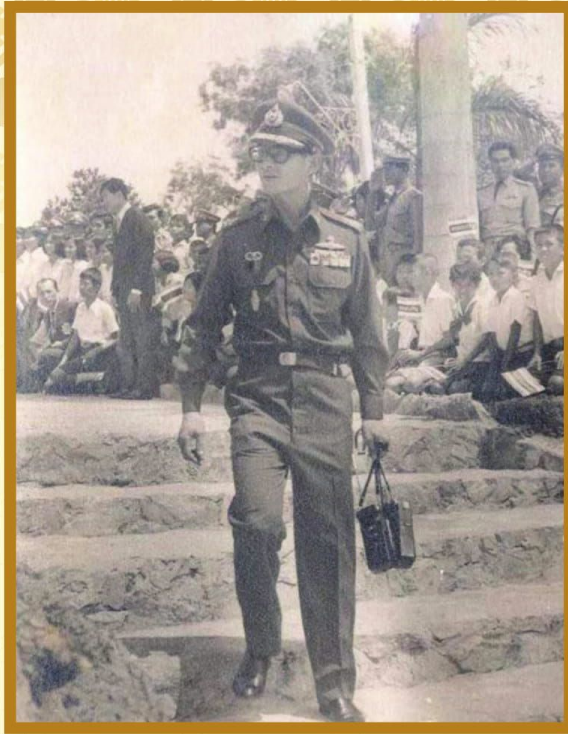




คำพ่อ

พระราชทานแก่ชาวพัฒนาชุมชน



๘

“การปฏิบัติงานทุกอย่างของข้าราชการ
มีผลเกี่ยวเนื่องถึงประโยชน์ส่วนรวมของประเทศชาติและประชาชนทุกคน
ข้าราชการทุกฝ่ายทุกระดับ จึงต้องระมัดระวัง
การปฏิบัติทุกอย่าง ให้สมควรและถูกต้องด้วยหลักวิชา
เหตุผล ความชอบธรรม ข้อสำคัญ
เมื่อจะทำการใด ต้องคิดให้ดี โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น
ให้รอบคอบและรอบด้าน เพื่อให้งานที่ทำบังเกิดผลดี
ที่เป็นประโยชน์แท้แต่อย่างเดียว”

พระบรมราชาโชวาท พระราชทาน
เนื่องในวันข้าราชการพลเรือน ๑ เมษายน ๒๕๕๙
ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลศิริราช
วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๙



๙

พัฒนา คือ สร้างสรรค์

คำขวัญพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
เป็นแนวทางปฏิบัติงานของพัฒนากร
เนื่องในวันพัฒนา
วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑



พัฒนาคือสร้างสรรค์

จุลสารส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน ปีที่ 13 ฉบับที่ 8 ประจำปี 2562

ใจอาสา พัฒนาด้วยสองมือ



หน้า
2

CDD Trend

ผู้นำ อช. อาสาสมัครนักพัฒนา

หน้า
3

สอบรั้ว พช.

งานพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน (อช.)

หน้า
4-5

พัฒนา คือสร้างสรรค์

ใจอาสา พัฒนาด้วยสองมือ

Check In ชุมชน

เสียงปรบมือเป็นกำลังใจสำคัญมากกว่ารางวัล
ความสำเร็จ

หน้า
6

เติมพลังชุมชน

ข้อมูลส่วนตัวนั้น สำคัญไฉน?

หน้า
7

เกล็ดลับสู่ความสุข

10 ประโยชน์จากการทำสมาธิเปลี่ยนคุณภาพชีวิตคุณ
ให้ดีขึ้นทันตา

หน้า
8



ผู้นำ อช. อาสาสมัครนักพัฒนา

งานอาสาพัฒนาชุมชนถือเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีโอกาสมุ่งมั่นกับรับผิดชอบต่อชุมชน มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเสียสละอาสาสมัครเพื่อส่วนรวม เป็นการช่วยเหลือตนเองให้พึ่งตนเองและเป็นการช่วยภาครัฐในการพัฒนาพื้นที่ชนบท จึงเป็นที่มาให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการพัฒนาชุมชน ดำเนินโครงการพัฒนาผู้นำอาสาพัฒนาชุมชนขึ้น โดยในระยะเริ่มต้น กรมการพัฒนาชุมชนได้ดำเนินการรับสมัครคัดเลือกผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไปเข้ามาเป็น “อาสาพัฒนา” หรือ “อสพ.” ไปปฏิบัติงานพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ในชนบทตั้งแต่ปี พ.ศ.2509 แต่เนื่องจาก อสพ. ดังกล่าวเป็นชนกลุ่มสาวและเป็นบุคคลภายนอก เมื่อเข้าไปปฏิบัติงานพัฒนาในหมู่บ้านและครบกำหนด 1 ปี ก็ออกจากหมู่บ้านไป ส่งผลให้การพัฒนาชุมชน/หมู่บ้านจึงไม่ต่อเนื่อง ดังนั้น กรมการพัฒนาชุมชนจึงได้ขยายผลการดำเนินงาน

ในรูปแบบของ “โครงการพัฒนาผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน” ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2512 ด้วยแนวคิดที่ว่า

“งานพัฒนาในชุมชน คนในชุมชนย่อมมีความรู้ความเข้าใจต่อปัญหาได้ดีกว่า และการที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบท รวมถึงการปวารณาตนเองเข้าเป็นอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) เพื่อพัฒนาชุมชนของตนเองด้วยความเต็มใจและเสียสละ ย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำชุมชนไปสู่ความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนต่อไป”

โครงการพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนในชุมชนอาสาสมัครเข้าร่วมพัฒนาชุมชนของตนทั้งในระดับหมู่บ้านและตำบล โดยเรียกอาสาสมัครระดับหมู่บ้านนี้ว่า “อาสาพัฒนาชุมชน (อช.)” และระดับตำบลเรียกว่า “ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.)” โดย อาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และผู้นำ

อาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) มีภารกิจต้องปฏิบัติงานอาสาพัฒนาชุมชนเหมือนกัน เพียงแต่มีขอบเขตพื้นที่ที่ต้องรับผิดชอบแตกต่างกัน กล่าวคือ อช. รับผิดชอบปฏิบัติงานในระดับหมู่บ้าน ส่วน ผู้นำ อช. นอกจากจะทำหน้าที่ อช. ในหมู่บ้านที่ตนปฏิบัติงานแล้วยังทำหน้าที่เป็นผู้แทนหรือผู้ประสานงานระหว่าง อช. ทุกหมู่บ้านภายในตำบลอีกด้วย และมีวาระการปฏิบัติงานคราวละ 4 ปี และเมื่อปฏิบัติงานครบวาระแล้วอาจได้รับการคัดเลือกให้ปฏิบัติงานต่อไปได้อีก ปัจจุบันทั่วประเทศ มี อช. จำนวนมากกว่า 280,000 คน และผู้นำ อช. จำนวน 13,500 คน ครอบคลุมทุกพื้นที่หมู่บ้านตำบล ดังนั้น อช. และ ผู้นำ อช. ซึ่งถือเป็นคนในชุมชนจึงเป็นข้อได้เปรียบ แม้ว่าสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์อย่างไร เพราะ

1. อช./ผู้นำ อช. เป็นผู้ที่มีข้อมูลต่าง ๆ ของหมู่บ้านเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นข้อมูล จปฐ./กชช.๒ ค. หรือข้อมูลเพื่อการพัฒนาดังกล่าว
2. ผู้นำ อช. สามารถนำข้อมูลต่าง ๆ มาประมวลวิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหา และกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาตามความต้องการของชุมชน ในรูปแบบของแผนชุมชน
3. ผู้นำ อช. มีบทบาทที่สำคัญในการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นการกระตุ้นส่งเสริมให้คนในชุมชนยึดหลักการดำรงชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง อันเป็นพื้นฐานของชุมชนในการสร้างความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

กรมการพัฒนาชุมชน ได้ขับเคลื่อนงานโครงการพัฒนาผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ตามแผนยุทธศาสตร์และภารกิจของกรมการพัฒนาชุมชนในการเสริมสร้างประชาชนให้มีความรู้ความเข้าใจกับบทบาท ภารกิจของ อช./ผู้นำ อช. และสนับสนุน สื่อ เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือและสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติงานของ อช./ผู้นำ อช. อย่างต่อเนื่อง มีการติดตาม ให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิดจากเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน หรือพัฒนากรที่ปฏิบัติงานประจำตำบล จึงเปรียบเสมือนเพื่อนคู่คิดในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาต่าง ๆ ในพื้นที่ โดยมีจุดมุ่งหมายสุดท้าย คือ “ประชาชนทุกคนเป็นอาสาพัฒนาชุมชน” ที่สามารถแก้ปัญหาของประชาชนโดยประชาชน เพื่อประชาชน โดยแท้จริง

