

ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน

แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”



สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน
สนับสนุน โดย สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด



ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน

แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”



สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน
สนับสนุน โดย สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน

แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”

สนับสนุนโดย : สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)

จัดทำ : สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
โทร. ๐๓๔-๗๕๗-๔๕๒-๗ / ๑๒๑, ๑๔๔

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.เสรี พงศ์พิศ ดร.สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์ ดร.ทวิช บุญริรัมย์
อาจารย์บุญมาก ปุราสะเก อาจารย์พรระชา ทาเจริญศักดิ์
อาจารย์นายแพทย์พนัส พฤษสุนันท์ อาจารย์สุมาลี สุนทรกิจพาณิชย์

เรียบเรียง : ศุภกร คุรุการเกษตร

กองจัดการ : ภูมิใจ ไรดี สหกรณ์ สงรัตน์ รมย์ธีรา น้อยประเสริฐ
ดร.แววสุดา เล็กจันทร์ กรรณิกา ปัญญาวงศ์
ชมพูนุช ชุตินุเดช นรินทร์ธร ชวนใช้

อำนวยการผลิต : สุภาส จันทร์หงษ์

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : อาลี มูฮำหมัด

ออกแบบปก / รูปเล่ม : จะเด็ด พานิชศรี

พิมพ์ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ จำนวน ๔๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ : สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน

๑๓/๒ หมู่ที่ ๑ ตำบลบางคนที อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม ๗๕๑๒๐

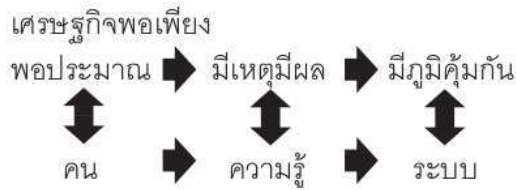
โทร. ๐๓๔-๗๕๗-๔๕๒-๗ / ๑๒๑, ๑๔๔ www.life.ac.th

พิมพ์ที่ : เจริญวิทย์การพิมพ์ โทร. 0-2629-1237-8

สงวนลิขสิทธิ์ : สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

● ปรัชญา



● ยุทธศาสตร์

การเรียนรู้ การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ การสร้างเครือข่าย

● เป้าหมาย

รอด (หนี)

หลุดพ้นจากวงจรรยาเสพติด ปัญหาหนี้สิน ทางตันของชีวิต (survived)

พอเพียง (ระบบ)

เข้มแข็งด้วยระบบเศรษฐกิจท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง (sufficient)

ยั่งยืน (เครือข่าย)

มั่นคง ยืนหยัดได้ในโลกาภิวัตน์ โลกแห่งการแข่งขัน (sustainable)

● ยุทธวิธี

ปรับกระบวนทัศน์ จัดระเบียบชีวิต สร้างระบบเศรษฐกิจพึ่งตนเอง





คำนำ

สืบเนื่องจากสถานการณ์ปัญหายาเสพติดได้ทวีความรุนแรงขึ้นและแพร่ระบาดไปยังหมู่บ้าน/ชุมชน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ทรงห่วงใยต่อพสกนิกร ทรงมีพระกระแสดำรัสเมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ ขอให้รัฐบาลและประชาชนทุกหมู่เหล่าช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ดังกระแสรับสั่งตอนหนึ่ง “เรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่ข้าพเจ้าอยากขอความร่วมมืออย่างจริงจังจากรัฐบาล และคนไทยทั้งชาติ นั่นคือการแก้ปัญหายาเสพติด ที่บ่อนทำลายสังคมไทยมาหลายสิบปี และนับวันแต่จะรุนแรงขึ้น สมัยก่อนชาวไทยภูเขาเคยปลูกฝิ่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงอุตส่าห์อาบเหงื่อต่างน้ำ ตั้งโครงการหลวงขึ้นมาแก้ไข ชวนชาวไทยภูเขาให้หันมาปลูกพืชเมืองหนาวแทน จนขณะนี้ พวกเขาเลิกปลูกฝิ่นไปแล้ว... ข้าพเจ้าก็นึกว่าจะเบาใจเรื่องยาเสพติดไปได้ ที่ไหนได้ กลับมีผู้ใช้ประเทศไทย เป็นทางผ่านของยาเสพติด และยังมีผู้ลักลอบผลิตอีกด้วย... ผลก็คือ คนไทยตกเป็นทาสยาบ้าแล้วล้าน ๆ คน ทุกคนมีสุขภาพทรุดโทรม ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาเสื่อมถอย... คนไทยทุกคนต้องผนึกกำลังมาช่วยกัน โดยเริ่มจากคนในครอบครัวก่อน.... คนในสังคมทั้งหมดต้องช่วยกันเป็นหูเป็นตาให้แก่กันและกัน ควรต่อต้านและประณามผู้ผลิตและผู้ค้ายาเสพติด รวมทั้งแจ้งให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการ ไม่ปล่อยให้ลูกหลานติดยา โดยไม่พาไปรักษา ท่านต้องให้เวลา และให้กำลังใจในการฟื้นฟูลูกหลานที่ติดยา เพื่อให้เขากลับคืนมาเป็นคนที่มีคุณภาพของสังคม และเป็นกำลังของครอบครัวต่อไป”

จากพระมหากษัตริย์คุณดังกล่าวรัฐบาลได้น้อมนำมากำหนดเป็นวาระแห่งชาติ ภายใต้ยุทธศาสตร์พลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด มีเป้าหมายยุติสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติด หยุดยังไม่ให้ปัญหายาเสพติดส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ด้วยการระดมพลังมวลชนทุกภาคส่วน ยุทธศาสตร์ดังกล่าวมุ่งเน้นสร้างพลังสังคมและพลังชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งเอาชนะยาเสพติด เพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” และเพื่อให้หมู่บ้านและชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งตนเองได้ตามแนวพระปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สำนักงาน ป.ป.ส. ได้ประสานความร่วมมือทางวิชาการจากสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ให้ศึกษาและพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน โดยสถาบันฯ ได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ และพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน ภายใต้ กองทุนแม่ของแผ่นดิน “ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน” เน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งเอาชนะยาเสพติดด้วยการจัดการชุมชนตามปณิธานกองทุนแม่ของแผ่นดิน การเรียนรู้บูรณาการชีวิตกับชุมชน การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ และการสร้างเครือข่าย ด้วยกระบวนการปรับกระบวนการทัศน์ การจัดระเบียบชีวิต และการสร้างระบบเศรษฐกิจพึ่งตนเอง โดยมีเป้าหมายให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืนเป็นสำคัญ

ดังนั้นเอกสาร “ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน : แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืนภายใต้ กองทุนแม่ของแผ่นดิน” นี้ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่หมู่บ้านและชุมชนใช้เรียนรู้เพื่อให้สามารถก้าวหลุดพ้นจากมหันตภัยจากยาเสพติดไปสู่หมู่บ้าน/ชุมชนเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืนต่อไป สำนักงาน ป.ป.ส. จึงขอขอบคุณสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนที่ช่วยถ่ายทอดความรู้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่หน่วยงานภาครัฐและประชาชนทั่วไป ให้ก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้อง สู่สังคมที่สงบสุข ปลอดภัย และรอดพ้นจากมหันตภัยยาเสพติด

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)



คำนำ

เอกสารนี้เป็นผลของการสรุปทบทวนจากการทำงานร่วมกับชุมชนทั่วประเทศ ทั้งในชนบทและในเมือง รวมทั้งกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะในการทำงานร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) เพื่อนำร่องและพัฒนาเครื่องมือเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันป้องกันตนเองจากปัญหาเสพติด และปัญหาอื่นๆ ซึ่งล้วนสัมพันธ์กัน

ถ้าหากมีการนำเครื่องมือนี้ไปใช้อย่างเหมาะสม เชื่อว่าจะได้ผล แต่ก็ควรตระหนักว่า เครื่องมือนี้เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายามสูง เพราะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ เปลี่ยนความคิดของคนให้หันมาจัดการชีวิตของตนเอง ให้อยู่อย่างมีเป้าหมาย มีแบบมีแผน ให้จัดการเรื่องอาชีพให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ เรียนรู้การจัดการการเงิน การวางแผนการใช้จ่าย การออม การใช้หนี้ วางแผนการจัดการสุขภาพของตนเอง โดยเน้นการป้องกันและการดูแลด้วยตนเองมากกว่าการคิดแต่จะกินยาหาหมอ

สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนและมูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ขอขอบคุณ ป.ป.ส. ที่ให้การสนับสนุนและส่งเสริมแนวทางการสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน เพื่อจะได้ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืน

รศ.ดร.เสรี พงศ์พิศ
อธิการบดีสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

สารบัญ

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)	๔
สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน	๕

บทนำ

ความเป็นมาของกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง	๘
เศรษฐกิจพอเพียง : แก้นี้แก้จนได้ : เสาหลักในการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน : รากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน	๑๒
“เศรษฐกิจพอเพียง” “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน	๑๘

๔ แผน สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

แผนชีวิต	๒๗
แผนอาชีพ	๓๒
แผนการเงิน	๓๘
แผนสุขภาพ	๔๓

แผน ๑ + ๑ สร้างภูมิคุ้มกันชุมชน

๕๖

แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง

๕๙

แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

๖๗

บทสรุป

๗๒

ประชาพิสัยและพัฒนา : กระบวนการเรียนรู้ในชุมชนเพื่อสร้างชุมชนเรียนรู้
ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

๗๓

วิถีชีวิตพอเพียงมีภูมิคุ้มกัน สร้างได้ด้วย ๔ แผน

๗๗

ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง
ทำให้เกิดเครือข่ายชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

๘๐

บทนำ



ความเป็นมาของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง

การทำแผนสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชนเกิดจากแนวคิดการพัฒนาที่เน้นเรื่อง วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวบ้าน โดยเชื่อว่า สิ่งเดียวที่เหลืออยู่ มีคุณค่าและมีพลังอย่างเพียงพอให้ชาวบ้านอยู่รอดได้ คือ วัฒนธรรม ซึ่งไม่ได้หมายถึงการร้องรำทำเพลง หรือจารีตประเพณี โบราณอย่างเดียว แต่หมายถึงระบบคุณค่า การจัดการชีวิต การพึ่งพาตนเองของชุมชน

ในอดีต ชาวบ้านอยู่ในสังคมเกษตร อยู่ในระบบเศรษฐกิจยังชีพ หาอยู่หากินกับธรรมชาติ ทำมาหากิน แลกเปลี่ยนข้าวของมากกว่าซื้อขาย วิถีชุมชนจึงพึ่งพาอาศัยกัน พึ่งพาอาศัยธรรมชาติ **ทุนที่สำคัญที่สุดของคนในสังคมเก่าแก่นี้จึงเป็นทุนทรัพยากร ทุนทางสังคม และทุนทางปัญญา**

เมื่อสังคมเปลี่ยนเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรม วิถีดั้งเดิมเปลี่ยนไป ระบบคุณค่าต่างๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย เงินเข้ามามีบทบาทสำคัญ วิถีชีวิตยุคใหม่ทำให้คนจำนวนมากปรับตัวไม่ทัน คิดว่าถ้ามีเงินก็จะมีความสะดวกสบาย มีทุกอย่างที่อยากได้ จึงหาเงินกันเอาเป็นเอาตาย

การเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมโดยไม่มีความพร้อม ทำให้เกิดปัญหามากมาย ปัญหาหนี้สิน ทำให้ต้องเอาทุกอย่างในธรรมชาติไปขายเพื่อจะได้เงิน ออกไปทำงานในเมือง ต่างถิ่นเพื่อจะได้เงิน วิถีดั้งเดิมส่วนใหญ่ไม่อาจนำมาใช้ในสังคมอุตสาหกรรมและสังคมหลังอุตสาหกรรมนี้ได้

ในอดีต ภูมิปัญญาของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย บรรพบุรุษ เป็นตัวกำหนดวิถีของชุมชน มีกฎเกณฑ์ วิธีปฏิบัติต่างๆ โดยละเอียด ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่เดือน ๑ ถึงเดือน ๑๒ มีบอกไว้ว่าจะทำมาหากินอะไรอย่างไร จะทำบุญ จะทำกิจกรรมของครอบครัวของชุมชนอะไรบ้าง

ขณะที่สังคมในอดีตมีภูมิปัญญาเป็นแผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน สังคมยุคใหม่ก็มีเช่นเดียวกัน แต่กำหนดโดยคนอื่น ไม่ใช่พ่อแม่บรรพบุรุษ แต่โดยพ่อค้า ข้าราชการ ครู หมอ นักการเมือง คนที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจสังคมการเมือง ที่สร้างค่านิยมชี้ทางเดินให้คนยุคนี้ ทางเดินทางด่วนที่สลับซับซ้อนจนหลงทาง หาทางลงไม่ได้ หาทางออกไม่เจอ

สังคมทุนนิยม สังคมบริโภคเป็นกรอบใหญ่ที่กำหนดวิถีคนปัจจุบัน ครอบครัวจนยากที่จะคิดเอง ตัดสินใจเอง และเลือกเองได้ จึงไม่แปลกที่คนจำนวนมากเป็นหนี้สินแบบพอกพูนจนหาทางแก้ไขไม่ได้ กลายเป็นวงจรรอบาทรของชีวิต กู้ที่หนึ่งไปคืนอีกที่หนึ่ง จนนับไม่ได้ว่าที่ที่กี่แห่ง วนเวียนไปมา ถ้าในหมู่บ้านก็ใช้เงินสด ถ้าในเมืองก็ใช้บัตรเครดิต แต่ที่เหมือนกัน คือ หนี้สินที่ไม่มีทางออก

การทำงานพัฒนาชุมชนตั้งแต่ปี ๒๕๒๕ จึงเน้นการพัฒนาจิตสำนึก เน้นเรื่องการคืนสู่รากเหง้า การกลับไปเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่ใช่เพื่อกลับไปหาอดีต อยู่กับอดีต แต่เพื่อจะได้รู้คุณค่าและวิธีการที่จะอยู่อย่างพอเพียง พึ่งพาตนเอง พึ่งพากันเองในรูปแบบที่เหมาะสมกับสังคมวันนี้

กระบวนการเรียนรู้เพื่อกลับไปค้นหารากเหง้าของตัวเองเกิดขึ้นพร้อมกับการเรียนรู้จักทุนทรัพยากร ในท้องถิ่น และทุนทางสังคม คือ ความเป็นพี่เป็นน้อง การเอื้ออาทร ความไว้วางใจกันของผู้คนในชุมชน ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นการวิจัยชุมชน จนนำไปสู่การทำแผนแม่บทชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม ในปี ๒๕๔๒

แผนทั้ง ๔ เป็นแผนที่มีความเหมาะสม เนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ที่ได้พัฒนามาจากชุมชนที่ประสบความสำเร็จ

สำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ชุมชนเข้มแข็งเริ่มต้นจากการทำ ๔ แผนนี้ แล้วต่อยอดด้วยการทำแผนแม่บทชุมชน

การแยกแผนทั้ง ๔ ออกมา เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในปี ๒๕๕๑ แต่ก่อนหน้าที่จะถึงการแยกดังกล่าว ได้มีพัฒนาการของการเรียนรู้เรื่องการทำแผนชีวิตอย่างเป็นระบบในปี ๒๕๔๙ ซึ่งสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน (สสวช.) หรือมูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนในปัจจุบัน ได้พัฒนาหลักสูตรที่เรียกว่า “สหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น” หรือ “โครงการมหาวิทยาลัยชีวิต” และได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยรามคำแหงและมหาวิทยาลัยราชภัฏเปิดหลักสูตรดังกล่าว และมีผู้เรียนระหว่างปี ๒๕๔๘-๒๕๕๓ ประมาณ ๙,๔๑๑ คน

ในหลักสูตรดังกล่าว มีวิชา “การวางแผนเป้าหมายและแผนชีวิต” นอกนั้น ยังมีวิชา “การสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต” หรือ สปช. ซึ่งต้องเรียนทั้ง ๓ ปี (สปช.๑, สปช.๒, สปช.๓) ซึ่งก็คือการทำแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพนั่นเอง

อย่างไรก็ดี การเรียนวิชาทั้ง ๔ บูรณาการกับวิชาอื่นๆ เช่น วิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น วิชาเศรษฐกิจพอเพียง วิชากระบวนการคิดพัฒนา วิชาการวางแผนแม่บทชุมชน วิชาวิสาหกิจชุมชน วิชากองทุนชุมชน ทำให้การเรียนรู้ตลอด ๓ ปี ลงรายละเอียดในทุกขั้นตอน

ปี ๒๕๕๑ สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนร่วมมือกับ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ และกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงาน โครงการ “แก้หนี้แก้จนเริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” โดยทำโครงการนำร่องใน ๘ ตำบล/เทศบาลทั่วประเทศ

แต่ละอบต./เทศบาลคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการแห่งละ ๓๐ คน ซึ่งเป็นหนี้ ธ.ก.ส. ให้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้สัปดาห์ละหนึ่งวันเป็นเวลา ๖ เดือน ปกติจะไปรวมกันวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ โดยเนื้อหาการเรียน คือ การทำแผน ๔ แผน คือแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ

ผลการเรียนรู้เพื่อฟื้นฟูชีวิตครั้งนั้นได้ผลดี ทำให้เชื่อมั่นว่า ถ้าหากมีการขยายผลก็น่าจะเกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่าย โดยเฉพาะชาวบ้าน เกษตรกร คนที่เรียกกันว่าคนรากหญ้า ซึ่งมีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหานี้สินได้ถ้าหากมีการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะถ้าหากได้มีเวลาเรียนรู้เพื่อฟื้นฟูชีวิตของตน

เมื่อโครงการแก้หนี้แก้จนฯ ได้ผลดีก็มีการประยุกต์ใช้ขยายผลใน “โครงการต้นกล้าอาชีพหลักสูตรการทำวิสาหกิจชุมชน” ด้วยการสนับสนุนจากโครงการต้นกล้าอาชีพของรัฐบาลในปี ๒๕๕๒ โดย สสวช. ได้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนกว่า ๕๐,๐๐๐ คน ในกว่า ๑,๐๐๐ กลุ่มๆ ละ ๕๐ คน ทั่วประเทศ

นอกจากนั้น สสวช. ยังได้ทำ “โครงการศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง” ให้กับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จนได้คู่มือว่าด้วยการก่อตั้งศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ที่สังเคราะห์จากประสบการณ์ของศูนย์เรียนรู้ของชุมชนทั่วประเทศ

ปี ๒๕๕๒ - ๒๕๕๓ สสวช. ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงาน “โครงการพัฒนา อบต. และเทศบาล ให้เกิดระบบเศรษฐกิจท้องถิ่นที่พึ่งตนเองตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของ อบต. และเทศบาล โดยดำเนินการใน ๓๐๐ แห่ง และได้กรอบ เกณฑ์ในการทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาท้องถิ่น พร้อมกับตัวอย่างในการดำเนินการใน อบต. และเทศบาล ทั่วประเทศ ในแผนยุทธศาสตร์นั้นมีการทำแผนแม่บทชุมชน ซึ่งเป็นวิธีการดั้งเดิม ที่ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการทำโครงการของงบประมาณ แต่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ของชุมชนไปสู่การพึ่งตนเองและการพัฒนาที่ยั่งยืน

ในปี ๒๕๕๔ - ๒๕๕๕ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) ดำเนินงาน **โครงการบูรณาการยุทธศาสตร์การสร้างเสริม “ชุมชนเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันยาเสพติด สู่ท้องถิ่น”** และจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมเครือข่ายชุมชนเข้มแข็งใน **“โครงการฝึกอบรมพัฒนาวิทยากรกระบวนการเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง และวิทยากรกระบวนการกองทุนแม่ของแผ่นดิน ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร”** โดยร่วมมือกับสำนักงาน ป.ป.ส. กทม.

การดำเนินงานดังกล่าวเกิดจากความเชื่อมั่นร่วมกันว่า ถ้าชุมชนเข้มแข็งก็จะมีภูมิคุ้มกันเข้มแข็งป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหา ยาเสพติดได้ ภูมิคุ้มกันดังกล่าวมาจากการพัฒนาชุมชนรอบด้าน ช่วยให้แก้ปัญหาหนี้สิน ปัญหาความมั่นคงในอาชีพการงาน ปัญหาการจัดการชีวิตให้ลงตัวมากขึ้น การพัฒนาทุนทางสังคมของชุมชนให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นระบบมากขึ้น

การประยุกต์ใช้แผน ๔ แผน ในโครงการต่างๆ วันนี้ จึงเป็นการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงระยะเวลาเท่านั้น ส่วนวิธีการก็เน้นการปฏิบัติ แต่ก็เรียนรู้เรื่องหลักการ หลักคิด ทฤษฎีต่างๆ ด้วย เพื่อให้การปฏิบัติมั่นคงและมีทิศทาง

จากประสบการณ์ทำงานสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง ด้วยการร่วมมือกับองค์กรต่างๆ นี้ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนและมูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ได้ใช้เครื่องมือการเรียนรู้ได้อย่างได้ผลเป็นรูปธรรมและได้พัฒนารูปแบบ เนื้อหา กระบวนการที่เรียกว่า “แผน ๔+๑+๑” ที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน รักษาสถานะชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืนด้วยการพัฒนาแบบบูรณาการ ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” ซึ่งใช้ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นธงชัย ใช้ “ปัญญา ความกล้าหาญ และความเพียรทน” เป็นพลัง ใช้ “ทุนศรัทธา ทุนปัญญา ทุนศักดิ์สิทธิ์” เป็นวิถีและเป้าหมาย ทำให้เกิดระบบการพึ่งตนเอง มวลประชาร่วมสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

เศรษฐกิจพอเพียง : แก้หนี้แก้จนได้
: เสาหลักในการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน
: รากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน

เสรี พงศ์พิศ

เศรษฐกิจพอเพียง คือ เสาเข็ม

สร้างบ้านสร้างตึกวันนี้ต้องมีเสาเข็ม เพื่อให้ตึกมีรากฐานที่มั่นคง ไม่ทรุด ไม่พัง หลักคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเปรียบได้กับเสาเข็ม

คนเราถ้าไม่มีหลักการที่ดี ชีวิตก็ไม่มีความมั่นคง เหมือนคนคิดจะสร้างบ้านตรงไหนก็สร้าง สร้างโดยไม่มีเสาเข็ม ไม่มีแบบไม่มีแปลนที่ดี บ้านแบบนี้ ไม่ต้องพายุก็ได้ แคลมแรงๆ พัดมาก็ไปแล้ว

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักการในการดำเนินชีวิต เป็น “หลัก” ให้เรายึด เพื่อต้านกระแสสังคม กระแสการบริโภคที่ทำให้เรา “กินเกินได้ ใช้จ่ายเกินมี” จนเป็นหนี้เป็นสินและเป็นทุกข์

เศรษฐกิจพอเพียงสอนให้พึ่งตนเอง

หลักคิดสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพึ่งตนเอง ซึ่งไม่ได้แปลว่าไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นเลย ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องขาย พึ่งตนเอง แปลว่า **หาวิธีช่วยตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้**

เช่น แทนที่จะก้มหน้าก้มตาหาเงิน แล้วเอาเงินไปซื้อกิน ซื้อใช้ทุกอย่าง ก็หาทางทำกินเอง ใช้นเองบ้าง จะได้ลดรายจ่าย และได้สุขภาพดีด้วย เช่น การปลูกผัก เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เพราะถ้าหาเงินซื้อหาหมดก็จะไม่มีวันพอ แล้วต้องไปกู้หนี้ยืมสินเขามาซื้ออยู่ซื้อกินอีก

และอีกหลายๆ อย่างที่เราทำเองได้ เช่น น้ำยาล้างจาน ไปซื้อจากตลาดราคาขวดละ ๑๒ บาท ทำเองต้นทุนเพียง ๒-๓ บาทเท่านั้น ปีหนึ่งถ้าซื้อเขาคงครบครัวหนึ่งอาจจะจ่ายเป็นพัน ถ้าทำเองก็แค่ร้อยสองร้อย ประหยัดได้มาก และคุณภาพก็ไม่ได้ด้อยกว่าที่ซื้อจากตลาดด้วย

พึ่งตนเองอย่างไรให้อยู่รอดและพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงสอนว่า พึ่งตนเองไม่ได้แปลว่าทำอะไรเองหมด ครั้งหนึ่งก็ไม่ต้องเอาแค่เศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ แปลว่า ทรงสอนให้ทำกินเอง ใช้นเอง และดูแลตนเองบ้าง เช่น สุขภาพก็รู้จักอยู่ รู้จักกิน รู้จักดูแลตัวเองไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย หรือถ้าเป็นอะไรมาที่รักษาตนเองเบื้องต้นได้ ไม่ใช่เป็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็ไปหาหมอ ไปซื้อยามากิน ถ้าสนใจเรียนรู้ หาความรู้การดูแลสุขภาพเบื้องต้นบ้างก็ช่วยตัวเองได้

หลักการพึ่งตนเองทำให้ทุกคน ไม่ว่ามีอาชีพอะไร ต้องทบทวนตนเองว่า ทำอาชีพนั้นแล้ว ทำได้ดีจนพึ่งตนเองได้จริงหรือไม่ เช่น ทำไมทำนาแล้วได้ข้าวไม่พอกิน ขาดทุน ไม่คุ้ม อาจเป็นเพราะธรรมชาติไม่เอื้ออำนวย ฝนแล้ง น้ำท่วม อันนั้นก็พอเข้าใจ

หรือเป็นเพราะชาวนาทำนาได้ข้าวน้อยเกินไป (๓๐๐-๔๐๐ กิโลต่อไร่) ไม่ได้พัฒนาวิธีการทำนาให้ดีพอ ทั้งพันธุ์ข้าว ดิน น้ำ ปุ๋ย และวิธีการทำนาก็ไม่ได้ปรับปรุงพัฒนา เพราะชาวนาที่ทำนาได้ข้าวมากกว่า ๑ ตันต่อไร่ก็มีมากมาย ทั้งๆ ที่ไม่ได้ใช้ปุ๋ยเคมี หรือลงทุนมากมาย ทำไมเราจึงทำไม่ได้

