

กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน

นางสาวจุไรรัตน์ ปิยะวัชร

บทนำ

เมื่อกล่าวถึง “ผักพื้นบ้าน” คนส่วนใหญ่มักมองไปที่ความบริสุทธิ์และปลอดภัย ในสมัยโบราณผักพื้นบ้านที่ออกยอดหลังฤดูฝนมีจำนวนมากจนสามารถเก็บมารับประทานได้และมีความปลอดภัยจนแทบไม่ต้องล้าง เนื่องจากเป็นผักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งต่างจากผักที่ไปซื้อตามท้องตลาดที่แม้ปัจจุบันจะมีป้ายบอกว่าเป็นผักปลอดภัย แต่ก็อดไม่ได้ที่จะนำมาล้างหรือแช่น้ำต่างทับทิมตามความเคยชินก่อนปรุงอาหารรับประทาน หรือแม้แต่ผักที่เก็บมารับประทานเองก็ตาม ก็มีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน นั่นแสดงว่าน่าจะมีอะไรบางอย่าง? เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการผลิต

ผักพื้นบ้าน : ความสำคัญและความสัมพันธ์กับสังคมไทย

อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าผักพื้นบ้านมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่สมัยที่มนุษย์เริ่มรู้จักหาอาหารในยุคของการหาของป่า นักมานุษยวิทยาให้ความสนใจเกี่ยวกับอาหารการกิน โดยเฉพาะพืชผัก จากงานของรุจินาด อรรถสิทธิ์ ทำให้ทราบว่า ในยุคที่มนุษย์เริ่มรู้จักหาอาหารมีการนำผักมารับประทานร้อยละ 80 ของอาหารที่กินทั้งหมด ดังนั้น การล่าสัตว์จึงไม่ใช่สิ่งที่ทำให้สังคมมีชีวิตอยู่ได้ สำหรับวิถีชีวิตคนไทย ผักพื้นบ้านอยู่คู่กับคนไทยเป็นเวลายาวนาน สามารถหาประกอบอาหารได้ง่าย เพราะผักเหล่านี้มีอยู่แล้วในธรรมชาติ สอดคล้องกับสังคมไทยยุคดั้งเดิมที่มีลักษณะเป็นสังคมเกษตรกรรมโบราณ ภาวะทางเศรษฐกิจเป็นแบบเลี้ยงตัวเองได้ มีการผลิตเพื่อบริโภคภายในประเทศเท่านั้น เทคนิคและวิธีการเพาะปลูกจึงเป็นแบบง่ายที่เคยปฏิบัติกันและต้องอาศัยธรรมชาติเป็นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นไปอย่างช้า ๆ และงานของสุวิทย์ ชีรสาศวัต (2549, น. 299) ที่ศึกษาประวัติศาสตร์เทคโนโลยีการเกษตรก็พบว่า เทคโนโลยีการเกษตรสมัยชนบุริถึงสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น (พ.ศ. 2310-2397) มีวิธีการผลิตแบบพอเพียง ทำเกษตรเพื่อบริโภคในครอบครัว เก็บผักตามหัวไร่ปลายนาที่ขึ้นตามธรรมชาติมารับประทานนอกเหนือจากการผลิต เพราะธรรมชาติยังมีความอุดมสมบูรณ์อยู่ และช่วงเวลานี้เองคนจีนได้เข้ามาเป็นเกษตรกรปลูกผักและไม่ผล แต่เกษตรกรจีนมักทำเกษตรแบบการตลาด ผลิตเพื่อขาย อาทิ อ้อย พริกไทย ยาสูบ กาแฟ และปลูกผัก คนจีนจึงมีโอกาสมากในการทำเกษตรเพื่อการค้าได้มากกว่า ลักษณะเด่นของการผลิตทางการเกษตรในช่วงนี้คือ การปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อขาย คนที่มีบทบาทในเรื่องดังกล่าวจึงเป็นคนจีนทั้งในเรื่องการผลิต การแปรรูปและการจำหน่าย คนจีนยังมีความชำนาญในเรื่องเทคโนโลยีการใช้ปุ๋ยหมัก จึงทำให้ผักจีนเข้ามามีบทบาทในการบริโภคของสังคมไทย

สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเปิดประเทศด้วยการทำสนธิสัญญาบาวริง เมื่อ พ.ศ. 2398 ทำให้ภาวะเศรษฐกิจเริ่มเปลี่ยนแปลงจากระบบเศรษฐกิจเลี้ยงตัวเองเป็น

ระบบเศรษฐกิจการค้า (เมื่อมาลย์ ราชภัฏพาร์กีย์, 2520, น. 76) ทำให้เกิดการนำพืชสวนมาปลูกเพิ่มขึ้น พืชหลายชนิดนำมาจากป่า บางชนิดนำมาจากต่างประเทศ การเพิ่มขึ้นของผักเหล่านี้แสดงถึงอิทธิพลของทุนนิยม ส่งผลให้เกษตรกรแสวงหาพืชใหม่มาปลูก เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค

อย่างไรก็ตาม ระบบเกษตรกรรมยังมีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา จนกระทั่งปี พ.ศ. 2481 มีคณะผู้เชี่ยวชาญขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติเข้ามาศึกษาตามคำขอร้องของรัฐบาลไทย และเสนอให้รัฐบาลแก้ไขปัญหาการเกษตร จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตขึ้นอีกครั้ง โดยการเพิ่มผลผลิตสินค้าเกษตรที่เน้นการเพิ่มผลผลิตต่อไร่ และส่งเสริมให้ปลูกพืชเชิงเดี่ยวชนิดใหม่ที่ต่างจากพืชที่มีอยู่เดิม เพราะเชื่อว่าสามารถแก้ไขปัญหาการเกษตรได้ เช่นเดียวกับสมัยการเปลี่ยนแปลงการปกครองและการประกาศใช้แผนพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ ทำให้เห็นนโยบายการเกษตรได้รับผลกระทบ ประเด็นหนึ่งที่กระทรวงเกษตรให้ความสำคัญ คือ การส่งเสริมการปลูกพืชเพื่อแข่งขันกับต่างประเทศ โดยเฉพาะการทำนาและการปลูกพืชอื่นแทนการปลูกข้าวอย่างเดียว ส่งผลให้ระบบการผลิตที่เน้นเพื่อการพอกินกลายเป็นการผลิตเพื่อขาย

นโยบายเกษตรในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2504-2509) และฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2510-2514) ในส่วนของนโยบายการเกษตรยังกำหนดวัตถุประสงค์ที่ส่งผลต่อระบบการผลิตทางการเกษตรเช่นกัน คือ มีการกำหนดให้เพิ่มการผลิตต่อไร่ด้วยการใช้ปัจจัยการผลิตสมัยใหม่และส่งเสริมการปลูกพืชเชิงเดี่ยว การกำหนดนโยบายเช่นนี้ เป็นการมองว่าหากต้องการให้เศรษฐกิจมีเสถียรภาพต้องเริ่มที่การเกษตรก่อน รัฐจึงกำหนดให้เพิ่มผลผลิตทางการเกษตรแทนการพัฒนาในด้านอื่น และเป็นรากฐานการผลิตทางการเกษตรจนถึงปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลให้ผักพื้นบ้านของไทยที่มีมานานเกิดการเปลี่ยนแปลงไป

