



นิตยสารเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาทักษะคนไทยในต่างแดน โดย NTO

ธันวาคม 2563 ฉบับอำลา

# D-ADVANCE

# บก. บอกกล่าว

## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

อากาศในเยอรมนีช่วงนี้ถือว่าดี แดดจัดจ้า นมีลมเย็น ๆ ที่หลายคนอาจบอกว่า เย็นเหมือน น้ำแข็ง (eisig) ทำให้รู้สึกได้ว่า ยังอยู่ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ยังไม่เข้าฤดูร้อน ดอกไม้ดอกเล็กดอกน้อยเริ่มบานให้เห็นทั่วไป บางชนิดดอกจะบานเร็วไปด้วยซ้ำ และที่สำคัญที่ทำให้หลาย ๆ คนกังวล โดยเฉพาะชาวสวน ชาวไร่ ชาวไร้ ก็คือ เกือบหนึ่งเดือนแล้วที่ฝนไม่ได้มาเยี่ยมกรายเลย หลายพื้นที่ความชุ่มชื้นยังไม่กลับมาอยู่ในขั้นปกติ แม้นว่าช่วงฤดูหนาวที่ผ่านมาจะมีฝนหนาแน่นก็ตาม บรรดาชาวสวนสมัครเล่นที่มีเนื้อที่สวนน้อยนิดก็คงไม่ต้องกังวลมากนัก แต่ที่น่าเป็นห่วงคือป่าไม้ทั้งหลายที่ยังไม่ฟื้นตัว อาจถูกแมลงรังควาญซ้ำ และยืนต้นตาย

นิตยสารดีฉบับนี้เป็นฉบับที่ 30/2020 เป็นฉบับสุดท้าย ถือเป็นการร่ำลา เพราะทีมงานจะหยุดผลิตนิตยสารดี และด้วยเป็นฉบับร่ำลา เราจึงให้หัวข้อของฉบับว่า D-Advance ด้วยอยากจะทำบอกว่า เราหยุดผลิตนิตยสารดี ก็เพื่อพัฒนางานด้านตัวหนังสือในรูปแบบอื่น ฉบับนี้ถือเป็น freestyle บทความจึงมีหลากหลายประเด็น แต่ที่ขาดไม่ได้คือ คอลัมน์กฎหมาย ฉบับนี้สำหรับกฎหมายเยอรมัน เราปิดท้ายด้วยเรื่องของพินัยกรรมเพื่อให้ครบประเด็นว่าด้วย มรดก

สำหรับกฎหมายสวิส เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ฉบับนี้จึงนำเสนอ บทความพิเศษว่าด้วย มาตรการเพื่อการเยียวยา และลดผลกระทบของ COVID-19 สำหรับผู้ประกอบการและลูกจ้างในประเทศ สวิตเซอร์แลนด์ มาตรการดังกล่าวของรัฐบาล สวิสมีอะไรบ้างเปิดไปอ่านได้เลยนะคะ

และในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 วันวิสาข นำเสนอ 10 วิธีลดความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวจากสถานการณ์นี้ ด้วยสถานการณ์ COVID-19 ที่ยังไม่รู้ว่า จะลงเอยอย่างไร เรียนรู้วิธีการลดความเครียดไว้ก็มีประโยชน์นะคะ ดบท้ายด้วย บันทึกส่งท้ายในวันที่โลกไม่ปกติ ถ่ายทอดประสบการณ์ของชีวิตในช่วงการระบาดของเชื้อโรคร้าย แถมด้วยความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทย พืชทะเลสาบใจ ที่มีผลการเล่าลือว่า สามารถใช้รักษาโควิดนี้ได้จริงแท้แค่ไหนมาทำความรู้จักกันค่ะ

ท่องเที่ยวในฉบับนี้ หนูพุด ลูกพ่อเพิ่ม ชวนไปเยี่ยมเยือนเมืองหลวงแบร์ลิน ตามไปเซาะหาซากประวัติศาสตร์ที่สำคัญของเยอรมนี ซึ่งยังหลงเหลือ หรือเก็บรักษาไว้อย่างดี ส่วนหนึ่งในรูปแบบ แกเลอรีกลางแจ้งที่ยาวที่สุดในโลก จากนั้น ดี2 ชวนไปทำความรู้จักกับ ชาวนท์ อุตมโซติ คิลปิน โปรติวเซอร์ ผู้กำกับภาพยนตร์ ช่างภาพ

นักเขียน และหัวหน้ากลุ่ม un.thai.tled ชาวไทย ซึ่งได้รับเชิญจาก Bezirksmuseum Charlottenburg–Wilmerdorf ให้เป็น ภัณฑารักษ์ (Kurator) จัดนิทรรศการ “เบื้องหลังครัว เรื่องราวของ ไทยปาร์ค” (Jenseits der Küche, Geschichten aus dem Thai-Park) ณ พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ ซึ่งจัดแสดงตั้งแต่วันที่ 10 มีนาคม–5 กรกฎาคม 2563

สองบทความสุดท้าย Mousmoin ชวนพูดคุยแสดงความคิดเห็นภาษาเยอรมันให้ปะปัง และปาห้องโก๋เล่าถึงประสบการณ์ชีวิต ที่เธอเห็นว่า ความเชื่อที่คนเรามี (หรือได้รับการถ่ายทอดมา) มีบทบาทสำคัญในการกำหนดทางเดินของชีวิต

นิตยสารดี หรือ D-magazin เปิดตัวฉบับปฐมฤกษ์ โดยถือเอาฤกษ์ดีวันปีใหม่ของไทย คือวันสงกรานต์ ปี 2010 (พ.ศ. 2553) เป็นวันเปิดตัวนิตยสาร 5 ปี ต่อมา คณะทำงานถือเอาฤกษ์วันสิ้นสุตปี 2014 (พ.ศ. 2557) เป็นการอำลาจากรูปแบบที่เคยตีพิมพ์เป็นเล่ม 3 ปีต่อมา (ปี 2017 พ.ศ. 2560) นิตยสารดี กลับมาอีกครั้งในรูปแบบนิตยสารออนไลน์ และในปี 2020 (พ.ศ. 2563) คณะทำงานเห็นพ้องกันว่า ควรที่จะปิดตัวนิตยสารดี อย่างถาวร

นิตยสารดี เกิดขึ้นมาด้วยความเห็นพ้องต้องกันของกลุ่มคนไทยในเยอรมนีกลุ่มเล็ก ๆ ที่ต้องการผลิตสื่อเชิงคุณภาพ นำเสนออาหารสมอง ทั้งสาระ บันเทิง และสิ่งละอันพันละน้อย ที่คาดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน แม้ว่าในวันนี้ นิตยสารดี จะปิดตัวลง แต่คณะทำงานซึ่งก็คือส่วนหนึ่งของเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี และสวีตเซอร์แลนด์ จะยังคงทำหน้าที่ผลิตสื่อคุณภาพต่อไป เพียงแต่จะไม่ใช้รูปแบบนิตยสาร

ในนามคณะทำงานนิตยสารดี ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามนิตยสารดี เสมอมา พบกันใหม่ในโอกาสหน้าค่ะ

**พัทยา เรือนแก้ว**  
**ปลายเมษายน 2563**  
**ที่แห่งแล้งในเยอรมนี**

# สารบัญ

---

## กฎหมาย

5 บทความพิเศษ “มาตรการเพื่อการเยียวยาและลดผลกระทบของ COVID-19 สำหรับผู้ประกอบการและลูกจ้าง ในประเทศสวีตเซอร์แลนด์

13 พิณัยกรรม

## การศึกษา

17 พุดแสดงความคิดเห็นภาษาเยอรมันให้เป๊ะปัง

## สังคม / ทัวไป

20 ความเชื่อกำหนดชีวิต

## ครอบครัวและเด็ก

23 บันทึกลงท้ายในวันที่โลกไม่ปกติ

## สุขภาพ

28 10 วิธีลดความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวจากสถานการณ์ไวรัสโคโรน่าระบาด

32 เล่าสู่กันฟัง เรื่อง „ยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจร“

## ท่องเที่ยว

36 แกเลอรีกลางแจ้งที่ยาวที่สุดในโลก

## Exklusiv

46 สัมภาษณ์ ชาญ อุตมโชติ กลุ่ม un.thai.tled

# บทความพิเศษ

## “มาตรการเพื่อการเยียวยาและลดผลกระทบของ COVID-19 สำหรับผู้ประกอบการและลูกจ้าง ในประเทศสวีตเซอร์แลนด์”

โดย ตักดา บัวลอย

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือที่เรียกกันว่า ไวรัสโคโรนา-19 (โคโรนา-19) ที่ระบาดไปทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก นับเป็นวิกฤติโลกในประวัติศาสตร์ศตวรรษที่ 21 นี้ เนื่องจากประเทศสวีตเซอร์แลนด์ มีที่ตั้งทางภูมิศาสตร์อยู่ใจกลางทวีปยุโรป โดยมีประเทศเพื่อนบ้านคือ ฝรั่งเศส เยอรมนี ออสเตรีย ลิกเตนสไตน์ และอิตาลี (ประเทศอิตาลีเป็นประเทศแรกที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนามากที่สุดในยุโรป) ส่งผลให้ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ภายในประเทศมียอดสะสม และเข้าสู่ขั้นวิกฤติระดับประเทศในช่วงกลางให้คณะรัฐมนตรีแห่งสหภาพรัฐสวีตเซอร์แลนด์ ประเทศ และมีมาตรการควบคุมโคโรนา-19 รวมทั้งมาตรการเยียวยาทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในส่วนที่ส่งผลกระทบต่อผู้ประกอบการ และลูกจ้าง มาดูกันครับว่ามาตรการเหล่านั้นมีอะไรบ้าง

อยู่ในระดับต้น ๆ ของโลก เดือนมีนาคม 2563 อันเป็นเหตุต้องประกาศ “ล็อกดาวน์”

## มาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19)

เพื่อเป็นการปกป้องคุ้มครองประชาชน คณะรัฐมนตรีแห่งสหภาพรัฐสวิสได้ออกมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา และลดการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมให้ช้าลง จากแถลงการณ์การประชุมของคณะรัฐมนตรีทั้ง 7 คน เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563 มีมติเป็นเอกฉันท์ให้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติกฎหมายควบคุมโรคระบาด มาตรา 7 เรื่อง สถานการณ์ฉุกเฉิน บัญญัติไว้ว่า หากเมื่อใดที่มีเหตุจำเป็นต้องใช้มาตรการฉุกเฉิน คณะรัฐมนตรีแห่งสหภาพรัฐสวิส สามารถออกมาตรการควบคุมตามความจำเป็น สำหรับทั้งประเทศ หรือสำหรับบางส่วนของประเทศ *“(Epidemiengesetz, EpG) Art. 7 Ausserordentliche Lage*

*Wenn es eine ausserordentliche Lage erfordert, kann der Bundesrat für das ganze Land oder für einzelne Landesteile die notwendigen Massnahmen anordnen.)”*

ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินนี้ ตามประกาศ ฉบับที่ 1 เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563 ให้มีผลบังคับใช้ทั่วประเทศถึงวันที่ 19 เมษายน 2563 ต่อมาในประกาศฉบับที่ 2 เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2563 ได้ขยายเวลา “สถานการณ์ฉุกเฉิน” ไปจนถึงวันที่ 26 เมษายน 2563 ตามประกาศดังกล่าว รวมทั้งตามแถลงการณ์เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2563 นอกจากมาตรการ “ล็อกดาวน์ประเทศ” แล้ว เพื่อควบคุมสถานการณ์ ได้ให้อำนาจแก่รัฐสภากลางสามารถบังคับให้...

- โรงพยาบาลเอกชน และคลินิก ให้เตรียมความพร้อมเพื่อรองรับผู้ป่วยให้ได้เต็มตามศักยภาพสูงสุดของสถานพยาบาล
- การคมนาคมภายในและระหว่างประเทศ มีมาตรการเข้มงวดเกี่ยวกับการเดินทางเข้าออก บริเวณชายแดน การเดินทางไปและกลับจากต่างประเทศ การบริการขนส่งสาธารณะภายในประเทศ และ
- มาตรการการทำงานสำหรับลูกจ้างและพนักงานบริษัททั่วไป โดยให้ทางบริษัทจัดการให้พนักงานลูกจ้าง สามารถทำงานที่บ้านได้ หรือจัดสถานที่ทำงานที่เหมาะสม เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เพื่อลดความเสี่ยง

นอกเหนือจากนี้คณะรัฐมนตรียังได้เรียกร้องขอความร่วมมือจากประชาชนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องการรักษาสุขอนามัยของบุคคลเพื่อลดการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) และการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) โดยขอให้ประชาชนออกนอกเคหสถาน เฉพาะเมื่อมีเหตุจำเป็น หรือต้องออกไปปฏิบัติหน้าที่ หรือ มีภารกิจจำเป็นเท่านั้น โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง กล่าวคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกัน ในร่างกายน้อย เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจ โรคเรื้อรังเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น

## การช่วยเหลือเยียวยาทางด้านเศรษฐกิจ

รัฐบาลกลางแห่งสมาพันธรัฐสวิสในช่วงที่ผ่านมา ได้ประกาศมาตรการการคลังเพื่อช่วยเหลือเยียวยาทางเศรษฐกิจ และลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 (COVID-19) ให้แก่นายจ้างและลูกจ้าง อีกทั้งผู้ประกอบการธุรกิจส่วนตัว โดยมีมาตรการ 3 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่

1. มาตรการช่วยเหลือภาคธุรกิจและ SMEs ที่เรียกว่า “เครดิต COVID-19”
2. มาตรการป้องกันการเลิกจ้าง โดยใช้ระบบ “การทำงานระยะสั้น” (Kurzarbeit)
3. มาตรการช่วยเหลือเป็นเงินชดเชยรายได้สำหรับผู้ประกอบการอาชีพส่วนตัว

ตามประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเรื่อง “มาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19)” ฉบับที่ 1 และ 2 มาตรา 6 ซึ่งว่าด้วยเรื่อง การจัดกิจกรรม และสถานประกอบการ ระบุให้ปิดการดำเนินการของ ตลาดสด สถานประกอบการประเภท ร้านอาหาร บาร์ ดิสโก้เทค ไนท์คลับ สถานเริงรมย์ โรงภาพยนตร์ ห้องสมุด ฟิตเนส สถานกีฬา เวลเนส (Wellness) ร้านตัดผม ร้านนวด สตูดิโอสักลาย (Tattoo-Studio) และร้านเสริมสวย และห้ามมิให้มีการจัดกิจกรรมสาธารณะหรือส่วนบุคคล รวมทั้งกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมของสมาคมใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น การจัดการท่องเที่ยว จัดการเดินเขาเป็นกลุ่ม ที่มีการติดต่อกันระหว่างบุคคล ยกเว้น ร้าน Take-away บริการส่งอาหาร (“ฟูด เดลิเวอรี”) โรงแรมและร้านอาหารของโรงแรม ซึ่งอนุญาตให้เปิดบริการแก่ลูกค้าของ โรงแรมเท่านั้น รวมทั้งร้าน หรือสถานประกอบการที่เปิดขายอาหาร หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ร้านขายขนมปัง ร้านขายของชำ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายยา ร้านเคมีภัณฑ์ สถานีเติมน้ำมัน สถานีราชการ ไปรษณีย์ ธนาคาร โรงพยาบาล คลินิก

แพทย์ สถานพยาบาล และสถานรับเลี้ยงดูเด็กเล็ก (KITA) หากผู้ใดฝ่าฝืน มีโทษปรับ หรือจำคุกสูงสุด 3 ปี

นอกจากนี้ ฝ่ายบริหารประเทศได้ตระหนักถึงผลกระทบด้านเศรษฐกิจ และภาวะการขาดสภาพคล่องทางการเงินที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ประกอบการ ไม่ว่าจะเป็นรายใหญ่ รายเล็ก และผู้ประกอบการอาชีพส่วนตัวที่ได้รับผลกระทบจากคำสั่งให้หยุดกิจการตามมาตรการ “ล็อกดาวน์” ซึ่งมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายหมุนเวียน เช่น ค่าเช่าสถานประกอบการ ค่าจ้างแรงงาน หรือค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เพื่อการดำเนินธุรกิจให้อยู่รอดต่อไป ดังจะเห็นได้จากการให้สัมภาษณ์ของรัฐมนตรีเศรษฐกิจแห่งสมาพันธรัฐสวิส นาย กาย พาร์เมลิน (Guy Parmelin) ทางรายการข่าว Tagesschau4 ของสถานีโทรทัศน์ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2563 เกี่ยวกับมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนและลดแนวโน้มอัตราการเลิกจ้างงานอันจะส่งผลกระทบต่อ การบริโภคของประชาชนในประเทศ สรุปความได้ ดังนี้ : “เราอนุมัติเงินงบประมาณแล้ว โดยจะให้ความช่วยเหลือแก่ทุก ๆ ฝ่ายที่อยู่ในภาวะลำบาก ในเวลานี้ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากเงินงบประมาณนี้กันอย่างทั่วถึง เราต้องการรับรองการจ่ายเงินเดือน และแน่นอนทีเดียวเราต้องการจะช่วยเหลือเศรษฐกิจของเราในเวลานี้ให้รอดพ้นไปได้ และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะการล้มละลาย ลูกจ้าง ผู้ประกอบการอาชีพอิสระ และ เจ้าของร้านอาหาร ทุก ๆ คนมีโอกาสที่จะได้รับเงินช่วยเหลือ โชคดีที่เรา ยับยั้งนี้ (ของประเทศ) ไว้ได้ก่อน สิ่งสำคัญคือ เงินทุก ๆ 100 ฟรังก์ ที่เราจ่ายออกไปให้แต่ละคนนั้น เขาจะได้รับจริง ๆ และ นำไปใช้ให้ตรงตามจุดประสงค์ ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าการแพร่ระบาดนี้จะมีระยะเวลาไปอีกนานเท่าไร”



## คำกล่าวของรัฐมนตรีเศรษฐกิจ จากการให้สัมภาษณ์วันที่ 20.03.2020

*„Zum Glück haben wir die Schuldenbremse.“*

โชคดีที่เราพักหนี้ (ของประเทศ) ไว้ได้ก่อน

*„Die Angestellten, die Selbstständigen und etwa auch Restaurantbetreiben haben alle die Möglichkeit an Geld zukommen.“*

ลูกจ้าง ผู้ประกอบอาชีพอิสระ รวมทั้งผู้ประกอบการร้านอาหารจะได้รับโอกาสรับเงินกันทุก ๆ คน

*„Wichtig ist, dass wir etwa die 100 Franken, die wir einer Person bezahlen wirklich ankommen und effektiv sind.“*

สิ่งสำคัญคือว่า เงินทุก ๆ 100 ฟรังก์ที่เราจ่ายออกไปให้แต่ละคนนั้น เขาจะได้รับจริง ๆ และนำไปใช้ให้ตรงตามจุดประสงค์ที่สุด

*„Niemand kann sagen wie lang die Pandemie noch dauern wird.“*

ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าการแพร่ระบาดของนี้จะมีระยะเวลาไปอีกนานเท่าไร



รัฐมนตรีเศรษฐกิจ นาย Gay Parmelin ให้สัมภาษณ์กับทางรายการข่าวประจำวัน

ทางสถานีโทรทัศน์แห่งสมาพันธ์รัฐสวิส (Tagesschau, SRF)

วันที่ 20.03.2020 เกี่ยวกับมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจที่ได้รับผลกระทบ

จากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)

ศักดา บัวลอย แปล/ เรียบเรียง

วันที่ 25 มีนาคม 2563 คณะรัฐมนตรีแห่งสมาพันธ์รัฐสวิสได้แถลงการณ์เรื่อง การอนุมัติรับรองเครดิตฉุกเฉิน ในส่วนของการช่วยเหลือจากรัฐบาลกลาง เพื่อพยุงเศรษฐกิจตามแผนการบรรเทาผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา เป็นมาตรการช่วยเหลือภาคธุรกิจและ SMEs เรียกว่า “เครดิต COVID-19” โดยรัฐบาลกลางจะรับรองสินเชื่อให้แก่ธนาคารภายในประเทศ และอนุมัติวงเงินรวมสูงถึง 40 พันล้านฟรังก์สวิส สำหรับกระตุ้นและส่งเสริมสภาพคล่องทางการเงินให้แก่ผู้ประกอบการ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก โดยมีดอกเบี้ย “ศูนย์” เปอร์เซนต์ เพื่อให้ธนาคารอนุมัติวงเงินเครดิตฉุกเฉินให้แก่สถานประกอบการที่

ประสบปัญหา ด้วยความรวดเร็ว ไม่มีความซับซ้อน และสามารถรับเงินได้ทันทีภายในระยะเวลา 1 วันหลังจากที่ยื่นเรื่อง (หากคุณสมบัติครบถ้วนตามเงื่อนไข) ลักษณะการรับรองเครดิตเงินกู้ของรัฐบาลกลางนั้น คือการที่ทางรัฐบาลกลางรับรองวงเงินเครดิตฉุกเฉินให้แก่ธนาคาร โดยลูกหนี้สามารถผ่อนชำระสินเชื่อได้ภายในระยะเวลา 5 ปี และเมื่อพ้นกำหนดการคืนสินเชื่อไปแล้ว แต่ลูกหนี้ไม่สามารถชำระสินเชื่อ “เครดิตเงิน COVID-19” นี้ให้แก่ทางธนาคารตามข้อกำหนดของสัญญาได้ ทางรัฐบาลกลางจะเป็นผู้รับผิดชอบชำระเครดิตเงินกู้ดังกล่าวให้แก่ทางธนาคารต่อไป ผู้ประกอบการรายเล็กสามารถยื่นความจำนงขอรับสินเชื่อจากธนาคารที่



