

แนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินเจของสังคมไทย

The way of development to promote a social vegetarianism of Thailand

อนุชา ม่วงใหญ่^{1*} กมลลักษณ์ กิตติวงศ์ภักดี¹ อรุญา ลาอ่ำ¹ และ อุษณิษา เตชะตา¹
Anucha Muangyai^{1*}, Kamonluk Kittiwongpukdee¹, Auraya La-um¹ and
Usanisa Teachata¹

บทคัดย่อ

แนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินเจของสังคมไทยนั้น ควรพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ การรับรู้ถึงภาวะสุขภาพและความเสี่ยงต่อสุขภาพของคนในชุมชนส่งเสริมให้ตระหนักถึงความสำคัญของการกินเจ ตลอดจน แนะนำแนวทางในการกินเจ โดยให้คนในชุมชน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลภายในชุมชนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเทศกาลดังกล่าว ทั้งนี้แนะนำให้ชุมชนในแต่ละชุมชนควรมีการประสานงาน และเผยแพร่ข่าวสารด้านสุขภาพไปยังชุมชนอื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านสุขภาพจากการกินเจของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน สิ่งสำคัญดังกล่าวคือ คนในชุมชนควรมีความเข้าใจในการกินเจ ตลอดจนหน้าที่ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนต้องพยายามสร้างการรับรู้ เพื่อส่งเสริมการสร้างชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วม, การส่งเสริม, การสร้างจิตสำนึก

¹ โรงเรียนนายเรือ จังหวัดสมุทรปราการ 10270

² วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร 10600

¹ Royal Thai Naval Academy, Samut Prakan Province 10270

² Royal Thai Navy Nursing College, Bangkok 10600

* Corresponding author e-mail:anuchar2221@gmail.com

Abstract

The development of the society is to promote vegetarianism Thailand should promote the development of knowledge, understanding and awareness of the health risks to the health of the community. Encouraging awareness of the importance of vegetarianism, as well as guidance on vegetarianism. The people in the community Participate in events and activities. Including coordinating with hospitals within the community to participate in the festival as such. The community leaders in each community should be coordinated. And disseminating health community to another. To the development of health vegetarianism. People in the sustainable communities The important thing is that the community should have an understanding of vegetarianism. As well as health promotion in the community that you need to create more awareness. To promote the creation of sustainable communities.

Keywords: Participation, Promoting, Awareness

บทนำ

การกินเจเป็นอีกเทศกาลหนึ่งในการสืบทอดประเพณี วัฒนธรรมและความเชื่อของสังคม การกินเจเป็นวัฒนธรรมอันเก่าแก่ของชาวไทยเชื้อสายจีนที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่โบราณ และในปัจจุบันยังคงมีเทศกาลกินเจในทุก ๆ ปี โดยจะเริ่มขึ้นในวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 เป็นระยะเวลา 9 วัน 9 คืน โดยผู้ที่ถือศีลกินเจจะงดการรับประทานเนื้อสัตว์รวมไปถึงพืชผักที่มีกลิ่นฉุน และรสชาติจัด ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่สังคมคือการมีจิตสำนึกอันดีงามยอมไม่เบียดเบียนหรือประทุษร้ายต่อชีวิตอื่น เพราะทุกชีวิตมีเลือดเนื้อจิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับมนุษย์ จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นการกินเจก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านศีลธรรม ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ดังกล่าวเป็นต้น การกินเจจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมและความดีงามผ่านแบบแผนวัฒนธรรมทางความเชื่อและจิตใจ นอกจากนี้การรับประทานเฉพาะพืชผักในช่วงเทศกาลยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่เสมือนการล้างพิษ (Detoxification) ที่เหมาะสมตลอดปีตามที่เป็นกระแสสุขภาพานิยมในปัจจุบันอีกด้วย

ความหมายของคำว่า “เจ” และการสืบทอดความเชื่อในเทศกาลกินเจ

เจ หมายถึง “อุโบสถ หรือ การรักษาศีล 8” คือคนกินเจมักจะถือศีล ร่วมกับการไม่รับประทานอาหารที่ปรุงขึ้นมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของสัตว์ ไม่ว่าจะสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ สัตว์บกหรือสัตว์น้ำใด ๆ จึงมีคำกล่าวว่ “กินเจหนึ่งมือ หมั่นชีวิตรอดตาย” ในทำนองเดียวกัน อาจเป็นผลสะท้อนให้ผู้ละเว้นเบียดเบียนชีวิตอื่นได้มีชีวิตยืนยาวด้วยเช่นกัน (ASTVผู้จัดการออนไลน์, 2560: ออนไลน์)

อาหารเจมีประวัติดั้งเดิมมาจากประเทศจีนนานกว่าสองพันปีมาแล้ว ตั้งแต่ราชวงศ์ของจักรพรรดิฟูซี (Fu Xi) แห่งเมืองชองโกะ (ZhongGuo) ซึ่งเคร่งครัดทางศาสนา มีการกินอาหารเจ และเผยแพร่ลัทธิเต๋าโดยเหล่าจื้อและขงจื้อ โดยมีหลักธรรมะของจิตวิญญาณ ภายในร่างกาย การมีชีวิตตามวิถีธรรมชาติด้วยความเมตตาจึงนับได้ว่า คนจีนจึงกินอาหารเจมานานหลายพันปีแล้ว อาหารเจเกี่ยวข้องกับศาสนาและการปฏิบัติธรรม มากกว่าเพื่อสุขภาพ จึงมักเรียกติดปากกันว่า “ถือศีลกินเจ” ซึ่งมีความหมายครบถ้วนว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่รักษาศีลความเป็นมนุษย์ จะต้องเจริญเมตตาและกรุณา จึงไม่ควรกินเนื้อสัตว์ (ASTV ผู้จัดการออนไลน์, 2560 : ออนไลน์)

มีตำนานหลายตำนานที่เกี่ยวกับประวัติการกินอาหารเจ ตำนานที่มีกรกล่าวถึงกันมากคือ ชาวจีนกินเจเป็นการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงวีรชนชาวจีน 9 คน ที่เรียกว่า “หิ้งหัวฟัวง” ซึ่งได้ต่อสู้กับชาวแมนจูผู้เป็นศัตรูของประเทศอย่างกล้าหาญ ถึงแม้จะแพ้และถูกฆ่าตายหมดก็ตาม โดยที่ชาวบ้านจะพากันถือศีลกินเจ นุ่งขาวห่มขาว เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณและเกิดความเข้มแข็งแก่ร่างกายและจิตใจ

ความเชื่อข้างต้นเกี่ยวกับการกินเจนี้ยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันโดยเฉพาะประเทศไทยพบว่า หลายจังหวัดมีการจัดงานเทศกาลกินเจสม่ำเสมอทุกปี เช่น เทศกาลกินเจย่านเยาวราชในปี 2559 ที่ผ่านมามีประชาชนเดินทางไปกราบไหว้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอพรเพื่อความ เป็นมงคล และจับจ่ายซื้ออาหารเจและผลไม้ แม้ในช่วงบ่ายจะมีฝนตกลงมาอย่างหนักก็ตาม บรรยายากศภายในศาลเจ้าและวัดต่างๆ ที่ย่านเยาวราชจึงคลาคล่ำไปด้วยคนไทยเชื้อสายจีนและผู้ที่ไม่นับถือเจ้าแม่กวนอิมเดินทางมาร่วมทำบุญ โดยเฉพาะที่วัดมังกรกมลาวาส หรือ วัดเล่งเน่ยยี่ และศาลเจ้าแม่กวนอิม มูลนิธิเทียนฟ้า มีทั้งคนไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาร่วมทำบุญอย่างต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่ต่างสวมใส่เสื้อผ้าสีขาว เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์และเป็นมงคลกับชีวิต เทศกาลกินเจขนาดใหญ่เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2559 วันที่ 3 ของเทศกาลถือศีลกินเจ ประชาชนจำนวนมากหลังไหลเข้าศาลเจ้าหัวพระ ทำบุญ และร่วมทานอาหารเจ โดยเฉพาะที่ศาลเจ้า ไฉ่ซิงเอี้ย เขตเทศบาลนครหาดใหญ่ ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งโชคลาภทางศาลเจ้าได้ทำพิธีไหว้

พระสวดมนต์ เสริมบารมี โดยมีชาวไทยเชื้อสายจีนจำนวนมากสวมชุดขาวเข้าร่วมพิธีและสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว (ไทยรัฐออนไลน์, 2560 : ออนไลน์)



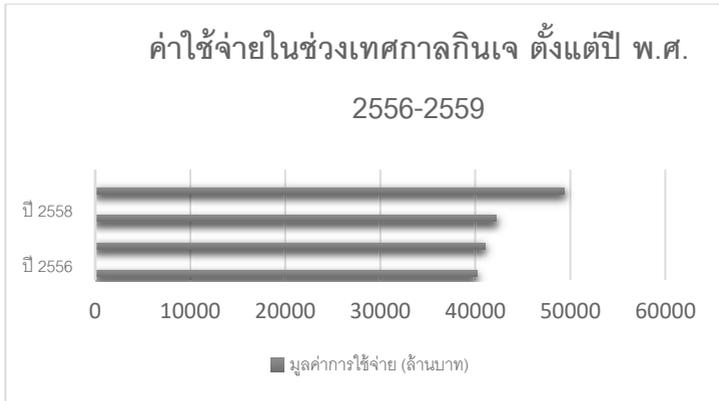
ภาพที่ 1 บรรยากาศการกินเจภาคใต้ ศาลเจ้ายกเส้าโกเต้ง คนแต่งขาวร่วมอิมบุญทั่วหน้า
ที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/739372>

กล่าวได้ว่าในปัจจุบันนี้คนจีนและคนไทยเชื้อสายจีนยังคงให้ความสำคัญกับการกินเจเนื่องจากมีความเชื่อว่าการกินเจเป็นการบำเพ็ญศีลและงดเว้นเนื้อสัตว์เพื่อจะได้นุญสูงสุด จะส่งผลให้ชีวิตตนเองประสบความสำเร็จ มีความสุขความเจริญ มีสุขภาพดีและเป็นการต่อชีวิตให้ยืนยาวต่อไปปัจจุบันคนที่กินเจไม่ได้มีเพียงแต่คนจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีน แต่รวมถึงบุคคลทั่วไปที่มีแรงจูงใจสำคัญมาจาก "การตั้งใจกินเจเพื่อสุขภาพหรือเพื่อให้การตอบรับกับอาหารเชิงสุขภาพหรืออาหารคลีน (Clean Food) ซึ่งเป็นการบริโภคตามกระแสนิยมสำหรับบุคคลที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพอันเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดสุขภาพ (Well being)ที่กำลังนิยมในสังคมไทย (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2560 : ออนไลน์)

ประโยชน์ที่ชุมชนและสังคมไทยได้รับจากเทศกาลกินเจ

1. กล่าวได้ว่าคนในสังคมไทยมีสุขภาพแข็งแรงเนื่องจาก เทศกาลกินเจนับเป็นช่วงเวลาถือศีลกินผักของชาวไทยเชื้อสายจีน ถือโอกาสให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้พัก ที่จะส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่บริสุทธิ์จากการตั้งใจถือศีลในช่วงกินเจถือเป็นจุดเริ่มต้นการมีสุขภาพที่ดี จากการกินอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ส่งผลให้คนในสังคมไทยเกิดค่านิยมในการรับประทานอาหารเจมากขึ้นเพราะเทศกาลกินเจถือเป็น Seasonal Event สำคัญงานหนึ่งของทุก ๆ ปี และจากจำนวนคนกินเจที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

เนื่องจากการกินเจนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งรสชาติและความสะอาดของอาหารเจนั้นได้ดึงดูดให้ผู้คนหันมาทานเจเพิ่มมากขึ้นตามตัวอย่างสถิติของคนกินเจที่เพิ่มมากขึ้นใน ดังนี้



ภาพที่ 2 แผนภูมิค่าใช้จ่ายในช่วงเทศกาลกินเจ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2556-2559

ที่มา: http://cebf.utcc.ac.th/page_poll.phpผลสำรวจพฤติกรรมและเหตุผลการกินเจ%20.html

ซึ่งการกินเจมีประโยชน์มากมาย อาทิ 1. สุขภาพดีขึ้น การสามารถลด ละ เลิกเนื้อสัตว์ได้ แล้วลองหันมารับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้เป็นหลัก จะทำให้ร่างกายปรับตัวอยู่ในสภาวะสมดุล เพราะเกิดการขับพิษและของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบย่อยอาหารจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สุขภาพดีขึ้น และผิวพรรณจะดูสดใส เปล่งปลั่ง รวมถึงสมองก็จะแจ่มใส

