

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยาม เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิด ปรัชญา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559)
 - 1.1 แนวคิดจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559)
 - 1.2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน มีแนวทาง ดังนี้
 - 1.3 ยุทธศาสตร์ที่ 3 เพิ่มความเข้มแข็งภาคการเกษตร และความมั่นคงด้านอาหาร ดังนี้
 - 1.4 ผลการประเมินแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ในรอบสองปี
2. แนวคิดการพัฒนาด้านสุขภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ
 - 3.1 เกษตรอินทรีย์
 - 3.2 เกษตรกรรมยั่งยืน
 - 3.3 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาที่ยั่งยืน
4. แนวคิดเกี่ยวกับจิตตนิยามเชิงพุทธ
 - 4.1 พุทธธรรมนิยาม 5
 - 4.2 แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
5. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้
6. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสังคมไทย
 - 6.1 แนวคิดนวัตกรรม
 - 6.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

2.1.1 แนวคิดจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559)

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545, น. 1 - 9) ได้รายงานไว้ ดังนี้

2.1.1.1 ทิศทางการพัฒนา เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางและยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยเน้นการมีคุณธรรมเป็นกรอบการดำเนินชีวิต ตามหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช สอดคล้องกับภูมิสังคมของท้องถิ่น เน้นการเข้าใจ เข้าถึงและพัฒนา ทำอะไรเป็นขั้นเป็นตอน ให้ความสำคัญกับความหลากหลายของระบบภูมินิเวศ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป้าหมายคือให้คนไทยสามารถพึ่งตนเองได้

1) การปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ผู้ทิศทางการเจริญเติบโตในรูปแบบใหม่ สร้างความเข้มแข็งให้ผู้ประกอบการ ภาคการผลิตและบริการเพื่อยกระดับบนฐานความรู้และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

1.1) สร้างความเข้มแข็งภาคการเกษตร ความมั่นคงของอาหารและพลังงาน โดยบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติบนฐานการผลิตภาคการเกษตรให้เข้มแข็งและใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน โดยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตภาคการเกษตร สร้างความมั่นคงในอาชีพและรายได้แก่เกษตรกร ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.2) การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่การเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน ให้ความสำคัญกับการปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจบนฐานความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และภูมิปัญญา

1.3) สร้างความเชื่อมโยงกับประเทศในภูมิภาคเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงพัฒนาเศรษฐกิจ ภายในประเทศและความร่วมมือของภูมิภาค บนพื้นฐานของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคีการพัฒนาทุกระดับตั้งแต่ระดับชุมชนท้องถิ่นให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลง

1.4) การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติให้เพียงพอต่อการรักษาสมดุลของระบบนิเวศ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ควบคู่ไปกับการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและภัยพิบัติทางธรรมชาติ

2.1.2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคนสู่ผู้สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน มีแนวทาง ดังนี้

2.1.2.1 วิเคราะห์สถานการณ์ของประเทศ

1) คนไทยได้รับการพัฒนาศักยภาพเพิ่มขึ้นแต่ยังมีปัญหาด้านสติปัญญาของเด็กปฐมวัย ผู้สูงอายุแม้จะมีอายุยืนยาวขึ้นแต่ประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

2) สังคมไทยเผชิญวิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมจริยธรรมนี้ถึงประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้องมากกว่าส่วนรวม

3) วิถีชีวิตไทยปรับเปลี่ยนจาก “สังคมเกษตรกรรม” สู่ “สังคมอุตสาหกรรม” และ “สังคมฐานความรู้” เกิดปรากฏการณ์ของกระแสวัฒนธรรมที่เคลื่อนผ่านจากโลกตะวันตกมาสู่โลกตะวันออก ที่มุ่งแสวงหาทางจิตวิญญาณและการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้มากขึ้น

4) สังคมมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงจากสังคมเครือญาติสู่สังคมปัจเจกมากขึ้น โครงสร้างครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ครัวเรือนที่อยู่คนเดียว ครัวเรือนที่อยู่ด้วยกันแบบไม่ใช่ญาติและครัวเรือนที่มีอายุรุ่นเดียวกันสองรุ่นและรุ่นกระโดด (ตายาย - หลาน) พฤติกรรมการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวเป็นแบบต่างคนต่างอยู่ มีเวลาในการอยู่พร้อมหน้าและทำกิจกรรมร่วมกันน้อยลง

2.1.2.2 การวิเคราะห์ความเสี่ยง

1) โครงสร้างประชากรมีความไม่สมดุลทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ส่งผลต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และขีดความสามารถในการพัฒนาประเทศโดย ประชากรวัยเด็ก นอกจากมีอัตราการเกิดที่ลดลงแล้วยังมีพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมอยู่ในระดับต่ำ ส่งผลให้ประเทศไทยอาจประสบปัญหาภาวะขาดแคลนกำลังแรงงานที่มีคุณภาพในอนาคต ขณะที่ปัจจุบันประชากรวัยทำงานมีแนวโน้มลดลง สถานการณ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่ปัญหาการขาดแคลนแรงงานภาคเกษตร ประชากรวัยสูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นแต่มีงานทำมีเพียงร้อยละ 38.2 ในปี พ.ศ. 2552 และส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในภาคการเกษตร

2) ความเสื่อมถอยทางคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมไทย ส่งผลให้สถาบันทางสังคมมีแนวโน้มอ่อนแอ ทั้งปัญหาในระดับครอบครัว การแข่งขันทรัพยากรระหว่างชุมชน ความสัมพันธ์กับครอบครัวข้างลดลง สมาชิกครอบครัวสร้างพื้นที่ส่วนตัวมากขึ้นนำไปสู่ความแตกแยกในครอบครัวส่งผลให้สถาบันทางสังคมอ่อนแอลงในที่สุด

2.1.2.3 การสร้างภูมิคุ้มกัน จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงและปัจจัยเสี่ยง

ที่คาดว่าจะเป็อุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคน การสร้างภูมิคุ้มกันให้คนไทยและสังคมไทยมีดังนี้

1) ส่งเสริมให้คนไทยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

2) คนไทยมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผสมผสานระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยหรือการเรียนรู้จากแหล่งความรู้อื่น ๆ

3) คนไทยตระหนักถึงคุณค่าวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยอดีตที่ผ่านมา คนไทยมีวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงวิถีชีวิต ความเชื่อและแนวคิด ของคนครอบครัว ชุมชนและชาติเข้าไว้ด้วยกัน

4) ความเข้มแข็งของสถาบันทางสังคมเริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว สถาบัน ศาสนา สถาบันการศึกษา (บ้าน วัด โรงเรียน) ครอบครัวเป็นระบบเครือข่ายช่วยเหลือเกื้อกูลและอยู่กันพร้อมหน้า ทำหน้าที่เลี้ยงดูอบรมและหล่อหลอมสมาชิกในครอบครัว สามารถทำบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.1.2.4 เป้าหมายการพัฒนา

1) คนไทยทุกคน ได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรู้ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตมีความคิดสร้างสรรค์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีค่านิยมความเป็นไทย มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม

2) ยกระดับการพัฒนาคุณภาพการศึกษาไทยให้ได้มาตรฐาน สากลต่อยอดองค์ความรู้สู่นวัตกรรมควบคู่การเพิ่ม โอกาสการเข้าถึงการศึกษาและการเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย

3) ขยายโอกาสการเข้าถึงระบบสุขภาพที่มีคุณภาพและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างเป็นระบบ

4) ให้สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา มีบทบาทหลักในการหล่อหลอมบ่มเพาะคนไทยโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม ในวิถีชีวิต และคำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวม

2.1.2.5 แนวทางการพัฒนา

1) พัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงโดยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนสามวัย พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัว ชุมชน การเร่งดำเนินมาตรการส่งเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ ขยายบริการสุขภาพเชิงรุกรวม มุ่งสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ

โดยเฉพาะการส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่นมีความเข้มแข็งในการดำเนินกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและสร้างจิตสำนึกของประชาชนให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม

2) ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สร้างโอกาสการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ให้คนทุกกลุ่มทุกวัย สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และองค์ความรู้ที่หลากหลายทั้งที่เป็นวัฒนธรรม ภูมิปัญญาและองค์ความรู้ใหม่ พัฒนาองค์ความรู้ของท้องถิ่นทั้งจากผู้รู้ปราชญ์ชาวบ้านและจัดให้มีการจัดการองค์ความรู้ในชุมชนอย่างเป็นระบบ

3) เสริมสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีงามของไทยโดยสนับสนุนสถาบันครอบครัวให้มีการนำคุณค่าอันดีงามของครอบครัวไทยมีความเอื้ออาทร และการเป็นเครือญาติมาพัฒนาต่อยอด สร้างการเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญาท้องถิ่น อัตลักษณ์ที่โดดเด่นของชุมชน คุณค่าความสงบสุขและการแบ่งปันตามวิถีดั้งเดิม มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาฟื้นฟูชุมชนท้องถิ่นให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยให้ความสำคัญกับการจัดการการเรียนรู้ในชุมชนที่เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.1.3 ยุทธศาสตร์ที่ 3 เพิ่มความเข้มแข็งภาคการเกษตร และความมั่นคงด้านอาหาร ดังนี้

2.1.3.1 วิเคราะห์สถานการณ์

1) บทบาทภาคการเกษตรเริ่มลดลง แต่ยังเป็นฐานการผลิตที่สำคัญของประเทศ มีครัวเรือนที่ทำการเกษตร 6.9 ล้านครัวเรือน มีพื้นที่ทำการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 40 ถึงแม้ว่าจะมีการผลิตที่เพียงพอต่อความต้องการของคนภายในประเทศ แต่เนื่องจากตลาดสินค้าทางการเกษตรมีคู่แข่งที่สำคัญการแข่งขันสูงมาก จึงมีแนวโน้มจะถูกแย่งส่วนแบ่งตลาดจากประเทศคู่แข่งที่สำคัญมากขึ้น

2) ความเข้มแข็งภาคการเกษตรมีแนวโน้มลดลง คุณภาพสินค้าทางการเกษตรของไทยที่ส่งไปประเทศเพื่อนบ้านลดลง เนื่องจากผลิตภาพทางการเกษตรต่ำ เกษตรกรยังมีหนี้สินและความยากจน เกษตรกรยังพึ่งปุ๋ยเคมีและสารกำจัดศัตรูพืช ทำให้ต้นทุนการผลิตสูง

3) การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการครอบครองทรัพยากรพันธุกรรม ส่งผลต่อวิธีการผลิตของเกษตรกร จากการเปลี่ยนแปลงทั้งปริมาณและการกระจายตัวของฝน อุณหภูมิที่สูงขึ้นและการเปลี่ยนแปลงเชิงฤดูกาล เหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการผลิต ขณะเดียวกันปัญหาการผูกขาดทางการค้าเมล็ดพันธุ์พืช และการครอบครองทรัพยากรพันธุกรรม ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว

4) การขาดแรงงานทางการเกษตรร่วมกับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ส่งผลต่อการผลิตสินค้าทางการเกษตร ร่วมกับเยาวชนไม่สนใจทำการเกษตร ขณะเดียวกันความต้องการอาหารทั้งภายในและภายนอกประเทศมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารระยะยาว

2.1.3.2 การประเมินความเสี่ยง

1) ทรัพยากรธรรมชาติซึ่งเป็นฐานการผลิตภาคการเกษตร ดินเสื่อมมากขึ้น จากการใช้ปุ๋ยเคมีปริมาณมาก รวมทั้งปัญหาเรื่องคุณภาพน้ำ และความหลากหลายทางชีวภาพล้วนส่งผลต่อความมั่นคงและการแข่งขันด้านการเกษตร

2) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศมีแนวโน้มมากขึ้น จากน้ำท่วมภัยแล้ง ฤดูกาลเปลี่ยนและแมลงศัตรูพืช เพลี้ยกระโดดในนาข้าว เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาพการผลิตทางการเกษตร

3) ความอ่อนแอของเกษตรกรรายย่อย เช่น การเปลี่ยนแปลงจากวิถีเกษตรกรเป็นปัจเจกมากขึ้น การเอื้อเพื่อแผ่ลดลง

4) สุขภาพของเกษตรกร พบว่าเกิดความเสี่ยงจากการใช้สารเคมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรค มะเร็ง เบาหวาน โรคต่อมไร้ท่อ ซึ่งความเสี่ยงดังกล่าวมีปริมาณสูงขึ้นจนน่าเป็นห่วง

2.1.3.3 แนวทางการพัฒนา

1) การพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นฐานการผลิตภาคเกษตรให้เข้มแข็งและยั่งยืนโดยมีแนวทางการดำเนินงาน

2) พัฒนาทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นฐานการผลิตภาคการเกษตร ทั้งในเรื่องการฟื้นฟูคุณภาพของทรัพยากรดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ การบริหารจัดการอย่าง บูรณาการ และการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำภาคเกษตร เพื่อเป็นปัจจัยสนับสนุนการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตในภาคเกษตร

3) ฟื้นฟูและส่งเสริมวิถีชีวิตและวัฒนธรรมทางการเกษตร เพื่อการพัฒนา ระบบเกษตรกรรมยั่งยืน สร้างความสมดุลและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติทั้งดิน น้ำ และป่าไม้อย่างยั่งยืน

4) เพิ่มประสิทธิภาพและศักยภาพการผลิตภาคเกษตร ดังนี้

4.1) ให้ความสำคัญกับการวิจัยและพัฒนา โดยเฉพาะพันธุ์พืช สัตว์น้ำที่สามารถเจริญเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพรองรับการเปลี่ยนแปลงสภาพ ภูมิอากาศโลก สนับสนุนการบริหารจัดการและการสร้างนวัตกรรมตลอดห่วงโซ่การผลิตสินค้าเกษตร

4.2) สนับสนุนการผลิตทางการเกษตรที่สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ เช่น ศักยภาพของดิน แหล่งรองรับผลผลิต

4.3) ควบคุมและกำกับดูแลให้มีการนำเข้าและใช้สารเคมีทางการเกษตรที่ได้มาตรฐาน ตลอดจนรณรงค์สร้างความเข้าใจให้เกษตรกรในการใช้สารชีวภาพให้มากขึ้น เพื่อลดต้นทุนการผลิต และสร้างความปลอดภัยในสุขภาพของทั้งผู้ผลิต และผู้บริโภค ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

4.4) ปรับปรุงบริการขั้นพื้นฐานเพื่อการผลิตให้ทั่วถึง เช่น ศูนย์เครื่องจักรกลการเกษตรหรือศูนย์เรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตในระดับชุมชน ทั้งนี้ต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

4.5) ส่งเสริมการผลิตที่คงไว้ซึ่งความหลากหลายของพันธุ์พืช และสัตว์ที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมของประเทศ

4.6) พัฒนาและเสริมสร้างองค์ความรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เหมาะสมทางการเกษตร โดยผ่านศูนย์เรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิต เครือข่ายเกษตรกรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในแต่ละพื้นที่ และจากเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จหรือปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการเกษตรสู่เกษตรกรและประชาชนที่มีความสนใจให้ทั่วถึงมากขึ้น

2.1.3.4 การสร้างความมั่นคงด้านอาหารและพัฒนาพลังงานชีวภาพในระดับครัวเรือน และชุมชน มีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1) ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกต้นไม้และมีการปลูกป่าโดยชุมชนและเพื่อชุมชนเพิ่มขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศ

2) ส่งเสริมให้เกษตรกรทำการเกษตรด้วยระบบเกษตรกรรมยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น เกษตรอินทรีย์ เกษตรผสมผสาน เกษตรทฤษฎีใหม่ วนเกษตร เป็นต้น โดยเฉพาะเกษตรกรรายย่อย เพื่อการพึ่งพาตนเองและสามารถเข้าถึงด้านอาหารทุกครัวเรือนทั้งในเชิงของปริมาณ คุณภาพ โภชนาการ และความปลอดภัย

3) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดการและเผยแพร่องค์ความรู้และการพัฒนาด้านอาหารศึกษาทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสมของบุคคลและชุมชน

4) สนับสนุนการสร้างเครือข่ายการผลิตและการบริโภคที่เกื้อกูลกัน ในระดับชุมชนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกัน โดยมีเกษตรกรผู้ผลิตและผู้บริโภคที่มีความสัมพันธ์กัน โดยตรง เช่นตลาดท้องถิ่น ตลาดเกษตรกร สามารถพัฒนาเป็นวิสาหกิจชุมชนมีศักยภาพในการผลิต

และเข้าถึงอาหาร และโภชนาการที่ดี รวมทั้งมีความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

2.1.4 ผลการประเมินแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ในรอบสองปี

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2557, น. 11 - 14) รายงานว่าสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศที่ลดความอุดมสมบูรณ์ลง คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมลง ประชาชน ยังเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิต และครอบครัวอบอุ่นลดลงจากสมาชิกในครอบครัวตระหนักในบทบาทหน้าที่ลดลง เด็กและเยาวชนไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวเท่าที่ควร โดยมีข้อเสนอแนะคือเร่งอนุรักษ์ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เตรียมความพร้อมในการปรับตัวรองรับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และภัยพิบัติธรรมชาติรวมทั้งการสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว

การพัฒนาตามแผนยุทธศาสตร์ พบว่าสุขภาพโดยรวมของคนไทยดีขึ้นอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ เบาหวาน หลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และมะเร็งมีแนวโน้มลดลง เช่น โรคเบาหวานอัตราเพิ่มจากร้อยละ 7.09 ลดลงเป็น 2.05 ส่วนดัชนีครอบครัวอบอุ่นมีแนวโน้มลดลงจากร้อย 68.31 ในปี พ.ศ. 2555 เป็นร้อยละ 66.28 ในปี พ.ศ. 2556 คนไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ 5 อันดับ คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและโรคมะเร็งเนื่องจากพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิต เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหาร เช่น อาหารจานด่วน อาหารประเภททอดปิ้งย่างที่มีเนื้อกับไขมัน อาหารรสจัดๆ โดยเฉพาะหวานมากและเค็มจัด ไม่รับประทานผักและผลไม้สด ในด้านความเข้มแข็งภาคการเกษตร ความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน การผลิตสินค้าทางการเกษตรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ยังมีปัญหาเรื่องความมั่นคงด้านรายได้ของเกษตรกร

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ให้ความสำคัญกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับนี้ โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ที่ 2 และ 3 และผลการประเมินครึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) โดยพัฒนาระบบความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ กระบวนการพัฒนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาคนในครอบครัวและระหว่างครอบครัวให้มีการเรียนรู้ร่วมกันตลอดชีวิต โดยเรียนรู้ผ่านการทำอาชีพเกษตรกรรมซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนในท้องถิ่น โดยทำการเกษตรระบบอินทรีย์ที่คำนึงถึงความสมดุลของระบบนิเวศ โดยเน้นไปที่ข้าว และผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นเพื่อเลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมีในแปลงเกษตร ใช้ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากล มาประยุกต์เรียนรู้ สามารถผลิตอาหารอย่างมีคุณภาพ คริวเรือนเข้าถึงอาหาร และโภชนาการที่ดี รวมทั้งมีความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานซึ่งเป็นปัญหาสำคัญ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัว

เกิดภูมิสังคมใหม่ที่เหมาะสม และดึงามพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์

2.2 แนวคิดการพัฒนาด้านสุขภาพ

2.2.1 สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมผลกระทบต่อสุขภาพคนไทย

2.2.1.1 ลักษณะของสังคมไทยในบริบทเกษตรเพื่อยังชีพ

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, น. 2) ระบุว่า ที่ผ่านมามีเดิม อาชีพหลักของคนไทยคือการทำนาข้าว ซึ่งส่งผลให้เกิดภูมิปัญญา วัฒนธรรม ในรูปแบบพิธีกรรม ซึ่งเป็นการหาอาหารเพื่อให้อยู่รอด ความสงบสุขทางสังคมสัมพันธ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติแบบพึ่งพาอาศัยกันและไม่รุกรานทำร้ายธรรมชาติเป็นการอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพิง โดยมีสถาบันหลัก เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจคือชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดคือสถาบันครอบครัว สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจคนไทยได้อย่างต่อเนื่อง แต่จากระบบโครงสร้างของเมืองไทย ซึ่งมีการเมือง และระบบราชการเป็นแบบศูนย์รวมอำนาจในการตัดสินใจร่วมกับการคอร์ปชั่นของทั้งภาครัฐ การเมืองและเอกชน ทำให้เมืองไทยไม่สามารถปรับตัวกับกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างทันทั่วทั้ง

2.2.1.2 ทิศทางการพัฒนาประเทศไทย : สังคมเกษตรมุ่งสู่สังคมอุตสาหกรรม

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, น. 3) รายงานว่าที่ผ่านมามีการพัฒนาประเทศมุ่งไปที่ระบบอุตสาหกรรมมากกว่าเกษตรกรรม มีการนำทรัพยากรจากชนบทมาพัฒนาตามทิศทางนี้จนภาคอุตสาหกรรมเติบโตกว่าเกษตรกรรม เปลี่ยนระบบเกษตรกรรมแบบพึ่งพาเป็นเกษตรอุตสาหกรรม การกระจายพันธุ์ข้าวไม่เหมาะสม การผลิตพืชเชิงเดี่ยวเพื่อเพิ่มผลผลิต ดินเสื่อมคุณภาพจากสารเคมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกษตรกรและผู้บริโภคเกิดการเจ็บป่วย การเร่งผลผลิตเชิงพาณิชย์ทำให้คลายความเชื่อจากเกษตรแบบเดิมซึ่งเป็นเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พึ่งพากันและกัน การพัฒนาเข้าสู่การเกษตรธุรกิจหรือเกษตรพาณิชย์ ต้องใช้ทุนสูง ทำให้เกษตรกรไม่มีต้นทุนเป็นได้แก่แรงงานทางการผลิตแต่ไม่สามารถเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิตได้

2.2.1.3 ผลกระทบของบริโภคนิยม ต่อสังคมวัฒนธรรม

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, น. 87) รายงานว่าหลักการอันเป็นหัวใจของระบบทุนนิยม คือการลงทุนทำการผลิตเพื่อหวังผลกำไร กลไกสำคัญคือการแข่งขันของตลาด โดยปัจเจกชนเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิต และผลกำไรที่เกิดจากการลงทุนของตนได้อย่างไม่มีขีดจำกัด หลักการนี้ทำให้อุดมการณ์ทุนนิยม มีผลต่อการดำเนินชีวิตและตัดสินใจ

คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ของคน รวมทั้งการกระทำของคนด้วยดังนี้

1) ลักษณะเด่นของอุดมการณ์ โลกทัศน์ ค่านิยมแบบทุนนิยม ประกอบด้วย

1.1) ทุนนิยมมองว่าคนเป็นปัจจัยของผลผลิตต้องทำให้มีต้นทุน หรือค่าจ้างต่ำที่สุดเพื่อให้มีกำไร

1.2) ทุนนิยมมองคนเป็นลูกค้าหรือผู้บริโภค ซึ่งเป็นเป้าหมายของการขายผลผลิตเพื่อทำกำไร ทำให้มีการโฆษณาเพื่อขายและทำกำไร จนเกิดวัฒนธรรมบริโภคนิยม

1.3) ทุนนิยมมองทุนเป็นสิ่งสำคัญจึงให้ความสำคัญกับปัจจัยซึ่งนำมาสร้างทุนได้โดยตรงแต่ไม่มองปัจจัยซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยอ้อมอื่น ๆ ทำให้ใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองเพื่อให้ก่อเกิดทุนให้มากที่สุด

1.4) ทุนนิยมมองว่าทุกอย่างมีราคาจึงให้ค่าทุกอย่างเป็นเงิน ทำให้ทุกอย่างกลายเป็นสินค้าเพื่อทำกำไรแม้กระทั่ง วัฒนธรรม พิธีกรรม ภูมิทัศน์ ความสวยงามตามธรรมชาติ

1.5) ทุนนิยมให้ความสำคัญกับระบบการตลาดที่มีการแข่งขัน ทำให้เกิดการเสียเปรียบของผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือปลาใหญ่กินปลาเล็ก มีการโยกย้ายทรัพยากรไปขายในที่ให้กำไรมากกว่าทำให้เกิดการทำลายธรรมชาติอย่างรุนแรง

1.6) ทุนนิยมให้ครอบครองทรัพย์สินได้อย่างไม่มีขีดจำกัด จึงเกิดค่านิยมให้ความสำคัญกับปัจเจกชนมากกว่าส่วนรวม ทำให้เกิดระบบผูกขาดและระบบทรัพย์สินทางปัญญา

จะเห็นว่าอุดมการณ์ โลกทัศน์ ค่านิยม หลักการสำคัญของทุนนิยมทำให้เศรษฐกิจก้าวหน้า แต่กลับพบว่ามีการทำลายธรรมชาติอย่างรุนแรง เกิดความเหลื่อมล้ำ ชุมชนอ่อนคุณค่าความเป็นมนุษย์และจริยธรรมถูกละเลย และมีปัญหาสุขภาพ

2) ทุนนิยมนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ กลไกการตลาดซึ่งมีการแข่งขันเสรี การเป็นเจ้าของทรัพย์สินได้ไม่จำกัด สร้างความเหลื่อมล้ำ

3) ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย ทุนนิยมไม่ให้ค่ากับทรัพยากรที่แปลงเป็นทุนเพื่อการผลิตโดยตรงได้ยาก เช่น ป่า ทะเล ดิน ภูเขา มักถูกใช้สิ้นเปลืองและไม่เห็นค่า และให้ค่ากับทรัพยากรที่แปรรูปโดยตรง เช่น ไม้ แร่ หิน จึงถูกทำลายอย่างรวดเร็ว

4) ทุนนิยมกับวิกฤติชุมชน การรุกคืบเข้าไปทุกระดับของสถาบันทางสังคม ทำให้วิถีชีวิตและการผลิตของผู้คนเปลี่ยนไปจากการพึ่งพิง เครือญาติ เป็นเพื่อนบ้าน หรือ

ตามจารีต ความเชื่อทางศาสนา กลายเป็นกฎเกณฑ์ที่ทำให้ค่าปัจเจกชนสูงขึ้น ขณะที่การพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูล บนฐานความสัมพันธ์ทางสังคมลดลง

5) ทุณนิยมกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์และศีลธรรมจริยธรรม มีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

5.1) ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ถูกลดทอน คุณค่าของคนอยู่ที่กำลังผลิตหรือความสามารถในการผลิต มองคุณค่าสำคัญของมนุษย์ลดลงแต่ไปให้ความสำคัญกับวัตถุแทน

5.2) ทุณนิยมมองว่าคนเป็นลูกค้า (ผู้บริโภคร) จึงกระตุ้นให้คนเห็นว่าตนเองพร่องต้องเติมตลอดเวลา จนเกิดเป็นวัฒนธรรมบริโภคนิยม ทำให้คนยึดติดกับการแสวงหาค่าการเสพมากกว่าสิ่งอื่นจึงตกเป็นทาสของวัตถุนิยม

5.3) ศีลธรรมจริยธรรมถูกละเลย ทุณนิยมมองว่าทุกอย่างมีราคาหรือทุกอย่างเป็นสินค้าเพื่อแสวงหาผลกำไรได้ เงินจึงกลายเป็นพระเจ้า มีอำนาจมากกว่าคุณธรรมและความดีงาม ทศนคตินี้คือเนื้อแท้ของปัจเจกนิยม (Individualism) คิดว่าประโยชน์ของตนเองต้องมาก่อนอย่างอื่น จึงทำลายระบบความสัมพันธ์เกื้อกูลตั้งแต่ดั้งเดิมลง

2.2.1.4 ผลกระทบต่อสุขภาพ

สามารถจำแนกปัจจัยทั้งบวกและลบต่อสุขภาพและสภาพแวดล้อม ดังนี้

1) ปัจจัยบวกต่อสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตมี ดังนี้

1.1) กระแสการพัฒนาทำให้คำนึงถึงสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รวมถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

1.2) การปรับตัวของประเทศตามสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปเช่น กฎหมายหรือนโยบายสาธารณะที่พิทักษ์สิ่งแวดล้อม การกลับมาให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาและวิถีไทยสังคมน้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

2) ปัจจัยลบต่อสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิต และสุขภาพมี ดังนี้

2.1) ภาคอุตสาหกรรมเติบโตอย่างรวดเร็วแต่ต้องพึ่งพิงต่างประเทศ ทำให้ขาดเสถียรภาพ และสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายอย่างรวดเร็ว

2.2) ภาคเกษตรกรรมเปลี่ยนจากเกษตรเพื่อยังชีพ เป็นการผลิตเพื่อขายเน้นการมีรายได้จึงต้องเพิ่มผลผลิตโดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่น จนวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมที่นับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเคารพธรรมชาติเสื่อมสลาย สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมจากสารเคมี

2.3) การเกิดภัยพิบัติธรรมชาติ และอุบัติเหตุจากสารเคมีกระทบโดยตรงต่อการปลอดภัยทางด้านสุขภาพ

2.4) ชุมชนชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ชีวิตสะดวกสบายขึ้นจนลดการออกกำลังกาย เกิดโรคที่สามารถป้องกันได้จากการบริโภคเกิน

2.5) การเน้นการบริโภคทุกมิติทำให้เร่งหาเงิน รวมทั้งการพึ่งยา หรือแพทย์แทนการดูแลสุขภาพตนเอง เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายของประเทศ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเกิดความห่างเหิน ลดการอบรมบ่มนิสัยเยาวชน (Socialization)

3) เกิดภาวะโลกร้อนทำให้สภาพอากาศแปรปรวนอย่างหนัก เช่น แล้ง น้ำท่วม ร้อนจัด หนาวเย็น ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างบริบททางสังคม เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมและปัญหาสุขภาพของบุคคล ปรากฏดังภาพที่ 1.1

4) ปัญหาสุขภาพของคนไทย คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, น. 40) รายงานในหนังสือการสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิด หลักการ และยุทธศาสตร์ ว่าสุขภาพระดับบุคคลแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิต (Physical and Mental Health) และปัญหาสุขภาพด้านสังคม (Social Health) การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพกายและจิตจากการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาโดยใช้ ภาระโรค (Burden of Disease : BOD) โดยวัดภาระโรคออกมาเป็นจำนวนปีสุขภาวะที่ปรับด้วยความบกพร่องทางด้านสุขภาพ (Disability - Adjust Life Year: DALYs) โดยเป็นการวัดสถานะทางสุขภาพแบบองค์รวมในการสะท้อนถึงปัญหาการป่วย พิการ และตายเป็นหน่วยเดียวกัน แสดงถึงจำนวนปีที่สูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (Year of Life Lost : YLL) รวมกับจำนวนปีที่อยู่กับสภาพร่างกายที่บกพร่อง (Year of Life Lost : Do To Disability : YLD) โรคที่มีค่า DALYs สูง เป็นโรคที่มีความสำคัญ เพราะเกิดภาระโรคและการบาดเจ็บมากกว่า ภาระโรคและการบาดเจ็บของคนไทย เปรียบเทียบปี พ.ศ. 2542 และ พ.ศ. 2547 เมื่อนำมาพิจารณา 5 อันดับพบว่า คือ โรคเอดส์ อุบัติเหตุจากรถ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน และ มะเร็งตับและท่อน้ำดี

5) โรคและกลุ่มอายุที่ทำให้สูญเสียชีวิตปีสุขภาวะ (คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2548, น. 50 - 51) รายงานงานว่าในภาพรวมประเทศไทยสูญเสียชีวิตปีสุขภาวะจากกลุ่มโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อและกลุ่มอุบัติเหตุ คิดเป็นร้อยละ 20.2 65.1 และ 14.8 9 พบว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปัญหาจะเคลื่อนไปจากโรคติดต่อเป็นไม่ติดต่อ เมื่อพ้นวัยเด็กขึ้นมาจะเห็นว่าโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทย ซึ่งแท้จริงสามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมองและมะเร็ง ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมคนไทยในภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และบริโภคนิยม พฤติกรรมของบุคคลบั่นทอนสุขภาพ คือ เช่น บริโภคผักน้อย บริโภคเกิน บริโภคย่อยคุณค่าทางโภชนาการ บริโภคมันเค็มมากเกินไป บริโภคหวานหวานและดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายน้อย เครียด ทุกข์ใจ ภาวะอ้วน

6) โรคและปัจจัยเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ ความสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทยมีดังนี้

6.1) โรคหัวใจและหลอดเลือด (กระทรวงสาธารณสุข, 2551, น. 42 - 47) กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดส่วนปลาย กลุ่มโรคนี้เมื่อรวมกับโรคเบาหวาน ทำให้อัตราการตายเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศและทั่วโลก อัตราการตายต่อประชากรแสนคน (Crude Death Rate) ของประเทศไทย ด้วยโรคหลอดเลือดสมองมีอัตราสูงสุด รองลงมาคือโรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ตามลำดับ ภาคกลางตายด้วยโรค โรคหลอดเลือดสมอง

โรคความดันโลหิตสูงและโรคความดันโลหิตสูง มากถึง 1 ใน 3 ของประเทศ ภาคตะวันออก
เฉียงเหนือ โรคเบาหวานเป็นอันดับหนึ่ง

6.2) เบาหวานและความดันโลหิตสูง มาตรการที่มากับความเจ็บ
กระทรวงสาธารณสุข (2551, น. 50 - 51) รายงานในหนังสือสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2553
ว่าเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของโลก มีอัตรา
การตายร้อยละ 6 และ 13 ตามลำดับ สวนทางกับการพัฒนาทางการแพทย์ที่ใช้ความทันสมัยสูง
อายุคาดเฉลี่ยยาวนานขึ้น ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยไม่ลดลงอย่างรวดเร็ว แต่กลับพบว่าปัจจัย
เสี่ยงสมัยใหม่กลับเพิ่มปัจจัยคุกคามกับชีวิตอย่างร้ายแรงจนเราคาดไม่ถึงโดยเฉพาะภาวะสุขภาพ
อ้วน สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2548, น. 8 - 32) รายงานว่า โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยง
และภัยเงียบที่สำคัญ ลำดับที่ 1 และ 6 ของการสูญเสียปี สุขภาวะของหญิงและชายตามลำดับ

จากทิศทางการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมเกษตรกรรม
ธรรมชาติเพื่อเลี้ยงชีพแบบในอดีต ผู้คนในตำบลหนองหินยึดเงินเป็นตัวตั้งมากกว่ายึดชีวิต
มุ่งแสวงหารายได้มากกว่ามองคุณค่าทางจิตใจ การเร่งเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมทำให้หน่วยที่เล็ก
ที่สุดคือภาคครัวเรือนมีความเป็นปัจเจกมากขึ้นจนสมาชิกในครัวเรือนต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำ
กิจกรรมที่ตนเองชอบ ภาคครัวเรือนปรับตัวได้ไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง การเร่งผลผลิตโดยมี
ข้อจำกัดทางบริบทและความรู้ ทำให้ในระยะยาวต้นทุนการผลิตของเกษตรกรยิ่งสูงขึ้น และเกิดการ
เจ็บป่วย วิจัยเรื่องนี้จึงมุ่งสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้สมาชิกในครอบครัวและระหว่างครอบครัว
นิยามอัตลักษณ์ที่ชัดเจน เพื่อระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพภายใต้การเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่
เปลี่ยนแปลงไปจนกระทบต่อการดำเนินชีวิต มีการยกระดับจิตใจของสมาชิกในครัวเรือนให้เข้าใจ
ความหมายและคุณค่าชีวิตผ่านสิ่งที่เป็นพื้นฐานอาชีพของครอบครัว พื้นฐานของการพึ่งพาและ
เกื้อกูลกัน

2.2.2 สุขภาพครอบครัว

2.2.2.1 สุขภาพ มีผู้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ อย่างหลากหลาย ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, น. 112) ระบุว่าสุขภาพ
หมายถึง สภาวะด้านร่างกายจิตใจสังคมของบุคคลซึ่งเกิดจาก 3 ปัจจัยหลัก ดังนี้

1) ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ กรรมพันธุ์ เพศ ความสมบูรณ์ของ
ลักษณะทางกายภาพของการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อความทนทานของ
ร่างกาย ตั้งแต่เกิดและได้รับอิทธิพลเพิ่มเติมจากวัยหรืออายุ

2) พฤติกรรมของบุคคล ในการดำเนินชีวิต เช่น การประกอบอาชีพ
การเรียน การบริโภค การเสพติด / สารเสพติด รวมถึงการพักผ่อน อาจเป็นพฤติกรรมที่เอื้อ

และบั้นทอนสุภาพ

3) สภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่แวดล้อมรอบตัวบุคคลอาจเป็น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น น้ำ อากาศ ฝุ่น คิว้น สารเคมี หรือสถานการณ์ทางสังคม เช่น กระแส บริโภคนิยม การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ภัยพิบัติ ข้ำวยากหามากแพง ความรุนแรงในสังคม ความรุนแรง ในสังคม การได้รับข่าวร้ายทุกวัน ดังเช่นคำว่า สุขภาพดีมาจากสังคมดี ดังนั้น คนที่มีภาวะไม่มั่นคง ทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม อารมณ์ หรือ ไม่สามารถพึ่งตนเอง ได้จะมีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือถูก คุกคามจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มากกว่าคนทั่วไป

นิคัย์ ทักษิณม และสมพล ทักษิณม (2555, น. 19) อธิบายว่าสุขภาพหมายถึง สักยภาพหรือสมรรถนะของประชาชนที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง

สรุปล สุขภาพ ในความหมายของวิจัยเรื่องนี้ หมายถึง ผลจากการดำเนินชีวิต จากการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ จิตวิญญาณ โดยบุคคลและครอบครัวสามารถระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ และสามารถปฏิบัติ จนบรรลูล เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน

2.2.2.2 ครอบครัว

เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม ความเข้มแข็งหรืออ่อนแอของสังคมจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับคำว่าครอบครัวสามารถอธิบายได้หลากหลายลักษณะดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) ความหมายของครอบครัว

พิมพา สุตรา (2548, น. 3) ความผู้พันทางอารมณ์จิตใจอย่างใกล้ชิด ื่ออาหารและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว มีการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทและความคาดหวัง ของสังคมและมีจุดมุ่งหมาย เป้าหมายร่วมกันอาจจะอยู่บ้านหลังเดียวกันหรือไม่อยู่หลังเดียวกันก็ได้

พุลสุข ศิริพุล (2550, น. 7) ให้ความหมายว่าครอบครัวหมายถึง บิดา มารดา ปู่ย่าตายาย ญาติคนอื่น ๆ ที่ให้การเลี้ยงดูเด็กทุกวัย โดยอาจเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือ ครอบครัวขยายและอาศัยอยู่ร่วมครอบครัวเดียวกัน