ร่วมโครงการได้ ในวงเงินเป็นจำนวน 10 เปอร์เซ็นต์ ของผลประกอบการทั้งปี (Jahresumsatz) สามารถขอสินเชื่อได้ในวงเงินสูงสุด 500,000 ฟรังก์สวิส และสำหรับบริษัท หรือสถานประกอบการขนาดใหญ่สามารถขอสินเชื่อได้ในวงเงินมากกว่า 5 แสน ฟรังก์สวิส สูงสุด 20 ล้านฟรังก์สวิส แต่มีเงื่อนไขเพิ่มคือผู้กู้จะต้องเสียดอกเบี้ยเป็นจำนวน 0.5 เปอร์เซ็นต์ของวงเงินสินเชื่อ

### มาตรการป้องกันการเลิกจ้าง ตามระบบ “การทำงานระยะสั้น (Kurzarbeit)”

รัฐบาลกำหนดให้เงินช่วยเหลือชดเชยในกรณีการทำงานระยะสั้น แก่สถานประกอบการที่ต้องปิดกิจการตามประกาศมาตรการฉุกเฉินของรัฐบาล หรือได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจอย่างร้ายแรง โดยมีอาจเสี่ยงได้ อันเป็นเหตุให้ขาดสภาพคล่องทางการเงิน และไม่สามารถจ่ายค่าแรงแก่ลูกจ้างได้ มาตรการนี้

เกิดขึ้นเพื่อลดปัญหาการปลดลูกจ้าง และลดจำนวนการว่างงานของประชาชน นายจ้างที่ประสบปัญหาสามารถยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือตามมาตรการ “การทำงานระยะสั้น” ซึ่งตามกฎหมายบังคับมาตรา 322 (Art. 322; OR (Obligationenrecht)) ระบุว่า นายจ้างมีหน้าที่จะต้องจ่ายค่าแรงเต็มจำนวนของค่าแรงให้แก่ลูกจ้างตามสัญญาว่าจ้าง แต่ในภาวะอันมีเหตุสุดวิสัยดังกล่าว นายจ้างสามารถยื่นข้อเสนอ “การทำงานระยะสั้น (Kurzarbeit)” คือการลดชั่วโมงทำงานลง หรือให้ลูกจ้างหยุดการทำงานชั่วคราว แต่ยังคงได้รับเงินค่าจ้างต่อไป ทั้งนี้ลูกจ้างเองก็มีสิทธิที่จะปฏิเสธไม่ยอมรับข้อเสนอ แต่ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกยกเลิกสัญญาว่าจ้างได้ และเมื่อไปยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือชดเชยในกรณีว่างงานจากสำนักงานสวัสดิการสังคมอาจโดนปรับเงินชดเชยรายวันได้

**การยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือชดเชยในกรณีการทำงานระยะสั้น (Antrag auf Kurzarbeitsentschädigung)** นายจ้างจะต้องยื่นเรื่องขอรับเงินประกันชดเชยรายได้ให้แก่ลูกจ้าง ไปยังสำนักงานประกันสวัสดิการสังคมในกรณีว่างงาน หรือสำนักงานราชการที่รับผิดชอบของแต่ละรัฐ ที่สถานประกอบการตั้งอยู่ โดยแจ้งล่วงหน้า และจะต้องกรอกแบบฟอร์ม พร้อมส่งหลักฐานประกอบตามข้อกำหนดที่ระบุไว้ในแบบฟอร์ม ดังต่อไปนี้(ลิงก์แบบฟอร์มด้านล่าง)

- “แบบฟอร์มการยื่นเรื่องล่วงหน้าเพื่อขอเงินชดเชยการทำงานระยะสั้น” (Voranmeldung zur Kurzarbeitszeit)
- “แบบฟอร์มแสดงความยินยอมของลูกจ้างในการลดการทำงานลง” (Zustimmung zur Kurzarbeit)

เมื่อสำนักงานสวัสดิการสังคมของรัฐอนุมัติการจ่ายเงินชดเชยการทำงานระยะสั้นแล้ว นายจ้างจะต้องเลือกกองทุนจ่ายเงินประกันสังคมตามตัวเลือกของรัฐนั้น ๆ แล้วส่งเรื่องไปยังสำนักงานกองทุนดังกล่าวต่อไป เมื่อสำนักงานกองทุนจ่ายเงินสวัสดิการสังคมได้รับเรื่องแล้ว จะดำเนินการตรวจสอบเอกสารและพิจารณาสินทรัพย์ตามเงื่อนไขการรับเงินชดเชย “การทำงานระยะสั้น” ในกรณีที่มีคุณสมบัติครบเงื่อนไขสำนักงานก็จะอนุมัติจ่ายเงินชดเชยตามสิทธิประกันสวัสดิการสังคมให้แก่ นายจ้างเพื่อนำไปจ่ายค่าแรงให้แก่ลูกจ้างต่อไป

**จำนวนเงินเท่าใดที่นายจ้างจะต้องจ่ายเงินชดเชยค่าจ้าง ตามระบบ “การทำงานระยะสั้น”**

- นายจ้างมีหน้าที่ต้องจ่ายค่าจ้างของลูกจ้างสำหรับการการทำงานระยะสั้น โดยจ่ายค่าจ้างเพียง 80% ของค่าแรงตามสัญญาที่ได้ตกลงกัน หรืออาจจ่ายเงินเดือนให้แก่ลูกจ้างเต็มจำนวน 100% ต่อไปก็ได้เช่นกันแล้วแต่ความสมัครใจ

- สำนักงานสวัสดิการประกันสังคมจะเป็นผู้จ่ายเงินชดเชยการทำงานระยะสั้นให้แก่นายจ้างเป็นจำนวน 80 % ของค่าแรงของลูกจ้าง เพื่อที่นายจ้างจะได้นำเงินดังกล่าวไปจ่ายให้กับลูกจ้างได้ ทั้งนี้ นายจ้างและลูกจ้างยังคงมีหน้าที่ต้องจ่ายเงินเพื่อเข้ากองทุนสวัสดิการประกันสังคมภาคบังคับ\* ตามกฎหมายแรงงานและสวัสดิการสังคมต่อไป

**หมายเหตุ** คำอธิบาย การจ่ายเงินเข้ากองทุนสวัสดิการสังคมภาคบังคับสำหรับนายจ้างและลูกจ้าง

AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung  
ประกันสวัสดิการค่าเลี้ยงชีพ และผู้อยู่เบื้องหลัง

IV – Invalidenversicherung ประกันทุพพลภาพ

EO – Erwerbsersatzordnung เงินชดเชยรายได้  
จากการประกอบอาชีพ

ALV – Arbeitslosenversicherung ประกันสวัสดิการ  
สังคมในกรณีว่างงาน

**ลูกจ้างที่มีสิทธิได้รับเงินประกันชดเชย “การทำงานระยะสั้น”** จะต้องมีความสัมพันธ์ดังนี้

- เป็นบุคคลที่เรียนจบการศึกษาระดับ
- เป็นบุคคลที่มีอายุยังไม่ถึงวัยเกษียณรับเงินบำนาญ
- ลูกจ้างที่ไม่อยู่ในช่วงของการถูกยกเลิกสัญญาว่าจ้าง
- ลูกจ้างรายชั่วโมงจะมีสิทธิได้รับเงินชดเชยเหมือนกับลูกจ้างประจำรายเดือนก็ต่อเมื่อมีหลักฐานแสดงสัญญาข้อตกลงการว่าจ้างในลักษณะทำงานรายชั่วโมง
- ลูกจ้างชั่วคราวแบบเหี่ยวเรียก ที่ทำงานในสถานประกอบการเดียวมาตลอด และมีอายุการทำงานเกินกว่า 6 เดือนขึ้นไป

**ลูกจ้างต่อไปนี้ไม่มีสิทธิได้รับประกันชดเชย “การทำงานระยะสั้น”**

- ลูกจ้างที่ได้ถูกยกเลิกสัญญาว่าจ้างไปแล้ว
- ลูกจ้างที่มีลักษณะการทำงานที่ไม่สามารถตรวจสอบได้
- บุคคลที่มีเหตุผลจำเป็นส่วนตัวที่ไม่สามารถทำงานได้ เช่น ป่วย กลัวการติดเชื้อ หรือจำเป็นต้องดูแลบุคคลในครอบครัว

**การยกเลิกสัญญาว่าจ้างสามารถทำได้ แม้จะอยู่ในระหว่างการรับเงินประกันชดเชย “การทำงานระยะสั้น”**

นายจ้างและลูกจ้างทั้งสองฝ่ายสามารถที่จะยกเลิกสัญญาการว่าจ้างได้ แต่จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขระยะเวลาการยกเลิกสัญญาตามข้อตกลงในช่วงระหว่างการยกเลิกสัญญาว่าจ้างนั้น นายจ้างมีหน้าที่ที่จะต้องจ่ายเงินเดือนเต็มจำนวน 100 เปอร์เซ็นต์ ให้แก่ลูกจ้างตามสัญญาว่าจ้าง ไม่ว่าลูกจ้างจะทำงานหรือไม่ก็ตาม

**มาตรการช่วยเหลือเป็นเงินชดเชยรายได้สำหรับผู้ประกอบอาชีพส่วนตัว (Entschädigung bei Erwerbsausfällen für Selbständige)**

สำหรับผู้ประกอบอาชีพส่วนตัวที่ได้รับผลกระทบจากการสั่งให้ปิดกิจการตามประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน รัฐบาลกลางได้ออก “ชุดมาตรการดูแลผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)” ตามประกาศเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2563 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ผู้ประกอบการอาชีพส่วนตัวจะได้รับเงินชดเชยดังกล่าว ก็ต่อเมื่อผู้นั้นยังไม่เคยได้รับเงินชดเชย หรือรับเงินจากกองทุนสวัสดิการประกันสังคมอื่น ๆ ในระหว่างนี้ และเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากกรณีนี้เนื่องจาก

- โรงเรียนปิด
- มีคำสั่งจากแพทย์ให้กักกันตัว
- การปิดกิจการของผู้ประกอบการอาชีพส่วนตัว

ทั้งนี้ระเบียบการดังกล่าวยังครอบคลุมถึงอาชีพศิลปินอิสระที่ขาดรายได้ ไม่สามารถประกอบกิจกรรมได้ เพราะถูกยกเลิกงานตามมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) หรือเพราะมีความจำเป็นต้องยกเลิกงานกิจกรรมของตนเองออกไป

การจ่ายเงินชดเชยต่าง ๆ นั้นจะเป็นไปตามระเบียบว่าด้วยการจ่ายเงินชดเชยเงินรายได้ โดยให้มีการจ่ายเงินเป็นเงินรายวัน จำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ของรายได้ถัวเฉลี่ยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สูงสุด อยู่ที่ 196 ฟรังก์ต่อวัน สำหรับผู้ประกอบการอาชีพอิสระที่อยู่ในระหว่างกักกันตัว หรือมีงานที่ต้องดูแลนั้นระยะเวลาที่จะได้รับเงินจะจำกัดอยู่ที่ 10 หรือถึง 30 วันตามลำดับ

สำนักงานจ่ายเบี้ยประกันสังคมเงินสะสมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Ausgleichskassen) จะเป็นผู้รับผิดชอบตรวจสอบและจ่ายเงินชดเชยตามสิทธิดังกล่าว (ข้อมูลเพิ่มเติม ตามลิงก์ที่แจ้งมาด้วยนี้แล้ว ในช่วงทำย)

จากการติดตามข่าวและวิเคราะห์มาตรการต่าง ๆ ของคณะรัฐมนตรีแห่งสหพันธ์รัฐสวิส และประกาศมาตรการฉุกเฉินทั้งสองฉบับที่ผ่านมา ผมได้เห็นและรับทราบขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ และรูปธรรมของคณะรัฐมนตรีสวิส ในการออกมาตรการต่าง ๆ เพื่อการปกป้องดูแลประชาชนของประเทศให้รอดพ้นจากวิกฤตการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) ที่อุบัติขึ้นในประวัติศาสตร์ทศวรรษนี้ อีกทั้งมองเห็นความพยายามที่จะรักษาความสมดุล เพื่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจน้อยที่สุด ซึ่งมาตรการต่าง ๆ ของรัฐบาลกลางที่ประกาศบังคับใช้ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนทุก ๆ คน ทั้งทางตรงและทางอ้อมมากน้อยแตกต่างกันไป

จากเหตุการณ์ในครั้งนี้ทำให้ผมได้ตระหนักถึงความสำคัญ ของการเรียนรู้ภาษา และต้องรู้ประสา คือรู้ความ รู้จักนำความรู้มาปรับใช้ เพื่อการปรับ และปฏิบัติตนตามมาตรการของทางราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน แม้จะต้องใช้ความอดทนต่อความยากลำบาก เสียสละ หรือลดความสบายส่วนตัวออกไปบ้าง แต่นั่นคือการแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบต่อสังคมและบุคคลรอบข้างที่ผมรัก เพราะวิกฤตินี้ จัดอยู่ในระดับที่เรียกว่า "วิกฤตระดับชาติ" ไม่ใช่ "วิกฤตของคนใดคนหนึ่ง" หรืออาจจะเรียกได้ว่า "วิกฤตระดับโลก" ก็ไม่ผิดแต่ประการใด แล้วท่านละครับมีความคิดเห็นและได้ปฏิบัติตนเช่นไร **๕**

### ข้อมูลจาก

“มาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19)” ฉบับที่ 1 (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563) Verordnung über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19)

[www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200619/index.html](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200619/index.html)

วิดีโอแถลงการณ์คณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 28 กพ. 2563 เรื่องมาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19) (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563) 28.02.2020 – BR Berset zu: Coronavirus COVID-19

[www.youtube.com/watch?v=K7ZFQhaK7LQ](https://www.youtube.com/watch?v=K7ZFQhaK7LQ)

“มาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19)” ฉบับที่ 2 Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19) (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563)

[www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200619/index.html](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200619/index.html)

วิดีโอแถลงการณ์คณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 16 มี.ค. 2563 เรื่องมาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19) (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563) BR zu: Coronavirus (COVID-19): Aktueller Stand und Entscheide

[www.youtube.com/watch?v=fnuTzODXLvw&vl=de](https://www.youtube.com/watch?v=fnuTzODXLvw&vl=de)

วิดีโอแถลงการณ์คณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 25 มี.ค. 2563 เรื่องมาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19) (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563)

[www.youtube.com/watch?v=OsYIIOr7aJk](https://www.youtube.com/watch?v=OsYIIOr7aJk)

วิดีโอแถลงการณ์คณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 08 เม.ย. 2563 เรื่องมาตรการควบคุมไวรัสโคโรนา (โควิด-19) (ต้นเมื่อ 9 เม.ย. 2563)

[www.youtube.com/watch?v=E49O7Asn-Gg](https://www.youtube.com/watch?v=E49O7Asn-Gg)

วิดีโอคำให้สัมภาษณ์ของรัฐมนตรีเศรษฐกิจแห่งสมาพันธรัฐสวิส นาย กาย พาร์เมลิน (Guy Parmelin) ทางรายการข่าว Tagesschau4 สถานีวิทยุและโทรทัศน์แห่งสมาพันธรัฐสวิส (ต้นเมื่อ 20 มี.ค. 2563)

[www.srf.ch/news/schweiz/parmelin-zur-milliardenspritze-alle-in-not-koennen-nun-profitieren?fbclid=IwAR05rR2h5b3d5l1gzvWye4z-vgmG\\_SxD5AhCVuRlzoH62S3tSwpNCM3o384Y](http://www.srf.ch/news/schweiz/parmelin-zur-milliardenspritze-alle-in-not-koennen-nun-profitieren?fbclid=IwAR05rR2h5b3d5l1gzvWye4z-vgmG_SxD5AhCVuRlzoH62S3tSwpNCM3o384Y)

เครดิตสินเชื่อโควิด-19 ( COVID19 Kredit) (ต้นเมื่อ 30 มี.ค. 2563)

[www.efd.admin.ch/efd/de/home/covid19-ueber-brueckungshilfe/infos.html](http://www.efd.admin.ch/efd/de/home/covid19-ueber-brueckungshilfe/infos.html)

“การทำงานระยะสั้น (Kurzarbeit)” (ต้นเมื่อ 1 เม.ย. 2563)

[www.arbeit.swiss/secoalv/de/home/menue/unternehmen/versicherungsleistungen/kurzarbeit.html/](http://www.arbeit.swiss/secoalv/de/home/menue/unternehmen/versicherungsleistungen/kurzarbeit.html/)

มาตรการจ่ายเงินชดเชยการขาดรายได้สำหรับผู้ประกอบอาชีพส่วนตัว (ต้นเมื่อ 1 เม.ย. 2563) (Entschädigung bei Erwerbsausfällen für Selbständige)

[www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialversicherungen/eo-msv/grundlagen-und-gesetze/eo-corona.html](http://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialversicherungen/eo-msv/grundlagen-und-gesetze/eo-corona.html)

ตามกฎหมายบังคับมาตรา 322 (Art. 322; OR (Obligationenrecht) หน้าที่การจ่ายเงินเดือนของนายจ้าง (ต้นเมื่อ 1 เม.ย. 2563)

[www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19110009/index.html](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19110009/index.html)

# พินัยกรรม

โดย พัทยา เรือนแก้ว

นิตยสารดี สองฉบับที่ผ่านมาเราคุยกันเรื่องมรดก และการแบ่งมรดกตามกฎหมายไทย ฉบับนี้เรากลับมาคุยกันเรื่องกฎหมายเยอรมันบ้าง แต่ยังคงอยู่ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมรดก นั่นคือ พินัยกรรม

## พินัยกรรมคืออะไร

พินัยกรรม เป็น รูปแบบหนึ่งของคำสั่งในกรณีที่มีการตายเกิดขึ้น ตามมาตรา 1937 ประมวลกฎหมายแพ่ง (§ 1937 BGB) คือ คำสั่งครั้งสุดท้าย (letzter Wille) เกี่ยวกับการจัดการมรดก นั่นคือ แสดง หรือระบุเจตนาเกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สิน หรือ กิจการต่างๆ ของผู้ทำพินัยกรรม ให้มีผลบังคับตามกฎหมายเมื่อผู้ทำพินัยกรรมถึงแก่กรรม

การทำพินัยกรรม จะช่วยลดความขัดแย้งหรือกรณีพิพาทที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างผู้สืบลมรดก หรือป้องกันไม่ให้ ทรัพย์สิน (มรดก) ไปตกอยู่กับ **ผู้ที่เราไม่อยากจะให้มรดก** หรือ ให้มรดก ไปตกอยู่กับผู้ที่เราอยากให้ได้รับมรดกนั้น นั่นคือ หากท่านมีทรัพย์สิน หรือสิ่งของ เช่น หนังสือ รูปภาพ ฯลฯ และต้องการยกสิ่งเหล่านี้ให้ใคร หรือไม่ให้ใคร ก็ควรทำพินัยกรรมระบุเจตนาสุดท้ายให้ชัดเจน ไม่จำเป็นว่า ผู้ที่มีทรัพย์สินมากมาย หรือมีกิจการมูลค่าสูงเท่านั้นที่ควรจะทำพินัยกรรม

## จะทำพินัยกรรมได้อย่างไรบ้าง

การทำ พินัยกรรม ตามกฎหมายเยอรมันสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ พินัยกรรมแบบเขียนเอง (das eigenhändige Testament) หรือ พินัยกรรมเป็นทางการ (das öffentliche Testament) ทำอย่างไรมาดูกันค่ะ

- **พินัยกรรมแบบเขียนเอง (das eigenhändige Testament)** พินัยกรรมลักษณะนี้ ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องเขียนด้วยลายมือของตนเอง ตั้งแต่บรรทัดแรกถึงบรรทัดสุดท้าย และเซ็นชื่อลงท้ายเป็นหลักฐาน

ที่สำคัญเวลาเซ็นชื่อจะต้องเขียนทั้ง **ชื่อตัว และ นามสกุล** ผู้ที่สมรสแล้ว และเปลี่ยนนามสกุล ก็ต้องระบุนามสกุลเดิมไว้ด้วย เช่น Somying Müller geb. Sukchai เป็นต้น

อีกประการที่สำคัญเมื่อเซ็นชื่อก็คือ ต้องระบุ **เวลา (วันที่) และสถานที่** ที่ทำพินัยกรรมไว้ด้วย ทั้งนี้เพราะว่า หากมีการทำพินัยกรรมขึ้นมาใหม่ พินัยกรรมที่เก่ากว่าก็จะเป็นโมฆะ การระบุเวลา (วันที่) จะทำให้เห็นว่า พินัยกรรมฉบับใดใหม่ ฉบับใดเก่า และฉบับไหนมีผลบังคับ

- **พินัยกรรมเป็นทางการ (das öffentliche Testament)** บางทีก็เรียกว่า พินัยกรรมที่โนทาร์ (ทนายความที่มีสิทธิรับรองเอกสาร) รับรอง หรือที่ไปทำกับโนทาร์ (notarielles Testament) การทำพินัยกรรมลักษณะนี้ ผู้ที่ต้องการจะทำพินัยกรรม ต้องไปหาโนทาร์ แล้ว

- แจ้ง เจตนา คำสั่งสุดท้าย ของตนด้วย **ปากเปล่า (mündlich)** ต่อหน้าโนทาร์ หรือ
- เขียน เจตนา คำสั่งสุดท้าย **เป็นลายลักษณ์อักษร** ยื่นแก่โนทาร์

หน้าที่ของโนทาร์ในการทำพินัยกรรมลักษณะนี้ก็คือ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหา รวมทั้งสำนวนที่จะใช้ในพินัยกรรมเพื่อให้พินัยกรรมมีความชัดเจน และมีผลเป็นไปตามเจตนาของผู้ทำ บ่อยครั้งโนทาร์สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องภาษีมรดกด้วย

