



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 27

รวงข้าว

RUANG KHAO

ธันวาคม 2568
December 2025



น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายความอาลัย

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการบริหารสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวีตเซอร์แลนด์ และสมาชิก

**ถวายสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และลงนามน้อมรำลึก
ในพระมหากรุณาธิคุณ**



เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2568

ณ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

คณะกรรมการสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์ และสมาชิก ได้เดินทางไปถวายสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และลงนามน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และถวายความอาลัยในสมุดที่ทางสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์นจัดไว้ให้ รวมทั้งได้ดูวิดีโอทัศน์ ภาพช่วงที่พระองค์พำนักในสวิตเซอร์แลนด์



พวกเราขอขอบพระคุณ เอกอัครราชทูต นางสาวพรรณนภา จันทารมย์ ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ร่วมกันจัดสถานที่ ให้พวกเราชาวไทย ไกลบ้าน ได้มีโอกาสกราบพระองค์ท่านเป็นครั้งสุดท้าย

**พิธีบำเพ็ญกุศลสัตตมวาร (ครบ 7 วัน)
ถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 30 ตุลาคม 2568**



สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ร่วมกับวัดศรีนครินทรวราราม สมาพันธรัฐสวิส จัดพิธีบำเพ็ญกุศลสัตตมวาร (ครบ 7 วัน) ถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยมีพระธรรมวชิรโมลี เจ้าอาวาสวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร และประธานคณะสงฆ์วัดศรีนครินทรวราราม เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ และนางสาวพรรณนภา จันทารมย์ เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เป็นประธานฝ่ายฆราวาส พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตฯ และครอบครัว รวมทั้งพสกนิกรชาวไทย ตัวแทนคณะกรรมการสมาคมหญิงไทยฯ เข้าร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลในครั้งนี้ด้วย



รวงข้าว

ปีที่ 27 ฉบับเดือนธันวาคม
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
เฟซบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
รองประธาน และทะเบียน : กุวลียา รีเดอร์
เหรัญญิก : กัลยา ฟิงค์
ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง
เลขานุการ: ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่
ไอที: ชมชื่น เฟล

เว็ปมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder
ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /
จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์
จัดทำปกและรูปเล่ม : พชรมน สืบหนูช
ช่างภาพ : กุวลียา รีเดอร์
กองบรรณาธิการ : กุวลียา รีเดอร์ /
ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่
พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต
นักเขียน : พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach /
พชรมน สืบหนูช / ก.ไตรคำ /
ภิญญาภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โตสเช่ /
Wife of Advocate / โยทะกา / เอิร์ธ /
มดเอ็กซ์ / กาดแลง / นกหัวขวาน /
คนปรงชา / เฟราฮีร์ซี / การะเกด /
เมียฝรั่ง นอกรออบ / ชมชื่น / และพี่หญิงไทย
นักแปล : ป้าแก้ว / กันดาภิรมณ์

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจาก
www.freepik.com / <https://chatgpt.com>

สารบัญ

เรื่องจากปก

- 5 พ่อ ผู้ชายธรรมดาที่ไม่เคยหยุดสนับสนุน
8 บทความพิเศษ น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เรื่องจากเมืองไทย

- 11 Deep Listening การรับฟังอย่างลึกซึ้ง
13 ทำอย่างไร เมื่อที่ดิน ยังเป็นชื่อพ่อแม่ที่เสียชีวิตแล้ว

กฎหมายน่ารู้

- 14 ยกเลิก Eigenmietwert คืออย่างไร
15 Electronic Identity (e-ID) – การระบุตัวตนทางอิเล็กทรอนิกส์
16 รู้หรือไม่

สรรหามาเล่า

- 17 ครอบครัว (เกือบ) ร้าวฉาน เพราะสร้างบ้านใหม่ที่ไทยแลนด์
18 ศรัทธาในแผน ศรัทธาในลูก
20 พลังแห่งการเกื้อกูล
21 ดาวดวงเล็กของพ่อ
22 สนับสนุน I Support I Unterstützung

สุขภาพกาย ใจ

- 23 หนาวนี้ ดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรง

สาระน่ารู้

- 24 วัยรุ่นเที่ยวกลางคืน พ่อแม่ควรทำอย่างไร
25 อุบัติเหตุบนท้องถนน – ต้องทำอย่างไร
26 รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาแบกหาม

พิมพ์เขียวชีวิต

- 26 เข้าใจซึมเศร้า ดูแลด้วยรัก

ไอทีน่ารู้

- 28 ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เพื่อนใหม่วัย 60

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ
29 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



สวัสดีค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

รวงข้าวฉบับวันพ่อแห่งชาติ หัวข้อที่เราตั้งใจไว้คือ **การสนับสนุน/ Support/ Unterstützung** แต่เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2568 แลงการณ์ของสำนักพระราชวังว่า สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้เสด็จสวรรคต ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สิริพระชนมพรรษา 93 พรรษา เป็นวันที่ปวงชนชาวไทย รู้สึกเศร้า กับการสูญเสียแม่ของแผ่นดินไทย ถึงแม้เราจะรู้ว่า วันหนึ่งจะมาถึง แต่เมื่อมาถึงจริงๆ ความรู้สึกสูญเสียมีมากกว่าเป็นทวีคูณ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ดร. พชรมน สืบสุข จึงได้รวบรวมพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านไว้เป็นทั้งกำลังใจ และให้เราพวกเราได้สืบสานต่อ สิ่งทีพระองค์ทำไว้ให้เราเราเนคะ ไตๆ โนโลกล้วนไม่แน่นอนจริง ๆ เราต้องปรับตัว รวงข้าวฉบับนี้ก็ปรับตัว ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ค่ะ

เรื่องที่ดินของพ่อแม่ ที่ยังไม่ทันได้ยกให้ใคร ท่านมาด่วนจากไปเสียก่อน เราอยู่ไกล ก็ยังไม่ได้ทำเรื่องรับมรดกสงสัยไหมว่า เราจะปล่อยไว้แบบนั้นได้นานแค่ไหน และถ้าจะขาย ทำได้ไหม ติดตามอ่านในคอลัมน์ เรื่องจากเมืองไทยเนคะ ส่วนกฎหมายน่ารู้ในสวิส เรานำเรื่อง e-ID และ การยกเลิก Eigenmietwert ที่เพิ่งลงคะแนนยอมรับกันไปเมื่อ 28 กันยายน ที่ผ่านมา มาให้อ่านทำความเข้าใจกันว่าคืออะไร จะเริ่มใช้กันเมื่อไหร่แน่ ติดตามกันเนคะ

คอลัมน์สรรหามาแล้ว หลายเรื่องหลากรส จากเมืองไทย ที่โยทะกา ได้ย้ายไปอยู่ไทยถาวร ได้เกือบ 2 ปีแล้ว ถึงบอกว่า ครอบครัว(เกือบ)ร้างฉาน เพราะสร้างบ้านใหม่ ใครมีแผนจะย้ายกลับไทย ควรอ่านอย่างยิ่งค่ะ และในสวิส ที่แฟนคลับควรรีบเปิดไปอ่านกันค่ะ

บทบรรณาธิการ

หน้าหนาวเดินทางมาแล้ว มีวิธีดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรง โดย คนปรงชา หรือคุณพีวีกาตา ตั้งยีนยงวัฒนา-เลห์ มั่น (พีเกียร์) เจ้าของร้าน Tea House Camilla and Wiphi's Thai Take away ที่เมือง Nidau ใครผ่านไปแวะทักทายกันได้เนคะ และตามคำแนะนำของพีเกียร์ เราจึง เปิดคอลัมน์ใหม่ “ไอที่นำรู้” โดย คุณชมชื่น เฟลล์ วิศวกร/ อุตสาหกรรม/ IT จากบริษัท Roche เริ่มทำความรู้จักกับปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI แบบเบาๆ กันก่อนเนคะ

เมียฝรั่ง นอกกรอบ ขอพักไป 1 ฉบับ กลับมาแล้ว กับเรื่องราวความเข้าใจ การดูแลรักษาอาการซึมเศร้า จากประสบการณ์ตรง มาเล่าสู่กันอ่านว่า ที่สุดแล้ว การรู้จักรักตัวเองอย่างแท้จริง ใส่ใจและดูแลหัวใจของตนเป็นคือสิ่งสำคัญ เป็นอย่างไร ไปอ่านกันค่ะ

และในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ บ้าแม้วขอเป็นตัวแทนคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ และนักเขียนทุกคน ส่งความรัก ความปรารถนาดี แต่สมาชิกทุกท่าน ขอให้มีความสุขทุกการกระทำ การกระทำ และมีความสุขทุกลมหายใจเนคะ

เพราะเป็นฉบับสุดท้ายของปี จึงมีเอกสารสำหรับการต่อสมาชิกแบบมาด้วย พี่น้องสมาชิก สามารถจ่ายค่าสมาชิกประจำปี ค.ศ. 2026 กันได้ตั้งแต่บัดนี้ (ได้รับแล้ว จ่ายเลยเดี๋ยวลืม) เพราะหากไม่ได้รับวารสารฉบับเดือนสิงหาคม 2026 แสดงว่า ท่านไม่ได้จ่ายค่าสมาชิกเนคะ

ด้วยความขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ สมาชิกทุกท่าน ที่สนับสนุน ช่วยเหลือพวกเราเสมอมา พบกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ ในปีหน้า ที่พวกเราเตรียมไว้ให้เนคะ

กุหลาบ ไทรโพธิ์ (บ้าแม้ว)

หากมีคำแนะนำ ดี ชม สามารถส่งมาได้ที

อีเมล : saipopoo@gmx.ch

พ่อ...ผู้ชายธรรมดาที่ไม่เคยหยุด “สนับสนุน”

โดย ดร. พจนารถ ชีบังเกิด

Jimi The Coach

9 September 2025



ในช่วงเวลาแห่งเดือนธันวาคม อากาศเย็นลง ผู้คนเริ่มจับมือและกอดกันแน่นขึ้น ในประเทศไทย วันที่ 5 ธันวาคม ถูกยกให้เป็นวันพ่อแห่งชาติ ซึ่งสำหรับหลายครอบครัวแล้ว เป็นวันที่เราจะได้หยุดพักและมองย้อนกลับไปยังบุคคลผู้หนึ่ง... **“พ่อ”** ผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง ที่ไม่ธรรมดาสำหรับชีวิตของเราเลย

เมื่อลองคิดให้ลึก พ่อในหลายครอบครัว ไม่ใช่เพียงหัวหน้าครอบครัว แต่คือ **“เสาหลัก”** ที่แบกรับทุกอย่างไว้อย่างเงียบๆ บ่อยครั้งที่บทบาทของพ่อ ไม่ถูกพูดถึงในมิติของความรู้สึกมากนัก เพราะสังคมหล่อหลอมให้ผู้ชายต้องเข้มแข็ง อดทน และไม่หวั่นไหว

หลายครั้ง พ่อเลือกจะสนับสนุนลูกและครอบครัวโดยการ **“ปิดทองหลังพระ”** ไม่เรียกร้อง ไม่แสดงออก เพียงเฝ้ามองอยู่ห่างๆ ด้วยสายตาแห่งความห่วงใย บางครั้งแม้จะเหนื่อยแค่ไหน พ่อก็ไม่เคยแสดงออกมาให้เราเห็น เพื่อไม่ให้เรากังวล แม้พ่อจะหวั่นไหว ก็จะไม่ยอมมันไว้ภายใต้ความสงบนิ่งเสมอ

ในวันที่เราอ่อนแอ ร้องไห้ หรือหมดกำลังใจ พ่ออาจไม่ได้พูดปลอบด้วยคำหวาน หรือโอบกอด

เราแบบที่แม่ทำได้ แต่พ่อจะเดินไปหยิบเครื่องมือซ่อมจักรยานให้เราอย่างเงียบๆ พาเราไปเดินเล่น หรือแค่พูดว่า **“กินอะไรมาหรือยัง”** หรือ **“ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวมันก็ผ่านไป”** ด้วยน้ำเสียงเรียบๆ แต่น้ำหนักของคำพูดนั้น กลับมีพลังมหาศาล เพราะเรารู้ว่าเบื้องหลังคำพูดนั้น คือหัวใจที่รักเราสุดหัวใจ

พ่อบางคนต้องเล่นบททั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน โดยไม่มีเวลาหยุดพัก ไม่มีเวลาบ่น บางคนต้องจากบ้านเกิดมาอยู่ไกล เพื่อทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ส่งเสียลูกให้ได้เรียนดีที่สุดในชีวิตตัวเองจะต้องอาศัยอยู่ในห้องเล็กๆ หรือทำงานหนักหลายชั่วโมง พ่อเหล่านี้อาจไม่ได้พูดคำว่า **“รัก”** บ่อยนัก แต่ทุกการกระทำของเขา คือ **รูปธรรมของคำว่า “รักแท้”** ที่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน

เมื่อนึกถึงคำว่า **“พ่อ”** ในชีวิตของฉัน ผู้ชายสองคนที่ลอยขึ้นมาในความรู้สึกเสมอ คือ พ่อของฉัน และ สามีนั่นเอง





พ่อของฉัน อึด อดทน และเสียสละมาก ถึงแม้ชีวิตคู่จะไม่ได้ราบรื่น แต่พ่อก็มั่นในรักที่มีต่อแม่เสมอมาจนวันสุดท้ายของชีวิต พ่อดูเจียบสงบ แต่ภายในพรั่งพล่านไปด้วยแผนอนาคตของลูก และการให้โดยไม่ต้องประกาศ พ่อไม่ใช่คนที่พูดเยอะ แต่พ่อแสดงให้เห็นผ่านการกระทำ ว่าความรักไม่จำเป็นต้องอยู่ในคำพูด เพราะมันอยู่ในทุกลมหายใจที่พ่อเฝ้าเลี้ยงดูเรามา ความมั่นคงที่พ่อมอบให้คือรากฐานให้ลูกได้เติบโตอย่างมั่นใจ แม้พ่อจะเดินอยู่ข้างหลัง แต่การสนับสนุนของพ่อ คือพลังที่ผลักดันให้เราก้าวไปไกลกว่าที่คิดเสมอ

ส่วนสามีของฉัน... เขาคือแดดดีของลูกสาวของเรา ในทุกช่วงเวลาแห่งความยากลำบาก เขาไม่เคยหนีหาย ไม่เคยอ่อนแอแม้ในยามที่ใจเขาก็สั่นไหว เพียงเพราะเขารู้ว่าหน้าที่ของ “พ่อ” ไม่ใช่แค่เลี้ยงดู แต่คือการปกป้อง ค้ำครอง และเป็นร่มเงาที่แข็งแรงพอจะบังแดดลมฝนให้กับครอบครัวได้เสมอ

ฉันเคยพูดไว้เสมอว่า... **“ต่อให้ถึงวันที่เราตระกำลังลำบากถึงขั้นต้องไปอาศัยอยู่ข้างถนน หรือตามสวนสาธารณะ ฉันก็ยังมั่นใจว่าผู้ชายคนนี้ จะทำให้ชีวิตของเราสะดวกสบายที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้”**

เพราะสิ่งที่เขามีให้ ไม่ใช่เพียงทรัพย์สินหรือความมั่นคงทางวัตถุ แต่คือหัวใจของ “พ่อ” ที่เต็มไปด้วยความพยายาม ความทุ่มเท และความรักที่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตาใดๆ

ทั้งพ่อและสามี เขาเป็น **“ผู้ชาย 2 คนในโลก”** ที่ทำให้ฉันมั่นใจได้ว่า **“ถ้าต้องมีใครสักคนที่ยอมตายแทนฉันกับลูกได้...เขาและพ่อคือสองคนนั้น”**



บทความนี้ ไม่ได้เขียนเพื่อให้เห็นโลกสวย หรือชวนเดินในทุ่งลาเวนเดอร์ เรามี Bad days ของเราเช่นกัน แต่จิตวิญญาณความเป็นพ่อไม่เคยเปลี่ยนแปลง

และแม้เราจะพูดถึงพ่อในแง่มุมที่สวยงาม แต่อีกด้านหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ ความผิดพลาดของพ่อในหลาย ๆ ครอบครัว พ่อบางคนอาจเคยพลั้งเผลอ ใช้อารมณ์ หรือสร้างบาดแผลโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งทิ้งร่องรอยไว้ในใจลูก จนยากจะลืม แต่กระนั้น...ความผิดพลาดเหล่านี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของ **“ความเป็นมนุษย์”** ที่ไม่สมบูรณ์แบบของทุกคน หากเราสามารถมองเห็นพ่อในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ที่มีทั้งแสงและเงา เราอาจเริ่มเข้าใจ ให้อภัย และเยียวยาตัวเองไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ว่า การเป็นพ่อที่ดี...ก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เช่นกัน





การสนับสนุน (Support, Unterstützung) ไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมที่งดงามเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีภาวะผู้นำภายใน (inner leadership) และมีหัวใจของความเมตตากรุณา ผู้ที่มีใจสนับสนุนผู้อื่น มักจะมีความมั่นคงภายใน ไม่อวดดี ไม่แข่งขันเพื่อเอาชนะ แต่กลับยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นเติบโต มีความสามารถในการ **“ยืนอยู่ข้างหลัง”** และ **“เสริมพลังให้ผู้อื่นก้าวหน้า”** คือหนึ่งในพลังเงียบที่ขับเคลื่อนสังคมให้เดินหน้าอย่างงดงามและยั่งยืน การสนับสนุนในรูปแบบเล็กๆ ที่ดูเหมือนไม่มีใครเห็น กลับสามารถสร้างคลื่นพลังที่ส่งต่อความมั่นใจ ความเชื่อมั่น และความอบอุ่นให้กับทั้งบุคคลและสังคมโดยรวม

วันพ่อปีนี้ ขอให้เราทุกคนหยุดสักนิด เพื่อระลึกถึงพ่อของเรา ไม่ว่าท่านจะยังอยู่ใกล้ๆ หรืออยู่ในความทรงจำ ขอให้เราเห็นคุณค่าและพระคุณของท่าน ไม่ใช่เพียงเพราะท่านเป็น **“พ่อ”** ตามสถานะทางสายเลือด แต่เพราะท่านคือมนุษย์คนหนึ่ง ที่ **“เลือก”** จะสนับสนุนเราตลอดมา ด้วยหัวใจที่มั่นคง เจียบั่น และไม่หวังสิ่งตอบแทน

บางครั้ง...พลังของการสนับสนุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ไม่ใช่เสียงเชียร์ดังๆ หรือการยื่นปรบมือหน้าฉาก แต่มาจากเบื้องหลังของผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง ที่ยืนอยู่ข้างหลังเราเสมอ แม้ในวันที่เราไม่รู้ตัวว่าเขาอยู่ตรงนั้น

ขอกราบขอบพระคุณพ่อทุกคนบนโลกใบนี้ ผู้เป็นแรงสนับสนุนที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต...ผู้เป็น **“ผู้ชายธรรมดา”** ที่เปี่ยมไปด้วยพลังแห่งรักแท้โดยไม่ต้องใช้คำพูดเลย



น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระราชินีผู้ทรงสร้างความยั่งยืนให้แผ่นดิน

โดย ดร. พชรมน สืบหนู

ย้อนไปเมื่อ 28 ปีที่แล้ว ความทรงจำของเด็กหญิงวัย 13 ขวบ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย อ.ปากท่อ จ. ราชบุรี ยังแจ่มชัดมาจนทุกวันนี้ คือวันที่ได้มีโอกาส **เข้าเฝ้ารับเสด็จ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ** พระองค์ท่านเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอาคารเฉลิมพระเกียรติ และทรงวางศิลาฤกษ์อาคารหอประชุมของโรงเรียน บรรยากาศในวันนั้นอบอวลด้วยความปลาบปลื้ม พวกเราทุกคนแต่งกายด้วยชุดสุภาพพิธีการสีเทาของโรงเรียน แต่งตัวอย่างเรียบร้อยเป็นพิเศษ ยืนเรียงแถวรอรับเสด็จด้วยหัวใจที่เต้นแรงเพราะความตื่นเต้น รู้สึกปลื้มปิติอย่างบอกไม่ถูก

เมื่อขบวนเสด็จพระราชดำเนินมาถึง ภาพที่ปรากฏเบื้องหน้าเป็นภาพที่ไม่มีวันเลือน พระองค์ทรงงดงาม สวยสง่า และเปี่ยมด้วยพระเมตตา รอยพระสรวลอันอ่อนโยนและแววพระเนตรที่เปี่ยมด้วยความรักและความห่วงใย ทำให้เด็กนักเรียนหญิงตัวน้อยในวันนั้น รู้สึกได้อย่างแท้จริงว่า **“พระองค์ทรงเอ็นดูพวกเรา”** ความทรงจำวันนั้นยังคงอยู่ในใจเสมอ และยิ่งนานวันก็ยิ่งชัดเจนในความหมาย พระองค์มิได้เป็นเพียงราชินีผู้ทรงสิริโฉม หากแต่เป็น **“แม่ของแผ่นดิน”** ผู้ทรงอุทิศพระวรกายเพื่อประชาชนทุกคน

จนกระทั่งวันที่ได้รับข่าวสารจากเมืองไทยด้วยความเศร้าอย่างสุดหัวใจว่า สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จสวรรคต เมื่อวันศุกร์ที่ 24 ตุลาคม พุทธศักราช 2568 เวลา 21 นาฬิกา 21 นาที สิริพระชนมพรรษา 93 พรรษา ขณะที่อ่านข่าวนั้น **น้ำตาไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว** ภาพวันรับเสด็จในวัยเยาว์ย้อนกลับมาในหัวอีกครั้ง

