



การเข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา

พลเอก อุนพงษ์ เฝ้าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นำคณะผู้บริหารระดับสูงกระทรวงมหาดไทย
ผู้บริหารกรมการพัฒนาชุมชน ผู้นำหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข” ดีเด่นระดับจังหวัด
ผู้นำกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่นของทุกจังหวัด ผู้นำครัวเรือนสัมมาชีพชุมชนตัวอย่างระดับภาค ประจำปี ๒๕๖๐
และประธานเครือข่ายองค์การพัฒนาชุมชน รวมทั้งเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน
เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
เพื่อทูลเกล้าฯ ถวายเงินกองทุนพัฒนาเด็กชนบทในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
พร้อมหนังสือรายงานผลการดำเนินงานกองทุนพัฒนาเด็กชนบท
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปี ๒๕๖๐
และทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบโครงการเชิดชูเกียรติผู้นำเครือข่ายพัฒนาชุมชนดีเด่น พร้อมหนังสือ
“สัปดาห์การพัฒนาเพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร”
รวมทั้งขอพระราชทานพระราชนุญาตถวายพระฉายาลักษณ์ร่วมกับคณะผู้เข้าเฝ้าฯ ทั้งหมด รวม ๘ คณะ
เพื่อความเป็นสิริมงคล



จุลสาร

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๑
<http://chumchon.cdd.go.th/>

ส่งเสริมการเรียนรู้ ของชุมชน

หน้า
๒

พช. นิวส์

กรมการพัฒนาชุมชน
จัดแสดงหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP)
ในการประชุม ACMECS ครั้งที่ ๘

หน้า
๓

เติมพลังชุมชน

โมเดลการเรียนรู้ในยุคสมัยก่อนที่เรียกว่า “บวร”
สู่การพัฒนาชุมชน ๔.๐ นั้นเป็นอย่างไร

หน้า
๔-๕

พัฒนา คือ สร้างสรรค์

ถอดรหัสความสำเร็จหมู่บ้าน
“รางวัลพระราชทานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง

หน้า
๖

รอบรู้ พช.

ผู้นำชุมชน
ผู้นำการสร้างหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ

หน้า
๗

Check In ชุมชน

“อยู่เย็น เป็นสุข” @ บ้านนาถ่อนเหนือ

หน้า
๘

เคล็ดลับสู่ความสุข

๗ อาหารคลายเครียด ช่วยอารมณ์ดีตลอดวัน





กรมการพัฒนาชุมชน จัดแสดงหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ในการประชุม ACMECS ครั้งที่ ๘

กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการพัฒนาชุมชน ได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้นำผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ระดับ ๕ ดาว ไปจัดแสดงนิทรรศการในการประชุม ACMECS CEO Forum “บทบาทของภาคเอกชนในการสร้างประชาคม ACMECS” ระหว่างผู้นำประเทศ ACMECS กับหุ้นส่วนเพื่อการพัฒนา สถาบันการเงินระหว่างประเทศ และภาคเอกชน เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ ห้อง Corundum โรงแรมเซกัลริลา เป็นเวทีหนึ่งในการประชุมผู้นำยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ อิรวดี – เจ้าพระยา – แม่น้ำโขง (Ayeyawady – Chao Phraya – Mekong Economic Cooperation Strategy : ACMECS) ครั้งที่ ๘ ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดประชุม โดยมีผู้นำประเทศสมาชิก ACMECS ได้แก่ กัมพูชา สปป.ลาว เมียนมา เวียดนาม และไทย เข้าร่วมการประชุม ในการประชุมผู้นำ ACMECS มีสาระสำคัญในของการประชุมเรื่อง “ความเชื่อมโยง” คือการอาศัยความร่วมมือภายใต้ ACMECS เพื่อก่อให้เกิด (๑) การเชื่อมโยงทางโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ถนน สะพาน แบบไร้รอยต่อ (๒) การสอดประสานด้านเศรษฐกิจ ด้วยการปรับปรุงกฎระเบียบ เพื่อให้การไปมาหาสู่

ระหว่างประเทศสมาชิกคล่องตัวขึ้น และ (๓) การสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและยั่งยืน เพื่อให้กลุ่มประเทศสมาชิก ACMECS เติบโตไปพร้อมกัน และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของอนุภูมิภาคและอาเซียน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความเชื่อมโยงอย่างไร้รอยต่อในภูมิภาค

ทั้งนี้กรมการพัฒนาชุมชน ได้นำผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ระดับ ๕ ดาว ไปจัดแสดงนิทรรศการในงาน ครึ่งนี้มี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ให้เกียรติพาดูผู้นำประเทศและภริยาที่เข้าร่วมประชุมจากประเทศต่าง ๆ เยี่ยมชมบูธผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ที่จัดแสดงในงาน โดยมีนายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ได้ให้การต้อนรับ และพาดูผู้นำประเทศเยี่ยมชมบูธผลิตภัณฑ์ ผู้นำประเทศต่าง ๆ ได้ให้ความสนใจ ชื่นชม มีความประทับใจในผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ที่ทางกรมการพัฒนาชุมชนนำมาจัดแสดงในครั้งนี้เป็นอย่างมาก และนายกรัฐมนตรีได้มอบหมายให้กรมการพัฒนาชุมชนจัดกระเช้าผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) เพื่อเป็นของฝาก ของที่ระลึก

แก่ผู้นำประเทศที่เข้าร่วมประชุม ACMECS ในครั้งนี้ ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ระดับ ๕ ดาว ที่ทางกรมการพัฒนาชุมชนนำไปจัดแสดงนิทรรศการประกอบด้วย ประเภทเครื่องประดับ อาทิ เครื่องเงิน ของจังหวัดน่าน เครื่องทองโบราณ ของจังหวัดสุโขทัย ประเภทผ้า อาทิ ผ้าย้อมคราม ของจังหวัดสกลนคร และ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ของจังหวัดขอนแก่น ประเภทของใช้ อาทิ เครื่องจักสานไม้ไผ่ ของจังหวัดชลบุรี และประเภทอาหาร อาทิ ขนมขบเคี้ยว ขนมน้อยทุเรียนทอดกรอบ ของจังหวัดชุมพร ซึ่งขนมขบเคี้ยวขนมน้อยทุเรียนทอดกรอบได้รับความสนใจ และชื่นชอบเป็นพิเศษจากผู้นำประเทศต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ซึ่งการนำผลิตภัณฑ์ OTOP ไปจัดแสดงครั้งนี้เป็นการนำเสนอผลิตภัณฑ์สินค้าไทย (OTOP) เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์สินค้าที่ผลิตจากชุมชนฝีมือของคนไทย ที่มีความเป็นเอกลักษณ์ และมีความโดดเด่น สวยงาม เป็นการขยายช่องทางการตลาดและเพิ่มรายได้สำหรับต่างชาติ ตามนโยบายของรัฐบาลและนโยบายของกระทรวงมหาดไทย อีกด้วย



สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ครอบครัวยุคนั้น สิ่งที่มีทั้งเรื่อง “ความสุข” ไร้ห่วง สะดวก พอใจ สบายใจ รวมทั้งสภาวะที่สร้างความรู้สึกขัดสน แร้นแค้นในปัจจุบันหรืออาจเกิดในอนาคต การปฏิบัติงานเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง จัดตั้งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ป้องกันสิ่งรบกวน สร้างความไม่สบายใจในอนาคต โดยครอบครัว ชุมชนจะต้องเป็นผู้กำหนดเอง ความเป็นอยู่ดีกว่าเดิมอาศัยการเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้านทั้งจากภายในและนอกชุมชน ผ่านการร่วมคิด วิเคราะห์ พิจารณาจนแน่ชัดว่า “บ้านเรามีอะไรอยู่” “กำลังเกิดอะไรขึ้น” “จะเกิดอะไรต่อจากนี้” “เราทำอะไรเอง” แล้วพวกเรา “อยากเป็น อยากอยู่กันอย่างไร” เรียกว่าเป็น “เป้าหมายของพวกเรา” ที่เราเลือกเอง

เมื่อตกลงว่าจะอยู่อย่างไร “เป้าหมายสำคัญ” แล้วลองกลับไปดูว่ามีทรัพยากร ภูมิปัญญาความรู้ ฝีมือเก่งกาจเรื่องอะไรที่จะนำมาทำกิจกรรม กิจกรรมเพื่อไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร “พอดี” ไม่เหน็ดเหนื่อย เติบโตไม่เร็วไปจนดูแลเองไม่ได้ ทำได้ทันทีโดยไม่รอขอพึ่งใคร ทำเอง ใช้ผลเอง แบ่งงานกันรับผิดชอบ ช่วยกันดูแลกันและกัน ก้าวหน้า แข็งแรง มีสุข ไปพร้อมกันตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

“บวร”

(บ้าน) (วัด) (โรงเรียน)

สู่การพัฒนาชุมชน ๕.๐ นั้นเป็นอย่างไร

“วัดจะมีหลักฐานเพราะบ้านช่วย บ้านจะสวยเพราะมีวัดดัดนิสัย
บ้านกับวัดผลัดกันช่วยก็อวยชัย ถ้าขัดกันก็บรลัยทั้งสองทาง”

สุภาษิตนี้ เรามักจะเห็นกันเมื่อไปวัดวออารามต่าง ๆ เพื่อบ่งบอกให้รู้ว่าเป็นบ้านและวัดมีความสัมพันธ์กัน ชนิดว่าขาดกันไม่ได้เลย
นอกจากนี้ยังมีโรงเรียนที่เข้ามามีบทบาทระหว่างบ้านกับวัดอีกสังคมหนึ่งด้วย



พระปลัดสุภัท วิโรจน์ เจ้าอาวาส
วัดหนองกระดุกเหนือ



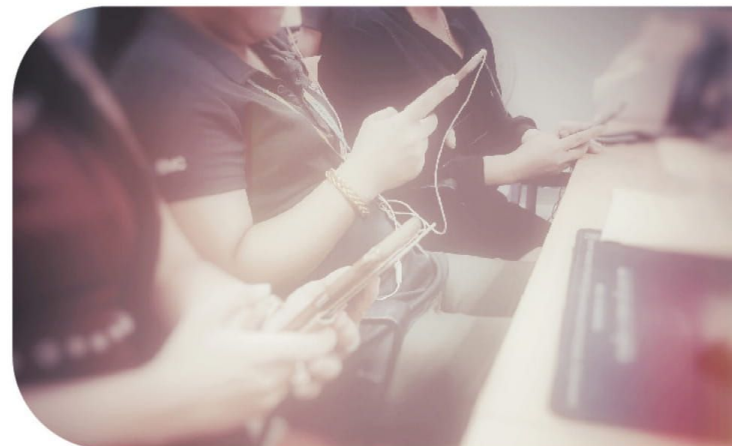
ขอขอบคุณภาพจาก โรงเรียนบ้านปางขุน



ขอขอบคุณภาพจาก วัดหนองกระดุกเหนือ

ตั้งแต่อดีตคงไม่มีใครปฏิเสธว่า “วัด” เป็นที่พึ่งของชาวบ้าน เป็นศูนย์รวมกิจกรรมมากมาย หลากหลาย รวมถึงเรื่องการศึกษาด้วย ชาวบ้านในชุมชนมีความใกล้ชิดกับพระสงฆ์และวัดมาก ทำให้มีโอกาสซึมซับหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ จากพระสงฆ์องค์เจ้าอย่างเสมอมา จึงส่งผลให้ชุมชนนั้นมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เกิดความรัก ความสามัคคีอย่างเป็นรูปธรรม เช่นเดียวกับหมู่บ้านนี้ หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ บ้านหนองกระดุกเหนือ หมู่ที่ ๕ ตำบลหนองนมวัว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีพระปลัด สุภัท วิโรจน์ เจ้าอาวาสวัดหนองกระดุกเหนือ ซึ่งปัจจุบันท่านยังใช้โมเดลการทำงานแบบ “บวร” ในการขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้านอยู่ พระอาจารย์เล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนชุมชนบ้านหนองกระดุกเหนือชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำการเกษตร มีปัญหาภายในชุมชนเรื่องของความแตกแยกทางความคิด ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีหลักธรรม ไม่มีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อพระอาจารย์เห็นปัญหาจึงมีแนวคิดริเริ่มที่จะสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง สามัคคีกัน โดยใช้ หลักธรรม+พลังบวร มาบริหารหมู่บ้านเพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี โดยใช้วิธีเปิดลานวัดเป็นเวทีสร้างการเรียนรู้ สร้างกิจกรรม ส่งเสริมอาชีพ จนทำให้ชาวบ้านรวมตัวกันเป็นกลุ่มอาชีพที่เข้มแข็งและน่าสนใจ เช่น กลุ่มจักรสานเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่สามารถต่อยอดให้เกิดกิจกรรมทางศาสนาตามมา กลุ่มแปรรูปกล้วย และทำขนมตาล รวมถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามัคคีให้แก่ชาวบ้าน คือกิจกรรมจิตอาสาที่แสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อสถาบัน นอกจากนี้วัดยังทำหน้าที่เป็นเครือข่ายเชื่อมโยงสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอกับภาคีต่าง ๆ มาร่วมกันพัฒนาหมู่บ้าน จนทำให้ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบในที่สุด