การทำพินัยกรรมลักษณะนี้ จะมีค่าใช้จ่าย ซึ่งโนทาร์จะคำนวณจากมูลค่ามรดก มูลค่ามรดกยิ่งมากค่าธรรมเนียมก็จะสูงตามไปด้วย

- **พินัยกรรมร่วมกัน (gemeinschaftliches Testament หรือ Berliner Testament)** เป็นพินัยกรรมอีกรูปแบบหนึ่งนอกเหนือจากทั้งสองลักษณะข้างต้น **ผู้ที่จะทำพินัยกรรมลักษณะนี้ได้ ต้องเป็น คู่สมรส** (Ehegatten ทั้งเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ) หรือ คู่ครองเพศเดียวกัน ที่จดทะเบียนเป็นคู่ครอง (gleichgeschlechtliche eingetragene Lebens-partnerschaft) เท่านั้น หากเป็นเพียง คู่หมั้น (Verlobte) หรือ คู่ครองเพศเดียวกันที่ไม่ได้จดทะเบียนกัน ไม่สามารถที่จะทำพินัยกรรมลักษณะนี้ได้

พินัยกรรมร่วมกันนี้ จะทำเป็น พินัยกรรมเป็นทางการ นั่นคือไปทำที่สำนักงานโนทาร์ แล้วให้โนทาร์รับรอง หรือทำเป็นพินัยกรรมแบบเขียนเอง (gemeinschaftliches eigenhändiges Testament) นั่นคือ เขียนด้วยลายมือตนเอง ในกรณีนี้ ไม่จำเป็นที่ว่า คู่สมรส และคู่ครอง ทั้งสองคนจะต้องเขียนด้วยลายมือตนเองทั้งสองคน เพียงแต่ คนใดคนหนึ่งเป็นคนเขียนด้วยลายมือตนเอง แล้ว คู่สมรส และคู่ครอง ทั้งสองคนเซ็นชื่อเป็นหลักฐาน ก็ใช้ได้ และแน่นอน ต้องเซ็นทั้ง **ชื่อตัว นามสกุล นามสกุลเดิม พร้อม ลงวันที่** และสถานที่ที่เขียนพินัยกรรมนี้ด้วย

ลักษณะพิเศษของพินัยกรรมร่วมกันนี้ อยู่ที่การกำหนดให้ คู่สมรส หรือคู่ครอง เป็น ทายาทรับมรดกซึ่งกันและกันแต่เพียงผู้เดียว เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียชีวิตลงก่อน ในกรณีที่มีลูกด้วยกัน ก็มักจะต่อท้ายไปด้วยว่า หลังจากที่ยังทั้งสองเสียชีวิตแล้ว มรดกจึงจะตกไปเป็นของลูก หากไม่มีลูก ก็อาจจะระบุให้ใครก็ได้ นั่นคือ ในเบื้องต้นพินัยกรรมร่วมกันนี้จะตัดสิทธิในการรับมรดกของทายาทคนอื่น ๆ

การที่ คู่สมรส หรือ คู่ครอง ทำพินัยกรรมร่วมกัน ส่วนใหญ่ ก็เพื่อเป็นหลักประกันด้านเศรษฐกิจให้กับ คู่สมรส หรือ คู่ครอง อีกฝ่ายในกรณีที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียชีวิตลงก่อน เพราะหากไม่มีพินัยกรรมร่วมกัน มรดกของเจ้ามรดกก็ต้องแบ่งไปตามกฎหมายให้กับทายาททั้งหลาย ในกรณีที่มรดกเป็นบ้าน หากไม่มีพินัยกรรม คู่สมรส หรือ คู่ครอง ที่ยังมีชีวิตอยู่อาจจะต้องขายบ้านเพื่อนำเงินมาแบ่งแก่ทายาททั้งหลาย นั่นคือไม่สามารถอยู่ในบ้านที่ตนเองสร้าง หรือซื้อหากับ คู่สมรส หรือ คู่ครอง อีกฝ่าย

แน่นอนว่า พันัยกรรมร่วมกัน หรือพันัยกรรมใด ๆ ก็ไม่สามารถตัดสิทธิในมรดกส่วนที่พึงจะได้ (Pflichtteil) นั่นคือ แม้ว่า คู่สมรส หรือ คู่ครองฝ่ายที่ยังมีชีวิตอยู่จะเป็นทายาทเพียงผู้เดียว แต่ผู้ที่มีสิทธิในมรดกส่วนที่พึงจะได้ ก็ยังสามารถเรียกร้อง มรดกส่วนที่พึงจะได้ นี้ได้ เช่น Erwin และสมหญิง ทำพันัยกรรมร่วมกัน ให้ต่างฝ่ายต่างเป็นทายาทของอีกฝ่ายแต่เพียงผู้เดียว Erwin และสมหญิง มีลูกด้วยกันหนึ่งคน เมื่อ Erwin เสียชีวิต สมหญิง ก็เป็นทายาทเพียงผู้เดียว แต่ลูกของทั้งสองคนยังเป็นผู้ที่มีสิทธิในมรดกส่วนที่พึงจะได้ และสามารถฟ้องร้องเรียกมรดกส่วนนี้ได้

ด้วยเหตุดังกล่าว ก็มีข้อเสนอแนะให้ ระบุข้อความที่จะเป็นการกันไม่ให้ ลูก หรือ ผู้ที่จะได้มรดกส่วนที่พึงจะได้ สามารถเรียกร้องสิทธิดังกล่าวได้ ซึ่งในที่นี้จะไม่ขอกกล่าวในรายละเอียด (ผู้ที่สนใจสามารถค้นหาอ่านได้ภายใต้หัวข้อ Die Hürden und Fallen beim Berliner Testament)

แต่การเรียกร้องมรดกส่วนที่พึงจะได้ นั้น ไม่อาจกระทำได้โดยทันที หากว่า การเรียกร้องโดยทันทีนั้นจะก่อให้เกิด เหตุวิฤตแก่ผู้ที่ได้รับมรดกแต่เพียงผู้เดียว หรือทำให้ตกอยู่ในฐานะลำบาก นั่นคือสามารถที่จะยับยั้งการเรียกร้องสิทธิดังกล่าวได้ ที่เรียกว่า Stundung des Pflichtteilsanspruchs ด้วยการยื่นเรื่องต่อศาลขออำนาจให้สั่งยับยั้ง ซึ่งศาลจะสั่งให้ยับยั้งเป็นระยะเวลานานเท่าไร ก็แล้วแต่กรณีไป

การทำพันัยกรรมร่วมกันนี้ หากให้โนทาร์รับรอง หรือทำเป็น พันัยกรรมเป็นทางการ ก็จะมีค่าธรรมเนียม อัตราค่าธรรมเนียมก็จะคำนวณแบบเดียวกับ การทำพันัยกรรมเป็นทางการ เพียงแต่ว่า จะต้องเสียค่าธรรมเนียมเป็นสองเท่าของการทำพันัยกรรมเป็นทางการ

## เนื้อหาพันัยกรรมมีอะไรได้บ้าง

ผู้ที่ทำ พันัยกรรม สามารถระบุทุกอย่างเกี่ยวกับการจัดการมรดกของตนได้ตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็น การแต่งตั้งทายาท การตัดสิทธิทายาทคนใดคนหนึ่ง การแบ่งมรดกให้แก่ทายาททั้งหลาย จะเท่าหรือไม่เท่ากัน หรือให้บางส่วนบางส่วนให้องค์กรการกุศล ให้ใครเป็นทายาทก่อนหลัง ฯลฯ

แต่ที่สำคัญคือ ต้องระบุให้ชัดเจนว่า ให้ใครได้อะไร เป็นจำนวนเท่าไร มีกำหนดระยะเวลาหรือไม่ รวมทั้งอาจกำหนด หรือแต่งตั้งผู้ที่จะทำหน้าที่ผู้จัดการมรดก (Testamentsvollstrecker)

## จะเก็บพันัยกรรมไว้ที่ไหนดี

พันัยกรรมแบบเขียนเอง รวมทั้ง พันัยกรรมร่วมกันที่เขียนเอง จะเก็บไว้ที่ไหนก็ได้ แต่เพื่อความแน่นอนว่า พันัยกรรมจะไม่สูญหายสามารถนำไปเก็บไว้ที่ศาลแขวง (Amtsgericht) ในส่วนงานการเก็บรักษาอย่างเป็นทางการ (amtliche Verwahrung) การเก็บรักษาจะมีค่าธรรมเนียมประมาณ 75 ยูโร นอกจากนี้อาจขอให้มีการขึ้นทะเบียนไว้ ณ ศูนย์ทะเบียนพันัยกรรม ก็ได้ ก็จะมีค่าธรรมเนียมเพิ่มอีกประมาณ 15 ยูโร แต่ที่สำคัญก็คือ ควรที่จะแจ้งคนที่ไว้ใจได้ให้รู้ว่า ทำพันัยกรรมไว้ และเก็บไว้ที่ไหน

สำหรับพันัยกรรมเป็นทางการนั้น จะต้องจัดเก็บไว้ที่ศาลเสมอ

## พินัยกรรม สามารถยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่

พินัยกรรม สามารถยกเลิกและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

พินัยกรรมแบบเขียนเอง สามารถยกเลิกแบบง่าย ๆ ด้วยการทำลายพินัยกรรมนั้นเสีย หรือไม่ก็ เขียนลงไปว่า ยกเลิก หรือทำพินัยกรรมขึ้นมาใหม่ เมื่อมีพินัยกรรมใหม่ พินัยกรรมฉบับเก่าก็เป็นโมฆะไปโดยปริยาย

พินัยกรรมแบบทางการ การยกเลิกที่ง่ายที่สุด ก็คือ ไปขอพินัยกรรมคืนจาก ส่วนงานการเก็บรักษาอย่างเป็นทางการของศาล ในกรณีนี้ ผู้ทำพินัยกรรมต้องไปขอรับพินัยกรรมคืนด้วยตนเอง

สำหรับ พินัยกรรมร่วมกัน นั้น สามารถยกเลิกได้ตลอดเวลา เมื่อคู่สมรส หรือคู่ครองทั้งสองฝ่ายเห็นพ้องต้องกัน และทำเรื่องยกเลิกด้วยกัน ในกรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะขอยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ เพียงฝ่ายเดียว ก็สามารถทำได้ แต่ต้องไปแจ้งเจตจำนงที่โนทาร์ และให้โนทาร์รับรองการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ


## ผู้เยาว์ทำพินัยกรรมได้หรือไม่

มาตรา 2247 วรรค 4 ประมวลกฎหมายแพ่ง (§ 2247 Abs. 4 BGB) ระบุไว้ว่า ผู้เยาว์ที่อายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่สามารถที่จะทำพินัยกรรมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พินัยกรรมแบบเขียนเอง ผู้ที่จะทำพินัยกรรมแบบนี้ได้ ต้องเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะแล้วเท่านั้น ตามกฎหมายเยอรมันก็คือต้องมีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์

สำหรับผู้เยาว์ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี สามารถทำพินัยกรรมได้ แต่ต้องไปทำพินัยกรรมกับโนทาร์ นั่นคือ พินัยกรรมเป็นทางการเท่านั้น

นอกจากพินัยกรรมแล้ว สัญญามรดก (Erbvertrag) ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการจัดการมรดก โดยเฉพาะในกรณีที่มีกิจการ แต่การทำสัญญามรดก จะต้องไปทำที่สำนักงานโนทาร์ และโนทาร์ต้องเป็นผู้รับรอง (เหมือนสัญญาอื่น ๆ) การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ต้องเป็นไปด้วยความเห็นชอบของทั้งสองฝ่าย ฝ่ายใดจะขอเปลี่ยนแปลง หรือยกเลิกแต่ฝ่ายเดียวไม่ได้ และการเปลี่ยนแปลงต้องทำที่โนทาร์เท่านั้น ค่าธรรมเนียมในการทำ สัญญามรดก จะคำนวณเช่นเดียวกับการทำพินัยกรรมเป็นทางการ เพียงแต่ว่า จะต้องเสียค่าธรรมเนียมเป็นสองเท่าของการทำพินัยกรรมเป็นทางการ

จะทำพินัยกรรมลักษณะไหน ก็เลือกดูกันนะคะ หากจะให้มั่นใจก็ควรหารือกับทนายความหรือโนทาร์ เป็นดีที่สุด

ด้วยว่า นิติสารคดีฉบับนี้จะเป็นฉบับสุดท้ายที่จะจัดทำ บทความนี้จึงเป็นบทความสุดท้ายในคอลัมน์กฎหมาย ในโอกาสหน้าคงจะมีการรวบรวมบทความกฎหมายต่าง ๆ รวมเล่มเป็นคู่มือกฎหมายตามประเด็นต่าง ๆ ที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในเยอรมนี ผู้เขียนขออ้อลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน และหวังว่า ผู้อ่านจะติดตามไปอ่านบทความกฎหมายอีกในฉบับรวมเล่ม สวัสดีค่ะ 

### แหล่งข้อมูล

- [de.wikipedia.org/wiki/Testament](https://de.wikipedia.org/wiki/Testament)
- [www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Erben\\_Vererben.pdf;jsessionid=A92FE5C57676D-92993CC0E5B279D31F5.1\\_cid297?\\_\\_blob=publicationFile&v=33](https://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Erben_Vererben.pdf;jsessionid=A92FE5C57676D-92993CC0E5B279D31F5.1_cid297?__blob=publicationFile&v=33)
- [www.deutschlandfunk.de/der-letzte-wille-die-huerden-und-fallen-beim-berliner.735.de.html?dram:article\\_id=469453](https://www.deutschlandfunk.de/der-letzte-wille-die-huerden-und-fallen-beim-berliner.735.de.html?dram:article_id=469453)





## พุดแสดงความคิดเห็นภาษาเยอรมัน ให้ปะปังไปกับ Mausmoin

MausMoin.com



การใช้สำนวนภาษาเยอรมันที่เหมาะสม นับเป็นศิลปะ [Kunst] อย่างหนึ่งในศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และสื่อสารภาษาเยอรมัน ในการแสดงความคิดเห็น Mausmoin เชื่อว่า การฝึกสำนวนต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า ช่วยให้เราไม่ประหม่าเวลาต้องพุดจริง จะพุดได้เป็น ธรรมชาติ และมั่นใจในการสนทนามากขึ้น Mausmoin จึงเรียบเรียงประโยคและคำที่ใช้บ่อย ๆ มาให้พร้อม คำอ่านและคำแปล โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่มคือ

- “เห็นด้วย”
- “เห็นด้วยแต่มีข้อโต้แย้ง”
- “ไม่เห็นด้วย”
- “ไม่แน่ใจ” และ
- “มั่นใจในความเห็นของตน”

มาเรียนรู้ และฝึกพูดแสดงความคิดเห็นเป็นภาษาเยอรมันให้ปะปังไปพร้อมกับ Mausmoin กันเลย

## 1. เห็นด้วย

เมื่ออยากจะบอกว่า เรื่องที่เพื่อนพูดนั้น “ถูกต้อง” “ใช่เลย” “มันเป็นเรื่องจริง” เราพูดได้ว่า

Das stimmt. [ดาส ชติมท์] “ใช่เลย”

Das ist richtig. [ดาส อีสท์ ริช ทิคซ์] “ถูกต้อง”

Das ist wahr. [ดาส อีสท์ วาร์] “มันเป็นเรื่องจริง”

ถ้าเห็นด้วยกับ Mausmoin ว่า “ใช่เลย” “เห็นด้วย” “ถูกต้อง” ก็พูดสั้น ๆ ง่าย ๆ พร้อมแสดงท่าทางเห็นด้วยว่า

Genau! [เก เนา] “ใช่เลย”

Einverstanden! [ไอน์ แฟร์ ชตัน เต็น] “โอเค เห็นด้วย”

Richtig! [ริช ทิคซ์] “ถูกต้อง”



## 2. เห็นด้วย แต่มีข้อโต้แย้ง

บางครั้งเราก็เห็นด้วยกับเพื่อนแต่บางประเด็น แต่บางจุดเราก็เห็นต่าง Mausmoin สังเกตว่า เราสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยได้กับคนเยอรมัน ดังนั้นเพื่อน ๆ ก็สามารถพูดได้ว่า “คุณก็พูดถูกนะ แต่ว่า.....” ได้ดังนี้

Das stimmt, aber ... [ดาส ชติมท์, อ่า เบอ์] “ก็ถูกนะ แต่ว่า.....”

Sicher, aber ... [ซี เซอ์, อ่า เบอ์] “ก็ใช้นะ แต่ว่า.....”

Sie haben Recht, aber ... [ซี ฮา เบ็น เร็คชท์, อ่า เบอ์] “คุณพูดถูกนะ แต่ว่า.....”

## 3. ไม่เห็นด้วย

Mausmoin รู้ว่า เราคงไม่สามารถเห็นด้วยกับความเห็นหรือข้อเสนอแนะของคนอื่น ๆ ได้ทุกครั้ง ดังนั้นเพื่อน ๆ ก็ควรฝึกพูดสำนวนเพื่อบอกว่า “ฉันมีความเห็นต่างออกไป” “ฉันไม่เห็นด้วยนะ” “มันไม่ถูกต้อง” “มันไม่เป็นความจริง” ไว้เพื่อด้วย ดังนี้

Da bin ich anderer Meinung. [ดา บิน อิคซ์ อัน เดอ แรร์ ไม นุง] “ฉันมีความเห็นต่างออกไป”

Das stimmt nicht. [ดาส ชติมท์ นิชท์] “มันไม่จริง”

Das ist falsch. [ดาส อีสท์ ฟัลช] “มันผิด”

Das ist nicht wahr. [ดาส อีสท์ นิชท์ วาร์] “มันไม่เป็นความจริง”

Das ist nicht wahr.



มันไม่เป็นความจริง

#### 4. ไม่แน่ใจ

พอคุย ๆ ไปก็อาจมีเรื่องที่เรา “ไม่แน่ใจ” หรืออยากแย้งไปว่า “ฉันว่าไม่ใช่ละ” “คุณรู้ได้ยังไง” “คุณแน่ใจรึเปล่า” ก็พูดได้ว่า

Da bin ich nicht sicher. [ดา บิน อิคซ์ นิชท์ ชิ เซอร์] “ฉันก็ไม่แน่ใจนะ”

Das glaube ich nicht. [ดาส เกลา เบอ อิคซ์ นิชท์] “ฉันว่าไม่ใช่ละ”

Wie können Sie das wissen? [วี เคิน เนิน ซี ดาส วิส เซ็น] “คุณรู้ได้ยังไง”

Sind Sie sicher? [ซินท์ ซี ชิ เซอร์] “คุณแน่ใจรึเปล่า”

Da bin ich nicht sicher.

