

จรรยาบรรณ

กับอาชีพใช้ค

พืชเปลี่ยนชีวิต

Family sufficiency economy

Jack PK

คำนำ

อิธานกับอาติโชค

พืชเปลี่ยนชีวิต

เรื่องราวของชายวัย ยี่สิบเจ็ด ปีคนนี้เริ่มต้นจากการว่างงานมาเป็นเวลานาน แม้ว่าเขาจะพยายามหางาน แต่เขากลับเผชิญกับการถูกปฏิเสธซ้ำแล้วซ้ำเล่าและพยายามดิ้นรนเพื่อให้ได้งานที่มั่นคงด้วยความหงุดหงิดกับชีวิตในเมืองและการหางานอยู่ตลอดเวลาเขาจึงตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อกลับคืนสู่รากเหง้าของเขาในต่างจังหวัด ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสร้างเส้นทางใหม่ เขาจึงเลือกที่จะเริ่มต้นอาชีพเกษตรกรรม การตัดสินใจครั้งนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญจากวิถีชีวิตในเมืองเดิมของเขา แต่เขายินดีที่จะยอมรับความท้าทายที่รออยู่ข้างหน้าเขาตระหนักดีว่าการทำฟาร์มไม่เพียงแต่ให้แหล่งรายได้เท่านั้น แต่ยังให้โอกาสแก่วิถีชีวิตที่มีความหมายและยั่งยืนอีกด้วยในขณะที่เขาตั้งรกรากอยู่ในสภาพแวดล้อมชนบทแบบใหม่เขาก็ยอมรับการก้าวที่ช้าลงและเชื่อมโยงกับผืนดิน เขาเรียนรู้ความซับซ้อนของการทำฟาร์ม ได้รับความรู้จากเกษตรกรผู้มีประสบการณ์ และหมกมุ่นอยู่กับงานที่จำเป็นในการเพาะปลูกพืชผลและเลี้ยงปศุสัตว์ แม้ว่า

ช่วงการเรียนรู้จะสูงขึ้นแต่เขาได้พบกับความสมหวังในการทำงานทางกายภาพและความเชื่อมโยงโดยตรงกับผลของการทำงานหนักของเขาเอง

เมื่อเวลาผ่านไป ความพยายาม ของเขาเริ่มเกิดผล เขาค้นพบความสุขและความพึงพอใจจากการพึ่งตนเอง ปลูกอาหารของตนเอง และหาเลี้ยงตนเอง และชุมชนด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่าย นี่เขาค้นพบความรู้สึกถึงจุดประสงค์ที่หลบเลี่ยงเขาไปในโลกธุรกิจ

ยิ่งกว่านั้นการกลับมาต่างจังหวัดทำให้เขาสามารถสร้างและกระชับความผูกพันกับครอบครัวได้ การสนับสนุนและแบ่งปันประสบการณ์ทำให้รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของและเติมเต็มที่เขาพลาดไปในเวลาที่เขาจากไป แม้ว่าการตัดสินใจเป็นอิสระจะไม่ใช่วิธีการที่ง่าย แต่ชายหนุ่มคนนี้ก็พบกับความปลอบใจและความสำเร็จในการเปิดรับวิถีชีวิตใหม่ผ่านการทำงานหนัก ความอดทน และการสนับสนุนจากคนที่เขารัก เขาฝ่าฟันอุปสรรคและค้นพบความรู้สึกใหม่ของความสุขและจุดมุ่งหมาย



สารบัญ

หน้าที่ 4 บทนำ

หน้าที่ 11 บทที่หนึ่ง: สารวจวิถีการใช้ชีวิต

หน้าที่ 27 บทที่สอง: พัฒนาพื้นที่ปลูกผักที่ตลาดต้องการ

หน้าที่ 38 บทที่สาม: พืชอาติโซ่

หน้าที่ 48 บทที่สี่: 30 เมนู สูตรอาหารอาติโซ่

หน้าที่ 105 บทที่ห้า: ปลูกพืชใหม่ในแปลง หน่อไม้ฝรั่ง

หน้าที่ 117 บทที่หก: การปลูกผักกาดคอสมอส

หน้าที่ 136 บทที่เจ็ด: การเก็บเกี่ยวที่ไม่คาดคิด

บทนำ

ทุกวันนี้ในเมืองที่พลุกพล่านจะมีชายหนุ่มคนหนึ่งชื่อ อีธาน เมื่ออายุ 27 ปี เขาพบว่าตัวเองตกอยู่ภายใต้เงื้อมมือของการว่างงานซ้ำนั้รันดร์ การสมัครงานนับไม่ถ้วน การสัมภาษณ์ไม่รู้จบ และความผิดหวังมากมายกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตของเขา

ด้วยความตั้งใจที่จะไม่ยอมแพ้ อีธานยังคงแสวงหาหนทางที่เหมาะสมต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เขาใช้เวลาหลายชั่วโมงในการเตรียมเรซูเม่ให้สมบูรณ์แบบ เรียนหลักสูตรต่างๆ เพื่อพัฒนาทักษะและเข้าร่วมงานมหกรรมอาชีพโดยหวังว่าจะประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม โชคชะตาดูเหมือนจะมีแผนอื่นสำหรับเขา

เมื่อวันกลายเป็นเดือนจากเดือนเป็นปีความกระตือรือร้นของอีธานก็ลดลง การถูกปฏิเสธและขาดโอกาสอย่างต่อเนื่องทำให้เขาท้อถอย และเขาเริ่มตั้งคำถามถึงคุณค่าของเขา ด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้เขาจึงตัดสินใจว่าถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนเส้นทาง แม้ว่าจะหมายถึงการก้าวออกจากเขตความสะดวกสบายของเขาก็ตาม

ด้วยหัวใจที่หนักอึ้ง อีธานจึงตัดสินใจอย่างยากลำบากที่จะกลับไปยังต่างจังหวัดที่ครอบครัวของเขาอาศัยอยู่ แม้ว่าเขาจะ

คุ้นเคยกับชีวิตในเมืองที่เร่งรีบ แต่เขาก็โหยหาความเรียบง่ายและความสงบสุขที่ชนบทมอบให้

เมื่อมาถึงก็ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากครอบครัว พวกเขามีฟาร์มเรียบง่ายที่ได้รับการดูแลมาหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะปลูกพืชผลและเลี้ยงปศุสัตว์ พ่อแม่ของอีธานผูุ้ทิศชีวิตให้กับวิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมนี้ มองเห็นโอกาสที่ลูกชายจะได้กลับมาสานต่อกับรากเหง้าของพวกเขาอีกครั้ง

อีธานใช้โอกาสนี้ในการเชื่อมต่อกับธรรมชาติอีกครั้ง และเรียนรู้ศิลปะการทำฟาร์ม วันเวลาของเขาเริ่มต้นด้วยเสียงนกร้องและกลิ่นของดินสด เขาทำงานร่วมกับพ่อแม่โดยซึมซับภูมิปัญญาและเทคนิคของพวกเขาเมื่อตีความต่อกับจังหวะของธรรมชาติ เขาได้พบกับความพลอบใจและจดมุ่งหมาย

การต่อสู้ดิ้นรนในการทำเกษตรกรรมในช่วงแรกนั้นไม่อาจปฏิเสธได้ อีธานต้องปรับตัวเข้ากับยามเช้า การทำงานหนัก และสภาพอากาศที่คาดเดาไม่ได้แต่มีที่พองและกระดุกที่เหนียว ล้าทุกอันเป็นสิ่งที่เตือนใจถึงความยืดหยุ่นและความมุ่งมั่นของเขา

ทักษะของอีธานเริ่มค่อยๆ เติบโตขึ้น และเขาก็ค้นพบพรสวรรค์ที่ยังไม่ได้ใช้ในด้านเพาะปลูกพืชผลและการเลี้ยงสัตว์ เขาใช้เทคนิคการทำฟาร์มเชิงนวัตกรรมที่เขาได้เรียนรู้ระหว่างที่เขาอยู่ในเมือง และค่อยๆ เปลี่ยนฟาร์มของครอบครัวให้กลายเป็นธุรกิจที่มีประสิทธิภาพและทำกำไรมากขึ้น

ข่าวความสำเร็จของอีธานในฐานะเกษตรกรหน้าใหม่
แพร่กระจายไปในชุมชนท้องถิ่นผลิตผลของเขาซึ่งขึ้นชื่อใน
ด้านความสดและคุณภาพได้รับความนิยม ร้านอาหารและตลาด
เข้าแถวเพื่อซื้อสินค้าของเขา ทำให้เขามีความมั่นคงทางการเงิน
ที่เพิ่งค้นพบ

