



พัฒนาคือสร้างสรรค์

จุลสารส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน ปีที่ 14 ฉบับที่ 5 ประจำปี 2563

อช. ผู้ปิดทองหลังพระ

นักพัฒนาด้วยปรัชญาของการพัฒนาชุมชน
ที่มุ่งให้ชุมชนเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้



หน้า
2

CDD Trend

อช. ผู้ปิดทองหลังพระ นักพัฒนาด้วยปรัชญา
ของการพัฒนาชุมชนที่มุ่งให้ชุมชนเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้

หน้า
3

รอบรู้ พช.

รวมพลัง อช. คนพอเพียง ร่วมสืบสานศาสตร์พระราชา

หน้า
4-5

พัฒนา คือสร้างสรรค์

"ใจอาสาพัฒนาด้วยสองมือ กับผู้นำ อช."
ดีเด่นระดับจังหวัด ปี พ.ศ. 2563

Check In ชุมชน

ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้.. ด้วยเกษตรทฤษฎีใหม่
ในการขับเคลื่อนสู่ยุค New Normal

หน้า
6

เติมพลังชุมชน

ผู้นำ อช. กับบทบาทคู่หูสู่การทำงาน
ในพื้นที่ให้ประสบความสำเร็จเพื่อชุมชนที่เข้มแข็งและยั่งยืน

หน้า
7

เคล็ดลับสู่ความสุข

9 วิธี ที่จะช่วยส่งเสริมให้คุณมีความมั่นใจในตนเอง

หน้า
8



ผู้ปิดทองหลังพระ



นักพัฒนาด้วยปรัชญาของการพัฒนาชุมชน
ที่มุ่งให้ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งพาตนเองได้

รัฐบาลกำหนดให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการนำพาประเทศไปสู่การเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ตามเป้าหมายในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยรัฐบาลวางรากฐานให้คนไทยในอนาคตต้องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีความสุขที่ดี สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทภารกิจของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทยที่มุ่งเน้นการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน ส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนฐานรากให้มีความมั่นคง และมีเสถียรภาพ ภายใต้วิสัยทัศน์ “เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี 2565” และกำหนดให้ปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 เป็นปีแห่งการ “Change for Good” ก้าวสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน น้อมนำศาสตร์พระราชา มาขับเคลื่อนสู่ตำบลเข้มแข็ง มั่นคง (ด้านอาหารและพลังงาน) มั่งคั่ง (ด้านอาชีพและรายได้) และยั่งยืน (ด้านสิ่งแวดล้อมและสวัสดิการ) ซึ่งการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งนั้น จะอาศัยบทบาทของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องอาศัยพลังของผู้นำชุมชนมาเป็นกลไกสำคัญในการ



หนุนเสริมให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม เพราะว่าการพัฒนาในชุมชนคนในชุมชนย่อมรู้ และเข้าใจต่อปัญหาของชุมชนได้ดีกว่า โดยกรมการพัฒนาชุมชน ดำเนินการโครงการผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2512 ในการคัดเลือกบุคคลในหมู่บ้านที่มีคุณสมบัติและมีลักษณะเป็นผู้นำ จิตใจเสียสละเข้ามาเป็นอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาชุมชนต่าง ๆ และมีโครงสร้างครอบคลุมทุกพื้นที่ ตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ภาค และระดับประเทศ ตลอดระยะเวลา 51 ปี ของการดำเนินงานอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และ ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ถือว่าเป็นกำลังหลักภาคประชาชนที่มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะการทำหน้าที่เปรียบเสมือนเพื่อนคู่คิดและทำงานเคียงคู่กับพัฒนากร ปฏิบัติงานในพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากเป็นคนในพื้นที่เอง และในปีนี้กรมการพัฒนาชุมชนได้มอบหมายภารกิจให้ อช./ผู้นำ อช. เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงและส่งเสริมคุณภาพชีวิตครัวเรือนที่ตกเกณฑ์ ความจำเป็นพื้นฐานระดับครัวเรือน (จปฐ.) ในหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง โดยการน้อมนำ

พระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว “สืบสาน รักษา ต่อยอด” สู่การปฏิบัติด้วยการพัฒนาตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดี ดำรงตนตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ใช้บริเวณบ้านให้มีประโยชน์ ปลูกพืชผักสวนครัวหรือของกินได้รวมทั้งส่งเสริมให้ครัวเรือนในพื้นที่มีอาชีพ มีรายได้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีโคก หนอง นา โมเดลเป็นต้นแบบ เพื่อมุ่งสู่ “ตำบลเข้มแข็ง มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่อาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ทุกท่านจะได้ร่วมกันสร้างพลังชุมชน ใช้พลังชุมชน ในการพัฒนาชุมชน เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน



คู่มือสนับสนุนการปฏิบัติงาน
ผู้นำ-อช.-ฉบับเผยแพร่



EDITOR'S

บก.วอคุย

TALK



ด้วยมือและความเสียสละของ

“เงาพัฒนากร”

ฉบับนี้ เป็นงานของนักพัฒนาชาวบ้าน ที่รากันเคยและเรียกขานกันจนคุ้นปากมานานว่า “เงาของพัฒนากร” พูซึ่งมีใจอาสาทำงานและเป็นกลไกสำคัญในงานพัฒนาชุมชนในแต่ละพื้นที่ ซึ่งบางพื้นที่แทบจะเป็นเพื่อนคู่คิดของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ลองศึกษาดูนะคะว่า นักพัฒนาชาวบ้านของเราทำอะไรบ้าง และมีข้อคิดอย่างไรกับการทำงานของตนเอง ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของคนกรมการพัฒนาชุมชนเสมอมา





รวมพลัง อช. คนพอเพียง

ร่วมสืบสานศาสตร์พระราชา

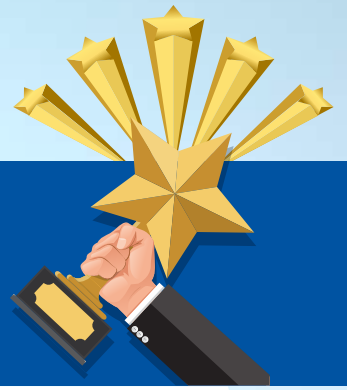
เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน
และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม





พัฒนาคือสร้างสรรค์

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน



“ใจอาสาพัฒนาด้วยสองมือกับผู้นำ อช.” ดีเด่นระดับจังหวัด ปี พ.ศ. 2563

นางประไพ ยศวิไล ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ดีเด่นระดับจังหวัดสมุทรสาคร
หมู่ที่ 3 ตำบลพันท้ายนรสิงห์ อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

หลักการทำงาน คือ ลงมือทำ คือคำตอบ มีความหมายว่า การได้ลงมือปฏิบัติจริงในทุกกิจกรรม แม้ผลลัพธ์ที่ได้มาจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ก็ดีกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วมีปัญหาเกิดขึ้น จนผลลัพธ์นั้นล้มเหลว ก็หาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ตามที่เราต้องการ แม้ผลสำเร็จจะสำเร็จเพียง 10% หรือ 100% ก็ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การทำผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติ สร้างการฟื้นฟูและเป็นผู้อนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้าน ด้วยการนำผ้ามัดย้อมมารีเริ่มใหม่ โดยใช้เศษไม้ในท้องถิ่นมาสกัดซึ่งเป็นสีธรรมชาติ ผสมผสานการออกแบบลวดลายที่ทันสมัย จนทำให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่สามารถสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่า สร้างอาชีพให้แก่คนในชุมชน แม้จะมีปัญหามากมาย แต่ด้วยศักยภาพและความเชื่อมั่นในฐานะที่ตนเองได้ทำงานเป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) มาโดยตลอด เป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นและสร้างขวัญกำลังใจ ในที่สุดการทำผ้ามัดย้อมก็ประสบความสำเร็จ โดยการได้ลงมือทำจริงและทำด้วยใจที่รัก



นายสุริยา ห่วงกวิล ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ดีเด่นระดับจังหวัดลพบุรี
หมู่ที่ 2 ตำบลเวรอก อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

หลักการทำงาน คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด การทำงานทุกอย่างต้องมีแผน ก่อนจะทำอะไรต้องศึกษาหาความรู้เรื่องที่จะทำ แล้ววางแผนการทำงานก่อนและหลัง พร้อมหาทางแก้ไขปัญหาไว้หลาย ๆ ทาง เมื่อมั่นใจแล้วก็ลงมือทำ เริ่มจากเล็ก ๆ แล้วค่อยขยายไปที่ละขั้นอย่างมีสติ **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การรวมกลุ่มเกษตรกรในการจัดตั้งกลุ่มแปลงใหญ่ และทำระบบมาตรฐานข้าวโพด GAP แบบกลุ่ม ลดต้นทุนการผลิต ร่วมกันซื้อปัจจัยการผลิต และร่วมกันจำหน่ายผลผลิต ผลผลิตมีตลาดรองรับการผลิต สร้างโอกาสในการจำหน่ายผลผลิตถึงโรงงานผลิตอาหารสัตว์โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง การทำงานขอให้มีความสุขในการทำงานที่ทำ มุ่งมั่น ตั้งใจ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาอุปสรรค ทุกปัญหามีทางออกเสมอ การทำงานสำเร็จบ้างไม่สำเร็จบ้าง ทำแล้วมีความสุข รู้จักแบ่งปันให้คนอื่น โดยยึดหลักคำสอนความพอเพียงของในหลวง รัชกาลที่ 9 ในการดำเนินชีวิต



