

ตำรา 3 ชาติ

# เมืองสามธาตุ

ออกแบบชุมชนให้กายใจ และชีวิตอยู่ร่วมกันได้



เขียนโดย เฟลีนไพร์

## สารบัญ

บทนำ — จากตัวเรา สู่ชุมชนของเรา	3
บทที่ 1 — ทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ	10
บทที่ 2 — หลักการเมืองสุขภาพจากสามศาสตร์	20
บทที่ 3 — รู้จักธาตุของชุมชน	32
บทที่ 4 — ผังเมือง ถนน และการเชื่อมโยง	42
บทที่ 5 — พื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะ ต้นไม้ในชุมชน	49
บทที่ 6 — น้ำในชุมชน	57
บทที่ 7 — อาคารและที่อยู่อาศัย	66
บทที่ 8 — พื้นที่รวมพล	77
บทที่ 9 — ตลาดและเศรษฐกิจชุมชน	89
บทที่ 10 — โรงเรียนและพื้นที่การเรียนรู้	97
บทที่ 11 — สถานพยาบาลและการรักษา	106
บทที่ 12 — ศาสนสถานและพื้นที่จิตวิญญาณ	117
บทที่ 13 — เมืองที่รองรับคนธาตุลม	131
บทที่ 14 — เมืองที่รองรับคนธาตุไฟ	143
บทที่ 15 — เมืองที่รองรับคนธาตุน้ำ	155
บทที่ 16 — จากตำราสู่หมู่บ้านของเรา	169
บทส่งท้าย — เมืองที่ดูแลเรา	185
ภาคผนวก ค — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา	191
ภาคผนวก ก — Case Study หมู่บ้านตัวอย่างจากสี่ภูมิภาค	199
ภาคผนวก ข — อภิธานศัพท์ (Glossary)	207



## บทนำ — จากตัวเรา กลุ่มชนของเรา

เย็นวันหนึ่งที่บ้านร่มไทร

ผู้ใหญ่สมชายเพิ่งรับตำแหน่งได้สามเดือน

เย็นวันหนึ่งเดินกลับจากศาลากลางบ้าน มือถือแฟ้มเอกสารสีฟ้าเล่ม ในใจมีคำถามค้างอยู่ก้อนหนึ่งที่ตอบตัวเองไม่ได้ — "ทำไมหมู่บ้านของเราถึงเงียบลงเรื่อย ๆ"

ผู้ใหญ่สมชายเป็นคนธาตุไฟชัดเจน อายุห้าสิบสอง มุ่งมั่น ตัดสินใจไว รับตำแหน่งมาด้วยความหวังว่าจะเปลี่ยนบ้านร่มไทรให้ดีขึ้น เขามีลิสต์ในหัวยาวเป็นหางว่าว — ซ่อมถนน ตั้งกล้องวงจรปิด ขอไฟฟ้าเพิ่ม ปรับปรุงศาลากลาง แต่ทุกครั้งที่ยืนบนลานหมู่บ้าน ตอนพลบค่ำ กลับรู้สึกเหมือนบ้านที่เขาโตมากับบ้านที่เขาดูแลอยู่ตอนนี้ เป็นคนละบ้าน

วันนั้นระหว่างเดินผ่านลาน เขาเห็นยายศรีนั่งอยู่ริมต้นไทรคนเดียว ยายศรีอายุเจ็ดสิบสี่ เป็นคนธาตุน้ำ เป็นผู้เฒ่าของหมู่บ้านที่รู้ประเพณีเก่า รู้จักน้ำในบ่อทุกบ่อ ต้นไม้ทุกต้น ผู้ใหญ่สมชายเดินเข้าไปนั่งข้าง ๆ

"ยายศรี — บ้านเราเมื่อห้าสิบปีก่อน กับตอนนี้ ต่างกันยังไง"

ยายศรีมองไปที่ลานว่างเปล่า ไม่มีเด็กเล่น ไม่มีคนคุย มีแค่ไฟถนนดวงเดียวส่องแสงเหลืองอ่อน

"เมื่อก่อน ตอนพระอาทิตย์กำลังลง ตรงนี้แน่นไปหมด" ยายศรีเล่าเสียงเบา "เด็ก ๆ วิ่งเล่นได้ต้นไทร ผู้หญิงเอาข้าวมานั่งกินด้วยกัน คนแก่นั่งเก้าอี้ปูนดูหลาน ผู้ชายกลับจากทุ่งก็มาแวะคุย พอมืด ค่อยแยกย้ายกลับบ้าน — ทุกวัน ทุกวัน"

"แล้วทำไมตอนนี้ไม่มี"

ยายศรีเงียบไปนาน ก่อนจะพูดออกมาช้า ๆ

"ยายว่านะ ผู้ใหญ่ — ไม่ใช่ว่าคนหายไป คนยังอยู่ครบ แต่ 'ที่' ของเราหายไป — ที่ที่ทำให้คนอยากมารวมกัน ที่ที่ทำให้เด็กอยากออกจากบ้าน ที่ที่ทำให้คนแก่รู้สึกว่าคุณยังมีค่า — ที่พวกนั้นมันค่อย ๆ หายไปทีละอย่างจนไม่เหลือ"

คืนนั้นผู้ใหญ่สมชายกลับบ้านและนอนไม่หลับจนสว่าง

---

## สถาปนิกเปียร์กลับบ้าน

อีกสัปดาห์ต่อมา สถาปนิกเปียร์กลับบ้านมาเยี่ยมพ่อแม่ เปียร์อายุสามสิบสี่ เป็นลูกหลานหมู่บ้านที่ไปเรียนสถาปัตยกรรมที่กรุงเทพฯ ทำงานอยู่บริษัทออกแบบใหญ่มาห้าปีแล้ว เป็นคนผสมลม-ไฟ — คิดเร็ว ทำจริง ชอบวิเคราะห์

เปียร์ขับรถเข้าหมู่บ้านตอนสาย ผ่านซุ้มประตูเก่า ผ่านศาลาเจ้าที่ที่หลังคาลัย ผ่านลานหมู่บ้านที่เคยเป็นที่วิ่งเล่นในวัยเด็ก แต่วันนี้กลับเห็นเป็นลานคอนกรีตเปล่า ๆ ต้นไทรใหญ่ที่เคยเป็นสัญลักษณ์ถูกตัดต่อไปแล้ว เหลือแค่ตอปูนที่ทาสีเหลืองบอกทาง

เปียร์จอดรถ เดินสำรวจหมู่บ้านที่ตัวเองเกิด รู้สึกได้ทันทีว่ามีบางอย่างผิดไป ไม่ใช่แค่เรื่อง "เก่าลง" หรือ "คนน้อยลง" — แต่มัน "หายไปไม่ออก"

ระหว่างเดินกลับบ้าน เปียร์เจอผู้ใหญ่สมชายพอดี ทั้งสองคุยกันที่หน้าร้านของพี่อ้อม สั่งกาแฟดำ นั่งใต้หลังคาสังกะสี

"ผู้ใหญ่ — ผมกลับมาแล้วรู้สึกแปลก ๆ" เปียร์พูดขึ้นก่อน "ตอนเด็ก ๆ ผมจำได้ว่าหมู่บ้านเราเดินได้ทุกซอก มีต้นไม้ทุกมุม มีคนคุยกันตลอด แต่ตอนนี้เหมือนหมู่บ้านมันเงียบ — ทั้งที่ประชากรก็ไม่ได้ลดลงเยอะ"

ผู้ใหญ่ยิ้มเศร้า "อาจารย์เปียร์ ผมกำลังจะถามเรื่องนี้อยู่พอดี"

"เรียกผมว่าเปียร์ก็พอ" เปียร์หัวเราะ "จริง ๆ ผมก็ไม่รู้คำตอบ แต่ในหัวมีคำถามอยู่คำหนึ่ง — เราเคยตั้งคำถามใหม่ว่า หมู่บ้านที่ดีมันหน้าตาแบบไหน"