ฉันก็ไม่แน่ใจนะ



#### 5. แน่ใจ มั่นใจในความเห็นตัวเอง

บางเรื่องเราอาจจะรู้สึก “ฉันมั่นใจมาก” “คุณเชื่อฉันได้เลย” “ฉันรู้เรื่องนี้ดี” ก็พูดพร้อมกับ Mausmoin ได้ดังนี้

Da bin ich ganz sicher. [ดา บิน อิคซ์ กันซ์ ชิ เซอร์] “ฉันมั่นใจมาก”

Das können Sie mir glauben. [ดาส เคิน เนิน ชิ เมีย เกลา เบ็น] “คุณเชื่อฉันได้เลย”

Das weiß ich genau. [ดาส ไวส์ อิคซ์ เก เนา] “ฉันรู้เรื่องนี้ดี”

หวังว่าเพื่อน ๆ จะนำคำและประโยคต่าง ๆ ที่ Mausmoin นำมาฝาก ไปใช้ในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ ไม่ว่าจะตอนที่อยากจะแสดงความเห็นว่า เราเห็นด้วย หรือเห็นต่าง หรือไม่แน่ใจ หรือมั่นใจสุด ๆ ไปเลย ก็สามารถเลือกใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ได้เลย

การเลือกใช้สำนวนที่เหมาะสมในการสนทนา ช่วยให้เราแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจนและตรงประเด็น สร้างความมั่นใจในการสนทนามากขึ้น Mausmoin เอาใจช่วยทุกคนในการพัฒนาภาษาเยอรมันให้ดีขึ้นไปในทุกวัน **๓**

# ความเชื่อกำหนดชีวิต

โดย ปาทองโก

“ความเชื่อ” เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้ผู้คนเกิดความคิด การยอมรับ แตกต่างกัน และเกี่ยวโยงไปถึงการใช้ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน เพราะความเชื่อจะเป็น แรงขับเคลื่อน ให้เราลงมือทำอะไรหลายสิ่งหลายอย่าง ตามความเชื่อนั้น เป็นไปได้ว่า ความเชื่อนั้นแหละที่กำหนดชีวิตของคนเรา ความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ ในการใช้ชีวิตของคนเรา

จริง ๆ ความเชื่อ เป็นอะไรที่จับต้องได้ไม่ ง่ายนัก เพราะมันอยู่ในความนึกคิด อยู่ข้างใน ฉันทามตัวเองจริง ๆ ว่า เอ๊ะ ! ความเชื่อของเรา นี้ เกิดขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่ และมันคืออะไร กันแน่ เพื่อหาคำตอบฉันก็ต้องกลับไปทบทวน ตั้งต้นสมัยเด็ก ๆ ที่เริ่มจำความได้ ตอนนั้นฉัน มีความคิดที่อาจเรียกว่า ความเชื่อก็เป็นได้ แม้ ตอนนี้ก็ยังไม่จำความคิดนั้นได้ นั่นคือ “ถ้าเรา อยากมีชีวิตที่ดี เราต้องเรียนหนังสือ” เพราะ พ่อบอกเราอยู่เสมอตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนหนังสือ ว่า พ่อแม่ไม่มีสมบัติอะไรให้ พ่อทำได้แค่ส่งให้ เรียน การเรียนจะทำให้เราก้าวออกมาจากชีวิต แบบที่พ่อกับแม่เป็นอยู่ ก็เลยคิดว่า ความคิด ความเชื่อนั้น เกิดขึ้นครั้งแรกก็จากพ่อแม่แหละ ที่อบรมสั่งสอน พร่ำบอกเรา

เมื่อเรามีความเชื่อ มันเป็นเหมือนตัวขับเคลื่อน หรือ แรงขับเคลื่อน ให้เราหาวิธี หรือหนทาง ให้เป็นไปตามความเชื่อนั้น เกิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเรา เช่น เราเชื่อว่า เราต้องเรียนหนังสือ และต้องเรียนให้ดีด้วยนะ เราจึงจะสามารถ ทำงานอาชีพที่ดีได้ เพราะการแข่งขันเข้าเรียน ในสถานการศึกษาต่าง ๆ มีมาก คนเก่งมีเยอะ พฤติกรรมของเราก็ต้องเป็นคนขยัน ตั้งใจ อดทน มุ่งมั่น เพื่อไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ คนเหล่านี้ก็จะ ไม่ทำตัวออกนอกกลุ่มนอกทาง เช่น หนีเที่ยวกับ เพื่อน เสพสิ่งเสพติด เหล่านี้เป็นแน่ และเมื่อ ประสบความสำเร็จตามความเชื่อ เริ่มจากสอบ ได้คะแนนดี สอบเข้าเรียนได้ ก็ยิ่งส่งเสริมความ เชื่อนั้นว่า ที่ทำมานั้น มาถูกทางแล้ว เป็นต้น

เมื่อทำงาน มีรายได้ ความเชื่อนี้ผ่านกระบวนการ ทางการเรียน การสั่งสอน หล่อหลอมจากสังคม รอบข้าง บวกกับสัญชาตญาณส่วนบุคคลว่า ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด เช่นกัน เพราะฉะนั้น ถ้าแต่ละครอบครัวดูแล กันภายในครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขได้ ปัญหาสังคม

ก็ไม่ควรจะมี ฉันจึงให้ความสำคัญกับการดูแลครอบครัว พ่อแม่ น้อง ๆ โดยการสนับสนุนให้เขามีอาชีพที่สุจริต เพื่อที่จะดูแลครอบครัวของตัวเองกันต่อไป ในประเด็นนี้ความเชื่อของเราจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายประการ แต่อย่างน้อยความเชื่อนั้น ก็เป็นความเชื่อที่ เราได้ทำดีที่สุดแล้ว

จากประสบการณ์ของฉันทำให้เห็นว่า ความเชื่อเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ตามอายุ วุฒิภาวะ และสังคม สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา

และสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต มันทำให้ฉันเชื่อในเรื่องการทำดี แล้วได้ดี อันนี้ไม่ได้เกี่ยวกับศาสนาเลยนะ แต่มันค่อนข้างเป็นเหตุเป็นผลว่า ทำดีมันต้องได้ดีสักอย่าง อย่างน้อยมันก็ดีกับตัวเอง พอมันทำดีแล้ว มันจะเป็นผลในบัดดลตรงที่ว่า เราก็จะสบายใจ ซึ่งตรวจสอบได้โดยตรง แล้วเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี เราก็จะรู้สึกเลยทันทีว่า สิ่งนั้นมันไม่ดี ถึงเราจะหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองอย่างไร มันก็ยังรู้สึกได้ ซึ่งมันก็ไม่ได้มีใครมาสอน และฉันก็เชื่อว่า ทุกคนคงเป็นอย่างนั้น ไม่เชื่อลองตรวจสอบกับตัวเองได้เลย แต่ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตัวเองหน่อยนะ

เรื่องทำดีได้ดี จากชีวิตที่ต้องทำงานมาก เพื่อดูแลพ่อแม่ และคนในครอบครัว ให้ลืมตาอ้าปากได้ และเมื่อถึงวันหนึ่ง จากที่ต้องทำงานจนบางครั้งรู้สึกท้อ และเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ เข้าย ทำไมเพื่อนเราไม่เห็นต้องดูแลส่งเสียครอบครัวเหมือนเราเลยอะ ก็รู้สึกท้อเหมือนกัน แต่ก็ไม่หยุดนะ จนวันหนึ่งก็ถึงวัน ที่เราไม่ต้องทำงานเพื่อเงิน มีชีวิตที่สุขสบายขึ้น ทั้งนี้อาจบวกกับความเชื่อเรื่องความพอเพียงด้วยนะ

จากวันที่เป็นเด็กที่เพิ่งเริ่มรู้จักคิด และเชื่อในเรื่องง่าย ๆ จนวันนี้ มันทำให้ฉันเข้าใจว่า เวลาทำอะไรสักอย่างที่มีมันดี ๆ มันเหมือนเป็นแม่เหล็กที่ดึงเราให้มาเจอแต่คนดี ๆ สมัยเรียนก็เจอแต่เพื่อนที่ชวนกันเรียน ไม่มีใครสักคนเดี่ยวชวนกันทำตัวเหลวไหล เมื่อมาทำงานก็พบแต่พี่น้องในสายอาชีพที่รัก อบรมสั่งสอนให้ความช่วยเหลือแนะนำ พอย้ายมาอยู่สวีตเซอร์แลนด์ ก็ได้พบเจอกับพี่ ๆ และน้อง ๆ ที่จิตใจดี ช่วยเหลือกันในสมาคมทำงานจิตอาสา แล้วพากันไปพบ และค้นหาสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา นั่นคือ การเดินทางไปสู่หนทางสู่ความสุขที่แท้จริง ถึงแม้วันนี้หนทางยังอีกยาวไกล แต่จากความเชื่อ และการลงมือปฏิบัติ ทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า เรามีความสุขง่ายขึ้น ถึงทุกข์ ก็จะไม่ทุกข์ไม่นาน และอุปสรรคในการใช้ชีวิต หรืออะไรที่เป็นพลังลบก็ค่อยลง อาจพบเจอบ้างตามธรรมชาติ แต่ว่ามันไม่ได้มีมากเกินไป

จนรัตนตรัยความเป็นตัวเรา สิ่งเหล่านี้ยิ่งตอกย้ำว่า ถ้าเราคิดดี ถึงแม้เราจะไม่ได้เป็นคนดีอะไรมากนักหรอก แต่ฉันก็พยายามที่จะไตร่ตรองให้มากที่สุด ระมัดระวังให้มากที่สุด ในการกระทำ มันก็พาเราไปเจอแต่สิ่งที่ดีจริงๆ ซึ่งก็ช่วยยืนยันให้เห็นในสิ่งที่เขาพูดกันว่า “ทำดีแล้ว จะมีสิ่งดี ๆ เข้ามา” ว่า เอ้อ! มันจริงนะ

แต่ความเชื่อของฉัน ก็ไม่ใช่เชื่อแบบงมงาย หัวปักหัวปำอะไรนะ ฉันสามารถพิจารณาความเชื่อนั้นได้ว่า เป็นสิ่งที่สมควรแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือไม่ ด้วยการใช้ปัญญาและความรู้ที่มีกำกับ นี่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ย้ำเตือนว่าการเรียน ไม่จำเป็นต้องเรียนเฉพาะในห้องเรียน ระดับปริญญาตรี โท เอกหรอกนะ การเรียนไม่ว่า จากอะไร หากทำให้มีความรู้ จะช่วยให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ และมีระบบความคิดที่กว้างขวางมากขึ้น

ฉันพอจะสรุป เป็นชุดความเชื่อที่ฉันประสบมากับตัวเองได้ดังนี้

- 1. เชื่อในระบบเหตุปัจจัย** ทุกสิ่งทุกอย่างมีที่มาที่ไปเสมอ และส่งผลต่อเนื่องโยงใยเป็นสายสัมพันธ์ เพราะทำแบบนี้ ผลจึงเกิดแบบนี้ เช่น เมื่อไม่ขยันทำงาน ผลก็คือมีเงินไม่พอใช้จ่าย
- 2. เชื่อในศักยภาพของมนุษย์** มนุษย์เรียนรู้ได้ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการฝึกฝนพัฒนา เราอยากเก่ง อยากพัฒนาในศักยภาพด้านไหน ก็ฝึกด้านนั้น เช่น เมื่อก่อนทำอาหารไม่เป็น เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็ทำอาหารเก่งได้ สิ่งนี้มีให้เห็นเยอะมาก

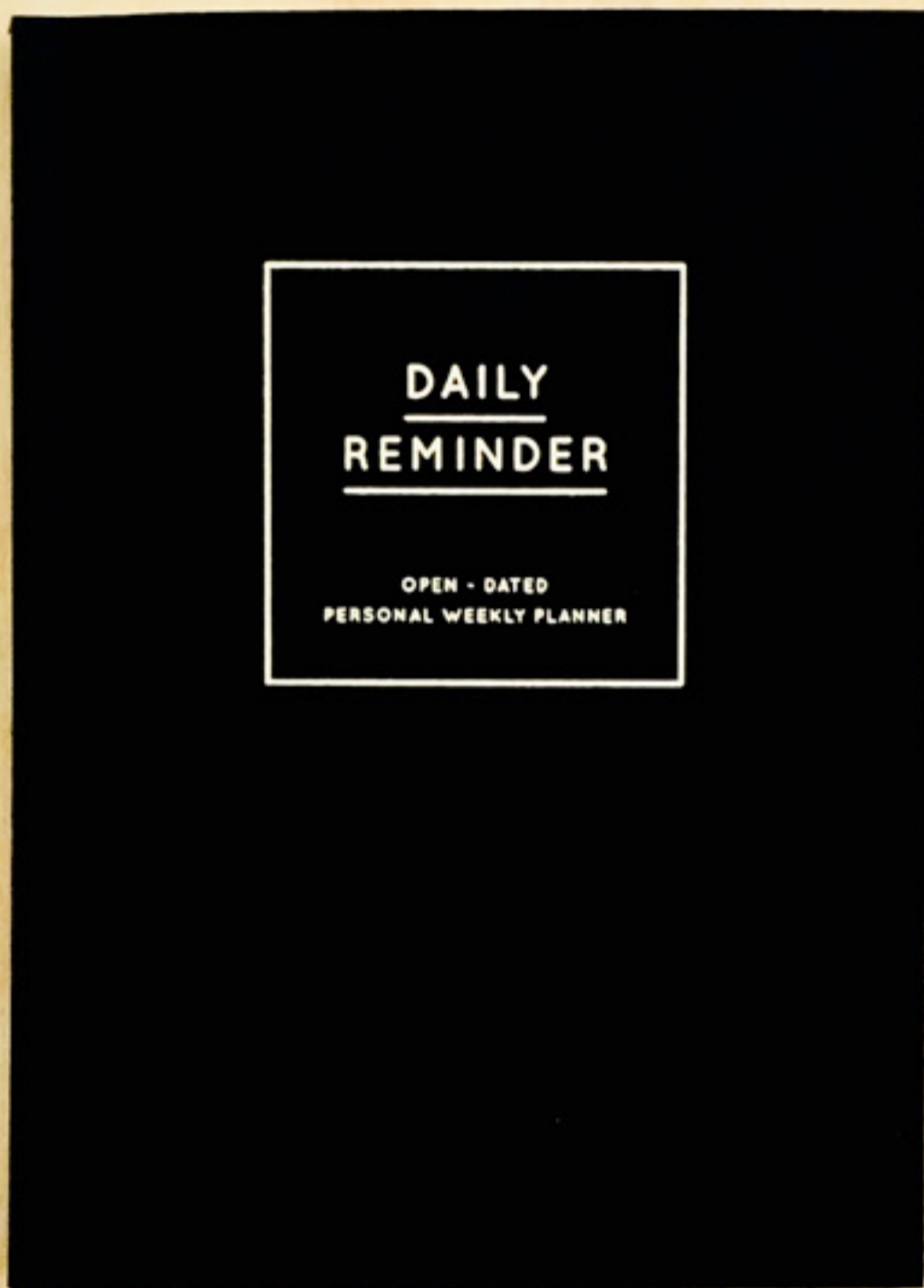
**3. เชื่อมั่นในตนเอง** พุดง่าย ๆ คือ มีอัตตาหิ อัตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าเราเชื่อมั่นในตนเองเราจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่หวังการดลบันดาลประทานพรจากมือที่มองไม่เห็น เราจะพึ่งมั่นสมอง สองมือของเรา นี่คือระบบความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เชื่อมั่นในตนเองจะสามารถทำอะไรได้มากมาย คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นคนที่รับผิดชอบในตนเอง จะคิด จะพูด จะทำอะไร ก็ทำที่นี้เดี๋ยวนี้ แก้ปัญหาได้ทันตาเห็น

**4. เชื่อในกฎแห่งกรรม** คือ ความเชื่อที่ว่า ทุกครั้งที่เราทำอะไรก็ตาม หากประกอบด้วยเจตนา จะมีผลตามมาเสมอ พูดให้เป็นวัยรุ่นหน่อยก็คือ ทุก ๆ action ต้องมี reaction เหมือนเชื่อว่า ทำดี ต้องได้ดี ทำชั่วก็จะได้ไม่ดี ทำอนงั้น

พอเราเชื่อกฎแห่งกรรม เราจะเป็นคนที่รับผิดชอบชีวิต เราจะเลือกทำในสิ่งที่ดีงาม เพราะว่าถ้าเราทำสิ่งที่ไม่ดีงาม สิ่งนั้นจะย้อนกลับมาเล่นงานเราเสมอ เหมือนนวมเมอแรง “มนุษย์เก็บเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองหว่านไว้เสมอ”

ความหลากหลายทางความเชื่อ เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า คน แต่ถ้าเรามีชุดความเชื่อดี ๆ มานำทางสักชุดหนึ่ง โอกาสที่เราจะไปลองผิดลองถูก กับชุดความเชื่อที่อันตรายก็หายไป

สำหรับฉันไม่ว่าความเชื่อไหน จะดี หรือร้าย จะถูกหรือผิด เมื่อเราเชื่อ มันก็จะเป็นแรงขับให้เราหาวิธีการ แสดงผลออกมาเป็นการกระทำ เป็นพฤติกรรม ตามความเชื่อนั้น ๆ และนั่นคือมันกำหนดชีวิตของเราแล้ว.....แล้วคุณล่ะ มีชุดความเชื่ออะไรบ้างที่กำหนดชีวิตของคุณ **๓**



# บันทึกส่งท้าย ในวันที่โลกไม่ปกติ

โดย โยทะกา

YEAR: ..... 2020 .....

## ก่อนการประกาศภาวะฉุกเฉินสองอาทิตย์ - มีเหาและป่วย

แม้ว่าประเทศเพื่อนบ้านอย่างอิตาลีจะมียอดผู้ติดเชื้อโควิด19 พุ่งขึ้นสูงทุกวัน แต่รถไฟจากซูริค และบาเซล ยังวิ่งตรงเข้า-ออก จากมิลานทุกวัน รถไฟขบวนนี้วิ่งผ่านเมืองที่เราอยู่ทุกวัน มีคนขึ้น-ลงรถไฟมากมายทุกวัน เสียงจากชาวต่างชาติหลายเสียงประชดว่า ประเทศนี้ช่างเอื้ออาทรต่อโควิด19 ดีแท้ ส่งรถไฟเชิญเข้ามาที่บ้านทุกวัน และพรมแดนที่ติดกับฝั่งอิตาลีก็ยังไม่เปิดปกติ คนสองฝั่งยังข้ามไป-มา เช่นเดิม จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่จะพบผู้ติดเชื้อโควิด19 เป็นรายแรก และรายที่ 2,3,4 .....ตามมา

กระแสการเรียกร้องให้ปิดพรมแดนยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง แต่ทางการยังไม่ได้ประกาศอะไรออกมาให้ประชาชนรับทราบมากนัก นอกจากก่อนหน้านี้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัย และการออกสื่อของนักรการเมืองที่เน้นย้ำว่า “ภาวะนี้เรายัง..เอาอยู่” ผู้คนรอบกายก็ยังดูสงบเยือกเย็น บางทีอาจจะเป็นวัฒนธรรมของคนที่นี่ ที่ไม่ได้ตื่นตระหนกกับอะไรเท่าไรนัก

ส่วนที่บ้านเราก็เริ่มประกาศศึกกับการกำจัดเหาบนหัวของลูกและหัวของแม่ ตั้งแต่ลูกโตจนอายุ 15 ลูกเพิ่งเคยเป็นเหา น่าจะติดเหาจากเพื่อนที่มาค้างที่บ้าน เจ้าตัวป่นว่าคันหัว สงสัยจะแพ้แชมพู พ่อก็อุตสำหรับไปซื้อแชมพูชนิดใหม่มาให้ลอง พอลองใช้ไปสักพักกลับยิ่งเกาหัวหนักกว่าเดิม แม่เลยขอดูหัวลูก เห็นอะไรขาว ๆ ก็บอกลูกว่าน่าจะเป็นรังแค ลูกบอกว่ามันเป็นรังแคที่แปลกมากเพราะหัวก็ไม่ออก

สระผมก็ไม่ออก ดึงก็ไม่ออกง่าย ๆ แม่เลยไปหยิบแว่นตามาสวม จึงได้เห็นชัด ๆ ว่ารังแคได้กลายร่างเป็นไข่เหาที่ติดผมอยู่เป็นหย่อม ๆ

แม่เริ่มตระหนก ก็เมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมา ลูกมานอนซุกด้วยตั้งสองคืน ปานนี้แม่เหาลูกเหาคงมาวิ่งเล่นบนกบาลแม่ด้วยแล้วเป็นแน่แท้ เราสืบเรื่องโควิด 19 ไปชั่วขณะ แม่รีบไปร้านขายยา ได้แชมพูกำจัดเหาและหวีเสียดมาด้วย การกำจัดเหาเริ่มขึ้นพร้อม ๆ กับอาการป่วยของลูก ไข้ขึ้นสูง ไอ เจ็บคอ และปวดตามตัว ลูกบอกว่าน่าจะป่วยมาจากการโดนเหากัด ปกติลูกจะป่วยปีละครั้ง ฤดูหนาวจะป่วยจากไข้หวัดเล็ก ๆ น้อย ๆ ป่วยรอบนี้แปลกไป ไข้ขึ้น ๆ ลด ๆ อยู่ทั้งอาทิตย์ จนต้องพาไปหาหมอ ได้ยาแก้ไข้ และยาแก้ไอมา หมอออกใบรับรองแพทย์ให้ลูกพักอยู่บ้าน พร้อม ๆ กับที่ทางโรงเรียนส่งจดหมายเวียนมาถึงนักเรียนและผู้ปกครอง “ใครป่วยมีไข้และไอให้หยุดเรียนอยู่บ้าน”

ลูกนอนป่วย แม่เลยถือโอกาสกำจัดเหาด้วยหวีเสียดให้ลูกไปด้วย เป็นการตั้งใจกำจัดเหาเหมือนการทำสงคราม แปลกดีที่ “เรื่องเหา” สำหรับแม่ตอนนี้กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก และเหาก็เป็นเรื่องใหญ่สำหรับคนที่นี่ด้วยเช่นกัน สมัยเด็ก ๆ แม่เคยติดเหา เพื่อนเด็ก ๆ ของแม่ก็ติดเหา พวกเราไม่กลัวเหา เราพกหวีเสียดไปโรงเรียน ช่วยกันหาแม่เหา และไข่เหาแข่งกันด้วยซ้ำ ใจคิดถึงวัยเด็กแต่จิตสงบนิ่ง ตาจ้องหา “ไข่เหา” ผ่านไปสองวัน แม่เหา ลูกเหา ไข่เหา น่าจะไม่เหลือซากบนหัวลูกและหัวแม่... รอบครั้งนี้เราชนะเหาแล้ว ลูกร่างกายยังไม่แข็งแรง แต่พอกับแม่ยังแข็งแรงดีทั้งกายและใจ



YEAR: ..... 2020 .....

