว่านั้น เงิน
ที่ได้รับมานี้ไม่เกี่ยวกับสถานะสมรส เขาเพิ่มให้
เพศหญิงเท่านั้น

อธิบายได้ง่ายๆ คือ เป็นเงินที่ได้รับเพิ่มขึ้นจากเงินเกษียณ
เป็นกรณีพิเศษสำหรับกลุ่มหัวเลี้ยวหัวต่อ

ปีเกิด	Referenzalter วัยเกษียณ	จำนวนเงินที่ได้รับเพิ่ม/เดือน
1961	64.25 ปี	25%
1962	64.5 ปี	50%
1963	64.75 ปี	75%
1964	65 ปี	100%
1965	65 ปี	100%
1966	65 ปี	81%
1967	65 ปี	63%
1968	65 ปี	44%
1969	65 ปี	25%

- มีความยืดหยุ่นของระยะเวลาในการขอรับเงินบำนาญจากเสา
ที่ 1 ทั้งเพศหญิงและชายสามารถขอรับเงินบำนาญได้อย่างเร็ว
ที่สุดเมื่ออายุครบ 63 ปี หรือจะรอไปจนอายุ 70 ปีก็ได้ สำหรับ
เพศหญิงที่อยู่ในกลุ่มที่เรียกว่าอยู่ในระยะเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อใน
การปฏิรูปกฎหมายนี้ สามารถขอรับเงินบำนาญได้เมื่ออายุครบ
62 ปี และจะถูกหักเงินต่ำกว่าระดับปกติ ถึงแม้จะขอรับเงิน
บำนาญก่อนอายุครบเกษียณ แต่กฎหมายมีข้อแม้ว่า ถ้ากลุ่ม
หัวเลี้ยวหัวต่อนี้ ขอรับเงินบำนาญก่อนอายุครบเกษียณ เขาจะ
ไม่ได้รับเงินช่วยเหลือที่เพิ่มให้จากเงินบำนาญ ตัดสินใจเองว่า
จะรอรับเงินบำนาญจนอายุครบเกษียณ และได้เงินเพิ่มเป็นกรณี
พิเศษด้วยตลอดชีวิต สิ่งที่เพิ่มขึ้นมาอีก จากการปฏิรูปกฎหมาย
ฉบับนี้ ได้แก่ เลือกลดการทำงานลง และขอเงินบำนาญจากเสา
ที่ 1 นี้มาใช้ได้บางส่วน คงไม่สมนะคะว่านี่คือเป็นกฎหมาย การ
ปฏิรูปเกี่ยวกับเรื่องเงิน AHV เท่านั้น
- ผลจากการปฏิรูปกฎหมาย โดยให้มีการลดหย่อนภาษีให้บริษัท
ต่างๆ จะทำให้มีคนทำงานในบริษัทนั้นอยากทำงานต่อไปอีก
ถึงแม้อายุจะครบเกษียณแล้ว เนื่องจากลูกจ้างผู้นั้น สามารถ
จ่ายเบี้ยเงินเบี้ยประกันเสาที่ 1 ต่อไปได้ เพื่อจะได้รับเงิน
บำนาญเพิ่มขึ้น

เนื่องจากเงินกองทุนเสาที่ 1

หรือ AHV ขาดดุล จึงต้องปฏิรูปกฎหมายนี้

ต่อไปอีก 1- 2 ปี คาดว่าจะมีการปฏิรูปเงินเสาที่ 2 ด้วย

และมีข่าวบอกต่อ รัฐบาล (Bund [F: **Confédération**])
ประกาศแล้วเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม ค.ศ.2022 เรื่อง Säule 3
maximal 7'056 CHF (F: Pilier 3, maximal 7'056 CHF)

ต่อไป เป็นเงินสะสมทางเลือกที่น่าสนใจ นำไปลดภาษีได้
และได้รับดอกเบี้ยมากกว่าฝากธนาคารคะ...



เมื่อใบ อนุญาต พำนักร / ID/ Passport สูญหายหรือ โดนขโมย

ใบอนุญาตพำนักรในสวิตเซอร์แลนด์ สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือ

- ให้แจ้งความกับตำรวจ ตำรวจจะออกหนังสือรับรองการสูญหายให้ คุณสามารถค้นหาตำแหน่งสถานีตำรวจได้ที่
<https://www.suisse-epolice.ch/#/home>
- จากนั้นไปที่อำเภอ (Gemeinde) ที่เราอาศัยอยู่ พร้อมกับเอกสาร
 1. หนังสือเดินทาง
 2. รูปถ่ายขนาดทำหนังสือเดินทาง (กว้าง 3.5 ซม. ยาว 45 ซม.)
 3. ใบแจ้งความจากตำรวจ (หนังสือรับรองการสูญหาย)
- ค่าใช้จ่ายในการออกใบอนุญาตใหม่ ค่าใช้จ่ายเหล่านี้แตกต่างกันไป
- ถ้าได้ใบอนุญาตที่หายไปกลับคืนมา คุณต้องไปแจ้งที่อำเภอ ที่คุณอาศัยอยู่

ถ้าได้สัญชาติสวิสแล้ว เมื่อบัตรประชาชน หรือ หนังสือเดินทาง สูญหายหรือถูกขโมย

เราต้องแจ้งความกับตำรวจ แล้วหนังสือเดินทางหรือบัตรประจำตัว ก็
จะใช้ไม่ได้โดยอัตโนมัติ ถ้าเจอบัตรประจำตัวอีกครั้ง ก็ไม่สามารถใช้งานได้แล้ว
และต้องนำหนังสือเดินทาง หรือบัตรประชาชนไปยื่นที่สำนักงานหนังสือเดินทาง
ในเขตที่อยู่

ถ้าเอกสารหายในต่างประเทศ

1. แจ้งความสูญหายหรือถูกขโมยของบัตร
ประจำตัวประชาชนสวิส ในต่างประเทศ
ต่อตำรวจท้องถิ่นและ
2. แจ้งสถานทูตสวิส หรือสถานกงสุลของ
ประเทศที่เราไปพัก
3. สถานทูตหรือสถานกงสุล จะส่งต่อข้อมูล
นี้ไปยังตำรวจสมาพันธรัฐสวิส
4. จากนั้นคุณสามารถสั่งทำบัตรประจำตัว
ใหม่ หรือออกหนังสือเดินทางฉุกเฉินได้
หากต้องการบัตรประจำตัวอย่างเร่งด่วน
เช่น เดินทางกลับสวิตเซอร์แลนด์

การทำบัตรประชาชนใหม่

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

หลังจากแจ้งความกับตำรวจแล้ว ก็ลงทะเบียน
เพื่อทำใหม่ได้ โดยนัดหมายออนไลน์ ได้จาก
อำเภอหรือรัฐที่อยู่

ในต่างประเทศ

หลังจากแจ้งความกับตำรวจแล้ว คุณสามารถ
ยื่นขอหนังสือเดินทางหรือบัตรประจำตัวใหม่
ได้โดยตรงจากสำนักงาน (สถานกงสุลสวิส
หรือสถานทูตสวิส) ที่คุณติดต่อ หรือผ่านทาง
ออนไลน์ได้

โปรดทราบว่า ใช้เวลาสูงสุด 30 วัน

ทำการ กว่าจะได้รับบัตรประจำตัวใหม่

ในกรณีฉุกเฉิน เช่น ไม่สามารถเดิน

ทางกลับสวิตเซอร์แลนด์ได้ คุณสามารถยื่นขอ
หนังสือเดินทางชั่วคราวได้

ขอหนังสือเดินทางชั่วคราว

ในกรณีฉุกเฉิน คุณสามารถยื่น

ขอหนังสือเดินทางชั่วคราวได้ที่สำนักงาน
หนังสือเดินทางเขต หรือที่สถานทูตสวิส หรือ
สถานกงสุลของประเทศที่คุณพำนักอยู่

รวบรวมแปลโดย เฟราฮิรช

ที่มา: <https://www.ch.ch/de/reisen-und-auswandern/ins-ausland-reisen/pass-und-identitatskarte/pass-oder-identitatskarte-verloren-oder-gestohlen/>



พระภูมิบาล โลซานน์รำลึก

โดย ป้าแก้ว



เมื่อวันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2565

ป้าแก้วเป็นตัวแทน

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
ไปร่วมงานพระภูมิบาล โลซานน์รำลึก
ที่สวนสาธารณะเดอนองตู เมืองโลซานน์



ของที่ระลึกของงานนี้ คือ หนังสือภาพสีน้ำ
“๙ ดันเกด้า พระภูมิบาล
โลซานน์รำลึก”

ภายในงานมีแขกผู้มีเกียรติมากมายทั้งชาวไทยและชาวสวิส หญิงไทย ที่มาในงานส่วนใหญ่ใส่ชุดไทยสีม่วง เพราะสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ มาเป็นองค์ประธานในงานพิธีเปิดพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ ศาลาไทย แต่ป้าแก้ว ใส่สีเหลือง เพราะคิดเองว่า เป็นงานเพื่อในหลวงรัชกาลที่ 9

งานนี้เกิดขึ้นเนื่องในโอกาสครบรอบ 72 ปี การก่อตั้งสมาคมนักเรียนเก่าสวิสส์ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เมื่อปี พ.ศ. 2564 และครบรอบ 90 ปี ความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-สวิส ซึ่ง พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้สมาคมฯ เชิญพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ขนาดเท่าพระองค์จริง แบบครึ่งพระองค์ หล่อด้วยบรอนซ์ ไปประดิษฐาน ณ ศาลาไทย สวนสาธารณะเดอนองตู เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 อีกทั้งเพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความสัมพันธ์อันดีของทั้งสองประเทศ

ป้าแก้วจึงขอนำประวัติเกี่ยวกับพระบรมรูปมาเล่าให้พี่น้องสมาชิกหญิงไทยได้รับทราบกันว่า พระบรมรูปนั้นออกแบบโดย อาจารย์วัชร ประยูรคำ ส่วนฐานพระบรมรูป ออกแบบโดย คุณก่อเกียรติ ทองผุด อาจารย์วัชร เลือกปั้นพระบรมรูปในช่วงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงเสด็จฯ กลับมาศึกษาที่โลซานน์ ตอนพระชนมายุ 19 พรรษา ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญของการเตรียมตัวเป็นกษัตริย์สะท้อนถึงความครุ่นคิด มุ่งมั่น ในสีพระพักตร์และสายพระเนตร ซึ่งเป็นการปั้นพระบรมรูปที่เชื่อมโยงกับบริบทของสถานที่ โดยมุ่งหวังว่าชาวต่างชาติจะสัมผัสได้ถึงสิ่งที่อาจารย์วัชรพยายามถ่ายทอด



ภายในงานมีทั้งอาหารไทยที่จัดตกแต่งอย่างสวยงามและแสนอร่อยประดับด้วยงานแกะสลักจากครูแจ่งครูสอนแกะสลักขั้นเทพ ที่สมาคมหญิงไทยฯ เชิญท่านมาสอนกับผู้สนใจมาแล้ว 4 ครั้ง มีการแสดงดนตรีสากลจากนักเรียนไทย ที่มาเรียนด้านดนตรี ที่สวิสไฟเราะจับใจป้าแก้ว ถึงขนาด อัดคลิบไว้ชม

เรื่องราวของสถานที่ต่างๆ ในเมืองโลซานน์ที่เกี่ยวข้องกับพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และราชสกุล เมื่อครั้งประทับอยู่ในสมาพันธรัฐสวิส เขียนโดย คุณสุพจน์ โลห์คุณสมบัติ อุปนายกสมาคมนักเรียนเก่าสวิสส์ฯ ซึ่งภาพประกอบเป็นภาพสีน้ำวาดโดยอาจารย์เกริกบุระ ยมนาค ซึ่งมาตระเวนเก็บข้อมูลวาดภาพทั่วเมืองโลซานน์ และแปลเป็นภาษาอังกฤษ โดยอาจารย์ผุสดี นาวาวิจิต ภายในงานวันนั้น ก็มีการจัดแสดงภาพวาดให้พวกเราได้ชมด้วย และป้าแก้ว ก็ยินดีสนับสนุนหนังสือนำกลับบ้านเป็นของที่ระลึก ต้องบอกว่า เป็นหนังสือที่ราคาแพงที่สุดในชีวิตที่ป้าแก้วซื้อเลยทีเดียวนะ แต่เป็นหนังสือที่มีคุณค่าทางจิตใจที่ไม่มีสิ่งใดเทียบได้ และก็ถือโอกาสขอถ่ายภาพเป็นที่ระลึกกับอาจารย์หลายท่านด้วย

ที่เล่ามาทั้งหมดก็อยากให้พี่น้อง สมาชิกหญิงไทย และชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ และที่อื่นๆ ในโลก เมื่อมาเที่ยวที่นี่ ก็ได้แวะมากราบสักการะมาเยี่ยมชมกันนะคะ..



