

Zeitschrift

WEISSER ELEFANT



สมาคมช้างเผือก
VEREIN WEISSER ELEFANT
Postfach 5508, CH-8050 Zürich

วารสารช้างเผือก

35 Ausgabe 3/2021



HIGHLIGHT

เรื่องเล่าในรั้วโรงเรียน 4-9 | เรื่องน่าขัน 10
เกม/ประติมากรรม 11 | ภาพกิจกรรมสมาคม 12-13
ข้างพลายไปเยี่ยม 14-19 | แต่งงานในชีวิตประจำวัน 20-21 | เรื่องน่ารู้ 22

The 90th Anniversary of the Establishment of Thailand - Switzerland Diplomatic Relations
การครบรอบ 90 ปีแห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทยกับสวิตเซอร์แลนด์



90th Anniversary

Thailand - Switzerland Relations
1931-2021

WEBSITE | เว็บไซต์



www.thaiswiss90years.org

FACEBOOK PAGE | หน้าเฟซบุ๊ก



www.facebook.com/thaiswiss90years

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ขอเชิญชวนสมาคม/ชมรมไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมในโอกาสการครบรอบ 90 ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทยกับสวิตเซอร์แลนด์ในปีนี้ ด้วยการเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ กด Like กด Share หน้าเฟซบุ๊ก ที่สถานเอกอัครราชทูตฯ จัดทำขึ้น เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและกิจกรรมที่น่าสนใจที่จะมีขึ้นตลอดทั้งปี 2564 ดังรายละเอียดตามเอกสารที่แนบนี้ หากสมาคม/ชมรม ประสงค์จะใช้ตราสัญลักษณ์ของโอกาสสำคัญนี้ในการจัดกิจกรรมของตน สามารถเขียนอีเมลขอใช้ตราสัญลักษณ์โดยแจ้งรายละเอียดที่เกี่ยวข้องได้ที่ contact@thaiswiss90years.org

ประธานทักทาย



สวัสดีสมาชิกชาวช้างเผือกและชาวช้างน้อยผู้รักการอ่านมานานกว่า 10 ปี วารสารช้างเผือกปักษ์นี้มีเรื่องราวหลากหลายมากมายให้ท่านชื่นชม ผู้เขียนมือใหม่หัดขับในหลายๆ คอลัมน์ตั้งใจผลิตผลงานและทำงานนี้อย่างสนุกสนานเพื่อประโยชน์แก่ทุกท่าน

วารสารช้างเผือกมีหัวข้อที่จะสื่อสารในวาระก้าวเข้าปีที่ 11 สมาคมช้างเผือกและโรงเรียนช้างน้อยยังคงเป็นศูนย์รวมคนไทยในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ร่วมกันสร้างกิจกรรมดีๆ ให้แก่ครอบครัวสองวัฒนธรรม โดยเฉพาะด้านภาษาและวัฒนธรรม สิ่งที่เราทุกคนต้องช่วยกันถ่ายทอดให้เยาวชนรุ่นหลังกันต่อไป

และอยากจะสื่อสารไปถึงบุคลากรที่แยกย้ายกันไปทำงานในพื้นที่ต่างๆ ทุกท่านยังมีเพื่อนๆ ที่ทำงานคล้ายกันอยู่ พวกเรายังคงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น รวมทั้งฝากความรู้สึกถึงกันได้คะ ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด ไม่มีใครโดดเดี่ยวคะ

ในวารสารปักษ์นี้ เสนอแนวแปลกใหม่ให้ท่านผู้รักการอ่านติดตาม หากท่านใดมีเรื่องราวดีๆ อย่างเก็บฝักบัวไว้ ส่งมาแบ่งปันกันนะคะ ถึงเวลาแล้วที่ชาวช้างเผือกและช้างน้อย ผู้ทำงานหนักเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศนี้จะมีเวทีแสดงออก แสดงผลงาน รวมถึงประกาศศักยภาพ และเน้นย้ำถึงการและความสำคัญของพวกเรา วารสารช้างเผือกจะเป็นสื่อหนึ่งที่ทำหน้าที่นำเสนอสิ่งธรรมดาแต่ยิ่งใหญ่เหล่านั้นให้มองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นคะ พวกเรากำลังทำสิ่งที่เรียกว่าทดแทนคุณแผ่นดิน ทดแทนคุณวิชาชีพ เรามาร่วมกันทำสิ่งดีๆ ให้ชีวิตกันนะคะ