แม้พระองค์จะเสด็จสู่สวรรคาลัย พระเมตตาและพระปณิธานอันยิ่งใหญ่ก็ยังคงอยู่ในใจคนไทยเสมอ พระองค์ทรงทุ่มเทพระวรกายตลอดหลายทศวรรษ เพื่อยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎร สนับสนุนแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 และทรงเป็นแรงบันดาลใจปลุกจิตสำนึกให้คนไทยหวงแหนผืนแผ่นดินที่ตนอยู่



เด็กหญิงตัวน้อยในวันนั้น เติบโตขึ้น มีโอกาสได้มาเรียน มาทำงาน มีครอบครัว และใช้ชีวิตอยู่ในประเทศที่แม่ของแผ่นดินเคยพำนักอยู่ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ จึงตั้งใจสืบค้นเรื่องราวของพระราชกรณียกิจที่พระองค์ทรงสร้างไว้เพื่อถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้ร่วมรับรู้ และร่วมสืบสานสิ่งงดงามเหล่านี้ตราบนานเท่านาน

พระราชกรณียกิจแห่งความรักและความยั่งยืน

ตลอดรัชกาล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ทรงตามเสด็จพระราชดำเนินเคียงข้างในหลวงรัชกาลที่ 9 ไปทุกภูมิภาค เพื่อทอดพระเนตรความเป็นอยู่ของประชาชน และทรงเห็นถึงความทุกข์ยากของราษฎรในพื้นที่ห่างไกล ที่ต้องพึ่งพาธรรมชาติ เพื่อยังชีพอย่างไม่ยั่งยืน ด้วยสายพระเนตรอันยาวไกล และพระราชหฤทัยที่เปี่ยมด้วยเมตตา พระองค์จึงทรงริเริ่มหลายโครงการสำคัญ เพื่อสร้างสมดุลระหว่าง “คนกับป่า” และ “ธรรมชาติกับความเป็นอยู่ของมนุษย์” หนึ่งในนั้นคือ “โครงการปาร์กน้ำ” ที่ทรงมีพระราชดำริให้ส่งเสริมให้ชาวบ้านอยู่ร่วมกับป่าอย่างเกื้อกูล ไม่บุกรุกทำลาย แต่ร่วมกันฟื้นฟู และรักษาทรัพยากรธรรมชาติไว้ให้ลูกหลาน อีกทั้งยังช่วยให้แหล่งน้ำกลับมาสสมบูรณ์ โครงการนี้ได้กลายเป็นต้นแบบการอนุรักษ์ที่ประสบความสำเร็จ และเป็นแรงบันดาลใจให้หลายพื้นที่ทั่วประเทศ

**“พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำ ฉันจะเป็นป่า
ป่าที่ถวายความจงรักภักดีต่อน้ำ
พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำ ฉันจะสร้างป่า”**

พระราชดำรัส พระราชทานเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2525
ณ บ้านถ้ำตัว อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร



พระราชดำรินี้สะท้อนให้เห็นถึง ความมุ่งมั่นของพระองค์ ที่จะอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อเกื้อหนุนพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงริเริ่ม “โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่” เพื่อจัดสรรที่อยู่อาศัย และพื้นที่ทำกินให้แก่ราษฎรที่อาศัยอยู่ในเขตป่า ลดการบุกรุกทำลายป่า พร้อมส่งเสริมให้ประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน และเพื่อพัฒนาเกษตรกรรมบนพื้นที่สูง พระองค์ทรงจัดตั้ง “โครงการสถานีพัฒนาการเกษตรที่สูง” ในหลายจังหวัดภาคเหนือ เพื่อถ่ายทอดความรู้ทางการเกษตรที่เหมาะสมกับพื้นที่ เช่น การปลูกพืชเมืองหนาว การอนุรักษ์ดินและน้ำ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวเขาอย่างครบวงจร

ไม่เพียงเท่านั้น พระองค์ยังทรงห่วงใยระบบนิเวศทางทะเล จึงมีพระราชดำริให้จัดทำ “โครงการปะการังเทียม” เพื่อฟื้นฟูทรัพยากรชายฝั่ง ส่งเสริมการอนุรักษ์สัตว์น้ำ และสร้างรายได้แก่ชุมชนประมงชายฝั่ง เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของพระวิสัยทัศน์ด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

พันธกิจแห่งการสนับสนุนในหลวงรัชกาลที่ 9

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ทรงเป็น “พลังคู่พระบารมี” แห่งในหลวงรัชกาลที่ 9 ตลอดเวลาที่ทรงดำรงตำแหน่งพระราชินี พระองค์ทรงมีบทบาทสำคัญ สนับสนุนโครงการพระราชดำริด้านต่างๆ ทุกด้าน ทั้งด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติ ป่าไม้ และสัตว์ป่า การพัฒนาแหล่งน้ำและเกษตรกรรมยั่งยืน การพัฒนาชนบท การส่งเสริมการศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และสาธารณสุขในถิ่นทุรกันดาร ทุกโครงการที่ทรงริเริ่มล้วนมุ่งหมายให้ประชาชนมีความอยู่ดีกินดีอย่างยั่งยืน และอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเข้าใจ สะท้อนถึงพระราชปณิธานที่ว่า “ความสุขของราษฎร คือความสุขของพระองค์ท่าน” พระราชกรณียกิจเหล่านี้ไม่เพียงยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน แต่ยังเป็นรากฐานของแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่สังคมไทยยึดถือมาจนถึงปัจจุบัน

จากผืนป่าสู่ผืนผ้า - ศิลปชีพแห่งความภาคภูมิใจ

เมื่อราษฎรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น พระองค์ยังทรงห่วงใยถึง “อาชีพ” ของพวกเขา อีกทั้งพระองค์ได้ทรงเล็งเห็นความงดงาม และคุณค่าของหัตถกรรมพื้นบ้านที่ชาวบ้านทำขึ้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทอผ้าไหม การปัก

ผ้า การจักสาน การแกะสลัก หรือการทำเครื่องเงิน จึงทรงก่อตั้ง “มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ” เพื่อให้ราษฎร โดยเฉพาะผู้หญิงในชนบท ได้มีอาชีพเสริมหลังฤดูทำนา ได้มีโอกาสใช้ฝีมือสร้างรายได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ และสืบทอดต่อกันมา

เสียงที่ทอผ้าที่ดังแผ่วเบาไปพร้อมกับรอยยิ้มของหญิงชาวบ้านในหมู่บ้านต่างๆ สะท้อนบอกว่า “พวกเขาทอผ้าด้วยใจ เพื่อถวายแม่ของแผ่นดิน” ทุกเส้นด้ายบนผ้าผืนเหล่านั้นไม่เพียงแต่ใช้ฝีมือ แต่คือ “ความภาคภูมิใจ” ที่ถูกทอด้วยแรงศรัทธา และในปัจจุบันศูนย์ศิลปาชีพทั่วประเทศ ได้กลายเป็นแหล่งสืบสานหัตถศิลป์ไทยที่พระองค์ได้ทรงเปลี่ยนงานหัตถกรรมพื้นบ้าน ให้กลายเป็นศิลปะที่มีคุณค่าในระดับสากล



ที่มารูป : <https://www.pptvhd36.com/new>

“ข้าพเจ้านั้นภูมิใจเสมอมาว่า คนไทยมีสายเลือดของช่างฝีมืออยู่ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ ชาวนา หรืออาชีพใด อยู่สารทิศใด คนไทยมีความละเอียดอ่อน และไวต่อการรับศิลปะทุกชนิด ขอเพียงแต่ให้เขาได้โอกาสฝึกฝน เขาก็จะแสดงความสามารถออกมาให้เห็นได้”

พระราชดำรัส พระราชทานเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2532
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต

ยิ่งไปกว่านั้นสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ยังทรงทุ่มเทพระราชกายเพื่อ อนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยทุกแขนง หนึ่งในผลงานที่ยิ่งใหญ่และเป็นที่กล่าวขานคือ การฟื้นฟูศิลปการแสดง “โขน” ซึ่งพระองค์ทรงเห็นว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าของชาติ จึงทรงมีพระราชดำริให้จัดแสดงโขนอย่างงดงามภายใต้ “มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ” เพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ รักษา และภาคภูมิใจใน “มรดกวัฒนธรรมแห่งสยาม” ทุกปี การแสดงโขนศิลปาชีพจะเป็นเวทีแห่งความงามทั้งศิลปะ นาฏศิลป์ และความจงรัก



ภาคีต่อพระองค์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาญาณอันลึกซึ้ง ในการเชื่อมโยง “วัฒนธรรมกับชีวิต” ของคนไทยอย่างกลมกลืน



ที่มารูป : <https://www.naewna.com/>

ความงามที่ทรงปลูกให้คืนชีวิต “ชุดไทยพระราช นิยม”

อีกหนึ่งความงามที่ยังคงตราตรึงใจทั้งคนไทยและคนทั่วโลก ในช่วงที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ตามเสด็จในหลวงรัชกาลที่ 9 เสด็จ ประพาสสหรัฐอเมริกาและทวีปยุโรป เมื่อปี พ.ศ. 2503 พระองค์ทรงได้รับสมญานามจากสื่อต่างๆ ทั่วโลก ให้เป็นพระราชินีที่สวยงามที่สุด และแต่งกายงดงามที่สุดคนหนึ่ง ครั้งนั้น พระองค์ทรงมีพระราชดำริฟื้นฟูชุดไทยให้กลับมามีชีวิตใหม่ สวยสง่า ทันสมัย แต่ยังคง “อัตลักษณ์ไทย” ไว้

พระองค์ทรงตระหนักถึงความสำคัญของชุดประจำชาติ ด้วยทรงเล็งเห็นว่าประเทศไทยยังไม่มีชุดประจำชาติที่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ดังเช่น ชาวญี่ปุ่น ที่นิยมแต่งกายด้วยชุดกิโมโน หรือ ชาวอินเดีย ที่สวมใส่紗หรีในงานสำคัญ จึงทรงศึกษาข้อมูลประวัติศาสตร์การแต่งกายของสตรีไทยในแต่ละยุค และมีพระราชดำริให้รื้อฟื้นรูปแบบการแต่งกายไทยโบราณขึ้นมาใหม่ ทรงร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์ศิลป์ รวมถึงช่างตัดฉลองพระองค์ ตัดแปลงแก้ไข จนเกิดเป็น “ชุดไทยพระราชนิยม 8 แบบ” ได้แก่ ชุดไทยเรือนต้น ชุดไทยจิตรลดา ชุดไทยอมรินทร์ ชุดไทยดุสิต ชุดไทยบรมพิมาน ชุดไทยจักรี ชุดไทยศิวาลัย และชุดไทยจักรพรรดิ ที่มีความสง่างามและเหมาะกับแต่ละโอกาส ตั้งแต่นั้นมา “ชุดไทย” ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องแต่งกาย หากแต่เป็นสัญลักษณ์ของอัตลักษณ์ชาติ ที่สะท้อนความงาม ความอ่อนช้อย และภูมิปัญญาแห่งสยามที่พระองค์ทรงปลูกให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง เป็นความภูมิใจในความเป็นไทย เป็นความงดงามที่เชื่อมอดีตกับปัจจุบันอย่างกลมกลืน

และในปี พ.ศ. 2569 ประเทศไทยได้เสนอ “ชุดไทย” ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Intangible Cultural Heritage) เข้าสู่กระบวนการพิจารณา

ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูเนสโก (UNESCO) เพื่อให้ “ชุดไทย” ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ และเป็นการสืบสานมรดกทางวัฒนธรรมไทย ให้เป็นที่รู้จักในระดับโลก นับเป็นการสานต่อพระราชปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ที่ทรงมุ่งมั่นให้ “ผ้าไทยและชุดไทย” เป็นสัญลักษณ์แห่งความงามของประเทศ และเป็นมรดกที่ลูกหลานจะภาคภูมิใจตราบนิรันดร์



ที่มารูป : <https://www.pptvhd36.com/new>

ความงาม... ที่ยังอบอุ่นอยู่ในใจคนไทยทุกคน

ทุกโครงการ ในพระราชดำริ และทุกผืนผ้าที่ชาวบ้านทอ ล้วนเป็นผลแห่งพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ เสียงน้ำที่ไหลในลำธารที่ได้รับการฟื้นฟู และเสียงหัวเราะของเด็กๆ ที่ได้รับการศึกษา ล้วนเป็นเสียงสะท้อนของ “ความรักจากแม่หลวง” ที่ยังคงอบอุ่นอยู่ในใจคนไทยทุกคน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ มิได้เป็นเพียงราชินีผู้เปี่ยมด้วยพระสิริโฉม แต่ทรงเป็น “ราชินีผู้ทรงวางรากฐานของความยั่งยืน ความงดงาม และความภาคภูมิใจในความเป็นไทยให้มั่นคงตราบนานชั่วกาลนาน”

ในวันนี้เราสวมชุดไทย ใช้งานหัตถศิลป์จากศูนย์ศิลปาชีพ ชมโฉมบนเวที หรือเห็นผืนผ้าที่เขียวขจี เรากำลังเห็น “รอยพระบาท” ที่พระองค์ทรงประทับไว้บนแผ่นดินนี้ อย่างงดงาม สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จะทรงดำรงอยู่ในหัวใจของคนไทยตราบนิรันดร์

ในวันนี้ แม้พระองค์จะเสด็จสู่สวรรคาลัย แต่พระราชจริยวัตร พระราชกรณียกิจ และพระมหากรุณาธิคุณยังคงส่องสว่างอยู่ในใจของคนไทยทุกคนอย่างไม่มีวันดับ

ข้าพเจ้าน้อมรำลึกด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และขอถวายความอาลัยด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยความรัก ความภาคภูมิใจ และความผูกพันอันนิรันดร์...

“แม่ของแผ่นดิน ผู้ทรงสร้างความงามให้ผืนป่า ผืนผ้า และผืนแผ่นดินไทย”

Deep Listening

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

เรื่องจากเมืองไทย



ต้นเรื่อง พระอาจารย์วรท ธมฺมธโร

สัมภาษณ์และเรียบเรียง ภิญญานภรณ์ ตันตยาภิรมย์กุล โดสเช

หลังจากผู้เขียนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากจากการผ่าตัดปอด ช่วงเวลาที่ร่างกายอ่อนแอ แต่จิตใจกลับเปิดกว้างกว่าที่เคย การได้ฟังรายการ **Deep Listening** ครั้งแรก กลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ที่ทำให้มั่นใจว่า นี่แหละ คือแนวทางที่อยากแบ่งปันให้คนที่เรารักได้รับรู้ และให้พี่น้องคนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ได้รู้จักกับแสงแห่งปัญญานี้ จึงขอสัมภาษณ์พระอาจารย์ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวดีๆ ที่อาจช่วยเยียวยาใจใคร่หลายคน ขอเชิญทุกท่านร่วมอ่าน และเปิดใจไปพร้อมกันค่ะ

ถาม: กราบขอพระคุณความเมตตาของพระอาจารย์ที่กรุณาให้สัมภาษณ์ในวันนี้ ขอให้ท่านเล่าจุดเริ่มต้นของรายการ Deep Listening ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรคะ

พระอาจารย์: เริ่ม EP: แรก เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2567 ช่วงเข้าพรรษา Deep Listening เป็นกิจกรรมการให้คำปรึกษาแนวพุทธ เป็นรายการน้องสุด โดยรุ่นพี่ใหญ่ที่สุด คือ “คุยกับพระ” รายการแรก เริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2561 เป็นการคุยส่วนตัวที่วัด และเริ่มเปิดช่องทาง Zoom สำหรับคนที่ไม่สะดวกมาวัด ต่อมาในช่วงโควิดระบาดทั่วโลก เปิดรายการ “ขอระบายหน่อยเถอะ” ผ่านช่องทางคลับเฮาส์ ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่นิยมขณะนั้น ช่วงเข้าพรรษาปี 2567 มีพระใหม่ ที่รู้ว่าอาตมาทำงานด้านการให้คำปรึกษาแนวพุทธ หลังจากฉันอาหารเช้าเสร็จ พระใหม่เดินเข้ามาปรึกษาว่า “**พระอาจารย์ครับ เราจะแนะนำคนที่มีความทุกข์ได้อย่างไร**” อาตมาบอกไปว่า “**เราลองเปลี่ยน Mindset ที่จะไม่แนะนำเขาสิ แต่เราลองมาคิดว่า เราจะฟังเขาอย่างไร**” บทสนทนาสั้นๆ หน้ากุฏิอาตมา จึงเป็นที่มาของรายการ Deep Listening ที่เปิดประเด็นชวนคิด หากเราอยากจะช่วยใครสักคน แล้วเราตั้งใจจริงๆ เราจะสามารถช่วยเขาได้อย่างไร นั่นกลายเป็นปัญหาของเราที่ต้องมาหาคำแนะนำที่ดี อาตมาเลยสอนพระใหม่ไว้ว่า “ตอนที่ผมเป็นพระในช่วงหลัง ผมเน้นให้เขาเล่า แล้วผมจะฟัง แล้วถ้าท่านเปลี่ยนจากการให้คำแนะนำ มาเป็นการฟังอย่างลึกซึ้งด้วยหัวใจ จะเห็นความรู้สึกเล็กๆ ของเขา เห็นความอยาก ความต้องการ ที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งในใจเขา เป็นต้น

เมื่อเราฟังเขาและหยิบจับเรื่องราวที่เล่า มาถามต่อไปเรื่อยๆ จะทำให้คนนั้น เริ่มเห็นตัวเองได้ลึกซึ้ง ในมุมที่แม้แต่เจ้าตัวก็ไม่เคยเห็นมาก่อน คำตอบที่จะทำให้เขาหลุดพ้นจาก



ความทุกข์ที่เกิดขึ้น คำตอบนั้นจะมาจากตัวเขาเอง ไม่ใช่มาจากเราที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ “**กระบวนการนี้เรียกว่า Deep Listening เป็นหนึ่งในเทคนิค ให้คำปรึกษาแนวพุทธ ช่วงที่เปิดเพจ พระโม**” เพื่อบริการกิจกรรมออนไลน์ “**ธรรมพิพากษา**” ที่มีอยู่แล้ว จึงตัดสินใจพิมพ์บทความ Deep Listening เป็นบทความแรกของเพจพระโม และใส่รูปประกอบเป็นรูปที่อาตมายืนจับมือกับ อ.โสรัจ โปธิ์แก้ว ผู้วางรากฐานการให้คำปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) ในประเทศไทย โดยนำความรู้จิตวิทยาตะวันตก มาผสมผสานกับหลักพุทธศาสนา บทความสั้นๆ นี้ มีคนกดแชร์เยอะมาก จึงเกิดแรงบันดาลใจ เกิดไอเดียสร้างรายการใหม่ คาแรคเตอร์ใหม่ที่แตกต่างจากรายการอื่นที่มีมาก่อนหน้านี้ **สรุปจุดเริ่มต้นของ Deep Listening** เริ่มจากบทสนทนาสั้นๆ หน้ากุฏิของอาตมาเอง

ถาม: ท่านมองเห็นอะไรใน “ความเงียบ” ที่ผู้คนมักหลีกเลี่ยง แต่กลับเป็นหัวใจสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้ง

พระอาจารย์: ความเงียบไม่ใช่ความว่างเปล่า การที่เราฟังด้วยใจที่นิ่ง ความเงียบจะกลายเป็นพื้นที่ ให้ผู้พูดสามารถสำรวจตนเองได้อย่างปลอดภัย นั่นคือ การให้เกียรติความรู้สึกของเขาโดยไม่แทรกแซง และในความเงียบนั้น ธรรมะมักจะปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน

สิ่งสำคัญอาตมาได้เห็น “**ข้างในเราไม่เงียบ**” ถือเป็นการเจริญสติ มองเห็นสภาพจิตใจตัวเองว่า กำลังปรุงแต่งนึกคิดอย่างไร ที่เห็นนิ่งๆ อย่างนั้น แต่ข้างในไม่นิ่ง มีความรู้สึกเกิดขึ้นมากมาย เช่น สงสาร ดี ไม่ดี เห็นภาวะขาดสติ คิดเรื่องอื่น หรือคิดหาทางออก การทำงานภายในใจเกิดขึ้นตลอดเวลา เป็นช่วงสำคัญที่จะเจริญสติ เห็นทั้งใจเขา ใจเรา ต้องรีบดึงใจให้กลับมามีสติ เพราะอันตรายมาก หากใจเราหลุดไป ไม่ได้ฟังอย่างเข้าใจ แล้วถามคนกำลังมีความทุกข์ว่า ช่วยเล่าไหม



อีกครั้งได้ไหม จุดนี้จะทำให้เขาเกิดความรู้สึก ไม่ปลอดภัยในพื้นที่นี้ ต้องจดจ่อกับคนตรงหน้ามากๆ เป็นช่วงจังหวะเวลาที่เราร่วมกาย วาจา รักษาความสงบเรียบร้อย เป็นการฝึกฝน การรักษาศีลอย่างต่อเนือง ถามว่าเห็นอะไร เห็นตัวเองเพียบเลย เกิดขึ้นในใจเราจริงๆ ตลอดเวลาในกระบวนการให้คำปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) เห็นเขาแคสึหน้าแววตา คำพูด และเรื่องราว แต่หลายๆ อย่าง เรายังไม่รู้ทั้งหมด ต้องประเมินบ้าง แต่เมื่อหันมาดูตัวเอง สิ่งที่เราเห็นมันเกิดขึ้นจริงๆ ในใจเรา ณ เวลานั้น

ถาม: พระอาจารย์เคยมีช่วงเวลาที่สตัน อึ้ง งง ไปไม่ถูก พูดไม่ออก จากเรื่องราวที่ได้รับฟังไหมคะ