ป้าแก้ว และ

อาจารย์เกริกบุระ ยมนาค



ความจริง ที่โหดร้าย



หลายวันก่อนมีพี่ที่เคารพ ส่งบทความเรื่องนี้มาให้ทางไลน์
ฉันอ่านแล้ว ก็คิดถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สมาชิกสมาคม
หญิงไทยฯ ขึ้นมาทันที ว่าควรต้องนำมาบอกต่อกัน

เพราะหลายคนที่ยังจำ บ่นให้ฟัง แล้วก็คิดว่า พวกเรา
หลายคน อาจจะมีปัญหาล้ำๆ กัน คิดได้ดังนั้น ฉันก็ไปค้นหา
ว่าจะติดต่อขอบทความจากท่านผู้เขียนมาลงวารสารได้อย่างไร
ตามคำแนะนำของพี่ที่ส่งบทความมา และแล้ว รศ. ดร.วราภรณ์
สามโกเศศ ท่านก็ตอบกลับว่า “ด้วยความยินดีครับ” ฉันรู้สึก
ดีใจมาก ที่ด้วยความอยากแท้ๆ (ซึ่งไม่ดี แต่แพ้กิเลส) ที่ได้รับ
อนุญาตให้นำบทความมาเผยแพร่ต่อ เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความ
กล้าในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ มักได้รับผลเกินความคาดหมายเสมอ
แม้จะปนด้วยกิเลสก็ตาม เล่าความเป็นมาเสียสั้นๆ ไปติดตาม
เรื่องราวกันดีกว่า

ความจริงที่โหดร้าย ท้ายสุด ก็ต้องเจอกับทุกคน หนีไม่พ้นหรอก

ควรจัดบ้าน ก่อนเจ็บหนัก หรือ ก่อนตาย สถานการณ์
ที่คนส่วนใหญ่ประสบก็คือ “ของล้นบ้าน” ไม่รู้ว่า...ต่อไปจะเกิด
อะไรขึ้นกับของที่สะสมไว้ เปื้อนหมักหมองที่มีอยู่เต็มไปหมด ไม่
กล้าย้ายบ้าน เพราะกลัวต้องขนย้ายของ ที่มี ฯลฯ ที่เลวร้ายสุด...
หากตายไปแล้ว...ของเหล่านี้...จะไปอยู่ที่ไหน ...และจะทำอะไร
กับมันดี...ก่อนที่จะถึงวันนั้น ...มีหนังสือเล่มหนึ่งให้คำแนะนำที่
น่าสนใจ

~ ทุกคน...ที่เป็นผู้สูงวัย...ล้วนมีสิ่งของที่รักและหวงแหน...
ไม่ว่าจะเป็นของธรรมดา...เครื่องแก้ว ...พระเครื่อง...ปิ่น...
แสตมป์...นาฬิกา...แหวน...ตุ้มหู...กำไล...หนังสือ ...อัลบั้มรูปภาพ
ครอบครัว ...มีด...ปากกา ...ไฟแช็ค ฯลฯ ที่เก็บเอาไว้...หรือ
สะสม...มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก...หรือ...ตอนเป็นหนุ่มสาว

~ ความจริงที่โหดร้าย...คือ...เมื่อท่านจากโลกนี้ไป
แล้ว...ไม่มีอะไร...จะประกันได้ว่า...คนอื่นเขาจะรักใคร่ใคร่ดี ...
ทะนุถนอม...เห็นคุณค่า...ของสิ่งของเหล่านี้เหมือนตัวท่าน...
เพราะเขาไม่ใช่ท่าน...

.....ย่อมมีธรรมเนียมที่แตกต่างไป

~ รูปภาพบางรูป...เช่น...รูปที่ถ่ายกับพ่อ/แม่...ที่
ท่านรักดวงใจ ...อาจถูกโยนทิ้งลงถังขยะไปได้...เพราะคน
อื่น...เขาไม่เห็นว่ามีค่าหมาย ...

~ หนังสือชื่อ The Gentle Art of Swedish
Death Cleaning (2018) เขียนโดย Margareta
Magnusson ให้คำตอบแก่สถานการณ์ดังกล่าว...
เพื่อความสุขของท่านและลูกหลาน...และเพื่อ
ปิดบังสิ่งที่ท่านไม่ต้องการให้ลูกหลานรู้...หรืออาจ
ทำให้ลูกหลานหมองใจกัน...หรือทำให้เกิดความ
รู้สึกดูแคลนท่าน

~ เกือบทุกคน...ล้วนมีของติดตัวมาตั้งแต่เด็ก...ตั้งแต่
เป็นหนุ่มสาว ...ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า...เอกสาร...หนังสือ ...
เฟอร์นิเจอร์ ...ถ้วยโถโอชาม... อัลบั้มรูปภาพ ...ของสะสมเก่า
ใหม่...เก็บซ่อนสะสมในกล่อง...ในตู้...ในเซฟ...หรือ...กองไว้
ที่ไหนสักแห่งในบ้าน ...แค่คิดจะรื้อโยนทิ้งไปบ้าง...เพราะรก
บ้าน...ก็อ่อนใจแล้ว ...





~ ลองคิดดู...ถ้าท่านตายไป...ลูกหลานจะเหนื่อยเป็นภาระ
แค่ไหน...กับการที่ต้องรื้อสิ่งของเหล่านี้ ...ต้องเสียเวลา...และ
แรงงาน...คัดเลือกของ...หรือไม่ก็โยนทิ้งไปเสียทั้งหมด

Magnusson นักเขียนสวีเดนบอกว่า ตนเองมีอายุ
อยู่ 80 แล้ว อยู่มาทั่วโลก ย้ายบ้าน 17 หน มีลูก 5 คน เมื่อ
สามีจากไป แต่งงานกันได้ 48 ปี ก็ต้องย้ายจากบ้านมาอยู่
อพาร์ทเมนต์ ทำให้เธอนึกถึงคำว่า

“death cleaning”

กระบวนการจัดบ้านให้เรียบร้อย...เมื่อตระหนักว่าตนเองเป็น
ไม้ใกล้ฝั่ง เธอให้คำแนะนำดังนี้

- ก่อนเริ่มจัดบ้าน ยอมรับก่อนว่า ความตาย...เป็นเรื่องปกติที่
เกิดขึ้นกับทุกคน...โดยเฉพาะผู้สูงวัยมีโอกาสสูงที่จะเกิดขึ้น
อีกทั้งไม่ต้องการให้ความตายของตนเองเป็นภาระแก่ ผู้อื่น
- วัยที่ควรเริ่ม “จัดบ้าน” คือ 65 ปี (แต่ใครจะจัดก่อนก็ยิ่ง
ดี) ยิ่งแข็งแรงพอจัดการได้ ...หรือ การจากไปของคนรัก ...
กำลังจะเลิก...หย่าร้าง...หรือมีบ้านที่เล็กลง เตรียมตัวไปอยู่
บ้านคนชรา
- death cleaning ไม่ใช่แค่จัดให้เป็นระเบียบ แต่หมายถึง
พิจารณาสิ่งของที่มียังหมดอย่างละเอียดว่า...อะไรจะทิ้ง...
อะไรจะมอบให้ใคร...อะไรจะขาย...อะไรจะเก็บไว้...เพื่อการ
มีชีวิตอยู่จนถึงบั้นปลาย
- เริ่มต้น “จัดบ้าน” ...โดยมุ่งไปที่ของใหญ่...ที่เก็บไว้โดย
ไม่ใช้ก่อน...เช่น ตู้เสื้อผ้า ...เฟอร์นิเจอร์ ...ตู้พลาสติก 4
ล้อ...อุปกรณ์กีฬา...ที่ไม่ใช้แล้วมอบให้คนที่ต้องการ...
ลูกหลาน...คนชอบพอกัน
- ...อย่าเริ่มที่สิ่งเล็กๆ เช่น จดหมายเก่า ...รูปเก่า ...ภาพเก่า ...
เพราะใช้เวลานาน ...การอ่าน...การเลือกทิ้งของเหล่านี้...ทำให้
นึกถึงความหลัง ...เกิดความรู้สึกเก่าๆ...จนเหนื่อยใจเสียก่อน
“จัดบ้าน” ได้สำเร็จ
- เมื่อจัดการของชิ้นใหญ่ได้...โดยตัดใจเรื่องความผูกพันทางใจ
กับสิ่งของเหล่านี้ที่มีมาแต่อดีต...จงคิดว่า...ตายไป...ก็ไม่พบ
มันอีก...และไม่รู้ชะตากรรมของมัน ...จัดการมันตอนนี้...ยัง
กำหนดได้ว่าให้ใครเป็นเจ้าของ
- สิ่งสำคัญคือ...จงทำลายจดหมาย...บันทึกเอกสาร...สิ่ง
พิมพ์...รูปถ่าย...ข้อเขียน...สิ่งของ...ที่เปิดเผยความลับส่วน
ตัว...เพราะทำให้ตนเองดูไม่ดี...ไม่อยู่ในทำนองครองธรรม...
ในสายตาลูกหลาน...สร้างความรู้สึกลบ...เกี่ยวกับตนเองโดย
ไม่จำเป็น
- รูปภาพทั้งหมด...แปะให้อยู่ในไฟล์ดิจิทัล...เพื่อความคงอยู่

ต่อไป...หากลูกหลานสนใจ ...หากเก็บ ไว้เป็นภาพอย่างเก่า...

อาจฟัง...และถูกโยนทิ้ง...เพราะไม่เห็นความสำคัญ
คุยกับลูกหลานในเรื่องความตายอย่างเปิดเผยว่า ...จะให้สิ่งใดแก่
ใคร...เมื่อตายไปแล้ว ...พร้อมด้วยเอกสารแสดงเจตจำนง...เพื่อ
ไม่ให้ลูกหลานทะเลาะกัน...อิจฉาริษยากัน ...ต้องใส่ใจประเด็น
นี้...ไม่สมควรให้การตายของตน...เป็นสิ่งบั่นทอนความรักสามัคคี
ของลูกหลานต่อไปในอนาคต

Magnusson
บอกว่า...ลูกหลานอยากได้ของดีๆ
บางชิ้น...ก็ได้เลือกสรรมาแล้วแต่...
ไม่ต้องการของทั้งหมด ...
เพราะในสายตาของเขานั้น...
ส่วนหนึ่งเป็นขยะ



~ ให้คิดว่า...เมื่อเกิดมา...
ก็ไม่ได้มีอะไรติดมือมา...
ตอนจากไป...
สิ่งของที่เราสะสมมานั้น...
เป็นสมบัติชั่วคราว...
ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เรายูบบ
โลกนี้ ...ไม่ควรทำให้มันตก
เป็นภาระของลูกหลาน...
มันควรเป็นสิ่งสร้างสรรค์สำหรับ
ลูกหลานในชั่วคนต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจากใจ
รศ. ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ



สมมุติว่า..มิตรภาพนี้เกิดขึ้นที่ เกาหลีใต้

โดย โยทะกา

เมื่อไม่นานมานี้
โยทะกามีโอกาสได้ไปร่วมงาน
วันชาติเกาหลีใต้ ในบัตรเชิญระบุ
การแต่งกายว่า “Business Casual”

ยืนงงอยู่หน้าตู้เสื้อผ้าว่า จะใส่อะไรดี ระหว่างกระโปรงกับกางเกง การไปงานแบบนี้
กาลเทศะเป็นเรื่องสำคัญ อยากจะใส่ชุด “ฮันบก” สวยๆ ซึ่งเป็นชุดประจำชาติเกาหลี
ก็ไม่เคยมีเลยสักตัว แถมหน้าเราก็คงไม่เข้ากับชุดอีกด้วย คนข้างๆ บอกว่างานแบบนี้
แต่งตัวเยอะดีกว่าแต่งน้อย เห็นเขาเลือกเนคไทสีสุภาพมาผูก เราเลยเลือกสูทกางเกง
มาสวม น่าจะเหมาะกับอากาศกึ่งหนาวแบบนี้มากกว่ากระโปรง อันที่จริงโยทะกาก็
อึดอัดไม่อยากจะไปร่วมงานตั้งแต่ถูกชวน แต่เมื่อปีก่อนก็ปฏิเสธไปแล้ว ปีนี้อยอมๆ ไป
ด้วย เอาใจคนชวนหน่อยก็แล้วกัน

แม้ตัวเองจะไม่ชอบออกงาน แต่การไปออกงานแบบนี้ก็มีข้อดีเหมือนกัน
เป็นการเปิดหูเปิดตา ได้พบเห็นอะไรใหม่ๆ แปลกออกไปจากชีวิตประจำวัน งาน
วันชาติเกาหลีจัด
แบบเรียบง่าย มีสตรี
(น่าจะชาวเกาหลี)
แต่งชุดฮันบกรวม
สามคน และบุรุษ
แต่งชุดทหารหนาตา
มาก ทั้งงานแทบจะ
ไม่มีสัญลักษณ์อะไร
ที่แสดงถึงความเป็น
เกาหลีเลย นอกจาก
กิมจิในถ้วยเล็กๆ ที่
หน้าตาไม่เหมือนที่
เรารู้จักทั่วไป และ
ธงชาติเกาหลีหนึ่ง



ผืนถั่ววน ซึ่งวางประดับอยู่บนเวทีเคียงคู่
กับธงชาติสวิส ท่านอุปทูตกล่าวต้อนรับ
เล่าความเป็นมาของชาติเกาหลีใต้ รวม
ถึงความสัมพันธ์ระหว่างประเทศสวิต
เซอร์แลนด์ และประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งปี
หน้าความสัมพันธ์ของทั้งสองประเทศก็
จะครบรอบ 60 ปี หลังจากกล่าวเสร็จ ก็
เชิญแขกที่มาร่วมงานไปอีกห้องหนึ่งซึ่งอยู่
ข้างๆ เพื่อชมและฟังคอนเสิร์ต

หลังจบงานก่อนจะกลับบ้าน
เราชวนกันไปนั่งในบาร์ของโรงแรมใกล้ๆ
กับสถานที่จัดงาน ที่นี้เองที่โยทะกาได้
พบ และทำความรู้จักกับสตรี ซึ่งติดตาม
สามีมางานเดียวกันอีกสองคน ฝ่ายชาย
เริ่มคุยกันอย่างออกรสชาติ ส่วนฝ่าย
หญิงนั้น หลังจากนั่งมองตากันปริบๆ
เราก็เริ่มเปิดปากคุยกัน ดานีสตรีจาก
ออสเตรีย เป็นอดีตเจ้าหน้าที่ในกองทัพอ
อสเตรีย ย้ายตามสามีชาวออสเตรียมา
อยู่สวิตเซอร์แลนด์ อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์
แลนด์ ได้ 7 ปีแล้ว และเพิ่งเริ่มทำงานใน
บริษัทแห่งหนึ่งได้ประมาณ 3 เดือน ส่วน
อันนาสตรีจากโปแลนด์ที่แต่งงานกับชาว
เยอรมัน ซึ่งเป็นอดีตเจ้าหน้าที่ระดับสูงของ
สถานทูตเยอรมันในสวิตเซอร์แลนด์ เคย
ไปใช้ชีวิตในหลายประเทศทั่วยุโรป ก่อน
จะมาประจำการ และปักหลักที่นี่

บางทีก็คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ที่
สตรีต่างชาติสามคน สามชาติ สามวัย มา
พบกันในบาร์ของโรงแรม คนหนึ่งอายุน้อย
สุดเป็นตัวแทนของผู้หญิงทำงานที่
กล้าแกร่ง เธอเล่าเรื่องราวด้วยภาษาแม่
จึงคล่องปรือไม่ขาดตก



การทำงานในฐานะผู้บริหารแถมยังเป็นผู้หญิงต่างชาติ อย่างเธอ เธอบอกว่ามันไม่่ายเลย ด้านที่ยากที่สุดคือการทำให้ผู้ชายชาวสวิสยอมรับความสามารถ คำพูดแรงๆ ที่เธอพูดคือ “เมื่อคุณมีมดลูก คุณจะถูกลดความสามารถลงไปครึ่งหนึ่ง ทั้งๆ ที่คุณยังไม่ได้แสดงความสามารถอะไรออกมาให้เขาเห็นเลย”

ส่วนอันนา สตรีผู้สง่างามตัวแทนในวัยเกษียณ มาตามของเธอ นำตุ๊กตาริบบิ้น นอกจากบุคลิกดี วางตัวดีแล้วแน่นอนว่าภาษาที่เธอใช้แม้จะไม่ใช่ภาษาแม่ แต่ก็สละสลวย ไพเราะถูกอักขระ เธอเล่าเรื่องราวการได้พบปะบุคคลระดับสูงของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และการใช้ชีวิตในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ คำพูดที่อันนาพูดและสะดุดใจโยทะกาที่สุดคือ

“พวกเธอคิดว่าสาวโปแลนด์อย่างฉันจะถูกมอง และได้รับความเคารพนับถือจากผู้คนที่ฉันพบหรือ? เปล่าเลย.. สังคมไม่ได้ตัดสินคุณไปแล้ว ทั้งๆที่พวกเรายังไม่รู้ลึกคุณด้วยซ้ำ ถ้าคุณร่ำรวย แต่ไรท์มา คุณก็ไม่ได้ร่ำรวยพอในสายตาของคนรวยที่นั่นหรอก ต่อให้คุณอยู่ในสังคมคนรวย เขาก็จะมองให้คุณรู้สึกตัวเองว่า

คุณกระเจอกอยู่ดั้นนั้นแหละ”

โยทะกานับตัวเองเป็นตัวแทนของแม่บ้าน ผู้ใช้ชีวิตราบเรียบไม่มีเรื่องราวอะไรที่น่าตื่นตาตื่นใจเท่ากับสาวทั้งสองวัย จึงเลือกที่จะเป็นผู้ฟังมากกว่า คิดวิเคราะห์ตามในสิ่งที่ได้ยิน และสัมผัสได้ ถึงความรู้สึกจากทั้งสองสาวว่า เธอทั้งสองคนไม่ได้พอใจและมีความสุขเท่าที่ควรเลย เรื่องที่เกี่ยวข้องกันของทั้งคู่คือ ความไม่พอใจที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมที่พวกเธอเกี่ยวข้อง กำลังฟังเพลินๆ ทั้งสองสาวก็หยุดสนทนาแล้วหันมามองหน้าโยทะกา และถามว่า “แล้วเธอละ เล่าเรื่องราวในฐานะสาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ให้พวกเราฟังบ้างสิ เรื่องของเธอน่าจะสนุกกว่าพวกเราเยอะ เพราะเธอมาจากอีกซีกโลกเลย” โยทะกาเซงก์ แล้วขยับตัว จะเล่าอะไรดี คิดอะไรไม่ออกจึงเริ่มแบบนี้ “ตัวฉันหรือ ฉันเป็นภริยา เป็นแม่ของลูก เป็นแม่บ้าน เป็นครูด้วย และยังเป็นอีกหลายอย่างที่ฉัน

อยากจะเป็น” หยุดพูดแล้วก็หัวเราะตัวเอง แต่สองสาวไม่ยกหัวเราะตาม กลับมองหน้าโยทะกา และตั้งใจฟัง อันนาบอกว่า “เธอนั่งยิ้มและหัวเราะตลอดเวลา ดูเธอมีความสุขมากเลย ฉันว่าเธอเป็นคนที่ทุกคนอยากอยู่ใกล้ล่ะ จริงไหม” ฉันตอบ “ไม่รู้สิ สามีกับลูกอาจจะไม่ได้อยากอยู่ใกล้ฉันก็ได้” แล้วเรตาก็หัวเราะ จนผู้ชายทั้งสามคนหันมามอง พวกเขาน่าจะสนทนาปราศัยกันเรื่องธุรกิจ แลดูจริงจังเคร่งเครียด

โยทะกาเล่าเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆ ให้ทั้งสองคนฟังตามที่นึกออก สองสาวตั้งใจฟังอย่างจริงจังจนน่าประหลาดใจ และถูกตั้งคำถามกลับหลายครั้ง 3 ชั่วโมงที่เราใช้เวลาในบาร์แห่งนั้นผ่านไปอย่างรวดเร็ว ก่อนแยกย้ายกล่าวลา อันนาตะแขนโยทะกาและถามว่า “วันเสาร์หน้าเธอว่างไหม? ฉันอยากเชิญเธอมาดื่มกาแฟที่บ้าน มันน่าจะเสียตายนมากถ้าเราเจอกัน แล้วเจอกันแค่นี้ ยากคุยกันยาวๆ ชอบวิธีคิดและการใช้ชีวิตของเธอมาก ชอบคุณมาก” เธอออกดลและจูบแก้มซ้ายขวา ส่วนดานีก็ออกดลโยทะกาแน่นๆ แล้วบอกว่า “ดีใจที่ได้เจอกัน เราต้องนัดเจอกันอีกแน่นอน”

ตอนที่นั่งอยู่ในรถกลับ สารถึงส่วนตัวถามขึ้นมาว่า “มางานนี้สนุกไหม รู้สึกอย่างไร ได้อะไรบ้าง” โยทะกาตอบว่า “สนุกดี สงสัยจะได้เพื่อนใหม่เป็นชาวต่างชาติสองคน สองชาติ”

ในชีวิตคนเรามี

โอกาส

พบเจอผู้คนมากมาย บางคนเดินผ่านกันไปทุกวันแต่จำหน้ากันไม่ได้ บางคนเห็นกัน เพียงแวบเดียวกลับจำได้แม่นยำเหมือนเคยพบพานกันมาหลายครั้ง หรือบางคนเข้ามาในชีวิตของเราด้วยความศรัทธา เมื่อศรัทธาหมดก็จากไปโดยไม่รู้ตัวเหมือนเรื่องธรรมดาโลก ทุกบทบาทสุดท้ายแล้วล้วนเป็นเรื่องสมมุติ รับรู้เข้าใจ และปล่อยวาง ผิดฝนทนให้มันดงไว้เสมอ..ตอนตาปรือๆ ใกล้เคียงหลับ โยทะการู้สึกมีความสุขที่ตัดสินใจไปงานนี้ และการไปอย่างไม่ได้คาดเดาอะไร จึงไม่ได้ผิดนะ...ขอบคุณเกาหลีและมิตรภาพใหม่ ๆ ที่ได้มา...



우

정



ติดอาวุธ

โดย มดเอ็กซ์



ให้ตัวเอง



“ชีวิตคือความไม่แน่นอน และความไม่แน่นอนนั้นแน่นอนที่สุด”

ประโยคยอกย้อนแบบนี้เชื่อว่าหลายคนคงได้ยินและได้ฟังมาบ้าง และหลายคนเองก็คงซึ้งกับความหมายของประโยคนี้ไปตามประสบการณ์ชีวิตไม่มากนักน้อย

ช่วงโควิดในระยะสองปีที่ผ่านมา น่าจะทำให้เราเห็นชีวิตที่ “ไม่แน่นอน” ได้ชัดที่สุดช่วงหนึ่ง ไม่ใช่แค่กับตัวเองเท่านั้น แต่เห็นชัดในระดับมหภาค ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ตัว คนไกลตัว คนระดับบน ระดับล่าง ทุกคนได้รับผลกระทบเป็นวงกว้างเสมอกัน “ความไม่แน่นอน” ได้ไปเคาะประตูให้ทุกผู้ทุกคนตระหนักกับมัน และใคร่ครวญตั้งคำถามกับชีวิตอย่างจริงจังมากขึ้น เพื่อนพ้องญาติพี่น้องในเมืองไทยของมดหลายคนกลายเป็นคนตกงาน ว่างงาน อย่างเฉียบพลัน หลายคนต้องผันตัวเองไปประกอบอาชีพที่ไม่เคยคิดฝันว่าจะต้องทำมาก่อน แต่ก็มีอีกหลายคนที่ค้นพบความสามารถใหม่ๆ ในตัวเอง สำหรับบางคน ช่วงเวลาแห่งความทุกข์กลับเป็นช่วงเวลาที่ได้ค้นพบก่อนกรวดที่ซ่อนอยู่ในตนแล้วนำมาเจียรโนจนกลายเป็นเพชรประกายเจิดจ้า

คนข้างตัวของมดบอกเสมอว่า “หากอยากรู้สึกมั่นคงในกายภาคหน้า นอกจากลงทุนในทรัพย์สินแล้ว สิ่งที่คุณลงทุนให้มากที่สุดก็คือ Ability หรือความสามารถของตนเอง” หลายคนมีความเข้าใจที่ผิดว่า เราศึกษาหาความรู้ในช่วงชีวิตของการเป็นนักเรียนนักศึกษาเท่านั้น เมื่อเรียนสำเร็จตามระบบแล้ว ได้รับใบประกาศ ใบปริญญาแล้ว เป็นอันว่าเสร็จสิ้นชีวิตของการเป็นนักเรียนแล้ว แท้จริงการเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะให้ตนเองไม่สามารถมีวันจบสิ้นได้ ยิ่งโดยเฉพาะในยุคสมัยนี้ ที่การแข่งขันสูงลิ่ว และระบบปัญญาประดิษฐ์จะเข้ามาแทนการทำงานของมนุษย์มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ต้องอื่นไกล แค่ว่าร้าน McDonald's ใกล้บ้านที่มดเป็นลูกค้าประจำ จากเมื่อก่อนที่เห็นพนักงานเดินแทบจะชนกันอยู่เบื้องหลัง ปัจจุบันนี้เหลือพนักงานไม่กี่คนเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องจ้างมนุษย์มารับ Order มีเพียงหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่เรียงรายให้กดปุ่ม เพื่อเลือกซื้อหาโดยไม่ต้องติดต่อกับพนักงานที่มีชีวิตหน้าไหนทั้งนั้น

มดเคยตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าวันหนึ่งอาชีพที่ทำอยู่หายไปจากโลกฉันจะไปประกอบอาชีพอะไร ฉันยังเหลือความสามารถอื่นใดให้นำออกมาใช้บ้าง แล้วความสามารถที่เหลืออยู่นั้นดีพอที่จะกลายเป็นอีกอาชีพได้หรือไม่ หากโรคระบาดโจมตีเราอีกรอบ แล้วแจ็คพ็อตมาตกที่อาชีพของฉัน เป็นอย่างไรที่ต้องหยุดการทำงาน ฉันจะไปทำอะไรได้อีก

โค้ชหนุ่มแห่ง Money Coach พูดเสมอว่า ไม่ว่าคุณจะทำแผนการลงทุนอย่างไร สิ่งแรกที่สำคัญก็คือต้องมีเงินออมสำรองอย่างน้อย 6 เดือนหากตกงาน เพื่อให้ช่วงเวลา 6 เดือนแห่งสูญญากาศ เราได้มีเวลาตั้งตัวและหาทางสร้างอาชีพใหม่โดยไม่ต้องกังวลว่า 6 เดือนนี้จะขัดสนไม่มีกินไม่มีใช้ ว่ากันตามจริง 6 เดือนแห่งการตั้งหลัก หรือการสร้างอาชีพใหม่ เป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน หากเราไม่เคยเตรียมความพร้อมให้ตัวเองมาก่อนเลย การต้องมาชดช้อย คั่นคว้าเอาว่าตัวเองยังมีดีด้านไหนอีกบ้างไม่ใช่เรื่องง่าย หรือต่อให้รู้ตัวว่าเรายังมีความสามารถด้านอื่นอยู่ แต่มันยังนอนหลับไหล ต้องใช้เวลาสักพักใหญ่ปลุกปั้นให้ตื่นเฉิดฉาย



คงจะดีไม่น้อยหากเรามีอาวุธพร้อมใช้งาน ติดตัวเสมอ ทั้งยังมีอาวุธที่หลากหลาย แห่ลมคม ไม่ ห้วนต่อข้าศึกประเภทต่างๆ นึกถึงพวกนักสู้หรือสายลับ ต่างๆ ในภาพยนตร์สืคะ ทั้งเต๋อต่อระยะประชิดก็เร็ด ในภาวะคับขันก็สามารถขับบังคับเครื่องบินได้ พอ ตกน้ำไปก็ย้วยน้ำเอาตัวรอดได้อีก จะให้ยิงปืนก็ไม่ ห้วน ฟันดาบก็เก่งฉกาจฉกรรจ์ เราจะเป็นสายลับที่ พร้อมในทุกสถานการณ์ได้นั้น ไม่มีอะไรเป็นไปได้เลย ทุกอย่างอยู่ที่การเรียนรู้และฝึกฝน ฉันทำอาหารได้ ทำ ขนมเค้กได้ด้วย จัดดอกไม้ก็เป้นนะ ตัดผมก็ทำได้ ทำ เล็บก็ยิ่งเก่ง เหล่านี้คือ Abilities หรือความสามารถที่เรา ใส่เข้ามาเป็นอาวุธพร้อมใช้งานได้ทุกเมื่อ เพียงแต่ต้อง คอยลับให้แหลมคม และเก่งกล้าขึ้นเรื่อยๆ อย่าปล่อย ให้ขึ้นสนิมเรื้อรังจนเมื่อจะหยิบจับขึ้นมาใช้ ก็ต้องเสีย เวลาขัดสนิมและลับใหม่

แล้วถ้าสำรวจลงไปแล้วไม่เจออาวุธใดๆ ซ่อน อยู่เลยละ ลงทุนกับมันซะ ลงแรงกับมันซะ หาอาวุธให้ กับตัวเอง สร้างเกาะกำบังที่แข็งแกร่งให้ตัวเอง ในโลก ที่เราอยากเป็นอะไรก็ได้ เรียนอะไรก็ได้ด้วยสัญญาณ อินเทอร์เน็ตที่เร็วปานสายฟ้าฟาด มีคนพร้อมจะสอน เราจากทั่วทุกมุมโลก

คุณยาย “มาซาโกะ วากามิยะ” ชาว ญี่ปุ่น เริ่มเรียน Coding ตอนอายุ 75 ปี และสร้างเกมในมือถือ เพื่อให้คนสูงอายุ ได้เล่น คุณยายเขียนไปบน กับนักพัฒนา ซอฟต์แวร์ขององค์กรหนึ่งว่า อยากได้เกม ที่ผู้สูงอายุได้ฝึกความจำและกระตุ้นสมอง ทางนั้นตอบมาว่ายังไม่มีโครงการ ณ ตอน นี้ แต่คุณยายสามารถลองเขียน Coding สร้างเกมขึ้นมาได้นะ ซึ่งนั่นจุดประกายให้ คุณยายมาซาโกะเรียน Coding ด้วยตนเอง จากทั้งทางหนังสือและทาง Online เรื่อง ที่ไม่น่าเป็นไปได้ เกิดขึ้นทุกวันบนโลกใบ นี้ อย่าลืมหัดอาวุธให้ตัวเองและลับมันให้ คมอยู่เสมอ

นะคะ...