EDITOR'S TALK

บก.ชอศุย

กระบวนการบริหารจัดการชุมชนให้มีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เรามักพบว่าปัจจัยสำคัญของความสำเร็จ คือ ผู้นำชุมชนที่มีความรู้ความสามารถ มีความเสียสละมุ่งมั่นทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมด้วยจิตอาสา สอดคล้องกับหลัก 5 ใจ ในการเป็นผู้นำทำงานในหมู่บ้านชุมชน ซึ่งเป็นหลักที่ผู้นำควรมี นั่นคือ ใจรัก: ทำในสิ่งที่รัก และรักในสิ่งที่ทำ

ใจสู้: มีความมุ่งมั่น ไม่ลดละ แม้จะเจออุปสรรค
ใจถึง: กล้าตัดสินใจ ใจกว้าง: ให้อภัย เปิดใจยอมรับ และให้ออกสัปดาห์ผู้อื่นเสมอ
ใจสูง: มีจิตใจดี ยึดคุณธรรมเป็นหลักในการทำงานเสมอ คนที่มีความรู้ ความสามารถ เราอาจพบได้ในทุกพื้นที่ ทุกหน่วยของสังคม แต่ใครบ้างที่จะเป็นผู้ที่มีใจในการทำงานโดยไม่ได้อัตประโยชน์ส่วนตัวตนเป็นที่ตั้ง

กรมการพัฒนาชุมชน ได้ปลูกฝัง สร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ได้เป็น

แกนนำในการพัฒนา ด้วยบทบาทอาสาพัฒนาชุมชน หรือ อช. ในระดับหมู่บ้าน และ ผู้นำ อช. ในระดับตำบลทั่วประเทศ โดยมีภารกิจที่สำคัญเสมือนเป็นเงาของพัฒนากร นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 เป็นต้นมา ตลอดระยะเวลากว่า 50 ปีของการขับเคลื่อนงานพัฒนาในพื้นที่โดย อช. และ ผู้นำ อช. เกิดความสำเร็จ ผลักดันให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเชิงสร้างสรรค์ และพัฒนาชุมชนได้อย่างไร ได้นำมาบอกเล่าเรื่องราวในฉบับนี้แล้วค่ะ



งานพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน (อช.)

กรมการพัฒนาชุมชน ได้ดำเนินการพัฒนาภาวะผู้นำภายใต้โครงการพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน โดยเชิญชวน ชักนำ บุคคลที่มีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ (Public Consciousness หรือ Public Mind) ซึ่งเป็นผู้มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม หรือสาธารณะ มุ่งช่วยเหลือสังคม ไม่อยากเห็นคนในสังคมได้รับความทุกข์ยาก เดือดร้อน ตั้งใจทำความดี โดยไม่หวังรางวัล สิ่งตอบแทนมีความสุขที่ได้รับประโยชน์เพื่อสาธารณะ ให้เข้ามาทำหน้าที่ อาสาสมัคร (Volunteer) ที่สมัครใจ ตั้งใจจริง เพื่อทำงานอย่างเข้าใจสิทธิและทำหน้าที่ช่วยเหลือประชาชน ดูแลรักษา ป้องกัน แก้ไขปัญหา และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ กิจกรรมการพัฒนาชุมชนให้มีความสุข

การปฏิบัติงานของอาสาพัฒนาชุมชน จึงอยู่ในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agents) การปฏิบัติการต้องยึดหลักการ วิธีการการพัฒนาชุมชน (Community Development) ปฏิบัติงานตามกระบวนการพัฒนาชุมชน (Community Development Process) ที่ใช้การศึกษาชุมชน (Community Study) สำรวจ วิเคราะห์ชุมชน เพื่อเข้าใจสภาพ ศึกษา ความสามารถของชุมชน ให้การศึกษาชุมชน (Community Education) เพื่อสร้างความตระหนักในสถานการณ์ของชุมชน รู้เหตุ รู้ปัญหา จัดทำแผนพัฒนา (Plan) เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติการพัฒนาชุมชน ตามลำดับความสำคัญและเชื่อมโยงกิจกรรมการแก้ปัญหาในภาพรวม ติดตามและประเมินผล (Evaluation) เปรียบเทียบผลการดำเนินงาน สรุปเป็นข้อมูลในการใช้การวิเคราะห์ชุมชน และให้การศึกษาชุมชนเพื่อยกระดับพัฒนาต่อไป

ขณะเดียวกันสามารถดำเนินการพัฒนาชุมชนในขบวนการพัฒนาชุมชน (Community Movement) ในการเคลื่อนไหวชุมชน เป็นกระบวนการพัฒนาในรูปแบบหนึ่งที่มีเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน ตามสภาพความต้องการของชุมชน หรือแก้ปัญหาในรูปแบบในเชิงพลวัต (Dynamic) ที่มีลักษณะไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีความสามารถเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าไปได้ด้วยกำลังของตนเอง โดยมีการดำเนินการด้านยุทธศาสตร์ (Strategy) คือ การดำเนินการตามแนวทางการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายที่ต้องการ กลยุทธ์ (Tactic) หมายถึง เทคนิค หรือปฏิบัติการที่ขบวนการเคลื่อนไหวเลือกใช้ในการบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ และกรอบ (Frame) การดำเนินการเคลื่อนไหว เป็นความรู้ ความเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องจัดการ เพื่อให้ความหมายที่จะสร้างพลังในการปฏิบัติสำหรับการป้องกัน แก้ไขปัญหาและการพัฒนา

การเคลื่อนไหวทางสังคม จึงเป็นไปตามบริบทเฉพาะของพื้นที่ และสถานการณ์ ในช่วงเวลานั้น ๆ ทำให้มีรายละเอียด องค์ประกอบ อัตลักษณ์ และการจัดโครงสร้างการเคลื่อนไหวแตกต่างกันไป โดยมีลักษณะการดำเนินงานที่ประกอบด้วย

1) มีเป้าหมายที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลง (Change - Oriented Goals)

2) มีการนำเสนอคุณค่าและความสำคัญ (Worthiness) เจตนารมณ์ร่วม (Commitment) ความสามัคคี (Unity) จำนวน (Numbers) และของกลุ่มผู้เข้าร่วมขบวนการเคลื่อนไหว สร้างความรู้สึกเข้าใจรวมกลุ่มคนที่เห็นด้วย เพื่อบริหารจัดการกับสถานการณ์และเป้าหมายที่ไม่พึงประสงค์

3) มีการจัดการรวมกลุ่มคน (Organizing) เพื่อบริหารจัดการและรวมพลังการปฏิบัติการ ทั้งที่เป็นรูปแบบทางการและไม่เป็นทางการ เป็นกลุ่ม หรือเป็นเครือข่ายการทำงานร่วมกัน

4) มีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวชุมชน ใช้การปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน มีความต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (Temporal Continuity) อาทิ การจัดประชุมสาธารณะ การสร้างกลุ่ม องค์กร เครือข่าย การณรงค์ (Campaign) สร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างความร่วมมือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนและชุมชน

ผลการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร เป็นการสร้างคุณค่าของตน และเกิดการกระจายความรู้วิชาการแผนใหม่ รวมทั้งนโยบายแห่งรัฐไปสู่ชุมชน ผู้ที่เป็นอาสาสมัครจะได้รับความรู้ ประสบการณ์ในการทำงาน รู้จักแสวงหาสาเหตุ และปัญหาของชุมชน ได้บริหารจัดการเพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหาหนึ่ง ๆ เป็นการสร้างวุฒิภาวะ มีฝนบุคลิกภาพการเป็นผู้นำ มีทักษะการบริหารจัดการในฐานะผู้นำ และยกระดับความรู้ในวิชาการแผนใหม่ และมีความพร้อมในการถ่ายทอดเพื่อเผยแพร่ความคิดการพัฒนาชุมชนให้กับคนในครอบครัวและชุมชน

การพัฒนาอาสาสมัคร จึงเป็นวิธีการ (Methods) พัฒนาชุมชนรูปแบบหนึ่ง ที่ใช้ในการสร้างบุคคลที่มีความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการพัฒนาชุมชน และพร้อมที่จะนำความเชี่ยวชาญด้านนี้ไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นแบบอย่างและขยายผลสู่ผู้คนในชุมชนให้ขยายออกไป ด้วยการจัดการกระบวนการพัฒนาชุมชน และจัดขบวนการเคลื่อนไหวชุมชนที่มีประสิทธิภาพ

ภารกิจของอาสาพัฒนาชุมชน (อช.)