พบคอลัมน์ใหม่ๆ ที่น่าสนใจ ทั้งเรื่องบ้าน เกมและงานประดิษฐ์โดยครูแจจ คอลัมน์ช้างพลายไปเยี่ยมทักพาไปพบเหล่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ พร้อมเยี่ยมชมสถานที่เลิศล้ำรดกลูกที่ควรอนุรักษ์ คอลัมน์แฟงงานในชีวิตประจำวันโดยครูแก้ว และเรื่องน่ารู้อีกมากมายเป็นของแถมในเล่มนี้ แล้วพบกันใหม่นะคะ

รักในสิ่งที่ทำ จำในสิ่งที่ดี ตลอดกาล
ด้วยรัก
ัญชลี ว่วมปลิก

Impressum

เจ้าของและผู้จัดการ / Herausgeber
Verein Weisser Elefant
Postfach 5508, 8050 Zürich

บรรณาธิการ: Natchaya Palanan
ดูแลลิตพิมพ์: Tassani Jaknowan
ภาพประกอบ: Verein Weisser Elefant
Freepik.com

นักเขียน:

เรื่องเล่าในรั้วโรงเรียน: Anchalee Aumplik
เรื่องช้าง & เกม/ประดิษฐ์: Napaporn Walter
ภาพกิจกรรมสมาคม: Napaporn Walter
ช้างพลายไปเยี่ยม: Tassani Jaknowan
แ่งงานในชีวิตประจำวัน: Anutsara Spoetl
เรื่องน่ารู้: Natrada Kittikhundecha

บอตอนรับสมาชิกรุ่นใหม่ เข้าสู่รั้วโรงเรียนช่างน้อย ปีการศึกษา 2021-2022

กิจกรรมแรกของโรงเรียนในวันเสาร์ที่ 5 กันยายนที่ผ่านมา คือวันประชุมผู้ปกครอง ณ ศูนย์บริการประชาชนบุคเขก มีผู้ปกครองนักเรียนระดับหนึ่งได้ร่วมทำความรู้จักกันด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการแนะนำตัวและบอกเล่าความคาดหวังในการส่งลูกมาเรียนภาษาไทยที่โรงเรียนช่างน้อย แต่ละครอบครัวก็มีคำตอบแตกต่างกันไป แต่มีสิ่งหนึ่งที่คล้ายกันคืออยากปลูกฝังให้ลูกหลานได้เรียนภาษาแม่ การที่เด็กได้เรียนรู้หลากหลายภาษาจะทำให้เด็กมีโอกาสนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และช่วยให้พวกเขาเข้ากับความเป็นอยู่ในทั้งสองวัฒนธรรมได้ง่ายขึ้นในอนาคต ภาษาจะช่วยให้พวกเขาได้เปิดโลกให้กว้างยิ่งขึ้น และเป็นคนดีในสังคมสองวัฒนธรรมอย่างพวกเรา

ในวันเสาร์และอาทิตย์ที่ 18-19 กันยายน คณะครูอาสาและตัวแทนนักเรียนโรงเรียนช่างน้อย เดินทางไปร่วมกิจกรรมเพิ่มทักษะทางวิชาการ ครั้งที่ 3 และกีฬาสามสัมพันธ์ 2021 ณ Evangelische Mittelschule Schiers, 7220 Schiers



ขอแสดงความยินดีและขอบขอบคุณนักเรียนที่
สละเวลามาร่วมกิจกรรมเพิ่มทักษะทาง
วิชาการ อีกทั้งได้แสดงความสามารถและ
ควำรางวัลชนะเลิศจากการแข่งขันหลาย
ประเภทมาฝากเพื่อนๆ ชาวข้างน้อยด้วย
ขอชื่นชมน้องไวโนน่า เฟรงกี้ ได้รับรางวัลที่
1 จากการประกวดการคัดลายมือ ระดับอายุ
13 ปีขึ้นไป และน้องรฤติมา นันคา ได้รับ
รางวัลที่ 1 จากการประกวดตอบปัญหา
เกี่ยวกับเมืองไทย ระดับอายุ 13 ปีขึ้นไป

ขอชื่นชมน้องจิตกาภา ปาดวง ได้รับรางวัลที่
1 จากการประกวดขับร้องทำนองเสนาะ
ระดับอายุ 6-8 ปี และการประกวดขับร้อง
เพลงลูกทุ่งไทย ระดับอายุ 6-8 ปี ด้วย
เพลงฝนตกลงมา ส่วนการประกวดขับร้อง
เพลงลูกทุ่งไทย ระดับอายุ 9-12 ปี น้อง
วลิ้น ไกรขอ ได้รับรางวัลที่ 1 จากเพลงหนู
ไม่ยอม ขณะที่น้องเหิรมาและน้องจาเมลี
คาเดน ได้รับรางวัลที่ 2 จากเพลงหนุ่มนาข้าว
สาวนาเกลือ ส่วนรางวัลที่ 3 ตกเป็นของ
น้องไอเดรี ปวรปรัชญ์ วิมาร์ จากเพลงคิดเลข



