

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๕๘

ปีที่ ๔๗
ตุลาคม
๒๕๖๘

หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook

สัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัย

สุขภาพสัตว์สัมพันธ์
กับสุขภาพคน

สตีรอยด์

กับภาวะยีนพร่อง (หม้อจีน)

ยาแก้หัด

ต้านานสมุนไพร
ตำรับยาที่ถูกกลืน

กระส่ายจาก ของร้อน

๔ หม้อ ๔ กลิ่น ๔ รส
(หม้อไทย)

ความเชื่อเรื่อง

การกินยา

เช็คให้ชัวร์ก่อนการกินยา

เมื่อกลิ่นหอมชวนตัว
เป็นภัยเงียบอยู่ในบ้าน

นอนกัดฟัน

เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

เล็กๆ น้อยๆ จาก
บรรณาธิการอายุยืน
ของหมอชาวบ้าน
(คุยกับผู้อ่าน)

ที่มาภาพ : bigy000123rf.com

ปัญหา น้ำกระเทียม
ระบาดหนัก



9 770125 225022

70 บาท

วัคซีนป้องกันโรคร้าย

เพื่อน้องกลุ่มเปราะบาง



เมื่อหนูเลือกเกิดไม่ได้ และต้องเกิดมาบนเส้นทางความโชคร้าย หนูเกิดมาจากพ่อแม่ที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด แม่วัยใสที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและยากจน หรือโชคร้ายไปกว่านั้น เมื่อหนูเกิดมาพบสารเสพติดในร่างกาย หนูเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และถูกเลี้ยงดูด้วยความรุนแรงจากครอบครัว ร้ายไปกว่านั้น หนูถูกทอดทิ้งอย่างไม่มีเยื่อใย นี่คือนิสัยที่หนูเข้ามาอยู่ใน “บ้านทานตะวัน”



เมื่อหนูได้รับ “วัคซีนป้องกันโรค”
วัคซีนจะกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน
และจะป้องกันการเกิดปอดอักเสบ
และอาการแทรกซ้อนรุนแรงอื่นๆ ได้

“ เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ควรได้รับ วัคซีน PCV
เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ
นิวโมคอคคัสชนิดรุนแรง
เด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า ๕ ปีที่มีการเจ็บป่วยบ่อยหรือ
มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ยังเป็นอีกกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง
ต่อการติดเชื้อนิวโมคอคคัส ซึ่งควรได้รับวัคซีนเพื่อ
เป็นประโยชน์สำหรับป้องกันโรคต่อไป ”



กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน
พร้อมชื่อ-ที่อยู่
มาได้ที่ LINE บ้านทานตะวัน
@btw.ffc

ติดต่อสอบถามโทร.

095-873-3040 กด 5 หรือ 092-906-5777

โครงการ

บ้านทานตะวัน มูลนิธิเด็ก

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสนับสนุน

“การฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ”

ให้กับเด็กๆ

จำนวน ๑๖ คน (เด็ก ๑ คน จี๊ด ๕ เข็ม)

เป็นเงิน ๑๐,๑๓๒ บาท หรือเข็มละ ๖,๕๓๓ บาท

สมทบทุนผ่านบัญชี “มูลนิธิเด็ก”

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา

เลขที่บัญชี 308-1-13382-8

(ระบุ จี๊ดวัคซีนเด็ก)

ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้



พลังแห่งการให้

พลังแห่งความสุข

คือพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

** กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินทุกครั้ง แม้ไม่ใช้ใบเสร็จรับเงิน เพื่อให้การบริจาคของท่านเป็นไปตามวัตถุประสงค์ **
มูลนิธิเด็ก เลขที่ ๙๕/๒๔ ม.๖ ซ.กระทุ่มล้ม ๑๘ ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๒๐



๑๓ ตุลาคม
วันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

จารึกในใจไทยตราบนิจนิรันดร์

น้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ เป็นล้นพ้นหาที่สุดมิได้
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