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีการผลิตแบบเกษตรอุตสาหกรรม เข้ามามีบทบาทในกระบวนการปลูกผักมากขึ้น มีการใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงจำนวนมาก วิธีการนี้เองทำให้ผักมีสารพิษตกค้าง จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเกษตรกร ผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม และเป็นสาเหตุสำคัญในการทำลายพันธุ์ผักพื้นบ้านอันส่งผลต่อการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนวัฒนธรรมการพึ่งตนเองในเรื่องการกิน การอยู่ ถูกลดบทบาทลงไป พึ่งพาระบบภายนอกเกือบทั้งหมด โดยเฉพาะการปลูกผักพื้นบ้าน ทำให้ผักพื้นบ้านที่สำคัญหลายชนิดกำลังสูญพันธุ์ไปจากชุมชน

นอกจากนี้ การติดต่อสื่อสารข้ามพรมแดน รวมไปถึงการไหลถ่ายเทของวัฒนธรรมตะวันตก ความทันสมัยและสื่อโฆษณาที่แพร่ระบาดทั่วไป ส่งผลให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตกหรือที่เรียกว่าอาหารจานด่วนแพร่เข้ามาสู่สังคมไทย ทั้งที่วิถีชีวิตของบรรพบุรุษไม่ชินกับการรับประทานอย่างเร่งรีบ วิธีการบริโภคของคนไทยจึงเปลี่ยนแปลงหันไปพึ่งอาหารที่ผลิตจากโรงงาน ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) อาหารสำเร็จรูปที่ให้ความสะดวกรวดเร็วและมีให้

เลือกมากมาย รวมถึงการรับประทานอาหารนอกบ้านที่เน้นรสชาติเป็นตัวนำ ทำให้ขาดความพิถีพิถันของการปรุงอาหาร การคัดเครื่องปรุง ซึ่งเป็นการละเลยเส้นทางการทำอาหาร และมองข้ามคุณค่าทางวัฒนธรรมของอาหารที่เคยรับประทานในอดีต ทำให้แหล่งอาหารของชุมชนถูกลดความสำคัญลง และยังส่งผลต่อสุขภาพ เกิดปัญหาโภชนาการและโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ หลอดเลือด โรคฟันผุ ฯลฯ

แม้ปัจจุบันชุมชนมีความเจริญก้าวหน้า มีการผลิตและแปรรูปอาหารรูปแบบต่าง ๆ แต่มีผู้คนจำนวนหนึ่งยังคงดำเนินชีวิตโดยอาศัยธรรมชาติเป็นหลัก จึงปรากฏมีกลุ่มคนที่กินอาหารแนวธรรมชาติที่มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ แม้มีข้อถกเถียงกันว่าอะไรคือผักพื้นบ้าน อะไรคือผักตลาด หรืออะไรคือผักเศรษฐกิจ แต่ก็ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด เนื่องจากผักแต่ละชนิดไม่ได้เลือกจะทำหน้าที่ใด นอกจากผักเศรษฐกิจที่เห็นเด่นชัด เพราะมีมูลค่าของเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม สามารถจำแนกผักพื้นบ้านออกจากผักตลาดได้ เพราะผักพื้นบ้านเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะพรรณไม้พื้นเมืองที่เกิดจากแหล่งธรรมชาติ ป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือนำมาปลูกไว้ในบ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บมาประกอบอาหารตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น ผักพื้นบ้านจึงไม่ต้องดูแลมาก มีความแข็งแรงเหมาะกับภูมิอากาศและภูมิประเทศ มิให้เลือกมากมายรับประทานได้ทั้งปี มีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ชาวบ้าน โดยนำมากินเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตท้องถิ่น ทั้งยังสะท้อนถึงความสำคัญทางวัฒนธรรมและคุณค่าทางจิตใจ ในระบบวัฒนธรรมอาหารและการกินของท้องถิ่น ทั้งเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติที่ถูกจัดวางไว้ด้วยกัน ลักษณะการบริโภคและรสชาติอาหารจึงแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น แต่พืชผักที่ปลูกในปัจจุบัน มีทั้งผักที่เป็นของไทยดั้งเดิม และผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ เช่น คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาว เป็นต้น ผักเหล่านี้มีการปลูกมานานจนคนรุ่นใหม่เข้าใจผิดคิดว่าเป็นผักของไทยและนิยมรับประทานกันแพร่หลาย จนมองข้ามคุณค่าของผักพื้นบ้านดั้งเดิมไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งที่ผักนำเข้ามีแมลงศัตรูพืชรบกวนมาก ต้องใช้ยาฆ่าแมลงปริมาณสูง ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคและทำลายระบบนิเวศ

บ้านจำรุงนับเป็นอีกชุมชนหนึ่งที่ประสบปัญหาจากระบบการผลิตที่เปลี่ยนแปลงไป ปลูกพืชเชิงเดี่ยว ทั้งจากการสนับสนุนขององค์กรสงเคราะห์ส่วนยางและกระแสนการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก ทำให้ชาวบ้านใช้สารเคมี ปุ๋ยและยาฆ่าแมลงมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนบ้านจำรุง ทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศลดลง ผักพื้นบ้านจึงหายากขึ้น บางชนิดสูญพันธุ์ แม้ว่าผักพื้นบ้านจะมีคุณสมบัติในการปรับตัวเพื่อต้านแมลง แต่ไม่สามารถปรับตัวเพื่อต่อสู้กับสารเคมีได้ เมื่อผักชนิดหนึ่งหายไปย่อมส่งผลให้ระบบนิเวศเสียสมดุล ชาวบ้านจึงหันไปซื้อผักตลาดบริโภคมากขึ้น ผักตลาดก็ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง เพื่อทำให้ผักสวยงาม น่ากิน ทำให้ผู้บริโภคสะสมสารพิษไว้ในร่างกายเหมือนตายผ่อนส่ง และยังเพิ่มรายจ่ายให้ครอบครัวด้วย

ชาวบ้านจำรุงจึงหันมาสนใจอาหารจากธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงทางสุขภาพ จึงทำให้ผักพื้นบ้านได้รับความสนใจในฐานะผักสุขภาพที่ไม่เพียงแต่มีวิตามินและแร่ธาตุ แต่ยังเป็นพืชที่ปลอดภัย ชาวบ้านได้พึ่งพิงประโยชน์จากผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติที่อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล จึงเกิดแนวคิดการฟื้นฟูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน โดยตระหนักร่วมกันว่าผักพื้นบ้านคือแหล่งอาหารและเป็นกุญแจสำคัญแห่งสุขภาพชุมชน ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างพลังชุมชนเพื่อการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดภาวะพึ่งตนเองขึ้นมาใหม่ ที่มีได้หมายความว่าชุมชนต้องถอนตัวจากระบบสังคมโดยรวมหรือต้องทำเองทั้งหมด แต่ลดการพึ่งพิงพึ่งพาความรู้ ความคิด เงินทุน เทคโนโลยีที่เป็นกลไกครอบงำอำนาจของชุมชนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นการรื้อฟื้นความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเองจนเกิดการเรียนรู้ สามารถนำความรู้มาใช้ และสามารถประยุกต์ความรู้ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (สาขันธ์ ไพรชาญจิตต์, 2550, น. 193) และยังคงสอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่บ้านจำรุงได้รับรางวัลพระราชทานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในปี พ.ศ. 2549

