



ดีดี

D Magazine

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”
www.d-magazine.de

สังคม·วัฒนธรรม·ครอบครัว·บันเทิง·ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเดวี๋ย่ายคนไทยในต่างแดน

- **เรื่องตลกปก:** ชีวิตนักศึกษาในต่างประเทศ
- **กฎหมาย:** ตาม-ตอบเรื่องการเสียสัญชาติไทย
- **เรื่องน่ารู้:** ทำใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคล
- **จิตวิทยา:** ติดอย่างไรให้เป็นต้นบวก
- **เรื่องเล่า:** ขวรับบุตรบุญธรรมจากไทยสู่เยอรมนี

ISSN: 2190-636X

17 / 03.2014



ตารางวันหยุดและวันหยุดทอวมในประเทศเยอรมนี 2014/2015

ปีการศึกษา (Schuljahr) 2013/2014					ปีการศึกษา(Schuljahr) 2014/2015	
Land	Winter	Ostern	Himmelfahrt/ Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	-	14.04. - 25.04.	10.06. - 21.06.	31.07. - 13.09.	27.10. - 30.10.	22.12. - 05.01.
Bayern	03.03.-07.03.	14.04. - 26.04.	10.06. - 21.06.	30.07. - 15.09.	27.10. - 31.10.	24.12. - 05.01.
Berlin	03.02. - 08.02.	14.04. - 26.04.	02.05. /30.05.	09.07. - 22.08.	20.10. - 01.11.	22.12. - 02.01.
Brandenburg	03.02. - 08.02.	16.04. - 26.04.	02.05./30.05.	10.07. - 22.08.	20.10. - 01.11.	22.12. - 02.01.
Bremen	30.01. - 31.01.	03.04. - 22.04.	10.06.	31.07. - 10.09.	27.10. - 08.11.	22.12. - 05.01.
Hamburg	31.01.	03.03. - 14.03.	28.04. - 02.05./ 30.05.	10.07. - 20.08.	13.10. - 24.10.	22.12. - 06.01.
Hessen	-	14.04. - 26.04.	-	28.07. - 05.09.	20.10. - 01.11.	22.12. - 10.01.
Mecklenburg-Vorpommern	03.02. - 15.02.	14.04. - 23.04.	06.06. - 10.06.	14.07. - 23.08.	20.10. - 25.10.	22.12. - 02.01.
Niedersachsen	30.01. - 31.01.	03.04. - 22.04.	02.05./ 30.05./ 10.06.	31.07. - 10.09.	27.10. - 08.11.	22.12. - 05.01.
Nordrhein-Westfalen	-	14.04. - 26.04.	10.06.	07.07. - 19.08.	06.10. - 18.10.	22.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	-	11.04. - 25.04.	30.05./20.06,	28.07. - 05.09.	20.10. - 31.10.	22.12. - 07.01.
Saarland	03.03. - 08.03.	14.04. - 26.04.	-	28.07. - 06.09.	20.10. - 31.10.	22.12. - 07.01.
Sachsen	17.02. - 01.03.	18.04. - 26.04.	30.05.	21.07. - 29.08.	20.10. - 31.10.	22.12. - 03.01.
Sachsen-Anhalt	01.02. - 12.02.	14.04. - 17.04.	30.05. - 07.06.	21.07. - 03.09.	27.10. - 30.10.	22.12. - 05.01.
Schleswig-Holstein	-	16.04. - 02.05.	30.05.	14.07. - 23.08.	13.10. - 25.10.	22.12. - 06.01.
Thüringen	17.02. - 22.02.	19.04. - 02.05.	30.05.	21.07. - 29.08.	06.10. - 18.10.	22.12. - 03.01.

แหล่งข้อมูล: <http://www.kalenderpedia.de/ferien/ferien-2014.html>

รวบรวมโดย ฉันทชัย เจริญกิจ



U.N. บอกกล่าว

สวัสดิ์ครับท่านผู้อ่านนิตยสารดี

เข้าสู่ปีที่พุทธศักราชใหม่ นิตยสารดีก็มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เพื่อการนำเสนอสิ่งดีๆ ไปสู่ท่านผู้อ่านตลอดทั้งปี ๒๕๕๗ นี้ และตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไปจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันในกองบรรณาธิการมารับหน้าที่เป็นบรรณาธิการประจำฉบับ คอยทำหน้าที่ดูแลเรื่องบทความและกล่าวทักทายกับท่านผู้อ่านในส่วนของบก.บอกกล่าวนี้ครับ สำหรับดร.พิทยาหรือน้าพิทของเราก็ยังไม่ได้หายไปไหนนะครับ ยังคงคอยช่วยพวกเราเรื่องบทความและให้คำปรึกษาอยู่ข้างหลังครับ ในฉบับนี้ก็ขอเริ่มที่ผมก่อนนะครับ สำหรับท่านผู้อ่านที่อยากทำความรู้จักว่าผมเป็นใคร มาจากไหน ทำอะไรอยู่ ก็สามารถคลิกไปอ่านหน้าถัดไปได้เลยครับ

เรื่องจากปกฉบับนี้เป็นเรื่องของชีวิตนักศึกษาในต่างแดน โดยเฉพาะในแถบประเทศยุโรป พวกเขาเหล่านี้จะมาเขียนเล่าเรื่องชีวิตนักศึกษา ประสบการณ์ต่างๆ ที่พวกเขาได้พบเจอในช่วงที่กำลังเล่าเรียนอยู่ น้องบางคนกำลังศึกษาอยู่ บางคนเรียนจบและกลับไปทำงานที่ไทยแล้ว ชีวิตพวกเขาเหล่านี้จะเปลี่ยนไปมากน้อยแค่ไหนจากการที่ได้มาสัมผัสกับการใช้ชีวิตในต่างประเทศ ขอเชิญท่านผู้อ่านคลิกเข้าไปอ่านในเล่มได้เลยครับ

นอกจากเรื่องดีจากปกแล้ว นิตยสารดีฉบับนี้ก็ยังคงนำเสนอเรื่องราวดีๆ เช่นเคยครับ สำหรับคนที่กำลังหางานไม่ว่าเพิ่งจะเรียนจบ หรือกำลังหางานใหม่ ฉบับนี้คุณนัฐ จะมาแนะนำถึงข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อการหางานว่าต้องทำอะไร เราถึงจะได้ทำงานที่เราใฝ่ฝันไว้ ต่อมาเป็นบทความกฎหมายว่าด้วยคำถามคำตอบเรื่องของการเสียสัญชาติ ว่ากรณีใดบ้างที่เข้าข่ายต้องถูกยึดคืนสัญชาติ นอกจากนี้สำหรับคนที่สนใจอยากทำใบขับขี่แต่ยังกลัวๆ กลัวๆ ไม่รู้ว่าจะต้องเจออะไรบ้างในการเรียนและการสอบ เบญจมาศ จะมาช่วยไขความข้องใจด้วยประสบการณ์การสอบใบขับขี่ของเธอและตัวอย่างข้อสอบรวมทั้งค่าใช้จ่ายในการทำใบขับขี่ด้วยครับ และเพื่อเป็นการต้อนรับปีใหม่ที่เปี่ยมไปด้วยความหวังดีมอบของขวัญเล็กๆ น้อยๆ เป็นแบบสร้างโมเดลมากระเพาะพร้อมวิธีทำมาให้ในหน้ากลาง ท่านผู้อ่านสามารถนำไปถ่ายเอกสารแล้วนำไปทดลองสร้างมากระดากับคนในครอบครัว หรือกับเจ้าตัวน้อยได้เลยครับ หากใครลงมือประดิษฐ์มากระดาศำลองได้สำเร็จก็อย่าลืมถ่ายรูปส่งผลงานมาให้ทางทีมงานได้ชมกันบ้างนะครับ

นอกจากนี้เรายังคงนำเสนอคอลัมน์ประจำฉบับอย่างเต็มรูปแบบเช่นเคยทั้งคอลัมน์ถ่ายรูปกับหนุ่มเยี่ยม, DIY, ห้องครัว, ลูกรัก, สุขภาพ, ท่องเที่ยว และอื่นๆ อีกมากมาย ขอเชิญท่านผู้อ่านได้เพลิดเพลินกับบทความต่างๆ พร้อมทั้งสาระประโยชน์ภายในเล่มที่ทางเรายินดีนำเสนอได้เลยครับ

ชัชชัย วรยรรยง



แนะนำบท.



สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกๆ ท่าน ขอแนะนำตัวแบบเป็นทางการอีกครั้งนะคะครับ ผมชื่อชัชช วรรณรงค์ ชื่อเล่นหมู ตอนนี้ทำงานเป็นนักดนตรีบำบัดในคลินิกเวชศาสตร์กายและจิต (Psychosomatische Fachklinik - Celenus Klinik Kinzigtal) เมือง Gengenbach ในเขต Schwarzwald ผมมาอยู่ที่เยอรมนี ได้ฟังจะสี่ปีกว่า ๆ หลังจากที่เรียนโทจบจากไฮเดลแบร์กแล้ว ก็ได้มาทำงานที่คลินิกแห่งนี้ ทำบำบัดให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เป็นโรคซึมเศร้า, โรคเสียงในหู, Trauma แล้วก็คนที่เป็โรคเครียดมากๆ จนทำให้เกิดอาการเจ็บปวดทางร่างกาย

สำหรับงานนิเทศสารตีพิมพ์ปกติผมจะอยู่ฝ่ายวางรูปเล่ม เริ่มจากการที่ไม่เป็นอะไรเลยจนตอนนี้ทำมาตั้งแต่เล่มแรก ๆ จนกระทั่งเล่มนี้ที่เป็นทั้งบรรณาธิการและเป็นคนจัดรูปเล่ม พวกเรากองบรรณาธิการเป็นคนที่สามารถทำงานนิเทศสารนี้ด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครได้ค่าจ้างอะไร แต่ละคนมาเพราะอยากให้อะไรตอบแทนกับสังคม กับคนไทยด้วยกันเอง ผมเองก็ไม่ได้เรียนจบอะไรทางด้านงานกราฟฟิกมาหรอกครับ ลองผิดลองถูกไปเรื่อย ๆ หากมีอะไรผิดพลาดผมกับทีมงานกองบรรณาธิการก็ต้องขออภัยท่านผู้อ่านมา ณ ที่นี้ด้วยนะคะครับ

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ - นามสกุล ชัชช วรรณรงค์ (หมู)
ที่อยู่ปัจจุบัน Auf dem Abtsberg 12
โทรศัพท์ (+49) 176 31187481
อีเมลล์ chalat@d-magazine.de

การศึกษา

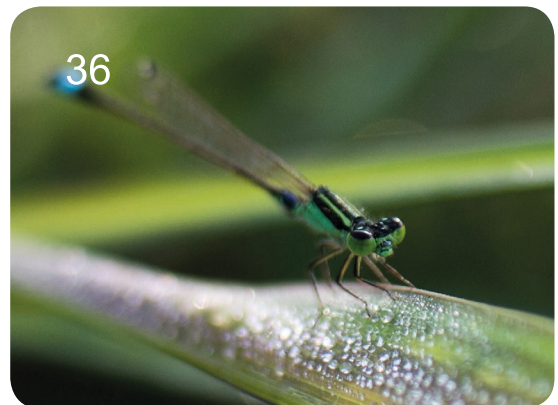
2539 - 2544 โรงเรียนอัสสัมชัญ กรุงเทพฯ
2547 ปริญญาตรี ดุริยางคศาสตร์บัณฑิต คณะดุริยางคศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร
2553 - 2555 Master of Arts (Musiktherapie) Fakultät der Therapiewissenschaft SRH Hochschule Heidelberg)

การทำงาน

2544 - 2545 คณะกรรมการนักศึกษา คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2546 - 2547 ประธานนักศึกษาคณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2547 - 2549 อาจารย์สอนกีตาร์คลาสสิก โรงเรียนดนตรี KPN สาขาสยามสแควร์
2550 - 2551 อาจารย์สอนกีตาร์คลาสสิก โรงเรียนดนตรี Cressendo สยามสแควร์
2551 - 2552 สมาชิกคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู
2552 ผู้ช่วยนักบำบัดในสถานดูแลผู้พิการ St. Raphael, Stockach, Germany
2553 สมาชิกคณะนักร้องประสานเสียง Vokalensemble-Gaienhofen
2554 นักศึกษาฝึกงานดนตรีบำบัด แผนก Psychosomatik und Jugendpsychosomatik, คลินิก AHG Hardberg, Breuberg, Germany
2554 - 2555 คณะกรรมการสมาคมนักเรียนไทยในประเทศเยอรมนีฯ, ตำแหน่ง สารานุกรมบรรณาธิการนิเทศสาร TSVD Magazine ฝ่ายกราฟฟิกและจัดวางรูปเล่มนิเทศสาร D-Magazine
2556 เป็นคณะกรรมการผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมเครือข่ายคนไทยในเยอรมนี(NTO e.V.)
2556 - ปัจจุบัน นักดนตรีบำบัดประจำที่ Celenus Klinik Kinzigtal, Gengenbach

สารบัญ

- 06 ภาพข่าว
- 08 สรุปข่าว
- 10 อาชีพ: งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข
- 12 เรื่องดีจากปก: ชีวิตนักศึกษาในต่างประเทศ
- 19 กฎหมายดีๆ: การเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว
- 22 รายงาน: “การรณรงค์ไทย” ในระบบประกันสุขภาพของสาธารณรัฐเยอรมนี
- 24 เรียนภาษาเยอรมัน: เรื่องของคำว่า “ใคร”
- 25 แนะนำหนังสือ
- 26 คลินิกภาษาไทย: การเว้นวรรค : เรื่องที่ดูเหมือนง่ายแต่คนไทยกลับไม่แน่ใจ
- 27 Infografik
- 28 สัมภาษณ์พิเศษ: การศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ (Wirtschaftsingenieurwesen)
- 30 Papierpferdchen
- 32 เรื่องน่ารู้: ทำใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคล
- 35 พี่สอนน้อง: เรียนเย็บผ้า
- 36 เทคนิคการถ่ายรูปภาพ: น้ำค้างยามเช้า
- 38 สุขภาพ: รู้ทันอาการ “คัน”
- 40 ลูกรัก: Happelmann
- 42 บทความพิเศษ: โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2)
- 44 DIY: สมุนไพรโยบอบ: สบายๆที่บ้าน
- 45 ห้องครัว: ข้าวทอด - ยำข้าวทอดแหม่มคลุก
- 46 กีฬา: โยคะ “วิญญาสะเพื่อสุขภาพ”
- 48 จิตวิทยา: คิดอย่างไรให้เป็นด้านบวก
- 50 ท่องเที่ยวยุโรป: หมู่เกาะแคนารี (Kanarische Inseln, Canary Islands)
- 52 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: ขอรับบุตรบุญธรรมจากประเทศไทยสู่ประเทศเยอรมนี
- 56 รายงานพิเศษ: “โครงการสุนทรียดนตรีไทย” โครงการดีๆ เพื่อชุมชนไทยในต่างแดน
- 58 ธรรมะ





Baden Baden/ บาเดน บาเดน

เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2557 สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน สถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต กงสุลกิตติมศักดิ์ไทยประจำเมืองชตุทท์การ์ท และสมาคมวัฒนธรรมยุโรปเมืองบาเดน-บาเดน ได้ร่วมกันจัดปาฐกถาพิเศษ เรื่อง ความสัมพันธ์ไทย-เยอรมัน และ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community 2015) Sondervertrag über thailändisch-deutsche Beziehungen und ASEAN-Wirtschaftsgemeinschaft 2015 โดยเชิญนักธุรกิจชาวเยอรมัน-ชาวไทยและผู้ที่มีสนใจเกี่ยวกับประเทศไทย และอาเซียนจากรัฐบาเดน-เวือร์ทเทิมแบร์ก (Baden-Württemberg) เข้าร่วมงานดังกล่าว ขอปรบมือให้แก่อสาสมัครไทยและนักศึกษาไทยที่ช่วยดำเนินการจัดงานประสบความสำเร็จลุล่วงด้วยดี



ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิง



Berlin/ เบอรลิน

งาน Grünen Woche 2014 ที่ Hall 6.2 Area 109 ระหว่างวันที่ 17-26 มกราคม 2557 ระหว่างเวลา 10.00-18.00 น. ที่ Messe ICC สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลินได้เชิญหน่วยงานภาครัฐและเอกชนไทยกว่า ๓๐ หน่วยงานเข้าร่วมแสดงสินค้าและให้บริการข้อมูลด้านความปลอดภัยและมาตรฐานอาหารที่ Thai Pavilion เพื่อสนับสนุนนโยบายส่งเสริมสินค้าเกษตรของไทยในตลาดเยอรมนีและยุโรปและ นโยบายครัวไทยสู่ครัวโลก มีสินค้าเกษตรจากประเทศไทย อาทิเช่นผลไม้สด ข้าวสาร และอาหารว่าง รวมถึงชิมอาหารไทย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทยในงาน ดังกล่าวอีกด้วย



ภาพโดย มัณฑนา เพ็ญชีเลอร์





Homberg/ จอมแฮร์ท

ภาพโดย M&M Penzler

ค่ายภาษา วัฒนธรรมไทย ความรู้พื้นฐานเพื่องาน
 นวดไทยสปาไทยในเยอรมนี ในวันที่ 2-3 กุมภาพันธ์
 2014 ที่ Assa von Kram Haus Rippersweg 21
 34576 Homberg (Efze) วิทยากร: อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง/
 มัณฑนา เฟินส์เลอร์ และอารีลักซ์ อับจันทิก
 โครงการค่ายภาษานี้เป็นโครงการนำร่อง จัดเสนอ
 โครงการโดยมัณฑนา เฟินส์เลอร์ (ฝ่ายงานมาตรฐาน
 ของสมาคมไทยสปาเยอรมนี) ซึ่งได้รับการสนับสนุน
 จากสถานประกอบการที่เห็นความสำคัญของการ
 พัฒนาคุณภาพและทักษะแก่พนักงาน เป็นการเพิ่ม
 ความรู้ในการใช้ภาษาเยอรมันและคำศัพท์เฉพาะ
 ทาง อีกทั้งเข้าใจถึงความสำคัญของอาชีพนวด
 ไทยและสปาไทย นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
 รักษาการณัฏสงฆ์ใหญ่ ให้เกียรติเดินทางไปมอบ
 ประกาศนียบัตรแก่ผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 47
 คน ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2557



Zoznegg/ ซอซเนก

ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง

สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ
 สอนทำอาหารไทยแก่ครูโรงเรียน Werkrealschule
 Zoznegg เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557 มีคณะ
 ครูเข้าร่วมเรียนทำอาหารไทยจำนวน 18 คน นาง
 Christa Maria Pütz ครูใหญ่กล่าวว่า "อาหารไทย
 อร่อย แต่วิธีการทำอาหารไทยไม่ง่ายเลย ที่โรงเรียน
 น่าจะมีคอร์สสอนทำอาหารไทยแก่นักเรียน อย่าง
 น้อยเดือนละครั้ง"



กำหนดการกงสุลสัญจรปี 2557 ของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน (Mobiler Konsular-Service: Termine 2014)

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน มีกำหนดจัดกงสุลสัญจร ในปีงบประมาณ 2557 ตามเมืองต่างๆ ดังนี้ (ทั้งนี้ สถานเอกอัครราชทูตฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงกำหนดการหากมีกรณีเร่งด่วนอื่นๆ)

Die Königlich Thailändische Botschaft in Berlin bietet im Jahr 2014 den mobilen Konsular-Service in folgenden Städten an und möchte hierbei ausdrücklich darauf hinweisen, dass die unten angegebenen Termine aus dringenden Gründen abgesagt oder geändert werden können. Daher behält sich die Königlich Thailändische Botschaft Änderungen vor.

วันที่ (Datum)	เมืองและสถานที่ (Stadt und Ort)
วันเสาร์ที่ 25 มกราคม 2557 25. Januar 2014	ฮันโนเวอร์ (Hannover) วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ (Wat Dhammavihara Hannover), Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover (Ahlem), โทรศัพท์ (Tel.) 0511 768 57 46 แฟกซ์ (Fax.) 0511 542 19 31
วันเสาร์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2557 22. Februar 2014	นอยมีนสเตอร์ (Neumünster) Bildungszentrum Vicelinviertel Neumünster Kieler Straße 90, 24534 Neumünster
วันเสาร์ที่ 1 มีนาคม 2557 1. März 2014	บิเลเฟลด์ (Bielefeld) Bürgerinitiative Bürgerwache e.V. Rolandstr. 16, 33615 Bielefeld
วันเสาร์ที่ 22 มีนาคม 2557 22. März 2014	ฮัมบูร์ก (Hamburg) Gemeindehaus Wandsbek Schloßstr. 78, 22043 Hamburg
วันเสาร์-อาทิตย์ที่ 5-6 เมษายน 2557 5. – 6. April 2014	มิวนิค (München) วัดไทยมิวนิค (Wat Thai Munich) Bad-Dürkheimer Str. 14, 81539 München-Giesing โทรศัพท์ (Tel.) (089) 680 19 227, 812 46 41 แฟกซ์ (Fax.) (089) 680 19 228
วันเสาร์ที่ 10 พฤษภาคม 2557 10. Mai 2014	เบราน์ชไวท์ (Braunschweig) Johannes-Selenka-Schule Berufsbildende Schulen Braunschweig Inselwall 1a, 38114 Braunschweig
วันเสาร์ที่ 24 พฤษภาคม 2557 24. Mai 2014	ฮันโนเวอร์ (Hannover) วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ (Wat Dhammavihara Hannover) Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover (Ahlem) โทรศัพท์ (Tel.) 0511 768 57 46 แฟกซ์ (Fax.) 0511 542 19 31
วันเสาร์ที่ 21 มิถุนายน 2557 21. Juni 2014	เบรเมอร์ฮาเฟิน (Bremerhaven) Volkshochschule Bremerhaven, (Ella Kappenberg Saal) Lloydstrasse 15, 27568 Bremerhaven



Königlich Thailändische Botschaft Berlin
Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 – 13.00 Uhr
Telefonzeiten: Mo-Fr 14.30 – 17.00 Uhr

ประชาสัมพันธ์/ Vermittlung:

030 - 794 81 0

หนังสือเดินทาง/ Pässe :

030 – 797 81 111

นิติกรณ์/ Legalisierung:

030 – 794 81 112

วีซ่า/ Visa:

030 – 794 81 117

บัตรประชาชน/ Thai ID:

030 – 79481 116

แฟกซ์/ Fax: 030 – 794 81 118

อีเมล/ Email: general@thaiembassy.de

เว็บไซต์/ Website: www.thaiembassy.de



ตารางการปฏิบัติงานบริการกงสุลสัญจรของสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ปี 2557

MOBILE CONSULAR SERVICES 2014

ลำดับที่	วัน Date	เมือง City	สถานที่ Place	ผู้ประสานงาน Contact Person
1	29 Mar	Eschweiler (Aachen)	Wat Dhammaniwasa Dürenerstr. 243 52249 Eschweiler	คุณปิยาพร เมืองรัมย์ Handy: (0151) 241 70 582 E-mail: konsulatnacheschweiler@hotmail.com วัดธรรมนิवास (02403) 55 65 833
2	5 Apr	Stuttgart	Katholisches St. Theresia Pirmasenser Str. 8 70499 Stuttgart	คุณวลาวัลย์ อัลเบรชท์ Tel: (0711)9371915, Handy: (0176) 240 35 064
3	3 May	Warburg	Wat Buddhmetta Warburg Bahnhofstr. 82 34414 Warburg	คุณจิตรา ราชัน Handy: (0173) 26 89 223 รับผิดชอบ E-pass วัดพุทธเมตตา (05641)74 32 664
4	7 Jun	Offingen	Wat Santiwararam Markstr. 2, 89362 Offingen	คุณอัจฉราพร เค็มพ์เทอร์ Handy: (0176) 64 70 71 02 รับผิดชอบ E-pass จันทร์-พฤหัสบดี ตั้งแต่ 16.30 น. ศุกร์ ตั้งแต่ 12.30-17.00 น. เสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่ 08.00-17.00 น. วัดสันติวาราม (08224) 80 45 888
5	21 Jun	Nürnberg	Wat Thai Buddhistisches Zentrum Nürnberger Land e.V. Lenzstr. 5, 90408 Nürnberg	คุณอัมพร วอลคเคอร์ รับผิดชอบ E-pass Tel: (09134) 90 87 599 และ Handy: (0157) 32 66 85 99 คุณปิยะนันท์ เอบอส (0911) 94 13 346 Handy:(0152) 29 61 54 73 คุณมนทิรา บลูม (0911) 53 84 75 Handy:(0157) 71 31 48 57
6	19 Jul	Hausach	Sitzungssaal im Hausacher Rathaus Hauptstr. 40, 77756 Hausach	คุณจิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์ Tel: (07831) 69 58 Fax:(07831) 82 159
7	9 Aug	Katzdorf (Regensburg)	Wat Praraschaprommajan Max-Planck-Str.23, 93158 Teublitz-Katzdorf	คุณอริษา บรูคคัทซ์ Tel: (09409) 86 20 39, Handy: (01520) 422 22 14 รับผิดชอบ E-pass คุณปัทมาพร ชมิดท์ Handy: (0179) 322 85 90 สอบถามทั่วไป
8	13 Sep	München	Königlich Thailändisches Honorargeneralkonsulat Prinzenstr. 13 80639 München	คุณศรีนภา ทักษิณทร์-ดิงบายน์ Tel: (089) 78 52 670 Handy: (0177) 57 59 205, สมาคมไทยอาสา 089/44239988 จ-พ.10-13.00 อ-พ.13.00-7.00 น. (คุณชนิษฐา กรรณศรีชัย 0157 / 30 92 10 52 รับผิดชอบ E-pass) คุณอาริยา เฮ็คเคนแบร์กเกอร์ (089) 54 88 95 14 อ. 10.00-16.00 น.

Royal Thai Consulate - General, Kennedyallee 109, 60596 Frankfurt am Main

Tel. (069) 69 86 82 10 / 69 86 82 15

Fax. (069) 69 86 82 28

สถานะ 13 ก.พ 2557



"งานต้อเงิน เงินต้องาน บันดาลสุข" - บัญพษ์ บุตรดี อุพวธ

นอกจากที่เราชาวไทยจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความสามารถแล้ว เรายังมีคุณสมบัติตัวอีกอย่างหนึ่งซึ่งหายากในกลุ่มคนเยอรมันเป็นอย่างมาก ยิ่งและเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการทำงานทุกๆ ที่และทุกๆ ประเทศ คุณสมบัตินั้นคือ "การยิ้มแย้ม" ของเรารดับ



การที่เราเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมา นอกจากเพื่อที่จะมาสร้างครอบครัวและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัวแล้ว เราทุกคนก็มุ่งหวังที่จะได้ทำงานเพื่อที่จะเก็บเงินและส่งเงินไปช่วยเหลือครอบครัวที่อยู่ทางบ้านเราทั้งนั้น จะแบมือขอคุณสามีทุกๆ ครั้งก็รู้สึกว่าเขาไม่ค่อยอยากให้เราทำอะไร หรือขอที่ไรก็ต้องทะเลาะเบาะแว้งกันทุกที มีหน้าข้าต้องยกแม่น้ำทั้งห้ามาโกหกคุณสามีเพื่อที่จะได้เงินมาเพื่อส่งให้ที่บ้านที่เมืองไทย สิ่งเหล่านี้มันจะไม่เกิดขึ้นถ้าหากว่าเราทำงานและมีเงินใช้สอยเป็นของตนเองโดยไม่ต้องง้อใคร แล้วจะทำอย่างไรถึงจะได้งานในเยอรมันทำกันหรือครับ?

ก่อนที่จะหางานในเยอรมันทำนั้น ก่อนอื่นเราต้องเปลี่ยนความคิดและเลิกเปรียบเทียบตลาดแรงงานระหว่างทั้งสองประเทศคือไทยและเยอรมันก่อนครับ ไม่ใช่ที่เคยทำงานที่เมืองไทยในตำแหน่งผู้จัดการหรือเป็นข้าราชการ ฯลฯ แล้วจะมาหางานตำแหน่งเดิมในประเทศเยอรมนีทำนั้น ถ้าเป็นการสมัครงานแบบทั่วไปแล้ว ผู้เขียนขอออกตรงๆ นะครับว่า "มันเป็นไปได้" (นอกจากว่าคุณจะมีเส้นมีสายใหญ่โต) เพราะว่าตามความเป็นจริงแล้วในตลาดแรงงานเยอรมันก็มีคนตกงานค่อนข้างมากเช่นเดียวกัน และอีกอย่างบริษัทต่างๆ ที่นี้ไม่ได้

ตั้งหน้าตั้งตารอคุณคนเดียวเพราะคุณจะมีคู่แข่งเยอะแยะมาก ดังนั้นแล้วก่อนที่จะสมัครงานนั้น คุณสมบัติแรกเลยก็คือความตั้งใจและความพยายามที่จะสมัครงานในตำแหน่งที่ต้องการให้ได้ ถ้าผู้สนใจปฏิบัติคำแนะนำ 8 ข้อดังต่อไปนี้แล้วรับรองครับว่าได้งานแน่นอนครับ

ข้อที่ 1 - ใบสมัครงานและเอกสารที่ใช่ ประกอบการสมัครงาน (Bewerbungsmappe)

เพราะตามความเป็นจริงแล้วนั้น ไม่ใช่เราคนเดียวที่อยากได้งานตำแหน่งนี้ ยิ่งถ้าเป็นการประกาศตำแหน่งว่างตามกรมแรงงานหรืออินเตอร์เน็ตแล้ว ยังมีคนส่งใบสมัครงานกันมากมาย เพราะฉะนั้นแล้วผู้สนใจต้องเขียนใบสมัครงานให้มันน่าสนใจและสั้นแบบได้ใจความที่สุด ประมาณ 1/2 หน้าของ A4 ก็พอ แต่ถ้าเป็นประวัติย่อของเราแล้วประมาณ 1-4 หน้า A4 ได้ครับ และต้องเรียงลำดับจากปัจจุบันเป็นยังอดีต ส่วนเอกสารประกอบอื่นๆ เป็นต้นว่าประกาศนียบัตรต่างๆ รวมทั้งใบผ่านงานจากเจ้านายเก่านั้นประมาณ 5-7 แผ่นก็เพียงพอ ถ้าบริษัทที่สมัครงานไปต้องการเอกสารเพิ่มเติม เขาก็จะแจ้งมาเอง และที่สำคัญเอกสารแนบดังกล่าวต้องแปลเป็นภาษาเยอรมัน เพราะภาษาเยอรมันเป็นภาษา



ราชการของที่นี่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ และเอกสารทุกแผ่นต้องสะอาดปราศจากคราบสั้มดำหรือคราบกาแฟนะครับ

ข้อที่ 2 – รูปถ่ายในการสมัครงาน (Bewerbungsfoto)

ถ้าหากว่าผู้สนใจเคยได้ยินคำว่า “คนจะงามงามที่ใจ ใจไปหน้า.....” นั้น ให้ลืมคำนี้ไปก่อนโดยทันที เราจะนำมาใช้ในการสมัครงานไม่ได้ เพราะว่ามีฝ่ายแผนกบุคคลเขาไม่รู้จักเรา เห็นแค่รูปที่เราส่งไปกับใบสมัครงานเท่านั้น แล้วจะให้เขาถึงความงามในใจของเราได้อย่างไรกัน เพราะฉะนั้นแล้วรูปถ่ายที่ใช้เพื่อการสมัครงานนั้นสำคัญอย่างยิ่ง อันนี้ควรที่จะลงทุน ประมาณ 50 – 100 ยูโร รูปที่ถ่ายตามงานปาร์ตี้หรือถ่ายบนชายหาดเมื่อตอนไปพักผ่อนต่างๆ นั้น ไม่ควรนำมาใช้ ต้องเป็นรูปของเราในปัจจุบันจริงๆ ไม่ใช่รูปเก่าแก่เมื่อสมัยเรียนหรือเมื่อครั้งที่ยังเคยผอมและหุ่นดี รูปที่สวยและหน้าเนียน จนดูไม่สมจริงมากไปไปเหมือนรูปที่ถ่ายตามร้านถ่ายรูปที่เมืองไทย (รูปหน้าवल) นั้นก็ไม่ควรนำมาใช้เช่นเดียวกัน เดียวเวลาเขาเรียกไปสัมภาษณ์งานแล้วเขาจะตกใจเพราะความแตกต่างระหว่างตัวจริงกับในรูป แน่รูปธรรมดาที่ถ่ายตามร้านถ่ายรูปในเยอรมันทั่วไป (Bewerbungsfoto) เราจะดูอ่อนหรือตื่นตกมาเป็นฝูงเวลาก็ช่างมัน ที่สำคัญต้องแต่งกายสุภาพและยิ้มอย่างธรรมชาติก็พอครับ ส่วนใหญ่แล้วฝ่ายบุคคลหรือแม้กระทั่งผู้เขียนเองเวลาหยิบใบสมัครงานขึ้นมาดู จะดูรูปของผู้สมัครงานก่อนแล้วค่อยอ่านใบสมัครงานและเอกสารประกอบอื่นๆ ต่อไป

ข้อที่ 3 – การเชิญไปสัมภาษณ์งาน (Einladung zum Vorstellungsgespräch)

ถ้าบริษัทตรวจสอบเอกสารของคุณแล้วและเห็นว่าใบสมัครงานคุณน่าสนใจเขาก็จะเชิญคุณไปสัมภาษณ์งาน ปัจจุบันเขาจะเชิญทางอีเมลหรือโทรศัพท์มา ถ้าเป็นไปได้คุณควรจะทำตัวให้ว่างที่สุดเวลาบริษัทเชิญคุณไป ส่วนใหญ่แล้วเขาจะบอกวันพร้อมๆ กับเวลาในการสัมภาษณ์งานมาให้ 1-2 วันและให้คุณเลือก ทางที่ดีที่สุดคือให้คุณรีบตอบรับการนัดสัมภาษณ์งานวันใดวันหนึ่งที่บริษัทเขาเสนอคุณมาในทันที ไม่ควรที่จะรอนานเดี๋ยวจะพลาดโอกาสทองไป อย่าลืมนะครับว่ามีคนสมัคร

เป็นร้อยๆ คน ที่เขาเชิญคุณไปสัมภาษณ์งานนั้นก็ถือว่าคุณโชคดีมากแล้ว ถ้าตอบไม่ได้ในทันทีก็บอกเขาว่าจะโทรกลับใน 5-10 นาทีก็ได้ หนึ่งก่อนเดินทางไปสัมภาษณ์คุณควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทดังกล่าวให้มากและดีที่สุด

ข้อที่ 4 – การแต่งกาย (Kleidung)

“ไถ่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” การแต่งกายไปสัมภาษณ์งานนั้นก็สำคัญ ควรแต่งตัวให้สุภาพเข้าไว้ การใส่ชุดสูทนั้นไม่ได้เป็นการแต่งตัวเซ็กซี่แต่ประการใด ผู้ชายใส่สูทผูกไทและสวมผูกผู้นั้นก็กางเกงขาวสีดำเสื้อสีขาวหรือสีที่เหมะสมและใส่เสื้อสูทผูกผู้นี้ดำทับ อันนี้ขึ้นอยู่กับงานที่คุณสมัครไปด้วย ที่สำคัญไม่ควรที่จะแต่งตัวหวือหวา ให้แต่งตัวเข้ากับกาลเทศะ

ข้อที่ 5 – การเดินทางไปสัมภาษณ์งาน (Anreise zum Vorstellungsgespräch)

เมื่อคุณเดินทางไปสัมภาษณ์งานนั้น ต้องให้ตรงเวลาตามนัดหมาย คนเยอรมันนั้นเขาจะไปถึงก่อนเวลานัดหมายประมาณ 15 นาที คุณจะไปสายไม่ได้โดยเด็ดขาด ผู้เขียนเองเมื่อครั้งที่เดินทางไปสัมภาษณ์งานนั้น ถ้าเป็นบริษัทซึ่งอยู่ในเมืองที่เราไม่รู้จักหรือคุ้นเคย ก็จะเดินทางไปดูก่อนถึงวันสัมภาษณ์จริงก่อนว่าบริษัทอยู่ที่ไหน และใช้เวลาเดินทางนานเท่าไร ฯลฯ เป็นต้น และพอถึงวันนัดหมายจริงผู้เขียนก็จะเดินทางไปถึงที่นัดหมายประมาณ 1 ชั่วโมงล่วงหน้า แต่จะไม่เข้าไปในบริษัทเลย จะนั่งดื่มกาแฟแถวนั้นรอและพอใกล้ถึงเวลาค่อยเดินเข้าไปสัมภาษณ์ตามนัดหมาย

ข้อที่ 6 – มารยาท (Knigge)

เมื่อไปถึงแล้วส่วนใหญ่แล้วเขาจะให้เรานั่งรอประมาณ 10-15 นาทีก่อน กิริยาท่าทางเวลานั่งรอก็สำคัญนะครับ เพราะเขาอาจจะแอบมองคุณอยู่ก็ได้ ให้นั่งตัวตรง ห้ามโทรศัพท์ ให้ปิดมือถือ ในกรณีที่เขาถามคุณว่าจะดื่มอะไรดีระหว่างกาแฟหรือน้ำเปล่า ให้รีบเครื่องดื่มเพื่อเป็นการแสดงมารยาทและให้เสียระหว่างน้ำเปล่ากับกาแฟเท่านั้น ไม่ใช่บอกว่า “ขอโค้กได้ไหม?” เป็นต้น ถ้าคุณปฏิเสธจะเป็นการเสียมารยาทเป็นอย่างยิ่ง