ถ้าชาวนาจะพึ่งตนเองก็คงต้องปรับปรุงการทำนา ต้องไม่ขายข้าวเปลือกแล้วไปซื้อข้าวสารกิน แต่คงต้องหาทางแปรรูป เช่น สีข้าว ทำเป็นข้าวกล้อง หรือแปรรูปแบบอื่น และอาจต้องจัดที่ดินส่วนหนึ่งไว้ปลูกหลายๆ อย่าง เพื่อจะได้มีอาหารกินเอง และจะได้ขายมีรายได้รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือนด้วย

พึ่งตนเอง แปลว่า กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองได้

คนจำนวนมากอยู่ไปวันๆ แบบไม่มีเป้าหมาย ไม่รู้ว่าอยู่ไปทำไม เพื่ออะไร คนแบบนี้ถูกคนอื่นถูกสังคมกำหนดให้หมดว่าจะกินอะไร จะอยู่อย่างไร จะเป็นอะไร จะทำอะไร คนแบบนี้ทำทุกอย่างตามกระแสสังคม เหมือนปลาตายที่ลอยไปตามน้ำ ขณะที่ปลาเป็นว่ายทวนกระแส

วันนี้กระแสสังคมเน้นการบริโภค เพราะคนที่ผลิตสินค้าต่างๆ เขาต้องการให้เราซื้อให้มากที่สุด เขาจะได้มีกำไร เขาจึงกระตุ้นทุกวิถีทางให้เราอยากได้สินค้าของเขา ด้วยการโฆษณา หรือที่เรียกบางครั้งที่ว่าโปรโมชัน มีการลดแลกแจกแถม การจับสลาก จับรางวัล ได้ทองคำ ได้รถยนต์

เห็นคนอื่นทำอะไรได้ดีก็ทำตามเขา เห็นเขาปลูกอะไรก็ปลูกตามเขา เห็นเขาทำอะไรก็อยากมี เห็นเขากินอะไรก็อยากกิน เห็นเขาได้อะไรก็อยากได้ เห็นเขาเป็นอะไรก็อยากเป็น โดยไม่ได้คิดว่าตนเองทำได้หรือไม่ มีความรู้ มีความพร้อมแค่ไหน สุดท้ายก็ล้มเหลว เป็นหนี้เป็นสิน

คนที่พึ่งตนเองได้กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ เพราะรู้ว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไรจริงๆ มีความรู้ ความสามารถขนาดไหน (ภาษาเหนือและภาษาอีสานเรียกว่า “ผู้คั่งตัวเอง”) รู้จักประเมินตัวเอง รู้ว่าเมื่อมีเป้าหมายแล้วจะทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายนั้น

พึ่งตนเองทั้งวันนี้และวันหน้า

พึ่งตนเองหมายถึงการอยู่อย่างมีเป้าหมายและมีแบบมีแผน มองการณ์ไกล และเตรียมตัวไว้แต่เนิ่นๆว่าจะอยู่อย่างไรในอนาคตโดยไม่เป็นภาระให้คนอื่นมากเกินไป แม้แต่ลูกหลาน เช่น ออมเงินอย่างไร ไม่ว่าจะมียาไรได้มากหรือน้อย ถ้ามีแผนชีวิตที่ดี ก็จะมีแผนการออมที่ดี ก็จะออมทุกวันหรือทุกครั้งที่มีรายรับ หลายเดือนหลายปีเข้าเงินออมก็มีมากขึ้น เป็นเงินก้อนโต สามารถนำมาใช้ในยามที่ต้องการ หรือเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน

หรือถ้ามีที่ดินก็อาจปลูกต้นไม้เนื้อแข็ง เช่น สัก ยางนา มะค่า ประดู่ ตะเคียน และอื่นๆ สัก ๕๐๐ ต้น หรือ ๑,๐๐๐ ต้น เมื่อต้นไม้เหล่านี้อายุ ๒๕-๓๐ ปี ก็จะมีมูลค่าถึง ๑๐-๒๐ ล้านบาท เป็นสวัสดิการในวัยชรา อยากทำบุญ อยากไปไหน ไปเที่ยว ไปพักผ่อนก็ได้ ไม่ต้องรบกวนใคร มีมรดกไว้ให้ลูกหลานอีกต่างหาก

เศรษฐกิจพอเพียง : พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน พอประมาณ : อยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงอธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน

พอประมาณ หมายถึง ความรู้จักประมาณตน รู้จักพอ รู้จักแยกระหว่างความจำเป็นและความต้องการ ไม่ใช่ว่าอยากได้อะไรก็ต้องเอาให้ได้ อ้างว่าเป็นความจำเป็น ซึ่งถ้าคิดให้ดีก็จะพบว่า ไม่ใช่ เป็นเพียงข้ออ้างเพราะตนเองโลภ หรืออยากได้เท่านั้นเอง

พอประมาณ หมายถึง การรู้จักกินพอดี กินมากก็อ้วน น้ำหนักมากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพ จะเจ็บเขาเพราะแบกน้ำหนักมากเกินไป และอาจเป็นโรคต่างๆ มากกว่าคนที่น้ำหนักปกติ เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดัน ไชมันโนเลือด และอื่นๆ

กินพอดี หมายถึง กินเป็นด้วย รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างข้าวกล้อง ซึ่งมีสารอาหารมากกว่าข้าวขาวมากมายหลายเท่า กินผักผลไม้ให้มาก เลือกอาหารที่ปลอดสารเคมี ยิ่งทำเองได้ก็ยิ่งดี เพราะจะมีความมั่นคงด้านอาหาร ถ้าปลูกผักเอง เลี้ยงไก่เองก็ไม่กลัวว่า ผักหรือไก่หรือไข่ในตลาดจะขึ้นราคาเท่าไร และไม่กลัวสารเคมี สารตกค้าง

ข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวก็เรียบง่าย ไม่ใช่ออกรถคันใหม่ทั้งๆ ที่นี่สินยังมีมาก เพียงเพราะอยากได้หน้า หรืออยากแสดงฐานะ จะได้ไม่ด้อยกว่าคนอื่น หรือขึ้นเหลาเข้าร้านอาหารใหญ่ๆ กินอาหารแพงๆ ทั้งๆ ที่หากินอาหารดีๆ ที่ราคาถูกกว่าก็มี

เสื้อผ้าก็รู้จักสะอาดบ้าง ไม่ใช่สะสมเป็นอย่างเดียว ถ้าซื้อเสื้อใหม่ตัวหนึ่งก็เอาออกไปให้คนอื่นตัวหนึ่ง ตู้เสื้อผ้าจะได้เบาลง บ้านจะได้ไม่หนัก และที่สำคัญ เจ้าของเองก็ได้เบาใจไปด้วย

พอประมาณ แปลว่า “ทำพอดี” รู้จักจัดการชีวิตของตนเอง ไม่หักโหมทำงานเอาเป็นเอาตาย ไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ให้ลูก จัดการชีวิตไม่เป็น จัดการเวลาไม่ได้ ชีวิตขาดความสมดุล อาจจะได้เงินมากจากการทำงานหนัก แต่ถ้าวันหนึ่งเจ็บป่วยจนทำงานไม่ได้จะคุ้มหรือ ถ้าลูกติดยาหรือเป็นอะไรไป เงินซื้อลูกคืนมาได้หรือ

พอประมาณ หมายถึง การรู้จักประมาณตนในการลงทุน การประกอบอาชีพ ไม่ลงทุนเกินตัวจนไม่อาจควบคุมดูแลได้ หรือไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจสังคม มีความเสี่ยงสูง อาจขาดทุนและเกิดปัญหาตามมา

พอประมาณ เป็นทางสายกลาง เป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางไปสู่ความเป็นอิสระ ไปสู่ความหลุดพ้น ทั้งหลุดพ้นระยะสั้นอย่างหนี้สิน ความทุกข์ ความยากจนไปจนถึงหลุดพ้นเป็นอรหันต์ไปนิพพาน

พอประมาณ จึงเป็นเรื่องของการมีชีวิตที่ดี มีคุณธรรม มีความรักในหน้าที่การงาน ทำงานอย่างมีความสุข มีความขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่น ตั้งใจ และรู้จักปลง แยกแยะด้วยปัญญาถ้าหากทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเสมอไป นี่คือการสอนเรื่อง อิทธิบาทสี่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

พอประมาณ เป็นคุณธรรมการอยู่ร่วมกับคนอื่น มีความเป็นมิตรไมตรีต่อผู้อื่น มีความกรุณาต่อผู้ที่มีความทุกข์ยากลำบาก และยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ และรู้จักปลงด้วยปัญญากับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและแก้ไขไม่ได้ เป็นคำสอนเรื่อง พรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

นอกนั้น ยังมีคุณธรรมข้ออื่นๆ โดยเฉพาะคุณธรรมขั้นพื้นฐานใน “ศีล ๕” หรือ **เบญจศีล เบญจธรรม** ที่ทำให้เรามีหลักการที่ดีและมั่นคงในการดำเนินชีวิต เป็นรากฐานหรือเสาเข็มที่ทำให้บ้านที่เราสร้างขึ้น มามีความมั่นคง ไม่ทรุด ไม่พังลงมาอย่างแน่นอน

ในทุกศาสนาก็ล้วนมีหลักธรรมคำสอนที่เป็น “หนทาง” ไปสู่ความเป็นไท ความหลุดพ้น ความ รอด พ้นทุกข์ แล้วแต่จะเรียก ซึ่งแตกต่างกันที่รูปแบบและที่มา แต่มีสาระสำคัญเหมือนกัน และถ้าหาก ปฏิบัติได้ก็สามารถบรรลุเป้าหมายได้เหมือนกัน

มีเหตุมีผล : ใช้ความรู้ ใช้ปัญญา

มีเหตุมีผล หมายถึง การมีเป้าหมายชีวิต การอยู่อย่างมีแบบมีแผน การใช้ความรู้ใช้ปัญญาใน การดำเนินชีวิต การทำมาหากิน ไม่เอาแต่เลียนแบบคนอื่น หรือหลับหูหลับตาไปตามกระแส ใช้ความ รู้มากกว่าความรู้สึก ใช้ปัญญาแยกแยะระหว่างสิ่งที่อยากได้กับสิ่งที่จำเป็น

เศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้แปลว่า ทำนาได้เท่าไรก็พอใจแค่นั้น เพราะอาจทำได้ตีกว่านั้นถ้า ขวนขวายหาความรู้ เช่นว่าไปเรียนรู้จากคนที่เขาทำนาได้ข้าวไร่ละ ๑ เกวียนว่าเขาทำได้อย่างไร

คนที่ไม่มีที่ดินไม่ก็ไร่ควรเรียนรู้จากคนที่อยู่แบบพอเพียงและมั่นคงด้วยที่ดินเพียง ๑ ไร่ ๓ ไร่ ๕ ไร่ ว่า เขาทำการเกษตรแบบประณีตอย่างไร จัดการที่ดิน ๑ ไร่ให้เกิดรายได้ ๑๐๐,๐๐๐ บาทต่อปีได้ อย่างไร หรือทำนาอย่างไรจึงได้ ๑๐๐,๐๐๐ บาทต่อไร่ หรือมากกว่า

เศรษฐกิจพอเพียงสอนให้ใช้ความรู้ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาหนี้สิน ไม่ใช่ให้รีบไปหาหนี้ ใหม่มาใช้หนี้เก่า กู้เงินจากกองทุนนี้ไปใช้กองทุนนั้น เอาเงินพอดำไปคืน ธ.ก.ส. แล้วเอาเงิน ธ.ก.ส. ไปคืนพอดำ เวียนไปเวียนมาแบบหาทางออกไม่เจอ

มีเหตุมีผล หมายถึง การทำมาหากินอย่างมีแบบมีแผน และเป็นมืออาชีพ ไม่สะเปะสะปะ แต่ขยันเรียนรู้ ขยันหาข้อมูล มีแผนการทำงาน แผนการลงทุน แผนการออม แผนการใช้หนี้ แผนการ ดูแลสุขภาพ ไม่ทำอะไรโดยไม่มีการศึกษาหาข้อมูล ศึกษาความเป็นไปได้ก่อนการตัดสินใจ

การแสวงหาความรู้ทำได้หลายรูปแบบ อย่างที่วิกิมีอะไรดี ถ้าไม่เอาแต่ดูละครน้ำเน่า หรือดูแต่มวย ตู๋ ควรดูเรื่องราวที่เขาเอามาเล่าเอามาเสนอในรูปสารคดีบ้าง การอภิปรายบ้าง มีตัวอย่างดีๆ มากมาย ของการทำมาหากินที่ประสบความสำเร็จ ถ้าหากหมั่นติดตามดูรายการดีๆ เหล่านี้ก็จะได้รับความรู้ไม่น้อย

เมื่อมีการจัดการฝึกอบรม การสัมมนา การประชุม การไปศึกษาดูงานก็ควรเข้าร่วม เพื่อจะได้ ความรู้ ได้เห็นตัวอย่างดีๆ ได้ทั้งความรู้และแรงบันดาลใจในการทำมาหากินและการดำเนินชีวิต

มีภูมิคุ้มกัน : มีความมั่นคง มีระบบชีวิตที่ดี

คนเราถ้าหากมีภูมิคุ้มกันที่ดีก็จะไม่เจ็บป่วยง่าย คุณรณิของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและคนเป็นเอดส์ ซึ่งมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง คนเหล่านี้เจ็บป่วยง่าย โดนเชื้ออะไรก็ป่วยเป็นอันนั้นเพราะภูมิคุ้มกันไม่ดี ร่างกาย อ่อนแอ ชีวิตของคนเราก็มเหมือนกัน ถ้าหากจัดการไม่ดีก็อาจมีปัญหาระบาด ทั้งสุขภาพ ทั้งอาชีพ การ งาน การเงิน อาจเป็นหนี้เป็นสิน อาจทำงานล้มเหลว

ภูมิคุ้มกันด้านอาชีพ ควรตระหนักว่า การเอาชีวิตรุกไว้กับเชือกเส้นเดียวเป็นการเสี่ยงมากเกินไป ทำไมชาวนาชาวไร่จึงปลูกพืชเดี่ยวอย่างเดียว ไม่ว่าจะข้าว ยางพารา ข้าวโพด มันสำปะหลัง และอื่นๆ โดยไม่สร้างระบบความปลอดภัยไว้บ้าง เพื่อมีปัญหาก็ได้ไม่ล้มจม

วิธีหนึ่ง คือ การเอาชีวิตรุกไว้กับเชือกหลายๆ เส้น นอกจากทำนา ปลูกพืชเดี่ยวแล้วก็ทำอีกหลายๆ อย่าง อาจเจียดที่ดินส่วนหนึ่งไว้ทำเกษตรผสมผสาน อาจเลี้ยงวัว แพะ ไก่ หมู ในสวนยาง อาจทำการแปรรูปผลผลิตในท้องถิ่นที่ตลาดท้องถิ่นต้องการ เป็นต้น

ทำเช่นนั้น ถ้าหากเชือกเส้นหนึ่งเกิดขาด เราก็จะไม่พลาดตกลงมาบาดเจ็บหรือตาย เหมือนนักกายกรรมที่แสดงการตีลังกาในอากาศ แต่มีสลิงก็รัดเอว หรือมีตาข่ายไว้ด้านล่างเพื่อพลาดพลั้งตกลงมาจะได้ไม่บาดเจ็บหรือตาย ทำอย่างไรให้มีระบบความปลอดภัยในอาชีพของเรา ไม่ว่าจะอาชีพอะไร

การมีภูมิคุ้มกัน คือ การมีระบบชีวิตที่ดี มีความสมดุล มีการจัดการเวลา จัดการรายได้ รายจ่าย หนี้สิน การออม จัดการอาชีพ มีการจัดการครอบครัว พุดง่าย ๆ คือ การอยู่อย่างมีแบบมีแผน ไม่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม หรือตามใจอยากของตนเอง

การมีภูมิคุ้มกัน คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน มีเพื่อน มีกลุ่ม มีองค์กรในชุมชนที่ช่วยกันทำมาหากิน ช่วยกันแก้ไขปัญหา ซึ่งหลายอย่างไม่อาจทำได้หรือแก้ได้คนเดียว ต้องทำด้วยกัน ต้องให้ชุมชนเป็นคนแก้หรือดำเนินการ

การมีภูมิคุ้มกัน คือ การมีเพื่อน มีกลุ่ม มีชุมชนที่แบ่งปันความทุกข์ความสุข ไม่โดดเดี่ยว อยู่คนเดียว ทุกข์คนเดียว กลุ่มคนเดียว เหงา บ้า อยากฆ่าตัวตายในที่สุด อันบ่งบอกว่า ขาดภูมิคุ้มกันชีวิต เพราะชีวิตคนเราอ่อนไหว เพราะบางอย่างยิ่ง “ไม่ดูแลให้ดี ไม่มีคนช่วยก็อาจแตกสลายได้ง่าย

การมีภูมิคุ้มกัน คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติในการดำเนินชีวิต มีสมาธิในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งที่ถูกต้อง อย่างที่พระท่านสอนว่า “ถือศีลห้าเป็นอาภินัน คือ วัคซีนป้องกันเอ็ดส์” และไม่ใช่ว่าเพียงเอ็ดส์ แต่รวมถึงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจและทางสังคม

เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ถ้ามี ๓ อย่าง

๑. ปัญญา เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่โครงการ แต่เป็นหลักการในการดำเนินชีวิต สร้างเศรษฐกิจพอเพียงให้กับตนเองและครอบครัว ไม่มีเงินก็สร้างได้ เพราะต้องใช้ปัญญา มองให้ทะลุเข้าไปในหลักการนี้ให้ได้ เอามาปฏิบัติให้เห็นผล ก็จะสรุปเป็นหลักการชีวิตของตนเองได้

๒. ความกล้าหาญ เศรษฐกิจพอเพียงมีไว้สำหรับคนกล้าหาญ ใจสู้ ใจถึงเท่านั้น เพราะต้องทำหลายอย่างที่ทวนกระแสสังคม หลายอย่างอาจไม่เหมือนคนอื่น ไม่ทำตามคนอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าทำ โดยไม่หวั่นเกรงสายตาของผู้คนที่อาจมองว่าเป็นคนประหลาด หรืออาจว่าบ้าด้วยซ้ำ แต่เมื่อมีความเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่ดีก็ไม่ต้องกลัว

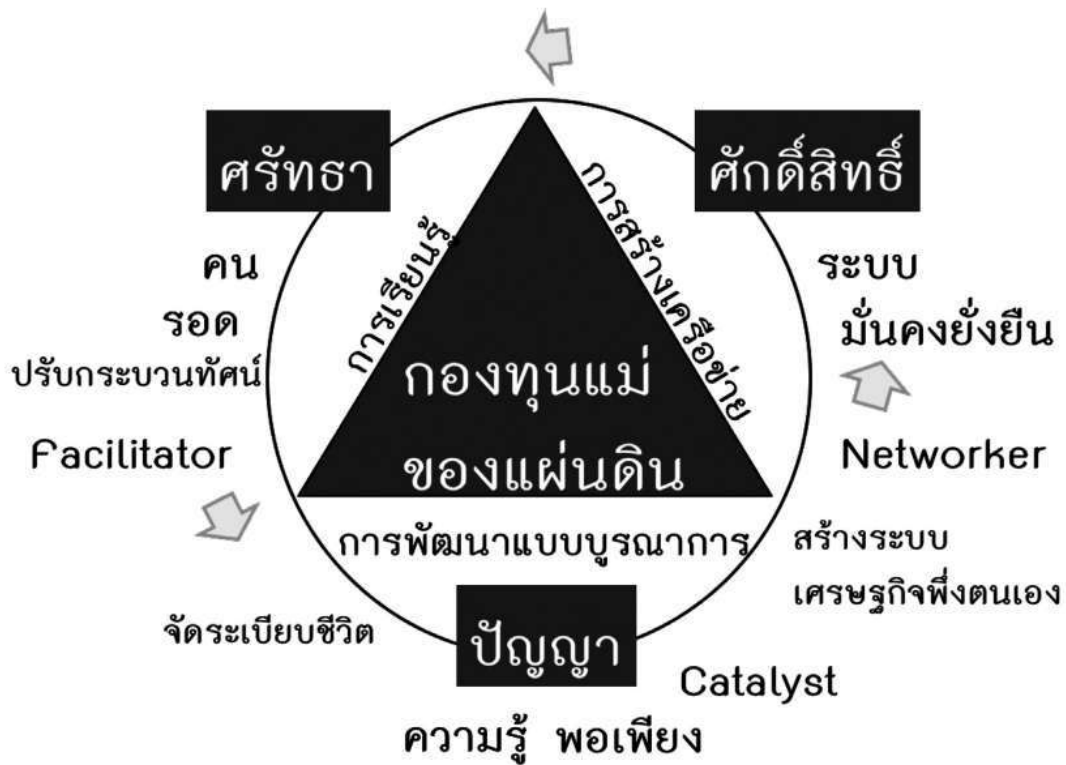
๓. ความเพียรทน คนที่มีเศรษฐกิจพอเพียงในหัวใจเป็นคนที่ยอดทนอย่างยิ่ง เพราะเศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่มนตร์คาถาวิเศษที่จะปิดปากความยากจนหรือหนี้สินได้ข้ามคืน แต่หากมีความเพียรทนก็มั่นใจได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงสามารถช่วยให้ “รอด” ได้อย่างแน่นอน

“หนทางหมื่นลี้เริ่มที่ก้าวแรก” วันหนึ่งต้องถึงจุดหมาย

ชุมชนเข้มแข็งและพึ่งตนเอง

- เป็นชุมชนเรียนรู้
- ตัดสินใจได้อย่างเป็นอิสระ
- จัดการ "ทุน" ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีธรรมาภิบาลในการจัดการองค์กรชุมชน
- และมีเครือข่ายกับชุมชนอื่นแบบช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ความสัมพันธ์ของการจัดการชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน



“เศรษฐกิจพอเพียง” “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน

ปัญหาสาเหตุเป็นปัญหาสังคมที่เกิดมาจากปัญหาชีวิต ปัญหาชุมชนด้านเศรษฐกิจ และกลายเป็นปัญหาสังคมในระดับชาติ ระดับโลก จุดสำคัญที่สุดของปัญหาอยู่ที่โครงสร้างเล็กๆ ทางสังคม คือครอบครัว และแหล่งเพาะพันธุ์ของปัญหาสาเหตุในชุมชนที่ทำให้เติบโต คือ “ความยากจน” ที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ความยากจนนั้นส่วนสำคัญหนึ่งเกิดมาจาก “วิถีคิด” ทั้งในระดับปัจเจกและกลุ่ม เป็น “ปัญหาพัฒนา” ที่มีความเชื่อมโยงในระดับโครงสร้างชีวิต โครงสร้างสังคม และโครงสร้างของระบบการจัดการ เลยทำให้ต้องมีมิติและระบบในการจัดการป้องกันและแก้ไขที่หลากหลาย และเชื่อมโยงอย่างเต็มรอบ ดังนั้น การแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องกระทำทั้งระบบคือทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม

ในระดับโครงสร้างชีวิต มีปัญหาสำคัญ คือปัญหาความอ่อนแอของปัจเจกบุคคล

ระดับโครงสร้างเศรษฐกิจ คือปัญหาความยากจน

ระดับโครงสร้างของระบบการจัดการ คือปัญหาความอ่อนแอของวัฒนธรรมที่ดีงาม

ที่มาของปัญหาใน ๓ ระดับดังกล่าว คือ “ปัญหากระบวนการ” ได้แก่ วิถีคิด วิถีปฏิบัติ วิถีให้คุณค่า

ชีวิต มีวิถีคิดแบบไหน ก็ทำให้มีวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเป็นแบบนั้น มีวิถีให้คุณค่าต่อชีวิตและสิ่งทั้งหลายทั้งภายในตนและรอบๆ ตัวแบบนั้น

สถานภาพตนเองทั้งภายในและภายนอกกระทบและรุมเร้า เกิดความยุ่งเหยิงและยุ่งยากในการจัดการเพราะขาดกระบวนการในการ “เรียนรู้จักตนเอง” เกิดความกลัว เพราะไม่รู้ เกิดความกังวล เพราะไม่เข้าใจ มีความต้องการ แต่ขาดความตั้งใจ มีความปรารถนา แต่ขาดความมุ่งมั่น มีความใฝ่ฝัน แต่ขาดการกระทำให้เป็นจริง

สภาพจริงของชีวิตที่มีปัญหา เป็นอย่างนี้ เลยทำให้ชีวิต ไม่มีภูมิคุ้มกัน

ในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม ก็เป็นเช่นเดียวกัน

กระบวนการแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน จึงต้องใช้ศรัทธาและปัญญาที่มีความศักดิ์สิทธิ์ กล่าวคือต้องมีความเชื่อมั่นด้วยความรู้จริงๆ และกระทำให้เป็นจริงอย่างเป็นระบบ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระราชทาน “ยุทธศาสตร์การพัฒนาแบบพอเพียง” เพื่อให้ทั้งระดับบุคคล ชุมชนและสังคมได้น้อมนำไปปฏิบัติเพื่อเรียนรู้สู่การพึ่งตนเองและมีความสุข ให้ทุกคนได้เรียนรู้จักตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน เป็นการสร้างคน สร้างความรู้ สร้างระบบ กล่าวคือ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างคนให้มีความรู้ สามารถจัดระบบชีวิตตนเองและระบบชุมชนได้ รวมทั้งสร้างเครือข่าย คือการสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

“เศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นแนวคิดแนวปฏิบัติที่มีพลังอันมหาศาลสามารถเอาชนะความทุกข์อันเป็นภัยพิบัติต่างๆ ของชีวิต ชุมชนและสังคมได้จริง

สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถฯ ทรงพระราชทาน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” แก่หมู่บ้านชุมชนไทยเพื่อให้เป็นกำลังศรัทธา กำลังปัญญา และกำลังที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสิริมงคลสูงสุดอันเปรียบเสมือนกำลังใจของพระองค์ท่านที่พระราชทานให้กับหมู่บ้าน/ชุมชนนั้นๆ ในการทำความดี ปกป้องรักษาท้องถิ่นตนเองให้รอดพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ และเป็นส่วนหนึ่งในสร้างความเข้มแข็งของประเทศชาติ

เป็นกองทุนขวัญใจ สำหรับหมู่บ้าน/ชุมชนที่ได้รับพระราชทาน เพื่อความมุ่งหมายสร้างให้เป็นศูนย์รวมของกองทุนทั้งหมดในหมู่บ้าน/ชุมชน และให้เป็นตัวแทนของกองทุนที่ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการทำความดีทั้งกายและใจ การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมของหมู่บ้าน/ชุมชน หรือกองทุนเพื่อประโยชน์สาธารณะ การที่กองทุนแม่ของแผ่นดินหมดสิ้นไป ย่อมหมายความว่าถึง ตัวแทนของความดีหมดสิ้นลงด้วย ทุกคนในหมู่บ้าน/ชุมชนจึงต้องปกป้องรักษาให้ออกงาม ไม่สูญสลาย และกองทุนแม่ของแผ่นดินใช้เป็นเงื่อนไขกระตุ้นความตื่นตัวของชุมชนให้มีความเข้มแข็ง พึ่งตนเองมากยิ่งขึ้น และเป็นแบบอย่างของการพัฒนา การพึ่งตนเอง การระดมทุนในชุมชน และเป็นแบบอย่างของการบูรณาการการเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืนเข้ากับกระบวนการพัฒนา

ดังนั้น การเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน จึงมีเพียงหนทางเดียวก็คือต้องน้อมนำยุทธศาสตร์พระราชทานจากทั้งสองพระองค์มาใช้อย่างกว้างขวางทั่วทุกหมู่บ้าน/ชุมชนทั่วประเทศทั้งนี้ก็เพราะทั้ง **เศรษฐกิจพอเพียงและกองทุนแม่ของแผ่นดิน เป็นทุนศรัทธาที่สร้างปัญญาอันศักดิ์สิทธิ์ทำให้ชุมชนได้เรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิตและชุมชนเกิดความเข้มแข็ง**

ด้วยเหตุนี้ภายหลังการประกาศชัยชนะเหนือสงครามยาเสพติด การดำรงสถานะชุมชนเข้มแข็งให้ได้อย่างถาวร จึงต้องมีการกำหนดงานยาเสพติดผนวกเข้ากับการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน อันเป็นแนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งมีรูปแบบ เนื้อหา กระบวนการตามยุทธศาสตร์ ๓ ยุทธศาสตร์ที่ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ (๑) ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ (๒) ยุทธศาสตร์การพัฒนาแบบบูรณาการ และ (๓) ยุทธศาสตร์การสร้างเครือข่าย เป็นการเรียนรู้และพัฒนาบูรณาการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน สร้างคนให้มีระบบชีวิตที่ดีด้วย ๔ แผนชีวิต สร้างชุมชนให้มีระบบการเรียนรู้และการพัฒนาที่ดีด้วย ๑ แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง กับ ๑ แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

“สังคมเกษตรต้องการดินเพื่อทำนา
สังคมอุตสาหกรรมต้องการเงินเพื่อซื้ออยู่ซื้อกิน
สังคมวันนี้ต้องการความรู้
คนไม่มีความรู้อยู่ไม่ได้
อยู่ได้ก็ถูกเขาเอาเปรียบ
หลอก โกง และครอบงำง่าย”

“วิกฤติสังคมไทยวันนี้
ไม่ใช่วิกฤติทางการเงิน แต่เป็นวิกฤติทางปัญญา
เรามีปัญหาวิธีคิดมากกว่าอย่างอื่น
ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิ ก็ยากที่จะแก้ปัญหาได้
ถ้ายังไม่ปรับวิธีคิด ไม่จัดระเบียบชีวิตให้อยู่แบบพอเพียง
ไม่จัดการชุมชนด้วยกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ
ก็ยากที่จะเกิดชุมชนยั่งยืน สังคมเข้มแข็ง”

เสวี พงศ์พิศ



๔ แผน
สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต



แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ เป็น “๔ แผน สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต” เพราะ เป็น “คุณเครื่องอุปกรณ์” คือ เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้อันมีคุณค่าเพื่อจัดระเบียบชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เป็นวิธีและวิถีในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต และเป็นทางที่จะทำให้ชีวิตเกิดสมดุลเพราะทำให้เกิดการจัดกาชีวิตอย่างสัมพันธ์เชื่อมโยง

หัวใจของทั้ง ๔ แผน คือการเรียนรู้ เป้าหมาย คือ ฟังตนเอง

จับหลักให้มั่นด้วยศรัทธาจะเกิดปัญญาและศักดิ์สิทธิ์

หลักคิดสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การฟังตนเอง ฟังตนเอง แปลว่า กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ พอประมาณ คืออยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี มีเหตุมีผล คือใช้ความรู้ ใช้ปัญญา มีภูมิคุ้มกัน คือมีความมั่นคง มีระบบชีวิตที่ดี

ทำอย่างไรจึงจะฟังตนเองได้ คือสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีแบบมีแผน พ้นจากภัยพิบัติทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้ตนเองและชุมชนอยู่ในฐานะรอด พอเพียง มั่นคงยั่งยืน

การที่จะสร้างชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน ต้องสร้างชีวิตแต่ละคน แต่ละครอบครัวในชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งเสียก่อน คือฟังตนเองได้แล้วจึงช่วยเหลือผู้อื่นได้

การที่จะฟังตนเองได้นั้น ต้องปรับเปลี่ยนวิถีคิดใหม่ คือเปลี่ยนจากวิถีคิดแบบพึ่งพา มาเป็นวิถีคิดแบบฟังตนเอง เป็นการถอยไปตั้งหลัก ถอยหลังเข้าครอง คือกลับเข้าสู่ครรลอง-ครองธรรม คินไปสู่ฐาน คินไปสู่ธรรม คินสู่รากเหง้า คินสู่ธรรมชาติ เพื่อทำชีวิตให้มีความสุข

การถอยไปตั้งหลักนี้ไม่ใช่การทวนให้กับวันวานยังหวานอยู่ แต่เป็นการเรียนรู้จักตนเองโดยการทบทวนหรือทวนคิดการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาไป การสืบค้นรากเหง้าตนเอง และเรียนรู้ถอดรหัสการกินการอยู่อันเป็นภูมิปัญญาบรรพบุรุษแล้วนำมาพัฒนาชีวิตตนเองและครอบครัว เป็นการจัดระเบียบชีวิตให้เป็นอยู่อย่างมีเป้าหมาย มีแบบมีแผน เพื่อให้มีความมั่นคง

นี่คือการเรียนรู้อดีต ปัจจุบัน เพื่อสานอนาคต เป็นการเรียนรู้เพื่อตรวจสอบ ปรับปรุง ถ่ายอินปรับใช้ สร้างวิธีและวิถีการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง

เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้ชีวิตมีความเชื่อมั่นขึ้นเพราะมีข้อมูลที่ได้จากการเรียนรู้ ทำให้เกิดความรู้ และเกิดปัญญานำไปใช้จริง เป็นการสร้าง**ศรัทธา**คือความเชื่อมั่นด้วย**ปัญญา**ตนเอง ปฏิบัติเองได้จริง มีความ**ศักดิ์สิทธิ์**นั่นคือมีความสำเร็จได้อย่างมั่นคงยั่งยืน

กระบวนการสำคัญของการทำแผน

การทำ ๔ แผน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตนั้น มีกระบวนการที่สำคัญ คือขั้นตอนการทำข้อมูล เพราะการที่จะมีแผนที่ดีได้นั้น ต้องมีข้อมูลที่เพียงพอ แม่นยำและชัดเจนอย่างเป็นระบบ เพราะ “ข้อมูล คืออำนาจ” เป็นอำนาจที่จะนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี คือมีระเบียบ นำไปใช้ได้อย่างมีมาตรฐาน คือเป็นระบบการทำข้อมูลด้วย ๓ ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

๑. การเรียนรู้จักตนเอง รู้จักโลก เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของตนเองในเรื่อง

- ประวัติชีวิตตนเองที่บอกเล่าถึงอัตลักษณ์และเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา ความเป็นไปของโลก และความ เป็นจริงๆ ของสรรพสิ่ง เพื่อให้รู้ว่า “ตนเองเป็นใครมาจากไหน ยืนอยู่ตรงไหน และจะไปไหน” **โลก สังคม ชุมชนเป็นอย่างไร** ตนเองจะ “อยู่อย่างไร”

๒ การเรียนรู้จักทุน เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของครอบครัวตนเองในเรื่อง

- รากเหง้าเครือญาติ เพื่อให้รู้ว่า ตนเองมีบรรพบุรุษเป็นมาอย่างไร และเพื่อถอดรหัสว่าพวกเขา เหล่านั้น “กินอยู่อย่างไร” แล้วตนเองและญาติพี่น้องรุ่นปัจจุบัน “เป็นอยู่อย่างไร” “มีอะไร บ้าง” ที่เป็น “ทุนทางปัญญา ทุนทางสังคม ทุนทรัพยากร” ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตตนเอง และครอบครัว

๓. การเรียนรู้จักสถานการณ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของครอบครัวตนเองในเรื่อง

- การวิจัยครอบครัว เพื่อให้รู้ว่า ครอบครัวตนเองมีสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างไร คือ มีทุน มีทรัพยากร มีอาชีพ รายได้ หนี้สิน การศึกษา สุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างไร มีการใช้ชีวิตที่พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน หรือไม่ อย่างไร

กระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ ทำให้เราตั้งหลักได้เพราะได้ “กระบวนการค้นใหม่” ได้ “จินตนาการใหม่” คือได้ความคิดใหม่ๆ ในการนำมาวางเป้าหมายและแผนชีวิต ได้วิธีการใหม่ๆ ที่จะนำมาจัด ระเบียบชีวิตเพื่อให้ดำเนินไปโดยไม่ทุกข์ร้อนสาหัส ทำให้เราได้รู้จักมองโลก มองความเป็นจริง และ ความเป็นจริง ๆ อย่างรู้เท่าทัน เพราะ “การศึกษาที่แท้คือ การรู้เท่าทัน” **เรารู้เท่าทัน เราปรับตัวได้ เรา เปลี่ยนแปลงได้**

มนุษย์ที่แท้คือ บุคคลผู้สามารถรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง และอยู่ในกระแสความเปลี่ยนแปลง นั้นๆ ได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน นอนตรม มีชีวิตที่ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า พัฒนาตนเองด้วยความรู้จริงอย่าง กล้าหาญและพากเพียร

กระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้เรารู้ว่า เราจะตั้งต้น “จัดระเบียบ ชีวิต” ให้เป็นระบบได้อย่างไร ส่วนแต่ละแผนนั้น จะมีกิจกรรมเรียนรู้หรือวิธีการทำในแผนนั้นๆ

ที่สำคัญยิ่งคือ ต้องเรียนรู้ทำข้อมูลให้ละเอียดทุกขั้นตอนจริงๆ

เตรียม “แฟ้มชีวิต”

ในการวางแผนเฉพาะด้าน ไม่ว่าจะเป็นแผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ เราจะต้องมีข้อมูลเฉพาะของเรื่องนั้นๆ อย่างละเอียด โดยในทุกแผนดังกล่าวจะเริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่ผ่านมา และสถานภาพในปัจจุบัน ทำให้เรามีเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตตนเองหลายอย่าง เราจึงต้องเก็บทุกอย่างให้เป็นระเบียบเพื่อให้สามารถนำไปใช้เพื่อการสื่อสารกับตนเองหรือผู้อื่นได้ เพราะ “การสื่อสารคือ การพัฒนา” กล่าวคือ เมื่อเรามีข้อมูลตนเองแล้วทำให้เราได้นำมาอ่านมาทบทวนทำให้เกิดการแยกแยะและรวบรวมประเด็นชีวิตได้ชัดเจน ทำให้ได้ความรู้ ได้เห็นทางที่ทำให้เราปรับตัวเพื่อทำชีวิตให้เกิดความสมดุลได้

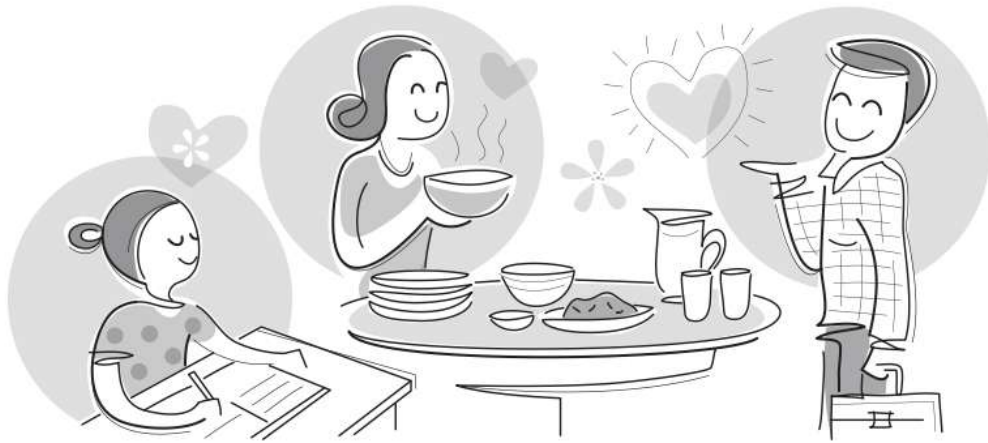
แฟ้มชีวิต จึงเป็นแฟ้มสำหรับเก็บเอกสาร ภาพวาด และภาพถ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเรา ทำให้เราได้เก็บรวบรวมเอกสารสำคัญเกี่ยวกับตัวเราไว้เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง สะดวกแก่การค้นหามาใช้ แก้ไขเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ถูกต้อง ให้เป็นปัจจุบัน

“ปัญหาในส่วนบุคคลต้องแก้ที่วิธีคิด
การจัดระเบียบชีวิต การสร้างวินัยชีวิต
สร้างการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ
นำไปสู่สัมมาอาชีวะและวงจรชีวิตใหม่
แผน ๔ แผน และ ๓ ชั้นที่เรียกว่า 3S
(survived, sufficient, sustainable – รอด พอเพียง ยั่งยืน)
เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่พัฒนาและสังเคราะห์มาจากประสบการณ์
ของบุคคลที่เคยเป็นหนี้แล้วแก้ได้ด้วยความรู้ ด้วยปัญญา
สรุปบทเรียนจากชุมชนที่กำลังล่มสลายแล้วฟื้นตัวเองได้
ด้วยการเรียนรู้ ด้วยทุนทางปัญญา”

เสรี พงศ์พิศ

“หากเราจัดการเวลาของเราได้ถูกต้องเหมาะสม
ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็จะดีไปด้วย
หากเราไม่จัดการเวลาในชีวิต
เราก็อาจสูญเสียต้นทุนชีวิตที่มีค่ายิ่งไปอย่างเปล่าประโยชน์
เวลาเป็นสิ่งที่ทุกคนมีเท่ากัน แต่ใช้ไม่เหมือนกัน”

สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์



แผนชีวิต

ก่อนเริ่มแผนชีวิต

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนชีวิต ลองมองชีวิตตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่า ตัวเราเองเป็นอยู่อย่างไร

๑. เราเคยสรุปทเรียนความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของชีวิตตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด
๒. เราได้พยายามเรียนรู้เพื่อปรับปรุงชีวิตตนเองและครอบครัว หรือไม่ หากเคยมีวิธีใดบ้าง
๓. เราคิดว่าคนที่ “ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ” กับคนที่ “ชอบในสิ่งที่ตนเองทำ” ต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
๔. เราคิดว่า “คนเก่งคือคนที่ทำให้ตนเองชอบในสิ่งที่ตนเองทำ และทำอะอะไร ในชีวิตอย่างมีความสุข” ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๕. เรามีความเชื่อมั่นว่า “คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่คนเดียว การอยู่ร่วมกับคนอื่น ทำให้เราได้แบ่งปันความสุข ให้แก่กันและกัน” ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. เราได้คิดและกระทำในเรื่องต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง
 - ๑) การจัดการชีวิตตนเองเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้และมีความสุข
 - ๒) การสร้างสวัสดิการเพื่อความมั่นคงของชีวิตและครอบครัว
 - ๓) การเลี้ยงดูลูกให้มีความพร้อมในการดำรงชีวิต
 - ๔) การช่วยเหลือคนอื่น ชุมชนและสังคม
 - ๕) การเป็นอยู่ในบ้านปลายชีวิต
๗. เรามีความเข้าใจดีว่า “การจัดการเวลาคือการจัดการชีวิต” ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๘. เรามีแผนจัดการเวลาชีวิตในแต่ละวัน สัปดาห์ เดือน ปี หรือไม่ เพราะเหตุใด
๙. เรามีวิธีการจัดการเวลาให้มีคุณค่า ประสิทธิภาพ สมดุล อย่างไรบ้าง
๑๐. เราได้จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ตนเองต้องทำ อย่างไรบ้าง
๑๑. เราคิดว่าตนเองมีชีวิตเป็นของตนเอง-เป็นตัวของตัวเอง หรือไม่ เพราะเหตุใด
๑๒. เราคิดว่าตนเองตัดสินใจได้ เลือกได้ หรือไม่ หรือถูกครอบงำการตัดสินใจจากสิ่งอื่น คนอื่น อย่างไรบ้าง
๑๓. เราคิดว่าตนเองได้ใช้ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตตนเอง ครอบครัวและชุมชน อย่างไรบ้าง
๑๔. เมื่อได้เรียนแล้วจะทำให้เราสามารถวางแผนชีวิตได้หรือไม่
๑๕. แผนชีวิตเป็นแผนการเรียนรู้ จะทำให้เราเข้าใจการเรียนรู้ในชีวิต เกิดความเชื่อมั่นและพึ่งตนเองได้ หรือไม่

สรุป จากการมองชีวิตตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าข้าพเจ้ามีชีวิตความเป็นอยู่ ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

.....
.....
.....

เริ่มแผนที่ ๑ แผนที่ชีวิต

แผนที่ชีวิต คือแผนที่ที่ทำให้เรารู้ว่า เรามีเส้นทางชีวิตเป็นมาอย่างไร เป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างไร และเรามีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ต้องการทำอะไร ทำทำไม ทำอย่างไร ทำเรื่องนั้นๆ อย่างมีหลักการอะไรบ้าง ในเวลาไหน สิ่งใดสำคัญ ไม่สำคัญ เร่งด่วน ไม่เร่งด่วน กิจกรรมเกี่ยวกับแผนที่ชีวิต ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๒ กิจกรรม ดังนี้

๑. การวางเป้าหมายชีวิต

การวางเป้าหมายชีวิต เริ่มด้วยการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ว่าเรามาจากไหน ทำอะไรมาบ้าง สิ่งที่ทำมานั้นผลเป็นอย่างไร เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

วิธีการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา มีวิธีง่ายๆ วิธีหนึ่ง คือ การเขียนเส้นทางชีวิต

วิธีเขียนเส้นทางชีวิต คือ เขียนปี พ.ศ. เหตุการณ์ และผลที่เกิดขึ้น โดยลำดับเหตุการณ์สำคัญ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ทั้งที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น มีความสุขขึ้น และที่เปลี่ยนแปลงไปในทางไม่ดี ทำให้เราทุกข์กายทุกข์ใจ

เมื่อเขียนเส้นทางชีวิตของตนเสร็จแล้ว ให้เขียนตอบคำถามต่อไปนี้ ให้ได้ว่า

๑) ในแต่ละเหตุการณ์นั้น อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความสุขหรือทุกข์

๒) เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์นั้นๆ

การทบทวนชีวิตของเราที่ผ่านมาจะช่วยให้เราได้พิจารณาไตร่ตรองเหตุการณ์ในชีวิตของเราที่ผ่านมา ทั้งเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ เพื่อที่ในชีวิตที่เหลือ เราจะได้เดินทางต่อไปในเส้นทางที่ไม่ผิดพลาดซ้ำอีก ช่วยให้เราก้าวเดินต่อไปในทิศทางที่ถูกต้อง

หลังจากทบทวนชีวิตของเราที่ผ่านมาแล้ว เราจึงค่อยวางเป้าหมายชีวิตต่อไป

วิธีเขียนเป้าหมายชีวิต คือ เขียนหลักคิดหลักการที่จะใช้ยึดถือปฏิบัติ หลักคิดหลักการที่ถูกต้องมาจาก (๑) คำสอนและตัวอย่างวิถีชีวิตของบรรพบุรุษ (๒) หลักธรรมของศาสนาที่เรานับถือ (๓) หลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ในหลวงพระราชทานให้เรา นั่นคือหลักแห่งความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน

เมื่อเขียนเป้าหมายชีวิตของตนเสร็จแล้ว ให้เขียนตอบคำถามต่อไปนี้ ให้ได้ว่า

๑) เป้าหมายคืออะไร? อาจเขียนเป็นด้านๆ เช่น ด้านอาชีพ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ในแต่ละด้านนั้นอาจจะระบุว่าเป็นเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาวด้วยก็ได้

๒) ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนั้น? เป็นการให้เหตุผลกับเป้าหมายแต่ละอย่างที่เราตั้งขึ้นมาในข้อแรก คำตอบของข้อนี้ควรโยงกับหลักคิดหลักการบางอย่างที่กล่าวมาแล้วด้วย

(๓) ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น? คำตอบของข้อนี้คือการแปรหลักคิดหลักการไปเป็นวิธีการปฏิบัติ เช่น หากเป้าหมายที่จะสร้างครอบครัวที่ไม่เป็นหนี้เป็นสินอีกต่อไป สิ่งที่จะทำก็คือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ จัดระบบระเบียบชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีแบบมีแผน ลด-ละ-เลิกอบายมุข

การวางเป้าหมายชีวิตของตนเองมีความสำคัญ ทำให้ชีวิตมีเข็มทิศในการเดินทาง เหมือนกับเรือในทะเลที่รู้ว่าจะไปไหน ไปทางทิศใด

หลังจากวางเป้าหมายชีวิตของเราแล้ว เราจึงค่อยวางแผนชีวิตต่อไป

๒. การวางแผนชีวิต

เมื่อมีเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักการที่ถูกต้องแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการวางแผนชีวิต

ในการวางแผนใดๆ จำเป็นต้องใช้ข้อมูลประกอบ ข้อมูลก็คือข้อเท็จจริง การวางแผนโดยใช้ข้อมูลจึงเป็นการวางแผนที่มีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง ต่างกับการวางแผนที่คิดเอาฝันเอา

ข้อมูลสำคัญลำดับแรกสุดในการวางแผนชีวิตก็คือข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง ที่บอกให้เรารู้ว่า เราเป็นใคร มาจากไหน มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างไร เราจะจัดระเบียบชีวิตแบบไหนอย่างไร และจะทำให้สามารถวางแผนการใช้เวลาในชีวิตได้ **เพราะการจัดการชีวิต ก็คือ การจัดการเวลาในชีวิต นั่นเอง**

นั่นคือ เราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเราในแต่ละนาที แต่ละชั่วโมง แต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน แต่ละปี

หากเราจัดการเวลาของเราได้ถูกต้องเหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็จะดีไปด้วย หากเราไม่จัดการเวลาในชีวิต เราก็อาจสูญเสียต้นทุนชีวิตที่มีค่ายิ่งไปอย่างเปล่าประโยชน์ เวลาเป็นสิ่งที่ทุกคนมีเท่ากัน แต่ใช้ไม่เหมือนกัน

วิธีวางแผนการใช้เวลา คือ การวางแผนเวลาเป็นรายสัปดาห์เพราะทำให้เราเห็นภาพการใช้เวลาที่กว้างพอให้เราขยับงานหรือกิจกรรมที่จะทำในวันนั้นวันนี้ไปมาได้ การทำแผนเวลาสัปดาห์ละครั้งจึงเหมาะสมที่สุด นั่นคือ ไม่สั้นและไม่ยาวเกินไปในการคิดทบทวนสิ่งที่ผ่านไปในแต่ละรอบเจ็ดวัน และวางแผนในรอบเจ็ดวันต่อไป ดังนั้น **เครื่องมือที่ใช้ในการวางแผนการใช้เวลาก็คือ ตารางเวลาประจำสัปดาห์** อาจประกอบด้วย (๑) บทบาท (ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม) (๒) เวลาและกิจกรรมที่จะทำ (ในแต่ละวันทั้งสัปดาห์- เช้า ปาย เย็น/ชั่วโมง) (๓) เรื่องที่จะทำในสัปดาห์ต่อไป

“ที่ดิน ที่อยู่อาศัย เงิน เครื่องไม้เครื่องมือ มีความสำคัญ
แต่ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่สุด
สิ่งสำคัญที่สุด คือ ความรู้
หากมีความรู้แล้วไม่ว่าที่ดิน เงิน หรือเครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ
ก็สามารถใช้ความรู้หามาได้
ขบวนการกำลังใจที่เต็มเปี่ยมไม่กลัวคู่ต่อสู้ที่ใหญ่โตกว่า
ก่อให้เกิดเรี่ยวแรงผลักดันให้การต่อสู้ประสบความสำเร็จได้”

อดิศร พวงชมพู

“หลักการพึ่งตนเอง
ทำให้ทุกคนไม่ว่ามีอาชีพอะไร
ต้องทบทวนตนเองว่า ทำอาชีพนั้นแล้ว
ทำได้ดีจนพึ่งตนเองได้จริงหรือไม่”

เสรี พงศ์พิศ



แผนอาชีพ

ก่อนเริ่มแผนอาชีพ

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนอาชีพ ลองมองชีวิตตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่าตัวเราเองได้ประกอบอาชีพอยู่อย่างไร

๑. เรามีความสุขจากอาชีพที่ทำอยู่ อย่างไรบ้าง
๒. เรามีรายได้จากการประกอบอาชีพอย่างพอเพียง หรือไม่
๓. เรามีต้นทุนที่เป็นความรู้ ประสบการณ์ ที่ดิน เงิน สินทรัพย์อื่นๆ ทุนแรงงาน-คนในครอบครัว ใดบ้าง
๔. เราเคยได้ทบทวนการจัดการอาชีพ ใดบ้าง
๕. เรามีความพยายามที่จะปรับปรุงอาชีพให้ดีขึ้นหรือไม่
๖. หากคิดจะเปลี่ยนอาชีพ เราจะมีแผนการ ความพร้อม และการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง
๗. เราคิดว่าจะตั้งเป้าหมายอาชีพ ใดบ้าง
๘. อาชีพนั้นจะทำให้เราต้องหาข้อมูล ความรู้ หรือทรัพยากรเพื่อการลดต้นทุน ใดบ้าง
๙. เราคิดจะสร้างอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้หรือไม่
๑๐. เรามีแผนการจัดการผลิต การแปรรูป การตลาด ใด และคิดถึงตลาดก่อนผลิตสินค้าหรือไม่

สรุป จากการมองอาชีพของตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าข้าพเจ้าได้ประกอบอาชีพอยู่ ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

.....
.....