ส่วนนักแสดงทางเครื่องที่มาร่วมสร้างสีสัน
และความสนุกสนานในงาน นำทีมักเต้น
จากนักเรียนโรงเรียนข้างน้อย ขอปรบมือให้
น้องคาญ่า ทะเมือร์ น้องอนิตา ชวรวิภา
น้องไอเดรี ปวรปรัชญ์ วิมาร์ น้องนิน่า
เบลลาจิโต น้องเชรีน่า พันภัย และน้อง
วิเวียน ทรอลเลอร์

นอกจากนี้คณะตัวแทนยังได้รับประกาศนียบัตร
จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มทักษะทาง
วิชาการ ครั้งที่ 3 จากท่านทูตจักรี ศรีชนะ
เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น ประเทศ
สวิตเซอร์แลนด์ เพื่อเป็นเกียรติในการเข้า
ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ต้องขอแสดงความยินดี
กับคณะครูอาสาและตัวแทนนักเรียนโรงเรียน
ข้างน้อยด้วยค่ะ



และในทุกๆ ปีนั้น เราจะพลาดไม่ได้กับกิจกรรมถ่ายรูปประจำปีการศึกษา เพื่อต้อนรับน้องใหม่ของปี 2021-2022 จากนักเรียนทุกระดับชั้น บรรยายภาพกิจกรรมนั้นเหมือนจับปูใส่กระดิงเลยก็ด้วย

ปีนี้ทางโรงเรียนเลิกริมสีแดง ขาว และน้ำเงิน เป็นธงชาติไทย และธงชาติสวิสแบบผสมผสานกัน คงจะต้องดูให้วอกนะคะว่าเป็นธงชาติของประเทศใด เด็กๆ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ช่างภาพฝีมือชั้นเทพได้เก็บภาพรวมอันน่าประทับใจ และส่งผ่านมายังวารสารฉบับนี้ให้ทุกคนได้ชื่นชมกันด้วยค่ะ





กิจกรรม วันลอยกระทง

ทางคณะครูและโรงเรียนช้างน้อย
จัดงานวันลอยกระทงขึ้นในวัน
เสาร์ที่ 20 พฤศจิกายน ที่บ้านมา ณ
ศูนย์บริการประชาชนบुकเซก คณะครู
อาสา ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนช้างน้อย
ต่างประดิษฐ์กระทงด้วยใบไม้ เน้นใช้
อุปกรณ์ที่ช่วยลดโลกร้อน บ้างก็
ระบายสีหรือวาดภาพวัน
ลอยกระทงตามจินตนาการ
ของแต่ละคน เหล่า
คุณครูแต่งกายชุด
ไทย และนำนักเรียน
จำลองสถานการณ์ใน
วันลอยกระทง เพื่อร่วม
สืบสานประเพณีที่คนไทย
ได้ปฏิบัติกันมาแต่โบราณ
ให้คงอยู่กับเด็กๆ รุ่นต่อไป



LOY KRATHONG
FESTIVAL 2021



ท้ายสุดในปีนี้นี้ เรามีข่าวประชาสัมพันธ์มาฝาก เนื่องในวันพ่อแห่งชาติและวันปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง สมาคมช้างเผือกและโรงเรียนช้างน้อยขอเชิญชวนสมาชิกและผู้สนใจด้านสุขภาพ มาเสริมความรู้และฟังคำแนะนำเรื่องโรคโควิดของคนไทย โดย นพ. ธีรศักดิ์ ตั้งวงษ์เลิศ จากแผนกไต กองอายุรกรรม รพ. พระมงกุฎเกล้า และเติมพลังบวกเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นและเสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรงต่อไป โดย ผศ. พญ. ชนกานต์ ชัชวาลา สาขาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ ในเดือนธันวาคมนี้ รอติดตามข่าวกันนะคะ





เช้าวันเสาร์ ณ ห้องเรียน
สวัสดีระดับหก โรงเรียน
ช้างน้อย

ครูแจง: วันนี้ครูอยากขอให้
นักเรียนเงียบที่สุด เพราะครู
ปวดหัวมากเหลือเกินค่ะ

น้องช้างน้อย: ขอโทษครับ
ทำไมคุณครูไม่ทำอย่างแม่ของ
ผมเวลาปวดหัวล่ะครับ

ครูแจง: แม่ของเธอทำยังไง
เธอ

น้องช้างน้อย: แม่จะสั่งให้ผมไป
เล่นข้างนอกครับ

วันเสาร์ถัดมา ณ โรงเรียน
ช้างน้อย นักเรียนได้เรียนรู้
เรื่องสัตว์ต่างๆ และครูจับให้
นักเรียนวาดรูปสัตว์มาส่ง แต่
น้องช้างน้อยกลับส่งกระดาษ
เปล่า

