



สร้างชุมชน ดูแลสุขภาพ ด้วยสมุนไพร

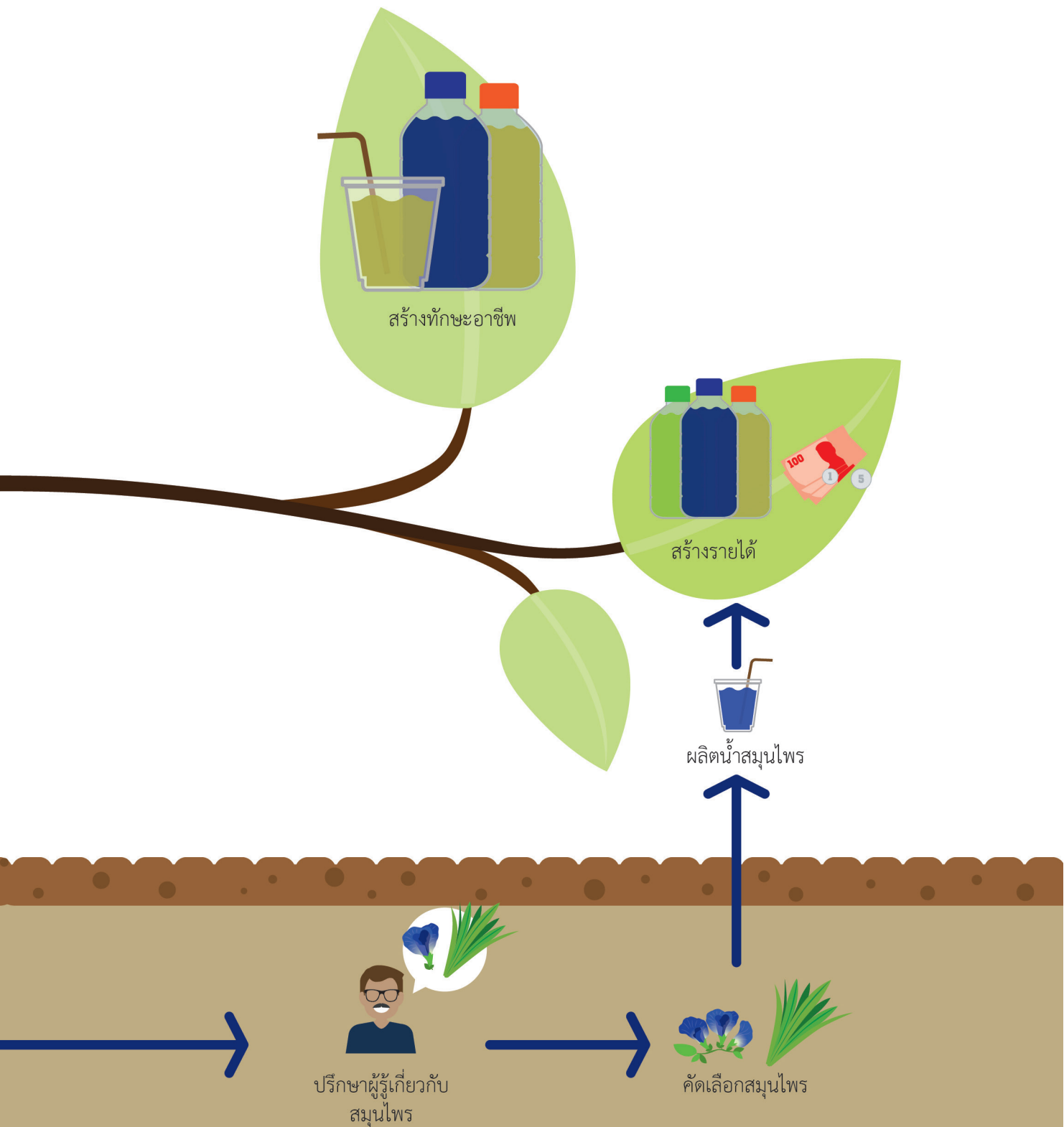
โครงการน้ำสมุนไพรในชุมชน

เพราะเป็นหมู่บ้านต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มเด็กและเยาวชนบ้านหนองกอง ตำบลโดด อำเภอโศกรศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ จึงนำสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในชุมชนมาเป็นโจทย์ทำ **โครงการน้ำสมุนไพรมะขาม** ที่มีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้คนในชุมชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้น้ำสมุนไพรมะขามเป็นเครื่องมือจูงใจ



ขั้นตอนการทำงาน

สำรวจพฤติกรรมกรรมการบรืโภค
ของคนในชุมชน





แม้ใช้เวลาไปมากกับการเก็บข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นการสำรวจพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่ม และการใช้พีช สมุนไพรในชีวิตประจำวันของคนในชุมชน รวมถึงข้อมูลชื่อและสรรพคุณของพืชสมุนไพรชนิดต่าง ๆ แต่เวลาที่เสียไปไม่สูญเปล่า เพราะข้อมูลทั้งหมดได้นำมาสรุป และบันทึกไว้เป็นฐานข้อมูล เพื่อเป็นองค์ความรู้สำคัญของชุมชน ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่แก่ผู้มาเรียนรู้จากภายนอกได้ เนื่องจากบ้านหนองกองมีบุคคลภายนอกแวะเวียนเข้ามาศึกษาดูงานอยู่เสมอ

“เราจะสร้างมูลค่าเพิ่มและสร้าง “คุณค่า” ให้สิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชนได้อย่างไร?” คำถามนี้เป็นโจทย์ที่ท้าทายและน่าคิด

ทุนชุมชน...สร้างคนเข้มแข็ง

บ้านหนองกอง ตำบลโคก อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดศรีสะเกษ เป็นชุมชนเข้มแข็งและเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงที่มีผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กและเยาวชน สังเกตเห็นได้จากคนในชุมชนให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาชุมชนหลากหลายด้าน โดยเฉพาะด้านการเกษตร และการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ที่บ้านหนองกองมีระเบียบที่คนในชุมชนปฏิบัติ ตามอย่างเคร่งครัดข้อหนึ่งคือ ทุกครั้งที่มีการประชุมประชาคมหมู่บ้าน ลูกบ้านทุกบ้านต้องส่งตัวแทนมา

“บ้านหนองกองมีระเบียบที่คนในชุมชนปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
ข้อหนึ่งคือ ทุกครั้งที่มีการประชุม ประชาคมหมู่บ้าน ลูกบ้านทุกบ้านต้อง
ส่งตัวแทนมาเข้าร่วม หากผู้ใหญ่มาไม่ได้ สามารถให้เด็กหรือลูกหลานมา
เป็นตัวแทนเข้าประชุมแทนได้ ด้วยเหตุนี้เด็กและเยาวชนบางส่วนในชุมชน
จึงซึมซับคุณลักษณะเรื่องความเสียสละ และเห็นตัวเองเป็นส่วนหนึ่ง
ของชุมชนจากการทำงานร่วมกับผู้ใหญ่”

เข้าร่วม หากผู้ใหญ่มาไม่ได้ ก็สามารถให้เด็กหรือ
ลูกหลานมาเป็นตัวแทนเข้าประชุมแทนได้ ด้วยเหตุนี้
เด็กและเยาวชนบางส่วนในชุมชน จึงซึมซับคุณลักษณะ
เรื่องความเสียสละ และเห็นตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของ
ชุมชนจากการทำงานร่วมกับผู้ใหญ่

ต้นทุนทางสังคมที่มีอยู่เดิมนี้องที่เป็นรากฐานให้
ทีมงานบ้านหนองกอง ลูกขึ้นมาทำโครงการพัฒนา
เยาวชนพลเมืองดีศรีสะเกษ ปี 2

“พวกเราคิดเสมอว่า บ้านของเราคือตัวเรา ดังนั้น
เราต้องดูแลตัวเอง ดูแลชุมชน การเข้ามาช่วยงาน
ชุมชนถือเป็นประสบการณ์ชีวิตอย่างหนึ่ง หลายครั้งที่
เข้ามาช่วย เราไม่ได้แค่มาลงแรงอย่างเดียว แต่ยังได้
ความรู้จากการอบรมของวิทยากรติดตัวกลับไปด้วย
เช่น เรื่องการเกษตร หรือการดูแลสุขภาพที่นำไปใช้ใน
ชีวิตจริงได้” แพน-บุญมี ศรีบูรณ์ บอกถึงทัศนคติและ
ประโยชน์ที่ได้รับต่อการทำงานเพื่อส่วนรวม

เช่นเดียวกับทีมงานอีก 4 คน ทั้ง พิมพ์-อรปริยา
สาโรจน์ นีน่า-ทิพวรรณ ชะชีฟ้า เพ็ญ-เพ็ญวิภา ศรชัย
และ วิว-เทพปริยา โคมวอย ซึ่งต่างเห็นพ้องต้องกันว่า
การทำงานเพื่อชุมชนเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
ซึ่งประโยชน์ที่ว่านี้เกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและผู้อื่น



ติก-สุภาธิดา ศรีชาร์ตัน พี่เลี้ยงชุมชน เล่าว่า เห็นเยาวชนกลุ่มนี้เข้ามาช่วยเหลืองานของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงานบุญ งานฌาปนกิจ และงานพัฒนาชุมชนอื่น ๆ เมื่อเห็นความมีจิตอาสาของเยาวชนกลุ่มนี้ เธอจึงเอ่ยปากขอแรง (พร้อมให้ค่าแรงตามความเหมาะสม) ให้เข้ามาช่วยงานเกษตรในสวน ไม่ว่าจะเป็นการเพาะเห็ด หรือยกร่องแปลงปลูก เป็นต้น

ติก อธิบายต่อไปว่า เหตุผลที่เธอดึงกลุ่มเยาวชนมาช่วยงานในสวน เพราะอยากฝึกทักษะชีวิตให้พวกเขารู้จักทำมาหากิน และเกิดสำนึกรักบ้านเกิดจากการเห็นประโยชน์และคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่น ส่วนที่ให้ค่าจ้างไม่ได้ต้องการให้เด็กเห็นแก่เงิน แต่มองว่าผู้ปกครองทำงานเสียเลี้ยงดูลูกนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่การที่เด็กและเยาวชน มาทำงานได้ค่าตอบแทนไปให้ผู้ปกครอง จะทำให้เขาภูมิใจในตัวเอง และทำให้ผู้ปกครองยอมรับในตัวเด็กและเยาวชนได้อีกทางหนึ่ง

“ถ้าเราฝึกเด็กให้ได้เรียนรู้ ได้มีประสบการณ์จากการใช้ชีวิต ต่อไปหากเขาไม่ได้เรียนต่อ เขาก็เอาตัวรอดทำมาหากินได้จากสิ่งที่มี ในฐานะผู้ใหญ่เราก็เน้นให้เขาคิดทำสิ่งที่เห็นประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น อย่างน้ำสมุนไพรมักรักตัวเอง ตัวเองก็ได้ประโยชน์ให้คนอื่นก็ได้ประโยชน์ด้วย แถมยังเป็นวัตถุดิบที่ทำได้ใกล้ตัว”

“สิ่งสำคัญสำหรับการทำงานกับชุมชน คือ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับทิศทางการทำงานร่วมกัน ระหว่างทีมงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง”

“ชุมชน” คุ้นส่วนทำโครงการ

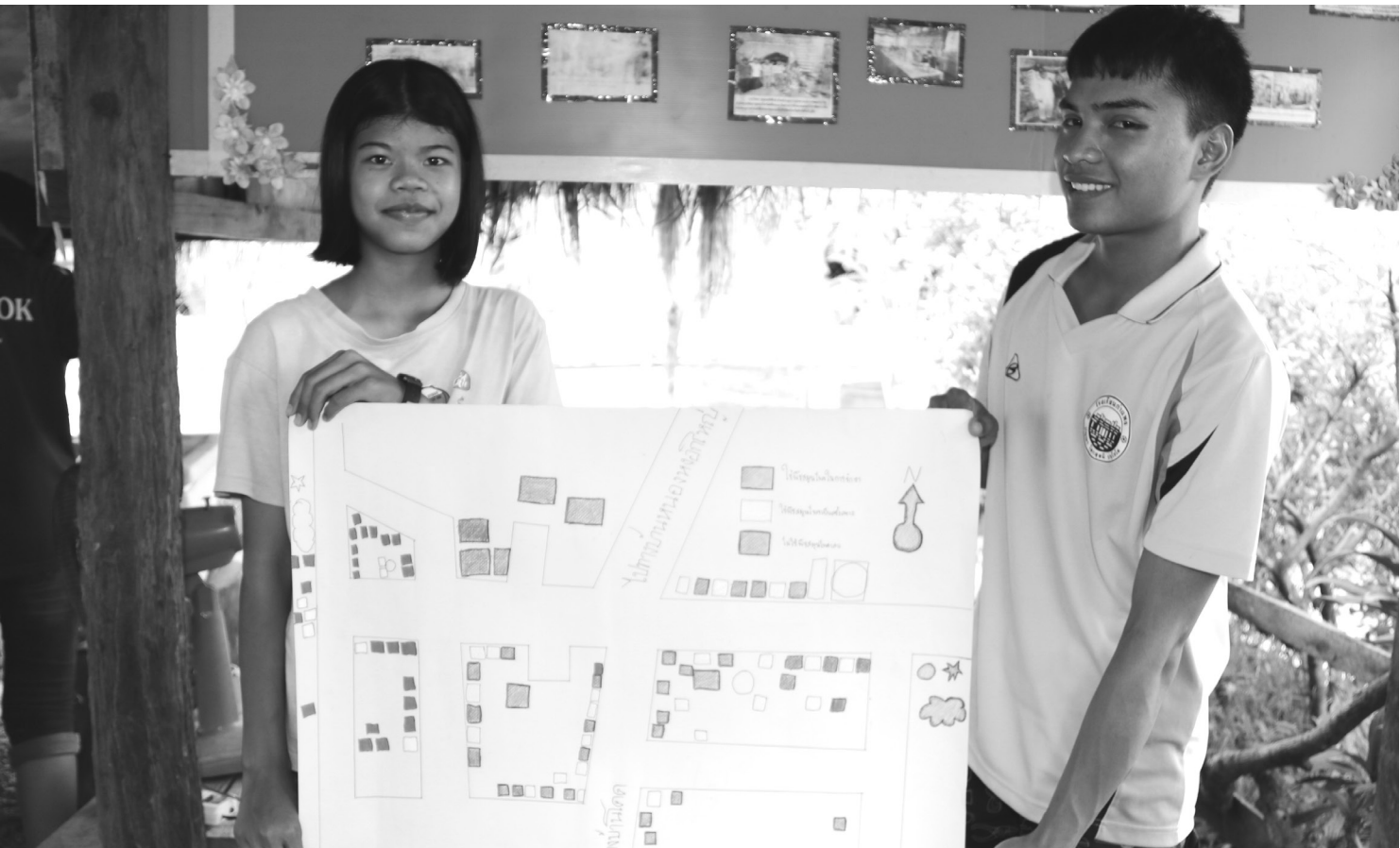
กล่าวได้ว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนบ้านหนองกองอาศัยอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้พวกเขาเห็นคุณค่าของสิ่งใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นหมูบ้านต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง ที่ทุกบ้านปลูกพืชผักสวนครัวอยู่แล้ว ตามแนวคิดปลูกผักกินรั้ว ปลูกสิ่งที่กินและนำมาใช้ประโยชน์ได้ ที่นี่จึงมีพืชสมุนไพรขึ้นอยู่ทั่วไปในชุมชน เช่น ตะไคร้ โหระพา ใบเตย อัญชัน ใบย่านาง และแก่นฝาง เป็นต้น ประกอบกับกลุ่มเยาวชนได้มีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่เห็นคุณค่าของทรัพยากรในชุมชน องค์กรประกอบดังที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้เกิดโครงการน้ำสมุนไพรมักรักในชุมชน ที่มีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้คนในชุมชนหันมาดูแลสุขภาพของตัวเอง โดยใช้สมุนไพรเป็นเครื่องมือจูงใจ โดยใช้พื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เป็นจุดประสานงานหลัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนหนึ่งเป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่ รพ.สต. และเป็นจุดศูนย์กลางที่ง่ายต่อการรวมตัวของทีมงาน

แพน เล่าว่า สิ่งสำคัญสำหรับการทำงานกับชุมชน คือ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับทิศทางการทำงานร่วมกัน ระหว่างทีมงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพราะเหตุนี้ นอกจากการจัดประชุมเพื่อวางแผนทำโครงการแล้ว พวกเขายังได้เข้าชี้แจง

แผนการทำงานให้เจ้าหน้าที่ รพ.สต.รับทราบ และแจ้งให้คนในชุมชนรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการทำโครงการผ่านเวทีประชาคมหมู่บ้าน หลังจากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติการ **เก็บข้อมูลชุมชน 2** ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. สำรวจประเภทเครื่องดื่มที่ขายในร้านค้าชุมชน และ 2. สำรวจพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันของคนในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดื่มที่อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และความนิยมของคนในชุมชนต่อการใช้สมุนไพรรักษาโรค แล้วจึงนำข้อมูลจากการสำรวจมาวางกลยุทธ์ เพื่อเชิญชวนให้คนในชุมชนหันมาสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น

ทีมงานใช้ **“แผนที่ชุมชน”** เป็นเครื่องมือช่วยเก็บข้อมูลชุมชน นี้มา บอกว่าการทำแผนที่ชุมชนไม่ยาก มีการลงปักจุดบ้านเรือนแล้วระบุข้อมูลจากการสำรวจลงในแผนที่ว่า บ้านไหนใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรค บ้านไหนใช้พืชสมุนไพร หรือใช้ทั้ง 2 อย่างควบคู่กันไป ซึ่งแผนที่ดังกล่าวจะแสดงให้เห็นภาพรวมวิธีการดูแลรักษาอาการป่วยไข้ภายในครัวเรือนของคนในชุมชนได้อย่างชัดเจน

จากการสำรวจประเภทเครื่องดื่มขายดีในร้านค้าชุมชน พบว่า น้ำอัดลมและน้ำหวาน จำพวกชาเขียวและน้ำแตงรสต่างๆ เป็นสินค้าขายดี ส่วนแผนที่ชุมชนแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันของแต่ละบ้านในการรักษาอาการป่วยไข้ภายในครัวเรือน คล้ายเป็นการสำรวจทัศนคติของแต่ละครอบครัวที่มีต่อการใช้พืชสมุนไพร ถ้าบ้านไหนใช้สมุนไพรมาก่อน การเข้าไปแนะนำน้ำสมุนไพรย่อมง่ายกว่าบ้านที่ใช้ยาสามัญประจำบ้านทั่วไป



“รู้สึกท้ออยู่หลายครั้ง แต่พอนึกถึงความรู้สึกที่พวกเราได้มา ทำกิจกรรมด้วยกัน มันมีความสุข เลยทำให้ฮึดสู้ขึ้นอีกครั้ง คราวนี้ไม่ต้องรอให้ทีมงานพร้อมแล้ว ใครมาได้ก็ช่วยทำกิจกรรม ไปก่อน ไม่งั้นงานจะเดินหน้าต่อไปไม่ได้”

“ถ้ารู้พฤติกรรมเดิมของคนในชุมชนก่อน เมื่อเรานำน้ำสมุนไพรไปให้แต่ละบ้านดื่ม เราจะสำรวจความรู้สึก ความพึงพอใจต่อรสชาติ และความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของแต่ละบ้านได้ เมื่อนำข้อมูลเดิมกับข้อมูลใหม่มาเปรียบเทียบกัน” วิว อธิบายถึงวิธีการในการทำงาน

ปรับใจและปรับตัว

แม้จะคิดดี ทำดี แต่เมื่อถึงเวลาลงมือปฏิบัติจริง ทีมงานที่ต่างคนต่างเรียนคนละชั้น และต่างโรงเรียน อุปสรรคในการทำงานจึงหนีไม่พ้นเรื่องเวลา ด้วยภาระการเรียนในห้องเรียนที่ต้องรับผิดชอบ รวมถึงการต้องเตรียมตัวสอบแข่งขันเพื่อศึกษาต่อ ทำให้การแบ่งเวลามาทำกิจกรรมตามแผนของโครงการเป็นไปได้ยาก แม้จะนัดกันหลังเลิกเรียน แต่การทำโครงการก็ยังไม่คืบหน้า เพราะงานหลายอย่างที่ถาโถมเข้ามา ทำให้ทำโครงการได้ไม่เต็มที่

“รู้สึกท้ออยู่หลายครั้ง แต่พอนึกถึงความรู้สึกที่พวกเราได้มาทำกิจกรรมด้วยกัน มันมีความสุข เลยทำให้ฮึดสู้ขึ้นอีกครั้ง คราวนี้ไม่ต้องรอให้ทีมงานพร้อมแล้ว ใครมาได้ก็ช่วยทำกิจกรรมไปก่อน ไม่งั้นงานจะเดินหน้าต่อไปไม่ได้” แพน กล่าว

วิว เสริมต่อว่า ตอนเก็บข้อมูลในชุมชน เมื่อบางคนติดธุระ คนที่อยู่ก็แบ่งหน้าที่กันไปเก็บข้อมูลก่อน โดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 5 คุ่ม เฉลี่ยคุ่มละประมาณ 18 หลังคาเรือน การแบ่งงานขึ้นอยู่กับการเงื่อนไขที่ว่า ใครอยู่คุ่มไหน ไปคุ่มนั้น ใครบ้านอยู่ใกล้กันให้ไปด้วยกัน เพื่อจะได้กลับบ้านพร้อมกัน แต่ด้วยข้อจำกัดของเวลา ทำให้ทีมงานสามารถลงสำรวจชุมชนได้แค่วันเดียว จึงเก็บข้อมูลได้ไม่ครบทุกบ้าน เนื่องจากบางบ้านไม่มีคนอยู่ในวันดังกล่าว

แปลงสมุนไพรเป็นสุขภาพ

“สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อทุกชีวิต” คือ “แรงบันดาลใจ” ในการทำโครงการของเยาวชนบ้านหนองกอง เมื่อการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ และเยาวชนต้องการรณรงค์ให้คนในชุมชนนำสมุนไพรมาใช้ ความถูกต้องเรื่องข้อมูลทางยาของพืชสมุนไพรจึงสำคัญตามไปด้วย ทีมงานจึงพยายามสืบค้นต่อถึงสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิดจากผู้รู้และหมอยาในชุมชน เพราะเคยทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนมาก่อน ทำให้



ทีมงานรู้จักผู้รู้ด้านสมุนไพรในชุมชนอยู่บ้าง ประกอบกับ
นี่เรามีคุณยายเป็นหมอยาอยู่แล้ว การเข้าหาผู้รู้เพื่อ
แลกเปลี่ยนข้อมูลจึงไม่ใช่งานยากสำหรับพวกเขา

“ผู้รู้ที่เราเข้าไปพูดคุยด้วยหลัก ๆ มี 5 คน แต่ละคน
รู้จักพืชสมุนไพรแตกต่างกัน ผู้สูงอายุจะให้ความรู้เกี่ยวกับ
สมุนไพรโบราณได้เยอะ เราก็นำความรู้ที่ได้เกี่ยวกับพืช
แต่ละชนิดมาเปรียบเทียบแล้วสรุปรวมกัน” นิน่า ผู้บันทึก
ข้อมูลเอ่ยขึ้น

แพน บอกว่า แม้ใช้เวลาไปมากกับการเก็บข้อมูล
ไม่ว่าจะเป็นการสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม และ
การใช้พืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันของคนในชุมชน รวมถึง
ชื่อและสรรพคุณของพืชสมุนไพรชนิดต่าง ๆ แต่เวลา
ที่เสียไปไม่สูญเปล่า เพราะข้อมูลทั้งหมดที่พวกเขาสืบค้น
ได้นำมาสรุป และบันทึกไว้เป็นฐานข้อมูล และเป็น
องค์ความรู้สำคัญของชุมชน ที่นอกจากจะใช้ทำโครงการ
นี้แล้ว ยังสามารถนำไปเผยแพร่แก่ผู้มาเรียนรู้จาก

ภายนอกได้ เนื่องจากบ้านหนองกงมีบุคคลภายนอก
แวะเวียนเข้ามาศึกษาดูงานอยู่เสมอ

เมื่อมีความรู้และข้อมูลพร้อมสรรพก็ได้เวลาลงมือ
ทำน้ำสมุนไพรแจกจ่ายกลุ่มเป้าหมายในชุมชน เพื่อให้
แต่ละครัวเรือนได้ลองลิ้มรสเครื่องดื่มจากพืชสมุนไพร
แทนการเติมน้ำอัดลมและน้ำหวานที่มีขายอยู่ทั่วไป
ตามร้านค้าในชุมชน ทีมงานย้ำว่าเครื่องดื่มที่มีขาย
ตามท้องตลาดมีปริมาณน้ำตาลเยอะมากสังเกตได้จาก
ฉลากข้างขวด ทั้งนี้ทีมงานเลือกผลิตน้ำสมุนไพรจาก
ใบเตยและดอกอัญชันเป็นหลัก เพราะมีสรรพคุณ
เหมาะเป็น “น้ำสมุนไพรเปิดตัว” กล่าวคือ มีรสชาติดี
ไม่ขมและหาวัตถุดิบในท้องถิ่นได้ง่าย มีพี่ตึกเป็นครู
ช่วยสอน

“น้ำสมุนไพรของเราผสมน้ำตาลเล็กน้อย แต่ไม่หวาน
เราคิดว่าถ้าทำแบบจืดไปเลย คนในชุมชนคงไม่ชอบ
ถ้าดื่มแล้วรสชาติไม่ดีคนจะไม่ดื่มต่อ” เพ็ญ อธิบาย

“ขั้นตอนและกระบวนการคิดเพื่อทำโครงการน้ำสมุนไพรในชุมชนตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้มีความคิดที่แตกฉาน จนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่รู้ ยิ่งเมื่อได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ทำให้กล้าสื่อสารสิ่งที่ตัวเองรู้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย ตอนนี้มีใครมาถามเราก็มักไม่กลัว เพราะตอบได้ ที่เพิ่มเติมขึ้นมาอีกคือ เรากล้าถามคนอื่นในสิ่งที่สงสัยและไม่รู้ เพื่อที่จะได้มีความรู้เพิ่มขึ้นด้วย ”

น้ำใบเตยที่มีกลิ่นหอมสดชื่น นอกจากจะทำให้ผ่อนคลายแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยคลายร้อน บำรุงหัวใจ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนน้ำอัญชันมีสรรพคุณชั้นเลิศช่วยบำรุงสายตา และเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

“พืชบางชนิด เช่น ผลฟ้าก๊วย มีสรรพคุณทางยาดีมาก แต่หายาก ต้องทำตามฤดูกาล เราก็ข้ามไปก่อน บางชนิดต้องปลูกขึ้นใหม่ถึงจะเพียงพอ เราก็ไม่นำพืชชนิดนั้นมาทำ แต่ดอกอัญชัน ใบเตย และย่านางแดงมีอยู่แล้วแทบทุกหลังคาเรือน สามารถนำมาปรุงให้มีรสชาติกลมกล่อมได้ เราเลยเลือกทำก่อนเป็นอันดับแรก ทำเสร็จก็นำไปแจกจ่ายให้คนในชุมชนตามบ้านเลย พร้อมกับแนะนำความรู้เรื่องประโยชน์ของพืชสมุนไพรชนิดนั้นไปพร้อมกัน จากนั้นก็สอบถามความคิดเห็นว่าเขาชอบหรือไม่ อยากให้ปรับปรุงอย่างไร ผลตอบรับส่วนใหญ่พอใจและอยากให้เราทำกิจกรรมต่อไป” แพน กล่าว

วิว บอกว่า หลังจากทดลองแจกจ่ายน้ำสมุนไพรแล้ว ทีมงานได้จัดเวทีนำเสนอผลการทำโครงการต่อชุมชน เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่จัดเพื่อให้ผู้ใหญ่ได้มาเรียนรู้ร่วมกันเรื่องสมุนไพรในชุมชน และการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพให้เขานำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เสียดยที่วันนั้นมีฝนตกหนัก ทำให้ชาวบ้านมาร่วมกิจกรรมน้อย ส่วนใหญ่เป็นผู้นำชุมชนที่ให้ความสนใจร่วมรับฟัง และฝึกทำน้ำสมุนไพรกับกลุ่มแกนนำเยาวชนอย่างสนุกสนาน

นอกจากการทำงานภายในชุมชนแล้ว ทีมยังอาสา ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ จากโครงการสะพานสายบุญ อำเภอห้วยทับทัน ในวันจัดค่ายกิจกรรมทำความสะอาดวัด และโครงการทวนเข็มนาฬิกาย้อนเวลาหาความหลัง

อำเภออุทุมพรพิสัย พร้อมทำน้ำสมุนไพรไปแจกจ่าย และ ยังได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านสมุนไพรกับเพื่อนต่างโครงการอีกด้วย

สมุนไพรสามพันธมิตร

ด้วยจิตอาสาที่มีอยู่ในเนื้อในตัวของทีมงาน จึงไม่แปลกที่ทีมงานต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า การทำโครงการนี้สิ่งที่พวกเขาได้รับมีมากกว่าความรู้เรื่องสรรพคุณของพืชสมุนไพร และการนำสมุนไพรมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม คือสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่น โดยมี “น้ำสมุนไพร” เป็นตัวกลางสามพันธมิตรระหว่างผู้คน ทั้งตัวทีมงานเอง คนในชุมชน และระหว่างเพื่อน



สมาชิกร่วมโครงการจากชุมชนอื่น การแสดงออกซึ่งความห่วงใย ดูแลซึ่งกันและกัน รวมถึงความเสียสละ สิ่งเหล่านี้คือคุณค่าทางใจที่ช่วยหล่อเลี้ยงให้พวกเขาเดินหน้า ทำสิ่งดีๆ เพื่อชุมชนของตน

“สมุนไพรมีในชุมชน นี่คือบ้านของเรา เราต้องทำเพื่อบ้านเรา ถึงแม้สิ่งที่เรา ทำจะเป็นแค่ส่วนเสี้ยวเล็กๆ แต่เราก็ได้ทำ ไม่ใช่อยู่เฉยๆ โดยที่ไม่ทำอะไรเลย แล้วปล่อยให้เวลาผ่านไป” แพน กล่าวและบอกต่อว่า ขั้นตอนและกระบวนการ คิดเพื่อทำโครงการน้ำสมุนไพรมีในชุมชนตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้เขามีความคิดที่ แตกต่างจนเกิดความมั่นใจในสิ่งที่รู้ ยิ่งเมื่อได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ทำให้กล้า สื่อสารสิ่งที่ตัวเองรู้ ให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย

“ตอนที่ยังไม่รู้ว่าต้องทำอะไรและทำยังไง แล้วต้องออกไปพูดต่อหน้าคนอื่น มันมี อาการสั้น รู้สึกกลัว เพราะไม่รู้ว่าพูดอะไร แต่ตอนนี้เราได้ลงมือทำแล้ว และรู้ในสิ่งที่ทำ ถ้าให้ออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะๆ เราก็พูดได้ มีใครมาถาม เราก็ไม่กลัว เพราะ

“โครงการนี้เหมือนเป็นแรงจูงใจ มากำกิจกรรมกับเพื่อนๆ แบบนี้มันสนุก ความรับผิดชอบก็เกิดขึ้นเอง เพราะต้องรีบทำการบ้านให้เสร็จ แล้วจะได้ นัดรวมตัวกันทำงาน นอกจากนี้ยังทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่างกัน ความรู้ของคนอื่น ๆ ก็เป็นประโยชน์กับโครงการ ของเรา ภูมิใจที่เยาวชนอย่างเรามีโอกาสได้ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน”



ตอบได้ ที่เพิ่มเติมขึ้นมาคือ เรากล้าถามคนอื่นในสิ่งที่สงสัยและไม่รู้ เพื่อที่จะได้มีความรู้เพิ่มขึ้นด้วย”

นอกจากนี้ แพน ยังกล่าวว่า การรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานเป็นทีม เพราะหากใครคนใดคนหนึ่งปล่อยปละละเลยงานของตัวเอง ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวมของทีม ทำให้ไม่สามารถขับเคลื่อนงานตามแผนได้

ด้านเพ็ญที่อยู่ต่างโรงเรียน เห็นสอดคล้องกับแพนว่า **ความสามัคคีในกลุ่ม** เป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้การทำโครงการลุล่วงไปได้ **ความสามัคคี**ในที่นี้หมายถึงรวมถึงการรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และการยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

เพ็ญ บอกว่า ความรับผิดชอบที่สำคัญอย่างแรก คือ **การยอมรับและรู้จักตัวเอง** “จากเป็นคนชอบตื่นสายวันเสาร์อาทิตย์ เพราะไม่ต้องไปโรงเรียน พอพี่ ๆ นัดมาทำงาน เรารู้หน้าที่ว่าต้องตื่นเช้าให้ได้ แล้วไปให้ทันเวลา เพราะต้องไปทำงานร่วมกับคนอื่น ส่วนวันไหนไม่มีนัด ตื่นเช้าขึ้นมาที่บ้านก็ซึม เพราะมีเวลาทำงานช่วยผู้ปกครองมากขึ้น...วิธีการทำงานในโครงการก็นำไปใช้ตอนทำงานกลุ่มที่โรงเรียนได้ด้วย เราต้องรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ให้ทุกคนในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ส่วนการแบ่งหน้าที่ก็จัดสรรตามความสมัครใจและความถนัดของแต่ละคน”

นอกจากนี้ เพ็ญ ย้ำว่า การวางแผนงานและดำเนินการตามแผนเป็นลำดับขั้นตอน และพร้อมปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมช่วยให้การทำงานเป็นทีมง่ายขึ้น



“ปกติเขาก็มีงานที่ต้องรับผิดชอบเรื่องการเรียน แต่เขาก็แบ่งเวลามาทำงานตรงนี้ ทำให้เขาต้องวางแผนการทำงานในทีม เช่น คิดคำนวณบัญชีเองว่าจะใช้จ่ายอะไร แล้วมาเบิกเงินที่เรา เพราะเขาให้เราช่วยถือเงินให้ ส่วนเราก็พาเขาไปซื้อของตามที่ต้องการ เหมือนกับช่วยอำนวยความสะดวกให้เขามากกว่า แต่หลัก ๆ แล้วเด็กจะเป็นคนคิดแล้วมาบอกเราอีกที่ว่าเขาต้องการอะไร”

“ถ้าเราวางแผน แล้วค่อย ๆ ทำตามแผน เราจะรู้ว่าอยู่ตรงจุดไหน แล้วก็ยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์เฉพาะหน้าของกลุ่ม ทำให้ไม่ลำบากเวลาจะทำกิจกรรมขั้นต่อไป”

ส่วน นี้่น่า บอกว่า การวางแผนงานช่วยให้เธอจัดการตารางชีวิตของตัวเองได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเรียน จากที่เป็นคนชอบทิ้งงานค้างค้างไว้เป็นดินพอกหางหมู ใกล้เคียงวันส่งงานแล้วถึงจะทำ แทนที่โครงการนี้จะเข้ามาเพิ่มภาระ แต่กลับเพิ่มความรับผิดชอบให้เธอ

“การทำโครงการนี้เหมือนเป็นแรงจูงใจ มาทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ แบบนี้มันสนุก ความรับผิดชอบก็เกิดขึ้นเอง เพราะต้องรีบทำการบ้านให้เสร็จ แล้วจะได้มันดีรวมตัวกันทำงาน นอกจากนี้ยังทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ความรู้ของคนอื่น ๆ ก็เป็นประโยชน์กับโครงการของเรา ภูมิใจที่เยาวชนอย่างเรามีโอกาสได้ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน”

สังคมโซเชียลเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ดึงดูดความสนใจของเยาวชนออกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว พิมพ์เป็นคนหนึ่งที่ใช้เวลาไม่น้อยไปกับโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก แต่โครงการนี้ทำให้เธอละจากหน้าจอโทรศัพท์ หันมาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในชุมชน และรู้จักปรับตัวเข้าหาคนอื่น

“เพื่อนจากที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่ได้ช่วยเหลือกันก็มาทำงานด้วยกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ คนที่รู้จักบอกคนที่ไม่รู้เพื่อให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือ เรื่องการควบคุมอารมณ์ของตัวเอง จากเดิมไม่ฟังใคร อารมณ์ร้อน การทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ฝึกให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดถึงความรู้สึกคนอื่น รับฟังคนอื่นมากขึ้น เพื่อให้งานเดินหน้าต่อไปได้” พิมพ์ กล่าว

พี่เลี้ยงชุมชน หนุนให้ “คิด” และ “ทำ”

ขณะที่ วิชาญ โคมวอย พี่เลี้ยงชุมชนและผู้ปกครองของวิว เล่าถึงพัฒนาการด้านการทำงานของเยาวชนว่า พวกเขามีการวางแผนและแบ่งงานกันทำได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น เห็นได้จากช่วงต้นที่มีการเก็บข้อมูลพืชสมุนไพรก่อน แล้วจึงเริ่มเก็บวัตถุดิบสำหรับการทำน้ำสมุนไพร เมื่อพบว่าสิ่งไหนขาดตกบกพร่องจึงจะขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

“หลายครั้งที่เด็ก ๆ ว่างไม่ตรงกัน เราก็เห็นเขาแบ่งหน้าที่ทำงานตามที่นัดกันไว้ได้เป็นอย่างดี การทำงานด้วยกันอาจมีไม่เข้าใจกันบ้าง เวลาคนหนึ่งมาคนหนึ่งไม่มา แต่เขาพยายามปรับตัวเข้าหากัน คนที่ไม่มาครั้งนี้ครั้งต่อไปก็มา คนที่มาก็ฟังเหตุผลคนอื่นหรืออย่างตอนหาวัตถุดิบสมุนไพรตัวไหนที่ขาดเหลือหาไม่ได้ เราก็ช่วยหามาเสริมให้แต่สมุนไพรส่วนใหญ่ที่เด็ก ๆ ทำกันก็สามารถหาได้ทั่วไปในชุมชนอยู่แล้ว”

วิษณุ บอกต่อว่า ประโยชน์ของโครงการนี้ที่เห็นได้ชัดคือ ทำให้เด็กและเยาวชนในชุมชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเพิ่มพูนความรู้ ฝึกใช้เวลาไปกับการเล่นมือถือ ที่สำคัญยังช่วยฝึกให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ

“ปกติเขาก็มีงานที่ต้องรับผิดชอบเรื่องการเรียน แต่เขาก็แบ่งเวลามาทำงานตรงนี้ทำให้เขาต้องวางแผนการทำงานในทีม เช่น คิดคำนวณบัญชีเองว่าจะใช้จ่ายอะไร แล้วมาเบิกเงินที่เรา เพราะเขาให้เราช่วยถือเงินให้ ส่วนเราก็พาเขาไปซื้อของตามที่ต้องการ เหมือนกับช่วยอำนวยความสะดวกให้เขามากกว่า แต่หลัก ๆ แล้วเด็กจะเป็นคนคิดแล้วมาบอกเราอีกทีว่าเขาต้องการอะไร

ใครจะคิดว่าน้ำสมุนไพรที่แสนจะธรรมดาจะให้ “คุณค่า” ได้มากกว่า “มูลค่า” เมื่อน้ำสมุนไพร กลายเป็น “สายใย” สื่อรักและความห่วงใยระหว่างผู้ให้กับผู้รับทุกเพศทุกวัยที่ได้ดื่ม ไม่เพียงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นของทีมงาน และผู้ใหญ่ในชุมชนบ้านหนองกองเท่านั้น แต่น้ำสมุนไพรยังช่วยสานสายใยไปสู่เพื่อนต่างชุมชนอีกด้วย

“เราจะสร้างมูลค่าเพิ่ม และสร้างคุณค่าให้สิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชนได้อย่างไร?” โจทย์นี้ได้รับการไขคำตอบแล้วว่า สิ่งใกล้ตัวที่มีในชุมชนจะมีมูลค่าเพิ่มและมีคุณค่ามากขึ้น เมื่อเราทำให้สิ่งเหล่านั้นนี้ให้เกิดประโยชน์กับผู้คน

• • •





โครงการน้ำสมุนไพรในชุมชน

พี่เลี้ยงชุมชน

ศุภชิตดา ศรีชาวัฒน์

วิษณุ ไคมวอย ผู้ปกครอง

ทีมทำงาน

กลุ่มเยาวชนบ้านหนองกอง

อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ

อรปรียา साโรจน์

มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกำแพง

บุญมี ศรีบุญรณ

มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกำแพง

ทิพวรรณ ชะชีฟ้า

มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกำแพง

เพ็ญวิภา ศรชัย

มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านหนองหงอก

เทพปรียา ไคมวอย

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกำแพง