

นิตยสารเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาทักษะคนไทยในต่างแดน
โดย NTO

ด 2
ด

D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย

www.d-magazine.de

กฎหมาย: การแบ่งมรดก
สุขภาพ: 10 วิธีการออกกำลังกาย
การศึกษา: จะชอบผิดใหม่มนุษย์เพราะเหตุจ

ธันวาคม 2562 ฉบับที่ 29

happiness

กฎหมาย | บันเทิง | ศิลปะ | วัฒนธรรม

บอก บอกกล่าว

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ตามปฏิทินเยอรมัน วันนี้ (ที่เขียนต้นฉบับบ.ก.) ก็ยังถือว่าเป็นฤดูใบไม้ร่วง จริง ๆ ก็ร่วงไปหมดแล้วละนะคะ และอากาศก็เริ่มเย็น บางวันก็หนาวเลยละอีกไม่นานเมื่อถึงวันอาทิตย์วันที่สี่ (4. Advent) ก็จะเป็นฤดูหนาวอย่างเป็นทางการตอนนี้ก็หนาวไปก่อนแต่ไม่เป็นทางการ ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการกับไม่เป็นทางการนั้นต่างกันอย่างไร หากพูดถึงความหนาวเย็นก็คงไม่ต่างกัน เพราะมีหนาวมากหนาวน้อยสลับกันไปในแต่ละวัน แต่ ณ วันที่เริ่มฤดูหนาวอย่างเป็นทางการนั้นหมายถึงวันที่มีกลางวันยาวที่สุดในปีนั้น ๆ และหลังจากวันนั้น กลางวันก็ยาวขึ้นทุก ๆ วัน ๆ ละนาทีกี่

ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 ฉบับส่งท้ายของปี 2562 (2019) หัวข้อที่ตั้งไว้ก็คือ happiness ก็ว่าด้วยความสุข นั่นเอง นิตยสารดี ฉบับนี้เลยมีบทความว่าด้วย ความสุข เริ่มจากมุมมองเรื่องความสุข ที่ดี 2 รวบรวมความคิดเห็นของผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายท่านว่า ความสุขของแต่ละท่านนั้นคืออะไร ด้วยพื้นฐานและปัจจัยรอบข้างที่ต่างกัน ความสุขในมุมมองของแต่ละคนจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม โดยรวมอาจจะแบ่งความสุขได้เป็นสามประเภท อะไรบ้างคงต้องตามไปอ่านนะคะ จากมุมมอง ที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นการให้คำจำกัดความกว้าง ๆ ไปแล้วที่นี้ ปาทองโก และ NaBu ก็จะมาเล่าถึงเคล็ดลับไม่ลับของตนในการใช้ชีวิตให้มีความสุข ใครสนใจหรือชื่นชอบเคล็ดลับไม่ลับอันไหนและจะนำไปใช้ ปาทองโก และ NaBu คงจะยินดีและไม่หวงห้ามค่ะ

กล่าวถึงความสุขในเชิงประสบการณ์กันแล้ว มาดู “ความสุข” ในเชิงวิชาการกันบ้าง คนเราจะมีความสุขหรือไม่ สุขมากหรือน้อย ปัจจุบันสามารถวัดกันได้ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำคู่มือการวัดความสุข ที่เรียกว่า HAPPINOMETER จากการศึกษาวิจัย ท่านใดสนใจอยากจะทำสำรวจความสุขของตนเองสามารถเข้าไปทำแบบทดสอบได้นะคะ และเมื่อรู้ว่า มีคะแนนความสุขอยู่ระดับไหน ต้องการจะเพิ่มคะแนนให้ตนเอง วันวิสาห์ เชอกก็แนะนำ 10 วิธีการออกกำลังใจเพื่อความสุขในการใช้ชีวิต 10 วิธีที่ทุกท่านสามารถทำได้ในทุก ๆ วัน

ความสุขของคนเรานั้นนอกจากจะต่างกันไปตามพื้นฐานและปัจจัยรอบข้างแล้วความสุขของคนในแต่ละช่วงวัยก็จะต่างกันไปด้วย ในวัยเด็กการออกไปเดินเล่น หรือเล่นหิมะดูจะเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ของเด็กหน้อยวัยอนุบาล แต่เมื่อถึงวัยประถม

หรือมัธยม สิ่งที่เคยเป็นความสุขยิ่งใหญ่นั้นอาจกลายเป็นเรื่องไร้สาระ สิ่งที่ยุทธะภา นำมาเล่าขาน ก็เพื่อจะบอกให้ทราบว่า พ่อแม่ควรเข้าใจว่า ความสุขของลูก ๆ ในแต่ละช่วงวัยคืออะไร และเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมสนับสนุนฉันใด การเดินทางไปเยี่ยมเยือนสถานที่ที่เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของเรื่องราวที่ชื่นชอบ ก็เป็นความสุขของแฟนพันธุ์แท้อย่างหนึ่ง บทความท่องเที่ยวเล่มนี้ นำไปเยือน Brescello หมู่บ้านเล็ก ๆ ในลุ่มแม่น้ำโป พร้อมเรื่องราวของ Don Camillo & Pepponev

แน่นอนคะว่านิตยสารดีต้องมีคอลัมน์กฎหมาย ฉบับนี้ยังเป็นเรื่องมรดกตามกฎหมายไทยอยู่ ว่าด้วยการแบ่งมรดก หากแบ่งกันได้อย่างลงตัว ก็คงจะมีความสุขใช่ไหมคะ สำหรับกฎหมายสวิสก็จะว่าด้วยสิทธิในการลาประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นการที่ยังได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้าง ถือเป็นการทำงานอย่างมีความสุข ดังที่ผู้เขียนว่าไว้

เมื่อฤดูหนาวเริ่มต้นอย่างเป็นทางการ (4. Advent) ก็หมายถึงว่า อีกไม่กี่วัน ก็จะถึงเทศกาลคริสต์มาส และก็ตามมาด้วยปีใหม่ ในช่วงเวลาระหว่างปี (zwischen den Jahren ช่วงเวลาหลังคริสต์มาสและก่อนปีใหม่) นับเป็นเวลาที่ดีในการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในปีนั้น ๆ และสรุปบทเรียนเพื่อวางแผน ตั้งเป้าหมายสำหรับปีที่กำลังจะมาใหม่

ในวาระเช่นนี้ บ.ก. ขอส่งความระลึกถึง และปรารถนาดีมายังผู้อ่านนิตยสารดีทุกท่าน ขอให้ได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างปีอย่างมีความสุข พบกันใหม่ฉบับหน้าในปีใหม่คะ

พัทยา เรือนแก้ว
ต้นธันวาคม 2562
ที่หนาวและเฉอะแฉะในเยอรมนี

สารบัญ

กฎหมายแรงงานในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ “สิทธิในการลาเพื่อกิจธุระอันจำเป็น”	5
การแบ่งมรดก	10
จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพุดจา	13
สร้างความสุขให้ชีวิตด้วยภาษาเยอรมัน	18
ความสุขของฉัน	23
เคล็ดลับการใช้ชีวิตให้มีความสุขในต่างแดน	26
มาวัดความสุขด้วยตนเองกันเถิด	29
เมื่อความสุขขยายไปตามวัย...	32
10 วิธีการออกกำลังใจ	35
เยือนโลกใบน้อยของดอน คามิลโล	42
ใคร ๆ ก็อยากมีความสุข	51

กฎหมายแรงงานในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ตอนที่ 3 “สิทธิในการลาเพื่อกิจธุระอันจำเป็น”

โดย ศักดา บัวลอย

ฉบับที่แล้วผมได้นำเสนอ “สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง” ซึ่งกล่าวถึงสิทธิในการมีวันหยุดงานเพื่อการพักผ่อนทั่วไป ในฉบับนี้จะกล่าวถึงหลักเกณฑ์และสิทธิการลาประเภทต่าง ๆ ของลูกจ้าง ซึ่งเป็นการลาที่ยังได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้างเช่นกัน และตอนท้ายจะกล่าวถึง สิทธิที่จะได้เงินชดเชยของลูกจ้าง เมื่อไม่สามารถทำงานได้เป็นระยะเวลาาน เพราะก็เป็นกรณีที่ ไม่ได้ทำงานแต่ก็ยังได้รับค่าตอบแทนเช่นกัน

สิทธิการลาประเภทต่าง ๆ

นอกเหนือจากสิทธิในการมีวันหยุดงานเพื่อการพักผ่อนทั่วไปแล้ว ลูกจ้างยังมีสิทธิในการลาประเภทต่าง ๆ ที่เป็นการลาที่ยังได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้าง อันได้แก่

1. การลา กิจ สิทธิในการการลาเพื่อกิจธุระอันจำเป็น หรือการลา กิจ ของลูกจ้างนั้น เป็นการลาที่ยังได้รับเงินเดือนหรือค่าจ้าง เช่น การลา กิจ เนื่องจาก งานแต่งงาน การย้ายบ้าน

การไปติดต่อราชการ หรือว่า จำเป็นต้องไปหาหมอ สำหรับการลา กิจ ในโอกาสเหล่านี้นายจ้างจะต้องอนุญาตให้ลูกจ้างลาได้ ทั้งนี้กฎหมายมิได้กำหนดการลา กิจไว้ เพียงแต่นิยามไว้ว่า เป็นการลาที่นอกเหนือจาก ชั่วโมงและวันเวลาวาง โดยทั่วไป บริษัทจะมีข้อกำหนดอนุญาตการลา กิจไว้ในกฎระเบียบพนักงานในสัญญาว่าจ้างส่วนบุคคล หรือตามสัญญาว่าจ้างรวมของสหพันธ์นายจ้างและสหพันธ์แรงงานเฉพาะกลุ่มสาขาอาชีพนั้น ๆ (Gesamtarbeitsvertrag, GAV) หากไม่มีการระบุเรื่องสิทธิการลา กิจดังกล่าวในสัญญาว่าจ้าง สิทธิการได้รับค่าจ้างในการลา กิจจะให้สำหรับ ลูกจ้างที่ได้รับค่าจ้างเป็นรายเดือนเท่านั้น ส่วนลูกจ้างรายชั่วโมงจะได้รับค่าจ้างในการลา กิจก็ต่อเมื่อมีการระบุลงในสัญญาว่าจ้างงานรวม หรือ สัญญา ว่าจ้าง เป็นรายบุคคล ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง

โดยทั่วไปจะกำหนดตามเกณฑ์ดังนี้

- การย้ายบ้านลาได้ 1 วัน
- การเรียกพลฝึกทหาร และรายงานตัวทหารลาได้ 1 วัน
- ญาติหรือบุคคลใกล้เคียงเสียชีวิตลาได้ 1 วัน
- ไปร่วมงานศพลาได้ 1 วัน
- ไปร่วมงานแต่งงานของญาติสนิทลาได้ 1 วัน
- ภรรยาคลอดบุตรลาได้ 1 วัน
- วันแต่งงานของตนเองลาได้ 2-3 วัน
- บุคคลในครอบครัวเสียชีวิตลาได้ 1-3 วัน (ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์)
- คู่สมรส บุตร อาศัยอยู่ภายในครัวเรือนเดียวกันเสียชีวิตลาได้ 3 วัน
- บุตรที่อยู่ในครัวเรือนเดียวกันป่วยลาได้ 1-3 วัน (กรณีที่ไม่สามารถหาผู้ดูแลบุตรได้)

นอกจากนี้ตามประมวลกฎหมายบังคับมาตรา 29 ย่อหน้า 3 (Art. 329 Abs. 3 OR) ลูกจ้างมี สิทธิลาจางเพื่อหางานใหม่ หลังจากที่นายจ้างยกเลิกการว่าจ้างงานแล้ว (ซึ่งต้องแจ้งล่วงหน้า) ลูกจ้างมีสิทธิที่จะได้รับเวลาว่างนอกเหนือจากชั่วโมงหยุดพัก และวันว่างทั่วไป เพื่อใช้เป็นเวลาในการหางานใหม่ โดยทั่วไปประมาณครึ่งวัน ต่อ 1 อาทิตย์¹

2. ลาป่วย² จะต้องแสดงใบรับรองแพทย์ กรณีลูกจ้างป่วยจนไม่สามารถไปทำงานได้ ลูกจ้างจะต้องแสดงหลักฐานการป่วยให้แก่นายจ้างทราบ ทั้งนี้กฎหมายไม่ได้ข้อกำหนดไว้ว่าจะต้องทำอย่างไร แต่โดยทั่วไปแล้วเมื่อป่วยเกิน 3 วัน จะต้องแสดง

ใบรับรองแพทย์แก่นายจ้าง ใบรับรองแพทย์จะต้องระบุข้อมูลชัดเจนตั้งแต่ เริ่มป่วย จนถึงวันสิ้นสุดและระดับของอาการป่วยที่ไม่สามารถทำงานได้ ส่วนคำวินิจฉัยโรคไม่จำเป็นต้องแจ้งให้นายจ้างรับทราบ

3. ลาเพื่อดูแลบุตรที่ป่วย ถือเป็น การลากิจชนิดหนึ่งเช่นกัน ซึ่งระบุไว้ในกฎหมายแรงงานมาตรา 36 (Art. 36 Abs. 1, 3 ArG) ลูกจ้างที่มีบุตร อยู่ในความดูแลซึ่งเป็นผู้เยาว์อายุต่ำกว่า 15 ปี หากบุตรป่วย และได้นำใบรับรองแพทย์มาแสดงเพื่อขอลาคูดูแลบุตร นายจ้างจะต้องให้วันลาหยุดแก่ลูกจ้างรวมระยะเวลาได้ถึง 3 วัน

4. สิทธิในการลาเพื่อไปรับราชการทหาร ลูกจ้างที่มีหน้าที่ต้องเข้ารับราชการทหาร หรือการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยฝ่ายพลเรือนตามระยะเวลาที่ทางราชการกำหนด อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ มีสิทธิได้รับค่าจ้างเป็นจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือนจากกองทุนประกันสวัสดิการสังคมชดเชยรายได้ (Erwerb ersatzordnung คำย่อ EO) อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.ahv-iv.ch/p/6.01.d> (สืบค้นข้อมูล วันที่ 24.11.2019)

5. สิทธิการลาคลอด ตามประมวลกฎหมายบังคับมาตรา 329f (Art. 329f OR) ลูกจ้างสตรีมีสิทธิลาคลอดได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 14 อาทิตย์ หลังจากคลอดบุตร

1 <https://www.guides.ch/arbeitsrecht/absenzen-feiertage-ferien/2C84CA8FB8B7CD75C1256C1A0049864B>

2 <https://www.guides.ch/arbeitsrecht/krankheit-unfall-militaer/BA1FC40DB574C415C12576C00038D37E>

นอกจากสิทธิในการลาคลอดแล้ว กฎหมายแรงงานยังให้สิทธิและคุ้มครองสตรีมีครรภ์ และที่ให้นมบุตรดังนี้

- การคุ้มครองสุขภาพของมารดา ตามกฎหมายแรงงานมาตรา 35 (Art. 35 ArG) นายจ้างมีหน้าที่จัดลักษณะการทำงานให้แก่สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร เพื่อไม่ให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพของมารดาและบุตร สำหรับงานหนักและเป็นอันตรายนายจ้างสามารถออกกฎระเบียบตามเงื่อนไขพิเศษ เพื่อยกเว้นมิให้สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรต้องประกอบกิจการดังกล่าว หากนายจ้างไม่สามารถจัดหางานในลักษณะเดียวกันนี้ให้แก่สตรีมีครรภ์ หรือสตรีให้นมบุตรได้ ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินเดือน 80 เปอร์เซ็นต์ โดยรวมค่าเบี่ยงเบนตามความเหมาะสมของเงินเดือนปกติ (โดยไม่ต้องทำงาน)

การคุ้มครองดังกล่าว กฎหมายได้แจ้งรายละเอียดไว้ใน มาตรา 35a (Art. 35a ArG) ดังนี้

การทำงานสำหรับสตรีมีครรภ์ และหญิงที่อยู่ในระหว่างการให้นมบุตรนั้น จะกระทำได้ก็ต่อเมื่อได้รับการยินยอมจากสตรีผู้นั้น

1. อนุญาตให้สตรีมีครรภ์ไม่ต้องทำงาน หรือละการทำงานได้โดยแสดงความจำนงว่า ต้องการเวลาในการให้นมบุตร
2. ช่วงระยะเวลาหลังคลอด 8 อาทิตย์จะไม่อนุญาตให้ทำงาน

หลังจาก 16 อาทิตย์เป็นต้นไป จะต้องได้รับความยินยอมจากสตรีผู้นั้น นายจ้างจึงสามารถให้เริ่มทำงานได้

3. ไม่อนุญาตให้สตรีมีครรภ์ที่ใกล้คลอด (เริ่มตั้งแต่ 8 อาทิตย์ก่อนคลอด) ทำงานระหว่างเวลา 20 นาฬิกา และ 6 นาฬิกา

