

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 26

รวงข้าว

RUANG KHAO

ธันวาคม 2567
December 2024

เคล็ดลับ

ชีวิตงาม

ของแม่กั *



หนังสือไทยสัญจร ที่โซโลทวร์น

ที่ Kaiser Thai Food Corner Solothurn

วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2024



งานหนังสือไทยสัญจรครั้งแรก
ในรอบ 4 ปีที่ผ่านมาจาก
สถานการณโควิด

เราได้รับเกียรติจากท่านที่ปรึกษา
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
คุณอติพลิน ภาณุพงศ์ และภริยา
คุณอิสรารักษ์
มาร่วมงาน เป็นกำลังใจ นึ่งพินการ
ให้ความรู้ แ่บ่ปันประสบการณ์จาก
วิทยาการ



ขอบขอบคุณ

พี่วณิ ไคเซอร์ และครอบครัว รวมทั้งแม่เก้
ผู้สนับสนุนอาหารเครื่องดื่ม สถานที่ และช่วยเหลือให้
กิจกรรมนี้เกิดขึ้นได้

ทีมวิทยากร คุณศักดา บัวทอง คุณสาธิตา และคุณ
มัททิส เพ็ทซ์-สิวหิโซษ คุณลำเจียก ฝรั่งค์ ทอวคุษ และ
คุณกุหลาบ ไทรโพธิ์



กิจกรรมการเรียนรู้ อาชีพที่คุณเป็นได้

โดยโค้ชจิมมี่

วันอาทิตย์ที่ 28 กันยายน 2024



คุณพจนารถ ชีบังเกิด
จาก Thailand Coaching Academy,
ขอบคุณ ชุด Mindsets จากโค้ชจิมมี่

สนับสนุนการจัดกิจกรรม
โดย สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
ร่วมกับ บ.จิมมี่เดอะโค้ช
และสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ



รวงข้าว



ปีที่ 26 ฉบับเดือนธันวาคม
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 รีเดอร์
เหรัญญิก : กัลยา พิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
ฝ่ายศิลป : ชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

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

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์
ช่างภาพ : กุวลยา รีเดอร์
กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเดอร์ /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต /
กฎหมายธรรม์ ดันตยาภิรมย์กุล โตสเช่

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต
นักเขียน : ลำดวน /
ป้าแก้ว / ไอแสง / แม่นก / การะเกด / โยทะกา /
มดเอ็กซ์ / เมียฝรั่งนอกกรอบ / คนปรุงชา / คุณแม่กับ
สองวัยรุ่น / พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach /
เที่ยวเหนือฟ้า / มาตามป็อก / อาจารย์โส /
Amnoi และพี่หญิงไทย
นักแปล : เฟราฮิรชิ. / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล
www.pexels.com / www.flaticon.com /
www.pixabay.com

สารบัญ

- เรื่องจากปก
- 5 เคล็ดลับ ชีวิตงามของแม่แก่
- 8 เคล็ดลับ การยกที่ดินและบ้าน ให้แก่บุตรหลาน
- 9 13 สิทธิ สวัสดิการผู้สูงอายุ
- กฎหมายน่ารู้
- 10 ผู้ตื่นรู้
- 11 เคล็ดลับทองเงิน
- 12 หญิงตั้งครรภ์กับประกันสุขภาพ
- 13 ผู้อ่านถามมา...K-Tipp ตอบ
- สรรหามาเล่า
- 14 เคล็ดลับ ปรับตัวกับความเป็น Swiss Quality
- 15 เคล็ดลับความสุข จากลุงชายลอตเตอรี
- 17 เคล็ดลับ
- พิมพ์เขียวชีวิต
- 18 เคล็ดไม่ลับในดงฝรั่ง
- สุขภาพกายใจ
- 20 เคล็ดลับของชา กับปรัชญาชีวิต
- สาระน่ารู้
- 22 เตรียมเพื่ออยู่ และไปอย่างสง่า
- 23 เคล็ดลับ: การรับมือกับคนที่เราไม่ถูกคอ
- 24 เคล็ดลับซื้อตัวเครื่องบินถูกสุดๆ แบบเหนือฟ้า
- 26 พลเมืองไทย-พลเมืองโลก
- 27 หมอนวดเขาคุยกัน “เคล็ดลับ นวดหนักอย่างไรไม่ให้เหนื่อย”
- สุขภาพจิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)
- หญิงไทย
- 4 บทบรรณาธิการ
- 28 ถามมา ตอบไป
- 30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสาร

รวงข้าวทุกท่านนะคะ

รวงข้าวฉบับปิดท้ายปี มี “เคล็ดลับ” หรือจะเรียกว่า เทคนิค กลเม็ด มาฝากหลายเรื่อง เริ่มด้วยเคล็ดลับการต่อสู้ ดำรงชีวิตของสาว ไทยที่ย้ายมาอยู่สวีเดนเมื่อเกือบ 40 ปีที่แล้ว เป็นที่เคารพ นับถือ พวกเรา เรียกได้เต็มปากว่าแม่ ชีวิตของแม่ก็เป็นหนึ่งชีวิตที่เป็นแบบอย่างให้เรา ได้เรียนรู้

มีคำกล่าวที่ประทับใจมาแล้ว ที่ว่า “งานที่ล้าง่ายที่สุดคือ งานที่เฟื่องกินเสร็จ ห้องที่จัดง่ายที่สุดคือ ห้องที่จัดทุกวัน หลายอย่าง ในชีวิตง่าย เมื่อจัดการแต่เนิ่นๆ จะยากและซับซ้อนมากขึ้นเมื่อพอก หางหมู บางปัญหาถ้าแก้ไขแต่เนิ่นๆ จะไม่ยาก พอปล่อยเวลานานไป จะยากจนไม่ยากจะแก้ แต่บางอย่างก็ตรงกันข้าม มะม่วงปลูกหลาย ปีกว่าจะออกผล ต้นยางพาราปลูกตั้งนานกว่าจะได้กรีด เพื่อขาย น้ำยาง ความลับของชีวิตต้องเรียนรู้หลายปี หลายอย่างก็เร่งไม่ได้ มีเวลาเหมาะสมของมัน บางปัญหา แก่ตอนนี้อย่างไรสำเร็จ ปล่อย เวลาผ่านไป บางทีคำตอบก็เผยขึ้นเอง หากรู้ความลับของชีวิตก็คงดี ว่าสิ่งไหนต้องรีบแก้รีบทำ สิ่งไหนควรรอเวลา ประสบการณ์น่าจะบอก ความลับนี้กับเรา เมื่อเร่งมือทำในสิ่งควรเร่ง ปล่อยวางสิ่งที่จำเป็นต้อง ปล่อย จัดการสิ่งที่จัดการได้ รอคอยสิ่งที่จำเป็นต้องรอคอย ถ้าทำได้ หลายอย่างคงง่ายขึ้น และนี่น่าจะเป็นเคล็ดลับให้กับชีวิตของเราได้”

ทุกเรื่องราวที่นักเขียนจิตอาสา เขียนมาเล่าบอกต่อกัน เพื่อ การเรียนรู้ ต่อยอดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ การฝึกฝน การลอง ผิดลองถูก ของคนอื่นๆ มาก่อน แล้วเขาสรุปมาบอกเล่าว่าเขามีเคล็ด ลับแบบนี้ละ ลองนำไปทำดู อาจต้องปรับกันบ้างตามเหตุปัจจัยของแต่ละ คน จะว่าไปก็ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับเคล็ดลับใดๆ เรานำเคล็ดลับของ คนอื่นๆ มาปรับเป็นเคล็ดลับเฉพาะของเรากันนะคะ

ในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ป้าแม้วขอเป็นตัวแทน คณะกรรมการบริหารสมาคมหญิงไทยฯ และนักเขียนทุกคน มาส่ง ความรัก ความปรารถนาดี แต่สมาชิกทุกท่าน ให้เห็นความสุข จาก ทุกสถานการณ์ และมีความสุขทุกลมหายใจนะคะ

และฉบับสุดท้ายของปี จึงมีเอกสารสำหรับการต่อสมาชิก สามารถจ่ายค่าสมาชิกประจำปี ค.ศ. 2025 กันได้ตั้งแต่บัดนี้ค่ะ

ด้วยความขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ สมาชิกทุกท่าน ที่สนับสนุน ช่วยเหลือพวกเราเสมอมา

กุหลาบ ไทรโพร้ญ (ป้าแม้ว)

Kulap Saipon



เคล็ดลับ ชีวิตงาม ของแม่เก๋



โดยลำดวน

ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จักกับแม่เก๋ ว่าเป็นใครกันนะ ที่ทำให้ลำดวนอยาก รู้จักชีวิตที่ลึก และละเอียดขึ้น

ลำดวน: ขอให้แม่เก๋ เล่าชีวิตส่วนตัวให้พวกเรา รู้จักกันหน่อยค่ะ

แม่เก๋: แม่ชื่อ ยุพาพร คานโดนี่ เสือกุล อายุ 71 ปี มาอยู่สวิสนานเกือบ 40 ปีแล้ว สถานภาพสมรส และเกษียณนานแล้วค่ะ ตอนนี้เป็น สว. ดูแลตัวเอง สามี และ คุณพ่อของสามี เพราะเรากี่ สูงวัยกันทั้งหมดค่ะ โชคดีที่มีลูกสาวคือน้องตู่ และสามี คอยช่วยดูแล เมื่อยามจำเป็น เช่น พาแม่ไปวัด มางานบุญ และอีกหลายอย่างที่ลูกสาว คนนี้ทำให้แม่ค่ะ

ลำดวน: แม่เก๋ มาอยู่สวิสได้อย่างไร ชีวิตในสวิสตั้งแต่แม่เก๋มา อยู่ เป็นอย่างไรบ้าง และทำอะไรเป็นอาชีพคะ

แม่เก๋: ก็เหมือนสาวไทยคนอื่นๆ ส่วนใหญ่ค่ะ คือ แต่งงานกับหนุ่มสวิส ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1986 โน่น ขอวิซามาแต่งงานที่นี้ พอมาอยู่ได้ 2 เดือน ก็แต่งงานกัน ตอนนั้นแม่อายุ 33 ปี หลังแต่งงานได้อาชีพดีกว่าๆ ก็ให้สามีช่วยพาไปทำงาน แม่พูดภาษาอังกฤษได้ สัมภาษณ์งานแล้วก็ได้งานเลย เป็นงานประกอบเครื่องสว่านไฟฟ้า ในบริษัทเล็กๆ จริงๆ ต้องทดลองงาน 3 เดือน แต่แม่ทำแค่ 2 เดือนกว่าๆ หัวหน้าเรียกพบ เราก็กลัวว่าจะไม่ให้ผ่าน แต่กลับได้รับข่าวดี เขาให้เป็นพนักงานประจำ ทำสัญญาจ้างงานอย่าง ถูกต้อง อยู่ที่มีภาษาอังกฤษน่าทึ่ง เพราะหัวหน้าพูดได้ แต่ก็เรียนภาษาเยอรมัน เอง แบบครูปักหลักจำ ค่อยๆ เก็บทีละคำ ทีละประโยค เพราะไม่มีเวลาไปเรียน และ จำเป็นต้องใช้เงิน นี่คือเหตุผลที่ แม่ต้องหางานทำโดยเร็วที่สุด เพราะต้องรับผิดชอบ ลูกที่เมืองไทยทั้งหมด 5 คน ทั้งลูกตัว และลูกที่รับเป็นลูกบุญธรรม แม่มีภาระเยอะ ลูกยังเรียนอยู่ทุกคนที่เมืองไทย และแม่ตั้งใจส่งเสียให้ลูกทุกคนได้เรียนจบปริญญาตรี

ก่อนเดินทางมาสวิส แม่ตั้งใจไว้เลยว่า จะใช้ หนึ่งสมอง สองมือของแม่ ให้ เกิดประโยชน์ที่สุด ทำงานอยู่ที่นี่ได้ 6 ปี บริษัทที่แม่ทำงานเป็นบริษัทลูก ซึ่งกิจการ ไปได้ไม่ดี เขาปิดกิจการ แล้วเลือกพนักงานจาก 300 คน ไปอยู่บริษัทแม่เพียง 170 คน ที่เหลือก็ต้องออกไปหางานกันเอง แต่แม่โชคดี และคิดว่ามีความสามารถ หรืออะไรสักอย่างที่ทำให้เขาเลือกแม่ไปนะคะ ไปอยู่ที่ใหม่ ก็อยู่ฝ่ายผลิต ทำงาน 100 % งานมี 3 กะ ถ้าแม่มีเวลาว่าง แม่ก็ขอเจ้านาย ทำ 3 กะรวด สมัยก่อนกฎหมาย ไม่ได้ห้ามนะคะ สมัยนี้ทำไม่ได้แล้ว คนเราเวลาจำเป็นทำได้หมดนะคะ อดหลับ อดนอน เพื่อให้ได้เงินเพียงพอกับภาระที่มี เพราะต้องการพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด ไม่ต้องการเป็นภาระให้สามีคะ ลูกเราเราต้องเลี้ยงเองให้ได้คะ และทั้งชีวิตก็ทำงาน ที่บริษัทนี้ ระหว่างทำงาน ด้วยความที่เป็นคนขยัน อดทน ไม่ยอมแพ้ และเรียนรู้เร็ว เวลาเครื่องจักรมาใหม่ เขาก็สอนแม่ครั้งเดียวก็ทำได้ ถ้าถามว่าเหนื่อยไหม ก็เหนื่อย แต่เราไม่ยอมแพ้ เราต้องทำได้ซิ บอกตัวเองเสมอ ใช้สมองซิ ผลของการทำงาน แบบนี้ แม่ได้เงินเดือนขึ้นทุกปีคะ ก็ทำงานเกษียณเมื่ออายุ 64 ปี ตามกฎหมายของ สวิสเลยคะ

ทุกชีวิต มีความงามตามแบบฉบับของแต่ละชีวิต รวงข้าวฉบับนี้ ลำดวนขอนำเสนอชีวิตงาม ตามแบบฉบับของคุณยุพาพร คานโดนี่ เสือกุล หรือแม่เก๋ คือชื่อที่พวกเรา ชาววัด และชาวสมาคม ชมรม ต่างๆ รู้จักกันดี เพราะจะเห็นแม่เก๋ หรือเห็นชื่อแม่เก๋ติดอยู่ ถ้าไม่ได้ไปร่วมงาน ทำให้ลำดวนอยากค้นหาว่า เคล็ดลับชีวิตของคนคนนี้ คืออะไร ทำไมถึงเป็นที่รู้จัก ให้ความเคารพ นับถือ ก็ตั้งแต่ลำดวนเข้ามาเป็นจิตอาสาในสมาคมหญิงไทยฯ เห็นแม่เก๋มาร่วมงานสมาคมฯ และรู้จักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากหลายๆ กิจกรรม แต่ก็แค่เห็นหน้า ทักทาย ไม่เคยได้นั่งจับเข่าคุยกันแบบจริงๆ จังๆ เลยสักครั้ง และเป็นชีวิตที่ลำดวนคิดว่า จะเป็นแบบอย่างของการมีชีวิตอยู่ให้กับพวกเรา ที่ได้อ่านกันนะคะ



ส่วนลูกทั้ง 5 คน เขาก็เรียนจบปริญญาตรีทุกคน ตามที่แม่ตั้งมั่นไว้ แต่มีคนเดียวที่มาอยู่สวีตเซอร์แลนด์กับแม่ คือน้องตุ๊ก นาทาลี เขามาตั้งแต่วัยรุ่น ช่วงอายุประมาณ 15 ปีค่ะ ตอนนี้อยู่ที่สวีตเซอร์แลนด์แล้ว อยู่ดี มีสุขกันทุกคน

ลำดวน: แล้วชีวิตในสวีต เรื่องใดเป็นเรื่องที่ยากและง่าย สำหรับแม่เกะ

แม่เกะ: ที่ยากในสวีตคือเรื่อง ภาษา ช่วงแรกที่ทำงานเยอะๆ ก็เรียนในที่ทำงาน กับเพื่อนร่วมงานบ้าง แต่พอชีวิต เริ่มเข้าที่เข้าทาง ก็แบ่งเวลาไปเรียน เช่น แม่ทำงานกะเช้า หลังเลิกงานก็ไปเรียนตัวต่อตัวกับครู กลับบ้านดึก ทางเข้าบ้านก็ไม่มีรถแล้ว ต้องเดิน มีครั้งหนึ่ง กลับบ้านเกือบห้าทุ่ม ดึกๆ เดินเข้าบ้านคนเดียว มีคนผิวดำ 2 คน จะเข้ามาทำร้าย หรือจะมาปล้นก็ไม่รู้ แต่แม่เป็นคนที่มี ผักติดตัวตลอด ตั้งสติได้ ก็ขู่มิดูๆ ไม่ให้เข้ามา ด้วยบุญ ก็มีรถขับผ่านมา 2 คนนั้นก็วิ่งหนีไป อีกร้อยจะถือว่ายากไหมก็ไม่รู้ แต่รู้ว่า ชีวิตนี้ต้องสู้ ระหว่างทำงานที่บริษัท มีเวลาว่างก็รับจ้างตัดผม เพราะที่เมืองไทยเคยเป็นช่างตัดผม ทำอาหารขายเพื่อนที่ทำงาน วันเกิดเขาก็สั่งอาหารแม่ อะไรที่ทำด้วยความสุจริต แล้วได้เงิน ทำหมด หนักเอา เบาสู้ค่ะ

สำหรับเรื่องที่ยาก คือ เรามีปัญญานประจักษ์ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” พอเรามีความคิดแบบนี้ ทุกเรื่องจะง่ายขึ้นค่ะ สำหรับแม่นะคะ

ลำดวน: พอมาถึงตอนนี้ คำว่า ชีวิตงาม ในความหมายของแม่เกะ เป็นชีวิตอย่างไร

แม่เกะ: เป็นชีวิตที่มีกิน มีใช้ ไม่ลำบาก และแบ่งปันได้ค่ะ

ลำดวน: ขอให้แม่เกะขยายความให้เราเข้าใจ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันบ้างค่ะ

แม่เกะ: การจะมีชีวิตที่มีกิน มีใช้ ไม่ลำบากนั้น สิ่งแรกเลยเราก็ต้องทำงาน เพื่อให้ได้มาก่อน และการทำงานอย่างที่แม่ทำคือ ขยัน หนักเอาเบาสู้ อดทน เปิดสมองเรียนรู้ ไม่มีคำว่า ทำไม่ได้ อยู่ในหัวของแม่ค่ะ เมื่อได้มาแล้ว แม่แบ่งเงินออกเป็น 5 ส่วน คือ เก็บกิน ใช้ ทำบุญ และสำหรับคนที่เดือดร้อนมาพึ่งพิง ช่วยเขาแต่เราต้องไม่ลำบาก แม่เก็บแบ่งแยกแบบนี้ทุกเดือนค่ะ การมีกิน มีใช้ มีเก็บจึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ไม่ยาก ส่วนเรื่องทำบุญ และแบ่งปันกับคนที่ลำบากจริงๆ นะคะ แต่เป็นสิ่งที่ยากลำบากมากที่จะรู้ได้เนะคะ แม่ก็เคยโดนโกง โดนเขาหลอก ยืมเงินไปแล้วไม่ใช้ก็มี ตอนมาขอยืม ก็ร้องไห้ร้องให้ จะเป็นจะตาย แต่พอได้ไปแล้ว ก็เป็นอีกแบบ แบบที่เราสู้ๆ กันนะคะ

ส่วนเรื่องทำบุญ แม่คงมีของเก่ามาเยอะ แม่เรียนหนังสือที่วัด เพราะอยู่กับคุณยาย และคุณน้า คุณน้าไม่ได้แต่งงาน เป็นคนดูแลคุณยาย ก่อนนอนจะพากันสวดมนต์ทุกวัน ครอบครัวเรามีฐานะปานกลาง ชอบทำบุญ และซึ้งในรสพระธรรม

จากที่แม่รู้จักกับอาจารย์จรรย์ คงจากตั้งแต่เริ่มต้นการก่อตั้งกลุ่มหญิงไทยฯ และอาจารย์จรรย์ ก็เป็นคนที่มีงานศิลป์วัฒนธรรมไทย และศาสนาด้วย ถ้าแม่จำไม่ผิดนะคะ เรื่องมันนานมากแล้ว แม่ก็ลืมๆ แต่ที่จำได้แม่นคือ วันหนึ่งกลับจากทำงานได้รับจดหมายจากวัดธรรมปาละ ว่ามีพระสายหลวงปู่ชามมา ท่านเดินธุดงค์มาทางเมือง **SOLOTHURN** แม่ดีใจมาก รับหน้าที่ดูแลต่อทันที ภูมิใจมาก เรื่องกุศลผลบุญ ขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นของแท้จริง

สิ่งที่ถือเป็นบุญที่สุด คือ ได้กราบเท้าสมเด็จพระเจ้า ท่านเอามือท่าน มาลูบหัวแม่ ได้ใกล้ชิดสุดๆ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณกับพวกเรามาก ท่านบริจาคพระราชทรัพย์ เป็นทุนก่อตั้งวัดธรรมปาละด้วย ในปี ค.ศ. 1991 ในวโรกาสที่พระองค์ท่านพระชนมายุครบ 90 พรรษา ได้ถ่ายรูปกับสมเด็จพระเจ้า และพระพี่นางฯ เรามีชีวิตกับการทำนา ทำสวน ทำไร่ ได้มาถ่ายรูปกับราชินีกุล ก็คิดว่าเราต้องนั่ง แต่ท่านกลับจับมือแม่ขึ้นมา บอกว่ามายืนด้วยกัน โอ้ย...แม่ก็ปลื้มใจมาก น้องตุ๊กก็อยู่ในเหตุการณ์นั้น

จากนั้นแม่ก็เริ่มทำโรงงาน ครั้งแรกได้เงิน 179 ฟรังก์ (แม่จำไม่ลืม คือชื่นใจ ปลื้มใจ) วัดธรรมปาละ จัดงานเพียงปีละ 2 ครั้ง คืองานวันวิสาขบูชา กับงานทอดกฐิน แม่เป็นคนเริ่มชวนเครื่องกฐินจากไทย น้ำหนัก 100 กว่ากิโล มาถึงที่ **CHECK IN** เจ้าหน้าที่ไม่ให้ผ่าน แม่ยื่นน้ำตาไหล อธิษฐานจิตขอเบี่ยงเบน อยู่ๆ หัวหนาใหญ่ ท่านมาเดินตรวจ ท่านเห็นแม่ยืนอยู่กับกองกระเป๋าท่านเดินมาถามว่า มีปัญหาอะไร แม่ก็ยกมือไหว้ บอกท่านว่าของทั้งหมดนี้ จะเอาไปเริ่มทอดกฐินวัดสายหลวงปู่ชามค่ะ ท่านไปบอกที่เช็คอินให้ผ่าน พี่เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริงๆ ก็ตั้งใจ ทำแต่คุณงามความดีเท่าที่ทำได้ค่ะ

ส่วนที่วัดศรีนครินทรวราราม สร้างโบสถ์ สร้างหอฟ้า ฝั่งลูกนิมิตร ร่วมกับสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ แม่เคยได้ รางวัล เสาเสมาธรรมจักร เป็นรางวัลเกียรติยศมอบให้กับผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และวัดพุทธวิหาร เอชาลองส์ แม่ก็อยู่ในกลุ่มคนไทยที่ได้ร่วมด้วยช่วยกัน สร้างวัดขึ้นมา ในปี ค.ศ. 1998 เพื่อคนไทย คนลาว คนเขมร ที่อาศัยอยู่แถบพม่าภาษาฝรั่งเศสด้วย เราจะได้อาศัยอยู่อย่างมีความสุขในใจกลางประเทศค่ะ

ลำดวน: สุดท้าย ขอให้แม่เกะฝากเคล็ดลับชีวิตงามของแม่ให้พวกเราได้นำมาปรับใช้บ้างค่ะ

แม่เก: เคล็ดลับของแม่คือ หนึ่งสมอง สองมือ กับใจที่เข้มแข็ง และถ้าอยากมีกิน มีใช้ ไม่ลำบาก ก็ลองทำตามแม่ ทำมาตลอดชีวิต คือ แบ่งแยกส่วนเก็บเงิน ตามที่ตนเห็นสมควร ของแม่ 3 ส่วน สำหรับการใช้ชีวิต เก็บ กิน ใช้ ส่วนอีก 2 ส่วน คือ ทำบุญ และแบ่งปัน เป็นเรื่องส่วนบุคคลนะค่ะ แต่สำหรับแม่ การเป็นคน คิดดี พูดดี ทำดี จะทำให้ชีวิตมันสบายเราดี ที่แม่พูดได้ เพราะแม่ทำมาแบบนี้กับตัวเอง ประสบการณ์ตรง ค่ะ ชีวิตแม่ดี มีลูกๆ เป็นคนดี และที่แม่ภูมิใจเป็นที่สุดคือ ได้ดูแลผู้มีพระคุณ ทั้งสามมี พ่อของสามมี เพราะ ท่านทั้งสอง ทำให้แม่มีชีวิตอยู่ได้ดีแบบเช่นทุกวันนี้ ความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ คือบุญมหาศาลค่ะ

แม่จะสอนลูกๆ หลานๆ ทุกๆ คนว่า **ความจน กลัวคนขี้จน**นะลูก อนาคต ไม่เดือดร้อนแน่นอน เพราะชีวิตมันสั้น ความสุขในแต่ละวัน จึงสำคัญเสมอ ทำความดี ทำไป ไม่ต้องคิด แล้วชีวิต ก็ดีขึ้น ตาม ที่หวังทำความดี ทำไป ไม่ต้องดั่ง ใครชิงชิง น้ำหน้า อย่าว่าเขา หรืออิจฉา ใครนินทา อย่าใส่ใจ อย่าเอาของ หนัก มาถือ ตามคำตรัสขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า คือของแท้จริงค่ะ....