ข้อที่ 7 – โปรโมทตัวเอง (eigene Werbung)

การไปสอบสัมภาษณ์งานก็คือบริษัทเขาเปิดโอกาสให้คุณโปรโมทตัวเอง เพราะฉะนั้นคุณควรที่จะใช้โอกาสทองอันนี้ให้เป็นประโยชน์ฝ่ายบุคคลที่เขาสัมภาษณ์คุณเขาจะบอกว่า “Erzählen Sie doch etwas über Ihre Person Frau Schmidt” – ลองเล่าประวัติของคุณให้เราสักนิดได้ไหมครับ คุณ ชมิทท์- ห้ามตอบโดยเด็ดขาดว่า “Haben Sie meine Unterlagen nicht gelesen?” – เอ้า! คุณไม่ได้อ่านใบสมัครของฉันหรือหหรือคะ?- จุดประสงค์ของฝ่ายบุคคลที่เขาถามคุณเช่นนี้ก็เพื่อต้องการที่จะดูการพูดการจาของคุณ ทักษะการใช้ภาษาเยอรมัน น้ำเสียง ฯลฯ เท่านั้นครับ เพราะฉะนั้นแล้วให้คุณฝึกการโปรโมทตัวเองที่บ้านไปก่อน จะให้ดีที่สุดฝึกซ้อมหน้ากระจกจะดีมาก และไม่ควรนานเกิน 1 นาที ให้พูดเกี่ยวกับการศึกษาและความสามารถตามความเป็นจริงของคุณเป็นต้น

ข้อที่ 8 – เงินเดือน (Gehalt)

ท้ายสุดของการสัมภาษณ์งานนั้น ฝ่ายบุคคลเขาจะถามคุณว่าคุณจะเรียกร้องเงินเดือนเท่าไรนั้น สำหรับคำถามนี้คุณต้องเตรียมตัวไปล่วงหน้าก่อน ให้ดูว่าสำหรับตำแหน่งที่คุณประสงค์ที่จะทำงานนั้นเขาได้เงินเดือนกันเท่าไร ให้ดูค่าแรงงานขั้นต่ำของอาชีพและในรัฐนั้นๆ ดูก่อน เป็นต้นว่าค่าแรงงานขั้นต่ำอยู่ประมาณ 2,500.00 ยูโร (Brutto) นั้น ให้เรียกร้องประมาณ 3,000.00 ยูโร (Brutto) อยากรู้เสียบริษัทเขาก็ต้องต่อรองเงินเดือนกับคุณอยู่แล้วครับ

ฉบับต่อไปเราจะมาพูดถึงทักษะการเขียนใบสมัครงานรวมทั้งตัวอย่างใบสมัครงานประมาณ 2-3 อาชีพกันนะครับ



RE
AD

BO
OK



Lernen
Studieren
Lesen



Auslandstudium

www.facebook.com/dmagazine.germany

ชีวิตนักศึกษา ในต่างประเทศ

4 นักเรียนไทยในต่างแดน
เรื่องราวชีวิตนักศึกษาในยุโรป
ประสบการณ์การเรียน การใช้ชีวิต
ความแตกต่างทางความคิดและสังคม

วิมลล์ พันธุ์พานิช (ปอ)
ภัชชพร ชาญวิเศษ (ปิมปิม)
ชวิน เทียนชติมา (ชวิน)
จิตรพันธ์ หัซชะวณิช (ต่อ)



วีรมลล์ พันธุ์พานิช: ปอ
 ปริญญาตรีในเทคโนโลยีสารสนเทศบัณฑิต,
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ปริญญาโท BSC Business and
 Economics with specialisation in
 International Marketing and Brand
 Management, Lund University,
 Sweden
 ปัจจุบันทำงานตำแหน่ง ผู้วิเคราะห์
 ฝ่ายบริหารการสื่อสารองค์กร
 ธนาคารแห่งประเทศไทย

“ทำไมถึงเลือกเรียนปริญญาโทที่ประเทศสวีเดน?” เป็นคำถามที่ปอโดนถามประจำตอนสมัครงานที่เมืองไทย คงเป็นเพราะสวีเดน เป็นประเทศที่ไม่ได้เป็นที่นิยมมากนักในกลุ่มนักเรียนไทยที่จะไปเรียนต่อต่างประเทศ เวลาตอบคำถามนี้ ปอเลยมักจะตอบว่า เพราะสวีเดนเป็นประเทศที่สงบ สะอาด ปลอดภัย มีมาตรฐานการศึกษาสูง เป็นประเทศที่ปลอดภัย น่าค้นหา แคมอากาศหนาวด้วย (ตอนนั้นอยากสัมผัสผืนอากาศดีดล) แต่พอได้ไปอยู่จริง ๆ ถึงแม้จะเป็นเวลาเพียงแค่ 1 ปี มันให้อะไรมากกว่าเหตุผลที่เลือกไปตอนแรกอีกเยอะ

ปอสมัคร ป.โท ที่สวีเดน ในขณะที่กำลังเรียนภาษาที่อังกฤษ พอเรียนจบแล้วกลับมาเมืองไทย ผลการคัดเลือกก็ออกพอดี ช่วงเวลา 3 เดือนก่อนเปิดเทอมเลยไม่มีเวลาเตรียมตัวมากนัก ขอวีซ่าผ่านเรียบร้อย ที่พักก็หาไม่ทัน (หอพักนักเรียนควียวาวมาก เดี่ยวจะมาเล่าให้ฟัง) กระเป๋าเดินทางก็ใบเดิมที่หิ้วกลับมาจากอังกฤษ พักยังไม่ทันหายเหนื่อย ต้องเดินทางอีกแล้ว :) ปอเลือกเรียนที่ Lund University ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่มากที่สุดแห่งหนึ่งในแถบสแกนดิเนเวีย ตั้งอยู่ที่เมือง Lund ทางตอนใต้ของประเทศสวีเดน เป็นเมืองเล็ก ๆ น่ารักที่เต็มไปด้วยนักเรียนนักศึกษา เพราะพื้นที่ประมาณ 70% คือพื้นที่ของมหาวิทยาลัย นักเรียน

ต่างชาติต้องมารายงานตัวพร้อมกันที่มหาวิทยาลัย ในช่วงเดือนสิงหาคม ก่อนเปิดเทอมในเดือนกันยายน เนื่องจากต้องเดินทางมาถึงวันเดียวกัน ตอนนั้นเลยพอได้เพื่อนคนไทยประมาณ 3-4 คนแล้วจากบนเครื่อง อุ่นใจแล้วว่ามาคนเดียวไม่เหงาแน่นอน และโชคดีที่คุณแม่มีเพื่อนอยู่ที่เมืองใกล้ ๆ (Malmö) เลยได้พักที่บ้านเค้าก่อน ระหว่างหาบ้านที่ Lund

ไม่รู้เหมือนกันว่าเรียนปริญญาโทที่อื่นจะเป็นอย่างไร แต่การเรียนที่นี่สนุกมาก อ้อ ปอเรียนสาขา International Marketing & Brand Management นะคะ เป็นโปรแกรมที่ใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอน การเรียนที่นี่จะเน้นทำรายงานกลุ่ม และการฟังบรรยายจากผู้บริหาร และวิทยากรบริษัทดัง ๆ ในสวีเดน เช่น H&M และ IKEA ซึ่งถือว่าเป็นโอกาสดีมากจริง ๆ โปรแกรมที่เลือกเรียนนี้มีนักเรียนประมาณ 50 คน เป็นคนสวีเดนซะครึ่ง อีกครึ่งคือนักเรียนต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็นจากอเมริกา เยอรมัน แคนาดา จีน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ เวียดนาม และอีกมากมาย (มีคนไทย 2 คนคะ รวมปอไปด้วย) นอกจากเรื่องเรียนของตัวเองแล้ว ก็ยังเป็นเรื่องเพื่อนหลากหลายเชื้อชาติที่แต่ละคนไม่เหมือนกัน ส่วนนอกเวลาเรียนนั้นไม่มีปัญหาเลย ตูทู่เชื้อชาติจะเข้ากันได้ดีกว่าตอนทำงานกลุ่มเยอะ เรื่อง



เที่ยวเล่นนี่ทุกคนถึงไหนถึงกัน!

อ่านดูแล้ว หลายคนคงรู้สึกชีวิตของปอราบเรียบดีจัง แต่เชื่อไหมว่าในเวลา 1 ปี ย้ายที่อยู่ตั้ง 3 ครั้ง ปัญหาเรื่องหาที่พักยากที่ Lund เป็นปัญหาใหญ่ ขนาดที่เป็นพาดหัวข่าวในหนังสือพิมพ์สวีเดนเลยทีเดียว โดยเฉพาะนักเรียนต่างชาติยิ่งหายากเนื่องจากหอนักเรียนมีไม่พอ ส่วนใหญ่ต้องต่อคิวกันเป็นปี ถึงจะได้ห้อง เพราะฉะนั้นคนที่เรียนแค่ปีเดียวเรียกว่าหมดสิทธิ์ ส่วนมากจะเป็นการเช่าต่ออย่างเดียว ปอเองก็ต้องเช่าต่อเหมือนกัน แต่ในปัญหานี้ก็มีเรื่องสนุก เพราะทุกครั้งที่ย้ายที่พักเพื่อน ๆ ทั้งคนไทย คนต่างชาติ จะมาช่วยขนของช่วยกันจัดห้อง แล้วเราก็มีปาร์ตี้ขึ้นบ้านใหม่กันทุกที ส่วนเรื่องอาหารการกิน การทำกินเองนั้นประหยัดกว่าการไปกินที่ร้านอยู่แล้ว ขอแค่ทำเป็น เรื่องหา

วัตถุดิบไม่ใช่เรื่องยาก และตราบไธที่มีร้านจีนทุกคนจะไม่อดอาหารไทย เพราะทุกวันจะมีของจากเมืองไทยบินลัดฟ้ามาวางขายในร้าน นอกจากนี้จะมีปาร์ตี้อาหารไทยกันเองในหมู่นักเรียนไทยแล้ว ผัดไทยและสะเต๊ะ จะเป็นอาหารที่เพื่อน ๆ ต่างชาติอยากกินกันบ่อย หลายครั้งที่หลาย ๆ คน ก็จะทำอาหารจานเด็ดของประเทศตัวเองมาแชร์กันด้วย เรื่องสุดท้ายที่การเรียนต่างประเทศขาดไม่ได้คือการเที่ยว ได้หยุดยาว หรือปิดเทอมที่ไร ปอต้องเดินทางทุกที่ อยู่ติดบ้านไม่ได้ 1 ปีกับ 10 ประเทศในยุโรป บางครั้งไปกับเพื่อนกลุ่มใหญ่ บางครั้งไปกับเพื่อน 2 คน และมีบางครั้งที่ไปเที่ยวคนเดียว การเดินทางในต่างแดน ทำให้เราได้พบประสบการณ์แปลกใหม่ เพื่อนใหม่ และบ้านเมืองที่แปลกตา ทริปที่ประทับใจที่สุดคงเป็นทริปอิตาลี ปอไปคน

เดียว ได้เพื่อนใหม่ตอนต่อคิวชมพิพิธภัณฑ์ แคมเกือบตกเครื่องขากลับ เลยประทับใจที่สุดท้ายรอดกลับมาได้อย่างปลอดภัย

ณ วันนี้ เมื่อมองย้อนกลับไปมองตัวเองว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง สิ่งแรกเลยที่ได้มาคือระเบียบวินัย ทั้งในเรื่องการเรียน และการใช้ชีวิต การเรียน ป. โท จะไม่มีคุณครูมาคอยดู คอยว่าแถมเรื่องส่วนตัวทุกอย่าง จะต้องดูแลและจัดการด้วยตัวเอง หากมีวุ่นแต่ซีเกียจ ส่งงานไม่ตรงเวลาหรือเที่ยวเล่นเพลิน รับรองเลยว่าเรียนไม่จบแน่ ๆ และอีกอย่าง ในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่มาจากหลากหลาย Background นั้น ส่วนตัวคิดว่า การยอมรับและพร้อมปรับตัวให้กับความต่าง และการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นนั้น เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้จริง ๆ ค่ะ



จิตรพันธุ์ หัชชะวณิช: ต่อ
 ปริญญาตรีอักษรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ภาควิชาภาษาตะวันออกวิชาเอกภาษาบาลี
 และสันสกฤต วิชาโทประวัติศาสตร์
 ปริญญาโท Kultur- und Religionsgeschichte
 Südasiens (Klassische Indologie) Schwerpunkt
 alt- und mittelindischer Sprachen, Universität
 Heidelberg

เริ่มต้นที่การเตรียมตัวก่อนข้ามมหาวิทยาลัยหรือที่เมืองไทยเรียกกันติดปากว่า “Admission” แต่ก่อนที่เจอเรื่องนี้จะขอปูพื้นเรื่องระบบการศึกษาของเยอรมันอย่างย่อๆ ในส่วนของการศึกษาขั้นสูงในมหาวิทยาลัย (Academic higher education) ก่อนว่ามีอยู่สองแบบ (1) คือระบบเยอรมันเก่า หรือที่เรียกว่า Continental education system และ (2) คือระบบ Anglo-Saxon education system สองระบบนี้ต่างกันอยู่ในข้อใหญ่ที่ว่า ระบบแรกแบ่งระดับการศึกษาออกเป็น Magister, Diplom และ Promotion ในขณะที่ระบบที่สอง จะแบ่งระดับการศึกษาออกเป็น ปริญญาตรี โท เอก ที่เราคงจะคุ้นเคยกันดี สำหรับต่อเองเรียนมาในระบบเก่า แต่คิดว่าความแตกต่างของการเรียนในห้องเรียนคงไม่ต่างกันมากซักเท่าไร สำหรับคนที่จะมาเรียนในระบบใหม่ หรือว่ามาเรียนระดับปริญญาโทเลย มักจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร ก็จัดแจงสมัครและส่งเอกสารตามที่มหาวิทยาลัยต้องการ แต่ปัญหาจะมากอยู่ที่นักเรียนที่อยากเรียนคณะที่มีแต่ระบบเก่าหรือว่าต้องการมาเรียนต่อหลังจากจบมัธยมปลาย เพราะว่าจำเป็นต้องเข้าเรียนใน Studienkolleg หรือจะเรียกง่าย ๆ ให้คุ้นหูคนไทยก็คือ Pre-college ก่อน ทั้งนี้เพื่อเป็นการปรับพื้นฐานนักเรียนต่างชาติให้มีความรู้เทียบเท่ากับที่มหาวิทยาลัยต้องการนั่นเอง ตามปกติแล้วการเรียนปรับพื้นฐานจะใช้เวลา ๒ ภาคการศึกษา หลังจากทดสอบผ่านได้คะแนนดังหวัง ก็ถึงเวลาที่จะเอาคะแนนนี้ไปยื่นสมัครเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย โดยแต่ละมหาวิทยาลัย



ก็จะมีความแตกต่างกันไปตามแต่จำนวนนักเรียนที่สมัคร หรือมาตรวจฐานของมหาวิทยาลัยนั้นๆ ต่อขอแนะนำให้ตั้งใจเรียน เพื่อที่จะได้คะแนนดีๆ จะได้เลือกมหาวิทยาลัยที่ตนเองอยากเรียนได้อย่างสบายหายห่วง

เมื่อได้เข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ก็จะได้ชื่อว่าเป็นนิสิต นักศึกษาเต็มตัวเสียที ชีวิตในมหาวิทยาลัยในเยอรมนีนั้นนับว่าแตกต่างจากในประเทศไทยอยู่หลายอย่าง จะขอเอาเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยมาเล่าสู่กันฟังพอหอมปากหอมคอ วันแรกที่ต่อต้องเข้าเรียน ต่อเห็นเวลาคลาเริ่มเก้าโมงเช้า ด้วยความที่ตื่นเตน กอปรกับยังเป็นนักเรียนใหม่ไฟแรงก็เลยไปถึงก่อนเวลาเรียนสิบนาที ปรากฏว่าเก้าโมงแล้วอาจารย์ก็ยังไม่เข้า รอแล้วรออีกจนถึงเก้าโมงสิบห้าอาจารย์ถึงเข้าสอน ผู้เขียนก็ได้แต่นึกในใจว่า “ไหนเล่าบอกว่าคุณเยอรมันเป็นคนตรงต่อเวลามีระเบียบวินัย” พอเลิกเรียนก็เก็บเอาความอัดอั้นตันใจนี้ไปเล่าต่อให้เพื่อนชาวเยอรมันฟัง จนได้รู้ว่าจริงๆ แล้วเริ่มเก้าโมงสิบห้านั้นถูกต้องแล้ว เพราะว่าในบอริตเขียนไว้ชัดเจนว่า 9 c.t. ซึ่งมาเข้าใจตอนหลังว่า c.t. ที่ว่านี้ย่อมาจาก cum tempora แปลว่า With time ก็คือ บวกไปสิบห้าที่นั่นเอง หากว่าเขียนว่า 9 s.t. มาจาก sine tempora แปลว่า without time เราก็ต้องไปเรียนเก้าโมงตรง ผู้อ่านอาจจะสงสัยว่าจะเอามาเล่ายืดยาวทำไม เวลาแค่ ๑๕ นาทีจะเป็นอะไรหนักหนา จะขอบอกว่ามันจะเกิดปัญหาก็คือตอนที่เราๆ ท่านๆ ต้องไปเข้าห้องสอบกัน ถ้าไปสายสิบห้านาทีผู้คุมสอบอาจจะไม่ให้เราเข้าห้องสอบเลยก็เป็นได้

พูดถึงการเข้าเรียนแล้วก็ขอพูดถึงลักษณะวิชาในมหาวิทยาลัยต่อเลย วิชาในเยอรมันจะแบ่งได้ออกเป็นสามประเภทใหญ่ๆ ก็คือ Übung, Vorlesung และ Seminar เวลาที่ลงทะเบียนเรียนจะมีลักษณะวิชาเหล่านี้เขียนกำกับไว้ที่ท้ายชื่อวิชาเสมอ เพื่อให้เห็นกรูรู้ว่าวิชาที่ตนเองจะลงนั้นเป็นประเภทใด วิชาประเภท Übung ก็จะเป็นวิชาจำพวกแบบฝึกหัด เช่นวิชาภาษาต่างประเทศ วิชาคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ ชีวะ วิชาจำพวกนี้มักจะมีคาบตัวให้ด้วยหรือที่เรียกว่า Tutorium นักเรียนสามารถที่จะเลือกเข้าหรือไม่เข้าก็ได้ เพราะว่าเป็นการติวเสริมที่ทางคณะจัดให้ ต่อมาคือวิชาจำพวก Vorlesung หรือวิชาบรรยาย วิชาบรรยายนี้เป็นวิชาที่ถูกจัดให้นักเรียนไทยนัก คือการเข้าไปฟังอาจารย์พูดแล้วก็จด วิชาพวกนี้มักจะเป็นวิชาพื้นฐานความรู้ต่างๆ หรือจะเป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีก็ได้ วิชาประเภท Übung และ Vorlesung มักจะวัดผลด้วยการเข้า

สอบ ส่วนวิชาประเภทสุดท้ายคือ Seminar จะเป็นวิชาปราบเซียน เพราะเป็นวิชาที่ไม่มีกรอบแบบฝึกหัดให้ทำ แต่จะเป็นวิชาประเภทสัมมนาตามชื่อของมัน ที่เรียกว่าวิชาปราบเซียนไม่ใช่เพราะว่าเนื้อหาวิชายาก หากเป็นเพราะวิชาประเภทนี้ต้องใช้ความตั้งใจ ความมีวินัยในตนเองสูง ในคาบสัมมนาอาจารย์จะเอารายชื่อหนังสือมาให้ พร้อมทั้งบอกว่าแต่ละสัปดาห์จะมากถกเถียงกันเรื่องอะไรหน้าทีของนักเรียนก็คือการไปอ่านศึกษาหาความรู้ตามหัวข้อต่างๆ และไปชวนชวายหาหนังสือ ยืมหนังสือจากห้องสมุดมาอ่าน อาจารย์จะไม่พิมพ์เนื้อหา ถ่ายเอกสารหนังสือ หรือเอาเนื้อหาไปอ่านให้นักเรียน หากแต่จะทำหน้าที่เป็นเสมือนกรรมการคอยควบคุมการโต้วาทีเล็กๆ ในห้องเรียนนี้ และคอยนำทางนักเรียนกลับมาเมื่อหลงประเด็นกัน นักเรียนไทยมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับวิชาประเภทนี้มาก เนื่องจากเด็กไทยไม่อาจจะมาจากการเลี้ยงดูหรือว่ามาจากระบบการศึกษาของเมืองไทยทำให้นักเรียนไม่ค่อยอยากที่จะแสดงความคิดเห็น ถ้าไม่รู้หรือไม่เข้าใจก็จะไม่ค่อยถาม หรือถ้ารู้แล้วหรือเข้าใจก็จะไม่พูดเพราะว่าเกรงว่าคนอื่นจะหาว่าตนนั้นอวดรู้ ตรงกันข้ามกับนักเรียนเยอรมัน ส่วนนักเรียนไทยที่ขาดวินัยในตนเอง ไม่ชอบชวนชวายหาความรู้ หากรอแต่จะให้อาจารย์ผู้สอนนำความรู้มาป้อนก็จะได้ความรู้เต็มที หรือบางครั้งอาจจะไม่ได้อะไรกลับไปเลยหลังจากจบคอร์ส นอกจากนี้วิชาสัมมนาก็จะวัดผลด้วยการทำพรีเซนเทชันในหัวข้อที่ตนเองสนใจรวมถึงรายงานความหนาประมาณสิบถึงสิบห้าหน้าด้วย ต่อเห็นวาทวิสาสัมมนานี้เป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ฝึกใช้ภาษาเยอรมันทั้งการพูด การฟัง และการเขียนได้เป็นอย่างดี และจากวิสาสัมมนานี้เองทำให้เห็นว่าระบบการเรียนเยอรมันจะเน้นการหาความรู้เองมากกว่าการที่จอร์ให้อาจารย์มาป้อนข้อมูลให้นักเรียนในห้องเรียน ซึ่งก็อาจจะเป็นดาบสองคมสำหรับนักเรียนไทยถ้าหากยังปรับตัวเข้ากับระบบการเรียนรู้อย่างไม่เต็ม

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยในเยอรมนียังมีมุ่งเน้นการนำความรู้ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน หลายๆ คณะ และภาควิชาจะส่งเสริมหรือแม้แต่เป็นข้อบังคับที่นักเรียนจะต้องออกไปฝึกงานตามที่ต่างๆ หรือที่เรียกว่า Praktikum โดยทางมหาวิทยาลัยจะมีเครือข่ายกับหลายๆ องค์กรหรือบริษัท รวมถึงยังให้เงินทุนสนับสนุนการฝึกงานด้วย นั้นหมายความว่ามีโอกาสเป็นไปได้สูงที่ระหว่างที่เราหาความรู้ที่จำเรียนมาออกไปใช้จริง เราอาจจะได้รับค่าตอบแทนระหว่างที่ฝึกงานด้วย งานนี้ถือว่ามีแต่ได้กับได้

พัฒนาความรู้ความสามารถของตัวเองแถมอาจจะได้ค่าขนมเล็กๆ น้อยๆ มาด้วย

หลังจากที่เรียนมาถึง ๑๒ ภาคการศึกษา การเดินทางในเส้นทางชีวิตนักเรียนเยอรมันก็มาถึงโค้งสุดท้าย ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่นับว่าหนักหน่วงที่สุดเลยก็ว่าได้เพราะว่านักเรียนที่ยื่นเรื่องจบจะต้องเขียนปริญญาบัตรจำนวนค่าตามแต่ข้อตกลงแต่ละคณะส่วนมากก็จะตกประมาณสองหมื่นห้า หรือประมาณหกสิบถึงเจ็ดสิบบ้าน ภาษาที่เขียนโดยทั่วไปแล้วก็จะเป็นภาษาเยอรมัน แต่ว่านักเรียนสามารถเลือกเขียนเป็นภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส หรือภาษาอังกฤษก็ได้ตามความสามารถและความถนัด บางมหาวิทยาลัยภาษาแปลกๆ อย่างภาษาละตินก็เป็นที่ยอมรับเหมือนกัน หัวข้อที่เขียนส่วนมากนักเรียนก็จะเป็นคนคิดและนำไปเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาฟังว่าจะใช้ได้หรือไม่ บางครั้งภาควิชาทางสายวิทยาศาสตร์ อาจารย์อาจจะนำหัวข้อมาให้เลือกตามความถนัด หลังจากส่งตัวปริญญาบัตรแล้วก็มาถึงเวลาสอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์หรือที่เมืองไทยเราเรียนทับศัพท์กันว่า “สอบดีเฟนซ์” ก็จะมีอาจารย์จากภาควิชาหลายๆ ท่านมาถามคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาวิทยานิพนธ์ที่เราส่งไป ต่อคิดว่านักเรียนทุกคนทำได้ดีเพราะว่าเป็นงานที่ตนเองทุ่มเทแรงกายแรงใจเขียนขึ้นมาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง แต่การสอบที่ต่อคิดว่าหนักที่สุดที่ต่อมีประสบการณ์ตรงมากด้วยตนเองก็คือการสอบจบ (Abschlussprüfung) การสอบจบนั้นส่วนมากจะเป็นการสอบจบในระบบการศึกษาแบบเก่า ที่กล่าวว่าหนักหนากว่าระบบปริญญาตรีโท เอก ก็เพราะว่านอกจากจะต้องสอบเนื้อหาเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ของตัวเองแล้ว ยังต้องสอบเนื้อหาวิชาที่ได้จำเรียนมาตลอดการเรียนในมหาวิทยาลัย เหมือนกับการเอาเนื้อหาวิชาทั้งหมดที่เรียนมาหกปี หรือบางคณะก็เจ็ดปีมาสอบใหม่ทั้งหมด อาจารย์ผู้คุมสอบจะให้เลือกเนื้อหาวิชาที่นักเรียนอยากจะทำวิทยานิพนธ์โดยเฉพาะมาเป็นเนื้อหาในการออกข้อสอบส่วนหนึ่งจากเนื้อหาทั้งหมดที่ได้เรียนมาตลอดหลักสูตร

ในที่สุดการเดินทางในถนนสายนี้ก็จบลง และการเดินทางบนเส้นทางสายใหม่ก็จะเริ่มขึ้นเมื่อเราได้นำเอาความรู้ความสามารถที่สั่งสมมาตลอดการเรียนอันหนักหน่วงนี้ไปใช้ในชีวิตการทำงาน ต่อขอให้ “นักเรียน” ทุกคน ทั้งที่กำลังจะมาเรียนต่อ หรือที่กำลังเรียนอยู่แล้วก็ตาม มีความอดทนและก้าวไปให้สุดเส้นทางที่ได้เลือกได้ฝันไว้อย่างทรง





ภัชชพร ชาญวิเศษ: ปิมปิม
 Work Place: B.Care Academy
 of Music and Arts, B.Care
 Medical Center,
 Bangkok, Thailand
 BA (Hons) Music, UK
 MA Music Therapy, UK

สวัสดีค่ะ ปิมกลับมาเมืองไทยมาได้ 6 เดือนแล้ว ตอนนี้หลักๆ ทำงานเป็นนักดนตรีบำบัดและเป็นครูค่ะ ความรู้สึกตอนไปเรียนปริญญาตรี ตอนอายุ 18 กับ ตอนไปเรียนปริญญาโท ตอนอายุ 29 นั้นมันต่างกันมาก ตอนเรียนปริญญาตรี ตอนนั้นเรียนที่เมือง Colchester อยู่ห่างจาก London ประมาณ 1 ชั่วโมงโดยรถไฟ รวมๆ แล้วตอนที่มาเรียนครั้งแรกนั้นอยู่อังกฤษทั้งหมดเกือบ 6 ปี จำได้ว่าตอนแรกตัดสินใจไปเรียนแบบฉุกเฉินๆ มาก เพราะตั้งใจจะเรียนที่เมืองไทย แต่พอเริ่มเรียน ก็ค้นพบว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้ชอบวิชานั้นเลย ตอนนั้นได้คณะศิลปศาสตร์ เอกปรัชญา ตอนที่ตัดสินใจลาออก ใจหายเหมือนกันค่ะ เพราะเริ่มสนิทกับเพื่อนๆ ก่อนไปก็ไม่ได้เตรียมตัวอะไรมา คล้ายไปตายเอาดาบหน้า ยังไม่รู้จะเรียนอะไร ไม่รู้ว่าอยากเป็นอะไร รู้แต่ว่าไม่อยากเรียนปรัชญา ช่วงปีแรกก็เป็นการเรียนเตรียมพื้นฐาน ชีวิตปีแรกที่อังกฤษอะไรๆ ก็น่าตื่นตาตื่นใจค่ะ อิสระที่มี มันต่างกับกับตอนอยู่เมืองไทย ที่เมืองไทย ไปไหนมาไหนก็มีคนพาไป ต้องขออนุญาตคุณพ่อ คุณแม่ กลับดึกไม่ได้ ต้องทานอาหารเป็นเวลา มีคนช่วยคิด ช่วยตัดสินใจ แต่พอมาเรียนต่อเมืองนอกคนเดียว เราต้องจัดการกับตัวเองคนเดียว ไม่มีใครมาห้ามว่าจะกลับกี่โมง จะไปไหน ไปทำอะไร จะทานอะไร จะ

ทานตอนไหน ต้องช่วยเหลือตัวเองทุกอย่าง รวมไปถึงการทำความสะดวกสบายห้องพัก ซักผ้า รีดผ้า ทำอาหาร ช่วงแรกที่ยังปรับตัวไม่ได้ และด้วยความที่ยังเป็นเด็ก ไม่รู้จักหน้าที่ ก็ทำให้ไม่สามารถจัดสมดุลระหว่างการเรียนรู้ การทบทวนบทเรียนและการเล่นได้ บวกกับตอนเรียนที่เมืองไทย ซึ่งก็คงไม่ต่างกับเด็กหลายๆ คน คือไม่เคยตั้งใจเรียนในห้องเรียน ชอบลอกการบ้าน และพอใกล้สอบ ก็รีบอ่านทบทวนดึกๆ ดื่นๆ ไม่มีวินัย ซึ่งก็ส่งผลทำให้ชะล่าใจ พอมาเรียนเมืองนอก ก็คิดว่าทำแบบเดิมก็ได้ เดียวก็เอาตัวรอดได้... แต่มันไม่ใช่ ที่อังกฤษ การทบทวนบทเรียนแบบ last minute นั้น มัน 'ไม่พอ' เราต้องตั้งใจเรียนในห้อง เพราะครูจะเสริมสิ่งสำคัญๆ ให้ฟัง ถ้าเราโดดเรียน และไปขอลอก Lecture note จากเพื่อนฝรั่ง คำก็จะมอว่าเราเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ และเอาเปรียบเค้า ปิมก็เกือบที่จะเอาตัวไม่รอด โชคดี ที่ยังไหวตัว ปรับใจทัน กลับมาตั้งใจเรียนอีกเรื่องๆ ที่เมื่อมองย้อนกลับไปแล้ว รู้สึกว่าเป็นสิ่งสำคัญก็คือการเลือกคบเพื่อน ทั้งเพื่อนฝรั่ง และเพื่อนคนไทย อย่างแรกที่เราควรจะมีให้เห็นและให้เข้าใจในจุดประสงค์ของการไปเมืองนอก ว่าเราไปเพื่ออะไร.. เพื่อความรู้ เพื่อภาษา เพื่อให้ช่วยตัวเองได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องเลือกคบคนที่จะทำให้เราไปถึงจุดหมายของเราให้ได้ ช่วงแรกๆ ที่ปรับตัว ก็



มีเพื่อนๆ ฝรั่งเศสในชั้นเรียนชวนไปเที่ยว ตอนอยู่ไทยไม่ค่อยได้ไปไหน พอได้ไปเที่ยว ก็สนุกสนานไปกับแสงสีและอิสรภาพ บิมโซคดี ที่มีพี่ๆ คนไทยที่คอยดูแล ตักเตือนให้คำปรึกษา เหมือนเป็นครอบครัวใหญ่ เตือนสติให้ไม่หลงระเริง ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมาก ที่ทำให้บิมประสบความสำเร็จในที่สุด

หลังจากเรียนจบปริญญาตรี และกลับมาเริ่มทำงานที่เมืองไทย รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น บางครั้งรู้สึกตัวเองแก่กว่าเพื่อนที่อายุเท่าๆ กัน ดูแลและพึ่งตัวเองได้ มีความรับผิดชอบ และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และสิ่งที่รู้สึกตัวตัวเองเปลี่ยนไปมากคือ ทำให้หันคนไม่มองโลกสวยเกินจริง และรับกับความผิดหวังได้ดีเพราะตอนอยู่คนเดียวหลายปี ต้องคิด ต้องแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ด้วยการลองผิดลองถูก

บิมกลับมาทำงานที่เมืองไทยโดยยึดอาชีพสอนเปียโนเป็นหลัก และเริ่มทำธุรกิจ ประมาณ 5 ปี ก็ตัดสินใจกลับไปอังกฤษอีกครั้ง เพื่อไปเรียนต่อปริญญาโท การไปคราวนี้ ต่างจากครั้งแรกเป็นอย่างมาก คราวนี้ไปด้วยความมุ่งมั่น และแน่วแน่ รู้และมั่นใจว่าอยากทำอะไร การเตรียมตัวก่อนไปคือการขนเอาหนังสือที่เกี่ยวข้องไปด้วย Email ไป

ขอ Reading list จากอาจารย์ที่ปรึกษาล่วงหน้า เพื่อจะได้เตรียมหาซื้อ และศึกษาล่วงหน้า ก่อนเริ่มเรียน มีความต้องการที่จะไปเก็บความรู้มาให้ได้มากที่สุด ให้คุ้มกับเงินทุกบาททุกสตางค์ที่เสียไป เพราะฉะนั้น การไปเรียนเยือนอังกฤษในครั้งนี้ ใช้เวลาเรียน 2 ปี ตั้งใจที่สุดตั้งแต่เกิดมา อ่านหนังสือเกือบทุกวัน อ่านล่วงหน้าก่อนไปเรียน และกลับมาอ่านอีกครั้งหลังจากไปเรียน ซึ่งก็ทำให้ผ่านพ้นไปได้อย่างดี อุปสรรคหลักๆ ที่มีคือการตัดสินใจซื้อ 'เกรงใจ' และไม่กล้าแย้ง คอร์สที่บิมเรียน มีกันแค่ 8 คน หลายๆ ครั้ง การเรียนเป็นการ Discuss บิมก็ไม่กล้าพูดขัดกับเพื่อนฝรั่ง ไม่กล้าแย้งกับอาจารย์ ทำให้บางที ฝรั่งก็มองว่าเราเงียบเกินไป บิมมองว่า คนไทยถูกสอนให้เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ซึ่งมันเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดมายาวนาน ผังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกไปซะแล้ว กว่าจะปรับตัวได้ ก็นานอยู่พอสมควร

นอกเหนือจากเรื่องเรียน สิ่งที่เคยพบเจอ และทำร้ายจิตใจมาก ก็คือเรื่องการโดนเหยียดหยามจากคนอังกฤษ ที่มองภาพคนไทยเป็นผู้หญิงไม่ดี ทั้งตอนเรียนปริญญาตรี และปริญญาโท บิมได้ไปทำงาน Part time ที่ร้านอาหารไทยอยู่หลาย

ครั้ง เป็นพนักงานเสิร์ฟบ้าง เป็นบาร์เทนเดอร์บ้าง มีหลายครั้งที่โดนผู้ชายอังกฤษพูดจาดูถูก แกรงๆ จะโกรธมาก และได้เถียงกลับ พอหลังๆ ก็มีสติมากขึ้น และอธิบายดีๆ ต้องพยายามเข้าใจโลกความเป็นจริง ว่ามันก็มีผู้หญิงแบบนั้นจริงๆ เรามีหน้าที่ทำ ส่วนของเราให้ดี ให้คนเห็นความสามารถของคนไทย

หลังจากเรียนปริญญาโท บิมว่าบิมพร้อมที่จะลุยงานทุกอย่างข้างหน้า รู้สึกว่าพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกรูปแบบ มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่ต่างกับคนอื่น การไปเรียนเมืองนอก สอนอะไรมากมายให้กับบิม ถ้าไม่ได้ไป ก็คงเป็นลูกคุณหนูที่ตัดสินใจอะไรเองไม่ค่อยได้ บิมได้ไปเห็นโลกที่กว้างขึ้น รู้จักแก้ปัญหา และมีความรับผิดชอบ และที่สำคัญ การที่จากบ้านเกิดเมืองนอนไปนานๆ ถึงแม้จะมีอิสระภาพมากกว่าอยู่เมืองไทย มีอะไร ที่ทันสมัยกว่า แต่ยังไงก็ไม่เหมือนอยู่บ้านเรา ไม่อบอุ่น อบอุ่นเหมือนอยู่กับครอบครัว พอกลับมาประเทศไทย บิมจึงให้ความสำคัญและดูแลคุณพ่อ คุณแม่มากขึ้น รู้สึกและเห็นถึงความเสียสละของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ทำงานหนัก ส่งบิมเรียน และที่สำคัญมากอีกเรื่องคือ ทำให้รู้สึกรักและภูมิใจที่เป็นคนไทย



ชวิน เรียงรชติมา: ชวิน
เรียนที่ Ecole normale de musique de paris,
diplôme supérieur d'exécution
กับที่ Conservatoire à rayonnement
départemental de Bourg-la-reine/
Sceaux
Diplôme d'études musicales