พระอาจารย์: ไม่มีเลย เพราะรับได้หมดทุกเรื่อง มองว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น ก่อนจะมาทำงานด้านนี้ อาตมาเองจึงเข้าใจกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน เข้าคอร์สเก็บสะสมตลอดทั้งปี รู้สึกว่าการทำงานให้คำปรึกษาแนวพุทธเป็นไปได้ด้วยดี เพราะเราทำกรรมฐานมาก่อนด้วย ทำให้เราเห็นจิตตัวเองได้เร็ว มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตจริงๆ ของคน เลยรับได้ทุกเรื่อง นึกออกแล้วว่ามีเคสที่สตันหน่อยนึง จากเรื่องที่เขาจะมาปรึกษา สตันว่าจะพูดออกกรายการได้ไหม หมั่นหมั่นใหม่ ในหัวข้อ “อยากจะทำเลิกลูกหนึ่งปี และเลิกเที่ยวอาบอบนวด” อาตมาพยายามคิดในแง่ดี จึงตัดสินใจรับ และถือเป็น EP. ที่สุภาพเรียบร้อยไม่ทะเลาะและไม่น่าเกลียด เคสหลุดได้จากการเข้าไปเห็นกิเลสในใจตัวเองบางอย่างที่ไม่เคยมองเห็น และเขาสมาทานกับอาตมาว่า จะเลิกลูกหนึ่งปี ช่วงถอดบทเรียน มีผู้ฟังเข้ามาร่วมสมาทานเลิกลูกด้วย เป็น EP. ที่น่ารักมากจบได้อย่างสวยงาม เพราะธรรมะมีอยู่จริงและสามารถคุยได้ทุกเรื่อง

ถาม: ท่านมองว่า การรับฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การปฏิบัติธรรมรูปแบบหนึ่งไหมคะ

พระอาจารย์: ในส่วนเคสได้เต็มๆ การที่เขาคุยกับเรา พลังงานของเราที่มีให้เขา เห็นการนิ่ง เงียบ ฟัง มีสติ จับประเด็น ทำให้เขาได้จัดระเบียบความคิดไปในตัว การที่เราตั้งคำถาม ชวนคิด ชวนตอบ ทำให้เขาต้องกลับมามีสติว่า จะตอบคำถามนี้อย่างไร กระบวนการที่เราคุยกับเขานั้น เราทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่กำลังเชื้อเพื่อต่อคนที่มีความทุกข์ให้มีสติมากขึ้น ได้เห็นใจตัวเองกระจ่างในขณะที่คุยกัน บางทีเคสเจอคำถามทรงพลังบางอย่าง เคสตอบเลยว่า ไม่เคยตั้งคำถามนี้กับตัวเอง ทำให้เขาเห็นตัวเองกว้างขึ้น เป็นกระบวนการที่ทำให้ คนเห็นรอบด้านเข้าใจตัวเองมากขึ้น นำไปสู่การเกิดปัญญามากขึ้น เลยปล่อยวางได้ง่ายขึ้น วางใจเป็นกลาง ต่อเรื่องราวตัวเองได้ดี ความทุกข์จะค่อยๆ เบาบางไปจากการยอมรับและปล่อยวางนั่นเอง

ถาม: บ่อยครั้งที่เคสมักพูดถึงความเบาสบาย โล่งขึ้น หลังผ่านการชวนคิดชวนคุยเรื่องราวความทุกข์ พระอาจารย์คิดว่า ความเบา นั้นเกิดจากอะไรคะ

พระอาจารย์: เกิดจากที่เขามีปัญญาเห็นตัวเองได้รอบด้าน และชัดแจ้งขึ้น จนทำให้จิตเริ่มยอมรับ และกล้าที่จะอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้แล้ว จังหวะนั้นความคาดหวังในใจลดน้อยลงไป ความทุกข์ลดน้อยลงไป **เพราะความคาดหวังเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** การที่เรามีความคาดหวังอยากให้สิ่งนี้เป็นแบบนี้ แสดงว่าคุณไม่อยู่กับจริง ถ้าเราอยู่กับจริง เราจะไม่คาดหวังอะไรเลย การนำพาเคสมาอยู่กับความเป็นจริงสำคัญมาก

ถาม: พระอาจารย์เคยเจอเคสที่สัสมัครมาแล้ว แต่ไม่กล้าเล่าเรื่องราวของตัวเองไหมคะ

พระอาจารย์: ไม่เคยเจอ มาแล้วเล่าหมด แต่มีหลายเคส กังวลใจไม่รู้จะเริ่มอย่างไร เรียบเรียงไม่ถูก แต่พอคุยแล้วรู้เรื่องหมด เพราะใช้เทคนิคการทวนความ ไม่จำเป็นต้องคิดคำพูดใหม่ เพียงนำคำพูดที่เคสเล่า มาสรุปย่อให้ฟังอีกครั้ง ว่าเราได้ยินอย่างนี้ถูกต้องไหม ทำให้เขาได้ทบทวนตัวเองอีกรอบว่าใช่จริง ช่วยให้เขายิ่งวางใจได้ดีขึ้น และยิ่งกล้าพูด เพราะเขาได้รับ การรับฟังอย่างจริงจัง เป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมโยงใจเขาด้วย ให้เขา รู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจได้มากขึ้น

ถาม: เคยเจอเคสไหนที่มีทุกข์หนักที่สุดคะ

พระอาจารย์: ให้ความสำคัญกับทุกเคสเท่ากันหมด トラバโดที่มีทุกข์ในใจเกิดขึ้นแล้ว ทุกเคสหนักเหมือนกัน เพราะเราต้องมองมุมกว้างว่า ทุกข์ของคนคือ ทุกข์หนักทั้งหมด เพื่อตัดอคติทุกข์เบา ทุกข์ไร้สาระออก เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะทุกข์เรื่องอะไร เข้ามารับทั้งหมด เลยไม่มีในใจว่าเคสไหนทุกข์หนักที่สุด

ถาม: จังหวะที่เคสเริ่มหลุดจากทุกข์ มีไหมคะที่เคสยังไม่รู้ตัวเองว่าหลุดจากทุกข์

พระอาจารย์: ทุกเคสจะรู้ตัวว่าหลุด เพราะเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงๆ เคสจะรู้ตัวอุทานออกมา โล่ง โปร่งสบาย เข้าใจแล้ว อ้อเป็นอย่างนี้เอง ขอบคุณคะ/ครับ น้ำเสียงจะใสปิ๊งขึ้นทันที ต่างจากแรกเริ่มรายการ

ถาม: Deep Listening ครบ 1 ปีแล้ว จากความตั้งใจเริ่มต้นจนถึงวันนี้ พระอาจารย์พอใจไหมคะ กับการเดินทางของ Deep Listening

พระอาจารย์: อาตมามั่นใจ 100 % ตั้งแต่ก้าวแรกแล้วว่า การใช้กระบวนการนี้ ช่วยให้คนคลายทุกข์ได้แน่นอน เพราะมีประสบการณ์จาก รายการคุยกับพระ และขอระบายน้อยเถอะ มาก่อนแล้ว การที่เรารับฟังอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้คนคลายทุกข์ได้อย่างแน่นอนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้พอใจในทุก EP. ที่ทำ





ถาม: พระอาจารย์ต้องการให้รายการเป็นไปในทิศทางไหนต่อไปคะ

พระอาจารย์: จริงๆ ไม่มีอะไรมาก **อยากให้มีโอกาสสมัครเข้ามาเยอะๆ** จะ

ได้อุ่นใจว่า จะได้ทำงานทุกสัปดาห์ เนื่องจากระบบธุรกิจของเฟสบุ๊ก เสนอ

ให้จ่ายเงินโปรโมทเพจ แต่จุดยืนทาง **วัตถุนิยม** เรายัง **ไม่สนับสนุนการใช้**

เงินโปรโมทเพจ เพื่อเผยแพร่ธรรมะ

ทำความดีของเราไป ไม่ต้องอัดฉีดอะไร

ทำไปตามธรรมชาติ คนจะรู้จากการที่

ใจจดจ่อรอฟังรายการจริงๆ หรือเข้ามา

กดติดตาม ถูกใจ เป็นเรื่องของญาติโยม

อาตมาไม่เคยบอกใครให้กดไลค์ กดแชร์

เราอยากจะวางตัวเป็นพระที่เรียบง่าย

ไม่ใช่พระที่โฆษณาเก่ง เราโฆษณา

เฉพาะว่า เรามีความสามารถแบบนี้ ให้

คนมาสมัครเป็นเคส โฆษณาเพื่อให้เกิด

ปัญญา ไม่ใช่โฆษณาเพื่อเอาประโยชน์

เข้าตัว ไม่ต้องกดไลค์ กดแชร์ หรือกด

บริจาคไม่ต้อง คนเลยไม่ค่อยรู้จักเพจ

พระโม **ตั้งใจให้ Deep Listening เป็น**

พื้นที่ปลอดภัยสำหรับคนมีทุกข์ทั้ง

ในไทย และต่างประเทศ เพื่อให้

อาตมาสามารถใช้กระบวนการให้คำ

ปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counsel-

ทำอย่างไร เมื่อที่ดิน ยังเป็นชื่อพ่อแม่ ที่เสียชีวิตแล้ว



โดย ภัณฑารักษ์ ต้นทยาภิรมย์กุล โสเช

ผู้เขียนได้รับคำถามว่า **“โฉนดที่ดินที่เมืองไทยเป็นชื่อพ่อแม่ที่เสียชีวิตแล้ว แต่ลูกไม่ได้ทำเรื่องรับโอนมรดก มีเวลานานเท่าไรที่จะทำเรื่องรับมรดก”** ไปหาข้อมูลจากกรมที่ดิน ที่ตอบคำถามนี้ไว้ เมื่อวันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568 ใน Facebook ของกรมที่ดินว่า **“กฎหมายไม่ได้กำหนดระยะเวลาขอรับมรดกของทายาทไว้ แต่ถ้าทายาทจะทำนิติกรรมอื่น เช่น ขาย จำนอง ฯลฯ จะไม่สามารถทำได้จนกว่าจะจดทะเบียนรับมรดกแล้ว”**

และการจดทะเบียนรับมรดกนั้นต้องทำอย่างไร ผู้เขียนหาข้อมูลจากเว็บไซต์ของกรมที่ดิน www.dol.go.th มีรายละเอียดดังนี้ค่ะ

การจดทะเบียนรับมรดก ทำที่ไหน

- สำนักงานที่ดิน : หากมรดกเป็นอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้านหรือที่ดิน ต้องไปดำเนินการที่สำนักงานที่ดินในพื้นที่ที่ทรัพย์สินนั้นตั้งอยู่
- ศาลจังหวัด : หากมีข้อพิพาท หรือไม่มีพินัยกรรม อาจต้องยื่นคำร้องต่อศาลเพื่อขอเป็นผู้จัดการมรดก
- กรมการปกครอง (อำเภอ/เขต) : สำหรับการเปลี่ยนแปลงข้อมูลทะเบียนราษฎร เช่น การเปลี่ยนชื่อผู้ถือกรรมสิทธิ์ในทะเบียนบ้าน

ขั้นตอนการรับมรดก

- ตรวจสอบพินัยกรรม (ถ้ามี) : ต้องนำไปเปิดที่ศาล
- ยื่นคำร้องต่อศาล : หากไม่มีพินัยกรรม ต้องขอเป็นผู้จัดการมรดก
- คำสั่งศาลแต่งตั้งผู้จัดการมรดก : ใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการต่อ

4. ดำเนินการโอนทรัพย์สิน :

- ที่ดิน : ไปสำนักงานที่ดินพร้อมคำสั่งศาล
- รถยนต์ : ติดต่อกรมการขนส่งทางบก
- เงินฝาก/หุ้น : ติดต่อธนาคารหรือบริษัทหลักทรัพย์

เอกสารที่ต้องใช้

- สำเนาทะเบียนบ้านและบัตรประชาชนของผู้รับมรดก
- มรณบัตรของผู้เสียชีวิต
- พินัยกรรม (ถ้ามี)
- คำสั่งศาลแต่งตั้งผู้จัดการมรดก (ถ้าจำเป็น)
- เอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน เช่น โฉนดที่ดิน, สมุดบัญชีธนาคาร

ผู้สนใจสามารถเข้าใช้งาน

เว็บไซต์ของ กรมที่ดิน

ประเทศไทย ได้ที่ www.dol.go.th

ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลหลักที่ให้บริการเกี่ยวกับที่ดิน เช่น ตรวจสอบข้อมูล

โฉนด จดทะเบียนสิทธิและนิติกรรม

และระบบ LANDS MAPS สำหรับค้นหา

รูปแบบที่ดิน

เว็บไซต์นี้มีบริการออนไลน์ที่ช่วยให้

คุณดำเนินการได้โดยไม่ต้องเดินทางไปสำนักงานที่ดิน เช่น การนัดหมาย

ล่วงหน้า หรือการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับการโอนกรรมสิทธิ์มรดก เป็นต้น



ยกเลิก Eigenmietwert คืออย่างไร

โดย น.ไตรคำ

เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2025
ชาวสวิสลงประชามติให้ **ยกเลิก Eigenmietwert** วันนี้ฉันก็เลย อยากนำเรื่องนี้มา
เล่าแบ่งปันกันค่ะ

คำว่า Eigenmietwert [D] / Valeur locative imputée [F] คือ รายได้ที่ไม่มีอยู่จริง แต่เจ้าของบ้านหรือเจ้าของห้องชุดต้องจ่ายภาษี จากเงินสมมุตินี้ โดยการคำนวณจากเจ้าหน้าที่สรรพากรของแต่ละรัฐที่ท่านอาศัยอยู่ ใครที่อาศัยอยู่ในบ้านของตัวเองในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เจ้าหน้าที่คิดเหมือนว่า เจ้าของบ้านมีรายได้จากการเช่าจะค่ะ ต้องจ่ายภาษีรายได้ที่เรียกว่า Steuerbares Einkommen [D] / Revenu imposable [F]

ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าท่านมีรายได้ต่อปีเป็นจำนวนเงิน 80,000 ฟรังก์ บวกกับเงิน Eigenmietwert 15,000 ฟรังก์ (เงินที่ไม่ได้รับจริง) จำนวนเงินที่จะเสียภาษีก็สูงขึ้นเป็น 95,000 ฟรังก์ เจ้าหน้าที่จะใช้ข้อมูลดังต่อไปนี้เพื่อคิดจำนวนเงินที่เจ้าของที่อยู่อาศัยจะได้รับ เช่น บ้านหลังนี้ ถ้าให้คนเช่าอยู่ จะได้ราคาเช่าเดือนละ 2,000 ฟรังก์ เขาจะเอาเงินจำนวนนี้ คูณ 12 เดือน เป็นเงิน 24,000 ฟรังก์ ต่อปี มาบวกเป็นรายได้ เพื่อจะคิดภาษี

รัฐต่างๆ จะคิดรายได้จากเงินค่าเช่าราคาตลาด คือ Marktwert [D] / Valeur marchande [F] อัตราขั้นต่ำ 60 % สูงสุด 70 % โดยที่เจ้าของบ้าน พุดอะไรไม่ได้เลย สรรพากรสวิส จะบอกหรือคิดให้เราเอง เช่น ที่ในเมืองซูริค ค่าเช่าจะแพงกว่าในหมู่บ้านบางแห่ง ที่อยู่ไกล

เมืองธุรกิจหรือเมืองท่องเที่ยว แต่ละรัฐก็จะคิดภาษีในอัตราที่ไม่เท่ากัน

ชาวสวิสได้ลงประชามติให้ **ยกเลิก Eigenmietwert เรียบร้อยแล้ว** เมื่อวันที่ 28 กันยายน ค.ศ. 2025 แต่เจ้าหน้าที่บอกว่าอาจจะประกาศใช้ ในปี ค.ศ. 2028 โน่นนะค่ะ

ถ้าเจ้าของที่อยู่อาศัย อยากจะซ่อมแซมบ้านก็บริหารจัดการเสียก่อน ในขณะที่ยังนำค่าซ่อมแซมไปลดภาษีได้ ถ้ากฎหมายใหม่นี้ มีผลบังคับใช้ จะนำค่าบำรุงรักษาหรือค่าซ่อมไปลดภาษีไม่ได้แล้ว

ทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของศัพท์ 2 คำ ที่เกี่ยวกับภาษี

Einkommen [D] / Revenu [F] คือ รายได้ทั้งหมดที่ได้รับเข้ามา เช่น เงินเดือน เงินบำนาญบำนาญ รายได้จากเงินปันผลหุ้น และรายได้อื่นๆ หลังจากหักค่าใช้จ่ายที่เรียกว่า Abziehen [D] / Déduire [F] ที่เหลือก็จะนำมาคิดเพื่อจ่ายภาษีที่เรียกว่า Steuerbares Einkommen ใครมีรายได้สูงก็จ่ายภาษีสูง อาจจะสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ของรายได้ แต่ละรัฐแตกต่างกันนะค่ะ รัฐชุกกาซีไม่สูงนัก

Vermögen [D] / Actifs [F] คือ ทรัพย์สินที่มีอยู่แล้ว เช่น อสังหาริมทรัพย์ เงินในธนาคาร ทองคำ เพชร และอื่นๆ ที่มีอยู่แล้ว ซึ่งจะนำไปหักลดภาษีไม่ได้ แต่อัตราภาษีต่ำก็จะประมาณ 0.5 เปอร์เซ็นต์ดีสำหรับผู้ที่มีทรัพย์สินของตัวเอง

เรื่องภาษีขอให้ติดตามความเป็นไป
ในรัฐที่ท่านอาศัยอยู่นะค่ะ...

Electronic Identity (e-ID)

การระบุตัวตนทางอิเล็กทรอนิกส์

โดย Wife of Advocate



สวิตเซอร์แลนด์กำลังจะพลิกโฉมประเทศสู่ระบบดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ หนึ่งในนั้นคือการเปลี่ยนการระบุตัวตนจากรูปแบบกายภาพที่เป็นบัตรแบบที่เราใช้กัน สู่อินเทอร์เน็ตตัวตนทางอิเล็กทรอนิกส์

e-ID คืออะไร

e-ID คือ หลักฐานยืนยันตัวตนอย่างเป็นทางการ ออกโดยรัฐบาล การใช้งานเป็นไปโดยสมัครใจ และไม่มีค่าใช้จ่าย สามารถใช้ได้ทั้งในโลกดิจิทัล และโลกจริง ตัวอย่างเช่น สามารถใช้ e-ID ขอรับใบขับขี่อิเล็กทรอนิกส์ หรือสามารถใช้ e-ID ยืนยันตัวตนเมื่อซื้อสินค้าออนไลน์ที่กำหนดอายุขั้นต่ำ เป็นต้น

e-ID ทำงานอย่างไร

ในฤดูร้อนปี ค.ศ. 2026 ประชาชนสามารถขอรับ e-ID ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายผ่านทาง swiyu app โดยผู้ยื่นขอ จะต้องมียุทธบัตรประจำตัวประชาชนสวิส หรือใบอนุญาตพำนักที่ถูกต้อง

วิธีการใช้ e-ID คือ เปิดแอป swiyu App แสดงแทนบัตรประชาชน หรือใบอนุญาตพำนัก ที่เป็นการได้โดย โดยแสดง QR code ให้เจ้าหน้าที่สแกนเวลาไปทำธุรกรรมต่างๆ เช่น เปิดบัญชีธนาคาร แสดงต่อตำรวจเมื่อถูกขอตรวจ หรือตอนจะเข้าไปในคลับที่จำกัดอายุ เป็นต้น

ข้อมูลที่จะแสดง เราก็สามารถควบคุมได้ว่า จะให้ผู้ขอเห็นข้อมูลอะไรบ้าง โดยจะมีปุ่มให้กดยอมรับ หรือปฏิเสธ

ในอนาคตมีแผน จะให้ e-ID สามารถใช้ได้ ครอบคลุมตั้งแต่ พิสูจน์อายุ เปิดบัญชีธนาคาร รับลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์ ลงทะเบียนในระบบบริการควยวะ และเนื้อเยื่อ สมัครแพ็คเกจโทรศัพท์มือถือ ใช้ระบบล็อกอินของรัฐบาลทั่วประเทศ ขอรายงานประวัติอาชญากรรม ก่อตั้งบริษัท เป็นต้น

ความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวของ e-ID

การลงมติครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2021 ประชากร 64% ลงมติด้านการใช้ e-ID ด้วยเหตุผลว่า ไม่ต้องการให้ผู้สร้างระบบเป็นภาคเอกชน หลังการหารือโดยภาครัฐ มีการลงมติอีกครั้งที่สอง คือ การเลือกตั้งครั้งที่ตามมา ผลผ่านการสนับสนุนด้วยสัดส่วน 50.4%

ครั้งนี้ภาครัฐออกแบบระบบ e-ID ผ่าน Trust Infrastrukturen แบบ decentralized (กระจายศูนย์) ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมข้อมูลประจำตัว และข้อมูลส่วนบุคคลของตนเองได้อย่างเต็มที่ ไม่มีหน่วยงานกลางที่ทำหน้าที่รวบรวม จัดเก็บ หรือควบคุมข้อมูลประจำตัว การหมุนเวียนของข้อมูลเกิดขึ้นโดยตรง และในลักษณะกระจายอำนาจระหว่างผู้ถือ (ข้อมูล) และผู้ออก (ข้อมูล) หรือผู้ตรวจสอบ การเชื่อมโยงการใช้งานระหว่างบริการต่างๆ มีขอบเขตของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ดำเนินการที่แตกต่างกัน ในระหว่างกระบวนการตรวจสอบ ผู้ถือ(ข้อมูล) จะแบ่งปันเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นโดยตรงกับผู้ตรวจสอบ โดยที่ผู้ออก (ข้อมูล) ไม่ได้รับแจ้ง

e-ID จะผูกกับโทรศัพท์มือถือ (Smartphone) ไม่สามารถคัดลอก หรือถ่ายทอดข้อมูลไปยังอุปกรณ์อื่นได้ หากเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือต้องยื่นขอ e-ID ใหม่

ทดสอบระบบด้วย electronic learner driver permit (eLDP)

ปัจจุบันเริ่มมีที่ใช้สำหรับผู้ผ่านการสอบใบขับขี่ภาคทฤษฎี และอยู่ในช่วงการเรียนรู้ฝึกขับรถ ให้ใช้เป็น eLDP ในโทรศัพท์มือถือแทนกระดาษได้ โดยจะเริ่มขยายขอบเขตการออก eLDP ให้แพร่หลายทุกรัฐ ในอนาคตใบขับขี่ก็จะเป็นรูปแบบดิจิทัลด้วย

ตอนนี้ e-ID ยังไม่เริ่มใช้อย่างเป็นทางการ แต่หากใครอยากลองใช้ สามารถโหลดแอป และสมัครทดลองใช้ได้ไม่มีค่าใช้จ่าย ผ่านแอป swiyu ค่ะ...