- การทำงานทดแทน และการจ่ายเงินเดือนในระหว่างหยุดงานของสตรีมีครรภ์ และสตรีที่ต้องให้นมบุตร กฎหมายแรงงาน มาตรา 35 และ 35b (Art. 35 und 35b ArG) ระบุว่า นายจ้างที่มีลูกจ้างเป็นสตรีมีครรภ์ ที่ทำงานระหว่างเวลา 20 นาฬิกา ถึงเวลา 6 นาฬิกา ให้นายจ้างจัดเปลี่ยนระยะเวลาการทำงานมาเป็นระหว่างเวลา 6 นาฬิกา ถึง 20 นาฬิกา โดยจัดให้ทำงานในลักษณะเดียวกัน ทั้งนี้รวมถึงในช่วงระยะเวลาอาทิตย์ที่ 8 ถึง 16 หลังคลอดด้วย

หากนายจ้างไม่สามารถเปลี่ยนช่วงระยะเวลาการทำงานให้กับสตรีมีครรภ์ หรือหลังคลอดบุตร ที่ทำงานในระหว่างเวลา 20 นาฬิกา ถึง 6 นาฬิกาได้ตามกฎหมายนี้ ลูกจ้างสตรีดังกล่าวสามารถหยุดงานได้ โดยมีสิทธิได้รับเงินเดือน 80 เปอร์เซ็นต์ รวมค่าเบี่ยงเบนตามความเหมาะสมของเงินเดือนปกติ

กรณีที่ลูกจ้างไม่สามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานาน

ในการทำงานโดยทั่วไปนั้นอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น เช่น ลูกจ้างไม่สามารถทำงานต่อไปได้อาจมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยหรือได้รับอุบัติเหตุ เพื่อให้มีการคุ้มครองในสวนนี้ ลูกจ้างควรสอบถามนายจ้างเกี่ยวกับประกันรายได้เสริมชดเชยในกรณีดังกล่าว เช่น การทำประกันชดเชยการเจ็บป่วย (Krankentagsgeldversicherung) ในกรณีที่ลูกจ้างป่วยเป็นระยะเวลานาน ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินเดือนจากการทำประกัน 80 เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือน

รับสูงสุดถึง 720 วัน ในระยะเวลา 900 วัน ตามเงื่อนไขของบริษัทประกัน

หากลูกจ้างไม่มีประกันดังกล่าวข้างต้น ก็ยังมีสิทธิได้รับเงินชดเชยตามประมวลกฎหมายบังคับมาตรา 324 (Art. 324 OR) ดังนี้ ลูกจ้างที่ไม่ได้ทำประกันเงินชดเชยสำหรับลูกจ้างที่ทำงานนานเกินกว่า 3 เดือน (ทั้งลูกจ้างรายเดือนรายชั่วโมง) ลูกจ้างมีสิทธิได้รับเงินชดเชยเป็นระยะเวลา 3 อาทิตย์ หากลูกจ้างทำงานนานเกินกว่า 2 ปี ขึ้นไป มีสิทธิได้รับเงินเดือนชดเชยตามตารางกฎระเบียบของแต่ละรัฐ ดังตัวอย่างนี้

ตารางคำนวณการจ่ายเงินชดเชย ของรัฐเบิร์น (Berner Skala)

ปีการทำงาน Dienstjahr	การจ่ายเงินเดือนต่อ Lohnfortzahlung
1 ปีแรก	3 อาทิตย์
ปีที่ 2	1 เดือน
ปีที่ 3 และ ปีที่ 4	2 เดือน
ปีที่ 5 ถึงปีที่ 6	3 เดือน
ปีที่ 10 ถึงปีที่ 14	4 เดือน
ปีที่ 15 ถึงปีที่ 19	5 เดือน
ปีที่ 20 ถึงปีที่ 25	6 เดือน

ตารางคำนวณการจ่ายเงินชดเชย ของรัฐบาเซิล (Basel Skala)

ปีการทำงาน Dienstjahr	การจ่ายเงินเดือนต่อ Lohnfortzahlung
1 ปีแรก	3 อาทิตย์
ปีที่ 2 และ ปีที่ 3	2 เดือน
ปีที่ 4 ถึงปีที่ 10	3 เดือน
ปีที่ 11 ถึงปีที่ 15	4 เดือน
ปีที่ 16 เริ่มตั้งแต่ปีที่ 21ถึงปีที่ 20	5 เดือน
เริ่มตั้งแต่ปีที่ 21	6 เดือน

ตารางคำนวณการจ่ายเงินชดเชย ของรัฐซูริค (Zürich Skala)

ปีการทำงาน Dienstjahr	การจ่ายเงินเดือนต่อ Lohnfortzahlung
1 ปีแรก	3 อาทิตย์
ปีที่ 2	8 เดือน
ปีที่ 3	9 เดือน
ปีที่ 4	4 เดือน
ปีถัดไป	5 เดือน
เริ่มตั้งแต่ปีที่ 21	เพิ่ม 1 อาทิตย์ตามจำนวนปี

ที่มา ตารางคำนวณการจ่ายเงินชดเชย ของรัฐเบิร์น รัฐบาเซิล รัฐซูริค
https://www.trabeco.ch/fileadmin/media/downloads/Mitarbeiter/KMU_Portal_Berner_Skala.pdf (สืบค้นข้อมูล วันที่ 24.11.2019)

“สิทธิในการลาเพื่อกิจธุระอันจำเป็น” ที่ผมนำเสนอในฉบับนี้ หวังว่าจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ในการทำงานร่วมกันตามสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งช่วยส่งเสริมและเอื้ออาทรซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งสองฝ่าย

ฉบับหน้าผมจะนำเสนอเรื่อง “หน้าที่ของนายจ้าง” เป็นเรื่องเกี่ยวกับหน้าที่ของนายจ้างที่จะต้องเคารพและปกป้องความเป็นส่วนตัว ตลอดทั้งความรับผิดชอบต่อสุขภาพของลูกจ้างและป้องกันคุ้มครองไม่ให้เกิดอันตรายแก่ลูกจ้าง ในระหว่างการทำงานทั้งภายในและภายนอกสถานประกอบการ

การแบ่งมรดก

โดย ปรีดา โมเยอร์

ฉบับที่แล้วเราคุยกันถึงเรื่อง มรดก ตามกฎหมายไทยไปแล้ว
ฉบับนี้มาดูการแบ่งมรดก ตามกฎหมายไทยกันต่อค่ะ

มาตรา 1599 ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ปพพ.) กล่าวว่า เมื่อบุคคลใดตาย มรดกของบุคคลนั้นตกแก่ทายาททันทีโดยมิจกัต้องให้ทายาทแสดงเจตนาเข้ารับมรดก ดังนั้นถ้าผู้ตายไม่ได้ยกทรัพย์สินมรดกของตนให้แก่ผู้ใดผู้หนึ่งก่อนตาย หรือมิได้ทำพินัยกรรมไว้ก่อนตายให้มรดกของผู้ตายตกแก่ทายาทโดยธรรมทันที

ถ้าเจ้ามรดกมีทายาทคนเดียวย่อมไม่มีปัญหาในการแบ่ง แต่ถ้าเจ้ามรดกมีทายาทหลายคนย่อมก่อให้เกิดปัญหาว่าทายาทแต่ละคนจะมีสิทธิและหน้าที่ในกองมรดกอย่างไร ณ ที่นี้จะกล่าวถึงส่วนแบ่งในมรดกระหว่างทายาทโดยธรรมประเภทญาติ ตามปพพ. มาตรา 1629 และคู่สมรสตาม ปพพ. มาตรา 1635 เท่านั้น อันได้แก่

(1) ถ้ามีทายาทตามมาตรา 1629 (1) ซึ่งยังมีชีวิตอยู่ หรือมีผู้รับมรดกแทนที่แล้วแต่กรณี คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น มีสิทธิได้รับส่วนแบ่งเสมือนหนึ่งว่าตนนั้นเป็นทายาทชั้นบุตร

ในกรณีที่เจ้ามรดกมีผู้สืบสันดาน และในขณะที่เจ้ามรดกถึงแก่ความตาย คู่สมรส (ตามกฎหมาย) ของเจ้ามรดกยังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าเจ้ามรดกจะมีทายาทลำดับ 2 ตามมาตรา 1629 (2) หรือไม่ กฎหมายให้คู่สมรสตามกฎหมายได้รับส่วนแบ่งเสมือนหนึ่งว่า คู่สมรสของเจ้ามรดกเป็นบุตรอีกคนหนึ่งของเจ้ามรดก เช่น

ตัวอย่างที่ 1 ในขณะที่เจ้ามรดกตาย เจ้ามรดกมีคู่สมรสตามกฎหมายซึ่งยังมีชีวิตอยู่ และยังมีผู้สืบสันดานอีก 2 คน ได้แก่ ก และ ข ดังนั้นคู่สมรสของเจ้ามรดก และผู้สืบสันดาน ก และ ข จะได้รับส่วนแบ่งในกองมรดกคนละ 1 ส่วน เท่าๆ กัน

ตัวอย่างที่ 2 ในขณะที่เจ้ามรดกตาย เจ้ามรดกมีคู่สมรสตามกฎหมายซึ่งยังมีชีวิตอยู่ และมีผู้สืบสันดานอีก 2 คน ได้แก่ ก และ ข และมีบิดามารดาซึ่งยังมีชีวิตอยู่นั้นหมายความว่าในขณะที่เจ้ามรดกตาย เจ้ามรดกมี

- ทายาทลำดับ (1) อยู่ 2 คนคือ ก. และ ข.
- ทายาทลำดับ (2) อยู่ 2 คนคือ บิดา และมารดา

หมายเหตุ ตาม ปพพ. มาตรา 1630 วรรค 2 ทายาทลำดับที่ (1) ไม่ตัดทายาทลำดับ (2)

- คู่สมรส ซึ่งเป็นทายาทเสมือนบุตรคนหนึ่งของเจ้ามรดก

ดังนั้นในกรณีเช่นนี้กองมรดกจะแบ่งออกเป็น 5 ส่วนเท่า ๆ กันคือ

- ก ได้ 1 ส่วน และ ข ได้ 1 ส่วน
- บิดาได้ 1 ส่วน และมารดาได้ 1 ส่วน (ถ้ามีทายาทลำดับ (1) และ (2) ทายาทลำดับ (2) จะได้รับส่วนแบ่งเท่ากับลำดับ (1))
- คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ 1 ส่วน

(2) ถ้าเจ้ามรดกมีทายาทลำดับ 3 ตามมาตรา 1629 (3) และทายาทนั้นยังมีชีวิตอยู่หรือมีผู้รับมรดกแทนที่หรือถ้าไม่มีทายาทตามมาตรา 1629 (1) แต่มีทายาทตามมาตรา 1629 (2) แล้วแต่กรณี คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นมีสิทธิได้รับมรดกกึ่งหนึ่ง

ถ้าขณะที่เจ้ามรดกตายมีทายาทลำดับที่ (2) หรือ ลำดับที่ (3) ซึ่งยังมีชีวิตอยู่ และไม่มีทายาทลำดับ (1) คู่สมรสของเจ้ามรดกจะได้รับมรดกกึ่งหนึ่งของกองมรดกของผู้ตาย อีกกึ่งหนึ่งตกทอดแก่ทายาทลำดับ (2) หรือ ลำดับ (3) แล้วแต่กรณี ถ้าหากทายาทในลำดับนั้นมีหลายคน ตาม ปพพ. มาตรา 1633 ทายาทเหล่านั้นจะได้รับส่วนแบ่งเท่า ๆ กัน เช่น

ตัวอย่างที่ 1 ในขณะที่เจ้ามรดกถึงแก่ความตาย เจ้ามรดกมีบิดามารดาซึ่งยังมีชีวิตอยู่ และมีคู่สมรสตามกฎหมาย แต่ไม่มีบุตรหรือผู้รับมรดกแทนที่ มรดกจะแบ่งดังนี้

- คู่สมรสได้รับส่วนแบ่งในกองมรดกกึ่งหนึ่งคือ 50 %
- บิดาได้รับ 25 % และมารดาได้รับ 25 %

ตัวอย่างที่ 2 ในขณะที่เจ้ามรดกถึงแก่ความตายเจ้ามรดกยังมีบิดามารดาซึ่งมีชีวิตรอยู่ และยังมีทายาทลำดับ (3) ซึ่งเป็นพี่น้องร่วมบิดามารดา และคู่สมรสตามกฎหมาย ในกรณีเช่นนี้ ทายาทลำดับ (3) ไม่มีสิทธิรับมรดกตาม ปพพ. มาตรา 1630 เนื่องจากมีทายาทลำดับก่อนตนคือบิดามารดา

พี่น้องร่วมบิดามารดาจะมีสิทธิรับมรดกได้ก็ต่อเมื่อไม่มีทายาทลำดับก่อน เช่นบิดามารดาของเจ้ามรดกซึ่งเป็นทายาทลำดับ (2) ได้เสียชีวิตแล้ว ในกรณีเช่นนี้ คู่สมรสตามกฎหมายได้รับมรดกกึ่งหนึ่ง (50 %) พี่น้องร่วมบิดามารดาได้รับมรดกอีกกึ่งหนึ่ง (50 %) ตาม ปพพ. มาตรา 1633

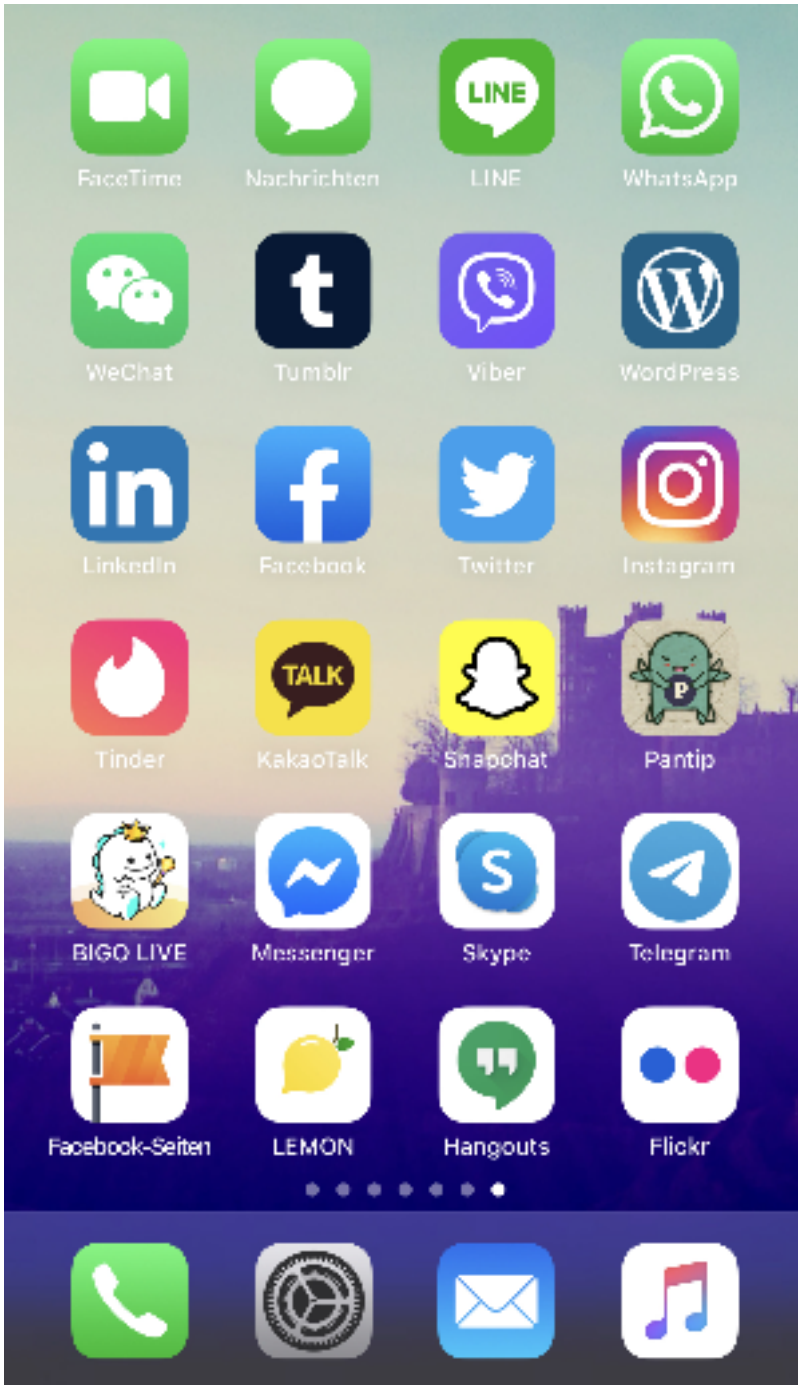
(3) ถ้าเจ้ามรดกมีทายาทตามมาตรา 1629 (4) หรือ (6) และทายาทนั้นยังมีชีวิตอยู่ หรือมีผู้รับมรดกแทนที่ หรือมีทายาทตามมาตรา 1629 (5) แล้วแต่กรณี คู่สมรสที่ยังมีชีวิตนั้นมีสิทธิได้รับมรดกสองในสามส่วน
เจ้ามรดกไม่มีทายาทลำดับ (1) ลำดับ (2) และลำดับ (3) แต่ทว่ามีทายาทลำดับ

(4) หรือ (5) หรือ (6) ซึ่งทายาทลำดับ (6) จะได้รับมรดกก็ต่อเมื่อไม่มีทายาทลำดับ (1) – (5) ในกรณีเช่นนี้ คู่สมรสจะมีสิทธิได้รับมรดกสองในสามส่วน ส่วนที่เหลือก็จะตกแก่ทายาทลำดับ (4) หรือ (5) หรือ (6) แล้วแต่กรณี ถ้าทายาทในลำดับนั้นมีหลายคน ทายาทเหล่านั้นก็จะได้รับส่วนแบ่งเท่า ๆ กันตามที่ ปพพ. มาตรา 1633 กำหนดไว้

(4) ถ้าไม่มีทายาทโดยธรรมประเภทญาติเลย คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นมีสิทธิได้รับมรดกทั้งหมด หมายถึงได้รับมรดกทั้งหมดที่ตกทอดแก่ทายาทโดยธรรม หากเจ้ามรดกได้ทำพินัยกรรมไว้ คู่สมรสจะมีสิทธิได้รับมรดกในส่วนที่เจ้ามรดกไม่ได้จำหน่ายไปโดยพินัยกรรม

จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพุดจา

โดย อาจารย์สุรรัตน์ ณิชชาพัฒน์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์



โลกออนไลน์ช่วยให้คนที่แม้จะอยู่
ต่างสถานที่และต่างเวลาได้รับรู้
ข่าวสารซึ่งกันและกันเสมือนว่า
เราได้มานั่งพุดคุยอยู่ตรงหน้า
ปัจจุบันมีโปรแกรมส่งข้อความ
ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในโลก
ออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นไลน์
แมสเซนเจอร์ วีแชท หรือวอตสแอป
โปรแกรมเหล่านี้ใช้งานง่ายและ
สามารถติดต่อถึงคนที่เราต้องการได้
ในเสี้ยววินาทีเพียงแคพิมพ์หรือพุด
ลงไปนั้น คนจำนวนมากจึงนิยม
ที่จะส่งข้อความถึงกันทางช่องทาง
ออนไลน์ต่าง ๆ ทั้งส่งข่าวสาร สอบถาม
สารทุกข์สุกดิบ และสอบถาม
ข้อมูลที่ต้องการ แต่บางครั้งการส่ง
ข้อความโดยที่ผู้ส่งไม่ได้กลั่นกรอง
หรือไม่ได้คิดอย่างถวนถี่ว่า ภาษาใน
ข้อความที่ส่งนั้นจะเหมาะสมหรือไม่
เช่น การใช้ภาษาไม่ถูกต้องตาม
ระดับภาษา อาจสร้างความรู้สึก
หงุดหงิดใจแก่ผู้รับสารได้

การแบ่งระดับภาษานั้นมีหลายวิธีโดยอาจแบ่งได้เป็น

1. ระดับที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. ระดับพิธีการ กึ่งพิธีการ และไม่เป็นพิธีการ และ
3. ระดับพิธีการ ทงการ กึ่งทางการ ไม่เป็นทางการ และกันเอง

ปัจจัยที่กำหนดระดับของภาษานั้น ได้แก่ กาลเทศะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลักษณะของเนื้อหา และสื่อที่ใช้ในการสื่อสาร การส่งข้อความทางออนไลน์บางคนอาจคิดว่า เป็นสื่อที่ไม่เป็นทางการนัก เพราะไม่ใช่จดหมายหรือบันทึกแบบทางการ แต่ผู้ส่งก็ไม่ควรลืมว่า ปัจจัยที่กำหนดระดับของภาษานั้น มีข้ออื่นรวมอยู่ด้วย



ปัจจุบันช่องทางการสื่อสารทางออนไลน์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา มีหลากหลายช่องทาง อาจารย์บางท่านก็ให้ไลน์หรือเฟซบุ๊กส่วนตัว เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ติดต่ออาจารย์ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นกว่าการมาพบที่คณะหรือภาควิชา บางท่านก็เปิดกลุ่มสนทนาของรายวิชา หรือของนักศึกษาในที่ปรึกษาทางไลน์หรือทางเฟซบุ๊ก เพื่อแจ้งข่าวสารหรือตอบคำถามที่ผู้เรียนต้องการ ด้วยความที่อาจารย์เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถติดต่อได้อย่างสะดวกและง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก สื่อที่ใช้ก็ดูไม่เป็นทางการเท่าไรนัก จึงทำให้ผู้เรียนไม่ระมัดระวังเรื่องการใช้ภาษาในการสนทนา



เรื่องการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมในการสนทนากับอาจารย์ทางข้อความออนไลน์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในสถาบันหลายแห่ง ผู้เขียนคิดว่า ข้อความเดียวกันนี้หากอาจารย์กับนักศึกษาได้คุยกันแบบซึ่งหน้า ได้ยินน้ำเสียง และได้เห็นท่าทางแล้ว ความหมายและความรู้สึกในข้อความนั้นอาจจะเป็นบวกมากกว่าข้อความที่ส่งมาเป็นตัวหนังสือก็ได้



เมื่อประมาณเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา มีเพจเฟซบุ๊กชื่อ SURANAREE CONNEXT สื่อสร้างสรรค์โดยนักศึกษาเพื่อประชาคม มทส. ซึ่งเป็นเพจของชมรมสื่อสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้แนะนำแนวทางในการส่งข้อความพูดคุยกับอาจารย์ทางออนไลน์โดยใช้ชื่อเรื่องว่า “7 แนวทางจำไว้ใช้แชทกับอาจารย์” เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ภาษาและปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อคุยกับอาจารย์ ดังนี้



1. ควรแนะนำตัวเองก่อนในครั้งแรกที่กดส่งข้อความไปหาอาจารย์ว่า ชื่อ-สกุล รหัสนักศึกษา ชั้นปี สาขาวิชา และต้องการจะติดต่อเรื่องอะไร นักศึกษาหลายคนมักจะแจ้งสิ่งที่ตัวเองต้องการทราบก่อนโดยไม่คำนึงว่า อาจารย์จะรู้จักเราหรือไม่ เรื่องนี้ผู้เขียนคิดว่า อาจารย์ส่วนใหญ่มักจะมีประสบการณ์ทำนองนี้แน่นอน เช่น “อาจารย์หนอยากรู้ว่าพรุ่งนี้มีเรียนใหม่คะคะ แน่นเก็บหนูได้เท่าไรคะ ขอสอบออกอะไรคะ”

2. อย่าทักแล้วเงียบ ไม่ควรส่งข้อความในทำนองว่า “สวัสดีครับ” “อาจารย์ครับ” “ผมมีเรื่องปรึกษาครับ” แล้วไม่ตอบกลับ เมื่ออาจารย์ทักทายกลับไป ขอคุณลักษณะนี้ผู้เขียนคิดว่า น่าจะเกิดขึ้นในกลุ่มข้อความของในไลน์กลุ่มอื่น ๆ หรือร้านค้าออนไลน์ด้วย ดังนั้นเมื่อตั้งใจจะส่งข้อความหาใครควรจะทำให้ดีกว่านั้นว่าตั้งใจที่จะพูดคุยกับเขาต่อหรือไม่ ถ้าไม่หรือส่งผิดก็ควรกดยกเลิกข้อความ

3. ทักแล้วรอน้อย (อยู่ในข้อ 6 ของเพจ) ส่งข้อความถึงอาจารย์แล้วควรจะรอคำตอบมากกว่าการกดส่งข้อความเพื่อย้ำหรือเร่งเร้าคำตอบ เพราะการส่งข้อความไม่ใช่การต้องการคำตอบโดยทันที หากต้องการคำตอบอย่างเร่งด่วนควรโทรศัพท์ถึงหรือติดต่อในช่องทางอื่นจะดีกว่า

4. เรื่องสำคัญนัดพบดีกว่า (อยู่ในข้อที่ 5 ของเพจ) ควรนัดพบอาจารย์เพื่อพูดคุยเรื่องสำคัญจะดีกว่า ขอนี้สัมพันธ์กับข้อ 3 เพราะหากต้องการคำปรึกษาที่เป็นเรื่องสำคัญและมีรายละเอียด การคุยกันทางข้อความ บางครั้งก็อาจจะไม่ละเอียดหรือได้ข้อมูลไม่ครบตรงกับความต้องการ หากได้พูดคุยกันแบบต่อหน้าจะทำให้ทั้งอาจารย์และนักศึกษาสามารถซักถามหรือให้คำปรึกษาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

5. บอกสาระในคราวเดียว (อยู่ในข้อ 3 ของเพจ) ควรส่งข้อความที่มีหัวข้อหรือสาระสำคัญในคราวเดียว ไม่ควรกดเป็นข้อความสั้น ๆ หลาย ๆ ข้อความต่อกัน ผู้เขียนคิดว่า บางคนมักจะชอบพิมพ์ข้อความตามจังหวะการพูด พูดทีละคำทีละวรรค ก็กดส่งทีละครั้ง แบบนี้นอกจากจะรบกวนอาจารย์เพราะอาจารย์อาจเปิดเสียงโทรศัพท์ไว้ แล้วยังทำให้อาจารย์จับสาระสำคัญของเรื่องได้ยากอีกด้วย ดังนั้นควรเรียงเรียงความต้องการของตนแล้วกดส่งในครั้งเดียวจะดีกว่า อย่างไรก็ตามถ้าข้อความยาวเกินไปอาจแบ่งเรื่องเป็นหัวข้อสำคัญ ๆ แล้วกดส่งทีละเรื่องหรือทีละย่อหน้าก็ได้



6. ใช้ภาษาสุภาพในการสนทนากับอาจารย์ (อยู่ในข้อที่ 4 ของเพจ) ตัวอย่างในเพจคือ “อาจารย์ ทำไมหนูไม่มีคะแนนในงานชั้นที่ 1 เลย ก็ส่งอีเมลไปแล้วอะ แต่ไม่มีใครตอบเลย”

หากเกิดข้อสงสัยหรือต้องการให้อาจารย์ชี้แจงรายละเอียดควรจะใช้ภาษาที่เหมาะสมและสุภาพ โดยเริ่มจากการแนะนำตัวเองก่อนหากเป็นการคุยผ่านออนไลน์ในครั้งแรก จากนั้นก็เริ่มบทสนทนา

7. “พิมพ์ให้ถูกต้อง ภาษาวิธรรุณไว้ใช้กับเพื่อนตัวอย่างในเพจคือ “อาจารย์คะ หนูอยากปรึกษาเรื่องลงทะเบียนคะว่าควรเลือกลงวิชาอะไรดีคะ หนูตัดสินใจไม่ค่อยได้ อาจารย์ช่วยแนะนำหน่อยดีมั๊ยคะ อธิ”

“ผมมีเรื่องจะขอรบกวนเวลาอาจารย์หน่อยครับ วันนี้ผมไปที่ออฟฟิศของอาจารย์ โดยที่ไม่ได้นัดล่วงหน้าจึงไม่พบอาจารย์ ไม่ทราบว่าอาจารย์สะดวกให้พบในวันและเวลาไหนบ้างครับ”

ข้อ 6 กับ 7 ผู้เขียนคิดว่ามีลักษณะที่ไปในทำนองเดียวกันจึงขอลำถึงต่อเนื่องกันไป ข้อ 6 นอกจากผู้ถามจะไม่มีคำลงท้ายประโยคคือ คะ ค่ะ เมื่อพูดกับผู้ใหญ่แล้ว ยังทำให้อาจารย์รู้สึกเหมือนกำลังถูกตำหนิด้วยข้อความในทำนองเดียวกันนี้ เช่น “ผมมาหาอาจารย์ที่ออฟฟิศแต่ไม่เจออาจารย์ /อาจารย์ไม่อยู่” “ผมส่งการบ้านแล้วทำไมไม่มีคะแนน” “ส่งเมลไปแล้วอาจารย์ไม่อ่าน” “ทำไมได้คะแนนน้อยจังทั้ง ๆ ที่ก็เขียนเยอะ”

“ผมส่งการบ้านอีเมล เรื่อง/หัวข้อ...ไปเมื่อวันที่...ทาง/ที่...แล้วครับ ไม่ทราบว่าอาจารย์ได้รับการบ้าน/อีเมลของผมแล้วหรือยังครับ”

“ไม่ทราบว่า การเขียนตอบข้อสอบของผมเป็นอย่างไรบ้างครับ อาจารย์พอจะแนะนำแนวทางการเขียนตอบข้อสอบให้ผมได้นำไปปรับปรุงการเขียนตอบในการสอบครั้งต่อไปบ้างไหมครับ”

ส่วนข้อ 7 นั้นนอกจากจะต้องระมัดระวังเรื่องการเขียนสะกดคำให้ถูกต้องแล้ว ผู้เขียนคิดว่า ถึงแม้อาจารย์และนักศึกษาจะพูดคุยกันได้อย่างสนิทสนมก็จริงแต่เวลาที่เขียนถึงอาจารย์ก็ควรระมัดระวังเรื่องการใช้ภาษาของวัยรุ่นซึ่งไม่เหมาะที่จะเขียนถึงผู้ใหญ่โดยเฉพาะเนื้อหาที่สอบถามอาจารย์นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมากกว่าที่จะพูดแบบที่เล่นที่จริง

มีคำกล่าวว่า “สิ่งที่ไม่ดีให้ทิ้งไว้ในปีเก่า เรามาเริ่มรับสิ่งดี ๆ ในปีใหม่กัน” ข้อความนี้เป็นข้อความที่คนส่วนใหญ่มักจะตั้งปณิธานไว้เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองในวันที่กำหนดว่าเป็นโอกาสพิเศษอย่างเช่นวันปีใหม่ ผู้เขียนหวังว่านับตั้งแต่ปีใหม่พ.ศ. 2563 นี้ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานภาพนักศึกษา อาจารย์หรือวาอาชีพใด ๆ ก็ตาม จะส่งข้อความพูดคุยกันทางออนไลน์โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลักษณะของเนื้อหา และสื่อที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อให้การเริ่มต้นปีมีแต่ข้อความที่สร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่กัน





สร้างความสุขให้ชีวิตด้วยภาษาเยอรมัน!

โดย Mausmoin 

เพื่อน ๆ ที่มาอยู่เยอรมนี ไม่ว่าจะมาด้วยจุดประสงค์ใด หรือวิชา
ประเภทใด ต่างต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ในเยอรมนี
หรือแม้เราจะอยู่อาศัยในเยอรมนีมาแล้วหลายปี ก็มักจะมีเรื่องใหม่ ๆ
ให้ต้องเรียนรู้ปรับตัวอยู่เสมอ

Mausmoin ได้ยินปัญหาและ
การกวนผ่านอุปสรรคของเพื่อน ๆ มา
หลากหลายรูปแบบ แต่ละคนก็มักจะ
พบเจอเรื่องท้อทายแตกต่างกัน ไม่ว่าจะ
จะเป็นด้านชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์
ทางสังคม การเรียน การทำงาน การทำธุรกิจ
การติดต่อราชการ การขอสัญชาติ การทำ
ใบขับขี่ การช่วยเหลือตนเองในทุก ๆ วัน
การทำความเข้าใจข้อมูลสำคัญที่กระทบ
กับตนเอง และอีกหลายเรื่องราว ที่ทำให้
เพื่อน ๆ หลายคนใช้ชีวิตในเยอรมนีแบบ
เป็นทุกข์ไม่มีความมั่นใจ และไม่รู้ว่าทำให้
ตนเองมีความสุขขึ้นได้อย่างไร

หากจะแก้ไขปัญหา Mausmoin
อยากให้ลองเริ่มแก้ทีละจุด และปัจจัยหนึ่ง
ที่ Mausmoin เชื่อว่า เป็นกุญแจสำคัญ
ที่จะช่วยเพื่อน ๆ แก้ปัญหาการใช้ชีวิต
ในเยอรมนีได้ดีขึ้น ก็คือ การรู้ภาษาเยอรมัน
หากเพื่อน ๆ มีทักษะภาษาเยอรมัน
เป็นอาวุธติดตัว สามารถสื่อสารและ
เข้าใจภาษาเยอรมันได้ดี ก็จะเกิดความมั่นใจ
ในตนเอง และช่วยให้เราจัดการกับปัญหา
และเปลี่ยนชีวิตในเยอรมนีจากทุกข์ให้
เป็นสุขได้ไม่ยาก Mausmoin จะพามาดู
กันว่า ภาษาเยอรมันจะช่วยเปลี่ยนทุกข์
ให้เป็นสุขได้อย่างไร

ปัญหา: ไม่มั่นใจในตนเอง สื่อสารกับครอบครัวและเข้าสังคมไม่ได้

คนไทยหลายคนมาเยอรมนีแบบยังไม่รู้ภาษาเยอรมันด้วยวิชาติดตามบุตรหรือบางคนแค่ท่องภาษาเยอรมันมาเพื่อสอบขอวิชาแต่งงานให้ผ่าน แต่ยังไม่สื่อสารไม่ได้ แม้ตอนแรกคนกลุ่มนี้จะสบายใจว่าเดินทางเข้ามาในเยอรมนีง่าย แต่เมื่อเริ่มต้นชีวิตในเยอรมนี หลายคนกลับพบปัญหามีดบาดด้าน เพราะ "ไม่รู้อะไรเลย ภาษาเยอรมันก็พูดไม่ได้ ไม่รู้จักใคร ทุกอย่างเป็นเรื่องใหม่ คู่กับสามีและครอบครัวไม่รู้เรื่อง เครียดกับทุกอย่างในชีวิต ไม่อยากเจอใคร ไม่มีความสุข"