สวัสดิ์ศรีรับ ผมเป็นนักเรียนดนตรีคลาสสิก อยู่ที่ปารีส มาอยู่ได้นานแล้ว ตั้งแต่ปลายปี 2008 ตอนนี้อายุ 31 ปีแล้ว เมื่อช่วงปีใหม่รุ่นพี่ที่เยอรมันถามว่าอยากจะทำเกี่ยวกับชีวิตนักศึกษาในต่างแดนไหม ที่แรกก็คิดว่าเขียนยังไงดี กลัวว่าจะไม่ครอบคลุม ไม่รอบด้าน ตัวผมเองก็ไม่ใช้สไตล์ "สมาคมนักเรียนไทยในต่างแดน" ที่แอดทิฟตลอดเวลา มีกิจกรรม มีการจับกลุ่มพูดคุย ให้คำแนะนำ สุดท้ายแล้วก็เลยคิดว่า เล่าเรื่องของตัวเองและคนรอบตัวที่ประสบและไม่ (ค่อยจะ) ประสบความสำเร็จดีกว่า คงจะมีประโยชน์และเห็นภาพความเป็นจริง (ส่วนหนึ่ง) มากกว่า

เล่าประวัติตัวเองสั้นๆ ตอนอยู่เมืองไทยผมจบวิชาปฏิบัติเครื่องดนตรีคลาสสิกจากจุฬา ได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง คณะที่ผมเรียนมีคนได้เกียรตินิยมอันดับหนึ่งเยอะมาก แต่ที่ได้ดิบได้ดีดีทางการงานในสายที่ตัวเองเรียนมากกลับไม่มาก สาเหตุหนึ่งผมคิดว่า (ความเห็นส่วนตัวนะครับ) มาจากนิสัยเรื่อยๆ ง่ายๆ แบบคนไทยผมเองก็เหมือนกัน ประเภทเรียนๆ เล่นๆ เวลาเจอปัญหาหลายๆ เข้า ก็พาลไม่ขอมั่นซะเลย แต่ก็ยังจบด้วยเกียรตินิยม ซึ่งผม





ยืนยันนะว่าไม่ใช่เก่ง แต่เขาสอนเด็กไทย เขาก็ให้คะแนนตามมาตรฐานแบบไทยๆ บนกระดาษก็เลยดูดีจริงๆ แล้วถ้าไปดูนักศึกษาดนตรีสมัยนั้น (สมัยนี้มาตรฐานสูงขึ้นแล้ว) แสดงคอนเสิร์ตซึ่งเป็นการสอบจบการศึกษาจะแปลกใจว่า นี่มันเหมาะสมกับปริญญาตรีแล้วหรือ เล่าเรื่องเมืองไทยยาวไปหน่อย แต่เพราะมันจะโยงไปถึงเรื่องตอนนี้ที่ฝรั่งเศสนะครับ

หลังเรียนจบผมก็ทำงานอยู่สองปี แล้วก็มาเรียนต่อที่ฝรั่งเศสตามทีฝันไว้อย่างสวยหรู ถึงผมจะเป็นนร.ที่ไม่ค่อยได้เรื่องเท่าไร เรียนๆ เล่นๆ แต่ผมก็มีความมุ่งมั่นที่ซ่อนอยู่ลึกๆ อยู่เหมือนกัน ตอนที่อยู่ไทยหลังเรียนจบผมได้ไปเรียนกับอ.คนญี่ปุ่นอยู่ปีกว่าๆ ถือเป็นจุดจุดไฟขึ้นมาใหม่ทีเดียว รู้สึกว่ามันช่างมีแบบแผน เป็นเรื่องเป็นราว มีที่มาที่ไป มีระเบียบ รูกว้าง รู้สึก อ.คนนี้ก็เป็นคนส่งเสริมให้มาเรียนต่อที่ฝรั่งเศส สรุปว่าผมก็มาเรียนต่อที่ฝรั่งเศสมาเมื่อปลายปี 2008 มาแบบไม่รู้เรื่องอะไร ภาษา ก็พูดไม่ได้ รร.ก็ไม่รู้จัก และที่สำคัญคือ ที่บ้านเงินไม่ค่อยมี แต่เขาก็ักัดพัน ส่งให้มาเริ่มต้นที่นี่ ซึ่งในตอนนั้นมันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะมา ข้อมูลก็ต้องหาเองทุกอย่าง ตอนนั้นนร.ดนตรีจากไทยที่มาก็ยังมีไม่มาก (ตอนนั้นมีสามคน ตอนนี้มีห้าคน) แต่สิ่งที่คิดว่าอาจจะทำได้มากกว่านี้คือการเข้าหาคน การสร้าง connection (ขออนุญาตทับศัพท์) อย่างหนึ่งที่นร.ไทยหลายคนเป็นคือ เจียบ (จริงๆ แล้วต้องบอกว่า นร.เอเชีย) ซื่อๆ กลัวจะน่าเกลียด ซึ่งผม (อีกแล้ว) เป็นพวกเจียบ, ซื่อๆ, ซื่อๆ แบบที่สุด พอมีเพื่อนฝรั่ง นิสัยฝรั่งอยากได้อะไรเขาก็ถามไม่ชอบอะไรก็พูด อยากวิจารณ์อะไรก็วิจารณ์ ซึ่งมันช่วยให้ทำอะไรได้ง่ายกว่ามาก บางครั้งอยากได้อะไรเราก็ต้องหน้าด้านบ้าง ด้านได้ อายอด เขาว่าไว้

ผมพยายามหางานพิเศษทำเพราะทุนที่เตรียมไว้ไม่พอที่จะอยู่ที่ปารีส (เฉลี่ยต้องมีประมาณ €1,000 ต่อเดือน น้อยกว่านั้นก็อยู่ได้แบบอดๆ อดๆ) ก็ไปทำงานที่ร้านอาหารไทยมาจนทุกวันนี้ อาทิตย์หนึ่งผมทำงานประมาณ 30 ชม. (พอๆ

กับทำงานเต็มเวลา) เพื่อให้ได้เงินพอจ่ายค่าบ้าน ค่าเรียน คุณสมบัติหนึ่งที่แยกผมกับนร.ส่วนหนึ่งออกจากนร.ที่ประสบความสำเร็จ คือความมุ่งมั่นตั้งใจ พุดตามตรง ผมถือว่าผมล้มเหลวในการมาเรียน ผมไม่กอบโกยเท่าที่ผมควรจะทำได้ พอทำงานพิเศษแล้วก็เหนื่อย ไม่อยากซ้อม ไม่อยากหาคะชวนชววย อยากจะเล่น อยากจะพัก รุ่นพี่ที่สนิทกันคนหนึ่ง มาเรียนที่ยุโรปเป็นสิบปี จนสุดท้ายคงจะหมดไฟ เรียนยาก คิดไม่ออก ซึมเศร้า ปีหลังๆ ก็เลยไม่ทำงานทำการ ดู youtube เล่น internet ดูหนัง สุดท้ายต้อง drop ปริญญาเอกไว้ก่อน กลับไปพักที่เมืองไทย มีเพื่อนหลายคนเหมือนกันที่มาเรียนเมืองนอกเหมือนมาพักผ่อน เหมือนมาทัวร์เมืองนอก ไปปาร์ตี้ หาร้านกิน ออกไปเที่ยว ไปดื่ม อยู่บ้านก็สบายเพราะอยู่เองไม่มีใครกวนใจ อยากทำอะไรก็ทำ เป็นเรื่องของวินัย การควบคุมตัวเองต่ำ นร.นอกที่มาเรียนดีๆ เก่งๆ จนคนที่นี้จ้างให้ทำงานก็มีเยอะมากครับ แต่พวกที่ผมเล่า รวมทั้งตัวผมก็เยอะเหมือนกัน ซึ่งผมว่ามันน่าเสียดายที่เรามีโอกาสที่จะได้เรียนรู้ทั้งในเรื่องภาษาหรือวิธีการคิดของคนที่นี่ แต่กลับทำไม่ได้เต็มที่

ความมุ่งมั่น ตั้งใจ วินัยในตัวเอง พวกนี้เป็นข้อสำคัญมากจริงๆ ที่จะช่วยให้สำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อนผมตื่นมาซ้อมแปดโมงเช้าทุกวัน ทั้งๆ ที่ซ้อมตอนบ่ายก็ได้ แต่เพราะต้องการให้ร่างกายชินกับการเล่นในตอนเช้า (เล่นเครื่องดนตรีก็มีส่วนที่คล้ายเล่นกีฬา มีเรื่องความละเอียดอ่อนของร่างกายมาเกี่ยว) เวลาที่จำเป็นจะต้องเล่นตอนเช้าหรือเวลาไหนๆ จะได้ไม่มีปัญหา คนที่ทำแบบเต็มที่เต็มลิมิต ทำทุกวิถีทาง กับคนที่ทำแล้วมีแต่ข้ออ้าง เหนื่อย ว่าง หิว เหนงา คิดถึงบ้าน เครียด งานเยอะ ผลลัพธ์ที่ออกมาก็ต่างกันอย่งเห็นได้ชัด การที่เราอยู่อาศัยเมืองนอก อยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ต้องมีการปรับตัว ต้องยกระดับมาตรฐานของตัวเอง ทั้งยังเป็นช่วงสำคัญ ช่วงสุดท้ายของการเรียน ผมคิดว่า วินัย ความตั้งใจ มุ่งมั่น เป็นจุดสำคัญมากที่จะมีผลกับการที่จะประสบความสำเร็จหรือไม่ บางที

พอเราพูดซ้ำๆ มันก็กลายเป็นผ่านหูไปได้ “ตั้งใจ ตั้งใจ มุ่งมั่น มุ่งมั่น” ทุกคนก็รู้ ถ้าถามคนมาเรียนเมืองนอกว่าคิดว่าจะต้องทำยังไงถึงจะผ่านไปได้ข้อหนึ่งที่ทุกคนคงพูดคือ ตั้งใจ พยายาม สู้ แต่ถึงเวลาจริงๆ แล้ว มันต้องพยายามจริง ต้องตั้งใจจริง แล้วก็ไม่ใช่ทุกคนที่ทำได้ กลายเป็นว่าได้มาเที่ยวเมืองนอกกระยะยาวไปซะ...

จริงๆ แล้วผมคิดว่ามีหลายๆ เรื่องที่สามารถช้อนนร.ไทยหรือว่า เป็นเรื่องที่นร.ไทยควรจะปรับตัวควรจะเรียนรู้จากนร.ต่างชาติ คนต่างชาติ ระบบการศึกษาต่างชาติ เอาพูดที่นี่ไม่หมด เรื่องที่ผมคิดว่าเป็นการสรุปการมาเรียนเมืองนอกของผมก็คือเรื่องความมุ่งมั่น ตั้งใจ นี่เอง ตอนที่ผมพัฒนาตัวเองขึ้น รู้มากขึ้น แต่ผมห่างจากจุดที่ผมควรจะทำได้ถ้าผมทำอย่างเต็มที่ ทำตลอดเวลาจริงๆ ซึ่งผมเสียดายและเพื่อนผมหลายคนเสียดาย และแน่นอนว่าจะมีอีกหลายคนที่เสียดาย เอาจริงๆ แล้ว ผมคิดว่าหลายคนคงบอกว่า “ก็แน่นอน มาเรียนเมืองนอกก็ต้องตั้งใจ ต้องพยายามสิ เรื่องแค่นี้คิดไม่ได้” ยอมรับครับว่า สมควรจะทำให้คิดได้ครับ แต่ทำไม่ได้ บางคนทำได้แล้วก็ผิดพลาดปล่อยให้ตัวเองหลุดออกมาจากเส้นทาง ถือว่าเป็นคำเตือนเล็กๆ ขอให้ใครผู้อ่านที่กำลังเรียนประสบความสำเร็จ พยายามไปได้ตลอดรอดฝั่งครับ :)



ถาม-ตอบการเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นตนต่างด้าว

-รศ.ดร.พนิษฐภัทร กายนะจิตร สหายสุนทร

“การเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นตนต่างด้าว ในปัจจุบัน กรณีนี้เป็นไปตามบทบัญญัติของมาตรา ๒๒ แห่ง พ.ร.บ. สัญชาติ พ.ศ.๒๕๐๘ [1] บุคคลผู้อาจเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติไทยเป็นตนต่างด้าวก็คือ คนสัญชาติไทยทุกประเภท เขาอาจจะมิใช่สัญชาติไทยโดยการเกิดหรือสัญชาติไทยภายหลังการเกิดก็ได้ ...”



ถาม: ตามกฎหมายไทยแล้ว การเสียสัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติ จะเกิดขึ้นเมื่อใด ?

คำตอบ ก็น่าจะเป็นไปตามมาตรา ๒๒ และ มาตรา ๕ แห่ง พ.ร.บ. สัญชาติ พ.ศ.๒๕๐๘ นั่นเอง เมื่อมาตรา ๒๒ บัญญัติว่า “ผู้ซึ่งมีสัญชาติไทย และได้แปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว หรือสละสัญชาติไทย หรือถูกถอนสัญชาติไทย ย่อมเสียสัญชาติไทย” เราจึงเข้าใจเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ว่าการเสียสัญชาติไทยในสายตาของกฎหมายไทยตามมาตรา ๒๒ นี้ อาจเกิดขึ้นภายใต้ ๓ สถานการณ์ กล่าวคือ (๑) การแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว (๒) การสละสัญชาติไทย และ (๓) การถูกถอนสัญชาติไทย

นอกจากนั้น เมื่อมาตรา ๕ บัญญัติว่า “การได้สัญชาติไทยตามมาตรา ๙ มาตรา ๑๒ หรือมาตรา ๑๒/๑ การเสียสัญชาติไทยตามหมวด ๒ หรือการกลับคืนสัญชาติไทยตามหมวด ๓ ให้มีผลต่อเมื่อได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา และให้มีผลเฉพาะ

ตัว” ในส่วนที่เกี่ยวกับการเสียสัญชาติไทยนั้น เราจึงไม่อาจเข้าใจเป็นอย่างอื่นได้ว่า นอกจากการเสียสัญชาติไทยย่อมต้องมีผลเฉพาะตัวแล้ว การเสียสัญชาติไทยดังที่ปรากฏตามหมวด ๒ แห่ง พ.ร.บ. สัญชาติ พ.ศ.๒๕๐๘ ย่อมมีผลเมื่อประกาศในราชกิจจานุเบกษา ดังนั้น เมื่อการแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าวเป็นเรื่องนี้ซึ่งปรากฏในหมวด ๒ ดังกล่าว จึงต้องมีผลต่อเมื่อประกาศในราชกิจจานุเบกษาและมีผลเฉพาะตัวเช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติเราพบว่า มีคนสัญชาติไทยจำนวนมากที่ไปอาศัยในต่างประเทศ และไปแปลงสัญชาติเป็นคนสัญชาติของรัฐดังกล่าว แต่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยก็ได้ประกาศให้บุคคลเหล่านั้นเสียสัญชาติไทยในราชกิจจานุเบกษาแต่อย่างใด เมื่อไม่มีการประกาศดังกล่าว ก็ยังกล่าวไม่ได้ว่า คนสัญชาติไทยที่ไปแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าวได้เสียสัญชาติไทยแล้ว แต่หากจะตั้งคำถามต่อไปว่า ภายใต้เงื่อนไขใดที่

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยจึงจะประกาศการเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว? คำตอบที่มาจากกรคิดเดาก็คือ หากไม่มีการร้องขอจากผู้มีส่วนได้เสีย รัฐมนตรีดังกล่าวก็คงไม่มีการประกาศแต่อย่างใด

ถาม: การเสียสัญชาติไทยตามมาตรา ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๒๑ และ ๒๒ นั้นต่างกันอย่างไร? มาตราไหนใช้กับใคร ?

ทุกมาตราเป็นเรื่องของการเสียสัญชาติไทย เพียงแต่กรณีตามมาตรา ๑๓, ๑๔ และ ๑๕ เป็นบทบัญญัติรับรองสิทธิในการสละสัญชาติไทยของคนที่มีสิทธิในสัญชาติไทย ในขณะที่มาตรา ๒๒ เป็นเรื่องของบทบัญญัติที่ระบุถึงการเสียสัญชาติไทยในภาพรวม

ในส่วนที่ถามว่า มาตราไหนใช้กับใคร ? ก็ขอตอบเป็นตารางดังนี้



เลขมาตรา	บทบัญญัติแห่งกฎหมายว่าด้วยการเสียสัญชาติไทยโดยเจตนาของเอกชน และโดยเจตนาของฝ่ายนิติบัญญัติของรัฐ	ข้อสังเกตเกี่ยวกับบุคคลเป้าหมาย
มาตรา ๑๓	ชายหรือหญิงซึ่งมีสัญชาติไทยและได้สมรสกับคนต่างด้าวและอาจถือสัญชาติของภริยาหรือสามีได้ตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติของภริยาหรือสามี ถ้าประสงค์จะสละสัญชาติไทยให้แสดงความจำนงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ตามแบบและวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง	บุคคลเป้าหมายของมาตรานี้อาจเป็นหญิงหรือชายซึ่งมีสัญชาติไทยประเภทใด ก็ได้
มาตรา ๑๔	ผู้มีสัญชาติไทยซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าวและได้สัญชาติของบิดาหรือมารดาด้วยตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติของบิดาหรือมารดา หรือผู้ซึ่งได้สัญชาติไทยตามมาตรา ๑๒ วรรคสอง หรือมาตรา ๑๒/๑ (๒) และ (๓) ถ้ายังประสงค์จะถือสัญชาติอื่นอยู่ต่อไป ให้แสดงความจำนงสละสัญชาติไทยตามแบบและวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง ภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่มิใช่ผู้อยู่ในบังคับวีซ่า เมื่อได้พิจารณาความจำนงดังกล่าวแล้ว เห็นว่ามีหลักฐานเชื่อถือได้ว่าผู้นั้นอาจถือสัญชาติของบิดาหรือมารดาหรือสัญชาติอื่นได้จริงก็ให้รัฐมนตรีอนุญาต เว้นแต่ในระหว่างประเทศไทยมีการรบหรืออยู่ในสถานะสงคราม รัฐมนตรีจะสั่งระงับการสละสัญชาติไทยรายใดก็ได้	บุคคลเป้าหมายของมาตรานี้มีอยู่ ๓ ลักษณะ กล่าวคือ ๑. คนสัญชาติไทยโดยหลักสืบสายโลหิตซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าว ๒. คนสัญชาติไทยโดยหลักดินแดนซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าว ๓. คนสัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติตามบิดาหรือมารดาในขณะที่ยังเป็นผู้เยาว์ ๓. คนสัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติเพราะผู้ปกครองหรือสถานสงเคราะห์แปลงสัญชาติให้ในขณะที่ยังเป็นผู้เยาว์ ๔. คนสัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติเพราะผู้รับบุตรบุญธรรมแปลงสัญชาติให้ในขณะที่ยังเป็นผู้เยาว์
มาตรา ๑๕	นอกจากกรณีตามมาตรา ๑๔ ผู้ซึ่งมีสัญชาติไทยและสัญชาติอื่นหรือผู้ซึ่งได้สัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติ ถ้าประสงค์จะสละสัญชาติไทยให้ยื่นคำขอต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ตามแบบและวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง [๒๔] การอนุญาตหรือไม่อนุญาตให้สละสัญชาติไทย ให้อยู่ในดุลพินิจของรัฐมนตรี	๑. คนสัญชาติไทย ๔ ประเภทดังที่ระบุในมาตรา ๑๔ ซึ่งมีได้สละสัญชาติไทยภายใน ๑ ปีนับแต่บรรลุนิติภาวะ ๒. คนที่มีสัญชาติไทยสัญชาติอื่น ๓. คนสัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติในทุกกรณี
มาตรา ๒๑	ผู้มีสัญชาติไทยซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าวและอาจถือสัญชาติของบิดาหรือมารดาได้ตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติของบิดาหรือมารดาถ้าได้รับใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าวตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนคนต่างด้าวแล้ว ให้เสียสัญชาติไทย	๑. คนสัญชาติไทยโดยหลักสืบสายโลหิตซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าว ๒. คนสัญชาติไทยโดยหลักดินแดนซึ่งเกิดในขณะที่บิดาหรือมารดาเป็นคนต่างด้าว ซึ่งได้รับใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าวตามกฎหมายไทยว่าด้วยการทะเบียนคนต่างด้าว
มาตรา ๒๒	ผู้ซึ่งมีสัญชาติไทยและได้แปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว หรือสละสัญชาติไทย หรือถูกถอนสัญชาติไทย ย่อมเสียสัญชาติไทย	คนสัญชาติไทยในทุกกรณีซึ่งแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว



ถาม: คนไทย ที่หมายถึงในมาตรา ๒๒ นั้นคือใคร หญิงไทยที่ได้สัญชาติไทยตามสามี และเด็กลูกครึ่ง จะเข้าหลักตามมาตรา นี้ด้วยหรือไม่ ?

บุคคลเป้าหมายของมาตรา ๒๒ ก็คือ ผู้มีสัญชาติไทยทุกประเภทที่แปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว หรือสละสัญชาติ หรือถูกถอนสัญชาติ ในส่วนที่เกี่ยวกับ “หญิงที่ได้สัญชาติไทยตามสามี” หรือ “เด็กลูกครึ่ง” นั้น ก็อาจเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว หรือสละสัญชาติ หรือถูกถอนสัญชาติได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม เราควรจะดูว่ามีคำอธิบายที่ชัดเจนมากขึ้น เพื่อที่จะไม่เกิดความเข้าใจผิด ดังต่อไปนี้

๑. หญิงสัญชาติไทยอาจเสียสัญชาติไทยเพราะได้สัญชาติของรัฐต่างประเทศตามสามีหรือไม่ ?

โดยที่บทบัญญัติมาตรา ๒๒ เป็นบทบัญญัติว่าด้วยการเสียสิทธิของบุคคล จึงควรจะถูกตีความอย่างเคร่งครัด ดังนั้น อ.แหวงจึงเห็นว่า หากสัญชาติของรัฐต่างประเทศที่หญิงได้รับมีลักษณะเป็นสัญชาติโดยการแปลงสัญชาติ หญิงสัญชาติไทยก็จะเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าวของรัฐเจ้าของสัญชาติของสามี แต่ในกรณีที่ได้สัญชาติที่รับไม่มีลักษณะเป็นสัญชาติโดยการแปลงสัญชาติ หญิงสัญชาติไทยก็จะ “ไม่” เสียสัญชาติไทยเพราะได้สัญชาติของรัฐต่างประเทศเจ้าของสัญชาติของสามีซึ่งมิใช่สัญชาติโดยการแปลงสัญชาติ แต่อย่างไรก็ตาม หญิงสัญชาติไทยที่ได้สัญชาติต่างประเทศของรัฐเจ้าของสัญชาติของสามีก็อาจเสียสัญชาติไทยในเวลาต่อมา หากมีข้อเท็จจริงที่กฎหมายกำหนดให้เป็นเหตุแห่งการเสียสัญชาติโดยเจตนาของรัฐ หรือโดยเจตนาของหญิงนั่นเอง

๒. เด็กลูกครึ่งอาจเสียสัญชาติไทยเพราะได้สัญชาติของรัฐต่างประเทศตามบิดาหรือมารดาหรือไม่ ?

“เด็กลูกครึ่ง” ก็คือ คนสัญชาติไทยซึ่งมีบุพการีฝ่ายหนึ่งเป็นคนสัญชาติไทย ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเป็นคนต่างด้าว ในสถานการณ์นี้ เด็กลูกครึ่งย่อมไม่เสียสัญชาติไทยหากจะใช้สิทธิเข้าถือสัญชาติของบุพการีต่างด้าว ทั้งนี้ เพราะกฎหมายสัญชาติไทยไม่มีบทบัญญัติห้ามถือสองสัญชาติเหมือนกันในหลายประเทศ

มาตรา ๒๒ ไม่มีผลในสถานการณ์นี้ ในสถานการณ์ของเด็กลูกครึ่งนั้น มิใช่เรื่องของกา

แปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว สัญชาติของรัฐต่างประเทศที่ได้มาในสถานการณ์นี้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งมีบุพการีฝ่ายหนึ่งเป็นคนต่างด้าว สัญชาติไทยโดยหลักสืบสายโลหิตเกิดขึ้นในช่วงเวลาเกิดคู่ขนานกับสัญชาติของรัฐต่างประเทศโดยหลักสืบสายโลหิต จึงอาจกล่าวได้ว่า เรื่องของสองสัญชาติในสถานการณ์นี้เป็นสิทธิที่มนุษย์มีโดยธรรมชาติ และหากกฎหมายของรัฐเจ้าของสัญชาติทั้งสองมิได้กำหนดจำกัดเสรีภาพที่จะใช้สิทธิ ก็เป็นเสรีภาพของมนุษย์ที่มีสิทธิในสองสัญชาติที่จะใช้สิทธิในทั้งสองสัญชาติ หรือจะใช้สิทธิเพียงในสัญชาติเดียว ก็ได้

ถาม: หากหญิงไทยที่แปลงสัญชาติตามสามี เพราะกฎหมายของประเทศสามียินยอมให้ทำได้ ซึ่งเป็นกรณีของเยอรมนีขณะนี้ทางการในหลาย ๆ รัฐ เช่น บาวาเรีย นอร์ดไรน์เวสฟาเลีย บาเดินเวือร์ ซัทม์แบร์ก และ โลว์เวอ์ แชกโซเนีย ยินยอมให้หญิงไทยถือสัญชาติเยอรมันได้โดยไม่ต้องสละสัญชาติไทย แต่ไม่ประสงค์จะสละสัญชาติไทย จะมีความผิดหรือไม่ และกฎหมายบังคับให้ต้องสละสัญชาติไทยหรือไม่ ?

โดยหลักกฎหมายระหว่างประเทศแผนคืบุคคลสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์และสัญชาติย่อมเป็นไปตามกฎหมายของรัฐเจ้าของสัญชาติ จะเห็นว่า ในขณะที่กฎหมายไทยยอมรับสิทธิร้องขอสัญชาติไทยโดยการสมรสแก่หญิงต่างด้าวที่เป็นคู่สมรสของชายสัญชาติไทย แต่ไม่รับรองสิทธิดังกล่าวให้แก่ชายต่างด้าวที่เป็นคู่สมรสของหญิงสัญชาติไทย และเพียงยอมรับให้ชายดังกล่าวอาจร้องขอแปลงสัญชาติเป็นไทยภายใต้เงื่อนไขของความ เป็นคู่สมรสของหญิงสัญชาติไทย แต่กฎหมายไทยก็มิได้กำหนดให้ทั้งหญิงต่างด้าวหรือชายต่างด้าวดังกล่าวจะต้องสละสัญชาติของรัฐต่างประเทศที่ถืออยู่แต่อย่างใด

ในทางกลับกัน เมื่อหญิงหรือชายสัญชาติไทยได้สัญชาติของรัฐต่างประเทศโดยการสมรส และกฎหมายสัญชาติของรัฐต่างประเทศนั้นก็ไม่กำหนดให้คนดังกล่าวต้องสละสัญชาติไทย คนดังกล่าวก็จะมีสถานะเป็นคนถือสองสัญชาติ เพราะกฎหมายสัญชาติไทยไม่มีบทบัญญัติใดๆ ที่กำหนดการเสียสัญชาติไทยของบุคคลดังกล่าว จะเห็นว่า มาตรา ๒๒ นั้นกำหนดการเสียสัญชาติไทยหากหญิงได้

สัญชาติของรัฐต่างประเทศโดยการแปลงสัญชาติ มิใช่โดยการสมรส

แต่หากหญิงหรือชายสัญชาติไทยได้สัญชาติของรัฐต่างประเทศโดยการแปลงสัญชาติโดยหลัก คนดังกล่าวก็จะตกอยู่ภายใต้มาตรา ๒๒ อันทำให้เสียสัญชาติไทย และตามมาตรา ๕ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยมีหน้าที่ประกาศการเสียสัญชาติไทยในราชกิจจานุเบกษา คนในสถานการณ์นี้จึงไม่อาจถือสองสัญชาติ แต่ในทางปฏิบัติที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อประกาศการเสียสัญชาติไทยในราชกิจจานุเบกษาไม่ถูกทำโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ก็มีความเป็นไปได้ที่คนในสถานการณ์นี้อาจถือสองสัญชาติ

ถาม: จริงหรือไม่ที่ว่า หาก ตม.พบว่า คนไทยถือสัญชาติอื่นด้วยนอกจากสัญชาติไทย จะจัดการแจ้งกระทรวงมหาดไทยให้สั่งให้คนไทยนั้น เสียสัญชาติไทย หากว่า คนไทยนั้นคือหญิงไทยที่แปลงสัญชาติตามสามี (มาตรา ๑๓) ตม.สามารถทำอย่างนั้นได้หรือไม่ ?

เจ้าหน้าที่ตำรวจหรือแม่เจ้าหน้าที่กงสุลย่อมมีอำนาจหน้าที่ตามที่กฎหมายสัญชาติกำหนด

อ่านเพิ่มเติมบทความในประเด็นใกล้เคียง

๕๐๓. การเสียสัญชาติไทยเพราะแปลงสัญชาติเป็นคนต่างด้าว, บันทึกการค้นคว้าเรื่องสิทธิในสัญชาติไทยของบุคคลธรรมดา, เมื่อวันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๓ (ยังไม่เสร็จ)

http://www.archanwell.org/autopage/show_page.php?t=1&s_id=512&d_id=511&page=1&๒๔.

๕๐๔. ตอบคุณชวีดาเรื่องปัญหาการเสียสัญชาติไทยของคุณทักษิณ, ตอบคำถามเกี่ยวกับสิทธิในสถานะบุคคลตามกฎหมายของประชาชนที่ถามมา, เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๓

<http://gotoknow.org/blog/archanwell-and-bkklegalclinic/362509>

๕๐๕. กระบวนการของรัฐในการควบคุมคนไทยที่มีองค์ประกอบต่างด้าว, บทความเพื่อหนังสือรพีประจำปี พ.ศ.๒๕๔๑ ของคณะกรรมการเนติบัณฑิต สมัยที่ ๕๐

http://www.archanwell.org/autopage/show_page.php?t=1&s_id=209&d_id=208

<http://www.archanwell.org/office/download.php?id=167&file=149.pdf&fol=1>



"การนวดแผนไทย" ในระบบประกันสุขภาพของสาธารณสุขเยอรมนี ได้รับการยอมรับมากขึ้นแล้วไหน - มัทนา เพ็ญสวัสดิ์

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าการนวดแผนไทยหรือเรียกสั้นๆ ว่า “นวดไทย” เป็นที่รู้จักในกลุ่มชาวเยอรมันอย่างแพร่หลายและได้รับความนิยมในวันถัดมา ในธุรกิจบริการเพื่อสุขภาพ หลายท่านที่ประกอบอาชีพนวดไทยในเยอรมันอาจจะสงสัยว่า ขอบเขตการให้บริการลูกค้าของเรานั้นอยู่ที่ไหน จะเป็นเพียงแต่เพื่อการผ่อนคลายหรือสามารถให้บริการรักษาได้อย่างในเมือไทย



จุดยืนของนวดไทยอยู่ตรงไหนในระบบประกันสุขภาพของเยอรมนี

ก่อนอื่นเราทำความรู้จักนวดไทยในประเทศไทยก่อน ในวันนี้จะขอกล่าวถึงนวดไทยสำหรับการผ่อนคลายและการบำบัดรักษา ตามหลักสูตรเพื่อการเรียนรู้การเรียนนวดไทยที่ได้รับการรับรองหลักสูตรหรือมีหลักสูตรในการสอนแยกได้คร่าวๆ ดังนี้

1. การนวดไทยเพื่อสุขภาพ 80 ชั่วโมง
2. การนวดไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง (สามารถสอบวัดระดับฝีมือแรงงานด้านการนวดไทยระดับ 1 จากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน)
3. การนวดไทยเพื่อสุขภาพ 330 ชั่วโมง (หลักสูตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย 330, 350 และ 372 ชั่วโมงและสามารถสอบวัดระดับฝีมือแรงงานด้านการนวดแผนไทยระดับ 2 จากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน)
4. การนวดไทยเพื่อการบำบัดรักษา 800 ชั่วโมง
5. การนวดไทยเพื่อการบำบัดรักษา 1,300 ชั่วโมง
6. การแพทย์แผนไทย (ด้านนวดไทย) มีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยหรือเรียนนอกมหาวิทยาลัยก็ทั้งมีการรับมอบตัวศิษย์ เมื่อจบแล้วสามารถสอบรับใบประกอบโรคศิลป์ด้านการแพทย์แผนไทย

โดยปกติแล้วธุรกิจการนวดแผนไทยที่จะให้บริการการนวดเพื่อการผ่อนคลายนั้น ผู้ประกอบการควรมีชั่วโมงเรียนขั้นต่ำ 150 ชั่วโมงและควรสอบยกระดับมาตรฐานฝีมือแรงงานระดับ 1 เป็นอย่างน้อย ยกเว้นผู้ให้บริการที่มีใบอนุญาตประกอบโรคศิลป์ด้านการแพทย์แผนไทยที่จะสามารถให้บริการด้านการรักษาได้ แต่ในทางปฏิบัติแล้วผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่ไม่มีใบประกอบโรคศิลป์ฯ แต่อาศัยเพียงประสบการณ์ในการทำงานแล้วผลให้บริการลูกค้าในด้านการรักษาทางการแพทย์ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาตามมากดังที่พบอยู่บ่อยๆ จากสื่อไทยและต่างประเทศ



พื้นฐานระบบประกันสุขภาพของประเทศเยอรมนี

ประเทศเยอรมนี เป็นรัฐสวัสดิการที่บังคับให้ประชาชนทุกคนต้องทำประกันสุขภาพโดยแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การประกันสุขภาพภาคบังคับตามกฎหมาย มีประมาณ 90% แบ่งเป็นประกันภัยภาคบังคับสำหรับคนงานและพนักงาน สมาชิกในครอบครัว ใช้ประกันสุขภาพร่วมกัน (Familienversicherung) และผู้ว่างงาน การประกันชนิดประเภทนี้จะครอบคลุมค่าใช้จ่ายเมื่อต้องไปพบแพทย์, ผู้เชี่ยวชาญหรือเวลาที่ต้องเข้าโรงพยาบาล รวมไปถึงการผ่าตัดที่จำเป็นทางการแพทย์ การจ่ายยาตามใบสั่ง การทำบำบัดเพิ่มเติมที่เป็นผลต่อเนื่องจากการรักษาหลัก เช่น การทำกายภาพบำบัด เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 การประกันสุขภาพส่วนบุคคล มีประมาณ 7% ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารระดับสูงและกลุ่มที่มีประกันส่วนบุคคลเพิ่มเติม คนที่ทำประกันในกลุ่มนี้จะได้รับการคุ้มครองพื้นฐานเช่นเดียวกับกลุ่มแรกแต่จะได้รับสิทธิประโยชน์เพิ่มเติมเช่น ห้องพิเศษภายในสถานพยาบาลหรือการทำบำบัดทางเลือกชนิดอื่น ซึ่งการนวดแผนไทยก็ถูกจัดให้เป็นการบำบัดทางเลือกชนิดหนึ่งเช่นกัน

กลุ่มที่ 3 สวัสดิการรักษายาพยาบาล (ฟรี) มีประมาณ 3% ส่วนมากเป็นเจ้าของหน้าที่ของรัฐ เช่น ข้าราชการพลเรือน ตำรวจและทหาร เป็นต้น

การนวดแผนไทยในฐานะการบำบัดทางเลือกในระบบประกันสุขภาพของเยอรมัน

ปัจจุบันการนวดแผนไทยยังไม่เป็นที่ยอมรับในทางการแพทย์ เนื่องจากยังไม่มีการวิจัยในทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาถึงผลของการนวดอย่างเป็นระบบ แต่ถูกจัดให้เป็นการบำบัดทางเลือกแทนการบำบัดทางเลือกในเยอรมันนั้น มีส่วนแบ่งในตลาดสุขภาพคิดเป็น 30% ของวิธีการรักษาทั้งหมด การนวดแผนไทยนั้นจะถูกจัดให้อยู่ในหมวดหมู่

การบริการที่เรียกว่า “Wellness - เวลเนส” ที่แปลว่า การพักผ่อน, ความรู้สึกผ่อนคลาย, สุขภาพดีและความมีระดับหรูหรา บริการที่อยู่ในกลุ่ม “Wellness” นี้ได้แก่ ชาวด้านา, นวด, เสริมสวย, อโรมาเธอราพี เป็นต้น

การตลาดของการนวดแผนไทย

การตลาดของการนวดแผนไทยมีแนวโน้มการเติบโตเพิ่มขึ้น โดยสามารถระบุข้อดีข้อเสียและความเสี่ยงของธุรกิจการนวดแผนไทยได้ดังนี้

ข้อดี ไม่มีกฎหมายในการเปิดกิจการและการให้บริการ ลูกค้ามีโอกาสในการตัดสินใจเลือกบริการ ไม่มีกฎข้อบังคับทางแพทย์และไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์

ข้อเสีย ไม่มีการควบคุมคุณภาพ ไม่มีการตรวจสอบความรู้และความสามารถของผู้ให้บริการ ไม่รวมอยู่ในเงื่อนไขการจ่ายเงินของระบบการประกันสุขภาพภาคบังคับ (มีประกันส่วนบุคคลบางแห่งที่จ่ายให้) และบ่อยครั้งที่ลูกค้าไม่เข้าใจความหมายของการนวดเพื่อผ่อนคลาย

ความเสี่ยงของการนวดแผนไทย ความไม่แน่นอนของสุขภาพของผู้ให้บริการ ราคาที่นำเสนออาจจะต่ำเกินไป (เนื่องจากการแข่งขันทางด้านราคาการให้บริการสูง) ทำให้ลูกค้าไม่มีความมั่นใจในตัวสินค้าและบริการ ความเข้าใจผิดของลูกค้าที่มักจะตีความเหมารวมกับงานขายบริการทางเพศ ความยอมรับและความน่าเชื่อถือมีน้อยเนื่องจากการขาดการควบคุมคุณภาพไม่มีมาตรฐานรองรับ

ร้านนวดไทยในประเทศเยอรมนีจำนวนน้อยที่ได้ใช้เวลาและลงทุนไปกับการฝึกอบรมพนักงานให้มีคุณภาพ รวมไปถึงการทำประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความมั่นใจให้ลูกค้าและสภาพด้านลบของคำว่านวดไทยในเยอรมัน นำเสียดายที่การนวดแผน

ไทยในประเทศเยอรมนียังไม่เป็นที่ยอมรับถึงผลในการบำบัดรักษา อีกทั้งยังไม่มีกรอบรองรับอย่างเป็นทางการให้การนวดแผนไทยให้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางการแพทย์ คนเยอรมันจึงต้องใช้บริการการนวดแผนไทยในฐานะที่เป็นการบำบัดทางเลือก ทว่าในปัจจุบันการนวดแผนไทยมีแนวโน้มอัตราการเติบโตที่เพิ่มขึ้นในตลาดสุขภาพและคนเยอรมันก็ยังให้การยอมรับการนวดแผนไทยในฐานะที่เป็นกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายมากขึ้น

สรุป

ในการพัฒนาฝีมือแรงงานการนวดแผนไทย สำนักงานแรงงานประจำสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน ได้ให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนโดยจัดอบรมและสอบยกระดับมาตรฐานฝีมือแรงงานด้านการนวดแผนไทยระดับ 1 อย่างต่อเนื่อง

ในเรื่องของคุณภาพและมาตรฐาน ได้มีการดำเนินโครงการรับรองมาตรฐานสถานประกอบการนวดไทย/สปาไทยในเยอรมนี ซึ่งเป็นความร่วมมือจากหลายหน่วยงานในประเทศไทย อาทิเช่น กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพาณิชย์ และได้รับความร่วมมือจากสถาบันตรวจสอบสุลักษณะแห่งสาธารณรัฐเยอรมนี และสำนักงานกฎหมาย เฮสเซนส์ฟูลค์ ในการกำหนดแบบประเมินตนเองและแบบตรวจประเมินระดับมาตรฐาน เพื่อที่จะสามารถนำเสนออาชีพนวดแผนไทยและสปาไทยได้อย่างเหมาะสมภายใต้ข้อบังคับของประเทศเยอรมนี ซึ่งในขณะนี้อยู่ในระหว่างการดำเนินงานโดยสมาคมไทยสปาแห่งสาธารณรัฐเยอรมนี นอกจากนี้ทางสมาคมไทยสปาแห่งสาธารณรัฐเยอรมนียังได้ผลักดันให้มีการยอมรับการนวดแผนไทยอย่างเป็นทางการในด้านการผ่อนคลายหรือการบำบัดรักษา อีกทั้งยังขอความสนับสนุนบริการสุขภาพจากกระทรวงสาธารณสุขไทยอีกด้วย

เรื่องบอกว่า “ใคร” – ต่อด่วน

ผู้อ่านเคยรู้บ้างว่า และสับสนกับการสร้างประโยคคำถามว่า “ใคร” ไหมคะว่าทำไมประโยคหนึ่งเขียน Wer? อีกประโยคหนึ่งเขียนว่า Wen? แล้วอีกประโยคหนึ่งเขียนว่า Wem? ทั้งๆ ที่ทั้งสามคำนี้แปลความเป็นภาษาไทยคือคำว่า “ใคร” เหมือนกันเปี้ยวเลย เมื่อไรจะใช้คำถามขึ้นต้นว่า wer, wen หรือ wem ก็ควรรู้และเข้าใจหลักการไวยากรณ์ไทยและเยอรมัน ต่อด่วนขอแนะนำให้อ่านทำความเข้าใจในสามเรื่องสำคัญดังนี้:

1. โครงสร้างประโยค

พื้นฐานสำคัญของการพูดและเขียนภาษาต่างๆ เราควรมีความเข้าใจถึงรูปประโยคว่ามีโครงสร้างอย่างไร ประโยคบอกเล่า ประโยคปฏิเสธและประโยคคำถามมีโครงสร้างอย่างไร หลายคนที่เคยเรียนกับครูชาวเยอรมัน ครูอาจจะไม่เน้นในเรื่องนี้ให้ ซึ่งครูต้อมคิดว่า เป็นเรื่องสำคัญของการเรียนภาษาเยอรมันขั้นพื้นฐาน

ข้อแนะนำ: จะเรียนรู้โครงสร้างของประโยคภาษาเยอรมันได้อย่างไร – ครูต้อมขอแนะนำให้ “อ่าน” ภาษาเยอรมันทุกวันคะ แล้วสังเกตประโยคต่างๆ ของบทความ รายงานหรือข่าวที่คุณกำลังอ่าน แล้วลองวิเคราะห์ดูนะคะ

2. สังเกตคำต่างๆ

ต้องรู้จักสังเกตคำประเภทต่างๆ เช่น คำนาม คำสรรพนาม คำกริยา คำคุณศัพท์ เป็นต้น

ข้อแนะนำ: ผู้ที่เคยเรียนหลักภาษาไทยมาก่อน จะเข้าใจความหมายของคำต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ส่วนผู้ที่ไม่ทราบว่ คำนาม คำสรรพนาม คำกริยา คำคุณศัพท์ คืออะไร ก็ควรขวนขวายหาข้อมูลก่อนนะคะ

3. หน้าที่ของคำในประโยค

เมื่อรู้และเข้าใจถึงโครงสร้างของประโยคและประเภทของคำต่างๆ แล้ว ก็สามารถจัดคำต่างๆ ลงในตำแหน่งที่ทำหน้าที่ในประโยคนั้นๆ เช่น ประธานของประโยค กริยา (แสดงการกระทำ) กรรมของประโยค เป็นต้น

ข้อแนะนำ: ต่อเนื่องจากข้อที่ 2 ค่ะ เมื่อทราบความหมายของคำต่างๆ ก็จะทราบถึงหน้าที่ของคำนั้นๆ ด้วย

(รายละเอียดของความหมายและหน้าที่ของคำต่างๆ หาอ่านได้จากหนังสือเรียนภาษาเยอรมันกับครูต้อมเล่มที่ 1)

wer, wen, wem แตกต่างกันอย่างไรร

n) Wer อ่านว่า เวย์ แปลว่า ใคร ใช้ขึ้นต้นประโยคคำถาม เมื่อคำว่า “ใคร” เป็นประธานของประโยค

โครงสร้างประโยค

Wer + กริยา

ตัวอย่าง: Wer kommt? (ใครมา)

โครงสร้างประโยค

Wer + กริยา + ประธาน

ตัวอย่าง: Wer bist du? (เธอคือใคร)

โครงสร้างประโยค

Wer + กริยา + กรรมตรง

ตัวอย่าง: Wer kauft das Bild? (ใครซื้อรูปภาพนี้)

ข) Wen อ่านว่า เวน แปลว่า ใคร ใช้ขึ้นต้นประโยคคำถาม เมื่อคำว่า “ใคร” เป็นกรรมตรงของประโยค (กรรมตรงคือ Akkusativobjekt – เป็นผู้ถูกกระทำโดยตรงในประโยค)

โครงสร้างประโยค

Wen + กริยา + ประธาน

ตัวอย่าง: Wen fragst du? (เธอถามใคร)

ค) Wem อ่านว่า เวม แปลว่า ใคร ใช้ขึ้นต้นประโยคคำถาม เมื่อคำว่า “ใคร” ทำหน้าที่เป็นกรรมรอง (กรรมรองคือ Dativobjekt – ไม่ได้เป็นผู้ที่ถูกกระทำโดยตรงของประโยค)

โครงสร้างประโยค

Wem + กริยา + ประธาน + กรรมตรง

ตัวอย่าง: Wem schenkt er die Blumen?
(เขามอบดอกไม้เหล่านี้แก่ใคร)

นอกจากคำว่า “ใคร” ที่ใช้ในประโยคคำถามแล้ว ก็ยังมีคำที่แปลในความหมายที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “ใคร” อีกด้วย เช่น

-jemand, irgendeiner, irgendjemand แปลว่า ใครก็ได้ ใครบางคน ใครสักคน
-niemand แปลว่า ไม่มีใคร

ลองอ่านบทความสั้นๆ แฝงข้อคิดเรื่อง „Jemand oder niemand?“

Das ist eine kleine Geschichte über vier Kollegen namens JEDER, JEMAND, IRGENDJEMAND und NIEMAND.

Es ging darum, eine wichtige Arbeit zu erledigen und JEDER war sicher, dass sich JEMAND darum kümmert. IRGENDJEMAND hätte es tun können, aber NIEMAND tat es.

JEMAND wurde wütend, weil es JEDER'S Arbeit war. JEDER dachte, IRGENDJEMAND könnte es machen, aber NIEMAND wusste, dass JEDER es nicht tun würde.

Schließlich beschuldigte JEDER JEMAND, weil NIEMAND tat, was IRGENDJEMAND hätte tun können.

Quellen: <http://www.zeitzuleben.de/2807-jemand-oder-niemand/>

คำแปล (ครูต้อม) “ใครก็ได้หรือไม่มีใครเลย” นี่คือการสั้นเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับสหายสี่คน ชื่อว่าทุกคน ใครก็ได้ ใครสักคน และไม่มีใคร

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทำงานสำคัญชิ้นหนึ่ง และทุกคนก็มั่นใจว่า ใครสักคนจะรับผิดชอบงานนี้ ซึ่งเป็นงานที่ใครก็ได้ก็สามารถทำได้ แต่ไม่มีใครทำอะไรเลยสักคน

ใครก็ได้ไม่โกรธา เพราะว่ามันเป็นงานของทุกคน อีกทั้งทุกคนเคยคิดว่า ใครสักคนอาจจะรับทำงานนี้ได้ แต่ไม่มีใครรู้ว่า ทุกคนยังไม่ได้ทำ

ในที่สุด ทุกคนก็เินความผิดให้ใครก็ได้ เพราะว่ามีใครเลยทำงานนี้ ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นงานที่ใครก็ได้สามารถทำได้



คุยกับครูต้อมทางอีเมลได้ที่
info@thaiuebersetzer.de



แนะนำหนังสือ -ยอด โยทะกา

ในยุคที่ E-book หรือหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โยทะกาเองก็แอบๆ ดลตามกระแสเพราะกลัวจะด้อย กับคนอื่นเขาไม่รู้เรื่อง พอได้รู้จักกับวิถีชีวิตจะชอบด้วยว่ายามเดินทางนั้นเจ้าหนังสืออิเล็กทรอนิกส์พกพาสะดวก พกได้หลายๆ เล่ม โดยไม่เปลืองพื้นที่กระเป๋า



แต่โดยส่วนตัวแล้วหากไม่ได้เดินทางไปไหน หรือหนังสือรูปเล่มไม่ได้หนาจนถึงขนาดต้องแบก จนหลังแอ่น โยทะกาก็ยังชอบที่จะอ่านหนังสือรูป เล่มแบบเดิมๆ มากกว่า จะนั่งอ่าน นอนอ่าน หรือ วางไว้ตรงไหนก็ไม่ต้องกังวลว่าจะหาย จะตกลง มาแตกหัก หรือเบตเตอร์จะหมด การพลิกหน้า กระดาษหนังสือแต่ละครั้งยังทำให้ได้ยีนสรรพ สำเนียงแห่งชีวิต ที่ปลูกความรู้สึกบางคร่าวๆ ไม่ได้ อยู่ในโลกแห่งความเจียบที่เจียบจนเกินไป

หนังสือรูปเล่มจากมิตรจึงยังคงเดินทางมา เป็น หนังสือฟรีที่มีคุณค่ามากมายหลายเท่า เล่มแรก ส่งตรงมาจากเมืองไทย “ยังหายใจ ต้องไม่แพ้” เขียนโดย “หนุ่มเมืองจันท์” หนังสือ แก้วโรควงมิแพ้ สำหรับคนสิ้นหวัง “ความหวังทำให้คนเรามีชีวิต แต่ การลงมือทำ ทำให้ลมหายใจมีความหมาย” และ คธา 3 ข้อ สำหรับคนทำงาน 1. ทุกครั้งที่รู้สึกแย กว่าคนอื่นให้มองคนที่แย่กว่าเรา 2. ทุกครั้งที่ได้รับ มอบหมายงานให้คิดว่า เป็น “โอกาส” ในการเรียนรู้ อย่าคิดว่าเป็น “การโยนงาน” 3. เราจะพัฒนาฝีมือได้ ต้องดูตัวอย่างคนที่เก่งกว่าเรา ไม่ใช่คนที่ด้อยกว่าเรา

หนังสือเล่มที่สอง “เราทุกคนมีวันฝนตก” และ เล่มที่สาม “เมื่อกางปีกแล้ว... ก็ต้องบิน” ทั้งสอง เล่มคนเขียนคือ “ปะการัง” และทั้งสองเล่มได้มา จากมิตรคนเดียวกัน ต่างเวลาต่างวาระส่งข้าม พรหมแดนมาอย่างรู้ใจ “ชีวิตไม่ใช่แค่การหลบพ้น พายุฝนไปวันๆ แต่เราต้องรู้จักที่จะเดินฝ่าไปกับ สายฝน” “เราทุกคนล้วนมีปีกแห่งอินทรีอยู่ภายใน จงเป็นอย่างที่คุณเชื่อฝัน และมีความหวัง เมื่อกาง ปีกแล้ว... ก็ต้องบิน”

ความคล้ายของหนังสือทั้งสามเล่มคือ ล้วน เป็นเรื่องเล่าที่ให้อำนาจใจ ให้ความหวัง ปลูกปลอบ ในยามอ่อนล้า สิ้นหวัง หรือแม้แต่นคนไม่ได้รู้สึก สิ้นหวังอ่านแล้วก็ยังรู้สึกมีความสุข อบอุ่น และอิม อบอุ่นในมิตรภาพและความรักจากผู้อื่น อบอุ่นจาก ความสุขที่แผ่มาจากข้างใน... อบอุ่นในกำลังใจที่ส่ง ถึงกัน และขอส่งต่อกำลังใจจากคำของ “ปะการัง” ไปให้ผู้อ่านทุกท่านคะ “ภูเขามิให้ผ้า ฟ้ามิให้ข้าม ชีวิตคือการเดินทาง ความเปลี่ยนแปลงนำจุดหมาย ใหม่มาให้เราเสมอ”

พักหลังๆ โยทะกาเริ่มจะอ่านหนังสืออีบุ้คบ่อย กว่าเดิม แถมไปเจอข้อดีที่ถูกใจอีกอย่างคือโหลด หนังสือเก่าๆ หายากมาอ่านฟรีได้โดยไม่ต้องเสีย เงิน โยทะกาทดลองโหลด App. (application) จากApp Store ของสำนักพิมพ์ต่างๆ ลงในไอแพด เช่นของศูนย์หนังสือจุฬาฯ ชื่อCU-ebook รู้สึกดีใจ ที่เจอหนังสือเก่าๆ อีกครั้ง อย่างเรื่องลิลิตพระลอ, มหาชาติคำหลวง, นิราศสุนทรภู่, ศกุนตลา ฯลฯ หรือหนังสือธรรมะดีๆ มีให้อ่านฟรีก็หลายเล่ม, App. ของร้านนายอินทร์ ชื่อ NaiinPANN ก็มีหนังสือฟรี ให้อ่านโดยไม่ต้องซื้อ, App. ของ bookmoby ก็มี หนังสือดีฟรีๆ ใครใคร่ซื้อ E-book ก็มีให้เลือกซื้อ หลากหลายผ่าน App. เหล่านั้น หลาย App. หลาย สำนักพิมพ์ หลายร้านหนังสือ หรือจะหาอีบุ้คจาก เว็บไซต์ต่างๆ ก็มีให้เลือกโหลดอ่านฟรีหลายเว็บไซต์เช่นกัน เพียงแต่เราต้องอ่านผ่านอีบุ้ครีเดเดอร์ เช่น GoodReader, Stanza ฯลฯ ท่านใดอยาก อ่านหนังสือฟรีโดยไม่ต้องเสียเงิน หรือเสียเงิน ซื้อ แต่ไม่อยากจะระแวงเรื่องการจัดเก็บหนังสือรูป เล่ม หนังสืออีบุ้คอาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่สะดวก สบายตรงใจท่าน

การเว้นวรรค : เรื่องที่ดูเหมือนง่ายแต่คนไทยกลับไม่เข้าใจ

-อาจารย์สุรรัตน์ ภิณฑิพัฒน์

บทความหนึ่งที่ผู้เขียนพบสวเวลาสอนภาษาไทยสำหรับนักศึกษาต่างชาติก็คือเรื่อง “เมื่อไรเราจะเว้นวรรค” “จะรู้ได้อย่างไรว่าต้องเว้นวรรค” และ “การเว้นวรรคในการเขียนกับการอ่านออกเสียงเหมือนกันหรือไม่” เหตุที่กิดคำถามเหล่านี้อาจเป็นเพราะ ในภาษาไทยไม่มีเครื่องหมายวรรคตอนบอกจุดสิ้นสุดของประโยค คลินิกภาษาไทยฉบับนี้ผู้เขียนจะขอพูดถึงเรื่องการเว้นวรรคซึ่งเป็นเรื่องที่คนไทยเองก็ยังสับสน และอธิบายได้ลำบากเช่นกัน

ก่อนอื่นจะต้องบอกเสียก่อนว่าการเว้นวรรคในการเขียนกับเว้นวรรคในการอ่านนั้นไม่เหมือนกัน การเว้นวรรคหรือเว้นจังหวะในการอ่านออกเสียงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ช่วงการหายใจ การตั้งใจเว้นวรรคเพื่อแบ่งช่วงตอน การไม่เว้นวรรคเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และยังเกี่ยวข้องกับท่วงทำนองเสียงเพื่อสื่อความหมายด้วย

ส่วนการเว้นวรรคในการเขียนนั้น ในหนังสือหลักเกณฑ์การใช้เครื่องหมายวรรคตอนและเครื่องหมายอื่น ๆ ของราชบัณฑิตยสถาน* กล่าวไว้ว่า การเว้นวรรคแบ่งเป็น 2 ขนาด คือ วรรคเล็ก มีขนาดเท่ากับตัว ก และวรรคใหญ่ มีขนาดเท่ากับ 2 เท่าของการเว้นวรรคเล็ก (ขอให้ผู้อ่านนึกภาพตอนที่เราเขียนหนังสือ) แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะใช้เครื่องหมายหรือคอมพิวเตอร์ ดังนั้นความกว้างของวรรคในการพิมพ์จึงขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าความห่างของวรรคในเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือบางครั้งถ้าเราใช้วิธีกระจายตัวหนังสือให้พอดีกับหน้ากระดาษ อาจทำให้วรรคที่เว้นไว้กว้างขึ้น

ในหนังสือเล่มนี้ยังกล่าวต่อไปว่า การเว้นวรรคในการเขียนหนังสือไทยควรแยกพิจารณาได้ดังนี้

ก. กรณีที่ต้องเว้นวรรคเสมอ และควรเว้นที่ช่วงตัวอักษร

1. ประโยค

1.1 เว้นวรรคใหญ่เมื่อจบประโยคสมบูรณ์ แต่ถ้ามีเครื่องหมายมหัพภาค (.)

เช่น หลังคำที่เป็นตัวย่อ ให้เว้นวรรคเล็กหลังเครื่องหมายมหัพภาค

1.2 ในประโยคความรวมที่มีคำสันธาน และ หรือ แต่ เพราะ ฯลฯ เป็น

คำเชื่อม ให้เว้นวรรคเล็กหน้าประโยคที่ขึ้นต้นคำสันธาน เช่น

นายแดงอยู่บ้านหลังใหม่ที่นครปฐม แต่นายดำพอใจที่จะอยู่บ้านหลังเก่าที่อยู่ชาน

แต่ถ้าเป็นประโยคสันธานไม่ต้องเว้นวรรค

2. กลุ่มคำ

จะเว้นวรรคเสมอในกรณีต่อไปนี้

1) เว้นวรรคระหว่างชื่อกับนามสกุล

2) เว้นวรรคระหว่างชื่อบุคคลกับตำแหน่ง

3) เว้นวรรคระหว่างยศกับชื่อ

4) เว้นวรรคระหว่างตัวหนังสือกับตัวเลข

5) เว้นวรรคระหว่างตัวหนังสือไทยกับตัวหนังสือภาษาอื่น

6) เว้นวรรคระหว่างรายการต่าง ๆ เพื่อแยกรายการเหล่านี้ออกไปให้เห็นแต่ละรายการ

7) เว้นวรรคระหว่างวันเวลา

8) เว้นวรรคระหว่างชื่อสถานที่ต่าง ๆ เช่น ถนน ตำบล อำเภอ เขต จังหวัด

9) เว้นวรรคระหว่างกลุ่มอักษรย่อ

10) เว้นวรรคระหว่างจำนวนและกลุ่มตัวเลข

11) เว้นวรรคหลังเครื่องหมายวรรคตอน และเครื่องหมายอื่น ๆ เฉพาะที่เป็นข้อความ เช่น มหัพภาค (.) จุลภาค (.) อัฒภาค (;) ทวิภาค (:)

12) เว้นวรรคข้างหน้าและข้างหลังเครื่องหมายไปยาลใหญ่ (ฯลฯ) ไปยาลน้อย (ฯ) ไ้มยมก (ฯ) เท่ากับ (=)

13) เว้นวรรคเฉพาะข้างหลังไปยาลน้อย (ฯ) ในกรณีที่มีส่วนที่เหลือไว้เป็นข้อความเขียนติดกับข้อความข้างหน้า

14) เว้นวรรคหลังข้อความที่เป็นหัวข้อ

15) เว้นวรรคหลังหน่วยต่าง ๆ เช่น 50 บาท 50 กิโลกรัม

16) ระหว่างคำนำหน้านามแต่ละชนิด เช่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

17) เว้นวรรคหลังคำนำพระนามพระบรมวงศานุวงศ์ เช่น

พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร

18) เว้นวรรคระหว่างพระนามกับฐานันดรศักดิ์ เช่น สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

19) เว้นวรรคระหว่างชื่อบริษัท ธนาคาร กับ คำว่า “จำกัด” เช่น

บริษัทแสวงไทย จำกัด

20) เว้นวรรคระหว่างคำว่า “ห้างหุ้นส่วนจำกัด” และ “ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล” กับชื่อ เช่น ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงทอง

3. คำ

3.1 เว้นวรรคทั้งข้างหน้าและข้างหลังคำ “ณ” “ธ”

3.2 เว้นวรรคหน้าและหลังคำว่า “ได้แก่” แต่ในกรณีที่ไม่นั้นข้อความ ไม่ต้องเว้นวรรค เช่น “ญาติได้แก่คนในวงศ์วานที่ยังนับรูกันได้ทางเชื้อสายฝ่ายพ่อหรือฝ่ายแม่”

3.3 เว้นวรรคหน้าคำสันธาน “และ” “หรือ” ในรายการ

3.4 เว้นวรรคหน้าคำว่า “เป็นต้น”

3.5 เว้นวรรคหลังคำว่า “ว่า” ในกรณีที่ข้อความต่อไปเป็นประโยค

ข. กรณีใดบ้างที่ไม่เว้นวรรค

1. ไม่เว้นวรรคระหว่างคำนำหน้าชื่อ นาย นาง นางสาว เด็กชาย เด็กหญิง คุณหญิง ท่านผู้หญิง คุณ กับชื่อ

2. ไม่เว้นวรรคระหว่างบรรดาศักดิ์ สมณศักดิ์ ฐานันดรศักดิ์ กับนาม หรือราชทินนาม เช่น ขุนวิจิตรมาตรา สมเด็จพระญาณสังวร หม่อมเจ้าชาติเฉลิม ยุคล

3. ไม่เว้นวรรคระหว่างคำนำหน้าชื่อที่เป็นตำแหน่งหรืออาชีพกับชื่อ

4. ไม่เว้นวรรคระหว่างคำนำหน้าชื่อที่แสดงฐานะของนิติบุคคล หน่วยงาน หรือกลุ่มบุคคลกับชื่อ เช่น มูลนิธิสายใจไทย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผู้อ่านสามารถดูตัวอย่างการเว้นวรรคตอนเพิ่มเติมได้จากหนังสือหลักเกณฑ์การใช้เครื่องหมายวรรคตอนและเครื่องหมายอื่น ๆ ของราชบัณฑิตยสถาน รวมถึงสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของราชบัณฑิตยสถาน

ที่สำคัญสิ่งที่ผู้อ่านจะต้องนึกอยู่เสมออีกเรื่องหนึ่งก็คือ การเว้นวรรคเมื่อเขียนนั้นไม่เหมือนกับการเว้นวรรคเว้นจังหวะในการพูดเสมอไป แม้เกณฑ์ในการเว้นวรรคเมื่อเขียนจะมีรายละเอียดมาก แต่หากจำง่าย ๆ ว่า ควรเว้นวรรคเมื่อจบประโยค เว้นวรรคเมื่อเป็นตัวเลข เว้นเมื่อจำแนกรายการ เว้นเมื่อมีเครื่องหมายวรรคตอน เพียงเท่านั้นก็สามารถเว้นวรรคตอนในการเขียนได้ถูกต้องมากแล้ว

*ราชบัณฑิตยสถาน. หลักเกณฑ์การใช้เครื่องหมายวรรคตอนและเครื่องหมายอื่น ๆ พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :ราชบัณฑิตยสถาน, 2533



Infographic 10 อันดับเมืองยอดนิยม สำหรับการศึกษานานาชาติ ประเทศไทย 2014 -Orange Media Works

สถิติคือ ฉบับนี้นำเสนอหัวข้อเกี่ยวกับการศึกษา เรามี 10 อันดับประเทศยอดนิยม สำหรับคนที่คิดจะเรียนต่อต่างประเทศมาฝากกัน โดยมีเกณฑ์พิจารณาจาก การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ความนิยมของผู้ประกอบการ ค่าครองชีพ คุณภาพชีวิต และค่าเล่าเรียน จำนวนดาวแสดงถึงข้อได้เปรียบ (ข้อมูลจากสำนักงานจัดอันดับมหาวิทยาลัย)

อันดับ 1

ปารีส
ประเทศฝรั่งเศส



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★★



อันดับ 2

ลอนดอน
ประเทศอังกฤษ



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 3

สิงคโปร์
ประเทศสิงคโปร์



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 4

ซิดนีย์
ประเทศออสเตรเลีย



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 5

เมลเบิร์น
ประเทศออสเตรเลีย



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 6

ซูริก
ประเทศสวิตเซอร์แลนด์



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★★



อันดับ 7

ฮ่องกง เขตการปกครอง-
พิเศษฮ่องกง



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★★
คุณภาพชีวิต ★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 8

บอสตัน
ประเทศอเมริกา



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★★
คุณภาพชีวิต ★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 9

มอนทรีออล
ประเทศแคนาดา



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★★



ค่าครองชีพ ★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★



อันดับ 10

มิวนิค
ประเทศเยอรมนี



การจัดอันดับมหาวิทยาลัย ★★
ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ★
ความนิยมของผู้ประกอบการ ★



ค่าครองชีพ ★★
คุณภาพชีวิต ★★
ค่าเล่าเรียน ★★





การศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ (Wirtschaftsingenieurwesen) ในประเทศเยอรมนี

เรื่องและสัมภาษณ์: พรรณพร อัครานนท์
ภาพ: ปาริชาติ เหมภาค



เมื่อกล่าวถึงการมาศึกษาต่อต่างประเทศ นอกจากประเทศมหาประชาชนิยมอย่างสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกาแล้ว ประเทศเยอรมนี เป็นอีกหนึ่งประเทศที่ติดอันดับแรกๆ ที่ผู้ปกครองมักส่งบุตรหลานมาศึกษาต่อ ด้วยเหตุผลหนึ่งที่สำคัญคือระบบการศึกษาที่มีคุณภาพ องค์ความรู้ที่สอนให้คิดและนวัตกรรมใหม่ๆ ทางด้านต่างๆ มากมายซึ่งมักจะหาได้ยากในประเทศอื่นๆ ปัจจุบันเหล่านี้จึงดึงดูดให้นักศึกษาทั่วโลกตัดสินใจมาศึกษาต่อที่นี้อย่างไม่ยักยอนนัก แม้อาจจะติดขัดหรือต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ภาษาเยอรมันเพิ่มเติมก็ตามที โดยสาขาวิชาที่ยังคงครองใจนักศึกษต่างชาติอยู่จนทุกวันนี้ คือ สาขาที่มีความเกี่ยวข้องกับวิศวกรรมศาสตร์ โดยหนึ่งในนั้น คือ สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ หรือ Wirtschaftsingenieurwesen ในภาษาเยอรมันนั่นเอง

หลายคนฟังชื่อสาขาแล้วอาจจะยังงงๆ ว่า วิศวกรรมศาสตร์ (Wirtschaftsingenieurwesen) คืออะไร? แล้วเรียนไปทำไม? วิศวกรรมสาขานี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบ วางแผน ควบคุม พัฒนา วิจัย การดำเนินงานทรัพยากรต่างๆ โดยสาขาวิชานี้ครึ่งหนึ่งจะเรียนไปในทางเศรษฐศาสตร์ และบริหารการจัดการ ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะเป็นวิชา

ด้านวิศวกรรมศาสตร์ ถ้าเรียกเป็นภาษาอังกฤษก็คือ Business Administration and Engineering โดยในประเทศเยอรมนีนั้นสาขาวิชาดังกล่าวค่อนข้างเป็นที่นิยม สังเกตได้จากการกำหนดเกรดขั้นต่ำในการสมัครเรียน นอกจากนั้นรายได้หลังจบการศึกษาก็อยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูงทีเดียว

เล่าไปแล้วอาจไม่เห็นภาพ เราจึงขอไปพบปะพูดคุยกับน้องแฉ่ว ปาริชาติ เหมภาค สาวน้อยตาโต ยิ้มเก่ง จากจังหวัดระยอง ผู้สอบชิงทุนนักเรียนทุน โอโดส (One District One Scholarship: ODOS) และสำเร็จการศึกษาทางสาขานี้มาทั้งในระดับปริญญาตรีและโทก่อนดีกว่า โดยน้องแฉ่วเกริ่นให้เราฟังว่าเธอเลือกศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ Wirtschaftsingenieurwesen (Bachelor of Engineering) ในระดับปริญญาตรีที่ Hochschule Aalen ณ เมืองอาเลน ซึ่งการเรียนปริญญาตรีสาขานี้ที่ Hochschule Aalen นั้น จะมีการเรียนการสอนเนื้อหาทางวิศวกรรมและการบริหารการจัดการอย่างละเอียดอย่างเต็มที่ ซึ่งอาจมีความแตกต่างจากการเรียนในประเทศไทย เนื่องจากในประเทศไทยจะเน้นการเรียนการสอนทางวิศวกรรมเสียมากกว่า โดยใช้เวลาทั้งหมดราวๆ 7 เทอม โดยเทอมแรกถึงเทอมที่ 4 จะเรียนเป็น Grundstudium ซึ่งจะ

เรียนเป็นวิชาพื้นฐานทางวิศวกรรมทั่วไป อาทิ วิชาเครื่องกล วิชาวัสดุ ฯลฯ โดยมีการเรียนคณิตศาสตร์บ้าง หากแต่ไม่ได้เจาะลึกมากนัก หลังจากนั้นเทอมที่ 5 จะมีโอกาสฝึกงาน (Praktikum) ในบริษัท และจะเริ่มเรียน Hauptstudium ในเทอมที่ 6 โดยจะเรียนเน้นเรื่องการบริหารจัดการ การวางแผน การควบคุมคน ฯลฯ กล่าวคือจะเรียนช่วงแรกในเรื่องของทางวิศวกรรมและช่วงหลังเน้นไปในทางการบริหารการจัดการ และในที่สุดเทอมที่ 7 ก็จะมีงานวิทยานิพนธ์ (Bachelorarbeit) ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการเรียนระดับปริญญาตรี

น้องแฉ่วยังเล่าให้เราฟังถึงบรรยากาศการเรียนในเมืองอาเลน (Aalen) เมืองเล็กๆ ในรัฐ Baden-Württemberg ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างเมืองชตุตการ์ท (Stuttgart) และเมืองอูมม์ (Ulm) ว่า เป็นเมืองที่ไม่ค่อยมีคนไทยมากนัก โดยมีอยู่ไม่เกิน 10 คน ส่วนในเรื่องมหาวิทยาลัยนั้น สาขาวิชาที่เธอเรียนแต่ละปีจะมีคนเรียนอยู่ประมาณ 20-25 คนต่อคอร์ส ซึ่งตอนเรียนปริญญาตรี จะเรียนเป็นภาษาเยอรมันหมด เธอยังเล่าต่อว่า ช่วงแรกยากมาก เพราะเป็นช่วงปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่และการเรียนรู้ใหม่ๆ นอกจากนั้นหอพักถึงแม้จะมีราคาที่ถูกแต่ค่อนข้างหายากเพราะเป็นเมืองเล็ก อย่างไรก็ตามก็ดี



เธอเผยถึงความประทับใจที่ได้มีโอกาสมาเรียนที่นี่ เพราะเป็นที่ทำให้เธอได้พบปะเพื่อนหลากหลาย โดยเฉพาะในหอพักนักศึกษา แม่ไกลบ้านก็ยังรู้สึกอบอุ่น และที่สำคัญได้ภาษาเยอรมันที่แข็งแกร่งมากขึ้นจากการใช้ชีวิตกับเพื่อนต่างชาติ

หลังจากสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรีที่ Hochschule Aalen เธอตัดสินใจย้ายออกจากเมืองอาเลนมาเรียนต่อที่เมืองคาร์ลสรูเออร์ (Karlsruhe) เนื่องจากเธอเป็นนักเรียนทุนไอโอส (ทุนจะครอบคลุมให้เรียนปริญญาตรี) และก่อนที่เธอจะกลับไปทำงานที่เมืองไทยบ้านเกิดเมืองนอนตามความตั้งใจนั้น เธออยากศึกษาต่อระดับปริญญาโทให้ข้อมูลแน่นเสียก่อน ว่าแล้วเธอก็ตัดสินใจสมัครเรียนต่อปริญญาโทที่ Hochschule Karlsruhe – Technik und Wirtschaft (HsKA) ในสาขาวิชาเดียวกัน เธอเน้นว่าการตัดสินใจย้ายเมืองที่เรียนเนื่องจากการเรียนปริญญาโทนี้ ต้องใช้ทุนของตนเอง การย้ายมาเมืองที่ใหญ่ขึ้น จะเป็นการเปิดโอกาสให้เธอสามารถหางานไม่ประจำทำในช่วงระหว่างเรียนได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นเธอยังค้นพบว่า ณ เมืองแห่งนี้มีเพื่อนๆ ที่ๆ น้องๆ นักศึกษาไทยอยู่กันอย่างอบอุ่น จึงนับเป็นก้าวอย่างใหม่ที่นำสนใจในการเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนอีกด้วย

การเรียนการสอนระดับปริญญาโทที่ Hochschule Karlsruhe – Technik und Wirtschaft (HsKA) นั้นมีชื่อเรียกว่า Wirtschaftsingenieurwesen (Master of Science) จะใช้เวลาเรียนทั้งหมด 3 เทอมด้วยกัน โดยเรียนเน้นทางด้านเทคนิคและการบริหารเป็นหลัก ข้อดีของการเรียนที่นี้คือสามารถเห็นระบบการทำงานแบบวิศวกรรมศาสตร์ได้กว้างขึ้น เมื่อกล่าวถึงมหาวิทยาลัยที่นี้ เธอแยมด้วยรอยยิ้มกว้างว่าสาขาที่เรียนถือเป็นคนละอันดับหนึ่งในเยอรมนี เป็นสาขาที่ตีตมาก โดยเรียนเป็นภาษาเยอรมันบางคอร์ส ต่างจากที่เคยเรียนระดับปริญญาตรีที่อาเลน เพราะมีชาวต่างชาติมาเรียนค่อนข้างมาก เนื้อหาในการเรียนรู้ออกกว้างกว่าเยอะ มีตัวเลือกมากขึ้นสำหรับฝึกงาน (Praktikum) เพราะเป็นสถาบันที่มีชื่อเสียง อาจารย์มีคุณภาพและมีความใส่ใจมาก เรียนยากให้เกรดยาก มีการคัดระดับ คุณภาพดี นอกจากนี้เมืองคาร์ลสรูเออร์ยังเป็นเมืองที่เดินทางไปไหน

มาไหนสะดวก มีระบบรถรางที่ถี่และทำการตลอดทั้งวัน (ว่ากันว่าระบบขนส่งมวลชนของเมืองนี้ติดอันดับยอดเยี่ยมเมืองแรกๆ ในประเทศเยอรมนีเลยเชียวนะ ซึ่งนักศึกษาเมืองนี้มักจะมีใจมาก) อย่างไรก็ดี เมื่อเปรียบเทียบแล้วอาจจะมีค่าครองชีพสูงกว่าเมืองอาเลนที่เคยอยู่