รุจา ภูไพบูลย์ (2541, น. 3) กล่าวว่า สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ได้ให้คำนิยามของครอบครัวในเชิงสหวิทยาการว่าครอบครัวสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ทางชีวะวิทยา หมายถึง ครอบครัวคือกลุ่มคนที่สัมพันธ์กันทางสายโลหิต
2. ทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ใช้จ่ายเงินงบประมาณเดียวกันถึงแม้จะอาศัยอยู่ต่างที่กัน
3. ทางสังคม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อยู่เคหะสถานเดียวกันมี

ปฏิสัมพันธ์สนใจต่อทุกข์สุขซึ่งกันและกัน โดยมีความปรารถนาดีต่อกัน โดยไม่ต้องสืบสายโลหิต

4. ทางกฎหมายหรือนิติศาสตร์ หมายถึง ชายหญิงจดทะเบียนสมรสกันซึ่งครอบคลุมถึงบุตรหรือบุตรบุญธรรมและต่างมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในครอบครัวตามความคาดหวังของสังคม

สรุป ความหมายของครอบครัวของวิจัยเรื่องนี้หมายถึงกลุ่มคนที่รวมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปผูกพันทางสายโลหิตหรืออยู่รวมในเคหะสถานหลังเดียวกันหรือไม่ก็ได้ ขอให้มีความผูกพันรู้เนื้ออาทรกันทางด้านจิตใจและมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน และเนื่องจากการเรียนรู้ทำผ่านอาชีพเกษตรกรรมดังนั้นครอบครัวจึงต้องมีสถานที่ประกอบอาชีพทางการเกษตรร่วมกัน

2) ชนิดของครอบครัว

พิมพา สุตรา (2548, น. 3 - 8) รายงานลักษณะของครอบครัวโดยอาศัยองค์ประกอบของสมาชิก ดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมที่เล็กที่สุด ประกอบด้วย สามี ภรรยา บุตร หรือบุตรบุญธรรม ปัจจุบันรวมถึงคู่สมรสที่ไม่มีบุตร (Couples Without Children) ครอบครัวที่มีพ่อแม่เพียงคนเดียวเลี้ยงดูบุตร (Single Parent Family) ครอบครัวที่แต่งงานใหม่ (Reconstituted Family / Second Marriages) หนุมสาวที่อยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงานอาจมีบุตรหรือไม่มีบุตร คู่รักร่วมเพศ (Homosexual Couples) และบุคคลที่มาอยู่รวมกัน (People Living in Communes) โดยครอบครัวขนาดเล็ก เป็นอิสระพึ่งพาและช่วยเหลือตนเอง มีความรักความผูกพันทางอารมณ์และผูกพันแน่นแฟ้นมาก

2. ครอบครัวขยาย (Extended family) เป็นครอบครัวที่มีสมาชิกเพิ่มจากครอบครัวเดี่ยวโดยมีญาติจากฝ่ายสามีหรือภรรยาร่วมอยู่ด้วย เช่น ลูก ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย ดังนั้นครอบครัวขยายความเป็นส่วนตัวจึงน้อยลง มีอิสระน้อยลง ความรักความผูกพันไม่แน่นแฟ้น สมาชิกุ่นเยาว์ได้รับการเลี้ยงดูจากคนหลายวัยและเลือกที่จะเลียนแบบได้หลายรูปแบบ

3. ลักษณะครอบครัวไทยในสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

- 3.1 ขนาดของครอบครัวเล็กลง
- 3.2 เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น
- 3.3 ครอบครัวที่มีพ่อแม่อยู่ด้วยกันมีแนวโน้มลดลง ขณะที่ครอบครัวที่เกิดจากการหย่ามีเพิ่มมากขึ้น
- 3.4 รายได้และหนี้สินครอบครัวเพิ่มสูงขึ้น
- 3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทสืบเนื่องมาจากสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป

3.6 การอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวไทย เน้นความสำคัญ
ของครอบครัวมากกว่าการให้แต่ละคนทำตามความพอใจ

3.7 ครอบครัวอยู่ดีมีสุข (Thai Family Well - being)
มีแนวโน้มลดลง

3.8 ภาวะวิกฤติของครอบครัวไทย จากการเปลี่ยนแปลงสังคม
และเศรษฐกิจทำให้ครอบครัวเผชิญความเครียดอย่างรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจ
ขณะที่รายได้ลดลงแต่ครัวเรือนมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น

ผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552, 6 - 8) ท่ามกลางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
มากกว่า 5 ทศวรรษ ในช่วงแรกให้ความสำคัญกับการพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคมให้ความ
เป็นอยู่สะดวกสบายขึ้นในระยะต่อมาจึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร หญิงวัย
เจริญพันธุ์เป็น โสดมากขึ้น แต่งงานช้า ขนาดครัวเรือนลดลงสังคมไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุ
ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ภาวะที่ต้องดิ้นรนและแข่งขันสูง ทำให้วัยทำงานต้องทำงานมากขึ้น
จนไม่มีเวลาให้ครอบครัวอย่างเพียงพอ ประกอบกับเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทำให้ความสัมพันธ์
ของคนสามวัย คือ ผู้สูงอายุ วัยแรงงานและเด็ก ลดลงซึ่งส่งผลให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง
ดัชนีสัมพันธภาพของครอบครัวไทยลดลงทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาเด็กและเยาวชนเพิ่มขึ้น
เนื่องจากขาดการถ่ายทอดพฤติกรรมเชิงวัฒนธรรมความเป็นอยู่จากผู้สูงวัยกว่า ทำให้เด็กและ
เยาวชนให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเผชิญกับสถานการณ์
ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเข้มแข็งรับค่านิยมฟุ้งเฟ้อ คนวัยแรงงานต้องแบกรับภาระการทำงาน
เพื่อตอบสนองความต้องการที่สูงขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนวัยแรงงาน

ความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวทำให้เกิดปัญหาทางสังคมที่ซับซ้อนมาก
ขึ้น โดยเฉพาะด้านศีลธรรม มีการหย่าร้างมากขึ้น ทำให้เด็กขาดความอบอุ่นมีผลกระทบต่อ
พัฒนาการของเด็กและนำไปสู่ปัญหาสังคมในอนาคต ผลกระทบของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
ต่อการพัฒนาประชากร โครงสร้างประชากรและความสัมพันธ์ของคน 3 รุ่น

3) การดูแลสุขภาพครอบครัว

รุจา ภูไพบูลย์ (2541, น. 10 - 15) กล่าวถึงความสำคัญของการดูแล
สุขภาพครอบครัวในหนังสือการพยาบาลครอบครัว แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ว่า ครอบครัว
มีอิทธิพลอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยเพราะเป็นจุดสำคัญที่ทำให้การเลี้ยงดูและ
ดูแลเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ถ้าบุคคลได้รับการส่งเสริมสุขภาพอย่างดีในครอบครัวย่อมมีโอกาสป่วยได้

น้อย การดูแลคนในครอบครัวเพื่อให้สุขภาพดีย่อมหมายถึงการทำให้สุขภาพชุมชนโดยรวมดีขึ้นด้วย โดยมีหลักการ ดังนี้

1. ครอบครัวมีความผูกพันใกล้ชิดกันและกันมาก ถ้าเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับสมาชิกคนใดในครอบครัว ผลก็จะกระทบถึงครอบครัวโดยรวมด้วยดังนั้นการประเมินสุขภาพครอบครัวต้องศึกษาข้อมูลปัญหาภาพรวมไม่เพียงแต่การประเมินภาวะสุขภาพของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น

2. จากการที่ครอบครัวมีผลต่อสุขภาพของสมาชิกทั้งทางด้านการส่งเสริม ป้องกัน ฟื้นฟู รักษาทำให้สถานการณ์สุขภาพของครอบครัวหมายถึงผลของการปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว

3. การดูแลสุขภาพครอบครัวเน้นการให้คนในครอบครัวดูแลสุขภาพของตนเอง โดยให้คำแนะนำให้บุคคลในครอบครัวสามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจากการดำเนินชีวิต และจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมควร ผลก็คือสุขภาพโดยรวมของสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น

4. ให้การดูแลครอบครัวโดยการเข้าไปค้นปัจจัยเสี่ยงเพื่อเป็นการแก้ปัญหาไม่ให้ลุกลามไปยังครอบครัวอื่นหรือชุมชน

5. ในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล Friedman (1986, p. 312) กล่าวว่า ครอบครัวคือสิ่งแวดล้อมของบุคคลในครอบครัวจะช่วยให้เข้าใจภาพรวมของสุขภาพของบุคคลได้ชัดเจน

ภาวะสุขภาพครอบครัวและการดูแล ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยเป็นภาวะต่อเนื่องและปรากฏอยู่ชั่วชีวิต ครอบครัวจึงเป็นแหล่งสุขศึกษาที่สำคัญของสมาชิกและมีอิทธิพลในการตัดสินใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองของสมาชิก

นอกจากนั้น พิมพา สุตรา (2548, น. 8) ยังได้ศึกษาและพบว่า ครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากกับภาวะสุขภาพของบุคคล ดังนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเจ็บป่วยเกิดจากบริบทของครอบครัว (พิมพา สุตรา, 2548, น.9 ; อ้างถึงใน Friedman, 1986)

2. ครอบครัวกับภาวะสุขภาพของสมาชิกมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก (พิมพา สุตรา, 2548, น. 9 , อ้างถึงใน Giliss and Davis, 1982)

3. เมื่อครอบครัวเกิดปัญหา เช่น หย่า แยกทางกัน เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพกับบุคคลใดจะเกิดผลกระทบต่อทั้งครอบครัว และครอบครัวจะเป็นปัจจัยสุขภาพและความผาสุกของบุคคล

4. ครอบครัวมีผลต่อสุขภาพของสมาชิก ภาวะสุขภาพของบุคคล และพฤติกรรมสุขภาพจะมีผลต่อครอบครัว

5. การดูแลสุขภาพจะได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อจุดเน้นอยู่ที่ครอบครัว การให้ความสำคัญกับครอบครัวดีกว่าให้ความสำคัญกับบุคคล

6. การส่งเสริมสุขภาพ (Promotion) การคงไว้ (Maintenance) และการรักษาให้คงไว้ (Restoration) ของภาวะสุขภาพของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สังคมอยู่ได้ (พิมพา สุตรา, 2548, น.9 , อ้างถึงใน Anderson and Tomlinson, 1992)

สรุป จากการเปลี่ยนแปลงของลักษณะสังคมไทยดังกล่าว นับว่าสถาบันครอบครัวกำลังอยู่ในภาวะวิกฤติ วิกฤตินี้ จึงมุ่งพัฒนาคนสามวัยในครอบครัวให้เข้าใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครัวเรือนภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงร่วมกัน นิยามครอบครัวและผลิตอาหารเป็นยาเพื่อนำมารับประทานให้สุขภาพแข็งแรง ขณะเดียวกันก็ลดต้นทุนการผลิต ช่วยลดความเครียดของภาคครัวเรือนด้วยซึ่งเป็นระยะป้องกันหรือส่งเสริมการมีสุขภาพดีซึ่งเป็นฐานในการดูแลตนเองโดยเริ่มที่ภาคครัวเรือนซึ่งเป็นฐานสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

2.2.3 การสร้างเสริมสุขภาพแบบเสริมพลัง

2.2.3.1 การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

1) ทีมา คำว่า สร้างเสริมสุขภาพ ได้มาจากคำอธิบายของ นิตย ทัศนียม และสมพล ทัศนียม (2555, น.2) กล่าวในหนังสือ การสร้างเสริมสุขภาพ:การสร้างพลังอำนาจ ว่าเป็นคำที่บัญญัติขึ้นใหม่เมื่อมีการก่อตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี พ.ศ. 2554 โดยมีแนวคิดต่างจาก คำว่าส่งเสริมสุขภาพเดิม ซึ่งหมายถึงการทำให้ไม่เป็นโรคโดยสิ้นเชิง การเปลี่ยนแปลงนี้มีที่มาจากแนวคิดสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ที่องค์การอนามัยโลกได้ประกาศในกฎบัตรออกต่อมาว่า เมื่อปี พ.ศ. 2529 จากการประชุมฯ ชาติเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 1 ณ ประเทศแคนาดา เป็นการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาพใหม่ว่า คือ กระบวนการที่ทำให้คนตัดสินใจที่จะปรับปรุงสุขภาพตนเอง หรือสมรรถนะที่ทำให้คนตัดสินใจที่จะปรับปรุงสุขภาพไปในทิศทางที่ตนเองเลือกแล้ว

2) แนวคิดพื้นฐานของการสร้างเสริมสุขภาพนี้ นิตย ทัศนียม และสมพล ทัศนียม (2555, น. 6 - 8) ได้รายงานไว้ในหนังสือ การสร้างพลังอำนาจ : การสร้างเสริมสุขภาพว่ามี 3 ส่วน ดังนี้

2.1) การสาธารณสุขมูลฐาน (PHC) เป็นนโยบายของ WHO ประกาศเมื่อปี พ.ศ. 2521 โดยมีที่มาจากความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงระบบบริการ จึงเน้นการมีส่วนร่วมของ

บุคคล ครอบครัวให้เข้ามามีส่วนอย่างเต็มกำลังในการดูแลตนเองภายใต้ต้นทุนที่ชุมชนและประเทศสามารถทำได้ และถือว่าสุขภาพเป็นศูนย์กลางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม ดังนั้นสุขภาพจึงเชื่อมโยงกับปัญหาอื่น ๆ อย่างแยกไม่ได้ ดังนั้นการทำงานจึงต้องประสานกับภาคส่วนอื่น ๆ เช่น ภาคการเกษตร ภาคการศึกษา เป้าหมายหลักของ PHC คือ การพัฒนาคนเพื่อให้จัดการดูแลสุขภาพตนเองจนมีสุขภาพดีได้ตามอัธยาศัย

2.2) การมีส่วนร่วมของชุมชนหรือการสร้างพลังอำนาจ ตั้งแต่การร่วมคิดตัดสินใจหมายถึงการที่ประชาชนมีสิทธิ์ที่จะเลือกกว่าปัญหาใดเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขในการดำรงชีวิตของเขา และเนื่องจากปัญหาสุขภาพไม่ได้เกิดขึ้นโดดๆเพียงอย่างเดียวแต่เชื่อมโยงกับด้านสังคมอย่างแยกไม่ออก การทำงานจึงต้องใช้การมีส่วนร่วม อำนาจให้เขาตัดสินใจว่าเขาจะเลือกการรักษาแบบใด ดังนั้น การสร้างพลังอำนาจจึงเป็นกลวิธีสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

2.3) การให้ความหมายของสุขภาพเปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้การสร้างเสริมสุขภาพต้องเปลี่ยนทิศทางไปด้วย การมองว่าสุขภาพคือการไม่เป็น โรคยังงี้ก็ผูกติดกับโรค ซึ่งถือว่าเป็นการมองสุขภาพเชิงลบ จากการศึกษาของ WHO - EURO พ.ศ. 2523 โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญใช้คำถามว่า สุขภาพ คืออะไร อะไรเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพและกลวิธีอะไรถึงจะสุขภาพดี สุดท้ายได้ข้อสรุปว่าสุขภาพคือศักยภาพ คือสิ่งสำคัญในการมีชีวิตอยู่ การมีสุขภาพดี คือ ศักยภาพที่คนสามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ตามสมควร หรือสุขภาพคือการมีความสุขในการดำเนินชีวิต สุขภาพจึงเป็นต้นทุนเป็นผลของการดำรงชีวิต ซึ่งไม่เกี่ยวกับคำว่าเจ็บป่วย การมองแบบนี้จึงถือว่าเป็นการมองสุขภาพเชิงบวกและเป็นฐานการมองสุขภาพแบบการสร้างเสริมสุขภาพ

3) ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ มีผู้ให้ความหมายทั้งในทางทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (2009) อธิบายว่า หมายถึง กระบวนการที่ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพ ให้บรรลุถึงความสมบูรณ์ ภาย จิตใจ สังคม กลุ่มชุมชน และบุคคลต้องเข้าใจปัญหาความอยากได้ ความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

ยูวดี รอดจากภัย (2554) กล่าวว่าหมายถึง เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะของบุคคล ให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น และปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเกิดสภาพการดำรงชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี

นิธย์ ทศนิยม (2554) ให้ความหมายว่า หมายถึง การสร้างพลังอำนาจ เป้าหมายคือการสร้างคุณค่าในตนเอง สร้างภาพพจน์ต่อตนเองในทางบวก และเคารพในสิทธิและ

ศักยภาพของตนเอง ฐานคิดเกิดจากการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ความหมายของสุขภาพ ซึ่งมองสุขภาพในมิติของสังคมวัฒนธรรม (Social Model of Health) ซึ่งครอบคลุมหลายมิติ มากกว่ามองการเป็นโรค (Biomedical Model) เพียงประการเดียว

นิตย์ ทศนิยม (2554, น. 35) ระบุว่าหมายถึง การเพิ่มสมรรถนะหรือศักยภาพให้กับบุคคลเพื่อให้ตัดสินใจดูแลสุขภาพในทิศทางที่ตนเองเลือก ซึ่งเน้นการทำงานที่ครอบคลุมปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ ผู้ที่สามารถทำบทบาทนี้ได้ดี คือผู้ที่ปฏิบัติงานในหน่วยบริการปฐมภูมิ เพราะอยู่ใกล้ชิดประชาชนและได้รับการยอมรับ โดยการประสานงานให้ภาคส่วนอื่น ๆ เข้ามาร่วมในการสร้างพลังอำนาจให้กับประชาชน เพราะปัจจัยทางสังคมเป็นภาพกว้างไม่สามารถทำได้โดยกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงกลุ่มเดียว

สรุป การสร้างเสริมสุขภาพในวิจัยเรื่องนี้หมายถึงการสนับสนุนให้ภาคครัวเรือนมีสมรรถนะเพิ่มมากขึ้น มีความรู้ความสามารถ และรู้ตนเองสามารถระบุสิ่งที่ปัญหาสุขภาพของตนเองและลงมือทำด้วยตนเองจนสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองและครอบครัวได้

4) พัฒนาการและข้อจำกัดของการสร้างเสริมสุขภาพ เริ่มจากการประกาศกฎบัตรรอดตายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 (World Health Organization, 2009, pp. 101 - 103) สุขภาพแนวใหม่ได้ถูกบัญญัติขึ้นในโลกโดยให้ความหมายว่าสุขภาพเป็นผลจากปัจจัยด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ สันติภาพ (Peace) ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ สภาพแวดล้อมที่มั่นคง ระบบทรัพยากรที่ยั่งยืน ปัจจัยเหล่านี้ส่วนมาก คือ ปัจจัยทางสังคม (Social Determinants of Health, SDH) การจะทำให้คนสุขภาพดีต้องแก้ที่ปัญหาเหล่านี้ จากการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (World Health Organization, 2009, p. 2) เห็นพัฒนาการที่สำคัญ ดังนี้

ครั้งที่ 1 ที่ตามกฎบัตรรอดตาย เมื่อวันที่ 17-21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2529 (ค.ศ. 1986) ระบุว่าหมายถึง กระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การที่จะเข้าถึงสถานะที่สมบูรณ์ทั้งกายจิตและสังคมนั้นบุคคลต้องสามารถระบุสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงความสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป สุขภาพจึงไม่ใช่เป้าหมายของการดำเนินชีวิตแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่ดำเนินชีวิต เน้นแหล่งประโยชน์ทางสังคม ศักยภาพของบุคคลหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่การมีสุขภาพ (World Health Organization, 2009, p. 2) ปัจจัยพื้นฐานเพื่อให้มีสุขภาพดี ได้แก่ สันติภาพ ที่พักอาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบนิเวศที่มั่นคง แหล่งทรัพยากรที่เพียงพอ ความยุติธรรมและความเท่าเทียมกันในสังคม กลยุทธ์พื้นฐาน 3 ประการ ในการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1) การสร้างกระแส (Advocacy) กดดันให้มี

นโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยปรับเปลี่ยนปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมให้เอื้อต่อสุขภาพ 2) การเสริมสร้างความสามารถ (Enabling) ให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพดี กำหนดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกเพื่อสุขภาพ 3) การเป็นสื่อกลาง (Mediating) การเป็นสื่อกลางและการไกล่เกลี่ยประสานระหว่างกลุ่มเพื่อให้หน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาร่วมในการดูแลสุขภาพประชาชนและช่วยกันขับเคลื่อนให้บรรลุวัตถุประสงค์ ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพมีการกำหนดแนวทางดำเนินการไว้ ดังนี้

1.1) การสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ (Build Healthy Public) นโยบายส่งเสริมสุขภาพมีวิธีการที่หลากหลาย แต่สอดคล้องสนับสนุนกัน โดยผู้กำหนดนโยบายจะต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพเป็นสำคัญ

1.2) การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment) ส่งเสริมให้คนและสิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและสมดุล ถือว่าการอนุรักษ์ทรัพยากร ธรรมชาติทั่วโลกเป็นภารกิจร่วมกันของประชากรโลก เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตการทำงาน การพักผ่อน ให้มีสุขภาพที่ดีและปลอดภัยโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

1.3) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen Community Action) เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการ มีการระดมทรัพยากรและวัตถุภายในชุมชน ทั้งนี้ชุมชนจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสาร โอกาสการเรียนรู้และแหล่งทุนสนับสนุน

1.4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal Skills) สนับสนุนในเรื่องการพัฒนาบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเพื่อสุขภาพ และการเสริมทักษะชีวิตในการจัดการที่ดีเพื่อป้องกันและควบคุมสุขภาพของตน

1.5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Reorient Health Services) การจัดระบบบริการสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ชุมชน และบุคลากรสาธารณสุข สถานบริการสาธารณสุขและรัฐบาล ให้มีความสำคัญ วิจัยทางสาธารณสุข หลักสูตรการฝึกอบรมบุคลากรสาธารณสุขสาขาต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติ โดยมองปัญหาของปัจเจกบุคคลไปสู่การมองปัญหาในองค์กรวมกิจกรรมที่ควรทำอย่างเร่งด่วนในการกำหนดนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ อาหารและโภชนาการ ทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงแหล่งอาหารที่ดีอย่างเพียงพอ

ครั้งที่ 2 นโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ วันที่ 5 - 9 เมษายน พ.ศ. 2531 (ค.ศ.1991) ที่เมืองแอติเลด ประเทศออสเตรเลีย ระบุเป้าหมายหลักเรื่องนี้ คือ การการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพดี อาหารและโภชนาการ โดยให้ประชาชนเข้าถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

อย่างเพียงพอ ลดยาสูบและแอลกอฮอล์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อปกป้องสุขภาพของมนุษย์

ครั้งที่ 3 สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ วันที่ 9 - 15 มิถุนายน พ.ศ. 2534 (ค.ศ. 1991) ที่เมืองซุนด์วอลประเทศสวีเดน นับว่าเป็นการประชุมสร้างเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 1 มีประเทศเข้าร่วม 81 ประเทศ ชื่อเรียกร้องที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนมีผลสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ ดังนั้นสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งซึ่งพึ่งพาซึ่งกันและกันมีอาจแยกจากกันได้ ซึ่งสิ่งแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย มิติทางสังคม ทางการเมือง ทางเศรษฐกิจ สิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จคือ การให้ชุมชนท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง โดยผ่านการศึกษาและการเสริมพลังอำนาจสร้างเครือข่ายพันธมิตรด้านสุขภาพ

ครั้งที่ 4 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21 วันที่ พ.ศ. 21 - 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2540 (ค.ศ. 1997) ที่กรุงจาการ์ต้า ประเทศอินโดนีเซีย เพื่อทบทวนปัจจัยที่กำหนดสุขภาพ ที่ประชุมยังเน้นว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ นอกจากนี้ที่ประชุม ยังได้เสนอถึง ความท้าทายใหม่ของโลกในศตวรรษที่ 21 คือ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ ปัญหาเกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมือง จำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้น ปัญหาเรื่องโรคเรื้อรัง การใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ ล้วนเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพ และปัญหาความยากจนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการมีสุขภาพดี จากงานวิจัยพบว่าการสร้างเสริมสุขภาพคือการแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุด เพราะมีความครอบคลุมทุกด้าน

ครั้งที่ 5 จากแนวคิดสู่การดำเนินการ วันที่ 5 - 9 มิถุนายน พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) ที่เมืองแม็กชิโกซิตี ประเทศแม็กซิโก ที่ประชุมครั้งนี้ได้ออกคำแถลงสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่สุขภาพเป็นทุนเชิงบวกของชีวิตและการพัฒนาเป็นความรับผิดชอบของทุกรัฐบาลเน้นการทำให้ภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมการพัฒนาสุขภาพที่ผ่านมาสำเร็จได้ด้วยความร่วมมือจากภาครัฐและสังคมการดำเนินการเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดสุขภาพเป็นเรื่องเร่งด่วนการสร้างเสริมสุขภาพต้องเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของนโยบายสาธารณะยุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 6 การสร้างเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์ วันที่ 7 - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) ที่กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย เน้นว่าการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ปัจจัยที่กำหนดคุณภาพชีวิต และรวมแนวคิดทางสุขภาพะ ทางจิตใจและและจิตวิญญาณ เป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถจัดการกับสุขภาพของตนเอง รวมทั้งปัจจัยที่กำหนดสุขภาพและจะส่งผลให้มีสุขภาพดีในที่สุดให้ถือว่าเป็นงานหลักของงานสาธารณสุข ให้จัดการทั้งโรคติดต่อโรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยงด้านอื่น ๆ ด้วย

5) กระบวนทัศน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ

เพ็ญแข ลาภยิ่ง (2552, น. 70 - 71) เลขานุการคณะทำงานยกย่อง
สาระสำคัญตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 รายงานว่าสุขภาพต้องเริ่มจากการ
ปรับเปลี่ยนเป้าหมายชีวิต จากความมั่งคั่ง เป็นอยู่ดีมีสุขหรือการสร้างสุขภาวะ โดยมีหลักการสำคัญ
คือสุขภาวะของสังคมชุมชนเป็นสิทธิ์และเป็นหน้าที่ของสมาชิกในสังคมชุมชน โดยมีวิถีชีวิต
(กิจวัตรประจำวัน การงาน และความเป็นอยู่) ที่เอื้อต่อสุขภาพ (Every Day Health Practices)
แนวคิดหลัก ที่สนับสนุนชุมชนให้เข้มแข็งคือ เศรษฐกิจพอเพียง ดังภาพที่ 2.2

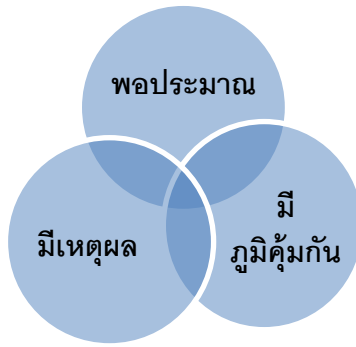
ไม่โลกไม่ฟังเพื่อ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
 ไม่สนับสนุน ไม่ยึดติดกระแสวัตถุนิยมบริโภคนิยม
 บริโภคสินค้าและบริการที่มีคุณภาพ ตามความจำเป็นในปริมาณพอดี
 ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน แสวงหากำไรในระดับเหมาะสม ไม่ลงทุนเกินตัว

ดำเนินชีวิต / ธุรกิจ / นโยบาย

ด้วยหลักวิชาการ รอบคอบ

ประหยัด คุ้มค่า

- คำนึงถึงคุณภาพ
- ประสิทธิภาพประสิทธิผล
- และผลกระทบต่อ
- สิ่งแวดล้อม สุขภาพ สังคม
- รับผิดชอบต่อสังคม/ลูกค้า/
- ลูกค้า



ดำเนินชีวิต / ธุรกิจ / พัฒนานโยบายอย่าง

รอบคอบทันโลก

- มีระบบข้อมูลที่จำเป็นเพียงพอเป็นปัจจุบัน
- มีระบบประเมินและเฝ้าระวังระดับบุคคล /
- ครอบครัว/ชุมชน
- พัฒนาศักยภาพเพื่อลด / ปกป้องจากความ
- เสี่ยงโรคและปัจจัยคุกคามสุขภาพ
- มีการบริหารจัดการธุรกิจที่ดี มีทุนสำรอง
- บริหารความเสี่ยง สร้างเครือข่ายและ
- ปัจจัยคุกคามสุขภาพ

เงื่อนไขคุณธรรม

คุณธรรมนำชีวิต

นำธุรกิจการงาน

- โปร่งใสซื่อสัตย์รับผิดชอบ
- เอื้ออาทรเอื้อเฟื้อ
- สักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
- กตिका ข้อกำหนด กฎหมาย

เงื่อนไขความรู้หลักวิชาการ

บริหารจัดการข้อมูลความรู้

- แนวทาง ข้อมูล แบบอย่างที่ดี
- การสื่อสาร การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปัน
- ศักยภาพในการบริหารจัดการอย่างบูรณา
- การยั่งยืน -วางแผนติดตามกำกับ
- ประเมินผล
- ศักยภาพในการวิจัยและพัฒนา

เงื่อนไขชีวิต

ชุมชน / ครอบครัว / บุคคลเข้มแข็ง

- มีส่วนร่วมในการพิทักษ์
- ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- พฤติกรรม (การประกอบอาชีพ,
- การบริโภค / การผลิต/วิถีชีวิต) ค่านิยม
- ศาสนา วัฒนธรรมที่เอื้อต่อสุขภาพและ
- สุขภาพะ



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรคและปัจจัยคุกคามสุขภาพ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปรับปรุงจาก การสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิด หลักการและ ยุทธศาสตร์ ข้อเสนอในการจัดทำธรรมนูญแห่งชาติ, โดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552, กรุงเทพฯ : สำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย.

สรุป เนื่องจากผู้วิจัยเป็นบุคลากรสาธารณสุขและเป็นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจึงมี บทบาทโดยตรงที่ต้องรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งต่อ บุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้มีสุขภาพดีไม่เกิดการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นเรื่องยากลำบากมากเพราะว่าวิกฤติทุนนิยมทำให้ผู้คน ไหลบ่าไปกับกระแสวัตถุนิยมบริโภคนิยม ดังนั้นการปรับเปลี่ยนเป้าหมายของชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ

กระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธนับว่ามีบทบาทสำคัญมากเพื่อให้ครอบครัวตั้งเป้าหมายครอบครัว และกำหนดอัตลักษณ์ที่ชัดเจนภายใต้การมีจิตใจที่เข้มแข็ง ดังนั้นจำเป็นต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการวิ่งตามความอยากใช้ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อมาเป็นชีวิตที่พอเพียงแทน โดยส่งเสริมการเห็นคุณค่าของความคิดหรือจิตใจแทนวัตถุ ผู้วิจัยจึงยึดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช สร้างการรับผิดชอบต่อสังคมโดยทำการเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ให้ครัวเรือนดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบโดยการพัฒนาตนเองและครอบครัวให้ห่างไกลจากปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ มีการรวมกลุ่มเป็นกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อ แบ่งกันเพื่อฟื้นคืนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ นั่นคือจากการยึดวัตถุกลับมายึดคุณค่าทางด้านจิตใจตามแนวทางพัฒนาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.2.3.2 การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)

1) ที่มาของแนวคิด ถูกพัฒนาโดยนักการศึกษาชาวบราซิลชื่อ Paulo Freire เมื่อปี ค.ศ. 1960 - 1970 ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้มองปัญหาและสาเหตุของปัญหาตามความเป็นจริงด้วยวิธีการฟังและสนทนา (Listening - Dialogue - Action Approach) โดยเริ่มจากการสอนเด็กยากจนไม่รู้หนังสือให้มีความรู้ เพื่อให้ช่วยเหลือตนเองครอบครัวและชุมชนให้หลุดพ้นจากการยอมแพ้แก่โชคชะตาและความยากจน กระบวนการเรียนรู้ทำให้คนในวงเรียนรู้ได้สร้างเสริมจิตสำนึกที่ใช้วิจารณ์ญาณ (Critical Consciousness) นิตย ทัศนियม (2554, น. 20)

2) ความหมายและขั้นตอนของการเสริมพลัง นิตย ทัศนियม (2554, น. 19 - 24) ได้อธิบายไว้ ดังนี้

2.1) การสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนวิเคราะห์ คิด เป็นทำเป็น สามารถรักษาสิทธิ์ของตนเองที่จะตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหาของเขาเอง เป็นภาวะที่บุคคลรู้ว่าตน มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี เกิดได้จากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเองภายในบุคคลนั้น (Inherent Process) เป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ในการพัฒนาคน ผู้ให้บริการปรับบทบาทจากผู้ให้เป็นผู้สนับสนุน จุดประกายให้เกิดความคิดเชิงบวกมั่นใจในการดูแลสุขภาพตนเอง นำมาซึ่งการตัดสินใจจัดการสุขภาพได้ด้วยตนเอง

2.2) ขั้นตอนสำคัญของการเสริมพลังอำนาจมี 2 ขั้นตอน คือ

2.2.1) การฟัง (Listening) ซึ่งให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ปัญหาของตนและร่วมฟังประสบการณ์ปัญหาของผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือน การประเมินปัญหาของผู้เรียนและชุมชน

2.2.2) การพูดคุยสนทนา (Dialogue) เกี่ยวกับปัญหาของสมาชิก ที่ได้ฟังตั้งแต่ขั้นแรก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ใช้การคิดแบบมีวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) หรือการสะท้อนปัญหาไปสู่การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสังคม เศรษฐกิจ การเมือง

และความเป็นมาของชีวิตของบุคคลตามบริบทที่เป็นจริงในชีวิตและสังคม ทำให้บุคคลได้เข้าใจ ปัญหาและสาเหตุของปัญหาของตน เชื่อว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตและสิ่งแวดล้อมในชีวิต ของตนได้ นำไปสู่การวางแผนปฏิบัติร่วมกันของคนในชุมชน ในการแก้ไขปัญหาและการ เปลี่ยนแปลงสังคมและชุมชนให้ดีขึ้น

3) กระบวนการเสริมพลังอำนาจ

ยูวดี รอดจากภัย (2554, น. 58) อธิบายว่า เป็นกระบวนการที่เน้นให้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างแท้จริงโดยมีการให้ผู้เรียนร่วมกันระบุปัญหาของตน วิเคราะห์หาสาเหตุโดยใช้วิธีการอนุญาตหากวิธีที่ใช้แก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพลังในตนเองและในกลุ่ม

กระบวนการสร้างพลังอำนาจ นิตย์ ทัศนียม (2546, น. 24 - 28)

ใช้กระบวนการ PRA (Participatory Rural Appraisal) นำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์จริง ตั้งแต่การวิเคราะห์สถานการณ์ ระบุปัญหา วางแผนปฏิบัติการและประเมินผล และต้องมีการ สะท้อนปัญหาว่าสามารถแก้ไขได้จริงหรือไม่ ถ้าแก้ไขได้ผู้ปฏิบัติจะเกิดความภาคภูมิใจและเรียนรู้ ทักษะในการแก้ปัญหา การคิด วิเคราะห์ว่าตนมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร นำไปสู่การยอมรับตนเอง (Self-determination) ทั้งข้อดีและข้อด้อย ทำให้ยอมรับคนอื่นได้ เมื่อทำสำเร็จจะทำให้คนเกิดความ ภาคภูมิใจว่าตนสามารถแก้ไขปัญหาได้ ส่วนการยอมรับตนเรียกว่าเป็นความตระหนัก (Awareness) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นและจุดสำคัญที่สุดของการพัฒนาคนให้มีความเข้มแข็งหรือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ที่สุดในการพัฒนาตนเองหรือทำให้คนมีพลังอำนาจ

4) การเสริมพลังอำนาจชุมชน (Community Empowerment) Laverrick (2009, น. 1 - 2) กล่าวว่า ส่วนประกอบของการเสริมพลังอำนาจชุมชน มีอยู่ 2 ส่วนคือ ชุมชน (Community) หมายถึง กลุ่มคนที่มีความสนใจร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ และเป้าหมายร่วมกัน และการ เสริมพลังอำนาจ (Empowerment) หมายถึง การเพิ่มอำนาจการตัดสินใจให้กับบุคคล เป็น กระบวนการที่คนในสังคม เข้ามาร่วมกัน มีรายละเอียดต่อเนื่องกัน 5 จุด คือ

4.1) กิจกรรมของบุคคล (Empowerment Individuals for Personal Action) เริ่มจากประสบการณ์ของบุคคล คนถูกจุดประกายกระตุ้นให้ลุกขึ้นมา เพื่อแก้ไขปัญหา ในเรื่องที่ตนเองสนใจ บุคคลที่มีปัญหาคล้ายกันเกิดการรวมกลุ่มกันเพื่อแก้ไขปัญหา

4.2) การพัฒนากลุ่มเล็ก ๆ ที่สนใจร่วมกัน (The Development of Small Interest Group) เป็นจุดเริ่มต้นของการลงมือพัฒนาทักษะร่วมกันของกลุ่ม การมีสิทธิมีเสียงได้แย้ง ได้ และไม่ถูกควบคุมกำกับ ทำกลุ่มมีสิทธิมีเสียงมากขึ้น การได้ตัดสินใจร่วมกันและลงมือทำ ทำให้ คนได้พัฒนาทักษะการคิด การวิเคราะห์ด้วยตนเอง

4.3) องค์การชุมชน (The Development of Community Organization)

ต้องมีโครงสร้างที่ชัดเจน มีผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม และต้องมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้กลุ่มมีบทบาทมากขึ้นทางสังคม ประสบการณ์ที่ได้ลงมือทำ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้สมาชิกเกิดความตระหนัก เรียนรู้ มีทักษะในการประเมินปัญหา เป็นการเสริมพลังให้กับชุมชน

4.4) การมีส่วนร่วม (Partnerships) องค์การชุมชนจะต้องเชื่อมกับกลุ่มอื่น ๆ เพื่อทำให้เกิดเครือข่ายสังคมที่แข็งแรง การมีเครือข่ายที่เข้มแข็งสามารถชี้แนะสาธารณะ และกำหนดมาตรการที่เหมาะสมกับชุมชนของตน

4.5) กิจกรรมทางสังคมและการเมือง (Social and Political Action)

เป็นการสร้างสมรรถนะ เพื่อนำไปสู่การกำหนดมาตรการ แนวทางหรือนโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วม ขับเคลื่อนจากชุมชนขึ้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

5) การประเมินหรือบทเรียนรู้จากการเสริมพลังอำนาจ ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการที่ต่อเนื่องเชื่อมโยง ทั้ง 5 จุด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ลักษณะ คือ

5.1) การตระหนักและมีพลังในการแก้ปัญหาปัญหา มีทักษะในการดูแลตนเองหรือร่วมมือกันเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

5.2) ศักยภาพของชุมชนมีมากขึ้น คิด วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และ มีการใช้ทรัพยากรที่มีในชุมชน มาใช้ในการแก้ไขปัญหา

5.3) ขยายเครือข่ายหรือสร้างพันธมิตร ทั้งในและนอกชุมชน เพื่อให้เข้ามามีบทบาทเสริมพลังซึ่งกันและกันและให้มองเห็นปัญหาร่วมกันมากขึ้น

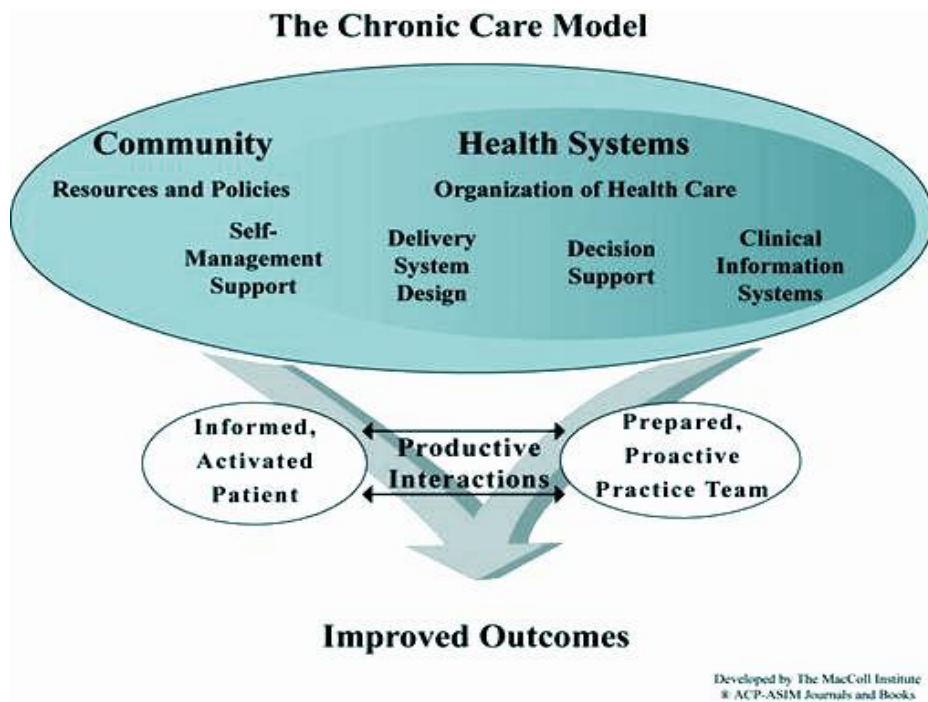
5.4) มีการแลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์ มุมมองและกระบวนการในการทำงานเพื่อนำมาพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง

สรุป ในวิจัยนี้ ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งเดียวกับการเสริมพลัง ดังนั้นกิจกรรมการพัฒนาจึงให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาจิตใจให้มีสติ สมาธิ ปัญญา เกิดการวิเคราะห์ตนเอง แลกเปลี่ยนมุมมอง อย่างหลากหลาย ร่วมกับการลงมือทำการเกษตรระบบอินทรีย์ จนเกิดตระหนักรู้ในตนเองจนลุกขึ้นมาจัดการกับปัญหา มีการสร้างแหล่งอาหารและสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว ขณะเดียวกันมีการเรียนรู้ระหว่างครอบครัว เพื่อให้เกิดพลังร่วมมากขึ้นในการจัดการกับปัญหา

2.2.4 การบริหารจัดการโรคเรื้อรัง

สำนักงานหลักประกันสุขภาพเขต 7 (2557, น. 19 - 23) รายงานว่าปัญหาโรคเรื้อรังในประเทศไทยโดยเฉพาะโรคเบาหวาน มีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น และไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการทุ่มทรัพยากรเข้าไปในระบบเดิม จำเป็นต้องสังเคราะห์ระบบใหม่ที่เอื้อต่อการดูแลที่ครอบคลุมมากขึ้น

2.4.4.1 ต้นแบบการดูแลโรคเรื้อรัง (Chronic care Model) ถูกพัฒนาขึ้น ในปี พ.ศ. 2541-2545 โดย Mac Coll Institute for Healthcare Innovation ซึ่งเป็นกลุ่มนักวิจัย นำโดย Dr. Edward H Wagner วัตถุประสงค์ คือ เพื่อสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ในการดูแลที่ชัดเจนขึ้น รายละเอียดดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 ต้นแบบการดูแลโรคเรื้อรัง. ปรับปรุงจาก *Measurement and Evaluation in Teaching*. 4th ed. By Gronlund, N.E, 1981, New York : Macmillan.

1) องค์ประกอบที่ 1 การสนับสนุนการดูแลตนเอง (Self - Management support) คือ การสร้างความตระหนัก และความสามารถในการดูแลรักษาตนเองของผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยเป็นผู้ตั้งเป้าหมายการรักษา, เข้าใจอุปสรรคและ ข้อจำกัดของตนเอง รวมทั้งสามารถประเมินสภาวะสุขภาพของตนเองได้ว่า สามารถจัดการเองได้หรือต้องไปพบแพทย์ (Empower and Prepare Patients to Manage Their Health Care) การที่ผู้ป่วยจะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรักษาสุขภาพตนเองได้

นั้น ประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้ คือ ผู้ป่วยมีแรงจูงใจที่จะดูแลตนเอง (Motivation) การมีความรู้ ความเข้าใจในโรคของตนเอง (Knowledge) มีทักษะในการดำเนินชีวิตอยู่กับโรคเรื้อรัง (Problem Solving Skill) มีความมั่นใจที่จะดูแลตนเอง (Self Efficacy) ส่วนที่เป็นอุปสรรค หรือความขาดแคลนทรัพยากร ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน (Identified Barrier)

2) องค์ประกอบที่ 2 การออกแบบระบบบริการ (Delivery System Design) มีทีมสหสาขาวิชาชีพ (Team Based Approach) ดูแลตามบทบาทหน้าที่โดยมีการส่งต่อข้อมูลกัน การวางแผนการดูแล (Planned Care Visit) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ป่วยทั้งหมดแล้วส่งพบแพทย์แพทย์จะส่งต่อวิชาชีพอื่นดูแลในส่วนที่เกี่ยวข้องผู้ป่วยยังมีปัญหาอยู่ และการดูแลผู้ป่วยรายกรณี (Case Management)

3) องค์ประกอบที่ 3 การสนับสนุนการตัดสินใจ (Decision Support) คือ การใช้ความรู้ที่ทันสมัยเชื่อถือได้หรือข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาประกอบในการตัดสินใจ

4) องค์ประกอบที่ 4 ระบบข้อมูลทางคลินิก (Clinical Information System) คือ การมีระบบข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคเรื้อรัง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและการแชร์ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ

5) องค์ประกอบที่ 5 การใช้ทรัพยากรในชุมชน (Community Resource Linkages) คือ การร่วมใช้ทรัพยากรขององค์กรต่าง ๆ ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งระหว่างหน่วยบริการสุขภาพขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ และระหว่างหน่วยบริการกับส่วนบริการอื่น ๆ ในชุมชน

6) องค์ประกอบที่ 6 การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Health Systems Organization) หมายถึง องค์กรที่มีแนวทางที่ครอบคลุมและชี้นำการปฏิบัติงาน ผู้นำระดับสูง (Senior Leadership) ซึ่งสามารถเป็นแกนนำให้แผนการดำเนินต่อไป

ความสำเร็จของรูปแบบการดูแลโรคเรื้อรัง คือ สร้างปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ (Productive Interaction) จากเดิมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ป่วย (เบื่อหน่าย, หמדกำลังใจ, ไม่มาตามนัด) กับผู้ให้บริการทางการแพทย์ (ไม่ทราบประวัติเดิม, แพทย์ไม่มีเวลา, รับภาระผู้ป่วยที่เกิดภาวะแทรกซ้อน) และในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้องมีการปฏิบัติบนหลักฐานทางวิชาการ มีความเป็นระบบ และตอบสนองความต้องการของผู้ป่วย

2.4.4.2 ต้นแบบการดูแลโรคเรื้อรังภาคขยาย (Expanded Chronic Care Model)

วิโรจน์ เจริญจรัสรังสี (2557, น. 32 - 37) กล่าวว่า เป็นการผสมผสาน การสร้างเสริมสุขภาพระดับประชากร (Population Health Promotion) เข้ากับการป้องกันและการจัดการโรคเรื้อรัง เป็นการลดผลกระทบให้กับคนที่เป็นโรคและส่งเสริมคนที่ไม่เป็นโรคให้มีสุขภาพดีขึ้นด้วย โดยใช้กลยุทธ์ปัจจัยกำหนดสุขภาพและการจัดการระบบสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

สูง โดยสนับสนุนบทบาทแห่งของตัวกำหนดด้านสังคม ที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชนในวงกว้าง ระบบสุขภาพและชุมชนต้นแบบการดูแลโรคเรื้อรังภาคขยายมีการผสมผสานกฎบัตรออตาว่า ด้านการสร้างเสริมสุขภาพเข้ามาด้วยโดย ดังนี้

1) การจัดการดูแลตนเองหรือการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล รวมหมายถึง การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน โรคเรื้อรังและการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีและความผาสุก ทั้งในส่วน ระบบบริการสุขภาพและในชุมชน โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนมีทักษะชีวิตและเพิ่มทางเลือกให้มีอำนาจควบคุมเหนือสุขภาพและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเขาเอง

2) การออกแบบระบบบริการสุขภาพ / การจัดการระบบสุขภาพแบบใหม่ โดยสนับสนุนให้เห็นองค์รวมและขอบข่ายที่กว้างขึ้นที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น สภาพสังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยเน้นการวิจัยทางด้านสุขภาพให้เข้มแข็งขึ้น โดยออกแบบบริการใหม่ที่สนับสนุนต่อการรักษาและการสร้างเสริมสุขภาพระดับประชากร โดยแสดงให้เห็นถึงวิธีสร้างสิ่งแวดล้อมและผลักดันนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ

3) การสนับสนุนการตัดสินใจ โดยเน้นทั้งการรักษาและกระบวนการที่ทำให้สามารถตัดสินใจที่จะสร้างสุขให้กับผู้ป่วย

4) ระบบฐานข้อมูล เพื่อนำมาช่วยชี้แนะแนวทางและออกแบบบริการใหม่ ๆ ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับประชากรศาสตร์ สถานะสุขภาพ แนวโน้มทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ดังนั้น ระบบฐานข้อมูลนี้ไม่เพียงแต่สถานะสุขภาพรายบุคคลแต่รวมถึงผลกระทบที่เกี่ยวข้องด้านอื่น ๆ ด้วย

5) การสร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยเอื้อทั้งระดับรัฐบาล องค์กร และชุมชน ให้ผลิตสินค้าและบริการที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น นโยบายด้านอาหาร ที่ได้รับการยอมรับว่าส่งผลดีต่อการลดโรคเรื้อรังเช่นการมีคู่มือ แนวทางการบริโภคอาหาร และมาตรการการลดราคาและภาษี สินค้าอาหารเพื่อสุขภาพ

6) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง การสร้างที่อยู่อาศัย และการจ้างงานที่ปลอดภัยทำให้น่าผลิตผลิติน รวมหมายถึงกลยุทธ์ในการส่งเสริมสภาพแวดล้อมทั้งในสังคมและชุมชนที่เอื้อต่อสุขภาพ

7) การสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน โดยการทำงานร่วมกับกลุ่มในชุมชนเพื่อค้นหาทางออกของตนเองในการจัดการสุขภาพชุมชน

สรุป การวิจัยนี้ได้นำแนวคิดการดูแลโรคเรื้อรังภาคขยาย มาเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาพให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ โดยให้สุขภาพเป็นศักยภาพและต้นทุนของ

ทุกวันของการดำเนินชีวิต เป็นการออกแบบบริการสุขภาพใหม่ที่แตกต่างจากระบบบริการสุขภาพทั่วไปในปัจจุบันที่เน้นการรักษาถึงแม้จะจัดบริการเชิงรุกแต่ก็ยังไม่เน้นการไม่ทำให้เจ็บป่วย งานวิจัยเรื่องนี้เน้นสุขภาพให้เป็นผลจากการดำเนินชีวิตซึ่งเกิดได้เลยจากการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนในท้องถิ่นเป็นการพัฒนาสุขภาพโดยไม่แยกคนออกจากวิถีชีวิต มีการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ของสมาชิกในครัวเรือนและระหว่างครัวเรือนให้กำหนดอัตลักษณ์ที่ชัดเจนของครอบครัว สามารถระบุปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและปฏิบัติจนบรรลุตามสภาพภูมิสังคม การเรียนรู้พัฒนาจิตใจร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับการประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำให้ภาคครัวเรือนพัฒนาโดยการระเบิดจากข้างใน มีการรวมกลุ่มสร้างรายได้เป็นแก้ปัญหาการไม่มีจะกินซึ่งเป็นปัญหาอีกด้านหนึ่งที่สำคัญของการเป็นโรคเบาหวาน

2.2.5 วิถีชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน

2.2.5.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีดังนี้

1) ความหมาย โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติของเมตาบอลิซึม ทำให้ตับอ่อนมีความพร่องในการหลั่งอินซูลิน หรืออินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ หรือจากสาเหตุทั้งสองอย่างร่วมกันทำให้เกิดการเสียสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจะถูกไตกรองออกมาทางปัสสาวะ และดึงเอาน้ำออกมาด้วย ทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก (เทพ หิมะทองคำ และคณะ, 2552)

2) ชนิดของโรคเบาหวาน แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน วรรณ วรงค์ถาวรวัฒน์ และคณะ (2546, น. 15) ได้แบ่งชนิดของโรคเบาหวานเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

2.1) โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 Diabetes, T1D) พบในคนอายุน้อยกว่า 30 ปี รูปร่างไม่อ้วน อาการที่พบ คือ ปัสสาวะมาก กระหายน้ำดื่ม ๆ น้ำบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด อาจตรวจพบ คีโตนในปัสสาวะ

2.2) โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 Diabetes, T2D) เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด ร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด พบในคนอายุ 30 ปีขึ้นไป รูปร่างท้วมหรืออ้วน อาจไม่มีอาการผิดปกติหรือมีอาการก็ได้ เช่น กระหายน้ำบ่อย ดื่มน้ำมาก อ่อนเพลียน้ำหนักลด อาการมักไม่รุนแรงค่อยเป็นค่อยไป มักมีประวัติเป็นโรคเบาหวานในพ่อแม่ พี่น้อง

2.3) โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (Other Specific Type) ได้แก่ โรคเบาหวานที่เกิดจากความผิดปกติบนสายพันธุ์กรรมที่ควบคุมการทำงานของอินซูลิน จากโรค

ของตับอ่อน (Hemochromatosis) จากโรคของต่อมไร้ท่อ จากยาหรือสารเคมีบางชนิด เช่น Pentamidine, Steroid, Dilantin, interferon, Vacor เกิดจากโรคติดเชื้อ Congenital Rubella

2.4) โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus, GDM) คือ การตรวจพบโรคครั้งแรกในขณะมีครรภ์

3) อาการของผู้เป็นโรคเบาหวาน นิรมล เมืองโสม (2553, น. 21) กล่าวว่า อาการที่พบบ่อย คือ ปัสสาวะบ่อยและมากรวมทั้งปัสสาวะกลางคืน กระหายน้ำดื่มน้ำมาก หิวบ่อย กินจุ แต่ผอมลง อ่อนเพลีย น้ำหนักลดและ ผอมลง ค้นตามผิวหนัง มีการติดเชื้อราเช่นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ขาบริเวณปลายมือปลายเท้าเป็นแผลหรือฟิ่งายแต่หายยากและตาพร่ามัว

4) ปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน

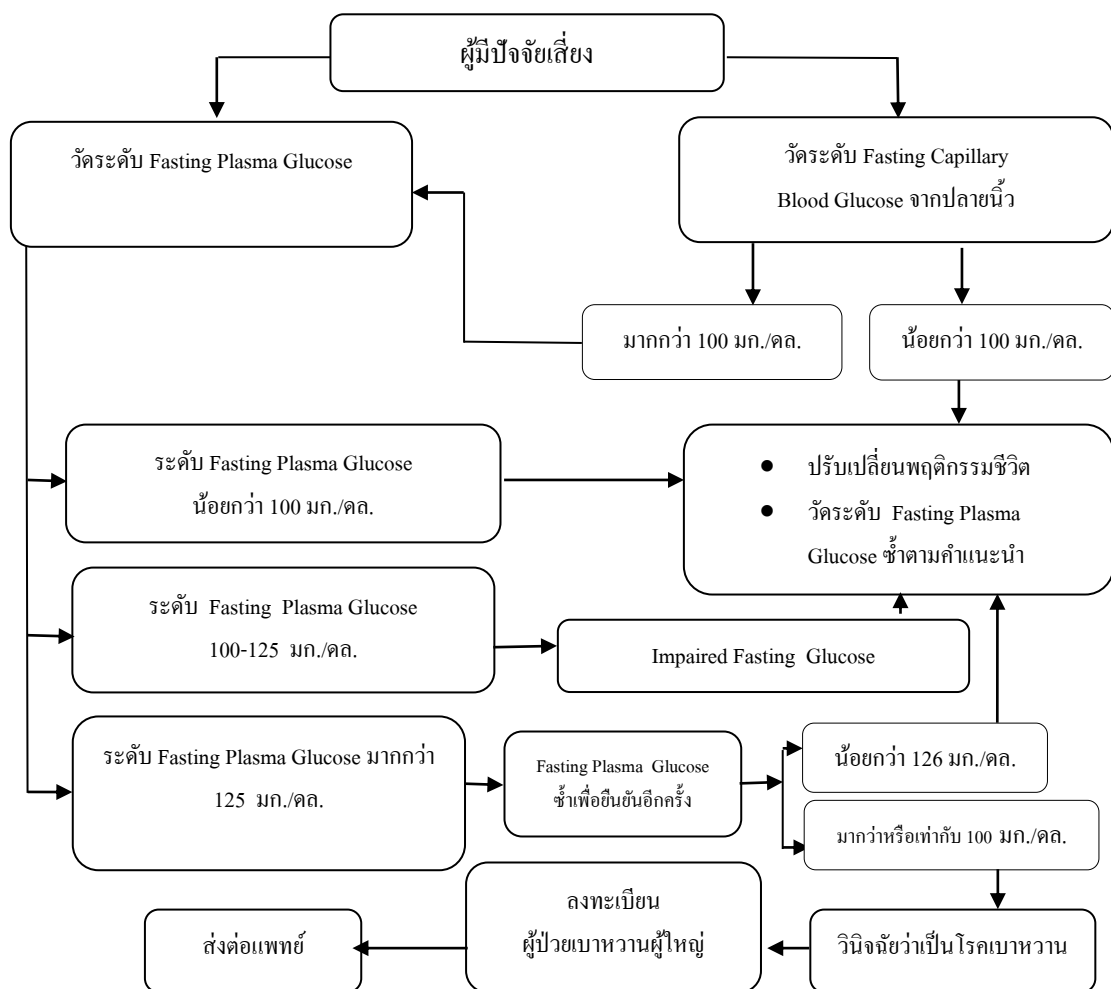
แนวทางการคัดกรองปัจจัยเสี่ยง ของ กรมการแพทย์ สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข (2554) ทำในบุคคลอายุ 35 ปีขึ้นไป ผลการคัดกรองเบาหวานด้วยวาจา โดยอาสาสมัครสาธารณสุข (Verbal Screening) ถ้าพบความเสี่ยง 1 ข้อขึ้นไป ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ซึ่งข้อบ่งชี้มีดังนี้

- 4.1) มีประวัติพ่อ แม่ พี่ หรือน้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน
- 4.2) รอบเอวในชาย ≥ 90 เซนติเมตร หญิง ≥ 80 เซนติเมตร และค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25.0 กก./ม^2
- 4.3) ความดันโลหิต $\geq 140 / 90 \text{ mmHg}$ หรือมีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือกำลังรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตสูง
- 4.4) มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดสูงหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง เท่ากับ $100 - 125 \text{ มก.}\%$
- 4.5) มีประวัติไขมันในเลือดผิดปกติ (ไตรกลีเซอไรด์) มากกว่าหรือเท่ากับ $250 \text{ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร}$ และหรือเอชดีแอล คอเลสเตอรอล น้อยกว่า $35 \text{ มก.}\%$
- 4.6) เพศหญิงเคยมีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีบุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม

American Diabetes Association (2008) อายุ นับตั้งแต่ 45 ปีทุกรายถ้าผลการตรวจผิดปกติต้องทำการตรวจวัดซ้ำทุกปี และคัดกรองเฉพาะผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานเท่านั้น เพื่อลดค่าใช้จ่าย และคุ้มครองส่วนมากปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานคล้ายกับของประเทศไทย แตกต่างคือความเสี่ยงทางสัญชาติเนื่องจากชาวอเมริกามีหลายชนเผ่า

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) กำหนดมาตรฐานรอบเอว (Waist Circumference) ของคนไทย คือ ผู้ชายน้อยกว่า 90 เซนติเมตร ผู้หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร โดย

ควรวัดในช่วงเช้ายังไม่ได้รับประทานอาหาร และการวัดต้องให้สายวัดชิดร่างกายผู้ถูกวัด ระวังอย่าวัดผ่านเสื้อผ้าจะได้ค่าที่ไม่ได้มาตรฐาน รอบเอวที่เพิ่มทุก ๆ 5 เซนติเมตร มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน 3-5 เท่า การอ้วนลงพุงทำให้มีไขมันสะสมในช่องท้องมากและแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ไม่ดี หรือเรียกว่าโรคอ้วนลงพุง และเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังเช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง ดังนั้นการวัดรอบเอวจึงเป็นการค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ยิ่งพุงใหญ่เท่าไรยิ่งตายเร็วเท่านั้น การคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ (กระทรวงสาธารณสุข, 2557, น. 7) ดังภาพที่ 2.4



ภาพที่ 2.4 การคัดกรองเบาหวานในผู้ใหญ่ (ไม่รวมหญิงตั้งครรภ์). ปรับปรุงจาก พิชิตอ้วน พิชิตพุง.

โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน แนวทาง

เวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน กระทรวงสาธารณสุข (2551, น. 30) อธิบายว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต (Lifestyle Modification) หมายถึง การปรับวิถีการดำรงชีวิตปัจจุบันเพื่อช่วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ร่วมกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การงดสูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา การมีกิจกรรมทางกายเช่น ทำงานบ้าน ขุดดิน ทำสวน เดิน อย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 10 นาที เท่ากับการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลางได้ขึ้นอยู่กับการใช้แรงในแต่ละกิจกรรม

วาราลี วงศ์ศรีธา (2554) ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลนาแกจังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มเสี่ยงสูงหลังได้รับโปรแกรมมีคะแนนความรู้เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกล่าวว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการป้องกันการเป็นโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงสูง เนื่องจากเมื่อมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคแล้ว จะทำให้เกิดความตระหนักที่จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ในการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

สรุป จากข้อมูลของพื้นที่ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่เริ่มเป็นเบาหวานเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงยึดตามแบบคัดกรอง กรมการแพทย์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2554) การคัดกรองเบาหวานด้วยวาจาโดยอาสาสมัครสาธารณสุข (Verbal Screening) โดย กลุ่มเสี่ยงเบาหวานคือบุคคลที่อายุ 35 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงควรได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

2.2.6 อาหารและโภชนาการผู้ป่วยเบาหวาน

2.2.6.1 อาหาร จากเอกสารการสอนชุดวิชาอาหารบำบัดโรคมหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช (2554, น. 5) ได้ให้ความหมายและความสำคัญของอาหารบำบัดโรคไว้ว่าอาหาร (Food) หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปบำบัดความหิว อาจก่อให้เกิดโทษหรือประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คนที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและขาดการออกกำลังกาย จะทำให้มีปัญหาไขมันในเลือดสูงได้ อาหารที่รับประทานบ่อยและคุณประโยชน์ของอาหารมี ดังนี้

1. ข้าวอาหารสำคัญของชีวิตคนไทย ความสำคัญของข้าวนี้ผูกพัน กับชีวิตของคนไทยมาเนิ่นนาน (ธีระชาติ จิตระวัง, 2558, น. 250) ได้กล่าวถึงที่มาของความศักดิ์สิทธิ์ของข้าวไว้ว่าพระแม่โพสพ หรือขวัญข้าว ย่ำข้าว คอยพิทักษ์รวงข้าว คนไทยเคารพบูชาและแสดงความกตัญญูมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ส่วนคนไทยใหญ่ทางภาคเหนือเชื่อว่าตรงปลายข้าวจะมีรอยหยิกของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งสื่อแสดงว่าข้าวมีพระคุณที่ทำให้ท่านได้เสวยหลังจากบำเพ็ญทุกข์

กิริยา ซึ่งรอยหยักนี้มีความเชื่อว่า พระคุณของพระองค์ที่มีต่อมนุษย์นั้นน้อยกว่าพระคุณที่ข้าวที่มีต่อมวลมนุษย์ และมีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่สามารถมีภูมิปัญญาในการปลูกข้าว เพราะว่าการจะกินข้าวเป็นอาหารหลักได้ ต้องรู้จักกะเทาะ เปลือกข้าวออก ก่อไฟได้ ปั่นหม้อเป็น ข้าวจึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดที่ธรรมชาติเตรียมไว้ให้สำหรับการเกิดมาของมนุษย์ (อดิศร พวงชมพูและ เสถียร ทองสวัสดิ์, 2557, น. 13)

ประโยชน์ตามลักษณะของข้าว สุภาภรณ์ ปิติพร (2551, น. 28) กล่าวว่า ข้าวในฐานะเป็นอาหารหลัก ถือว่าข้าวคือชีวิตทีเดียว การแพทย์ธรรมชาติ เน้นการปรับอาหารและวิถีชีวิตมารักษา กลุ่มโรคความ เสื่อม ของร่างกาย ดังนี้

1. กินข้าวกล้อง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ย่อยสลายอย่างช้า ๆ

ให้เวลาแก่ตับอ่อนขับอินซูลิน

2. วิตามินบีในข้าวกล้องช่วยการเผาผลาญน้ำตาลได้อย่างหมด

จด เส้นใยในข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว 9 เท่า ช่วยให้อิ่มง่าย น้ำตาลในเลือดไม่สูง

3. วิตามินอีและเซเลเนียม ต้านอนุมูลอิสระปกป้องหลอดเลือด

และหัวใจ

สรุป ข้าวนับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยเช่นเดียวกันก็เป็นอาหารหลักสมาชิกครัวเรือนในวิจัยเรื่องนี้ด้วย ดังนั้น วิจัยเรื่องนี้จึงให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการเรียนรู้อาหารเป็นยาผ่านการปลูกข้าวซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนในพื้นที่ มีการแปรรูปอาหารให้คงคุณค่าทางโภชนาการและเส้นใยอาหารไว้ให้มากที่สุดเพื่อสร้างความแข็งแรงและเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง ผักพื้นบ้าน สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (2548, น. 24 - 26)

ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ในแหล่งธรรมชาติ สวนนาไร่หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค คุณค่าด้านอาหารของพืชผักพื้นบ้านปัจจัยแรกสุดที่สำคัญคือการเป็นอาหารของมนุษย์ ซึ่งผักพื้นบ้านมีคุณค่าต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 การแต่งรสอาหาร เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะสัง มะอึก

ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้ม เครื่องปรุงที่ให้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ เครื่องปรุงที่ให้รสหวาน เช่น มะเขือเทศลูกเล็กๆ ของทางเหนือ เครื่องปรุงที่ให้รสขมอย่างนาง เครื่องปรุงที่ให้รสขม เช่น สะเลโด (กะเหรี่ยง) เพี้ยฟาน (เหนือ) ใ้ก่กลิ่นหอม เช่น ผักไผ่ โหระพา ใบจิง ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบและผิวมะกรูด

2.2 คุณค่าด้านโภชนาการ ดังนี้ การมีเส้นใยอาหารหรือที่เรียกว่า Fiber ซึ่งเส้นใยอาหารนี้เป็นโครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจึงเหลือเป็นกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมา จึงทำให้ป้องกันการท้องผูกได้ นอกจากนี้ ใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการที่จะจับโคเลสเตอรอลไว้ แล้วขับถ่ายออกมาพร้อมกัน จึงทำให้ลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ด้วย และจากการที่ใยอาหารทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักในอัตราที่เร็วขึ้นจึงทำให้เวลาในการที่เยื่อลำไส้เล็กจะสัมผัสกับสารพิษ และสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารลดลงร่างกายจึงได้รับสารพิษน้อยลงไปด้วย

2.3 สารประกอบเชิงสัมพันธ์ภาพในอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (New Food Ingredient and Health Promotion) วิไลฐ จະวะละสิต, นัฐพล ตั้งสุภูมิและ รัตนา วัฒนาไพศาลตระกูล (2552, น. 61 - 66) รายงานในการประชุมวิชาการนักกำหนดอาหารปี พ.ศ. 2552 ว่าจากสภาวะปัจจุบันที่คนบริโภคอาหารอย่างไม่สมดุลร่วมกับการเผชิญภาวะเครียดทางสังคม เศรษฐกิจและมลพิษจากสิ่งแวดล้อมของกระแสทุนนิยมความเครียดจากสิ่งเหล่านี้จึงทำให้คนมีโอกาสสูงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมมากขึ้นเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ดังนั้นอาหารคือยาและยาคืออาหารจึงถูกรื้อฟื้นและศึกษาเชิงสัมพันธ์ผลมากขึ้น

สารประกอบเชิงสัมพันธ์ภาพ จากพืช หรือสารผัก (Phytonutrient) ปัจจุบันโลกกำลังก้าวสู่ยุคอาหารจรรโลงสุขภาพ (Functional Food) เป็นสารที่ไม่ได้เข้าไปทำหน้าที่แบบอาหาร 5 หมู่ได้จากการสกัดสารที่มีในธรรมชาติของพืชหรือเป็นสารเริ่มต้นในการหมักจุลินทรีย์ส่วนมากที่จำหน่ายในท้องตลาด คือ สารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากระบวนการ Secondary Metabolism ซึ่งมีหลากหลายตามชนิดของพืช นอกจากนี้ยังมีสารอื่น ๆ ได้แก่ โอลิโกแซคคาไรน์ น้ำตาลแอลกอฮอล์ สเตานอล วิตามิน เปปไทด์ ส่วนผสมของไขมันซึ่งทำหน้าที่ต่างจากสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งสารต่าง ๆ แต่เข้าไปทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันเข้าไปสื่อความหมายกับเซลล์ร่างกายให้ทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น ฮอโมน หรือเอนไซม์ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านแหล่งของสารเส้นใย เส้นใยมีบทบาททำให้ อิ่มง่าย ใย ด้วยความอิ่มที่เท่ากัน ถ้ากินเส้นใยมาก แคลอรีที่รับเข้าร่างกายจะน้อยกว่า จึงป้องกันและรักษาเบาหวานได้ เส้นใยยังช่วยลดซับไขมันส่วนเกินในอาหารเมื่อนั้นที่กินเข้าไป หรือกระทั่งซับไขมันที่ขับออกมาพร้อมกับกรดน้ำดีไม่ให้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย คอยให้ขับถ่ายทิ้งไป อาหารเส้นใยสูงจึงช่วยป้องกันรักษาเบาหวาน โรคไขมันสูง ทั้งช่วยรักษาความดันเลือดสูง หรือโรคหัวใจได้ในระยะยาว ผักพื้นบ้านที่มีเส้นใยมาก มีดังนี้ มะเขือพวง สะเดา พริกขี้หนู ใบขี้เหล็ก ดอกแค ขนุน

อ่อนหน่อไม้ กุ่ม ใบกระเพรา ชะอม ใบแมงลัก ผักบุ้งไทย ผักคะน้า มะระจีน ก ขอดมะกอก ใบเหมียว ลูกฉิ่ง ใบชะพลู ใบบัวบก ยอดแค กระเทียม ใบขมิ้น ใบโหระพา ผักกะเฉด ผักกวางตุ้ง

3. การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน อวย เกตุสิงห์ (2523, น. 41) กล่าวว่า เป็นการรับประทานอาหารตามศาสตร์และความเชื่อของแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นการมองสุขภาพแบบเป็นองค์รวมตามความเชื่อของศาสนาพุทธ คือ กาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อว่า เมื่ออายุเกิน 30 ปีขึ้นไป ร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำลม ไฟ เสื่อมลงจึงควรจะดูแลตนเองให้มากขึ้น สภาวะสุขภาพถูกควบคุมด้วยธาตุทั้ง 4 ดังนี้

3.1 ธาตุดิน ธาตุดิน คือ คนที่เกิดเดือน 11, 12, 1 หรือ ตุลาคม พุศิจิกายน ธันวาคม ลักษณะรูปร่าง รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำผมหดดำ กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ลำต้น เสียงดังหนักแน่น ควรรับประทานอาหารรส ผาต หวาน มัน และเค็ม ตัวอย่างผลไม้ มังคุด ฝรั่งพื้ทอง เผือก ถั่วต่าง ๆ เงาะ หัวมันเทศ ตัวอย่างผักพื้นบ้าน ผักกระโดน กล้วยดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม สมอไทย กระถินไทย กระโดนบก กระโดนน้ำ ผักหวาน ขนุนอ่อน สะตอ ผักโสม โสน ขจร ยอดพื้ทอง ผักเชียงดา ลูกเหม็นขนก บวบเหลี่ยม บวบงู บวบหอม ตัวอย่างเมนูอาหาร ผักกูดผัด น้ำมันงา ดอกงิ้วทอดไข่ แกงป่า กล้วยดิบ ข้าวขุ่น สะตอผัดกุ้ง สมอไทย ผัดน้ำมันหอย ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วยเพราะธาตุดินเป็นที่ตั้งของกองธาตุสิ่งสำคัญที่กำหนดสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ของหัวใจ อาหารและ การอาหาร ในลำไส้ใหญ่ คนธาตุนี้จึงเจ็บป่วยด้วยโรค หัวใจ เบาหวานและโรคผิวหนังเป็นต้น

3.2 ธาตุน้ำ คือ คนที่เกิดเดือน 8, 9, 10 หรือ กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ลักษณะรูปร่าง รูปร่างสมบุรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส เต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก ทำทางเดินมันคง ผมหดต่างาม ทนหิว ทนร้อนทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง ความรู้สึกทางเพศดี อากัปกิริยามักเฉื่อย และค่อนข้างเกียจคร้าน ควรรับประทานอาหาร เปรี้ยว และขมตัวอย่างผลไม้ มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม มะกอก มะดัน กระเทียมตัวอย่างผักพื้นบ้าน จี๋เหล็ก แคลบ้าน ชะมวง ผักต้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระจีน มะระจีน มะแว้ง ใบขมิ้น ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ ในช่วงอายุแรกเกิด – 16 ปี มักจะมีอาการเป็นหวัดคัดจมูก ตาและ ในฤดูหนาว จะเจ็บป่วยง่ายเพราะธาตุน้ำกำเริบ ตัวควบคุมคือน้ำในร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ น้ำย่อย น้ำดี น้ำปัสสาวะคนธาตุนี้จึงเจ็บป่วยด้วยโรค ระบบทางเดิน หายใจ ระบบทางเดินอาหาร และทางเดินปัสสาวะ

3.3 ธาตุลม คือ คนที่เกิดเดือน 5, 6, 7 หรือ เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน ลักษณะรูปร่าง ผิวหนังแห้งหยาบกร้าน รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูก มักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้จิก ขี้ฉลาด รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ

ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึก ทางเพศไม่ค่อยดี ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อนตัวอย่างผลไม้ ตัวอย่างผักพื้นบ้าน จิงข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย กระเทียม ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด ช้าพลู ผักไผ่ พริกขี้หนูสด สะระแหน่ หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่หระ สมอไทย กานพลูผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม ในช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไป มักจะมี อาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลมง่าย ในฤดูฝน จะเจ็บป่วยง่าย เพราะ ธาตุลมกำเริบธาตุลม มักเจ็บป่วยด้วยอารมณ์และจิตใจ เช่น วิงเวียน เป็นลม

3.4 ธาตุไฟ คือ คนที่เกิดเดือน 2, 3, 4 หรือ มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม ลักษณะรูปร่าง มักขี้ร้อน ทรนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวหนังย่น ผมหงอก และหนาวอ่อนนุ่ม ไม่ค่อยอดทนใจร้อน ขี้กระดุกหลวม มีกลิ่นปากกลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลางควรรับประทานอาหารรส ขม เย็น และจืดตัวอย่างผลไม้ แดงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ลตัวอย่างผักพื้นบ้าน ผักบู่ ตำลึง ผักกระเฉด ผักกระถัง สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา ผักกาดนกเขา มะระ ผักปรง มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบ มอญ สะเดา ยอดฟักทอง หยวกกล้วย หม่อน มะเขือยาว กุ้ยช่าย ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ ในช่วงอายุ 16 - 32 ปี มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย เป็นคนเจ้าอารมณ์ในฤดูร้อน จะเจ็บป่วยง่ายอาจเป็น ไข้ตัวร้อน ใ้ได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ สิ่งที่ควบคุมคือการทำงานของน้ำดี การควบคุม อุณหภูมิ จึงมักเจ็บป่วยด้วยท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตาเหลือง ท้องอืดมีไข้ เป็นต้น

4. การรับประทานอาหารตามฤดูกาลหรือเวลา การรับประทานอาหาร อย่างสอดคล้องกับฤดูกาล เป็น ผลดีต่อสุขภาพทำให้สุขภาพสมดุล และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้ ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุ 4 ธาตุ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟ ซึ่งธาตุ แต่ละอย่างมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน และธาตุทั้ง 4 ยังเป็นแหล่งกำเนิดของโรค โรคจะ เกิดกับธาตุใดธาตุหนึ่ง จะต้องมีธรรมชาติภายนอกมากระทบหรือมูลเหตุอื่น ๆ (เช่น อาหาร อิริยาบถ อารมณ์ ฯลฯ) ทำให้เสียสมดุลจึงเกิดโรค ธรรมชาติภายนอกที่สำคัญ คือ ธรรมชาติของ ความร้อน ความเย็น ความ หนาว เมื่อธรรมชาติจากภายนอก มากระทบธาตุ 4 ภายใน หากร่างกาย ด้านทานไม่ไหว จนธรรมชาติภายในเปลี่ยนแปลงไม่ทัน ก็จะเจ็บป่วยได้ ฉะนั้นการเลือกรับ รับประทานอาหาร หรือผักพื้นบ้าน ควรคำนึงถึงฤดูกาลใน 3 ฤดูกาลด้วย

5. สำหรับอาหารจัดการโรค อาหารพื้นเมืองมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ผักพื้นบ้าน การรับประทานผักพื้นเมืองจะถูกกำหนดโดยฤดูกาล ความยากง่ายในการหาอาหาร บำบัดทางภูมิสังคมและความชอบ สำหรับสังคมเมืองเนื่องจากรับวัฒนธรรมจากตะวันตกเข้ามาทำ ให้นิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูป การนำผักพื้นบ้านมาบริโภคจึงลดลง อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ส่วนมากจะออกไปทางเผ็ดเค็มและเปรี้ยว วิธีปรุง เช่น ก้อย ซุป แกง ปิ้งย่าง สิ่งที่จะช่วยเพิ่มรสชาติคือ

ปลาร้าและไข่เกือบทุกตำหรับ เช่นแกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ อ่อมปลาชุก ลาบปลาชุก ปลาหนัง น้ำพริกปลาร้า ขนมหินน้ำปลาร้า ส้มตำใส่มะกอก ถั่วฝักยาว

การวิจัยเรื่องนี้เน้นการปรับพฤติกรรมการกินตามวิถีชีวิตสนับสนุนให้รับประทานอาหารตามคุณค่าทางโภชนาการและสารสัมพันธ์ภาพในผักด้วยนอกจากนั้นยังคำนึงถึงธาตุเจ้าเรือนซึ่งเป็นฐานสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนไทย ทั้งนี้เพื่อให้สุขภาพเป็นต้นทุนของทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุกวันจนเป็นแบบแผนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เน้นการกินอาหารที่เหมาะสมตามธาตุเกิด ฤดูกาล เพื่อให้อาหารช่วยปรับสมดุลและลดการเจ็บป่วยอีกทั้งสามารถหาได้ง่ายสามารถปลูกรับประทานเองได้

2.2.7 โภชนาการอาหารบำบัดโรค

2.2.7.1 โภชนาการ (Nutrition)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2554, น. 5 - 6) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง กระบวนการที่อาหารเข้าสู่ร่างกาย แล้วร่างกายนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งในด้านของการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขึ้นอยู่กับต้องการพลังงานและสารอาหารของร่างกาย ตามเพศ อายุ ขนาดส่วนประกอบของร่างกายและกิจกรรมในการทำงาน การช่วยให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานและสารอาหารที่ถูกต้อง ต้องดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย ทั้งในด้านพลังงานและสารอาหาร เรียกว่าอาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค เช่น ดัดแปลงลักษณะของอาหาร ดัดแปลงพลังงานและดัดแปลงสารอาหาร เพื่อให้ผู้ป่วยยอมรับและสามารถรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม

2.2.7.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน

มีความจำเป็นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแข็ง เนื่องจากอ้วน หรือ ไขมันสูง การควบคุมปริมาณพลังงานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ป่วยให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ควรจะเป็น (Ideal Body Weight) เป็นการช่วยให้ Glucose Tolerance กลับคืนสู่สภาพปกติได้ การกำหนดพลังงานและอาหารปริมาณอาหารและพลังงานขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ น้ำหนัก และกิจวัตรประจำวัน โดยมุ่งเน้นให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และเพียงพอกับการเจริญเติบโตพลังงาน มีหน่วยวัด เป็นกิโลแคลอรี พลังงานจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสารอาหารที่ให้พลังงาน อาหารที่ให้ไขมันสูงยอมให้พลังงานสูงด้วย (คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย, 2552, น. 44) โดยคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีและไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

1) ความต้องการพลังงาน เกณฑ์ในการคำนวณภาวะโภชนาการ ในคนอายุ 20 ปีขึ้นไป คำนวณพลังงานจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และ กิจกรรมที่ทำ (รุจิรา สัมมะสุติ, 2552,

น. 166) สูตรคำนวณปริมาณความต้องการพลังงาน = น้ำหนักปัจจุบัน (กก.) x ค่าพลังงาน มีหน่วยเป็นกิโลแคลอรี / วัน ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการและการออกแรง
 ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1

ค่าภาวะโภชนาการและระดับคะแนนในการทำกิจกรรม

ภาวะโภชนาการ	เป้าหมาย	ระดับกิจกรรม		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
อ้วน (ดัชนีมวลกาย 25 กก. / ม ²)	ลดน้ำหนัก	15-20	30	35
ปกติ (ดัชนีมวลกาย 18.5 - 24.9 กก. / ม ²)	คงน้ำหนัก	30	35	40
ผอม (ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กก. / ม ²)	เพิ่มน้ำหนัก	35	40	40-45

หมายเหตุ : ระดับกิจกรรมน้อย เช่น นักเรียน นักศึกษา นักบัญชี สถาปนิก เสมียนหน้าร้าน
 ผู้ว่างงาน แม่บ้านที่ทำงานด้วยเครื่องผ่อนแรง

ระดับกิจกรรมปานกลาง เช่น คนก่อสร้างที่ไม่ใช้แรงงานหนัก
 ชาวประมง พนักงานห้างสรรพสินค้า แม่บ้านที่ทำงานโดยไม่ได้ใช้เครื่องผ่อนแรง

ระดับกิจกรรมมาก เช่น ชาวไร่ ชาวนาฤดูทำนาหรือเกี่ยวข้าว กรรมกร
 แยกหาม พนักงานป่าไม้ ทหารประจำการ กรรมกร นักกีฬา ช่างตีเหล็ก คนลากรถ คนตัดไม้ ขึ้น
 หรือเดินทั้งวัน

2) การกระจายตัวของสารอาหาร ในการจัดอาหารให้ผู้ป่วยเบาหวาน
 นอกจากจะต้องคำนึงถึงพลังงานแล้ว ยังต้องนึกถึงสารอาหารหลักที่ให้พลังงาน 3 ชนิด คือ
 คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน โดยระบุการกระจายตัวของสารอาหารดังนี้

โปรตีน ปริมาณการให้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักและโครงสร้างการเจริญเติบโต
 ของร่างกาย โดยทั่วไปปริมาณโปรตีนสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ไม่แตกต่างจากคนทั่วไป คือประมาณ
 12 – 20 % ของพลังงานที่ได้รับหรือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมนอกจากผู้ป่วยมีอาการแทรก
 ซ้อนที่ต้องการโปรตีนสูง เช่น ตั้งครรภ์

ไขมัน การรักษาโรคเบาหวาน เป็นการ พยายามป้องกันภาวะ
 แทรกซ้อนจาก Atherosclerosis พลังงานที่ได้จากไขมันจึงไม่ควรเกิน 30 % ของพลังงานที่ได้รับ
 และควรเป็นไขมันจากพืชที่ไม่อิ่มตัวสูง (Unsaturated Fat) เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด
 น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรต ความต้องการอินซูลินมีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ ผู้ป่วยได้รับ ถ้าพลังงานพอเหมาะสม ผู้ป่วยจะสามารถทนต่ออาหาร ที่ไม่จำกัดคาร์โบไฮเดรตได้ และ ADA (American Diabetes Association) ได้แนะนำให้รับพลังงานคาร์โบไฮเดรต 50-60 % ของพลังงานทั้งหมดและควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น แป้งเฟอิกมัน ผลไม้ เพราะพบว่าทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นน้อยกว่าคาร์โบไฮเดรต เชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล

3) โรคเบาหวานกับการรับประทานคาร์โบไฮเดรต โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากมีอินซูลินน้อยหรือร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลิน ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย อ่อนเพลีย ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเช่น มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน อ้วน การควบคุมการบริโภคจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันรักษาและควบคุมการเกิดโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการควบคุมพลังงานที่ได้จากอาหารที่บริโภคเข้าไปให้สมดุลกับแรงงานที่ใช้ในแต่ละวัน (กระทรวงสาธารณสุข, 2551, น. 61 - 68) ในด้านการควบคุมอาหารต้องเรียนรู้ปริมาณอาหาร การแลกเปลี่ยนอาหารเพื่อให้เกิดทางเลือก ไม่รู้สึกเบื่อว่าถูกบังคับเรื่องอาหารมากเกินไป การนับคาร์โบไฮเดรต รุจิรา สัมมะสุด (2552, น. 158 - 159) กล่าวว่า เป็นหลักปฏิบัติด้านโภชนาการ แนวทางหนึ่งที่น่ามาใช้ในการควบคุมอาหาร การย่อยอาหารดังกล่าวในร่างกายให้ผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดแตกต่างกัน ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2

การเปลี่ยนแปลงของสารอาหารหลักไปเป็นน้ำตาล

สารอาหาร	เปลี่ยนเป็นน้ำตาล (%)	ใช้เวลา (นาที)
คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว	100	15 - 30 นาที
คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน	90 - 100	30 - 90 นาที
โปรตีน	58	3 - 4 ชั่วโมง
ไขมัน	10	หลายชั่วโมง

สารอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงที่สุดคือ คาร์โบไฮเดรตโดยเปลี่ยนเป็นน้ำตาล กลูโคสได้ปริมาณมากและระยะเวลาสั้นกว่าสารอาหารตัวอื่น ดังนั้นปริมาณคาร์โบไฮเดรตและอินซูลินที่ออกจากตับอ่อนเพื่อนำกลูโคสไปใช้ต้องสมดุลกันไม่อย่างนั้นระดับน้ำตาลในเลือดก็สูงได้ หน่วยในการนับ คาร์โบไฮเดรต เรียกว่า Carbo Choice , Carb Unit หรือ (คาร์บ) ซึ่ง 1 คาร์บเท่ากับคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

สรุป การรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับจัดการโรคเบาหวานนอกจากพื้นฐานที่ต้องรับประทานตามแนวโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้วยังต้องให้ความสำคัญกับเพศ น้ำหนัก ภาวะโภชนาการและระดับการออกแรง และปริมาณของสารอาหารหลักในอาหาร นอกจากนั้น เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนในพื้นที่และหากินได้ง่ายเนื่องจากเป็นอาชีพหลัก และมีการปลูกทุกครัวเรือนการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานเข้าไปทุกมื้อ จึงเป็นสิ่งที่สมาชิกครัวเรือนควรจะได้ โดยให้สอดคล้องกับอาหารที่มีในท้องถิ่น สามารถหากินได้ง่าย ประหยัดและสะดวก เพื่อให้เชื่อมโยงการเรียนรู้ลงสู่ชีวิตประจำวันได้

4) รายการอาหารแลกเปลี่ยน หมายถึง การจัดอาหารออกเป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของอาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งต่างจากอาหารหลัก 5 หมู่ เพียงแค่ แยกนม ออกจากเนื้อสัตว์ เพราะมีสารอาหาร คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ครบ ซึ่งอาหารแลกเปลี่ยน แบ่งเป็น 6 หมวด คือ หมวดน้ำนม หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ หมวดเนื้อสัตว์ และหมวดไขมัน (พชรวิริ์ ทันละกิจ, 2554) ปริมาณอาหารในหมวดรายการอาหารแลกเปลี่ยนเรียกว่าส่วน หรือ Exchange ต้องเป็นอาหารที่สุกแล้ว และแต่ละหมวดก็กำหนดปริมาณไว้ว่ามากน้อยเท่าใด การแบ่งหมวดของอาหารแลกเปลี่ยน แบ่งออกเป็น 6 หมวด ในแต่ละหมวดมีสารอาหารต่าง ๆ เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แตกต่างกันตามชนิดของอาหาร และในหมวดอาหารบางหมวดที่มีสารอาหารคล้ายกันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ การแบ่งหมวดอาหารแลกเปลี่ยนมี ดังนี้

1) หมวดข้าว - แป้ง ให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3

อาหารหมวดข้าวแป้ง 1 ส่วนแลกเปลี่ยน

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก(กรัม)	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย,ข้าวซ้อมมือ	55	1/3 ถ้วยตวง	5
ข้าวเหนียวสุก	35	¼	3
ขนมจีน	90	1 จับใหญ่	-
ก๋วยเตี๋ยวลวก	90	2/3	9
เส้นหมี่ขาวลวก	100	3/4	10
บะหมี่สำเร็จแห้ง	20	-	1/3ห่อ

(ต่อ)

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ
เผือก มันเทศต้ม	65	1/2	6
เมล็ดขนุนต้ม	50	-	-
ข้าวโพดต้ม	65	1/2	6
เกาลัดจีนคั่ว	30	5 เม็ดเล็ก	3 เม็ดใหญ่
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	-	1/2	-
ขนมปังโฮลสวิต	25	-	1 แผ่น
บะหมี่ลาว 1 ก้อน	75	2/3	8
มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ลาว	75	2/3	8

2) หมวด ผัก มี 2 ชนิด คือ

ประเภท ก. ผัก 1 ส่วน คือผักสุกครึ่งถ้วยตวง หรือ 50 - 70 กรัม หรือ ผักดิบ 1 ถ้วยตวงหรือ 70 -100 กรัม ให้พลังงานต่ำมาก ได้แก่ ดอกกะหล่ำ แดง โมนอ่อน แดง ร้าน หยวกกล้วยอ่อน แดงกวา คื่นฉ่าย โหระพา พริก หยวก แพง กะหล่ำปลี

ผักกาดขาว	ผักกาดสลัด	ผักบุ้งแดง	บวบ ตั้งโอ๋	มะเขือเทศ
ผักเขียว	ผักแว่น	ผักกาดเขียว	สายบัว	มะเขือ
พริกหนุ่ม	น้ำเต้า	ผักปวยเล้งใบ	ยอดผักทองอ่อน	ขมิ้นขาว

ประเภท ข. ผัก 1 ส่วนคือ ผักสุกครึ่งถ้วยตวง หรือ 50 -70 กรัม หรือผักดิบ 1 ถ้วยตวง หรือ 70 -100 กรัม ให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม และพลังงาน 28 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผักต่าง ๆ ดังนี้

ผักทอง	หอมหัวใหญ่	สะตอ	เห็ดนางรม	ยอดมะพร้าวอ่อน
ใบยอ	แครอท	ใบ-ดอกขี้เหล็ก	ผักหวาน	ตำลึง
มะละกอดิบ	รากบัว	ถั่วงอกหัวโต	ถั่วลันเตา	ผักต้ว
ถั่วฝักยาว	หน่อไม้ปิ้งไฟตรง	ถั่วแขก	ถั่วงอก	ผักกะเฉด
ถั่วพู	เห็ดเป่าฮื้อ	หัวผักกาดแดง	ต้นกระเทียม	กะหล่ำ
ยอดชะอม	มะระจีน	ยอดแค	ยอดขจร	ข้าวโพดอ่อน

ยอดกระถิน	มะเขือกรอบ	ยอดสะเดา	ดอกฝักกวาวคู้ง	บร็อคโคลี่
ดอกโสน	มะเขือเสวย	พริกหวาน	ผักคะน้า	ใบทองหลาง

3) หมวดผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วนให้ คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม และพลังงาน 60 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ ในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4

อาหารหมวดผลไม้ 1 ส่วนแลกเปลี่ยน

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ขนาดยาว × เส้นผ่าศูนย์กลาง
กล้วยน้ำว้า	45	-	1 ผลกลาง
กล้วยไข่	45	-	1 ผลกลาง
กล้วยหอม	50	-	1 ผลเล็ก , 2/3 ผลกลาง , ½ ผลใหญ่
กล้วยหักมุก	50	-	½ ผลใหญ่
เงาะ	85	-	4 ผลใหญ่ หรือ 5 ผลเล็ก
ชมพู่	250	-	4 ผลใหญ่
แตงโม	285	2	1 ชิ้น
ทุเรียน	40	-	1 เม็ดกลาง
ฝรั่ง	120	-	½ ผลกลาง
มะม่วงสุก	80	-	½ ผลกลาง
มะละกอสุก	115	-	8 ชิ้นขนาดคำ
สับปะรด	125	3/4	8 ชิ้นขนาดคำ
ส้มเขียวหวาน	150	-	2 ผลกลาง
ส้มโอ	130	-	2 กลีบใหญ่
แอปเปิ้ล	100	1	1 ผลเล็ก
องุ่น	100	1	20 ผลกลาง

4) หมวดเนื้อสัตว์ แบ่งเป็น 4 กลุ่มดังนี้

เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมันต่ำมาก เนื้อสัตว์หนึ่งส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มี น้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) หรือ น้ำหนักเดิม 40 กรัม ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0 - 1 กรัม และพลังงาน 35 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ ดังต่อไปนี้

ปลาช่อน	ปลาตาเดียว	ปลาเก๋า	ปลานกแก้ว	กุ้งฝอย
ปลากะพงขาว	ปลาทุ	ปลาหางเหลือง	ปลาสีกุน	เนื้อปูทะเล
ปลาใบขนุน	ปลาทรายแดง	ปลาคูกอูย	ปลาน้ำดอกไม้	ปูตัวเล็ก
ปลาเนื้ออ่อน	ปลาหมอเทศ	ปลากระบอก	ปลาอินทรี	ไก่อ่อน
ลูกชิ้นเนื้อ	ลูกชิ้นปลา	ปลาหมึกสายยักษ์	หอยแครง	สันในไก่
หอยเชลล์	หอยลาย	กุ้งน้ำจืด	กุ้งทะเล	อกไก่

เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ (Lean Meat) เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือเนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม หรือน้ำหนักดิบ 40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัมและพลังงาน 55 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ ดังต่อไปนี้

ไก่อ่อนเนื้อ	ไก่อ่อนปีก	เป็ดย่างไม่มีหนัง	ไก่อ่อนเนื้อต้นขาน่อง
ถั่วเหลืองไม่หวาน 240 มล.		ถั่วเหลืองหวาน 240 มล.	

เนื้อสัตว์มีไขมันปานกลาง (Medium Fat Meat) เนื้อสัตว์หนึ่งส่วน คือเนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) หรือน้ำหนักดิบ 40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัมและพลังงาน 75 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ ดังต่อไปนี้

เนื้อหมูป่า	หมูย่างไม่มีหนัง	เนื้อไม่มีหนัง	หมูซี่โครง
หมูขา(ไม่ติดมัน)	หมูเนื้อไม่มีมัน	ไก่แก่เนื้อ	ไข่เป็ด ไข่ไก่
ซี่โครงหมูไม่มีมัน	เป็ดเนื้อไม่มีหนัง	เต้าหู้แข็ง	เต้าหู้ขาวอ่อน

เนื้อสัตว์มีไขมันสูง (High Fat Meat) เนื้อสัตว์หนึ่งส่วนคือเนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) หรือน้ำหนักดิบ 40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม และพลังงาน 100 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ ดังต่อไปนี้

ปลาสาวย	เป็ด เนื้อและหนัง	เนื้อหมูติดมัน	หมูบด
กุนเชียง	ไส้กรอกหมูไก่	หมูแผ่น	แฮม
หมูย่างเนื้อและหนัง	หมูซี่โครงติดมัน	หมูยอ	แหนม
หนังหมู	เนื้อวัว ติดมัน	ไก่ เนื้อและหนัง	

5) หมวดไขมัน หรือหมวดน้ำมัน ไขมัน 1 ส่วน มีน้ำหนัก 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา ให้ไขมัน 5 กรัม และพลังงาน 45 กิโลแคลอรี ไขมันแต่ละชนิดให้กรดไขมันต่างกันจึงแบ่งตามประเภทของกรดไขมัน ดังนี้

กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) ปริมาณ 1 ช้อนชา ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง เนยถั่วลิสง นอกจากนั้นคือ ถั่วลิสง 10 เม็ด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เม็ด

กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA) ปริมาณ 1 ช้อนชา ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด มายองเนส น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ได้แก่ น้ำสลัด เมล็ดทานตะวัน และ เม็ดพืชทอง

กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) ได้แก่ จำนวน 1 ช้อนชา ได้แก่ น้ำมันหมู เนยขาว เนยสด 1 ช้อนโต๊ะ คือ กะทิ 2 ช้อนโต๊ะ คือ ครีมนมสด และเบคอน 1 ชิ้น

5) หมวดนม นม 1 ส่วน หรือ 240 มล. หรือ 1 ถ้วยตวง ให้โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0 - 8 กรัม และพลังงาน 90-150 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ดังต่อไปนี้ ดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5

อาหารหมวดนม 1 ส่วน แยกเปลี่ยน

ประเภทนม	น้ำหนัก กรัม / คล.	ถ้วยตวง
นมสด	240	1
นมพร่องมันเนย	240	1
นมไม่มีไขมัน	240	1
นมระเหย	120	½
นมผง	30	¼ หรือ 4 ช้อนโต๊ะ
นมผลไม่มีไขมัน	30	¼ หรือ 4 ช้อนโต๊ะ

สรุป การปรับพฤติกรรมกรกินเพื่อลดโรคเบาหวานของนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน สมาชิกครัวเรือนต้องเรียนรู้การกินอาหารแลกเปลี่ยนมีทั้งหมด 6 หมวดเพื่อให้สามารถแลกเปลี่ยนกันได้หลากหลาย ปริมาณ ประเภทและการปรุงให้มีสารอาหารและพลังงานรวมทั้งสารฟักที่มีประโยชน์ครบถ้วน และเนื่องจากในพื้นที่มีภูมิปัญญาการกินอาหารแบบเข้าใจตนเองตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งกิน

อาหารโดยใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยนและการนับคาร์โบไฮเดรตอยู่แล้วดังนั้นจึงนำมาจัดการความรู้ให้ภาคครัวเรือนเชื่อมโยงนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.3 แนวคิดการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ

2.3.1 เกษตรกรรมยั่งยืน (Sustainable Agriculture)

จากคู่มือดำเนินงานขับเคลื่อนเกษตรกรรมยั่งยืนสู่อาหารเพื่อสุขภาวะโดย ศศินีย์ วีระกันต์และคณะ (2557, น. 11 - 14) กล่าวว่า องค์การสหประชาชาติได้ให้ความหมายเกษตรกรรมยั่งยืนว่าเป็นระบบเกษตรกรรมที่เกี่ยวกับการผสมผสานและเชื่อมโยงระหว่างดิน การเพาะปลูก และการเลี้ยงสัตว์ ไม่ใช่สารเคมี เป็นการลดหรือเลิกการใช้ทรัพยากรจากภายนอกระบบที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมหรืออันตรายต่อสุขภาพของเกษตรกรหรือผู้บริโภค ตลอดจนเน้นเทคนิคที่ปรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการธรรมชาติของท้องถิ่นนั้น ๆ มีแนวคิดเพื่อนำสู่การผลิตดังนี้

2.3.1.1 หลักการพื้นฐานของของการทำเกษตรกรรมยั่งยืน มี 3 ประการ ดังนี้

1) ความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปสิ่งจูงใจของระบบการผลิตทั่วไปคือ รายได้ และผลผลิต หรือเรียกว่า เศรษฐกิจการตลาด (Market Economy) ขณะที่การผลิตของเกษตรกรรมยั่งยืนมุ่งผลิตเพื่อความอยู่รอด (Survival Economy) ของเกษตรกรเอง การเปลี่ยนแปลงการผลิตขึ้นอยู่กับสภาพทางกายภาพ ดินฟ้าอากาศ สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผลผลิตเพียงพอสำหรับการบริโภคภายในครอบครัวส่วนที่เหลือจะนำไปจำหน่ายหรือแลกเปลี่ยนแล้วแต่ความต้องการ กระบวนการผลิตให้ความสำคัญกับการปรับปรุงดิน การหมุนเวียนปลูกพืชที่หลากหลาย เพื่อช่วยเพิ่มผลผลิตและตอบสนองความต้องการในการบริโภค ลดการพึ่งพาเครื่องจักรขนาดใหญ่ ลดเลิก ละการใช้สารเคมี ทั้งปุ๋ยและสารป้องกันกำจัดวัชพืชและศัตรูพืช

2) ความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม การผลิตแบบอื่น ๆ จะมีการทำลายสิ่งแวดล้อมให้เสื่อมโทรมอย่างรวดเร็วเพราะมุ่งที่รายได้และผลผลิตมีการใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมี และเครื่องจักรกลขนาดใหญ่โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งอื่น สำหรับเกษตรยั่งยืนจะเน้นการผสมผสานเกื้อกูลหมุนเวียนการใช้ทรัพยากร และกิจกรรมทางการเกษตร รวมทั้งความหลากหลายของพืชและสัตว์ รวมทั้งการลด ละ เลิกการใช้ปุ๋ยเคมีที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม โครงสร้างของดินและความหลากหลายทางชีวภาพ

3) ความยั่งยืนทางสังคม ที่ผ่านมาการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมามากกว่า 50 ปี เกษตรกรส่วนใหญ่ยากจนลง ไม่สามารถฟื้นฟูสภาพความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น เกษตรกรที่ยั่งยืนคือทางเลือกให้เกษตรกรออกจากปัญหานี้เพื่อสร้างครอบครัว ชุมชนและสังคมให้แข็งแรง

2.3.1.2 แนวทางปฏิบัติของเกษตรกรยั่งยืน มี 10 ประการคือ

1) ใช้ประโยชน์และพัฒนาภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อใช้ในระบบ

เกษตรกร

2) ส่งเสริมให้เกษตรกรมีบทบาทหลักในการพัฒนาความรู้และวิจัย

ทางการเกษตร

3) ใช้ทรัพยากรจากภายในและลดการใช้ปัจจัยผลิตจากภายนอก

4) หลีกเลี่ยงและปฏิเสธการใช้สารเคมีเพื่อการเกษตร และผลิตภัณฑ์

ที่ได้จากเชื้อเพลิงฟอสซิล

5) ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงบำรุงดินให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืน

6) ใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ สร้างความ

หลากหลายของกิจกรรมการผลิตทางการเกษตรในไร่นา และผสมผสานกิจกรรมทางการผลิต

ให้เกื้อกูลประโยชน์ต่อกันอย่างสูงสุด

7) ควบคุมศัตรูพืชโดยวิธีธรรมชาติและวิธีการที่ไม่ใช้สารเคมีรูปแบบ

ต่าง ๆ

8) ปฏิบัติต่อธรรมชาติและสิ่งอื่นด้วยความเคารพ

9) ผลิตอาหารที่มีคุณภาพทางด้านโภชนาการ มีธาตุอาหารครบถ้วน

ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการในการดำรงชีวิต โดยตอบสนองความต้องการอาหาร

และปัจจัยการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวและชุมชนก่อนเป็นเบื้องต้น

10) เอื้ออำนวยให้เกษตรกรและชุมชนสามารถพัฒนาตนเองได้โดย

ปราศจากการครอบงำจากภายนอก

2.3.1.3 ระดับการเปลี่ยนแปลงเมื่อทำเกษตรกรรมยั่งยืน

เกษตรกรยั่งยืน เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ทุกระดับ ผลรวมของระบบจะสร้างภูมิคุ้มกันต่อผลกระทบอันเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก แยกแยะนำไปปฏิบัติทั้ง 3 ระดับ ดังนี้

1) ระดับแปลง อิงหลักนิเวศเกษตรเน้นการไหลเวียนของธาตุอาหาร ความสัมพันธ์ ระหว่างพืชปลูกและศัตรูพืช การใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพทางการเกษตร

2) ระดับครัวเรือน เป็นการบริหารให้สามารถใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความหลากหลายของระบบการผลิตนำไปสู่การสร้างความมั่นคงด้านอาหาร รายได้ และกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ครัวเรือนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างความเข้มแข็ง

3) ระดับชุมชน เกษตรกรรมยั่งยืนเชื่อมโยงเศรษฐกิจระดับชุมชน ศึกษารูปแบบการจัดการและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นธรรม รวมทั้งการลงทุนของชุมชนกับเอกชน

2.3.1.4 ระบบการผลิต

ระบบการผลิตของเกษตรกรรมยั่งยืน คำนึงถึงวิธีการทำการเกษตรที่ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ และทำนุรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบนิเวศ ผลิตอาหารอย่างมีคุณภาพพอเพียงตามความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเกษตรกรและผู้บริโภค สามารถพึ่งตนเองได้ทางด้านเศรษฐกิจ สามารถพัฒนาได้อย่างอิสระ โดยรูปแบบของการผลิตเหมาะสมกับระบบนิเวศ สังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมชุมชน

2.3.1.5 การปรับปรุงบำรุงดินของเกษตรกรรมยั่งยืน

เป็นสิ่งจำเป็นมากเพราะถ้าดินดีจะมีความต้านทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช ผลผลิตที่ได้มีคุณภาพสูง ต้นทุนการผลิตต่ำ และช่วยให้งานในไร่นาเบาลง เกษตรกรรมยั่งยืนมีหลักในการปรับปรุงดินดังนี้

1) ลักษณะของดิน ได้รวบรวมไว้ในคู่มือการพัฒนาที่ดินสำหรับหมอดินอาสาและเกษตรกรดินว่าดินที่เหมาะสมกับการปลูกพืชมีคุณลักษณะดังนี้ (กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2553, น. 8 - 16)

1.1) คุณสมบัติทางเคมี คือ ดินต้องมีความสมดุลของแร่ธาตุอาหารพืช ประกอบด้วยสารอาหารหลักของพืช คือ ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ธาตุอาหารรองประกอบด้วย แคลเซียม แมกนีเซียม กำมะถัน ธาตุอาหารเสริมประกอบด้วย เหล็ก สังกะสี ทองแดง ไบรอน โมลิบดินัม แมงกานีส และคลอรีน ปฏิกริยาของดินต้องเป็นกลางไม่เป็นกรดหรือด่างและมีความเค็มจนเกินไป

1.2) คุณสมบัติทางกายภาพ คือ ต้องมีความสมดุลของอากาศและน้ำ ต้องมีโครงสร้างที่ดี ร่วนซุย อากาศถ่ายเทได้ดี สามารถอุ้มน้ำได้ดี เมื่อดินเกาะกันหลวม ๆ เพื่อให้รากพืชหาอาหารได้ในวงกว้างและไกล อ่อนนุ่มไม่แข็งกระด้าง

1.3) คุณสมบัติทางชีวภาพ เป็นดินที่มีจุลินทรีย์และสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ในดินปริมาณมาก และสามารถควบคุมจุลินทรีย์และสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่เป็นโทษต่อพืชได้ จุลินทรีย์

เป็นประโยชน์แก่ดิน สร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อพืช ได้แก่ ย่อยแร่ธาตุเป็นประโยชน์แก่พืช ตรึงธาตุอาหารให้เป็นประโยชน์แก่พืช เพิ่มปริมาณธาตุอาหาร สร้างสารปฏิชีวนะในการทำลายโรคพืช เสริมสร้างพลังให้แก่พืชและทำลายสารพิษในดินได้

2) แนวทางการปรับปรุงดินในเกษตรกรรมยั่งยืน ในเกษตรกรรมยั่งยืนเน้นการปรับปรุงโดยวิธีธรรมชาติไม่ใช่สารเคมี ใช้วัสดุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือวัสดุเหลือใช้จากธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ในการบำรุงดิน เพื่อความปลอดภัยของเกษตรกรและผู้บริโภค ช่วยลดต้นทุนการผลิตและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมดังนี้

2.1) การปลูกพืชต่างชนิดแบบผสมผสาน การปลูกพืชหมุนเวียนการปลูกปุ๋ยพืชสดการปลูกพืชคลุมดิน เพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้ดินสะสมธาตุอาหารให้แก่ดินเพิ่มจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ให้ดินป้องกันดินเป็นโรค ป้องกันการชะล้างพังทลายของดินลดศัตรูพืชในดินทำให้ดินร่วนซุยนุ่มไม่แข็งกระด้าง

2.2) การปรับปรุงดินโดยใช้วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรการใช้ปุ๋ยคอกการใช้ปุ๋ยหมักการใช้เศษพืช เพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุและสารอาหารให้ดินเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ให้แก่ดินช่วยลดความเปรี้ยว ความเค็มของดิน ลดศัตรูพืชช่วยดินให้ร่วนซุยช่วยให้ดินมีพลังงานสามารถรับแสงอาทิตย์ได้มากขึ้นรักษาอุณหภูมิของดิน

2.3) การใช้จุลินทรีย์ (Microorganism) เพื่อสร้างธาตุอาหารแก่ใบการขาดจุลินทรีย์ในดินช่วยป้องกันดินเป็นโรคและลดสารพิษในดินช่วยย่อยอินทรีย์สาร และอนินทรีย์สารให้เกิดประโยชน์

2.4) การใช้น้ำฝน (Rain Water) ขณะที่ฝนตกและฟ้าแลบทำให้ก๊าซไนโตรเจนทำปฏิกิริยากับไฮโดรเจน กลายเป็นแอมโมเนีย ละลายมาในน้ำฝนช่วยเพิ่มไนโตรเจนให้กับพืชที่ปลูกได้

2.5) การปรับปรุงโดยใช้ไส้เดือน (Earth Worm) ประโยชน์คือพรวนดินทำให้ดินร่วนซุยสร้างอินทรีย์วัตถุและเพิ่มธาตุอาหาร

2.6) การปรับปรุงดินโดยใช้พลังง้วนดิน กิตต์ริเนส รังควารเศรษฐ์ อติสร พวงชมพู เสถียร ทองสวัสดิ์ (2554, น. 14 - 18) รายงานว่าเป็นการปรับปรุงดินอีกวิธีหนึ่งโดยใช้หลักการของจุลินทรีย์หลากหลายชนิด เช่น ตรีเกลลัสปซิลล่า ชนิด เคลล์ปซิลล่า วาริคิโอลา (*Klebsiella Variicola*) และสกุล เอ็นเทอโรแบคเตอร์ โควานิอิ (*Enterobacter Cowanii*) และจุลินทรีย์กลุ่มสังเคราะห์แสง (Photo Synthetic Bacteria : PBS) เป็นแบคทีเรียที่สามารถสังเคราะห์แสงได้ ใช้แสงเป็นพลังงานคำว่า “ง้วนดิน” หรือพลังง้วนดิน คือ กลุ่มจุลินทรีย์สร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความหลากหลายทางชีวภาพตามเหตุปัจจัยและความเหมาะสมของธรรมชาติ

แต่ละพื้นที่ จุลินทรีย์ที่อยู่ทั่วไปจะเกิดการสะท้อนของพลังงานแอนติออกซิแดนซ์ เกิดความสมดุลทั่วไป ผลผลิตสูง และเป็นสัญญาณโอสโตมาตหมายถึงเป็นอาหารและยาในเวลาเดียวกัน มีความปลอดภัยจากสารพิษและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ พลังงานดินเมื่อเกิดขึ้นจะสร้างสมดุลให้กับธรรมชาติ แพลงก์ตอนจะเกิดขึ้นในผิวน้ำ และเกิดสาหร่ายในเวลาต่อมา เมื่อสาหร่ายตายลงจะทับถมกันบนดิน เป็นปุ๋ยในนาข้าวไปอุดรอยร้าวในรูดิน ทำหน้าที่เหมือนพลาสติกกรองก้นบ่อ เป็นนาที่เก็บน้ำไว้ดีโดยปริยาย สาหร่ายสีเขียวเป็นอาหารของสัตว์น้ำ เทาแทน ดาจะทับถมเป็นปุ๋ยชั้นดี มีธาตุไนโตรเจนที่เป็นอาหารหลักของพืช ซากของสาหร่ายลอยน้ำ คลุมแสงไม่ให้ถึงพื้น ทำหน้าที่ควบคุมหญ้าไม่ให้เกิดในนาข้าว เมล็ดข้าก็จะเต่งตึง (สมบูรณ์ กิตติ์ชนน , รังคะวรรณสรณ์ อติสร และพวงชมพู เสถียรทองสวัสดิ์, 2554, น. 11 - 12)

สรุป วิจัยเรื่องนี้มีฐานคิด คือ ภูมิสังคมใหม่ที่เหมาะสมและดีงาม สรรค์สร้างสุขภาพใหม่ให้ครัวเรือน ดังนั้นจึงเหมาะกับการปรับเปลี่ยนครัวเรือนในภาคการเกษตรให้หันกลับมาใช้หลักของเกษตรกรรมยั่งยืนเพื่อลดปัญหาในภาคครัวเรือน และชุมชนทั้งทางด้านสภาพภูมิศาสตร์ และสังคมวิทยา โดยเฉพาะภาคครัวเรือนที่มีบทบาทสำคัญที่สุดต้องมีการนิยามครอบครัวให้มียุทธศาสตร์ที่ชัดเจนเพื่อทำการเกษตรระดับแปลงโดยการไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมี ให้มีความสำคัญกับการปรับปรุงดินให้มีแร่ธาตุอาหารที่สมบูรณ์โดยวิธีธรรมชาติ การผลิตเน้นความหลากหลาย และสมดุลระบบนิเวศ และระดับครัวเรือนให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมช่วยเหลืองานกันในการทำการเกษตร เป็นการสร้างแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ให้กับภาคครัวเรือน ซึ่งส่งผลดีในระยะยาว ตลอดจนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคที่สามารถป้องกันขณะเดียวกันส่งผลต่อชุมชน สังคมและเศรษฐกิจด้วย

3) การคิดและการพัฒนาพันธุ์พืชและสัตว์ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ทศนิยม วีระกานต์ และคณะ (2557, น. 44 - 47) กล่าวว่า เมืองไทยตั้งอยู่ในระบบนิเวศ ป่าฝนเขตร้อนทำให้มีความหลากหลายของพันธุ์พืชและสัตว์ร้อยละ 2.6 - 10 ของโลก เกิดจากปฏิสัมพันธ์และวิถีชีวิตที่ปรับเปลี่ยนยุคให้กับธรรมชาติ เพราะส่วนมากการผลิตพื้นที่บ้านที่ผ่านมาพึ่งพิงวงจรความสมดุลของระบบนิเวศ นอกจากนั้นยังออกแบบการผลิตที่สัมพันธ์กับน้ำป่าและดิน โดยการจัดการทรัพยากรร่วมกันของชุมชน มีการดำเนินงานโดยชุมชนท้องถิ่นดังนี้

3.1) การจัดการทรัพยากรอันเป็นฐานแห่งพันธุกรรม ท้องถิ่นทำบนฐานของระบบนิเวศที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าระบบการผลิตจะเป็นของแต่ละครอบครัวแต่เรื่องของทรัพยากรป่า ดิน และน้ำกลับเป็นสิ่งที่ทำร่วมกัน ดังนั้นในการจัดการพันธุกรรมจึงทำภายใต้การมีส่วนร่วมและคำนึงถึงระบบนิเวศ

3.2) การแสวงหา คัดเลือกคัดสรรพันธุกรรมที่เหมาะสม ส่วนมาก จะแสวงหากับเพื่อบ้าน โดยเลือกพันธุ์เหมาะสมตามระบบนิเวศ เหมาะสมกับดิน น้ำ อากาศและ เลือกตามระบบการผลิตแต่ละท้องถิ่น รวมถึงวัฒนธรรมประเพณีความเชื่อร่วมด้วย

3.3) การแลกเปลี่ยนพันธุกรรมพื้นบ้าน มีการแลกเปลี่ยนกันในชุมชน เกือบทุกแห่งเพราะชุมชนไม่ได้ถือว่าพันธุ์พืชและสัตว์ที่มีเป็นของปัจเจกชน ดังนั้นจึงมีการถ่ายโอน กันตามความสมัครใจ

สรุป พันธุ์พืชที่ใช้ในวิจัยเรื่องนี้ เน้นการแบ่งปันและเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับ ท้องถิ่น คำนึงถึงความสมดุลของระบบนิเวศ สภาพดิน น้ำ อากาศ ไม่ต้องใช้สารเคมี จึงเน้นพันธุ์ผัก และข้าวที่ปลูกบ่อยในพื้นที่ ให้สามารถปลูกดูแลง่าย และหลีกเลี่ยงการตัดต่อพันธุกรรมซึ่งเป็นโทษ ต่อสุขภาพ

2.3.2 เกษตรอินทรีย์ (Organic Farming)

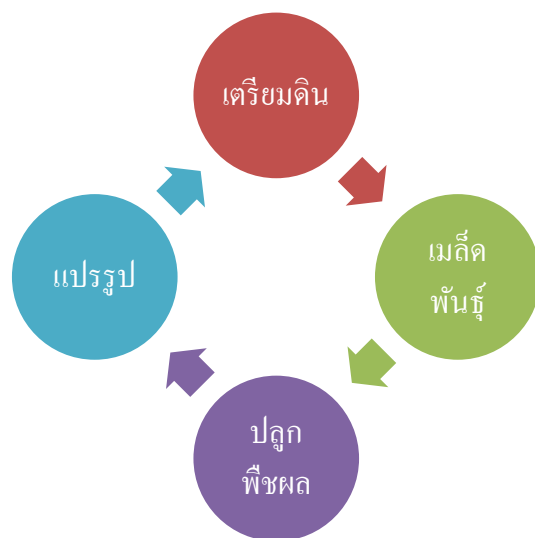
การทำเกษตรที่เคารพต่อศักยภาพทางธรรมชาติของระบบนิเวศ พืช และสัตว์ชนิด หนึ่งที่กำลังเป็นที่ต้องการทั่วโลกคือ เกษตรอินทรีย์ เป็นเกษตรยั่งยืนที่เน้นการปรับปรุงดิน และ ลดการใช้ปัจจัยการผลิตจากภายนอก และไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมี ตลอดจนสิ่งมีชีวิตดัดแปลง พันธุกรรม ระบบนี้เชื่อว่าดินที่อุดมสมบูรณ์โดยการปรับปรุงที่หลากหลาย เช่น ปุ๋ยพืชสด พืช หมุนเวียน ปุ๋ยหมัก ชีวภาพ ตลอดจนธาตุอาหารเสริมจากหินแร่ต่าง ๆ และควบคุมศัตรูพืชโดยวิธี ชีวภาพที่ไม่เป็นอันตรายต่อตัวห้ำ ๆ และตัวเบียนจะทำให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศและเกิด การพึ่งพิงอิงอาศัยซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกันของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (2556, น. 2) ให้ความหมายว่า หมายถึง ระบบการจัดการด้านการเกษตรแบบองค์รวม ที่เกื้อหนุนต่อ ระบบนิเวศและความหลากหลายทางชีวภาพ โดยเน้นการใช้วัสดุจากธรรมชาติ หลีกเลี่ยงวัตถุพิษ จากการสังเคราะห์ และไม่ใช้พืชและสัตว์ที่ได้มาจากการดัดแปรพันธุกรรม (GMO) มีการจัดการ ผลิตภัณฑ์ที่รักษาความเป็นอินทรีย์ และคุณภาพที่สำคัญในทุกขั้นตอนโดยมีการปฏิบัติ ดังนี้

1. พัฒนาการผลิตไปทางเกษตรผสมผสานเพื่อคงไว้ซึ่งความหลากหลายของ พันธุ์พืชและสัตว์
2. พัฒนาการผลิตให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยเฉพาะเรื่องปุ๋ยจากธรรมชาติ ในพื้นที่การเกษตร
3. ฟื้นฟูคุณภาพของดินและน้ำด้วยอินทรีย์วัตถุ เช่นปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสดอย่างต่อเนื่องโดยใช้ทรัพยากรในพื้นที่การเกษตรให้เกิดประโยชน์อย่างต่อเนื่อง
4. รักษาความสมดุลของธรรมชาติและความยั่งยืนของระบบนิเวศ

5. หลีกเลี่ยงและป้องกันสิ่งที่จะเป็นพิษกับสิ่งแวดล้อม
6. ยึดหลักการเก็บเกี่ยวหรือแปรรูปที่เป็นวิถีธรรมชาติ ประหยัดพลังงานและส่งผลกระทบท่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด
7. รักษาความหลากหลายทางชีวภาพของระบบนิเวศ รวมทั้งอนุรักษ์แหล่งที่อยู่อาศัยตามธรรมชาติของพืชและสัตว์
8. รักษาความเป็นอินทรีย์ตลอดห่วงโซ่การผลิต
9. หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสังเคราะห์ตลอดกระบวนการผลิต
10. ผลิตผล ผลิตภัณฑ์และส่วนประกอบต้องไม่มาจากการตัดแปรพันธุกรรม
11. ผลิตภัณฑ์และส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ไม่ต้องผ่านการฉายรังสี

ห่วงโซ่การผลิตระบบอินทรีย์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนและทุกขั้นตอนเน้นการไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมีหลีกเลี่ยงการตัดต่อทางพันธุกรรม รายละเอียดดังภาพที่ 2.5



ภาพที่ 2.5 ห่วงโซ่การผลิตระบบอินทรีย์. ปรับปรุงจาก คู่มือการพัฒนาที่ดินสำหรับหมอดินอาสา และเกษตรกร, โดย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2553, กรุงเทพฯ : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

ข้อกำหนดวิธีผลิตพืชอินทรีย์ ตามมาตรฐานสินค้าทางการเกษตร
ได้กำหนดวิธีการผลิต ผลิตผลและผลิตภัณฑ์ไว้ ดังนี้

1. พืชล้มลุกนำข้อปฏิบัติมาใช้อย่างน้อย 12 เดือน พืชยืนต้น 18 เดือนก่อนเก็บเกี่ยวผลิตผลครั้งแรก

2. ในกรณีที่แสดงหลักฐานการไม่ใช้สารเคมีห้ามใช้ตามข้อกำหนดของพืชล้มลุก และพืชยืนต้นได้สามารถระยะเวลาการขอรับรองได้แต่ต้องไม่น้อยกว่า 6 เดือน

3. สามารถทยอยเปลี่ยนพื้นที่เป็นเกษตรอินทรีย์เพิ่มได้โดย แต่สามารถแยกแยะความแตกต่างของผลิตผลและกระบวนการหรือพื้นที่อย่างชัดเจน ตลอดจน ไม่มีผลิตผลปะปนกับเกษตรเคมี

4. พื้นที่การทำเกษตรอินทรีย์ต้องไม่เปลี่ยนไปใช้เคมีอีก

5. ต้องมีมาตรการป้องกันการปนเปื้อน ทางดิน น้ำ อากาศ ทำสิ่งกีดขวาง ทำคั่นกัน โดยวิธีการจะต้องเหมาะสม

7. ต้องรักษาและเพิ่มระดับความอุดมสมบูรณ์ในดินและกิจกรรมชีวภาพที่เป็นประโยชน์ต่อดิน เช่น ปลูกพืชตระกูลถั่ว ใช้ปุ๋ยพืชสด และใช้พืชรากรากในการปลูกพืชหมุนเวียน ใส่วัสดุนทรีย์ที่เป็นแปลงปลูกพืชจากไร่ หรือปศุสัตว์ที่ทำอินทรีย์ และ เร่งปฏิกิริยาของปุ๋ยอินทรีย์ โดยใช้จุลินทรีย์หรือวัสดุนทรีย์จากพืชที่เหมาะสม

8. การควบคุมหรือป้องกันกำจัดวัชพืช โดยใช้มาตรการใดมาตรการหนึ่งดังนี้ คือ เลือกใช้พันธุ์พืชที่เหมาะสม ปลูกพืชหมุนเวียน ใช้เครื่องมือกลในการเพาะปลูก อนุรักษ์ศัตรูธรรมชาติของศัตรูพืช โดยจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม รักษาระบบนิเวศ โดยทำพื้นที่ป้องกันการชะล้างของดิน การปลูกพืชหมุนเวียน ใช้ตัวห้ำและตัวเบียนในการทำลาย ศัตรูพืช และการปลูกพืชคลุมดิน

9. ถ้าทำการป้องกันตามวิธี 8 ข้อแล้วไม่ได้ผลจึงอนุญาตให้ใช้สารเคมีที่หน่วยงานรับรอง

10. เมล็ดพันธุ์หรือส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์มากจากการผลิตระบบอินทรีย์ โดยเมล็ดพันธุ์หรือส่วนที่ขยายพันธุ์ไม่ใช่เคมี

11. พืชและส่วนของพืชที่ใช้บริโภคจัดว่าเป็นอินทรีย์ต่อเมื่อ ผลิตผลมาจากแปลงที่กำหนดขอบเขตชัดเจนว่าเป็นพื้นที่ห้ามใช้เคมีอย่างน้อย 3 ปี และการเก็บเกี่ยวผลผลิตต้องได้รับการรับรองจากหน่วยงาน และการเก็บเกี่ยวต้องไม่ก่อผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม

หลักการเกี่ยวกับเกิดสมดุลในดินและในน้ำให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศ กิตติ์เนศ รังคะวรเศรษฐ์ อติสร พวงชมพู เสถียร ทองสวัสดิ์ (2554, น. 57 - 61) จากการรวม จุลินทรีย์กลุ่มต่าง ๆ มาสร้างสมดุลในน้ำข้าวผ่านเทคโนโลยีอะตอมมิคานาโน ทำให้เกิดสมดุลของดินและน้ำ โดย น้ำจะเกิดแพลงก์ตอนเขียว แพลงก์ตอนน้ำตาล ต่อมาจะเกิดสาหร่ายสีเขียว (เทา) สาหร่ายสีน้ำเงินที่มีไปนดิน 40 % นั่นคือ มีธาตุไนโตรเจนสำหรับพืชนั่นเอง เป็นน้ำที่อุดมสมบูรณ์พร้อมที่จะเลี้ยงดูสัตว์น้ำและสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ เมื่อระบบนิเวศเกิดสมดุลกันข้าวจะแตกกอโต เพราะ

พลังงานแสงอาทิตย์และความสมบูรณ์ของดินในกอข้าวจะเกิดไส้เดือนขึ้นนับพันพรวนดินให้ข้าวอยู่ตลอดเวลา แล้วไส้เดือนก็ขี้ออกมาเป็นปุ๋ยชั้นยอดให้กอข้าวตลอดเวลาโดยไม่จำเป็นต้องเติมปุ๋ยเคมีอีกแล้ว แพลงก์ตอนสีเขียวคืออาหารสำหรับสัตว์ที่กินพืช ส่วนสีน้ำตาล คืออาหารสำหรับสัตว์กินเนื้อ กบ ปลาจะชอบกินชนิดนี้ ซึ่งขยายตัวเร็วมากเมื่อเจอแดดอ่อน ๆ ต่อจากนั้นจะเกิดสาหร่ายสีเขียวซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีนประมาณ 30 % ซึ่งสำหรับพืชก็คือมีสารไนโตรเจนสมบูรณ์ โดยไม่ต้องเติมปุ๋ยเคมีอีก ความสมดุลของน้ำสังเกตได้จากน้ำจะเป็นสีเขียวมรกต เมื่อน้ำสมดุลจะเกิดพีชน้ำขึ้นมามากมาย เช่น ผักกะเฉด บอน ผักแขยง เทา ผักบุ้ง เป็นกำไรทางด้านอาหารของภาคครัวเรือน ถ้าพืชน้ำใดมีผักแขยงโตขึ้นแสดงว่าพืชน้ำนั้นปลอดภัยแน่นอน

2.3.3 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

จากปฐมพระบรมราชโองการในวันที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเล็งถึงถวัลย์ราชสมบัติ ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” พระองค์พบว่าประชาชนของพระองค์ในชนบทจำนวนมากที่ยากจนมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ การศึกษาน้อย ไม่มีแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ในยามเจ็บป่วยไม่มีแพทย์และยารักษาโรค จึงพระราชทานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555, น. 252) เศรษฐกิจพอเพียง ที่พระองค์ทรงมีพระราชดำรัส ตั้งแต่ปี 2517 และทรงเตือนซ้ำเพื่อปรับตัวกับยุคโลกาภิวัตน์ เมื่อปี 2541 แท้จริงแล้ว คือธรรมะ หรือปรัชญา เหมือนศาสนาที่สอนให้ทุกคนทำดี ประพฤติชอบ รักษาความดีเป็นที่ตั้งอย่ากระทำความผิดและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณธรรม ไม่ใช่ระบบเศรษฐกิจดังนั้นไม่ว่าจะมีอาชีพอะไร นักธุรกิจ พ่อค้า ข้าราชการ หรือแม้กระทั่ง ชาวไร่ ชาวนาก็สามารถนำไปเป็นเครื่องนำทางชีวิตได้ (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2547, น. 6)

2.3.3.1 ความหมาย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2555, น. 255) ระบุว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการพัฒนาที่เน้นคุณภาพคือการเน้นคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคนเพื่อเป้าหมายความอยู่ดีมีสุขของคน ที่เชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม เช่น สุขภาพ ความรู้ ชีวิตการทำงาน รายได้ ชีวิตครอบครัว สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตและการบริหารจัดการที่ดี

2.3.3.2 องค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550, น. 7-17) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ทรงปรับปรุงพระราชทานเป็นที่มาของนิยาม “3 ห่วง 2 เงื่อนไข” ที่คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นำมาใช้ในการรณรงค์เผยแพร่ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงผ่านประกอบด้วยความ “พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน” บนเงื่อนไข “ความรู้” และ “คุณธรรม”

1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยเหมาะสมกับฐานะของคน สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในท้องถิ่นของตนเอง และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ ตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรมที่พึงงาม โดยคำนึงถึงผลกระทบและปัจจัยที่อาจเกิดขึ้นอย่างรอบคอบและถี่ถ้วน

3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบด้านทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้

4) เงื่อนไขคุณธรรม โดยต้องเป็นคนซื่อสัตย์ สุจริต ใฝ่รู้รักสามัคคีและจริงใจต่อผู้อื่น มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

5) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน

2.3.3.3 การน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำรงชีวิต

คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550, น. 12 - 30) แนะนำการน้อมนำไปปฏิบัติในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

1) ระดับบุคคลและครอบครัว ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ และทักษะที่จำเป็นเพื่อให้มีความรู้รอบด้านรู้เท่าทันสิ่งที่เปลี่ยนแปลง รวมทั้งการส่งเสริมคุณธรรม เห็นคุณค่าของการช่วยเหลือเกื้อกูลและอยู่ร่วมกับระบบนิเวศอย่างสมดุล ละครตระหนี่เป็นผู้ให้แบ่งปัน ฝึกสติให้มีความยั้งคิดในการกระทำเพื่อไม่ให้ทำผิด มีเหตุผล พอประมาณตามสภาพและบทบาทของตนเอง และฝึกปฏิบัติจนเข้าใจตนเอง สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองและให้ผู้อื่นพึ่งได้ในที่สุด

2) ระดับชุมชน เป็นระดับที่ต่อจากบุคคลและครอบครัวเมื่อได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมแล้ว มีความรู้มีคุณธรรมแล้วสามารถพึ่งตนเองได้แล้วมีการรวมกลุ่มคนเหล่านี้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพ ปัญหา ความต้องการและภูมิสังคมแห่งตน โดยมีการแบ่งปันและใช้ทรัพยากรที่มีให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่าที่สุด มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบ่งปันความคิดภูมิปัญญา ชื่อสัตย์สุจริตและอดทนต่อความขัดแย้งและลดการกระทบกระทั่งกัน จนเกิดเป็นชุมชนรักสามัคคีและเข้มแข็งซึ่งพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนให้ชุมชนรอบข้างและเครือข่ายมีศักยภาพมากขึ้น

3) ระดับประเทศ โดยส่งเสริมให้ทุกระดับ ทุกแขนงทุกกลุ่มน้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้วางเป็นรากฐานของประเทศ ให้พอใจในความพอมีพอกินไม่ฟุ้งเฟ้อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อยอดทางปัญญาเพื่อเข้าใจกันและกัน ในทุกกลุ่มอาชีพหรือหลากหลายภูมิสังคม เพื่อสร้างความสามัคคีและสำนึกรักประเทศ เพื่อพัฒนาให้สอดคล้องกับทุนและบริบทของประเทศ

4) ประยุกต์ใช้ในกลุ่มอาชีพเกษตรกร โดยการนำเกษตรทฤษฎีใหม่มาเป็นแนวทางในการจัดการพื้นที่ทำกิน ให้สอดคล้องสมดุลระบบนิเวศ พอยู่พอกินประหยัดและเลี้ยงตนเองได้ ส่งเสริมการรวมกลุ่มในรูปแบบสหกรณ์และร่วมมือกันผลิต จัดการการตลาดเองและพัฒนาสวัสดิการของชุมชนเพื่อความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะออกสู่การแข่งขันนอกชุมชนต่อไป และติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆเพื่อจัดหาทุน ความรู้และเทคโนโลยี เป็นแหล่งงบประมาณสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ของชุมชน โดยประยุกต์ใช้ความรู้ภูมิปัญญา และทรัพยากรด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับภูมินิเวศ และความต้องการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

5) ประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักธุรกิจ เป้าหมายการทำควรเริ่มจากมุ่งหวังความมั่นคงยั่งยืน มากกว่ากำไรระยะสั้น รอบรู้และค้นคว้าข้อมูลข่าวสารธุรกิจที่ตนเองทำสม่ำเสมอ บริหารความเสี่ยงอย่างรอบคอบ ชื่อสัตย์กับอาชีพ และไม่ขายสินค้าที่ทำอันตรายต่อผู้บริโภค สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญต้องเป็นธุรกิจสีเขียวที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

6) ประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักการเมือง ต้องมีความเข้มแข็งทางด้านคุณธรรม ละอายต่อการทำผิดแม้เพียงเล็กน้อย การออกนโยบาย กฎหมายและข้อบัญญัติต่าง ๆ บำรุงรักษาสิ่งดี คือค่านิยม สิ่งแวดล้อมองค์ความรู้ให้คงอยู่และยกเลิกสิ่งไม่ดีที่ทำให้ก่อเกิดความไม่สมดุล

7) ประยุกต์ใช้ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ของรัฐ ตระหนักในหน้าที่การให้บริการประชาชน พัฒนาดตนเองและใฝ่หาความรู้อยู่เสมอเพื่อให้เท่าทันสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป จัดทำแผนงาน โครงการที่สนับสนุนเศรษฐกิจพอเพียง สร้างความสมดุลของสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม

ประเพณีและวัฒนธรรม ไม่สั่งการหรือชี้นำประชาชนมากเกินไป แต่ควรสนับสนุนระดับประคองให้คิดเอง ทำเอง โดยมุ่งให้ประชาชนพึ่งตนเองได้นั้นคือการยืนอยู่บนขาของตนเอง

สรุป การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวิจัยเรื่องนี้ เป็นการพัฒนาครัวเรือนให้นิยามอัตลักษณ์ที่ชัดเจนของตนเอง โดยให้ภาคครัวเรือนยึดหลักการนี้ โดยเป้าหมายของการรวมกลุ่มกันเบื้องต้นคือ เพื่อให้มีสุขภาพดี และแบ่งปันกันในกลุ่มสมาชิก ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจึงมุ่งไปที่การพัฒนาคนให้รู้ตนเอง โดยการ มีศีลหรือสติในการทำงานในชีวิตประจำวัน คิดเป็น พึ่งเป็น ปฏิสัมพันธ์เป็นและบริ โภคเป็น ผ่านบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทำชีวิตให้ช้าลง มองบวก เพื่อให้ใคร่ครวญต่อเนือง มีสมาธิตั้งมั่นและเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไปใช้จนเกิดปัญญาเพื่อนำไปแก้ไขปัญหของตนเองและครอบครัว โดยผู้วิจัยลดบทบาทของตนเองลง เป็นผู้เอื้ออำนวยและจัดการความรู้ให้ผู้คนระเบิดจากข้างใน มีจิตเข้มแข็ง เอื้ออาทร มีจิตสำนึกสาธารณะและมีการรวมกลุ่มกันเป็นวิสาหกิจชุมชนเพื่อจัดการตลาดด้วยตนเองโดยนำภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากลมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับภูมิสังคมและความต้องการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

2.3.4 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556, น. 250 - 300) รายงานว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ได้รับการเชิดชูจากองค์การสหประชาชาติ ว่าเป็นปรัชญาที่มีประโยชน์ต่อประเทศไทยและนานาประเทศและสนับสนุนให้ประเทศสมาชิกยึดเป็นแนวทางสู่การพัฒนาแบบยั่งยืนโดยยึด 3 หลักการคือ พื้นที่ (Area) เหมาะสมตามภูมิสังคม ภารกิจ (Function) ให้ผู้เกี่ยวข้องในโครงการทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาตามบทบาท เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงแก้ไขปัญหาได้ทั้งมิติ สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วม (Participation) ในแง่นี้ให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้ร่วมดำเนินการและมีบทบาทร่วมกัน เพื่อให้การพัฒนาที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีการดำเนินการดังนี้

2.3.4.1 มิติด้านเศรษฐกิจ มุ่งพัฒนาโดยเน้นคุณภาพสามารถกระจายความมั่งคั่งไปสู่ประชากรอย่างทั่วถึง ด้วยการผลิตสินค้าที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับศักยภาพทางการผลิตและความต้องการของตลาด รวมทั้งมีระบบการผลิตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมมีการอนุรักษ์ฟื้นฟูและรักษา ทรัพยากรธรรมชาติมุ่งสู่เศรษฐกิจสีเขียว และพัฒนาศักยภาพคนให้มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นส่งเสริมและนำภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทยมาใช้ในการดำเนินชีวิต

2.3.4.2 มิติด้านสังคม พัฒนาคอนให้มีความสำนึกและพฤติกรรมที่ไม่ทำลายธรรมชาติ และสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ บนฐานสังคมที่ใช้ความรู้ส่งเสริมค่านิยม ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย ให้เกิดภูมิคุ้มกันทางสังคม ภายใต้การดำเนินชีวิตที่ประหยัด

นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืน ดำรงวัฒนธรรมไทย วิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติอย่างต่อเนื่อง

2.3.4.3 มิติด้านสิ่งแวดล้อม มีการรักษาและอนุรักษ์ธรรมชาติ ผสมผสานกับการพัฒนาเพื่อจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างเหมาะสมตอบสนองความต้องการอย่างพอเพียงของผู้คนทั้งปัจจุบันและอนาคต

2.3.5 เป้าหมายของการพัฒนาอย่างยั่งยืน

เป้าหมายของการพัฒนาแบบเศรษฐกิจพอเพียงคือ การมีรายได้ มีอาชีพ เลี้ยงดูครอบครัว และพึ่งตนเองได้ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นประเทศเกษตรกรรม การพัฒนาจึงมุ่งส่งเสริมอาชีพพัฒนาแหล่งน้ำพัฒนาดิน เป็นต้น การพัฒนาเกษตรกรรม เพื่อให้สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง ส่งเสริมให้มีธนาคารข้าว ธนาคารโคกระบือและวิสาหกิจพืชผักต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้จากการเกษตรเชิงเดี่ยวเป็นเกษตรผสมผสานทำให้มีรายได้หมุนเวียนทั้งปี

สรุป การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในวิจัยเรื่องนี้เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยมีการพัฒนาครบทุกมิติทั้งด้านสังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดย 1) พัฒนาด้านสังคม โดยพัฒนาคนให้เกิดการเรียนรู้บนฐานความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาสากลเกี่ยวเกษตรอินทรีย์เพื่อสร้างแหล่งอาหารที่มีประโยชน์เน้นข้าวและผักพื้นบ้านที่คนท้องถิ่นนิยมรับประทาน และ ส่งเสริมพฤติกรรมกรกินตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งท้ายสุดจะทำให้ผู้เรียนรู้ตนเอง และมีจิตสาธารณะเพื่อสร้างสังคมเครือญาติที่เกื้อกูลกัน 2) ด้านเศรษฐกิจ โดยส่งเสริมการปลูกข้าวและพืชผักอินทรีย์ซึ่งช่วยลดต้นทุนการผลิต เพื่อให้เพียงพอรับประทานในครัวเรือน มีการแบ่งปันเหลือกินก็จำหน่ายสร้างรายได้ให้ครัวเรือน 3) ด้านสิ่งแวดล้อม โดยส่งเสริมการผลิตอาหารปลอดภัยทุกห่วงโซ่การผลิต โดยทำเกษตรอินทรีย์ ซึ่งนับว่าเป็นการทำเกษตรที่รักษาสภาพแวดล้อมและสมดุลระบบนิเวศ

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจิตตนิยามเชิงพุทธ

เนื่องจากจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตเป็นศูนย์กลางของชีวิตจึงมีความสำคัญมากสำหรับชีวิตมนุษย์ การพัฒนาที่ผ่านมาเน้นการพัฒนาด้านวัตถุทำให้กระบวนการพัฒนาไม่เกิดความยั่งยืน ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาคนให้ระเบิดจากด้านในตามหลักทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เพื่อนำสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนดังนี้

2.4.1 จิตตนิยาม (Psychic Law)

สมภาร พรหมทา (2534, น. 67) ได้กล่าวถึงเนื้อหากฎธรรมชาติด้านวัตถุว่ามี ดังนี้

1. จิตทุกดวง (Material object) ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กัน
2. ระหว่างจิตสองดวงที่เกี่ยวเนื่องกันดวงหนึ่งเป็นเหตุอีกดวงหนึ่งเป็นผล มีความเป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ที่แน่นอนสม่ำเสมอตายตัว

3. ภายในจิตแต่ละดวงมีความเป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ที่แน่นอนสม่ำเสมอตายตัว

4. ในโลกแห่งจิตสาเหตุอย่างเดี่ยวย่อมส่งผลถึงกัน

จิต คือ หัวใจของสุขภาพ ยุค ศรีอาริยะ(2545, น. 162 - 164) กล่าวว่าถ้าพูดแบบเต๋าจิตคือศูนย์กลางความเป็นมนุษย์ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารทางปัญญาจึงสำคัญยิ่งและสำคัญมากกว่าการบริโภคอาหารโดยปกติหลายร้อยเท่า เต๋าค้นพบคือความสงบหรือความว่างคืออาหารพิเศษสุดของจิต และมีความสำคัญสูงสุดที่จิตต้องการ การรักษาใจให้ไกลทุกข์เป็นการพัฒนาจิตอีกแบบหนึ่ง

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต (2555, น. 611) กล่าวว่า จิตตนิยามหรือกฎธรรมชาติของจิต เป็นกฎธรรมชาติที่อยู่ในพุทธธรรมนิยาม 5 (Natural Law) คือ กฎแห่งกรรมตามธรรมชาติ หรือกรรม ที่อยู่เนื่องอยู่ในปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแสดงความเป็นไปของชีวิตทั้งหมด หรือเป็นกระบวนการแห่งชีวิตหรือกระบวนการเบ็ดเสร็จ ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้วถือว่าเข้าใจชีวิต ดังพุทธพจน์ว่าผู้ใดเข้าถึงปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเข้าถึงธรรม เป็นการปรากฏออกมาในแง่การแสดงออก ซึ่งเกี่ยวกับการรับผิดชอบของคนโดยตรง จิตตนิยามนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดต่อพฤติกรรมของมนุษย์เมื่ออารมณ์ (สิ่งเร้า) กระทบประสาทจะมีการรับรู้เกิดขึ้น เมื่อจิตมีคุณสมบัติแบบนี้เกิดขึ้น จะมีเจตสิกประกอบอะไรได้ หรือประกอบอะไรไม่ได้เป็นต้น การพัฒนาในตนของบุคคลนั้นก็คือการพัฒนาจิต มี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นศีล คือ การพัฒนาข้อประพฤติปฏิบัติเช่น ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจาและอาชีพะ หรือเรียกว่าศีลสิกขา ทำให้เรามีสติระมัดระวังหรือการฝึกการมีสติ

ขั้นสมาธิ คือ การพัฒนาจิตใจ โดยสร้างคุณภาพของจิต ปลุกฝังคุณธรรม และสุขภาพจิตหรืออธิจิตสิกขา การพัฒนาสมาธิหรือการมีชีวิตที่มีสมาธิ มี 2 ระดับ คือ 1) คือการมีชีวิตที่มีแบบแผนและเป้าหมายแยกแยะงานออกเป็นเรื่องทำทีละเรื่อง และ 2) ฝึกสมาธิด้วยการนั่ง ยืนเดิน คิดเฉพาะเรื่องหรือฝึกนั่งสมาธิ (ยุค ศรีอาริยะ, 2545, น. 164)

ขั้นปัญญา คือ การพัฒนาตนเองให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย รู้เท่าทัน โลกและชีวิต มีจิตที่หลุดพ้นจากอคติ เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา เนื้อหาของจิตตนิยาม ได้แก่

พระไพศาล วิสาโล (2558, น. 31) กล่าวว่า เมื่อคนเราเข้าสู่การเจ็บป่วยไม่ใช่แต่กายเท่านั้นที่ป่วยแต่เรามีความกังวล เครียด ตื่นกลัวตระหนกอยู่ด้วยเหล่านี้พบว่าความทุกข์ร้อนให้ร่างกายทรุดลงและเพิ่มความทุกข์ให้กับตัวเองอย่างเท่าทวี แต่ในทางตรงข้ามถ้าเราตั้งสติยอมรับความทุกข์กลับน้อยลงและยังปฏิบัติสมาธิด้วยก็ทำให้ความเจ็บป่วยน้อยลงได้ นอกจากทำให้อยู่กับกายที่ป่วยโดยไม่ทุกข์แล้วยังฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นด้วย

ประเวศ วะสี (2555, น. 15 - 19) กล่าวว่า การพัฒนาจิตหรือจิตตภาวนา เพื่อนำสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของมนุษย์ หมายถึงการทำให้เจริญหรือพัฒนา ซึ่งการภาวนาหรือ Meditation นี้อาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้ เช่นมนุษย์สภาวะการณบางอย่างทำให้จิตสงบอย่างอัศจรรย์ เช่นการอยู่เงียบ ๆ กับธรรมชาติ สาขายาคำช้า ๆ หรือการเพ่งมองอะไรนาน ๆ หรือการเพ่งมองอะไรเป็นจังหวะช้า ๆ จากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้นได้นำมาสรุป พหุบทแห่งการภาวนาเพื่อนำไปพัฒนาจิตใจมีอยู่ 3 ส่วนตามลำดับดังนี้

1. วงในสุดคือ องค์ 3 แห่งการภาวนา ได้แก่การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา และในการภาวนาจะมีองค์ประกอบทั้งสามนี้มากน้อยต่างกัน จะเริ่มที่องค์ไหนก่อนก็ได้แต่จะเล่นหากันมีความหมายดังนี้

1.1 สติ (Mindfulness) คือ การระลึกถึง รู้ สุดแต่ว่าระลึกถึงอะไร เช่นลมหายใจ ความรู้สึกนึกคิด หรือระลึกถึงปัจจุบันขณะ

1.2 สมาธิ คือ การเพ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง (Focus Attention) เช่นที่ลมหายใจ วัตถุสิ่งของ (เรียกว่าเพ่งกสิณ) การงานเป็นต้น และวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินทโร, 2540) กล่าวว่า เพื่อการสะสมพลังจิต เพื่อให้สามารถทำงานสำเร็จและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นถ้าสมาธิเพิ่มขึ้น

1.3 ปัญญา (Insight Meditation) คือการเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ เช่นความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ ความไม่มีตัวตน พระผู้เป็นเจ้า สิ่งสูงสุดหรือความจริงความดี ความงาม

2. วงกลางคือ อารมณ์ที่ใช้ในการภาวนา มีทั้งหมด 8 ประเภทดังนี้

2.1 กาย เช่นลมหายใจเข้าออก การสวดมนต์หรือการบริกรรม การเดิน โยคะ ไทเก๊ก เพ่งกสิณ

2.2 จิต การติดตามดูว่าจิตมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร

2.3 สังคม หมายถึง การสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นเมตตา กรุณา กรุณาภาวนา สุนทรียสนทนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การรวมตัวกันร่วมคิดร่วมทำหรือความเป็นชุมชน

- 2.4 งาน งานทุกชนิดสามารถใช้เป็นอารมณ์แห่งการภาวนาได้ โดยการเจริญสติ สมาธิปัญญาให้จิตสงบเบิกบาน สัมผัสความงามของงาน หวังเกื้อกูลผู้อื่น
- 2.5 สิ่งแวดล้อม เป็นนิเวศภาวนา คือการสัมผัสกับธรรมชาติแวดล้อม เช่นป่าไม้ ภูเขา ทะเล ทะเลทราย ท้องฟ้า จักรวาล การเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ
- 2.6 ศิลปะ ใช้ความงามเข้าสู่ความจริงและความดี
- 2.7 ความรู้ การศึกษาหาความรู้และการวิจัยสร้างความรู้ถ้าทำโดยรู้ตัว (ภาวนา) จะนำไปสู่การเชื่อมโยงสรรพสิ่ง
- 2.8 มรณานุสสติ การรับรู้ถึงความตายอยู่เสมอจะทำให้ โลกะ โทสะ โมหะลดลง

3. วณอก คือ การโยงไปถึงสิ่งสูงสุด มีคำกล่าวว่าคุณสามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุด อาจจะเป็นพระผู้เป็นเจ้า ความจริง ความดี ความงาม หรือความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ หรือพระนิพพาน หรือความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ โดยอาจจะใช้สิ่งสูงสุดเป็นอารมณ์ในการภาวนาหรือ โยงการภาวนาผ่านอารมณ์ทั้ง 8 อย่างก็ได้และจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative) ไม่ยึดติดวิธีการใดวิธีการหนึ่งแต่สามารถใช้วิธีการใดก็ได้ เพียงแต่รู้ตามจิตของตนจนเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนให้ได้ การภาวนาคือการหยุดคิด จิตที่สงบจากความคิดจะสัมผัสธรรมชาติและความจริงได้แต่ถ้าจิตเต็มไปด้วย ความคิด ทฤษฎี ความรู้ไม่สามารถสัมผัสกับความเป็นจริงได้

ผลจากการทำจิตตภาวนาหรือการเจริญสติ ประเวศ วะสี (2555, น. 21 - 22) กล่าวว่า เกิดผลดี 3 ประการดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงตามอาการ จะทำให้สุขภาพดีขึ้นทั้งกายและใจ สังคม และทางปัญญา เจ็บป่วยจะหายง่ายไม่เครียดไม่โกรธมีความสัมพันธ์กับคนอื่นดีทั้งที่ทำงานและภายในครอบครัว
2. การเปลี่ยนแปลงที่ตรวจพบคือชีพจรช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระดับคอรัติซอลในเลือดและในปัสสาวะลดลงบ่งบอกถึงความเครียดในร่างกายต่ำลง ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยอธิบายว่าโรคติดเชื้อและมะเร็งน้อยลง
3. เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมองทั้งเชิงโครงสร้างและการทำหน้าที่มีเส้นใยสมองเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวาที่เรียกว่า Corpus Callosum นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของสมองส่วนหน้าสุดเรียกว่า Per frontal Cortex ซึ่งทำ

หน้าที่เกี่ยวกับสติปัญญาที่ลึกซึ้ง วิจารณ์ญาณการตัดสินใจ และศีลธรรมและเกิดผลดี 9 ประการ ดังนี้

- 3.1 ควบคุมความเป็นปกติของร่างกาย
- 3.2 บรรสานการสื่อสาร
- 3.3 ดูแลความสมดุลของอารมณ์
- 3.4 ตอบโต้อย่างยืดหยุ่น
- 3.5 ความเห็นใจผู้อื่น
- 3.6 ปัญญาญาณ
- 3.7 ควบคุมความกลัว
- 3.8 ความหยิ่งฐูที่บังเกิดขึ้นเอง
- 3.9 ศีลธรรม

การพัฒนาจิตใจทำให้เกิดความสุข (พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุณวโร, 2553, น.26 - 28) เพื่อพึงสุขจากสิ่งภายนอกให้น้อยลง แต่มีความสุขจากใจที่อยู่กับตัวของเราเองตลอดเวลา โดยปฏิบัติดังนี้

1. พัฒนาจิตใจที่เป็นบุญกุศล หรือพัฒนาคุณภาพจิตโดยเริ่มจากใช้สิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยในการพัฒนาไปจนกระทั่งสามารถพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอก
2. พัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ คือมีวิริยะ เข้มแข็ง อดทนมีสติ และเป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ได้แก่การฝึกกรรมฐานหรือฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ
3. พัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตดีโดยทำให้เกิดสัมมาสมาธิ 5 อย่าง คือ ปราโมทย์ คือ ความชื่นบาน ราเริงสคไส ปิติ คือ ความอุ่มความปลื้มใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น ภาย ใจ ความผ่อนคลายรื่นสบาย สุข คือ ความรื่นใจไร้ข้อข้องขัด และ สมาธิ คือ ความสงบอยู่ตัวของจิตใจไม่มีสิ่งรบกวน

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาจิตด้วยการทำสมาธิ พระธรรมมงคลญาณ (2540, น. 1) กล่าวไว้ในหนังสือหลักสูตรครูสมาธิเล่ม 1 ว่าคือ การสะสมพลังจิต การมีพลังจิตถึงทำให้การทำงานสำเร็จ ถ้าพลังจิตยังมีสูงมากเท่าใด การทำงานก็มีประสิทธิภาพมากเท่านั้น

การนำหลักการจิตตนิยามไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวของ สมภาร พรหมทา (2542, น. 71 - 74) ว่าในโลกวัตถุที่เป็นสสาร มีความเป็นระเบียบ กฎเกณฑ์แน่นอนตายตัวอย่างไร โลกแห่งจิตที่เป็น อสสารก็ไม่แตกต่างกัน คนเราประกอบด้วย 2 ส่วน คือกายกับจิต ความเป็นสสาร ส่วนจิต คือ อสสาร ปัญหาที่เกิดขึ้นของคนจึงเกิดจากการไม่เข้าใจจิตของตนเองอย่างเพียงพอ ไม่

เข้าใจว่าชีวิตคืออะไร เป้าหมายคืออะไร เมื่อไม่เข้าใจก็วิ่งทะยานไปกับสิ่งรอบตัวไขว่คว้าจนได้มา และในที่สุดสิ่งที่ได้มาก็ยังไม่สามารถตอบตัวเองได้ จึงวิ่งหาสิ่งอื่น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ในทางพุทธศาสนาจิตจึงเป็นใหญ่ จิตเป็นประธานเป็นตัวบงการชีวิตมนุษย์การที่ชีวิตจะดีหรือไม่ดีอยู่ที่จิตนี้เอง สุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องดูแลให้สมบูรณ์ เพียงแต่อย่าเอาอะไรที่ไม่ดีเข้าไปบ่าเรอกายให้เจ็บป่วย จิตจะดีได้ด้วยกายที่ไม่เจ็บป่วย การที่กายสมบูรณ์ก็ส่งผลให้จิตสมบูรณ์ไปด้วยเพราะง่ายต่อการที่จะขัดเกลาจิตภายใต้ร่างกายที่แข็งแรง