## อาทิตย์แรกถึงอาทิตย์ที่สามของการประกาศภาวะฉุกเฉิน - ไม่มีอะไรเลวร้ายลง

พอลูกหายป่วยพ่อกับแม่อีกโล่งใจ และทางการก็ประกาศภาวะฉุกเฉิน ขอให้ทุกคนออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น ลูกเรียนผ่านออนไลน์ที่บ้านไม่ได้มีปัญหาติดขัดอะไร พ่อทำงานที่บ้านลดความกังวลเรื่องการพบปะผู้คนไปได้มากโข แม่เริ่มมโห่งกับการสอนออนไลน์ ดิด ๆ ชัด ๆ แต่ก็ผ่านไปได้และเริ่มเข้าที่

เราคุยกันและวางแผนกันมากขึ้น ทั้งเรื่องการทำอาหาร การซื้อของ ทำรายการของที่ต้องมีติดบ้านเพิ่มเติม และ เขียนแจ้งเพื่อนบ้านที่สูงวัยว่าเรายินดีให้ความช่วยเหลือในการซื้อของ และช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น ได้รับคำขอบคุณทั้งทางจดหมาย ข้อความผ่านมือถือและการ์ด

ในซูเปอร์มาร์เก็ตยังมีของขายเกือบทุกอย่าง ของสด ของแห้งเหมือนยามปกติ กระจาดขายชำระก็ไม่ขาดแคลน คนที่นี้มึนงง น่าจะไม่มีใครตุนกระจาดชำระจนล้นบ้าน สิ่งที่เราซื้ออยากคือเจลล้างมือและถุงมือยาง ในชั้นวางที่เคยมีของว่างโล่งมาตลอดสามอาทิตย์ ทางเข้าซูเปอร์มาร์เก็ตมีพนักงานแจกบัตรคิว เพื่อไม่ให้คนเข้าไปเยอะเกินจำนวน และยังมีพื้นที่เหลือพอในการรักษาระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร ตะกร้าและรถเข็นมีพนักงานฉีดสเปรย์ฆ่าเชื้อมีเจลสำหรับทำความสะอาดมือจัดวางไว้ตรงทางเข้า-ออก

เราพูดคุยกับลูกให้ลูกเข้าใจถึงภาวะความจำเป็น ให้ลูกได้รับรู้ข่าวสารเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์โควิด19 ส่วนเรื่องเพื่อนของลูกนั้น เราไม่ได้ปฏิเสธไม่ให้ลูกพบเพื่อนโดยสิ้นเชิงเพราะเชื่อว่า วัคซีนคือวัยที่เพื่อนสำคัญที่สุด เราให้ลูกเลือกพบเพื่อนได้ 1 คน นัดพบกันได้อาทิตย์ละ 2 ครั้ง สลับกันไป-มา สองบ้าน หากอยากออกไปเดินเล่น หรือปั่นจักรยานก็ได้ แต่ไปได้กับเฉพาะเพื่อนคนเดิม หรือไปกับพ่อแม่เท่านั้น

ในวันที่อากาศดีเราจะออกไปเดินเล่นในทุ่งอย่างน้อย 1 ชั่วโมง นอกนั้นเราจะอยู่บ้าน พ่อทำงาน และเริ่มวางแผนที่จะประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเป็นงานอดิเรกที่พ่อรัก รวมทั้งเริ่มรื้อโต๊ะเก้าอี้ที่เก็บไว้ตลอดช่วงฤดูหนาวออกมาทำความสะอาด และทาสีใหม่ ทำอาหารเมนูใหม่ ๆ ให้พวกเราชิม

ส่วนแม่สอนหนังสือออนไลน์อาทิตย์ละ 2 ครั้ง อ่านหนังสือ เย็บตุ๊กตา จัดระเบียบบ้านที่เพิ่มเติมเข้ามาคือเริ่มหัดเย็บหน้ากากด้วยมือพ่อกับลูกถามว่าเย็บทำไม ที่นี้ไม่มีใครใช้หน้ากากแต่แม่อีกยังเย็บต่อไป การเย็บผ้าด้วยมือเป็นการฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจนิ่งสงบ หากจิตใจไม่นิ่งเข็มแหลมจะทิ่มมือ

สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไปเป็นอย่างมากหลังการประกาศภาวะฉุกเฉินอาทิตย์แรกคือ เสียงโทรทัศน์ของแม่อัดแทบไม่ขาดสาย ในฐานะ “ป้า” ของน้อง ๆ ใครมีอะไรก็มักจะโทรฯ มาปรึกษา “ป้า” กลายเป็น “กูรู กูรู” ไปโดยปริยาย สิ่งที่ได้ยินบ่อยที่สุดคือเรื่องลูก....

YEAR: ..... 2020 .....

บางสายว่า “บ้า หนักล้นมาก ไม่กล้าพาลูกออกไปไหนเลย กลัวจนนอนไม่หลับ”

บางสายว่า “บ้า จะทำยังไงดี ไม่เข้าใจอะไรที่ลูกบอกเลย ช่วยเรื่องการบ้านลูกไม่ได้เลย”

บางสายว่า “ครู ขอปรึกษาเรื่องลูกหน่อยจะกลัวมาก”

บางสายว่า “พี่ ลูกอาละวาดปาของเต็มบ้านเลย”

บางสายว่า “บ้า ลูกกรี๊ด และทำร้ายตัวเอง”

บางสายว่า “พี่ ลูกหนุกกันหนักมาก หนูปวดหัวสุด ๆ”

บางสายว่า “พี่ หนูจะทำยังไงดี เอาที่วิกับขนม ล่อลูกให้ทำโน่น นี โควิดหายไป ลูกหนูต้องติดทีวี และอ่านแม่เลย”

บางสายว่า “บ้า มันอยู่กับโทรศัพท์ทั้งวัน พุดก็ไม่ฟัง รบกันทุกวัน” ฯลฯ

เมื่อโรงเรียนประกาศปิดฉุกเฉิน แม่ ๆ ที่มีลูกมักจะตั้งรับไม่ทัน อาทิตย์แรกจึงเกิดความโกลาหลหลายครอบครัวไม่รู้จะจัดการกับสถานการณ์อย่างไร ในฐานะ “บ้า พี่ ครู” ก็ได้แต่ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ปลอบใจไปตามเรื่อง สิ่งหนึ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดที่สุดคือ เมื่อแม่จิตใจไม่นิ่งสงบ ไม่พร้อมทั้งกายและใจ ทุกอย่างจะถูกส่งผ่านไปยังลูก ภาพที่สะท้อนกลับมาก็คือตัวแม่นั่นเอง

ในหนังสือพิมพ์ลงข่าวว่า เมื่อรัฐบาลประกาศไม่ให้นักป่วยหนักไปโรงพยาบาลหรือไปหาหมอ แต่ให้โทรศัพท์ไปยังศูนย์ให้คำปรึกษาแทน คลินิกหมอจึง-ว่าง , โรงพยาบาลจึง-ว่าง แต่ศูนย์ผู้ป่วยทางจิต-เต็ม ศูนย์ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาผู้ปกครอง-เต็ม คนเป็นโรคทางจิตอาจจะมีมากกว่าคนติดเชื้อโควิด 19 ซึ่งฟังดูตลก แต่ก็เข้าใจไม่ออก เพราะอาจจะเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ก็ได้

### หน้ากาก

เราอยู่ในประเทศที่ไม่มีความชัดเจนเรื่องหน้ากาก “ระหว่างควรสวมหรือไม่ควรสวม และดีหรือไม่ดีกันแน่” แต่ที่แน่ ๆ คือไม่มีหน้ากากขาย ไม่มีหน้ากากให้สวม แล้วทางรัฐบาลจะประกาศแน่ชัดลงไปได้อย่างไร คนมีหน้ากากก็ไม่มีใครกล้าสวม เพราะจะถูมองว่าป่วยด้วยโควิด 19

แต่เมื่อประเทศเพื่อนบ้านอย่างออสเตรเลียประกาศบังคับให้คนสวมหน้ากากออกจากบ้าน คนที่นี้ก็เริ่มสวมหน้ากากให้เห็นประปราย ลูกกับพ่อเลิกถามเรื่องการเย็บหน้ากาก แม่นำจักรเย็บผ้าที่ได้รับเป็นมรดก ออกมาเย็บหน้ากากแทนการเย็บด้วยมือ เพราะหลังจากส่งรูปหน้ากากให้ญาติ ๆ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ คุณ (เพื่อจะบอกว่าลองเย็บหน้ากากดูนะ นอกจากจะฝึกให้จิตนิ่งแล้ว ยังเผื่อไว้ได้ใช้งานจริง) กลับมีเสียงเรียกร้องขอให้เย็บหน้ากากเผื่อด้วย แม่จึงมีงานอดิเรกใหม่คือ “เป็นคนเย็บหน้ากาก” แอบคิดเล่น ๆ ว่าถ้ารู้ว่า การเย็บผ้าจะสนุกขนาดไหน คงไปเป็นสาวโรงงานเย็บผ้าตั้งแต่เรียนจบ ป.6 แล้ว และปานนี้ก็อาจจะได้เป็นเทพธิดาโรงงานที่ไหนสักแห่ง (แต่ตอนนี้โรงงานก็คงปิดเหมือนกัน)

### อาทิตย์ที่สี่ของการประกาศภาวะฉุกเฉิน - ต้องสู้อีกครั้ง

ผ่านเข้าสู่อาทิตย์ที่สี่ โลกยังเจียบเช่นเดิม ทุกอย่างยังคงดูเชื่องช้า เรายังติดตามข่าวสารสม่ำเสมอ เพื่อให้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การที่มีอะไรให้พวกเราทำตลอด ทำให้ไม่ได้รู้สึกว่าคุณค่าโลกมีความเปลี่ยนแปลงไปกว่าเดิมเท่าใดนัก

YEAR: ..... 2020 .....

ลูกเข้าสู่ช่วงปิดเทอมฤดูใบไม้ผลิ โปรแกรมทัวร์ ยกเลิกไปก่อนหน้านี้แล้ว และลูกก็ป่วยอีกแล้ว ใช้ ขึ้นสูง ๆ ต่ำ ๆ ปวดตามตัว ไม่ไอ ไม่เจ็บคอ แต่ท้อง เสีย พอกับแม่มองเห็นกัน “ทำไมป่วยอีกแล้ว” คนป่วยเองก็รู้สึกผิดหวังเป็นอย่างมาก “หนูยังไม่เคย ป่วยขนาดนี้มาก่อนเลยนะ” คำถามของเราสองคน คือ “ใช้หรือไม่ใช้โควิด 19”

เราสอบถามไปยังเพื่อนของลูก ทุกคนในบ้านของ เขายังสบายดี เราควรจะพาลูกไปตรวจไหม? ตรวจ แล้วจะยังงัยต่อ? คำตอบที่เราได้จากข้อมูลที่มีคือ ตรวจจับที่ไม่มีอะไรมากกว่านี้ แนะนำให้ดูแลไปตาม อาการ ส่วนเราสองคนที่แก่กว่าลูกก็แข็งแรงปกติ ดีทุกประการ

ลูกมานอนหนุนตัก ตัวร้อนเพราะพิษไข้ แม่เช็ด ตัวให้จนไข้เริ่มลด คนป่วยกล่าวขอบคุณ น้ำตาไหล พราว

“แม่ว่าหนูเป็นโคโรน่าไหมคะ”

แม่มองเห็นน้ำตาให้ ก่อนตอบว่า “แม่ก็ไม่รู้ หรือลูก”

“แล้วมันจะติดแม่กับป๊าไหมคะ”

“แม่ก็ไม่รู้ แต่คงไม่หรือลูก คุณแม่กับป๊ายัง แข็งแรงดี ไม่ป่วย ไม่ไอ ไม่อะไรเลย”

คนป่วยปวดน้ำตา “แม่ขา คิดดูสิ ถ้าหนูหายไป จากโลก มันน่าเสียตายมากเลยนะ หนูยังเป็นเด็ก อยู่เลย ยังไม่ได้เห็นอะไรเลยอะเลย”

แม่เมินหน้าหนีน้ำตาเริ่ม “ลูกจำ หนูจะไม่หายไป ไหนหรือลูก หนูแค่ป่วย ดูแลตัวเองดี ๆ เดียวก็ หาย ถ้าหนูเป็นโควิดจริง ๆ ก็หายป่วยได้ เด็ก ๆ แข็งแรง หายทุกคน”

“ถ้าไม่หายละแม่” เสียงถามแหบแห้ง

“หายสิลูก เป็นเหาเรายังปราบได้เลย โควิดก็หาย ได้ เราต้องปราบมัน” แม่ตอบหนักแน่น

“เหามันมองเห็นตัว แต่โควิดมันมองไม่เห็นตัว นะ” เสียงพูดแผ่วลง คนพูดหลับตา

แม่ลูบหัว ตัวลูกยังร้อน ...เขาหลับไปแล้ว แม่ลุก ขึ้นมาเย็บหน้ากากต่อ จนถึงวันนี้แม่น่าจะเย็บ หน้ากากได้ร้อยกว่าชิ้นแล้ว แม้แต่เพื่อนบ้านก็อยาก ได้หน้ากากไว้พกติดตัว เขาบอกว่า ถ้าทางรัฐประกาศ ให้สวมเมื่อไหร่จะควักมาสวมทันที ส่วนพ่อเป็นแนว หน้าผู้กล้า ไม่รอให้ใครประกาศ จัดแจงสวมหน้ากาก ไปซื้อของ แม้จะถูกมอง แต่ก็ไม่ได้สนใจใคร พ่อ บอกว่า ถ้าลูกเราติดเชื้อจริง เราก็คงติดด้วย แต่ อาจจะไม่แสดงอาการหรืออาจจะยังไม่แสดงอาการ ใส่หน้ากากป้องกันจะได้ไม่เอาเชื้อไปแพร่ให้คนอื่น เวลาเลือกของจะมองด้วยตาก่อน แล้วหยิบใส่ตะกร้า เลย รับรองว่าไม่หยิบแล้ววางให้ใครมาจับต่อ..

ลูกพลิกตัวและครางเบา ๆ แม่วัดไข้ได้สูงเกิน 39 องศา ตัวร้อนจี๋แต่ตัวสั่นจนพันกระทบกันดังกึก ๆ กลัวลูกจะชักจึงเช็ดตัวให้อุณหภูมิลดลง กอดลูกไว้ แนบอก แอบเช็ดน้ำตา บอกตนเองว่า..

“สงครามครั้งนี้ยังไม่จบ จะยังไม่นับศพทหาร.. และฉันก็ไม่ใช้ทหารถึงฉันจะต้องรบ ฉันก็จะไม่ตาย ลูกก็จะรอด อืด ถึก ทน อย่างเรา จะรบกี่ครั้งก็ ลู้เสมอ” **๓**

เมษายน 2020  
โยทะกา - วิกฤติโควิด19



# 10 วิธีลดความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัว จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนาระบาด

โดย วันวิสา ช่างเหล็ก

หัวข้อต่อจากฉบับที่แล้ว ผู้เขียนสัญญาว่า จะเขียนเรื่องการสร้างสัมพันธภาพแบบคุณภาพ แต่ในช่วงนี้คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ข่าวที่น่าวิตกกังวลของคนทั้งโลก คือการแพร่ของเชื้อไวรัสโคโรนา ที่ลุกลาม 142 ประเทศทั่วโลกอย่างรวดเร็ว รวมทั้งสารพัดข่าวสื่อเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา ก็ยิ่งทำให้เราเกิดความวิตกกังวล เครียดกลัว และที่สำคัญการเสพสื่อจากสังคมโซเชียลนั้น บางทีก็ทำให้เราสับสนว่าข่าวไหนจริง ข่าวไหนปลอม และพอเราเห็นข่าวบอ้ย ๆ หลายช่วงเวลาในทุก ๆ วัน ก็ทำให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล และความกลัวเพิ่มสูงขึ้นอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้น เพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด และเพิ่มความปกติในการใช้ชีวิตให้กับคุณผู้อ่าน ผู้เขียนจึงขอนำวิธีลดความวิตกกังวลจากไวรัสโคโรนา มาฝากกันค่ะ

## 1. ใช้ชีวิตอย่างมีสติ

สติ คือ การรู้ตัวอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไร มีความตระหนักว่า สิ่งที่เราทำนั้นสมเหตุสมผลแค่ไหน เช่น การรับข่าวเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา ซึ่งมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน ในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก หลายคนก็เกิดความกลัว วิตกกังวล จนไม่กล้าออกไปไหน จนขาดความสุขในการใช้ชีวิต มีหลาย ๆ คนที่โทรมาปรึกษาเรื่องวิธีการจัดการความเครียด และแก้ไขภาวะซึมเศร้าที่เกิดในภาวะวิกฤติ ผู้เขียนเลยอยากเชิญชวนผู้อ่านลองทำตามคำแนะนำนี้ดูค่ะ อย่างแรกเลยที่จะต้องทำคือตั้งสติแล้วเปลี่ยนความกลัวให้เป็นความรู้ที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมที่ดี ป้องกันตัวเองและผู้อื่น รวมถึงมีความรับผิดชอบต่อสังคม หากเรามีสติ มีความรู้ที่ถูกต้องและเข้าใจเรื่องโรคอย่างแท้จริงจะทำให้เราไม่ตื่นตระหนกในการใช้ชีวิตค่ะ

## 2. เสพข่าวอย่างมีวิจารณญาณ

ช่วงนี้ไม่ว่าจะใน Facebook ใน Twitter หรือใน pantip ดูจะมีผู้รู้คอยให้ข้อมูลกับคนที่ต้องการรู้ข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนากันมากมายทีเดียว แล้วแต่ละคนก็จะมีเครดิต (ที่ให้กับตัวเอง) ว่าเป็น “วงใน” หรือ “วงในกว่า” ซึ่งแต่ละข้อมูลที่นำมาเผยแพร่ต่างก็ไปเพิ่มความวิตกกังวลให้กับคนอ่าน

จนไม่กล้าใช้ชีวิตตามปกติ มีบางคนที่กำลังจัด ๆ กลายเป็นโรคเครียด โรควิตกกังวลไปเลยก็มี ดังนั้นแล้วเพื่อความสงบสุขของการใช้ชีวิตในสถานการณ์เช่นนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า ประชาชนต้องใช้วิจารณญาณทุกครั้งในการรับข่าว โดยเฉพาะบนโซเชียลมีเดีย ต้องพิจารณาความน่าเชื่อถือของบัญชีผู้ใช้งานที่เผยแพร่ข่าวนั้น พิจารณาเนื้อหาข่าวอย่างละเอียดรอบคอบโดยเปรียบเทียบกับข่าวจากแหล่งอื่นที่น่าเชื่อถือ ตรวจสอบแหล่งข่าวที่อ้างอิง สอบถามผู้เชี่ยวชาญ หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเข้าใจ และสามารถยืนยันเนื้อหาที่ปรากฏในข่าวได้ ลดการรับข่าวที่มาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่ส่งต่อ และไม่แชร์ข้อความที่ดูเกินจริงและไม่ได้รับการยืนยัน

## 3. หาผู้ช่วยลดความวิตกกังวล

ถ้าคุณผู้อ่านเริ่มรู้สึกวิตกกังวลจนไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ เพราะกลัวไปหมด กลัวการเดินทาง กลัวการไปในที่สาธารณะ กลัวการใช้บริการขนส่งมวลชน กลัวแม้กระทั่งการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ที่มาจากประเทศจีน อาการดังกล่าวนี้หากทิ้งไว้นานคงกลายเป็นโรคเครียด โรควิตกกังวลไปเสียก่อน ขอให้หาคนที่ช่วยลดความวิตกกังวลใน ส่วนนี้โดยด่วนเลยนะคะ ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา นักจิตบำบัด พยาบาล หมอ นักเทคนิคการแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดต่อ เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ความรู้ที่เป็นจริงแล้วความกังวลก็จะคลาย ทำให้คุณผู้อ่านสามารถใช้ชีวิตด้วยความสบายใจมากขึ้น ไม่วิตกกังวลอย่างที่เคยอีกต่อไป

#### 4. ใช้ชีวิตอยู่ใน Safe Zone

การใช้ชีวิตอยู่ใน Safe Zone ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้คุณผู้อ่านเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านนะคะ แต่หมายถึงการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัย ทุกครั้งที่ไปในที่ชุมชน การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์ล้างมือ ที่มีความเข้มข้น 70% การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า หน้า ผม รวมถึงกระเป๋า รองเท้า หรือ อะไรก็ตามที่เราติดตัวออกนอกบ้านไปกับเราด้วย รวมถึงไม่อยู่ในที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื่อเป็นเวลานาน หากเราใช้ชีวิตอยู่ในเขตปลอดภัยที่เราสร้างขึ้น เราจะลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาไปได้มากเลยคะ

#### 5. ความกังวลเป็นเรื่องปกติ

ความกังวลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาเป็นเรื่องปกติที่ควรกังวลคะ แต่ถ้าเราวิตกกังวลจนถึงขั้นใช้ชีวิตไม่ปกติสุข อันนี้ไม่ดีแน่ หากคุณผู้อ่านเริ่มรู้สึกมีความทุกข์ใจ รู้สึกใช้ชีวิตไม่เป็นสุข แล้วไม่รู้จะทำอย่างไร ขอให้นึกถึงผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต หรือบุคคลใกล้ชิดที่เราสามารถคุยปรึกษา แล้วทำให้เราสบายใจขึ้น



#### 6. เปลี่ยนมุมมอง หาข้อดีจากสถานการณ์

ลองปรับมุมมอง หาข้อดีของเหตุการณ์นี้ว่า เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์นี้ อย่างน้อยที่สุดสำหรับผู้เขียนมองว่า บททดสอบชีวิตครั้งนี้ ทำให้เราตระหนักว่า เราต้องหันกลับมาดูแลตัวเอง รักตัวเอง ดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแบบจริงจัง เพื่อต่อสู้กับไวรัสรวมถึงเชื้อโรคอื่น ๆ ด้วย และข้อดีจากเหตุการณ์อีกอย่างก็คือ การที่ลูก ๆ ไม่ได้ไปโรงเรียน หรือบางครั้งครอบครัวคุณสามีต้องทำงานที่บ้าน มันเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้ใกล้ชิด และใช้เวลาคุณภาพร่วมกันอีกครั้ง โดยไม่ต้องลาพักร้อน ลองเปลี่ยนบ้านให้เป็นสวนสนุกคุณนะคะ ทั้งนี้ผู้เขียนเชื่อว่า ยังมีข้อดีอีกหลาย ๆ ข้อที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ครั้งนี้และท้ายสุดแล้วสถานการณ์ทุกอย่างจะดีขึ้น เพียงแต่เราต้องอดทน รอเวลา ยอมรับ ปลอ่ยวาง และสร้างความสุขรายวันให้เกิดขึ้นให้ได้

#### 7. ออกกำลังกาย

นอกจากภาระกิจในชีวิตประจำวันแล้ว ควรจัดเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30-40 นาทีทุกวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

#### 8. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ช่วงนี้ถ้านอนหลับยาก ลองสวดมนต์แล้วทำสมาธิบำบัด SKT1 หรือ SKT2 ทำนอน (หาความรู้เพิ่มเติมได้จาก (YouTube สมาธิบำบัด SKT)

## 9. ทานอาหารที่มีประโยชน์

ที่สำคัญควรงด หรือลดอาหารประเภทของหวาน ข้าว แป้ง ขนมปัง น้ำตาล เพราะอาหารกลุ่มนี้ ถ้าทานมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย จะก่อให้เกิดการอักเสบในร่างกาย และที่สำคัญอาหารที่ตรงกับความต้องการของไวรัสมากที่สุด คือ น้ำตาล ซึ่งทำให้เลือดข้น และมีความเป็นกรดสูง ทำให้ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ อักเสบ ทำให้เม็ดเลือดแดงเกาะตัวกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไวรัสสามารถเข้าไปในเม็ดเลือดแดง และทำลายเม็ดเลือดแดงของเราได้



## 10. อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะ

สร้างอารมณ์ขันและเสียงหัวเราะบ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน รวมทั้ง ยิ้มเข้า ยิ้มสาย ยิ้มบ่อย ยิ้มเหิน ยิ้มก่อนนอน ให้กับคนในครอบครัว วิธีนี้นอกจากจะเพิ่มสารความสุขให้หลังแล้วยังเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวให้กระชับแน่นแฟ้นได้อีกด้วยความเครียดและอารมณ์ลบต่าง ๆ จะกลัวสิ่งนี้เสมอ เพราะความเครียด ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ



แล้วเราจะผ่านการทดสอบชีวิตนี้ ผ่านสถานการณ์ไวรัสโคโรนาไปด้วยกัน เหมือนสมัยโรคซาร์ โรคเมอร์ และอีโบล่านะคะ **๓**



The Hero Homemade  
Child & Family Institute

**Wan Sacha**

Psychotherapist & Family Coach

Holistic Wellness Coach

Co-founder of The Hero Homemade

Child and Family Institute



# เล่าสู่กันฟัง เรื่อง ยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจร

โดย สวพร บัวแดง

โดยส่วนตัวแล้ว ผู้เขียนชอบทั้งชื่อที่หน้าเกรงขาม และสรรพคุณของสมุนไพรตัวนี้ ผู้เขียนเองใช้ฟ้าทะลายโจรเป็นยาสมุนไพรประจำบ้าน ดูแลตัวเอง ลูกชาย ญาติสนิท มิตรสหายของตัวเองมา 10 กว่าปีแล้ว ทั้งนี้เพราะได้มีโอกาสรำเรียนเกี่ยวกับสมุนไพรไทยมาพอสมควร เลยกล้าที่จะใช้สมุนไพรไทยดูแลตัวเองอย่างสนิทใจ เมื่อใช้แล้วก็เลยอยากเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับสมุนไพรตัวนี้ สำหรับคนรักและรักษ์สมุนไพรไทย และใช้ยาฟ้าทะลายโจร หรืออยากใช้เป็นยาสมุนไพรประจำบ้านได้อ่านกันค่ะ



ฟ้าทะลายโจร มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees (อยู่ในตระกูล Acanthaceae) ในประเทศไทยมีชื่อเรียกสมุนไพรชนิดนี้อีกหลายชื่อ ได้แก่ ฟ้าทะลาย หญ้าก้นงู น้ำลายพังพอน เมฆทะลาย หรือ ฟ้าสะท้าน มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา (การรักษาโรคต่าง ๆ ) คือ สารกลุ่ม Lactone เช่น สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) นีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (Neoandrographolide) ไดออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (14-Deoxyandrographolide) และไดออกซีไดไฮโดรแอนโดรกราโฟไลด์ (14-Deoxy-11,12-didehydroandrographolide) เป็นต้น ยาฟ้าทะลายโจร จะเป็นสารสกัดจากสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ที่นำมาใช้ส่วนใหญ่จะเป็นสารสกัดน้ำซึ่งทำให้เป็นผงแห้งแล้ว โดยใช้เครื่องทำให้เป็นผงแห้งโดยใช้ความร้อน

ฟ้าทะลายโจร เป็นสมุนไพรที่ได้รับการบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (บัญชียาจากสมุนไพร) กระทรวงสาธารณสุข ในประเภทบัญชียาพัฒนาจากสมุนไพร เช่นเดียวกับ ขมิ้นชัน ขิง ขุมเห็ดเทศ บัวบก พริก ไพล ในบัญชียาจากสมุนไพรนี้ได้ระบุข้อบ่งใช้ของฟ้าทะลายโจรว่า ใช้รักษาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ รักษาอาการเจ็บคอ (pharyngotonsillitis) บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล เป็นต้น

ฟ้าทะลายโจร เป็นยาสามัญประจำบ้านหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป หรือห้างสรรพสินค้าที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากชุมชน ราคาก็ไม่แพงจนเกินไป มีทั้งที่ผลิตจากโรงงานผลิตยาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข และที่ผลิตในลักษณะผลิตภัณฑ์จากชุมชน (OTOP) ผู้เขียนแนะนำให้ซื้อสมุนไพรจากร้านขายยา หรือแหล่งผลิตที่น่าเชื่อถือ เช่น โรงพยาบาลแผนกแพทย์แผนไทย องค์การเภสัชสมุนไพร หรือศูนย์สมุนไพรต่าง ๆ ที่มีการควบคุมการผลิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น เพราะมีคุณภาพและปลอดภัยที่สุด หากซื้อสมุนไพรจากแหล่งผลิตที่ไม่มีคุณภาพ อาจให้โทษต่อร่างกายในระยะยาวได้ เพราะแหล่งผลิตนั้น อาจจะเก็บสมุนไพรไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดราที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น หรือบ่อยครั้งปริมาณบรรจุไม่ได้มาตรฐาน รูปแบบการบรรจุไม่เหมาะสม ก็ทำให้การใช้ยารักษาโรคไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร หรือแม้กระทั่งการเก็บเกี่ยว หรือฤดูที่เก็บเกี่ยวสมุนไพรที่สำคัญ สมุนไพรแต่ละชนิดจะมีฤทธิ์แรงฤทธิ์อ่อน ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ในตำราสมุนไพรจะเขียนไว้ว่า สมุนไพรชนิดไหนควรเก็บฤดูไหน เวลาไหน และเก็บใบอ่อน ใบแก่ หรือใบอ่อนแก่กลาง ๆ เป็นต้น

ในบัญชียาจากสมุนไพรระบุข้อบ่งใช้ หรือสรรพคุณของฟ้าทะลายโจรไว้ว่า ใช้ แก้ไข้ เจ็บคอ รักษาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ จากการศึกษาวิจัยพบว่า สารสกัด สมุนไพรฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลากหลาย เช่น มีฤทธิ์ต้านไวรัส HIV ใช้หวัด (common cold) ต้านเชื้อแบคทีเรีย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดความดัน เลือด ต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด ป้องกันความเป็นพิษของตับ ลดไข้ ต้านการ อักเสบ และฆ่าเชื้อมาลาเรีย เป็นต้น

ฟ้าทะลายโจรที่จำหน่ายจะมีรูปแบบการบรรจุ ทั้งที่เป็นแคปซูล ยาเม็ด ยาเม็ดลูกกลอน ที่บรรจุผงฟ้าทะลายโจรอบแห้งปริมาณต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ 250 300 และ 350 มก. ขนาดและวิธีใช้ยาฟ้าทะลายโจร เช่น

- รักษาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ ใช้ครั้งละ 0.5-2 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน ใช้รักษาไม่เกิน 2 วัน
- รักษาอาการเจ็บคอ ใช้วันละ 3 – 6 กรัม แบ่งรับประทานวันละ 4 ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน ใช้รักษาไม่เกิน 7 วัน
- ยาฟ้าทะลายโจร ควรใช้ทันที เมื่อมีอาการ การรับประทานต้องให้ได้ปริมาณ ยาครั้งละ 1,500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง (หลังอาหารและก่อนนอน) รวม 6,000 มิลลิกรัมต่อวัน

จากประสบการณ์การใช้ฟ้าทะลายของผู้เขียน ถ้าเป็นใช้อย่างเดียวจะรับ ประทาน 3 เม็ด 4 เวลา หลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน เป็นเวลา 3 วันติดกัน ก็หายแล้วค่ะ แต่ถ้าเป็นใช้หวัดช่วงฤดูหนาว เจ็บคอ ปวดเมื่อยตาม ตัว และมีน้ำมูกด้วย ก็รับประทานทานติดต่อกัน 7 วัน เท่าที่สังเกต ตั้งแต่ใช้ ฟ้าทะลายโจรรักษาตัวเอง ถึงแม้จะเป็นไข้หวัด แต่ก็ไม่มีอาการถึงขั้นนอนซมลุก ไม่ขึ้นเลยค่ะ

ยาสมุนไพรถือว่า เป็นยาที่แทบจะไม่มีผลข้างเคียงเลย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ยังมีอยู่บ้างค่ะ นั่นคือ อาจจะทำให้มีความดันเลือดต่ำลง ทำให้เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียนได้ ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก กรรมวิธีของการผลิต อุณหภูมิของการเก็บรักษา การดูแลรักษาและวิธีเก็บเกี่ยว รวมถึงระยะเวลาและปริมาณการกินฟ้าทะลายโจรของผู้บริโภค เป็นต้น จึงมีคำเตือน และข้อห้ามใช้ไว้ว่า

- หากใช้ติดต่อกัน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น ควรหยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์
- การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขน ขาชา หรือ อ่อนแรง

### ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจร

- ในผู้หญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร
- ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรีย เกิดอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง หนาวสั่น
- ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร หากมีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น เกิดผื่นลมพิษ หน้าบวม ริมฝีปากบวม ให้หยุดใช้ยาทันที

สมุนไพรฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับสารสำคัญแต่ละชนิดที่มีอยู่ในสมุนไพร ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ฟ้าทะลายโจรทั้งในรูปแบบเป็นผงแห้งบรรจุแคปซูล ลูกกลอน ยาเม็ด รวมไปถึงการจัดเตรียมให้อยู่ในรูปแบบสกัดฟ้าทะลายโจร อย่างไรก็ตามก็ยังคงมีความแปรปรวนของปริมาณสารสำคัญในผลิตภัณฑ์ฟ้าทะลายโจร ทำให้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีฤทธิ์ไม่เท่ากันเมื่อใช้ในขนาดของยาที่เท่ากัน ดังนั้นจึงยังต้องพัฒนาวิธีการควบคุมคุณภาพของผลิตภัณฑ์ฟ้าทะลายโจรเหล่านี้ให้เหมาะสมต่อไป **๓**

### ข้อมูลอ้างอิง

[https:// www.eht.sc.mahidol.ac.th/article](https://www.eht.sc.mahidol.ac.th/article)

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [www.dtam.moph.go.th](http://www.dtam.moph.go.th)

<https://www.bangkokbiznews.com>



# กำแพงรกร้างเก่าแก่ที่ยาวที่สุดในโลก

โดย หนูพุด ลูกพ่อเพิ่ม

กันยายนที่ผ่านมาผมมีโอกาสได้เข้าเมืองหลวง ที่จริงก็มาเมืองนี้ออกจะบ่อย ด้วยภารกิจก็เลยไม่เคยได้ไปเที่ยวชมเมือง แบบที่เรียกได้ว่า เที่ยวชมจริง ๆ ซักที มาเมืองหลวงคราวนี้ด้วยกิจส่วนตัว พอมีเวลาว่างอยู่บ้าง เลยถือโอกาสเที่ยวเมืองหลวงเสียหน่อย

มาแบร์ลิน (ขอถอดเสียงตามการออกเสียงภาษาเยอรมันนะคะ) ครั้งแรกเมื่อ 30 กว่าปีที่แล้ว ตอนนั้นเยอรมนียังแบ่งเป็นเยอรมนีตะวันออก หรือ สาธารณรัฐประชาธิปไตยเยอรมนี (Deutsche Demokratische Republik หรือDDR) และเยอรมนีตะวันตก หรือ สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี (Bundesrepublik Deutschland หรือBRD) รถไฟจากฝั่งตะวันตกจะไปจอดแช่อยู่ที่สถานีที่พรมแดน หากไปจาก Hannover ก็จะเป็นMarienbornรอให้เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองเยอรมันตะวันออก (ในเครื่องแบบทหาร) ขึ้นมาตรวจหนังสือเดินทางของผู้โดยสาร หากมารถยนต์ก็ต้องไปจอดให้ตรวจเอกสารที่พรมแดน ณ เมือง Helmstedt เจ้าหน้าที่ๆจะทำงานอย่างเข้มแข็ง ที่บ่งบอกออกมาทางหน้าต่างที่ปราศจากรอยยิ้ม

ตอนนั้นเราไปกันกับสำนักงานดูแลนักศึกษาและนักวิชาการต่างชาติของมหาวิทยาลัย เป็นเหมือนโครงการเพื่อการศึกษาทำความเข้าใจสถานการณ์ทางการเมืองของเยอรมนีตะวันตกและตะวันออก (จะบอกว่าโฆษณาชวนเชื่อก็เกรงใจเล็กน้อย) ค่าเดินทาง ที่พัก อาหาร และค่าเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งโอเปร่า และคอนเสิร์ต ตลอดเวลา 5 วัน 100 มาร์ค เพียงแต่มีกำหนดการบังคับว่า ต้องเข้าชมพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์เยอรมัน ตอนนั้นอยู่ที่สภาผู้แทนราษฎรดั้งเดิม ที่เรียกกันว่า Reichstag หลังกำแพงแบร์ลินล่ม ก็ปรับปรุงนำกลับมาใช้งานเป็นสภาผู้แทนราษฎรอีกครั้ง แต่ก็ยังเรียกว่า Reichstag เหมือนเดิม

ตอนที่ผ่านพรมแดน ด้วยความที่เราเป็นกลุ่มนักวิชาการและนักศึกษาต่างชาติจากหลากหลายทวีป เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง (ในเครื่องแบบทหาร) ก็ย่อมต้องใช้เวลาพิจารณาพิเคราะห์นานนิดหนึ่ง โดยเฉพาะเพื่อน ๆ ที่มาจากประเทศพันธมิตรของ DDR ทั้งหลาย กว่าที่จะผ่านพรมแดนแต่ละทีก็มีเรื่องให้ตื่นเต้นหวาดเสียวกันอยู่พอควร และพรมแดนระหว่างเยอรมนีตะวันตกกับตะวันออกนี้ ไม่ได้มีเฉพาะเวลาจะผ่านจากฝั่งตะวันตกไปตะวันออกนะคะ พรมแดนที่ว่านี้ยังมีอยู่ในแบร์ลินด้วย เวลาจะเดินทางจากแบร์ลินตะวันตกเข้าแบร์ลินตะวันออกก็จะต้องผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองคะ

วันหนึ่งเรามีกำหนดการว่า จะเข้าไปชมเมืองแบร์ลินตะวันออก การเดินทางเข้าแบร์ลินตะวันออกด้วยรถยนต์ ต้องไปเข้าที่ Checkpoint Charlie ซึ่งเป็นด่านเดียวที่อนุญาตให้คนต่างชาติผ่านเข้าไปแบร์ลินตะวันออก พิธีการก็คล้ายกับพรมแดนก่อนเข้ามาเยอรมนีตะวันออก เจ้าหน้าที่ฯ (ในเครื่องแบบทหารเช่นกัน) ขึ้นมาเก็บหนังสือเดินทางของพวกเราทุกคนไปตรวจหายไปสักพักก็ขึ้นมาบอกว่า มีสามคนในคณะของเราที่เข้าไปไม่ได้ คนหนึ่งมาจากสาธารณรัฐประชาชนจีน อีกคนมาจากโปแลนด์ และคนสุดท้ายมาจากสหภาพโซเวียตรัสเซีย สามประเทศพันธมิตรสังคมนิยม เหตุผลคือไม่มีหนังสืออนุญาตให้เข้าแบร์ลินตะวันออก เดือดร้อนหัวหน้าทีมต้องเข้าไปเจรจา เจ้าหน้าที่ฯ บอกว่า ประชาชนจากประเทศเหล่านี้ หากจะเข้าแบร์ลินตะวันออกต้องทำเรื่องขออนุญาต อันนี้เป็นกฎ มิใช่ที่หัวหน้าทีมจะอธิบายอย่างไร ก็ไม่เป็นผลที่สุดเพื่อนทั้งสามคนต้องลงจากรถไป ไม่ได้เข้าแบร์ลินตะวันออกกับพวกเรา เออหนอใครจะรู้ว่า DDR นั้นเข้มงวดกับพันธมิตรมากมาก

ตามกำหนดการนั้นเรามีวันว่างหนึ่งวันที่จะไปไหนก็ได้ พวกเราส่วนใหญ่เลือกที่จะไปแบร์ลินตะวันออก Checkpoint Charlie นั้นเป็นด่านสำหรับคนต่างชาติที่จะเดินทางเข้าไปด้วยรถยนต์ สำหรับผู้ที่จะเดินเท้าเข้าไป ต้องไปที่ด่านที่ Bahnhof Friedrichstraße เรานั่งรถใต้ดินไปลงที่สถานี Friedrichstraße จากชานชลาจะมีทางเชื่อมต่อไปยังบริเวณตรวจคนเข้าเมือง ก็เดินตาม ๆ กันไปตามทางที่ยืดยาว ที่ตรวจหนังสือเดินทางจะเป็นห้องเล็ก ๆ เหมือนกล่องเล็ก ๆ มากกว่า มีเรียงรายเป็นแถว ผู้ที่จะเข้าแบร์ลินตะวันออกจะเดินเข้าไปในกล่องเหล่านี้ทีละคน แต่ละกล่องจะมีเจ้าหน้าที่ (ในเครื่องแบบทหาร) ยืนอยู่ มีเคาน์เตอร์สูงประมาณอกคั่นอยู่ ส่งหนังสือเดินทางให้เจ้าหน้าที่ฯ เจ้าหน้าที่มองรูปในหนังสือเดินทาง แล้วก็มองหน้าเจ้าของหนังสือเดินทาง มองกลับไปกลับมา เจ้าหน้าที่ฯ หน้าตาไม่ค่อยเป็นมิตรนัก ก็เลยพยายามทำหน้าตาให้ขึงขังไปด้วย มองกันไปมาสักพัก เจ้าหน้าที่ฯ ก็ประทับตราดังปังในหนังสือเดินทาง เป็นอันว่า เข้าแบร์ลินตะวันออกได้



พิธีการต่อจากนั้นก็คือ ต้องแลกเงินจำนวน 25 มาร์คตะวันออก อันเป็นข้อบังคับสำหรับทุกคนที่จะเข้าแบร์ลินตะวันออก อัตราแลกเปลี่ยนคือ 1 ต่อ 1 ใคร ๆ ก็รู้ว่า มาร์คตะวันออกมีค่าน้อยนิด การต้องนำเงิน 25 มาร์คตะวันตกไปแลกด้วยอัตรานี้ ก็รู้สึกว่าจะยุติธรรมนัก หากดูที่จำนวนก็อาจจะไม่มากมายอะไร แต่ปัญหาอย่างหนึ่งก็คือ ด้วยอัตราค่าครองชีพที่ต่ำของเยอรมนีตะวันออก ข้าวของ อาหารการกินก็แสนจะถูก จะใช้เงินจำนวน 25 มาร์คตะวันออกให้หมดภายในหนึ่งวันได้อย่างไร เพราะหากเหลือก็แลกคืนไม่ได้ และห้ามนำกลับไปฝั่งตะวันตก มีคนแนะนำให้ซื้อหนังสือวิชาการ เพราะหลาย ๆ เล่มราคาหากซื้อในเยอรมนีตะวันตก จะแพงกว่า 4-5 หรือบางเล่มเกือบ 10 เท่าของราคาที่นี่ วันนั้นจัดการกับเงิน 25 มาร์คตะวันออกอย่างไร ขอไม่เล่า นะคะ

เสร็จพิธีการตรวจคนเข้าเมือง ก็เดินตาม ๆ กันออกมา พบถนน Unten der Linden มองไปทางใต้ก็จะพบ Brandenburger Tor ที่ไม่มีสภาพของประตู เพราะด้านหลังถูกล้อมไว้ด้วยกำแพง เดินทะลุไปถนน 17. Juni ไม่ได้ ดังเช่นที่ทำได้ในปัจจุบัน เราได้แต่ดู Brandenburger Tor อยู่ห่าง ๆ เพราะเข้าใกล้ไม่ได้มีทหารยืนถือปืนเฝ้าอยู่

ตอนที่อยู่หน้า Brandenburger Tor ย้อนคิดไปถึงวันก่อนที่ไปชมพิพิธภัณฑ์ใน Reichstag ชมเสร็จหัวหน้าที่มและผู้ดูแลจากแบร์ลิน (จะเรียกไกด์ก็ได้ละมัง) นำคณะของเราเดินเลาะกำแพงแบร์ลิน จาก Reichstag ผ่าน Brandenburger Tor มาถึง Potsdamer Platz หยุดอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ จุดต่าง ๆ ของกำแพง โดยเฉพาะจุดที่ผู้คนจากตะวันออกพยายามหนีข้ามเข้ามาฝั่งตะวันตก และต้องเสียชีวิตลงเพื่อเสรีภาพที่ไขว่คว้า แต่ละจุดมีป้ายเรื่องราว และสัญลักษณ์บ่งบอก ในปัจจุบันเรื่องราวเหล่านี้มีแสดงไว้ในสวนสาธารณะใกล้ ๆ Brandenburger Tor

ปลายปีค.ศ. 1989 (พ.ศ. 2532) เกิดเหตุการณ์ที่ไม่เคยมีใครคาดคิดมาก่อน เยอรมนีตะวันออกอนุญาตให้ประชาชนเดินทางออกนอกประเทศได้อย่างเสรี ภาพผู้คนมากมายปีนกำแพงแบร์ลินข้ามจากแบร์ลินตะวันออกมาตะวันตก สิ่งก็ตามมาก็คือ การรวมประเทศเยอรมนี แล้วกำแพงแบร์ลินสัญลักษณ์แห่งการแบ่งแยกก็ถูกทำลายลง มีที่เหลือเก็บรักษาไว้ไม่มากนัก



ไปแบร์ลินครั้งต่อ ๆ มา ตั้งใจหลายต่อหลายครั้งว่า ต้องไปตามหากำแพงแบร์ลิน แต่ก็ไม่ได้  
แค่ความตั้งใจทุกครั้งไป ไปคราวนี้จึงตั้งใจอีกครั้งที่จะไปตามหากำแพงแบร์ลินของจริงที่ยังเหลือ  
อยู่ หรือพูดให้ถูกก็คือ ยังเก็บรักษาไว้ ให้เป็นอนุสรณ์สถาน เตือนใจให้ชนรุ่นหลังได้รับรู้ และเรียน  
รู้ประวัติศาสตร์เยอรมัน มีอยู่ 3 แห่ง คือ

ถนนนีแควร์เคียร์ชเซน (Niederkirchnerstraße) เป็นถนนที่เชื่อมต่อมาจากถนนซิมแมร์ (Zim-  
merstraße) ก็คือถนนที่ตัดถนนฟรีดริช (Friedrichstraße) อันเป็นที่ตั้งของ Checkpoint Charlie  
นั่นเอง วันนั้นก็เริ่มต้นจาก Checkpoint Charlie นั้นแหละ แล้วเดินไปเรื่อย ๆ จาก Zimmerstraße  
พอข้ามสี่แยกเข้า Niederkirchnerstraße ทางขวามือก็จะเป็น กระทรวงการคลังแห่งสหพันธ์  
(Bundesfinanzministerium) ณ จุดนี้ฝั่ง ตรงข้ามกระทรวงการคลัง ก็จะมีกำแพงแบร์ลินตั้งอยู่  
เป็นกำแพงดั้งเดิมตั้งแต่ยุคแบ่งประเทศ กำแพงจะทอดยาวไปสิ้นสุดประมาณอาคาร Martin-Gro-  
pius-Bau กำแพงนี้อยู่ในพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ Topographie des Terrors จะแปลว่าอะไรดี  
ภูมิทัศน์แห่งความสยดสยอง ด้วยชื่อที่สยองไปนิด ก็เลยไม่ได้เข้าไปชม ได้แต่เดินชมกำแพง และ  
ร่องรอยของซ็อน และลิวที่มีผู้คนมาสะกटकำแพงเป็นริ้ว ๆ กำแพงบางส่วนโดนสะกटकไปจนหมด  
เหลือเพียงแกนเหล็กที่เป็นโครงเอาไว้ แลดูเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง





แห่งที่ 2 อยู่ที่ถนนแบร์เนา (Bernauer Straße) ขึ้นมาจากสถานี S-Bahn Nordbahnhof ที่วิ่งใต้ดิน ก็จะได้เห็นกำแพงแบร์ลินที่ยังเก็บรักษาไว้ พร้อมกับเขตมรณะ (Todesstreifen) และหอควบคุม (Wachturm) ทั้งหมดเป็นอนุสรณ์สถานกำแพงแบร์ลิน (Gedenkstätte Berliner Mauer) นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมกำแพง ซึ่งด้านหลังจะมีนิทรรศการแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบริเวณนี้ แต่ส่วนที่เป็นเขตมรณะ และหอควบคุม ไม่เปิดให้เข้าชม ซึ่งก็เหมือนกับยุคที่กำแพงยังคงทำหน้าที่ของมัน ฟังตรงข้ามกำแพงจะเป็นพิพิธภัณฑ์เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับกำแพงแบร์ลิน และกำแพงแบร์ลินตะวันออก มีหอสูงชมทิวทัศน์ จากหอนี้สามารถมองเห็นเขตของกำแพงทั้งหมดรวมทั้งเขตมรณะ และหอควบคุม



ที่ถนนเบอร์เนาี่ นอกจากกำแพงเบอร์ลินแล้ว สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างก็คือ นิทรรศการแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับพรมแดน และ Geisterbahnhöfe (จะแปลว่าอะไรดี สถานีผี สถานีผีสิง พอจะไหวไหม) ในเบอร์ลิน ในยุคที่เบอร์ลินถูกแบ่งเป็นสองฝั่ง รวมทั้งการหลบหนีของผู้คนจากฝั่งตะวันออกโดยใช้เครื่องบินใต้ดินเป็นเส้นทาง ข้อมูลจัดแสดงไว้ในตัวสถานี ทำไมมาจัดไว้ที่นี่ก็ไม่รู้เหมือนกัน รู้แต่เพียงว่า ในยุคนั้น สถานีนี้เป็น Geisterbahnhof สถานีหนึ่ง ตอนที่อ่านข้อมูลที่แสดงไว้ ภาพของรถไฟใต้ดิน (U-Bahn) และ S-Bahn เวลาผ่าน Geisterbahnhof ทั้งหลายก็ผุดขึ้นมาในหัวความจำ (สำนวนนิยายหน่อชนะคะ) จำได้ว่า ตอนนั้นไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร เวลาที่รถไฟผ่านสถานีเหล่านี้ ที่ชานชลาเราจะไม่เห็นผู้คนขึ้นรอรถ และรถก็ไม่จอด แต่จะขับผ่านไปอย่างช้า ๆ ชานชลาของสถานีที่ว่างเปล่า มีเพียงแสงไฟสลัว ๆ แสงมันจะสลัวแต่ก็สว่างพอให้เห็นป้ายชื่อสถานี แสดงให้รู้ว่า นี่คือสถานี ภาพเหล่านี้สร้างบรรยากาศบางอย่างที่อธิบายลำบาก จะว่าน่าขนลุกก็อาจจะได้ (หากนึกถึงเรื่องราวของผู้คนที่ต้องเสียชีวิตเพราะพยายามหนีด้วยหนทางนี้) และนี่ก็อาจจะเป็นที่มาของคำเรียกสถานีเหล่านี้ว่า Geisterbahnhof หรือสถานีผีสิง นอกเหนือจากความน่าขนพอง อาจจะมีความรู้สึกตื่นเต้นปนอยู่บ้าง (โดยเฉพาะตัวอักษรผู้เขียน) ทั้งนี้เพราะตอนที่ผ่านสถานีเหล่านี้ผู้โดยสารทุกคนในรถรู้ว่า กำลังลอดผ่านเบอร์ลินตะวันออก ดินแดน (ลึกลับ) ที่ในความรู้สึกของคนตะวันตกคือ ไร้ซึ่งเสรีภาพ

ตอนที่สร้างกำแพงเบอร์ลิน สถานีหลายสถานีของ U-Bahn และ S-Bahn ที่วิ่งผ่านเบอร์ลินตะวันออก ก็ถูกปิดไปด้วย ปิดในที่นี้คือ ไม่ให้รถจอด และโบกปูนปิดทางขึ้นลง U6 5สถานี และ U8 6 สถานี รวมทั้ง S-Bahn ที่เชื่อมบริเวณทางเหนือกับตอนใต้ของเบอร์ลิน 4 สถานี กลายเป็นสถานีผี (สิง) หรือ Geisterbahnhöfe Nordbahnhof เป็นสถานี S-Bahn สถานีแรกที่อยู่ในเขตเบอร์ลินตะวันออก เมื่อมาจากทางเหนือ สถานีสุดท้ายก่อนจะออกนอกเขตตะวันออกคือ Potsdamer Platz ที่สถานีนี้ก็มีนิทรรศการแสดงเช่นเดียวกับที่ สถานี Nordbahnhof

กำแพงเบอร์ลินแห่งที่สาม เป็นกำแพงจริงดั้งเดิมด้วยความยาว 1361 เมตร หรือมากกว่า 1 กิโลเมตร ถือว่าเป็นกำแพงเบอร์ลินที่ยาวที่สุดที่ยังเก็บรักษาไว้ อยู่ที่ Berlin-Friedrichshain ถนนมื่อเลน (Mühlenstraße) จะบอกว่าอยู่ระหว่างสถานีรถไฟ (เบอร์ลิน) ตะวันออก (Ostbahnhof) และสะพาน Oberbaumbrücke ก็ได้ พอออกมาจากสถานีรถไฟด้านแม่น้ำชเปร์ (Spree) มองตรงไปก็จะเห็นกำแพงเลยทีเดียว

ว่ากันว่า หลังจากกำแพงเบอร์ลินล่ม (der Fall der Berliner Mauer) ไม่กี่วัน ศิลปินหลายต่อหลายคนเห็นเป็นโอกาสที่จะได้วาดภาพบนกำแพงด้านที่อยู่ในฝั่งตะวันออก เพราะที่ผ่านมากลางที่จะได้วาดภาพบนกำแพงมีเฉพาะกำแพงด้านที่อยู่ในฝั่งตะวันตกเท่านั้น David Monty ศิลปินจากSchöneberg และ Heike Stephan ศิลปินจาก Prenzlauer Berg เกิดความคิดที่จะสร้างสรรค์งาน จากกำแพงสู่กาแลรี่ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ("Mauer zur größten Galerie der Welt") โครงการกาแลรี่ซีกตะวันออก (East Side Gallery) จึงเกิดขึ้น มีการชักชวนศิลปินจากทั่วโลกมาร่วมกันสร้างสรรค์งานศิลปะบนกำแพงเบอร์ลินนี้ ศิลปิน 118 คนจาก 21 ประเทศ มาร่วมกันสร้างสรรค์งานบนกำแพงตามสไตล์ของตนเอง เพื่อแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางการเมืองในช่วงเปลี่ยนผ่าน ความหวังและความหวาดกลัวที่จะใช้ชีวิตด้วยสันติ เสรีภาพ และประชาธิปไตย เดือนพฤศจิกายน 1991 East Side Gallery ได้ขึ้นทะเบียนเป็นอนุสรณ์สถาน

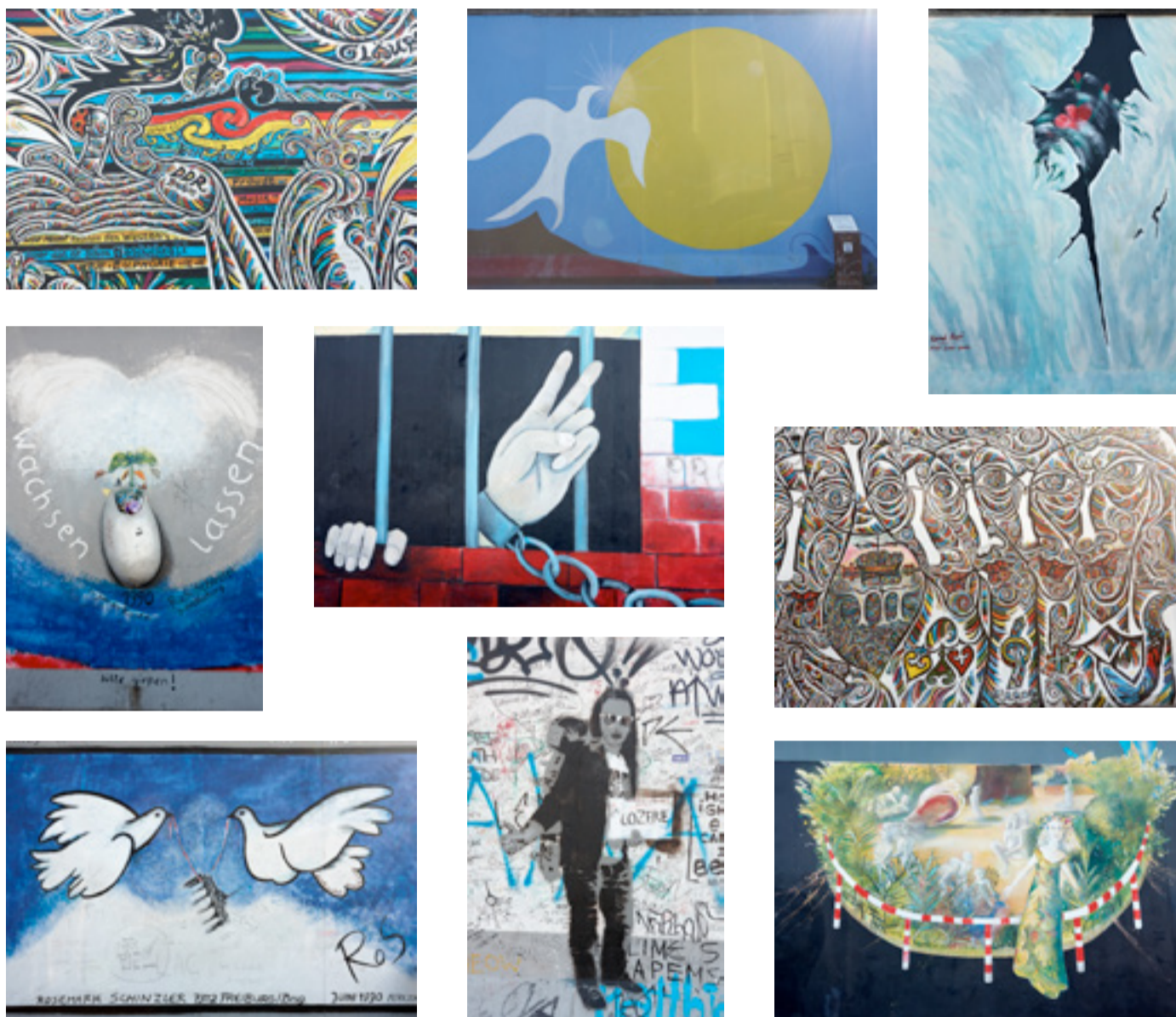


ด้วยความยาวกว่าหนึ่งกิโลเมตร East Side Gallery จึงเป็นกาแลร์กลางแจ้งที่ยาวที่สุดในโลก ก็ไ้ความที่อยู่กลางแจ้งนี้แหละค่ะ ที่ทำให้งานศิลปะหลาย ๆ งานบนกำแพงเสียหายจากลม พ้า อากาศ รวมทั้งมนุษย์มือบอน ปี 2009 ศิลปินหลายคนจึงร่วมมือกันบูรณะภาพเหล่านี้ รวมทั้งนำ ภาพที่ถูกทำลายจนไม่เหลือชิ้นงานเดิมมาวาดขึ้นใหม่ให้เหมือนของเดิม จัดแสดงไว้ ณ ตำแหน่ง เดิม คนดูก็ได้แต่ชื่นชมความงาม มากกว่าที่เสาะหาว่า ภาพไหนภาพดั้งเดิม ภาพไหนวาดขึ้นใหม่ ให้เหมือนเก่า

วันนั้นแดดดี เดินชมงานศิลปะอย่างสบาย ๆ ด้วยสไตล์หลากหลายใครชอบแบบไหนก็สามารถ เลือกรับชม เลือกรับถ่ายภาพกันได้ เดินไปได้กว่าครึ่งของกำแพง เห็นคนมุงกันมากมาย จนล้นลงมา ถึงถนน นึกว่าเกิดเหตุอันใด พอเดินไปใกล้ ๆ ก็ถึงบางอ้อ เหตุที่คนมาชุมนุมหนาแน่นก็เพราะ ต้องการเก็บภาพ หรือขอถ่ายรูปตนเองกับภาพที่มีชื่อเสียงที่สุดของ East Side Gallery ก็พอเข้าใจ ได้เนคะว่า เราคงอยากได้ภาพนี้เดี่ยว ๆ คนก็เลยต้องมาออออยู่บนถนน หลีกหลบทางให้เพื่อนัก ท่องเที่ยวได้เก็บภาพ ภาพที่ว่าก็คือ “Der Bruderkuss“ หลายคนก็รู้จักประวัติศาสตร์สังคมนิยม คงรู้ว่า ภารดรภาพจุมพิต หมายถึงอะไร ไม่บอกนะคะ ไปหาชมภาพกันเอง

ด้านหลังของกำแพง หรือจะเรียกว่า ฝั่งด้านที่อยู่ตะวันตกก็ได้ ก็มีภาพวาดเช่นกัน แต่ลวดลาย มองเผิน ๆ ก็จะไม่ต่างจากภาพกราฟิตี้ที่เห็นทั่วไป และหากเดินจนเมื่อยล้า ริมแม่น้ำชเปรตตอน ต้น ๆ ของกำแพง ก็มีสวนหย่อมให้พักผ่อน





East Side Gallery ในบทบาทหน้าที่ของกาแลรีกลางแจ้ง ที่แสดงงานศิลปะ ที่สะท้อนให้เห็นพัฒนาการทางการเมืองของเยอรมนี โดยเฉพาะเบอร์ลิน มันจะเป็นอนุสรณ์สถานของกำแพงที่กีดกันเสรีภาพ สิ่งที่สะท้อนออกมาให้ความรู้สึกที่แตกต่างจากกำแพงเบอร์ลินที่ Niederkirchnerstraße และ Bernauer Straße ที่แสดงให้เห็นความโหดร้าย เจ็บปวดแบบตรง ๆ ที่อ ๆ อย่งไรก็ตาม ทั้งหมดก็คือ กำแพงเบอร์ลิน ที่ตามหา และคงตามไปดูอีกเมื่อมีโอกาส **6**

### ข้อมูลประกอบ

- [www.eastsidegalleryberlin.de/](http://www.eastsidegalleryberlin.de/)
- [de.wikipedia.org/wiki/East\\_Side\\_Gallery](http://de.wikipedia.org/wiki/East_Side_Gallery)
- [www.berlin.de/tourismus/insidertipps/1757657-2339440-mauer-in-berlin-wo-sie-noch-steht.html](http://www.berlin.de/tourismus/insidertipps/1757657-2339440-mauer-in-berlin-wo-sie-noch-steht.html)

# exklusiv

# สัมภาษณ์ ชาวนท์ อุดมโชติ

# กลุ่ม un.thai.tled

โดย ตี<sup>2</sup>



ชาวนท์ อุดมโชติ เป็น โปรดิวเซอร์ ผู้กำกับภาพยนตร์ ช่างภาพ นักเขียน และหัวหน้ากลุ่ม un.thai.tled ปัจจุบันศึกษาภาควิชาการภาพยนตร์และวรรณกรรมที่ Freie Universität Berlin ประเทศเยอรมนี

*ตี2: ทำไมชาวนท์ถึงสมัครเรียนที่ภาควิชาการภาพยนตร์และวรรณกรรมที่ Freie Universität Berlin? ทำไมถึงเลือกประเทศเยอรมนีเป็นที่สถานที่เรียนต่อ?*

**ชาวนท์:** ผมมีความฝันอยากเรียน อยากทำงานด้านภาพยนตร์มาเป็นเวลานานแล้วซะ ตอนนั้นมีโอกาสอยากมาเรียนที่ยุโรป เลยเลือกประเทศเยอรมนี เพราะชอบความท้าทาย อยากเรียนภาษาที่สาม เบอร์ลินค่าครองชีพถูก และเป็นเมืองที่มีการแข่งขันน้อยกว่าถ้าเทียบกับลอนดอน หรือนิวยอร์ก มาถึงก็โดนปฏิเสธจากโรงเรียนภาพยนตร์ (Filmhochschule) ที่สมัครไปทุกที่ เป็นอย่างนี้อยู่ประมาณสองปี พอตีวิชาเรียนภาษากำลังจะหมด เลยต้องสมัครอันนี้ เพราะเราอยากเรียนอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับภาพยนตร์ ซึ่งแม้ว่า Freie Universität Berlin ไม่ได้สอนการ “สร้างภาพยนตร์” แต่เป็นโปรแกรมสายวิชาการล้วน ๆ ก็เป็นช่วงเวลาที่ได้พัฒนาทักษะการเขียน การพูด การคิดวิเคราะห์ แบบนักวิชาการ และเรียนรู้มรดกของภาพยนตร์โลก (World Cinema) ที่เป็นอะไรที่น่าทึ่งมากซะ

## ดี2: ผลงานในช่วงที่เรียนในประเทศเยอรมนีมีอะไรบ้าง?

**ษาณท์:** ด้วยความที่วงการอินดี้ในเบอร์ลินค่อนข้างเปิดกว้าง เพราะเม็ดเงินไม่ได้เป็นปัจจัยหลัก คนส่วนมากไม่ได้มีเงินจ้างเยอะ แต่ก็เท่ากับ มีพื้นที่ให้สร้างสรรค์มากขึ้น เลยได้มีโอกาสออกกองถ่ายภาพยนตร์ วีดีโอเล็ก ๆ บ้าง ล่าสุดก็คืองานวีดีโอ “I am not your mother” ที่จัดแสดงที่ International Film Festival Rotterdam 2020 ส่วนหนึ่งของชุดโปรแกรม “Sacred beings” ของพีตารุณี (ตารุณี เทิดทูนทวีเดช) ที่พูดถึงเพศวิถีดั้งเดิมในเอเชีย ที่มีมาก่อนการรุกรานของชาติอาณานิคม นอกจากนี้ก็มีมิวสิควีดีโอให้ช่างภาพ Eily Thams นักดนตรีอย่าง Erik Leuthäuser Coco Elane กลุ่ม Soydivision Alex’s Hand ฯลฯ และก็ Video Content ให้กลุ่ม un.thai.tled เอง ส่วนผมตอนนี้หันมาจ้างงานอีเวนต์มากขึ้น ทำหน้าที่บริหาร จัดการ ที่ส่วนมากเป็นของ un.thai.tled และก็กำลังค้นคว้าเรื่องดนตรี และจินตนาการในฐานะสื่อบำบัดทางจิต ในกลุ่มคนเควีย์ร์และพิวสิ (Queer BIPOC) Minvelec tiberum ipis eos molupta ium eum et quos aliquo litaestia nimus, est,