นางสงกรานต์ หายุไชยนะ ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ดีเด่นระดับจังหวัดกาฬสินธุ์
หมู่ที่ 9 ตำบลหนองแวง อำเภอสุมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์

หลักการทำงาน คือ การกระทำสำคัญกว่าคำพูด การกระทำเป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องได้ ผลสำเร็จของการกระทำจะเป็นตัวอธิบายด้วยตัวมันเองโดยไม่ต้องพูด การทำงานให้ประสบผลสำเร็จ คือ เข้าใจ เข้าถึง แก่นแท้ของเศรษฐกิจพอเพียง ต้องมีความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ศึกษาหาความรู้เพิ่มอยู่เสมอ ลงมือทำและทำ **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การสร้างความมั่นคงทางอาหารและความมั่นคงด้านอาชีพเกษตรกร ด้วยการนำเอาหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตนเองจะลงมือทำก่อนแล้วค่อยชักชวนผู้อื่นทำตาม ตามหลักที่ว่าผู้นำต้องทำก่อน



นายณัชพล นาคพราย ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ดีเด่นระดับจังหวัดปราจีนบุรี
หมู่ที่ 3 ตำบลคงพระราม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

หลักการทำงาน คือ ต้องทำจริง ให้เป็นรูปธรรม ให้ทุกคนเห็นว่าเราปฏิบัติจริง โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการแก้ไขปัญหา โดยการฝึกคนให้รู้จักช่วยเหลือตนเองก่อนและรู้จักพอเพียง จะไม่หยิบยื่นให้บุคคลนั้นที่ไม่รู้จักทำงาน เพราะบุคคลนั้นจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ดังคำขวัญที่ว่า “ยืนนาน สร้างเงิน บันดาลสุข” **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และความตั้งใจในการเสียสละความสุขส่วนตัว อุทิศตนเพื่อส่วนรวม ตั้งมั่นในการช่วยเหลือผู้ได้รับความเดือดร้อน โดยหาผู้ให้การสนับสนุนเพิ่มเติมและทำอย่างต่อเนื่อง





นางภคพร อ้อยหวาน ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ตีเด่นระดับจังหวัดพะเยา หมู่ที่ 11 ตำบลบ้านต้า อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

หลักการทำงาน คือ ผู้นำต้องทำก่อน เราต้องทำงานด้วยตนเองก่อน เพื่อให้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคในการทำงาน การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้จนถึงผลสำเร็จ เราถึงจะกล้าที่จะบอกต่อผู้อื่น แนะนำผู้อื่นให้ทำตามเรา **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ จัดทำแผนชุมชนแบบมีส่วนร่วม ช่วยกันหาปัญหาภายในหมู่บ้าน เช่น โครงการต่อน้ำประปาวัดแม่ซ้าย ปัจจัยของความสำเร็จคือ การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน มีการร่วมคิดร่วมทำ ร่วมการแก้ปัญหา จึงทำให้ประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ

นายเสกสรรค์ แดงใส ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ตีเด่นระดับจังหวัดลำปาง หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านโป่ง อำเภองาว จังหวัดลำปาง

หลักการทำงาน คือ เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา เดินหน้าภายใต้ความขาดแคลน

ผลงานที่ภาคภูมิใจ คือ การใช้ฝายชะลอน้ำบริหารจัดการน้ำอย่างได้ผล ทำให้พี่น้องในชุมชนสามารถใช้น้ำในชีวิตประจำวัน ทั้งอุปโภคและบริโภค เพื่อการเกษตรเพื่อการผลิต ฯลฯ โดยได้คิดค้นออกแบบฝายชะลอน้ำปูนปั้นอัดแน่นด้วยมือ โดยใช้ Aqua Technology ที่มีความแข็งแรงทนทาน และผ่านการทดสอบการใช้งานจริง แม้แต่ในสภาพน้ำป่าที่รุนแรงมาเป็นเวลาหลายปี ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาชุมชน เพราะน้ำเป็นปัจจัยหลักของสิ่งมีชีวิตที่จะทำให้เกิดสิ่งอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย



นางสาวริการณ แก้วงาม ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ตีเด่นระดับจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมู่ที่ 2 ตำบลท่าเรือ อำเภอบ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หลักการทำงาน คือ มุ่งมั่น ตั้งใจ เป็นเงาตามติดพัฒนากร คือทำหน้าที่เป็นเงาตามตัวพัฒนากรที่ดี และทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การแก้ไขปัญหาความยากจนตามแนวทางของกรมการพัฒนาชุมชน ได้มีโอกาสช่วยเหลือครัวเรือนยากจนในพื้นที่รับผิดชอบตามนโยบายของกรมการพัฒนาชุมชน โดยได้เข้าไปเยี่ยมเยียนตามครัวเรือนต่าง ๆ โดยเฉพาะครัวเรือนที่มีรายได้น้อย มีชีวิตยากลำบาก และสามารถหาทางออกให้กับครัวเรือนนั้นได้ โดยการสร้างอาชีพสร้างรายได้ ทำให้เขามีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ถือเป็นความภูมิใจสูงสุดของชีวิต การให้ความช่วยเหลือควรทำมาจากหัวใจแห่งความรัก ที่อยากให้เขาพ้นจากความยากลำบากอย่างแท้จริง ซึ่งการทำมาจากใจทำให้คนที่เราไปช่วยเหลือสัมผัสถึงความรักความจริงใจได้ และเมื่อได้ช่วยเหลือไปแล้วก็ควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานอย่างแท้จริง ในการทำงานต้องระมัดระวังไม่ทำงานแบบฉาบฉวย แต่คิดสร้างงาน สร้างอาชีพ ให้คนที่เราช่วยเหลือสามารถยืนได้ด้วยลำแข้งของเขาได้ในที่สุด ซึ่งเป็นการช่วยเหลือที่ให้ผลอย่างยั่งยืน



นายเกรียงศักดิ์ แยมกลืน ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ตีเด่นระดับจังหวัดชุมพร หมู่ที่ 3 ตำบลคอนยาง อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

หลักการทำงาน คือ 3 ดี คือ หวังดีต่อตนเอง หวังดีต่อผู้อื่น หวังดีต่อสังคม การจะทำหน้าที่ผู้นำ อช. ที่ดีจะต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน นำตัวเราไปในทางที่ดี เราถึงค่อยขยายไปทำให้คนรอบ ๆ ตัวเราและสังคมรอบ ๆ ตัวเราดีตาม ๆ กันมา และเราต้องรักและเคารพในสิ่งที่เรากำลังทำแล้วทุกอย่างจะออกมาดีเอง ข้อควรระวังคือการเป็นผู้นำ อช. เราต้องพบปะบุคคลหลายประเภท เพราะฉะนั้นเราต้องควบคุมสติและอารมณ์ในระหว่างทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และลงมือทำโดยความรักในสิ่งที่กำลังทำ **ผลงานที่ภาคภูมิใจ** คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ในชุมชน และการทำการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 และรัชกาลที่ 10





ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้..ด้วยเกษตรทฤษฎีใหม่ ในการขับเคลื่อนสู่ยุค New Normal



เมื่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนไป ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-2019) ทำให้เศรษฐกิจในครัวเรือนถดถอย เกิดภาระหนี้สิน และประสบปัญหาด้านอื่น ๆ หนึ่งในนั้นก็คือ **“บุงรีย”** เธอเรียนจบนิติศาสตร์มา แต่ด้วยความชอบส่วนตัวเรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่บวกกับต้นทุนครอบครัวที่มีอยู่ จึงไม่ลังเลที่จะกลับมาทำความฝันของตัวเองให้เป็นจริง บนพื้นที่ประมาณ 8 ไร่เศษ สิ่งที่คุณคิดในหัวแวบแรกคือ **“ถ้าไม่มีเงินแต่สามารถอยู่ได้ จะต้องทำยังไงล่ะ”** จากคำถามในหัว กลายเป็นคำตอบที่เรียบง่ายที่สุดคือ เรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่นั้นเอง