ครูจับ: ทำไมไม่วาดรูปส่งครูคะ
น้องช้างน้อย: ผมวาดแล้วครับ

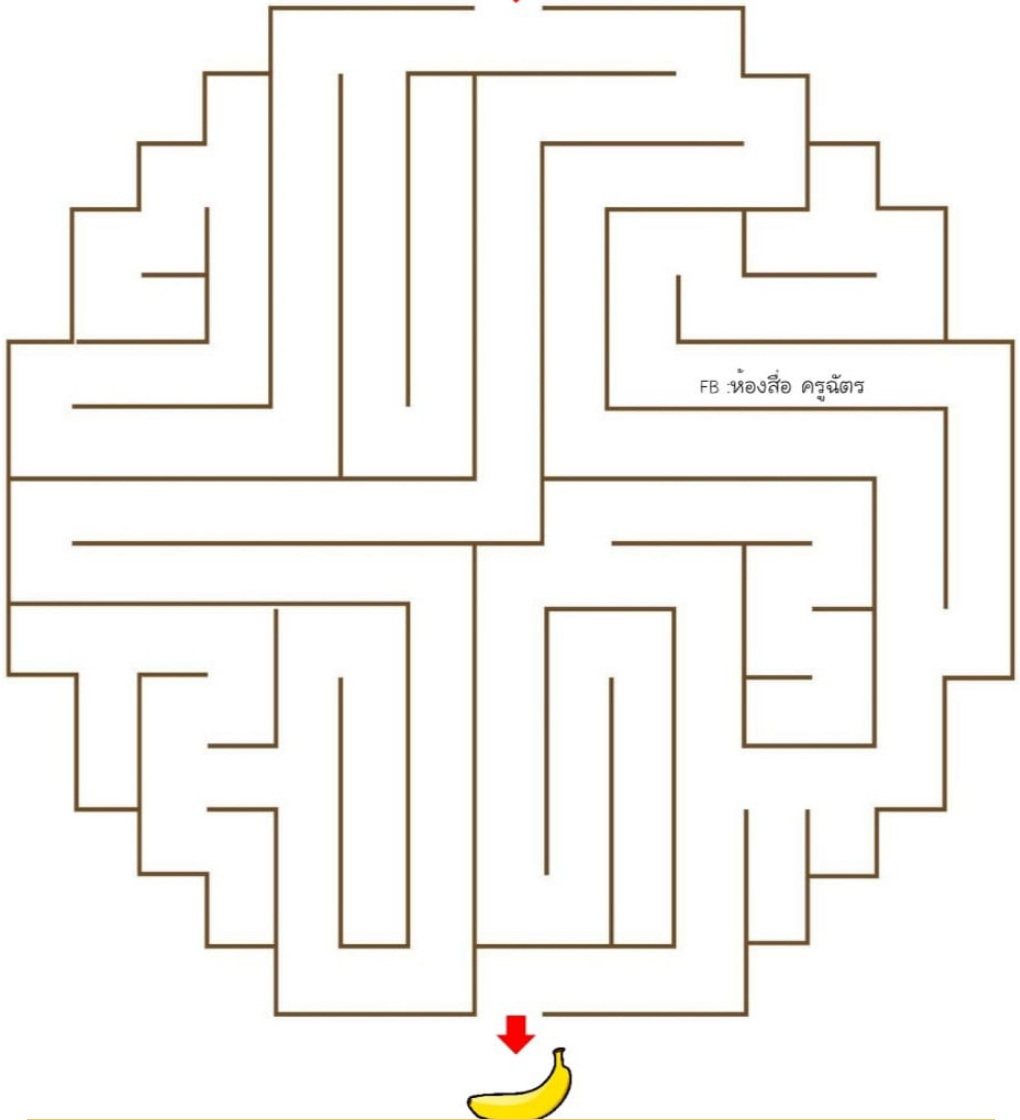
ครูจับ: เธอวาดรูปอะไร

น้องช้างน้อย: รูปวัวกินหญ้าครับ

ครูจับ: แล้ววัวอยู่ไหนคะ

น้องช้างน้อย: วัวกินหญ้าหมดแล้ว
มันเลยเดินไปกินที่อื่นครับ





ขอขอบคุณ Facebook: ห้องสี่อ ครูฉัตร มา ณ ที่นี้ค่ะ

ภาพกิจกรรมสมาคม
โดย นภาพร วัลเทอร์

รอยยิ้มประจำปีรักษ์





บรรยากาศวันฮาโลวีน
แต่งหน้าให้น้องๆ ช่างน้อย



ตัวแทนนักเรียน แชมป์กิจกรรม
ลูกทุ่งไทย งานทักษะทางวิชาการ
ครั้งที่ 3



บรรยากาศ
การเรียนการสอน



ตั้งใจเรียนกันสุดๆ
คุณครูชื่นใจ



ช้างผลายโปเซียงน
โตน กัศณีย จักรโนวรรณ

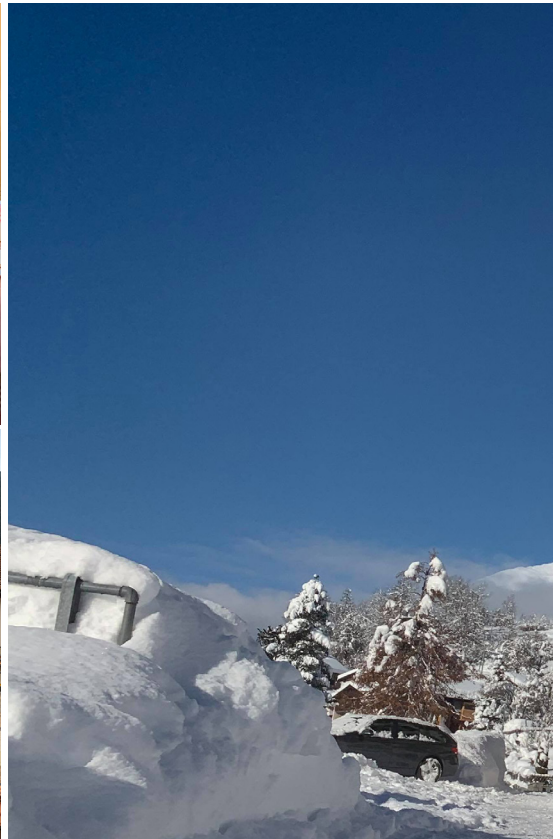




สวัสดีผู้รักการอ่านทุกท่าน สำหรับปักษ์นี้
ข้างพลายไปเยี่ยมบอเสนอเรื่องราวที่
น่าสนใจจากเจ้าของธุรกิจโรงแรม Rätia
ร้านอาหารไทย และธุรกิจอสังหาริมทรัพย์
ตั้งอยู่ที่ Bahnhofsstrasse 4, 7477
Filisur, Switzerland ของคุณจุฬารัตน์
ทิพรรัตน์ หรือ คุณจุ่ม

