

อุบัติเหตุชีวิตคู่ อุบัติเหตุชีวิตตนเอง สิ่งที่เราควรระวัง เพราะมันคือภัยใกล้ตัว

Life accident Life accident Things to watch out for It is a disaster.

กิตตินันต์ พิศสุวรรณ

นักวิชาการอิสระ นักเขียน นักแปล

อุบัติเหตุจากวิถีชีวิต... เป็นประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาให้ได้รับรู้

บางเรื่องเป็นเหตุการณ์ที่ใครก็ไม่อยากให้เกิด

บางเรื่องก็อยู่เหนือการควบคุมของเรา

เราไม่อาจบังคับให้ชีวิตพบเจอแต่สิ่งดี

เมื่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์นั้น...เราไม่สามารถจัดการกับมันได้

เราก็ต้องจัดการกับตัวเราเอง.....

ให้สิ่งเหล่านั้นเป็นการเรียนรู้.....

ทำความเข้าใจและใช้มันให้เป็นแบบเรียนอีกบทหนึ่งของชีวิต

.....แล้วมันก็จะผ่านไป.....

"หลังพายุร้ายผ่านพ้นไป...เราจะเห็นท้องฟ้าที่สดใสและสายรุ้งที่สวยงาม"

ขอบคุณทุกสิ่งดีดี...ที่เหลือของชีวิต

ขอบคุณ...ชีวิต..ที่ยังมีวันนี้

Life accident The experience comes through.

Some things are not happening to anyone.

Some things are beyond our control.

We can not force life to meet, but good things.

When the situation is unpleasant ... we can not handle it.

We have to deal with ourselves

Let those things be learned.

Learn and use it as a lesson in life.

It's going to be

"After the storm has passed ... we will see the bright sky and the beautiful rainbow"

Thanks for all the good things ... the rest of my life.

Thank you so much.

(ที่มา : อารดา <http://oknation.nationtv.tv/blog/arada/2009/10/21/entry-1>)

ถ้าชีวิตคนเราจะมีปัญหาถ้าโถมเข้าใส่บ้าง ก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา มองซะว่า โชคชะตาคงอยากทดสอบความ
แข็งแกร่งของเราก็อีกแล้วกัน เพราะชีวิตทุกคนไม่ได้ราบรื่นเสมอไปนี่นะ บางช่วงบางตอนจึงต้องเจอวิกฤติเข้าให้
บ้าง ยกตัวอย่างกรณีของหนุ่มที่ชื่อวันชัยให้ฟัง เขาเล่าว่า ในเมื่อค่าครองชีพสูง แต่ทำงานได้เงินเดือนน้อย ทุก
วันนี้จึงยังแบมือขอสตางค์พ่อแม่ใช้ ทำไ้ได้เวลาจะซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าสักอย่างก็ต้องผ่อนเอา เขาบอกว่า ตอน
แรกคิดว่าโตแล้วก็ไม่ยกรบกวนพ่อแม่ นี่ยังดินะที่พ่อแม่เข้าใจ แต่เขาคงไม่ขอเงินพ่อแม่ใช้ตลอดไปแน่ๆ

ตอนนี้กำลังมองหางานใหม่ที่เงินเดือนสูงกว่าเดิมอยู่ ก็ขอให้สมหวังตามปรารถนาเถอะนะ

ปัญหาของคนเราไม่ได้มีแค่นี้หรอกนะ ยังมีรูปแบบแตกต่างกันออกไป เรียกว่าปัญหาของใครของมัน ที่จริงการ
ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคบ้างก็ดินะ เพราะถ้าอีกหน่อยเราเจออุปสรรคแบบเดิมอีก จะได้งัดวิธีที่เคยใช้มา
ประยุกต์จัดการสยบปัญหาได้ แต่ขออย่าให้เจอปัญหาซ้ำซากดีกว่าเนอะ ขอให้มีความสุข ความเจริญในชีวิต
ดีกว่าเยอะขอบพระคุณข้อคิดของท่านว.วิชริเมธี เมื่อมีคำถามว่า ทำงานแทบตาย เงินไม่พอใช้ ทำอย่างไรดี?
ท่านว่า 1.หางานใหม่ (ได้ไหม?) 2.ลดความต้องการให้น้อยลง อยู่กับความจริงให้มากขึ้น 3.บริโภคปัจจัยสี่โดย
มุ่งประโยชน์ อย่ามุ่งประดับ

4.ทำบุญชียารับรายจ่าย ต้องรักษารายจ่ายอย่าให้มากเกินไปรับ...สาธุ

ทีนี้เมื่อชีวิตเกิดเจอปัญหาแรงๆ พุ่งเข้าใส่ แล้วพวกเราจะมีรับมือกับสิ่งเหล่านั้นกันอย่างไร? ลองทำอย่างนี้ใหม่
อาจช่วยแก้ไขทำให้สมองโล่งปลอดโปร่งและไม่เครียดมากเกินไปได้นะ เช่น...

* มองโลกในแง่ดีไว้ก่อน แม้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญจะไม่สู้ดีเท่าไรนัก แต่ถ้าเรามองสิ่งต่างๆที่กำลังเผชิญใน

ด้านบวก จะช่วยให้รอดพ้นวิกฤติไปได้ เช่น เคยเห็นคนต้องถูกออกจากงานเพราะบริษัทเดิมปิดกิจการยอม
กลุ่มใจใช้ใหม่ไม่มีรายได้แล้วไม่เศร้าได้ใจ แต่ถ้ามองในมุมกลับกันซะว่า เออ ตกลงคราวนี้ ก็สิ้นะ จะได้เริ่มต้น
ชีวิตใหม่ เพราะงานเดิมอาจต้องเดินทางไกลเกินไป ต้องต่อรถหลายต่อกว่าจะถึง หรือคิดราวๆว่า ตกลงคราว
นี้ก็ไม่แยءเสมอไปหรอก ทำให้ได้หยุดพักมาเลี้ยงลูกบ้างก็ดีเหมือนกัน อะไรรู้

- * ไปเดินออกกำลังกายวันละ 20 นาที จะช่วยลดความเครียดและแรงกดดันที่เข้ามาในชีวิตได้
- * ถ้าปัญหาทำให้คุณเบื่ออาหาร อย่าปล่อยให้ตัวเองอดหรือหิว ควรทานให้ได้และพักผ่อนให้เพียงพอ
- * หาวิธีผ่อนคลายความเครียด จากปัญหาต่างๆที่รุมเร้าเข้ามา ด้วยการหาวิธีดูหรือออกไปดูหนังตามโรง
ภาพยนตร์บ้าง เอ้า หนึ่งบางเรื่องช่วยให้กำลังใจ, ให้ข้อคิดดีๆในการดำเนินชีวิต และบางเรื่องก็จุดประกายให้
มีไอเดียทำมาหากินซะด้วยนะ หรือถ้าชอบฟังเพลงก็เปิดเพลงฟังเลย เสียงเพลงก็ช่วยให้มีความสุขได้เช่นกัน.

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/content/431090>

10 วิธีฝ่าวิกฤติชีวิตรัก

1. เน้นแก้ปัญหาไม่ใช่เอาชนะ

เมื่อคุณและเขามีปัญหา สิ่งหนึ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างมาก คือการยึดเอาตัวคุณเป็นที่ตั้ง อย่ามัวมั่นใจว่า
ความคิดของตัวเองนั้นถูก และคิดเอาชนะเขาด้วยการใช้เหตุผลส่วนตัวเข้ามาอ้าง รวมทั้งเข้าข้างตัวเองว่า
เหตุผลของคุณนั้นถูกเสมอ โดยไม่พยายามเข้าใจถึงบริบทและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การพยายามเอาชนะ
อีกฝ่ายไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น ตรงกันข้าม มักกลับทำให้ปัญหาลูกกลามใหญ่โตขึ้นไปอีก ดังนั้น พึงระลึกอยู่เสมอ
ว่า สิ่งที่คุณต้องการในปัจจุบัน เมื่อเกิดปัญหาคือการแก้ปัญหาที่กำลังเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น อย่ามุ่ง
ไปที่การเอาชนะอีกฝ่ายเพียงอย่างเดียว ซึ่งวิธีแก้ปัญหาชีวิตคู่ที่ง่ายที่สุด ก็คือเปิดใจรับฟังเหตุผล พยายามทำ
ความเข้าใจ และหาทางออกที่ดีที่สุดร่วมกัน