โดยจากประสบการณ์ที่เธอสัมผัสมาในการเรียนสาขานี้ทั้งสองระดับนั้น เธอให้ข้อสังเกตกับเราว่า สาขาวิชานี้คนเยอรมันจะให้ความสำคัญและมีความสนใจเรียนค่อนข้างเยอะ โดยที่เมืองอาเลนนั้นมีนักศึกษาชาวเยอรมันเกือบร้อยละ 95 เลยทีเดียว (ชาวต่างชาติมีน้อย) นอกจากนั้นสัดส่วนของเพศที่สนใจเรียนในสาขานี้ จะมีนักศึกษาเพศชายมากกว่านักศึกษาหญิง แต่ถือว่าเป็นสาขากึ่งวิศวกรรมศาสตร์ที่มีสัดส่วนของนักศึกษาหญิงค่อนข้างสูง

เมื่อพูดถึงโอกาสในการทำงานนั้น เนื่องจากสาขาวิชานี้ในประเทศเยอรมนีเป็นที่นิยมอยู่มาก ทั้งรายได้ในการทำงานก็อยู่ในระดับที่ค่อนข้างดี เมื่อสำเร็จการศึกษา นักศึกษาสามารถทำงานได้หลายด้านที่เกี่ยวข้อง เช่น อุตสาหกรรมรถยนต์ เครื่องบิน เทคนิคทางการเกษตร ระบบขนส่งโลจิสติกส์ การขนส่งและโทรคมนาคม หรือแม้กระทั่งอุตสาหกรรมการผลิตต่างๆ ที่ต้องใช้เทคโนโลยี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิชาหลักที่เลือกเรียนด้วยอีกปัจจัยหนึ่ง โดยหน้าที่การทำงานมักอยู่ในแนวทางของการดูแลโครงการต่างๆ (Project) เป็นหัวหน้าดูแลทีมงาน เป็นผู้ประสานงาน (coordinator) ฯลฯ ซึ่งสามารถทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ (ซึ่งมีอยู่มากมายในประเทศเยอรมนี) อย่างไรก็ตามเธอแยมให้เราฟังว่าการทำงานในด้านนี้ควรที่จะใช้ภาษาในการสื่อสารได้ดี มีความมั่นใจในตัวเองร่วมด้วย เพราะมีโอกาสที่ต้องทำงานกับคนหมู่มาก

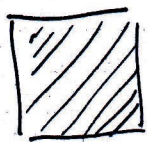
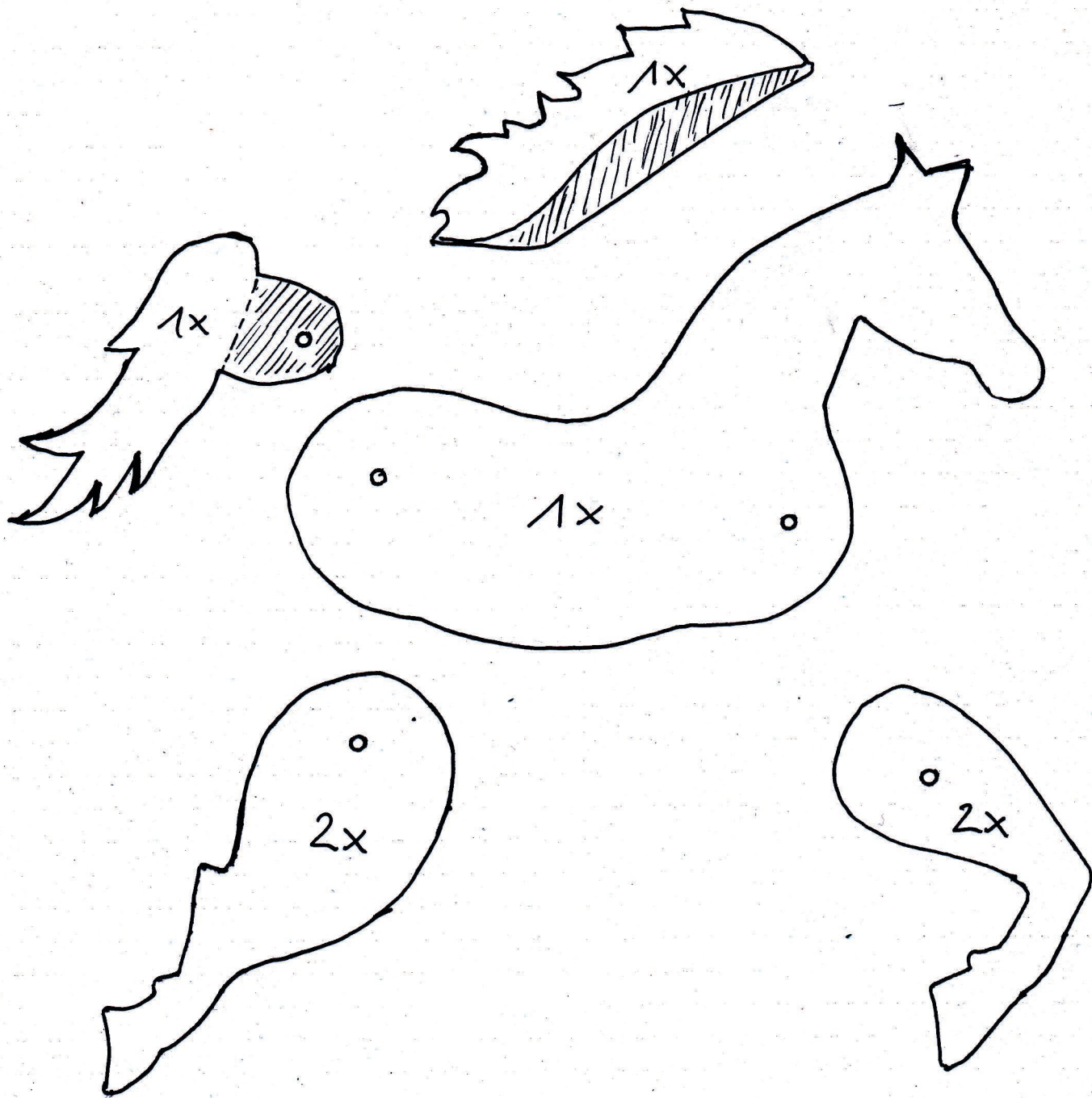
ปัจจุบันน้องแอมได้ทำตามความฝันที่เธอเคยตั้งไว้ได้ระดับหนึ่ง หลังจากที่ได้รับทุนและสำเร็จการศึกษาในประเทศเยอรมนี ด้วยการกลับไปทำงานที่เมืองไทย บ้านเกิดเมืองนอนของเธอ โดยเธอรับผิดชอบเป็น Project Manager ที่บริษัท CarbonBW ในกรุงเทพมหานคร (แถวเอกมัย) ซึ่งทำเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าชีวมวล และเป็นบริษัทลูกของ EnBW

AG ผู้ผลิตและจำหน่ายพลังงานไฟฟ้าและความร้อนของรัฐ Baden Württemberg ที่เธอเคยทำงาน part time และเขียนวิทยานิพนธ์ปริญญาโทอยู่นั่นเอง พี่น้องแอมเล่าเรื่องราวต่างๆ แล้ว ทางผู้สัมภาษณ์ก็ขอเอาใจช่วยให้เธอได้บรรลุความฝันอีกหลายๆ ประการที่ตั้งใจไว้ในเรื่องของภรรยานวัตกรรมใหม่ๆ และความรู้อันล้ำค่า ที่ได้มาเรียนจากต่างประเทศกลับไปพัฒนาบ้านเกิดเมืองนอนของเราอย่างแท้จริง เพราะทุกวันนี้ความตั้งใจเช่นนี้อาจเกิดขึ้นได้ยากในวังวนของคนรุ่นใหม่ แต่ก็ไม่ได้ยากเกินไปที่จะทำ และปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ อย่างเป็นรูปธรรม..

สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตรระดับปริญญาตรีที่น้องแอมเรียน (Hochschule Aalen): <http://www.htw-aalen.de/studium/w/>

สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตรระดับปริญญาโทที่น้องแอมเรียน (Hochschule Karlsruhe): <http://www.hs-karlsruhe.de/fakultaeten/wirtschaftswissenschaften/masterstudiengaenge/wirtschaftsingenieurwesen-master.html>





Klebefläche



Stanzloch zum Zusammenfügen



Papierpferdchen – Sabine Müller

Bunte kleine Pferde... und gerne so viele wie möglich. Hat man erstmal eines, dann wird die Pferdefamilie schnell größer. Wie das geht und was man dazu benötigt, zeige ich nun hier.

Materialliste:

- Bunte Papiere, egal ob bemalt oder bedruckt.
- Dünne Pappe zum Beispiel von einer Cornflakesschachtel - einmal zum Herstellen der Schablone, aber auch zum Verstärken der einzelnen Körperteile.
- Bleistift, Schere, Klebstoff, schöne Knöpfe oder Briefkopfklemmern.

Herstellen der Schablonen:

Natürlich kann jeder ein eigenes Pferd oder auch andere Tiere malen, aber damit es einfacher geht, steht ein Muster zum Ausdrucken bereit. Hier findet Ihr die einzelnen Körperteile. Die Vorlage einfach ausdrucken auf eine dünne Pappe kleben und die Teile ausschneiden. Auf den Beinen und am Schweif gibt es eine Makierungen. Diese bitte erst anzeichnen und anschließend mit einem spitzen Gegenstand (Stricknadel) durchstechen. Die Klebeflächen der Mähne nur anzeichnen.

Übertragen und ausschneiden der Körperteile:

Damit unser Pferdchen etwas stabiler wird, kleben wir auch unsere schönen Papiere zuerst auf eine dünne Pappe. Dann die Schablone auflegen mit einem Stift die Umrisse malen und ausschneiden. Es macht nichts, wenn jedes Körperteil eine andere Farbe oder Muster hat, je bunter desto schöner.

Ein Pferdchen besteht aus dem Körper, zwei Vorderbeinen und zwei Hinterbeinen,

welche wir jeweils zweimal ausschneiden, dem Schweif und der Mähne. Bitte nicht vergessen auch die Makierungen und Klebefläche der Mähne zu übertragen!

Zusammensetzen des Pferdchens:

Auf der Oberseite der Mähne nun die Klebefläche mit Klebstoff bestreichen und an den Kopf kleben.

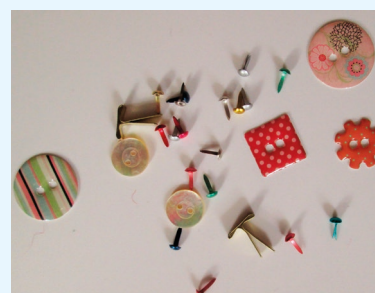
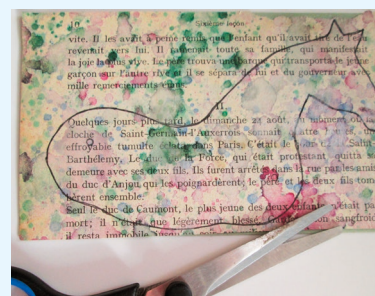
In dieser Reihenfolgen nun übereinanderlegen:

Ein Hinterbein, den Schweif, den Körper und oben wieder ein Hinterbein. Eine Stricknadel durch die Makierungen führen hilft die Teile korrekt in Position zubringen. Die Teile können nun mit Hilfe einer Briefkopfklemmer (Breads) mit einander verbunden werden.

Das gleiche machen wir mit den Vorderbeinen, eines vor und eines hinter dem Körper befestigen. Das schöne hierbei, die Beine und der Schweif bleiben beweglich. Alternativ gibt es noch die Möglichkeit die Teile aneinander zu nähen und mit schönen Knöpfen zu verzieren. Die Teile sind dann aber nicht mehr so beweglich.

Wer möchte kann auch noch Augen anzeichnen oder mit einem hübschen Band einen Zügel und Zaumzeug anbringen. Der Schweif oder die Mähne könnte auch aus Wolle oder Bast gemacht werden.

Wie immer gilt: Phantasie kennt keine Grenzen. Nun viel Spass beim basteln.



ทำใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคล (Klasse B) ในประเทศไทย

-ขนาด ๑๑๖๖

ในชีวิตนี้ผมไม่กล้าว่าผมต้องทำใบขับขี่ คิดว่าชาตินี้ผมคงไม่ขับรถแน่นอน ที่เมืองไทยผมก็ไม่ได้ทำใบขับขี่ทั้งรถยนต์และจักรยานยนต์ จนกระทั่งวันหนึ่งที่สามีของผมป่วยต้องไปโรงพยาบาล แต่ผมขับรถไม่ได้เลยติดต่อกันถึงขนาดที่ว่า สามีของผมคงไม่สามารถขับรถให้ผมนั่งได้ตลอดไป หากมีเหตุจำเป็นเช่นนี้เกิดขึ้น ผมจึงยอมตกลงทำใบขับขี่ตามที่สามีเสนอมาตั้งแต่เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว...ก็ดันก็กลับ:

ขั้นตอนการขอใบขับขี่เยอรมัน คือ

1. ต้องไปสมัครเรียนในโรงเรียนสอนขับรถใกล้บ้านเพื่อเดินทางไปเรียนภาคทฤษฎีได้สะดวกที่สุด โรงเรียนจะแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับเอกสารที่ต้องใช้ในการลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายโดยประมาณ โดยโรงเรียนจะขอเอกสาร ดังนี้

1.1 รูปถ่ายปัจจุบัน Ein aktuelles Passbild (Format 35*45 mm) 1 รูป

1.2 ใบทดสอบสายตา Sehtest ซึ่งทำได้ที่ร้านขายแว่นตาทั่วไป

1.3 ใบผ่านการอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้น Erste Hilfe Kurs DRK ซึ่งทำได้ที่ Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ในเมืองที่ใกล้บ้านที่เปิดอบรมใช้เวลาอบรมประมาณ 1 วัน

1.4 สำเนาถิ่นที่อยู่ Meldebescheinigung ทำได้ที่ Einwohnermeldeamt

1.5 ใบคำร้องขอทำใบขับขี่ Führerscheinstelle, Erteilung FE โรงเรียนจะให้คำร้องมากรอกรายละเอียดและลงนามและจ่ายเงินตามจำนวนที่กำหนด และอีกสองสามวันจึงจะได้รับใบเสร็จรับเงินจากโรงเรียน

2. ต่อจากนั้น จึงเข้าเรียนภาคทฤษฎีบังคับ มีเนื้อหา 14 เรื่อง ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่า 80 %

3. เมื่อเบญเรียนภาคทฤษฎีจบ และเรียนกฎจราจรแล้ว ก็เริ่มเรียนภาคปฏิบัติ เรียนและฝึกหัดการขับรถยนต์ (Übungsfahrten) โดยครูผู้สอนจะมารับเบญที่บ้าน ชั่วโมงแรกเรียนเกี่ยวกับรถยนต์ที่เบญจะใช้ในการขับฝึกหัด เช่น ระบบรถยนต์คร่าวๆ การเติมน้ำมัน (อะไรที่ไหน), การเปิดฝากระโปรงรถ, เครื่องยนต์, การเติมน้ำปัดน้ำฝน, การเติมน้ำมันความร้อน, การเติมน้ำมัน, การปรับกระจกด้านข้าง (ซ้าย/ขวา) และกระจกดูหลัง, การปรับเบาะนั่งคนขับ, เกียร์, คลัช, เบรก, เบรกมือ, การไขกุญแจสตาร์ทเครื่องยนต์, การออกรถ, การ

เปลี่ยนเกียร์ ฯลฯ และเริ่มขับในหมู่บ้านที่ไม่มีจราจรมากนัก จนเข้าถนนหลวง เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับถนน เพื่อเรียนรู้กฎจราจรและป้ายจราจรต่างๆ และมารยาทในการขับรถ เมื่อเบญมีความพร้อมในระดับหนึ่งแล้ว ครูผู้สอนจึงให้เริ่มขับในชั่วโมงบังคับ (Sonderfahrten) ตามกฎที่เยอรมันกำหนด 12 ชั่วโมง คือ

3.1 Überlandfahrten :การขับรถบนถนน Landstraße, Bundesstraßen และ Kraftfahrstraße ระหว่างเมืองไกลๆ และในตัวเมืองที่มีการจราจรหนาแน่น เป็นการฝึกหัดภาคบังคับ 5 ชั่วโมง

3.2 Autobahnfahrten :การขับรถบนทางหลวง Autobahn เป็นการฝึกหัดบังคับ 4 ชั่วโมง

3.3 Dunkelfahrten :การขับรถในเวลากลางคืนบนทางหลวงทุกสายทุกที่ข้างต้น เป็นการฝึกหัดภาคบังคับ 3 ชั่วโมง

4. เมื่อเบญเรียนทฤษฎีครบ 14 หัวข้อ โรงเรียนสอนขับรถจะให้ทดสอบจำลอง เพื่อเตรียมตัวไปสอบจริงโดยใช้เครื่อง PC ที่มีโปรแกรมสอบเหมือนจริงกับที่จะไปสอบที่ TÜV โดยคำถามและคำตอบก็เหมือนที่ได้เรียนมาทั้งหมดมีประมาณ 1200 คำถาม จะสุ่มเลือกออกสอบ 30 ข้อ แบ่งเป็น ความรู้พื้นฐานทั่วไป 20 ข้อ และคำถามของ Klasse B อีก 10 ข้อ เป็นคำถามที่ให้ตอบแบบตัวเลือก คำถามบางข้ออาจมีตัวเลือกที่ถูกมากกว่าหนึ่งตัวเลือก หากเลือกคำตอบที่ถูกต้องไม่ครบ ถือว่าข้อนั้นผิด และแต่ละข้อ จะมีคะแนนไม่เท่ากัน คะแนนจะขึ้นอยู่กับความเสี่ยงอันตราย (Risiko) มากน้อยในการขับรถยนต์และสภาพการจราจร โดยเริ่มจาก 2 คะแนนจนถึง 5 คะแนน และเมื่อตอบผิดจะถูกหักคะแนน หากถูกหักคะแนนไม่เกิน 10 คะแนน จะถือว่า สอบผ่านในภาคทฤษฎี หลังจากกด Enter จาก เครื่อง PC ประมาณหนึ่งนาที ผู้คุมสอบจะมอบใบรายงานการสอบให้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน หากขยันฝึกซ้อมทำแบบทดสอบที่ครูให้มาล่วงหน้าสัก

อาทิตย์หนึ่งก็ทำได้แล้ว เบญซ้อมทำแบบทดสอบเวลาว่าง ๆ ประมาณ 100 ครั้ง หากใครสอบไม่ผ่านก็สามารถขอสอบใหม่ได้ โดยต้องจ่ายค่าสมัครสอบครั้งละ 20.83 € จนกว่าจะสอบผ่าน โดยต้องนัดหมายกับครูผู้สอนทุกครั้ง

5. หลังจากที่ผ่านมาการสอบภาคทฤษฎีแล้ว ก็สามารถขอสอบภาคปฏิบัติได้ โดยแจ้งครูผู้สอนเพื่อนัดผู้คุมสอบจาก TÜV และกำหนดวันสอบใช้เวลาสอบประมาณ 45 นาที โดยจะต้องขับรถไปตามถนนประเภทต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ ได้แก่ Landstraße, Bundesstraße, Kraftfahrstraße, Autobahn, และในเมืองที่มีการจราจรหนาแน่น หมู่บ้านที่มีการจราจร 30 Zone และ Recht vor Link และในถนน Schrittgeschwindigkeit และป้ายหยุด ป้ายห้ามเข้า และการถอยหลังจอดที่จอดรถริมถนน ต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนไปสอบ เพราะถ้าสอบไม่ผ่าน (ตก) และต้องสอบใหม่ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการขอสอบ ภาคปฏิบัติ ครั้งละ 194,79 €

ระหว่างการสอบภาคปฏิบัติ ครูสอนขับรถจะนั่งที่นั่งด้านหน้าไปกับนักเรียนที่กำลังสอบด้วยและผู้คุมสอบจาก TÜV จะนั่งที่เบาะหลังและเป็นผู้ออกคำสั่งว่า จะให้ผู้สอบขับรถไปทางไหน โดยในการสอบภาคปฏิบัติเบญจะต้องระมัดระวังเรื่องต่อไปนี้

- การปรับกระจกมองหลัง กระจกด้านข้าง (ซ้าย/ขวา) และเบาะนั่ง
- ก่อนออกรถหันหลังดูว่า ครูผู้สอนและคนคุมสอบคาดเข็มขัดนิรภัยหรือยัง และอย่าลืมรัดเข็มขัดนิรภัยของตัวเองด้วย
- การออกรถ ต้องดูสภาพการจราจรก่อน และเมื่อต้องการเลี้ยวต้องเปิดไฟเลี้ยวเพื่อให้ผู้ร่วมใช้ถนนทราบว่า เราต้องการอะไรและมองสภาพการจราจรบนถนนอีกครั้งก่อนที่จะขับออกไป



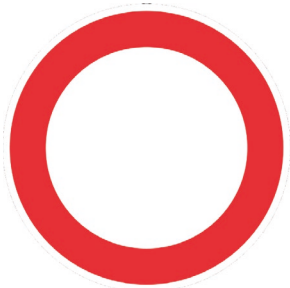
- การเปลี่ยนเลนต้องทำดังนี้ 1) มองกระจกหลัง Innenspiegel 2) มองกระจกข้าง Außenspiegel 3) เปิดไฟเลี้ยว Blinker setzen 4) มองกระจกข้าง Außenspiegel และ 5) ก่อนหักพวงมาลัยเลี้ยวต้องเหลียวไปมองด้านข้าง Schulterblick und Einordnen (จุดบอดกระจกข้าง) ต้องฝึกให้ชินเป็นนิสัย
- การเลี้ยวขวาต้องระวังคนเดินข้ามถนนและจักรยาน
- ผู้คุมสอบบอกให้ตรงไปในซอยที่มีป้ายห้ามเข้า เมื่อเบญญ์เห็นป้ายก็เลยบอกไปว่า มีป้ายห้ามเข้านะ จะให้ไปทางซ้ายหรือทางขวา.....(เคยอ่านเจอมาแล้ว ซึ่งเป็นกรทดสอบนักเรียนที่กำลังสอบขับรถของคู่มือสอบเพื่อทดสอบปฏิภาณไหวพริบของคนขับว่า มีสติรอบคอบหรือไม่ ผู้สอบขับรถจะเจอการทดสอบแบบนี้บ่อยเหมือนกัน)

- เมื่อเห็นป้ายหยุด คนขับต้องหยุดรถ / เปลี่ยนเกียร์ 1 ก่อนออกรถ



- การถอยหลังจอดที่จอดรถริมถนน ต้องตรวจดูการจราจรและความปลอดภัยของผู้ร่วมใช้ถนน
- ก่อนเปิดประตูลงจากรถ ต้องมองด้านหน้าและด้านหลังของรถว่าปลอดภัยหรือไม่ จึงเปิดประตู

เบญญ์ยอมรับว่า การที่มีคนคุมสอบนั่งไปด้วยที่เบาะหลัง ทำให้เบญญ์กังวลนิดหน่อยจนต้องขอรองครูผู้สอนช่วยดูแลเตรียมการสอบ Prüfungsvorbereitung เองอีก 1 รอบ เพื่อความแน่ใจ หลังได้ใบขับขี่แล้ว เบญญ์สามารถบอกได้ว่า ถ้าทุกคนเตรียมตัวพร้อมและมั่นใจก็ไปสอบเลย ไม่ยากเย็นแสนเข็ญ อย่างเป็นชาวแต่อย่างใด



Beispiel Ausbildungsfahrten Kosten ตัวอย่างค่าใช้จ่ายจริงของเบญญ์*

- เมื่อเข้าถนน Autobahn ผู้คุมบอกว่า ขณะนี้เราเข้าถนน Kraftfahrstraße ใช่ไหม? เบญญ์ก็ตอบว่าไม่ใช่ เรากำลังวิ่งถนน Autobahn (แม่...หลอกกันอีกแหละ)



Liste	Betrag
1. Grundgebühr :ค่าเรียนภาคทฤษฎี*	260.00 €
2. Online Lernprogram :ค่าเอกสารการเรียน(Lehrmaterial)*	60.00 €
3. Erste Hilfe Kurs DRK :ค่าอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	25.00 €
4. Sehtest :ค่าทดสอบสายตา	6.43 €
5. Meldebescheinigung: สำเนาถิ่นที่อยู่ Einwohnermeldeamt	8.00 €
6. Führerscheinstelle, Erteilung FE : ค่ายื่นใบคำร้องขอทำใบขับขี่	43.40 €
7. Prüfungsgebühr Theoretische Prüfung: ค่าทะเบียนสอบทฤษฎี	65.00 €
8. Theoretische Prüfung: ค่าสอบทฤษฎี	20.83 €
9. Sonderfahrstunde: ภาคปฏิบัติ ชั่วโมงเรียนบังคับ	540.00 €
10. Übungsfahrten : ภาคปฏิบัติ ชั่วโมงเรียนฝึกหัด*	560.00 €
11. Prüfungsgebühr Praktische Prüfung: ค่าสอบปฏิบัติ	110.00 €
12. Prüfungsgebühr TÜV Praktische Prüfung: ค่าสอบปฏิบัติคนคุมสอบ	84,97 €
	1.783,63 €

*ขึ้นอยู่กับแต่ละโรงเรียนและผู้เรียน



ตัวอย่างการเข้าเรียนภาคทฤษฎีจริงของเบญญ์ ไต้แก่

Fahrschule- in Kelkheim Fischbach und in Glashütten

Theoriestundenplan die Führerscheinklasse B für Fahrschülerin : Benjamas Klingler

Nr.	Datum		Zeit	Wo	Betrag	Lektion	Der Theorieunterricht
1	Mi.	24.01.13	18:00-19:30	Glashütten	260 €	9	Verkehrsverhalten bei Fahrmanöver, Verkehrs- beobachtung
			19:45-21:15			10	Ruhender Verkehr
2	Di.	30.01.13	18:30-20:00	Fischbach		7	Geschwindigkeit, Abstand und umweltschonende
3	Mi.	31.01.13	18:00-19:30	Glashütten		11	Verhalten in besonderen Situation
			19:45-21:15			12	Lebenlanges Lernen/Folgen von Verstößen gegen Verkehrsregeln
4	Do.	01.02.13	18:30-20:00	Fischbach		8	Andere Teilnehmer im Straßenverkehr: Besonderheiten und Verhalten
5	Mo.	04.02.13	18:00-19:30	Glashütten		13	Technische Bedingungen / umweltbewusster Umgang mit Kraftfahrzeugen
6	Mi.	06.02.13	18:00-19:30	Glashütten		14	Fahren mit Solokraftfahrzeugen und Zügen, Personen und Güterbeförderung
7	Mi.	13.02.13	18:00-19:30	Glashütten		1	Persönliche Voraussetzungen / Rosokofaktor Mensch
8	Mo.	18.02.13	18:00-19:30	Glashütten		2	Rechtliche Rahmenbedingungen
9	Mi.	20.02.13	18:00-19:30	Glashütten		3	Verkehrszeichen und Verkehrseinrichtungen
10	Mo.	25.02.13	18:00-19:30	Glashütten		4	Straßenverkehrssystem und seine Nutzung
11	Mi.	27.02.13	18:00-19:30	Glashütten	5	Verfahren	
12	Mo.	04.03.13	18:00-19:30	Glashütten	6	Verkehrsregelungen / Bahnübergänge	

ตัวอย่างการเข้าเรียนภาคปฏิบัติจริงของเบญญ์

Fahrstundenplan für Benjamas Klingler Fahrlehrer:

Nr.	Datum		Zeit	Betrag	Euro	Liste der Fahrt.
1	Do.	11.04.13	09:15-10:45	35*2	70	Überauto und Überland
2	Fr.	12.04.13	09:15-10:45	35*2	70	Überland und Autobahn
3	Mi.	17.04.13	10:30-12:00	45*2	90	Überland / Sonderfahrt
4	Do.	18.04.13	09:15-10:45	45*2	90	Autobahn/ Sonderfahrt
5	Mo.	29.04.13	09:15-10:45	45*2	90	Autobahn / Sonderfahrt
6	Di.	30.04.13	09:00-10:30	35*2	70	Kraftfahrstraßen und Parken
7	Mo.	06.05.13	08:45-11:00	45*3	135	Überland / Sonderfahrt
8	Mi.	14.05.13	20:30-22:45	45*3	135	Nacht / Sonderfahrt
9	Do.	23.05.13	09:00-10:30	35*2	70	Parken / Prüfungvorbereitung
10	Mo.	27.05.13	09:00-10:30	35*2	70	Überland / Prüfungvorbereitung
11	Di.	04.06.13	09:00-10:30	35*2	70	Stadt / Prüfungvorbereitung
12	Do.	06.06.13	09:00-10:30	35*2	70	Autobahn / Prüfungvorbereitung
13	Fr.	07.06.13	09:00-10:30	35*2	70	Prüfungvorbereitung

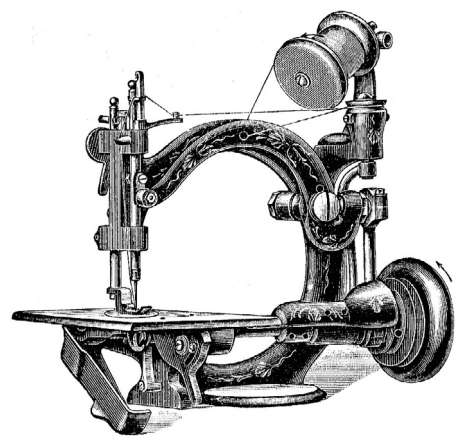
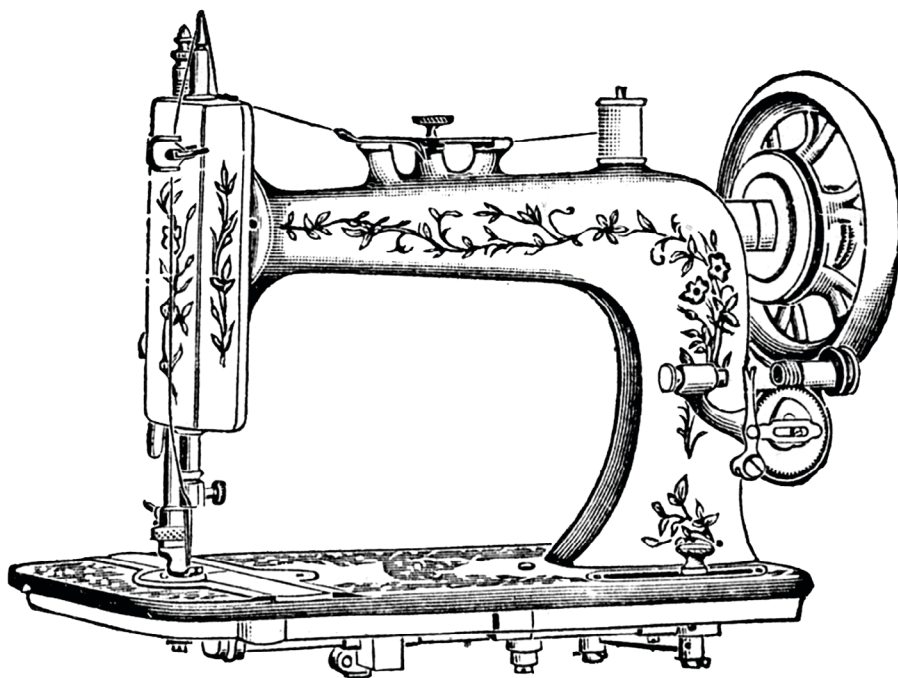
อ้างอิงจาก

<http://www.bmvbs.de/SharedDocs/DE/Artikel/LA/fuehrerschein-2013.html>



เรียนเย็บผ้า - นงลักษณ์ โรธะรัต

หลายคนคงไม่เคยเย็บผ้ามาก่อน แต่เมื่อย้ายถิ่นฐานมาอยู่เยอรมนี จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าโรหลายอย่างมากมาย รวมถึงการเย็บผ้า และซ่อมแซมเสื้อผ้าให้ถูกนัย คุณนงลักษณ์ โรธะรัต เคยมีอาชีพเป็นช่างเย็บผ้าในประเทศเยอรมนีมานาน 30 ปี ปัจจุบันไม่ได้ทำงานแล้ว และอยากถ่ายทอดและแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการเย็บผ้าให้แก่วัยไทยในต่างแดน นิตยสารดีขอบขอบคุณคุณนงลักษณ์มาก ที่นี้



ดี: แรกสุดที่ควรรู้ในการเย็บผ้าคืออะไรคะ
ที่นงลักษณ์: แรกสุดควรจะทำควมรู้จักการใช้อจักรเย็บผ้าก่อน แล้วจึงเริ่มฝึกเย็บ

“การสนเข็ม” คือ การร้อยด้ายด้วยมือ ผ่านรูเข็มจักรหรือเข็มเย็บ รู้จักการปรับเส้นด้ายในกระสวยด้านล่างของจักรเย็บผ้าและเส้นด้ายที่ร้อยมาจากเข็มจักรด้านบน เพื่อป้องกันฝัจักรกระโดด

“ฝีเข็ม” หมายถึง รอยเข็มที่ผ่านการเย็บของเส้นด้าย 2 เส้น กล่าวคือ การเดินเส้นด้ายด้านบนจากกระสวยจักรและเส้นด้ายด้านล่างจากกระสวยจักรด้านล่างอย่างเสมอกัน ถ้าเดินเส้นด้ายห่างและเย็บไม่เสมอเรียกว่า “ฝีเข็มหยาบ” ถ้าเดินเส้นด้ายถี่พอเหมาะกับผ้าและเข็มเสมอ เดินเส้นด้ายเรียบเรียกว่า “ฝีเข็มละเอียด”

การฝึกเย็บฝีเข็ม วางนิ้วมือให้ถูกต้อง ตำแหน่งการใช้มือคือ ใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยไม่ค่อยมีบทบาทเท่าไร แต่ช่วยประคองฝ่ามือให้กตนิ่งได้คะ นิ้วมือทั้งหมดต้องสัมผัสกันทั้งซ้าย

และขวา ฝึกเย็บฝีเข็มในขั้นแรก ให้พับผ้าสองชั้น แล้วขีดเส้นตรงบนผืนผ้า จัควางแนวเส้นตรงให้ตรง ร่องเข็มจักรแล้วเหยียบสตาร์ทเบาๆ และนิ่งเพื่อให้รู้จังหวะความเร็วของฝีเข็มที่เย็บ ฝึกแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะชำนาญ การฝึกการเย็บฝีเข็มขั้นต่อไปคือ พับผ้าสองชั้น ผ่าชั้นบนพับทบครึ่ง แล้วเย็บที่ริมผ้าตรงที่พับทบนั้นโดยไม่ต้องขีดเส้นนำทางให้ฝักอยางนี้ตั้งแต่ผ้าเบา ๆ บาง ๆ เล็ก ๆ ไปจนถึงผ้ามืนใหญ่และหนาจนชำนาญ และสามารถถักคัฝีเข็มไปตามที่ต้องการ เช่น เส้นตรง เส้นโค้ง เส้นหักมุม เส้นขอบริม เป็นต้น เทคนิคในการเย็บที่สำคัญต้องมีความตั้งใจและมั่นใจ เท้าต้องเหยียบตีฝีให้นิ่ง มีเซนนั้นแล้วจะเสียเวลาในการเลาะฝีเข็มที่เย็บหรือผลออๆ อาจจะเสียรูปและเนื้อผ้าได้ในกรณีผ้าบาง ๆ อย่างผ้าชีฟอง เป็นต้น

ในการเย็บผ้าแต่ละครั้ง เศษใยของผ้าที่เราเย็บกับน้ำมันหล่อลื่นจากเฟืองหมุนของเครื่องจักรเย็บผ้ามักจะจับตัวกันเป็นก้อนอัดแน่นไปตามร่องกระสวย ฟันเลื้อน และส่วนอื่นๆ จึงจำเป็นต้อง

แกะออกมาทำความสะอาดทุกครั้งทีเย็บผ้าเสร็จ เพื่อป้องกันการเปราะเปื้อนของผ้าที่เราเย็บนั้น และจักรจะแห้งสนิทสำหรับใช้ในการเย็บครั้งต่อไป ลองฝึกเย็บกันดูนะคะ

ดี: หากผู้อ่านต้องการติดต่อสอบถามเรื่องเย็บผ้าจากที จะติดต่อกับทีได้อย่างไรคะ
ที่นงลักษณ์: พี่ยินดีให้คำแนะนำคะ โทรฯ มาคุยกันได้ที 060-68312

ติดตามอ่านบทความฟัสนนง “เรียนเย็บผ้า” โดยคุณนงลักษณ์ โรธะรัตได้ที่ www.d-magazine.de





เทคนิคการถ่ายภาพแบบง่ายๆ สำหรับแม่บ้านไทยในเยอรมนี ตอนน้ำค้างยามเช้า

สวัสดีอีกด้รับทุกคน ช่วงที่พมกำลังเขียนบทความอยู่นี้ที่เมืองไทยอากาศกำลังเย็นเลยด้รับ หลายคนเมื่อเห็นอากาศเย็นๆ ก็
นอนตื่นสายกันที่ด้ยว แต่สำหรับพม พมชอบที่จะตื่นเช้ามาสัมผัสบรรยากาศที่น่านๆ เมืองไทยจะมีละเมิบกัด้วัน และหาความสวยงาม
ตามธรรมชาติเพื่อที่จะเก็บภาพนี้ไว้

วันนี้พมจะพาทุกคนไปถ่ายรูป “น้ำค้างยามเช้า”
กันด้รับ พมเลือกสถานที่ที่ใกล้ๆ และสะดวก นั่นก็คือที่บ้านพมอีกเช่นเคย มาดูกันด้กว่ารูปที่พมได้
มานั้นจะถูกใจทุกคนหรือเปล้า โดยพมจะกล่าวถึง
เทคนิคง่าย ๆ ในการถ่ายภาพด้รับ