บางคนอาจมีคู่สมรสคอยช่วยเหลือพาไปติดต่อราชการ พาไปซื้อของ พาไปหาหมอ แต่ถ้าโชคร้าย แฟนไม่วาง ก็ต้องรอไปเรื่อย ๆ จนบางครั้งสายเกินกำหนด โดนค่าปรับ และเสียโอกาสไปได้ หรือหากพูดถึงสถานการณ์ที่แย่ไปกว่านั้น คือต้องแยกทางหรือหย่ากับคู่สมรส ก็ต้องหาทางเอาตัวรอดเพียงลำพังในประเทศเยอรมนี สิ่งนี้อาจดูเป็นปัญหาที่ไม่มีใครอยากให้เกิด แต่คนไทยหลาย ๆ คนก็ต้องเผชิญปัญหาเหล่านี้บ่อยครั้ง

แล้วเราจะดูแลตนเองอย่างไร ให้อยู่ในเยอรมนีอย่างมีความสุขได้ด้วยตนเอง? สิ่งแรกที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ ความรู้ในการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาเยอรมันนั่นเอง

หลายคนบ่นว่า การขอวิชามาอาศัยอยู่ในเยอรมนียาก เพราะต้องสอบวัดความรู้ภาษาเยอรมัน แต่ Mausmoïn คิดว่าการอยู่ในเยอรมนีให้มีความสุขและดูแลตนเองในระยะยาวได้นั้นยากกว่า เพราะฉะนั้น ใครที่กำลังจะต้องสอบภาษาเยอรมัน อย่าคิดแค่ว่า สอบเพื่อเอาคะแนนมาขอวิชา แต่ควรตั้งเป้าหมายตั้งแต่แรกว่า ทำอย่างไรให้เราเรียนเยอรมันแล้ว สามารถพูดคุยและเข้าใจภาษาเยอรมันในชีวิตประจำวันได้ ลองมองไปข้างหน้าว่า ถ้าเราพูดคุยภาษาเยอรมันกับครอบครัวและคนรอบข้างรู้เรื่อง อ่านข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวกับตนเองได้ เขาใจ ปัญหามีดบาดด้านที่เคยมี ก็จะค่อย ๆ แก้ไปได้ โดยการศึกษาหาข้อมูล ติดต่อบริษัทช่วยเหลือได้ด้วยภาษาเยอรมัน เราก็จะมีความสุขและมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น กล้าออกไปสมัครเรียน สมัครงาน เปิดร้านหรือทำธุรกิจด้วยตนเองได้ ปัญหาทั้งหมดที่เราจัดการแก้ไขได้จะเป็นทั้งความรู้และความสุขที่เพิ่มมากขึ้น และคิดว่าเราไปทุกที่ トラาบเท่าที่เราไม่หยุดที่จะเรียนรู้และเดินทางต่อไป

ปัญหา: ไม่ได้รับคัดเลือกเข้าเรียน ฝึกงาน หรือรับเข้าทำงาน

เป็นที่รู้กันว่า ในประเทศเยอรมนี ภาษาราชการและภาษาหลักที่ใช้คือ ภาษาเยอรมัน บางคนก็เจอปัญหาว่า หน้าที่เรียนต่อไม่ได้ เพราะโรงเรียน บังคับให้ยื่นผลสอบภาษาเยอรมัน หรืออยากสมัครงาน แต่ความรู้ ภาษาเยอรมันไม่เพียงพอตามคุณสมบัติ ของตำแหน่งงานนั้น ๆ หรือบางคนคิดว่า งานบางตำแหน่ง ไม่ต้องรู้ภาษาเยอรมัน ก็ได้ เช่น งานทำความสะอาด งานแพ็คของ เซ็นสัญญาจ้างงานไปโดยไม่เข้าใจเงื่อนไข พอเขาไปทำงานแล้ว รู้สึกเหงา คุยกับ เพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจ ก็ได้แต่ทำงาน ให้ผ่านไปวัน ๆ

จะดีกว่าไหม ถ้าเราแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ เพียงเริ่มจากการพัฒนาภาษาเยอรมัน ตั้งเป้าหมายในการเรียนและการสอบตาม ที่โรงเรียนหรือตำแหน่งงานกำหนด รวมทั้งฝึกฝนทักษะการสื่อสารในทุก ๆ วัน เตรียมฝึกประโยค คำศัพท์ที่ใช้บ่อย ๆ ไปจากบ้าน แล้วลองเข้าไปคุยกับเพื่อน ๆ วันละนิดละหน่อย Mausmoin เชื่อว่า ทุกคนจะทำได้ มั่นใจมากขึ้น มีความสุข ในสถานที่ทำงานได้มากขึ้น และจะสามารถ พัฒนาความรู้ภาษาเยอรมันได้สำเร็จตาม เป้าหมายในที่สุด ทุกอย่างต้องใช้เวลา และการฝึกฝน อายายอมแพ เพราะ “Übung macht den Meister!” การฝึกฝนจะทำให้เราชำนาญ!

Gib nicht auf!



อย่า
ยอม
แพ้
นะ!

ปัญหา: ไม่กล้าสอบใบขับขี่เยอรมัน ติดปัญหายื่นขอวีซ่าถาวรและขอสัญชาติเยอรมัน

เมื่ออยู่เยอรมนีมาระยะหนึ่ง หลายคนก็อยากจะสอบทำใบขับขี่เยอรมัน อยากทำเรื่องขอสิทธิพำนักถาวรในเยอรมนี และหลายคนก็อยากจะยื่นขอสัญชาติเยอรมัน แต่ติดปัญหาที่ภาษาเยอรมัน (อีกแล้ว) ตอนสอบใบขับขี่ เราจะต้องสอบข้อเขียน และสอบภาคปฏิบัติ ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้ความรู้ภาษาเยอรมันระดับเดียวกับคนเยอรมัน หลายคนพยายามหนีภาษาเยอรมันมาตั้งแต่ต้น ก็จะต้องมาเจอปัญหาเดิมคือ ฟังครูสอนขับรถไม่รู้เรื่อง อ่านโจทย์ และคำตอบไม่เข้าใจ ทำข้อสอบไม่ได้ เป็นทุกข์กับการเรียนและการสอบ เพราะไม่มีพื้นฐานภาษาเยอรมันที่ดี ทำให้เรียนต้อยดลำบาก เขาใจยาก และเลิกลมความตั้งใจที่จะสอบใบขับขี่ในที่สุด เช่นเดียวกับปัญหาการสอบวัดระดับภาษาเยอรมันเพื่อยื่นผลสอบตอนขอสิทธิพำนักถาวรในเยอรมนี และการขอสัญชาติเยอรมัน ที่จะต้องคุยกับเจ้าหน้าที่ กรอกคำร้องภาษาเยอรมัน และสอบวัดความรู้ภาษาเยอรมันระดับที่สูงขึ้นอีกครั้ง (ระดับ B1)

ดังนั้น หากใครวางแผนจะทำใบขับขี่ จะขอวีซ่าถาวร และขอสัญชาติเยอรมัน Mausmoïn ขอแนะนำให้ใส่ใจกับการพัฒนาทักษะความรู้และการสื่อสารภาษาเยอรมันของตนเอง นับตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาอยู่ในเยอรมนี หรือ นับตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป เพื่อจะได้ไม่ต้องเหนื่อยและเป็นทุกข์ในช่วงเวลาที่ต้องไปสอบ

เพราะความตั้งใจและใส่ใจกับการเรียนภาษาเยอรมัน ที่เราฝึกฝนและสะสมมาอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน จะทำให้เราสามารถสอบผ่านไปได้อย่างมีความสุขและราบรื่นไม่ต้องมานั่งกลุ่มใจเมื่อรู้ตัวว่า จะต้องไปสอบ

หากเราตั้งใจจะขอสิทธิพำนักถาวรและขอสัญชาติเยอรมันแล้ว Mausmoïn อยากให้เพื่อน ๆ เขาใจว่า นั้นหมายถึงเราต้องการจะเป็นพลเมืองเยอรมันที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในเยอรมนีได้ด้วยตนเอง สื่อสารกับคนรอบข้างได้ ดูแลตนเองได้ และติดต่อราชการได้เสมือนเป็นคนเยอรมันคนหนึ่ง ดังนั้น การสอบวัดระดับภาษาเยอรมันก็เป็นเหมือนสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เรารู้สึกอยากพัฒนาความรู้ภาษาเยอรมันของตนเอง เมื่อเราสอบผ่านด้วยความมุ่งมั่นและฝึกฝนอย่างเต็มที่แล้ว หากมองย้อนกลับไป ก็จะได้เห็นพัฒนาการแบบก้าวกระโดดก้าวใหญ่ของตนเอง เกิดความภูมิใจในตนเอง และมีความสุขในทุกความท้าทายที่เกิดขึ้นต่อไป

“Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.”
กรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว ความรู้และทักษะภาษาเยอรมันของเราเองก็เช่นกัน ไม่มีใครเก่งภาษาเยอรมันได้ภายในวันเดียว และหากเราตั้งใจจะอาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนีแล้ว ภาษาเยอรมันจะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตในประเทศเยอรมนีได้อย่างมีความสุข

รู้อย่างนี้แล้ว ยังไม่สายที่จะตั้งเป้าหมายใหม่กับตัวเองว่า เราจะเริ่มใส่ใจกับภาษาเยอรมัน Mausmoin ขอให้ทุกคนมั่นใจว่า ไม่มีอะไรที่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ ถ้าเราตั้งใจเรียนรู้อย่างถูกวิธี เรียนด้วยความเข้าใจ และเป็นขั้นเป็นตอน คนไทยก็สามารถสื่อสารภาษาเยอรมันได้ดี Mausmoin ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน!



และในโอกาสปีใหม่ที่กำลังมาถึง Mausmoin ขออวยพรให้เพื่อน ๆ พบเจอแต่ความสุข สมหวัง และประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในทุกเรื่อง หมั่นพัฒนาตนเองในทุกวัน และขอขอบคุณที่ติดตามอ่านบทความดี ๆ ในนิตยสาร D-Magazine และบทความของ Mausmoin มาโดยตลอด แล้วพบกันฉบับหน้านะจ๊ะ!

ที่มาและรูปประกอบ: mausmoin.com เริ่มต้นเยอรมันกับเมาส์มอยน์



ความสุขของฉัน

โดย ปาทองไก่

“ความเอ๋ย ความสุข ใคร ๆ ทุกคน ชอบเจ้า ฝ้าวิ้งหา”

เป็นตอนหนึ่งในบทกลอนของท่านพุทธทาสภิกขุ แต่ความสุขของเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน อยู่ที่ว่าใครให้ความสำคัญกับเรื่องไหน ไม่มีใครรู้ดีเท่าตัวเราเอง นั่นคือเราต้องหาให้เจอว่า อะไรคือความสุขของเรา และเราจะรู้ว่า เรามีความสุขและความทุกข์ได้อย่างไร เพราะสองสิ่งนี้เป็นเพื่อนรักกัน ไม่ว่าจะสุขจะอยู่ที่ไหน ทุกข์ก็ตามไปอยู่ที่นั่น ทุกข์อยู่ที่ไหน สุขก็มักจะตามไปอยู่ด้วย

ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา Martin Seligman บอกว่า ความสุขเกิดจากการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน 3 ระดับ อันได้แก่

ชีวิตที่สนุกสนาน (The Pleasant Life)

ความสุขคือ การได้หัวเราะ ได้กินดีอยู่ดี ได้นอนหลับฝันดี ได้ยิ้ม ความสุขในระดับนี้คือการได้ทำสิ่งที่เราชอบบอຍ ๆ กิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข เช่น การได้กินอาหารอร่อย ๆ ได้ออกไปวิ่ง ซึ่งรวมแล้วเรียกว่ากิจกรรมที่ทำให้เราอารมณ์ดี แต่ความสุขในระดับนี้มักจะเกิดขึ้นและหายไปอย่างรวดเร็วหรือเราอาจจะรู้สึกสนุกสนาน แต่ลึก ๆ ในใจเรายังกังวล ยังรู้สึกเหมือนขาดอะไรไป

ชีวิตที่ดี (The Good Life)

คนที่มีความสุขคือคนที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง และตอนกลางคืนก็ง่วงจนไม่มีเวลาให้กังวล ก็เป็นความสุขอีกระดับหนึ่ง นั่นคือการได้ทำในสิ่งที่เรารักทำให้เราทุ่มเทใช้ความสามารถ ใช้ฝีมือและความถนัดของเรา ความพึงพอใจจากการทำงานสำเร็จ ความภูมิใจในฝีมือของตัวเอง ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต และทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้มากกว่าการใช้ชีวิตที่สนุกสนานไปวัน ๆ การมุ่งมั่นทำงานโดยที่ไม่สนใจเวลาที่ผ่านไปจะเกิดขึ้นได้จากการใช้ความสามารถ ใช้ความถนัดของเรา เช่นคนที่รักการเรียนรู้ ก็จะใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือ หรือดูวิดีโอการสอนสิ่งต่าง ๆ พยายามทำความเข้าใจ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เรายุ่งจนลืมเวลา

ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life)

ความสุขในระดับนี้คือ การมีจุดหมาย การมีชีวิตที่มีคุณค่ามีความหมาย การใช้ความสามารถและความถนัดของเรา เพื่อตอบแทน

สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา จะนำเราไปสู่ชีวิตที่มีความสุขที่ยั่งยืน เป็นชีวิตที่เติมเต็ม

ฉะนั้นชีวิตที่เป็นทุกข์ ก็คือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ 3 ข้อดังกล่าว ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาท่านนี้ ที่นำมากล่าวอ้าง

สำหรับฉันในวัยที่เกิน 50 ปี ผ่านความสุขและความทุกข์ที่วนมาตลอด ทั้งสองสิ่งสลับกันเดินเข้ามาในชีวิตของฉัน จนถึงตอนนี้ก็ยังมีมาเป็นระยะ แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปคือการมีปฏิริยาตอบสนองต่อความสุขและความทุกข์ ที่เดินเข้ามาหา

ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งรอบ ๆ ตัว คือครอบครัว และญาติพี่น้องทั้งในของตนเองและของสามี สิ่งสำคัญรองลงมา ก็คือเพื่อน ทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง และรุ่นเดียวกัน ที่สนิทสนมคุ้นเคยทั้งในสวีตเซอร์แลนด์ และประเทศไทย

เมื่อจำกัดสิ่งที่อยู่รอบข้าง ความสุขและทุกข์ก็ถูกจำกัดไปด้วย เพราะเราจะสุขจะทุกข์น้อยลงกับสิ่งที่ไกลตัว และเรื่องที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ก็จะวนเวียนอยู่ในเรื่องของสังขาร ความเสื่อมตามธรรมชาติ ตามอายุขัยที่มากขึ้น โรคภัยต่าง ๆ เริ่มเข้ามาทักทาย สิ่งแรกคือต้องเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติ ไม่มีใครพ้นจากกฎเกณฑ์นี้ไปได้ อาจแตกต่างกันเพียงระยะเวลาที่มาถึง แต่สิ่งไหนถ้าทำแล้วชะลอการเดินทางตามกฎธรรมชาติได้ก็พยายามทำ และสุดท้ายก็ต้องรู้ว่า สิ่งต่าง ๆ ไม่แน่นอน ปล่อยวางได้กับทุกสิ่งอย่างแมนไม่ง่าย แต่ต้องฝึก ฝึก และฝึก โดยฉันมีหลักง่าย ๆ ว่า ทำตัวให้เป็นคนตัวเล็ก ๆ ง่าย ๆ และพยายามอย่าให้มีภาระ แค่นี้ความสุขก็มาอยู่กับฉันมากกว่าความทุกข์แล้ว



ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ฉันให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตให้มีความหมายมากขึ้น กับการทำงานจิตอาสา ใช้สิ่งของตัวเองให้เกิดประโยชน์กับคนอื่น ๆ ที่ไกลตัวออกไป แต่ก็พยายามไม่ทำให้คนข้าง ๆ รู้สึกเดือดร้อน ความสมดุลจึงเป็นอีกคำหนึ่งที่ต้องไม่ลืมนำมาใช้

สุดท้ายฉันใช้ความพยายามพัฒนาตนเอง ทั้งทางโลก ไม่ว่าจะเรื่องภาษา สิ่งส่งเสริมอาชีพ และทางธรรม เพื่อนำฉันไปสู่ชีวิตที่มีความสุขที่ยั่งยืนได้ นั่นเป็นความหวังที่อาจจะไกล แต่ก็อาจไปถึง...ไหมหนอ..