2. จับมือกันไว้ให้มั่น

พื้นฐานของคนสองคน ก่อนที่จะตัดสินใจให้คำมั่นคำสัญญาเพื่อเคียงคู่อยู่ด้วยกัน นั่นคือความรัก ความเข้าใจ
ความผูกพัน ช่วงเวลาศึกษาจิตใจจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาความรัก บางคนอาจจะใช้เวลาหลายๆ ปี
กว่าจะรู้จักกันอย่างถ่องแท้ ซึ่งบางคนก็ใช้เวลาไม่นาน ด้วยความรู้สึกลูกลูกชะตาแบบบุพเพสันนิวาส ไม่ยากหรือ

อะไรอีกต่อไปแล้ว แต่ระยะเวลามากหรือน้อยในการคบหากันไม่ใช่สิ่งสำคัญเสมอไป สิ่งสำคัญคือ คุณรักและเข้าใจอีกฝ่ายมากเพียงไหน เพราะเมื่อเวลาเกิดปัญหาในชีวิตคู่ของคุณสองคนขึ้น การจับมือกันและกันไว้เพื่อต่อสู้ปัญหา คือทางออกที่มั่นคงและดีที่สุด และการจับมือกันและกันจะแน่นหนาเพียงไร อยู่ที่ความรักความเข้าใจที่มีให้แก่กัน หากคุณมีความมั่นคงมั่นใจในคู่ของคุณที่จะผจญปัญหาไปด้วยกัน ไม่ว่าปัญหาที่เข้ามาจะหนักหนาสาหัสเพียงใด ก็ไม่มีวันทำร้ายคุณได้

3. เตรียมพร้อมรับปัญหา

บนเส้นทางของชีวิตคู่ ไม่มีใครรู้ว่าจะมีอุปสรรคหรือปัญหาถาโถมเข้ามาเมื่อไหร่ การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ต่างๆ เป็นปัจจัยหนึ่งในการรับมือกับวิกฤตการณ์นั้น ไม่มีใครสามารถการันตีได้ว่า ความรักของคุณจะราบรื่นสวยงามตลอดไป วันหนึ่งคุณอาจต้องตัดสินใจอะไรบางอย่างเพื่อกำจัดปัญหาบางประการ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านการเงิน ปัญหาภายในครอบครัว ฯลฯ คุณและคู่รักจึงควรเตรียมพร้อมรับกับปัญหาต่างๆ อาจจะใช้วิธีพูดคุยกันว่าหากมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น เราทั้งสองจะอย่างไร เช่น หากกลัวจะมีปัญหาเรื่องเงินในยามเศรษฐกิจซบเซาลง ก็ควรหาทางสำรองเงินไว้ใช้ยามฉุกเฉินจำเป็น มองลู่ทางในการเพิ่มรายได้และลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง หากต้องตัดสินใจในเรื่องดูแลบุตร เช่น การเลี้ยงดู การหาโรงเรียน แนวทางการศึกษา ก็รีบวางแผนอนาคตเสียตั้งแต่ต้น อย่างลัวที่จะต้องเตรียมตัว เพราะการเตรียมตัวที่ดีเป็นหนทางสู่ชัยชนะในการรับมือกับปัญหาชีวิต