รู้หรือไม่... «Hesch gwüsst?»

แปล เรียบเรียงโดย ป้าแก้ว

Hesch gwüsst? เป็นชื่อคอลัมน์หนึ่งในนิตยสารออนไลน์ของสำนักพิมพ์ Beobachter ที่ป้าแก้วติดตามอ่านเป็นประจำ เห็นว่าเรื่องที่อ่าน น่าจะมีประโยชน์กับพวกเรา จึงนำมาเล่าสู่กันอ่านค่ะ

เรื่องแรกเป็นเรื่อง การลาป่วย

1. ถ้าเราลาป่วย แต่เจ้านายขอให้เราไปทำงาน เราจะทำได้ไหม และต้องทำอะไร

ตามหลักการแล้ว ทำได้ เพราะกฎหมายไม่ได้พูดถึงสถานการณ์นี้ แต่โดยทั่วไป คนที่ลาป่วย คือ คนที่ไม่สามารถทำงานได้ และควรจะได้พักฟื้น ถ้าเราลาป่วย แต่ถูกขอให้ช่วย ถ้าเราไม่สามารถช่วยงานได้ เราควรบอกกับเจ้านาย และขอทำเฉพาะงานที่ไม่ส่งผล ต่อสุขภาพของเรา เพื่อเราจะกลับมาดีขึ้นได้โดยเร็ว

2. เราจะต้องส่งใบรับรองแพทย์เมื่อใด

กฎหมายก็ไม่ได้กำหนด เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้เช่นกัน แต่ส่วนใหญ่ เราจะดูจากสัญญาการจ้างงาน หรือกฎข้อบังคับของพนักงาน ซึ่งจะกำหนดว่าต้องส่งใบรับรองแพทย์เมื่อใด โดยปกติแล้ว คือ หลังจากลาป่วย 3 วัน

3. แล้วในใบรับรองแพทย์ต้องมีอะไรบ้าง

ใบรับรองแพทย์จะต้องมีข้อมูล ดังต่อไปนี้:

- ตั้งแต่เมื่อใด ที่เราไม่สามารถทำงานได้
- นานแค่ไหน ที่เราไม่สามารถทำงานได้
- ก็เปอร์เซ็นต์ ที่เราไม่สามารถทำงานได้

4. เราไม่อยากให้เจ้านายรู้ว่า เราป่วยเป็นอะไร ทำได้ไหม

ไม่ต้องกังวลไป การวินิจฉัยโรค ไม่ใช่เรื่องของเจ้านาย พนักงานที่ป่วย จะต้องแจ้งให้หัวหน้าทราบ เท่าที่ต้องการเท่านั้น สำหรับวันนี้พอแค่นี้ก่อน หายใจไวๆ นะ พบกันใหม่ ฉบับหน้าค่ะ...

ที่มา: <https://www.beobachter.ch/arbeit-bildung/arbeitsrecht/arbeiten-trotz-krankschreibung-das-gilt-692928>

อีกรายการที่ป้าแก้วชอบดู คือ รายการ “Kassensturz” เป็นรายการเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค มักจะมีคำถามเกี่ยวกับกฎหมายในชีวิตประจำวัน ที่บางครั้งเราก็ไม่รู้มาก่อน นำมาฝากกันอีกสัก 2 เรื่องนะคะ

เรื่องที่จอตกรถ ที่คนมีรถควรรู้

เรื่องมีอยู่ว่า ผู้ขับขีรายหนึ่ง เช่าที่จอตกรถในโรงรถใต้ดิน เธอคิดว่า “เธอสามารถเก็บยางฤดูหนาว และจักรยานไว้ที่นี้ได้ และยังมีพื้นที่เหลือสำหรับตู้เก็บของเล็กๆ อีก” แต่ไม่แน่ใจว่าทำได้จริง ๆ ไหม

คำตอบคือ ทั้งได้ และไม่ได้

สิ่งที่สามารถจัดเก็บในที่จอตกรถ ขึ้นได้ดินได้นั้น ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของสัญญาเช่า และข้อบังคับเรื่องความปลอดภัยจากอัคคีภัย โดยทั่วไปแล้ว จะอนุญาตให้จัดเก็บสิ่งของที่ไม่ติดไฟหรือติดไฟยาก เช่น สกี ยางรถยนต์ หรือตู้เก็บของได้ในปริมาณจำกัด แต่อย่างไรก็ตาม กฎหมายการเช่าพื้นที่ แตกต่างกันไป ตามข้อกำหนด วัตถุประสงค์ของสัญญาเช่า ผู้เช่าพื้นที่จอตกรถ สามารถจอตกรถของตนเองได้ และหากมีพื้นที่เพียงพอ ก็สามารถจอตกรถจักรยาน หรือสกู๊ตเตอร์ได้ แต่ไม่สามารถเก็บสิ่งของในครัวเรือนได้

เรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัว คนใช้รถไฟ เป็นยานพาหนะ และส่วนใหญ่พวกเราใช้อยู่ จึงน่ารู้อย่างยิ่ง

เรื่องมีอยู่ว่า ผู้โดยสารคนหนึ่งกำลังเดินทางไปทำงาน สถานีรถไฟคับคั่งและวุ่นวาย เธอขึ้นรถไฟในนาทีสุดท้าย ห้องโดยสารชั้นสองแน่นขนัด ผู้หญิงคนหนึ่งฝ่าฝืนไปได้ และหาที่ว่างได้ที่ ทางเดินไปยังตู้โดยสารชั้นหนึ่ง เธอสามารถยืนบนทางเดิน ไปยังตู้โดยสารชั้นหนึ่ง ด้วยตัวชั้น 2 หรือไม่

คำตอบคือ ไม่ได้ค่ะ

ตามพระราชบัญญัติการขนส่งผู้โดยสาร ผู้โดยสารมีสิทธิเดินทางในชั้นโดยสารที่ซื้อตั๋วไว้ การแบ่งประเภทชั้นโดยสาร ไม่ได้ใช้เพียงในตู้โดยสารเท่านั้น ยังใช้กับทางเดินระหว่างตู้โดยสาร โถงผู้โดยสาร และบริเวณทางบันไดขึ้นรถด้วย ดังนั้น ผู้โดยสารที่ถือตั๋วชั้นสอง จึงไม่ได้รับอนุญาตให้เดิน ในทางเดิน ไปยังชั้นหนึ่ง หากผู้โดยสารยังคงยืนอยู่ตรงนั้น จะถูกปรับนะคะ

ร้านค้า สามารถปฏิเสธ ไม่รับเงินสด ได้ไหม

คุกกี้คนหนึ่งไปตลาด เพื่อซื้อกาแฟที่ร้านอาหาร ธรรมชาติ ร้านกาแฟ ส่วนสามี ก็ควักธนบัตร ออกมาจากกระเป๋า

แต่คนขายโบกมือปฏิเสธ และบอกว่ารับเฉพาะบัตร หรือแอปชำระเท่านั้น คนขายสามารถปฏิเสธเงินสดได้หรือ ทำ แบบนี้ถูกกฎหมายไหม

ทำได้จ้า ถึงแม้ว่าเงินสด จะได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ ว่าเป็นเงินที่ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย แต่กฎหมายไม่ได้บังคับ นั่นคือ คนขาย และลูกค้า สามารถตกลงกัน เกี่ยวกับวิธีการชำระเงินได้ อย่างไรก็ตาม หากผู้ขายไม่ต้องการรับเงินสด พวกเขาจะต้องแจ้งให้ลูกค้าทราบก่อน จะซื้อตัวอย่างเช่น แผงขายอาหาร ต้องแสดงป้ายระบุว่า ไม่รับชำระเงินด้วยเงินสด เรื่องนี้ร้านไอศกรีมแถวบ้านป้าแก้ว เขียนติดประกาศไว้เลยว่า ไม่รับบัตรเครดิตครับผม...

ที่มา: Kassensturz, 30.9.2025



ครอบครัว(เกือบ)ร้างจวน เพราะสร้างบ้านใหม่ที่ไทยแลนด์

โดย โยกะกา

การย้ายถิ่นฐานกลับมาอยู่เมืองไทย หลังจากไปใช้ชีวิตในต่างแดนช้านานร่วม 20 ปี ยังมีเรื่องให้ฉันต้องปรับตัวอยู่เป็นระยะๆ บางเรื่องก็หลงลืมไป ต้องค่อยๆ เรียกความคุ้นเคยเก่าๆ ให้กลับมา แต่บางเรื่องก็เป็นประสบการณ์ใหม่ ที่ทำเอาฉันสติแตก ปัญญาสะท้อนไปได้เหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่อง **การสร้างที่อยู่อาศัย**

เราสองคน ตัดสินใจซื้อคอนโดมิเนียมเก่า ที่โครงสร้างแข็งแรง แล้วจะทุบโครงสร้างภายในเดิมออก และทำใหม่ในแบบที่เราชอบ ตอนที่นำเรื่องการรื้อถอนซ่อมแซมคอนโดมิเนียมเก่าไปปรึกษาญาติมิตร และเพื่อนพ้องนั้น มีเสียงเตือนหลายเสียงว่า **“ระวังจะทะเลาะกันเองนะ ทำบ้านใหม่ ทะเลาะกันเองทุกคู่”** ตอนฟังก็คิดอยู่ในใจว่า คงจะมีทะเลาะกันเองบ้างแหละ แต่เรากับตาลูก ก็อยู่กันมานาน รักกันมาจนลูกโตแล้ว คงไม่กระไรนักหรอก(มัง)

หลายเสียงยังเตือนเราอีกว่า ให้หาผู้รับเหมาดีๆ ดูตามแบบห้องของเราแล้ว งานของเรา รายละเอียดเยอะ มีหลายอย่างที่ช่างไทย อาจจะไม่เคยทำมาก่อน จะเป็นเรื่องยากสำหรับช่างเราสองคนนั้นมองต่างมุม คิดว่าอะไรที่ช่างทำไม่ได้ เราก็สอนช่างเอง ค่อยๆ ทำด้วยกันไปกับช่าง ฝรั่งหลายคนถนัดงานช่าง ทำเองได้ ตั้งแต่งานปูกระเบื้อง งานทาสี เดินไฟ ฯลฯ อยู่เมืองฝรั่ง เขาคุ่นเคยกับงานพวกนี้ ไม่อยากเสียเงินจ้างช่าง เพราะค่าแรงแพงตาลูกของอฉัน ก็เป็นหนึ่งในสารพัดช่าง จึงคิดว่า ไม่น่าจะต้องห่วงอะไรเท่าไร เราวางแผนออกจะละเอียดยิบ ใครดูแบบก็น่าจะเข้าใจ ทำงานได้แน่นอน...(นี่คือ ความคิดดีของเรา)

ตอนที่เราเลือกผู้รับเหมา เราใช้วิธีการสอบถามจากคนรอบข้าง และคนที่อาศัยอยู่ในตึกว่า มีบริษัทไหนดี ทำงานละเอียด มีความรับผิดชอบ ไม่ทิ้งงานกลางคัน คำแนะนำที่ได้ ส่วนใหญ่จะแนะนำให้เราเลือก ผู้รับเหมารายย่อย เพราะในพื้นที่ ที่เราอยู่ บริษัทใหญ่ๆ จะไม่ค่อยรับงานโปรเจกต์เล็กๆ อีกทั้งมีผู้รับเหมารายย่อย ที่เข้ามาทำงานในตึกหลายราย ให้เราลองนัดคุยดู เราเลยนัดมาคุย 2 ราย เปรียบเทียบกันแล้วจึงตัดสินใจเลือก จากการพูดคุย ดูเหมือนว่าผู้รับเหมา จะเข้าใจสิ่งที่เราต้องการ เปิดใจพร้อมจะเรียนรู้ เราจึงตกลงเซ็นสัญญาจ่ายค่ามัดจำไป

แต่พอลงมือจริงๆ เราจึงรู้ว่า ผู้รับเหมาช่าง ไม่ได้ทำงานไปในทิศทางเดียวกัน เรารู้สึกวุ่นวายโดนผู้รับเหมาหลอก เอาช่างทำเพิงตลาดนัด มาทำงานคอนโดมิเนียม วัสดุอุปกรณ์หลายอย่าง ช่างไม่เคยมี ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยทำ ลูกแทบจะต้องจับมือสอนทุกอย่าง เดือดร้อนคนแปล ต้องแปลละเอียดยิบ เครื่องมือช่าง

ภาษาช่างต้องเป๊ะปังในหัว ซาติที่แล้ว อฉันไม่ได้เกิดเป็นเมียช่างกว่าจะนึกได้แต่ละคำกินานโข เกือบเคย เดี๋ยวเคย ทับหลังเคย ยาแนวเคย ฯลฯ หลากล้นคำที่ไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน โดย...ปวดตับได้ใส่ถุง เปิดหาคำศัพท์ให้วุ่นวาย แปลไปแปลมา อธิบายกันยืด ยาวสามวาไปจนถึงหลายสิบกิโลเมตร

พอคุยปัญหากับผู้รับเหมา ผู้รับเหมาก็สลับสับเปลี่ยนช่างมาให้ใหม่ แต่ได้ช่างใหม่มาก็ไม่ต่างกับช่างเก่า ฝรั่งของเรา เริ่มออกอาการหงุดหงิดที่เห็นว่าช่างก่อสร้าง ก่อกำแพงเบี้ยว ไม่มีการชั่งตวง วัดอะไรใดๆ ติดผ้าก็ดูไม่แข็งแรง ยิ่งสบู้งบไม่ยิ่งสกรูบ้งบ พอบอกให้แก้ไข ก็บ่นว่าเจ้าของบ้านเรื่องมาก ปูกระเบื้องจุดที่ควรได้ระดับต่ำลงไป กลับปูกระเบื้องสูง น้ำไม่ไหลลงไปยังที่ต่ำอย่างที่ควรจะเป็น ต้องสกัดกระเบื้องออกปูใหม่ กระเบื้องแตกเสียหาย กว่าจะจบงานแต่ละวัน ต้องใช้พลังงานมหาศาล หงุดหงิด ชื่นมัว เหงื่ออู้อ้อยทั้งกายและใจ

ในช่วงแรกๆ เราต่างจับมือกันแก้ปัญหา สรุพงาน และเตรียมงานวันรุ่งขึ้น คุยกับช่างก่อนเริ่มงาน (ซึ่งจริงๆ ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้รับเหมา ตามที่เราคุ้นเคยมาจากเมืองฝรั่ง) แต่พอนานๆ เข้าพลังบวกต่างฝ่ายต่างลดลง พลังลบเริ่มเข้ามาแทนที่ พอตกเย็นเราสองคนแทบไม่คุยกัน มุมใครมุมมัน ต่างนอนพักเอาแรง เพื่อจะตื่นเข้าไปรบต่อ...

พองานผ่านไปได้ครึ่งบ้าน ช่างก็หายไปทั้งทีม... เอาละซีแล้วจะทำยังไงต่อ ในความมากมายหลายปัญหา ก็ยังมีดีอยู่คือ... ผู้รับเหมายังไม่หนีไปไหน ยังยืนหยัดทำตาปริบๆ วั่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เจ้าของบ้านจึงกลายร่างไปเป็นช่างเต็มตัว โดยมีผู้รับเหมาเป็นลูกมือช่าง...(มาถึงจุดนี้ได้อย่างไร)

ล่วงเข้าไปเกือบหนึ่งเดือน ผู้รับเหมาก็หาทีมช่างใหม่ได้อิฉันถึงชั้นบนบานไหว้พระสวดมนต์ ขออย่าให้ได้ช่างเหมือนทีมแรก...ทีมนี้น่าเป็นครอบครัว ดูท่าทางคล่องแคล่ว ทำงานละเอียดแต่ก็ช่างก็สูงลิ่ว บอกอะไรไม่เคยทำตาม ให้ดูแบบก็ไม่ดู ทำผิดได้แก่ ไม่เว้นแต่ละ อย่าง แถมผีปากนั้นใช้ภาษาที่คนปกติเขาไม่พูดกัน คำพูดลอมลอมกระทบหูฉันทุกวัน มีทั้งสารพัดสัตว์ไปจนถึงเชิดขบพูการี บางทีก็ระคายหูจนต้องเดินหนี มีคำกระทบกระทั่งเจ้าของบ้านลอมลอมมาประหนึ่งเราใช้งานเขาฟรี **“ฝรั่งมันจะไปรู้อะไร เคยทำงานพวกนี้หรือเปล่า”** ฝรั่งฟังไม่ออกหรอก แต่เมียฝรั่งอย่างอฉันฟังออกทุกคำ ถ้าตอบได้กลับ ก็คงฟังกันไปทางไหนทางมัน ได้แต่ปลอบใจตนเอง ทำหูทวนลม ท่องไว้ว่า **“บ้านฉันต้องเสร็จ ...อย่าได้เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ”** ให้ผู้รับเหมา เขาจัดการปราบกันเองไปตามเรื่อง





สรุปว่าเราสองคนกลายเป็นผู้รับเหมา และเป็นหัวหน้าช่างไปโดยปริยาย ปัญหาหลักๆ คือ ผู้รับเหมา ไม่เข้าใจแบบบ้าน และรายละเอียดทั้งหมดของเรา (เราเองก็เยอะจริง รายละเอียดจึ้ง มีเอกสารเป็นปึก) และบ่อยครั้งผู้รับเหมา ก็อธิบายงานช่างไปแบบผิดๆ ทุกรายละเอียด เราจึงต้องกำกับเอง ดูแลเอง และลงมือทำเองหลายอย่าง

หลายอย่างรวมๆ กัน ทั้งความคาดหวังของเจ้าของบ้าน สูง ความไม่ชำนาญงานของผู้รับเหมา ความไม่ละเอียดไม่รอบคอบของช่าง ฯลฯ ลุงฝรั่งไม่สามารถเข้าใจได้ว่า ทำงานไม่เป็น จะมาเป็นช่างได้อย่างไร เมื่อให้แก้ไขแล้วทำไมงานยังเหมือนเดิม คนอธิบายงานอธิบายละเอียดพอไหม แปลถูกหรือเปล่า มาตรฐานของช่างอยู่ที่ไหน คนเดียวทำงานได้ทุกงานมีจริง (แต่งงานออกมาไม่ดี) ทำไมช่างไทยยอมรับคำตำหนิตรงๆ ไม่ได้ ฯลฯ

ที่อฉันเขียนเล่ามาทั้งหมดพอจะนึกออกไหมคะว่า ใครคือคนกลางที่ต้องรับ ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง เป็นทั้งนักแปล ผู้ช่วยช่าง หัวหน้าช่าง แถมยังเป็นเมียช่างใหญ่(สุด) อีกด้วย ต้องใช้ทั้งบพูน บพูน กฤษฎ์ วิทยายุทธ ทุกกระบวนท่าว่ากันไป ไม่ตายไม่เด็ดจัดออกมา ใช้ขันติหมดไปมหาศาล ถ้าตีเป็นมูลค่าก็ขาดทุนไปย่อยยับรวมไปจนถึงนั่งวงชั้นโตกย้อมกระเพาะ จนรู้ว่า จะใช้ชั้น และกะลาตีหัวกันอยู่รอมร่อ

แต่เดชะบุญ ล่วงเข้าเดือนที่ 7 บ้านก็เสร็จพอดี ยังไม่เสร็จถึงขั้นร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ก็สามารถย้ายข้าวของเข้าไปอยู่ได้ พอย้ายข้าวของไปกองในบ้านเสร็จ อฉันก็ตีตัวจากตาลุงช่างใหญ่ หนีไปหาหมอสงบ 10 วันเต็ม ตรึกตรอง ทบทวน เรียกพลัง นั่งสมาธิ สติมา ปัญญาเกิด กลับมาคุยกันเกิดเรา นี่เริ่มจากการสร้างบ้านอยู่ดีๆ กลายเป็นตีกำแพง(รัก) ราวไปได้ได้อย่างไร

ทั้งหมดทั้งมวลก็มีเรื่องดีๆ ที่ชวนให้ประหลาดใจ ผู้รับเหมาแะมาหาพร้อมกระเช้าดอกไม้ช่อโต มีทั้งคำขอโทษและคำขอบคุณขอบคุณที่เราได้สอนบทเรียนใหม่ๆ ใน **"วิชาก่อสร้าง"** ให้หลายบทเรียน ทั้งเรื่องการติดฉนวนกันความร้อนที่ฝ้า การทำฝ้าสองชั้น การติดฉนวนกันเสียงที่ผนัง การลงน้ำยากันซึมกันชื้น การติดตาข่ายและท่อน้ำยากันน้ำ เทคนิคการใช้ปูนปรับระดับพื้นแบบทำงานด้วยตัวมันเอง ฯลฯ ผู้รับเหมาบอกเราว่า เป็นเรื่องใหม่ที่ได้เรียนรู้จากเรา และเราเป็นต้นแบบที่เขาสามารถเอาไปต่อยอดแนะนำลูกค้าอื่นๆ ได้ ...