ผู้ใหญ่นิ่งไป แล้วส่ายหัว

"เราคิดว่า 'ดี' คือ 'ทันสมัย' — ถนนกว้าง ไฟสว่าง มีตลาดใหญ่ มีคอนกรีตเรียบ — แต่พอทำไปทำมา คนกลับหายไปจากถนน ไปจากตลาด ไปจากลาน — เราทำผิดตรงไหน"

เปียร์คิดอยู่นาน ก่อนตอบ

"ผมว่าเราไม่ได้ทำผิด — เราแค่ไม่ได้ถามคำถามที่ถูก"

---

## ครูวิภาสังเกตุเด็ก

ในวันเดียวกันนั่นเอง ครูวิภาเดินกลับจากโรงเรียนหมู่บ้าน ครูวิภาอายุสี่สิบแปด เป็นคนชาตุน้ำ สอนที่โรงเรียนนี้มายี่สิบปีแล้ว รู้จักเด็กทุกคนรอบครัว รู้จักพ่อแม่ทุกคน

วันนี้ครูวิภาสังเกตุเห็นอะไรบางอย่างที่ไม่เคยเห็น — เวลาเลิกเรียนตอนสี่โมง เด็ก ๆ ออกจากประตูโรงเรียน ไม่มีใครเดินไปที่ลานหมู่บ้าน ไม่มีใครไปที่วัด ไม่มีใครไปที่ทำน้ำ — ทุกคนเดินตรงกลับบ้าน แล้วประตูก็ปิด

ครูวิภาเดินตามน้องแก้วกลับบ้าน น้องแก้วอายุสิบเจ็ด ชาติลุม กำลังจะจบ ม.ห้า ครูวิภาถามเบา ๆ

"แก้ว — ตอนเย็นเสร็จการบ้านแล้ว หนูทำอะไร"

"อยู่ในห้องคะครู เล่นมือถือ ดูซีรีส์ คุยกับเพื่อน" น้องแก้วตอบเป็นธรรมชาติ

"ไม่ออกไปเล่นข้างนอก"

"ออกไปทำอะไรล่ะครู" น้องแก้วยิ้มเจื่อน ๆ "ไม่มีอะไรให้ทำ ลานหมู่บ้านก็ว่าง ตลาดก็ปิดตอนเย็น เพื่อนอยู่ในโทรศัพท์หมด — หนูอยู่ในห้องยังสนุกกว่า"

ครูวิภายืนนิ่งอยู่หน้าบ้านของน้องแก้ว มองประตูรั้วเหล็กที่ปิด มองบ้านคอนกรีตปิดทึบทั้งหลัง มองถนนเปล่าที่ไม่มีใครเดิน

คืนนั้นครูวิภาเปิดสมุดจดของตัวเอง เขียนประโยคหนึ่งลงไป

"หมู่บ้านของเรา ค่อย ๆ กลายเป็นหมู่บ้านที่ไม่มีที่ให้เด็กออก"

---

## ทำไมต้องเล่มนี้

เฟลีนไพรเขียนตำราชุดสามชาติมาหลายเล่มต่อเนื่องก่อนหน้านี้ ทุกเล่มพูดถึงชาติในระดับ บุคคล และ ครอบครัว — เราสอนให้คนรู้จักธาตุของตัวเอง เข้าใจธาตุของคนในบ้าน เลือกอาหาร เลือกการเคลื่อนไหว เลือกสิ่งแวดล้อมในบ้าน ให้เหมาะกับธาตุของแต่ละคน

แต่มีคำถามหนึ่งที่ค้างอยู่ในใจของเฟลีนไพรมานาน — ถ้าคนในบ้านมีธาตุ ครอบครัวมีธาตุ แล้วชุมชนมีธาตุไหม

คำตอบคือ มี

หมู่บ้านหนึ่งอาจจะเป็นธาตุลมเด่น — เคลื่อนไหวเร็ว มีความคิดใหม่ ๆ เยอะ คนพูดเก่ง เปลี่ยนแปลงบ่อย

หมู่บ้านอีกแห่งเป็นธาตุไฟเด่น — ขับเคลื่อนหนัก มีผู้นำเยอะ เศรษฐกิจจิกจิก แข่งขันสูง

หมู่บ้านอีกที่หนึ่งเป็นธาตุน้ำเด่น — สงบ เย็น มีสายสัมพันธ์ลึก ประเพณีเก่ายังอยู่ครบ

และในทุกหมู่บ้าน — ไม่ว่าธาตุใดเด่น — จะมี คนทั้งสามธาตุอยู่ครบเสมอ เพราะธรรมชาติของมนุษย์เป็นแบบนั้น

ตำราเล่มนี้เกิดขึ้นเพราะเพลินไพรอยากตอบคำถามที่ค้างอยู่ในใจ — **ชุมชนที่ดี หน้าตาแบบไหน**

คำตอบที่เราค้นพบคือ — **ชุมชนที่ดี ไม่ใช่ชุมชนที่ "ทันสมัย" หรือ "รวย" หรือ "ใหญ่" แต่คือชุมชนที่มีพื้นที่รองรับทุกธาตุ**

- มีพื้นที่ให้ **คนธาตุลม** ได้คิด ได้เจอคนใหม่ ได้สร้างสรรค์
- มีพื้นที่ให้ **คนธาตุไฟ** ได้ทำงาน ได้ขับเคลื่อน ได้พักผ่อนได้ร่วม
- มีพื้นที่ให้ **คนธาตุน้ำ** ได้รักษาความสัมพันธ์ ได้ดูแลกัน ได้สงบ

ถ้าชุมชนใดมีพื้นที่ครบทั้งสามธาตุ — ชุมชนนั้นจะกลายเป็น **ชุมชนที่เยียวยา** เป็นบ้านที่คนไม่อยากจะออก และเป็นบ้านที่ลูกหลานที่ออกไปแล้ว อยากกลับมา

---

## เขียนให้ใครอ่าน

ตำราเล่มนี้ต่างจากเล่มก่อน ๆ ของเพลินไพร ตรงที่เราเขียนสำหรับ **สามกลุ่มผู้อ่าน** พร้อมกัน

### กลุ่มที่หนึ่ง — ผู้นำท้องถิ่น

ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน นายก อบต. คณะกรรมการหมู่บ้าน อสม. แกนนำชุมชน — คนเหล่านี้คือผู้ที่ตัดสินใจในระดับที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจริง ๆ

สิ่งที่กลุ่มนี้ต้องการจากตำรา — **หลักคิดตัดสินใจ** แผน 3-5-10 ปี งบประมาณคร่าว ๆ วิธีนำเสนอต่อประชาคม

### กลุ่มที่สอง — ประชาชนขับเคลื่อน

สมาชิกชุมชนที่อยากช่วยพัฒนา กลุ่มแม่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน เกษตรกร — คนเหล่านี้คือพลังที่แท้จริงของหมู่บ้าน ที่ไม่ต้องรอตำแหน่งก็ทำได้

สิ่งที่กลุ่มนี้ต้องการจากตำรา — **ภาษาที่เข้าใจง่าย** ตัวอย่างของจริง วิธีร่วมสังเกต และสิ่งที่ทำได้ในระดับตัวเองและกับเพื่อนบ้าน

### กลุ่มที่สาม — นักออกแบบและวางแผน

สถาปนิก นักออกแบบภูมิทัศน์ นักผังเมือง นักพัฒนาชุมชน นักศึกษาสาขาที่เกี่ยวข้อง — คนเหล่านี้คือผู้ที่มีเครื่องมือ และต้องการกรอบคิดใหม่ที่เชื่อมภูมิปัญญาไทยกับหลักผังเมืองสมัยใหม่

สิ่งที่กลุ่มนี้ต้องการจากตำรา — **เครื่องมือปฏิบัติ** Pattern language กรณีศึกษา และแหล่งอ้างอิงที่ลึกพอจะไปค้นต่อได้

