

สังเคราะห์ประสบการณ์ ความรู้ ครอบคลุมเข้มแข็ง ชุมชนเข้มแข็ง
เพื่อการพัฒนาแบบดูแลประชากร โดยหน่วยบริการปฐมภูมิ

โดย สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน
สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล

ได้รับการสนับสนุนจาก
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)



สังเคราะห์ประสบการณ์ ความรู้ ครอบครัวยุติธรรม ชุมชนยุติธรรม เพื่อพัฒนาระบบดูแลประชากร โดยหน่วยบริการปฐมภูมิ

ครอบครัวยุติธรรม นับเป็นหน่วยย่อยที่สุดในชุมชน แต่เป็นหน่วยสำคัญที่สุดในการบ่มเพาะมนุษย์เข้าสู่สังคม ดังนั้นหากครอบครัวยุติธรรม ทุก ๆ คน หรือสมาชิกทุกคนในครอบครัวยุติธรรม มีพลัง มีปัญญา มีทักษะในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถฝ่าฟันสิ่งเร้าเชิงลบออกไปได้ ทุกวันนี้สื่อเข้ามามีผลกระทบต่อชีวิตของคนทุกช่วงวัย ทั้งผลกระทบเชิงบวกที่ทำให้เกิดการสื่อสารที่กระชับฉับไว มีประสิทธิภาพ มีลักษณะเคลื่อนไหว 3 มิติ แม้อยู่ที่ใดก็สื่อสารกันได้ ในขณะเดียวกันผลกระทบเชิงลบทำให้ผู้ใช้สื่อหลุมหลงทุ่มเวลาไปกับสื่อต่าง ๆ ทั้งการแชท การเล่นเกม การติดตามข้อมูลข่าวสารตลอดเวลา รวบรวมว่าในโลกนี้มีเพียงตัวเองกับเครื่องมือสื่อสารเหล่านั้น ไม่สนใจต่อกันแม้ในครอบครัวยุติธรรมด้วยกัน นั่งดูรายการโทรทัศน์ก็ต่างคนต่างดู นั่งแชท นั่งโทรศัพท์ไปด้วย ความรัก ความสนใจ ความเอาใจใส่ได้ตามทุกข์ สุข ต่อกันหายไป การแสดงออกตามบทบาทพ่อ แม่ ลูก นั่งรับประทานอาหารร่วมกันน้อยลงไป เด็กจึงเติบโตท่ามกลางทีวีเสียง ร้านเกมส์ หน้าจอโทรทัศน์ และพบเห็นความรุนแรงทั้งในบ้านและนอกบ้านจนชินและเป็นนิสัยในที่สุด

การพัฒนาระบบดูแลประชากร โดยหน่วยบริการปฐมภูมิ ภาระกิจหลักพื้นฐาน คือ การบริการแบบผสมผสานให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทั้งในสถานบริการ ที่บ้าน และชุมชน งานบริการดูแลเป็นกลุ่มประชากรรวมทั้งตามวัย และตามประเด็นปัญหาเฉพาะของพื้นที่ รวมทั้งการจัดการเพื่อเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของชุมชนสำหรับหน่วยบริการปฐมภูมิแล้ว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) จัดเป็นบริการด้านหน้าที่มีความใกล้ชิดกับคนในชุมชนมากที่สุด และทั้งยังเป็นกลไกที่สำคัญที่จะเสริมสร้างความแข็งแกร่งของครอบครัวยุติธรรมในชุมชน

เมื่อครอบครัวยุติธรรม ชุมชนก็ยุติธรรม การที่ชุมชนยุติธรรมนั้นต้องอาศัยพลังของแกนนำในชุมชน ที่ต้องมีภาวะแห่งผู้นำที่แท้ (Authentic Leadership) กล่าวคือ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกล้าตัดสินใจภายใต้การพิจารณาเหตุปัจจัยรอบด้าน มีกระบวนการตัดสินใจในการทำงานแบบเน้นการมีส่วนร่วมของกรรมการชุมชน และระมัดระวังผลกระทบต่อคนและสิ่งแวดล้อมในชุมชน คณะทำงานทำงานด้วยความตั้งใจ และเห็นเป็นหนึ่งเดียว (Unity) มีการสร้างเสริมพลัง (Empowerment) ให้เกิดแก่ทุกคนในชุมชน มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกชุมชนและเชื่อมโยงกับชุมชนอื่นๆเป็นเครือข่ายเพื่อเสริมการทำงานซึ่งกันและกัน ขยายผลงานออกไปในสังคมวงกว้าง เพื่อเป็นที่ประจักษ์แก่องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ให้สนใจและต้องการที่จะมามีส่วนร่วมในการทำงาน ทั้งในส่วนของการหนุนเสริมทรัพยากรในด้านต่าง ๆ และการร่วมจับมือกันเพื่อทำงานแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นับเป็นการทำงานแก้ไขปัญหาในเชิงบูรณาการที่แท้จริงซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนของสังคมต่อไป

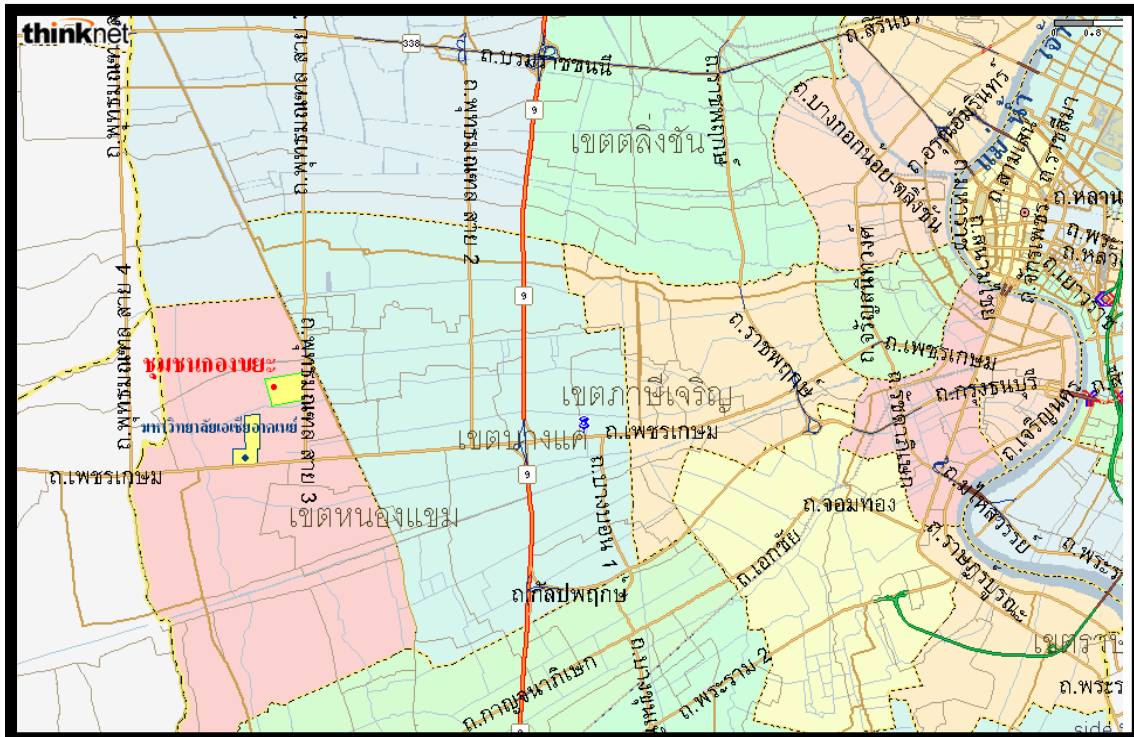
บทเรียนครอบครัวเข้มแข็งชุมชนเข้มแข็ง: ศึกษากรณีชุมชนกองขยะ หนองแขม

ดร.ประภาพรณ จูเจริญ

บรรจง แซ่ฉ่อง

ณัฏฐภัทร ฤทธิเนติกุล

แผนที่ตั้ง



ชุมชนกองขยะมีเนื้อที่ 13 ไร่

ทิศเหนือ	ติดที่ดินว่างเปล่าของเอกชน(เป็นกองขยะเก่า)
ทิศใต้และทิศตะวันตก	ติดโรงงานกำจัดสิ่งปฏิกูล
ทิศตะวันออก	ติดถนนสาธารณะและบ้านเรือนชุมชน
ที่อยู่ติดต่อกได้	ที่ทำการชุมชนกองขยะ ถนนเพชรเกษม 104
	เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร. 02 807 4979

ข้อมูลทั่วไปของชุมชนกองขยะ

ชุมชนกองขยะจัดเป็นชุมชนเกิดใหม่ (พศ.2530) โดยบุกรุกพื้นที่จัดสรรของกระทรวงเกษตรฯ มีประชากรอาศัย 750 คน จำนวน 176 หลังคาเรือน ส่วนใหญ่ร้อยละ 90 เป็นประชากรย้ายถิ่นมาจากภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเก็บของเก่าจากกองขยะชายเลี้ยวซีฟ มีรายได้เฉลี่ยต่อวันประมาณ 200-500 บาท ลักษณะสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมไม่ดี ในช่วงฤดูฝนจะมีน้ำท่วมขัง



ข้อมูลปัญหาสังคมและยาเสพติด

ปัญหาสังคมและยาเสพติดที่พบในชุมชนกองขยะ ได้แก่ ปัญหาสุขอนามัย ที่อยู่อาศัย เด็กด้อยโอกาส อาชีพและที่ทำกิน สุราและยาเสพติด สำหรับปัญหายาเสพติด มีปัจจัยกระตุ้นมาจากความต้องการได้มาซึ่งรายได้ จะทำให้มีรายได้มากจากกองขยะก็ต้องมีแรงมาคัดแยกขยะ จึงอาศัยเพิ่มแรงและพละกำลังร่างกายจากเครื่องดื่มกระตุ้นกำลังจนถึงยาบ้า

การแพร่ระบาดของยาบ้าในชุมชนกองขยะนี้เริ่มประมาณปี พ.ศ. 2532 ผู้ใช้ยาบ้ามีทัศนคติเชิงบวกต่อยาบ้าในลักษณะช่วยกระตุ้นพละกำลังในการทำงาน ทำให้มีระยะเวลาทำงานได้ยาวนานขึ้น ไม่รู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงาน ทำงานได้มาก เงินก็ได้มาก เป็นผลให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น สามารถเข้าถึงเครื่องใช้ อุปกรณ์ บริโภค อุปกรณ์ไฟฟ้า สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งเหล่านี้เป็นผลส่งต่อให้บุคคลในชุมชนมีทัศนคติบวกในการใช้ยาเพื่อเพิ่มพลังในการทำงานหาเลี้ยงชีพในทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เยาวชนจนถึงผู้ใหญ่ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการแพร่ระบาดหนักในกลุ่มผู้ค้าและผู้เสพของชุมชนกองขยะ หนองแขม



จากปัญหาการเสพยาเสพติดมีจำนวนผู้เสพและผู้ติดกว่าครึ่งชุมชน มีการปราบปรามจากทางราชการทำให้ชาวบ้านถูกจับกุมขังไป 40 คน เกิดภาวะเด็กไม่มี พ่อ แม่ ปัญหาสังคมตามมา จึงเป็นเหตุจูงใจให้คุณบรรจง แซ่จึ้ง ซึ่งมีบ้านพักอาศัยใกล้เคียงและเป็นผู้ที่เข้าช่วยเหลือชุมชนตั้งแต่แรกเริ่มจากปัญหาการไล่ที่ จัดหาน้ำประปา ไฟฟ้าเข้าชุมชน และปัญหาที่ทำหายอย่างปัญหาและสารเสพติดในชุมชนแห่งนี้

วิถีคิดในการแก้ปัญหาของชุมชนกองขยะ หนองแขม

“ถ้าเราไม่ทำแล้วเราจะขอให้ใครมาทำ” คาทาที่คุณบรรจง แซ่ฮึงทองเสมอ



จากปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนกองขยะนี้ ทำให้

ความสุขชุมชนหายไป เป็นความทุกข์ของทุกคนครอบครัว
ปัญหาครอบครัวแตกแยก เด็กพ่อทิ้ง แม่ทิ้ง พ่อหรือแม่อยู่ใน
เรือนจำคดียาเสพติด เด็กและเยาวชนขาดหลักยึด หนีเรียน
มั่วสุมเสพยา และถูกจับกุม ชุมชนขาดความปลอดภัยในชีวิต
และทรัพย์สิน เกิดความไม่ไว้วางใจ ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรม

ในปีพ.ศ. 2535 ชุมชนได้รับงบประมาณช่วยเหลือจากศูนย์
สังคมพัฒนาฯ กรุงเทพฯ เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแกนนำ
คุณบรรจง แซ่ฮึง และซิสเตอร์วรารภรณ์ ธีรศักดิ์จากศูนย์
สงเคราะห์ช่วยเหลือ (พระหฤทัยฯ) ที่ตั้งอยู่ในชุมชน ได้
ดำเนินการขอน้ำและไฟฟ้าเข้ามา และจัดสรรให้ชาวบ้านใช้
โดยเก็บค่าน้ำ ค่าไฟฟ้าในราคาถูก เงินที่เก็บได้จากชาวบ้าน
ส่วนที่เหลือจากหักค่าน้ำ – ไฟฟ้าแล้ว จะนำมาสำรองใช้จ่ายในงานสาธารณะของชุมชน โดยอยู่ในความดูแลของ
ซิสเตอร์ประจำศูนย์สงเคราะห์ช่วยเหลือที่ตั้งในชุมชน



ศูนย์สังคมพัฒนาฯ กรุงเทพฯ ได้เข้ามาเป็นพี่เลี้ยงของชุมชนกองขยะ ร่วมกับแกนนำชาวบ้านร่วมกันจัด
ให้มีกิจกรรมชุมชนในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยวันเฉลิมฉลองทางวัฒนธรรม เช่น งานวันผู้สูงอายุ งานวันพ่อ วันแม่
ปีใหม่ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพผู้นำ และสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ในที่สุดก็ได้มีการคัดเลือก
คณะกรรมการชุมชนขึ้นมา ซึ่งเป็นตัวแทนของชาวบ้านแต่ละหมู่ จากคณะกรรมการชุมชนนี้ ได้ช่วยกันคิดช่วยกัน
ทำในการแก้ไขปัญหาของชุมชน และประสานขอความช่วยเหลือนั้นไปยังหน่วยงานหรือองค์กรที่จะให้การ
สนับสนุนได้ เช่น ปัญหาสุขภาพ ได้มีโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์มาตรวจสุขภาพให้กับคนในชุมชน เด็กยากจนขาด
การศึกษา ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากมูลนิธิเด็กกลุ่มแม่น้ำโขง ปัญหาเยาวชน ได้รับการสนับสนุนการจัด
กิจกรรมโดย นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยเอเชีย วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จ วิทยาลัยแสงธรรม
นอกจากนั้นยังดำเนินการเรื่อง “บ้านมั่นคง” เพื่อแก้ปัญหาที่อยู่อาศัย โดยได้รับการสนับสนุนจากสถาบันพัฒนา
องค์กรชุมชน(พอช.) โดยในโครงการมีการตั้งกลุ่มออมทรัพย์เพื่อที่อยู่อาศัยขึ้นด้วย ทางศูนย์สังคมพัฒนาฯ
กรุงเทพฯ ได้แนะนำเรื่องการริเริ่มศิลปะ กิจกรรมเกี่ยวกับอาชีพ และส่งเสริมเชื่อมโยงให้ชุมชนติดต่อกับแหล่งทุน
ที่จะให้ความช่วยเหลือได้ ปัจจุบันชุมชนเข้มแข็งขึ้น และพัฒนาโดยตนเอง และมีศูนย์สังคมพัฒนาฯ กรุงเทพฯเป็น

ที่ปรึกษา ติดตามการทำงานของชุมชน และสนับสนุนชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่างๆ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ การรักษาสภาพธรรมชาติแวดล้อม และอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง สำหรับปัญหายาเสพติด ได้รับงบประมาณในการทำให้ชุมชนปลอดภัยจากยาเสพติด และยังทำให้เกิดการขยายเป็นเครือข่ายชุมชนหนองแขม



ต่อมา ในวันอาทิตย์ที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2548 ชุมชนกองขยะหนองแขมได้มีโอกาสรับเสด็จ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเยี่ยมชุมชนและทรงงานมูลนิธิคุณพุ่ม ในวาระมีมงคลนี้ ชาวชุมชนกองขยะหนองแขมได้ร่วมเข้าเฝ้าอย่างใกล้ชิด ทรงประทานโล่ที่ระลึกให้กับบุคคลต่างๆ ที่ประกอบคุณงามความดีให้กับชุมชน และทรงประทานความช่วยเหลือแก่ชุมชน หลายด้าน เช่น ตั้งกองทุนเพื่อการศึกษา แก่เด็กด้อยโอกาสในชุมชน โครงการพัฒนาอาชีพฟรีไซเคิล และโครงการบ้านร่มเย็นคุณพุ่ม ในพระอุปถัมภ์ของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี โดยการสร้างศูนย์กิจกรรมของเยาวชน ในอ.นครชัยศรี จ.นครปฐมขึ้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเยาวชนให้ห่างไกลยาเสพติด ทำให้ชุมชนมีความกระตือรือร้น มั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมาก

จากการตระหนักในปัญหาและผลกระทบอันเนื่องมาจากยาเสพติด ตั้งแต่ในปี พ.ศ. 2538 เป็นต้นมาแกนนำชุมชนจึงจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ แกลนดนตรี แกลนกีฬา ดำรวจจิว บ้านหลังที่2 เดินป่า ทักษะศึกษา และในปี พ.ศ.2544-2545 ชุมชนเริ่มให้ความสำคัญกับปัญหาเสพติดมากขึ้น จึงรวบรวมกรรมการชุมชนและเครือข่ายหนองแขมจัดให้มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยสันติวิธี ร่วมกับองค์กรหลายฝ่ายในลักษณะเป็นภาคีร่วมกัน

ปี พ.ศ. 2551 เป็นเครือข่ายชุมชนที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายผู้ติด ผู้เสพและได้จัดตั้งบ้านร่มเย็นคุณพุ่มขึ้นที่

ปี พ.ศ. 2553 พัฒนางานฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดเป็นเครือข่ายพ่อแม่ที่มีลูกติดยา



วิธีทำชุมชนกองขยะ หนองแขมเข้มแข็ง

1. กรรมการในชุมชนพบว่าชุมชนไม่มีความมั่นคง มีการย้ายถิ่นฐานเข้า-ออกตลอดเวลา ไม่มีข้อมูลสมาชิกชุมชน จึงเริ่มดำเนินการสำรวจชุมชน เก็บข้อมูลของสมาชิกชุมชน และเยี่ยมชุมชน เกิดกิจกรรมสำคัญคือพาลูกแม่เยี่ยมผู้ติดต้องขัง การต้อนรับผู้พ้นโทษกลับสู่ชุมชน
2. เดินแผนกลยุทธ์ไม่จับ ไม่ปราบ ไม่แจ้ง แต่สร้างความตระหนัก ความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมาย ยกย่องให้กำลังใจผู้ทำดี ให้โอกาส ให้อาชีพ และสนับสนุนการเข้าทำงานในลักษณะ “ล้างมลทิน”
3. ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่ม ต่าง ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาชีพ กลุ่มออมทรัพย์
4. ขยายการทำงานของชุมชนในลักษณะเครือข่ายหนองแขม มีสมาชิก 16 ชุมชน และจัดให้มีการพบปะ ประชุมร่วมกันทุกเดือน สร้างความร่วมมือจากองค์กรภายนอก ทั้งมหาวิทยาลัย มูลนิธิ สำนักงาน ปปส และสถานีตำรวจหนองแขม
5. จัดเวรยามป้องกัน 24 ชั่วโมง
6. ตรวจปัสสาวะ พบผู้เสพส่งเข้ารับการบำบัดรวมถึงใช้ศาสนาบำบัด ผู้นำศาสนาให้การอบรม สร้างความศรัทธา
7. เพิ่มมาตรการโทษหากพบว่าใครเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจะถูกออกจากพื้นที่ ไม่ต่อสัญญาเช่า



ผลสัมฤทธิ์ของชุมชนกองขยะ หนองแขมเข้มแข็ง

จากความเข้มแข็งของชุมชนกองขยะ ทำให้เกิดความลดขนาดลงของปัญหาเสพติดในชุมชน ลดทั้งอุปสงค์และอุปทานของยา ได้แนวร่วมเพิ่มขึ้นทั้งในผู้ค้าและผู้เสพ ได้จำนวนผู้เข้ารับการบำบัดโดยสมัครใจเพิ่มมากขึ้น

เกิดความเข้มแข็งของโครงสร้างชุมชน มีมาตรการที่คิดร่วมจากชุมชนเฝ้าระวัง ตรวจเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ และอาสาสมัครได้รับการยอมรับให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ เป็นชุมชนต้นแบบ เป็นที่ศึกษาดูงานของกลุ่มและองค์กรต่าง ๆ เป็นการเพิ่มพันธมิตรในการทำงานมากขึ้น

เกิดความรัก ความสามัคคี ความอบอุ่นของคนในครอบครัว ในชุมชน และมีกิจกรรมร่วมในชุมชนเกิดความสุขในชุมชนมากยิ่งขึ้น

ชุมชนเรียนรู้อะไร

จากการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และจริงจังของแกนนำและกรรมการชุมชน ทำให้คนในชุมชนเกิดการเรียนรู้การทำกิจกรรมระหว่างกันในชุมชน การแสดงพลังสามัคคี โดยการประสานและร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ทุกคนร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิต ร่วมให้โอกาส และที่สำคัญร่วมลงมือทำเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน และร่วมรับรู้ถึงความสำเร็จร่วมกัน