แต่พอมาถึงในยุคสมัยที่เทคโนโลยีการเรียนรู้และข้อมูลความรู้มากมายที่อยู่บนโลกอินเทอร์เน็ต ทำให้สังคม ชุมชน เกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทั้งจากโซเชียลเน็ตเวิร์คและโซเชียลมีเดียที่อยู่ในมือ ส่งผลให้ผู้คนในยุคนี้มีโลกส่วนตัวสูง ยึดติดกับตัวเอง ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นสังคมแบบตัวใครตัวมัน สะท้อนให้เห็นว่าการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาในแต่ละยุคสมัยนั้นแตกต่างกันมาก สมัยนี้อยากฟังธรรมไม่ต้องไปวัดก็ได้ ฟังออนไลน์ อยากเรียนรู้เรื่องอะไรก็ถาม Google ทำให้บรรยากาศและความสัมพันธ์ของกันและกันจางหายไป หากแต่แนวทางการเรียนรู้แบบ “บวร” นั้น นอกจากความรู้แล้ว ยังได้เรื่องของ การสื่อสารด้วยแววตา กายสัมผัส วลีสัมผัส จึงทำให้เกิดความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันด้วย ที่สำคัญผู้เขียนเห็นว่า สังคมแบบ “บวร” นั้น มีจุดเด่นเรื่องของการมีความปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างมากกว่าสังคมในปัจจุบันที่เป็นสังคม “กัมหนั” แน่นนอน



รางวัลพระราชทานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข”

ความสำเร็จของการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้เป็นรากฐานของชีวิตประชาชน

กรมการพัฒนาชุมชนได้ริเริ่มการประกวดหมู่บ้านพัฒนาดีเด่นครั้งแรก ในปี พ.ศ.๒๕๑๖ โดยร่วมกับองค์การสนธิสัญญาป้องกันภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (สปป.) โดยให้จังหวัดคัดเลือกหมู่บ้านที่มีลักษณะดีเด่นส่งเข้าประกวด ซึ่งเป็นต้นแบบของการประกวดหมู่บ้านในระยะต่อมา

ในปี พ.ศ.๒๕๔๙ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ ๖๐ ปี ประกอบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๙ (๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๐) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ประเทศไทยเป็นสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (Green and Happiness Society) สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานนามและโล่รางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข” เมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๙ โดยกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ดำเนินการคัดเลือกหมู่บ้านที่ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินการ จนทำให้ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืนและหมู่บ้านได้เข้ารับโล่รางวัลฯ ต่อหน้า พระฉายาลักษณ์ และพระราชทานพระราชวโรกาสให้ผู้นำชุมชนเข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท ปีละ ๑ ครั้ง

บ้านนาถ่อนเหนือ ม.๑๒ ต.นาถ่อน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม คือหนึ่งในหมู่บ้านรางวัลพระราชทานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงดีเด่นระดับจังหวัดประเภท “อยู่เย็น เป็นสุข” ปี ๒๕๖๐

นับเป็นผลจากการส่งเสริมให้ชุมชนดำเนินการพัฒนาและแก้ไขปัญหาของตนเองของกรมการพัฒนาชุมชน โดยสำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอธาตุพนม ได้บูรณาการการทำงานร่วมกันในทุกภาคส่วน โดยใช้พัฒนากร อาสาสมัคร ผู้นำชุมชน เป็นชุดปฏิบัติการร่วมกับกรรมการหมู่บ้านและภาคีการพัฒนาเพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรม ทั้งนี้จากข้อมูลสารสนเทศของสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอธาตุพนม ซึ่งได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่องกับชาวบ้าน ทำให้พบว่า บ้านนาถ่อนเหนือ เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนมีความเชื่อมั่นในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถน้อมนำหลักการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิตและผ่านการประเมินผลตามมาตรฐาน ๓ ด้าน

ด้านเศรษฐกิจชุมชน

ครัวเรือนสามารถพึ่งตนเองได้

ครัวเรือนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลัก คือ ทำนาว่างเว้นจากการทำนาก็จะปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงไก่ เย็บผ้าโหล น้ำมันเหลืองสมุนไพร สานกระติบข้าว ตีมีดพริ้ว ทำน้ายาล้างจาน น้ายาซักผ้า ฯลฯ

การส่งเสริมอาชีพที่ตอบสนองความต้องการของชุมชน ในปี ๒๕๖๐ มีการฝึกอาชีพให้แก่ครัวเรือนสัมมาชีพ จำนวน ๒๐ ครัวเรือน คือ การเลี้ยงจิ้งหรีด

ด้านการบริหารจัดการชุมชน

การจัดทำระบบฐานข้อมูลในชุมชน ผู้นำจะมีฐานข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ทราบถึงสิ่งต่าง ๆ ในหมู่บ้าน อย่างเช่น ฐานข้อมูล จปฐ. และข้อมูล กชช.๒ค.