จิตตนิยาม เชื่อว่า จิตของมนุษย์มีกฎระเบียบที่แน่นอนตายตัว การที่คนเรามีความทุกข์ร้อนกระวนกระวายก็เป็นผลมาจากสิ่งที่แน่นอนอย่างหนึ่ง ดังนั้น ถ้ามนุษย์สร้างเงื่อนไขกับจิตอย่างไร ผลก็จะเกิดกับจิตแบบนั้น ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นั่นคือกฎระเบียบที่แน่นอนในโลกของจิต นั่นหมายถึงจิตของคนเราแฝงธรรมชาติสองอย่างไว้คือ จิตฝ่ายดีและจิตฝ่ายเลวถ้าทำให้จิตดีมีกำลังก็จะนำพาให้กายไปทำดี แต่เมื่อไหร่จิตเลวมีกำลังก็จะหนุนให้กายไปทำสิ่งที่ไม่ดีเป็นต้น พฤติกรรมฝ่ายดีเรียกว่ากุศลเจตสิก ประกอบด้วย ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ส่วนพฤติกรรมฝ่ายเลวเรียกว่าอกุศลเจตสิก ประกอบด้วย โลก โกรธ หลง ดังนั้น เมื่อเจตสิกดีเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมดี ซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตสงบสุข เช่นเดียวกัน เจตสิกไม่ดีเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมไม่ดี ชีวิตก็ข่มทุกข์ร้อนเป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้น ในการนำไปใช้มนุษย์ย่อมเลือกได้ อยากรู้เป็นอย่างไรก็เลือกที่จะปฏิบัติแบบนั้นโดยหนุนเนื่องจิตตามแง่ที่ตัวเองต้องการผลแบบใด

การภาวนาเป็นวิถีชีวิต ประเวศ วัชสี (2555, น. 25 - 30) กล่าวว่า เมื่อการภาวนาทำให้เกิดผลดีต่อชีวิตทั้งต่อสุขภาพ สุขภาพ ความสุข ความมีอายุยืน จิตใจและสมองที่ดีตลอดจนความสัมพันธ์เพื่อการอยู่ร่วมกันมีคุณภาพโดยมีราคาถูกลงอย่างยิ่งก่อให้เกิดผลกำไรทางเศรษฐกิจ ประหยัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสามอย่างที่ยั่งยืนและส่งผลต่อการเยียวยาโลก (Heal the World) คือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน ในองค์กร และในสังคม ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformative) คือ การถอนตัวออกจากอำนาจนำไปสู่การเคารพธรรมชาติและความสัมพันธ์ใหม่ของความเป็นมนุษย์
2. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร (Organization Transformative) โดยที่คนในองค์กรมีศักดิ์ศรีและคุณค่าเสมอกัน มีการเกื้อกูลและเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ
3. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในสังคม (Social Transformative) คือ สังคมที่มีความสัมพันธ์กันในเชิงระนาบ มีคุณค่ามีศักดิ์ศรี ลดความเหลื่อมล้ำลง มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำทุกพื้นที่

กฎที่แน่นอนของจิตเพื่อนำจิตไปดึงดูความสำเร็จในชีวิตซึ่ง วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ (2553, น. 38) ได้กล่าวในหนังสือ รหัสลับแห่งดวงจิต (Enigma of Mind) ว่าการทำให้จิตทำงานและ

นำมาใช้ให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต จากประสบการณ์พบว่าสามารถทำได้โดยไม่มีข้อสงสัยโดยให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. จงเชื่อว่าไม่มีใครทำฝันให้เป็นจริงได้ มีเพียงตัวเราเท่านั้น และเราคือ กลุ่มพลังงานพิเศษ ต่างจากวัตถุสิ่งของหรือสัตว์ต่างๆตรงที่เราสามารถสร้างเจตจำนงขึ้นมาใหม่ได้ หรือหมายถึงเราเลือกที่จะมีชีวิตแบบไหนก็ได้ เพียงแต่เข้าใจกฎแห่งการดึงดูดให้เพียงพอ โดยเรามีคุณลักษณะ คือชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นคนดีจากภายใน ทำสิ่งที่ถูกต้องแม้คนหมู่มากจะไม่ยอมรับ และมีดวงจิตที่เป็นธรรมไม่เห็นแก่ได้และเอาเปรียบผู้อื่น

2. ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เชื่อมั่นว่าไม่มีเรื่องใดเลยที่เราไม่ได้สร้างขึ้นมา เพียงแต่ว่ามันจะเกิดขึ้นตอนไหนเท่านั้น เพียงแต่เราลืมไปว่าเคยบ่น จดจ้อ นินทา พุดถึงสิ่งไหนกับเรื่องอะไรบ้าง ปัญหาเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย การทำงาน ตำแหน่ง รถ เพื่อน เงินในกระเป๋า เรื่องราวที่ประดังเข้ามาล้วนเกิดขึ้นเพราะเหตุผลให้เราเติบโตขึ้น เราถูกจับวางให้อยู่ตำแหน่งที่สมควรกับศักยภาพภายในที่เรามีอยู่ขณะนี้ เพื่อเตรียมสำหรับวันถัดไป เพียงแต่เราจะต้องมีสติรับรู้กับสิ่งที่เกิดในชีวิตประจำวัน และสิ่งสำคัญที่สุดคือต้องกล้าหาญ มุ่งมั่น จะเห็นว่า “คู่เหมือนดึงดูดคู่เหมือน” “คนดีคบคนดี คนชั่วคบคนชั่ว” เป็นเช่นนั้นเพราะจักรวาลมีพลังดึงดูดสิ่งเหมือนกันเข้าหากัน

3. ทำลายอารมณ์ลบในตัวเรา ด้วยการตั้งคำถามและตอบคำถามกับตัวเองอย่างมีสติ โดยถามตัวเองว่าอะไรที่ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อได้คำตอบแล้วถามต่อด้วยคำว่าแล้วไงล่ะ เมื่อก่อนเราอยู่อย่างไรก่อนเจอทุกข์นี้ อารมณ์เราเป็นอย่างไร ทำไมต้องเสียใจ แล้วเป็นไงล่ะ ถามตอบแบบนี้กับตนเองอย่างจดจ่อต่อเนื่องอยู่ 1 ชั่วโมงแล้วย้ำถ้อยคำ 18 ครั้ง ด้วยคำว่าไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย ไม่เห็นจะมีอะไรเลย ไม่เห็นต้องแค้นอะไรเลยและไม่เห็นจะต้องนำมาคิดเลย ทำแบบนี้บ่อย ๆ จิตจะปล่อยวางไม่ทุกข์และมีพลังดึงดูดที่ทรงพลังมากขึ้น ๆ

4. รักตัวเองให้มากที่สุดแต่อย่าเห็นแก่ตัว ถ้าอยากให้พลังดึงดูดทำงานได้ดี ต้องรู้สึกดีกับตัวเองอย่างสุดซึ้ง การที่อยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากมีเงินอยากมีชื่อเสียง ไม่ผิดเลยเพราะเราไม่ได้แย่งใครและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเลย คนที่เห็นแก่ตัวจะกล่าวหาเราเพราะเขาต้องการต้องการสิ่งที่เราลงแรงไป ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องเก็บมาคิด เพียงเราทศัญญารู้คุณแยกแยะดีชั่วได้ สัมผัสรู้ความต้องการของตนเองและมีรูปร่าง หน้าตา จิตวิญญาณที่แตกต่างจากผู้อื่น และจะนำสิ่งพิเศษในเราไปทำตามที่ต้องการเพื่อให้เราประสบความสำเร็จ โดยไม่เลียนแบบใคร โดยจะต้องพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ไม่เลียนแบบเพราะความแตกต่างที่มีคือสิ่งที่จักรวาลภูมิใจในตัวเรา

5. ล้างภาพไม่ได้ออกจากจิตใจสำนึก เพราะเราได้สั่งสมสิ่งไม่ดีต่าง ๆ

ไว้ในจิตใจสำนึกมานานแล้วซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ขัดขวางให้พลังดึงดูดทำงานไม่ได้ทั้งสิ้น โดยให้ดำเนินการดังนี้ หาเวลาส่วนตัวที่ผ่อนคลายเอนตัวลง แล้วเปิดดนตรีบรรเลงฟังเบา ๆ สูดหายใจเข้าลึก ๆ จนสุดแล้วสูดต่ออีกนิดให้กระแทกกระบังลมแล้วกลืนหายใจ 5 วินาที แล้วหายใจออกช้า ๆ หลับตาจะรู้สึกถึงความผ่อนคลาย เบาลงสบายสดชื่นตั้งแต่หัวจรดเท้า ทำซ้ำ ๆ 3 รอบ แล้วนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดีที่ละเรื่องแล้วขอให้เล็กเท่าเข็มหมุดใช้ก้อนหุบให้ละเอียดแล้วใช้ไฟเผาไม่ให้เหลือและบอกกับจิตตัวเองซ้ำ 10 ครั้งว่า มันหมดไปแล้ว มันถูกเผาแล้ว มันไม่เหลือในจิตใจของเราอีกแล้ว ไม่มีสิ่งไม่ดีที่หลงเหลือในเราอีกแล้ว เราเป็นคนบริสุทธิ์ผุดผ่องและมีความสุขจริง ๆ หลังจากนั้นให้จินตนาการว่าตัวเองพุ่งใสสวายนามลูกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีความสุขมีรอยยิ้มเพื่อที่จะทำสิ่งที่เรากำหนดให้สำเร็จ

6. สร้างความรู้สึกขอดเยี่ยมมากมายเหลือเพื่อ จิตใจแจ่มใสมีความสุข

ไร้มลทินมัวหมอง กระจือรีอรัน รับรู้ถึงความท้าทายที่ทำ มั่นใจว่าจะเกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นในเร็ว ๆ นี้ รู้สึกว่าเงินจำนวนมหาศาลกำลังจะมีมาไม่จำกัด โอกาสดี ๆ กำลังเข้ามา ครอบครัวเราคือคนมากหน้าหลายตาที่อยากมาเรียนรู้สิ่งดี ๆ ไปจากเรา สถานะทางการเงินเรากำลังเติบโตขึ้น จิตใจกับสมองทำงานสัมพันธ์กันอย่างดีอยากได้อะไรก็ปรากฏ เรามีอำนาจแห่งกลางสังฆรณ์ และมีพลังขี้มง่าย มีจินตนาการมีแผนงาน มีข้อมูลที่พร้อมจะทำให้เราก้าวเดินสู่ความสำเร็จอย่างเหลือเฟือ

7. ให้มีจินตนาการที่ยิ่งใหญ่วันละ 10 นาที สิ่งที่ต้องการคือความ

ต้องการจะมี จะครอบครอง คิดจนเห็นภาพสีเกิดขึ้นในมโนสำนึก และรู้สึกว่ามันเกิดขึ้นจริงจนเรารู้สึกปิด เราต้องเลือกที่จะบันทึกแต่สิ่งที่ดีงาม อย่างชาญฉลาด แล้วจึงนำความคิดที่เป็นพลังงานนี้ไปสั่งสะเทือนดึงดูดความสำเร็จให้กับตัวของเราเองและคนรอบข้าง

8. รวมจิตเป็นหนึ่งส่งพลังสั่งสะเทือน โดยเลือกสิ่งที่มีความสุขทุกครั้ง

ที่ทำมารวมเป็นพลัง เพื่อสร้างพลังการดึงดูด

9. ฝึกลมหายใจเพิ่มพลังชีวิต เพื่อให้มีพลังดึงดูดที่เหลือเฟือ ลมหายใจ

ที่เต็มปอดเป็นการเพิ่มพลังให้กับเซลล์ในร่างกาย มีความกระฉับกระเฉง ถ้าหากร่างกายขาดพลังจากปอดจะไม่สามารถดึงดูดความสำเร็จได้

10. วันนี้ คือ วันที่ดีที่สุด กำหนดเป้าหมายและให้พลังจักรวาลจัดสรรชีวิต

โดยเชื่อมั่นในวันนี้ไม่มีวันอื่นอีกแล้ว การที่สามารถมีชีวิตอยู่ ร่างกายจิตใจที่แข็งแรง ได้รับความต้องการของตนเองและเรากำลังไปสร้างสิ่งแตกต่างที่ไม่เหมือนใคร พร้อมกำหนดเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่เฉพาะเจาะจงอย่างที่ต้องการ เป็นเป้าที่เรานึกถึงแล้วมีความสุข และเมื่อลงมือทำให้ได้ตามเป้าก็รู้สึกมีความสุข เราจะร่ำรวยพร้อมกับเป็นคนดีไปพร้อมๆกัน

11. สร้างพลังดึงดูดเงิน โดยการสร้างพลังและจดจ่อกับสิ่งที่อยากทำมากกว่าเงิน เพราะต่อไปสิ่งที่เราจะดึงดูดเงินเข้ามาเอง ขณะที่เราจดจ่ออะไรจะส่งพลังสั้นสะเทือนไปยังสิ่งนั้น การที่เราจะฝันและจินตนาการได้เราต้องลงมือทำงานตามเป้าหมายที่วางไว้ และมีความสุขกับการลงมือทำ จิตวิญญาณจะได้รับการเติมเต็มทุกครั้งที่ทำ เชื่อมั่นว่าเป็นความพยายามที่ตัวเองเต็มใจจริง ๆ

12. จงเชื่อจงขอและจงรับ ถ้าเราคิดถึงอะไร ต่อต้านอะไรเราจะเจอสิ่งนั้น เคล็ดลับคือจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการเท่านั้น พุดและคิดในสิ่งที่ต้องการ ให้เกียรติแรงปรารถนาของคุณ และไว้วางใจในสิ่งที่ตัวเองรัก หลังจากนั้นหาเวลาอยู่เงียบและเขียนความสำเร็จในชีวิต 7 ด้าน และเขียนตามทีรู้สึกอยากเป็นจริง ๆ จงเชื่อและฝันอย่างสุดหัวใจ และจินตนาการว่ามันสำเร็จและนึกถึงความสำเร็จนั้นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำติดต่อกัน 30 วัน และฝึกขอบคุณตัวเอง ล้อมรอบข้างรอบตัวคุณ ทำต่อกันวันละ 7 นาที ติดต่อกัน 40 วัน

13. ลงมือทำสิ่งที่ตัวเองรักและต้องไม่เหมือนใคร อย่างกังวลว่าจะล้มถึงล้มก็ให้รู้ว่ามันถูกกำหนดมาเพื่อให้เราเองมีวิถีลูกขึ้น มันคือการทดสอบ เมื่อคุณประสบผลสำเร็จก็จะสามารถบอกต่อคนอื่นได้ ถ้าไม่มีการผิดหวังเสียใจก็ไม่มีความวิตกกังวลในวันนี้ เราจะต้องมีพลังใจที่เข้มแข็ง สร้างแรงดึงดูดสิ่งที่ต้องการเข้ามา อย่ายอมแพ้เพราะคนที่สนใจเรื่องจิตไม่ใช่คนธรรมดา และความไม่ธรรมดาที่ส่งให้ผู้ปฏิบัติมีหัวใจที่แข็งแกร่งกว่าผู้อื่นสามารถพิสูจน์ได้เมื่อสามารถยืนหยัดในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ทุกเรื่อง มาตรฐานของคนประสบผลสำเร็จไม่ได้อยู่ที่สถานะของเขาในปัจจุบันแต่อยู่ที่หัวใจของเขาเมื่อพบสถานการณ์ที่ยุ่งยากในอดีต และจำไว้ว่าไม่มีใครทำให้เรารู้สึกแย่ได้ถ้าเราไม่ยอมปล่อยให้มันเข้ามาเอง สรุปคือลงมือทำสิ่งที่รักจริง ๆ อย่างต่อเนื่อง อย่าหยุด อย่าเลิก คือวินัย ที่ต้องจ่ายเพื่อความเป็นเลิศ ติดต่อกันสองสามทศวรรษแล้วจะประสบผลสำเร็จแน่นอน

1.3 การพิสูจน์จิตตนิยาม สมภาร พรหมทา (2534, น. 116 – 119) กล่าวว่าจิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถพิสูจน์ ได้ด้วยประสาทสัมผัส จึงเป็นการยากที่จะตรวจสอบ เพียงแต่ตั้งคำถามว่า ปรากฎการณ์ทางจิตมีศาสตร์ใดสามารถอธิบายได้ ถ้าเมื่อไหร่สามารถอธิบายได้จิตตนิยามก็ตกไปไม่น่าเชื่อถืออีกต่อไป เพราะตามความเชื่อในพระพุทธศาสนาจิตไม่สามารถอธิบายได้ด้วยประสาทสัมผัส แต่เนื่องจากจิตมีอาการของจิตอย่างที่กล่าวมาการประเมินโดยอ้อมจึงน่าจะเริ่มจากสิ่งเหล่านี้จิตที่พัฒนาแล้ว โลก โกรธ หลงควรจะน้อยลงเป็นธรรมดา สภาพะใหม่ของการเปลี่ยนแปลงของจิตหรือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) หรือเรียกว่าการเข้าถึงความเป็นทิพย์ การเข้าถึงสิ่งสูงสุด การเข้าถึงพระเจ้าหรือการบรรลุธรรม หรือจะเรียกอะไรก็ตาม สภาพะใหม่นี้จะเต็มไปด้วยความสุขความสมบูรณ์ในตัวเอง ความงามและมิตรภาพ ไม่ต้องการ

อะไรมาเติมอีกไม่ว่าจะเป็นความฟุ่มเฟือยหรือความตื่นเต้นเร้าใจ ความรุนแรงหรือยาเสพติด เป็นความสุขราคาถูก (Happiness at Low Cost หรือ Happiness at No Cost) (ประเวศ วะสี, 2555, น. 8 - 9) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ฝึกและพัฒนาให้คนเข้าถึงความสุขที่แท้จริงพร้อมกับการพัฒนาตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความเกื้อกูลดีงามโดยพัฒนาความสุขระดับแรกๆที่ยังขึ้นต่อสิ่งภายนอกและพัฒนาความสุขที่ละเอียดประณีตขึ้นไป (พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร, 2553, น. 28)

สรุป จิตตนิยาม หมายถึงการพัฒนาคนให้มีปัญญา เข้าใจตนเองสามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงและมีความสุขตามอัตภาพแห่งตน โดยมีการพัฒนาด้านในของกลุ่มเป้าหมาย 3 อย่างให้มีสมรรถนะของใจที่เข้มแข็งขึ้น คือ การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ขณะเดียวกันก็ทำไปร่วมกับการพัฒนาจิตใจที่เป็นกุศลโดยสร้างกระบวนการที่เป็นอารมณ์ของการภาวนาคือสังคัมแห่งการเรียนรู้เป็นชุมชนเพื่อให้เกิดเมตตากรุณาและเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน นอกจากนี้ยังใช้อารมณ์ภาวนา ด้านกายด้วยการสวดมนต์ไว้พระนั่งสมาธิ การฝึกสติด้วยการฝึกทักษะการฟังเพื่อรับรู้กับปัจจุบันขณะ การได้อยู่กับไร่นาเพื่อให้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ มีการพัฒนาความรู้ใช้เองจากการจัดการความรู้ด้วยการลงมือทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเป็นภูมิปัญญาของตนเองและครอบครัว โดยความสุขและความพอใจในตนเองเกิดจากการพัฒนาความสุขแรกๆให้เกิดขึ้นจากสิ่งภายนอกคือการทำกรเกษตรและเมื่อเกิดอะไรขึ้นจากการลงมือปฏิบัติสามารถยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ตามความเป็นจริงซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตขึ้นไป

นอกจากจิตตนิยามแล้ว นิยาม 5 ยังประกอบด้วยกฎธรรมชาติอีก 4 กฎดังนี้ คือ

1. อุ ตู นิ ยาม (Physical Inorganic Order ; Physical Laws) หมายถึงกฎธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับฝ่ายวัตถุ โดยเฉพาะความเป็นไปของสภาพแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงของวัตถุ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น เรื่อง ลม พายุ อากาศ ฝนตกฟ้าร้อง การที่ดอกบัวบานกลางคืนหุบกลางวัน การที่ดินน้ำหรือปุ๋ยช่วยให้ต้นไม้งาม การที่คนไอหรือจาม การที่สิ่งทั้งหลายผุพังน่าเบื่อ แนวความคิดนี้มุ่งเอาความผันแปรที่เนื่องด้วยอุณหภูมิจึงหรือความร้อนอันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์

2. พืชนิยาม (Biological Laws) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับ คนและสัตว์รวมทั้งมนุษย์เองก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งแต่เป็นสัตว์ประเสริฐจึงหนีไม่พ้นกฎธรรมชาติข้อนี้ กฎข้อนี้เน้นไปที่การสืบพันธุ์ พันธุกรรมและการพึ่งพิงอาศัยกันของพืชและสัตว์หรือเรียกว่าระบบนิเวศ เช่น หลักที่ว่าหว่านพืชเช่นใดก็ให้ผลเช่นนั้น ปลูกมะม่วงผลดีก็ย่อมเป็นมะม่วงเป็นต้น

3. กรรมนิยาม (Moral Laws) พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต (2555, น. 236) กล่าวว่า คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการให้ผลของการกระทำ

(Order of Act and Result; the Law of Kamma ; Moral Laws) หรือ พูดให้เฉพาะเจาะจงคือ กระบวนการของเจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ รวมทั้งผลที่สืบเนื่องออกไปอัน สอดคล้องสมกัน เช่น ทำกรรมดีมีผลดี ทำกรรมชั่วมีผลชั่ว ซึ่งกรรมนิยามเกี่ยวเนื่องกับจิตตนิยาม และการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเราทำกรรมอย่างหนึ่งลงไปผู้รับผิดชอบ คือ จิต คนเราไม่ว่าจะทำ กรรมดีหรือกรรมชั่วจิตจะเป็นผู้บันทึกกรรมเองโดยที่เราไม่รู้ตัว และมอบต่อให้กับจิตดวงที่พาเรา มาก่อกำเนิดเรื่อยไปตามความเชื่อทางพุทธศาสนา ดังนั้น คนที่ทราบกฎนี้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการหรือทำสิ่งที่ต้องการได้ โดยสร้างเงื่อนไขให้ได้ผลตามที่ต้องการได้

4. ธรรมนิยาม (Causality) สมภาร พรหมทา (2542, น. 62 - 63) กล่าวว่า เป็นการรวมเอากฎทั้ง 4 ข้อเข้าด้วยกัน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างอาศัยกันในฐานะสิ่งหนึ่งเป็นเหตุสิ่ง หนึ่งเป็นผล เพราะทั้งสี่ข้ออธิบายชัดเจนว่าเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้มีและเกิดจึงทำให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทุก อย่างที่เกิดขึ้นในจักรวาลไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอย ๆ และไม่มีที่มา ดังนั้น อะไรก็ตามที่นอกเหนือจาก อุดุนิยาม พีชนิยาม จิตตนิยามและกรรมนิยาม ทุกอย่างย่อมดำเนินไปตามธรรมนิยามนี้ หมายถึงทุก สรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันและกันในฐานะสิ่งหนึ่งเป็นเหตุสิ่งหนึ่งย่อมเป็นผลนั้นหมายถึงสาเหตุ อย่างเดียวกันย่อมส่งผลให้เกิดผลที่เหมือนกันเสมอ

สรุป จิตตนิยามในวิจัยเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของพุทธธรรมนิยาม 5 และเป็น กระบวนการที่ผู้วิจัยสนใจจะนำมาพัฒนาคนให้มีปัญญา โดยการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้มี สมรรถภาพ เข้มแข็ง อดทนมีสติ สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดยมีเป้าหมายคือการสะสมพลังจิตเพื่อ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อทำให้การประกอบอาชีพการเกษตรระบบอินทรีย์มีประสิทธิภาพมากขึ้น ภาคครัวเรือนมีจิตใจที่เข้มแข็งก้าวข้ามความเชื่อการใช้ปุ๋ยและสารเคมีในแปลงเกษตร ที่ต่อเนื่องกันมา 40 ปีได้

2.4.2 แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

กระแสโลกาภิวัตน์ ร่วมกับการปฏิวัติเทคโนโลยีสารสนเทศ เมื่อ ปี ค.ศ. 1987 ทำให้ระบบเศรษฐกิจโลกขยายตัวและเจริญขึ้นอย่างรวดเร็วและเกิดการเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว จนเกิดวิกฤติกับคนทั้งโลก ทรัพยากรพื้นฐานที่ใช้ในการผลิตมีราคาแพง กระแสบริโภคนิยม อย่างเกินขอบเขต เกิดหายนะทางด้านสิ่งแวดล้อมและ โรคภัยไข้เจ็บ เหล่านี้เป็นสิ่งสะท้อนว่าความ เจริญรุ่งเรืองแบบตะวันตกกับความสุขของมนุษย์กำลังวิ่งสวนทางกัน ทางออกของการแก้ปัญหา คือ การอภิวัดน์ภูมิปัญญาโลกใหม่ ใ้หม่นุชย์ก้าวผ่านความเชื่อเรื่องเงิน อำนาจ และความรุนแรง ผู้การสร้างสรรค์จิตวิญญาณ จิตใจที่ดีงาม เท่านั้นจึงจะสามารถสร้างสรรค์สังคมและ โลกที่งดงาม ได้ (ยุค ศรีอริยะ, 2546, น. 102)

นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาที่สำคัญของโลก คือ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ และท่าน ทะไลลามะ กล่าวไว้ว่า ถ้ามนุษยจะอยู่รอดได้ต้องการวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง (We Shall Require a Substantially New Manner of Thinking if Mankind is to Survive) และอนาคตของมนุษยชาติอยู่ที่ การปฏิวัติจิต (Spiritual Revolution) เป็นการปฏิวัติจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) ให้หลุดพ้น จากความบีบคั้นและคับแคบ เป็นอิสรภาพและมีความสุขเป็นการเข้าถึงความเป็นทั้งหมด เป็นหนึ่ง เดียวกับธรรมชาติ (ประเวศ วัฒน 2551, น. 125) ในประเทศไทย กลุ่มที่สนใจปฏิวัติจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) เริ่มรวมตัวกัน ตั้งแต่ปี 2546 มีทั้งนักคิดและนักปฏิบัติ รวมกลุ่มกันเรียกว่า กลุ่มจิตวิวัฒน์ เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution) โดยศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้จากแหล่งต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการปฏิบัติจริงของตนเอง จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ในเมืองไทยเกิดจากแนวคิดของศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี กำหนดให้มีการจัดการเรียนรู้แนวนี้ในระบบการศึกษาของไทย โดยมุ่ง พัฒนาด้านในของคนไทยเป็นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ให้เข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญาความตระหนักรู้และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ด้วยกิจกรรมบ่ม เพาะความรัก ความเมตตา การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การพัฒนาจิตจนผู้เรียนเกิดปัญญา (Wisdom) อันจะส่งผลให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ลดความแปลกแยกของคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับ สิ่งแวดล้อม (อดิศร จันทรสุข, ธนา นิลไชยโกวิทย์ และ อัญชลี สติรเศรษฐ์, 2552, น. 22)

2.4.2.1 แนวคิดและปรัชญาพื้นฐาน

กระบวนการจิตตปัญญาหลาย ๆ สถาบัน รวมทั้ง ธนา นิลไชยโกวิทย์ (2551) หัวหน้าคณะวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาศูนย์ส่งเสริม และพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) ได้สรุปแนวคิดพื้นฐานไว้ว่า เป็นกระบวนการ ที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของคน และเกิดการพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตใจไปในแง่ ที่เห็นความดี ความงาม ความจริงของตนเองบุคคลอื่นและธรรมชาติ โดยสมมุติฐานของจิตตปัญญา เชื่อว่ามนุษย์มีกระบวนการเรียนรู้อยู่ในตนเองแล้ว มีคลังปัญญาในตนเองทุกคน เพียงแต่จัดรูปแบบ หรือวิธีการที่เหมาะสมเพื่อสะกิดให้การเรียนรู้ที่ระเบิดตัวออกมา การได้เรียนรู้ร่วมกันส่งผลต่อกันและกันจนเป็นปฏิริยาลูกโซ่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งและยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล และชุมชน (วิศิษย์ วัณวิญญู, 2548, น. 25) หัวใจของจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วย

1) การตระหนักถึงเป้าหมายการพัฒนาภายใน โดยมีรูปแบบและวิธีการ ที่เหมาะสมกับสภาวะของผู้ร่วมเรียนรู้

2) จิตตปัญญาเป็นการสร้างเงื่อนไข เอื้อให้เกิดหรือจุดประกายให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำของผู้ต้องการเปลี่ยนแปลงเองเท่านั้นและเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง

2.4.2.2 ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญา

ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข (2552, น. 64) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

- 1) ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic value) ว่ามีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ โดยอาศัยประสบการณ์ตรง
- 2) กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic Paradigm) มองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนสิ่งหนึ่งเป็นเหตุสิ่งหนึ่งเป็นผลทั้งสิ้น

2.4.2.3 หลักจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข (2552, น. 70 - 86) ระบุว่า มี 7 ประการคือ

- 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แล้วนำจิตดังกล่าวไปใช้ปัญญาอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง น้อมนำเรื่องนั้นเข้ามาพิจารณา ทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ระหว่างบุคคล (Interpersonal) และภายในบุคคล (Intrapersonal)
- 2) ด้านความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการและการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมหรือบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้
- 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่กระบวนการนำเข้าสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างกันเชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล
- 4) หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การเปิดออกจากพื้นที่ภายในของตนเองเพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองในการเรียนรู้และพัฒนา
- 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความต่อเนื่องของกระบวนการ ช่วยให้เกิดพลวัตในการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะการพัฒนา

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7) หลักแห่งชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ การรู้จักเป็นชุมชนร่วมกันทั้งกระบวนการ เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน เป็นการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และแลกเปลี่ยนความรู้ที่เกิดขึ้น เป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

2.4.2.4 รูปแบบเครื่องมือและเนื้อหาความรู้

เพื่ออธิบายการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเปิดการรับรู้ใหม่ให้กับผู้เข้าร่วมเรียนรู้ให้นำไปใคร่ครวญ มีดังนี้

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย เครื่องมือที่นำมาใช้ในการอบรมทางด้านจิตตปัญญาศึกษา มีหลากหลายวิธี ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้ร่วมเรียนรู้ จึงมีความสำคัญในการออกแบบกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข (2552, น. 58 - 59) ได้แก่ วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หรือการภาวนา (Meditation) อาจเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือไม่ก็ได้ บางครั้งการอยู่เงียบ ๆ กับธรรมชาติ การสาธยายคำซ้ำ ๆ การเพ่งจ้องอะไรนาน ๆ หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะซ้ำ ๆ ทำให้จิตสงบอย่างมหัศจรรย์ (ประเวศ ะสี, 2555, น. 15) การฝึกสังเกตและบันทึกความคิดความรู้สึกของตนเองการเข้าใจตนเองผ่านศิลปะหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ความรู้เรื่องนวัตกรรมการเข้าใจตนเองและผู้อื่นวิธีคิดกระบวนการระบบ เพื่อฝึกการคิดเชื่อมโยงการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน เช่น การพิจารณาความตายการฝึกความสงบและผ่อนคลายในธรรมชาติ การฝึกเปิดรับในวงสนทนา โยคะ ไร่ไก่และ สุนทรียสนทนา หรือการเปลี่ยนแปลงร่วมกันของคนในวงสนทนา วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิชาน ฐานะวุฒิ และณัฐพล วังวิญญู (2551, น. 32) ได้ให้ความหมายว่า การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานด้วยเครื่องมือนี้ กระบวนการ คือ การสร้างสภาวะผ่อนคลาย เนิบช้า การพูดคุยกันแบบนี้เป็นการสนทนาที่รับฟังกันอย่างจริงใจเปิดเผย ไม่มีอคติ สื่อสารกันด้วยใจที่เปิดกว้าง มองบวก และไม่มีการค้าหนึ่กัน ผ่านบรรยากาศที่สบาย ๆ เป็นการสนทนาที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.4.2.5 ความรู้เกี่ยวกับคลื่นสมอง 4 คลื่น

โดยความรู้ในเรื่องนี้ เกิดจากแอนนาไวส์ ได้ทำการวิจัยเรื่องคลื่นสมองจนสามารถสรุปแบบแผนของคลื่นสมองคนได้ 4 แบบและนำมาอธิบายการเข้าสู่การเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

1. คลื่นเบต้า (Beta) ถ้าวัดเป็นรอบต่อวินาที เบต้าจะอยู่ที่ 14 - 40 รอบต่อวินาทีเป็นความคิดและจิตสำนึกของคนในลักษณะการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ บีบคั้นและเคร่งเครียด ถ้าคนอยู่ในคลื่นนี้การเรียนรู้จะน้อยมาก ถ้าคลื่นนี้อ่อนจะเชื่อมเข้าสู่คลื่นต่อไปได้ดี (คลื่นแอลฟา) ซึ่งเป็นคลื่นที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ระดับลึกต่อไป

2. คลื่นอัลฟา (Alfa) อยู่ที่ 7 - 14 รอบต่อวินาที เป็นประจุกที่เชื่อมจิตสู่จิตตื่นรู้โดยผ่าน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นสภาวะที่ผ่อนคลาย เนิบช้า ไม่เร่งรีบและเต็มไปด้วยพลังของการแบ่งปันให้กับคนอื่น เมื่อบ่มเพาะให้ตนเองอยู่ในสภาวะนี้เป็นประจำทำให้เราอยู่ในสภาวะอัตโนมัติถึงตื่นรู้หรือตื่นรู้กึ่งอัตโนมัติ (Unconsciously Concious หรือ Conciously Unconciuous) นั่นเองและเชื่อมต่อไปสู่การเรียนรู้ระดับลึกลงไปอีก

3. คลื่นเซต้า (Theta) อยู่ที่ 4-7 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่อยู่ในจิตใต้สำนึกและมีอึดตาของตนเองอยู่ตรงนี้ เป็นโลกภายในของบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมา ถ้าใครครวญจากจุดนี้จนรู้จักตนเอง ศักยภาพการเรียนรู้ได้รับการปลดปล่อย และก้าวข้ามปัญญาในระดับพุทธิปัญญา (Intellect) ไปสู่ปัญญาในระดับที่เหนือกว่า คือปัญญาในระดับจิตวิญญาณ (Spiritual)

4. จิตไร้สำนึกที่คลื่นเดลต้า (Delta) อยู่ที่ 0 - 4 รอบต่อวินาที เป็นประจุกที่เชื่อมโยงจิตของมวลมนุษยชาติทั้งหมด เป็นเนื้อแท้ของเรา เมื่อสามารถเชื่อมคลื่น ทั้ง 4 เข้าด้วยกัน เปรียบเสมือนสะพานเชื่อม ปัญญาที่มีอยู่แล้วในคนทุกคนมาใช้ นั่นคือ การเชื่อมเข้าสู่มหาสมุทรแห่งปัญญาของมวลมนุษยชาติ

เมื่อมีคลื่นต่าง ๆ ทั้ง 4 คลื่นครบ นั่นคือสมองสื่อถึงกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดแบบแผนของจิตแบบใหม่ คือ จิตตื่นรู้ (The Awakend Mind) ณ สภาวะนี้บุคคลจะมีพลัง ตื่นรู้กับปัจจุบัน ใคร่ครวญจนรู้จักเนื้อแท้ของตนเอง และเมื่อเข้าใจตนเองก็ส่งผลให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเมตตาและให้อภัยได้มากขึ้น เข้าถึงความจริง ความดี ความงามของชีวิต สามารถแก้ไขปัญหของตนด้วยเนื้อแท้ที่เป็น จนนำพาชีวิตของตนเองไปสู่ความลงตัว สานติสุข และสิ้นใจ พบในนักวิทยาศาสตร์ นักบริหารที่สิ้นใจไม่เคร่งเครียด นักกีฬาที่เป็นสุดยอดของวงการ

2.4.2.6 ความรู้เกี่ยวกับแบบแผนชีวิต 2 แบบ

วิศิษฐ์ วังวิญญ (2553) รายงานว่า จากการศึกษาวิจัยชีวิตของเซลล์มนุษย์ ดร.บรูซ ลิปตัน สรุปว่าชีวิตของคนเรามีแบบแผนอยู่ 2 แบบ คือ โหมคปกติ และโหมคปกป้อง ซึ่งแต่ละแบบแผนมีลักษณะ ดังนี้

1. โหมคปกติ เป็นแบบแผนชีวิตซึ่ง พยายามดำเนินชีวิตให้ช้าลงกว่าปกติไม่เร่งรีบบีบบังคับตนเองให้อยู่ในความอยากจนตนเองเป็นทุกข์และอยู่ใกล้ธรรมชาติ ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย มีความรักและไว้วางใจให้กับผู้อื่น เป็นแบบแผนชีวิตที่มีอารมณ์บวก

2. โหมคปกป้อง เป็นแบบแผนชีวิตซึ่งตรงกันข้ามกับแบบแผนปกติ คือ มีอารมณ์ลบ มีความกลัวและหวาดระแวง ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบบีบบังคับเต็มไปด้วยความอยากจนทำให้ตนเองเป็นทุกข์

สถานะที่เหมาะสมกับการเรียนรู้คือแบบแผนชีวิตของโหมคปกติ โดยมีประเด็นสำคัญเชื่อมโยงกัน 4 ประเด็นคือ

1. ชีวิตในโหมคปกติ จะเจริญเติบโต ตรงกันข้ามเมื่อมีภัยคุกคาม ชีวิตจะอยู่ในโหมคปกป้อง

2. ชีวิตในโหมคปกติ จะมีการซ่อมแซมเซลล์ และหยุดการซ่อมแซมเมื่ออยู่ในโหมคปกป้อง

3. ชีวิตในโหมคปกติ จะมีพลังกระฉับกระเฉง ตื่นขึ้นวันใหม่จะสดใสพร้อมจะทำงาน เช่นเดียวกันถ้าอยู่ในโหมคปกป้องจะงัวเงีย เศร้าหมองและไร้พลัง

4. ชีวิตในโหมคปกติ จะเรียนรู้ตลอดเวลา อะไรก็น่าสนใจ ไปหมดพร้อมเปิดรับ ในโหมคปกป้อง มนุษย์จะปิดกั้นตนเอง เอาแต่ความคิดของตน ไม่เปิดรับไม่เรียนรู้

2.4.2.7 ความรู้เกี่ยวกับผู้นำ 4 ทิศ หรือสัตว์ 4 ทิศ

วิศิษฐ์ วังวิญญู (2553) ได้กล่าวไว้ในหนังสือปฏิวัติความรู้ในถ้อยน้ำชาว่า ยอช เล็ก ได้ถ่ายทอดผ่านบุคลิกของคนที่มีทั้งหมด 4 แบบ ผ่านลักษณะของสัตว์ 4 ชนิด ซึ่งบุคลิกแต่ละแบบที่สังเกตเห็นภายนอก เป็นผลสืบเนื่องมาจากการมีโลกภายในที่ไม่เหมือนกัน ลักษณะของบุคลิกของคน ทั้ง 4 แบบมี ดังนี้

1. กระตัง เป็นธาตุไฟ ที่ตั้งอยู่ที่ทิศเหนือ บุคลิกของคนที่เป็นกระตังจะคุดัน โผงผาง เป้าหมายมีไว้พุ่งชน พุดเร็ว ไม่คิด ขณะเดียวกันก็เป็นคนมุ่งมั่น ต้องการผลสัมฤทธิ์ของงานสูง กระตังจะรักพวกพ้อง รักความยุติธรรม จุดอ่อนคือพุดเร็ว ทำอะไรเร็วทำให้เป็นคนไม่ละเอียดในงาน และละเอียดในความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้ทำลายความรู้สึกของผู้อื่น โดยที่กระตังเองก็ไม่ได้ตั้งใจ

2. หนู อยู่ทิศใต้ตรงข้ามกับกระตัง เป็นธาตุน้ำ หรือฐานใจ ทำให้เป็นคนที่มีซึมซับรับอะไรได้ง่าย หนูจะให้ความสำคัญกับการดูแลน้ำใจคน รักความสามัคคี รอมชอม และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย หนูทำได้หนูทนได้ อภัยให้คนอื่นได้ง่าย จิตใจของหนูเป็น

จิตใจของการให้ รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่นได้ง่าย ถ้าพัฒนาได้ดีจะเป็นใจของพระโพธิสัตว์ หวังช่วยเหลือผู้อื่น จุดอ่อนของหนู คือ เบื่อง่าย คิดมาก ชอบเอาเรื่องของคนอื่นเข้ามาคิดทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ถ้าจิตใจหนูไม่ได้รับการพัฒนาจะขี้ใจน้อย จิตใจคับแคบ เจ้าทุกข์ คิดมาก

3. อินทรีย์ คือ ทิศตะวันออก เป็นธาตุลม เนื่องจากอินทรีย์อยู่ที่สูง จึงมองเห็นกว้างไกล ดังนั้น จึงเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อเข้ามาประกอบการตัดสินใจ ทำให้เป็นคนเชื่อมโยงเชิงระบบได้ดี จุดอ่อน คือ ไม่ค่อยหนักแน่น ทำอะไรได้ไม่นานแล้วทิ้งไม่ต่อเนื่อง เป็นคนคิดอะไรต่าง ๆ ได้มาก แต่ไม่ชอบทำ ฐานสมองของอินทรีย์อยู่ที่สมองส่วนหน้า ซึ่งเชื่อมโยงให้สมองส่วนอื่นทำงานประสานกันและยังเป็นที่ตั้งของปัญญาระดับสูง คือ ญาณทัศนะ (Intuition) ซึ่งทำงานในจิตไร้สำนึกซึ่ง ปิ้งแว็บ ขึ้นมาเมื่อเรามีสติจนนำปัญญาที่มีอยู่แล้วมาใช้ได้

4. หมี อยู่ที่ทิศตะวันตก หรือธาตุดิน หมีไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เป็นนักวางแผนชั้นยอด เป็นนักคิดชั้นเยี่ยม ละเอียดรอบคอบเป็นขั้นเป็นตอน มีลักษณะเป็นนักวิชาการ และ เนื่องจากไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงทำให้เขาชอบอยู่และทำอะไรคนเดียว จุดเด่นคือทำอะไรต่อเนื่องได้นานเป็นคนไฝงานจึงทำงานออกมาสำเร็จได้ดี จุดอ่อน คือ ยึดติดกับความคิดของตนเอง ทำให้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ดีเท่าที่ควร

2.4.2.8 ความรู้เกี่ยวกับสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้

จากการวิจัยและการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ สุรพล ธรรมร่มดี ทัศนีย์ จันอินทร์ และ คงกฤษ ไตรวงค์ (2553, น. 54 - 57) รายงานว่าการเรียนรู้จะดีมากขึ้นถ้าอาคารเรียนรู้ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ตัวอย่างอาคารควรโล่งสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูได้อย่างใกล้ชิด ดังนั้นการตั้งของตัวอาคารจึงควรคำนึงถึงทิศทางลม และ แสงแดดเพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายและเย็นสบายโดยไม่ใช้เครื่องปรับอากาศ นอกจากนี้บรรยากาศต้องคล้ายบ้าน เกิดความรู้สึกสบายและอบอุ่น มีความเป็นกันเองและมีมุมต่าง ๆ ที่สามารถทำกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกันได้เช่น การพูดคุย การประกอบอาหาร การดื่มกาแฟ ทำแปลงผักและลานกิจกรรม

2.4.2.9 ขั้นตอนของการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา

เพื่อให้การเรียนรู้ตรงกับพื้นฐานของคนให้มากที่สุด ตามที่นักประสาทวิทยาได้อธิบายเกี่ยวกับการทำงานของสมองมนุษย์ วิศิษฐ์ วังวิญญู วิชาน , วิชาน ฐานะวุฒิ และณัฐพศ วังวิญญู (2551, น. 31) ซึ่งเป็นกระบวนการแนวคิดปัญญาศึกษาได้สรุป ขั้นตอนการเรียนรู้ ดังนี้ คือ

1. การสร้างความผ่อนคลาย มองบวก โดยการบ่มเพาะให้อยู่ในคลื่นสมองที่เรียกว่าคลื่น อัลฟา (Alfa) หรืออยู่ในโหมดชีวิตที่เรียกว่า โหมดปกติให้จิตนิ่งและสงบ เพื่อที่จะเข้าไปเห็น โลกภายในของตนเอง

2. เข้าไปโยกคลอนตัวตนด้านในของแต่ละคนซึ่งอยู่ในคลื่นสมองที่เรียกว่าคลื่นเซต้า (Theta) เกิดการใคร่ครวญตรึกตรองอย่างสุขุม เกาะติดเชื่อมโยงการรับรู้ในอดีตและปัจจุบัน การใคร่ครวญซ้ำ ๆ ทำให้มีสติ เห็นต้นตอของปัญหา ว่าเกิดจากเรื่องใด จุดประกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากจุดนี้ เป็นการเปิดวิถีแห่งการรับรู้ใหม่ เมื่อการรับรู้ภายในถูกเปิดมากขึ้น เชื่อว่าสามารถขยายการรับรู้โลกภายนอกได้มากขึ้นด้วย

3. เมื่อใคร่ครวญซ้ำ ๆ ทำให้มีสติอย่างต่อเนื่อง จึงเปลี่ยนวิธีคิดของตนในเรื่องนั้น ๆ เป็นการจำลองความจริงภายในใหม่เพื่อแก้ไขสิ่งเดิมหรือรับรู้โลกภายนอกให้ดีขึ้นกว่าเดิม ในคลื่นสมองซันเดลต้า (Delta) เมื่อโลกภายในเปิดกว้างขึ้น ในสภาวะที่มีสติและรู้ภายในของตน ตรงนี้เองคือการเชื่อมต่อนำปัญญาที่มีอยู่แล้วนำมาใช้ ปิ้งแว็บ ความรู้ออกมาจากจิตไร้สำนึก เป็นความรู้ที่จริงแท้สามารถนำมาแก้ปัญหาของตนได้ ในวงสนทนาเมื่อต่างคนต่างได้พิจารณาตนเอง ภายใต้อารมณ์อย่างยอมรับ และไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้อื่นทำให้เกิดความคิดใหม่ร่วมกัน เกิดความเป็นพวกพ้องเพราะเสมือนเป็นความคิดของกลุ่ม ซึ่งการสร้างการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ใหม่นี้ ทำให้โลกภายในกว้างขึ้นเมื่อโลกภายในเปลี่ยนไป โลกภายนอกย่อมเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน และเมื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้ข้อสรุปของตนเองว่าจริงหรือไม่จริง เมื่อนำกลับมาพูดคุยกันใหม่ในสภาวะที่ได้ใคร่ครวญและตกผลึกในตนบ้างแล้ว ทำให้เกิดการรับรู้ของกลุ่มว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป เกิดกระแสการอยากทำอะไรบางอย่างร่วมกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ซึ่งแรงผลักดันภายในนี้เกิดจากการรับรู้แล้วว่าตนเองมีความสุขจากการได้เรียนรู้แบบนี้

2.4.2.10 องค์ประกอบของการเรียนรู้

ธนา นิลไชยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข (2552, น. 96) ได้สรุปองค์ประกอบของการเรียนรู้ ที่สร้างให้กระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาแตกต่างจากกระบวนการอบรมอื่น ๆ ไว้ในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนากระบวนการตามแนวนี้ว่า มีหลักสำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ การใช้เวลาพิจารณาใคร่ครวญตามลำพังหรือการเจริญสติ (Mindfulness) การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งในตนเอง (Contemplative) และการเรียนรู้กับชุมชน (Community Learning) 3 ประการนี้เป็นฐานสำคัญของทุกขั้นตอนที่เกื้อหนุนให้เกิด การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในระดับลึก (Deep Experiential Learning) อันจะเป็นต้นทางนำไปสู่ การพัฒนาและเปลี่ยนแปลงความรู้ตึกนึกคิดใหม่และสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมได้

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากจิตตนิยามหรือกฎธรรมชาติของจิตของศาสนาพุทธแล้วผู้วิจัยยังเชื่อในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาด้วยว่าเป็นแนวคิดที่อาจสร้างเงื่อนไข จุดประกายให้ครอบครัวในตำบลหนองหิน เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองเปิดมุมมองใหม่จากการมองออกไปนอกตัว เป็นการหันกลับย้อนมามองภายในจิตใจของตัวเอง ซึ่งแนวคิดทั้งสองประการนี้เป็นการพัฒนาคนจากด้านในจิตใจเหมือนกัน มีต้นกำเนิดจากพุทธศาสนาเหมือนกันผู้วิจัยจึงนำมาออกแบบให้กลมกลืนไปให้เหมาะสมกับครัวเรือนซึ่งมีพื้นฐานการปฏิบัติตามแนวทางของศาสนาพุทธ เพียงออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนในยุคปัจจุบันนอกจากนั้นยังนำองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกตามแนวคิดตปัญญาศึกษา คือ การเจริญสติเพื่อให้ผ่อนคลาย การใคร่ครวญและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีการทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้สามารถทำงานในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีคุณภาพตลอดจนการสร้างอาคารที่เหมาะสมกับการเรียนรู้สอดคล้องกับธรรมชาติ เน้นให้เย็นสบาย อบอุ่นเป็นกันเองและสามารถสังเกตธรรมชาติตัวได้ง่ายแวดล้อมด้วยพืชผักและแปลงนาระบบอินทรีย์มีครัวแบบเปิดที่สามารถนำผลผลิตมาประกอบเป็นอาหาร เพื่อลดเสี่ยงเบาหวานตามกิจกรรมของการวิจัย นั่นคือภาคครัวเรือนเกิดการพัฒนาเป็นครัวเรือนเกษตรอินทรีย์และลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ได้อย่างยั่งยืน และเนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสไม่สามารถประเมินโดยตรงได้ จึงประเมินโดยอ้อมจึงใช้การสังเกตและบันทึกเพื่อประเมินพฤติกรรมการกินที่ส่งผลต่อการลดเสี่ยงเบาหวาน ครัวเรือนเกิดความสุขจากการทำเกษตรอินทรีย์ซึ่งเป็นสุขภาพใหม่ที่ที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิตประจำวันตามฐานคิดของการวิจัย

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้ (Knowledge Management)

2.5.1 ความรู้

มงคลชัย วิริยะพินิจ (2554, น. 60 – 62) กล่าวว่า ความรู้ คือ สิ่งที่ต้องรู้เพื่อนำมาใช้ในการทำงาน ได้แก่ ความเป็นจริงต่าง ๆ กระบวนการหรือวิธีการทำงานที่ดีที่สุด เงื่อนไขหรือกฎระเบียบที่ใช้ในการทำงาน และการคิดวิเคราะห์ ความรู้มี 2 ประเภท คือ ความรู้ภายในคน (Tacit) และความรู้นอกตัวคน (Explicit) ซึ่งความหมายของการจัดการความรู้หมายถึงการสร้างเสริมการทำงานร่วมกันขององค์กรเพื่อบ่งชี้และประยุกต์ใช้ความรู้ที่มีอยู่ สร้างความรู้ใหม่ เพื่อให้ได้มาซึ่งวิธีในการบริหารจัดการองค์กรให้บรรลุงานตามเป้าหมายที่วางไว้

2.5.2 ความหมายของการจัดการความรู้ หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กรมควบคุมโรค (2554, น. 1 - 2) หมายถึง การที่กลุ่มคนสนใจเรื่องเดียวกันมารวมตัวกันและเกิดการแลกเปลี่ยนความสำเร็จขณะเดียวกันก็ถ่ายทอดความรู้ฝังลึกจากผู้มีประสบการณ์สู่ผู้อื่น หรือพัฒนาแนวปฏิบัติเรื่องนั้น ๆ

วิจารณ์ พานิช (2540, น. 3 – 26) หมายถึง การรวบรวม การจัดระบบ การจัดเก็บ และการเข้าถึงข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มพลังในการจัดการความรู้ มีการการแบ่งปันความรู้ (Knowledge Sharing) มีการพัฒนาคนเป็นผู้ทรงความรู้ความสามารถในการตีความและประยุกต์ใช้ความรู้ เพื่อสร้างนวัตกรรมและเป็นผู้นำขององค์กร และเพิ่มประสิทธิผลขององค์การจัดการความรู้ด้วยการประเมิน “ต้นทุนทางปัญญา” (Intellectual Capital) และผลสำเร็จของการประยุกต์ใช้การจัดการความรู้ การจัดการความรู้จึงเป็นเครื่องมือนำสติปัญญาของชาติหรือขององค์กร มาเพิ่มพลัง (Synergy) นำความรู้จากทั่วโลกมาใช้ประโยชน์ เป็นกระบวนการที่จำเป็นสำหรับยุคสังคมเศรษฐกิจความรู้ ประเทศหรือองค์กรที่มีความสามารถในการจัดการความรู้จะมีความสามารถในการแข่งขันสูง มีความสามารถในการปรับตัว นำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุป การจัดการความรู้ของวิจัยเรื่องนี้หมายถึงการที่ผู้วิจัย จัดอาสาเก็บข้อมูลและภาคีเครือข่าย ร่วมกันค้นหาชุดความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ การบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวานและการพัฒนาจิตที่เหมาะสมกับคนในพื้นที่โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ พระสงฆ์ และผู้ปฏิบัติมาก่อน เป็นการดึงความรู้ที่ฝังลึกในคนออกมา ร่วมกับการค้นหาข้อมูล เอกสารวิชาการหรือจากสื่อต่าง ๆ แล้วนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ผ่านการลงมือทำภายในครอบครัวและนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อพัฒนาเครือข่ายให้เป็นผู้ทรงความรู้ความสามารถในการตีความและประยุกต์ใช้ความรู้ เป็นการพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้ได้ชุดความรู้ที่เหมาะสมชัดเจนและนำไปใช้ได้จริง

2.5.3 เทคนิคของการจัดการความรู้หรือวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่นิยมใช้มีดังนี้

2.5.3.1 การเล่าเรื่อง (Storytelling) คือ การเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมาจากตนเองออกสู่ผู้ฟัง เป็นการปลดปล่อยความรู้ที่ซ่อนอยู่ลึกจากประสบการณ์ที่ฝึกปฏิบัติจนชำนาญ ความรู้ที่ออกมาจึงทรงพลังมาก

2.5.3.2 สุนทรียสนทนา (Dialogue) หรือการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่ทำให้คนเข้าใจกันอย่างแท้จริง จากฐานคิดว่าความแตกต่างของแต่ละบุคคลทำให้เราไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างแท้จริงแต่ละคนจึงต้องเปิดใจ ต้องใช้ใจฟังร่วมด้วยไม่ใช้ใช้หูฟังอย่างเดียว การคิดและความคิดแตกต่างกัน การคิดเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันแต่ความคิดเป็นผลจากความคิดที่ทิ้งร่องรอยไว้หรือต้นตอความคิดที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา แต่คนเรากับไม่ให้ความสนใจมากกับความคิดแต่ให้

ความสนใจกับเนื้อหาซึ่งเป็นปลายเหตุ ถ้าจะแก้ไขถาวรต้องที่ต้นเหตุคือการคิดคนเราจึงต้องรู้เท่าทันการคิดของตนเอง เพื่อสกัดต้นเหตุของปัญหา

2.5.3.3 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นกระบวนการหนึ่งของสุนทรียะสนทนา โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีตัวผู้ที่ต้องใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง และตรงกับหลักธรรมสำคัญของศาสนาพุทธคือ สุตสุตฺถิ ลกเขต ปญญัญ ซึ่งแปลว่าผู้ฟังอย่างลึกซึ้ง ย่อมได้ปัญญา ในมงคล 38 ประการ ซึ่งเป็นมงคลประการหนึ่ง ซึ่งการฟังแบบนี้มีลักษณะแบบนี้

- 1) การฟังอย่างมีสติ
- 2) การฟังอย่างนอบน้อมถ่อมตน
- 3) การฟังอย่างปราศจากอคติ
- 4) การฟังที่ปรารถนาจะฟังความจริงตามที่มันเป็นจริง
- 5) การฟังด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์
- 6) การฟังโดยปราศจากการประเมินค่าหรือตีความจากการฟัง
- 7) การฟังด้วยท่าทีเคารพผู้ฟังอย่างจริงใจ
- 8) การฟังตั้งแต่ต้นจนจบกระแสความ

2.5.3.4 ทฤษฎีตัวผู้หรือ Theory U เป็นเทคนิคของการจัดการความรู้โดยการฟัง ที่ได้รับการยอมรับโดยเฉพาะการเรียนรู้จากด้านใน แต่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างอัศจรรย์คือถึงแม้อนาคตจะมาถึงแต่เราสามารถเรียนรู้จากอนาคตได้ โดยเริ่มมองที่คุณค่าความเป็นมนุษย์เพราะคนต้องดำรงอยู่ด้วยปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และสถานการณ์รอบข้าง ความซับซ้อนของมนุษย์จึงมีมาก และการที่เรามุ่งใช้ประสบการณ์ในอดีตมาแก้ปัญหา Action เท่ากับ Reaction จึงเป็นต้นตอของปัญหาที่เกิดขึ้น และกดทับการระลึกรู้ (Sensing) ที่เป็นสำนึกจากภายใน การแก้ปัญหาคือการห้อยแขวนความรู้แบบนี้ไว้ก่อน เป็นการระงับปฏิบัติการ Action เท่ากับ Reaction ดังนั้น Theory U จึงทำให้คนเราเกิดการระลึกรู้หรือมีสติ ทำให้มีเวลาคิด พิจารณา ไคร่ครวญมีสติมากขึ้น จนอาจหาทางออกแบบใหม่ ซึ่งระดับการฟังมี 4 ระดับคือ

- 1) ฟังแบบน้ำเต็มแก้ว หรือฟังแบบรู้แล้ว
- 2) ฟังแบบอะใจ คือการฟังเฉพาะจุดที่สนใจเท่านั้น
- 3) การฟังด้วยความเข้าอกเข้าใจ เมื่อฟังลึกซึ้งจะนำความรู้สึกของคนอื่น

ที่ได้จากการฟังมาเข้าอกเข้าใจมากขึ้น เป็นการฟังแบบเปิดใจ

4) การฟังด้วยปัญญาภายใน เช่นการฟังเสียงตนเอง การฟังเสียงความเงียบ สามารถรับรู้เชื่อมต่อกับสนามพลังแห่งอนาคตที่ไม่สามารถมองด้วยตาเนื้อได้ ต้องทิ้งกรอบความคิด มีความกล้าหาญ ข้ามพรมแดนแห่งเหตุผลและกำหนดรู้ด้วยเจตจำนงที่แน่วแน่อยู่กับ

สิ่งที่จะเกิดขึ้น

2.5.3.5 ชุมชนนักปฏิบัติ หรือ COP หมายถึง กลุ่มคนที่มีความชอบเดียวกันมานั่งเสวนาแลกเปลี่ยนกัน เป็นการแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน เป็นการยกระดับความรู้และพัฒนาการคิด

2.5.3.6 การถอดบทเรียน คือ การทบทวนสรุปเหตุการณ์ที่ทำมาจากเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้งานสำเร็จเป็นการสืบค้นความรู้จากประสบการณ์และมีการบันทึกขั้นตอนรายละเอียดของการปฏิบัติงาน ความรู้ แง่คิดและวิธีการใหม่ ๆ ที่ได้รับระหว่างการทำงานเป็นการเอาอดีตเป็นครูสิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียน ได้ทั้งความรู้และบทเรียนดังนี้

- 1) ได้แรงบันดาลใจในการทำงาน ได้กำลังใจได้แง่คิดทำให้อยาก

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน

- 2) ได้ข้อคิดใหม่
- 3) ได้ความรู้และทักษะใหม่
- 4) ได้แนวทางหรือ How to ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้อดีตจนได้แนวทาง

ที่จะทำแบบใหม่ที่ดีกว่า

ในการจัดการความรู้สิ่งที่ควรได้คือความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) และความรู้ในตัวคน (Tacit Knowledge) ความรู้ชัดแจ้งคือ ตำรา คู่มือ งานวิจัยส่วนความรู้ในตัวคนคือการนำความรู้แบบแรกไปใช้แล้วกลับมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนได้ความรู้ชุดใหม่ซึ่งจะหมุนเกลียวกันไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากการมีคลังความรู้ที่ต้องเก็บไว้อย่างดีเป็นระบบเข้าถึงง่ายแล้วยังต้องมีการตรวจสอบชุดความรู้ เพื่อให้ชุดความรู้ถูกต้อง ทันสมัยและใช้งานได้

2.5.4 ขั้นตอนการจัดการความรู้ในองค์กร

บดินทร์ วิจารณ์ (2547, น. 241 – 244) รายงานว่า ในการทำให้การจัดการความรู้เกิดขึ้นได้ในองค์กรควรมีการบริหารความเสี่ยงร่วมไปด้วยโดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดและสร้างทีมงานการจัดการความรู้ในองค์กร (Knowledge Management Team) ทีมงานประกอบด้วย ผู้จัดการองค์ความรู้เฉพาะด้าน (Subject Manager) ผู้เชี่ยวชาญหรือโค้ชของทีม (KM Coordinator) และที่ปรึกษา (KM Project Consultant)

2. กำหนดกลยุทธ์ KM ขององค์กร โดยการวิเคราะห์องค์กรทั้งด้านธุรกิจและปฏิบัติการแล้วเลือกโอกาสและชุดความรู้ที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จขององค์กรมาใช้ในการปฏิบัติงาน

3. ดำเนินการสำรวจระบบการจัดการความรู้ ดำเนินการสำรวจการจัดการความรู้ที่มีอยู่แล้วในองค์กร เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดโดยไม่จำเป็นต้องสร้างขึ้นใหม่

4. คัดเลือกโครงการนำร่อง เลือกโครงการนำร่อง 2 - 3 โครงการตามความพร้อมและความง่ายของโครงการ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญที่มีอยู่ เพื่อหวังผลความสำเร็จและกำลังใจของการเริ่มในครั้งแรก

5. การพัฒนาโครงสร้างการจัดการ KM ของโครงการ ต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้นำ มีผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน เพื่อสร้างองค์ความรู้และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ มีระบบรองรับ เช่น IT เครื่องช่วย โดยใช้หลักของชุมชนนักปฏิบัติ COP ความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรอยู่ที่การบริหารจัดการเปลี่ยนแปลงไม่ได้อยู่ที่กระบวนการจัดการองค์ความรู้ที่ดี

6. กำหนดเทคโนโลยีการจัดการ KM ขององค์กร ตั้งแต่การจัดเก็บ การจัดระบบ การสืบค้น และการค้นหาองค์ความรู้ที่ต้องการ รวมถึงการใช้ประโยชน์ เพื่อรองรับการทำงานร่วมกัน

7. กำหนดแผนการปฏิบัติการหลัก เพื่อเป็นศูนย์กลางและวาระขององค์กรให้เกิดขึ้นจริง มีการบริหารโครงการและการบริหารการเปลี่ยนแปลง

8. การติดตามและควบคุมการปิดโครงการ โดยการวัดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผลผลิตและกระบวนการ KM โดยเฉพาะโครงการนำร่อง เพื่อประเมินผลของการจัดการความรู้

2.5.5 กิจกรรมหลักในการจัดการความรู้ในองค์กร ประกอบด้วย

2.5.5.1 การได้มาซึ่งความรู้

2.5.5.2 การจัดเก็บความรู้

2.5.5.3 การแบ่งปันความรู้

2.5.5.4 การประยุกต์ใช้ความรู้

2.5.6 กระบวนการในการจัดการความรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

2.5.6.1 Socialization คือ การแบ่งปันความรู้ผ่านการทำงานร่วมกัน

2.5.6.2 Externalization คือ การนำความรู้ฝังลึกในคนออกมาตีแผ่ให้คนอื่นได้รับทราบผ่านการเล่าเรื่องของผู้ที่ให้ข้อมูลได้

2.5.6.3 Combination คือ การนำความรู้เผยแพร่ให้คนอื่นได้เรียนรู้หรือนำไปประยุกต์ใช้

2.5.6.4 Internalization คือ การที่บุคคลอื่นที่ต้องการนำความรู้ไปใช้ได้อ่านความรู้ที่เผยแพร่ แล้วนำความรู้ไปประยุกต์ใช้และเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและองค์กร

สรุป ในวิจัยเรื่องนี้ชุดความรู้ต่าง ๆ ที่นำมาเรียนรู้ได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยการถอดบทเรียนจากปราชญ์และสมาชิกครัวเรือน นอกจากนั้นยังได้ความรู้จากการศึกษาเอกสารและ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาสากลมีการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมโดยการศึกษาดูงาน อบรม ประชุมเชิงปฏิบัติการ โดยนำมาจัดการความรู้ผ่านการลงมือทำของสมาชิกครอบครัว มีการถอดบทเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อยกระดับความรู้และพัฒนาวิธีคิด โดยมีปราชญ์ด้านเกษตรอินทรีย์และสมาชิกครัวเรือนร่วมกันเรียนรู้และปรับปรุงความรู้อย่างต่อเนื่องจนได้ร่างชุดความรู้และกิจกรรมของนวัตกรรมตามความต้องการของผู้เรียนและนำไปผ่านผู้เชี่ยวชาญด้านเกษตรคือพ่อครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ ด้านหลักสูตรจำนวน 6 คน ทั้งในและนอกพื้นที่ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้เรียนและหลังจากการทดลองใช้นวัตกรรมแล้วมีการประเมินผลปรับปรุงชุดความรู้ให้ถูกต้องทันสมัยโดยผ่านกระบวนการวิจัยแบบประมวลความคิดเห็นจากประสบการณ์ตรง(The Critical incident technique) มีการรวบรวมความคิดเห็นจากประสบการณ์ตรงของกลุ่มตัวอย่างคือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 15 คนและตัวแทนภาคครัวเรือนที่เข้าร่วมพัฒนาจำนวน 30 คน

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสังคมไทย

2.6.1 แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม

2.6.1.1 ที่มาของคำว่านวัตกรรม (Innovation)

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (2552, น. 2 – 3) กล่าวว่ารากศัพท์ของนวัตกรรม มาจากภาษาละติน ว่า Innovate- หมายถึงการถูกเปลี่ยนแปลงแก้ไขใหม่ มาจากคำกริยา Innovare มาจากคำว่า In – กลายเป็น + Novare แปลว่าทำให้ใหม่ มาจากคำว่า Novus แปลว่าใหม่ The NEW OXFORD Dictionary of ENGLISH ให้ความหมาย ของคำว่า Innovate หมายถึง ทำการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่มีอยู่แล้ว โดยเฉพาะการใช้วิธีการใหม่ ความคิดใหม่ หรือผลิตภัณฑ์ใหม่ ส่วน Innovation มีความหมาย 2 ประการ ความหมายแรกว่า หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการต่าง ๆ ของ Innovating ความหมายที่สองหมายถึง วิธีการใหม่ หรือความคิดใหม่หรือผลิตภัณฑ์ใหม่ โดยสรุปหมายถึง การเป็นกระบวนการของการทำสิ่งใหม่และการเป็นสิ่งใหม่ในตัวของมันเอง โดยเน้นคำว่าใหม่คือประเด็นหลักของการเป็นนวัตกรรม เมืองไทย นำมาแปลโดยบอกว่า เป็นคำนาม ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นใหม่หรือแปลกไปจากเดิม ซึ่งอาจเป็นความคิด วิธีการหรือ อุปกรณ์เป็นต้น มาจากภาษาบาลี ว่า นวต + ภาษาสันสกฤตว่า กรม คำว่า นว เป็นคำวิเศษ แปลว่าใหม่ ใช้นำหน้าคำสมาส เช่น นวกรรม (น.) หมายถึง การก่อสร้าง นวกะ (น.) หมายถึงผู้ใหม่ หรือผู้อ่อน นวโลหะ แปลว่าแก้ว เป็นต้น

2.6.1.2 ความหมายของคำว่านวัตกรรม

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (2552, น. 2) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม โดยจำแนกคำสำคัญ 3 คำ คือ สิ่งใหม่ การใช้และที่มีประโยชน์ อธิบายได้ดังนี้ ในการหา สิ่งใหม่ วิธีการใหม่ ความรู้ใหม่ ผลิตภัณฑ์ใหม่ วิธีการหาว่าใหม่คือการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ โดยความรู้ไม่จำเป็นต้องใหม่แต่ต้องมีวิธีการคิด วิธีการใช้และวิธีการจัดการแบบใหม่ และสำคัญที่สุดคือต้องเกิดประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนต่อเศรษฐกิจและสังคม โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่เป็นตัววัดนวัตกรรมว่าประสบผลสำเร็จเพียงใดอยู่ที่ การประยุกต์ ปรับใช้ ได้ผลเพียงใดในเชิงพาณิชย์ และจุดนี้คือที่มาของการเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ทางเศรษฐกิจของมนุษย์ โดยนักเศรษฐศาสตร์เชื่อว่านวัตกรรมเป็นหนทางที่จะแก้ไขปัญหของทุนนิยม โดยผ่านการคิดค้นสิ่งใหม่ เพื่อรักษาความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมและเยียวยาผลเสียของระบบอุตสาหกรรมที่ทุนนิยมสร้างไว้ และให้ค่านวัตกรรมเป็นศูนย์กลางของขีดความสามารถในการแข่งขันทั้งในระดับองค์กร และระดับประเทศ และการได้มาของนวัตกรรมนั้น ต้องมีกระบวนการบางอย่างไม่ใช่อยู่เฉยๆทำตามปกติแล้วได้ นวัตกรรมขึ้นมา สิ่งสำคัญ คือ งานวิจัย สิ่งประดิษฐ์ องค์ความรู้ หรือความคิดริเริ่ม สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ นวัตกรรมแต่เป็นฐานเริ่มต้นที่สำคัญที่นำไปสู่ นวัตกรรม นวัตกรรมจึงให้ความสำคัญสูงในการประเมินศักยภาพในการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ (Economic Value Added, EVA) ดังนั้น ในการแปลงความคิดให้ขายได้ต้องมีทรัพย์สินทางปัญญา สิทธิบัตร เป็นต้นทุนและยังต้องประเมินความเป็นไปได้ทางเทคโนโลยีและความเป็นไปได้ในการผลิตจริงและยังต้องคำนึงถึงศักยภาพทางการตลาดธุรกิจและการลงทุน นวัตกรรมจึงเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงสูงแต่ให้ผลตอบแทนสูง (High Risk, High Return) ดังนั้นการทำนวัตกรรมจึงเป็นความเสี่ยงที่ตั้งอยู่บนหลักคิด วิชาการ และหลักปฏิบัติทางธุรกิจที่ถูกต้อง

6.2.1.3 ยุทธศาสตร์นวัตกรรมเพื่อการแข่งขัน

สุวิทย์ เมษินทรีย์ (2551, น. 1 – 2) กล่าวว่า ในการส่งเสริมการทำนวัตกรรม เพื่อสร้างความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยต้องเริ่มจากความเข้าใจที่ถ่องแท้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก้าวล้ำด้านความคิดและวิทยาศาสตร์มากกว่าคู่แข่ง ต้องเข้าใจลึกซึ้งทั้งด้านนวัตกรรมและกลยุทธ์ในการปฏิบัติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การมีความรู้อย่างถ่องแท้ (Breakthrough) ในเรื่องที่จะทำ
2. ก้าวข้ามหุบเหวหรืออุปสรรคเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องจากความรู้จริงหรือความคิดเบื้องต้น (Follow – Through)

3. ทำให้เกิดมวลวิกฤติ (Critical Mass) โดยต้องผ่านความคิดไปยังกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้พัฒนาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลเชิงพาณิชย์ ผ่านการเชื่อมต่อห่วงโซ่อุปทานของระบบจนสามารถตกผลึกทางความคิดเป็นมวลวิกฤติที่สำคัญของตลาดนั้นคือเป็นผลิตภัณฑ์ออกสู่ตลาดได้ ป้องกันภาวะทรงตัว (Steady Stage) จนทำให้สูญเสียเอกลักษณ์หรือความแตกต่าง

4. ความเป็นมาตรฐาน (Standardization) จะเกิดขึ้นต่อเมื่อผลผลิตทางความคิดหมดความสำคัญลง และหายไปจากระบบนวัตกรรม

นอกจากนั้นระบบสังคมหรือเศรษฐกิจใดหากต้องการการพัฒนาไปข้างหน้า จนสามารถสร้างความมั่งคั่งได้จริง ๆ นั้นจะต้องเกิดการคิดค้นใหม่ ๆ ที่เรียกว่าการทำลายเชิงสร้างสรรค์ (Creative Destruction) เป็นการทำลายของเก่าหรือตัวเองเพื่อให้คนอื่นตามไม่ทัน สิ่งสำคัญคือการสร้างนวัตกรรมนั่นเอง ดังนั้นถ้าไม่สามารถสร้างประเทศให้เป็นผู้นำด้านนวัตกรรมได้ประเทศจะตกเป็นผู้ตามหรือเป็นผู้ล่าหลังจนเผชิญกับสิ่งที่เรียกว่าการสูญเสียกระบวนทัศน์ (Paradigm Lost) ดังนั้นนวัตกรรมจึงจัดเป็นวาระแห่งชาติ

2.6.1.4 การออกแบบนวัตกรรม

Vijay (1998, pp. 8 – 13) กล่าวว่า ในการออกแบบนวัตกรรมให้เกิดขึ้นจริงในองค์กรมีการดำเนินการ ดังนี้

1. ต้องเริ่มจากสถานการณ์จริง แล้วทำความเข้าใจกับสถานการณ์ตัวนั้นปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนตัว เพื่อประเมินสถานการณ์จริงอย่างชัดเจน แล้วมองปัญหาด้วยวิธีการใหม่ ผ่านตาราง A2×2 โดยมองสิ่งที่คาบเกี่ยวกันของ 2 ความจริง 2 คู่ มากลมกลืนออกแบบนวัตกรรมคือ 1) ความจริงที่มีอยู่ในพื้นที่และความจริงหรือโมเดลที่เกิดจากการวิเคราะห์ความจริงในพื้นที่ 2) ความจริงจากการสังเคราะห์แนวคิดใหม่จากความจริงในพื้นที่ และความจริงจากการนำความคิดใหม่ไปลงมือปฏิบัติ

2. ขั้นตอนในการออกแบบมี 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 2.1 รู้ทิศทาง (Sense Intent) ก่อนที่จะออกแบบนวัตกรรมต้องมองให้รู้ซึ่งถึงธุรกิจ สังคมวัฒนธรรมเทคโนโลยี หลักการ ข่าวสาร แนวโน้มใหม่ ๆ ทั้งหมดนี้จะทำให้เราวางกรอบปัญหาได้ใหม่ มองเห็นโอกาสของนวัตกรรมและช่วยกำหนดทิศทางที่จะก้าวไป ดังนี้

- 2.1.1 รวบรวมข้อมูลล่าสุด การพัฒนาที่ล้ำยุค ความคิดใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 2.1.2) เห็นภาพรวมและมองให้สูงขึ้น

2.1.3 เชื่อมโยงแนวโน้มนั้น ทั้งธุรกิจสังคมวัฒนธรรมและ
หลักการต่าง ๆ

2.1.4 วางกรอบใหม่สำหรับปัญหา วางกรอบใหม่ที่ทำทนาย
แต่สอดคล้องกับแนวโน้มนั้น เงื่อนไขและโอกาสทางนวัตกรรม เพื่อสร้างสิ่งที่มีคุณค่าสูงกว่า

2.1.5 บอกทิศทางตั้งต้นว่า จะได้ประโยชน์อะไรจากทิศทาง
นวัตกรรมนี้

2.2 เข้าใจท้องถิ่น (Know Context) ศึกษาการเปลี่ยนแปลง
ที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรม เช่น สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ดังนี้

2.2.1 วางแผนการทำ เช่น ระยะเวลา ทรัพยากร วิธีการและ
สิ่งที่คาดหวัง

2.2.2 ค้นหาฐานความรู้ ค้นหาตามแหล่งความรู้ขนาดใหญ่
และจากแบบแผนที่ค้นพบระหว่างทำงาน

2.2.3 เชื่อมโยงวิวัฒนาการ มองภาพรวมการเปลี่ยนแปลง
หลัก ๆ ตามวิวัฒนาการหรือเส้นแบ่งเวลา

2.2.4 เปรียบเทียบกับคู่แข่งหรือหน่วยงานที่มีลักษณะ
คล้ายกัน

2.2.5 วิจัยเงื่อนไข เพิ่มมุมมองในเรื่องความสามารถของ
องค์กรและแบบแผนนวัตกรรมที่เกิดขึ้นในระบบอุตสาหกรรม

2.2.6 สอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ ในสาขาที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับ
ฟังการวิเคราะห์คำแนะนำและความคิดเห็น

2.3 รู้คน (Know People) เพื่อให้เข้าใจคนและปฏิสัมพันธ์ต่าง
เพื่อถ่วงถ่วงให้เข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง ผ่านการสังเกต และมักเป็นคำตอบของคำถามว่าทำไม

2.3.1 วางแผนการวิจัย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย
การสำรวจภาคสนาม งบประมาณ และระยะเวลา

2.3.2 สังเกตผู้คนเพื่อสรรหาผู้ร่วมวิจัย เก็บข้อมูลกิจกรรม
จากวัตถุประสงค์และสิ่งแวดล้อม

2.3.3 สอบถาม อภิปรายรวมกับผู้ใช่และรับฟังความคิดเห็น

2.3.4 การสร้างการมีส่วนร่วม ส่งเสริม กิจกรรม สนทนา
แลกเปลี่ยน และการมีปฏิสัมพันธ์กับนักวิจัย

2.3.5 จัดระเบียบข้อมูลที่ค้นพบ รวบรวมข้อมูลจากการสังเกต กำหนดคำหลัก และระบุช่องว่างในงานวิจัย

2.4 กรอบความเข้าใจที่ลึกซึ้ง (Frame Insights) รวบรวมข้อมูล จาก 3 ข้อ ที่ผ่านมา แล้วหาแบบแผนที่สำคัญ ร่วมกับวิเคราะห์ข้อมูลแวดล้อม เพื่อให้เห็นตลาด ที่ต้องการ การเข้าใจอย่างลึกซึ้งร่วมกับแบบแผนที่วิเคราะห์ซ้ำ ๆ เพื่อนำไปประกอบในขั้นตอน ต่อไป

2.4.1 ค้นหาความเข้าใจที่ลึกซึ้ง
2.4.2 สร้างระบบจำลองด้วยแผนภาพ คุณลักษณะและการไหลของคุณค่า

2.4.3 จัดกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจระดับสูงขึ้น
2.4.4 ค้นหาแบบแผน แสดงด้วยแผนภาพเพื่อหาส่วนที่คาบเกี่ยวกัน

2.4.5 สร้างโปรไฟล์นิยามลักษณะของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และส่วนอื่นของระบบ

2.4.6 เขียนผังการไหล เครื่องช่วยผู้ผลิต ผู้บริโภค ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

2.4.7 เขียนแผนที่ประสบการณ์ผ่านเส้นแบ่งเวลาบออกจุดที่มาพอใจและชี้ให้เห็น โอกาส

2.4.8 สร้างกรอบงาน สรุปความเข้าใจที่ลึกซึ้ง แล้วแปร่งให้เป็นกรอบงานและคู่มือแนวทางเพื่อนำไปสร้างแนวความคิด

2.5 สำรวจแนวความคิด (Explore Concept) โดยการระดมสมอง เพื่อสำรวจโอกาส ผ่านความเข้าใจที่ลึกซึ้งและแนวคิดที่ใหม่และโดดเด่นจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งแนวคิดนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริง

2.5.1 สร้างกรอบแนวคิดสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งให้เป็นหลักการออกแบบ (Design Principle) และกำหนดกรอบสมมติฐาน

2.5.2 กำหนดแนวความคิดระดมสมองให้กว้างที่สุด เพื่อแก้ปัญหาภายใต้หลักการออกแบบหาแรงบันดาลใจจากคำอุปมาอุปไมย

2.5.3 จัดระเบียบความคิด ให้เป็นระบบเพื่ออ้างอิงในอนาคต

2.5.4 สื่อสารแนวความคิด ร่างแบบ ทำต้นแบบบรรยาย

เพื่อความเข้าใจ ตรวจสอบและถ่ายทอดคุณค่า

2.6 การวางกรอบการแก้ปัญหา (Frame Solution) ให้อยู่ในระบบ แนวความคิดที่ทรงคุณค่ากับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมากที่สุด

2.6.1 สร้างตัวเลือก จากขั้นสำรวจแนวความคิด เพื่อเลือก เป็นชุดความคิดในครั้งต่อไป

2.6.2 จัดระบบแนวความคิด และสร้างแผนที่ความคิด

2.6.3 ประเมินแนวความคิด และให้คะแนน อิงต้นทุน กำไร ความอยู่รอด

2.6.4 สื่อสารวิธีแก้ปัญหา ร่างแบบและวิธีการแก้ปัญหา

2.6.5 จัดระเบียบวิธีการแก้ปัญหา ให้ง่ายในการเข้าถึงเพื่อนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

2.7 ข้อเสนอที่เป็นจริง (Realize offering) สิ่งที่เกิดขึ้นมาภายใต้ความเป็นจริงที่ใช้แก้ปัญหาให้ผู้คน เตรียมคุณค่าที่แท้จริงของผู้ใช้และเกิดคุณค่าทางเศรษฐกิจ และสร้างแผนเพื่อปฏิบัติ กำหนดกลยุทธ์และทิศทางแก้ปัญหา

2.7.1 สร้างต้นแบบเพื่อทดสอบความอยู่ได้

2.7.2 กำหนดกลยุทธ์และแนวทางการตลาด

2.7.3 กำหนดกลวิธี ที่สามารถบรรลุ

2.7.4 ลงมือทำ

2.6.1.5 การยอมรับนวัตกรรม (Adoption Theory)

จุฬารัตน์ โสตะ (2541, น. 326 – 331) รายงานว่าทฤษฎีนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม บังคับบุคคลที่มีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิดและค่านิยม และการยอมรับสิ่งใหม่ เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับลักษณะเหล่านี้

1. แหล่งของสิ่งใหม่ (Innovation) มี 3 แหล่ง คือ

1.1 การค้นพบ (Discovery) คือ การค้นพบสิ่งใหม่เช่นพบว่าผลการนั่งสมาธิ มีผลต่อการพัฒนาสมอง ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ทั้งร่างกายจิตใจและยังส่งผลดีต่อสุขภาพด้วย

1.2 การคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ (Invention) คือ การที่มีคนคิดค้นสิ่งใหม่ขึ้น และมีประโยชน์แล้วคนก็หันมายอมรับมาใช้มากขึ้น

1.3 การแพร่กระจาย (Diffusion) คือ การยอมรับสิ่งใหม่แพร่กระจายจากสังคมหนึ่งไปสู่สังคมหนึ่ง

2. การจำแนกกลุ่มการยอมรับ การจำแนกกลุ่มการยอมรับจากแนวคิดของ จูพากรณ์ โสตะ (2541, น. 327 , อ้างถึงใน Roger, 1995) มี 5 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มหัวก้าวหน้า (Innovators) หรือกลุ่มล้ำสมัยมีประมาณร้อยละ 2.5 กลุ่มนี้สามารถยอมรับสิ่งใหม่ได้ทันที

2.2 กลุ่มที่ยอมรับเริ่มแรกและนำมาใช้ก่อน (Early Adopters) หรือกลุ่มนำสมัยมีประมาณร้อยละ 13.5 กลุ่มนี้เปลี่ยนแปลงง่ายเมื่อเห็นคนส่วนใหญ่เห็นด้วย

2.3 กลุ่มใหญ่ที่ยอมรับมาใช้ก่อน (Early Majority) คือกลุ่มทันสมัยกลุ่มนี้ เห็นคนส่วนใหญ่ทำและเกิดการเปลี่ยนแปลงก็ทำตาม มีประมาณร้อยละ 34

2.4 กลุ่มใหญ่ที่ยอมรับและนำมาใช้เป็นกลุ่มหลัง (Late Majority) หรือกลุ่มตามสมัยกลุ่มนี้มีความพอเพียงในสิ่งเดิม สมถะ คุ่นชินในสิ่งเดิม ไม่ต้องการสิ่งใหม่ หรือถ้ามีความจำเป็นก็ทำตามบ้าง มีประมาณร้อยละ 34

2.5 คือ กลุ่มล้ำสมัย (Laggards) เป็นกลุ่มหลังเขา เป็นกลุ่มที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวคิดต่อต้านสิ่งใหม่แบบหัวชนฝา กลุ่มนี้พบง่ายกว่ากลุ่มที่ 1 และ 2 มีประมาณร้อยละ 16

3. กระบวนการยอมรับสิ่งใหม่ Roger กล่าวว่า มี 5 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นตอนการทราบข่าวและตื่นตัว (Awareness) เกิดหลังการได้รับข้อมูล

3.2 ขั้นสนใจ (Interest) จะมีการสืบค้นหาข้อมูล สอบถามให้มีความรู้เพิ่มเติม

3.3 ขั้นประเมินผล (Evaluation) เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อว่าควรยอมรับสิ่งใหม่หรือไม่ ช่วงนี้จะมีการพิจารณาถึงผลดีผลเสีย

3.4 ลองทำใหม่ (Trial) เป็นขั้นทดลองทำถ้าได้ผลดีจะพิจารณาลองทำต่อไป

3.5 ขั้นยอมรับเพื่อนำไปปฏิบัติ (Adaptation) เป็นขั้นที่ประเมินผลว่าจะยอมรับไม่ยอมรับ ต้องใช้เวลาค่อนข้างนาน

4. อัตราการยอมรับสิ่งใหม่ มีดังนี้

4.1 ต้นทุน (Cost) ราคาว่าถูกหรือแพง เหมาะกับกำลังซื้อของตนเองหรือไม่ ส่วนมากสิ่งใหม่ที่ราคาไม่สูงมากนักจะได้รับการยอมรับมากกว่าสิ่งใหม่ที่ราคาสูง

4.2 ความยุ่งยากในการใช้สิ่งใหม่ สมาชิกในสังคมชอบสิ่งใหม่ที่ไม่ยุ่งยากมากนักในการใช้ แต่ถ้าซับซ้อนต้องมีคนมาคอยอธิบาย

4.3 ความเข้ากันได้ (Compatibility) หมายถึง เหมาะสมไปกันได้
กับสังคมและวัฒนธรรม

4.4 การมองเห็น ประโยชน์ (Relative Advantage or Utility)
สิ่งใหม่นั้นเห็นประโยชน์เป็นรูปธรรม

5. การติดต่อสื่อสาร (Communicability) หมายถึง สิ่งใหม่สามารถ
ติดต่อผู้อื่นได้มากน้อยเพียงใด ถ้าราคาสูงก็จะทำได้เร็ว เป็นการเพิ่มโอกาสการรับนวัตกรรม

สรุป ในการสร้างนวัตกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยนำความจริงที่คาบเกี่ยวกัน 2 คู่
มาผสมกลมกลืนออกแบบนวัตกรรม คือ 1) ความจริงที่มีอยู่ในพื้นที่และความจริงหรือโมเดลที่เกิด
จากการวิเคราะห์ความจริงในพื้นที่ 2) ความจริงจากการสังเคราะห์แนวคิดใหม่จากความจริงใน
พื้นที่ และความจริงจากการนำความคิดใหม่ไปลงมือปฏิบัติแล้วนำมาสรุปชุดความรู้และกิจกรรม
นวัตกรรมฉบับร่าง ผ่านการตรวจสอบจากปราชญ์ด้านเกษตรอินทรีย์ ในพื้นที่และนอกพื้นที่
ร่วมกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นภาคครัวเรือนที่ลงมือปฏิบัติไปพร้อมกับการค้นหาชุดความรู้และ
กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มพื้นที่ แล้วจึงนำไปสร้างแบบประเมินเพื่อเสนอขอรับคำแนะนำและ
ตรวจสอบเครื่องมือจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเหมือนขั้นที่ 1 ของการวิจัย มีการประเมิน
นวัตกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทั้งในและนอกพื้นที่ ร่วมกับการประเมินความพึงพอใจก่อนที่จะนำลงไป
ใช้จริงในขั้นที่ 3 ของการวิจัย

2.6.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสังคมไทย

2.6.2.1 การศึกษาเดิมของคนไทย

รากฐานการศึกษาเดิมของคนไทย ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2557, น. 10 - 15)
รายงานในหนังสือ แก่นการจัดการศึกษา การศึกษาฐานราก การจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมของ
องค์กรในชุมชน : แนวคิดสู่การปฏิบัติ ว่ารากฐานเดิมของการศึกษาของไทยก่อนที่การศึกษาแนว
ตะวันตกจะเข้ามาเป็นการศึกษาที่อยู่บนความต้องการของ บุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยทำให้
ทุกคนได้เรียนรู้เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดด้วยการเรียนรู้กิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตของแต่ละคน เช่นการปลูก
พืช การหาอาหาร และการอยู่รอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ครอบครัวมีการสืบทอดดำรงเผ่าพันธุ์ด้วยการ
ประกอบอาชีพเฉพาะของครอบครัวและส่วนใหญ่คืออาชีพหลักทางการเกษตร โดยมีวัดเป็น
ศูนย์กลางและมีผู้ใหญ่ในชุมชนเป็นผู้ดูแล ซึ่งการศึกษาแบบนี้ทำให้ทุกคนได้คิดและทำเพื่อ
ประโยชน์ของตนเองและชุมชนเป็นหลัก โดยวิธีเรียนมีการฝึกทดลองเพื่อให้ใช้งานได้ โดยหลักคิด
คือ ดูให้เห็น เป็นแบบอย่าง สร้างงานตาม ถามหาประโยชน์ เป็นการเรียนโดยการเรียนแบบจากครู
ทั้งด้านความคิดและการใช้ชีวิต การปฏิบัติอาชีพและความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ จนการศึกษา
สมัยใหม่ตามแนวตะวันตกเข้ามาจากการเรียนที่เน้นความเป็นอยู่ กลายเป็นเน้นวิชาความรู้ และหนี

ออกจากชุมชนเป็นการไต่บันไดการศึกษามากกว่าการพัฒนาจากฐานดั้งเดิม ระบบการศึกษาทำให้คนเข้าเมืองไม่เข้าเมืองไม่มีงานทำ ความรู้ในชุมชนก็ไม่มีใครสานต่อ ความก้าวหน้าและพัฒนาชุมชนก็หยุดชะงักลงเพราะไม่มีใครสนใจจะเรียน

2.6.2.2 ระบบการศึกษาที่เหมาะสมกับคนไทย พินิจสุดา สิริธรังสี (2557, น. 17 - 36) กล่าวว่า จากการนำเอาการศึกษาจากตะวันตกเปลี่ยนหลักสูตรการศึกษาจากการเอาชีวิตเป็นตัวตั้งเป็นเอาความรู้จากการท่องจำเป็นตัวตั้ง ผลที่ตามมาคือการตัดแปะความรู้ ขาดรากฐานวัฒนธรรม ขาดพื้นฐานทางสังคม ขาดครุติ สร้างมายาคติในระบบคุณค่า เรียนรู้เป็นทुकซ์ ขาดการศึกษาคุณค่าของงาน ทำให้คนหิบบโย่ง และระบบอำนาจทำให้คนทั่วไปขาดศาสตร์และการวิเคราะห์เป็นของตนเองจนกลายเป็นการศึกษาแบบหมาหางด้วน เน้นท่องแต่ไม่เน้นปัญญา ได้ปริญญาแต่ไม่ได้ความรู้ การศึกษาที่เหมาะสมกับคนไทยจึงเน้นการให้ทุกคนได้เรียนรู้สุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เป็นการศึกษาที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถใช้ความรู้แก้วิกฤติของประเทศชาติได้ โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วม เน้นคนและชีวิตเป็นศูนย์กลาง โดยมีหลักการจัดการหลักสูตรดังนี้

1. ยึดหลักความสอดคล้องกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม นำพาชาติออกจากวิกฤติผู้ถูกรุมและสมานฉันท์ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงบนพื้นฐานความเป็นไทย
2. จัดการศึกษาบนความแตกต่างและหลากหลายให้ทุกคนในชาติได้ประโยชน์เท่าเทียมกันและยึดพื้นที่เป็นฐาน
3. ยึดความต้องการของผู้เรียนเป็นหลักอย่างมีคุณภาพทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อนำสู่สุขภาวะที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและท้องถิ่น แนวคิดของการศึกษาที่ประสบผลสำเร็จ ควรอยู่บนพื้นฐานของความคิดความเชื่อว่า คนทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีความสุขในการเรียนรู้และเกิดการเรียนรู้จากพลังในตนบูรณาการเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ครอบครัว ชุมชนท้องถิ่นและสังคม
4. เน้นศักยภาพและความเป็นมนุษย์ของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ตามศักยภาพการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้มากกว่าการศึกษา ไม่ขึ้นกับรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ยืดหยุ่นทั้ง ด้านเวลา สาระ สถานที่เน้นทักษะชีวิต

การเรียนรู้โดยครอบครัวชุมชน องค์กรหรือสถาบันทางสังคม ควรเป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับความต้องการของครอบครัว ชุมชน เพื่อสืบทอด วิถี วัฒนธรรม ประเพณี อาชีพ มีทั้งรูปแบบการเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยเน้นเอาผลสำเร็จแบบเป็นองค์รวมของผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่วนด้านเวลาให้ผู้เรียน และผู้สอนตกลงกันเพิ่มการเรียนรู้นอกห้องเรียนให้มากขึ้น

2.6.2.3 หลักสูตรการศึกษาฐานชุมชน

กล้า ทองขาว (2557, น. 43 - 45) รายงานว่ามีสาระสำคัญดังนี้

1. เป็นการศึกษาทางเลือกให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้มแข็งของฐานราก โดยให้ความสำคัญกับการสร้างการมีส่วนร่วมตั้งแต่ ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น
2. เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ได้ให้การศึกษาเป็นกลไกในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่บูรณาการกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ชุมชนท้องถิ่นและประเทศชาติ
3. เอาชีวิตเป็นตัวตั้งแทนเอาวิชาเป็นตัวตั้ง โดยบูรณาการการศึกษาทั้งในระบบ นอกกระบบเป็นระบบเปิดที่ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อการศึกษา
4. สามารถรองรับผู้จบการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ไม่ประสงค์เข้ารับการศึกษาระบบหรือการศึกษตามอัธยาศัยโดยได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากภาครัฐ
5. ครอบครัว องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันศาสนา ร่วมกันปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม มารยาทประเพณี และวัฒนธรรม ให้ความสำคัญกับการสร้างครอบครัวเข้มแข็งเป็นฐานรากของชุมชน
6. เน้นการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ แผนการพัฒนาชุมชนเป็นแผนบูรณาการ เศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สุขภาพการศึกษาและประชาธิปไตย

2.6.2.4 หลักสูตรครูสมาธิ ของพระธรรมมงคลญาณ

พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์สิรินทโร (2540) เป็นหลักสูตรที่ได้รับการยอมรับเป็นสากลในการพัฒนาคนจากด้านในหรือการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนา เปิดสอนต่อเนื่องมา 20 ปี มีสาขาทั้งในและต่างประเทศจำนวน มากกว่า 100 สาขา ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน 200 ชั่วโมง มีการสอนการปฏิบัติ ถามตอบปัญหา ระหว่างเรียน มี 2 ชุดกิจกรรม เป้าหมายของหลักสูตรคือ การสะสมพลังจิตดังนี้

1. ชุดที่ 1 เป็นวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ มีทั้งหมด 4 หัวข้อ คือ
 - 1.1 วิธีการของการทำสมาธิ
 - 1.2 จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ
 - 1.3 การบริกรรม
 - 1.4 ลักษณะต่อต้านสมาธิ
2. ชุดที่ 2 คือเนื้อหาในหลักสูตรมี 5 หัวข้อ เนื้อหาประกอบด้วย
 - 2.1 สมาธิ
 - 2.2 ฌาน

2.3 ญาณ

2.4 วิปัสสนา

2.5 ระบบการสอนสมาธิ

การประเมินผลมีการสอบภาคทฤษฎีเป็นข้อสอบอัตนัยจำนวน 7 ข้อ และปฏิบัติจิตด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ 10 นาที และฝึกภาคสนาม 4 วัน 3 คืนและให้มีการทำกรบ้านโดยการปฏิบัติทุกวันติดต่อกัน 6 เดือน ผลจากการเข้าอบรมตามหลักสูตรผู้เรียนจะพัฒนาจิตได้ถึงฉาน 1 ทุกคน ทำให้การทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความเมตตากรุณาต่อกัน

2.6.2.5 ชุมชนแห่งการเรียนรู้ตามแนวคิดปรัชญาศึกษาเพื่อ พัฒนากระบวนการรูปแบบวิธีการและเครื่องมือในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

สุรพล ธรรมร่มดี, ทศนีย์ จันอินทร์ และ คงกฤษ ไตรวงค์ (2553, น.3)

ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวนี้คือปฏิบัติการเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ร่วมกัน (Community of Practice)

1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning)
2. การจัดการความรู้ (Knowledge Management)
3. การถอดบทเรียนจากการทำงาน (After action Review)
4. สุนทรียะสนทนา (Dialogue)
5. จริยศิลป์ (Arts of Morality) คือการทำงานศิลปะร่วมกับการภาวนา

เช่น การจัดอาหาร

6. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

สรุป นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน เชื่อว่าคนทุกคนมีศักยภาพสามารถเรียนรู้ได้ เน้นการเรียนรู้พลังในตนหรือการพัฒนาคนจากด้านใน เพื่อพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์โดยยึดคนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ในการพัฒนาด้านในยึดตามหลักพุทธตามหลักสูตรหลวงปู่วิรังค์โดยใช้เครื่องมือกระตุ้นการเรียนรู้ตามหลักจิตตปัญญาศึกษา โดยกระบวนการเรียนรู้ตอบสนองปัญหาและความต้องการของ บุคคล ครอบครัว ผ่านอาชีพหลักคืออาชีพเกษตรกรรม มีความยืดหยุ่นทั้งเวลาและเนื้อหา เป็นการค้นหาความรู้ จัดการความรู้เพื่อยกระดับความรู้และกิจกรรมร่วมกับผู้เรียน โดยดึงความรู้ฝังลึกและพัฒนาการการตีความและประยุกต์ใช้ความรู้ของภาคครัวเรือน โดยให้เป็นวิทยากรตามชุดความรู้ที่ถนัดที่ผ่านการลงมือทำแล้ว จนได้ความรู้ที่ชัดเจนและนำไปใช้ได้จริงโดยใช้หลักบ้อยได้

แต่นานไม่ได้ตามสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่ได้จากการศึกษาปัญหาและความต้องการ
ในขั้นที่ 1 ของการวิจัย

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมที่เหมาะสมกับ
ปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายดังนี้

ยูวดี เมืองไทย และ โสริษฐ์ โพธิ์แก้ว (2553, น. 362 - 388) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อ
ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาพทางจิตใจของผู้ป่วยยาเสพติด
ที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการเพิ่มพูนสภาวะทางด้านจิตใจของผู้ป่วยยาเสพติดและ
พัฒนาความเข้าใจในชีวิตของผู้วิจัยไปพร้อมกัน โดยโปรแกรมได้นำหลักธรรมเข้ามาเป็นกรอบคิด
และการปฏิบัติงานพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยที่เข้ากลุ่มพัฒนามีค่าคะแนนสุขภาพทางจิตสูงกว่า
ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการทดลองคะแนนสุขภาพทางจิตใน
กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ
พบว่าด้านสภาวะจิตใจเกิดความสุขสงบและหมดทุกข์ด้านความเข้าใจที่มองเห็นความจริงของชีวิต
และเห็นความคาดหวังของตัวเองที่สอดคล้องกับความจริงและด้านความรู้สึกรู้สึกต่อผู้อื่นและ
สิ่งแวดล้อมมีความสำนึกขอบคุณ ระลึกคุณมองเห็นคุณค่าของผู้อื่นและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลซึ่งแสดง
ถึงสภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

วิณา มิ่งเมืองและคณะ (2555, น. 153 - 169) ได้ทำการวิจัยเรื่องการถอดบทเรียนเรื่องการ
ฝึกสมาธิภาวนากับการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ โดย
กลุ่มเป้าหมายต้องไปผ่านการอบรมหลักสูตรสมาธิภาวนาที่ ธรรมาสรมนาชาติ สวนโมก
ขพลาราม วิทยาการคือวิจักขณ์ พานิช จำนวน 5 วัน และนำมาปฏิบัติต่อเนื่องอีก 1 เดือน
ผลการศึกษา พบว่า ด้านร่างกายมีความตื่นตัว สดชื่น กล้ามเนื้อผ่อนคลาย อาการปวดเมื่อย ปวด
ศีรษะ ปวดประจำเดือน หายไป ด้านจิตใจ พบว่า มีความสงบเย็น จิตใจเปิดกว้าง ทำให้เข้าใจตนเอง
และผู้อื่นมากขึ้น มีความละเอียดอ่อน โชน มีเมตตามากขึ้น มีความมั่นคง กล้าหาญ เผชิญปัญหา
แบบตรงไปตรงมา มีอารมณ์แจ่มใสมองบวก และมองโลกตามจริงมากขึ้น ด้านจิตวิญญาณ พบว่า
มีความเชื่อความศรัทธาต่อการปฏิบัติ ทำให้เข้าใจชีวิตและคุณค่าของชีวิต ปัจจัยที่ส่งเสริมการฝึกคือ
การมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันเป็น
ประจำ

ละมัด เลิศล้ำ และชนิดา ชนะสารสุธี (2555, น. 293 - 319) ศึกษาการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ โดยกลุ่มเป้าหมายคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 101 คน โดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ 5 กิจกรรมคือ 1) Check in สมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเองก่อนคลายกายก่อนคลายใจและทบทวนตนเองด้วยการนั่งสมาธิ 2) Sharing and Opening การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาคือโดยยึดหลักสุนทรียสนทนา อาศัยความเป็นกัลยาณมิตรพื้นที่ปลอดภัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 3) Reflection and Conclusion ผู้นำกลุ่มสรุปและชี้ประเด็นในตัวตน เกิดความคิดเชิงบวก 4) Focus Group โดยทำทันทีหลังจบกิจกรรมมีรูปภาพบำบัดแต่ละครั้งเพื่อถอดบทเรียนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมมีรูปภาพบำบัด 5) Follow up ด้วยการเสวนากลุ่มเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริการของนักศึกษาในการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ดังนี้ 1) รู้สึกผ่อนคลาย สงบ 2) เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลเข้าใจและยอมรับความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างกัน 3) เกิดความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน 4) เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดปัญญาและเกิดความรักความเมตตา 5) เกิดการถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามและความปรารถนาดีให้แก่กัน 6) รู้จักปล่อยวาง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา 7) เกิดความยินดี ความปลื้มปิติ ความอึดอึดใจ เมื่อได้ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ 8) รู้สึกรักและเห็นคุณค่าทางการพยาบาล 9) เกิดแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สุวิริยา สุวรรณ โคตร (2555, น. 61 - 63) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมความสามารถในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในมิติจิตวิญญาณและคุณค่าความเป็นมนุษย์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษา เป็นวิจัยและพัฒนา มี 3 ระยะ คือ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรทั้งเรื่องการพัฒนาหลักสูตรการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในมิติจิตวิญญาณ และคุณค่าความเป็นมนุษย์ (R1) 2) พัฒนาประสิทธิผลของหลักสูตรส่งเสริมความสามารถในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในมิติจิตวิญญาณ และคุณค่าความเป็นมนุษย์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาลซึ่งถือว่าการพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (D1) และได้ทำการตรวจสอบประสิทธิภาพนวัตกรรมโดยนำหลักสูตรไปทดลองใช้โดยทำวิจัยเชิงปฏิบัติการซึ่งถือว่าเป็นวิจัยครั้งที่ 1 (R2) นำผลที่ได้ไปปรับปรุงหลักสูตรให้สมบูรณ์มากขึ้น (D2) และนำหลักสูตรที่สมบูรณ์ไปใช้จริงกับกลุ่มวิจัย 3) (R3) การใช้และศึกษาผลของหลักสูตรส่งเสริมความสามารถในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในมิติจิตวิญญาณ และคุณค่าความเป็นมนุษย์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยใช้วิจัยเชิงทดลอง (R3) ปรับปรุงแก้ไขและเผยแพร่ผลการวิจัย

(D3) พบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาทำให้นักศึกษาพยาบาลมีหัวใจความเป็นมนุษย์เอื้ออาทร และใส่ใจดูแลผู้ป่วยมากขึ้น เกิดการเข้าใจตนเองและเพื่อนร่วมงานตลอดจนสามารถเข้าใจผู้ป่วยใน ระยะสุดท้ายได้ดีจนสามารถจัดบริการที่ตรงกับความต้องการของผู้ป่วยและผู้ป่วยยอมรับวาระ สุดท้ายของชีวิตได้อย่างสงบ

ดวงดาว สารัตน์ (2556, น. 187) ได้ศึกษาเรื่องการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาแกนนำต้นแบบการกินของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ในพื้นที่บ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 ตำบลหนอง หิน อำเภอเมืองสรวง ตามกระบวนการพัฒนาของเดมมิ่ง จำนวน 2 วงรอบการพัฒนา ระยะเวลา 13 สัปดาห์ วงรอบที่ 1 Plan 1 สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ฝึกการฟัง การคิดวิเคราะห์ การใช้สติรับรู้และ ควบคุมพฤติกรรมของตนเองเน้นการใคร่ครวญและรับรู้สุขภาพตนเอง ร่วมกับการวางแผนเพื่อ ปรับพฤติกรรมเสี่ยงเบาหวาน Do 1 จัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลักสูตร 2 วัน โดย วิเคราะห์พฤติกรรมการกินตามเนื้อหาในกลุ่มมือ เน้นให้ความรู้เรื่องโรคผลกระทบบกป้องกันและฝึก ทักษะการกิน การคำนวณแคลอรีและคาร์บ (การนับคาร์โบไฮเดรต) การเลือกประเภท ปริมาณและ การปรุง การจัดทำอาหารที่เหมาะสม แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติและประเมินผลการปรับ พฤติกรรมการกิน เลือกตัวแบบเพื่อประเมินผลพฤติกรรมและกระตุ้นกลุ่ม Check 1 ประเมินผลจาก การกินรายบุคคลของกลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จัดการเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน Act 1 การสรุปประเด็นปัญหาอุปสรรคที่พบและปรับปรุงแก้ไข Plan 2 วางแผนจัดการ เรียนรู้ต่อเนื่องและพัฒนาความเป็นผู้นำของแกนนำ Do 2 จัดการเรียนรู้ต่อเนื่อง 8 ครั้ง ได้แก่ ทบทวนอาหารแลกเปลี่ยน จัดกลุ่มแลกเปลี่ยนและทบทวนประสบการณ์ 4 ครั้ง ฝึกทักษะเรื่อง อาหารปลอดภัย ปรับบทบาทหน้าที่แกนนำ และประเมินผลการกินและหล่อเลี้ยงกลุ่ม มีการสรุป แนวทางการทำงานของกลุ่มแกนนำ ปรับคู่มือพัฒนาทักษะแกนนำ เครื่องมือที่ใช้กระตุ้นกลุ่มคือ การฟังที่ลึกซึ้ง การสะสมพลังจิต การประเมินหลังการปฏิบัติ การเชื่อมโยงไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันและมีคู่มือโภชนาการที่เหมาะสมกับท้องถิ่น สรุปกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผลที่เกิดขึ้นคือ สามารถจัดการเบาหวานได้โดยชุมชน กลุ่มแกนนำมีจิตอาสามากขึ้นและสามารถ ประเมินภาวะเสี่ยงได้ด้วยตนเอง มีพฤติกรรมเหมาะสมทั้งประเภท ปริมาณ และการปรุง และการ ตัดสินใจปรับเปลี่ยนตนเองภาวะเสี่ยงลดลงทั้งรอบเอว น้ำหนัก คัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิต

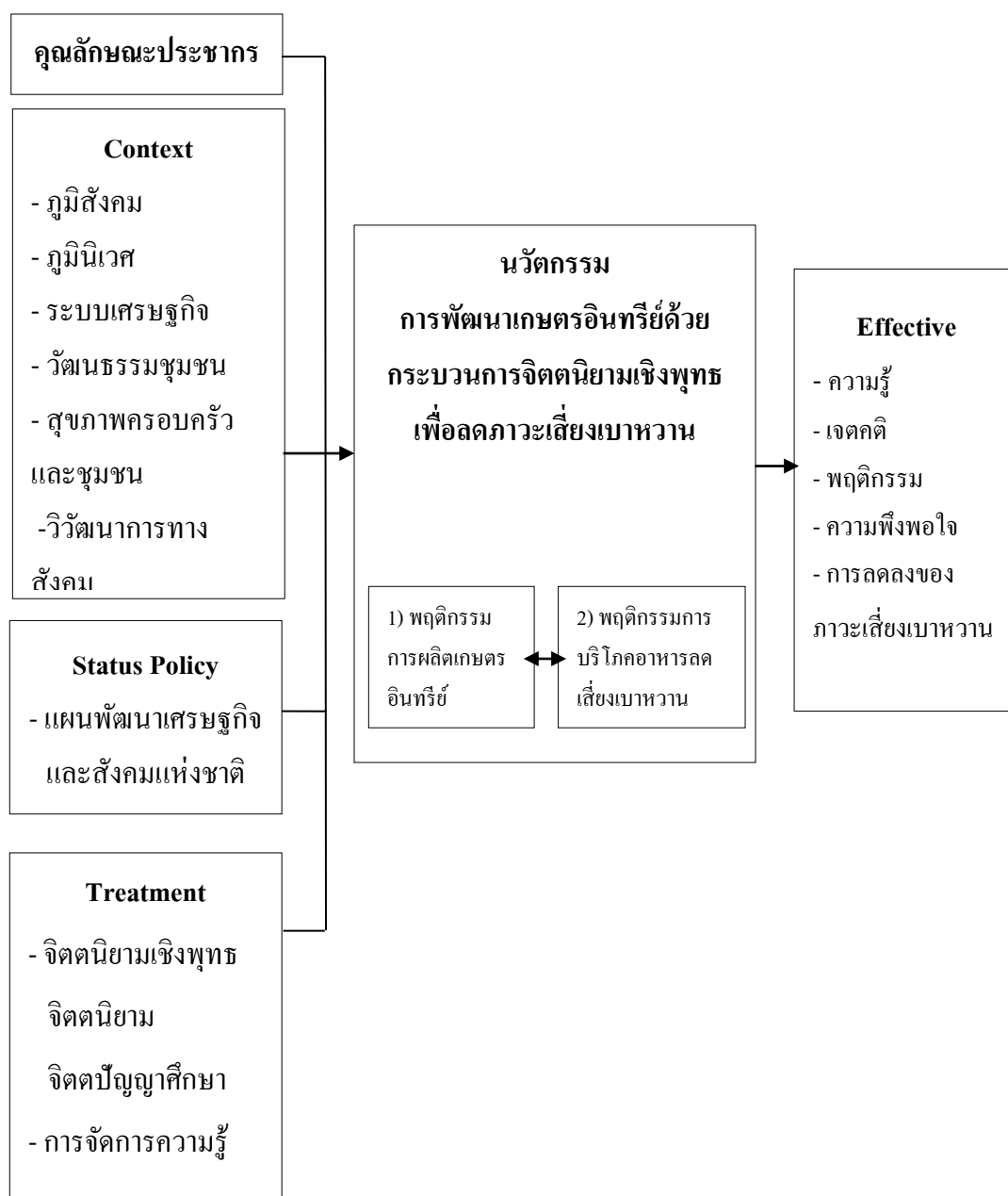
ดวงเดือน ศรีมาตี (2557, น. 2) ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมการบริโภค โภชนา ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นกระบวนการวิจัยและพัฒนา และนำกระบวนการสุนทรียะ สนทนาซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษาเข้ามาเป็นกระบวนการหลักเพื่อพัฒนาให้ กลุ่มเป้าหมายมีจิตใจที่มองบวก เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตอาสาและมีความรักต่อผู้อื่นจนทำให้มี

ผู้บริจาดโลหิตรายใหม่เพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 (R 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริจาดโลหิต โดยศึกษาปัจจัย แนวคิดทฤษฎีและชุดกิจกรรมเพื่อการบริจาดโลหิต ขั้นที่ 2 (D1) สร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการบริจาดโลหิต โดยกำหนดกรอบคิดจากขั้นที่ 1 และนำมาร่างรูปแบบและพัฒนาเครื่องมือประเมิน โดยกระบวนการที่นำมาใช้ในกิจกรรมคือสุนทรียะสนทนา เพื่อทำให้เกิดการรับฟังอย่างเปิดเผยจริงใจ ไม่อคติ มองบวก เอาใจเขามาใส่ใจเราและมีความรักต่อกันเมื่อนำความรู้และผลที่เกิดขึ้นกับการบริจาดโลหิตเข้าไปสู่กลุ่มเป้าหมายแล้วจะเกิดทัศนคติเชิงบวกที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเกิดการแลกเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวกแบบนี้แล้วกลุ่มเป้าหมายเต็มใจดูแลตนเองและชักชวนคนใกล้ชิดออกมาบริจาดโลหิตเพิ่มมากขึ้น ขั้นที่ 3 (R2) ทดลองใช้และประเมินผลการใช้รูปแบบ กระบวนการที่ใช้คือสุนทรียะสนทนา ได้แก่สุนทรียะสนทนาก่อนการบริจาดโลหิตเพื่อให้ได้ใคร่ครวญถึงผลดีที่เกิดขึ้นภายใต้การใส่ชุดความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของเลือด การดูแลตนเองก่อนและหลังการบริจาดโลหิต การสร้างเครือข่ายและจิตอาสา นอกจากนั้นยังมีสุนทรียะสนทนาหลังการบริจาดโลหิตกระบวนการที่สร้างให้กลุ่มคนที่เข้าร่วมเรียนรู้เกิดสภาวะผ่อนคลายมองบวกและฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้นำเนื้อหาที่ได้รับฟังเข้าไปใคร่ครวญเนื้อหาที่ใส่เข้าไป เช่น บาปบุญ การได้ช่วยเหลือชีวิตคนอื่นการทำเครือข่ายการบริจาดโลหิต และขั้นที่ 3(D2) การคืนข้อมูลหลังการบริจาดโลหิตเพื่อประเมินรูปแบบการบริจาดโลหิตจังหวัดร้อยเอ็ดพบว่าผู้เข้าร่วมฟังซึ่งเป็นเวทีสมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งประกอบด้วยภาครัฐ ประชาชนและกลุ่มองค์กร

สรุป นวัตกรรมพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานเป็นการสร้างนวัตกรรม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนจากด้านในด้วยการกลมกลืนการพัฒนาจิตไปพร้อมกับการทำการเกษตร โดยเป้าหมายใช้ตามหลักพุทธคือการสะสมพลังจิตเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตด้วยการทำอาชีพเกษตรกรรม และการกินอาหารลดเสี่ยงเบาหวานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนเครื่องมือในการกระตุ้นการเรียนรู้ใช้ตามหลักจิตตปัญญาศึกษาโดยชุดกิจกรรมมี 2 ชุดคือ พฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน เพื่อให้ภาคครัวเรือนเรียนรู้ตนเองจนมีพลัง เป็นหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้เครื่องมือกระตุ้นการเรียนรู้ร่วมกัน (Community of Practice) ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) การถอดบทเรียนจากการทำงาน (After Action Review) สุนทรียะสนทนา (Dialogue) จริยศิลป์ (Arts of Morality) คือ การทำงานศิลปะร่วมกับการภาวนา เช่น การจัดอาหาร การปลูกพืชผักโดยเฉาะการจัดการความรู้ (Knowledge Management) ได้ถอดบทเรียนความรู้ฝังลึกที่สั่งสมของปราชญ์และกลุ่มเป้าหมายที่ได้ลงมือทำร่วมกันอย่างต่อเนื่องเป็นการทำไปปรับปรุงไป ตามกระบวนการวิจัย PAR ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาของวิจัยเรื่องนี้

2.8 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม คุณลักษณะทางประชากรของปัจจุบัน การศึกษาวิวัฒนาการทางสังคม ภูมิโนเวศ ภูมิสังคม ระบบเศรษฐกิจ วัฒนธรรมชุมชน และสุขภาพชุมชนที่คนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวจนเกิดพฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน และสถานะของการลดลงของภาวะเสี่ยงเบาหวาน ทำให้ได้นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานดังภาพที่ 6



ภาพที่ 2.6 กรอบแนวคิดการวิจัย