ฟังจบอฉันก็แอบอุทานในใจ อู๊ต๊ะ! ก็ไม่ถึงกับเสียเที่ยว ที่รบกันมากมายกับตาลุงฝรั่ง อฉันได้ไอเดียใหม่แล้ว ส่งตาลุงช่างใหญ่ไปสมัครงานเป็นหัวหน้าช่างดีกว่า ให้ไปรบกับคนอื่น จะได้ไม่ต้องมารบกันเอง แต่อย่างแรกที่ต้องทำคือ ส่งตาลุงนี้ ไปเรียนภาษาไทยก่อน ไม่งั้นจะเดือดร้อนอฉันต้องตามไปแปล...

"ศรัทธาในแฟน ศรัทธาในลูก"



โดย มดเอ็กซ์

เนื่องในโอกาสที่วารสารฉบับนี้ เผยแพร่ในช่วงวันพ่อ มดนึกถึง **"พ่อ"** สองคนที่อยากเขียนถึง ทั้งคู่เติบโตอยู่คนละซีกโลก แต่กลับมีบางอย่างเหมือนกันอย่างน่าประหลาด ทั้งคู่ผลักดันลูกสาวสองคนให้ก้าวขึ้นสู่เวทีโลกในฐานะนักกีฬาอาชีพ และต่างเดิมพันทุกสิ่งในชีวิต โดยไม่มีหลักประกันใดๆ ว่าความพยายามนั้นจะไปถึงฝันได้จริง นอกจาก **"ความเชื่อมั่นในแฟน"** และ **"วินัย"** ที่พวกเขายึดมั่น

ชายคนหนึ่งเชื่อใน **"แผน 78 หน้า"** ที่เขาร่างทุกอย่างทุกขั้นตอน เพื่อจะพาลูกให้ไปยังจุดที่สูงที่สุดของอาชีพนักกีฬาเทนนิสระดับโลก เขาเฝ้าติดตามทุกสิ่งที่ตั้งคำถามถึงความสุดโต่ง ยึดมั่นแต่เพียงว่า **"หากคุณไม่มีกรวางแผน ก็เหมือนกับคุณได้วางแผนที่จะล้มเหลวแล้ว"**

ส่วนชายอีกคนหนึ่ง เดิมพันด้วย **"วินัยที่ปลูกฝัง"** ให้ลูกตั้งแต่เล็ก แม้จะมีเสียงทักท้วงว่ากดดันลูกเกินอายุก็ตาม เขาตอบเสียงเหล่านั้นด้วยการขายทรัพย์สินกว่า 20 ล้านบาทที่มีทั้งหมดเพื่อเป็นทุนรอนก้อนสุดท้าย สำหรับการเดินทางแข่งขันและการฝึกซ้อมที่อเมริกา

มดกำลังพูดถึง **ริชาร์ด วิลเลียมส์** พ่อของตำนานนักเทนนิสระดับโลกอย่าง วินัส และ เซเรนา วิลเลียมส์ และ **สมบุรณ์ จุฑานุกาล** พ่อของ โปรเม-อารียา และ โปรโม-โมรียา นักกอล์ฟผู้สร้างประวัติศาสตร์ให้กับประเทศไทย

การเป็นพ่อแม่โดยพื้นฐานก็ไม่ใช่เรื่องง่ายอยู่แล้ว แต่การเป็นพ่อที่ต้องการจะผลักดันให้ลูกเป็นนักกีฬาอาชีพนั้นยากยิ่งกว่าหลายเท่า เพราะเรื่องเหล่านี้มักจะต้องวางแผนและเคียวเชิญกันตั้งแต่ลูยังเล็ก ซึ่งสิ่งที่ยากที่สุดก็คือ **การหาเส้นทางที่พอเหมาะ** ผลักดันศักยภาพอย่างไรไม่ให้ดูเหมือนว่ากำลังทรมานลูก รวมไปถึงทุกเส้นทางที่เลือกตัดสินใจ แต่ละเส้นทางย่อยนั้น จะส่งผลอะไรในอนาคตบ้างก็ยากที่จะคาดเดา เพราะเรื่องเหล่านี้ไม่มีสูตรสำเร็จ



ตายตัวและไม่มีอยู่ในตำราไหนทั้งนั้น

ริชาร์ด วิลเลียมส์ ถูกวิจารณ์ว่าเป็น จอมบงการ บ้าอำนาจ และทำลายอนาคตของลูกๆ เมื่อเขาเลือกตั้งวินัสและเซเรนา ออกจากสนามแข่งขันเยาวชนเป็นเวลาถึงสามปี ทั้งๆ ที่เด็กทั้งสองมีศักยภาพที่จะเป็นแชมป์โลกเยาวชนได้ไม่ยากเลย แต่เขาเชื่อว่าการเลือกเส้นทางนั้นคือ การปกป้องจากความบอบช้ำทั้งร่างกาย และจิตใจที่อาจจะรับไม่ไหว เพราะเด็กเกินไป เขายอมรับคำตำหนิ การเหยียดหยาม และสายตาดูแคลนว่า โง่ เพื่อแลกกับสุขภาพกายและใจที่แข็งแกร่ง ของลูกในระยะเวลายาว

3 ปี ที่ถูกสังคมนมองว่าเป็นการ “สูญเสียเปล่า” นั้น แท้จริงแล้ว เขาใช้มันสร้างฐานรากที่แข็งแกร่งที่สุด เขาใช้เวลานั้น ให้เด็กๆ ฝึกสิ่งสมทักกะที่จำเป็น เช่น ฝึกฝนเกมรับการเสิร์ฟที่ทรงพลัง ซึ่งต่อมา กลายเป็นอาวุธหลักของทั้งสองสาว และที่สำคัญที่สุดคือ การฝึกจิตใจให้รับมือกับแรงกดดันมหาศาล ที่พวกเขาจะต้องเผชิญเมื่อก้าวเข้าสู่สนามอาชีพจริง และผลลัพธ์ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ เมื่อวินัสและเซเรนา เข้าสู่เวทีอาชีพอย่างเต็มตัว พวกเขาเธอก็แสดงให้เห็นว่า มีวินัยและทัศนคติ ที่พร้อมกว่า คู่แข่งทุกคน ที่เคยผ่านเส้นทางเยาวชนมาแล้วหลายปี การเลือกและตัดสินใจทุกอย่างของริชาร์ดมาจาก “แผน 78 หน้า” ที่เขาได้ร่างไว้ตั้งแต่เริ่มต้น

ในอีกซีกโลก **คุณสมบุรณ์ จุฑานุกาล** พ่อของ โปรเม และ โปรโม แม้จะไม่ได้มีแผน 78 หน้าอย่างริชาร์ด วิลเลียมส์ แต่เขาก็มีแนวคิดไปในทิศทางเดียวกันก็คือ **เชื่อมั่น** เพราะเขาเชื่อใน “พรแสวง” เหนือ “พรสวรรค์” และรู้ดีว่า การจะสร้างนักกอล์ฟระดับโลกนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนที่สม่ำเสมอ และมีระเบียบวินัย สิ่งนี้ถูกปลูกฝังผ่านตารางชีวิตที่เข้มงวดตั้งแต่เด็ก ทั้งการตื่นเช้า การวิ่ง การฝึกซ้อมกอล์ฟ การเรียนว่ายน้ำ ทุกอย่างถูกจัดสรรอย่างเป็นระบบ กอล์ฟไม่ใช่แค่การตีลูกได้ดีเท่านั้น แต่คือ ความแข็งแกร่งในส่วนอื่นของร่างกายด้วย และเช่นเดียวกับริชาร์ด เขาถูกมองว่ากำลังทำลายวัยเด็กของลูกๆ เพื่อสนองความเพ้อฝันของตัวเอง ไม่มีใครจะมองเห็น และเชื่อในตัวลูกได้เท่ากับเขา ดังนั้นเมื่อเห็นว่าศักยภาพของลูกสาวทั้งสองเกินกว่าที่ตนจะสอนได้อีกต่อไป เขาตัดสินใจอย่างเด็ดขาด โดยไม่สนใจเสียงทักท้วงถึงความเสี่ยงทางการเงิน เขาขายบ้าน ขายรถ และทรัพย์สินมีมูลค่าทั้งหมด เป็นทุนรอนก้อนสุดท้าย ให้ลูกสาวได้เดินทางไปฝึกซ้อมกับโค้ชมืออาชีพในอเมริกา นี่คือการตัดสินใจที่บ้าบิ่น และไร้หลักประกันโดยสิ้นเชิง เขาวางเดิมพันทั้งหมดเพียงเพื่อ จะมอบโอกาสที่ดีที่สุดให้กับลูกสาวได้พิสูจน์ตัวเอง

หากริชาร์ดคือ สถาปนิกผู้สร้างแผนการที่สมบูรณ์แบบ **คุณสมบุรณ์ก็คือ นักลงทุนแห่งศรัทธา** เขาไม่มีกระดาษแผน 78 หน้า ไม่มีทีมผู้เชี่ยวชาญคอยวิเคราะห์ข้อมูล ไม่มีแม้กระทั่งเส้นทางที่ชัดเจนว่า จะไปถึงจุดไหนได้อย่างไร เขามีเพียงความศรัทธาในตัวลูกๆ และวินัยที่เขามอบให้

ในวันที่พ่อทั้งสองคนกำลังผลักดันลูกๆ ไปข้างหน้าท่ามกลางกระแสเสียงที่บั่นทอนมากมาย สิ่งที่ทำให้ไม่มีอะไรมาฉีกคลอนพวกเขาได้ก็คือ **ความเชื่อในกันและกัน** แชมป์โลกเทนนิสจากหญิงสาวผิวดำในกีฬาที่คนผิวขาวได้เปรียบกว่าด้านโอกาส หรือโปรกอล์ฟหญิงระดับโลกผู้มาจากประเทศโลกที่สาม ซึ่งไม่ได้มีต้นทุนชีวิตสูงนัก คงจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

เซเรนา เคยให้สัมภาษณ์ว่า “**พ่อปกป้องเราจากทุกอย่าง แม้กระทั่งจากความกลัวของเราเอง**”

ส่วนวินัสบอกว่า “**ทุกอย่างที่ฉันเป็นในวันนี้ มาจากความเชื่อของพ่อทั้งหมด**”

โปรเม ยกย่องพ่อว่า “**พ่อเชื่อในฉัน มากกว่าที่ฉันเชื่อตัวเองเสียอีก**”

โปรโม เคยกล่าวไว้ว่า “**พ่อไม่ได้อยากให้เราชนะทุกเกม แต่อยากให้เรารู้ว่า ทำไมถึงแพ้**”

เสียงของลูกสาวทั้ง 4 คน คือ คำตอบของความพยายามทั้งหมดของพ่อทั้งสอง พวกเขาไม่เพียงสร้างนักกีฬาผู้ยิ่งใหญ่ แต่ยังสร้าง “**มนุษย์**” ที่เข้าใจคุณค่าของความอดทน ความพยายาม และความรักแบบไม่มีเงื่อนไข

ริชาร์ด วิลเลียมส์ และ สมบุรณ์ จุฑานุกาล อาจจะไม่รู้จักกัน ไม่พูดภาษาเดียวกัน และไม่เคยพบหน้ากันเลยตลอดชีวิต แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ “**หัวใจของพ่อ**” ที่มุ่งมั่นจะผลักดันไปให้ไกลกว่าขีดจำกัดของตัวเอง

เรื่องราวของพ่อทั้งสองคน อาจทำให้เรานึกใคร่ครวญระหว่าง “**ความเชื่อและลงมือทำ**” กับ “**การวางแผน**” เพราะความศรัทธาเพียงอย่างเดียว อาจไม่พอถ้าไม่มีทิศทางและการวางแผนที่ดี แต่แผนที่รัดกุมเพียงใดก็ไร้ค่า หากขาดหัวใจที่เชื่อมั่นในกันและกัน บางที “**พ่อ**” ที่ดี อาจจะหมายถึง **ผู้ที่สามารถหาจุดที่พอดีของทั้งหมดเจอก็เป็นได้**

ภาคผนวก

ข้อมูลจากภาพยนตร์สองเรื่อง “โปรเม อัจฉริยะต้องสร้าง (2019)” และ “King Richard (2021)”

วินัส วิลเลียมส์ (Venus Williams) คร่ำแชมป์แกรนด์สแลมเดี่ยว 7 สมัย (วิมเบิลดัน 5, ยูเอสโอเพ่น 2)

เหรียญทองโอลิมปิก 4 เหรียญ (1996, 2000, 2008, 2012) เคยขึ้น มือ 1 ของโลกครั้งแรกในปี 2002

เซเรนา วิลเลียมส์ (Serena Williams) คร่ำแชมป์แกรนด์สแลมเดี่ยว 23 สมัย มากที่สุดในยุคโอเพ่น

เหรียญทองโอลิมปิก 4 เหรียญ (2000, 2008, 2012) ครองตำแหน่ง มือ 1 ของโลก รวมกว่า 319 สัปดาห์

จุดสูงสุด: ช่วงปี 2015–2016 คร่ำ 4 แกรนด์สแลมติดต่อกัน (“Serena Slam”)

โมริยา จุฑานุกาล (โปรโม) คร่ำ แชมป์ LPGA Tour ครั้งแรก ในปี 2018 (HUGEL-JTBC LA Open)

ติดอันดับ Top 10 หลายรายการเมเจอร์ในช่วงปี 2017–2022 เป็นนักกอล์ฟหญิงไทยคนที่ 2 ที่คว้าแชมป์ LPGA ต่อจากน้องสาว

อารียา จุฑานุกาล (โปรเม) คร่ำแชมป์เมเจอร์ 2 รายการ (Women's British Open 2016, U.S. Women's Open 2018) ขึ้นเป็น นักกอล์ฟหญิงมือ 1 ของโลก ปี 2017 ได้รับรางวัลใหญ่ที่สุดของ LPGA: Player of the Year 2018

พลังแห่งการเกื้อกูล... เพื่อนไทยในต่างแดนที่อบอุ่นกว่าที่คิด

ชีวิตในต่างแดนไม่ใช่เพียงเรื่องของการเดินทางไกลจากบ้านเกิด แต่มันคือการเดินทางภายในหัวใจ ที่ต้องเรียนรู้ใหม่แทบทุกอย่าง ทั้งภาษา วัฒนธรรม ระบบชีวิต และการปรับตัวในวันที่ไม่มีครอบครัวอยู่ข้างๆ

ใครที่เคยเริ่มต้นชีวิตใหม่ในต่างประเทศคงเข้าใจดีว่า **“ช่วงแรก”** มักไม่่ง่ายเลย ทุกอย่างดูใหม่เกินไป เสียงรอบข้างไม่คุ้นหู อาหารไม่คุ้นลิ้น แม้ธรรมชาติจะสวยงามแค่ไหน แต่ความเงียบในตอนค่ำก็ยังทำให้คิดถึงบ้านจับใจ

หลายคนต้องเจอกับความเหงา ความไม่มั่นใจ และบางครั้งก็รู้สึกเหมือนต้องเริ่มต้นจากศูนย์อีกครั้ง แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้เส้นทางเหล่านั้นไม่เดียวดาย คือ **“คนไทยด้วยกัน”**

การได้พบเพื่อนคนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ มันเหมือนเจอแสงอุ่นๆ กลางหิมะ ไม่ว่าจะรู้จักกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อรู้ว่า “เราเป็นคนไทยเหมือนกัน” รอยยิ้มและคำทักทายก็เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติราวกับรู้จักกันมานาน

น้ำใจไทย คำเรียบง่ายที่มีความหมายยิ่งใหญ่ มันแสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น การช่วยแปลเอกสารราชการให้กัน พาไปติดต่อที่ว่าการเมือง แบ่งของกินจากครัวบ้านเรา หรือแค่ส่งข้อความถามว่า “วันนี้โอเคไหม” แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่กลับมีพลังมากพอที่จะทำให้วันหนึ่งของใครบางคนดีขึ้นได้จริงๆ

ในหลายเมืองของสวิตเซอร์แลนด์ คนไทยมักรวมตัวกันเป็นกลุ่มเล็กๆ บางกลุ่มจัดกิจกรรมสอนภาษาไทยให้ลูกหลาน บางกลุ่มช่วยเหลือกันยามมีคนเจ็บป่วยหรือประสบเหตุ บางครั้งก็รวมตัวกันจัดงานเทศกาลไทย ให้คนต่างชาติได้รู้จักความงามของวัฒนธรรมบ้านเรา แม้แต่การรวมกลุ่มเล็กๆ เพื่อทำอาหารไทยในครัวอพาร์ทเมนต์เล็กๆ ก็กลายเป็นงานใหญ่ในใจ เพราะมันไม่ใช่แค่เรื่องอาหาร แต่มันคือ **“การได้อยู่ในบรรยากาศของบ้าน”** อีกครั้ง

เพื่อนคนไทยในต่างแดน จึงไม่ใช่เพียงเพื่อนใหม่ แต่เป็น **“ครอบครัวขยาย”** ที่ช่วยเติมเต็มช่องว่างของความคิดถึงบ้าน เราหัวเราะด้วยกัน แบ่งทุกอย่างเท่าที่มี และคอยส่งพลังใจให้กันในวันที่อีกฝ่ายอาจกำลังเหนื่อยล้า ภาพของ

เพื่อนคนไทยที่ช่วยกันแบกโต๊ะในงานวัดไทย หรือเสียงหัวเราะในวันซ้อมรำของกลุ่มแม่บ้าน หรือแม้แต่การที่ใครสักคนโทรมาถามว่า **“จะให้ช่วยอะไรไหม”** ในวันที่เรามีปัญหา ภาพเล็กๆ เหล่านี้สะท้อนความงดงามของความเป็นไทยได้ชัดเจนกว่าคำพูดใดๆ

การเกื้อกูลกันในต่างแดน ไม่ได้เป็นเพียงการช่วยเหลือทางกาย แต่มันคือการโอบรับกันทางใจ คือการเตือนกันให้จำได้ว่า “เราไม่ได้อยู่ลำพัง” และยังมีอีกหลายคนที่กำลังเดินทางเส้นเดียวกัน บางคนผ่านมาก่อน บางคนเพิ่งเริ่มต้น แต่ทุกคนต่างมีหัวใจที่อยากเห็นคนไทยด้วยกันอยู่ดี มีสุข และมีกำลังใจ ในวันที่ชีวิตต่างแดนอาจเหน็ดเหนื่อย การได้ยินเสียงหัวเราะของเพื่อนคนไทย หรือกลิ่นอาหารไทยที่ลอยออกมาจากบ้านใกล้ๆ ก็เหมือนผ้าห่มผืนบางๆ ที่คลุมหัวใจให้อบอุ่นขึ้น

คนไทยในสวิตเซอร์แลนด์อาจมาจากหลากหลายอาชีพ บางคนเป็นแม่บ้าน บางคนเป็นครูอาสา บางคนเปิดร้านอาหารเล็กๆ บางคนทำงานในบริษัทใหญ่ระดับนานาชาติ แต่เมื่ออยู่ในวงสนทนาเดียวกัน ทุกคนเท่ากันด้วยหัวใจที่ชื่อว่า **“น้ำใจไทย”** เราอาจไม่ได้ช่วยได้ทุกอย่าง แต่เราช่วยกันได้ในสิ่งเล็กๆ บางครั้งแค่ฟังกันอย่างเข้าใจ บางครั้งแค่ยิ้มให้กันในวันที่อีกคนเหนื่อย หรือบางครั้งก็แค่แบ่งข้าวเหนียวหมูบึ่งให้กัน ตอนคิดถึงบ้าน นั่นแหละคือ **“ความหมายยิ่งใหญ่”** ของคำว่าเกื้อกูลในต่างแดน

เพราะในโลกที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความแตกต่าง สิ่งที่มีค่ามากที่สุดไม่ใช่เงินทองหรือของฝากจากเมืองไทย แต่คือ **“ความรู้สึกว่ามีคนอยู่ข้างๆ”** ที่พร้อมยื่นมือและหัวใจให้กัน ในนามของคนไทยตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่มาเริ่มชีวิตใหม่ในต่างแดน ฉะนั้นอยากขอบคุณเพื่อนคนไทยทุกคนที่ไม่เคยปล่อยให้ใครต้องเดินลำพัง ขอขอบคุณที่ยังรักษาน้ำใจไทยไว้ แม้จะอยู่ไกลแค่ไหน และขอให้เราส่งต่อความอบอุ่นนี้ต่อไป เพราะสุดท้ายแล้ว **“ความเกื้อกูล”** คือของขวัญที่เรามอบให้กันได้เสมอ โดยไม่ต้องห่อด้วยกระดาษสวยใดๆ — แค่ห่อด้วยหัวใจไทยเท่านั้นก็เพียงพอ 

โดย กาดแลง...คนไทยธรรมดา
ที่เชื่อในพลังของรอยยิ้ม และน้ำใจไทยในต่างแดน





ดาวดวงเล็กของพ่อ

บนดาวดวงเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในจักรวาลที่ไร้ขอบเขต
มีเด็กหนุ่มน้อยออกแบบเมืองผู้ทุ่มเทชีวิตให้กับงาน
และความฝัน
กองกระดาษสูงท่วมหัว ราวภูเขาแห่งความพยายาม
และความทะเยอทะยาน