2. ลดปัญหาที่เกิดจากการเจ็บป่วยจากการรับประทานอาหาร เนื่องจากเนื้อสัตว์ทั้งหลายในปัจจุบันมีการเติมสารเคมีหลายชนิดร่างกายจึงมีกระบวนการหรือกลไกต่อต้านเชื้อโรคหรือสารเคมีที่บุกรุกเข้าไป ซึ่งก็คือระบบภูมิคุ้มกัน การใส่ใจในเรื่องอาหารจึงเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดีซึ่งภูมิคุ้มกันที่ได้จากการรับประทานพืชมีหลายคุณสมบัติที่มีประโยชน์มาก ประการแรกผักและผลไม้มีปริมาณที่สูงมากของวิตามินซีและเบต้าแคโรที แต่สารเหล่านี้มีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญในการทำงานของภูมิคุ้มกัน นั่นคือเหตุผลที่คนที่ทานอาหารที่ประกอบด้วยส่วนใหญ่ของพืชอาหารมากน้อยส่วนที่เหลืออาจมีการเกิดโรคต่าง ๆ พวกเขาจัดการเพื่อสุขภาพที่ดีแม้ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคระบาดใช้หัวใจใหญ่

3. เป็นการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรมให้คงอยู่ วัฒนธรรมการกินเจเป็นการถือศีล ไม่กินเนื้อสัตว์และ ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์สะอาดตรงตามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกัน แต่ถ้าหากประชาชนไม่ค่อยปฏิบัติตามประเพณี หรือ ทำให้ประเพณีบิดเบือนไปทำให้เกิดวัฒนธรรมที่ผิด ๆ และอาจทำให้เทศกาลกินเจหายไป

แนวทางในการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินเจของสังคมไทย

ด้วยความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารเจในเทศกาลกินเจที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีดังกล่าว ประกอบด้วย แนวโน้มของความสนใจในกระแสอาหารสุขภาพ หากได้มีการส่งเสริมการกินเจในสังคมไทยอย่างเป็นระบบย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ ได้หลายประการ เช่น การลดปัญหาอาชญากรรม การลดต้นทุนงบประมาณในการรักษาผู้ป่วยของประเทศ การกระตุ้นการหมุนเวียนเงินในประเทศ เป็นต้น บทความนี้จึงได้ขอเสนอแนวทางการส่งเสริมการกินเจของสังคมไทยเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคลและระดับชุมชน เป็นต้น

ก. แนวทางระดับบุคคล ในการเริ่มพัฒนาการกินเจ จำเป็นต้องอาศัยการให้ข้อมูลเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจโดยมุ่งหวังเมื่อมีความรู้ความเข้าใจแล้วจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. **ส่งเสริมการมีส่วนร่วม** คือการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหมู่ชาวจีนหรือผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรม คือ การที่แต่ละฝ่ายได้ ประโยชน์หรือการที่ทั้งสองฝ่ายมีผลประโยชน์ร่วมกันที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ เทศกาลกินเจ ทางศาลเจ้า จะได้ผู้คนที่ศรัทธาในเทพเจ้ามาช่วยงานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพราะผู้เข้าร่วมพิธีกรรมจำนวนหนึ่งมาช่วยงานศาลเจ้าโรงเจด้วยความสมัครใจ ไม่ได้มุ่งหวังค่าตอบแทนในค่าจ้าง แต่ให้เหตุผลว่ามาช่วยงานเทพเจ้าซึ่งมีความศักดิ์สิทธิ์ การช่วยงานเทพจะทำให้พวกเขาอยู่เย็นเป็นสุข ร่ำรวย

2. **สร้างจิตสำนึกที่ดีแก่สังคม** เนื่องจากอาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวันประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงามย่อมไม่อาจกินเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้นซึ่งมีเลือดเนื้อ จิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตาย เช่นเดียวกับคนเราซึ่งการกินเจ ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้านทั้ง ด้านศีลธรรม ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการเมือง และมีแนวทางพัฒนาก่อให้เกิดการมีส่วนร่วม สร้างจิตสำนึกที่ดี