ผู้นำ อช. คือ กลไกการทำงานในพื้นที่ ที่อาจเรียกได้ว่า เป็นเจ้าของพัฒนาการ เพราะมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการพัฒนาชุมชนไม่แพ้ใคร **“บุงรีย”** หรือ นางรงค์ลักษณ์ แก้วอ่อน ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) บ้านโละโพงใต้ ม.7 ต.บ้านเนิน อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ เดิมทีเธอเป็นเกษตรกรที่นิยมปลูกพืชเชิงเดี่ยว (ข้าวโพด อ้อย) เป็นส่วนใหญ่เหมือนคนอื่น ๆ ซึ่งส่งผลเสียต่อทรัพยากรธรรมชาติ สุขภาพ และความเป็นอยู่ของคนในชุมชนมากมาย เธอจึงเริ่มต้นปรับเปลี่ยนมาปลูกพืชแบบผสมผสานแทน และแบ่งสัดส่วนการปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การเก็บกักน้ำ จนกลายเป็นสัดส่วนเป็นรูปธรรมขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้ตอนนี้เธอสามารถขายผลผลิตได้แล้ว (เหลือจากที่กิน) โดยเฉพาะไข่ไก่อินทรีย์ที่มีคุณภาพ เพราะเธอมีวิธีเลี้ยงแบบ **“ไก่อารบอนด์”** นั่นก็คือการปล่อยให้ไก่ได้ออกหากินตามธรรมชาติของมันเอง ไม่ขังไว้ในเล้าตลอดเวลา ให้อาหารจากพืช ผัก และผลไม้ที่ปลูกไว้ในสวน ทำให้ได้ไข่ไก่ที่ได้ปลอดสารเคมี



ซึ่งเป็นที่นิยมของตลาด มีการสั่งซื้อเข้ามามากมาย จนไม่พอขาย และตอนนี้แทบไม่น่าเชื่อว่าจากอดีตที่เธอเคยทำการเกษตรเชิงเดี่ยว จนมีหนี้สิน และปัญหาต่าง ๆ มากมายนั้น ตอนนี้เธอกลับมายืนก้าวอย่างได้อย่างเข้มแข็งแล้ว และยังขยายผลต่อไปเป็นแกนนำก่อตั้งกลุ่ม **“วิสาหกิจครัวหล่มเก่า รัษฎภาพ”** มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือส่งเสริม สร้างความรัก ความสามัคคีให้กับคนบ้านโละโพงใต้ หันมาให้ความสำคัญ **เรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่** และการทำการเกษตรอินทรีย์ให้มีคุณภาพ เพื่อรองรับการขายตลาด นอกจากนี้แล้วเธอยังได้รับการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายพัฒนาต่าง ๆ เช่น ธกส. ปตท. เกษตร และปศุสัตว์ที่ได้ให้การสนับสนุนองค์ความรู้ประมาณ รวมถึงสถานที่จำหน่ายสินค้าพืช ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนของเธอมีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ แต่แน่นอนว่า ภาคีเครือข่ายอย่างเดียวก็ยังไม่สามารถที่จะทำให้กลุ่มเข้มแข็งได้ หากผู้นำไม่มีใจ คำถามก็คือ แล้วเธอใช้หัวใจเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนา

หมู่บ้านโละโพงใต้ ให้เป็นรูปธรรมได้อย่างไรล่ะ? เธอบอกว่า ก็ใช้ความจริงใจผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความเชื่อใจผู้นำ เมื่อเชื่อใจแล้วก็อยากจะทำตาม ซึ่งตอนนี้สมาชิกภายในกลุ่มมีประมาณ 23 คน มีแนวทางเป้าหมายการทำงานเดียวกันคือ ปลูกผักปลอดสารพิษ อาหารปลอดภัย ไข่ไก่อารบอนด์

ผลลัพธ์จากที่เธอทำมาทั้งหมดนี้ กลายเป็นคำตอบที่ทำให้เธอยิ่งมั่นใจว่า **เรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่** นั่นคือ การแก้ไขปัญหาที่เรียบง่าย สามารถจัดการปัญหาด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ที่มีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากขึ้น จากปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศ เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของสังคม ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างภูมิคุ้มกัน เธอและสมาชิกบ้านโละโพงใต้ลงมือทำ เพื่อเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์ดังกล่าวไว้ได้อย่างน่าชื่นชมและเป็นแบบอย่าง



ผู้นำ อช. กับบทบาทาคู่หูสู่การทำงาน

ในพื้นที่ให้ประสบความสำเร็จเพื่อชุมชนที่เข้มแข็งและยั่งยืน

การเดินทางรอยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ และ **“อยู่เย็น เป็นสุข”** ได้อย่างแท้จริง



นางสาวทิพวัลย์ จันทร์ขำ ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) บ้านพองกะ ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เป็นนักพัฒนาจิตอาสาที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจในการทำงานอาสาพัฒนาชุมชนเคียงคู่กับพัฒนาการประจำตำบลท่าเสา ในการขับเคลื่อนงานของชุมชนบ้านพองกะ เพียงเพื่อหวังจะได้เห็นรอยยิ้มและความสุขของคนในชุมชน ด้วยการเดินทางตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้ชาวบ้านมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง สามารถพึ่งพาตนเองได้