การบริโภคผักพื้นบ้าน ยังถือว่าการบริโภคที่ทวนกระแสกลับมาหาสิ่งที่เคยใช้ได้ดีในอดีต เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของการบริโภคและการผลิตเชิงพาณิชย์ อย่างไรก็ตาม การนำของเดิมกลับมาใช้ในบริบทใหม่ย่อมเกิดประโยชน์ที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งเชื่อมโยงถึงการสร้างรายได้ การสร้างการยอมรับจากคนภายนอก หรือความรู้สึกที่มองว่าผักพื้นบ้านคือภาพของการรักธรรมชาติ ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังเป็นการบริโภคที่เรียกว่าอาหารจานช้า (slow food) ซึ่งเป็นการบริโภคที่มีความสุขอยู่กับการกินอาหารอย่างละเมียดละไมตามวัฒนธรรมท้องถิ่น กระตุ้นให้คนตระหนักถึงการใช้ชีวิตด้วยวิถีทางที่สงบ เรียบง่าย เพราะการใช้ชีวิตเร่งรีบทำให้พลาดสิ่งสวยงาม ขาดความตระหนักถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต คำนึงถึงการเพาะปลูกและระบบการผลิตที่เคารพธรรมชาติ เคารพภูมิปัญญาท้องถิ่น ตระหนักถึงบทบาทการเป็นผู้รักษาทรัพยากรชุมชน และสนับสนุนให้คนหันมาใช้เวลาชื่นชมกับอาหารที่ตัวเองกินอยู่ รวมไปถึงการสงวนพันธุ์ผักพื้นบ้านที่มีแต่จะสูญพันธุ์ ในแง่หนึ่งเป็นความพยายามดึงโลกให้หมุนช้า คือ มีกระบวนการผลิตที่ประณีตและรอบคอบ การผลิตที่สะอาด ใช้สารเคมีน้อยลง เป็นการสร้างให้เกิดความหลากหลายของแหล่งอาหารจากธรรมชาติและมีปริมาณอาหารพอเพียงต่อความต้องการของชุมชน นำไปสู่การเกิดความมั่นคงทางอาหารเพื่อการพึ่งตนเอง

อย่างไรก็ตาม การฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านยังมีความน่าสนใจที่มากกว่าการฟื้นฟูเพื่อการบริโภค แต่เป็นความมุ่งมั่นของบ้านจำรุงที่เห็นความสำคัญของการผลิตเพื่อการพึ่งตนเอง หากมองแง่เศรษฐกิจของชุมชนแล้ว ชาวบ้านมีฐานะเศรษฐกิจที่เลี้ยงตนเองได้ มีการผลิตหลาย

ประเภททั้งสวนยางพาราและสวนผลไม้ มีตลาดรองรับในชุมชน แต่ชุมชนยังเห็นความสำคัญของการ ผักพื้นบ้านและส่งเสริมให้เกิดการฟื้นฟูการผลิตและการบริโภค ซึ่งสะท้อนความคิดของการ พึ่งตนเองด้านอาหาร จากความเชื่อมั่นในวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นของบ้านจำรุง นำไปสู่การ พึ่งตนเองด้านอื่น ก่อให้เกิดการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนในชุมชน กระบวนการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน ของบ้านจำรุงจึงเป็นองค์ความรู้ที่น่าสนใจและควรได้รับการถ่ายทอดให้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย และ ยังเป็นประโยชน์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชุมชน

การฟื้นฟูผักพื้นบ้านผลจากการเปลี่ยนระบบการผลิต

ปัญหาเป็นพลังสำคัญที่ขับเคลื่อนให้ชุมชนเกิดปัญหาในการหาทางออกและแก้ไข ปัญหานั้นด้วยตนเอง และยังเป็นบทเรียนที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ปัญหานั้นกลับเข้าสู่ชุมชนได้ ปัจจุบันบ้านจำรุงสามารถเสริมสร้างพลังให้ตนเองเข้มแข็งขึ้นจากการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ในการทำเกษตร พึ่งตนเองและการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน

บ้านจำรุงเป็นชุมชนที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบันมีการ เปลี่ยนแปลงเป็นลำดับ โดยเฉพาะการประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและ ทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน เนื่องจากในอดีตบ้านจำรุงมีความอุดมสมบูรณ์ ทั้งด้านทรัพยากรผัก พื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติทั้งดิน น้ำ และป่าไม้ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารและที่ทำกินที่สำคัญต่อ การดำรงชีวิต ชาวบ้านจึงมีความผูกพันกับการทำเกษตร และเป็นสิ่งยึดโยงให้สมาชิกมาทำกิจกรรม ต่าง ๆ ร่วมกันในลักษณะเครือญาติ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการประกอบอาชีพทำไร่ ทำสวนของชาวบ้าน มีการผลิตเพื่อยังชีพ และให้ธรรมชาติจัดการ กันเอง ไม่ใช่สารเคมีในกระบวนการผลิต มีการช่วยเหลือแบ่งปันกัน ทำให้ชาวบ้านอยู่ร่วมกันและ อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมดุล

จนเมื่อการพัฒนาเข้าสู่หมู่บ้าน มีความเจริญด้านโครงสร้างพื้นฐาน ทำให้หมู่บ้าน เกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้วิถีชีวิต ความเป็นอยู่และความสัมพันธ์ของชาวบ้านรวมถึง ทรัพยากรธรรมชาติเกิดการเปลี่ยนแปลงตามกระแสการพัฒนา ชาวบ้านเริ่มเข้าสู่ยุคเกษตรเพื่อ การค้า มีการใช้ปุ๋ยและสารเคมีในระบบการผลิตทางการเกษตร เพื่อต้องการเพิ่มผลผลิตให้มากขึ้น ทำให้ชาวบ้านมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบกับการทำสวนที่ต้องใส่ปุ๋ยและสารเคมีตามระยะเวลาที่กำหนด การ ทำเกษตรจึงไม่เป็นไปตามธรรมชาติที่ชาวบ้านเป็นผู้กำหนดเวลาการทำงานเอง ไม่มีเวลาในการ พบปะพูดคุย ระบบความสัมพันธ์จากที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลับต้องคั่นรันทำมาหากินเพื่อความ อยู่รอด ชาวบ้านจึงประสบกับปัญหามากมาย เช่น ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลาย ดินขาดความ สมบูรณ์ แหล่งน้ำธรรมชาติเน่าเสีย เกษตรกรได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ ผักพื้นบ้านที่เคยมีและ สามารถเก็บกินได้ตามฤดูกาลลดจำนวนลง ส่งผลถึงความมั่นคงทางอาหารของชุมชน กระแสการ

พัฒนาและการส่งเสริมการทำเกษตรกรรมแผนใหม่ที่เน้นการปลูกพืชเชิงเดี่ยวได้ส่งผลกระทบต่อชุมชนบ้านจำรุงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมจากการใช้สารเคมีที่เพิ่มปริมาณสูงขึ้นทุกปี และยังส่งผลถึงฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือนที่ต้องกู้หนี้ยืมสินเพื่อสร้างความมั่งมีและเป็นต้นทุนในกระบวนการผลิตของชาวบ้าน

จากปัญหาการทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง ทำให้เกษตรกรมีต้นทุนการผลิตสูงขึ้น แต่เมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตเกิดภาวะล้นตลาด ราคาไม่ดี ทำให้เกษตรกรมีหนี้สินเพิ่มตามไปด้วย สุขภาพได้รับผลกระทบจากสารเคมี พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างหลากหลายได้รับผลกระทบเสียหาย จนกลายเป็นการใช้สารเคมีอย่างเต็มรูปแบบ จากสภาวะการณดังกล่าวชาวบ้านจึงเกิดการทบทวนคิดหาสาเหตุของความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จนพบว่าสาเหตุเกิดมาจากการทำเกษตรที่ใช้ต้นทุนสูงเพื่อให้ได้มาซึ่งผลผลิตจำนวนมาก ไม่ได้คำนึงถึงการทำเพื่อความพออยู่พอกิน ซึ่งเป็นไปตามกลไกของระบบทุนนิยมที่มาพร้อมกับการพัฒนาประเทศ

แนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงเกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนระบบการผลิตการเกษตรของนางอุทัย รัตนพงศ์ ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มการทำเกษตรอินทรีย์เป็นคนแรก และพัฒนาระบบการผลิตการเกษตรของตนด้วยการเรียนรู้ เพื่อต่อสู้กับสถานะที่ไม่สามารถทำให้ตนเองและคนในชุมชนมีความสุขที่แท้จริงได้ ด้วยการนำหลักธรรมที่เคยศึกษาและปฏิบัติมาเป็นที่ยึดในการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจทดลองทำเกษตรอินทรีย์ ซึ่งถือเป็นแนวทางการทำเกษตรแนวใหม่ของชุมชนที่ใช้ความรู้ทางการเกษตรเชื่อมโยงกับระบบนิเวศโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ความอยู่รอดทางเศรษฐกิจของครัวเรือน รวมไปถึงการเพิ่มคุณค่าในจิตใจคนที่มีต่อธรรมชาติ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากกระบวนทัศน์แบบองค์รวม (Holistic paradigm) ถือเป็นกระบวนการคิดของระบบการผลิตที่เอื้อประโยชน์ทั้งต่อคนและธรรมชาติ

จากการเรียนรู้และทดลองปฏิบัติด้วยตนเองของนางอุทัยนำไปสู่การถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน เพื่อขยายผลด้วยการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเป็นประธานกลุ่มเกษตรพื้นบ้าน การทำแปลงสาธิตเกษตรไร้สารพิษร่วมกับเพื่อนสมาชิก การทำโรงปุ๋ยอินทรีย์และน้ำหมักชีวภาพ การจัดวิทยุชุมชนรายการเกษตรพื้นบ้าน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน ชาวบ้านได้ซึมซับระบบคิดวิธีการปฏิบัติและให้การยอมรับ ตลอดจนเชื่อมั่นในวิถีการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์มากยิ่งขึ้น ซึ่งนางอุทัยและสมาชิกกลุ่มเกษตรพื้นบ้านพยายามชักชวนให้คนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมที่กลุ่มเกษตรพื้นบ้านจัดขึ้น เพื่อให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนระบบการผลิตการเกษตร

กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านจำรุง จึงเป็นผลมาจากการเปลี่ยนระบบคิดในการทำเกษตรที่มีใช้การเปลี่ยนเพียงวิถีการผลิต แต่เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ชุมชนได้เรียนรู้จากบทเรียนและประสบการณ์การปลูกพืชเชิงเดี่ยวที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน (Transformative learning) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะของชุมชน และเป็นการเรียนรู้ที่ไม่แยก

ตนเองออกจากสภาวะแวดล้อมของชุมชน จะเห็นได้ว่าองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับการทำเกษตรอินทรีย์ที่ใส่ใจในเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่นึกถึงสรรพสัตว์และสรรพสิ่งที่อยู่ร่วมกัน โดยไม่นำตนเองเป็นศูนย์กลาง การกระทำดังกล่าวจึงเป็นการเข้าถึงความจริง เพราะในความจริงของธรรมชาติมิได้มีเพียงมนุษย์เท่านั้น แต่มนุษย์และธรรมชาติมีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน (ประเวศ วะสี, 2547, น. 9) ในขณะเดียวกันการนึกถึงสรรพสัตว์และสรรพสิ่งที่อยู่ร่วมกันยังสะท้อนถึงความดีและความงามของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างผสมกลมกลืน ไม่ทำลายซึ่งกันและกัน ถือเป็น การเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการจัดการตนเองของชุมชนให้เกิดการอยู่ร่วมกันของคนและธรรมชาติตลอดจนสภาพแวดล้อมได้อย่างสันติ

ผลจากกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้าน ทำให้ปัจจุบันนอกจากสมาชิกกลุ่มเกษตรพื้นบ้านแล้ว ชาวบ้านในชุมชนยังนิยมปลูกผักพื้นบ้านไว้บริโภคในครัวเรือนมากขึ้น เพราะต้องการพึ่งตนเองด้านอาหาร ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและคำนึงถึงความปลอดภัยด้านอาหาร แม้ว่าบางครั้งครัวจะมีผักพื้นบ้านจำนวนไม่มาก แต่ก็เลือกรับประทานผักพื้นบ้านที่หาได้จากชุมชน ด้วยวิธีการขอแบ่งปันมากกว่าการซื้อจากตลาดภายนอก แสดงให้เห็นถึงความเอื้อเฟื้อกันของคนในชุมชน และสะท้อนถึงความไว้วางใจในความปลอดภัยของผักพื้นบ้านที่มีในชุมชนมากกว่าผักตลาด

นอกจากนี้ ยังพบว่า บ้านจ่ารุงมีทรัพยากรผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและชาวบ้านเป็นผู้ผลิตขึ้น มีผักพื้นบ้านผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนตามฤดูกาลและกระจายอยู่ในแหล่งอาหารต่าง ๆ ของชุมชน บ้านจ่ารุงจึงมีความหลากหลายของทรัพยากรผักพื้นบ้าน แม้ว่าช่วงเวลาที่ผ่านมากผักพื้นบ้านจะลดปริมาณลงไปบ้าง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการทำเกษตรของชาวบ้านที่ทำลายธรรมชาติด้วยการใช้สารเคมี บทเรียนดังกล่าวทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักและมีวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อฟื้นฟูทรัพยากรดิน น้ำ และผักพื้นบ้านที่เคยมีให้กลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง การเปลี่ยนระบบการผลิตจากการใช้สารเคมีเป็นการทำเกษตรอินทรีย์ นำไปสู่การฟื้นฟูผักพื้นบ้านซึ่งเป็นพืชอาหารที่สำคัญของชุมชน หากมองภาพรวมของทรัพยากรผักพื้นบ้านที่พบในชุมชนแล้ว นับได้ว่าบ้านจ่ารุงมีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ซึ่งสร้างความมั่นคงทางอาหารให้แก่ชุมชนได้ในระดับหนึ่ง วิธีการต่อปัญหาการลดลงของผักพื้นบ้านสะท้อนให้เห็นว่าชุมชนมีการปรับตัว เกิดเรียนรู้ และมีความสามารถในการจัดการทรัพยากรทำให้เกิดการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน และเป็นการบริโภคที่พึ่งพาฐานทรัพยากรอาหารที่มีอยู่ในชุมชน

การขับเคลื่อนกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้าน จากครอบครัว ขยายสู่กลุ่ม และนำไปสู่แผนพัฒนาของชุมชน

การขับเคลื่อนกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านจากผู้ริเริ่มจนถึงการนำแนวคิดการฟื้นฟูผักพื้นบ้านเข้าสู่กิจกรรมหลักของการพัฒนาบ้านจำรุงนั้น เกิดจากการประสบปัญหาการทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง โดยมีนางอุทัยเป็นผู้ริเริ่มเปลี่ยนระบบการผลิตทางการเกษตรเป็นคนแรกของชุมชน จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้นางอุทัยสรุปบทเรียนให้แก่ตนเองและหันมาทำเกษตรอินทรีย์อย่างจริงจังด้วยการลองปฏิบัติจนประสบความสำเร็จ และมั่นใจว่าแนวทางดังกล่าวช่วยให้ตนเองรอดพ้นจากการเป็นหนี้และเป็นหนทางที่ช่วยให้ตนสามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง จึงได้ชักชวนพี่น้องและเพื่อนสนิทให้หันมาทำเกษตรอินทรีย์ ถือเป็นสมาชิกกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้านกลุ่มแรก และเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์จากการทำเกษตรอินทรีย์ หรือเรียกได้ว่าเป็น “กลุ่มผู้ที่เห็นดีเห็นงามแล้วจึงทำตาม” ซึ่งเป็นการขับเคลื่อนผ่านการชักชวนในหมู่เครือญาติที่มีความไว้วางใจและมีความปรารถนาดีต่อกัน จากการชักชวนสมาชิกเพียงไม่กี่คนในช่วงแรกได้ส่งผลให้เกิดการขยายแนวคิดการทำเกษตรอินทรีย์ไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งซึ่งเป็นคณะทำงานของหมู่บ้านที่ขับเคลื่อนกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านในระดับนโยบายหมู่บ้าน การฟื้นฟูผักพื้นบ้านจึงเข้าไปอยู่ในแผนพัฒนาของชุมชน และกลายเป็นกิจกรรมที่สำคัญของการพัฒนาบ้านจำรุง กล่าวได้ว่า องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำเกษตรอินทรีย์ของนางอุทัยเกิดประโยชน์ต่อชุมชน และสามารถถ่ายทอดไปสู่สมาชิกคนอื่นได้ ซึ่งการถ่ายทอดความรู้ของนางอุทัยเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันผ่านการปฏิบัติจริง และเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่สวนของตนเอง การจัดการวิทยุชุมชน หรือแม้แต่การร้องเพลงหรือท่องกลอนต่าง ๆ อาทิ เพลงผักพื้นบ้านที่ได้กล่าวถึงการทำเกษตรอินทรีย์และคุณประโยชน์ของการปลูกผักพื้นบ้าน ไร่รับประทาน เพลงสืบทอดที่ช่วยหล่อหลอมคนในชุมชนให้ทำความดี กลอนเรื่องความสามัคคี กลอนเรื่องการปลูกผักและการปลูกศีลธรรม เป็นต้น ล้วนแต่เป็นเครื่องมือที่นางอุทัยใช้เพื่อปฏิวัติจิตสำนึก (consciousness revolution) ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของคนในชุมชนให้เห็นความสำคัญของการทำเกษตรอินทรีย์ และการหันกลับมารับประทานผักพื้นบ้าน สะท้อนได้จากการเพิ่มขึ้นของสมาชิกกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้าน และการเป็นที่ยอมรับนับถือของนางอุทัยจากคนในชุมชนที่ได้ยกย่องให้เป็นผู้เชี่ยวชาญของหมู่บ้านด้านการทำเกษตรกรรม การที่นางอุทัยได้ถ่ายทอดสิ่งที่ตนเองค้นพบซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญนี้ ถือว่านางอุทัยมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางความคิดของคนในชุมชนที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาชุมชนที่มาจากการเปลี่ยนตนเองทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ ตลอดจนการเรียนรู้ร่วมกันกับสมาชิกในชุมชน

“ผักพื้นบ้าน” สู่อการสร้างสุขภาวะของชุมชน

หลังจากชุมชนเกิดการเปลี่ยนระบบการผลิตทางการเกษตรซึ่งเป็นตัวการสำคัญให้เกิดการฟื้นฟูผักพื้นบ้านแล้ว ผลที่ชุมชนได้รับกลับมากกว่าแค่การลดใช้สารเคมี หรือการมีผัก

พื้นบ้านรับประทาน แต่เกิดสิ่งที่ชุมชนนิยมขึ้นและเรียกว่า “สุขภาพ” นั่นคือ การพึ่งตนเองของชุมชนในเรื่องสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและระบบนิเวศ อันนำไปสู่การเกิดความมั่นคงทางอาหาร ตลอดจนสามารถพัฒนาให้คน ดิน น้ำ และป่าเกิดความสมดุล

การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการบริโภคอาหารปลอดภัยปราศจากการผลิตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับวิถีคิดของชาวบ้านจากการบริโภคนิยมมาสู่การรับประทานอาหารที่ตระหนักถึงคุณค่าว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมส่วนรวม การลดใช้สารเคมีในระบบการผลิตช่วยสร้างความสมดุลให้กับสิ่งแวดล้อมในแง่ความหลากหลายของพืชท้องถิ่นที่มีตามธรรมชาติ ทั้งยังช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวผ่านการรับประทานผักพื้นบ้านที่มีกรรมวิธีการเก็บ การเตรียม และการปรุงที่เรียบง่ายไม่เร่งรีบและเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริโภคกับผู้ผลิตที่สามารถพบปะพูดคุยกันโดยตรงมากกว่าการซื้อตามซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสโลว์ฟู้ด (Slow Food) ที่กล่าวถึง วัฒนธรรมการกินอย่างละเมียดละไม ใส่ใจสุขภาพและที่มาของแหล่งอาหารที่เชื่อมโยงถึงวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและการรักษาทรัพยากรของชุมชน หลักการของแนวคิดสโลว์ฟู้ด (slow food) มีพื้นฐานมาจากความเชื่องช้า (slowness) ที่หมายถึง ความเรียบง่าย เน้นการใช้ชีวิตให้ช้าลงเพื่อเก็บรายละเอียดและความงามรอบตัว ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ชีวิตด้วยวิถีทางที่สงบและเรียบง่าย การใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบทำให้จิตใจหยาบกระด้างและขาดความตระหนักถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต การใช้ชีวิตให้ช้าลง (slow life) จึงไม่ใช่การใช้ชีวิตด้วยความเฉื่อย แต่เป็นการทำตนให้มีสติ อยู่ในความไม่ประมาท และระลึกอยู่ตลอดเวลาตามหลักพุทธศาสนา การรับประทานผักพื้นบ้านที่มีวิธีการเก็บ การกิน ตลอดจนการปรุงอาหารที่เรียบง่าย จากกระบวนการผลิตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนกับธรรมชาติ และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองที่ไม่ได้ผลิตเพื่อขายเน้นรายได้เป็นตัวตั้ง แต่ให้ความสำคัญกับระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม

นอกจากใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในแง่การผลิตเพื่อบริโภคแล้ว ยังมีการใช้ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ เนื่องจากผักพื้นบ้านช่วยลดรายจ่ายในครอบครัว หากเหลือจากบริโภคก็นำผักพื้นบ้านไปขายสู่ตลาดในชุมชน แต่ไม่ได้เน้นขายเพื่อต้องการกำไรหรือสร้างรายได้หลักให้แก่ครอบครัว และยังแนะนำให้ผู้สนใจกลับไปฟื้นฟูผักพื้นบ้านที่ชุมชนของตนเอง ด้วยเหตุผลที่ว่าผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลูกได้ง่าย เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน ไม่จำเป็นต้องซื้อจากบ้านจ่ารุง หากกลับไปฟื้นฟูผักพื้นบ้านที่ชุมชนของตนเองจะสร้างความภาคภูมิใจให้ชาวบ้านจากการมีส่วนร่วมในการสร้างแหล่งอาหารของชุมชน รวมไปถึงการสร้างวัฒนธรรมการเกื้อกูลและการแบ่งปันซึ่งกันและกัน อันเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาชุมชน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ร่วมกันในชุมชนดีขึ้น และเป็นการสร้างระบบคุณค่าที่เชื่อมโยงคนเข้ากับธรรมชาติ วิธีการดังกล่าวเป็นการขยายแนวคิดการฟื้นฟูผักพื้นบ้านมากกว่าการได้มาซึ่งรายได้ ทั้งหมดนี้ล้วนสัมพันธ์กับการ

จัดระบบและกระบวนการทางเศรษฐกิจในสังคมตามหลักเศรษฐศาสตร์แห่งความสุขของเดวิด ฮูซ
กำเนิด ที่กล่าวถึงเศรษฐศาสตร์แห่งความสุขว่า ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อการสร้างความพึงพอใจให้กับ
ผู้บริโภค และนิยามความสุขของมนุษย์เพียงแค่การบริโภคเช่นเดียวกับการพัฒนาที่นำการบริโภคที่
ผ่านระบบตลาดเป็นตัวชี้วัดความเจริญทางเศรษฐกิจ โดยมิได้คำนึงถึงสุขภาพและความสุขที่แท้จริง
ของชาวบ้าน จะเห็นได้ว่า สังคมที่มีความเจริญทางวัตถุสูงและมีการบริโภคสินค้าเต็มขั้น แต่คนไม่
สามารถมีความสุขทางใจได้เต็มที่ เนื่องจากยังต้องการความสุขที่ไม่ได้เกิดจากวัตถุและการบริโภค
ซึ่งหลักเศรษฐศาสตร์แห่งความสุขมองความสุขของมนุษย์นอกเหนือจากการบริโภค แต่มองที่การ
ใช้ชีวิตอย่างสงบเรียบง่าย การชื่นชมความงามของธรรมชาติ การเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์
กับสิ่งแวดล้อม การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และยังเป็นการพัฒนากระบวนการที่เอื้อให้คน
มีความสุขจากการบริโภคที่จำเป็น มีความสุขจากการลงมือทำในสิ่งที่ตนเองรัก เข้าใจ ภูมิใจ และ
ตั้งใจเรียนรู้ มีความสุขจากการเป็นอยู่ที่มีศักดิ์ศรี สงบสุข มีความมั่นคง และความสัมพันธ์อันดีของ
คนในสังคม ซึ่งเท่ากับเป็นการขยายความสุขให้กว้างขึ้น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจการบริโภคนิยม แต่เป็น
การบริโภคที่พึ่งตนเองบนฐานทรัพยากรของชุมชน ซึ่งในทางพุทธศาสนาถือว่าความสุขเช่นนี้เป็น
ความสุขขั้นประณีต

หากมองภาพรวมกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านจำรุงผ่าน
ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกจากการทำเกษตรอินทรีย์ที่สร้างให้เกิดความเข้มแข็งของกลุ่ม
เกษตรกรพื้นบ้าน โดยการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้าน สามารถเชื่อมโยง
ไปสู่การเกิดสุขภาวะของชุมชนในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมและ
ระบบนิเวศ กล่าวคือ

ด้านสุขภาพ ส่งผลให้ชาวบ้านมีสุขภาพดี เนื่องจากได้รับประทานผักพื้นบ้านใน
ฐานะอาหารปลอดภัยไม่ปนเปื้อนสารพิษ มีรสชาติถูกปาก และได้บริโภคอาหารตามฤดูกาล เป็น
การสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับสภาวะสุขภาพอนามัยของชาวบ้าน เหมาะสมกับ
วัฒนธรรมการบริโภคของชุมชนที่มีการปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย เน้นความหลากหลาย และมีรสชาติ
ที่เป็นเอกลักษณ์จากการผสมผสานที่ลงตัวของรสชาติและปริมาณของผักพื้นบ้าน ทั้งยังส่งผลดีต่อ
สุขภาพของเกษตรกรผู้ผลิต ก่อให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ต้องเร่งรีบในกระบวนการผลิตจนเกิด
ภาวะเครียด และได้ใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่งเป็นการกล่อมเกล่าจิตใจให้เกิดความสงบขึ้นได้

ด้านเศรษฐกิจ ช่วยลดต้นทุนการผลิตด้วยการใช้วัตถุดิบที่หาได้จากในชุมชนมาผลิต
ปุ๋ยอินทรีย์และน้ำหมักชีวภาพ สมาชิกมีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เพียงพอสำหรับบริโภคใน
ครัวเรือน ช่วยลดรายจ่ายจากการซื้อผักตลาดรับประทาน ส่วนที่เหลือจากการบริโภคยังเก็บขาย
ให้แก่ตลาดภายในชุมชน ผักพื้นบ้านจึงสามารถสร้างรายได้เสริมให้แก่ครอบครัวได้

ด้านสังคม ก่อให้เกิดการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันระหว่างคนในชุมชนที่มีความ
ผูกพันในระบบเครือญาติและมีการแบ่งปันไปสู่คนนอกชุมชน ผักพื้นบ้านยังเป็นสื่อในการถ่ายทอด

กระบวนการคิดและประสบการณ์ชีวิตไปสู่ลูกหลานผ่านการอบรมสั่งสอน และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในครอบครัว นอกจากนี้ ยังสะท้อนถึงการช่วยเหลือกัน สมาชิกได้พบปะพูดคุย เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชนผ่านกิจกรรมของกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้าน และยังสร้างสำนึกผูกพันระหว่างสมาชิกกับธรรมชาติ ซึ่งนำไปสู่การเกิดวิถีคิดและระบบคุณค่าที่มองธรรมชาติเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพระคุณ เป็นแหล่งกำเนิดผักพื้นบ้านและพืชอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งนำไปสู่วิถีการปฏิบัติในการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติอย่างอ่อนน้อม และอยู่ร่วมกันด้วยความเกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ด้านสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ ตระหนักถึงโทษจากการใช้สารเคมี วิถีการผลิตของเกษตรกรอินทรีย์ทำให้เกิดการฟื้นฟูทรัพยากรดินด้วยการลด ละ เลิกการใช้สารเคมี และใช้ปุ๋ยอินทรีย์ร่วมกับน้ำหมักชีวภาพเพื่อเพิ่มธาตุอาหารในดิน ซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดผักพื้นบ้านตามธรรมชาติ และยังส่งผลดีต่อทรัพยากรน้ำ ช่วยลดปัญหาน้ำเน่าเสีย ผักพื้นบ้านเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน เป็นพืชที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่น มีสายพันธุ์ที่แข็งแรงเหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศ นับเป็นมรดกของบรรพบุรุษ เป็นผลิตภัณฑ์การเรียนรู้ สังเกต จดจำ และนำมาใช้ ซึ่งเป็นการสะสมบทเรียนการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คนรุ่นใหม่จึงควรเรียนรู้และเก็บประสบการณ์จากคนรุ่นเก่าที่ได้เรียนรู้โลกและถ่ายทอดบทเรียนทางธรรมชาติไว้มากมาย รวมถึงช่วยกันส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านที่ส่งผลดีต่อวัฒนธรรม ระบบนิเวศและสุขภาพของชุมชน ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมอันนำไปสู่การเกิดความมั่นคงทางอาหาร เกิดความยั่งยืนของระบบนิเวศ และสามารถขยายแนวคิดไปสู่สาธารณะได้กว้างขวางขึ้น