มีการจัดทำแผนชุมชน โดยการปรับแผนชุมชนทุกปี ที่ได้โครงการแบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ โครงการที่หมู่บ้านสามารถดำเนินการเองได้ โครงการที่หมู่บ้านต้องทำร่วมกับหน่วยงานภาคี โครงการที่หมู่บ้านสามารถดำเนินการเองได้ ต้องให้หน่วยงานภาคีทำ

การจัดการสวัสดิการภายในชุมชน

มีกลุ่ม กองทุนต่าง ๆ ที่มีผลกำไร จะจัดสวัสดิการไว้เพื่อคนในชุมชน



ด้านสังคม

ปัญหาเด็ก เยาวชน ติดยาเสพติด ติดเกมส์ การลักขโมยทรัพย์สิน การขับขี่รถเร็ว/เสียงดัง

มีแนวทางแก้ไข

- ประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร
- จัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ / ครอบครัวอบอุ่น
- จัดซื้อเครื่องตรวจปัสสาวะ
- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ ตักเตือน / แนะนำโทษของยาเสพติด
- จัดกิจกรรมเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงด้านยาเสพติด
- ส่งบำบัด

ปัญหานั้นกระบบ

มีแนวทางแก้ไข

- แนะนำการให้ประชาชนรู้จักการประหยัด การออม อยู่แบบพอเพียง และจัดทำบัญชีครัวเรือน
- แนะนำให้ประกอบอาชีพเสริมเพิ่มรายได้
- แนะนำให้จัดการหนี้เข้าสู่ระบบสถาบันการเงินของชุมชน

ปัญหาเด็กมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

มีแนวทางแก้ไข

- ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาแก่เด็ก / ผู้ปกครอง ทั้งในโรงเรียนและในชุมชน

- จัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์

- ศึกษาดูงานนอกสถานที่

การส่งเสริมและช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม

มีแนวทางแก้ไข

- สสำรวจกลุ่มเป้าหมายและให้ความช่วยเหลือ

การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางธรรมชาติ

มีแนวทางแก้ไข

- สสำรวจความเสียหายและให้ความช่วยเหลือ



รู้ หรือ ไม่



การพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ คือ การจัดการพัฒนาหมู่บ้านหรือชุมชน ประชาชนให้มีวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงและอยู่ดีมีสุข ด้วยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยเน้นประชาชนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ในการเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับการขยายผลให้กับหมู่บ้านและผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

ถอดรหัสความสำเร็จของบ้านนาถ่อนเหนือ

จริง ๆ แล้วชาวบ้านนาถ่อนเหนือ ทำเศรษฐกิจพอเพียงมาตั้งแต่เดิม เหมือนกับอีกหลาย ๆ หมู่บ้านในประเทศไทย แต่เมื่อโลกเข้าสู่โลกาภิวัตน์ และเผชิญกับกระแสการบริโภคนิยม จากพอเพียงกลายเป็นฟุ้งตลาด ต้องซื้อทุกอย่างเพื่อลงทุนเพาะปลูก ปลูกได้ขายหมด ไม่มีเก็บไว้กินเอง พอค้าให้ราคาเท่าไรก็ต้องยอม ทำให้จนและเป็นหนี้ วันนี้นำมีแนวคิดในมุมมองของการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของชาวบ้านนาถ่อนเหนือมาให้ผู้อ่านทุกท่าน ได้พิจารณากันว่า “ทำอย่างไร จึงพัฒนาหมู่บ้านได้อย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

๑. ไม่คิดเรื่องเงินเป็นหลัก การคิดเรื่องเงินก่อนเป็นความคิดที่ผิด เพราะหากคิดเรื่องเงินก่อนเป็นอันดับแรก จะก่อให้เกิดความโลภและไม่มีสติขาดเหตุผลในการกระบวนกรแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาหมู่บ้าน บ้านนาถ่อนเหนือจะมุ่งใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแกนหลักในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะจะใช้หลักเหตุผล ในการสลายความขัดแย้ง ทำให้ทุกกลุ่มที่จัดตั้งขึ้น ยังคงมีเงินทุนและดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

๒. ทุกคนคือคนสำคัญ ที่บ้านนาถ่อนเหนือ จะให้โอกาสกับทุกคน เพราะเชื่อว่าทุกคนจะถนัดหรือเก่งคนละด้าน เรียกได้ว่า การพัฒนาตามธรรมชาติของผู้คน เช่น บางคนเก่งในการพูด ก็จะทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ บางคนเก่งในการทำ ทั้งนี้จะให้ตำแหน่ง ภารกิจให้ได้ทำจริง ให้โอกาสเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ทำให้ชาวบ้านทุกคนเกิดความภูมิใจในตัวเอง นำไปสู่ความศรัทธาในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๓. คุยกันก่อน ทุก ๆ ครั้งในการจะทำอะไร จะมีการร่วมประชุม พูดคุยเพื่อวิเคราะห์ปัญหา หาแนวทางแก้ไข หรือมีการวางแผนงาน ซึ่งสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้น คือ ได้สร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังนั้น ในการพัฒนาต่าง ๆ ที่บ้านนาถ่อนเหนือจึงประสบความสำเร็จ

๔. พัฒนานตนเองก่อนพัฒนาผู้อื่น ชาวบ้านนาถ่อนเหนือ จะทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงนำผลไปบอกกับเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผู้นำชุมชนมักจะนำข้อมูลที่ได้ผลแท้จริงไปบอกเล่าอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในการประชุมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเป็นประจำ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า การแทรกซึมให้ความรู้ที่ไม่มีการบังคับ

๕. สร้างภูมิคุ้มกันด้วยการออม หลายท่าน คงคิดถึง การออมทรัพย์หรือการออมเงินกัน แต่สำหรับบ้านนาถ่อนเหนือ พวกเขาจะมุ่งออมคนมากกว่าออมเงิน และจะเน้นออมความรู้ สุดท้ายคือ การออมสุขภาพ ซึ่งจะมีกิจกรรมการแก้ปัญหาและพัฒนาที่มุ่งดูแลคุณภาพชีวิต และบำรุงรักษาจิตใจของผู้คนให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน

“หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ชุมชนมีความสุขได้อย่างยั่งยืน”
(บ้านนาถ่อนเหนือ, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑)



จากหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง

“อยู่เย็น เป็นสุข”

สู่สารสนเทศตำบลต้นแบบ

นอกจากความสำเร็จของการพัฒนาหมู่บ้านตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วันนี้นบ้านนาถ่อนเหนือ ยังได้รับคัดเลือกเป็นหมู่บ้านสารสนเทศและสารสนเทศตำบลต้นแบบของจังหวัดนครพนม ซึ่งเป็นการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจชุมชน โดยใช้ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นสถานที่ทำการสารสนเทศตำบล