1. **ว่าด้ยช่วงเวลา** การถ่ายภาพน้ำค้างนั้น
สิ่งที่เราควรคำนึงถึงก่อนอื่นก็คือเรื่องช่วงเวลาและ
สภาพอากาศยามเช้า ซึ่งควรเป็นช่วงเวลาเช้าที่มี
อากาศเย็นๆ อาจมีแสงแดดอ่อนๆ เพราะถ้าสาย
ไปแล้วแดดแรงจะทำให้หน้าค่างระเหยหมดไปได้



2. **ว่าด้ยเรื่องอุปกรณ์** หากคุณตั้งใจจะ
ถ่ายภาพน้ำค้างอย่างจริงจัง พมขอแนะนำว่าคุณ
ควรเตรียมอุปกรณ์ด้รับเป็นอย่างน้อยด้รับ

- ตัวกล้องและเลนส์ที่สามารถถ่ายระยะใกล้
ได้ (Macro)
- ขาดังกล้องเพื่อช่วยให้การโฟกัสแม่นยำขึ้น
- แฟลชใช้เพื่อไม่ให้ประกายของหยดน้ำ

อย่างไรรู้ด้หากคุณไม่มีอุปกรณ์เหล่านี้ก็ไม่ต้อง
กังวลใจว่าจะได้ภาพไม่สวยและไม่คมชัด เพราะ
อุปกรณ์ที่กล่าวไปนั้นสำหรับการถ่ายภาพแบบมือ
อาชีพจริง ๆ แต่สำหรับคนที่จะลองถ่ายภาพด้ย
อุปกรณ์ที่มีอยู่ก็สามารถได้ภาพที่สวยงามเช่นกัน
หากรู้เทคนิควิธีซึ่งพมจะกล่าวถึงต่อไปในบทความนี้

ภาพที่พมถ่ายมาเป็นตัวอย่างนี้ พมไม่ได้ใช้
อุปกรณ์ที่กล่าวถึงข้างต้นเลย พมใช้แค่กล้อง Canon
EOS M และเลนส์ EF-M 22 mm (ซึ่งไม่ใช่เลนส์
Macro แต่ใช้วิธีการ Crop ภาพให้ด้ตามที่เรา
ต้องการ) เห็นไหมด้รับเพียงใช้อุปกรณ์ที่เรามีอยู่
ก็สามารถถ่ายภาพน้ำค้างสวย ๆ ได้แล้ว ถ้า
อย่างนั้นเราไปถ่ายภาพกันเลยด้รับ



3. ว่าด้วยเรื่องเทคนิคการถ่ายภาพ ในที่นี้ ผมจะกล่าวถึงเทคนิคพื้นฐานง่ายๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคนเป็นข้อ ๆ ดังนี้ครับ

- การปรับตั้งค่ากล้อง ครั้งนี้ผมใช้การปรับตั้งค่าที่ F2, ISO 100 (นำภาพที่ได้มา Crop) ส่วนความไวชัตเตอร์นั้นปรับตามความเหมาะสมของสภาพแสง (กล่าวไว้ในฉบับที่ 13/03.2013) การปรับตั้งค่าต่าง ๆ ดูได้จากภาพแต่ละภาพครับ
- การโฟกัส ขอแนะนำให้อาศัยการโฟกัสแบบระบบ Manual focus เพื่อให้ได้ความชัดเจนตามต้องการเนื่องจาก Auto focus อาจทำให้หลุดโฟกัสได้ตามภาพประกอบด้านล่างโฟกัสแบบระบบ Manual focus



- ตำแหน่งการวางกล้อง เพื่อให้ได้มิติของรูปภาพ ควรวางกล้องในตำแหน่งต่ำขนานกับพื้น ณ ระดับน้ำค้าง ที่เราจะถ่าย (อย่างไรก็ตามอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามมุมมองและความเหมาะสมของแต่ละคน)
- ส่วนประกอบอื่น เช่น แผลง หรือสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ หากมีโอกาสก็ควรมีสิ่งเหล่านี้ประกอบอยู่ในภาพบ้างเพื่อสร้างสีสันให้แก่ภาพถ่ายของเรา



- การเรียงตัวของหยดน้ำและตำแหน่งของน้ำค้าง พยายามหาความพิเศษของสิ่งที่เราจะถ่าย อาจเป็นการเรียงตัวของหยดน้ำหรือตำแหน่งของน้ำค้างที่ทำให้รูปนั้นมีความหมายมากขึ้น
- ไม่ใช่ภาพที่โฟกัสได้ตรงเท่านั้นที่จะสวย หากคุณเปลี่ยนมุมมอง ลองถ่ายแบบหลุดโฟกัสดูบ้าง รูปก็สวยได้เช่นกัน ภาพซ้ายมือนี้ถ่ายโดยตั้งใจหลุดโฟกัสทำให้น้ำค้างที่อยู่บนหญ้าแตกตัวออกเป็นดวง ๆ ส่วนตัวผมคิดว่าเป็นการสร้างมุมมองใหม่ในการถ่ายภาพ

ขอบคุณครับ
หนุ่มเรียม (Badminton Chorus)



รุกรานอาการ “ตัน” สัมภาษณ์โดย พจนลวรรณ เกริกสุวรรณชัย

“อาการตันเกิดจากเชื้อราในช่วงตลอด ๓๐ ปีที่ผ่านมาตั้งแต่เริ่มเป็น มีเช่นนั้นจะลุกลามหรือติดเชื้อซ้ำซ้อน สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะเป็นการทำลายระบบนิเวศภายในช่องคลอด”

จากสถิติพบว่า 3 ใน 4 คนของผู้หญิงเคยมีอาการอักเสบภายในช่องคลอดหรืออักเสบจากเชื้อราอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต และผู้หญิงทุกคนมีโอกาสเป็นได้ในทุกช่วงอายุ ทั้งนี้ รศ. นพ. กระจ่าง ปัญญาคำเลิศ อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดเผยสาเหตุการคันบริเวณจุดซ่อนเร้นรวมทั้งวิธีป้องกันและการรักษา ดังนี้

ทำไมถึงคัน อาการคันที่จุดซ่อนเร้นส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อราในกลุ่มแคนดิดา ซึ่งเป็นเชื้อที่อยู่ภายในช่องคลอดตามธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดอาการใดๆ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ภายในช่องคลอดมีปัจจัยรบกวนความสมดุลก็จะทำให้เชื้อแคนดิดานี้เจริญเติบโตเพิ่มมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการอักเสบภายในช่องคลอด บางครั้งอาจลุกลามมายังภายในบริเวณจุดซ่อนเร้นได้อีกด้วย

ลักษณะอาการ นอกจากคัน บางคนมีตกขาวคล้ายนมที่จับตัวเป็นก้อนสีขาวหรือสีเหลืองคล้ายนมที่ทารกแหงออกมา ไม่มีกลิ่น แต่ถ้าพบว่าตกขาวมีกลิ่นแรง หรือมีสีเข้ม ควรปรึกษาแพทย์ทันที บางคนระคายเคือง ปวดแสบปวดร้อน อักเสบมากและมีเลือดออกกระปริดกระปรอย เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ บวมแดง โดยเฉพาะคนที่เข้าสู่วัยทองของช่องคลอดแห้ง เรียกว่าช่องคลอด จะเป็ปัญหาหนัก เจ็บมาก เมื่อช่องคลอดแห้งอาจเจอตุ่มหรือก้อนก็ได้

ปัจจัยรบกวนที่ส่งเสริมการเกิดเชื้อราในช่องคลอด

- ใส่เสื้อผ้าคับและอับชื้น
- ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง
- มีประจำเดือนมากกว่าปกติ
- สัมผัสสบู่ที่มีฤทธิ์เป็นด่าง
- พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่รับประทานยาปฏิชีวนะเป็นเวลานาน รวมถึงผู้ที่ใส่ยาใส่ยาสตรี ยาคุมกำเนิด ยาฮอร์โมน หรือผู้ที่ได้รับการรักษาโดยการฉายรังสี หรือได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- เกิดจากการเข้าใจผิดเรื่องการทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นของผู้หญิง เพราะผู้หญิงบางคนเข้าใจผิดคิดว่า การอักเสบภายในช่องคลอดจากเชื้อ

ราเกิดจากการไม่รักษาความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้น หรือเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เชื้อราเข้าไปในช่องคลอดเพื่อทำการรักษาที่ถูกต้อง ทำให้รักษาผิดวิธีด้วยการใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด ทั้งๆ ที่ใช้น้ำยาทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นก็เพียงพอแล้ว บางคนใช้ด่างทับทิมล้างช่องคลอด ยิ่งทำให้ช่องคลอดเป็นด่างมากขึ้น เพราะเข้าใจผิดคิดว่าถ้าอยากได้ลูกชาย ต้องล้างช่องคลอดด้วยน้ำยาที่เป็นด่าง เพราะสเปิร์มตัว Y ชอบน้ำยาที่เป็นด่าง หรือบางคนอยากได้ลูกสาว สเปิร์มตัว X ชอบกรด จึงใช้น้ำส้มสายชูเจือจางล้างช่องคลอด เวลาหมอลดตรวจต้องตกใจ เพราะนอกจากจะไ้กลิ่นอะไรต่อมิอะไรแล้ว ยังได้กลิ่นน้ำส้มสายชูด้วย

รักษาอย่างไรให้ถูกวิธี ควรรักษาที่ต้นเหตุโดยฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุภายในช่องคลอด โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้ยาฆ่าเชื้อราชนิดเม็ดสอดช่องคลอด (ชนิดสูตตรกรดแลคติก) เพราะจะแตกตัวและดูดซึมได้ดี ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา และยังเป็นกรออกฤทธิ์เฉพาะที่ ไม่มีผลข้างเคียงทั่วร่างกาย และถ้ามีอาการคันภายนอกก็ควรใช้ยาฆ่าเชื้อราชนิดครีมทาด้วย หากเป็นเบาหวานต้องควบคุมเบาหวานให้ดี หรือคนที่เจ็บคอส่วนใหญ 90% เกิดจากไวรัส กรณีนี้ไม่ต้องกินยาแก้อักเสบ ไม่กินยาปฏิชีวนะ ไม่ควรกินยาเพนนิซิลิน เพราะจะทำให้เชื้อที่ทำให้ช่องคลอดมีความสมดุลตายไปด้วย เนื่องจากการกินยาเหล่านี้ทำให้รักษาได้หมดตั้งแต่หัวจรดเท้า ซึ่งเป็นการรักษาที่ไม่ถูกวิธีเท่ากับการกินยาฆ่าเชื้อราทั้งตัวเลย ทั้งๆ ที่ต้องฆ่าเชื้อราเฉพาะในช่องคลอดเท่านั้น การรักษาที่ถูกวิธีต้องรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น หากปล่อยให้เป็นนานอาจลุกลามหรือติดเชื้อซ้ำซ้อน ไม่ว่าจะแบบที่เรียหรือพยาธิ ทั้งนี้ยาที่ใช้รักษามีทั้งชนิดกิน ชนิดเหน็บครีม ที่นิยมที่สุดคือ ยาเหน็บ โดยคาบทิ้งไว้ในช่องคลอดทั้งคืน เพราะสาเหตุการคันมาจากด้านในไม่ใช่ด้านนอก จึงต้องเหน็บให้ลึกที่สุด ควรเหน็บก่อนนอนหลังปัสสาวะเสร็จเรียบร้อยแล้ว งดการมีเพศสัมพันธ์ ควรนอนเหน็บจะได้ไม่หลุดหรือถ้ายืนเหน็บให้ยันที่บันได ก้าวขึ้นมาเล็กน้อย แยกขาตั้งขาขึ้นข้างหนึ่งแล้วเหน็บ เหตุที่แนะนำให้ใช้ยาเหน็บ เพื่อจะได้ออกฤทธิ์เฉพาะที่ เพราะยากินฆ่า

เชื้อราทุกตัวมีผลต่อดับ

การป้องกันอาการคันที่จุดซ่อนเร้น

- ไม่สวมเสื้อผ้าที่คับแน่นเกินไป ควรใช้กางเกงในที่ทําจากผ้าฝ้าย หลีกเลี่ยงเนื้อผ้าในลอน เพราะทำให้อับชื้นได้
- ไม่ควรใช้ชุดชั้นในที่อับชื้น
- ไม่ควรใช้แผ่นอนามัยเป็นประจำ
- ควรทำความสะอาดร่างกายหลังจากออกกำลังกาย ไม่ควรปล่อยให้เหงื่อหมักหมมเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะ ยาแก้อักเสบหรือยาสเตียรอยด์เป็นระยะเวลานานโดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด สบู่ที่เป็นด่าง ใช้เพียงน้ำสะอาดหรือสบู่อ่อนๆ ก็พอ



รศ. นพ. กระจ่าง ปัญญาคำเลิศ

ศิลปวัฒนธรรมไทยครั้งที่ ๘

สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ

ขอเชิญชาวไทยและครอบครัว ผู้สนใจวัฒนธรรมไทยและดนตรีไทย
ร่วมชมคอนเสิร์ต „ฮาร์โมนี ออฟ ซิมไทย“

„Harmony of Khim Thai“

โดย โรงเรียนดนตรีบ้านแก่งซิม
ชมการแสดงซิมไทยและรำไทย

อ่านกลอนและขับร้องเพลงประกอบการแสดงและอื่น ๆ อีกมากมาย

วันเสาร์ 26 เมษายน 2557 เวลา 17:00 -23:00 น.

สถานที่ Rossberghalle Wahlwies,

Leonhardstraße 70, 78333 Stockach-Wahlwies

ไม่เก็บค่าผ่านประตู

ร่วมชมนิทรรศการและกิจกรรมต่าง ๆ ในงาน „ประตูสู่ประเทศไทย“

“ Das Tor zu Thailand”

วันอาทิตย์ที่ 27 เมษายน 2557 เวลา 10:00 -17:00 น.

สถานที่ Rossberghalle Wahlwies,

Leonhardstraße 70, 78333 Stockach-Wahlwies

- นิทรรศการภาพวาดโดยกลุ่มศิลปิน”ฟูไท“
- นิทรรศการเครื่องแต่งกายสตรีไทยในยุคโบราณ
- นิทรรศการงานฝีมือของชุมชนไทยในเยอรมนี
- บรรยายและสาธิตเทคนิคการนวดไทยและสปาไทย
- รวมถึงงานดำเนินธุรกิจการนวดไทย(สมาคมไทยสปา)
- สาธิตการดูแลและรักษาผิวหน้า(อ้น คอสเมติก)
- สอนดนตรีไทย(โรงเรียนดนตรีบ้านแก่งซิม)
- สอนแกะสลักผักและผลไม้ ร้อยพวงมาลัย (NTO e.V.)
- สอนปั้นดอกไม้ดินหอม (NTO e.V.)
- สอนทำโคมไฟล้านนาและแฟนท์หน้าเด็ก (ศิลปินฟูไท)
- สาธิตการทำอาหารไทยและ
- สอนพับริบบิ้นทำเหรียญไปรษณ (TKKHB e.V.)
- จำหน่ายอาหารไทยภาคต่างและอื่น ๆ อย่างมากมาย

รายการพิเศษ ในวันอาทิตย์ที่ 27 เมษายน 2557

เวลา 09:00-10:00 น. สนทนาและสอบถามเกี่ยวกับงานกงสุล

เวลา 13:00-15:00 น. กีฬาสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานราชการไทยกับ

ชุมชนไทย-เยอรมัน

ไม่เก็บค่าผ่านประตู



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม:

info@thaibodensee.de

www.thaibodensee.de



Happelmann

- แม่ลิซ่า

Oh, du mein Happelmann

Jetzt steigt Happelmann,

jetzt steigt Happelmann,

aus seinem Bett heraus,

aus seinem Bett heraus.

Oh, du mein Happelmann,

mein Happelmann, mein Happelmann,

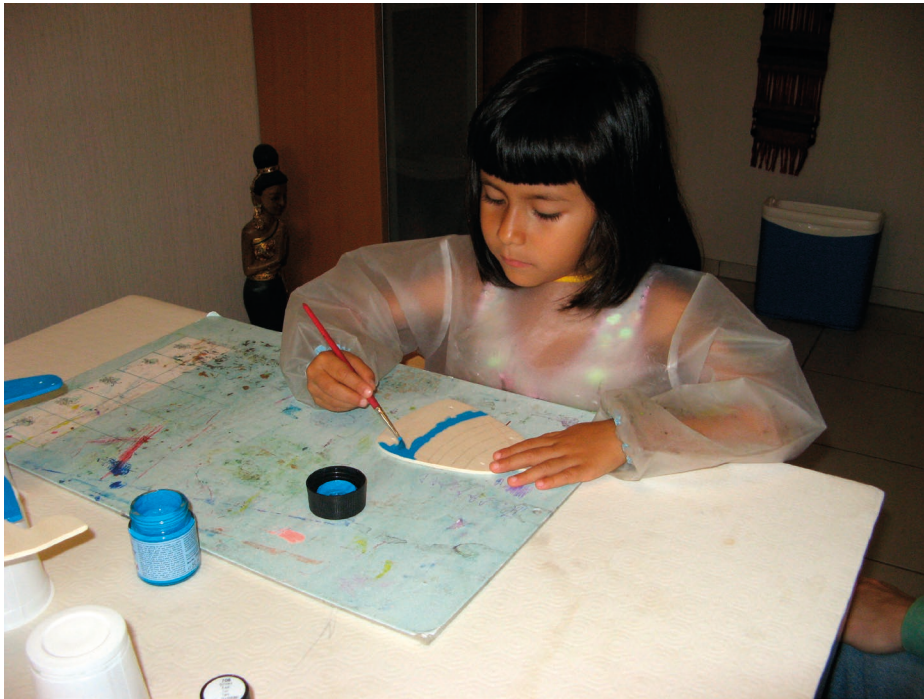
oh, du mein Happelmann

mein Happelmann bist Du!

เพลงสำหรับเด็กเพลงนี้เนื้อร้องมีหลายท่อนหลายท่านคงเคยได้ยิน คนมีลูกก็คงเคยร่วมร้องเพลงนี้กับลูกมาแล้ว คนตัวเล็กที่บ้านชอบเพลงนี้มักจะร้องไปเดินไป แถมยังทำหน้าที่ประหลาดประกอบท่าทางยึกยักไปด้วย เพราะรู้จัก และเคยเล่น "Happelmann" ซึ่งเป็นตุ๊กตาที่ทำจากไม้มีเชือกดึงให้แขน ขา ขยับ ไปมาได้

วันหนึ่งหลังจากฟังเพลงและเต้นจนเหนื่อยแล้วก็มาถามแม่ว่า "แม่ๆ เรามาทำ Happelmann กันมั๊ยคะ?" เรื่องประติสน์ของแบบนี้พ่อของลูกถนัดกว่าแม่ แม่เลยบอกคนตัวเล็กให้ไปถามพ่อดูว่าทำได้ไหม พ่อไม่ขัดศรัทธา สัญญาว่าจะเตรียมและจัดหาอุปกรณ์ให้ครบแล้วจะลงมือทำ Happelmann กัน อย่างแรกที่พ่อทำคือพาคนตัวเล็กไปเปิดหารูปในอินเทอร์เน็ต เพราะพ่อวาดรูปไม่เก่ง มีรูป Happelmann หลายแบบ หลายขนาดให้เลือก พ่อคนตัวเล็กเลือกรูปที่ดูใจได้แล้ว พ่อก็ปรี้นท์รูปออกมาเตรียมไว้

วันหยุดต่อมาพ่อก็ไปซื้อไม้อัดแผ่นบางๆ ขนาดกำลังดี นำมาให้คนตัวเล็กติดรูปที่เลือกไว้ทับลงไป แล้วใช้ดินสอดำลอกลายจากกระดาษลงบนแผ่นไม้



จากนั้นก็ใช้เลื่อยอันเล็กๆ ค่อยๆ ตัดชิ้นส่วนต่างๆ คือ หัว แขน ขา ลำตัว แยกเป็นชิ้นๆ แล้วนำชิ้นส่วนต่างๆ มาขัดด้วยกระดาษทรายให้เรียบ จากนั้นก็เจาะรูตรงส่วนที่จะนำมาต่อกัน คือ แขนและขา แล้วก็ถึงเวลาวาดรูปหน้า และลวดลายเสื้อผ้าตามชอบ หรือตามแบบที่เลือกไว้ คราวนี้ก็ใช้เวลาทำสี่ Hampelmann ด้วยพู่กัน

การทำหุ่นไม่ต้องทำอย่างน้อยสองรอบถึงจะได้สีที่สม่ำเสมอและสวยงาม ทารอบแรกเสร็จแล้วปล่อยให้แห้งก่อนทาทับใหม่ พอสีแห้งก็นำหมุดโลหะแบบที่ใช้ปิดซองจดหมาย สอดที่รูติดแขนและขาเข้ากับลำตัว จากนั้นก็ใช้เชือกผูกแขนและขาด้านหลังให้เชื่อมกัน โดยปล่อยให้เชือกไว้สำหรับดึงให้แขนขาขยับ เป็นอันได้ Hampelmann อย่างที่คนตัวเล็กออกแบบไว้

พอ Hampelmann ตัวแรกเสร็จ ผลงานออกมาเป็นที่พอใจคนประดิษฐ์ทั้งสองคน คนตัวเล็กกลัวว่า Hampelmann จะเหิงาเกินไป จึงขอให้คุณให้ Hampelmann ด้วยการทำให้ Hampelfrau อีกตัว พอก็ภูมิใจเสนอ เพราะยังมีไม้ขีดเหลืออยู่ แต่ขอผลัดไปทำ Hampelfrau เป็นวันหยุดถัดไป

Hampelfrau ทำเสร็จเร็วกว่า Hampelmann เพราะรู้วิธีการแล้ว คนตัวเล็กยังไม่อยากหยุดเพราะยังอยากได้ "Hampelkind" ด้วย พอไม่มีไม้ขีดเหลือแล้ว แต่สัญญาว่าจะไปซื้อไม้มาเพิ่ม และจะทำ Hampelkind ด้วยกันเมื่อมีเวลาว่าง คนตัวเล็กจึงต้องร้องเพลงรอ เนื้อเพลงเขาตัดแปลงเองว่า
Ich warte auf mein Hampelkind, Oh, du mein Hampelkind, mein Hampelkind...wo bist du!



โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2): ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน - พักยา เรือนแก้ว



หินนี้ ดิฉันเลยยิ่งแน่ใจว่าคุณที่คนขับพามาถูกทาง ถนนเป็นไฮเวย์ รถก็วิ่งเร็วพอควร รถเราออกมาอยู่ เลนส์ขวา ค่ะอย่างที่คุณคิดกันไว้ คุณที่คนขับเขาก็ขับ เลยทางเข้าศูนย์ฯ ก็ไต่เนินจะคะ หากเลยก็เลยเลย กว่าเราจะหาทางกลับรถได้ก็หลายกิโลเมตร เราถึง ศูนย์ฯช้ากว่ากำหนดไปกว่า 20 นาที ตามกำหนด เราจะมาพบกับอีกคณะหนึ่งที่มีออก.นำคณะมาที่นี่ แล้วเขาชมวิถีทัศน์ร่วมกัน คณะแรกนั่งชมวิถีทัศน์ ไปแล้วประมาณ 15 นาที ที่หน้าประตูทางเข้าหอ ประชุม มีเจ้าหน้าที่มารอรับเราอยู่ คณะพวกเรา ค่อย ๆ เดินอย่างเงียบกริบเข้าไปนั่งชมวิถีทัศน์ ช่วงท้าย ๆ พอจบ ออก.บอกว่าสารคดีน่าสนใจ มาก เดียวหลังจากที่ชมโครงการเสร็จกลุ่มพวก เราควรเข้ามาชม

จากห้องประชุมที่ชมวิถีทัศน์ เราก็มุ่งเข้าไปห้อง นิทรรศการ ชมนิทรรศการที่จัดแสดงถาวร แสดงความ เป็นมาของศูนย์ฯ รวมทั้งปรัชญาว่าด้วยเศรษฐกิจ พอเพียง รวมทั้งโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ ในศูนย์ฯ เล่ากันว่าเมื่อ 50 ปีก่อน พื้นที่เขาหินซ้อนเป็น พื้นที่ป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ผืนหนึ่งของภาค ตะวันออกที่เขียว แต่ด้วยการทำการเกษตรที่มุ่งเน้น พืชเศรษฐกิจ เป็นการปลูกพืชไร่เชิงเดี่ยว (คือปลูก พืชอย่างเดียวซ้ำๆ) ใช้ทั้งปุ๋ยและยาฆ่าแมลงที่ มากเกินไป ทำให้พื้นดินเสีย เมื่อพื้นดินเสีย ก็มีการ บุกรุกพื้นที่เพื่อใช้เป็นที่ทำกินใหม่ ในเวลาเพียง 20 ปี จากพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ ก็กลายเป็นทะเลทราย ไม่สามารถทำมาหากินได้อีก แม้แต่มันสำปะหลัง ซึ่งเป็นพืชที่ทน ไม่ต้องการน้ำมาก ก็ยังไม่สามารถ ปลูกได้ พื้นดินเป็นหินมีสภาพไม่ต่างจากทะเลทราย

เมื่อ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2522 ชาวบ้านกลุ่มหนึ่ง ร่วมกันน้อมเกล้าถวายที่ดินในบริเวณ หมู่ 2 ตำบล เขาหินซ้อน อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 264 ไร่ แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ให้ทรงสร้างพระตำหนัก แต่ทรงดำริว่าจะสร้าง เป็นสถานที่ที่จะศึกษาเกี่ยวกับการเกษตร การจัดตั้ง ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนตามพระราชดำริ จึงเริ่มขึ้น ต่อมา มีราษฎรถวายที่ดินเพิ่มเติมอีก 497 ไร่ ผนวกกับที่ดินบริเวณสวนรุกขชาติและ สวนพฤกษศาสตร์ รวม 1,240 ไร่เศษ และพื้นที่ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทาน ซึ่งเป็นพื้นที่ติดกับศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนฯ ประมาณ 655 ไร่ รวมเป็นพื้นที่ทั้งหมดประมาณ

เราเดินอย่างรีบเร่ง จะว่าก็วิ่งหน่อย ๆ ก็ได้ (ต้องวิ่งเพื่อไม่ให้หน้าเกลียด) มาขึ้นรถ ที่คุณที่คนขับ เตรียมติดเครื่องรออยู่ โบกมืออำลาลาน้อง ๆ นักเรียน ในใจก็คิดว่า คุณที่คนขับรถจะไปถูกไหมนี่ เพราะ เทียบกลับนี้ รถเรากลับมาเพียงคันเดียว คณะที่นำ ขบวนมาไม่กลับด้วยเนื่องจากมีภาระกิจที่ต้องหารื้อ กับคุณครูใหญ่ น้องมลดูเหมือนจะใจตรงกันที่ถาม คุณที่คนขับว่า พี่ไปถูกนะคะ คุณที่คนขับก็รับปาก อย่างเป็นมั่นเป็นเหมาะ ดิฉันก็นั่งลุ้นอยู่ในใจ น้อง มลดูออกจะกังวลหน่อย ๆ ทั้งนี้เพราะคณะของเรา สายกว่ากำหนด รถวิ่งวกไปวกมาตามทางที่เข้ามา พอออกถนนใหญ่ซึ่งจำได้ว่าเป็นถนนที่เราเข้ามาแต่ แรก ดิฉันก็ใจชื้น คุณที่คนขับเธอก็จำทางได้จริงๆ ที่ ที่เราจะไปนี่ คือ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน จำได้ว่าช่วงที่จะถึง ริมทางจะมีก้อนหินซ้อนกันอยู่ คล้ายแสดงให้เห็นว่านี่คือเขาหินซ้อน พอผ่านถนน



1,895 ไร่ เพื่อใช้ ดำเนินงานสนองพระราชดำริน ในการศึกษาค้นคว้า ทดลอง วิจัยและพัฒนาที่ดินเสื่อมโทรมให้กลับมาใช้ประโยชน์ด้านการเกษตร โดยดำเนินการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ป่าไม้ บริเวณพื้นที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนฯ และหมู่บ้านรอบศูนย์ฯ วางแผนปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ที่เกษตรกรและผู้สนใจสามารถมาชม ศึกษา ค้นคว้า หาความรู้เพิ่มเติมและนำไปปฏิบัติตามได้ เพื่อพัฒนาอาชีพ และพื้นที่ทำกินของตน ให้เพิ่มผลผลิต มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมศิลปาชีพ ทัศนกรรมพื้นบ้านเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้จากอาชีพหลักอีกทางหนึ่ง

ในตอนต้นแม้ในความรู้สึกของหลายๆคนจะเชื่อว่า การจะพลิกฟื้นผืนดินที่แห้งแล้งดังทะเลทรายให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากก็ตาม แต่หากว่าใครก็ตามที่ได้ไปเยี่ยมชมศูนย์ฯจะพบว่า สิ่งนั้นได้เป็นไปแล้ว จากพื้นดินแห้งแล้งกลายเป็นป่าไม้ หุ่นหญ้า หุ่นที่สมบูรณ์ แต่แน่นอนไม่ใช่ ด้วยเวลาเพียงข้ามวัน แต่เป็นแรมปี สอง ถึง สาม ทศวรรษทีเดียว โดยการนำวิถีทางแห่งธรรมชาติ มาใช้พลิกฟื้นผืนแผ่นดิน การใช้ปุ๋ยพืชสด ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก รวมถึงการปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของหน้าดิน มีการสร้างอ่างเก็บน้ำเพื่อใช้ในการเกษตร มีการจัดทำสวนกล้วยไม้ สวนพรรณไม้หอม จัดทำแปลงสาธิตการเกษตร ในรูปแบบต่าง ๆ ตามแนวทฤษฎีใหม่ พร้อมกันนี้ ยังมีสถานที่สำหรับฝึกอบรมด้านต่าง ๆ ซึ่งมีกรม กอง ในกระทรวงที่เกี่ยวข้องเป็นผู้รับผิดชอบ แถมยังมีเรือนพักสำหรับผู้สนใจจะมาพักตากอากาศ บริการอีกด้วย

การดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ของศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนฯ ใช้แนวคิดที่เริ่มด้วย (1) ราษฎรเดือดร้อนต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นั่นคือช่วยเหลือแก้ไขปัญหาความทุกข์ยาก เดือดร้อน ที่ราษฎรกำลังประสบ จากนั้น (2) จึงเริ่มการพัฒนาตามลำดับความจำเป็น และประหยัด เพื่อให้ประชาชนสามารถอยู่ในสังคมได้ตามสภาพ และสามารถ “พึ่งตนเองได้” (3) พร้อมทั้งส่งเสริมให้ ความรู้และเทคนิควิชาการสมัยใหม่ที่เหมาะสม (4) รมรงค์ให้อนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ (5) ตลอดจนส่งเสริมและปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อม

เราเดินดูนิทรรศการกันแล้ว เจ้าหน้าที่ก็พาเราไปดูพื้นที่จริง อากาศตอนนั้นแดดจ้าทีเดียว เจ้าหน้าที่พาเราไปขึ้นรถไฟน้อย ๆ แบบที่เขาให้เด็กนั่งเที่ยวงาน สมาชิกคณะชาวเยอรมันก็รีบบอกทันทีว่า เราเดินไปก็ไม่ต้องใช้รถ แต่เจ้าหน้าที่ก็ยิ้มแล้วบอกว่า มาเหอะนั่งรถไฟ ดิฉันนะนั่งรถไฟ แต่โดยดีเพราะร้อนมาก ๆ รถแล่นไปได้ลมพัดผ่าน มาชื่นใจ รถแล่นไปเรื่อย ๆ ผ่านบริเวณที่ปลูกข้าว อาคารฝึกอาชีพ สวนสมุนไพร สวนกล้วยไม้ เรือนประทับ พรรณไม้หอม เห็นต้นไม้ต้นโตรมื่นแล้วน่าปลื้มใจ สถานที่ที่รถไฟน้อยผ่านมีมากมายบรรยายไม่หมด เมื่อรถนำเรากลับมาส่งยังหน้าห้องประชุมที่เรามาถึงตอนแรก ทุกคนก็สรุปว่า การนั่งรถไฟไปชม นั้นถูกต้องที่สุดเพราะเนื้อที่กว้างขวางมาก กอปรกับมีโครงการเยอะแยะมากมาย หากปล่อยให้เดินกันเอง เที่ยงคืนก็คงไม่จบ แล้วความสนใจของแต่ละท่าน ก็แตกต่าง กว่าจะไปไล่ต้อนกันคงลำบาก จับใส่รถน้อยพาไปนี่แหละเหมาะ

ท่านออก.บอกให้คณะของเรา (ที่มาสาย) เข้าไปดูวิถีที่คนตอนต้น พวกเราเดินตามกันเข้าไป แอบเห็นบางท่านนั่งหลับตา ก็อากาศมันร้อน และเหนื่อยมาทั้งวัน ไม่ว่ากัน

รถคณะที่มีออก.เป็นหัวหน้ากลับไปกว่า 20 นาทีแล้ว พวกเราล่าหาหัวหน้าศูนย์ฯ และวิทยากรที่เป็นผู้พาเรานั่งรถไฟน้อยไป ขึ้นรถมุ่งหน้ากลับกรุงเทพฯ มีโปรแกรมรอเราอยู่คือ อาหารค่ำที่ออก. เป็นเจ้าภาพ ซึ่งจะมีออก.เยอรมันประจำกรุงเทพฯ มาร่วมรับประทานอาหารเย็นกับพวกเราด้วย อิ่มนะ ต้องทำเวลากันอีกแล้วซึ่งเราก็ทำได้ทุกคนกลับถึงโรงแรมทันเวลา ไม่ต้องให้ผู้ใหญ่รอ อาหารค่ำมีอนั้นเป็นอาหารทะเลล้วนแหลมเจริญ มีกุ้ง หอย ปู ปลา อร่อยทีเดียว และที่สำคัญไม่เลียนเหมือนร้านสมบุรณ์ซีฟู้ด พวกเราแยกย้ายกันไปพักผ่อนเมื่อเวลากว่า 21 น. ต้องเตรียมเก็บข้าวของ เพราะเราจะต้องนำสัมภาระทั้งหมดไปด้วยตั้งแต่ช่วงดึกจนเสร็จ ตอนเช้า ตอนค่ำเราจะขึ้นเครื่องบินไปเหนือต่อเลย

ติดต่อศูนย์ฯได้ที่:ศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

7 ม.2 ต.เขาหินซ้อน อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา 24120 โทรศัพท์ 038-599105-6,โทรสาร 038-599117 <http://www.khaohinsorn.com>

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ http://www.idd.go.th/web_kingproject/PDF/prj_005.pdf

สบู่ในถุงใยบวบ: สบ่าง่ายๆ ที่บ้าน -ภัทริรา กาญจนกุล



วันนี้ผู้เขียนจะขอแนะนำการทำสบู่ที่บ้านแบบง่ายๆ ด้วยการทำถุงสำหรับใส่ขี้ดฝิวค่ะ

อุปกรณ์ที่เราต้องเตรียมมีสบู่ก้อน (เลือกกลิ่นได้ตามใจชอบ) ใยบวบ กรรไกร ไหมพรม และเข็มเท่านั้น เมื่อได้อุปกรณ์ครบแล้ว เราก็เริ่มลงมือทำกันเลยคะ

1. ตัดใยบวบให้เป็นแผ่นที่มีขนาดใหญ่กว่าก้อนสบู่โดยเผื่อขอบทั้งสองด้านสำหรับเย็บให้เป็นถุง
2. พับทบใยบวบลงมา
3. ใช้ไหมพรมเย็บด้านปลายและด้านข้างของใยบวบให้เป็นลักษณะถุง แต่เหลือด้านบนไว้สำหรับใส่สบู่
4. ใส่สบู่เข้าไปในถุงใยบวบ จากนั้นก็เย็บปิดปากถุง เป็นอันเสร็จ

เราอาจจะไม่เย็บปากถุงก็ได้เนาะคะ เพราะเมื่อสบู่เจอน้ำจะนิ่มและเกาะกับใยบวบได้โดยที่สบู่ไม่หลุดออกจากถุงใยบวบ เมื่อสบู่หมดก้อนเราก็สามารถเอาสบู่ก้อนใหม่ใส่เข้าไปแทน และยังใช้ถุงใยบวบนี้ต่อไปได้อีกคะ

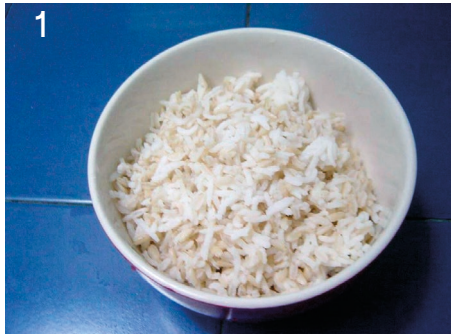
นอกจากถุงสี่เหลี่ยมแบบที่ทำได้ง่าย ๆ แล้ว เราอาจจะตัดใยบวบให้เป็นรูปสัตว์หรือรูปดาว โดยตัดใยบวบรูปที่ต้องการ 2 แผ่นมาประกบกันแล้วเย็บ ก็จะได้ถุงใยบวบรูปแบบต่าง ๆ ที่สวยงามเช่นกันคะ

เพียงเท่านี้เราก็สามารถทำสบู่ที่บ้านแบบง่ายๆ ด้วยการช้ดฝิวโดยใช้ถุงที่ทำจากใยบวบที่เราทำได้อีกแล้วคะ



ข้าวทอด - ยำข้าวทอดแหมมตลุก - ป้าวัลย์

จากการที่ได้กลับไปเยี่ยมบ้านปีนี้ได้อะไรดีๆ มาหลายอย่างเลยคะ และที่อยากนำมาเสนอให้ผู้อ่านได้ลองนำไปทำทานกันครั้งนี้เป็นอาหารเหนืออร่อยมากขอบอกคะ บางท่านอาจจะรู้จักดีแต่สำหรับท่านที่ยังไม่เคยทานมาลองทำทานกันดูนะคะ



ข้าวทอด

- ข้าวสวย (ใช้ข้าวสวยค้างคืน)
- น้ำพริกแกงคั่ว (น้ำพริกแกงเผ็ด)
- ไข่ไก่
- มะพร้าวขูดเป็นเส้น (ถ้าไม่ชอบก็สามารถเอาออกได้)
- ใบมะกรูดซอย
- น้ำตาลทราย
- เกลือป่น
- แป้งสำหรับใช้ชุบแป้งทอด

ยำข้าวทอดแหมมตลุก

- ข้าวทอด
- แหมมสด
- หอมแดงซอย
- ต้นหอมซอย
- ผักชีฝรั่งซอย
- ชিংซอย
- ผักชีซอย
- ถั่วลิสงทอด
- ใบสะระแหน่
- พริกแห้งทอด
- พริกป่นคั่ว
- น้ำมะนาว
- น้ำปลา
- น้ำตาลทรายเล็กน้อยถ้าชอบกินหวาน

ขั้นตอนการปรุง

1. ก่อนอื่นต้องเริ่มจากทำข้าวทอดเอา น้ำพริกแกงคั่วคลุกกับข้าวสวย
2. ตอกไข่ลงไป คลุกให้เข้ากันแล้วใส่มะพร้าว ใบมะกรูด เติมน้ำตาลทรายและเกลือลงไป หรือจะใช้น้ำปลาแทนเกลือก็ได้คะ
3. ปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ ขนาดเท่าๆ กัน เตรียมละลายแป้งชุบทอดกับน้ำเปล่า
4. ตั้งกระทะเตรียมทอดพอน้ำมันร้อน เอาข้าวที่ปั้นเป็นก้อนไว้ชุบแป้งแล้วเอาลงทอดให้แป้งกรอบสีเหลืองสวยตัก ขึ้นสะเด็ดน้ำมัน เตรียมนำมาയാต่อไป
5. ข้าวทอดยี้ให้เป็นชิ้นๆ ไม่ต้องละเอียดนะเดี๋ยวเคี้ยวไม่อร่อย ใส่แหมมสดยี้ลงไป เติมเครื่องยาต่างๆ ลงไป
6. ปรุงรสด้วย เครื่องปรุงต่างๆ ชิมรส แล้วตักใส่จาน โรยด้วยถั่วลิสง พริกแห้งทอด ผักชีและใบสะระแหน่ กินแกล้มกับผักสดต่างๆ ตามชอบ





YOGA โยคะ: “วิญญาสะเพื่อสุขภาพ” -หลิว ลู่ลม

พูดถึงโยคะ: พู่ว่านหลายท่านคงร้องอ้อแต่บางท่านก็ฟังผ่าน ๆ คิดว่าพิทคะไรก็ไม่รู้ กับ ๆ โด่ง ๆ ตัด ๆ งอ ๆ ตัว อูย...เกินแล้ว ดงยากพิลิก (เพ่นตีกว่า) วยาเพ็งโหนดะมาว่านให้จบก่อน จะพามาพิทโยคะทำง่าย ๆ ไว้ทำที่บ้าน ทำได้ทุกวัยไม่ซีเรียส:



โยคะถือกำเนิดมาจากประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีมาแล้ว การฝึกโยคะเป็นการนำพาร่างกายและจิตวิญญาณไปด้วยกัน โดยมีลมหายใจเป็นตัวเชื่อมกับร่างกายของเรา โยคะไม่ใช่การแข่งขัน ควรหยุดพักถ้าร่างกายต้องการ ลองหาเวลาวางให้ร่างกายและจิตใจสักครึ่งชั่วโมงจะมากหรือน้อยกว่านั้นแล้วแต่การจัดเวลาของคุณนะคะ ในการฝึกโยคะนั้น ท้องของคุณต้องว่าง ควรฝึกด้วยเท้าเปล่า สวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย ยืดหยุ่นและควรฝึกบนเสื่อผืนหนา (Gymnastik Matte) หาเพลงบรรเลงเบาๆ ฟังไปด้วยในการฝึกก็จะช่วยสร้างบรรยากาศได้ดีคะ การฝึกโยคะในเยอรมันเป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง สามารถสอบถามได้ที่คอรส์ของโรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ VHS หรือสถานฟิตเนสตามเมืองที่คุณอยู่ หรือเรียนในอินเตอร์เน็ตแล้วแต่เวลาและความสะดวกของคุณ

โยคะสำหรับผู้เริ่มต้น แบบง่ายๆ เป็นชุดท่าทางที่คัดออกมาจากท่าทางที่ต่อเนื่องของอาสนะคะ มาเริ่มต้นกันคะ...เราจะเริ่มจากการ

1. นอนหงายราบบนลงพื้น มือแนบข้างตัว ปล่อยขาทั้งสองข้างเหยียดยาว ปล่อยวางตัวเองให้ห่างจากความคิด ความเครียดและเรื่องราวต่างๆ ของวัน เพื่อตัวเองให้พร้อมสำหรับการฝึก
2. ค่อยๆ เลื่อนส้นเท้าขึ้นมาทางกัน จิกนิ้วเท้ากับพื้น เลื่อนก้นกับและบริเวณล่างสุดของกระดูกสันหลังไปชิดกับส้นเท้า กัดต้นขาทั้งสองข้างลง
3. ต่อไปวางนึ่งมือลงบริเวณใต้สะตือประมาณสองนิ้วแล้วเริ่มใส่ใจในการเคลื่อนไหวของลมหายใจ ในการหายใจเข้าที่ถูกต้อง ท้องส่วนล่างของคุณควรจะพองออก จากนั้นส่วนอกและปอดจะขยายตามทีหลัง การหายใจเข้าในลักษณะนี้ ร่างกายโดยรวมของเราจะถูกยกขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การจัดท่าทางและความรู้สึกที่ดูเกียจคร้าน และเมื่อหายใจออกลมหายใจจะถูกดันออกมาจากท้องเป็นส่วนแรก ทำให้ท้องเราค่อยๆ ยุบจากนั้นหน้าอกและปอดจะยุบตัวตามทีหลัง เมื่อเราหายใจเข้าออกเราต้องรักษาการหายใจแบบนี้ไว้วันละคะและค่อยๆ สูดลมหายใจกลับเข้ามามากขึ้นพยายามรักษาคุณภาพของการหายใจแบบนี้ไว้วันละคะ เพราะนี่คือการเข้าสู่อาสนะหรือการเคลื่อนไหวแบบโยคะคะ
4. ในการหายใจเข้าครั้งต่อไปให้เอื้อมมือทั้งสองข้างไปประสานที่ท้ายทอยที่บริเวณเหนือสุดของแผ่นหลัง ใช้มือโน้มน้อมต้นคอขึ้นมา ค่อยๆ คลึงส่วนล่างของกะโหลก ค่อยๆ บีบและคลายทุกครั้งทีคลึง เพื่อขจัดความตึงเครียดออกไปแล้วจึงโน้มคอ กลับลงมาให้อยู่ในแนวเดียวกันกับกระดูกสันหลัง ในขณะที่หายใจออก
5. ในการหายใจเข้าครั้งต่อไปให้ยืดขาออกแล้วเกร็งปลายเท้าเข้าหาตัวจนรู้สึกถึงความตึงบริเวณน่องขา
6. ต่อไปนะคะวางมือขึ้นเหนือศรีษะสอดประสานนิ้วด้วยกัน พลิกฝ่ามือหันอุ้งมือออกไปข้างนอกเหยียดแขนออกไปให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้นะคะแล้วคุณก็ส่งความรู้สึกไปที่แผ่นหลัง สังเกต



ดูว่าไหล่ทั้งสองข้างสมดุลกัน มีสมาธิอยู่กับลมหายใจของคุณนะค่ะ ทั้งสิ่งที่ไม่จำเป็นออกนอนนิ่งๆ หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ เหยียดยืดร่างกายออกไป

7. การหายใจเข้าครั้งต่อไปยื่นมือออกไปปกอดหัวเข้าให้มาชิดอกให้ต้นขาชิดหน้าอกให้มากที่สุด หายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำนี้จะช่วยนวดอวัยวะภายในของคุณ มีสมาธิกับการหายใจนะค่ะ นวดคลึงกล้ามเนื้อหายใจลึกเข้าออกมีสติต่อไปเรื่อยๆ
8. การหายใจเข้าครั้งต่อไป ให้คุณไขว้ขาไปอีกด้านหนึ่งของร่างกายให้ร่างกายอยู่ในลักษณะที่เป็นบิดเกลียว สติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป ทำราวกับว่าคุณกำลังบิดผ้าขนหนูผ้าขนหนูอยู่ ถอนพิษที่คุณอาจจะได้มาในชีวิตประจำวันออกไปจากร่างกายของคุณ ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยลมหายใจของคุณ
9. ในการหายใจเข้าครั้งต่อไป ให้คุณยืดขาข้างหนึ่งออกไปและยกขาอีกข้างมาชิดกับหน้าอกให้รู้สึกถึงความตึงและความผ่อนคลายบริเวณสะโพก อย่าลืมนะค่ะ มีสติกับการหายใจเข้าออกของคุณ
10. ต่อมาเราเปลี่ยนมาอยู่ในท่านั่งคุกเข่า วางมือและเท้าของเราลงบนพื้นและดันตัวขึ้นให้ตัวของคุณมีลักษณะคล้ายโต๊ะ ทั้งน้ำหนักลงไปให้สมดุลวางมือให้อยู่ในตำแหน่งแนวเดียวกับไหล่ของคุณและหัวเข่าให้อยู่แนวเดียวกับสะโพก โนมคอลงขณะที่หายใจเข้าพอหายใจออกก็ขม่วท้องให้แบนเข้าไปใกล้กระดูกสันหลังให้มากที่สุด ทำติดต่อกันแบบนี้ประมาณห้าครั้งนะค่ะ
11. หายใจเข้าให้คุณเหยียดขาข้างซ้ายออกไปทางด้านหลัง เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกันตลอด ตั้งแต่ต้นขาจนถึงนิ้วเท้าและเป็นแนวเดียวกันกับหัวไหล่และแผ่นหลังของคุณ หายใจออกและดึงขาซ้ายกลับมาไว้ตำแหน่งเดิม ทำสลับกันห้าครั้งนะค่ะ
12. ต่อมาให้คุณค่อยๆ ลูกขึ้นยืน มือทั้งสองข้างแนบลำตัว แยกขาออกจากกันเล็กน้อย ย่อเข่านิดๆ มือทั้งสองไว้ที่ข้างลำตัวเหยียดนิ้วออกทิ้งน้ำหนักตัวลงไปเท้า จากนั้นสูดหายใจเข้ายกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะตามองตามที่มีมือ แ่มมือและนิ้วให้เหมือนกับว่านิ้วของคุณกำลังเลื้อยไปบนอากาศ ยึดตัวตามมือไปให้สูงสุดทำตัวสบายๆ แล้วค่อยๆ สลัดมือลงมา เป่าลมออกจากปากเหมือนปลดปล่อยความอัดอั้นต่างๆ ด้วยการเปล่งเสียง "พูว" ทำซ้ำสองสามรอบแล้วค่อยๆ กลับเข้าสู่ท่ายืนในตอนต้น

การฝึกฝนนี้นี้มีหลายระดับนะค่ะที่ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมาจากประสบการณ์การฝึกโยคะและทิลาสีส์ได้ตัดต่อเฉพาะทางง่ายที่คนผู้อ่านทุกท่านทุกวัยสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันที่บ้านได้ ให้เวลากับสุขภาพของเราเองวันละนิดนะค่ะแล้วคุณจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นจริงๆ นะค่ะ

การฝึกฝนนี้นี้มีหลายระดับนะค่ะที่ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมาจากประสบการณ์การฝึกโยคะและทิลาสีส์ได้ตัดต่อเฉพาะทางง่ายที่คนผู้อ่านทุกท่านทุกวัยสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันที่บ้านได้ ให้เวลากับสุขภาพของเราเองวันละนิดนะค่ะแล้วคุณจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นจริงๆ นะค่ะ





ติดอย่างไรให้เป็นด้านบวก - นพ.ทศศักดิ์ เดชดวง

„มนุษย์เราเสือกสิ่งทีพบเจอไม่ได้ทุกท่วง แต่มนุษย์เรามีวิสรภาพทีจะเสือกความรู้สึกว่าเป็นบวกหรือลบได้ทุกดริ้ง“

จิตแพทย์วิธเดวร์ เฟรงด์, อดีตรอยบินถ่ายกักกันของนาซี



แหล่งภาพ <http://bestmotivationalspeaker.com>

“เฮ้ยมองในแง่ดีบ้างซี” / “เธอต้องหัดมองในแง่ดีนะ” ฯลฯ คำแนะนำว่าให้มองในแง่ดีเป็นคำแนะนำทีดีและหลายครั้งก็ทำให้คนเราฉุ่ใจ คิดขึ้นมาได้ว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนมีแง่มุ่มทั้งดีร้ายให้เลือกคิดเลือกมอง แต่ทียากทีสุดก็คือการ “เลือก” มองนี้แหละ ด้วยเหตุนี้จึงมีคำถามว่าคนเรานั้นเมื่อเจอเรื่องร้าย เจอกับปัญหา เราจะมึ่วิธีการอะไรบ้างใหม่ทีช่วยสร้างพลังใจด้วยการมองไหนแง่ดีเสียบ้าง

อะไรคือการมองโลกในแง่ดี ?
มาลองดูตัวอย่างต่อไปนี่ซิครับว่าเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือไม่

กรณีที 1 เด็กชายเบ้มเชื่อว่า ตนเองสมองดีน่าจะสอบผ่านโดยไม่ต้องอ่านหนังสือมากนัก

กรณีที 2 คุณน้องเธอเป็นสาวอายุ 40 กว่าแล้ว เธอมองโลกในแง่ดี เรื่องแต่งงานนั้นไม่ต้องรีบ เดียวก็มีคนมาสนใจเอง

กรณีที 3 อุดม มองว่าร่างกายตนเองไม่ค่อยแข็งแรง จึงเลิกกินเหล้าหันมาออกกำลังกายแทน

กรณีที 4 แอน ถูกหัวหน้าตำหนิแต่เธอคิดเสียว่าน่าจะเป็นโอกาสพัฒนาตนเอง

เราจะสังเกตว่ากรณีแรกคือเด็กชายเบ้มนั้นเขามองในแง่ดีทีจริง แต่การมองแบบนั้นทำให้เขามีพฤติกรรมไม่ดี คือไม่ยอมเตรียมตัวสอบ การมองในแง่ดีของเขาจึงเป็นการมองโลกในแง่ดีแบบเกิดโทษ เพราะการกระทำทีตามมานั้นไม่เหมาะสมนั่นเอง



กรณีของคุณนั้นต้องดูที่ผลลัพธ์จากการมองว่า “ตนยังสวยอยู่” เพราะหากทำให้จิตใจสบายไม่แห้งเหี่ยวก็เกิดประโยชน์ แต่หากทำให้คุณนั่นเองไม่ใส่ใจไขว่คว้าหาโอกาสก็อาจทำให้สิ่งที่คาดหวังไว้ ไม่เป็นไปตามความหวังได้

กรณีของคุณนั้น แม้จะมองในแง่ลบว่าร่างกายไม่แข็งแรง แต่พฤติกรรมตามมากลับเป็นประโยชน์ จึงจัดว่าเป็นการมองโลกในแง่ดี(ว่าร่างกาย จะแข็งแรงขึ้นได้)แบบสร้างสรรค์

คุณแอน เธอถูกตำหนิแต่คิดในแง่ดีและเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อแก้ไขปัญหานี้ก็เป็นการมองโลกในแง่ดีแบบสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรมีเป็นอย่างยิ่งไม่ว่าจะมีใคร อายุขนาดไหน ทำงานอะไรเพราะสิ่งนี้ทำให้คนเราเกิดกำลังใจในการเอาชนะปัญหา ไม่ยอมมีมือเท้า โทษแต่ผู้อื่นหรือโชคชะตา แล้วหันมาเน้นที่ตนเองว่าทำอะไรได้บ้างและพยายามแก้ไขปัญหานี้

เราสามารถสรุปได้ดังนี้ครับว่า การมองโลกในแง่ดีนั้น ต้องประกอบไปด้วย

เมื่อเราพบสถานการณ์ด้านลบ ซึ่งเสี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมองโลกในแง่บวกที่เป็นด้านบวกที่ทำให้จิตใจแจ่มชื่นขึ้นบ้าง

เมื่อมองด้านบวกแล้วก็ต้องมี “แอ็คชั่น” คือการกระทำด้านบวกตามมาด้วย จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

วิธีมองปัญหาและอุปสรรคให้เป็นด้านบวก

ปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากเจอแต่ธรรมชาติของคนเราชอบมองเจอ อุปสรรคในการทำงานและในชีวิต การ “ตั้งสติ” คือทำให้ใจให้สงบไม่ว่าจะจนเกินไปเป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะทำให้คนเราสามารถใส่สติปัญญา แก้ไขปัญหาของตนเองได้

วิธีการ “ตั้งสติ” ที่ว่านี้มีหลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการทำใจยอมรับ การทำสมาธิวิปัสสนารวมทั้งการมองหรือคิดในแง่ดี ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผล

มองโลกในแง่ลบบางครั้งก็เกิดประโยชน์

การมองโลกในแง่ลบ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดความเครียด ความกังวลใจ และท้อแท้ อย่างไรก็ตามหากการมองในแง่ลบเป็นการมองเพื่อกระตุ้นเตือนในตนเอง แล้วตามมาด้วยพฤติกรรมอันเกิดประโยชน์ ก็จะเป็นการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ได้เช่นกัน เหมือนดังเด็กนักเรียนที่มองว่า ตนเองความจำไม่ค่อยดีก็เลยอ่านหนังสือทวน 2 รอบเป็นต้น

เริ่มต้นอย่างไร

เริ่มจากการมองว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา

มองดูในแง่มุมด้านบวกของปัญหาและอุปสรรค อาจเป็นข้อดีที่ซ่อนอยู่ เช่น ฝนตกก็มองว่าทำให้อากาศเย็นสบาย (แม้ว่าทำให้รถติด ทว่าคุณก็ยังไม่ใช่เทวดาที่จะไปควบคุมการตกของฝนอยู่นั่นเอง)

ทำอะไรบางอย่างที่สร้างสรรค์และเกิดประโยชน์ นั่นก็คือ ภายหลังจากการมองด้านบวกแล้วก็ต้องทำอะไรบางอย่างบ้าง เช่น ถูกหัวหน้าตำหนิ คุณก็มองว่ามันมีประโยชน์ แล้วก็เลย take action คือ ดูว่าเรื่องใดที่พลาดและจะป้องกันได้อย่างไรเป็นต้น

คุณอาจต้องมี “คาถา” ประจำใจ

ผมพบว่า การคิดในแง่ดีนั้นอาจต้องอาศัยสิ่งกระตุ้นเตือนให้ “ลูกใจคิด” ในด้านบวกบ้าง เรื่องสิ่งกระตุ้นเตือนนี้ผมพบว่า คำพูดสั้นๆ ที่ใช้เตือนใจนั้นมีประโยชน์ในการกระตุ้นใจให้ลูกคิด ผมชอบเรียกคำพูดวลีหรือประโยคเด็ดประจำใจนี้ว่า “คาถา”

ตัวอย่างเช่น ตัวผมเองนั้นชอบใช้ “คาถา” เชิงคำถามที่ว่า “มีอะไรดีบ้างไหม” เพื่อกระตุ้นเตือนตนเองว่าทุกอย่างต้องมีข้อดีหากรู้จักมองให้เกิดประโยชน์

บางคนใช้วิธีการมองด้านบวกของคนตำหนิเขา เช่น หัวหน้าปากร้าย แต่ก็มีความยุติธรรม เป็นต้น

บางคนมองเห็นความดีของคนที่อยู่รอบตัว เช่น ภรรยาขี้บ่น ก็มองว่าเธอเป็นผู้มีพระคุณเพราะทำกับข้าวให้กิน

คาถาที่ดีจึงต้องสอดคล้องกับอุปนิสัย เช่น เดิมเป็นคนชอบมองอนาคตในแง่ร้าย ก็อาจใช้คาถาว่า “พรุ่งนี้จะต้องดีกว่าวันนี้” บางคนชอบมองคนในแง่ร้ายก็อาจใช้คาถาที่ว่า “เขามีข้อดี” แน่แน่นอนว่าคาถาเหล่านี้เมื่อนำไปใช้บ่อย ๆ ก็เกิดความชำนาญและ “เท่าทัน” ต่อความคิดด้านลบมากยิ่งขึ้น

เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้

การมองโลกด้านบวกเป็นสิ่งที่ดีฝึกฝนกันได้ แต่ก็ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยไม่รอช้า ยิ่งทำยิ่งคิดก็ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดสติปัญญาแก้ไขปัญหอุปสรรคของตนเองได้ และแม้ยังไม่มีปัญหาอะไรก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วิธีใจในการรับมือกับอุปสรรคในอนาคต

แหล่งที่มาของบทความ”คิดอย่างไรให้เป็นด้านบวก“ www.drterd.com

หมู่เกาะ:แคนารี (Kanarische Inseln, Canary Islands)

- ปลายทางเที่ยว

เป็นหมู่เกาะ ที่ขึ้นกับประเทศสเปน แต่มีที่ตั้งอยู่ กลางมหาสมุทรแอตแลนติกฝั่งตะวันตก ห่างจาก ประเทศมอริออคโค ทวีปแอฟริกา เพียง 100-500 กิโลเมตร ประกอบด้วย เกาะเล็กเกาะน้อย ที่ไม่เกาะใครกัน เพราะมีรอยได้จากนักท่องเที่ยง ทั้งปี มีทั้งหมด 4 เกาะด้วยกัน เรียงตามลำดับใกล้และไกลจากแผ่นดินใหญ่คือ Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria, Teneriffa และ La Palma ใช้เวลาเดินทาง ทางอากาศ จากเยอรมนี ประมาณ 4-5 ชั่วโมง แล้วแต่ว่าจะบินออกจากเมืองไหนในเยอรมนีและไปลงที่เกาะไหน หรือจะขับรถไปต่อเรือเฟอร์รี่ก็ได้ อย่างหลังนี้ ฉันยังไม่เคยใช้บริการคะ หมู่เกาะนี้ถึงแม้ว่า จะอยู่ห่างจากเยอรมนีไม่มากนัก แต่อากาศดีตลอดทั้งปี ไม่หนาวเหน็บเหมือนฝั่งประเทศยุโรปตอนเหนือ อุณหภูมิเฉลี่ยในฤดูหนาวที่ 12-28 องศา เซลเซียส อบอุ่นแสงแดดตลอดปี วันละ 7-9 ชั่วโมง ช่วงหน้าร้อนถึงต้นฤดูใบไม้ร่วง อากาศจะร้อน ฉันเคยไปช่วงเดือนกันยายน อากาศร้อนพอๆกับเมืองไทยคะ แต่...พระเจ้าช่างมีความยุติธรรม ท่านให้อากาศอบอุ่นและแสงแดดแก่หมู่เกาะเหล่านี้ แต่ไม่ประทานให้ฝนโปรยปราย เกาะทั้งหลายจึงมีสีเขียวซีจี้ ของหมู่แมกไม้ชนิดเหือดเหิน พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาหัวโล้น ยกเว้นเกาะ Tenerife ที่ด้านหนึ่งจะมีเขียวชะอุ่ม ฝนตกชุก สามารถปลูกผักและผลไม้หลายชนิด โดยเฉพาะกล้วยหอม ที่มีรสชาติดี อีกด้านจะแห้งแล้ง

ที่ราบส่วนใหญ่ คล้ายพื้นผิวบนดวงจันทร์ที่ฉันเคยเห็นในทีวี ถึงแม้พื้นที่ส่วนใหญ่ จะไม่มีต้นไม้ใหญ่มากนัก แต่บนเกาะก็มีชายหาดที่สวยงามหลายแห่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งของ โรงแรม ตั้งแต่ไม่มีดาวไปจนถึงห้าดาว(เหมือนไก่อ่าง) มากมาย วัตถุประสงค์นักท่องเที่ยวที่พากันหนีหนาว มาจากประเทศยุโรปตอนเหนือ ไม่ว่าจะไป กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย สหราชอาณาจักรและเยอรมนี รายหลังนี้รู้สึกจะเป็นขาประจำนะคะ ที่ฤดูหนาว มีช่วงเวลากลางวันสั้น กลางคืนยาว คุณตะวันไม่ขยับไพล่มาให้เห็น ถ้าวันไหนท่านจะมา ก็มาวันละ ชั่วโมงสอง ชั่วโมง วันไหนท่านขี้เกียจก็ไม่ไพล่มาเลย แถมส่งท่านพระพิรุณหรือท่านหิมะมาแทน บางทีฉันก็คิดเอาเองเล่นๆว่า ท่านคงจะอยากพักผ่อนบ้าง ฮ่า

เกาะที่สามมีและดิฉัน เคย(เกาะกัน)ไปหลบหลัหนีหนาว มาหลายครั้งหลายครา คือ เกาะแกรนแคนเนเรีย (Gran Canaria) และเกาะเฟอร์เทอร์เวินทูรา (Fuerteventura) ทั้งสองเกาะถึงแม้จะอยู่ห่างกันไม่มาก แต่ก็มีลักษณะอากาศที่แตกต่างกันพอสมควร ทางแกรนแคนเนเรีย จะมีพื้นที่ราบ มีชายหาดทรายสีทองและทะเลทรายเป็นช่วงๆ ลมแรงน้อยกว่าทางเฟอร์เทอร์เวินทูรา ชายหาดที่ผู้คนนิยมไปพักได้คือ Playa Del Ingles ซึ่งมีชายหาดยาว ถึง 4 กิโลเมตรให้เดินและลงเล่นน้ำทะเล ฉันเคยวิ่งตามชายหาดจาก Playa

Del Ingles ไปจนถึง Playa de Palomas สังเกตเห็น แต่ละช่วงของชายหาดจะมีการแบ่งเป็นโซนๆ เช่นโซน ที่อนุญาตให้มีการเปลือยกายอาบแดด (FKK) โซนสำหรับชาวเกย์หรือเลสเบียน ที่พากันมานอนอาบแดดในชุดวันเกิด ตอนวิ่งผ่าน ฉันต้องพยายามหักห้าม สายตาตัวเองไม่ให้หันไปมอง กลัวตาเป็นกุ้งยิง ฮ่า ชายหาดบนเกาะ แกรนแคนเนเรีย น้ำทะเลใสสะอาด บางพื้นที่มีภูเขาทรายให้ปั่นป่ายเล่น นักท่องเที่ยงบางคน ขุดหลุมหาหินมาก่อเป็นกำแพงเพื่อนอนอาบแดดให้ผิวเป็นสีแทนที่นอนตากลมตามเตียงผ้าใบริมชายหาดก็มาก ค่าเช่าเตียงละ 10 ยูโร ต่อวัน มีห้องน้ำเคลื่อนที่ไว้คอยบริการ ครั้งละ 1 ยูโร ส่วนกระเชยอย่างฉันพยายามห่อหุ้มร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า เพื่อไม่ให้โดนแดด กลัวตัวดำ

นอกจาก แกรนแคนเนเรีย แล้ว เฟอร์เทอร์เวินทูรา เป็นอีกที่ ที่สามมีและดิฉันไปกอบดาน เอ๊ย... หนีหนาวไปรับแสงแดด และความอบอุ่น เมื่อก่อนเราเคยไปพักทางชายหาดด้านเหนือของเกาะ ห่างจาก Lanzarote ไม่มากนัก ซึ่งมีทรายหาดค่อนข้างสวย แต่ข้อเสียของเกาะด้านนี้ คือลมค่อนข้างแรง ชื่อภาษาสเปนของเกาะแห่งนี้ Fuerteventura แปลเป็นไทยได้ว่า „เกาะแห่งสายลม(แรง)“ บางครั้งมีพายุทรายพัดมาจากทะเลทรายซาฮาราฝั่งแอฟริกา ซึ่งจะตรงเข้ามา ทางด้านเหนือของเกาะเป็นเป้าหมายต้นๆ





ท่านผู้อ่านลองจินตนาการดูเถิดคะ ว่า ทรายจากซาฮาราบินมาสมทบกับทรายบนเกาะ หาดทรายสวยแค่นั้น ก็คงไม่มีใครอยากไปนอนสุดลม อาบทรายเป็นแน่ อย่างกระนั้นเลย สามี่และฉันเลยเบนเข็มลงไปหลบภัย(พายุทราย)ทางใต้ ประกอบกับครุฝึกที่พิตเนสของฉันแนะนำโรงแรมกีฬาแห่งหนึ่งให้ มีสระว่ายน้ำโอลิมปิก ยิมและสนามเทนนิสเกี่ยวกับกีฬามากมายให้เลือกใช้บริการ ซึ่งเหมาะกับคนรักการออกกำลังกายอย่างสามี่และฉันเป็นอย่างยิ่ง สามี่ปีมานี้เราเลยปักหลักที่ Las Playitas อยู่ห่างสนามบิน Puerto del Rosario เพียงครึ่งชั่วโมง ซึ่งถือว่าไม่ไกลมาก โรงแรมตั้งอยู่ติดภูเขา(หัวโล้น) และชายหาดทรายสีดำ ข้างๆเป็นหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ ร้านอาหารทะเล รายการอาหารที่ปรุงจากปลาสด ซึ่งเราไม่สามารถจะหากินได้ในราคาที่สบายกระเป๋าตั้งแต่ที่เยอรมนี เวลาที่พักที่นี่ มีความรู้สึกว่าจะว่ายน้ำแช่ขึ้นมานั้นดีหนึ่ง คงเพราะกินปลาทุกวัน ครีบกางจะเริ่มออก ฮ่า เคล็ดไม่

ลับของดิฉันเวลานี้หนาวไปติดเกาะ คือ พกพริกขี้หนูหรือพริกป่นไปด้วย เวลาสั่งอาหารจานปลาไม่ว่า จะนั่ง จะทอดหรือย่าง ได้บีบมะนาวเหยาะเกลือแทนน้ำปลา ทำเป็นน้ำจิ้มรสเด็ด หรือใช้โรยพิซซ่า ไทรสชาติจัดจ้าน ช่วยให้เจริญอาหารและหายคิดถึงอาหารไทยไปได้บ้าง ห่างจาก โรงแรมไปประมาณ 6 กิโลเมตร เป็นแหล่งจับจ่ายซื้อของและร้านอาหาร โรงพยาบาลและสถานที่ราชการ เวลาทำการและเปิดบริการของสถานที่ราชการและร้านขายยาและร้านค้าบางประเภทบนเกาะ น่าจะเปิด-ปิด ทำการ คล้ายๆประเทศยุโรปตอนใต้ คือมีเวลาพักกลางวัน ระหว่างเวลา14.00-17.00 น. แต่ร้านอาหารและซูเปอร์มาร์เก็ตไม่ปิดคะ การเดินทางบนเกาะมีรถประจำทางให้บริการหลายสายวิ่งตรงต่อเวลา ต้องเช็คตารางเวลาให้ดี เพราะมีหยุดพักกลางวันด้วยเช่นกันคะ หรือจะเช่ารถขับก็สะดวกสบายดี ถนนหนทางดีถึงดีมาก เพราะได้เงินงบประมาณจากสหภาพยุโรปมาสร้าง ปีนี้ฉันเห็นมี

ทางสำหรับจักรยานและลู่วิ่ง เพิ่มมากขึ้น เห็นว่ามี การจัดแข่งขันไตรกีฬา ปีละหลายครั้ง

นอกจากแสงแดด อากาศอบอุ่นและหาดทรายสวยงามบนเกาะแล้ว ฉันยังประทับใจคนสเปน ที่มีนิสัยร่าเริงแจ่มใส เป็นกันเองคล้ายๆคนไทย หากท่านผู้อ่านมีเวลาพักผ่อนหรือพักร้อนสักอาทิตย์ วันหยุดไม่ยาวพอ ที่จะบินกลับเมืองไทย ลองเปลี่ยนบรรยากาศไปติดเกาะดูซิคะ แต่ขอบอกก่อนนะคะ ว่ายังงั้นทะเลและชายหาดบนเกาะใหญ่ก็สวยงามสู้ที่เมืองไทยไม่ได้ (แน่นอนอยู่แล้ว)





ขอรับบุตรบุญธรรมจากประเทศไทยสู่ประเทศเยอรมนี

- พวงเพชร ชาติชัยโรฟ

ขั้นตอนการขอรับบุตรบุญธรรม จากประสบการณ์ของผู้เขียนเอง โดยเริ่มต้นตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง แบบรวบรัด เข้าใจง่าย ไม่ได้เขียนเป็นภาษาทางการที่ซับซ้อน พร้อมอธิบายขั้นตอนหลักๆ และคุณสมบัติของพ่อแม่บุญธรรมแบบย่อๆ เพื่อสำรวจตัวเองว่าพร้อมที่จะรับเด็กมาอุปการะหรือไม่



ดิฉันชื่อ พวงเพชร (เหมียว) และสามี นายโยฮัน ชาติชัยโรฟ เราทั้งสองแต่งงานกันเป็นครั้งแรกทั้งคู่ แต่ไม่มีลูกสืบสกุล ด้วยความที่สามีบ่นเข้าบ้านเย็น จนภรรยาอย่างดิฉันรู้สึกผิด เลยตกลงกันว่าเราจะรับบุตรบุญธรรมสักคนจากเมืองไทยมาเลี้ยงดู โดยเริ่มต้นที่

1) สำรวจอายุของตัวเองก่อนว่าผ่านคุณสมบัติเบื้องต้นหรือไม่ นั่นคือ...