18 รวงข้าว

.. ภาษา และ วัฒนธรรมไทย

โดย อ.สาลิ ศิลปธรรม



เปล่งประกาย ในสวิตเซอร์แลนด์

“เสียงตบมือตามจังหวะเพลง ของคนดูทั้ง ห้องประชุม จากนั้นเสียงปรบมือ เสียงเฮ เสียงวิ๊ด จากการเป่าปาก และเสียงหัวเราะ ดังไปทั่วห้อง เมื่อนักร้องและหางเครื่อง ของแต่ละชุดจบการแสดง..... ว้าว! เก่งจริงๆ เก่งมากๆ”

เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 สมาคมครูไทย ใน สวิตเซอร์แลนด์ จัดโครงการพัฒนาทักษะทางวิชาการเป็นครั้งที่ 4 วัตถุประสงค์ของการจัดงาน เพื่อต้องการให้เด็กและเยาวชน ไทย ในโรงเรียนสอนภาษาและวัฒนธรรมไทย ในประเทศสวิต เซอร์แลนด์ ได้มีเวทีแสดงความสามารถด้านทักษะทางภาษา และ วัฒนธรรมไทย กิจกรรมที่ได้จัดขึ้นในปีที่ผ่านมา มา จึงมีกิจกรรม ที่หลากหลายเช่น กิจกรรมคัดลายมือ วาดภาพเกี่ยวกับเมือง ไทย ตอบคำถามเกี่ยวกับหลักภาษา เขียนตามคำบอก อ่านบท อาชยานทำนองเสนาะ ฯลฯ

การเดินทาง เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนภาษาและ วัฒนธรรมไทยให้แก่เด็กและเยาวชนไทยในต่างแดน ผ่านมา เกือบ 20 ปี ได้เดินทางไปให้ความรู้แก่ครูอาสาสมัครสอนภาษา และวัฒนธรรมไทย ในหลายประเทศในยุโรป และหลายรัฐ ในประเทศอเมริกา ณ ตอนนี้อยู่ยอมรับว่า การจัดการเรียน



การสอนภาษาและวัฒนธรรมไทยในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ประสบความสำเร็จมาก กิจกรรมพัฒนาทักษะทางวิชาการ ที่นำ เด็กและเยาวชนจากโรงเรียนต่างๆและจากเด็กหลายๆ ระดับมา รวมตัวกัน แสดงความสามารถในลักษณะเช่นนี้ มีแห่งเดียว คือ ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ก่อนงานจะเริ่ม ผู้ปกครองจะพาลูก หลาน มายังสถานที่จัดงานที่เตรียมไว้ ปีนี้เด็กบางคน นอกจากจะมี พ่อ แม่มาร่วมงานแล้ว ยังมีปู่กับย่า มาร่วมงานด้วย นอกจากนี้ยังมีเด็กบางส่วนที่เดินทางมากับครูที่โรงเรียน ภาพของเด็กๆ ที่ยิ้ม หัวเราะอย่างมีความสุข ภาพของผู้ปกครอง ที่นั่งร่วมโต๊ะเดียวกัน พูดคุย ทักทายกัน ภาพของครูอาสาจากโรงเรียนต่างๆ ส่งเสียงทักทายกัน ทุกคนตั้งใจที่ได้มาพบเจอกันอีก ในส่วนของแม่ครัวที่จะ ทำอาหารเพื่อมาเลี้ยงเด็กและผู้ร่วมงาน แม่ครัวทุกคนยิ้มแย้ม ส่งเสียงสั่งให้แต่ละคนทำหน้าที่ของตน รวมผู้ที่มีร่วมโครงการ นี้ ประมาณ 200 คน เป็นภาพที่ประทับใจมาก

เมื่อได้เวลาเริ่มกิจกรรม คณะกรรมการ จะเรียกเด็ก และเยาวชน เพื่อไปทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ลงทะเบียนไว้ เด็ก อายุตั้งแต่ 7-12 ปี และอายุ 13 ขึ้นไป เดินตามคณะกรรมการไป นั่งตามที่กำหนดในกิจกรรม กิจกรรมต่างๆ จะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับอายุ 6-8, 9-12 และอายุ 13 ปีขึ้นไป

เด็กๆ เริ่มแข่งขันกิจกรรมคัดลายมือ ทุกคนมีความตั้งใจ ที่จะบรรจงประดิษฐ์ตัวอักษรให้ออกมาอย่างสวยงาม และผลงาน ที่ออกมา บอกได้เลยว่า **เยี่ยมมาก**

กิจกรรมวาดภาพเป็นกิจกรรมที่เด็กๆ และเยาวชน ลงแข่งขันกันมากที่สุด เด็กน้อยๆ วาดภาพเกี่ยวกับ ครอบครัว ของฉัน ระดับต่อมาเป็นเรื่องเกี่ยวกับ อาชีพในฝัน และระดับอายุ 13 ขึ้นไป เรื่องประเพณีไทย ผลงานที่เด็กๆ สร้างสรรค์ออกมา เป็นผลงานที่สวยงามมาก หลายภาพเด็กบางคนใช้เทคนิคการ ใช้สีที่น่าทึ่งมาก **สวย...สวยจริงๆ**

กิจกรรมเขียนตามคำบอก และกิจกรรมตอบคำถามเกี่ยวกับหลักภาษาไทยและเรื่องเกี่ยวกับเมืองไทย ผลคะแนนที่ออกมา แสดงให้เห็นว่า เด็กมีความรู้ ความสามารถด้านภาษาไทย และ เรื่องเกี่ยวกับเมืองไทยเป็นอย่างดี **ชื่นชม....ชื่นชมจริงๆ**



กิจกรรมอ่านบทอาขยานทำนองเสนาะเป็น กิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับทุกคนที่ได้ฟัง เด็กๆ หน้าตาเป็นฝรั่ง แต่งชุดไทยๆ แต่สามารถเอื้อนเอ่ยทำนอง เสนาะได้ดีเหมือนเด็กในเมืองไทย **สุดยอด....สุดยอดมาก**

กิจกรรมการพูด สำเนียงไทยที่เด็กพูดได้ชัด ประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์ สามารถสื่อสารออกมาได้อย่าง ดี รวมทั้งเด็กบางคนเน้นเสียงหนักเบา พร้อมการแสดงลีลา ท่าทาง ขวณให้น่าฟังยิ่ง **น่าฟัง....น่าฟังมาก**

กิจกรรมเล่านิทานคุณธรรม แม้จะเป็นกิจกรรมที่ ถูกกำหนดขึ้นมาเป็นปีแรก แต่เด็กทั้งสองคน ก็สามารถตรึง ผู้ดูให้จดจ่อและลุ้นกับบทสรุปของเรื่องได้อย่างดี **ดีเลิศ**

กิจกรรมสุดท้ายเป็นการแข่งขันร้องเพลงลูกทุ่ง เมื่อ ได้ยินได้ฟัง เพลงที่เด็กๆ ร้อง พร้อมทั้งการเต้นของหาง เครื่องที่นำมาประกอบ แทบไม่อยากจะเชื่อเลยว่า เด็กๆ พวกนี้ เกิดและเติบโตในต่างประเทศ ภาษาไทยที่ร้องออก มาชัดเจน และถูกต้องตามจังหวะเพลง จะบอกว่า **ว้าว! เก่งจริงๆ เก่งมาก**

เมื่อกิจกรรมต่างๆ จบลง ก็ได้รับเกียรติจากท่าน เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ เป็นผู้อบรมรางวัลให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม

...เชิญค่ะ ขอเชิญผู้ปกครองทุกท่าน ส่งบุตร หลาน เข้าไปเรียนที่โรงเรียนสอนภาษาและวัฒนธรรมไทยใกล้ๆ บ้าน ทักษะและความสามารถของเด็กๆ จะทำให้คุณมีความสุข และมีความภาคภูมิใจในผลแห่งความสำเร็จของการเรียนรู้เกี่ยวกับภาษาและวัฒนธรรม ที่เป็นรากเหง้าและ เป็นเอกลักษณ์ของเราชาวไทย...



พิมพ์เขียวชีวิต

โดย เมียฝรั่ง นอกรออบ

มีสุข มีทุกข์ มีลาภ มีเสื่อมลาภ มียศ
มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา 8 สิ่งนี้ มนุษย์
ทุกคนต้องพบเจอ ทุกๆ ครั้งที่ฉันพบเจอทุกข์
คัมภีร์ชีวิตเป็นเพื่อนแท้ ที่อยู่เคียงข้าง
ช่วยให้ฉันผ่านทุกข์ไปได้เจ้าค่ะ

คัมภีร์ชีวิตของฉัน มีวิชาหลักอยู่แค่ 2 วิชา

- วิชาการเหง้า ทำให้ฉันภูมิใจในตัวตน ไม่เป็นคนลืมนั่น วัวลืมนินทา
- วิชาลำบาก ทำให้ฉันค้นพบว่า...ลิขิตฟ้าหรือจะสู้มานะตน

ฉัน มนุษย์ เจเนอเรชั่น เอ็กซ์ X เกิดในประเทศไทย
(Generation X เกิด พ.ศ 2508-2522)

ฉันมีวิชาลำบาก เป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้ชีวิต ฉันได้รับการปลูกฝังรากเหง้า ความกตัญญูต่อเวทีก ความอดทน หนักเอา เบาสู้ มีน้ำใจ แบ่งปัน เคารพผู้ใหญ่ ใฝ่ใจอาวุโส และช่วยเหลือคนที่อ่อนแอกว่า

ฉันยืนต้น เติบโตได้ในสวีเดนแลนด์ เพราะมีรากเหง้าที่ได้รับปลูกฝังตั้งแต่มา แบบไทยๆ ในอดีตและมีวิชาลำบากติดตัวมามาก ทำให้
อด ถึก ทน ยืนต้นได้...

ทุกสถานการณ์ ฉันได้พิสูจน์แล้วว่า...วิชาการเหง้า และวิชา
ลำบาก คือสุดยอดวิชาในยุคจักร นำมาใช้แล้ว ทำให้ชีวิตฉันเติบโตพัฒนา
คุณค่าในตัวตนของฉัน ไม่ได้ใช้ ต้นทุนทางสังคม ระบบการศึกษา หรือ
ประเทศชาติ เป็นต้นชีวิต

1. หลักสูตรวิชาการเหง้า พ่อ แม่ พ่อเฒ่า แม่เฒ่า น้าๆ โรงเรียน
ครู อาจารย์ วัด พระสงฆ์ คือ แหล่งเรียนรู้วิชาการเหง้าของฉันในวัย
เด็ก ยุคเจเนอเรชั่น X ความกตัญญูต่อเวทีก เคารพผู้ใหญ่ ใฝ่ใจอาวุโส
ที่ช่วยน้อง สังคมแบ่งปันช่วยเหลือกัน มีอยู่ทุกภูมิภาคทั่วประเทศไทย
น้ำใจและความซื่อสัตย์เป็นสัญลักษณ์ของคนดี วัดและศาสนาเป็นที่
พึ่งทางกายและทางใจ เด็กๆ ยากจนอาศัยวัดเรียนหนังสือ จบการ
ศึกษามีตำแหน่ง หน้าที่การงานดีๆ เพราะเป็นลูกศิษย์วัด...มีให้เห็น
อยู่มากมายฉันเป็นลูกสะใภ้ฝรั่งสวีเดนที่มีความสุข ได้รับความรัก
ความเมตตา ความอบอุ่นทางใจจากครอบครัวของสามี เพราะฉัน
มีวิชาการเหง้าที่ติดตัวมาจากเมืองไทย ใช้เป็นยาเสน่ห์ เป็นสื่อแห่ง
รัก เป็นผู้ให้และผู้รับที่มีความสุข

2. หลักสูตรวิชาลำบากของฉัน แยกเป็น 3 สาขาวิชาหลัก

2.1 วิชาทำอาหารและแบ่งปัน ฉันเรียนวิชานี้ ตั้งแต่ยังไม่เข้าเรียนระดับประถมศึกษา รู้วิธีหาเงิน ก่อไฟ หาผัก กุ้ง
หอย ปู ปลา ในทุ่งนา ไร่ สวน มาประกอบอาหาร แบ่งปันให้
เพื่อนบ้านและแบ่งขายในตลาดนัด กลับจากโรงเรียนต้องช่วย
ทำงานบ้านกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้าทำอาหาร ฯลฯ พี่
คุณน้อง ต้องช่วยเหลือทำงานบ้านกันเป็นทีม ทำให้สมาชิกใน
ครอบครัว มีชีวิตรอดไม่อดตาย วิชานี้ช่วยให้ฉันอาศัยอยู่ใน
ประเทศสวีเดนแลนด์ได้อย่างมีความสุขเพราะทำอาหาร
กินเองได้ทุกเมนู งานบ้านงานเรือนทำได้คู่ควร สมฐานะ
สะใภ้คุณครูสอนการเรือนชาวสวีเดน

ฉันใช้การแบ่งปันแบบไทยๆ เป็นสื่อกลางเชื่อม
ความสัมพันธ์ทำให้มีเพื่อนแท้ทั้งฝรั่ง และคนไทยในสวีเดน
แลนด์

2.2 วิชาการเงินส่วนบุคคล ฉันเป็นลูกสาวแม่ค้า
นักเศรษฐศาสตร์ นักการเงินส่วนบุคคลที่จบแค่ ป.4 การเงิน
การค้าขายอยู่ในสายเลือด และจิตวิญญาณของฉัน แม่ทวีป
สอนและปลูกฝังนิสัย หนักเอา เบาสู้ ยืนบนขาของตัวเอง
สอนวิธีหาเงิน ออมเงิน และการลงทุน พาฉันไปช่วยขาย
ของที่ตลาดนัด ในตลาดนัด ตลาดสด ฉันได้เห็นครบเกือบ
ทุกกระบวนการของวิชา 18 มงกุฏ และกลวิธีของมิจฉาชีพ
ทำให้ฉันได้รับวัคซีนชีวิตป้องกัน 18 มงกุฏ มาตั้งแต่เด็กๆ
ตลาดนัด ตลาดสด เป็นสนามฝึกวิทยายุทธ วิชาการเงินส่วนบุคคล
และวิชาลงทุนของฉันตั้งแต่เยาว์ บวก ลบ คูณ หาร
เลขเก่ง วิเคราะห์คาดการณ์กำไรขาดทุนในสินค้าที่ซื้อขายเป็น
ทำกำไรได้งามๆ ประสบการณ์ชีวิตในด้านการเงินและการไม่
หยุดพัฒนาตนเอง (อ่าน เรียน และหาความรู้ทางการเงิน
การลงทุน ไม่ต่ำกว่า 3-4 ชั่วโมงเกือบทุกวันทำมาประมาณ
10 ปีแล้ว) ส่งผลให้ฉันสามารถเดินบนเส้นทางสายการเงิน
และการลงทุนในสวีเดนแลนด์ได้ โดยไม่ต้องมีใบปริญญา
จากมหาวิทยาลัยใดๆ ทางด้านเศรษฐศาสตร์ การเงิน การ
ธนาคาร การบัญชี การลงทุนของโลกมากรันตี

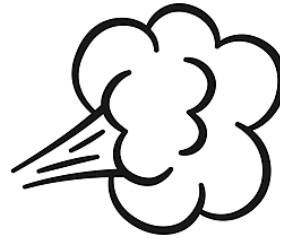
2.3 วิชารู้จักตัวตน รู้อะไรไม่รู้...รู้จักตัวเอง ใช้ชีวิตคนเดียว
ได้ รักตัวเองเป็น เมื่อรู้จักตัวเองดี การพัฒนาชีวิต ยกระดับ
จิตใจสามารถทำได้ง่ายขึ้น ไม่เก่งตรงไหนหาความรู้ เรียน
รู้ ลงมือทำ ไม่ดีตรงไหน ลด ละ เลิก...รู้จักประมาณตน กิน
อยู่ ใช้จ่ายต่ำกว่าฐานะ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน รู้วิธีตัดสินใจที่
เกิน รู้วิธีเพิ่มเติมนิสัยที่ขาด ไม่วิ่งตาม ลาก ยศ สรรเสริญ
ใช้ความดีนำทางชีวิต

**“คัมภีร์ชีวิตของฉัน ทำให้ชีวิตฉัน พอดี และดีพอ
ช่วยพลิกทุกข์ให้เป็นสุข เป็นบทเรียนสอนชีวิตได้เจ้าค่ะ”**



เหตุเกิดเพราะ

โรคลม



โดย คนปรุงชา

นอกจากเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจของรัสเซีย ความหลากหลายทางวัฒนธรรมของรัสเซียก็น่าสนใจ เช่น วัฒนธรรมการดื่มชา ซึ่งผู้เขียนจะนำมาเล่าในครั้งต่อไป วัฒนธรรมการกิน อาหารของรัสเซียที่ขึ้นชื่อและเป็นที่ชื่นชอบคือ เปลมินี เราน่าจะเรียกว่าเกี้ยวรัสเซีย ซึ่งมีทั้งไส้เนื้อ และ ไส้ผักหลากหลายชนิด ส่วนอีกเมนูคือ ซุปโบร์ช (Borshch) คือ ซุปบีรุต สีแดงเข้ม มีส่วนผสมของบีรุต หัวหอม ต้นกระเทียมหอม ผักหลากหลายชนิด เคี้ยวกับเนื้อสัตว์จนนุ่ม จนน้ำซุปรสชาติกลมกล่อม เสริฟกับชาวครีม (นมเปรี้ยว) เป็นที่ชื่นชอบของทุกคนในกลุ่ม อร่อยจนเกิดเหตุ ที่ทำให้ผู้เขียนจำได้ไม่ลืม เป็นวันที่เพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มยืนยันกรานว่าจะกินซุปโบร์ชเป็นมื้อเที่ยง เนื่องจากไม่ค่อยหิว และซุปเป็นเมนูที่กินง่าย รสชาติถูกปาก

อาจจะเพราะวัยสาวเหลือน้อย ส.ว. ตลุยทั่วมอสโก ทำให้เพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มอ่อนล้า เนื่องจากผิดที่ ทำให้ไม่สามารถหลับสนิท ผิดอากาศทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน อาหารการกินที่ไม่คุ้นชินทำให้ท้องอืด เรอบ่อยครั้ง โรคประจำตัวที่มีอย่างโรคลมบ่อยครั้ง ก็ทำให้เบื่ออาหาร ดังนั้นเธอจึงเลือกกินซุป แทนอาหารจานหลัก ช่วงบ่ายทุกคนไปเดินซื้อของที่ถนนคนเดิน Arbat ที่นี่มีร้านค้ามากมาย ทั้งร้านจิ๋วเวอรี่ ร้านขายของที่ระลึก ร้านขายสินค้าพื้นเมือง ร้านกาแฟ ร้านอาหาร เรียงรายยาวสุดปลายถนน เดินกันจนเพลิน เพื่อน 3 คน ขอแยกไปดูของที่ระลึกอีกชั่วโมง เจอกันที่หน้าสถานีรถไฟ Arbat ส่วนเพื่อนอีกคน ยืนหน้าซิดชาว ไรส์เลือด ไรร์เรียวแรง บอกว่าหายใจลำบาก อึดอัดมาก จะเป็นลม อยากจะหาที่นั่งพัก ผู้เขียนรีบรื้อหาพยาบาลในกระเป๋าเป้ ยาดม น้ำมันเหลืองจัดออกมาทาถูที่มีและขมิบ บอกเพื่อนให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออกช้าๆ จากนั้นพาเดินหาร้านกาแฟ ไปเจอร้านที่ตกแต่งคล้ายศูนย์อาหาร ภายในห้องกว้างขวาง มีโต๊ะที่นั่งมากมาย แต่มีลูกค้าประปรายเนื่องจากยามบ่าย

หนึ่งในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เขียน เมื่อไม่นานมานี้ ในช่วงที่เดินทางไปดูตลาดชาที่มอสโก ประเทศรัสเซีย

มีเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วย 4 คน เป็นทริปที่ทุกคน ตื่นตาตื่นใจกับความสวยงาม ของศิลปะ และสถาปัตยกรรมที่แสดงถึงความรุ่งเรืองทางประวัติศาสตร์ของรัสเซีย ดังจะเห็นได้จาก พระราชวังเครมลิน โบสถ์เซนต์บาซิล โบสถ์เซนต์เซาเวียร์ และที่ทำให้เพื่อนๆ ประทับใจมากคือ สถานีรถไฟใต้ดิน (Metro) ที่มอสโก ทั้งสะอาด แต่ละสถานีตกแต่งไว้อย่างสวยงาม งดงามมาก อย่างเช่น สถานี Komsomolskaya ผนังของสถานีรถไฟ ที่สลักจากหินอ่อนเป็นลวดลายสไตล์เรเนซองส์อันอ่อนช้อยงดงาม และเพดานของอาคารมีโคมไฟระย้าขนาดใหญ่ ห้อย เว้นระยะได้อย่างสวยงามให้ความสว่างแก่ผู้คนที่เดินผ่านไปมาในบริเวณสถานี ส่วนสถานี Novoslobodskaya ก็จะใช้แผ่นกระจกสีตกแต่งในแนวศิลปะ ยังมีอีกกว่า 200 สถานี ถ้าจะต้องสำรวจคงใช้เวลาเป็นเดือน

ไม่ใช่ช่วงเวลาอาหาร จึงไม่พลุกพ่วน อีกด้านเป็น
เคาน์เตอร์ขายอาหารเรียงรายหลายร้าน เมื่อเลือกที่นั่ง
ได้ ผู้เขียนก็รีบเดินหาเคาน์เตอร์ขายเครื่องดื่มซึ่งอยู่เกือบ
ด้านในสุดของร้าน มีลักษณะคล้ายบาร์เปิด เห็นหนุ่มน้อย
ผมบลอนด์ กำลังง่วนอยู่กับการผสมเครื่องดื่ม ขยี้ชิ่งกับใบ
สะระแหน่ด้วยสากไม้แท่งเล็กๆ ในแก้ว จากนั้นเติมน้ำผึ้ง
น้ำมะนาว และคนจนเข้ากัน นี่ละ...ใช่เลยเครื่องดื่มขับลม
ในกระเพาะที่ได้ผลที่สุด

ขิงสด ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ใบสะระแหน่ (Mint leaves) ช่วยขับลม บรรเทาอาการแน่นท้อง ลดแก๊สในลำไส้



น้ำมะนาวที่ผสมในน้ำอุ่น ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด เรอ ท้องอืด

น้ำผึ้ง ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย

เมื่อเห็นสรรพคุณของสิ่งที่อยู่ในแก้ว ก็ไม่รอช้า
ส่งสายต้ายิ้มหวานให้หนุ่มน้อย พร้อมกับ ชื่นว้ไปทีแก้ว
เครื่องดื่มใบนั้น ยกมือชู 2 นิ้ว ภาษามือย่อมไม่มีอะไรผิด
พลาด และได้ตั้งใจ เร็วไว ไม่รอช้า รับประทานเครื่องดื่มร้อนๆ
ไปให้เพื่อนที่นั่งหน้าซิดขาว สุดดมยออย่างหงอยๆ บอก
ให้เธอจิบไปช้าๆ เรื่อยๆ ส่วนมือก็ช่วยลูบท้องที่แข็งตึง
เหมือนลูกโป่งของเธอเบาๆ วนไปตามเข็มนาฬิกาหลาย
รอบ ในใจก็ได้แต่ลุ้นให้เธอออกมา เพื่อให้ลมที่อัดอยู่
ภายในได้ระบายออกมา ก็จะดีขึ้น จิบไปได้ครึ่งแก้ว ทันใด
นั้นเสียง เรอ...เอออออ...ดังลั่นออกมาจนโต๊ะข้างเคียง
หันมามองหมดทุกคน เธอยังคง เรออออ ติดต่อกันสัปดาห์
สี่ชมพูเรื้อบนใบหน้าอันเรียวงามของเธอก็กลับคืนมาให้
เห็น โล่งใจจริง ๆ ปลอบโยนเพื่อนก็เหมือนปลอบโยนตัว
เอง เพราะต่างก็ตกใจกับเหตุการณ์นี้ กลิ่นที่ออกมาจาก
ปากมีหัวหอมโชยนำมาพร้อมกลิ่นดอกกะหล่ำ ทำให้มั่นใจ
ว่า เกิดจากอาหารไม่ย่อย ก็ก่อให้เกิดการสะสมแก๊สอัด
แน่นในท้อง

เราไม่ควรมองข้ามโรคลม ว่าเป็นเพียง ท้องอืด
แน่นท้อง เมื่ออาการรุนแรงขึ้น อาจทำให้หายใจไม่ออก

แน่นหน้าอก ถึงกลับหมดสติได้ โรคลมเกิดได้หลาย
สาเหตุ และสามารถเกิดขึ้นกับคนทุกวัย

- อาจเกิดจากกระเพาะอาหารบีบตัวช้า ทำให้
ระบบย่อยอาหาร ทำการย่อยอาหารนานกว่าปกติ
ซึ่งทำให้น้ำตาลอยู่ในลำไส้เวลานานขึ้น และก่อให้เกิด
การสะสมแก๊ส
- ในคนสูงวัย การดูดซึมคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่า
ปกติ เนื่องจากปริมาณเอนไซม์น้อยก็นำไปสู่การ
แพ้อาหารที่มีแลคโตส หรือที่เรียกว่า น้ำตาลนม
มีอยู่ในข้าว, แป้ง, นมวัว, ครีม ทำให้เกิดแก๊สใน
กระเพาะอาหารและลำไส้



- การใช้ยาปฏิชีวนะ , ยาแก้ปวด, ยาลดกรด, ยาควบคุม
ความดัน ในระยะยาว ยาเหล่านี้จะฆ่าแบคทีเรียที่
ดีและไม่ดีออกไปจากร่างกายเรา และทำลายระบบ
ธรรมชาติของร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด
ได้ดังนั้นเราสามารถป้องกันได้ด้วยการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดกรดและแก๊ส เช่น งด
อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่ย่อยยาก ถั่วหลากชนิด
ผักตระกูลกะหล่ำ บรอกโคลี หัวหอม กระเทียม กล้วย
ขนมปังโฮลวีท รวมถึงกาแฟ น้ำอัดลมและแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารในแต่ละมื้อไม่มากเกินไป และไม่
รับประทานควรเคี้ยวอาหารให้ช้าลง เพื่อช่วยให้
กระเพาะทำงานได้ดี

“หลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ในชีวิตทำให้เราได้เรียนรู้
เสมอ การมองปัญหา
และใช้สติ ในการแก้ไข
นี่จึงเป็นบทเรียนชีวิต
ที่ผู้เขียนไม่เคยลืม”





หมอนวด เขาคุยกัน

โดย อาจารย์โส

ข้อห้าม ข้อควรระวังในการนวด และจรรยาบรรณของหมอนวด

วันหนึ่ง..ก่อนเริ่มเรียนนวด

นักเรียน: อาจารย์คะ หนูมาเรียนที่นี่ รอบที่3 แล้วนะคะ ทำไมหนูต้องทำข้อสอบอันนี้อีก (ทำหน้าเบื่อๆ)

อ.โส: แล้วหนู จำได้หรือยังคะ (ยิ้มๆ)

นักเรียน: ก็...ยังคะ คือ...ต้องจำได้ทั้งหมด และเขียนได้ทุกข้อเลยหรอคะ มันเยอะนะ ข้อห้าม ข้อควรระวังในการนวด และจรรยาบรรณของหมอนวดอะคะ

อ.โส: ไม่ต้องเขียนได้ทุกข้อ หรือจำได้ทั้งหมดหรอกคะ แต่ต้องรู้ทุกข้อเท่านั้นเอง...

เพราะ **3** อย่างนี้ คือหัวใจของการนวด...ทุกครั้งที่นวด
ต้องระลึกถึงตลอดเวลา

1. ข้อห้ามของการนวดมีอะไรบ้าง...ห้ามคือห้าม...
ห้าม แปลว่า ทำไม่ได้ เพราะผลที่ตามมาอาจจะทำให้ลูกค้าไม่
สบาย มีอาการแทรกซ้อนอย่างอื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถรู้ได้
อาจจะอันตรายมากหรือน้อยต่างกันไปค่ะ

2. ข้อควรระวังของการนวดมีอะไรบ้าง ระวังแปลว่า นวด
ได้ แต่ตลอดการนวดต้องนวดอย่างระมัดระวัง เช่น

- คนเป็นโรคหัวใจให้นวดอย่างช้าๆ..นุ่มนวล ไม่กดหนัก..หรือ
- ผู้สูงอายุ ไม่นวดยืดดัด หรือ
- คนเป็นเบาหวานไม่นวดกดหนักๆ ให้เนื้อช้ำ หรือ
- คนใส่เหล็กตามเหล็กในส่วนต่างๆของร่างกายให้ลูบ นวด
อย่างเบามือ หรือ
- คนเป็นแผลเปิด ก็ให้หลีกเลี่ยงการนวดบริเวณนั้น..และ
- อีกหลายๆอย่างที่เรต้องระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาที่ทำการ
นวด

3. จรรยาบรรณของหมอนวด คือ การกระทำที่ดีๆ ของหมอ
นวด ที่ตัวหมอนวดต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีอยู่ 3 หัวข้อ
คือ มีศีลธรรม คุณธรรม และมีมารยา หากหมอนวดไม่รู้ว่า
การเป็นหมอนวดต้องทำตัวอย่างไรบ้าง ก็จะทำให้อาชีพนวด
เสื่อมเสียได้

นักเรียน: ยาวๆๆๆ เลยคะ...เข้าใจคะ แล้วรอบหน้า
หนูต้องทำข้อสอบชุดนี้อีกมั๊ยคะ

อ.โส: ไม่ต้องแล้วคะ 3 รอบนี้ ก็เพียงพอสำหรับการ
จดจำในห้องเรียนแล้ว...แต่ๆๆ ในการทำงาน มัน
ไม่เพียงพออะคะต้องตรวจ ต้องดู ต้องพิจารณาทุก
ครั้งคะ

เริ่มทำข้อสอบได้แล้วนะคะ

เรื่องนี้..สอนให้รู้ว่า..

ถึงจะรู้ว่า..เขาเบื่อ..เขาไม่ชอบ..เขาไม่ยอมทำ..และ
เขาอาจจะไม่ชอบเรา..ไม่รักเรา..

และไม่มาหาเราอีก...

แต่เราก็ยัง..ต้องพยายามให้เขาทำ..เพราะเรารักเขา..

อยากเห็นเขาเจริญเติบโต..

อย่างมั่นคงและแข็งแรง

ด้วยรักจากใจ อาจารย์โสค่ะ





ฝัน ให้ไกล

โดย พจนารถ ชีบังเกิด
Jimi The Coach

แล้วไปให้ถึง

คำพูดนี้พวกเราคงเคยได้ยิน
มานานแล้ว การที่ได้มาอยู่ที่
ประเทศสวิตเซอร์แลนด์นี้
ก็คงเคยเป็นความฝัน
ของพวกเรา ในครั้งหนึ่งเช่นกัน

แต่การฝันเมื่อหลับ กับฝัน
เมื่อตื่น ต่างกันตรงนี้

ในขณะที่เราฝันตอนหลับ
มันคือการทำงานของจิตใต้สำนึก เรา
บังคับควบคุมอะไรไม่ได้ เพราะขณะหลับ
กลไกของร่างกาย ที่ ทำหน้าที่ควบคุม
พฤติกรรม และความคิดของเรา กำลัง
หลับ แต่จิตของเราไม่เคยหลับไหล เค้าจึง
มีอิสระในการทำงาน และส่งสัญญาณออก
มาตามที่เรา รู้สึกผ่านความฝัน ซึ่งบางครั้ง
ก็ส่งสัญญาณออกมาในรูปของเรื่องราว
เหตุการณ์ ผู้คน หรือสัญลักษณ์แปลกๆ ซึ่ง
เราต้องตีความจึงจะเข้าใจ หรืออาจปล่อย
ผ่านไป เพราะไม่มีทางเข้าใจได้ หรือไม่ได้
ให้ความสำคัญ

แต่ฝันเมื่อตื่นนี่สิ มันคืออะไร
มันคือความคิด หรือคือจินตนาการ หรือ
คือฟุ้งซ่าน ไม่ว่ามันจะเป็นอะไรหรือถูก
เรียกว่าอะไร ใดๆ ก็ฝันแล้ว อย่าปล่อยให้
ให้ผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์ ทุกสิ่งที่เกิด
ขึ้นในชีวิตเรา ไม่เคยเกิดขึ้นโดยไม่มีที่มา
ทุกสิ่งในโลกนี้เกิดจากเหตุทั้งสิ้น แต่เหตุ
นั้นคืออดีต เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้
แล้ว สิ่งที่เราบริหารจัดการได้ คือผล
แบบใหม่ที่เรากำลังต้องการ

ซึ่งอาจจะดีแบบเดิม ดีกว่าเดิม หรือแตกต่างไปจากชีวิตแบบเดิม
โดยสิ้นเชิง นั่นหมายความว่าเราต้องสร้างเหตุใหม่ ให้ได้ผลแบบที่เราต้องการ เรา
จึงต้องมาสานสร้างฝันที่เป็นลักษณะของความเป็นจริงในอนาคตแบบที่เราต้องการ
ซึ่งถ้าจะเรียกให้หรู เราจะเรียกว่าเป้าหมายในชีวิตหรือวิสัยทัศน์ก็ได้

ขอให้หยุดตรงนี้สักครู่..... หยุดเพื่อชื่นชมตัวเองก่อน ชื่นชมว่าอะไร
นะเธอ.....ตั้งสติตรงนี้ดีๆ เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จของคุณ

การที่คุณสามารถมีความฝันขณะตื่นได้ แสดงว่าคุณมีแรงบันดาลใจที่จะ
ไปต่อ คุณมีวิสัยทัศน์ คุณมีพลัง คุณรักความก้าวหน้า คุณเป็นนักสู้ คุณมีจินตนาการ
สร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าเปลี่ยนแปลง และคุณรับผิดชอบกับชีวิตของตนเอง คุณเห็น
คุณสมบัติเหล่านั้นในตัวคุณหรือยัง อย่าลืมนึกว่าคุณคือผู้บัญชาการชีวิตของคุณเอง ไม่มี
ใครบัญชาการชีวิตคุณได้ ยกเว้นคุณอนุญาตให้เขาทำเช่นนั้นเอง

คนส่วนใหญ่พลาดตรงนี้แหละ คือ คนประเภทหนึ่ง พอมีความฝันแล้ว
รีบโดดออกไปลงมือทำเลย โดยยังไม่ทันสำรวจทรัพยากรในตัวตนว่าตนเองมี
คุณสมบัติอะไรที่เอื้อประโยชน์ต่อความฝันนั้น และฝันนั้นถ้าจะสำเร็จได้ต้องดึง
เอาศักยภาพหรือความสามารถตัวไหนออกมาใช้ และต้องเพิ่มเติมศักยภาพตัว
ไหนที่ตนเองยังไม่แข็งแรง ในที่นี้จะเน้นที่ศักยภาพภายในตัวตนก่อน เพราะเป็น
ปัจจัยหลักของความสำเร็จและเป็นที่มาของปัจจัยภายนอกด้วย

ส่วนคนอีกประเภทหนึ่ง พอฝันเสร็จแล้วก็ทอดความฝันนั้นไว้ พร่ำเพ้อ
ถึงฝันนั้นโดยพอใจในภาพฝัน สามารถพูดให้คนอื่นฟังได้เป็นฉากๆ ยิ่งพูดยิ่งพอใจ
จนลืมนึกไปว่ามันเป็นเพียงความฝัน หรือเป้าหมายที่อยากได้ แต่ไม่ลงมือทำสักที จน
วันหนึ่งก็จะรู้สึกท้อ และนับวันก็จะผิดหวังกับตัวเองไปเรื่อยๆ จนหมดไฟ และ
ถอดใจในที่สุด

ในฐานะที่เป็นชี้อิโอของชีวิตตัวเอง เราต้องตระหนักรู้ในเป้าหมายของ
ชีวิตเรา เราต้องฝันให้เป็น ถ้าจินตนาการในสิ่งที่อยากให้เป็น โดยใช้ทั้งความรู้
เดิม ประสบการณ์เดิม นำมาเป็นฐานเพื่อสร้างจินตนาการใหม่ๆ ขออย่าว่านำมา
เป็นฐานเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องพาศักยภาพเดิม ความรู้และประสบการณ์เดิม ไป
ด้วยทั้งหมดถ้าคุณสมบัติเหล่านั้นไม่ส่งเสริมภาพฝันใหม่ที่อยากให้เกิด ถ้าทั้ง
กล้าตัด กล้าวาง สิ่งที่ถนัด หรือสิ่งที่เคยได้ผลในอดีต

บางทีก็ต้องพร่ำบอกตัวเองเหมือนชื่อหนังสือของ

Dr. Marshall Goldsmith ว่า

“What got you here won't get you there”





อะไรที่พาคุณมา
จนถึงวันนี้ มันจะไม่ใช่
สิ่งที่พาคุณไปจนบรรลุภาพที่
ฝันไว้ โลกเปลี่ยนไปทุกวัน วิธีคิดและ
วิธีการของเราก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย

ตรงนี้แหละที่ต้องหยุดสำรวจตนเองตามที่กล่าว
ไว้ข้างต้น ชื่นชมตัวเองอย่างจริงใจ ไม่ต้องถ่อมตนหรือ
เขินอายกับตัวเอง เห็นศักยภาพของตนเองแบบที่คุณเป็น รัก
ตัวเอง ศรัทธาตัวเองให้ได้ก่อน เพราะนี่คือพลังที่จะพาให้ฝัน
นั้นเป็นจริงและสำเร็จได้อย่างมีพลัง ส่วนไหนที่เป็นจุดด้อยก็ให้
ยอมรับว่ามันไม่ใช่จุดแข็งของเรา ถ้าจำเป็นต้องพัฒนาก็พัฒนาไป
อย่างตั้งใจ และรู้เนื้อรู้ตัวว่าเรากำลังพัฒนา ยอมรับใช้พลังมากกว่า
คนอื่น เหนื่อยกว่าคนอื่น แต่เต็มใจที่จะพัฒนาเพราะมันจำเป็นต่อความฝัน
หรือเป้าหมายของเรา และอย่าลืมว่า ถ้าจุดด้อยข้อไหนไม่จำเป็นสำหรับชีวิต
และเป้าหมายของเรา ก็ไม่มีความจำเป็นต้องไปเหนื่อยในการพัฒนา ไม่ต้องแข่ง
กับใคร เราไม่จำเป็นต้องเก่งทุกเรื่อง แต่เราต้องเก่งในเรื่องของเราโดยไม่ต้อง
เทียบมาตรฐานกับคนอื่น เพราะเป้าหมายหรือฝันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ใช้
ศักยภาพคนละชุดกัน เพียงแค่ชีวิตนี้ไม่ต้องแข่งกับใคร เราก็ได้พลังชีวิตกลับมาสาน
ฝันของเราอีกมากมายแล้ว **อย่าลืม!!** ว่าทุกการแข่งขัน มีแพ้มีชนะ แต่การสานฝัน
ของตัวเอง มีแต่เส้นทางที่มุ่งสู่เป้าหมายและความสำเร็จ จะมีลื่นก็แค่ช้าหรือเร็วเท่านั้น
ซึ่งอยู่ในความควบคุมของเราเอง ทั้งสิ้น

ที่นี้มาดูเรื่องการไปให้ถึง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ความ
สำเร็จ” แบบไหนเรียกว่าสำเร็จ แน่نونหากทุกอย่างเกิดขึ้นตามที่ฝันไว้ก็อาจจะ
เรียกว่าสำเร็จได้ แต่ให้ถามตัวเองว่าเมื่อสำเร็จแบบที่ฝันไว้แล้ว คุณมีความสุขไหม
ถ้าสำเร็จแล้วยังไม่มีความสุข แปลว่านั่นไม่ใช่ความสำเร็จที่แท้จริง คุณกำลังไล่ล่า
หาความฝันที่ไม่ใช่เป้าหมายในชีวิตที่แท้จริง เพราะถ้าใช่คุณต้องมีความสุข มีพลัง
ที่จะ ใช้ชีวิตต่อไปและพร้อมที่จะสร้างฝันใหม่ๆ ด้วยความเบิกบาน
ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์บนพื้นฐานของจริยธรรม

ดังนั้นความเกี่ยวพันระหว่าง “ฝันให้ไกล” กับ “ไปให้ถึง” อยู่
ที่ตรงนี้ มันดูเหมือนเป็นคนละเรื่อง แต่มันต้องเป็นเรื่องที่สอดคล้องจนหลอมรวม
เป็นเรื่องเดียวกันจนได้ เพราะจุดตัดตรงนี้คือ ความสุขที่มาพร้อมกับความสำเร็จ

**วิธีที่จะทำให้ความฝันกลายเป็นจริงและมีความสุขกับความสำเร็จนั้น มีวิธี
ตรวจเช็คดังนี้**

- คุณเห็นความฝันนั้นชัดเจนไหม คำว่า “ไกล” ของแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่ต้อง
ตามมาตรฐานของใคร ให้วาดฝันนั้นให้ชัดเจนในแบบที่คุณอยากได้จริงๆ โดย
ให้เห็นภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นเป็นภาพสามมิติในจินตนาการของคุณ เห็น
สีสัมผัสชัดเจน ระบุได้ว่าคุณอยู่ที่ไหน บรรยากาศรอบๆ เป็นอย่างไร มีใครบ้าง
อยู่ตรงนั้น ครอบครัว หรือธุรกิจการงานของคุณเป็นอย่างไร คนเหล่านั้นกำลัง
ทำอะไร พูดอะไร คุณพูดอะไรกับพวกเขา สถานะคุณเป็นอย่างไร และคุณ
รู้สึกอย่างไรกับตัวเอง

- เมื่อเห็นภาพในข้อหนึ่งชัดเจนแล้ว ลองถามตัวเองว่า
เมื่อคุณสำเร็จได้อย่างภาพฝันในข้อหนึ่งแล้ว คุณได้อะไร
ในชีวิต ถามคำถามเดิมซ้ำหลายๆ ครั้ง เพราะคุณอาจจะ
ได้คำตอบหลายคำตอบทั้งแนวกว้างและแนวลึก เช่น เมื่อ
เป้าหมายหรือสิ่งที่ฝันนั้นเป็นจริง คุณจะความภาคภูมิใจ
ในตนเอง เคารพตนเองมากขึ้น เมื่อคุณเคารพตนเอง
ได้มากขึ้น คุณก็สามารถทำภารกิจที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม
ได้ เมื่อคุณกล้าทำงานที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม คุณก็เป็นแบบ
อย่างที่ดีของเพื่อนร่วมงาน ของลูก และเป็นที่ภาคภูมิใจ
ของครอบครัว เมื่อเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็น
ที่ภาคภูมิใจของตนเองและครอบครัว คุณก็
ทำหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ
แล้ว มีความสุขที่สุดแล้ว ก็นี่แหละคือความ
หมายที่สูงสุดของชีวิตมิใช่หรือ เป็นต้น คำตอบ
ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ลองตรวจเช็ค
คำตอบของคุณดู

