

# สะพานสายรุ้ง

ปีที่ 16 ฉบับที่ 3 ธันวาคม 2556

## อยู่กับลูก

โดย Helle Heckmann

พ่อแม่ที่มีลูกเล็กมักอ่อนล้า นอนไม่พอ เวลานอนไม่พอ เราก็จะมีพลังงานไม่พอ ทำให้เรามักอ่อนข้อง่าย ๆ ในกรณีที่ไม่ควร หรือไม่มีอารมณ์หงุดหงิดขุ่นเคือง เราจึงไม่มีสติ ยามที่ขาดสติเราก็จะจัดการกับลูกไม่ได้ แล้วเราก็จะเกลียดตัวเอง มีสิ่งสำคัญอยู่ 3 ข้อที่ควรคำนึงถึง เพื่อช่วยให้สามารถจัดการกับลูก ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น คือ

- ยืดหยุ่น
- มีขอบเขต
- รักษาความสม่ำเสมอของแบบแผนที่ปฏิบัติไว้ทุกวัน

การยืดหยุ่นเป็นผลจากการสังเกตข้างในตามที่เป็นจริง เราสามารถฝึกฝนความยืดหยุ่นได้โดยทำงานด้านใน เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ในส่วนของขอบเขต เราต้องค้นหาด้วย

ตัวเอง ต้องตัดสินใจว่าขอบเขตสำหรับลูกในบ้านจะอยู่ตรงไหน เวลาเข้านอน เวลากิน สิ่งที่ทำให้กิน ภาษาที่ใช้ในครอบครัว ฯลฯ เราต้องกำหนดขอบเขตไว้ล่วงหน้า และเพียงแต่ไม่ปล่อยให้เด็กทำเกินขอบเขต แทนที่จะมาห้ามว่า “ไม่ได้ ๆ ....” แล้วโมโห แต่เรารู้ว่านี่คือสิ่งที่เรากำหนดไว้ ไม่จำเป็นต้องโกรธ ถ้าเราไวและเห็นสถานการณ์บางอย่างกำลังเกิดขึ้น เราอาจหลบหลีกจากสถานการณ์นั้นได้ด้วยอารมณ์ขัน ทำทีและคำพูดที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นไปได้ถ้าเราฝึกฝนความยืดหยุ่น การรู้จักตัวเองให้ดีขึ้นจะช่วยให้มีความเป็นไปได้ที่จะก้าวไปล่วงหน้าตัวเอง เมื่อเรายืดเครื่องมือนี้ออกได้ ก็จะสามารถดูแลลูกได้ในแบบที่อิสระมากขึ้น เพราะกำหนดขอบเขตไว้แล้ว

ข้อเสนอแนะข้อที่ 3 คือจัดจังหวะแบบแผนให้เด็ก เพื่อให้มีกิจวัตรเหมือนเดิมทุกวัน ครอบครัววอลดอร์ฟทั้งหลายคงทราบอยู่แล้วว่าชีวิตประจำวันในอนุบาลเป็นอย่างไร เด็ก ๆ ใช้เวลาแต่ละวันผ่านช่วงระยะที่ต้องรวบรวมความสนใจเข้ามาและช่วงระยะที่ผ่อนคลายออกไป สลับกัน ดูคล้ายกับจังหวะการหายใจซึ่งมีทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

ในช่วงของการหายใจเข้า เด็กจะพุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมซึ่งโดยพื้นฐานแล้วเป็นการโยงเข้าเข้ากับตัวเอง สำหรับเด็กเล็ก การหายใจเข้า (วาดรูป ระบายสีน้ำ นิตติ้ง กินอาหาร....) แต่ละครั้งเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะเด็กเล็ก ๆ สามารถรวมความสนใจได้เพียงชั่วระยะสั้น ๆ เท่านั้น ส่วนช่วงหายใจออกเด็กจะโยงเข้ากับโลกรอบตัว (เล่นอิสระ วิ่งเล่น ฯลฯ) ทุกจังหวะของการหายใจเข้า เด็กจะต้องมีจังหวะหายใจออก แบบแผนจึงเกิดขึ้นมา จังหวะแบบแผนนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถนำมาใช้ในบ้านได้ ต้องพยายามสังเกตดูว่าเด็กหายใจเข้าเมื่อไร หายใจออกเมื่อไร เวลาที่ลูกอยู่ในจังหวะหายใจเข้า คุณต้องแน่ใจว่าคุณอยู่ตรงนั้น ลูกจะได้รู้สึกที่ “อา ฉันรู้สึกได้ถึงพ่อแม่ พ่อแม่อยู่กับฉัน” หลังจากนั้นคุณค่อยไปทำสิ่งที่ต้องทำที่บ้านเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ซึ่งคุณสามารถบอกลูกได้ว่า “ลูกต้องรอนะ เพราะแม่ต้องทำนี่” แบบนี้ก็จะไม่เป็นไร เพราะคุณรู้ว่าคุณอยู่กับลูกไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ลองดู

เหตุการณ์ขณะพ่อแม่ไปรับลูกที่โรงเรียนอนุบาล ขณะที่คุณกำลังรับลูกอยู่นั้น โทรศัพท์มือถือดังขึ้น คุณรับหรือเปล่า? คุณหักทายเพื่อน ๆ พูดคุยกันติดพันหรือเปล่า? ถ้าใช่ แสดงว่าคุณไม่ได้อยู่กับลูก ครั้งสุดท้ายที่ดิฉันไปเยือนเม็กซิโก ดิฉันเห็นพ่อแม่หลายคนเหลือเกินที่หักทายลูกจริง ๆ ส่วนใหญ่พูดคุยกับผู้ปกครองคนอื่น ๆ หรือยุ่งอยู่กับเรื่องเกี่ยวกับโรงเรียน หรือไม่ก็คุยโทรศัพท์ หรือมาช้า หรือรีบร้อน

แต่สำหรับลูกซึ่งอยู่ที่โรงเรียนมานาน 5 ชั่วโมงแล้ว และต้องการคุณจริง ๆ นั้น... คุณไม่ได้อยู่กับเขา ลูกจึงร้องลั่น “จะกินไอติม! จะเอานั่น จะเอานี้!” หรือไม่กี่วงพลาซ่า หรือหกล้ม หรือมีเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะเขาสับสน เพราะเขายังไม่ได้เจอกับคุณจริง ๆ ตรงข้าม ถ้าคุณใช้เวลา (อาจจะเพียง 5 วินาที) ก้มลง กอดเขา หอมเขา (น่ารักจัง!) คุณก็จะอยู่กับเขาจริง ๆ นัยน์ตาของเขาจะบอกคุณได้มากกว่าคำพูดว่าวันนั้นเป็นอย่างไร เขาไม่สามารถเล่าให้คุณฟังเป็นคำพูดได้ เพราะเขาจำไม่ได้ แต่นัยน์ตาเขาจะบอกให้คุณรู้ทุกอย่าง คุณจับมือเขาเดินไปด้วยกัน (ด้วยความเร็วที่เขาจะตามทัน) นี่จะเป็นสิ่งที่น่ารักอย่างแท้จริง เพราะคุณกำลังสร้างสถานการณ์ดี ๆ ขึ้นใหม่ “สถานการณ์แม่ลูก” ที่นี้ถ้าคุณจะต้องหักทายผู้คน คุณก็สามารถทำได้สั้น ๆ แต่ต้องให้ลูกมีส่วนร่วมด้วย ลูกจะได้รู้สึกว่าคุณอยู่ในที่ของฉัน กับแม่/พ่อ นี่เป็นสถานการณ์ที่เป็นการหายใจเข้า ใจ ที่ ๆ คุณอยู่