“คำว่า “อยู่เย็น เป็นสุข” ของชาวพองกะ มาจากการอยู่แบบพอเพียง รู้จักแบ่งปัน”

ทิพวัลย์ จันทร์ขำ ผู้นำ อช. ที่ทำงานเคียงคู่กับพัฒนาการชุมชนบ้านพองกะ เล่าว่า การที่ได้มาเป็นผู้นำ อช. มา 2 ปี มีหน้าที่ส่งเสริมกิจกรรมในชุมชน ตรวจเยี่ยมครัวเรือนผู้สูงอายุ เด็ก ผู้พิการ ส่งเสริมสวัสดิการทุนการศึกษา เรามีกองทุนแม่ของแผ่นดิน ในกรณีที่บ่พอเราจะจัดทำกองทุนผ้าป่า ปัญหาหลักในหมู่บ้านคือ ความยากจน ขาดทุนทรัพย์ในการ



เลี้ยงดูบุตร ภูมิโง่มาที่ได้อะไรเหลือเด็กผู้ด้อยโอกาส ให้เขาได้มีโอกาสทางการศึกษาที่สูงขึ้น และเด็กยังได้รับของเล่นและอุปกรณ์การเรียนเหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ สิ่งที่เราทำได้สะท้อนกลับมาคือ เราได้เห็นรอยยิ้มของเขา เด็ก ๆ มีสัมพันธ์ที่ดีกับเราถ้าพูดคุยทุกปัญหา กล้าแสดงออกกับเรา การพบปะชาวบ้านทำให้ได้เห็นปัญหาด้วยตัวเอง เรากับผู้ใหญ่บ้านได้ปรึกษากันเพื่อหาทางช่วยเหลือ ชาวบ้านพองกะมีอาชีพทำการเกษตร ช่วงที่ผลผลิตดีก็จะได้เงินดี แต่ช่วงที่ผลผลิตตกต่ำช่วงนั้นเราจะไม่ได้อะไรเลย เรามองหาแนวทางส่งเสริมอาชีพให้ชาวบ้านด้วยการใช้ความเป็นปราชญ์ชาวบ้านของเราช่วยแปรรูปไข่เค็ม ทำมะขามแช่อิ่ม ทำกล้วยฉาบ และยังรับซื้อหน่อไม้จากชาวบ้านมาแปรรูป ด้วยการนั่งหรือตอง ด้านการตลาดมีมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดลวิทยาเขตกาญจนบุรี มาช่วยเรื่องการตลาดออนไลน์ มีเพจขายสินค้าชื่อ **“วิสาหกิจชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงบ้านพองกะ”** เรามีกิจกรรมของชุมชนคือ กลุ่มสัมมาชีพชุมชน ทำกล้วยฉาบ ไข่เค็ม มะขามแช่อิ่ม แช่อิ่ม ผลไม้แปรรูปตามฤดูกาลสำหรับหมู่บ้าน พริกแกง สร้างรายได้ให้ครัวเรือนมากที่สุด เงินส่วนหนึ่งแบ่งปันให้สมาชิก อีกส่วนหนึ่งเป็นของกลุ่มเราได้ทดลองขายเพื่อดูกลุ่มลูกค้าและนำมาปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของเรา พริกแกงเผ็ด เราเน้นความเผ็ดใช้พริกหัวเรือสมุนไพรตากแดดจนทำให้พริกแกงหอม น้ำพริกหมู่บ้านใช้ข้าวเหลืองที่มีความหอม สองอย่างนี้ดีตลาดมากที่สุด โครงการเริ่มจากที่ชาวบ้านไม่มีอาชีพเสริมทำแต่ไร่ นา พอหลังเก็บเกี่ยวจะว่างงานและไม่มีรายได้ ต้องกู้เงินส่งลูกเรียน และเรายังร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้ง บ้าน วัด โรงเรียนไทรโยคน้อยวิทยา โรงเรียนไทรโยคน้อยมณีกาญจน์ โรงเรียนบ้านพองกะ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดพุตะเคียน และเอกชนอย่างโรงแรมริเวอร์แควที่เข้ามาร่วมเป็นทีมงานส่งเสริมและสนับสนุนการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนบ้านพองกะ ให้เห็นเป็นรูปธรรมเป็นหมู่บ้านที่รู้จักของคนภายนอก มีการศึกษาดูงานจากชุมชนอื่น ๆ