วันหนึ่ง...ก่อนถึงกำหนดส่งโปรเจกต์ใหญ่เพียงไม่กี่ชั่วโมง
เขาตระหนักว่าทั้งภูเขากระดาษกำลังจะถล่มลงมา
“ไม่ทันแล้ว! พ่อ...ช่วยหน่อย!”
เขาส่งเสียงเรียกจากดาวของตนไปยังดาวอีกดวงหนึ่ง

พ่อผู้เป็นราชาแห่งดาวหิน ดาวที่ต้องแข็งแกร่งเท่านั้น
ถึงจะอยู่รอด

ไม่นาน พ่อก็มาถึง เร็วกว่าแสง

เสียงจากพ่อเป็นเสียงที่นึ่งลึก
แต่เนื้อหาลึกซึ้ง ทรงพลัง
“เจ้ามันก็เหมือนไส้เดือนดิน
ที่ฝังโผล่ขึ้นจากใต้ดินเจอแสงอาทิตย์
ทำท่ายครั้งแรก ก็ไม่สู้แล้ว”

ไ้อ้ยยย... ไส้เดือน.. เด็กหนุ่มโอดโอยในใจ

คำพูดนั้นสลับเหมือนหนามกุหลาบ ที่มแทง
นานไปหลายปี แต่เมื่อเข้าใจก็กลับอบอุ่น
ราวกับแสงแรกของรุ่งอรุณ การต่อว่าของพ่อ
คือคำสอน คำสอนที่เป็นปรัชญาของจักรวาล
เขาจึงค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะลงมือทำด้วยตัวเอง

ไม่บ่น ไม่หวั่นไหว และค่อย ๆ ก่อกองกระดาษให้สูง
และมันคงขึ้นทุกวัน
กาลเวลาผ่านไป เด็กหนุ่มเงยหน้ามองท้องฟ้า

เห็นดาวอีกดวงหนึ่งส่องแสงงดงามเหนือดาวทุกดวง



ดาวของพระราชา

พระราชารู้กอดดิน ปลุกป่า สร้างน้ำ และให้ปรัชญาอันยั่งยืน
แก่ประชาชน
ผู้สอนให้เข้าใจว่า “ความสุขมิใช่เพียงการรับ แต่คือการให้
— ให้อด้วยใจที่ซื่อสัตย์และสว่างใส”

ไม่นานนี้ในคำคืนหนึ่ง ดาวของพระราชาเปล่งประกายสว่าง
อีกครั้ง เมื่อองค์ราชินีได้เดินทางมาพบพระองค์

แสงของทั้งสองรวมกัน
กลายเป็นแสงที่อ่อนโยนและอบอุ่น
ส่องไสวไปทั่วจักรวาล

เพื่อย้ำเตือนดาวทุกดวงว่า

**“ความรักที่แท้ คือการให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน
และความงดงามของชีวิต คือการเปล่งแสง
เพื่อให้ดาวดวงอื่นได้เห็นทาง”**



เรื่องและภาพ: นกหัวขวาน

แรงบันดาลใจ: เจ้าชายน้อย

ตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2025 พิธีรภัทร์ “เจ้าชายน้อย
และโลกของเขา” (Der Kleine Prinz und seine Welt)
เปิดต้อนรับเข้าสู่บ้านใหม่ของเจ้าชายน้อย
ณ เมือง Solothurn, Switzerland



สนับสนุน | Support | Unterstützung

โดย เอิร์ธ

สวัสดีนักอ่านทุกท่านค่ะ

หวังว่าทุกท่านสบายดีในช่วงที่อากาศกำลังหนาวพีค และเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งการเฉลิมฉลองนะคะ

วันนี้เอิร์ธ ขอแชร์เรื่องราวประสบการณ์ชีวิต และมุมมองต่อคำว่า “สนับสนุน | Support | Unterstützung” ที่เกี่ยวเนื่องกับปะป๊าของเอิร์ธ เนื่องในโอกาสวันพ่อค่ะ

ตั้งแต่จำความได้ ถ้าป๊าจะสอน (หรือจะดุ) ป๊าจะสอนทุกอย่างบนพื้นฐาน ที่อยากให้เอิร์ธดูแลตัวเองให้ได้ ดังนั้น Support ใดๆ ที่มีให้ตอนสมัยเราเด็กๆ คืออะไรก็ตามที่ทำให้เราสามารถยืนได้ด้วยตัวเอง บนคอนเซปต์ที่ว่า **“เรียนจบไปแล้วไม่ต้องมาให้เงินป๊า แค่มองกลับไปแล้วไม่ต้องมาขอก็พอ”** นี่เขียนไปก็เข้าไป เพราะฉันในวัย 40 กำลังหัดทำตัวเป็นภาระกับเค้าบ้าง เพิ่งเริ่มหัดรับบทขอเขา “**ขาดเธอฉันอยู่ไม่ได้**” กับคุณสามีค่ะ 55555555+

บนค่านิยมครอบครัวจีน ที่ลูกจะต้องแสดงความกตัญญู ด้วยการให้เงินเดือนพ่อแม่เมื่อเริ่มทำงาน แต่ป๊ากลับบอกเสมอว่าให้เราเลือกทางชีวิตของเราให้ดี ทุกความเง่า งาม ของความเหนื่อยล้า หรือท้อแท้ จะมีป๊าบอกว่า ให้โฟกัสกับสิ่งที่เราต้องการ ทุกการทู่เถียง แก้ไขปัญหา หรือทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ว่าจะกับคนรอบข้างหรือกับตัวเอง ป๊าจะย้ำว่า **อย่าคิดแต่จะเอาชนะศึก แล้วแพ้สงคราม** ป๊าสอนให้ใจอดทนให้คนข้าม ทะลอรถช่วงที่ฝนตกน้ำขัง เพราะมันอาจจะสาครกระเด็นไปโดนคนอื่น ป๊าชี้ให้ดูเสมอว่าเราโชคดีกว่าคนอื่นมาก ที่นั่งอยู่ในรถมีแอร์ และเราต้องไม่ใช่อภิสัทธาที่เห็นคนอื่น ปิดท้ายบทสวด เย้ย! คำสอนจากป๊า คือ คนเราไม่ว่าจะเป็นใคร อยู่ไหน และทำอาชีพอะไร ต่างก็เป็นคน และมีหน้าที่ของตัวเอง และในฐานะเพื่อนร่วมโลก... เราต้องเอื้ออาทรต่อกัน

สิ่งใดที่เราต้องการ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ การเรียนพิเศษ ทัศนศึกษา ฯลฯ ครอบครัวเอิร์ธซัพพอร์ตให้หมด เท่าที่เรา และเค้าจะไหว ยังจำได้ว่าตอนมัธยม เอิร์ธตัดสินใจไปเรียนพิเศษถึงสามทุ่มกว่า เลิกเรียนก็จะมีป๊าขับรถมารับกลับบ้าน และมีแม่ที่อุ้มข้าวให้กินมื่อดึก ถือเป็นความโชคดีที่เรามีครอบครัวที่ซัพพอร์ตกันแบบนี้ แต่ชีวิตเอิร์ธก็ไม่ได้สบายเหมือนเจ้าหญิงขนาดนั้นเพราะฉันนั้นมาเจอแม่ที่ตัดใจให้ลูกสาวนั่งรถเมล์ไปเรียนมหาลัยเอง อยากให้ลูกรู้จักสู้ส้นของชีวิต โอ้ย!!! ตอนนั้นอึ้งันแบกหนังสือปึกแข็งเล่มหนาจากห้องสมุดเป็นสิบๆ เล่ม ขึ้นเรือต่อรถเมล์ไปกลับบ้านอยู่ 2 ปี พิสูจน์แล้วว่าลูกเข้มแข็งที่จะทำได้ทุกอย่าง และอยู่ได้ทุกสถานการณ์ จึงจะได้ออกมาขับ และแน่นอนค่ะ ด้วยความเป็นป๊าและนี่คือลูกสาวที่สวยที่สุด (เพราะฮมีลูกสาวคนเดียว ฮ่าๆ) ป๊าก็ถอยรถป้ายแดงคันใหญ่ให้ขับ ฮีคงกะตี่ให้หนุ่มๆ กระเจิงไปเลย

ยิ่งใกล้เวลาเรียนจบ บรรดาเพื่อนป๊าที่วนเวียนมาสนทนาคด้วย ก็เริ่มพูดแซวว่า เอิร์ธจะให้เงินพ่อแม่เท่าไรเพื่อแสดงความกตัญญู แต่ป๊าดตอบกลับเสมอว่า เค้าอยากให้ลูกหางานทำได้ดี เพื่อ

ให้ยืนได้ด้วยตัวเอง ป๊าบอกว่าเงินที่ป๊าหา ป๊าดังใจจะใช้เอง ส่วนเงินที่เราหา นั่น ก็ให้เก็บไว้ใช้กับตัวเองพอ

ความกตัญญูสำหรับเค้า คือการที่เราเติบโตมาเป็นคนดีประมาณนี้ ยืนได้ด้วยตัวเอง และไม่เป็นภาระของใคร... ทุกคนต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองให้ได้

เป็นคนดี | ยืนได้ด้วยตัวเอง | ไม่เป็นภาระของใคร มันคือสารตั้งต้นที่ทำให้เอิร์ธรู้ว่า เรามีเป้าหมายอะไรในชีวิต และมีพลังที่จะมุ่งมั่นทำสิ่งนั้น การคิดถึงเป้าหมายที่เราต้องการ และเวลาที่เรต้องการให้สิ่งนั้นสำเร็จ ทำให้เราแบ่งงานของเราเป็นส่วนเล็กๆ และคิดวางแผนว่าเราจะต้องทำอะไรภายในช่วงเวลาไหนของชีวิต

และเมื่อเราโตขึ้น มีความฝันที่ใหญ่ขึ้น และถึงวันที่ต้องคิดถึงการซัพพอร์ตชีวิตกับผู้ชายอีกคน เรารู้ว่าเราจะต้องมองหาผู้ชายที่มีความฝันคล้ายๆ กัน ผู้ที่จะมาซัพพอร์ตกันและกัน ภายใต้ห่วงโซ่ที่ผูกเราไว้ด้วยกฎหมายของคำว่าทะเบียนสมรส เพราะเอิร์ธก็เชื่อว่า 1 + 1 ไม่ควรจะเท่ากับสอง (ถ้ามันจะเท่าเดิมแล้วจะเอามาบวกกันให้ยุ่งทำไม!)

การเป็นทีมเวิร์คที่ดีคือ การซัพพอร์ตจุดแข็งของกันและกัน และช่วยเติมเต็มจุดอ่อนของอีกฝ่าย หลายคนเรียกร้องความเท่าเทียมแบบทุกอย่างต้องเหมือนกันดังสองกระจก แต่สำหรับเอิร์ธกลับมองว่า ความไม่เท่าเทียมและความต่างนี่แหละคือ พลังที่แท้จริงของการมาอยู่ด้วยกันและซัพพอร์ตกัน **ทีมฟุตบอลไม่ได้มีแค่กองหน้า จันได สมาชิกในบ้านก็ต้องแบ่งงาน และคอยซัพพอร์ตกันจันได้นั้น** (ขอใช้คำเปรียบเปรยเป็นทีมฟุตบอล เพื่อแม่บ้านท่านใดจะเอาไปเจรจากับคุณสามีเค้าจะได้เก๋ทั้งอายุ ^_^) โค้ชที่ฉลาดคือ โค้ชที่ดูออกว่า ใครเก่งตรงไหน และวางคนในตำแหน่งที่เหมาะสม โค้ชคือคนที่วางแผนการเล่น เรียกซ้อมทีม นัดเตะอุ่นเครื่อง นัดเตะกระชับมิตร ก่อนจะไปชิงทีมชาติ และบอลโลก โค้ชรู้ว่าเมื่อไหร่ นักเตะต้องซ้อมหนัก เมื่อไหร่นักเตะต้องพัก เมื่อไหร่ต้องพาทีมไปเลี้ยงปลุกขวัญและกำลังใจ หรือเมื่อไหร่ที่ต้องวีกา โค้ชรู้ว่าจะต้องเปลี่ยนตัวผู้เล่นเมื่อไหร่ ผู้เล่นแต่ละคนบาดเจ็บตรงไหนและต้องการซัพพอร์ตทางร่างกายหรือจิตใจเมื่อใด **ที่สำคัญ... โค้ชไม่เคยเคลมความดีเข้าตัวเองเลย** เค้าปล่อยให้แฟนบอลชื่นชม ส่งเสียงตะโกนเชียร์นักเตะในทีมไป ให้นักเตะได้ออกหน้า ให้นักเตะได้รับถ้วยรางวัล รับแสงสปอตไลท์สาธุสอ

จากประสบการณ์ทั้งหมดนี้ จึงทำให้เอิร์ธรู้ว่า การ**“ซัพพอร์ต”** กันมันมีอะไรมากกว่าการให้ “เงิน”

ผู้ชายอาจจะไม่ค่อยรู้ แต่ผู้หญิงอย่างเรามักจะละเอียดอ่อนกว่า บางทีแค่คำว่า **“ทำงานเหนื่อยมัย อยากกินอะไรเป็นพิเศษหรือเปล่า”** ก็เป็นการซัพพอร์ตที่ทำให้ใจอีกคนฟูแล้ก็เป็นที่ได้นะคะ เอิร์ธขอให้ปีใหม่นี้ เป็นปีที่เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ และการซัพพอร์ตที่ดีที่มีให้กัน ครอบครัวค่ะ..



หนาวนี้... ดูแลสุขภาพ อย่างไรให้แข็งแรง



โดย คนปรุงชา



ฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่มีหลายคนรอคอย เพราะชอบอากาศเย็นสบาย แต่มีอีกหลายคนเช่นกัน เมื่อเข้าหน้าหนาวที่ไร ก็จะเป็นหวัดบ่อย เนื่องจากเป็นฤดูที่ร่างกายเสี่ยงเจ็บป่วยกว่าปรกติ อุณหภูมิที่ลดต่ำลง และ

สภาพอากาศที่แห้ง อาจทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เกิดโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด จากไวรัส เจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอ จาม ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่ (Influenza) จะมีการที่รุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา เช่น ไข้สูง ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย บางคนมีอาการไอเมื่อเข้าหน้าหนาว แม้จะกินยาาก็เป็นๆ หายๆ ที่เรียกว่า การไอเรื้อรัง และมีเสมหะจากหลอดลมอักเสบ นานวันเข้า จะกลายเป็นโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ นอกจากนี้จะพบว่า ในผู้สูงอายุบางราย จะมีอาการกำเริบของโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง จากอากาศเย็นทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันจึงสูงขึ้น อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน

ดังนั้นการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาว จึงเป็นสิ่งสำคัญ เราจึงควรดูแลร่างกายให้อบอุ่น เช่น สวมเสื้อผ้าหลายชั้น สวมเสื้อกันหนาว ถุงเท้า ถุงมือ และหมวก รับประทานอาหารให้ครบหมู่ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซี และโปรตีนให้เพียงพอ การดื่มน้ำมีความสำคัญ ควรดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ เช่น น้ำอุ่น ชาร้อน ชูบร้อนๆ จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นภายในร่างกาย การดื่มน้ำจำเป็นมาก แม้ในหน้าหนาวจะไม่รู้สึกกระหายน้ำ แต่ก็ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะร่างกายต้องการน้ำ เพื่อลดความเข้มข้นของเลือดและช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณมีน้ำหล่อเลี้ยง ปัญหาผิวแห้งผิวแตกจะลดลง

การดื่มชา และชาสมุนไพร นอกจากจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นแล้ว ยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และยังเสริมภูมิคุ้มกันได้ด้วย มีชาหลากหลายชนิดที่เหมาะสมกับหน้าหนาว ให้เลือกดื่มได้ เช่น

- **ชาเขียว (Green Tea)** อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน แต่ควรดื่มในช่วงเช้า-บ่าย ในปริมาณที่เหมาะสม ควรหลีกเลี่ยงดื่มก่อนนอน
- **ชาดำ (Black Tea)** ให้ความอบอุ่น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ-สมอง เหมาะที่จะดื่มในตอนเช้าเพื่อเพิ่มพลังงาน
- **ชาอู่หลง (Green Oolong)** มีกลิ่นหอม ดื่มแล้วสดชื่น และอบอุ่นร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ลดไขมัน เหมาะที่จะดื่มหลังอาหารกลางวันและอาหารเย็น
- **ชาขิง (Ginger Tea)** ช่วยให้อาการอบอุ่น แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการหนาวสั่น ดื่มได้เช้า-เย็น
- **ชากระเจี๊ยบ (Hibiscus Tea)** รสชาดเปรี้ยวอ่อนๆ มีวิตามินซีสูง เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหวัด ควรดื่มในตอนกลางวัน
- **ชาตะไคร้ (Lemongrass Tea)** ลดอาการแน่นท้อง เพราะในหน้าหนาว คนส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้มาก จึงทำให้การทำงานของระบบย่อยอาหารมีปัญหา ชาตะไคร้จะเป็นตัวช่วยที่ดี ทำให้อาการดีขึ้น และกลิ่นหอมช่วยให้ผ่อนคลายสบาย จึงดื่มได้ทั้งวัน

- **ชาดอกคาโมมายล์ (Camomille Tea)** ช่วยให้นอนหลับสบาย คลายเครียด อุ่นท้อง ควรดื่มก่อนนอน
- **ชามินต์ (Mint)** ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก ลดเสมหะ เหมาะที่จะใช้ในช่วงที่เป็นหวัด ต้มตอนเย็นและก่อนนอน

เมื่อเรามีตัวเลือกของชาที่จะดื่มในหน้าหนาว เราก็ต้องทราบด้วยว่า ชาชนิดใดควรดื่มเวลาใด จึงจะเกิดประสิทธิผล

เคล็ดลับง่ายๆ ของการเลือกดื่มชา เช่น ถ้าวันไหนอากาศหนาวจัด ควรเลือกดื่มชาซึ่งเป็นหลัก และถ้าวันไหนรู้สึกเริ่มไม่สบาย สังเกตจาก มีอาการ คอแห้ง ตาแห้ง เลือกดื่มชากระเจี๊ยบมีวิตามินซีสูง ลดการติดเชื้อ หรือชามินต์ ส่วนวันไหนที่เครียดและนอนไม่หลับ ก็ชงชาคาโมมายล์ ดื่มอุ่นๆ ก็จะช่วยให้นอนหลับดี

ด้วยภารกิจที่ต้องทำในแต่ละวันนั้นมากมาย จึงอาจทำให้เราละเลยตัวเอง ดังนั้นผู้เขียนมีแนวทางง่ายๆ ที่เราสามารถดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวให้แข็งแรงได้แบบรายวัน

ตอนเช้า

ตื่นนอน ควรดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว

ออกกำลังกายเบาๆ เช่น ยืดเส้น โยคะ เดินเร็ว 10-15 นาที อาบน้ำอุ่น (ไม่ร้อนเกินไป เพื่อป้องกันผิวแห้ง) และ ทาครีมบำรุงผิว

รับประทานอาหารเช้า ที่มีโปรตีน เช่น ไข่ ผัก ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

ดื่มชาเขียวหรือชาดำ เพื่อความสดชื่น กระตุ้นสมอง

ความจำ ทำให้มีสมาธิ

ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำเปล่าอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

รับประทานอาหารกลางวันที่มีสารอาหารครบถ้วน

เน้นโปรตีน เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปลาทะเล ผักรวมหลากสี ควรจิบน้ำอุ่นหรือชาร้อน ช่วยให้อาการอบอุ่น ควรเลือก

ดื่มชาอู่หลงหลังอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ชุ่มคอ

ควรเลือกดื่มชากระเจี๊ยบ ชาตะไคร้ ลดอาการท้องอืด

ให้กลิ่นหอมสดชื่น

หมั่นล้างมือหรือล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ เนื่องจากเกิดการติดเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรียได้ง่าย ในอากาศที่เย็นและแห้ง

เนื่องจากหน้าหนาวจะพบโรคทางเดินหายใจและโรค

ผิวหนังบ่อยที่สุด

ออกกำลังกายเบาๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

รับประทานอาหารเย็นไม่หนักเกินไป เช่น ชูบอุ่นๆ อาหาร

ดื่ม นึ่ง ที่ย่อยง่าย

ดื่มน้ำอุ่นหลังอาหาร หรือ ชาขิงช่วยย่อยอาหาร

แช่เท้าในน้ำอุ่น จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย

ทาครีมบำรุงผิวหลังอาบน้ำ เพื่อช่วยให้อาการชุ่มชื้น

ใส่ชุดนอนอุ่นๆ และใช้ผ้าห่มที่หนาพอ

นอนหลับให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง

ตอนเย็น

ก่อนนอน

หน้าหนาวนี้ก็หวังว่าทุกคน จะดูแลและใส่ใจกับสุขภาพให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาร่างกายให้อบอุ่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้พอเพียง ตลอดจนป้องกันการติดเชื้อ ด้วยการรักษาความสะอาด หากเราใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ เหล่านี้ ก็จะช่วยให้สามารถผ่านฤดูหนาวไปได้อย่างแข็งแรง ปลอดภัย และมีความสุขในทุกๆ วันของชีวิตค่ะ...