คณะรัฐมนตรี มีมติให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการพัฒนาชุมชน ดำเนินงานตามโครงการพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2512 การปฏิบัติงานเป็นไปตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการอาสาพัฒนาชุมชน พ.ศ.2547 เพื่อให้การปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงาน



ได้ทันสมัยขึ้นด้วยการแก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ.2550 และ พ.ศ.2554 โดยกำหนดให้มีอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) หมู่บ้านละไม่น้อยกว่า 4 คน มีสัดส่วนชายหญิงใกล้เคียงกัน และมีผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ตำบลละ 2 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 1 คน หน้าที่ของผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) และอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) ประกอบด้วย

1. กระตุ้นให้ชุมชนตระหนักในปัญหา วางแผน การพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาชุมชน
2. สร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการพัฒนาชุมชน ส่งเสริมการพึ่งตนเองของประชาชน
3. ริเริ่มและสนับสนุนกิจกรรมการพัฒนาชุมชน
4. เป็นที่ปรึกษาองค์กรชุมชน เช่น เยาวชน สตรี อาชีพ และอื่น ๆ

5. ประสานงานระหว่างองค์กรประชาชนกับหน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน เอกชน ร่วมพัฒนาชุมชน

6. ผู้นำ อช. ประสานสัมพันธ์ระหว่าง อช. ในตำบล กิจกรรมทางเลือกที่ควรดำเนินงานในพื้นที่สำหรับอาสาพัฒนาชุมชนจะเลือกปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ได้แก่

1. จัดเก็บข้อมูลเพื่อการพัฒนา เช่น จปฐ. กชช.๒ ค. อื่น ๆ ที่คิดค้นขึ้นเอง
2. จัดกระบวนการทำแผนชุมชน
3. สร้างการเรียนรู้แก่ชุมชนผ่านศูนย์เรียนรู้ชุมชน
4. ส่งเสริมวิถีประชาธิปไตย
5. การอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
6. การขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
7. ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
8. การแก้ไขปัญหายาเสพติด
9. การส่งเสริมอาชีพ
10. การส่งเสริมทุนชุมชน

การทำงานของผู้นำอาสาสมัครของชุมชน ในการเป็นแกนนำการพัฒนาชุมชน ความรู้หลักการพัฒนาชุมชน ในการปฏิบัติงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุน ประสานงาน ให้เกิดขึ้นในชุมชน มุ่งผลการพึ่งตนเองและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยพลังของคนในชุมชนเป็นสำคัญ

เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน จึงมีหน้าที่ในการส่งเสริมในการสนับสนุนให้อาสาพัฒนาชุมชนพัฒนางานอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1. การค้นหา ชักชวน คัดเลือก สร้างการยอมรับจากชุมชน ในการได้มาซึ่งจิตอาสาที่มีความพร้อมสำหรับทำหน้าที่อาสาสมัคร
2. พัฒนาศักยภาพด้วยการส่งเสริมความรู้ความสามารถ มีทักษะการทำงานที่ดีขึ้น มีทัศนคติเหมาะสมกับการทำงาน
3. สนับสนุนการริเริ่มสร้างสรรค์กิจกรรมการพัฒนาทดลองปฏิบัติการจัดการความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประยุกต์ใช้งานจริง
4. ยกย่องเชิดชูเกียรติ ประกาศความเป็นต้นแบบสนับสนุนให้มีส่วนร่วมและมีบทบาทในการบริการชุมชนและสังคม
5. ติดตาม สอน แนะนำ ประเมินผลแบบมีส่วนร่วมเพื่อปรับปรุงเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพของงาน

พัฒนากร คือ ผู้สร้างความสมดุลผลสุกของชุมชนด้วยการกระจายความรู้และแนวคิดการพัฒนาชุมชนไปสู่ประชาชน ผ่านการพัฒนาอาสาพัฒนาชุมชน ให้มีระบบขีดความสามารถ เทียบเท่าพัฒนากร และให้อาสาพัฒนาชุมชนปฏิบัติบทบาทหน้าที่ ดังเดียวกับพัฒนากรที่ทำให้ประชาชน “คิดและทำ” ให้ชีวิตมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เพื่อพัฒนาหมู่บ้าน





พัฒนาคือสร้างสรรค์

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน



“อาสาพัฒนาชุมชน” งานที่ใช้ใจนำทาง สร้างสุข ด้วยสองมือ สร้างสังคมให้น่าอยู่ เป้าหมายที่อาสาพัฒนาชุมชน ตั้งใจทำงานมาตลอด โดยมีนักวิชาการพัฒนาชุมชนเป็นแรงผลักดัน ร่วมแรงร่วมใจกันทำให้ผลงานนั้นสำเร็จ ความสุขจากความทุ่มเทกับงานจิตอาสา ถูกถ่ายทอดออกมาผ่านน้ำเสียงแห่งความภาคภูมิใจ จากจุดเริ่มต้นชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ผลสำเร็จนั้นอยู่บนเส้นทางเดียวกัน

บุญส่ง คำเพชรดี อาสาพัฒนาชุมชน : ผมได้แนวคิดจากที่อื่นนำมาปรับใช้ในชีวิตของตนเอง ทำให้ชุมชนมองเห็นความสำคัญ ว่าผมพอที่จะเป็นแบบอย่างให้กับชาวบ้านได้ จึงผลักดันให้ผมลงสมัครสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล หรือ อบต. เริ่มต้นที่ **วัดกุดพัฒนา** ต.ทุ่งนาเลา อ.คอนสาร จ.ชัยภูมิ ผมดูแลตั้งแต่ระบบการเงิน ดูแลความโปร่งใส เชื่อว่าความโปร่งใสเชื่อมโยงกับศรัทธา **ศรัทธา คือความเชื่อ** การมีส่วนร่วมสามารถขับเคลื่อนให้ชุมชนได้ ข้อเสนอของผมตรงนี้ทำให้ได้รับความไว้วางใจจากชุมชนให้ดูแลจัดการร่วมกับคณะกรรมการท่านอื่น ๆ ผมถือหลักข้อสัตย์ สุจริต การนำเสนอข้อผมให้มาดูแลชุมชนในตอนแรกนั้นผมไม่รับเพราะผมเคยทำงานตั้งแต่เป็นกรรมกร จนได้เป็นผู้จัดการโรงงาน ผมอาศัยประสบการณ์การทำงานความเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมงานมาต่อยอดจากพนักงานโรงงานก้าวสู่ผู้นำชุมชน แต่ชาวบ้านหวังที่เราอยากได้แนวความคิดการปฏิบัติมาเป็นรูปแบบของหมู่บ้าน ผมบวชมา 11 พรรษา ได้ความรู้ทางธรรมมาช่วยทางโลกด้วย โดยยึดหลักสังคหวัตถุ 4 เราต้องเอาตัวเองเป็นตัวตั้ง การจะยึดเหนี่ยวจิตใจคนต้องให้ความเคารพอาทรกัน ผมยึดหลักอยู่อย่างหนึ่ง คือ การที่เกิดมาแล้วมีคนช่วยเหลือถือว่าเป็นบุญ แต่การที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่นถือว่าเป็นบุญยิ่งกว่า ผมขอคิดที่ครอบครัวเข้าใจให้การสนับสนุน 90 เปอร์เซ็นต์ ของการทำงาน



ของชุมชน ผมทำงานที่สังคมมอบหมายให้ 23 หน้า ที่แต่งงานที่มีเงินเข้ามามี 3 อย่าง คือ 1. เงินจากการเป็นสมาชิก อบต. 7,200 บาท 2. เงินอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. 600 บาท ผมนำเงิน 600 บาทมาซื้อหนังสือพิมพ์ให้ชุมชนอ่าน เป็นศูนย์เรียนรู้ที่บ้านผม 3. อาสาพัฒนาชุมชน หรือ อช. 3 เดือน 500 บาท เป็นค่าน้ำมันที่ออกไปบริการชุมชน บางครั้งรู้สึกเหนื่อยเหมือนกัน รายได้กระทบกระเทือนกับเราเหมือนกัน แต่ผมคิดว่าเราทำแล้วมีความสุขถือว่าดีที่สุดแล้ว

ศูนย์เรียนรู้ชุมชน ชาวบ้านต้องการให้ไปตั้งที่ศาลากลางหมู่บ้าน แต่ผมตั้งที่บ้านผมเพราะไม่ชอบรบกวนใคร ไม่ต้องเรียกใครมาช่วย ใครว่างก็มาช่วยที่บ้านผม ถ้าไม่ว่างผมก็ทำเอง ผมทำกองทุนสวัสดิการชุมชนออมวันละ 1 บาท ทุกวันที 3 ของเดือน ผมจะเอาไปรวมกับกองทุนตำบลเพื่อมอบสวัสดิการชุมชนตั้งแต่เกิดจนตาย เกี่ยวเนื่องกับการให้ชาวบ้านทำบัญชีครัวเรือนด้วย