ด้วยทรัพยากรในหมู่บ้าน เรานำมาใช้ให้คุ้มค่าที่สุดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีต้นทุนน้ำ มีดินที่อุดมสมบูรณ์ อยากจะต่อยอดชุมชนให้ไกลด้วยการสร้างงานสร้างอาชีพ ให้มีรายได้มากกว่านี้ คืออยากให้หมู่บ้านเป็นแหล่งท่องเที่ยว จุดเด่นของหมู่บ้านคือ สวนน้อยหน้า ศาลเจ้าแม่จำปี สะพานโขดดี รถไฟสายประวัติศาสตร์ พระธาตุอินทร์แขวนมาเชื่อกันกันได้เลย กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เข้ามาช่วยเพราะเราเป็นหมู่บ้านนวัตกรรม ผู้นำ อช. มีหน้าที่ช่วยขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้านนำเสนอผลงานของหมู่บ้านเวลาที่มีผู้มาศึกษางาน

การเป็นผู้นำ อช. ทำให้เราได้สัมผัสชีวิตที่ลำบากของชาวบ้าน เราได้แบ่งปันความสุข ทำให้ชาวบ้านมีรอยยิ้ม คำว่า **“อยู่เย็น เป็นสุข”** ของชาวบ้านพองกะ มาจากการอยู่แบบพอเพียง รู้จักแบ่งปัน **คติพจน์ในการทำงานในฐานะผู้นำ อช. คือ ทำงานให้เต็มที่ไม่ว่าหวังผลตอบแทนจากคนอื่น** เพื่อให้หมู่บ้านมั่นคง ทำงานให้ทุกคนมีรอยยิ้ม



มีความสุข ความโดดเด่นของหมู่บ้านคือ ด้านวัฒนธรรมและธรรมชาติ เราได้รับรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง **“อยู่เย็น เป็นสุข”** ปี 2563 ก็เพราะชาวบ้านอยู่กันอย่างพอเพียงมีการแบ่งปันกัน มีการออม มีการทำบันทึกรายรับรายจ่ายในครัวเรือน นำสิ่งของมาปรับใช้ให้เหมาะกับพื้นที่และวิถีชีวิตชาวบ้าน

นางสาวมัทนา ศรอารา ผู้ใหญ่บ้านพองกะ ผู้ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมกับกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย บ้าน วัด โรงเรียน และเอกชน บ้านพองกะ มีต้นทุนด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรมนุษย์ มีหลายกลุ่มชาติพันธุ์ คือ ชาวมอญ ชาวเขมร ชาวส่วย ชาวญวน ชาวลาวโซ่ง มีธนาคารน้ำ มีอาชีพรายวัน คือ ปลุกมะเขือ ร่ายสัปดาห์คือ เก็บมะละกอ ร่ายเดือนคือ เก็บกล้วย ร่ายปีคือ เก็บมะขาม มีการเลี้ยงปลา เลี้ยงหอยขม สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด/อำเภอ เข้ามาช่วยเรื่องบรรจุภัณฑ์ ด้านการตลาด บ้านพองกะเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ **“อยู่เย็น เป็นสุข”** ดีเด่นระดับจังหวัด ปี 2563 ภูมิโง่มาที่หมู่บ้านของเราได้รับรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง **“อยู่เย็น เป็นสุข”** ในปี 2563 **เทคนิคการทำงานของเราคือ ลงพื้นที่เอง** ได้เห็นอุปสรรคและโอกาส



ที่จะช่วยส่งเสริม ให้คุณมีความมั่นใจในตนเอง

หลายคนพลาดโอกาสดี ๆ เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้เรามักมองข้ามไป บางคนกล่าวโทษตนเอง ยิ่งเกิดความไม่มั่นใจในตนเองมากขึ้น เราต้องสร้างพลังใจ ปรับเปลี่ยนตนเอง ให้มีความมั่นใจในตนเอง ตาม 9 วิธี ดังนี้

1 วางตัวให้เหมาะสม

คนที่ขาดความมั่นใจ มาจากการคิดเสมอว่าฉันทำไม่ได้ ฉันไม่เหมาะสม เมื่อตนเองยังไม่เชื่อใจตนเอง จะแสดงความสามารถของตนเองอย่างไร ขอให้ตั้งมั่นว่าฉันทำได้ ฉันเต็มที่ ฉันดีพอ เมื่อมีความเชื่อในหัวใจตนเอง ทุกอย่างต้องดี

2 ตั้งเป้าหมาย

คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิต หากไม่มีเป้าหมายจะรู้สึกว่างเปล่า ไม่มีค่า ส่งผลให้ความมั่นใจตนเองลดลง จึงควรตั้งเป้าหมายและพยายามทำให้งถึงเป้าหมาย มั่นใจทุกก้าวที่เดินเข้าหาเป้าหมายตนเอง

3 ค้นหาตัวตน

หมั่นสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยหมั่นพูดกับตนเองหรือพูดในใจ เพื่อขอบคุณตนเองที่ได้ทำ ชื่นชมตนเองที่ทำงานสำเร็จ และให้กำลังใจตนเอง เมื่อยังไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อให้ทำทุกอย่างได้เต็มที่ สร้างกำลังใจให้ตนเอง สร้างขึ้นด้วยตนเอง ความมั่นใจตนเองจะเพิ่มขึ้น รวมทั้งค้นหาวาดตนเองถนัด หรือชำนาญเรื่องอะไร จะเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และมีความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น

4 สร้างบุคลิกภาพที่ดี

บุคลิกภาพเป็นภาพลักษณ์ภายนอกของบุคคล บุคลิกภาพที่ดี สร้างความมั่นใจและความสง่าให้กับภาพลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพสร้างง่าย เพียงแต่งมือนำและแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง

5 เรียนรู้ผู้อื่น

การเรียนรู้ผู้อื่น คือ การเรียนรู้ว่าคนอื่นพบเจอเรื่องราวอะไรในแต่ละวัน และผ่านมันไปได้อย่างไร ความจริงใจและการผูกมิตรกับผู้อื่น เป็นการเรียนรู้การใช้ชีวิตของคน เพื่อนำมาเปรียบเทียบเป็นบทเรียนในการคิดการกระทำของตนเองให้มีความระมัดระวังเพิ่มขึ้น

6 ใช้เวลากับตนเอง

ในปัจจุบัน คนทุ่มเทเวลากับงานและการหาเงิน จนไม่มีเวลาให้ตนเอง ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว เครียด กลัวว่าจะต้องพบเจอเรื่องราวซ้ำ ๆ หลีกหนีปัญหา ดังนั้น ควรใช้เวลากับตนเอง ลองแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ด้วยตนเอง เมื่อแก้ปัญหาผ่านได้ จะมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น

7 อย่างเปรียบเทียบกับตนเองให้ดูด้อยลง

คนเราไม่ชอบการเปรียบเทียบ หากเปรียบเทียบแล้วจะได้แต่ข้อด้อย เกิดการสร้างปมในใจตน ทำให้คน ๆ นั้น สร้างปมในใจและขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น อย่าเปรียบเทียบกับใคร แต่มุ่งมั่นทำภารกิจของตนเอง ให้ดีที่สุด จะสร้างความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

8 ทบทวนเรื่องราวแต่ละวัน

ใน 1 วัน มี 24 ชม. คนเราพบเจอเรื่องมากมายจึงควรทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องดีหรือร้าย เพื่อเป็นแนวทางว่า ถ้าเราทำแบบนี้จะมีผลดีหรือเสียอย่างไร จะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้ชีวิต และความมั่นใจจะตามมา สิ่งสำคัญการทบทวนเรื่องราวในแต่ละวันทำให้เราได้อยู่กับตัวเอง ทบทวนตนเอง ผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน

9 ยิ้มอย่างสม่ำเสมอ

รอยยิ้มนอกจากจะทำให้คนรอบข้างรู้สึกดีแล้ว เป็นการให้กำลังใจตนเอง การยิ้มไม่เพียงยิ้มให้ผู้อื่น แต่เป็นการยิ้มให้ตนเองด้วย เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกดีว่าเรื่องราวต่าง ๆ ก็แค่เรื่อง เป็นการยิ้มที่รู้สึกดีในใจ เรียกความมั่นใจ ความสงบนิ่ง และเติมพลังให้ตนเอง



ข้อมูลจาก : <https://sumrej.com/6-actions-build-your-self-confidence-7-2016/>

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อสารโดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย แก้วป่อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นางวิไลวรรณ ไกรโสดา	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายนิวัติ น้อยผาง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายจำเริญ ทนพสุกุล	ผอ.สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นางสาวศศิวิมล ยินดี ผอ.กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

จ.อ.ณภัทร หงษ์ทอง	นางสาวชุตินันท์ อุดสาเห
นายธนโชติ จันทรวง	นางสาวชุตินันท์ ภูมิแก้ว
นางสาววัลรัตน์ เดชบุญมา	นางสาวลดา นพรัตน์
นายไพรัตน์ จงรักษา	นายภานุมาศ ศรีสุวรรณ
นางกมลณี วงศ์สว่าง	นางสาวปรีดา อ่ำมาลี
นางสาวธิภาพรรณ มีแสงเงิน	นางสาวจิรภัทร ทองมาก
นางสาวฉายลักษณ์ แก้วศรีพจน์	

สนับสนุนภาพถ่าย :

กลุ่มงานสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร สำนักงานเลขานุการกรม