เมื่อยิ่งไตร่ตรองในคำตอบอย่าง
ลึกๆ ในทั้งสองข้อนี้ คุณจะเห็นเองว่า
ความฝัน กับการออกเดินทางตามฝัน
มันเป็นเรื่องราวเดียวกันหรือไม่ เพราะ
ถ้าความสำเร็จในความฝันของคุณ ไม่ได้
ทำให้คุณอึดอ้อม หรือมีความสุขขึ้น นั่น
หมายความว่าฝันนั้นไม่เป็นประโยชน์ต่อ
ชีวิตคุณเลย ยิ่งออกแรงทำเท่าไรชีวิตจะ
เหนื่อยขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ถึงเป้าหมายสูงสุด
ที่ต้องการในชีวิต

*การมีความฝัน ไม่ใช่ความโลภหรือกิเลส
แต่เป็นการปักหมุดให้กับเส้นทางเดินใน
ชีวิต และเมื่อปักหมุดเสร็จให้กลับมาอยู่
กับปัจจุบันในทุกขณะที่ก้าวเดิน มีความ
มุ่งมั่น มีความเพียร ด้วยสติที่มั่นคง ระลึก
รู้เป้าหมาย และศักยภาพของตนเอง รับ
ฟังเสียงติชมจากกัลยาณมิตร ขออย่าว่า
จากกัลยาณมิตรเท่านั้น และพร้อมปรับ
เปลี่ยนเพื่อทำฝันนั้นให้เป็นจริง พัฒนา
ตนเองอย่างชาญฉลาด แล้วคุณจะทำใน
ผลลัพธ์ในชีวิตของคุณเอง คุณเท่านั้นที่
เป็นซีอีโอในชีวิตของคุณเอง ผู้เขียนเชื่อใน
ศักยภาพของคุณ แล้วคุณละ มองเห็นและ
เชื่อในศักยภาพของตนเองหรือยัง...*

สัญญาณ เตือนภัย

โดย ลำดวน

มีใครเคยได้ยินเสียงสัญญาณ หวดดังหวีดหวีดดังทั่วทั้งหมู่บ้าน ทั้งประเทศ สวิตเซอร์แลนด์บ้างไหม ตอนได้ยินครั้งแรก เคยสงสัยกันไหมว่าเสียงอะไร เกิดอะไรขึ้น ลำดวนจะมาไขข้อข้องใจค่ะ

ที่สวิตเซอร์แลนด์ จะทดสอบทุกปี ในวันพุธแรกของ เดือนกุมภาพันธ์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติงาน ซึ่งจะมีสัญญาณเตือนทั่วไป กับสัญญาณเตือนน้ำ คนที่อาศัยอยู่ในสวิส จะรู้เรื่องการทดสอบไซเรนล่วงหน้า ผ่านสปอตวิทยุ และทีวี ตลอดจนสื่อเผยแพร่ เช่น จากหนังสือพิมพ์ประจำถิ่นที่อยู่ แล้วยังที่ลำดวนอยู่ชื่อว่า หนังสือพิมพ์ Anzeiger จะออกสู่สายตาประชาชนทุกวันพฤหัสบดี ในวันนี้จะมีข้อมูลหลากหลาย และแน่นอนจะมีข้อมูลเรื่องสัญญาณเตือนบอกไว้ด้วยว่าจะมีการทดสอบวันไหน เวลาใด เราจะได้ไม่ตกใจ

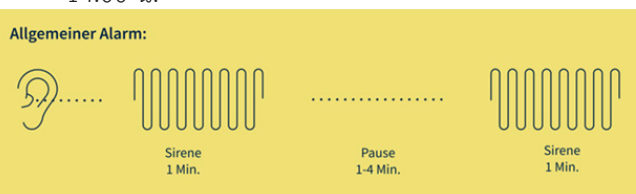
มาดูกันว่า สัญญาณเตือน จากเสียงไซเรน หรือสัญญาณเตือนภัย ทั้ง 2 แบบ เป็นอย่างไร เวลา **13:30** น. “สัญญาณแจ้งเตือนทั่วไ

ตอบสนองต่อสัญญาณเตือนภัยอย่างถูกต้อง

หากสัญญาณ “แจ้งเตือนทั่วไ

“สัญญาณเตือนน้ำ” หมายความว่า ให้

เชื่อนเก็บน้ำ ที่มีระบบเตือนภัย (ข้อมูลปี ค.ศ. 2015)



และตั้งแต่เวลา **14:15** น. จนถึงอย่างช้าที่สุดคือ 15:00 น. จะเป็น “สัญญาณเตือนภัยน้ำ” จะทดสอบในพื้นที่อันตราย

WIE IST DAS ZEICHEN WASSERALARM?



Der Wasseralarm besteht aus **12 tiefen Tönen**, die je 20 Sekunden dauern und in Abständen von 10 Sekunden aufeinander folgen.

20 Sek. 10 Sek. 10 Sek. 12x

STAUSEEN (STAUANLAGEN) MIT WASSERALARMSYSTEM Stand Ende 2015

AG Stausee Bremgarten-Zufikon (Flusskraftwerk) Stausee Wettingen (Flusskraftwerk)	NW Bannalpsee
BE Arensee/ Lac d'Arnon Geltersee Grimsensee (Staumauern Spittelamm und Seuferegg) Mattenalpsee Oberaarsee Räterichsbodensee Wohlensee (Wasserkraftwerk Mühleberg)	SG Gigerwaldsee Mapraggsee
FR Lac de la Gruyère / Greyerzersee (Staumauer Rossens) Lac de Montsalvens Schiffenensee	SZ Sihlsee Wägitalersee (Staumauer Schräb)
GE Chancy-Pougny (Flusskraftwerk) Verbois (Flusskraftwerk)	TI Bacino di Val Malvaglia Lago dei Cavagnò (Staumauer Cavagnoli) Lago della Sella Lago del Narè Lago del Sambuco Lago del Zött Lago di Lucendro Lago di Luzzone Lago di Palagnedra Lago di Robie Lago di Vogorno (Staumauer Contra) Lago Ritom (Staumauer Piora)
GL Garichtisee Klöntalersee (Talsperre Rhodannenbergr) Limmerensee	UR Göschenalpsee
GR Albignasee Lag da Pigniu / Panixer-Stausee Lago Bianco (Staumauern Arias und Scala) Lago di Lei Lago di Livigno (Staumauer Punt dal Gal) Lago d'Isola Lai da Marmorera Lai da Nalps Lai da Ova Spin Lai da Sontga Maria / Lago di Santa Maria Lai di Curnera Stausee Solis Sufnersee (Crestawaldamm) Zervreilasee	VD Lac de l'Hongrin Lac du Vernex (Talsperre Rossinière)
NE Lac de Moron (Barrage du Châtelot)	VS Griessee Illsee Lac de Cleuson Lac de Mauvoisin Lac de Moiry Lac d'Émosson (Staumauer Barberine) Lac de Salanfe Lac des Dix (Staumauer Grande Dixence) Lac des Toules Lac de Tseuzier Mattmarksee Sanetschsee Stausee Gibidum (Staumauer Gebidem) Totensee

Die Nahzone unterhalb einer Stauanlage umfasst das Gebiet, das bei einem plötzlichen totalen Bruch der Stauanlage innert zwei Stunden überflutet würde.



คราวนี้เรารู้กัน
แล้วนะค่ะ ว่า
วันพุธแรกของ
เดือนกุมภาพันธ์
เป็นการทดสอบ
เฉยๆ ไม่ต้องตกใจ
แต่ถ้าเกิดเสียง
หวอดัง ในวันอื่นๆ
ให้ตั้งสติไว้ แล้ว
เตรียมใจ พาดัว
ให้ออกจากพื้นที่มี
ภัย หรือพื้นที่เสี่ยง
นั้นๆ นะค่ะ แต่ขอ
ภาวนาว่าให้ได้ยิน
แค่วันพุธแรกของ
เดือนกุมภาพันธ์
(ปีหน้าก็ 1 ก.พ.
2023) พอนะค่ะ...

ที่มา: <https://www.alert.swiss/de/vorsorge/bei-gefahr-richtig-reagieren.html>

QR Code



กับชีวิตประจำวัน

โดย นกฮูก

QR code มาจากคำว่า Quick Response Code ที่
เราเรียกว่า รหัสคิวอาร์ หรือ คิวอาร์โค้ด

หน้าตาของคิวอาร์โค้ด เป็นป้ายรูปสี่เหลี่ยม ภายในสี่เหลี่ยมนั้นมีจุดสีดำขนาดต่างๆ บนพื้นสีขาว รหัสนี้สามารถอ่านได้ด้วยเครื่องมืออ่านภาพ เช่น กล้องถ่ายรูป หรือ เครื่องสแกน เมื่ออ่านแล้ว จะประมวลผลออกเป็นข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สร้างรหัสต้องการสร้างข้อมูล จากภาพจุดสีดำสลับขาวนี้ เก็บข้อมูลได้มากมาย เมื่อถูกอ่านก็แปลงเป็นข้อความได้หลากหลายมากมายภายในเวลาที่รวดเร็ว เราทุกคนคงได้ใช้คิวอาร์โค้ดกันมาระยะหนึ่งแล้ว แต่สำหรับเราๆ ผู้ใช้มาทำความรู้จักกันไว้ คิวอาร์โค้ดใช้ทำอะไร และประโยชน์อย่างไร (แต่การสร้างโค้ดให้อ่านข้อมูลได้ คงเป็นศาสตร์ที่ซับซ้อนเกินไปสำหรับเรา)

ประวัติ

รหัสคิวอาร์นี้ เริ่มใช้เมื่อปี ค.ศ. 1994 ผู้คิดค้นคือ นาย มาซาฮิโร ฮาซา เจ้าหน้าที่บริษัทเดนโซเวฟ ประเทศ ญี่ปุ่น ผู้ผลิตชิ้นส่วนเครื่องยนต์ สร้างโค้ดขึ้นเพื่อการเก็บข้อมูลของผลิตภัณฑ์ บริษัทเดนโซ เป็นผู้ถือลิขสิทธิ์คิวอาร์โค้ด แต่ไม่ได้สงวนลิขสิทธิ์ ทำให้เกิดประโยชน์และมีการใช้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว

ใช้ที่ไหนบ้าง

ติดตามสินค้า แต่แรกที่บริษัทผลิตรถยนต์และชิ้นส่วน ใช้รหัสคิวอาร์เก็บข้อมูลสินค้า เพียงสแกนโค้ด จะเห็นข้อมูลการผลิต การระบุประเภทสิ่งของ วันที่ผลิต ที่เก็บ การจัดการเอกสาร การขาย การตลาดทั่วไป

งานโฆษณา เพียงใช้มือถือสแกนที่โค้ด จะสามารถอ่านข้อมูล เปิดเว็บไซต์ได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องคีย์ข้อมูลชื่อเว็บไซต์ให้เสียเวลา โอกาสการซื้อการขาย ของลูกค้าสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น

จ่ายเงินโดยใช้คิวอาร์โค้ด โดยการใส่ข้อมูลบัญชี ธนาคาร หรือข้อมูลบัตรเครดิต ร่วมกับการใช้แอปพลิเคชัน ทำให้การจ่ายเงินในร้านค้าง่ายขึ้น และโดยอย่างยิ่งสถานการณ์ระบาดของโควิด ทำให้การจ่ายเงินที่เรียกว่า ระบบไร้สัมผัส แพร่หลายเป็นที่นิยมมากขึ้น

ธนาคาร การใช้ไอแบงก์กิ้ง การจะเข้าสู่ระบบของธนาคาร ซึ่งต้องใช้รหัสผ่าน (พาสเวิร์ด) และเพื่อความปลอดภัยของบัญชี จึงเพิ่มการอ่านคิวอาร์โค้ด จากเจ้าของบัญชีอีกขั้นตอนหนึ่ง ถึงจะเข้าสู่ระบบ (การล็อกอิน) ได้

ซื้อตั๋ว ไม่ว่าจะเป็นตั๋วรถไฟ รถเมล์ ตั๋วเข้าพิพิธภัณฑ์ และสถานที่ต่างๆ สามารถซื้อออนไลน์ ในแอปพลิเคชัน ลูกค้าจะได้รับเป็นตั๋วในมือถือ ที่เป็นรูปรหัสคิวอาร์ ไม่ต้องพิมพ์เป็นแผ่นกระดาษ อีกต่อไป

นึกถึงการซื้อตั๋วรถไฟ (ที่สวิตเซอร์แลนด์ ณ ปัจจุบัน) ที่ไม่ต้องรอคิวอีกแล้ว ไม่เสียเวลา ก่อนขึ้นรถไฟ ใช้มือถือ เปิดแอปของการรถไฟ-ซื้อตั๋ว-จ่ายเงิน ภายในอัตราใจได้ตั๋วคิวอาร์โค้ดในมือถือ ฉะนั้นสถานีรถไฟบางแห่ง ไม่มีพนักงานคอยบริการแล้ว

ร้านอาหาร เดียวนี้ในร้านอาหารมีเมนูรายการอาหาร เมื่อลูกค้าสั่งอาหาร ข้อมูลในรหัส จะแสดงข้อมูลอาหาร ราคา โต๊ะลูกค้า ลูกค้าสามารถจ่ายเงินได้โดยไม่ต้องรอนักงานเสิร์ฟ และเพราะโควิดที่ต้องการ ระยะห่างระหว่างบุคคล ทำให้วิธีนี้แพร่หลายรวดเร็วขึ้นเช่นกัน

Covid Certificate ปี คศ. 2021 คิวอาร์ถูกนำมาใช้ในใบแสดงการฉีดวัคซีน ใบแสดงตัวตนของผู้รับเชื้อโควิด และจะถูกพัฒนาให้ใช้ในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ต่อไป

ระบบการจ่ายบิล ของสวิตเซอร์แลนด์

ล่าสุด ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม
ปีนี้ เป็นต้นมา การจ่ายบิลใช้การอ่าน
ข้อมูลคิวอาร์โค้ด

ตั้งแต่ไหนแต่ไร เรารู้จักการใช้ใบจ่ายเงิน สีมชมพู-แดง และสีส้ม ที่มีข้อมูลชื่อบัญชีผู้รับ เลขอ้างอิง ชื่อผู้จ่าย ที่เราจะนำไปจ่ายเงินที่ธนาคารหรือที่ไปรษณีย์ และก่อนหน้านี้ไปอีก (มีใครทันบ้าง ก่อน คศ. 1986) ใบบิลจ่ายเงินเป็นสีฟ้า แต่ ณ วันนี้ ใบจ่ายเงินสีต่างๆ นั้นถูกยกเลิกหมดแล้ว โดยค่อยๆทยอยใช้บิลที่มีคิวอาร์โค้ดทดแทนมาตั้งแต่ปี 2020 จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2022 เป็นวันสุดท้าย