สิ่งที่แม่ได้จากการทำความดีมาตลอดชีวิต ถึงแม่ไม่ได้คิด ไม่ได้หวัง แต่เมื่อท่านเห็น มอบให้ แม่ด้วยความภูมิใจ และเป็นเกียรติประวัติกับชีวิตตนเอง และครอบครัว คือ ในปี ค.ศ. 2015 พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว **พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ เหรียญเงิน และแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต มอarangวัล ตาราอวอร์ด** ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้กับบุคคลที่มี หัวใจโพธิสัตว์ ทำประโยชน์เพื่อสังคม สัญลักษณ์ของรางวัล ตาราอวอร์ด คือ หยกแกะสลักรูป พระอารย ตารามหาโพธิสัตว์ เป็นดั่งแสงสว่างที่ส่องนำทางให้ผู้คนก้าวพ้นจากความทุกข์ ด้วยคุณธรรม 8 ประการ เป็นหลักดำเนินชีวิต คือ ทำงานอย่างไม่มีความถือตัวอวดดี ไม่มีความโม่งเงลา ไม่มีความอาฆาตพยาบาท ทั้งปวง ไม่มีความอิจฉาริษยา ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด ไม่มีความโลภ ไม่มีความ ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความยึดติด ความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง

ถ้าคุณขอกราบขอบพระคุณแม่เก่มากๆ สำหรับเรื่องราวชีวิตของ ผู้ที่ผ่านร้อน ผ่านหนาวมายาวนาน เป็นแบบอย่างชีวิตทั้งดงามให้กับหลาน อย่างจริงแท้แน่นอน อยากู้จ้่งว่า ท่านผู้อ่านคิดว่าชีวิตงามของทุกท่านเป็น อย่างไรคะ เขียนมาแบ่งปันกันนะค่ะ

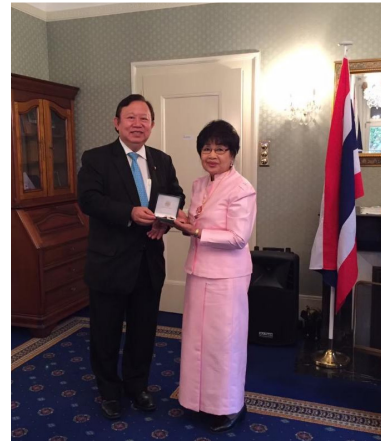
ลำดวนขอปิดท้ายด้วยบทกลอนนี้ค่ะ

ชีวิตงาม ตามวิถี ที่มีอยู่	เลือกเชิดชู คุณธรรม ประจำจิต
ลมหายใจ ของมนุษย์ เพื่อชีวิต	ใครไม่คิด ไม่ทำดี ก็ทำไป
ชีวิตงาม เราตาม พุทธองค์	ท่านปลดปล่อย ปล่อยาว ตามทางไว้
เราต่างหาก ต้องคิด เกลาจิตใจ	น้อมรับไว้ ความงาม ทำความดี

ชีวิตงาม ค่อยค่อยเดิน ทีละก้าว	ไม่เร่งรีบ เร่งเร็ว ตามวิถี
ด้วยความรัก ความงาม และความดี	ชีวิตมี ความสุข ในทุกวัน
ชีวิตงาม เราเดินตาม รอยพ่อ	พ่อได้หล่อ ความดี พิถีพิถัน
พ่อทำดี ชั่วชีวิต พิชิตมัน	พ่อคือฝัน คือต้นแบบ ที่แนบใจ

ชีวิตงาม คือเรา ไม่เบียดเบียน	ใช้ความรู้ ที่ร่ำเรียน ประโยชน์ได้
ทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง คิดถึงใจ	เพื่อนมนุษย์ รอบข้างไว้ หัวใจพอ
ชีวิตงาม คือความงาม ที่ราบเรียบ	ไม่เอาเปรียบ ใครใคร ให้หม่อมอง
ชีวิตคน ก้าวไป ตามครรลอง	ใครจะมอง ไม่เห็น ไม่เป็นไร

ชีวิตงาม คือความดี ที่ปฏิบัติ
เลือกขจัด ความอยาก รู้ความหมาย
เลือกปล่อยาว ด้วยธรรม ก่อนวางวาย
นั่นแหละคือ เป้าหมาย การเป็นคน
(บ้านปลายดง แห่งทางคอย)



เคสอุทธรณ์ การยกที่ดิน และ บ้าน ให้แก่บุตรหลาน

โดย ป้าแมว

คุณครูกุ้ง จากสมาคมไทย
สมารถ ส่งเอกสารหนังสืออึกเรื่อง
“กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ”
เขียนโดย ดร. อภิชัย จันทระเสน
มาให้ในกลุ่มไลน์ ป้าแมวเห็นว่า
ประโยชน์ กับพวกเราสาวไทยที่มี
บ้านและที่ดินเก็บไว้ เผื่อได้ย้ายกลับ
ไปอยู่ และมีหลายคนถามว่า เราควร
จะยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน
ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ หรือควรจะ
ยกให้เป็นมรดกดี

เรื่องนี้ ดร. อภิชัย แนะนำว่า ควร
ยกที่ดิน และบ้านให้บุตรหลาน ในขณะที่
เรายังมีชีวิตอยู่จะดีกว่า เพราะผู้รับจะได้
ชื่นชมยินดี และแสดงความกตัญญูทดแทน
ต่อผู้ให้ได้ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ นอกจาก
นี้ยังตัดปัญหากรณีพิพาท ที่อาจเกิดขึ้น
ระหว่างทายาทเกี่ยวกับทรัพย์สินมรดกและ
อาจเป็นผลให้คนที่เรายกยกที่ดินและ
บ้านให้ ไม่ได้รับอย่างที่เราต้องการ จาก
ความไม่สมบูรณ์ของพินัยกรรม และท่านยัง
มีข้อเสนอแนะสำหรับเจ้าของบ้านและที่ดิน
ที่จะยกให้บุตรหลานว่า ควรจดทะเบียน
สิทธิเก็บกินให้แก่ตนเอง และคู่สมรส (ถ้ายัง
มีชีวิตอยู่) ไว้ตลอดชีวิตด้วย เพราะประมวล
กฎหมายแพ่งและพาณิชย์

มาตรา 1417 กำหนดให้สิทธิไว้
คือ อสังหาริมทรัพย์จะต้องตกอยู่ในบังคับ
สิทธิเก็บกิน อันเป็นเหตุให้ผู้ทรงสิทธินั้น มี
สิทธิครอบครองใช้ และถือเอาซึ่งประโยชน์
แห่งทรัพย์สินนั้น ผู้ทรงสิทธิเก็บกินมีอำนาจ
จัดการทรัพย์สิน ผู้ทรงสิทธิเก็บกินในป่าไม้
เหมืองแร่ หรือที่ ขุดหิน มีสิทธิทำการแสวง
ประโยชน์จากป่าไม้ เหมืองแร่ หรือที่ขุดหิน
นั้น

และมาตรา 1418 กำหนดว่า
“สิทธิเก็บกินนั้น จะก่อให้เกิดโดยมี
กำหนดเวลา หรือตลอดชีวิตแห่งผู้ทรง
สิทธิก็ได้ ถ้าไม่มีกำหนดเวลา ท่านให้
สันนิษฐานไว้ก่อนว่า สิทธิเก็บกินมีอยู่
ตลอดชีวิตผู้ทรงสิทธิ ถ้ามีกำหนดเวลา
ท่านให้นับทบทวนอายุตามตรา 1403
วรรค 3 มาใช้บังคับย้อนหลัง ถ้าผู้ทรง
สิทธิเก็บกินถึงแก่ความตาย ท่านว่า
สิทธินั้นย่อมสิ้นไปเสมอ” จะเห็นได้ว่า
บิดามารดา ผู้ที่ยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตร
หลาน ยังมีสิทธิครอบครอง ใช้และถือเอา
ซึ่งประโยชน์แห่งที่ดินและบ้าน นั้นตาม
กฎหมาย โดยจะยังอยู่อาศัย นำออกให้เช่า
หรือจัดหาผลประโยชน์ใดๆ จนตลอดชีวิต
ของตนได้ โดยไม่มีผู้ใดมีสิทธิมารบกวน

ในทางปฏิบัติจะต้องจดทะเบียน
สิทธิเก็บกินดังกล่าวต่อเจ้าหน้าที่พนักงาน
ที่ดิน ในเขตที่ ที่ดินนั้นตั้งอยู่ และเสีย
ค่าธรรมเนียมราชการโฉนดละ 40 บาท
หลังจากการจดทะเบียนสิทธิเก็บกินแล้ว
บุตรหลานที่ได้กรรมสิทธิ์ที่ดินและบ้าน
ก็ยังมีกรรมสิทธิ์โดยสมบูรณ์ สามารถ
จำหน่ายโอนต่อไปได้ เพียงแต่ผู้รับโอน
กรรมสิทธิ์ในที่ดินและบ้าน ยังต้องผูกพันที่
จะให้บิดามารดา ผู้ทรงสิทธิเก็บกิน ยังคงมี
สิทธิครอบครองใช้และถือเอาซึ่งประโยชน์
แห่งที่ดิน และบ้านได้ตลอดชีวิต ในกรณีที่
บิดามารดาไม่มีความประสงค์ที่จะใช้สิทธิ
เก็บกินต่อไปแล้ว ก็สามารถไปจดทะเบียน
ยกเลิกสิทธิเก็บกินดังกล่าวได้ตามความ
ประสงค์

ประโยชน์ที่จะได้รับ

การจดทะเบียนสิทธิเก็บกิน
ทำให้ลูกหลาน ซึ่งอาจรวมถึงเขย สะใภ้
ไม่อาจขับไล่ หรือบีบบังคับให้บิดามารดา
หรือปู่ย่าตายาย ซึ่งเป็นผู้ยกบ้านและ
ที่ดินให้ ต้องออกไปจากที่ดินและบ้าน
จนตลอดชีวิต.....

ป้าแมวหวังว่า ท่านผู้อ่านจะได้
ประโยชน์จากบทความนี้นะคะ ในโอกาส
นี้ป้าแมวขอขอบคุณ ครูกุ้ง และท่าน
ดร.อภิชัย จันทระเสน ที่ส่งมอบความรู้ที่มี
ประโยชน์กับป้าแมวนะคะ...



13 สิทธิ

สวัสดิการผู้สูงอายุ

รวบรวมเรียบเรียง โดย ป้าแมว



ป้าแมวเห็นว่าพวกเราสาวไทยที่ย้ายมาอยู่ที่นี่ นับวันอายุก็มากขึ้นเรื่อยๆ โอกาสได้ย้ายกลับไปอยู่บ้านเกิดก็มีมากขึ้น และป้าแมวได้ไปอ่านเจอข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติเห็นว่าน่าสนใจ จึงนำมาแบ่งปันกันรู้ด้วย หากเราไม่ใช่สิทธิสวัสดิการนี้เอง ญาติพี่น้องเรา บอกให้เขารู้ และใช้สิทธิตามจำเป็นนะคะ

สำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าจำนวนประชากรไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2566 มีจำนวนผู้สูงอายุกว่า 13 ล้านคน คิดเป็น 20 % ของประชากรทั้งหมด ทำให้ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคม “ผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์” แล้ว และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2574 อีก 7 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society)”

งานวิจัยที่กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เคยทำเรื่องการเข้าถึงและความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อบริการที่ได้รับตามพ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และฉบับแก้ไขพ.ศ. 2553 โดยสิทธิที่ผู้สูงอายุรับทราบและเข้าถึงมากที่สุด คือ เบี้ยยังชีพถึง 97.3 % ส่วนเรื่องการรับรู้ เข้าใจ เข้าถึง เป็น 3 ระดับ คือ สูง กลาง และน้อย ผลน่าตกใจ เพราะพบว่า ระดับการรับรู้ และเข้าใจในระดับสูงและกลาง รวมกันอยู่ที่ 59 % ส่วนผู้สูงอายุที่รับรู้ระดับน้อยยังมีอีกถึง 41 %

สำหรับสิทธิและสวัสดิการ สำหรับผู้สูงอายุ ตามพ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 มีทั้งสิ้น 13 ข้อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปควรรับทราบ ประกอบด้วย

1. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยผู้ที่

- * อายุ 60-69 ปีได้รับ 600 บาทต่อเดือน
- * อายุ 70-79 ปี ได้รับ 700 บาทต่อเดือน
- * อายุ 80-89 ปีได้รับ 800 บาทต่อเดือน และ
- * อายุ 90 ปีขึ้นไปได้รับ 1,000 บาทต่อเดือน

2. การลดหย่อนค่าโดยสาร ได้รับส่วนลดค่าโดยสารเดินทาง 50 % สำหรับ ขสมก. เรือโดยสาร และรถไฟฟ้า MRT ส่วนรถไฟฟ้า BTS และแอร์พอร์ตเรลลิงค์ ให้บัตรโดยสารผู้สูงอายุลด 50 %
3. ลดหย่อนภาษี บุตรที่เลี้ยงดูบิดามารดา ยื่นขอลดหย่อนภาษีได้ 30,000 บาท ต่อผู้สูงอายุ 1 คนต่อปี
4. ปรับสภาพที่อยู่อาศัย สามารถขอปรับสภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีความปลอดภัย ในอัตราเหมาจ่าย 22,500 บาท หรือ 40,000 บาท คุณสมบัติ เป็นผู้มีฐานะยากจน หรือรายได้ไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐ หรือได้รับแต่ไม่เพียงพอ และที่อยู่อาศัยไม่มั่นคง ไม่เหมาะสม หรือไม่ปลอดภัยกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถยื่นได้ที่กรมกิจการผู้สูงอายุ หรือสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ทั่วประเทศ ดอกเบี้ยสูงสุด 1 แสนบาท
5. กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ สามารถยื่นกู้ปลอดดอกเบี้ย จากกองทุนผู้สูงอายุ อัตราเหมาจ่าย รายบุคคลได้วงเงินไม่เกิน 30,000 บาทต่อคน รายกลุ่ม ไม่น้อยกว่า 5 คน ได้วงเงินไม่เกิน 100,000 บาท แต่จะต้องมีผู้ค้ำประกัน และชำระคืนทุกเดือนเป็นระยะเวลา 3 ปี
6. สิทธิทางอาชีพ สามารถขอข้อมูล คำปรึกษาการรับสมัครงาน ตำแหน่งงานว่าง การอบรมอาชีพ และฝึกอาชีพ ได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดทั่วประเทศ
7. ด้านการบริการสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวก ในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หรืออื่นๆ จะจัดจุดอำนวยความสะดวก เช่น ลิฟต์ ราวจับบันได ทางลาด ที่จอดรถ และการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ให้ความสะดวก รวดเร็วและปลอดภัย

8. สิทธิทางการศึกษา โดยสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หรือ กศน. พัฒนาหลักสูตร เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ตลอดชีวิตและสอดคล้องกับความต้องการ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เงินช่วยเหลือครั้งละ 3,000 บาท

9. สิทธิทางการแพทย์และสาธารณสุข ในสถานพยาบาลของรัฐ จะได้รับการผ่านช่องทางพิเศษ เพื่อให้เกิดความสะดวก รวดเร็วไม่ต้องรอคิวนาน

10. สิทธิการช่วยเหลือทางกฎหมาย กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจ้างทนาย ค่าธรรมเนียมขึ้นศาล ค่าวางเงินประกันปล่อยตัวชั่วคราว เป็นต้น

ยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น

สิทธิการมีส่วนร่วมในกิจการสังคม จะได้รับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมสังคมภายในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ สโมสรกีฬา ศูนย์สุขภาพ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ศูนย์กีฬาในร่มได้รับส่วนลด 50 %

ผู้สูงอายุที่ยากจน ทุกข์ยาก เดือดร้อนเรื่องอาหารและเครื่องนุ่งห่ม จะได้รับการช่วยเหลือ เป็นเงินไม่เกินวงเงินครั้งละ 3,000 บาท ไม่เกิน 3 ครั้งต่อคนต่อปี และผู้สูงอายุที่ยากจน และขาดผู้ดูแล สามารถแจ้งความประสงค์ขอใช้บริการได้ที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้ และเมื่อมีการเสียชีวิต สามารถยื่นขอรับเงินจัดการศพพรายละไม่เกิน 3,000 บาท สามารถยื่นความประสงค์ได้ที่ สำนักงานเขต หรือ อบต.หรือเทศบาลภายใน 6 เดือนนับจากวันที่ออกใบมรณบัตร

ป้าแมวหวังว่า เราที่อาศัยอยู่ที่นี่ เมื่อกลับไปอยู่ไทยถาวร เราคงเตรียมตัวกันดี อยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงสวัสดิการผู้สูงอายุจากรัฐนะแค่ เพียงรู้ไว้ เผื่อได้ใช้ประโยชน์กับคนรอบข้างก็เป็นได้นะ...

ที่มา: <https://www.dop.go.th/>

และ <https://www.bangkokbiznews.com/>

ผู้รู้

โดย ก.ไตรคำ



เมื่อเดินทางไปต่างประเทศ แล้วจะซื้อสินค้าใดๆ นำเข้ามาในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ภาษี เป็นเรื่องสำคัญมาก ที่พวกเราต้องรู้ ก่อนจะซื้อไม่ว่าจะซื้อเพื่อมาใช้เอง หรือเป็นของฝากนะค่ะ กฎหมายใหม่นี้จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2025 ค่ะ

สินค้าที่จะนำเข้ามา ถ้าราคารวมแล้วไม่เกิน 150 ฟรังก์ต่อคนต่อวัน (จากเดิม 300 ฟรังก์ต่อคนต่อวัน) จะไม่เสียภาษีมูลค่าเพิ่ม (**Mehrwertsteuer / F: taxe sur la valeur ajoutée [TVA]**)

รัฐบาลสวิส ตั้งกฎหมายใหม่นี้ขึ้นมา ก็เพื่อต้องการลดจำนวนการไปจ่ายซื้อของกิน ของใช้ ของประชากรที่อาศัยอยู่ในรัฐที่ติดกับชายแดน ที่มักจะพากันข้ามชายแดนไปซื้อของในประเทศเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะเยอรมนี เนื่องจากสินค้าในเยอรมนีมีราคาถูกกว่าที่สวิตเซอร์แลนด์ และยังได้เงินภาษีมูลค่าเพิ่มคืนด้วย

จากการประชุมและปรึกษากับเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเศรษฐกิจของรัฐอื่นๆ และในที่ประชุมของรัฐสภา อันได้แก่ **Nationalrat (F: Conseil national)** และ **Ständerat (F: Conseil des États)** เมื่อทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเห็นด้วยแล้ว จึงตกลงกันให้สินค้า และของใช้ที่ซื้อมาจากต่างประเทศ โดยไม่ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่มต้องมีราคาไม่เกิน 150 ฟรังก์ กว่าที่จะตกลงกันได้ก็ใช้เวลาเป็นปีกันเลยทีเดียวค่ะ

ถ้าท่านซื้อสินค้าที่จะนำเข้ามา มีราคาเกินกว่า 150 ฟรังก์ และต้องการจ่ายภาษีมูลค่าเพิ่มให้ถูกต้องตามกฎหมายสวิส ก็เข้าไปดาวน์โหลด เพื่อดูแบบฟอร์มการเสียภาษีได้ที่ **Verzollungs-App "QuickZoll" (F: application de dédouanement QuickZoll)** แล้วแต่ว่าสินค้านั้นจะนำเข้ามาเป็นประเภทใด เนื่องจากภาษีมูลค่าเพิ่มนั้น มีอัตราแตกต่างกัน

ภาษีมูลค่าเพิ่มในสวิตเซอร์แลนด์ มีเปอร์เซ็นต์ไม่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้าน ภาษากฎหมายเรียกว่า **Wertfreigrenze (F: Abaissement de la franchise-valeur)** คือ ไม่ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม ถ้ารวมกันแล้วมีราคาไม่เกิน 150 ฟรังก์ ทุกประเภทของการเดินทาง เช่น โดยเครื่องบิน รถไฟ รถทัวร์ รถส่วนตัว

ขอย้ำว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2025 เป็นต้นไป นำของเข้ามาได้ไม่เกิน 150 ฟรังก์ต่อคนนะค่ะสมาชิก

ที่มา: **Bundesamt für Zoll (vom 17. Okt. 2024)**



เคล็ดลับ ทวงเงิน

โดย ไอแสง

เงินน้อยก็เงินนะ อย่ามา เอาเปรียบฉัน!!!