3. พัฒนาคิดค้นสูตรอาหารเจตามหลักโภชนาการ การกินเจที่ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน นักโภชนาการแนะนำวิธีกินเจถูกต้องคือไม่ควรล้างท้องก่อนกินเจแค่วันเดียวควรเตรียมตัวก่อนกินเจ 3 - 4 วัน ซึ่งหลักโภชนาการที่ต้องใส่ใจเมื่อกินเจคือกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใส่ใจเรื่องความสะดวก ปลอดภัยของวัตถุดิบที่นำมาปรุงต้องไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมีตกค้าง เมื่อออกเจในช่วงสองวันแรก ควรกินอาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย ให้เริ่มกินปลา ไข่ นม ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ใหญ่จนกว่าจะครบ 4 - 6 วัน ในวันต่อ ๆ ไปของการกินเจแต่ละมื้อสามารถเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับร่างกายโดยเลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ เยื่ออาหาร ลดปัญหาท้องผูก การเพิ่มกากใยในมื้ออาหาร เพื่อให้โปรตีนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ส่วนผักที่ใช้ใน การปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบ และกินผักให้หลากหลาย ชนิดโดยเฉพาะแครอทและผักใบเขียวจัด ซึ่งมีใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระและควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารประเภท เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป ควรหันมารับประทานอาหารสดที่ปรุงใหม่ ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

แนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นทั้งกระบวนการ กิจกรรม และแนวทาง สำหรับการดำเนินงาน เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อส่งเสริม และเกื้อหนุนให้บุคคล ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนในทุกด้าน แบบองค์รวมอย่างเป็นระบบ เนื่องจากสุขภาพนั้น เป็นองค์รวมที่มาจากส่วนประกอบหลาย ๆ ประการ อาทิ สังคม สิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อสนับสนุน ยับยั้ง หรือกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ไปสู่การปฏิบัติ จึงต้องอาศัยความร่วมมือ และการระดมพลังจากทุกฝ่าย ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการปรับปรุงสังคมด้านต่าง ๆ เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และอื่น ๆ โดยใช้กลยุทธ์การถ่ายโอนอำนาจจากรัฐ มาสู่ประชาชน ให้มีพลังอำนาจที่จะดูแลสุขภาพ และจัดการกับชุมชนของตนเอง อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และความเป็นไปได้ ในแต่ละท้องถิ่น โดยคำนึงถึง ระบบสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกันของชุมชน และเน้นการทำงานร่วมกัน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนอย่างเต็มที่ การประชุมแพทยศาสตร์ (2542) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ของการมีส่วนร่วม ของประชาชน ในการส่งเสริมสุขภาพ จึงเสนอแนะระบบบริการสุขภาพ ที่จะมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมของประชาชน ไว้ 3 ประการ คือ

1) **การสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคคล ชุมชน** ในการควบคุมปัจจัย ที่จะ มีผลกระทบต่อสุขภาพ เพราะความเข้มแข็งของประชาชน และชุมชน จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อ ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการจัดบริการสุขภาพมากขึ้น

2) **การจัดบริการในชุมชน** (community-based health services) เป็น บริการระดับปฐมภูมิ (primary care) ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด

3) **การประสานงาน** กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนานโยบายเพื่อ สุขภาพ (public health policy) ที่จะ มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงระบบสุขภาพ

แนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินเจของสังคมไทยนั้น ควรพัฒนาให้ ความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ถึงภาวะสุขภาพและความเสี่ยงต่อสุขภาพของ คนในชุมชนส่งเสริมให้ ตระหนักถึงความสำคัญของการกินเจ ตลอดจน แนะนำแนวทางในการกินเจ โดยให้คนในชุมชน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการประสานงานร่วมกับโรงพยาบาล ภายใตชุมชนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเทศกาลดังกล่าว ทั้งนี้แกนนำชุมชนในแต่ละชุมชนควรมี การประสานงาน และเผยแพร่ข่าวสารด้านสุขภาพไปยังชุมชนอื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนา ด้าน สุขภาพจากการกินเจของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน สิ่งสำคัญดังกล่าวคือคนในชุมชนควรมีความ เข้าใจในการกินเจ ตลอดจนหน้าที่ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนต้องพยายามสร้างการรับรู้ เพื่อส่งเสริมการสร้างชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของบทบาทชุมชนต่อการส่งเสริมสุขภาพในการกินเจ

บทบาทของชุมชนมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในสังคม โดยชุมชน จะต้องเห็นคุณค่า และตระหนักในสุขภาพของคนในชุมชนจึงให้มีเจ้าหน้าที่สุขภาพทำหน้าที่ ให้ความรู้และสนับสนุนให้เกิดทักษะการส่งเสริมสุขภาพที่สนับสนุนให้ชุมชนเกิดความสำนึก และ พันธสัญญาต่อส่วนรวม และการเสริมสร้างให้ชุมชนลงมือทำด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่องเป็น การสะสมความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง (learning by doing) และเป็นกระบวนการ เรียนรู้แบบปฏิสัมพันธ์เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินงานชุมชนโดยชุมชนนั่นเอง (interactive learning process)(เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ : ออนไลน์) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1) **ขั้นตอนการสร้างทีมงาน** ต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มบุคคล ชุมชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเจ้าหน้าที่สุขภาพ กับเจ้าหน้าที่ของรัฐในสาขาต่าง ๆ เช่น ครู พัฒนาชุมชน เกษตรชุมชน และองค์กรต่าง ๆ ในชุมชน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำบุญทอดกฐิน ปลูกต้นไม้ในชุมชน งานวันเด็กของโรงเรียน งานบวช และงานศพ เป็นต้น เพื่อแสดงออกถึงความจริงใจที่มีต่อชาวบ้านในชุมชน และถ้าหากเป็นคนในท้องถิ่น และสามารถ

พูดภาษาท้องถิ่นได้ ก็จะเป็นการดีที่จะทำให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย กับชาวบ้านมากขึ้น จนกลายเป็นความไว้วางใจ ที่จะเข้ามามีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานอนามัย

โดยการสร้างแกนนำของชาวบ้าน หรือ "ทีมส่งเสริมสุขภาพชุมชน" ด้วยการจัดประชุม อาสาสมัครสาธารณสุข กรรมการชุมชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน รวมทั้งชาวบ้าน เพื่อเปิดกว้างให้กับคนในชุมชนทุกคน ได้เข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งมีได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะ อาสาสมัครสาธารณสุขเท่านั้น ดังนั้น จึงต้องชี้แจงจุดประสงค์ของโครงการ บทบาท และความสำคัญของแกนนำชาวบ้าน คือ ต้องเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ เสียสละ สามารถใช้เวลาให้แก่ส่วนรวมได้ และที่สำคัญ ต้องมีความสนใจในเรื่องของสุขภาพ ทั้งของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อเป็นตัวอยางด้านสุขภาพของคนในชุมชน สามารถกระตุ้น ชักจูงชาวบ้านให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ และยินดีร่วมมือกัน แก้ไขปัญหาของชุมชน และเป็นผู้นำในกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพของชุมชนได้

โดยการให้ความรู้แก่กลุ่มแกนนำชาวบ้าน เพื่อให้กลุ่มแกนนำได้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการแก้ไขปัญหาชุมชน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน และเป็นพื้นฐานในการทำงานต่อไป

2) **ขั้นตอนการสร้างความตระหนัก** ถึงปัญหาสุขภาพของชุมชน สามารถทำได้หลายรูปแบบ แต่ในที่นี้ขอเสนอด้วยวิธีการ ใช้ปัญหาเป็นหลัก (problem based) ในการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาชุมชน โดยเริ่มจาก การมีส่วนร่วมสำรวจชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้รู้สภาพของปัญหาของชุมชนด้วยตนเอง ตั้งแต่การสร้างแบบสำรวจ การกำหนดพื้นที่ และทีมงานสำรวจ การสำรวจ และการนำข้อมูลมาสรุป และมีเจ้าหน้าที่สุขภาพ เป็นพี่เลี้ยง ช่วยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล การระบุปัญหา และสาเหตุของปัญหา โดยกลุ่มแกนนำเป็นผู้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ ต่อที่ประชุมชาวบ้าน และเปิดโอกาสให้ชาวบ้าน เสนอความคิดเห็น และปัญหาเพิ่มเติม เพื่อสรุปออกมา เป็นปัญหาของชุมชนอย่างแท้จริง และนำปัญหาสำคัญมาค้นหาสาเหตุ สำหรับเป็นแนวทางในการแก้ไขต่อไป และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ด้วยการให้ที่ประชุมร่วมกัน จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ตามความรุนแรง และความต้องการของชุมชน เพื่อนำมาวางแผนต่อไป