คุณจุ่มเกิดที่จังหวัดสกลนคร สามิเป็นชาวสวิสฯ
และย้ายมาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์นานกว่า
20 ปี คุณจุ่มเล่าถึงเส้นทางจุดประกายของการ
เปิดกิจการโรงแรม สู่การเป็นผู้บริหารโรงแรม
Rätia ว่า เนื่องด้วยตนเคยมีประสบการณ์ที่
ตรงสาย และช่วงมาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์
ได้มีโอกาสดำรงตำแหน่งตรวจสอบควบคุมด้านอาหาร
นอกจากนี้ สามิยังทำงานด้านอสังหาริมทรัพย์
จึงจุดประกายการทำงานด้านร้านอาหารและ
โรงแรม จากนั้นจึงสานฝันในสิ่งที่ใฝ่อยาก

คุณจุ่มและสามิตัดสินใจ Takeover โรงแรม
Rätia ซึ่งเป็นโรงแรมเก่าแก่ที่มีชื่อเสียง จัดตั้ง
อยู่ในเขตบริเวณท่องเที่ยวที่จัดให้เป็นหนึ่งใน
มรดกโลกขององค์การ Unesco ประกอบด้วย
สะพานเก่าแก่ ดอกกล้วยไม้ "รองเท้านารี" ไม้
พันธุ์ที่หายากมากและมีการสงวนพันธุ์อย่าง
เคร่งครัด แถมมีทริปปเดินทางด้วยรถไฟขบวน
พิเศษหัวเครื่องจักรโบราณระบบไอน้ำ ซึ่งหัวรถ
จักรมีลักษณะคล้ายหัวจระเข้ โดยรถไฟขบวนนี้
จะออกวิ่งในกรณีพิเศษเท่านั้น