“เราทำงานทำความสะอาด มีหลักฐาน
ว่าเราไปทำงานจริง แต่นายจ้างบอกว่า
เราทำไม่สะอาด เลยไม่จ่ายเงิน ทั้งๆ ที่
เราทำงานไปแล้ว รายได้ที่เราควรจะได้
คือ 280 ฟรังก์”

“แต่เงินแค่นี้ ทวงไปคงไม่ได้คืนหรอก
เงินน้อยกว่า 300 ฟรังก์ ไปร้องที่ไหน
ค่าดำเนินการก็คงพอกับเงินที่เขาเบี้ยว
เรา ปล่อยให้เถอะ อย่าไปวุ่นวายเลย”

ก็เพราะคิดแบบนี้ แนะนำกัน
แบบนี้ เราถึงได้โดนเอาเปรียบ โดยคนบาง
กลุ่มโกง และคนบางกลุ่มที่จ้องจะโกง ก็
โกงกับเงินจำนวนไม่มากนักแหละ เพราะคิด
ว่าคงไม่มีใครรบกวนไปทวงถาม จน
โกงบ่อยๆ โกงหลายๆ คน โกงจนเป็นนิสัย
และไม่มีใครทำอะไรได้

เรื่องที่จะมาเล่าวันนี้เป็นเรื่องจริง
ของคนรู้จัก ที่เกือบจะถอดใจไปแล้ว
เพราะมีคนบอกแบบข้างต้น แต่สามีเรา
เป็นทนายแนะนำไป จนตอนนี้ได้เอกสาร
ทวงเงินพร้อมดอกเบี้ย และค่าดำเนินการ
ทั้งหมดแล้วค่ะ เราทำงานจริง เงินจะมาก
จะน้อย เราก็ต้องได้ค่ะ ต่อไปนี้จะแนะนำ
วิธีการทวงเงินที่หลายคนอาจจะไม่รู้
เลยทำให้ถูกโกงและถูกเอาเปรียบนะค่ะ

หลังจากถูกเบี้ยวเงิน ให้ติดต่อที่
Friedensrichteramt (ตุลาการสำนักงาน
สันติภาพ) หรือเรียกง่าย ๆ ว่าสำนักงาน
ไกล่เกลี่ยของคันโดนที่เราอยู่ เพื่อให้เขาทำ
นัดเรียกทั้งสองฝ่ายมาคุยกัน

สำหรับการทวงเงินมูลค่าน้อย
กว่า 2,000 ฟรังก์ เราสามารถเจรจาจนจบ
โดยบุคคลที่ได้อำนาจเทียบเท่า

ผู้พิพากษาใน Friedensrichter-
amt ได้เลย ไม่ต้องไปขึ้นศาลต่อ แต่เรา
ต้องร้องขอ ให้เขาตัดสินแบบครั้งสุดท้าย
ให้จบไปเลย

หลักฐานที่เราต้องเตรียมไป คือ

- หลักฐานการตกลงทำงาน
- มูลค่าเงินที่จะจ่าย และ
- หลักฐานว่าเราไปทำงานจริง เป็น
ข้อความในแชทก็ได้ ให้ปรี้นไปค่ะ
ไม่ต้องกังวลว่าเราไม่มีเอกสารจ้าง
งาน แต่เป็นแชทที่คุยกัน นัดหมาย
วันทำงาน และค่าจ้างก็นำไปใช้เป็น
หลักฐานได้แล้วค่ะ ค่าธรรมเนียม
Friedensrichteramt 200 ฟรังก์

ถ้าเรามีหลักฐานชัดเจน โอกาส
ที่เราจะชนะสูงมากค่ะ และเมื่อเราชนะ
เขาจะออกเอกสารให้เรา อีกฝ่ายต้องจ่าย
เงินเราคืนทั้งหมด และค่าดำเนินการต่างๆ
ที่เราออกไป อีกฝ่ายต้องจ่ายเราทั้งหมด
เมื่อได้ใบคำตัดสินมาแล้ว ให้รอ 45 วัน
หลัง 45 วัน ถ้ายังไม่ได้เงินคืน ก็ให้โทรหรือ
ติดต่อแจ้งต่อศาล ถามศาลว่า

เราจะขอทำเรื่องทวงเงินได้หรือ
ยัง ถ้าศาลบอกว่า ได้ ก็ให้เราใบคำตัดสิน
นั้น ไปประทับตราที่ศาล แล้วถึงจะไปทำ
Betreibung ไปทวงหนี้ได้ค่ะ เรายื่นขอใบ
นี้ได้ที่ Betreibungsamt สามารถค้นหาได้
จากอินเทอร์เน็ตว่าตรงไหนใกล้บ้านเราก็ไป
ตรงนั้นค่ะ

เพิ่มเติม เราสามารถเรียกค่าเสีย
เวลาไปศาลได้ 180 ฟรังก์ (เรียกก็ได้
ไม่เรียกก็ได้ค่ะ) ศาลใช้เฉพาะภาษาราชการ
เท่านั้น ไม่พูดอังกฤษ ดังนั้นต้องพาล่ามไป
ด้วย ค่าล่ามสามารถเรียกเก็บได้ด้วย

จริงๆ เงินนี้อาจจะมูลค่าไม่มาก
แต่ความรู้สึกของคนที่ถูกโกง และรู้ว่าอีก
ฝ่าย อาศัยช่องโหว่ตรงนี้เอาเปรียบคนอื่น
มันก็อยากเอาคืนให้สาแก่ใจนัก อยู่สวัสด
รู้กฎหมาย รู้รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ก็ช่วย
ให้เราเอาตัวรอดได้และจะได้ไม่ถูกใครเอา
เปรียบนะค่ะ...



หญิงตั้งครรภ์

กับ ประกัน สุขภาพ

โดย แม่นก

ท่านผู้อ่านรู้หรือไม่ว่า ผลประโยชน์พิเศษของประกันสุขภาพที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 13 จนกระทั่งหลังคลอดบุตร 8 สัปดาห์ มีอะไรบ้าง แม่นกจะเล่าให้ฟัง มีดังนี้ค่ะ

1. การตรวจสุขภาพโดยแพทย์หรือบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ เช่น ผดุงครรภ์ทั้งในช่วงก่อน และหลังคลอด รวมถึงการตรวจปกติ และกรณีฉุกเฉิน การตรวจ ป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของแม่และเด็ก

* ในการตั้งครรภ์ปกติการตรวจอัลตราซาวด์หนึ่งครั้งในสัปดาห์ที่ 12 ถึง 14 และอีกหนึ่งครั้งในสัปดาห์ที่ 20 ถึง 23 ของการตั้งครรภ์ ในการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงการตรวจอัลตราซาวด์เพิ่มเติมจะครอบคลุมหากนรีแพทย์เห็นว่าจำเป็นตาม

* การตรวจคัดกรองโครโมโซม (NIPT) ใน ช่วงสัปดาห์ที่ 12 ถึง 14 ของการตั้งครรภ์

* การเจาะน้ำคร่ำ การตรวจชิ้นเนื้อ หรือการเจาะผ่านสายสะดือ จะครอบคลุม หากผลการทดสอบ NIPT (Nicht-invasive Pränatale Test คือ การตรวจเลือด ดูความเสี่ยงจากโรคทางพันธุกรรม ผ่านโครโมโซม) ออกมาว่ามีความเสี่ยงสูง หรือเหตุผลอื่น เช่น ความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ ความเจ็บป่วยของมารดาหรือความเจ็บป่วยที่ไม่ใช่ทางพันธุกรรม หรือความผิดปกติของพัฒนาการของทารกในครรภ์ หรือ ความเสี่ยงของทารกในครรภ์จากโรคทางพันธุกรรม

*การตรวจอื่นๆ ที่มีความจำเป็นตามดุลยพินิจของแพทย์

2. หลักสูตรเตรียมความพร้อมในการคลอดบุตร สำหรับหลักสูตรรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ครอบคลุมค่าใช้จ่าย 150 CHF

3. การคลอดบุตรที่บ้าน ในโรงพยาบาล หรือศูนย์การคลอดบุตร มีเงื่อนไขว่าโรงพยาบาลหรือศูนย์การคลอดบุตรนั้นจะต้องมีรายชื่ออยู่ในเขตที่พักอาศัยของคุณ

4. การบริการของพยาบาลผดุงครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์ และการตรวจหลังคลอด

* พยาบาลผดุงครรภ์จะช่วยดูแลทั้งช่วงตั้งครรภ์ (สัปดาห์ที่ 6 ถึง 10 และในช่วงหลังคลอดอีก 56 วัน)

* ค่าใช้จ่ายการดูแลที่บ้านของผดุงครรภ์ที่มากกว่า 56 วัน ถ้าเป็นไปตามคำดุลยพินิจของแพทย์ จะไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

* คลอดครั้งแรก ผดุงครรภ์สามารถมาเยี่ยมที่บ้านได้สูงสุด 16 ครั้ง

* คลอดครั้งถัดไป ผดุงครรภ์สามารถมาเยี่ยมบ้านได้สูงสุด 10 ครั้ง

นอกจากการดูแลหลังคลอด และการติดตามสุขภาพของแม่และเด็กแล้ว ผดุงครรภ์ยังสนับสนุน และให้คำแนะนำแก่แม่ ดูแลและโภชนาการของลูกได้อีกด้วย

คำแนะนำเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งดำเนินการโดยพยาบาลผดุงครรภ์องค์กรผดุงครรภ์ หรือพยาบาลที่ได้รับ การฝึกอบรมมาเป็นพิเศษให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นจำนวน 3 ครั้ง

ข้อควรรู้

- ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 13 ของการตั้งครรภ์ จนถึง 8 สัปดาห์หลังคลอด การรักษาและบริการจากกลุ่มแพทย์จะครอบคลุมเฉพาะกรณีฉุกเฉิน หรือการเจ็บป่วย ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการตั้งครรภ์

- การฉีดวัคซีน เป็นมาตรการป้องกัน (มาตรา12aKLV) ไม่ได้รับสิทธิการเบิกค่าใช้จ่ายนี้

- การแท้งบุตรหรือการทำแท้ง ตามที่ระบุทางการแพทย์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 23 ของการตั้งครรภ์สามารถตรวจสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจทางคลินิกและนรีเวช การให้คำปรึกษาตลอดจนการตรวจอัลตราซาวด์ ตามดุลยพินิจทางคลินิก โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

แม่นกหวังว่าเรื่องที่น่าสนใจเหล่านี้จะมีประโยชน์กับว่าที่ คุณแม่ และคุณแม่ลูกอ่อนทุกท่านนะคะ....

ที่มา: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Leistungen-bei-Mutterschaft.html#-889727209>



ผู้อ่านถามมา..

K-Tipp

ตอบไป

แปลเรียบเรียงโดย เฟราฮิรัช

ผู้อ่านถาม: ภรรยา และผม เราสองคนเป็นเจ้าของภาพที่มีค่าร่วมกัน ภรรยาได้ยกภาพนั้นให้กับญาติของเราไป โดยที่ผมไม่ได้อนุญาต ซึ่งญาติของเราเขาก็รู้ ว่าเราสองคนเป็นเจ้าของภาพนั้น และผมจะไม่มีวันยกภาพนี้ให้เขา ญาติของเราต้องคืนภาพนั้นให้เราใช่ไหม

ทนายความตอบ: ใช่ค่ะ เมื่อคุณและภรรยาเป็นเจ้าของภาพร่วมกัน ทั้งสองคนต้องยินยอมถ้าจะยกให้ใคร ถ้าคุณไม่ยินยอม ญาติของคุณต้องคืนภาพนั้นให้คุณทั้งสองค่ะ

ผู้อ่านถาม: ภรรยาของผมเสียชีวิต มีผมและลูกชายเท่านั้นที่เป็นผู้รับมรดก แต่ลูกชายของเรา ยกเสื้อผ้าของแม่เขา/ภรรยาผมให้กับคนอื่น โดยที่ผมไม่ยินยอม ลูกชายเขามีสิทธิ์ทำเช่นนั้นได้หรือไม่

ทนายความตอบ: ลูกชายจะทำแบบนั้นไม่ได้ค่ะ ผู้รับมรดกร่วม จะเป็นผู้รับทุกสิ่งทุกอย่างของผู้เสียชีวิต เพราะฉะนั้นจะทำอะไรกับสิ่งที่ตกทอดมานั้น จะต้องได้รับความยินยอมจากทุกฝ่าย ลูกชายของคุณต้องได้รับความยินยอมจากคุณก่อน ถึงจะให้เสื้อผ้าเหล่านั้นกับคนอื่นได้ค่ะ

ผู้อ่านถาม: เมื่อสิ้นเดือน สิงหาคมที่ผ่านมา ฉันต้องการย้ายออกจากอพาร์ทเมนต์ที่เช่าอยู่ก่อนเวลาที่ทำสัญญา กัน และฉันก็หาคนมาเช่าต่อได้ และผู้มาเช่าต่อก็พร้อมทำสัญญาเช่าต่อไป เขาส่งแบบฟอร์มสัญญาเช่า ไปให้ผู้ให้เช่าโดยตรง แต่ไม่ได้ส่งแบบลงทะเบียน และเจ้าของอพาร์ทเมนต์ไม่ได้รับเอกสารนั้น แล้วฉันจะต้องจ่ายค่าเช่าจนถึงสิ้นเดือนกันยายนหรือไม่

ทนายความตอบ: ใช่แล้วค่ะ ตามกฎหมายการทำสัญญาเช่า ผู้เช่าต้องแจ้งให้ผู้ให้เช่าล่วงหน้า 3 เดือน ถ้าเราจะย้ายออกก่อนกำหนด และเราหาผู้มาเช่าต่อได้แล้ว เราต้องพูดคุยกับผู้ให้เช่า ถ้าผู้ให้เช่ายินยอม และผู้มาเช่าต่อยินยอมจ่ายค่าเช่า ก็ทำสัญญาเช่าต่อไป ในกรณีของคุณเป็นไปได้ว่า เอกสารจากผู้จะมาเช่าต่อจากคุณไม่ถึงมือผู้ให้เช่า นี่คือเหตุผลที่คุณต้องจ่ายค่าเช่า จากกรณีแบบนี้ แนะนำว่าให้พูดคุยทำสัญญากันแบบเห็นหน้าพบกัน หรือถ้าส่งเอกสารทางไปรษณีย์ ก็ต้องติดตามผลว่าที่ส่งเอกสารไปนั้น เขาได้รับไหม ไม่ใช่คิดไปเองว่าส่งแล้วเขาจะได้รับนะคะ

ตอบปัญหาโดย ทนายความ
ให้คำแนะนำด้านกฎหมาย

ที่มา: Ktipp Nr.13 21.
August 2024



เคล็ดลับ ปรับตัว

กับความเป็น

WISS Quality



การใช้ชีวิตช่วงแรกๆ สุดแสนจะทรมานใจ เป็นช่วงของการเรียนรู้ปรับตัวกับชีวิตคู่กันทั้งสองฝ่าย เกือบเอาตัวไม่รอดทั้งสองคน โชคดีผ่านช่วงเวลาทุกข์สุขมาด้วยกันจนปัจจุบันเข้าปีที่ 11 แล้วค่ะ ถามว่ายังปรับตัวกันอยู่ไหม ตอบเลยว่า ยังต้องเรียนรู้และปรับตัว กับชีวิตคู่ทุกๆ วันอย่างมีสติ เอาใจเขา มาใส่ใจเรา ไม่มีใครสมบูรณ์แบบในโลกใบนี้ มาจากคนละที่คนละครอบครัว เข้าใจชีวิตว่ามันเป็นแบบนี้แหละ และอยู่บนโลกของความเป็นจริง มันถึงจะอยู่กันฉันท์สามีภรรยาอย่างผาสุก

มาเล่าต่อจากฉบับเดือนเมษายน พ.ศ. 2567 นะคะ ที่ค้างไว้ว่า เรื่องที่เราทะเลาะกันรายวัน จนกลายเป็นซีมเศร้า จิตตร้องไห้เกือบทุกวันนั้น มีหลายเรื่อง แต่ฉบับนี้ขอเล่าเรื่องเดียวพอก่อนนะคะ

นั่นคือ เรื่องทำความสะอาดบ้านและงานบ้านอื่นๆ ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กๆ แต่เป็นเหตุให้ทะเลาะกันได้จริงๆ ค่ะ ปกติก่อนแต่งงาน เรามีบ้านของตัวเอง บอกเลยว่าเราสะอาดสวย และมีระเบียบมากนะ ใครมาบ้านก็ชม มีแม่บ้านประจำ มาทำความสะอาดทุกสัปดาห์ มีคนตัดหญ้า ส่งผ้าซักที่ร้านประจำ ไม่ค่อยทำอาหารเอง ส่วนใหญ่ซื้ออาหารถุง หรือไปกินข้างนอกกับเพื่อนๆ เพราะเราหญิงทำงานอุทิศตนเกินร้อยให้กับองค์กร งานบ้านเรือนไม่เคยแตะ ไม่ใช่คุณหนูนะค่ะ ให้ทำก็ได้ แต่ไม่มีเวลาพอวันหยุดก็ต้องหอบงานมาทำที่บ้าน แต่พอแต่งงานก็ลาออก มาเป็นแม่บ้านเต็มตัว และย้ายมาอยู่บ้านอีกหลังด้วยกันกับสามี อีกจังหวัดหนึ่ง เราตื่นแต่เช้ามีความสุขมาก พร้อมที่จะเริ่มต้นเรียนรู้ชีวิตคู่ด้วยกัน แบบว่าเรามองโลกสวยเกิน อ้อ ก่อนหน้านั้นไม่ได้คิดว่าจะมีโอกาสแต่งงานใช้ชีวิตคู่ และเราตัดสินใจเลือกเขา เพราะเรารู้สึกว่า นี่คือคู่ชีวิตที่ใช่เลยของเรา เพราะเขาฉลาด มีความรับผิดชอบ ตรงไปตรงมา และมีความเป็นผู้นำสูงในสายตาของเรา นั่นแหละชีวิตคู่หนทางยังยาวไกล ปัญหาแรกนำมาสู่การทะเลาะกัน เพราะทัศนคติไม่ตรงกันเรื่องวิธีการทำความสะอาด

เธอห้ามใช้ไม้กวาดทำความสะอาด สะอาดบ้านนะ กวาดข้างนอกได้ ข้างในบ้านใช้เครื่องดูดฝุ่นเท่านั้น แล้วเขาก็ทำให้เราดู ทุกซอกทุกมุม ยกโต๊ะ ดึงโซฟา ห้องน้ำ ต้องขัดแบบนี้ ใช้โปรตักนี้ เรารู้สึกทำไมมันต้องขนาดนี้เลยหรอ สะอาดมาก โรคจิตหรือเปล่า จ้างคนทำก็เสร็จไม่ต้องมาพูดกันเสียงดังทะเลาะกัน ทำไมต้องมาควบคุมวิธีการทำความสะอาดให้ได้แบบมาตรฐานของตัวเองด้วย เริ่มอึดอัดนิดๆ แต่เรายังไม่ได้พูดอะไรมาก ไม่อยากทะเลาะ ฟังและเก็บข้อมูลก่อน เขาบอกว่าการใช้ไม้กวาดก็เหมือนกวาดฝุ่นอีกทีไปใส่ฝุ่นอีกที่สกปรกกว่าเดิม (มาถึงตอนนี้ จริงๆ มันก็ถูกของเขานะ) แต่ตอนนั้นอ้าวฉันเคยทำแบบนี้ สะดวกแบบนี้ พ่อแม่ฉันทำแบบนี้ คนไทยทำแบบนี้ นานๆ ใช้เครื่องดูดฝุ่นที และไม่ได้ทำเองด้วย มีแม่บ้านทำ นี่ดีแคไหน ฉันปรับตัวและเต็มใจที่จะทำโดยไม่ต้องจ้างแม่บ้านเราได้อธิบาย เขาก็ว่าเรา ไม่ต้องหาเหตุผลมาแก้ตัว คนไทยชอบแก้ตัว ทำแบบขอไปที แบบเขาผลลัพธ์สะอาด เขาบอกว่าคนไทยทำวิธีไม่สะอาดต้องทำแบบเขาสะอาด เขาบอกว่าเขาเติบโตมาทำทุกอย่างเองหมด ทำงาน ทำอาหาร งานบ้าน งานเรือน คนไทยเลี้ยงลูก เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ เราเริ่มโมโหนิดๆ เลยกบอกว่าฉันก็ทำดีที่สุดแล้วในวิธีของฉัน ทำไมเธอต้องว่าคนไทยด้วย วิธีชีวิตมันคนละแบบ เธออยู่ประเทศไทยต้องสำนึกบุญคุณประเทศไทย เขาบอกว่าเขาอยู่เขาก็จ่ายแพงนะไม่ได้ฟรีๆ แล้วเขาไม่ได้ตำหนิเขาพูดความจริง แล้วก็วกมาเรื่องความสะอาดต่อ จำไม่ได้หรอ ไปบ้านเพื่อนเธอเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยทั้งสองคน ขับรถเบนซ์มีคนใช้ แต่ข้างในบ้านรกของเต็มไปหมด บ้านเก่าเธอก็เหมือนกัน

แล้วสะอาดนะแต่ของเต็มไปหมดรกเหมือน
กันเลย เขาชอบบ้านโล่งๆ นึกในใจทำไม
มาว่าคนไทย มาว่าเพื่อนเรา และตำหนิ
แม้แต่ภรรยาตัวเอง น้อยใจแอบร้องไห้อยู่
เนืองๆ ในตอนปีแรกๆ ต่อมาเพื่อเลี่ยงการ
ทะเลาะกัน เขาก็แก้ปัญหาโดยบอกว่าการ
ทำความสะอาดใหญ่เขาทำเอง และเวลาเขา
ทำความสะอาดให้เราออกไปข้างนอกตาม
สบาย จะไปไหนก็ไปเขาจะทำเอง และเรา
ด้วยอารมณ์น้อยใจ ทำไม่ต้องไล่เรา จะไป
ไหนก็ไป และเคยจ้างคนมาทำความสะอาด
เขาบอกว่าเธอควบคุมเองนะ ถ้าไม่สะอาด
เขาจะว่าเรา เพราะมันเป็นความรับผิดชอบ
ของเราด้วย สุดท้ายผลลัพธ์มันไม่ถูกใจเขา
เขาบอกเห็นไหมมันไม่สะอาด ใต้โซฟาก็
สกปรก ผุ่นเต็มไปหมดทำให้เขาหงุดหงิด
ถ้าคุณภาพแบบนี้ไปทำงานที่ประเทศเขา
ถูกไล่ออกไปแล้ว บลาๆ เหล่านี้เป็นต้น
เรารู้ว่าเขาหยุดบ่นได้ไหม เรื่องเล็กๆ ทำให้
เป็นเรื่องเยอะ เอ้อเหนื่อยใจกว่าจะผ่านมา
ได้จนถึงทุกวันนี้