จุดเด่นหรือความพร้อมของบ้านนาถ่อน คือ คนในชุมชนมีการจัดการข้อมูลโดยจะมีการจัดทำแผนชุมชนต่อเนื่องทุกปี และนำไปใช้จนเกิดประโยชน์ มีความใฝ่รู้ ให้ความสนใจกับ ICT นับเป็นปัจจัยสำคัญของการขับเคลื่อนหมู่บ้านสารสนเทศและสารสนเทศตำบล

ทั้งนี้ ในการขับเคลื่อน จะมีกระบวนการสำคัญ ได้แก่

สร้างความเข้าใจร่วมกัน

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ร่วมกันจัดทำสารสนเทศตำบล

กำหนดความต้องการร่วมกัน

เผยแพร่และบำรุงรักษา



การดำเนินงานขับเคลื่อนหมู่บ้านสารสนเทศและสารสนเทศตำบลของกรมการพัฒนาชุมชน จะทำให้มีข้อมูลเป็นระบบ ครอบคลุมทุก ๆ ด้านสามารถนำไปใช้ต่อยอดเพื่อดำเนินการแก้ไขและพัฒนาได้อย่างยั่งยืน ประกอบด้วย สารสนเทศเพื่อพัฒนาด้านอาชีพ สารสนเทศเพื่อการจัดการทุนชุมชน สารสนเทศเพื่อการจัดการความเสี่ยงชุมชน สารสนเทศเพื่อการแก้ปัญหาความยากจนและสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการชุมชน ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาประเทศไทยแลนด์ ๔.๐ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างสมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงตามนโยบายของรัฐบาล



ผู้นำชุมชน

ผู้นำการสร้างหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ



ความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมีผลกระทบต่อประชาชน การแข่งขันธุรกิจ ชวนเชื่อการบริโภค การสร้างรายได้ด้วยการเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทสู่เมือง ชุมชนขาดแรงงาน กิจกรรมการพัฒนาภายในชุมชนลดลง กิจกรรมของครอบครัวทำได้น้อยลง ครอบครัวขาดความอบอุ่น การพัฒนาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมระหว่างประชาชนและผู้นำชุมชน ผู้นำที่ต้องการ ควรมีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะและภาวะผู้นำ “วุฒิ” หมายถึง ภูมิรู้ ความเจริญ และความเป็นผู้ใหญ่ ส่วน “ภาวะ” หมายถึง สถานการณ์ ความมี ความเป็น ความปรารถนา ซึ่งผู้นำ จะแสดงให้เรเห็น ว่า เมื่อเกิดสถานการณ์ ผู้นำสามารถตัดสินใจในเวลาขณะนั้น โดยใช้ความรู้รอบรู้ของตัวเองอย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งบุคลิกภาพที่มีความตระหนักในความรับผิดชอบต่อนักที่ต่อสมาชิกกลุ่มหรือต่อสังคม และพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม

ชุมชนที่ประสบผลสำเร็จนั้น เป็นผลมาจากการที่ผู้บริหารของเขามีภาวะผู้นำ และสามารถนำองค์กร นำคนให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ผู้นำจึงต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะดังนี้ ผู้มีวิสัยทัศน์ มองเห็นสถานการณ์ในอนาคต เป้าหมายและแผนการพัฒนา ให้ชุมชนมีความเข้มแข็งขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ในระยะเวลาที่วางกรอบไว้อย่างชัดเจน ผู้นำจะต้องมีศรัทธา คือ มีสติรู้ตัวกับปัญหา ให้เหตุและผล ให้คิดดี พูดดี กระทำดี มีผลงานที่ช่วยเหลือคนอื่น ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ เป็นความเชื่อมั่นในความดีที่สั่งสมมาและสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้คนรอบข้าง มีทักษะในการสื่อสาร ชักจูงหรือชักนำให้ปฏิบัติงานตามเป้าหมายสัมฤทธิ์ผล ประยุกต์ความสามารถของแต่ละคนทำงานร่วมกันเป็นทีมทำงานที่ดี ผู้นำจะต้องสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับทีมงานได้ คือการทำให้คนอื่นมีพลังในการทำงานอยู่เสมอ ต้องมีมนุษยสัมพันธ์ ต้องยอมรับว่างานที่สำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับความร่วมมือกับผู้อื่น มีคนอื่นช่วยทำ ไม่ใช่ทำเอง การติดต่อจึงต้องเท่าเทียมกันระหว่างบุคคลกับบุคคล ผู้นำต้องยอมรับและประเมินผล สามารถปรับเปลี่ยนยุทธศาสตร์ได้ผลสัมฤทธิ์ของงานที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติหน้าที่ที่มีแผนการพัฒนา ปรับปรุงอย่างไร

ผู้นำที่ดีนั้น ต้องมีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะ ประสบการณ์ ความเสียสละต่อส่วนรวม สามารถดูจากผลงานในอดีต มีการนำหลักธรรมาภิบาลมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นผู้นำที่ดีมีประสิทธิภาพ พร้อมยอมเสียสละเวลา ทูทหรือเพื่อรับใช้สังคม ตั้งคณิธิฐานของ พล.ต.ชุนพันธ์ รักษาฯ อธิบดีผู้นำมีอุปนิสัยเมืองคอน ที่ว่า “เคารพเอื้อเฟื้อต่อหน้าที่ กรุณาปราณีต่อประชาชน อดทนต่อความเจ็บปวด ไม่หวั่นต่อความลำบาก ไม่มักมากในลาภยศ บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อประชาชน” ผู้นำหรือหัวหน้าจะมีบทบาทที่ต้องทำให้ครบ เป็นผู้นำทาง ผู้จัดการ ครูที่เลี้ยง ผู้ประสานงาน ผู้แก้ปัญหา ผู้สนับสนุน ผู้คุ้มครองสมาชิก และนำพาองค์กรสู่ความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป และที่สำคัญที่สุด คือเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมดต่อชุมชน ไม่ทำความเสียหาย ยุติการทำหน้าที่แล้วคนก็ยังให้ความศรัทธาอยู่