หมอชาวบ้าน

Line Official ID: @mcbbook

ทางอีสาน

“นิตยสารรายเดือนของชาวอีสานและคนไททุกภูมิภาค”

ก้าวสู่ปีที่ ๑๕ อย่างภาคภูมิใจกับ ๓ รางวัลคุณภาพ



รางวัลลูกโลกสีเขียวดีเด่น
ประเภทสื่อมวลชน ครั้งที่ ๑๖
ประจำปี ๒๕๕๗



รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นวัฒนธรรมสัมพันธ์
สาขาสื่อสารวัฒนธรรม จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
พุทธศักราช ๒๕๖๘



รางวัลสื่อบล็อกภัยและสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม ปี ๒๕๖๑
และได้รับคัดเลือกในโครงการ “เวทีเชิดชูเกียรติฯ” ปี ๒๕๖๕
จากกองทุนพัฒนาสื่อบล็อกภัยและสร้างสรรค์

“นิตยสารทางอีสานสร้างสังคมอุดมปัญญาจากฐานความภูมิใจในชาติพันธุ์ไทและอีสาน
ผ่านตัวอักษรในคอลัมน์ต่าง ๆ ที่มีแนวทางการถ่ายทอดเนื้อหาบอกเล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์
และสภาพปัจจุบัน ทางวัฒนธรรม ประเพณี เศรษฐกิจ การศึกษาและการเมืองของคนอีสาน
ให้ผู้อ่านกลั่นแกล้งเกิดเป็นพลังงานชีวิตที่แข็งแกร่ง เปี่ยมไปด้วยความ “ลึกซึ้งรากเหง้า เข้าใจปัจจุบัน รู้ทันอนาคต”
ให้สามารถอยู่ไหวและไปต่อได้ในคลื่นกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคที่มีความวุ่นวายโกลาหลเป็นความปกตินี้ได้
“ทางอีสาน” ยังทำหน้าที่เป็นหนังสือที่มุ่งมั่นต่อการเผยแพร่อัตลักษณ์ คุณค่า และตัวตนคนอีสาน
เป็นสื่อที่สื่อสารวัฒนธรรมอีสานทุกมิติ ทุกแง่มุมมากที่สุด และสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่มีในปัจจุบัน”

คำประกาศเกียรติคุณ จากฝ่ายศิลปวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ราคาเล่มละ ๑๕๐ บาท

สมัครสมาชิก ครึ่งปี ๕๐๐ บาท

สมาชิกรายปี ๑,๕๐๐ บาท (จากราคาเดิม ๑,๘๐๐ บาท)

ตลอดชีพ ๑๕,๐๐๐ บาท (ได้รับหนังสือย้อนหลัง)

สนใจสินค้าสั่งซื้อได้ที่ช่องทางดังนี้



หนังสืออีสาน นิตยสารทางอีสาน



@chonniyom

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๗๘-๒๕๑๖



สำนักงานบริษัท ทางอีสาน จำกัด และจัดจำหน่ายโดยบริษัท ชนนิยม จำกัด

๒๔๔/๕๓๙ ถนนรามอินทรา ซอย ๕ เขตบางเขน กทม. ๑๐๒๒๐ e-mail : chonniyom@yahoo.com

โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๒-๔๐๗๐ www.e-shann.com e-mail : e-shann@hotmail.com





เล็ก ๆ น้อย ๆ จากบรรณาธิการ อายุยืนของหมอชาวบ้าน

Shoulder-hand syndrome (SHS) ศิริราชยังไม่เคยพบคนเป็นโรคนี้
และไม่แน่ว่าในอีก ๑๐๐ ปีข้างหน้าจะพบสักคนหนึ่ง

ผมเป็นโรคนี้ครับ

โดยวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๖ ผมหกล้ม หัวไหล่ซีกซ้ายกระแทกถนน เจ็บ
มาก เอ็นขาด เคลื่อนไหวได้จำกัด ต่อมาใกล้ ๆ วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระ
นางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผมยก
น้ำหนักทั้ง ๒ แขน ต่อมาหัวไหล่ซ้ายบวมและปวดมาก กินยาพาราเซตามอล
๒ เม็ด ก็เอาไม่อยู่ ทรมานมาก มีอาการบวมเคลื่อนที่ได้ ไม่มีหมดศัลยกรรม
กระดูก (orthopedic) คนใดเคยเห็นโรคนี้

เมื่อไปตรวจที่สาขาบริหารกาย ขณะตรวจอยู่ มีคุณหมอวิษณุ กัมม-
ทิพย์ กล่าวขึ้นมาอย่างไม่ได้ตั้งใจว่า หรือจะเป็น **Shoulder-hand syndrome**
แล้วก็ผ่านไป

เราไปเช็กกูเกิ้ลกันใหญ่ ปรากฏว่าอาการตรงกันดีเยะทุกอย่าง
เวลาปวดนวดไหล่เคลื่อนที่ได้ บางวันอาการบวมเคลื่อนที่ลงไป
ตามแขน พร้อม ๆ กับบวมคล้ายถุงน้ำที่เคลื่อนไป ต่อมาค่อย ๆ ยุบไป
(ชั่วคราว) และทำท่าจะย้ายไปแขนขวา

การปวดข้อที่ย้ายที่ได้ (**migratory joint pain**) ที่รู้จักกันดี คือ **ไข้รูมาติก**
(**rheumatic fever**) และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (**rheumatoid arthritis**) คงจะ
เป็นโรคทำนองเดียวกัน แต่เรารู้จักเค้าแล้ว

ต่อไปจะมีการรักษาด้วยวิธีใหม่ที่รักษาทุกโรค แล้วจะเล่าให้ฟังต่อไป

ประเวศ วะสี



นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวังกำไรทางการค้า คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำ
เป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิทยาการไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ภูมิย์ ภูมิยา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงกัทธิพงษ์

ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุราภาค

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ดันติปัญ

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน :

นิคมล ลิมปิโชติพงษ์

ณภัทร รัตมิต

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปิน :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพืช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลาสาน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดทำจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน
เป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ใน
นิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไป
เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น
เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่
เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สารบัญ

ฉบับที่ ๕๕๘
ปีที่ ๔๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๘



พืชเป็นยา

ยาแก้กัณฑ์

ตำแน่งสมุนไพร-ตำรับยาที่ถูกกลืน

๒๒

๐๓ คุยกับผู้อ่าน

เล็กๆ น้อยๆ จากบรรณาธิการ
อายุยืนของหมอชาวบ้าน

๐๖ บอกเล่าใกล้ตัว

ถอดบทเรียนการอบรม
นักจัดการสุขภาพชุมชน

๑๐ ถนนสุขภาพ

“สี่รู้” กับสุขภาพ (จบ)

๑๔ บทความพิเศษ ๑๑

เมื่อกลิ่นหอมซ่อนตัว
เป็นภัยเงียบอยู่ในบ้าน

๑๗ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ทำงานในโรงพยาบาล ทำไม
ต้องระวังการฉีดยาหอมที่สุด?

๑๘ กฎหมายใกล้ตัว

ปัญหาน้ำกระเทียมระบาดหนัก

๒๒ พืชเป็นยา

ยาแก้กัณฑ์ ตำแน่งสมุนไพร-
ตำรับยาที่ถูกกลืน

๒๙ สุขภาพดี วิถีหมอไทย

กระสายจากของร้อน ๔ หม้อ
๔ กลิ่น ๔ รส

๓๑ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต

๓๔ แพทย์แผนจีน

ภาวะยืนพร่อง (ตอนที่ ๓ จบ)

๓๘ บทความพิเศษ ๑๒

ภัยเงียบของสุขภาพกล้ามเนื้อ
ในวัยสูงอายุ

๔๒ มุมมองของดวงตา

ต่อมไขมันที่เปลือกตาอุดตัน
สาเหตุสำคัญของตาแห้ง

๔๖ พลังชีวิต

การพัฒนาจิตวิญญาณ
คือรากฐานความเป็นมนุษย์

๔๘ เข้าครัว

มะเขือเทศผัดไข่หมูสับ

๕๒ ต้นไม้ ใบหญ้า

ต้นราชวัตร
พืชหายากถิ่นเดียว ชนิดใหม่ของโลก

๕๕ บริษัทสี

คำสอนพุทธกับเอ็นซีดี

๕๘ สุขภาพช่องปาก

นอนกัดฟัน
เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

๖๒ ธีรัต-จาน-นรสนะ

สุขภาพสัตว์สัมพันธ์กับสุขภาพคน
สัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัย

๖๖ โยคะศาสตร์

ปรานายามะ
เทคนิคโยคะที่คนเริ่มสนใจ





๒๙



๓๔

๖๙ ภูมิปัญญาสุขภาพ

ยาใบชา ยาพื้นสมาน

๗๐ ยาน้ำรู้

ความเชื่อเรื่องการกินยา
อันไหนจริงหรือมั่ว เชื้อให้ชั่ว
ก่อนกินยา

๗๗ ดูก้น ดูใจ ดูโลก

แท้หรือเทียม แล้วยังง

๘๑ บนเส้นทางชีวิต

บนเส้นทางความเจ็บไข้ได้ป่วย

๘๙ บทความพิเศษ ๐๓

การกินอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ
ต้องกินเกลือเสริมหรือไม่?

๙๒ สมาชิก

หมอชาวบ้านสัมพันธ์

๙๓ โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน



๕๒

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน



☐ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....
เริ่มตั้งแต่เดือน.....

☐ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

☐ สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ☐ ส่งแบบสิ่งตีพิมพ์ ราคา 780 บาท
☐ ส่งแบบลงทะเบียยน ราคา 980 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด 15%

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน (ไม่รวมค่าสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน)

☐ สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 700 บาท

บริจาคให้ ☐ วัด ☐ โรงเรียน ☐ รพ.สต.
☐ เรือนจำ ☐ อื่นๆ

(หรือให้สำนักพิมพ์ฯ จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

☐ ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประติพัทธ์

☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประติพัทธ์

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี

☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประติพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่

(เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประติพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
ID : 010502802519101



Line Official ID : @mcbbook



ถอดบทเรียนการอบรม นักจัดการสุขภาพชุมชน

เมื่อกลางเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ผมได้ไปร่วมจัดประชุมอบรม “นักจัดการสุขภาพชุมชนสายพันธุ์ใหม่” ของจังหวัดปทุมธานี นับตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ได้จัดมาแล้ว ๓ รอบ แต่ละรอบห่างกันประมาณ ๑-๓ เดือน รอบนี้เป็นรอบสุดท้าย ซึ่งเป็นการถอดบทเรียนในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตและการทำงานจริงของผู้เรียนในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา

ในที่นี่ ผมขอถือโอกาสเล่าประสบการณ์ ทบทวน และสะท้อนการเรียนรู้ส่วนตัวของผมในการจัดทำโครงการนี้ ดังนี้

๑. ในการอบรม ผมและทางเจ้าภาพ คือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี ได้เห็นพ้องกันว่า จะใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังที่เรียกว่า “การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติในสถานการณ์จริง (PILA)” เป็นหลัก ซึ่งผมมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มายาวนาน และเห็นว่าหลัง

เข้ารับการอบรม ผู้เรียนสามารถทำงานด้วยหลัก ๒ หลัก ได้แก่ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และ “๕ ร่วม : ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเรียนรู้ ร่วมเติบโต” ส่งเสริมให้คนทำงานมีความสำเร็จในทีละก้าวและความสุขระหว่างทาง ดังที่เรียกว่า “คนสำราญ งานสำเร็จ”

เมื่อทางเจ้าภาพชวนผมให้ไปจัดทำโครงการอบรมสำหรับทีมสุขภาพที่ทำงานพัฒนาสุขภาพในชุมชนซึ่งมาจากทั้ง ๗ อำเภอของปทุมธานี ผมก็ได้ใช้หลักการทำงาน ๒ หลักดังกล่าวในการออกแบบหลักสูตรร่วมกับเจ้าภาพ ได้ใช้เวลาเตรียมการหลักสูตร พูดคุยหารือกันหลายครั้ง ทำความเข้าใจความต้องการ วัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมายของการอบรม ผมขอให้เจ้าภาพจัดหาบุคลากรสาธารณสุขและอาสาสมัคร (อสม.) ที่มีแนวคิดและการทำงานในชุมชนที่ดี มีผลงานเด่น มาเป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่มผู้เรียน ซึ่งแบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ๆ ละ ๘-๙ คน และให้พวกเขาร่วมออกแบบหลักสูตร ติดตามกำกับ

ประเมินผลการอบรมในแต่ละรอบ และปรับปรุงกระบวนการอบรมอย่างต่อเนื่อง

แม้แต่ชื่อหลักสูตร “**นักจัดการสุขภาพชุมชนสายพันธุ์ใหม่**” ก็เกิดจากการเสนอของพี่เลี้ยงท่านหนึ่ง ซึ่งเห็นว่าหลักสูตรนี้ต่างจากการอบรมที่เคยทำ ๆ กัน โดยไม่ได้เน้นให้ฟังการสอนทฤษฎีจากวิทยากรเป็นหลัก แต่เน้นให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้กันเอง โดยสร้างเวทีให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และถอดบทเรียนจากบุคคลชุมชน และกิจกรรมที่เป็นต้นแบบจริง และนำความรู้ไปทดลองปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วกลับมาแลกเปลี่ยนกันเป็นระยะ ๆ เชื่อว่าผู้เรียนจะเกิดทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตัวเอง และทำงานกับทีมงานและภาคีเครือข่ายในชุมชนได้อย่างดี

๒. การประชุมอบรมในช่วงแรก ๆ ผมสอนและฝึกทักษะพื้นฐาน ๒ ข้อ ได้แก่

(๑) การเข้าใจตนเอง โดยให้เรียนรู้เรื่องกลไกสมองมนุษย์ ๓ ส่วน ซึ่งทำหน้าที่เรียนรู้เพื่อการอยู่รอด (ด้วยสมองส่วนหลัง หรือ “**สมองตะกวด**” ทำหน้าที่เกี่ยวกับด้านสัญชาตญาณเพื่อการเอาตัวรอด) การอยู่ร่วม (ด้วยสมองส่วนกลางหรือ “**สมองสุนัข**” ทำหน้าที่เกี่ยวกับด้านอารมณ์ แรงจูงใจ การเรียนรู้ให้เกิดการประทับความจำระยะยาว) และการอยู่อย่างมีความหมาย (ด้วยสมองส่วนหน้าหรือ “**สมองมนุษย์**” ทำหน้าที่เกี่ยวกับด้านสติ ปัญญา ความมีเหตุผล ผลการเรียนรู้คน หรือบุคคลอื่น การควบคุมตนเอง ศีลธรรม คุณธรรม)

โดยธรรมชาติ “**สมองสัตว์**” ซึ่งเป็น “**จิตไว (fast thinking)**” ทำงานไวกว่า “**สมองมนุษย์**” ซึ่งเป็น “**จิตช้า (slow thinking)**” คนทั่วไปจึงมีชีวิตที่

“

หลังเข้ารับการอบรม ผู้เรียนสามารถทำงานด้วยหลัก ๒ หลัก ได้แก่ ‘**เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา**’ และ ‘**๔ ร่วม : ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเรียนรู้ ร่วมเติบโต**’