จากนั้นคุณก็ไปที่รถ ขับกลับบ้าน (หายใจออก) อาจจะมีเวลารับประทานอาหาร ซึ่งเป็นการหายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง คุณกินอย่างไร? คุณนั่งที่โต๊ะอาหารกับลูกหรือเปล่า? หรือให้ลูกนั่งกินคนเดียว แล้วคุณเดินไปเดินมาคุยโทรศัพท์? ถ้าคุณให้เวลาตัวเองนั่งลงกับลูก คุณจะได้อ่านลูกเรื่องมารยาทที่โต๊ะอาหารด้วยการแสดงตัวอย่างให้เห็น ทุกวันนี้เด็กจำนวนมากไม่ได้นั่งกินกับพ่อแม่ และไม่ได้เรียนรู้วิธีจับช้อนส้อมอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม นี่เป็นเรื่องสำคัญ มิฉะนั้น เมื่ออายุ 7 ขวบเขาจะไม่สามารถจับดินสอได้ และการหัดในวัยนั้นเรื่องยากเทียบเท่ากับเมื่ออายุ 1-2 ขวบ

นอกจากนั้น การนั่งที่โต๊ะ มีจุดเริ่มต้น มีกระบวนการ มีจุดจบ นับเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนี่คือวิถีที่เราควรใช้ชีวิตทั้งชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างมีจุดเริ่มต้น มีกระบวนการ มีจุดจบ คุณอาจใช้เวลาเพียง 15 นาทีในการนั่งกินให้เป็นเรื่องเป็นราว ดูว่าลูกจับถ้วยและตีมอย่างไรร (เด็กเกิน 1 ขวบไม่ต้องใช้ถ้วยหัดตีมแล้ว) เคี้ยวอาหารโดยที่ปากปิดอยู่ กินทุกอย่างที่ได้รับ เป็นต้น เพื่อเป็นตัวอย่างให้ลูกทำตาม แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือคุณได้ใช้เวลาช่วงสั้น ๆ นี้สร้าง “สถานการณ์แม่ลูก” ขึ้นมาอีก พร้อมกันนั้น คุณยังช่วยลูกหารูปแบบทางสังคมที่แสดงว่าเราเป็นอย่างไรเวลากินอาหารด้วยกันอีกด้วย

เมื่อคุณกินอาหารเสร็จ เตือนลูกให้ช่วยเก็บโต๊ะ เขาจะได้เรียนรู้ว่าเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมทางสังคม ก็จะต้องมีส่วนร่วมในการจัดเก็บด้วย โดยวิธีนี้คุณก็ได้สร้างสถานการณ์ที่คุณอยู่ด้วยกันกับลูกขึ้นมา ที่นี้คุณก็สามารถบอกให้ลูกไปเล่นได้ (หายใจออก) เพราะคุณอยู่กับเขาไปแล้ว คุณสามารถทำสิ่งที่ต้องทำได้ แต่ต้องอยู่ในสายตาลูกที่เป็นเช่นนี้ เพราะเด็กเล็ก ๆ ไม่สามารถเล่นเองได้ถ้าศูนย์กลางไม่อยู่ด้วย และคุณคือบุคคลสำคัญที่สุดสำหรับลูก คุณเป็นศูนย์กลางของเขา ถ้าคุณออกจากห้องไป ลูกก็จะตามไปด้วย

เวลาคุณทำธุระของคุณ ลูกอาจบอกว่า “หนูเบื่อก” ในกรณีนี้คุณไม่ต้องเปิดทีวีหรือเพลง เวลาคุณยุ่งอยู่กับอย่างอื่น บอกลูกว่า “ตอนนี้หนูไปเล่นเองก่อนนะ” ถ้าคุณรู้ว่าคุณเพิ่งอยู่กับเขาไป คุณก็สามารถคาดหวังให้เขาทำอะไรทำเองได้ สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือคุณจะต้องไม่กลัวว่าลูกไม่รู้จะทำอะไรหรือจะเบื่อก สิ่งสำคัญคือการที่คุณรู้สึกว่าคุณแล้ว คุณอยู่กับลูกมาแล้ว คราวนี้ลูกอยู่เองได้