“การสร้างผู้นำชุมชน” ให้เป็นผู้ที่สามารถนำคนไปสู่เป้าหมาย เป็นศรัทธาที่เดินได้ เป็นศูนย์กลางกำลังใจของคนทั้งชุมชน ในการทำกิจการใด ๆ เพื่อส่วนรวม การส่งเสริมและพัฒนาขีดความสามารถที่ผู้นำของชุมชน และส่งเสริมสนับสนุนผู้นำในการดำเนินงานการพัฒนาในพื้นที่ ทำได้โดย

๑. ให้ความรู้

เพื่อการปรับกระบวนทัศน์และภาวะผู้นำ ให้รู้จักตนเองและเข้าใจสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง วิธีการเสริมสร้างบุคลิกผู้นำ บุคลิกภายใน ไตรตรอง ก่อนตัดสินใจ เสริมสร้างบุคลิกภายนอก การพูด การสื่อสารในที่ชุมชน การสร้างและพัฒนาทีมงาน การบริหารชุมชนตามหลักหลักธรรมาภิบาล สถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาการทุจริตที่มีผลกระทบต่อชุมชน และค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ การเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กระบวนการแผนชุมชน การเขียนโครงการ การแปลงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติจริง นำไปใช้กับตนเอง กับครอบครัวและชุมชนได้ การสร้างเสริมคุณธรรม เสริมสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ เสริมสร้างสุขภาพ พัฒนาผู้นำให้มีภาวะผู้นำ มีคุณธรรม จริยธรรม มีองค์ความรู้ สามารถเป็นแกนหลักในการบริหารจัดการชุมชนให้เข้มแข็งพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมุ่งเน้นนวัตกรรมการเรียนรู้ มีรูปแบบการให้การศึกษาไม่จำกัดทั้งในรูปแบบและนอกกรอบ และการสอนแบบตัวต่อตัวหรือกิจกรรมกลุ่ม

๒. เพิ่มทักษะ

ฝึกฝนทักษะให้กับผู้นำชุมชนสามารถใช้เทคนิค และเครื่องมือส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในแนวโน้มและทิศทางเปลี่ยนแปลงของโลก การจัดการความรู้และการจัดการสารสนเทศ เพื่อการพัฒนาชุมชน รวมทั้งการใช้ความคิดเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการพัฒนาสูงใหม่ ๆ ที่ท้าทาย เพื่อให้ชุมชนมั่นคงและเข้มแข็งยิ่งขึ้น ต้องจัดให้มีลงมือปฏิบัติผ่านการสาธิตและการทดลองทำเอง และทบทวนประเมินผลยกระดับความรู้ต่อเนื่อง

๓. ปรับทัศนคติ

เพื่อให้ผู้นำเกิดความคิดสร้างสรรค์ต่อยอดความคิดในการพัฒนาใหม่ ๆ และยอมรับในความสามารถบุคคลยอมรับความรู้และเข้าใจสถานการณ์คาดการณ์การเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้ ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้หลักสูตรนี้จะหลากหลาย ฝึกกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาตำบล ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของท้องถิ่น และทิศทางการพัฒนาประเทศ และนำยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ รวมทั้งศึกษาดูงานที่ทำให้ผู้นำเกิดความคิดสู่กลยุทธ์ในการพัฒนาองค์กรสามารถต่อยอดกำหนดกลยุทธ์ในการบริหารจัดการชุมชนให้เข้มแข็งพึ่งตนเองได้ ใช้วิธีการศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับจอมยุทธ์ ใช้วิเคราะห์กรณีศึกษาทั้งที่สำเร็จและล้มเหลว



ถ้าเปรียบการบริหารจัดการชุมชนเป็นการทำสงคราม ผู้นำชุมชนเปรียบเหมือน แม่ทัพ ที่จะต้องวางแผน วางกลยุทธ์ให้กับ กำลังพล คนในชุมชน ร่วมกันปฏิบัติ “พัฒนากร” ก็ยิ่งสำคัญมากกว่าเปรียบเหมือน “ขุนศึก” หรือที่ปรึกษา วางแผนพัฒนาผู้นำและทีมงาน เพื่อให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น โดยเฉพาะการตัดสินใจปฏิบัติงานด้วยตัวเองอย่างความมั่นใจ

ดังนั้น “ขุนศึก” จึงต้องทั้งหาวิธีการให้ความรู้ ฝึกให้ใช้ความรู้ ปรับรูปแบบการคิดให้เห็นคุณค่าในความสามารถและความสำเร็จโดยตัวเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามโอกาส เช่น พาผู้นำเข้าร่วมประชุม มีหาเวทีให้ผู้นำแสดงความสามารถรับผิดชอบบริหารงานกิจกรรม โครงการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้คนแหล่งต่าง ๆ จนผู้นำเก่ง เรียก “เจอนเวที” มีประสบการณ์ เชี่ยวชาญ ใช้เครื่องมือในการพัฒนาสร้างการมีส่วนร่วม สร้างความรู้และความร่วมมือจากประชาชน ประสพผลสำเร็จ สมกับการเป็นแม่ทัพของหมู่บ้าน นำลูกบ้านไปโน้มน้าวที่ถูกต้อง ชุมชนพึ่งตนเองได้ ดังนั้น “การพัฒนาผู้นำจึงมีผลต่อชุมชน” อย่างแท้จริง...

“อยู่เย็น เป็นสุข” @ บ้านนาถ่อนเหนือ

บทความโดย :
นางสาวกัญญกัต สันรา หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
นางสาวจินกนา ตั้งศักดิ์เจริญสุข นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ



หมู่บ้านนาถ่อนเหนือ “อยู่เย็น เป็นสุข” เป็นถ้อยคำที่ได้ยินแล้วผู้รับฟังต้องรู้สึกประทับใจ อยากค้นหาคำตอบว่าต้องทำอะไร มีความยากลำบากแค่ไหน จึงจะไปถึงคำว่า หมู่บ้าน “อยู่เย็น เป็นสุข” ซึ่งบ้านนาถ่อนเหนือ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลนาถ่อน อำเภอรอดุพนม จังหวัดนครพนม ได้รับรางวัลการพัฒนาเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข” ของกรมการพัฒนาชุมชน ในปี พ.ศ.๒๕๖๐