”

ถูกครอบงำด้วยสัญชาตญาณของการเอาตัวรอดและอารมณ์ มากกว่าสติปัญญาและเหตุผล เมื่อใส่ใจฝึกสติ รู้ตัว รู้ตน ก็จะมีสติปัญญากำกับตนให้มีชีวิตที่เจริญดีงาม (เก่งขึ้น ดีขึ้น มีความสุขขึ้น) ได้



“

หลักสูตร “**นักจัดการสุขภาพชุมชนสายพันธุ์ใหม่**” ผู้เรียนจะเกิดทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตัวเองและทำงานกับทีมงานและภาคีเครือข่ายในชุมชนได้อย่างดี

”

(๒) การฟังอย่างตั้งใจ (การฟังด้วยสติ)

โดยการทำกิจกรรม “เปิดใจคุย ใส่ใจฟัง” ด้วยการจับคู่ผลัดกันเล่าและผลัดกันฟังเรื่องราวดีๆ ของกันและกัน และสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกทักษะ ๕ อย่างพร้อมกันไป ได้แก่ สติ (จิตที่นิ่ง - ช้า - ไส - ตื่น - รู้) และการ



รู้ตัว รู้ตน - การฟังอย่างตั้งใจ - การชื่นชม (เรื่องดี ๆ ที่ได้รับรู้) - การสะท้อนคิด (สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในใจตน ตามธรรมชาติของกลไกสมองที่เมื่อรับรู้อะไร ย่อมเกิดความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และการใคร่รู้ว่า “อะไร ทำไม อย่างไร” เสมอ) - การควบคุมตนเอง (ควบคุมตนให้นิ่ง ฟังจนจบ ไม่พูดแทรก ไม่ถามแทรก ไม่ด่วนตัดสิน ควบคุมอารมณ์ ไม่ตอบโต้หรือแสดงออกในเชิงลบทันที)

ทักษะพื้นฐานทั้ง ๒ ข้อนี้ จัดว่าเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการเรียนรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี (ความสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงบวก) กับผู้คนต่างๆ ทำให้เกิดการเข้าใจและเข้าถึงผู้คนและสถานการณ์ต่างๆ และการทำงานด้วยหลัก “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และ “๔ ร่วม”

๓. ในกรอบรมในช่วงต่อๆ มา ได้ต่อยอดให้ผู้เรียนนำเครื่องมือ (ทักษะพื้นฐาน ๒ ข้อ) ไปฝึกใช้ซ้ำๆ ในทุกเวทีการอบรม ทั้งในการพูดคุย แลกเปลี่ยน การศึกษาดูงาน การฟังบรรยาย การทำงานกลุ่ม (ทั้งในเวทีประชุมอบรม ๔ รอบ และการประชุมกลุ่มย่อยทางออนไลน์ที่เสริมเพิ่มในช่วงทำบ้านนอกรอบ)

ที่สำคัญ ได้กำชับให้ผู้เข้าอบรมนำความรู้เรื่องกลไกสมอง และการฟังอย่างตั้งใจ (การฟังด้วยสติ) ไปใช้ในชีวิตและการทำงานจริง และทุกครั้งที่พบปะกันไม่ว่าในเวทีอบรมและการประชุมออนไลน์ ก็ขอให้ผู้ที่ได้นำความรู้ไปใช้จริง เล่าประสบการณ์ของตัวเองให้เพื่อนฟัง เรื่องเล่าดีๆ ของเพื่อน ได้สร้างแรงบันดาลใจและส่งเสริมให้คนอื่น ๆ นำบทเรียนไปใช้กับตนเองเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ

๔. จากการแลกเปลี่ยนในเวทีอบรม และรายงานส่วนบุคคลที่ส่งเป็นการบ้านก่อนจบหลักสูตร ผู้เรียนได้สะท้อนเรื่องราวของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตและการทำงานจริงในลักษณะอันหลากหลาย ดังนี้