

# สะพานสายรุ้ง

ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มิถุนายน 2556

## วุฒิภาวะที่สวนทาง

ตลอดประวัติศาสตร์นับแต่บุพกาล มนุษยชาติได้เพียรพยายามดิ้นรนหาหนทางที่จะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น ผ่านกาลเวลามาจนทุกวันนี้ ความก้าวหน้าและวิวัฒนาการอย่างไม่หยุดยั้งและนับวันยิ่งก้าวกระโดดของโลก ช่วยให้เรามนุษย์เราได้รับความสะดวกสบายขึ้นอย่างมหาศาลในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน มีอุปกรณ์ผลิตภัณฑ์เครื่องมือเครื่องไม้نانับการคอยสนองความต้องการต่าง ๆ ของเรา ทักษะพื้นฐานหลาย ๆ อย่างในชีวิตมนุษย์จึงถูกลัด เวัน ละเลยไปเสีย ไม่น่าจะมีใครเห็นความจำเป็นและความสำคัญสำหรับสังคมยุคนี้ โดยที่ไม่ตระหนักว่าความล้ำกล่าบบนที่บรรพบุรุษของเราประสบ ให้บทเรียนและมีคุณค่าในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์เพียงไร ความท้าทาย ความบากบั่น ความอดทนที่มนุษย์เราเผชิญ และผ่านพ้นจากการสู้ชีวิต จะช่วยสร้างความเชื่อมั่น ความสามารถ และการรู้จักคิดหาหนทางให้เราได้อย่างไร

เด็กรุ่นใหม่ในปัจจุบันเกิดมาในยุคที่พร้อมไปด้วยเครื่องอำนวยความสะดวก จะเปิดปิดพัดลม แอร์ ทีวี หรือกระทั่งประตูบ้าน ก็ทำได้ง่ายดายเพียงกระดิกนิ้ว กดปุ่มรีโมท ไม่ต้องเดินไปถึงตัวอุปกรณ์ดังกล่าวเสียด้วยซ้ำ

จะซักผ้าอย่างมากที่สุดก็แค่เอาใส่เข้าไปในเครื่อง ไม่ต้องขยี้ ไม่ต้องบิด รองน้ำ เปลี่ยนน้ำให้วุ่นวาย

จะอาบน้ำร้อนก็ไม่ต้องต้มน้ำ ผสมน้ำ เพียงแค่กดปุ่ม หมุนปุ่มเครื่องทำน้ำ ร้อนก็จบ

ทำอะไรรถเลอะเทอะก็มีพี่เลี้ยง แม่บ้าน แม่ ป้า น้า หรือยายคอยเก็บกวาด ให้ ไม่ต้องรับผิดชอบและตระหนักถึงการกระทำของตัวเอง

ต้องการพูดคุยกับเพื่อนหรือใครไม่ว่าไกลหรือใกล้ไม่กี่ก้าว กระทั่งคนในบ้าน เดียวกันก็โทรหรือไลน์ได้สะดวกสบาย ไม่ต้องขึ้นลงบันไดหรือก้าวเท้าไปหาให้เมื่อย

อยากรู้เรื่องอะไรก็เข้าอินเทอร์เน็ตค้นหาได้ง่ายดาย แค่พิมพ์เข้าไปแล้วเลือกคลิก ต้องคำนวณก็แค่กดปุ่ม ได้ผลลัพธ์ออกมาเรียบร้อย ไม่ต้องบวกลบคูณหาร ให้อย่างยาก

จะกินอาหารก็มีคนยกมาเสิร์ฟให้ถึงที่ อาจจะมีคนให้เสียด้วย ไม่ต้องยก ไม่ต้องล้าง ไม่ต้องช่วยทำ อาจจะไม่มีโอกาสได้เห็นการทำเสียด้วยก็ได้ เพราะว่ามีคนทำเสร็จสรรพ บางบ้านก็เพียงเทจากกล่องจากถุงหรืออุ้งด้วยเตาไมโครเวฟ