จุดเริ่มต้นของความสำเร็จของบ้านนาถ่อนเหนือ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลนาถ่อน อำเภอรอดุพนม จังหวัดนครพนม อยู่ที่ผู้นำชุมชนที่เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่าง มีความเป็นผู้นำสูง มีศักยภาพในการบริหารงาน มีความเสียสละ ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จากความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาหมู่บ้านของตนเอง เพื่อพัฒนาบ้านให้เกิดให้เกิดความสงบสุข มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จึงเริ่มจากการปรับทัศนคติเป็น “การคิดบวก” เปิดใจยอมรับความรู้ที่หน่วยงานทุกภาคส่วนให้การอบรมสอนแนะ นำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติ โดยทดลองทำงานเกิดผลสำเร็จ เมื่อผู้นำเรียนรู้ปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความสำเร็จ จึงขยายผลทั้งทางด้านความคิดและวิธีปฏิบัติสู่สมาชิกในครอบครัวและส่งต่อไปยังชุมชน ซึ่งการที่ผู้นำปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็นเป็นที่ประจักษ์จึงทำให้คนในหมู่บ้านเกิดความรู้สึกศรัทธา เมื่อมีความศรัทธาต่อตัวผู้นำแล้วก็จะเกิดความร่วมมือของประชาชนในหมู่บ้าน และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาของหมู่บ้านอย่างเป็นระบบ ตัวอย่างที่เห็นถึงระบบการบริหารหมู่บ้านของบ้านนาถ่อนเหนือ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลนาถ่อน อำเภอรอดุพนม จังหวัดนครพนม คือ การจัด Zoning ที่เป็นฐานเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง จำนวน ๖ คุ่ม ประกอบด้วย

- คุ่มที่ ๑ คุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับตลาดชุมชน
- คุ่มที่ ๒ คุ่มสร้างเสริม เป็นคุ่มเกษตรผสมผสาน
- คุ่มที่ ๓ คุ่มเติมแต่ง เป็นคุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง
- คุ่มที่ ๔ คุ่มแบ่งปัน เป็นคุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
- คุ่มที่ ๕ คุ่มโพธิ์ทอง เป็นคุ่มเรียนรู้ในเรื่องของวิถีพอเพียง
- คุ่มที่ ๖ เป็นคุ่มน้องใหม่เรียนรู้เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์

โดยจะมีวิทยากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญประจำแต่ละคุ่ม

สำหรับบ้านนาถ่อนเหนือแล้ว
คุ่ม คือสัญลักษณ์ของกระบวนการเรียนรู้
เพื่อแก้ไขปัญหของหมู่บ้าน
เป็นการกระจายการพัฒนา โดยมีตัวแทนคุ่ม
เป็นแกนกลางในการสื่อสารการพัฒนาคุ่มต่าง ๆ
ระหว่างผู้นำชุมชนและชาวบ้าน
กล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาหลักขณะ
บนลงล่าง (Top-down)
และล่างขึ้นบน (Bottom-up)

การก้าวมาถึงหมู่บ้าน “อยู่เย็น เป็นสุข” ได้นั้น ไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ ทุกคนในหมู่บ้านต้องร่วมด้วยช่วยกันและต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้นำต้องมีความอดทน มุ่งมั่น เสียสละ มีวิสัยทัศน์ในการบริหารงาน วางแผนการทำงาน ดำเนินงานด้วยหลักการมีส่วนร่วม ซึ่งหลักการทำงานของผู้นำบ้านนาถ่อนเหนือ คือ “ง่าย ไว ใหม่ ใหญ่ มีความสุข และคิดนอกกรอบ” เพื่อให้โครงการ/กิจกรรมที่วางแผนไว้ประสบความสำเร็จ และการไปอบรมที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดให้นั้น ผู้นำที่นั้นไม่ได้เห็นว่าเป็นภาระ แต่กลับมีมุมมองว่าการอบรมทำให้ “ได้ความรู้ ได้เพื่อน ได้เงิน ได้งาน” ซึ่งหลักการบริหารงานที่ผู้นำหมู่บ้านบ้านนาถ่อนเหนือ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลนาถ่อน อำเภอรอดุพนม จังหวัดนครพนม คือวางแผนการพัฒนา มีการประชุมทุกวันอาทิตย์ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการประชุม จึงทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาหมู่บ้านทำงานกับทุกกระทรวงที่เข้ามาให้การสนับสนุนส่งเสริม มีการบูรณาการการทำงานร่วมกันกับทุกภาคส่วน มีการแบ่งคุ่มรับผิดชอบพื้นที่และกิจกรรมในหมู่บ้าน การทำงานหนักเป็นสิ่งที่ผู้นำชุมชนทุกระดับที่นี้ต้องเผชิญ ซึ่งผลงานที่ได้รับคือ รางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข” ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ และรางวัลอื่น ๆ อีกมากมาย ทำให้ทุกคนหายเหนื่อยและเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่กระทำด้วยความอดทน มุ่งมั่น เสียสละ จนทำให้เกิดความเจริญ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้าน เป็นหมู่บ้านที่ทั้งคนอยู่และคนเยือนมีความสุข “อยู่เย็น เป็นสุข”



๗ อาหารคลายเครียด

ช่วยอารมณ์ดีตลอดวัน



อาหารคลายเครียด มีอยู่มากมายในชีวิตประจำวัน หากเรานำมาเป็นส่วนหนึ่งในมื้ออาหาร จะช่วยให้อารมณ์ดี คลายกังวล แถมยังได้ประโยชน์กับสุขภาพอีกด้วย ฉบับนี้ขอนำเสนออาหาร ที่กินแล้วทำให้ อารมณ์ดี ไม่ปวดไมเกรน และหุ่นฟิตเฟิร์มให้ผู้อ่านไปลองทานดูค่ะ

๑. ปลาทะเลน้ำลึก

ปลากลุ่มนี้ได้แก่ ปลาแซลมอน ทูน่า และแมคเคอเรล เป็นปลาที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ชนิด โอเมก้า-๓ ในปริมาณมาก งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า กรดโอเมก้า-๓ ในปลาทะเลน้ำลึกจะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ และโรคเมอเร็งได้ นอกจากนี้ในปลาทะเลน้ำลึกยังพบสารซีลีเนียม (Selenium) ซึ่งเป็น สารแอนติออกซิแดนต์ที่ช่วย ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย ป้องกันฟรีเรดิคัล ที่จะมา ทำลายเซลล์สมอง ทำให้การทำงานของสมองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการผ่อนคลาย จึงสามารถลดอาการเครียด ซึมเศร้า หรือหุดหุดได้