ในช่วงเริ่มธุรกิจใหม่ๆ คุณจุ่มยังต้องอาศัยเทคนิคการแนะนำลูกค้าเก่าๆ ให้กลับมาใช้บริการ แต่ก็ผ่านไปได้ดีด้วยสิ่งที่สำคัญในการทำงานด้านนี้คือ "การให้บริการที่ประทับใจแก่ลูกค้า" และสิ่งที่พลาดไม่ได้คือ "การจำชื่อของลูกค้า" คุณจุ่มเน้นย้ำในประเด็นนี้เป็นอย่างมาก

ในช่วงโควิด 19 ที่ผ่านมา ทางร้านได้รับผลกระทบต่อรายได้หลักของโรงแรมเป็นอย่างมาก แม้รัฐบาลของประเทศสวิตเซอร์แลนด์จะเข้ามาช่วยเหลือก็ตาม ทางโรงแรมมีการปรับเปลี่ยนการบริหารงานของพนักงาน ทำให้มีงานน้อยลง

รวมถึงปฏิบัติตามมาตรการของสวิตเซอร์แลนด์อย่างเคร่งครัด และเพื่อประคองธุรกิจให้ทุกคนอยู่รอดนั้น ได้มีการปรับกลยุทธ์คือ ต้องพยายามเข้าใจลูกค้า สร้างความสัมพันธ์และมีมิตรภาพเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง มีการประชาสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน ๆ เพื่อสร้างโอกาสในการใช้บริการของโรงแรมในโอกาสหน้า เมื่อลูกค้ารู้สึกดีและประทับใจ ผลลัพธ์ที่ตามมาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเราทำหน้าที่ตรงนี้ได้ดีและมีประสิทธิภาพ

และสิ่งที่ผู้อ่านจะพลาดไม่ได้เลยคือ "การออกกรีปชมมรดกโลก" นั่นเอง



"สิ่งที่สำคัญ
ในการทำงานด้านนี้คือ
การให้บริการที่ประทับใจแก่ลูกค้า"
คุณจุ่ม (จุฬารัตน์ ทิพรัตน์)





เริ่มต้นการเดินทาง จาก Thusis

ช่วงแรกของการเดินทางโดยรถไฟ เป็นการวิ่งขบวนทวิตักนิสองข้างทางบนระยะทาง 60 กิโลเมตร ใช้เวลาทั้งหมด 2 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าไม่นานเกินไปสำหรับการนั่งรถไฟ ผู้โดยสารจะได้ลัดเลาะไปบนเส้นทางที่คดเคี้ยวและเพลิดเพลินไปกับภูมิประเทศที่งดงามของภูมิภาค Upper Engadin ซึ่งมีทั้งทุ่งหญ้า ป่าไม้ น้ำตกสีฟ้าใส และปราสาทโบราณหลายหลังที่ตั้งอยู่อย่างโดดเด่น โดยมีความหลังเป็นเทือกเขาสุดตระการตาเป็นทัศนียภาพที่งดงามเหนือกาลเวลา และให้ความรู้สึกราวกับได้ย้อนกลับไปในอดีต

เมื่อรถไฟวิ่งผ่านเมือง Tiefencastel ไปได้สักพัก ผู้โดยสารจะเดินทางมาถึง Landwasser Viaduct (หนึ่งใน UNESCO's World Heritage site ของเส้นทางนี้) สะพานรถไฟที่มีโครงสร้างแบบโค้ง (arch) ซึ่งนับเป็นสุดยอดของการออกแบบโครงสร้างทางรถไฟ ซึ่งถูกสร้างขึ้นในปี 1901 ด้วยหินปูนทั้งหมด สะพานนี้มีความสูงจากพื้น 65 เมตร ซึ่งหากมองลงไปจะเห็นแม่น้ำ Landwasser ไหลผ่านอยู่เบื้องล่าง เรียกได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจและน่าหวาดเสียวในเวลาเดียวกัน แต่น่าเสียดายที่ช่วงเวลาในการชื่นชมความงามของพื้นที่นี้นั้นแสนสั้น เพราะรถไฟจะใช้ระยะเวลาเพียง 45 วินาทีในการวิ่งผ่าน Landwasser Viaduct ก่อนจะนำผู้โดยสารเข้าสู่ความมืดของอุโมงค์ภูเขา

สำหรับผู้ที่มีสนใจทำธุรกิจร้านอาหารหรือโรงแรม คุณจุ่มยินดีให้คำปรึกษาฟรี และหากสนใจทำทริปพร้อมที่พักเป็นกลุ่มหรือครอบครัว สามารถติดต่อคุณจุ่มได้ที่ Bahnhofstrasse 4, 7477 Filisur, Switzerland โทร: +41814041105 อีเมล: info@raetia.ch หรือเว็บไซต์

<https://hotel-restaurant-raetia.ch/> ในราคาพิเศษ พร้อมบินดีจะเป็นไกด์นำเที่ยวหรือแนะนำการเดินทาง

คุณจุ่มมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสด้อนรับทีมงานสมาคมช่างเย็บอกและทีมงานช่างผลาญไปเยี่ยมชมด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง

ทีมงานเองก็รู้สึกประทับใจในการต้อนรับของคุณจุ่มเช่นกัน ขอบขอบคุณคุณจุ่มที่อนุญาตให้พวกเราได้บอกเล่าเรื่องราวตลอดเส้นทางชีวิตที่ประสบความสำเร็จในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จนทำให้คนไทยได้รู้จักสถานที่ท่องเที่ยวพร้อมที่พักที่ทำให้พวกเรารู้สึกอบอุ่น เปรียบเหมือนอยู่เมืองไทยเลยก็ว่าได้



"มนุษย์เป็นสัตว์สังคม" แน่จอนว่าเราต้องการเข้าสังคมและเรียนรู้ที่จะเข้าสังคมมาตั้งแต่ลิมตาตุโลก เราต่างเรียนรู้หาวิธีสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะได้รับความรักจากใครบางคน

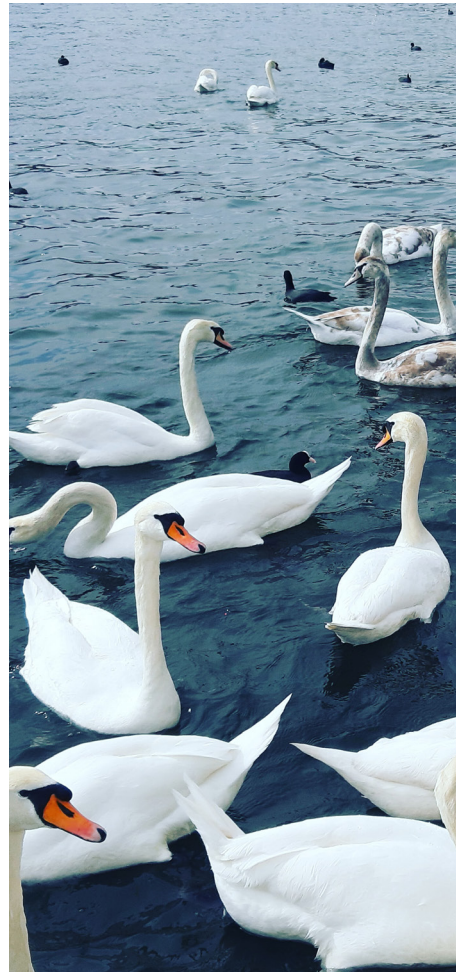
แต่หลายครั้ง เรากลับทุกขใจเพราะความสัมพันธ์นั้น ย่ำแย่ หรือไม่ก็ไปอยู่ในสภาพแวดล้อมของคนที่ไม่ถูกใจเราเอาเสียเลย แล้วทำอย่างไรเราถึงจะพอใจสุขใจได้กับทุกความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตละ

*เรามาลอง "มองเห็นใน
แฟงามของแต่ละคน ไว้ใจ
บางคน และไม่เกลียดใคร
เลย" กันเดะ*

เพื่อนมนุษย์ทุกคนต่างเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น แม้เราจะต่างกันบ้าง แต่ก็มีส่วนที่เหมือนกันหมดคือ ไม่มีใครพ้นจาก 4 สิ่งนี้ไปได้ ดังนั้นจะมัวมาโกรธเกลียดกันก็เสียเวลาเปล่า เราต่างเป็นมนุษย์ผู้มีสัญชาตญาณสิ่งเดียวกัน หันมารักใคร่ มีเมตตาต่อกันจะส่งผลดีทั้งต่อตัวเราและผู้อื่น

และแม้ว่าเราจะมองด้านบวกกับทุกคนได้แล้ว แต่ก็ควรไว้ใจกับเพียงบางคน โดยใช้วิจารณญาณและสติในการวิเคราะห์ให้ตรงตรงว่าควรเชื่อใจคนไหน ในสถานการณ์ใด เพื่อให้เราไม่ต้องทุกขใจภายหลัง

และสุดท้าย ไม่เกลียดใครเลย การโกรธเกลียดนั้น นำมาซึ่งความทุกข์ต่อทั้งผู้เกลียดและผู้ถูกเกลียด