แต่นอกเหนือจากผลประโยชน์ทางการเงินแล้ว อีธานยัง
พบบางสิ่งที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นอีกความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่เขา
สร้างขึ้นและรางวัลจากการเก็บเกี่ยวสิ่งที่เขาหว่านได้ปลูกฝัง
ความรู้สึกเต็มเต็มและความภาคภูมิใจให้กับเขาความยาก
ลำบากที่เขาต้องอดทนตอนนี้กลายเป็นตราแห่งเกียรติยศที่บ่ง
บอกถึงการเติบโตและความยืดหยุ่นของเขา

เมื่อเวลาผ่านไป การเดินทางของอีธานจากการว่างงาน
สู่เกษตรกรที่ประสบความสำเร็จกลายเป็นเรื่องราวของแรงบันดาลใจ
สำหรับคนอื่นๆ เขาเข้าใจว่าบางครั้งชีวิตก็ต้องพลิกผัน
อย่างไม่คาดคิดและโอกาสที่ซ่อนอยู่ก็ซ่อนอยู่ในเส้นทางเหล่านั้น

จุดประสงค์ใหม่ของอีธานไม่เพียงแต่มอบให้กับครอบครัว
ของเขาเท่านั้น แต่ยังเพิ่มชีวิตของคนอื่นๆ อีกหลายคนด้วย
ผู้คนต่างประหลาดใจกับการเปลี่ยนแปลงอันน่าทึ่งของเขาจากผู้
หางานที่ห่อหุ้มกลายเป็นเกษตรกรที่มีความพึงพอใจซึ่ง

พิสูจน์ให้เห็นว่าความสำเร็จสามารถงอกงามได้จากแม้แต่ในที่ที่ไม่น่าเป็นไปได้อีกที่สุด

ดังนั้น ขณะที่อิธานตรากตรำภายใต้ดวงอาทิตย์สีทอง เลี้ยงดูผืนดินซึ่งกลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของเขา เขาได้นำความรู้สึกรักของความสำเร็จและความสุขที่จะพบได้ก็ต่อเมื่อทำตามหัวใจและยอมรับการเดินทางที่คาดเดาไม่ได้ที่เรียกว่าชีวิต

การเดินทางของอิธานจากชายหนุ่มผู้ว่างงานสู่อิธานที่พึงพอใจเป็นแรงบันดาลใจและสัมผัสชีวิตของผู้คนมากมายในชุมชน ขณะที่ฟาร์มของเขาเจริญรุ่งเรือง อิธานตระหนักว่าจุดประสงค์ใหม่ของเขานั้นนอกเหนือไปจากการจัดหาครอบครัวของเขาเอง

ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกที่สดใหม่ของเขาไม่เพียงแต่ช่วยบำรุงร่างกายของผู้ที่บริโภคมันเท่านั้น แต่ยังนำมาซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งในความเรียบง่ายและความงดงามของธรรมชาติอีกด้วย ผู้คนต่างประหลาดใจกับการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้เห็นในตัวเขา จากคนที่ท้อแท้และสูญเสีย ตอนนี้อิธานกลายเป็นแสงสว่างแห่งความหวังและการฟื้นฟู

เรื่องราวอันเหลือเชื่อของอิธานแพร่กระจายไปทั่ว ผู้คนจากหมู่บ้าน เมือง และแม้แต่เมืองใกล้เคียงต่างแห่กันไปที่ฟาร์มของเขา ด้วยความกระตือรือร้นที่จะพบกับชายหนุ่มที่เคยว่างงาน ผู้คนพบความสมหวังในทุ่งนา พวกเขาขอคำแนะนำจากพระองค์

โดยหวังว่าจะค้นพบเส้นทางสู่ความสุขและความพึงพอใจของ
ตนเอง อีธาน มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและรู้สึกขอบคุณต่อ
โอกาสที่เขาได้รับและต้อนรับทุกคนด้วยความยินดี เขาแบ่งปัน
ความรู้ของเขา ไม่ใช่แค่เกี่ยวกับเทคนิคการทำฟาร์มเท่านั้น แต่
ยังเกี่ยวกับความสำคัญของความอดทน ความสามารถในการ
ปรับตัว และพลังในการทำตามใจตนเอง

เมื่อเวลาผ่านไป ชุมชนเล็กๆ ก็เริ่มก่อตัวขึ้นรอบๆ ฟาร์ม
ของอีธาน ชาวบ้านซึ่งก่อนหน้านี้ไม่แยแสกับงานและถูกตัดขาด
จากผืนดินมาร่วมกับเขาในการตรากตรำภายใต้ดวงอาทิตย์สี
ทอง หุ่นนาซึ่งครั้งหนึ่งเคยว่างเปล่าและรกร้าง และเต็มไปด้วยชีวิต
และจุดประสงค์

ชุมชนเจริญรุ่งเรืองโดยได้รับการเปลี่ยนแปลงด้วย
วิสัยทัศน์ร่วมกันในเรื่องความยั่งยืนในตนเองและการเคารพ
สิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง ฟาร์มของ อีธาน กลายเป็นศูนย์กลาง
ของการเรียนรู้ซึ่งผู้คนทุกวัยสามารถเชื่อมต่อกับดินอีกครั้ง
เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ยั่งยืน และชื่นชมผลงานของพวกเขา
เขา ตลอดจนการเดินทางของเขา อีธานไม่เพียงแต่นำความ
เจริญรุ่งเรืองมาสู่ครอบครัวและชุมชนของเขาเท่านั้น แต่ยังช่วย
ปรับรูปแบบการรับรู้ของการทำฟาร์มแบบดั้งเดิมอีกด้วยเรื่องราว
ของเขาขจัดความคิดที่ว่าความสำเร็จนั้นจำกัดอยู่ที่งานในองค์กร
หรือวิถีชีวิตในเมืองเท่านั้นแต่เขาพิสูจน์ว่าความสำเร็จที่

แท้จริงพบได้ในการติดตามการเรียกและการค้นหาสัมฤทธิ์ผล
แม้ในที่ที่ไม่น่าเป็นไปได้อีกที่สุด ในขณะที่เขายังคงตรากตรำ
ภายใต้ดวงอาทิตย์ส่องต่อไปอีธานก็ฉายความรู้สึกถึงความ
สำเร็จ ความสุข และความพึงพอใจ การเดินทางของเขาสอนเขา
ว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งงานหรือความคาดหวังของ
สังคม แต่อยู่ที่การค้นพบและการตระหนักถึงความหลงใหลที่
แท้จริงของคนเรา และในขณะที่ฟาร์มของเขาผลิบันปีแล้วปีเล่า
จิตวิญญาณของเขาก็ก็นั่งร่ำกอดอยู่ในอ้อมกอดของผืนดิน
ตลอดไปและเติมเต็มชีวิตที่มีจุดมุ่งหมาย

บทที่หนึ่ง

สำรวจวิถีการใช้ชีวิต



หลังจากปรับตัวแล้ว ก็มองย้อนกลับไปดูนิสัยการใช้ชีวิตที่ต้องใช้รายจ่าย ได้แก่ อาหาร ข้าว เครื่องปรุง เกลือ น้ำตาล น้ำปลา ซีอิ๊ว สบู่ ยาสีฟัน น้ำ ค่าไฟ โชคดีที่บ้านไม่ต้องเช่า เพราะมันเป็นบ้านของพ่อและแม่ของคุณ

เมื่ออีธานเริ่มต้นชีวิตใหม่ในฐานะอีธานเขาเริ่มประเมินนิสัยการใช้ชีวิตและค่าใช้จ่ายของเขาใหม่การอาศัยอยู่ในต่างจังหวัดห่างไกลจากความวุ่นวายในเมืองใหญ่ทำให้มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงประการแรกๆ ที่ อีธาน ทำคือวิธีที่เขابริโภคอาหาร แทนที่จะพึ่งพาข้าวและเครื่องปรุงรสที่ซื้อจากร้าน เขาตัดสินใจปลูกพืชผลของตนเองและเลี้ยงปศุสัตว์ของตนเอง ด้วยการทำงานหนักและความทุ่มเท ฟาร์มของเขาเริ่มผลิตผัก ผลไม้ และธัญพืชสดมากมาย หมดยุคแห่งการใช้จ่ายเงินไปกับรายการอาหารพื้นฐานเหล่านี้แล้ว

อีธานยังเปลี่ยนมาทำสิ่งจำเป็นพื้นฐานของตัวเองตั้งแต่เริ่มต้น เขาเรียนรู้วิธีทำเกลือและน้ำตาลจากน้ำเค็มและอ้อยจากฟาร์มของเขา เขาต้มน้ำปลาและซีอิ๊วขาวเองโดยใช้วิธีหมักแบบดั้งเดิมที่เรียนรู้จากพ่อแม่ เครื่องปรุงรสแบบโฮมเมดเหล่านี้ไม่เพียงเพิ่มรสชาติให้กับมื้ออาหารของเขาเท่านั้นแต่ยังไม่จำเป็นต้องซื้อจากร้านค้าอีกด้วย

ในความพยายามที่จะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น อีธานรับความท้าทายในการทำสบู่และยาสีฟันของตัวเองเขาจัดหาวัตถุดิบจากธรรมชาติจากฟาร์มและทดลองสูตรอาหารต่างๆจนกระทั่งพบสูตรที่ตรงกับความต้องการของเขา สิ่งนี้ไม่เพียงช่วยเขาประหยัดเงิน แต่ยังทำให้เขาสามารถควบคุมส่วนผสมและสร้างผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับตัวเขาเองและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

น้ำและไฟฟ้าเป็นสิ่งจำเป็นที่อีธานรู้ว่าเขาไม่สามารถผลิตเองได้ อย่างไรก็ตาม การอาศัยอยู่ในบ้านพ่อแม่ของเขาทำ

ให้ไม่ต้องเสียค่าเช่าสถานที่ ถือเป็นความโชคดีที่เขาสามารถเข้าไปหลบภัยในบ้านของครอบครัวได้ แบ่งเบาภาระทางการเงินของเขา และมั่นใจได้ว่าเขามีที่อยู่เป็นของตัวเอง

เมื่ออิธานไต่ตรองถึงนิสัยการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปของเขา เขาก็ตระหนักถึงคุณค่าอันมหาศาลของการพึ่งพาตนเอง ด้วยการลดการพึ่งพาสินค้าที่ซื้อจากร้านค้า เขาไม่เพียงลดค่าใช้จ่าย แต่ยังลดรอยเท้าทางนิเวศน์อีกด้วย เขายอมรับแนวทางการดำรงชีวิตที่ยั่งยืนและมีสติมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับทรัพยากรที่ดินจัดหาให้และใช้ประโยชน์อย่างมีความรับผิดชอบ

การเดินทางของอิธานในฐานะอิธานไม่เพียงแต่นำเขาไปสู่อาชีพการงานที่สมบูรณ์เท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตของเขาด้วยวิถีชีวิตที่พึ่งตนเองได้ที่เพิ่งค้นพบของเขาเป็นตัวอย่างความงามของความเรียบง่าย พิสูจน์ให้เห็นว่าเราสามารถค้นพบความพึงพอใจได้โดยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่และลดการพึ่งพาแหล่งข้อมูลภายนอก

ดังนั้น ท่ามกลางทุ่งนาอันอุดมสมบูรณ์และบ้านที่พ่อแม่ของเขาเรียกว่าบ้านด้วยความรัก อิธาน มีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ ความกตัญญู และความมั่นคงทางการเงิน การเดินทางจากการว่างงานมาสู่การเป็นอิธานไม่เพียงแต่ทำให้เขามีอาชีพ แต่ยัง

ช่วยให้เขาสร้างชีวิตที่ปราศจากภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นอีก
ด้วย

ด้วยความปลอบใจและความสะดวกสบายในบ้านของ
ครอบครัวของเขา อีธานรู้ว่าเขาได้พบสถานที่ที่เป็นส่วนหนึ่งและ
เส้นทางสู่อนาคตที่เจริญรุ่งเรืองแล้ว

เช้าวันหนึ่งเขาไปสำรวจตลาดในเมือง

มันเป็นตลาดสดและมีผู้ชายผักสามรายแต่ละคนขายผักที่แตก
ต่างกันมาก เขาจึงเดินเข้าไปถามว่าผักอะไรขายดี และคนซื้อ
บ่อยที่สุด ด้วยความอยากรู้อยากเห็น อีธานจึงตัดสินใจกลับเข้า
ไปในเมืองและสำรวจตลาดท้องถิ่น ถนนที่พลุกพล่านต้อนรับเขา
ในขณะที่เขาเจาะลึกบรรยากาศอันคึกคักของตลาดสด แผงลอย
ที่ประดับประดาด้วยผักหลากสีสั่นคอยต้อนรับเขา และเขาแทบ
รอไม่ไหวที่จะดำดิ่งสู่การสำรวจครั้งใหม่

สายตาของเขากำลังมองไปที่พ่อค้าผักสามคน แต่ละคนมี
ผลิตภัณฑ์จัดแสดงที่แตกต่างกันออกไป ด้วยความปรารถนาที่
จะทราบข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับผักชนิดใดที่เป็นที่ต้องการสูง เขา
จึงเข้าหาผู้ชายรายแรกด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่น