๒. กล้วยหอม

ผลไม้ชนิดนี้มีสารทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นโปรตีน ชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถนำไปสร้าง สารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารเคมีสำคัญ ในสมอง ทำหน้าที่ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้จิตใจสงบเย็นและช่วยลดความเครียดได้ นอกจากนี้ กล้วยหอมยังประกอบไปด้วย วิตามินบี ๖ และ บี ๑๒ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ การกิน กล้วยหอมในระหว่างมื้อเช้า เที่ยง หรือเย็น จึงช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งมีผลต่อ อารมณ์ให้คงที่ จึงช่วยลดความเครียดและความอ่อนล้าได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอาการ PMS หรือช่วงอารมณ์ไม่ดีขึ้นมีประจำเดือน การกินกล้วยหอมจะช่วยลดอาการ ปวดศีรษะ ปวดท้อง และอาการหงุดหงิดให้น้อยลงได้



๓. ผักโขม

ผักโขม เป็นผักใบเขียวที่อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดที่ช่วยชะลอความแก่ บำรุงรักษาสายตา กระดูกและฟัน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย และช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ผิว การรับประทานผักโขมเป็นประจำจะช่วยลดความเครียดได้ เพราะผักโขม อุดมไปด้วยกรดโฟลิก (Folic Acid) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างสารเซโรโทนิน เพิ่มขึ้น จึงช่วยลดอาการเครียดและอาการซึมเศร้าได้

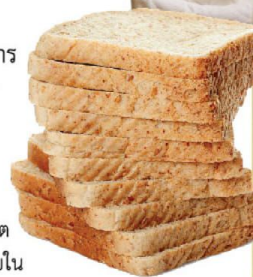
๔. องุ่นแดง

องุ่นอุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์และวิตามินซีซึ่งช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันความผิดปกติของหลอดเลือดแดง และหลอดเลือดฝอย ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดอุดตัน และข้ออักเสบ และยังเป็นที่มาของวิตามินซีในการสร้างสารโดพามีน (Dopamine) และสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) ที่ช่วยกระตุ้นให้สมอง และร่างกาย กระฉับกระเฉงตื่นตัว มีสมาธิมากขึ้น



๕. ขนมปังและข้าวไม่ขัดขาวทุกชนิด

ขนมปังและข้าวไม่ขัดขาวทุกชนิดเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ให้พลังงาน คือน้ำตาลกลูโคสแก่เซลล์สมองซึ่งต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพราะเมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยเกินไป จะทำให้สมองขาดน้ำตาลกลูโคสสมองจึงทำงานผิดปกติ เกิดอาการอ่อนล้าและเหนื่อยง่าย ในทางตรงกันข้าม เมื่อเรากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตโดยเฉพาะกลุ่มแป้งขัดขาวมากเกินไป ก็จะทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นทันทีเช่นกัน ซึ่งเป็นผลเสียต่อสมอง ดังนั้นแนะนำให้ กินขนมปังและข้าวไม่ขัดขาวในปริมาณเหมาะสมเพราะร่างกาย จะค่อย ๆ ดูดซึมน้ำตาลกลูโคส มาใช้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะส่งผลดีต่อการสร้างสาร เซโรโทนินในสมองให้มีปริมาณมากขึ้น ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียด



๖. กระเทียม

กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่ใช้ในการทำอาหาร ได้หลายชนิด ซึ่งนอกจากจะทำให้อาหารมีรสชาติ หอมอร่อยขึ้นแล้ว ยังประกอบไปด้วยสารที่มีประโยชน์ หลายอย่าง การกินกระเทียมจะช่วยปรับสมดุลของร่างกาย บรรเทาและรักษาโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ ลดระดับไขมัน และคอเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยขับลม และช่วยป้องกันมะเร็ง มีคำแนะนำว่า ควรกินกระเทียมอย่างน้อยวันละ ๕๐ ไมโครกรัม จะทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้ เพราะกระเทียม อุดมไปด้วยสารซีลีเนียมซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ที่ช่วยลดความเครียดได้



๗. เชอร์รี่

เชอร์รี่เป็นผลไม้รสเปรี้ยวอมหวานที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีปริมาณมากกว่า ส้ม ๓๐-๔๐ เท่า การกินเชอร์รี่จะช่วยทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น ชะลอความแก่และช่วย ด้านฟรีเรดิคัลได้ ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุประโยชน์ของเชอร์รี่ว่า การกินเชอร์รี่วันละ ๒๐ ผล จะช่วยลดอาการซึมเศร้า ได้มากกว่าการกินยา เนื่องจากเชอร์รี่มีสารที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีที่ทำให้ผลเชอร์รี่มีสีสดใสและมีส่วนช่วยลดอาการเครียด และซึมเศร้านั่นเอง เมื่อรู้สึกว่าคุณหรือคนข้าง ๆ เริ่มเครียด หงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย ลองนำอาหารที่ แนะนำมานี้ไปเป็นส่วนผสมในเมนูอร่อยดูสิค่ะ รับรองหายเครียดแน่นอน



ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://goodlifeupdate.com>
นางกมลณี วงศ์สว่าง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อ โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
๓. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์
นายทวีป บุตรโพธิ์
นายสมหวัง พ่วงบางโพ
นายโชคชัย แก้วป่อง
นายอุทัย ทองเดช
อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ สำนักส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นางสาวพวงเพชร	ทิพย์ทอง	นายฉัตริน	สุพรรณหงส์
นางสาวชนิษฐา	ปิ่นกระจ่าย	นางสาวอรรณพ	เพียรราชฤทธิ์
นางสาวจันทนา	ตั้งศักดิ์เจริญสุข	นางสาวจิตราหนู	เกียรติอดิสร
นางสมพิศ	ปุนจตุรัส	นางสาวชุติมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นางสาวลดา	นพรัตน์
นายอนันต์	เลิศแสง	นายอรรถวิทย์	สุนทรพานิชกิจ
นางสาววิลาสินี	สุดสาร	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวปริศรา	อามาลี
นางสาวอวยลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน สำนักส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