“ ความเอ๋ย ความสุขใคร ๆ ทุกคน ชอบเจ้า ฝ้าวิ้งหา
 แกก็สุข ฉันก็สุขทุกเวลา แต่ดูหน้าตาแห้ง ยังแคลงใจ
 ถ้าเราเผา ตัวตันหา ก็น่าจะสุข ถ้ามันเผา เรากี่ “สุข” หรือเก็ยมได้
 เขาว่าสุข สุขเนื้อ อย่าเห่อไป มันสุขเย็น หรือสุขไหม ให้แน่เอ่ยๆ
 (ท่านพุทธทาสภิกขุ)

อ้างอิง:<https://www.nicotofit.com/%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%aa%e0%b8%b8%e0%b8%82/>



เคล็ดลับการใช้ชีวิตให้มีความสุขในต่างแดน

โดย NaBu

ผมมีเคล็ดลับที่ไม่ลับเรื่องการใช้ชีวิตให้มีความสุขมาฝากกันครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อาศัยอยู่ต่างบ้านต่างเมือง เช่น ในประเทศเยอรมนี หรือประเทศอื่น ๆ มาดูกันครับว่า ต้องทำอย่างไร

อันดับแรกเลยคือ เราต้องอาจต้องวางแผนในการใช้ชีวิตให้มีความสุขก่อน ก็เหมือนกับการสร้างบ้าน หรือทำโครงการต่าง ๆ ความแตกต่างก็คือ การวางแผนในการใช้ชีวิตให้มีความสุขนั้น ต้องปรึกษารีหรือกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของตัวเรา เช่น ปรึกษากับสามีหรือภรรยา เกี่ยวกับโครงการแห่งความสุขของเรา

ยกตัวอย่างตัวของผมนะครับ ผมทำงานหลายอย่าง นอกจากงานประจำคือ เป็นผู้จัดการโรงแรมแล้ว ยังทำงานเป็นลามและนักแปล ทำงานจิตอาสาช่วยเหลือคนไทยที่ประสบปัญหา งานอดิเรกต่าง ๆ และยังมีเพื่อนมากมาย เพราะฉะนั้น การวางแผนที่สำคัญมากในชีวิตประจำวันของผม

นอกจากนี้ การสื่อสารโดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัวนั้นสำคัญมากในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัวหรือในการทำงานอาชีพ เพราะฉะนั้นต้องสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวให้บ่อยและมากที่สุด การสื่อสารที่ดีก็ต้องมีการวางแผนหะครับ ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็พูดแต่เรื่องกิจกรรมของตัวเองออกมาโดยไม่สนใจผู้เกี่ยวข้องเลย แบบนี้ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

ผมขอยกตัวอย่างการสื่อสารของผมกับบุคคลในครอบครัว ทุก ๆ วันอาทิตย์ระหว่างเวลา 15.00 น. ถึง 16.00 น. เราจะนั่งดื่มกาแฟทานขนมเค้กแล้วก็คุยกันเกี่ยวกับกิจกรรมในอาทิตย์ต่อไป ก่อนที่จะเริ่มคุยกัน ทุกคนจะนำปฏิทินพร้อมสมุดนัดหมายของตนมาด้วย แล้วก็เริ่มไล่ตั้งแต่วันจันทร์ไปจนถึงวันอาทิตย์ หัวข้อสำคัญก็จะเป็นทำงานวันไหน เข้ากะอะไร กิจกรรมหลังจากเลิกงานมีอะไรบ้าง วันเกิดใครบ้าง ภายในอาทิตย์นี้ มีของขวัญหรือยัง ฯลฯ พอทุกฝ่ายได้บันทึกกิจกรรมของแต่ละฝ่ายเอาไว้แล้ว ก็จะทบทวนเพื่อความแน่ใจอีกครั้ง อาจจะมีฟังดูยุ่งยากแต่ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็จะกลายเป็นเรื่องธรรมดา

ที่ผมเล่าเรื่องการสื่อสารในครอบครัวของผมให้ฟังนั้น ก็เพราะอยากจะบอกว่า ถ้าชีวิตส่วนตัวในครอบครัวของคุณไม่ราบรื่นแล้ว ไม่ว่าจะคุณจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากมายหรือร่ำรวยแค่ไหน ก็คงจะไม่มีความสุขอย่างถาวรในชีวิต

หลังจากที่วางแผนการใช้ชีวิตให้มีความสุขในครอบครัวเรียบร้อยแล้ว เราก็หันมาดูสังคมรอบข้างเรานะครับว่า ชีวิตเรานั้น

คลุกคลีอยู่กับใคร ในสังคมระดับไหน และอย่างไรบ้าง เพราะคนรอบข้างเราก็มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต รวมทั้งความสุขของเราเหมือนกัน ฉะนั้นเราควรจะเลือกคบหาและใช้เวลาอันมีค่าของเราอยู่กับบุคคลที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขและอบอุ่นใจ อย่ายาคบหาหรือเสียเวลากับคนที่คิดลบ ชอบนิินทาคนโน้นคนนี้ให้เราฟัง มองโลกในแง่ไม่ดี อันนั้นก็ไม่ได้ คนโน้นก็ไม่ได้ ตัวเขาดีคนเดียวคอยแต่อิจฉา หรือริษยาคนอื่น คนเหล่านี้จะทำให้เราเป็นคนคิดมาก มองโลกในแง่ร้ายตามไปด้วย และจะเป็นผลทำให้เราไม่มีความสุข คนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ควรที่จะเสียเวลาไปคบคาสมาคมด้วยคือ คนที่หลอกใช้เราคบหาเราเพราะเห็นผลประโยชน์จากรเรา

เคล็ดลับที่ไม่ลับข้อต่อไปที่ผมจะเอามาฝากคือการมีสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นลาภอันประเสริฐ และจะส่งผลให้เรามีความสุขด้วย ผมโชคดีที่มีโอกาสได้มาใช้ชีวิตในประเทศเยอรมนี เพราะการรักษาพยาบาลต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการรักษาฟรี โดยเฉพาะคนที่ทำงานและชำระค่าประกันสังคมอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

นอกจากผมจะหมั่นไปออกกำลังกายแล้ว ผมก็จะไปพบแพทย์ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เรามีสิทธิในเรื่องนี้ เราก็ควรที่จะใช้สิทธิให้เกิดประโยชน์กับตนเองให้มากที่สุด สิ่งเดียวที่เราต้องมีคือเวลา เพราะการไปพบแพทย์ในประเทศเยอรมนีนั้นจะต้องใช้เวลารอนานถึงแม้ว่าเราจะนัดเวลาก่อนก็ตาม เนื่องจากแพทย์ในเยอรมนีจะตรวจคนไข้ตามระดับความสำคัญ หรือกรณีฉุกเฉินของคนไข้แต่ละคน

อีกหนึ่งเคล็ดลับที่ไม่ลับที่ผมอยากจะนำมาฝากทุกคนก็คือ อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นที่เขาประสบความสำเร็จกว่าเรา ถ้ามีใครกำลังปฏิบัติอยู่หรือแม้แต่คิดอยู่ ก็ขอให้เลิกในทันทีนะครับ การที่เราเปรียบเทียบตนเองกับคนที่เขาเก่ง รวย เด่น หรือประสบความสำเร็จกว่าเรานั้น จะทำให้เราไม่มีความสุขก่อนอื่นคุณควรหันมาพิจารณาคุณสมบัติและปัจจัยพื้นฐานของคุณดูก่อนนะครับว่าคุณมีคุณสมบัติครบถ้วนอย่างคนที่เราไปเปรียบเทียบด้วยหรือไม่ ทุกคนเกิดมาไม่เหมือนกันมือเราก็ไม่เท่ากัน หรือแม้แต่พี่น้องที่คลานตามกันมาก็ยังไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นคุณควรตั้งใจและยินดีกับความสำเร็จของคน ๆ และพอใจกับชีวิตและสถานภาพของตนเองในปัจจุบัน ถ้าคุณพยายามจนถึงที่สุดแล้วแต่เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ ก็แสดงว่าบุญวาสนาที่คุณทำมาแต่ชาติปางก่อนมีเท่านี้ คุณจึงทำได้แค่นี้ พังดูง่ายแต่การปฏิบัตินั้นค่อนข้างยากครับ

- สรุปรว่าสิ่งที่จะทำให้ชีวิตคุณมีความสุขนั้นคือ
- ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และอยากทำ
- ทำแล้วเรามีความสุข
- รักและดูแลตัวเอง เข้าใจความรู้สึกของตัวเองให้มากที่สุด
- สละเวลาอันมีค่าของคุณให้กับคนที่เห็นค่าของคุณเท่านั้น
- จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
- เรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธในสิ่งที่คุณไม่ชอบและไม่อยากทำ
- พยายามใช้ชีวิตอย่างสมดุลระหว่างการให้กับการรับ ไม่ใช่เป็นผู้ให้อย่างเดียวหรือผู้รับฝ่ายเดียว
- หลีกเลียงเรื่องไม่ดี หรือแม้กระทั่งคนที่ไม่ดีต่อคุณ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ใช้ชีวิตวันนี้ให้คุ้มค่า อย่าไปรอวันข้างหน้า เพราะชีวิตเรานั้นมันสั้นนัก
- อย่าสนใจสายตาหรือคำพูดของคนอื่นมากนัก
- ยิ้มต้อนรับวันใหม่ทุกวัน
- รู้จักยกโทษให้คนที่คิดไม่ดีกับเรา
- ช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาสโดยไม่หวังผลตอบแทน
- ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ
- นั่งสมาธิ

เริ่มต้นวันนี้เลยนะครับ ชีวิตคุณจะได้มีความสุขสมดังปรารถนา....



มาวัดความสุขด้วยตนเองกันเถิด

โดย แม่ลิ้ง

เมื่อพูดถึงความสุข ทุกคนล้วนอยากมีความสุขด้วยกัน
ทั้งนั้น ผู้เขียนยังไม่เคยได้ยินใครพูดว่า “ฉันอยากมี
ความสุขจังเลย” แล้วเจ้าความสุขนี้ มันมีคุณภาพ
หรือมีมาตรฐานหรือเปล่า..เรามีความสุขจริงไหม
มีความสุขแค่ไหน สุขมาก สุขน้อย สุขสูงสุด ฯลฯ

เมื่อไม่นานมานี้มีน้องคนหนึ่งแวะมาตีพิมพ์และนั่งคุยกับผู้เขียน น้องเปรยให้ฟังว่า “หนูไม่รู้ว่าตัวเองมีความสุขหรือเปล่า.. ในเมื่อความสุขของคนเรานั้นไม่เหมือนกัน และไม่เท่ากันแล้วจะเอาอะไรมาวัดว่า เรามีความสุขหรือไม่มีความสุข?” โชคดีที่ผู้เขียนเคยอ่านคู่มือการวัดความสุขเมื่อหลายปีก่อน จึงนั่งคุยกับน้องเรื่องการวัดความสุขยืดยาวไปจนถึงเที่ยง

เพื่อให้เข้ากับหัวข้อเรื่อง HAPPY ในฉบับนี้ผู้เขียนจึงนำเรื่องการวัดความสุขด้วยตนเองมาเล่าสู่กันฟัง คู่มือวัดความสุขที่พูดถึงนี้เป็นของ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ทำการวิจัยและรวบรวมข้อมูลจนได้เครื่องมือที่เรียกว่า HAPPINOMETER และได้จัดทำคู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง เพื่อให้เข้าใจและใช้งานเครื่องมือนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เครื่องมือ HAPPINOMETER เป็นเสมือนปรอทที่วัดความรู้สึกและประสบการณ์ ที่สะท้อนมาจากคุณภาพชีวิตของเราเอง โดยมีคะแนนความสุขเป็นค่าเฉลี่ย สำหรับบุคคลทั่วไปจะมีตัวชี้วัดจากความสุข 8 ด้านได้แก่

1. **สุขภาพดี (Happy Body)** คือคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พึงพอใจในสภาวะสุขภาพของตนเอง
2. **ผ่อนคลายดี (Happy Relax)** คือคนที่สามารถจัดการเวลาในแต่ละวัน เพื่อการพักผ่อนได้เป็นอย่างดี พึงพอใจกับการจัดการปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ทำชีวิตให้ง่ายและสบาย
3. **หัวใจดี (Happy Heart)** คือคนที่มีจิตสาธารณะ มีส่วนในการสร้างประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม และเป็นคนมีเมตตาต่อคนอื่น
4. **จิตวิญญาณดี (Happy Soul)** คือคนที่มีคุณธรรมและศีลธรรม รู้จักการให้ รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักเสียสละ
5. **ครอบครัวดี (Happy Family)** คือคนที่มีความผูกพัน มั่นใจ เชื่อใจ และอ่อนใจกับคนในครอบครัวของตนเอง
6. **สังคมดี (Happy Society)** คือคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ไม่เอาเปรียบ ไม่ทำให้สังคมและผู้อื่นเดือดร้อน
7. **ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)** คือคนที่มีความกระตือรือร้น ตื่นตัวในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อปรับตัวและตั้งรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
8. **สุขภาพเงินดี (Happy Money)** คือคนที่มีวินัยในการใช้เงิน มีความสามารถและพอใจในการจัดการรายรับ รายจ่าย และมีเงินออมในแต่ละเดือน



สำหรับบุคคลที่ทำงานในองค์กรหรือบริษัทจะวัดความสุขเพิ่มอีกด้านด้วยคือ

9. การงานดี (Happy Work-life)

คือคนที่มีความสุขสบายใจ รัก ผูกพันในหน้าที่การงาน มีความภูมิใจในองค์กร มั่นใจในรายได้และความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของตนเอง

สำหรับท่านที่สนใจอยากจะทำสำรวจความสุขของตนเองว่า มีความสุขมากน้อยแค่ไหน และมีความสุขในด้านใดบ้าง ก็สามารถเข้าไปทำแบบทดสอบด้วยตนเองได้ที่ www.happinometer.com

บางคนอาจจะสงสัยว่าการที่คนเรามีความสุขนั้นจำเป็นต้องวัดความสุขด้วยหรือ หากเรามีความสุขกายสบายใจดีอยู่แล้วก็คงไม่จำเป็น แต่หากยังมีคำถามกับตัวเองว่า เรามีความสุขจริงไหม ทำไมจึงรู้สึก สุข ๆ ดิบ ๆ หรือสุขแค่ชั่วครู่ชั่วยาม การลองหาคำตอบก็อาจจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ว่า เรามีความสุขด้านไหนบ้าง ขาดความสุขด้านใดบ้าง เราอาจจะหาทางแก้ไขเพิ่มเติมให้ชีวิตมีความสุขในทุก ๆ ด้านซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน และอยู่กับเราไปยาวนาน

ขอส่งท้ายเรื่องของความสุขด้วยเพลงของคณะสุนทราภรณ์ แม้ใครจะว่าเก่าและแก่ แต่ที่แน่ ๆ ร้องเพลงนี้แล้วมีความสุขค่ะ

“สุขกันเถอะเรา”

.....สุขกันเถอะดี อย่ามัวรีรอ
อย่าทำหน้าอ ยิ้มชนิดพอใจขึ้น
ชีพจะดำรง อยู่ยงคงค้ำ
ต่ออายุยืน ยิ้มชนิดเดียวให้ชื่นใจ

ส่งท้ายปี 2019 สวัสดีปีใหม่ 2020 สุขกายสบายใจทุกท่านนะคะ

อ้างอิง : คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555



เมื่อความสุขขยายไปตามวัย... จะทำอย่างไรให้เขามีความสุข โดย โยกะกา

“ความสุขของเด็ก ๆ เกิดขึ้นได้ง่าย แต่คนที่เป็นผู้ใหญ่มีความสุขยาก” คำพูดนี้มาจากปู่ที่กำลังปลอบใจหลานสาว ผู้เป็นหลานซึ่งเพิ่งจะทะเลาะกับพ่อเพราะอยากไปเรียนชกมวยไทย แต่พ่อห้ามไม่ให้ไปเรียน คนเป็นลูกเขาให้เหตุผลว่า มวยไทยเป็นกีฬา เป็นวิชาป้องกันตัว ไปเรียนแล้วต้องสนุกแน่นอน มันจะเกิดอันตรายได้อย่างไรส่วนผู้เป็นพ่อบอกว่า เวลาดูมวยไทยเห็นเขาเตะก้านคอที่เดียว คนถูกเตะก็ลงไปกองกับพื้นแล้ว..นั่นแหละอันตรายที่สุดเลย ผู้ที่ไม่เข้าข้างฝั่งไหนยืนฟัง แล้วก็ไม่แน่ใจนักว่า ผู้เป็นพ่อเกรงลูกจะโดนเตะก้านคอหรือเกรงว่า ลูกจะไปเตะก้านคอคนอื่นกันแน่

คำถามที่ผู้เป็นหลานถามปู่คือ “ทำไมผู้ใหญ่ชอบขัดขวางความสุขของเด็ก..ทำไมไม่อนุญาตให้เด็กทำในสิ่งที่เด็กอยากจะทำ” ปู่กับหลานเขาปิดประตูคุยกันสองคน จึงไม่ได้ยินบทสนทนาทั้งหมด ได้ยินแต่เสียงตอบแหว ๆ มาว่า “เมื่อก่อนตอนพ่อของหนูอายุเท่าหนูก็ทะเลาะกันกับปู่บ่อย บ่อยกว่าหนูทะเลาะกับพ่อของหนูเสียอีก เพราะเขาก็เคยบอกว่า ปู่ขัดขวางความสุขของเขาทุกเรื่อง” การเจรจาเรื่องพ่อแม่อายุขัยความสุขนี้ ไม่รู้ว่า ผู้เป็นปู่ใช้วาทศิลป์อย่างไร แต่ดูเหมือนว่าคนเป็นหลานจะเงี่ยบงบลงและกลับมานั่งคุยกับพ่อแม่ปกติ เหมือนไม่ได้มีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้น ซึ่งนับเป็นความโชคดีที่มีตัวช่วยมาประสานให้เกิดความ (สงบ) สุข ทั้งฝ่ายน้ำเงินและฝ่ายแดง