กระทั่งการเล่นก็ยังเปลี่ยนไป เด็กสมัยก่อนเล่นต้องเด ซ่อนหา หม้อข้าวหม้อแกง ต้องใช้การเคลื่อนไหว ไหวพริบ จินตนาการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การควบคุมตัวเอง การตัดสินใจ ต่อมาเมื่อของเล่นสำเร็จรูปมากขึ้น กลไกมากขึ้น การเล่น เป็นไปโดยของเล่นมากขึ้น จากเด็กน้อยลง เด็กสมัยนี้ไม่รู้จักริธีเล่นของเด็ก สมัยก่อน ของเล่นยุคนี้คือแท็บเล็ต สมาร์ทโฟน ที่เด็กเป็นเพียงผู้เสพ ยิ่งไม่มีการ เคลื่อนไหว ไม่มีปฏิสัมพันธ์ ไม่ต้องใช้ทักษะ ไหวพริบ จินตนาการใด ๆ เลย

นักจิตวิทยาจำนวนมากขึ้นทุกทีเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงในการเล่นของเด็ก มี ผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการทางการรับรู้และการควบคุมตัวเองของ เด็ก ซึ่งพบว่าลดน้อยลงทุกที การวิจัยอย่างเดียวกันที่ทำกับเด็กวัย 3, 5 และ 7

ขวบเมื่อปี 1940 และ 2001 ปรากฏว่าเด็กวัย 5 ขวบเมื่อปี 2001 อยู่ในระดับเดียวกับเด็ก 3 ขวบเมื่อ 60 ปีก่อน ส่วนเด็กวัย 7 ขวบแทบจะเทียบเท่ากับระดับของเด็ก 5 ขวบเมื่อ 60 ปีก่อนไม่ได้เลยด้วยซ้ำ ตามข้อสรุปของ Elena Bodrova นักจิตวิทยาจาก Mid-Continent Research for Education and Learning ถึงแม้คนทั่วไปมักคิดว่าเด็กรุ่นหลังรู้มากกว่า เหมือนผู้ใหญ่มากกว่าก็ตาม แต่นั่นก็เป็นเพราะการแพร่หลายของสื่อ ทำให้เด็กได้ยิน ได้ฟัง จดจำ และเลียนคำพูด การกระทำของผู้ใหญ่ได้มากขึ้น (โดยที่ไม่ได้มีความเข้าใจ) ประกอบกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีช่วยให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น จึงดูเหมือนมีความสามารถและความรับรู้ดีกว่าเด็กรุ่นก่อน ๆ เท่านั้นเอง

เด็ก ๆ ของเราจะไปไหนมาไหนก็มีรถรับ-ส่ง มีคนพาไป มีหน้าซำพ้อแม่รุ่นหลังยังคอยดูแลลูกอย่างประคบประหงม กลัวลูกจะลำบาก กลัวลูกจะกระทบกระเทือนจิตใจ กลัวลูกจะมีปม กลัวลูกโดนแดดโดนฝน เจ็บตัว พอลูกเริ่มคลาน ลูก ปีน ก็หาเบาะหาโพนมารองพื้นกันกระแทก เป็นเหตุให้ลูกไม่ได้สัมผัสกับโลกที่เป็นจริง ไม่ได้เรียนรู้เหตุและผลที่แท้จริง

การไปไหนมาไหนโดยนั่งรถที่มีคนขับพาไป เปลี่ยนแปลงวิธีที่เด็กเห็น เข้าใจ และมีประสบการณ์ต่อโลกและอาณาบริเวณรอบด้าน ลดการเชื่อมโยงต่อชุมชนและเส้นทาง ลดโอกาสที่เด็กจะได้สัมผัส เห็นรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม เป็นเหตุให้ขาดสำนึกต่อทิศทางและการปรับตัวเข้ากับโลกภายนอก มีเพียงมุมมองจากหน้าต่างรถ ผิดกับเด็กที่เดินหรือขี่จักรยานไปไหนมาไหน

“วัยเด็กเป็นเวลาสำคัญในการพัฒนาทักษะการประสานงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของเรา” Dr. Luis Lopes จากมหาวิทยาลัย Minho หัวหน้าทีมทำการวิจัยเด็กโปรตุเกสวัย 9-13 ปีกล่าว ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ใช้เวลา 3 ใน 4 ไปในการนั่งทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูทีวี ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งรถ มีการประสานงานของกล้ามเนื้อต่ำกว่าเด็กอื่น ๆ 9 เท่า ทักษะพื้นฐาน เช่น การเดิน ขว้าง รับ กระโดด เป็นฐานสำหรับการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนขึ้น ซึ่งขาดโอกาสพัฒนาจากการใช้ชีวิตในท่านั้น ส่งผลให้ความสมบูรณ์

ของพลานามัย ความเคารพตนเอง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนลดลง ขณะเดียวกันก็เพิ่มโรคอ้วนในเด็กมากขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน

ไม่เพียงแต่การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยความสะดวกสบายจากอุปกรณ์ทันสมัย ฟรั่งพร้อมไปด้วยเครื่องฟุนแรง จนคนยุคสมัยนี้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายดาย ขึ้นกว่าเดิมในระยะเวลาสั้นขึ้นกว่าเดิม (แต่น่าแปลกใจที่กลับยังมีเวลาน้อยลง!) เป็นเหตุให้ไม่ต้องใช้ความพยายามและแรงงานหนักอย่างแต่ก่อนอีกต่อไปเท่านั้น

วิธีการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ยุคหลัง ๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย พ่อแม่ให้ความสนใจ ต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของลูก การยอมรับลูก ให้ลูกแสดงความคิดเห็น มีส่วน ร่วมในการตัดสินใจในครอบครัวมากขึ้น พร้อมกันนั้นก็กังวลในสวัสดิภาพความเป็นอยู่ความปลอดภัยของลูกหนักขึ้น อันเนื่องมาจากอันตรายบนท้องถนน ความรุนแรง ปัญหาการล่วงละเมิด การลักพาตัว การข่มขู่คุกคาม ไปจนถึงเชื้อโรค และโรคภัยใหม่ ๆ พ่อแม่จำนวนไม่น้อยจึงต้องคอยให้ลูกล้างมือเสมอ ๆ วิตกว่า ห้องน้านอกบ้านไม่ถูกสุขลักษณะ น้ำดื่มที่โรงเรียนไม่สะอาดพอ ยามลูกเจ็บป่วย แม้เล็กน้อยก็รีบพาไปพบแพทย์ ซึ่งก็จะได้รับการตรวจนั้นตรวจนี้ ให้อาชานานต่าง ๆ ผลข้างเคียงที่ตามมาโดยพ่อแม่ส่วนใหญ่นึกไม่ถึงก็คือ วิธีการเช่นนั้น มีผลต่อ ทักษะของลูกต่อความเจ็บป่วย ทำให้ลูกมองการเจ็บป่วยในระดับที่หนักหน่วง ร้ายแรงเกินเหตุ

พ่อแม่สมัยนี้มีความเป็นห่วงเป็นใยในสวัสดิภาพของลูกมากจนถึงขั้นเกินเหตุใน บางราย ตามมาด้วยการปกป้องดูแลลูกมากจนเกินควร คอยระมัดระวังสอดส่อง ลูกมากยิ่งขึ้นกว่าพ่อแม่สมัยก่อน ๆ ประกอบกับการที่ครอบครัวส่วนใหญ่มีลูกจำนวน น้อยลง ครอบครัวมีขนาดเล็กลง และการมีอุปกรณ์สื่อสารที่สะดวกขึ้น เช่น โทรศัพท์มือถือ จึงช่วยให้พ่อแม่สามารถให้ความสนใจในความเป็นไปของลูกได้มาก ขึ้น ติดตามสอบถามความเคลื่อนไหวของลูกได้แทบตลอดเวลาและทุกสถานที่ พร้อมทั้งหยิบยื่นความช่วยเหลือให้คำแนะนำเสมอ

วัยเด็กที่พ่อแม่และยุคสมัยของเรานำเสนอให้ลูก ๆ ทุกวันนี้จึงแตกต่างจากเดิม อย่างมหาศาล ถึงแม้สายรกจะถูกตัดเมื่อคลอดเพื่อแยกลูกออกจากกายแม่ ให้

ร่างกายลูกทำหน้าที่โดยอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยแม่ แต่สายรกทางใจก็ยังรัดรั้งไม่ขาด ซึ่งต้องระวังอย่าให้รั้ง

ศาสตราจารย์ Dieter Wolke จากมหาวิทยาลัยวอร์วิคทำการวิเคราะห์ผลการวิจัย 70 ชิ้น และพบว่าการเลี้ยงดูที่ไม่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่มักถูกมองข้ามในปัญหาเด็กถูกข่มขู่คุกคาม โดยการเลี้ยงดูที่ไม่ดีมี 2 ด้าน ทั้งด้านที่พ่อแม่ทอดทิ้ง ละเลยทำร้ายเด็ก และอีกด้านหนึ่งซึ่งสร้างความประหลาดใจให้คนจำนวนมาก คือ การที่พ่อแม่ปกป้องประคบประหงมลูกมากเกินไป ก็จัดเป็นการเลี้ยงดูที่ไม่ดีไม่แพ้กัน ส่วนการเลี้ยงดูที่ดีคืออบอุ่นแต่หนักแน่นมั่นคง

ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่พ่อแม่คอยวุ่นวายทำทุกอย่างให้มากเกินไป จะขาดความเป็นอิสระ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ตัดสินใจไม่เป็น โอกาสในการพึ่งพาตัวเองถูกลิดรอน เกิดความวิตกกังวล เคร่าซึมได้ง่าย มีแนวโน้มที่จะอ่อนแอ เปรราะบาง ตกอยู่ใต้อิทธิพลผู้อื่นได้ง่าย มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเป้าการข่มขู่คุกคาม

เพียงแค่ชั่วคนที่แล้วสมัยเรายังเด็ก เทียบกับรุ่นพ่อแม่เราก็ถือว่าเรามีชีวิตที่สะดวกสบายกว่า แต่เราก็ยังต้องใช้ความพยายามมากกว่ารุ่นลูกหลายเท่าในการดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องช่วยงานในบ้าน ซักผ้า ล้างจาน กวาดบ้าน ชายของซื้อของ เลี้ยงน้อง ไปโรงเรียนเอง เครื่องซักผ้า แอร์ เครื่องทำน้ำร้อนยังไม่มีที่แพร่หลาย อุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสถานบันเทิงไม่ได้มีดาษดื่นหลากหลายเท่านี้

การที่เราต้องทำนั่นทำนี่ ต้องดูแลตัวเอง ช่วยผู้ใหญ่ในบ้าน ช่วยให้เราเรียนรู้ชีวิต มีประสบการณ์ รู้ว่าการดำรงชีวิตในโลกเป็นไปอย่างไร กว่าฟ้าจะสะอาด กว่าจะได้อาหารมากิน กว่าจะทำนั่นได้นี้มาต้องผ่านกระบวนการอย่างไร ยามประสบปัญหา มีข้อผิดพลาด ติดขัด ต้องหาทางแก้ไขอย่างไร ช่วยให้รู้วิธีจัดการกับตัวเอง จัดการกับโลกได้ ทั้งหลายทั้งปวงนี้ส่งผลให้วุฒิภาวะของเราค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ

ทุกวันนี้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ประกอบกับการปกป้องที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็ก ๆ สมัยนี้เสียโอกาสในการเรียนรู้โลกเรียนรู้ชีวิตจากการมีประสบการณ์ในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยตรงด้วยตัวเองไปอย่างน่าเสียดาย ยังผลให้ประสบการณ์ การเรียนรู้ ปัญหาและการแก้ไข การจัดการกับตัวเองจัดการกับโลกลดน้อยลง วุฒิภาวะจึงต่ำลงเมื่อเทียบกับเด็กรุ่นก่อน

ไม่เพียงแต่เด็กจะขาดในสิ่งที่ควรได้รับ ยังได้รับในสิ่งที่ไม่สมควรอีกสารพัด จากสื่อและวิถีชีวิตสมัยใหม่ ไม่ว่าจะเป็นทีวี คอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต จาก การที่สื่อมีหลากหลายประเภทมากขึ้น แพร่หลายกว้างขึ้น เข้าถึงชีวิตผู้คนทุกระดับ หนักขึ้นจนแทบเสี่ยงไม่พ้น และแทบไม่มีการปิดกั้นจากเด็ก ประเภทของข้อมูลและ ภาพที่มาถึงเด็กจึงแทบไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่

วงการที่ใช้สื่ออย่างกว้างขวางคือโฆษณา ซึ่งมีเป้าหมายที่ผลประโยชน์ทาง ธุรกิจ ประเด็นที่โฆษณานิยมใช้เพื่อดึงดูดความสนใจสาธารณชนคือเรื่องเพศ ใน ยุคสมัยที่สื่อแพร่หลายมากขึ้นทุกที เด็กจึงพบเห็นภาพโฆษณาตามป้าย นิตยสาร ทางจอโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ หนาตา ได้ยินเสียงจากวิทยุ ทีวี ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต หนาหู เด็กยุคหลังจึงได้รับ input เหล่านี้ป้อนเข้ามา มากกว่าเด็กยุคก่อน ธุรกิจการพาณิชย์ก็ตั้งหน้าตั้งตาหากินกับเด็กหนักขึ้น วาง เป้าล่อเด็กอายุน้อยลง ๆ ข้าวของเครื่องใช้เสื้อผ้าเด็กใกล้เคียงวัยรุ่นเข้าไปทุกที

จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กใช้เวลายาวนานขึ้นทุกทีในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กว่า จะ บรรลุวุฒิภาวะ กว่า จะ ดูแลตัวเองได้ ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้เกิดขึ้นหลังจากที่วัยรุ่น สิ้นสุดลงอีกต่อไปแล้ว Frank F. Furstenberg นักสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยเพนซิล เวเนียรายงานว่า วัย 20-30 ปีเป็นช่วงรอยต่อระหว่างหลังวัยรุ่นและก่อนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งดูเหมือนผู้ใหญ่ แต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แต่เดิมคนวัยนี้เรียนจบ ทำงาน แต่งงาน เลี้ยงดูครอบครัวได้แล้ว แต่คนสมัยนี้ยังไม่มีความพร้อม เมื่อดูจากเกณฑ์ วัดความเป็นผู้ใหญ่ เขาพบว่าอัตราส่วนผู้บรรลุวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ลดน้อยลง ทุกขณะตามเวลาที่ผ่านไป (65-77% ในปี 1960 และ 31-46% ในปี 2000)

การบรรลุวุฒิภาวะช้าลงทำให้ต้องใช้เวลาค้นหาตัวเอง ใช้เวลาช่วงอุดมศึกษาหรือหลังจากนั้นต่อไปอีกในการเป็นเด็ก ในการทดลองกับชีวิต

การที่พ่อแม่ชนชั้นกลางยุคใหม่ปฏิบัติต่อลูกเหมือนเป็นเพื่อนหรือเป็นผู้ใหญ่ตัวเล็ก โดยการส่งเสริมให้ลูกแสดงความคิดเห็น ความต้องการ ให้ตัดสินใจเลือกซื้อข้าวของ เลือกรายการอาหาร เลือกโรงเรียน ฯลฯ แต่เล็กแต่น้อย หากได้ช่วยให้เด็กมีวุฒิภาวะเร็วขึ้นแต่อย่างใดไม่ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการทางความรู้สึกนึกคิดของเด็กยังไม่สุกงอมมากพอที่จะทำการตัดสินใจโดยพิจารณาอย่างถี่ถ้วนครอบคลุมรอบด้านได้ เกณฑ์ที่เด็กจะใช้ได้ในการตัดสินใจจึงมักเป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึกความพอใจในขณะนั้น ซึ่งเมื่อได้รับการฝึกฝนให้ตัดสินใจตามนี้เสมอ ๆ ตั้งแต่เล็กมา ก็จะกลายเป็นความเคยชินเมื่อโตขึ้น ยิ่งยังผลให้เด็กเคยชินกับการตัดสินใจโดยที่ยังไม่สุกงอมตามความต้องการของตนเองเป็นสำคัญ แทนที่จะพัฒนาวิจารณ์ญาณมาตามขั้นตอนการเติบโต

เช่นนี้แล้ว จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กสมัยนี้มีการเติบโตและพัฒนาการทางเพศก่อนเวลาอันควร ซ้ำยังมีประสบการณ์ด้านนี้เร็วขึ้นตามไปด้วย เป็นเรื่องน่าเศร้าที่วุฒิภาวะทางความรู้สึกนึกคิดถูกสกัดกั้นถ่วงรั้งให้พัฒนาช้าลง ขณะที่ความสุกงอมทางเพศกลับถูกเร่งเร้ากระตุ้นให้เร็วขึ้น สวนทางกันเสียอย่างนั้น ผลก็คือเด็กๆ ของเรายุคนี้เติบโตทางกายอย่างรวดเร็ว พันวิยอนุบาลไม่ทันไรก้าวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เสียแล้ว แต่ทว่าครั้นเรียนจบ บรรลุนิติภาวะ กลับยังไม่มีความเป็นผู้ใหญ่ขาดดุลยพินิจ วิจารณ์ญาณ ด้อยความสามารถในการแก้ปัญหา ฝ่าอุปสรรค เผชิญชีวิต

พ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ทั้งหลายจึงต้องแยกแยะและตระหนักให้ดีกว่าปัจจัยใดบ้างในวิถีชีวิต สภาพสังคมปัจจุบันจะไปบั่นทอนขวางกั้นพัฒนาการด้านที่สมควรของเด็ก และปัจจัยใดบ้างที่กระตุ้น พัฒนาการด้านที่สมควร พร้อมทั้งพยายามจัดสรรปัจจัยที่เหมาะสมให้แก่เด็ก ๆ ตามเวลาอันควร ปิดกั้นปกป้องไว้จากปัจจัยที่เป็นภัยเพื่ออำนวยความสะดวกให้เขาเติบโตใหญ่ด้วยวุฒิภาวะตามที่ควรแก่วัย

จัดทำโดย



**โรงเรียนปณิทยาลัย**

199 หมู่ 6 ถนนสุขาภิบาล 5 ซอย 32 แขวงอโศก เขตสายไหม กทม.  
10220

โทร. 02 792 0670, 02 792 0672 แฟกซ์ 02 792 0672

E-mail: [waldorfthai@hotmail.com](mailto:waldorfthai@hotmail.com)

[www.panyotai.com](http://www.panyotai.com)

ขอเชิญติดตามข่าวสารในแวดวงมนุษยปรัชญาได้ทาง  
[facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand](https://facebook.com/Anthroposophical.Group.Thailand)

และติดตามสาระของมนุษยปรัชญาได้จาก  
[anthrothailand.wordpress.com](http://anthrothailand.wordpress.com)