อีกทั้งในทางกายภาพของมนุษย์จะมีการหลั่งสารเคมีมาทำลายร่างกายขณะที่เราโกรธหรือเกลียดขึ้น ส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เรียกได้ว่า ความทุกข์เกิดขึ้นโดยทันทีเมื่อเราเริ่มเกลียดใครสักคน

หากเรายึดถือหลักการ "มองเห็นในแง่งามของแต่ละคน ไว้ใจบางคน ไม่เกลียดใครเลย" ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าคุณเจอคนแบบไหนเข้ามาในชีวิต คุณก็พร้อมจะรักและเมตตา มีสติในการสานสัมพันธ์ และทุกข์ใจน้อยลงเมื่อเจอความสัมพันธ์ที่ไม่มีคุณภาพ

หากสุดท้ายแล้ว เรายังคงตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นทุกข์ และรู้สึกว่าได้พยายามใช้หลักการตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น แต่ก็ยังร้อนรนและไม่สงบ ก็ควรเรียนรู้ที่จะเอาตนเองออกห่างจากสิ่งเหล่านั้น เพื่อถอนน้ำใจตนเอง และหันมาเป็นกัลยาณมิตรที่ดีกับตนเองและคนในครอบครัว

ลองหากิจกรรมที่ชอบทำ เพราะแง่งามของสิ่งรอบตัวยังคงงดงามเสมอ เช่น ไม้ที่เปลี่ยนสี ธรรมชาติรอบตัว บทความดีๆ บทเพลงในจังหวะที่ชื่นชอบ กลิ่นกาแฟยามเช้า หรือการเดินทางจากอากาศบริสุทธิ์ เป็นต้น

จงยกเอาหัวใจตนและความรู้สึกไปไว้ในด้านบวกของการดำรงอยู่เสมอ จำไว้ว่า เปลี่ยนคนอื่นนั้นยาก เปลี่ยนและสร้างความสุขในใจเราจะเกิดผลมากกว่า

* บทความบางส่วนนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากหลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ ภาพโดย อนุสรรา แสงใส ชะเผือกเกิล

เรื่องน่ารู้
โดย ณัฐธาดา ทิตติคุณเดชา



ที่มาของเมืองหมี (Bern)

เมืองหลวงของสวิตเซอร์แลนด์คือเมือง Bern ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า "Baren" ในภาษาเยอรมันแปลว่า "หมี" สัตว์ชนิดนี้จึงได้เป็นสัญลักษณ์ของเมือง แต่ที่มาอาจจะไม่ได้น่ารักน่าชังอย่างที่ใครคิด

เพราะเรื่องราวมีอยู่ว่า อดีตผู้ครองเมืองได้ตั้งปณิธานว่า จะนำชื่อของสัตว์ชนิดแรกที่ล่าได้มาตั้งเป็นชื่อเมืองนั่นเอง! แต่โชคชะตาในปัจจุบันไม่มีการล่าหมีแล้ว และยังมีการจัดทำสวนหมี(Barengraben) ซึ่งเป็นบ่อปูนขนาดใหญ่จันร่มรื่น อนุรักษ์หมีแม่ม้าอาเธอร์ เพื่อให้พวกเราแวะไปเยี่ยมชมหมีกันได้ด้วยค่ะ

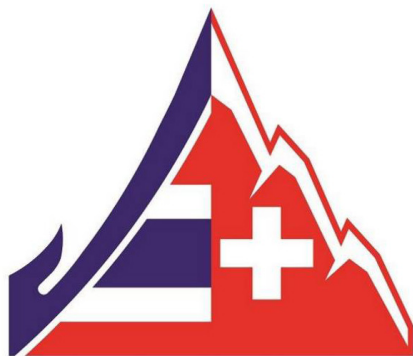




ลูกของคุณป่วยหรือ

ให้ยาแก่ลูก แม้ว่าจะเป็นยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ก็ตาม ต่อเมื่อได้
รับความเห็นชอบจากแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น

ยาหลายขนาน แม้ว่าจะเป็นยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ จะออกฤทธิ์
กับเด็กแตกต่างกับการออกฤทธิ์ในผู้ใหญ่ แม้จะให้ยาจำนวน
น้อยกว่า ก็อาจทำให้เกิดความเสียหายได้ด้วยซ้ำ



90th Anniversary
Thailand - Switzerland Relations
1931-2021

Verein Weisser Elefant
Elefäntli Schule Zürich

Kontakt: 078 879 33 54 oder 078 823 94 14

www.changpuakassociation.ch oder www.elefaentli-schuel.ch

Postfach 8050 Zürich, Schweiz