

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 27

รวงข้าว

RUANG KHAO

เมษายน 2568
April 2025



ความสุข
พลิบาน



เมื่อค่ำวันพฤหัสบดีที่ 5 ธันวาคม
2024 ที่ Hotel Schweizerhof Bern



สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
โดยเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์
ทองประเสริฐ และภริยา
ข้าราชการสถานเอกอัครราชทูตฯ
และคู่สมรส รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย
ร่วมด้วยช่วยกันจัด



งานเลี้ยงรับรอง เอลิมฉลอง เนื่องในโอกาสวันคล้าย

วันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร วันชาติ
และวันพ่อแห่งชาติ



แขกรับเชิญในงานเป็นบุคคลสำคัญ
จากภาครัฐและภาคเอกชน
ของสวิตเซอร์แลนด์
คณะทูตานุทูตจากประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย
และตัวแทนจากสมาคม ชมรม
ชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์

มีผู้มาร่วมงานประมาณ 200 คน
ตัวแทนของสมาคมหญิงไทยฯ คือ คุณกุลลาภ ไทรโพธิ์ภู ประธานสมาคมฯ
และคุณชมชื่น เฟล พร้อมคู่สมรส



“อบอวลด้วย
ความสุขและ
อบอุ่นใจ”



เมื่อวันอังคารที่
14 มกราคม 2568
ที่ Della Casa
Restaurant
ร้านอาหารสวิส
ใจกลางเมืองเบิร์น



ตัวแทนสมาคม ชมรมต่าง ๆ ในสวิตเซอร์แลนด์
รวมตัวกันจัดงานเลี้ยงอำลา เอกอัครราชทูตจิตติพัฒน์ และภริยา
คุณกฤติกา ทองประเสริฐ เนื่องในโอกาสที่ท่านจะเดินทาง
ไปเป็นเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี
“มิตรภาพดี ๆ จะคงอยู่ตลอดไป” ท่านทุกคนกล่าวไว้

รวงข้าว



ปีที่ 27 ฉบับเดือนเมษายน

2568/2025

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

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN: CH26 0900 0000 8767 7365 7

<https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเตอร์

เหรัญญิก : กัลยา พิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจรรย์

ฝ่ายศิลป : ซาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากกลิ่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ ศิริโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ซาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /

ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ ศิริโต

นักเขียน : ลำดวน /

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach / Edelweiss /

ป้าแก้ว / การะเกด / โยทะกา / นกน้อย นกหัวขวาน /

มดเอ็กซ์ / กาดแลง / นัตตา มินเลอร์ /

เมียร์ร้งนอกรอบ / คนปรงชา /

พญ. อภิสมัย ศรีรังสรรค์ (หมอเบิร์ท) / แม่นก /

อาจารย์โส / Amnoi และพี่หญิงไทย

นักแปล : แม่นก / เฟราฮิชิ. / ก.ไตรคำ /

ศักดา บัวลอย (ลำม)

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

www.pexels.com / www.flaticon.com /

www.pixabay.com / www.freepik.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

- 5 เมื่อความทุกข์ร่วโรย ความสุขก็ผลิบาน
7 ผลิบาน: การเติบโตภายในและพลังแห่งการพึ่งพาตนเอง
8 กว่าผลิบาน

เรื่องจากเมืองไทย

- 10 รับเบียร์ยังชีพผู้สูงอายุในไทย ทำอย่างไร

กฎหมายน่ารู้

- 11 มีอะไรใหม่ในปี 2025
12 ทำอย่างไร...ถึงจะได้หนังสือเดินทางไทยเล่มแรก
13 กฎใหม่ เดินทางเข้าสหราชอาณาจักร (United Kingdom)

สรรหามาเล่า

- 14 กว่าผลิบาน ต้องผ่านความทุกข์
14 ครบรอบหนึ่งปีที่แผ่นดินเกิด เรื่องเล่าจากไทยแลนด์
16 นกหัวขวาน กับสองเพื่อนและการเริ่มต้นใหม่
17 ผลิบาน
18 เป้าหมายดี ชีวิตผลิบาน

พิมพ์เขียวชีวิต

- 20 ต้นมะขาม สัจธรรมชีวิตของฉัน

สุขภาพกายใจ

- 21 มนต์เสน่ห์ของชาฤดูใบไม้ผลิ

สาระน่ารู้

- 22 รู้ไว้ ไม่หลงทาง: เรื่องการใช้จ่ายเงิน
24 ทำงานที่สวิตเซอร์แลนด์ รวย
25 สายใยรักผลิบาน
26 ล่ามทางการแพทย์ และกระบวนการยุติธรรม สำคัญอย่างไร
27 หมอนวดเขาคุยกัน “สาระสำคัญของการนวด นวดหนักกำลัง 3”
30 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ
28 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์ค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

รวงข้าวฉบับแรกของปี ในฤดูใบไม้ผลิ หัวข้อหลักของฉบับนี้ จึงว่าด้วยเรื่องผลิบาน ขอนำเนื้อหาของพีตรรชนี วรดิถี พิทักษ์เนอร์ หรือปุย จากมันนี่โฮมส์ ประธานชมรมสื่อสัมพันธ์คนไทยในยุโรป มาให้อ่านกันค่ะ เพราะจริงๆ ป้าแม้วขอให้พี่เขาเขียนบทความให้ แต่พี่เขาเป็นใช้หัดใหญ่อย่างหนัก แต่ด้วยความรับผิดชอบ ที่รับปากไว้ พี่จึงพยายามลูกมานั่งเขียนได้สั้นๆ ดังนี้ “เมื่อความคิดมาหยุดที่คำว่า ผลิบาน ในจินตนาการของบุคคลปรกติ จะนึกไปถึงดอกไม้แสนสวยแรกแย้ม ที่มีหยดน้ำค้างเกาะอยู่ โดยไม่ได้คำนึงถึงที่มา และที่ไปของดอกไม้ที่เรากำลังคิดอยู่นั้นว่า ก่อนหน้าจะผลิบาน สวยสดงดงามจะต้องผ่านขบวนการ และอุปสรรคมากมาย เช่น สภาพอากาศที่แห้งแล้ง ขาดน้ำและสารอาหารหรือตัวแมลง ที่มาบ่อนทำลายการเจริญเติบโต ทำให้เกิดสภาวะเหี่ยวแห้ง คอตก ตายตั้งแต่ยังตูม แต่ถ้าสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ มาได้ จนเชิหน้าชูคอ เป็นดอกไม้ที่ผลิบาน ต้อนรับแสงแดด และสายฝน ได้อย่างสง่างาม และอยากจะเตือนไว้ด้วยว่า อย่าชะล่าใจไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง จะหมดสภาพไปตามธรรมชาติ นั่นคือ ร่วงโรย ค่ะ” สิ่งที่ยากบอกคือ อย่าประมาทกับชีวิต แต่ก่อนจะถึงวันนั้น ป้าแม้วอยากจะเชิญชวนพี่น้องสมาชิกมาใช้ชีวิตให้มีความสุข ทุกซน่อยๆ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง และคนอื่นๆ กันนะคะ เริ่มด้วยการได้อ่านบทความจากวารสารรวงข้าวนี้เลยคะ

เพราะทุกคอลัมน์ ที่เหล่านักเขียน นักแปล บรรจงเขียนมาให้ท่านนั้น เป็นเรื่องที่มีประโยชน์ ได้แง่คิด ได้กำลังใจ เริ่มจากเรื่องจากปกที่เล่าชวนไปพูดคุยกับสาวไทย ที่กว่าจะมีชีวิตที่ราบรื่นได้นั้น ได้ผ่านความทุกข์ยากจากการต้องหย่า ต้องมาเรียนเพื่อมีอาชีพทำงานเลี้ยงตัวเองได้ และไต่เต้าจนได้เป็นพยาบาล ใช้เวลาเป็น 10 ปี กว่าจะมีวันที่ชีวิตผลิบาน ส่วนกฎหมายก็มีอะไรใหม่ๆ ให้เราต้องติดตาม โดยเฉพาะคนที่จะเดินทางไปเที่ยวสหราชอาณาจักร เป็นอย่างไรไปอ่านกันนะคะ สำหรับคอลัมน์สรรหามาเล่า ฉบับนี้มีให้อ่านกันถึง 5 เรื่อง 5 แนว อยากจะบอกว่า ทุกคอลัมน์น่าสนใจให้อ่านได้เรียนรู้ทั้งนั้นค่ะ สิบปากว่า ไม่เท่าไปอ่านกันเลยดีกว่าค่ะ

สำหรับกิจกรรมแรกของปี เมื่อวันที่ 23 มีนาคม ที่ผ่านมาระจัดคอร์ส เรียนแกะสลักผักและผลไม้กับครูแจจ ตามคำเรียกร้องงานผ่านไปแล้วด้วยดี มีความสุขทั้งนักเรียนและครู ได้นำความรู้ไปใช้ตามที่ต้องการกันถ้วนหน้า และ ในวันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม เชิญชวนสมาชิกมาร่วมงานประชุมสามัญประจำปีกันนะคะ ปีนี้เราจะเลือกคณะกรรมการชุดใหม่กันด้วย กิจกรรมให้ข้อมูล ความรู้ มีแน่นอน ดูรายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์ และสมัครเข้าร่วมงานกันเยาะๆ นะคะ แล้วพบกันค่ะ

ด้วยความรักและปรารถนาดี

กุหลาบ ไทโรโพธิ์ (ป้าแม้ว)

(หากมีคำแนะนำ ติ ชม สามารถส่งมาได้ที อีเมล : saipopoo@gmx.ch)



เมื่อความทุกข์ ร่วงโรย ความสุข ก็ผลิบาน

โดย ลำดวน

รวงข้าวฉาบผลิบาน ลำดวน
ขอนำเรื่องราวของน้องรัตน ที่
ลำดวนรู้จักครั้งแรกที่วัดธรรมปาละ
ช่วงนั้นน้องประสบปัญหาชีวิตคู่ แต่
น้องต้องการอยู่สวิส ในขณะที่ตอนนั้น
น้องยังถือใบอนุญาตพำนักรั่วคราว
ลำดวนสนับสนุนให้น้องเรียนคอร์ส
ดูแลผู้สูงอายุ เพราะใช้เวลาเรียนไม่
นาน ค่าใช้จ่ายไม่มากนัก และอนาคต
ยังสามารถไปต่อในสายอาชีพ
พยาบาลได้ เวลาผ่านไปสิบปี ความ
ทุกข์ที่มีร่วงโรยไป และความสุขก็ได้
ผลิบาน ลำดวนจึงขอนำเรื่องราวของ
น้องมาเป็นแรงบันดาลใจ ข้อคิด เห็น
หนทาง ได้เรียนรู้ และนำมาเป็นกำลังใจ
ให้กับตัวเอง หรือใครที่ประสบ
ปัญหาคล้ายๆ กับน้องรัตนค่ะ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ชื่อรัตน จินตามณี อายุ 47 ปี แต่งงานเข้ามา
อยู่สวิสกลางปี ค.ศ. 2010 ตอนนี้อยู่ที่สวิสเข้าปีที่ 14 แล้วค่ะ ตอนเข้ามา
ปีแรกถือว่าเป็นปีที่มีความสุขมาก เพราะชีวิตรักยังราบรื่น ก่อนมาอยู่ที่นี่ก็ศึกษา
หาข้อมูลมาพอสมควร และมีความตั้งใจว่าอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น มีงานทำ
และอยากถือสัญชาติสวิส จึงบอกเป้าหมายของเรากับอดีตสามีว่า ช่วงแรกๆ
ขอเรียนภาษา ก่อน ถึงจะหางานทำ เพราะคงจะหางานไม่ได้ หากไม่สามารถ
สื่อสารได้ จึงเรียนภาษาเยอรมันจนจบระดับ **B1** และได้งานทำเป็นพนักงาน
โรงงานแห่งหนึ่ง ตำแหน่งพนักงานชั่วคราว ซึ่งข้อเสียคือ บางเดือนก็มีงานเยอะ
บางเดือนก็มีงานน้อย โดยเฉพาะฤดูหนาว พองานน้อยมากๆ เขาก็ให้ออก แล้ว
รับกลับเข้ามาใหม่ เวลาที่เขาต้องการคนทำงาน เข้าๆ ออกๆ อยู่เป็นปี จึงได้คุย
กับอดีตสามีว่า อยากเรียนเป็นผู้ช่วยพยาบาล เพราะน่าจะมั่นคงกว่างานที่ทำอยู่
และน่าจะมีโอกาสได้งานสูง เพราะเป็นอาชีพขาดแคลน แต่อดีตสามีไม่สนับสนุน
ค่ะ บอกว่าเธอทำไม่ได้หรอก มันยากเกินไป ฟังและพูดภาษาท้องถิ่น
(**Dialekt**) ก็ไม่ออก แล้วเรื่องเรียนผู้ช่วยพยาบาลก็ตกไป โดยที่เราก็อึดใจ
และคิดว่าคงเป็นอาชีพที่ยากมากๆ เราคงไม่สามารถทำได้จริงๆ

จนเข้าสู่ปีที่ 3 ชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา ทะเลาะกันบ่อย จนมีวันที่แปลกๆ
อดีตสามีบอกว่าเขาจะซื้อตัวเครื่องบินให้เราไปพักผ่อนที่เมืองไทยคนเดียว ให้เรา
ไปพักผ่อนสมองสัก 3- 6 เดือน แล้วจะส่งตัวเรากลับให้ที่หลัง เราก็อึ้งใจ เพราะ
ทะเลาะกันบ่อยแล้วทำไมอยู่ๆ เกิดใจดีซื้อตัวให้เที่ยว จึงดูใบอนุญาตพำนักรั่ว
คราวปี (**Aufenthaltsbewilligung B**) ของตัวเอง ปรากฏว่าใกล้จะ
หมดอายุอีกไม่กี่เดือน เราก็ตกใจอึ้งอ้อ จึงบอกปัดไปว่าช่วงนี้มีงานเยอะ ยังอยาก
ทำงานก่อนและยังไม่อยากพักผ่อน อดีตสามีจึงโทรไปทำงาน บอกที่ทำงานว่า
ขอช่วยให้ภรรยาฉันออกจากงานได้ไหม ที่ทำงานตอบปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลว่า
คุณไม่ได้เป็นลูกจ้างเรา จึงไม่มีสิทธิมาบอกให้ใครออก ลูกจ้างต้องเป็นคนลาออก
ด้วยตัวเองเท่านั้น และเจ้านายก็เรียกรัตนเข้าไปคุย รัตนจึงเล่าให้หัวหน้าฟังว่า
เกิดอะไรขึ้นบ้าง ตอนนั้นรัตน รู้สึกเสียใจและเป็นทุกข์มาก เขาเล่นงานเราทุกทาง
ที่จะทำให้เราอยู่ไม่ได้ หากเกิดเหตุการณ์ลักษณะนี้ หรือเกิดเรื่องที่ไม่เป็นธรรม
ขึ้น สามารถไปขอคำปรึกษาที่ **Gemeinde** ที่คุณอาศัยอยู่ เขาอาจจะส่งคุณ
ต่อไปยัง **Rechtsberatung** ซึ่งมีที่ปรึกษาและทนายให้ฟรี หากคุณเป็น
ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ที่มีรายได้น้อย หรืออาจส่งเรื่องต่อไปที่ **Fremdenpolizei**
ขึ้นอยู่กับการดุลยพินิจของ **Gemeinde** แล้วค่อยๆ แก้ปัญหากันไปค่ะ





โดยส่วนตัวเราจึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษากับเพื่อน ซึ่งเพื่อนมีคนรู้จักกับทนาย ทนายได้ให้คำแนะนำว่า พอดีจะพ่นอยู่ร่วมกันได้ไหม ถ้าได้ให้พ่นอยู่ไปก่อน จนได้ใบอนุญาตพ่นนักถาวร (Niederlassungsbewilligung C) แล้วค่อยทำเรื่องหย่า เราก็พ่นอยู่จนได้ใบอนุญาตพ่นนักถาวร แล้วก็ดำเนินเรื่องหย่า

ช่วงก่อนหย่า ว่าทุกข์แล้ว หลังหย่า เคว้งเลยนะ เพราะงานชั่วคราวที่ทำอยู่ เป็นช่วงงานหมดพอดี จึงอยู่ในสถานะคนตกงาน ต้องเข้า **RAV** แคมป์หย่าออกมาแล้ว ก็ต้องหาห้องใหม่อยู่อีก แล้วใครจะให้สัญญาเช่าห้องกับคนตกงาน แต่โชคก็ยังไม่เข้าข้างนะ เพราะเพื่อนมีคนรู้จัก กำลังจะย้ายอะพาร์ตเมนต์พอดี คนรู้จักของเพื่อน จึงให้เช่าอะพาร์ตเมนต์ต่อจากเขาซึ่งเป็นอะพาร์ตเมนต์เล็ก ๆ 1 ห้อง ปัญหาเรื่องที่อยู่จึงถูกแก้ไปหนึ่งเพราะ

ตอนช่วงอยู่ **RAV** ขอไปเรียนผู้ช่วยพยาบาลค่ะ บอกเขาว่าเป็นอาชีพในฝันเขาก็ส่งเสริม จนเรียนจบออกมา และได้งานในตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาลที่บ้านพักคนชราแห่งหนึ่ง สอบค่าสพประมาณของอดีตสามี พอทำงานตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาลครบ 3 ปี จึงขอที่ทำงาน เรียนพยาบาล **FaGe** 2 ปี แต่หัวหน้าที่ทำงานให้คำแนะนำว่าปกติแล้ว พยาบาล **FaGe** จะเรียนกัน 3 ปี และต้องเรียนควบคู่ไปกับ **ABU (Allgemeinbildung Unterricht)** เป็นคอร์สสำหรับผู้ใหญ่เรียนก่อนเข้าสู่สายอาชีพ) ถ้าเป็นหลักสูตร 2 ปี จะเรียนหนักมากเพราะเนื้อหาเหมือนหลักสูตร 3 ปีแต่ย่นระยะเวลาเหลือเพียง 2 ปี โดยเฉพาะหากไม่ใช่เจ้าของภาษาเรียนแล้ว โอกาสที่จะสอบผ่านมีน้อยมาก จึงแนะนำให้เรียน **ABU** แยก 1 ปี พร้อมเรียนภาษาเยอรมันระดับ **B2** ควบคู่ไปด้วย เพราะพยาบาล **FaGe** ต้องใช้ภาษาเยอรมันระดับ **B2** หลังจากเรียนจบ **ABU** แล้วค่อยเรียนพยาบาลต่ออีก 2 ปี เราก็ตกลง ทำตามคำแนะนำ ในระหว่างที่เรียน **ABU** และภาษาเยอรมันระดับ **B2** พร้อมทั้งทำงานไปด้วยก็อยู่ที่สวิสครบ 10 ปีพอดี

รัตน์ได้ทบทวนเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เราได้ ครบเรียบร้อยแล้ว.. ใช่มั้ย การขอสัญชาติเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ตั้งแต่แรก จึงได้ยื่นเรื่องขอสัญชาติแบบ **Ordentlichen Einbürgerung** หรือการสอบขอสัญชาติด้วยตัวเอง ซึ่งต้องสอบทั้งข้อเขียนแบบกากบาท และสัมภาษณ์ ใช้ระยะเวลาดำเนินเรื่องทั้งสิ้น 2 ปี และได้รับสัญชาติสวิส ในช่วงเรียนพยาบาล **FaGe** ตอนจบปีที่ 1 ตอนนั้นเรียนจบพยาบาล **FaGe** แล้ว และได้ทำงานตำแหน่งพยาบาลที่บ้านพักคนชราที่เดิม พร้อมทั้งได้ย้ายไปอยู่อพาร์ทเมนต์ใหม่ที่ยาวขึ้น ชีวิตมีความสุขมากขึ้นกว่าหลายๆ ปีที่ผ่านมา

อยากบอกทุกๆ คนว่า พยายามตั้งเป้าหมายในชีวิตว่า เราอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศที่เปิดกว้างเรื่องการศึกษาและการทำงาน โดยไม่คำนึงถึงอายุและเชื้อชาติ ระหว่างทางที่เราเดินตามความฝัน อุปสรรคย่อมมีมาเป็นระยะๆ คิดเสียว่าอุปสรรค คือ แบบทดสอบและเป็นภูมิคุ้มกันให้เราแข็งแกร่งขึ้นค่ะ เมื่อเราผ่านแบบทดสอบไปได้ เราจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง สุดท้ายนี้ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกๆ คนที่มีความฝัน และกำลังพยายามทำมันให้เป็นจริง และขอเป็นกำลังใจให้กับทุกๆ คนที่กำลังมีปัญหา ขอให้ก้าวข้ามผ่านทุกๆ ปัญหาไปให้ได้นะคะ ...



6 รวงข้าว





ลำดับวนขอนำ ข้อความจาก

หนังสือ **“Self Gardening แล้ววันหนึ่ง ฉัน จะผลิบบาน”** มาสรุปบทเรียนของน้องรัตนดังนี้ค่ะ

.....เรียนรู้ว่าฉันคือเมล็ดพันธุ์แบบไหน แล้วแตกหน่อจากภายใน (หว่านเมล็ด)

.....เมื่อชีวิตลำบาก สิ่งที่เราควรทำไม่ใช่การตัดสินใจเรื่องใหญ่โต แต่เป็นการตั้งใจลงมือ ที่ละน้อยทุกๆ วัน (รดน้ำอย่างพอเหมาะ)

.....เริ่มจากปล่อยวางความเกลียดชัง ปล่อยให้ตัวฉันได้รับอิสระ (ตัดใบเหี่ยวเฉาทิ้งไป)

.....ความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้โลกของฉัน ขยายกว้างขึ้นอีกหนึ่งคืบ (พบเหล่าผีเสื้อ ผึ้ง และดวงดาว)

.....หากอดทนต่อฤดูกาลที่แสนทรหด จนผ่านพ้นไปได้ ลมเอื่อยระลอกใหม่ จะพัดมาแน่นอน

(รอคอยฤดูกาลอันเหมาะสม)

.....ไม่ต้องฟอลโลว์ (Following) ใคร ตัวเรานั้นไกรว้าง (Growing) ได้เอง (สุดท้าย ดอกไม้ก็ผลิบบาน) นะคะ..



โดย Edelweiss

“ผลิบบาน” ถูกใช้เพื่อสื่อถึงการเจริญเติบโต หรือการพัฒนาที่สวยงาม และเต็มเปี่ยมไปด้วยชีวิตชีวา เหมือนดอกไม้ที่ผลิบบานออกมาในช่วงเวลาที่เหมาะสม เป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงที่ดี และความสำเร็จที่ผ่านความพยายาม และการเติบโตอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะมีอุปสรรคบ้างระหว่างทาง แต่ทุกสิ่งจะมีความสวยงาม และเป็นผลสำเร็จในที่สุด ถ้าเรายังคงพยายามและไม่ยอมแพ้

องค์ประกอบของการ **“ผลิบบาน”**

การเติบโตต้องใช้เวลา: เช่นเดียวกับดอกไม้ที่ต้องการเวลา กว่า จะเติบโตและบานเต็มที่ ทุกคนต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้และพัฒนา และเราอาจไม่เห็นผลลัพธ์ในทันที แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผลลัพธ์ก็จะปรากฏออกมาอย่างงดงาม

ความพยายามเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ: ผลิบบานไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มันต้องการความอดทน และการบำรุงดูแลเหมือนกับการดูแลต้นไม้และดอกไม้ เมื่อเราให้ความพยายาม และใส่ใจในสิ่งที่ทำ ความสำเร็จจะตามมาในที่สุด

การเผชิญกับอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต: ดอกไม้ที่บาน ต้องผ่านกระบวนการที่ยากลำบาก เช่น ฝนและพายุ รวมทั้งความแห้งแล้ง แต่มันก็สามารถบานออกมาได้ เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ดังนั้นความยากลำบากที่เราเผชิญในชีวิต ก็อาจเป็นแค่ส่วนหนึ่งของการพัฒนา และทำให้เราแข็งแกร่งขึ้นในอนาคต

การยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ: การผลิบบานไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ หรือสวยงามในทุกๆ มุมมอง ดอกไม้บางชนิดอาจบานออกมาในลักษณะที่แตกต่างจากความคาดหวัง แต่การยอมรับตัวเอง และการเติบโตไปตามเส้นทางของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ไม่ว่าจะเป็นคน หรือต้นไม้ ดอกไม้ กว่าจะผลิบบาน ให้ได้ชื่นชม ก็ต้องใช้เวลา ความพยายาม ต่อสู้อุปสรรค แล้วผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร สวยสมใจขนาดไหน ไม่สำคัญเท่ากับการยอมรับทุกผลลัพธ์ที่ได้ สุขอยู่ตรงนั้น คิดเช่นเดียวกันแบบนี้ไหมคะท่านผู้อ่าน





ผลิบาน: การเติบโตภายใน และ พลังแห่งการพึ่งพาตนเอง

โดย พจนารถ ชัยบังเกิด - Jimi The Coach - 17 กุมภาพันธ์ 2568

คุณเคยสังเกตไหมว่า ดอกไม้จะบานสวยได้ ต้องอาศัยการดูแลอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่รดน้ำ หรือโดนแดดครั้งเดียวแล้วจะงอกงามได้ ชีวิตของเราก็เช่นกัน การเติบโตที่แท้จริงไม่ได้มาจากแค่ปัจจัยภายนอก แต่เกิดจากการรู้จักตนเอง พัฒนาความสามารถ และสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง

พึ่งพาตนเอง ไม่ได้แปลว่าโดดเดี่ยว หลายคนอาจเข้าใจผิดว่า **“พึ่งพาตนเอง”** คือการอยู่คนเดียวไม่ต้องการใคร แต่จริงๆ แล้ว มันหมายถึงการมีรากฐานจิตใจที่มั่นคงพอจะยืนหยัดได้ ถึงแม้เจอพายุชีวิต เราอาจได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างบ้าง แต่ท้ายที่สุด พลังที่ทำให้เราก้าวไปข้างหน้าได้ คือพลังที่อยู่ในตัวเราเอง เมื่อเราพัฒนาการพึ่งพาตนเองได้แล้ว เราจะไม่หวั่นไหวกับคำวิจารณ์ เลือกทางเดินชีวิตได้ด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และเข้าใจว่าแต่ละคนมีจังหวะชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร

มองผ่านแว่นพุทธศาสนา ในทางพุทธศาสนา แนวคิดนี้สำคัญมากๆ พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า **“อัตตาหิ อัตตโน นาโถ”** หรือ **“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”** ซึ่งหมายความว่า ความสุขและความสำเร็จในชีวิตอยู่ที่การพัฒนาตนเองจากภายใน หลักธรรมที่ช่วยเสริมความเข้มแข็งให้เรามีหลายอย่าง โดยเฉพาะ อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ (รักในสิ่งที่ทำ) วิริยะ (พยายามไม่ย่อท้อ) จิตตะ (ตั้งใจจดจ่อ) และ วิมังสา (ใช้ปัญญาคิดพิจารณา) นอกจากนี้ พรหมวิหาร 4 ก็เป็นหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ เมตตา (รักและปรารถนาดี) กรุณา (เห็นอกเห็นใจผู้อื่น) มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข) และอุเบกขา (วางใจเป็นกลาง) ถ้าเรามีเมตตาต่อตนเอง เราจะไม่กดดันตัวเองเกินไป ถ้าเรามีกรุณา เราจะให้อภัยตัวเองได้เมื่อผิดพลาด ถ้าเรามีมุทิตา เราจะไม่อิจฉาคนอื่น และถ้าเรามีอุเบกขา เราจะไม่ยึดติดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

ลองมาเรียนรู้จากชีวิตจริง กับบางตัวอย่าง ของคนทีผลิบาน

Lisa ลิษา มโนบาล จากเด็กหญิงตัวน้อยในบุรีพาประเทศ สู่ศิลปินระดับโลกบนเวทีระดับนานาชาติ ลิษา คือดอกไม้ที่ผลิบานอย่างงดงามท่ามกลางสายลมแห่งความท้าทาย จนได้รับฉายาว่า **“ลูกสาวแห่งชาติ”** เธอเริ่มต้นเพียงเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ที่หว่านไว้ด้วยความฝัน ผ่านการบ่มเพาะด้วยหยาดเหงื่อ น้ำตา และความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ ทุกวินาทีในห้องซ้อม ทุกชั่วโมงของการฝึกฝน คือการหยั่งรากลึกกลงไปในดินแห่งความอดทน และเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม กลีบดอกแห่งความสำเร็จจึงค่อยๆ แยมบาน ความงดงามที่ปรากฏไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน แต่เป็นผลจากการไม่ยอมแพ้ต่อพายุฝนและแดดแผดเผา เธอแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าคุณจะมาจากที่ไหน หากมีความฝันและพร้อมทำงานหนักเพื่อมัน กลีบดอกแห่งความเป็นไปได้จะค่อยๆ ผลิบานดังดอกไม้ที่บ้านสะพรั่ง ลิษาได้แผ่กลิ่นหอมแห่งแรงบันดาลใจไปทั่วโลก สอนให้เรารู้ว่าทุกคนมีฤดูกาลของตนเอง บางครั้งเราอาจต้องผ่านฤดูหนาวอันยาวนาน แต่หากเราอดทนและเชื่อมั่น วันที่ดอกไม้แห่งความฝันผลิบานจะมาถึงในที่สุด

บัวขาว บัญชาเมฆ เด็กอีสานสู่ตำนานนักมวยระดับโลก บัวขาว เกิดในครอบครัวเกษตรกรที่ยากจนในจังหวัดสุรินทร์ เริ่มชกมวยตั้งแต่อายุ 8 ขวบเพื่อหารายได้ช่วยครอบครัว ฝึกซ้อมหนักด้วยวิธีดั้งเดิม เช่น เตะต้นกล้วย วิ่งในทุ่งนา จนพัฒนากลายเป็นนักมวยระดับโลก ด้วยหมัดอันทรงพลังและความมุ่งมั่น บัวขาวคว้าแชมป์ K-1 World MAX สองสมัย (ค.ศ.2004 และ ค.ศ. 2006) และสร้างชื่อเสียงให้มวยไทยในเวทีนานาชาติ แม้จะมีชื่อเสียงและเงินทองมากมาย แต่บัวขาวยังใช้ชีวิตเรียบง่าย และทุ่มเทให้กับการพัฒนามวยไทย โดยเปิดค่ายมวยเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้เยาวชน เขาเป็นแบบอย่างของความอดทน มุ่งมั่น และการไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

ตูน บอดี้สแลม เป็นพลังของความเชื่อมั่นและการช่วยเหลือสังคม ตูน เป็นนักรณรงค์ของวง บอดี้สแลม ที่ก้าวข้ามอุปสรรคจนกลายเป็นศิลปินแถวหน้า นอกจากดนตรี เขายังเป็นผู้นำโครงการ **“ก้าวคนละก้าว”** วิ่งระดมทุนเพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาลทั่วประเทศ ด้วยระยะทางกว่า 2,215 กิโลเมตร เขาระดมทุนได้กว่า 1,300 ล้านบาท และสร้างแรง





บันดาลใจให้คนไทยลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ดูนมีวินัยสูง ฝึกซ้อมหนัก และไม่ยอมแพ้แม้เผชิญความเจ็บปวดหรืออุปสรรค ด้วยบุคลิกอ่อนน้อม และการใช้ชื่อเสียงในทางที่ดี เขากลายเป็นต้นแบบของคนรุ่นใหม่ที่มีพิสูจน์ว่า การมีเป้าหมายและความตั้งใจ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้สังคมได้

ครูเงาะ รสสุคนธ์ กองเกตุ เป็นแบบอย่างของพลังแห่งการค้นพบตัวเอง และเปลี่ยนชีวิตผู้อื่น ครูเงาะ เคยเป็นเด็กขี้อาย พูดติดอ่าง และไม่มั่นใจในตัวเอง แต่ด้วยความพยายาม เธอค้นพบว่าการแสดงสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิต และช่วยพัฒนาตัวเองได้ จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ **เธอก่อตั้ง “บ้านครูเงาะ” สถาบันฝึกสอนการแสดงที่เน้นการค้นหาตัวตน ปลดล็อกศักยภาพ** และเอาชนะความกลัว ศิษย์ของเธอหลายคนกลายเป็นนักแสดงชื่อดัง นอกจากนี้ เธอยังช่วยเหลือเยาวชนที่มีปัญหาทางสังคม และจัดกิจกรรมพัฒนาตนเองให้กับคนทั่วไป ด้วยแนวคิด **“ทุกคนมีแสงในตัวเอง เพียงแต่ต้องรู้วิธีจุดมันขึ้นมา”** ครูเงาะจึงเป็นแรงบันดาลใจให้หลายคนกล้าเปลี่ยนแปลงชีวิต และเป็นตัวอย่างอย่างแท้จริง

ใหม่ ดาวิกา โฮร์เน่ **นักแสดงที่ก้าวข้ามทุกข้อจำกัด** ใหม่ เป็นลูกครึ่งไทย-นอร์เวย์ ที่เติบโตมากับแม่เพียงลำพัง หลังจากพ่อแม่แยกทางกัน ตั้งแต่เธออายุยังน้อย ด้วยภาระทางครอบครัว เธอเริ่มทำงานเป็นนางแบบตั้งแต่อายุเพียง 14 ปี เพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัว แม้จะเผชิญกับความกดดันในวงการบันเทิง ทั้งการวิพากษ์วิจารณ์ เรื่องการแสดงในช่วงแรก การถูกเปรียบเทียบกับนักแสดงคนอื่น และความคาดหวังจากสังคม แต่เธอไม่เคยย่อท้อ ตรงกันข้าม เธอใช้คำวิจารณ์เหล่านั้นเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ทั้งด้านการแสดง ภาษา และการศึกษา จนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ในวันนี้ ใหม่ไม่เพียงประสบความสำเร็จในฐานะนักแสดงแถวหน้าของเมืองไทย แต่ยังเป็นพรีเซ็นเตอร์สินค้าชั้นนำมากมาย และใช้พลังของเธอในการช่วยเหลือสังคมผ่านการเป็นทูตสันถวไมตรีขององค์การยูนิเซฟ เธอจึงเป็นแบบอย่างของคนรุ่นใหม่ที่มีพิสูจน์ว่า ด้วยความมุ่งมั่น อดทน และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทุกคนสามารถผลิบัน ก้าวข้ามข้อจำกัด และประสบความสำเร็จได้

ตัวอย่างจากต่างประเทศก็มีไม่น้อย อาทิ

โอปราห์ วินฟรี (Oprah Winfrey) ซึ่งเกิดในครอบครัวยากจนที่มีสิบสี่สิบปี ต้องเผชิญกับความรุนแรงในวัยเด็ก ตั้งครรภ์เมื่ออายุ 14 ปี และสูญเสียลูกหลังคลอด แต่เธอไม่ยอมแพ้ ตั้งใจเรียนจนได้รับทุนมหาวิทยาลัย และเริ่มงานด้านสื่อ **จากผู้ประกาศข่าวท้องถิ่น เธอก้าวสู่พิธีกร “The Oprah Winfrey Show”** ซึ่งออกอากาศยาวนานถึง 25 ปี โอปราห์โดดเด่นด้วยความจริงใจ และความกล้าหาญในการแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัว เธอใช้ชีวิตเป็นแรงบันดาลใจ สร้างอาณาจักรสื่อของตนเอง และก่อตั้งมูลนิธิเพื่อช่วยเหลือเด็กหญิง เธอเชื่อว่า **“เราสามารถสร้างชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิตของเราเองได้”** และเป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผ่านความมุ่งมั่นและความเมตตา เรื่องราวอันน่าทึ่งของเธอสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากทุกสื่อทั้งออนไลน์และออฟไลน์

คีอานู รีฟส์ (Keanu Reeves) **นักแสดงชื่อดังจาก The Matrix** ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยความสูญเสีย เพื่อนสนิทเสียชีวิตจากการใช้ยาเกินขนาด ลูกสาวและแฟนสาวจากไปในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน แม้เผชิญความเศร้า เขายังคงมีเมตตาและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย คีอานู เป็นที่รู้จักในด้านความเอื้อเฟื้อ เขาบริจาคเงินให้การกุศล ยอมลดค่าตัวเพื่อช่วยทีมงาน และใช้ชีวิตติดดิน เช่น เดินทางโดยรถไฟใต้ดิน และให้ที่นั่งแก่ผู้อื่น เขายังรักมอเตอร์ไซด์ และก่อตั้งบริษัท Arch Motorcycle Company คำพูดของเขา เช่น **“ความเศร้าเปลี่ยนรูปร่าง แต่มันไม่เคยหายไป”** สะท้อนถึงแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ผ่านการโศกเศร้า ตกผลึกอย่างลึกซึ้ง จนในที่สุดกลายเป็นความแข็งแกร่ง อยู่ภายใน เรื่องราวของคีอานู รีฟส์ แสดงให้เห็นว่าแม้จะเผชิญกับความท้าทายและความเจ็บปวด แต่เราสามารถเลือกที่จะดำเนินชีวิตด้วยความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความเห็นอกเห็นใจได้ เขาเป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้ประสบการณ์ชีวิต ทั้งด้านบวกและด้านลบเพื่อเติบโต ผลิบัน และสร้างผลกระทบในเชิงบวกต่อโลก

บทสรุป การผลิบันของชีวิตไม่ได้เกิดจากเพียงปัจจัยภายนอก แต่เกิดจากการเติบโตข้างใน การพัฒนาตนเอง และมีจิตใจที่มั่นคง เมื่อเรารู้จักและเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง เราจะผ่านความยากลำบากและเติบโตอย่างมีคุณค่า ชีวิตของเราจะเหมือนดอกไม้ที่บานในเวลาที่เหมาะสม สวยงามในแบบของตนเอง โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร เพราะทุกอย่างในชีวิตมีจังหวะเวลาของมันเอง **“ขอให้ผู้อ่านทุกท่านสังเกต และเฝ้าดูจังหวะผลิบันในแบบของ ตนเองนะคะ”**



รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในไทย ทำอย่างไร

โดย ป้าแก้ว

พวกเราหลายคนย้ายมาอยู่สวีเดน มีแนวโน้มจะย้ายไปอยู่เมืองไทย หรือถ้าไม่ย้าย สิทธิที่เราเป็นคนไทย เมื่ออายุครบ 60 ปี สามารถยื่นเรื่องขอรับเบี้ยยังชีพได้ บางคนอาจคิดว่าเงินแค่ 600 บาทไม่ถึง 20 ฟรังก์ น้อยนิดแท้ (อาจเพิ่มเป็น 1000 บาทในอนาคต) แต่เงินจำนวนนี้ ถ้าเราไม่ได้ใช้จริงๆ ก็แนะนำให้รับไว้ เพราะอาจมีประโยชน์กับคนอื่นๆ ที่เราจะช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนเขาได้ ด้วยมือของเราเอง ให้เขาได้ผลิบัน แม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังดี

ป้าแก้วเองอีก 2 ปี ก็จะได้ใช้สิทธินี้แล้วละ จึงนำวิธีการมาแบ่งปันกัน เพราะเมื่ออายุ 59 ปี เราก็ควรได้ลงทะเบียนกันไว้แล้วนะ

การลงทะเบียน เพื่อรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ขึ้นตอนและเอกสารที่ต้องเตรียม

การลงทะเบียน

“เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” หรือ “เบี้ยยังชีพคนชรา” เป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ สัญชาติไทย อายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย การดำรงชีวิตในแต่ละเดือน เมื่อลงทะเบียนแล้ว จะได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนแบบขั้นบันไดตามช่วงวัย ดังนี้

- อายุ 60 - 69 ปี 600 บาท/เดือน
- อายุ 70 - 79 ปี 700 บาท/เดือน
- อายุ 80 - 89 ปี 800 บาท/เดือน
- อายุ 90 ปีขึ้นไป 1,000 บาท/เดือน

ตรวจสอบคุณสมบัติ

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้สูงอายุให้ครบตามเกณฑ์ก่อน ดังนี้

1. สัญชาติไทย
2. อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
3. ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น เงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ รวมถึงเงินอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ที่ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐจัดให้เป็นประจำ

เอกสารที่ต้องเตรียม สำหรับการลงทะเบียน

1. บัตรประจำตัวประชาชนตัวจริงของผู้สูงอายุ หรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่าย
2. ทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้าน (ที่เป็นปัจจุบัน) ที่ผู้สูงอายุมีรายชื่ออยู่
3. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารตัวจริง ในนามผู้มีสิทธิ/ผู้ได้รับมอบอำนาจจากผู้มีสิทธิ (สำหรับกรณี ประสงค์รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุผ่านธนาคาร)

ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถมาลงทะเบียนด้วยตนเองได้ มีวิธีการคือ

- มอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษร ให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทน
- ผู้รับมอบอำนาจ ต้องเตรียมบัตรประชาชนของตนเอง และหนังสือมอบอำนาจ ไปยื่นเรื่องลงทะเบียนรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุได้ที่ไหน

- ติดต่อได้ที่ เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) สำนักงานเขต ในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุ มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน เป็นการลงทะเบียนครั้งเดียว โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน
- กรณีย้ายภูมิลำเนา ย้ายทะเบียนบ้าน จะต้องไปลงทะเบียนเพื่อขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ กับสำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ได้ย้ายทะเบียนบ้านไปอยู่โดยเร็ว เพื่อจะได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่าง เช่น เคยมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านที่เชียงใหม่ ต่อมาย้ายทะเบียนบ้านมาที่กาญจนบุรี ก็ต้องรีบไปลงทะเบียนขอเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุใหม่ในหน่วยงานในจังหวัดกาญจนบุรี

ถ้าย้ายทะเบียนบ้านแล้ว แต่ยังไม่ลงทะเบียน และยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสำนักงานเขตแห่งใหม่ จะไม่ได้รับเบี้ยยังชีพจากแห่งเดิมและแห่งใหม่ จนกว่าจะยื่นคำขอลงทะเบียนใหม่

การยกเลิก รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ กรณีเสียชีวิต

ผู้ดูแลต้องไปติดต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือสำนักงานเขตที่ผู้สูงอายุ ใช้สิทธิรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยนำใบมรณบัตรไปแสดง เพื่อแจ้งสละสิทธิการขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ป้องกันการถูกเรียกคืนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ที่จ่ายเกิน ในภายหลัง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

- กรุงเทพมหานคร ที่สำนักงานเขต
- ต่างจังหวัด สอบถามได้ที่เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบลในท้องถิ่น หรือติดต่อกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เบอร์ 0 2241 9000 ต่อ 4131

ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

มืออะไรหมา ปี 2025

มาดูกันว่าปีนี้ มีกฎ ระเบียบ อะไรบ้าง ที่มีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2025 นะคะ



การช้อปปิ้งในต่างประเทศ: ลดวงเงินปลอดภาษี

ผู้ที่ซื้อของในต่างประเทศสามารถนำเข้าสินค้าปลอดภาษีได้ไม่เกิน 150 CHF/วัน/คน ซึ่งเป็นการลดลงจากเดิมครึ่งหนึ่ง เพื่อควบคุมการเดินทางไปซื้อสินค้าจากต่างประเทศ

คำแนะนำ: สามารถใช้แอป “QuickZoll” เพื่อลงทะเบียนสินค้าซื้อจากต่างประเทศและชำระภาษีได้เอง

เสียงดังจากรถยนต์:

รัฐบาลกลางต้องการลดมลพิษทางเสียง จากการจราจร โดยห้ามไม่ให้ปรับแต่งระบบไอเสียรถ ที่ทำให้เสียงดัง รวมถึงเสียงดังจากการเปลี่ยนเกียร์ หรือปล่อยคันเร่งอย่างกะทันหัน

นอกจากนี้ ยังมีค่าปรับเพิ่มขึ้น กับพฤติกรรมการใช้รถยนต์ ที่ไม่สมควรด้วย เช่น ค่าปรับ ถ้าไม่ดับเครื่องยนต์ ในกรณีที่ควรดับเครื่อง ตัวอย่างที่เห็นบ่อยคือ ให้ดับเครื่องยนต์ ระหว่างรอรถไฟผ่านไป ใครไม่ดับ โดนปรับเพิ่มขึ้นจาก 60 เป็น 80 ฟรังก์

AHV (การประกันสวัสดิการผู้สูงอายุ และเงินช่วยเหลือแม่/พ่อหม้าย และลูกกำพร้า): เงินบำนาญเพิ่มขึ้น

	เดิม (ฟรังก์)	ใหม่ (ฟรังก์)
เงินบำนาญ ขั้นต่ำ	1,225	1,260
เงินบำนาญสูงสุด	2,450	2,520
เงินบำนาญของผู้เป็นหม้าย ขั้นต่ำ	980	1,008
เงินบำนาญของผู้เป็นหม้าย สูงสุด	1,960	2,016

เงินช่วยเหลือบุตร: เพิ่มเงินอุดหนุน

เงินช่วยเหลือบุตรเพิ่มขึ้นเป็นครั้งแรกตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009 โดยเงินช่วยเหลือเด็กเพิ่มจาก 200 ฟรังก์ เป็น 215 ฟรังก์

เงินช่วยเหลือการศึกษาเพิ่มจาก 250 ฟรังก์ เป็น 268 ฟรังก์

เงินสะสมจากการทำงาน เสาที่ 2 (Pensionskasse): ปรับเกณฑ์เงินเดือนขั้นต่ำ

คนทำงาน จะต้องจ่ายเงินเดือนขั้นต่ำ 22,680 ฟรังก์ จึงจะสามารถจ่ายเงินเข้ากองทุนเงินสะสมจากการทำงาน เสาที่ 2 ได้ เพิ่มขึ้นจาก 22,050 ฟรังก์เมื่อปีที่แล้ว

บัญชีเงินออมเพื่อการเกษียณ (Säule 3a): อนุญาตให้ชำระย้อนหลังได้ในบางกรณี

ถ้าคุณมีบัญชีเงินสะสมในกองทุน 3a ปกติเขาจะให้จ่ายทุกปี ตามจำนวนที่ระบุ เมื่อก่อนคุณไม่จ่ายภายในสิ้นปีนั้น ก็ไม่สามารถจ่ายย้อนหลังได้ในปีต่อมา แต่กฎหมายใหม่ อนุญาตให้ชดเชยได้ โดยจะเริ่มได้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2026 แต่คุณจะต้องจ่ายเงินจำนวนสูงสุด สำหรับปีนี้นะ นั่นคือ ปีนี้ ค.ศ. 2025 คุณต้องจ่ายเข้ากองทุนสูงสุด 7,258 ฟรังก์ก่อน แล้วคุณจึงจะสามารถจ่ายย้อนหลังสำหรับปี ค.ศ. 2024 ที่คุณลืมจ่ายได้ ซึ่งต้องไปจ่ายในปี ค.ศ. 2026

คดีแพ่ง: ลดค่ามัดจำศาล

การยื่นเรื่องฟ้องร้องต่อศาล จะต้องชำระค่าใช้จ่ายศาลล่วงหน้า สำหรับคนที่มีปัญหาอยากจะทำฟ้องร้อง เรื่องที่ไม่ได้รับความยุติธรรม หรือเรื่องทะเลาะกันกรณีต่างๆ ของคู่กรณี แต่ไม่มีเงินจ่ายค่าศาลล่วงหน้า ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญของผู้ที่ได้รับผลกระทบนี้

กฎหมายใหม่ ให้จ่ายค่ามัดจำครึ่งหนึ่งของค่าธรรมเนียมศาลสูงสุด ที่ศาลประมาณค่าใช้จ่ายให้ (เดิมต้องจ่ายเต็มจำนวน)

นอกจากนี้ จะให้ใช้การไกล่เกลี่ยมากขึ้น เพื่อลดภาระงานของศาล และผู้พิพากษา โดยผู้พิพากษาศาลแขวง จะพิจารณาแต่ละคู่กรณี ให้ไปคุยไกล่เกลี่ยตกลงกัน โดยมีผู้ไกล่เกลี่ย (Schlichter) ช่วยเสนอข้อตกลงแก่คู่กรณี ในกรณีที่มูลค่าคดีไม่เกิน 10,000 ฟรังก์ (จากเดิม 5,000 ฟรังก์ ให้ใช้ผู้ไกล่เกลี่ย มูลค่ามากกว่านี้ ต้องไปขึ้นศาล แต่ตอนนี้มากกว่า 5,000 – 10,000 ฟรังก์ ก็ใช้ผู้ไกล่เกลี่ยได้ งานศาล ก็จะลดลงนั่นเอง)

ความช่วยเหลือเหี่ยว: เพิ่มค่าชดเชย

เหี่ยวอาชญากรรมมีสิทธิได้รับค่าชดเชยและเงินปลอบขวัญ ภายใต้พระราชบัญญัติการช่วยเหลือเหี่ยวอาชญากรรม

กฎหมายใหม่ เพิ่มค่าชดเชยสูงสุดเป็น 130,000 ฟรังก์ (เพิ่มขึ้นจาก 120,000 ฟรังก์) และเงินปลอบขวัญสูงสุดสำหรับเหี่ยวเป็น 76,000 ฟรังก์ และ 38,000 ฟรังก์ สำหรับญาติของเหี่ยว (จากเดิม 70,000 และ 35,000 ฟรังก์ ตามลำดับ)

มรดกและพินัยกรรมระหว่างประเทศ: เพิ่มความยืดหยุ่น

เนื่องจากกฎหมายมรดกระหว่างประเทศ เป็นเรื่องยากและซับซ้อน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2025 ผู้ถือสองสัญชาติหรือหลายสัญชาติ ที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ คุณสามารถระบุในพินัยกรรมหรือสัญญารับมรดกของคุณ ตามกฎหมายมรดกของประเทศตน ว่าคุณจะถูก

อะไรให้ใคร เท่าไหร่ นอกจากนี้ ชาวสวิสที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ จะมีทางเลือกมากขึ้น เพื่อจัดการ มรดกของตน

เคล็ดลับ: แนะนำให้ปรึกษา ทนายความที่เชี่ยวชาญด้านนี้ เขา จะรู้วาระบบกฎหมายใดดีที่สุดสำหรับคุณ

คุ้มครองผู้เยาว์จากการแต่งงาน แบบคลุมถุงชน

ในสวิตเซอร์แลนด์ ตั้งแต่ ปี ค.ศ. 2013 การแต่งงานกับ ผู้เยาว์อายุต่ำกว่า 18 ปี ถือเป็นสิ่ง ผิดกฎหมาย (แต่ในบางประเทศ ทำได้ ไม่ผิดกฎหมาย)

กฎหมายใหม่ระบุว่า ใครก็ตาม ที่แต่งงานในขณะที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ สามารถโต้แย้งการ สมรสที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมายใน สวิตเซอร์แลนด์ได้ และสามารถ ขอให้ศาลยกเลิกการแต่งงานที่ ผิดกฎหมายนั้นได้ จนถึงอายุ 25 ปี ก็สามารถขอให้ศาลยกเลิกการ แต่งงานนั้นได้ เมื่อก่อนคุณจะขอ ให้ศาลยกเลิกการแต่งงานนั้นได้ จนถึงอายุ 18 ปีเท่านั้น และการ แต่งงานของผู้เยาว์ในต่างประเทศ ก็จะไม่ยอมรับตามกฎหมาย สวิสอีกต่อไป

รัฐธรรมนูญแห่งสวิตเซอร์แลนด์: ห้ามปกปิดใบหน้าในที่สาธารณะ

ผู้ใดฝ่าฝืนอาจถูกปรับ สูงสุด 1,000 ฟรังก์

ข้อห้ามนี้ ไม่มีผลบังคับใช้บน เครื่องบิน หรือในสถานที่ประกอบ พิธีกรรมทางศาสนา หรือป้องกัน ปัญหาด้านสุขภาพ หรือตาม ประเพณีท้องถิ่น

-- แปลเรียบเรียงโดย แม่นก --

ที่มา : <https://www.beobachter.ch/magazin/gesetze-recht/das-wird-2025-neu-774029?srltitl-id=AfmBOoMhQrbvzPl8oWC9JLwb-VFtVmdYwPJg0RwlbbehGplZivX6r6ux6>

das-wird-2025-neu-774029?srltitl-id=AfmBOoMhQrbvzPl8oWC9JLwb-VFtVmdYwPJg0RwlbbehGplZivX6r6ux6

ทำอย่างไร ถึงจะได้หนังสือเดินทางไทยเล่มแรก..

โดย นัตตา มินเลอร์

“คุณเป็นลูกครึ่งไทย-สวิส เกิด ที่ สวิตเซอร์แลนด์ มีใบเกิดไทย ออกโดย สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น อยาก มีพาสปอร์ตไทยเล่มแรก (หนังสือเดินทาง ไทยเล่มแรก) คุณบรรลุนิติภาวะแล้ว คุณยังไม่เคยนำชื่อเข้าทะเบียนบ้านไทยมา ก่อน และแม่คุณได้เสียชีวิตไปแล้ว”

มีน้องลูกครึ่งไทย สวิส มาขอความช่วยเหลือเนื่องจาก ตัวน้องเอง ไม่รู้ว่าเอกสารที่แม่ ซึ่ง เสียชีวิตไปแล้วทั้งไว้ คืออะไรบ้าง น้องสื่อสารภาษา ไทยไม่ได้เลย โดยปกติคนที่จะพาลูกไปทำพาสปอร์ต ไทยเล่มแรก จะเป็นแม่หรือพ่อที่มีสัญชาติไทย แม้ว่า ลูกจะอายุบรรลุนิติภาวะแล้วก็ตาม แต่เนื่องจากแม่ ของน้องเสียชีวิตไปแล้ว จึงเป็นเรื่องที่ไม่ปกติ

ดิฉันได้ช่วยเหลือ โดยเขียนไปถามสถาน เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น สรุปขั้นตอน และ เอกสารที่ต้องเตรียมไปสำหรับขอหนังสือเดินทาง ไทยเล่มแรก สำหรับคนไทยที่มีใบเกิดไทย ที่ออกโดย สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ ประเทศที่เกิดแล้ว สิ่ง ที่ต้องเตรียมเพิ่ม คือ

• ขั้นตอนการเตรียมเอกสาร กรณีอายุ 20 ปีขึ้นไป

1. เอกสารคำร้องขอทำหนังสือเดินทางไทย (ดาวน์โหลดได้จากhttps://thaiembassy.ch/files_upload/editor_upload/PDF/1708539594_คำร้องและหนังสือให้ความยินยอม-นสท.พ.pdf)
2. สำเนามรณบัตรของมารดา หรือบิดาคนไทย ที่ เสียชีวิต ถ้าเป็นของประเทศสวิส ให้แปลเป็น ภาษาไทยโดยล่ามอาชีพ และประทับตราให้ เรียบร้อย
3. สำเนาหนังสือเดินทางสวิส ของมารดาหรือบิดา คนไทย ที่เสียชีวิต (ถ้ามี)
4. สำเนาทะเบียนบ้านไทย ของบิดาหรือมารดา คนไทย ที่เสียชีวิต

5. สำเนาบัตรประชาชนไทยของมารดา หรือบิดาคนไทยที่เสียชีวิต
6. สำเนาหนังสือเดินทางของบิดา หรือ มารดาชาวสวิส ที่ยังมีชีวิตอยู่ (นำ หนังสือเดินทางตัวจริงไปด้วย ในวันยื่น เรื่องทำหนังสือเดินทางไทย และบิดา หรือมารดาชาวต่างชาติ ต้องไปรายงาน ตัวต่อสถานทูตไทยด้วยตนเอง ในวันยื่น ขอทำหนังสือเดินทางไทยเล่มแรกด้วย)
7. สำเนาสูติบัตรไทยของผู้ยื่นขอ ที่ออก โดยสถานเอกอัครราชทูต
8. สำเนาบัตรประชาชนสวิสของผู้ยื่นขอ หนังสือเดินทาง
9. ของจดหมาย ที่ติดแสตมป์แบบลง ทะเบียน และเจ้าหน้าที่ร้องขอทำ หนังสือเดินทาง ซึ่งตอนนี้อัพเดทล่าสุด ว่าเราจะซื้อแสตมป์ดวงๆ มาแปะไม่ได้ แล้ว ทางสถานทูตบอกว่าให้เป็น Stamp ที่เป็น Barcode เวลาไปซื้อให้ บอกทาง Post ว่า Einschreiben pre-paid zum Einwerfen für Briefe Inland
10. ค่าธรรมเนียม 50 ฟรังก์ สำหรับ หนังสือเดินทางเล่มแรก ที่ผู้ร้องขอ ยัง ไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านไทย จะได้อายุ แค่ 5 ปี ถ้าไม่นำชื่อเข้าทะเบียนบ้านที่ เมืองไทย และไม่ทำบัตรประชาชนไทย มา ครั้งหน้าทางสถานเอกอัครราชทูต จะไม่สามารถทำพาสปอร์ตเล่มต่อไปได้ และบัตรประชาชนไทยใบแรก ต้อง ทำที่ประเทศไทยเท่านั้น

เมื่อได้เอกสารทั้งหมดครบแล้ว ก็ต่อยด้วยขั้นตอนต่อไป



- เข้าไปนัดหมายออนไลน์ กับทางสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ได้ที่ลิงค์ตามนี้ <https://www.thaiembassy.ch/Appointment> 1 คน/1 นัดหมาย ถ้าเป็นพี่น้องกัน จะทำพร้อมกัน ก็ต้องเข้าไปนัดหมายใหม่ ในวันเดียวกัน
- ได้วันนัดหมายเรียบร้อยแล้ว เมื่อถึงวันนัด
 1. เตรียมเอกสารไปให้พร้อม
 2. พาบิดาชาวสวิสไปด้วย เพราะต้องมาลงลายมือชื่อ ต่อหน้าเจ้าหน้าที่
 3. ต้องนำผู้มีสัญชาติไทย ที่มีบัตรประชาชนไทย ที่ยังไม่หมดอายุมาด้วย
- รอรับหนังสือเดินทางเล่มแรกที่บ้าน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น จะส่งมาให้ตามที่อยู่บนซองที่คุณจัดเตรียมไว้

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า แม่หรือพ่อคนไทย ควรทำเอกสารแจ้งเกิด บัตรประชาชนไทย พาสปอร์ตไทย ให้ลูกเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ตอนที่คุณยังมีชีวิตอยู่ เพื่อลูกของคุณจะไม่ลำบาก และอยากให้คุณทุกคน สืบทอดภาษาไทยให้ลูกๆคุณด้วยเพราะในอนาคต จะเป็นประโยชน์ต่อลูกๆ ของท่านมากมาย น้องสองคน ที่มาหาดิฉัน ยังดีที่แม่เขา แจ้งเกิดไว้ ก่อนที่แม่จะเสียชีวิตไม่กี่ปี ไม่เช่นนั้น น่าจะวุ่นวายกว่านี้

การขอสัญชาติไทยให้ลูก เป็นหน้าที่ของพ่อหรือแม่สัญชาติไทย และเป็นสิทธิที่ลูกๆ ของพวกท่านควรได้รับ ท่านอาจจะคิดว่าลูกๆ ท่านไม่อยากจะ แต่ท่านไม่อาจทราบได้ว่า พ่อลูกของท่านเติบโตขึ้น เขาอาจจะอยากมีก็เป็นได้ ดังนั้นอย่าละทิ้งสิทธิที่เขาควรจะได้มัน ดังเช่นรายนี้ เขาโตเป็นผู้ใหญ่ และบรรลุนิติภาวะแล้ว เขาอยากได้สัญชาติไทย อยากมีหนังสือเดินทางไทยค่ะ หวังว่าหัวข้อนี้อาจจะช่วยเหลือใครๆ ได้อีกหลายคนที่ยังจะมีลูกๆ หลานๆ มาขอความช่วยเหลือนะคะ...

กฎใหม่ เดินทาง เข้าสหราชอาณาจักร (United Kingdom)

โดย เฟราฮิรีจิ



กฎใหม่ สำหรับการเดินทางเข้า สหราชอาณาจักร (UK= England, Northern Ireland, Scotland and Wales) ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน ค.ศ. 2025 พลเมืองจากสหภาพยุโรป และพลเมืองสวิส จะต้องขออนุญาตการเดินทาง ผ่านอิเล็กทรอนิกส์ ที่เรียกว่า ETA (Electronic Travel Authorisation) เพื่อเข้าสหราชอาณาจักร

สำหรับพลเมืองที่ไม่ใช่สหภาพยุโรป กฎระเบียบดังกล่าวมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม ค.ศ. 2025 แล้ว

การที่สหราชอาณาจักร นำ ETA มาใช้ ก็เพื่อให้พรมแดนเป็นดิจิทัลเต็มรูปแบบ ซึ่งรัฐบาลจะได้ข้อมูล ถูกต้องแม่นยำยิ่งขึ้น เกี่ยวกับการย้ายถิ่นฐาน ควบคุมการผ่านชายแดน และทำให้สหราชอาณาจักร เป็นจุดหมายปลายทาง สำหรับการเดินทางที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

การยื่นขอ ETA สามารถทำได้ตั้งแต่วันที่ 5 มีนาคม ค.ศ. 2025 เพื่อจะใช้ได้ตั้งแต่ 2 เมษายน โดยเข้าไปที่ <https://www.gov.uk/guidance/apply-for-an-electronic-travel-authorisation-eta> หรือ ที่ GOV.uk ซึ่งเป็นเว็บไซต์ข้อมูลสาธารณะของสหราชอาณาจักร

เมื่อได้ ETA มาแล้ว จะมีอายุการใช้งานนาน 2 ปี และอนุญาตให้คุณเข้าออกได้หลายครั้ง โดยอยู่ได้ครั้งละไม่เกิน 6 เดือน ค่าธรรมเนียมคือ 10 ปอนด์สเตอร์ลิง หรือ 11.20 ฟรังก์ พลเมืองของสหภาพยุโรป เขตเศรษฐกิจยุโรป และสวิตเซอร์แลนด์ ยังคงสามารถใช้ประตู ePassport อัตโนมัติ เพื่อข้ามพรมแดนเมื่อเดินทางไปถึงได้

หวังว่าข้อมูลนี้จะประโยชน์กับพวกเราที่ได้สัญชาติสวิส และต้องการเดินทางไปเที่ยวสหราชอาณาจักรกันนะคะ

ที่มา: <https://www.gov.uk/>

<https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/grossbritannien/reisehinweise-fuergrossbritannien.html>

กว่าจะผลิบบาน ต้องผ่านความทุกข์

โดย การะเกด

ฉบับที่แล้วยกตัวอย่างทะเลาะรายวันจนซึมเศร้า เรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น การทำความสะอาดบ้าน หรือแม้กระทั่งการไปซื้อของ การใช้จ่าย เรื่องขยะตามถนนหนทาง เรื่องคนไทยทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เรื่องมลพิษ PM 2.5 ฯลฯ แต่ ณ ตอนนั้นหรือแม้กระทั่งตอนนี้เรารู้สึกว่าทำไมจะต้องบ่นและ พุดแต่เรื่องเดิมซ้ำๆ พอมานั่งเปิดใจคุยกัน เขาบอกว่าผมเป็นคนตรงเห็นอย่างไรก็ พุดอย่างนั้น ความจริงเขาก็แค่อยากให้เมืองไทยดีแบบบ้านเขา แต่บางทีเรา ภูมิใจกับความเป็นไทยมากเกินไปก็มองว่าเขาตำหนิเมืองไทย ตำหนิคนไทย ซึ่งเราก็ค คนไทยและเป็นภรรยาเขาด้วย ยิ่งทำให้น้อยใจ

แต่พอย้ายมาอยู่สวีต เห็นวิถีชีวิตผู้คน ธรรมชาติที่สะอาดสวยงาม ไร่ลพิษ ทุกคนทำงานหนัก ง่ายง่ายแพง ทุกอย่างเป็นรายจ่ายทั้งนั้น ทุกอย่างมีกฎกติกาเข้มงวด ผู้คนมีวินัย รับผิดชอบต่อนอง ธรรมชาติ และสังคม คนที่นี้ทำอะไรด้วยตนเองไม่รบกวนหรือพึ่งพาคนอื่น ทำให้ดิฉัน เข้าใจสามีมมากขึ้น ฟังเขามากขึ้น ให้เขาระบาย ให้เขาบ่นไป นึกในใจ อยู่สวีตมีความสุขทุกวัน ซี้จักยาน ไปไหนมาไหนด้วยกันสะดวกสบาย อยู่ไทย ทำไม่บ่นจิง

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราสองคนใช้วิธีถอยกันคนละก้าว ฟังกันให้มากพอ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ไม่เอาเปรียบกัน ซื่อสัตย์ต่อกันในทุกเรื่อง เพราะเรคือครอบครัวหรืออาจพูด ได้ว่าเป็นคนเดียวกัน สิ่งเหล่านี้คือที่สุดของการลดความขัดแย้ง ในชีวิตคู่เรา ซึ่งมันทำให้เราสองคนรักกันเข้าใจกันมากขึ้น

ส่วนตัวเราได้บทเรียนว่า “ทุกการทะเลาะคือการเรียนรู้ที่จะก้าวต่อไปด้วยกันอย่าง มั่นคง” และส่วนตัวจะเป็นคนคิดบวกมองโลกในแง่ดี เพราะการ มองโลกในแง่ดีทำให้มีความสุข แต่บางครั้งก็ดิ้นเกินไป ซึ่งสามีมคอยเตือนประจำ ตรงข้ามกับสามี เรามักจะบอกเขาว่าให้ มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ เขา ตอบว่าผมไม่ใช่คนโลกสวย ผมมองโลกบนความเป็นจริง ความจริง มันก็ถูก ของเขา เพราะโลกสมัยนี้อยู่ยาก ต้องฉลาดมีสติและรู้เท่าทัน ไม่ว่าจะอยู่ ที่ไหนก็จะ ปลอดภัย

ข้อเตือนใจชีวิตคู่ของเราสองคน (อาจเหมือนหรือแตกต่างจากคู่ของท่าน)

- บอกรักกันทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง
- เมื่อทะเลาะกัน ปรับตัวเข้าหากันพูดคุยกันทันทีเมื่ออารมณ์เย็น ไม่ ปล่อยให้ข้ามวัน
- ยอมรับข้อดีข้อด้อยของกันและกันแบบเปิดใจ และพยายามแก้ไข ด้วยกันทั้งสองฝ่าย
- ทำกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ คู่เราชอบ ซี้จักยาน ทำอาหาร ฟัง เพลง คุยเรื่องโลกไปถึง ไหน ท่องเที่ยวธรรมชาติ เราสองคนชอบธรรมชาติ และความสงบเหมือนกัน ฯลฯ
- ซื่อสัตย์ เคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใส่ใจกัน
- เข้าใจมุมมองและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน
- ให้อิสระกัน แต่ละคนมีเวลาเป็นของตัวเอง เช่น เราชอบปลูกดอกไม้ ฝึกสวนครัว สามีกั ทำงานที่เขาชอบใน workshop ของเขา

ทั้งเจ็ดข้อที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ชีวิตคู่ของเราอยู่รอดปลอดภัยมาจนถึงวันนี้ ดังนั้น ดิฉัน อยากสรุปอีกครั้งว่า:- “กว่าจะผลิบบานด้วยความสุขต้องผ่านความทุกข์เป็นระลอก เป็นจริงในชีวิตคู่ ของเราสองคน”



ครบรอบ หนึ่งปี ที่แผ่น ดินเกิด

เรื่องเล่าจากไทยแลนด์ ...โดย
โยทะกา

วันที่ข้าพเจ้า
เขียนเรื่องราวนี้ เป็น
วันครบรอบหนึ่งปีของ
การย้ายกลับมาใช้
ชีวิตที่ประเทศไทย
พอดี วันเวลาผ่านไป
รวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ
ยังรู้สึกว่เหตุการณ์
ต่างๆ เพิ่งผ่านมาเมื่อ
ไม่กี่วันนี้เอง อาจจะ
เป็นเพราะ มีหลายสิ่ง
หลายอย่างที่ต้อง
ลงมือทำ ต้องจัดการ
จัดแจง จนทำให้รู้สึก
ว่วันเวลาผ่านไปไว

หลังจากหนึ่งปี เพื่อนพ้องมิตรสหายถามมามากมาย ถึงเรื่องราวการใช้ชีวิตวัยเกษียณในประเทศไทยว่า เป็นอย่างไรบ้าง ขอนำมุมมองของตนเองมาตอบ เพื่อให้คนที่กำลังคิดจะย้ายมาอยู่เมืองไทย หรือมีแผนจะย้ายมาอยู่เมืองไทยได้อ่านด้วย เพื่อจะเป็นแนวทางเตรียมตัวและเตรียมความพร้อม

ปรับตัวได้หรือยัง คำถามนี้ถูกถามบ่อยที่สุด

เรื่องของการปรับตัวสำหรับเราสองคน โดยทั่วไปไม่ได้มีปัญหาอะไร เราเลือกมาอยู่ในเมืองที่ไม่ห่างจากกรุงเทพฯ มากนัก มีชาวต่างชาติอาศัยอยู่เยอะ มีสาธารณูปโภคครบครัน เรื่องการกินอยู่สะดวกสบาย หาวัดอุบิต่าง ๆ เพื่อปรุงอาหารที่เราชอบได้ง่าย จะออกไปกินข้าวนอกบ้านก็มีให้เลือกหลากหลายจะไปทะเลก็ไม่ไกล จะไปหาหมอกี่สะดวก แม้จะยังไม่ชินกับอากาศร้อน แต่ก็ไม่ถึงกับทนไม่ไหว ร้อนมากๆ ก็เปิดพัดลม เปิดเครื่องปรับอากาศไปตามเรื่อง

หากจะถามถึงเรื่องที่ปรับตัวไม่ได้ ก็คงจะเป็นเรื่องของระเบียบวินัย ความไม่มีวินัยบนท้องถนน ทำให้ผู้ใช้รถ ใช้ถนนที่ “ชินกับระเบียบ” อย่างพวกเรา รู้สึกหงุดหงิดและบางทีก็เครียด ที่ต้องเพิ่มความระมัดระวังขึ้นอีกหลายสิบเท่า อีกเรื่องคือเรื่องของระบบราชการ ที่ทำให้รำคาญใจและเสียเวลา แม้ว่า จะดูเหมือนพัฒนาไปมาก แต่ในหลายมุมก็ยังคงเหมือนเดิม หรือเดินถอยหลังด้วยซ้ำ ขอยกตัวอย่าง เรื่องการต่ออายุวีซ่า ตอนก่อนเดินทางมาเมืองไทย เราแค่จัดเตรียมเอกสารให้ครบตามที่สถานเอกอัครราชทูตแจ้งไว้ในเว็บไซต์ พอยื่นเรื่องแล้วก็ผ่านตามที่ควรจะเป็น แต่เมื่อถึงคราวต้องต่ออายุวีซ่าที่เมืองไทยนั้น การจัดเตรียมเอกสารยุ่งยากขึ้นกว่าเดิม เช่น

1. การขอเอกสารรับรองรายการเดินบัญชีจากธนาคารที่เรามีเงินฝาก เพื่อนำไปทำประกัน ต้องทำภายในวันเดียวกับวันที่จะยื่นขอต่ออายุวีซ่า (ซึ่งถ้าเกิดล่าช้าไปต่ออายุวีซ่าไม่ทันในวันเดียวกันก็ต้องไปขอใหม่) และก่อนไปยื่นต้องถ่ายสำเนาสมุดบัญชี และรายการเดินบัญชีทุกหน้าแนบไป พร้อมกับเอกสารจากธนาคาร และนำสมุดบัญชีตัวจริงไปด้วย
2. หากเช่าที่พักอาศัย ต้องถ่ายสำเนาสัญญาเช่า รวมทั้งบัตรประชาชน และทะเบียนบ้านของเจ้าของบ้านด้วย หากอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับเจ้าบ้าน ต้องนำทะเบียนบ้านและบัตรประชาชนของเจ้าบ้านไปถ่ายเอกสารแนบไปด้วย
3. ประกันสุขภาพ หากเป็นของต่างประเทศ ต้องนำไปให้สถานทูตหรือสถานกงสุลของประเทศนั้นๆ รับรองก่อน แล้วนำไปให้กงสุลไทยรับรองอีกรอบหนึ่ง จึงจะนำไปยื่นได้

ที่เล่ามาข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับสามีตนเอง เพราะสาเหตุมาจากเอกสารเหล่านั้นบางอย่างไม่ได้ระบุไว้ว่าต้องนำไปยื่นด้วย เมื่อไปถึงเจ้าหน้าที่ไม่รับทำเรื่องให้ และแจ้งว่าเอกสารไม่ครบ ต้องกลับไปเตรียมมาใหม่ เสียเวลาไปอีกหนึ่งวัน เพราะแต่ละวันมีคิวในการยื่นเรื่อง แต่ในขณะเดียวกันก็มีบริษัทรับทำวีซ่าไปยื่นเอกสารกับเจ้าหน้าที่ คนเหล่านี้ ไม่ต้องรอคิวหรือจับ บัตรคิว แค่เข้าไปหาเจ้าหน้าที่หน้าเคาน์เตอร์ ยื่นเอกสาร ถ่ายรูปผู้ยื่นต่ออายุวีซ่าด้วยกล้องมือถือของตนเองแล้วส่งให้เจ้าหน้าที่ ขำพเจ้ายังแอบเห็น ว่า ภายได้เอกสารที่ยื่นไปนั้นมีแบงค์ร้อยสองใบแนบไปด้วย คำน้ำร้อน น้ำชา ดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องปกติ เจ้าหน้าที่ยืนตลัดคิวให้ทันทีทันใด ส่วนคนที่ไปแบบใส่ชื่อ สะอาดถูกระเบียบต้องนั่งรอเกือบสองชั่วโมง พร้อมเพื่อนร่วมชะตากรรมอีกหลายคน

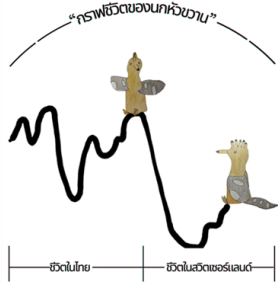


อันนี้เป็นเพียงตัวอย่างของความรำคาญใจ ถ้าใครรับเรื่องเหล่านี้ไม่ได้ ก็คงต้องบอกว่าอาจจะอยู่ยากพอสมควร แม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วย และไม่อยากจะยอมรับในสิ่งที่เห็น แต่มันคือความจริงที่ยังเกิดขึ้นและเป็นอยู่ เพราะยังมีชาวต่างชาติอีกไม่น้อย ที่ไม่ได้อยู่เมืองไทยอย่างใสสะอาด เขาเลือกใช้วิธีและช่องทางนี้เพื่อให้อยู่ได้อย่างไร้กังวล

สามีปรับตัวได้ไหม

สามีเป็นคนชอบเมืองไทย ชอบความเป็นไทย ชอบอาหารไทย ชอบอากาศเมืองไทย ชัรบถในเมืองไทยได้ รู้ภาษาไทยนิดหน่อย เขาสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตที่นี่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งอาจจะเป็นมุมกลับเช่นเดียวกันกับสมัยที่เราอยู่ที่บ้านเขา เราไม่ต้องรู้ทุกเรื่อง ไม่ต้องเข้าใจทุกอย่าง เราจึงสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุขที่บ้านเขาได้ แต่ที่นี่เป็นบ้านเรา ก็อาจจะเป็นเราเสียเอง ที่เข้าใจทุกอย่างและรับรู้ได้ทุกเรื่อง จึงมีเรื่องให้หงุดหงิดใจ ระคายหู หรือมีปัญหากับสิ่งรอบข้างได้ง่ายกว่าเขา

หนึ่งปีสำหรับเราเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เรียนรู้ ศึกษา ทำความเข้าใจ และทดลอง จะเริ่มนับจากปีที่สอง ที่คิดว่าจะได้ใช้ชีวิตอย่างนิ่งขึ้น สงบขึ้น และประสบการณ์ที่จะได้เพิ่มเข้ามา จะเปลี่ยนแปลงความคิดของเราไปจากเดิมหรือไม่ ต้องรอดูกันต่อไป...



หกหัวขาน



กับสองเพื่อหาคะการเริ่มต้นใหม่

โดย นกน้อย นกหัวขาน

ภาคสอง นกหัวขานกับ

คำถามใหม่

ถ้าจะเริ่มต้นใหม่ ต้องใช้อะไร?

เฮ้อออออ... ผ่านหน้าหนาวมาสองรอบละ นกหัวขานนี่ก็งานเขียนของตัวเองภาคแรกในหน้าหนาวปีแรก “บทความจากนกน้อย เพ่งสร้างรังในสวีตเซอร์แลนด์ อย่างไรดี ให้มีความสุข”

ย้ายมาปีแรกก็นั่นแหละ นกหัวขานสายหน้า เขียนนะมันง่าย เป็นชิ้นเป็นตอน การสร้างความสุข การปรับตัว ชีวิตดูง่ายไปหมดเลย แต่พอหนาวครั้งที่สองเท่านั้นแหละ กลับไม่รู้ว่าจะไปไหนในสวีตเซอร์แลนด์ต่อเลย โถ... น่าเสียดายความอุตสาหะ เรียนสายดีไซน์ แล้วออกแบบมาตั้งหลายอย่าง แต่สุดท้ายก็กลับออกแบบชีวิตตัวเองยังไม่ได้ซะนี่ น่าตกใจจริงๆ นะชีวิต

นกหัวขานมองออกไปนอกหน้าต่าง บรรยากาศอากาศสีเทา ยิ่งทำให้อารมณ์ขุ่นๆ คล้อยตามไปกับอากาศ “เคยมีล่ะ ที่อยู่ดีๆ นึกๆ ถึงเมืองไทยแดดร้อนๆ รดตึ๊งๆ แล้วมาเทียบกับสวีตเซอร์แลนด์เมืองหนาวๆ แสนจะเป็นระเบียบคุณภาพชีวิตที่แสนจะเจียบสงบดี แต่ดันไม่เหมาะกับเราเสียแล้ว” นกหัวขานบ่นดัง บ่นไกลไปถึงหูเพื่อนกระรอกที่กำลังขบมะละกอที่ญาติแหวะเอามาให้ กระรอกเป็นเพื่อนที่สดใส ชอบกิน และดูเอนจอยกับชีวิตในเมืองหนาว ระหว่างทะมะละกอไปมือหนึ่งก็ลากเพื่อนบีเวอร์ออกมาจากรังไม้ บีเวอร์เป็นเพื่อนขยันและชอบเก็บตัว แต่ก็มิบุคลิก น่าสนใจ เช่น แม้จะอยู่บ้าน แต่ก็แต่งตัว เวอร์ใส่เฟอร์นิเจอร์ระดับครบเซต และแม้ว่าจะเพ่งตื่นนอน แต่ก็แต่งตัวพร้อมออกจากบ้านเสมอ และแล้ว

ตัวพร้อมออกจากบ้านเสมอ และแล้วสองเพื่อนก็เดินมาถึงต้นเสียง

นกหัวขานบ่นดังว่า “ขึ้นมาทำอะไรที่นี่ ที่สวีตเซอร์แลนด์ ดินแดนมหัศจรรย์เนี่ย!”

“ก็มาเป็นเพื่อนกันนะลิ” เพื่อนๆตอบ แต่นกน้อยก็ยังยังไม่ออก

กระรอกเลยเปลี่ยนท่าที เออนั่นสิ มาทำอะไรเนี่ย และก็เริ่มถามบีเวอร์ “ขึ้นมาสิทำไมเนี่ย” ทันใดนั้น ลมพัดแรงกระดาดเก๋ๆ ร่วงปลิวลงมา มีข้อความว่า “เธอต้องเจอความสุขก่อน เธอถึงจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้”

เออ.. จริง เนอะ เริ่มจากความสุขให้ใจเบาๆ ไม่จู้จี้จก้นกิ้ง คืดวนๆ ไปวนๆ มา ว่าแต่ “ความสุข” มันคืออะไร เพื่อนมองหน้ากัน

กระรอกบอก “ความสุขคือ การกินของอร่อยๆ”

บีเวอร์บอก “ความสุขคือ การได้ใช้เงินซื้อคอลเลกชันลิมิเต็ด” แต่พอย้อนคิดอีกซักพักก็บอกเพื่อนๆ ว่า “ความสุขของเราจริงๆ คือ การสร้างรังไม้ และนั่งดูลูกๆ นอนหลับสบาย บางทีการสร้างรังใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น จนเป็นเขื่อนตักน้ำ บีเวอร์คิดว่านี้แหละเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่ได้มีสระน้ำให้ลูกๆ วายน้ำเล่น และยังช่วยระบบนิเวศน์ให้ป่าชุ่มชื้น เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม”

บรรยากาศเริ่มสนุกสนาน แต่นกหัวขานกลับเงียบ..

เพื่อนๆ เลยให้กำลังใจ ช่วยกันค้นหาความสุขของนกหัวขาน “ลองคิดดีๆ สิ คิดจากที่ผ่านมาในอดีตก็ได้ หรือในอนาคตก็ได้” ในที่สุด นกหัวขานก็หยิบสมุดกับปากกาขึ้นมา

ผ่านไปหนึ่งชั่วโมง ที่เพื่อนๆ ต้องลุ้นความสุขของนกหัวขาน

นกหัวขานเจอความสุขแล้วววว มันเกิดขึ้นตอนใจเราเริ่มนึกถึงความสุขนี้เอง ใจเรามั่นสดใส เปล่งประกายสว่างวาว “ความสุขมันเกิดขึ้นง่าย แต่เราก็กังวลว่ามันจะอยู่นานมั๊ย อนาคตจะเป็นยังไง กังวลอะ” เพื่อนๆ พลันตบไหล่บอกนั่นไง คำว่า “อนาคต” มันเป็นเรื่องไม่แน่นอน อยู่กับปัจจุบันก่อน และทำตอนนี้ให้ดีที่สุด อนาคตก็จะติดตามปัจจุบัน

มาๆ ไหวตกันซิ ทำอะไรให้มีความสุขร่วมกันดี จั๊นเรามาดูหนังไทยกันได้ยินมาว่า ทองดี ทองประกายแสด กำลังตั้ง สามเพื่อนนั่งดูลุ้นสนุกมาก ถึงตอนลุ้นสุด climax ทองดีโดนเปิดโปงชีวิตบนเวที ความผิดในอดีตที่ซ่อนไว้มากมาย จนหมดอนาคตนักแสดงดัง แต่ทองดีก็กลับพลิกเกม ก้าวขึ้นเวที กล้าก้าวออกมายอมรับผิด ด้วยประโยค “ทองเชื่อว่าทุกคนต้องเคยทำเรื่องผิดพลาดมาแล้วทั้งนั้น ไม่ต้องอายค่ะ ยอมรับมัน มันคือส่วนหนึ่งของตัวเรา ถ้าใครเคยมีบาดแผลหรือรอยต่างในชีวิต เราคือเพื่อนกันค่ะ”

แม้ละครจะจบ แต่ชีวิตของสามเพื่อนเหมือนได้เริ่มต้นใหม่



การกลับชีวิตที่มีมัวยืติด
กับอดีต กังวลกับอนาคต ขอให้กลับ
พลิกมาอยู่ในภาวะปัจจุบัน ใจคลาย
กังวลก็จะสงบนิ่งขึ้น เริ่มเกิดความ
มั่นคง และ “ความมั่นคง” นี้แหละ
เกิดความสุข เกิดความพอใจ ความ
เรียบง่าย นี่แหละคือ “ความสุข”
และใจที่มั่นคงนี้แหละ ก็คือฐานรากให้
อนาคตที่มั่นคง แม้อดีตของเราอาจจะ
ไม่ได้แข็งแกร่งตั้งใจ แต่มันคือบทเรียน
สำคัญที่ทำให้รู้ว่าฐานที่แข็งแกร่งขึ้นนั้น
ต้องทำอะไร เหมือนเรื่องราวของ
Thomas Edison ที่เรารู้กันมาว่าเค้า
คือผู้ประดิษฐ์หลอดไฟได้คนแรกของ
โลก ได้เคยกล่าวไว้ “ผมไม่ได้ล้ม
เหลว ผมแค่พบ 10,000 วิธีที่ไม่ได้
ผล” และแท้จริงแล้ว Thomas ไม่ใช่
คนแรกที่สร้างหลอดไฟคนแรกของ
โลก แต่หลอดไฟของเอ็ดิสัน คือหลอด
ไฟที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นเพื่อให้คนทั่วไปใช้
ในชีวิตประจำวันได้ เขาจึงกลายเป็น
คนที่น่าจดจำที่สุดคนหนึ่งของโลก

“I have not failed 10,000 times—
I've successfully found 10,000
ways that will not work.”



และแม้ว่าอดีตจะประสบ
ความสำเร็จไม่ได้หมายความว่า
ดีเสมอไป เพราะมันอาจทำให้เรา
เกิดอึดติดตัวตน ยึดโยงกับอดีต ไม่
กล้าลองไม่กล้าสร้างอะไรใหม่ๆ
กระบอกย่า “ใช้ชีวิตให้สนุก ถ้า
เซ็งก็คิดถึงทองดีไว้ กล้าที่จะลอง
อะไรใหม่ๆ ที่ใจคิดว่าเราทำแล้ว
มันมีความสุข”

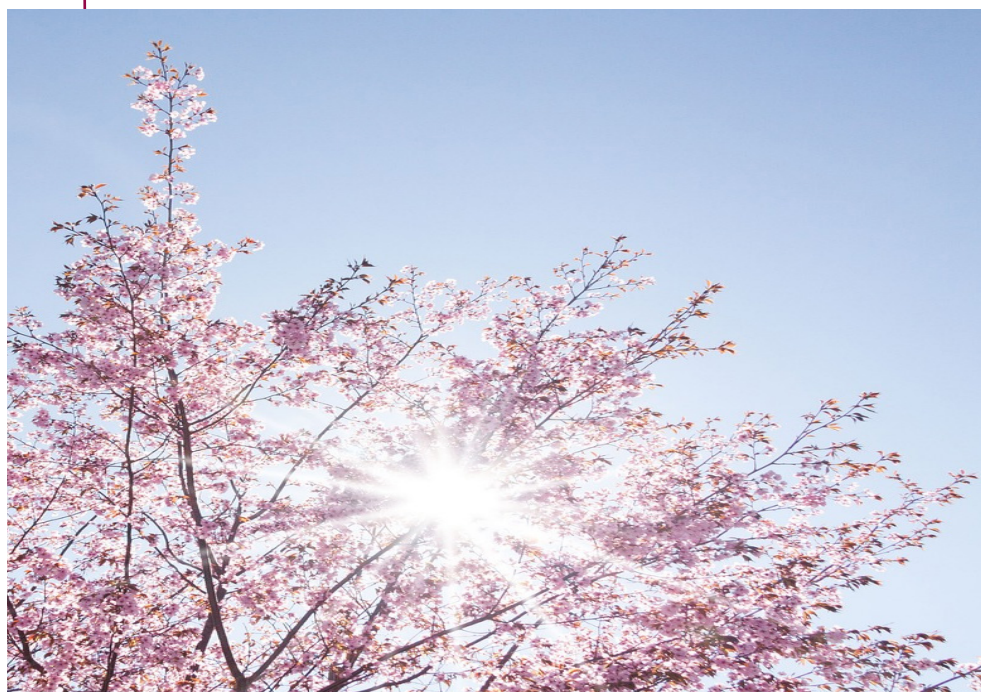
ผลิบาน

โดย มดเอ็กซ์

เอิร์ล สโตน

ชายชราวัยเจ็ดเก้าสิบปี ผู้เคยรุ่งโรจน์โดดเด่นใน กลุ่มผู้ประกอบการชาวสวนไม้ประดับ

กิจการของเขาเคยขยับขยายเกรียงไกร ดอกไม้ในสวนของเขา
ชนะการประกวดครั้งแล้วครั้งเล่า แต่วันนี้ทุกอย่างเปลี่ยนไป
สวนทางกับอดีต ธุรกิจของเขาพุ่มจมไม่อาจกู้คืน บ้านกำลัง
ถูกยึด และไม่มีแม้กระทั่งครอบครัวยื่นเคียงข้าง เขาเลิกเดิน
ทางผิด รับงานเป็นผู้ส่งยาเสพติดข้ามชายแดน ให้กับนักค้ายา
ชาวเม็กซิกัน จนถึงจุดที่ขมวดตึงของชีวิต ที่เขาต้องหันกลับ
มาทบทวนว่า ตลอดเกือบเก้าสิบปีที่ผ่านมา อะไรทำให้เขามา
ถึงจุดต่ำสุดเลวร้ายและเดียวดาย



นี่คือเรื่องราวจากภาพยนตร์เรื่อง The Mule ที่แสดงและ
กำกับเองโดย Clint Eastwood ด้วยวัยชราอายุ 88 ปี หลายคน
ชื่นชมว่าเป็นภาพยนตร์อีกเรื่องที่น่าทึ่ง ผากผีไม่ลายมือไว้ให้โลก
จดจำ

เอิร์ล สโตนค้นพบ และยอมรับในที่สุดถึงความผิดพลาด
ที่เขากระทำต่อครอบครัวมาโดยตลอด แม้จะเคยปฏิเสธว่า การที่
ลูกสาวและอดีตภรรยา โกรธเกลียดชิงชังไม่ใช่ความผิดของเขา
เพราะมันเป็นตัวเขา คือปัจเจกที่คนในครอบครัวควรเคารพ หาก
รับไม่ได้เขาก็ไม่แคร์ และพร้อมที่จะตัดทุกคนออกไปจากชีวิตโดย
ไม่ลังเล แต่ในจุดที่ลงต่ำที่สุด และแทบจะหาทางออกไม่ได้



ในช่วงเวลาใกล้ฝั่ง ชีวิตเรียกร้องให้เขาทบทวน และเลือกทางเดินใหม่อีกครั้ง แม้เขาจะบอกกับตัวเองว่า อาจจะสายไปแล้ว แต่อีกส่วนของความรู้สึก ได้ผลักดันให้เขาเดินกลับไปขอโทษ และอยู่ดูแลอดีตรรยาในช่วง อาทิตย์สุดท้ายของเธอ เอิร์ล สโตน ทนได้ขอโทษและดูแล เขาบอกเธอในคำคืนที่แสงเทียนใกล้ดับว่า “ฉัน อาจจะเป็นดอกไม้ที่บ้านช้า แต่ในที่สุดฉันก็บานแล้ว”

หลังจากที่ได้รับชมของเรื่องว่าให้เขียนในหัวข้อ “ผลิบาน” คำที่คนมักจะนึกถึงความสดชื่นแรกแย้มของ ดอกไม้ หรือตรุณิแรกรุ่ง เป็นลำดับต้นๆ แต่มดกลับนึกถึงหนังสือเรื่องนี้ และหน้าของปูกลิ้งท์ อีสต์วู้ด ก็ลอยขึ้นมา ทั้งในภาพของปูที่แสดงเป็น เอิร์ล สโตน และที่เป็นผู้กำกับหนังเรื่องนี้ด้วยตัวเอง มนุษย์เราสามารถผลิบานได้ตลอดเวลาทุกวัย การผลิบานไม่ได้จำกัดอยู่ในแค่การเป็นสาวแรกแย้ม หรือในฤดูใบไม้ผลิเท่านั้น

เอิร์ล สโตน ใช้ชีวิตในช่วงห้าทศวรรษที่ผ่านมาทุ่มเททุกอย่างลงไปในการอาชีพการงาน ให้ความสำคัญกับธุรกิจมากกว่าครอบครัว แม้กระทั่งงานแต่งงานของลูกสาวคนเดียว เขายังเลือกไปปรากฏตัวที่งานประกวดดอกไม้มากกว่า สายตาของเขา ไม่เคยมองเห็นทั้งลูกและภรรยา แม้ทั้งสองคนจะใช้ชีวิตตรงหน้า จนในวันที่ปรับสายตาจนชัด และไม่เหลือใคร เขาเลือกเดินกลับเข้าไปมอบตัว กล่าวคำสารภาพผิด ความช้าเร็ว อาจจะสำคัญในจุดนี้ ดอกไม้ที่บ้านช้า อยากร้อยมดดีกว่าดอกไม้ที่ไม่มีโอกาสบาน และปูกลิ้งท์จะนอนเลียแข้งหลานอยู่บ้านก็ได้ในวัย 88 ปี เพราะเขาผ่านความสำเร็จในการอาชีพการงานมาจนไร้ข้อกังขา แต่ปูก็เลือกจะออกมาทำกับภาพยนตร์และฝากฝีมือไว้บนโลกอีกเรื่องหนึ่ง ดอกไม้ให้เรารู้ชัดว่า “การผลิบาน” สามารถทำได้ไร้เส้นขีดแบ่งของอายุ

หากมีโอกาสได้พูดคุยกับคนในวัยเดียวกัน หรือมากกว่าที่พร่ำบ่นว่า ชีวิตยังไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้เลย เป้าหมายที่ตั้งไว้ตั้งแต่ยังเยาว์วัยคงจะไม่สำเร็จแน่ๆ เพราะล่วงเลยมานานปุนี่แล้ว หรือใครก็ตามที่เพิ่งสำนึกในความผิด และคิดว่าสายเกินกว่าจะขอโทษ ฉันมักจะยกตัวอย่างของหนังเรื่อง The Mule ที่กำกับโดยชายชราอายุ 88 ปีให้ฟัง

ต้นชาคุระ Yamataka Jindai ที่อยู่ในวัด Jissoji จังหวัด Yamanashi ประเทศญี่ปุ่น ที่มีอายุกว่าสองพันปี ก็ยังทำหน้าที่บานสะพรั่งในทุกๆ ปี ถ้ายังมีชีวิตอยู่ เรายังมีโอกาสผลิบานได้เสมอ ฉันเองก็มีความหวังเช่นนั้น

เป้าหมายชีวิต

โดยกาดเลง

“คนที่มีสติปัญญาปานกลางและมีเป้าหมายที่ชัดเจน จะสามารถแข่งหน้าอัจฉริยะที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองต้องการอะไรไปได้อย่างไรไม่เห็นฝุ่น”

ดิฉันอ่านเจอประโยคนี้ของ Bryan Tracy ในช่วงเวลา ก่อนสิ้นปีพอดี เป็นช่วงที่ตัวเอง นั่งทบทวนชีวิตในช่วงปีที่ผ่านมา ถึงเป้าหมายประจำปีที่ตั้งใจไว้หรือไม่ หรือมันหลุด เล็ดลอด หล่นหายไประหว่างทางเสียตั้งแต่ตอนไหนกัน เป้าหมายบางเรื่องอาจสำเร็จเป็นที่พอใจ แต่หลายๆ เรื่องก็ไม่ได้ทำ หรือทำแต่ไม่สำเร็จอย่างที่ตั้งใจอย่างอีกเต็มในตอนแรก โทษใครดีนะ... ไม่ต้องโทษใครเลยล่ะ แม้แต่ตัวเอง เพราะมันเปล่าประโยชน์ที่จะบ่น โทษ หรืออ้างถึงอะไร ที่ผ่านไปแล้ว ลูกชิ้นมารับผิดชอบทุกเหตุการณ์ด้วยตัวเองเสียตั้งแต่ตอนนี้ น่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด เวลาและชีวิตเรา เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างประมาณไม่ได้ จึงเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่งหากเรา จะปล่อยให้มันผ่านไปเดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า โดยไม่ได้ใช้เวลาอย่างเต็มที่

เรื่องบางเรื่องเราสามารถทำได้ภายในเวลาไม่กี่วันหรือไม่ก็เดือน แต่ถ้าปราศจากการตั้งเป้าหมาย และการวางแผนแล้ว กลับกลายเป็นว่าผ่านไปปีหนึ่ง ก็ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่สำเร็จสักที อาจเป็นไปได้ว่า เป้าหมายนั้นไม่สำคัญกับเราจริงๆ หรือตั้งเป้าหมายที่ห่างไกลเกินที่จะเอื้อมถึง พอไม่ได้เลยเกิดท้อแท้ หดกำลังใจไปซะก่อน เช่น ตั้งเป้าว่าจะลดน้ำหนัก 20 กก. ใน 2 เดือน หรือมีเงินเก็บ 100 ล้านบาทในสิ้นปี โดยที่ตอนนั้นยังไม่มี 1 ล้านแรกเลย เป็นต้น แต่ก็ไม่ใช่ตั้งเป้าไว้ต่ำเตี้ยเรี่ยดิน ยิ่งงี้ก็ได้อยู่แล้ว แบบนั้นก็ไม่ใช่การตั้งเป้าหมายที่ดี นอกจากคุณภาพในการตั้งเป้าหมายแล้ว เป้าหมายชีวิตควรที่จะครอบคลุมทุกด้านของชีวิตด้วยค่ะ

คิดได้ดังนั้น ดิฉันลุกขึ้นมาหยิบกระดาษปากกาว่างลงกระดาษ ว่าด้วยเรื่อง “เป้าหมายชีวิตปี 2025” ให้กับตัวเองโดยมุ่งไปที่ 6 ด้าน โดยได้แรงบันดาลใจจากหนังสือ “7 Habits of highly effective people” ของ Stephen R. Covey ดังนี้

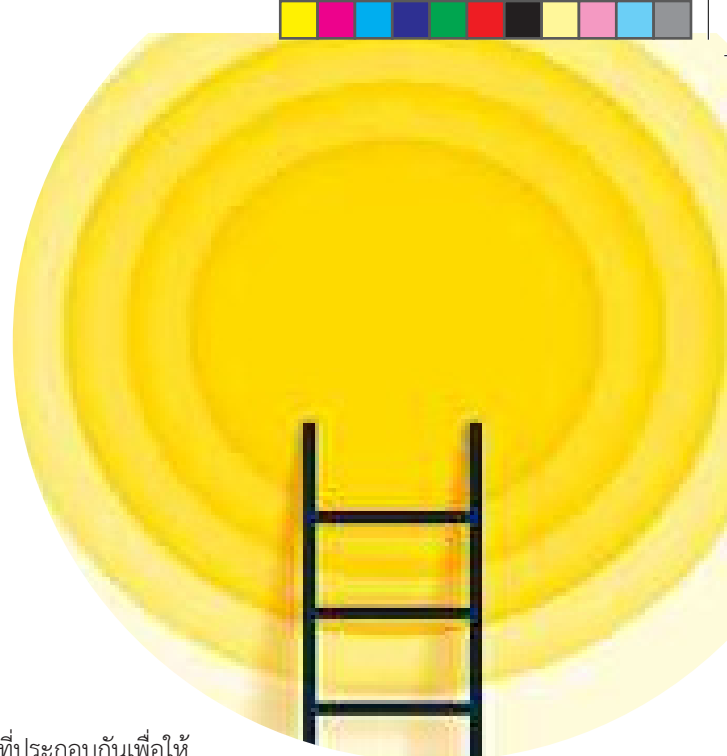


1. **Self Care** การดูแลตัวเอง ตัวเองต้องดีก่อน มีงานวิจัยว่า คนที่ดูแลตัวเองดี จะลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าด้วยนะคะ ลองนึกภาพคนที่ละเลยไม่ดูแลสุขภาพ เขาจะไม่มีกำลังวังชาใช้ชีวิต หรือทำอะไรก็เฉื่อยไปหมด ขาดพลังชีวิต อะไรๆ ก็ดูยากไปหมด
 - นอนให้พอ เพราะการนอน คือส่วนสำคัญที่สุด เพื่อเช้าวันใหม่ เราจะเริ่มต้นกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้ ด้วยการนอนที่เพียงพอและมีคุณภาพ
 - กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดหวานจัด มันจัด You are what you eat กินอย่างไรก็จะได้อย่างนั้นจริงๆ
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้อารมณ์ดี ร่างกายหลังฮอร์โมนแห่งความสุข ชีวิตจะไม่ดีได้อย่างไรกันจริงมั๊ยคะ
 - ฝึกสมาธิ สมาธิจะเป็นนิสัย ขอนี้สำคัญมากค่ะ

2. **Emotional Quotient** ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เมื่อเราเจอปัญหาเราตอบสนองกับปัญหาอย่างไร ให้มีคุณภาพ เวลาเราเจออะไร ที่ไม่สบอารมณ์ก็พร้อมบวก ปีใหม่นี้ ลองตั้งเป้าว่า เมื่อฉันโกรธ ฉันจะไม่ปรี๊ดแตกทันที ฉันจะหยุดก่อน ใช้เทคนิคการหน่วงเวลาออกไป อาจนับ 1-10 ถ้ายังไม่ดีขึ้น เพิ่มอีก10 แล้วค่อยไตร่ตรองว่า จะแก้ไขปัญหานี้อย่างไรต่อไปแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่ต้องฝึกค่ะ แรกๆ อาจยังนับได้ไม่เก่ง แต่อย่าลืมให้กำลังใจตัวเองบ่อยๆ แล้วจะดีขึ้นเรื่อยๆแน่นอนค่ะ (เขียนไว้เตือนตัวเองไปในตัว)

3. **Say No** เก่ง เลือกรปฏิเสธ สิ่งที่ไม่ทำให้เราเข้าใกล้เป้าหมายในชีวิต และรับเฉพาะสิ่งที่มีคุณค่ากับตัวเองจริงๆ จะทำให้ชีวิตง่ายขึ้น ที่ผ่านๆ มา เราอาจเป็นคนขี้เกรงใจ ปฏิเสธคนไม่เป็น อาจเป็นเพราะเรากลัวคนไม่รัก ใครขออะไรมา say yes อย่างเดียว จนวันๆไม่เหลือเวลาให้ตัวเองทำ ในสิ่งควรทำเพื่อให้ชีวิตตัวเองก้าวหน้า แบบนี้ถือว่าเราใช้ชีวิตอยู่บนความคาดหวังของคนอื่น ถึงเวลาที่เรต้องลุกขึ้นมา ดูตามหลักความเป็นจริงเสียที ไม่ใช่ที่เราจะกลายเป็นคนเลี้ยงน้ำใจไปซะเลยทีเดียวนะ แต่เลือกดูเป็นเรื่องๆไปค่ะ

4. **Gratitude** การรู้สึกสำนึกในบุญคุณ รู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างจริงใจ ขอบคุณอากาศสะอาดสดชื่นที่มีให้หายใจ ขอบคุณอาหารและน้ำสะอาดที่ช่วยให้มีชีวิตอยู่ ขอบคุณแสงแดดยามเช้า ขอบคุณ



ทุกสิ่งที่ประกอบกันเพื่อให้ฉันได้มีชีวิตอยู่และอีกมากมายที่

คู่ควรกับการขอบคุณ การรู้สึกสำนึกในบุญคุณจะแสดงผลของมันออกมาตามหลักการง่ายๆที่ว่า ยิ่งขอบคุณ=ยิ่งได้รับ เราสามารถเริ่มต้นเช้าวันใหม่ ด้วยความรู้สึกดีๆ ด้วยการเขียนบันทึกการขอบคุณทุกเช้า ขอนี้ยืนยัน จากประสบการณ์ส่วนตัวนะค่ะ

5. **Forgive** โอบรับพลังแห่งการให้อภัย โกรธใครก็อย่าให้ถึงขั้นไม่เผาผี ระบายรับอภัยใจเราจะเบา สมมุติโกรธใครสักคนตอนอายุ 30 แล้วเรามีอายุขัยถึง 80 นี่ เท่ากับเราแบกความทุกข์ก่อนนี้ไว้ถึง 50 ปีเลยนะ คนที่ถูกโกรธอาจตายไปนานแล้ว แต่เรายังแบกอยู่ เผลอๆ เราไม่รู้ด้วยซ้ำไป ว่าเราโกรธ โหย...ขาดทุนจริงๆสรุประบาย รับอภัย เท่ากับเราทำเพื่อตัวเราเองล้วนๆ ให้อภัยเป็นของขวัญให้กับตัวเองกันค่ะ

6. **Social Media** ลดการใช้โทรศัพท์มือถือ และการเสพสื่อทางโลกออนไลน์ที่ไร้สาระ แล้วชีวิตจะดีขึ้นเยอะ (ยกเว้นว่าต้องทำงานทางออนไลน์) โดยเฉพาะหากเราติดโซเชียลอย่างหนัก ขาด Wi-Fi เกิน 3 นาทีที่แทบขาดใจตาย เราควรยอมรับรักษาอาการนี้โดยให้เวลายามเช้าหลังตื่นนอน เป็นเวลาของเราอย่างแท้จริง ออกไปเดินออกกำลังกาย รับแสงแดดอุ่นยามเช้า แทนที่จะตื่นปุ๊บไปโทรศัพท์ปั๊บ มีหลักฐานว่าคนในยุคนี้เป็นทาสโซเชียลถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า เพราะเอาชีวิตตัวเองไปเปรียบเทียบ กับความสมบูรณ์แบบในโลกออนไลน์โดยไม่รู้ตัว แนะนำให้ตั้งกฎกับตัวเอง เช่น จะจับโทรศัพท์ก็ต่อเมื่อ นั่งสมาธิ และออกกำลังกายเสร็จแล้วเท่านั้น หรือจะเปิดใช้หลังทานข้าวกลางวัน (ตั้งกฎที่เหมาะสมกับตัวเองนะค่ะ) และจำกัดเวลาการใช้ อาจตั้งเวลาเตือนหลังใช้ 15 นาที เป็นต้น

ลองตั้งเป้าหมายดัง 6 ข้อข้างต้นกันนะค่ะ แล้วรับประกันได้ว่า ชีวิตจะมีความสุขง่ายขึ้น ทุกก้าวย่าง คือความสดชื่นรื่นเริง ผลิบานรับสิ่งดีๆ ที่กำลังเดินทางมาหา ขอให้ปีใหม่นี้เป็นปีทองของทุกๆ คนนะค่ะ...





ต้นมะขาม สัจธรรม ชีวิตของฉัน

โดย เมียฝรั่ง นอกรอบ

ความทรงจำจากต้นไม้สัจธรรมชีวิต บรรพบุรุษฝ่ายแม่ เป็นเกษตรกรและครูหมอยา

ชีวิตฉันผูกพันกับธรรมชาติต้นไม้และทุ่งนา ในวัยเยาว์วิ่งเล่นอยู่ในนาข้าวเขียวขจีสุดลูกหูลูกตา ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช พ่อและแม่ชอบดอกไม้ ต้นไม้ บ้านของเรามีดอกไม้ ต้นไม้เยอะมาก มีผักสวนครัวรั้วกินได้ มีสวนมะพร้าวอยู่รอบบ้าน ฉันชอบปลูกดอกไม้และต้นไม้ (ลูกไม้ หล่นไม้ไกลต้น) และมีความสุขกับการเฝ้าดูการเจริญเติบโตของต้นไม้ ดอกไม้ที่ปลูก

พ่อและแม่ปลูกต้นมะขามไว้หลายต้น แม่ ใช้ต้นมะขามเป็นสัจธรรมสอนชีวิตให้ฉัน แม่บอกฉันว่า

ให้ใช้ชีวิตเป็นต้นมะขาม มีประโยชน์ในทุกส่วน ใบ ผล แก่น ราก ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นยา ไม้ใช้ทำของใช้ ใช้สร้างบ้าน ร่มเงาให้ความร่มเย็น ต้นมะขามมีอายุยืนยาว ทนทานต่อพายุฝนและโรคต่างๆ **(เนื้อไม้มะขาม เหนียว ไม่หักง่าย)**

แม่สอนว่าอย่าใช้ชีวิต เป็นดังกาฝาก หรือเถาวัลย์ กาฝากอาศัยกินอยู่กับต้นไม้ใหญ่ ไม่ช่วยเหลือจนเจือ **(เอาแต่ผลประโยชน์ฝ่ายเดียว)** เถาวัลย์ ยืนไม่ได้ด้วยตัวเอง เกาะจับต้นไม้ใหญ่ มีวงจรชีวิตที่ไม่ยืนยาว

ฉันอายุประมาณ 9 ปี ครอบครัวย้ายไปอยู่ที่จังหวัดระนอง จากวิถีชีวิตเกษตรกรบ้านนอก มาสู่วิถีชีวิตแม่ค้าตลาดสดเทศบาล อาศัยอยู่ในตัวเมืองที่แออัดไปด้วยผู้คนจากหลากหลายแหล่งที่มา ฉันจึงมีโอกาสดูเห็นมนุษย์ที่เป็นดังกาฝาก เถาวัลย์ 18 มงกุฎตัวเป็นๆ จำนวนมากที่ตลาดสด ได้รับวัชชีวนะชีวิตที่แข็งแกร่งตั้งแต่วัยเยาว์

ฉันชอบวิถีชีวิตของแม่ค้า ชอบบวก ลบ คูณ หาร ตัวเลข ชอบคิดวิเคราะห์หาแนวทางทำกำไร ในวัยเด็กฝันไว้ว่าวันหนึ่งจะต้อง มีบริษัทเป็นของตัวเอง แม่สอนฉันว่า...ให้เริ่มต้นความร่ำรวย ด้วยการเก็บเงินแล้วนำไปลงทุน

ให้เงินออกดอกออกผลเหมือนต้นมะขาม **(แม่สอนให้ลงทุน**

ในทองคำและที่ดิน) ขณะต้นมะขามยังเล็กๆ อย่าเพิ่งไปเด็ดยอดเก็บใบ จะทำให้ต้นไม้โตและอาจจะตายได้ **(เงินยังน้อยๆ อย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย)** เวลาจะทำให้ต้นมะขามเจริญเติบโต แตกกิ่ง ก้านสาขา ออกผล เมื่อเจริญเติบโตเก็บกินเท่าไรก็ไม่วันหมด เหมือนมีเงินเท่ากับใบมะขามใช้ไม่หมด ทุกปียังแตกยอด ออกใบเพิ่ม

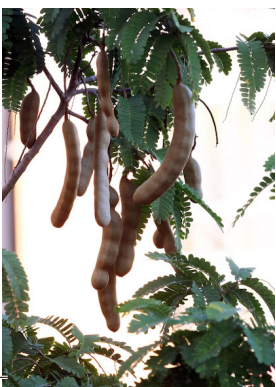
ฉันอดทนรอให้เงินที่เก็บไว้ลงทุนเติบโตแบบต้นมะขามของแม่ ต้นต้องใหญ่แข็งแรง มีใบเยอะมาก เติบโตตามกาลเวลาเหมือนต้นมะขามที่พ่อและแม่ปลูกไว้

อายุ 25 ปี ฉันเดินทางมาใช้ชีวิตอยู่ที่สวีตเซอร์แลนด์ ฉันมองเห็นสัจธรรมชีวิตเพิ่มจากต้นไม้ การใช้ชีวิตในสวีตเซอร์แลนด์ให้อยู่รอดเจริญเติบโต ควรจะดำเนินชีวิตให้เหมือนต้นไม้ในเมืองหนาว ต้องตัดต้นเหตุแห่งทุกข์เพื่อรักษาชีวิตและจิตใจ ต้องตัดจืดไม่ถามสันดานไม่ดีทิ้ง เพื่อให้ชีวิตเจริญเติบโตมีระเบียบสวยงาม จังหวะชีวิตมีขึ้น มีลง เหมือนฤดูกาลต่างๆ เวลาขึ้นอย่าหลง เวลาลงอย่าท้อ ชีวิตมนุษย์ทุกคนต้องเจอทุกฤดูกาล เหมือนต้นไม้ใหญ่เมืองหนาว เมื่อเจออุปสรรคหนัก ปัญหาใหญ่ ต้องรับน้ำขะในใจไปเท และตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษทิ้ง เพื่อรักษาใจให้แข็งแรง ดังเช่นต้นไม้ที่ทิ้งใบในฤดูใบไม้ร่วง เพื่อรักษาลำต้นไว้ให้มีชีวิตรอดในฤดูหนาว ใจที่ดีจะนำพาทุกอย่างให้อยู่ถูกที่ ถูกเวลา และถูกคน ต้นไม้ที่สวีตฯ แตกกยอด ออกดอก ผลิใบ หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล

ฉันสังเกตเห็นคนสวน ตัดแต่งต้นไม้กิ่งไม้ ในฤดูใบไม้ร่วง ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะรับมือกับพายุฝนและหิมะ กิ่งจะได้ไม่หักหรือทำให้ลำต้นเสียหาย กิ่งไหนเป็นโรคตัดทิ้ง เพื่อให้แตกกิ่งใหม่ในฤดูกาลต่อไป ในฤดูใบไม้ผลิ ตัดแต่งต้นไม้ที่แตกยอด แตกกิ่ง ออกใบ ให้อยู่ในทิศทางที่สวยงาม กิ่งไหนโตผิดปกติ ตัดทิ้ง ต้นไม้ในสวีตเซอร์แลนด์เติบโตสวยงามเป็นระเบียบดีจึง

ทุกครั้งใช้ชีวิตเริ่มยุ่งเหยิง ทุกข์มา ปัญหาเยอะ ภาพต้นไม้ในสวิส จะผุดขึ้นมาในความคิด ในใจของฉัน ตัดเพื่อรักษาชีวิต และเพื่อให้ชีวิตเจริญเติบโตสวยงาม มีระเบียบ... ตัดให้ขาดเลย ฉับ ฉับๆๆ

ณ วันนี้พ่อและแม่ ไม่ได้อยู่บนโลกใบนี้แล้ว แต่ต้นมะขามที่พ่อและแม่ปลูกไว้ในสวนยังเติบโต สร้างความร่มรื่น ร่มเย็นให้กับสวนและต้นมะขาม สัจธรรมคำสอนชีวิตของแม่ ยังคงเติบโตงอกงาม ผลิบานในหัวใจฉันเสมอ



มนต์เสน่ห์ ของ ชาฤดูใบไม้ผลิ

โดย คนปรงชา

ฤดูใบไม้ผลิเป็นฤดูกาลแห่งการเริ่มต้น สภาพอากาศจะแจ่มใส อุณหภูมิค่อยๆ อุ่นขึ้น หิมะทยอยละลายลง และดอกไม้บานาพรพรณ จะผลิบานปรากฏสีสันละลานตาสวยงามไปทั่ว นับเป็นเวลาที่แสนวิเศษ และเต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ความอบอุ่นของฤดูใบไม้ผลิ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกในด้านอารมณ์ และความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจคน การได้รับแสงแดดมากขึ้น ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการปล่อยสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทสมองที่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ และสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

นอกจากดอกไม้ในช่วงฤดูใบไม้ผลิจะผลิบาน อย่างสวยงาม ตันซากก็เช่นกัน เมื่อผ่านการพักฟื้นในช่วงฤดู ใบไม้ร่วง - ฤดูหนาวยาวนานถึง 6 เดือน ตันชาสะสมสารอาหารที่รากและใบ เมื่ออุณหภูมิในฤดูใบไม้ผลิอบอุ่นพอเหมาะ ปริมาณน้ำฝนอุดมสมบูรณ์ และต้นชาได้สัมผัสแสงแดด ยอดชาที่ผลิบานจึงอวบอ้วนสมบูรณ์ ใบอ่อนนุ่ม และ อุดมไปด้วยวิตามิน และความหวานของกรดอะมิโน ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ละลายน้ำได้สูง ถูกส่งรวมไปไว้ที่ยอดของใบชา

ดังนั้นชาในฤดูใบไม้ผลิ จึงเป็นชาที่มีคุณภาพดีที่สุดของปี และปราศจากแมลงศัตรูพืช จึงไม่มีการใช้สารเคมี เพราะยังเป็นช่วงที่ภูมิอากาศเย็นสบาย สายหมอกยามเช้าของฤดูนี้ เอื้อต่อการสังเคราะห์สารสดชื่น นักดื่มชาจึงชื่นชอบชาในฤดูนี้มาก เริ่มตั้งแต่สัมผัสของกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ และเมื่อเริ่มจิบชาจะรับรู้ได้ถึงความสดใหม่ของใบชา ด้วยรสชาติที่นุ่มละมุนไม่ขมไม่ฝาด แม้จะจิบชาจนหมดแล้ว แต่ความหอมหวานชุ่มคอ ยังคงรสชาติอยู่

สุขภาพกาย - ใจ



ในญี่ปุ่น

มีความเชื่อว่า การได้ดื่มชาในต้นฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งเป็นการเก็บเกี่ยวใบชาแรกของปี ที่เรียกว่า อิจิเซนฉะ จะทำให้สุขภาพดี พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บไปตลอดปี จากที่ผู้เขียนได้เดินทางไปเมืองชิซึโอกะ ในช่วงแห่งการเก็บเกี่ยวชา (กลางมีนาคม - เมษายน) ที่นี่จะมีเทศกาลชิซึโอกะชินฉะ (Shizuoka Sencha) ภาครัฐให้ความสำคัญกับชาต้นฤดูใบไม้ผลิ และเป็นการเปิดฤดูชาประจำปีไปพร้อมกัน

ส่วนชาอีกชนิดที่มีความพิเศษและอยากกล่าวถึง คือ **ชาหลงจิ่ง (Dragon Well)** มีต้นกำเนิดจากภูมิภาคหางโจว อันเป็นเขตที่มีพื้นที่ปลูกชามาก และมีภูมิทัศน์ที่สวยงามมากแห่งหนึ่งของประเทศจีน ที่นี่ปลูกชาหลงจิ่งชั้นเลิศ เป็นชาที่เก็บเกี่ยวในต้นฤดูใบไม้ผลิ หรือที่เรียกว่าชาจักรพรรดิ เพราะในสมัยโบราณ ชาที่เก็บเกี่ยวในต้นฤดูใบไม้ผลิ จะต้องจัดส่งเข้าไปถวายแด่จักรพรรดิ ใบชาต้นฤดูใบไม้ผลิ จะคัดเฉพาะยอดและใบอ่อนเท่านั้น เมื่อเข้ากรรมวิธีการผลิตแบบดั้งเดิม จะได้ใบชาที่แบน เรียว กลิ่นหอมอ่อนๆ และมีรสชาติที่สดชื่น ทั้งรสหวานในปาก เนื่องจากความเข้มข้นของกรดอะมิโน และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงทำให้หลงจิ่งมีเอกลักษณ์ และโดดเด่นกว่าชาชนิดอื่น การดื่มชาหลงจิ่ง เป็นประจำ ช่วยปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มการเผาผลาญ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ปรับปรุงระบบย่อยอาหาร ด้วยความหอมสดชื่นและคุณประโยชน์มากมาย จึงทำให้ชาหลงจิ่ง เป็นที่รู้จักของนักดื่มทั่วโลก



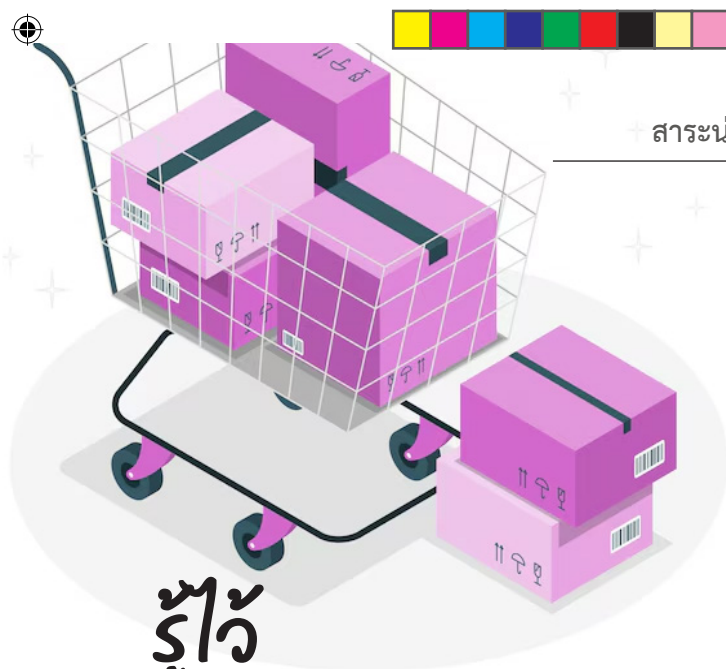
นอกจากการดื่มชาที่หอมตามธรรมชาติ ยังมีทางเลือกของคนที่ชอบความหอมของดอกไม้ แม้จะไม่ใช่ดอกไม้ที่บานในฤดูใบไม้ผลิ แต่ความหอมของดอกไม้ที่นำมาผสมกับชาจะช่วยผ่อนคลายและจิตสงบ แม้ฤดูกาลนี้ได้นำชีวิตชีวามา แต่ลมในฤดูใบไม้ผลิ บางคราก็อาจจะทำให้เรารู้สึกเพลียบ้าง ซึ่งเป็นอาการปกติพบได้ทั่วไปในฤดูนี้ การได้ดื่มชาอบดอกไม้ จึงเหมาะมาก สามารถช่วยถ่ายเทความหนาว ออกจากร่างกายไปได้ ช่วยให้สดชื่นลดอาการเพลีย

ชามะลิ เป็นชาชนิดหนึ่งที่มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของดอกมะลิ เราสามารถเลือกดื่มได้ ปัจจุบันนี้ชาผสมมะลิมีให้เลือกหลายชนิด ตั้งแต่ชาขาว ชาเขียว ชาอูหลง ชาเหล่านี้มีส่วนผสมดอกมะลิ ช่วยลดความเครียด แก้อาการอ่อนเพลีย

ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ช่วยละลายไขมัน ทำให้ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล

ชากุหลาบ มักเป็นชาที่ถูกนำมาใช้เป็นน้ำชายามบ่าย ด้วยความหอมของกลีบกุหลาบ จึงถูกนำมาผสมกับชาดำหรือชาเขียว เพื่อความผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด กลิ่นหอมของกลีบกุหลาบ ยังช่วยให้จิตสงบสบาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นยาละลายอย่างอ่อน **ข้อแนะนำ** ควรใช้กุหลาบตูมล้วนๆ ชงน้ำร้อนดื่ม

ฤดูใบไม้ผลิ คือ สัญญาณแห่งการเริ่มต้น ที่วนเวียนมาถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็คล้ายกับชีวิตเราที่ต้องพบเจอกับการเริ่มต้น นับครั้งไม่ถ้วน การเริ่มต้นไม่ว่าเรื่องใด ไม่ว่าจะเป็นครั้งที่เท่าไร ก็น่ากลัวเสมอ แต่ถึงกระนั้น การเริ่มต้นก็คุ้มค่าและมีคุณค่าเสมอ เจกเซนดอกไม้ หากปราศจากการผลิดอก ก็ปราศจากความงามและกลิ่นหอม หากปราศจากการเริ่มต้น ก็ปราศจากการเติบโตของชีวิตเช่นกัน



สาระน่ารู้

รู้ไว้ ไม่หลงทาง: เรื่องการ ใช้ค่ายาเงิน

โดย พญ. อภิสมัย ศรีรังสรรค์ (หมอเบิร์ช)

เวลาเราไปพบจิตแพทย์

หลายคนอาจจะไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นอย่างไร คนใช้ส่วนใหญ่ จะคาดเดาได้ว่า แพทย์คงจะสอบถามเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดลบๆ หรือการนอนหลับ เป็นต้น และมักจะแปลกใจเมื่อจิตแพทย์ซักถามเรื่องการใช้จ่ายเงิน การจัดการเรื่องการเงินนั้นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือไม่อย่างไร คำถามต่างๆ ไป เช่น เมื่อวันสุดสัปดาห์ คุณไปไหนมาบ้าง ได้มีโอกาสลางานไปพักผ่อน หรือไปเลี้ยงฉลองวันเกิดกับเพื่อนๆ พาแฟนไปดินเนอร์หรูๆ แล้วต่อด้วยการช้อปปิ้งกระหน่ำ คำถามเหล่านี้ล้วนนำไปสู่การประเมินที่จำเป็นของแพทย์





ผู้ป่วยโรคกลุ่มอารมณ์ผิดปกติ อย่างเช่น ไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) ใน

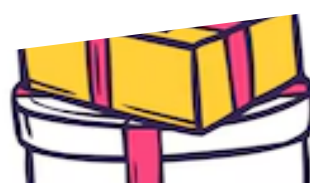
S:man มักมีอาการใช้เงินเก่ง ตัดสินใจซื้อของโดยง่าย และเร็ว ไม่เกี่ยงราคา ถ้าชอบก็ซื้อเลย แม้บางทีต้องเป็นหนี้ หรือรูดบัตรเครดิตเกินวงเงิน ก็ไม่ใช่ปัญหา ผู้ป่วยมักมีเหตุผลที่ทำให้ต้องซื้อ รอดไม่ได้ เช่น วันนั้นลดราคา ทางร้านจัดโปร ถ้าซื้อยอดถึงเท่านั้น จะได้ส่วนลดเพิ่มขึ้น หรือบางทีก็จะเป็นเรื่องความจำเป็น ไม่มีไม่ได้ หากเลือกไม่ได้ว่าจะซื้อชิ้นไหน ก็ซื้อทั้งสองชิ้น กลับบ้านแบบข้าวของพะรุงพะรัง ถ้าเป็นการซื้อออนไลน์ ก็จะมีของเต็มบ้าน บ้างยังไม่เคยเปิดกล่อง จนบางทีก็ลืมว่ามีแล้ว กลับไปซื้อซ้ำ นอกจากการซื้อปั้ง การใช้เงินมือเติบ การตัดสินใจเร็ว ไม่ยั้งคิด ไม่มีการรีรอ ยังอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์อื่นๆ ได้อีกด้วย อาทิ ไปกินข้าว ถ้าเกิดอารมณ์ดี คุ้ยถาดคอก ผู้ป่วยจะทิปหนักมาก เลี้ยงเพื่อนจ่ายไม่อั้น เป็นขาเบย์ เพื่อนๆ เรียกป้า (ทั้งๆ ที่วันชั๊กหน้า ไม่ถึงหลัง รูดบัตรเดรดิตเต็มทุกใบ) อาการอย่างนี้ เป็นจากการตัดสินใจที่เร็ว และประเภอบกับความคิดโอ้อวด รู้สึกว่าตนเป็นคนสำคัญยิ่งใหญ่ (เรียกว่า อาการ **grandiosity**) หน้าใหญ่ เล่นเล็กๆ ไม่เป็น รู้สึกเชื่อมั่นว่า เงินไม่ใช่ปัญหา เดียวก็หาทาน บางทีการใช้จ่ายก็มีที่มาจากความคิด ร้อยโปรเจ็ค เช่น คิดจะต่อเติมห้องน้ำ แนนอนจำเป็นต้องใช้เงิน และผู้ป่วยจะรู้สึกว่า รอดไม่ได้ต้องทำเดี๋ยวนี้ จากนั้นอาจจะคิดว่า ไหน ๆ ทำห้องน้ำแล้ว ก็อยากให้ช่างปรับปรุงบ้านส่วนอื่นไปด้วย คราวก็จำเป็นต้องไปซื้อตู้ใช้ไฟฟ้าก็เก่า จำเป็นต้องไปซื้อใหม่ (แนนอนใช้เงินอีกแล้ว) ตั้งใจจะไปซื้อตู้เย็นอย่างเดียว กลับบ้านมาได้ของมามากมาย เพราะห้างสรรพสินค้ากำลังจัดโปร ตั้งใจจะซื้อหม้อหรือกระทะใหม่ สักใบเดียว ปรากฏว่า ซื้อมาทั้งชุดใหญ่ ราคาหลายหมื่น คนรอบข้างก็ลำบากใจ และรู้สึกอึดอัด เพราะบอกหรือเตือนก็ไม่ได้ จะโดนสวนกลับ และหงุดหงิดจนถึงขั้นทะเลาะกัน อารมณ์แปรปรวน เดียวก็ดีใจหาย เดียวก็เหวี่ยงวิน อันนี้ก็เป็นอาการหนึ่ง

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเอง ก็อาจมีปัญหาเรื่องการใช้เงินได้เหมือนกัน โดยอาจจะไม่ได้นั่งซึมเศร้า ร้องไห้อย่างในละคร แต่มักจะเก็บซ่อนอาการไว้อย่างมิดชิด เพราะไม่ต้องการให้ใครรับรู้ ทั้งนี้คนใกล้ชิด อาจสังเกตได้ว่า ผู้ป่วยเริ่มแยกตัว ไม่ชอบยุ่งสัง กับใครเหมือนเคย ไม่สังสรรค์กับเพื่อน บางทีก็ไม่รับโทรศัพท์ จากที่ชอบทำกิจกรรมใดๆ เช่น โยคะ เล่นกีฬา วาดรูป จัดดอกไม้ เป็นต้น พอเป็นโรคซึมเศร้า จะไม่อยากทำอะไรเลย สูญเสีย ความสนใจใดๆ นานๆ ไปแม้แต่การสนใจดูแล

ตัวเอง ก็ค่อยๆ แ่ลงไปด้วย ไม่แต่งตัว ไม่ชอบแต่งหน้า บางทีผิวหน้าแห้งเป็นขุย ทั้งๆ ที่ก่อนจะป่วย มีบุคลิกภาพพราเว้ง สนใจ แต่งเนื้อแต่งตัว พอเป็นโรคซึมเศร้า บุคลิกก็เปลี่ยนไป เป็นคนละคน ไม่อยากไปไหน ไม่อยากทำอะไร (เพราะรู้สึกอ่อนล้า และหมดแรง) และไม่อยากคุยกับใคร และนั่นมักจะเป็นจุดเริ่มต้น โดยการเก็บตัวอยู่คนเดียว บางคนอยู่แต่ในห้องนอน

จากนั้นผู้ป่วยมักจะหลีกเลี่ยงหนีจากโลกความเป็นจริง ที่ผู้ป่วยรู้สึกว่าไม่มีความสุข เข้าไปสู่โลกเสมือนจริง ท่องเที่ยวไปในโลกออนไลน์ (**social media**) หลายคนถึงขั้นเสพติด ผู้ป่วยอาจดูไม่เหมือนคนเป็นโรคซึมเศร้า เพราะอาจเข้าไปดูยูทูบ ตลกๆ นั่งดูหนังใน Netflix ได้นานๆ คนเดียวเป็น 5 ชั่วโมง บ้างก็ไป Follow IG ดารา ดูซีรีส์เกาหลี ต่อเนื่องจนเช้า (เพราะคนใช้มักมีปัญหาการนอนไม่หลับด้วย) และแน่นอนอาการที่จิตแพทย์พบบ่อย คือ ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะซื้อปั้งออนไลน์ มีข้าวของมาส่งที่บ้านวันเว้นวัน แม้ไม่ได้ชอบ ไม่รู้จะซื้อมาทำไม แต่ผู้ป่วยจะบอกว่าขณะที่ได้เข้าไปดู ไปซื้อในโลกออนไลน์ เป็นช่วงเวลาเพียงสั้นๆ ที่ทำให้เค้าก้าวออกจากโลกความเป็นจริงที่ทุกข์ทรมาน ผู้ป่วยบางรายมีอาการรุนแรง ถึงขั้นรู้สึกไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ แต่เพื่อนฝูงอาจไม่รับรู้เลย เพราะยังเห็น active อยู่ในโลกออนไลน์ ยังโพสต์เฟสบุ๊คดูยิ้มแย้มร่าเริง ผู้ป่วยโรคนี้ไม่จำเป็นต้องซึมเศร้าอยู่ตลอดเวลา บางทีอาจส่งสัญญาณ ที่ทำให้คนรอบข้างรับรู้ หรืออย่างน้อยสังเกตเห็นว่า มีอะไรบางอย่างที่ผิดไปจากเดิม เช่น แววดาที่ไม่สดใส พฤติกรรมแยกตัว การเรียนหรือการทำงานบกพร่อง เพราะสมาธิจดจ่อไม่ดี จากคนมีความสามารถ เชื่อมมั่นในตนเอง ก็กลับลังเล เชื่องช้า คิดช้า ตัดสินใจไม่ได้ แม้แต่เรื่องเล็กๆ เช่น จะสั่งเมนูอะไรดี หลายคนหันไปดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยให้ลืมความรู้สึกทุกข์ทรมาน เจ็บป่วยจากโรคซึมเศร้า

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ลองประเมินตัวเองว่า เรากำลังมีอาการหลายๆ อย่าง เข้าข่ายที่อาจจะต้องไปพบจิตแพทย์ เพื่อให้คุณหมอประเมินอย่างละเอียด แม่นยำ และเข้าสู่กระบวนการรักษาแต่เนิ่นๆ หรือหากคุณสังเกตเห็นคนใกล้ชิด ซึม ป้างๆ ทั้ง onsite / online ถูกคิดสักนิดว่า เขาอาจกำลังส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ อยู่ก็ได้ ที่สำคัญคือ ภาวะการเจ็บป่วย ทางอารมณ์ ทั้งไบโพลาร์ และโรคซึมเศร้า เป็นการเจ็บป่วยทางสมอง และสามารถรักษาได้ รักษาแล้วกลับมาเป็นคนเก่ง มีศักยภาพ ร่าเริง มีความสุข และเป็นที่รักของคนรอบข้างเช่นเดิม **อย่าปล่อยให้อาการ การใช้เงินมาบดบังตา** พาให้เราเข้าใจผิดว่า เขาแค่กำลังมีความสุข หรือถ้าเป็นตัวคุณเอง วันนี้คุณเป็นคนเดียว ที่จะตัดสินใจ ยุติปัญหารุนแรง เรื่องการเงินเหล่านี้ เริ่มด้วยการพบจิตแพทย์ทันที ไม่นานคุณจะมีเงินเต็มกระเป๋าละและจะได้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเคย



ทำงานที่สวิตเซอร์แลนด์รวย

โดย ก.ไตรคำ

ทำไมชาวเยอรมัน จึงพากันหลั่งไหลเข้ามาทำงาน
ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งเป็นประเทศที่อยู่
ในความฝันและเป็นเป้าหมายอันดับ 1 มีเหตุผล
ที่ชัดเจน คือ รายได้ที่สูงกว่าในเยอรมนี นอกจากนี้
เรื่องรายได้สูงแล้ว ก็มีเรื่องความก้าวหน้าในวิชาชีพ

จากสถิติของรัฐบาลเยอรมัน และ
รัฐบาลสวิส จำนวนชาวเยอรมันเข้ามาทำงาน
ในสวิส ไม่ได้ลดลงเลย ชาวเยอรมันส่วนหนึ่ง
บอกว่า เป้าการเมืองในเยอรมนี แต่การเมือง
ในสวิสมั่นคงดี

ว่ากันเรื่องรายได้ก่อน ถ้าการศึกษาอยู่ในระดับเดียวกัน
และประสบการณ์เท่ากัน **รายได้ในสวิสจะสูงกว่าในเยอรมนี
30 ถึง 60% (มากกว่ากันเยอะนะ)** ถ้าเป็นชาวเยอรมันที่การ
ศึกษาดี จะหางานในสวิสได้ง่าย เนื่องจากสวิสต้องการบุคลากรที่
มีการศึกษาในระดับสูง **เศรษฐกิจในสวิสก็อยู่ในระดับดี** เมื่อ
เปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ในยุโรป ทำให้คนมีความหวังอยาก
เข้ามาทำงานในสวิส

ในจำนวนชาวเยอรมันที่ทำงานอยู่ในสวิสนานแล้ว และ
รุ่นอายุยังไม่มาก ให้สัมภาษณ์ว่า ในสมาคมชาวเยอรมันในสวิส
กลุ่มที่อายุยังไม่ถึง 40 ปี มีลูกอยู่ในวัยเรียน ถ้าคิดจะย้ายมา
อยู่สวิส ให้พากันมา เพราะที่นี้มีโอกาสก้าวหน้าสูงขึ้นไปได้อีก **และ**
ชาวเยอรมันที่มาทำธุรกิจ บอกว่าระบบการติดต่อกัน เพื่อ
ประกอบธุรกิจในสวิส สะดวกรวดเร็วกว่าที่เยอรมนี การเข้าพบ
แพทย์ก็สะดวกรวดเร็วไม่ต้องรอการนัดนานๆ **โดยเฉพาะรายได้**
ของแพทย์ในสวิสสูงมาก ทำให้แพทย์ชาวเยอรมัน
ย้ายมาทำงานในสวิสเป็นจำนวนมาก แพทย์ชาวเยอรมันที่เป็น
ผู้เชี่ยวชาญ ระดับศาสตราจารย์กล่าวว่า ไม่ต้องทำงานจนอายุครบ
เกษียณ ก็อยู่ได้สบาย

บทความนี้แปลมาจากหนังสือพิมพ์ของเยอรมัน ชื่อ Welt
ซึ่งติดตามความเป็นอยู่ของชาวเยอรมันที่ย้ายมาอยู่สวิส **โดยการ**
สัมภาษณ์ผู้ที่มาอยู่หลายสิบปีแล้ว ให้คะแนนจากระดับ 1
ถึง 10 บอกว่าอยู่ในระดับที่พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในสวิส

เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำให้เยอรมนี สูญเสียบุคลากรที่มีคุณภาพ
ดี เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล วิศวกร อาจารย์มหาวิทยาลัย
และผู้เชี่ยวชาญสาขาอื่นๆ ถึงแม้ประเทศสวิสจะมีค่าครองชีพที่สูง
มาก แต่ชาวเยอรมันที่เข้ามาทำงานที่นั่นบอกว่า ก็ยังมีเหลือมากกว่าเมื่อ
เทียบกับที่อยู่เยอรมัน

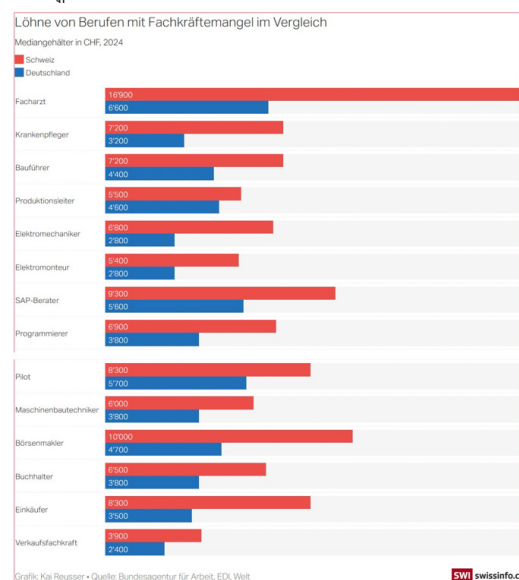
จะให้เห็นชัดๆ ดูตารางกันจะง่ายกว่า

	CH	DE
Einkommen (brutto)	+6500 CHF	+4000 Euro
Steuern und Sozialabgaben	-23%	-38%
AHV Gesetzliche Rente/Rentenversicherung	-309 CHF	-372 Euro
Berufliche Vorsorge	-480 CHF	-
ALV AL-Versicherung/AL-Versicherung	-66 CHF	-52 Euro
Nichtberufsunfall/Pflegeversicherung	-72 CHF	-92 Euro
Quellensteuer/Lohnsteuer	-540 CHF	-582 Euro
Krankentagegeld/Krankenversicherung	-30 CHF	-324 Euro
Nettoeinkommen	+5003 CHF	+2578 Euro
Miete 2,5-Zimmer/Warmmiete	-1450 CHF	-700 Euro
Krankenkasse	-400 CHF	-
Fahrzeugkosten, Benzin	-400 CHF	-300 Euro
Lebensmittel	-450 CHF	-350 Euro
Private Versicherungen	-300 CHF	-150 Euro
Telefon, Internet, Handy, Strom	-200 CHF	-150 Euro
Hygiene & Kleidung	-400 CHF	-250 Euro
zur freien Verfügung	= +1403 CHF	= +678 Euro

คุณสมบัติของรายรับ รายจ่ายแล้ว ก็เหมาะสม ถ้าไม่
ดีกว่า เขาก็จะไม่ย้ายเข้ามาทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์
ทางฝั่งตะวันตกที่พูดภาษาฝรั่งเศส ก็มีชาวฝรั่งเศสเข้ามา
ทำงานในสวิสมากมาย

ทางใต้ที่พูดภาษาอิตาลีก็มีชาวอิตาลีเข้ามา
ทำงานที่สวิสเป็นจำนวนมากเช่นกัน

และที่สำคัญในอนาคตในวัยเกษียณ เงินบำนาญโดยเฉลี่ย
จากสวิส จะสูงมากกว่าประเทศเพื่อนบ้าน



หมายเหตุ จากตาราง เป็นรายได้ของบุคคลที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก่อนแล้ว
(ไม่ใช่รายได้ผู้ที่เพิ่งเริ่มบรรจุเข้าทำงาน)

Quelle: Rigendinger B. 21 Feb 2025, Swissinfo.ch, accessed 26 Feb 2025 (<https://www.swissinfo.ch/ger/arbeitsplatz-schweiz/auswandern-in-die-schweiz-deutsche-w%C3%A4hlen-mit-den-f%C3%BCssen/88907564>)



สายใยรักชาติ



ณ ดินแดน
อันห่างไกล
จากบ้าน

เกิด ท่ามกลางหิมะโปรยปราย และ
สายลมหนาวของสวิตเซอร์แลนด์ มี
ผู้หญิงไทยมากมายที่ก้าวข้าม
น้ำข้ามทะเลมาเริ่มต้นชีวิตใหม่
หลายคนมาเพื่อตามหาความฝัน
หลายคนมาพร้อมกับความรัก และ
อีกหลายคนได้ก้าวเข้าสู่บทบาท
สำคัญยิ่ง บทบาทของ “แม่”

การเป็นแม่ในต่างแดนไม่ใช่เรื่อง
ง่าย การต้องปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรม ภาษา
และระบบสังคมใหม่เป็นความท้าทาย แต่ใน
ขณะเดียวกัน มันก็คือช่วงเวลาที่ดีงาม เป็น
จุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ที่กำลังจะผลิบาน
พร้อมกับความรักที่ค่อยๆ เติบโตขึ้นในหัวใจ
ของแม่

สายใยรักชาติ จากสายใยแรกเริ่ม

เมื่อรู้ว่ามีอีกหนึ่งชีวิตก่อตัวขึ้นใน
ร่างกาย หัวใจของผู้เป็นแม่ก็เต็มไปด้วยความ
รู้สึกหลากหลาย ทั้งความตื่นเต้น ความสุข
และความกังวล โดยเฉพาะเมื่ออยู่ใน
ต่างแดน ที่ต้องเผชิญกับระบบสาธารณสุขที่
แตกต่างจากบ้านเกิด แม่ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับ
การดูแลครรภ์ การพบแพทย์ การเตรียมตัว
คลอด และการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง
ของร่างกาย อาจมีอุปสรรคด้านภาษาและ
วัฒนธรรม แต่สิ่งเหล่านี้กลับทำให้เธอเข้ม
แข็งขึ้น พร้อมทั้งจะเป็นร่มเงาให้กับลูกน้อย
ที่กำลังจะลืมตาโลก

สายใยรักชาติ ด้วยรักและความเสียสละ

เมื่อเด็กน้อยลืมตาโลก ทุกสิ่งรอบ
ตัวแม่ก็เปลี่ยนไป จากหญิงสาวธรรมดา เธอ
กลายเป็น “แม่” ผู้ต้องดูแลชีวิตน้อย ๆ ที่
ต้องการเธอในทุกลมหายใจ

การเลี้ยงลูกในต่างแดนอาจ
เต็มไปด้วยความท้าทาย แม่ต้องรับผิดชอบ
ทุกอย่างโดยไม่มีเครือข่ายครอบครัว
ช่วยเหลือเหมือนในเมืองไทย การปรับตัวให้
เข้ากับแนวทางการเลี้ยงดูแบบตะวันตก ใน
ขณะเดียวกัน ก็ต้องพยายามปลูกฝัง
รากเหง้าแบบไทยให้ลูก ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่
แม่จะเหนื่อยล้าเพียงใด หัวใจของเธอก็
พองโตทุกครั้งที่เห็นลูกน้อยเติบโตขึ้นทีละ
น้อย

แม่ชาวไทยหลายคน พยายาม
สร้างสมดุลระหว่างวัฒนธรรมไทยและสวิส
บางคนเลือกสอนลูกพูดภาษาไทยที่บ้าน
แม้ว่าภาษาหลักของลูกในโรงเรียนจะเป็น
ภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส หรืออิตาลี บางคน
ปลูกฝังความกตัญญูและความอ่อนน้อม
ถ่อมตนแบบไทยๆ ควบคู่ไปกับ การสอนให้
ลูกกล้าแสดงออก และมั่นใจในตนเองแบบ
ตะวันตก

สายใยรักชาติ เป็นสายใยที่ยั่งยืน

เมื่อวันเวลาผ่านไป เด็กน้อยที่เคย
อยู่ในอ้อมกอดของแม่เริ่มเติบโต จากทารก
ที่ต้องการการดูแลทุกฝีก้าว กลายเป็นเด็ก
ที่เริ่มเดิน เริ่มพูด และเริ่มเรียนรู้โลกกว้าง
ขึ้น ทุกพัฒนาการของลูก คือดอกไม้ที่ค่อยๆ
ผลิบานในสวนแห่งรักของแม่ ในขณะที่
เดียวกัน แม่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยให้ลูก ได้
ก้าวไปข้างหน้าด้วยตัวเอง ต้องเข้าใจว่า แม่
เธออยากปกป้องลูกจากทุกสิ่งในโลกนี้ แต่
เธอไม่สามารถอยู่กับเขาได้ตลอดชีวิต
หน้าที่ของแม่ คือการให้รากฐานที่มั่นคง
เพื่อให้ลูกสามารถเติบโตและเผชิญโลก
กว้างได้อย่างมั่นใจ

เมื่อถึงวันที่ลูกเติบโตขึ้น เขาอาจ
ต้องเผชิญกับความสับสนระหว่างการเป็น
คนไทย และเป็นคนสวิส แต่แม้อย่างคงเป็น
ร่มเงาที่มั่นคง เป็นที่พึ่งพิงให้เขาเสมอ ไม่ว่า
เขาจะเลือกเดินเส้นทางไหน

การเป็นแม่ในต่างแดนอาจเต็มไปด้วย
ด้วยความเหน็ดเหนื่อย ความท้าทาย และ

บางครั้งก็มีความโดดเดี่ยว แต่ในทุกอุปสรรค
นั้นมีความงดงามซ่อนอยู่ ความงามที่ได้
เฝ้ามองชีวิตใหม่ ค่อยๆ เติบโต และผลิบาน
อย่างแข็งแกร่ง งดงาม

ไม่ว่าแม่จะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าเธอจะ
ต้องปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใด ความรักของ
แม่ที่มีต่อลูกก็ยังคง เหมือนเดิม มันคง
อ่อนโยน และไม่สิ้นสุด เพราะความรักของแม่
คือดอกไม้ที่ผลิบานอยู่ในหัวใจตลอดกาล

ถึงแม้ เราจะเตรียมตัว เตรียมใจ
เข้าใจการเลี้ยงดูลูกเต็มที่แล้ว แต่ปัญหา ความ
ไม่แน่ใจ ก็เกิดขึ้นได้ หากคุณต้องการคำ
ปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก เช่น การปรับ
ตัวในโรงเรียน ปัญหาพฤติกรรม หรือการ
ปกครองร่วม สามารถติดต่อหน่วยงาน
ดังต่อไปนี้

แหล่งให้คำปรึกษาและช่วยเหลือสำหรับ แม่และครอบครัวในสวิตเซอร์แลนด์

1. องค์กรช่วยเหลือเด็กและครอบครัว

- Pro Juventute: ให้คำปรึกษาด้าน
การเลี้ยงดูและช่วยเหลือปัญหาเกี่ยวกับ
เด็กและวัยรุ่น
- โทรสายด่วน 147 (สำหรับเด็กและผู้ปกครอง)
- เว็บไซต์: www.projuventute.ch

2. ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านครอบครัว

ในสวิตเซอร์แลนด์มีศูนย์ให้คำ
ปรึกษาสำหรับครอบครัวทั่วประเทศ เช่น

- Pro Familia: ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ
ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเลี้ยงดู
และปัญหาการแต่งงาน
- เว็บไซต์: www.profamilia.ch

หากคุณเป็นแม่ที่กำลังเผชิญกับ
ความท้าทายในต่างแดน ขอให้รู้ว่า คุณไม่ได้
อยู่เพียงลำพัง มีเครือข่ายของคนไทยในสวิส
เซอร์แลนด์ที่พร้อมจะช่วยเหลือ และแบ่งปัน
ประสบการณ์เพื่อให้ทุกคนก้าวเดินไปด้วยกัน
เพราะแม่อยู่ไกลบ้านเกิด... ดอกไม้
แห่งความรักของแม่อีกยังคงผลิบานได้เสมอ





ล่ามทางการแพทย์

และ กระบวนการยุติธรรม สำคัญอย่างไร

รวงข้าวฉบับแรกของปี ผมขอแนะนำและเชิญชวนทุกคน มาทำความเข้าใจถึงความสำคัญของการล่ามในทางการแพทย์และกระบวนการยุติธรรม เพราะการล่ามที่แม่นยำส่งผลต่อชีวิต สุขภาพ และสิทธิของผู้เกี่ยวข้อง การแปลที่ผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย อาจนำไปสู่ปัญหาใหญ่ได้ การเลือกใช้ ล่ามมืออาชีพ ที่เชี่ยวชาญจึงสำคัญมาก แม้ว่าจะมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการใช้ **‘ล่ามจำป็น’** ซึ่งอาจเป็นคนในครอบครัว ญาติ หรือคนรู้จัก แต่ความถูกต้อง ย่อมคุ้มค่าแน่นอน!

การล่ามในระบบบริการสุขภาพ (Dolmetschen im Gesundheitswesen): ความถูกต้องสำคัญ และมีอาชีพ ให้บริการแปลภาษาแบบเรียลไทม์ ระหว่างผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์ที่พูดภาษาต่างกัน ล่ามมีบทบาทสำคัญ เป็นสื่อกลาง สร้างความเข้าใจ และช่วยให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การนัดหมายจนถึงการรักษา

ยกตัวอย่าง:

แพทย์ถามว่า: Haben Sie Brustschmerzen? “คุณมีอาการเจ็บหน้าอกหรือไม่”

ล่ามมืออาชีพ จะถ่ายทอดคำถามตรงตัวว่า: “คุณมีอาการเจ็บหน้าอกหรือไม่”

เมื่อผู้ป่วยตอบกลับ ล่ามจะถ่ายทอดคำตอบให้แพทย์ด้วยความถูกต้อง ครบถ้วน และตรงประเด็น

กรณีศึกษาล่ามจำป็น:

แพทย์ถามว่า: Haben Sie Brustschmerzen? “คุณมีอาการเจ็บหน้าอกหรือไม่?”

ล่ามจำป็น กลับแปลว่า: Meine Frau hat seit mehreren Tagen Brustschmerzen und Husten. Die Symptome bestehen seit etwa 5 Tagen. Bitte helfen Sie meiner Frau, Doktor.. “ภรรยาของผมหามีอาการเจ็บหน้าอกมาหลายวันแล้ว และมีอาการไอร่วมด้วย เป็นมาได้ประมาณ 5 วันแล้ว คุณหมอโปรดช่วยภรรยาผมด้วยครับ” และหลังจากนั้น คุณสามี ก็เริ่มเล่าอาการแทนผู้ป่วยทั้งหมด ขณะที่ฝ่าย ภรรยา นอนเงียบ ไม่พูดอะไร เพราะเชื่อว่าคุณสามีเข้าใจอาการของตน และไว้วางใจให้เขาเป็นคนเล่า...

ผลกระทบ: การแปลที่คลาดเคลื่อน ทำให้แพทย์ได้รับข้อมูลผิด และอาจส่งผลกระทบต่อการวินิจฉัยและการรักษา นอกจากนี้ ยังลดโอกาสที่ผู้ป่วยจะได้แสดงความรู้สึก และข้อมูลที่สำคัญด้วยตัวเอง

ความสำคัญของการล่ามทางการแพทย์ คือ ลดความเสี่ยงจากการสื่อสารผิดพลาด ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจกระบวนการรักษาและขั้นตอนต่างๆ และสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์

การล่ามในกระบวนการยุติธรรม (Dolmetschen im Justizbereich)

การล่ามในกระบวนการยุติธรรมมีบทบาทสำคัญต่อการสอบปากคำ และการพิจารณาคดี เพื่อให้ผู้พูดภาษาต่างกันเข้าใจอย่างถูกต้อง และยุติธรรม หน่วยงานยุติธรรมในสวีเดนจึงจัดหาล่ามมืออาชีพ ที่ผ่านการรับรอง เพื่อให้การแปลภาษาในสถานที่ตำรวจ อัยการ หรือศาล เป็นไปอย่างแม่นยำและเป็นกลาง

ยกตัวอย่าง: สถานีตำรวจ

เจ้าหน้าที่ถามว่า: “Wo waren Sie am Abend des Vorfalls?” “คุณอยู่ที่ไหนในตอนเย็นวันที่เกิดเหตุ”

ล่ามจะแปลว่า: “คุณอยู่ที่ไหนในตอนเย็นวันที่เกิดเหตุ”

ในศาล:

ผู้พิพากษาถามว่า: “Haben Sie die Anklage verstanden?” “คุณเข้าใจข้อกล่าวหาหรือไม่”

ล่ามแปลว่า: “คุณเข้าใจข้อกล่าวหาหรือไม่”

กรณีศึกษา: ผลกระทบจากการแปลผิดหรือแปลไม่ครบ

คำถามในสถานีตำรวจ: “Wo waren Sie am Abend des Vorfalls?” “คุณอยู่ที่ไหนในตอนเย็นวันที่เกิดเหตุ”

การแปลผิด: “คุณใช้ไหม ที่อยู่ในร้านตอนเย็นวันนั้น”

ผลกระทบ: ทำให้ผู้ต้องสงสัยเข้าใจว่าเจ้าหน้าที่กำลังกล่าวหาโดยตรง

1. คำถามในศาล: “Haben Sie die Anklage verstanden?” “คุณเข้าใจข้อกล่าวหาหรือไม่”

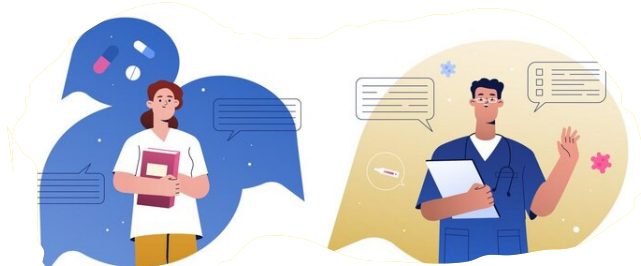
การแปลผิด: “คุณรับข้อกล่าวหาหรือไม่”

ผลกระทบ: จำเลยอาจตอบ “ใช่” ทั้งที่ไม่ได้เข้าใจเนื้อหาจริง

2. คำถามในสำนักงานอัยการ:

อัยการกล่าวว่า: “Wenn Sie das Angebot akzeptieren, könnten wir erwägen, Ihre Strafe um die Hälfte zur Bewährung auszusetzen.” “ถ้าคุณยอมรับข้อเสนองาน เราอาจพิจารณาลดโทษให้คุณครึ่งหนึ่ง โดยการรอลงอาญา”

ล่ามแปลอย่างถูกต้องว่า: “ถ้าคุณยอมรับข้อเสนองาน เราอาจพิจารณาลดโทษให้คุณครึ่งหนึ่ง โดยการรอลงอาญา”



แต่กรณีแปลผิด/แปลเกิน: “ถ้าคุณยอมรับข้อเสนอ เราอาจพิจารณาลดโทษให้คุณไม่ต้องติดคุก โดยการรอลงอาญา และไม่ต้องเสียค่าปรับ”

ผลกระทบ: การแปลเกินหรือบิดเบือนเนื้อหา อาจทำให้ผู้ต้องหาเข้าใจผิดเกี่ยวกับข้อกล่าวหา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคดีตัดสินใจรับ หรือปฏิเสธข้อเสนอของอัยการ หรือการสอบสวนคดี การถ่ายทอดข้อความอย่างถูกต้อง และครบถ้วนจึงมีความสำคัญยิ่ง

ความสำคัญของความแม่นยำในงานล่ามกระบวนการยุติธรรม

- ลดโอกาส ที่จะเกิดความสับสน หรือการตอบผิดพลาด
- ข้อมูลที่ถูกต้องช่วยให้กระบวนการดำเนินไปอย่างยุติธรรม
- ช่วยให้ผู้ที่ไม่เข้าใจภาษาได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม
- การแปลที่ถูกต้องช่วยสร้างความเชื่อมั่นในกระบวนการยุติธรรม

ล่ามในกระบวนการยุติธรรมต้องมีความเชี่ยวชาญด้านภาษาวัฒนธรรม และความรู้เฉพาะ พร้อมยึดมั่นในจริยธรรม เช่น การรักษาความลับ และความเป็นกลาง โดยล่ามมีหน้าที่ถ่ายทอดข้อมูลอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และไม่บิดเบือน เพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับความยุติธรรม และเข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน

หากผู้รับบริการ พบว่าล่าม แปลไม่ครบถ้วน หรือปฏิบัติหน้าที่เกินขอบเขต เช่น ด่าทอ ชื่นชม หรือกระทำการที่กระทบต่อความยุติธรรม และสิทธิของผู้รับบริการ ท่านมีสิทธิแจ้งเจ้าหน้าที่ได้ทันที เนื่องจากล่ามไม่มีหน้าที่ให้คำปรึกษา หรือ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปคดีในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่

ท้ายนี้ ผมขอชื่นชมล่าม ผู้ร่วมอาชีพทุกท่านที่ทำงานสำคัญนี้ การเลือกใช้ล่ามมืออาชีพ ไม่ใช่เพียงความสะดวก แต่เป็นการลงทุนเพื่อปกป้องสิทธิ ความปลอดภัย และความเข้าใจตรงกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง การสื่อสารที่ถูกต้องและแม่นยำสำคัญมากจริงๆ เพราะเป็นปัจจัยชี้ขาด ระหว่างการได้รับความเป็นธรรม กับผลเสียร้ายแรงที่ไม่อาจย้อนคืนได้

หมายเหตุ : หากท่านมีความจำเป็นใช้ล่ามวิชาชีพ สามารถค้นหา ติดต่อสอบถามผู้ให้บริการล่ามภาษาไทย - ภาษาราชการสวิส ได้จากฐานข้อมูลล่ามของสมาคมล่ามแห่งประเทศไทย สวิตเซอร์แลนด์ ตามลิงก์ที่แนบมาด้วยนี้

กดไปที่ Datenbank der zertifizierten ikDV

<https://www.inter-pret.ch/.../datenbank-der-ikdv-41.html>

หรือจากสำนักงานจัดหาล่าม ประจำรัฐ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

https://www.inter-pret.ch/.../liste_der...

เรียบเรียงโดย : ศักดา บัวลอย ล่าม นักแปล ภาษาเยอรมัน-ไทย ผู้สื่อกลางระหว่างวัฒนธรรม ครูสอนภาษาเยอรมันในด้านการบูรณาการ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์



หมอนวด เขาคูยกัน

สาระสำคัญ
ของการนวด

นวดหนักกำลัง 3

วันหนึ่งขณะไป

เยี่ยมเยียนร้านนวด



นักเรียน (ดูเหนื่อยๆ): อาจารย์ ดีใจจังที่อาจารย์มา หนูคิดว่าอาจารย์จะไม่ได้มาเสียแล้ว

อาจารย์ (อมยิ้ม): มาสิ ก็เราแจ้งล่วงหน้าไว้ตั้งเดือนนึง..ฉลองเปิดร้านใหม่สาขา 2 ไม่มาได้กะ ลูกศิษย์เจริญก้าวหน้า ต้องรับมาแบบตัวนั้นๆ เลยคะ

นักเรียน: ขอบคุณมากเลยคะ เห็นหน้าอาจารย์ทำให้มีกำลังใจสุดๆ

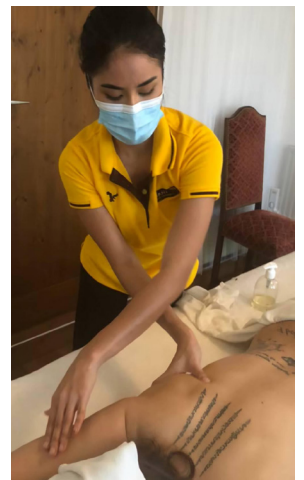
อาจารย์: แล้วร้านใหม่มีเด็กพนักงานกี่คนคะ

นักเรียน: 3 คนคะ..แต่หนูต้องคอยช่วยตลอด โดยเฉพาะลูกค้าที่ชอบนวดหนัก เด็กนวดไม่ได้เลยคะ หนูเองนวดหนักๆ ทุกวัน วันละ 5-6 คน ก็ไม่ไหว ร่างกายมันล้าคะ อาจารย์ช่วยแนะนำเทคนิคการนวดหนักแบบไม่เหนื่อยและรับลูกค้าได้ต่อเนื่องยาวๆ ให้หน่อยได้มั๊ยคะ

อาจารย์: ได้สิคะ

อันดับแรกคือ เราต้องจัดเมนู นวดหนักใหม่ให้ชัดเจนก่อนนะคะ..เวลาลูกค้าที่ชอบนวดหนัก เขาจะเลือกนวดอยู่ประมาณ 3 อย่าง คือ

- นวด Signatur
- นวด Sport
- นวด Deep Tissue





นักเรียน: แล้ว 3 เมื่อนี้มันจะช่วย
ได้ยังไงคะ

อาจารย์ (ตกใจ) : ก็นวดอันแรกก็จะ
เป็นการนวดหนักแบบสบายๆ ลูกค้ำ
ที่เลือกนวดแบบนี้จะเป็นกลุ่มลูกค้ำที่
กล้ามเนื้อไม่แข็ง หรือไม่เหนียวมาก แต่

ทำงานหนัก เลยอยากนวดหนักๆ
เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ผ่อนคลาย
เวลา นวด...เราก็นวด
หนักตามแรงที่เรามี ลูกค้ำก็สบาย
แล้ว กล้ามเนื้อลูกค้ำก็จะทนทาน
น้ำหนักได้ประมาณนี้ ไม่ต้องทุ้มแรง
จนสุดตัว เขาก็จะสบายตัว แถมเรา
ก็ประหยัดแรงได้ครึ่งนึงทันทีค่ะ

นักเรียน: แสดงว่าถ้าลูกค้ำเลือก
นวดแบบนี้ เราก็พอจะเดาได้ว่า
เขาชอบนวดหนักแบบสบายๆ
เราก็พลอยได้สบายไปด้วยใช่ไหมคะ

อาจารย์: อันนี้เป็นการคาดเดาเบื้องต้น
แต่มีเครื่องมือประกอบอื่นๆ เพิ่มเติม
เดียวเรามาแยกแยะอีกทีนะคะ

ส่วนนวดหนักเมนูที่ 2 Sport
Massage..อันนี้เป็นการนวดหนักกว่า
เมนูแรก ลูกค้ำที่เลือกเมนูนี้ส่วนใหญ่
ชอบบอกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะแข็ง
เป็นก้อนเป็นล่ำ กลิ้งไปกลิ้งมา และ
ปวดในก้นกล้ามเนื้อ

เวลานวด เราก็คงต้องเพิ่มน้ำหนักนวดมากขึ้น แต่เรา
ต้องอาศัยเทคนิคการนวดขยับเขยื้อนกล้ามเนื้อให้กลิ้งไปกลิ้ง
มาก่อน จนทำให้กล้ามเนื้อที่เป็นก้อนเป็นล่ำ คลายออกก่อน
หลังจากนั้นเราก็ค่อยกดหนักๆ เน้นเข้าไปลึกๆ ได้แบบสบายๆ
ไม่เปลืองแรงเลยค่ะ

นักเรียน: แสดงว่าเราต้องเคลื่อนไหว หรือขยับเขยื้อนก่อนหรือล่ำ
กล้ามเนื้อให้มันก่อน แล้วเราจะกดเข้าไปในกล้ามเนื้อได้ง่าย
ขึ้น ประหยัดแรงได้ดีขึ้นใช่ไหมคะ

อาจารย์: ใช่เลยค่ะ จากที่ต้องใช้แรงเกินจากปกติครึ่งนึง เราก็ใช้
แรงเพิ่มขึ้นแค่ 1 ใน 3 เราก็นวดได้สบายขึ้นเยอะเลยค่ะ

นักเรียน : ดีจัง แล้วนวดแบบที่ 3 ละคะ

อาจารย์: อันนี้เป็นการนวดหนักสุดๆ หมอมีแรงเท่าไร ทุ้มสุดตัว
โดนลูกค้ำไปสัก 2 คน หมอก็เดี้ยงแล้ว

นักเรียน: นั่นสิคะ เราจะนวดยังไงคะ ให้เราไม่เดี้ยง และนวด
ได้ยาวๆ ทั้งวันแบบชีวๆ ค่ะ

อาจารย์: ถ้าลูกค้ำนวดเมนูนี้ แสดงว่ากล้ามเนื้อลูกค้ำจะเหนียว
แข็ง เป็นแผ่น เป็นผืน เกาะกันแน่นมาก นวดธรรมดาเขาไม่รู้สึก
เขาจึงเลือกแบบขมก้นสุดให้กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทที่อยู่ลึกๆ
ติดกระดูกได้ผ่อนคลาย ดังนั้นเทคนิคง่าย ๆ เลยค่ะ

- ถ้ามกก่อนเลย อยากเน้นหนักตรงช่วงไหนเป็นพิเศษ พอรู้แล้ว
ว่าเขาอยากเน้นหนักจุดไหนมากที่สุด เราก็เริ่มตรงจุดนั้นเลย
ค่ะ จัดไปให้ตรงจุดต้นตอของปัญหา
- วิธีการนวด เราก็ต้องปรับเปลี่ยนโดยใช้เทคนิค นวดแผ่นกล้ามเนื้อ
ที่เหนียวๆ นั้น ให้อ่อนๆ คลายความเหนียวออกก่อน โดย
การใช้สันมือหรือศอกผลักออกด้านข้าง ดันออกด้านข้าง ซ้าย
ขวา บนล่าง ผลัก กด ดัน ลิกๆ ย้ำ 3-5 รอบ บริเวณเดิม ให้
แผ่นที่เกาะแน่นๆ คลายตัวออกจากกัน. หลังจากนั้นเราจึงจะ
กดเข้าไปลึกๆ ได้ง่าย และสบายขึ้นค่ะ

ถ้าเราทำแบบนี้ได้ จากที่เราลงแรง 200% เราลงแค่
130-140% เราก็เอาอยู่แล้วค่ะ

ส่วนที่เหลือส่วนอื่น เราก็นวดหนักแบบสบายๆ ลงแรง
แค่ 80-90% ลูกค้ำก็มีความสุขแล้วค่ะ

นักเรียน: โห หนูว่าแล้วเชื่อว่า ทำไมหนูถึงเหนื่อยมาก เพราะ
หนูนวดหนักทุกคนเหมือนกันหมด บอกว่าชอบนวดหนักๆ หนูก็
จัดให้ จัดเต็ม กลัวไม่ดี กลัวไม่ถึง กลัวไม่คุ้ม

อาจารย์: นั่นแหละปัญหาของเราค่ะ เป็นเพราะเราไม่คัดแยก
ประเภทลูกค้ำก่อน เลยทำให้เราเหนื่อยมากๆ แบบนี้แหละ และ
สำคัญแยกประเภทลูกค้ำแล้ว ก็ต้องแยกประเภทกล้ามเนื้อให้ออก
ว่าแต่ละคนมีสภาพกล้ามเนื้อแบบไหนและนวดใช้เทคนิคให้ตรง
กับประเภทของกล้ามเนื้อนั้นๆ ที่เหลือก็สบายทั้งเรา ทั้งลูกค้ำค่ะ

ปล. ลูกค้ำที่ชอบนวดหนัก ไม่ได้นวดหนักตลอดตั้งแต่เท้าจนถึง
ศีรษะนะคะ..

ด้วยรักและปรารถนาดี

อาจารย์ AS thai massage school,Fribourg

079 7968594 pintra85@gmail.com



ถามมา: สวัสดีค่ะ ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน (Ausbildung) สายผู้ช่วยพยาบาล หรือพยาบาลค่ะ ต้องเริ่มต้นยังไงคะ มีใครเรียนสายนี้บ้างคะ ส่วนตัวทำงานร้านอาหาร 80% แต่อยากเปลี่ยนงานไปสายอาชีพอื่น มีใบสอบผ่านภาษาระดับ B1 เริ่มต้นด้วยวัย 30 กว่าจะทันไหมคะ

ตอบไป: สวัสดีค่ะ ก่อนอื่นต้องบอกว่าป้าแม่วุ๊สก็ใจดี และขอบคุณมาก ที่มีคำถามแนวนี้มาบ้างนะคะ และต้องบอกว่า การเรียน การเปลี่ยนสายงาน ในสวิตเซอร์แลนด์ ไม่มีคำว่าสาย ทันเสมอค่ะ และคุณน้องอายุเพิ่ง 30 กว่าๆ เองค่ะ ทำไมถึงบอกเช่นนี้ เพราะ

- ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2029 ผู้หญิงก็จะเกษียณอายุ 65 ปี เท่าผู้ชายนะคะ คุณยังต้องทำงานไปอีกนาน (ถ้าจะทำงานนะคะ)
- ที่สวิตเซอร์แลนด์ คนสวิสเอง หรือคนต่างด้าวอย่างพวกเรา ที่ถือใบอนุญาตพำนักทั้งชั่วคราว ถาวร หรือได้สัญชาติสวิส ก็มีสิทธิและโอกาสศึกษาเท่าๆ กัน ถ้าเราพร้อมเรื่องภาษาตามที่สายอาชีพนั้นกำหนด เงิน และการสนับสนุนจากครอบครัว รวมทั้งที่ทำงาน ที่สำคัญที่สุด คือ ตัวเราเอง ว่าจะมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงแค่ไหน มีตัวอย่างคือ มีพี่ที่ป้าแม่วุ๊สรู้จัก เริ่มเปลี่ยนสายงานมาเรียน ผู้ช่วยพยาบาลของสภากาชาดสวิส เมื่ออายุ 46 ปี (Pflegehelferin SRK) และทำงานจนจะเกษียณปีนี้แล้วค่ะ

อีกคนเริ่มเรียนตอนอายุ 30 ปลายๆ จาก Pflegehelfende SRK และเพิ่งจบเป็นพยาบาลเทคนิค (Fachgesundheitsberuf) อ่านได้ในบทความเรื่องจาก ปกนะคะ จริงๆ ยังสามารถไปต่อจนได้เป็นพยาบาลวิชาชีพ รัฐส่งให้เรียนภาษาฟรี เรียนฟรี แต่น้องไม่ไหว แต่ถ้าคุณไหว ก็ไปได้ต่อค่ะ

อิกราย เป็นวิศวกรจากเมืองไทย มาอยู่ที่อาชีพนี้สำหรับผู้หญิงหางานยากซะมด จึงเปลี่ยนแผนมาเริ่มด้วยภาษา แล้วเรียนผู้ช่วยพยาบาล ได้งานทำเรียบร้อยแล้ว และอนาคตยังไปได้อีกไกล

ขออภัยสักราย เพื่อนที่ทำงานป้าแม่วุ๊สเอง เป็นชาวอินเดีย ติดตามสามีที่ได้งานด้านไอทีในสวิตเซอร์แลนด์ มาอยู่ที่นี่ด้วยกัน เพื่อนจบเทคนิคการแพทย์มาจากอินเดีย แต่ที่นี่ ไม่เทียบวุฒิให้ เขาตัดสินใจเรียน ผู้ช่วยพยาบาลสภากาชาดสวิส Pflegehelfende SRK ในอนาคตจะเรียนต่อรอให้ลูกโตอีกสักหน่อยเขาว่าเช่นนี้ค่ะ

คราวนี้มาดูกันว่า เส้นทางที่จะเรียนผู้ช่วยพยาบาลจากสภากาชาดสวิสเป็นอย่างไร

1. เรียนภาษาราชการในถิ่นที่คุณอาศัยอยู่ก่อน จากคำถามน่าจะใช้ภาษาเยอรมันนะคะ และคุณสอบผ่านในระดับปีหนึ่ง เรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนนี้ผ่านค่ะ...แต่จะให้ติ เรียนภาษาต่อ ยิ่งได้เยอะ ยิ่งง่าย และถ้าจะให้ดีขึ้นไปอีก เรียนภาษาท้องถิ่น ที่คนสวิสเขาพูดกันด้วย จะช่วยได้มาก เพราะเพื่อนร่วมงาน และคุณตา คุณยาย เขาพูดภาษาท้องถิ่นกันในชีวิตประจำวันค่ะ นี่เป็นปัญหาหนึ่งของน้องๆ ที่สำเร็จแล้ว ทำงานแล้วเล่าให้ฟังว่า ฟังเขาไม่ออก ไม่เข้าใจ เป็นอุปสรรคบ้างเหมือนกัน แต่ไม่เท่าไรค่ะ
2. หาข้อมูลสภากาชาดสวิสในรัฐที่คุณอยู่ เข้าไปที่เว็บนี้ <https://www.redcross-edu.ch/de/lehrgang-pflegehelfende-srk>
 - เราต้องสมัครเข้าฟังข้อมูลก่อน เป็นข้อบังคับ ฟังฟรี ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อให้แน่ใจว่า เราจะเรียนจริงๆ เขาจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเรียน ใช้เวลาเท่าไร ค่าเรียนเท่าไร เป็นต้น
 - ป้าแม่วุ๊สบอกคร่าวๆ ว่า คอร์สนี้เรียน ทฤษฎี 120 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ ไปฝึกงาน ที่บ้านพักคนชรา 12-15 วัน (เราต้องหาสถานที่ฝึกเอง หาไว้ก่อนได้เลย ถ้าตัดสินใจเรียน) ค่าเรียน 2,000 – 3,000 ฟรังก์

ป้าแม่วุ๊สหวังว่า ข้อมูลนี้จะเป็แนวทางให้คุณที่ถามมา และท่านผู้อ่านคนอื่นๆ ที่สนใจเข้ามาเรียน ได้รับประโยชน์ ช่วยการตัดสินใจ เพราะใช้เวลาไม่มากเกินไปประมาณ 3 เดือน เงินประมาณ 3,000 ฟรังก์ เราก็จะได้อีกเส้นทางสายอาชีพ ด้านการดูแล การพยาบาลผู้สูงอายุ หรือผู้พิการได้ค่ะ ...

หมายเหตุ: สำหรับใครที่จบพยาบาลมาจากไทย สามารถเทียบวุฒิจับสภากาชาดสวิสได้ ดูรายละเอียดได้ที่นี้ค่ะ เท่าที่ป้าแม่วุ๊สเคยเทียบมาคือ ต้องไปเรียนปรับวุฒิให้เทียบเท่ากับที่นี่ เป็นเวลา 6 เดือน เขาเรียกว่า Anpassung Kurs สอบภาษาให้ผ่านระดับ B2 และต้องไปฝึกงานที่บ้านพักคนชรา หรือโรงพยาบาล ทำงาน 80-100 % เป็นเวลา 1 ปี แล้วที่ทำงานจะประเมินเราตามเกณฑ์ที่สภากาชาดสวิสกำหนด ว่าเราผ่านไหมค่ะ

แนะนำให้เข้าไปดูรายละเอียดที่นี้ก่อนค่ะ

เราสามารถตรวจสอบได้ก่อนค่ะ

<https://www.redcross.ch/de/unser-angebot/gesundheitsberufe-anerkennung-und-registrierung/anererkennung-auslaendischer-diplome>



สุภาชิตเยอรมัน (มัน มัน)



deutsche
Redewendungen/
Sprichwörter
สำนวน/สุภาชิต/คำพังเพย/คำคม
เยอรมัน (มันมัน)

©Amnoi

โดย Amnoi

บางครั้งเราอาจจะรู้สึกเหนื่อยล้าท้อแท้ กับสิ่งต่างๆ ที่เราเผชิญหน้าอยู่ แม้ว่าจะยังมองไม่เห็นทางออก
แต่บนทางเดินของชีวิต ยังมีคำว่า “เรื่องบังเอิญ” ประโยคนี้

“Der Zufall ist manchmal der einzige Lichtblick.” บอกเราว่า

“บางครั้งความบังเอิญ ก็เป็นแสงสว่างเดียวที่มีอยู่”

..ความหวังไม่เคยสูญสิ้น แค่อำนาจแห่งความตั้งใจนั้น

นอกเหนือจากเรื่องบังเอิญ โดยธรรมชาติแล้ว ทุกอย่างมีจังหวะเวลาในการเปลี่ยนแปลง
โดยตัวของมันเอง ในขณะที่เราไม่สามารถทำอะไรตามใจเราได้ทั้งหมด

บางครั้งก็แค่ใช้ความอดทนและรอคอย... เพราะ **“หลังพายุฝน จะมีสายรุ้งเสมอ”**
ดังประโยคเยอรมันที่ว่า **“Hinter jedem Gewitter wartet ein Regenbogen.”**

ปฏิทินกิจกรรม

+ วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม ค.ศ. 2025

วันประชุมสามัญประจำปี

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14,
3038 Kirchlindach

2568 | 2025

+ วันอาทิตย์ที่ 31 สิงหาคม ค.ศ. 2025

งานวันครอบครัว

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

สนใจสมัครสมาชิก ท่านสามารถส่ง ชื่อสกุล ชื่อสามี (ถ้ามี) ที่อยู่ เบอร์โทร อีเมล

ส่งมาที่อีเมล vorstand@thaifrauenverein.ch

ค่าสมาชิกปีละ 50 ฟรังก์ ดังรายละเอียดด้านล่างนี้

« 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)



Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

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)



โครงการพัฒนาศักยภาพทางวิชาการ ครั้งที่ 6

โดย สมาคมครูไทยในสวิตเซอร์แลนด์



เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ณ Hauptstrasse 43 Derendingen Solothurn
คุณกุลยา ไรเตอร์ รองประธาน และคุณจารย์ เคลเลอร์ ศิริโต ที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ สมาคมหญิงไทย ฯ
ได้รับเกียรติเข้าร่วมเป็นกรรมการตัดสิน มีนักเรียนและผู้ปกครองจากทั่วสวิตเซอร์แลนด์เข้าร่วมโครงการนี้



ขอขอบคุณ Thai
helping point
สำหรับการสนับสนุน
กิจกรรมของสมาคมฯ

โดยคุณ Suporn Greuter
- Dumlak และ
คุณ Phimnara Phannarai
ให้บริการแปล และการรับรอง
เอกสารราชการต่างๆ ล่าม
และการขอวีซ่า

สนใจรายละเอียด และติดต่อได้ที่
<https://www.thaihelpingpoint.ch/>
Glatt Tower

Neue Winterthurerstrasse 99
8304 Wallisellen
Mobil :
+41 (0)79 826 70 80
E-Mail:
info@thaihelpingpoint.ch



คณะกรรมการการเลือกตั้ง
นำโดยนายอิทธิพร บุญประคอง
ประธานกรรมการการเลือกตั้ง
และคณะ รวม 9 คน
เดินทางมาสวิตเซอร์แลนด์

เพื่อดูงานด้านประชาธิปไตย/การ
เลือกตั้ง จากสมาพันธ์รัฐสวิส

ประเทศที่เป็นตัวพ่อด้านการลงประชามติ
และเชิญพวกเราชาวไทย
พบปะรับฟังความคิดเห็น ปัญหา
จากการเลือกตั้งทางไกลที่ผ่านมา



เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ.
2567 ที่ร้านตำนานสยาม ซูริก





ขอบคุณ

Prof. Dr. Matthias และคุณ Arom Steinmann

ท่านผู้มีอุปการคุณ สนับสนุนการทำงานของสมาคมฯ ตลอดมา
We deeply appreciate your long-term support.
Thank you so much.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ab 01. April 2025 ist die Ausstellung und das Café Wyl
jeweils am Mittwoch bis Sonntag von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.
ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2025 ห้องนิทรรศการ และ คาเฟ่
เปิดให้บริการทุกวันพุธ ถึงวันอาทิตย์ เวลา 13.00-17.00 น.
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.schloss-wyl.ch/>
Tel: +41 31 381 75 40, +41 79 789 65 65
schlosswyl@berakom.ch

ขอบคุณภาพประกอบจากคุณ Kitty Bern

