

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 26

รวงข้าว



RUANG KHAO

เมษายน 2567
April 2024

ป

รับตัว



ก้าวผ่าน



งานเฉลิมฉลอง วันพ่อแห่งชาติ

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของในหลวงรัชกาลที่ 9

และ วันชาติไทย



เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม ค.ศ. 2023 เวลาประมาณ 18.00-20.30 น.
ณ โรงแรม Bellevue Palace กรุงเทพฯ

โดยเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ พร้อมภริยา นางกฤติกา ทองประเสริฐ
รวมทั้งข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ ให้การต้อนรับแขกต่างบ้าน ต่างเมือง
รวมทั้งตัวแทนสมาคมและชุมชนไทยในสมาพันธรัฐสวิส อย่างอบอุ่น เป็นกันเอง

นางสาวกฤษดา ไทโพธิ์ภู ประธานสมาคมฯ และนางกัลยา พิงค์ เจริญญิก
เป็นตัวแทนเข้าร่วมงานในนามสมาคมหญิงไทยฯ
ขอขอบพระคุณเอกอัครราชทูต ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน
จากสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ที่จัดงานสำคัญนี้มาค่ะ



รวงข้าว



ปีที่ 26 ฉบับเดือนเมษายน

2567/2024

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

เหรัญญิก : กัลยา พิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

เลขานุการ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์

ฝ่ายศิลป : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลิ่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ลำดวน /

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach / ป้าแก้ว /

ชาลิสสา / นกน้อย นกหัวขวาน /

คุณแม่กับสองวัยรุ่น การะเกด /

เมียบรรณกอบ / คนปฐษา / อาจารย์โส /

Amnoi และพี่หญิงไทย

นักแปล : เฟราฮิชิ / จ.น.ท. / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

www.pexels.com / www.flaticon.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

- 5 กว่าจะก้าวผ่าน
8 Navigating Life's Transitions: The Art of Being Flexibility

เรื่องจากเมืองไทย

- 11 มีปัญหา ปริกษาฟรี

กฎหมายน่ารู้

- 11 ภาษีทรัพย์สิน
12 เงินบำนาญสำหรับเด็ก
14 สวัสดิการหม้ายและกำพร้า ของสมาพันธ์รัฐสวิส
15 ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ เสี่ยงอันตราย และเสียเงิน

สรรหามาเล่า

- 16 วอลเลย์บอล ช่วยปรับตัวในบ้านใหม่ได้นะ
18 ปรับตัว หรือ ปรับใจ
20 นกน้อย สร้างรังอย่างไรให้มีความสุข ในแดนใหม่
22 คนในอยากออก คนนอกอยากเข้า
ตอนที่ 2 ช่วงอยู่เมืองไทย ทะเลาะรายวันจนกลายเป็นซีมเศร้า

พิมพ์เขียวชีวิต

- 23 เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม

สุขภาพกาย ใจ

- 24 ขามัดชะแห่งอุจิ

สาระน่ารู้

- 26 ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี ปี ค.ศ. 2024
28 หมอนวดเขาคุยกัน “เทคนิคการนวดหนักสำหรับผู้สูงอายุ”
30 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ
28 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสารรวงข้าวทุกท่านนะคะ

เปลือยแปดปีใหม่ ค.ศ. 2024 ผ่านไปแล้ว 4 เดือน หลายคนเริ่มต้นปี ด้วยการทำตาม New Me's resolution ที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำในปีนี้ หลายคนกำลังจดๆ จ้องๆ ว่าจะทำ แต่ก็ยังไม่ได้ลงมือซะที รับๆ นะคะ เวลาผ่านไปไวจริงๆ เดียวสิ่งที่ตั้งใจไว้จะไม่สำเร็จดังหวังนะคะ เวลาจำกัด ใช้ให้คุ้มค่าค่ะ

รวงข้าวฉบับแรกของปีนี้ เรานำเรื่องการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ มาเป็นหัวข้อหลัก จากที่ผ่านมาเมื่อเรามาอยู่สวีตเซอร์แลนด์ใหม่ๆ ก็ปรับตัวกันมาบ้าง น้อยบ้าง ทั้งเรื่องชีวิตที่เราย้ายตามเขามา เรื่องภาษาที่เป็นเรื่องใหญ่เพราะมีผลกับหลายๆ อย่างในชีวิต ไหนจะวัฒนธรรมความเป็นอยู่ และมาถึงช่วงปลายๆ ของชีวิต ความแก่ และความตายใกล้เข้ามาทุกขณะ แม้จะเป็นเรื่องธรรมดา เราจะเรียนรู้ปรับตัวกันอย่างไร ให้เท่าทันทุกซีให้น้อยที่สุด เดินทางหาความสุขตรงหน้าให้ง่าย เรานำบทสัมภาษณ์น้องผู้สูญเสียสามีในวัยที่เร็วเกินไป และไปอย่างไม่ทันตั้งตัว การก้าวผ่านช่วงวิกฤตชีวิตนี้มาได้ เป็นบทเรียนที่ดี ให้เราได้เรียนรู้ แบ่งปันความรู้สึกกันว่าจริงๆ แล้วไม่ได้มีแค่เราที่สูญเสีย เป็นกำลังใจให้กัน และกันนะคะ พร้อมกับเรียนรู้ศิลปะแห่งการปรับตัว และวิธียอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความยืดหยุ่น ความมั่นคงจากภายในจากโค้ชจิมมี่

เรื่องกฎหมายนำเรื่องสวัสดิการหม้ายและกำพร้าของสมาพันธ์รัฐสวีตให้รู้สิทธิกัน และอีกหลายเรื่องที่ไม่พูดถึงไม่ได้ค่ะ เช่น ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ เสี่ยงอันตราย และเสียเงิน รวมทั้งเงินบำนาญสำหรับเด็ก เป็นอย่างไรกันนะ และภาษีทรัพย์สิน เป็นต้น เปิดไปอ่านกันดูนะคะว่าคืออะไร

สรรหามาเล่า หลากเรื่องราวการปรับตัวของสาวไทย เมื่อมาอยู่ในสวีตเซอร์แลนด์ นกน้อย (นักเขียนหน้าใหม่) เริ่มต้นดินแดนใหม่โดยก้าวเท้าจากศูนย์ เริ่มต้นจากศูนย์โดยการเรียนภาษา ทำตัวเหมือนแก้วเปล่าที่ไม่มีน้ำ ไม่มีอคติ ไม่ยึดติดกับอดีต ส่วนชาลิสานักเขียนหน้าใหม่อีกคนบอกว่า วอลเลย์บอล ช่วยปรับตัวในบ้านใหม่ได้นะ และอีกหลายเรื่องเล่า หลากเรื่องราวจากทุกคอลัมน์ ที่ให้ทั้งสาระ ความรู้ และผ่อนคลาย จะช้อปช้อป เปิดไปอ่านเนื้อหาในเล่มกันเลยนะคะ

ในโอกาสนี้ขอเชิญชวนพี่น้องสมาชิกทุกท่าน มาร่วมงานประชุมสามัญประจำปีในวันอาทิตย์ที่ 5 พฤษภาคม นี้ด้วยค่ะ เราจัดให้ความรู้จากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ถ้าพลาดบอกได้คำเดียวว่าเสียดายจัง ดังรายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์ ขวณกันมาเยอะๆ นะคะ

ปิดท้ายด้วยว่า ใครที่ยังไม่ได้เริ่มทำ New Me's resolution เริ่มไปพร้อมๆ กันนะคะ “ผีเสื้อมาจากดักแด้ได้อย่างน่าอัศจรรย์ฉันใด เราก็ทำได้ฉันนั้น ลอกคราบตัวเอง เปลี่ยนจากคนเก่าเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ฉลาดขึ้น มีคุณค่าขึ้น และคนเดียวที่จะเปลี่ยนเราได้ ก็คือ ตัวเราเอง” ขอความนี้จากคุณวินทร์ เลียววาริณ นักเขียนคนโปรดของป้าแม่วะคะ

ด้วยรัก และปรารถนาดีแด่สมาชิก มิตรรักนักอ่านทุกคนค่ะ

กุหลาบ ไทรโพร้ญ (ป้าแม่วะคะ)

Kulap Siyaporn



กว่าจะก้าวผ่าน

โดย ลำดวน

มนุษย์อย่างเราๆ จำเป็นต้องรู้จัก
“การปรับตัว” เพื่อให้ทัน
 ต่อสถานการณ์ และสังคมรอบข้าง
 และไร้ซึ่งปัญหา หรืออุปสรรคต่อ
 การใช้ชีวิต หรือหากจะมีปัญหาบ้าง
 ถ้ารู้จักปรับตัว รวมทั้งปรับใจ ปัญหา
 อุปสรรคที่ว่า น่าจะเบาบางลงบ้าง
 ไม่มากก็น้อย และอยู่รอดปลอดภัย
 ได้ง่ายขึ้นนะคะ



ลำดวนคิดว่าชีวิตของพวกเราตั้งแต่เด็ก จนบัดนี้ ผ่าน
 การปรับตัวมา นับไม่ถ้วน จากวันที่อยู่กับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง อยู่มาวัน
 หนึ่ง ก็ต้องไปโรงเรียน ทั้งที่บางทียังไม่รู้จักเลยว่าคืออะไร และ ทุกช่วง
 ของชีวิตก็เป็นแบบนี้ เช่นพวกเราที่ย้ายถิ่นฐานมาอยู่สวีตเซอร์แลนด์
 ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ ทั้งจากดินแดน คน ภาษา แต่นั่น
 เป็นสิ่งที่ทำเพื่อได้อะไรกับชีวิต และเรารู้ว่าอะไร รออยู่ เราสู้เพื่อใคร



แต่การสูญเสียคนอันเป็นที่รัก ถึงแม้เราทุกคนจะรู้อยู่เต็มอก
 ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ถึงเวลาที่เราต้อง
 สูญเสียขึ้นมาจริงๆ ความรู้สึกเจ็บปวด โศกเศร้า ก็ยังเป็นเรื่องที่ยาก
 เย็นแสนเชื่อง ที่จะก้าวผ่านจุดนั้นไปได้ บางคนต้องใช้เวลายาวนาน
 กว่าจะยอมรับ และไปต่อได้ บางคนต้องพบแพทย์เพื่อช่วยเหลือ
 เยียวยาจิตใจ



แล้วเราจะทำอย่างไรต่อ กับชีวิตที่ต้องอยู่ดูแลตัวเอง บางคนมีลูก เราต้องปรับตัวมาขนาดไหน จึงจะผ่านช่วงเวลานั้นไปได้ รวงข้าวฉบับนี้ ลำนวนจะพาท่านผู้อ่านไปพบกับเรื่องราวความสูญเสีย และกว่าจะก้าวผ่านมาได้จากน้อง ที่ลำนวนนับถือหลายสิ่งในตัวเธอ

นั่นคือ **คุณธัญญารัตน์ ดาฮัลเกรน หรือน้องตุ้ม** น้องเป็นสมาชิกหญิงไทยฯ และทำงานจิตอาสาในสมาคมส่งเสริมอาชีพนวดแผนไทยและสปาสวีตเซอร์แลนด์ด้วย เราจึงมีโอกาสได้พบกันในงานสำคัญ ที่จัดโดยสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น หลายงาน ทำให้เรารู้จักสนิทสนมคุ้นเคยกัน พอสมาคมหญิงไทยฯ มีกิจกรรม เราขอความช่วยเหลือไป น้องมาช่วยแบบยินดีและเต็มใจ บางครั้งลูกสาวก็มารำในงาน ซึ่งจะมากันทั้งครอบครัว มีคุณพ่อช่วยลูกสาวแต่งตัวเป็นครอบครัวที่อบอุ่นสมบูรณ์

แต่เมื่อ 3 ปีที่แล้ว สามีน้องเสียชีวิตในวัยเพียง 48 ปี เป็นความสูญเสียที่ไม่มีใครทราบว่าจะขนาดไหน หากไม่ได้พบกับตัวเอง ลำนวนจึงขอสัมภาษณ์น้อง จากความสูญเสียวันนั้น จนถึงวันนี้ ก้าวผ่านมาอย่างไร ไปติดตามกันค่ะ

ลำนวน: สวัสดิ์ และขอบคุณน้องตุ้มมากๆ นะคะ ที่ยินดีนำเรื่องราวชีวิตมาแบ่งปัน เพื่อเพื่อนสมาชิก และมิตรรักนักอ่านบทความนี้ จะได้รับ เตรียมตัวเตรียมใจ เพราะวันใด วันหนึ่ง เราต่างต้องพบเจอนะคะ ก่อนอื่นขอให้น้องตุ้มแนะนำตัวเอง ให้ผู้อ่านได้รู้จักกันสักหน่อยนะคะ

น้องตุ้ม: ตุ้ม ย้ายมาแต่งงาน และอยู่สวีตตั้งแต่ ปี ค.ศ. 2000 สามีน้องคือคุณจอห์น ดาฮัลเกรน เป็นคนสวีต และคนสวีตเดน ถือสองสัญชาติ เราอาศัยอยู่ที่เมือง **Neuenburg** ภาษาเยอรมัน หรือ **Neuchâtel** ภาษาฝรั่งเศส เรามีลูกชาย 1 คน ตอนนี้อายุ 20 ปี และลูกสาว 1 คน อายุ 17 ปี ตุ้มได้สัญชาติสวีตมานานแล้วค่ะ สถานภาพหม้าย คุณจอห์นเสียชีวิต ปี ค.ศ. 2020 เราแต่งงานอยู่กินกันมา 20 ปี ก่อนเขาเสียชีวิตค่ะ

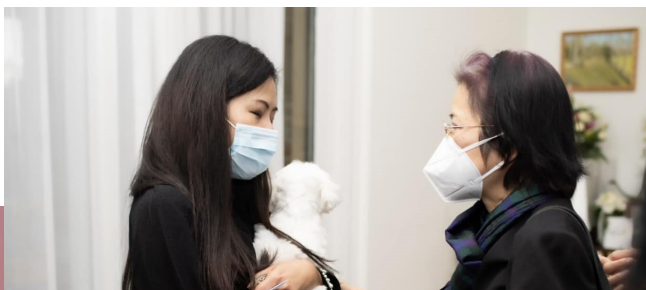
ลำนวน: การเสียชีวิตของคุณจอห์น เป็นแบบกระทันหัน หรือว่าเจ็บป่วยอยู่ก่อนแล้วคะ

น้องตุ้ม: เป็นแบบไม่เคยคาดคิดมาก่อน เพราะคุณจอห์น เป็นคนสุขภาพดี รักษาสุขภาพถึงแม้จะมีโรคหัวใจอ่อน (Cardiomyopathy) เป็นโรคประจำตัว แต่ไม่ต้องใช้ยาใดๆ ใช้ชีวิตเหมือนคนปกติ คุณจอห์น เริ่มไม่สบายด้วยอาการหายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ไม่สบายตัว มีไข้ แต่ไม่ยอมไปหาหมอ เพราะรู้ว่าไปหาหมอต้องรอนาน กว่าจะได้พบหมอ เพราะเป็นช่วงที่โควิดระบาดหนัก ทั้งบ้านก็ ไม่สบาย และคิดว่าไม่เป็นอะไรมาก ก็กินยาลดไข้ไป บวกกับมีงานเกี่ยวกับหนังสือ จนเวลาผ่านไปเกือบอาทิตย์ ก็ไปหาหมอ คุณจอห์นยังขับรถไปโรงพยาบาลได้ แต่พอไปถึงหมอตรวจแล้ว ให้อยู่โรงพยาบาลเลย มีอาการตัวบวมเหมือนไตวายเฉียบพลัน และบวมขึ้นเรื่อยๆ ส่งไปตรวจหาสาเหตุอยู่หลายโรงพยาบาลทั้งที่เบิร์น ซูริค เจนีวา

ผ่านไป 12 วัน หมอถึงรู้ว่าเป็นมะเร็งที่หัวใจ เป็นเคสที่พบได้ 1 ในล้าน ก็รักษาโดย ให้ยาเคมีโมเลกุล หลังจากรู้ว่าเป็นมะเร็งได้ 2 วัน ยาเคมีโมเลกุลแรกผ่านไปด้วยความเจ็บปวด ต้องเว้น 3 วัน แล้วจะให้เข็มที่ 2 แต่คุณจอห์นปวดมากๆ ให้ยาแก้ปวดก็ไม่ช่วย คืนก่อนวันให้เคมีเข็มที่ 2 ยังคุยกัน ราตรีสวัสดิ์กัน แต่พอเช้ามีด เวลา 6.45 น. โรงพยาบาลโทรมาบอกว่า คุณจอห์นเสียแล้ว พวกเราถึงโรงพยาบาลตอน 7 โมงตัวยังอุ่นๆ อยู่เลย ตุ้มสติแตกร้องลั่นโวยวาย ว่าหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ทั้งหลาย เป็นคนฆ่าสามี เขายังดีๆ อยู่เลย คุณให้อะไรผิด ทำให้เขาตาย ร้องพึมพายเหมือนคนบ้า รู้ว่าตอนนั้นมีนักจิตวิทยาอยู่รอบตัว 4 คน แต่ทุกคนเงียบมาก ไม่พูดอะไรกันเลยทั้งหมด พยาบาลด้วย ปลอบให้ตุ้มโวยวายอยู่แบบนั้น จนค่อยๆ เงียบเอง คงเพราะเหนื่อยค่ะ กลับมาบ้านก็ทำอะไรไม่ได้ ร้องไห้ จนหมดแรงอยู่ 2 วัน ร้องจนไม่มีน้ำตา จะออกมันเหือดแห้ง หมอก็ให้ยานอนหลับมากิน แต่ไม่กิน

ลำนวน: ตกอยู่ในอาการแบบนี้นานแค่ไหนคะ แล้วทำอย่างไร ถึงกลับมาดูแลตัวเองได้อีกครั้ง

น้องตุ้ม: วันที่ 3 หลังจากสามีเสีย ตุ้มโทรไปหาจิตแพทย์ ร้องไห้ไม่รู้จะมีชีวิตอยู่อีกต่อไปทำไม หมอบอกว่า ถ้าคุณอยู่ในสภาวะแบบนี้ คุณไม่สามารถดูแลลูกของคุณได้ ทางทางจะส่งคนมาดูแลลูก





เพราะลูกทั้งสองยังไม่บรรลุนิติภาวะอายุยังไม่ถึง 18 ปี ตอนนั้น น้องฟ้าอายุ 14 ปี ลูกชาย พีวีลีเยมอายุ 17 ปี ก็บอกหมอว่า ที่นี้มีพี่ชายสามี และพี่สาวของตุ้มมาอยู่ด้วย และด้วยความรักลูก มาก กลัวคนมาเอาลูกไปจากเรา ก็พยายามตั้งสติ และมีลูกๆ คอย

โอบกอด บอกว่า “คุณแม่คือ คนเก่ง คุณแม่คือ ที่หนึ่ง ลูกบอกว่า ไม่มีใครช่วยเราได้

นอกจากตัวเรา” (ลูกๆ เก่งกว่าแม่ค่ะ) ทั้งที่หัวใจลูกก็ แตกสลาย แต่ลูกมีสติ ก็ขอเวลาหมอ 1 อาทิตย์ จะพาตัวเองกลับ มาให้ได้ หมอก็จะโทรมาหาลูกชาย ถามว่าเขาโอเคไหม อะไรแบบ นั้น แต่ลูกก็บอกว่าอยู่ได้ ไม่มีปัญหาอะไรเลย ตุ้มมีอาการดีขึ้น ขึ้นเตียงแย่ง อยู่ 3 เดือน หิวพยายามกิน แต่กินไม่ลง ผอมมาก น้ำหนักลดไป 7 กิโลกรัม น้ำท่าไม่อาบ ปล่อยตัวมาก 4-5 เดือน ไม่ออกจากบ้านเลย สมองว่าวุ่น ช่วงนั้นลูกชายบอกว่าถ้าคุณแม่ ยังไม่ดีขึ้น ลูกจะไม่กลับไปเรียนที่สวีเดน ก็คิดว่า ถ้าเราเป็นแบบ นี้ อนาคตลูกจะเป็นอย่างไรต่อไป เขาจากแต่กาย จิตวิญญาณยัง อยู่ เคยฝันเห็นเขาที่สระน้ำ พอวันพระจันทร์เต็มดวง ตุ้มก็จะมา เดินแถวๆ สระน้ำ ตอนแรก ก็เดินเร็วๆ เดินแบบว่าวุ่น ด้วยหวัง ว่าจะเจอเขา คงเพราะเหนื่อย ทำให้เดิน ช้าลง เหมือนเดินจกรรม สติก็เริ่มมา จึงคิด เอาจิต ไปที่พระพุทธรูปปางห้ามญาติที่เคย สร้างไว้ และตุ้มเวลากลับไปบ้านที่เมืองไทย จะบวชชีพรหมณ์เป็น ประจำ ก็แผ่เมตตา ขอเบิกบุญเก่าที่เคยทำไว้ มาช่วยให้ผ่านภาวะ วิกฤตินี้ไปได้ เคยออกไปร้านไทย แล้วได้ยินคนเอาเราไปพูด ว่าเรา คิดไม่ได้ อ่อนแอ ตรอมใจจนผอม ก็เลยไม่ออกไป ช่วงนั้น แอนตี้ คนไทย แต่สุดท้ายก็บอกกับตัวเองว่า เราจะหนีหน้าทำไม แล้วก็ ไปร้านไทย ซื้อของที่เรา และลูกอยากกินได้ เป็นเวลา 1 ปีเต็มๆ ที่อยู่เฉพาะกับคนในครอบครัว ต้องบอกว่า ลูกทำให้ตุ้มเข้มแข็ง เร็วขึ้น เรารักลูก ลูกบอกถ้าแม่ยังไม่ดีขึ้น ลูกไม่กลับไปเรียน จะอยู่กับคุณแม่ ส่วนลูกสาวก็มาเฝ้าแม่ บอกว่าเราต้องช่วยกัน ลูก เข้มแข็งกว่าแม่อีก สิ่งที่ทำให้ตุ้มมีสติกลับมาได้อีกอย่างคือ วันที่ จัดงานศพ 5 วันหลังจากสามีเสีย ลูกชายไปนั่งร้องไห้หน้ารูปพ่อ มันทำให้ตุ้มบอกกับตัวเองว่า จะไม่ร้องไห้ให้ลูกเห็น แต่ยังร้องไห้ เกือบทุกวัน 7-8 เดือน