บทสรุป : สิ่งที่ได้เรียนรู้จากชาวบ้าน

จากการศึกษากระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน ทำให้ได้ข้อค้นพบและบทเรียนที่สำคัญ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานพัฒนาชุมชนที่เกิดจากการแก้ไขปัญหาของคนในชุมชนเอง ถึงแม้ว่าผู้ริเริ่มการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นผู้หารายได้หลักให้แก่ครอบครัว และไม่มีภาระรับผิดชอบในการจัดการศึกษาบุตรหลาน และการฟื้นฟูดังกล่าวไม่ได้เป็นการผลิตเพื่อขายที่สร้างรายได้หลักให้แก่ครอบครัว แต่เป็นการผลิตเพื่อการบริโภคในครัวเรือน ซึ่งช่วยในเรื่องการลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้เสริมให้แก่ครอบครัว จึงเป็นวิธีที่เริ่มได้ง่าย เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม และมีโอกาสขยายไปสู่การเปลี่ยนวิถีการผลิตทางการเกษตรทั้งระบบของครัวเรือนได้ในอนาคต

กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านยังเป็นวิธีการทำงานที่เริ่มจากสิ่งที่ย่อยและสามารถปฏิบัติให้เกิดผลได้อย่างเป็นรูปธรรม เป็นลักษณะการทำงานที่สอดคล้องกับแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในแง่ของการทำงานอย่างเป็น

ขึ้นเป็นตอน โดยเริ่มจากสิ่งที่ทำได้ง่าย เมื่อทำได้สำเร็จ จึงขยายผลไปสู่สิ่งที่ยากขึ้น ดังพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2517 ที่ว่า

. . . ในการพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น เริ่มด้วยการสร้างพื้นฐาน คือ ความมีกินมีใช้ของประชาชนก่อน ด้วยวิธีการที่ประหยัด ระมัดระวัง แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานเกิดขึ้นมั่นคงพอควรแล้ว จึงค่อยสร้างเสริมความเจริญขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไป การถือหลักที่จะส่งเสริมความเจริญ ให้ค่อยเป็นไปตามลำดับ . . . ด้วยความรอบคอบระมัดระวัง และประหยัดนั้น ก็เพื่อป้องกันความผิดพลาดล้มเหลว และเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ได้แน่นอนบริบูรณ์ (ไพเราะ เลิศวิราม, 2550, น. 75)

นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีการทำงานที่สอดคล้องกับเทคนิคการทำงานพัฒนาชุมชนที่เริ่มจากสิ่งที่ชุมชนมีอยู่ ซึ่งเป็นการทำงานบนฐานทรัพยากรชุมชน เมื่อชาวบ้าน “เรียนรู้” ได้ทำ และทำ “ได้” จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ อันเป็นพลังสำคัญที่ผลักดันให้ชาวบ้านสามารถทำสิ่งที่ยากขึ้น ถือเป็นการพัฒนาที่เกิดจากพลังภายในของชุมชน

อย่างไรก็ตาม การทำงานของชาวบ้านที่อยู่บนรากฐานการดำเนินชีวิตย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามอิทธิพลของกระแสการพัฒนาจากภายนอก เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นจึงทำให้ระบบการผลิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่เมื่อเปลี่ยนระบบการผลิตและทำไประยะหนึ่งจึงพบว่า การผลิตที่ทำตามระบบตลาดหรือทำตามกระแสการพัฒนาที่รับเข้ามาปฏิบัติโดยไม่ผ่านการคิดวิเคราะห์ไม่เหมาะสมกับระบบการผลิตของชุมชน ชาวบ้านจึงหวนกลับมาทำการผลิตแบบเดิมที่ปู่ ย่า ตา ยาย เคยปฏิบัติกันมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าของเก่าของเดิมที่มีอยู่ในชุมชนมีใช้สิ่งเลวร้ายหรือล้าสมัย แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทของชุมชนได้ ดังนั้น การริเริ่มทำสิ่งใดจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและความสอดคล้องกับสภาพของชุมชน ทั้งนี้ การนำของใหม่มาเปรียบเทียบกับของเก่าที่มีอยู่เดิม ยังทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชนอีกด้วย

กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านสามารถใช้เป็นเครื่องมือในงานพัฒนาได้ โดยการเชื่อมโยงระบบคิดที่มีต่อธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าในระบบการผลิตที่เอื้อประโยชน์ต่อคนและธรรมชาติ ทำให้คนอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จากการศึกษา พบว่ากระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านจำรุงยังสะท้อนการพัฒนาชุมชนในหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตวิญญาณที่มองธรรมชาติเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิต ด้านวัฒนธรรมการบริโภคและความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพาอาศัย ทั้งคนกับคน และคนกับธรรมชาติ อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นการพัฒนาในหลายระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว กลุ่ม รวมไปถึงระดับชุมชน

การฟื้นฟูผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นมิได้เป็นเพียงกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคเท่านั้น แต่ยังเป็นการฟื้นฟูพลังชุมชนเพื่อการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยเชื่อมโยงผู้ที่มีปัญหาทางการเกษตรให้มารวมตัวกันเพื่อหาทางแก้ไข อันนำไปสู่การร่วมมือกันสร้างกิจกรรมด้านการพัฒนาและเกิดการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานให้เกิดการพึ่งตนเอง นอกจากนี้ ยังมีการแนะนำให้ผู้ที่สนใจกลับไปฟื้นฟูผักพื้นบ้านที่มีในชุมชนของตนเองแทนการซื้อจากกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้าน ซึ่งเป็นการจุดประกายและรื้อฟื้นความเชื่อมั่นให้ผู้ที่มาศึกษาดูงานเห็นว่าผักพื้นบ้านซึ่งเป็นของที่มีอยู่เดิมสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อย่างสอดคล้องในบริบทปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้

การฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านยังเป็นกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นถึงความเสมอภาคทางเพศภาวะ (Gender) ของชุมชน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่คนทุกเพศ ทุกวัยสามารถเข้ามามีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ รวมไปถึงการรับประโยชน์ที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ได้เป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งในครอบครัวหรือชุมชน การปลูกพืชผักสวนครัวทำในช่วงหลังจากทำงานหลักเสร็จสิ้น ซึ่งพบว่า ผู้หญิงทำสวนครัวเกือบทุกครอบครัว แต่ไม่ได้หมายความว่ากระบวนการทำงานของผู้หญิงและชายเป็นเรื่องที่แบ่งกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้ชายจะช่วยงานที่ผู้หญิงทำ ขณะเดียวกันผู้หญิงก็ช่วยงานที่ผู้ชายทำไม่ได้มีความแตกต่างกัน กระบวนการทำงานในสวนจึงเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ภาวะการเป็นผู้นำของผู้หญิงอย่างนางอุทัยได้แสดงให้เห็นว่า ไม่เพียงแต่ผู้ชายเท่านั้นที่เป็นผู้นำทางสังคม แต่ผู้หญิงก็สามารถมีบทบาทในการเป็นผู้นำที่สำคัญ และมีความกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลงการทำเกษตรของตนเองจนได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน แม้ว่าเพศภาวะจะถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรมให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย แต่บทบาทของเพศที่ถูกกำหนดขึ้นก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาวะการณ์ และเงื่อนไขของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้เช่นกัน

การฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านสามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาระดับนโยบายในเรื่องสุขภาพได้ เนื่องจากมีความสอดคล้องกับมติคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติหรือคสช. ที่ได้นำประเด็นผลกระทบด้านสุขภาพจากสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชมาพิจารณาและผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายสาธารณะ เพื่อลดผลกระทบจากการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช ซึ่งมีเป้าหมาย 3 เรื่องคือ เรื่องสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เรื่องอาหารปลอดภัย และเรื่องเกษตรปลอดภัย หากนำไปสู่การพัฒนาในระดับนโยบายได้จะเป็นการสร้างนโยบายที่มีการปฏิบัติจากกรมมีส่วนร่วมของชาวบ้าน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นที่บ้านจำรุง เป็นการสร้างให้เกิดสุขภาพของชุมชนจากคนในชุมชนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาที่เกิดจากภายใน และสามารถสร้างความมั่นคงทางอาหาร อันนำไปสู่การสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของชุมชนอีกด้วย

บรรณานุกรม

หนังสือและบทความในหนังสือ

- กมล เลิศรัตน์ และคณะ. (2544). รายงานการประมวลองค์ความรู้เรื่องผักในประเทศไทย: สถานภาพของการผลิต การตลาด และการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- กนกศักดิ์ แก้วเทพ และคณะ. (2547). เศรษฐกิจแห่งความสุขและการแบ่งปันว่าด้วยเกษตรกรรม ยั่งยืนและชุมชน. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- กนกศักดิ์ แก้วเทพ และคณะ. (2550). เศรษฐศาสตร์ธรรมภิบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษม วัฒนชัย. (2547). เรียนรู้จากกระแสพระราชดำริสพระราชบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว: พระราชทานเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2546 ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2527). เศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีต. กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์.
- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, และ พรวิไล เลิศวิชา. (2537). วัฒนธรรมหมู่บ้านไทย. กรุงเทพฯ: อนิตดาพรินติ้ง.
- ชัยวุฒิ ชัยพันธุ์. (2542). การจัดการ การเกษตร ทรัพยากรธรรมชาติและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิมมาลัย ราชภัณพารักษ์. (2537). 20 ทศวรรษรัตนโกสินทร์ รวมบทวิเคราะห์สำคัญในช่วง 200 ปีของกรุงรัตนโกสินทร์. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ธีระ นุชเปี่ยม. (2548). ความมั่นคงด้านอาหารในเอเชีย ในบริบทของเป้าหมายแห่งสหัสวรรษ: สรุประยะเดินทางนโยบาย. เครือข่ายวิจัยนโยบายด้านการพัฒนาเอเชีย. สำนักงานเลขาธิการ.
- ประเวศ วะสี (บรรณาธิการ). (2547). ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). อาหาร วัฒนธรรม และสุขภาพ. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.
- ปาริชาติ วัลย์เสถียร และคณะ. (2543). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนการวิจัย.
- มูลนิธิการแพทย์แผนไทย. (2549). ผักพื้นบ้านกับสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.
- รุจินา อรรถสิทธิ์, และ กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์. (2540). ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

- วสิน อิงคพัฒนากุล. (2548). การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและมรดกทางวัฒนธรรม. ภาควิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วันทนา ศิวะ. (2543). ปล้นผลผลิต: ปฏิบัติการจีเอ็มโอบียงอาหารโลก. เชียงใหม่: โรงพิมพ์สันติภาพพริ้น.
- วิฑูรย์ ปัญญากุล. (2547). เกษตรยั่งยืน วิธีการเกษตรเพื่ออนาคต ประมวลความรู้และประสบการณ์การเกษตรยั่งยืนจาก 47 ประเทศ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสายใยแผ่นดิน.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2542). รวบรวมบทความการสัมมนาวิชาการ เรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมพันธ์ เตชะอธิก. (2544). การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและเกษตรกรรมยั่งยืน. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- สาขันธ์ ไพเราะญิตต์. (2550). การจัดการทรัพยากรทางโบราณคดีในงานพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ: ศักดิ์โสภณาการพิมพ์.
- สุวิทย์ ชีรสาคัด. (2548). ประวัติศาสตร์เทคโนโลยีการเกษตร : วิวัฒนาการและผลกระทบของเทคโนโลยีการเกษตรจากสมัยสุโขทัยถึงสมัยพระบาท. กรุงเทพฯ : มติชน.
- เสม พริ้งพวงแก้ว และคณะ. (2537). กินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี ยุทธการเชิงรุกครั้งสำคัญ เพื่อคนไทยไม่ตายอย่างฝรั่ง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมทัศน์.
- สำนักงานเลขาธิการ ของ ADRF. (2548). ความมั่นคงด้านอาหารในเอเชียในบริบทของเป้าหมายแห่งสหประชาชาติ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- โสภณ ทองปาน. (2531). นโยบายเกษตร: หลักและนโยบายของไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ. (2543). ผู้สหประชาชาติไร้ความหิวโหย. กรุงเทพฯ: องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ.
- อานันท์ กาญจนพันธ์. (บรรณาธิการ). (2543). พลวัตชุมชนในการจัดการทรัพยากร กระบวนทัศน์และนโยบาย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย.
- วิทยานิพนธ์**
- ปิยนาด อิมดี. (2547). ความมั่นคงทางอาหารของชุมชนชนบท: ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านป่าคา หมู่ที่ 2 ตำบลสวก อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, ภาควิชาการพัฒนารัฐบาลชุมชน.
- วัลย์ลิกา สรรเสริญชูโชติ. (2545). การศึกษาการเปลี่ยนแปลงในวิธีการผลิตและระบบความสัมพันธ์ทางสังคมในมิติหญิงชายในชุมชนกะเหรี่ยง: ศึกษาเฉพาะกรณี บ้านทิพยุ ตำบลชะ

แล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, ภาควิชาการพัฒนชุมชน.
หทัยรัตน์ เสียงด้ง. (2542). *อาหารป่า วิธีการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติ: ศึกษาเฉพาะกรณี
หมู่บ้านน้ำรี ตำบลน้ำหมัน อำเภอลำปาง จังหวัดอุตรดิตถ์*. สารนิพนธ์ประกาศนียบัตร
บัณฑิต (บัณฑิตอาสาสมัคร), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, สำนักบัณฑิต
อาสาสมัคร.

Books

Edmund O'Sullivan, Amish Morrell, Mary Ann O'Connor. (2002). *Expanding the Boundaries of
Transformative Learning*. United States of America.

Margaret Ledwith. (1997). *Community Development A critical approach*. Venture Press: 16 Kent
Street, Birmingham B5 6RD.

Roger Everett, M. (1983). *Diffusion of innovations*. New York: Free Press.

Sitraz, Dan. (1993). *AGENDA 21: the Earth Summit strategy to save our planet*. EarthPress.

United Nations Conference on Environment and Development (1992: Rio de Janeiro, Brazil).
Agenda 21, Rio declaration, Forest principles: drafts. United Nations.