ตอนที่ผมกลับมาอยู่ชัยภูมิช่วงแรก ลองทำการเกษตรดูวิถีทาง ส่วนไหนไม่รู้ก็อยากลอง อยากทำ ผมไม่เชื่อใครถ้าไม่ได้ทดสอบกับตัวเอง งานบางงานไม่ได้เหมาะสมกับทุกคน สำหรับผมการทำงานเป็นแบบแสวงหา การพัฒนาที่ล่าช้าเกิดจากการที่คนเรามอง

เรื่องรายได้เป็นหลัก คนในชุมชนอยากจะเห็นผลก่อนถึงอยากมาร่วมพัฒนา เราต้องทำให้เขาเห็นก่อน ตัวอย่างที่ดีกว่าคำสอน เป็นคำที่ผมได้อินมาและนำมาปรับใช้กับตัวเอง แต่การทำตัวดีแล้วเด่นเป็นภัยครึบ ถ้าเราแคร้มาก ๆ แล้วไม่ทำเลยไม่ถูกต้องครับ ใหม่ ๆ ผมเองสะดุดอยู่เหมือนกัน เขามองว่าผมเสนอหน้า ผมถอยออกมาตั้งหลัก แต่ใจยังสู้อยู่ อยากเห็นระยะความแตกต่างระหว่างที่เราถอย ถ้าใครที่อยากทำงานเหมือนกับผมใจต้องมาก่อน ถ้าผมมองที่เรื่องเงินคงไม่เหมาะกับงานนี้ ต้องได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวด้วย การมีจิตอาสา คือ การปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข เป็นสิ่งที่ทำให้เราทำแล้วรู้สึกสบายใจครับ

ชวนพิศ วิจิตรขจี นักวิชาการพัฒนาชุมชน ปฏิบัติการ : เป็นฝ่ายประสานงานใน อ.คอนสาร ต.ทุ่งพระ มี 10 หมู่บ้าน และ ต.ทุ่งนาเลา มี 11 หมู่บ้าน อช. เป็นเหมือนเงาของพัฒนากร พัฒนาการทำงานต้องประสานกับ อช. แอปพลิเคชันไลน์ทำให้พัฒนากรได้ใกล้ชิดกับผู้นำ อช. มากขึ้นกว่าเมื่อก่อน อช.ที่มาใหม่ในปัจจุบันพยายามเรียนรู้งาน ส่วนใหญ่ทำหน้าที่ อสม. อยู่แล้ว ทำงานด้านจิตอาสามาก่อนแล้ว ถ้าเพิ่มงานพัฒนาชุมชนเข้ามาอีกไม่ได้กระทบงานด้านอื่น พัฒนาการทำงานผ่าน อช. ยากกว่าผ่านผู้นำบ้านที่บางคนทำงานเพราะหน้าที่ แต่ อช. ทำงานด้วยใจอาสา เรื่องเงินไม่มีผลกระทบ อช. อยู่บ้านมีจิตอาสาทำงานปกติเหมือนเดิม **คุณบุญส่ง คำเพชรดี** เป็นอาสาสมัครพัฒนาชุมชนมานาน เวลาขอความร่วมมือก็ทำให้ทุกอย่าง คุณบุญส่งเป็นปราชญ์เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงด้วย ออมหมู่บ้าน เศรษฐกิจพอเพียงก็ให้คุณบุญส่งไปช่วยสอน ลดรายจ่ายด้วยการปลูกผักกินเอง เพิ่มรายได้ด้วยขยะ ยางรถยนต์ที่ไม่ได้ใช้นำมาทำกระถางต้นไม้ แปรรูปมะพร้าวทำเป็นไอศกรีม ผลักดันให้มีถังขยะจะได้ไม่มีขยะ ขยะเปียกทำปุ๋ยหมัก พลาสติกนำไปขาย ทำธนาคารขยะ

ตอนนี้ อ.คอนสาร เป็นเมืองแห่งความสุขต้นแบบ ลดการใช้ไหม ใช้ถุงผ้า ใช้ชะลอมเวลาจ่ายตลาด สิ่งที่กำลังวลใจคือ คนที่เข้ามาทำงานใหม่ยังไม่เข้าใจงานของ อช. เป็นงานที่ไม่ได้หนัก ผู้นำ อช. จะน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ สิ่งที่ยากส่งเสริมให้กลุ่มทำคือ **มะพร้าวสกัดเย็น** มะพร้าวที่คอนสารมีมาก ทำมานานแล้วแต่เพิ่งโดดเด่น เป็นจังหวัดที่โอท็อปนำเข้ามาด้วย กลุ่มทอผ้าเป็นกลุ่มสัมมาชีพของหมู่บ้านนี้เป็นการต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่มีมาอยู่แล้ว ตอนนั้นขาดทุนในการซื้อด้าย แต่พอมีกลุ่มสัมมาชีพได้รับการสนับสนุนเส้นด้าย ผ้าขึ้นไทยคอนสารเป็นแบบเส้นควบ บ่งบอกถึงความสามัคคี คนไทยคอนสาร มีความเป็นตัวของตัวเอง ยังไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง อย่างเลื้อยต้องการแบบเดิม ออกแบบใหม่ไม่เอาเพราะดูไม่ใช่ไทยคอนสาร ผ้าถุงถ้าเอาไปตัดเป็นกางเกงเขาก็มองว่าไม่ใช่ไทยคอนสาร คือยากที่จะเปลี่ยนแปลง ถ้าเราจะเปลี่ยนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องทำความเข้าใจกันเยอะ ต้องได้ใจเขาจริง ๆ เขาถึงจะยอมเปลี่ยนแปลง ถ้าเราทำให้เขาเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น มีรายได้เข้ามา เขาก็พร้อมจะเปลี่ยนแปลง



คนธาตุดี เชื้อวิเศษ : ทำงาน อสม. อยู่แล้ว ดูแลตัวเองยังไม่เกิดจนตาย และมองว่างาน อสม. กับงานพัฒนาชุมชนทำควบคู่กันไปได้ เริ่มจากไปปลูกผักกินเอง เรามองเห็นว่าเมื่อชาวบ้านกินผักไม่หมดเขาจะขว้าง แต่ผลตามมาก็คือ ยุงลาย จึงให้ชาวบ้านนำผักไปปลูกดีกว่าได้กินระยะยาว ลดปัญหาลูกน้ำยุงลายได้ด้วย ในการเข้าหาชาวบ้านเราต้องสังเกตอุปนิสัยเขา บางคนไม่ชอบ มองว่าเราน่ารำคาญ จู้จี้จุกจิก ถ้าเขามีปฏิกิริยาแสดงออกว่าไม่ชอบในสิ่งที่เราทำ เราต้องถอยออกมาก่อน ถ้าบ้านไหนเราพูดแล้วเขาสนใจ เขาให้ความร่วมมือ เวลาเขาพูดกลับมาเราต้องฟังเขาด้วย บางครั้งเขาให้ความรู้เรากลับมาด้วยซ้ำ แม่ของผมเป็นผู้ป่วยอัมพาตติดเตียง และผมเลี้ยงหลานกำพร้า 2 คน มีหน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยผม เราคิดว่าทำไมเราไม่ช่วยเขาบ้าง จึงเริ่มต้นเริ่มงานนี้ งานอาสาถึงจะไม่มีค่าตอบแทน แต่เราอยากช่วยเหลือเขาที่จะทำได้ รายได้ตอนนั้นผมได้จาก อสม. 600 บาท/เดือน เบี้ยผู้สูงอายุ และกิจกรรมอื่น ๆ เป็นติดใจ เป็นวิทยากรด้านสุขภาพ ผมพออยู่ได้

สิ่งที่เป็อุปสรรคในการทำงาน คือ ชาวบ้านขาดความเชื่อมั่นในตัวเรา เราต้องให้ผู้ใหญ่บ้านพาเราไปพบชาวบ้าน ถ้าเราไปเองชาวบ้านเขามองว่าเราไปแสวงหาผลประโยชน์ด้านอื่น ชาวบ้านต้องการสิ่งที่สามารถถนอมตัวให้เราได้ เราเอาเพื่อพัฒนาชุมชนมีโลโก้ มีสัญลักษณ์อันอันความมีชีวิต

ผมภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่เพื่อชุมชน เป็น อสม. ชาวบ้านเรียกเราว่า “หมอ” อันนี้ถือว่าทำหน้าที่สำเร็จ