สามีของใครเป็นแบบนี้บ้าง พูด
ตรงเกิน บางครั้งเหมือนไม่ถนอมน้ำใจเรา
โคตรสะอาด เจ้าระเบียบ Swiss Quality
เรารู้ว่าเราสะอาดมีระเบียบแล้วนะ แต่เขา
ยิ่งกว่าเราหลายเท่า สุดท้ายเราก็ปรับตัวได้
ตอนนี้เธอเราอยู่สวีเดนใช้เครื่องดูดฝุ่นทุกวัน
ทำอาหารเก่งขึ้น งานบ้านงานเรือนทำแล้ว
มีความสุข ถือว่าได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย
กาย คิดบวก เรียนรู้ วิธีชีวิตคนตะวันตก
Swiss Quality แล้วนำมาปรับใช้ ปรับตัว
คนละครึ่งทาง คือ เคล็ดลับที่แม่การะเกด
ใช้ในชีวิตรู้ ก็จะสามารถอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข
ด้วยประการฉะนี้แล ตอนนี้อ้อสามีมาบอก
เราว่าตรงนี้ไม่สะอาดนะ เราจะสวนกลับที่
เล่นที่จริงว่า อยากสะอาดมากมาทำเองสิ
จะได้ถูกใจ คุณเธอได้แต่ทำตาปริบๆ และ
พูดว่า ฉันลื้อเล่น...ฉันขอโทษ... !! อ้ออิ

ฉบับนี้ขอจบแค่นี้ก่อน ขอให้ม
ความสุขทุกท่าน เทคแคร์ดูแลสุขภาพค่ะ
บ้ายบาย ทะเลาะเรื่องถัดไปไว้อีกวันใหม่
ฉบับหน้านะคะ

เคล็ดลับ ความสุข จากลุงขายลอตเตอรี่ เรื่องเล่าจากไทยแลนด์

โดย โยทะกา



ข้าพเจ้ารักการเดินทาง ไม่ว่าจะเดินทางไกลหรือ
เดินทางใกล้ เพราะการเดินทางมักจะมีเรื่องราวให้
พบพาน เรียนรู้ และตื่นเต้นอยู่เสมอ และแน่นอนว่าการ
วางแผนที่ดี จะทำให้เราเดินทางถึงจุดหมายปลายทาง
ได้อย่างสะดวกและปราศจากอุปสรรค แต่ในขณะ
เดียวกัน การที่เราไม่ได้วางแผนอะไรและไม่ได้คาดหวัง
อะไรเลย ก็อาจจะทำให้เราได้พบเจอกับเรื่องราวที่
ประทับใจ และประทับใจแน่นอน อยู่ในความทรงจำจนยาก
ที่จะลืมเลือน

การเดินทางคราวนี้ เริ่มต้นขึ้นอย่างที่เรียกว่าผิผผผ แม้ว่า
ข้าพเจ้าจะมีปลายทางที่ชัดเจน แต่ก็ไม่ได้มีรื้อนที่จะไปให้ถึงปลายทาง
เมื่อมีเวลาเหลือเฟือ ข้าพเจ้าจึงเลือกที่จะเดินทางแบบ “หวาน
เย็น” เพราะอยากจะเห็นและสัมผัสบรรยากาศที่แตกต่างออกไป

Be happy

เริ่มจากการเดินทางด้วยรถสองแถวประจำทาง เพื่อไปต่อรถตู้และไปต่อรถบัส พาหนะที่ออกเดินทางตั้งแต่เช้าตรู่ เต็มไปด้วยพ่อแม่พี่น้อง ที่ต้องเดินทางไปทำธุระปะปัง รวมไปถึงลูกหลานที่ต้องไปเรียนหนังสือในเมือง รถคันน้อยจึงจอดทุกที่ ที่มีคนโบกมือ หรือมีคนตะโกนเรียกให้จอด ไม่ต้องมีกริ่ง ไม่ต้องมีป้าย ผู้โดยสารคือ กระบอกเสียงของคนขับ แถมด้วยมีเก้าอี้เสริม ให้นั่งแทรกกลางระหว่างช่องว่างของเบาะ เมื่อคนข้างหลังจะลง คนข้างหน้าจะยกเก้าอี้หลบให้ แล้วค่อยวางเก้าอี้ลงนั่งใหม่ รถวิ่งประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ก็จะถึงปลายทาง รายการเก้าอี้หรรษา ก็จะดำเนินไปจนถึงปลายทางเช่นกัน ข้าพเจ้าขึ้นรถที่ต้นสาย และไปลงสุดสายปลายทาง จึงได้ชมความสนุกสนานตลอดเส้นทาง โดยไม่ได้หลับเผลอแน่นอน รู้สึกเหมือนได้ผจญภัยในโลกใบเล็ก

ตอนเดินทางถึงปลายทาง ข้าพเจ้าเดินลงรถแบบตื่นตันทื่นๆ เพราะเป็นสถานที่ ที่ไม่คุ้นเคย สถานีรถบัสไม่ได้ใหญ่โตอะไรนัก มีรถบัสโดยสารจอดอยู่หลายคัน สายตาเหลือบไปเห็น ป้ายโฆษณาขายตั๋วในเส้นทางที่ข้าพเจ้าจะเดินทางต่อไปยังปลายทางสุดท้าย จึงลากกระเป๋าเดินตรง ไปที่ช่องขายตั๋ว ที่มีพนักงานขายตั๋ว หน้าตาไม่ค่อยเป็นมิตรนัก เขาเหลือบตามองข้าพเจ้า แต่ไม่ได้ถามอะไร ข้าพเจ้าจึงเป็นฝ่ายถาม จนได้ตัวมาถืออยู่ในมือ

ยังมีเวลาเหลืออีกครึ่งชั่วโมง ก่อนรถจะออกจากสถานี จึงเดินไปหาที่นั่งพักในอาคาร ซึ่งยังมีที่ว่างอยู่ประปราย ข้าพเจ้านั่งลงยังไม่ถึงห้านาที ม้ายาวที่อยู่ฝั่งตรงข้ามก็เริ่มมีคนมาจับจองจนเต็ม รวมทั้งลุงคนขายลอตเตอรี่ ที่พอนั่งลงก็กางแผงลอตเตอรี่ ที่สะพายมาบนไหล่ ออกแล้ววางบนที่นั่ง และถอดหมวกมาพัดไป-มา เรียกลมเย็น ข้าพเจ้าเหลือบตาไปมองลุง เหงื่อพรารวนใบหน้า ท่าทางลุงจะเดินฝ่าแดดมาไกล สายตาข้าพเจ้าเหลือบแลไปยังแผงลอตเตอรี่ ลอตเตอรี่บนแผงไล่ระดับอย่างเป็นระเบียบเต็มแผง ดูเหมือนว่า ลุงจะยังไม่ได้ขายลอตเตอรี่เลยสักใบ ลุงคงรู้สึกได้ว่ามีคนมอง เลยมองกลับมายังข้าพเจ้าด้วยสายตา กระตือรือร้น และบทสนทนาก็เริ่มขึ้น

ลุง: “ซื้อลอตเตอรี่สักใบไหมหนุ?”

ข้าพเจ้าส่ายหัว “ไม่เอาหรอกค่ะลุง หนูไม่เคยมีดวงเรื่องนี้”

ลุง: “ก็ลองดูบ้าง คนเราต้องมีความหวัง คนไทยเรามีความหวังเดือนละสองครั้งนะ”

ข้าพเจ้ายิ้ม ตามองไปที่แผงแล้วจะถามไม่ได้ “ลุงยังไม่ได้ขายเลยสักใบหรือ? ยังเต็มแผงอยู่เลย”

ลุง: “ลุงเพิ่งไปรับมาจากนายหน้าเมื่อตะกี้แหละ ยังไม่ได้ขายเลยสักใบ”

“ตรงนี้ที่ขายประจำของลุงหรือคะ?”

ลุง: “ก็ขายตรงนี้นี่บ้าง ตรงนั้นบ้าง ตรงโน้นบ้าง และก็เดินรอบตลาดแถว ๆ นี้แหละหนุ”

“ขายหมดทุกงวดไหมคะลุง?”

ลุง: “ก็แล้วแต่วอดนะ บางทีก็หมด บางทีก็ไม่หมด บางทีเหลือเยอะ บางทีเหลือน้อย แต่ก็ไม่ขาดทุนหรอก”

“แล้วลุงเคยถูกลอตเตอรี่เองบ้างไหมคะ?”

ลุงหัวเราะก่อนตอบ “ตั้งแต่ขายมายังไม่เคยเจียดเลยสักงวด” พูดจบก็หัวเราะอีก ขณะที่คุยสายตาสองลุงก็จับจ้องสังเกตสังกา ข้าพเจ้าอย่างละเอียด แล้วก็ป็นฝ่ายตั้งคำถามบ้าง

ลุง: “หนูไม่ใช่คนแถวนี้แน่ๆ จะเดินทางไปไหนหรือ?”

“หนูกำลังจะไปเยี่ยมเพื่อนที่...” ฉันเอ่ยชื่อจังหวัดปลายทาง

ลุง: “อ้อ ไปรถเหลืงนี้หรือเปล่า เดี่ยวรถก็มาแล้วละ” ลุงหยุดพูดไปสักพักแล้วจู่ ๆ ก็เอ่ยปาก

ลุง: “อากาศร้อน ลุงหิวน้ำ หนูเลี้ยงน้ำลุงสักขวดได้ไหม?”

ฉันจึงไปสักพักก่อนตอบ “ได้ซิลุง น้ำอะไรขวดละเท่าไร?”

“ขวดละยี่สิบบาท” ลุงตอบ

ข้าพเจ้าเปิดกระเป๋าคอมพิวเตอร์ ไม่มีธนบัตรยี่สิบเลยสักใบ “อ้อ หนูไม่มีแบงก์ยี่สิบเลยลุง ทำไงดี?”

ลุง: “จิ้นให้แบงก์อะไรลุงก็ได้” ลุงหัวเราะร่วน

“ไม่ได้หรอก หนูไม่ใช่พนักงานเมืองจะได้ให้เงินแลกเสียง” ข้าพเจ้าหัวเราะ ลุงก็หัวเราะตามเสียงดังลั่น แล้วข้าพเจ้าก็นึกได้ว่ามีเหรียญหลายเหรียญในกระเป๋าสีเศษเหรียญ จึงหยิบออกมานับส่งให้ลุง “หนูมีแต่เหรียญ ซื้อมันได้เหมือนกันนะลุง”

ลุง: “ได้ๆ” ลุงยกมือไหว้ ทำเอาข้าพเจ้ารับไหว้แทบไม่ทัน แถมด้วยคำอวยพรยาวเหยียด และลุกขึ้นยืน

ก่อนจะเดินออกไป ลุงพูดกับ

ข้าพเจ้าว่า “Thank you, I’m a Teacher”

ข้าพเจ้าสะดุ้ง ลุงพูดภาษาอังกฤษเฉยเลย ลุงเดินไปโดยที่ วางแผงลอตเตอรี่ไว้ที่เดิม แถมยังเปิดอ้าไว้ด้วย สักพักลุงก็เดินถือขวดน้ำสีที่เป็นขวดแก้ว กลับมานั่งที่เดิม และ

ดูหน้าสีจากขวดอย่างกระหาย

ลุง: “ลุงเคยเป็นครู แต่เกษียณหลายปีแล้ว ทดลองทำสวนก็ไปไม่รอด อาทาศมันร้อนต้นไม้ตายหมด เลยมาลงทุนขายลอตเตอรี่ ลูกชายลุงเขาช่วยลงทุนให้ครั้งหนึ่ง”

“แล้วสนุกไหมล่ะคะลุง?”

ลุง: “สนุกซิ ลุงได้เจอคนเยอะแยะ มีทั้งขาประจำ ขาจร เคยมีคนมานั่งคุยกับลุง ครึ่งวัน แล้วเขมาลอตเตอรี่ลุงไปครึ่งแผง ได้รับรู้เรื่องราวคนอื่นเยอะแยะ คนซื้อแบบไม่จ่ายเงินก็มีนะ เขาหวังว่าจะถูกละแล้วค่อยจ่าย”

“อ้าว..แล้วลุงก็ขายให้เขาด้วยหรือคะ?”

ลุง: “ก็รู้จักกัน มีเงินเขาก็มาจ่ายเอง และ เขาซื้อทุกงวด มีความหวังสูงทุกงวด เดือนละสองงวด เงินแทบไม่เหลือ แต่ทำใจได้ เขาอยู่ได้ด้วย ความหวัง ลุงก็เป็นเหมือนผู้ให้ความหวัง”

ขณะนั้นมีคนเดินมาจ้องดูตลอดตัว
ในแผง และถามหาเลขที่ต้องการ ลุงหยิบให้
สี่ใบ และทอนเงินให้ผู้ซื้อไปหนึ่งร้อยบาท ก่อน
จะหันมาคุยต่อ เราคุยกันหลายเรื่องราว
ลุงเปรยว่า
“คุยกับหนูสนุกดี ไม่เคยมีใครเขามา
ถามลุงเหมือนหนูถามหรือ หนูฉลาด
ถามมากเลย”

“หนูก็ยังไม่เคยคุยกับคนขายลอตเตอรี่เลย
คุยกับลุงสนุกดีค่ะ”

รถคันสี่เหลืองเข้ามาจอดในช่อง
ลุงบอกว่าคันนี้แหละที่ข้าพเจ้าต้องเดินทางไป
ด้วย ข้าพเจ้าหยิบกระเป๋ามาสะพายไหล่
ยกมือไหว้ลุง แกอวยพรให้ข้าพเจ้าเดินทาง
ปลอดภัย และกลับมาแวะที่จังหวัดนี้อีก
ข้าพเจ้าลากกระเป๋ามาให้พนักงานเก็บได้ต้อง
รถ แล้วเดินขึ้นไปหาที่นั่ง บนรถคนไม่เคยจะ
ยังมีที่ว่างเกินครึ่งคัน แอร์บนรถเย็นฉ่ำ จนรู้สึก
ขนลุก พอรถเคลื่อนที่ออกจากสถานีพนักงาน
ก็เดินมาตรวจตั๋ว ข้าพเจ้าล้วงมือเข้าไปใน
กระเป๋ากางเกงหยิบตั๋วออกมา แต่กลายเป็นว่า
ไม่ใช่ตั๋วโดยสาร แต่เป็นลอตเตอรี่สามใบ บอก
ลุงเป็นมันเหมาะว่าไม่ซื้อลอตเตอรี่หรือ
แต่ไปหลงคารมตอนไหน ซ้อมมาตั้งสามใบ ถ้า
เกิดจับพลัดจับผลูถูกรางวัลที่หนึ่งขึ้นมา มีต้อง
นั่งรถมาตามหาลุงทั้งจังหวัดหรือนี่ “ฉันซื้อ
เพราะอยากถูกหวย หรือเพราะอยากช่วย
อุดหนุนลุงละนี่” คิดแล้วก็ข้าตัวเอง จนอดจะ
ยิ้มออกมาคนเดียวไม่ได้

อาชีพขายลอตเตอรี่ของลุง ขาย
ความหวังให้คน น่าจะมีทั้งคนผิดหวัง และคน
สมหวัง แต่เป้าหมายของลุงคงไม่ใช่การขาย
ของ แต่เป็นการได้พบปะผู้คนในสถานี่รถ บขส.
บางที ลุงคงมีเรื่องราวไปเขียนเล่ามากมาย
เหมือนที่ข้าพเจ้ากำลังเขียนถึงลุงอยู่นี้ กระมัง
คำพูดของลุงสะดุดหู สะดุดใจ

“ชีวิตเดินทางมายาวนาน ความ
สำเร็จไม่ได้วัดที่ คุณมีอะไรมากมายแค่ไหน
มันอยู่ที่ว่าคุณใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขใน
ทุกๆ วัน ขายลอตเตอรี่นี้ มีความสุขทุกวัน
นะ วันนี้มีความสุขเยอะเลย”



โดย มดเอ็กซ์

เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาผมไปเยี่ยมบ้าน
เพื่อนชื่ออู๋มที่อิตาลี ได้กินมัฟฟินบลูเบอร์รี่โฮมเมดฝีมือ
ของอู๋มเป็นอาหารเช้า เป็นมัฟฟินที่นุ่มนวลและอร่อย
มาก เนื้อสัมผัสก็ๆ เค้กก็ไม่แข็ง ขนมนึ่งก็ไม่ใช่ แฉม
ด้านบนกรอบและหวานอีกต่างหาก อู๋มยิ้มรับคำชมและ
บอกว่า “อู๋มมีเคล็ดลับ” ว่าแล้วเธอก็เดินไปหยิบสมุด
ตำราอาหารที่เธอจดสูตรต่างๆ นานาไว้หน้าบีก เปิดไป
หน้ากลางๆ แล้วก็ถ่ายรูปส่งเข้ามือถือ มาให้มดซึ่งขอ
สมุดเล่มนั้นมานั่งเปิดดูคร่าวๆ

การจะหา “เคล็ดลับ” ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาศัยประสบการณ์
และทักษะต่อเรื่องนั้นๆ ซึ่งหมายถึง การฝึกฝน ทำซ้ำ และวิเคราะห์
ไตร่ตรอง สำหรับมด “เคล็ดลับ” แบบผิวดินเราฟัง เราอ่าน เราดู
เอาจากคนอื่นได้ เช่น แอบเห็นว่าใครบางคน ใส่เต้าเจี้ยวลงไปในผัด
กระเพรา ทำให้รสชาติมันแปลกล้ำและกลมกล่อมขึ้น เราก็ดองนำมา
ใช้ได้บ้าง หรือเห็นบางคนโรยเปลือกไข่ ไว้ใต้ต้นกุหลาบ แล้วทำให้
ออกดอกงามตา ไร้แมลงและหอยทากรบกวน แบบนี้เรียกว่า “เคล็ด
ลับ” ที่เราหยิบฉวยมาใช้งานได้ง่ายๆ

แต่หลายเรื่องในชีวิตเรา ไม่สามารถแค่ฟัง “เคล็ดลับ” ของ
ใครบางคน แล้วคิดว่าเราจะนำมาใช้ได้เหมาะสมกับเราทันที บางครั้ง
ใช้แล้ว ได้ผลตรงข้ามเลยก็มี โลกปัจจุบันหมุนเร็วกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ทำให้ใจเราร้อนรนและไม่สามารถอดทนรอ การผลิบานของดอกไม้
หรือการสุกงอมของผลหมากรากไม้ กับแค่การโหลดอะไล่สก็อย่างใน
คอมพิวเตอร์ หรือในโทรศัพท์มือถือ ข้าไปเพียงสิบวินาที เรารู้สึก
กระวนกระวายใจ จนเผลอบ่นว่าทำไมมันนานเสียจริง โลกแบบนี้ฝึก
ให้เรารอคอยไม่เป็น และอยากเห็นอะไรก็ตามส่งผลอย่างรวดเร็ว
ดังนั้นการถามหา “เคล็ดลับ” จึงเป็นเรื่องที่ดูเหมือนว่าจะเป็น “ทาง
ลัด” เพราะเข้าใจไปเองว่าการได้รู้ “เคล็ดลับ” แปลว่ากระโดดข้าม
บางอย่างไปได้เลย

“เคล็ดลับความสำเร็จ” “เคล็ดลับชีวิตมีสุข”
“เคล็ดลับของการลดความอ้วน” “เคล็ดลับของการมี
วินัย” ฯ เหล่านี้ไม่ใช่ทางลัด ความสำเร็จ หรือความสุขใด

ที่เกิดขึ้นได้จากการรู้สูตร เพื่อโกงบางอย่างแล้ว
สำเร็จได้เร็วหรือง่ายกว่าปกติ อาจจะมีบางคนบอก
ว่า การรู้ “เคล็ดลับ” ไม่ได้หมายความว่าฉลาด
ขึ้นตอน แต่หมายถึงเราข้ามเส้นทางที่ไม่จำเป็น
เส้นทางที่อาจจะนำพาให้เราเสียเวลา หรือเสียเงิน
เสียทองไปต่างหาก

สำหรับผมคิดว่า การปล่อยให้ตัวเองหลุด
เข้าไปในเส้นทางที่เสียเวลา เส้นทางที่ไม่จำเป็น
เส้นทางที่ผิดพลาด ก็คือการเรียนรู้รู้อย่างหนึ่ง จะเป็น
ไปได้อย่างไร ที่เราจะไปถึงความสำเร็จโดยไม่เคย
ล้มเหลว จะไปถึงความสุขโดยไม่เคยทุกข์ จะมีวินัย
โดยไม่รู้จักความขี้เกียจ การคิดว่าจะใช้ “เคล็ด
ลับ” เพื่อไปถึงเป้าหมายโดยเร็ว นั่นคือ กับดัก
ความคิด

สำหรับผมในโลกนี้ไม่มีเคล็ดลับที่เป็นกลาง
ไม่มีเคล็ดลับที่เหมาะสมสำหรับทุกๆ คน แต่ทุกคน
สามารถสร้างเคล็ดลับที่ใช้กับตัวเองได้ มันก็ไม่ต่าง
อะไรกับสูตรมัดฟีนบลูเบอร์รี่ของอุม്മเพื่อนมดที่อยู่
อิตาลี มดเชื่อว่าเธอทดลองปรับสูตรอยู่เป็นสิบๆ ครั้ง
กว่าจะได้มัดฟีนที่มดบอกว่าอร่อยที่สุดเท่าที่เคยกิน
มา ซึ่งเมื่อได้มาแล้วเธอก็จดลงไปสมุดบันทึกของเธอ
แล้วใช้มันทุกครั้งในการอบมัดฟีน เพราะเธอทำ
ตามนั้น แล้วผลออกมาอร่อยเลิศทุกครั้งไป อาจจะมี
ความท้าทายใหม่เกิดขึ้นในอนาคตถ้าแป้งที่เธอใช้
เลิกผลิตไป หรือหาซื้อไม่ได้ในละแวกบ้านเธอแล้ว
เธอก็จำต้องปรับสูตรปรับกันใหม่อีกครั้ง

มดเองกลับมาที่สวีตเซอร์แลนด์ เปิดสูตรที่
เธอให้มาลองทำทุกอย่างตามแบบไม่พลาด ผลก็ยัง
ออกมาไม่เหมือนกับมัดฟีนที่กินที่บ้านอุม്മ อาจจะ
เพราะแป้งคนละยี่ห้อ บลูเบอร์รี่ที่คนละสายพันธุ์
จังหวะการคนส่วนผสมที่หนักเบาไม่เท่ากัน ผงฟู
คนละชนิด หรือแม้กระทั่งเตาอบที่ความร้อน ก็เสถียร
ไม่เท่ากันในแต่ละยี่ห้อ เป็นหน้าที่ของมดเองที่ต้อง
เอาสูตรอันเป็นเคล็ดลับของอุม്മมาปรับให้มันเหมาะ
สม กับวัตถุดิบและอุปกรณ์ ในมือมด

เปรียบได้กับทุกเรื่องราวในชีวิตของเราที่
ต้องทดลอง ต้องปรับ ต้องเรียนรู้กับเหตุปัจจัย
แวดล้อมมากมายที่ไม่มีทางเหมือนกันในแต่ละคน
ไม่มีเคล็ดลับความสำเร็จของใครจะใช้กับใครได้หนึ่ง
ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราอาจจะชะงักงันสูตรที่เพื่อนจดไว้
แล้วท่องจำได้ขึ้นใจ แต่เราไม่มีทางรู้เลยว่าสูตรนั้น
จะพาให้เราไปยังเป้าหมายเดียวกันกับเพื่อน
ทุกอย่างเราจำต้องลงมือทดลองทำ วัตถุดิบ และ
เรียนรู้ด้วยตนเอง...นะค่ะ