เริ่มแผนที่ ๒ แผนอาชีพ

แผนอาชีพ คือแผนที่ทำให้เรารู้ว่า เรามีอาชีพอะไร อะไรเป็นอาชีพเพื่อให้ได้รายได้หลัก และอาชีพรองเพื่อให้เกิดการสร้างรายได้เสริมแก่ชีวิตและครอบครัว เราจะดำเนินการกับอาชีพของเราอย่างไรให้มีระบบการจัดการที่ดี ไม่มีความเสี่ยง ทำให้เกิดความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ทำให้ชีวิตและครอบครัวสามารถอยู่รอดด้วยความพอเพียงที่ยั่งยืน กิจกรรมเกี่ยวกับแผนอาชีพ ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๓ กิจกรรม ดังนี้

๑. การวิจัยครอบครัว

ปกติคนเรามัวแต่ทำมาหากิน และบางคนก็ทำแบบหามรุ่งหามค่ำ เพื่อสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ และฐานะทางสังคม ทำให้หลงลืมอะไรบางอย่าง สิ่งหนึ่งนั่นคือ สัมพันธภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว

การวิจัยครอบครัว คือการทำข้อมูลเพื่อให้เรารู้ว่า

๑) **เรามีทุนที่เป็นทรัพยากร**ในการประกอบอาชีพอะไรบ้าง เราได้มาอย่างไร ทำไปแล้วอย่างไร และเราต้องการทำอะไรให้เกิดความก้าวหน้า

๒) **เรามีทุนทางปัญญา**อันได้มาจากบรรพบุรุษและประสบการณ์ชีวิตของเราเองในเรื่องใดบ้าง เราจะนำมาพัฒนาการประกอบอาชีพของเราอย่างไร

๓) **เรามีทุนทางสังคม**คือความสัมพันธ์ในเชิงเครือญาติ เพื่อนมิตร คู่ค้า ลูกค้า ลูกจ้าง นายจ้าง บุคคลในองค์กรที่ร่วมอาชีพอย่างไร เราจะสร้างความเชื่อมั่นในการลงทุน สร้างความไว้วางใจต่อกันอย่างไร

จากนั้นวิเคราะห์ให้ได้ว่า **ชีวิตและครอบครัว**ของเราขึ้นอยู่กับ **พอดิ ทำพอดิอย่างมีเหตุมีผลมีความมั่นคง มีระบบชีวิตที่ดีที่เป็นภูมิคุ้มกันด้านอาชีพหรือไม่**

เราจะนำความรู้ที่ได้จากข้อมูลที่เรารวบรวมครอบครัวตนเองนี้ไปวางแผนอาชีพอย่างไร ด้านใดบ้าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ในการวิจัยครอบครัวนี้ เราต้องเขียนถึงสิ่งที่บ่งบอกว่าเรามีข้อมูลครอบครัวอย่างไรบ้าง โดยต้องทำสิ่งต่อไปนี้

๑) **ผังครอบครัวกับผังเครือญาติ** เพื่อให้รู้ว่าในครอบครัวของเราประกอบด้วยใครบ้าง มีอายุ การศึกษา อาชีพ รายได้อย่างไร และเครือญาติของเราเป็นอย่างไร จะมีส่วนเกื้อกูลกันอย่างไร

๒) **ผังที่ดิน** ที่แสดงให้เห็นเขตพื้นที่ที่เราใช้และใช้สอยเป็นที่อยู่อาศัย แหล่งน้ำ แหล่งผลิต และแหล่งการค้า

๓) **ผังทรัพยากร** ที่แสดงให้เห็นถึงข้อมูลทรัพยากรที่ตนเอง หรือครอบครัวมีอยู่ ทั้งที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ทรัพยากรที่เป็นเงินตรา ความรู้ ภูมิปัญญา

๔) **ผังอาชีพ หรือ ผังกิจการ/ธุรกิจ** ที่แสดงให้เห็นว่า กิจการอาชีพของเรามีวงจรการผลิต และสร้างรายได้ได้อย่างไร

๒. การวิเคราะห์อาชีพ

ที่ดิน ที่อยู่อาศัย เงิน เครื่องไม้เครื่องมือ มีความสำคัญ แต่ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่สุด **สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความรู้** หากมีความรู้แล้วไม่ว่าที่ดิน เงิน หรือเครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ ก็สามารถนำความรู้หามาได้ และ **ขวัญกำลังใจที่เต็มเปี่ยมไม่กลัวคู่ต่อสู้ที่ใหญ่โตกว่าก่อให้เกิดเรี่ยวแรงผลักดันให้การต่อสู้ประสบความสำเร็จได้**

สิ่งที่ต้องรู้ในแต่ละสาขาอาชีพอาจแตกต่างกันไปบ้าง สาขาอาชีพในโลกนี้จริงๆ แล้วมีเพียง ๒ สาขาใหญ่ๆ คือ ถ้าไม่เป็นผู้ประกอบการหรือเจ้าแก็งเอง ก็เป็นลูกจ้างเขา ไม่ว่าจะลูกจ้างรัฐหรือเอกชน คนที่มีอาชีพผู้ประกอบการ อาจเป็นเกษตรกรก็ได้ เป็นผู้ผลิตสินค้าก็ได้ ค้าขายก็ได้ ให้บริการก็ได้ **สิ่งที่ผู้ประกอบการทั้งหลายจำเป็นต้องรู้ได้แก่**

๑) **รู้ตัวสินค้า ที่ตนผลิต** ไม่ว่าจะทำนาผลิตข้าว หรือผลิตสินค้าอื่นๆ เสื้อผ้า ยารักษาโรค ความรู้ในตัวสินค้ามี ๓ เรื่อง คือ **รู้คุณภาพ รู้สรรพคุณ และรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีของสถานที่ที่ขายสินค้า**

๒) **รู้ลูกค้า** ซึ่งลูกค้าในประเทศไทย แยกเป็น ๒ ประเภท คือ **หนึ่ง ลูกค้าที่ไม่วางแผนการเงิน สอง เป็นกลุ่มลูกค้าที่วางแผนการเงิน**

๓) **รู้แรงงาน** เนื่องจากแรงงานเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ประกอบการ สิ่งที่แรงงานอยากได้มักตรงข้ามกับนายจ้างเสมอ เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามกระตุ้นให้ลูกน้อง **เพื่อนร่วมงาน ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่แบายคาย และชาญฉลาด**

การวิเคราะห์อาชีพ คือ การทำข้อมูลเพื่อให้เรารู้ว่า **อาชีพที่เราทำอยู่นั้น เป็นอาชีพที่เรารักหรือไม่รัก เราประกอบอาชีพนั้นอย่างมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เราจะพัฒนาอาชีพให้มีความเจริญก้าวหน้าได้โดยวิธีใด**

อาชีพอะไรที่ไม่ต้องไปแข่งกับเขา อาชีพอะไรที่ไปแข่งกับเขาไม่ได้

หลักสำคัญในการประกอบอาชีพที่ทำให้อยู่รอด พอเพียง มั่นคงยั่งยืน คือ **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** ซึ่งมีหลักคิดสำคัญ คือ การพึ่งตนเอง ซึ่งไม่ได้แปลว่าไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นเลย ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องขาย **พึ่งตนเอง แปลว่า หาวิธีช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** หลักการพึ่งตนเองทำให้ทุกคนไม่ว่ามีอาชีพอะไร ต้องทบทวนตนเองว่า ทำอาชีพนั้นแล้ว ทำได้ดีจนพึ่งตนเองได้จริงหรือไม่

๓. การวางแผนอาชีพ

การวางแผนอาชีพ เป็นการนำข้อมูลจากการวิจัยครอบครัวและข้อมูลจากการวิเคราะห์อาชีพที่ทำให้รู้แล้วว่า เรามีทุนอะไรบ้าง ที่จะนำมาจัดการให้เหมาะสมกับอาชีพ และจะทำได้อย่างไร

ดังนั้น การวางแผนอาชีพเพื่อให้ตนเอง ครอบครัวดำรงอยู่ในฐานะที่มีความสุขนั้นควรมีเป้าหมายในการดำเนินการ ดังนี้

๑) ตั้งคำถามกับตนเองว่า **ทำอะไรให้อยู่รอด** คือ หลุดพ้นจากปัญหาหนี้สิน ความทุกข์เพราะ การหาเลี้ยงชีพ

๒) **ทำอะไรให้อยู่อย่างพอเพียง** คือเข้มแข็งด้วยการจัดระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเอง มีการ สร้างสวัสดิการในชีวิต ครอบครัวโดยไม่หวังเพียงพึ่งพาจากอื่น

๓) **ทำอะไรให้อยู่อย่างมั่นคงยั่งยืน** คือยืนหยัดได้ในโลกาภิวัตน์ โลกแห่งการแข่งขัน

สิ่งที่ควรตระหนักในการวางแผนอาชีพคือ ปัจจัยการผลิต กระบวนการผลิต ผลผลิต การตลาด และการบริการ หรือทั้งหมดในการประกอบอาชีพของเรานั้นมีคุณค่า ให้มูลค่า อย่างไรก็ตาม ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม



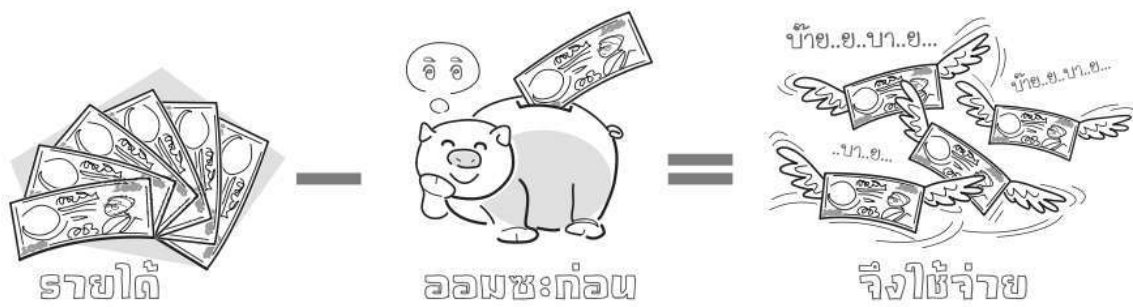
“คนส่วนใหญ่ไม่เคยทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเองและครอบครัว
คิดว่า ‘รู้ๆ อยู่แล้ว’ เสียเวลาจดไปทำไม ความจริงไม่ได้รู้ในรายละเอียด
ไม่รู้ว่าจะจ่ายเรื่องอะไร เท่าไร เมื่อไร รวมแล้วต่อเดือนมากน้อยเพียงใด
ไม่สามารถมองเห็นเปรียบเทียบรายรับรายจ่าย ใช้จ่ายเรื่อยๆ แบบหลับหูหลับตา
การทำบัญชีรายรับรายจ่ายครัวเรือนทำให้เห็นสภาพที่แท้จริงของตนเอง
และนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์เพื่อจัดระเบียบชีวิตตนเองใหม่
ดูว่า อะไรพอลดได้ อะไรเลิกได้ อะไรทำทดแทนการซื้อจากตลาดได้
ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้เห็นแนวทางแก้ไขปัญหานี้ได้แล้วเกินครึ่ง”

เสรี พงศ์พิศ

“คนเราจะออมเงินได้ต้องใช้สูตรดังนี้
รายได้ - การออม = ค่าใช้จ่าย

ถ้ารายได้หักค่าใช้จ่าย เหลือจึงออม
ชาตินี้อาจไม่มีวันได้ออม”

ศตบงกช สีสังข์



แผนการเงิน

ก่อนเริ่มแผนการเงิน

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนชีวิต ลองมองชีวิตตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่าตัวเราเองมีการจัดการทางการเงิน (รายได้ เงินออม รายจ่าย/หนี้) อย่างไร

๑. เรามีเงินรายได้จากอาชีพหลัก หรืออาชีพเสริม อย่างไรบ้าง
๒. เรามีการจัดการกับเงินรายได้ อย่างไรบ้าง
๓. เราได้ทำแผนงบประมาณครอบครัว และบัญชีครัวเรือน อย่างไรบ้าง
๔. เราได้ทำแผนค่าใช้จ่ายประจำ รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน อย่างไรบ้าง
๕. เราได้แบ่งหมวดค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ค่าผ่อนบ้าน รถ น้ำมันรถ ข้าวของอาหาร ค่าเทอมลูก สวัสดิการสังคม ฯ อย่างไรบ้าง
๖. เราได้วิเคราะห์ต้นทุนการผลิต รายได้ เงินออม รายจ่าย หนี้ อย่างไรบ้าง
๗. เราได้ออมเงินไว้เพื่ออาชีพ อย่างไรบ้าง
๘. เราได้ออมเงินเพื่อสวัสดิการชีวิตและครอบครัว อย่างไรบ้าง
๙. เราได้หยิบยืมหนี้ อย่างไรบ้าง
๑๐. หนี้ของเรามีไม่เกิน ๓๐% ของรายได้ หรือไม่
๑๑. เรามีแผนรายรับ (เพิ่มรายได้) แผนการออม (เพิ่มรายได้) แผนรายจ่าย (ลดค่าใช้จ่าย) แผนจัดการหนี้ (ลดหนี้ เลิกหนี้ ชำระหนี้) อย่างไรบ้าง
๑๒. เราได้แยกแยะการใช้จ่ายใน “สิ่งที่จำเป็น” กับ “สิ่งต้องการ” อย่างไรบ้าง

สรุป จากการมองการเงินของตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าข้าพเจ้าได้จัดการทางการเงิน ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

เริ่มแผนที่ ๓ แผนการเงิน

แผนการเงินเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมการใช้จ่ายเงินในครอบครัวอย่างมีระบบ ทำให้ผู้วางแผนรู้ฐานะทางการเงินของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และในอนาคตจะเป็นอย่างไร ช่วงเวลาใดที่เงินจะขาดมือ หรือภาษาทางการเงินเรียกว่า ขาดสภาพคล่อง จะต้องเตรียมความพร้อมในการจัดหาเงินมาเสริมสภาพคล่องเป็นจำนวนเท่าใด จากทางใด และเมื่อใดที่ฐานะทางการเงินมีสภาพคล่อง จะจัดสรรเงินไปใช้ในทางใดบ้าง เป็นจำนวนเท่าใด เช่น ชำระหนี้ สำรองไว้เป็นค่าใช้จ่ายในครัวเรือน หรือเพื่อการลงทุนในโอกาสต่อไป ตลอดจนการออมไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน หรือเพื่อความมั่นคงของชีวิต

แผนทางการเงินที่ดีต้องเป็นแผนที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น ข้อมูลที่จะนำมาใช้ประกอบการวางแผนจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลทางการเงินที่เป็นจริงในอดีตมาประกอบการวางแผนทางการเงินในอนาคต ซึ่งได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับรายได้ในการประกอบอาชีพ ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนที่ผ่านมา สถานะทางการเงินในปัจจุบัน และการคาดการณ์ที่เกี่ยวกับรายได้ ใช้จ่ายในอนาคตที่สอดคล้องกับแผนชีวิต แผนอาชีพ และแผนสุขภาพ กิจกรรมเกี่ยวกับแผนการเงิน ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๓ กิจกรรม ดังนี้

๑. การเขียนข้อมูลทางการเงิน

ข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการวางแผนทางการเงินที่สำคัญๆ ประกอบด้วย

๑) **ข้อมูลในอดีต** ได้แก่ ใช้จ่ายในครัวเรือน และรายได้รายจ่ายในการประกอบอาชีพในปีที่ผ่านมา แหล่งที่มาของข้อมูล คือ บัญชีรายจ่ายในครัวเรือน หากไม่ได้จัดทำไว้ก็ต้องอาศัยการปรึกษาหารือกับทุกคนในครอบครัวเพื่อประมวลผลข้อมูลออกมาให้ได้

๒) **ข้อมูลในปัจจุบัน** ได้แก่ เงินสดที่มีอยู่ในมือ หรือในบัญชีเงินฝาก ลูกหนี้ที่ยังไม่ได้ชำระหนี้ ผลิตผลที่ยังไม่ได้ขาย ตลอดจนหนี้สินที่มีอยู่ในปัจจุบัน อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ และระยะเวลากำหนดชำระเงินกู้

๓) **ข้อมูลในอนาคต** เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ รายได้ ใช้จ่ายในอนาคต ซึ่งได้แก่ ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน รายได้ รายจ่ายในการประกอบอาชีพ แยกตามแผนอาชีพ รายได้ทางอื่น หนี้สินที่มีอยู่ทั้งหมด ระยะเวลากำหนดชำระหนี้ และแผนการออมเงินเพื่อความมั่นคงของชีวิต

๒. การวิเคราะห์รายได้ เงินออม รายจ่าย หนี้สิน

เมื่อเขียนข้อมูลทางการเงินทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคตเสร็จแล้ว ก็มาวิเคราะห์รายได้ รายจ่าย เงินออม หนี้สิน โดยใช้หลักคิดในการวิเคราะห์ ดังนี้

๑) **ปัจจุบันมีเงินสดอยู่ในมือเท่าใด**

๒) **มีหนี้สินอยู่ในขณะนี้เท่าใด มีลูกหนี้ที่จะชำระหนี้ได้หรือไม่**

๓) **มีค่าใช้จ่ายในครัวเรือนแต่ละเดือนเป็นเงินเท่าใด และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นมากขึ้นเพียงใด จะมีลูกหนี้ลดค่าใช้จ่ายได้หรือไม่ อย่างไร**

๔) **รายได้ รายจ่ายในการประกอบอาชีพที่ผ่านมาเป็นอย่างไร สามารถพึ่งพาตนเองได้หรือไม่ หากพึ่งพาไม่ได้เพราะเหตุใดและมีช่องทางจะปรับเปลี่ยนอย่างไรที่จะทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้**

๕) **สุขภาพของคนในครัวเรือนเป็นอย่างไร ต้องพึ่งพาหมอและยาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน**

อย่างน้อยเพียงใด จะปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลสุขภาพของคนในครัวเรือนให้แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งพาแพทย์และยาแผนปัจจุบันได้โดยวิธีใดบ้าง เช่น การพึ่งพาพืชสมุนไพร การใช้ยาเป็นอาหาร หรือใช้อาหารเป็นยา การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

๖) เงินออม และสภาพการออมของบุคคลและครอบครัว ของเรามีการออมอย่างไร จำนวนอย่างน้อยเพียงไหน มีการออมส่วนตัวและส่วนรวมของครอบครัวหรือไม่ มีรายได้เข้ามา จ่ายแล้วจึงออม หรือได้มาแล้วเก็บออมไว้ก่อน จัดแบ่งส่วนหนึ่งไว้จ่าย

หลักสำคัญที่สุดในการวิเคราะห์เพื่อให้สถานการณ์ทางการเงินมีความมั่นคง คือ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เราต้องเอามาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ว่า เราจะจัดการอย่างไรกับรายได้ รายออม รายจ่าย ให้มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล และเป็นภูมิคุ้มกันให้เกิดความมั่นคง

๓. การวางแผนทางการเงินตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

แผนทางการเงินที่ดีต้องเป็นแผนที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น ข้อมูลที่จะนำมาใช้ประกอบการวางแผนจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลทางการเงินที่เป็นจริงในอดีตมาประกอบการวางแผนทางการเงินในอนาคต ซึ่งได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับรายได้ในการประกอบอาชีพ ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนที่ผ่านมา สถานะทางการเงินในปัจจุบัน และการคาดการณ์ที่เกี่ยวกับรายได้ รายจ่ายในอนาคตที่สอดคล้องกับแผนชีวิต แผนอาชีพ และแผนสุขภาพ

การที่คนเราจะมีชีวิตอยู่อย่างพอมีพอกิน มีเงินใช้หนี้ มีเงินออม ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เคยชินบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขภาระหนี้สิน ไม่มีเงินออม แล้วมาเริ่มต้นด้วยการใช้จ่ายอย่างประหยัด ทำงานหนักขึ้น ใช้แรงงานในครัวเรือนอย่างเต็มที่ เลือกรับประกอบอาชีพที่ตนเองถนัดและสามารถพึ่งพาแรงงานตนเอง และคนในครัวเรือนได้เป็นส่วนใหญ่ ใช้เวลาว่างที่มีอยู่มาทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ หรือสร้างรายได้เพิ่มจากสัมมาชีพทุกๆ ทางที่สามารถทำได้

การวางแผนทางการเงินตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ควรจัดทำเป็นแผนต่างๆ คือ

- ๑) แผนค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
- ๒) แผนค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพ
- ๓) แผนค่าใช้จ่ายทั้งครัวเรือน
- ๔) แผนรายได้จากการประกอบอาชีพทั้งครัวเรือน
- ๕) แผนกระจายรายได้เป็นรายเดือน
- ๖) แผนสรุปเปรียบเทียบแผนรายรับและรายจ่ายเป็นรายเดือน
- ๗) การแสดงภาพรวมของการได้มาและการใช้ไปของเงินตามแผนรายรับและรายจ่ายเป็นรายเดือน
- ๘) การติดตามประเมินผล
- ๙) บัญชีครัวเรือน

หากจะทำอย่างสะดวกไม่ยุ่งยาก ก็อาจจัดทำเพียง ๒ อย่างก่อนก็ได้ คือ **แผนงบประมาณครอบครัว และบัญชีครัวเรือน** เพื่อให้สามารถกำหนดได้ว่าเราจะจัดการกับการเงิน (รายได้ เงินออม รายจ่ายหนี้) อย่างไรให้เป็นระบบ ไม่ให้ขาดสภาพคล่องทางการเงิน

ผู้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
มีกำลัง คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
ไม่เจ็บป่วย สามารถทำงานได้ตามปกติ
เรียกว่ามีสุขภาพกายดี
การมีความสุขใจ จิตเบิกบานแจ่มใส
มีความรัก ความเมตตา
รู้จักพอดี รู้จักปล่อยวาง ไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า
ไม่ติดเหล้า ไม่เสพสิ่งเสพติด
มีความพอใจในสิ่งที่มี และยินดีกับคนอื่น ๆ
อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสุขภาพจิตดี

“สุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญที่เริ่มจากความเข้าใจว่า
สุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีหมอมียามีโรงพยาบาล
แต่หมายถึงการรู้จักดูแลตนเองอย่างมีข้อมูลความรู้ มีแบบมีแผน
ไม่ใช่อยากกินอะไรก็กิน ทำงานหามรุ่งหามค่ำแบบไม่มีเวลาพักผ่อน
มีแต่ความเครียด
ชีวิตแบบนี้ถึงไม่มีหนี้ก็ไม่มีความสุข การแก้ปัญหาหนี้สินต้องแก้ที่สุขภาพด้วย
เพราะโรคภัยไข้เจ็บนอกจากทำให้เสียค่ารักษาแล้ว ยังทำให้เสียการเสีงาน
ขาดรายได้ และทำให้คนอื่นเดือดร้อน เสียเวลามาดูแลคนป่วย”

เสรี พงศ์พิศ



แผนสุขภาพ

ก่อนเริ่มแผนสุขภาพ

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนสุขภาพ ลองมองชีวิตตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่าตัวเราเองมีสุขภาพและดูแลสุขภาพอย่างไร

๑. เรารู้หรือไม่ว่าสุขภาพของเราขึ้นอยู่กับกรกิน
๒. เราใส่ใจเรื่องกรกิน อย่งไรบ้าง
๓. เราใช้ข้อมูลในการบริโภคอาหาร อย่งไรบ้าง
๔. เราได้ผลิตอาหารกินเอง อย่งไรบ้าง เช่น ปลูกผัก เลี้ยงไก่ ปลา หรือไม่
๕. เราทำอาหารรับประทานเองที่บ้านกับครอบครัว หรือหาข้างนอก อย่งไรบ้าง
๖. เราชอบอาหารข้างนอกที่เป็นอาหารขยะ ประเภทเครื่องดื่มและขนมซึ่งมีส่วนประกอบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น โซเดียม ไขมันกลายรูป อย่งไรบ้าง
๗. เราจัดการเรื่องการทำงานเพื่อไม่ให้บั่นทอนสุขภาพ อย่งไรบ้าง
๘. เราใช้เวลาในการพักผ่อน ออกกำลังกาย อย่งไรบ้าง
๙. เรามีความสัมพันธ์ในครอบครัวในเรื่อง โกรธ เกลียด ชิงชัง อย่งไรบ้าง
๑๐. เรามีวิธีการจัดการกับความเครียด อย่งไรบ้าง
๑๑. เราเคยใส่ใจในสุขภาพตนเองโดยการสังเกตสภาพร่างกายหรือไม่ เช่น การไอเป็นเพราะอะไร เคยถามหาสาเหตุอาการ และวินิจฉัยอาการตนเอง อย่งไรบ้าง
๑๒. เราได้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว โดยการพึ่งยา พึ่งหมอเพียงอย่างเดียว หรือมีวิถีดูแลตนเอง โดยตนเอง อย่งไรบ้าง
๑๓. ถ้ามีโรคประจำตัว เราได้ดูแลสุขภาพอย่งไร หาหมอ กินยา หรือดูแลกรกินการอยู่ตนเอง อย่งไรบ้าง
๑๔. พฤติกรรมกรดูแลสุขภาพของตัวเราและครอบครัว โดยมากเน้นหนักไปทาง “สร้างสุขภาพ” หรือ “ซ่อมสุขภาพ” อย่งไรบ้าง
๑๕. เรามีความคิดเห็นอย่งไรกับคำกล่าวที่ว่า “ยาดีที่สุดคืออาหาร โรงพยาบาลดีที่สุดคือครัว หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง”

สรุป จากการมองชีวิตตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าข้าพเจ้ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและสุขภาพ ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

.....