ระดับหนึ่ง ด้านผู้นำ อช. เราส่งเสริมอาชีพให้เขาปลูกผักกินได้ บางครั้งเราต้องอาศัยผู้นำให้ช่วยเราด้วย เพราะเราต้องขับเคลื่อนไปด้วยกันหลาย ๆ หน่วยงาน การเป็นอาสาสมัครไม่มีรายได้ ต้องทำด้วยใจรักจริง ๆ ถึงจะอยู่ได้ ทุกอย่างต้องลงทุนล่วงหน้าของตัวเอง ผมเองก็เคยคิดอยากถอย แต่พอมองมาที่ตัวเองมีหน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยเราเลยเป็นแรงกระตุ้นให้ตัวเองทำงานต้งต่อไป



กรณีการ เรืองเสนา อาสาพัฒนาชุมชน : เมื่อก่อนไม่ชอบงานจิตอาสา แต่พอได้ออกไปคลุกคลีกับชุมชน หลาย ๆ เสียบบอกว่าช่วยหน่อย ชาวบ้านจะทำอะไรก็กลัวแต่เขาจะว่า จากนั้นจึงตัดสินใจรับงานจิตอาสา การจะทำอะไรดีถูกเราเรียนรู้กันได้ ประสบการณ์ในชุมชนสอนให้เราพัฒนาได้ การเป็นผู้นำของเรามาจากประสบการณ์ชีวิต ที่อยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่เคยคิดจะมาอยู่ที่บ้านเนินสง่า จ.ชัยภูมินี้เลย แต่ชีวิตคนเราไม่แน่นอน หลังจากทีพอเสียเราต้องต่อสู้ชีวิตมาตลอด ทำให้เราแกร่ง รู้สึกภาคภูมิใจมากกับงานจิตอาสาพัฒนาชุมชน เป็นการทำงานที่มีแต่ให้ เป็นวิถีชีวิตของชาวพุทธ ชาวไทยของเรา เราทำแล้วเขาไปกระจ่ายต่อให้โดยที่ไม่ต้องเสียต้นทุนผลิต นอกจากเป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชนแล้วยังเป็นสารวัตรกำนัน ทำงานกาชาด เป็นประธาน อสม. หลักในการทำงาน คือ การให้ เราไม่หวัง เราต้องกระจายอำนาจ เห็นความสำคัญของทุกคน ทำงานให้สนุก ทำงานร่วมกันต้องวิเคราะห์ปัญหา ปรับตัวเข้าหากัน

การเป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูล ถึงแม้เราจะไม่เงินมากมาย แต่เรามีใจที่จะให้ชุมชน เป็นตัวอย่างที่ดีได้ ทำจิตอาสาบอกเลยเข้าเนื้อตลอด แต่เราช่วยกันได้



เราใช้ชีวิตแบบพอเพียง ปลูกผัก ผลไม้กินเอง เกษตรแบบบ้านเราเป็นแบบเกษตรเปิดให้ชุมชนไปร่วมเรียนรู้ และมีการอบรมให้ด้วย



กฤษณา นาคี นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ : เราคุ้นเคย สนทนากับพี่กรณีการ ที่เป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชนมาหลายสมัย ด้วยความสนิททำให้ทำงานด้วยกันง่าย เราช่วยส่งเสริมให้ผู้นำ อช. เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้พัฒนาตัวเองในเรื่องการเข้าสู่สังคม การพูด ฟังให้เป็น ผู้นำจะได้มีมาตรฐานในการเข้าสู่สังคม มีมาตรฐานในการเป็นผู้ผู้นำ อช. การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาตัวเอง การจะเป็นอาสาพัฒนาชุมชนต้องใจรักจริง ๆ เงินน้อยมาก 3 เดือน 500 บาท อาจจะเป็นเพราะว่าลักษณะงานยังดูไม่เป็นขั้นเป็นอัน เราพยายามสร้างเอกลักษณ์ของตัวเองอยู่ การทำงานที่ผ่านมารุ่นที่ไว้ติดอยู่แล้ว พัฒนารุ่นเก่าเข้าถึงมากกว่าเรา ช่วงนั้นงานเอกสารน้อย แต่พอมารุ่นงานเอกสารเยอะ ทำให้ลงพื้นที่ได้น้อยลง แต่เราก็เอาช่วงเวลาหลังเลิกงานมาพบปะพูดคุยกัน

การทำงาน อช. เราทำให้สนุก การที่จะเข้ามาเป็นผู้นำ อช. เรามองว่าคนไหนพอที่จะมีใจเป็นจิตอาสา เขาอาสาทุกอย่าง ทำอะไรเขาก็รู้ทุกอย่าง ถ้าเรามองเห็นว่าเขามีจิตอาสาแล้ว เขาอาสาที่จะทำงานกับเรา เราก็ยินดีทำงานแบบที่แบบนั้น อาศัยฟังพากัน เศรษฐกิจพอเพียงตอนนี้มีเกือบทุกบ้าน เราได้งบประมาณพัฒนาชุมชนมาเกือบเต็มพื้นที่แล้ว นายอำเภอให้อาเภอบ้านเนินสง่าหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ อำเภอเขาเนินสง่าเป็นอำเภอเล็ก ๆ แต่งานทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี

ตอนนี้กองทุนพัฒนาบทบาทสตรี มีกิจกรรมการออม การออกกำลังกาย กิจกรรมสานสัมพันธ์แม่ลูก กลุ่มสตรีอยากมีบ่งที่เป็นกองกลาง ในการดำเนินงานต่าง ๆ ถือว่าเกือบเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากว่าสตรีมี 2 หมู่ 2 ฝ่าย เราพยายามจะเชื่อมโยงสตรีทุกกลุ่มกลายเป็นหนึ่งเดียวกันให้ได้

“การพัฒนาชุมชนของผู้ที่ไม่หวังผลตอบแทน เป็นพลังของจิตอาสาที่ช่วยกันแบ่งปัน ช่วยชุมชนที่ขาดแคลน สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ถ้าหากเราเติมเต็มได้ จะกลายเป็นสิ่งที่สำคัญ”



Check In ชุมชน

เสียงปรบมือเป็นกำลังใจสำคัญ มากกว่ารางวัลความสำเร็จ

ปริณดา โอจันทร์ หญิงเก่งหัวใจแกร่ง แห่งบ้านวังหาวย ตำบลวังหมัน อำเภอสสามเงา จังหวัดตาก ได้ใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่มีพระราชดำรัสแก่ชาวไทย นับตั้งแต่ พ.ศ. 2517 เป็นต้นมา และถูกพูดถึงอย่างชัดเจนในวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2540 เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขวิกฤตการณ์ ให้กับประเทศไทยให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืน

รางวัลแห่งความสำเร็จมากมายที่ ปริณดา โอจันทร์ ได้รับรางวัล ได้แก่ รางวัลโครงการ บ้านแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง, รางวัลด้านประมง, รางวัลศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร หรือ ศพก., รางวัลครัวเรือนสัมมาชีพ ชุมชนตัวอย่างระดับภาค ปี 2561

“เปลี่ยนบ้านที่อยู่อาศัยเพียงแค่งกับครอบครัว เป็นบ้านที่ให้ความรู้กับทุกคน ให้ประโยชน์กับชุมชน เป็นศูนย์เรียนรู้ ปี 58 เมื่อก่อนเป็นคนไม่กล้าพูด ไม่กล้าร้องเพลง พอเราทำบ้านของเราให้เป็นแบบพอเพียง มีคนเข้ามาดูงาน เราได้รับการอบรม เป็นการเพิ่มศักยภาพให้ตัวเอง รางวัลที่ได้รับ”

ปริณดา โอจันทร์ : เมื่อก่อนรับจ้างอยู่ กรุงเทพฯ แล้วกลับมาอยู่บ้านทำการเกษตร ครอบครัวได้อยู่ด้วยกันพร้อมหน้า สามเป็นเจ้าหน้าที่ ปศุสัตว์ทำการเกษตรเริ่มจากปลูกข้าวโพด แต่เจอวิกฤตราคาข้าวโพดและต้องหยุด และมาทำเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่

- เลี้ยงไก่พันธุ์ไข่ ได้จากพัฒนาชุมชน 2 ตัว เริ่มหาพ่อพันธุ์และเพาะลูกไก่เอง อาหารไก่หาได้ในชุมชนของเรา ไข่ไก่จึงปลอดสารพิษ

- เลี้ยงวัว แพลนท์ที่เคยปลูกข้าวโพด เปลี่ยนมาปลูกหญ้าให้วัว ขยายลูกวัวมาซื้อข้าวได้

- เลี้ยงแม่พันธุ์หมู หมูกินเก่ง ต้องหมักหญ้าเนเปียร์ รำ ข้าวโพด เพื่อลดต้นทุน พอราคาหมูลง ได้ขายลูกหมู แต่สุฟาร์มใหญ่ไม่ได้ จึงยุติการเลี้ยงหมู