นี่ถึงตอนลูกยังเล็ก ๆ ความสุขของเขาก็เล็ก ๆ ทำอะไรที่ตนเองสนุกก็คือความสุข ได้กินอิม นอนหลับเต็มที่ หัวเราะกับเพื่อนเล่น ของเล่นสัตว์ต่าง ๆ ผู้คนและตนเอง ความสุขของเด็กนั้นไม่ซับซ้อน ความทุกข์ของเขาก็ไม่ซับซ้อนเช่นกัน ร้องไห้เมื่อรู้สึกทุกข์จากความเจ็บปวด หิว ว่าง ร้อน หนาว เขาสามารถแสดงอารมณ์ออกมาอย่างที่ตนรู้สึก

ตอนลูกอายุประมาณ 2-3 ขวบ เขาวิ่งเล่นอยู่ในสวนท่ามกลางหิมะ บันตูกตาหิมะ นอนกลิ้งบนหิมะ สักพักก็ลุกขึ้นวิ่ง อาปากไลงับหิมะที่โปรยปรายลงมา กว่าแม่จะเรียกเข้าบ้านได้ แก้มและจมูกก็แดงแจ๋ ปากสันหนา เย็นเฉียบ วันนั้นลูกกินอาหารมือเย็นยังไม่ทันเสร็จก็หลับคาโต๊ะกินข้าว พ่อต้องอุ้มไปนอนทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้แปรงฟัน คืนนั้นเขาหลับสนิท แถมยังละเมอหัวเราะเอิ๊กอ๊ากชอบใจกับอะไรสักอย่าง

เมื่อเติบโตใหญ่มา (ยังไม่ใหญ่เท่าไร้ เขาก็คิดว่า เขาใหญ่มากแล้ว) อย่าได้คิดชวนเขาไปเดินเล่นตอนหิมะตกที่เดียวเชียว เพราะเขาจะตอบว่ามีแต่เด็ก ๆ เท่านั้นแหละที่ไปเดินตอนหิมะตก ไปเล่นข้างนอกตอนหิมะตก หนาวและหนาวจะตาย แถมด้วยเหตุผลอีกสารพัดที่บอกว่า อันโน้นไม่ดี อันนี้ไม่สนุก ความสนุกที่ตนเองเคยทำตอนเล็ก ๆ นั้น เขาลืมไปหมดแล้ว

ความสุขของเด็กขยายใหญ่ไปตามวัยและประสบการณ์ เมื่อเขาเติบโตขึ้นเขาก็อยากจะทำอะไรที่เขาคิดว่า มีความสุขในแบบของเขา สิ่งที่เขาทำแล้วมีความสุขนั้น อาจจะเป็น ขว้าง หู ขัดตา ขัดใจพ่อแม่บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขของวัยทีน อาทิ เปิดเพลงดังสนั่น แถมยังเป็นเพลงฮิปฮอปชวนปวดหัว การคุยโทรศัพท์กับเพื่อนที่นานจนพ่อแม่เกรงว่าสายโทรศัพท์จะไหม้ การออกไปดูหนังกับเพื่อน หรือการออกไปเที่ยวเล่นกับเพื่อนที่เขาเรียกว่า แฮงเอาท์ (hangout) ฯลฯ

เด็กวัยรุ่นหลายคนอาจจะเข้าใจว่า ความสุขคือการได้ครอบครองสิ่งของ ได้वाद ได้โชว์ ได้ทำตามใจอย่างที่ตนต้องการ สิ่งเหล่านี้หากเราห้ามหรือตักเตือนก็กลายเป็นว่า “ขัดขวางความสุข” หากยอมตามตลอดก็อาจจะกลายเป็นความเคยตัว เมื่อได้รับการปฏิเสธเพียงครั้งเดียวก็กลายเป็นต้นเหตุของเรื่องราวเศร้ามา

การสอนให้วัยรุ่นเข้าใจว่า ความสุขคืออะไร และคุณเราจะมีความสุขได้อย่างไร บางครั้งก็ไม่สามารถสอนเขาได้ด้วยคำพูด แต่อาจต้องสอนด้วยการกระทำ การแสดงออกในครอบครัว ความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดี รวมไปถึงวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว จะสอนเขาให้เรียนรู้และซึมซับเรื่องของความสุขได้ดีที่สุด

พ่อแม่ที่เข้าใจการเติบโตของลูกจะรู้ว่า อะไรคือความสุขของช่วงวัยนั้น ๆ ควรสนับสนุนให้เขามีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปล่อยให้เขามีความสุขในแบบที่เขาต้องการบ้างและห้ามปรามในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรบ้าง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องสอนเขาให้รู้จักความสุขแต่พอดี ทั้งความสุขส่วนตัวและความสุขของส่วนรวม มีความรับผิดชอบ ไม่ก้าวก่ายและเกินขอบเขต จนกลายเป็นมีความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น



10 วิธีการออกกำลังกาย (Mental Exercise)

เพื่อความสุขและประสิทธิภาพของการใช้ชีวิต

โดย วันวิสาห์ ช่างเหล็ก

ในสภาวะปัจจุบันเราต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาต่างๆ มากมายที่เข้ามาในชีวิต สุขภาพจิตใจที่อ่อนแอมักจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและต่อด้านอื่น ๆ ในชีวิตด้วยเช่นกัน อาทิเช่น ครอบครัว การงาน สัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนการมีความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลง

หลายๆ คนมักจะพูดว่า ถ้าให้คะแนนความสุขในแต่ละวัน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตนเองมีคะแนนแค่ 1-3 คะแนนเท่านั้น อาจจะมีคะแนนสูงบ้างบางวัน เมื่อได้รับข่าวดี ได้รางวัล หรือทำอะไรสำเร็จ ถึงจะมีคะแนน 7-8 คะแนน น่าสงสัยไหมละคะว่า ความสุขของคนเรานั้นหายไปไหน มีผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น เริ่มตั้งแต่วัยเด็กอายุ 5-6 ขวบ วัยรุ่นก็มีความเครียดสะสมเรื้อรังในระดับสูง มีปัญหาการเรียนนอนไม่หลับ ซึมเศร้า จนถึงฆ่าตัวตาย ในวัยผู้ใหญ่ก็มีปัญหาเดียวกัน ปัจจุบันโรคซึมเศร้ามายาเป็นโรคที่มีผู้ป่วยมากเป็นอันดับต้น ๆ แชนหน้าโรคมะเร็งไปเรียบร้อยแล้ว

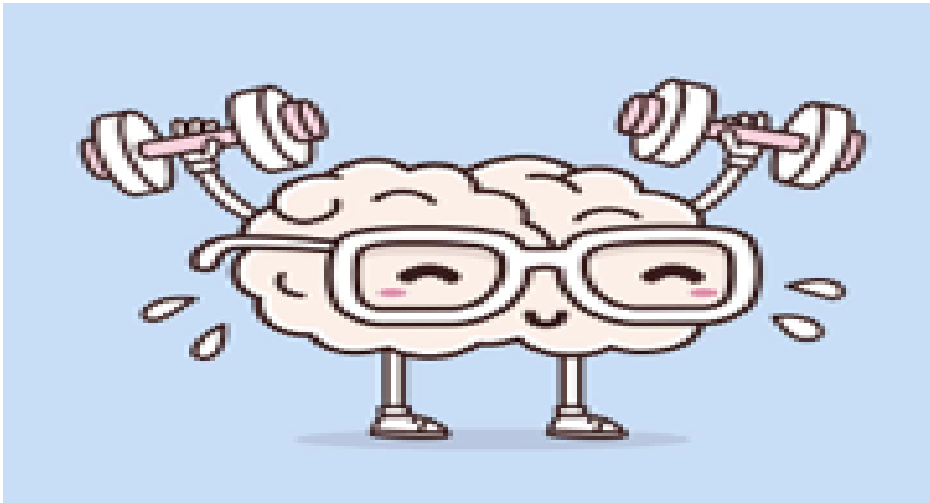
วันนี้ผู้เชี่ยวชาญจะมาแบ่งปันวิธีการออกกำลังกาย (Mental exercise) เพื่อการมีจิตใจที่แข็งแรง มีสติ และสมาธิ รวมถึงการ สร้างความสุขง่าย ๆ ได้ในทุก ๆ วันกันค่ะ

1. ใช้เวลา 15 นาทีต่อวันในการอยู่กับตัวเอง และทบทวนเรื่องราวของวันนั้น ๆ



ในชีวิตของคนเรา เราใช้เวลาไปกับสิ่งต่าง ๆ หลากหลายมากมาย แต่บ่อยครั้งที่เราลืมที่จะให้เวลากับตัวเอง การให้เวลาตัวเองเพียง 15 นาทีต่อวัน ในที่เงียบ ๆ เพื่อให้เราได้คุยกับตัวเอง ตรวจสอบว่าวันนี้เราได้ทำสิ่งไหนดีแล้ว หรืออยากปรับปรุงในสิ่งไหนบ้าง เพื่อจะได้เริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การเขียนยังช่วยให้เราตกตะกอนความคิด และย้อนกลับไปทบทวนการกระทำของตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ

2. ทำในสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



การได้ทดลองทำอะไรใหม่ ๆ ที่เราไม่คุ้นเคย จะช่วยเราดึงตัวเราออกจาก Comfort Zone ฝึกจิตใจ และสมองของเราให้ตื่นตัว และเคยชินกับความท้าทายใหม่ ๆ อยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น หากเราเป็นคนทีกลัวการพูดต่อหน้าคนอื่น เราอาจจะไปลงเรียนคอร์สที่ทำให้เราได้ฝึกการพูด และค่อย ๆ พัฒนาทักษะใหม่ ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ลดความกลัวของเราลงไปด้วย

3. เขียนขอบคุณในแต่ละวัน



ข้อดีของการเขียน gratitude journal นั้นมีมากมายหลากหลายอย่าง การเขียนขอบคุณจะทำให้เราฝึกมองหาเรื่องดี ๆ ในชีวิต ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง และพร้อมที่จะพัฒนาชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น โดยไม่รู้สึกลัวตัวเราขาดอะไรไปในชีวิต เหมือนกับการสร้างน้ำดีไล่น้ำเสียนั่นเอง

4. ดูแลสุขภาพร่างกาย



การพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีเป็นประโยชน์ รวมไปถึงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจของเราด้วย ผู้เขียนขอแนะนำการออกกำลังกาย ๑ ที่จะทำให้ฟิตทั้งร่างกายและจิตใจ นั่นก็คือ โยคะค่ะ เล่นเฉพาะ สุริยะนมัสการ วันละ 12-15 ครั้งในตอนเช้าหรือเย็น

5. พุดกับตัวเองในเรื่องที่ดี ๆ



คนที่จุดเราไว้กับที่มากที่สุด บอกว่าเราทำไม่ได้ เราไม่ดีพอ ไม่ใช่ใครที่ไหน แต่คือตัวเราเอง ดังนั้นการฝึกพุดกับตัวเองเสียใหม่ บอกกับตัวเองว่า เรามีคุณค่ามาก เรามีความสามารถ เราสามารถทำอะไรก็ได้ หากเราตั้งใจและทุ่มเทกับมัน เพียงแค่เปลี่ยนคำพุดกับตัวเองเท่านั้น จะสร้างความมั่นใจ และเปลี่ยนวิธีมองโลกของเราไปโดยสิ้นเชิง

6. มีสติ รู้ทันความคิดของเราเอง



การมีสติ เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนนั่งสมาธิ ติดตามความคิด และอารมณ์ของเรา หากเรารู้ทันความคิด ความรู้สึกของเราก็จะช่วยให้เราหยุดคิดเพื่อที่จะตอบสนองกับสิ่งที่มากระทบอารมณ์ ความรู้สึกของเราได้อย่างสมเหตุสมผล นำพาชีวิตของเราไปในทางที่ดีขึ้น

7. ใช้เวลากับคนที่มีความหมายในชีวิตของคุณให้มากขึ้น



บ่อยครั้งที่เราจะปล่อยให้งาน มาเอาเวลาทั้งหมดของชีวิตเราไปจนเราไม่มีเวลาให้คนที่มีความหมายกับชีวิตของเราจริง ๆ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของคนเรามีความสุขอย่างแท้จริง คือความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ใช่ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน หรือความสำเร็จด้านการเงิน

8. วางแผนเวลาในการทำความฝันให้เป็นจริง



การที่เราได้ทำในสิ่งที่เรารักหรือฝัน ทำให้เรามีความสุข และการที่เราได้เห็นความก้าวหน้าของสิ่งที่เรารัก ทีละเล็กทีละน้อย จะช่วยพัฒนาความมั่นใจ และการเห็นคุณค่าในตัวของเราเองมากขึ้นทีละนิด ๆ เช่นกัน

9. ใช้ชีวิตในสิ่งที่เราเชื่อว่าดี



คนเราให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป บางคนให้คุณค่ากับความเท่าเทียมกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง บางคนให้คุณค่ากับสิ่งแวดล้อม บางคนให้คุณค่ากับความกตัญญู ไม่ว่าจะเชื่อในเรื่องใดก็ตาม ถ้าคุณคิดว่า มันดี ก็จงใช้ชีวิตให้เกื้อหนุนกับสิ่งที่คุณเชื่อ แล้วคุณจะรู้สึกดีกับชีวิตของคุณ

10. เลิกอุปนิสัยที่ไม่ดีซะ



เรารู้อยู่แล้วว่า อะไรที่ดีกับเรา และอะไรที่ไม่ดีกับเรา การที่เรา รู้ว่าการโกหกไม่ดี แต่เราก็กังทำ จะส่งผลต่อจิตใจของเรา คือ เรารู้สึกไม่ดี การที่เรา รู้ว่าการดื่มไม่ดีต่อสุขภาพ การที่เราดื่มเราก็จะรู้สึกไม่ดี และต้องคอยหาเหตุผลมาหักล้างความรู้สึกผิดของตัวเอง ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของคุณ

เริ่มต้นทำเสียตั้งแต่วันนี้เพื่อการมีความสุขในทุกวัน ๆ นะคะ

ฉบับหน้า พบกับเรื่องการบริหารและการสร้างสัมพันธภาพอย่างมีประสิทธิภาพ (Healthy Relationship) เพื่อชีวิตมีสุขแล้วเจอกันฉบับหน้านะคะ

Wan Sacha
Psychotherapist & Family Coach
Holistic Wellness Coach
Co-founder of The Hero Homemade
Child and Family Institute





Julien Duvivier's neues Meisterwerk

DON CAMILLO UND PEPPONE

nach dem berühmten Schelmenroman von
Giovanni Guareschi

Eine Produktion
RIZZOLI-AMATO - FRANCINEX



เขื่อนโลกใบน้อยของดอน คามิลโล

โดย กุญพัด ลูกพ่อเพิ่ม

ไปอิตาลีครั้งนี้ เป็นการลงใต้ จากบ้านที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงไปทางเหนือของเยอรมนี เมื่อเดินทางด้วยรถไฟ จะไม่สามารถเดินทางให้ถึงจุดหมายได้ภายในวันเดียว จำต้องพักระหว่างทาง ขากลับเราเลยวางแผนกันว่า ไหน ๆ ก็ต้องพักกลางทาง เราก็มจะไปเยี่ยมเยือน ดอนคามิลโล (Don Camillo) และ เป็ปโปเน (Peppone) อีกสักครั้ง แล้วค่อยเดินทางต่อ กลับบ้าน

รู้จัก ดอน คามิลโล และ เป็ปโปเน ครั้งแรกเมื่อเกือบ 40 ปีที่แล้ว ครั้งนั้นในรูปแบบความแปล ในมติชนสุดสัปดาห์ เรื่องราวการชิงไหวชิงพริบ เสียตีสี่ แทรกความขบขัน ที่อ่านแล้วต้องอมยิ้มอยู่คนเดียว (คือไม่กล้าหัวเราะคนเดียว) และสำนวนแปลที่ถ่ายทอดออกมาอย่างได้อารมณ์ ทำให้ชื่อของ ดอน คามิลโล และ เป็ปโปเน ยังติดอยู่ในความทรงจำ

นพดล เวชสวัสดิ์ แปล “โลกใบเล็กของหลวงพ่อดอน คามิลโล” จากนวนิยายอิตาลีเขียน “Mondo Piccolo "Don Camillo"” ที่ Giovanni Guareschi แต่งและพิมพ์ในปีพ.ศ. 2491 (ค.ศ. 1948) ตีพิมพ์เป็นตอน ๆ ในมติชนสุดสัปดาห์ฉบับที่ 315-347 และพิมพ์รวมเล่มครั้งที่ 1 เดือนพฤษภาคม ปี พ.ศ. 2530 สำนักพิมพ์แมวไทยใน “โลกใบเล็กของหลวงพ่อดอน คามิลโล” ผู้แปลไม่ได้ระบุว่า แปลจากต้นฉบับภาษาอะไร อิตาลีเขียนหรือภาษาอังกฤษ นวนิยายนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ “The Little World of Don Camillo” ในปีพ.ศ. 2493 หรือ ค.ศ. 1950

มาพบ ดอน คามิลโล และ เป็ปโปเน อีกครั้งเมื่อเวลาล่วงเลยมาอีกหลายปี ครั้งนี้ในรูปแบบของภาพยนตร์ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์เยอรมัน ARD และ ZDF รวมทั้งสถานี ภูมิภาค มักจะฉายออกอากาศในช่วงเทศกาลทางคริสต์ศาสนา ภาพยนตร์ชุด Don Camillo และ Peppone เป็นการนำบทประพันธ์ของ Giovanni Guareschi มาทำเป็นภาพยนตร์ Guareschi เขียนเรื่องราวของ Don Camillo และ Peppone ไว้หลายเล่ม ภาพยนตร์ชุดนี้จึงมีทั้งหมด 5 ตอน ตอนแรกสร้างในปี 1951 (พ.ศ. 2494) ตอนที่ 5 ในปี 1965 ตอนที่ 6 ไม่สามารถสร้างได้เสร็จสมบูรณ์เนื่องจากดารานักแสดงเป็น Don Camillo เสียชีวิตลงก่อน