.....

.....

.....

เริ่มแผนที่ ๔ แผนสุขภาพ

แผนสุขภาพ คือแผนที่ทำให้เรารู้ว่า เราจะดำเนินชีวิตให้มีความเป็นปกติสุขทั้งกาย ใจ สังคมได้
อย่างไร กิจกรรมเกี่ยวกับแผนสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๕ กิจกรรม ดังนี้

๑. การเขียนความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

กิจกรรมนี้เป็นการตั้งต้นเรียนรู้ว่า เรามีความคิดเห็นเกี่ยวเรื่องสุขภาพอย่างไรบ้างตามความคิด
เห็นของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าเรามองชีวิตตนเองด้านสุขภาพถูกต้องหรือไม่ และจะทำอย่างไรเพื่อจะ
ให้เราสามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวแบบองค์รวมได้

๒. การสำรวจการกินการอยู่ของตนเอง

การสำรวจการกินการอยู่ของตนเอง คือ การสำรวจการกินอยู่ของตนเองว่า กินพอดี เช่น ในวัน
หนึ่งกินอาหารครบ ๓ มื้อ มื้อเช้าและเที่ยงต้องกินให้อิ่ม ส่วนมื้อค่ำไม่กินมาก หรือไม่ กินไม่พอดี เช่น
กินอาหารรสเค็ม หวานมากไป หรือไม่ อยู่พอดี เช่น ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ออกกำลัง
กายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๒๐ - ๓๐ นาที หรือไม่ อยู่ไม่พอดี เช่น เสพสารเสพติด เล่นการ
พนัน สร้างหนี้สิน ทำงานหนัก หักโหมเกินไป เป็นต้น

การสำรวจว่า เรากินอยู่พอดี หรือไม่พอดี อย่างไร ทำให้เราได้ทบทวนเพื่อกลับมาตั้งหลักใน
การกินการอยู่ให้เกิดความพอดีต่อสุขภาพของชีวิตและสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของ
ครอบครัว

๓. การประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกาย

การประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกาย ทำให้เรารู้ว่าการกินอยู่ของเราทำให้เรามี
สุขภาพทางร่างกายอย่างไร เพื่อให้เราสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพให้เกิดสุขภาพที่ดีได้
การประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกาย ทำได้ดังนี้

๑) การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

น้ำหนักตัว กิโลกรัม

ส่วนสูง เมตร

ค่า BMI = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ÷ ส่วนสูง (เมตร) X ส่วนสูง (เมตร)

ค่า BMI =

การแปลผลค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่คำนวณได้

น้อยกว่า ๑๘.๕ หมายถึง ผอม

ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๒.๙ หมายถึง ปกติ

ระหว่าง ๒๓.๐ - ๒๔.๙ หมายถึง ท้วม

ระหว่าง ๒๕.๐ - ๓๐.๐

หมายถึง อ้วน

มากกว่า ๓๐.๐

หมายถึง อ้วนมาก (โรคอ้วน)

๒) การวัดความยาวเส้นรอบเอว

วิธีการวัดรอบเอว

(๑) อยู่ในท่ายืนตรง

(๒) ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ

(๓) วัดในช่วงหายใจออกสุด (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว
ไม่รัดแน่น

การแปลผล

ผู้ชาย : น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๙๐ ซม. หมายถึง ปกติ

: มากกว่า ๙๐ ซม. หมายถึง อ้วนลงพุง

ผู้หญิง : น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๘๐ ซม. หมายถึง ปกติ

: มากกว่า ๘๐ ซม. หมายถึง อ้วนลงพุง

๓) มีโรคประจำตัว หรือไม่ หากมีคือโรคอะไร

๔) หากมีโรคประจำตัว ดูแลรักษาอย่างไร เช่น หายากินเอง กินยาตามหมอสั่ง ไม่ได้
ดูแลรักษา หรือดูแลรักษาแบบอื่นๆ โดยการทำอย่างไร

๔. การเขียนความตั้งใจที่จะสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว

เมื่อรู้แล้วว่าเรามีความคิดเห็นต่อสุขภาพอย่างไร เรากินอยู่พอดี หรือไม่พอดี อย่างไร และมี
ภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกายอย่างไร ก็จะทำให้เกิดความคิดเห็นใหม่ ความตั้งใจใหม่ และ
วิธีการใหม่ในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ดังนั้นจึงต้องเขียนความตั้งใจนั้นออกมาเป็น
ข้อๆ ว่าเราตั้งใจอะไร อย่างไรบ้าง จากนั้นก็เริ่มเขียนแผนสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ

๕. การเขียนแผนสุขภาพ

การเขียนแผนสุขภาพ ต้องเขียนเป็นแผนการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวแบบองค์รวม คือ
แผนที่ทำให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยเน้น
“การสร้างสุขภาพ มากกว่า การซ่อมสุขภาพ”

การวางแผนดูแลสุขภาพ ควรวางแผนทั้งในสภาวะปกติและในยามเจ็บป่วย โดยวางแผนในเรื่อง
การกิน การอยู่ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ว่าเราจะปฏิบัติอย่างไรบ้างเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

“การทำแผนชีวิต

เกิดจากแนวคิดการพัฒนาที่เน้นเรื่องวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวบ้าน

โดยเชื่อว่า สิ่งเดียวที่เหลืออยู่

มีคุณค่าและมีพลังอย่างเพียงพอให้ชาวบ้านอยู่รอดได้ คือ วัฒนธรรม
ซึ่งไม่ได้หมายถึงการร้องรำทำเพลง หรือจารีตประเพณีโบราณอย่างเดียว
แต่หมายถึง ระบบคุณค่า การจัดการชีวิต การพึ่งพาตนเองของชุมชน”

เสรี พงศ์พิศ

สรุป ๔ แผน สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

กระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๔ แผน คือการทำข้อมูลชีวิตตนเองและครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้ที่ทำให้ได้ทางออก ทางเลือกในการกำหนดวิถีชีวิตตนเองและครอบครัวได้อย่างมีแบบมีแผน มีกระบวนการเป็นขั้นเป็นตอน ทำให้ชีวิตตนเองและครอบครัวมีวิถีที่ดำเนินไปอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำให้อยู่รอด พอเพียง มั่นคงยั่งยืน

แผนทำให้เราได้เรียนรู้โดยการนำไปปฏิบัติ มีวิถีและเป้าหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตตนเองและครอบครัวให้เกิดการพึ่งตนเองได้ มีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็ง

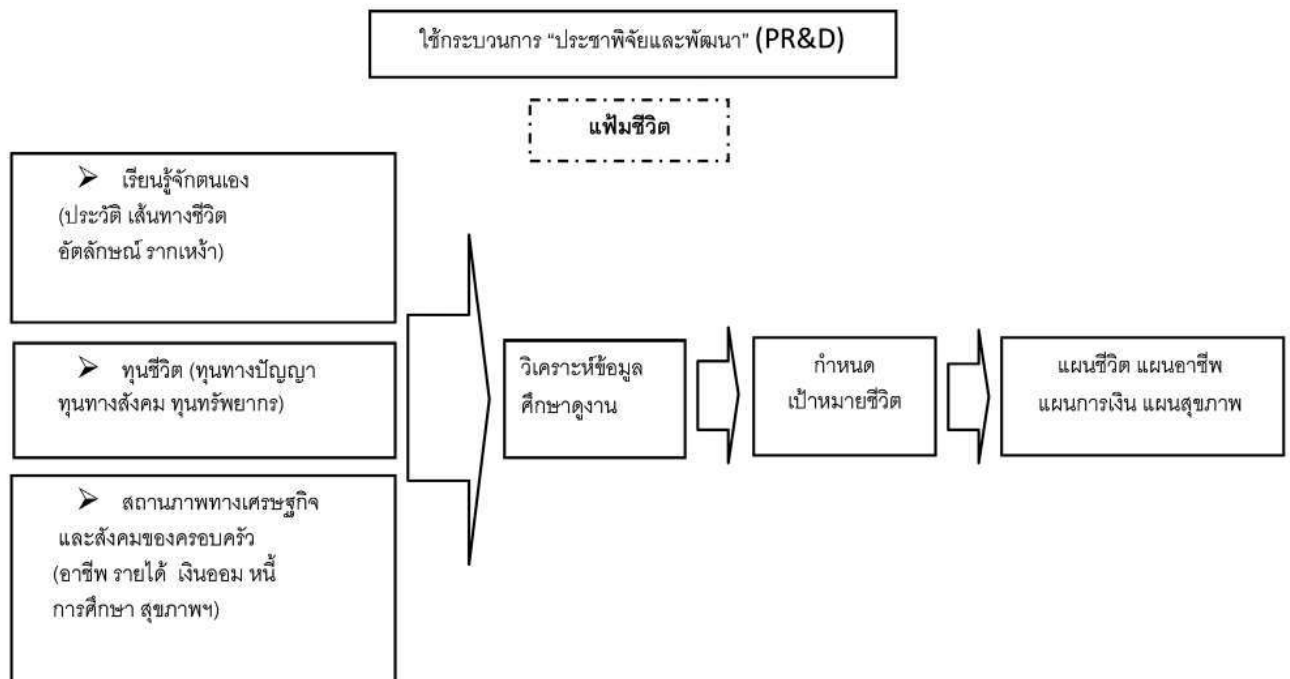
การทำทั้ง ๔ แผนนี้ เราต้องบันทึกข้อมูลและเก็บไว้ในแฟ้มชีวิต เพราะจะทำให้ได้เห็นสิ่งที่เราคิด เราทำนั้น เราทำอย่างไร แล้วได้ผลการเรียนรู้จากที่คิดที่ทำนั้นๆ อย่าวางใจ จะได้บทวนเพื่อนำไปปรับปรุงให้เกิดความก้าวหน้า

กระบวนการเรียนรู้ในการทำแผนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตนี้ สามารถทดลองทำในเบื้องต้นก่อนก็ได้โดยการใช้คำถามก่อนวางแผนทั้ง ๔ แล้วสรุปตอบตามตารางวิเคราะห์นี้

ตารางวิเคราะห์เบื้องต้นในการทำแผนสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

ข้อที่	เรื่อง	ชีวิต	อาชีพ	การเงิน	สุขภาพ
๑.	เมื่อก่อนนี้ เรามีความเป็นอยู่อย่างไร				
๒.	ปัจจุบัน เรามีความเป็นอยู่อย่างไร				
๓.	เรามีความฝัน ความหวังในการเป็นอยู่อย่างไร				
๔.	เรามีทุนอะไรบ้าง ที่จักทำให้ความฝัน ความหวังนั้นได้เป็นจริง				
๕.	เราจักทำอย่างไร ให้ความฝัน ความหวังนั้นเป็นจริงให้ได้				

ผังแสดงกระบวนการทำแผนสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต



ยังแสดงขั้นตอนการทำแผนชีวิต

๑. วางเป้าหมายชีวิต

เขียนเส้นทางชีวิต

● เขียนปี พ.ศ. เหตุการณ์ และผลที่เกิดขึ้น โดยลำดับเหตุการณ์สำคัญๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ทั้งที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น มีความสุขขึ้น และที่เปลี่ยนแปลงไปในทางไม่ดี ทำให้เราทุกข์กายทุกข์ใจ

เขียนตอบคำถาม ให้ได้ว่า

๑. ในแต่ละเหตุการณ์นั้น อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความสุขหรือทุกข์?

๒. เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์นั้นๆ?

เขียนเป้าหมายชีวิต

● เขียนหลักคิดหลักการที่จะใช้ยึดถือปฏิบัติ

เขียนตอบคำถาม ให้ได้ว่า

(๑) เป้าหมายคืออะไร?

(๒) ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนั้น?

(๓) ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น?

๒. วางแผนชีวิต

ประวัติชีวิต แผนการใช้เวลา

วิเคราะห์งานในชีวิตประจำ

๑. เรื่องสำคัญและเร่งด่วน
๒. เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน
๓. เรื่องไม่สำคัญแต่เร่งด่วน
๔. เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

จัดทำตารางเวลาประจำสัปดาห์

๑. บทบาท (ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม)
๒. เวลาและกิจกรรมที่จะทำ
(ในแต่ละวันทั้งสัปดาห์- เช้า บ่าย เย็น/ชั่วโมง)
๓. เรื่องที่จะทำในสัปดาห์ต่อไป

ผังแสดงขั้นตอนการทำแผนอาชีพ

๑. วิจัยครอบครัว

ทำข้อมูลครอบครัวตนเองเพื่อให้รู้ว่า มีทุนอะไรบ้าง
- ผังครอบครัวกับผังเครือญาติ ผังที่ดิน ผังทรัพย์สิน
ผังอาชีพ หรือผังธุรกิจ/กิจการ

๒. วิเคราะห์อาชีพ

- เป็นเจ้าแกแเอง หรือเป็นลูกจ้าง
- เป็นอาชีพที่เรารักหรือไม่รัก
- เราประกอบอาชีพนั้นอย่างมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่
- เราจะพัฒนาอาชีพให้มีความเจริญก้าวหน้าได้โดยวิธีใด
- เราทำอาชีพนั้นแล้ว ทำได้ดีจนพึ่งตนเองได้จริงหรือไม่

๓. วางแผนอาชีพ

ตั้งคำถามกับตนเองว่า
๑) ทำอย่างไรให้อยู่รอด
๒) ทำอย่างไรให้อยู่อย่างพอเพียง
๓) ทำอย่างไรให้อยู่อย่างมั่นคงยั่งยืน

ผังแสดงขั้นตอนการทำแผนการเงิน

๑. เขียนข้อมูลทางการเงิน

๑) **ข้อมูลในอดีต** - รายจ่ายในครัวเรือน และรายได้รายจ่ายในการประกอบอาชีพในปีที่ผ่านมา แหล่งที่มาของข้อมูล คือ บัญชีรายจ่ายในครัวเรือน

๒) **ข้อมูลในปัจจุบัน** - เงินสดที่มีอยู่ในมือ หรือในบัญชีเงินฝาก ลูกหนี้ที่ยังไม่ได้ชำระหนี้ ผลิตผลที่ยังไม่ได้ขาย ตลอดจนหนี้สินที่มีอยู่ในปัจจุบัน อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ และระยะเวลากำหนดชำระเงินกู้

๓) **ข้อมูลในอนาคต** - การคาดการณ์รายได้ รายจ่ายในอนาคต ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน รายได้ รายจ่ายในการประกอบอาชีพ แยกตามแผนอาชีพ รายได้ทางอื่น หนี้สินที่มีอยู่ทั้งหมด ระยะเวลากำหนดชำระหนี้ และแผนการออมเงินเพื่อความมั่นคงของชีวิต

๒. วิเคราะห์รายได้ เงินออม รายจ่าย หนี้สิน

๑) เงินสดในปัจจุบัน

๒) หนี้สิน และลูกหนี้ที่จะชำระหนี้

๓) ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนแต่ละเดือน แนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น และลูกหนี้ลดค่าใช้จ่าย

๔) รายได้ รายจ่ายในการประกอบอาชีพ พึ่งพาตนเองได้หรือไม่ และช่องทางจะปรับเปลี่ยน

๕) สุขภาพของคนในครอบครัวและวิธีการดูแลสุขภาพ (รายจ่าย)

๖) เงินออม และสภาพการออมของบุคคลและครอบครัว (รายได้เพิ่ม)

๓. วางแผนทางการเงินตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

(๑) แผนค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

(๒) แผนค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพ

(๓) แผนค่าใช้จ่ายทั้งครัวเรือน

(๔) แผนรายได้จากการประกอบอาชีพทั้งครัวเรือน

(๕) แผนกระจายรายได้เป็นรายเดือน

(๖) แผนสรุปเปรียบเทียบแผนรายรับและรายจ่ายเป็นรายเดือน

(๗) การแสดงภาพรวมของการได้มาและการใช้ไปของเงินตามแผน

รายรับรายจ่ายเป็นรายเดือน

(๘) การติดตามประเมินผล

(๙) บัญชีครัวเรือน

แผนงบประมาณครอบครัว

บัญชีครัวเรือน

ผังแสดงขั้นตอนการทำแผนสุขภาพ

๑. เขียนความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

๒. สำนวจการกินการอยู่ของตนเอง

๓. ประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกาย

๔. เขียนความตั้งใจที่จะสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว

๕. เขียนแผนสุขภาพ

- การกิน
- การอยู่
- การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม
(ด้านกาย ใจ ปัญญา สังคม)
- การวางแผนดูแลสุขภาพในสภาวะปกติ
- การวางแผนดูแลสุขภาพในยามเจ็บป่วย

“ผู้ด้วยยุทธศาสตร์
รบด้วยปัญญา
ชนะด้วยความรู้”

ขุนหัว (เขียน) : สุรชาติ บำรุงสุข (แปล)

“เมื่อความผันผวนสุดลง คนก็เริ่มค้นหาความจริงกันใหม่”

“เพื่อก้าวพ้นนิยายของการพัฒนา
เราจะต้องมีระบบเศรษฐกิจท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง”

อมาตยา เชน
ชาวอินเดีย ผู้ได้รับรางวัลโนเบล สาขาเศรษฐศาสตร์

“ทำอย่างไรให้ชุมชนมีแผนการจัดการทุนท้องถิ่น
ทรัพยากรธรรมชาติ และทุนโมคทรัพย์ที่มีอยู่
จัดการเรื่องการเงินการอยู่ การใช้จ่ายของตนเอง
ผลิตบางอย่างทดแทนการซื้อจากตลาด จากภายนอก
เรื่องเหล่านี้เป็นอะไรที่เกิดจากการเรียนรู้
เมื่อลงมือปฏิบัติก็เกิดปัญญา
เมื่อเกิดปัญญา ก็แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างยั่งยืน”

เสรี พงศ์พิศ

ແຜນ ໑ + ໑
ສ້າງຄູ່ມືກັນຊຸມຊົນ



แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง เป็น “แผน ๑ + ๑ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน” เพราะเป็น “คุณเครื่องอุปกรณ์” คือ เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้อันมีคุณค่าเพื่อจัดระบบชุมชนอย่างมีเป้าหมาย เป็นวิถีและวิถีในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชุมชน และเป็นทางที่จะทำให้ชุมชนเกิดสมดุลเพราะทำให้เกิดการจัดการชุมชนอย่างสัมพันธ์เชื่อมโยง

“กองทุนแม่ของแผ่นดิน” ศรัทธา ปัญญา ศักดิ์สิทธิ์ เครือข่ายพึ่งตนเอง

กองทุนแม่ของแผ่นดิน เป็นกิจกรรมหลักของยุทธศาสตร์พลังแผ่นดิน เพื่อแก้ไขและป้องกันปัญหาเสถียรภาพในชุมชนท้องถิ่นทั่วประเทศไทย มีวิธีการที่สำคัญยิ่งคือการใช้ “ทุน” ศรัทธา ปัญญา ศักดิ์สิทธิ์ในการขับเคลื่อนให้เกิดการใช้ “ทุนที่เป็นเงินตรา” เพื่อร่วมกันสร้างระบบการพึ่งตนเองของชุมชน

ดังนั้น จึงมีพลังทุนสองประสาน ซึ่งเป็นที่สร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชนท้องถิ่นได้ร่วมกันเรียนรู้พัฒนาตนเองและชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง

ชุมชนจะเข้มแข็งได้อย่างแท้จริง ต้องเกิดจาก “กระบวนการเรียนรู้” ที่คนในชุมชนต้องร่วมกันเรียนรู้ว่า “ชุมชนตนเองมาจากไหน ยืนอยู่ตรงไหนในกระแสสังคมโลกปัจจุบัน และจะให้ชุมชนตนเองไปทางไหน” ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายและวิธีการไปให้ถึงเป้าหมายนั้น

กองทุนแม่ของแผ่นดิน ใช้ “ทุน” ซึ่งเป็นระบบหนึ่งของการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนไปสู่วิถีและระบบการพึ่งตนเองทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ

ชุมชนท้องถิ่นจะร่วมกันเรียนรู้เพื่อใช้ทุนดังกล่าวนี้ได้อย่างไรที่จะทำให้เกิดการพัฒนา ระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ทำให้เกิดเครือข่ายชุมชนพึ่งตนเอง เป็นภูมิคุ้มกันชุมชน เป็นพลังแผ่นดิน

จุดเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเริ่มต้นที่ “กระบวนการเรียนรู้” โดยวิธีการประชาธิปไตยและพัฒนา คือการที่ทุกคนร่วมกันเรียนรู้ในการทำข้อมูลเพื่อให้ได้ความรู้ที่ทำให้เกิดปัญญาในการร่วมกันพัฒนา

กระบวนการสำคัญของการทำแผน

การทำแผน ๑ + ๑ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชนนั้น มีกระบวนการที่สำคัญ คือขั้นตอนการทำข้อมูล เพราะการที่จะมีแผนที่ดีได้นั้น ต้องมีข้อมูลที่เพียงพอ แม่นยำและชัดเจนอย่างเป็นระบบ และเพราะ “ข้อมูล คืออำนาจ” เป็นอำนาจที่จะนำไปใช้ได้อย่างดี คือมีระเบียบ นำไปใช้ได้อย่างมีมาตรฐาน คือเป็นระบบ

การทำข้อมูลด้วย ๓ ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

๑. การเรียนรู้จักตนเอง รู้จักโลก เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของชุมชนในเรื่อง - ประวัติศาสตร์ชุมชนที่บอกเล่าถึงการตั้งถิ่นฐานและเส้นทางการพัฒนาที่ผ่าน ความ

เป็นไปของโลก และความเป็นจริง ๆ ของสรรพสิ่ง เพื่อให้รู้ว่า “ชุมชนมีความเป็นมาอย่างไร กำลังเป็นอยู่อย่างไร และจะพัฒนาไปในทิศทางใด” โลก สังคม เป็นอย่างนั้นๆ ชุมชนตนเอง จะ “อยู่อย่างไร”

๒. การเรียนรู้จักทุน เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของชุมชนในเรื่อง

- รากเหง้าชุมชน เพื่อให้รู้ว่า บรรพบุรุษของชุมชนมีความเป็นมาอย่างไร และเพื่อถอดรหัสว่าพวกเขาเหล่านั้น “กินอยู่อย่างไร” แล้วคนในชุมชนรุ่นปัจจุบัน “เป็นอยู่อย่างไร” “มีอะไรบ้าง” ที่เป็น “ทุนทางปัญญา ทุนทางสังคม ทุนทรัพยากร” ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง

๓. การเรียนรู้จักสถานภาพ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลของชุมชนในเรื่อง

- การวิจัยชุมชน เพื่อให้รู้ว่า ชุมชนมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างไร คือมีทุน มีทรัพยากร มีอาชีพ รายได้ หนี้สิน การศึกษา สุขภาพชุมชน คนในชุมชนมีความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างไร มีการใช้ชีวิตที่พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน หรือไม่ อย่างไร

กระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ เรียกว่า “ประชาพิจัยและพัฒนา (People Research and Development-PR&D) ที่จะทำให้ชุมชนได้ “กระบวนการทัศน์ใหม่” ได้ “จินตนาการใหม่” คือได้ความคิดใหม่ๆ ในการนำมากำหนดยุทธศาสตร์พัฒนาท้องถิ่นที่เกิดจากชุมชนท้องถิ่นโดยชาวบ้านร่วมกันเรียนรู้ วิจัยและพัฒนาขึ้นมาเอง ทำให้ชุมชนท้องถิ่นมีเป้าหมายและแผนพัฒนาชุมชนของตนเอง โดยตนเอง เพื่อตนเอง และทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงชุมชนถิ่นตนเองได้อย่างเข้มแข็ง

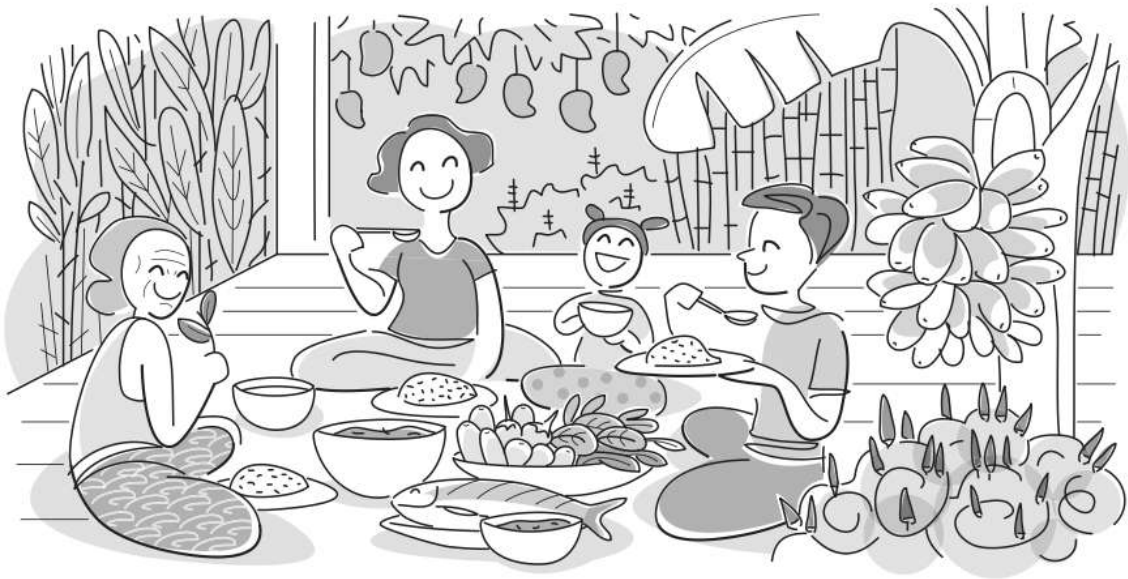
การพัฒนาที่ยั่งยืน คือ การให้คนในชุมชนได้ร่วมเรียนรู้กันเองอย่างตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า สามารถพัฒนาชุมชนท้องถิ่นตนเองด้วยความรู้จริงอย่างกล้าหาญและเพียรทน

กระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ชุมชนรู้ว่า จะตั้งต้น “จัดการชุมชน” ให้สัมพันธ์ สมดุล เป็นระบบได้อย่างไร ส่วนแต่ละแผนนั้น จะมีกิจกรรมเรียนรู้หรือวิธีการทำในแผนนั้นๆ

เตรียม “แฟ้มชุมชน”

ในการวางแผนเฉพาะด้านไม่ว่าจะเป็นแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง จะต้องมีข้อมูลเฉพาะของเรื่องนั้นๆ อย่างละเอียด โดยในทุกแผนดังกล่าวจะเริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่ผ่านมา และสถานภาพในปัจจุบัน ทำให้มีเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนหลายอย่าง จึงต้องเก็บทุกอย่างให้เป็นระเบียบเพื่อให้สามารถนำไปเพื่อการสื่อสารกับชุมชนตนเองหรือชุมชนอื่นได้ เพราะ “การสื่อสารคือ การพัฒนา” กล่าวคือ เมื่อมีข้อมูลชุมชนตนเองแล้วทำให้ได้นำมาอ่านมาทบทวนทำให้เกิดการแยกแยะและรวบรวมประเด็นชุมชนได้ชัดเจน ทำให้ได้ความรู้ได้เห็นทางที่ทำให้ปรับตัวเพื่อพัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งได้

แฟ้มชุมชน จึงเป็นแฟ้มสำหรับเก็บเอกสาร ภาพวาด แผนที่ และภาพถ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ทำให้เราได้เก็บรวบรวมเอกสารสำคัญเกี่ยวกับชุมชนไว้เป็นที่เป็นที่ทาง สะดวกแก่การค้นหามาใช้แก้ไขเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ถูกต้อง ให้เป็นปัจจุบัน



แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจ
และสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง

ก่อนเริ่มแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ลองมองชุมชนท้องถิ่นของตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่า ชุมชนท้องถิ่นได้ดำเนินงานพัฒนาอย่างไร

๑. ชุมชนมีแผนพัฒนาที่ชุมชนมีส่วนร่วมหรือไม่ หรือเป็นเพียงองค์กรปกครองท้องถิ่นกำหนดอย่างไรบ้าง
๒. ชุมชนเคยทำแผนพัฒนาโดยไม่เกี่ยวกับองค์กรปกครองท้องถิ่น หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๓. ท่านมีความเข้าใจหรือไม่ว่า **แผนชุมชนไม่ใช่การทำโครงการ แต่เป็นเครื่องการเรียนรู้ การตรวจสอบ และทำแผนของชุมชน โดยชุมชน เพื่อชุมชน และเป็นแผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน**
๔. ท่านคิดว่าแผนชุมชนมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาชุมชน หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๕. หากชุมชนของท่านมีแผนชุมชนเอง มีการปรับข้อมูลของแผนหรือไม่ ได้ผลักดันให้เกิดระบบเศรษฐกิจ สังคมในชุมชน และมีการบูรณาการเข้ากับแผนพัฒนาขององค์กรปกครองท้องถิ่น หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๖. คณะกรรมการกองทุนแม่ของแผ่นดินได้จัดทำแผนพัฒนากองทุน หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๗. องค์กรปกครองท้องถิ่น ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนากองทุนแม่ของแผ่นดินโดยการบูรณาการเข้ากับการพัฒนากองทุนอื่นๆ หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๘. ท่านคิดว่า จะร่วมกันพัฒนากองทุนแม่ของแผ่นดินเพื่อสร้างระบบสวัสดิการแก่ชีวิตและชุมชนได้อย่างไรบ้าง
๙. ท่านคิดว่าชุมชนจะสามารถร่วมกันพัฒนากองทุนแม่ของแผ่นดินให้เป็นกองทุนหลักในการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาเสพติดโดยการพัฒนาให้เกิดระบบเศรษฐกิจพึ่งตนเอง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน บนฐานคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๑๐. ท่านคิดว่า **“แผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน”** จักเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเบื้องต้น และสิ่งใดคือสิ่งสำคัญที่สุดที่เป็นเป้าหมาย

สรุป จากการมองชุมชนตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าชุมชนดำเนินงานพัฒนา ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ก่อนเริ่มแผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

ก่อนที่จะเริ่มทำแผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง ลองมองชุมชนท้องถิ่นตนเอง ด้วยคำถามต่อไปนี้แล้วให้สรุปว่า ชุมชนท้องถิ่น หรือเครือข่ายของท่านได้ดำเนินงานพัฒนาอย่างไรบ้าง

๑. ท่านเข้าใจความหมายของ “เครือข่าย” อย่างไรบ้าง
๒. เครือข่ายของท่านมีการพบกันบ่อยๆ มีเป้าหมายร่วมกัน มีกิจกรรมทำร่วมกันแต่ไม่ได้ขึ้นต่อกัน หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๓. กลุ่ม องค์กร เครือข่ายของท่าน ทำงานร่วมกับเครือข่ายใดหนึ่งหรือไม่ มีกระบวนการเรียนรู้อย่างไร และดำเนินการกันอย่างไรบ้าง
๔. เครือข่ายของท่านเป็นเครือข่ายที่ดี เพราะเกิดขึ้นจากคนที่มีจิตอาสา มาเพื่อให้ มีส่วนร่วม หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๕. เครือข่ายของท่านมีแผนงาน มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างชัดเจนหรือไม่ อย่างไรบ้าง
๖. เมื่อมีปัญหาในเครือข่าย มีวิธีการแก้ไข อย่างไรบ้าง
๗. เครือข่ายของท่านมีแผนในการทำให้เกิดความเข้มแข็งและมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เป็นเครือข่ายที่ดี หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๘. เครือข่ายของท่านมีการประสานงานระหว่างเครือข่ายตนเองกับเครือข่ายอื่นๆ ที่ต่างกิจกรรม แต่สัมพันธ์กัน เช่น ยาเสพติด สิ่งแวดล้อม ฯ หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๙. ท่านมีความเข้าใจในเรื่อง “เครือข่ายภาคประชาชน หรือภาคประชาสังคม” หรือไม่ อย่างไรบ้าง
๑๐. เครือข่ายของท่านเป็นแกนนำในการดำเนินงานพัฒนาชุมชน มากกว่าเครือข่ายภาครัฐหรือไม่ อย่างไรบ้าง

สรุป จากการมองชุมชนตนเองแล้ว ทำให้รู้ว่าชุมชนท้องถิ่น หรือกลุ่ม
องค์กรและเครือข่ายได้ดำเนินงานพัฒนา ดังนี้
(เขียนบรรยายสั้นๆ หรือเขียนเป็นข้อๆ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง คือแผนที่ทำให้เกิด “ขบวนการ” และ “กระบวนการ” ในการทำงานพัฒนาท้องถิ่นที่มีพลัง เพราะใช้กระบวนการพัฒนาที่มีวิธีการสื่อสารเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้ทรัพยากรร่วมกัน กิจกรรมแผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็งประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๓ กิจกรรม ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ศักยภาพกลุ่ม/องค์กร

ก่อนที่จะวางแผนพัฒนาเครือข่ายนั้น สมาชิกของกลุ่มและองค์กร ควรร่วมกันพูดคุยเพื่อวิเคราะห์ศักยภาพของกลุ่ม/องค์กร และอาจมีบุคคลภายนอกร่วมแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้เพื่อให้เห็นว่า **กลุ่ม/องค์กร มีสมาชิก มีความรู้ มีทรัพยากร มีการเรียนรู้ มีการจัดการ มีประสบการณ์การพัฒนาร่วมกันมาอย่างไร** ซึ่งจะช่วยให้เห็นอดีต ปัจจุบัน และได้แนวทางการพัฒนา

๒. การวิเคราะห์เครือข่าย

เมื่อวิเคราะห์ศักยภาพของกลุ่ม/องค์กร จนได้แนวทางการพัฒนาแล้วก็มาร่วมกันวิเคราะห์เครือข่ายที่กลุ่ม/องค์กรสัมพันธ์ด้วยว่า เครือข่ายของเราเป็นเครือข่ายประเภทใด ลักษณะใด ระดับใด ก่อตั้งขึ้นอย่างไร **มีโครงสร้างอย่างไร เป้าหมาย**ที่แท้ของการผนึกพลังกันเพื่อร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมนั้นๆ ชัดเจนหรือไม่ **มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์**อย่างไร **กลไกในการขับเคลื่อน**เป็นกลไกแห่งความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นองค์กรใหม่ที่มีกระบวนการทัศน์ใหม่ หรือไม่ เป็นกลไกที่เข้าใจเพียงรูปแบบไม่เข้าใจเนื้อหา ไม่เข้าใจกระบวนการ หรือไม่อย่างไร **ผู้นำการเปลี่ยนแปลง**ในกลุ่ม/องค์กร/เครือข่าย **บริหารงานโดยระบบที่ดี** หรือไม่ **ข้อจำกัดและปัญหาที่สำคัญ**คืออะไร

๓. การวางแผนพัฒนาเครือข่าย

เมื่อวิเคราะห์กลุ่ม องค์กรและเครือข่าย จนทำให้เห็นแล้วว่าเป็นอย่างไร เห็นทิศทางแล้วว่าจะพัฒนาอย่างไร ก็ร่วมกันวางแผนพัฒนาเครือข่ายให้เกิดความเข้มแข็งโดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการพึ่งตนเอง การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การสร้างความสมดุลในการพัฒนา

ประเด็นสำคัญในการวางแผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็งนั้นคือ**ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม การเรียนรู้ และทรัพยากร** ดังนั้นจึงควรวางแผนที่ทำให้เห็นอย่างเป็นระบบว่า กิจกรรมของเครือข่ายนั้นจะสร้างเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างไร โดยอาศัยทรัพยากรใดบ้าง และให้เห็นกระบวนการจัดการในเรื่องทุน (ทุนทรัพยากร ทุนทางปัญญา ทุนทางสังคม) ระบบบริหาร และเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถวัดได้

เครือข่ายชุมชนล้มเหลวมากที่สุด เพราะกลายเป็นเครื่องมือของฝ่ายทุน

เครือข่ายที่จะไปรอด คือเครือข่ายการเรียนรู้ เพราะเป็นอันดับแรกที่ทำให้เกิดพลังปัญญา

สรุปแผน ๑ + ๑ สร้างภูมิคุ้มกันชุมชน

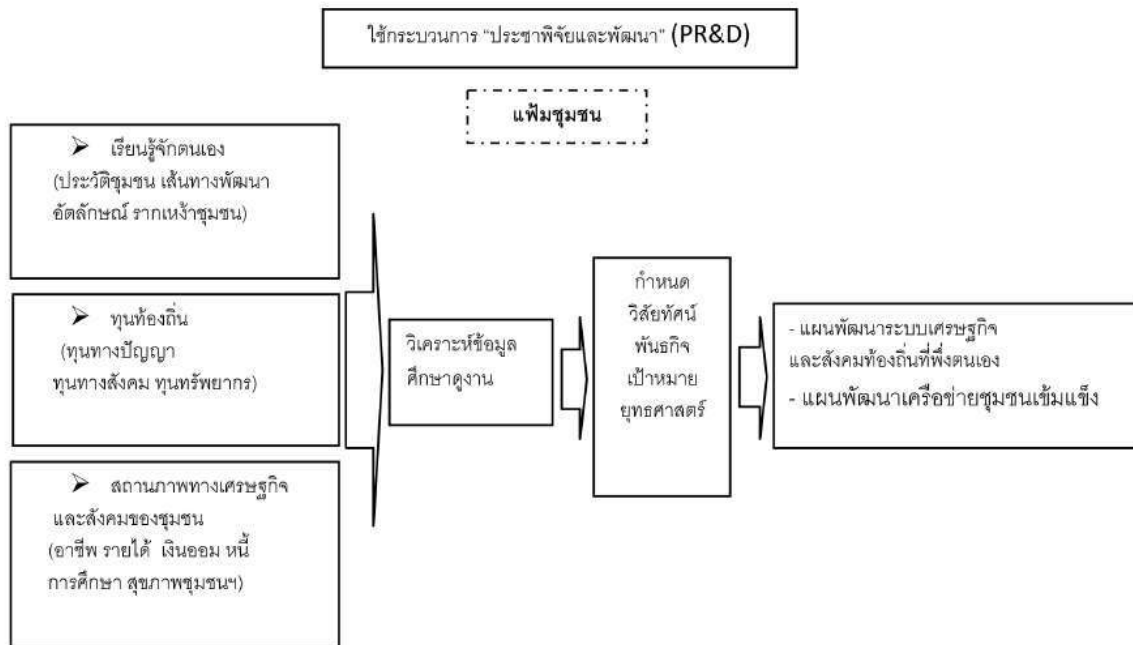
แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง เป็นแผนที่ทำให้ชุมชนท้องถิ่นได้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชุมชนของตนเองเพราะเป็นแผนพัฒนาที่บูรณาการกิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนท้องถิ่นอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันจนทำให้เกิดการตอบสนองต่อการดำรงชีวิตและสังคมชุมชน

การนำ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” มาเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนบนฐานคิดความพอเพียง เป็นการสร้างโอกาสให้กับชุมชนท้องถิ่นได้ฝ่าวิกฤติปัญหาความอ่อนแอที่กระทบต่อชีวิต ชุมชนและสังคม

หากในแต่ละชุมชนที่ได้รับพระราชทานกองทุนแม่แล้วได้ร่วมกันเรียนรู้เพื่อทำให้กองทุนนี้เป็นกองทุนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน จักทำให้เกิดพลังศรัทธา พลังปัญญา พลังศักดิ์สิทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ จากแต่ละชุมชนขยายผลการเรียนรู้ฝึกพลังเป็นยุทธศาสตร์ร่วมในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ ก็จักเกิดเป็นพลังเครือข่ายการเรียนรู้ที่ร่วมกันธำรงสถานะชุมชนเข้มแข็งไว้ได้อย่างยั่งยืน

วิธีการในการทำแผนสร้างภูมิคุ้มกันชุมชนนี้ หัวใจสำคัญ อยู่ที่ “กระบวนการเรียนรู้” ของทุกคนทุกฝ่ายที่ร่วมกันสังสมความรู้เพื่อให้เกิดเป็นพลังปัญญา และจักเป็นพลังปัญญาบูรณาการที่สร้างวิถีใหม่ สร้างเป้าหมายใหม่แก่ชีวิต ชุมชนและสังคม

ผังแสดงกระบวนการทำแผนสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน



**สรุปแนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”**

รูปแบบ	เนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
-แผนชีวิต -แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจ และสังคมท้องถิ่นพึ่งตนเอง -แผนพัฒนาเครือข่าย ชุมชนเข้มแข็ง	-การเรียนรู้บูรณาการชีวิตกับชุมชน -การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ -การสร้างเครือข่ายชุมชนพึ่งตนเอง	-ปรับกระบวนการทัศน์ -จัดระเบียบชีวิต -สร้างระบบเศรษฐกิจพึ่งตนเอง	-รอด -พอเพียง -มั่นคงยั่งยืน

บทสรุป



ประชาพิจัยและพัฒนา : กระบวนการเรียนรู้ในชุมชน เพื่อสร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

ประชาพิจัยเป็นกระบวนการที่ชาวบ้านร่วมกันเรียนรู้เพื่อค้นหาตัวตน ค้นหาพลังของชุมชน ที่ **สำคัญที่สุด คือ การค้นหาความเชื่อมั่นที่หายไปให้กลับคืนมา** ความเชื่อมั่นที่หายไปพร้อมกับการพัฒนาสมัยใหม่ สังคมยุคใหม่ที่ทำให้คิดว่าตัวเอง “โง่ จน เจ็บ”

ประชาพิจัยทำให้เชื่อมั่นในตัวเอง ภูมิใจในรากเหง้าเผ่าพันธุ์ ท้องถิ่น ไม่ดูถูกตัวเอง ไม่ดูถูก ภูมิปัญญาของตนเอง

ประชาพิจัยช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว ในชุมชนกลับฟื้นคืนมา หลังจากเสื่อมถอยไปมาก แล้ว เพราะการพัฒนาทำให้พ่อแม่ไปทาง ลูกไปทาง ครอบครัวไม่อบอุ่น มีปัญหา เช่นเดียวกับชุมชนที่อ่อนแอลง

ประชาพิจัยทำให้คนเฒ่าคนแก่มีความสุข เพราะได้รับการยอมรับนับถือ ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ให้ลูกให้หลาน ความสัมพันธ์ในชุมชนดีขึ้น เกิดความเข้าใจกัน ร่วมมือกัน และเคารพให้เกียรติกัน เกิดชุมชนเข้มแข็ง

ความสัมพันธ์กับธรรมชาติก็ดีขึ้น สิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีการจัดการแบบยั่งยืน อันเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการตนเองของชุมชน ไม่ใช่ให้คนอื่นจัดการให้ทั้งหมด **ผลผลิตให้พ่อค้า การศึกษาให้ครู สุขภาพให้หมอ ทรัพยากรให้ข้าราชการ ตัวเองเป็นแค่แรงงานถูก ๆ**

ผู้ใหญ่โชคชัย บ้านหนองกลางดง ประจวบคีรีขันธ์บอกไว้ว่า “เรื่องแผนแม่บทชุมชน เรื่องข้อมูลชุมชน เป็นเรื่องของการฝึกคนให้คิด ก็จะเกิดจิตสำนึกอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็สามารถแก้วิกฤติของตนเองได้ นั่นคือความมั่นใจในผลของการดำเนินวิถีการพึ่งพาตนเอง”

แผนชีวิตของชุมชนเป็นแผนการพึ่งตนเอง ซึ่งไม่ได้ปฏิเสธรัฐหรือภายนอก เพียงแต่จัดความสัมพันธ์ใหม่ ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐด้วยท่าทีใหม่ รับมาเพื่อเสริมเติมแผนที่ตนเองได้วางไว้และเติมในส่วนที่ตนเองขาด ไม่ใช่รับมากำหนดชะตาชีวิตของตนเอง

จุดแข็งของชุมชนและสังคมไทยอยู่ที่ความหลากหลายทางชีวภาพ ทางสังคมวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และ “ทุนทางสังคม” ความสัมพันธ์ของคนที่ถูกร้อยรัดด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ ทำให้ผู้คนที่เป็นที่เป็นที่ เป็นน้อง พี่พาทอาศัยกันและไว้วางใจกัน สิ่งเหล่านี้เป็น “ทุน” ในชุมชนสังคม

แต่จะทำอย่างไรให้ชุมชน “ตระหนัก” ว่าตนเองมี “ทุน” เหล่านี้

การทำประชาพิจัยเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ชุมชนค้นพบ ทุน” ของตนเอง ค้นพบ “ศักยภาพ” ของตนเอง พร้อมกับแนวทางในการพัฒนาทุนและศักยภาพดังกล่าว

การทำประชาพิจัยมีชื่อเต็มว่า “ประชาพิจัยและพัฒนา” (People Research and Development หรือ เรียกย่อ ๆ ว่า PR&D) เป็นกรอบการทำงานที่พัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์ทำงานพัฒนาชุมชน ของมูลนิธิหมู่บ้านร่วมกับองค์กรเอกชน และเครือข่ายองค์กรเอกชนทั่วประเทศไทยในระยะ ๒๐ กว่าปีที่ผ่านมา

การทำประชาพิจัยเป็นวิธีการค้นหาคำตอบสำหรับชีวิตของชุมชน โดยชุมชนและเพื่อชุมชน เป็น “นวัตกรรม” ของชุมชนไทย ที่ UNDP (United Nations Development Program) หรือสำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ รู้จักดีเพราะเคยนำไปเผยแพร่เองทั่วโลก และมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดก็รู้จักดี

เพราะเคยใช้วิธีนี้วิจัยในภาคเหนือของไทยและขอยืมไปใช้ในประเทศอื่น

การทำประชาพิจัยเป็นวิธีการวิจัยโดยประชาชน/ชุมชนเป็นผู้วิจัยเอง มี “คนนอก” เป็นพี่เลี้ยงและเชื่อมประสานให้เกิดกระบวนการทำงาน (Facilitator)

การทำประชาพิจัยเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ชาวบ้านเรียนรู้จักตนเอง รู้จักชุมชน และรู้จักโลกร่วมกันสืบค้นหาข้อมูลที่ทำให้รู้จักรากเหง้าและเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม รู้จักศักยภาพและทุน รู้รายรับ รายจ่าย และหนี้สิน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านี้ ทำแผนแม่บทการพัฒนา ทำประชาพิจัยแผน แล้วนำแผนไปสู่การปฏิบัติ

การทำประชาพิจัยทำให้ชุมชนค้นพบจิตวิญญาณของตนเอง ระบบคุณค่า ความดิงามต่างๆ ค้นพบความรู้ ภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติ อันหลากหลาย ดิน น้ำ ป่า พืช สมุนไพร สัตว์ แมลง แร่ธาตุ ซึ่งล้วนเป็น “ต้นทุน” ที่สำคัญของชุมชน

การค้นพบทุนและศักยภาพ พร้อมกับค้นพบสถานการณ์ที่แท้จริง เช่น รายจ่าย หนี้สิน เป็นต้น ทำให้ชุมชนมองเห็นทางออก รู้ว่าทำไมถึงจน และรู้ว่าหนทางออกจากความยากจนนั้นมีอยู่ และชุมชนจะต้องสร้างเอง

พวกเขาจะรู้ว่าจะทำมาหากินโดยทำไม่ก็อย่างแบบเดิมๆ ทำแค่ปลูกข้าว ปลูกมัน เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ ตามวงจรธุรกิจของพ่อค้ามัน ทำต่อไปไม่ได้แล้ว พวกเขาจะต้องทำกินทำใช้เพื่อทดแทนการซื้อจากตลาด ลดรายจ่าย เพราะที่ผ่านมาการพัฒนาเน้นการเพิ่มรายได้ แต่มีรายได้มากขึ้นรายจ่ายก็ยิ่งมากขึ้น และมากกว่ารายได้จนเป็นหนี้สินแบบไม่มีทางออก

การทำประชาพิจัยทำให้ชุมชนพ้นจากวัฒนธรรมอุปถัมภ์เข้าสู่วัฒนธรรมข้อมูล ความรู้ ก่อนนี้จะตัดสินใจทำอะไรต้องรอพึ่งรัฐ รอพึ่งข้าราชการ พ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง พ่อครัว นักวิชาการ องค์กรอิสระ วันนี้พวกเขาตัดสินใจเองได้เพราะมี “ข้อมูล”

การทำประชาพิจัยทำให้ชุมชนหลุดพ้นจากวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบรับไว้มาก เป็นการเรียนรู้แบบรุก พวกเขาจะมีความมั่นใจในตัวเอง สามารถสืบค้น สืบหา วิจัย แสวงหา และพัฒนาความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่รอรับแต่ “สูตรสำเร็จ” ที่คนอื่นนำมาให้

การทำประชาพิจัยทำให้ชุมชนหลุดพ้นจากวิธีคิดและวิธีการจัดการแบบแยกส่วน มาคิดแบบเชื่อมโยงหรือบูรณาการ และจัดการแบบประสานหรือผนึกพลัง (Synergy) ก่อให้เกิดผลไม่ใช่บวกเท่านั้น แต่ทวีคูณ พวกเขาไม่ทำอาชีพแค่ ๓ อย่างอีกต่อไป แต่ทำ ๓๐ - ๕๐ - ๕๐ อย่างซึ่งล้วนแต่เชื่อมโยงกันเป็นระบบเศรษฐกิจชุมชน เป็นเครือข่าย (Cluster) กิจกรรมทางเศรษฐกิจของชุมชนที่เสริมกัน และทำให้เกิดผลเป็นทวีคูณ ที่ทำเช่นนี้ได้เพราะเขามีแผนแม่บทชุมชนของตนเอง

การประชาพิจัยทำให้ชุมชนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจในรากเหง้า วัฒนธรรม ค้นพบ “ทุน” และศักยภาพที่แท้จริงของตนเองจนกล้า “ลงทุน” โดยไม่ต้องรอรัฐหรือใครที่โหนมาช่วย ถ้าช่วยก็ถือว่า “ต่อยอด - สมทบ - เติมเต็ม” เท่านั้น ไม่ใช่มาเป็นทุนหลักเหมือนที่เคยคิดทำกันมาและไม่เคยยั่งยืน