- เลี้ยงนกกระทา มาจากที่เราไปศึกษาดูงาน ที่อื่น ช่วงที่สัตว์ปีกป่วย นกกระทาไม่ได้รับผลกระทบ ช่วงแรกคิดเลี้ยงแค่บริโภคในครัวเรือน แต่ในชุมชนไม่มีใครเลี้ยงทำให้เรามีไข่นกกระทาไม่พอขาย จึงเพาะพันธุ์นกกระทาเพิ่ม เนื่องจากที่นี่เป็น ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงจึงมีคนมาขอกนกระทา ไปเลี้ยง

- ถั่วงอก เพาะขายอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ปรกติจากสารเร่งอ้วน ทำให้ถั่วงอกเก็บในที่เย็น ได้นาน 2 อาทิตย์ ร้านก๋วยเตี๋ยวเริ่มสั่งซื้อหลายร้าน และยังแนะนำบ้านอื่นในการปลูกถั่วงอก จะได้มีรายได้และมีสินค้าส่งขายไม่ขาดช่วง

“ปราชญ์” คำนี้ มาจากที่เราเลี้ยงหมูหลุม การเลี้ยงหมูหลุมให้กินหยวกหมัก, หญ้าเนเปียร์หมัก มีโปรตีน 22% ถ้าต้นหญ้าสดมีโปรตีน 11% ขุดหลุมลึกประมาณ 1 เมตร ใส่ถ่านลงไป ตามด้วยขี้วัว และแกลบ แล้วจึงราดน้ำหมักลงไปเวลาหมูขี้ และเหยี่ยวจะขมิลงไปในแกลบ จะไม่อาบน้ำให้หมู ข้อดีของการเลี้ยงหมูหลุม คือ ไม่มีกลิ่นรบกวน ได้ขายแกลบขี้หมูหลุมด้วย



การหมักหญ้าเนเปียร์ ใช้ต้นแก่หั่นแล้วใส่ถังเหยียบให้แน่น เพื่อไล่อากาศไม่ให้หญ้าเน่า หญ้าเนเปียร์มีความหวานในตัวไม่ต้องเติมอะไร เสร็จแล้วใส่ถังปิดฝาให้สนิท หรือถ้าใช้ถุงดำให้ไล่อากาศออกให้หมดก่อน ปิดปากถุงทิ้งไว้ 21 วัน จะได้หญ้าเนเปียร์หมักอาหารของหมู การหมักจะมีจุลินทรีย์ช่วยในการย่อย และเราได้มูลสัตว์ที่ไม่เหม็น ถ้าพื้นเป็นปูนเราใส่แกลบเทพที่บดก็ไม่ต้องอาบน้ำหมู

การเกษตรที่ทำทุกวันนี้ สามารถแก้ไขปัญหาความยากจนได้ เศรษฐกิจพอเพียงช่วยลดรายจ่ายได้ แม้แต่ในพื้นที่เล็ก ๆ ที่เรามีสามารถทำได้ทุกวันนี้ ความรู้ในโลกอินเทอร์เน็ตมี ให้เราศึกษามากมาย จุดไหนที่เราสร้างขึ้นมาได้และสำเร็จ เราต้องต่อยอดอย่างทำถั่วงอกขาย ปลูกข้าวเขียวเร็ว กำไรต่อเดือน 8,000 บาท

เราต้องคิดเป็นแบบอย่างก่อน เราทำงานเป็นผลสำเร็จได้รับการเชิดชูเกียรติจากหน่วยงานต่าง ๆ ก็จริง แต่ถ้าชาวบ้านไม่มองเรา อันนี้อยู่ไม่ได้ เราต้องได้ใจชาวบ้านก่อน ชาวบ้านต้องรักเรา ภูมิใจมาก ตั้งแต่ชาวบ้านปรบมือให้ตอนรับรางวัลแล้ว ทุกคนให้ความรักเรา เราไม่เคยได้รับปริญญา จนมัธยมปลาย เวลาสามปีพ่อกองงานเราไม่กล้าไปด้วยคิดว่าความรู้เราน้อย สามปีคอยให้กำลังใจตลอด เปรียบให้เห็นว่าเวลาเราไปซื้อของเขาไม่ถามหรือกบจะโรมา มีเงินซื้อของไหมแค่นั้น รางวัลเชิดชูเกียรติที่ได้มาทำให้เราดูมีความสำคัญในสังคม ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เปรียบเสมือนได้รับปริญญาแล้ว





คนในทีมไปเปิดบัญชี ผลปรากฏว่าเปิดได้! ไม่ได้คิดเลย ทั้งกระบวนการ ที่นี้คุณอาจจะนึกถึงผลร้ายที่อาจตามมา จากการฉ้อโกงจะมีอะไรบ้าง ใช่...อาจเกิดการทำธุรกรรม หลอกให้โอนเงินเข้ามาซื้อเจ้าของบัญชีอาจกลายเป็นแพะ และมีกรณีสืบเนื่องจากเรื่องนี้ตามมาอีกหลายอย่าง ฯลฯ

แต่เรามีวิธีป้องกันที่ดีกว่านี้หรือไม่?

ณ ตอนนีตราบไค้การทำสำเนายังไม่ถูกยกเลิก โดยสิ้นเชิงแล้ว เราต้องระมัดระวังให้ดี คุณอาจจะเคย ได้อินเรื่องการขโมยบัตรประชาชน นำมาทำบัตร พร้อมเขียนชื่อ นามสกุล วัตถุประสงค์การใช้งานและวันที่ใช้ใหม่ เรายัง ต้องทำอย่างนั้นอยู่ และอาจจริง ๆ นะถ้าวันหนึ่งเรื่องนี้ เกิดขึ้นกับคุณ สิ่งที่คุณควรทำคือ แจ้งความ และคุณต้อง ลงมือทันที

2. แล้วในกรณีที่อีเมลของเราโดนแฮกล่ะ?

หากเกิดเรื่องนี้ขึ้นงานงอกมาอีกเพียบเลยล่ะ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อตัวเราจากงานชีวิตพลิก หรือแบบ ที่เขาเรียกว่า “ไม่แน่นอน” ชีวิตของคุณอาจจะเปลี่ยนไป ตลอดกาลเลยก็ได้” เรื่องแย่ ๆ ที่น่ากังวลได้แก่ การถูก คั่นข้อมูลส่วนตัวทุกเรื่องทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นชื่อจริง นามสกุลจริง เบอร์โทรศัพท์ เลขบัตรประจำตัวประชาชน รูปถ่าย และอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในทางที่ผิด ก่อให้เกิดผลกระทบกับเจ้าของบัญชี การถูกขโมย เอกสารสำคัญ ที่เคยส่งผ่านทางอีเมล การสอจดแนม ที่อยู่อาศัยจากอีเมลที่อาจนำไปสู่การสะกดรอยตาม การโจรกรรม หรือแม้แต่การข่มขู่รังแก

แถมไปกว่านั้นคุณอาจโดนสวมรอย เพื่อเอาบัญชี ไปใช้งานในทางที่ทำให้เสียหายกับเจ้าของบัญชี เช่น การสมัคร Internet Banking เพื่อขโมยเงิน หรือโดน ขโมยรหัสผ่านบัญชีอื่น ๆ ที่มีการส่งเข้ามาในอีเมล เช่น บัญชี Social Network ต่าง ๆ เพื่อสวมรอย เอาไปทำเรื่องไม่ดีหรือทำให้เสียชื่อเสียง หรือรีเซตรหัส ผ่านบัญชีอื่น ๆ ไปทำธุรกรรมธนาคาร ขอบป้อนออนไลน์ ฯลฯ ของตัวเองว่าแยะแล้วยังไม่เท่าไรนะ ถ้าเป็น ข้อมูลสำคัญของบริษัทละ เป็นไปได้ที่ข้อมูลความลับ ของบริษัทอาจถูกขโมยและเปิดเผยสู่สาธารณะ ซึ่งจะกลายเป็นความผิดของเจ้าของบัญชีจนโดนฟ้องร้อง เสียเอง หรืออีกอย่างที่น่ากังวลคือโดนปล่อยมัลแวร์ และแพร่กระจายในลิสต์รายชื่ออีเมลของเจ้าของบัญชี ต่อไปอีก ที่นี้ปวดหัวจนน่ากุมขมับเลยใช่ไหม?

เรามีวิธีป้องกันหรือไม่?