4. พูดคุยอย่างเปิดเผย

เมื่อเกิดปัญหาใดๆ ขึ้นในชีวิตคู่ ไม่ว่าจะรุนแรงเลวร้ายขนาดไหน การพูดคุยอย่างเปิดเผยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายปัญหา การสารภาพผิดอย่างจริงใจ จะช่วยให้บรรยากาศที่ตึงเครียดนั้นเบาบางลงอย่างเห็นได้ชัด คุณและคู่ของคุณจะได้อยู่ร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง เช่น คุณอาจจะมีปัญหาเรื่องเงิน เนื่องจากเอาเงินเก็บที่มีอยู่ไปลงทุนในตลาดหุ้น แต่ตลาดหุ้นกลับตกอย่างหนักจากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ทำให้คุณขาดทุนแบบวายป่วน คุณคงเครียดและไม่รู้จะทำอย่างไรกับสถานการณ์นี้ เชื่อเถอะว่า การสารภาพกับคนรักของคุณแบบตรงๆ จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้จริง แม้ว่าเขาอาจจะช่วยอะไรคุณไม่ได้ แต่การได้พูดคุยกับคนที่เรารักมากที่สุด จะช่วยแบ่งเบาความหนักอึ้งในใจลงได้ และสุดท้าย คนสองคนก็จะช่วยกันแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดีที่สุด

5. เชื่อใจให้เกียรติ

คู่รักหลายคู่คงได้เจอปัญหาเจ้ากรรมชั่วลือลือคอยบั่นทอนความรักอยู่เสมอๆ วันนี้ฉันเห็นแฟนเธอไปกินข้าวกับผู้หญิง วันนั้นฉันเห็นแฟนเธอเดินจูงมือกับใครไม่รู้ จนทำให้เธอกลายเป็นปัญหาความระแวงซึ่งกันและกัน หากปล่อยให้ทุกอย่างคาราคาซังอยู่แบบนี้ วันหนึ่งข้างหน้า ปัญหาคงระเบิด จนทะเลาะเบาะแว้งกันได้ และสุดท้ายก็เป็นจริงดังที่เจ้ากรรมชั่วลือลือเขาทำนายไว้ จงอย่า ‘หึง’ แบบไม่มีสาเหตุ อย่า ‘ระแวง’ แบบไม่ฟังเหตุผล อย่า ‘คิดไปเอง’ แบบที่เขาไม่รู้ตัว ความเชื่อใจ ไว้วางใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกันคือสิ่งที่สำคัญ และเป็นเกราะคุ้มกันที่ดีที่สุดสำหรับคำว่า ‘ความเข้าใจผิด’ ทางที่ดีพยายาม ‘ไว้วางใจ’ คนของคุณให้มากๆ เพราะคุณและเขาเลือกที่จะคบกันแสดงความต้องการรักกันมากพอ และวาดหวังอนาคตไว้ร่วมกัน หากคุณยังไม่ไว้วางใจหรือเชื่อใจคนที่คุณหวังจะฝากอนาคตแล้ว คุณจะไปเชื่อใจใครได้อีก

6. ยอมรับความแตกต่าง

คนสองคนที่เกิดมาแตกต่างกัน ทั้งชาติกำเนิด การเลี้ยงดู การศึกษา และอุปนิสัยใจคอ แต่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่อุปสรรคของความรักหากคนสองคนรักกันมากพอ ในระยะแรกของความสัมพันธ์ หลายคู่เลือกที่จะเก็บงำปิดบังความเป็นตัวของตัวเองไว้ เพราะไม่อยากให้อีกฝ่ายไม่สบายใจ เมื่อปิดบังมากๆ เข้า ความอึดอัดคับข้องใจก็จะบังเกิด แถมอาจจะระเบิดได้ทุกเมื่อ อย่างกระนั้นเลย หากคุณรู้สึกว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงตัวตนของคุณจนเกินไป จงบอกกับเขาหรือเธอตรงๆ ว่า คุณคงไม่ได้เป็นอย่างที่อีกฝ่ายคิด คุณชอบแบบนั้น คุณอยากทำแบบนี้ ปรับตัวและหัวใจกันเสียให้ตรง ดีกว่าปล่อยให้อีกฝ่ายคาดหวังและเดาไปต่างๆ นานา เรื่องนี้จะเป็นปราการด่านสำคัญที่จะทำให้คุณและเขาจนกันเข้าใจมากขึ้นยามมีปัญหา พุดจากันเสียให้รู้เรื่องแต่ต้น ยุติความขัดแย้งด้วยความเข้าใจเสียตั้งแต่แรก หากเกิดเรื่องที่ต้องตัดสินใจฝ่าฟันไปด้วยกัน จะได้ไม่มีปัญหาในภายหลัง