## ดี2: แรงบันดาลใจในการสร้างผลงานต่าง ๆ ของษาณท์ได้มาจากไหนบ้าง?

**ษาณท์:** งานที่ผ่าน ๆ มาไม่ใช่เป็นงานส่วนตัว ส่วนมากจะมาจากลูกค้า ภัณฑารักษ์ (Kurator) ให้ไอเดียมา แล้วผมทำตามที่เขาวางแผน ผมเน้นคุยกับเขา พยายามขุดลึก ๆ ว่า เขาชอบอะไรกันแน่ ที่ไม่ได้ยึดติดกับเปลือก “คูลส์” “สวยเก๋” แต่เน้นตัวตน ปรัชญาชีวิต การมองโลกของเขา นอกจากนี้ผมก็ชอบอ่าน อ่านบทความแนววิเคราะห์ พยายามจับการเมืองเชิงวิพากษ์ ความคิดหลังอาณานิคม สตรีนิยม สังคมศาสตร์เชิงวัตถุและงานวิจัยทางการเมือง หลายครั้งผมเริ่มต้นจากความรู้สึกโกรธ เหนื่อยกับระบบโครงสร้างที่พวกเราเผชิญอยู่ตอนนี้ ไม่ว่าจะ เรื่องแรงกดดันในฐานะคนต่างชาติ ความไม่เท่าเทียมทางสิทธิ เสียงที่พูดไปแล้วไม่มีใครฟัง เรื่องที่คนไม่นิยมพูดถึง (Social Stigmas) ฯลฯ

## **ดี2: มีการเตรียมตัวและเตรียมงานอย่างไรสำหรับการสร้างงานแต่ละครั้ง ทั้งงานภาพยนตร์ ถ่ายรูปภาพ และงานเขียน process story อย่างไรบ้าง?**

**ชาณท์:** ก็เริ่มต้นด้วยการคุยกับคนที่รับผิดชอบ เช่น ลูกค้า ภัณฑารักษ์ หัวหน้าโปรดิวเซอร์ ฯลฯ คุยแบบเปิดใจกันลึก ๆ ว่า ใจจริง ๆ อยากได้อะไร ผมไม่ชอบอะไรที่คุ้นเคยไป เจ็บเกินไป ผมชอบอะไรสด ๆ จริง ๆ จัง ๆ จากนั้นก็พยายามอ่าน วิเคราะห์ให้ได้มากที่สุด สร้าง Mind map มองหาข้อขัดแย้งระหว่างประเด็นต่าง ๆ ข้อขัดแย้งเหล่านี้จะจุดให้เกิดเรื่องราว ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็น Storyboard สเก็ตซ์ออกแบบว่า แต่ละช็อตเป็นยังไง และวางแผนกองถ่าย ก่อนวันจริงก็นั่งสมาธิหนึ่งตั้งสติบ่นทีกลงในใจว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญ ต้องทำอะไรบ้างตามลำดับในวันจริง พอถึงเวลาถ่ายทำก็ลงมือ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า หลังสุดอีกทีก็คือการตัดต่อ อันนี้ก็เป็นเรื่องของประสบการณ์ ทั้งจากการทำงานและดูเทคนิคการตัดต่อจากหนังหรือวิดีโอเรื่องอื่น ๆ และสัญชาตญาณ ผมพยายามไม่ลอกเลียนคนอื่น ไม่ใช่แค่งาน แต่รวมถึงแนวทางการทำงานด้วย ผมคิดว่า ระบบการทำงานแบบ Hollywood ที่มองคนในฐานะเครื่องจักร “นี่คืองานของเธอ นั่นไม่ใช่งานของเธอ” หรือการทำงานแบบองค์กรใหญ่ ๆ เป็นอะไรที่ลดทอนความเป็นคน ผมมองว่า ทุกคนมีคุณค่า มีสิ่งที่น่าค้นหา เราไม่สามารถเดินเข้าไปและอาศัยแพตเทิร์นการทำงานแบบเดิม ๆ กับทุกคนได้ เพราะมนุษย์ทุกคนต่างกัน

## **ดี2: ความคิดเห็นของชาณท์เกี่ยวกับคำว่า เสรีภาพในการออกความคิด (Meinungsfreiheit) ในฐานะศิลปิน?**

**ชาณท์:** แน่นอนว่า ผมสนับสนุนสิ่งนี้จริง ๆ อย่างไม่มีเงื่อนไข อย่างไรก็ตาม เราต้องแยกให้ออกระหว่างความคิดเห็นส่วนตัว (Persönlich) กับความคิดเห็นบนฐานความจริง (Tatsächlich/Faktuell) แม้ว่าสองสิ่งนี้ในหลาย ๆ กรณี มันแยกไม่ออก แต่มันก็ดีกว่าที่เราพยายาม เพราะในฐานะบุคคลสาธารณะ หรือใช้สื่อสาธารณะเอง ที่การแสดง “ความคิดเห็น” เป็นอะไรที่ง่ายมาก ต้องคำนึงถึงว่า ข้อความที่เราแสดงออกไป นอกจากอาจจะเป็นเครื่องมือที่ใช้เล่นงานตัวพวกเราเองได้แล้ว ยังอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดพลาด ผลกระทบตัวนี้มันใหญ่เกินกว่าจะรับผิดชอบได้ อาจจะไปสู่เหตุการณ์บานปลาย กรณีชัด ๆ เช่น กำแพงเบอร์ลิน หรือเวลาเข้าไปในสังคมบริบทอื่น ๆ ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับสิทธิพื้นฐาน หรือสถานการณ์เรื่องโคโรนาทุกวันนี้ ที่เต็มไปด้วยข้อมูลปลอม ๆ หรือกึ่งจริง เพราะศิลปินเองก็คือมนุษย์คนหนึ่งที่ต้องวิเคราะห์ วิจารณ์ แยกแยะ และรับผิดชอบต่อให้เป็น ในขณะที่ตัวกันกฎหมายก็ต้องปกป้องด้วย



## ดี2: เชื่อว่าทุกคนมี “Multitalent” อยู่ในตัวเองหรือไม่?

**ขำณท์:** ปัญหาของคำว่า “Talent” นี้คือ มันถูกผูกอยู่กับมาตรฐาน ง่าย ๆ แม้กระทั่ง Pen-spinning (กีฬาการปั่นปากกา) ก็ยังมี World Championship ของมัน แล้วก็เกิดแรงกดดันเวลาที่เรากำลังเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยที่ลืมคิดว่าแต่ละคนก็มาจากพื้นฐานบริบทต่างกัน บางคนไม่มีเวลาซ้อม ไม่มีเงินซื้อ ก็เลยทำไม่ได้ดีกว่าอีกคน สมัยวัยรุ่นผมอยากเป็นนักเขียนเรื่องสั้น ก็พยายามส่งไปตามที่ต่าง ๆ แต่ก็ไม่ได้ตีพิมพ์ ตอนมาเยอรมนีก็สมัครเรียนภาพยนตร์ แล้วก็ไม่ได้ตี สรุปรคือ ผมไม่เก่ง talentlos หรือยังไง ผมเลยอยากให้หันมาใช้คำว่า “ความสามารถ” เพราะผมเชื่อว่า ทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัว เพราะมันแปลว่า “คุณทำได้” และทำได้ไม่เหมือนกัน แล้วแต่ละคนก็มีระดับความอยากทำต่างกัน นักร้องน้ำระดับนานาชาติที่เล่นเปียโนแจ๊สได้ ก็เพราะเขาอยากว่ายน้ระดับเหรียญทองนานาชาติ ในขณะที่ก็พอใจกับการเล่นเปียโนให้เพื่อนและคนรักที่บ้านฟัง แบบนี้ทุกคนทำได้ และควรทำ พวกเราเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่มีโอกาสมากมายในชีวิต ได้เรียนรู้ ลองทำ ฉะนั้นจงทำ ส่วนได้ดีไม่ดี ระดับใหญ่โตแค่ไหน เป็นเรื่องของเวลาและมาตรฐานว่าเราใช้มาตรฐานไหนในการวัดว่า สิ่งนี้ดี สิ่งนั้นไม่ดี ส่วนตัวผมเองมองว่า “ใคร ๆ ก็ทำได้ แต่ทำอย่างไร และทำเพื่ออะไร” มากกว่า

## ดี2: un.thai.tled คือใคร?

**ขำณท์:** เป็นองค์กรเล็ก ๆ อนาคตผมจะทำให้มันเป็น Kulturverein ที่อยากจะรวมคนไทย รวมถึงลูกผสม และคนไทยที่อาจจะไม่ชอบคำว่า “คนไทย” สักเท่าไร๋ สายครีเอทีฟหรือวิชาการ (Critical Thinking) ให้มาทำงานร่วมกัน พวกเรา ผมงกับเพื่อนอีกประมาณสี่ห้าคน เริ่มต้นโปรเจกต์นี้ตั้งแต่ปี 2019 และพยายามผลักดันธีมแนว Multidisciplinary / Multimedia ออกมา เช่น ปีที่แล้ว พวกเรามีคอนเสิร์ตพร้อมงานศิลปะเล็ก ๆ อารมณ์ Collective Launch และได้เริ่มต้นเทศกาลภาพยนตร์ไทยที่เบอร์ลิน ที่ปีนี้ก็จะมาอีกในรูปแบบ Un.thai.tled Film Festival Berlin เพื่อเป็นวาระให้คนจากหลายสาขาได้มารวมพลังกัน ในขณะเดียวกันก็ได้วิจารณ์ แสดงจุดยืนทางการเมือง โดยเฉพาะเรื่องการเมืองของคนผิวสี (People of colour) ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของสังคมเยอรมันในขณะนี้



## ดี2: อะไรที่เป็นแรงบันดาลใจให้กลุ่ม un.thai.tled จัดนิทรรศการ“เบื้องหลังครัว เรื่องราวของไทยปาร์ค” (Jenseits der Küche, Geschichten aus dem Thai-Park)?

**ษานนท์:** ทุกอย่างเริ่มต้นจากงานปริญญาโทของพีริค (อิทธิฤทธิ์ หทัยรัตน์) ที่เป็นรูปสเก็ตช์ รูปร้านต่าง ๆ ในไทยปาร์ค ประมาณสี่สิบร้าน ซึ่งตั้งอยู่บนโต๊ะพับเล็ก ๆ บนพื้น ในนิทรรศการพวกเรา และหนังสือที่เกิดจากการค้นคว้าหาข้อมูลจำนวนมาก เขาอยากพัฒนาต่อยอดเป็นนิทรรศการ ก็เลยมีทีมรุ่นแรก (พีณัฐ พีเนตร โรสาลิยา) เข้ามาค้นคว้าเรื่องไทยปาร์คต่อ จนกระทั่งพิพิธภัณฑ์เขต (Bezirksmuseum Charlottenburg-Wilmersdorf) เขาสนใจ ติดต่อให้ทุกคนไปทำ Workshop เพื่อเขาจะเป็นเจ้าภาพด้านสถานที่ให้ สุดท้ายเขาก็เลือกผมเป็นภัณฑารักษ์ (Kurator) เอาไว้ช่วยบริหาร ช่วยประสานงานระหว่างพิพิธภัณฑ์กับศิลปิน มันเลยตกมาเป็นงานของ un.thai.tled

เพราะผมดูแลกลุ่มนี้อยู่ มันก็เป็นวาระโอกาสที่ดี แม้แต่กับตัวผมเองในการทำความเข้าใจ” ความเป็นคนไทยย้ายถิ่นให้มากขึ้น ทั้งในการเข้าใจไทยปาร์คและเข้าใจตัวเองด้วย สำหรับผมคำว่า “คนไทยพลัดถิ่น” ใช้อธิบายปรากฏการณ์นี้ได้ดีกว่าคำว่า “คนไทย” เพราะคนไทยที่นี้เองก็ไม่ใช่แค่ “คนไทย” เขาคือคนที่เกิดที่เมืองไทย แต่ได้ซึมซับสิ่งต่าง ๆ แม้กระทั่งวัฒนธรรมพุทธ



อีสาน ลาว กัมพูชา จนกระทั่งเยอรมัน ยุโรป คริสเตียน และกลายเป็นลูกผสมของทุกสิ่งทุกอย่าง ผมมองเห็นไทยปาร์คไม่ใช่แค่ “สวนของคนไทย” แต่คือ “สวนของคนย้ายถิ่น” ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวที่น่าสนใจ ประวัติศาสตร์และปมขัดแย้ง ที่คนภายนอกไม่รู้หรือไม่สามารถเข้าถึง ทั้งเรื่องภาษาและการยึดติดกับคำว่า “อาหารอร่อยและถูก” ศิลปินที่มาร่วมแสดงงานทุกคนต่างเป็นผลผลิตของการย้ายถิ่น ทั้งนี้ ในนิทรรศการนี้พวกเราไม่ได้ให้มุมมองของคนใน (Insider) แต่เป็นของศิลปิน นักวิจัยที่พูดภาษาไทย เติบโตในวัฒนธรรมไทย และอาจจะเข้าใจชุมชนไทยปาร์ค ได้มากกว่าศิลปิน นักวิจัยชาติอื่น เช่น คนเยอรมันผิวขาว

## ดี2: เรื่องดี ๆ ในต่างแดนที่อยากเล่า?

**ษานนท์:** จะต่อจากเรื่องข้างบนก็ได้ จริง ๆ ผมเองก็มีปัญหากับการเป็น “คนไทย” มาตั้งแต่แรก ย้ายมาปีแรกไม่ได้พูดภาษาไทยเลย เพราะจะเอาภาษาเยอรมันให้แข็ง ให้คล่อง มีช่วงหนึ่งเจอเพื่อนคนไทยแล้วพูดภาษาไทยไม่ออก ไม่คล่องเหมือนแต่ก่อน เรื่องเขียนยิ่งแย่มาก จนกระทั่งผมค่อย ๆ ได้เจอเพื่อนคนผิวสี ที่เป็นศิลปินหรือนักกิจกรรมสังคม (Aktivisten) ที่ทำให้ผมเข้าใจว่า การรักและภูมิใจในวัฒนธรรมของตัวเอง ไม่ได้ทำให้เราเป็นชาตินิยม ไม่ได้ทำให้เราล่าหลัง ถ้าเราภูมิใจกับสิ่งดี ๆ ภูมิใจกับการเป็นคนต่างชาติ คนย้ายถิ่น ที่อาจจะไม่มีวันพูดภาษาเยอรมันได้เหมือนภาษาแม่ แต่ก็มีภูมิหลังชีวิตที่แน่นและล้ำลึก ไม่แพ้คนอื่น ๆ ถ้าใครสนใจ แนะนำให้อ่านเรื่อง “Social Capital and Cultural Capital” ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องรู้จักพัฒนา ดัดแปลง รู้ว่า โลกเปลี่ยนไปอย่างไร เพื่อวางตัวทางการเมืองให้ถูก และพัฒนาสิ่งที่เราทำได้ให้ได้ดีขึ้น ตอบสนองกับความต้องการในสังคมและความต้องการของตัวเองได้มากขึ้น โปรเจกต์ un.thai.tled นี้เองที่ทำให้ผมค่อย ๆ ยอมรับการที่ได้เกิดในเมืองไทย ขณะเดียวกันก็ค่อย ๆ พัฒนา ยกระดับ วิเคราะห์วิจารณ์ ความเป็นไทยไปในตัว บอกได้ว่า มาถึงจุดนี้ได้ก็เพราะการวิ่งหนีออกจาก Comfort Zone ที่เมืองไทย มันทำให้เราเห็นโลก Global กว้างกว่า และเห็นเมืองไทยในมุมที่ลึกและเป็นส่วนตัวมากขึ้น **ดี**



นิทรรศการ “เบื้องหลังครัว เรื่องราวของไทยปาร์ค” (Jenseits der Küche, Geschichten aus dem Thai-Park) จัดแสดง ณ Museum Charlottenburg–Wilmerdorf in der Villa Oppenheim (Bezirksmuseum Charlottenburg–Wilmerdorf), Schloßstr. 55 / Otto-Grüneberge-Weg, 14059 Berlin ตั้งแต่วันที่ 10 มีนาคม-5 กรกฎาคม 2563  
ดูรายละเอียดได้ที่ [www.villa-oppenheim-berlin.de](http://www.villa-oppenheim-berlin.de)

# แล้วก็ถึงเวลาที่จะลากัน

นิตยสารดี เกิดขึ้นมาด้วยความเห็นพ้องต้องกันของกลุ่มคนไทยในเยอรมนีกลุ่มเล็ก ๆ ที่ต้องการผลิตสื่อเชิงคุณภาพ นำเสนออาหารสมอง ทั้งสาระ บันเทิง และสิ่งละอันพันละน้อย ที่คาดว่าจะน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน หลากเพศหลายวัยในเยอรมนี

นิตยสารดี หรือ D-magazin เปิดตัวฉบับปฐมฤกษ์ โดยถือเอาฤกษ์ดีวันปีใหม่ของไทย คือ วันสงกรานต์ ปี 2010 (พ.ศ. 2553) เป็นวันเปิดตัวนิตยสาร 5 ปี ต่อมา คณะทำงานถือเอาฤกษ์วันสิ้นสุตปี 2014 (พ.ศ. 2557) เป็นการอำลาจากรูปแบบที่เคยพิมพ์เป็นเล่ม รวมทั้งสิ้น 20 ฉบับ

3 ปีต่อมา (ปี 2017 พ.ศ. 2560) นิตยสารดี กลับมาอีกครั้งในรูปแบบนิตยสารออนไลน์ และในปีนี้ 2020 (พ.ศ. 2563) คณะทำงานเห็นพ้องกันว่า ควรที่จะปิดตัว นิตยสารดี อย่างถาวร ส่วนหนึ่ง อาจด้วยว่า คณะทำงานมาถึงจุดอิมิตัวของการผลิตนิตยสารดี อีกประการหนึ่ง ด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป รูปแบบนิตยสาร อาจจะไม่ตอบสนองกับความต้องการบริโภคข้อมูล ที่ผันเปลี่ยนอย่างรวดเร็วในโลกดิจิทัลปัจจุบัน ฉบับนี้ ฉบับที่ 30/ 2020 จึงเป็นฉบับสุดท้ายของนิตยสารดี

อย่างไรก็ตาม แม้แต่วันนี้ นิตยสารดี จะปิดตัวลง แต่คณะทำงานซึ่งก็คือส่วนหนึ่งของสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี และสวิตเซอร์แลนด์ เห็นว่า การนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิตในต่างประเทศของคนไทย การสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับคนไทยในต่างประเทศ ยังคงมีความสำคัญ และเป็นเรื่องจำเป็น คณะทำงานจึงจะสานต่อเจตนารมณ์ และจะยังคงทำหน้าที่ผลิตสื่อคุณภาพ เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชน และคนไทยในต่างประเทศ ในรูปแบบต่าง ๆ ณ วันที่คณะทำงานคิดไว้ คือในรูปแบบ

- คู่มือต่าง ๆ
- E-book รวมเล่มบทความของนักเขียนประจำนิตยสารดี
- คลังข้อมูลงานเขียนของสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี และสวิตเซอร์แลนด์
- คลังข้อมูลเกี่ยวกับงานเพื่อการพัฒนาศักยภาพคนไทยในต่างประเทศ

แม้ว่า นิตยสารดี จะปิดตัวลงแล้ว แต่เว็บไซต์ของนิตยสารดี จะยังคงอยู่ ปรับเป็นแหล่งรวบรวมผลงานต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ให้เป็นเสมือนห้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคนไทยในต่างประเทศ รวมทั้งยังรวบรวมนิตยสารดี ทุกฉบับไว้ให้ผู้อ่านได้เข้ามาอ่าน

คณะทำงาน นิตยสารดี ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ให้ความสนใจตลอดมา และหวังว่า ทุกท่านจะติดตามการทำงาน และให้ความสนใจต่อผลงานของคณะทำงานในอนาคต ใน [www.d.magazine.de](http://www.d.magazine.de) และ [www.n-t-overseas.de](http://www.n-t-overseas.de)

พัทยา เรือนแก้ว  
ในนามคณะทำงานนิตยสารดี

# IMPRESSUM

## ผู้ผลิต:

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

## บรรณาธิการประจำฉบับ:

ดร.พัทยา เรือนแก้ว

## กองบรรณาธิการ:

อัญชัญ เฮียร์ลิง, พยมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย, นฤมล ชวินด์,  
จริยา มีลเลอร์, อรณี ไฟฟ์เพอร์, กุหลาบ ไทรโพธิ์, ศักดา บัวลอย

## ผู้ร่วมงานในเล่ม:

คมสกล บุญณะ, ศิรินธร จิระเสถียรพงศ์, วันวิสา ช่างเหล็ก,  
ญาดา นาเชือก, ปรีดา ไมเยอร์, สวพร บัวแดง

## พิสูจน์อักษร:

สุวีรัตน์ ณิชชาพัฒน์

## ศิลป์และจัดรูปเล่ม:

ชัช วรรณรียง

## เว็บมาสเตอร์:

อัญชัญ เฮียร์ลิง, ชัช วรรณรียง

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

**e-mail:** [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

นิตยสารตีพิมพ์ออกทุก ๆ สี่เดือน

(เมษายน, สิงหาคม และธันวาคม)

บทความตีพิมพ์ในนิตยสาร „ดีมาก“ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้  
คัดลอกข้อความ บทความและรูปภาพต่าง ๆ ก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต  
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว  
กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

## Herausgeber:

Networks Thais Overseas e.V.

## Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

## Redaktion:

Aunchun Hirling, Pasamolwan Kerkswanchai, Naruemol Schwind, Chariya  
Müller, Oranee Pfeiffer, Kularp Saipopoo, Sakda Bualoi

## Mitarbeiter/innen:

Komsakon Boonna, Sirinthorn Jirasteanpong, Wanwisa Changlek,  
Yada Nachueak, Preeda Meyer, Swaporn Buadang

## Korrektor:

Sureerat Nichaphat

## Art und Layout:

Chalat Worayanyong

## Webmaster:

Aunchun Hirling, Chalat Worayanyong

[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de)

**e-mail:** [info@d-magazine.de](mailto:info@d-magazine.de)

„D-mag“ erscheint vierteljährlich:

April, August und Dezember

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur

mit Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in anderen Medien  
erschienenen Artikeln oder Fotos wenden Sie sich bitte direkt an Autors.



[www.d-magzine.de](http://www.d-magzine.de)  
[www.n-t-overseas.de](http://www.n-t-overseas.de)



[www.d-magzine.de](http://www.d-magzine.de)