ที่แน่ ๆ ข้อมูลส่วนตัวจะมาจากใครถ้าไม่ใช่ จากเจ้าของเอง เรามี 6 วิธีแนะนำคุณดังนี้

1. หมั่นเปลี่ยนรหัสผ่านทุก 3 เดือน เราขอแนะนำ 8 เทคนิก การตั้งรหัสเวิร์ดให้ปลอดภัย
2. ตั้งค่าเปิดยืนยันตัวตนแบบ 2 ขั้นตอน คือ นอกจากตั้งรหัสผ่านแล้ว หากมีการล็อกอินเข้าใช้ จะมีการแจ้งเตือนผ่านมือถือที่คุณใช้อยู่ เพื่อยืนยัน การเข้าใช้งานที่ถูกต้องทุกครั้ง
3. ไม่ใช้อีเมลขยะใช้ Wi-Fi สาธารณะ เพื่อป้องกันการ ตามรอยการใช้อีเมลผ่านเครือข่าย Wi-Fi
4. เปิดอีเมลใหม่แยกต่างหาก อีเมลนี้เฉพาะ เรื่องงานและธุรกิจ ส่วนอีกอีเมลไว้ใช้ส่วนตัว
5. สุดท้ายอย่าลืมดูแลรักษาอีเมลส่วนตัวของคุณ ให้ดี
6. รุนแรงกว่านี้มีอีกมั๊ย? มีสิการตกเป็นเครื่องมือ ของใครบางคนที่คุณไม่เต็มใจ

ข้อมูลจาก <https://www.aware.co.th/data-privacy/>

ปัจจุบันโลกดำเนินไปด้วยข้อมูล จะเห็นได้ว่าโลกเรา กลายเป็นสังคมแห่งการติดต่อสื่อสาร ข้อมูลข่าวสาร จึงมีความสำคัญต่อการวางแผน ระบบการทำงาน และการบริหารจัดการ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ต่างก็มีความจำเป็นต้องมีข้อมูลไว้ในครอบครอง ไว้ให้ได้อย่างที่สุด ซึ่งส่วนหนึ่งของข้อมูลที่ถูกครอบครอง เป็นข้อมูลส่วนบุคคล และเป็นที่มาของปัญหาในเรื่อง การเข้าถึง และการจัดเก็บข้อมูลข่าวสารที่หลายองค์กร สามารถทำได้สะดวกและรวดเร็วมาก เพียงแค่เชื่อมต่อ ก็แลกเปลี่ยนได้ทันที อีกทั้งการสะสมข้อมูลไว้ในครอบครอง เพื่อหาประโยชน์จากข้อมูลนั้นมีมากขึ้นและมีอยู่ใน ทุก ๆ วงการธุรกิจ เพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงาน อำนาจ และการดำเนินธุรกิจ แต่ทว่าผลกระทบที่ตามมา มักเกิดขึ้นกับบุคคลที่เป็นเจ้าของข้อมูล บทความนี้ ไม่มีอะไรมาไปกว่าการย้ำเตือนคุณว่า การที่ข้อมูลส่วนตัว หลุดหายหรือถูกแฮกไปไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่ทุกคน มีโอกาสที่จะเจอสถานการณ์นั้นได้ เราเคยมาที่ละเรื่อง จนกว่าคุณจะเริ่มรู้สึกว่าคุณตระหนักถึงความสำคัญของ ข้อมูลส่วนตัวขึ้นมาบ้างแล้ว

ข้อมูลส่วนตัวที่ถูกละเมิดถึงอะไร?

ข้อมูลที่เกี่ยวกับเราล้วน ๆ ไม่ว่าจะเป็นชื่อ-สกุล เลขบัตรประจำตัว อายุ วันเดือนปีเกิด ที่อยู่ ประวัติ การศึกษา รายได้ เบอร์โทรศัพท์ บทสนทนา รูปภาพ ความชอบ ตำแหน่งที่ตั้ง รายชื่อ contact ที่มีอยู่ นี่เป็น แคตัวอย่างบางส่วนเท่านั้น ปัจจุบันเราทุกคนใช้อุปกรณ์ สื่อสารและเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต แน่นอนว่าการเชื่อมต่อ ของโลกที่มากขึ้น ทำให้ข้อมูลของเราอยู่บนออนไลน์ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง คุณคิดว่าข้อมูลเหล่านั้นจะอยู่ ไปถึงเมื่อไหร่ และสามารถหลุดออกไปจากโลกออนไลน์ ได้หรือไม่ แล้วข้อมูลส่วนตัวของเราที่เราไม่ต้องการให้มัน ดำรงอยู่นั้นล่ะ? มันจะถูกใช้อย่างไรบ้าง?

ในโลกแห่งความเป็นจริงก็เช่นกัน มีเรื่องน่ากังวล ปนประหลาดใจเกิดขึ้นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของข้อมูล ส่วนตัวบนหน้าบัตรประจำตัวประชาชน ที่มักเกิดจากการ ถ่ายสำเนาบัตรเพื่อใช้ประกอบธุรกรรม หรือเรื่องการนำ ข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ โดยไม่ได้ รับอนุญาตจากเจ้าของ ทำให้เกิดความเสียหาย หรือความเดือดร้อนรำคาญ ถึงตรงนั้นคุณเริ่มนึกถึงผลกระทบ ของคุณกับเบอร์แปลกที่ขอบโทรมาขายของมั๊ย? 2 ตัวละครหลักของเรื่องที่สำคัญที่สุดเลยคือ เจ้าของข้อมูล และบุคคลอื่นที่ใช้ข้อมูลนั้น ไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ เจ้าหน้าที่ให้บริการภาคเอกชน หรือผู้ไม่หวังดี ไม่ว่า จะข้อมูลใด ๆ ของเราล้วนแล้วแต่มีความสำคัญกับ

ความปลอดภัยต่อชีวิต ร่างกาย สิทธิเสรีภาพ และทรัพย์สิน ฉะนั้นข้อมูลของเราที่ออกไปจะเป็นจากใครถ้าไม่ใช่ จากตัวเราเองตั้งแต่แรก

ข้อมูลส่วนตัวหลุดไปหนักถึง ๑๑ อย่างไร

แน่นอนว่าหากเรายังคงดำเนินชีวิตกันด้วย กระดาษโดยไม่มีอุปกรณ์ไอเทค หรือเทคโนโลยีเข้ามา เกี่ยวข้อง เราคงจะไม่กังวลกันมากขนาดนี้ เพราะเดี๋ยวนี้ วิวัฒนาการของการเก็บข้อมูลมาถึงจุดที่เข้าถึงได้ง่าย ขอแค่ให้เป็นข้อมูลอะไรทุกอย่างกลายเป็นดิจิทัลได้ การแชร์ข้อมูลต่าง ๆ บนออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลของ เราบ้าง ของคนอื่นบ้าง จริงบ้างไม่จริงบ้าง คนนี้แน่ต้อง ประจัน เรื่องนี้มันต้องขยาย อีกสารพัดเจตนาที่อยากจะ แชร์ การอาศัยช่องโหว่ของพันธมิตร แล้วกดฉวยข้อมูล ของผู้ให้มาเป็นข้อมูลพัฒนากลยุทธ์ การปลอมแปลงข้อมูล ใส่ร้าย การปล่อยข่าวปลอม การแสวงหาผลประโยชน์ เพื่ออำนาจทางธุรกิจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการละเมิด ความเป็นส่วนตัว

ประเทศไทยเองยังไม่มีกฎหมายที่สามารถรองรับ ในเรื่องของการคุ้มครองการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล ได้ครบทุกรูปแบบ แลมาตรการคุมคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจาก การเกาะติดชีวิตออนไลน์ของผู้อื่น (Cyber Stalking) การกลั่นแกล้งทางเพศบนอินเทอร์เน็ต (Cyber Sexual Harassment) หรือการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต (Cyber Bullying) ยังไม่มีมาตรการที่สามารถบังคับผู้ใด เป็นบรรทัดฐานได้ สถานการณ์เหล่านี้ยังมีมาเรื่อย ๆ ฉะนั้นความกังวลที่มีต่อการหลุดรอดของข้อมูลส่วนตัว จึงมีมากขึ้น ซึ่งความเสียหายขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และรูปแบบของข้อมูลด้วย

เริ่มจากเรื่องใกล้ตัวกันดีกว่า

1. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าข้อมูลสำเนาหน้าบัตรประจำตัว ประชาชนของเราหลุดหาย

ก็เป็นโอกาสที่ดีของมิจฉาชีพเลย ที่จะสามารถ เอาสำเนาหน้าบัตรไปต่อยอดสกิลเกมโกงได้ ไม่ว่าจะเป็น การนำไปใช้สวมรอยเพื่อหลอกลวงผู้อื่น แอบอ้าง ทำธุรกรรมหลอกลวง แอบอ้างใช้บริการสถาบันการเงิน นอกเหนือหรือบริการใด ๆ ที่อาจไม่มีการตรวจสอบ ยืนยันตัวตน นี่เป็นแค่ตัวอย่างน้ำจิ้มเท่านั้น ได้นะและ รูปแบบการโกงแล้วคุณคิดว่าอย่างไรบ้าง?