- 1.1 อายุต้องไม่เกิน 40 ปี และอายุต้องมากกว่าเด็กที่จะรับเป็นบุตร 25 ปี
- 1.2 คู่สมรส ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องมั่งงานทำและมีรายได้ประจำพอเพียงต่อการอุปการะเด็ก

2) เชิญพ่อแม่เด็กไปลงชื่อในหนังสือยินยอมยกบุตรให้ที่ศูนย์อำนวยความสะดวกเป็นบุตรบุญธรรมที่กรุงเทพมหานคร (หาที่อยู่ได้จากอินเตอร์เน็ต) โดยนำหลักฐานการเกิด (สูติบัตร) และรูปถ่ายของเด็กและเอกสารสำคัญอื่นๆ เช่น ทะเบียนบ้าน, บัตรประจำตัวประชาชนของทั้งสองฝ่าย และหนังสือสิทธิปกครองบุตรแต่เพียงผู้เดียว ของพ่อหรือแม่เด็ก (ในกรณีพ่อแม่ของเด็กได้แยกทางกัน)

เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนการลงชื่อให้ความยินยอมยกลูกให้พ่อแม่บุญธรรมแล้ว ก็ไปแจ้งชื่อเด็กเข้าทะเบียนบ้านไทยของพ่อแม่บุญธรรม.....จากนั้นก็เข้าสู่ขั้นตอนการขอรับเด็กมาเลี้ยงที่ประเทศเยอรมนี ซึ่งเจ้าหน้าที่ไทยจะให้แบบฟอร์มคำร้องขอรับบุตรบุญธรรมมาศึกษาและกรอกรายละเอียดลงไป ซึ่งในขั้นตอนนี้ เจ้าหน้าที่ไทยอาจจะสอบถามคำพ่อแม่เด็กและลงชื่อในเอกสารที่เจ้าหน้าที่อาจขอเพิ่มเติมตามแต่เจ้าหน้าที่เห็นสมควร(แล้วแต่กรณีไป)

3) กรอกแบบฟอร์มคำร้องขอรับบุตรบุญธรรมให้ครบถ้วน เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนการยื่นเรื่องเพื่อประสงค์จะนำเด็กมาเลี้ยงยังประเทศเยอรมนี และแจ้งความประสงค์นี้ไปยังสำนักงานคุ้มครองเยาวชนและครอบครัวนานาชาติ (Jugendamt und Familie International) องค์การให้คำปรึกษาการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรมของประเทศเยอรมนี (Adoption Suche Beratung Mediation) เพื่อขอให้องค์การประสานงานตามกฎหมาย ซึ่งจำเป็นจะต้องเสนอเอกสารผ่านองค์การนี้ และขอให้สำนักงานคุ้มครองเยาวชนออกเอกสารสำคัญเพื่อประกอบกรณียื่นขออนุญาตให้เด็กมาเลี้ยงยังประเทศเยอรมนี (Adoption Suche Beratung Mediation) เพื่อขอให้องค์การประสานงานตามกฎหมาย ซึ่งจำเป็นจะต้องเสนอเอกสารผ่านองค์การนี้ และขอให้สำนักงานคุ้มครองเยาวชนออกเอกสารสำคัญเพื่อประกอบกรณียื่นขออนุญาตให้เด็กมาเลี้ยงยังประเทศเยอรมนี องค์การที่เกี่ยวข้องในการขอรับบุตรบุญธรรมของเยอรมัน จะประสานงานร่วมกันและจะสลับกันเชิญให้คู่สามีภรรยาที่ยื่นคำร้องขอรับบุตรบุญธรรมไปพบเพื่อกรอกข้อมูลในเอกสารและรับทราบข้อมูลและระเบียบปฏิบัติในการประสานงานเอกสารระหว่างไทยกับเยอรมัน คู่สามีภรรยาจะต้องแสดงเอกสารสำคัญประจำตัวของทั้งคู่ และเอกสารสำคัญของเด็กจากเมืองไทย เช่น แบบฟอร์มคำร้องขอรับบุตรบุญธรรม, หนังสือยินยอมยกบุตร, สูติบัตร (หลักฐานการเกิด) ทะเบียนบ้านที่มีชื่อเด็ก, ผลตรวจสุขภาพของเด็ก, และเหตุผลที่พ่อแม่เด็กยินยอมยกเด็กให้ เอกสารไทยทั้งหมดต้องแปลเป็นภาษาเยอรมัน โดยผู้แปลที่สามารถรับรองการแปลได้ และควรทำสำเนาเอกสารทั้งหมดไว้หลายๆ ชุด เผื่อต้องใช้ยื่นต่อศาลในลำดับต่อไป

เอกสารทั้งหมดจะต้องผ่านการตรวจสอบโดยเจ้าหน้าที่ขององค์การให้คำปรึกษาการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรม พร้อมกับการดำเนินการเรื่องเอกสารตามที่เมืองไทยต้องการ โดยต้องทำให้รัดกุม ถูกต้อง และเจ้าหน้าที่เยอรมันอาจเดินทางไปตรวจสอบหาข้อมูลเองถึงเมืองไทย ในกรณีของผู้เขียนนั้น เจ้าหน้าที่เยอรมันได้เดินทางไปตรวจสอบถึง



เมืองไทย แต่ไม่ทราบว่าเขาตรวจสอบอย่างไร สำหรับค่าใช้จ่ายในการดำเนินการขอรับบุตรบุญธรรมนั้น องค์กรและคู่สามีภรรยาที่ยื่นคำร้องขอรับบุตรบุญธรรมจะมีข้อตกลงกันเรื่องค่าใช้จ่ายในการดำเนินการขอรับบุตรบุญธรรมจนกว่าจะสำเร็จเรียบร้อย ทั้งนี้ จะมีค่าใช้จ่ายต่างๆ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการรับบุตรบุญธรรมของหน่วยงานของเยอรมันเท่านั้น ส่วนหน่วยงานของไทยผู้ยื่นคำร้องไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

4) หลักฐานประกอบการยื่นขอรับบุตรบุญธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งมีดังนี้

4.1 เขียนรายงานการศึกษาทั้งของคุณและสามี พร้อมรูปถ่ายหน้าตรงและรูปครอบครัว พร้อมภาพถ่ายบ้านที่อาศัยอยู่(ในเยอรมนี) ภาพถ่ายของทุกห้องในบ้าน รวมทั้งห้องที่จะให้เด็กที่ขอรับมาเป็นบุตรบุญธรรมพักอยู่ด้วย และบริเวณด้านนอกของบ้านและบริเวณใกล้เคียงในหมู่บ้าน (ควรถ่ายภาพไว้หลายๆ ภาพ เพื่อให้กรมพัฒนาฯ ของไทยคัดเลือกภาพ)

4.2 หนังสือรับรองความเหมาะสมที่จะรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม หนังสือออกโดยสำนักงานเยาวชน (Jugendamt) ของเยอรมัน ในเมืองที่คุณอาศัยอยู่ ที่คุณต้องไปติดต่อขอให้ออกหนังสือรับรองความเหมาะสมที่จะรับบุตรบุญธรรมให้คุณ และแจ้งความต่องานในการขอรับบุตรบุญธรรมจากประเทศไทยมาเลี้ยงในประเทศเยอรมนี

4.3 หนังสือรับรองว่าจะทำการควบคุมการทดลองเลี้ยงดูเด็กและส่งรายงานผลการทดลองเลี้ยงดูเด็กสองเดือนต่อครั้ง เป็นเวลา 6 เดือน หนังสือออกโดยสำนักงานเยาวชน (Jugendamt) ซึ่งเจ้าหน้าที่สำนักงานเยาวชนจะมาที่ตรวจเยี่ยมที่บ้านทุกๆ สองเดือน สลับกับการเชิญไปพูดคุยเพื่อทำรายงานผลการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่บุญธรรม

4.4 หนังสือรับรองสุขภาพของคู่สามีภรรยา หนังสือนี้ออกโดยแพทย์ประจำครอบครัวของคุณ

4.5 เอกสารรับรองการสมรส กรณีพ่อแม่บุญธรรม จัดทะเบียนสมรสตามกฎหมายไทย ติดต่อขอรับหนังสือรับรองการสมรสจากสถานทูตหรือสถานกงสุลไทย แต่กรณีพ่อแม่บุญธรรม จัดทะเบียนสมรสตามกฎหมายเยอรมัน ต้องนำทะเบียนสมรสไปรับรองที่สำนักงานบริหารงานปกครองของรัฐหรือของเขตก่อน(Regierungspräsidium oder Bezirksregierung) แล้วนำทะเบียนสมรสไปแปล เป็นภาษาไทย แล้วส่งไปรับรองความถูกต้องที่สถานทูตหรือสถานกงสุลไทยก่อน

4.6 ใบทะเบียนหย่า/คำพิพากษาหย่า (กรณีเคยสมรสมาก่อน) คำพิพากษาหย่าภาษาเยอรมัน ต้องผ่านการรับรองจากศาลสูงประจำเขตก่อน (Landgericht) แล้วถึงส่งแปลเป็นภาษาไทยและรับรองจากสถานทูตหรือสถานกงสุลไทย

4.7 เอกสารรับรองอาชีพและรายได้ ออกโดยนายจ้างของคุณสมรสฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่ายที่เป็นผู้มีรายได้ประจำ

4.8 เอกสารรับรองการเงิน ออกโดยธนาคารที่คุณมีบัญชีเงินฝาก

4.9 เอกสารรับรองทรัพย์สิน ออกโดยโนตารีพับลิก (สำนักงานกฎหมาย Notariat) ที่จะสำรวจทรัพย์สินทั้งหมดที่มี เช่น บ้าน ที่ดิน และแสดงมูลค่าของทรัพย์สินทั้งหมด และออกหนังสือรับรองทรัพย์สินแสดงความมั่นคงในการรับเด็กคนหนึ่งมาเลี้ยงดูได้ โดยไม่มีปัญหาด้านคุณภาพชีวิต เป็นต้น

4.10 เอกสารรับรองจากผู้อ้างอิง 2 คน ควรติดต่อขอให้บุคคลที่คุณและครอบครัวรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดีและบุคคลดังกล่าวเป็นที่เป็นที่นับถือในหมู่บ้าน เช่น บาทหลวง, ญาติผู้ใหญ่ หรือ เพื่อนบ้าน เขียนหนังสือรับรองคุณและคู่สมรส โดยขอให้ผู้รับรองเขียนแนะนำตัวเองก่อน ต่อมาจึงเขียนบอก

เล่าถึงคุณและคู่สมรสที่จะขอรับบุตรบุญธรรม โดยเล่าถึงอุปนิสัยจิตใจ สุขภาพร่างกายว่า เหมาะสมที่จะขอรับบุตรบุญธรรมอย่างไร และเห็นด้วยกับคุณสมบัติของคุณและคู่สมรสที่จะนำเด็กมาเลี้ยงดูเป็นบุตรบุญธรรม หนังสือรับรองฯ สามารถเขียนได้ไม่จำกัดความยาว แต่เพื่อความเหมาะสมควรเขียนให้กระชับรัดกุมและกระชับได้ใจความความยาวประมาณหนึ่งหน้ากระดาษ

4.11 ใบรับรองจากสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองที่ประเทศนั้นรับรองการอนุญาตให้เด็กเข้าประเทศได้ ออกโดยกองตรวจคนเข้าเมือง (Ausländeramt) โดยมีสำนักงานคุ้มครองเยาวชน (Jugendamt) เป็นผู้ประสานงาน

หมายเหตุ เอกสารทุกฉบับจากข้อย่อย 4.1 ถึง 4.11 จะต้องแปลเป็นภาษาไทยจากภาษาที่มีใบอนุญาต (ดูรายชื่อลามาจากเว็บไซต์สถานทูตไทยหรือสถานกงสุลใหญ่) และเอกสารทั้งหมดต้องให้สถานทูตหรือสถานกงสุลไทยในเยอรมนีรับรอง แล้วถึงจะส่งเอกสารทั้งหมดไปที่ Familie International (ครอบครัวนานาชาติ) , Adoption Suche Beratung Mediationv (เป็นองค์กรให้คำปรึกษาการรับบุตรบุญธรรมของประเทศเยอรมนี) ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่องค์กรซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ (Sozialarbeiter) ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานและส่งเอกสารทั้งหมดไปยังประเทศไทย

เมื่อเอกสารทั้งหมดครบถ้วนสมบูรณ์และส่งไปให้กรมพัฒนาฯ ของไทยพิจารณาแล้ว คู่สามีภรรยาที่ยื่นขอรับบุตรบุญธรรม ก็รอผลการพิจารณาของกรมพัฒนาฯ จนกว่าจะมีจดหมายแจ้งให้คู่สามีภรรยาบินไปรับเด็กที่เมืองไทยเพื่อพาเด็กไปเลี้ยงดู ที่เยอรมนีและเข้ารับการสัมภาษณ์จากคณะเจ้าหน้าที่ระดับสูงของกรมพัฒนาฯ ในห้องประชุม



อย่างเป็นทางการ (ควรเตรียมตัวให้ดีเรียงเรียงคำพูดเพื่ออธิบายและชี้แจง)

เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่ก็จะมอบเอกสารและนัดหมายให้พาเด็กไปทำหนังสือเดินทางไทยและกำหนดวันเดินทางเพื่อให้พ่อแม่บุญธรรมพาเด็กไปเลี้ยงดูในต่างประเทศได้

นอกจากนี้ยังมีการเตรียมการของคู่สามีภรรยาที่ยื่นคำร้องขอรับบุตรบุญธรรมในเยอรมนีด้วย โดยก่อนที่เด็กจะเดินทางมาถึงเยอรมนี คู่สามีภรรยาจะต้องเข้ารับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในเมืองใหญ่ใกล้ๆ เมืองที่คุณอาศัยอยู่ โดยจะมีวิทยากรมาแนะนำวิธีการพูดคุยกับเด็ก พร้อมทั้งกับวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเด็กโตตามวัยและเข้าสังคมกับเด็กเยอรมัน (องค์กรฯ จะแจ้งชื่อหน่วยงานที่ให้การอบรมและที่อยู่)

ขั้นตอนต่อไปต้องทำอะไร เมื่อเด็กมาถึงประเทศเยอรมนี

1. ต้องรีบไปแจ้งที่ว่าการเมือง (Stadtverwaltung) เพื่อนำชื่อเด็กเข้าทะเบียนบ้าน
2. นำหนังสือเดินทางของเด็กไปประทับตราวีซ่าที่กองตรวจคนเข้าเมือง (Ausländeramt) เพื่อขอสิทธิพำนักอยู่ในประเทศ
3. นัดหมายสำนักงานคุ้มครองเยาวชน (Jugendamt) เพื่อนำเด็กไปรายงานตัว และเพื่อที่สำนักงานฯ จะได้นำดำเนินการตามระเบียบการขอความร่วมมือกับกรมพัฒนาของไทย ที่ขอให้ส่งผลรายงานการทดลองเลี้ยงดูเด็กในระยะเวลาที่กำหนดคือสองเดือนต่อครั้ง เป็นเวลาหกเดือน
4. นัดหมายกับนักสังคมสงเคราะห์ (Sozialarbeiter) ขององค์กรฯ ให้คำปรึกษาการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรมของประเทศเยอรมนี เพื่อนำเด็กไปรายงานตัวเช่นกัน

5. เมื่อเด็กอายุถึงเกณฑ์เข้าโรงเรียน ก็ติดต่อนำเด็กเข้าเรียนชั้นอนุบาล (Kindergarten)

6. ติดต่อแจ้งชื่อเด็กเข้ารับการประกันสุขภาพของครอบครัว

ระหว่างที่คู่สามีภรรยาเลี้ยงดูเด็ก นักสังคมสงเคราะห์ (Sozialarbeiter) และสำนักงานคุ้มครองเยาวชน (Jugendamt) อาจจะมาตรวจสอบการเลี้ยงดูเด็กว่ามีปัญหาหรือไม่ เพื่อจะให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กเมื่อเห็นสมควร ในขณะที่เดียวกันหน่วยงานดังกล่าวจะออกเอกสารรายงานผลการตรวจเยี่ยมไปยังกรมพัฒนาฯ ของไทย รวมทั้งส่งรายงานเอกสารให้ศาลเยอรมันเพื่อพิจารณาคุณสมบัติของคู่สามีภรรยาที่ยื่นคำร้องขอรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมโดยถูกต้องตามกฎหมายเยอรมัน

ภายหลังที่ผ่านช่วงการทดลองเลี้ยงดูเด็กด้วยดีแล้ว ก็รอเอกสารการอนุมัติจากกรมพัฒนาฯ ของไทย ซึ่งจะแจ้งการอนุมัติผ่านสถานทูตหรือสถานกงสุลไทยว่า คู่สามีภรรยาดังกล่าวมีสมบัติครบถ้วนตามกฎหมายไทย สามารถขอจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมตามกฎหมายไทยที่สถานทูตหรือสถานกงสุลไทยได้ (กรณีของผู้เขียน ได้จดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมที่สถานทูตไทย เมื่อปลายปี ค.ศ. 2009 โดยผู้เขียนยื่นคำร้องขอฯ ตั้งแต่ปลายปี ค.ศ. 2006)

เมื่อจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมตามกฎหมายไทยและได้รับหลักฐานการจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมจากสถานทูตหรือสถานกงสุลไทยแล้ว ขอให้ทำสำเนาหนังสือจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรมของไทยให้นักสังคมสงเคราะห์ และสำนักงานคุ้มครองเยาวชน ซึ่งทั้งสองหน่วยงานจะรวบรวมเอกสารทั้งหมดและส่งให้ศาลชั้นต้น (Amtsgericht)

เพื่อศาลจะพิจารณาตัดสิน ว่าทั้งเด็กและคู่สามีภรรยา มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมได้ตามกฎหมายเยอรมันหรือไม่ ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้เวลาหลายปี และจะมีผลต่อการรับเงินช่วยเหลือเลี้ยงดูบุตร (Kindergeld) และการได้รับสิทธิขอสัญชาติเป็นพลเมืองของประเทศเยอรมนี โดยสมบูรณ์ กรณีบุตรบุญธรรมของผู้เขียน ผู้เขียนได้รับแจ้งจากศาลฯ ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมและเด็กได้สิทธิเป็นบุตรบุญธรรมและสามารถเปลี่ยนนามสกุลตามพ่อแม่บุญธรรมได้ถูกต้องตามกฎหมายเยอรมัน เมื่อปลายปี ค.ศ. 2010 ทั้งนี้ ภายหลังจากที่ได้รับแจ้งจากศาลฯ แล้ว ขอให้นำเอกสารของศาลไปแจ้งต่อ ที่ว่าการประจำเมือง เพื่อขอทำหนังสือเดินทางเยอรมันให้เด็กและนำหนังสือเดินทางของเด็กไปบันทึกข้อมูลว่าเป็นพลเมืองเยอรมัน และได้สัญชาติเยอรมันแล้ว ที่กองตรวจคนเข้าเมือง (Ausländeramt) ด้วย จึงครบขั้นตอนการขอรับเด็กไทยเป็นบุตรบุญธรรมตามกฎหมายไทยและกฎหมายเยอรมัน



DARIKA

The Charming of Asia

จำหน่าย ผลิตภัณฑ์ เพื่อ นวดไทย สปาไทย นำเข้าจากประเทศไทย
 น้ำมันนวด เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันดอกไมไทย น้ำมันตามชาตุเจ้าเรือน
 ยาหม่อง ลูกประคบ เกลือเซะเทา เกลือขัดเทา ครีมนวดเทา ผลิตภัณฑ์สปา ชุดหน้า และ บอดี
 และอื่นๆ สินค้าคุณภาพดี ผลิตจากสวนผสมธรรมชาติ



DARIKA GMBH

สนใจติดต่อ สอบถาม
 Tel.: 05685 922 3861

คุณหนอย 0162 1973 218, คุณเคน 0152 5706 1501

e-mail : info@darika.de

website : www.darika.de

Facebook Page Darika The Charming of Asia

Schulgraben, 1 34593 Knuellwald, Germany



โรงเรียน ธาราไทยสปา

TARA THAI SPA ACADEMY



Tara Thai Spa Academy

สอนโดย ครู หนอย มัชฌานา พิเศษเลอเปิดสอนจดทะเบียนตามกฎหมายเยอรมัน
 ร่วมกับ Chiang Mai Spa Academy สอนโดย อ. ออ อนิดา ไทณะวานิก
 โรงเรียนจัดตั้งถูกต้องจากกระทรวงศึกษาธิการไทย
 และรับรองหลักสูตรจากกระทรวงสาธารณสุขไทย

เปิดสอน นวดไทย, นวดสวีดิช, นวดอโรมาไทย, นวดเท้า, นวดประคบ,
 นวดหน้าสมุนไพร, นวดหินรอน ,สปา, สปาพริตเมนต์
 ใหญ่่าปรีการธุรกิจ/งาน นวดไทยสปาไทย ในเยอรมนี
 และ รับสอน/อบรม นอกสถานที่

ทุกคอร์สการเรียนรู้พร้อม : สถานที่ ,อุปกรณ์, สื่อการเรียนรู้, คุ่มือ,
 ผลิตภัณฑ์ที่ไซสอนคุณภาพดี อาหาร, ที่พัก, คอร์สโยคะ, และฤณีคัดคน

สนใจติดต่อ
 คุณ มัชฌานา พิเศษเลอ 0162 1973218 , 05685 9227911

E-mail: academy@tara-thai.de
 www.tara-thai-academy.de
 Facbook page Tara Thai Spa Academy

Tara Thai Spa Academy
 Schulgraben 1 , 34593 Knuellwald Germany



“โครงการสุนทรียะดนตรีไทย” โครงการดีๆ เพื่อชุมชนไทยในต่างแดน



สืบเนื่องจากการเริ่มต้นโครงการสืบสานดนตรีไทยในเยอรมนี ซึ่งได้เริ่มต้นดำเนินการในเดือนมิถุนายน 2555 โดยการประสานงานของวลาดีสลั อิลเบรช อัญชัญ เฮียร์ลิ่งและสุชาดา ไบเยอร์ ร่วมกับสมาคมไทยและชุมชนไทยในเยอรมนีใน Paderborn, Erlangen, Stuttgart, Esslingen, Hamburg และ Stockach am Bodensee (นิตยสารดีรายงานในเล่มที่ 11/09.2012) โดยได้รับการสนับสนุนโครงการจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลินและสถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต ในการเชิญครูดนตรีไทยผู้เปี่ยมไปด้วยความรู้และความสามารถในการสอนดนตรีไทยมาจากมาจากประเทศไทย จากวันนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ โครงการดังกล่าวได้กระทำอย่างต่อเนื่อง และได้รับการตอบรับจากชุมชนไทยในเยอรมนีมากขึ้น ผู้สนใจเริ่มซื้อเครื่องดนตรีไทยเป็นของตัวเอง เพื่อที่จะได้หัดและฝึกฝนที่บ้าน จึงถือว่าประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง และในปี 2557 นี้ ครูดนตรีไทยจะเดินทางมาสอนการเล่นดนตรีในช่วงเดือนเมษายนถึงกรกฎาคม กำหนดวันและเวลาการสอนสามารถติดต่อสอบถามที่ วลาดีสลั อิลเบรช โทรฯ 0711-9371915 อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง โทรฯ 0177 4954640 และสุชาดา ไบเยอร์ โทรฯ 0178 563858

นอกจากโครงการสุนทรียะดนตรีไทยซึ่งเป็นโครงการสืบสานดนตรีไทยในต่างแดนแก่ชาวไทยและผู้สนใจแล้ว ยังมีโครงการแลกเปลี่ยนนักเรียนไทย-เยอรมัน ซึ่งเป็นโครงการแลกเปลี่ยนนักเรียนระหว่างโรงเรียนมัธยมศึกษา Droste-

Hülshoff-Gymnasium Meersburg, Staatliches Aufbaugymnasium และ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ซึ่งได้มีการแลกเปลี่ยนนักเรียนซึ่งกันและกันมาตั้งแต่ปี 2547 แล้ว รายละเอียดดูที่ <http://dhg-meersburg.de/?s=Thailand> เป็นที่น่าชื่นชมอย่างยิ่งที่ในปี 2555 สมาคมบ้านแสนสุขเมืองHausach ได้เป็นผู้ช่วยประสานโครงการแลกเปลี่ยนนักเรียนระหว่างโรงเรียนมัธยมศึกษา Robert Gerwig Gymnasium Hausach และโรงเรียนสตรีนันทบุรี ซึ่งโครงการดังกล่าวจะดำเนินการทุกๆ 2 ปี และเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2557 สถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ตได้มอบเครื่องดนตรีไทยแก่โรงเรียน Robert Gerwig Gymnasium Hausach เป็นการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศไทยและประเทศเยอรมนี โดยเอกอัครราชทูตไทย นางนงนุช เพ็ชรรัตน์ เป็นผู้มอบเครื่องดนตรีไทยให้แก่โรงเรียน Robert Gerwig Gymnasium Hausach นาย Michael Fritz และคณะครูและนักเรียนเป็นตัวแทนรับ ผู้ร่วมพิธีดังกล่าวคือ นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ รักรักษาการกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต/นาง Marianne Zorn กงสุลกิตติมศักดิ์สหภาพฯ และนาย Manfred Wöhrlé นายกเทศมนตรีเมือง Hausach

นิตยสารดีขอแสดงความชื่นชมและยินดีกับสันถวไมตรีที่ไทยและเยอรมันมีต่อกัน และขอขอบคุณส่วนราชการไทยที่ได้ให้ความสำคัญและการสนับสนุนโครงการดีๆ ของชุมชนไทยในเยอรมนีมาตลอด



ไม่ยึดทั้งบวกและลบ - พระไพศาล วิสาโล



อย่าคิดว่าเฉพาะอารมณ์ที่เป็นลบเท่านั้นที่เป็นเสมือนงูพิษอารมณ์ที่เป็นบวกก็เป็นงูพิษเช่นกัน ถ้ายึดติด ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะอารมณ์ไม่ว่าลบหรือบวกล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์อันหลังนี้หมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์ คือมีความกดดันบีบคั้นในตัว ไม่

สามารถคงอยู่ในสภาวะเดิมได้ ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ฉะนั้นอารมณ์ที่เป็นบวก ถ้าเรายึดติดหรือหมั่นมั่นครอบครองมัน เราก็จะเป็นทุกข์ ทุกข์ตรงนี้หมายถึงทุกข์ในอริยสัจ คือ ทุกข์ใจ เพียงแต่อาจจะทุกข์ซ้ำกว่าอารมณ์ที่เป็นลบ

หลวงปู่ชา สุภัทโท กล่าวว่า ความทุกข์ก็เหมือนกับห้วง ไปจับมัน มันก็กัด ความสุข ก็เปรียบเหมือนกับห้วง จับห้วงก็ไขว่จะปลดปล่อย เพราะถ้าวางไม่ทันมันก็แว้งกัด เพราะฉะนั้นท่านจึงพูดรวมๆ ว่า อารมณ์ทั้งหลายเหมือนกับงูพิษ ไม่เกี่ยวข้องกับมันเป็นดี คือปล่อยให้มันเลื้อยตามธรรมชาติของมันเดี๋ยวมันก็ผ่านไปเอง เพราะฉะนั้นคนฉลาดเมื่อเจอสิ่งชอบใจก็ปล่อยให้ไปปล่อยไม่จับจวบหรือยึดเอาไว้เมื่อวานพูดถึงท่านเว่ยหลงที่เป็นเด็กตัดฟันแต่บรรลธรรม เมื่อได้ฟังคนสาธยายบทสวดมนต์

โดยเฉพาะข้อความที่ว่า “พึงทำจิตมิให้ยึดมั่นในทุกสิ่ง” พอท่านได้ยินได้ฟังแค่ประโยคนี้ท่านก็บรรลธรรม เพราะเป็นการสอนถึงวิธีพ้นทุกข์ที่ตรงลัดสั้น นี่เป็นหลักเดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอนพระนันทิยะ มีคนถามพระนันทิยะว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไรท่าน พระนันทิยะก็ตอบว่า “พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ปล่อย ให่ว่าง ทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และท่ามกลาง มีให้ติดอยู่ในอารมณ์อันเป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจอันใดเกิดขึ้น จงปล่อยจางให้เป็นกองๆ ไว้ ณ ที่นั้น อย่านำมาเก็บไว้แบกไว้” ที่จริงพระพุทธเจ้าสอนมากกว่านี้ พระองค์สอนต่อไปว่า “เขาคำว่าเราบนบก จงกองคำคำวานั้นไว้บนบก อย่านำติดไปใต้น้ำด้วย เขาคำว่าเราในน้ำ จงกองคำคำวานั้นไว้ในน้ำ อย่านำติดตัวมา บนบก หรือเขาคำว่าในเมือง ก็จงกองคำคำวานั้นไว้ในเมือง”

ไม่ใช่แค่คำดำหน้อยอย่างเดียว คำชมก็เหมือนกัน ใครชมเราตรงไหนก็วางตรงนั้น เพราะถ้าเคลิบเคลิ้มหลงใหลกับมันก็เป็นทุกข์ คือพอเขาไม่ชมก็ทุกข์ ยิ่งชมมากเราก็ยิ่งติด พอเขาชมน้อยเราก็ทุกข์ ถ้าไม่ชมเลยก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่เขายังไม่ถึงกับตำหนิเลย

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนพระนันทิยะให้วางทั้งอารมณ์ที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ วางในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าไม่รับรู้ รู้แต่ไม่ยึดติด เพราะคนเราจะทำอะไรได้ก็ต้องรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน แต่ควรมีสติตามรู้โดยไม่เข้าไปยึดติด ซึ่งไม่ได้หมายถึงอารมณ์ภายนอกอย่างเดียว อารมณ์ภายในคือสิ่งที่ปรุงขึ้นมาในใจก็เช่นกัน นี่เป็นคำสอนที่ผู้รู้และครูบาอาจารย์ ท่านสอนกันมาตลอด

อย่างที่พูดเมื่อวาน อาจารย์กำพลแนะนำว่า ถ้าเราไม่ไปทำอะไรจิตก็ไม่ทำอะไรเราก็เหมือนกับงูพิษ ถ้าเราไม่ไปทำอะไรมัน มันก็ไม่ทำอะไรเรา หรือที่ท่านอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺสี บอกว่า จิตปรุงแต่งก็ข้างมัน อย่านำไปปรุงแต่งจิตก็แล้วกัน นี่เป็นหลักเป็นสากล แต่ว่าพูดกันคนละสำนวน ใจความเหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นถ้าเราทำความเข้าใจกับคำสอนส่วนนี้ และปฏิบัติให้ได้ก็จะช่วยให้เราทำได้มาก ทำให้ใจสงบ และสว่าง คือเกิดปัญญาได้ในที่สุด

จากหนังสือ

ธรรมะทวนกระแส พระไพศาล วิสาโล
พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2556





D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย
www.d-magazine.de

In Deutschland leben inzwischen mehrere zehntausend Thais. Der Wissensdurst ist groß. Es gibt aber zu wenig Medien für sie. Diese Zeitschrift soll ihnen in erster Linie dabei helfen, sich in einem für sie zunächst fremden Land zurecht zu finden und hier zu leben. Dazu dient das D- Magazine. Es ist Quelle für Informationen und freier Platz für Meinungen.

D- Magazine ist eine von in Deutschland lebenden Thais herausgegebene Zeitschrift.
D gelesen wie der englische Buchstabe **d** ist eine Anspielung auf das Thaiwort **die = gut**. Und das Wort steht hier für Qualität

นิตยสารดี - มีดี เพื่อคนไทย -
นิตยสารดี เป็นสื่อคุณภาพ มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและคนไทยในสหพันธ์ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นทั้งแหล่งข้อมูลข่าวสาร และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นระหว่างชุมชนไทยทั้งในเยอรมนีและในประเทศต่างๆ

Abonnement:

Ja, ich bestelle das D-Magazine zu nächst für 4 Ausgaben ab Beginn der 1. Lieferung zu Preis von 20,00 Euro (einschließlich Zustellungspporto in Deutschland - Zustellung in Ausland zuzüglich Porto).



Vor- und Nachname:.....
Straße, Nr.:.....
PLZ, Wohnort:.....
Telefon:..... E-Mail:.....
Datum/ Unterschrift:.....

Zahlungsweise durch Banküberweisung:
NTO e.V.(D-Magazine)
Volksbank eG Überlingen
BIC: GENODE61UBE / IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01
Bitte Coupon ausfüllen und abschicken:
D-Magazine, Abo-Service,
c/o Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28C, 78333 Stockach-Wahlwies

ติดต่อ/ สอบถาม/ สมัครเป็นสมาชิก/ สนับสนุน/ โฆษณา/ ตีและชม

ติดต่อกองบรรณาธิการ

- เยอรมนี
pataya@d-magazine.de
aunchun@d-magazine.de
walawan@d-magazine.de
saisuda@d-magazine.de
benjamas@d-magazine.de
sopaporn@d-magazine.de
chalat@d-magazine.de
pornpana@d-magazine.de

สวีตเซอร์แลนด์
oranee@d-magazine.de

กรุงเทพมหานคร
pasamonwal@d-magazine.de

**ติดต่อกับนิตยสารดีได้ที่
Kontakt mit D-Magazine**

Redaktionsanschrift:
Dr. Pataya Ruenkaew
Carl-von-Ossietzky-Str. 21
D-33615, Bielefeld
E-Mail: pataya@d-magazine.de

Abonnement/ Anzeige/ Sponsoren:
Frau Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28C
D-78333 Stockach-Wahlwies
(Bodensee)
Mobil: 0157 3531 2327
E-Mail: aunchun@d-magazine.de



D magazine

นิตยสารดี

www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu
e-mail: info@d-magazine.de

ผู้ผลิต

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างประเทศ (เยอรมนี)
www.nto-germany.de

หัวหน้าบรรณาธิการ

ชลัช วยยรรยง

กองบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัดเบรช, อัญชัญ เอียวริ่ง,
โสภณา ควรัช, พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย,
อรณี ไฟฟ์เพอร์, สายสุดา โพล

ผู้ร่วมงานในเล่ม

พัชรี คาสปาร์-ซิกเคอร์มันน์, กัทริธา หาญสกุล,
อัมพร วอลเคอร์, เรียม แบดมินตันคอรัล,
แก้วเก้า ดุงเงอร์, บัทมา อินโต,
ซาบีเน มัลเลอร์, เวรา สปลินเตอร์,
ญาศมิน สเตาสส์, พนิดา ยิงเจริญ

พิสูจน์อักษร

สุวีร์ตน์ นิชาพิพัฒน์, จิราภรณ์ ธีระภีรานันท์, ดร.คุรุท ซาเลนทิน

กราฟิก

ชลัช วยยรรยง, พรภานา คุซุจ

เว็บมาสเตอร์

เบญจมาศ คลังเลอร์

โรงพิมพ์ (Druckerei)

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

สมัครเป็นสมาชิก

สมาชิกรายปีรับนิตยสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกๆ สามเดือน
ราคา 20 ยูโร พร้อมค่าส่ง

ติดต่อขอสมัครเป็นสมาชิกได้ที่

อัญชัญ เอียวริ่ง

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
แอนด์: 01774954640

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดีมาก" สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และรูปภาพก่อนได้
รับอนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่ตีพิมพ์เผยแพร่
ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

D-Magazine

www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu
e-mail: info@d-magazine.de

Herausgeber:

Netzwerk der Thailänder im Ausland (Deutschland)
www.nto-germany.de

Chefredakteurin:

Chalat Worayanyong

Redaktion:

Dr.Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling,
Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kerksuwanchai,
Oranee Pfeiffer, Saisuda Pohl

Redaktionsmitarbeiter:

Patcharee Kaspar-Sickermann, Pattira Hansakul,
Amporn Walker, Riam-Badminton Chorus,
Kaewkao Dunger, Patama Into,
Sabine Müller, Vera Splinter
Jasmin Stauss, Panida Yingcharoen

Korrektor:

Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun, Dr.Kurt Salentin

Grafiker:

Chalat Worayanyong, Pornpana Kuzucu

Webmaster:

Benjamas Klingler

Druckerei:

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

Abonnement:

"D-mag" erscheint vierteljährlich. Der Abonnement - Preis
inkl. Versand beträgt für den Bezug in Deutschland
20,00 Euro.

Kontaktanschrift:

Aunchun Hirling,

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
Mobil: 01774954640

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

17.03.2014

ISSN: 2190-636X



ฉบับหน้า....พบกับ



“เที่ยวทั่วทุกปีไปเที่ยว... เที่ยวอย่างไรให้สนุก”

เชื่อว่าหลายๆท่านชอบเดินทางท่องเที่ยว เพราะการเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งหมายถึงการไปพักผ่อนหย่อนใจ ไปเที่ยวเพื่อความสุขสนุกสนานตื่นเต้น หรือไปเที่ยวเพื่อศึกษาหาความรู้ องค์การการท่องเที่ยวของสหประชาชาติ (World Tourism Organization) กำหนดไว้ว่า การท่องเที่ยวหมายถึง การเดินทางโดยระยะทางมากกว่า 80 กิโลเมตรจากบ้าน เพื่อจุดประสงค์ในการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่ว่าท่านจะเดินทางไปท่องเที่ยวกับครอบครัว กับเพื่อน กับลูกหลานตัวเล็ก หรือกับคณะทัวร์ นิตยสารดีมีคำแนะนำดีๆและประสบการณ์ดีๆให้แก่ท่าน เพื่อนำไปใช้ยามเดินทางท่องเที่ยวได้อย่างสนุกโดยไม่ต้องทุกข์ขี้หนัด

“เรื่องเล่า จากกระต๊อขบถน้อย ที่เรียกว่า ปุสการ์ด”

การเดินทางแต่ครั้งย่อมมีเรื่องราวทั้งดีและไม่ดีให้จดจำเรื่องเล่าผ่านกระต๊อขบถน้อย พร้อมภาพสถานที่ท่องเที่ยวของมิตรสหายที่เดินทางไปท่องเที่ยวยังสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆมองเผินๆ ตามภาพเหมือนไม่ได้เห็นอะไรมากมายนักแต่เบื้องหลังกระต๊อขบถน้อย แฝงไว้ด้วยเรื่องราวหลากหลาย แล้วคุณอาจจะพบว่า การเดินทางท่องเที่ยวในโอกาสต่อไป คุณอาจจะอยากส่งไปสการ์ดสักใบถึงใครสักคนก็เป็นได้ติดตามอ่านในฉบับหน้าจะคะ

“จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน”

การเดินทางไม่ว่าจะเพื่อเหตุใด ท่องเที่ยว เยี่ยมญาติ ธุรกิจ หน้าที่การงาน ก็หมายถึง การขึ้นรถลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ต้องจากถิ่นที่อยู่ที่เคยชิน เพื่อไปพักอยู่ถิ่นอื่นชั่วคราว การที่ไม่ได้อยู่ในบ้านตนเอง ก็ต้องมีภาระเตรียมอะไรต่ออะไรหลายๆอย่าง หากมีอะไรที่ไม่เป็นไปตามแผนการ ก็อาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุและเกิดความเสียหาย ในสังคมเยอรมันที่เป็นสังคมที่คุ้นเคยกับความมั่นคง หลีกเลี่ยงความเสี่ยง เราจึงเห็นว่า ไม่ว่าเรื่องอะไรก็จะมีประกันไปเสียทั้งหมด รวมถึงการเดินทางก็เช่นกัน เรามาคูกันนะคะว่า ประกันอะไรบ้างที่ควรจะมีถึงเมื่อจะเดินทางนั้น

อยู่เมืองนอก แล้วจะเรียนไปไหน ปรึกษาไทยไปทำไป

อาจจะเป็นคำถามที่หลายๆคนเคยถามตนเอง เพราะคิดว่าเรียนจบปริญญาของมหาวิทยาลัยไทยแล้ว อาจไม่ได้ความรู้ไปประกอบอาชีพหรือทำมาหากินอะไร ลองอ่านเรื่องราวของสาวไทยที่มาอยู่เมืองนอก และมีหน้าที่การงานมั่นคงทำ แต่ก็ยังสนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพราะคิดว่าความรู้เป็นสิ่งมีค่า มีติดตัวแล้วไม่หายไปไหน จึงมุ่งมั่นเรียนจนจบปริญญาไทยทั้งปริญญาตรีและปริญญาโท เรียนทางไกล เขาเรียนกันอย่างไรหนอ คนเราไม่แก่เกินเรียน อยู่ที่ไหนก็เรียนได้ หากคิดจะศึกษาหาความรู้ อยู่เมืองนอกก็เรียนจบปริญญาในมหาวิทยาลัยไทยได้คะ



ติดต่อกองบรรณาธิการ

เยอรมนี:

pataya@d-magazine.de
 aunchun@d-magazine.de
 walawal@d-magazine.de
 saisuda@d-magazine.de
 benjamas@d-magazine.de
 sopaporn@d-magazine.de
 chalat@d-magazine.de
 pornpana@d-magazine.de

สวีตเซอร์แลนด์

oranee@d-magazine.de

กรุงเทพมหานครฯ

pasamonwal@d-magazine.de

„D-Magazine“ , Bank: Volksbank e.G Überlingen, BIC: GENODE61UBE, IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01
 D-Magazine, Abo-Service, c/o Aunchun Hirling, Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
 E-Mail: aunchun@d-magazine.de



www.d-magazine.de und www.nto-germany.de