7. ให้และแบ่งปัน

การแบ่งปันในที่นี้ไม่ใช่แค่เรื่องเงินเท่านั้น โปรดอย่าคิดเล็กคิดน้อยในทุกเรื่องกับคนที่อยู่ใกล้ชิดกับคุณที่สุด เช่น การคิดว่า รักเราไม่เท่ากัน ฉันรักเธอมาก ทำไมเธอรักฉันไม่เท่ากับที่ฉันรักเธอ ความรักความเข้าใจเป็นสิ่งที่ทั้งสองคนมอบให้แก่กัน อย่างนำมาเปรียบเทียบปริมาณมากหรือน้อยให้ไม่สบายใจ เพราะการแสดงความรักก็ต้องแล้วแต่ช่วงจังหวะหรือโอกาสด้วย บางทียุ่งๆ แทบไม่ได้มองหน้ากันก็มี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ความรักที่มีให้คุณจะลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเวลาคู่ของคุณมีปัญหาที่อาจจะยังบอกคุณไม่ได้ เพียงแค่คุณโอบกอดเขาเบาๆ สอบถามเขาด้วยความห่วงใย ปัญหาหนักแสนหนักแค่นั้นก็จะบรรเทาเบาบางลงทันที เรื่องนี้

อาจจะดูเหมือนเรื่องเล็กน้อย แต่เชื่อไหมว่ามันสร้างพลังใจได้อย่างมหาศาล เพราะเมื่อคนรักของคุณ รู้สึก ‘อุ่น’ ในหัวใจแล้ว ไม่ว่าปัญหาใดก็คลี่คลายได้ไม่ยากจริงๆ

8. รวมใจฝ่าฟัน

ไม่ว่าจะเกิดปัญหาใดๆ ในชีวิตคู่ สุดท้ายแล้ว คนที่ต้องรับภาระหนักที่สุดในการแก้ปัญหา ก็คือ คุณและเขา ในวันที่พายุลาโหมอย่างเลวร้ายที่สุด คนที่อยู่ตรงกลางของจุดนั้นและต้องจับมือฝ่าฟันกันไปให้ได้ก็คือคุณและเขา เช่นเคย ถ้าคุณอยากฝ่ามรสุมชีวิตและผ่านวิกฤตินี้ไปได้ คุณกับคนรักของคุณต้องตั้งมั่นและรวมใจไว้เป็นหนึ่งเดียว ยอมรับและเผชิญกับปัญหานั้นๆ ไปด้วยกันให้ได้ การหาแนวทางแก้ไขปัญหาคบครองที่ดีที่สุด ย่อมมาจากคนในครอบครัวสองคนคุยกัน ร่วมใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยุติปัญหาและความไม่เข้าใจนั้น คุณควรจะมีมุมมองและทัศนคติที่เป็นบวกต่อคู่ของคุณ เชื่อมั่นว่าคุณกับเขาจะฝ่าฟันในทุกสถานการณ์ไปด้วยกันได้ เป็นอย่างดี และจงตระหนักอยู่เสมอว่า ปัญหาครอบครัว เป็นปัญหาของ ‘เรา’ ไม่ใช่เป็นปัญหาของคนอื่น เพราะฉะนั้น คนแก้ปัญหาก็ดีที่ที่สุด ก็คือ ‘เรา’ สองคนนั่นเอง