1 <https://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=zhivago&month=06-2007&date=06&group=6&gblog=8>
สืบค้นเมื่อ 25 พ.ย. 2562

Don Camillo และ Peppone เป็นเรื่องราวของชีวิตคนชนบท อิตาลีในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ตัวเอกของเรื่องคือ ดอน คามิลโล บาทหลวงแห่งนิกายโรมันคาทอลิก และ เป็ปโปเน นายกเทศมนตรีสังคมนิยมคอมมิวนิสต์ แห่ง Boscaccio หมู่บ้านขนาดเล็กในลุ่มแม่น้ำโป (Po valley) เรื่องราวที่เกิดขึ้นในภาพยนตร์ชุด Don Camillo และ Peppone แมนจะเป็นเรื่องราวสนุก ๆ แต่ก็เผยให้เห็นความขัดแย้ง ที่เกิดจากการยึดมั่นในอุดมการณ์และความคิด ระหว่างค่านิยมดั้งเดิม (traditionelle Werten) และการต่อสู้ทางการเมือง ดอน คามิลโล และ เป็ปโปเน มักจะมีเรื่องให้ต่อปากต่อคำ เสียดสีเยาะเย้ย แกล้งกันไปกันมาอยู่เสมอ แต่สิ่งที่ทั้งสองมีเหมือนกัน นั่นคือ ความอาทรต่อชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านในหมู่บ้าน และนี่คือความรักของเรื่อง แมนว่าในที่สาธารณะทั้งสองจะดูเหมือนเป็นไม้เบื่อไม้เมา แต่ลึก ๆ แล้ว ทั้งคู่ชื่นชมและเคารพซึ่งกันและกัน (ที่ภาษาเยอรมันอาจเรียกว่า Hassliebe คือทั้งรักทั้งเกลียด) และเมื่อเกิดวิกฤต ทั้งสองก็จะใช้วิธีการในการแก้ปัญหาที่ต่างกันตามอุดมการณ์ของแต่ละคน แต่ด้วยเป้าหมายอย่างเดียวกัน (คือแก้วิกฤต) และท้ายที่สุดก็มักเป็นว่า ก็ทั้งสองคนนี่แหละ ที่ช่วยแก้วิกฤตไปด้วยกัน แน่نونต้องมีการเหน็บ ๆ แหมม ๆ กันหน่อย



Don Camillo และ Peppone ก็คือเรื่องราวที่สะท้อนให้เห็นชีวิตจริงของคน ที่แม้ว่า จะมีอุดมการณ์ทางการเมืองอย่างไร แต่สิ่งที่ปลูกฝังมาแต่เดิม (เช่น คำสอนทางศาสนา จารีตประเพณี) ก็ยังคงมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต เป็บโปเน และพรรคพวก แมนจะยึดอุดมการณ์คอมมิวนิสต์ที่ปฏิเสศพระเป็นเจ้า แต่ก็ยังมา (แอบ) สวดขอพรจากพระเจ้าในโบสถ์แห่งเดียวของหมู่บ้านที่มี ดอน คามิลโล เป็นบาทหลวงประจำ แถมยังต้องการให้ลูกเข้ารับพิธีศีลจุ่ม ดอน คามิลโล เองแมนจะรังเกียจคอมมิวนิสต์ แต่ก็ยอมให้ เป็บโปเน ตั้งชื่อลูกชายว่า เลนิน แต่ต้องแถมชื่อ คามิลโล เข้าไปด้วย และหลายครั้งที่ ดอน คามิลโล เองก็เข้ามาช่วยเหลือ จัดการปัญหาของ เป็บโปเน เช่น เมื่อ เป็บโปเน เหยียดกกับขอสอบในการสอบเพื่อให้จบการศึกษาภาคบังคับ ดอน คามิลโล แมนจะพะใจที่คู่อริจะสอบตกและอับอายขายหน้า แต่พอมองเห็น สายตาของลูกชายตัวน้อยของเป็บโปเน ก็ต้องเข้าไปช่วยเฉลยคำตอบให้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่ ดอน คามิลโล ตอตัน คือ อุดมการณ์คอมมิวนิสต์ แต่ไม่ใช่ตัวคน ตัว เป็บโปเน ที่มีอุดมการณ์



จุดเด่นของเรื่องอีกประการหนึ่งก็คือ บทสนทนาระหว่าง ดอน คามิลโล กับ พระผู้เป็นเจ้าผ่านรูปแกะสลักพระเยซูที่ถูกตรึงไม้กางเขน ซึ่งประดิษฐานในโบสถ์ ไม่ว่า ดอน คามิลโล จะทำอะไร ก็มักจะมา รายงานให้พระเจ้าทราบ หรือมาหารือ และบ่อยครั้งพระเป็นเจ้าก็จะติติง ว่ากล่าว ในสิ่งที่ ดอน คามิลโล ทำ โดยเฉพาะเมื่อ ดอน คามิลโล ไปแก๊ง เป็บโปเน และพรรคพวก รวมทั้ง สั่งสอน และชี้แนะ มีบ้างเป็นครั้งคราว เหมือนกันที่ ดอน คามิลโล ได้รับคำชมเชย

บาทหลวง และ รูปแกะสลักพระเยซูพุดได้ ทำให้นึกถึงนิยายไทยว่าด้วยสมภารกร่าง กับพระประธานพุดได้ และนายแก้วที่มีแนวคิดคอมมิวนิสต์ ก็คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญอะไร พล.ต. มรว. คึกฤทธิ์ ปราโมช แต่งเรื่อง ใฝ่แดง เมื่อปี พ.ศ. 2497 (ค.ศ. 1954) Giovanni Guareschi แต่ง Mondo Piccolo Don Camillo เมื่อปี ค.ศ. 1948 แปลเป็นภาษาอังกฤษ “The Little World of Don Camillo” ในปีพ.ศ. 2493 หรือ ค.ศ. 1950 พิจารณาตามนี้ ใฝ่แดง ก็เป็นนิยายที่ประยุกต์ หรือดัดแปลงมาจาก Don Camillo and Peppone นั้นเอง

หมู่บ้านในนวนิยาย Don Camillo and Peppone คือ Boscaccio แต่สถานที่ใช้ถ่ายทำภาพยนตร์คือ Brescello หมู่บ้านเล็ก ๆ เรียกได้ว่าอยู่ในลุ่มแม่น้ำโป เพราะเมื่อเดินจากหมู่บ้านไปประมาณเกือบสองกิโลเมตรจะพบแม่น้ำโป การไปเยือน ดอน คามิลโล และ เป็ปโปเน ก็คือการไปเยือน Brescello



Brescello เป็นเพียงหมู่บ้านเล็ก ๆ อยู่ทางใต้ของมิลาน (ภาษาอิตาลี Milano ภาษาเยอรมัน Mailand) รั้งแรกที่ไปเยือนเมื่อ 4 ปีก่อน เราไปจาก Milano นั่งรถไฟเกือบ 2 ชม. ไปเปลี่ยนรถไฟหวานเย็นที่ Parma แล้วต้องรอต่อรถไฟนานกว่า 2 ชม. และเพราะต้องกลับมาที่พักที่ Milano ทำให้เรามีเวลาใน Brescello เพียงสามชั่วโมงนิด ๆ แต่การที่ต้องรอเปลี่ยนรถไฟนานในครั้งนั้นก็ทำให้เราได้เดินชมเมือง Parma แบบสั้น ๆ ได้ชม Duomo (มหาวิหารสำคัญประจำเมือง) ได้ชะโงกไปถ่ายรูปลำพังงานไปรษณีย์ในอาคารโบราณที่ยังรักษาสภาพวาดบนเพดาน และ



สถาปัตยกรรมไว้อย่างดี เป็นสำนักงานไปรษณีย์ที่สวยงาม มองดูได้ไม่เบื่อ ในความรู้สึก (มองแล้วมีความสุข) คราวนี้เราจึงวางแผนที่จะพักในเมือง Parma แล้วให้เวลาทั้งวันกับ Brescello รวมทั้งมีเวลามากพอในการเดินชมเมือง Parma

เราเดินทางด้วยรถไฟความเร็วสูง เจาลูกศรสีแดง (Frecciarossa) เปลี่ยนเป็นรถไฟท้องถิ่น (Regionalbahn) ที่ Bologna ถึง Parma บ่ายต้น ๆ เอาสัมภาระเข้าโรงแรมแล้วก็ออกเดินชมเมือง ซึ่งแน่นอนต้องเริ่มต้นด้วยมหาวิหาร ต่อด้วยสำนักงานไปรษณีย์ ซึ่งไม่ได้แวะไปชมโฉมอย่างเดียว แต่ไปใช้บริการส่งไปสการ์ดกลับมาเยอรมนีด้วย ใน Parma มีโรงละครที่มีชื่อเสียงเพราะสร้างด้วยไม้ Teatro Farnese

เราพยายามเดินหากันแต่ก็ไม่พบ ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะลิมิพิมพ์แผนที่มา ทายสุดก็เลยข้ามสะพานข้ามแม่น้ำ Parma แม่น้ำสายย่อยของแม่น้ำไปนั่งเล่นในสวนใหญ่ของวังเก่าที่กลายเป็นที่ทำการของตำรวจ Parma เป็นเมืองเล็ก ๆ สะอาดสะอาดนอกจากเนยแข็ง Parmesan และหมูแฮม Parmaschinken ที่มีชื่อเสียงแล้ว ที่นี่ยังเป็นที่ตั้งของสำนักงานควบคุมความปลอดภัยของอาหารแห่งสหภาพยุโรปด้วย

วันรุ่งขึ้นเราออกเดินทางจากโรงแรมหลัง 9 น. นิด ๆ ระยะเวลาไม่ถึง 300 เมตร ก็ให้มีเวลามากพอสำหรับซื้อตั๋วเที่ยว 10 น. สถานีรถไฟยามเช้าของวันแรกของเดือนครคร่าไปด้วยผู้คนที่ต้องมาต่ออายุตั๋วเดือนต่อแถวยาวเหยียดล้นออกมาจากห้องขายตั๋ว เรากระหึ่มในใจว่าไม่ต้องไปเข้าแถว เพราะจะซื้อจากเครื่องขายตั๋วอัตโนมัติ เข้าไปซื้อตั๋วแรกเครื่องบอกรหัสไปสถานีนี้ขายให้ไม่ได้ เอาลองดูใหม่ คำตอบเหมือนเดิม ตู้อีกสามก็ยังไม่ให้คำตอบเหมือนเก่า เอาละซิ ใกล้เคียง 10 น.แล้ว วิ่งไปที่ชานชลา มีพนักงานมาขอตรวจตั๋วก่อนขึ้นรถ จะลักลอบคงไม่ได้ ซื้อตั๋วบนรถคงถูกปรับแน่ ลองถามประชาชนรอบข้าง หลายคนบอกไม่รู้ซิ หลายคนบ่นไปให้ไปซื้อกับพนักงาน วิ่งไปวิ่งมา ตัดสินใจไปต่อคิวเพื่อขอซื้อจากพนักงานในห้องขายตั๋ว คิวยังยาวเหมือนเดิม ยาวก็ต้องยาวละเพราะตกรถไฟเที่ยว 10 น. ไปเรียบร้อยแล้ว ช่วงรอคิวเกือบจะถึงเราก็มียุ่หม่อมมาขอแซงคิว บอกว่ารีบมาก อืมเราก็รีบเหมือนกัน แถมหงุดหงิดด้วยที่ตกรถ เลยรักษาสีหน้าไว้ ถึงคิวก็บอกพนักงานว่า จะไป Brescello ขอซื้อตั๋วหน่อย พนักงานสาวส่งยิ้มมาให้แล้วตอบว่า รถไฟไป Brescello ดำเนินการโดยอีกบริษัทหนึ่ง ไม่ใช่ของ Train Italiy คุณต้องไปซื้อที่ Tabacchi ร้านขายบุหรี่ (และอื่น ๆ ทำนอง Kios) แล้วใช้ Tabacchi เนี่ยมันอยู่ไหน วิ่งไปวิ่งมา ขึ้นลงสถานีอีกสองรอบ ประชาชนสงสารเลยบอกทางให้ว่า อยู่ชั้นกลางจะเรียกใต้ดินก็ไม่เชิง ตรงทางออกที่จอดรถ ได้ตั๋วมาเรียบร้อยแล้ว รถมาเทียบชานชลาแล้วเลยขึ้นไปนั่งหอบในรถไฟ ทั้งหมดทั้งปวงทำให้หนักถึงประโยคเด็ดของหม่อมอยู่พนักงานโรงแรมเมื่อหลายปีก่อน ที่มักจะเปรยขึ้นมาเมื่อมีเหตุขัดข้องว่า This is Italy เนาะ (เนาะนี่เธอพูดจริง ๆ นะคะ เขียนแบบถอดเสียงก็ได้ประมาณนี้) เมื่อ 4 ปีก่อนเราซื้อตั๋วจาก Milano ไปถึง Brescello ใครจะไปรู้ว่า แค่ 4 ปี Train Italiy จะยกเลิกเส้นทางให้บริษัทท้องถิ่นดำเนินการ ค่ะ This is Italy เนาะ

เราถึง Brescello เกือบเที่ยง เวลาเดียวกับที่เราไปเมื่อ 4 ปีก่อนเลย จากสถานีรถไฟ เดินเข้าไปจัตุรัสใจกลางของหมู่บ้านใช้เวลาไม่ถึง 5 นาที ตอนเดือนตุลาคมฤดูการท่องเที่ยวน่าจะสิ้นสุดแล้ว ผู้คนจึงไม่ค่อยมีเหมือนเมื่อ 4 ปีก่อนที่เราไปเดือนมีนาคม ฤดูการท่องเที่ยวยังไม่เริ่มเลยได้มีโอกาสทักทาย ดอน คามิลโล และ เป็บโปเน อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องแย่งชิงกันถ่ายรูป ดอน คามิลโล และ เป็บโปเน ยืนเด่นประจักษ์หน้ากันคนละมุม มีจัตุรัสกลางคั่นอยู่ ดอน คามิลโล ยืนอยู่หน้าโบสถ์ประจำหมู่บ้าน เป็บโปเน ยืนเด่นอยู่หน้าอาคารที่ทำการเทศบาล (ในภาพยนตร์) บ่งบอกการเป็นตัวแทนความคิดเหมือนที่ทั้งสองเป็นในนวนิยายและภาพยนตร์ ผังตรงข้ามโบสถ์ยังมีร้านกาแฟ Café Peppone และ Café Don Camillo แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของหมู่บ้านกับ Don Camillo and Peppone

เดินพันจัตุรัสไปนิดหนึ่งจะพบพิพิธภัณฑ Don Camillo and Peppone ขนาดเล็ก ๆ มีสองแห่ง ชื่อตัวครั้งเดียวเข้าชมได้ทั้งสองแห่ง ตั้งอยู่คนละฟากถนน แห่งหนึ่งเล่าเรื่องราวเบื้องหลังการสร้างภาพยนตร์อีกแห่งบอกเล่าเกี่ยวกับภาพยนตร์ และนักแสดง มีฉากสำคัญ ๆ บรรยายมีรถจักรยาน และจักรยานยนต์ที่ ดอน คามิลโล และ เป็บโปเน ใช้ห้องทำงานของท่านนายกเทศมนตรี เป็บโปเน และ โต๊ะเขียนหนังสือของ Don Camillo เมื่อ 4 ปีก่อนเราเข้าชมทั้งสองพิพิธภัณฑ แต่ปีนี้ตั้งใจจะเข้าชมเพียงแห่งที่สองเท่านั้น ตอนที่ไปถึง (เหมือนเมื่อ 4 ปีก่อน) เป็นเวลาพักกลางวัน พิพิธภัณฑปิดค่ะ เราเลยสลับโปรแกรม จากที่ตั้งใจจะชมพิพิธภัณฑก่อน เป็นว่า เราจะเดินไปแม่น้ำโป ซึ่งเราไปไม่ถึงเมื่อ 4 ปีก่อน แล้วค่อยกลับมาชมพิพิธภัณฑ

แม่น้ำโปอยู่ทางเหนือของหมู่บ้าน ถนนเล็ก ๆ ที่ไปแม่น้ำโปร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ใหญ่ทั้งสองข้างทาง สองข้างทางไม่มีบ้านคน เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ห่างไปสักหนึ่งกิโลจะมีร้านอาหารทำนองของสมาชิกคลับอะไรสักอย่าง และที่บ่งบอกว่าใกล้ถึงแม่น้ำก็คือ เรือ ที่เขายกขึ้นมาเพื่อซ่อมแซม ผ่านหน้าร้านอาหารจะเป็นเขตพื้นที่ป่าปลูกของเอกชนห้ามรถราเข้า แต่ไม่มีป้ายห้ามคนเดินเท้า เราเลยเดินต่อไปคนงานสามสี่คนหันมามองแล้วไม่ว่าอะไร ทางที่เราเดินผ่านจะเป็นทางที่เลาะริมคลอง ซึ่งจะไปบรรจบแม่น้ำโป สุดพื้นที่ป่าปลูกคือ แม่น้ำโปตลิ่งช่วงนี้สูง ปกคลุมไปด้วยต้นไม้ ก็คงจริงอย่างที่เบื้องหลังการถ่ายทำกล่าวไว้ว่า ฉากริมแม่น้ำโปไม่ได้ถ่ายทำที่นี่ แต่เป็นที่หมู่บ้านอื่น