ลูกหยุดเรียน 1 เดือน เพราะไปสวีเดนงานคุณแม่ของ คุณจอห์น กลับมาต้องกักตัวช่วงโควิด พอน้องฟ้าไปโรงเรียน เพื่อนๆ ก็มาแสดงความเสียใจ ยิ่งทำให้น้องร้องไห้หนักมาก เด็ก อายุ 14 ขวบ ครูให้กลับบ้าน เพราะร้องไห้ เรียนไม่ได้ ตุ้มก็ปกป้อง ลูก โทรไปหาครูว่าทำไมไม่โทรมาหาฉัน ก็ต่อว่าครู และขออึ้งครู ว่าอย่าให้เพื่อนๆ ในห้องพูดเรื่องนี้อีก ซึ่งเพื่อนๆ ก็ร่วมมือดี ปลอย ให้น้องฟ้าฟื้นฟูสภาพจิตใจของตัวเอง



เรารู้ว่าทุกคนรักและหวังดี แต่ช่วงเวลาที่จิตใจอ่อนแอ

เราไม่อยากได้ยินคำว่า “ขอแสดงความเสียใจ” หัวใจมันแตกสลาย คำนี้มันตอกย้ำความสูญเสีย เสียใจ ทำให้ยิ่ง ร้องไห้หนักค่ะ

ลำดวน: เข้าใจค่ะ ตอนนี้น้องตุ้มกลับมาใช้ชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัว อย่างไรบ้าง เข้าสู่ภาวะปกติหรือยังคะ

น้องตุ้ม: ตุ้มเคยทำบัญชี งานเอกสาร เรียนรู้จากเขา ในบริษัท ครอบครัวสามี และเปิดร้านนวด และสปา ช่วยงานสมาคม ช่วย เหลือสังคมเท่าที่จะทำได้ แต่ 1 ปี หลังจากสามีเสีย ไม่ทำอะไรเลย เคยเข้าไปบริษัท พอไปเห็นเก้าอี้ที่สามีเคยนั่ง มันทำใจไม่ได้ค่ะ อยู่ต่างๆ ฟื้นฟูสภาพจิตใจตัวเอง 2 ปีผ่านไป บอกได้ว่า สภาพ จิตใจ ดีขึ้นได้เพราะลูก นี่ผ่านมา 3 ปีแล้ว ตุ้มก็ต้องปรับ ต้อง เรียนรู้อยู่ค่ะ เพราะงานสามี และอะไรอีกหลายๆ อย่างบางอย่าง บางเรื่อง ตุ้มต้องตัดสินใจเอง (เพื่ออนาคตของลูกๆ) ทุกอย่างดีขึ้น เวลาช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น ทำงานที่ร้านสปาได้แล้ว เพราะงานทำให้ เราดีขึ้น ไม่ร้องไห้ มีความสุข แต่ยังไม่ 100 เปอร์เซ็นต์ค่ะ

ลำดวน: น้องตุ้มดำเนินเรื่องเกี่ยวกับเงินแม่หม้าย เงิน ลูกกำพร้า จากกองทุนเสาที่ 1 AHV/AVS และเสาที่ 2 เงินสะสมจากการทำงาน อย่างไรบ้างคะ

น้องตุ้ม: เรื่องนี้ตุ้มไม่ได้ทำเอง หมายของครอบครัวเป็นคนจัดการให้ค่ะ ส่วนเรื่องมรดก ที่สำคัญก็มีบ้าน ยังไม่ได้โอนแบ่ง แยก รอให้ลูกสาวอายุครบ 18 ปีก่อน จะทำแบบให้แม่อยู่ได้ ตลอดชีวิต ส่วนเรื่องอื่นๆ ก็ให้พี่ชายสามีดูแล แบ่งความรับผิดชอบ ต่อลูก ตุ้มขอเพียงว่า ให้ลูกได้เรียนตามที่เขาต้องการ



ลำดวน: วางแผนอนาคตไว้อย่างไรบ้างคะ

น้องตุ้ม: อนาคตถ้าลูกๆ เรียนจบ ตุ่มแพลนไปอยู่เมืองไทยค่ะ แต่อาจไม่กลับ
ถาวร จะทำแบบไปๆ กลับๆ เพราะลูกเราอยู่ที่นี้ค่ะ

ลำดวน: คำถามสุดท้าย อยากให้น้องตุ้มฝากข้อคิดสำหรับชีวิต เมื่อ
ต้องพบกับความสูญเสีย ให้กับเพื่อนสมาชิกค่ะ

น้องตุ้ม: ตุ่มขอฝากวิธีการตั้งรับกับความสูญเสียจากประสบการณ์ตรง
คือ

“เราต้องตั้งสติให้ได้เร็วที่สุด ถึงแม้จะรู้สึกเหมือนโลกทั้งใบแตกสลาย ไม่อยาก
มีชีวิตอยู่ พยายามเบิกบุญดึงสติกลับมา ยืนให้ได้ แล้วค่อยๆ ก้าวไปที่ละก้าว
กำลังใจคือสิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญที่สุด คือกำลังใจจากตัวเราเองค่ะ รักตัวเอง
ให้มากๆ แล้วเราจะรักคนอื่นเป็น (ตุ้มเคยคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ วันที่ไปดู
ศพสามีที่โรงพยาบาล แต่พออุกคิได้เรายังมีลูก สิ่งที่มีค่าที่สามีมอบให้)”

“เรารัก เราห่วงสิ่งไหน นำสิ่งนั้น มาเป็นจุดให้เรา มีสติ กลับมา ตุ่มมีลูก ก็เอา
ลูกมาเป็นหลักยึดใจ เพื่อเขา เพื่อเราด้วย”

“ให้มองคนที่ลำบากกว่าเรา เรายังมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน สื่อสารกับคนอื่นรู้
เรื่อง”

“ภาษาสำคัญ เอกสารต่างๆ ต้องรู้ หากคนที่ไวใจได้ช่วย ช่วงสามปีเสียงาน
หลายเดือน เราไม่สามารถถอนเงินจากธนาคารมาใช้ได้ เราต้องนำไปให้
ธนาคารเป็นคนจ่ายบิลต่างๆ แต่การใช้ชีวิตประจำวัน เราต้องมีเงินสำรองไว้
ในบัญชีตัวเองบ้างไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน”

“ท้ายสุดจากแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ทั้งหวงและห่วงลูกๆ ตุ่มขอเป็นกำลังใจให้
ทุกๆ ท่านนะคะ สิ่งที่คุณพบเจอ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก 3 คนในเวลา
ใกล้เคียง สูญเสียพ่อตัวเอง แม่สามี และสามี ตุ่มผ่านทุกอย่างมาได้ คุณก็
ต้องผ่านได้ ชีวิตคนเราเป็นเหมือนคำคมประจำใจของพ่อ และสามีของตุ้ม

คือ « *Win or die, never lost =*

ชนะ หรือ ตาย แต่ไม่ยอมแพ้» ขอขอบคุณที่ให้
เกียรติและเป็นกำลังใจให้ตุ้มและลูกๆ ค่ะ”

ลำดวนขอขอบคุณน้องตุ้ม ที่มาแบ่งปันช่วง
เวลาการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และเป็นเสาหลัก
ของบ้าน และกลวิธีที่จะก้าวผ่านช่วงเวลาอันสาหัส
นั้น ขอเป็นกำลังใจให้ก้าวผ่านไปได้ถึง 100% เร็วไว
และมีชีวิตตามที่ตั้งใจไว้ พร้อมกันนี้ขอเป็นกำลังใจให้
กับพี่น้องสมาชิกหญิงไทย หากประสบกับความยาก
ลำบากในชีวิตไม่ว่าจะจากการสูญเสียคู่ชีวิต หรือเหตุ
อื่นใด ขอให้ผ่านไปได้ด้วยใจที่เข้มแข็ง มีตัวเองเป็นที่พึ่ง
ที่ช่วยเหลือ ที่ดีที่สุดนะคะ...



Navigating Life's Transitions: The Art of Being Flexible

การเดินทางที่เต็มไปด้วย
การเผชิญการเปลี่ยนแปลง และ
การปรับเปลี่ยนในด้านต่างๆ
และแต่ละด้านที่เผชิญ ก็นำความ
ท้าทาย และโอกาสของแต่ละชีวิต
มาด้วย ตั้งแต่การเปลี่ยนถิ่นที่อยู่
การเปลี่ยนสถานะจากคนรู้จักเป็น
คู่รัก การได้เป็นพ่อหรือเป็นแม่คน
การกลับมาเป็นโสดหลังการหย่า
ร้าง การเป็นคนทำงานมาเป็นคน
วัยเกษียณ และในที่สุดต้องเผชิญ
กับการสูญเสียผู้เป็นที่รักในชีวิต
เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงแต่ละ
ครั้งต้องอาศัยการปรับตัวทั้งทาง
กายภาพ ทางจิตใจ และทางจิต
วิญญาณระดับลึก



เรามาลองสำรวจศิลปะ
แห่งการปรับตัว และวิธียอมรับ
การเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วย
ความยืดหยุ่น ความมั่นคงจาก
ภายในอย่างสง่างามกันในบาง
เรื่องพอเป็นสังเขป อย่างน้อย
ก็เพื่อเป็นแนวทาง และอาจเป็น
ประโยชน์ ไม่น่าก็น้อยสำหรับ
ผู้อ่านหลายๆ ท่าน

1. การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยและสถานะ:

การย้ายไปยังสถานที่ใหม่และการ
ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตก
ต่างกัน อาจเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น และ
ท่วมท้นในการปรับจิตใจ สิ่งสำคัญคือ
ต้องให้ความสำคัญ และมองให้เห็น
ข้อดีของสภาพแวดล้อมใหม่ โอบรับ
โอกาสสำรวจและค้นพบสิ่งใหม่ๆ
เชื่อมสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน และมีส่วน
ร่วมในกิจกรรมที่สอดคล้องกับความ
สนใจของเรา การมีและรักษาทัศนคติ
เชิงบวก และการเปิดรับประสบการณ์
และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จะช่วยให้เรา
ปรับตัวเข้ากับบ้านใหม่ และสังคมใหม่
ได้อย่างราบรื่น ระลึกไว้เสมอว่า การ
เปลี่ยนแปลงมักเป็นตัวเร่ง และปัจจัย
สนับสนุนให้เกิดการเติบโตส่วนบุคคล
ของเราเอง

2. จากการเป็นโสดมาเป็นคู่รัก:

การเปลี่ยนจากการเป็นโสดมาเป็น
ส่วนหนึ่งของคู่รัก นี่คือการรวมสอง
ชีวิตเข้าด้วยกัน การสื่อสารบนพื้นฐาน
ความเข้าใจและการประนีประนอม
เป็นกุญแจสำคัญในช่วงการปรับตัวนี้
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างแนวทาง
การสื่อสารที่เปิดเผยและซื่อสัตย์
กับคู่รักของเรา และต้องเต็มใจที่จะ
ค้นหาจุดร่วมในกระบวนการตัดสินใจ
ยอมรับแนวคิดของ “เรา” มากกว่า
“ฉัน” และทำงานร่วมกัน เพื่อสร้าง

ความร่วมมือที่กลมกลืนกัน กำหนดใน
จิตใจไว้เสมอว่า รากฐานที่แข็งแกร่ง
ของความรัก ความไว้วางใจ และความ
เคารพซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งสำคัญ
สำหรับการปรับตัวในการเป็นคู่รักที่
ประสบความสำเร็จและมีความสุข

3. การเป็นพ่อและแม่: การเป็นพ่อแม่

เป็นประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
ซึ่งนำมาซึ่งความสุข และความรับผิดชอบ
อันยิ่งใหญ่ การปรับความคิดของ
ตนเองต่อบทบาทใหม่นี้ ต้องใช้ความ
อดทน ความยืดหยุ่น และความเต็มใจ
ที่จะจัดลำดับความสำคัญ ความ
ต้องการของลูก ยอมรับความท้าทาย
ที่มาพร้อมกับความเป็นพ่อแม่ และ
ขอการสนับสนุนจากคู่รัก ครอบครัว
และเพื่อน การสร้างกิจวัตร การสร้าง
สภาพแวดล้อมในการเลี้ยงดู และ
การมีส่วนร่วมในชีวิตของลูก จะเป็น
ประสบการณ์ที่ล้ำค่า และเป็นการ
เดินทางที่สวยงามของการเป็นพ่อ
และแม่ที่น่าภาคภูมิใจ

4. การเป็นหม้ายจากความตายสู่

การปรับตัว: การสูญเสียคู่ครอง หรือ
ผู้เป็นที่รัก ถือเป็นการเปลี่ยนแปลง
ที่ยากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิตอย่าง
ไม่ต้องสงสัย การปรับจิตใจให้เข้ากับ
ความเป็นจริงของการเป็นหม้ายต้อง
ใช้เวลาและความเห็นอกเห็นใจตนเอง
อนุญาตให้ตัวเองเสียใจ ยอมรับการ
พึ่งพาระบบสนับสนุนรอบตัว และ
ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
หากจำเป็น โอบกอดความทรงจำ
ของคนที่เรารัก และค้นหาสิ่งปลอบ
ใจในการรักษาจิตวิญญาณของเราให้
คงอยู่ และเมื่อเราสามารถปรับตัว
เข้ากับชีวิตโดยไม่มีคู่ได้แล้ว ก็ค่อยๆ
มุ่งเน้นไปที่การดูแลตนเอง การค้น
พบตนเอง และค้นหาเป้าหมายและ
ความสนใจใหม่ๆ อย่าลืมว่า การ
เยียวยาต้องใช้เวลา และมันจะดีขึ้น

ทุกวัน สิ่งสำคัญคือ ต้องอดทนกับ
ตัวเองตลอดกระบวนการที่ทำหายนี้
การสูญเสียคนรัก คนสำคัญในชีวิต
คนอื่นๆ ก็เช่นกัน เตือนตนไว้เสมอ
ว่านี่ คือความจริงของชีวิต เราไม่ใช่
คนแรกและคนเดียวในโลกที่เคยสูญเสีย
วันหนึ่งเราก็ต้องจากไปเช่นกัน
การที่เราดำรงอยู่ได้อย่างกล้าหาญ จะ
เป็นตัวอย่งให้ลูกหลานและคนใกล้ชิด
ได้เห็นวิถีของชีวิตที่ก้าวข้ามการ
เปลี่ยนแปลงได้อย่างสวยงาม

5. การกลับมาเป็นโสดหลังการหย่า

ร้าง การที่ชีวิตคู่หยุดชะงักลง สิ่ง
ที่ทำร้ายทุกคนที่เกี่ยวข้องรวมทั้ง
ตัวเองด้วย คือพลังงานลบที่ถูกปล่อย
ออกไปจากเราเอง โทษตนเอง โทษคู่
ครอง โทษเหตุปัจจัย และผู้คนรอบ
ข้างจนดูทุกอย่างเลวร้ายไปหมด จน
ลืมนมองไปว่าจริงๆ แล้ว การหย่าร้าง
อาจเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่หลุดพ้น
จากความ ขัดแย้ง หลุดพ้นจากความ
คาดหวังที่ไม่เป็นจริง เป็นจุดเริ่มต้น
ของการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง และ
ใช้ชีวิตแบบที่ตนเองเลือกได้ ได้เห็น
พลังของตนเองอีกครั้ง ที่ยืนอยู่ได้
บนขาของตนเอง บนความคิด การ
กระทำและความสามารถที่อาจไม่
เคยคิดว่าตนเองมี ขอให้เชื่อมั่นมนุษย์
ทุกคนมีศักยภาพและความสามารถ
มากกว่าที่เห็น และมากกว่าที่เราคิด
ว่าเรามี ไม่มีการจากไปของใครทำให้
คุณค่าในตัวเราลดลง กัลยาณมิตรคือ
ทุกสิ่งของความสุขและความสำเร็จ
เราต้องสามารถเป็นกัลยาณมิตรของ
อดีตคู่ครองได้ ถึงแม้อีกฝ่ายหนึ่งจะไม่
รับมิตรภาพของเรา นั่นเป็นทุกขในใจ
ของเขาแต่ในใจเรา...สงบแล้ว

6. จากคนเคยมีหน้าที่การงานเป็นคน

วัยเกษียณหรือว่างงาน



นี่ก็เป็นจุดเปลี่ยนอีกแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นในทุกปี ทุกที่ตามฤดูกาล ตามอายุขัย และตามเหตุปัจจัยในทุกสังคม ดีที่สุดคือให้ระลึกไว้เสมอว่าวันหนึ่งก็ต้องเกิดขึ้น เราสามารถวางแผนและเตรียมตัวล่วงหน้า ได้ตั้งแต่วันที่นี้ว่า ต้องการมีชีวิตอย่างไร เมื่อถึงวันที่ไม่ต้องทำงานประจำ หรือไม่ได้มีชีวิตที่มีกิจวัตรประจำ แวดล้อมด้วยวัฒนธรรมและผู้คนกลุ่มเดิมที่คุ้นเคยมาอย่างยาวนาน ถ้าเราไม่ได้แวดล้อมด้วยสิ่งเหล่านี้ ลองตั้งคำถามกับตัวเองดูว่า เราจะเป็นอย่างไหน อยากเห็นตนเองเป็นแบบไหน ต้องวางแผนอะไรบ้าง อยากมีอะไรมาทดแทน อยากถูกจดจำในรูปแบบไหน เราจะมีประโยชน์กับใครบ้างในชีวิตที่ไม่ต้องทำงานแล้ว รวมถึงการเลือกที่จะดูแลตนเองอย่างไร ด้วยจิตใจที่เป็นสุขด้วย

บทสรุป:

ชีวิตคือการเดินทางอย่างต่อเนื่องของการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อยู่อาศัย เปลี่ยนจากการเป็นโสดมาเป็นคู่รัก กลายเป็นพ่อแม่ เป็นโสดอีกครั้ง เป็นคนว่างงาน หรือต้องเผชิญกับการสูญเสียคนที่รัก การปรับตัวและปรับสภาวะจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการ และอนุญาตให้ชีวิตดำเนินต่อไป ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งด้วยใจที่เปิดกว้าง รักษาทัศนคติเชิงบวก ดำรงอยู่อย่างสงบเย็น แสวงหาการสนับสนุนเมื่อจำเป็น และระลึกไว้เสมอว่าความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว เป็นกุญแจสำคัญในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป.....อีกหลายร้อยรอบ...ในชีวิตของเรา ขอให้ผู้อ่านทุกท่านก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมั่นคงและสง่างามนะ...