วัยรุ่นเที่ยวกลางคืน พ่อแม่ควรทำอย่างไรดี

แปลและเรียบเรียงโดย กันตาริรมย์

ควรเริ่มอนุญาตให้เที่ยวเมื่อใด

เรื่องนี้ไม่มีคำตอบตายตัว เพราะวัยของความพร้อมแตกต่างกันในแต่ละคน ในทางกฎหมาย เด็กที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ(อายุต่ำกว่า 18 ปี) ยังอยู่ภายใต้การตัดสินใจของผู้ปกครอง หากพ่อแม่ยังไม่มั่นใจว่า ลูกสามารถเดินทางไปกลับด้วยตัวเองได้อย่างปลอดภัย เราก็มีสิทธิที่จะยังไม่ให้ลูกออกไปเที่ยวกลางคืนนะคะ (หรือไปตลาดเลาด้วยกันก่อนก็ได้)

ควรกลับบ้านกี่โมง

เรื่องเวลาเป็นอีกประเด็นที่ควรพูดคุยกันอย่างเปิดใจ เพราะวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมีเหตุผล และความรับผิดชอบมากกว่าที่เราคิด ตามคำแนะนำของหน่วยงานป้องกันการใช้ยาเสพติดแห่งเมืองซูริค (Suchtpräventionsstelle Zürich):

- เด็กอายุ 12–14 ปี: วันธรรมดาอยู่ได้ถึง 21.00 น. วันหยุดหรือปิดเทอมถึง 23.00 น.
- เด็กอายุถึง 16 ปี: วันธรรมดาอยู่ได้ถึง 22.00 น. วันหยุดหรือปิดเทอมถึง 24.00 น.

ไปเที่ยวที่ไหนดี

พ่อแม่ควรค่อยๆ แนะนำลูกให้รู้จักการเที่ยวอย่างเหมาะสม และปลอดภัย เริ่มจากกิจกรรมที่เรียบง่าย เช่น ดูหนังกับเพื่อน ไปโรงภาพยนตร์ เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เยาวชน หรือปาร์ตี้เล็กๆ ที่บ้านเพื่อน ก่อนจะไปถึงสถานบันเทิงขนาดใหญ่

สิ่งจำเป็นที่ต้องรู้ ก่อนให้ลูกออกไปเที่ยว

ก่อนที่ลูกจะออกจากบ้าน ควรตกลงกันในประเด็นสำคัญ เช่น ไปที่ไหน ไปกับใคร จะกลับเมื่อใด มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่

หากลูกไม่ทำตามข้อตกลง

หากลูกดื้อมากเกินไป หรือกลับบ้านช้ากว่าที่ตกลงไว้ พ่อแม่ไม่ควรตอบโต้ ด้วยการห้ามออกเที่ยวทันที แต่ควรใช้โอกาสนี้เป็นบทเรียน พูดคุยอย่างสงบและแสดงความรู้สึกจากใจ เช่น “แม่รู้สึกเป็นห่วงมาก เพราะลูกกลับบ้านช้ากว่าที่เราตกลงกันไว้” ดังนั้นถ้าบ๊อบบี้ครอบครัวชาวเดนมาร์ก เยสเปอร์ จูล (Jesper Juul) เคยกล่าวว่า “สิ่งที่พ่อแม่ทำและพูด ย่อมส่งผลต่อลูกเสมอ แม้ว่าจะไม่ได้เห็นผลในทันที”

การออกไปเที่ยวของวัยรุ่นไม่ใช่เรื่องน่ากลัว หากพ่อแม่เข้าใจและร่วมมือกับลูกอย่างเปิดใจ การสร้างข้อตกลงที่ชัดเจนบนพื้นฐานของความไว้วางใจ จะช่วยให้ลูกได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ และเมื่อพ่อแม่เลือกจะเป็นที่ปรึกษามากกว่าผู้ควบคุม ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็จะเติบโตไปพร้อมกับลูกเช่นกันนะคะ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาตัวตนและเรียนรู้โลกกว้าง พวกเขาต้องการอิสระ ต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูง และอยากทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งในยามกลางวันและกลางคืน การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเรื่องปกติของการเติบโต แต่ก็มักสร้างความกังวลให้กับพ่อแม่ **สิ่งสำคัญคือ การเตรียมลูกให้พร้อมสำหรับโลกภายนอก** โดยเปิดโอกาสให้เรียนรู้ด้วยตัวเองภายใต้ขอบเขตที่ปลอดภัยและชัดเจน

วัยรุ่นกับความต้องการอิสระ

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น พวกเขาเริ่มเลือกใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว (สิ่งนี้เป็นพ่อแม่อย่างเราต้องรู้ และเข้าใจนะคะ) เพราะนี่คือช่วงที่กำลังสร้างเอกลักษณ์และความเป็นตัวของตัวเอง เราในฐานะพ่อแม่ ควรให้พื้นที่อิสระแก่ลูก เพื่อให้ลูกได้ฝึกตัดสินใจและรับผิดชอบ แต่ในขณะเดียวกันก็ควรกำหนดขอบเขตที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างอิสรภาพและความปลอดภัย พูดง่าย แต่ทำยาก แต่ก็เชื่อในความสามารถของพวกเขา พ่อแม่จะคะว่า เราทำได้ เราทำได้คะ

ความกังวลของพ่อแม่

เมื่อเห็นลูกออกไปข้างนอกตอนกลางคืนคนเดียว คนเป็นพ่อแม่อย่างเรา ก็ต้องกังวลเป็นธรรมดา กลัวไปสารพัด แต่อยากจะบอกว่า หากเราควบคุมลูกมากเกินไป หรือพยายามติดตามลูกทุกฝีก้าว อาจส่งผลในทางตรงกันข้าม เพราะนั่นจะทำให้ลูกเกิดความรู้สึกว่า พ่อแม่ไม่ไว้วางใจ การแสดงความเชื่อมั่นในตัวลูก จึงเป็นเรื่องสำคัญ เราไม่จำเป็นต้องนั่งรออย่างวิตกกังวล แต่เราจะใช้การสื่อสารที่เปิดกว้าง เหมือนเพื่อนคุยกัน สร้างความมั่นใจให้ทั้งสองฝ่าย

หลักการพื้นฐานสำหรับการออกไปเที่ยวกลางคืน

เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความรับผิดชอบต่ออย่างค่อยเป็นค่อยไป พ่อแม่สามารถใช้แนวทางต่อไปนี้เป็นหลักในการพูดคุยและวางแผนร่วมกัน:

- พูดคุยและกำหนดกติกาอย่างชัดเจน เช่น ไม่ขึ้นรถกับคนแปลกหน้า หรือคนที่ดื่มแอลกอฮอล์
- คุยเรื่องแอลกอฮอล์ และสารเสพติดโดยตรงไปตรงมา ให้ลูกเข้าใจผลกระทบและจุดยืนของครอบครัว
- เตรียมช่องทางการติดต่อกรณีฉุกเฉิน โดยเฉพาะช่วงแรกที่ลูกเริ่มออกไปเที่ยว

อุบัติเหตุบนท้องถนน... ต้องทำอะไร

แปลและเรียบเรียงโดย เฟราอีริช

ฤดูหนาว หิมะ ถนนลื่นกว่าปกติ การใช้รถใช้ถนน เป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ แต่จะว่าไปต้องระมัดระวังไม่ประมาทในทุกฤดูกาล เพราะความเร็ว เผลอ หรือพลาดนิดเดียว อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่มีใครอยากให้เกิด แต่ถ้าเกิดแล้ว เราต้องทำอะไร เคยลองคิด ลองถามตัวเองบ้างไหมตัวเองเคยถาม แต่ตอบไม่ได้ จึงไปหาข้อมูล มาเล่ากันค่ะ

ในสวิตเซอร์แลนด์ การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุจราจร ถือเป็นหน้าที่ตามกฎหมายนะคะ
เมื่อประสบอุบัติเหตุทางถนน ควรดำเนินการดังต่อไปนี้:

ภาพรวม

- หยุดรถและตั้งสติให้สงบ
- เปิดไฟฉุกเฉิน
- ประเมินจำนวน ตำแหน่ง และประเภทของรถที่เกี่ยวข้อง

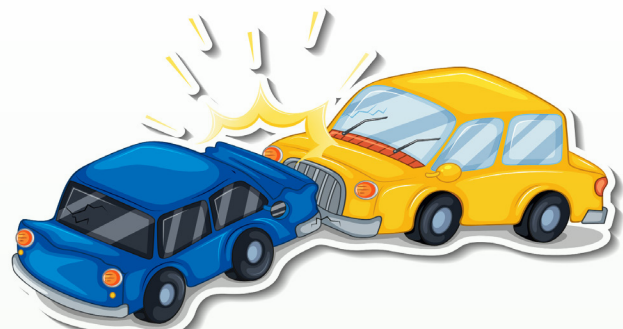
รักษาความปลอดภัยในที่เกิดเหตุ

- สวมเสื้อกั๊กสะท้อนแสง และระมัดระวังการจราจรขณะออกจาการถ
- ตั้งป้ายสามเหลี่ยม เตือนอย่างน้อย 50 เมตร (ประมาณ 60 ก้าว) ก่อนถึงจุดเกิดเหตุ หรือ 100 เมตร (ประมาณ 110 ก้าว) ในสภาพทัศนวิสัยไม่ดี หรือบนถนนความเร็วสูง เช่น บนทางด่วน

แจ้งเหตุฉุกเฉิน

- อุบัติเหตุบนทางด่วน: รีบไปที่ปลอดภัย โทรแจ้งตำรวจที่หมายเลข 117
- หากมีผู้บาดเจ็บ: โทรแจ้งรถพยาบาลฉุกเฉินที่หมายเลข 144
- ในกรณีไฟไหม้หรือระเบิด: โทรแจ้งหน่วยดับเพลิงที่หมายเลข 118

ที่มา: <https://www.ch.ch/de/sicherheit-und-recht/gefahren-und-notfall-e/#was-tun-bei-einem-verkehrsunfall>



เริ่มให้การปฐมพยาบาล

- เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บออกจากพื้นที่อันตราย หรือป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- ปฐมพยาบาล และตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้บาดเจ็บอยู่ในท่าที่ถูกต้อง จนกว่ารถพยาบาลฉุกเฉินจะมาถึง

การบันทึกอุบัติเหตุ

- ลงบันทึกอุบัติเหตุโดยใช้แบบฟอร์มรายงานอุบัติเหตุยุโรป และเอกสารจดทะเบียนรถ บัตรประกันอุบัติเหตุสีเขียว หรือเอกสารราชการอื่นๆ

วิธีการออกแบบฟอร์มรายงานอุบัติเหตุในยุโรป

- แบบฟอร์มรายงานอุบัติเหตุ จะช่วยให้จดจำทุกอย่าง และรายงานเหตุการณ์ให้บริษัทประกันภัยได้
- แต่ละอุบัติเหตุต้องกรอกแบบฟอร์มเพียงฉบับเดียวเท่านั้น หากเกิดอุบัติเหตุ 3 คัน ต้องใช้แบบฟอร์ม 2 ฉบับ กระดาษคาร์บอนมีสำเนาหลายฉบับ ซึ่งสามารถนำไปมอบให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ แบบฟอร์มจะระบุว่า ใครได้รับหน้าไหน เราสามารถกรอกแบบฟอร์มด้านหลังได้ที่บ้าน ซึ่งจำเป็นสำหรับบริษัทประกันภัย

รายงานความเสียหาย

- รายงานความเสียหายให้บริษัทประกันภัยทราบทันที อย่านำรถไปซ่อม จนกว่าบริษัทประกันภัยจะตรวจสอบรถเสร็จ

ควรโทรแจ้งตำรวจเมื่อใด

- หากมีผู้บาดเจ็บ
- บนทางหลวงหรือในอุโมงค์ทางหลวง
- ไฟไหม้ ระเบิด หรืออันตรายอื่นๆ
- ชนกับสัตว์ป่า
- ทรัพย์สินของบุคคลที่สามได้รับความเสียหาย
- เจ้าของไม่อยู่ หรือไม่สามารถตกลงกันได้

สำคัญ: ห้ามเคลื่อนย้ายสิ่งใดๆ ณ ที่เกิดเหตุ ก่อนที่ตำรวจจะมาถึง ยกเว้น: เพื่อป้องกันผู้บาดเจ็บ หรือเพื่อความปลอดภัยในการจราจร ในกรณีนี้ **ควรบันทึกเหตุการณ์ ถ่ายวิดีโอ หรือถ่ายภาพไว้ล่วงหน้า**

รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาแบกขาม

โดย การะเกด

คุณรู้อะไรไหม ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับ ปัญหาทางกฎหมาย คุณจะไปขอคำแนะนำหรือปรึกษาผู้รู้ได้ที่ไหนที่จะประหยัดเงิน ประหยัดเวลา และลดความกังวลใจเราได้

ฉบับนี้ผู้เขียนมาแบ่งปัน รู้เท่าทันเรื่องกฎหมาย จะได้มีความมั่นใจ และไม่ตกเป็นเหยื่อในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะเราทราบกันดีว่า กฎหมายนั้นจำเป็นและสำคัญ ที่จะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของเราง่ายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเรา มาอาศัยอยู่ต่างบ้านต่างเมือง

ในสวิตเซอร์แลนด์ จะมีสมาคมทนายความประจำรัฐหลายแห่ง เป็นศูนย์ให้ข้อมูลทางกฎหมาย ที่คุณสามารถเข้าไปขอปรึกษาได้โดยไม่ต้องนัดหมายล่วงหน้า ทนายความจะประเมินสถานการณ์ทางกฎหมายเบื้องต้นของคุณภายใน 15-30 นาที โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (หรือคิดค่าบริการเล็กน้อยแต่ยุติธรรม) เราสามารถหาว่ารัฐที่เราอยู่ สมาคมฯ นี้อยู่ที่ไหน

ได้ที่ <https://www.sav-fsa.ch/rechtsauskunft>

นอกจากสมาคมทนายความแล้ว เรายังสามารถสอบถามหรือปรึกษาปัญหาด้านกฎหมายต่างๆ ได้จากเขตเทศบาลที่เราอาศัยอยู่ (Gemeinde) ได้ ในความเห็นของผู้เขียนเห็นว่าที่นี่คือที่ที่สะดวกและง่ายสุด ที่พวกเราทุกคน ควรรู้ว่า **อำเภอ หรือเขตเทศบาลที่เราอยู่ ชื่ออะไร อยู่ที่ไหน** มีปัญหา ไม่รู้อะไร เดินไปอำเภอ สอบถามได้หมดคะ (ถ้าเราใช้ภาษาในถิ่นที่เราอยู่ได้ หรือถ้าไม่ได้ ก็ชวนเพื่อนหรือใครที่สื่อสารแจ้งปัญหาของเราได้ หรือถ้าฉุกเฉินจริงๆ หาใครไม่ได้ ก็ใช้แอปพลิเคชันช่วยแปลนะคะ)

หรือจะถามจากสำนักพิมพ์ที่ชื่อว่า Beobachter ก็ได้ เขามีศูนย์ให้คำปรึกษาพร้อมผู้เชี่ยวชาญกว่า 30 คน ที่ให้คำปรึกษาทางกฎหมายที่ครอบคลุมทุกหัวข้อ ที่เกิดในชีวิตประจำวัน สมาชิกสามารถใช้บริการได้ฟรี

หรือคำถามเกี่ยวกับธนาคารและการประกันภัยอื่นๆ เป็นต้น จะคอยให้คำแนะนำหรือช่วยแก้ปัญหาให้เราได้ ทางโทรศัพท์ หรืออีเมล ใครที่เป็นสมาชิกก็จะได้รับบริการฟรี หรือถ้าไม่ได้เป็นสมาชิก ก็ขอรับบริการได้

รายละเอียดตามนี้ค่ะ <https://www.beobachter.ch/beratung/einzelberatungen>

รู้แบบนี้ก็คงสบายใจขึ้น ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย เจอกันใหม่ มีเรื่องอะไรดีๆ มีประโยชน์ก็จะนำมาเล่าให้ฟังนะคะทุกคน สุขกายสุขใจ เทคแคร์ดูแลสุขภาพค่ะ

ข้อมูลจากกองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ Beobachter
เผยแพร่เมื่อ 11 เมษายน 2025

เข้าใจซึมเศร้า ดูแลด้วยรัก

โดย เมียฝรั่ง นอกกรอบ

โรคซึมเศร้าไม่ใช่ความอ่อนแอ ผู้ป่วยไม่ได้เลือกที่จะเศร้า แต่เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งทางชีวภาพ จิตใจ และสิ่งแวดล้อม สิ่งผู้ป่วยต้องการมากที่สุดคือ “ความเข้าใจ” และ “การอยู่เคียงข้างด้วยความรัก”

ลักษณะสำคัญของโรคซึมเศร้า

- อารมณ์: เศร้า หดหู่ หดหวัง หรือรู้สึกไร้ค่า
- ความคิด: มองโลกในแง่ร้าย โทษตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า
- พฤติกรรม: เก็บตัว ไม่อยากเข้าสังคม ไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยชอบ
- ร่างกาย: นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย น้ำหนักเปลี่ยนแปลง
- ความรุนแรง: บางรายอาจมีความคิดทำร้ายตนเองหรืออยากตาย

สิ่งสำคัญคือ โรคซึมเศร้าไม่ใช่ “คิดมากเกินไป” หรือ “ใจไม่แข็งแรง” แต่เป็นภาวะผิดปกติทางอารมณ์ที่ต้องการความเข้าใจและการรักษาอย่างเหมาะสม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า

1. ปัจจัยทางชีวภาพ
 - ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง เช่น เซโรโทนิน (Serotonin), โดปามีน (Dopamine) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ การนอน และแรงจูงใจ
 - พันธุกรรม DNA: หากคนในครอบครัวมีประวัติป่วยซึมเศร้า ความเสี่ยงย่อมสูงขึ้น
2. ปัจจัยทางจิตใจและการเลี้ยงดู
 - การขาดความรัก ความอบอุ่น หรือการเลี้ยงดูที่ไม่สมดุล เช่น เข้มงวดเกินไป หรือปล่อยปละละเลย
 - การเผชิญเหตุการณ์กระทบใจอย่างรุนแรง เช่น การสูญเสียคนรัก การถูกทำร้ายทางร่างกายจิตใจ หรือถูกกดดันเปรียบเทียบกับ
3. ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม
 - ความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน การเรียน หรือความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม
 - การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน มีชีวิตที่โดดเดี่ยว
 - สภาพแวดล้อมที่กดดัน ไม่ปลอดภัย กลัวตลอดเวลา หรือขาดความเข้าใจจากคนรอบข้าง

วิธีดูแลผู้ป่วยซึมเศร้าเบื้องต้น

1. **ฟังด้วยใจ ไม่ตัดสิน** ให้เขาได้พูด ได้ระบาย โดยไม่กล่าวโทษ หรือเปรียบเทียบ **หลีกเลี่ยงคำพูด** อย่าง “อย่าคิดมาก” หรือ “ทำไมไม่เข้มแข็งกว่านี้” นั่งฟังอยู่ข้างๆ เดินคุยกันท่ามกลางธรรมชาติเหมือนได้ออกกำลังกาย ให้ธรรมชาติบำบัด คุยเรื่องที่ไม่เพิ่มความเครียด เรื่องตลก เรื่องขำขันในชีวิตประจำวัน
2. **อยู่เคียงข้างอย่างสม่ำเสมอ** แสดงให้เขารู้ว่าไม่ได้อยู่ลำพัง แม้เพียงอยู่เงียบๆ ข้างๆ ก็ช่วยให้รู้สึกปลอดภัยได้ อย่าถามซ้ำๆ ย้ำๆ เกี่ยวกับอาการของโรค การจับมือ โอบกอด แสดงให้ผู้ป่วยเห็นว่า มีคนที่รักที่คอยปกป้องให้กำลังใจเขาอยู่ข้างๆ ไม่โดดเดี่ยว ไม่ถูกตัดขาดจากผู้อื่น ทำให้ผู้ป่วยมีความอบอุ่นทางใจ
3. **ชวนทำกิจกรรมเล็กๆ** ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น เดินเล่น ฟังเพลง ดูหนัง หรือทำอาหารร่วมกัน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ช่วยให้ใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดลบๆ ช่วยให้สมองหลังฮอร์โมนความเครียดน้อยลง เซลล์สมองจะอีกเสบลดลง การทำกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นไปตามจังหวะและความสมัครใจของผู้ป่วยค่อยๆ ช่วยสร้างแรงจูงใจ แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนและเวลาทำกิจกรรม

จากประสบการณ์ของอิฉัน การทำกิจกรรมที่เห็นผลลัพธ์ในทันที มีผลงานให้เห็น จะทำให้ผู้ป่วยมีแรงจูงใจที่จะทำกิจกรรม กิจกรรมที่อิฉันชอบทำคือ



จัดดอกไม้ จัดเสิร์ฟน้ำ นั่งชื่นชมผลงานตนเอง แบ่งปันให้ผู้อื่น (คุณหมอ นักจิตวิทยา เพื่อนๆ) ได้รับคำชมแล้วภูมิใจ ภูมิใจในตนเองทำให้สมองหลังฮอร์โมนความสุข



ปลูกผัก ปลูกดอกไม้แล้วเฝ้าดูการเจริญเติบโต ได้พูดคุยกับต้นไม้ ฝึกสติได้ระบาย ปลดปล่อยความทุกข์ ความลับในใจที่ไม่สามารถพูดกับมนุษย์ได้ ช่วยลดความเครียด



เดินออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจน ได้มองภาพบรรยากาศที่แตกต่างกันไป ทำให้สารสื่อประสาทปรับสมดุลด้วย