เคล็ด ไม่ลับ ในดงฝรั่ง

โดย เมียฝรั่งนอกกรอบ

พิมพ์เขียวชีวิต



เป็นคนไทยในดงฝรั่ง อีฉันเริ่มต้นที่
ตรงไหน? พิมพ์เขียวชีวิตของอีฉันในดงฝรั่ง
ถูกออกแบบจัดวางเป็นระบบปฏิบัติตามขั้น
ตอน ดังนี้

1. เริ่มต้นที่ภาษาเยอรมัน มาถึงสวีตเซอร์แลนด์วันที่ 2
อีฉันลงเรียนคอร์สภาษาเยอรมัน (Deutsch Inten-
sivkurs) เรียน 5 วันต่อสัปดาห์ เรียนอยู่ 2 ปี ชีวิต
ในดงฝรั่ง 2 ปีแรก เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับหนังสือ
ภาษาเยอรมัน เริ่มพูดได้ อ่านออก เขียนได้ สอบใบ
เซอร์ทิงภาษา (Zertifikat) ใบแรกได้ และนำไป
ใช้สมัครงาน อีฉันไม่ได้ให้ความสำคัญกับงานหรือ
เงินเป็นอันดับแรก แต่อีฉันให้ความสำคัญกับภาษา
เพราะภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่ใช้หางานและใช้
หาเงิน ภาษาเป็นใบเบิกทาง เป็นสะพานทอดนำพา
ชีวิตอีฉันไปอยู่ในดงฝรั่งแบบแท้จริง
2. เข้าไปอยู่ในวงโคจรของฝรั่ง อีฉันมีเพื่อนคนไทยใน
สวีตเซอร์แลนด์ นับได้ไม่ครบ 10 นิ้วมือ คนไทยใน
สวีตเซอร์แลนด์ ได้เจอตัวเป็นๆ ของอีฉันน้อยมาก
เพราะชีวิตอีฉันโคจรอยู่ในดงฝรั่ง มีทักษะทางด้าน
ภาษาเป็นใบเบิกทาง ใช้เวลา...งานได้เขา วิชาได้
เรา เป็นยาเสน่ห์ อีฉันเริ่มทำงานครั้งแรกกับบริษัท
ของฝรั่งวันละประมาณ 3 ชั่วโมง จุดประสงค์คือ ฝึก
ภาษา ฝึกวิชาชีพชีวิตในดงฝรั่ง และเพื่อให้มีเวลาไปเรียน
เพิ่มเติม เพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทักษะ
ทางภาษาจะพัฒนาได้เพิ่มขึ้น เมื่อเราได้มีโอกาส
ใช้กับเจ้าของภาษา ผ่านการสนทนาพูดคุย พูดถูก
พูดผิด แกรมม่าไม่ถูกต้อง โปรดอย่าได้วอรี่ภาษามีไว้



สื่อสาร ภาษากายใช้เสริมทัพ ใช้มือเท้าประกอบคำอธิบาย จบตรงเข้าใจตรงกัน 5555 ทำงานหาเงินในดงฝรั่งได้แบบสุจริตชน ถูกกฎหมาย คือประสบความสำเร็จในขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนนี้ อัดเงินปีนัดเดียวได้นก 4 ตัว

- ได้ฝึกวิชาชีวิตในดงฝรั่ง
- ได้พัฒนาภาษา
- ได้ใบปริญญชีวิตในดงฝรั่ง

(Arbeitszeugnis)

- ได้เงิน เก็บไว้เป็นเงินทุนเริ่มต้น เพื่อนำไปเป็นเงินทุน สร้างบริษัทในอนาคต เดินตามความฝันในวัยเยาว์

3. พัฒนาตัวเอง เป็นนิสัย เป็นสันดาน เมื่อทำงานใช้ชีวิตอยู่กับมนุษย์ ที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม หลากหลายนิสัยและสันดาน ประสบการณ์จะบอกเรา เราเก่งตรงไหน ด้อยตรงไหน ชั่วเพราะอะไร คำนินทา ต้องนำมาพิจารณา นำมาสำรวจตัวตน ต้องขอบคุณที่มีคนอิจฉา บุคคลเหล่านั้นชี้ช่องทางให้เราพัฒนาดน เพราะคนที่นินทาคนอื่นส่วนใหญ่แล้วมีอคติ มีความอิจฉา หรือแค่ไม่ถูกชะตา (หมั่นไส้) จริตไม่ตรงกัน วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้จิตใจของคนนินทาสบายใจขึ้น คือ เขาต้องหาจุดด้อย ข้อด้อย ข้อเสียของคนที่เขา นินทา สิ่งนั้นบางครั้งคนถูกนินทา มองไม่เห็น หรือไม่ได้ให้ความสำคัญ ถ้าคำนินทานั้นจริง เราต้องแก้ไขพัฒนาดน ถ้าไม่จริงให้อภัย เวลาจะพิสูจน์ความจริงเอง (ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน) หัวเราะที่หลังดีกว่า สำรวจตัวเอง สม่าเสมอ เก่งตรงไหน... รักษาไว้ ด้อย ชั่วตรงไหน ปรับปรุงแก้ไขพัฒนา ภาษาไม่เก่ง ลงคอร์สเรียนเพิ่ม ไปให้สุดทาง คอมพิวเตอร์ไม่เก่ง เรียนเพิ่ม ใจร้อน ใจใหญ่ ใจนักเลง หลีกห่างจากวงจรของคนพาล และอยู่ให้ห่างสถานที่ ที่ทำให้สันดานเราต่ำลง เลือคบคน ศิลและกรรมเสมอกัน รักการแบ่งปัน...ต้องเลือกช่วยเหลือตามเนื้อผ้า อย่าให้ราคาใคร เกินคุณค่าในตัวตนที่เรามี ทุกอย่างในชีวิตต้องฝึกฝนพัฒนา ทำให้เป็นนิสัยยาวนานเกิน 7 ปี นิสัยจะเปลี่ยนเป็นสันดานที่ทนทาน จุดสิ้นสุดของความพยายามอดั้นใช้เวลา 7 ปี ไม่ว่าจะเป็นความพยายามประเภทไหนๆ ทักษะความสามารถ หน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อน แฟน เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ ถ้าพยายามทำดีที่สุดแล้วประมาณ 7 ปี ไม่พัฒนาไปในทิศทางที่เจริญ ไม่เติบโต ...อดั้นขอหยุด!!! (ยกเว้นความสัมพันธ์ทางสายเลือด) อดั้นพยายามเรียนภาษาเยอรมันเกิน 7 ปี (กรณีนี้ยกไว้เป็นกรณีพิเศษ) ภาษาเป็นเครื่องมือ เป็นใบเบิกทางในดงฝรั่ง ที่สำคัญที่สุด อดั้นต้องทำให้ดีที่สุด... หยุดตรงสุดทาง C2 ขยันฝึกที่ 10 ปี ก็ไม่รวย (วลีคุ้นๆ)

การกระทำที่ทำซ้ำๆ เกิน 21 วัน จะกลายมาเป็นนิสัย นิสัยที่อยู่ในชีวิตเกิน 7 ปี จะกลายมาเป็นสันดาน ร่างกายคนเราจะเปลี่ยนเซลล์ทุกประเภทจนครบหมดสิ้นในทุกๆ 7 ปี สันดานจึงมีอายุยาวกว่า 7 ปี หลัง 7 ปีเพียงหัก เพราะเห็นสันดานที่แท้จริง บางครั้งสันดานไม่ได้เกิดจากนิสัย DNA ทำให้สันดานดีชั่วบางประเภท ถูกถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ การลงโทษประหารชีวิตในสมัยโบราณ ประหารชีวิต 7 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เหลือเผ่าพันธุ์ที่สามารถถ่ายทอด DNA ได้อีกต่อไป DNA เปลี่ยน

ไม่ได้...แต่เราสามารถเปลี่ยนดีชั่วของตัวเองได้ ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว ฟันงที่มี DNA ชุดเดียวกัน แต่วิถีชีวิตดีชั่ว ต่างกันสุดชั่ว เพราะอยู่ที่ตัวทำ!!! สันดานดีชั่ว ไม่ได้ก่อตัวขึ้นมาภายใน 1 วัน ค่อยๆ สะสมเพิ่มพูนโดยใช้ระยะเวลาชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน ชีวิตมีขึ้นมีลง ตั้งตนอยู่บนความไม่ประมาท มีสติในทุกจังหวะชีวิต พัฒนาตัว พัฒนาดน อัปเดตชีวิต ให้อยู่ในเวอร์ชันที่ดีที่สุด

- เรียนรู้จากความผิดพลาดของคนอื่น...ทำให้เราฉลาด
- เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง...ทำให้ชีวิตพัฒนา

4. รู้จักจิตตน เรียนรู้จิตคนในดงฝรั่ง ถ้าเรามีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ผิด แก้ไข จัญไรตัดทิ้ง สันดานดีๆ มีโอกาสได้แตกกิ่ง ผลิบาเจริญเติบโต เป็นร่มเงาให้กับชีวิต อดั้นไม่มีพรสวรรค์ทางด้านภาษา แต่พยายามเรียนภาษาเยอรมันจนระดับ C2 สอบวัดระดับภาษาแต่ละครั้งเครียดจนป่วย โดนคนไทยบางคนและเพื่อนร่วมงานชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ บูลลี่ นินทา เรื่องสำเนียงภาษาของอดั้น พูดสำเนียงภาษาเยอรมันไม่ชัดแบบเจ้าของภาษา ทำให้จิตตกเครียดป่วยไปหลายหน ชาวสวิสแท้ๆ ทุกคนที่อดั้นพบเจอ กลับบอกว่า ภาษาเยอรมันเธอดี จิตแพทย์และนักจิตวิทยาต้องช่วยยืนยันให้มั่นใจ ภาษาเยอรมันของอดั้นดีพอแล้ว...อย่าได้แคร์ อาจารย์ที่สอนภาษาเยอรมัน ระดับ C2 บอกอดั้นว่า...เธอควรภูมิใจ เพราะเธออยู่ในระดับอีลิท (Elite) ของกลุ่มคนที่เรียนภาษาเยอรมัน ทดลองเป็นล่ามเป็นนักแปล ค้นพบว่าไม่ถูกจริต ทำอาชีพนี้ไปนานจะไม่เจริญก้าวหน้า



DNA และพรสวรรค์ที่ฉันมีมา คือ การเงิน มีความสุขอยู่กับการอ่านประวัติศาสตร์ ติดตามเหตุการณ์เรื่องราวของมนุษย์โลก เพื่อใช้วิเคราะห์ตลาดทุน ขอบนั้งนับเงินนั่งจิ้มหุ้น ขอบอยุ่กับตัวเลขกำไร ขาดทุน สนุกสุขใจเออ...

จากประสบการณ์ใช้ชีวิต อยู่ในวงโคจรของฝรั่งสวีสอย่างใกล้ชิด แบบน้ำไม่เต็มแก้ว

จิตสันดานของฝรั่งสวีสส่วนใหญ่ มีดังนี้

- ชี้อัตย์ เกรงกลัวต่อบาป
- เคารพกฎหมาย เพราะกฎหมายศักดิ์สิทธิ์
- และเชื่อว่าพระเจ้ามองเห็น ทุกการกระทำของเรา
- ตรงต่อเวลา ตรงเวลาเหมือนนาฬิกาสวีส อินซ์โซคดี เจอเจ้านายสวีส เกือบทุกคน เป็นมนุษย์เกินเวลา (มาก่อน กลับหลังลูกน้อง) ข้าน้อยขอคารวะ จริตรวดตรงกันเจ้าค่ะ
- ทำงานเป็นทีม ผลงานดีชมทั้งทีม ผลงานไม่ดีโดนตำหนิทั้งทีม ไม่เปิดโอกาสให้เลยแย้งเลยขา มีปัญหาหาวิธีแก้แบบตรงไปตรงมา ต้องช่วยกันปรับปรุงแก้ไขให้ทีมมีคุณภาพ ไม่อวยยศใครให้เด่นเวอร์เกินความสามารถ ไม่ชมใครให้จมแบบไม่ได้พูดได้เกิด ให้โอกาสปรับปรุงแก้ไข ผลงานเป็นของทุกคนในทีม ตำแหน่งมีไว้เพื่อบอกหน้าที่ ชอบเขตความรับผิดชอบ ไม่ต้องแสดงเด่นไปตามหัวโขน ถูกจริตอินซ์
- ทักษะการเงินส่วนบุคคล ฝรั่งสวีสส่วนใหญ่มีทักษะ ในเรื่องการเงินส่วนบุคคลสูง กิน อยู่ ใช้ จ่าย ต่ำกว่าฐานะชีวิตจึงไม่ติดกับดักหนี้ มีอิสรภาพทางการเงิน หยุุดเที่ยวอีกแล้วไวยยย...
- ไม่ให้ความสำคัญกับหัวโขน เป็นเพื่อนหรือคบกันเพราะถูกจริต ไม่นิยมใช้ฐานะทางสังคม มาเป็นตัว ชีวัดคุณค่าในตัวบุคคล

วิถีของอินซ์ในดงฝรั่งเดินทางมาเกือบ 25 ปี ประสบความสำเร็จ ดังที่ตนได้ลิขิตไว้ เคล็ดไม่ลับความสำเร็จ

- เริ่มต้นที่ภาษา
- ไม่หยุดพัฒนาความเป็นคน
- เลือกใช้ชีวิตให้ถูกจริตตน
- อยู่ในวงโคจรของมนุษย์ที่ส่งเสริม สนับสนุนให้อินซ์มี... จริตงาม สันดานดีค่ะ...

เคล็ดลับ ของ ชำ กับ ปรัชญาชีวิต

โดย คนปรุงชา

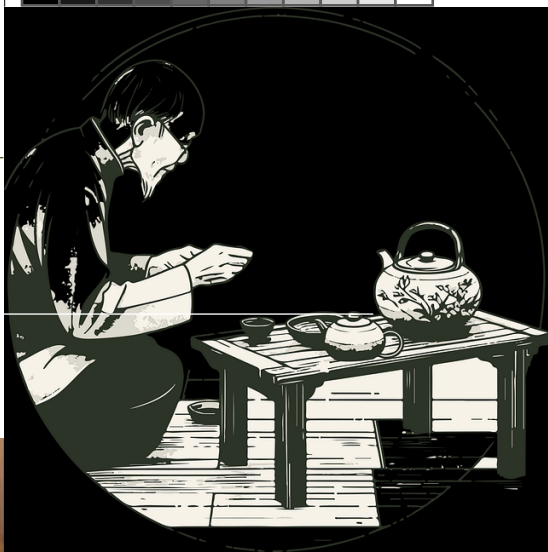


หลายต่อหลายครั้งที่ผู้เขียนจัดคอร์สพิธีชงชาขึ้นมา ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากผู้ที่มาเรียน นอกจากจะเรียนรู้เรื่องของชาแล้ว ผู้เขียนยังสอดแทรกปรัชญาชีวิตเข้าไปในบทเรียนด้วย เพราะตระหนักรู้ว่า โลกวันนี้อยู่ยากมากขึ้น บางคนอาจเหนื่อยหน่ายกับชีวิตที่เร่งรีบของสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน บางคนได้รับความกดดันจากการทำงาน ทำให้รู้สึกเครียด หมดไฟ หมดใจกับการทำสิ่งใหม่ ผลที่ตามมาคือ หลายคนไม่มีความสุขในชีวิต

การแสวงหาความสุขอาจจะเป็นสิ่งอื่นก็ได้เช่น การล้างจาน การวิ่ง การฝึกโยคะ แต่ผู้เขียนอยากจะถ่ายทอดเรื่องราวผ่าน การชงชาเพราะคิดเสมอว่า การชงชา เป็นวิธีการเรียนรู้แบบหนึ่งของมนุษย์ เพื่ออยู่กับปัจจุบัน บางคนอาจจะเห็นว่า การชงชาสักแก้ว ทำไมถึงยุ่งยากมากขึ้นตอนไหนจะต้องเลือกชาที่ดี ซึ่งมีหลายชนิด จนเลือกไม่ถูก ได้ขามาแล้ว ก็ต้องดูอีกว่า ใช้น้ำแบบใดจึงจะเหมาะสม ไหนจะอุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสมกับชนิดของชานั้นๆ แล้วยังต้องดูว่า แชงชาไว้ก้นาที่ขั้นตอนเหล่านี้ ทำให้หลายๆ คน ขาดความอดทนและเลิกดื่มชา โดยหารู้ไม่ว่า ขั้นตอนต่างๆของการชงชา ล้วนมีเหตุผลซ่อนอยู่

การชงชาเป็นเรื่องที่ไม่รีบร้อน ใช้เวลาในการเข้าถึง เพื่อให้ผ่อนคลายและหาความสุขจากรายละเอียดเล็กๆ เช่น การฟังเสียงน้ำในกาต้มน้ำ ระหว่างเสียงน้ำเย็น





กับเสียงของน้ำที่กำลังจะเดือดนั้นต่างกัน การฟังเสียงน้ำที่รินลงถ้วยชา เหล่านี้คือการอยู่ตรงนี้และตอนนี้ ใจต้องจดจ่อกับปัจจุบัน ทั้งหมดนี้ก็เช่นเดียวกับชีวิต ชีวิตคนเราต้องผ่านร้อนผ่านหนาวมาระดับหนึ่ง จนเริ่มเข้าใจว่า ความสุขนั้นอยู่ที่ไหน คำตอบคือ อยู่ที่ใจเรา ที่มองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา เดียวมันก็ผ่านไป จงปล่อยวางและไหลไปตามจังหวะชีวิต ทำให้ผู้เขียนนึกถึงนิทานเซนเรื่องหนึ่งที่ชอบมาก คือ ชีวิตกับใบชา เรื่องมีอยู่ว่า มีชายคนหนึ่งพบกับความผิดหวังในชีวิต เดินทางมาที่วัดพบกับพระอาจารย์ แล้วระบายความทุกข์ใจให้พระอาจารย์ฟังว่า “**เด็กเช่นคนอย่างข้าพเจ้า ซึ่งผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า มีชีวิตเพียงอยู่ไปวันๆ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย**” พระอาจารย์นั่งฟัง ชายหนุ่มคนนั้นรำพึงรำพันและทอดถอนใจอย่างสงบและสำรวม ไม่ได้พูดอะไร ได้แต่สั่งพระผู้ช่วยว่า “**ประสก ท่านนี้เดินทางมาไกล ไปหาน้ำอุ่นมาสักกาสิ**” เมื่อพระผู้ช่วยยกกา น้ำอุ่นมาให้ พระอาจารย์จึงหยิบใบชามาสักใบในถ้วยชา แล้วรินน้ำอุ่นลงไป ในถ้วยชา พลางยื่นถ้วยชาให้กับชายหนุ่มแล้วพูดว่า “**ประสก เชิญดื่มชาก่อน**” ชายหนุ่มก้มหน้าลงมองถ้วยชา เห็นไอความร้อนลอยอ้อยอิ่งออกมาเล็กน้อย มีใบชาลอยขึ้นมาอยู่หนึ่งๆ ชายหนุ่มถามขึ้นอย่างไม่เข้าใจว่า “**ทำไมวัดนี้ถึงใช้น้ำอุ่นชงชา**” พระอาจารย์ไม่พูดอะไร เพียงแต่แสดงท่าทีว่า “**ดื่มชาก่อนเถอะ**” ชายหนุ่มจึงจำใจยกชาขึ้นมากลืนไปสองสามครั้ง พระอาจารย์ถามว่า “**ชานี้คงหอมลิ้นนะ**”

ชายหนุ่มจึงค่อยๆ ยกถ้วยชาขึ้นจิบอีกครั้ง เพื่อลิ้มรสชาอย่างช้าๆ พลางส่ายหน้าพูดว่า “**นี่คือชาอะไรครับ ความหอมเล็กน้อยก็ไม่มี**” พระอาจารย์ยิ้มพลางและพูดว่า “**นี่เป็นใบชาชื่อดัง มีชื่อว่ากวนอิมเหล็ก ทำไมไม่หอมแล้ว**” ชายหนุ่ม เมื่อได้ฟังว่าเป็นใบชารสเลิศที่ชื่อว่ากวนอิมเหล็ก ก็รีบยกถ้วยชาขึ้นมา แล้วใช้ลมเป่าเศษใบชาที่ลอยออก แล้วค่อยๆ จิบเพื่อลิ้มรสชาติใหม่อีกครั้ง จากนั้นวางถ้วยลง พลางยืนยันอีกว่า “**ไม่มีกลิ่นชาแม้สักนิด**” พระอาจารย์จึงสั่งพระผู้ช่วยให้เอาน้ำเดือดมาอีกกา เมื่อน้ำร้อนมาแล้ว พระอาจารย์จึงหยิบใบชาใส่ลงในถ้วยชาอีกใบหนึ่ง แล้วเติมน้ำร้อนลงไป จากนั้นยกไปวางไว้ข้างหน้าชายหนุ่ม ชายหนุ่มก้มหน้าลงไป ที่ถ้วยชาใบนั้น ก็เห็นใบชาเหล่านั้นลอยขึ้นและจมลงหมุนวนคลเซไปทั่ว พร้อมกับได้กลิ่นหอมอ่อนๆ ของใบชาลอยอบอวลขึ้นมาอกถ้วยชา พระอาจารย์เติมน้ำร้อนเพิ่มลงในถ้วยชาอีกหลายครั้งจนน้ำเต็มถ้วย พลางถามว่า “**ประสก ทำไมใบชาชนิดเดียวกัน ทำไมกลิ่นชาถึงแตกต่างกัน**”

ชายหนุ่มตอบว่า “**ใบชาในถ้วยที่ใช้น้ำอุ่นชง อีกใบชาในถ้วยที่ใช้น้ำร้อนชง เพราะใช้น้ำที่แตกต่างกัน**” พระอาจารย์จึงพูดว่า “**ใช้น้ำที่แตกต่างกัน การลอยของใบชาก็แตกต่างกัน ใบชาที่ใช้น้ำอุ่น ใบชาจะลอยเอื่อยๆ ไม่มีการลอยแล้วจม แล้วใบชาจะแผ่กระจายความหอมออกมาได้อย่างไร**” แต่ใบชาที่ชงด้วยน้ำเดือด ผ่านน้ำร้อนครั้งแล้วครั้งเล่า ใบชาจมแล้วลอย ลอยแล้วจม ลอยๆ จมๆ ใบชา ก็จะแผ่กระจายส่งกลิ่นหอม ใบชาจากต้นชาที่ต้องผ่านจากฤดูใบไม้ผลิ ผ่านความร้อนจากแสงอาทิตย์ในฤดูร้อน และต้องความเย็นในฤดูหนาว เด็กเช่น คนมากมายในโลกใบนี้ มีอะไรไม่เหมือนเขาเล่า คนที่ไม่เคยผ่านร้อนผ่านหนาว ใช้ชีวิตผ่านไวันๆ ไปเรื่อยๆ ก็เหมือนกับใช้น้ำอุ่นชงชา ใบชาลอยไปเสมอกัน ไม่สามารถกลืนเอาความหอม และปัญญามาออกมาได้

ส่วนคนที่พบกับอุปสรรค และทุกข์ลำเค็ญ อดมื้อกินมื้อ พบกับความโชคร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า ก็เหมือนใบชาที่ชงกับน้ำร้อน ครั้งแล้วครั้งเล่า พวกเขาผ่านวันเวลาฝ่าลมฝนฝ่าพายุแห่งชีวิตที่ขึ้นๆ ลงๆ เสมอมา ทำให้ชีวิตของพวกเขาค่อยๆ กลั่นความหมาย ออกมาสวนกระแสขึ้นมาเหมือนใบชา แล้วพวกเรา ทำไมจะไม่เหมือนชีวิตของชา ชะตาชีวิต ทำไมจะไม่เหมือนกาน้ำอุ่นหรือน้ำเดือด ใบชา เพราะถูกน้ำร้อนจัด จึงคายความหอมที่บ่มเพาะอยู่ในตัวออกมา และชีวิต ที่พบเจออุปสรรค และ ความลำบาก ถึงจะบ่มเพาะความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตัวออกมา

เราจึงควรมีจิตใจที่มุ่งมั่น และ อดทนต่ออุปสรรคที่เข้ามา ค่อยๆ สำรวจตัวเอง และโลกรอบตัว จนกว่าจะค้นพบชีวิตที่แท้จริงของเรา เมื่อนั้นชีวิตเราจะเปี่ยมไปด้วยพลังและความสุข อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้นการนำเอาปรัชญาแห่งชา มาประยุกต์ใช้กับชีวิต ก็เหมือนทุกครั้งที่เราชงชา แม้เราจะตั้งใจและใส่ใจกับการชงชา น้ำชายังคงมีรสชาติไม่เหมือนเดิม ทำให้เราตระหนักว่า แต่ละวินาทีที่เกิดขึ้นคือ ช่วงเวลาที่มีค่า ที่จะไม่เกิดขึ้นซ้ำอีก เราไม่สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้อีก เราจึงควรให้ความสำคัญทุกเสี้ยววินาทีกับปัจจุบัน ตักดวงความสุขเท่าที่มี และให้คุณค่ากับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้มากที่สุด

การใช้ชีวิตให้อยู่กับปัจจุบันมีเคล็ดลับง่ายๆ

- **เริ่มลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ที่เคยลังเล ผลเป็นอย่างไรไม่รู้ แต่วันนี้ได้ลองแล้ว**
- **ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะคุณอาจเสียโอกาสหรือช่วงเวลาดีๆ ไป**
- **ฝึกสมาธิ ปล่อยวาง สิ่งที่เคยผ่านไป และอย่าไปคิดมากกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น จะช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น**

ลองให้เวลาตัวเองกับชา การชงชา การดื่มชา เป็นเสี้ยวเวลาที่คุณได้จดจ่อกับการอยู่ตรงนี้ ทำให้คุณ รู้จักใช้เวลากับตัวเอง จากที่เคยเร่งรีบและร้อนรน จนไม่มีเวลาสนใจตัวเอง ไม่รู้จักชีวิต ไม่รู้ความหมายของคำว่าจังหวะ ก็จะมีเวลาพิจารณา ดึงชีวิตตัวเองให้ช้าลง แล้วยังช่วยปรับจังหวะชีวิตให้เข้าที่เข้าทาง ทำให้ชาและจิตเป็น หนึ่งเดียวให้ได้นะค่ะ



เตรียมเพื่ออยู่ และ ไปอย่างสง่า

โดย คุณแม่กับสองวัยรุ่น

“คำสั่งล่วงหน้า - พินัยกรรมชีวิต” (Patientenverfügung)

ใครทำเอาไว้แล้วบ้างคะ ถ้าทำเอาไว้แล้วข้ามหัวข้อนี้ไปได้เลยคะ เพราะคนอ่านเก่งและมีสติกว่าผู้เขียนเยอะนัก

บอกขอให้แปลข้อมูลคำแนะนำเรื่องสิทธิและกฎหมายครอบครัวในแบบต่างๆ พอถึงข้อมูลที่มีสติสมควรทำเพื่อตัวเอง และคนที่เรารัก พออ่านก็สะท้อนใจ เพราะสามีเตรียมเอกสารให้หลายปีแล้ว เขาทำของเขาไว้ให้เรียบร้อย แต่ตัวเราเองเป็นชาวพุทธ กลับผลัดวันประกันพรุ่ง เห็นเป็นเรื่องของ “พรุ่งนี้” รัไป

พวกเราหลายๆ คน คงจะคิดกันว่า การร่างเอกสารเกี่ยวกับ “พินัยกรรมชีวิต” หรือภาษาเยอรมันเรียกว่า *Patientenverfügung* นั่นคือเรื่องของคนแก่ใช่ไหม หรือเรื่องที่ฟังดูจริงจังเกินไป เดียวก่อนนะ อย่าเพิ่งรีบผ่านเลยไปนะคะ เพราะถึงแม้ว่าเรายังไม่คิดถึงมันในตอนนี้นะ แต่เราก็คงไม่อยากให้คนอื่น ตัดสินใจเรื่องของเราตอนที่เรานั่งมองดูตัวเองจริงๆ ได้เองจริงๆ นะคะ

เรามารู้จักถึงเหตุผล ว่าทำไมทุกคน ควรจะทำเอกสารนี้กันตั้งแต่วันนี้

1. ป้องกันไม่ให้คนอื่น ทำในสิ่งที่เราไม่ต้องการ เวลาเราหมดสติ ลองคิดภาพดูนะคะ ถ้าคุณเกิดเป็นลมไปอยู่บนเตียงโรงพยาบาล ใครบางคน (อาจจะเป็นคนสามีที่กำลังโกรธกัน หรือคนข้างกายที่ไปด้วย) มามีสิทธิ์ตัดสินใจแทนเรา การมีเอกสารนี้ไว้ จะช่วยป้องกันเรื่องที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นได้แน่นอน
2. ทำให้ญาติ หรือคนที่เรารัก ไม่ต้องยุ่งยากลำบากตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรถึงจะดีที่สุด ตามความต้องการของเรา เพราะ

เราได้ตัดสินใจกับชีวิตของเราไว้แล้ว เขาแค่ทำตามที่เราต้องการ

3. ได้ตัดสินใจมากที่สุดท้ายตามที่ต้องการ (แบบที่เราควบคุมเอง) ถ้าใครเคยคิดว่า “ตอนที่เรามีสติและจะลาจากโลกนี้ไป ขอให้เปิดเพลงซ้ำๆ ไว้ให้ด้วยนะ!” หรือขออะไรฮา ๆ ก็ทำได้ผ่านเอกสารนี้เลย ว่าต้องการให้เป็นอย่างไร เราคงไม่อยากให้ใครเศร้า ไม่อยากให้คนที่บ้านต้องเป็นทุกข์ คิดว่าแค่นี้ก็ทำให้เตียงโรงพยาบาลกลายเป็นที่ส่งความสุขจากเราให้คนอื่น เป็นบุญเล็กน้อยที่ทำก่อนจะลาโลกไป
4. เพื่อรักษากระเป๋าเงินของครอบครัว หรือคนที่เรารัก บางคนคิดว่า “เอาเถอะ...อะไรก็ได้ตอนนั้น” แต่รู้ไหมว่าการรักษาบางอย่างแพงแบบสุดๆ แถมไม่ได้ตรงกับความต้องการเราด้วยการมีเอกสารนี้ทำให้เราบอกได้ว่าชอบแบบไหน จะได้ไม่ต้องเสียเงินเพื่อรักษาอะไรที่เราคิดว่าไม่จำเป็น จริงไหมคะ
5. ลดความเครียดให้กับคนที่เรารัก หรือรักเราในวันที่เราอยากให้เขานึกถึงแต่สิ่งดีๆ ที่เรามีกัน ข้อนี้อาจดูจริงจังนิดหน่อยนะ แต่ลองคิดดู ถ้าคนสนิทของเราต้องคอยตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆ ให้เรา เพราะเราไม่ได้เขียนเอกสารนี้ไว้ ใครจะอยากทำแบบนั้น ฉะนั้นทำให้มันง่ายขึ้น ด้วยการกำหนดเองตั้งแต่วันนี้ คนที่เรารักและรักเรา จะทำอะไรให้เราได้อย่างสบายใจ

ถึงเวลาที่จะเขียนแล้ว เขียนไม่อยากเลย

การเขียนพินัยกรรมชีวิต ไม่ใช่เรื่องของพรุ่งนี้ หรือเรื่องของคนแก่ มันเป็นเรื่องของคน มีสติที่คิด และตัดสินใจเอง ที่จะอยู่และไปอย่างสง่าผ่าเผย ไม่ใช่ผัดผ่อนเพียงให้ลำบากทั้งตัวเองและคนที่

ที่รัก การเขียน Patientenverfügung ไม่ยากนะ ใช้เวลาแค่ไม่กี่นาที แล้วเราจะไม่มีสิทธิ์ตัดสินใจในชีวิตของตัวเองแบบครบถ้วน ใครจะรู้ล่ะ ในอนาคตเราอาจมี “รายการสิ่งที่ต้องทำก่อนหมดสติ” ก็ได้ มันเทใหม่ละ ขอให้สติที่มี ทำให้เกิดปัญญา เพื่อวันที่ไม่มีสตินะคะ...

สามารถดาวน์โหลดฟรี ได้ตามลิงค์นี้เลยคะ

- https://www.allianz.ch/content/dam/onemarketing/azch/common/allianz/de/allianz-rechtliche_vorsorge-patientenverfuegung.pdf
- <https://www.fmh.ch/files/pdf27/fmh-patientenverfuegung-kurz-de.pdf>

แนะนำให้ลองใช้ ChatGPT ช่วยคะ

ด้วยการโหลดแบบฟอร์มที่เป็น pdf ไฟล์ แล้วถามเป็นภาษาไทยว่า ช่วยแนะนำการกรอกแบบฟอร์มนี้ เป็นภาษาเยอรมันหน่อยคะ เท่านั้นแหละคะ ก็จะได้คำแนะนำที่เราสามารถถามต่อไปได้เรื่อยๆ เช่น ถาม “ถ้าต้องการไม่ให้เกิดภาระทางการเงินกับครอบครัวควรจะกรอกอย่างไร” และถามได้ละเอียดลงลึกโดยไม่ต้องอาย ChatGPT เลยคะ



ที่มา: <https://www.ch.ch/de/gesundheit/patientenverfuegung/#weitere-informationen>



เคล็ดลับ ● การรับมือ กับ คนที่เราไม่ถูกค

สวัสดีค่ะเพื่อนพี่น้องชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ และสมาชิกวารสาร
รวงข้าวทุกท่าน วันนี้เรามาคุยกันเรื่อง “วิธีอยู่ร่วมกับคนที่เราไม่ถูกค” กัน
นะคะ เชื่อว่าหลายคนต้องเคยเจอสถานการณ์แบบนี้ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน
หรือแม้แต่ในกลุ่มเพื่อน บางทีก็มีคนที่เราแอบคิดในใจว่า “อ๊ะ! ทำไมต้อง
มาเจอคนแบบนี้ด้วยนะ”

แต่เดี๋ยวก่อน! อย่าเพิ่งท้อใจ เรามาดูกันว่าเราจะรับมือกับสถานการณ์แบบนี้
ยังไงดี ลองพิจารณาเคล็ดลับต่อไปนี้ค่ะ

1. เข้าใจว่า “ต่างคนก็ต่างความคิด” เป็นเรื่องธรรมดา

ลองคิดดูนะ ถ้าโลกนี้มีแต่คนที่คิดเหมือนเรา มันจะน่าเบื่อแค่ไหน? ความจริงก็
คือ แต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน เลยทำให้มองโลกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น

- คุณอาจจะชอบกินอาหารรสจัด แต่เพื่อนร่วมงานชอบกินจืดๆ
- น้องชายคุณอาจจะชอบฟังเพลงร็อกเสียงดัง แต่คุณชอบฟังเพลงป๊อปหรือเพลง
คลาสสิกเบาๆ
- เพื่อนบ้านอาจจะชอบจัดปาร์ตี้ทุกวันศุกร์ แต่คุณชอบอยู่เงียบๆ คนเดียว เป็นต้น

หรือความต่างทางด้านวิถีชีวิตที่เราเรียกกันติดปากว่า Generation Gap ที่จริง
มันจะไม่มี Gap เลย ถ้าเราเพียงเข้าใจว่าในยุคที่เค้าเกิดมาสภาพแวดล้อมของเค้าเป็น
อย่างไร สังคมและความเร็วในการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไร ต่างจากยุคเรา
เพียงใด รุ่นเด็กอาจมี และใช้เทคโนโลยีคล่องแคล่ว เพราะเป็นสิ่งที่สังคมและสภาพแวดล้อม
เป็นเช่นนั้น ข้อมูลและสิ่งต่างๆ ที่ต้องการ สามารถได้มาอย่างรวดเร็วชั่วพริบตา ด้วย
เทคโนโลยีออนไลน์ ในขณะที่รุ่นใหญ่ใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ทุกอย่างต้องรอ ต้องใช้เวลา
ต้องสร้างเอง หาเอง ด้วยความอดทนและใช้เวลายาวนาน จะตัดสินใจว่า รุ่นเด็กขาดความ
อดทนก็ไม่ถูกนัก จะตัดสินใจว่ารุ่นใหญ่เรื่องมาก คิดนาน ติดกรอบ ก็ไม่ถูกนักเช่นกัน เพราะ
ทุกคนก็ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมของตน ตามยุคตามสมัยเป็นธรรมดา ถ้าเข้าใจได้
แบบนี้ การมีคนไม่ถูกค ก็อาจเปลี่ยนเป็นความเห็นอกเห็นใจ หรือเข้าอกเข้าใจได้ไม่ยาก
ความแตกต่างมันมีอยู่รอบตัวเราเลย แค่เราลองมองว่า “อ้อ... เขาแค่ไม่เหมือนเรา ไม่ได้
แปลว่าเขาผิด” แค่นี้ก็จะช่วยให้เราสบายใจขึ้นเยอะแล้ว

2. ฟังให้เป็น... เห็นใจเขาบ้าง

บางทีเราอาจจะคิดว่า “ฉันไม่อยากฟังคนนี้พูดหรอก!” แต่เชื่อเถอะว่า การฟัง
อย่างตั้งใจจะช่วยได้จริงๆ ลอง
นึกภาพว่า:

- ถ้าหัวหน้าที่คุณ กำลังบ่นเรื่องงาน แทนที่จะคิดว่า
“อีกแล้ว...” ลองฟังดีๆ ว่าเขา

กำลังกังวลเรื่องอะไร บางทีคุณอาจจะ
ช่วยแก้ปัญหานั้นได้ ก็เป็นได้นะ

- ถ้าแฟนคุณชอบพูดเรื่องที่คุณไม่สนใจ
แทนที่จะเบื่อ ลองถามเขาดูว่าทำไมถึง
ชอบเรื่องนี้ คุณอาจจะได้เรียนรู้อะไร
ใหม่ๆ ก็ได้การฟังไม่ได้แปลว่าคุณต้อง
เห็นด้วยกับทุกอย่าง แต่มันจะช่วยให้
คุณเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และบางทีอาจ
จะทำให้เขาฟังคุณมากขึ้นด้วย

3. ใจเย็นๆ ไว้... อย่าให้อารมณ์มา ชนะเหตุผล

โอเค เข้าใจว่าบางทีก็อดหงุดหงิด
ไม่ได้ แต่ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์พาไป มัน
อาจจะยิ่งทำให้เรื่องแย่ลง ลองทำแบบนี้ดู:

- หายใจลึกๆ สัก 3 ครั้ง เพราะการรู้ว่
เรากำลังหายใจ คือการนำใจกลับมา
อยู่กับกาย ไม่เอาใจไปวนว้ายกับเรื่อง
ข้างนอก
- นับ 1 ถึง 10 ในใจ (หรือถึง 100 ถ้า
อารมณ์นั้นมันรุนแรงมาก)
- ถามตัวเองว่า “ถ้าได้ตอบไปตอนนี้ จะ
เกิดผลอะไรได้บ้าง?” หรือ
“สถานการณ์นี้ฉันต้องการให้มันเป็น
อย่างไรในแบบที่ดีที่สุด”

บางทีการเดินออกไปจาก
สถานการณ์สักพัก ไปดื่มน้ำ หรือล้างหน้า
ก็อาจจะช่วยให้เราใจเย็นลง หรือซึ้งใจอีก
ครั้งก่อนลงมือทำหรือพูดอะไรออกไป

4. เลือกเวลาคุยให้ดี... อย่าทำตอน อารมณ์ร้อน ๆ

ถ้ารู้สึกว่ต้องคุยกับใครสักคนใน
เรื่องที่ไม่ถูกใจ อย่าเพิ่งรีบร้อน! เลือกเวลา
ที่ทั้งคุณและเขาอารมณ์ดี ๆ จะดีกว่า



ตัวอย่างเช่น:

- ถ้าอยากคุยกับแฟนเรื่องนิสัยที่คุณไม่ชอบ ลองชวนไปกินข้าว แล้วค่อยๆ คุยกัน
- ถ้าอยากบอกเพื่อนร่วมงานว่า เขาทำอะไรที่กวนใจคุณ ลองชวนไปดื่มกาแฟด้วยกัน แล้วค่อยๆ เปิดประเด็น

การเลือกเวลาและสถานที่ ที่เหมาะสม จะช่วยให้การพูดคุยเป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้น บางที่ร้านอาหารก็ไม่ได้ขายอาหารเพียงอย่างเดียว และร้านกาแฟก็ไม่ได้ขายแต่กาแฟ เขาขายบรรยากาศด้วย เราสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพูดคุยของเราได้ด้วย เพราะบางทีเราก็ไม่ได้ไปร้านกาแฟเพื่อดื่มกาแฟเช่นกัน

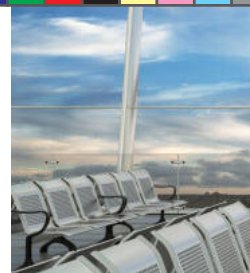
สรุป: อยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ

การอยู่ร่วมกับคนที่เราไม่ถูกคอ อาจจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้ยากเกินไป ลองเปิดใจ ฟังมากขึ้น ใจเย็นๆ และเลือกเวลาคุยให้ดี เชื่อว่า คุณจะสามารถจัดการกับสถานการณ์แบบนี้ได้แน่นอน และจำไว้ว่า.....บางทีคนที่เราคิดว่า “ไม่ถูกคอ” อาจจะกลายเป็นเพื่อนที่ดีของเราในอนาคตก็ได้ ขอให้ทุกคนมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นนะคะ

พจนารถ ชีบังเกิด
Jimi The Coach
1 ตุลาคม 2567

เคล็ดลับซื้อตั๋วเครื่องบินถูกสุดๆ แบบเหินฟ้า

โดย เทียวเหินฟ้า



.....บอกเลย..... ไม่มีใครซื้อตั๋วเครื่องบินเก่งเท่า เทียวเหินฟ้าแล้วค่ะ
(ขออนุญาตไม้)

ฉันเคยซื้อตั๋วจากซูริคกลับกรุงเทพได้ในราคาแค่ 1 ใน 3 ของราคาปกติ หลายปีก่อน ฉันไปเที่ยวโคลอมเบีย ก็ได้ตั๋วราคาถูกเกือบครึ่งของปกติ ส่วนบินไปตามเมืองต่างๆ ในยุโรปนี้ ก็มักจะได้ราคาถูกกว่าคนอื่นๆ เสมอ เพื่อนๆ ชอบถามว่าทำอย่างไร วันนี้จะเล่าให้ฟังอย่างละเอียด แต่บอกก่อนว่า บางอย่างอาจจะใช้ไม่ได้กับการซื้อตั๋วจากไทย และการจะทำได้อาจต้องมีความอดทนเป็นเลิศ

เอาความลับไปแบบว่ากันง่ายๆ เป็นข้อๆ แล้วกัน

- โดยทั่วๆ ไปการซื้อตั๋วที่จะได้ราคาดีที่สุด คือ ควรซื้อประมาณไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ก่อนบิน หลังจากนั้นจะแพงขึ้น และยังใกล้วันบินตัวยิ่งแพง
- ควรซื้อตั๋วในวันอังคารบ่าย (ของยุโรปและอเมริกา) เพราะเป็นวันที่ราคาตั๋วจะถูกที่สุด แม้ปัจจุบันจะไม่จริงเสมอไป บางทีวันเสาร์อาทิตย์ก็มีตั๋วถูก หลุดมาให้ซื้อหลายครั้งแล้ว แต่ที่เฝ้าดูมากับตัวเอง วันจันทร์ไม่ค่อยดี (อย่าสับสนกับประเด็นที่ว่า ตั๋วการเดินทางในวันอังคารกับพुरुราคาถูกกว่าวันอื่นๆ นะ อันนี้หมายถึงวันที่ซื้อ ไม่ใช่วันที่เดินทาง)
- หากรู้ว่าจะเดินทางเมื่อไร ให้เข้าไปเสิร์ชหาตั๋วที่ Google Flight กรอกจุดหมาย และวันที่เดินทาง โดยใส่เมืองที่จะเดินทางออกได้ถึง 6 เมือง เช่น ถ้าจะเดินทางออกจากซูริค ก็ควรเลือกกรอก Basel หรือ Milan หรือเมืองที่เราสามารถออกเดินทางได้ไปด้วย เพราะบางครั้งแค่เปลี่ยนไปบินจากเมืองใกล้ๆ ก็อาจมีตั๋วราคาถูกๆ ที่เราไม่รู้ซ่อนอยู่ นอกจากนี้ ใน Google Flight ยังมีปุ่มให้เรากดดูเป็นปฏิทินเลยว่า วันไหนไปกลับที่ใกล้เคียงวันที่เราเลือกนั้น วันไหนราคาถูกที่สุด เราก็กดเข้าไปดู เมื่อได้วันไปกลับและเมืองที่ถูกใจเราที่สุดแล้ว ก็ทำข้อ 4 เลย
- ให้เข้าไปในเว็บ [skyscanner.com](https://www.skyscanner.com) เพื่อตั้งการเตือนราคาตั๋วของวันไปกลับ และเมืองที่ต้องการเอาไว้ที่ กรอกจุดหมาย จุดเริ่มต้นเดินทาง และวันที่ หากเป็นไปได้ให้เลือกทั้งเส้นทางบินตรง และแบบแวะพักเปลี่ยนเครื่อง กดปุ่ม Get Price Alerts แล้วกรอกอีเมลล์ ทุกเช้าจะมีเมลล์เข้ามารายงานราคาตั๋วทุกวัน ว่าราคาขึ้นหรือลงเท่าไร ให้เฝ้าดูราคาไปนานๆ เราจะจับจุดได้ว่าราคาต่ำสุดเท่าไร และตั๋วถูกมักจะเป็นวันไหน อย่าเพิ่งซื้อจนกว่าถึงเวลาประมาณ 6 สัปดาห์ก่อนบิน ซึ่งมักจะเป็นเวลาที่ราคาตั๋วถูกที่สุด แต่หากเลยเวลานี้ไปแล้ว ราคาตั๋วอาจไม่ต่ำลงมาอีก จึงไม่ควรรอให้กระชั้นชิดกว่านี้ ยกเว้นเส้นทางที่ไม่แน่นอนมาก พอจวนเจียนเวลาบินถ้าตั๋วไม่เต็มราคาก็อาจลงได้ ต้องดูปัจจัยต่างๆ ให้ดีทั้งจุดหมายว่ามีสายการบินหลายสายหรือไม่ และช่วงเวลาบินว่าไฮซีซั่นหรือไม่ แล้วค่อยคอยปรับเอาตามสถานการณ์ ข้อนี้อาจจะยากนิดถ้าไม่มีความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ แต่ใครเล่นหุ้นเก่งคงไม่ยาก
- พอได้ตั๋วถูกแล้วและตัดสินใจซื้อแล้ว อย่าเพิ่งซื้อ กลับไปเช็คราคาใน Google Flight อีกครั้งเพราะอาจมีโปรใหม่ๆ เข้ามา ถ้าได้วัน เมืองที่จะบิน และราคาที่ถูกใจและถูกใจที่สุดแล้ว ก็เตรียมกดซื้อได้เลย





6. แต่ๆๆๆ ก่อน
ซื้อให้เปรียบเทียบ
ราคาที่จะซื้อตรง

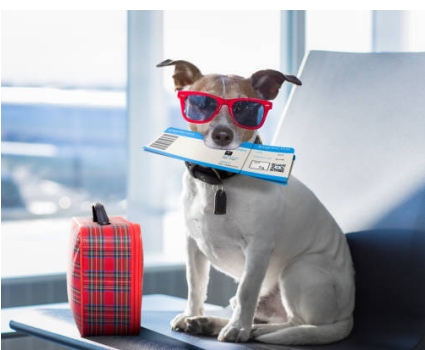
จากสายการบิน กับซื้อจากเอเจนต์ 2-3 เจ้า เพราะนอกจาก
ราคาตัวแล้ว แต่ละเอเจนต์จะมีการบวกค่าทำตัว และอาจมี
ชาร์จสำหรับการจ่ายเงินด้วยบัตรเครดิต ต้องเทียบราคา
รวมให้ครบทุกสิ่งอัน ไม่อย่างนั้นอาจเผลอจบลงที่ตัวแพง
อยู่ดี ที่สำคัญ หลังโควิดมานี้ คนส่วนใหญ่นิยมซื้อตั๋วตรงกับ
สายการบิน เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นแล้ว สามารถ
คุยตรงกับสายการบินได้เลย พวกเอเจนต์ออนไลน์ที่ราคาถูก
กว่ามากนั้นจะติดต่อยากมาก และเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลง
ก็ซับซ้อน ไม่ง่าย ดังนั้นหากซื้อตรงราคาแพงกว่าไม่มาก
แนะนำให้อ่านให้ดี

7. การซื้อตั๋วสำหรับบินภายในประเทศของประเทศที่เราจะไป
เวลากดเข้าไปดูราคาตั๋วของสายการบินภายในประเทศนั้น
ระบบมันมักจะขึ้นให้เลยว่าเรากดทำรายการอยู่ที่ประเทศไทย
หรือบางทีก็ถามให้เราเลือก ถ้าเราเปลี่ยนประเทศที่เราอยู่
จากไทยเป็นประเทศปลายทาง ราคาอาจถูกลงพอสมควร เช่น
สมมติจะไปเที่ยวโคลอมเบีย ให้เปลี่ยนแก้มักทำเป็นว่าเราซื้อ
ตั๋วอยู่ในโคลอมเบีย แทนที่จะเป็นไทยแล้วค่อยทำรายการ
ซื้อเสียคือ บางเว็บจะตั้งค่าบังคับมาให้ภาษาในเว็บเป็นภาษา
หลักของประเทศนั้น เช่น โลว์คอสต์แอร์ไลน์บางเจ้าจะ
เปลี่ยนภาษาเป็นสเปน เราก็ต้องเสียเวลาอ่านและแปลดีๆ
อีก แต่บางเว็บเปลี่ยนประเทศแล้วให้เลือกภาษาอังกฤษได้
ก็สบาย มุกนี้ทำให้ได้ตัวถูกมาหลายครั้ง

8. เผื่อช่วงเวลาเชลล์กระหน่ำของสายการบินให้ดี เดี่ยวนี้ทุก
สายการบินแข่งกันลดราคา มีลดปีละหลายครั้ง แต่ที่กระ
หน่ำจริงๆ จะมีปีละครั้ง จึงแนะนำให้ไปกดติดตามเพจของ
สายการบินต่างๆ บนเฟซบุ๊คเอาไว้ หรือจะไป Subscribe
รับข่าวจากเว็บไซต์ของสายการบินก็ได้ พอมีเชลล์เราก็จะได้
รับข่าวเลย ส่วนฉันนั้น พอเปิดปีใหม่มาปุ๊บ ฉันจะเข้าไปตั้ง
Alerts ของทุกไฟล์ทตลอดปีใน skyscanner เลย ยังไม่รู้
แพลนเดินทางทั้งปีล่วงหน้าอยู่แล้ว ต่อให้ยังรู้วันไม่แน่ก็เข้าไป
ตั้งวันที่ๆ เอาไว้ก่อน พอมีเชลล์ถึงเราจะไม่รู้แต่ราคาดีๆ ก็
จะแจ้งเตือนมาบอกเรา

9. ขอย้อนกลับไปอธิบายเรื่องการเปรียบเทียบราคาตัว ระหว่าง
เมืองจุดหมายหรือเมืองที่จะออกเดินทางกับเมืองใกล้เคียงอีก
สักนิด บางครั้งการไปขึ้นเครื่องหรือลงเมืองใกล้ๆ แล้วนั่ง

รถหรือรถไฟเที่ยวย้อนมาอาจ
ทำให้ราคาตัวถูกลงมากมาย
แถมได้เที่ยวเพิ่มอีก เพราะค่า
ภาษีสนามบินแต่ละเมืองไม่เท่า
กัน อัตราการแลกเปลี่ยนค่าเงิน
แต่ละสกุลก็ไม่เท่ากันในแต่ละ



ช่วงเวลา ล้วนแต่มีผลต่อราคาตัว เช่น บินจากกรุงเทพไป
ลงซูริค จะแพงกว่าไปลงมิลาน ทั้งที่สองเมืองห่างกันแค่สาม
ชั่วโมง นั่งรถไฟเที่ยวได้สนุกอีก โดยเฉพาะคนที่จะไปเที่ยว
ยุงเฟราหรือเซอร์มาทอยู่แล้ว ซึ่งอยู่ไม่ไกลมิลานเลย ความ
ลับสำคัญอีกอย่างคือ ภาษีสนามบินของเมืองอัมสเตอร์ดัม จะ
ถูกกว่าที่อื่น ตัวออกจากอัมสเตอร์ดัมไปไหนมาไหน จึงมักถูก
มากกว่าจากเมืองอื่น ต่อให้ซื้อตั๋วจากซูริคไปอัมสเตอร์ดัมอีก
ทีก็ยังถูกกว่ามาก ฉันเคยได้ตัวขึ้นธุรกิจถูกกว่าบินออกจาก
ซูริคเกือบสามหมื่นบาทนะ ถ้าไม่รีบร้อนอะไรก็นับว่าคุ้มมาก
10. ช่วงปีสองปีมานี้ ตัวบินออกจากเมืองแควสแกนดิเนเวียราคา
ดีมาก ลองพิจารณาเปรียบเทียบไปขึ้นเครื่องบินที่นั่นดู สำหรับ
สายการบิน Qatar มีเคล็ดตัวที่ออกจากเมือง Sofia ประเทศ
Bulgaria ราคาดีเลย ลองเช็คดู

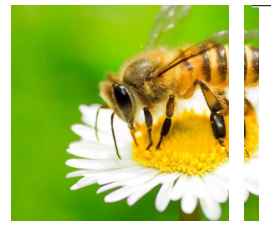
10 ข้อของเคล็ดสั้นๆ (อยากจะเพิ่มข้อ 0 ไว้ก่อนข้อ 1
ว่า จงซื้อตัวเองเถอะ อย่าไปซื้อผ่านบริษัททัวร์ ถึงถูกอย่างไรเขา
ก็ต้องคิดค่าบริการรวมเอาไว้) สำหรับเบื้องต้น ให้ลองไปใช้ดูก่อน
แต่เกร็ดระดับเซียนขอเก็บไว้คราวหลัง มีทั้งการ Skiplagging ซึ่ง
ไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดกฎสายการบิน และอาจเสี่ยงการถูกแบนจาก
สายการบิน จึงไม่แนะนำถ้าไม่กล้าเสี่ยงหรือเซียนจริงๆ และมีทริค
การซื้อไมล์สะสมเวลามีโปรโมชันแถมไมล์เพิ่มให้อีก 50% เป็นอย่
างน้อย บางครั้งให้ถึงเท่าตัว 100% กันเลย อันนี้ฉันทำบ่อย ถ้าเป็น
เส้นทางที่ปกติตั๋วราคาแพงมากๆ เช่น บางประเทศในแอฟริกันัน
การใช้ไมล์แลกตั๋วจะคุ้มมาก เช่น ฉันเคยได้ตั๋วจากซูริคไปเซเชลส์
ราคา 1 ใน 3 ของราคาขายปกติเลย แต่ต้องวางแผนระยะยาวให้
ดี ฉันถึงกับทำตาราง Excel คำนวณเปรียบเทียบทีเดียว

อยากแถมอีกนิดหน่อยว่า อย่างไมล์สะสม ถ้ามีตัวถูก
กว่าแต่อยู่ในค่ายไมล์อื่น ให้เลือกตัวถูกไว้ก่อน แล้วไปสมัครเก็บ
ไมล์กับค่ายนั้น สมัยนี้มีไม่กี่ค่ายหรอก แค Star Alliance One
World และ Flying Blue ก็ครอบคลุมเกือบหมดแล้ว บางคน
ยอมจ่ายตัวแพงเพราะอยากจะได้ไมล์จริงๆ แล้วประหยัดเอา
เม็ดเงินไว้ก่อนจะคุ้มกว่า บินสายไหนก็สะสมไปเรื่อยๆ ตามเครือ
อย่าให้ตกหล่นและอย่าให้หมดอายุ แบบนี้มีผู้เชี่ยวชาญพิสูจน์มา
แล้วว่าคุ้มกว่า

คำแนะนำข้อสุดท้าย ตัวถูกที่บินในยุโรปหรือภายใน
ประเทศมักจะไม่นับรวมค่าโหลดกระเป๋าและที่นั่งไม่ได้ ต้องดูดีๆ
ถ้าจะโหลดกระเป๋าให้จ่ายเงินซื้อค่าโหลดไปล่วงหน้า ถ้าไปจ่ายที่
เคาน์เตอร์ตอนเช็คอินจะแพงกว่าเยอะ บางสายการบินพวก Low
Cost ถึงขนาด ถ้าจะเอาบอร์ดดิ้งพาสก็ต้องเสียเงินเพิ่ม เพราะเขา
จะประหยัดให้เราพิมพ์ไปเอง แนะนำว่าเช็คอินล่วงหน้าไปเองดี
ที่สุด และถ้าเราไม่จ่ายเงินเพื่อเลือกที่นั่งล่วงหน้า ถ้าเครื่องไม่
เต็มมาก และเช็คอินเร็วๆ เราสามารถเลือกที่นั่งได้เองอยู่ดี

ถ้าเราเร็ว ละเอียด ขยันคิดคำนวณเปรียบเทียบ
ก็สามารถได้ตัวถูกและดี แบบใครๆ ก็ต้องถามว่า ทำได้ไงเนี่ย..

พลเมืองไทย พลเมืองโลก



องค์กรยูเนสโกได้ให้นิยามไว้ว่า “พลโลก (Global Citizenship) หมายถึงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่กว้างขวางขึ้นและการเป็นมนุษยชาติร่วมกัน ที่เน้นการพึ่งพาอาศัยทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรม ระหว่างระดับท้องถิ่น ประเทศ และ ประชาคมโลก” สังเกตคำว่า พลโลก (อ่านว่า พน-ละ-โลก) ในที่นี้ ซึ่งมีความหมายเดียวกับคำว่า พลเมืองโลก



(เครดิตภาพ: Kosmos Journal)

อย่างไรก็ดี พลเมืองโลก หรือ พลโลก ยังมีความหมายที่น่าเรียนรู้ อีกเยอะ ถึงขนาดที่เมืองไทยจัดเป็นหลักสูตรการเรียนสำหรับเด็ก ตั้งแต่ประถมต้น ใช้ชื่อตำราอย่างเก๋ไก๋ว่า พลโลกศึกษา (Global Citizenship Study) โดยพูดถึงหัวใจหลักของความเป็นพลโลกไว้ แบบเข้าใจง่าย คือ

- จิตใจที่เปิดกว้าง พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ มีความเห็นอกเห็นใจ
- การยอมรับความหลากหลายทางสีผิว เพศสภาพ เชื้อชาติ ภาษา ศาสนา

- ความมีศีลธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกต่อสาธารณะ
- การใช้ร่างกายและแรงสมองช่วยกิจกรรมทางสังคม
- การเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ในโลกทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง

จะเห็นว่าหัวใจเหล่านี้จะพูดถึงทัศนคติ การเรียนรู้ การมีบทบาท และการเปิดใจ โดยรู้แล้วตระหนัก รู้แล้วตั้งคำถาม รู้แล้วค้นคว้าต่อ ให้รู้เพิ่มขึ้น เพราะว่า หากเรารู้แล้วอยู่ สวิตเซอร์แลนด์ มีรัฐสวัสดิการนะ แต่อยู่เมืองไทยไม่มี แต่ไม่เข้าใจว่าทำไม เราก็จะเป็นพลโลก แค่ภายนอก

ฉันลองมาดูกันว่า ถ้าอยากเป็นพลโลกในแบบที่ผู้เขียนเข้าใจจะต้องเริ่มอย่างไร ร่วมแรงแข่งขันเพื่อสิ่งที่ดีกว่า

เรื่องนั้นคนไทยถนัดมากๆ เรื่องการเอาแรง หรือช่วยงานกัน ในงานกิจกรรม งานวัด งานหมู่บ้าน งานจิตอาสา หรือหากรักสิ่งแวดล้อม ได้แต่เอาใจช่วย แต่ไม่แยกขยะ ไม่ทิ้งให้เป็นที่เป็นทาง บ้านเมืองก็คงจะสกปรกดูไม่ได้ แต่เพราะเรารู้ว่าการลงแรงจะช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงได้จริง นั่นคือการที่เราตระหนักถึงความเป็นพลโลกไปแล้วระดับหนึ่ง หากไม่หยุดตัดไม้ทำลายป่า ก็คงจะแก้ปัญหาความแห้งแล้งไม่ได้



(เครดิตภาพ: BBC)

ตัวอย่างระดับโลกที่เกิดขึ้นในเมืองไทยตัวอย่างหนึ่ง คือ ปฏิบัติการช่วยเหลือหมู่บ้าน 13 ชีวิตที่ติดอยู่ในถ้ำหลวง ขุนน้ำนางนอน ที่คนไทยและคนทั่วโลกตามลุ้น ตามภาวนากันแทบล้มหายใจ ขาวนายอมนาล่ม เพื่อบรรยายน้ำจากถ้ำหลวง ทีมประดาน้ำมีอาชีพระดับโลกมาประสานมือกับหน่วยซีลไทยแบบเท่าเทียมกัน ภายใต้การบัญชาการของผู้ว่าราชการจังหวัด

เสียงราย ความพร้อมใจของคนไทยทุกสาขาอาชีพที่ทั้งเข้าไปลุยในพื้นที่ บริจาคทรัพย์สิน ไปช่วยปัมน้ำ ใครทำอะไรได้ก็ทำตรงนั้น

ตัวอย่างนี้คือ พลโลกที่ไม่ได้มีแต่ใจ แต่เอากายมาลง โดยไม่ต้องคิดว่าคุ้มไหม กับ การที่คนเป็นพันๆ คนมาช่วยคน 13 คน เพราะปฏิบัติการนี้คือ การแสดงว่ามนุษย์ทั้งผอง คือพี่น้องกัน แสดงถึงการอยู่ร่วมกันบนโลกอย่างกลมเกลียว สมานฉันท์ และไม่แบ่งแยก เพราะการได้ทำสิ่งดีๆ ให้กับคนอื่นที่ตกอยู่ในอันตรายมันคิดเป็นมูลค่าทางการเงินไม่ได้ และ

ถ้ามีแต่เงิน ไม่มีมันสมอง ไม่มีสองมือ (หรือสองตีนกบ) ก็ทำไม่ได้เช่นกัน

แล้วในสวิตเซอร์แลนด์บ้านที่สองของเราละ สำหรับชุมชนไทยอาจไม่ได้เจอเหตุการณ์ใหญ่ระดับนั้น แต่อาจกล่าวได้ว่า ประเทศนี้มีชุมชนไทยที่เข้มแข็ง มีความกลมเกลียว มีจิตสาธารณะ เห็นตัวอย่างได้จากทั้งสมาคมเพื่อคนไทย เด็ก และผู้หญิง จำนวนมาก ที่ก่อตั้งด้วยอุดมการณ์ มีผลงานดีเด่น ช่วยคนไทยย้ายถิ่นบูรณาการชีวิตที่ประเทศปลายทาง มีบุคคลที่ประกอบคุณูปการมากมาย ทั้งหน้าพระและหลังพระ ผู้อ่านพอจะนึกชื่อใครออกบ้างไหมคะ

หากผู้อ่านเป็นสมาชิกสมาคมเหล่านี้ อย่าเพิ่งแค่จ่ายค่าสมาชิกแล้วไปประชุมปีละครั้ง แต่ศึกษาด้วยว่า ทำไมจึงเกิดสมาคมนี้ขึ้นมา เขาทำเพื่ออะไร เขาประสบผลสำเร็จไปถึงไหน คนสวิตคิดอย่างไรกับสมาคม ยังมีอะไรที่ต้องทำ และ “เรา” จะเข้าไปช่วยอะไรได้บ้าง สิ่งที่ดีที่สุดคือ ออกสิทธิ์ ออกเสียง เสนอแนะ เข้าร่วม ลงมือทำ ไปจนถึง เสนอตัวรับเลือกตั้งเพื่อร่วมบริหารองค์กร!!!

รักตัวเองก็ต้องรักโลกด้วย

การกระทำเล็กๆ ที่เราคิดว่าไม่สำคัญ กลับสร้างผลกระทบที่เลวร้าย เช่น การฆ่าผึ้งสักตัวหนึ่ง หรือการจับผีเสื้อไปสต๊าฟในสมุดสะสม ยกตัวอย่าง ผึ้งตัวหนึ่งสามารถผสมพันธุ์เกสรดอกผลไม้ได้ถึง 5,000 ดอก/วัน รังผึ้งหนึ่งรังมีผึ้งงานระหว่าง 20,000-80,000 ตัว (ผึ้งราชินี 1 ตัวและผึ้งชายไม่กี่ร้อยตัว) ลองคิดว่าผึ้งงานหนึ่งรัง จะผสมเกสรดอกไม้ได้กี่ดอกใน 1 วัน และดอกเหล่านั้นจะแปลงเป็นผลไม้ก็ผล ถ้าเราฆ่าผึ้งหรือตัดรังผึ้งมากิน เราได้ทำลายวงจรผสมเกสรดอกไม้ไปขนาดไหน จะส่งผลให้จำนวนผัก-ผลไม้ลดหายไปปริมาณมากเท่าไร แนนอนพืชผลก็จะราคาสูงขึ้นด้วย



(เครดิตภาพ: Carolina Honeybees)

ในทวีปยุโรป ประมาณการว่า ประชากรผึ้งและผีเสื้อได้ลดน้อยลงไปจำนวน 1 ใน 3 และ 10% ของสายพันธุ์ที่เหลือกำลังจะสูญพันธุ์ สาเหตุเพราะภาวะแวดล้อมเป็นพิษ การขยายเมือง ภาวะโลกร้อน การใช้ยาฆ่าแมลง การรุกรานของแมลงศัตรูพืชสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่คือ สิ่งที่มีมนุษย์ทำกับสิ่งแวดล้อม แต่ข่าวก็ไม่ถึงกับร้ายทั้งหมด เพราะมีแนวโน้มว่า ประชากรผึ้งโดยรวมของโลกเพิ่มขึ้น จากการเลี้ยงผึ้งเป็นอุตสาหกรรมโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา

**“ถ้าในโลกนี้ มีฝ่ายหนึ่งทำลายวงจรธรรมชาติ
อีกฝ่ายหนึ่งก็อนุรักษ์หรือฟื้นคืนสมดุลธรรมชาติ
มันฟังดูเป็นการทำงานคนละทีมนะ
แล้วผู้อ่านอยากอยู่ทีมไหน”**

กลับมาที่บ้านสวีทของเรา ต้องชิมชมประเทศสวีทเซอร์แลนด์ที่ส่งเสริมการปลูกผัก ผลไม้ ดอกไม้ ไร่รุ่งนั้แบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างแพร่หลาย จนเป็นผู้นำในระดับยุโรป และมีส่วนแบ่งของสินค้าออร์แกนิก (Bio) ในตลาดสินค้าปลีกภายในประเทศถึง 11%

ผู้อ่านคงมีโอกาสซื้อพืชผลเหล่านั้นกันมาแล้วทุกคน ไม่น่าจะน้อย หรือแม้แต่เป็นผู้ผลิตเอง ซึ่งถือว่าได้ทำหน้าที่พลโลกในส่วนหนึ่ง และส่วนที่ดีที่สุด คือทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ติดตามข่าวสารส่งเสริมไอเดียดีๆ ช่วยอุดหนุนผู้ผลิตเชิงอนุรักษ์ ดวงดาวดวงนี้ก็จะสวยงามขึ้น และจะดียิ่งขึ้นเมื่อช่วยกัน ร่วมผลักดันให้คนที่ตั้งใจรักษาโลก ได้รับเลือกตั้ง ไปทำหน้าที่ทางการเมือง และที่สำคัญคือเขาดำเนินชีวิต เหมือนกับสิ่งที่เขาพูด เพื่อปรับเปลี่ยนนโยบายเพื่อปกป้องพื้นที่สีเขียว ปอดของโลก แหล่งอาหารของมนุษยชาติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพวกเราทุกคน

We Are the World !

ใช่ค่ะ หากได้อ่านมาถึงตรงนี้แล้วได้มองเห็นว่าตัวเองเชื่อมโยงอย่างไรในสังคมใหญ่นอกบ้าน นอกชุมชน นอกประเทศ ผู้อ่านก็คือพลเมืองโลกคนหนึ่ง และทำอะไรได้มากมายเพื่อโลกนี้

ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโลกก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน เสมือนโลกนี้คือ ครอบครัวของเรา คนหลากหลายพรรณ และความเชื่อ คือพี่น้อง เราอยากให้ครอบครัวนี้ดำรงไว้อย่างสุขรัก อบอุ่น และถ้อยทีถ้อยอาศัย บางครั้งลึ้นกับพันกระทบกันบ้าง แต่ลึ้นกับพันก็ต้องอยู่ด้วยกันอย่างรู้หน้าที่ถึงจะปรารถ

สำหรับผู้เขียน รู้สึกตัวว่าเป็นพลเมืองโลก ตั้งแต่เริ่มเรียนภาษาอังกฤษสมัยอยู่ประถมสอง เมื่อเริ่มเรียนรัฐภูมิศาสตร์ต่างประเทศ เมื่อเริ่มเขียนจดหมายภาษาอังกฤษถึงเพนเฟรนด์ แล้วจับพลัดจับผลู จบลงด้วยการมีสามีเป็นชาวต่างชาติ...ชีวิตก็เลยกลายเป็นพลโลกเต็มตัว

แล้วผู้อ่านละคะ รู้สึกว่าตัวเองเป็นพลโลกตั้งแต่เมื่อไร

..โดย มาตามบ็อก..