9. หมั่นปรับเกลียวความรัก

เมื่อใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันมาหลายๆ ปี ความรักอาจจืดจางลง การพูดจาต่อกันก็คงไม่ไพเราะเสนาะหูเหมือนเก่า และถ้าหากมีปัญหาชีวิตทับถมเข้ามาอีกอย่าง ก็คงไม่ต้องคิดว่า ชีวิตคู่มันจะเลวร้ายขนาดไหน อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปเสียเฉยๆ หมั่นตรวจเช็คความรักของคนสองคนอย่างสม่ำเสมอ คอยดูว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราหมกมุ่นกันเกินไปไหม เราเอาใจใส่กันน้อยลงหรือเปล่า เรายังห่วงหาอาทรกันอยู่หรือไม่ ฯลฯ ถ้าคุณยังรักกันอยู่เหมือนเดิม ก็จงทำต่อไป แต่ถ้าคุณคิดว่า ความรักลดน้อยถอยลง ก็จงหาวิธีมาเติมเต็มความรักเสีย ไม่ว่าจะเป็น บอกรักกันมากขึ้น กอดกันทุกวัน ส่งข้อความหากันเหมือนสมัยที่จีบกันใหม่ๆ หาเวลาไปเที่ยวด้วยกัน แล้วชีวิตรักของคุณทั้งสองจะกระชุ่มกระชวยขึ้นมาอีกครั้ง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นให้เกลียวความรักของคุณแน่นขึ้น และยังเป็นตัวช่วยในการแก้ปัญหายามวิกฤติชีวิตคู่มาถึงได้อย่างที่คุณคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

10. ใช้ ‘ธรรมะ’ แก้ปัญหาชีวิต

เมื่อปัญหาชีวิตมาถึงขีดสุด คุณอาจหน้ามืดตามัว มองไม่เห็นทางออกว่าจะแก้ไขปัญหอย่างไร โดยเฉพาะในเรื่องความรัก เงินทอง ฐานะความเป็นอยู่ แม้จะพยายามแก้ปัญหาเท่าไร ก็เหมือนลิงแก้แห ปมพันกันยุ่งไปหมด ไม่ยอมคลายเงื่อนปมเสียที ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะด้วยเงื่อนไขของเวลา ความสับสนของสถานการณ์ หรือ

ความไม่พร้อมต่างๆ การปฏิบัติตามแนวทางธรรมเป็นอีกหนทางหนึ่งที่ช่วยให้คุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ การปฏิบัติดังกล่าวก็นั่น การทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ใช้ความรัก ความเมตตา ฯลฯ เพราะจะทำให้คุณอยู่กับตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นๆ คิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยความเมตตา ไม่ทำสิ่งเลวร้าย แม้ไม่ได้ทำให้ปัญหาเบาบางลง แต่อย่างน้อย ก็ไม่เพิ่มขึ้น และที่สุดแล้ว ‘ธรรมะ’ จะทำให้คุณพบแสงสว่างในการดำเนินชีวิตได้ในวันใดวันหนึ่ง

ทั้ง 10 วิธีที่มานี้ เป็นแค่ส่วนหนึ่งในการคลี่คลายปัญหาที่เกิดระหว่างการใช้ชีวิตร่วมกันที่อาจทำได้โดยตัวคนรักทั้งสองเอง แต่ถ้าปัญหามันหนักหนาสาหัสเกินไป การยืมมือคนกลางเข้ามาช่วยคลี่คลายปัญหา ก็อาจจะช่วยให้จัดการกับปัญหาเป็นไปได้อย่างตรงจุดและง่ายขึ้น หากคุณมีปัญหาเรื่องชีวิตคู่ที่ยังแก้ไม่ตกเสียที การเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องนี้โดยเฉพาะอาจเป็นตัวเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งก็ได้(เอกสารอ้างอิง :

<https://pantip.com/topic/32496253>)