ทุกวันนี้ พ่อแม่มักใช้สื่อหรือกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่กับลูก เพราะกลัวลูกจะเบื่อกและคิดเอาเองว่าลูกคงไม่สามารถทำอะไรเองได้ นี่เป็นสถานการณ์ที่ล่อแหลม ถ้าคุณคิดว่าจะต้องสร้างความบันเทิงให้ลูกที่อายุต่ำกว่า 7 ขวบอยู่ตลอดเวลา ด้วยสื่อต่าง ๆ

(ภาพยนตร์ ที่วี วีดีโอเกม คอมพิวเตอร์ ฯลฯ) เรียนพิเศษ และ/หรือกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่  
อื่น ๆ เขาก็จะไม่รู้จักเล่นด้วยตัวเอง เขาจะไม่มีความหวังที่อยู่ในภาวะไม่รู้จะทำอะไร แล้ว  
จากนั้นจึงก้าวไปสู่ภาวะแห่งการค้นหาภาพในใจ นำมาใช้สร้างสิ่งต่าง ๆ จากข้างในออกมา  
ข้างนอก การปล่อยให้เขาเมื่อเป็นการช่วยเขา เพราะการเมื่อเปิดโอกาสให้เด็กต้องผ่าน  
กระบวนการสร้างสรรค์ภายในตัวเอง การที่เด็กสามารถอยู่ด้วยตัวเองได้ สามารถ  
สร้างสรรค์การเล่นของตัวเองขึ้นมาโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยกำกับ นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งใหญ่  
หลวง เพราะในช่วง 7 ปีแรกของเด็กนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกี่ยวกับการสามารถที่จะ  
สร้างสรรค์ได้

ถ้ากิจกรรมทั้งหมดล้วนมาจากภายนอก (จออิเล็กทรอนิกส์ วีดีโอเกม การกำกับของ  
ผู้ใหญ่ ฯลฯ) ก็จะไม่มีความเกิดขึ้นมาในปริภูมิของการสร้างสรรค์ภายใน ด้วยเหตุ  
นี้เอง ในโรงเรียนอนุบาลลอร์ดอร์ฟ ครูจึงไม่นั่งเล่นกับเด็ก แต่จะทำงานที่เป็นงานจริง ๆ  
ซึ่งจะสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กไปใช้ในการเล่นของตนเองได้ ตามโรงเรียนอนุบาลลอร์ด-  
ดอร์ฟเราจึงเห็นครูกวาดพื้น ทำอาหาร เย็บผ้า ดูแลแปลงผัก เลี้ยงสัตว์ในฟาร์ม ตัดไม้  
รวมทั้งงานใดก็ตามซึ่งสถานที่ของโรงเรียนแต่ละแห่งอำนวยความสะดวก ในทำนองเดียวกันช่วง  
หายใจออกในฐานะพ่อแม่ คุณก็อาจจะทำงานของตัวเองไป โดยที่ลูกซึ่งอยู่ข้าง ๆ ควรจะ  
สามารถทำงานของตน (คือ การเล่นของตนเอง) ไปด้วยได้ ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อลูกรู้สึก  
ว่าตนได้อยู่กับคุณแล้วในช่วงหายใจเข้าครั้งก่อน

เวลาลูกเข้านอนในตอนค่ำก็เช่นกัน สิ่งที่เขาอยากฟังคือเรื่องราวจากชีวิตของคุณ  
ไม่มีหนังสือ วิทยุ เพลง ภาพยนตร์ หรือการ์ตูนใด ๆ สามารถส่งผลต่อลูกได้เท่ากับตัวคุณ  
การหาเรื่องของตัวเองมาเล่า เป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างลึกซึ้ง ทั้งยังเป็นเครื่องมือที่คุณ  
สามารถใช้เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ลูกติดใจได้อีกด้วย ลูกจะเกาะไม่ยอมปล่อยให้  
รู้สึกว่าคุณอยู่กับเขา แต่ถ้าคุณกอดลูก เป่าหูเขาเบา ๆ เล่านิทานจากใจให้เขาฟัง คุณก็อยู่