เขียนไว้ ณ บ้านมะม่วง

วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2567



หมอนวด เขาคุยกัน

เคล็ดลับ นวดหนักอย่างไร ไม่ให้เหนื่อย

.....วันหนึ่งในงานฤดูร้อน.....

นักเรียน (วิ่งเข้ามาทอด): อาจารย์ขาาา...คิดถึงจังเลย
อาจารย์ (อมยิ้ม): น้ากลัวจัง มีอะไรนะๆเลย ไข่ม้อยคะ

**นักเรียน (หัวเราะชอบใจ): อาจารย์ก้อ...คิดถึงจริงๆ ค่ะ
จริงจังล้วนๆ**

อาจารย์: ตามนั้นเลยคะ อาจารย์ก็คิดถึงเหมือนกัน..แล้วตอนนี้
เป็นยังงัยบ้างคะ (ถามต่อ) สถานการณ์ งานนวด กำลังดี

**นักเรียน: โห...ดีมากเลยคะ..สุดๆ กำลังรวยมากๆ แต่ก่อน
รวยสงสัยต้องนอนโรงพยาบาลก่อนคะจารย์**

อาจารย์ (ตกใจ): อ้าว ไหงเป็นงั้นคะ

**นักเรียน (เริ่มเครียด) : คือปกติที่ร้าน มีหมอนอยู่ 3 คนคะ
แต่ตอนนี้หมอนวดอีกคนเขาไปพักร้อน เราที่เหลือก็เหลือกันแค่
2 คน แต่ลูกค้าก็จำนวนเท่าเดิม คือประมาณ 10-15 คนต่อ
วัน..หนูนวดวันละ 7 แกมบางวัน 8 ก็มีคะ**

อาจารย์ (ตกใจ) : โห..เยอะจัง..ปกติ 5 ก็พอไหวนะ..6-8 แบบ
นี้ทุกวัน..ไม่น่าจะรอดนานนะคะเนี่ย

**นักเรียน (ถอนใจ) : หนูก็ว่าจ้างแหละคะ พักร้อนตั้ง 3 เดือน
แค่เดือนแรกหนูก็เริ่มแยแล้วคะ ทุกวันมันไม่ไหว อาจารย์
ขาาาา (อ้อนชะ) มีเคล็ดลับ..เทคนิคดีๆ ให้หนูหน่อยมั๊ยคะ
แบบว่า...นวด 8 ชั่วโมงต่อวัน..แล้วไม่เหนื่อย มีไหมคะตอน
นี้หนูขุดทุกวิชา ทุกสำนัก มาใช้หมดแล้วคะ คอกเขายึดติด
จัดไปหมดทุกกระบวนท่า แต่มันก็ล้าคะ ม่ายยยยไหวบาง
วันถ้าลูกค้านวดไม่หนักมาก..ก็พอไหว..แต่วันไหน..ลูกค้าขอ
นวดหนักๆ สัก 5คน..วันนั้นร้อแร่เลยคะ**

อาจารย์ (ยิ้ม) : โอเค เข้าใจแล้วคะ...เพื่อความรวย และเพื่อ
สุขภาพของลูกศิษย์ ยินดีเสมอคะ

เมื่อจำเป็นต้องนอนวันละ 5 ราย ขึ้นไป
นานหลายๆ วันต่อเนื่องกัน
ร่างกายจะเกิดการล้า

มีวิธีการอยู่ 3 อย่าง ให้เลือกใช้ตามแต่ที่เราถนัด..หรือ
ถ้าใช้ทั้ง 3 วิธีนี้รวมกันได้เลยยิ่งสุดยอดเยี่ยม

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยคาร์ดิโอสัก 30 นาที ต่อด้วยเล่นเวทเทรนเนอร์กล้ามเนื้อแขน เบาๆ สัก 30 นาที ช่วยให้เราแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย แค่นี้เราก็จะนอนได้สบายๆ ทั้งวัน
2. นั่งสมาธิฝึกจิตให้สงบ..ให้สติอยู่กับลมหายใจ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เวลานอนจิตใจมีสมาธิ.. นวดช้าๆ มืออยู่ที่ไหนใจอยู่ที่นั่น สมาธิจะช่วยให้เราใช้เทคนิค และพลังในการนวดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม ลดการเหนื่อยล้า
3. ไม่ชอบทั้ง 2 ข้อ ไม่ชอบออกกำลังกาย (เหนื่อย ขอนอนดีกว่า ไม่ไหว นอนคือความสุข) ไม่ชอบ นั่งสมาธิ (มันน่าเบื่อ นั่งเฉยๆ มันเหนื่อยใจ) ก็ต้องใช้เทคนิคข้อนี้ (ทำครั้งต่อครั้ง ที่เราเหนื่อย)

 - ก่อนนวดทุกครั้ง..สอบถามลูกค้าให้แน่ใจว่า... อยากเน้นจุดไหน (เอาให้มันใจ เน้นตรงไหนซ้าย หรือขวา) จากนั้น...เราก็เริ่มนวดจากจุดนั้นได้เลยค่ะ..ใช้ทุกวิชาที่มี..มานวดจุดนั้น 15-20 นาที (หรือจนรู้สึกว่ามันนุ่ม คลายตัว) หลังจากนั้น..ที่เหลือ เราก็จะนวดผ่อนคลายสบายๆ ได้เลยละ
 - ขณะนวด ถ้าเหนื่อยๆ มาก ก็ให้หลับตา หลับตานวด (ในท่าพื้นฐานง่ายๆ) หลับตาแล้วค่อยๆ นวดไปช้าๆ..สัก 10-20 วินาที (วินาทีนะคะ) จากนั้นก็ลืมตานวดต่อในท่าปกติ
 - ค่อยๆ ลดความเร็วการนวดลง เวลาหลับตา ความเร็วในการนวดจะลดลงโดยอัตโนมัติ การหลับตาจะช่วยให้เรา มีสมาธิแบบรวดเร็ว ในระยะเวลาสั้นๆ (ช่วยได้ครั้งต่อครั้ง)

นักเรียน : อาจารย์คะ ถ้าหลับตานานกว่านั้นได้มั้ยะ น่าจะสบาย

อาจารย์ (หัวเราะ) : ลองดูได้นะคะ แต่ถ้าหลับนานไประวังลูกค้าจะสะดุ้ง แล้วบอกว่า..ไปนอนก่อนก็ได้นะ เดี๋ยวๆ ช้าๆ ยิงว่าง.. ด้วยรักและปรารถนาดี

...ด้วยรักจากใจ อาจารย์โส AS thai massage school...

ถามมา ตอบไป



โดย พี่หญิงไทย

ถามมา:

สวัสดีค่ะคุณพี่ น้องมีคำถามค่ะ สามีน้องเป็นชาวเยอรมัน พานักและทำงานในประเทศสวีเดนแลนด์ 15 ปี จ่ายเงินเข้ากองทุนเกษียณอายุ และกองทุนเงินสะสมจากการทำงานตามกฎหมายสวีเดน เวลานี้เราอยู่กันสองคน สามีน้องอายุ 60 ปี หนูน้องอายุ 55 ปี สามีน้องทำงานคนเดียวตลอดมา ส่วนหนูน้องเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูกเท่านั้น เวลานี้ ลูกๆ โตและออกจากบ้านไปแล้ว จึงคิดที่จะย้ายไปอยู่เมืองไทยถาวร ในปีหน้า ขอสอบถามพี่ดังนี้ค่ะ

- สามีน้องและหนูน้องยังไม่เกษียณ ถามว่าเงินในกองทุนเกษียณอายุ และกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน เราจะทำอย่างไร สามารถนำออกไปได้ไหม หรือจะส่งต่อจนถึงเกษียณได้ไหม ต้องทำอย่างไรคะ
- เราทั้งสองคน ถือใบอนุญาตพำนัถาวร ซี นะคะ

ตอบไป:

เรื่องการย้ายจากประเทศสวีเดนแลนด์ ไปอยู่ประเทศไทย ของชนชาติที่ไม่ใช่ ชาวสวีเดน ชาวอียู EU และชาวประเทศในกลุ่มการค้าเสรียุโรป EFTA ที่เกี่ยวเนื่องกับการรับเงินเกษียณอายุ (เสาที่ 1) ได้เขียนแนะนำไปแล้วในรวงข่าวฉบับที่แล้ว (ฉบับเดือน สิงหาคม 2024/2567) (ตามอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในฉบับนั้น) สรุปจากฉบับที่แล้วได้ดังนี้ - สำหรับเงินกองทุนเกษียณอายุ (เสาที่ 1) เนื่องจากประเทศไทย เป็นประเทศที่ไม่มีสนธิสัญญาการประกันสังคม (Sozialversicherungsabkommen) กับประเทศสวีเดนแลนด์ ถ้าย้ายถิ่นไปอยู่ประเทศไทย จะไม่ได้รับเงินเกษียณเป็นรายเดือน แต่จะได้รับเป็นเงินก้อนงวดเดียว

ในกรณีของน้อง สามีน้องชาวเยอรมัน อยู่ในกลุ่มชาวอียู ดังนั้นการจ่ายเงินเกษียณอายุ (เสาที่ 1) เป็นบำนาญ จะเป็นไปตามกฎระเบียบการจ่ายบำนาญในประเทศสวีเดนฯ แม้จะย้ายไปอยู่ที่ประเทศไทย

จากข้อมูลในคำถาม ที่สามีน้องทำงานเพียง 15 ปี และอายุเพียง 60 ปี จึงขอแนะนำว่า ก่อนอื่นใด ให้ติดต่อสอบถามที่กองทุนเงินเกษียณอายุ ว่า จำนวนเงินที่มีอยู่ในกองทุน มีเท่าไร และถ้าขอยุติทำงาน ณ ตอนนี้ หรือปีหน้าดังที่แจ้ง จะได้เงินบำนาญเท่าใด เพราะพี่หญิงไทยมองสถานะการณ์จำนวนปีที่ทำงาน และอายุแล้ว น่าจะเป็นจำนวนเงินไม่มาก (ติดต่อสำนักงาน AHV-IV ในเขตรัฐที่พำนัถ)



แต่อย่างไรก็ยังมีเงินสะสมหมวดที่ 2 อีกหมวดหนึ่ง

“สำหรับเงินกองทุนสะสมจากการทำงาน (เสาที่ 2) กรณีที่ต้องการย้ายไปอยู่ประเทศไทยถาวร (ย้ายย้ายออกไปนอกประเทศอียู และ เอฟต้า) เรามีสิทธิที่จะขอรับเป็นเงินก้อน หรือเป็นเงินเดือน การขอรับเป็นเงินก้อน จะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย ประมาณ 10% หรือมากกว่านี้ ขึ้นกับรัฐที่พำนักอาศัย”

ส่วนคำถามมาว่า..เมื่อย้ายออกไปแล้ว ต้องการจ่ายเงินเข้ากองทุนเกษียณอายุ (เสาที่ 1) ต่อไปจนอายุเกษียณได้ไหม ประเภทสมัครใจ (Freiwillige AHV-IV) เป็นการเก็บเงินสะสมให้มากขึ้น

ขอตอบว่า..ในกรณีคุณสามีชาวเยอรมันของคุณ สามารถจ่ายเงินเข้ากองทุนเกษียณอายุต่อไปได้ (<https://www.ahv-iv.ch/P/10.02.d> หัวข้อ freiwilligen Versicherung)

การจ่ายเงินกองทุนเกษียณอายุด้วยความสมัครใจ ในกรณีที่ย้ายถิ่นออกจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ โดยมีข้อกำหนดดังนี้

- ถ้ามีสัญชาติสวิส หรือ ชาวอียู หรือ ชาวเอฟต้า
- ย้ายไปอยู่ประเทศนอกอียู หรือ เอฟต้า
- เมื่อออกจากระบบการจ่ายเงินกองทุนประเภทบังคับ (obligatorische Versicherung)
- ก่อนย้ายถิ่นได้เคยจ่ายเงินกองทุนเกษียณอายุนี้มาแล้วอย่างน้อย 5 ปี

เพิ่มเติม เรื่องข้อจำกัด สามีของคุณเป็นชาวอียู สามารถจ่ายเงินเข้ากองทุนนี้ได้ แต่ตัวคุณเอง ถ้ายังไม่ได้สัญชาติเยอรมัน ตามสามี คุณจะไม่มีสิทธิจ่ายเงินกองทุนดังกล่าว เนื่องเพราะการจ่ายเงินกองทุนของสามีนอกประเทศอียู จะไม่ครอบคลุมเงินเกษียณของคุณสมรส แต่ละคนจะต้องทำคำร้องเฉพาะตัวเท่านั้น

สถานที่ติดต่อเพื่อการสมัครใจจ่ายเงินเข้ากองทุนเกษียณอายุ

- สำนักงานกลางกองทุนเงินเกษียณอายุที่เจนีวา (Avenue Ed.-Vaucher 18, Postfach 3100, CH-1211 Genf2)
- สำนักงานกองทุนเงินเกษียณอายุสาขาในรัฐต่างๆ หาที่อยู่ได้ในเว็บ www.ahv-iv.ch
- ในต่างประเทศ ให้ติดต่อที่สถานทูตหรือสถานกงสุลสวิส ประเทศนั้นๆ

ข้อดี ของการจ่ายเงินกองทุนเพื่อการเกษียณอายุโดยสมัครใจ เมื่อย้ายถิ่นออกไปนอกประเทศอียู เป็นการสะสมเงินจนกว่าจะเกษียณอายุ และระหว่างการจ่ายเงินกองทุน นอกจากจะเป็นการประกันเงินเกษียณอายุแล้ว ยังได้รับประกันการดูแลสุขภาพด้วย

ส่วนกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน (เสาที่ 2) ชื่อกองทุนนี้ ก็ตรงตัวอยู่แล้ว เมื่อไม่ทำงาน ก็จ่ายเงินสะสมไม่ได้ ตามนั้นนะคะ

ถามมา: หนูแต่งงานกับสามีชาวเยอรมัน 17 ปี แล้ว สามีพำนักรและทำงานที่สวิตเซอร์แลนด์เป็นเวลากว่า 30 ปี สามีเกษียณหลายปีแล้ว ได้รับบำนาญจากกองทุนเกษียณอายุ และกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน ส่วนหนูอายุ 62 ปี เป็นแม่บ้าน ไม่เคยทำงาน ไม่มีลูก เราทั้งสองมีใบอนุญาตพำนักรถาวร ซี หนูมีคำถามว่า ถ้าสามีเสียชีวิต หนูไม่มีญาติที่นี่เลย จึงคิดจะย้ายไปอยู่เมืองไทยบ้านเกิด กองทุนทั้งสอง เสาที่ 1 และ 2 จะจ่ายเงินแม่หม้ายไปให้หนูที่เมืองไทยไหม และหนูต้องทำอย่างไรคะ

ตอบไป: สามีเป็นชาวเยอรมันคือชาวกลุ่มประเทศในอียู ดังนั้นการจ่ายเงินหม้ายจึงใช้กฎหมายเกี่ยวกับการจ่ายเงินหม้ายของชาวสวิส นั่นคือคุณจะได้รับเงินหม้าย จากกองทุนทั้งสอง แม้ว่าต้องการย้ายไปอยู่ที่ประเทศไทย

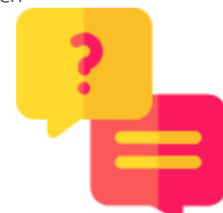
เมื่อเป็นหม้าย ให้ติดต่อที่กองทุนทั้งสอง (ตรวจสอบที่อยู่ สถานที่ติดต่อจากเอกสารกองทุนที่จ่ายเงินเกษียณฉบับปัจจุบัน) เรื่องการขอรับเงินแม่หม้าย และเมื่อต้องการย้ายถิ่น ก็แจ้งเรื่อง พร้อมความประสงค์ที่ต้องการให้กองทุนโอนเงินแม่หม้าย ไปที่ประเทศไทย แจ้งเบอร์บัญชีธนาคาร ที่อยู่อาศัย ซึ่งรายละเอียดต่างๆ ที่ทางกองทุนต้องการ อยู่ในแบบฟอร์มคำร้องของกองทุนทั้งสอง

ข้อเสนอแนะเรื่องสัญชาติ

จากข้อมูลเรื่องการย้ายถิ่น และการรับเงินเกษียณ จะเห็นว่า เมื่อต้องการย้ายไปอยู่ประเทศไทย การรับบำนาญจะมีข้อจำกัดสำหรับคนที่ไม่ใช่ชาวสวิส ชาวอียู หรือชาวเอฟต้า นอกจากนี้ ถ้ามีเฉพาะใบอนุญาตพำนักรถาวรซี หรือประเภทถาวรซี เมื่อย้ายออกไปแล้วระยะหนึ่ง ใบพำนักรถาวรซี ไม่สามารถขอต่อในอนุญาตได้อีก

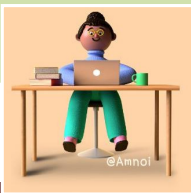
การที่เรามีโอกาสได้มาอยู่อาศัยในประเทศนี้แล้ว บางคนอยู่มานานหลายปี แต่ยังไม่ได้อาศัยสัญชาติสวิส หรืออียู เพราะการขอสัญชาติไม่ใช่เรื่องง่ายอีกต่อไป สวิตเซอร์แลนด์วางกฎระเบียบสำหรับการขอสัญชาติ กำหนดเรื่องการเรียนรู้ การใช้ภาษา การปรับตัวเข้ากับสังคม มากขึ้น หรือยากขึ้นสำหรับบางคน เพื่อให้ผู้รับสัญชาติเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมน้อยลง การได้สัญชาติสวิส จึงเป็นข้อดี สมควรที่เราจะคว้าโอกาสเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ของตน

อ้างอิง: www.eda.admin.ch, www.zas.admin.ch, www.finanzmonitor.com, www.ahv-iv.ch





สุภาจิตเยอรมัน (มัน มัน)



deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาจิต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)

โดย Amnoi

ฉบับนี้ขอยกสำนวนที่อาเฮียที่บ้านชอบพูดมาฝากค่ะ
เวลาโดนแซวว่า “ *เอ๊ะ กางเกงเธอเล็กลงไหมนี่ ?* “
หรือแซวว่า “ *เสื้อเธอมันน่าจะหดลง หลังผ่านการซักครั้งที่ร้อย* “
หรือเวลาที่แซวอะไรทำนองนี้ อาเฮียจะตอบกลับมาทันทีทันใดว่า

“ *Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen.* “

ถ้าแปลแบบตรงตัวก็คือ “ *ใครที่นั่งอยู่ในเรือนกระจก ก็ไม่ควรจะขว้างหิน* “

เพราะถ้าหินหล่นใส่กระจก บ้านของตนเองก็จะแตกกระจายไปด้วย

สำนวนนี้จึงหมายถึง อย่าไปโทษ ไปตำหนิ หรือไปว่าคนอื่นเขา ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็เป็นแบบนั้น หรือทำแบบนั้น ซึ่งพ้องกับสำนวน
ไทยที่ว่า “ *ว่าแต่เขาโอหน่าเป็นเอง* ” และที่อาเฮียโดนอีดันแซว แล้วเขาตอบกลับอีดันมาเช่นนั้นก็คงไม่ต้องแปลดอกกระมังคะ
ว่าเขากำลังว่าอีดันเช่นไร

“ *Wie ein Blinder im Dunkeln tappen.* ”

อีดันเป็นคนขี้มั่วซำ ชอบเดินสะดุด เดินชนโน่นนี่เป็นประจำ เดินชนประตูจนหัวโน ก็เคยมาหลายครั้งแล้ว ทั้ง ๆ ที่แว่นตากี่สวม
อยู่กับตัว เอาเป็นว่ามันเป็นนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เล็กจน..เออ..ล่วงเข้าวัย..เกือบชรา ก็แล้วกันค่ะ

ทุกครั้งทีอาเฮียเห็นกิริยาขี้มั่วซำ อาเฮียจะขึ้นชมอีดันด้วยประโยคข้างต้นว่าเป็นพวก

“ *มีดมมไม่รู้เหนื่อรู้ได้ เดินมะมูมมะงาหรา เหมือนคนตาบอดในความมืด* “

การใช้สำนวน คำคม หรือสุภาจิตในชีวิตประจำวัน มันก็ทำให้เห็นภาพชัด ชัดขึ้น และได้อารมณ์ฮาบ้าง เดือดบ้างเช่นนั้นแล

ปฏิทินกิจกรรม

2568 | 2025

+ วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม ค.ศ. 2025

วันประชุมสามัญประจำปี

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

+ วันอาทิตย์ที่ 7 กันยายน ค.ศ. 2025

งานวันครอบครัว

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

« ใบจ่ายค่าสมาชิก ปี 2025 / Mitgliederbeitrag 2025 »

Empfangsschein

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

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└

L

Währung Betrag
CHF

└

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

L

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

Zusätzliche Informationen
Mitgliederbeitrag

Zahlbar durch (Name/Adresse)

└

L



งานรับรางวัล กงสุลอาสา



วันศุกร์ที่ 27 กันยายน 2024
ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



และผู้ได้รับรางวัลอีกท่าน คือคุณกุหลาบ ไทโรโพธิ์
ประธานสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

โดยท่านเอกอัครราชทูต จิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ และภริยา
รวมทั้งข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศ ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ประจำปี 2567
ผู้ได้รับรางวัล คือ คุณศรีสมร จารุงลิรัตน์ เมแยร์ ผู้ริเริ่ม และร่วมก่อตั้งสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ
พี่น้องลักษ์ณ์ (เป็นตัวแทนรับรางวัล)
พวกเรายินยงบหนึ่งเพื่อไว้อาลัยต่อการถึงแก่กรรมของพี่ศรีสมร

งานเลี้ยง และต้อนรับ



วันอาทิตย์ที่
22 กันยายน
2024

งานเลี้ยงอำลา คุณสุนทรียา กาญจนะ อัครราชทูตที่ปรึกษา
ณ กรุงเบิร์น และต้อนรับอัครราชทูตที่ปรึกษาคนใหม่
คุณรัชสิทธิ ประสิทธิ์รัตน์ และครอบครัว
ด้วยความร่วมมือร่วมใจของสมาคม ชมรมต่างๆ ที่สวิสเซอร์แลนด์
งานนี้จัดโดยสมาคมครูไทยในสวิสเซอร์แลนด์

ที่ ร้านอาหาร
พิมานไทย
เมือง Bern



งานวันครอบครัว

ครั้งที่ 19

วันอาทิตย์ ที่ 1 กันยายน 2024



ที่ Pfrundhaus
Kirchlindach,
Lindachstrasse
Kirchlindach



และประกวด
Thai swiss
got talent

ครั้งที่ 3