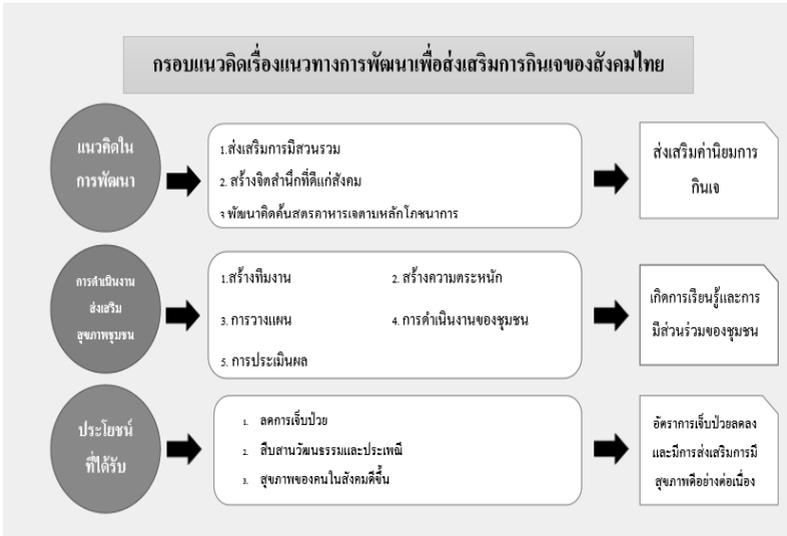
3) **ขั้นตอนการวางแผน** แก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน ชาวบ้านร่วมกันเสนอความคิดเห็น และกำหนดกิจกรรม เพื่อแก้ไขปัญหของชุมชน ร่วมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพ บนพื้นฐานของชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งการกำหนดกิจกรรม และวางแผนนั้น ไม่จำเป็นต้องทำให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียว แต่อาจกำหนดค่อยๆ ค่อยเป็นค่อยไปทีละกิจกรรม เช่น การทอดผ้าป่า

สามัคคี เพื่อจัดหาทุนมาใช้ในการดำเนินงาน การจัดตั้งชมรมสุขภาพชุมชน การวางแผนไทย การส่งเสริมการปลูกต้นไม้ และสมุนไพรในชุมชน ส่งเสริมการผลิต และบริโภคข้ามช้อมมือ และ กิจกรรมวันผู้สูงอายุ เป็นต้น เพราะเมื่อสิ้นสุดในแต่ละกิจกรรม ทีมงานจะได้นำประเด็นข้อเสนอต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนงานกิจกรรมต่อไป

4) **ขั้นตอนการดำเนินการของชุมชน** โดยการจัดตั้งกลุ่มทำงาน ของแต่ละกิจกรรม และดำเนินงานตามแผน โดยมีเจ้าหน้าที่สุขภาพเป็นผู้ให้การสนับสนุน และช่วยประสานงาน ให้คณะทำงานสามารถดำเนินการได้ และมีการประชุม และประเมินผลการทำงานเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงแผนงานอย่างต่อเนื่อง

5) **ขั้นตอนการประเมินผล** และการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง คือ หลังจากการดำเนินงานไปแล้ว 1 ปี ควรมีการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชน ในประเด็นต่าง ๆ เช่น อัตราการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น หรือลดลงมากน้อยเพียงใด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างไร และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ของชุมชน เกิดขึ้นหรือไม่ และจัดทำรายงานการประเมินผล พร้อมทั้งชี้แจง และเผยแพร่ให้ชาวบ้าน ได้รับทราบถึงผลการดำเนินงาน เพื่อให้ชาวบ้านดำเนินงานต่อไป ได้อย่างมั่นใจ(เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ : ออนไลน์)

การมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพชุมชนให้หันมาใส่ใจ โดยการสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่ดำเนินการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพในชุมชนได้เข้ามามีบทบาทสำคัญเพื่อกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมความร่วมมือ โดยไม่มุ่งเน้นแต่เพียงการแก้ปัญหาสุขภาพเท่านั้น หากเป็นการพัฒนาชุมชนแบบองค์รวมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา ประชาชนเองก็เป็นตัวจักรสำคัญในการร่วมดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นทั้งในส่วนของประชาชนและเจ้าหน้าที่สุขภาพ จึงต้องมีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง (Community Learning) เพราะเมื่อเกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน จนเป็นวงจรต่อเนื่องไม่รู้จัก ทำให้เกิดพลังมหาศาล ในการดำเนินการกิจกรรมร่วมกันในสังคม ผลที่ได้จะทำให้บุคคลสามารถนำความรู้ไปสู่การตัดสินใจ เลือกแนวทางการแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตต่อไป และที่สำคัญ ควรมีการพัฒนาแนวคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลมีศักยภาพและสามารถเรียนรู้ที่จะดูแลและพึ่งพิงตนเองได้ เพราะจะเป็นหนทาง นำไปสู่การพัฒนาชุมชน ให้เข้มแข็ง และคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนต่อไปได้(เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ; 2560) ซึ่งสามารถสรุปกรอบแนวทางการพัฒนาบทบาทชุมชนต่อการกินใจได้ดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดเรื่องแนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินใจของสังคมไทย

ที่มา: นักเรียนพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ

ศูนย์วิทยการ กรมแพทย์ทหารเรือ

สรุปผล

แนวทางการพัฒนาเพื่อส่งเสริมการกินใจของสังคมไทยนั้น ควรส่งเสริมการพัฒนาให้ ความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ถึงภาวะสุขภาพและความเสี่ยงต่อสุขภาพของคนในชุมชน ส่งเสริม ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการกินใจ ตลอดจนแนะนำแนวทางในการกินใจ โดยให้คนใน ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการประสานงานร่วมกับ โรงพยาบาลภายในชุมชนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเทศกาลดังกล่าว ทั้งนี้แกนนำชุมชนใน แต่ละชุมชนควรมีการประสานงาน และเผยแพร่ข่าวสารด้านสุขภาพไปยังชุมชนอื่น เพื่อให้เกิด การพัฒนาด้านสุขภาพจากการกินใจ ของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน สิ่งสำคัญดังกล่าวคือคนใน ชุมชนควรมีความเข้าใจในการกินใจ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนต้อง พยายามสร้างการรับรู้ยิ่งขึ้น เพื่อส่งเสริมการสร้างชุมชนเข้มแข็ง โดยการสร้างชุมชนอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กุลดา เพ็ชรวรรณ. โมนเดลภาพลักษณ์งานเทศกาลกินเจจังหวัดภูเก็ต. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร* (2559). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 สิงหาคม 2560]; 36: 115–8.
เข้าถึงได้จาก: <http://www.journal.su.ac.th/index.php/suj/article/viewFile/607/625>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2560). [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นข้อมูลวันที่ 30 สิงหาคม 2560.
ได้จาก: <https://www.thairath.co.th/content/742396>
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ. *รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพ*. (2543). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 31 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.gotoknow.org/posts/195870>
- เรือนแก้ว ภักทรานุประวัติ. เทศกาลและพิธีกรรมสำคัญของศาลเจ้าจีนในจังหวัดสมุทรสงคราม Festivals and Rituals of Chinese Shrines in Samutsongkhram Province. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. (2552). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 สิงหาคม 2560]; 36: 132–5. เข้าถึงได้จาก
http://www.utcc.ac.th/public_content/files/001/29_3-8.pdf
- วรรณฤดี ดวงเกิด. *โทษของเนื้อสัตว์*. (2555). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก <https://news.phuketindex.com/opinion/food-and-health-205632.html>
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2551). [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นข้อมูลวันที่ 31 สิงหาคม 2560.
ได้จาก: <http://www1.onab.go.th/index.php?option=com=1453:2009-10-17-04-03-08&catid=96:2009-09-19-10-13-59&Itemid>
- ศูนย์วิจัยกสิกรรมไทย. (2560). [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นข้อมูลวันที่ 30 สิงหาคม 2560. ได้จาก:
<https://www.terrakkk.com/news/92308/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%88-2558>
- ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2560). [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นข้อมูลวันที่ 30 สิงหาคม 2560. ได้จาก:
<http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9570000104579>