พจนารถ ชีบังเกิด
Jimi The Coach
6 กุมภาพันธ์ 2567



มีปัญห ปรึกษา ฟรี

โดย ป้าแม่



สำหรับพวกเราย้ายมาอยู่สวีตเซอร์แลนด์
กับสามี หรือมีเพื่อน หรือคนรู้จัก มีชีวิต
เป็นชาวต่างชาติ แต่อาศัยอยู่ที่เมืองไทย เวลามีปัญหา
ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาโรค และ
ปัญหาอื่นๆ ไม่รู้จะปรึกษาใคร รวบรวมฉบับนี้
จึงขอแนะนำให้พวกเรารู้จัก สำนักงานอัยการพิเศษ
ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ
ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ คนไทยที่อยู่
ต่างประเทศ คนไทยที่สมรสกับชาวต่างชาติ
และคนไทยที่มีนิติสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ
และที่สำคัญ การให้คำปรึกษา
การคุ้มครองสิทธิทางศาล
ที่กฎหมายกำหนด ให้เป็นอำนาจหน้าที่
ของพนักงานอัยการนั้น

ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย:

ส่วน อำนาจหน้าที่ของสำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ มีดังนี้ค่ะ

- ให้การคุ้มครองสิทธิประชาชนไทยทั้งในและต่างประเทศ
- ให้คำปรึกษาปัญหากฎหมายแก่คนไทยและคนต่างชาติ
- คลินิกสัญจรให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายทั้งในและต่างประเทศ
- ปฏิบัติงานตามที่อัยการสูงสุดมอบหมาย ที่เกี่ยวข้องกับกติการะหว่างประเทศ ว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
- ประสานกับหน่วยงานอื่น ๆ ในด้านการคุ้มครองสิทธิ



สำหรับช่องทางการ ขอคำปรึกษา มีดังนี้

- ทางโทรศัพท์
ขอรับคำปรึกษากฎหมายได้ที่
(+66) 2 142 1532 (กรณี
เกี่ยวข้องกับคนต่างชาติ) และ
(+66) 2 142 1533 ตั้งแต่เวลา
9.00 น. – 16.00 น. ตามเวลา
และเวลาราชการ
- สายด่วนปรึกษากฎหมาย
1157 (เมืองไทย)
- E-Mail:
humanrights@ago.go.th

ข้าแม่หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
เราจะช่วยกันให้เพื่อน หรือคนรู้จัก
ที่เขามีปัญหา ได้รับความช่วยเหลือ
จากหน่วยงานราชการไทยนะคะ

ที่มา:

<https://www3.ago.go.th/humanrights/>



แปล เรียบเรียง
โดย ก. ไตรคำ

เงินบำนาญ สำหรับเด็ก

มีเงินประเภทนี้ด้วยค่ะ ที่เรียกว่าเงินบำนาญสำหรับเด็ก
(Kinderrente, F: Rente pour enfant)

ในสมัยปัจจุบัน คุณผู้ชายบางคนอาจจะมีบุตรตอนอายุมาก
ก็น่าจะอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป เมื่อพ่ออายุครบเกษียณ
ลูกก็ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือยังเรียนไม่จบการศึกษา

ขณะที่พ่อแม่อยู่ในวัยทำงาน เงินที่ได้รับจากรัฐ (Kanton)
จะเรียกว่า Kinderzulage (F: allocations familiales) ก็ได้รับประมาณ
200 ถึง 300 ฟรังก์ ต่อเดือนต่อเด็ก 1 คน แต่ละรัฐจ่ายไม่เท่ากัน

แต่เมื่อพ่อเกษียณแล้ว อายุเกิน 65 ปี เงินนี้จะมีชื่อเรียกว่า
Kinderrente ที่มีชื่อเรียกใหม่ เนื่องจากว่า เงินช่วยเหลือนี้ **หน่วยงาน
AHV (F: AVS)** เป็นผู้ที่ยจ่ายเงิน พ่อที่เกษียณ จะได้รับเงินบำนาญเด็ก เป็น
จำนวนมากกว่าพ่อหรือแม่ที่ยังอยู่ในวัยทำงาน ซึ่งจะอยู่ระหว่าง 478 ถึง
956 ฟรังก์ต่อเดือน ต่อเด็ก 1 คน สาเหตุที่ได้รับเงินมาก เพราะเขาคิดจาก
รายได้ของพ่อก่อนเกษียณ **สรุปว่า ถ้าพ่อมีรายได้สูง
ก็จะได้รับเงินจำนวนนี้สูงด้วย**

เมื่อปี ค.ศ. 2023 เงิน Kinderrente จ่ายให้พ่อสวิสในประเทศไทย
เป็นจำนวน 4 ล้านฟรังก์ และจ่ายให้พ่อชาวสวิสที่มีลูก
อยู่ในประเทศต่างๆ อีกหลายประเทศ เช่น บราซิล ฟิลิปปินส์

AHV จะจ่ายไปเรื่อยๆ จนเด็กอายุครบ 18 ปี
หรือจนกว่าเด็กจะเรียนจบ แต่อายุไม่เกิน 25 ปี
นักการเมืองในรัฐสภา ก็ปรึกษากันอยู่ว่า น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้าง
เนื่องจากจำนวนเงินที่ได้รับมันแตกต่างกันมาก สำหรับเงินช่วยเหลือเด็กที่
พ่อแม่อยู่ในวัยทำงาน และพ่อที่เกษียณแล้ว

ส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
หรือไม่ ติดตามกันต่อไปนะคะ..



สวัสดีการหม้าย และ กำพร้า ของ **สมาพันธ์รัฐสวิส**

Hinterlassenenrente/ rentes de survivants/ rendita per superstiti/ renta per survivents

(คำศัพท์แบบเป็นภาษาทางการของสมาพันธ์รัฐสวิส เยอรมัน/ ฝรั่งเศส/ อิตาลีเลียน/ และโรมันซ์)

ลงวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2567 (ค.ศ. 2024)

สวัสดิการสถานะหม้ายสวิส

Witwenrente, Witwerrente/ rente de veuve, rente de veuf/ rendita per vedovi, rendita per vedove/ renta per survivents (vaivas u. vaiva)

สมาพันธ์รัฐสวิสมีสวัสดิการสถานะหม้ายให้ทั้ง หม้ายหญิง และ หม้ายชาย

คู่สมรส (จดทะเบียนสมรส) Ehefrau, Ehemann / conjoints/ coniuge/ dunna u voss

คู่ครองลงทะเบียน เพศเดียวกัน eingetragene Partnerschaft/ partenaire enregistré/ partner

registrato/partenaria registrada รวมถึงที่ หย่าขาด หรือ ถอนทะเบียนคู่ครองแล้ว มีสิทธิ์ยื่นขอรับสวัสดิการหม้ายได้ตามเงื่อนไข ทั้งนี้เพื่อให้ฝ่ายที่ยังมีชีวิตอยู่มีปัญหาด้านการเงิน

เงินสวัสดิการหม้ายและบุตร

กำพร้ามาจาก

หลักที่หนึ่ง จากกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ (เสาหลักที่ 1) **AHV 1e Säule / AVS 1er pilier / cassa AVS/ AVS**

หลักที่สอง บริษัทหรือสถาบันเงินสะสมจากการทำงาน รวมเงินสะสมเพิ่มตามสมัครใจ (เสาหลักที่ 2) **Pension-skasse/ caisse de pensions/ cassa pensioni/ cassa da pension**

เมื่อใดจะมีสิทธิ์รับเงินสวัสดิการหม้าย

ผู้ถึงแก่กรรมจ่ายเบี้ยสวัสดิการ บังคับอย่างน้อยหนึ่งปีเต็ม (เช่น ส่วนที่หักไว้จากเงินเดือน) หรือ ผู้ถึงแก่กรรม มีประกัน และคู่สมรสจ่ายเบี้ยสวัสดิการ สองเท่าของจำนวนบังคับ หรือ ผู้ถึงแก่กรรมมีสิทธิ์รับเงินชดเชยการดูแลบุตรหรือเงินชดเชยการพยาบาลดูแลผู้อื่น

1. หม้ายสมรสหญิงได้รับสวัสดิการหม้าย เมื่อ

- มีบุตร รวมบุตรของผู้ถึงแก่กรรม ที่พำนักด้วย และบุตรอุปถัมภ์ของผู้ถึงแก่กรรมหรือของคู่สมรส (เด็กที่รับเลี้ยงไว้โดยตั้งใจ หรือกำลังดำเนินการรับเป็นบุตรบุญธรรม) และหม้ายหญิงจะรับเป็นบุตรบุญธรรม
- ผู้ถึงแก่กรรมมีบุตรตามกฎหมาย ที่เกิดระหว่างการสมรส (คู่หญิง+หญิง)

หรือระหว่างการจดทะเบียนคู่ครอง (คู่หญิง+หญิง) และบุตรเหล่านี้มีสิทธิ์รับสวัสดิการบุตรกำพร้า

- อายุเกิน 45 ปี
- อายุครบ 45 ปี อายุการสมรสเกิน 5 ปี (นับรวมทุกครั้งที่ทำกรสมรสกรณีสมรสคู่เพศหญิง นับรวมปีที่ลงทะเบียนคู่ครองด้วยได้ถ้ามีหลักฐานพอเพียง)

2. หม้ายหย่าหญิง**

- ถ้าหย่าเมื่อสมรสมานานกว่า 10 ปี และมีบุตรร่วมกับผู้ถึงแก่กรรม
- หรือ หย่าเมื่ออายุเกิน 45 ปีแล้วและสมรสมานานอย่างน้อย 10 ปี
- หรือ บุตรคนสุดท้ายต้องอายุน้อยกว่า 18 ปีเมื่อหม้ายหย่าหญิงอายุครบ 45 ปีแล้ว ถ้าไม่มีคุณสมบัติเบื้องต้นนี้ จะมี



สิทธิรับสวัสดิการหม้ายจนบุตรคนสุดท้ายอายุครบ 18 ปี
*บุตรของผู้ถึงแก่กรรมหญิงที่เกิดถูกต้องตามกฎหมายใน
สมรสของคู่หญิง ถือเป็นบุตรของหม้ายหย่าหญิงด้วย*

3. **หม้ายสมรสชาย มีสิทธิได้รับสวัสดิการหม้ายเมื่อ** มีบุตร
รวมบุตรของผู้ถึงแก่กรรมที่พำนักอยู่ด้วยกัน และบุตร
อุปถัมภ์ของผู้ถึงแก่กรรม (เด็กที่รับเลี้ยงไว้โดยตั้งใจ หรือ
กำลังดำเนินการรับเป็นบุตรบุญธรรม) ที่หม้ายชายจะรับ
เป็นบุตรบุญธรรม และบุตรเหล่านี้มีสิทธิรับสวัสดิการบุตร
กำพร้า (จากคำพิพากษาของศาลยุโรปลงวันที่ 11 ตุลาคม
พ.ศ. 2565 (ค.ศ. 2022) จนถึงการสมรสใหม่หรือ
ถึงแก่กรรม)
4. **หม้ายหย่าชาย** มีสิทธิรับสวัสดิการหม้ายหย่าชายถึงบุตรอายุ
ครบ 18 ปี
5. **หม้ายคู่ครองลงทะเบียนเพศเดียวกัน** ทั้งคู่หญิงกับหญิง
และคู่ชายกับชาย มีสิทธิ เช่นเดียวกับหม้ายหย่าชาย

เงินสวัสดิการจากหลักที่หนึ่ง ต่ำสุด 980 สูงสุด 1960 ฟรังก์สวิส/เดือน

ทางการใช้ระบบคำนวณระบบเดียวกับการคำนวณเงิน
สวัสดิการผู้สูงอายุ คือจากระยะเวลาทำงานทั้งหมด (สูงสุด 44 ปี)
+ ถ้าได้รับสวัสดิการพิการหรือสวัสดิการผู้สูงอายุ **Invalid-
enrente, Altersrente/ rente de vieillesse, rente
d'invalidité/ rente de vieillesse/ rendita d'inva-
lidità, rente di vecchiaia/** แล้ว จะเพิ่มเงินสวัสดิการผู้สูง
อายุอีก 20% ของจำนวนเงินสวัสดิการผู้สูงอายุที่ได้รับอยู่ รวม
แล้วต้องไม่เกินกำหนดสูงสุด
+ เงินชดเชยการดูแลเลี้ยงดูบุตร **Erziehungsgutschrift/
tâches éducatives/ compiti educativi/ bunifi-
caziuns d'educaziun**
+ เงินชดเชยการดูแลพยาบาลผู้อื่น **Betreuungs-
gutschrift/ tâches d'assistance/ compiti assis-
tenziali/ bunificaziuns da tgira**
+ เพิ่มประเมินค่าประกอบอาชีพถ้าถึงแก่กรรมก่อนอายุ 45 ปี
+ ถ้ามีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการหม้าย/เงินสวัสดิการผู้สูงอายุ
rendita di vecchiaia/ rente หรือเงินสวัสดิการผู้พิการ
rendita d'invalidità ในขณะเดียวกัน จะได้รับแต่สวัสดิการ
ที่มีจำนวนสูงที่สุดเท่านั้น

ถ้าผู้ถึงแก่กรรมจ่ายเบี้ยสวัสดิการสูงอายุตั้งแต่อายุครบ
20 ปี จนถึงมรณกรรม ผู้รับเงินสวัสดิการหม้ายจะได้รับสวัสดิการ
เต็ม **Vollrente/ rente complète/ rendita comple-
ta/ renta cumplaina** หรือได้รับสวัสดิการเพียงส่วนหนึ่ง
ถ้าจ่ายไม่ครบ **Teilrente/ rente partielle/ rendita
parziale/ renta parziala**

เงินสวัสดิการหม้ายจากหลักที่สอง

กฎหมายไม่บังคับบริษัทหรือสถาบันเงินสะสมให้จ่าย
สวัสดิการหม้าย ดังนั้นบริษัทหรือสถาบันมักจ่าย สวัสดิการ
คู่ชีวิต **Partnerrente/ rente pour partenaire/
rendita per conviventi/ rendita da partentas**
โดยคำนวณ 40% ของจำนวนเงินสวัสดิการผู้สูงอายุของผู้ถึงแก่
กรรม (โดยประมาณถ้าถึงแก่กรรมก่อนอายุรับสวัสดิการ) หรือ
40% ของสวัสดิการพิการ หรือ 2/3 ของเงินสวัสดิการผู้สูงอายุ
ของผู้ถึงแก่กรรม สถาบันเงินสะสมอาจมีนโยบายจ่ายเงิน
ทำขวัญจำนวนหนึ่งเพียงครั้งเดียวก็ได้ บางสถาบันมีนโยบาย
จ่าย สวัสดิการคู่ชีวิต ที่มีได้มีการลงทะเบียนใดๆ เช่นกัน

การหมดสิทธิรับเงินสวัสดิการหม้าย

เมื่อจดทะเบียนสมรสหรือลงทะเบียนคู่ครองใหม่

สวัสดิการบุตรกำพร้า (Waisenrente/ rente d'orphelin/ rendita per orfani/ renta per orfens)

จากหลักที่ 1 บุตร และบุตรบุญธรรมตามกฎหมายมีสิทธิ
รับสวัสดิการบุตรกำพร้า จนอายุครบ 18 ปี หรือจนจบการ
ศึกษา ถึงอายุครบ 25 ปี เป็นจำนวน 40% ของเงินสวัสดิการ
ผู้สูงอายุของผู้ถึงแก่กรรม ตามเงื่อนไขต่อไปนี้

- ถ้าบิดา หรือ มารดาถึงแก่กรรม (รวมมารดาถึงแก่กรรมที่
คลอดบุตร ระหว่างการสมรสเพศเดียวกัน) ได้รับ ต่ำสุด
490 สูงสุด 980 ฟรังก์สวิส/เดือน
- ถ้าทั้งบิดา และ มารดาถึงแก่กรรม เท่ากับจะได้รับสองเท่า
แต่ไม่เกิน 1,470/เดือน
- ส่วนบุตรอุปถัมภ์ (บิดาหรือมารดาหรือทั้งสองคน อยู่
ระหว่างดำเนินการรับเป็นบุตรบุญธรรม) อยู่ภายใต้
กฎเกณฑ์พิเศษ
- บุตรที่มีรายได้ของตนเองระหว่างการศึกษามากกว่า
29,400 ฟรังก์สวิสต่อปี ไม่มีสิทธิรับเงินบุตรกำพร้า

จากหลักที่สอง

บุตรได้รับสวัสดิการบุตรกำพร้า
จนถึงอายุ 18 ปีหรือถึงจบการศึกษาแต่ไม่เกินอายุ 25 ปี

เงินเพิ่มเติม ผู้รับสวัสดิการที่ตกอยู่ในสถานะวิกฤติทางการเงิน
เงิน มีสิทธิขอรับ สวัสดิการเพิ่ม (**Ergänzungsleistun-
gen/ rente supplémentaire/ rendita supple-
mentare/ renta supplementare**) ได้ตามกฎหมาย
ของทางการ ผู้รับเงินสวัสดิการที่พำนักอาศัยอยู่นอกสมาพันธ
รัฐสวิส ไม่มีสิทธิขอเงินเพิ่มเติม

ภาษีมรดก **ยกเว้น** หมายสมรส หมายคู่ครองลงทะเบียน บุตร ***สำหรับคู่ชีวิต (ไม่จดทะเบียน ไม่ลงทะเบียน) นั้นขึ้นอยู่กับกฎหมายภาษีมรดกของรัฐที่อยู่อาศัย

การวางแผนชีวิตเตรียมตัวรับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เนิ่นๆ นั้นสำคัญอย่างยิ่ง และควรค้นหาข้อมูลต่อไปนี้

- เมื่อหย่ากับผู้ถึงแก่กรรมก่อนแล้ว ยังมีสิทธิ์ได้รับเงินหมายหรือไม่
- จำนวนเงินสวัสดิการหมาย จากทุกแหล่งสูงเท่าไร พอเพียงหรือไม่
- ระยะเวลาที่จะได้รับเงิน
- อายุครบกำหนดรับสวัสดิการผู้สูงอายุ หรือรับจากสวัสดิการคนพิการแล้ว ยังมีสิทธิ์ได้รับสวัสดิการหมายอีกหรือไม่
- คู่ครองลงทะเบียน คู่ร่วมชีวิต (ไม่ได้จดทะเบียนสมรส ไม่ได้ลงทะเบียนว่าเป็นคู่ครอง ใช้ชีวิตร่วมกัน โดยไม่มีข้อผูกพันตามกฎหมาย) มีสิทธิ์ขอเงินสวัสดิการหมายหรือไม่

*** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คู่ครองเพศเดียวกัน และ คู่ชีวิตที่อยู่ร่วมกันโดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ นั้น จะพบว่า เงินสวัสดิการหมาย (หรือ/และเงินสวัสดิการอื่นๆ) ที่จะได้รับนั้น ไม่เพียงพอที่จะให้ความมั่นคงทางการเงินได้เท่าที่ควร ดังนั้นทุกคนจึงควร **เตรียมตัวรับวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ โดยการ**

- บริหารหรือ วางแผนร่วมกันศึกษาการยกทรัพย์สินให้กันและกันอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
- จัดระบบค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน จัดระบบเงินสะสมเพิ่มเติม เช่น เปิดบัญชีเงินสะสมพิเศษ เก็บออมส่วนตัว ลงทุน ประกันชีวิต เป็นต้น ถือได้ว่าเป็น หลักที่สาม ที่จะช่วยให้ชีวิตหมาย/กำพำร่ำดำเนินไปอย่างราบรื่นทางการเงิน

การยื่นคำร้องขอรับสวัสดิการ

- ที่สำนักงานสวัสดิการผู้สูงอายุและสถานะหมายหรือกำพำร่ำของผู้ถึงแก่กรรม หรือสำนักงานของรัฐหรือสาขา
- ถ้าเกี่ยวเนื่องถึงประเทศใน **EU/ EFTA** แจ้งที่ประเทศที่ทำงานล่าสุด



น.จ.ท. คัด แปล และเรียบเรียง 1 มกราคม พ.ศ. 2567 / ค.ศ. 2024 (สงวนลิขสิทธิ์)

- ถ้าพำนักร้อยนอกสหภาพรัฐสวิส ค้นหารายละเอียดได้ที่ **www.zas.admin.ch** (เลือกภาษาได้)
- สอบถามขอข้อมูลจากสำนักงานสวัสดิการผู้สูงอายุ สำนักงานสวัสดิการผู้พิการ และบริษัทเงินสะสม
- ขอแบบคำร้องได้ที่ไปรษณีย์ทุกแห่ง หรือจากอินเทอร์เน็ต ต **internet**
- **www.ahv-iv.ch** (เลือกภาษาได้)

ภาษีทรัพย์สิน

แปลเรียบเรียง โดย ก.ไตรคำ

Quelle: VermögensZentrum, <https://www.vermoegenszentrum.ch/finanzrechner-und-vergleiche/vermoegenssteuern-fuer-verheiratete>, accessed 7. März 2024

ภาษีทรัพย์สิน (Vermögenssteuer, F: Impôt sur la fortune) เป็นภาษีรายได้ที่จ่ายให้กับ รัฐและเทศบาลที่อาศัยอยู่เท่านั้น รัฐบาลกลางจะไม่ได้เงินจากภาษีทรัพย์สินนี้

สรรพากรสวิสจะนำจำนวนทรัพย์สินทั้งหมดที่มี เช่น จาก รถถังสาริมทรัพย์ สังกาิมทรัพย์ เงินสด เงินในบัญชีธนาคาร เงินหุ้น เงินคริปโต ทองคำ เรือ รถยนต์ เครื่องประดับ ทองคำ ม้าและวัว ยังมีอีกหลายรายการคะ กรุณาจากเว็บไซต์ในรัฐที่ท่านอยู่

อัตราเงินภาษีที่จะต้องจ่ายอยู่ระหว่าง 0.1 – 0.5% จากทรัพย์สินที่มีทั้งหมด แต่ละรัฐจะคิดในอัตราที่ไม่เท่ากัน คนมีทรัพย์สินมากก็จ่ายมาก

ในรัฐซูริค ถ้าคู่สมรสมีทรัพย์สินรวมกันเป็นจำนวนไม่เกิน 154,000 ฟรังก์ ก็ไม่ต้องจ่ายภาษีทรัพย์สินนี้ คนโสดมีทรัพย์สินไม่เกิน 77,000 ฟรังก์ ก็ไม่ต้องจ่ายภาษีประเภทนี้เช่นกัน

รายละเอียดของกฎหมาย เป็นตำรากฎหมายทั้งเล่มเลยนะคะ สรุปมาให้ดูเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และมีเงินบางประเภทที่จะไม่นำมาคิดรวมในการจ่ายภาษีทรัพย์สิน เช่น เงินในกองทุนเสาที่ 2 และเงินสะสม 3a

กรุณาดูจำนวนความแตกต่างในอัตราการเสียภาษีของแต่ละรัฐได้จากตารางข้างล่างนะคะ

ตัวอย่างภาษีทรัพย์สินของคู่สมรสซึ่งไม่มีบุตรของรัฐต่างๆ

Kanton	Gemeinde	1 Mio.	3 Mio.	5 Mio.	10 Mio.	25 Mio.
AG	Aarau	2'521	11'109	19'845	41'685	107'205
AI	Appenzell	2'079	6'699	11'319	22'869	57'519
AR	Herisau	3'367	11'507	19'647	39'997	101'047
BE	Bern	4'012	15'727	27'907	56'958	142'551
BL	Liestal	3'788	14'678	25'568	52'793	134'468
BS	Basel	4'815	22'010	39'160	79'160	192'547
FR	Fribourg	4'932	15'660	26'100	52'200	130'500
GE	Genève	4'815	23'291	43'314	93'711	244'905
GL	Glarus	2'938	9'850	16'762	34'042	85'882
GR	Chur	2'780	9'172	15'564	31'544	79'484
JU	Délemont	3'817	14'890	26'290	54'790	140'290
LU	Luzern	2'565	8'427	14'290	28'946	72'915
NE	Neuchâtel	6'840	20'520	34'200	68'400	171'000
NW	Stans	1'118	3'523	5'928	11'941	29'978
OW	Sarnen	1'351	4'195	7'039	14'149	35'479
SG	St. Gallen	3'627	12'161	20'695	42'030	106'035
SH	Schaffhausen	2'762	12'139	20'511	41'441	104'231
SO	Solothurn	1'899	7'913	13'441	27'156	68'301
SZ	Schwyz	1'463	5'363	9'263	19'013	48'263
TG	Frauenfeld	2'244	7'854	13'464	27'489	69'564
TI	Bellinzona	4'047	13'965	23'465	47'215	118'465
UR	Altdorf	1'548	5'448	9'348	19'098	48'348
VD	Lausanne	6'479	22'310	38'141	77'220	196'454
VS	Sion	4'935	18'522	31'122	62'622	157'122
ZG	Zug	1'426	6'706	11'986	25'186	64'786
ZH	Zürich	1'842	10'889	23'708	56'397	154'508

ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ ได้ยังไงอันตราย และ เสียเงิน

กฎหมายมาตรา 31 ของพระราชบัญญัติจราจรทางบก SVG ระบุว่า “ผู้ขับขี่ต้องควบคุมยานพาหนะได้ตลอดเวลา อย่างระมัดระวัง ตามหน้าที่ของคนขับรถ” นั้นหมายถึง ถ้าคุณเป็นคนขับรถ สมมติ จดจ่อกับการขับรถสำคัญที่สุดนั่นเอง เพราะอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้แค่เสี้ยววินาที แค่กระพริบตา แค่อะลางตาจากท้องถนนนะค่ะ

ผู้ขับขี่ประมาณ 40% ในสวิตเซอร์แลนด์ ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ และพิสูจน์แล้วว่าแม้จะใช้ระบบแฮนด์ฟรี ก็จะทำให้สมาธิต่อการขับรถลดลงมากถึง 50% เพราะยังมีเสียงรบกวน นอกจากนี้ยังมี GPS การเปิด เปลี่ยนสถานีวิทยุ และสิ่งอื่น ๆ เช่น คิว ดูวิวทิวทัศน์ สิ่งเหล่านี้รบกวนสมาธิการขับรถ ด้วยเหตุนี้กฎจราจร (VerkehrsregelInverordnung = VRV) จึง “ห้ามทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้การควบคุมยานพาหนะได้ยาก” เพราะนั่นจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

ผลร้ายแรงที่ตามมาจากสถิติปี ค.ศ. 2022 ที่ Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) เก็บข้อมูลไว้ มีผู้ได้รับบาดเจ็บสาหัสประมาณ 1,100 ราย และผู้เสียชีวิต 60 ราย

การสำรวจของ BFU ยังพบว่าคนหนุ่มสาว กลุ่มอายุ 18 ถึง 29 ปี ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถถึง 11% เกือบ 3 เท่าของคนกลุ่มอายุ 45 ถึง 59 ปี ที่ใช้มือถือขณะขับรถประมาณ 4% และพบว่าผู้ชายมีสิ่งรบกวนทั้งหลายที่กล่าวมาขณะขับรถมากกว่าผู้หญิง

ใช้โทรศัพท์มือถือในรถยนต์ได้เมื่อใด

เราจะใช้โทรศัพท์มือถือได้ เมื่อจอดรถในที่ปลอดภัย ดับเครื่องยนต์แล้วเท่านั้น แม้จอดรถ แต่เครื่องยนต์ยังทำงานอยู่ จะถือเป็น “ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ”

ข้อห้ามระหว่างขับรถ

- อ่าน และ ตอบกลับ ข้อความ WhatsApp, SMS หรืออีเมล
- ใช้โซเชียลมีเดีย
- กดไม่รับโทรศัพท์
- ถือโทรศัพท์มือถือไว้ในมือขณะขับรถ รวมทั้งแท็บเล็ตด้วย

บทลงโทษการใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ

- หากคนขับ ถูกจับได้ว่า กำลังคุยโทรศัพท์อยู่ในรถ โดยไม่มีอุปกรณ์แฮนด์ฟรี จะต้องจ่ายค่าปรับ 100 ฟรังก์

- ถ้าเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ หรือทำผิดซ้ำ ก็อาจถูกเพิกถอนใบขับขี่ ปรับ หรือในกรณีที่เลวร้ายที่สุด มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี นอกจากนั้นบริษัทประกัน จะจ่ายความเสียหายเพียงบางส่วนเท่านั้น

ทราบแล้วเปลี่ยนนะค่ะ สำหรับใครที่ชอบใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ โปรดอย่าประมาท แม้ตลอดชีวิตการขับขี่ จะอยู่รอดปลอดภัยมาถึงตอนนี้อย่างไรก็ตาม หวังใยนะค่ะ

แปลเรียบเรียงโดย เฟราฮิรี

ที่มา : <https://www.verkehrsrecht24.ch/verkehrsdelikte/handy-am-steuer/>
<https://www.bfu.ch/de/die-bfu/medien/ablenkung-im-strassenverkehr>

วอลเลย์บอล ช่วยปรับตัว ในบ้านใหม่ได้นะ

โดย ชาลิสา



เคยได้ยินสำนวนนี้กันไหมคะ

“เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม”

มีความหมายว่า ให้ปฏิบัติตนให้เหมาะสม
เข้ากับสภาวะแวดล้อมหรือสังคมที่เรากำลังอยู่
การที่เราจะปรับตัวให้เหมาะสมได้
เราก็ต้องเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมที่เราอยู่

ฉันเป็นคนชอบเล่นกีฬา กีฬาที่ฉันชอบ และถนัด คือ วอลเลย์บอล ฉันจะใช้มันเป็นเครื่องมือ ช่วยฉันเรื่องการปรับตัว ในสังคมใหม่ เป็นอย่างไร ฉันจะเล่าให้ฟังค่ะ

ฉันถูกฝึกเล่นวอลเลย์บอลมาตั้งแต่ตอน ป.3 โรงเรียน บ้านนอกแห่งหนึ่ง การที่โดนฝึกหนักมาตั้งแต่เด็ก ทำให้ไม่รู้ว่า เล่นวอลเลย์บอลที่ไหนก็มักได้รับคำชม เรียกได้ว่าเหมือนมี วอลเลย์บอลอยู่ในสายเลือด ในวันที่ฉันย้ายมาอยู่ประเทศในฝัน สวิตเซอร์แลนด์ จุดมุ่งหมายของฉัน ลำดับแรกๆ คือ ได้ภาษา ได้งาน และได้ลูก

ฉันฝันว่าเมื่อได้ภาษา แล้วก็หางานทำ เพราะเรา อยากรู้ว่า วัฒนธรรมการทำงานคนออฟฟิศที่นั่นเป็นยังไง เราอยาก เก็บเงิน อยากเอาไปพูดอวดครอบครัวว่า ได้งานแล้ววววว เย้! แต่เรื่องจริง ลูกมาเร็วแบบติดจรวด ระหว่างเรียนภาษา เราต้อง ลูกคนแรก แต่ก็ยังไปเรียนภาษา ตั้งใจเรียน และสอบจนได้ B2

ปี ค.ศ. 2016 หลังคลอดลูกคนแรกได้ประมาณ 5 -6 เดือน เลี้ยงลูกเหนื่อยสุดๆ ไม่มีปู่ย่าช่วยเลี้ยง สามิทำงานจันทร์-ศุกร์ กลางคืนลูกตื่นร้องทั้งคืนแทบไม่ได้นอนกลางวันก็เลยเบลอๆ และตอนนั้นไม่มีเพื่อนเลย วันหนึ่งฉันกับลูกออกไปเดินเล่นใน หมู่บ้าน และเดินเข้าไปซื้อของในร้าน Volg พอขากลับ เหลือบ ไปเห็นโพลเตอร์ไบเล็กๆ แปะอยู่ตรงบริเวณประกาศต่างๆ ใกล้กับ ประตูเข้า-ออก ในโพลเตอร์มีรูปผู้หญิงวัยแม่ๆ ถือลูกวอลเลย์บอล แต่ละคนหน้าตาอึมแย้ม ข้อความมีใจความว่า **“พวกเรากำลัง มองหาคนที่อยากเล่น วอลเลย์บอล หากไม่มีประสบการณ์ ก็มาลองซ้อมกับพวกเราได้”** เป็นกลุ่มวอลเลย์บอลหญิง ระดับ 4 Liga (Liga เป็นการเล่นและแข่งขันระดับภูมิภาค ตัวเลขน้อยๆ คือ เก่งกว่า ตัวเลขมากๆ มีอยู่ 2-5 Liga) เย็นวันนั้น ปรีกษามี พอสามี่ไฟเขียว

วันรุ่งขึ้นฉันก็ติดต่อไป **“ขอเล่นวอลเลย์บอล ด้วยได้ไหมคะ เคยเล่นนานมาแล้ว พอเล่นเป็นอยู่ บ้าง”**

คำตอบที่ได้กลับมา คือ **“พวกเรายินดีค่ะ”** พร้อม แจ้งวันเวลาและสถานที่ฝึกซ้อม **“แล้วเจอกันนะค่ะ”**





วันแรกทีไป ฉันตื่นเต้นมาก เพราะไม่ได้เล่นมานานแล้ว และก็ไม่ได้เล่นมาอีก คนที่นี้ เล่นเหมือนสมัยฉันฝึกตอนประถม หรือเปล่า ก็ถ่อมตัวไว้ก่อน **“ฉันไม่ได้เล่นวอลเลย์มานานแล้ว กฎการเล่นของที่นี่เป็นยังไงบ้างคะ”** ฉันถาม หนึ่งในทีมก็อธิบาย เป็นภาษาอังกฤษแบบรวๆ เร็วมาก จำได้ว่าตอนนั้นฉันไม่เข้าใจเลย แต่ในเมื่อฉันมีทักษะ จากสมัยที่ฝึกซ้อมอย่างหนักในตอนเด็ก การเล่นวอลเลย์บอลที่นี่ ก็ไม่มีปัญหา และเล่นได้ดีกว่า คนในทีมหลายๆ คน แต่จะมีปัญหาก็คือ คัดค้านมมาก กว่าที่จะซ้อมเสร็จ น้ำนมเต็มเต้า พอทีมปล่อยตัวกลับบ้าน สามิซัปรดพาลูกเล็กมารับ ที่ด้านหน้าโรงยิม ขึ้นรถได้ จับลูกเข้าเต้าทันที ลูกดูตุนมเสร็จ สามิมก็พาซัปรดกลับบ้าน เป็นแบบนี้ทุกครั้ง

พอฉันสมัครเข้าสโมสร ฉันถึงมีสิทธิลงแข่งขันกับทีมได้ การแข่งขันวอลเลย์บอล คือ ช่วงกันยายน - เมษายนของทุกปี และทีมก็จะสมัครลงแข่งขัน Tournament อยู่เรื่อยๆ การแข่งขัน Tournament จะแข่งขันทั้งวัน ตั้งแต่เช้าจนเย็นจนได้ทีมผู้ชนะหลังจากที่ฉันลงเล่นกับทีม ทำให้ทีมได้อันดับขึ้นมาร้อยๆ จนได้อันดับ 1 ก่อนหน้าทีฉันเข้ามา ทีมอยู่อันดับท้ายๆ มาโดยตลอด (คนในทีมเป็นคนบอกเอง)

เรื่องภาษาที่ฉันเรียนมา แทบไม่ได้ช่วยอะไรเลย เพราะทุกคนพูดภาษาท้องถิ่นสวิส ซึ่งฉันไม่เข้าใจเลย !!! ย๊า!!! ว่าไม่เข้าใจเลย มีอยู่ 1 คน พูดภาษาอังกฤษ เพราะเป็นคนอเมริกัน แต่คนในทีมก็ใจดี ช่วยแปลภาษาสวิสท้องถิ่น เป็นภาษาทางการเยอรมันให้เรา เราได้เรียนรู้วัฒนธรรมของคนสวิสแท้ๆ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากคนในทีม และพวกเขาเป็นแรงกระตุ้นให้เราพยายามฝึกฟังภาษาท้องถิ่นสวิสให้เก่งขึ้น ขอแค่พอเข้าใจได้บ้าง ก็ดีใจแล้ว จริงๆ นะ

สมัยตอนซ้อมวอลเลย์บอลที่โรงเรียนประถม ซ้อมเสร็จหัวกระเป๋นักเรียนเดินกลับบ้าน อาบน้ำ ทำการบ้าน กินข้าวที่บ้าน แต่ทีนี้ซ้อมเสร็จทุกคนจะเตรียมสบู่ ยาสระผม ผ้าเช็ดตัว มาอาบน้ำในห้องน้ำของโรงยิม วันนั้นกลับถึงบ้านแบบปวดหัวมาก บ่นกับสามิ วันนี้นฉันเห็นภาพบาดตาบาดใจเยอะมาก หันทางนี้ก็เจอ หันหนึ่ไปทางนั้นก็เจอ ฉันไม่เคยเห็นผู้หญิงไปเลย แต่วันนี้ทุกคนเดินไปเต็มห้องไปหมด สามิหัวเราะลั่น!!!! เราเรียนรู้วัฒนธรรมของคนที่นี่ แล้วเราก็ค่อยๆ ปรับตัว จนตอนนี้เราก็ไปไปกับคนในทีมได้แล้ว น่าดีใจไหม อออิ

ด้วยความที่ฉันอยากไปไหนมาไหนคล่องตัว โดยไม่ต้องรอพึ่งแต่สามิ ทำให้ฉันพยายามบากบั่น จนสอบได้ใบขับขี่รถยนต์มา ขอบอกว่าไม่ถ่ายเลย แต่สามิซัฟฟอร์ดเต็มที่ ต้องขอบคุณสามิมากๆ อยู่มาวันหนึ่ง ครูฝึกวอลเลย์บอลของทีมเรา ย้ายไปเล่นให้ทีมอื่น เพื่อนๆ ในทีม เลยถามขึ้นมาว่า

“ซาลิสซา พวกเราอยากให้เธอมาเป็นครูฝึกให้กับพวกเรา เธอจะยินดีไหม พวกเราดีใจที่จะมีครูฝึกอินเตอร์ ส่งตรงมาจากเมืองไทย”

ฉันเลยตกลง จากวันนั้นจนถึงวันนี้ ฉันเป็นครูฝึกให้กับทีมวอลเลย์บอลหญิง Frauen Volleybal Embrach ฉันใช้ภาษาเยอรมันในการสื่อสารทุกคนในทีมเข้าใจสิ่งที่ฉันพูด การสื่อสารไม่มีปัญหาใดๆ

มีบางครั้งเหมือนกันที่อยากหยุดเป็นครูฝึก เพราะเพื่อนร่วมทีมบางคน แต่สุดท้ายจากเพื่อนร่วมทีมหลายคน บวกกับนิสัยคนไทย ใจดีใจดี โกรธได้ ให้อภัยเป็น ก็ตัดสินใจอยู่ต่อมาจนทุกวันนี้ และค่าแรงแรกที่ได้ตั้งแต่ย้ายมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ก็คือ ค่าครูซ้อมวอลเลย์บอลนี้แหละค่ะ ไม่ได้หวังว่าจะได้ แต่พอคนในทีมยื่นซองค่าแรงเล็กๆ น้อยๆ มาให้ ตื่นเต้นดีใจมากค่ะ

ด้วยความที่อยากพัฒนาการเล่นของตัวเองให้เก่งขึ้น ยอยากลองเล่นกับทีมเก่งๆ และหาเทคนิคใหม่ๆ มาฝึกให้กับทีมของตัวเอง และจังหวะเหมาะพอดี มาเจอทีมระดับ 3 Liga Mixed Team คือ เป็นทีมผสมชาย-หญิง ซึ่งเขากำลังหานักวอลเลย์บอลที่มีประสบการณ์ และเมืองที่ทีมอยู่ ไม่ไกลจากบ้าน จึงตัดสินใจส่งข้อความไปถาม **“สวัสดีค่ะ ฉันมีประสบการณ์เล่นวอลเลย์บอล ขอเข้าทีมด้วยได้ไหมคะ”** แล้วแอดมินคนนั้น โทรกลับมาแต่ไม่ได้บอกว่าจะรับฉันเข้าทีม บอกเพียงว่า **“พวกเราขอให้คุณมาลองฝึกด้วย 3 ครั้งนะคะ หลังจาก 3 ครั้งที่ฝึกกับพวกเราแล้ว เราจะโทรทักกันในทีมว่าจะรับคุณเข้าทีมถ้าเล่นไม่เป็น พวกเราจะไม่รับเข้าทีมนะคะ”** แล้วเขาก็แจ้งรายละเอียด วัน เวลา สถานที่ฝึกมาให้ ตอนนั้นรู้สึกอื้อหือ คนที่ถามตรงและตอบตรง ไม่มีการอ้อมค้อมใดๆ ทั้งสิ้น โอเค เป็นไงเป็นกัน ลองดู!!



วันแรก โอ้มายกอด!!! เขาเล่นวอลเลย์บอลแบบจริงจัง และมืออาชีพมาก!!! เล่นได้ดีกันทุกคน ตบลูกบอลแบบรับไม่ทัน คือ เก่งกันมากๆ จริงๆ ย้ำว่า **จริงๆ!!** แต่โชคไม่ดี วันแรกก็ได้รับบาดเจ็บ ซ้อมเสร็จกลับมาถึงบ้านบอกสามีว่า ทีมนี้เขาเล่นกันเก่งมากทุกคนเลย รู้สึกว่าตัวเองเล่นไม่ดี เข้าไม่ถึงพวกเขา คิดว่าพวกเขาคงไม่รับเข้าทีม

ครั้งที่ 2 ของการฝึก ครูฝึกถามว่า **“ชาลิสซา เธอใส่เสื้ออะไร น่าจะใส่เสื้อเล็กสุด เพราะตัวเล็กสุด”**

เราก็ตกใจ **“हां! เดี่ยวก่อนๆ ฉันขอฝึกให้ครบ 3 ครั้งก่อนได้ไหม แล้วจะให้คำตอบว่าจะอยู่หรือจะพอแค่นี้”**

ครั้งที่ 3 คนในทีมเอาเสื้อมาให้ แต่ฉันลังเล เพราะรู้สึกว่าคุณเขาเก่งกันมาก และฉันเล่นได้ไม่ดี และเจ็บตัวบ่อยจากการฝึก คงไม่ใช่ที่ของฉัน ครูฝึกกับคนในทีมก็เอาเสื้อมายัดให้แล้วพูดว่า **“รับเสื้อไปแล้วถือว่าตกลงนะ”** และครูฝึกก็บอกคนในทีมว่า **“ชาลิสซาเป็นส่วนหนึ่งของทีมของเราได้แน่นอน”**

ด้วยความที่ 3 Liga Mixed Team เล่นค่อนข้างรุนแรง ทำให้ฉันได้รับบาดเจ็บอยู่บ่อยๆ แขนไหล่ระบม หัว gối โกงเท้าเจ็บ จากการโดนผู้เล่นผู้ชายเหยียบ เจ็บแรงขึ้นมาหน่อย ก็หัวเข่าเอี้ยวบิดผิดท่า และล่าสุดเมื่อปลายเดือนกันยายน ค.ศ.2023 นี้นางเลื่อนจากการวิ่งชนกับผู้เล่นหญิงอีกคน ทำให้เอ็นหัวเข่าฉีก ต้องวิ่งเข้าออกหมอบ้าน และโรงพยาบาลเพื่อทำกายภาพบำบัดอยู่ร่วม 2 เดือนครึ่ง

การบาดเจ็บครั้งล่าสุด มีผลกระทบหลายๆ อย่าง หลักๆ คือการใช้ชีวิตที่ลำบากขึ้น นิ้วขยับไม่ได้ ต้องเข้าเฝือก อาบน้ำก็ลำบาก ล้างจานทำกับข้าวก็ลำบาก ไหนจะงานบ้านเยอะแยะมากมาย และลูกๆ ที่ต้องดูแล ตารางนัดกับหมอแน่นมาก และไม่สามารถลงแข่งร่วมกับทีม Frauen Volleybal Embrach ช่วงต้นฤดูการแข่งขันได้ ได้แต่ไปนั่งเชียร์นั่งดูอยู่ขอบสนาม หลังจากพักไป 2 เดือน หมออนุญาตให้กลับไปเล่นได้ แต่ยังคงพันผ้าเทปและเล่นอย่างระวัง ฉันมีความสุขที่ได้กลับมาเล่นกีฬาที่ฉันรักได้อีกครั้ง ไม่ใช่แค่ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง ทุกกีฬาก็มีความเสี่ยงเหมือนกัน และการที่ฉันไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เพราะฉันอยากเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น อยากให้ลูกเล่นกีฬา กีฬาอะไรก็ได้ที่ลูกชอบ เพราะกีฬาจะเป็นเกราะป้องกันหลายๆ อย่าง

ฉันขอเป็นกำลังใจให้คนไทยทุกคนที่มาอยู่ต่างบ้านต่างเมือง การเปิดใจ ปรับตัว พร้อมเรียนรู้วัฒนธรรมสังคมที่เราอยู่ จะทำให้การใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป นำจุดเด่นของเรามาใช้ให้เป็นประโยชน์ เหมือนอย่างที่คุณใช้วอลเลย์บอลมาเป็นตัวเชื่อมการเรียนรู้จักสังคม วัฒนธรรมของคนที่นี่ แล้วก็ปรับตัว เข้าเมืองตาหลิ่ว ก็หลิ่วตาตามได้ดีพอควรแล้วค่ะ...



ปรับตัว

หรือ

ปรับใจ

โดย คุณแม่กับสองวัยรุ่น

เรื่องใกล้ตัวที่คิดว่าน่าจะแบ่งปัน เป็นกำลังใจให้คนไกลบ้านได้ ในชีวิตคนเรามีใครบ้างไม่เคยเจอ การเปลี่ยนแปลง อย่างว่าแต่ย้ายมาอยู่ต่างประเทศเลย เริ่มจากแค่เปลี่ยนรถ เปลี่ยนร้านทำผม เปลี่ยนมือถือ ตอนย้ายโรงเรียน ย้ายที่ทำงาน ต่อให้ย้ายบ้านในประเทศ ยังเป็นการเปลี่ยนที่เราก็ต้องปรับตัว ปรับใจ รับสิ่งที่ไม่เหมือนเดิม เริ่มรับของใหม่ ตอนซื้อรถใหม่ บางคนโชคดีมีคนคอยอธิบาย คอยสอน แทบไม่ต้องลองผิด ลองถูกเลย

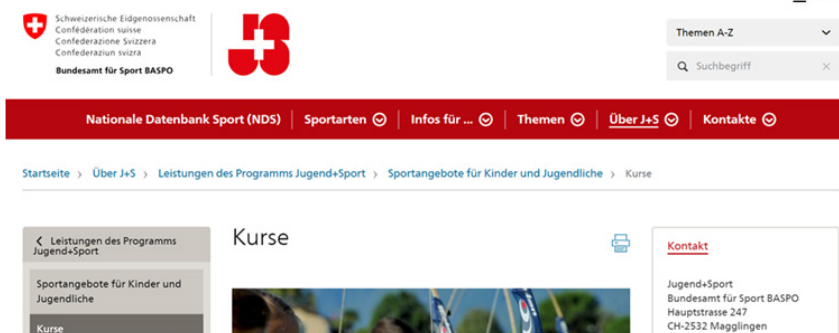
ปรับตัว ปรับใจ

เมื่อควรปรับ เพื่อให้อยู่ได้อย่างสงบสุข ตามความชอบของแต่ละคนเลย ว่าเราชอบสงบสุขแบบไหน ชอบแบบสันโดถ สงบสุข หรือชอบแบบสมาคม นิยม สงบสุข (สมาคมนิยม จะสงบ ได้อย่างไร เพราะสงบ = ไม่มีปัญหาทวนใจ) สงบ = ไม่มีปัญหาทวนใจ ทำได้เมื่อเข้าใจ และจะเข้าใจ ก็ต้องได้ภาษา เข้าเรียนภาษาก็จะได้เรียนวัฒนธรรม ก็จะเข้าใจมากขึ้น ว่าทำไมเขาคิด เขาพูด เขาทำ กันแบบนี้ (พี่ ป้า น้า อา แถวนี่ อ่านแล้วก็คิดในใจว่าใครๆ เขาก็รู้ แต่เรียนเนี่ยะ มันไม่ถนัดเลย) เข้าเรียนเป็นเรื่องที่ต้องบังคับใจ ต่อให้ไม่ชอบก็คิดในใจนะกะ เราทำเพื่ออยู่ให้ได้ ต่อให้ไม่เคยเรียนอะไร เราเริ่มได้เสมอค่ะ และจะไม่เสียรู้ใครในอนาคต มาถึงสวิสแล้ว จะเริ่มเรียนอะไรก็ได้ อย่าดูถูกความสามารถตัวเอง ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ถ้าชอบสันโดถ หางานทำที่ ไม่มีสังคม คนบ้านเดียวกัน ถ้าชอบสมาคมนิยม หางานทำ และหากิจกรรมหลังเลิกงานที่ไม่มีคนบ้านเดียวกัน เช่น ช่วยงานโบสถ์คริสต์ ช่วยงานชมรมในเมืองที่อยู่ สมัครชมรมกีฬา หรือกิจกรรมที่ชอบ หรือสมัครเรียนในสิ่งที่อยากทำ เปิดโอกาสให้รู้จักโลกใหม่ ที่เคยฝันว่าอยากทำได้ เช่น เรียนเปียโน เรียนวิชาชีพที่อยากทำ เพื่อนคนหนึ่งเคยทำงานเป็นพ่อครัว เอาเงินเก็บมาลงทุนเรียน User interface design เพื่อเปลี่ยนอาชีพ ตอนนี้ทำงานเป็น Ux designer (User interface Designer) เข้าถึงข้างล่างข้อมูลเรียนสำหรับผู้ใหญ่ที่แม้จะไม่ได้เรียนอะไรก็หาข้อมูลหาทางเรียนได้

ส่วนข้างล่างนี้คือข้อมูลสำหรับคนที่ยังอยู่ในวัยเรียน หาข้อมูลเรียนต่อ หรือ เรียนสายวิชาชีพ

<http://www.schulenschweiz.ch/type/berufsbildende-schulen/>



จะเรียนได้ก็ต้องได้ภาษาก่อนนะกะ เรื่องเรียนอาชีพใหม่นี้ มากกว่าปรับตัวปรับใจ แต่เปิดชีวิตใหม่ให้ตัวเอง แต่ระหว่างที่พยายามเปิดโลกใหม่ จะได้ทั้งปรับตัว และปรับใจ ตลอดเส้นทางการเรียน เพื่อเตรียมเข้าชีวิตใหม่

ขอแนะนำคนที่มึนๆ ให้ช่วยงานในชมรมที่ลูกทำกิจกรรม เพราะนอกจากจะเข้าใจในสิ่งที่ลูก ทำแล้ว ยังได้รู้จักสังคมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ จะเข้าใจโลกของเขามากขึ้น

ตามประสบการณ์ที่ผ่านมา คนเราจะต้องใช้ความกล้า เพื่อเข้าหาโอกาส อย่าอายหนีความสับสนนะ หรือขี้เกียจจนไม่มีความสงบ เพราะไม่ลงแรงปรับ ให้เข้าใจในโลกรอบตัว เป็นกำลังใจให้กล้า และขยันหาโอกาสปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ คนเราชีวิตสั้นนักอย่ารอจนกระทั่งเลือกตามสบายใจว่า อยากทำอะไร แล้วตัดสินใจลองทำ อย่าอยู่แต่บ้าน อย่าทำแต่งาน อย่าดูแต่หนัง/ละคร หากิจกรรมที่เพิ่มความสนุกในชีวิตหาชีวิตจริง ที่ไม่ใช่ละครที่เราดู โดยที่ไม่ต้องคอยเพื่อนมาชวนทำ ชีวิตเรา เราทำเองค่ะ....

<https://www.berufsberatung.ch>





นกน้อย



สร้างรังอย่างไร ให้มีความสุข ในแดนใหม่

“สวัสดิ์เจ้าทุกคน ฉันทือ นกน้อย นกหัวขวาน เพ็งบินมาจากเมืองไทยถึงสวีตเซอร์แลนด์ได้ปีกกว่าๆ เองจ้า”

ในปีแรก นกน้อย ตั้งคำถามกับตัวเองมาตลอดทั้งปีว่า “ฉันมาทำอะไรที่นี่?” และด้วยกับดักความคิดน้อยๆ ที่ว่า “อยู่ที่ไหน ก็ไม่ได้สุขใจเท่าบ้านเรา” สำนวนที่นกน้อยฯ ได้ยินมาจากคนไทยจนคุ้นชิน และจำได้ติดหู มันก็คงคล้ายๆ กับชีวิตจริงที่นกน้อยฯ ได้รู้แจ้ง เข้าใจสำนวนได้อย่างกระจ่าง สว่างชัด เมื่อได้ย้ายออกมาจากบ้านเกิดเมืองนอนมาไกลแล้ว เพื่อมาสร้างหลักปักฐานในดินแดนใหม่ที่ชื่อว่าสวีตเซอร์แลนด์

เมื่อวันหนึ่งเราต้องย้ายออกมาจากที่ที่เราเกิด บ้านที่เราเคยนอนมาตั้งหลายปี อยู่ดีๆ วันหนึ่งตื่นขึ้นมา เอ้า!!! โลกมันไม่เหมือนเดิมเลย ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านส้มตำ ร้านอาหารตามสั่ง เสียงป้าข้างบ้าน เสียงละครโทรทัศน์หลังข่าวที่คุ้นหูหายไปราวกับอยู่คนละโลก อากาศที่เย็นเยือก ในบรรยากาศที่เงียบสงบ แทบจะไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย แต่ทำไมใจของเรากลับช่างวุ่นวาย ว้าวุ่น เป็นกังวล และรู้สึกวุ่นวายที่ไม่ใช่บ้านของเราเลย

ใช่แล้ว ก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่บ้านเดิมอุ่นๆ ร้อนๆ ของเรา ความประหลาดใจกับคำถามมันเกิดขึ้นทุกวันในความว่างและความเงียบสงบนั้น กลับปลุกความวุ่นวายในใจได้อย่างไร้กัน นกน้อยฯ ตั้งคำถามมากมายพร้อมๆ กับพยายามค่อยๆ ทำความเข้าใจกับโลกใหม่ ในระยะเวลาหนึ่งปีครึ่งที่นกน้อยฯ ย้ายมาที่สวีตเซอร์แลนด์ เวลามันช่างผ่านไปช้าๆ ตลอดเวลาในทุกๆ วัน คำถามมากมายเป็นปมแน่นๆ มันก็ค่อยๆ คลี่คลาย มีคำตอบ คลายปมมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมๆ กับความแข็งแรงในการปรับตัวในโลกใหม่

ดินแดนใหม่ เราต้อง “สร้างเนื้อ สร้างตัว” แต่ก่อนเราจะสร้างได้นั้น เราคงต้อง “รู้เนื้อ รู้ตัว” ก่อน เพราะโลกใหม่มันไม่ง่าย มันงง มันไม่รู้ แต่เมื่อผ่านร้อนหนาวมาปีครึ่ง นกน้อยฯ ก็เริ่มมีประสบการณ์ จากการที่ได้ค้นและพบเรื่องราวมากมาย ทั้งดีทั้งร้าย ทั้งไม่ดีทั้งดี ก็ถือว่ามีความคืบหน้าทั้งนั้น คงเหมือนนกเพ็งหัดบินจริงๆ เพราะสะดุดและชนอุปสรรคมาหลายครั้ง เคยบินตกหล่นลงหลุมดำลึกบ้าง ไม่ลึกบ้างมา แต่ก็ขึ้นมาได้ทุกที เลยอยากส่งข้อความบอกคนรอบๆ ว่าตกหลุมดำบ้างก็ไม่ใช่ไร ขอให้ขึ้นมาให้ได้ และถ้าเจอพายุจะหลบหรือจะลุย หรือต้องกระโดด กระโจน กระเดิง ผจญภัยอย่างไร ให้มันสนุก

นกน้อยฯ เริ่มต้นดินแดนใหม่ โดยก้าวเท้าจากศูนย์ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นชีวิตที่ง่ายที่สุด เบาใจสุด การเริ่มจากศูนย์ มันสามารถลดความคาดหวัง ความมียศ มียศ แม้แต่การวางความสุข ความสบาย ความสำเร็จของชีวิตในอดีตสมัยตอนอยู่เมืองไทย ให้มันว่าง เมื่อว่างดังนั้นใจเรามันจะเบาสบาย และเมื่อสบายใจ สายตาเราจะเปิดกว้าง พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ จะทำทากี่ดี จะฉิบหาย หรือจะสำเร็จก็ดี นกน้อยฯ ขออย่าไว้ใจว่า “ให้เริ่มต้นจากศูนย์โดยการเรียนภาษา เช่น เยอรมัน หรือ ฝรั่งเศส หรืออิตาลี” ตามถิ่นที่เราอาศัยอยู่ โดยเริ่มจาก A B C D ฟังเยอะๆ พูดเยอะๆ ไม่ต้องท้อแท้ให้คิดว่าเหมือนเด็กแรกเกิดก็เริ่มเช่นนี้แหละ เริ่มเรียนภาษาช่วงนี้ มันจะดีเพราะ ว่าง ไม่มีงาน ไม่มีเพื่อน ไม่มีสังคม ภาษาจะเป็นกุญแจสำคัญในการเปิดประตูโอกาสให้ได้งาน ได้เพื่อน ได้สังคม เริ่มต้นจังหวะนี้ให้ทำตัวเหมือนแก้วเปล่าที่ไม่มีน้ำ ไม่มีอคติ ไม่ยึดติด กับอดีต ชีวิตที่เหมือนแก้วเปล่าๆ นั้น จะรับสิ่งใหม่ๆ ได้เต็มที่

ถ้าเราเป็นแบบแก้วน้ำเต็ม เราจะเติมสิ่งใหม่ได้อย่างไรกัน?

เมื่อใจพร้อม เราก็เตรียม
ออกไป ออกก้าวเดิน..

ก้าวที่ ■ เมื่อเราเริ่มชีวิตในสวีตเซอร์แลนด์ เราจะไม่มีความเสียศูนย์ (เพราะมันไม่มีอะไรให้เสีย) และชีวิตมันจะมีแต่เพิ่มขึ้น เหมือนกราฟที่มันมักจะเริ่มจากศูนย์ ยังไงชีวิตมันก็ต้องเป็นกราฟขึ้น และที่สนุกน่าสนใจในก้าวที่หนึ่ง คือ เริ่มพูดภาษาท้องถิ่นได้ จะเป็นก้าวที่มีเพื่อน เพื่อนที่จริงใจจริงๆ เพราะเค้าไม่ได้คบเราที่เรามียศ มีศักดิ์มีศรี มีเงินมีทอง เพราะเค้ารู้จักเรา





จากศูนย์ จากการแสดงตัวตน แบบไม่ได้วอดวายยศในอดีตของตัวเอง แต่จากเราที่เป็นเรา ที่แสดงความไม่ได้มีอะไร ให้คาดหวังให้หวัง ทำให้ได้เพื่อนใหม่ในดินแดนใหม่ที่เค้ารู้จักเรา เรียนรู้เราจากที่เป็นเราจริงๆ (จากตัวตนที่ไม่มีอะไรเลย และที่หนัก คือ ไม่มีความสามารถทางภาษาท้องถิ่นอีกด้วย) ก้าวนี้วัดใจว่าจะไปต่อหรือถอยกลับ เคล็ดลับของนกน้อยๆ คือ ไม่ยึดตัวตนในอดีต แต่ยึดคติ “**ก่อน ฉลาดทีหลัง**” ถ้าเรามัวเป็นน้ำเต็มแก้วที่อยู่แต่ในพื้นที่ปลอดภัย (Safe zone) เช่น ยึดติดกับความสุข ความสำเร็จในอดีต กลายเป็นไม่กล้า ไม่มัว ไม่ลองใช้ภาษาท้องถิ่นที่เพิ่งเรียนแต่มาแต่ใช้ภาษาไทยหรือภาษาที่ตัวเองถนัด มันจะทำให้ชีวิตเราก้าวไปก้าวที่ 2 ลำบากมาก เพราะเข่ามันหนัก เนื่องจากต้องแบกอดีต และตัวตนที่หนักมากเกินไป

ก้าวที่ 2 เมื่อจิตใจเราเริ่มมั่นคง เริ่มรู้จักเมือง และผู้คนที่เราไปอยู่แล้ว เราไปไหนมันจะเริ่มไปได้ ไปถูก แม้จะเจอคนดูถูกเราบ้าง แต่เค้าก็คงดูถูกจริงๆ ดูไม่ผิด เพราะเราไม่ได้หน้าเหมือนคนท้องถิ่น จะโดนเหยียดหรือโดนมองบ้าง ก็ขอให้ก้าวต่อไป ถ้าเป็นไปได้อาจมีเพื่อน อย่างน้อยเพื่อนบ้านให้สร้างความสัมพันธ์อันดีไว้ เช่น ยืมทักทาย เสนอตัวช่วยรื้อน้ำดื่มไม่ให้เค้าบ้าง และทำจิตใจให้ผ่องใส เช่น ทำสมาธิ หรือออกไปเดินทางเที่ยวเล่น ทำความรู้จักผู้คน และเมืองที่อยู่ อย่าเก็บตัว มัวแต่อยู่บ้าน แม้อากาศจะไม่เป็นใจให้ออกข้างนอก แต่ก็ควรออกไปเจออากาศหนาวบ้าง คิดเสียว่ามันเป็นโอกาสที่ดี เพราะเมืองไทยมันไม่หนาว ถ้ายากหนาว มันต้องเสียเงินค่าแอร์ หรือเสียเงินเข้าไปเมืองหิมะดริมเวิลด์

ก้าวที่ 3 เคล็ดลับการแทรกตัวเข้าสังคมของนกน้อยๆ

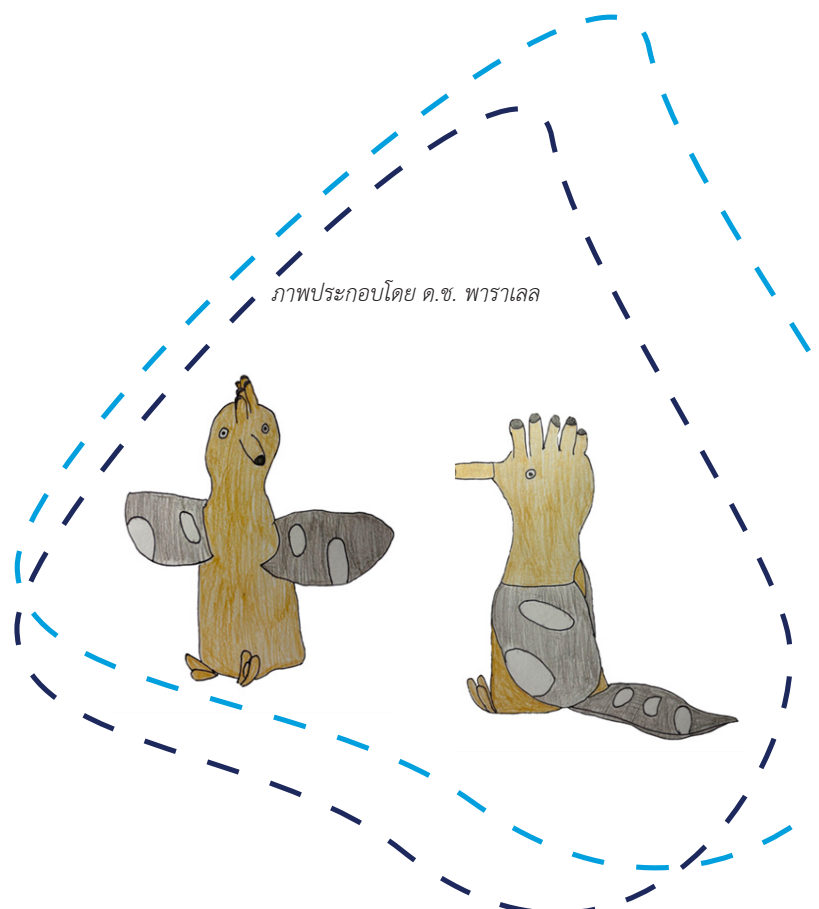
- ใช้ความเป็นไทยให้เป็นประโยชน์ “**อาหารไทยอร่อยระดับโลก และคนไทยใจดี**” เป็นจุดขายที่ดีมาก เพราะสวิตเซอร์แลนด์แพงทุกอย่าง (ยกเว้นนมกับชีส) ถ้าเราทำอาหารเอง เราจะรอด และถ้าเราสามารถเผื่อแผ่อาหารให้ผู้อื่นได้ เราจะเป็นที่น่าจดจำ โดยเฉพาะในดินแดนสวิส อันแสนแพง ไม่ต้องกลัวฝีมือทำอาหารของตัวเอง เพราะยังงั้นเราก็กินอร่อยในสายตา และการรับรสของคนต่างชาติ
- เข้างานสังคม ความโชคดีที่ได้มาอยู่สวิตเซอร์แลนด์นั่นก็คือเป็นประเทศที่รวย มีเงินคงคลังเยอะ มีกำลังอัดฉีดสนับสนุนจากภาครัฐฯ ทำให้มีพิพิธภัณฑ์ แหล่งเรียนรู้ โรงเรียนรัฐฟรี และกิจกรรมส่งเสริมสังคมมากมาย และที่สำคัญ เวลาเราสมัครสมาชิกรายปีมักจะคุ้มค่า เช่น สมัครบัตรมิวเซียมรายปี (Schweizer Museumpass) สามารถเข้าได้แทบทุกพิพิธภัณฑ์ในสวิส โดยพาเด็กเข้าได้ไม่เกิน 3 คน อายุเด็กไม่เกิน 16 ปี แต่ถ้าไม่สมัครก็เข้าพิพิธภัณฑ์แบบไม่เสียเงินได้ ส่วนใหญ่จะฟรีก่อนปิดบริการ 1 ชม. ดังนั้นเราไม่ควรพลาดโอกาส โดยเฉพาะกิจกรรมในพิพิธภัณฑ์ เช่น Workshop

มักจะฟรีเสมอ และเข้าโปรแกรมที่สนับสนุนของเมือง เช่น ในบาเซิลจะมีโปรแกรม GGG Benevol ซึ่งเป็นของห้องสมุดเมืองที่มีสอนภาษาท้องถิ่น และสามารถเข้าโปรแกรมขออาสาสมัครให้เป็นเพื่อนสอนภาษาท้องถิ่นเราได้ โดยมีข้อตกลงว่าจะพบกัน 1 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ เดินเล่น ไปคาเฟ่ หรือทำกิจกรรมด้วยกัน เป็นภาษาท้องถิ่น นี่คือ กุญแจดอกสำคัญจากเจ้าถิ่นที่ช่วยเปิดเมืองใหม่ ให้ใจเรารู้สึกเหมือนอยู่บ้าน

- แต่ถ้าใจเราเหงา ตัวเราอาจยังไม่อยากก้าวห่างจากประเทศไทยมากนัก ก็ให้เข้างานของคนไทย โดยเฉพาะงานที่จัดโดยสถานทูตไทยในกรุงเบิร์น เราจะรู้สึกเหมือนได้กลับไปบ้านเกิด ที่สำคัญเราจะได้เจอคนไทย ให้หัวใจมันอุ่น คล้ายๆ กับเพลง “**คนบ้านเดียวกัน แคมองตากันก็เข้าใจ อยู่**” สมาคมคนไทยก็มากมาย เช่น สมาคมครูไทยในสวิตเซอร์แลนด์ สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย (TFT) หรือสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (NTO) และอีกหลายสมาคม เราสามารถเข้าร่วม หรือขอเป็นอาสาสมัครได้เช่นเดียวกัน

เมื่อเรารู้วิธีก้าวเท้าในต่างแดน สามก้าวแรกได้แล้ว ก้าวต่อไป เราจะก้าวได้โดยอัตโนมัติ นกน้อยๆ ขอให้ผู้อ่านทุกคนได้รับความอบอุ่นใจ และสนุกไปกับการผจญภัยในต่างแดน อย่างมั่นคง และแข็งแรงในทุกๆ วัน ขอให้ทุกคนบินได้ในดินแดนใหม่ สวิตเซอร์แลนด์ แดนมหัศจรรย์ ด้วยรักจากใจ นกน้อยใจอ่อน แต่มีหัวขานแข็งแรง

--- เนื้อเรื่อง นกน้อย นกหัวขาน ---





โดย การะเกด

คนในอยากออก



ตอนที่ **2**

ช่วงอยู่เมืองไทย ทะเลาะรายวัน
จนกลายเป็นซึมเศร้า

คนนอกอยากเข้า

สุภาจิต “คนในอยากออก คนนอกอยากเข้า” สมัยเรายังไม่แต่งงาน เราจะได้ยินคนที่แต่งงานแล้ว พูดเล่นกันข้าว่า เดียวแต่งงานแล้ว จะรู้ว่ารักมีจริง แต่ชีวิตคนเรานั้นแสนสั้น เราก็ไม่เชื่อตามสุภาจิตนั้นหรอก จนกว่าจะพบด้วยตัวเองจริงไหม

ฉันนะฝันอยากมีครอบครัวอบอุ่น มีคู่คิดอยู่ด้วยกันจนแก่เฒ่า ผู้หญิงอย่างฉันก็ต้องการ การดูแลเอาใจใส่จากสามี พูดจาภาษาดอกไม้ต่อกัน เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ทำให้คนที่เรารักเสียใจ แรกๆ ก่อนแต่ง เราอาจโลกสวยเกินไป มองทุกอย่างราบรื่น เป็นสีชมพูไปหมด พอมาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันจริงๆ 24 ชั่วโมง ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน ความคิดเห็น ทศนคติ วัฒนธรรม วิถีชีวิตที่แตกต่างกัน การพูดคุยสื่อสาร การจะเอาชนะซึ่งกันและกัน การไม่มีใครยอมใคร กลายเป็นฉนวนให้ทะเลาะกันทุกวัน เขาเป็นคนหาเรื่องก่อนทุกครั้ง อะไรๆ ก็ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ เรียบอกนี่เมืองไทยนะ ไม่ใช่สวีเดนแลนด์ จะคาดหวังทุกอย่างเป๊ะๆ มันเป็นไปได้ไม่ได้ คุณมาอยู่ผิดที่แล้วละ จังเราย้ายกลับไปอยู่สวีเดนดีกว่าไหม ที่โน้นทุกอย่างได้อย่างที่คุณต้องการ เขาก็จะบอก ผมจ่ายเงินนะ มันก็ต้องได้.....**บ่นยาว เมืองไทยอย่างโน้นอย่างนี้ พนักงานก็โง่...อื่นๆ อีกมากมาย** เวลาฉันเจอสถานการณ์แบบนี้ ฉันเป็นคนกลาง อึดอัดมาก แรกๆ จะเสียบ ปกติฉันเป็นคนใจเย็นมาก ไม่เคยทะเลาะกับใครเลย ไม่เคยคิดว่ามีสามี แล้วจะมาทะเลาะกันรายวัน เรื่องไม่เป็นเรื่องแบบนี้ ฉันรอจนเขาใจเย็น ตอนหลังมาไม่ไหว ทะเลาะต่อหน้าพนักงาน จนฉันน้ำตาาร่วง หาวาฉันแก้ต่างแทนพนักงาน จนฉันต้องเดินหนี กลัมน้ำตาไม่อยู่ ออดทน อटकั้นมากๆ ในแต่ละวัน ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง พ่อแม่ถาม ก็บอกว่าไม่มีปัญหา สามดีทุกอย่าง พูดในใจว่า **“แต่โคตร ซี้บ่น และชวนทะเลาะรายวัน”** แบบว่าฉันก็หนึ่งในตองอุนะ เธอมาพูดไม่รักษาน้ำใจ พูดเหมือนเรานี้ โคตรโง่ ว่าเราไม่มี ความมั่นใจในตัวเอง ทำอะไรก็ไม่เป็น ตอนนั้นฉันโมโหมาก ได้แต่เก็บอาการไว้ก่อน คิดในใจคนรักกันเขาพูดแรงๆ แบบนี้หรือ ไม่รักษาน้ำใจ พอเรายังร้องไห้ เขายังพูดแรง และบอกว่าเขาไม่ชอบคนร้องไห้ ไม่มี ปลอบ พูดตรง และแรง

การปรับตัวช่วงแรกหลังแต่งงานคือ โคตรลำบาก มันไม่ง่ายเลย ที่คนสองคน ตกลงแต่งงานใช้ชีวิตร่วมกันจริงๆ ความรักอย่างเดียวมันไม่พอจริงๆ ความรู้สึกตอนนั้นคือ “นรกชัดๆ” ฉันเคยมีชีวิตสบายๆ การงานมันคง ได้รับการยอมรับจากองค์กรวิชาชีพ ครอบครัวอบอุ่น เพื่อนฝูงมากมาย อยากทำอะไรก็ทำ อยากไปไหนก็ไปกับเพื่อนๆ สนุก มีความสุข อิสระทางความคิด แต่หลังแต่งงานใช้ชีวิตคู่ ใช้เวลา เรียนรู้ ปรับตัว ออดทน อटकั้น ให้อภัย เยอะมากๆ ทะเลาะ และร้องไห้เกือบทุกวันช่วง 3 เดือนแรก จนเรากลายเป็นซึมเศร้า อยู่เฉยๆ กินน้ำไม่ลง ต้องปรึกษาอาจารย์ หมอจิตแพทย์

คนเราต่างกัน ความคิด ทศนคติการมองโลกก็ต่างกัน ฉันมาจากครอบครัวอบอุ่น พ่อแม่ไม่เคยทะเลาะกัน พี่น้องรักกัน ส่วนเขามาจากครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น อยู่แบบตัวใครตัวมัน แต่ด้วยความรัก หลังทะเลาะ ฉันก็ให้อภัยเขาทุกครั้ง เพราะเขาจะเป็นฝ่ายรีบเข้ามาหา เข้ามาขอโทษ เขาพูดว่าเขารักฉัน เขาไม่อยากจะฉันไป ฉันบอกว่าคบหมาแล้วอย่ามาลูบหลัง จากนั้นเขาจะหาเรื่องพูดคุยให้เราหัวเราะ นี่แหละรสชาติของชีวิตแบบล้นกับฟัน คู่กัด เล็กๆ น้อยๆ เราก็ยอมกันไป แต่ตอนนั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยสำหรับฉันเลย จากประสบการณ์ตรงในชีวิตคู่ มันก็ทำให้เราเข้มแข็งมากขึ้น รู้เขารู้เรามากขึ้น ปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งฝั่งตัวเรา และตัวเขา

นี่ย้อนไป ฉันนี่ เป็นคนมีความอดทน อटकั้นที่สุดยอดมาก ด้วยความรัก ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา ไม่เห็นแก่ตัวของทั้งสองฝ่าย ทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น มาถึงตอนนี้ก็อยู่ด้วยกันมาเข้าปีที่ 11 แล้ว ถามว่ายังมีทะเลาะกันไหม ตอบเลยว่า มีค่ะ แต่น้อยลงมาก และเราจะคุยด้วยเหตุผลมากขึ้น ไม่ใช่อารมณ์ฟาดฟันเหมือนช่วงปีหรือสองปีแรก

แล้วจะมาเล่าต่อฉบับเดือนสิงหาคมนะค่ะว่า เรื่องที่ทะเลาะกันรายวันนั้น มีอะไรบ้าง โปรดติดตามกันนะค่ะ และสำหรับใครที่อ่านมาถึงบรรทัดนี้ ขอให้ท่านสุขภาพ สุขใจ ชีวิตคู่ราบรื่น มีความสุขมากๆ นะค่ะ...





เข้าเมืองตาม ต้องทำตาม

โดย เมียฝรั่งนอกกรอบ

สภาพชีวิตที่สอนให้อัฒนประพัตติตน ตามที่คนส่วนใหญ่
ประพัตติกัน วิธีชีวิตแบบไหนที่ชาวสวิสส่วนใหญ่ประพัตติตน
คำถามที่อฉันใช้ประสบการณ์ชีวิต ค้นหาคำตอบ เพื่อให้ชีวิต
ตนเอง มีความเจริญพัฒนา มีความสุขในดงฝรั่งสวิส

ลายแนววิถีชีวิตของชาวสวิสที่อฉันค้นพบ

1. ชาวสวิสให้ความสำคัญในเรื่องบ้าน ที่อยู่อาศัย บ้านอบอุ่น แข็งแรง ช่วยป้องกัน
ภัยธรรมชาติ ป้องกันอากาศที่หนาวเย็น DNA ของเผ่าพันธุ์มนุษย์ ที่อาศัยอยู่บน
เทือกเขาหนาวเย็น เผ่าพันธุ์สวิสในยุคดึกดำบรรพ์ ใช้ชีวิตอาศัยอยู่ในถ้ำ อฉัน
เดินทางมาสวิสเซอร์แลนด์ เดือนเมษายน ปี ค.ศ 2000 ขณะนั่งรถ จากสนามบิน
บินซูริคไปยังที่พัก อฉันมองดูตามถนน ไม่มีคนนั่ง คนเดิน อยู่หน้าบ้านหรือตาม
ถนน บรรยากาศเหมือนเมืองร้าง คนไปอยู่ที่ไหนกันหนอ อฉันคิดในใจ คำตอบที่
ค้นพบในภายหลัง เพราะอากาศหนาว คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน อฉันไปเยี่ยม
พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ ของสามี ทำให้อฉัน ค้นพบว่า บ้านชาวสวิสส่วนใหญ่
สะอาด เรียบร้อย เป็นระเบียบ สวยงาม มีดอกไม้ประดับทุกฤดูกาล ดอกไม้
ในสวิสมียาทุกแห่งหน ทุกมุมเมือง ทุกฤดูกาล (ดอกไม้เยอะ แต่ราคาไม่ถูก)
บ้าน เป็นพื้นที่ ที่ช่วยเติมเต็มกำลังใจ กำลังใจ ส่งผ่านพลังความสดชื่น สดใส
ให้กับชีวิต **ใช้ชีวิตอยู่เหมือนดอกหญ้า กินแบบราชวามา แบ่ง
ตัวออกจากบ้านเหมือนทวดา ชาวสวิสส่วนใหญ่เขาไม่ทำ**
2. ชาวสวิสส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในเรื่องการเงินส่วนบุคคล กิน อยู่ใช้จ่ายต่ำกว่า
ฐานะ ไม่กินทิ้ง กินขว้าง ทำอาหาร กินอาหารแบบประมาณตน ชาวสวิสไม่นิยม
สร้างหนี้ส่วนบุคคล (ไม่นิยมสร้างเปลือก) ชีวิตชาวสวิสส่วนใหญ่จึงมีอิสระในการ
ดำเนินชีวิต ไม่ต้องทนทำงานที่ไม่ชอบ ทนอยู่ในสถานที่ ที่ไม่ใช่ เมื่อไม่มีเปลือง
มาก ชีวิตก็ย่อมไม่มีหนี้เยอะ มีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้น จะลาออกจากงาน
ที่เป็นพิษกับชีวิต ย้ายชีวิตไปอยู่ในสถานที่ที่ปรารถนา เมื่อเรื่องการเงินไม่มีปัญหา
การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ย่อมง่ายขึ้น ชาวสวิสส่วนใหญ่ สอนลูกและเด็กๆ ให้
เรียนรู้เรื่องกาออมเงิน **เรียนรู้อะไรวิน** ก่อนสอนหรืออนุญาตให้ลูกๆ และ
เด็กๆ เรียนรู้วิธีใช้เงินในภายหลัง (มีเงินเก็บ หาเงินเป็น เรื่องใช้เงินไว้หลังสุด)
ที่สวิสมีตลาดซื้อขาย แลกเปลี่ยนสินค้าที่ใช้แล้ว ของเด็กๆ เกือบทุกหมู่บ้าน เพื่อ
ให้เด็กๆ เรียนรู้ ฝึกหัดซื้อขาย เรียนรู้เรื่องการเงินส่วนบุคคล ผ่านประสบการณ์
จริง (สืบทอดว่า ไม่เท่าตาเห็น สืบทอดเห็นไม่เท่าลงมือทำเอง)

พิมพ์เขียวชีวิต



3. ชาวสวิสส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ
เรื่องเวลา ชาวสวิสมิวินัยเรื่องการใช้
เวลาสูง วางแผนการใช้เวลาในแต่ละ
วัน เดือน ปี ไว้ล่วงหน้า แล้วทำตาม
แผน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด
(วิถีชีวิตที่มีตารางนัดหมายไว้ล่วงหน้า) ชาวสวิสส่วนใหญ่เป็นคนตรง
ต่อเวลา ระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ
ธุรกิจเอกชน การขนส่งสาธารณะ
ตรงเวลามาก (ตรงต่อเวลาแบบ
นาฬิกาสวิส)
4. ชาวสวิสให้ความสำคัญกับ**ความ
ซื่อสัตย์** DNA ความซื่อสัตย์
ของเผ่าพันธุ์สวิส เป็นที่ยอมรับ
นับถือของประชากรโลกมายาวนาน
หลายศตวรรษ **ทหารของ
นครรัฐวาติกัน และองคตริภ
ของพระสันตะปาปา ประมุข
ของคริสตจักรโรมันคาทอลิก
ต้องเป็นชาวสวิสเท่านั้น**
(DNA ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่
ยีนหนึ่ง) บรรพบุรุษชาวสวิสได้ส่ง
ต่อ DNA ความซื่อสัตย์ไว้เป็นมรดก
ให้ลูกหลานชาวสวิส ไว้ใช้ประกอบ
อาชีพทางด้านการเงิน การธนาคาร
ธุรกิจประกันภัย และธุรกิจบริการ
ที่ใช้ความซื่อสัตย์ สินค้าสวิสเมด
(Swiss made) เป็นที่ยอมรับ
ไปทั่วโลก ความซื่อสัตย์ทำให้เกิด
ความเชื่อใจ บุคคลที่มีทรัพย์สิน
จึงนำทรัพย์สินเงินทอง ฝากไว้ให้
เผ่าพันธุ์สวิสดูแลรักษา ประเทศ
สวิสเซอร์แลนด์ ก่อตั้งขึ้นมา โดย
การร่วมสาบานของรัฐ 3 รัฐ บน
เทือกเขาแอลป์ อูรี (Uri) ชวิตซ์
(Schwyz) และอุลเทอร์วัลเดน
(Unterwalden)





เวลาผ่านไป ๗๓๓ ปี
ตำนานและสัจจะ ร่วมกัน
เป็นประเทศยังดรอว์อยู่
ในสายเลือด ใน DNA ร่อง
เผ่าพันธุ์สวิส ประเทศสวิส
เซอร์แลนด์ ยังดรอว์อยู่
และเจริญพัฒนา ปัจจุบัน
สหพันธรัฐ สวิสมี 26
รัฐ เผ่าพันธุ์สวิสไม่ถูก
ครีธา กับคนดอในร่องวอใน
กระดูก สันดานดอโกว ไม่
ซ้อสสัย (สิ่งที่เหมือนกัน
ดังดุดำนาทาน สิ่งต่าง
กันหลักกัน)

5. ชาวสวิสให้ความสำคัญกับ
ธรรมชาติ บรรพบุรุษของ
ชาวสวิส เป็นเผ่าพันธุ์ที่อาศัย
ใช้ชีวิต อยู่ท่ามกลางอากาศ
บริสุทธิ์ ธรรมชาติที่สวยงาม
บนเทือกเขาแอลป์ ชาวสวิสใน
ยุคปัจจุบันที่ DNA ยังไม่กลาย
พันธุ์ จึงชอบเดินป่า เดินเขา
ปลูกผักสวนครัว ปลูกดอกไม้
ต้นไม้ ชอบความสงบ ความ
สันโดษ ใช้ชีวิตแบบธรรมดา
ท่ามกลางธรรมชาติ อายุขัย
เฉลี่ยของชาวสวิสจึงยืนยาว
เป็นอันดับต้นๆ ของโลก

อินันนำ 5 ลายทาง
วิถีชีวิตของชาวสวิส มาปรับใช้
เพื่อการดำรงชีวิตในประเทศ
สวิตเซอร์แลนด์ อินันมี DNA
ไทยเข้ม กลายพันธุ์ยาก การ
ปรับตัวให้เข้ากับวิถีชาวสวิส
และยังคงดำรงอยู่ซึ่ง DNA ที่
ดีๆ ของเผ่าพันธุ์ไทย ทำให้
อินันรอด และเจริญเติบโตใน
ดงฝรั่งสวิส คนที่ประสบความสำเร็จ
ในชีวิต ไม่ใช่คนที่เก่ง
ที่สุด แข็งแรงที่สุด หรือจิตใจ
ดีที่สุด แต่คือ **คนที่ปรับตัว
ได้ดีที่สุด...เ้าดะ**



สุขภาพกาย - ใจ



แห่งอุจิ

โดย คนปรุงชา

การเดินทางมาเมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่นในช่วงฤดูใบไม้ผลิ
ครั้งนี้ เพื่อเข้ารับการอบรม ศิลปะแห่งการชงชา ชะโนยู (Cha No Yu)
หรือ พิธีชงชานั่นเอง ใช้เวลาอบรมเพียง 2 วัน ที่ Sougen-An Silver
Pavilion เป็นสวนชาที่ตั้งอยู่ไม่ไกลจากวัดกิงคาคุจิ (Ginkaku-ji
Temple) ด้วยอาชีพคนปรุงชา จึงต้องเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ และ
ตื่นตัวอยู่เสมอ เมืองเกียวโตจากอดีตสู่ปัจจุบัน ยังคงเป็นศูนย์กลางทาง
วัฒนธรรม สถาปัตยกรรม ปรัชญา ศิลปะ และศาสนา จุดรุ่งเรืองที่สุดทาง
ศิลปะและวัฒนธรรม ในสมัยเอโดะ (Edo , ค.ศ. 1600-1868) เป็นยุค
ที่ริเริ่ม อิเคบานา (Ikebana) การจัดดอกไม้ พิธีชงชา ชาโนยู (Cha No
Yu, The way of tea) สวนชา (Tea Pavilion) กระถอมน้ำชา สร้าง
แบบง่ายๆ ในสวนชา

ปัจจุบันนี้ชาวญี่ปุ่นทั้งชายและหญิง ยังคงเข้ารับการเรียนรู้เกี่ยวกับ
การชงชาในพิธีชงชา มีหลากหลายแบบให้เลือก ทั้งแบบรวบรัด และเต็มรูปแบบ เช่น
พิธีชงชาที่เรียกว่า ชะโด (Cha Do the way of tea) จะเริ่มจัดในฤดูใบไม้ผลิ ถึงฤดู
ร้อน การจัดพิธีชงชาแบบรวบรัดมักจะจัดในสถานที่กว้างขวาง เช่น ตามศาลเจ้า วัด
หลังจากไหว้พระเสร็จ ผู้คนจะเดินเล่นรอบวัด จะแฉะนั่งพักผ่อน ตามศาลาที่ทางวัด
จัดไว้ และมีพิธีชงชาให้เลือกเสริฟ แบบมัทชะ โด(Matcha Do) คือ ใช้ชามัทชะเสริฟ
หรือ เซนชะ โด (Sencha Do) จะใช้ชาเซนชะเสริฟ ในพิธีชงชา จะมีขนมเคียงคู่เสริฟ
มาด้วยเสมอ เช่น ขนมดองะ ขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว และขนมโยกัน เจลลี่ถั่ว
แดงหวาน

ส่วนการจัดพิธีชงชาเต็มรูปแบบ ชาโนยู จะจัดเป็นการส่วนตัวใน
ห้องน้ำชา ด้านหนึ่งของห้องจะเปิดให้เห็นสวนญี่ปุ่น จัดในแบบปรัชญาเซน ประกอบ
ด้วยหิน 3 อย่าง หินจะถูกจัดวาง เป็นหินที่รองเหยียบเป็นระยะ อ่างน้ำหินที่บรรจุ
ด้วยน้ำไหลตามร่องไม้ไผ่ ทำให้เกิดเสียงให้ความรู้สึกสงบ และ โคมหิน สามสิ่งนี้สอน
ถึงการไม่มีตัวตน ส่วน ภายในห้องดื่มชา จัดไว้อย่างเรียบง่าย มีเครื่องตกแต่งเพียง 2
สิ่งคือ ภาพประดับฝาผนัง กับ การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น(Ikebana) บริเวณที่ใช้ชงชา
จะมีอุปกรณ์สำหรับชงชา มีถ้วยเคลือบ 1 ใบ หม้อต้มน้ำ ผงชาบรรจุไว้ในถ้ำชา ซ้อน
ไม้ไผ่สำหรับตักผงชา และที่คนชา มรรยาทที่ผู้มาเยือนควรทำ คือ ต้องเข้าชมภาพ
แขวน และชื่นชมดอกไม้ ก่อนไปนั่งในที่ของตนเองบนเสื่อตามิ

พระเอกของพิธีชงชา คือ ชามัทชะ





มัน สีเขียวเข้ม จากนั้นจึงจะอบแห้ง กว่าจะจบขั้นตอนการผลิต พระอาทิตย์ก็ลับขอบฟ้า ได้คุณภาพของชาเกียวกุโระ สีเขียวเข้ม ใบชาเรียวยาวสวย เหมือนเข็มสน เมื่อทดสอบชา พบว่าให้รสชาติที่นุ่มนวลและหอมหวาน นี่เป็นคุณลักษณะพิเศษของชาที่มีคุณภาพสูง และราคาก็สูงด้วยเช่นกัน

หลังจากจบการอบรมที่เกียวโต ผู้เขียนออกเดินทางไปเมืองอุจิโดยรถไฟ เป็นขบวนรถหวานเย็น คือจอดทุกสถานี ไปเรื่อยๆ ชมวิวทิวทัศน์ข้างทางใช้เวลา 30 นาที ถึงสถานีรถไฟอุจิ ยามบ่ายของฤดูใบไม้ผลิอากาศสดชื่น เย็นสบายแดดอ่อนๆ เดินชมร้านค้าในเมือง จนได้เวลานัดหมาย เดินข้ามถนน เห็นสะพานไม้ไม่ไกลตรงหน้า คือ จุดนัดพบ

สะพานไม้ อุจิบาชิ (Ujibashi Bridge) เป็นสะพานไม้ซุงใหญ่โตน่าเกรงขาม สร้างใน ค.ศ. 7 ทอดข้ามแม่น้ำอุจิ (Uji) มองวิวแม่น้ำเพลินๆ ก็เห็น**โฮริซัง**เดินอ้อมตาดียามาแต่ไกล สาวมาดเข้มซบรถกะบะฉบับกระเป๋าคือ เล็กกะทัดรัด อีซูซุสีขาวชมพูเข้มๆ คุยทักทายกัน สักพัก สาวโฮริพาผู้เขียนไป หมู่บ้านวะซุคะไรชาในวะซุคะ จัดเป็นหนึ่งในแหล่งปลูกชาที่ดีที่สุดในญี่ปุ่น และเป็นแหล่งปลูกชาในที่ร่มมากที่สุด ผลิตชาเกียวกุโระ เรามาถึงไร่ชาของโฮริซัง พื้นที่ของไร่ปกคลุมไปทั่วเนินเขา ความเขียวข่มของใบชา มีให้เห็นเป็นบางพื้นที่ ส่วนใหญ่ของต้นชา เมื่อเกือบได้เวลาเก็บเกี่ยว จะถูกปกคลุมด้วย แผ่นตาข่ายสีดำ ยาวตลอดหลายแนวต้นชาทั่วพื้นที่ เป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ก่อนการเก็บเกี่ยว เหตุผลที่ต้องคลุมใบชาในที่ร่ม เพื่อให้ใบชาคงความนุ่มและสีใบเข้มอันอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารประกอบอะโรมาติก วิธีการเก็บเกี่ยวใช้มือเด็ดใบเท่านั้น เวลาเก็บเกี่ยวที่ดีที่สุดคือช่วงเช้าตรู่ จะต้องทำงานอย่างรวดเร็วก่อนแสงอาทิตย์แรงกล้ำมาเยือน

ผู้เขียนมาได้เวลาผลิตชา ชาเขียวญี่ปุ่นจะมีกรรมวิธีที่เรียกว่า อบไอน้ำ ใบชาสดจะถูกวางไว้ในตระกร้าไม้ไผ่ ที่แขวนอยู่เหนือห้องอบไอน้ำ อันเป็นวิธีดั้งเดิมของญี่ปุ่น (แต่เดิมวิธีนี้ใช้ในประเทศจีนสมัยราชวงศ์ถัง ค.ศ. 7) วิธีการนี้จะไม่เปลี่ยนแปลงเมล็ดสีของใบ ซึ่งใบชาจะมีสีเขียวของหญ้า และพัฒนามากลื่นที่โดดเด่นของท้องทะเล หลังจากนั้นจะนำไปกลิ้งทำให้ใบชามีรูปร่างคล้ายเข็มสน โดยมีลักษณะเป็น

คั้นนี้พักที่บ้านสวนของโฮริซัง เป็นบ้านไม้หลังใหญ่แบบบ้านญี่ปุ่นโบราณ ประดับบานเลื่อนทำจากไม้หนาๆ ที่คลุมด้วยกระดาษขาวขุ่น พื้นไม้ของบ้านปูด้วยเสื่อทาทามิ โชนของห้องนั่งเล่น จะยกพื้นขึ้นจากพื้นเดิมเล็กน้อย ในห้องตกแต่งด้วยภาพฝาผนังเดินลายเส้นทองสวยหรูจริงๆ โต๊ะเตี้ยที่นั่งกับพื้น ห้องนี้มักเป็นมุมกินข้าวของบ้านด้วย มื้อค่ำทุกคนกลับมารวมตัวกัน กินมื้อง่ายๆ แบบชาวบ้าน โดยมีมือคุณแม่ของโฮริซัง มี ซุปมิโซะ ผักดองแต่งกวางกับหัวไชเท้า เต้าหู้นึ่ง ปลาย่าง และหมุ่ผัดมิโซะ

สมาชิกในบ้าน 3 สาว 3 มุม พี่สาวดูแลไร่ชา คุณแม่ดูแลการผลิต ส่วนโฮริซังดูแลร้านชาที่อุจิ และการผลิตชามัดตะ รวมถึงบัญชี เพราะก่อนจะผันตัวมาเป็นชาวไร่โฮริซัง ทำงานในบริษัทแผนกการเงินที่โตเกียว หลังจากที่คุณพ่อเสียชีวิต เธอจึงกลับมาช่วยงานที่บ้าน เธอบอกว่าไร่ชาเริ่มจากคุณปู่ลงมือถางป่า ปรับพื้นที่ปลูกชา ใช้เวลากว่า 30 ปี จึงจะเก็บเกี่ยวได้ แต่แต่ละปีที่ผ่านมา ความตั้งใจของปู่และพ่อ การดูแลพัฒนาจนต้นชา ให้ผลผลิตที่มีคุณภาพ จนวันนี้ สวนชาแห่งนี้มีอายุ 100 ปี คุยกันเพลินจนได้เวลาเข้านอน ห้องพักแบบเรียวกัง พื้นห้องปูด้วยเสื่อทาทามิ มีฟuton เป็นฟูกที่นอนนุ่มสบายวางบนพื้น อากาศในฤดูใบไม้ผลิยังคงหนาวเย็นในยามค่ำคืน ได้ชุกอุณสบายในผ่านมหนาว สบายจริงๆ

ยามเช้าเสร็จจากมือเช้าแบบง่ายๆ ต่างแยกย้ายกันไปทำงาน ผู้เขียนกับโฮริซังเข้าเมืองอุจิไปชมร้านชา บนถนนเปียวโดอิน โอโมเตะซันโด ให้โฮริซังสั่งงานกับพนักงานเสร็จ ก็เดินไปทางด้านหลังร้าน เจอสวนญี่ปุ่นกลางลานกว้าง สวยร่มรื่นมาก โฮริซังบอกว่าใช้เวลาตกแต่งนานมาก กว่าจะสวยในแบบที่ต้องการ รอบสวนญี่ปุ่นมีเรือนไม้เรียงราย เป็นเรือนที่ผลิตชามัดตะ ก่อนเข้าไปต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว เป็นยูนิฟอร์มกระชับตัว สวมหมวก ก่อนเข้าไปในห้องผลิต ต้องผ่านเข้าไปในห้องฆ่าเชื้อ แล้วจึงเดินเข้าไปในแผนกบดชา มีไม้ครกหินอ่อนเรียงยาวหลายสิบไม้ พนักงานทำงานกันแบบเงียบๆ นำใบชาเกียวกุโระมาบด โดยครกหิน การใช้มือบด จะเกิดความร้อนน้อยที่สุด รักษารสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ไว้ บดจนเป็นผงละเอียดเหมือนแป้งใช้เวลาานานมาก กว่าจะได้ผงชาออกมาจำนวนหนึ่ง ทำให้มัดตะมีราคาสูงกว่าชาเขียวชนิดอื่น ช่วงนี้เป็นฤดูใบไม้ผลิ การผลิตจะแน่น ผลผลิตของใบชาก็ได้ผลดีมาก ความต้องการของตลาดก็สูง เพราะประโยชน์ที่ได้รับจากชาเขียว ที่มีสารธีอะนีนและคาเฟอีน

สารธีอะนีน เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง เป็นสารสำคัญที่พบมากในชามัดตะ ให้ฤทธิ์ในการผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้มีสมาธิ คิดอ่านได้ดีขึ้น และยังส่งเสริมคุณภาพของการนอนหลับ ทำให้หลับสนิท

สารคาเทชิน มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ เพิ่มความสามารถในการจดจำ สามารถลดไตรกลีเซอไรด์ ลดคอเลสเตอรอล ลดการดูดซับไขมันในลำไส้ และการสะสมของไขมัน เพิ่มการใช้พลังงาน การดื่มชาช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในร่างกายได้อีกด้วย

การเดินทางมาอุจิ เกียวโต ประเทศญี่ปุ่นครั้งนี้ ได้เรียนรู้วัฒนธรรมชา การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเซน ในบทความของท่านเออิซึกะจากหนังสือ คิก โยโยกิ ว่า จงดื่มชา เพื่อเสริมสุขภาพ และต่ออายุให้ยืนยาวออกไป นอกจากชาจะดื่มเพื่อสุขภาพแล้ว ยังเป็นการสื่อถึง การมีสติ อยู่กับถ้วยชาตรงหน้า คือ การอยู่กับปัจจุบัน...

ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี

ปี ค.ศ.
2024



คณะรัฐมนตรี และเสนาบดี:
(เรียงจากซ้ายไปขวา)
เสนาบดีประจำคณะรัฐมนตรี Viktor Rossi,
รัฐมนตรีหญิง Elisabeth Baume-Schneider,
รัฐมนตรี Ignazio Cassis,
รัฐมนตรีหญิง และรองประธานาธิบดี Karin
Keller-Sutter,
ประธานาธิบดี Viola Amherd,
รัฐมนตรี Guy Parmelin,
รัฐมนตรี Albert Rösti และรัฐมนตรี Beat Jans

แปลเรียบเรียงโดย เฟราฮิรี

ที่มา: <https://www.admin.ch/gov/de/start/bundesrat/mitglieder-des-bundesrates.html>

การประชุมเลือกตั้ง เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม ค.ศ. 2023 เพื่อเปลี่ยนวาระ หน้าที่การปฏิบัติงาน และความรับผิดชอบในกระทรวงต่างๆ ของคณะรัฐมนตรีประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อทำงานในปี ค.ศ. 2024 โดยตำแหน่งประธานาธิบดี เลือกมาจาก คณะรัฐมนตรีที่มีอยู่ 7 คน ตำแหน่งประธานาธิบดี ตามรัฐธรรมนูญของสมาพันธรัฐสวิส มีวาระ 1 ปี ผลัดเปลี่ยนกัน เพื่อทำหน้าที่ เป็นประธานในการประชุมคณะรัฐมนตรี เป็นตัวแทนของคณะรัฐมนตรี ในการแสดงปาฐกถาพิเศษ เนื่องในวันปีใหม่ วันชาติ รวมทั้งทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการต้อนรับแขกบ้าน แขกเมืองอย่างเป็นทางการ และเข้าร่วมประชุมประจำปีกับองค์การสหประชาชาติ



ในปี ค.ศ. 2024 นาง Viola Amherd ดำรงตำแหน่ง ประธานาธิบดี โดยมีนาง Karin Keller-Sutter ดำรงตำแหน่ง รองประธานาธิบดี (ปีหน้า ค.ศ. 2025 จะเป็นประธานาธิบดี) และ นาย Viktor Rossi เป็นเสนาบดีประจำคณะรัฐมนตรี ซึ่งเพิ่งเข้ารับตำแหน่งในปี ค.ศ. 2024 นี่เป็นครั้งแรก เพื่อทำหน้าที่ประสานงานระหว่างกระทรวงต่างๆ ซึ่งจะเข้าร่วมประชุมคณะรัฐมนตรี และสามารถให้คำแนะนำปรึกษาต่อคณะรัฐมนตรีได้ แต่ไม่มีสิทธิในการออกเสียง

นอกจากนั้นในวันที่ 13 ธันวาคม 2023 ก็เลือกตั้ง รัฐมนตรี 1 คน ขึ้นมาแทนนาย Alain Berset ซึ่งลาออกจาก ตำแหน่ง ซึ่งสมาชิกแห่งสหพันธรัฐได้เลือก นาย Beat Jans เข้าสู่สภาแห่งสหพันธรัฐ

ปี ค.ศ. 2024 นาง Viola Amherd เป็นประธานาธิบดี มาจากพรรค Die Mitte รัฐวัลลิส (VS) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 เป็นรัฐมนตรีกระทรวงกลาโหม งานป้องกันประเทศ คุ่มครองพลเมือง และการกีฬา (Eidgenössischen Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport ตัวย่อ VBS) ซึ่งรับผิดชอบด้านความปลอดภัยของสวิตเซอร์แลนด์ และประชากร ซึ่งเธอดูแลกระทรวงนี้มา ตั้งแต่เธอเข้ามาในสภาแห่งชาติ



นาง Karin Keller-Sutter เป็นรองประธานาธิบดี มาจากพรรค FDP รัฐซังกาลเลน (SG) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 และเป็นรัฐมนตรีกระทรวงการคลัง (Eidgenössischen Finanzdepartement ตัวย่อ EFD) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2023 ดูแลเรื่องงบประมาณ และภาษี

นาย Guy Parmelin พรรค SVP รัฐโว (VD) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2016 เป็นรัฐมนตรีดูแลงานด้านเศรษฐศาสตร์ การศึกษา และการวิจัย (Eidgenössischen Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung ตัวย่อ WBF) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 มีหน้าที่รับผิดชอบด้านเศรษฐกิจ และการศึกษาของประเทศ



นาย Ignazio Cassis จากพรรค FDP รัฐเทชิน (TI) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2017 และเป็นรัฐมนตรีกระทรวงการต่างประเทศ (Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten ตัวย่อ EDA)



นาย Beat Jans เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ เมื่อ 13 ธันวาคม ค.ศ. 2023 คนใหม่ล่าสุด และเป็นรัฐมนตรีประจำกระทรวงยุติธรรมและตำรวจ (Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartement ตัวย่อ EJPD) ซึ่งงานหลักคือ ดูแลเรื่องสิทธิของพลเมือง ความมั่นคงภายใน การลี้ภัย และการโยกย้ายถิ่น

มาทำความรู้จักสมาชิกสภาแห่งชาติคนใหม่กันสักนิดนะคะ
นาย Beat Jans เกิดปี ค.ศ. 1964 และเติบโตในเมือง Riehen รัฐ Basel-Stadt (BS) จบการศึกษาด้านเกษตร จากรัฐ Basel-Landschaft แล้วเรียนต่อจนได้ประกาศนียบัตรเป็นช่างเทคนิคการเกษตรที่ศูนย์เทคนิคเพื่อการเกษตรเขตร้อน เรียนต่อจนได้รับประกาศนียบัตรเป็นนักวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมจาก ETH ซูริก ชีวิตการทำงาน เขาเป็นที่ปรึกษาด้านสิ่งแวดล้อม และการสื่อสาร และเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยบาเซล ด้านการพัฒนาการทำงานร่วมกัน และเป็นสมาชิกคณะกรรมการบริหารขององค์กรอนุรักษ์ธรรมชาติ Pro Natura สถานภาพสมรสแล้ว และมีลูกสาว สองคน
ด้านการเมือง นาย Beat

Jans เป็นประธานพรรคการเมือง SP ในรัฐ Basel-Stadt ในปี ค.ศ. 2000 ถึงปี ค.ศ. 2005

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2001 ถึง ปี ค.ศ. 2011 เป็นสมาชิกสภาแห่งรัฐ (Grossen Rat, Basel-Stadt)

ปี ค.ศ. 2010 ถึงปี ค.ศ. 2020 เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ (Nationalrat)

ปี ค.ศ. 2015 ถึงปี ค.ศ. 2020 เป็นรองประธานพรรค SP Schweiz

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2021 เป็นนายกรัฐมนตรี รัฐ Basel-Stadt (Regierungspräsident des Kantons Basel-Stadt)



นาย Albert Rösti มาจากพรรค SVP รัฐเบิร์น (BE) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ปี ค.ศ. 2023 เป็นรัฐมนตรีประจำกระทรวงสิ่งแวดล้อม การขนส่ง พลังงาน และการสื่อสาร (Eidgenössischen Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation ตัวย่อ UVEK) ดูแลเรื่องโครงสร้างพื้นฐาน และสิ่งแวดล้อม



นาย Viktor Rossi เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ
เสนอชื่อประจำคณะรัฐมนตรี



นาง Elisabeth Baume-Schneider มาจากพรรค SP รัฐยูล่า (JU) รับเลือกเข้ามาเป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ในปี ค.ศ. 2023 เป็นรัฐมนตรีกระทรวงมหาดไทย (Eidgenössische Departement des Innern ตัวย่อ EDI) ตั้งแต่ต้นปี ค.ศ. 2024 งานหลักคือการจัดการเงินบำนาญ และการดูแลสุขภาพ





หมอนวด เขาคุยกัน

เทคนิคการนวดหนักสำหรับผู้สูงอายุ

วันหนึ่ง ในคอร์สนวดแก้อาการ

ลูกศิษย์: อาจารย์คะ ช่วงพักเบรก ขอถามนอกเรื่องนิดนึงนะคะ

อาจารย์: ด้วยความยินดีค่ะ จะถามอะไรคะ

ลูกศิษย์: ช่วงนี้หนูมีนวดลูกค้าผู้สูงอายุบ่อยๆ ปัญหาก็คือ เขาชอบขอให้หนูนวดหนักๆ หนูก็เครียดลึะ

อาจารย์: อ้าว! จะเครียดทำไมล่ะ น้ำหนักมือเรามากเกินไป นวดหนักสบายอยู่แล้ว

ลูกศิษย์: นวดหนักแบบทั่วๆ ไปมันได้ค่ะอาจารย์ แต่ผู้สูงอายุเนี่ย มีปัญหาเยอะมาก ค่ะ เช่น

- ปัญหาโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน ปัญหานี้ ร้อยทั้งร้อยเป็นทุกคนค่ะ
- ปัญหาโรคกระดูกผุ กระดูกเปราะ กระดูกพรุน โรคพวกนี้ก็น่าจะเป็นกันเกือบทุกคนอีกเหมือนกันค่ะ
- และสุดท้าย ปัญหาโรคเรื้อรังพิเศษอื่นๆ ที่คนแก่จะมีมาตามความแก่ของอายุอีก โอ้ย ดายๆ กันพอดี ถ้าต้องนวดหนัก หมอนวดไม่น่าจะรอดค่ะ (ทำหน้าละห้อย)

อาจารย์: (ยิ้ม) ดิฉัน รอบคอบนะเนี่ย ภูมิใจแทนคนสอนเลยล่ะ จริงๆ มันมีเทคนิคนวดหนักๆ สำหรับผู้สูงอายุอยู่นะคะ

เทคนิคที่วักก็คือ ต้องนวดหนัก แบบไม่ต้องทุ้มตัว ทุ้มแรงลงน้ำหนัก เพื่อกระดูกไม่ต้องรับน้ำหนักมาก และหัวใจจะไม่ต้องทำงานหนัก แรงดันเลือดก็จะปกติ

ลูกศิษย์: (ทำหน้างงๆ) มีด้วยหรือคะ นวดหนักแบบไม่ต้องลงน้ำหนัก

อาจารย์: มีสิคะ คือ ปกติเราใช้ เท้า เข่า ศอก และการยึดดัด เพื่อให้การนวดมีน้ำหนักดี แต่สำหรับผู้สูงอายุ เราไม่ใช่ เท้า เข่า ศอกเลยนะคะ เราจะใช้แค่ สันมือ และนิ้วมือเท่านั้น ถ้าเราจะนวดหนักตรงจุดไหน ต้องแม่นยำเรื่องแนวเส้นและจุดตรงนั้น โดยเริ่มจาก

- ใช้สันมือหมุนกดเน้นนิ่งๆ บนแนวเส้น จากนั้นค่อยๆ ขยับหมุนเป็นครึ่งวงกลม นวดไปตลอดแนวเส้น
- ตามด้วย การใช้นิ้วโป้ง กดนิ่งๆ แล้วค่อยๆ หมุนเป็นครึ่งวงกลมลึกๆ
- เมื่อเราเจอจุดสำคัญ ที่เป็นตัวก่อโรค ก็ให้ใช้นิ้วโป้ง กดลงไป พร้อมๆ กับ ค่อยๆ หมุนๆ ให้น้ำหนักลงไปลึกๆ ซ้ำๆ แล้วก็นิ่งไว้
- ทำแบบนี้ สลับไปมา สัก 3 รอบ

น้ำหนักจากการหมุน และเน้นเข้าไปให้ตรงจุด จะหนักกว่าใช้ศอก ที่สำคัญคือ ต้องแม่นยำ นวดให้ตรงจุด และแนวเส้นนะคะ

ลูกศิษย์: (ดีใจ) ขอบคุณค่ะอาจารย์ เดี่ยวจะลองทำดู

อาจารย์: ด้วยความยินดีค่ะ

..... ด้วยรักจากอาจารย์โส (AS thai massage school)



โดย พี่หญิงไทย

ถามมา ตอบไป



สวัสดีค่ะมิตรรัก

นักติดตามอ่านคอลัมน์

ถามมา ตอบไป พบกับพี่หญิง

ไทยอีกครั้งนะคะ หลังจาก

พักไป 1 ฉบับ เพราะพี่หญิง

ไทยถึงแม้จะเกษียณแล้ว แต่

ภารกิจยังมากมายเหมือนเดิม

ฉบับนี้เป็นเรื่องแยกอยู่

หย่าร้าง อีกแล้ว แต่มีราย

ละเอียดที่น่าสนใจกับคำถาม

ที่หลากหลาย ไปติดตามกัน

นะคะ

ถามมา:

สวัสดีค่ะพี่หญิง ไทย วันนี้มีคำถามมากมายกับชีวิตที่ สับสนของหนูตอนนี้ค่ะ ขอเล่าชีวิต หนูให้ฟังก่อนนะคะ หนูมาอยู่สวีตได้ 2 ปีกว่า เดือนพฤษภาคมปีนี้ จะต้อง ต่อพาสปี เป็นปีที่ 3 แต่สามีไปคบคน อื่นค่ะ เขาไปนอนที่อื่นด้วยบางวัน เขา ต้องการแยกกันอยู่ เขาไม่อยากอยู่บ้าน เดียวกันกับหนูแล้วค่ะ เขาจะไม่ต่อ พาส B ให้ หนูทำงาน 60% ได้ราว 1 ปี แล้ว เสียภาษี จ่ายบิลเองทุกอย่าง หนู ควรปฏิบัติตัวอย่างไรดี จะหาคนใหม่ มาการันตี หรือจดทะเบียนสมรสใหม่ จะสามารถทำได้ไหมคะ หรือหนู ควรจะใช้เวลาให้ถึง 5 ปีก่อน เพราะ แต่งงานใหม่ก็เริ่มนับหนึ่งใหม่ใช้ไหม คะ ขอคำแนะนำว่าหนูควรทำอย่างไร ดีค่ะ





ตอบไป: สรุปคำถามของคุณคือ ขอทราบแนวทางปฏิบัติตัว ตามเหตุการณ์ที่คุณเล่ามานั้น

ขอตอบเรื่องการต่ออายุ “ใบอนุญาตพำนักชั่วคราว ประเภท B”

(Aufenthaltsbewilligung B = Ausweis B)

- ตามระเบียบ การได้มาซึ่งใบพำนักประเภทนี้ คือ การพำนักอยู่กับครอบครัว ในกรณีของคุณคือ สมรสและพำนักกับสามี ทำให้คุณสามีรู้ว่า จะไม่ต่ออายุใบพำนักให้
- ตราบใดที่คุณและสามี ยังมีสถานะภาพสมรส (ยังไม่ได้หย่า) คุณก็ยังได้สิทธิการต่อใบอนุญาตฯ แต่ควรจะรอให้ได้ใบ B พันสามปีไปก่อน จะแน่ใจมากกว่า (ถ้าเกิดหย่า แต่มีงานทำ)
- อีกอย่างหนึ่ง คุณมีงานทำ ก็เป็นเหตุผลสำคัญ ที่สามารถต่อใบอนุญาตฯ ได้

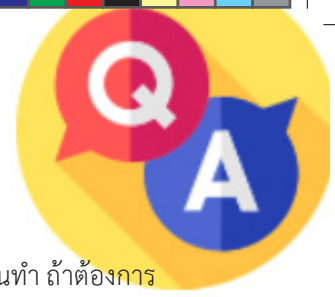
การจ่ายบิล

การเป็นสามีภรรยา มีข้อกำหนดว่า ต่างต้องช่วยเหลือซึ่งกัน แบ่งปันภายในครอบครัว ซึ่งรวมถึงการจ่ายค่าครองชีพภายในครอบครัว ซึ่งควรเป็นสัดส่วนกับรายได้ของทั้งสองฝ่าย ขอแนะนำว่า ถ้ามีรายจ่ายใดๆ ควรเก็บหลักฐานว่าคุณเป็นผู้จ่ายด้วยตนเอง (ในกรณีที่มีปัญหา ภายหลัง)

เรื่องสามี มีหญิงอื่น

เรื่องที่สามีรู้ ไม่ทราบว่าจะเกี่ยวข้องกับการต่อใบอนุญาตฯ อย่างไร เราได้ว่า เขาคงอยากตอบได้ ถ้าคุณไปก้าวล่วงเรื่องของเขา (มีทะเลาะกันใหม่คะ) ให้ถามตัวเองก่อนนะคะว่า คุณคิดอย่างไรกับชีวิตคู่ ณ ปัจจุบัน และในอนาคต

ณ ปัจจุบัน ยังรักกันไหม คุณคิดว่า คุณและสามี จะกลับมาเหมือนเดิมไหม



ในอนาคต เนื่องจาก ณ ปัจจุบัน คุณมีงานทำ ถ้าต้องการเตรียมตัวดีขึ้น น่าจะหางานทำเพิ่มขึ้น และการขอต่อใบพำนักยังต้องการผลการเรียนภาษาอีกด้วย ควรหาเวลาไปเรียนภาษา เพราะการขอใบอนุญาตพำนักถาวรขึ้น คุณต้องสอบผ่านภาษาตามถิ่นที่อยู่ (เยอรมัน อิตาลี หรือฝรั่งเศส) การพูดระดับ A2 การเขียนระดับ A1 นะคะ

การปฏิบัติตัว

คำถามไม่ชัดเจนว่า ปฏิบัติตัวกรณีไหน ถ้าคิดหรือบอกว่าคุณสามีจะ “**เท**” เรา หรือเราจะ “**เท**” คุณสามี จะตอบง่ายกว่าว่า การถนอมชีวิตคู่แบบนี้ ต่อไปก่อนดีไหม แม้ไม่ได้ถามแต่ขอเสนอให้เข้าใจว่า ยังไม่มีลูกนะคะ ให้อดทน เพื่อการต่อใบพำนัก B ในปีสาม ดีไหมคะ เมื่อได้ใบพำนักแล้ว ถ้าถึงขั้นแตกหัก ถึงขั้นขอแยก ขอหย่า ให้ทำเรื่องขอแยกอยู่ก่อน ตามกฎหมาย คู่สมรสมีสิทธิขอแยกอยู่ได้สองปี ในกรณีแยกกันอยู่นี้ ยังถือว่า มีสถานภาพสมรส และสามารถต่ออายุใบพำนักได้ แต่ถ้าสามีดำเนินเรื่องหย่า คุณสามารถปฏิเสธการหย่าได้ โดยขอแยกอยู่ก่อน เพื่อทดสอบความรัก (**ด้วยเหตุผลเดียว ยังรักและเชื่อว่าจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตร่วมกันได้ใหม่ แม้เหตุผลนั้นจะจริง หรือไม่จริงก็ตาม แต่ศาลคงรับฟังได้**) หลังจากนั้นถ้าคุณยังมีงานทำ ก็ต่อใบอนุญาตพำนักเองได้ และให้เตรียมพร้อมเอกสารต่างๆ ทั้งเรื่องรายรับ รายจ่ายต่างๆ และภาษี

การหาคนการันตี ไม่ทราบว่าการันตีอะไร อย่างไร การได้ใบพำนักของคุณ เหตุผลที่ปรากฏในใบพำนักคือ เพื่ออยู่กับครอบครัว และเมื่อแยกอยู่หรือหย่า ก็อาจเปลี่ยนเป็น เรื่องการทำงาน โดยนายจ้างรับรอง

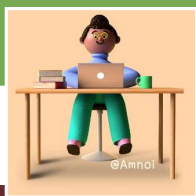
จดทะเบียนสมรสใหม่ ถ้าคิดว่าต้องหย่า ซึ่งขั้นตอนดำเนินการหย่า ต้องผ่านการพิจารณาของผู้พิพากษา มีขบวนการศาล ซึ่งใช้เวลานานมาก หลากๆๆ เดือน หรือถ้ามีข้อขัดแย้ง ก็อาจนานเป็นปี มีเวลาเตรียมหาคนที่คิดว่าใช่ แต่ไม่รับ...เพียงเพราะต้องการได้ใบพำนัก การแต่งงานใหม่ นับ 1 ใหม่ คือ นับ 1 กับคู่ชีวิตคนใหม่ แต่ระยะเวลาพำนักในประเทศสวิส เชนับให้ตั้งแต่เข้ามาครั้งแรกคะ

ไม่ใช่ทุกคนที่จะโชคดี คนใหม่ ปัญหาใหม่ หรือคนใหม่ ชีวิตสดใสขึ้น เหมือนซื้อลอตเตอรี่ ซึ่งเราก็กังขอบที่จะซื้อ ขอบเสี่ยง (ตาย) ก็หวังว่าคุณจะโชคดีนะคะ แต่พัฒนาในตัวเอง เพื่อให้อยู่ได้ด้วยลำแข้ง อย่างเข้มแข็ง ก้าวหน้าในทุกทาง 3 ปีที่ผ่านมา ได้ประสบการณ์มากมาย สามารถและมีงานทำ ไม่ท้อนะคะ พี่หญิงไทยเป็นกำลังใจให้ หากยังมีคำถาม เขียนมาถามได้เสมอนะคะ...





สุภาชิตเยอร์มัน (มัน มัน)



deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาชิต/คำพังเพย
เยอร์มัน (มันมัน)

“Die Nase voll haben”

แปลตรงตัวก็ต้องบอกว่า “มีจมูกที่มันเต็ม” หมายความว่า ล้นจมูกแล้ว (เกิน, เปื้อน) พอแล้ว (กับอะไรบางอย่าง)

ใช้ในประโยคที่บ่งถึงอาการเบื่อ, อาการเกินทน หรือบ่นว่าในเรื่องบางอย่าง เช่น

> Ich habe die Nase voll von lauten Musik! ฉันเบื่อเต็มทนกับเสียงดนตรีที่มันดังๆ นี่แล้วนะ!

> Ich habe die Nase voll vom Stress! ฉันเบื่อเจ้าความเครียดนี้เต็มทนแล้วนะ!

> Ich habe die Nase voll von dir! ฉันเบื่อเธอเต็มทนแล้วนะ!

(ประโยคนี้นำไปใช้สุ่มสี่สุ่มห้า หรือพูดเล่นๆ นะคะ อาจจะก่อให้เกิดการเข้าใจผิดกันไปใหญ่โต)

“Fix und fertig sein”

แปลตรงตัว อาจจะเข้าใจความว่า “ซำรุดและจบสิ้นแล้ว” ซึ่งหมายถึงไร้เรี่ยวแรงหมดพลังงาน ต้องการชาร์จพลัง

ในกรณีที่ทำงานหนัก, ออกกำลังกายหนัก, เหนื่อยอ่อนหมดเรี่ยวแรงจากการทำอะไรสักอย่างที่เราไม่คุ้นเคย

หรือทำเกินกำลัง ประโยคตัวอย่าง เช่น

> Nach zehn Stunden Arbeit am Stuck sind wir fix und fertig!

หลังจากทำงานต่อเนื่องยาวนานถึงสิบชั่วโมงพวกเราทั้งหมดเรี่ยวหมดแรง

> Nach der Prüfung bin ich fix und fertig! หลังจากสอบเสร็จฉันก็หมดพลัง

หรือถ้าไม่อยากใช้ประโยคยาวๆ เพราะหมดพลังไปแล้วก็บอกสั้นๆ ไปเลยล่ะว่า

Ich bin fix und fertig! เราอาจจะได้นอนพักยาวๆ โดยไม่มีใครมารบกวนให้ทำโน่นทำนี่นะค่ะ

-- โดย Amnoi

ปฏิทิน กิจกรรม

2567 | 2024

+ วันอาทิตย์ ที่ 5 พฤษภาคม 2024

วันประชุมสามัญประจำปี

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

+ วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2024

หญิงไทยสัญจร «ให้ความรู้เรื่อง ย้ายกลับไทยถาวร ปัญหาเด็กและการจัดการแก้ไข
แนวทางป้องกัน และกฎหมายแรงงานควรรู้»

สถานที่ Kaiser Thai Food Corner, Westbahnhofstrasse 2a, 4500 Solothurn

+ วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน 2024

งานวันครอบครัว

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

« ใบจ่ายค่าสมาชิก ปี 2024 / Mitgliederbeitrag 2024 »

Empfangsschein

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

Zahlbar durch
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Währung Betrag
CHF 50.00

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
Mitgliedsbeitrag

Zahlbar durch
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Annahmestelle





เมื่อวันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2024

นายสมเกียรติ เชื้อปรางค์ ประธาน
สมาคมส่งเสริมอาชีพนวดแผนไทย
และสปาวิทเซอร์แลนด์

และผู้จัดการสอนนวดแผนไทย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์
วัดศรีนครินทรวราราม

เชิญนางสาวกุหลาบ ไกรโพธิ์ภู ประธานสมาคมหญิงไทยฯ
ไปให้ความรู้เรื่อง

การปฏิบัติการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน และการปฐมพยาบาล
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนวิชานวดแผนไทย

ให้กับนักเรียนนวดแผนไทย จำนวน 21 คน





ท่านผู้มีอุปการคุณ
สนับสนุนการทำงาน
ของสมาคมฯ เสมอมา

ขอขอบคุณ
Prof. Dr. Matthiass
และ
คุณ *Aron Steinmann*

for your continued support
and patronage for

Thai Women for Thai Women



ปราสาท WYL, SWITZERLAND

ขอบคุณภาพจากคุณ Kitty Bern

! Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

Ab 04. April 2024 ist die Ausstellung und das Schloss Café Wyl
jeweils am Mittwoch bis Sonntag
von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet."

ตั้งแต่วันที่ 4 เมษายน 2024 ห้องนิทรรศการ และ Castle Café Wyl
เปิดให้บริการทุกวันพุธ ถึงวันอาทิตย์ เวลา 13.00 – 17.00 น

* ยกเว้นช่วงที่มีการจัดงาน *

ดูรายละเอียดได้ที่ <https://www.schloss-wyl.ch/oeffnungszeiten>