กลับเข้าหมู่บ้านก็เป็นเวลาทำการของพิพิธภัณฑ์พอดี เราเข้าไปชมพิพิธภัณฑ์ฝั่งขวามือ ที่บอกเล่าเกี่ยวกับภาพยนตร์ พอกาเวาประตูลีเสียงเพลงไตเติ้ลของ Don Camillo and Peppone ก็กระหึ่ม นึกได้ถึงหน้ายิ้มกริมของดอน คามิลโล ยามขับจักรยานแข่งหน้าท่านนายกเทศมนตรีเป็นโปเน บนถนนเขาหมู่บ้าน พิพิธภัณฑ์ ยังคงมีข้อมูลเหมือนเดิม แต่ที่หายไปคือ โปสการ์ด พนักงานบอกว่า เดี่ยวนี้นักท่องเที่ยวไม่นิยมซื้อโปสการ์ดแล้ว เพราะใช้กล้องดิจิทัลถ่ายรูป

ออกจากพิพิธภัณฑ์ เราตั้งใจไปนมัสการพระแม่มาดอนนา หนึ่งในฉากสำคัญ พระแม่นี้กองถ่ายภาพยนตร์สร้างขึ้นไว้ตามเนื้อเรื่อง หลังการถ่ายทำชาวบ้านก็ยังเก็บไว้ที่เดิม ซึ่งอยู่ห่างจากตัวหมู่บ้านประมาณ 100 เมตร นอกจากเก็บรักษาไว้แล้ว ยังมีชาวบ้านมาสักการบูชา เห็นได้จากดอกไม้สด และเทียนที่วางอยู่หน้าแท่นพระรูป และที่ขาดไม่ได้เมื่อมา Brescello ก็คือ ต้องไปนมัสการพระเยซู (พูดได้) ในโบสถ์ ซึ่งกองถ่ายก็เป็นผู้สร้างไว้อีกหนึ่งแห่ง และแมนจะเป็นของใหม่ ชาวบ้านก็ยังให้ความเคารพและเก็บไว้บูชาในโบสถ์เช่นกัน

หากเปรียบเทียบกับ Milano หรือ Parma หรือเมืองอื่น ๆ Brescello ไม่ได้มีอะไรที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว แต่ทุก ๆ ปีก็จะมีนักท่องเที่ยวจำนวนเรือนหมื่นมาเยือน ซึ่งก็คงเหมือนเรา ที่มาด้วยจุดหมายเดียวกันคือ มาเยือน ดอน คามิลโล และ เป้โปเน สักครั้ง แต่ละคนก็เป็นแฟนพันธุ์แท้กันทั้งนั้น มา Brescello เพื่อระลึกถึงฉากและเรื่องราวต่าง ๆ ในภาพยนตร์ สถานที่ที่ถ่ายทำก็ยังมีอยู่รอบ ๆ หมู่บ้าน แฟนพันธุ์แท้เมื่อได้เห็น ก็จำได้

การมาเยือน Brescello เพื่อเยี่ยมเยือน ดอน คามิลโล และ เป้โปเน เป็นความสุขเล็ก ๆ ของแฟนพันธุ์แท้ ของ Don Camillo and Peppone (อย่างเรา) นวนิยายและภาพยนตร์ที่แสดงให้เห็นความขัดแย้งของชั่วความคิด และการเมือง ปัญหาและสงครามที่เกิดขึ้นในโลกใบน้อยของดอน คามิลโล ที่เกิดขึ้นในแต่ละตอนจะจบลงด้วยการประนีประนอม ซึ่งทำให้คนอ่านและคนที่ชมภาพยนตร์ยิ้มอย่างมีความสุขในตอนจบของเรื่อง ก็ดังข้อเขียนในปกหลังของหนังสือแปล โลกใบเล็กของหลวงพ่อดอน คามิลโล ที่กล่าวไว้ว่า

ในโลกใบเล็กของหลวงพ่อดอน คามิลโล มีทั้งเปรี้ยวหวานมันเค็ม และแซบสันต์ โลกแห่งความขัดแย้งที่ไม่แล้งน้ำใจ

ใคร ๆ ก็อยากมีความสุข

โดย ดี²

happy

ใคร ๆ ก็อยากมีความสุข แต่แต่ละคนมีสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขไม่เหมือนกัน คนหนึ่งอาจมีความสุขกับสิ่งหนึ่งแต่อีกคนอาจมีความสุขกับอีกสิ่งหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความรู้สึกพอใจในชีวิตพื้นฐานหลาย ๆ อย่าง และมุมมองของแต่ละคน

ดี2 ได้ขอความคิดเห็นเรื่อง “ความสุข” จากคนไทยที่มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย 6 ท่าน จากมุมมองของทั้ง 6 ท่านนี้ ความสุขของเขาคืออะไร และอะไรที่เป็นพฤติกรรมที่ทำให้ไม่มีความสุข



“ความสุขของผมคือ การรู้จักตัวตน การเข้าใจคนรอบข้างด้วยเหตุด้วยผล และการพอใจในสิ่งที่มีครับ”

จิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
เอกอัครราชทูตประจำกระทรวง
กระทรวงการต่างประเทศ
อาศัยอยู่ในประเทศไทย



**พลอากาศตรีหญิง
ลัดดาวดี มงคลอภิบาล**
ข้าราชการบำนาญและ
ทำงานสังคมสงเคราะห์
อาศัยอยู่ในประเทศไทย

“ความสุขคือการที่มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไปไหนมาไหนได้สะดวกสบาย มีสุขภาพจิตที่ดีสดชื่น แจ่มใส คิดดี มีลูกหลานที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความรักต่อกัน และดูแลเอาใจใส่กัน

ความสุขอยู่ที่ใจ คิดว่ามีสุข ก็สุขได้ คิดทุกข์ ก็ทุกข์ได้ ความพอดีคือความสุข อยากมีความสุข ก็ควรยึดหลัก คำสอนของพระพุทธเจ้า ความสุขใดมาอย่างไร คงจะหาคำตอบได้ยาก เพราะบางครั้งความสุขก็มาหาเราเอง แต่ถาเราต้องแสวงหาความสุข เราก็ต้องให้โอกาส เวลา และให้รางวัลกับตัวเราเอง เช่น ไปท่องเที่ยวไปเข้าสมาคมกับเพื่อน ๆ หาโอกาสทำบุญกุศล ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนมนุษย์ที่ขาดแคลน หรือด้อยโอกาส

สิ่งนี้อาจจะแย่งความสุขไปจากเรา ก็คงจะเป็นการเจ็บไข้ได้ป่วย และการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างไม่ระบียบวินัย และมีคนเห็นแก่ตัวที่เพิ่มมากขึ้น”



วลาวัลย์ อัลเบรช
 อาสาสมัครไทยในเยอรมนี

ความสุขของดิฉันคือ ความสุขในครอบครัว และความสุขที่ได้ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ดิฉันไม่ปล่อยให้เวลาว่างไหลเปล่าประโยชน์ และอยู่ไปวัน ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อเห็นสิ่งที่ตนเองทำแล้ว และทำให้เกิดผลดีต่อผู้อื่น และต่อสังคม ดิฉันก็รู้สึกถึงความสุข ดิฉันคิดว่า “ความสุข” อยู่ที่ใจของเราเอง ไม่ต้องไปค้นหาที่ไหน เพียงแค่เราเข้าใจว่า สุขและทุกข์เป็นของคู่กัน แยกทุกข์ให้ออก อยาเอาความทุกข์มาอยู่กับตัวเรา พฤติกรรมที่แย่งความสุขไปจากเรา ก็คือ “ตัวเรานั้นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่เรามีอาการจิตตก”



บุญเรียบ ไฮนซ์
 อาสาสมัครไทยในเยอรมนี

ความสุขอยู่ที่ “ใจ” การมีครอบครัวที่ดี มีความเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้จิตใจฉันสบายใจและมีความสุข ความสุขเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันไม่มากนักอยู่ การที่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันหรือจะเป็นสัตว์ก็ตาม เมื่อได้ทำแล้ว จิตใจก็เบิกบาน และทุกครั้งที่ดีฉันนึกถึงเหตุการณ์นั้น ๆ ดิฉันก็จะยิ้มให้กับตัวเองเสมอ แม้วาเหตุการณ์นั้นจะผ่านไปนานแค่ไหนก็ตาม

พฤติกรรมที่อาจจะแย่งความสุขไปจากดิฉันก็คือ เมื่อครอบครัวหรือตัวเองมีปัญหาที่แก้ไขยาก ก็มักจะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความสุขที่มีอยู่ก็จะหายไประยะหนึ่ง ถ้าจะถามว่า ความสุขหายไปนานไหม ก็ขึ้นอยู่กับใจของเราว่า จะทำใจยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้มากน้อยแค่ไหน เราสามารถแก้ปัญหาได้เร็วหรือไม่ หรือทำใจได้เร็วไหมหากเราแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น หรือทำใจได้เร็วขึ้นจิตใจที่เศร้าหมองอยู่ก็จะค่อย ๆ สดชื่นขึ้นตามเวลา



ศิริรัตน์ ไฮเดน
Interior Design,
อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา

“ความสุขของดิฉันคือความรักค่ะ รักลูก รักครอบครัว ได้อยู่กับคนที่เรารัก การได้ทำอะไรดี ๆ ด้วยกัน ได้เห็นรอยยิ้มลูก ๆ ความสุขได้มาจากการที่ทำให้คนในครอบครัวของเรา มีความสุข หาอะไรทำด้วยกัน ดิฉันชอบถ่ายรูปมาก การถ่ายรูปช่วยเก็บความทรงจำที่ดีได้ค่ะ ความสุขของดิฉันอยู่รอบ ๆ ตัวค่ะ”



อัญชัญ เฮียร์ลิง
ล่ามและนักแปลภาษาไทย-เยอรมัน
อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนี

“ความสุขคือ ความกล้าหาญที่จะมีชีวิตอยู่โดยยอมรับเงื่อนไขของชีวิตได้ Be You, Be real, Be Original ดูแลตัวเองง่าย ๆ ตามนี้ ก็มีความสุขได้แล้วค่ะ”

ข้างต้นคือ ความสุขในมุมมองของคนไทย 6 ท่าน แต่ในชีวิตคนเรายังมีความสุขที่ติดตามตัวเรา มาดูกันล่ะว่า มีอะไรบ้าง

ความสุขสามประเภทที่ติดตามคนเรา

ประเภทที่ 1: ความสุขโดยบังเอิญ (Zufallsglück) ชื่อก็บอกแล้วว่า “บังเอิญ” ความรู้สึกนี้มักจะเกิดขึ้นโดยทันที โดยไม่ได้คาดหวังมาก่อน จะตีความว่า “โชคดี” หรือ “มีโชค” ก็น่าจะได้ อาจจะเป็นความตั้งใจโดยพระเจ้า หรือจักรวาลบันดาลก็ได้ ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า เราไม่สามารถกำหนดให้มันเกิดขึ้นมา แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วโดยบังเอิญ และเป็นความบังเอิญในเชิงบวก ก็ทำให้เรามีความสุขได้

ประเภทที่ 2: ความสุขที่รู้สึกดี (das Wohlfühlglück) เทียบกับคำภาษาอังกฤษได้ว่า happiness เป็นคำที่แสดงความรู้สึก “บวก” เรารู้สึกสนุกสนาน ดีใจ ปลื้มใจ เพลิดเพลิน มันเป็นความรู้สึกที่ดี ทำให้เรามีความสุขชั่วขณะ แต่ถ้าเราไล่ตามหาความสุขประเภทนี้ไปเรื่อย ๆ ก็อาจจะกลายเป็นโชคร้ายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเราก็เป็นได้ คนเราไม่ต้องการความรู้สึก “ลบ” ไม่อยากมีความสุขจึงหาหนทางที่จะเก็บความรู้สึกที่ดี ๆ ไว้ให้นานที่สุด และมักแสดงให้คนอื่นเห็นว่า ตนเองยังมีสุขอยู่นะ ดังนั้นจึงไม่ต้องแปลกใจเลยว่าทำไมถึงมีคนโพสเรื่องความสุขของตนในเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ยูทูบ ฯลฯ อยู่เนือง ๆ การที่ได้รับคำชม การกดไลค์ กดกระดิ่ง กดสไครป์ ก็เป็นหนทางหนึ่งที่เราจะทำให้ได้รับความรู้สึกที่ดี มีความสุข แต่ถ้านเราติดอยู่กับการลาหาความสุขจากภายนอกในลักษณะนี้ อาจจะนำไปสู่ความทุกข์ก็ได้

คุณลองถามตัวคุณเองดูสิว่า ในเวลาที่ความรู้สึกแย่มาก คุณทำอะไร และคุณดึงความรู้สึกที่ดีของคุณกลับมาได้อย่างไร

ประเภทที่ 3: ความสุขอย่างสมบูรณ์ (das Glück der Fülle) เป็นความสุขที่รวมทุกอย่างทุกอย่างที่พบเจอในทั้งแง่ “บวก” และ “ลบ” แม้ว่าเราจะไม่ได้มองหาสิ่งที่เป็นความรู้สึกลบก็ตาม แต่เรารู้ดีว่า เราเคยสัมผัสความเจ็บปวดมาแล้ว

ความสุขอย่างสมบูรณ์เป็นความสุขตลอดเวลาที่มีอยู่ในตัวเราเอง และไม่ต้องไปเสาะหาเป็นความสุขอย่างอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาไม่ขึ้นต่ออะไร ๆ ทั้งสิ้น เป็นความสุขที่เป็นไทแก่ตัวเราเอง

คุณลองถามตัวคุณสิว่า “ฉันได้ใช้ชีวิตที่คุ้มค่าแล้วใช่ไหม” ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” ก็แสดงว่าคุณน่าจะมีสุขที่สมบูรณ์แล้ว

ทุกวันนี้ผู้คนสนใจเรื่องราวในโลกออนไลน์มากเกินไป หลายคนติดตามข่าวสารจากเฟซบุ๊ก และยูทูบวันละหลายชั่วโมงแล้วพาตัวเองอินกับเรื่องนั้น ๆ อย่างหยุดตัวเองไม่ได้ ยิ่งติดตาม ยิ่งดู ก็อดคอมเมนต์ไม่ได้ บางเรื่องก็ทำให้ตนเองเครียดไปกับเขาด้วย สบถ่าไปกับเขา โมโห โกรธ เกลียด จนกลายเป็นดราม่า ...ลองหันกลับมาดูแลตัวเอง มอบความสุขสมบูรณ์ให้ตนเองนะคะ

อ้างอิง

<https://mymonk.de/die-3-arten-des-glucks-und-wie-wir-der-falschen-hinterherjagen/>

IMPRESSUM

ผู้ผลิต:

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

Herausgeber:

Networks Thais Overseas e.V.

บรรณาธิการประจำฉบับ:

ดร.พิทยา เรือนแก้ว

Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

กองบรรณาธิการ:

อัญชัญ เฮียร์ลิง, พชมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย,
นฤมล ชวินด์, อรณี ไฟฟ์เพอร์,
กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู, ศักดา บัวลอย

Redaktion:

Aunchun Hirling, Pasamolwan Kerksuwanchai,
Naruemol Schwind, Oranee Pfeiffer,
Kularp Saipopoo, Sakda Bualoi

ผู้ร่วมงานในเล่ม:

คมสกล บุญณะ, ศิรินทร จิระเสถียรพงษ์,
วันวิสา ช่างเหล็ก และ ปรีดา ไมเยอร์

Mitarbeiter/innen:

Komsakon Boonna, Sirinthorn Jirasteanpong,
Wanwisa Changlek, und Preeda Meyer

พิสูจน์อักษร:

สุวีรัตน์ ณิชชาพัฒน์

Korrektor:

Sureerat Nichaphat

ศิลป์และจัดรูปเล่ม:

ชลัช วรรณรยง

Art und Layout:

Chalat Worayanyong

เว็บมาสเตอร์:

อัญชัญ เฮียร์ลิง, ชลัช วรรณรยง

www.d-magazine.de

e-mail: info@d-magazine.de

Webmaster:

Aunchun Hirling, Chalat Worayanyong

www.d-magazine.de

e-mail: info@d-magazine.de

นิตยสารตีพิมพ์กำหนดออกทุก ๆ สี่เดือน
(เมษายน, สิงหาคม และธันวาคม)

บทความตีพิมพ์ในนิตยสาร „ดีมาก“

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้คัดลอกข้อความ
บทความและรูปภาพต่าง ๆ ก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่
ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

„D-mag“ erscheint vierteljährlich:
April, August und Dezember.

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur
mit Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.
Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in anderen
Medien erschienenen Artikeln oder Fotos wenden Sie
sich bitte direkt an Autors.



www.d-magzine.de
www.n-t-overseas.de



"นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย"