

ถอดบทเรียนจากประสบการณ์

บุคคลตัวอย่าง การสร้างสุข ลดทุกข์



สุขภาพ



การจัดการ
รายได้และอาชีพ



ครอบครัว



สารเสพติด



โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและกลไกการสร้างเสริม
สุขภาพจิตกลุ่มแรงงาน "การสร้างสุข ลดทุกข์"



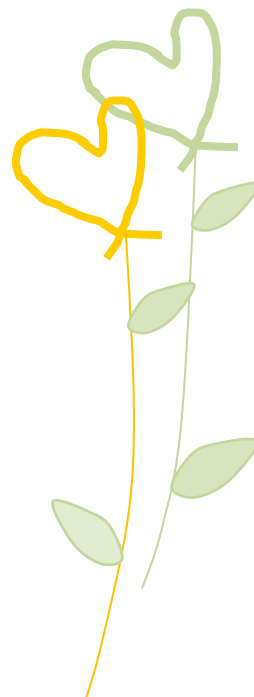
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

คำนำ

ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ “บุคคลตัวอย่างการสร้างสุข ลดทุกข์” ฉบับนี้ เกิดขึ้นหลังจากโครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพจิตกลุ่มแรงงาน “การสร้างสุข ลดทุกข์” ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยองค์กรรับทุน สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (กันยายน 2560-กันยายน 2562) จากการคัดเลือกอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชนที่สามารถเป็นบุคคลตัวอย่าง จำนวน 29 คน จากทั้งหมด 360 คน เพื่อถอดบทเรียนจากประสบการณ์ทำงานของบุคคลตัวอย่าง จำนวน 9 พื้นที่ ประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ พะเยา อุตรดิตถ์ ขอนแก่น สุพรรณบุรี นครปฐม กรุงเทพฯ (เขตลาดกระบัง วังทองหลาง ประเวศ มีนบุรี) สงขลา และสมาพันธ์แรงงานฟอर्ड มาสด้า จ.ระยอง

โครงการฯ มีเป้าประสงค์ในการจัดทำเอกสารถอดบทเรียนฯ ชุดนี้ สำหรับเป็นข้อมูลการทำงานและเผยแพร่ประสบการณ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับบุคคลและครอบครัวสำหรับผู้สนใจ โดยได้แยกประเด็นการพัฒนาของบุคคลตัวอย่าง จำนวน 4 เรื่อง ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพ : โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จำนวน 4 คน 2) ด้านครอบครัว : การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จำนวน 11 คน 3) ด้านเศรษฐกิจ : การจัดการรายได้และอาชีพ จำนวน 11 คน 4) ด้านสารเสพติด : ลดละเลิกเหล้าและบุหรี่ จำนวน 3 คน ซึ่งกระบวนการถอดบทเรียนฯ ครั้งนี้ โครงการฯ ได้คัดเลือกอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากโครงการฯ เดือนกันยายน-ธันวาคม 2561 จากนั้นได้กลั่นกรองเพื่อพิจารณาบุคคลตัวอย่างจากผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับบุคคลและระดับครอบครัว พร้อมส่งแนวคำถามถอดบทเรียนบุคคลตัวอย่าง เดือนสิงหาคม 2562 และรวบรวมข้อมูลผลการถอดบทเรียนบุคคลตัวอย่างในแต่ละพื้นที่ โดยการมีส่วนร่วมของคณะทำงานวิชาการและผู้ประสานงานทุกพื้นที่

ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องในการจัดทำเอกสารถอดบทเรียนฯ ฉบับนี้ ได้แก่ คุณอรพิน วิมลภูษิต ผู้จัดการโครงการฯ คุณนวลจันทร์ โพทา ที่ปรึกษาโครงการฯ และเจ้าหน้าที่โครงการฯ ตลอดจนอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชนทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนการถอดบทเรียนฯ ครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



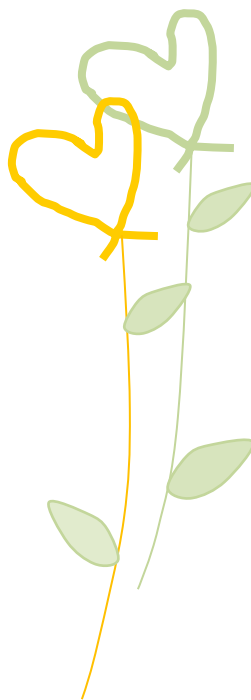
คณะทำงานวิชาการ
30 กันยายน 2562

สารบัญ

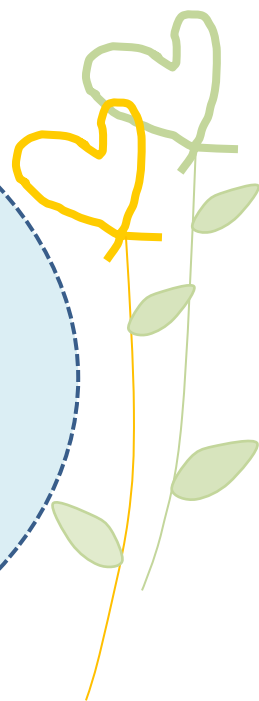
	หน้า
1. ประเด็นสุขภาพ	6
1.1 นายอุเทน คำดีปวน	7
1.2 นายรังสรรค์ ทองดาษ	11
1.3 นางวรรณา บุญนาค	15
1.4 นายสุรพล ทนทาน	19
2. ประเด็นครอบครัว	23
2.1 นางนวลใย พึ่งจะแย้ม	24
2.2 นางวรรณา ทรงศิริ	31
2.3 นางบุญตา ฉ่ำชื่นวงศ์	35
2.4 นางอำเพย สุวรรณี	38
2.5 นางสาวหยัด ชัยแก้ว	41
2.6 นางสาวอาด สว่างศรี	45
2.7 นางสุจรรยา ราชเมืองฝาง	50
2.8 นายไพบูลย์ ต่อนจันทร์	53
2.9 นางศรีฟ้า กิตติ	56
2.10 นายศรียรรณ พองหนู	59
2.11 นางสุพรรณิ เวียงคำ	62
3. ประเด็นรายได้และการประกอบอาชีพ	65
3.1 นางรัตนา เพชรมณีย์	66
3.2 นายนพดล นันบุญมา	70
3.3 น.ส.ชนัดดา สุ่มทรัพย์	74
3.4 น.ส.จุฑาเนตร สาสดี	78
3.5 นางอุบล เรือนทอง	82
3.6 นายอัษฎา บุษบงค์	85
3.7 นางไพร ปัดสา	90
3.8 นางศุภาพิชญา บุญกระจาย	94
3.9 นายวินัย พยัคโหม	100
3.10 ครอบครัวชูสุข	108
• นายสมศักดิ์ ชูสุข	
• นางเข็มพัศกร ชูสุข	

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. ประเด็นสารเสพติด	116
4.1 นายเกรียงศักดิ์ พวงมาลัย	117
4.2 นายวัฒนา สันสา	121
4.3 นายมณฑิยา ดอกคำเจียก	126



กรณีตัวอย่าง
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อการสร้างสุขลดทุกข์
ของผู้นำ





ประเด็น สุขภาพ

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่แต่ละคนเผชิญอยู่ คือ ประเด็นที่ผู้นำถูกหยิบยกมาใช้มากที่สุดในการบวนการวิเคราะห์หาต้นตอ/สาเหตุ และผลกระทบของปัญหา เพื่อกำหนดแนวทางจัดการ/แก้ไข โดยแต่ละคนยอมรับว่าสาเหตุสำคัญคือพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นแก้ไขที่ตัวเองก่อน

กรณีตัวอย่างด้านสุขภาพที่นำมาเสนอทั้ง 4 กรณีนี้ประกอบด้วย ผู้นำอายุระหว่าง 33 – 62 ปี ทุกคนประสบปัญหาน้ำหนักเกิน บางคนมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน และมี 1 ตัวอย่างที่เป็นสุขภาพสตรีมีโรคประจำตัวหลายโรค แต่ทุกคนสามารถ ทำให้ปัญหาที่พบทุเลาลงได้ด้วยการให้เวลาดูแลตนเอง ปรับพฤติกรรมการกิน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควบคุมอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส

1

นายอุเทน ดีคำปวน

อายุ : 33 ปี

พื้นที่ : อำเภอหางดง

จังหวัดเชียงใหม่



อาชีพหลัก

: เกษตรกร (ทำสวนลำไย)

อาชีพรอง

: รับเหมาติดตั้งซ่อมแซมไฟฟ้า

: รับงานเครื่องเสียง เครื่องไฟ

เรื่องที่ทำ

: การลดน้ำหนัก

ผมได้เรียนรู้ว่าการที่เรา
คิดที่จะทำอะไรสักอย่างนั้น ถ้าเรา
ได้วางแผน หาข้อมูลก่อนที่จะลงมือ
ทำ และมีการบันทึกสิ่งที่เราปฏิบัติ
ทุกวัน จะช่วยให้เราทำสิ่งนั้นจน
บรรลุเป้าหมายได้ แต่ที่สำคัญที่สุด
คือ “ ใจต้องมาก่อนเสมอ ”

ผมเกิดและอาศัยอยู่บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 6 ตำบลขุนคอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อจบ
การศึกษาระดับ ปวช.สาขาอิเล็กทรอนิกส์จากวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ในปี 2550 ก็ต้องมาช่วยแม่ทำสวน
ลำไยเนื่องจากพ่อเสียชีวิตเมื่อปี 2551 และเริ่มงาน อสม.
ตั้งแต่นั้นมา

ผมมีพี่ชายคนเดียว ทำงานซ่อมรถ แต่ติดสุราอย่างหนัก
จนถึงขั้นต้องเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะที่รื้อจนเลือดออก
ต้องเติมเลือด 30 กว่าถุง หลังจากนั้นยังกลับมาดื่มสุราอีกจน
เสียชีวิตในปี 2555 เนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตก การที่ทั้งพ่อ
และพี่ชายต่างก็เสียชีวิตจากการติดสุรา ทำให้ผมคิดที่จะเลิกสุรา
และหันมาสนใจสุขภาพร่างกายตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

บทบาทในการทำหน้าที่ อาสาสมัครในชุมชน

- อาสาสมัครสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้าน ต.ขุนคอง (อสม.)
- เลขาชมรม อสม.อำเภอหางดง
- คณะกรรมการหมู่บ้านบ้านกาด
ต.ขุนคอง
- อาสาสมัครปศุสัตว์ ต.ขุนคอง
- แพทย์ประจำตำบลขุนคอง

ก่อนเข้าร่วมโครงการ

ผมและภรรยาชอบกินหมูกระทะมาก อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และส่วนมากเมนูอาหารตอนเย็นก็จะเป็นอาหารประเภทแกงกะทิ หมู หรืออาหารที่มีไขมันสูง ทำให้ผมเริ่มอ้วน น้ำหนักเกิน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอื่นๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ซึ่งจะส่งผลให้เวลาทำงานลดลง เพราะต้องใช้เวลาไปกับการรักษาตัว

- น้ำหนัก 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 เซนติเมตร
- ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = 27.6
- ความดันอยู่ที่ 140/85 mmHg
- ค่าน้ำตาลอยู่ที่ 103 mg/dl

ทั้งเพื่อนร่วมงานและคนรู้จักต่างก็ทักว่าอ้วนแล้วลดน้ำหนักบ้างนะ ทำให้ผมกลับมาทบทวนตัวเองว่าตอนนี้ น้ำหนักเราเกินเกณฑ์จริงๆ พอมาคำนวณค่าดัชนีมวลกายก็เกินจากมาตรฐาน จึงตัดสินใจที่จะลดน้ำหนักอย่างจริงจัง

เมื่อพี่กุล (นางนันทน์ภัส กองแก้ว) ซึ่งทำงานในเครือข่ายแรงงานนอกระบบด้วยกัน มาชวนผมให้เข้าร่วมโครงการฯ ผมจึงไม่ปฏิเสธ

การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น

ผมคาดหวังให้ตัวเองมีน้ำหนักลดลงอยู่ที่ 75 กิโลกรัม ค่าความดันโลหิตและค่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ โดยวางแผนที่จะ

- ปรับเปลี่ยนการกินอาหาร โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น งดอาหารประเภทไขมัน
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วันๆ ละ 30 นาที

สิ่งที่ได้ทำ

1. การออกกำลังกาย

- ปั่นจักรยานวันละอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วันในช่วงเดือนแรกของการเข้าร่วมโครงการ
- วิ่งวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน แล้วออกกำลังกายเพิ่มเป็นวันละ 1 ชม.
- เป็นนักวิ่ง เข้าร่วมงานวิ่งเพื่อการกุศลต่างๆ

2. การเปลี่ยนนิสัยการกิน

- ควบคุมอาหารโดยการลดอาหารประเภทแป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์ในมื้อเย็น
- เพิ่มอาหารประเภทผัก โดยเมนูอาหารส่วนใหญ่จะเป็นต้ม/ ลวกผักทานกับน้ำพริก

- ทานผักปลอดสารเคมีที่ปลูกในบ้านของตนเอง ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ผักกวางตุ้ง ถั้วฝักยาว ฯลฯ เพื่อช่วยลดรายจ่ายให้กับตนเองและครอบครัวอีกทางหนึ่ง
- ลดการกินหมูกระทะ จนเลิกกินในที่สุด รวมทั้งไม่กินแกงที่มีกะทิ/ไขมันโดยเฉพาะในมือเย็น
- เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท

เกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น

1. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผมและภรรยา

ณ เดือนสิงหาคม 2562 ผมมีน้ำหนักลดลงเหลือ 65 กก. ค่า BMI = 22.5

- ในช่วงระยะ 1-3 เดือน แรกที่เข้าร่วมโครงการนั้น น้ำหนักตัวยังไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจจะเป็นเพราะได้แต่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่มีการควบคุมอาหารควบคู่ไปด้วย
- ช่วงระยะเดือนที่ 4-6 น้ำหนักตัวเริ่มลดลงแล้วอย่างน้อยเดือนละ 1- 2 กก. เพราะผมควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง เหมาะสมจนทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งการกุศลที่จัดขึ้นหลายรายการ
- ช่วงระยะเดือนที่ 7 – ปัจจุบัน น้ำหนักตัวผมอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ แต่ยังตั้งเป้าหมายที่จะน้ำหนักให้เหลือ 60 - 65 กิโลกรัม เพื่อที่จะทำให้การวิ่งสามารถทำเวลาได้ดีขึ้นกว่าเดิม และจะวิ่งในระยะไกลต่อไปอีก
- ภรรยาผมเริ่มลดอาหารพวกไขมัน แป้ง และกินผักมากขึ้น แต่ยังไม่ได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร

2. การลดรายจ่ายของครอบครัว

- ลดเงินที่จะต้องจ่ายไปกับการไปกินหมูกระทะในแต่ละครั้งๆละ 500 บาท หรือเดือนละ 2,000 บาท (จ่ายรายหัว หัวละ 199 บาท 2 คนกับภรรยา = 398บาท ค่าน้ำแข็งน้ำดื่มอีกประมาณ 100 บาท)
- ลดค่าซื้อข้าวแกงในอาหารมือเย็นวันละ 40 บาท (สัปดาห์ละ 5 วัน = 200 บาท หรือเดือนละ 800 บาท)

โดยรวมแล้ว ผมถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวผมเป็นไปตามที่ได้คาดหวังไว้ อาจจะเกินความคาดหวังด้วยซ้ำ เพราะไม่เคยคิดว่าจะสามารถลดน้ำหนักตัวเองได้ขนาดนี้ แต่ก็อย่างที่บอกไว้ว่ายังต้องการให้น้ำหนักลดลงอีกเพื่อที่จะทำให้การเป็นนักวิ่งของผมทำเวลาได้ดีขึ้น

ภรรยาผมมีส่วนสำคัญที่เอื้อให้เกิดความสำเร็จ คอยสนับสนุนให้ออกกำลังกาย โดยร่วมออกกำลังกาย และควบคุมอาหารไปด้วยกัน

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับกลุ่มเพื่อน

เพื่อนที่สนใจ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม อสม.ที่หันมารักสุขภาพตนเอง อาจจะเป็นเพราะช่วงนี้กระแสการออกกำลังกายกำลังมาแรง พอมีการกระตุ้นจากผมอีกแรงหนึ่งก็เลยทำกันเป็นประจำ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งการกุศลต่างๆที่มีคนจัดขึ้นด้วย

มีเพื่อนอีกส่วนหนึ่ง ที่ผมไม่ได้ชักชวนให้ทำ แต่คงเป็นเพราะตัวเองถึงขีดที่กลัวต่อการรักษา ซึ่งอาจจะต้องกินยามากขึ้น หรือต้องฉีดยา เลยหันมาออกกำลังกายและควบคุมอาหารเช่นกัน

เรียนรู้ที่จะทำอย่างมีเป้าหมาย

กล่าวตามจริง การที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้ผมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้แต่แรก เพราะถ้าเราไม่ตั้งใจทำ ไม่มีวินัยกับตนเอง ผมคิดว่าไม่มีทางสำเร็จแน่นอน การเข้าโครงการเป็นเหมือนตัวเลือกหรือช่องทางที่ชี้ให้เราเดิน แต่ถ้าเราไม่ยอมเดินก็ไม่มีทางถึงเป้าหมายอยู่ดี

ก่อนเข้าโครงการ ดูเหมือนผมจะทำงาน อสม. โดยไม่เคยตั้งเป้าหมายอะไรให้ตัวเอง ทำงานตามคำสั่ง พอทำเสร็จก็จะภูมิใจในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ใช่สิ่งที่ต้องการ 100 เปอร์เซ็นต์

ผมได้เรียนรู้ว่าการที่เราคิดที่จะทำอะไรสักอย่างนั้น ถ้าเราได้วางแผน หาข้อมูลก่อนที่จะลงมือทำ และมีการบันทึกสิ่งที่เราปฏิบัติทุกๆ วัน จะช่วยให้เราทำสิ่งนั้นจนบรรลุเป้าหมายได้

แต่ที่สำคัญที่สุดคือ “ใจต้องมาก่อนเสมอ”

วิ่งต่อไป

นอกจากจะพัฒนาสถิติการวิ่งของตัวเองในฐานะนักวิ่งแล้ว ผมตั้งใจที่จะนำกิจกรรมดีๆ แบบนี้ไปขยายผลต่อครอบครัวและคนในชุมชน ให้เป็นชุมชนที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย โดย

- ชวนภรรยาออกมาออกกำลังกายให้มากขึ้นและลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- แนะนำ / ชักชวนให้คนในชุมชนที่สนใจหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือ การชวนผู้ป่วยโรค NCD ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาริน และการออกกำลังกาย เพื่อที่จะลดโรค ลดยาลงให้ได้



นายรังสรรค์ ทองดาษ

อายุ : 40 ปี

พื้นที่ : จังหวัดชลบุรี

อาชีพ

: พนักงาน บริษัท เอจีซี เทคโนโลยีส
(ประเทศไทย) จำกัด
ผลิต แก้วทนความร้อนสูง
เลนส์ไฟหน้ารถยนต์ จำนวนพนักงาน 577 คน

บทบาททางสังคม

: ประธานสหภาพแรงงานเอจีซี ประเทศไทย
จำนวนสมาชิกสหภาพแรงงาน 480 คน

เรื่องที่ทำ : การลดน้ำหนัก

พื้นเพผมเป็นคนจังหวัดสุรินทร์ ครอบครัวมีอาชีพทำนา มีพี่น้อง 3 คน ผมเป็นบุตรคนกลาง หลังจากจบการศึกษาก็ออกจากบ้านมาหางานทำที่ชลบุรี โดยปัจจุบันทำงานที่ บริษัท เอจีซี เทคโนโลยีส (ประเทศไทย) จำกัด อายุงาน 16 ปี และมีครอบครัวแล้ว พร้อมลูก 2 คน

ครอบครัวผม ประกอบด้วย ผม ภรรยา แม่ยาย และลูก 2 คน คนโตเป็นผู้หญิงอายุ 8 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 คนเล็กเป็นผู้ชายอายุ 2 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นเตรียมอนุบาล ผลการเรียนของลูกสาวเป็นที่น่าพอใจมากๆ เกรด 4.00 ส่วนลูกชายก็ซุกซนตามวัยเด็ก แต่ ทั้ง 2 คน ชอบเล่นโทรศัพท์มือถือหลังจากเลิกเรียน น้าเป็นห่วง

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของเราปกติดี จะมีบ้างในเรื่องที่วันหยุดของ พ่อ-แม่ อาจไม่ตรงกัน ผมเองไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับครอบครัว และไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูกไม่ค่อยสนิทสนมกันมากนัก

ผมมีรายได้ 23,000 บาท/เดือน ภรรยาที่ทำงานอยู่ที่เดียวกันมีรายได้ประมาณ 20,000 บาท/เดือน (รวมมีรายได้ 43,000 บาท/เดือน) โดยมีภาระค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบถึงเดือนละประมาณ 90,000 บาท

การมีรายจ่ายสูงกว่ารายได้ประจำ ทำให้ผมต้องหันมากู้เงินจากบัตรเครดิตเพื่อใช้จ่ายในการศึกษาบุตร ซึ่งการมีตำแหน่งเป็นประธานสหภาพแรงงานฯ ต้องไปประชุม อบรม ศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผมไม่ได้ทำงานนอกเวลา ครอบครัวจึงขาดรายได้มาเสริมในส่วนนี้

2



ก่อนจะช่วยเหลือผู้อื่นต้อง
ลงมือทำกับตัวเองก่อน โดย
นำประสบการณ์การแก้ปัญหา
ต่างๆทั้งจากตนเองและเพื่อน
มาประยุกต์ใช้

นอกจากนี้ ในช่วงเวลา 3-4 ปีที่ผ่านมา ผมทำงานจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างมากจาก 68 กก.ขึ้นไปเป็น 76 กก.ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ประมาณ 6 กก. (ผมสูง 173 ซม.ค่า BMI = 25.39) จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันสูง เบาหวาน รู้สึกเหนื่อยง่าย ขาดความมั่นใจในตัวเองเนื่องจากลงพุง ภรรยาชอบล้อว่าอ้วน ผมจึงเกิดความเครียดจนไม่มีสมาธิในการทำงาน กังวลใจในเรื่องน้ำหนักตัวอยากจะลดให้เหลือ 66 กก. และอยากมีเวลาให้กับครอบครัวมากกว่านี้

การเข้าร่วมโครงการฯ

ผมได้รับการประสานจากพี่แอ๊ด สสส. (คุณอรพิน วิมลภูษิต) เพื่อเข้าร่วมโครงการ โดยเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้หันกลับมาดูแลตัวเอง ครอบครัวก่อนที่จะไปดูแลคนอื่น

ความคาดหวัง

1. เรื่องสุขภาพ ลดน้ำหนักให้ได้ค่ามาตรฐาน BMI โดยตั้งเป้าหมายจาก 76 กก. เหลือ 70 กก.
2. เรื่องครอบครัว อยากให้ทุกคนในครอบครัว มีสุขภาพแข็งแรง อยากมีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉินและยามจำเป็น อยากให้ลูกเป็นคนดีของสังคมและเรียนเก่งๆ จะได้มีอนาคตที่ดีต่อไป

สิ่งที่ได้ทำ

1. การลดน้ำหนัก โดย

1) ออกกำลังกาย

- ใช้เครื่องออกกำลังกาย และวิ่งตอนเย็นหลังเลิกงานวันละ 10 กม.อาทิตย์ละ 3 วัน
- เตะฟุตบอลกับเพื่อนที่ทำงานหลังเลิกงานวันละ 1 ชม. อาทิตย์ละ 1 วัน
- เล่นแบดมินตันกับลูกหลังเลิกงานอาทิตย์ละ 2 วัน

2) ปรับพฤติกรรมการกิน

- ลดการดื่มแอลกอฮอล์ลงเหลือ เปียร์ไม่เกินครั้งละ 1 ขวด และงดในช่วงเข้าพรรษา
- ควบคุมอาหารกินน้ำเต้าหู้ในมือเช้า ตอนเย็นเน้นผักและผลไม้เป็นหลัก

2. การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว โดย

- วางแผนการจัดการเวลาให้ อยู่กับลูกและภรรยาในช่วงวันหยุด มีการวางแผนที่จะพาครอบครัวไปเที่ยวทะเลในเดือนสิงหาคมและในวันหยุดยาว วันแม่แห่งชาติ
- พาครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- กิจกรรมการทำอาหารกินด้วยกันโดยการทำอาหารเย็นให้ลูกทาน ไข่เจียว ต้มจืดหมู และผัดผักรวมเป็นหลัก อาทิตย์ละ 3 วัน
- สอนการบ้านลูกในตอนเย็น และสอนอ่านหนังสือให้ลูก
- ไปส่งลูกชายคนเล็กไปโรงเรียนเตรียมอนุบาลตอนเช้า ทุกวัน
- เล่นแบดมินตัน กับครอบครัวในตอนเย็น หลังเลิกงาน อาทิตย์ละ 3 วัน

ผลที่เกิดขึ้น

1. ด้านสุขภาพ

- สามารถลดน้ำหนักได้อยู่ที่ 70 กก.ค่า BMI=23.38 (สุขภาพดี) และ วัดรอบเอวอยู่ที่ 90 ซม. ผมพึงพอใจกับการเปลี่ยนแปลง จึงปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ให้ท้าทายมากกว่าเดิม อยู่ที่ 66 กก. ภายในเดือน กันยายน 2562
- ค่าความดันที่ผ่านมาเมื่อ 26 เม.ย. 62 อยู่ที่ 130/95/80 อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ค่าน้ำตาลในเลือด 97 mg/dl (ค่ามาตรฐาน 70-100 mg/dl)อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตอนตรวจสุขภาพประจำปี (มี.ค.62)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูกในครอบครัว ดีขึ้น เพราะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ครอบครัวมีความสุขเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับที่ผ่านมา แต่ผมคิดว่าทำได้แล้วประมาณ 80% ยังไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

ผมรักตัวเองมากขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงดี ปลอดภัยจากโรค รู้จักจัดลำดับความสำคัญของงานให้เหมาะสมให้ความสำคัญกับตัวเองและครอบครัวมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นมาก นอกจากนี้ยังมีเพื่อนหลายคน ที่สนใจการเปลี่ยนแปลงของผม บางคนเริ่มกลับมาสนใจการดูแลตนเอง

ปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้เกิดความสำเร็จของผม คือ

- กำลังใจจากคนในครอบครัว และจากเพื่อนร่วมงาน
- สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย
- ความตั้งใจที่จะลงมือทำ
- คำถามจากบุคคลภายนอกว่า จะทำได้หรือเปล่า?
- การได้อยู่กับครอบครัวตลอด
- ความรู้ที่สะสมจากประสบการณ์การทำงาน

ทั้งนี้ มีเงื่อนไข/อุปสรรคบางประการ ได้แก่ การบริหารจัดการเรื่องเวลา เพราะผมมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการทำงานมากขึ้น และเป็นเพราะนิสัยของผมเอง ที่ชอบให้ความช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่าตนเองและครอบครัว

สิ่งที่ได้เรียนรู้

- แนวคิด วิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อตนเองและครอบครัว
- ประสบการณ์การแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งจากตนเองและเพื่อน สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง
- คติสอนใจ : ก่อนจะช่วยเหลือผู้อื่นต้องลงมือทำกับตนเองก่อน

ผมตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพตนเอง (ลดน้ำหนัก)ต่อไป โดย ปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ให้มีความท้าทายมากกว่าเดิม อยู่ที่ 66 กก. ภายในเดือน กันยายน 2562 และจะเริ่มทำกิจกรรมกับครอบครัวเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวให้ได้ผลเต็มตามเป้าหมายที่วางไว้



3

นางวรรณ บุญนาค

อายุ 54 ปี

พื้นที่ : ชุมชนน้อมเกล้า เขตวังทองหลาง
กรุงเทพมหานคร

อาชีพหลัก : ตัดเย็บเสื้อผ้า, รับซ่อมเสื้อผ้า

อาชีพเสริม : เลี้ยงไส้เดือนดินขาย

เรื่องที่ทำ : การลดน้ำหนัก

บทบาทในชุมชน :

1. ผู้นำชุมชนจิตอาสาในการดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ
2. ครูจิตอาสาสอนโยคะให้กับคนที่ไปใช้บริการศูนย์เรียนรู้ บวร



ถึงเราจะมีความตั้งใจ
มากแค่ไหน แต่ถ้าขาด
ความอดทน ความตั้งใจ
ก็ไม่มีความหมาย

ดิฉันมีชื่อเล่นว่า มะห์ ปัจจุบันนี้อยู่กับสามี เราไม่มีลูกด้วยกันจึงดูแลกันและกันเพียง 2 คน สามีเปิดร้านขายของชำที่บ้าน เรามีลูกสาวเป็นบุตรบุญธรรมคนหนึ่ง แต่มีครอบครัวแยกออกไปแล้ว

ดิฉันเคยทำงานเป็นผู้จัดการโรงงาน แต่เกิดวิกฤติฟองสบู่แตกทำให้ต้องออกจากงาน มีโรคประจำตัวหลายโรค คือ เบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง ต้อหิน หอบหืด และเป็นภูมิแพ้ ภูมิไว เคยเส้นเลือดในสมองแตกจนเป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีกมาก่อน แต่ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งที่ไม่อยากป่วยและไม่อยากเป็นภาระให้กับคนในบ้าน จึงสู้ด้วยการทำกายภาพบำบัดและดูแลตัวเองจนกลับมาเป็นปกติอีกครั้ง ปัจจุบันจึงเป็นคนที่รักการดูแลสุขภาพ ชอบออกกำลังกาย คิดบวก และมีกำลังใจที่ดีมาก ใจสู้

ดิฉันได้รับโอกาสเป็นจิตอาสาดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ และเป็นผู้นำที่ศูนย์เรียนรู้ชมรมรักสุขภาพ บวรในซอยรามคำแหง 39 ต่อมาได้เรียนรู้การเล่นโยคะจนได้เป็นครูสอนโยคะให้กับคนที่ไปใช้บริการที่ศูนย์ฯอีกด้วย

ก่อนเข้าร่วมโครงการ ดิฉันมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ คือ

- **ด้านจิตใจ :** เครียดกับโรคที่รุมเร้า กังวลว่าหากป่วยจนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แล้วจะเป็นภาระของคนในครอบครัว
- **ด้านร่างกาย :** เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ กินไม่หยุด กินยาเยอะ และทำงานไม่ได้ เกิดความวิตกกังวลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จากปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ดิฉันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นตามมา ทำงานได้ไม่เต็มที่ ไม่คล่องตัวในการทำงาน ไม่มั่นใจในตัวเอง เนื่องจากเป็นผู้นำต้องมีบทบาทหน้าที่ในชุมชน/พื้นที่

น้องธนา อภิชาติวุฒม์ (อ้อยน้อมเกล้า) ซึ่งเป็นลูกศิษย์โยคะ ได้มาชวนให้เข้าโครงการ เพื่อดูแลสุขภาพของเราให้ดีขึ้น แต่พอถอดบทเรียนก็พบว่าดิฉันมีทั้งปัญหาเรื่องหนี้สิน และเรื่องครอบครัวอีกด้วย

1. เรื่องสุขภาพ

- อยากให้สุขภาพดีขึ้น ไม่ปวดหัว ไม่ปวดตา ไม่คันเป็นผื่น
- อยากให้น้ำหนักตัวลดลงมาบ้างอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้น้ำหนักตัวเกินมากไปกว่านี้
- อยากกินยาน้อยลง และไม่เกิดโรคเพิ่ม เพราะถ้าไม่สบายก็ต้องหยุดงาน เสียรายได้ เสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปหาหมอ

ดิฉันสูง 150 ซม. น้ำหนัก 75 กก. ค่าดัชนีมวลกาย 33.33 (อ้วนระดับ 3) ระดับความดัน 300 กว่า เบาหวาน 300 กว่า ไขมันในเลือด 260 นอกจากนี้ยังป่วยเป็นต่อหิน ความดันขึ้นตา และเป็นภูมิแพ้เหงื่อตัวเอง ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าเหงื่อออกจะเกิดผื่นขึ้นเป็นผื่นคัน แสบทั้งตัว ค่าใช้จ่ายในการรักษาจะใช้สิทธิบัตรทองแต่เสียส่วนต่างค่ายานอกบัญชี เป็นยาหยอดตา เดือนละ 1,200 บาท

สาเหตุอาจเป็นเพราะตัวเองมีนิสัยกินอาหารจุกจิก เสียหายของเหลือ กินจุ ทานข้าวมีอดิก ไม่ชอบทานผักผลไม้ ชอบทานของทอด ของมัน กินกาแฟเย็น ชาเย็น ทุกวัน กินไม่เลือกทำให้เป็นผลเสียกับสุขภาพที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว จึงอยากจะปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น สามารถควบคุมอาการของโรคไม่ให้แทรกซ้อนเยอะไปมากกว่านี้

2. ด้านเศรษฐกิจ

- รายรับต่อเดือนมาจาก สามี 15,000 บาท จากหลาน 9,000 บาท และจากรายได้ของตัวเองที่รับปะเปลี่ยนชิป ตัดขา ซ่อมเสื้อผ้า ซึ่งไม่ได้มีลูกค้าทุกวัน จำนวน 4,500 บาท
- รายจ่ายหลักๆ มีค่าผ่อนรถเดือนละ 3,000 บาท ค่าน้ำ ค่าไฟ เดือนละ 4,500 บาท ส่งให้พ่อที่ต่างจังหวัด เดือนละ 3,000 บาท ที่เหลือเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว
- หนี้สิน
 - หนี้ ธกส. จำนวน 50,000 บาท ตอนนี้อยู่ระหว่างพักชำระหนี้แต่จ่ายเฉพาะดอกเบี้ย
 - หนี้บัตรเครดิต ธ.กรุงไทย ธ.กรุงเทพ ธ.ไทยพาณิชย์ ธ.ซีทีแบงค์ อีออน รวมทั้งหมด 300,000 บาท

3. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

สามีและดิฉันมีอายุที่ต่างกันมากถึง 12 ปี สามีเป็นคนใจร้อน พุดน้อย ส่วนดิฉันเป็นคนใจร้อน พุดมาก แต่พุดตรง ถามตรง คำตรง เราจึงพุดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง บางทีก็ไม่เข้าใจกัน ไม่พุดกันเป็นเดือนๆ ก็มี คือ ถ้าพุดแล้วทะเลาะกันก็เลยเงียบ ไม่พุดดีกว่า อยากทำอะไรก็ทำไป

สิ่งที่ได้ทำ

ดิฉันเลือกที่จะจัดการปัญหาด้านสุขภาพของตัวเองก่อน โดยเริ่มจาก การศึกษาข้อมูลว่าเราป่วยเพราะอะไร ทำอย่างไรให้ความดันลดลง

1. ด้านการกิน

- ไม่ทานอาหารรสเค็ม รสจัด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ชวนสามีกินผักผลไม้ให้มากขึ้น อาหารที่ทานจะงดกะทิ หากไม่กินก็จะซื้ออย่างอื่นมาให้
- เลือกที่จะกินผักในทุกมื้ออาหาร เพื่อที่จะกินข้าวได้น้อยลงและเปลี่ยนจากการกินข้าวขาวมากินข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าวกล้องแทน
- ทานให้ครบทั้ง 3 มื้อเนื่องจากตัวเองมีโรคประจำตัวหลายโรค
- ลดกาแฟเย็น ชาเย็นที่ดื่มอยู่เป็นประจำ โดยดื่มอีกหนึ่งแล้วยกให้แม่บ้าน หรือ รปภ. ไปเลย
- บอกเพื่อนๆ ว่าเราจะเริ่มต้นรักษาสุขภาพแบบจริงจัง โดยขอความรู้จากเพื่อนที่กินคลีน และเพื่อนๆ เป็นกำลังใจที่ดี งดไปทานเนื้ออย่างโคขุนต่างๆ นอกจากนี้ยังได้ชวนเพื่อนๆ ออกกำลังกายร่วมกัน

2. ด้านการออกกำลังกาย ปกติดิฉันเป็นผู้นำการออกกำลังกายอยู่แล้ว โดย

- สอนโยคะ 2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง
- เต้นแอโรบิค 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง
- จักร 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

3. การนอนหลับพักผ่อน ในทุกวันดิฉันจะนอนได้ประมาณ 6 ชั่วโมง เพราะที่บ้านเปิดร้านขายของชำ สามีจะนอนดึกตื่นสาย เพราะต้องรอปิดร้าน ส่วนตัวเองจะตื่นเช้าเพื่อมาเปิดร้านขายของ พอสายๆ ก็จะออกไปทำกิจกรรมกับชุมชนหรือที่ศูนย์บวร ถ้าไม่มีกิจกรรมก็จะนั่งเย็บผ้าที่รับมาทำที่บ้านเพื่อจะได้มีรายได้ช่องทาง

4. ไปหาหมอเพื่อตรวจสุขภาพทุกเดือน และทานยาตามแพทย์สั่งให้ครบ

5. การจัดการด้านอารมณ์ ปกติดิฉันเป็นคนมองโลกด้านบวกอยู่แล้ว จะไม่เครียดอะไรง่าย ๆ มีกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อผ่อนคลายด้านอารมณ์ที่ศูนย์บวร คือ ร้องเพลงคาราโอเกะและเต้นไลน์แดนซ์ ได้ออกไปพบปะกับเพื่อนๆ สูงวัยได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันทำให้ไม่เหงา ได้ทำกิจกรรมร่วมกันสนุกสนาน ได้แต่งตัวสวยๆ ออกงานเพื่อไปรำไปเต้นกับเพื่อนๆ มีความสุขมาก

ผลที่เกิดขึ้น

จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ดิฉันรู้สึกได้เลยว่าร่างกายดีขึ้นมากเมื่อเทียบกับผลตรวจสุขภาพที่ผ่านมา ทั้งน้ำหนัก ค่าความดัน ค่าเบาหวานรวมถึงอาการภูมิแพ้ก็ดีขึ้น เนื่องจากเราใส่ใจสุขภาพของตัวเองมากขึ้นและรวมไปถึงสุขภาพสามีและคนในชุมชนอีกด้วย รู้สึกได้ชัดเจนว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น มีกำลังใจที่จะออกไปทำงานส่วนรวมเพื่อชวนเพื่อนในชุมชนออกมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพด้วยความรู้สึกสุขใจที่เห็นคนอื่นๆ มีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง

1. **หลังเข้าโครงการ**เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองมา 4 เดือน พบว่า น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น ลดลงมา 3-4 กก. ถือว่าอยู่ตัวแล้ว ปัจจุบันหนัก 71 กก. ค่าBMI = 31.56
2. **ผลการออกกำลังกายสม่ำเสมอ**
 - ร่างกายที่อ้วนดู ทุกระชั้นขึ้น มีความคล่องแคล่ว ว่องไว เดินไม่อึดอาด
 - ตอนนี้เดินขึ้น-ลง สะพานลอย จะหายใจปกติ ไม่มีหอบเหมือนเมื่อก่อน
3. **ผลสรุปจากการได้ทำอย่างต่อเนื่อง** คือ หมอไม่ให้น้ำเพิ่ม สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 100 mg/dl ความดันไม่สูงเกิน 139 mmHg ไขมันในเลือดไม่เกิน 200 mg/dl โดยคุณหมอชมว่าผลการตรวจออกมาเป็นที่น่าพอใจ

ความสำเร็จของดิฉันนั้นเกิดขึ้นได้เพราะเพื่อนๆ ที่คอยผลักดันไม่ให้ดิฉันท้อถอย และการได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ล้มเลิกกลางคัน แต่ก็ มีเงื่อนไขและอุปสรรคบางประการที่เกิดขึ้น ได้แก่

- เกิดจากคนในครอบครัว เช่น พ่อหุงข้าวกล้องก็ไม่มีใครกินด้วยเลยต้องตัดแยกทำข้าวหนึ่งต่างหาก หรือพอจะกินน้ำพริกกับสามีจะอยากกินผัดกระเพรา เป็นต้น
- อาการป่วย ถ้าช่วงไหนอากาศร้อนมาก จะเดินแอโรบิก ไม่ได้ เพราะจะเป็นผื่นต้องงดออกกำลังกายวันนั้น
- ความอดทนของตัวเองนี่แหละที่เป็นอุปสรรคอย่างมาก เช่น ตั้งใจออกไปซื้อน้ำพริก ผักต้ม พอเจอถ้วยเดียวเนื่อน้ำทานก็ลืมน้ำพริกผักสดไปเลย
- ยังแก่นิสัยขี้เสียดายของตนเองไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ดิฉันได้เรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนตัวเองในหลายเรื่อง เช่น

- ความตั้งใจ ถ้าขาดความอดทน ความตั้งใจก็ไม่มีความหมาย
- การทำงานเป็นทีม และการมีส่วนร่วม ทำให้เราทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้
- การจะทำอะไรต้องมีความรู้ในด้านนั้นๆ ให้ถ่องแท้

ระยะต่อจากนี้ ดิฉันตั้งเป้าหมายที่จะรักษาสุขภาพต่อไป และนำสิ่งที่เราได้ปฏิบัติมาทั้งหมดถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่ที่มีปัญหาเหมือนเรา เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด



นายสุรพล ทนทาน

อายุ : 62 ปี

พื้นที่

: อำเภอหางดง

จังหวัดเชียงใหม่

อาชีพ

: รับจ้างทั่วไป

เรื่องที่ทำ

: การลดน้ำหนัก



หากเราตั้งใจทำอะไรแล้ว
ต้องทำให้สำเร็จถึงจะเป็นตัวอย่าง
แก่คนอื่นได้ เพื่อที่จะสามารถพูดได้
เต็มปากเวลาที่จะไปแนะนำคนอื่น
“คนทำจะไม่พูด คนพูดจะไม่ทำ”

ผมเป็นคนเชียงใหม่โดยกำเนิด บ้านอยู่ตำบลหางดง อำเภอหางดง มีญาติพี่น้องทั้งหมด 5 คน พ่อเสียชีวิตไปนานแล้ว ส่วนแม่ ปัจจุบัน อายุ 87 ปีอาศัยอยู่กับน้องสาว ตัวผมเองพอเรียนจบชั้น ม.3 ที่จบ โรงเรียน ธรรมราชศึกษา ในปี 2518 ก็ออกมาทำงานตั้งแต่อายุ 19 ปี ที่โรงงานกลั่นน้ำมัน ในจังหวัดเชียงใหม่ ตำแหน่งหัวหน้าโรงงาน จนกระทั่งปี 2521 ได้ประสบอุบัติเหตุรถชนที่ อำเภอดอกคำใต้ จ.พะเยา ต้องเข้ารับการผ่าตัดขาได้เข้า ส่งผลให้ผมต้องใส่ขาเทียม

ผมแต่งงานกับภรรยาชื่อ นางจิรภา ทนทาน เมื่อปี 2530 ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความรัก เข้าใจกัน ภรรยาเป็นคนดีและสม่ำเสมอ กิจกรรมที่เราทำร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การทำอาหารทานด้วยกัน ทั้งนี้ จากการประเมินระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวของผมหลังจากเข้าร่วมโครงการ มีคะแนน 17 จาก 35 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจุบันภรยายังทำงานรับจ้างทำสีแอนที่อยู่ที่ หจก.เชียงใหม่กรีนดีไซน์ อ.หางดง ส่วนผม ตอนอายุ 30 ปี (พ.ศ.2532)ได้ลาออกงานประจำมาทำงานที่บ้าน รับจ้างทำสี แกะสลักงานแอนทิก ที่ หจก.กรีนดีไซน์ อ.หางดง จ.เชียงใหม่ ต่อมาในปี 2558 ผมได้ออกจากงานรับจ้างเพื่อทำงานด้านจิตอาสาภายในหมู่บ้านและ อำเภอหางดง ดังนี้

1. ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ต.หางดง (อสม. เชี่ยวชาญจิตเวชชุมชน)
2. คณะกรรมการสวัสดิการชุมชน (วันละ 1บาท) ต.หางดง

3. คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพภาคประชาชน ต.หาดขาม
4. คณะกรรมการศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพ ภาคประชาชน จ.เชียงใหม่

แม้การเป็น อสม. จะทำให้ตัวผมเองมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพค่อนข้างดี กว่าคนทั่วไป แต่ด้วยนิสัยผมที่เป็นคนชอบกินจุบจิบ บางวันกินอาหาร 4 มื้อ ตอนมีประชุมจะกินอาหารที่ถูกปาก ทำให้กินเยอะ และชอบทำอาหารด้วยตนเอง แต่ครั้งก็จะทำที่เลอะๆ พอเหลือจะทิ้งก็เสียดายเลยต้องทานให้หมด อีกทั้งยังชอบทานเนื้อหมู และนมกล่อง ต้องซื้อใส่ตู้เย็นไว้ประจำ ประกอบกับเป็นคนนอนดึก ชอบดูทีวี เวลาหิวก็จะหาอะไรทานเกือบทุกคืน ผมจึงเริ่มอ้วนและลงพุง ต้องซื้อเสื้อกางเกงใหม่ตลอด และเป็นโรคความดันสูง ต้องกินยาโดยใช้สิทธิบัตรทอง ทั้งๆที่เข้าเย็นหลังอาหารมาประมาณ 5 ปี

ในเดือนมิถุนายน 2561 น้ำหนักผมขึ้นไปถึง 81 กก. ส่วนสูง 165 ซม. ค่า BMI 29.75 จึงกังวลกลัวจะเป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งเวลาไปไหนเพื่อนๆหรือที่คนรู้จักมักจะทักว่าอ้วนลงพุง จึงเกิดความไม่เชื่อมั่นในตัวเองไม่กล้าแสดงออก

ผมเข้าร่วมโครงการนี้ เพราะเป็นกรรมการศูนย์ฯแรงงานและได้รับการชักชวนจากประธานเครือข่าย คือ นางนันทน์ภัส กองแก้ว จึงตัดสินใจเข้าร่วมทันที เพราะผมมีแนวคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมใดๆก็ตาม เป็นการไปหาประสบการณ์ หาความรู้ เพิ่มศักยภาพให้ตนเอง และเป็นประโยชน์ที่เราจะได้นำไปช่วยเหลือให้ความรู้ในชุมชนของเรา

การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ผมตั้งเป้าหมายที่จะเป็นคนใหม่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาริณของตัวอง ควบคุมอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและควบคุมความดันให้เป็นปกติ โดยการ

1. นำความรู้และหลักการปรับพฤติกรรม จากการที่เคยผ่านการอบรมและค้นคว้าเพิ่มเติมผ่านสื่อต่างๆ มาปฏิบัติ
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาริณ โดยใช้หลักการ “หนักเข้า เบาบาย คลายเย็น”
 - วางแผนทำอาหารในแต่ละวัน และทำทานเองทุกมื้อ โดยวิธีการ ต้ม แกง แบบอาหารพื้นเมืองไม่ใส่กะทิ
 - งดอาหารประเภทแป้ง ไขมันและ ขนมหวาน เช่น อาหารรสจัด หวาน เค็ม ของทอด ปิ้งย่าง
 - ทานข้าวสวยมี้อละ 1 ทัพพีครั้ง ส่วนข้าวเหนียวจะทานเป็นบางครั้งขึ้นอยู่กัเมนูที่ทำ
 - เน้นทานผัก ปลา และผลไม้ ทานกล้วยน้ำว้า 2 ผลต่อวัน
 - ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงให้น้อยลง เปลี่ยนเป็นประเภทน้ำเต้าหู้ ไม่หวาน
 - ก่อนนอนทานน้ำมะนาวผสมกับน้ำอุ่น
 - เปลี่ยนเวลาทานอาหารเย็นเป็นตอน 4 โมงเย็น

3. ออกกำลังกายทุกวันๆละ 30 นาทีโดยการเดินเร็ว แกว่งแขน และกายอุปกรณ์ สลับกันในตอนเย็น
4. บันทึกกิจกรรมและการเปลี่ยนแปลงของตัวเองในแต่ละวัน

ผลที่เกิดขึ้น หลังจากลงมือเปลี่ยนแปลงตนเองมาจนถึงเดือนสิงหาคม 2561

- น้ำหนักตัวผมได้ลดลงจากเดิม 81 กก.เหลือ 67 กก.ค่า BMI = 23.2 (นน. 67 กก./สูง 170 ซม.)
- ความดันลดลงจากเดิมตามลำดับ คือ ในเดือนเมษายน 2562 ลดลงเป็น 125/80/70 และอยู่ในระดับปกติ ที่ 120/79/70 ในเดือนพฤษภาคม
- ปัจจุบันผมได้หยุดทานยาคุมความดันแล้ว ซึ่งเป็นผลจากการควบคุมอาหารและวัดค่าของความดันในตอนเย็นทุกวัน พร้อมกับจดบันทึกเป็นข้อมูลในแต่ละครั้ง
- ผลดีกับคนในครอบครัว คือตัวภรรยาผมก็ได้ควบคุมอาหารไปพร้อมกันด้วย เพราะเราทำอาหารทานกันเองในบ้าน

สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ นับว่าเกินความคาดหมายของผม เพราะตั้งเป้าลดน้ำหนักไว้แค่ 72 กก. จึงรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ทำได้และเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน เวลาไปไหนมักมีคำถามตามมา ว่าไปทำอะไรมาและทำได้อย่างไร ผมก็ได้โอกาสแนะนำให้คนอื่นไปด้วย โดยตั้งใจที่จะทำต่อไปเพราะสุขภาพดีต้องอยู่ที่ตัวเราดังคำที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย”

ปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงตัวเองของผม คือ ความตั้งใจมั่นที่จะทำให้ได้ด้วยตัวของเราเอง รวมทั้งการมีทีมงานที่ดี คอยให้ข้อมูล พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ คอยเป็นกำลังใจและหนุนเสริมกันตลอดเวลา

มีเงื่อนไขและอุปสรรคเพียงเล็กน้อยที่ผมได้พบ เช่น

- วิกฤติหมอกควัน มลพิษทางอากาศของจังหวัดเชียงใหม่ในช่วงเดือน ก.พ.-มี.ค.ที่ผ่านมา ทำให้ต้องงดออกกำลังกายกลางแจ้งไประยะหนึ่ง
- มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการดูแลสุขภาพแม้จะไม่มากนัก เดือนหนึ่งๆประมาณ 4,500 บาท จากการที่ต้องหาซื้อผักปลาตากิน

สิ่งที่จะทำต่อไป

1. เพื่อตนเอง

- การจัดการรายได้และอาชีพ จะทำอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้ตนเองและครอบครัว โดยการปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคและนำไปขาย ตอนนี้อยู่ระหว่างการเตรียมพื้นที่การเพาะปลูก

2. เพื่อคนอื่นและชุมชน

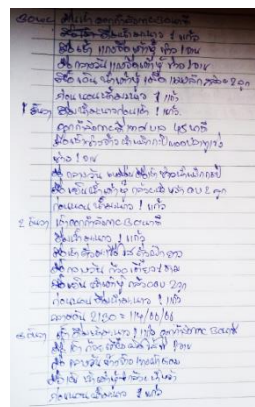
- จะชักชวน อสม. ในหมู่บ้าน เข้ามาร่วมให้ความรู้ในด้านสุขภาพการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน สาเหตุที่อยากทำมาจากการที่ตัวเราทำแล้วเห็นผล สามารถเป็นตัวอย่างให้ทุกคนในชุมชนไปปฏิบัติตามเพื่อจะได้มีสุขภาพดีเหมือนเรา

- จะให้ความรู้แก่คนอื่นๆในชุมชนให้รู้จักรักตนเอง รักสุขภาพ จะได้ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอีก เช่น ความดัน เบาหวาน ฯลฯ

บทเรียนที่ได้รับ

ผมได้เรียนรู้ว่าหากเราตั้งใจทำอะไรแล้ว ต้องทำให้สำเร็จถึงจะเป็นตัวอย่างแก่คนอื่นได้ เพื่อที่จะสามารถพูดได้ปากเวลาที่ไปแนะนำคนอื่น

“ คนทำจะไม่พูด คนพูดจะไม่ทำ ”



ความสุขของคนในครอบครัวเกิดจากการ “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” ของสมาชิกทุกคน ซึ่งจะส่งผลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรม อารมณ์ การดำรงชีวิต การงาน และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของ สมาชิกแต่ละคน

กรณีตัวอย่างที่น่าสนใจ รวม 11 กรณีนี้ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มย่อย ตามประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวของผู้ นำ ได้แก่



ประเด็นครอบครัว

1. ความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัว
 - นางนวลใย พึ่งจะแย้ม
 - นางวรรณาทรงศิริ
 - นางบุญตา ฉ่ำชื่นวงศ์
2. ความรัก ความคาดหวังต่อคนในครอบครัวที่มากเกินไป
 - นางอำเพย สุวรรณี
 - นางสาวหยัด ชัยแก้ว
 - นางสาวอาด สว่างศรี
3. ความเครียดจากการต้องรับภาระดูแลสมาชิกในครอบครัวที่พิการ/เจ็บป่วย
 - นางสุจรรยา ราชเมืองฝาง
 - นายไพบูลย์ ต่อนจันทร์
 - นางศรีฟ้า กิตติ
4. ความเครียดจากปัญหาของญาติพี่น้อง
 - นายศรีวรรณ ฟองทน
5. การแบ่งหน้าที่/ความรับผิดชอบในครอบครัว
 - นางสุพรรณิ เวียงคำ

นางนวลใย พึงจะแย้ม

อายุ 37 ปี

อาชีพ ขายก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ
รับจ้างทำบัญชีรับจ้างทั่วไป

พื้นที่ เขตวังทองหลาง
กรุงเทพมหานคร



เรื่องที่ทำ

: การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในครอบครัว
(สามี)

“สัมพันธ์ภาพที่ดี
ในครอบครัวเริ่มจากความรัก
ความอบอุ่นของสามีภรรยา
ที่มีต่อกันและจะขยาย
ไปสู่ลูกด้วย”

เรื่องราวของชีวิต

ดิฉันแต่งงานในปี 2548 ปัจจุบันสามีอายุ 44 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะ
บริหารธุรกิจ-การบัญชี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เขตพณิชยการพระนคร ทำงานด้านบัญชีตั้งแต่
พ.ศ. 2554-2557 แต่ลาออกมาขายก๋วยเตี๋ยวไก่มะระซึ่งเป็นอาชีพดั้งเดิมของครอบครัว มีลูกด้วยกันสองคน
คนแรกเป็นผู้ชาย อายุ 12 ขวบ คนที่สองผู้หญิง อายุ 8 ขวบ

สามีดิฉันชอบพูดคุยกับคนรอบข้าง มีจิตอาสา ชอบช่วยเหลือคนอื่น มีนิสัยรักสนุก ร่าเริง ใจดี รักเด็ก
และเป็นนักดื่ม จะชอบทำกับข้าวแจกให้คนบ้านโน้นบ้านนี้ตลอด จึงเป็นที่รักของทุกคน

ในแต่ละวัน สามีจะคอยช่วยดิฉันเตรียมของที่จะขายก๋วยเตี๋ยว แต่หลังเลิกงานจะต้องตั้งวงเสวนาดื่ม
เหล้าเบียร์กับเพื่อนฝูงพี่น้องในชุมชน เข้าบ้านก็ดึกดื่น กินข้าวเสร็จแล้วก็นอน เงินเดือนส่วนใหญ่จึงหมดไปกับ
การซื้อเหล้าเบียร์ บุหรี่ แม้ดิฉันจะเคยพูดกับสามีว่าไม่ชอบให้เป็นแบบนี้ ควรจะแบ่งเวลาให้กับครอบครัวบ้าง
แต่ก็ยังทำเหมือนเดิม เลยไม่พูดไม่ห้ามอะไรอีก เพราะคิดว่าต่างก็โตๆกันแล้วควรรู้หน้าที่ของตนเอง

อีกด้านหนึ่งของสามี คือหากโมโหใคร จะกลายเป็นคนว้าวร้ายกาจ เสียงดังโวยวาย พูดขวานผ่าซาก
ขี้บ่น ใจร้อน ไม่เกรงใจใครหากเขาไม่ผิด ลูกๆก็ไม่อยากเข้าใกล้พ่อ รวมถึงตัวเราด้วย ต้องปล่อยให้เขาสงบลง
ใจเย็นลงถึงจะคุยกันในเรื่องอื่นๆไม่ใช่เรื่องที่เขาไม่พอใจ เพราะไม่อยากมีเรื่องทะเลาะกัน

เรื่องสำคัญมากอีกเรื่องหนึ่ง คือ การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของครอบครัว ที่ดิฉันจะเป็นคนรับผิดชอบ
เองทุกอย่างมาตลอด หากเดือนไหนมีเงินไม่พอจึงจะขอให้สามีช่วย (เราใช้เงินกันคนละครึ่งเป่า) ซึ่งตั้งแต่อยู่
ด้วยกันมา ดิฉันไม่เคยถามถึงเงินเดือนของสามีเลย ไม่ให้ก็ไม่ว่า เพราะคิดว่าเราก็หาเองได้ไม่ต้องพึ่งเขา ซึ่ง

อาจจะเป็นไปได้ที่ทำให้เขาไม่ได้สนใจว่าควรจะให้เงินเราบ้าง แต่เมื่อลูกๆโตขึ้น ค่าใช้จ่ายต่างๆก็เพิ่มขึ้น ทำให้ความรู้สึกไม่ดีกับสามีที่สะสมมาค่อยๆเพิ่มมากขึ้นไปด้วย เป็นความไม่พอใจกับการกระทำของสามีที่ปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจในเรื่องต่างๆของครอบครัว (หากคิดอีกทีก็อาจจะเป็นความเคยชินของเขาที่เห็นดิฉันสามารถจัดการปัญหาทุกอย่างได้มานานแล้วตั้งแต่อยู่ด้วยกัน) ความหมั่นไส้ทำให้ดิฉันเริ่มแสดงออกด้วยการพูด กระแทกกระทั้น ประชดประชัน จนกลายเป็นการมีปากมีเสียงทะเลาะกันบ่อยครั้ง ส่งผลให้ดิฉันรู้สึกเครียด เพราะในเวลาที่ต้องการจะปรึกษาหารือในหลายๆเรื่อง โดยเฉพาะการเจ็บป่วยของลูกทั้ง 2 คน ซึ่งในตอนนั้น ลูกสาวมีอาการสมาธิสั้น ต้องเข้ารับการรักษาอยู่ที่ รพ.เด็กมหาราชินี มา 1 ปีแล้ว ส่วนทางลูกชาย โรงเรียนก็แจ้งให้พาไปตรวจที่สถาบันราชานุกูล เนื่องจากมีความเสี่ยงจากอาการสมาธิสั้นและต้องเข้ารับการรักษาดูแล เช่นกัน ด้วยความเป็นห่วงและกังวลเรื่องลูก ทำให้ดิฉันอยากพูดคุย ปรับทุกข์ ได้กำลังใจจากสามี แต่กลับไม่ใส่ใจ ไม่ได้รับความร่วมมือ ไม่ให้ความสำคัญกับครอบครัวแต่ให้ความสำคัญกับคนอื่นมากกว่า ความเครียดของดิฉันจึงทวีคูณขึ้นส่งผลให้สถานการณ์ภายในบ้านไม่มีความสุข

การเข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ฯ

จากสถานการณ์ของครอบครัวที่เต็มไปด้วยความไม่เข้าใจกันระหว่างดิฉันกับสามี เป็นแรงจูงใจให้ดิฉันเข้าร่วมในโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ในเดือนกันยายน 2561 โดยนำความกังวลทั้ง 3 เรื่องหลัก เข้ามาวิเคราะห์หาเหตุผลและแนวทางจัดการแก้ไข ได้แก่

1. การที่ตัวเองต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของครอบครัว ค่าอาหาร ค่าขนมของลูก 2 คน และค่าผ่อนบ้าน เพียงคนเดียว
2. สามีไม่เคยให้เงินช่วยค่าใช้จ่าย และไม่ได้พูดคุยกันถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เงินเดือนส่วนใหญ่ของเขาหมดไปกับการกินเหล้า/เบียร์ ดูดบุหรี่
3. สามีเป็นคนโมโหร้าย พูดเสียงดังเวลาทะเลาะกัน ใช้อารมณ์จนลูกๆไม่ยอมอยู่ใกล้

นี่คือข้อสรุปที่ดิฉันได้ ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัว

ปัญหาที่ทำให้เครียด

: ด้านความสัมพันธ์กับสามี และความรู้สึกที่ติดขัดในเรื่องการยอมรับความเป็นตัวตนของทั้ง 2 ฝ่าย จึงทำให้เกิดความห่างเหินและไม่ปรึกษาหารือกัน โดยเฉพาะเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว

เป้าหมาย : มีความสัมพันธ์กับสามีที่ดีขึ้นภายใน 4 เดือน (กันยายน - ธันวาคม 2561)

สิ่งที่ได้ทำ และทำได้ตามเป้าหมาย

1. เดือนธันวาคม 2561-มีนาคม 2562

เริ่มด้วยการจัดทำแผนเพื่อปรับความสัมพันธ์กับสามี โดย

- 1) ปรึกษาทีมงานเพื่อหาวิธีการปรับความสัมพันธ์กับสามี และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้เข้ากับสามี

- 2) ทบทวนตนเอง และปรับเปลี่ยนตนเองให้เปิดใจยอมรับตัวตนของสามี ในเวลา 4 เดือน
- 3) เอาใจใส่ดูแลสามีและลูกพูดคุยกับสามีเรื่องที่ดี ๆ ด้วยอารมณ์สดใส
- 4) กล่าวพูดในทุกเรื่อง และสามียอมรับฟังสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในตอนที่ไม่คุยกัน

เมื่อได้เปลี่ยนแปลงตนเองตามแผนที่วางไว้ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเราและทุกคนในครอบครัวดีขึ้น ทำให้ดิฉันรู้สึกสบายใจมาก กล่าวพูด กล่าวแสดงความรักผ่านการกอด ส่วนสามีก็มีความสุขมากขึ้นเพราะเราเข้าใจกันมากขึ้น ไม่ทะเลาะกันบ่อยเหมือนที่ผ่านมา

ในฐานะผู้ประสานงานในพื้นที่ของโครงการฯ ดิฉันยังได้ใช้ช่วงเวลาที่สามีเป็นหัวใจ(เพราะอายุมากกว่าใคร) ให้เกิดประโยชน์ในการจัดการปัญหาครอบครัวของน้องๆที่อยู่ในวง(ส่วนใหญ่จะเป็นพี่น้อง และญาติสนิท) ซึ่งกลายเป็นการเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของดิฉันใหม่ ทั้งๆที่เมื่อก่อนรู้สึกว่าการมานั่งตั้งวงแบบนี้มันไร้สาระ ทำไมไม่ไปอยู่กับลูกกับเมียที่บ้าน ทำไมพวกเขาต้องดื่มกินกันทุกวัน ไม่ชอบไม่ยุ่งเลย แต่ทุกวันนี้เมื่อได้เข้าไปสัมผัสและใช้ช่วงนี้เป็นเวทีพูดคุย เปิดใจในเรื่องราวที่เป็นปัญหาของแต่ละคน เพื่อช่วยกันหาทางออก รวมถึงการได้ติดตาม ถามไถ่ว่าเป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือไม่ กลายเป็นการค้นพบอีกรูปแบบหนึ่งในการช่วยเหลือพึ่งพากันจากที่เคยมองข้ามหรือมองผิดไป

ทุกวันนี้ดิฉันจะใช้ช่วงเวลานี้เป็นพื้นที่ในการปรับทุกข์เรื่องปัญหาครอบครัวมากที่สุด แต่ก็กำหนดเวลาในการร่วมวงของตัวเองเพื่อต้องไปดูแลลูกๆและเข้านอนพักผ่อน

2. เดือนเมษายน 2562 ความสัมพันธ์กับสามีดีขึ้นอย่างมาก มีการพูดคุยกันปรึกษากันบ่อยขึ้นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันมากขึ้น โดยทุกคนยอมรับที่จะช่วยกันใช้จ่ายอย่างประหยัดในสถานะเศรษฐกิจตกต่ำแบบทุกวันนี้

“เรา”ช่วยกันวางแผนและสานต่องานที่เคยทำแล้วค้างคาไว้ เช่น

2.1 การออมเงินและการใช้จ่ายเงินร่วมกันในการทำกิจกรรมในครอบครัว

- การไปเยี่ยมยายที่ต่างจังหวัด ในวันที่ 30 พฤษภาคม - 4 มิถุนายน 2562
- การไปเยี่ยมปู่ย่าที่จังหวัดนนทบุรีเดือนละครึ่ง

2.2 การใช้เงินเพื่อสร้างบ้านใหม่ให้เสร็จเรียบร้อย

3.เดือนพฤษภาคม 2562 ผลจากความสัมพันธ์กับสามีที่ดีขึ้นอย่างยิ่ง เราได้ช่วยกันเก็บกวาดจัดข้าวของในบ้านหลังใหม่ เพื่อเตรียมจะย้ายเข้าไปอยู่ รู้สึกดีใจและมีความสุขมากที่สุดที่ได้อยู่บ้านของเราแล้ว เป็น 6 ปีที่รอคอย เพราะแม้จะสร้างเสร็จนานแล้ว แต่ในตอนนั้นเราทั้งคู่ไม่ค่อยคุยกันดี ๆ จึงไม่มีใครพูดถึงเรื่องการย้ายเข้าไปอยู่บ้านใหม่ ต้องอาศัยอยู่ที่บ้านของพ่อ ซึ่งมีน้องสาวน้องชายอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวใหญ่ อยู่ด้วยกันหลายคนก็มีปัญหากระทบกระทั่งกันบ้าง ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจแต่ต้องเก็บไว้เพื่อที่จะรอย้ายไปอยู่บ้านใหม่ของเรา

4.เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2562 ผลสำเร็จจากการปรับเปลี่ยนตนเองและคนในครอบครัว ทำให้ดิฉันไม่มีอารมณ์หงุดหงิดกับลูกๆ ส่งผลให้ลูกๆอาสาช่วยงานบ้านเพราะไม่อยากให้แม่เหนื่อย

5. เดือนสิงหาคม 2562 ดิฉันเริ่มมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาที่เหลือ ได้แก่

5.1 การจัดการค่าใช้จ่ายในบ้าน โดยวางแผนเรื่องค่าใช้จ่ายของลูกและการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหา รายได้เพิ่มจากการรับจ้างทำบัญชีและรับจ้างทั่วไป

- 1) สามีช่วยแบ่งเบาเรื่องค่าใช้จ่าย และการประกอบอาชีพ รู้สึกว่าเขาห่วงเรา ช่วยซื้อข้าว ช่วยงานขายของ และ คอยรับคอยส่ง ใส่ใจต่อการเป็นอยู่ของเราและลูกๆ มาก ขึ้น
- 2) มีเงินเก็บออมจากรายได้เสริม เพื่อให้ลูกๆ ใช้จ่ายใน อนาคต และใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน
- 3) มีกิจกรรมร่วมกันช่วงเย็นดูข่าวหรือละครทีวี หรือช่วยกัน ทำอาหารเย็น และพาไปเที่ยวต่างจังหวัด

รายได้เสริม ได้จาก

- การรับจ้างทำบัญชีให้กับสำนักงานตรวจ บัญชีของเพื่อนช่วงปิดงบการเงิน(ช่วง เดือน ม.ค.-พ.ค.)
- การช่วยเครือข่ายทำงานด้านเอกสาร ต่างๆ(ได้เป็นค่าแรง500บาท/ครั้ง)
- ค่าตอบแทนจากการทำงานโครงการฯ
- รายได้จากการขายสินค้าต่างๆ แล้วแต่ สถานการณ์ว่าจะมีสินค้าประเภทไหนให้ ขายในแต่ละเดือนที่มีเวลาว่าง

5.2 การดื่มเบียร์ทุกวันของสามี แก้ไขโดย

- 1) เข้าร่วมวงพูดคุยกลุ่มเพื่อนนักดื่มของสามีด้วยเพื่อต้องการรับรู้ความคิดเห็นและสิ่งต่างๆที่สื่อสาร ระหว่างกัน
- 2) ให้คำชี้แนะและแสดงความคิดเห็นที่ไม่ขัดใจกับสามีและเพื่อนๆของเขา
- 3) แนะนำให้กลุ่มเพื่อนของสามีนำเรื่องที่ได้คุยกันไปคุยกับภรรยาด้วย
- 4) จัดกิจกรรมให้ลูกๆและเด็กในชุมชนได้ทำร่วมกัน

ผลที่เกิดขึ้น

1. กับสามี

- ช่วยงานเตรียมเครื่องถ้วยเตี้ยเพื่อไปขาย และช่วยเตือนลูกๆให้ช่วยกันทำงานบ้านตามทีตกลงกันได้
- ทำกับข้าวมือเย็น และในวันหยุดเสาร์ -อาทิตย์
- พูดจาด้วยดี น้ำเสียงไม่แข็งกร้าวเหมือนเมื่อก่อน
- คุยกันด้วยเหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ รับฟังสิ่งที่เราปรึกษา/ ให้คำแนะนำ /แก้ปัญหาร่วมกัน
- อารมณ์ดีทุกวัน เข้าใจกันและกันมากขึ้น คอยถามไถ่ด้วยความเป็นห่วง โทรหา 2 ครั้ง/วัน ซึ่งเมื่อก่อน นานๆจะโทรทีหนึ่ง

2. กับลูกๆ

- มีกิจกรรมในครอบครัวร่วมกันบ่อยขึ้น เช่น ทำกับข้าว ทำงานบ้าน ปลุกผัก/รดน้ำผัก ดูทีวีช่วงเย็น-ก่อน นอน เล่นดนตรี(พิณ ขลุ่ย กีตาร์)ด้วยกัน

- พุดคุยกันมากขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ ทำให้ลูกเชื่อฟังและไว้วางใจเรามากขึ้น ลูกชายที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นมีอะไรก็จะปรึกษา / รายงานให้ฟัง
- ลูกอารมณ์ดี สุขภาพจิตดี ไม่เครียดเหมือนเมื่อก่อนที่แม่บ่นเยอะเวลาไม่พอใจ หรือเวลาลูกๆไม่ช่วยงานบ้าน
- กอดกันทุกวัน เมื่อก่อนไม่กอดลูกเลย

3. กับเพื่อนๆและคนในชุมชน

- กลุ่มเพื่อนของสามีเริ่มจะสนิทกับครอบครัวของเราและมีการพุดคุยกันในครอบครัวด้วย
- เพื่อนบ้านให้ความสนใจอยากรู้เคล็ดลับในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว จึงได้พุดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องนี้ร่วมกัน
- ชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เรียนดนตรี ดัดฟัน การปลูกผักสวนครัวไว้ในชุมชน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. จากการจัดการความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

- สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเริ่มได้จากความรักความอบอุ่นของสามีภรรยาที่มีต่อกันและการยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกทุกคน เป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อคนในบ้านมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ทุกคนก็อยากจะกลับบ้านทันทีที่เลิกงานหรือเลิกเรียน เพื่อมาอยู่ด้วยกัน พุดคุย/ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทานข้าว ปลูกผัก เล่นกีฬา ไปเที่ยว
- การพุดคุยเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างหรือทำลายสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว ควรพุดคุยสุภาพให้เกียรติกัน ชม ให้กำลังใจกัน ขณะเดียวกันก็ควรพุดถึงข้อดีข้อเสียของกันและกัน เพื่อให้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง
- พ่อและแม่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการช่วยกันเลี้ยงดูลูก คอยปกป้อง เป็นแบบอย่างที่ดี และคอยชี้แนะแนวทางให้ลูกเดินในทางที่ถูกต้อง โดยลูกก็ควรให้ความเคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่
- การเอาใจใส่กันของคนในครอบครัว ควรให้แต่พอดี ไม่ใช่เงินทดแทนการดูแลเอาใจใส่ลูก
- ความเข้าใจกัน เช่น แม่ชอบบ่นเพราะพ่อทำนิสัยเดิมๆที่แม่และลูกไม่ชอบ พ่อต้องคุยกับแม่ถึงที่มาที่ไป ส่วนพ่อก็ปรับปรุงแก้ไขนิสัยของตัวเองให้แม่เกิดความพอใจ ขณะเดียวกันแม่ก็ควรลดหรือหยุดพฤติกรรมการบ่นลงบ้าง เป็นต้น

2. ประสบการณ์การทำงานในฐานะกลไกชุมชนสร้างสุข ลดทุกข์ในชุมชน

เมื่อประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาของตัวเอง ดิฉันจึงสามารถปฏิบัติหน้าที่ผู้ประสานงานในพื้นที่ของโครงการฯได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมพัฒนาทีมงาน ได้แก่

- การทบทวนความเข้าใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมายโครงการฯ

- การวิเคราะห์และเลือกใช้เครื่องมือในการทำงานแต่ละชนิดให้เหมาะกับคนหรือสถานการณ์ ทบทวนว่ามีเครื่องมืออะไรบ้าง นำไปใช้ได้อย่างไร
- ฝึกทักษะการฟัง การแก้ปัญหา การค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์ การเป็นผู้ฟังที่ดี / การจับประเด็น / การทำผังชีวิตเพื่อเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ และหาทางออกของปัญหา และฝึกการนำเสนอผลงาน
- ร่วมกันออกแบบวิธีการจัดการกับปัญหาเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง
- เป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำ / ให้กำลังใจ / ประเมินผล / สรุป

สิ่งที่ทำต่อไปเพื่อขยายความสุขของตนเองและครอบครัว สู่ชุมชน

1. การยกระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว และการจัดการเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว โดย

- 1.1 พุดคุยกับสามีในเรื่องค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนรวมเป็นเงิน 30,000 บาท
 - ค่าผ่อนบ้าน 4,000 บาท
 - ค่าอาหาร 15,000 บาท
 - ค่าไปโรงเรียนของลูก 7,000 บาท
 - ค่าน้ำ-ไฟ 2,000 บาท
 - ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยอื่นๆ 2,000 บาท
- 1.2 ช่วยกันวางแผนแบ่งเบาภาระกันและกันว่าจะช่วยส่วนไหนได้บ้าง
อย่างไร (เช่น ออกคนละครึ่ง)
- 1.3 ตกลงวันที่เริ่มดำเนินการ
- 1.4 นำเงินส่วนที่สามีแบ่งเบาไปมาเป็นเงินออมสำหรับครอบครัว
- 1.5 นำเงินออมฝากบัญชีธนาคาร/ลงทุนในการซื้อกรรมธรรมประกันชีวิตให้สามีเนื่องจากเดินทางไปทำงานต่างจังหวัดบ่อยครั้ง

2. การพัฒนาทีมงานและผู้เข้าร่วมใหม่ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้นำ

- 1) เข้าใจถึงปัญหาที่เผชิญอยู่ ค้นหาและเชื่อมโยงสาเหตุ รากแก้ว รากผอย ที่แท้จริงของปัญหา และสิ่งที่กังวลใจในระดับบุคคล/ครอบครัว
- 2) มีเป้าหมาย พร้อมทั้งวิธีการและวิธีคิดในการแก้ปัญหาตัวเอง สามารถออกแบบ วางแผนวิธีการ / ขั้นตอนในการจัดการปัญหา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองในเรื่องสุขภาพ / เพิ่มรายได้
- 3) เกิดทักษะการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนฯหรืออาจจะมีการปรับเปลี่ยนแผนฯ ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
- 4) สามารถวิเคราะห์ข้อจำกัด / ข้อดี ของวิธีการที่ใช้จัดการปัญหาได้
- 5) มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นแบบอย่างได้
- 6) มีศักยภาพในการบริหารจัดการข้อมูล
- 7) มีทักษะการติดตามและให้คำปรึกษา ฟัง จับประเด็น และการนำข้อมูลความรู้ไปใช้ในการทำงาน

8) มีระบบการคิด การนำเสนอ และการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล

ความภาคภูมิใจ

นอกเหนือจากความภูมิใจในการปรับเปลี่ยนตัวเองจนสามารถจัดการความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ตามเป้าหมายแล้ว ในบทบาทของผู้ประสานงานพื้นที่ ดิฉันภูมิใจมากที่เขตวังทองหลางมีทีมหมอสุขชุมชนและอาสาสร้างสุข ที่เข้มแข็งถึง 10 คน โดยยังมีสิ่งที่ดีว่าต้องปรับปรุง/พัฒนา เพิ่มเติม ต่อยอดในด้านความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อทีมงานในการจัดการตนเอง/ครอบครัว /ชุมชน /กลุ่ม เช่น

- การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย
- การวางแผนการจัดการเงิน
- การเป็นวิทยากร
- การบริหารจัดการการเงินในกลุ่ม/ชุมชน





2

นางสาววรรณา ทรงศิริ

อายุ : 53 ปี

อาชีพ: รับจ้างทั่วไป

พื้นที่ เขตมีนบุรี

กรุงเทพมหานคร

เรื่องที่ทำ

- เข้าใจลูกชาย
- การปรับตัวด้านอารมณ์
- ลดการเล่นหอย

ไม่ปล่อยให้อารมณ์
เป็นอุปสรรคต่อการ
ทำหน้าที่ของเรา ถ้าเรา
เปลี่ยนแปลงสถานการณ์
ไม่ได้ เราต้องทำหายตัวเอง
โดยการเปลี่ยนแปลง
ตัวเองก่อน

เรื่องราวของตนเอง

สมาชิกในครอบครัวของเรามี 4 คน มี แม่ น้องสาว ลูก และตัวดิฉันเอง ดิฉันกับน้องสาวจะช่วยกันดูแลแม่และเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว เป็นการแบ่งเบาภาระกัน ในแต่ละเดือน ครอบครัวของเรามีรายได้เดือนละ 13,000 บาท รายได้พิเศษอีกประมาณ 2,000-3,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายจ่ายต่อเดือนประมาณเดือนละ 11,000 บาทโดยไม่รวมค่าใช้จ่ายในส่วนของลูกชายโดยมีสามีของดิฉันที่แยกกันอยู่จะเป็นผู้รับผิดชอบเดือนละ 3,000 บาท และค่าใช้จ่ายข้างตรงไม่รวมเงินที่ดิฉันซื้อหอย งวด 1,200 บาท ตกเดือนละ 2,400 บาท ต่อเดือนซึ่งมากพอดู

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวดิฉันนั้นเป็นสิ่งที่ไม่คาดคิด เพราะดิฉันคาดหวังต่อครอบครัวมากเกินไป อยากให้ทุกคนเป็นดังใจที่ดิฉันคิด พอไม่เป็นตามที่คิดนั้น ดิฉันก็เริ่มมีความทุกข์ กังวล เกิดความเครียดขึ้นมา พอมีความคิดที่ไม่ตรงกับที่ดิฉันตั้งใจให้เป็นก็จะคิดมากในปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องลูกชายที่พอดิฉันสอนอะไรพูดอะไรไปก็จะมีพฤติกรรมต่อต้านอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเป็นแม่จึงเกิดอารมณ์แล้วบ่นซ้ำซากทุกวันๆ จนเกิดความไม่เข้าใจกัน แต่ดิฉันก็พยายามจะเฝ้าดูพฤติกรรมเขาแล้วตัวดิฉันก็กลับมาคิดว่าเป็นเพราะภาวะต่างวัยของลูกกับดิฉัน จึงตั้งสติบอกตัวเองว่าจะต้องปรับช่องว่างระหว่างวัยเรากับลูก โดยมีแนวความคิดว่าตัว

ดิฉันกับลูกต้องมาทบทวนและเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เจอว่าสิ่งที่คิดขวางที่เกิดขึ้นเรากับลูกคืออะไร และอะไรคือปัญหาที่เราไม่เข้าใจลูก เพราะตัวดิฉันรักลูก ห่วงลูกมากเกินไปหรือเปล่า

เมื่อกลับมาทบทวนตัวเองอีกรอบแล้วตั้งสติคิดใหม่ว่าดิฉันจะต้องแก้ไขที่ตัวเองก่อนว่าเราจะต้องแยกให้ออกระหว่างความรักกับความห่วงใยที่เรามีต่อลูก เราควรจะให้ความรักแบบเป็นผู้มองเขาและให้คำปรึกษาเขา เลี้ยงเขาแบบเป็นเพื่อน หรือจะเลี้ยงเขาดั่งใจที่เราต้องการ พอดิฉันได้ดิฉันก็บอกตัวเองว่าเราจะต้องนั่งคุยกับลูกแล้วเปิดใจยอมรับพฤติกรรมของลูกก่อน เพื่อให้ครอบครัวของเรารักกันเหมือนเดิม

ดิฉันมีเพื่อนสนิทชื่อ อนิศนีย์ ซึ่งเป็นผู้ประสานงานโครงการฯในพื้นที่มีนบุรี เพื่อนก็ให้คำแนะนำและชักชวนดิฉันมาเข้าโครงการฯ พอดิฉันหวั่นไหวดิฉันอยากแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ โดยคิดว่าเราต้องหาตัวช่วย ต้องหามุมมองและประสบการณ์ใหม่ๆจากทุกคนที่เข้าร่วมโครงการนี้ คิดในใจว่ามันต้องมีสักเรื่องที่โดนใจเรา เป็นกระຈกที่สะท้อนให้เราเห็นตัวเองมากขึ้น การที่ได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคนในกลุ่ม ทำให้ดิฉันเกิดความคิดที่อยากเรียนรู้และปรับเปลี่ยนตัวเอง

อยากเห็นตัวเองเป็นคนใหม่

ตอนแรกดิฉันก็ไม่คาดหวังอะไรมากนัก แล้วไม่เคยคิดว่าตัวเองจะทำได้ แต่ในใจก็ตั้งเป้าหมายกับตัวเองไว้ 3 เรื่อง

- 1) เรื่องของลูกชายว่าดิฉันกับลูกจะมีความรักความเข้าใจกันมากขึ้น
- 2) เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของตัวดิฉันเอง และทำให้ตัวเองมีความคิดที่จะไม่คาดหวังต่อคนในครอบครัวมากเกินไป ดิฉันต้องคิดได้ว่าความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน และจะต้องไม่ใช่อารมณ์เนื่องจากความอยากให้คนอื่นคิดเหมือนดังใจเรา เพราะไม่มีอะไรได้ดังใจเราตลอดเวลา
- 3) เรื่องการละ เลิก ลด เล่นห่วยไต่ดิน เพื่อให้อนาคตมีเงินเก็บออมเป็นทุนให้กับลูก

เปลี่ยนตัวเองก่อนที่จะไปเปลี่ยนคนอื่น

1. การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ดิฉันได้เริ่มลงมือจัดการตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้โดย

- จัดการความคิดมุมมองด้านต่างๆของตนเอง
- เตือนตัวเองเสมอว่าเราจะต้องอดกลั้นไม่ยึดติด ทำใจให้สงบและไม่คาดหวังอะไรมากเกินไป
- ด้านอารมณ์ดิฉันจะต้องปรับเปลี่ยนตนเองเสียก่อนที่จะให้คนอื่นเขามาปรับหาเรา
- ด้านครอบครัวเมื่อเราแยกความรักกับความห่วงใยได้ อาจจะทำให้ครอบครัวเข้าใจกันมากขึ้นแล้วมีความสุข
- ด้านการเล่น ห่วยไต่ดิน จะต้องไม่คาดหวังอะไรกับห่วยมากเกินไป เพราะคิดว่าเราอาจจะบุญวาสนาไม่ถึงก็ได้
- การปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเพื่อนๆร่วมโครงการ โดยเปลี่ยนความคิดที่ว่าทุกคน เขาจะต้องมีจุดดีและจุดไม่ดีของเขาเอง เราต้องพยายามเรียนรู้ว่าตัวตนของแต่ละคนให้ได้แล้วนำมาปรับเปลี่ยนกับชีวิตครอบครัวของเรา

2. จัดการความรักความห่วงใยที่มีต่อลูกชายว่ารักอย่างไรที่ถูกต้องวิธี

- พยายามทำความเข้าใจนิสัยของส่วนวัยรุ่น ว่าเขาต้องการอะไร
- ทำความเข้าใจลูก เปิดใจยอมรับตัวตนของลูกให้มากขึ้น
- เปิดโอกาสให้ลูกคบเพื่อน และมีส่วนร่วมเวลาที่เขาอยู่กับเพื่อนเพื่อที่ดิฉันจะได้ศึกษาในตัวตนของเขามากขึ้น

3. จัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นหอย

- เปลี่ยนความคิดของตนเองก่อนว่าเลขอะไรที่ชอบ เลขอะไรที่ไม่ชอบก็ไม่ต้องไปซื้อเลขนั้น
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้หมกมุ่นกับหอยน้อยลง โดยใช้เวลาไปทำอย่างอื่น เช่นการทำกิจกรรมกับครอบครัวแทนการคิดคำนวณเลขหอย
- เปลี่ยนความคิดจากการเอาเงินซื้อหอยมาเป็นเงินออมเพื่ออนาคตของลูก

มีอะไรที่คิดว่าเราเปลี่ยนไป

- ดิฉันเริ่มมีมุมมองทุกอย่างในแง่บวกมากขึ้น ยอมรับความคิดเห็นคนอื่นและปรับตัวเข้ากับทุกคนได้มากขึ้น
- มีสติมากขึ้น และรู้จักแยกแยะ ตัวอย่างเช่น การเล่นหอย คิดได้มากขึ้นว่าในโลกของความเป็นจริงไม่มีใครรวยได้เพราะการเล่นการพนัน
- ความรักความเข้าใจ ความสัมพันธ์ของครอบครัวดีขึ้น มีการยอมรับความคิดเห็นและตัวตนของแต่ละคน พยายามสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว รู้จักการให้มากขึ้น ทำให้ทุกคนเริ่มเข้าใจดิฉันและพร้อมที่ยอมแก้ปัญหาไปด้วยกัน
- ลดการเล่นหอย โดยใช้วิธีคิดว่าเมื่อถึงวันหอยออก ก็ทำเป็นลืมหรือหาอย่างอื่นทำแทน เช่น ดูหนัง ดูสาระความรู้ด้านสมุนไพร เป็นต้น

สิ่งที่ได้ตั้งใจหวัง

- การเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งด้านความคิด ด้านอารมณ์ เริ่มมีความสุข มีเสียงหัวเราะ ความสนุกสนานมากขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงด้านการทำงานกับนายจ้าง และเพื่อร่วมงานเป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของครอบครัว กับลูกชาย มีความสุข ความเข้าใจกันมากขึ้น หันมาคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดในส่วนของการต้องการระหว่างวัยให้เราฟังมากขึ้น จึงทำให้เราและลูกชายปรับตัวเข้าหากันได้ดี
- การเล่นเกมพนัน ก็ลดน้อยลง เพราะเราเปลี่ยนตนเองเพื่อตัวเองมากขึ้น

หวังต่อไปและจะไปถึง

- การจัดการเวลา การจัดการตนเองให้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทำให้เป็น ทำให้ถูกวิธี ควรทำอะไรก่อนและหลัง เรียบเรียงให้เป็นมากขึ้น
- การเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ตนเอง ให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
- การแยกแยะการพนันกับการออมเงิน
- การเรียนรู้ความรัก ความเข้าใจว่าควรเป็นอย่างไร เพื่อไม่ให้คิดและมุงหวังมากเกินไป

ดิฉันเรียนรู้ตัวเอง ที่จะไม่ปล่อยอารมณ์มาเป็นอุปสรรคต่อความต้องการ ว่าการทำหน้าที่ของเราที่มีกับลูก ควรทำอะไรให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นควรมีความรักจริงใจต่อกันเพื่อจะได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ต่อไปในอนาคตที่คาดหวังคือสุขและทุกข์ย่อมมีคู่กันเสมอ แต่ขอมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ดีกว่าทุกข์ที่ไม่อยากให้เกิดกับตัวเราและครอบครัวต่อไปในอนาคต



3

นางบุญตา ฉ่ำชื่นวงศ์

อายุ 53 ปี

อาชีพ ทำสวนผักและผลไม้(ส้มโอ)

พื้นที่ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

บทบาทในพื้นที่

: อาสาสมัครแรงงาน อ.นครชัยศรี

: อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

เรื่องที่ทำ

: ปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

การบอกว่าขอโทษ
ทำให้ทุกคนในบ้านได้ฉุกละ
คิดว่า เราเป็นครอบครัว มี
อะไรก็ต้องบอกให้ทุกคน
ในครอบครัวรู้ ไม่ใช่ต่าง
คนต่างอยู่

ฉันเกิดในพื้นที่บ้านอ่าวใหญ่ หมู่ 2 ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ตัวเองเป็นพี่คนโต มีน้องชายอีก 1 คน มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) ที่โรงเรียนภัทรญาณวิทยา แล้วได้ไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้ 1 ปี คุณแม่ป่วยเป็นเนื้องอกในมดลูก ต้องได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช ช่วงที่รอการผ่าตัด แม่มีค่าความดันสูงต้องนอนโรงพยาบาลนานถึง 1 เดือน น้องชายก็ยังอายุน้อย จึงขอร้องให้ฉันหยุดเรียนมาช่วยดูแลแม่ และช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว เพราะที่บ้านประกอบอาชีพทำนา รายได้น้อยและเริ่มมีหนี้สิน เนื่องจากข้าวราคาถูกลง ซึ่งฉันก็เข้าใจและยินยอม

ฉันได้ปรับเปลี่ยนอาชีพจากทำนาอย่างเดียวมาปลูกดอกมะลิเป็นรายได้เสริม โดยนำไปขายที่ตลาดปากคลองตลาดข้างสะพานพุทธ จนได้พบกับนายเฉลิม ฉ่ำชื่นวงศ์ ซึ่งเป็นลูกจ้างของพ่อค้าที่มารับซื้อดอกมะลิ ได้คบหาจนแต่งงานกัน มีลูกชายด้วยกัน 2 คน คนแรกชื่อนายพรชัย ฉ่ำชื่นวงศ์ อายุ 30 ปี จบปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยศิลปากร (นครปฐม) ทำงานอยู่ที่ห้องแล็บที่โรงงาน TUV และคนที่ 2 ชื่อนายภูษิต ฉ่ำชื่นวงศ์ อายุ 23 ปี ซึ่งไม่จบการศึกษาระดับ ปวช. เพราะช่วงนั้นฉันต้องมานอนโรงพยาบาลศูนย์นครปฐมเพื่อดูแลแม่ที่ป่วยหนัก ลูกชายคนเล็กจึงโดนพ่อตามใจ ปล่อยให้เที่ยวคบเพื่อน นอนดึก เข้าไม่ยอมตื่นไปเรียน และไปทำผู้หญิงอายุ 17 ปี ท้อง เลยต้องเลิกเรียนกลางคัน ฉันเองทั้งเสียใจและผิดหวังมากที่ลูกชายเรียนไม่จบอย่างที่ตั้งใจไว้

ในช่วงที่ฉันต้องดูแลแม่นานถึง 4 เดือน ลูกชายก็ออกเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน กินเหล้า เล่นการพนัน ทั้งเล่นไพ่ แทงสนุกเกอร์ มีหนี้สินแล้วไม่ยอมบอกพ่อแม่ พยายามหาเงินมาใช้หนี้ด้วยตัวเองแต่ก็ไม่สำเร็จ เพราะเป็นหนี้ในระบบดอกเบี้ยแพงมาก ฉันสังเกตเห็นว่าลูกชายเริ่มเครียดและมีปากเสียงกับเมีย (คุยทางโทรศัพท์) จึงเรียกมาถามว่า “ทำไมไม่บอกแม่ว่าเป็นหนี้” ลูกชายตอบว่าเขากลัวแม่เครียด กลัวพ่อตำ กลัวพ่อบ่น เพราะเวลาจะขอเงินแม่ไปลงทุนทำอะไร พ่อมักจะไม่เห็นด้วย ทำให้มีปากเสียงกันอย่างรุนแรง เพราะไม่รู้ความจริงว่าลูกชายเป็นหนี้

สิ่งที่เกิดกับครอบครัวของตัวเองนี้ จึงทำให้ฉันเกิดทุกข์ พอได้กลับมาทบทวนตัวเองว่าตัวเองใช้เวลา กับงานอาสาสมัคร และช่วยเหลือคนอื่น ๆ จนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ลูกชายคนเล็กจึงไม่กล้าบอกปัญหาที่ แก่ไม่ตก ทำให้เกิดความขัดแย้งกัน ไม่ได้ปรึกษากัน และขาดความอบอุ่น ไม่มีเวลาจะกินข้าวหรือทำกิจกรรม ร่วมกัน

การเข้าร่วมโครงการ

คุณสุนันท์ โคตรสำราญ เป็นคนชวน ฉันได้เคยร่วมงานกับพี่สุนันท์ และพี่แขก สมศักดิ์ ในโครงการ พัฒนาศักยภาพผู้นำ และเห็นว่าพี่ ๆ เขาตั้งใจจริง และเชื่อมั่นพี่ ๆ ว่าการชักชวนเข้าร่วมโครงการนี้ ต้องเป็น ผลดีกับตัวของเรา

โดยฉันความคาดหวังที่จะ เห็นทุกคนในครอบครัว เกิดความรัก ความอบอุ่น ดูแลกัน ไม่ใช่ต่างคนต่าง อยู่ ก่อนเข้าร่วมโครงการ ทุกคนในครอบครัวจะมีเวลาของแต่ละคนไม่ตรงกัน ถึงเวลารับประทานอาหารก็ต่าง คนต่างกิน ใส่บาตรใครสะดวกตอนไหนก็ต่างคนต่างใส่ ส่วนอาชีพในครอบครัวส่วนใหญ่ก็จะเป็นตัวเรากับสามี

สิ่งที่ได้ทำ

1. กลับไปคุยกับลูกชาย บอกถึงสิ่งที่ตัวเองบกพร่อง คือทำงานอาสามากกว่าดูแลคนในบ้าน
2. กล่าวขอโทษทุกคนในบ้าน และบอกรักทุกคน

3. พูดคุยกันว่าจะวางแผนการทำกิจกรรมพร้อม ๆ กันได้อย่างไร จนได้ผลสรุปว่าต้องเอาปฏิทินของแต่ละ คนมานัดหมายให้มีเวลาได้ทำกิจกรรมพร้อมกันได้ ได้ผลสรุป เช่น จะนัดใส่บาตร เวลา 07.00 น. รับประทานมื้อเย็นพร้อมกัน ร่วมกันทำงานช่วงวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ หรือช่วงเย็นหลังเลิกงาน พาหลาน ๆ ออกไปเที่ยวเดินเล่นในวันหยุด

ผลที่เกิดขึ้น

ได้ผลตามที่ฉันคาดหวังไว้ เพราะการบอกว่าขอโทษ ทำให้ทุกคนในบ้านได้ฉุกคิดว่า เราเป็นครอบครัว มี อะไรที่ต้องบอกให้ทุกคนในครอบครัวรู้ ไม่ใช่ต่างคนต่างอยู่ และพึงพอใจมากจากการแก้ไขตัวเองในครั้งนี้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของฉัน คือ

- การแสดงออกของลูกชายคนเล็ก ก่อนไปทำงาน เขาจะเข้ามาหา และให้ฉันบอกว่า เดินทางไปทำงานปลอดภัย และสวมกอด รู้สึกได้เลยว่าไม่มีความสุขอะไรที่จะสุขเท่ากับการที่ลูกชายรักเรา
- ครอบครัวอยู่พร้อมหน้า พร้อมตากัน ได้พูดคุยกัน ต่างจากเมื่อก่อนที่ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างไปทำงาน เกิดความรู้สึกว่าครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์
- ทุกคนในบ้านจะมาพบกันทุกช่วงวันหยุด พักผ่อนด้วยกัน ดูทีวี นั่งเล่น คุยเล่นกับหลาน พากันทำอาหารกินร่วมกัน และบอกรักกันทุกเช้าก่อนออกไปทำงาน

ส่วนเพื่อน ได้แก่ พี่อารีย์ พี่สุนัน ซึ่งอยู่ในกลุ่มเดียวกัน มีการปรึกษาหารือในการทำงานร่วมกัน ลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมเยียนเพื่อน

การที่ทุกคนในครอบครัวให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีผู้ประสานงาน ที่คอยให้คำปรึกษาและติดตามประเมินอย่างต่อเนื่อง เป็นปัจจัยที่เอื้อให้ฉันสามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ โดยมีเงื่อนไขอยู่ที่ตัวเราเอง ที่ต้องยอมรับว่าตัวเอง ทำให้เกิดการเหินห่าง จนสภาพการณ์เป็นอย่างที่แล้มา

สิ่งที่ได้เรียนรู้

การเข้าร่วมโครงการ ทำให้ฉันทราบถึงวิธีการแก้ไขปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่จนเกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีความเข้าใจกัน ต้องอาศัยความอดทน ตั้งใจ และมุ่งมั่นเท่านั้นจึงจะประสบผลสำเร็จ

โดยในระยะต่อไป ฉันจะนำแนวทางที่ทำงานประสบผลสำเร็จไปบอกต่อกับครอบครัวของญาติ ๆ พี่น้อง และคนในชุมชน



นางอำเพย สุวรรณี

อายุ : 52 ปี

พื้นที่ : จังหวัดสุพรรณบุรี

อาชีพหลัก : ขายผลไม้

อาชีพรอง : เลี้ยงไก่ หมู

บทบาทในชุมชน

- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.)



4

โครงการนี้ทำให้เรา
มีทัศนคติที่ดีขึ้น รู้จักมอง
บวก รู้จักวางแผนชีวิต
ทำให้เริ่มมีความสุขมา
แทนที่ความทุกข์

เรื่องที่ทำ : ปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสามีและลูก

ฉันเป็นคนสุพรรณตั้งแต่เกิด เดิมครอบครัวมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด 4 คน มีแม่ สามี ตัวฉันและลูกสาว ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มารยะหลังเริ่มจะระหองระแหง เพราะสามีที่พอทำงานได้เงินมาก็เอามาให้ตลอดก็เริ่ม เปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม พูดอะไรก็ไม่ถูกหู ไปซื้อของเงินก็ไม่พอ ขอยืมก็ไม่ให้ เลยทะเลาะกันเป็นประจำจนเขาแยกทางไป

ชีวิตฉันจึงลำบากขึ้น เพราะต้องอยู่กับแม่สองคน อายุ 82 ปี ส่วนลูกสาวไปอยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรี เวลาฉันไปขายของก็ ต้องเอารถมอเตอร์ไซด์ขึ้นไป ทั้งยังเครียดเรื่องหนี้สิน และมีโรคที่กำลังรักษาอยู่ คือ กระดูกทับเส้น พังผืดจับมือ และไทรอยด์ ถึงจะรู้สึกท้อแต่ก็บอกตัวเองว่าไม่เป็นไรเรามีแม่และลูกเป็นกำลังใจ อยู่ทั้งสองคนจึงขอสู้และทำต่อไป จะรักษาสุขภาพและพักผ่อนให้อาการดีขึ้น เรื่องหนี้สินทั้งหมดแสนหกลหมื่นก็จะหาทางใช้ให้หมด จะพยายามขายผลไม้เพิ่มและเลี้ยงหมูให้ดี จะได้มีเงินใช้หนี้และรักษาตัวเองให้สุขภาพดีด้วย

ความคาดหวัง : การสร้างครอบครัวที่อบอุ่น และความรักร่วมกัน

ฉันอยากยิ้มได้เหมือนใคร ๆ เขาบ้าง อยากเห็นครอบครัว ที่มี ลูก สามี กลับเข้ามาในบ้าน ช่วยกัน ทำมาหากิน

ฉันทำอาชีพขายผลไม้ เช่น แตงโม ส้ม องุ่น และพีชผัก ด้วยการไปรับมาจากตลาดไทย ต้องทำเพียงคนเดียว เพราะ ฉันไม่เคยรู้ตัวเลยว่า เป็นคนจู้จี้ขี้บ่น เมื่อเห็นสามีนั่งเฉย ไม่ช่วยการช่วยงานในบ้านในบ้าน รู้สึกขว้างขว้างตา ซึ่งถ้าจะช่วยก็ต้องให้บอกกันไปทุกครั้ง ยอมรับว่าฉันรำคาญ นานวันเข้าก็ตำหนิต่อว่าให้เขาเจ็บใจแล้วเขาก็จะเถียง แล้วต่างฝ่ายต่างเจ็บ สิ่งนี้กระทบถึงลูกสาว เมื่อลูกเห็นแม่ว่าพ่อก็จะออกมารับแทน พ่อ นานวันเข้าทั้ง 2 คนเริ่มไม่อยากอดทน ก็ออกไปจากบ้าน

เมื่อปีที่แล้ว (ปี 2561) แม่ของฉันทมน้ำตายเพราะถูกงูกัดแล้วช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ฉันทเศร้าโศกใจ และต้องจัดงานศพด้วยตัวเองคนเดียว ยังดีที่มีญาติ มีเพื่อนในโครงการสร้างสุขมาช่วยงาน เสร็จจากงานศพ เพื่อน ๆ ถามว่าจะอยู่อย่างไร ฉันทตอบว่า ฉันทอยากตาย ก่อนหน้านั้น เวลาฉันทเครียดตอนที่สามีและลูกทิ้งไป ฉันทจึงชวนแม่ว่า “เราตายด้วยกันไหม?” ถ้าฉันทตายคนเดียวก็เป็นห่วงแม่ กลัวแม่อยู่คนเดียวแล้วลำบาก แต่แม่บอกว่า จะตายไปทำไม คนเราชีวิตยังต้องอยู่ต่อ ทางออกมีหลายทางไม่ใช่ทางที่ไปตาย ฉันทจึงได้สติ

เมื่อแม่ตายไปแล้ว เพื่อน ๆ ในโครงการสร้างสุข ก็ช่วยกันติดต่อกับลูก พูดคุยกับลูกให้เข้าใจว่าฉันทรักลูกและสามีมาก หากพอมีเวลาให้กลับมาดูบ้าง ลูกจึงกลับมา ก็กอดกันร้องไห้ ฉันทบอกว่าฉันทรักเขามาก ลูกก็บอกว่าเขาก็อธิษฐาน ถ้าหากว่าฉันทไม่รู้จักขึ้นกับพ่อที่เขารักมาก เขาเลยไม่สบายใจเมื่อเห็นหรือได้ยินฉันทต่อว่าพ่อ ฉันทจึงรับปากว่าจะพยายามปรับปรุงตัว หลังจากนั้น ลูกจึงติดต่อกับสามีให้กลับมาบ้าน โดยบอกว่าแม่จะพยายามปรับปรุงตัวเอง ไม่ขึ้นบน จะรับฟังความคิดเห็นของสามีและลูก

ตั้งแต่วันที่แม่ตายและลูกติดต่อให้สามีของฉันทกลับมา ฉันทก็พูดเท่าที่จำเป็น บอกความต้องการกับเขา ทั้ง 2 คนว่า ทุกวันนี้เราต้องช่วยกันสร้างครอบครัว ในวันข้างหน้าชีวิตของเราจะได้ดีขึ้น จากการพูดดี พูดเท่าที่จำเป็น จึงทำให้ลูกและสามีอยู่กับฉันทในเวลานี้ ทุกวันนี้ ฉันทไม่ร้องไห้ ไม่อยากตายแล้ว

การเข้าร่วมโครงการ

เพื่อนชื่อ ปู (ชนิดา สารตราคร) เป็นคนชักชวนให้เข้ามาในโครงการ เพราะเห็นว่าฉันทเครียด ไม่มีรอยยิ้ม ดวงตาหม่นหมอง โดยฉันทเองอยากลองมาเรียนรู้ว่า จะมีอะไรบ้างที่ช่วยเราให้หาทางออกในการแก้ไข ปัญหา

การทำเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง

1. ทบทวนตัวเอง จึงพบ และยอมรับตัวเองว่า เป็นคนขี้ขลาด ขี้บ่น พูดมาก โดยเฉพาะกับลูกและสามี
2. พูดคุยกับอาจารย์ที่มาสอนให้ทำต้นไม้ปัญหา และเลือกเอารากเหง้าที่เป็นปัญหาคือ ขี้บ่น นอกจากการขี้บ่นแล้วการเงิบ เงิบที่ไม่ยอมคุยกับสามีและลูก เหมือนเราอยู่ตัวคนเดียว ใช้ชีวิตคนเดียว มันโดดเดี่ยว
3. เพื่อน ๆ มาเยี่ยมที่บ้าน และชักชวนลูกกับสามีมาคุยกัน และฉันทได้เล่าเรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้น ให้เขาเข้าใจ ว่า ทุกวันนี้มีชีวิตก็เพื่อทุกคนในบ้าน อยากเห็นทุกคนในบ้านสบาย และอยู่ร่วมกัน
4. ลองทำแผน และทำตามแผนที่เขียน คือ ลองค่อย ๆ คุยกับสามี กับลูก และรับฟังความคิดเห็นของเขา รับฟัง ว่าเขาคิดอย่างไรกับเรา
5. ปรับความเข้าใจกับลูกและสามี ไม่จู้จี้ ไม่ขี้บ่นเช่นเคย
6. เปิดใจทุกอย่าง ทั้งๆที่ผ่านมา ฉันทต้องพบกับความทุกข์ใจ อยากตาย เพราะโดดเดี่ยว
7. วางแผนทุกครั้งก่อนไปทีอื่น ในการออกไปค้าขาย ผลไม้ ผัก ตามตลาดนัด

ผลที่เกิดขึ้น

ฉันทพึงพอใจมาก เป็นไปตามที่คาดหวัง เพราะทำตามแผนที่วางไว้ได้ แต่ยังต้องทำต่อไปเพราะ ทำให้ชีวิตดี ได้ลูกและสามี กลับมาอยู่ด้วย มาช่วยขายของตลาดนัด

ทุกวันนี้ฉันสบายใจที่ ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีการปรับความเข้าใจกัน พุดคุยกันมากขึ้น มีรอยยิ้มให้กันบ่อยขึ้น จากเดิมไม่เคยคุยกันเลยทะเลาะกันอยู่ตลอด ถ้าที่จะบอกรักเขาทั้ง 2 คน รู้สึกมีกำลังใจ มีความสุขมาก

เรื่องสุขภาพ ฉันไปหาหมอบ่อย กินยาตามที่หมอสั่ง ออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน จากเดิมมีอาการปวดหลังตั้งแต่ต้นคอถึงกระเบนเหน็บ ทำให้คิดมากเครียดนอนไม่หลับ ปัจจุบันนี้ไม่มีอาการปวด ไม่เครียดนอนหลับโดยไม่ต้องกินยานอนหลับ

เรื่องการลดภาระหนี้สิน ฉัน สามี และลูก สามารถจัดวางงานร่วมกันได้ และหนี้สินก็เริ่มลดลงแล้ว ใช้ไปได้ 30,000 บาท คาดว่าสิ้นปีจะใช้ให้หมด โดยขายของแล้วนำเงินกำไรมาแบ่งเก็บออม 70-100 บาท /วัน เพื่อนำเงินไปชำระ ธกส.ในเดือนพฤษภาคม 2561 ทำให้ไม่เกิดความเครียดเพราะเรารู้ตัวว่าเรามีเงินเก็บออมอยู่แล้วแน่ๆ จากเดิมใช้จ่ายไม่ได้คิดอะไรเลยรอความหวังแต่ในนาข้าวอย่างเดียว พอถึงเวลาส่งเงินจึงเครียดมาก

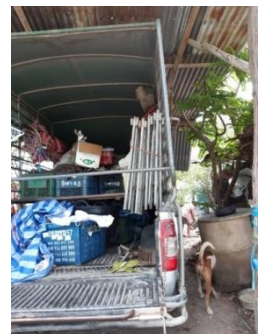
นอกจากนี้ฉันและครอบครัวยังทำอาชีพเสริมที่บ้าน คือ เพาะพันธุ์สุนัขชิสุ เลี้ยงหมู ไก่ เปิดไว้ขายตามฤดูกาล โดยหาเศษผัก อาหาร จากตลาดนัดที่เราไปขายผลไม้ และจากเพื่อนร่วมอาชีพที่มีอะไรเหลือและเป็นอาหารสัตว์ได้ก็จะให้มา เอามาผสมรวมกับผักตบชวา ผักบุ้งนา ประหยัดค่าอาหารสัตว์ที่แพงได้

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงตัวเองของฉัน คือ ตัวของฉันเองที่คิดทบทวนและยอมรับว่าตัวเองเป็นปัญหาหลัก ส่งผลให้ลูก สามี เกิดการเบื่อหน่ายและเพื่อนในโครงการฯที่มีส่วนช่วยให้ลูกและสามีมักกลับมาอยู่ด้วย

ส่วนสิ่งที่ปัญหาอุปสรรคก็มีบ้างในเรื่องการค้าขายที่ต้องพึ่ง ฝน ฟ้า อากาศ แต่ก็ผ่านไปได้เพราะยังมีตลาดอื่นอีกในวันต่อไป และอุปสรรคสำคัญ คือตัวของฉันเองหากไม่ปรับปรุงตัวเอง ตามที่ได้วางแผนไว้

สิ่งที่จะทำต่อไป

ฉันตั้งใจจะทำเรื่องนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ถึงจะจบโครงการแล้ว เพราะทำให้ตัวเรามีทัศนคติที่ดีขึ้น รู้จักมองบวก และทำให้รู้จักวางแผนชีวิต ทำให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น และทำให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์กันในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมมาก ทำให้เริ่มมีความสุขมาแทนที่ความทุกข์



ประเด็นปัญหาที่ฉันและครอบครัวจะจัดการแก้ไขในระยะต่อไป คือ การจัดการเรื่องการลดหนี้สินนอกระบบ และจะขยายผลตามแนวคิด /วิธีการสร้างสุข ลดทุกข์ของโครงการฯ โดยจะคุยกับเพื่อนที่มีปัญหาคคล้ายๆกัน ซึ่งตอนนี้ได้เริ่มคุยกับเพื่อนที่ขายผลไม้ตามตลาดนัดไปบ้างแล้วว่า ถ้าเราอยากมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อจิตใจและร่างกาย เราควรฝึกตัวเองด้วยการวางแผน โดยเริ่มจากสำรวจตัวเองว่าอะไรคือปัญหาของเราก่อน แล้วเอามาคุยกันต่อ



นางสายหยัด ชัยแก้ว

อายุ 52 ปี

พื้นที่ อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

อาชีพ ขายอาหารสัตว์

บทบาททางสังคม

: ประธาน อสม. หมู่ 9

: ประธานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง หมู่ 9

เรื่องที่ทำ : ลดความคาดหวัง ความห่วงกังวลที่มีต่อลูกสาว
: การดูแลสุขภาพ

5



ฉันเริ่มด้วยการกลับมา
ทบทวนตัวเอง มาค้นหาตัวตน
ของตน หาต้นเหตุความกังวล
ว่าเกิดจากอะไร ทำไมลูกถึงไม่
อยากคุยด้วย แล้วจึงเริ่มลงมือ
เปลี่ยนแปลงตัวเอง

ฉันเป็นคนเชียงคำโดยกำเนิด มีพี่น้องร่วมกัน 3 คน พ่อแม่ มีอาชีพทำนา ครอบครัวเป็นคนหัวโบราณ พ่อแม่รักฉันมาก ห่วงลูกผู้หญิง จึงไม่ให้เรียนต่อ พออายุ 16 ปีก็ให้แต่งงาน ออกเรือน มีลูก 2 คน คนโตยายเอาไปเลี้ยงจึงไม่ได้อยู่ด้วยกัน ส่วนลูกคนเล็กเป็นผู้หญิง ฉันรักและห่วงมาก หาโรงเรียนดีๆ ให้เรียนตั้งแต่เล็ก พอจบก็ต่อชั้นมัธยม

สามีฉันเป็นคนดี เป็นผู้นำในชุมชนตั้งแต่อายุ 37 ปี ปัจจุบันเป็นกำนัน ฉันภูมิใจมากที่พ่อแม่หาสามีที่ดีให้ฉัน พอฉันมีลูกสาวก็เลยอยากให้ลูกเจอคนดีเหมือนที่ฉันเชื่อฟังพ่อแม่ฉัน พอลูกฉันโตก็กลัวเจอคนไม่ดี พอลูกสาวจบมัธยมปลายได้โควตาไปเรียนที่มหาวิทยาลัยหัวเฉียว ฉันเลยไม่ยอมให้ไป ทะเลาะกับครอบครัวและสามี สุดท้ายลูกและสามีก็ยอมฉัน

ฉันบังคับให้ลูกไปเรียนเชียงใหม่คิดว่าดีที่สุด ลูกก็ยอมเพราะพ่อขอร้องคาดหวังให้ลูกเรียนสายครู ลูกก็ไปตามที่ฉันบังคับ ฉันจ่ายค่าเล่าเรียนทั้งหมดให้ลูก ฉันดีใจที่ลูกเชื่อฟัง ลูกก็ทำกิจกรรมกับโรงเรียนทุกอย่างตามที่ฉันหวัง ฉันโทรหาลูกตลอดวันละหลายครั้ง ที่โทรหาบ่อยเพราะกลัวลูกไม่รับสาย จนเป็นเวลา 4 วันติดกันที่ติดต่อไม่ได้ ก็คิดว่าลูกคงตั้งใจทำกิจกรรมจนไม่มีเวลารับสาย สุดท้ายลูกโทรกลับมาหาบอกว่าหนูอยู่กรุงเทพฯ จะมาเรียนที่นี้กับเพื่อน

ฉันเครียดมากจนซุบผอม น้ำหนักลด เริ่มทำใจได้ น้องสามีรับปากว่าจะดูแลให้จนเรียนจบ คิดไปใหญ่ กลัวลูกจะเจอคนไม่ดี บังคับให้ลูกกลับบ้านเพื่ออยู่ในสายตาและคาดหวังให้ลูกสอบเป็นข้าราชการ ฉันทะเลาะกับลูกมากขึ้นทางโทรศัพท์แต่ลูกก็ไม่ค่อยรับสาย จนฉันมาเจอกับโครงการนี้โดยการแนะนำของ คุณสุพรรณิ เวียงคำ ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกที่โครงการจัดที่ตัวจังหวัด

วันแรกที่เข้าร่วม ฉันไม่เข้าใจมากนัก เพราะไม่เหมือนที่อบรมทั่วไปแต่รู้สึกเป็นตัวเอง อาจารย์ทุกคนใจดี ทำให้ฉันไวใจระบายนความทุกข์ ของตนเอง และกลับมาดูตัวเองว่าฉันทำตัวแย่มากๆกับลูกและครอบครัว เพื่อนๆและสามีพร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้ฉัน ถึงมันจะทรมานมากๆที่เปลี่ยนตัวเองก็จะทนเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์ให้กับตัวเอง

ความคาดหวัง

1. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

เดิมครอบครัวมี พ่อ แม่ ลูก อยู่ด้วยกัน พอลูกออกไปเรียนต่างจังหวัด ฉันเกิดความกลัวว่าลูกสาวจะไม่เจอคนดีเหมือนพ่อ กังวลและเครียดจึงโทรหาลูกสาววันละหลาย ๆ ครั้ง ถ้าไม่รับโทรศัพท์ก็จะกลับมาบ่นให้สามีฟัง แล้วถ้าลูกรับก็จะบ่นให้ลูกว่าทำไมครั้งที่แล้วไม่รับโทรศัพท์ ถามทำอะไร เป็นอย่างไร ทำให้ลูกรำคาญ เลยไม่ค่อยคุยด้วย แต่ลูกจะคุยกับพ่อมากกว่า เราก็น้อยใจว่าลูกไม่รักเพราะลูกไม่โทรหาเลย แต่กลับโทรหาพ่อ สามีก็ไม่มีความสุขที่เห็นฉันเอาแต่วิตกกังวลเรื่องลูก

2. ด้านสุขภาพ

- ฉันหนัก 54 กก. รอบเอว 80 ซม. ความดัน 117/82 mmHg ส่วนสูง 166 ซม. BMI = 19.6
- สามีหนัก 68 กก. รอบเอว 95 ซม. ความดัน 121/79 mmHg ส่วนสูง 161 ซม. BMI = 26.2 มีพุง รอบเอวเกิน ใส่เสื้อแล้วดูไม่ดี เพราะเป็นก้านั้น เวลาออกงานแล้วใส่เสื้อผ้าดูไม่ดี ฉันเลยกังวลกลัวจะมีโรคตามมา

ฉันตั้งใจที่จะกลับมาดูแลเอาใจใส่ครอบครัว และเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเพื่อลดความเสี่ยงทางพันธุกรรม โรคความดัน เบาหวาน หัวใจ ลดการกินเครื่องปรุงรส ลดหวาน มัน เค็มและออกกำลังกาย แต่เป้าหมายแรกที่ได้ลงมือทำคือการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อลูกสาว เพราะคาดหวังกับลูกสูงจนไม่เคยคิดถึงตนเอง

สิ่งที่ได้ทำ

1. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

ฉันเริ่มด้วยการกลับมาทบทวนตัวเอง มาค้นหาตัวตนของตน หาต้นเหตุความกังวลว่าเกิดจากอะไร ทำไมลูกถึงไม่อยากคุยด้วย แล้วเริ่มลงมือเปลี่ยนตัวเอง โดยการตั้งเป้าว่าจะโทรหาลูกแค่วันละ 1 ครั้ง ถ้าไม่รับก็จะไม่โทรตาม แล้วจะทำอย่างอื่นเพื่อไม่ให้ว่าง และอยู่ห่างจากโทรศัพท์โดยการทิ้งโทรศัพท์ไว้ที่บ้าน แล้วมาขายอาหารสัตว์ที่ร้านเพื่อให้ลืมและไม่จดจ่อแต่เรื่องลูก

พอทำได้แบบนี้แล้ว ทำให้ฉันรู้ว่าตัวเองวิตกกังวลและคิดไปเองกับเรื่องที่ไม่ได้เกิด ทำให้มีแต่ความทุกข์ในใจ จึงมาปรับเปลี่ยนตัวเองให้ลดความคาดหวัง ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่คอยโทรตามทุกวัน ถึงแม้จะทรมานเพราะอยากถาม/อยากรู้เรื่องของลูก อดทนไม่โทรตามกรณีลูกไม่รับเป็นเวลา 3 อาทิตย์ จากวันที่ 4-18 ตุลาคม 2561 จนสามีแปลกใจที่ไม่ได้ยินบ่นเรื่องลูก และลูกก็แปลกใจโทรถามพ่อว่าแม่เป็นอะไร ทำไมไม่โทรตาม (เรารู้สึกดีใจมากที่ลูกถามพ่อ) แต่ดีใจสุด ๆ ที่ได้ไปอบรมที่กรุงเทพฯ แล้วลูกมาหา พร้อมเข้ากอดเรา

2. การดูแลสุขภาพ จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งก่อนภายในหมู่บ้านในตอนเช้าทุกวัน เวลา 05.00 น.จากการที่ออกกำลังกายแล้วได้ผลดี ทำให้คนอื่นๆในชุมชนจึงมาร่วมเดินและวิ่งด้วย ส่วนสามี (นายสนัด ชัยแก้ว) ที่เป็นห่วงภรรยาที่ออกกำลังกายตอนเช้ามืด จึงเริ่มออกกำลังกายด้วยกันด้วยการเดินและวิ่งเพื่อลดน้ำหนักด้วย ปัจจุบันมีผู้นำที่ขยายผลในชุมชนด้านสุขภาพเข้าร่วมออกกำลังกาย ในตอนเช้า จำนวน 45 คน

ผลที่เกิดขึ้น

1. การเปลี่ยนแปลง ของตนเอง

- ด้านจิตใจ ตั้งแต่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ฉันรู้สึกสบายใจ กล้าที่จะพูด/เปิดเผย เรื่องที่คิดว่าเป็นปัญหาของตนเองกับเพื่อน และคนที่ไว้วางใจ มีความสบายใจทุกครั้ง เมื่อได้พบเพื่อนในโครงการ เพราะทุกคนเป็นทีมงานที่ให้ความเป็นกันเอง
- การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลที่แวดล้อม เช่น พูดคุยกับเขา รับฟังเขาเมื่อเห็นว่าเขาต้องการให้เราฟัง
- การให้คำปรึกษากับลูกบ้านที่ จะหย่าร้างกัน ฉันได้นั่งฟังเขาระบายจนไม่มีอะไรจะพูดต่อไปอีก แล้วจึงตั้งคำถามไปว่า “ตั้งแต่อยู่กับผัวมานี้ เขามีอะไรบ้างที่เราชอบ และเราประทับใจเขา” “ถ้าคิดว่าจะหย่าร้างกันไป แล้ว อะไรบ้างที่ดีขึ้น และอะไรบ้างที่คิดว่าจะแย่ลง” ขอให้เขาไปคิด แล้วพุ่นนี้ค่อยมาบอกกันว่าจะอยู่ต่อหรือจะหย่า กรณีนี้ ทำให้คู่สามี-ภรรยา ไม่หย่ากัน เพราะคำถามให้เขาคิด ส่งผลให้ทั้ง 2 คนทบทวนซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องที่ฉันภูมิใจมากที่ทำให้สามี ภรรยา 2 คนนั้น กลับมาอยู่ด้วยกันอีก



2. การเปลี่ยนแปลงของคนในครอบครัว

- ลูกสาวโทรกลับมาหาฉันเกือบทุกวัน และพูดบอกความในใจว่า รักแม่ คิดถึงแม่มาก
- ลูกชายเข้ามาบอก ว่าสูบบุหรี่มานานแล้ว จะเลิกสูบบุหรี่เพื่อแม่ และเรื่องเหล้า ก็จะไม่ดื่มเหล้าในระยะเวลาเข้าพรรษา เพื่อตนเองและครอบครัว
- สามี ได้ร่วม เดินและวิ่งกับฉันทุกเช้า สร้างความอบอุ่นระหว่างกัน และ เป็นตัวอย่างให้ลูกบ้านเรื่องการออกกำลังกาย



ในความคิดของฉัน รู้สึกว่าโครงการสร้างสุข ลดทุกข์นี้ ถ้าเราตั้งใจและทำตามที่ตั้งใจไว้ เราจะดีขึ้นทั้งร่างกาย และจิตใจ ฉันพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองมาก ๆ เพราะรู้แล้วว่าที่ผ่านมาเราคิด/กังวลไปเอง ทำให้เราสามารถเข้าใจตัวเอง/ครอบครัวและคนรอบข้างได้มากขึ้น ได้เรียนรู้ว่าต่อไปจะไม่คิดฟุ้งซ่านไปเอง และไม่คาดการณ์ล่วงหน้าด้านลบ/ด้านไม่ดี ต้องฝึกคิดด้านบวกให้มาก ๆ

คนที่มีส่วนช่วยให้ฉันทำได้สำเร็จ คือสามี ที่คอยให้กำลังใจ และเพื่อนๆในทีมสร้างสุขคอยให้คำปรึกษา หากจะมีอุปสรรคเกิดขึ้นก็ต้องเป็นที่ตัวของตัวเองที่ไม่ยอมทำตามที่ได้ตั้งใจไว้

สิ่งที่ทำต่อไป

ฉันตั้งใจที่จะจัดการเรื่องการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว โดยเฉพาะสามี เพราะมีค่า BMI เกิน ซึ่งจะก่อให้เกิดโรครตามมา ดังนั้นจึงจะต้องป้องกันไว้ก่อน

นางสะอาด สว่างศรี

อายุ 58 ปี

พื้นที่ อำเภอดอนเจดีย์

จังหวัดสุพรรณบุรี

6



อาชีพหลัก ทำไร่สับปะรด

อาชีพเสริม ทำไข่แดงเค็ม

เรื่องที่ทำ

: ปรับปรุงความสัมพันธ์กับลูกหลาน
โดยการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ความสุขมันอยู่ที่ใจ เรา
จะคิดสุขหรือทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับ
กับเรา คนอื่นทำเราทุกข์
ไม่ได้มีแต่เราที่คิดไปเอง
ที่ทุกข์เพราะกลัวเสียหน้า
พอไม่กลัวเสียหน้าก็ไม่ทุกข์
มีแต่ความสุขไม่ต้องเครียด

ตัวฉันเดิมเป็นคนสวนแตง พ่อแม่พามาอยู่ที่บ้านหนองसानแตร์ตั้งแต่วัยเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำนา ฐานะยากจน มีลูก 5 คน ฉันเป็นลูกคนโตจึงต้องช่วยพ่อแม่เลี้ยงน้อง ทำงานทุกอย่างที่ทำได้ พอฉันโตขึ้นก็มี ครอบครัว มีลูก 2 คน คนโตเป็นผู้หญิง เรียนจบปริญญาตรี อีกคนเป็นผู้ชายตอนเด็กจะดี้อ ทำให้เรียนจบแค่ ม.3 แต่ตอนนี้มีครอบครัวแล้วและดูแลครอบครัวของเขาได้ไม่ต้องเป็นห่วงอีก

ตอนลูกของฉันยังเด็ก คนโต 5 ขวบ คนเล็ก 5 เดือน ฉันก็แยกทางกับแฟนเลี้ยงลูกทั้งสองคนด้วย ตัวเอง แฟนไม่ส่งเสียเลย ฉันทำงานเลี้ยงลูกและส่งให้พ่อแม่อีกด้วย เคยฆ่าตัวตายมาครั้งหนึ่งแต่รอด มีคน ช่วยไว้และเพื่อนที่ดี คอยแนะนำให้กำลังใจและได้ฝึกสมาธิบ้าง ชีวิตก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น พอลูกสาวเรียน จบ มีครอบครัว ฐานะก็เริ่มดีขึ้น

ครอบครัวเรามีหลาน 3 คน ให้ฉันดูแลและเป็นเพื่อนทำให้ไม่เหงา แต่กลับเป็นห่วงหลานแทน ความ กลัวและความห่วงทำให้ฉันบังคับหลานมากเกินไป จนหลานไม่กล้าสู้หน้า จนกระทั่งมาเข้าร่วมโครงการครั้งแรก ได้พูดคุยกับเพื่อนๆก็ได้คิดและเปลี่ยนตัวเองมากขึ้น จากที่กลัวว่าหลานจะเรียนไม่จบ จะไปติดยา ก็ลดความ กลัวลงและก็เล่นกับหลานบ้าง ว่างก็พาไปเล่นน้ำที่อุทยาน ทำงานบ้านร่วมกันบ้าง ทำกับข้าวกินกันบ้าง ตอน เที่ยงจะทำกับข้าวกินพร้อมหน้ากันทุกวัน ช่วยกันรดน้ำผักที่เราปลูกเองไม่ฉีดยา

การเข้าร่วมโครงการ

ผู้ใหญ่ สุนทร อินสว่าง เป็นคนชักชวน ทำให้ฉันอยากรู้ว่าโครงการนี้มันเป็นโครงการอะไร ชื่อแปลก ๆ สร้างสุข ลดทุกข์ และไม่เชื่อว่าคนเราจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ จริงหรือ..

ความคาดหวัง

ตัวของฉันเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว แยกกับสามีอยู่มาประมาณ 20 กว่าปี ต้องเลี้ยงดูลูกคนเดียวตามลำพัง ที่ผ่านมามีงานหนักมากเพื่อลูก ทำให้ฉันตั้งความหวังไว้ให้เขาทั้ง 2 คน มีอนาคตที่ดี ไม่ลำบากอย่างฉัน

แต่ต่อมาลูกชายติดยาบ้านาน 3 ปี ทำให้ฉันเครียด เพราะที่เขาเป็นเช่นนั้นเพราะฉันออกไปทำงานเย็บเสื้อผ้าที่ย่านลาดกระบัง กรุงเทพฯ ทั้งลูกอยู่กับยาย ที่เลี้ยงดูแบบไม่ดี ตามใจทุกอย่าง เหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันเก็บกดมาก จึงกำกับ บังคับเขาทุกอย่าง ให้ทำงานตามที่ฉันวางไว้ หากมีสิ่งใด ที่ไม่พอใจ ฉันจะใช้วิธีการตี ต่อว่า เพราะคิดว่า ถ้าเขาเจ็บหรือกลัว นั้นแสดงว่าเขาเชื่อฟัง ไม่ต่อล้อต่อเถียง ซึ่งทำให้ฉันยังคิดว่าเขาวางนอน สอนง่าย

เมื่อลูกชายแต่งงาน มีลูกชาย 2 คน ฉันก็เลี้ยงดูด้วยวิธีการตีเหมือนเดิม เวลาเห็นว่าหลานไม่ทำงาน ไม่ทำการบ้าน หลาน ๆ จะกลัวมาก บางทีหลานหลบหน้า ไม่อยากพูดคุยกับฉัน ฉันก็เริ่มเครียด ในบางครั้ง น้อยใจ ทำไมหลานไม่รักเรา ทั้งๆที่เราหวังดีต่อเขา วนเวียนกับความคิดเดิม ๆ บางครั้งเวลาโมโหใจฉันจะตัว สั่นและปากสั่น

จนกระทั่ง ได้มีโอกาสได้ร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ จึงได้รู้ตัวว่า ฉันเดินทางชีวิตผิด เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่รับฟังใคร ๆ ในบ้าน ซึ่งแต่ก่อนไม่รู้ตัว เพราะคำว่า “ ฉันรักลูก หลาน หวังดีต่อเขา ”

หลังจากนั้น ฉันจึงตั้งความหวังที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง และคนในครอบครัวไว้ 3 เรื่องด้วยกัน

1. อยากให้ตัวเองมีความสุขสบายใจบ้าง
2. อยากให้ลูกหลานอยู่ใกล้ ไม่หลบหน้า
3. ต้องการให้ทุกคนอยู่ด้วยพร้อมหน้าพร้อมตา

สิ่งที่ฉันได้ทำ

1. เข้าร่วมโครงการ และ รับฟังการอธิบายจากอาจารย์ที่มาฝึกอบรม ณ โรงแรมวาสิฏฐี สุพรรณบุรี
2. ฝึกทำต้นไม้ปัญหา เพื่อหาสาเหตุว่าเพราะอะไร ลูกหลานจึงออกห่าง
3. พูดคุยกับอาจารย์ ที่มาฝึกอบรม ว่าถ้าเราอยากมีจิตใจที่ดีขึ้น เราควรทำเช่นไร
4. ตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราจะทนอยู่กับความห่างเหินแบบนี้ต่อไปอีกหรือ สิ่งนี้มันเป็นปัญหาอย่างไรกับเรา ถ้าแก้ไขได้ เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้นเช่นไร
5. ทำแผนปรับปรุงตนเอง นำแผนมาใส่บันได 6 ขั้น
6. ไปวัดทำบุญ ฟังธรรม
7. รับฟังลูก และหลาน ตามแผนที่เขียนไว้
8. ทำกติกากลางระหว่างลูก หลานว่า จะต้องบอกความต้องการให้รู้ ว่าต้องการอะไร
9. พาหลานไปเที่ยวสวนสนุก วายน้ำในวันหยุด
10. กินข้าวร่วมกันทุกวัน

11. ผีออกทนนอดกลั้น เมื่อเห็นว่าตัวเองกำลังจะโกรธ
12. ติดตามอาการของตัวเองว่าดีขึ้นบ้างหรือไม่ อย่างไร
13. พูดคุยกับเพื่อน ถึงเรื่องราวที่ได้ ปฏิบัติตามแผน ว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ ตามขั้นตอนที่ได้วางไว้
14. เข้าร่วมการประชุมสรุปบทเรียนที่ทางเพื่อน ๆ จัดขึ้น เพื่อแลกเปลี่ยนความก้าวหน้าของตัวเอง

ผลที่เกิดขึ้น

ฉันภูมิใจที่ตัวเองทำตามแผนแล้วได้ผลอย่างที่ตั้งใจไว้ สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ไม่เกิดอาการสั้นเวลาโกรธ นอนหลับได้สนิท ลูก หลาน ก็มาเข้าใกล้ พูดคุย กอดกันทุกวัน

โครงการนี้ทำให้ฉันได้คิดถึงวิถีชีวิตของความเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ว่าเราไม่สามารถเลี้ยงแบบเดิมได้ ถึงโครงการนี้จะจบสิ้นไปก็จะต้องทำต่อไป เพราะโครงการนี้ไม่ได้ทำเพื่อคนอื่น แต่ประโยชน์มันเกิดขึ้นกับตัวเราเอง สิ่งที่ปรับเปลี่ยนอีกคือ ระดับการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้นมากกว่าเดิม ปัจจุบันมีความสุขมากกว่าตอนก่อนเข้าโครงการ เพราะเรารู้จักปล่อยวาง และใช้เหตุใช้ผลในการสอนลูกหลาน ลดความคาดหวังลง ทำให้บรรยากาศหรือสัมพันธภาพของครอบครัวดีขึ้นมาก

ตอนนี้ทุกอย่างดีขึ้น ฉันมีความสุขในการทำงานกับลูกหลาน ทำไข่เค็มส่งนครปฐม มีออเดอร์มา 4 แสนฟอง ปลุกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ ทุกๆวันไม่ต้องซื้อผักกิน แต่ที่ภูมิใจมาก คือ การเลี้ยงลูกให้เขาอยู่ได้ในสังคมโดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

- ฉันสอนให้หลานรับผิดชอบค่าขนมเองโดยจ่ายค่าขนมให้วันละ 20 บาท เดือนละ 600 จ่ายทีเดียว ไครหมดก่อนก็อด เขาก็ทำได้ ดีใจค่ะ ตอนนี้บ่อน้ำหลังบ้านตัวเองมีปลาให้เขาตกเล่นแล้วไม่ต้องเป็นห่วง
- ตอนเช้าได้ใส่บาตรทุกวันพระท่านมาหน้าบ้าน ได้ออกกำลังกายตอนเช้าทุกวัน และทุกวันพระจะไปรักษาศีลที่วัด
- หนี้สินที่มีอยู่ก็จะใช้ให้หมดในปี 62 ส่วนเงินจากการขายของก็จะเก็บไว้ใช้หนี้
- ทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้าและไม้กวาดทางมะพร้าวขาย
- ปลุกพริกและมะเขือไว้ 1 ไร่ ในดงมะพร้าว กำลังขึ้นไม่นานก็จะได้ขายแล้ว มะนาวก็ขายได้บ้างนะ ถูหน้อยแต่ก็ยังได้เงินค่ะ

สิ่งที่ช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงตนเองจนเกิดความสำเร็จ คือเพื่อนที่ชักชวนมาร่วมโครงการ เป็นการสร้างมุมมองใหม่ให้กับฉัน และเรียนรู้ ที่จะยอมรับตัวเอง ว่า เราคือคนที่ใช้อำนาจมาก โดยมีเงื่อนไขสำคัญ คือ ตัวของเราเองที่ต้องทำตามแผนที่ได้วางไว้

ความสุขมันอยู่ที่ใจเราจะคิดสุขหรือทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับเรา คนอื่นทำเราทุกข์ไม่ได้มีแต่เราทำคิดเองที่ทุกข์ เพราะกลัวเสียหน้า พอไม่กลัวเสียหน้าก็ไม่ทุกข์ ก็มีความสุขไม่ต้องเครียด

การขยายผล

1. ฉันได้ขยายผลให้กับครอบครัวของน้องสาวที่อยู่บ้านใกล้กัน ประมาณ 10 เมตร ด้วยการชักชวนน้องสาว น้องเขย หลานสาว มาทำอาหารกินกัน พูดคุยกัน รับฟังเรื่องราวของเขา พูดคุยถึงเรื่องของความสุข พร้อมกับตั้งคำถามไปด้วยว่า อะไรคือความสุขของตัวเราและคนในครอบครัว ถ้าหากว่าจะทำให้เรากับครอบครัวมีความสุขแล้ว เราควรเริ่มจากอะไร ไปสู่อะไร พร้อมกับแนะนำให้ตั้งความหวังร่วมกันว่าต้องการให้เกิดอะไรดี ๆ กับครอบครัว ซึ่งในระหว่างนี้ต้องใช้เวลาเพราะเขาไม่เคยผ่านวิธีการเหมือนเรามาก่อน
2. เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2562 ฉันได้ไปช่วยก้านรุ่ง และเพื่อน ๆ ฝั่งอำเภออุทอง ทำกิจกรรมสำรวจสุขทุกข์ของตนเอง ให้กับกลุ่มเพื่อนใหม่ ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 5 คน โดยฉันได้อธิบายถึงความเครียดที่ผ่านมาของตัวเองที่ไปคาดหวังต่อคนอื่น โดยไม่สนใจว่าความหวังดีของเรา จะไปทำร้ายคนอื่น ฉันใช้ประสบการณ์จากตัวเองไปเล่า และชวนคุยเรื่อง ความคาดหวังที่ไม่ทำร้ายเรา และคนในบ้านที่เรารัก ถ้าเราไม่ทบทวนตัวเอง ไม่รู้จักตั้งคำถามกับตัวเอง เราจะไม่พบความจริงว่า เรากำลังจะเครียดเพราะไปคาดหวังคนอื่นให้เป็นอย่างเราต้องการ

ซึ่งการได้พบเพื่อน คุยกับเพื่อนที่เราไว้วางใจ คือการฝึกสติ สมาธิ ให้ตั้งใจฟังเขามากกว่าเราพูดกับเขา

บทเรียนที่ได้รับ

1. เราจะประสบความสำเร็จได้ ต้องลงมือทำ
2. การรู้จักจัดลำดับความสำคัญของงาน งานไหนไม่สำคัญก็จะไม่ไป แต่จะให้เวลาและความสำคัญกับลูกหลานมากขึ้น
3. เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพียงแค่ฝึกฝนทบทวนตัวเอง ว่า หากเรามีความเครียด แล้วปล่อยไว้นานกว่านี้จะกลายเป็นคนเจ้าปัญหา ลูกหลานหนีออกห่าง

สิ่งที่จะทำต่อไป

ดิฉันตั้งใจที่จะทำตามแนวคิดของโครงการอย่างต่อเนื่องตลอดไป และจะรับงานเสริมเพื่อเป็นการรวบรวมลูก ๆ หลานไว้ด้วยกัน คือ การแปรรูปไข่เค็ม เพื่อส่งให้กับร้านขายของฝากย่านนครปฐม นำไปทำขนมโมจิ เพราะสินค้าตัวนี้ได้ราคาดี ซึ่งนอกจากจะได้ช่วยตัวเองให้มีงานทำแล้ว ยังช่วยเพื่อนๆให้มีอาชีพที่มั่นคงด้วย เพราะทำเป็นกลุ่มอาชีพ ได้กำไรมาแบ่งปันกัน



นางสุจรรยา ราชเมืองฝาง

อายุ : 52 ปี

พื้นที่ : อ.กระแสดิน จ.สงขลา

อาชีพหลัก : เพาะเห็ด เลี้ยงหมู ทำไข่เค็ม

อาชีพรอง : ค้าขาย เห็ด ไข่เค็ม

บทบาทในชุมชน : เป็นวิทยากรเพาะเห็ด

เรื่องที่ทำ

: ลูกชายติดยาเสพติด และสามีพิการเป็นผู้ป่วยติดเตียง



เงินทองไม่ใช่ทุกสิ่ง
ทุกอย่าง แต่การใช้
เงินไม่ถูกวิธี สามารถ
สร้างปัญหาให้แก่
ครอบครัวได้

เส้นทางชีวิต

- ปี 2547 : จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนกระแสดินวิทยา
- ปี 2547-2550 : ช่วยคุณพ่อและแม่ทำนา
- ปี 2550-2552 : เดินทางไปทำงานที่กรุงเทพฯ เป็นสาวโรงงานที่พระประแดง จ.สมุทรปราการ และได้แต่งงานกับคนบ้านเดียวกันจนมีลูกด้วยกัน 2 คน
- ปี 2555 : กลับมาแต่งงานที่บ้านเกิด ต.เชิงแส อ.กระแสดิน หลังจากการแต่งงานก็ได้เริ่มต้นชีวิตเป็นแม่ค้าขายข้าวโพดคั่วอบเนยที่ตลาดนัดทั่วไป และจากประสบการณ์การขายและเฝ้าเรียนรู้จึงได้เริ่มเพาะเห็ดนางฟ้าจากเพื่อนพ่อค้าในตลาด
- ปี 2557 : เริ่มทำฟาร์มเพาะเห็ดนางฟ้าอย่างจริงจังและได้ทำกิจการเพาะเห็ด

ครอบครัวดิฉันมีสมาชิก 4 คน พ่อ แม่ ลูกชาย 1 หญิง 1 เราทำธุรกิจแบบครอบครัว 5 ปี กับการมุ่งมั่นทำกิจการเพาะเห็ด ทั้งขายปลีก ขายส่ง หรือทำขายแบบเป็นก้อน ทำให้ครอบครัวอยู่อย่างสะดวกสบาย กิจการเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องมีเงินใช้จ่ายค่อนข้างฟุ่มเฟือย ให้อะไรกับงานจนลืมลูก

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของดิฉันที่ผ่านมานั้นยอมรับว่าแย่มาก ดิฉันและสามีใช้เวลาอยู่กับการทำงาน แต่กับคนในครอบครัวโดยเฉพาะกับลูกเหมือนต่างคนต่างอยู่ “กินคนหน นอนคนแหง แผลงคนเรื่อง” (เวลากินข้าวไม่พร้อมกัน นอนกันนอนคนละที่ไม่ได้นอนร่วมกัน พูดก็พูดกันไม่รู้เรื่องต่างคนมีเหตุผลของตนเอง) เรื่องเงิน เรื่องค่าใช้จ่ายไม่มีปัญหา ธุรกิจทำฟาร์มเห็ดทำรายได้ดีมาก ชีวิตคนเราได้อย่างเสียอย่าง ครอบครัวมี

สภาพคล่องทางการเงิน แต่ไม่มีความสุข เพราะลูกติดยาเสพติด บางครั้งก็ท้อแท้ หหมดกำลังใจ แต่ต้องทำต่อ เพราะต้องรับผิดชอบ สามีที่พิการและลูกสาวที่กำลังเรียนมหาวิทยาลัยอีกคน

เมื่อลูกชายย่างเข้าสู่วัยรุ่น ลูกติดเพื่อนไม่ค่อยกลับบ้าน ต่อมาติดบุหรี่ ก้าวหน้าไปจนถึงติดน้ำกระท่อม จนตนเองรู้สึกผิดคิดว่า มัวทำแต่งงานและให้ความสำคัญกับการหาเงินมากเกินไปไม่ได้ใส่ใจกับลูกและครอบครัว ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดที่ปรึกษา กว่าดิฉันจะรู้ตัวก็สายเกินแก้แล้ว หลังจากนั้นลูกชายก็เข้าๆ ออกๆ เรือนจำ (สถานพินิจเด็ก)แบบเป็นแขกประจำก็ว่าได้ บางครั้งคิดให้กำลังใจตัวเองว่า อาจจะเป็นเวอร์กรรมของเราที่ทำไว้เมื่อชาติก่อนจึงต้องมารับกรรมในชาตินี้

ในปี 2557 สามีก็ล้มป่วยเส้นเลือดในสมองแตกกลายเป็นคนพิการ ดิฉันเองต้องรับภาระเองทั้งหมด ทำงานหาเงินหาเงินค่าไม่มีเวลาให้ครอบครัวเหมือนเมื่อก่อน ลูกชายก็มาติดยาเสพติด ยังดีที่ยังมีลูกสาวอีกคนที่คอยให้กำลังใจ ตั้งใจเรียนผลการเรียนดี เกรด 3 มาโดยตลอด ความประพฤติดี ทำให้ตัวดิฉันเองมีกำลังใจต่อสู้ชีวิต ตอนนี้ลูกสาวก็ต้องเข้ามาเรียนมหาวิทยาลัย ต้องมาพักอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยเหลือดิฉันอยู่กับสามี พิการที่ช่วยตัวเองแค่กินข้าวได้เอง และลูกที่ติดยาพาเพื่อนมาอยู่ที่บ้าน ทำให้เครียดมากหาทางออกไม่ได้

การเข้าร่วมโครงการ

น้ำต่วน (นายอัมภา บุชบงค์) มาชักชวนหวานล้อมให้ทดลองเข้าร่วมโครงการฯก่อน ถ้าทำไม่ดีขึ้นก็เลิกทำได้ โดยไม่มีการบังคับ ดิฉันเองก็ขี้ใจ จนได้เข้าร่วมประชุม ที่โรงแรม หาดแก้วรีสอร์ท ได้เจออาจารย์แอ๊ด (นางอรพิน วัฒนภูษิต) ชอบที่ท่านพูดให้ฟังตรงไปตรงมา ไม่ได้อ่อนน้อมบังคับให้ทำ จึงตั้งใจจริงที่จะทำโครงการฯ พอทำได้ระยะหนึ่งก็เข้าใจได้ว่าโครงการนี้ ทำเพื่อตัวเอง แก้ปัญหาเอง โดยใช้ข้อมูลต่างๆ จึงทำตามตลอด

การเข้าร่วมโครงการทำให้ดิฉันได้เจอเพื่อนๆ ที่มีปัญหาด้วยกัน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาในครอบครัว จากเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลจากผู้มีประสบการณ์ เพื่อจะได้มีข้อมูลที่เป็นจริงและชัดเจน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองและครอบครัวได้

ความคาดหวัง และวิธีการ

ดิฉันโชคดีที่เจอพี่ต่วน แนะนำให้เข้าร่วมโครงการ ฟังแค่ชื่อโครงการก็สนใจเลย เพราะอยากจะปรับเปลี่ยนจากความทุกข์ มาเป็นความสุข มานานแล้ว ช่วงอยู่ในระหว่างทำโครงการก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับวิธีคิดการจัดการครอบครัว โดยเฉพาะที่สำคัญคือ การจัดการเวลาให้มันสมดุล ชีวิตประจำวันก็ทำงานไปเพื่อลูกสาวกับสามี มีคำกล่าวที่ว่า “ทั้งสุขและทุกข์จะอยู่กับเราไม่นานเดี๋ยวมันก็ผ่านไป” ดิฉันเป็นคนหนึ่งละที่กำลังรอให้ความทุกข์นั้นมันผ่านไป อยากเห็นสามีหายป่วย อยากเห็นลูกสาวเรียนจบ อยากเจอลูกชายออกจากเรือนจำ นี่คือการต้องการที่อยากให้มาถึงในเร็ววัน

ผลที่เกิด

ผลที่เกิดกับตัวเองในตอนนี้ ดิฉันรู้สึกสบายใจขึ้นบ้าง ปล่อยาวเรื่องลูกชาย ลูกสาวเป็นเด็กดี และสามีพอช่วยตัวเองได้บ้าง รู้สึกปัญหาค่อยๆ ดีขึ้น เพราะมีเพื่อนคอยให้กำลังใจมีความหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่พึงพอใจมากนัก ต้องทำงานต่อไป เพื่อเตรียมตัว เตรียมใจรอลูกชายออกจากเรือนจำอีก 12 เดือน โดยมีปัจจัยเอื้อ คือ การที่ตัวเองมีความตั้งใจ ความอดทน จากกำลังใจคนรอบข้าง และขณะเดียวกันตัวสร้างปัญหา คือ ตัวเอง การชนะใจตัวเองทำได้ค่อนข้างลำบาก

บทเรียนที่ดิฉันได้รับ คือ : เงินทองไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง ใช้เงินไม่ถูกวิธีสร้างปัญหาให้ครอบครัวได้
คติสอนใจ : สู้ให้ชนะ ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่พร้อม



นายไพบูลย์ ต่อนจันทร์

8

อายุ 56 ปี

พื้นที่ : ต.สาวะถี อ.เมือง จ.ขอนแก่น

อาชีพหลัก : ทำนา

อาชีพรอง

: ปลูกผักหวาน ผักตามฤดูกาล ผักธรรมชาติ

: เลี้ยงหมูนา /ปูนา /ปลา

บทบาทในชุมชน

- ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 22
- ชุติรักษาความปลอดภัยหมู่บ้าน
- กรรมการกองทุนเงินล้าน



ความสุขที่แท้จริง
อยู่ที่ตัวเรา และ
คนในครอบครัว
ไม่ใช้การมีเงิน

เรื่องที่ทำ : การดูแลลูกพิการ สมองช้า

ผมเป็นลูกคนโต มีพี่น้องเป็นชายทั้งหมด 3 คน เมื่อเรียนจบชั้น ปวส. ที่โปลีเทคนิค ขอนแก่น ก็เข้าทำงานเป็นช่างเฟอร์นิเจอร์ ตั้งแต่ค่าแรง 75 บาท จนได้ค่าแรงวันละ 400 บาท แต่งงานกับนางวาสนาโคกอุ่น ในปี พ.ศ. 2532 มีลูกชายด้วยกัน 1 คน ลูกเป็นคนพิการสมองช้ามาแต่กำเนิด เพราะตอนท้องไม่รู้ว่าท้อง จึงให้หมอตำแย กดท้อง ตอนคลอดเด็กเอาขาออก อยากได้ลูกเพิ่มก็ไม่มีมาอีก ตัวผมและภรรยามีความคิดว่า ลูกพิการ กลัวจะไม่มีคนดูแลยามเราแก่เฒ่า ต้องเร่งหาเงินอย่างเดียว จึงเลิกทำงานโรงงานกลับมาขับรถรับจ้าง จนสามารถขยายกิจการ มีรถบัส 2 คัน เวลาไปวิ่งรถก็จะฝากลูกไว้กับญาติ

จนกระทั่ง ปี 2560 ผมได้รับการชักชวนจากนางพัฒนา ช่วยศรี ให้มาเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ในช่วงนั้นจึงมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นได้ใกล้ชิดลูก บางวันก็ให้หลานไปวิ่งรถแทน

เมื่อกิจการเริ่มอยู่ตัว ในปี 2561 จึงขายรถ บัส 2 คัน เปลี่ยนเป็นรถสองแถว ให้ภรรยาเป็นคนขับ ตัวผมเองออกมาทำสวนกับลูก มีเวลาดูแลมากขึ้น เพราะคิดว่าลูกเป็นผู้ชายเขาจะเลียนแบบพ่อ พ่อต้องคอยดูแลสั่งสอน ในตอนนี้ยังรู้สึกเสียใจที่เริ่มช้าเกินไป

นางพัฒนา ช่วยศรี เป็นคนชักชวนให้ผมเข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ซึ่งผมเห็นว่าเขาเป็นคนนำเรื่องราวดี ๆ มาบอกให้คนในชุมชนเสมอ และก่อนหน้านี้ก็มีโครงการครอบครัวอบอุ่น คิดว่าคงเกี่ยวเนื่องกัน เลยเข้ามาทำลองดู พอได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสุข ลดทุกข์ของโครงการที่โรงแรมฟ้าผ่า ขอนแก่น ผมได้ทบทวนตนเอง หาปัญหา ทำให้คิดว่าปัญหาของเราไม่ใช่เรื่องเงิน เพราะเราไม่ได้เดือดร้อนขนาดนั้น ควรหัน

มาดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างจริงจัง เพราะลูกเป็นคนก้าวร้าว พุดจาไม่สุภาพ ดูแล้วลูกจะอยู่ร่วมกับสังคมแบบไม่มีความสุข จึงเริ่มวางแผนปลูกพืชสวนผสม เลี้ยงปลา เปิด ไร่ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมร่วมของครอบครัว

ความคาดหวังในการดูแลลูกพิการสมองช้า

ผมต้องการให้ครอบครัวมีเวลาพูดคุยพบปะกันมากขึ้น เป็นครอบครัวอบอุ่น และลูกอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

ผู้เกี่ยวข้องหลักที่จะทำให้ความคาดหวังของผมเป็นจริง คือ ตัวผม ภรรยา และลูก รวมทั้งสิ่งแวดล้อม คือ ญาติๆ และทุกคนในชุมชน

ครอบครัวเรา มี 3 คน ต้องเข้าใจกันและให้การดูแลลูกเป็นพิเศษ จึงตกลงกันว่า ให้ภรรยาทำงานนอกบ้านคือ ขับรถสองแถวรับจ้าง เพราะเป็นงานถนัดแต่วิ่งสายใกล้และผ่านหน้าบ้านตนเองจะได้แวะบ้านได้สะดวก ส่วนผมจะเป็นคนดูแลลูก เพราะลูกเป็นผู้ชาย ผมจะถนัดกว่า

วิธีการที่ผมและครอบครัวใช้ ประกอบด้วย

1. การทบทวนตนเองจากที่ผ่านมามีอะไรที่ทำแล้วเกิดความสุข และเป็นสุขที่แท้จริงหรือไม่
2. ศึกษาข้อมูล แล้วขอคำแนะนำจากเพื่อน
3. เขียนแผน เริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองก่อนแล้วขยายสู่ครอบครัว โดย
 - เลิกดูลูกไม่พูดเสียงดัง ไม่ตีลูก พุดกับเขาแบบสุภาพ
 - พาทำงานฝึกให้มีความรับผิดชอบ คือทำให้ดู พาทำ เพื่อให้เขาทำตาม
4. ระหว่างทำมีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปรึกษาเพื่อนๆ เป็นระยะ และหาความรู้ในเรื่องที่ยังขาด

กิจกรรมที่พาลูกทำคือ

- ทำสวน เลี้ยงหนูนา ปลูก ปูนา เปิด ไร่ ปลา ไร่กินเองในบ้านไม่ค่อยได้ซื้ออาหาร
- พาลูกออกงานสังคมด้วย เพื่อให้เรียนรู้ การอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข
- กิจกรรมร่วมของครอบครัว คือ การดูแลปูนาในบ่อเล็กๆ ร่วมกันให้อาหาร รดน้ำผักในกระถางหน้าบ้าน และเตรียมของใส่บาตรตอนเช้า
- ตอนเย็นแม่เข้าบ้าน ลูกกับพ่อ จะช่วยเก็บขยะลงจากรถ เช็ดรถ และเก็บเข้าตู้ให้แม่
- วันเสาร์แม่หยุดวิ่งรถ 1 วันเราไปดูแลสวน หรือที่นาด้วยกัน
- ฝึกชื่นชมลูกเมื่อเขาทำดี ช่วยเหลือตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ

ปัจจุบันลูกมีอายุ 27 ปี เมื่อ 3 เดือนที่ผ่านมา โครงการฯ ได้พาไปดูงานเรื่องการดูแลเด็กพิเศษ และมีหมอมานำความรู้ที่บ้าน ทำให้ผมและ ภรรยา มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลลูกมากขึ้น เลิกดูด่า ตีลูก แต่จะพุดกับเขาเพราะๆ ชมเชยทุกครั้งที่เขาทำได้ และทำให้ลูกดู

ตอนนี้ ลูกสามารถออกงานสังคมกับผมประจำ จนเริ่มคุ้นชิน ลูกมีความผูกพันกับพ่อ แม่มากขึ้น สามารถโทรหาได้ อยู่ร่วมกับสังคมได้โดยไม่มีปัญหา มีความรับผิดชอบในหน้าที่ตนเองที่ได้รับมอบหมาย เช่น กิจกรรมส่วนตัว การดูแลแปลงผักและเก็บส่งตลาด การใช้เงิน-เก็บเงินในส่วนของตนเอง รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ยกของ / หยิบของ / ตักน้ำ ให้ผู้ใหญ่ คนแก่ เวลาเดินทางไปไหน ก็รู้จัก จอดรับคนข้างทางที่เดินให้ขึ้นรถด้วย ส่วนการพูด กำลังปรับตัวอยู่

สิ่งที่เกิดขึ้นเกินความคาดหวัง

ตัวผมเองมีความพึงพอใจในโครงการมาก เพราะทำให้รู้จักตนเอง และครอบครัว มากขึ้น โครงการนี้เป็นแรงบันดาลใจ ให้มีกำลังใจ กำลังกาย กำลังวาจา ให้สามารถนำพาครอบครัวสู่ความสุข

ครอบครัวของผม มีความอบอุ่นมากขึ้น ลูกมีความผูกพันห่วงใย พ่อ แม่ เวลาไม่เห็นจะโทรหา เวลาทำงานหนักจะถามว่าเหนื่อยไหม และรู้จักรอกินข้าวพร้อมกัน พ่อ แม่ ลูก รู้จักช่วยเหลืองานสังคมตามพ่อ รู้จักการวางตัวเมื่อไปกับพ่อ

ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของผม คือ การที่ตัวผมเองยอมรับความจริง ภรรยาเข้าใจในการแบ่งบทบาทหน้าที่ มีทีมงานไปมาหาสู่ เหมือนญาติ เป็นกำลังใจ และ รับฟังเราทุกเรื่อง สามารถระบายความในใจได้โดยไม่คิดว่าเขาจะเอาไปเล่าต่อ และ รพสต. ที่เข้ามาช่วย ให้คำปรึกษาและให้ความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกชายมีปัญหาด้านสมอง โดยฝึกเรื่องการสื่อสารอย่างไรให้ลูกพูดรู้เรื่องและช่วยงานที่บ้านเพื่อไม่ให้เป็นการขอพ่อแม่

มีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นบ้างระหว่างดำเนินการ ได้แก่

- สิ่งแวดล้อม คนอิจฉา คอยเป่าหูภรรยาทุกเรื่อง ตามประสาคนบ้านนอก
- ผมและครอบครัว มีงานสังคมเยอะ เพราะเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บางที กระทบเวลาของครอบครัว และบางงานก็พาลูกไปด้วยไม่ได้

ผมอยากทำโครงการต่อเนื่องตามแผนที่วางไว้ และขยายผลสู่เพื่อนๆ อยากแนะนำครอบครัวอื่นที่เป็นคล้ายๆเรา ให้เขาหันมาดูแลครอบครัวมากกว่าการหาเงินเพียงอย่างเดียว เพราะส่วนมากเด็กลักษณะนี้ในชุมชนจะถูก ปล่อยปละละเลย ขาดการเอาใจใส่

เพราะผมได้เรียนรู้ด้วยตัวเองแล้วว่า “ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรา และครอบครัว ไม่ใช่การมีเงินเยอะๆ”



9

นางศรีฟ้า กิตติ

อายุ : 59 ปี

พื้นที่ : อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

อาชีพ : ช่างเสริมสวย รับจ้างถักผ้า

บทบาทในพื้นที่

: คณะกรรมการสถาบันการจัดการเงินทุนชุมชน

เรื่องที่ทำ

- : เครียดจากการดูแลพ่อที่ป่วยเป็นมะเร็ง
- : ลดน้ำหนัก ดูแลปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน

การมีสัจจะและมีวินัย
ในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม เป็นสิ่งที่จะทำให้
คนเราสามารถรู้ถึง
ปัญหาและสามารถ
เปลี่ยนแปลงตนเองได้

ดิฉันเกิดที่บ้านเลขที่ 44 หมู่ 11 ตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา แต่ปัจจุบันบ้านหลังนี้เปลี่ยนเป็นเลขที่ 20 หมู่ 2 ตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา โดยมีพี่น้องร่วมกัน 3 คน

ในปี พ.ศ.2522 ดิฉันได้แต่งงานและมีลูกชายด้วยกัน 1 คน ต่อมาได้หย่าขาดกับสามีเมื่อปี พ.ศ.2537 หลังการหย่า ดิฉันได้ไปเรียนเสริมสวยและเริ่มเปิดร้านเสริมสวยเมื่อปี พ.ศ.2539 จนถึงปัจจุบัน

ต่อมาคุณแม่เริ่มป่วยและเสียชีวิตลงในปี พ.ศ. 2551 ส่วนคุณพ่อก็ล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งในถุงน้ำดี ต้องทำการรักษามาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับตัวดิฉันเองนั้น นอกจากความวิตกกังวลต่อการที่ต้องดูแลพ่อที่ป่วยแล้ว ยังมีปัญหาด้าน

- สุขภาพ ดิฉันเป็นโรคภูมิแพ้มานานแล้ว ทุกวันนี้ก็ยังคงรักษาอยู่โดยการกินยา ละในปี พ.ศ.2555 ได้เริ่มเป็นโรคความดันและไขมันในเลือดสูง
- การซื้อหวยและเล่นหวยเถื่อนทุกงวด ๆ ละ 200 บาท
- ดื่มสุรา /ดื่มเบียร์บ้างเป็นบางครั้งเมื่อมีเพื่อนมาชวนโดยซื้อประมาณ 3 ขวดต่อครั้ง (165 บาท) และเริ่มดเหล้าเข้าพรรษาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540

การเข้าร่วมโครงการ

คุณสุพรรณิ เวียงคำ เป็นคนชักชวนให้เข้าร่วมโครงการ เพื่อที่ร่างกายและสุขภาพของดิฉันจะได้แข็งแรง และจะออกกำลังกายให้ได้ทุกวัน โดยอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองใน 2 เรื่อง คือ

1. เรื่องอ้วน ,ความดันโลหิตสูง ,ไขมันในเลือดสูง มีน้ำหนักเกิน

ดิฉันหนัก 67 กก. สูง 164 ซม. ดัชนีมวลกาย 25.22 เป็นคนชอบแต่งตัวและชอบความสวยงาม จะต้องทำให้ตัวเองสวยและมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ แต่ปัจจุบันป่วยเป็นโรคความดันสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง ภูมิแพ้ ปวดตามลำคอ หลัง ไหล่ ปัญหาเกิดจากการประกอบอาชีพช่างเสริมสวยที่ทำอยู่ ต้องยืนและอยู่กับ น้ำยาเคมีชนิดต่างๆ ทำให้โรคภูมิแพ้กำเริบ ทำให้หลอดลมตีบ หายใจไม่สะดวกและมีอาการไอด้วย ส่วนค่ายานั้นใช้สิทธิบัตรทอง แต่ถ้าไปเอายาที่ รพสต.เวียงก็ไม่ต้องเสียเงิน

2. ความกังวลใจเรื่องพ่อป่วยมะเร็งและสูงวัย ดิฉันอยู่ด้วยกันกับพ่อเพียงสองคน เมื่อพ่อได้ล้มป่วยลง ทำให้ท่านทำอะไรไม่ได้ ดิฉันก็เริ่มเครียดเพราะต้องรับภาระดูแลพ่อ และหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัว อยู่คนเดียว ทั้งยังกลัวพ่อล้มแล้วจากไป

ความคาดหวังและวิธีการ

ดิฉันอยากให้ตัวเองมีสุขภาพดีขึ้น มีน้ำหนักลดลง 3 กก. และอยากดูแลพ่อต่อไปให้นาน ๆ จึงเริ่มหาความรู้เพิ่มเติมจากการตั้งวงพูดคุยกับเพื่อน ได้รับคำแนะนำว่า การจะลดในเรื่องดังกล่าว ต้องควบคุมเรื่องอาหาร ลดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะถ้าต้องการลดน้ำหนัก ต้องจัดเมนูอาหาร เน้นไปที่ผักพื้นบ้าน กินปลา กินข้าวกล้องสลับกับข้าวเหนียว ส่วนการป่วยโรคภูมิแพ้ พบว่าการออกกำลังกาย ช่วยได้ เช่นการเดินเร็ว การแกว่งแขน

สิ่งที่ดิฉันได้ทำ คือ

- กินกาแฟดำกับไข่ต้มทุกวัน และงดอาหารรสจัด กินปลา ผัก เป็นหลัก กินอาหารพร้อมกับพ่อทุกวัน
- พาพ่อเดินแกว่งแขนและออกกำลังกายตอนเย็น ชวนพูดคุยอยู่เสมอ
- การประกอบอาชีพเปลี่ยนจากการยืนสระผมมานั่งสระผม และใช้ที่ปิดจมูกทุกครั้ง

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันพึงพอใจกับตัวเองในด้านการดูแลพ่อ การเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการประกอบอาชีพ แต่ยังไม่พอใจในส่วนของการลดน้ำหนักที่ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย โดยจะต้องทำต่อจนกว่าจะประสบความสำเร็จ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น

- ดิฉันมีสุขภาพดีขึ้น ไม่ปวดเมื่อยลำคอ หลัง ไหล่ ซึ่งเมื่อก่อนเวลาปวดต้องเสียเงินไปนวดอาทิตย์ละ 200 บาท ตอนนี้ไม่ต้องไปแล้ว
- อาการภูมิแพ้ดีขึ้น เมื่อก่อนต้องกินยาแก้แพ้ แก้ไอ ขยายหลอดลมอยู่เกือบทุกวันแต่ตอนนี้ได้กินบ้างเดือนละครั้ง
- คุณพ่อไม่เครียด และสามารถเดินและกินข้าวเองได้ กินได้เยอะขึ้น และไม่สละอาหาร
- เพื่อนบ้านได้มาถามวิธีการดูแลพ่อว่าทำอย่างไรพ่อถึงอยู่ได้นาน

สิ่งที่ดิฉันคิดว่าเป็นปัจจัยเอื้อให้สามารถทำงานได้ผลเป็นที่น่าพอใจ คือ การที่ตัวเองมีแรงบันดาลใจและความพึงพอใจที่ได้จากการร่วมโครงการ รวมทั้งการมีสัจจะและวินัยในการทำตามเป้าหมายและแผนที่เขียนไว้ อีกปัจจัยหนึ่ง คือ คุณพ่อให้ความร่วมมือดีไม่ดื้อ

ในระยะต่อไป ดิฉันตั้งใจที่จะประกอบอาชีพให้ถูกวิธีตามหลักอาชีวอนามัย ไม่กินสัตว์ใหญ่ในทุกวัน จันทร์ กินกาแฟดำ-ไข่ต้ม และจะดูแลพ่อและกินอาหารมือเข้ากับพ่อทุกวัน

บทเรียน โดยส่วนตัวแล้ว ตั้งแต่เข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้ดิฉันได้เข้าใจว่า

- คนทุกคนย่อมมีความสุข มีความทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา
- จิตใจกับร่างกาย มีความสัมพันธ์กัน ควรดูแลร่างกายให้แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย จิตใจก็จะเข้มแข็งตามมา
- การดูแลผู้สูงอายุ เราในฐานะลูกต้องคอยสอดส่องดูแล ทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องอาหาร ควรหาอาหารที่ง่าย เช่น ปลา ผักต้ม และอาหารที่รสไม่จัด
- การพูดคุยกับพ่อผู้สูงอายุ เราจะคุยแต่เรื่องความสุข เช่น พ่อชอบอากาศวันนี้ไหม ,วันนี้พ่อเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกว่าสบายดีไหม ,วันนี้อยากกินอะไรเป็นพิเศษ ฯลฯ
- “มีสัจจะ มีวินัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” คือสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถรู้ถึงปัญหาและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้



นายศรีวรรณ ฟองทน

อายุ 60 ปี

พื้นที่ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดลพบุรี

อาชีพ เกษตรกร

บทบาทในพื้นที่ : ประธานเลี้ยงไก่ไข่ ต.เวียง

เรื่องที่ทำ

: การจัดการปัญหาหนี้สินของคนในครอบครัว



10

การสร้างวิสัยทัศน์ให้กับน้องสาวและน้องเขยของผม ก็เพื่อให้ทั้ง 2 คนสามารถพึ่งพาตนเองในระยะยาวมากกว่าไปพึ่งพิงคนอื่น ครอบครัวจะได้มีความมั่นคง เพราะคนเราต้องจัดการปัญหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง หาทางเลือกด้วยตนเอง จึงจะถูกต้อง

ผมเกิดปี 2502 เดิมเป็นคนบ้านดอนไชย ตำบลเวียง อำเภอลำทะเมนชัย มีพี่น้องรวม 6 คน ด้วยความจนพ่อแม่จึงส่งเสียเรียนจบเพียงชั้นมัธยมปลายจาก กศน.อำเภอลำทะเมนชัยในปี 2528 ปัจจุบันผมเป็นเกษตรกร ทำนา ทำสวนยางพารา สวนปาล์ม และเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่

สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของผม คือ เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2535 ได้รับพระราชทานเข็มที่ระลึกและประกาศนียบัตรผู้บริจาคโลหิตครบ 24 ครั้งจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงแรมเชียงใหม่ ออร์คิด

ผมไม่ค่อยมีปัญหาด้านสุขภาพ แต่เมื่อ พ.ศ. 2518 ผมเกิดเจ็บท้อง ปวดท้องมาก ไปโรงพยาบาลเชิงคำ หมอตรวจพบว่าเป็นฝีในท้องได้เข้าห้องผ่าตัด จนถึงปัจจุบันนี้ ผมมีโรคประจำตัว คือ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ทางอากาศ เป็นๆ หายๆ อยู่ตลอดเวลา

เท่าที่ผ่านมา สิ่งที่เป็นความทุกข์ ความกังวลของผม นั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับน้องเขยและน้องสาว ซึ่งมีปัญหาในเรื่อง

- การบริหารจัดการการทำงาน จัดการหนี้ และจัดการเงินไม่เป็น ทำให้ชีวิตครอบครัวมีปัญหา และทำให้ตัวผมต้องรับภาระอยู่ตลอด
- การไม่จัดสรรแบ่งการทำงานในพื้นที่สวนยางพารา เลยกฤษฎางพาราทั้งหมดให้แล้วเสร็จในวันเดียว จึงใช้เวลาการทำงานเกินกำลัง ทำให้ไม่สบายอยู่บ่อย ๆ จึงทำงานไม่ได้เต็มที่ทุกวัน พักสองวัน หรืออาทิตย์ทำงาน 2 วัน เป็นต้น
- การจัดการหนี้ของ ธกส. ก็ไม่ส่ง เอาเงินไปใช้จ่ายส่วนอื่นทำให้หนี้พอกพูนขึ้นตลอด

การเข้าร่วมโครงการ

ภรรยาผม คือ คุณสุพรรณิ เวียงคำ เป็นคนชักชวนให้เข้าร่วม โดยผมเองมีความสนใจว่าโครงการนี้จะทำให้เรามีความรู้ ความเข้าใจตัวเอง ครอบครัวและปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ มีแนวความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นทำให้สุขภาพจิต-กายดีขึ้น ทำให้ครอบครัวมีความเข้าใจกัน มีความสุข มีแต่รอยยิ้มตลอด

ความคาดหวัง และการลงมือทำ

ผมอยากเห็นน้องเขย น้องสาว จัดการเงินและจัดการหนี้ด้วยตนเอง อยากเห็นชีวิตครอบครัวของน้องเขย และน้องสาวมีความมั่นคง และมีสุขภาพที่ดี

สิ่งที่ผมได้ลงมือทำ คือ

- เตรียมข้อมูลเรื่องหนี้สิน ธกส. ของน้องเขยและน้องสาว และข้อมูลรายได้จากการรับจ้างกรีดยางในปีที่ผ่านมา (ค่ากรีต ,ค่าตัดหญ้า ,ค่าใส่ปุ๋ย)
- ร่วมกันวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการจัดการแต่ละงวด
- ชวนวางแผนจัดการเงินรายได้ โดยให้หาทางเลือกเอง
- ทบทวนใส่ใจถามสารทุกข์สุกดิบ และคอยให้กำลังใจให้คำปรึกษา

วิธีการหนึ่งที่ผมใช้กับน้องเขยและน้องสาว แล้วได้ผล คือ หากจะต้องปฏิเสธการขอความช่วยเหลือด้านการเงิน ผมและภรรยาจะช่วยกันใช้ชุดคำถามเพื่อให้ได้คิด เช่น

- เดือนหนึ่งทำงานกี่วัน ได้เงินจากการทำงานกี่บาท?
- รายได้ที่มีเอาไปใช้อะไรบ้าง?
- ในขณะนี้มียะไรบ้างที่ต้องนำเงินไปจ่าย?
- ชีวิตนี้ทั้งชีวิต ต้องการเห็นอนาคตของครอบครัวเป็นอย่างไร?
- ควรทำเช่นไรจึงจะมีชีวิตที่ดีขึ้น?

สิ่งที่เกิดขึ้น

ผมพึงพอใจมาก ปัจจุบันนี้ น้องสาวและน้องเขยยังอยู่ระหว่างการปรับตัว และทำข้อตกลงร่วมกันในการทำงานเพื่อก่อเกิดรายได้ และวางแผนการใช้จ่าย การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มเห็นของทั้งคู่ เช่น

- มีความรับผิดชอบงานมากยิ่งขึ้น
- มีความเข้าใจในการทำงานและวางแผนการกริยาดด้วยตนเองโดยการแบ่งพื้นที่เป็น 2 โซน ในการทำงานแต่ละครั้งไม่เกิน 10 ชม.
- เข้าใจในการบริหารรายได้ที่เกิดจากการกริยาแต่ละงวด
- เข้าใจในการวางแผนการบริหารจัดการหนี้ด้วยตนเอง
- เกิดความคิดในการดูแลในสุขภาพกายและจิตใจ

สิ่งที่เป็นตัวช่วยสำคัญของผม คือ ภรรยาของผมเอง ซึ่งผมจะบอกให้เธอรับรู้และขอปรึกษาหารือในทุกเรื่อง ทุกครั้ง เพราะเรื่องนี้กระทบต่อการบริหารการเงินของครอบครัวผม โดยเราจะช่วยกันหากลยุทธ์ไปใช้แก้ไขปัญหา โดยเน้นไปที่การตั้งคำถามให้คิด และให้เลือกหาทางออกด้วยตนเอง

ปัจจัยเอื้ออีกอย่าง คือ การที่ผมมีส่วนยางพาราจำนวน 30 ไร่ ที่เปิดโอกาสให้ทั้ง 2 คนได้กรีดยางเป็นอาชีพหลัก เพราะ 2 คนไม่มีที่ดินทำกินของตนเอง เป็นการช่วยเหลือทั้ง 2 คนให้มีรายได้ประจำ

ส่วนปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในระหว่างการดำเนินการช่วยเหลือน้องสาวและน้องเขย ได้แก่ การที่ผมเป็นคนใจอ่อน ยอมผ่อนปรน ไม่ทำตามกติกาที่ตั้งไว้กับน้องเขยและน้องสาว เพื่อช่วยให้เขาทั้ง 2 คนปรับพฤติกรรม

บทเรียนที่ผมได้รับ

1. การใช้คุณธรรม คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการปัญหา โดยผมจะต้องพยายามให้ความสนใจ ใส่ใจ วิเคราะห์ติดตามดูในระยะต่อไป

2. การสร้างวิธีคิดให้กับน้องเขยและน้องสาวของผม ก็เพื่อให้ทั้ง 2 คน สามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาวมากกว่าไปพึ่งพิงคนอื่น ครอบครัวจะได้มีความมั่นคง คนเราต้องจัดการปัญหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง หาทางเลือกด้วยตนเอง จึงจะถูกต้อง นี่คือการสร้างวิธีคิดให้กับทั้งสองคน



นางสุพรรณิ เวียงคำ

อายุ 51 ปี

พื้นที่ อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

อาชีพหลัก : เกษตรกร

ทำนา,ปลูกยางพารา



11

ปัญหาที่เหมือนกัน
แต่สาเหตุของปัญหา
อาจจะต่างกัน หากเราได้
วิเคราะห์จนรู้สาเหตุของ
ปัญหาแล้วลงมือทำ
ทุกอย่างจะแก้ไขได้

บทบาททางสังคม

: ประธานสถาบันการจัดการเงินทุนชุมชนบ้านเวียง

: ผู้ประสานงานศูนย์ประสานงานแรงงานนอกระบบ จ.พะเยา

เรื่องที่ทำ : การแบ่งหน้าที่ในครัวเรือน

ดิฉันเป็นคนตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ โดยกำเนิด มีชื่อเล่นว่าน้อย เป็นคนที่ชอบตัวเลข ชอบคิดหาวิธีสร้างรายได้จากการลงทุน เช่น ซื้อที่ดินเป็นหลักทรัพย์ในอนาคตไว้ใช้ยามชรา ชอบซื้อมาขายไป เป็นการลงทุนระยะสั้นที่ คู้มค่ากว่า และชอบหาของมาขายให้กับคนในหมู่บ้าน ถึงแม้ว่าของชิ้นนั้นจะได้กำไร 40-50 บาทฉันก็จะทำเพราะมันคือรายได้ ดีกว่าอยู่เปล่าๆ ไปวันๆ ของที่ชอบหาขายเก็งกำไร เช่น ครีมหาผิว ครีมหาหน้า เพราะทุกคนก็อยากสวย เรายังอยากสวย โดยจะหาช่วงเวลาไปประชุมที่ กทม. แล้วโทรหาเพื่อนสนิทว่าต้องการอะไรบ้าง จะได้ซื้อกลับไปขายให้ เอากำไรน้อยๆ แต่มีรายได้เข้ากระเป๋าบ้างแค่นี้ก็สบายใจแล้ว เพราะความคิดที่ว่าวันหนึ่งขอให้เงินเข้ากระเป๋า มากกว่ามีเงินออกไปจากกระเป๋าของเรา โดยจะใช้การทำบัญชีครัวเรือน เป็นเครื่องมือกำกับการใช้จ่ายไม่ให้สุรุ่ยสุร่าย แต่ใครๆ ก็มักคิดว่าดิฉันเป็นตระหนี่ ถี่เหนียว

หลักคิดอีกอย่างของดิฉัน คือ จะลงทุนทางสมอง เพราะได้ผลตอบแทนที่คู้มค่ากว่า ไม่เหนื่อย ไม่ชอบทำงานหนัก เช่น ขุดดิน ตัดหญ้า ทำนา แบกหาม จะไม่ทำ แต่ชอบงานที่ใช้สมอง หารายได้เข้าครอบครัว

ในส่วนชีวิตครอบครัว ดิฉันไม่ชอบทำงานบ้าน เพราะคิดว่าการบ้านเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ อีกอย่างหนึ่งคือตัวเองจะมีอาการแพ้ยาต้านทาน แพ้ผงซักฟอกทุกชนิด รวมไปถึงวัยเด็กเคยป่วยหนักไว้ว่าจะไม่ทำงานบ้านเด็ดขาด เพราะเคยเห็นแม่ทำงานหนัก เหมือนคนรับใช้ ตื่นนอนก่อนใคร เข้านอนทีหลัง ทำให้รู้สึกว่าการไม่ชีวิตผู้หญิงถึงต้องทำงานหนักขนาดนี้ ความคิดนี้ฝังลึกมาจนถึงปัจจุบัน

แต่เมื่อเห็นสามีต้องตื่นแต่เช้า ลุกขึ้นมาทำอาหารให้ ชงกาแฟให้ดื่ม ซักผ้า รีดผ้า ถูบ้าน ล้างจาน ฯลฯ เวลาดิฉันจะออกไปประชุมที่ไหน สามีก็จะเป็นคนเตรียมกระเป๋าเดินทาง จัดหาเครื่องใช้ต่างๆ ไว้ให้

เรียบร้อย จึงรู้สึกว่ามีงานหนักทุกอย่าง อยากแบ่งเบาภาระเขาบ้าง ด้วยการทำหน้าที่เล็ก ๆ น้อย ๆ อีกอย่างก็เป็นความภูมิใจของตัวเองด้วยที่ได้ทำหน้าที่ภรรยา

การเข้าร่วมโครงการ

คนชวนดิฉันเข้าร่วมโครงการ คือ นายยุคนธร พรหมเดช โดยบอกว่าจะมีโอกาสนำบทเรียนจากการโครงการมาช่วยคนอื่น ๆ ในชุมชนได้

ความคาดหวัง และวิธีการ

ดิฉันไม่ต้องรับผิดชอบงานบ้าน เพราะสามีเห็นว่าดิฉันไม่เคยทำงานบ้าน อย่างจริงจัง จึง เป็นคนทำให้หมดทุกเรื่อง จึงอยากช่วยแบ่งเบาภาระสามี เช่น การซักผ้าเอง ล้างจานและทำอาหาร โดยตั้งใจจะ

- เริ่มทำอาหารง่าย ๆ ในมือเย็นอาทิตย์ละ 1 วัน
แล้วเพิ่มเป็น อาทิตย์ละ 3 วัน
- ซักผ้าอาทิตย์ละ 1 วัน
- ล้างจาน ล้างถ้วยกาแฟอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันรู้สึกว่ามีตัวเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น จะขงน้ำมะนาวดื่มเองทุกเช้า แต่ยังไม่เป็นตามคาดหวัง เช่น ยังไม่ได้รีดผ้าเอง กลัผ้าไหม้ ส่วนการล้างจานก็ไม่ได้ทำทุกวันเพราะจะมีการแพ้ เมื่อมือโดนน้ำเยอะ ๆ นาน ๆ จะลอก ทำให้ต้องหยุดทำบ้าง แต่พออาการดีขึ้นก็เริ่มทำใหม่

ในความเห็นของเราทั้ง 2 คน การทำอะไรให้แกกันนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา ที่ให้เกียรติกัน มอบความรัก ความไว้วางใจและ ความหวังดีต่อกัน เพราะพี่หนาน(สามี) รู้ว่าดิฉันแพ้น้ำยา ล้างจานและแพ้น้ำ จะทำให้ผิวหนังเกิดอาการอักเสบ ลอกและสีผิวจะแดง ประเด็นนี้เป็นการเห็นอกเห็นใจกัน มากกว่า เช่นเดียวกันกับการที่ดิฉันตั้งเป้าไว้ในเรื่องการช่วยทำงานบ้าน เช่น ทำอาหาร ล้างจาน ล้างถ้วยกาแฟ ก็เพราะรักสามีและอยากแบ่งเบาภาระ

เราทั้ง 2 คนได้รับรู้ความในใจซึ่งกันและกันว่า ต่างฝ่ายต่างเป็นห่วงกัน หากวันใดวันหนึ่ง คนใดคนหนึ่ง ต้องลาจากโลกนี้ไป อีกคนหนึ่งจะอยู่อย่างไร เพราะเราไม่เคยห่างกัน มีแต่ความรัก ความผูกพันกันตลอด

การเข้าร่วมโครงการนี้ ๆ ทำให้เราเห็นว่าชีวิตคน 2 คน เป็นชีวิตเดียวกัน ทำอะไรก็เพื่อความสุขของเรา ทั้ง 2 คน

- เราจะจดบันทึกค่าใช้จ่าย รายรับ ทุกวัน เพราะการจดบันทึกจะทำให้รู้ที่มาของเงิน ที่ไปของเงิน และวางแผนการใช้จ่ายได้ทั้งครอบครัว เป็นการอุดหนุนรายจ่าย
- ในระยะต่อไป เราจะวางแผนเรื่องทรัพย์สิน และต้องจัดการให้เป็นรูปแบบของพินัยกรรม เพื่ออีกฝ่ายจะได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างได้สบายใจ ไม่ต้องกังวลว่าภายหลังหน้าบรรดาญาติจะมาเบียดเบียน ในเรื่องทรัพย์สินที่มีอยู่

สิ่งที่เป็นปัจจัยเอื้อในการพยายามช่วยเหลืองานบ้านของดิฉัน คือ สามีคอยให้กำลังใจ ไม่ตำหนิกรณิ ทำอาหารไม่อร่อย แต่จะคอยให้คำแนะนำ และไม่แย่งล้างจานก่อน รวมทั้งนั่งรอในการกินกาแฟและน้ำผึ้ง มะนาวที่ดิฉันเตรียมไว้ในตอนเช้า

สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ทุกอย่างทำได้ ถ้าเราลงมือทำ เพียงแต่จะยังไม่ดีที่สุด
- ปัญหาที่เหมือนกัน แต่สาเหตุของปัญหาอาจจะแตกต่างกัน ซึ่งได้จากการที่เราใช้ต้นไม้ปัญหาในการวิเคราะห์หาสาเหตุ



**ประเด็น
รายได้และ
การประกอบ
อาชีพ**

ความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลเรื่องปากท้อง เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพกาย - สุขภาพจิต รวมถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว การแก้ปัญหาผ่านการจัดการรายได้และการประกอบอาชีพ โดยยึดหลัก **“เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย และมีเงินออม”** จึงเป็นทางเลือกสำคัญที่ผู้นำในโครงการฯ ใช้ ในการสร้างสุข ลดทุกข์ของตนเองและครอบครัว

กรณีตัวอย่างที่นำมาเสนอทั้ง 10 กรณีนี้ สามารถแยกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ประกอบด้วย

1. การจัดการรายได้ที่เน้นการลดหนี้สิน
 - นางรัตนา เพชรมณีย์
 - นายนภดล นันบุญมา
2. การจัดการรายได้ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพ
 - 2.1 การจัดการรายได้และการดูแลสุขภาพกาย
 - นางชนัดดา สัมทรัพย์
 - นส.จุฑาเนตร สาสดี
 - นางอุบล เรือนทอง
 - นายอัษฎา บุษบงค์
 - 2.2 การจัดการรายได้และการจัดการด้านอารมณ์
 - นางไพโร ปัดสา
 - นางสุภาพิชญา บุญกระจาย
3. การจัดการรายได้ควบคู่กับการดูแลสุขภาพและปรับปรุงความสัมพันธ์ในครอบครัว
 - นายวินัย พยัคโหม
 - ครอบครัวชูสุข



1

นางสาวรัตนา เพชรมณีย์

อายุ : 44 ปี

พื้นที่ ตำบลวัดจันทร์

อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

อาชีพ : ทำนา ปลูกผักสวนครัว

อาชีพรอง : ทำงานที่บ้าน ดูแลผู้ป่วย
รับจ้างทั่วไป

อาชีพเสริม : ทำกลุ่มแปรรูปกล้วยฉาบ
กรอบแก้ว รับร้อยพวงมาลัย

ทำงานทุกอย่าง
ที่สามารถทำได้ เพื่อเพิ่มรายได้
ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และ
เพื่อนในชุมชนไม่ว่างงานไม่ต้อง
ไปทำงานนอกบ้าน สร้างความ
อดทนและสามัคคีให้แก่
สมาชิกในกลุ่ม

เรื่องที่ทำ

: จัดการภาระหนี้สิน โดยทำ
อาชีพเสริมหลายทาง

ดิฉันอยู่กับสามีอายุ 44 ปี และลูกชาย 2 คน คนแรกอายุ 17 ปี กำลังศึกษาอยู่ ปวช.1(โรงเรียนเทคนิคหาดใหญ่) ส่วนคนที่สอง อายุ 7 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบ่อประดู่

ก่อนเข้าโครงการ ครอบครัวดิฉันมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,000 บาท โดยปลูกผัก เช่น โหระพา กระเพรา แต่เมื่อปลูกโดยใช้ปุ๋ยเคมี นานๆเข้าทำให้ผักตายหมด เลยเริ่มให้สามีรับจ้างก่อสร้างบ้าน รับจ้างโรงงาน ฯลฯ แต่เป็นอาชีพที่ไม่มั่นคง จึงกลับมาทำนา ทำสวน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 เป็นต้นมา โดยมีอาชีพเสริมเก็บและปอกลูกตาลสดส่งโรงงาน ทำให้มีรายได้ดีขึ้นแต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมีภาระต้องสร้างบ้านและใช้จ่ายในครอบครัว เช่น ค่าเล่าเรียนของลูกที่เริ่มเรียนสูงขึ้น ค่าสาธารณูปโภค และอื่นๆ ทำให้ต้องหาอาชีพเสริมเพิ่มขึ้นให้กับตนเองและครอบครัว ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น รับจ้างทำงานทุกอย่าง เช่น คัดแยกขนาดดอกดาวเรือง ร้อยมาลัยขายช่วงวันพระหรือเทศกาลต่างๆ ปลูกผักกินเองบ้าง เลี้ยงไก่บ้าง ทำน้ายาล้างจานใช้เองบ้าง ขายบ้าง

ต่อมา ดิฉันได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมเป็น Care Giver (ดูแลผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียงและผู้สูงอายุ) จึงนำความรู้ที่ได้มารับจ้างดูแลผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง

นอกจากนี้ยังมีรายได้จากการได้เป็นวิทยากรสอนการทำของใช้ในครัวเรือนเช่น น้ำยาล้างจาน สบู่ และยาต้มสมุนไพร ให้กับกลุ่มต่างๆเช่น กลุ่มผู้สูงอายุ นักเรียนและสถาบันอื่นๆที่เข้ามาศึกษาดูงาน

ปัจจุบันดิฉันได้จัดตั้งกลุ่มอาชีพแปรรูปกล้วยฉาบกรอบแก้ว โดยเริ่มต้นจากการเห็นว่ามียอดกล้วยในชุมชนจำนวนมาก แต่ไม่มีตลาดจำหน่ายและราคาถูก จึงได้รวมกลุ่มเป็นกลุ่มกล้วยฉาบ มีสมาชิกเริ่มต้น 10 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในชุมชนและไม่มีรายได้ หลังจากดำเนินกิจกรรมไปได้ 2 ปี จึงรับสมาชิกเพิ่ม ปัจจุบันมีสมาชิก 30 คน กลุ่มมีรายได้เพิ่มขึ้น และได้จดทะเบียนเป็นวิสาหกิจชุมชน

บทบาทการทำหน้าที่ในชุมชน

- เจริญญีสหกรณ์ปยุอินทรีย์คาบสมุทระสิงพระ
- ประธานกลุ่มแปรรูปกล้วยฉาบ
- เลขากลุ่มปลดหนี้ ของหมู่บ้าน
- ประธาน อสม.หมู่ 3
- เจริญญีสหกรณ์ผู้สูงอายุตำบลวัดจันทร์

การเข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ของดิฉันนั้น เกิดจากนายระนอง ชื่นสุวรรณ (ลุงแก้ว) เป็นคนแนะนำและชักชวน เพราะเห็นว่าโครงการนี้สามารถสร้างคนให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ชุมชนและกลุ่มที่ผู้สูงอายุที่ว่างงานได้อย่างมาก เริ่มแรกก็ไม่ค่อยเข้าใจ แต่พอดำเนินกิจกรรมไปได้ระยะหนึ่งก็เริ่มเข้าใจมากขึ้น ดิฉันจึงได้ทำแผนรองรับวัตถุประสงค์ของโครงการฯและขยันทำมาหากินมากขึ้นเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

เป้าหมายอยู่ที่รายได้ของครอบครัวและกลุ่ม

1. ตนเองและครอบครัวมีรายได้ไม่มีหนี้สินส่งลูกเรียนจนจบ มีงานทำที่ดี
2. กลุ่มกล้วยฉาบที่ทำมีตลาดรองรับที่มากขึ้น
3. สมาชิกกลุ่ม ไม่มีหนี้สิน สุขภาพกาย จิต สันคัม ดี รายได้เพิ่มขึ้น สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง
4. กลุ่มสามารถเป็นศูนย์การเรียนรู้ ให้กับชุมชน และสมาชิกอื่นๆเข้ามาศึกษาดูงานเป็นกลุ่มต้นแบบของจังหวัดสงขลา

ดิฉันเริ่มด้วยการเตรียมตัวเองให้แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ พร้อมๆกับการลงมือจัดการเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว

1. เรื่องร่างกาย

- นำหลัก “ 3อ. 2ส. “ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา)” มาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สุขภาพกายแข็งแรง ปราศจากโรค
- เข้ารับการอบรมเพิ่มความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง

2. **เรื่องทางใจ** เน้นเรื่องอารมณ์ และการมีสุขภาพใจที่ดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เรื่องการเงิน

- จัดทำบัญชีครัวเรือน ประจำครอบครัวเพื่อควบคุมรายรับ รายจ่ายของครอบครัว
- ปลุกผักข้างบ้านเพิ่มเติมเพื่อกินในครอบครัวและจำหน่าย
- ทำแผนเพิ่มรายได้ลดรายจ่ายและทำได้ตามแผน

ในฐานะประธานกลุ่มแปรรูปกล้วยฉาบ ดิฉันได้นำแนวคิดของโครงการมาขยายสู่สมาชิกกลุ่ม เพื่อเพิ่มรายได้และลดรายจ่าย โดย

1. นำกล้วยจากสวนและจากตลาดนำไปขายให้กลุ่มกล้วยฉาบ
2. ร่วมกันแปรรูปกล้วย จัดบรรจุจำหน่ายร้านค้าในชุมชนและต่างอำเภอ
3. ทำบัญชีกลุ่มวิสาหกิจชุมชน
4. มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง สามารถรองรับกับตลาดได้
5. มีการประชาสัมพันธ์เพื่อขยายกลุ่มเพิ่มมากขึ้น
6. มีฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพ

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันภาคภูมิใจมากที่ได้ทำงานหารายได้เสริมให้กับตนเองครอบครัว และสร้างงานสร้างอาชีพให้กับเพื่อนๆในชุมชน ลดความขัดแย้งกันทั้งในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน สามารถทำงานร่วมกันด้วยความพึงพอใจ มีรายได้เสริมเข้ามาแม้จะไม่มากนักแต่ก็ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสบายใจ

ปัจจุบัน ดิฉันและครอบครัวไม่มีหนี้สิน จากเดิมที่มีรายได้ประมาณเดือนละ 4,000 บาท ณ ปัจจุบันรายได้เฉลี่ยทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริม ประมาณ 13,000 บาทต่อเดือน ซึ่งเพียงพอต่อการใช้จ่าย และมีเหลือเก็บออม

รายได้เฉลี่ยจากอาชีพเสริม เพิ่มขึ้น
ต่อเนื่อง ทุกปี

- ปี 2560
- รายได้เฉลี่ย 600 บาท/เดือน
- ปี 2561
- รายได้เฉลี่ย 800 บาท/เดือน
- ปี 2562
- รายได้เฉลี่ย 1,000 บาท/เดือน

สำหรับค่าใช้จ่ายประจำ ต่อเดือน

- ค่าใช้จ่ายในการศึกษาบุตร
เฉลี่ย 5,000 บาท/เดือน
- ค่าอาหาร
เฉลี่ย 4000 บาท/เดือน
- ค่าสาธารณูปโภค
เฉลี่ย 1,000 บาท/เดือน
- รายจ่ายอื่นๆ

รวมรายได้เฉลี่ยทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริม
ประมาณ 13,000 บาท/เดือน

รวมรายจ่ายต่อเดือน 10,500 บาท

- เหลือเป็นเงินฝากโดยเฉลี่ยประมาณ
2,500 บาท/เดือน

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เป็นไปตามความคาดหวังและบรรลุเป้าหมายที่ดิฉันได้วางไว้แล้วส่วนหนึ่ง จากการมีรายได้เพิ่มขึ้น สมาชิกในกลุ่มมีความพึงพอใจ สังเกตได้จากการพูดคุย ทำงานด้วยความสนุก มีตลาดรองรับสินค้าเพิ่มขึ้น จึงจะทำต่อไปเพื่อพัฒนากลุ่มให้เข้มแข็งเป็นไปตามเป้าที่ตั้งไว้ โดย

- ต้องการได้งบประมาณหมุนเวียนเป็นเงินทุนในการขับเคลื่อนกลุ่ม
- ขอสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานเพื่อนำมาพัฒนา ต่อยอดให้กับกลุ่ม จนมีความก้าวหน้าเป็นที่ยอมรับของคนในหมู่บ้าน และออกไปสู่ชุมชนข้างนอกให้เข้ามาเรียนรู้

ในระยะจากนี้ ดิฉันอยากให้กลุ่มกล้วยฉาบมีตลาดเยอะๆ เพื่อเป็นรายได้เสริมเข้ามาให้กับตนเองและสมาชิก จะได้เป็นศูนย์เรียนรู้และถ่ายทอดให้คนที่มาศึกษาได้นำไปเป็นอาชีพเสริมของเขาได้ โดยอาจจะมีการเงื่อนไขที่ทำให้ไม่เป็นไปตามความต้องการ คือ

- ตัวดิฉันเอง ที่ทำงานหลายหมวก เช่น เป็น อสม. และเป็นตัวแทน, แกนนำในชุมชน จึงมีเวลาในการทำงานหลายอย่างแบบรีบเร่ง กลัวจะทำงานให้กับกลุ่มหรืองานที่บ้านได้ไม่เต็มที่
- ขาดเงินทุนในการพัฒนา กลุ่ม มีหน่วยงานเข้ามาสนับสนุนแต่เพียงเล็กน้อย ยังไม่พอกับความต้องการที่จะพัฒนา กลุ่มให้ไปถึงเป้าหมายได้

บทเรียนที่มีค่ามากกว่ารายได้

“ทำงานทุกอย่างที่สามารถทำได้เพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ตนเอง และครอบครัวและเพื่อนในชุมชนไม่ว่างานไม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน สร้างความอดทนและสามัคคีให้แก่สมาชิกในกลุ่ม”



นายพดล นันบุญมา

อายุ : 45 ปี

พื้นที่ : ตำบลโนนทัน

อำเภอ หนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

2



อาชีพหลัก : ทำการเกษตร ปลูกข้าว

อาชีพรอง

: ค้าขาย ก๋วยเตี๋ยว/ ของชำ/รับจ้างเฝ้าบ้าน

อาชีพเสริม

: ทำสวนมะม่วง/ชา/กล้วย/

แปรรูปอาหาร

ค่าของคน อยู่ที่ผล
ของงาน ไม่ใช่การ
พูดเพื่อให้ตัวเองดูดี

บทบาทในชุมชน

- อาสาสมัคร เกษตรหมู่บ้าน
- กรรมการกองทุนเงินล้าน และกลุ่มออมทรัพย์

เรื่องที่ทำ : จัดการอาชีพและรายได้เพื่อลดหนี้

ผมเป็นพี่คนโตมีน้องสาว 2 คน หลังจากเรียนจบ ชั้น ม 6 ที่โรงเรียนหนองเรือวิทยาได้ไปทำงานที่ กรุงเทพฯ ชีวิตครอบครัวเริ่มด้วยการแต่งงานกับนางอ้อย คนหมู่บ้านเดียวกัน อยู่ด้วยกันเพียง 4 ปีก็หย่า ต่อมาแต่งงานกับนางแอนนา มีลูกด้วยกัน 1 คนเป็นหญิง และลูกติดภรรยา 2 คน ภรรยาได้เดินทางไปทำงานที่กรุงเทพมหานครนานๆจะกลับมา จนลูกสาวอายุได้ 10 ปี ก็ไม่กลับมาอีก ผมจึงแต่งงานกับภรรยาคนปัจจุบันที่เป็นหม้ายมีลูกติด 2 คน โดยเข้าบ้านอยู่ด้วยกันในตัวเมืองขอนแก่น ช่วงแรกที่อยู่ด้วยกันนั้นก็มีปัญหาลูกฉัน ลูกเธอเป็นธรรมดา แต่พอเด็กๆโตขึ้นก็รับได้

- รายได้ต่อเดือน
= 17,000 บาท
(จากรายได้หลัก 14,000 บาท
และรายได้รอง 3,000 บาท)
- ค่าใช้จ่ายรายเดือน
= 14,600 บาท)
- มีหนี้ในระบบ
= 280,000 บาท

ส่วนเรื่องงาน ก่อนหน้านี้ผมเป็นช่างรับเหมาต่อเติมบ้าน ไม่เคยมีปัญหาด้านการเงิน แต่ต่อมาได้ทำงานอาสาหลายตำแหน่งในหมู่บ้าน จนไม่มีเวลาให้ครอบครัวและรับงานต่อเติมบ้านน้อยลง ส่งผลให้ภรรยาเริ่มบ่นเรื่องค่าใช้จ่าย

ภรรยาผมอายุ 43 ปี มีอาชีพขายก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง เมื่อก่อนหนัก 75 กก. ปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็น 81 กก. ผมจึงเริ่มกังวลใจในเรื่องน้ำหนักภรรยา เพราะเห็นเข่าบ่นปวดขาและลูกเดินลำบาก การเข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์

ป.แมว (นางสาวมธุรส ทาแน่น) เป็นคนชักชวน ผมเลยต้องมาเพราะเกรงใจ ตอนแรกคิดว่าเป็นโครงการของ อบต. ทำแล้วจะได้เงินเหมือนโครงการทั่วไป พอมาเรียนรู้จริงๆ ก็ถอดใจหลายครั้ง ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง เพราะกลัวๆ กลัวๆ ที่ต้องอธิบายกับภรรยาว่าจะต้องทำอะไร นานๆ เข้าผมจึงเข้าใจ ว่าเป็นโครงการที่ต้องจัดระเบียบตนเอง สร้างวินัยให้ตนเอง และเป็นแนวทางเดียวที่จะทำให้ตัวเองมีคุณค่า จึงตัดสินใจปรึกษาภรรยา โดยมีเพื่อนๆ เป็นพี่เลี้ยงคอยแนะแนวทาง และช่วยพูดกับภรรยาให้

ผมคาดหวังที่จะเห็นความสุขของตัวเองและครอบครัว จากการที่หนี้สินลดลง โดยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและหารายได้เสริมเพิ่ม ตั้งเป้าจะใช้หนี้เดือนละ 8,000 บาท ให้หมดภายใน 3 ปี แต่ถ้าปีไหนพืชผลทางการเกษตรราคาดี ก็อาจใช้หนี้หมดเร็วกว่ากำหนด โดยจะ

- ยอมรับความเป็นจริง และหาข้อมูลของตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยน ที่ถูกต้อง
- นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถทำได้
- ลงมือทำร่วมกับครอบครัว
- ขอคำปรึกษาจากทีมงาน ประสานหน่วยงานมาช่วย / กศน.

ในช่วงแรกของการเข้าร่วมโครงการ ฯ ผมยังมองปัญหาไม่ชัดเจน ทำให้ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มที่ไหนและอย่างไร แต่การได้พูดคุย เปิดใจ โดยใช้แนวทางการให้คำปรึกษาของเพื่อนๆ ในโครงการสร้างสุข มาร่วมกันวิเคราะห์ จนผมพบว่าปัญหาที่แท้จริงคือการที่เรามีหนี้สะสม จึงพูดคุยกับภรรยาถึงความเป็นไปได้ในการชำระหนี้สิน โดยเริ่มทำบัญชีรับ-จ่าย บัญชีหนี้สิน และจัดเรียงลำดับหนี้จำเป็นต้องใช้ก่อนหลัง จนได้ข้อสรุปถึงสิ่งที่จำเป็นต้องจัดการก่อน คือ การใช้หนี้บัตรเครดิตจำนวน 280,000 บาท

ผมจึงเริ่มวางแผนการหาเงินกับภรรยา โดยให้ภรรยาไปทำงานที่ร้านกึ่งเผา แต่ทำได้ไม่ถึงเดือน เพราะไม่คุ้นชินกับการมีเจ้านาย จึงลาออกมาขายกล้วยเดี่ยวเหมือนเดิม แต่หาทางเพิ่มรายได้อย่างอื่นแทน

การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ และการออมเงิน

จากการเข้าร่วมในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากเพื่อนๆ ผมมีโอกาสดำเนินห้องเดียวกับพ่อค้าพอง สุวรรณผา จึงได้ปรึกษาเรื่องการหารายได้ โดย

1. ลดรายจ่ายจากสิ่งที่เราสามารถทำเองได้ลง เช่น การปลูกผักสำหรับใช้ในร้านกล้วยเดี่ยวเอง แทนที่จะซื้อจากตลาด
2. นำเงินที่ไม่ได้ซื้อผัก มาเป็นเงินออมรายวัน วันละเท่ากับการซื้อผักวันนั้น ซึ่งเฉลี่ยวันละ 100 บาท โดยต้องบังคับตนเองให้ออมทุกวัน
3. ปรับปรุงร้านให้สะอาด น่าเข้า เพื่อดึงดูดลูกค้า
4. การเพิ่มรายได้ ต้องเริ่มจากการไม่เป็นหนี้เพิ่ม โดยจัดการสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เกิดเป็นรายได้ เช่น
 - ปรับปรุงสวนกล้วย สวนหน่อไม้ สวนมะม่วง บ่อปลา และแปลงนา ให้ออกผล เก็บขายได้
 - เมื่อหมดฤดูทำนา จะปลูกพืชระยะสั้นในแปลงนา เช่น ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ และเลี้ยงปลา

5. การใช้หนี้ ต้องบังคับตนเองให้จ่ายตามรายได้ที่แน่นอน คือ เงินจากการดูแลบ้าน และจากการออม รวมเดือนละ 8,000 บาท

กำลังใจจากคนในครอบครัว

ภรรยาผมรับรู้ทุกอย่าง เพราะเราพูดคุยปรึกษากันแบบเปิดอก โดยมีทีมงานช่วยพูดทำความเข้าใจอีกทางหนึ่ง ทุกเย็นหลังขายของเสร็จ ภรรยาผมจะจ่ายค่าผัก ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ จะบอกให้ลูกชายไปตัดหญ้าทำความสะอาดบ้านช่วยพ่อ หากผมไปดูแลสวน เก็บผัก ผลไม้ หรือกล้วยกลับมา ก็จะเป็นคนนำไปขายรอบหมู่บ้านให้ หรือถ้าวันไหนมีเยอะก็ช่วยติดต่อแม่ค้าที่ตลาดมารับไปขายให้

สิ่งที่เกิดขึ้น

ขณะนี้ผมและครอบครัวกำลังเริ่มลงมือทำ จึงยังไม่เห็นผลชัดเจน เพราะตอนแรกผมกลัวจะไม่สำเร็จจึงทำได้แค่วางแผนไว้ แต่พึ่งพูดกับภรรยา และลงมือทำอย่างจริงจังเมื่อ 3 เดือนที่ผ่านมา ผมมีความสุขมากที่เห็นภรรยาคอยเอาใจใส่ ให้กำลังใจ และแนะนำให้ลูกร่วมทำงานด้วย ทั้งตัวผม และ ครอบครัวจึงเริ่มทำอย่างจริงจัง และเริ่มเห็นเม็ดเงินที่เป็นเป้าหมาย

- ที่รอดได้ คือ ในเวลาเพียงแค่ 2 เดือน ผมมีเงินเก็บแล้วเกือบหมื่น ดีใจมาก
- กำลังปรับพื้นที่ขยายแปลงผัก และ ปลูกหญ้าเลี้ยงสัตว์
- ทางทีมงานได้ช่วยประสานหน่วยงานเกี่ยวกับการสร้างอาชีพและรายได้ มาช่วยแนะนำ ได้แก่ กศน. เรื่องการปลูกพืช 3 ระยะ และการแปรรูปและขายสินค้าชุมชน (ทำหน่อไม้ดอง / น้ำพริก / การขายผักผลไม้ ที่มีในสวน) ส่วนคณะเกษตร มข. มาช่วยเรื่องการเลี้ยงปลา / กบ ในกระชังและในบ่อดิน

การปลูกพืช 3 ระยะ

1. พืชระยะสั้น เป็นการเก็บกินเก็บใช้ ขายบ้างเป็นรายวัน

2. พืชระยะกลาง 3 เดือน ถึง 6 เดือน

ให้ผลผลิต 1 ครั้งเป็นรายได้สะสม

หรือ เอาไว้เพื่อขาดทุน กำไร

3. พืชระยะยาว เป็นเงินก้อนใช้หนี้ได้

สิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้อย่างไร สามารถกล่าวได้ว่าเป็นเพราะคนในครอบครัวเป็นกำลังใจ เข้าใจสนับสนุน และ ร่วมมือในการทำทุกอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย มีทีมงานที่ดีคอยให้กำลังใจ มาเยี่ยม ช่วยซื้อสินค้า และแนะนำตลาดให้ รวมทั้งการใช้ความรู้จากการแลกเปลี่ยน อบรม มาปรับเปลี่ยนให้ผมทำตัวอย่างมีสติ และลงมือทำทันที แม้จะมีอุปสรรคบ้าง เช่น

- ตัวเอง เป็นคนคิดมาก ลังเล ไม่ลงมือทำ
- ทีมงานในพื้นที่หนองเรือ มีแค่ 2 คน ต้องให้ทีมจากพื้นที่สาละวินมาช่วย ซึ่งไกลกัน เดินทางลำบาก ต้องปรึกษาทางโทรศัพท์
- สังคมบ้านนอก คอยพูดในทางลบ

- สิ่งแวดล้อม เพราะช่วงนี้ ฝนแล้ง การเกษตร ไม่ได้ผลเท่าที่ควร จึงลำบากนิดหนึ่ง แต่ยังมีความหวัง เพราะ มะม่วงกำลังงาม

สิ่งที่ได้ เรียนรู้

- การฟังให้เป็น จับประเด็นให้ได้ วิเคราะห์ ลงมือทำ
- ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ไม่ใช่การพูดเพื่อให้ตนเองดูดี

การเปลี่ยนแปลงของผมและครอบครัวเพิ่งเริ่มต้น เราจึงจะทำตามแผนต่อไป โดยยึดหลัก ครอบครัวร่วมด้วยช่วยกัน มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ ร่วมแก้



น.ส.ชนัดดา สุ่มทรัพย์

3

อายุ : 33 ปี

พื้นที่ : จังหวัดพะเยา

อาชีพ : ค้าขาย

บทบาทในชุมชน

: อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
(อสม.)



เรื่องที่ทำ

- จัดการอาชีพและรายได้
- การลดน้ำหนัก

เราต้อง กล้าคิด กล้า
ทำ กล้าเปลี่ยนแปลง
เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
ที่พึงพอใจ

ดิฉันเป็นคนเชิงคำ พอเรียนจบมัธยมต้นที่โรงเรียนบ้านพระนั่งดินตอนอายุ 15 ปี ก็เข้าไปทำงานที่กรุงเทพฯ กับน้ำ ขาวข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ โดยเรียน กศน.ไปด้วยจนจบมัธยมปลาย แล้วเข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง พอปี พ.ศ.2553 ตาได้เสียชีวิตลง จึงตัดสินใจกลับบ้านมาอยู่กับยายเพราะกลัวยายจะเป็นโรคซึมเศร้า นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้ดิฉันต้องหยุดเรียน เพราะถ้ากลับไปสอบต้องมีค่าใช้จ่ายสูง

ในปี พ.ศ.2554 ได้ตัดสินใจแต่งงานกับสามีคนปัจจุบัน ตอนนั้นคิดแค่อยากมีคนมาช่วยเรื่องค่าใช้จ่าย ยังไม่รู้สินใจคอกันดี แต่ก็อยู่กันมาได้เรื่อยๆ สามีทำงานรับจ้างทั่วไปจนสอบติด อส.ทพ. ตอนนั้นชีวิตเริ่มดีขึ้น จึงตัดสินใจมีลูก ซึ่งคลอดวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ.2557 ช่วงที่เลี้ยงลูก สามีมีรายได้ทางเดียว ด้วยรายรับที่ไม่เพียงพอและไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ดิฉันเริ่มอ้วนและโทรมจนเป็นช่วงที่สามีแอบนอกใจ

สามีเป็นคนขี้หงุดหงิด โมโหง่าย เพราะมีโรคประจำตัวคือไทรอยด์ เรามีปากเสียงกันบ่อยทั้งเรื่องเงินและอีกมากมาย เวลาที่สามีพักจะดื่มเหล้าทุกวัน และควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ บางทีก็ทำข้าวของเสียหาย มีเพื่อนฝูงมากมายมาที่บ้าน ตัวสามีเองมักจะหน้าใหญ่ ถ้าเครื่องดื่มหรือกับเกล็ดหมดก็จะเป็นคนไปซื้อเองโดยคนที่มากินไม่ต้องออกอะไรเลย พอเลิกดื่มก็จะมีถ้วยชามรอเก็บล้าง ซึ่งสามีไม่เคยช่วย โดยปกติดิฉันเองทำของขายก็เหนื่อยแล้ว ยังต้องคอยมาตามเข็ดลาง ตามเก็บ จึงทำให้หงุดหงิด ไม่พอใจ แต่ก็ต้องเก็บไว้ อีกอย่างหนึ่งคือ สามีมักอยากได้นู่นได้นั้น โดยไม่เคยถามว่ามีเงินพอซื้อไหม เนื่องจากช่วงนั้นดิฉันไม่มีรายรับทางไหน จึงต้องอดทนจนลูกอายุได้ 1 ปี 1 เดือน ยายก็มาเสียชีวิตลง

หลังจากงานศพยาย ดิฉันมีเงินที่เหลือ 1 ก้อน จึงเปิดร้านขายน้ำเงี้ยวหม้อดิน แต่กิจการไม่ได้ดีเท่าที่ควร ทำให้เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับสามีรุนแรงขึ้น และช่วงนั้นสามีได้ขอลางานยาว ซึ่งต้องนำเงินส่วนหนึ่งคืนให้กับทางกองร้อย จึงทำให้เงินยังไม่พอใช้ ดิฉันเครียดมาก ลูกก็เริ่มโต ชอบกินขนม ซื้อแต่ขนมมากิน ด้วยความที่หาเงินลำบาก พอขาตัวเองเริ่มเดินเสียดสีกันจนเป็นแผล ดิฉันก็ได้แต่ไปซื้อยามาใส่เอง ผ่านไปหลายเดือนก็ยังไม่กล้าไปหาหมอเพราะกลัวเสียตังค์ จนเกิดเชื้อราขึ้นที่ขาหนีบจึงตัดสินใจไปหาหมอ หมอแนะนำให้ลดความอ้วน แต่ก็ยังอ้วนขึ้นอีกเรื่อยๆ จนมีอาการปวดหลังถึงขั้นนั่งไม่ได้ จึงไปพบหมออีกครั้ง หมอลงความเห็นว่าเป็นจากการมีน้ำหนักเยอะ เริ่มมีอาการกระดูกทับเส้น หมอจึงให้พัก แต่ก็พักไม่ได้เพราะมีรายจ่ายรออยู่อีกมาก ชำยักู้เงินสร้างบ้านทำให้มีหนี้สินเพิ่มขึ้นอีก แล้วสามีก็ยังเอาดิฉันไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่หุ่นดี ๆ ดิฉันจึงอยากลดน้ำหนักเพื่อให้มีสุขภาพดี บุคลิกดี สดใส และหายจากโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. การลดน้ำหนัก

ดิฉันหนัก 50 กก. สูง 145 ซม. คูมีน้ำหนักมากเพราะตัวเล็ก ทำให้ขาหนีบเสียดสีกัน และปวดหลังปวดเอว โดยเฉพาะเวลานั่งนาน ๆ

2. การจัดการอาชีพและรายได้ โดยทำโรงเพาะเห็ดเป็นอาชีพเสริม

- 1) รายได้ทั้งของสามีและของดิฉันเองโดยประมาณ 24,000 บาทต่อเดือน
- 2) รายจ่ายต่อเดือน รวม 12,600 บาท แยกเป็น
 - หนี้สถาบันการจัดการเงินทุนชุมชน ต.เวียง เดือนละ 5,000 บาท
 - หนี้ธนาคารอาคารสงเคราะห์ 2,000 บาท
 - ค่าผ่อนบ้าน 4,600 บาท
 - ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน 6,000 บาท
 - ค่าน้ำ ค่าไฟ โทรศัพท์ 2,000 บาท
 - ค่าใช้จ่ายของสามีตอนไปทำงาน 3,000 บาท
- 3) การพนัน ดิฉันเล่นหวยบ้างเป็นเงินเล็กน้อย แต่เล่นทุกงวด เพราะเป็นคนขายหวยเถื่อนด้วย

การเข้าร่วมโครงการ

ผู้ชักชวนดิฉันเข้าร่วมโครงการ คือ คุณสุพรรณิ เวียงคำ โดยครั้งแรกที่ไปนั้นดิฉันยังไม่เข้าใจ /รู้ข้อมูลโครงการเท่าที่ควร พอเข้าไปสัมผัสโครงการมากขึ้นแล้วถึงได้รับรู้และเข้าใจของวัตถุประสงค์โครงการ ทำให้ชอบและอยากทำให้สำเร็จ เพราะทำให้ดิฉันมั่นใจที่จะพูดคุยในเรื่องปัญหาต่างๆ กับสามี

ความคาดหวัง

ดิฉันหวังที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองและครอบครัว ใน 2 เรื่อง

1. เรื่องน้ำหนัก อยากให้น้ำหนักลดลงจาก 50 กก. เหลือ 45 กก.เพื่อให้ใส่เสื้อผ้าได้สวยงาม และไม่ทำให้ปวดเอวเวลานั่งนาน ๆ

2. เรื่องอาชีพ-เศรษฐกิจ อยากจะให้เศรษฐกิจในครอบครัวดีขึ้น โดยคนในครอบครัวช่วยกันลดรายจ่าย ทำให้มีรายได้เพิ่ม มีเงินเก็บ อยากให้ครอบครัวมีฐานะดี มีเงินออม เพื่อไว้ใช้ยามจำเป็น เช่น ยามเจ็บป่วย

วิธีการที่ฉันใช้

1. เรื่องน้ำหนัก วางแผนการลดน้ำหนักโดยการเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการออกกำลังกาย
 - ความอ้วนเกิดจากการกิน หรือกับที่คิดว่าเราต้องวางแผนการกิน กินผักทุกมื้อ ลดปริมาณข้าวให้พอดีกับความหิว และไม่กินจุจิก
 - การลดความอ้วน ต้องหาความรู้เพิ่มจากการอ่านข้อมูลเรื่องการกินที่ไม่อ้วน เพราะถ้าไม่มีความรู้เรื่องการกิน ก็ไม่ประสบความสำเร็จในการลดความอ้วน
 - หาความรู้เรื่องโรคที่มากับความอ้วน จะมีผลต่อสุขภาพและชีวิตของเราอย่างไรบ้าง นอกจากต้องจ่ายเงินไปเป็นค่ารถในเวลาไปหาหมอ

สิ่งที่ฉันได้ลงมือทำ

- วิ่งออกกำลังกาย เดินแกว่งแขน อาทิตย์ละ 3 วัน วันละ 1 ชม.
- ลดอาหารที่มีไขมันทรานส์ และงดทานขนมกรุบกรอบ เช่น กินกาแฟไม่ใสครีมเทียม
- กินอาหารเย็นก่อน 6 โมง และเปลี่ยนจากน้ำมันพืชเป็นน้ำมันหมู

2. เรื่องอาชีพและรายได้

1) การสะท้อนเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว จากการทำบัญชีครัวเรือนที่จดไว้ทุกวัน ทำให้ดิฉันรู้ว่าค่าใช้จ่ายสิ้นเปลืองมาจาก

- ค่าเหล้า ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น และครอบครัวก็ไม่ได้ได้รับประโยชน์ในเรื่องนี้ จึงได้นำข้อมูลที่ได้ไปพูดคุยกับสามีอย่างเป็นเหตุผล ซึ่งเราสองคนต่างยอมรับในข้อมูลที่เห็นจากการบันทึก

- การซื้อขนมให้ลูกกิน เป็นเรื่องที่ไม่ได้ถูกจัดการอย่างเป็นระบบ ลูกกินขนมไม่หมดก็ทิ้งแล้วไปเปิดถุงใหม่มากินอีก

2) การแบ่งบทบาทหน้าที่ระหว่างตัวเอง และสามีได้มาจากการวิเคราะห์ปัญหา จากต้นไม่ปัญหา และการใช้เทคนิค 3 คำถาม

3) การหารายได้เสริม และลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น โดย

- ขยายกิจการขายไก่ย่าง โดยให้แม่นำไปขายที่ตลาดอีกหมู่บ้าน เป็นการจ้างงานให้แม่มีรายได้และจะได้ไม่ว่างงาน
- ทำโรงเพาะเห็ด จำนวน 800 ก้อน มีรายได้เพิ่มเฉลี่ยวันละ 80 บาท
- เลี้ยงไก่ไข่ไว้เป็นอาหาร และเหลือขาย
- ปลุกผักที่กินบ่อย ๆ ในครอบครัว เช่น ผักชี ใบกะเพรา มะเขือเปราะ ตะไคร้ ขิง ข่า พริก ใบมะกรูด เป็นต้น

การทำบัญชีครัวเรือน ทำให้ดิฉันสามารถนำเรื่องนี้ไปพูดคุยกับลูกให้ซื้อขนมเท่าที่ต้องการ จะกินโดยไม่ซื้อตอน และห้ามทิ้งต้องกินให้หมด

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันสามารถลดความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัวลง และกล้าที่จะพูดคุยกับสามีในปัญหาเรื่องต่าง ๆ ทำให้สามีเริ่มปรับปรุงพฤติกรรม เช่น ลดการดื่มเหล้า ช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ช่วยเอาไก่ไปส่งลูกค้า ช่วยรดน้ำเห็ด ช่วยให้อาหารไก่ เป็นต้น

ส่วนการลดน้ำหนักยังไม่เป็นที่พึงพอใจ เพราะดิฉันยังไม่สามารถลดลงตามที่ได้ตั้งใจไว้ แต่ยังคงจะทำต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

นอกจากการลดน้ำหนักให้ได้ผล ในระยะต่อไป ดิฉันอยากให้สามีได้เข้าร่วมโครงการ อยากให้งดเหล้า และอยากให้แบ่งบุญหรี

สิ่งที่ช่วยให้ดิฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้จนถึงปัจจุบันนี้ คิดว่าเป็นเพราะตัวเองมีความมั่นใจที่จะกล้าพูดความในใจ และความต้องการต่างๆให้สามีฟัง แต่ยังมีสิ่งที่เป็นปัญหา /อุปสรรคอยู่บ้าง ได้แก่

1. **ด้านการออกกำลังกาย** ยังบริหารเวลาไม่ได้ จนไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำให้น้ำหนักไม่ลดลงตามที่กำหนดไว้ในเป้าหมาย
2. **ด้านเศรษฐกิจ** ตั้งใจไว้ว่าจะทำบัญชีครัวเรือนให้ครอบคลุมทุกเรื่อง แต่สามียังไม่ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ทำได้แค่บัญชีอาชีพ เพราะบางทีสามีหยิบเงินไปใช้โดยไม่ได้บอก

บทเรียนที่เกิดขึ้น

ดิฉันได้รับรู้ เข้าใจต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยได้รับบทเรียนจากต้นไม้ปัญหา แต่เดิมดิฉันไม่ได้คิดว่าเรื่องสุขภาพ จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา และคนใกล้ตัวของเรา เพราะมัวมองเรื่องสุขภาพการเงิน มั่นยอมไม่เกี่ยวเนื่องกัน แต่พอใช้เทคนิคต้นไม้ปัญหาเข้าไปวิเคราะห์ จึงรู้ทันทีว่า “ถ้าสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยเรื้อรังตลอดชีวิต มันส่งผลต่อจิตใจทำให้ถอดถอย ไม่สู้กับโรคภัย เมื่อเจ็บป่วยเป็นเวลานาน เงินทองที่หาไว้ ก็จะหมดไปกับค่าใช้จ่ายในการรักษาร่างกาย มีแต่จ่ายออกไปแต่ไม่มีแรงหาเงินเพิ่มไว้ใช้ยามแก่เฒ่า ” จริงๆเราสามารถป้องกันได้ ถ้าเรารู้ทันว่าการเจ็บป่วยมาจากการกิน เราก็สามารถจัดการได้ตั้งแต่วิธีคิดของเราให้รักตัวเองและคนในครอบครัว และถ้าจะจัดการให้ได้ผล ทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกัน

“เราต้อง กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงพอใจ”



นางสาวจัทธนาเนตร สาสดี

อายุ : 35 ปี

พื้นที่ : ชุมชนเฟื่องฟ้าพัฒนา
แขวงหนองบอน เขตประเวศ
กรุงเทพมหานคร



อาชีพ : พนักงานบริษัทเอกชน

อาชีพเสริม : ค้าขาย รับจ้าง

เรื่องที่ทำ

- การลดน้ำหนัก
- การจัดการรายได้

ความพยายามอยู่ที่
ไหน ความสำเร็จอยู่ที่
นั้น และ ทุกอย่างจะ
สำเร็จได้ถ้าหากเรา
ลงมือทำ

ดิฉันมีชื่อเล่นที่เรียกกันในครอบครัวและคนรู้จักว่า น้องจา แต่เป็นลูกคนโตในครอบครัวที่มีพ่อ แม่ และน้องๆอีก 3 คน ครอบครัวของเราอยู่ในฐานะพอมีพอกำไร ไม่ได้ร่ำรวยอะไรมาก ดังนั้น ตั้งแต่เล็กจนโต ดิฉันจึงจำเป็นที่จะต้องช่วยแม่ขายของและดูแลน้องโดยเฉพาะน้องสาวคนเล็กซึ่งมีอายุประมาณ 10 ปี เรียนอยู่ชั้น ป.5 ที่ป่วยตั้งแต่ยังเล็กแม้ปัจจุบันจะเริ่มดีขึ้นแล้ว ค่าใช้จ่ายในครอบครัวส่วนใหญ่แม่จะเป็นคนรับผิดชอบ เราจะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน หรือกันเกือบทุกเรื่องในทุกครั้งที่มีโอกาส

หลังจากเรียนจบชั้น ปวช. ดิฉันมีครอบครัวของตนเอง มีลูกชายอายุ 9 ขวบ 1 คน แต่ชีวิตคู่ไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้ จึงตัดสินใจที่จะแยกทางกับแฟนและรับภาระเลี้ยงดูลูกชายเพียงลำพัง โดยมีแม่และญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ใกล้เคียงกัน คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ

ต่อมา ดิฉันได้เข้าทำงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ด้วยเงินเดือนๆละ 10,000 กว่าบาท ส่งผลให้ตัวเองเรียนต่อจนกระทั่งจบชั้นปริญญาตรี สาขาการตลาด และเป็นรายได้เลี้ยงดูลูกชายที่กำลังเข้าเรียนอีกหนึ่งชีวิต แต่ดิฉันก็ไม่เคยทอดทิ้ง การที่ต้องทำงานอย่างหาเวลารว่างไม่ค่อยได้ ทำให้ดิฉันไม่มีเวลาดูแลตัวเอง บางครั้งก็เกิดความเครียดจากการที่รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ส่งผลให้จากเดิมที่ดิฉันเคยเป็นคนรูปร่าง สมส่วน แต่ปัจจุบันหนักถึง 78 กก. เกิดจากขาดการเอาใจใส่ดูแลตนเองในเรื่องของอาหารการกิน ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ดิฉันเริ่มเข้าสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์ ให้กับตนเอง ตั้งแต่ปี 2557 ซึ่งเป็นโครงการระยะแรก โดยการชักชวนของ คุณมุสตี ปันเลิศ(อ้อย) ซึ่งเป็นแม่ ซึ่งได้ขยายผลสู่ครอบครัว มีโอกาสพูดคุยกับทีมงานอาสาสร้างสุขของเขตประเวศ จนทำให้ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยหันกลับมามองดูตัวเอง ก็พบแต่ความอึดอัด ขาดความคล่องตัวในการทำงาน เสื้อผ้าที่จะใส่ก็หายากขึ้นทุกวัน และวิตกว่าในวันข้างหน้าหากตัวเองยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำอยู่ในทุกวันนี้ อาจจะมีโรคภัยบางอย่างตามมา กลายเป็นภาระให้กับแม่ น้องๆ และคนรอบข้างหากไม่สามารถดูแลตัวเองต่อไปได้ อีกทั้งยังมีลูกที่จะต้องส่งเสียเลี้ยงดูเขาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีแม่ที่จะต้องดูแลตอบแทนให้ดีที่สุด ไม่ใช่ให้แม่มาดูแลตนเอง จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการฯ ในที่สุด

เป้าหมายที่ตั้งไว้

1. จะลดน้ำหนักลงเหลือ 65 กก. โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว ทำอะไรได้อย่างสะดวกสบายไม่เหนื่อยหอบง่ายเหมือนที่เป็นอยู่

ดิฉันหนัก 78 กิโลกรัม สูง 154 เซนติเมตร มีพุง อึดอัด หายใจไม่คล่อง เคลื่อนไหวไม่ค่อยสะดวก เหนื่อยง่าย หาเสื้อผ้าใส่ยาก เนื่องจากขาดการใส่ใจดูแลตัวเอง ส่วนใหญ่พอเลิกงานกลับถึงบ้านก็มีมืดแล้ว ฉะนั้นอาหารเย็นก็จะกินตอนมืดค่ำ จากนั้นก็ต้องดูแลลูก ทำงานบ้านอีก บางครั้งต้องเอางานมาทำต่อที่บ้าน ต้องนอนดึก เมื่อนอนดึกแล้วก็หิวจัด จะต้องกินอีก จนทำให้ปัจจุบันนี้ค่า BMI อยู่ที่ 32.89 เกินมาตรฐาน

2. จะหารายได้เพิ่มจากงานที่ทำอยู่เพื่อให้เพียงพอกับรายจ่าย มีอาชีพเสริมอย่างน้อยเดือนละ 2,000 -4,000 บาท/เดือน เพื่อนำมาใช้หนี้สินที่กู้ยืมมาเป็นค่าเล่าเรียนที่ยังคงค้างอยู่จำนวน 30,000 บาท และมีเก็บเก็บฝากธนาคาร เดือนละ 1,000 บาท เพื่อเป็นทุนการศึกษาให้ลูกชายและใช้จ่ายยามฉุกเฉินของครอบครัว

ที่ผ่านมา แม่ดิฉันจะมีเงินเดือนประจำจากการเป็นพนักงานของบริษัทเอกชน และเรียนจบปริญญาตรีแล้ว แต่ยังมีหนี้จากการกู้ยืมเรียนอีกประมาณ 30,000 บาท และยังมีภาระที่ต้องใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียนหนังสือของลูกชาย และค่าใช้จ่ายส่วนตัวอีก รวมแล้วประมาณเดือนละ 8,000-9,000 บาท

สิ่งที่ได้ทำ

1. การลดน้ำหนัก

- 1) ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล/ความรู้เรื่องการลดน้ำหนัก
- 2) นำข้อมูลที่ค้นพบมาศึกษาและเปรียบเทียบกับชีวิตประจำวัน แล้วลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
- 3) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการกิน /การนอน /การออกกำลังกาย เช่น

- ด้านการกิน : ควบคุมปริมาณแคลอรีที่จะเข้าร่างกาย เคี้ยวอาหารให้ละเอียดและเคี้ยวช้าๆ กินอาหารครบทุกมื้อ เน้นอาหารในโซนสีเขียวซึ่งให้พลังงานน้อย ไขมันน้อย กินอาหารโดยไม่ดูหน้าจอตริทัศน์หรือโทรศัพท์ เลิกกินน้ำหวาน/น้ำอัดลม
- การนอน : นอนพักผ่อนให้เพียงพอ *เลิกนอนดึก* โดยนอนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง (นอนตอน 3 ทุ่ม ตื่นตอนตี 4)
- การออกกำลังกาย : ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที/วัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยการแกว่งแขนวันละ 15 นาทีสลับกับเดินเร็ววันละ 30 นาที

2. การจัดการรายได้

- 1) มีรายได้จากอาชีพเสริม อย่างน้อยเดือนละ 2,000 -4,000 บาท/เดือน โดย
 - ในช่วงเย็นของวันจันทร์-อาทิตย์ ขายไก่ย่างหน้าบ้าน ได้กำไรวันละ 200-300 บาท/วัน
 - วันเสาร์-อาทิตย์-จันทร์และวันหยุดราชการ ในช่วงเช้าขายแกงราดข้าว+ ข้าวไข่เจียวหน้าบ้าน
- 2) ชำระหนี้สิน โดยจะผ่อนชำระเดือนละ 2,500 บาท ภายในระยะเวลา 1 ปี
- 3) เก็บเงินฝากธนาคาร เดือนละ 1,000 บาท โดยการช่วยกันหยอดกระปุกออมสิน 2 คนกับลูกชายอย่างน้อยวันละ 30 บาท

สิ่งที่เกิดขึ้น

เป็นไปตามความคาดหวังหรือเป้าหมายที่ดิฉันตั้งไว้ แต่ยังไม่พึงพอใจเต็ม 100% จึงยังคงจะต้องทำต่อไปให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ อยากรู้ว่าหนักลดเหลือ 65 กก. หมดหนี้ และมีเงินเก็บ

1. **ด้านสุขภาพ :** สามารถลดน้ำหนักลดเหลือ 73 กก. มีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำงานคล่องขึ้นไม่เหนื่อยง่าย
2. **ด้านรายได้ :** มีรายได้เพิ่มขึ้นจากการเก็บออมจากเงินเดือน และการทำงานรับจ้าง สามารถใช้หนี้สินจนหมด ภูมิใจมากที่สามารถจัดการการเงินจนประสบความสำเร็จ
3. **ด้านครอบครัว :** จากการที่ได้ขายของเป็นอาชีพเสริม ลูกชายได้เข้ามาช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็น การช่วยจัดร้าน /ช่วยขาย / ช่วยปั่นจักรยานส่งของให้ลูกค้า ได้ออกกำลังกายทุกวัน ไม่เอาแต่เล่นโทรศัพท์เหมือนเมื่อก่อน และยังช่วยเก็บออมเงินใส่กระปุกด้วย

เพียงแค่นี้ก็ทำให้ดิฉันมีความสุขและรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ได้ทำตามเป้าหมาย สามารถฝึกฝนลูกชายให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น แม้ก็ชื่นชมว่าเป็นคนเก่ง มีความตั้งใจจริง

ปัจจุบันดิฉันใช้หนี้หมดแล้ว จึงได้ลาออกจากงานประจำ มารับจ้างนำขายข้าวแกงและล้างจานวันละ 7 ชั่วโมง จึงมีเวลาพักผ่อนมาก (เริ่มงาน 04.00-10.00 น.ทุกวัน) และยังมีเวลาเหลือสำหรับ

- การได้พูดคุยและดูแลลูกชายก่อนไป-กลับจากโรงเรียน การดูแลเรื่องอาหาร เสื้อผ้าที่สวมใส่ การทำการบ้าน และการเก็บออมเงิน ตามที่ได้ตกลงกันไว้
- การแบ่งเบาภาระของแม่ในการดูแลคุณตาที่ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยครั้ง คอยพาคุณตาเดินออกกำลังกาย การกินข้าวแต่ละมื้อ ทำให้คุณตาไม่รู้สึกเหงา ร่าเริง

สิ่งที่ดิฉันคิดว่าเป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดความสำเร็จ คือ ความพยายาม ความตั้งใจจริง และการลงมือทำ เพราะถ้าแม้แต่คิดว่าจะทำแต่ไม่ลงมือทำ ก็จะไม่สำเร็จ ถ้าทำแบบไม่ตั้งใจ ก็จะไม่สำเร็จ และปัจจัยสำคัญอีกอย่าง คือ ครอบครัว ลูกทำให้เรามีกำลังใจที่ยากจะทำต่อไป

ส่วนปัญหา/อุปสรรคที่พบ คือ การที่ไม่มีรถยนต์ส่วนตัว ทำให้เวลาจะไปไหน เช่น จะไปซื้อของมาขาย ก็ต้องจ้างรถไป ทำให้ต้องลงทุนเพิ่ม ได้กำไรน้อยลง และ เสียโอกาสในการขายให้ลูกค้าบางกลุ่มที่ยากให้ไปส่งสินค้าให้ถึงที่

จะทำต่อไป

ดิฉันได้เรียนรู้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น และ ทุกอย่างจะสำเร็จได้ถ้าหากเราลงมือทำ จึงจะยังทำต่อไปเพื่อความสุขของตัวเองและคนในครอบครัว โดย

1. ด้านสุขภาพ จะลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายเหลือ 65 กก.

- 1) ออกกำลังกายทุกวัน โดยการเดินสลับวิ่งเบาๆวันละ 3 รอบในซอยบ้าน ตอนเย็น เป็นเวลาวันละ 45 นาที /แกว่งแขนวันละ 100 ครั้ง, เต้นแอโรบิก 30 นาที โดยดูจากยูทูบ
- 2) ทานอาหารวันละ 3 มื้อ
 - มื้อเช้า : ข้าวต้ม, โจ๊ก, น้ำเต้าหู้(ไม่ใส่น้ำตาล), ไข่ต้มกับสลัดน้ำใส
 - มื้อกลางวัน : สุกี้น้ำ /แกง, ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส (ไม่ปรุง), ไข่ต้ม ข้าวสวย
 - มื้อเย็น : ทานผลไม้, น้ำผลไม้, มันต้ม, น้ำพริกผักสด

2. ด้านรายได้ จะหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น อยากเก็บเงินออกรถ เพื่อที่จะได้ขยายงานหาที่ขายของเพิ่ม

- เพิ่มการขายของก่อนเข้าทำงาน โดยขายข้าวแกงกับไข่เจียวทุกเช้าวันอังคาร-วันศุกร์ เวลา 04.00 น.-08.00น. ได้ค่าแรง วันละ 200 บาท
- รับจ้างนำขายข้าวแกงเสริมวันละ 400 บาท และรับจ้างล้างจานวันละ 400 บาท รวมรับวันละ 800 บาท
- ขายสบู่ทาง Online เฉลี่ยเดือนละ 2,000-3,000 บาท
- หยอดกระปุกเพิ่มจากอาทิตย์ละ 100 บาท โดยหยอดรายวันอีกวันละ 50 บาท และชวนลูกขายหยอดกระปุกด้วยเงินที่เหลือจากโรงเรียนวันละ 15 บาท



นางอุบล เรือนทอง

อายุ : 63 ปี

พื้นที่ : จังหวัดอุดรธานี

อาชีพหลัก : รับจ้างนวดแผนไทย

อาชีพรอง

: นักจัดรายการวิทยุ

วิทยาการสอนนวดแผนไทย



โครงการนี้สอนให้รู้ว่า
หากสิ่งที่เราทำลงไปไม่เป็น
ประโยชน์ต่อตนเอง เราจะไม่
ทำ และจะทำในสิ่งที่ได้
ประโยชน์ต่อตัวเรา
ให้มากที่สุด

เรื่องที่ทำ

- การจัดการรายได้ส่วนตัว
- การดูแลสุขภาพ

ดิฉันอยู่ตัวคนเดียว หย่าร้างกับสามีตั้งแต่ปี 2543 พ่อแม่ลูกอยู่คนละที่ มีบุตรสาว 2 คน ตั้งแต่พ่อแม่แยกทางกันก็ไม่ค่อยได้ติดต่อกัน มีแต่ดิฉันติดต่อหาลูก ส่วนลูกไม่เคยติดต่อหรือโทรหาแม่เลย เงินทองก็ไม่เคยส่งเสีย มีแต่ดิฉันที่ช่วยส่งเงินให้ใช้ช่วงหนึ่งจนลูกมีงานทำ มีเงินเดือนกันแล้วจึงเลิกส่ง ดิฉันไม่เคยรบกวนลูกแม้แต่จะขอเงินลูกใช้ จะดิ้นรนต่อสู้ด้วยตนเอง หากินคนเดียวมาตลอดโดยไม่ได้พึ่งพาใคร แต่เคยคาดหวังว่าสักวันลูกคงจะนึกถึงแม่ กลับมาหาแม่บ้างซึ่งก็แค่หวังเท่านั้น ปัจจุบันดิฉันทำใจแล้วไม่คาดหวังจากลูกอีก

ทุกวันนี้ดิฉันจึงยังมีความสุขดี ถึงแม้จะไม่มีใครดูแล ก็อยู่อย่างพอเพียง ไม่มีหนี้สิน โดยจะมีรายได้จากการนวดแผนไทยจากลูกค้าประจำ 1,750 บาท ต่อเดือน และลูกค้าขาจรซึ่งจะได้ไม่แน่นอน บางวัน 300 บาท บางวันก็ไม่มี ส่วนรายรับด้านอื่นได้จากการอบรมเครือข่ายต่าง ๆ เดือนละ 300 บาท รายได้จากการเป็นอสม. 1,000 บาท , Care giver เดือนละ 300 บาท จัดรายการวิทยุ 500 บาท เบี้ยยังชีพเดือนละ 300 รวมทั้งหมดประมาณ 4,750 – 5,000 บาท/เดือน

ส่วนด้านรายจ่าย จะเป็น ค่าเช่าบ้านและค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า 2,200 บาท/เดือน ค่าน้ำมันวันละ 50 บาท ค่าอาหาร 3 มื้อ 100 บาท ค่าขนมบางวัน 30 บาท ค่าน้ำดื่มทั้งเดือน 300 บาท

ดิฉันเล่นการพนัน ไม่เคยติดยาเสพติด ไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่ เพราะสิ่งเสพติดทุกประเภทเป็นสิ่งที่ไม่ดี บั่นทอนสุขภาพ แต่ซื้อหวยรัฐบาล 1 ใบนานๆครั้ง

ด้านสุขภาพ ดิฉันหนัก 70 กก. ส่วนสูง 150 ซม. ดัชนีมวลกาย 31.1 มีโรคประจำตัว คือ ความดันโลหิตสูง หัวใจโต ไชมันในเส้นเลือด เก๊าท์ โรคไต เคยเป็นสมองตีบแขนขาอ่อนแรงซีกซ้าย ปัจจุบันหายเป็นปกติแล้ว การรักษาพยาบาลจะใช้สิทธิบัตรทอง แต่จะมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงพยาบาล คือ ค่าน้ำมันรถ ค่าอาหาร ค่าน้ำดื่ม ประมาณ 150 บาท/ครั้ง

การเข้าร่วมโครงการ

ดิฉันได้รับการแนะนำจากคุณวรัญญา จันทร์อุดม แรกๆ ก็ไม่เข้าใจพอได้ลงมือทำ ดิฉันจึงรู้ได้ทันทีว่าโครงการมีประโยชน์เป็นอย่างมาก ก่อนเข้าโครงการ ครอบครัวดิฉันแตกแยก และมีปัญหาอื่นๆตามมาอีกมากมายจนหาทางออกไม่ได้ เครียดพอสมควร หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการแล้วมา 3 เดือน ดิฉันรู้สึกดีขึ้นเป็นลำดับ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่าใช้จ่าย (คือรายได้น้อยรายจ่ายเยอะ) ที่ได้รับคำแนะนำที่ทำให้ดิฉันมีรายได้เพิ่ม ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลงไป และมีการออมเงิน จนทุกวันนี้ดิฉันมีรายได้และรายจ่ายเพียงพอไม่เดือดร้อน

ความคาดหวังและวิธีการ

ดิฉันอยากเห็นความสำเร็จในทุกเรื่องที่ได้ทำ ความภาคภูมิใจก็จะเกิดว่าฉันทำได้แล้ว ดิฉันได้เลือกที่จะจัดการรายได้โดยการ “เพิ่มรายได้-ลดรายจ่าย มีเงินออม” ดิฉันจึงทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ส่วนเรื่องลดรายจ่ายดิฉันจะเลือกซื้อในสิ่งที่จำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือยเหมือนก่อน และตั้งเป้าไว้ว่าจะออมเงินเดือนละ 300 บาท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน ดิฉันมีเงินออม 900 บาท และจะทำต่อไป โครงการนี้ช่วยให้ดิฉันรู้ว่าการเพิ่มรายได้ และลดรายจ่ายพร้อมกันมีเงินออมสามารถทำได้จริง ประทับใจมาก

การลงมือทำเพื่อให้เกิดความสำเร็จนั้น ดิฉันคิดว่าทำไมอย่าถ้าเราคิดจะทำ ถ้าเราไม่ทำอะไรๆ ที่คาดหวังไว้ก็จะไม่เกิดขึ้น

โครงการนี้ทำให้ดิฉันมีความมานะและตั้งใจทำงานมากขึ้น ทำแล้วดี มีรายได้ มีเงินออมมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นงานที่ทำประจำ เช่น การนัดซึ่งทำรายได้ให้ดิฉันไม่น้อยเลย และก็ยังมียาได้กับงานอบรม งานอสม. งานดูแลผู้สูงอายุ เบี้ยยังชีพ รายได้จากการจัดรายการวิทยุ และรายได้จากการสอนฝึกอาชีพนวดแผนไทย รายได้จากบัตรประชาชน รายได้ทั้งหมดเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตดิฉันให้ดีขึ้นอย่างมาก

นอกจากนี้ ดิฉันยังให้เวลาในการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น โดยการออกกำลังกายเดินและวิ่งทุกวัน แกว่งแขน เล่นเครื่องออกกำลังกายตามสถานที่สาธารณะวันละ 1 ชม. ไปหาหมอนัดทุก 2 เดือน ส่วนปัญหาครอบครัวปัจจุบันก็ไม่เก็บมาคิด เพื่อนๆ ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำก็พลอยมีความสุขไปด้วย

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันพึงพอใจมากกับการที่ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น คือ มีรายได้เพิ่มขึ้นและเพียงพอกับการใช้จ่ายในครัวเรือน ไม่เดือดร้อนทำให้รู้จักประหยัดในสิ่งที่ไม่จำเป็นและมีเงินออมไว้ใช้ในอนาคต มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ซึมเศร้า ไม่เครียดไม่เหงา สุขภาพร่างกายที่อ่อนแอค่อยๆกลับมาแข็งแรงไม่ต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลบ่อยอีก และก็ยังจะทำโครงการนี้ต่อไป เพราะทำแล้วดี ได้อะไรๆหลายอย่างทำให้ดิฉันประทับใจกับตัวเองว่าเราทำได้

ความสำเร็จของดิฉัน เกิดจากคุณวรัญญา และเพื่อนรอบข้าง รวมถึงคณะวิทยากรสร้างสุข ลดทุกข์ ที่จุดประกาย ให้คำแนะนำดิฉัน ทำให้ดิฉันมีความพยายามที่จะลงมือทำ และจัดการปัญหาทุกอย่างที่เป็นอุปสรรค

สิ่งที่เป็นเงื่อนไข/อุปสรรค คือ การจัดสรรเวลาทำงาน เช่น การนัดนัด ลูกค้า และ การที่ต้องเข้าไปร่วมอบรมโดยไม่มีค่าตอบแทนในฐานะจิตอาสา ทำให้ รายได้บางเดือนไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ตัวดิฉันเองก็จะชักหน้าไม่ถึงหลัง ทำให้หงุดหงิดและเครียด

บทเรียน/คติสอนใจ

การที่ครอบครัวมีปัญหาแตกแยก เป็นบทเรียนที่สาหัสสากรรจ์สำหรับดิฉันเลยทีเดียว รู้สึกตัวเองว่าอ้างว้างเหงาอยู่ตัวคนเดียว เวลาเจ็บป่วยจะทำอย่างไรก็ไม่มีคนดูแล จะพึ่งพาใครก็ได้ไม่ได้ คิดไม่ตก ปัจจุบันดิฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ความเครียดและปัญหาก็หายไปหมดสิ้น โครงการนี้สอนให้รู้ว่าสิ่งที่เราทำลงไปไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองเราจะไม่ทำ และจะทำในสิ่งที่ได้ประโยชน์ต่อตัวเราให้มากที่สุด

ในระยะต่อไป ดิฉันตั้งใจที่จะทำงานให้มีรายได้เพิ่มขึ้นยิ่งๆ ขึ้นไป พร้อมกับดูแลสุขภาพตัวเองไม่ให้เจ็บไม่ให้ป่วย สิ่งไหนที่บั่นทอนสุขภาพให้แย่ลงเราจะไม่ทำจะทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และจะออมเงินไปเรื่อยๆ เพื่ออนาคตของตนเอง ภายภาคหน้าจะได้ไม่เดือดร้อน มีกินมีใช้ตลอดไป



นายอัษฎา บุขบงค์

อายุ : 64 ปี

พื้นที่ : อ.กระเสสันธุ์ จ.สงขลา

อาชีพหลัก

: ค้าขาย บอนไซมะพร้าว

เพาะต้นกล้าพืชสมุนไพร

และขายเสื้อผ้ามือ 2

อาชีพรอง : เลี้ยงวัว



6

เรื่องที่ทำ

- ลดความกังวลเรื่องสุขภาพ (ลำไส้ใหญ่)
- เพิ่มรายได้ โดยทำอาชีพเสริม

ก่อนจะช่วยเหลือคนอื่น
ช่วยเหลือสังคม คิดว่าตัว
เราต้องมีความพร้อมก่อน
ทั้งเรื่องเวลา สุขภาพ และ
ฐานะทางการเงิน

บทบาทในชุมชน

- แกนนำประสานหลักในการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชน ต.เชิงแส
- แกนนำประสานหลักจัดตั้ง จัดแจ้งสภาองค์กรชุมชน ต.เชิงแส

ผมมีชื่อเล่นว่า ต่วน เป็นคนจังหวัดสงขลาตั้งแต่เกิด จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากวิทยาลัยครู สงขลา พอดี 2522-2533 ได้เดินทางไปทำงานที่กรุงเทพฯ กับบริษัทเอกชน โรงงาน โรงแรม ตำแหน่งพนักงาน เสิร์ฟ พนักงานขาย ผู้จัดการร้านอาหาร ผู้จัดการขาย พอถึงปี 2534 ได้เดินทางกลับภูมิลำเนาเดิมเพื่อเริ่มต้น ชีวิตการทำงานใหม่ ประกอบอาชีพทำนา เลี้ยงวัว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ รายได้ก็พออยู่ได้ ตามวิถีชีวิตของชาวนาที่ ทำภาคการเกษตรทั่วไป

ในปี 2538 ผมได้เริ่มต้นชีวิตคู่ แต่งงานและย้ายไปอยู่บ้านภรรยาที่ อ.กันตัง จ.ตรัง การเปลี่ยนจาก ชาวนามาเป็นคนกรีดยางเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ต้องปรับทั้งการทำงานและการดำรงชีวิต คือ นอนพักผ่อน ตอนกลางวัน ทำงานตอนกลางคืน (เริ่มกรีดยางเวลา 22.00-02.00 น. เก็บน้ำยาง เวลา 05.00-08.00 น.)

6 ปีกับอาชีพชาวนาที่ไม่มีความก้าวหน้าทั้งรายได้และความสุขในครอบครัว ในปี 2543 ผมจึงย้าย กลับภูมิลำเนาเดิมที่ จ.สงขลาอีกครั้ง คราวนี้พอจะมีเงินออม เช่าบ้านเปิดร้านขายอาหารตามสั่งในตัวเมือง มี รายได้ที่พอใจในระดับหนึ่ง จนถึงปี 2544 ภรรยาคลอดลูกคนแรกเป็นผู้ชาย และปีต่อมาก็คลอดลูกคนที่สอง เป็นผู้หญิง การมีลูกเล็กๆ ถึง 2 คนทำให้เริ่มมีอุปสรรคเรื่องเวลาในการจัดการร้านอาหาร รายจ่ายก็เพิ่มขึ้น จึงเลิกกิจการเมื่อปลายปี 2546

จากนั้นปี 2547 ผมได้ย้ายครอบครัวจากตัวเมืองสงขลา กลับ อ.กระแสดินธุ์ อีกครั้ง ประกอบอาชีพการเกษตรทำนา เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ พอถึงปี 2548 เกิดน้ำท่วมใหญ่ใน อ.กระแสดินธุ์ โดยเฉพาะ ต.เชิงสภาคเกษตร เกิดความเสียหายหนักมาก ผมได้เป็นแกนหลักในการประสานงานให้หน่วยงานทั้งระดับอำเภอ และจังหวัดเข้ามาให้ความช่วยเหลือฟื้นฟู ที่สำคัญคือการประสานงานให้แรงงานจังหวัด พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พัฒนาชุมชน มาอบรมการทำอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ชดเชยความเสียหายจากการทำงาน เช่น การทำไข่เค็ม ทำน้ำพริก ทำขนมเค้ก ฯลฯ และนี่คือจุดเริ่มต้นของการทำงานในชุมชนจนได้รับผิดชอบงานหลายตำแหน่ง เช่น อาสาสมัครพัฒนาชุมชน อาสาสมัครปศุสัตว์ และอาสาสมัครเกษตรตำบล

ในช่วงปี 2549-2553 ผมได้รับเชิญให้รับตำแหน่งรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเชิงสภาค (สถานการณ์สร้างผู้นำ ผู้นำเกิดจากสถานการณ์) หลังจากนั้นก็ทำงานกับชุมชน ทำงานเพื่อสังคมตลอดจนถึงปัจจุบัน และกำลังจะลดบทบาทของตนเองเพื่อให้คนรุ่นใหม่ที่สร้างขึ้นมารับช่วงต่อ โดยในปี 2555 ผมได้จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยชีวิต (สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน) หลักสูตรสหวิทยาการเพื่อพัฒนาท้องถิ่น

13 ปีกับการทำงานเพื่อสังคม ก่อนเกษียณตนเอง โชคดีที่ได้พบโครงการดีๆ อย่างโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ทำให้ได้ทบทวนวิถีชีวิตที่ผ่านมา สามารถแก้ปัญหาให้กับคนอื่นมาตลอด แต่ไม่เคยมองตัวเองว่ามีปัญหาที่อยู่รอบตัวที่ยังไม่แก้ โครงการนี้ทำให้เราต้องหันกลับมาดูแลตัวเอง และครอบครัวมากขึ้น และอย่างจริงจังด้วยก่อนที่จะทุกอย่างจะสายไปมากกว่านี้ ขอขอบคุณสมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนที่แนะนำโครงการดีๆ มาให้

การเข้าร่วมโครงการ

ด้วยสาเหตุที่ต้องใช้ชีวิตแบบต้องดิ้นรนไม่มีความสุข มีแต่ความกังวลว่าจะหาเงินที่ไหนอย่างไรมาให้ลูกเรียนหนังสือ ใช้หนี้ที่มีอยู่ค่อนข้างสูง และยังมีของแถมจะเป็นโรคในลำไส้ใหญ่อีก เมื่อสาวยุรี (นางสาวยุรี แก้วชูช่วง) ซึ่งรู้จักกันมาก่อนแนะนำให้เข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ได้ฟังหลักการ วิธีการแล้วก็ยังไม่ตัดสินใจ ยังลังเลอยู่ จนกระทั่งได้เข้าร่วมประชุมกับทีมงานโครงการ นำโดยพี่แอ๊ด (นางอรพิน วิมลภูษิต) ผมจึงได้เข้าใจที่ไปที่มา วัตถุประสงค์ของโครงการว่าเป็นการ “ทำเพื่อตัวเอง” แค่เปลี่ยนแปลงตัวเองสำเร็จ เราก็จะแก้ปัญหาตัวเองได้เลยตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ

ความคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการ

1. ด้านสุขภาพ

ผมหนัก 66 กก. สูง 165 ซม. ค่าดัชนีมวลกาย 24.24

เริ่มป่วยด้วยมะเร็ง เมื่อปี 2558 สาเหตุมาจาก

- พฤติกรรมการกิน เพราะเมื่อก่อนชอบกินอาหารประเภทเนื้อ เมนูทอดต่างๆ
- ระบบย่อยอาหารไม่ดี มีฟันแค่ 16 ซี่ เลี้ยย่อยไม่ละเอียด ท้องผูก
- ไม่เคยตรวจร่างกายประจำปี ไม่ค่อยสนใจดูแลเรื่องสุขภาพ

ผมต้องเดินทางไปพบหมอตามนัดบ่อยครั้ง ค่ารักษาฟรี จ่ายเฉพาะค่าเดินทาง และค่าอาหาร ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ทุกเดือนครั้งละ 1,000 กว่าบาท

ตอนที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ทำให้รู้สึกว่าจะต้องกลับมาดูสุขภาพตนเองให้มากขึ้น กลัวตายเป็นห่วงลูก เลยต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เพื่อให้มีชีวิตอยู่กับลูกไปนานๆ นี่คือเป้าหมายของการรักษาสุขภาพ โดยสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างกำลังใจให้ตัวเองให้เข้มแข็ง โดยจะทำเพื่อลูก เพื่ออนาคตของลูก

วิธีการดูแลสุขภาพของผม คือ

1. เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน เลิกกินอาหารประเภทเนื้อ โดยเด็ดขาด ทำตามหมอสั่งอย่างเคร่งครัด ปลูกพืชผักสมุนไพรไว้กินเอง (กินอาหารเป็นยา)
2. ออกกำลังกายทุกวัน (แกว่งแขน) วันละ 2 ครั้งๆ ละ 30 นาที
3. ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด

2. ด้านการจัดการรายได้

ครอบครัวของผมเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เราคุยกันได้ทุกเรื่อง แม้แต่ลูกสาวกับลูกชาย ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีเหตุผลและประพฤติดี วัดจากผลการเรียนได้เกรด 3 ทั้ง 2 คน นอกจากนี้เราก่อนข้างจะเป็นครอบครัวธรรมดา ถ้ามีโอกาส จะไปวัดด้วยกันทุกครั้งที่มีเวลา ทั้งครอบครัวปลอดอบายมุข สมาชิกทุกคนไม่กินทั้งเหล้าและสูบบุหรี่

รายได้หลักของครอบครัว ประมาณ 9,000 บาทต่อเดือน รายได้รองประมาณ 10,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายจ่ายต่อเดือนรวม 23,100 บาท

ทุกคนรับรู้ปัญหาภายในครอบครัวทุกอย่าง โดยเฉพาะตัวผมจะคุยกันเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวแบบภาษาบ้านๆ เรียกว่า “ซึกหน้าไม่ถึงหลัง” แต่ทุกคนก็ประหยัดเต็มที่ โดยเฉพาะลูกทั้ง 2 คน จะจ่ายเฉพาะเรื่องที่จำเป็นเท่านั้น เช่น โทรศัพท์ใช้เน็ตฟรี ฯลฯ

ครอบครัวเราได้ตั้งเป้าหมายเรื่องรายได้ไว้ 2 ข้อด้วยกัน

1. ต้องการรายได้จากอาชีพหลัก 20,000 บาทต่อเดือน
2. รายได้จากอาชีพรอง 20,000 บาทต่อเดือน ซึ่งพอจะเป็นไปได้

วิธีการที่เราทำ คือ

1. ทำบัญชีรายรับ รายจ่าย เอาข้อมูลมาปรึกษากันอย่างน้อยเดือนละครั้ง

รายจ่ายต่อเดือน

- ค่าเช่าบ้าน เดือนละ 3,000 บาท
- ค่าอาหารเดือนละ 4,000 บาท
- ค่าผ่อนรถ เดือนละ 2,800 บาท
- ค่าน้ำมัน เดือนละ 2,000 บาท
- ค่าเรียนลูก 2 คน 10,000 บาท
- ค่าน้ำ ค่าไฟ เดือนละ 300 บาท
- ค่าภาษีสังคมเดือนละ 1,000 บาท

การตัดสินใจทำอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้มาจากข้อมูลที่ได้จากการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายในครอบครัว พบว่า มีรายจ่ายมากกว่ารายรับ โดยเป็นรายจ่าย มีความจำเป็น 100% เช่น ค่าเล่าเรียนลูก 2 คน ค่าอาหาร+ค่าหอพัก +ค่าเดินทาง+ ค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวจำเป็น ด้วยสาเหตุดังกล่าวทำให้เกิดมีหนี้สิน ถึงปัจจุบัน 150,000 บาท เป็นหนี้ในระบบซึ่งเป็นภาระหนักพอสมควรที่จะต้องคืนต่อไป

2. ทำข้อตกลงร่วมกันภายในครอบครัว ว่าภายใน 1 ปี (365 วัน) เราจะ
 - ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย เช่น ไม่ซื้อเสื้อผ้า รองเท้าใหม่ เครื่องประดับใหม่
 - เลือก /งด งานสังคมที่ไม่ค่อยจำเป็น
 - พยายามหาวิธีออมเงินให้ได้เดือนละ 1-2,000 บาท ไว้ใช้หนี้
3. แสวงหาโอกาสหารายได้เพิ่ม โดยการ
 - สำรวจหาสินค้าที่ตลาดต้องการมาขายเพิ่ม
 - ปรับปรุงสินค้าให้มีคุณภาพมากขึ้น
 - ขยายตลาดเพิ่มขึ้น
 - รับงานแกร็บคาร์ รับจ้างเฉพาะกิจ
4. เรียนรู้การทำอาชีพเสริมจากประสบการณ์ ใช้ข้อมูล วิชิตคิด เพื่อจะทำในสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่น และศึกษาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และข่าวสารต่างๆ

ผลที่เกิดขึ้น

1. ตัวผมเอง

- ปัจจุบันอาการป่วยดีขึ้นเกือบปกติ หมอนัดให้ไปเช็คปีละ 1 ครั้ง แสดงว่าผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักษาตามที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาทำให้เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะการนำสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหาร : กินอาหารเป็นยา ทำให้อาการดีขึ้น
- ลดความกังวล มีความหวัง มีกำลังใจที่จะสู้ด้วยสติปัญญา และเกิดพลังแห่งความดีใจที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย (เห็นแสงสว่างปลายอุโมงค์)

2. ครอบครัว

- ครอบครัวเข้าอกเข้าใจกันมีความสามัคคีมากขึ้น ลูกๆใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อ่านหนังสือ ช่วยงานพ่อแม่มากขึ้น
- ลูกเห็นค่าของเงิน ที่จะใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือยตามกระแส
- เรื่องรายรับ รายจ่าย หนี้สิน ตอนนี้เริ่มทำบอนไซมะพร้าวไว้ขายตามตลาดนัด และขายเสื้อผ้ามือสอง เราปรึกษากันตลอดว่ายังมีส่วนไหนที่พอจะลดรายจ่ายลงอีกได้บ้าง หรือพอจะหาวิธีออมเงินอย่างไร



ปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของผม ได้แก่

1. ปัจจัยบวก หน้าที่+ความรัก+ความรับผิดชอบในฐานะผู้นำครอบครัว
2. ความสามัคคีในครอบครัวคือ พลังให้สู้ต่อ
3. สิ่งแวดล้อม มิตรที่ดีคอยให้กำลังใจ

ทั้งนี้ มีเงื่อนไข/อุปสรรคสำคัญ คือ การที่ผมทำงานระดับพื้นที่ แบบสวมหมวกหลายใบ รับผิดชอบหลายด้าน ทำให้ต้องจัดการตัวเองและเวลาให้ลงตัวมากยิ่งขึ้น

บทเรียน/คติสอนใจ

- ก่อนจะช่วยเหลือคนอื่น ช่วยเหลือสังคม คิดว่าตัวเราต้องมีความพร้อมก่อนทั้งเรื่องเวลา สุขภาพและฐานะทางการเงิน

สิ่งที่将在ระยะต่อไป

ผมจะยังคงทำงานแบบต่อเนื่องเพื่อแก้ปัญหา โดยการวางแผนทั้งระยะสั้น ระยะยาว คิดว่าต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะสำเร็จหรือไม่ก็ต้องทำต่อ สู้ต่อเพราะนี่คือหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ



นางไพโร ปัดสา

อายุ: 52 ปี

พื้นที่ : เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

อาชีพ : ตัดเย็บทีนออน

เรื่องที่ทำ

: จัดการรายได้เพื่อแก้ปัญหาหนี้สิน

: จัดการความเครียดและปัญหาความไม่เข้าใจกัน
ของสมาชิกในครอบครัว



ถ้าต้องการให้ครอบครัว
มีความสุข เราต้องเป็นคนกลาง
พูดคุยกับลูก นำลูกให้ทำตาม
เรา โดยเอาความคิดของคนใน
ครอบครัวมาคิดและปรับปรุงไป
พร้อม ๆ กันกับตัวเราเอง

บ้านเดิมดิฉันอยู่ที่จังหวัดขอนแก่น มีพี่น้องร่วมพ่อ-แม่เดียวกันทั้งหมด 8 คน ดิฉันเป็นคนี่ 7 ครอบครัวของดิฉันทำนา ทำไร่พอ ยากจนมาก พ่อต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว และรับจ้างทั่วไป ถึงจะลำบากแต่ทุกคนในครอบครัวก็มีความสุข

ดิฉันได้เรียนจนจบชั้น ป. 6 พออายุประมาณ 10 ปีพ่อเกิดเจ็บป่วยจนเสียชีวิตลง ทำให้ครอบครัวลำบากยิ่งขึ้น แม่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ดิฉันต้องเข้ามาทำงานในกรุงเทพตอนอายุประมาณ 16 ปี ที่โรงงานแห่งหนึ่งทำได้ประมาณ 6 เดือน ขาดเงินเริ่มปวดและชา ไม่มีกำลัง เดินแต่ละทีก็จะล้ม ต้องมีคนมาประคองพุงเดินเลยตัดสินใจกลับมารักษาตัวที่บ้านจนอาการดีขึ้น แต่แม่ไม่ให้เข้ามาทำงานในกรุงเทพอีก

พออายุได้ 18 ปี ดิฉันได้พบกับผู้ชายคนหนึ่ง เป็นพ่อค้าที่ขยันทำมาหากินและได้มาสู่ขอดิฉันกับแม่หลังการแต่งงาน ดิฉันก็ได้ประกอบอาชีพตามอย่างแม่ ขายทุกอย่างที่ถูกกฎหมาย ด้วยความขยันและความประหยัด ฐานะของเราจึงดีขึ้น จนต่อมาได้เข้ามาขายของในกรุงเทพ ฯ

ดิฉันและสามีย้ายเข้ามาเช่าบ้านอยู่ที่ชุมชน โชน 8 เคหะร่มเกล้า ต่อมาเรามีลูกชายด้วยกัน 2 คน ด้วยความคับแคบของที่อยู่อาศัย ดิฉันต้องส่งลูกไปให้แม่เลี้ยงโดยส่งเงินให้ตลอด ต่อมาได้ซื้อบ้านอยู่ที่เคหะร่มเกล้า โชน 11 และมีลูกชายอีก 1 คน และได้รับลูกทั้งหมดมาอยู่ด้วยหลังจากแม่ของดิฉันเสียชีวิตลง เราช่วยกันทำทีนออน หมอนข้างหมอนหนุน และผ้าปูที่นอนไปขายที่ตลาดนัดทุกวัน จนมีฐานะดีขึ้น ลูกชายคนโตเรียนจบชั้น ม.3 คนที่ 2 เรียนจบ ปวช. และคนที่ 3 เรียน จบ ม. 6

อยู่ต่อมาดิฉันได้ล้มป่วยด้วยโรคปอดอักเสบ ต้องหยุดเย็บผ้าและเลิกขายของที่ตลาดนัด สามีต้องทำงานคนเดียวโดยทำทีนออนขายส่งบริษัท พอดิฉันอายุได้ 40 ปี ลูกชายได้แต่งงาน มีลูก 2 คน แต่เมื่อลูกสะใภ้คลอดลูกคนที่ 2 ได้ไม่กี่เดือนก็เสียชีวิต ดิฉันจึงต้องรับหลานที่ยังเล็กมากมาดูแลจนถึงทุกวันนี้

สามีของดิฉันชอบเล่นการพนันทุกอย่าง และเสียเงินมาตลอด ครอบครัวเริ่มมีภาระหนี้สิน อีกทั้งสามีได้ไปค้าประกันรถให้เพื่อน ทำให้ปัญหาหนักมากขึ้น ในช่วง 5-6 ปีที่ผ่านมา สามีกับลูกทะเลาะกันบ่อยมาก ทำให้ดิฉันเครียดมาก เพราะพ่อกับลูกไม่เข้าใจกัน และสุขภาพตัวเองก็แย่ลง เป็นภูมิแพ้ ความเครียดเพิ่มขึ้นจน

ดิฉันต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลจิตเวช ขอนแก่น หมอบอกว่า ดิฉันเป็นโรคจิตหรือโรคประสาทอ่อนๆ ต้องรักษาโดยการกินยาติดกัน 1-3 เดือน แต่ด้วยความที่ตัวเราอยู่กรุงเทพ ที่รักษาตัวอยู่ที่ขอนแก่น ดิฉันจึงไม่ได้กินยาอย่างต่อเนื่อง จนหยุดยาไปในที่สุด

ต่อมาดิฉันได้อ่านและทำความเข้าใจเรื่องการปล่อยวางจากหนังสือธรรมะของหลวงพ่ोजริล เลยตัดสินใจเข้าไปปฏิบัติธรรมที่ วัดอัมพวันของหลวงพ่ोजริล หลวงพ่อสอนทุกอย่าง ทำให้ดิฉันมีกำลังใจดีขึ้นมาก โรคที่เป็นอยู่ก็หายไปไม่รู้ตัว

เมื่อดิฉันได้เข้ามาร่วมกิจกรรมอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุเกษียณเกล้าโซน 11 ลุงซารี (นายซารี สังวร) ได้ชวนให้เข้ากลุ่มสร้างสุข ลดทุกข์ กับยะ (นางปิยวรรณ ไม้จันทร์) ในตอนแรกนั้น ดิฉันคิดว่าจะมาช่วยอะไรเราได้ ปัญหาของบ้านเรามากมาย จากการที่พ่อลูกทะเลาะกัน ทำให้เครียดอีก พุดกับลูกก็ว่าแม่เข้าข้างพ่อ พุดกับพ่อก็ว่าเข้าข้างลูก ไม่รู้จะอย่างไร ดิฉันปล่อยให้เป็นแบบนี้มาหลายเดือน จนกระทั่งมีปากเสียงกับสามี ต้องหย่ากัน ดิฉันต้องขายบ้านไป หนึ่งหลัง เพื่อเอาไปใช้หนี้จากการค้าประกันรถ

พอได้เข้าอบรมกับอาจารย์ หมอประเวศ โครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ดิฉันได้นำปัญหาของตัวเองมาเล่าให้เพื่อนฟัง และได้รับรู้ปัญหาของเพื่อนที่อยู่คนละชุมชนว่าก็มีมากมายเหมือนกับเรา ฉะนั้นเลยได้ปรับตัวเองมากมายเพื่อรับฟังคนในครอบครัวให้มากขึ้น รวมทั้งการได้มาถอดบทเรียนกับ พี่เหลื่อง (นายกิตติชัย เหลื่องกำจร) และการทำต้นไม้แห่งชีวิต ทำบันไดสู่ความสำเร็จ เพื่อหาจุดประสงค์ความสำเร็จของชีวิตตัวเอง การสอนของอาจารย์หมอประเวศ พี่เหลื่อง และหลวงพ่ोजริลเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ดิฉันต้องปรับตัวเองเริ่มเข้าหาสามี โดยใช้วันพ่อเป็นวันที่ทำให้ครอบครัวได้หันหน้าเข้าหากัน เกิดความปรองดอง และสามัคคีกันเหมือนเดิม ดิฉันจัดพานขอมาหนึ่งพาน ทำตัวเองลงไปกราบที่ เท้าของสามีและให้ลูกทำด้วย ทั้งที่เมื่อก่อนไม่เคยคิดที่อยากจะทำ คิดว่าถ้าเราไม่นำลูกทำ ลูก ๆ ก็จะไม่เชื่อฟังพ่อ

เมื่ออะไรเข้าที่เข้าทางแล้ว ลูกชายคนที่ 2 ก็ได้ย้ายไปอยู่กับภรรยาที่จังหวัดนครนายก ในตอนนี้สามีต้องทำทีนอนเอง โดยที่ดิฉันเป็นคนทำหมอนข้างและหมอนหนุน ความเครียดก็หายลง เรื่องหนี้สินก็หมดแล้ว พอถึง 5 โมงเย็น ดิฉันก็เข้าสวดมนต์ วันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน

ความคาดหวัง

อยากให้ครอบครัวมีความสุข พ่อ แม่ ลูกอยู่ด้วยกัน พุดคุยกันรู้เรื่องไม่ทะเลาะกัน มีรายได้ที่ต่อเนื่อง เพื่อนำไปใช้หนี้ที่กู้ยืม

รายรับของครอบครัวได้จากการทำทีนอนและหมอนขายประมาณ เดือนละ 30,000 บาท และจากการทำงานของลูกประมาณเดือนละ 18,000 บาท ส่วนค่าใช้จ่ายในครอบครัว จ่ายเป็นค่าผ่อนบ้านเดือนละ 7,000 บาท ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าไปโรงเรียนของหลาน รวมค่าใช้จ่ายในบ้านทั้งสิ้น 15,000 บาทต่อเดือน

สำหรับความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวดิฉันเองจะพุดกับลูกยามมีปัญหา ลูกคุยกับพ่อแล้วจะได้รู้เรื่องเร็ว เข้าใจกันง่ายขึ้น จึงคาดหวังเรื่องครอบครัวให้พ่อพุดคุยกับลูกรู้เรื่อง ตัวดิฉันกับสามีก็เข้าใจกันง่ายขึ้น ยามมี

ปัญหาอะไรก็ปรึกษากันเข้าใจกัน โดยทุกคนจะฟังเหตุผลของแต่ละคน ตัวดิฉันเอง จะไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว จะปรับเปลี่ยนตัวเองตลอดในทุกเรื่อง

วิธีการ

1. การปรับเปลี่ยนตัวเองตามแผนที่ได้วางไว้

- 1) บอกความกังวลใจของตัวเองที่เกิดขึ้นเรื่องนี้ ที่กู้ยืมธนาคารมาลงทุนทำอาชีพเย็บที่นอนขาย กับลูกชายและสามี โดยเล่าให้ฟังว่า ตนเองทำงานใช้หนี้คนเดียวไม่ไหว ต้องการให้สามีเข้ามาช่วยใช้หนี้ด้วย โดยจะพูดคุยกับลูกชายก่อน จากนั้นลูกชายก็นัดพ่อมาคุยพร้อมกัน ถึงเรื่องความกังวลใจของแม่ และลูกชายขอร้องขอให้ลดการเล่นชนไก่ เพื่อจะได้มีเงินมาช่วยแม่ใช้หนี้
- 2) ทบทวนพฤติกรรมและท่าทีของตัวเอง จะไม่ใช้อารมณ์กับสามี ไม่ต่อว่า หรือกระแนะกระเหน่สามี
- 3) ดูแลสุขภาพ โดยใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น จากการแนะนำของแพทย์และทีมงาน และการเข้าวัดปฏิบัติธรรมสวดมนต์ที่วัดตอนเย็น

2. การจัดการหนี้สินของครอบครัว

- 1) จากการปรับตัวของดิฉัน สามีเข้ามาถามและช่วยเหลือเรื่องหนี้ที่มี จำนวน 140,000 กว่าบาท โดยปัจจุบันได้ดำเนินการใช้หนี้ไปแล้วทุกเดือน ๆ ละ 20,000 บาท คงเหลือเงินที่จะต้องใช้นี้ ธนาคาร 30,000 บาท
- 2) ดิฉันได้พูดคุยกับสามี และลูกชาย เพื่อสำรวจลูกหนี้ ที่เครดิตสินค้าไปจำนวน 100,000 บาท โดยตกลงกับลูกหนี้ให้ทยอยจ่ายคืน จนกว่าจะครบ

3. การหารายได้เพิ่ม ได้จากการปลูกผักไว้กินเองและขาย การให้หลานไปทำงาน เสาร์ อาทิตย์วันละ 400 บาท วันไหนว่างก็ไปขายหมอน/ที่นอน ตามตลาดนัดหาลูกค้าเพิ่ม

4. การลดรายจ่ายในครอบครัว เช่น ค่าไฟ ค่าน้ำ ค่าใช้จ่ายหลานตอนไปโรงเรียน

5. การเรียนรู้ปัญหาของเพื่อนที่ร่วมโครงการ เพื่อนำวิธีการที่เพื่อนใช้แก้ไขปัญหามาปรับเปลี่ยนกับตัวเอง

ผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันพึงพอใจพอสมควรกับการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว อย่างน้อยเราก็พูดคุยกัน ไม่ทะเลาะกัน ภาระหนี้สินก็น้อยลง มีเงินออมในธนาคาร เวลาฉุกเฉินและเจ็บป่วย ไม่ต้องกังวลอะไรอีก แต่ต้องหาความรู้เพิ่มเกี่ยวกับการลงทุนแล้วไม่สูญเปล่า

สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของดิฉันนั้น อยู่ที่

- สามารถปรับตัวเองไม่ให้ใช้อารมณ์ กับสามี คุยกันด้วยเหตุผล ปัจจุบันดิฉันจะดูแลเรื่องการกินเรื่องเสื้อผ้า ให้กับสามี
- สามีเลิกเล่นการพนันเด็ดขาด มีเงินลงทุนผลิตสินค้า และช่วยดิฉันใช้หนี้

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จ คือ คนในครอบครัวที่ให้โอกาส ให้กำลังใจ รวมทั้งเพื่อนบ้านที่พูดคุยรู้เรื่อง ให้กำลังใจ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

หลังจากเข้าโครงการนี้ ทำให้ดิฉันรู้ว่าการได้รับความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตและการศึกษาอบรม ทำให้เราสามารถปรับปรุงตัวเองได้ ขอขอบคุณ โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพจิต การสร้างสุข ลดทุกข์ ลุงซารี และคุณปิยวรรณ ที่ได้พาเข้าโครงการ ทำให้ดิฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดี ทั้งกับครอบครัว และกับสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ

ดิฉันได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องของการรับฟัง และการยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น โดยมีคิดว่า “ทำดีจะชนะทุกอย่าง” และตั้งใจจะทำต่อไปในเรื่อง

- สานความสัมพันธ์ ระหว่าง สามี ลูกชาย ลูกสะใภ้ เพื่อเกิดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว
- จัดการลูกหนี้คงค้าง ที่ยังไม่ได้จ่ายเงินค่าสินค้า โดยการเข้าไปพูดคุยกับเขา ได้ถามเขาว่าเป็นอย่างไรบ้าง สินค้าขายไม่ดีเพราะอะไร และร่วมกันหาทางออก เพื่อให้ลูกหนี้ได้มีเงินมาชำระคืน
- การนำความรู้ไปขยายผลแก่คนในชุมชน ซึ่งได้ทำอยู่บ้างแล้วในปัจจุบันหากใครมีปัญหอะไรที่พอช่วยได้ หรือให้ความรู้ได้ ก็ยินดีที่จะช่วยเหลือ



นางศุภาพิชญา บุญกระจาย

อายุ : 50 ปี

พื้นที่ : ตำบลทะเลบก อำเภอดอนเจดีย์
จังหวัดสุพรรณบุรี



8

อาชีพ : รับจ้างทั่วไป

บทบาทในชุมชน : คณะกรรมการหมู่บ้าน

เรื่องที่ทำ

- จัดการรายได้เพื่อลดหนี้สิน
- จัดการความเครียดจากการโทษตัวเอง

ฉันเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตนเอง
หากท้อถอยตนเอง มองตนเองไร้ค่า
ยากที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ
นอกจากการมองตนเองมีคุณค่า
แล้ว การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
จะช่วยให้เรามองทุกสิ่ง
เป็นเรื่องธรรมดา

ฉันเกิดในครอบครัวฐานะปานกลางที่มีลูกทั้งหมด 7 คน ตัวฉันเองเป็นคนสุดท้อง โดยส่วนตัวแล้วฉันเป็นคนเอาแต่ใจ ใจน้อย แต่คิดเสมอว่าตัวเองจะมีชีวิตที่ดีได้ด้วยความสามารถ ความอดทน และวันหนึ่งฉันจะดูแลพ่อแม่ ให้ท่านอยู่อย่างสุขสบายได้

พอฉันอายุได้ 13 ปี ก็มีครอบครัวโดยมีลูกสาวด้วยกันหนึ่งคน พอฐานะทางบ้านเริ่มไม่ดีทุกคนต้องออกไปทำงานโรงงานสับปะรดกระป๋อง ชีวิตตอนนั้นตั้งใจทำงานเพื่อให้ลูกจะได้เรียนสูงๆ ไม่ต้องลำบากในวันข้างหน้า ฉันทำงานหนักจนได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้าคนงาน และต่อมาไม่นานก็ได้เป็นหัวหน้าแผนก จนมีเงินเก็บจำนวนหนึ่ง สำหรับครอบครัวเล็กๆก็อยู่กันอย่างสุขสบายในระดับหนึ่ง

แต่พอเราเริ่มมีเงินเก็บทุกอย่างก็เปลี่ยนไป สามเริ่มติดผู้หญิง พาเมียใหม่มาอยู่ในบ้าน ติดพนันจนหมดเงิน บ้านเริ่มร้อน ไม่มีความสุขอีกต่อไป ฉันต้องบอกกับตัวเองทุกวันว่าต้องทนให้ได้เพื่อลูกจะต้องมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ทนดูสามีมีคนอื่นเปลี่ยนหน้าไปเรื่อยๆ ทุกปีๆละคน จนสุดท้ายก็ต้องแยกทางกัน ช่วงเวลานั้นรู้เพียงแต่ว่าทุกข์มาก เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวอยู่ 3 ปี จึงได้มาเจอผู้ชายที่ดีมากคนหนึ่ง เป็นพ่อ, เป็นเพื่อน, เป็นพี่ คอยเติมทุกอย่างที่ฉันขาด จนทำให้ฉันตัดสินใจมีครอบครัวใหม่และช่วยกันทำงานส่งลูกสาวเรียนจนจบ ป.ตรี ชีวิตมีความสุข มีเงินเก็บก้อนใหม่

ในตอนนั้นฉันและสามีคิดว่าเงินจำนวนนั้นคงจะพอทำธุรกิจส่วนตัวได้ จึงพากันลาออกจากงานมาทำโรงงานเล็กๆ ปอกผลไม้ส่งโรงงานใหญ่ มีผลกำไรดีมากพอทำได้ 2 ปี จึงเริ่มขยายกิจการ ทำให้ค่าใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้นแต่ผลกำไรกลับลดลงจนถึงขั้นขาดทุนทุกวัน สุดท้ายก็ต้องปิดตัวลง ติดหนี้สินมากมาย ครอบครัวต้องแยกกันอยู่เพื่อไปทำงานต่างจังหวัดหาเงินมาใช้หนี้ ตัวฉันเองต้องอยู่ดูแลบ้าน เลยคิดมาก เครียดจนป่วยเป็นนิ่วลื้อค เจ็บตามข้อ ทุกข์จนถึงขั้นไม่อยากอยู่ ไม่อยากเจอใคร ซึ่งถึงคำว่า มีเงินนับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่ ใน

วันนั้นฉันไม่มีเงินไม่มีญาติไม่มีเพื่อน คิดว่าไม่อยากอยู่แล้วทรมาณเหลือเกิน แต่พอนึกถึงหน้าสามีกับลูกสาวทำให้คิดได้ว่า เรายังโชคดีที่มีสามีดี มีลูกดี สองคนนี้ไผ่ยังออกไปสู้เพื่อเรา ทำไมตัวเราถึงไม่สู้

พอคิดได้ฉันลุกขึ้นสู้อาจจนถึงทุกวันนี้ ฉันดูแลตัวเองจนหายจากโรคนี้แล้ว ฉันจะจำสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวไว้เป็นบทเรียน คอยสอน คอยเตือนตัวเองเพื่อจะได้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตอีกต่อไป ทุกวันนี้ครอบครัวของฉันมีความสุขระดับหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะติดหนี้แต่ก็จะสู้ต่อไป เพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัวของฉัน

สิ่งที่อยากปรับเปลี่ยน

1. การลดภาระหนี้สิน

ครอบครัวฉันมีหนี้กับธนาคารแห่งหนึ่ง จำนวน 1,500,000 บาท ที่เกิดจากการลงทุนรับซื้อผลไม้ และจัดส่งผลไม้ไปขายส่งโรงงาน รวมถึงการลงทุนเพื่อแปรรูปผลไม้ที่บ้าน ในระยะ 2 ปี แรก ก็กิจการดี จึงตัดสินใจเพิ่มทุนโดยการกู้จากธนาคาร ทำการค้าไปได้สัก 1 ปี ทางโรงงานบอกว่าสินค้าเรามีราคาแพงกว่าที่อื่น เพราะมีคนตัดราคาส่งสินค้า โรงงานจึงยกเลิกการสั่งซื้อสินค้าของเราไป จึงเป็นภาระที่ฉันและครอบครัวจะต้องผ่อนชำระกับทางธนาคาร เป็นรายเดือน ๆ เดือนละ 20,000 บาท ซึ่งคิดว่าหนักมากในช่วงเวลา 5 ปีที่ผ่านมา เพราะตัวเองไม่มีรายได้ ไม่ได้ทำงาน อยู่กับบ้าน ดูแลบ้านเป็นหลัก รายได้ทุกวันนี้ได้มาจากสามีและลูกสาว

สามีต้องทำงานหนักมาก เพื่อรายได้ต่อเดือน 30,000 บาท นอกจากนั้นยังต้องทำงานพิเศษ ด้วยการรับจ้างส่งของในวันหยุดเพื่อให้ได้เป็นค่าใช้จ่ายอีกเดือนละ 10,000 บาท รวมรายได้ 40,000 บาท

ส่วนรายจ่ายในบ้าน ได้แก่ ค่าน้ำค่าไฟฟ้าเดือนละ 1,500 บาท ค่าอาหาร เดือนละ 4,000 บาท และนำส่งธนาคารเดือนละ 20,000 บาท จ่ายค่ารถยนต์ 8,000 บาท รวม 33,500 บาท คงเหลือเดือนละ 6,500 บาท

นอกจากนี้ลูกสาว ยังช่วยค่าใช้จ่ายอีกเดือนละ 8,000 บาท สำหรับนำไปใช้เป็นค่าส่งรถยนต์ที่ใช้ทำมาหากินและเก็บไว้เป็นเงินฉุกเฉิน

เมื่อรายได้ และรายจ่ายไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ฉันจึงพูดคุยตกลงกับสามีเพื่อทำอาชีพเสริม ด้วยการปลูกเห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู ในระยะแรกขายได้วันละ 100 – 200 บาท เป็นค่าใช้จ่ายประจำวัน และบางส่วนเก็บออมไว้

จากปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัว ฉันคิดว่าจะมีอยู่เฉยไม่ได้ จึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษากับเพื่อนที่ทำโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ จนได้ความคิดว่า ลองสำรวจรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เพราะหาทุกวิถีทางแล้วที่ประหยัด แต่เงินก็ยังไม่พอใช้ จึงจัดบันทึกทุกอย่างที่ใช้ ถามว่าทำไมถึงต้องจัดบันทึกรายจ่าย เพราะรายได้รู้อยู่แล้วเท่าไร เงินทุกบาทสามีหามาได้ ก็เอามาให้เราจัดการเรื่องหนี้สิน ส่วนลูกสาวก็ช่วยทุกอย่าง เพื่อลดภาระหนี้สิน

ข้อมูลที่ได้จากการดูรายจ่าย และนำมาทบทวนตนเอง พบว่า สิ่งที่สิ้นเปลืองคือ การซื้อหอยไต้ดินที่เพียงแค่หวังว่า จะได้เงินมาใช้หนี้ เมื่อมีเลขถูก แต่ที่ผ่านมาก็ไม่ได้หวังอะไรมากกับการเล่นหอย จึงตัดสินใจเลิกเล่นหอยไต้ดิน เก็บเงินไว้ได้ ถึง 12,000 บาท จึงนำเงินไปซื้อทองคำเพื่อเป็นหลักประกันยามฉุกเฉิน

ปัจจุบัน ฉันควบคุมค่าใช้จ่ายได้แล้ว มีเงินเหลือและพอใช้หนี้ธนาคาร มีเงินจากการขาย เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู และในอนาคตได้ปรึกษากับลูกและสามีว่า ภายในปี 63 จะขายบ้านหลังที่อยู่ปัจจุบัน ซึ่งมีขนาดใหญ่ มาก อยู่กัน 3 คนก็เกินเพียงพอ เพื่อลดภาระหนี้บางส่วนและนำเงินไปซื้อที่ดินขนาด 3 ไร่ สร้างบ้านหลังเล็ก ๆ พออยู่ และจะปลูกพืชผล เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เพื่อให้มีเงินใช้จ่าย และไม่เป็นภาระลูกและสามี

2. การจัดการความเครียดที่กระทบต่อจิตใจ

ฉันคิดว่าตัวเองเป็นสาเหตุให้สามีและลูกเดือดร้อน เรื่องการใช้หนี้ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจการค้าขาย ผลไม้ และแปรรูปผลไม้ เพราะ ฉันคนเดียวที่ตัดสินใจ และพากิจการไปไม่รอด จึงโทษตัวเองว่าเราเป็นภาระ เป็น ตัวถ่วงความเจริญก้าวหน้าของลูกและสามี ถ้าหากว่าเราตายไป ทุกคนจะสบาย ไม่ต้องมาเป็นกังวลกับเรา อย่างน้อย ลูกและสามีก็มีทางอื่น ที่จะไป จึงตัดสินใจไปซื้อยาฆ่าหญ้าชนิดดูดซึมมาวางไว้ข้าง ๆ เติงนอน รอเวลาแค่ทุระ เช่น ให้อาหารหมา ปิดบ้านให้เรียบร้อย จึงค่อยกินยาฆ่าหญ้า แต่พอกำลังจะกิน เห็นหมาชื่อ กำไร นั่งมองหน้า ทำตาเศร้า จึงคุยกับหมาว่า กำไร แม่จะไปแล้วนะ ซาติน้ามีจริงขอให้เราพบกันใหม่

หลังจากที่พูดจบ หมาก็ร้องครางและมีน้ำตาไหล จึงร้องไห้กอดหมา ต่อจากนั้นจึงคิดว่าถ้าเราตายไปในเวลานี้ สามีและลูกจะคิดเช่นไร เขาจะต้องรับภาระหนี้ยู่ดี เพราะมีผลผูกพันตามกฎหมาย จึงยุติการกิน ยาฆ่าตัวตาย เรื่องการฆ่าตัวนี้ ยังวนเวียนอยู่เป็นระยะ แต่ก็ยังไม่ทำเพราะมีความรักลูกและสามีมาก เพราะ เขาทั้ง 2 คน ไม่เคยพูดว่าทำให้เราเสียใจอะไร มีแต่ให้กำลังใจตลอดเวลา ด้วยการพูด ให้กำลังใจ “ขอให้อดทน นะ ความอดทนจะช่วยให้เรา ฝ่าฟันความยากลำบากไปด้วยกัน”

นอกจากนี้ ทั้ง 2 คนจะกลับบ้านทุกอาทิตย์ มาพบฉัน และถามตลอดเวลาว่า สบายดีนะ อย่าคิดมาก เงินพอใช้ไหม ไม่พอแล้วบอกนะ จะส่งมาให้อีก และย้ำเสมอว่า อย่าคิดมากนัก เราต้องฝ่าฟันความยากลำบากไปด้วยกัน

อีกอย่างหนึ่ง เวลารู้สึกเครียด ฉันจะไปหาเพื่อนที่คิดว่าเขาดีกับเรา ไปพูดคุย ระบายความในใจ ที่อัดอั้นมาตลอดว่า ถ้าฉันไม่ตัดสินใจผิด ลูกและสามีก็จะไม่ลำบากอะไร แต่ผลที่ได้รับนั้นเป็นไปในทางกลับกัน เขาเอาเรื่องของฉันไปเล่าให้ชาวบ้านในชุมชนฟัง และพูดถูกเหยียดหยามลับหลังต่าง ๆ นานา ฉันเสียใจมาก ไม่อยากออกไปไหน เพราะรู้สึกอับอายมากกับเหตุการณ์นั้น ยิ่งทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีคุณค่าอะไร เมื่อไรหนอ จะตายไปสักที เริ่มไม่ไว้วางใจใครทั้งสิ้น กลัวเขาร้าย นิินทา เพราะติดภาพในอดีต ตอนมีเงิน เป็นเจ้าของ กิจการ ฉันช่วยเหลือคนไว้มาก มาบัดนี้กลับสิ้นไร้ไม้ตอกทุกอย่าง ..รำพึงกับตัวเองเสมอว่า เมื่อไรจะตายไป สักที จะได้พ้นทุกข์

การเข้าร่วมโครงการฯ

ฉันได้รับการชักชวนจาก น.ส.สุนทร อินสว่าง (ผู้ใหญ่บ้าน) ที่ได้รับการติดต่อไปจาก น.ส.ดวงดาว พิกุลทอง ที่เป็นเพื่อนรุ่นน้องของผู้ใหญ่สุนทรฯ โดยได้ยินมาว่าโครงการนี้ จะมีวิธีการที่ช่วยให้เรา สามารถ แก้ไขปัญหา ความทุกข์ใจที่มีได้ จึงตัดสินใจเข้าร่วมทันที โดยไม่ลังเลสงสัยอะไร เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ดี

ความคาดหวัง

ฉันอยากเห็นตัวเองพ้นทุกข์ จากความคิดที่ว่า เราคือสาเหตุของความทุกข์ของทุกๆ คนในบ้าน อยากยิ้มได้ ไม่รู้สึกตัวเองไร้คุณค่า มีชีวิตที่เป็นปกติสุขเช่นคนอื่น ๆ

นี่คือสิ่งที่ฉันได้ทำ

1. คิดทบทวนว่า เพราะอะไรเราจึงจมกับวังวนความคิดที่ว่า ตนเองเป็นตัวถ่วงลูกและสามี
2. ค้นหาสาเหตุจนพบว่า จริงๆ แล้วที่ผ่านมา ฉันไม่ได้มีการวางแผนที่รัดกุมในการทำการค้าขาย ดูวิธีการของคนอื่นๆ แล้วทำตาม รวมไปถึงการที่มั่นใจตัวมากกว่า กิจการของเราต้องดี สามารถควบคุมได้
3. เข้าอบรมร่วมกับเพื่อนๆ ที่โรงแรมวาสิฏฐี สุพรรณบุรี ในวันนั้นฉันได้เรียนรู้เรื่องการทบทวนตัวตนของฉันที่ผ่านมาในอดีตฉันต้องพบกับอะไรมาบ้าง อะไรบ้างที่เรารู้ คนอื่นไม่รู้ อะไรบ้างที่เราไม่รู้ แต่คนอื่นรู้ และอะไรบ้างที่เราไม่รู้ และคนอื่นไม่รู้ จุดนี้ตรงกับชีวิตของฉันมาก
4. วาดต้นไม้ที่เป็นปัญหาของตัวเอง ค้นหาทุกอย่างว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ มันมาจากตรงไหนของลำต้น หากปล่อยไว้จะเกิดอะไรขึ้น และถ้าแก้ไขได้ควรแก้ไขตรงไหนก่อน
5. นำมาเขียนแผน โดยตั้งใจว่าจะทำงานทำ เช่น งานบ้าน และดูแลหมา
6. หลังจากนั้น ฉันก็ขยับมาพูดคุยเรื่องราวที่ผ่านมา กับสามี บอกความในใจทุกอย่างกับเขา และรับฟังความคิดเห็นของเขาว่าผ่านมารู้สึกอย่างไร
7. ฉันกับสามีตกลงกันว่าต้องการหารายได้เพิ่ม และศึกษาเรื่องเห็ด ซึ่งเขาก็ลงทุนสร้างโรงเรือนทำชั้นวางก้อนเห็ดเอง รอบแรกซื้อก้อนเห็ดนางฟ้ามา 100 ก้อน เก็บขายได้วันละ 60-100 บาท จากนั้นขยับมาเป็น 200 ก้อน ได้รายได้ 200 บาท แต่มีบางช่วงที่เห็ดไม่ออกต้องพักโรงเรือน จึงยุติการปลูกเห็ดชั่วคราว
8. ปัจจุบันฉันเข้าไปสมาชิกกลุ่มอาชีพทำไข่เค็ม ของพี่อาด ที่เป็นเพื่อนสมาชิกในโครงการด้วยกัน ฉันสบายใจที่ได้ไปทำงานที่นั่น เพราะพี่อาดจะคอยพูดคุยกับฉันเสมอว่า คนเราไม่มีอะไรมาก หากรู้จักปล่อยวางลง
9. ฉันบอกกับตนเองเสมอว่า อะไรก็เกิดขึ้นได้ หากเกินความควบคุมของเรา อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด รู้แค่ว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรกับตัวของเรา รักตัวเองและคนในครอบครัวหรือยัง รู้สึกดีกับตัวเองแล้วหรือยัง และจะไม่ไปหาใคร นอกจากเพื่อนที่เขาหวังดีกับฉันทั้งต่อหน้าและลับหลัง
10. ยุติเล่นหวยใต้ดิน เก็บออมเงิน

ผลที่เกิดขึ้น

ฉันไม่อยากตายแล้ว เพราะได้ปรับปรุงตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีมุมมองไปทางบวก คิดได้ว่าถ้าเราไม่รักตัวเอง เท่ากับว่าเรารักลูก รักสามีไม่เป็น รู้ว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามาก ควรอยู่เพื่อดูความสำเร็จของลูก

ฉันพอใจมาก เพราะหากไม่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ อาจจะคิดฆ่าตัวตายอีกรอบ เพราะหาทางออกไม่ได้ การคิดได้ของฉันมาจาก การฝึกตั้งคำถามกับตัวเอง และการหาทางออกด้วยตนเองผ่านแผนที่ตั้งไว้ ซึ่งที่ผ่านมาไม่เคยได้รับรู้ หรือเข้าใจถึงวิธีหาทางออกด้วยตนเอง และการมีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจ

การเข้าร่วมโครงการนี้ดีมากทำให้ได้คิดทบทวนตัวเอง ได้รู้ตัวเองและรู้ทันคนอื่น ปรับเปลี่ยนตัวเอง และเปิดโอกาสให้ตัวเองและคนรอบข้าง รู้สึกครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

ปัจจุบัน ฉันมีเงินออมจากการเล่นเกมห่วยได้ดินซื้อทองได้ 1 บาท และเก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉินจำนวน 12,000 บาท

นอกจากนี้ สามิและลูกยังได้ช่วยกันออกแบบการชำระหนี้สิน โดยการขายบ้านที่เกินความจำเป็นไป แล้วนำเงินส่วนหนึ่งไปใช้หนี้ธนาคารให้เหลือเงินต้นน้อยลง และไปซื้อที่ดิน เพื่อปลูกไม้ผล เช่น มะพร้าว น้ำหอม เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่พันธุ์พื้นเมือง และปลูกผัก เช่น พริก ตระไคร้ กะเพรา แมงลัก ไปขายที่ร้านชำใน หมู่บ้าน

วิธีการ	สถานะในปัจจุบัน	แผนการที่จะเดินต่อไป
1.ชำระหนี้จากการกู้ยืมจากธนาคาร 1,500,000 บาท	- ชำระเป็นรายเดือนๆละ 20,000 บาท - รวมเป็นจำนวนเงิน 350,000 บาท - ยังคงเหลือต้องชำระ 1,150,000บาท	จะขายบ้านอาคารพาณิชย์ 5 ห้อง 3 ชั้นที่ดินจำนวน 1 ไร่ เพื่อใช้หนี้ธนาคาร และไปซื้อที่ดินใหม่จำนวน 3 ไร่
2.เข้าประนอมหนี้กับธนาคาร	ธนาคารยอมให้ประนอมหนี้	
3.ประกาศขายบ้าน	อยู่ระหว่าง การประกาศขาย	

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับฉันนี้ มีปัจจัยสำคัญ คือ

- สามิและลูก ที่รับรู้และเข้าใจในการที่ฉันเข้าร่วมโครงการนี้ เขาประทับใจ ที่ฉันเปลี่ยนแปลงไปได้ โดยไม่คิดว่าตัวเองไร้ค่า
- กิจกรรมของโครงการฯ ที่ให้ข้อคิด และมุมมองว่า เราทุกคนล้วนมีดีติดมาด้วยกัน เพียงแค่ทบทวน และยอมรับกับตัวเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต
- เพื่อนในโครงการที่คอยลงพื้นที่ ให้การดูแลด้านจิตใจ ให้กำลังใจ ติดตามถามไถ่ ว่าเราสุขใจ สบายใจ ขึ้นหรือเปล่า มีอะไรบ้างที่ต้องการให้ช่วยเหลือทางความคิด

และสิ่งที่ฉันเห็นว่าเป็นอุปสรรคขัดขวาง คือ ความคิดของเราเอง หากสนใจกับสิ่งที่บั่นทอนกำลังใจ จะทำให้จิตใจเราหดหู่ ห่อเหี่ยว จนไม่อยากจะทำอะไร

สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การให้กำลังใจตนเอง หากท้อถอยตนเอง มองตนเองไร้ค่า ยากที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ นอกจากมองตนเองมีคุณค่าแล้ว การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มันจะส่งผลให้เรามองทุกสิ่งเป็นเรื่องธรรมดา จะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้
- ครอบครัว คือสิ่งที่มีคุณค่า ควรให้ความสำคัญกับคนในครอบครัวมาก ๆ เพราะเขาคือคนที่รักเรา มุ่งหวังดีต่อเรา
- การมีเพื่อนที่คอยติดตาม ถามไถ่เราว่า สบายดีไหม คือ รางวัลอันเลอค่า มากกว่าเงินทอง เพราะเพื่อนให้แง่คิดมุมมองว่า ชีวิตมีคุณค่า ต้องรักษาชีวิตไว้เพื่อมองดูความสำเร็จความสุขของเราในวันที่ผ่านมา

สิ่งที่จะทำต่อไป

ฉันจะชักชวนลูกสาว และสามี เข้าร่วมกระบวนการ สร้างความสุขร่วมกันในครอบครัว โดยเน้นไปที่การจัดการหนี้สิน และสร้างรายได้เพิ่มในอนาคต





นายวินัย พัยคโฆ

อายุ 40 ปี

พื้นที่

: นิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร
จังหวัดชลบุรี

9

อาชีพหลัก

: พนักงานบริษัท เอจีซีเทคโนโลยี
กลาส (ประเทศไทย) จำกัด

อาชีพรอง : รับเหมาต่อเติม
โครงสร้าง บ้าน โกดัง

เรื่องที่ทำ

- ลดน้ำหนัก
- การจัดการรายได้
และค่าใช้จ่าย
- การสร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัว

“ผมได้พัฒนาศักยภาพด้านอาชีพเพิ่มขึ้น
เพราะได้นำความรู้ความสามารถจาก
ทำงานประจำมาต่อยอดในการสร้างอาชีพ
เสริมได้ เช่น ใช้หลักวิศวกรรมมาประยุกต์
ทำเครื่องบดอาหารสัตว์จากวัสดุที่มี
รวมถึงนำการจัดการที่เป็นระบบเข้ามาจับ
ในการคำนวณสถิติการเพาะ
และขยายพันธุ์เปิดและไก่ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ มีการศึกษาความเป็นอยู่และ
สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสัตว์ที่เลี้ยงให้มี
เปอร์เซ็นต์รอดสูงสุดได้อย่างชัดเจน”

ผมเกิดที่นครสวรรค์ เป็นลูกชายคนโต มีน้องชาย 1 คน หลังจากเรียนจบ ปวส. จึงได้มาหางานทำที่
จังหวัดชลบุรีตั้งแต่ พ.ศ.2544 แต่งงานมีครอบครัวแล้ว มีลูกชายด้วยกัน 1 คน อยู่กันได้ 5 ปี ก็แยกทางกัน
ตนเองจึงมีแฟนใหม่และมีบุตรชายด้วยกันอีก 1 คน แล้วก็มีปัญหากันจนทำให้ต้องเลิกรากันไป หลังจากนั้น
ผมก็ได้ตั้งใจทำงานส่งลูกเรียนและดูแลตัวเองมาโดยตลอด

ส่วนตัวแล้ว ผมเป็นคนชอบสนุก ชอบดื่ม ชอบเสียงโซค เมื่อก่อนอยู่ตัวคนเดียวจึงไม่ค่อยเป็นปัญหา
สักเท่าไร จนปัจจุบัน ผมมีครอบครัวใหม่ มีบุตรด้วยกัน 2 คน เป็นหญิงและชาย เริ่มมีการใช้จ่ายมากขึ้น
เงินเดือนเริ่มไม่พอใช้ ต้องอาศัยพึ่งเงินจากบัตรเครดิต แม้ว่าตอนที่ยังมีเงินเก็บออมได้ช่วยเหลือให้เพื่อนและ
พี่น้องยืม ก็ไม่สามารถเก็บคืนได้ ภาระทั้งหมดของครอบครัวจึงตกอยู่ที่เรา ไหนจะค่าเทอมลูกทุกคน ไหนจะ

ค่ากินอยู่ในแต่ละเดือน ไหนจะค่าใช้จ่ายรวมถึงค่ารักษาพยาบาลลูกที่แพงมากสำหรับในเมือง จึงทำให้ผมเกิดความเครียด และพยายามหาเงินเพิ่มโดยการรับเหมาทำงานนอกเวลา เป็นงานต่อเติมโครงสร้างบ้านและอาคาร ทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อนและดูแลตัวเอง ส่งผลให้เจ็บป่วยบ่อยขึ้น มีอาการปวดหลัง พักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย

ผมหนัก 105 กิโลกรัม สูง 175 เซนติเมตร ค่า BMI 34.3 ผลการตรวจสุขภาพของผมเดือนสิงหาคม 2561 ที่ผ่านมา พบว่าความดันโลหิตสูง 159/95 มม. ไขมันในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ระดับน้ำตาลในเลือดเกิน มีภาวะเป็นเบาหวาน หัวใจโตขึ้นกว่าปีที่แล้ว กรดยูริกสูงกว่าเกณฑ์ คลื่นไฟฟ้าหัวใจไหลผ่านจากห้องบนสู่ล่างช้ากว่าปกติ จึงทำให้ผมเกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นความเครียด แม้คนในครอบครัวจะคอยให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นห่วงลูกและภรรยา หากเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา

การเข้าร่วมโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ เกิดจากการชักชวนของผู้ดูแลโครงการและผู้ประสานงานในพื้นที่ คือ คุณสมศักดิ์ สุขยอด และคุณรังสรรค์ ทองดาษ เมื่อผมได้ฟังเหตุผลและเป้าหมายของโครงการจึงเห็นว่ามีประโยชน์ต่อตัวเราโดยตรงที่จะได้แก้ไขปัญหาต่างๆที่กำลังวิตกกังวลอยู่มากในขณะนั้น

ในตอนแรก ผมได้ตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 2 เรื่องด้วยกัน โดยให้ความสำคัญลำดับแรกกับการดูแลสุขภาพ โรคประจำตัว และลดน้ำหนัก ส่วนเรื่องรองลงมา คือ การจัดรายได้และค่าใช้จ่าย โดยมีการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวทำควบคู่ไประหว่าง 2 เรื่องแรก

เป้าหมายด้านสุขภาพ : จะลดน้ำหนักจาก 105 กก.ให้เหลือ 95 กก.ภายในเวลา 6 เดือนและจะทำต่อเนื่องไปให้เหลือ 85 กก. โดยการออกกำลังกายและคุมอาหาร

เป้าหมายในการลดรายจ่าย/เพิ่มรายได้ : จะต้องลดค่าใช้จ่ายในบ้านลงเดือนละ 3000 บาท และเหลือเงินเก็บ 10% ของรายรับต่อเดือน ก็จะเท่ากับมีเงินเหลือเก็บ เดือนละ 8,000 บาท

บทบาทการทำงานในบริษัท

- เป็นพนักงานช่างแม่พิมพ์ ทำงานมาได้ 5 ปีได้ปรับเป็นหัวหน้าช่างแม่พิมพ์ฝ่ายซ่อมบำรุง ทำงานครบ 9 ปี ได้ปรับเป็น Supervisor แผนกแม่พิมพ์ (หัวหน้างานเชี่ยวชาญ)
- ปัจจุบันเป็นคณะกรรมการลูกจ้าง บริษัท เอจิสซี เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด มีลูกจ้างทั้งหมด 570 คน แบ่งเป็นแผนกรับผิดชอบทั้งหมด 15 แผนก โดยตนเองได้รับมอบหมายให้เป็นตัวแทนพนักงานคอยดูแลเรื่องของความปลอดภัยและการปรับปรุงสภาพการทำงานที่ปลอดภัยอย่างเหมาะสมให้กับพนักงานรวมถึงการขอปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมสวัสดิการและแรงจูงใจให้กับพนักงานโดยรวมด้วย โดยที่ทำงานควบคู่กับการเป็นคณะกรรมการบริหารสหภาพแรงงาน เอจิสซี ประเทศไทย ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 470 คน

ทั้งนี้ ผมจะขอเล่าถึงสิ่งที่ผมได้ทำไปที่ละเรื่องนะครับ

1. การเปลี่ยนแปลงตนเองด้านสุขภาพ

ผมคาดหวังที่จะเห็นตัวเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมือนเดิม โดยที่ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ เพราะในตอนนั้นร่างกายผมแย่มาก

- อยากมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติหรือไม่เกิน 85 กก.
- กำจัดปัญหาโรคความดันโลหิตสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ลดปริมาณไขมันในเส้นเลือดให้น้อยลงและอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ลดโรคเบาหวานให้หายไปหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติ

นี่คือสิ่งที่ผมทำและ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (ณ เดือนสิงหาคม 2562)

1. ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เราประสบอยู่ในหลายๆช่องทาง เช่น อินเทอร์เน็ต หนังสือ และปรึกษาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการด้วยกัน
2. ทำประวัติและจดบันทึกข้อมูลในเรื่องของ น้ำหนัก ส่วนสูง ความดัน ชีพจร ไขมัน ปริมาณไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด
3. วางแผนและกำหนดขั้นตอนในการปฏิบัติของแต่ละเรื่องที่พบว่าเป็นปัญหาสุขภาพ
4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินของแต่ละมื้อ โดยที่มือเขากินตามปกติ มือเที่ยงหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและไขมันลง และมือเย็นงดอาหารจำพวกแป้งและไขมันเลยเปลี่ยนไปกินผักและผลไม้แทน หรือไม่ถึงมือเย็นไปเลย
5. เข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อรับยาควบคุมความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด โดยที่รับอย่างต่อเนื่องไม่ขาดยา
6. แบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายในแต่ละวันและสัปดาห์นั้นๆ
7. จดบันทึกและติดตามความเปลี่ยนแปลงระหว่างปฏิบัติตามแผน

- น้ำหนักเริ่มลดลง จาก 105 กก. ลดลงเหลือ 100 กก. ค่า BMI 32.7
- ความดันโลหิตจาก 168 มม.ปรอท ลดลงเหลืออยู่ที่ 135-140 มม.ปรอท
- ค่าน้ำตาลในเลือดจาก 135 mg/dL ลดลงเหลืออยู่ที่ 129 mg/dL
- ปริมาณไขมันในเส้นเลือดยังไม่ได้รับการตรวจ

ผลที่เกิดขึ้นนั้นมีแนวโน้มเป็นไปในทางที่ดี แต่บางเรื่องก็ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ผมตั้งไว้ เช่น

- ค่าความดันโลหิต และค่าของน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติแล้ว แต่ผมอยากให้ค่าน้ำตาลในเลือดลดลงอีกหน่อย
- การลดน้ำหนักยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย โดยผมตั้งใจไว้ที่ 95 กก. หรือต่ำกว่านั้น เพราะผมยังมีการกินที่นอกเหนือตามแผนปฏิบัติ ซึ่งต้องทำต่อไปให้บรรลุเป้าหมาย

เคล็ดลับความสำเร็จของผม คือ การทำตามแผนที่ได้ตั้งไว้อย่างจริงจัง แต่ยังมีอุปสรรคสำคัญ คือ การที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลายด้าน หาเวลาว่างที่จะปฏิบัติตามแผนได้ลำบาก เช่น การวิ่งและออกกำลังกาย เพราะในวันทำงาน ก็จะต้องตื่นเช้าเพื่อเตรียมตัวให้ลูกก่อนที่รถรับส่งจะมารับ หลังจากนั้นก็ต้องอาบน้ำแต่งตัวไปทำงาน หลังเลิกงานกลับมาถึงบ้านก็เกือบค่ำ จัดเตรียมอาหารเย็นให้ลูกเสร็จก็ค่ำพอดี เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ผมตั้งใจที่จะทำตามแผนปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดีต่อไปเรื่อยๆ และเก็บเป็นข้อมูลเพื่อทำการขยายผลไปสู่ครอบครัวและเพื่อนๆ เป็นลำดับต่อไป

บทเรียนที่ได้

- การที่จะทำอะไรเราต้องหาข้อมูลต่างๆ ให้รอบด้านก่อนที่จะลงมือทำ
- เราต้องมีการจดบันทึกทำประวัติก่อนลงมือ ติดตามประเมินผลและสรุป
- เราต้องมีการวางแผนและลำดับการปฏิบัติให้ชัดเจนเพื่อต่อการติดตามประเมินผล
- เราต้องลงมือปฏิบัติให้ได้ตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
- เราต้องมีการสรุปและนำมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อผิดพลาดเพื่อทำการปรับปรุงถ้าไม่เป็นไปตามแผน
- รายได้จากการทำอาชีพเสริมเลี้ยงสัตว์ และสามารถนำไปขยายผลต่อได้



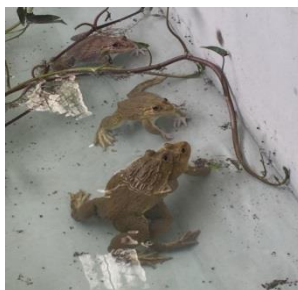
2. การจัดการรายได้และค่าใช้จ่ายในครัวเรือน (หนี้สิน)

รายรับของครอบครัวเราในแต่ละเดือน มาจากตัวผม 28,500 บาทและภรรยา 27,000 บาท รวมกันทั้งสิ้น 55,500 บาท โดยมีรายจ่ายและหนี้สิน ดังนี้

รายจ่ายต่อเดือน	หนี้สิน
• ค่างวดรถยนต์ 13,000 บาท	เงินกู้จากธนาคาร ธกส. ที่ต้องจ่าย ปีละ 180,000 บาทต่อปี
• ค่าบัตรเครดิต 17,000 บาท	
• ค่าผ่อนบ้าน 6,000 บาท	
• ค่าน้ำ+ค่าไฟ 3,000 บาท	
• ค่าอาหารทั้งเดือน $300 \times 30 = 9,000$ บาท	
• ค่าใช้จ่ายของบุตร $120 \times 30 = 3,600$ บาท	
• ค่าอินเทอร์เน็ตบ้าน 890 บาท	
• ค่าอินเทอร์เน็ตมือถือ 2 คน 1,200 บาท	
รวมรายจ่ายครัวฯ = 53,690 บาท	
ซึ่งเมื่อนำไปหักจากรายรับจะเหลือเงินในแต่ละเดือนเพียง 1,810 บาท	

การเปลี่ยนแปลงที่ผมอยากเห็นหลังจัดการปัญหานี้ได้ มี 3 ข้อด้วยกัน คือ

1. มีการจัดการหนี้สินที่ถูกต้อง และมีหนี้สินลดลง เพื่อให้มีเงินพอใช้จ่ายในครอบครัวและเหลือเก็บเพื่อเป็นทุนการศึกษาให้กับลูกๆ
2. มีรายได้เสริมหรือมีอาชีพเสริมเพื่อที่จะได้มีรายรับอีกทางนอกเหนือจากเงินเดือนที่ทำงานประจำ
3. มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัวและเป็นรายได้ให้ครอบครัวด้วย



วิธีการที่ผมใช้และผลที่เกิดขึ้น

1. ทำการสำรวจรายรับและรายจ่ายทั้งหมดของครอบครัวแล้วจดบันทึกไว้เป็นประวัติ	
2. ขอรับคำปรึกษาจากผู้ที่มีประสบการณ์ ในการจัดการหนี้สินเพื่อเป็นแนวทางนำมาปฏิบัติและประยุกต์ใช้กับครอบครัว	1. จากที่เราได้ทำตามแผนที่ผมและครอบครัวได้วางไว้ต่อไปนี้ ทำให้เราสามารถลดค่าใช้จ่ายจากการตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปได้ถึงเดือนละ 1,690 บาท
3. จัดการคัดเลือกรายจ่ายที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตหรือรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยโดยใช้เหตุผลออก • ตัดค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตบ้านรายเดือนๆละ 890 บาทออก • ลดการใช้ตู้เย็นจาก 2 เครื่องเหลือ 1 เครื่องเพื่อประหยัดค่าไฟไปได้เดือนละ 300 บาท • ไม่ซื้ออาหารเพื่อมาปรุงครั้งละมากๆ จนบริโภคไม่ทัน เกิดการเน่าเสีย ลดค่าใช้จ่ายได้เดือนละ 500 บาท • ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใหม่โดยการทำอาหารที่กินร่วมกันได้หลายๆคน ไม่แยกกินอาหารแยกประเภทเป็นรายบุคคล	2. เราได้อาหารที่ปราศจากสารพิษและสารเคมีไว้กิน โดยที่ไม่ต้องจ่ายเงินค่าอาหารที่เราปลูกและเลี้ยงสัตว์ไว้เดือนละ 700 บาท 3. เรามีรายได้เสริมจากการ • ขายไก่เดือนละ 700 บาท • ขายเปิดเทศ เดือนละ 1000 บาท • ขายกบ เดือนละ 800 บาท
4. การปลูกผักสวนครัวและเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหารและขายเพื่อเป็นรายได้เสริม เดือนละ 2,500 บาท จากการขายเปิดเทศ ไก่บ้าน และกบ	

การจัดการเพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายในครอบครัวของผมตามที่กล่าวมา นับได้ว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ เราพอใจกับแผนงานที่เราได้ปฏิบัติในขณะนี้ แต่จะขยายผลและปรับปรุงเพิ่มเติมให้เห็นผลตอบรับที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยจะพยายามลดรายจ่ายให้ได้มากกว่านี้จนเหลือน้อยที่สุด

ความสำเร็จของครอบครัวเราในเรื่องนี้อยู่ที่

- การได้รับความร่วมมือจากสมาชิกในครอบครัวที่มุ่งมั่นที่จะทำในเรื่องนี้ให้ประสบผลสำเร็จ
- เป็นการทำกิจกรรมที่จากการสมัครใจร่วมกันจึงมีผลไปในทางเดียวกัน
- การเลี้ยงสัตว์เป็นสิ่งที่ผมชอบอยู่แล้ว จึงมีความรู้ เข้าใจในปัญหาต่างๆ ได้ดีในระดับหนึ่ง รวมถึงผมได้ประสานงานกับหลายเครือข่ายในการนำผลผลิตที่ทำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้

สำหรับเงื่อนไขที่ผมเห็นว่ายังเป็นอุปสรรคที่จะต้องจัดการ/
แก้ไขในระยะต่อไป คือ

- รายรับที่ได้จากการเลี้ยงสัตว์ยังไม่แน่นอน ดังนั้นผมจะปรับแผนการเลี้ยงเพื่อทำรายได้ให้กับครอบครัวอย่างต่อเนื่องและแน่นอนมากยิ่งขึ้น
- ยังพบปัญหาในการลดค่าใช้จ่าย เรื่องการซื้อของมาแล้วกินไม่หมด ยังค้างอยู่ในตู้ ซึ่งต้องวางแผนจัดการตรงนี้ให้ได้ผลในระยะต่อไป
- สัตว์ที่เราเลี้ยงมีการขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว จึงเกิดปัญหาเรื่องอาหารที่จะให้ไม่เพียงพอ และขาดวัตถุดิบที่จะมาแปรรูปในการทำอาหารสัตว์ในฤดูแล้ง

ผมได้สร้างเครื่องบดอาหาร
เพื่อให้เกิดความสะดวกและลด
ต้นทุน แต่ยังคงขาดอุปกรณ์
บางอย่างในการสนับสนุน เช่น
มอเตอร์เกียร์ ต้นกล้วย ปลาป่น
ข้าวเปลือก ข้าวโพด

บทเรียนที่ผมและครอบครัวได้รับ

- เราได้เรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการหนี้สินอย่างเป็นระบบ โดยการใช้วิธีคิดวางแผน แล้วปฏิบัติตาม
- เราได้เห็นถึงแนวทางที่จะลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ที่ชัดเจนขึ้นและมองเห็นถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหานี้สิน
- เราได้คิดค้นและต่อยอดในเรื่องของการทำอาชีพเสริมและนวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้เราทำงานได้ง่ายขึ้น
- ทำให้เราได้รู้ว่าถ้าเราเป็นหนี้ เราก็สามารถปลดหนี้ได้ถ้าทำตามแบบแผนที่วางไว้
- ผมได้พัฒนาศักยภาพด้านอาชีพเพิ่มขึ้น โดยการนำความรู้ความสามารถในการทำงานประจำมาต่อยอดเพื่อสร้างอาชีพเสริม เช่น ใช้หลักวิศวกรรมมาประยุกต์ทำเครื่องบดอาหารสัตว์ที่ทำขึ้นจากวัสดุที่มีอยู่ รวมถึงนำการจัดการที่เป็นระบบเข้ามาจับ มีการคำนวณสถิติการเพาะและขยายพันธุ์เปิดและไถได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ มีการศึกษาความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสัตว์ที่เลี้ยงให้มีเปอร์เซ็นต์รอดสูงสุดได้อย่างชัดเจน

สิ่งที่ท้าทายให้ทำในระยะต่อไป

- ผมจะทำการสรุปบทเรียนและดำเนินการแก้ไขแผนในส่วนที่ยังเป็นปัญหาอยู่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการขยายผลสู่ระดับครอบครัวและเพื่อน รวมถึงจะขยายผลไปสู่องค์กรสหภาพแรงงานในสถานประกอบการด้วย
- การเปลี่ยนแปลงตนเอง จะทำต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีน้ำหนักอยู่ที่ 85 กก. และควบคุมความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติภายในสิ้นปี 2563
- จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ที่ว่าไม่กินแล้วจะหิว นอนไม่หลับ และคิดว่าเราไม่สามารถทำได้ ให้เป็นไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
- จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเป็นอยู่จากเดิมที่ต่างคนต่างอยู่ ปรับให้เป็นการมีกิจกรรมทำร่วมกันบ่อยๆ เน้นการให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์อันดีในครอบครัวต่อไป

3. การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ก่อนเริ่มเข้าโครงการ สมาชิกในครอบครัวผมจะอยู่กันในขณะที่พ่อแม่ต่างคนต่างทำงาน ลูกๆก็เรียนหนังสือกันไปตามปกติ โดยส่วนใหญ่ทางภรรยาจะเป็นคนดูแลและสอนการบ้าน เนื่องจากตัวผมเองต้องทำงานประจำและต้องทำงานเสริมนอกเวลาเพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว ผมต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้า กลับมาลูกและภรรยาก็หลับกันหมดแล้ว ไม่มีเวลาที่ได้เจอและพูดคุยกินข้าวร่วมกัน วันเสาร์-อาทิตย์ก็ไปทำงานข้างนอกแทบทุกอาทิตย์ ทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับลูก ห่วงเหินลูก ไม่มีโอกาสได้พาออกไปเที่ยวนอกบ้าน เพราะภรรยาขี้บ่นยนต์ไม่เป็น

ผมจึงคาดหวังที่จะเห็นลูกๆเข้ามาคลุกคลีหยอกล้อเล่นกัน มีกิจกรรมต่างๆที่ทำร่วมกัน เช่น กินข้าวในช่วงเย็นร่วมกัน และเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้ทุกคนได้รู้ ได้ไปเที่ยวหรือพักผ่อนด้วยกันแบบครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และเวลาที่เรามีข้อสงสัยหรือต้องตัดสินใจอะไรก็จะปรึกษาหารือกับเรา

ผมเริ่มที่การจัดการตนเองโดยลดเวลาในเรื่องงานลงและจัดความสำคัญของงานให้เป็นระบบมากขึ้น ตัดบางส่วนออกไป เพื่อให้มีเวลาอยู่กับครอบครัวและทำกิจกรรมร่วมกันมากยิ่งขึ้น ได้แก่

- กิจกรรมยามว่าง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกายด้วยกันช่วงเย็นหรือวันหยุด
- การทำอาหารเย็นกินกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

- ไปเที่ยวหรือไปพักผ่อนนอกพื้นที่ เดือนละ 1-2 ครั้ง
- การพูดคุยหยอกล้อ เล่นกับลูกๆ เพื่อสร้างความเป็นกันเอง ให้ลูกกล้าปรึกษาเราได้ทุกเรื่อง

ผลที่เกิดขึ้นนั้นนับได้ว่าคุ้มค่ากับการยอมเสียเวลาทำงานและรายได้บางส่วนไป ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวถือว่าดีขึ้นกว่าเดิมมาก เห็นได้จาก

- ลูก ๆ มีความสนุก สนุกสนาน อารมณ์ดี เมื่อได้ออกไปวิ่งหรือไปเล่นที่สวนสาธารณะ
- ลูก ๆ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารยาท ในแบบที่เราแนะนำให้ทดลอง เช่น กินผัก ผลไม้ ขนมที่มีประโยชน์
- ลูก ๆ ชอบที่บรรยากาศภายในครอบครัวเป็นแบบกันเอง สามารถสอบถามและปรึกษาได้ทุกเรื่อง
- ภรรยาชื่นชมที่มีเวลาให้ครอบครัว และดูแล้วยครอบครัวมีความสุขเพิ่มขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จอยู่ที่ การสนับสนุนจากคนในครอบครัว ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีการรับฟังความคิดเห็นของกันมากขึ้น จนได้มุมมองใหม่ๆ ในสิ่งที่แต่ละคนต้องการ จนนำไปสู่การวางแผนและกำหนดกิจกรรมภายในครอบครัวร่วมกัน

เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เราไม่สามารถทำทุกอย่างตามที่วางแผนไว้อย่างเต็มที่ คือ การที่เรายังมีปัญหาเรื่องเงิน ต้องให้ความสำคัญกับการทำงานหาเงินก่อนเรื่องอื่น และในบางครั้งมีหน่วยงานบางอย่างตรงกับวันที่เรานัดทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ต้องเลื่อนกิจกรรมบางอย่างออกไป

ผมและครอบครัวจะรักษาและสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ และจะเติมเต็มบางอย่างที่เรายังทำได้ไม่เต็มที่ให้มากยิ่งขึ้น โดยยินดีจะให้คำปรึกษาหากมีใครเข้ามาขอคำปรึกษาในเรื่องนี้

เราได้คิดสอนใจและสอนตัวเองว่า ครอบครัวต้องการเวลา การดูแลเอาใจใส่ เราอย่ามองข้ามจุดเล็กๆ แบบนี้ไป เพราะหาเงินได้มากเท่าไร แต่ถ้าครอบครัวไม่มีความสุขเงินก็ช่วยไม่ได้ โดยความรักความสัมพันธ์ในครอบครัว จะเป็นกำลังใจให้เราได้ดีที่สุด



ครอบครัว “ ชุสุข ”

พื้นที่ : อำเภอกำแพงแสน
จังหวัดนครปฐม

10



นายสมศักดิ์ ชุสุข

อายุ : 54 ปี

อาชีพหลัก : ทำสวน เลี้ยงสัตว์

อาชีพรอง : ขับรถรับส่งนักเรียน

นางเชมพัศกร ชุสุข

อายุ : 57 ปี

อาชีพหลัก : ขายของชำ

อาชีพรอง : ทำสวน เลี้ยงสัตว์

เรื่องที่ทำ

- การจัดการรายได้ และหนี้สิน
- การดูแลสุขภาพ
- ปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว

ก่อนที่คนอื่น
จะยอมรับเรา เราทั้ง2คน
ต้องยอมรับซึ่งกันและกัน
เชื่อมั่น ศรัทธาใน
ตัวกันและกัน

เรื่องของผม ภรรยา และครอบครัวของ “เรา”

ผมมีชื่อเล่นว่า “ แขก ” เกิดที่อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดสุพรรณบุรี มีพี่น้อง 4 คนตอนอายุ 7 ขวบ ครอบครัวย้ายมาอยู่นครปฐมจนถึงปัจจุบัน คุณพ่อเสียชีวิตเมื่อผมอายุได้ 25 ปี

ผมแต่งงานกับภรรยาคนแรก คือนางวาสนา ชุสุข มีบุตรด้วยกัน 2 คน เป็นชาย หญิง 1 ซึ่งทั้งสองมีครอบครัวแล้ว เมื่อภรรยาคนแรกเสียชีวิตลง ในปี 2553 ผมได้แต่งงานใหม่กับนางเชมพัศกร ชุสุข หรือ “

ผมและภรรยา ได้รับการยอมรับจากเพื่อนว่าเป็นคนดี มีน้ำใจ รักเพื่อน ก็มาจากการเป็นคนที่มีจิตอาสา ทำงานให้กับคนในชุมชน เช่น เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม) อาสาสมัครแรงงาน (อสร.) ทำงานด้านประกันสังคมมาตรา 40 ทำหน้าที่ครูฝึกอาชีพ ส่วนภรรยาจะสอนนวดแผนโบราณ, ทำลูกประคบสมุนไพร

นิต” โดยผมได้สร้างหนี้เอาไว้ก่อนที่เราจะมาอยู่ด้วยกันเป็นเงิน 1,000,000 บาท ผมกับนิตเราไม่มีลูกด้วยกัน

ปัญหาเริ่มเกิดขึ้นเมื่อลูกชายผมมีลูกสาว โดยครอบครัวของลูกชายอาศัยอยู่ที่บ้านอีกหลังหนึ่งซึ่งเป็นบ้านเก่าของผมและภรรยาที่เสียชีวิต ทั้งลูกชายและลูกสะใภ้ไม่ได้ทำงาน ผมได้จ้างลูกชายขับรถรับส่งนักเรียนเดือนละ 7,500 บาท ก็ไม่พอใช้ รายจ่ายทั้งหมดจึงตกมาอยู่ที่ผมและนิต ที่ต้องแบกภาระค่าน้ำ ค่าไฟ ค่านม เวลาหลานไม่สบายก็ต้องเป็นเรา รวมถึงโรคประจำตัวของผม 3 โรค คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด จึงเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผมเกิดความเครียด

สำหรับ “ นิต ” ภรรยาผม พื้นเพเดิมเป็นคนจังหวัดมหาสารคาม เมื่อเรียนจบ กศน.ระดับ 4 (มศ.3)แล้วมาเรียนนวดแผนไทยจนแต่งงานกับผม เดิมทำงานประจำเป็นแพทย์แผนไทยอยู่ที่โรงพยาบาลดอนตูม ปัจจุบันลาออกแล้ว มาขายของชำ อาหารตามสั่ง และบริการนวดแผนโบราณบ้างในช่วงแรกๆ นิตเป็นคนรักสุขภาพ ไม่ชอบซื้ออาหารถุงรับประทาน ชอบปรุงอาหารเองโดยที่มีพืชผักในบ้านไม่ทานหมู ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่มาเป็นเวลาหลายปี เป็นคนใช้จ่ายอย่างประหยัด แต่ยอมเสียเงินซื้อหอยทุกงวดในแต่ละเดือน ตกเดือนละ 1,000 – 1,500 บาท

สาเหตุของความไม่สบายกายไม่สบายใจของเรา มี 3 ประเด็นที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน คือ

1. ด้านรายได้และหนี้สิน ในแต่ละเดือน เรา 2 คนมีรายได้ที่พอๆกับรายจ่าย จะเหลือเก็บก็เพียงเล็กน้อย ไม่เพียงพอสำหรับการจ่าย หนี้สินที่ก้อนใหญ่ที่มีอยู่ ดังแสดงในตารางรายรับรายจ่ายของเราในแต่ละเดือนก่อนเข้าร่วมโครงการฯ

	รายได้	รายจ่าย	หนี้สิน
1.ตัวผม	จากการรับจ้างขับรถรับส่งนักเรียน หักจ่ายรายจ่ายแล้วเหลือ ประมาณ 25,000 บาท/เดือน	รายจ่าย 30,000 – 35,000 บาท/เดือน (เป็นค่าผ่อนรถ 2 คันๆละ 15,000 บาท และค่าน้ำค่าไฟ 2,000 บาท)	มีหนี้สินเดิมของครอบครัว 1,000,000 บาท
2.ภรรยา	- เงินเดือนๆละ 15,000 บาท - ค่าทิปประมาณ 2,000-2,500 บาท - รายได้จากการขายผักที่ทำงาน ประมาณ 1,000 – 1,500 บาท/เดือน	ซื้อหอย เดือนละ 2 ครั้ง 1,000 – 1,500 บาท/เดือน	มีหนี้สินส่วนตัวกับธนาคารออมสิน 120,000 บาท
รวม	ประมาณ 40,000 บาท	ประมาณ 36,500 บาท	1,120,000 บาท
หมายเหตุ ยังไม่รวมค่าใช้จ่ายที่ให้กับครอบครัวลูกชาย			

2. ด้านสุขภาพ

ก่อนเข้าโครงการฯ ผมหนัก 85 กก. สูง 168 ซม. มีค่าน้ำตาลในเลือดสูง(220 เดซิลิตร) ปัจจุบันและความดันสูงต้องพบแพทย์ตามใบนัดอีกครั้ง (155/90/81มิลลิปรอท) เป็นปัญหาที่ทำให้เจ็บป่วยเกือบวิกฤติ ทำงานไม่ปกติเหมือนคนอื่น การดูแลรักษาผมใช้สิทธิบัตรทอง และ อสม.

ส่วนภรรยาผม ก่อนเข้าโครงการฯ หนัก 53 กก. สูง 151 ซม. ระดับน้ำตาล ปกติ (84เดซิลิตร) แต่ความดันต่ำ (85/60/81มิลลิปรอท) และปัจจุบันได้ดูแลรักษาตามอาการด้วยการไปพบแพทย์ตามนัด ส่วนที่มีอาการป่วยหัวใจโตต้องกินยาตามหมอสั่ง และปัจจุบันได้พบแพทย์ตามนัดเช่นกัน

3. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

ก่อนเข้าโครงการฯ ชีวิตครอบครัวไม่เคยมีความสุขเลย วันๆทั้งผมและนิตจะเครียดเรื่องเงิน เพราะหนี้สินที่ยังมาก ดอกเบี้ยก็เยอะ แถมยังไม่มีเงินจะคอยดูแลครอบครัวลูกชายอีก ลูกชายกับนิตก็จะไม่พูดไม่คุยกัน เวลาลูกมาขอเงินผมแต่ละครั้ง ผมก็ต้องมีปากมีเสียงกับนิตเป็นประจำ ทำให้อาการของโรคในตัวผมกำเริบขึ้นเป็นระยะๆ ลูกสาวที่ไปอยู่บ้านของสามีเขา ก็มาต่อว่าพี่ชายที่มารบกวนพ่อบ่อยๆ ทำให้พี่น้องทะเลาะกันอีก ตอนนั้นครอบครัวผมแตกแยกกันจนผมและนิตเกิดความเครียด

เมื่อได้เข้าร่วมโครงการฯ

น้องต่าย (ยุคนธร พรหมเดช) จากโครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำฯ เป็นผู้ชักชวนให้เข้าร่วมโครงการฯ ที่แรกผมก็ไม่คิดอะไร คิดแต่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่พอทำไปมันโยกโยกกันมากกว่าที่คิด ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สุขภาพ และครอบครัว ไม่ใช่เรื่องของเรคนเดียวเสียแล้ว กลายเป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัว มองเห็นว่าเป็นประโยชน์แน่นอน จึงพยายามทำต่อถึงแม้จะท้อบ้าง แต่ก็ไม่ถอย และเริ่มมองเห็นอะไรบางอย่าง

ภรรยาผมก็เช่นกัน ตอนแรกก็ไม่คิดอะไรเลย พอผมชวนก็มา เพราะตอนนั้นก็ยังทำงานอยู่โรงพยาบาลดอนตูม แผนกแพทย์แผนไทย ดูแลคนป่วยที่ต้องทำกายภาพ แต่พอได้เข้ามาร่วม มาฟังแล้วเค้าก็รู้สึกอยากจะทำเอาชนะ ทำหาย ซึ่งไม่ใช่การเอาชนะคนอื่น อยากเอาชนะตัวเอง

ในช่วงแรก ทั้งผมและภรรยาได้คาดหวังถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และครอบครัวไว้ ดังนี้

1. ด้านรายได้ และหนี้สิน

- มีรายรับที่มากกว่ารายจ่าย เหลือเก็บไว้ปลดหนี้ มีตัวเลขในสมุดบัญชีเพิ่มทุกเดือน หนี้ลดทุกปี เมื่อหนี้สินหมดเราจะมีสุขมากกว่านี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าทำแบบไม่ดูกำลังตัวเอง
- มีรายได้เข้ามาเรื่อย ๆ ไม่ว่าง ทั้งจากงานประจำ และจากผลผลิตในสวน สามารถเก็บผลผลิตขายได้ทุกอย่าง กินได้ทุกอย่างที่เราปลูก เราทำ

2. ด้านสุขภาพ

- ผมตั้งใจจะลดน้ำหนักให้เหลือ 70 กก. ควบคุมน้ำตาลในเลือดเหลือ 120 มิลลิเมตรปรอท ต่อเนื่องความดันให้ได้ 120/80/81 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเป็นแบบนี้ได้ ผมก็จะทำงานได้มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพมากขึ้น

3. ด้านครอบครัว

- ทุกคนรักกัน เข้าใจกัน ทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เพราะทุกวันนี้แม่ลูกทั้งสองคนออกไปใช้ชีวิตกับครอบครัวของตัวเองแล้ว ผมก็อยากเห็นครอบครัวของลูกทั้งสองเป็นแบบนี้ด้วย

สิ่งที่ “เรา” ช่วยกันทำ

1. การจัดการรายได้และลดภาระหนี้สิน

1.1 การเพิ่มรายได้ นิดเป็นคนขยัน ทำให้เรามีรายได้เสริมหลายทาง เช่น

- ทำปลาหมึกแช่เย็น 2 ครั้ง มีกำไร รวม 3,000 บาท/เดือน
- บริการนวด ซึ่งช่วงหลังๆไม่ค่อยได้รับ เพราะติดขายกล้วยเตี๋ยและอาหารตามสั่ง (กำไรวันละ 300-500 บาท)
- เลี้ยงเป็ดไข่ ไก่ไข่ (รายได้หลังจากหักค่าอาหาร 2,000 – 30,000 บาท/เดือน)
- ปลุกผักอบๆบ้าน (รายได้จากการขายผัก 3,000 – 5,000 บาท/เดือน)
- เพาะเห็ด (เพิ่งเริ่ม จึงยังคำนวณรายได้ไม่ออก)
- เป็นวิทยากรสอนอาชีพ (รายได้ชั่วโมงละ 1,200 บาท หรือประมาณ 30,000 – 50,000 บาท/ปี)

ส่วนผม มีรายได้ประจำจากการขับรถรับส่งนักเรียน ซึ่งตอนนี้มีรถ 3 คันแล้ว นิดเก็บเงินไว้พอได้ซื้อรถตู้เล็กๆ ราคา 100,000 บาท ได้ค่ารับส่งเดือนละ 50,000 บาท แต่มีค่าใช้จ่ายส่วนนี้ 20,000 บาท (เป็นค่าจ้างคนขับ 2 คนๆละ 4,000 บาท รวม 8,000 บาท และค่าน้ำมัน 12,000 บาท) ทำให้เหลืออยู่เดือนละ 30,000 บาท

1.2 การลดรายจ่าย

เราช่วยกันลดรายจ่ายทุกอย่างที่ทำให้สิ้นเปลือง แต่การเล่นห่วยของนิดยังด้อยไม่ได้ แต่ก็ลดน้อยลง ส่วนเรื่องของใช้ในครัวเรือนก็ใช้ของที่เรามาขายซึ่งสามารถลดค่าใช้จ่ายได้เหมือนกัน ส่วนเรื่องอาหารเรากินผักที่ปลูก กินปลาที่เลี้ยง กินไข่เป็ด ไข่ไก่ ที่เราเลี้ยงเอาไว้ น้อยครั้งที่จะซื้อของกินตามตลาดนัด ยกเว้นผลไม้ที่จะต้องขึ้นครุทุกวันพฤหัสบดี

ทั้งหมดนี้ไม่ได้ส่งผลเรื่องประหยัดอย่างเดียวแต่ได้คุณค่าด้านโภชนาการ และปลอดภัยอีกด้วย เราจะไปให้ถึงเป้าหมายของเราที่หมดหนี้หมดสินอย่างแน่นอน

2. ด้านสุขภาพ

2.1 การออกกำลังกาย

- ในตอนเช้าก่อนไปรับนักเรียน ผมจะเดินบริเวณถนนหน้าบ้านเป็นเวลา 30 นาที บางวันนิตก็จะออกมาเดินด้วยกัน
- การทำงานในไร่ ในสวน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ รดน้ำผัก ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายในตัว ถ้าผมกับนิตอยู่บ้านพร้อมกัน เวลาส่วนใหญ่ของผมจะอยู่ในไร่ ในสวน ยกเว้นแต่จ้ๆก็จะนั่งทำงานในบ้าน นิตก็เช่นกัน หลังจากจัดร้านเสร็จ ก็จะเข้าเก็บผลผลิตเพื่อขายหน้าร้านบ้าง หรือส่งแม่ค้าให้เอาไปขายที่ตลาดบ้าง
- ช่วงเย็นๆ นิตจะออกกำลังกายโดยการทำโยคะ ยืดเส้น ส่วนผมทำไม้ไหว ได้แต่เดินรอบๆ

2.2 การกิน

- ตอนเช้า หลังจากเดินครึ่งชั่วโมง ผมกับนิตจะมานั่งดื่มกาแฟ ค่อยๆกิน หลังจากนั้น ราว 6 โมง ผมจะไปรับนักเรียน นิตก็จะจัดร้านเตรียมของขาย
- เราจะกินข้าวเช้าพร้อมกันตอน 8 โมง อาหารประจำก็ น้ำพริก ผักต้ม ไข่ต้ม (ของในบ้านทั้งหมด) ข้าวของผม 1ทัพพีครึ่ง ของนิต 1 ทัพพี (นิตเป็นคนกินข้าวน้อย) ตอนกลางวันส่วนใหญ่ก็จะกินก๋วยเตี๋ยวในร้านของเรานั้นแหละ ส่วนตอนเย็นนิตจะไม่กินข้าว กินยำวุ้นเส้นเป็นหลัก ส่วนผมก็จะกินสุกี้เป็นประจำหรือไม่ก็น้ำพริกผักต้มในไร่

3. การจัดการด้านความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว

- พูดคุยกันภายในครอบครัวบ่อย ๆ สม่ำเสมอ มีเหตุมีผล การทำกิจกรรมทั้งที่เป็นส่วนตัวและที่ทำร่วมกันมีวิธีการที่ถูกต้องได้ประโยชน์มีความต่อเนื่อง และลงมือทำอย่างจริงจังไม่ทอดทิ้ง ใช้ความอดทน ความเพียรพยายาม ให้ถึงจุดสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เราวางไว้
- ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น เช่น ขยันทำงาน ปลูกผัก ขับรถรับส่งนักเรียน ก็เพื่อต้องการปลดหนี้ให้หมดเพื่อจะได้ไม่เป็นภาระในอนาคต
- การกระตุ้น ให้ลูกคิด โดยการตั้งคำถามว่า อยากเห็นอนาคตของเราในภายหน้าเป็นเช่นไร ครอบครัวของเราทุกวันนี้มีความสุขแบบไหน ถ้าไม่อย่างล้าบากต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ชีวิตของเราเป็นไปตามที่คาดหวัง
- การใช้คำถามเพื่อให้เกิดการคิด การรับฟังลูกชายว่าเขาคิดอะไรอยู่ เขาต้องการสิ่งใดจากเรา เพื่อเขาจะได้ไปต่อได้
- หัวใจสำคัญคือเราจะไม่รังแกลูก เช่น ฝึกลูกปลูกผัก มอบหน้าที่ให้ขับรถ รับ ส่งนักเรียน เพื่อมีรายได้เป็นของตัวเอง เพราะหากต่อไปอนาคต ทั้ง 2 คนตายจากไป ใครจะมารับภาระดูแล และลูกก็โตมากแล้วอายุ 26 ปี เขาต้องพึ่งพาตนเองให้ได้

เพียง 6 เดือน ก็ใกล้บรรลุเป้าหมาย

สิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้กำลังเป็นไปตามที่เราคิดไว้ถึงแม้จะเพิ่งเริ่มไปได้ระยะหนึ่งแต่การเปลี่ยนแปลงชัดเจนมาก ทุกอย่างเป็นไปตามเป้าหมาย ตามคาดหวังมากขึ้น แต่ยังไม่เต็ม 100% ซึ่งเราจะต้องเดินต่อไปให้ถึงเป้าหมาย

1. การจัดการรายได้และลดภาระหนี้สิน

รายได้เรามีกว่ารายจ่ายมา 4 เดือน ทำให้หนี้สินลดลงบ้างแม้ไม่มากแต่ก็ได้ลดและจะลดอีก เรามีเงินเข้ามาหลายทาง ด้านค้าขายบ้าง ด้านสอนอาชีพให้คนอื่นบ้าง เก็บดอกเบี้ยยบ้าง (นอกกระบบ) รวมแล้วก็มากพอควร บางเดือนเราก็ใช้จ่ายเยอะ แต่ก็มีเงินพอที่จะจัดงานศพแม่ และซ่อมรถ เป็นต้น

- ปัจจุบันมีหนี้สินเหลือประมาณ 650,000 บาท
- หนี้ธนาคารออมสิน ณ เดือนสิงหาคม เหลือ 20,650 บาท
- หนี้สินรวมปัจจุบันเหลือเพียง 650,000 บาท

ตอนนี้จะมีคนในหมู่บ้าน /ตำบลใกล้เคียง มาขอคำปรึกษาเรื่องการประกอบอาชีพ มาขอต้นกล้า มาขอผัก เราก็ยินดีแบ่งปัน ทำให้มีคนรู้จักเรามากขึ้น

2. ด้านสุขภาพหลังจากเข้าร่วมโครงการได้ 6 เดือน

2.1 การเปลี่ยนแปลงของตัวผม ผมทำงานได้ดีกว่าเดิมมากขึ้น ขับรถใช้เวลาได้มากขึ้น สายตาดีกว่าเดิม

- น้ำหนักจาก 85 กก. เหลือ 77 กก.
- ปริมาณน้ำตาลในเลือด จาก 220 เหลือ 150
- ความดันโลหิต จาก 155/90 เหลือ 121/80

2.2 การเปลี่ยนแปลงของนิด นิดไม่ได้พบแพทย์และไม่ได้ทานยารักษาอาการ หัวใจโตมาประมาณ 1 ปี และไม่มีผลอะไร แต่รักษาโดยการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ

- น้ำหนักจาก 53กก. เหลือ 49 กก.
- ความดันโลหิตที่ต่ำ จาก 85/60 ตอนนี้ขึ้นไป 118/70 เป็นปกติ

3. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

ตอนนี้เราอยู่กัน 2 คน ลูก ๆ ต่างแยกครอบครัวออกไปทำงาน ลูกสาวเปิดร้านขายข้าวแกง ลูกชายไปทำงานอยู่ที่ชะอำ ไม่มีการขอเงินจากพ่อแม่ ต่างคนต่างมีรายได้ แต่เราก็ตัดต่อกันเสมอ ทุกเย็นลูกชายจะวิดีโอคอลมาคุย ให้หลายคุยกับปู่กับย่า เราจะมีวิดีโอครอบครัว (มี แยก นิด โย แจม ปันปัน) มีโอกาสได้กินข้าวร่วมกันเดือนละครั้งเพราะอยู่ไกล ส่วนลูกสาวจะมาหาทุกเย็น

“กำลังใจ คือ ปัจจัยสำคัญ”

คนข้างกายเราคือกำลังใจ เรารักกัน เราจะยอมเห็นคนของเราลำบากคนเดียวคงไม่ดี ในความรู้สึกของเรา 2 หัว 4 มือ 4 ขา เราเดินไปด้วยกันก็จะเกิดความสำเร็จ ทุกอย่างจะเป็นไปตามความคาดหวัง เราพบอุปสรรคบ้างในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และครอบครัว แต่เราผ่านมันมาได้ด้วยความมุ่งมั่น และมีจุดหมายที่ชัดเจน

การมีหลานเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์เรียกหาปู่ ย่า อา ทุกวัน ทำให้รู้สึกดีมากที่มีแต่เสียงหัวเราะให้กัน

เราสองคนมีความสุขมากขึ้น มีการพูดจาหยอกล้อกันตามประสา ไม่มีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจเพราะผมไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยวกลางคืน ออกแต่กลางวัน (ไปประชุม) บ่อย ๆ

ไม่ใช่แค่เราสองคนที่เปลี่ยนไป

1. ตัวเอง

ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราดีขึ้น ปัญหาจากคน และโรคต่าง ๆ สามารถควบคุมได้ มีการเปลี่ยนแปลงหมดทุกอย่าง ทั้งความคิดและรูปแบบการดำรงชีวิต ที่เคยไม่สนใจอะไร อยากได้ก็จะหาถึงแม้ต้องกู้หนี้ยืมสินก็เอา กินไม่คิด อยากกินก็กินไม่เลือกเวลา ไม่เลือกว่าอะไรดีไม่ดี ไม่ให้เวลากับการออกกำลังกาย ที่สำคัญไม่ค่อยเชื่อฟังใครเตือน

2. ครอบครัว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งในเรื่องการเงิน และสัมพันธภาพของคนในครอบครัว

- การที่ชีวิตของครอบครัวดีขึ้น เนื่องมาจากความสบายใจ ที่เห็นลูกชายมีแนวคิดที่จะช่วยเหลือตัวเอง ทางด้านการเงิน ต่างจากแต่ก่อน จะรอขอเงินไปใช้ซื้อกิน ,เที่ยว
- การที่ลูกชาย สามารถคิดได้ว่าต้องการช่วยเหลือตัวเองนั้น เพราะเห็นว่าพ่อ กับแม่ทำงานหนักมาก ทำทุกอย่างเพื่อครอบครัว จึงเกิดความสงสาร ไม่อยากให้ทั้ง 2 คนต้องหนักเหนื่อย และเจ็บป่วย

3. เพื่อน ตอนนี้เราเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างมากขึ้น ในแง่ของการที่สามารถสร้างรายได้ด้วยของตัวเอง บางครั้งก็ให้เขาบ้าง จนมีหลายคนยินดีจะทำตามที่เราแนะนำ

เคล็ดลับความสำเร็จ

- เรื่องของจิตใจสำคัญที่สุด ถ้าเราหักห้ามใจ หรือบังคับใจไม่ได้ ก็บรรลุปเป้าหมายยาก ถ้ายังคิดใหญ่ อยากได้อะไรก็มี เกินกำลัง ครอบครัวก็พัง
- สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญ ต้องเกื้อหนุนร่วมไม้ร่วมมือกัน ทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ โดยทุกคนร่วมกันคิดร่วมกันวางแผนร่วมกันทำ เมื่อมีปัญหาที่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไข จนบรรลุเป้าหมาย
- ความตั้งใจทำอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง
- สิ่งแวดล้อมรอบข้างเป็นตัวเกื้อกูลและหนุนเสริม เช่น หลานสาว (ปิ่นปิ่น) และคุณหมอบุญที่คอยให้คำแนะนำเรื่องการกิน
- การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- บางครั้งเงินทุนก็มีส่วนช่วย เช่น การลงทุนทำโรงเผาเห็ด การขยายเพิ่มจำนวนเปิดไข่ ไก่ไข่ เพราะคุณภาพไข่ของเราดีมาก มีกำลังซื้อมากกว่าผลผลิตที่ได้มาเป็นเท่าตัว



ทุกสิ่งคือบทเรียน

การทำโครงการนี้ทำให้ผมได้อะไรมากมาย สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง และครอบครัวไปในทิศทางที่ดี ทั้งการแก้ปัญหา ด้าน การเงิน ความรัก และครอบครัว ยังดีที่แก้ไขได้แม้จะต้องใช้เวลา สิ่งที่ผ่านมาล้วนเป็น บทเรียนและสอนให้เรา คิดให้รอบคอบรอบด้านก่อนทำ พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองทำและเห็นว่าเกิดประโยชน์ สูงสุดกับตนเองและครอบครัว

ภรรยาผมก็เช่นกัน เธอยอมรับว่ามีอะไรดีๆเกิดขึ้นหลายอย่าง ได้เพื่อนเพิ่มขึ้นในความรู้สึกดี ๆ ได้รับความ ท้าทายตัวเอง เอาชนะตัวเอง ได้รับคำแนะนำ และนำไปสู่การพัฒนาครอบครัว ให้มีความอบอุ่นมากขึ้น

บทเรียนสำคัญของเราคือ “ คิดก่อนทำ ไม่ทำก่อนคิดเสมอ”

ก้าวต่อไป เพื่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อการจัดการตัวเราและครอบครัวบรรลุเป้าหมายแล้ว เราจะขยายผลและส่งต่อไปยังครัวเรือนที่เป็น แบบเรามาก่อน รวมทั้งกิจกรรมของเราเองก็ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดผลในทางบวกให้มากขึ้นอีก จนภาระหนี้สินหมดสิ้น สุขภาพร่างกายและน้ำหนักร่างกายควบคุมได้แบบถาวร ครอบครัวมีความสุข สนุกสนาน จนความกังวลต่าง ๆ หมดสิ้นไป สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีสู่สังคมนำพาชีวิตครอบครัวและชุมชน มีความสุข มีความมั่นคงยั่งยืน





ประเด็น สารเสพติด

การเสพติดไม่ว่าผู้เสพติดจะเป็นตัวเอง หรือสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ต่างก็ส่งผลร้ายทั้งต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตัวเองและผู้ใกล้ชิด ทั้งยังเกี่ยวโยงไปถึงปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ภาระหนี้สิน การประกอบอาชีพ และการยอมรับในสังคม

กรณีตัวอย่างของผู้นำโครงการฯ 3 กรณีนี้ แสดงให้เห็นถึงการจัดการตนเองเพื่อ ลด ละ เลิก สิ่งเสพติด คือ เหล้าและบุหรี่ ซึ่งต้องอาศัยความเข้มแข็งของจิตใจตัวเอง และกำลังใจจากครอบครัวและคนใกล้ชิด ส่งผลต่อเนื่องให้ผู้เลิกเสพติดสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนให้ดีขึ้น ทั้งในแง่ของการทำงาน/การประกอบอาชีพ และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เลิกเสพติดกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้เกี่ยวข้อง

ประกอบด้วยกรณีของ

1. นายเกรียงศักดิ์ พวงมาลัย : ติดสุรา
2. นายวัฒนา สันสา : ติดบุหรี่
3. นายมณฑิยา ดอกลำเจียก : ติดทั้งเหล้าและบุหรี่

นายเกรียงศักดิ์ พวงมาลัย

อายุ 42 ปี

พื้นที่ ชุมชนเฟื่องฟ้าพัฒนา แขวงหนองบอน
เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร



อาชีพหลัก : รับจ้างซักรีดเสื้อผ้า

รับทำความสะอาดตามงานต่างๆ

อาชีพรอง : รับจ้างออกบูธขายของ

เรื่องที่ทำ : งดเหล้า

: การจัดการรายได้

มีคนอยู่ 2 พวก คือ
คนที่คอยซ้ำเติมเราอยู่
ตลอดเวลา และคนที่
คอยคู่ความสำเร็จ
ของเรา

ผมชื่อเล่นว่าเหม่ง เป็นหนุ่มโสด ยังไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับแม่ และน้องสาว เป็นคนสนุกสนาน มีเพื่อนฝูงมากมาย เคยทำงานเป็นพนักงานของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง มีเงินเดือนๆละเกือบหมื่นบาท แต่ส่วนใหญ่จะไม่พอใช้ถึงสิ้นเดือน เพราะหมดไปกับการกินการเที่ยว ใช้ชีวิตแบบสนุกในแต่ละวัน ชอบกินเหล้ากับเพื่อนฝูง ทุกวันๆละ 1-2 ขวด ยิ่งถ้าเป็นวันหยุดบางครั้งจะกินทั้งวันตั้งแต่เช้าถึงค่ำ

ชีวิตประจำวันของผมนั้น พอตกเย็นกินเหล้าเมาแล้วบางครั้งเพื่อนก็จะชักชวนกันไปเที่ยวต่อตามคาราโอเกะ ร้านอาหาร พอรุ่งเช้าตื่นไม่ไหว ไปทำงานสายบ้าง ไม่ได้ไปบ้าง ทางบริษัทจึงให้ออกจากงานที่ทำอยู่ ต่อมาเริ่มเป็นหนี้สินมากขึ้น แมื่ก็บ่น น้องก็ว่า ญาติๆก็เอือมระอา สุขภาพร่างกายเริ่มขาดการดูแล ทำให้ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ปวดหลัง ผดผื่นขึ้นเต็มตามตัวไปหมด เพราะเวลาผมเมาแล้วกลับไปเลย ไม่ค่อยได้อาบน้ำ ในระยะต่อมาพฤติกรรมของผมก็เริ่มหนักขึ้นเรื่อยๆจนไม่ค่อยมีใครอยากคุยด้วยเพราะกลัวไปยืมเงินเขา ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวก็เริ่มเข้าหน้ากันไม่ติด เพื่อนฝูงที่เคยมีพอเราตกงานก็เริ่มหายหน้ากันไปทีละคน ญาติพี่น้องก็เมินหน้าหนีกันหมด เจ้าหนี้ก็ตามทวงเงินจนต้องหลบหน้าไปวันๆ ตกเป็นภาระให้แม่และน้องสาวรับหน้าใช้หนี้แทน

การเข้าร่วมโครงการ

ผมได้รับการชักชวนให้เข้าร่วมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จากพี่อ้อย (นางสาวมุสดี ปันเลิศ) และพี่เล็ก (นายกฤตภาส โพธิ์นัมแดง) ที่มีโอกาสเข้าไปช่วยงานชุมชนเพื่อองฟ้าพัฒนาในการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งผมจะให้ความนับถือพี่ทั้ง 2 คนนี้อยู่แล้ว ประกอบกับ พี่อ้อยซึ่งเป็นประธานชุมชนเพื่อองฟ้าพัฒนา จะรู้จักคุ้นเคยและเห็นพฤติกรรมของผมอยู่เป็นประจำ แต่เห็นว่าโดยนิสัยส่วนตัวแล้วผมเป็นคนไม่ก้าวร้าว เพียงแต่ยังไม่ตระหนักถึงผลจากการกระทำของตนเอง จึงชวนผมคุยโดยใช้กระบวนการคำถาม 3 ข้อเพื่อให้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองที่ถูกแม่บ่น นื่องว่า เพื่อนฝูงเริ่มไม่อยากคบ เงินทองเริ่มไม่มีใช้จ่าย เป็นหนี้เป็นสิน จากนั้นผมจึงเริ่มตระหนักและสนใจที่จะเข้าร่วมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง โดยได้วางแผนการปรับเปลี่ยนเป็นระยะๆ เข้ามาเรียนรู้ ช่วยงานชุมชนฯ จนปัจจุบันผมกลายเป็นแกนนำกลุ่มของชุมชนเพื่อองฟ้าพัฒนา

ความคาดหวัง

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผม คือ เปื่อตัวเอง ยิ่งกินเหล้ายิ่งเป็นหนี้ สงสารแม่และน้องสาวที่ต้องคอยแก้ปัญหาในเรื่องที่ผมก่อไว้ และปัญหาเรื่องสุขภาพ ปวดหลัง/เป็นผดผื่นคันตามตัว

ผมจึงตั้งเป้าหมายและคาดหวังการปรับเปลี่ยนตัวเองไว้ 3 ข้อ ได้แก่

1. เลิกเหล้า อย่างเด็ดขาด อยากรมีสุขภาพแข็งแรง

ผมมีค่าใช้จ่ายที่ซื้อเหล้าหงษ์ทองอย่างน้อยวันละ 1 ขวด ราคาขวดละ 265 บาท สัปดาห์ละ 6 ขวด เป็น 1,590 บาท/สัปดาห์ และเป็นเงิน 6,360 บาทต่อเดือน

นอกจากนี้ยังมีค่ายารักษาโรคที่ใช้ลดอาการผดผื่นคันตอนที่ดื่มเหล้าจำนวน 400-500 บาท/เดือน

2. มุ่งงานประจำทำ มีเงินเดือนประจำ ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของแม่ และน้องสาว และช่วยเหลือครอบครัวให้มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง อยากให้แม่และน้องสาวสบายเพราะลำบากเพราะตนเองมามากแล้ว

รายรับต่อเดือนของครอบครัว

รวมทั้งสิ้นประมาณ 14,300 บาท

- รายได้จากตัวผม เดือนละประมาณ 5,000 บาท
- รายได้จากน้องสาว 7,800 บาท
- จากบัตรสวัสดิการแห่งรัฐทั้งครอบครัว 800 บาท
- จากเบี้ยผู้สูงอายุ เดือนละ 700 บาท

รายจ่ายประจำเดือนของครอบครัว

รวมทั้งสิ้นประมาณ 12,200 บาท

- ค่าอาหารวันละ 200 บาท
- ค่าน้ำ-ค่าไฟ เดือนละ 2,000 บาท
- ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เดือนละ 1,500 บาท
- ค่าพาหนะไปหาหมอ-ไปทำงาน 1,200 บาท
- อื่นๆประมาณ 1,500 บาท

สิ่งที่ผมได้ทำ

1. ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ชัดเจน
2. บอกสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้กับครอบครัวได้รับรู้ เพื่อให้ครอบครัวช่วยเตือนและเป็นการกำลังใจให้ตนเอง
3. หาเพื่อนคู่หูที่รู้ใจไว้คอยเป็นที่ปรึกษา
4. หาคนที่เราสามารถปรึกษาได้ทุกเรื่องไว้เป็นที่ปรึกษาและคอยแนะนำเรา
5. ศึกษาหาข้อมูลในสิ่งที่ตนเองต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์มาแล้ว /จากหนังสือ /จากสื่อโซเชียลต่างๆ
6. ลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

สิ่งที่เกิดขึ้น

1. กับตัวเอง

- มีสุขภาพแข็งแรง น้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 78 กก. ในตอนนี้จึงต้องลดน้ำหนักด่วน เหลือ 74 กก. โดยการควบคุมอาหารกินข้าวพอมื้อละไม่เกิน 3 ทัพพี กินผักที่ปลูกเอง นอกจากนั้นปรับชีวิตการนอน โดยเข้านอนไม่เกินเวลา 21.00 น.
- ไม่มีผดผื่นคันตามตัวอีก อาการปวดหลังก็ไม่ค่อยเกิด นานๆจะปวดสักครั้ง
- มีคนมาจ้างซักผ้าเสื้อผ้าเพิ่มขึ้น /มีรายได้มากขึ้น
- มีเงินซื้อสร้อยคอทองคำใส่เพื่อเป็นรางวัลให้กับชีวิต

2. กับครอบครัว

- ไม่เป็นภาระของแม่และน้องสาวอีกต่อไป
- มีเงินมาช่วยครอบครัวออมทรัพย์สร้างบ้านได้
- มีเงินเก็บฝากธนาคาร

ปัจจุบัน ผมภูมิใจในตัวเองมากที่รับผิดชอบตัวเองจนสามารถช่วยแบ่งเบาภาระให้แม่และน้องได้ นอกจากนี้ยังมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับผม เช่น

- ประธานชุมชนมอบให้ทำหน้าที่เป็นประชาสัมพันธ์ของชุมชน เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับประกันสังคม มาตรา 40 และนำคนที่สนใจไปสมัครเป็นผู้ประกันตน
- ได้รับความไว้วางใจให้เป็นคนรวบรวมเงินของกลุ่มออมทรัพย์เคหะสถาน เพื่อส่งไปยังสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) สำหรับเป็นเงินสมทบในการกู้ยืมสร้างที่อยู่อาศัย

สิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จของผม คือ ความรักความห่วงใยจากครอบครัว การมีเพื่อนๆ



และทีมงานที่คอยให้กำลังใจและคอยช่วยหนุนเสริมความรู้ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งคำพูดจากเพื่อนบางคน เพราะมีคนอยู่ 2 พวก คือ คนที่คอยซ้ำเติมเรายู่ตลอดเวลา และคนที่คอยดูแลสุขภาพความสำเร็จของเรา

โดยมีสิ่งแวดล้อม และเพื่อนกลุ่มเดิมๆที่เคยกินเคยเที่ยวด้วยกัน คอยมาชวนกินเหล้า เป็นเงื่อนไข/อุปสรรคอยู่บ้าง เพราะ ผมกลัวว่าตัวเองจะไม่หนักแน่นพอจะเกรงใจเพื่อน กลัวเพื่อนไม่คบ ไม่คุยด้วย แต่มีวิธีที่ใช้ปฏิเสธเพื่อนกลุ่มนี้ โดย

1) บอกว่าไม่ว่างจะทำงานรดผ้า เดี่ยวส่งงานไม่ทัน ลูกค้าจะต่อว่า

2) ค่าเพื่อนแบบขำ ๆ (เช่น ไอ้ควาย กูไม่ไป กูไม่มีเงิน และกูไม่อยากเป็นขี้ปากหรือเป็นภาระของใคร)



ทั้งนี้ บทเรียนสำคัญที่ผมได้จากการเข้าร่วมโครงการ คือ *** ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ถ้าเราตั้งใจที่จะทำ*** ซึ่งในระยะต่อไป ผมจะ เลิกเหล้าให้ได้อย่างเด็ดขาด แล้วทำงานประจำ



2

นายวัฒนา สันสา

อายุ : 45 ปี

พื้นที่ : สมาพันธ์แรงงานฟอर्ड มาสด้า จ.ระยอง



อาชีพหลัก

: ลูกจ้างบริษัท วาย เอ็ม พี (ประเทศไทย) จำกัด

ตำแหน่ง

: ประธานสหภาพแรงงาน วาย เอ็ม พี
ผลิตภัณฑ์โลหะ แห่งประเทศไทย
บริษัท วาย เอ็ม พี เพรสแอนด์ ดายส์ ไทยแลนด์
นิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ชลบุรี ผลิตชิ้นส่วนรถยนต์

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า
เป็นเรื่องที่ยากแล้ว..การเอาชนะ
ใจตัวเองนั้นยากยิ่งกว่า..เพราะ
เมื่อไรที่เราเอาชนะใจตัวเองได้
ก็ไม่มีอะไรที่เรากลัวว่าจะทำ
ไม่ได้ในโลกใบนี้

เรื่องที่ทำ : การเลิกบุหรี่

ผมเรียนจบปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์ สาขาบริหารรัฐกิจ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันทำงานเป็นพนักงานบริษัทและเป็นประธานสหภาพ บริษัท วาย เอ็ม พี เพรส แอนด์ ดายส์ จำกัด (ประเทศไทย) ครอบครัวผมประกอบด้วย ภรรยา ชื่อ นางลักขณา สันสา อดีตเจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ซึ่งต่อมาได้ลาออกจากงานเพื่อทำธุรกิจส่วนตัว เช่น เปิดร้านขายอาหารตามสั่ง ขายก๋วยเตี๋ยวอาหารอีสาน แต่ไม่ประสบความสำเร็จจึงเลิกกิจการ ปัจจุบันทำอาชีพเจ้าหน้าที่สหกรณ์บริษัทเอกชนในจังหวัดชลบุรี เรามีลูกด้วยกัน 2 คน ลูกชาย 1 คน กำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน และลูกสาว ซึ่งเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชลกันยานุกูล จ.ชลบุรี

หนี้สิน/ค่าใช้จ่ายต่อเดือน

- บ้าน - 10000 บาท
- รถยนต์ - 5500 บาท
- มอเตอร์ไซค์* - 3000 บาท
- บัตรเครดิต - 5000 บาท
- ค่าโทรศัพท์ - 1500 บาท
- ค่าส่งเสียลูก - 10000 บาท
- ค่าใช้จ่ายครัวเรือน - 15000/เดือน

รวม = 50,000/เดือน

ครอบครัวเรามีความสุขตามอัตภาพ แบบมนุษย์ผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมทั่วไป แต่ไม่ค่อยมีเวลาได้พูดคุยกันระหว่างคนในครอบครัวเหมือนเดิม ลูกชายอยู่หอพักนานๆกลับบ้านทีหนึ่ง ลูกสาวอยู่ด้วยกันรับผิดชอบงานบ้านทุกอย่าง ภรรยาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่สหกรณ์ ตอนเช้าไปทำงานและกลับด้วยกัน ในวันไหนที่ไม่มีโอที ก็กลับถึงบ้านมีดื่มน้ำกินข้าว นอน เก็บแรงไว้สู้กับงานในวันต่อไป

ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของครอบครัว ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมีภาระค่าใช้จ่ายสูงมาก ลูกชายคนโตเรียนมหาวิทยาลัย ปี 2 ลูกสาวคนเล็กเรียนอยู่ ม.3 ภรรยาเมื่อก่อนเป็นแม่บ้านดูแลบ้านและคอยรับส่งลูก ปัจจุบันต้องออกไปทำงานหาเงินช่วยจุนเจือครอบครัวอีกทาง สภาพปัจจุบันตัวเองต้องทำงานและทำโอทีเยอะขึ้น อะไรที่ประหยัดได้ทุกคนในครอบครัวช่วยกัน และสามารถเลิกบุหรีมาได้เกือบปีแล้วทำให้สามารถลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นได้เดือนละ สามพันกว่าบาท

ด้านสุขภาพ ผมไม่เคยป่วยมาหลายปีแล้ว จนจำไม่ได้แล้วว่าป่วยครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ สุขภาพแข็งแรงมาก ๆ ออกกำลังกายทุกวัน จะมีก็แต่ปัญหาเรื่องยืนหรือเดินนานๆไม่ได้ จะปวดและขาชาวยาวมาก ๆ เนื่องจากเป็นโรคพังผืดเส้นประสาทสันหลัง ทำให้ไม่สามารถยืนหรือเดินนานๆได้ ได้เข้ารับการรักษาโดยใช้ประคบสังคัม ได้ยาแก้ปวดกับยาคลายกล้ามเนื้อมาก็ไม่ดีขึ้น ต่อมาได้เข้าสแกน MRI กระดูกสันหลัง หมอวินิจฉัยต้องใช้วิธีฉีดยาเข้ากระดูกสันหลังเพื่อให้ผังผืดยุบ ไม่ต้องผ่าตัด แต่มีค่าใช้จ่ายหลายแสนบาท จึงหยุดการรักษาไว้ก่อน

ปัจจุบัน ยังมีปัญหาเรื่องการยืนหรือเดินนานๆ จะปวดขาและขาชาวยาวเหมือนเดิม แต่ใช้วิธีการกายภาพบำบัดออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆด้วยตัวเอง ทำบ้างไม่ทำบ้างแล้วแต่เวลาและโอกาส

การเข้าร่วมโครงการ

มีเพื่อนที่เป็นผู้นำแรงงานและขับเคลื่อนประเด็นต่างๆมาด้วยกัน คือ คุณ รังสรรค์ ทองดาษ ประธานสหภาพเอจีซี เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ ชักชวนเข้าร่วมโครงการ ตอนแรกๆก็เข้าไปแบบ งง งง..เข้าใจว่าเป็นการให้หันกลับมามองตัวเองใส่ใจสุขภาพตัวเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคำถามตลอด โครงการต้องการอะไรจากเรา..มีโครงการบ้างอะไรที่เอาเงินมาจ้างเราดูแลสุขภาพตัวเอง ให้สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

พอโครงการผ่านไปสักพัก เห็นแต่เพื่อนๆไปปลูกผัก ทำเกษตร วันๆวิ่งๆออกกำลังกายแล้วก็ถ่ายรูปลงไลน์กลุ่มกัน แค่นั้น เลยคิดว่าโครงการนี้ไม่เหมาะกับเราเพราะชีวิตเราต้องปากกัดตีนถีบสู้ชีวิตเพื่อครอบครัว อีกอย่างเราเป็นประธานสหภาพแรงงานยังมีคนงานอีกมากมายที่โดนละเมิด ถูกเลิกจ้างถูกเอารัดเอาเปรียบ พวกเขายังต้องการความช่วยเหลือ ต้องการคำแนะนำจากเรา และ เราไม่มีที่ดินจะปลูกผักเหมือนคนอื่นเวลาที่ไปวิ่งออกกำลังกายตอนเย็น เราต้องทำโอทีหารายได้พิเศษจุนเจือครอบครัวคงไม่มีเวลามาทำอะไรเล่นๆแบบนี้ อีกอย่างการออกกำลังกายเราก็ก่อนที่บริษัทอยู่แล้ว สุขภาพก็โอเค จึงตัดสินใจออกจากโครงการ ไม่ไปต่อกับเพื่อนๆ โดยตอนแรกคิดว่าตัวเองคงเป็นต้นแบบให้ใครไม่ได้ แต่พอผมสามารถเลิกบุหรีได้อะไรดีๆ ก็เข้ามา มันตอบโจทย์เบื้องต้นของทุกปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่อง สุขภาพ ครอบครัว รายได้ จึงคิดว่าประสบการณ์และวิธีการของเราน่าจะช่วยให้พนักงานได้หันมามองสุขภาพของตัวเอง และได้ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี เพราะพนักงานมองแต่การทำงานเพื่อสร้างรายได้ เลี้ยงปากท้องโดยไม่ได้ใส่ใจตัวเองเลย จึงอยากต่อยอดตัวเองและขยายผลสู่โรงงาน

ความคาดหวังและวิธีการ

สิ่งผมตั้งเป้าหมายแรกไว้ที่การเลิกสูบบุหรี่ เพราะเมื่อมานั่งวิเคราะห์แล้วจะพบความเชื่อมโยงระหว่างกัน ทั้งเรื่องสุขภาพ ครอบครัวย และค่าใช้จ่าย

1. ด้านสุขภาพ

: เกี่ยวกับโรคกระดูกทับเส้น คุณหมอแนะนำต้องเลิกบุหรี่ถ้าอยากหายเพราะบุหรี่ทำให้ออกซิเจนในเลือดน้อย ทำให้เลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่เต็มที่ อย่างผมสูบบุหรี่มานานกว่า 30 ปี ตอนนี้เหนื่อยง่าย หายใจไม่เต็ม อิมจะวูบตลอดเวลา

2. ด้านครอบครัว

: บุหรี่ทำให้ผมต้องอยู่ห่างลูกและภรรยา เพราะกลัวเขาเหม็น กลัววันบุหรี่ทำร้ายคนในครอบครัว ลูกและภรรยาไม่เข้าใกล้ บ่น จนบางครั้งถึงขั้นทะเลาะกันอย่างรุนแรง

3. ด้านค่าใช้จ่าย

: เดือนๆหนึ่งผมหมดเงินไปกับค่าบุหรี่เยอะมาก เพราะเป็นคนสูบบุหรี่จัดมาก เวลาเครียดๆ หรือต้องใช้ความคิดหรือเวลาเกิน เผลอจะดูดเพิ่มเป็น 2 เท้า หรือมวนต่อมวนเลย โดยปกติจะซื้อ บุหรี่ วันละซอง พอเลิกงานต้องซื้อไว้เผื่อตอนกลางคืนอีก

บุหรี่ที่ผมซื้อ :

เช้า 1 ซอง กรองทิพย์ 89 บาท เย็น เล็กงานแฉะซื้ออีก 1 ซอง เท่ากับวันละ 2 ซอง รวม 180 บาทต่อวัน รวม 30 วัน เป็นเงิน 5,700 บาทต่อเดือน ถ้าวันไหนมิงานก็จะมีค่าบุหรี่เพิ่มอีก

นี่คือวิธีการเลิกบุหรี่ของผม

1. ตัดสินใจเลิกบุหรี่เป็นอันดับแรก/มุ่งมั่นตั้งใจ
2. บอกคนรอบข้างว่าจะเลิกบุหรี่เพื่อสร้างขวัญกำลังใจและแรงบันดาลใจ
3. เริ่มลดปริมาณการดูด ดูเฉพาะเวลาเบรก
4. ทำการปักออมสินหยอดเงินค่าบุหรี่
5. งดปาร์ตี้เพื่อลดความเสี่ยงจากสภาพแวดล้อมกระตุ้น
6. เลิกซื้อ ขอเพื่อนสูบเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกอายเวลาขอเพื่อนมากๆ
7. พก M150 (เครื่องตีลบารุงกำลัง)เอาไว้จับเวลาอยากดูบุหรี่หรือเครื่องปรังมาม่า รสเปรี้ยวจะทำให้ไม่อยากดูบุหรี่
8. ใช้ลูกอม หมากฝรั่งช่วยเวลาอยากบุหรี่
9. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
10. ช่วง 2-3 วันแรกจะทรมานมาก
11. ให้คิดอยู่เสมอว่า..เมื่อวานเรายังผ่านมาได้เลย..
12. สุดท้าย..ก็ไม่อยากดูอีกเลย...รู้สึกเฉยๆและเหม็นกลิ่นบุหรี่

ผลที่เกิดขึ้น

ปัจจุบันผมเลิกบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว ส่วนการดื่มเหล้า/ ปาร์ตี้จะนานๆ ครั้ง 2 ครั้ง/เดือน หาย /การพนัน ยังเล่นอยู่..ลอตเตอรี่เพื่อฟูลึกเหวตาลัดคิวให้..มั่งๆ สักงวด ประมาณ 2 ครั้ง/เดือน

ผมสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายแรกคือการเลิกบุหรี่....ทำให้เกิดกำลังใจและภาคภูมิใจในตัวเอง..ส่วนเป้าหมายที่ทำหายในประเด็นอื่นที่ผมตั้งใจไว้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัว我那ั้น ผมว่าจะไม่ใช่เรื่องอยากอีกต่อไป

1. กับตัวเอง...ผมรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ได้สำเร็จ

- กินเก่งขึ้นและหิวบ่อย น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็วเดือนละเกือบ 2 กิโลกรัม รู้สึกว่าตัวเองเริ่มอ้วน อึดอัดตัวเอง
- สุขภาพดีและแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยเหนื่อยง่ายเหมือนเมื่อก่อน นอนหลับสบายๆ ไม่ค่อยนอนกรนเหมือนเดิม(ภรรยาบอก)

2. กับครอบครัว ทุกคนในครอบครัวดีใจและภูมิใจกับผม ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกๆ ความสัมพันธ์ครอบครัวกลับมาดีมีความสุขอีกครั้ง

- ภรรยาได้ทอดสามีตัวหอมๆ
- หมดปัญหาเรื่องคว้นบุหรีมือสองในบ้านและรถ
- ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น มีเงินเหลือให้ค่าขนมลูก

3. เพื่อนๆ ทุกคนชื่นชม ยกย่อง ผมว่าเป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อนๆ และน้องๆ หลายๆ คนเริ่มอยากเลิกบุหรี โดยมีผมเป็นแรงบันดาลใจและแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ปัจจัยเอื้อและเงื่อนไข/อุปสรรคที่เกิดขึ้น

ปัจจัยเอื้อ	เงื่อนไข/อุปสรรค
• ความมุ่งมั่นตั้งใจจริง • กำลังใจและแรงบันดาลใจ • อายุและสุขภาพ • ครอบครัว	• จิตใจอ่อนแอ • สภาพแวดล้อมเอื้อ • เวลาว่างเยอะ • ชีวิตมีแต่เรื่องเครียดต้องใช้ความคิดตลอดเวลา • ปัญหาเยอะ ตัวเอง/ครอบครัว/สังคม • มีงานปาร์ตี้ อีเว้นท์เยอะ มีงานสังคมบ่อย • เพื่อนๆ ในที่ทำงานรอบๆ ตัวมีแต่คนสูบบุหรี...เห็นแล้วมันอยาก

สิ่งที่จะทำในระยะต่อไป

1. ปรับเปลี่ยนวิถีคิด..หันกลับมามองตัวเองให้มากเพราะ ชีวิตคนเรามันสั้นนัก ให้มีความสุขกับตัวเองบ้าง
2. ให้เวลากับตัวเองและครอบครัวให้มากขึ้น
3. วางแผนชีวิตหลังเกษียณ จะต้องไม่เป็นการะของลูกหลานและสังคม
4. ไปหาหมอรักษาอาการปวดขาและชาเวลานอนหรือเดินอย่างจริงจังจังๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

“การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่าเป็นเรื่องที่ยากแล้ว.. การเอาชนะใจตัวเองได้นั้นยิ่งยากกว่า..เพราะเมื่อไหร่ที่เราเอาชนะใจตัวเองได้ ก็ไม่มีอะไรที่ต้องกลัวว่าจะทำไม่ได้ในโลกใบนี้..”

“เปลี่ยนตัวเองให้เข้มแข็ง..เพื่อเปลี่ยนโลกในอนาคต”



3



นายมนเทียน ดอกลำเจียก

อายุ : 47 ปี

พื้นที่ : อ.ดอนเจดีย์ สุพรรณบุรี

อาชีพ

: ทำนา รับจ้างทั่วไป

เรื่องที่ทำ

: เลิกบุหรี่ยุติและเหล้าขาว

: ลดหนี้สินจากการทำนา

“เราไม่ได้หมดทุกข์
หากแต่ว่าเรามี
สุขมากพอ ความทุกข์
จึงเข้าไม่ถึงเรา”

ผมเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว ดูแลลูกมาคนเดียว แยกกันอยู่กับภรรยา เพราะ สภาพทางการเงินไม่คล่องตัว มีหนี้สินมาก ภรรยาผมคงเบื่อหน่ายกับความลำบาก อยู่ด้วยกันแล้วมองไม่เห็นอนาคต ทั้งของผมของเขา

สาเหตุมาจากตัวผมที่ติดเหล้า เริ่มดื่มเหล้าเข้าสังคมตั้งแต่อายุ 17 ปี เมื่อมีครอบครัว การติดเหล้า และสุบหรี่ เป็นการสะสมความเบื่อหน่ายให้ภรรยา เพราะเขาเห็นว่า เมื่อไร ก็จมกับเหล้า สุบแต่บุหรี่ยุติ เวลาถาม หาค่าใช้จ่ายต่างๆ ก็เงียบ ไม่พูด ว่าจะหาทางไหน ส่งผลให้มีค่าใช้จ่ายไม่พอกับชีวิตประจำวัน เช่น ค่าอาหาร เงินเพื่อลงทุนทำอาชีพ ทำนา นานวันไปก็เครียด เมื่อเครียดก็กินเหล้าหนักขึ้นเพื่อระบาย ความเครียด ส่วนเรื่องบุหรี่ยุติ จะมาสูบเวลาที่อยู่คนเดียวเพื่อใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา และต้องใช้สมาธิ

ลูกทั้ง 2 คน เป็นหญิง คนโตอายุ 15 ปี ลูกคนเล็กอายุ 9 ขวบ ที่เสียใจมากคือ ภรรยาเดินออกไป จากชีวิตโดยไม่ล่ำลาลูก ปล่อยให้ลูกร้องไห้ ยิ่งทำให้ต้องพึ่งเหล้าและบุหรี่ยุติมากขึ้น จมอยู่กับอดีต 12 ปีเต็ม ๆ

สำหรับค่าใช้จ่ายที่ผมต้องรับผิดชอบ มีดังนี้

1. ค่าใช้จ่ายของลูก และค่าใช้จ่ายในบ้าน			2. ค่าใช้จ่ายเรื่อง เหล่าขาว และบุหรี		
รายการ	เดือนละ	ปีละ	รายการ	เดือนละ	ปีละ
1. ค่าเทอมลูกคนโต รวม 2 เทอมๆละ 4,000 บาท (ไม่รวมค่ากิจกรรมต่างๆ)		8,000 บาท	1. ต้มเหล่าขาว วันละ 1 ขวดๆละ 105 บาท	3,150 บาท	37,800 บาท
2. ค่าเทอมลูกคนเล็ก รวม 2 เทอมๆละ 2,800 บาท (ไม่รวมค่ากิจกรรม)		5,600 บาท	2. สูปบุหรีวันละ 1 ซองๆ ละ 95 บาท	2,850 บาท	34,200 บาท
			รวมค่าเหล่าและบุหรี ต่อปี		72,000 บาท
3. ค่าใช้จ่ายรายวันของลูก ทั้ง 2 คนวันละ 250 บาท	7,500 บาท	90,000 บาท	จากรายจ่ายทั้ง 2 ส่วน ผมจะต้องหาเงินปีละ 229,600 บาท ซึ่งเป็นเรื่องที่เหนื่อย และทำ ให้ได้คิดว่า ถ้าเราเลิกเหล่าบุหรีแล้ว เราจะ หาแค่เงิน 157,600 บาท เท่านั้น ส่วนเงินที่ เหลือยังเอาไปเป็นเงินเก็บ และใช้นี้ได้		
4. ค่าใช้จ่ายในบ้านวันละ 150 บาท	4,500 บาท	54,000 บาท			
รวมค่าใช้จ่ายของลูกและค่าใช้จ่ายในบ้าน ต่อ ปี		157,600 บาท			

การที่ต้องรับภาระดูแลลูกคนเดียว จะต้องทำงานหลักคือ ทำนา และรับจ้างทั่วไป ถึงจะขยันเพียงไร
เงินก็ยังไม่พอใช้ เพราะยังมีแหล่งหนี้ที่จะต้องหาเงินไปใช้หนี้เงินกู้รายปีอีก รวม 80,000 บาท แบ่งเป็น

- เงินกู้ระยะเวลา 5 ปี จากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาอำเภอดอนเจดีย์ จำนวน
50,000 บาท
- เงินกู้รายปีจากกองทุนหมู่บ้าน จำนวน 30,000 บาท

สรุปแล้ว ในแต่ละปี ผมจะต้องหาเงินไม่ต่ำกว่า 200,000 บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย เมื่อต้องทำงานคน
เดียวและเลี้ยงลูกคนเดียว ลองคิดว่า มันเหนื่อยและท้อแท้มากแค่ไหน

หลังจากที่เข้าร่วมโครงการแล้ว จึงชักชวนลูก ฝึกให้คิดว่า ถ้าเราอยากมีชีวิตที่ดี เราต้องวางแผนชีวิต
อย่าทำตัวเหลวไหล ตั้งใจเรียน ช่วยทำงานบ้าน แบ่งเบาระพ้อ(แต่ก่อนไม่ทำ) เพราะพ่อทำงานข้างนอกจาก
มาก็เหนื่อยมาก นอกจากการพูดคุยกันแล้ว ได้ชักชวนกันหารายได้เพิ่ม โดยการเลี้ยงเป็ดไข่ เลี้ยงปลานิล เลี้ยงไก่
ไว้กินเองและขายเป็นค่าใช้จ่ายประจำวันและเงินเก็บค่าเทอม นอกจากนั้นยังได้ช่วยกันคิดกับลูกๆ ว่า ควรจะ
รับจ้างทั่วไปเพิ่มเติมอีก รายรับที่ได้ ในระยะเวลา 8 เดือนหลังจากที่ได้ร่วมเข้าโครงการฯ มีดังนี้

กิจกรรมที่ทำ	รายรับ (บาท)	
	เดือนละ	8 เดือน
1. ขายของเล่นตามงานวัด(ไม่ขายทุกวัน)	4,000	48,000
2. รับจ้างทิ้งขยะ	3,000	36,000
3. รับจ้างทำสวน	6,000	48,000
4. รับจ้างขับรถ	5,000	40,000
5. รับจ้างซื้อของให้กับร้านค้า	3,000	24,000
6. ขายไข่เป็ด ได้วันละ 80 บาท	2,400	19,200
7. ขายปลานิล 1 ครั้งในรอบ 3 เดือน		3,000
8.ขายข้าวจากการทำนา 10 ไร่ เมื่อหักค่าใช้จ่ายแล้ว (1 ปี ทำได้ 2 ครั้ง)		35,000
รวม	23,400 (เฉลี่ยวันละ 780 บาท)	253,200

จากรายรับที่ได้จำนวน 253,200 บาท หักด้วยรายจ่าย 229,600 บาท ต่อปี คงเหลือเงินเก็บใช้หนี้ และใช้ยามฉุกเฉิน จำนวน 23,600 บาท ตรงจุดนี้ ทำให้ผมมีกำลังใจมาก จากการบันทึกและค้นหาความเกี่ยวข้องของตัวเอง

ผมเริ่มติดเหล้าและบุหรี่ ในช่วงเวลาที่แยกกับภรรยา เพราะคิดมาก เรื่องที่ภรรยาทิ้งไป และเครียดกับการที่ต้องดูแลลูกเพียงลำพัง ยิ่งนึกไปยิ่งเสียใจ นอนไม่หลับ จึงเริ่มดื่มเหล้าเพื่อจะได้เมาและหลับไป ผมดื่มเหล้าจัดเป็นระยะเวลา 12 เดือน ๆ ส่วนบุหรี่เป็นการหาอะไรทำแก้เบื่อ จึงสูบบุหรี่ไปพร้อม ๆ กับดื่มเหล้า และตอนที่อยู่ว่าง ๆ

ปัจจุบัน ผมได้เลิกสูบบุหรี่ และเลิกดื่มเหล้า โดยเด็ดขาด ณ 30 ธันวาคม 2561 ภายหลังได้เข้าร่วมโครงการ เป็นระยะเวลา 4 เดือน (120วัน) ซึ่งทำให้ผมประหยัดค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ไปได้อีกถึงปีละ 72,000 บาท

ซึ่งถ้าหากนำเงินที่ได้คืนมาจากการเลิกเหล้าและบุหรี่ รวมเข้าไปจากรายได้จากการประกอบอาชีพ ผมจะมีเงินเหลือเก็บและใช้หนี้เกือบแสนในแต่ละปีเลยทีเดียว

เมื่อได้เข้าร่วมโครงการฯ

การเข้าร่วมโครงการของผม เกิดจากการชักชวนของ “ผู้ใหญ่ดาว” (นางสาวดวงดาว พิกุลทอง) เพราะเห็นว่า ผมน่าเป็นห่วง หน้าตาหดหู่ ไม่ยิ้ม ไม่คุยกับใคร จึงเข้ามาพูดคุยและเล่าถึงตัวโครงการว่าเป็นโครงการที่ฝึกเราให้คิด และหาทางออก แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ในครั้งแรกที่เข้าร่วม ผมยังแอบคิดว่า จะทำได้จริงหรือไม่ ถ้าทำได้ คงมีคนสบายใจกันมากมายแล้ว

หลังจากฟังการชักชวนอยู่ 3 วันจึงตัดสินใจเข้าร่วม ทั้งๆที่ยังไม่รู้ว่าจริงหรือไม่ แต่เชื่อมั่นว่า เพื่อนย่อมนำสิ่งดีๆมาให้เรา

ผมได้ตั้งเป้าหมาย โดยคาดหวังที่จะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถใช้ชีวิตไปกับลูกๆได้ และปลดหนี้สินได้ ตามหลักการสร้างสุข ลดทุกข์ให้กับตนเองและครอบครัว ดังนี้

1. การทำจิตใจให้เข้มแข็ง และ ก้าวผ่านความทุกข์ใจ

- ทบทวนถึงอดีตว่า ตัวเราที่เป็นต้นเหตุเรื่องของการกินเหล้า สูบบุหรี่
- ทบทวนว่าตัวเองว่า ถ้าหากยังกินเหล้า สูบบุหรี่ ไปเรื่อย ๆ เปลืองเงิน เงินไม่พอใช้
- นึกถึงลูก ๆ ต้องการให้ลูก ๆ มีชีวิตที่ดี สามารถเลี้ยงดูตัวเองได้
- พูดคุยกับเพื่อนร่วมทีม และตั้งเป้าหมายว่าชีวิตต้องดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะทุกคนรักกัน ให้กำลังใจกัน
- ทำแผนเพื่อเดินตามแผน
- พาลูก พูดคุย และออกไปช่วยงานที่ทุ่งนา ให้อาหารเบ็ด เลี้ยงปลา
- ชื่นชมลูก ๆ เมื่อเขาทำดี ให้ข้อคิดลูก

2. การเลิกเหล้า เลิกบุหรี่

- ตั้งตากับตนเองว่า เราต้องเลิกบุหรี่และเลิกดื่มเหล้าเพื่อลูก ๆ
- จัดบัญชี ค่าใช้จ่าย จัดบัญชีรายรับ
- ทบทวนการใช้จ่ายทุกอย่าง เมื่อจะใช้อะไรแต่ละอย่าง
- ทำอาชีพเสริม รับจ้างทั่วไป เช่น รับจ้างขนขยะไปทิ้ง รับจ้างซื้อของที่ตลาดให้กับแม่ค้า รับจ้างทำสวน รับจ้างขับรถรับ-ส่งพระ ในงานกนิมนต์

3. การลดหนี้

- เลิกบุหรี่และเหล้าอย่างเด็ดขาด
- นำเงินที่ได้จากการทำงานไปใช้หนี้ ธกส. จำนวน 10,000 บาท
- ใช้หนี้กองทุนหมู่บ้าน 10,000 บาท
- นำเงินที่เหลือจากการซื้อเหล้า บุหรี่ ไปซื้อสร้อยคอ ทองคำ 1 บาท เพื่อเป็นหลักประกันยามฉุกเฉิน

ผมจะนำทุกอย่างที่ได้ทำมาคุยกับเพื่อนที่ร่วมโครงการทุก ๆ 7 วัน และชื่นชมตนเองว่า “เราทำได้ และทำได้ดีด้วย” ซึ่งการที่ผมประสบความสำเร็จในเบื้องต้นได้นั้น นอกจากการจัดการด้วยตัวเองแล้ว ยังได้จากการเข้าไปเรียนรู้ เรื่องต้นไม้ปัญหา ที่ระบุถึงรากเหง้า เหตุแห่งความทุกข์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิต

ผลที่เกิดขึ้นนั้นเกินคาดคิด

โครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ทำให้ผมได้ทบทวนตนเอง รู้ทางเลือก หาทางออกด้วยตนเอง รู้สึกปลอดภัยทางจิตใจเมื่ออยู่กับเพื่อนในโครงการฯ ที่ยินดีรับฟังทุกเรื่องราวของผม ทำให้กล้าที่จะระบายความในใจออกมา

1. การเปลี่ยนแปลงตัวเองและคนในครอบครัว

- เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ที่ตัวเองทำได้ และ ลูก ๆ ก็ชื่นชม
- เลิกเหล้าและบุหรี่ โดยเด็ดขาดได้มาเป็นระยะเวลา 7 เดือน
- มีเงินใช้หนี้ ธกส. และ ใช้นี้กองทุนหมู่บ้าน ทั้งๆที่ผ่านมา 5 ปี ไม่เคยได้ใช้หนี้ เพียงแค่นำเงินมาหมุน แล้วสร้างหนี้ต่อไป
- มีเงินเก็บซื้อทองคำได้ 1 บาท (ราคา 20,000 บาท)
- พุดคุยกับลูกสาวทั้ง 2 คน ได้เป็นระยะเวลาที่ยาวขึ้น โดยไม่ดุ ไม่เอ็ดใส่เขา เพราะไม่เครียดเวลาที่เขาทำอะไรไม่ถูกต้องตามที่ตกลงกันได้
- ลูก ๆ มีความรับผิดชอบ คือ ซักเสื้อผ้าด้วยตนเอง รู้จักเก็บเงินไว้ใช้เวลาใกล้เปิดเทอม หรือซื้อเสื้อผ้าตามที่เขาต้องการ

2. การมีบทบาทช่วยเหลือชุมชนและสังคม

- เริ่มมีความกล้าที่จะทำเพื่อบุคคลอื่น โดยนำเสนอความต้องการ เรื่องการติดตั้งไฟฟ้าแสงสว่างรายทางเข้าหมู่บ้าน เป็นการอำนวยความสะดวกต่อสมาชิกในจำนวน 80 คน หรือประมาณ 20 หลังคาเรือน ในการสัญจรยามค่ำคืน เพราะเป็นทางเปลี่ยว ทางไกลชุมชนเกรงว่าจะเกิดอันตราย
- เกิดความคิดริเริ่มในการนำเสนอข้อเท็จจริงผ่านการบันทึกภาพ แล้วไปนำเสนอต่อ อบต.ไร่ไร่ ให้เข้าไปทำประชาคมเรื่องติดตั้งไฟฟ้าแสงสว่าง

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. การมีเพื่อนที่หวัง ดีต่อเรา อยากเห็นเรามีความสุขทั้งกายและใจ
2. มีรอยยิ้ม และไม่ทำร้ายตัวเอง
3. ตัวของเรา ที่ยอมรับว่าที่ผ่านมาเรามีปัญหากับวิถีชีวิตของเรา หาทางออกด้วยเหล้าและบุหรี่
4. ลูกๆ ที่คอยให้กำลังใจ
5. การจดบันทึก ทำให้เรากลัวเมื่อเห็นตัวเลขค่าใช้จ่ายที่ไม่เกิดประโยชน์

เงื่อนไขที่เป็นอุปสรรค

1. คนรอบข้างที่พบตามงาน บวช งานศพ จะคอยชักชวนให้ดื่มและสูบบุหรี่
2. รายได้จากการรับจ้างที่ไม่แน่นอน เช่นในเดือนสิงหาคม มีรายรับลดลงเนื่องจาก
 - นายจ้างหยุดจ้างทำสวน
 - ช่วงเข้าพรรษาไม่ค่อยมีงานวัด ทำให้รายได้จากการขายของเล่นลดลง

- ทางหมู่บ้านจัดจ้างให้ขนขยะไปทิ้ง เพราะงบบหมด
- ไม่มีน้ำทำนา คิดว่าเงินที่ได้จากการทำนาจะลดลงเหลือไม่เกิน 15,000 บาท

ผมได้เตรียมรับมือกับการที่รายได้ลดลง โดยการควบคุมค่าใช้จ่ายภายในบ้าน เพื่อให้อยู่รอดในระยะยาว
ดังนี้

- นำปัญหาดังกล่าวไปคุยกับลูกเพื่อให้เข้าใจถึงสถานการณ์ และขอความร่วมมือทุกคนในบ้านลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป เช่น ของเล่น เสื้อผ้า ต้องงดไปก่อน
- ใช้น้ำ-ไฟ เปิด-ปิด ทุกครั้งเมื่อเลิกใช้ ในแต่ละเดือนจะเหลือค่าไฟฟ้าที่ต้องจ่ายเพียง 200 บาท ค่าน้ำ 80 บาท
- ลดค่ากับข้าวด้วยการปลูกผักกินเอง เลี้ยงเป็ดกินไข่เปิด เหลือนำไปขาย
- พระให้สวัสดิการค่ากับข้าว 3,000 บาท/เดือน ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายในบ้านไปได้ทั้งหมด

มากกว่าความสำเร็จ คือการได้เรียนรู้

1 ปีที่ผ่านมา ผมรู้ตัวเองดีว่า มีความสุขเพิ่มขึ้น จากการที่เราล้ม เราเรียนรู้ว่าสุข ทุกข์ ที่เข้ามาเดี๋ยวมันก็ผ่านไป เพราะเราได้รู้วิธีการจัดการความทุกข์ ด้วยตัวของเรา วิธีที่เราออกแบบเอง และนำไปใช้เอง นอกจากนี้มีสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย เช่น

- การจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้นั้น ไม่ได้อยู่ที่ใครอยู่ที่ตัวของเราและต้องมีความตั้งใจจริงจัง จึงจะทำได้
- ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เกิดมาจากตัวของเราทั้งสิ้น อย่าไปโทษคนอื่น
- เราไม่ได้หมดทุกข์ หากแต่เรามีสุขมากพอ ความทุกข์จึงเข้าไม่ถึงเรา
- เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ทำให้ได้ทั้งเรื่องของการลดหนี้สิน และการทำความเข้าใจกับลูกที่เข้าสู่วัยรุ่น

ทำต่อไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

- จะทำอย่างต่อเนื่องเรื่องการเลิกเหล้า เลิกบุหรี่
- ใช้หนี้ ธกส. และ กองทุนหมู่บ้านให้หมดภายใน 5 ปี
- ขวนลูกทำกิจกรรมที่ลูกๆชอบ เช่น ไปว่ายน้ำบ้าง ไปตลาดนัดเพื่อขายของเล่น ขวนลูกไปนา
- จะเอาความสำเร็จของเราไปคุยและช่วยเหลือคนอื่นๆที่มีปัญหาเช่นเรา





สำนักงานโครงการ : สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

โครงการเชียงใหม่วิวเพลส 2 อาคาร B-04 หมู่ที่ 1 ถนนมหิดล

ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์/โทรสาร : 053 200 208

E-mail : sada.project2561@gmail.com

Website : www.sadathai.org

Facebook : sadathailand