การจ่ายผ่านคิวอาร์โค้ด นอกเหนือจากการไปจ่ายเงินที่ไปรษณีย์ เราสามารถจ่ายเงินด้วยตนเองทางออนไลน์ ผ่านไอแบงก์กิ้ง โดยใช้สแกนเนอร์ QR Scanner ในแอปของธนาคารนั้น ใช้มือถือหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ ในบิล โดยที่ไม่ต้องเติมข้อมูลด้วยตนเอง เพราะข้อมูลขึ้นมาครบหลังการสแกน ส่วนจำนวนเงิน อาจต้องเติมเอง หรือแจ้งแล้วในบิลนั้น และ/หรือ วันที่ที่จะให้เงินในบัญชี **อย่าลืมตรวจสอบข้อมูลก่อนจะกดยืนยันการจ่ายเงินด้วยนะคะ !!!** เพราะทำงานง่าย เพียงปลายนิ้ว ผลออกไปปั๊บ เงินออกจากบัญชีปั๊บ ถ้าผิดก็จะยุ่งแหละนะ

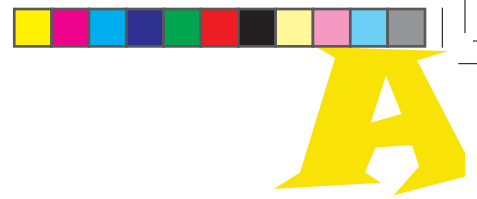
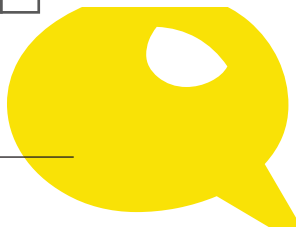
ออกบิลคิวอาร์โค้ดของเราเอง ได้ค่ะ โดยเข้าไปในแอปพลิเคชันธนาคารของเรา แล้วคลิกที่ QR code Generator ใส่ข้อมูลของเรา ผู้รับเงิน แล้วพิมพ์ใบจ่ายเงินที่เป็นคิวอาร์โค้ดของเรา สร้างเองได้เลย

เรื่องของคิวอาร์โค้ด อาจไม่ได้ใหม่สำหรับหลายๆ คน แต่อยากเล่าสู่กันฟัง โดยเฉพาะการจ่ายบิล ซึ่งในปัจจุบันนี้ธนาคารหรือไปรษณีย์ไม่ใช้ใบจ่ายเงินสีๆ ระบบเก่าแล้ว และการพัฒนาการใช้คิวอาร์โค้ดในทุกวงการ และความผูกพันกับมือถือ ที่มีเครื่องอ่านและสแกนคิวอาร์โค้ด สามารถติดต่อ ทำงาน ทำธุรกรรมต่างๆ ระบบเคลื่อนที่ ทำงานได้ทุกที่ ระบบไร้สัมผัส และรักษาระยะห่าง การใช้ชีวิตของเรา ต้องปรับและเดินตามเทคโนโลยีที่ใหม่ๆ และเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ชีวิตใหม่-สดทุกวันนี้คะ

ข้อมูล: Wikipedia



หญิงไทย



ถามมา ตอบไป

คำถาม : หญิงไทย อายุ 50 ปี ถือใบอนุญาตพำนักปี รับเงินแม่หม้าย และส่งเงินเข้ากองทุนเสาที่ 1 เอง หลังจากสามีเสียชีวิต ตอนนี้ต้องการกลับเมืองไทยถาวร จะได้เงินแม่หม้ายส่งไปที่เมืองไทยใหม่ และเงินที่ส่งเข้ากองทุนไว้เอง หลังจากสามีเสียชีวิต จะนำกลับไทยได้ไหม และจะต้องทำอย่างไร

คำตอบ : ถามสั้นๆ ตอบยาวๆ เลยกะ น่าสนใจ มีหลายคำถามอยู่ในประโยคข้างต้น ขอตอบเป็นข้อๆ ดังนี้ค่ะ

* หลังจากสามีเสียชีวิต ต้องการกลับเมืองไทยถาวร จะได้เงินแม่หม้ายส่งไปที่เมืองไทยใหม่?

* ได้ค่ะ...เมื่อจะย้ายออกนอกประเทศ เบื้องต้นให้ติดต่อ แจ้งสำนักงานกองทุน ที่จ่ายเงินแม่หม้าย ณ ปัจจุบัน

- แสดงหลักฐานการแจ้งย้ายออกจากอำเภอ ที่อยู่อาศัย
- หลักฐานที่อยู่ในประเทศไทย และ
- เบอร์บัญชีในประเทศที่ต้องการให้สำนักงานกองทุนฯ โอนเงิน

หลังจากนั้น เอกสารจะถูกส่ง ไปยังสำนักงานกองทุนส่วนกลาง ซึ่งตั้งอยู่ที่เจนีวา เมื่อย้ายไปแล้ว จะได้รับการติดต่อจากสำนักงานกลางเสมอ เพื่อให้แสดงตัวตนว่ายังมีชีวิตอยู่ โดยประสานงานกับสถานทูตสวิสในประเทศไทย ในการรับรองบุคคล

คำถาม : เงินที่ส่งเข้ากองทุนไว้เอง หลังจากสามีเสียชีวิต จะนำกลับไทยได้ไหม

คำตอบ : ถ้าเป็นเงินที่คุณส่งเข้ากองทุนสำหรับตนเอง มีข้อกำหนดในการขอถอนเงินกองทุนเสาที่ 1 สำหรับคนไทย เนื่องจาก

ประเทศไทยไม่ได้ทำสนธิสัญญาร่วมกับ

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ใน

เรื่องการจ่ายเงิน

กองทุน ผู้สูงวัย คนไทยจึงมีสิทธิขอถอนเงินกองทุนที่จ่ายไปแล้ว โดยไม่รอถึงอายุเกษียณ ถ้ามีคุณสมบัติตามข้อกำหนด

(ดังนั้น ผู้มีสัญชาติสวิส และสัญชาติของประเทศที่มีสนธิสัญญาร่วมกันจึงไม่สามารถขอรับเงินก่อนเกษียณ นะคะ)

มีข้อกำหนด ดังนี้

- มีสัญชาติของประเทศที่ไม่มีสนธิสัญญาร่วมกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในเรื่องการจ่ายเงินกองทุนผู้สูงวัย เช่นประเทศไทย เป็นต้น
- ได้จ่ายเงินผู้สูงวัยเข้ากองทุนฯ ไปแล้ว นานกว่า 1 ปี
- ย้ายออกนอกประเทศถาวรจะต้องทำอย่างไร

ติดต่อสำนักงานกองทุนที่เจนีวา Schweizerische Ausgleichskasse SAK in Geneva ค้นหาหัวข้อ AHV-Leistungen สามารถหาที่อยู่สำนักงานฯ ได้ในเน็ต zas.admin.ch (zas, Zentral Ausgleichsstelle) ในเว็บไซต์นี้ ให้โหลดแบบฟอร์มการขอเงินคืน (Anmeldeformular zur Beitragsrückvergütung)

ซึ่งต้องการข้อมูลส่วนตัว และเอกสาร เช่น

1. สำเนาบัตรประจำตัวผู้จ่ายเงิน (AHV Ausweis)
2. สำเนาเอกสารสถานภาพ เช่น ทะเบียนสมรส หรือ ใบมรณะของคู่สมรส หรือใบหย่า
3. สำเนาบัตรประชาชน หรือหนังสือเดินทาง
4. ใบแจ้งย้ายออกนอกประเทศ
5. เอกสารยืนยันที่อยู่ ในประเทศที่จะย้ายไป ในกรณีนี้ คือประเทศไทย

..เพิ่มเติมเรื่องใบอนุญาตพำนักให้ค่ะ ถ้าเป็นใบพำนักประเภท บี ถ้าออกไปนอกประเทศเกิน 6 เดือน ก็หมดอายุ ไม่สามารถต่ออายุได้อีก ถ้าตัดสินใจกลับไปบ้านเกิดเมืองนอน ที่หญิงไทย ก็ขอให้คุณโชคดี มีความสุข ค่ะ..

สุภาษิต

deutsche Redewendungen
สำนวน/สุภาษิต/คำพังเพยเยอรมัน (มันมัน)



สำนวนเยอรมันคล้ายสำนวนไทย

"Mir fällt ein Stein vom Herzen"

คนใจดีใจไหม? หินถึงหล่นจากใจเช่นนั้น ไม่ใช่ว่าอกหนาวเจ้าทั้งหลาย..
ฝรั่งเขาบอกว่าหินหล่นออกจากหัวใจ เรื่องของเขาคงไม่หนักเท่าคนไทย เพราะคนไทยเราบอกว่า "ยกภูเขาออกจากอก" เจ้าคะ หมาดกิงวอล เบาโหวง โลงใจ กันไปเลยก็ดีกว่า ต่อไปนี้เมื่อเราผ่านเรื่องราวอะไรที่ทุกข์ยากๆ หนักๆ ไปได้ ก็สามารถนำสำนวนนี้ไปใช้ได้เลยเจ้าคะ



"Sich an die eigene Nase fassen"

อู๊! ให้จับจมูกทำไม.. จับให้รู้ว่าจะจมูกเราขยับได้ไหมเล่า? เปล่าหรอกค่ะ สำนวนนี้ใกล้เคียงกับสำนวนไทยที่ว่า...
"ว่าแต่เขา อีเหณาเป็นเอง" ไปห้าม หรือตำหนิ ดีเสียอีกคนอื่นเขา แต่กลับทำแบบนั้นเสียเอง การให้จับจมูกตัวเองก็เพื่อให้หันกลับมาดูตนเองนั่นแหละ คุณแม่ฯ ขา ต่อไปนี้ ก่อนจะดุลูกว่าห้ามเล่นโทรศัพท์มือถือถือนานๆ ก็อย่าทำเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็นเสียเองนะคะ 😊



ปฏิทิน กิจกรรม

2566 | 2023

วันประชุมสามัญ
วันครอบครัว

อาทิตย์ที่ 7 พฤษภาคม ค.ศ. 2023
อาทิตย์ที่ 3 กันยายน ค.ศ. 2023

สถานที่ 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

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์
ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ
โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับสมาชิก

- เรียนสมาชิกทราบ -

ท่านสามารถจ่ายค่าสมาชิก ได้ตั้งแต่ได้รับใบจ่ายค่าสมาชิก จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2566

ซึ่งสมาชิกจะยังได้รับวารสารรวมข่าวฉบับเดือนเมษายน

หลังจากนั้น หากสมาชิก ยังไม่จ่ายเงินค่าสมาชิก ภายในวันที่ 30 มิถุนายน

ท่านก็จะพ้นจากสภาพการเป็นสมาชิก และสมาคมไม่สามารถส่งวารสารรวมข่าว ให้ท่านได้ จนกว่าท่านจะชำระค่าสมาชิก

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอขอบพระคุณสมาชิกมา ณ โอกาสนี้

« ใบจ่ายค่าสมาชิก ปี 2023 / Mitgliederbeitrag 2023 »

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

Währung Betrag
CHF 50.00

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 50.00

Konto / Zahlbar an

CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zusätzliche Informationen
Mitgliederbeitrag 2023

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└



เมื่อวันศุกร์ที่ 16 กันยายน
ค.ศ. 2022 ช่วงเวลาประมาณ
15.00 - 17.30 น.

ผู้แทนชุมชนไทย

ใน

สวิตเซอร์แลนด์

จากหลายเขต

พื้นที่ หลากอาชีพ

และกลุ่มจิตอาสาตั้งแต่รุ่นบุกเบิก และรุ่นใหม่



ได้เข้าพบ ฯพณฯ ดอน ปรมัตถ์วินัย รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
ท่านรองนายกรัฐมนตรี และพี่ๆ ที่ได้ร่วมกันสร้างสมาคมหญิงไทยฯ สร้างศาลาไทย จัดงานเทศกาลไทย ฯลฯ ความขอบคุณ
สร้างสังคมไทยในดินแดนบ้านหลังใหม่ ให้อยู่ดี มีสุข..เป็นความภูมิใจของผู้สร้าง เป็นความปลื้มใจ ดีใจ ของเด็กรุ่นใหม่
ที่ได้สานต่อ กำลังใจและแนวทาง ที่ท่านมอบให้กับพวกเรานั้นมีค่ามากมายมหาศาล
ขอขอบพระคุณท่านจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



งานเทศกาลไทย

ครั้งที่ 23

วันที่ 9 - 10 กรกฎาคม 2565

จัดโดย

สถานเอกอัครราชทูต
ณ กรุงเบิร์น



ปีนี้คนแน่นบริเวณสถาน
เอกอัครราชทูต และ
พื้นที่ใกล้เคียง งานนี้
จัดขึ้นเพื่อส่งเสริม
และประชาสัมพันธ์
ประเทศไทยในด้าน
ต่างๆ ชาวสมาคมหญิง
ไทยเพื่อหญิงไทยฯ
ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ
งานด้วยการออกร้าน
จำหน่ายเครื่องตุ้มคะ



กิจกรรม ศาสตร์แห่งชีวิต:

CEO of my life



เมื่อวันศุกร์ที่ 14 ตุลาคม 2022



“ผู้ร่วมงานต่างได้รับความสุข สมหวัง
ปลดล๊อคบางอย่างสำหรับใครบางคน
และหลายคนบอกว่า Happy day ค่ะ”

“จัดโดยสมาคมหญิงไทยฯ
ด้วยการสนับสนุนของสถาน
เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
จากความกรุณาของโค้ชหรือพี่จิมมี่
และความสนใจของพี่น้องชาวไทย
ที่เข้าร่วมกิจกรรม”



พวกเราขอขอบพระคุณ
ท่านเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
และภรรยา คุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ คุณต้น
รวมทั้งข้าราชการ เจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตทุกท่าน

ที่ช่วยจัดเตรียมสถานที่สไตล์สันทนาการ
อาหารกลางวัน อาหารว่าง
และเครื่องดื่ม ที่อร่อยสุดยอด
ไม่รู้ลืม และวิทยากร
คุณพจนารถ ชีบังเกิด (โค้ชจิมมี่)
ที่กรุณาสละเวลามาให้
ความรู้กับพวกเราค่ะ