การทำประชาพิจัยทำให้เกิดวงจรชีวิตใหม่ในชุมชน ชุมชนจัดการตนเองอย่างเป็นระบบ ตัดสินใจได้เองว่าจะกิน จะอยู่ จะทำอะไรอย่างไร และเกิดระบบเศรษฐกิจชุมชนที่สร้างหลักประกัน ความมั่นคง และระบบสวัสดิการให้ครอบครัวในวันนี้และวันหน้ายามแก่เฒ่า

การทำประชาพิจัยทำให้ชุมชนพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนาของตนเอง พร้อมกับทำแผน ซึ่งประกอบด้วยโครงการและกิจกรรมต่างๆ รู้ว่าต้องเริ่มต้นที่การพึ่งตนเองในครอบครัวให้ได้ ทำให้พอเพียงในระดับชุมชนและเครือข่าย ก่อนที่คิดจะออกไปสู่ตลาดภายนอก ซึ่งก็ทำได้ถ้าหากมี “สูตรเด็ด

เคล็ดลับ” อันมาจากความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาของท้องถิ่น ถ้าไม่มีจุดเด่นจุดแข็งดังกล่าว ชุมชนก็ต้องตระหนักว่าไม่ควรจะเสี่ยงออกไปสู้กับตลาดใหญ่ ซึ่งความจริงตลาดชุมชนและเครือข่ายถ้าหากจัดการให้เป็นก็คือตลาดใหญ่อยู่แล้ว

ความพอเพียงในระดับชุมชนเกิดจากการจัดการผลิต การแปรรูป การตลาด การบริโภค ซึ่งชุมชนทำกันในระดับตำบล เพราะแผนแม่บททำกันระดับตำบล โดยทำในทุกหมู่บ้าน เป็นการจัดระเบียบเศรษฐกิจชุมชน ทำให้ไม่มีการผลิตล้นแผนแม่บทชุมชน ไม่แข่งขันกันทำกล้วยฉาบ ทำขนมพุดังตำบล แต่แบ่งกันทำคนละอย่างสองอย่าง เพื่อให้พอเพียงและทดแทนการซื้อจากตลาด

เหล่านี้ล้วนเกิดจากกระบวนการทำประชาพิจัยซึ่งทำกันอย่างน้อย ๕ - ๖ เดือนขึ้นไป และแม้ผ่านไป ๕ - ๖ เดือน ชุมชนก็ยังเรียนรู้ต่อเนื่อง ทำวิจัยต่อเนื่องแบบเรียนไป ทำไป วิจัยไปไม่รู้จบ

การทำประชาพิจัยไม่ใช่การทำข้อมูลโดยสำนักวิจัย ผู้ช่วยวิจัยหรือบัณฑิตไปเก็บให้ และไม่ใช้การให้อสม. ผู้ใหญ่บ้าน อบต. หรือจ้างเด็กในหมู่บ้านไปเก็บให้ แล้วตนเองนำมาวิเคราะห์และทำแผนให้ชาวบ้าน

การทำประชาพิจัยไม่ใช่การเขียนโครงการ เขียนแผนเพื่อขอทุน ไม่ใช่การระดมคนมาประชุม ทำประชาคมครั้งเดียวเสร็จ ไม่ใช่ทำกันแค่วันสองวันหรือแม้แต่เดือนสองเดือน ประชาพิจัยเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ให้เกิดสำนึกใหม่ ให้เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวิถีชีวิต

การทำประชาพิจัยไม่ใช่การ “ทำโครงการ” ประเภทหลงไปทำเพราะมีเงิน เมื่อเงินหมดโครงการจะเสร็จไม่เสร็จก็เลิก อย่างที่มีหลายหน่วยงานอ้างว่าไปทำแผนแม่บทชุมชนเลียนแบบวิธีการทำประชาพิจัยอย่างผิวเผิน และไม่เข้าใจสาระที่แท้จริง “โครงการทำแผน” จึงไม่สำเร็จ

เพราะการทำประชาพิจัยไม่ใช่การทำ “โครงการ” แต่เป็นศาสตร์และศิลป์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน (Community empowerment)

ประชาพิจัยเป็นเครื่องมือทำแผนแม่บทชุมชน อันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนที่ชุมชนร่วมกันพัฒนาขึ้นมาโดยกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าใจศักยภาพที่เป็น “ทุน” ที่แท้จริงของตนเอง และพบแนวทางในการพัฒนาทุนดังกล่าวไปสู่การพึ่งตนเอง

หัวใจของการทำประชาพิจัย คือการสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชน เพื่อให้ชุมชนหลุดพ้นจากวิถีคิดแบบพึ่งพา และรอความช่วยเหลือจากรัฐหรือภายนอก

ชุมชนที่ทำประชาพิจัยได้ผลคือ ชุมชนที่ทำแผนแม่บทของตนเองและลงมือปฏิบัติ ไม่ใช่ทำข้อมูลเพื่อเขียนโครงการขอเงินจากภายนอก ถ้าทำได้แค่นี้ก็ถือว่าล้มเหลว เพราะไม่มีอะไรแตกต่างไปจากวิถีชีวิตแบบเดิมๆ อาจต่างแต่เพียงว่ามีข้อมูลละเอียดมากขึ้นเท่านั้น

ผลสัมฤทธิ์ (Outcome) ประชาพิชัย วัดได้จากการเปลี่ยนแปลงของชุมชนดังนี้

๑. หลุดพ้นจากวิธีคิดแบบพึ่งพา มาพึ่งตนเอง เป็นตัวของตัวเอง
๒. หลุดพ้นจากวัฒนธรรมอุปถัมภ์เข้าสู่วัฒนธรรมข้อมูล ความรู้
๓. หลุดพ้นจากวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบรับ มาเรียนรู้แบบรุก สืบค้นสำรวจ วิจัย แสวงหา พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ด้วยตนเอง
๔. หลุดพ้นจากวิธีคิดและวิธีจัดการแบบแยกส่วน มาคิดแบบเชื่อมโยง หรือบูรณาการ และจัดการแบบผนึกพลัง (Synergy) ก่อให้เกิดผลไม่เพียงบวก แต่ทวีคูณ
๕. ชุมชนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจในรากเหง้า วัฒนธรรม ค่านิยม “ทุน” และศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง จนกล้า “ลงทุน” โดยไม่ต้องรอรัฐช่วย ถ้าช่วยก็ถือว่า “ต่อยอด-สมทบ-เติมเต็ม”
๖. เกิดวงจรชีวิตใหม่ของชุมชน จัดการชีวิตของตนเองเป็นระบบ ตัดสินใจได้เองว่า จะกิน จะอยู่ จะทำอะไร อย่างไร
๗. เกิดระบบเศรษฐกิจชุมชนที่สร้างหลักประกันความมั่นคง และระบบสวัสดิการให้ครอบครัววันนี้และวันหน้ายามแก่เฒ่า



วิถีชีวิตพอเพียงมีภูมิคุ้มกัน สร้างได้ด้วย ๔ แผน

แผนชีวิต

แปลกแต่จริงที่คนเราจำนวนมากอยู่อย่างไม่มีเป้าหมาย ไม่มีแบบไม่มีแผน อยู่ไปวันๆ บางคนอาจจะมีเป้าหมาย แต่ไม่มีแผนที่ดี ไม่มีวิธีการ กระบวนการขั้นตอนที่เหมาะสม เป้าหมายก็กลายเป็นเพียงฝันลมๆ แล้งๆ หรืออาจเป็นเป้าหมายดี แต่ไม่สามารถบรรลุได้

สังคมวันนี้โหดร้ายไม่น้อย ใครไม่เก่งจริงอยู่รอดได้ยาก การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเองจึงต้องมีการเรียนรู้ เพราะ “ไม่รู้เขาไม่รู้เรา รบร้อยครั้งก็แพ้ร้อยครั้ง” แต่จะเรียนรู้อย่างไรจึงจะกำหนดเส้นทางชีวิตที่สมเหตุสมผล มีหลักคิดหลักการ ที่มีทางเป็นไปได้จริง

การเรียนรู้ที่มาของตนเองจึงสำคัญ เพราะคนไม่รู้ที่มากก็มักไม่รู้ที่ไป คนไม่มีอดีตเป็นคนไม่มีอนาคต คนไม่รู้รากเหง้าจะถูกเขาครอบงำและกำหนดอนาคตให้หมดเลย ขงจื้อบอกว่า ให้ศึกษาอดีตเพื่อกำหนดอนาคต เป็นกระบวนการเชื่อมอดีตกับปัจจุบันเพื่อสานอนาคต

การเรียนรู้อดีตเป็นการพัฒนาจิตสำนึกของตนเอง สำนึกท้องถิ่น เพื่อมองอนาคตว่าจะเดินไปในทิศทางใด คือการกำหนดจุดยืน (positioning) ของตนเองในสังคมที่ซับซ้อนวันนี้

การทำแผนชีวิตเป็นเรื่องของการจัดการเวลา เพราะการจัดการเวลาเท่ากับจัดการชีวิต ทำอย่างไรจึงจะจัดการเวลาให้เป็น จัดอันดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำ ควรทำ อยากทำ ให้ลงตัว ไม่มัว ไม่สับสน ไม่เครียด ไม่วุ่นวาย กลายเป็นปัญหาชีวิต ปัญหาสุขภาพ

การทำแผนชีวิตในทางปฏิบัติ เป็นการทำให้ชีวิตของตนเอง มองย้อนไปในอดีตตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้ มีเหตุการณ์สำคัญอะไรบ้างในชีวิตของตนเอง ในครอบครัว ในชุมชน ในบ้านเมือง ในโลก ตัวเราเป็นเราเพราะสัมพันธ์กับคนอื่น กับสังคม ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก

การมองไปข้างหน้าเป็นการแสดงวิสัยทัศน์ของแต่ละคน ฝันอยากเป็นอะไร จะทำให้ฝันเป็นจริงอย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนความต้องการให้เป็นความตั้งใจ เปลี่ยนความปรารถนาให้เป็นความมุ่งมั่น เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง

แผนอาชีพ

การประกอบอาชีพในยุคปัจจุบันมีความหลากหลายกว่าในอดีตมากนัก บางครั้งการเลือกประกอบอาชีพอาจมาจากหลายเหตุผล บางครั้งก็ไม่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ทำเพราะเห็นคนอื่นทำแล้วได้ผล ทำเพราะอยากรวย แม้ว่าตนเองจะไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์ จึงล้มเหลว เป็นหนี้เป็นสิน

การประกอบอาชีพวันนี้มีความเสี่ยงสูง เพราะเป็นสังคมที่มีการแข่งขัน มีความไม่เท่าเทียม ไม่เป็นธรรม สังคมไม่ได้ให้โอกาสทุกคนเท่ากัน จึงต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอดในอาชีพของตนเอง ต้องมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

วันนี้เป็นสังคมความรู้ คนไม่มีความรู้อยู่ไม่ได้ ทำงานไม่สำเร็จ ล้มเหลว ขาดทุน ส่วนใหญ่เพราะขาดความรู้ ไม่รู้เท่าทันสังคม ไม่รู้เท่าทันโลก ไม่รู้เท่าทันคนอื่น

อย่างชวานาที่ทำนาแบบโบราณย่อมไม่สามารถอยู่ได้ เพราะวันนี้ไม่ได้ทำนาโดยลงแรงอย่าง

เดียว แต่ต้องลงทุนทุกชั้นตอน แต่ลงทุนสูงแต่วิธีการไม่เปลี่ยน ยังทำนาได้ข้าว ๓๑๑-๔๑๑ ก.ก. ต่อไร่ ก็อยู่ไม่ได้ ต้องไปรับจ้างในเมืองเพื่อหาเงินไปจ้างคนทำนาให้กิน

ชาวนาจะอยู่รอดถ้าทำนาได้ข้าว ๑ ไร่ได้ ๑ ตัน ถ้าทำเกษตรผสมผสานและได้ไร่ละ ๑ แสน อย่างที่หลายคนกำลังทดลองทำอยู่วันนี้

ทุกอาชีพต้องปรับตัว ต้องเรียนรู้เพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตวิถีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ และทำให้อยู่รอด พอเพียง และมั่นคงยั่งยืนได้ และถ้าหากมีทางเลือกที่ดีกว่า ก็เปลี่ยนไปทำอาชีพอื่นได้ หรืออาจจะทำหลายอย่างไปพร้อมกัน

อย่างกรณีของชาวสวนยางภาคใต้หลายแห่งที่ไม่ต้องการแขวนชีวิตไว้กับยางเส้นเดียว ถ้าหากยางราคาตกก็จะไม่เกิดปัญหา พวกเขาจึงลงมือทำหลายอย่างไปพร้อมกัน ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่ต้องยากจนเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงสัตว์ การปลูกพืชอื่นๆ ในสวนยาง หรือแบ่งที่ดินส่วนหนึ่งไว้ปลูกพืชอื่น หรือทำอย่างอื่นด้วย

แผนการเงิน

ชีวิตที่ต้องใช้เงินอย่างทุกวันนี้ และมีสิ่งกระตุ้นให้ใช้จ่ายอย่างรุนแรงตลอดเวลา เป็นการยากที่จะให้คนจำนวนมากยับยั้งชั่งใจไม่ไหลไปตามกระแสการบริโภคนี้ได้ เป็นสังคมที่เอาเงินนำหน้า เงินเป็นเป้าหมาย บางครั้งจึงแยกไม่ได้ระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความโลภกับความพอดี

การบริหารจัดการเงินไม่เป็นจึงเกิดปัญหา ใช้เงินอย่างไม่มีแผน อยากกินอะไรก็กิน อยากได้อะไรก็ซื้อ ไม่มีแผนการใช้นี้ ไม่มีแผนการออม ไม่มีแผนการสร้างสวัสดิการให้ตนเอง ให้ครอบครัว บางครั้งเกิดสิ่งที่ไม่คาดฝัน ต้องใช้เงินมาก ต้องไปกู้ยืมคนอื่น โดยเฉพาะเงินนอกระบบ ดอกเบี้ยท่วมหัวเอาตัวไม่รอด วนเวียนอยู่ในวงจรอุบาทว์ เหมือนคนหลงอยู่ในเขาวงกต

คนที่มิวินัยในการใช้เงินเป็นคนฉลาด รอบคอบ รู้วิธีการที่จะอดออมที่ถูกต้อง คือ ได้เงินมาก็แบ่งไว้ออมทันที ไม่ใช่คิดเหมือนหลายคนว่า ได้เงินมาก็ใช้ไปก่อน เหลือเท่าไรค่อยเอาไปออม แล้วก็ไม่เคยได้ออม เพราะใช้หมดเสียก่อน และไม่เคยพอ ต้องไปกู้ยืมคนอื่นอีกต่างหาก

วิธีการง่ายๆ ที่ทำกันทั่วไปวันนี้ แต่ก็ยังไม่มากนัก และไม่ทำกันแบบสม่ำเสมอ คือ การทำบัญชีครัวเรือน โดยสมาชิกในครอบครัวลงบัญชีว่า วันนี้ใช้จ่ายอะไรไปบ้าง ตอนค่ำก็เอามารวมกัน หรือว่ารอไว้ปลายเดือนเอามารวมทีเดียวก็ได้ ก็จะมีข้อมูลมาวิเคราะห์ว่า ใช้จ่ายอะไรไปบ้าง ถ้าหากมากเกินไปก็จะได้วางแผนว่า จะลด เลิกอะไรได้บ้าง บางอย่างทำเองได้หรือไม่

ถ้าไม่มีการจัดการบันทึกก็ไม่ว่า ครอบครัวมีพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างไร มีเหตุมีผลหรือไม่ ควรวางแผนการใช้จ่ายให้ได้อย่างไร

แผนสุขภาพ

สังคมวันนี้กำลังเปลี่ยนไป ผู้คนเริ่มดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ส่วนหนึ่งเพราะโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างสามารถป้องกันได้ถ้ากินเป็นอยู่เป็น จัดการชีวิตเป็น เป็นยุคของการ “สร้างนำซ่อม” ที่ค่อยๆ กลายเป็นสำนึกใหม่ แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่ได้มีสำนึกนี้ ยังคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องของหมอของยาต่อไป ไม่ได้ใส่ใจการดูแลสุขภาพตนเอง จนกระทั่งสายเกินไป

วันนี้มีเรื่องแปลกแต่จริงที่ผู้คนอายุยืนมากกว่าเดิม มีอาหารการกินและความสะอาดสบายมากกว่าเดิม การแพทย์และสุขภาพอนามัยก็ดีกว่าเดิม แต่ก็เกิดโรคร้ายแรงขึ้นอีกมากมาย ประเภทที่รักษาไม่หาย หรือรักษายากอย่างโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เส้นเลือดตีบและแตกเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ส่วนหนึ่งเพราะพฤติกรรมการกินการอยู่ ส่วนหนึ่งเพราะสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ อาหารเป็นพิษ อากาศเป็นพิษ ซึ่งเกิดจากการจากสิ่งๆที่เรียกกันว่าพัฒนา

ถ้าอยากมีสุขภาพดี การทำแผนสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น ซึ่งไม่ควรเป็นอะไรที่ทำให้หมดรสชาติของการดำเนินชีวิต ไม่ได้แปลว่าต้องอดๆ อยากๆ กินอ้อมไม่ได้ กินอร่อยไม่ได้ แต่หมายถึงการกินให้พอดี อยู่นิ่งพอดี มีเหตุมีผล ไม่ใช่กินตามใจปาก อยากตามใจท้อง แล้วเกิดปัญหาสารพัดตามมา

สุขภาพดีอยู่ที่ ๑. การจัดการกับความเครียดให้อยู่ในระดับที่ไม่มากจนกลายเป็นความดันและโรคอื่นๆ ที่ตามมา ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องเครียดเลย เพราะคงเป็นไปไม่ได้ ๒. อาหาร การกินที่พอดี มีคุณภาพ หลีกเลียงสิ่งๆที่ทำให้เกิดโทษ ๓. การออกกำลังกาย ซึ่งสำคัญสำหรับคนในสังคมใหม่ที่นั่งทำงานในห้องแอร์ ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้เหงื่อเหมือนคนในสังคมเกษตรหรืออุตสาหกรรม

อย่างอื่นๆ เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงด้วย เช่น การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ การขับถ่ายที่เหมาะสม การมีเวลาผ่อนคลาย การอ่านหนังสือดีๆ ดูหนังฟังเพลงดีๆ บ้าง ไปเที่ยว ไปเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง ก็ทำให้ชีวิตมีรสชาติ มีสุนทรีย์ระย้าอารมณ์มากขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพด้วย

เรื่องอย่างนี้เห็นฝรั่งวางแผนชีวิตการทำงาน การพักผ่อน การไปเที่ยว เขาออมเงินแบ่งรายได้ไว้สำหรับเรื่องเหล่านี้โดยเฉพาะ เขาไปพักผ่อนกันปีละ ๒-๓ อาทิตย์ เขาแบ่งเงินไว้สำหรับซื้อของขวัญให้คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง ให้เพื่อน ในหน้าเทศกาลสำคัญ

สุขภาพดีต้องมีการวางแผน คนฉลาดก็จะพยายามหลีกเลี่ยงการกินอะไรที่อาจให้โทษ บางคนมีที่ดินเล็กๆ ก็ปลูกผักกินเองบ้าง บางคนอยู่ในเมืองก็ปลูกในกระถาง บนดาดฟ้าก็ทำได้ ไปซื้อของก็เลือกอาหารที่ปลอดภัยสารเคมี อ่านสลาก ดูส่วนประกอบ

และสุดท้าย ทำอย่างไรให้ปล่อยวาง ไม่หมกมุ่น ไม่ยึดติดอะไรจนเกิดทุกข์ อะไรจะเกิดก็ให้เกิด บางครั้ง “คนคำนวณมีอาจสู้ฟ้าลิขิต” หรือ “มนุษย์วาดฝันแต่สวรรค์กำหนด” ก็ทำใจได้ ทำได้เช่นนี้ ก็จะทำให้มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ ตายอย่างมีคุณภาพ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ทำให้เกิดเครือข่ายชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกัน

การแก้ไขปัญหาของชุมชนท้องถิ่นประเทศไทย ต้องเดินด้วยยุทธศาสตร์การพัฒนายั่งยืนที่ธำรงไว้
บนฐานคิดและฐานปฏิบัติของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเข้าใจถึงหัวใจ คุณลักษณะ เงื่อนไข กระบวนการ
ฐานคิด และเป้าหมาย ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทไว้เมื่อวันที่
๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๗ ว่า

*“การพัฒนาประเทศนั้น จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น
ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน
โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชา
เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพอสมควรและปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริม
ความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไป
หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว
โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการที่สัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนสอดคล้องด้วย
ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวไปในที่สุด”*

พระบรมราโชวาท ดังกล่าวนี้ เป็นยุทธศาสตร์การพัฒนายั่งยืน เป็นหัวใจของยุทธศาสตร์เศรษฐกิจ
พอเพียง และทำให้เกิดยุทธศาสตร์การเรียนรู้ ยุทธศาสตร์ชุมชนเข้มแข็ง ยุทธศาสตร์ร่วม (common
strategy) ยุทธศาสตร์ ๓ มิติ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ทำให้เกิดเครือข่ายชุมชน
เรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง เกิดเป็นพลังแผ่นดินขจัดสิ้นทุกปัญหาชีวิต ปัญหาชุมชน ปัญหาสังคม ได้อย่างไร

หัวใจ ดังกล่าวคือ เป้าหมายของยุทธศาสตร์ ซึ่งมีคุณลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ “พอประมาณ”
อันหมายถึงขนาด ระดับ สัดส่วนที่สมดุลกับบริบท ศักยภาพและความสามารถของแต่ละคน แต่ละ
ชุมชน องค์กร ให้อยู่ในความพอดี มีคุณธรรม อยู่ในความถูกต้อง ดีและงาม

“มีเหตุผล” ดำเนินการอย่างมีข้อมูล ความรู้ วิชาการ มีแบบมีแผน มีขั้นมีตอน

“มีภูมิคุ้มกัน” ด้วยระบบที่ดี มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความมั่นคงยั่งยืน

ด้วยความเชื่อมั่นศรัทธาอย่างเข้าใจด้วยปัญญาอันมั่นคงศักดิ์สิทธิ์ ก็จะทำให้เกิดการขับเคลื่อน
ยุทธศาสตร์ไปสู่เป้าหมาย หรือความสำเร็จได้ด้วยเงื่อนไข ๓ ประการ คือ

“ปัญญา” เพราะเงินและคำสั่งอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดเศรษฐกิจพอเพียงได้ อาจทำให้เกิด
โครงการได้ แต่ไม่ยั่งยืน เศรษฐกิจพอเพียง ต้องการ “ระบบเศรษฐกิจ” ที่ดีมีประสิทธิภาพทั้งในระดับ
ท้องถิ่นและระดับชาติ ทั้งจุลภาคและมหภาค เป็นระบบเศรษฐกิจที่ “อุ้มชูตนเอง” หรือ “พึ่งตนเอง”

“ความกล้าหาญ” มีจุดยืนเป็นของตนเอง เพื่อจะอยู่พอดี กินพอดี ไม่ไหลไปตามกระแสบริโภคนิยมแบบสุดขั้ว ไม่ยึดตัวเลขทางเศรษฐกิจ แต่เอาชีวิตของผู้คนเป็นตัวตั้ง เอาความสุขเป็นเป้าหมาย

แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง

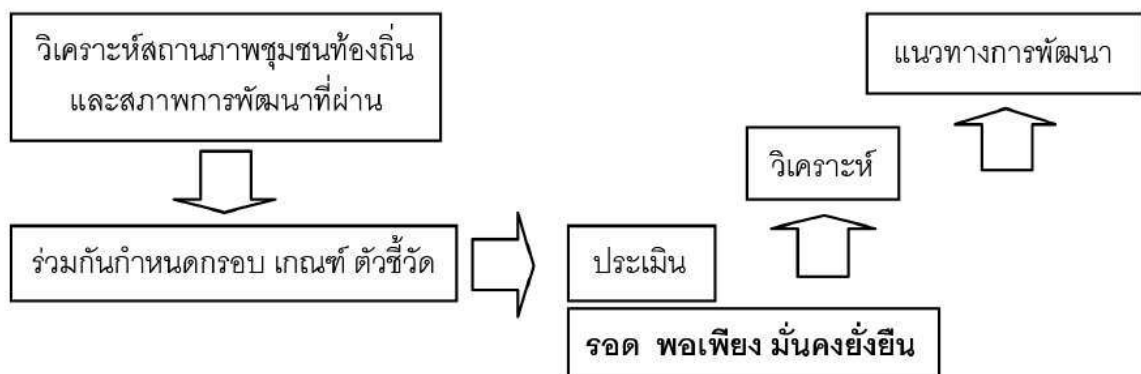
แผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง คือ แผนแม่บทในการทำงานพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ เป็นระบบการทำงานที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแบบผืนปีกพลังโดยแบบแผนของเศรษฐกิจวัฒนธรรม สามารถทำให้ชุมชนท้องถิ่นเกิดการเรียนรู้และดำเนินงานพัฒนาด้านเศรษฐกิจอย่างเป็นกระบวนการเพื่อการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน กิจกรรมแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ๓ กิจกรรม ดังนี้

๑. การประเมินตนเอง

กิจกรรมนี้ คณะกรรมการกองทุนแม่ของแผ่นดิน คณะกรรมการหมู่บ้าน คณะผู้บริหารและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล คณะผู้บริหารและสมาชิกสภาเทศบาล กลุ่มและองค์กรในชุมชนท้องถิ่น หรืออาจจะมีบุคคล กลุ่มและองค์กรจากภายนอกชุมชนท้องถิ่นด้วย ร่วมเป็นภาคประชาสังคมเพื่อการพัฒนา จัดประชุมกันเพื่อร่วมกันพูดคุยถึงข้อมูลการพัฒนาเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชนท้องถิ่น โดยร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ภาพชุมชนท้องถิ่นและสภาพการพัฒนาที่ผ่านมา ร่วมกันกำหนดกรอบ เกณฑ์ ตัวชี้วัด ขึ้นมาเพื่อประเมินว่า ชุมชนท้องถิ่นตนเองนั้นอยู่ในระดับใด อยู่ในระดับ **รอด** หรือ **พอเพียง** หรือถึงขั้น **มั่นคงยั่งยืน** อย่างแท้จริงแล้ว