4. **ให้กำลังใจ** แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย ชื่นชมในความพยายาม บอกเขาว่า “แค่นี้ก็เก่งมากแล้ว” เพราะผู้ป่วยซึมเศร้าส่วนใหญ่ ไม่มีแรงกายแรงใจ รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้า รักและภูมิใจในตัวเองต่ำ การชม การกอดการบอกรัก การจับมือ ช่วยให้ผู้ป่วยอบอุ่นหัวใจ ไม่โดดเดี่ยว ช่วยเพิ่มกำลังใจให้ผู้ป่วย
5. **สนับสนุนให้เข้ารับการรักษา** หากอาการไม่ดีขึ้น ควรพาไปพบแพทย์หรือจิตแพทย์ และหากมีแนวโน้ม คิดทำร้ายตนเอง ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ของอิฉันยืนยันว่า การรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า ต้องรักษาควบคู่กันไปทั้งการใช้ยาและจิตบำบัด เพื่อให้ผู้ป่วยหายและไม่กลับมาป่วยซ้ำอีก อิฉันได้รับการดูแล และรักษาจากจิตแพทย์ และนักจิตวิทยาอย่างใกล้ชิด ทำให้กลับมาใช้ชีวิต ที่มี

ความสุข มีความหวัง มีความฝัน รู้ทันจิต สามารถจัดระเบียบชีวิตตนเอง ได้ดีกว่าในอดีตมาก

จิตแพทย์และนักจิตวิทยา การรักษาโรคซึมเศร้ามักต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญสองสายหลักนี้ ซึ่งทำงานร่วมกันเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ

จิตแพทย์ (Psychiatrist)

- เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
- วินิจฉัยอาการทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล หรือไบโโพลาร์ ฯลฯ
- สามารถสั่งจ่ายยา เพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมอง
- ติดตามอาการ และดูแลสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

นักจิตวิทยา (Psychologist)

- มุ่งเน้นการทำงานกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
- ใช้ การบำบัดด้วยจิตวิทยา (Psychotherapy) เช่น การพูดคุย การฝึกคิดใหม่ (CBT) หรือการปรับมุมมองต่อชีวิต
- ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจตนเองมากขึ้น และรับมือกับอารมณ์ได้ดีขึ้น
- ไม่สามารถสั่งยาได้ แต่ทำงานร่วมกับจิตแพทย์ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

- จิตแพทย์  ดูแลด้าน “ยาและการแพทย์”
- นักจิตวิทยา  ดูแลด้าน “การบำบัดและฟื้นฟูใจ”

ทั้งสองมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ช่วยให้ผู้ป่วยค่อยๆ กลับมามีความหวังและคุณค่าของชีวิตอีกครั้ง

การดูแลผู้ป่วยซึมเศร้าไม่ใช่เรื่องง่าย แต่สิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดคือ ความเข้าใจและความรักจากคนรอบข้าง เพราะการได้รู้ว่า “ยังมีใครอยู่ข้างๆ” คือแสงสว่างที่ช่วยให้เขาค่อยๆ เดินออกจากความมืดมนได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ แคมี “ใจที่เข้าใจ” ก็เพียงพอที่จะเป็นพลังสำคัญ ให้ผู้ป่วยซึมเศร้าได้ค่ะ

หัวใจของการฟื้นจากโรคซึมเศร้า คือ “การกลับมารักตัวเอง” ฝึกดูแลตัวเองให้ได้อย่างสม่ำเสมอ ทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องมีความพยายามและวินัยในทุกวัน แม้จะเป็นก้าวเล็กๆ ก็สำคัญ รู้ว่าทุกข้ออยู่ตรงไหน ก็เลือก “ตัดสิ่งนั้นออก” เพื่อเปิดทางให้ความสุขใหม่เข้ามาในชีวิต

ท้ายที่สุด... เมื่อผู้ป่วยเริ่มหันกลับมารักตัวเองอย่างแท้จริง ใสใจและดูแลหัวใจของตนเป็น ค่อยๆ จัดระเบียบชีวิตให้เรียบง่าย เพื่อให้มีความหมายมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น วันหนึ่ง โรคซึมเศร้า ก็จะไม่ค่อยๆ จางหายไป เหลือไว้เพียง ..ตัวเรา..ที่เข้มแข็ง อบอุ่น เข้าใจชีวิต และมีสุขมากกว่าเดิม....



ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เพื่อนใหม่วัย 60+

โดย ชมชื่น

สวัสดีค่ะพี่น้องหญิงไทยที่รักทุกท่าน วันนี้เราจะมาเล่าให้อ่าน ถึงเรื่องที่น่าสนใจใหม่และซับซ้อน แต่จริงๆ แล้ว เขาเข้ามาเป็น เพื่อนช่วยคิด ที่ดีในชีวิตประจำวันของเรามานานมาแล้วค่ะ นั่นก็คือ **“ปัญญาประดิษฐ์”** หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า **“AI = artificial intelligence** ภาษาเยอรมัน คือ **KI = Künstliche Intelligenz**” ค่ะ เพื่อนใหม่นี้ วัย 60+ แล้วค่ะ

โปรแกรม AI ตัวแรก (สมองกลที่คิดเป็น)

- ชื่อโปรแกรม: คือ ลอจิก ทีโอริสต์ (Logic Theorist)
- เกิดขึ้นเมื่อ: ปี ค.ศ. 1956
- มันทำอะไรได้: โปรแกรมนี้ถือเป็นโปรแกรม AI ตัวแรกอย่างแท้จริง เพราะมันสามารถ พิสูจน์ทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ ได้ด้วยตัวมันเอง นี่ก็ครั้งแรกที่เครื่องจักรแสดงความสามารถในการ “คิด” และ “แก้ปัญหา” ระดับเบื้องต้นได้เหมือนมนุษย์

แชทบอท (Chatbot) ตัวแรก (สมองกลที่คุยเป็น)

- ชื่อโปรแกรม: คือ เอลิซ่า (ELIZA)
- เกิดขึ้นเมื่อ: ปี ค.ศ. 1966
- มันทำอะไรได้: เอลิซ่าเป็นโปรแกรมแรกๆ ที่สามารถโต้ตอบ กับคนได้ มันจะตอบสิ่งที่เรา พิมพ์กลับในลักษณะที่ทำให้เรารู้สึกว่ากำลังคุยกับคนจริงๆ ถึงแม้ว่า การตอบของมันจะยังไม่ซับซ้อน แต่ก็ถือเป็นบรรพบุรุษของ Siri, Google Assistant, และ ChatGPT ที่เราใช้กันทุกวันนี้ค่ะ

สิ่งที่เราใช้มันอยู่แล้ว ในชีวิตประจำวัน:

- เวลาที่เราเปิด ระบบนำทางที่ฉลาดๆ ในปัจจุบัน ระบบที่ติดมากับรถรุ่นใหม่ๆ หรือ **Google Maps** เพื่อช่วยนำทาง... นี่แหละค่ะ AI ที่กำลังคำนวณเส้นทางที่ดีที่สุดให้เรา
- เวลาที่เราพูดว่า **“สวัสดี Siri”** หรือ **“OK Google”** แล้วมันตอบเราได้... นี่ก็คือ AI ค่ะ
- ล่ามติดตัว ใช้งานผ่านแอปฯ แปลภาษา (Google Translate) ... นี่ก็คือ AI ค่ะ

AI คือ เพื่อนช่วยคิด ที่อยู่ใกล้ๆ มือที่เราใช้ทุกวันค่ะ ฉบับนี้มาเริ่มเรื่องกันแค่นี้ก่อน คราวหน้าจะมา ทำความรู้จักกันต่อ....ในรวช่าวฉบับเมษายน ค.ศ. 2026 ...นะคะ

```

Welcome to
EEEEEE LL IIII ZZZZZZ AAAAA
EE LL II ZZ AA AA
EEEEEE LL II ZZZ AAAAAA
EE LL II ZZ AA AA
EEEEEE LLLLLL IIII ZZZZZZ AA AA

Eliza is a mock Rogerian psychotherapist.
The original program was described by Joseph Weizenbaum in 1966.
This implementation by Norbert Landsteiner 2005.

ELIZA: Is something troubling you ?
YOU: Men are all alike.
ELIZA: What is the connection, do you suppose ?
YOU: They're always bugging us about something or other.
ELIZA: Can you think of a specific example ?
YOU: Well, my boyfriend made me come here.
ELIZA: Is it important to you that your boyfriend made you come here ?
YOU: He says I'm depressed much of the time.
ELIZA: I am sorry to hear that you are depressed.
YOU: It's true. I am unhappy.
ELIZA: Can you explain what made you unhappy ?
    
```

ที่มารูป : <https://www.wikipedia.org>



ถามมา: สวัสดีค่ะคุณป้า ฉันมีปัญหาขอปรึกษา และขอคำแนะนำด้วยค่ะ คือ ฉันทะเลาะกับสามีบ่อยมาก และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แม้แต่ต่อหน้าลูกก็ทะเลาะกันใส่กัน ดิฉันรู้สึกแย่มาก หลังๆ เวลาทะเลาะกัน ดิฉันไม่ยอมเงยบ หรือยอมให้สามีตะคอกใส่เหมือนที่ผ่านมา ทำให้การทะเลาะกันรุนแรงขึ้น ดิฉันโดนสามีผลัก 2 ครั้งแล้ว ครั้งแรกคือ ผลักให้ดิฉันออกไปจากการเถียงเขา ผลักไม่แรง แต่ครั้งที่ 2 ผลักแรงขึ้น จนดิฉันแทบล้ม และทำต่อหน้าลูก ซึ่งฉันสงสารลูกมาก กลัวลูกฝังใจ ไม่อยากให้ลูกเห็นสภาพนี้อีก และเชื่อว่ามันจะรุนแรงขึ้น ฉันจะไม่ทนให้เขาทำอีก (ปกติถ้าเขาไม่โกรธมากก็แค่นิสัยขี้บ่น) ตอนนี้ทำให้ฉันคิดว่า เราจะยอมให้ลูกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ แบบนั้นอีก **ฉันอยากขอหย่าค่ะ** เราอยู่ฝั่งที่พูดภาษาฝรั่งเศส **ต้องเริ่มจากตรงไหน** แจ้ง Commune หรือคุยกับสามีก่อน เราเป็นคนใจอ่อน ภาษาได้กลางๆ ควรจะปรึกษาใครดี ตัวฉันเองแทบไม่มีรายได้หลัก มีอาชีพ แต่ได้เงินไม่มาก สามีเงินเดือนดี แต่มีหนี้สินเยอะ ถ้าแยกกัน เราให้เขาส่งเสียได้ประมาณเท่าไร แล้วเราต้องช่วยเขาจ่ายหนี้สิน หนี้ภาษีไหม เราแต่งงานมา 7 ปีค่ะ ตอนนี้มี Permit C ขอคุณล่วงหน้าสำหรับคำแนะนำค่ะ

ถามมา ตอบไป

โดย ป้าแมว

ตอบไป: สวัสดีค่ะ จากสิ่งที่คุณเล่ามา ป้าแมวสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาการทะเลาะกัน และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ลูกเห็น ภาพการโต้เถียง ใช้ความรุนแรงของพ่อที่ผลักแม่
2. ต้องการขอหย่า ไม่รู้จะเริ่มที่ไหน
3. ถ้าแยกกันอยู่ เรื่องที่ต้องการรู้คือ การส่งเสียเลี้ยงดู และหนี้สิน

ขอแนะนำดังนี้ค่ะว่า

1. ทุกการกระทำ มีสาเหตุ เสมอ..ควรหาสาเหตุแห่งการทะเลาะกันว่าเกิดจากอะไร แล้วดูว่า สาเหตุนั้น ใครควรจะแก้ เขา เรา หรือทั้งสองคน แล้วก็จัดการการคุยกันถึงปัญหาที่เกิด สำคัญมาก และควรคุยตกลงกันด้วยว่า เราจะไม่เถียงกันต่อหน้าลูก...ถ้าคุยกันไม่ได้ แนะนำให้ปรึกษาขอคำแนะนำจากอำเภอที่อาศัยอยู่ ที่อำเภอจะส่งให้ไปปรึกษาปัญหาด้านครอบครัวกับเจ้าหน้าที่ ที่มีความรู้เฉพาะทาง ซึ่งเจ้าหน้าที่ จะเชิญคุณทั้งคู่ มาพูดคุยกัน หาแนวทางร่วมกันก่อน

ข้อมูลเพิ่มเติม เรื่องความรุนแรงในครอบครัว เป็นเรื่องที่กฎหมายสวิต ให้ความสำคัญมาก และรัฐสามารถเข้าช่วยเหลือได้ทันที เพื่อปกป้องคุณและลูก โดยจะทำดังนี้ เช่น

- ห้ามสามีเข้าใกล้คุณ และลูก (interdiction de contact)
- ให้สามีออกจากบ้าน (expulsion du domicile conjugal)
- จำกัดสิทธิการดูแลบุตร เป็นต้น

หากคุณรู้สึก ว่า อยู่กับสามีไม่ปลอดภัย เขาอาจจะมีรุนแรงกว่าการผลัก ให้รีบโทรแจ้งตำรวจเลยที่เบอร์ 117 ทันที

2. ถ้าปัญหาที่มีไม่สามารถแก้ได้แล้วจริงๆ ความรักกันก็ไม่มีเหลือแล้ว ก็แนะนำว่า คุยกันเองก่อน ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตต่อจากนี้ เราแยกอยู่กันก่อนไหม แยก ได้ 2 ปี หรือถ้าเราจะหย่ากันเลยก็ได้ แต่ถ้าตกลงกันไม่ได้ หรือเขาไม่ยอมหย่า คุณก็สามารถยื่นขอหย่าได้เอง โดยยื่นที่ศาล Tribunal d'arrondissement หรือ Justice de paix ถ้า

ไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็สอบถามได้ที่เขตที่คุณอาศัยอยู่นะคะ การคุยตกลงกันก่อน จะช่วยลดภาระเรื่องค่าใช้จ่ายใน ศาล เพราะไม่ยืดเยื้อ และถ้าต้องแยก หรือหย่ากัน ภาษา เราไม่ชัดเจน ก็แจ้งในเอกสารยื่นเรื่องว่าเราต้องการล่ามด้วยนะคะ

3. ส่วนเรื่องค่าเลี้ยงดูหลังหย่า (pension alimentaire) หากคุณมีรายได้ไม่เพียงพอ และต้องดูแลลูก (คุณไม่ได้บอกว่าลูกอายุเท่าไร และมีกี่คน ถ้าหย่ากัน และลูกอยู่กับคุณเป็นหลัก ศาลฎีกาแห่งสมาพันธ์รัฐ สวิสระบุว่า เมื่อลูกคนเล็ก เริ่มเข้าเรียนภาคบังคับ คุณจะต้องทำงานเต็มเวลา 50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อลูกคนเล็กเข้าเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คุณอาจต้องทำงานถึง 80 เปอร์เซ็นต์ และเมื่อลูกคนเล็กอายุครบ 16 ปี คุณต้องทำงาน 100 เปอร์เซ็นต์) ศาลอาจสั่งให้คุณสมรสจ่ายเงินให้คุณรายเดือน และลูกจะได้รับค่าเลี้ยงดูแยกต่างหาก (contribution d'entretien pour enfant) รวมทั้งเรื่อง หนี้สิน ซึ่งศาลจะพิจารณา ตามเอกสารที่คุณทั้งคู่ต้องส่ง ซึ่งมีหลายอย่าง รวมทั้งเอกสารการเสียภาษีด้วย การยื่นเรื่องขอหย่า หรือแยก ในเอกสารที่เรากรอก จะบอกว่า เราต้องแนบเอกสารอะไรบ้าง และถ้าเป็นหนี้ของสามี ที่คุณไม่ได้ลงชื่อร่วมในหนี้ (co-signataire) และไม่ได้อยู่ในสัญญา ก็คุณก็ไม่ต้องรับผิดชอบ ยกเว้นว่าเป็นภาษีคู่ หรือหนี้ร่วมบางประเภทค่ะ

ป้าแมวดีใจที่คุณถือใบอนุญาตพำนักรถแล้ว เพราะเราจะอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ได้อย่างไม่ต้องกังวลเรื่องใบอนุญาตพำนักรถ และหวังว่าคุณจะพบบทความกว้างๆ ของปัญหาที่คุณเจอ และขอให้คุยกัน และตกลงกันได้ด้วยดี เป็นกำลังใจให้ค่ะ

ปฏิทินกิจกรรม

2569 | 2026

+ วันอาทิตย์ที่ 3 พฤษภาคม ค.ศ. 2026

วันประชุมสามัญประจำปี

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

+ วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน ค.ศ. 2026

วันครอบครัวหญิงไทย ครั้งที่ 21

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาพบกัน
ในกิจกรรม “คอร์สส่งเสริมอาชีพ”
ปี ค.ศ. 2026

1. แกะสลักผักและผลไม้
2. พื้นฐานการแต่งหน้า
3. การจัดดอกไม้

โปรดติดตามรายละเอียดที่ facebook.com/thaifrauen.swiss

ชำระค่าสมาชิกประจำปี ค.ศ. 2026

ท่านสามารถส่ง ชื่อสกุล ชื่อสมาชิก (ถ้ามี) ที่อยู่ปัจจุบัน เบอร์โทร อีเมล
มาที่อีเมล vorstand@thaifrauenverein.ch

ค่าสมาชิกปีละ 50 ฟรังก์ ดังรายละเอียดด้านล่างนี้

Empfangsschein

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

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

Währung Betrag
CHF 50.00

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 50.00

Konto / Zahlbar an

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

Zusätzliche Informationen
MITGLIEDERBEITRAG

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

งานสังสรรค์วันครอบครัวห้วยไทย ครั้งที่ 20 การประกวด Thai Swiss Got Talent ครั้งที่ 4



วันอาทิตย์ที่ 31 สิงหาคม 2025 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach

สมาคมห้วยไทยฯ จัดงานสังสรรค์วันครอบครัวห้วยไทย ครั้งที่ 20 และการประกวด Thai Swiss Got Talent ครั้งที่ 4 มีผู้เข้าร่วมงานทั้งหมด 94 คน

สมาคมขอขอบพระคุณ เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น คุณพรรณนภา จันทารมย์ ให้เกียรติกล่าวเปิดงาน และที่ปรึกษางานกงสุล คุณนิษฐกานต์ ชมวรกุล ที่มาร่วมงาน และชมการประกวด Thai - Swiss Got Talent ซึ่งเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้เด็กสองวัฒนธรรมได้แสดงความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ โอกาสนี้ท่านเอกอัครราชทูตฯ กล่าวชื่นชมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวของสังคมไทย ถือเป็นจุดเด่นที่ควรค่าแก่การรักษา และส่งต่อให้เยาวชนรุ่นหลัง และท่านหวังว่าจะได้เห็นเยาวชนลูกครึ่งไทยในวันนี้เติบโตเป็นหนึ่งในคณะรัฐมนตรีของสวิตเซอร์แลนด์ต่อไปในภายหน้า

พวกเราชาวห้วยไทย ขอขอบคุณทุกๆ การสนับสนุนจากผู้ใหญ่ใจดีทุกท่าน สำหรับของขวัญทุกชิ้น ขอขอบคุณทุกๆ ครอบครัวที่มาร่วมงาน สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ขอให้มีความสุขบอวอลอยู่ในทุกครอบครัว

พบกันใหม่ปีหน้าค่ะ

เป็นครั้งแรกของสมาคมหญิงไทยฯ ที่สมาคมจัดให้คณะกรรมการ และสมาชิกมีช่วงเวลาที่ดีร่วมกัน ขอขอบคุณทุกๆ ความรู้ และประสบการณ์ ได้เรียนรู้และตระหนักในวิถีคิด การทำงาน และความเชี่ยวชาญในการเพิ่มมูลค่าของสินค้าในรูปแบบสวัสดิอย่างแท้จริง หลังเยี่ยมชมโลกของ Omega แล้ว เราได้รับประทานอาหารร่วมกัน

พวกเราขอขอบคุณ น้องกัลยา ฟิงค์ เฮอร์ญิกของสมาคมฯ และเป็นพนักงานของบริษัทนี้มากกว่า 25 ปี ติดต่อประสานงานให้พวกเราได้มีกิจกรรมนี้นะคะ



เยี่ยมชม และทัศนศึกษาโรงงานผลิต และพิพิธภัณฑ์ Omega นาฬิกาแบรนด์สวิส ที่เมือง Biel/Bienne เมื่อวันที่ 26 กันยายน ค.ศ.2025



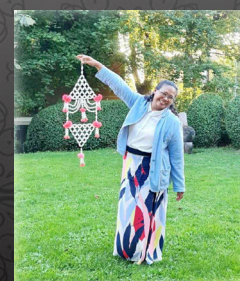
ประดิษฐ์เครื่องแขวน "วิมานพระอินทร์" วันอาทิตย์ที่ 28 กันยายน ค.ศ.2025



สมาคมหญิงไทยฯ จัดกิจกรรม Workshop ประดิษฐ์เครื่องแขวน "วิมานพระอินทร์" เป็นหนึ่งวันคุณภาพแห่งการฝึกสมาธิ ทุกคนต่างตั้งใจเรียนรู้ อาจารย์ตั้งใจสอนให้ความรู้ เทคนิค กำลังใจแก่นักเรียน มีชาวสวิสมาเรียนด้วย สมาคมฯ ขอขอบคุณ อาจารย์จาร์รี่ เคลเลอร์ - คีโรโต ครูผู้สอน จัดหนัก จัดเต็มทุกทักษะให้นักเรียนทุกคน

ขอบคุณนักเรียนทุกๆ คน ที่เปี่ยมด้วยพลังแห่งการเรียนรู้ เจริญสติ อยู่กับปัจจุบัน

ขอบคุณทุกๆ การสนับสนุนอาหารคาว หวาน ที่นำมาแบ่งปันกันชิม อิ่มท้อง อิ่มใจที่สุดพบกันใหม่ปีหน้า กับกิจกรรมที่เราเตรียมไว้จะ



พบกันใหม่ปีหน้า กับกิจกรรมที่เราเตรียมไว้จะ