แถมไปกว่านั้น ถ้าบัตรประจำตัวประชาชนของเรา ตกไปอยู่ในมือของคนอื่น รับรองชนหัวของคุณต้อง ลูกเกรียนแน่ ๆ ถ้าคุณเคยได้เห็นข่าวที่แชร์กันสนั่นใน ทวิตเตอร์ นักข่าวทดลองให้บัตรประจำตัวประชาชน



เคล็ดลับสู่ความสุข



เข่าว่ากันว่า “โลกนี้อยู่ยากขึ้นทุกวัน” สำหรับใครที่คิดอย่างนั้นอยากให้ลองเปลี่ยนความคิดใหม่ เพราะเราสามารถใช้ชีวิตในโลกนี้อย่างมีความสุขได้ แค่การทำสมาธิก็อาจทำให้มองโลกในมุมที่ต่างออกไป เพียงกำหนดลมหายใจเข้า และออกอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า “อานาปานสติ ภาวนา” หรือวิธีการทำสมาธิพัฒนา สติ ปัญญา ด้วยการฝึกสมาธิ

1. ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน

สมาธิช่วยให้ใจสงบ นิ่ง ท่ามกลางโลกที่วุ่นวาย ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ หนึ่งก็เพื่อให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาผ่านการทำใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนสุขุม ใจเย็น ทำให้จิตใจอ่อนโยน ใจเย็น สามารถมองโลกรอบตัวในแง่บวกที่สวยงาม อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี กล่อมเกล่าจิตใจให้เข้มแข็ง มองโลกได้อย่างสวยงาม

2. ช่วยผ่อนคลายความเครียด

การทำสมาธิช่วยให้จิตใจนิ่ง ผ่อนคลายเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ และสิ่งอื่น นอกจากนั้นร่างกายยังจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินที่ช่วยสร้างความสุข ผ่อนคลายความเครียดที่สะสม เมื่อจิตใจสงบจากสมาธิ ร่างกายจะแผ่ขยายความเย็นสู่ภายในร่างกายทำให้จิตใจของเราสงบ เยือกเย็น และสร้างความสุขให้ออกมาจากภายในได้

3. ลดอารมณ์โกรธ เกลียดภายในจิตใจได้

เมื่อฝึกสมาธิบ่อยครั้ง จะช่วยลดอารมณ์โกรธ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน เมื่อกำหนดรู้รู้ถึงลมหายใจนั้น ทำให้เรารู้สึกถึงการเคลื่อนไหว สิ่งที่เกิดขึ้น การกระทำ ที่มาพร้อมสติ เวลาที่โมโห หงุดหงิด หรือโกรธเรื่องใด สมาธิจะช่วยทำให้เรากลับใจเตือนให้ตั้งอารมณ์กลับมารับรู้ อยู่ปัจจุบัน สอนให้เรารู้จักเมตตา กรุณา ตบความโกรธ เกลียดซึ่งภายในจิตใจของเราลงได้

4. ช่วยให้ความจำดี และสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับนักเรียน นักศึกษา คนวัยทำงานที่ต้องใช้สมอง ในการคิด วางแผน การหมั่นฝึกสมาธิ จะช่วยกระตุ้น สมองให้มีความจำ ทำให้สิ่งที่ออกมา ผ่านการกลั่นกรอง มาอย่างประณีต บรรจง และมีสติ ช่วยให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นไปอย่างละเอียดละไม ทั้งยังจะทำให้เราตั้ง คติภาพของสมองออกมาได้อย่างดีเยี่ยมที่อีกด้วย

5. ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูดี กว่าวัย

การฝึกสมาธิต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก สุดหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ จึงค่อยปล่อยลมหายใจออกมาช้า ๆ การทำสมาธิเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย นำไปสู่การฟอกเลือด ดีที่ออกสารพิษ

ส่งผลให้สมองโปร่ง คิดอะไรได้ลื่นไหล และยังเป็นตัวยายอายุวัฒนะให้กับผิวพรรณดูสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงอ่อนวัย

6. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างาม

ผู้ที่ทำสมาธิบ่อย ๆ บุคลิกจะต่างออกไป นั่นเพราะเขามีสมาธิ มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน มีความใจเย็น ละเลียดรอบคอบ ด้วยอากัปภิกขีที่แสดงออกมาพร้อมทั้งท่าทาง จังหวะที่อ่อนโยน ไม่เร่งร้อน หรือรีบร้อนเกินไป ทั้งสมาธิยังทำให้ไม่เป็นคนที่หุนหันพลันแล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการมีปัญญา นำคบหา สามารถสร้างสัมพันธ์ไมตรีต่อผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน

7. สุขภาพดี น้ำดีโรลได้

การฝึกสมาธิช่วยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ ส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้อยู่ยืนนาน ไม่ทำให้ไม่เครียด ความดันโลหิตลดลง เปรียบได้ดั่งยาวิเศษ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของร่างกาย ที่เห็นหลายคนมีสุขภาพดีขึ้น เพราะการหมั่นฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำ แต่ต้องควบคู่ไปกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

8. ช่วยลดน้ำหนักได้

จิตใจที่นิ่ง สงบ มาพร้อมกับสมาธิ การรู้สึกตัวต่อลมหายใจเข้าออก ช่วยให้ความคิดของเราอยู่กับปัจจุบัน เกิดความสุขและความอิ่มเอม ปิดกั้นไปถึงการทานอาหารสมาธิทำให้เราทานอาหารช้าลง มีสติ รู้ตัวต่อทุกคำเคี้ยว และอาจรวมถึงการทานอาหารน้อยลง เพราะรู้สึกตัวถึงการอิ่มท้องของจิตใจได้ก็ทาง

9. สร้างความสุข

หลายคนวิ่งตามหาความสุขจากภายนอก เรื่องรอบ ๆ ตัว แต่แก่นแท้และสาระสำคัญของชีวิต แท้จริงคือ ข้างในจิตใจที่สงบนิ่งจากการมีสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะ จะพบว่าความสุขจะมอบหนทางแห่งความสุขที่แท้จริง ที่จะทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส อารมณ์ดี และเมื่อเรายังฝึกสมาธิก็จะยิ่งผ่อนคลาย สุขสงบใจ จนนำไปสู่ความพึงพอใจกับชีวิตของเรา โดยไม่เดินบนไขว่คว้าหาความสุขนอกกาย

10. ได้บุญ

ในห้วงเวลาที่เรากำลังทำสมาธิ จะเริ่มต้นที่การสวดมนต์กล่อมเกล่าจิตใจ ผ่อนคลายตัวแล้วกรรมนายเวร และสรรพสัตว์ ดังนั้นยังนั่งสมาธิมาก ๆ ทำให้ได้รับผลบุญจากการปล่อยวางซึ่งความสุข ความทุกข์ อยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้เรารู้จักให้อภัยทานต่อเจ้ากรรมนายเวร บุคคล หรือสิ่งที่ไม่ชอบ ช่วยให้เราหลุดพ้นจากกิเลส ถือเป็นการสั่งสมบุญได้อีกทางหนึ่ง โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ทุนทรัพย์มากมาย เพียงแค่เราหาเวลาว่างนั่งสมาธิ จะเป็นดีก็ได้ ไม่จำเป็นต้องยึดติดว่าเราจะต้องไปนั่งสมาธิที่วัดเสมอไป

ขอบคุณบทความจาก Organicbook.com

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อสาร โดยชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายนิสิต	จันทร์สมวงศ์	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายทวีป	บุตรโทธิ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายสมหวัง	พ่วงบางโพ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย	แก้วป้อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายอุทัย	ทองเดช	ผอ.สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณธิการ

นางสาวศุภา เหล่าชัย ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นายอนันต์	เลิศแสง	นางชุติมาณชน	วงศ์คำหาร
นางสาวอรุณรัตน์	เดชบุญมา	นางสาวชลทิชา	เหมวรชาติ
นางสาวพิมพ์ชนา	พิชาพันธ์โกดิน	นางสาวสุพัตรา	สอแสง
นางสมพิศ	ปุนจตุรัส	นางสาวชุติมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นายถนอมพงษ์	ตระกูลเจริญพร
นางกมลฉณี	วงศ์สว่าง	นางสาวลดา	นพรัตน์
นางสาวสุชาดา	ทศานนท์	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางสาววิภาพรรณ	มีแสงเงิน	นางสาวปริศรา	อัมมาลี
นางสาวฉายาลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย :

กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