เมื่อทำการประเมินสถานการณ์ได้ว่า อยู่ในระดับใด มีตัวชี้วัดใดที่บ่งบอกว่าอยู่รอด พอเพียง มั่นคงยั่งยืน มีตัวชี้วัดใดที่บ่งบอกว่า ยังไม่ผ่าน ก็เอาตัวชี้วัดที่บ่งบอกว่า ผ่าน และ ไม่ผ่าน นั้นมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนา

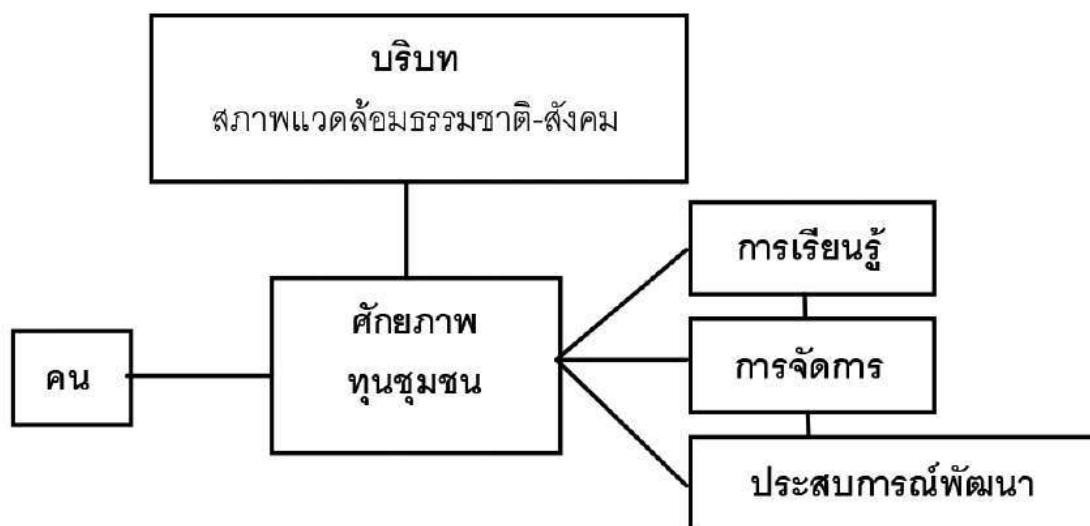
กิจกรรมนี้ แสดงเป็นผังกระบวนการ ดังนี้



ผังและตารางแสดง

รูปแบบ เนื้อหา กระบวนการของการวิเคราะห์และการประเมิน

กรอบการวิเคราะห์



แบบตารางประเมิน

บริบท	ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัด

ข้อที่	กรอบ	ตัวชี้วัด	ผ่าน	ไม่ผ่าน

แบบตารางประเมินทั้ง ๒ นี้ใช้ในการประเมินว่า สิ่งที่เราทำนั้นดำเนินไปอย่างเป็นระบบหรือไม่อย่างไร และมีกรอบ ตัวชี้วัดใดที่บ่งบอกว่าการทำงานในเรื่องนั้นๆ เราได้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาหรือไม่ อย่างไม่อย่างนำไปสู่การวิเคราะห์และร่วมกันหาแนวทางการพัฒนา

๒. การวิเคราะห์ระบบเศรษฐกิจและสังคม

เมื่อได้แนวทางการพัฒนา จากการประเมินตนเองแล้ว ก็ร่วมกันวิเคราะห์ว่า ในแนวทางการพัฒนานั้นๆ เป็นเรื่องเศรษฐกิจและสังคมอย่างไรบ้าง และสามารถจัดเป็นระบบได้ก็เรื่องที่เราจะนำมาทำเป็นแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง รวมทั้งการวิเคราะห์ให้ได้ว่า ที่ผ่านไบนั้นชุมชนท้องถิ่นของเราได้ดำเนินการพัฒนาอย่างเป็นระบบหรือไม่ เพราะเหตุใด

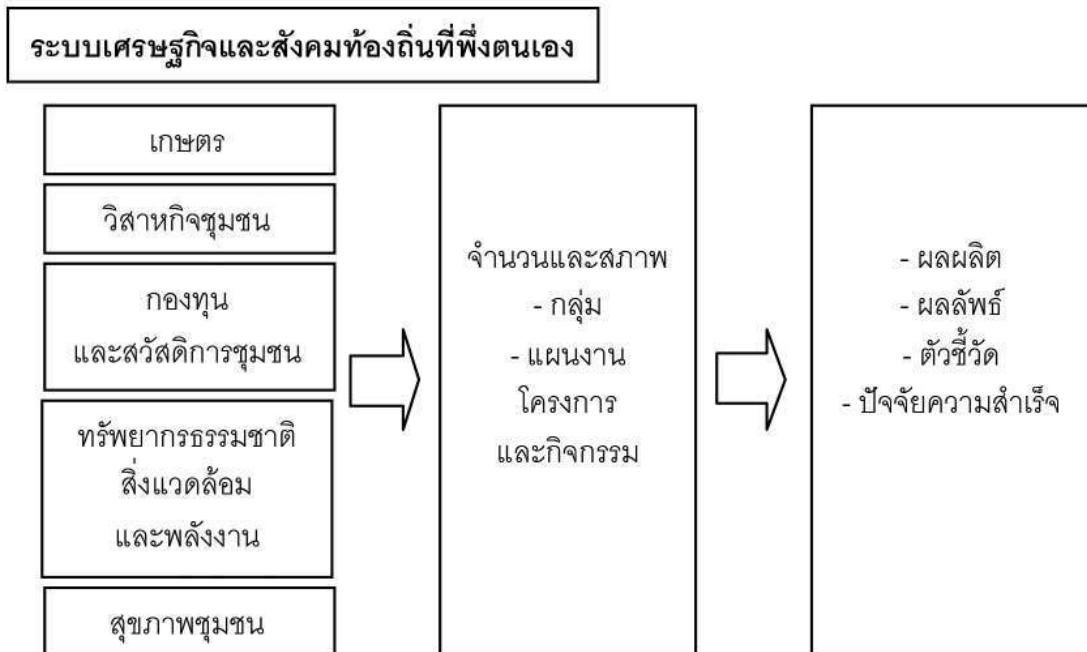
ประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์ของกิจกรรมนี้ คือ กองทุนแม่ของแผ่นดิน มีเงินที่เป็น “กองทุน” จำนวนเท่าใด มีการดำเนินงานอยู่อย่างไร และเราจักทำอย่างไรให้ “กองทุน” พระราชทานนี้เป็นทุนแห่งศรัทธาและศักดิ์สิทธิ์ด้วยปัญญาได้จริง

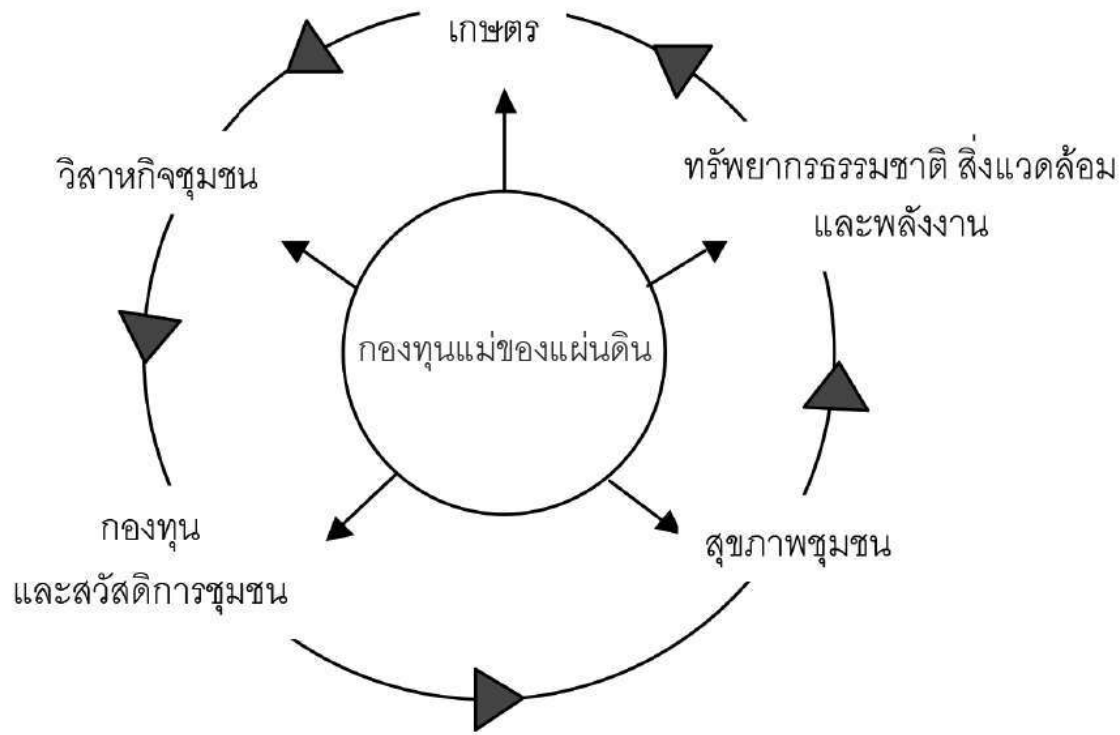
กองทุนนี้ได้ก่อให้เกิดความสวัสดิแก่ชีวิตของคนในชุมชน หรือยัง มากน้อยเพียงใดแล้ว

กองทุนนี้ได้เชื่อมโยงการทำมาหากินของคนในชุมชนอย่างไรหรือไม่

ทำอย่างไรที่จักทำให้กองทุนนี้เป็นกองทุนแห่งการเรียนรู้และการพัฒนาเพื่อการพึ่งตนเองที่ยั่งยืน เชื่อมกันเป็นระบบสู่การเกษตร วิสาหกิจชุมชน กองทุนและสวัสดิการชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและพลังงาน สุขภาพชุมชน ซึ่งเป็นหน่วยระบบแห่งเศรษฐกิจสังคมของหมู่บ้านและชุมชนท้องถิ่นที่สำคัญ ๕ เรื่อง หรือ ๕ ระบบย่อย และอยู่บนพื้นฐานหรือแบบแผนแห่งเศรษฐกิจวัฒนธรรมที่เป็นวิถีชุมชนอันสัมพันธ์ สมดุล นั่นคือสร้างการเป็นอยู่ซึ่งกันและกันของผู้คนในชุมชน

กิจกรรมนี้ แสดงเป็นผังกระบวนการ ดังนี้





ผังแสดงรูปแบบ เนื้อหา กระบวนการของการดำเนินงานกองทุนแม่ของแผ่นดินที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ เป็นระบบการทำงานพัฒนาแบบบูรณาการและยั่งยืน

ผังแรกนั้น จะทำให้เราได้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันว่า หมู่บ้าน ชุมชน ท้องถิ่นของเรามีระบบการทำงานในเรื่องนั้นๆ อย่างไร เช่น เรื่องเกษตร เรามีกลุ่มเกษตรก็กลุ่ม เราทำโครงการอะไรบ้าง ก็โครงการได้ผลอย่างไร มีปัจจัยใดที่ทำให้สำเร็จ เป็นต้น

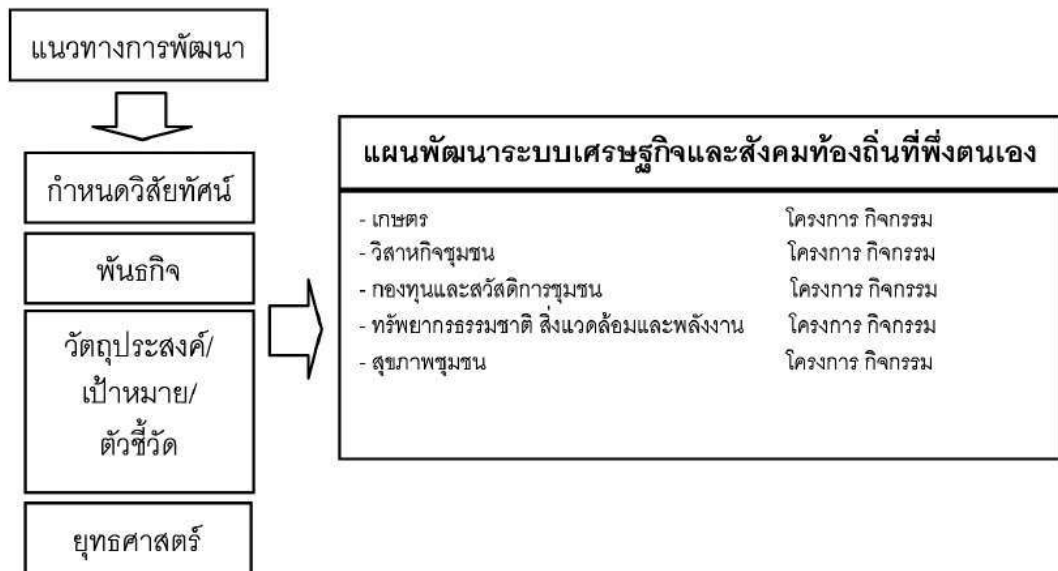
ผังที่สองนั้น เมื่อเราพร้อมกันเรียนรู้แล้วจะทำให้วิเคราะห์ได้ว่า แนวทางการพัฒนาที่ได้มานั้น เราจะนำเอามาวางแผนใหม่ให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบได้อย่างไรที่จักเป็นการประสานกองทุนแม่ของแผ่นดิน ผนึกให้เป็นพลังเพื่อสร้างระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ทำให้ชุมชนได้เรียนรู้ ทำให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกัน เกิดความเข้มแข็งพ้นจากปัญหาชีวิต ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาสังคม

๓. การวางแผนพัฒนาระบบ

กิจกรรมนี้เมื่อเราได้ประเมินตนเอง ได้แนวทางการพัฒนา และได้ความรู้แล้วว่า จักทำให้กองทุนแม่ของแผ่นดิน เป็นกองทุนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างไรบ้าง และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นในระดับหมู่บ้าน ตำบลอย่างไร ก็มาร่วมกันวางแผนพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง ทั้ง ๕ เรื่อง ที่จักนำไปสู่การตอบสนองทางสังคมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

จากการวิเคราะห์ระบบ นั้นทำให้เรารู้แล้วว่า การดำเนินงานของกองทุนเป็นอย่างไร การดำเนินงานพัฒนาของหมู่บ้าน ชุมชนท้องถิ่นเป็นอย่างไร ทำเพียงแต่โครงการๆ ที่ยังไม่เป็นระบบยังเป็นโครงการที่กระจัดกระจาย หรือดำเนินอย่างเป็นระบบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด เราก็เอาแนวทางการพัฒนา

ที่ได้นั้นมาจัดทำให้เป็นเรื่องเป็นราว หรือเป็น "โครงการ-กิจกรรม" ในเรื่องหลัก ๕ เรื่องดังที่กล่าวมา คือ เกษตร วิสาหกิจชุมชน กองทุนและสวัสดิการชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและพลังงาน สุขภาพชุมชน โดยใช้ภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญาร่วมกัน ใช้ทรัพยากร ทั้งที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติ เงิน ตรา ความอาหารกรุณาซึ่งกันและกัน ร่วมกันเกื้อหนุนให้กองทุนแม่ของแผ่นดินเป็นพลังศรัทธา พลังปัญญา พลังศักดิ์สิทธิ์สร้างความสุขสวัสดิ์แก่ชีวิตและชุมชนให้สงบเย็นงามเป็นพลังแผ่นดิน กิจกรรมนี้ แสดงเป็นผังกระบวนการ ดังนี้



“ชุมชนจะเข้มแข็งได้ ต้องเข้มแข็งทางความคิด
วันนี้สังคมถูกกระแสที่สร้างความอ่อนแอโถมใส่ทุกวัน
ปัญหาที่ต้องแก้ คือ ความอ่อนแอทางความคิดของผู้คนในชุมชน
ซึ่งเป็นงานใหญ่ นี่คือนโยบายศาสตร์ของเรา ไม่ใช่กิจกรรม
กิจกรรมเป็นเพียงเครื่องมือ”

ผู้ใหญ่โตชาย ลืมประดิษฐ์
บ้านหนองกลางดง สามร้อยยอด ประจวบคีรีขันธ์

เครือข่าย หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ระหว่างกลุ่ม องค์กร
เป็นหัวใจชีวิตของผู้คน ของชุมชนและสังคม
เป็นทุนทางวัฒนธรรมที่ทำให้การอยู่ร่วมกันของผู้คน
ของชุมชนและสังคมเกิดความเข้มแข็ง
เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึง ‘ความเป็นชุมชน’ ‘คนบ้านเดียวกัน’
‘ความเป็นพี่เป็นน้อง’ ‘ญาติสนิทมิตรสหาย’ ‘เพื่อน เกลลือ เลี้ยว’
ที่หลอมผสานเป็นอยู่ด้วย ‘น้ำใจใสจริง’
และรู้จักตระหนักใน ‘ที่เขาคือเรา’ ‘อกเขาอกเรา’

เสรี พงศ์พิศ



แผนพัฒนาเครือข่าย ชุมชนเข้มแข็ง

ของการพัฒนา ร่วมสร้างชีวิตที่พอเพียง ชุมชนท้องถิ่นที่พอเพียง และสังคมที่พอเพียง

“ความเพียรทน” พึ่งตนเองอย่างไม่รู้ลี้กลืนหวัง เพราะความเพียรบริสุทธิทำให้เกิดสิ่งมหัศจรรย์ ทำให้รอดได้

กระบวนการสำคัญของยุทธศาสตร์ คือ การเรียนรู้ เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ด้วยความรู้และปัญญา จึงต้องมีการเรียนรู้ที่ดี มีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างสำนึกใหม่ ทำให้เกิดประสิทธิผล โดยสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ทำให้คนสามารถ

๑. ปรับกระบวนการทัศน์ให้มีวิถีคิด วิถีปฏิบัติ วิธีให้คุณค่าที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้เศรษฐกิจพอเพียงเป็นวิถีชีวิตที่สืบทอดภูมิปัญญา คุณค่าดั้งเดิมของสังคมที่ผู้คนพึ่งตนเองและพึ่งพาอาศัยกัน อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข

๒. จัดระเบียบชีวิต อยู่อย่างมีเป้าหมาย มีแบบมีแผน มีทิศมีทาง สามารถจัดการชีวิตให้ดีขึ้น และ “อุ้มชูตนเองให้ได้หนึ่งโน้ล” ด้วยการ “เลิก ลด ทำทดแทน” ในส่วนที่ทำได้ตามอรรถภาพและบริบทของแต่ละคน เกิดการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ เกิดการออม

๓. สร้างระบบเศรษฐกิจท้องถิ่นที่พึ่งตนเองในระดับชุมชน ตำบลและจังหวัด อันจะเป็นรากฐานสำคัญและมั่นคงของระบบเศรษฐกิจของชาติ เกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในทุกระดับแบบองค์รวม

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญา เป็นหลักคิดและแนวปฏิบัติที่เปรียบได้กับฐานรากและเสาเข็มที่สังคมไทยจะวางโครงสร้างและระบบของตนเอง เพื่อจะได้อยู่อย่างมั่นคงยั่งยืน ด้วยเหตุนี้จึงต้องใช้กระบวนการผนึกพลัง (synergy) ร่วมกันพัฒนา “ระบบโครงสร้างที่พอเพียง” ด้วยระบบเศรษฐกิจและสังคมท้องถิ่นที่พึ่งตนเอง

กระบวนการดังกล่าวนี้ ต้องมีฐานคิดในการพัฒนาที่มาจากวัฒนธรรมของชุมชนที่มีระบบและโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงคุณค่า คือความเป็นชุมชน ความเป็นเครือข่าย ที่เป็นทุนทางสังคม ทุนทางปัญญา ทุนทรัพยากร

หัวใจ คุณลักษณะ เงื่อนไข กระบวนการ ฐานคิด ทั้งหมดนี้มุ่งสู่เป้าหมาย ๓ มิติ คือ **รอด** จากความทุกข์ของชีวิต ทุกข์สัจจของสังคม **พอเพียง** ด้วยระบบชีวิตสวัสดิการที่ตนเอง ระบบเศรษฐกิจชุมชน เศรษฐกิจหมู่บ้าน เศรษฐกิจท้องถิ่นที่อยู่บนฐานวัฒนธรรมชุมชน **มั่นคงยั่งยืน** ด้วยการพึ่งตนเอง ช่วยเหลือกัน และมีความสุข เพราะยืนหยัดได้ในทุกกระแสความเปลี่ยนแปลง

กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน ทั้งหมดนี้ จะทำให้เกิดกระบวนการทัศน์พัฒนา และยุทธศาสตร์การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ ขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” ได้จริงๆ ก็ต่อเมื่อทุกคน ทุกฝ่ายได้เรียนรู้ “วิธีการเรียนรู้ที่ดี มีกระบวนการและเป้าหมายที่ชัดแท้” แล้ว ลงมือปฏิบัติจริงจนเป็นวิถีชีวิต วิถีชุมชน

เปลี่ยนแปลงเพื่อเรียนรู้ และเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง

(บทสรุป เรียบเรียงจากบทความของ รศ.ดร. เสรี พงศ์พิศ อธิการบดีสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน “ประชาพิชัย แผนแม่บทชุมชนพึ่งตนเอง” “ผลสัมฤทธิ์ประชาพิชัย” “แผนฟื้นฟูชีวิต” และ “ยุทธศาสตร์การพัฒนายั่งยืน”)

“การพึ่งตนเอง เป็นสภาวะ
หมายถึงความสามารถของคนที่จะช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด
โดยไม่เป็นภาระคนอื่นมากเกินไป
มีความสมดุล ความพอดีในชีวิต
เป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับสภาวะทางจิตที่เป็นอิสระ
มีความพอใจในการเป็นอยู่ มีสิ่งจำเป็นอันเป็นปัจจัยสี่พอเพียง
เป็นความพร้อมของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ”

“พึ่งตนเองเป็นการจัดชีวิตให้สัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ
อย่างเหมาะสมสัมพันธ์กับคน สังคม และธรรมชาติรอบตัวเรา”

“พึ่งตนเอง หมายถึงการมีสวัสดิการและความมั่นคง
ให้กับชีวิตของตนเองในปัจจุบันจนถึงอนาคต
สวัสดิการตัวนี้พร้อมที่จะตอบสนองต่อเราทันที
โดยที่เราไม่ต้องไปเรียกให้ใครมาจัดสวัสดิการให้
หรือให้มีใครมาช่วยเหลือ
เราสามารถที่จะช่วยตนเองหรือพึ่งพาตนเองได้ในโอกาสนั้นๆ”

ผู้ใหญ่วินุบลย์ เข็มเฉลิม

หนังสือประกอบการเรียบเรียง และสำหรับศึกษาเพิ่มเติม

- เสรี พงศ์พิศ เศรษฐกิจพอเพียงแก่นี้แก่นั้นได้ ใน แก่นนี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ ประสบการณ์จาก
คนเล็กๆ สนั่น ชูสกุล บรรณาธิการ มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๔
- แผนแม่บทชุมชน ประชาพิสัยและพัฒนา สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๔๙
- แผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๕
- แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๔๖
- ยุทธศาสตร์พัฒนาท้องถิ่น สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๑
- วิธีสู่วิถีพอเพียง สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๒
- วิธีสู่ชุมชนพอเพียง สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๒
- เศรษฐกิจพอเพียง เกิดได้ถ้าใจปรารถนา สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๐
- เศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาที่ยั่งยืน สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๔๙
- ชาวบ้านชวนคิด ภาพนิมิตการพัฒนา สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๔๘
- กองทุนหมู่บ้าน สวัสดิการชุมชน สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๔๘
- ชุมชนเรียนรู้ อยู่เย็นเป็นสุข สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๔๘
- เครือข่าย สถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๔๘
- กินอยู่พอดี มีความสุข เล่ม ๑ - ๒ สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๓
- สุขภาพ ๒๐๐ คำ สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๓
- ๑๐๐ คำที่ควรรู้ สำนักพิมพ์พลังปัญญา ๒๕๕๓
- ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม บิดาแห่งวงเกษตร วิธีการเรียนรู้สู่การพึ่งตนเอง
สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ๒๕๕๕

สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์

คู่มือแก่นี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๒

แผนชีวิต ใน คู่มือแก่นี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่

ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๔

อดิศร พวงชมพู และคณะ

แผนอาชีพ ใน คู่มือแก่นี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๔

สตบงกช สีสังข์

แผนการเงิน ใน คู่มือแก่นี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๔

จรรยา ราชวงศ์ และคณะ

แผนสุขภาพ ใน คู่มือแก่นี้แก่นั้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน ๒๕๕๔

กรรณิกา ปัญญาวงศ์

นพ.พนัส พฤษสุนันท์

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ๒๕๕๕

ชลียา ทองมั่ง บรรณาธิการ

ปริญญาชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ๒๕๕๕

เศรษฐกิจพอเพียง” “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” สร้างชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกัน

๓ ยุทธศาสตร์การพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”

๑. ยุทธศาสตร์การเรียนรู้

๒. ยุทธศาสตร์การพัฒนาแบบบูรณาการ

๓. ยุทธศาสตร์การสร้างเครือข่าย



สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม
สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน
โทร. ๐๓๔-๗๕๗-๕๕๒-๗ / ๑๒๓, ๑๔๕