กับเขาอย่างแท้จริงแล้ว จากนั้นคุณก็จะหอมแก้มพาลูกไปนอนได้โดยที่รู้สึกว่าคุณ “ฉันทิ้งออกไปได้ เพราะฉันอยู่กับลูกแล้ว” คุณสามารถคาดหวังได้ว่าลูกจะสามารถนอนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับลูก

ที่เดนมาร์กซึ่งเป็นประเทศที่ดิฉันอยู่ พ่อแม่จำนวนมากอยู่ในภาวะการณ์ที่ต้องนอนจับมือลูก อ่านนิทานให้ฟัง 20 เรื่อง ร้องเพลงให้ฟัง 50 เพลง โดยที่ทั้งหมดนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ชั่วโมงครึ่ง หรือ 2 ชั่วโมง ทำยที่สุดเมื่อต้องออกไปเจียบ ๆ ก็ได้ยินเสียงลูกร้องว่า “แม่ หิวน้ำ แม่!” จนรู้สึกหงุดหงิด คุณสามารถหลีกเลี่ยงภาวะนี้ได้ด้วยการกำหนดขอบเขตและวิธีออกไปได้อย่างสบายใจ เพราะว่าคุณอยู่กับเขาในภาวะการณ์ต่าง ๆ ระหว่างวันมาแล้ว ไม่เช่นนั้นลูกก็จะเติมความรักจากคุณได้ไม่พอ และถ้านอกจากนั้นเขายังไม่ได้รับโอกาสเล่นตามแบบของเขาเอง ไม่ได้สร้างจากข้างในออกไปข้างนอกอีกด้วย คุณก็ไม่สามารถคาดหวังให้เขานอนเองได้

อีกประเด็นหนึ่งที่ดิฉันอยากดึงความสนใจของคุณไป สำหรับช่วงเวลาที่ลูกใช้กับลูกหลังกลับจากโรงเรียน หากคุณพาลูกไปเรียนนั่นเรียนนี่ หรือฝากไว้กับสื่อรูปแบบต่าง ๆ คุณก็มีเวลาอยู่กับเขาน้อยลง **เด็ก ๆ นะตัวเล็กอยู่ไม่นานหรอก** ขณะนี้คุณอาจจะคิดว่ายังอีกนาน แต่ไม่ทันไรคุณก็จะเห็นว่าเวลาผ่านไปราวกับติดปีก จากการปล่อยให้ลูกเล่นของเขาเองขณะที่คุณทำงานบ้านอยู่ใกล้ ๆ และการอยู่กับเขาอย่างแท้จริงในช่วงหายใจเข้า ก็นับว่าคุณได้สร้างความไว้วางใจระหว่างคุณกับลูกขึ้นมาแล้ว ความไว้วางใจนี้จะเป็นสิ่งสำคัญเมื่อลูกโตขึ้น ใกล้เข้าวัยรุ่น และช่วงวัยรุ่น เพราะความไว้วางใจจะทำให้เขามหาคุณเมื่อเขามีปัญหา ฟังคุณเมื่อคุณบอกให้ทำอะไรไม่ทำอะไร แต่เขาจะทำเช่นนั้นก็ต่อเมื่อเขาไว้วางใจคุณ ถ้าหากคุณอยู่กับเขายามที่เขาต้องการ ด้วยเหตุนี้เอง ช่วง 7 ปีแรกของเด็กจึงสำคัญนัก เพราะความไว้วางใจทั้งหมดของเขา ความเชื่อว่าโลกนี้ดี คือพื้นฐานของชีวิตเขาในอนาคต

หลังจาก 7 ปีแรก เพื่อนจะเป็นศูนย์กลางของเขา การเลือกเพื่อนของเขาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่คุณแสดงให้เห็นและสร้างสมระหว่าง 7 ปีแรก นอกจากนั้น ถ้าเด็กได้รับโอกาสให้สร้างจากภายใน เขาก็จะรู้จักตัวเอง จะสามารถปฏิเสธได้เมื่อเผชิญสิ่งที่ไม่เหมาะสม และสามารถตอบรับต่อสิ่งที่ต้องการ คุณสามารถตัดสินใจเลือกได้ถ้าคุณรู้จักตัวเอง มนุษย์ที่สามารถตัดสินใจได้นับว่ามีความเคารพตนเองที่ดี

โรงเรียนและบ้านสัมพันธ์กันอย่างไรจึงเป็นสิ่งสำคัญในบริบทนี้ ต้องมีสะพานเชื่อมจากโลกหนึ่งไปอีกโลกหนึ่ง ในแง่หนึ่งครอบครัวที่เลือกการศึกษาวอลดอร์ฟให้ลูกก็ประสบความลำบากอยู่บ้าง เพราะแตกต่างจากวิถีทั่วไป แต่นี่คือสิ่งที่คุณเลือก คุณไม่อาจทำทั้งสองอย่างได้ เมื่อคุณมีความตระหนัก คุณก็เกิดความกังวลเรื่องอาหาร การเลี้ยงดู ทุกเรื่อง การสร้างสะพานเชื่อมระหว่างที่บ้านกับการให้ลูกเข้าโรงเรียนวอลดอร์ฟมีความสำคัญอย่างแน่นอน เด็กจะได้เห็นว่าทุกอย่างเข้ากัน ด้วยเหตุนี้การสร้างควมไว้วางใจระหว่างโรงเรียนอนุบาลกับครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างเอนกอนันต์ ครูอนุบาลจะได้รับการรองรับในสิ่งที่ครอบครัวเลือกได้ พร้อมทั้งครอบครัวก็สามารถเคารพต่อสิ่งที่ครูทำในอนุบาลได้เช่นกัน ไม่อาจมีสิ่งหนึ่งโดยขาดอีกสิ่งหนึ่งได้ คุณจึงต้องหาหนทางไปด้วยกัน

ดิฉันมีลูก 3 คน อายุ 29, 26 และ 23 เวลาที่ดิฉันสามารถเก็บเกี่ยว 25 ปีแห่งงานหนักที่ทุ่มเทให้กับลูกได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่วิเศษมาก เพราะดิฉันเห็นได้ว่าเขาก้าวไปในชีวิตด้วยเสรีภาพ ขณะที่ดิฉันก็สามารถไปไหนมาไหนในโลกได้ด้วยเสรีภาพและปัญญา เพราะเขาไม่ต้องการดิฉันอีกแล้ว แต่เขายังรักดิฉัน อยากอยู่กับดิฉัน แต่ก็อยากอยู่กับเพื่อนฝูงด้วย ดิฉันคิดว่านี่คือสิ่งสูงสุดที่พ่อแม่ปรารถนา ว่าเมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขาเลือกอยู่กับเราในบางเวลาด้วยความสมัครใจของเขาเอง เราสามารถหาวิธีใหม่ในการ

สร้างสัมพันธ์ทางสังคมกับลูกได้ เพราะเรามีสภาวะสำนึกอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถช่วยให้พบกับลูกได้ดีขึ้น

(จากบันทึกการบรรยายที่เม็กซิโก ตีพิมพ์ในนิตยสารของโรงเรียน Waldorf Cuemavaca เมื่อปี 2011 แปลเป็นภาษาอังกฤษตีพิมพ์ใน Kindling วารสารการศึกษา และการดูแลเด็กปฐมวัยตามแนวสไตเนอร์วอลดอร์ฟ (อังกฤษ) ฉบับฤดูใบไม้ร่วง/ฤดูหนาว 2011 ซึ่งอนุญาตให้แปลเป็นภาษาไทยตีพิมพ์ใน “สะพานสายรุ้ง” ฉบับนี้)

จัดทำโดย



**โรงเรียนปญฺยอ๑๑**

199 หมู่ 6 ถนนสุขุมวิท 5 ซอย 32 แขวงอโณน 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) และติดตาม

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