สรุปความเข้มแข็งชุมชนกองขยะหนองแขม

1. หลักคิดชุมชน

วิธีคิดหรือหลักคิดเป็นพื้นฐานสำคัญที่มีต่อรูปแบบ วิธีการแก้ไขปัญหาเสพติดของชุมชน คิดแบบไหน มักจะทำแบบนั้น จากการดำเนินงานแก้ปัญหาเสพติดโดยภาคประชาชน มีหลักคิดสำคัญดังนี้

- วิธีคิดแบบลูกหลาน ญาติพี่น้อง เป็นคนในครอบครัวและชุมชน
- วิธีคิดที่ให้ความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน จะต้องรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกับ ต้องช่วยเหลือ เกื้อกูล และให้อภัยซึ่งกันและกัน
- วิธีคิดที่เน้นการแก้ปัญหา “คน” ไม่ใช่ “ยา”
- วิธีคิดแบบเชื่อมโยงและบูรณาการหลายเรื่อง
- วิธีคิดแบบ มีอิสระที่จะสร้างสรรค์ คิดเอง ทำเอง แก้ปัญหาเอง

2. ปัจจัยแห่งความสำเร็จของชุมชนกองขยะหนองแขมเข้มแข็ง

- แกนนำชุมชนมีภาวะแห่งผู้นำที่แท้ (Authentic Leadership) กล่าวคือ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกล้าตัดสินใจภายใต้การพิจารณาเหตุปัจจัยรอบด้าน มีกระบวนทัศน์ในการทำงานแบบเน้นการมีส่วนร่วมของกรรมการชุมชน และระมัดระวังผลกระทบต่อกันและสิ่งแวดล้อมในชุมชน ขณะทำงานทำงานด้วยความตั้งใจ และเห็นเป็นหนึ่งเดียว (Unity)
- มีกลุ่มมีองค์กรที่หลากหลาย เช่น กลุ่มออมทรัพย์ บ้านมั่นคง ร้านซักรีด ฯลฯ ที่มีการเคลื่อนไหวในชุมชน
- ทุกกิจกรรมที่จะดำเนินการจะมีการวางแผนร่วมกัน (participatory planning) วิเคราะห์ปัญหา เห็นปัญหา และความต้องการของชุมชนร่วมกัน
- เมื่อเห็นปัญหาก็จะร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหา (decision-making) ด้วยกัน
- การดำเนินการแก้ไขปัญหาจะปฏิบัติการร่วมกัน (implementation) ในหลากหลายวิธีการ

- มีการเฝ้าติดตามและประเมินผล (Monitor & Evaluation) จากการดำเนินการรายกิจกรรมต่าง ๆ
- ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ร่วมกัน (achievement of benefits)
- สร้างเสริมพลัง (Empowerment) ให้เกิดแก่ทุกคนในชุมชน จากองค์ประกอบที่ต่าง ๆ
- มีการทำงานอย่างต่อเนื่อง มีความรู้ที่สามารถยกระดับการทำงาน มีพัฒนาการงานที่ทำอยู่
- มีการหนุนเสริมที่เหมาะสมไม่มากเกินไปหรือน้อยจนเกินไป
- การสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกชุมชนและเชื่อมโยงกับชุมชนอื่นๆ เป็นเครือข่าย เพื่อเสริมการทำงานซึ่งกันและกัน

สรุปแนวคิดของชุมชนนั้นอยู่บนพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน การร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดูแลแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ คน ครอบครัวและชุมชนที่เป็นญาติ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อนร่วมชุมชนเดียวกัน

3. องค์ประกอบที่ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง

- **รู้ถึงความต้องการแท้จริง(Need) ของชุมชน**

“ไม่มีใครรู้ความต้องการของชุมชน ดีไปกว่าชุมชนเอง” ในความเป็นจริงแล้ว ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้ที่รู้ปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชนนั้น จะเป็นใครไม่ได้ นอกจากผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นเจ้าของปัญหา เพราะปัญหาในแต่ละพื้นที่ก็มีความจำเพาะเจาะจง และมีความแตกต่าง ไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาใดที่สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาได้ในทุก ๆ พื้นที่ จึงเป็นบทบาทของคนในชุมชนที่จะต้องลุกขึ้นมาช่วยกัน เพื่อให้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้รับการแก้ไขจากต้นเหตุของปัญหา

- **จัดการแก้ไขปัญหา**

จากการที่ชุมชนซึ่งเป็นเจ้าของปัญหาลุกขึ้นมาจัดการปัญหาด้วยตนเอง ทำให้รู้ถึงสภาพปัญหาที่แท้จริง เห็นถึงวงจรของปัญหาที่ทุก ๆ ปัญหามีความเกี่ยวโยงกันและส่งผลกระทบไปถึงทุก ๆ คนในชุมชน ซึ่งเมื่อนำปัญหาในทุก ๆ ด้านที่เกิดขึ้นจริงมาร่วมวิเคราะห์และหาทางแก้ไข อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาตามแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักเหตุและผล การมีส่วนร่วมร่วมคิดร่วมทำ และการทำงานในเชิงบูรณาการ อันนำไปสู่การทำงานตามเป้าหมายที่หวังไว้

- **แกนนำชุมชนร่วมกันแก้ไข อาสาสมัครร่วมงานชุมชนมากขึ้น**

ความทุ่มเท เสียสละของแกนนำ เป็นเหมือนฟันเฟืองสำคัญที่ทำให้กลไกการทำงานได้ และด้วยแบบอย่างความทุ่มเท เสียสละของแกนนำที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่เคยทอดทิ้งนี้เอง ที่ทำปลุกจิตสำนึกให้เกิดอาสาสมัครที่ลุกขึ้นมาทำงาน ร่วมแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น

- **มี(ซิสเตอร์) การติดตามการปฏิบัติงาน(Monitoring)**

เพื่อนร่วมงาน(องค์กรภาคี) ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานโดยไม่รู้จักเห็นดินเหนือนับเป็นส่วนสำคัญ จากการที่ซิสเตอร์คณะพระหฤทัยฯ ซึ่งเข้ามาทำงานช่วยเหลือชาวบ้านเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี ได้ทำให้ชุมชนแห่งนี้มีความเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดี ถึงแม้ว่าการทำงานจะต้องอาศัยระยะเวลา



เหมือนน้ำซึมบ่อทราย แต่ทว่าซิสเตอร์ที่ทำงานร่วมกับแกนนำ (คุณบรรจงและทีมงาน) ไม่เคยคิดที่จะทอดทิ้ง ยังคงตั้งใจที่จะทำงานช่วยเหลือชาวบ้านโดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน ทำให้เกิดความไว้วางใจและไว้วางใจจากชาวบ้าน และนำไปสู่การมีส่วนร่วมของชาวบ้านในทุก ๆ กิจกรรมที่ดำเนินงาน

- **ขยายสู่การหาทรัพยากรมาหนุนเสริมช่วยเหลือชุมชน**

ความตั้งใจในการทำงานและผลงานที่ขยายผลออกไปเป็นวงกว้าง ทำให้ผลการทำงานเป็นที่ประจักษ์ไปสู่สังคม ทำให้องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ สนใจและต้องการที่จะมามีส่วนร่วมในการทำงาน ทั้งในส่วนของภาระหนุนเสริมทรัพยากรในด้านต่าง ๆ และการร่วมจับมือกันเพื่อทำงานแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นับเป็นการทำงานแก้ไขปัญหาในเชิงบูรณาการที่แท้จริงวิ่งนำไปสู่ความยั่งยืน

การเสริมศักยภาพครอบครัวเข้มแข็ง: กรณีศึกษาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

ดร.ประภาพรณ จูเจริญ

ณัฐพล ว่องประชาณุกุล

ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว



นายสมพร รั้วมูลงาม เกิด พ.ศ. 2505 อายุ 49 ปี ปัจจุบันประกอบอาชีพจัดทำบัญชี สถานภาพหย่าร้าง และดูแลบุตรชาย 2 คน คือ นายณัฐพล รั้วมูลงาม (โตนท์) บุตรชายคนโต และ ด.ช.ณัฐวุฒิ รั้วมูลงาม (วุฒิ) บุตรชายคนเล็ก ลำพังตั้งแต่ พ.ศ. 2545 จนถึงปัจจุบันโดยไม่ได้แต่งงานใหม่

นายสมพร ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ อ.บางเลน จ.นครปฐม ได้สมรสกับนางชฎาภรณ์ ขอบธรรม(อดีตภรรยา) ใน พ.ศ.2532 ต่อมาหลังจากที่แต่งงานแล้ว นายสมพรและภรรยาได้ย้ายไปอยู่กับญาติที่จังหวัด นนทบุรี แต่อาศัยอยู่กับญาติได้ไม่นาน เนื่องจากภรรยามีปัญหากับหลานอยู่เป็นระยะ ทำให้ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ นายสมพรจึงตัดสินใจย้ายมาเช่าบ้านอยู่ที่หนองแขม และมีบุตรชายด้วยกันจำนวน 2 คน เมื่อแต่งงานก็แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ คือสามีทำหน้าที่ทำงานหาค่าใช้จ่ายมาเลี้ยงดูสมาชิกครอบครัว ส่วนภรรยาอยู่บ้านดูแลลูก ซึ่งในช่วงแรกที่ย้ายมาอยู่ที่หนองแขม มีความยากลำบากมาก เพราะลูกก็ยังเล็ก และนายสมพรทำงานอยู่เพียงคนเดียว ในช่วงนั้นนายสมพรประกอบอาชีพรับจ้างมีรายได้ประมาณ เดือนละประมาณ 4,000 บาท ถึงแม้ในช่วงนั้นวิถีชีวิตครอบครัวมีความยากลำบาก แต่ครอบครัวก็เต็มไปด้วยความสุขตลอดมา



กระทั่งลูกสองคนเริ่มโต ทำให้ภาระค่าใช้จ่ายยิ่งเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น นายสมพรและภรรยาได้ปรึกษากันเพื่อที่จะหารายได้เพิ่ม ภรรยาจึงเอ่ยปากว่าอยากเปิดร้านอาหาร แต่เนื่องจากไม่มีเงินทุน นายสมพรจึงให้ภรรยารับงานฝีมือมาทำที่บ้านเพื่อจะได้มีรายได้เพิ่มและมีเวลาในการดูแลบ้านด้วย

ต่อมานายสมพร ได้งานใหม่(งานบัญชี) บอกกับภรรยาซึ่งทำงานพิเศษที่บ้าน ทำให้มีรายได้ที่เพิ่มมากขึ้น วิถีชีวิตครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่ทว่าครอบครัวมีเวลาที่จะอยู่ด้วยกันน้อยลง

และนายสมพรเริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของ จาภรรยาที่เคยดูแลบ้านและครอบครัวเป็นอย่างดี กลับกลายเป็นไม่ค่อยสนใจที่จะอยู่บ้าน ดูแลลูกสักเท่าไร

จนกระทั่งวันหนึ่งภรรยาได้ขอให้นายสมพรเอาบ้านที่ซื้อไว้ไปจำนองเพื่อนำเงินมาใช้หนี้ของภรรยา ประมาณ ห้าหมื่นบาท นายสมพรเกิดความสงสัยจึงได้ถามภรรยาว่าเป็นหนี้แค่ห้าหมื่นบาท ทำไมจะต้องเอาบ้านไปจำนอง นายสมพรจึงได้ไปขอยืมเงินไปใช้หนี้ให้ภรรยา แต่ใช้หนี้ก่อนดังกล่าวแล้ว เรื่องยังคงไม่จบ ภรรยายังคงมีหนี้ที่จะต้องชำระอีก ต่อมานายสมพรจึงได้รู้ความจริงว่าภรรยาติดการพนันและมีหนี้สินจากการพนันอีกหลายแสนบาท นายสมพรจึงได้พยายามทำงานอย่างหนัก และหาเงินไปชำระหนี้ดังกล่าวให้ภรรยา แต่ภรรยาของนายสมพรยังคงติดการพนันไม่สามารถเลิกได้ สุดท้ายนายสมพรจึงได้ขอหย่ากับภรรยา ในช่วงประมาณ ปี พ.ศ.2545 โดยนายสมพรได้ขอสิทธิในการดูแลเลี้ยงดูบุตรชายทั้ง 2 คนเอง โดยถึงแม้ว่านายสมพรจะหย่ากับภรรยาแล้ว แต่ชื่อภรรยายังคงอยู่ในทะเบียนบ้าน และหากภรรยามีเรื่องเดือดร้อน หรือครอบครัวภรรยามีเรื่องเดือดร้อน ก็ยังคงติดต่อมาขอความช่วยเหลือจากนายสมพรอยู่ตลอด

หลังจากที่นายสมพรได้หย่ากับภรรยา นายสมพรต้องดูแลลูกทั้งสองคนเพียงลำพัง โดยในช่วงแรกนั้นญาติของนายสมพรได้มาช่วยดูแลเด็ก ๆ แต่ก็เพียงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ภรรยาหนักยังคงติดอยู่กับนายสมพรที่ต้องทำงานและดูแลลูกไปพร้อมกันในบทบาทของพ่อและแม่ ถึงแม้ว่านายสมพรจะพยายามดูแลลูกทั้งสองคนอย่างดีที่สุด แต่เนื่องจากเวลาที่มีให้ลูกได้น้อยลงเนื่องจากจะต้องทำงาน และบุตรชายคนโตซึ่งก้าวเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง อยากเรียนรู้ด้วยตัวเอง และเป็นวัยที่ติดเพื่อน ประกอบกับอุปนิสัยส่วนตัวของบุตรชายคนโตเป็นคนที่ดีเยี่ยม ได้ก้าวเข้าสู่วงจรยาเสพติด โดยบุตรชายคนโต(นายณัฐพล)มีปัญหา เสพยาเสพติดและจำหน่ายโดยที่พ่อไม่รู้ เพราะไม่ค่อยมีเวลาในการดูแล กว่าที่นายสมพรจะรู้ว่าลูกของตนเองเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ก็เมื่อบุตรชายคนโตโดนจับและถูกส่งไปสถานพินิจฯ และเมื่อบุตรชายคนโตกลับมา ก็ยังคงกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ทำให้นายสมพรเสียใจมาก และไม่สนใจลูกชายคนโตเป็นระยะเวลาประมาณ 3-4 เดือน บุตรชายคนโตจึงไปอยู่กับแม่ แต่อยู่ได้ 2 วัน แม่บ่นมากจึงกลับมา แต่เมื่อมาถึงไม่กล้าเข้าบ้าน จึงไปเร่ร่อนและพักอาศัยอยู่ที่ท้ายซอย นายสมพรเห็นสภาพของบุตรชายและเกิดความสงสารจึงไปรับกลับมา แต่พบว่าบุตรชายคนโตก็ยังใช้ยาเสพติดอยู่ โดยไม่ให้นายสมพรรู้ แต่นายสมพรซึ่งพยายามดูแลและสังเกตพฤติกรรมของบุตรชายก็รู้อยู่ตลอด และได้พยายามหาทางช่วยเหลือบุตรชายอยู่ตลอดเวลา

นายสมพรได้พูดคุยกับบุตรชายและขอให้บุตรชายเลิกยาเสพติด และได้ติดต่อประสานไปยังคณะกรรมการเครือข่าย ป.ป.ส.ภาคประชาชน กทม. ซึ่งเป็นกลุ่มองค์กรภาคประชาชนที่ทำงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ชุมชน เพื่อดำเนินการช่วยเหลือนายณัฐพล บุตรชายเพื่อเข้ารับการบำบัดเชิงเยียวยา โดยได้ส่งตัวบุตรชายไปรับการ



บำบัดที่บ้านร่วมเย็นคุณพุ่ม อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ซึ่งเป็นสถานที่ในการช่วยเหลือเยาวชนที่ให้ยาเสพติดให้สามารถเลิกใช้ยาเสพติดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการช่วยเหลือเยาวชน โดยการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการฟื้นฟูและเสริมสร้างความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจไม่ให้วนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก อีกทั้งการดึงครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัดให้เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือบุตรหลานให้กลับมาเป็นคนที่เข้มแข็ง โดยอาศัยความเข้าใจ ให้กำลังใจและมีทัศนคติที่ดีบุตรหลานที่ก้าวพลาดไปในช่วงหนึ่งของชีวิต



หลังจากที่นายณัฐพลบุตรชายคนโตของนายสมพรได้ตั้งใจที่จะเลิกยาเสพติด และได้ผ่านกระบวนการบำบัดฟื้นฟูฯ จากบ้านร่วมเย็นคุณพุ่มแล้ว นายณัฐพลสามารถเลิกยาได้ ไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก แม้กระทั่งบุหรี่ก็ไม่สูบและได้รับโอกาสที่ดีในชีวิต โดยได้รับการคัดเลือกศึกษาต่อด้านหลักสูตรช่างยนต์ที่โรงเรียนพระดาบส และกลับมาเป็นลูกที่ดีของพ่ออีกครั้งหนึ่ง และในส่วนของนายสมพรเอง ได้ปรับเปลี่ยนตัวเอง ให้เวลากับ

ลูกมากขึ้น โดยได้คุยกับเก่าแก่และเก่าแก่เข้าใจในตัวของนายสมพร และอนุญาตให้นางานกลับมาทำที่บ้านได้ เพื่อที่จะสามารถดูแล เอาใจใส่ลูกทั้งสองคนได้ดียิ่งขึ้น

สะท้อนปัญหาของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

สภาพครอบครัวของนายสมพร รวมทั้งการเลี้ยงดูเป็นสาเหตุหนึ่งนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวเข้าไปเกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติดของลูกชายคนโต คือ

- ครอบครัวแตกแยก เป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้ครอบครัวไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะเมื่อพ่อซึ่งมีบทบาทในการเลี้ยงดูเพียงลำพัง ถึงแม้ว่านายสมพรผู้เป็นพ่อได้ทำหน้าที่ของตนอย่างดี แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สามารถทดแทนความเป็นแม่ที่ลูกจะสามารถซึมซับได้



- ครอบครัวขาดการมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกในครอบครัว สมาชิกไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน นายสมพร พ่อซึ่งเป็นผู้นำครอบครัว และมีหน้าที่หลักในการทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเพียงลำพัง ทำให้เน้นหนักไปในการหารายได้เพื่อเลี้ยงดูครอบครัวเป็นหลัก ถึงแม้ว่านายสมพรจะพยายามดูแลลูก ๆ โดยทำตัวเหมือนเพื่อนเพื่อให้เกิดความสนิทสนมและความไว้วางใจ แต่ทว่า สิ่งสำคัญของการดูแลลูกตามพัฒนาการตามวัยนั้น "เวลา" นับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับครอบครัว โดยเฉพาะกับเยาวชนในช่วงวัยรุ่น เพราะเมื่อครอบครัวไม่สามารถมีเวลาในการพูดคุย ให้คำปรึกษาที่ดีกับเด็กวัยรุ่นที่กำลังเติบโตได้ เด็กก็จะเข้าหาเพื่อน และเมื่อเกิด

ปัญหา เพื่อนซึ่งต่างก็เป็นวัยรุ่นและไม่มีประสบการณ์และทักษะที่ดีพอในการแก้ไขปัญหา มีหน้าซ้ำ กลุ่มเพื่อนด้วยกันเองก็จะเป็นกลุ่มที่รวมของวัยรุ่นที่ต่างก็มีปัญหาที่คล้าย ๆ กัน ทำให้มีการใช้ยาเสพติดและสิ่งผิดกฎหมายในรูปแบบต่าง ๆ เป็นสิ่งที่แสดงออกให้ครอบครัวและสังคมรับรู้ว่า “เขา” ยังมีตัวตนและยังเป็นที่สนใจอยู่

- ครอบครัวขาดความรู้และทักษะในการแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้น พ่อเองไม่สามารถจัดการดูแลช่วยเหลือลูกได้ โดยในระยะแรกที่ลูกมีปัญหาเสพติดนั้น ผู้เป็นพ่อซึ่งไม่มีทักษะและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

ครอบครัว เป็นสถาบันที่มีขนาดเล็กที่สุดของสังคม แต่มีความสำคัญมากที่สุดในการถ่ายทอดวัฒนธรรม จัดเตรียมสภาพแวดล้อมสำหรับพัฒนาการ ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ครอบครัว เป็นศูนย์กลางในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกที่มีสัมพันธภาพเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างและพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพ

การพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพนั้น ขึ้นอยู่กับว่า “บุคคลได้รับความรักและความอบอุ่นในครอบครัวหรือไม่” เพราะการได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่อย่างแท้จริง การเป็นกำลังใจให้กันและกัน ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ทำให้บุคคลเกิดสภาวะสมดุลทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งถือเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนหรือผลักดันให้บุคคลก้าวไปข้างหน้าอย่างเต็มศักยภาพ หากสมาชิกครอบครัวไม่ได้รับการสนองตอบสนองในสิ่งเหล่านี้ ย่อมทำให้เกิดช่องว่างระหว่างสัมพันธภาพของสมาชิกครอบครัวไม่เหนียวแน่น ไร้ซึ่งความสุข และนำมาซึ่งปัญหาครอบครัว

ปัญหาครอบครัวส่วนใหญ่ เกิดจากสมาชิกครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดี ทำให้สมาชิกครอบครัวตีความหมายไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนไปตามประสบการณ์ และวุฒิภาวะ ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน อันส่งผลให้สัมพันธภาพในครอบครัวแยกห่าง เมื่อสมาชิกครอบครัวมีปัญหาจึงไม่สามารถปรึกษาใครได้ การพยายามรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจซึ่งกันและกันนั้น สมาชิกครอบครัวทุกคนสามารถทำได้ หากเพียงแต่บางครั้งอาจจะเฉยหรือไม่ใส่ใจที่จะทำ เพราะถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้น ครอบครัวควรได้ทบทวนและปรับเปลี่ยนมุมมองในการอยู่ร่วมกัน ดังเช่นครอบครัวนี้ที่นายสมพร ได้พยายามที่จะปรับเปลี่ยนตัวเอง พยายามที่จะให้ความสนใจและใช้เวลาในการดูแลลูกมากขึ้น ยอมรับในสิ่งที่ลูกต้องการบนพื้นฐานของความถูกต้อง และเหมาะสม ดูแลให้คำปรึกษา และช่วยเหลือส่งเสริมให้ลูกได้เติบโตอย่างเข้มแข็ง

ปัจจุบัน ครอบครัวของนายสมพร มีความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจกัน บุตรชายทั้งสองคนเป็นคนดีน่ารักใคร่ ชีวิตความเป็นอยู่ครอบครัวของนายสมพรมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีบ้านเป็นของตนเอง มีสิ่งอำนวยความสะดวก (รถยนต์และรถจักรยานยนต์) ให้ลูกใช้ บนพื้นฐานของความพอดีและเหมาะสม โดยนายสมพรได้ติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด

ที่สุดนายสมพรได้บอกว่า “ความคาดหวังสำหรับคนที่เป็นพ่อ เราเองไม่ได้หวังว่าจะให้ลูกมาเลี้ยงเรา แต่ให้เขาดูแลตัวเองได้ และเป็นคนดี เท่านั้นเราก็มีความสุขแล้ว”

ครอบครัว 3 วัย: บทเรียนจากจังหวัดกาญจนบุรี

ดร.ดวงใจ บรรทัด

สมชาย วิริกรรมย์กุล

ผู้สูงอายุล้วนแต่ต้องผ่านวัยต่างๆของชีวิต จากวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น จนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและพยายามเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดีของสังคม จนกระทั่งถึงวัยที่ท่านสมควรได้รับการ ตอบแทน โดยการดูแลและห่วงใยเช่นเดียวกับสิ่งที่ท่านได้กระทำมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพ ดังนั้นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี มีคุณค่า และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ประเทศไทยได้กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ปัจจุบันและในอนาคต ผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยมากขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุขัยที่ยืนยาว ความสูงวัยนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตในช่วงวัยที่ผ่านมา การดูแลรักษาสุขภาพ พันธุกรรม และสภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทาง เสื่อมสภาพการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายลง การดูแลผู้สูงอายุซึ่งทำโดยตัวของผู้สูงอายุ และโดยครอบครัวจึงควรเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายและควมมี คุณค่าในตัวเอง

ครอบครัว 3 วัย หมายถึง การอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัว 3ช่วงอายุคน อาจจะเป็น พ่อ-แม่ ลูก – ลูกเขย-ลูกสะใภ้ หลาน ที่อยู่รวมบ้านกันมีการปฏิสัมพันธ์กันโดยเฉพาะด้านสุขภาพทั้งกาย จิต

โดยผู้จัดทำได้ทำการพูดคุยกับครอบครัว 3 วัยที่จังหวัดกาญจนบุรีจำนวน 4 รายประกอบด้วยครอบครัวข้าราชการเกษียณอายุ 3 รายและครอบครัวประกอบธุรกิจส่วนตัว 1 ราย จากการพูดคุย พบว่า

ในกลุ่มครอบครัวข้าราชการเกษียณอายุ ประกอบด้วย

ครอบครัวของนางลำไย ศิริเวชภัณฑ์ หรือที่เรียกกันว่าอาจารย์ลำไย อายุ 81 ปี ข้าราชการเกษียณ (บำเหน็จ) อาชีพเดิม ครู ผู้อำนวยการโรงเรียนกาญจนาภิเษก จังหวัดกาญจนบุรี



ลักษณะทั่วไปของครอบครัว

บ้านพักอาศัยเป็นบ้านตึกแถวในย่านตลาดเก่า ชั้นล่างทำการค้า ด้านบนเป็นที่พักอาศัย มีบ้านเดี่ยวอีกหนึ่งหลังอยู่ในบริเวณเดียวกันสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด 5 คน คือ พี่สาว อายุ 83 ปี, ลูกสาว (ทำธุรกิจส่วนตัว), หลาน 2 คน หลานสาวคนโตทำงานที่ มหาวิทยาลัยมหิดล คนเล็กกำลังเรียนได้ทุนจากโครงการแลกเปลี่ยน การดูแลด้านสุขภาพร่างกาย

อ.ลำไยมีโรคประจำตัวคือ ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ข้อเข่าเสื่อม เบาหวาน มีน้ำหนักตัวมาก ตาเป็นต้อกระจก การดูแลตนเองคือ พยายามลดน้ำหนัก รับประทานยาลดความดันและไขมันตลอด ต้องพบแพทย์ทุกเดือน ปัจจุบันได้ผ่าตัดข้อเข่าแล้ว และลอกต้อกระจกไปแล้ว สาเหตุหลัก จากการที่มีพฤติกรรมภารกิจที่ไม่ดีเห็นอะไรอยากกินไปหมด จึงไม่สามารถควบคุมอาหารได้ และที่สำคัญคือยังลืมนับรับประทานยาบ่อยๆ ไม่รับประทาน อาหารเสริม แต่ดื่มน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบบวบก น้ำคั้นใบย่านาง น้ำคั้นกล้วย

การออกกำลังกาย ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเท่าไรเพียงแค่ขยับแขน-ขาบ้างนิดหน่อยแต่ทำได้ไม่มาก เพราะสุขภาพไม่อำนวย การเดินไม่ค่อย สะดวกต้องใช้ไม้เท้า

นันทนาการ ชอบดูละครกรรมศิลป์ โดยจัดเป็นกลุ่มชมรมเพื่อนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุไปเป็นกลุ่มไปดูด้วย กันที่โรงละครกรุงเทพฯ

การดูแลด้านสุขภาพจิตใจ

ใช้หลักธรรมะยึดเหนี่ยว พยายามไม่โกรธ ไม่โมโห ทำให้เครียด พอจิตใจสบาย ร่างกายก็มีความสุข ครอบครัวก็มีความสุข

การดูแลภายในครอบครัว

ดูแลซึ่งกันและกันภายในครอบครัวโดยมีลูกสาวคนเล็กเป็นคนดูแลหลัก ปกติจะดูแลซึ่งกัน และกัน ระหว่างพี่สาวที่มีโรคประจำตัวเบาหวาน และตาเป็นต้อกระจก คนที่รับผิดชอบในการดูแลความเป็นอยู่ สุขภาพของคนในครอบครัว คือลูกสาว

ความเชื่อ และทัศนคติ

อ.ลำไย มองโลกในแง่บวกและมีความเชื่อว่า “คิดว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว” “การเป็นครูไม่ได้รวยเงินแต่รวยลูกศิษย์” ตัวอย่าง เช่นกรณีนั่งรถเมล์แต่ไม่มีกระเป๋ารถเมล์มาเก็บ เงินเนื่องจากคนขับรถเป็นลูกศิษย์ หรือ ในตอนขับรถฝ่าไฟแดงเนื่องจากคุยเพลินต้องไปเสียค่าปรับที่โรงพักแต่มีลูกศิษย์ที่เป็นสารวัตรที่จะช่วยโดยบอกกับลูกน้องว่าเป็นครูของตัวเอง แต่อาจารย์ ยืนยันที่จะเสียค่าปรับเนื่องจากตำรวจทำหน้าที่ ที่ถูกต้องแล้ว หรือ การไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลและ มีลูกศิษย์ที่เป็นพยาบาลมาช่วยอำนวยความสะดวกใน การมาพบแพทย์ ชอบสุภาษิต ที่ว่า “มีเพื่อนดี 500 คนนับว่าน้อยไป และมีศัตรูเพียงคนเดียวนับว่ามากไป” ซึ่งจากสุภาษิตนี้ทำให้ตนเองกลับมาคืนดีกับเพื่อนที่โกรธกัน นานกว่า 30 ปี โดยโทรไปหา เพื่อนก่อนทำให้ตนเองรู้สึกดีเพราะว่าตนเองสามารถเอาชนะตนเองและชนะความโกรธได้ และรู้สึกว่าถ้ามีศัตรูเพียงคนเดียวสามารถให้อภัยและสร้างความดีพร้อมให้กับตนเองได้อย่าง มากมาย ส่วนตัวมีความเชื่อในศานา นบถือพระ ไม่เชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติเช่น เรื่องผี วิญญาณ ไม่เล่นการพนันหวย

การเตรียมตัวก่อนเข้าเป็นผู้สูงวัย

เริ่มเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยเมื่ออายุประมาณ 50+ ปี ได้เริ่มคิดวางแผนการออมเพราะ กลัวว่าพอถึงเวลาเกษียณจะลำบากและลูกหลานก็จะลำบากด้วย จึงนำเงินไปฝากสหกรณ์ ออมทรัพย์ และมีทรัพย์สินเดิมบ้าง การดำเนินชีวิตใช้แนวเศรษฐกิจพอเพียงมาโดยตลอดไม่ฟุ้งเฟ้อ ประหยัด **ด้านจิตใจ**ได้เตรียมความพร้อมโดยละวางไม่ยึดติดกับตำแหน่งหรือ “ถอดหัวโขน” ตอนนั้นก็คิดว่าจะไม่พยายามก้าวทำงานในหน้าที่การทำงานของผู้บริหาร หรืออาจารย์รุ่นน้อง จนเมื่อตัวเองเกษียณอายุ ราชการแล้วก็ไม่พยายามเข้า ไปมีบทบาทก้าวภายในการบริหารงานของผู้บริหารคนใหม่

การมีส่วนร่วมชุมชน สังคม

ตอนนี้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม โดยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกาญจนาบุรี และเป็นที่ปรึกษาให้กับหลายองค์กรต่างๆหลายที่ แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจคือ การเป็นผู้พิพากษาสมทบ เป็น วิทยากรบรรยายให้กับเด็กที่ก้าวพลาด เด็กที่อยู่ในสถานพินิจ และให้คำปรึกษากับผู้ปกครองที่มีลูก กระทำผิดโดยใช้ประสบการณ์จากการเป็นครูมา 40 ปี **การสนับสนุนของครอบครัว** ครอบครัวได้ส่งเสริม สนับสนุนให้ตนเองได้ทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสังคมทำให้มีความสุข

ครอบครัวนางกัญญา สกุลงาม (ป้าแอ้ว) อายุ 69 ปี ข้าราชการเกษียณ (บ้านนาญ)

อาชีพเดิม หัวหน้าพยาบาล แผนก ICU โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จ.กาญจนบุรี ปัจจุบันก็เป็นพยาบาลอาสา มาช่วยงานที่โรงพยาบาลพหลอาทิตยละ 1 วัน



ลักษณะทั่วไปของครอบครัว

มีสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด 7 คน คือ สามี่, ลูกชาย (นายแพทย์) ลูกสะใภ้, ลูกสาว (เภสัชกร), หลาน 2 คน ชาย 1 หญิง 1 (เรียน)เป็นบ้านเดี่ยว 2 หลัง มีบริเวณบ้าน โดย ป้าแอ้วอยู่กับสามี่ และลูกสาว 1 หลัง ลูกชาย และลูกสะใภ้ หลานอยู่บ้านอีกหลังในบริเวณพื้นที่รั้วเดียวกันการดูแลด้านสุขภาพร่างกาย

มีโรคประจำตัวตามวัยคือ กระดูกบาง การดูแลตนเองคือ รับประทานยาเสริมแคลเซียม พบแพทย์ทุก 3 เดือน และตรวจหามะเร็งเต้านมและหามวลกระดูกทุกปี ได้ผ่าตัดรังไข่ไปเมื่ออายุ 40 ปี การรับประทานอาหารส่วนใหญ่จะเน้นผัก ผลไม้ ลดอาหารมันๆ ไม่ดื่มน้ำสมุนไพร การออกกำลังกาย รำไม้พลองพร้อมสามี่ ประมาณวันละ 15-30 นาทีการใช้เวลาร่วมโดยการรดน้ำต้นไม้

การดูแลด้านสุขภาพจิตใจ ใช้ธรรมเป็นหลัก นั่งสมาธิในห้องพระช่วงเช้า และไปปฏิบัติธรรมเป็นระยะ ส่วนสามี่นั่งสมาธิในช่วงบ่าย ทั้ง 2 คนร่วมใส่บาตรทุกเช้า

การดูแลภายในครอบครัว มีการดูแลซึ่งกันและกันภายในครอบครัวโดยป้าแอ้ว จะดูแลสุขภาพในครอบครัวเนื่องจากเป็น พยาบาลเก่า แต่มีลูกสาวคนเล็กเป็นคนเตือนในเรื่องการตรวจสุขภาพ หรือหาข้อมูลในเรื่องของการ ตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาลที่ตนเองทำงานมาบอก โดยดูแลสามี่ที่เป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดสมองต้องใช้ไม้เท้าช่วยเดิน มีลูกแข็งแรงดีทั้งลูกสาว ลูกชาย และหลานผู้หญิง แต่มีหลายชาย เป็นโรคภูมิแพ้ซึ่ง ป้าแอ้วจะเป็นคนดูแลให้

ความเชื่อและ ทศนะคติ เชื่อในเรื่องของนรก สวรรค์ การสะสมบุญ ภาวนาพุทธรูป เชื่อในเรื่องของเวรกรรม โดย พยายามสอน ธรรมะให้หลานทั้งสองคน ให้ท่องศีล 5 เชื่อในเรื่องความดีที่ส่งผล คือจากการที่ ตนเองมีความรัก ในวิชาชีพ สนใจเอาใจใส่ผู้ป่วยทำให้ตนเองเป็นที่รักของทั้งผู้ป่วยญาติ ตลอดจนผู้ร่วมงาน ส่วนตัวมีความเชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติเช่นเรื่องผี วิญญาณ มีจริง คือเป็นคน ที่ตายไปแล้วยังไม่ได้ไปเกิด ต้องมีการใช้เวรกรรม

การเตรียมตัวก่อนเข้าเป็นผู้สูงวัย เริ่มเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยเมื่ออายุประมาณ 50+ ปี โดยเริ่มอมวางแผนเปิดคลินิก หลังเกษียณ และยึดการดำเนินชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง

การมีส่วนร่วมชุมชน และสังคม ตอนนี้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม โดยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกาญจนบุรี เป็นที่ปรึกษา ให้อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส)

การสนับสนุนของครอบครัว ทั้งสามีและลูกสนับสนุนให้ตนเองได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสังคมและชุมชน

ครอบครัวนาง สมร สงบจิต อายุ 62 ปี (ข้าราชการบำนาญ)

อาชีพเดิม พยาบาลแผนกศัลยกรรมกระดูก

ลักษณะทั่วไปของครอบครัว มีสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด 5 คน คือ ตัวเองและสามี, ลูกชาย 2 คน, หลาน 1 คน ที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยวอยู่ร่วมกัน

การดูแลสุขภาพร่างกาย มีโรคประจำตัวคือ ไขมันสูง มีเจ็บแน่นหน้าอก กรดไหลย้อน การดูแลตนเองคือ ใช้อาหารไขมัน มีพบแพทย์ทุกปี การออกกำลังกาย เดินแอโรบิคจนกระทั่งมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ปัจจุบันใช้เดินประมาณ 15-30 นาที นันทนาการ มีไปเที่ยวพักผ่อนตามต่างจังหวัดบ้าง

การดูแลสุขภาพจิตใจ พยายามไม่โกรธ สะกดกลั้นจิตใจ ช่มใจและนั่งสมาธิ การดูแลภายในครอบครัว บ้าสมรเป็นคนดูแลสุขภาพทุกคน ให้สมาชิกมาอยู่ร่วมกันทำให้ไม่เหงา เพราะจากที่ลูกชาย เคยแยกบ้านไปอยู่กับหลานทำให้รู้สึกเหงา และสามีต้องไปดูแลไร่นาเมื่อช่วงที่สามีเกษียณ เมื่อตัวเองไม่สบายก็จะไม่มีใครดูแล และการพูดคุยกันระหว่างพี่น้องจะลดลงถ้าทุกคนแยกออกไป

ความเชื่อ ทัศนคติ ยึดถือคติที่ว่า “ทุกสิ่งต้องทำด้วยตนเองจึงจะได้ผล” “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ไปวัดเดือนละครั้ง เน้นการทำบุญร่วมเมื่อมีการบวชนาค มีความเชื่อในเรื่องการของการบนบาน ไชยคราง แต่ไม่มั่งมาย มีเรื่องของความเชื่อในการทำนายโชคชะตา (หมอดู)

การเตรียมตัวก่อนเข้าเป็นผู้สูงวัย เริ่มเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยจากการวางแผนอนาคตในเรื่องของการค้าขาย เนื่องจากสามี เกษียณอายุก่อนและไปซื้อที่ทำไร่ไว้ โดยบ้าสมรคิดว่าจะนำผลผลิตจากไร่มาขาย แต่เมื่อเข้าวัยสูงอายุเองก็ใช้เงินจากบำนาญเป็นหลัก

การมีส่วนร่วมชุมชน และสังคม ตอนนี้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม โดยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กาญจนบุรี เป็นสมาชิกจิตอาสาที่โรงพยาบาลอาทิตย์ละ 1 วันเป็นสมาชิกชมรม 99 ทำหน้าที่เป็นเลขานุการชมรม มีกิจกรรมไปเยี่ยมสมาชิกของชมรม เมื่อเจ็บป่วย นัดสังสรรค์สมาชิกชมรมปีละครั้ง

การสนับสนุนของครอบครัว ครอบครัวอบอุ่นเข้มแข็ง ทุกคนในครอบครัวดูแลตนเองได้ ไม่มีภาระ ทำให้บ้าสมร สามารถทำกิจกรรมในปัจจุบันได้อย่างอิสระ

ครอบครัวนางสำเภา จงเจริญ อายุ 80 ปี ครอบครัวประกอบธุรกิจส่วนตัว

ท่านเคยได้รับเกียรติยศเป็นคนดีศรีเมืองกาญจนเมื่อปี 2551



อาชีพเดิม ประกอบอาชีพส่วนตัวค้าขาย ต่อมาทำ ธุรกิจหมู่บ้านจัดสรร

ลักษณะทั่วไปของครอบครัว

มีสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด 7 คนอาศัยอยู่ร่วมกัน คือ ย่าเภา, ลูกชาย, ลูกสาวและลูกเขย, หลาน 3 คน ที่อยู่อาศัยเป็นบ้านริมน้ำ ตอนนี้มีการทำธุรกิจโดยสร้างตึกแถวทำโชว์รูม จงเจริญสุขภัณฑ์

การดูแลด้านสุขภาพร่างกาย

มีโรคประจำตัวคือ กระดูกบาง ไชมันสูงเล็กน้อย ตาเป็นต้อกระจก การดูแลตนเองคือ ใช้การควบคุมอาหาร รับประทานยา พบแพทย์ทุก 6 เดือน การรับประทานอาหาร เน้นทำอาหารทานเอง โดยรับประทานอาหารรสไม่จัด ทานพอประมาณ ไม่รับประทานเนื้อ รับประทานปลาเป็นหลัก ต้องมีผักผลไม้ทุกมื้อ ชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำ เช่น แกงจืดรับประทานอาหารเสริม เช่น รังนก ชุปไก่สกัด และ ดื่มน้ำต้มสุกวันละ 2 กา การออกกำลังกาย นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อและออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกาย 10 รอบ ทุกวันโดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

การดูแลด้านสุขภาพจิตใจ

ใช้ธรรมเป็นหลัก พยายามไม่โกรธ รู้สึกว่าตนเองมีความสุขเนื่องจากลูกหลานไม่ได้นำ ความเดือดร้อนมาให้

การดูแลภายในครอบครัว

ลูกและหลานเอาใจใส่เป็นอย่างดีไม่ละเลยในโอกาสวันสำคัญเช่น การจัดงานวันเกิดของ ย่าเภา โดยมีลูกชายเป็นคนดูแลหลักในด้านสุขภาพ และอาหาร ภายในครอบครัวมีลูกสาวซึ่งมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เนื่องจากการผ่าตัดในการรักษาการมีบุตรยาก

ความเชื่อ ทศนะคติ

ยึดถือคติที่ว่า “คิดว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว” “พูดดีมีคนรัก” มองโลกในแง่บวก ไม่ใส่ร้ายผู้อื่น เพราะจะนำความไม่สบายใจมาให้ ต้องคิดและไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนทำสิ่งใด ไปว่าสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือไม่ การทำความดีต้องทำไปเรื่อยๆ และเชื่อว่า “ยิ่งให้อะไรยิ่งได้” ส่วนตัว มีความเชื่อในศาสนา ชอบทำบุญ การเตรียมตัวก่อนเข้าเป็นผู้สูงวัย

เริ่มเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยโดยเริ่มสอนให้ลูกๆ รู้จักทำการค้า ไม่เป่ียดเบียนผู้อื่น แบ่งทรัพย์สิน ให้ลูกก่อน
วางมือ

การมีส่วนร่วมชุมชน สังคม

ตอนนี้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม โดยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกาญจนบุรี ตั้งกองทุนจากเบี้ย
ผู้สูงอายุที่ตนเองได้รับทุกเดือนเดือนละ 500 บาทมาช่วยเหลือผู้เดือดร้อนเรื่องเงิน บริจาคเงินให้โรงพยาบาลใน
การสร้างห้องไอซียู บริจาคเงินและที่ดินให้กับโรงเรียน เพราะเกิดประโยชน์กับเด็กและเยาวชน ช่วยเหลือผู้อื่นเช่น
กรณีการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุโดยนำไปส่งโรงพยาบาลและ ออกค่าใช้จ่ายในการรักษาให้

การสนับสนุนของครอบครัว

ครอบครัวได้ส่งเสริม สนับสนุนให้ตนเองได้ทำกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมชุมชน

บทสรุปครอบครัว 3 วัย

จากการที่ได้ศึกษาจากทั้ง 4 กรณีพบว่า มี 3 กรณี เป็นผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการแล้ว ซึ่งมีแนวทางในการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างใกล้เคียงกันและใช้ประสบการณ์ความรู้ที่มีอยู่ช่วยในการดูแลสุขภาพของครอบครัว กล่าวคือ เมื่ออยู่กับลูก และหลานเขาจะมีความเอื้ออาทร ดูแล พูดคุย สอบถามความเป็นอยู่ซึ่งกันและกัน เกิดความเข้าใจกัน มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบชัดเจน คือแต่ละคนมี หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ในครอบครัว และสิ่งที่ตนเองยึดถือคือการทำบุญและใช้หลักธรรมเข้ามาเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น ส่วนตัวผู้สูงอายุเองก็พยายามใช้เวลาเพื่อช่วยสังคมและชุมชน ทั้ง 4 ท่านเห็นว่าการ อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ หรือครอบครัว 3 วัย จะมีความอบอุ่นมากกว่าการอยู่ในครอบครัวเดี่ยว เพราะเรามีโอกาสพูดคุยกันแลกเปลี่ยนกัน ดูแลกันและไม่เหงา

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในครอบครัวและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการวางแผนการดำเนินชีวิตไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ (อายุประมาณ 50 ปี) คือมีการออมเงิน การฝากเงิน การลงทุนเพื่อสังคม มีการวางแผนการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างจะมีรูปแบบมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัย เกษียณ บัณฑิตอย่างหนึ่งที่ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ดี โดยผู้สูงอายุเองก็พยายามใช้หลักศาสนา คือ หมั่นสวดมนต์ ทำบุญทำให้ใจเย็นลงสามารถอยู่กับลูกหลานได้ โดยปกติผู้สูงอายุจะมีอารมณ์ที่แปรปรวน อ่อนไหวง่าย และขี้เหงา จึงจำเป็น ต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

สถานะทางสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า จะมีการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ มีโรคประจำตัวและ เป็นโรคเรื้อรังคือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกบาง ภูมิแพ้ ข้อเข่าอักเสบ การมองเห็นบกพร่องเป็นต่อกระจกและ เป็นโรคเรื้อรัง ในการดูแลด้านสุขภาพคือหมั่นพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง การดูแลทางด้านสุขภาพสิ่งหนึ่งที่พบคือ ส่วนใหญ่ไม่ได้นั่งเฉยพยายาม ออกกำลังกายตามสภาพที่เป็นอยู่ หนักบ้าง เบาบ้าง ตามสถานะการณ์ คือพยายามดูแลสุขภาพตนเองก่อน เช่นการเดินไปมา 15-30 นาที การยืนแกว่งแขนนานๆ 15-20 นาที เป็นต้น ส่วนลูกหลานก็พยายามพูดคุยเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุและคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ในเรื่องการออกกำลังกาย ลูกหลานก็มีวิธีการออกกำลังกายตามที่ผู้สูงอายุทำแต่หนักกว่าเช่นการเดินแอโรบิค การวิ่งจ็อกกิ้ง การสวดมนต์ นั่งสมาธิ

สถานะทางสังคมในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและ ของชุมชน รวมถึงระดับจังหวัดในการไปให้ความรู้ การจัดกิจกรรมเพื่อสังคมการเป็นอาสาสมัครพยาบาล ใน ใ่อชียู การสมาชิกชมรม 99 ทำหน้าที่เป็นเลขานุการชมรม มีกิจกรรมไปเยี่ยมสมาชิกของชมรม และเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุ มาช่วยงานในสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี ร่วมในการจัดกิจกรรม และร่วมเป็นวิทยากรในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุด้วยกันรวมถึงเยาวชนในจังหวัด จากการพูดคุยพบว่า ครอบครัวของผู้สูงอายุเองก็มีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคมโดยการขับรถไปส่งและรับ คอยเตือนเวลาไม่ไปร่วมงาน

ทัศนคติความเชื่อ ผู้สูงอายุจะมีความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม“คิดว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว” “พูดดีมีคนรัก” มองโลกในแง่บวก ไม่ใส่ร้ายผู้อื่นเพราะจะนำความไม่สบายใจมาให้ ต้องคิดและไตร่ตรอง ให้รอบคอบก่อนทำสิ่งใดไปว่าสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือไม่ การทำความดีต้องทำไปเรื่อยๆ และเชื่อว่า “ยิ่งให้ยิ่งได้”บ้างก็เชื่อว่า“ทุกสิ่งต้องทำด้วยตนเองจึงจะได้ผล” “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เน้นการทำบุญร่วมกับผู้อื่นเมื่อมีการบอกรับบุญ มีความเชื่อในเรื่องการของการบนบาน โชคราง แต่ไม่ม่งมาย รวมทั้งความเชื่อในการทำนายโชคราะห์ตา นอกจากนี้ยังคิดว่า “การเป็นครูไม่ได้รวยเงินแต่รวยลูกศิษย์” แต่สิ่งที่น่าสนใจคือผู้สูงอายุบางท่านคิดว่า “มีเพื่อนดี 500 คน นับว่าน้อยไป และมีศัตรูเพียงคนเดียวนับว่า มากไป” จึงพยายามที่จะใจเย็นและมองโลกในแง่บวกเสมอมา จึงทำให้ใจเป็นสุข อย่างไรก็ตามยังต้องหาที่ ยึดเหนี่ยวจิตใจคือการสวดมนต์ ไหว้พระและการนั่งสมาธิและพยายามที่จะสั่งสอนลูกหลานให้ทำตาม เพื่อความอบอุ่นของครอบครัว

กล่าวได้ว่าการจัดการสุขภาพของครอบครัว 3 วัย มิได้ขึ้นอยู่กับคนใดคนหนึ่งแต่ต้องมีผู้นำ ที่มีความเอาใจใส่ในครอบครัวและพยายามที่จะทำเป็นตัวอย่างเพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตาม มีการ แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การให้ความเคารพในหน้าที่และสิทธิของ แต่ละคนการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่จะทำให้เกิดความอบอุ่นมากกว่าการอยู่แบบครอบครัวเดี่ยว ซึ่งจะนำไปสู่การดูแลและจัดการทางด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนแต่สิ่งสำคัญคือเราต้องมองโลกในแง่บวกและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อันจะนำไปสู่การมีครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขได้

การเสริมศักยภาพครอบครัวเข้มแข็ง
: กรณีศึกษา “ครอบครัวเด็กก้าวพลาด”

ดร.ประภาพรพรณ จูเจริญ

ยสินทร์ เกตุทอง

ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว

ครอบครัวของ **“ปิ่น”** มีพี่น้องรวมกัน ทั้งหมด 6 คน แต่มีพ่อเดียวกัน 2 คน และแม่แต่งงานใหม่ ครั้งที่ 2 มีลูกอีก 4 คน เดิมครอบครัวมีบ้านอยู่ ที่ซอยอินทามาระ 14 แต่เนื่องจากบ้านถูกไฟไหม้ จึงย้ายมาอยู่ที่ชุมชน กองขยะหนองแขม ตั้งแต่ปี 2528 พ่อ-แม่ และพี่น้องทุกคน มีอาชีพรับจ้างทำงานก่อสร้าง และคู่ชายะ เริ่มทำงาน ตั้งแต่เช้า จนกระทั่งถึงช่วงค่ำ ๆ ของแต่ละวัน โดยมีรายได้เฉลี่ยทั้งหมดของครอบครัว ประมาณ 1,000 – 1,200 บาทต่อวัน

ครอบครัวของปิ่น ถือเป็น **“ครอบครัวเด็กก้าวพลาด”** ตั้งแต่ปิ่น ยังเป็นเด็กมาแล้ว เพราะเนื่องจากมีฐานะยากจน และยังประสบกับปัญหาไฟไหม้บ้าน จนต้องย้ายมาเป็นสมาชิกของชุมชนกองขยะหนองแขม ซึ่งเป็นชุมชนแออัดที่ เรียกว่า **“สลัม”** สถานะทางกฎหมายของชุมชน ยังไม่ถูกต้องตามกฎหมาย เพราะเป็นชุมชนบุกรุกอาศัยอยู่บนที่ดินทำกินของผู้อื่น และครอบครัวเกิดความแตกแยก ทำให้แม่ของปิ่น ต้องมีครอบครัวใหม่ 2 ครั้ง มีลูกมากถึง 6 คน และเมื่อย้ายมาอยู่ที่ชุมชนกองขยะหนองแขม ได้ประกอบอาชีพรับจ้าง ทำงานก่อสร้างทั่วไป เพราะไม่มีความรู้ และคู่ชายะเพื่อนำไปจำหน่าย ทำให้ครอบครัวของปิ่นเองที่ประกอบไปด้วยพ่อ-แม่และพี่น้องทุกคนติดยาเสพติดกันหมดทั้งครอบครัว เพราะมีความเข้าใจว่า ยาเสพติดที่ใช้เสพในขณะนั้นช่วยให้ทุกคนมีผลกำลังในการทำงานได้มากเป็นระยะเวลานาน ๆ ตามฤทธิ์ของยาที่ เรียกว่า **“ยาขยัน”** ตั้งแต่ปี พ.ศ.2530

จนกระทั่ง เมื่อปิ่นเติบโตเป็นวัยรุ่น มีสามีคนแรก และมีลูกชายสองคนด้วยกัน คือ ต้นและด้อม เมื่อด้อมอายุได้ 3 เดือน ปิ่นได้เลิกกับสามีคนแรก และมีสามีคนใหม่ ซึ่งปิ่นคิดว่า **นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครอบครัว และลูกของปิ่นทั้งสองคนขาดความอบอุ่น**

ปัจจุบัน **“ต้น”** ลูกชายคนแรกของปิ่น ต้องโทษอยู่ที่เรือนจำจังหวัดนครปฐม เป็นเวลา 4 ปี (2551 – 2555) ข้อหาเสพ และจำหน่ายยาบ้า ส่วน **“ด้อม”** ลูกชายคนที่ 2 เคยต้องโทษที่เรือนจำคลองเปรม ปัจจุบันเป็นทหารเกณฑ์รับใช้ชาติ เป็นเวลา 2 ปี

สะท้อนปัญหาครอบครัวเด็กก้าวพลาด :

ตัวของปิ่น และครอบครัว ติดยาเสพติดกันหมดทุกคน ทดลองเสพเพราะเข้าใจผิด คิดว่าเป็นยาขยัน เสพแล้วทำให้มีผลกำลัง สามารถทำงานได้มาก และทำได้เป็นระยะเวลานาน ๆ ปิ่นเองเคยเสพยาบ้าประมาณวันละ 10 เม็ด จนกระทั่งต้องเปลี่ยนตัวเองมาจำหน่ายยาบ้าร่วมด้วย เพื่อเอาส่วนแบ่งมาเสพ ทำให้ปิ่นเลี้ยงลูกทุกคนมาท่ามกลางปัญหาครอบครัวแตกแยก ยาเสพติด การทะเลาะเบาะแว้งของปิ่น และสามีใหม่ และครั้งหนึ่งปิ่นเคยได้ยินด้อมลูกชายคนที่ 2 พูดขอรับว่า **“แม่ก็รู้ว่ายาบ้ามันไม่ดี แม่ก็เลิกเสพ มันเสียสิ”** แต่ในขณะนั้น ปิ่นกลับไม่ได้ใส่ใจกับคำพูด และความเป็นห่วงเป็นใยของลูกชายเลย แต่กลับพูดโต้ตอบลูกไปว่า

“ถ้าไม่มียา ก็เลี้ยงมาถึงวันนี้ไม่ได้” และเมื่อนับรวมระยะเวลาที่ปิ่นเริ่มใช้ยาเสพติด ตั้งแต่ทดลองเสพ จนกระทั่งติด และจำหน่าย ก็นับระยะเวลา ทั้งหมด 14 ปี (2530 – 2544)

การวิเคราะห์สภาพครอบครัวเด็กที่ก้าวพลาด



ครอบครัว “เด็กก้าวพลาด” ครอบครัวนี้ แม่มีบุคลิกภาพชอบใช้ความรุนแรง เช่น ดูว่า โมโห ตะโกน และทุบตีลูกเป็นประจำ ทอดทิ้งลูกให้อยู่ตามลำพัง มีการใช้ยาบ้าตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด โดยมีความเชื่อต่อยาบ้าในลักษณะช่วยกระตุ้นพลังกำลัง ในการทำงาน ทำให้มีระยะเวลาทำงานได้ยาวนานขึ้น ไม่รู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงาน ทำงานได้มาก เงินก็ได้มาก เป็นผลให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น สามารถเข้าถึงเครื่องใช้ อุปกรณ์ บริโภค อุปกรณ์

ไฟฟ้า สิ่งอำนวยความสะดวก ในขณะที่ลูกเติบโตท่ามกลางการใช้ความรุนแรง และเรียนรู้การยุติความขัดแย้งด้วยความรุนแรง มองเห็นและซึมซับการใช้ยา สิ่งเสพติด การพนันเป็นเรื่องปกติ ถ้าไม่ถูกจับก็ไม่เป็นไร และในที่สุดลูกก็ใช้ยาบ้า และติดยาบ้าในที่สุด

เมื่อลูกติดยาบ้า แม่เริ่มรู้สึกที่ไม่อยากให้ลูกใช้ยา เป็นห่วงลูกกลัวลูกถูกตำรวจจับ จึงตัดสินใจเลิกยา และขอความช่วยเหลือจากผู้นำชุมชน ในที่สุดลูกถูกตำรวจจับ ต้องไปอยู่สถานพินิจ และคุมครองเด็ก เวลานี้เกิดความยากลำบากมาก เพราะหลานสาวที่เป็นบุตรของลูกชายเพิ่งคลอดมีอายุได้ 4 ปี และมีอาการศรีษะเล็ก หัวใจมีความผิดปกติ พัฒนาการล่าช้า

เมื่อครอบครัว **ไม่มีทักษะ “พ่อ แม่”** แม่ไม่เข้าใจบทบาทความเป็นแม่ที่ต้องมีภาระหน้าที่อันยิ่งใหญ่ แม่ต้องเปรียบเป็นสถาปนิก เป็นวิศวกร เป็นหมอ เป็นครู เป็นโค้ช เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อก่อแบบ สร้าง ส่งเสริม ให้ลูกได้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ ตามช่วงวัย แต่ครอบครัวเด็กก้าวพลาด ไม่มีปัจจัยใดเลยที่จะกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ไม่มีทักษะในการอบรมบ่มเพาะ สอนสั่งดูแลเลี้ยงลูกอย่างอบอุ่น ทั้งนี้ เป็นเพราะเดิมตนเองก็มาจากครอบครัวที่ขาดความอบอุ่นเช่นกัน และประสบปัญหาครอบครัวแตกแยก มีปัญหาเสพยาเสพติดร่วมด้วยตั้งแต่ต้น

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัว ไม่มีสภาพแวดล้อมใด ๆ ที่จะช่วยให้เด็กได้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ วัจนะวาจาในบ้านไม่มี มีแต่ภาษาหยาบคาย มีแต่ความรุนแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ ไม่มีของเล่นกระตุ้นพัฒนาการของลูกในช่วงแต่ละวัย

ปัจจัยด้านภูมิคุ้มกันในตัว ไม่มีเคยสอนให้เด็กได้มีทักษะในทางเลือก ทักษะชีวิตตามช่วงวัยที่เหมาะสม ไม่เรียนรู้ ไม่มีเวลา เพราะ “ปากกัดตีนถีบ” อาศัยในชุมชนแออัด (สลัม) กองขยะหนองแวม

ปัจจัยต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อพัฒนาการสมอง และการเรียนรู้ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จนภายหลังคลอด และมีผลตลอดชีวิต ปัจจัยหลักในการส่งเสริม การเรียนรู้ นั้น ตามทฤษฎีพัฒนาการประกอบไปด้วย ปัจจัยด้านพันธุกรรมจากทั้งพ่อและแม่ ปัจจัยด้านโภชนาการ ตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ ต้องรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง และปัจจัยด้าน

สิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ การเลี้ยงดูที่ไม่ส่งเสริมการกระตุ้นสติปัญญา ซึ่งสามารถจัดปัจจัยทั้งหลายออกได้เป็นปัจจัยด้านบวก และปัจจัยด้านลบ **สำหรับปัจจัย ด้านบวก** หมายถึง ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมพัฒนาการของสมอง ทั้งด้านโครงสร้าง และการทำงาน ส่วน**ปัจจัยด้านลบ** ก็มีผลยับยั้ง รบกวน ควบคุม ทั้งโครงสร้าง และการทำงานของพัฒนาการสมอง จากความรู้ตรงนี้ ขอให้ผู้หญิงทุกคนตระหนักถึงสุขภาพของตัวเองให้มาก เพราะเมื่อท่านตั้งครรภ์ท่านจะต้องมีอีกหนึ่งชีวิตที่อยู่ในความพึงพิงของท่าน หากหญิงตั้งครรภ์คนใดไม่ใส่ใจสุขภาพภาวะในขณะตั้งครรภ์ ไม่ดูแลตนเอง มีแต่ปัจจัยลบ สูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เสพยาเสพติด มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศ มีแต่ความเครียดตลอดเวลา ไม่ไปฝากครรภ์ ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลการตั้งครรภ์ เท่ากับท่านได้**ละเมิดสิทธิของเด็กคนหนึ่งที่เดียว** **อยากมีลูกฉลาด แม่ต้องฉลาด ในการปฏิบัติตน** ตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงอายุขัยของความเป็นแม่ เมื่อลูกเล็กๆ แม่ต้องส่งเสริมพัฒนาการสติปัญญาเท่าที่แม่จะทำได้ อย่าลืมนะว่าสมองมีพัฒนาการอย่างมากในช่วงทองคือ 0 – 6 ปี แต่ไม่ได้หมายความว่าหลัง 6 ปีแล้ว หรือเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ หรือวัยชรา สมองจะหยุดพัฒนา แต่หมายความว่าสมองจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงยืดหยุ่น (plasticity) ได้ตลอดเวลาที่ถูกกระตุ้น เมื่อลูกเล็กๆ ส่งเสริมพัฒนาการภาษาให้ดีที่สุด เพราะภาษาจะเป็นพื้นฐานของพัฒนาการสติปัญญาในลำดับต่อไป ถ้าแม่เลี้ยงลูกหน้าจอทีวี หรืออยู่กับพี่เลี้ยงที่ไม่มีทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา ลูกก็จะพูดช้า เพราะเขาไม่รู้จะใช้ภาษาอย่างไรทำตามหรือขยับปากแบบไหน

เรื่องบรรยากาศในบ้าน บ้านที่สะอาดมีสุขอนามัยดี มีศิลปะ มีดนตรี มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สมาชิกในครอบครัว จะมีสุขภาพดี แตกต่างไปจากบ้านที่ไม่มีสุขอนามัย เด็กที่เติบโตมากับผู้สูงอายุ จะปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับสมองส่วนหน้าได้มาก นอกจากนั้น การปฏิบัติตนในศีลธรรม จรรยาของแม่ วิธีคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่แม่แสดงออกให้ลูกเห็น วิธีการอบรม และสอนสั่ง จะบ่มเพาะลูกให้เป็นคนดีสู่สังคม จึงขอ**ย้ำว่า บทบาทของแม่นั้น จะมีคุณูปการต่อสมอง และการเรียนรู้ลูกอย่างแท้จริง**

ดังนั้น เมื่อแม่ไม่มีทักษะในการดูแลตนเอง และลูก ไม่เข้าใจการดำเนินชีวิต **ครอบครัวก็ล่มสลาย ลูกขาดที่พึ่งหลัก หันไปติดเพื่อน ติดยา ติดเกมส์ ติดพนัน ไม่ใส่ใจ ไม่ชอบบ้าน เบื่อบ้าน** ถ้าในชุมชนหนึ่ง ๆ มีครอบครัวล่มสลายหลายครอบครัว จะส่งผลต่อความอ่อนแอของชุมชน เกิดบ่อนพ่น ยาเสพติด อาชญากรรม ลักขโมยในชุมชน ชุมชนไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ผลสัมฤทธิ์ของครอบครัวเข้มแข็ง

เพื่อแก้ไขปัญหาครอบครัวเด็กก้าวพลาด

จากความไม่เข้มแข็งของพ่อ แม่ และเกิดครอบครัวเด็กก้าวพลาดในชุมชน แขนงนำชุมชนจึงให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ด้วยกิจกรรมการอบรมเพิ่มทักษะพ่อแม่ เพื่อแก้ไขปัญหาครอบครัวลักษณะต่าง ๆ ทั้งสัมพันธ์ภาพครอบครัว ทักษะการดำเนินชีวิต การฝึกการออมทรัพย์ การแก้ปัญหาหนี้สิน การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง การฝึกแบ่งปัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ของครอบครัว

กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้ขนาดของปัญหาครอบครัวดีขึ้น ร้อยละ 80 โดยมีสัมพันธ์ภาพครอบครัวดีขึ้น มีกิจกรรมภายในครอบครัวของสมาชิก ครอบครัวออกมาร่วมงานจิตอาสาชุมชน แม่ที่เคยใช้ยาเสพติดเลิกใช้



ยาเพื่อลูก ลูกที่เคยใช้ยาเสพติด เลิกยาเพื่อแม่ ตรงนี้เกิดโครงการต่อเนื่อง คือ “เครือข่ายแม่ที่มีลูกติดยา” ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง เร่ร่อนในชุมชนน้อยลง ปัญหาครอบครัวแตกแยกลดลง ปัญหาแพร่ระบาดของยาเสพติดลดลง นอกจากนี้ยังได้จำนวนผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดในระบบสมัครใจ เพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งมีผลทำให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนในลักษณะของโครงสร้างความร่วมมือ

และการมีส่วนร่วมในมาตรการเฝ้าระวังภัยปัญหาเสพติด และปัญหาอื่น ๆ ในชุมชนมากยิ่งขึ้น เกิดเป็นความรัก ความสามัคคี ความอบอุ่นของคนในครอบครัวในชุมชนอย่างยั่งยืน และถาวรตลอดไป