ในทุกบทตั้งแต่บทแรกเป็นต้นไป จะมี **สามกล่องท้ายบท** ที่สรุปสิ่งที่แต่ละกลุ่มควรหยิบไปใช้ — เพื่อให้ทุกคนอ่านเล่มเดียวกันได้ แต่ได้ take-away ที่ตรงกับบทบาทของตัวเอง

---

## คำมั่นต่อผู้อ่าน

ตำราเล่มนี้ขอสัญญาต่อผู้อ่านสี่ข้อ

หนึ่ง — เราจะไม่บอกว่า "หมู่บ้านของเราต้องเป็นแบบนี้เท่านั้น" เพราะทุกหมู่บ้านมีบริบทของตัวเอง ตำราเล่มนี้ให้ "หลักคิด" ไม่ใช่ "สูตรสำเร็จ"

สอง — เราจะเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น เพราะภาคเหนือ อีสาน กลาง ใต้ ของประเทศไทย มีวิถีต่างกัน และภายในภาคเดียวกันก็แตกต่างกันอีก ตำราจะยกตัวอย่างจากหลายบริบท และเปิดพื้นที่ให้ผู้อ่านปรับใช้ตามชุมชนของตัวเอง

สาม — เราจะตรงกับความจริงของประเทศไทย เพราะเราเข้าใจว่างบประมาณ อดบ. มีจำกัด อำนาจการตัดสินใจก็มีเงื่อนไข ผู้นำท้องถิ่นต้องดูแลหลายเรื่องพร้อมกัน — ตำราจะไม่เสนอสิ่งที่ทำไม่ได้จริง

สี่ — เราจะไม่ elitist ประชาชนทั่วไปอ่านเข้าใจได้ ไม่ต้องเป็นสถาปนิก ไม่ต้องเรียนผังเมือง — เพราะชุมชนที่ดี ต้องเกิดจากคนที่อยู่ในชุมชนจริง ๆ

---

## บ้านร่มไทร — หมู่บ้านของเรา

ตลอดทั้งเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้เดินทางไปกับผู้คนในหมู่บ้านหนึ่ง — บ้านร่มไทร เป็นหมู่บ้านสมมติ แต่คนในหมู่บ้านนี้เป็นคนธรรมดาที่พบได้ในหมู่บ้านไทยทั่วประเทศ

- ผู้ใหญ่สมชาย (52 · ชาติไฟ) ผู้ใหญ่บ้านที่เพิ่งรับตำแหน่ง มุ่งมั่น ตัดสินใจไว
- ครูวิภา (48 · ชาติน้ำ) ครูโรงเรียนหมู่บ้าน สะพานระหว่างเด็กและผู้ใหญ่
- พี่อ้อม (35 · ชาติลม) เจ้าของร้านค้า คนที่รู้ข่าวก่อนใคร ไอเดียเยอะ
- สถาปนิกเปียร์ (34 · ผสมลม-ไฟ) ลูกหลานหมู่บ้านที่ไปเรียนกรุงเทพ และกลับมาช่วยชุมชน
- ยายศรี (74 · ชาติน้ำ) ผู้เฒ่าของหมู่บ้าน คนที่รู้ประเพณีเก่า ต้นไม้ทุกต้น น้ำในบ่อทุกบ่อ
- พ่อไสว (55 · ชาติไฟ) เกษตรกร แกนนำกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์
- แม่มะลิ (42 · ชาติน้ำ) หัวหน้ากลุ่มแม่บ้าน
- น้องแก้ว (17 · ชาติลม) เยาวชนที่กำลังเรียน ม.ปลาย

ผู้อ่านจะเห็นคนเหล่านี้เจอปัญหาจริงที่หมู่บ้านไทยเจอ — การอพยพของหนุ่มสาว การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเสื่อมของพื้นที่รวมพล การกลืนของเมืองใหญ่ — และจะเห็นว่าพวกเขาแก้ปัญหาด้วยหลักสามธาตุน่าสนใจ

ในระหว่างที่อ่านเรื่องของบ้านร่มไทร ขอเชิญผู้อ่านมองไปที่ **หมู่บ้านของเราเอง** ไปด้วยกัน — ถามตัวเองในแต่ละบทว่า "ที่บ้านเราเป็นแบบไหน" "ธาตุของหมู่บ้านเราคืออะไร" "อะไรที่หายไปแล้ว และเราจะดึงกลับมาได้อย่างไร"

---

## การเดินทางในเล่มนี้

ตำราเล่มนี้แบ่งเป็นห้าภาค

**ภาคที่หนึ่ง** — **ปูพื้น** สามบทแรก จะช่วยให้เข้าใจว่าทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ หลักการเมืองสุขภาพจากสามศาสตร์คืออะไร และวิธีอ่านธาตุของชุมชนเราเอง

**ภาคที่สอง** — **องค์ประกอบพื้นฐาน** ห้าบทถัดมา จะพาไปดูองค์ประกอบของหมู่บ้าน — ผังถนน พื้นที่สีเขียว น้ำในชุมชน อาคาร และพื้นที่รวมพล

**ภาคที่สาม** — **โครงสร้างสำคัญ** สี่บท จะเจาะลึกโครงสร้างที่ทำให้ชุมชนมีชีวิต — ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล และวัด/มัสยิด/โบสถ์

**ภาคที่สี่** — **เมืองที่รองรับทุกธาตุ** สามบท จะดูรายละเอียดว่าเมืองที่รองรับคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ต้องมีอะไรบ้าง

**ภาคที่ห้า** — **ทำให้เกิดขึ้นจริง** บทสุดท้าย จะสรุปแผนการปฏิบัติสำหรับผู้อ่านทั้งสามกลุ่ม

หลังจากที่ลิบหลบบท จะมี **บทส่งท้าย** ที่จะพาผู้อ่านกลับไปที่บ้านร่มไทรอีกครั้ง และดูว่าหมู่บ้านนี้ในอีกห้าปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร และมี **ภาคผนวก** ที่รวมกรณีศึกษาจากสี่ภูมิภาคของไทย พร้อมแหล่งอ้างอิงเชิงลึก

---

## จุดเริ่มต้นอยู่ตรงนี้

กลับมาที่บ้านร่มไทร คินที่ผู้ใหญ่สมชายคุยกับสถาปนิกเปียร์ที่หน้าร้านของฟ้ออม

หลังจากคุยกันสองชั่วโมง เปียร์บอกผู้ใหญ่ว่า

"ผู้ใหญ่ครับ — ผมอยากลองอะไรอย่างหนึ่ง ผมอยากพาผู้ใหญ่เดินสำรวจหมู่บ้านเรา ด้วยสายตาใหม่ ไม่ใช่สายตาของผู้ใหญ่บ้าน แต่เป็นสายตาของ 'คนที่กำลังเข้าใจธาตุของหมู่บ้าน' — พร้อมกันนั้นเราชวนครูวิภา ยายศรี ฟ้ออม ฟ้อไสว ให้มาช่วยกันดู ให้ทุกคนมองในมุมมองของตัวเอง"

ผู้ใหญ่ยิ้ม "แล้วเราจะเจออะไร"

"ไม่รู้ครับ" เปียร์ยิ้มตอบ "แต่ผมเชื่อว่าถ้าเราถามคำถามที่ถูก คำตอบจะปรากฏขึ้นเอง"

การเดินทางของบ้านร่มไทร เริ่มต้นตรงนี้

การเดินทางของหมู่บ้านของเรา ก็เริ่มต้นตรงนี้เหมือนกัน

**ในบทที่หนึ่ง** — เราจะไปสำรวจกันว่า "ทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ" และทำไมการมองหมู่บ้านด้วยตัวเลขอย่างเดียว (ประชากรเท่านั้น ถนนกว้างเท่านั้น) ถึงทำให้เราพลาดสิ่งสำคัญบางอย่างไป

ขอเชิญเดินต่อไปด้วยกัน



## บทที่ 1 — ทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ

### ผู้ใหญ่สมชายไปดูงาน

หลังจากคุยกับสถาปนิกเปียร์และยายศรีไปได้สองสัปดาห์ ผู้ใหญ่สมชายได้รับหนังสือเชิญจาก อบต. ให้ไปดูงาน "หมู่บ้านต้นแบบทันสมัย" ที่จังหวัดข้าง ๆ

รถตู้ออกจากบ้านร่มไทรตอนหกโมงเช้า เดินทางสองชั่วโมงก็ถึง

หมู่บ้านที่ไปดู ชื่อ "หมู่บ้านพัฒนาสมัยใหม่" — เป็นชื่อทางการ ผู้ใหญ่ที่นั่นภูมิใจนำเสนออย่างมั่นใจ

"หมู่บ้านของเราจัดสรรใหม่หมดครับ ถนนคอนกรีตกว้างหกเมตร ทุกครัวเรือนมีไฟฟ้าเข้าถึง มีน้ำประปาส่วนภูมิภาค มีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ห่างจากห้างสรรพสินค้าใหญ่แค่สิบห้านาที มีตลาดสดสมัยใหม่ที่มีที่จอดรถห้าสิบก้น"

ผู้ใหญ่สมชายจดใส่สมุด — ตัวเลขทุกอย่างดูดีหมด

แต่พอเดินสำรวจจริง ๆ กลับสังเกตเห็นอะไรบางอย่างที่ไม่ตรงกับตัวเลข

หมู่บ้านนั้นมีถนนกว้าง — แต่ไม่มีคนเดินเลย บ้านทุกหลังปิดประตูมิด รั้วสูงสามเมตร ทุกหลังมีเครื่องปรับอากาศ ทุกหน้าต่างปิด

ตลาดสดที่มีจอดรถเยอะจริง — แต่คนขายคือคนจากในเมืองที่ขับรถมาขาย ไม่ใช่คนในหมู่บ้าน คนซื้อก็มาซื้อเสร็จก็ขับรถกลับ ไม่มีใครนั่งคุยกันแบบตลาดสดที่บ้านร่มไทร

ห้างสรรพสินค้าใกล้ก็จริง — แต่คนวัยทำงานส่วนใหญ่ทำงานในเมืองไม่ได้ยู่หมู่บ้านตอนกลางวัน คนที่เหลืออยู่คือผู้สูงอายุกับเด็กเล็ก

ผู้ใหญ่สมชายเดินไปคุยกับคุณลุงคนหนึ่งที่นั่งอยู่ริมถนน ดูอายุประมาณเจ็ดสิบ

"ลุงครับ อยู่ที่นั่นมานานแล้วหรือ"

"สิบสองปีแล้วครับผู้ใหญ่" คุณลุงตอบเสียงเบา ๆ ไม่เงยหน้าขึ้นมองด้วยซ้ำ

"อยู่ดีไหมครับ"

คุณลุงเงยไปนาน ก่อนพูดออกมา

"อยู่สบายครับ — บ้านใหม่ ไฟไม่ดับ ประปาไหลตลอด — แต่ไม่รู้ทำไม ตื่นเข้ามาไม่รู้จะไปไหน — บ้านเก่าที่ผมย้ายมา อยู่ริมคลอง มีเพื่อนบ้านคุย มีต้นไม้ใหญ่ให้นั่ง — ที่นี่มีทุกอย่าง แต่รู้สึกว่าจะไรก็ไม่ใช่"

ผู้ใหญ่สมชายจดประโยคสุดท้ายลงในสมุด แล้วขีดเส้นใต้สามครั้ง

"ที่นี่มีทุกอย่าง แต่รู้สึกว่าจะไรก็ไม่ใช่"

บรรดาขากลับ ผู้ใหญ่นั่งเงียบตลอดทาง เพราะเห็นชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ว่า — สิ่งที่ได้วัดได้ด้วยตัวเลข ไม่ใช่สิ่งเดียวกับสิ่งที่ทำให้คนอยู่แล้ว "รู้สึกเป็นบ้าน"

---

## เมืองที่คิดเป็นตัวเลข สัมผัสของกายและใจ

ตลอดครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา การพัฒนาเมืองของประเทศไทย (และของโลกส่วนใหญ่) วัดความสำเร็จด้วยตัวเลข

ตัวเลขที่วัดกันบ่อย ๆ

- จำนวนประชากร
- ความกว้างของถนน
- จำนวนไฟถนน
- ความยาวท่อระบายน้ำ
- จำนวนครัวเรือนที่มีไฟฟ้า/ประปา/อินเทอร์เน็ต
- รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน
- ระยะทางถึงห้างสรรพสินค้า/โรงพยาบาลใหญ่

ตัวเลขเหล่านี้ สำคัญ — และเราปฏิเสธไม่ได้ว่าการมีไฟฟ้าเข้าถึงทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม การมีน้ำประปาสะอาดช่วยลดโรค การมีถนนคอนกรีตทำให้ขนส่งสินค้าได้ง่าย

แต่ตัวเลขเหล่านี้ ไม่พอ เพราะมันวัดแค่ "โครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพ" — ไม่ได้วัด มิติของกายและใจ ของคนที่อยู่จริง

## สิ่งที่ตัวเลขไม่วัด

หมู่บ้านหนึ่งอาจจะมีทุกอย่างในตัวเลข แต่ขาดสิ่งเหล่านี้

- คนในหมู่บ้านรู้จักกันไหม — หรืออยู่บ้านใครบ้านมัน
- มีที่ให้เด็กเล่นที่ไม่ใช่จอมือถือไหม
- ผู้สูงอายุที่มีที่ไปกลางวันไหม — หรืออยู่คนเดียวในบ้าน
- มีต้นไม้ใหญ่พอที่จะให้ร่มเงาไหม
- มีลม พัด ให้อากาศสดชื่นไหม
- คนเดินได้อย่างปลอดภัยและอยากเดินไหม
- มีที่ที่คนอยากมาโดยไม่ต้องมีนัดไหม
- คนหนุ่มสาวอยากกลับบ้านไหม

ตัวเลขวัดเหล่านี้ยาก — แต่มันคือสิ่งที่ทำให้คนอยู่แล้วรู้สึกเป็นบ้าน

การออกแบบเมืองที่ดีต้องกลับมาถามคำถามใหม่ ไม่ใช่ถามแค่ "มีอะไรบ้าง" แต่ต้องถามว่า "คนที่อยู่ที่นี่ กายเขาอย่างไร ใจเขาอย่างไร"

และนั่นคือที่มาของการมองเมืองผ่านสายตาของ **สามธาตุ**

---

## คนสามธาตุ ต้องการเมืองที่ต่างกัน

ในตำราชุดสามธาตุของเพลินไพร เราสอนมาตลอดว่าคนสามธาตุมีความต้องการที่ต่างกัน — อาหาร การเคลื่อนไหว สภาพอากาศ แสง เสียง กลิ่น — ทุกอย่างต่างกัน

หลักการเดียวกันนี้ ใช้กับเมืองได้

## คนธาตุลม (วาตะ) กับเมือง

คนธาตุลม (Vata — วาตะ) คือคนที่เคลื่อนไหวเร็ว คิดเร็ว เปลี่ยนแปลงบ่อย ชอบสิ่งใหม่ ๆ ชอบพบเจอคนใหม่ — แต่ก็เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับง่าย และเสียสมดุลถ้าอยู่ในที่วุ่นวายเกินไปหรือแห้งเกินไป

เมืองที่ทำให้คนธาตุลมสมดุล ต้องมี

- ที่ให้พบคนใหม่ ๆ (ตลาด ร้านกาแฟ ลาน)
- พื้นที่หลากหลาย ไม่จำเจ (สวนหย่อมหลายจุด ไม่ใช่สวนใหญ่จุดเดียว)

- ที่พักที่สงบ อบอุ่น ไม่ลมพัดผ่าน
- ต้นไม้ที่ให้ความชุ่มชื้น ลดความแห้ง

### เมืองที่ทำให้คนธาตุลมเสียสมดุล

- เมืองที่มีแต่คอนกรีตแห้ง ไม่มีต้นไม้
- เมืองที่ทุกที่เหมือนกันหมด ซ้ำจำเจ
- เมืองที่จริงจังเกินไป ไม่มีที่ให้เล่นและสร้างสรรค์
- ดึกสูงเย็นแอร์ตลอดวัน

### คนธาตุไฟ (ปิตตะ) กับเมือง

คนธาตุไฟ (Pitta — ปิตตะ) คือคนที่มุ่งมั่น ตัดสินใจไว มีความเป็นผู้นำ ทำงานหนัก แข่งขันสูง — แต่ก็ร้อนง่าย โกรธง่าย ผิวไวต่อความร้อน และเสียสมดุลถ้าอยู่ในที่ร้อนเกินไปหรือแออัดเกินไป

### เมืองที่ทำให้คนธาตุไฟสมดุล ต้องมี

- พื้นที่ให้ทำงานขับเคลื่อน (โรงงานชุมชน กลุ่มเกษตร ฯลฯ)
- พื้นที่พักผ่อนได้ร่ม เย็นสบาย ใกล้น้ำ
- ระบบตัดสินใจที่ชัดเจน ไม่ต้องรอนาน
- ต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงาในทุกทางเดิน

### เมืองที่ทำให้คนธาตุไฟเสียสมดุล

- เมืองที่ร้อนอบอ้าว ไม่มีร่มเงา คอนกรีตล้วน
- เมืองที่ไม่มีที่ให้ทำงาน คนต้องไปทำงานที่อื่น
- ระบบราชการที่ช้าและซ้ำซ้อน
- อาคารที่ระบายอากาศไม่ดี

### คนธาตุน้ำ (กัมมะ) กับเมือง

คนธาตุน้ำ (Kapha — กัมมะ ที่เพลินไพรเรียก "ธาตุน้ำ") คือคนที่สงบ อดทน มีความสัมพันธ์ลึก รักครอบครัว ดูแลคนอื่น — แต่ก็เคลื่อนไหวช้า หนักตัว และเสียสมดุลถ้าอยู่ในที่หนาวเย็นชื้นเกินไปหรือไม่มีกิจกรรมกระตุ้น

### เมืองที่ทำให้คนธาตุน้ำสมดุล ต้องมี

- พื้นที่รักษาความสัมพันธ์ (ตลาดที่นั่งคุยได้ ลานที่ใช้ทุกวัน)
- พื้นที่เดินได้ง่าย มีจังหวะกระตุ้น
- แสงแดดเข้าถึงได้ในทุกที่ที่พัก
- ระบบดูแลผู้สูงอายุที่ไม่หึ่งใครไว้ข้างหลัง

### เมืองที่ทำให้คนธาตุน้ำเสียสมดุล

- เมืองที่คนไม่รู้จักกัน ต่างคนต่างอยู่
- ที่พักที่มีด อับ ไม่มีแสง
- เมืองที่ไม่มีที่ให้ผู้สูงอายุออกนอกบ้าน
- เมืองที่ทุกอย่างต้องใช้รถ เดินไม่ได้

### ผลของเมืองผิดธาตุ

เมื่อเมืองออกแบบผิดธาตุของคนที่อยู่ ผลจะปรากฏก่อนในกลุ่มที่เสียสมดุลง่ายที่สุด แล้วค่อย ๆ ลุกลามไปทั้งชุมชน

#### สัญญาณของเมืองผิดธาตุ ที่หลายชุมชนไทยกำลังเผชิญ

- ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวมากขึ้น — เพราะไม่มีที่ให้ออก
- เด็กติดจอเยอะขึ้น — เพราะไม่มีที่ให้เล่นนอกบ้าน
- คนวัยทำงานอพยพออก — เพราะหมู่บ้านไม่มีงาน ไม่มีชีวิต
- สุขภาพจิตแย่งลง — เพราะขาดพื้นที่ธรรมชาติและความสัมพันธ์
- ประเพณีเก่าค่อย ๆ หาย — เพราะไม่มีลาน ไม่มีคน
- โรคเรื้อรังเพิ่ม — เพราะเดินน้อย นั่งเยอะ อยู่ในแอร์ตลอด

สัญญาณเหล่านี้ ไม่ได้เกิดจากคน แต่เกิดจาก **เมืองที่ไม่เอื้อกับคน** — พอเราแก้ที่คน (บอกให้ผู้สูงอายุออกกำลัง บอกให้เด็กเลิกเล่นเกมถือ) มันไม่ได้ผล เพราะรากอยู่ที่โครงสร้างของเมือง

### Matrix — เมืองผิดธาตุแบบต่าง ๆ กับผลกระทบ

ตารางต่อไปนี้จะแสดงว่าเมืองผิดธาตุแต่ละแบบ จะส่งผลกระทบต่อคนธาตุใดก่อน

ลักษณะเมือง	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
เมืองคอนกรีตล้วน ไม่มีต้นไม้	เสียสมดุลก่อน	เสียสมดุลมาก	เสียสมดุลปานกลาง
เมืองร้อนอบอ้าว ไม่มีร่มเงา	เสียสมดุลปานกลาง	เสียสมดุลก่อน	เสียสมดุลน้อย
เมืองเย็นชื้นตลอดปี (แอร์ทุกที่)	เสียสมดุลมาก	สมดุลได้	เสียสมดุลก่อน
เมืองที่คนไม่รู้จักกัน	เสียสมดุลปานกลาง	เสียสมดุลน้อย	เสียสมดุลก่อน
เมืองซ้ำจำเจ ไม่มีที่หลากหลาย	เสียสมดุลก่อน	เสียสมดุลปานกลาง	สมดุลได้
เมืองที่ไม่มีระบบตัดสินใจ	เสียสมดุลปานกลาง	เสียสมดุลก่อน	สมดุลได้
เมืองที่เดินไม่ได้ ต้องใช้รถ	เสียสมดุลมาก	เสียสมดุลปานกลาง	เสียสมดุลก่อน

จากตารางจะเห็นว่า ไม่มีเมืองแบบใด "ผิดสำหรับทุกคน" หรือ "ถูกสำหรับทุกคน" — เมืองที่ทำให้คนธาตุไฟสมดุล อาจจะ  
ทำให้คนธาตุน้ำเสียสมดุล และเมืองที่คนธาตุน้ำสบาย อาจจะทำให้คนธาตุลมเบื่อ

เมืองที่ดี ไม่ใช่เมืองที่ตรงกับธาตุใดธาตุหนึ่ง แต่คือเมืองที่มีพื้นที่ครบทั้งสามธาตุอยู่ในเมืองเดียวกัน

## เมืองสมดุลธาตุ — บทเรียนจากทั่วโลก

โลกได้ค้นพบมาสักพักแล้วว่า มีเมืองบางแห่งในโลก ที่คนอายุยืน สุขภาพจิตดี ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น เด็กและผู้สูงอายุอยู่ในพื้นที่  
เดียวกันอย่างมีความสุข — นักวิจัยเรียกที่เหล่านี้ว่า **Blue Zones (โซนสีฟ้า)** เพราะตอนที่ Dan Buettner ค้นคว้าเรื่องนี้ครั้งแรก เขาวงกลมสีฟ้าบนแผนที่ที่พื้นที่คนอายุร้อยปีอยู่มาก

### พื้นที่ Blue Zones ที่รู้จักกันดี

- โอกินาวา (ญี่ปุ่น) — ผู้สูงอายุมีบทบาทในชุมชน มีระบบ "โมอาย" (กลุ่มเพื่อนที่ดูแลกันตลอดชีวิต)
- ซาร์ดีเนีย (อิตาลี) — หมู่บ้านบนภูเขา คนเดินเยอะ กินอาหารท้องถิ่น
- นิโคยา (คอสตาริกา) — ครอบครัวขยาย ทุกวัยอยู่ด้วยกัน
- อีคาเรีย (กรีซ) — จังหวะชีวิตช้า มีเวลาพัก ทำสวน
- โลมาลินดา (แคลิฟอร์เนีย) — ชุมชนที่มีศรัทธาร่วมกัน กินอาหารพืชเป็นหลัก

สิ่งที่พื้นที่เหล่านี้ มีร่วมกัน ไม่ใช่เทคโนโลยีสูง ไม่ใช่รายได้สูง ไม่ใช่โรงพยาบาลใหญ่ — แต่คือ

- เดินได้ทุกวัน ในระยะที่ถึงทุกสิ่งจำเป็น

- มีพื้นที่รวมพล ที่คนทุกวัยมาเจอกัน
- ผู้สูงอายุมีบทบาท ไม่ถูกทิ้งไว้คนเดียว
- เชื่อมกับธรรมชาติ ทุกวัน
- จังหวะชีวิตที่ให้หายใจได้ ไม่รีบเร่งเกินไป

ถ้ามองด้วยภาษาสามธาตุ — พื้นที่เหล่านี้คือพื้นที่ที่มี ครบทั้งสามธาตุ — มีความเคลื่อนไหว (ลม) มีความมุ่งมั่น (ไฟ) และมีความสัมพันธ์ลึก (น้ำ) อยู่ในสังคมเดียวกัน

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

### สรุปในมุมตัดสินใจ

เวลาพิจารณาโครงการใด ๆ ในชุมชน อย่าถามแค่ "โครงการนี้คุ้มไหม (งบเท่าไร ผลตอบแทนอะไร)" ให้ถามเพิ่มอีกสามคำถาม

1. ภายของคนในชุมชนจะเป็นอย่างไรหลังโครงการนี้ — เดินได้มากขึ้นไหม อากาศดีขึ้นไหม มีร่มเงามากขึ้นไหม
2. ใจของคนในชุมชนจะเป็นอย่างไร — มีที่รวมพลใหม่ เห็นหน้าเพื่อนบ้านบ่อยขึ้นไหม
3. คนสามธาตุจะได้ประโยชน์ครบไหม — ชาตูลม (คนหนุ่มสาว) จะยังอยากอยู่ไหม ชาตูปไฟ (คนขับเคื่อน) มีที่ทำงานใหม่ ชาตุน้ำ (ผู้สูงอายุ) มีที่ไปไหม

ถ้าตอบได้ครบ โครงการนั้นน่าจะไปในทางที่ดี — ถ้าตอบไม่ได้ ควรกลับมาคุยกับประชาคมอีกครั้ง

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

### สิ่งที่ทำได้เอง

เริ่มจากการ สังเกตหมู่บ้านของเรา ด้วยภาษาใหม่

- เดินสำรวจหมู่บ้านของเราตอนเย็น (ประมาณ 5 โมง ถึง 6 โมงครึ่ง) แล้วนับดู — มีคนอยู่นอกบ้านกี่คน อยู่ที่ไหนทำอะไร
- ถามผู้สูงอายุในซอยของเรา — วันนี้ออกจากบ้านไหม ถ้าไม่ ทำไม
- ถามเยาวชนในบ้านหรือหลานของเรา — อยากอยู่ต่อในหมู่บ้านนี้ไหม ถ้าไม่ ทำไม

คำตอบของสามคำถามนี้ จะบอก "อาการของธาตุ" ในชุมชนของเราได้ชัดเจน — และเราไม่ต้องรอผู้นำ ก็เริ่มพูดคุยเรื่องนี้กับเพื่อนบ้านได้เลย

## สำหรับนักออกแบบ

### Pattern และ reference

กรอบคิดของบทนี้เป็น การขยาย Constitutional Design จากระดับบุคคลไปสู่ระดับชุมชน — แนวคิดที่ยังไม่มีในวรรณกรรมผังเมืองตะวันตกอย่างชัดเจน แต่มีจุดร่วมกับ

- Salutogenic Design (Aaron Antonovsky) — ออกแบบเพื่อสร้างสุขภาพ ไม่ใช่แค่รักษาโรค
- Biophilic Design (Stephen Kellert — ต่อยอดจาก biophilia hypothesis ของ E.O. Wilson, 1984) — เชื่อมคนกับธรรมชาติในทุกวัน
- Blue Zones (Dan Buettner) — พื้นที่คนอายุยืน
- Vastu Shastra (วาस्तุศาสตร์) — ศาสตร์การจัดผังของอินเดียโบราณ ที่คำนึงถึงห้าธาตุ (ปัญจธาตุ) ในการวางผัง

เมื่อออกแบบ ให้ถามคำถามใหม่ที่ zoning แบบตะวันตกไม่ตอบ — "ผังนี้รองรับคนธาตุใดบ้าง และไม่รองรับใคร" — ตรงนี้คือช่องว่างที่ตำราเล่มนี้พยายามเติม

## ลองทำดู — สัปดาห์นี้

กิจกรรมเดี่ยว เดินสำรวจหมู่บ้านของเราหนึ่งรอบ ในเวลาสองช่วงต่างกัน — ตอนเช้าเจ็ดโมง และตอนเย็นห้าโมงครึ่ง จดสังเกตว่า เห็นคนอยู่ไหนบ้าง ทำอะไร มีต้นไม้ใหญ่ที่ไหน มีที่นั่งตรงไหน มีลานว่างตรงไหน แล้วลองถามตัวเองว่า "ที่นี่รองรับคนธาตุไหน"

กิจกรรมกลุ่ม ชวนเพื่อนบ้านสามคน (ที่มีธาตุต่างกันถ้าเป็นไปได้) เดินสำรวจหมู่บ้านด้วยกัน แล้วให้แต่ละคนบอกว่า "ที่ตรงนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร" — จะเจอความจริงว่าคนธาตุต่างกันรู้สึกกับที่เดียวกันไม่เหมือนกัน

---

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าคิดว่า "หมู่บ้านที่ดี = หมู่บ้านของคนธาตุใดธาตุหนึ่ง" เมืองที่รองรับแต่คนธาตุลม จะเหนื่อยและวุ่นวายเกินไปสำหรับคนธาตุน้ำ เมืองที่รองรับแต่คนธาตุน้ำ จะน่าเบื่อและตายสำหรับคนธาตุลม เป้าหมายคือ ครบสามธาตุในเมืองเดียว ไม่ใช่ "เลือกธาตุใดธาตุหนึ่ง"

สอง — อย่าโทษ "คน" ก่อนโทษ "โครงสร้าง" ถ้าเด็กในหมู่บ้านติดจอก ก่อนบอกให้เด็กเลิก ให้ถามก่อนว่า "มีที่ให้เด็กไปเล่นไหม" ถ้าไม่มี — ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เด็ก แต่อยู่ที่หมู่บ้านที่ไม่มีที่ให้เล่น การแก้ต้องเริ่มที่โครงสร้าง

สาม — อย่าเชื่อว่า "ทันสมัย = ดี" โครงการพัฒนาหลายอย่างในไทยล้มเหลวเพราะยึดกับ "ต้องทันสมัย" มากกว่าถามว่า "คนของเราได้ประโยชน์ไหม" — คอนกรีตวาง ไฟฟ้าสว่างตลอดคืน แอร์ทุกอาคาร ไม่ได้แปลว่าดีเสมอไป

---

## สิ่งที่บอกวามถูกต้องทาง

ในชุมชน — เริ่มมีคนเดินนอกบ้านตอนเย็นมากขึ้น เริ่มมีเสียงเด็กเล่นดัง เริ่มมีผู้สูงอายุนั่งพักที่ลาน เริ่มมีคนวัยทำงานอยู่ในหมู่บ้านตอนกลางวัน

ในบทสนทนา — เพื่อนบ้านเริ่มพูดถึง "ธาตุ" ของหมู่บ้านโดยไม่ต้องสอน คนเริ่มถามกันว่า "ทำไมที่นี่รู้สึกดี ทำไมที่นั่นไม่ดี" — คำถามเปลี่ยน คำตอบก็เปลี่ยนตาม

ในผู้นำท้องถิ่น — เริ่มมีการถามคำถาม "กาย-ใจ" ในที่ประชุมประชาคม ไม่ใช่แค่ถามเรื่องงบและตัวเลข

---

## ปิดบท

ผู้ใหญ่สมชายกลับจากดูงานพร้อมความเข้าใจใหม่ — ตัวเลขไม่ผิด แต่ไม่พอ เมืองที่ดีต้องมีมิติที่ตัวเลขไม่วัด และมีดีเหล่านั้นคือ มิติของ กายและใจของคนที่อยู่จริง

ในบทที่หนึ่ง เราได้เห็นภาพรวม — ว่าทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ

ในบทที่สอง เราจะไปลึกกว่านั้น — ดูว่าหลักการเมืองสุขภาพนี้ ไม่ใช่แนวคิดที่เพลินไพรคิดขึ้นใหม่ แต่มี สามศาสตร์ ที่พูดเรื่องนี้ ตรงกันมาแล้ว — ศาสตร์แพทย์แผนไทยดั้งเดิม (บ้าน-ห้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด) ศาสตร์อายุรเวชและवासुศาสตร์ของอินเดีย และศาสตร์ ผังเมืองสมัยใหม่ (Blue Zones, 15-minute city, Biophilic Design)

การเห็นว่าสามศาสตร์ที่มาจากที่ต่างกันมองเรื่องเดียวกัน จะทำให้เรามั่นใจว่า — เรากำลังเดินในทางที่ถูกต้อง



## บทที่ 2 — หลักการเมืองสุภาพจากสามศาสตร์

### บ้านหลังเก่าของปู่

สถาปนิกเปียร์กลับบ้านครั้งนี้ตั้งใจอยู่นานหน่อย เขาลางานสามสัปดาห์ กลับมาช่วยผู้ใหญ่สมชายทำแผนหมู่บ้าน

เช้าวันหนึ่ง เปียร์เดินไปที่บ้านหลังเก่าของปู่ที่อยู่ปลายซอย บ้านไม้ยกใต้ถุนหลังใหญ่ที่ปู่สร้างเมื่อหกสิบปีก่อน วันนี้ไม่มีใครอยู่แล้ว ปู่เสียชีวิตไปสามปี ยายก็ตามไปสามปีแล้ว บ้านทิ้งไว้เป็นอนุสรณ์

เปียร์ยืนอยู่หน้าบ้าน มองบันไดไม้สักที่ปู่ทำเอง มองระเบียงกว้างที่มีเสาต้นใหญ่ มองใต้ถุนที่ปู่เคยเลี้ยงไก่ มองต้นมะม่วงที่ปู่ปลูกไว้ข้างบ้าน มองบ่อน้ำหลังบ้าน — ทุกอย่างมีที่ของมัน

ยายศรีเดินผ่านมา เห็นเปียร์ยืนอยู่ ก็เข้ามาทัก

"เปียร์ — คุณอะไรจ้ะ"

"ยาย — ผมกำลังคิดอยู่ว่า ปู่สร้างบ้านหลังนี้ ปู่ใช้อะไรตัดสินว่า จะปลูกตรงนี้ จะหันหน้าไปทางนี้ จะเปิดหน้าต่างตรงนี้ — ผมเรียนสถาปัตย์มาห้าปี ยังไม่แน่ใจว่าจะออกแบบได้ดีเท่านี้"

ยายศรียิ้ม

"ปู่เขาไม่ได้เรียนสถาปัตย์หรอกเปียร์ — แต่ปู่ดูอย่างที่คนแก่ ๆ ในบ้านเราดู"

"ดูยังไง"

"ปุ๋ยนี้ตรงนี้เจ็ดวันเจ็ดคืน ก่อนตัดลินใจปักหมุด — ดูลม ว่ามาจากทางไหน แรงตอนไหน — ดูแดด ว่าตกที่ไหน ก็โมง — ดูน้ำ ว่าไหลอย่างไร เวลาฝนตกจะชั่งตรงไหน — ดูทิศทางที่คนเดินมา ที่คนเดินไป — ดูต้นไม้ใหญ่รอบ ๆ ว่าจะบังลม บังแดด ตรงไหน"

"แล้วปุ๋ยได้ยังไงว่าดูอะไรบ้าง"

"ก็ปุ๋ยของปุ๋ยสอนต่อกันมานะเปียร์ — สอนต่อกันมาห้าร้อยปี พันปี — จนกลายเป็นสิ่งที่รู้กันแต่ไม่มีใครเขียนเป็นตำรา"

เปียร์กลับบ้านคืนนั้น แล้วเปิดคอมพิวเตอร์ค้นหา — สามปีที่ผ่านมาที่เรียนต่อโท เขาได้อินคำใหม่ ๆ เยอะมาก **Biophilic Design, Salutogenic Design, 15-minute city, Blue Zones, Placemaking** — คำเหล่านี้เป็นภาษาที่มหาวิทยาลัยตะวันตกใช้ เขียนกันจริงจัง มีตำรา มี case study เยอะมาก

แล้วเขาก็รู้ว่า — คำใหม่ ๆ ของตะวันตก กับสิ่งที่ปู่ทำโดยไม่เรียกชื่อ เป็นเรื่องเดียวกัน

แล้วยังมีศาสตร์ที่สาม — อายุรเวทและวาสตุศาสตร์ ที่มาจากอินเดีย ห้าพันปี — ที่พูดเรื่องธาตุในการวางผังบ้านและเมืองมานานแล้ว

สามศาสตร์ ที่เกิดจากที่ต่างกัน ยุคต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน — พูดเรื่องเดียวกัน

เปียร์เขียนบันทึกในสมุด

"ถ้าสามศาสตร์เห็นตรงกัน — เราไม่ต้องกลัวจะผิด"

---

## ศาสตร์ที่หนึ่ง — แพทย์แผนไทยและวิถีหมู่บ้านดั้งเดิม

ปู่ย่าของเราไม่มีตำราผังเมือง แต่มี สิ่งที่สั่งสมกันมา ในวัฒนธรรมของหมู่บ้านไทย จนเรียกว่าเป็น "หลักการ" ที่ไม่ได้เขียนเป็นลายลักษณ์ แต่ทำตามกันหมด

### โครง "บ้าน-ท้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด"

หมู่บ้านไทยดั้งเดิมมีโครงที่ประกอบด้วยห้าโซนหลัก

**บ้าน** — ที่อยู่อาศัย ตั้งกันเป็นกลุ่ม มีทางเดินเชื่อม บ้านหันทิศทางเดียวกันตามลมและแดด

**ท้อง** (คำที่เพลินไพรบัญญัติใช้แทน "สวนหลังบ้าน" เพื่อให้ครบโครงห้าคำของหมู่บ้านไทยดั้งเดิม) — สวนหลังบ้าน ที่ปลูกผักสมุนไพร ผลไม้ เลี้ยงไก่ เลี้ยงเป็ด — เป็นแหล่งอาหารประจำวัน

**ทุ่ง** — นาข้าว ที่ทำกิน ที่คนออกไปทำงานตอนกลางวัน

**ป่า** — พื้นที่ป่าชุมชน ที่หาของป่า หาสมุนไพร หาไม้ใช้ในบ้าน เป็นพื้นที่กันชนของหมู่บ้าน

**วัด** — พื้นที่จิตวิญญาณและวัฒนธรรม ที่คนไปทำบุญ พักผ่อน เรียนหนังสือ (โบราณ) และเป็นที่รวมพลในงานสำคัญ

## โครงข่ายนี้มีเหตุผลทางธาตุ

- บ้าน ต้องได้ลม ได้แดดพอดี (ธาตุลม-ไฟที่สมดุล)
- ท้อง อยู่ใกล้บ้าน ให้ไปดูแลง่ายและเก็บกินได้เร็ว (ธาตุน้ำ — การดูแล)
- พุง อยู่ระยะไกลกว่า ให้ออกกำลังกาย ให้พื้นที่โล่งพัดลม (ธาตุลม-ไฟ)
- ป่า เป็นกันชน กันฝุ่นกันลมแรง เป็นแหล่งน้ำต้นทาง (ธาตุน้ำ)
- วัด เป็นศูนย์กลาง เป็นที่พบปะ เป็นที่สงบ (ธาตุน้ำ — ความสัมพันธ์)

## ทำเลบ้าน — ปู่ดูอะไรบ้าง

ปู่ย่าของเราตัดสินใจตั้งบ้านโดยดูสิ่งเหล่านี้

ลม — บ้านต้องได้ลมพัดผ่านให้อากาศสดชื่น แต่ไม่ให้ลมแรงพัดกระแทกจนอบอวลด้วยฝุ่น

แดด — บ้านต้องได้แดดเช้า (เพื่อฆ่าเชื้อ ทำให้อบอุ่น) แต่ต้องมีร่มเงาตอนบ่าย (ไม่ให้ร้อน)

น้ำ — ต้องอยู่ใกล้แหล่งน้ำ (คลอง บ่อ แม่น้ำ) แต่ไม่อยู่ในทางน้ำหลาก

ต้นไม้ — ต้องมีต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา ทางทิศตะวันตกและทิศใต้ (กันแดดบ่าย)

ทางเดิน — บ้านต้องอยู่ในระยะที่เดินถึงเพื่อนบ้าน วัด ตลาด ในเวลาสั้น ๆ

สิ่งที่ปู่ย่า **ไม่ทำ** — ไม่ตั้งบ้านโดด ๆ ห่างจากคนอื่นเกินไป ไม่หันบ้านไปทางลมพัดกระแทก ไม่สร้างบ้านตรงทางน้ำหลาก ไม่ใช่วัสดุที่กันลมกันแดดไม่ได้

หลักการเหล่านี้ ตรงกับสิ่งที่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ค้นพบทีหลัง ว่ามีผลต่อสุขภาพกายและใจของคนที่อยู่จริง — เรื่องอากาศบริสุทธิ์ แสงแดด ความชื้น เสียง อุณหภูมิ

## วัดเป็นศูนย์กลาง — ทำไม

ในหมู่บ้านไทยดั้งเดิม วัดตั้งอยู่ที่ศูนย์กลาง และเป็นที่ที่คนทุกคนเดินถึงในระยะไม่กี่ไกล

เหตุผลที่ปู่ย่าให้ ไม่ใช่แค่เรื่องศาสนา — แต่เพราะวัดเป็น

- ที่รวมพล — งานบุญ งานประเพณี งานพิธี
- ที่เรียนรู้ — โรงเรียนวัด (สมัยก่อน) พระสอน
- ที่พักผ่อน — ลานวัดร่มเงาเย็นสบาย
- ที่ปรึกษา — คนไปหาพระเวลามีปัญหาชีวิต

- ที่รักษา — สมุนไพรจากพระ พิธีสะเดาะเคราะห์
- ที่พักคนแปลกหน้า — คนเดินทางมาพักได้

ในภาษาผังเมืองสมัยใหม่ — วัตคือ "third place" (พื้นที่ที่สาม ที่ไม่ใช่บ้านและไม่ใช่ที่ทำงาน — Ray Oldenburg, 1989) และ civic anchor (จุดยึดของชุมชน) — สองแนวคิดที่ตะวันตกเพิ่งจะเรียนรู้ในศตวรรษที่ยี่สิบ แต่หมู่บ้านไทยมีมาห้าร้อยปี

## ศาสตร์ที่สอง — อายุรเวทและวาทศาสตร์

ทางตะวันตกของประเทศไทย ห่างไปหลายพันกิโลเมตร — มีศาสตร์อีกชุดหนึ่งที่พูดถึงผังเมืองและผังบ้านมานานหลายพันปี

อายุรเวท (Ayurveda — อายุรเวท) เป็นศาสตร์การแพทย์และการดูแลสุขภาพของอินเดียโบราณ ที่เพลินไพรอ้างอิงในตำราสามธาตุมาตลอด — วาตะ (Vata — ธาตุลม) ปิตตะ (Pitta — ธาตุไฟ) กัมพะ (Kapha — ธาตุน้ำ)

แต่มีศาสตร์คู่ที่มักถูกละเลย — วาทศาสตร์ (Vastu Shastra — วาทศาสตร์) เป็นศาสตร์การวางผังของอินเดียโบราณ ที่คู่กับอายุรเวทมาโดยตลอด

### หลักการของวาทศาสตร์

วาทศาสตร์มองว่า บ้านและเมือง เป็น "กายที่ใหญ่ขึ้น" ของคนที่อยู่ในนั้น เหมือนกายมีธาตุ บ้านและเมืองก็มีธาตุ

ห้าธาตุในวาทศาสตร์ (ปัญจภูต — Pancha Bhoota)

หมายเหตุ — อายุรเวทดั้งเดิมใช้ห้ามหาภูต (Panchamahabhuta) เป็นพื้นฐาน เพลินไพรย่อเป็นสามธาตุ (ลม ไฟ น้ำ) เพื่อให้ระบบสื่อสารกระชับและใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย ในระดับการวางผังบ้านและเมือง วาทศาสตร์ยังใช้กรอบห้าธาตุเต็ม

- ปฐวี (ดิน — Prithvi) — โครงสร้างของอาคาร ที่ตั้ง
- ขล / อาปะ (น้ำ — Apas / Jala) — บ่อ สระ ทางน้ำ
- อัคนี / เตชะ (ไฟ — Agni / Tejas) — ครีว แสงแดด ทิศตะวันออกเฉียงใต้
- วายู (ลม — Vayu) — ทิศทางลมพัด หน้าต่าง
- อากาศ (Ākāśa — Space/Ether) — พื้นที่ว่าง ระยะห่าง

หลักการวางผังตามวาทศาสตร์

- ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ — ทิศที่ควรเปิดโล่ง (แดดเช้า พลังศักดิ์สิทธิ์)
- ทิศตะวันออกเฉียงใต้ — ทิศไฟ (ครีว ห้องหม้อ)
- ทิศตะวันตกเฉียงใต้ — ทิศดิน (ห้องพักหลัก โครงสร้างหนัก)

- ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ — ทิศลม (ห้องรับแขก ที่ทำงาน)
- ศูนย์กลาง (Brahmasthan) — ควรเปิดโล่ง (บ่อ สระ สวน)

นอกจากสี่ทิศเฉียงข้างต้น วิชาสถาปัตย์ยังจัดสี่ทิศหลัก (เหนือ ตะวันออก ใต้ ตะวันตก) ให้มีเทพประจำและบทบาทของธาตุต่างกัน อีกชั้นหนึ่ง ในตำราเล่มนี้เราเน้นสี่ทิศเฉียงเพราะสัมพันธ์กับธาตุชุดที่สุดในบริบทของหมู่บ้านไทย

บางหลักการอาจต่างจากบ้านไทย (เพราะอินเดียกับไทยอยู่ต่างละจุด แสงแดดต่างมุม) — แต่ **หลักคิดพื้นฐานตรงกัน** คือ

- บ้านและเมืองต้องเคารพธรรมชาติของธาตุ
- ทุกทิศทางมีบทบาทของธาตุแตกต่างกัน
- พื้นที่กลางต้องเปิดโล่ง (ให้กายและใจหายใจ)
- ที่ตั้งต้องดูลม น้ำ แดด ก่อนตัดสินใจ

## จุดร่วมกับแพทย์แผนไทย

เมื่อวางเทียบกัน จะเห็นว่าหลักการของวิชาสถาปัตย์กับหลักการของหมู่บ้านไทย **ตรงกัน** ในหลายเรื่อง

- ทั้งสองเคารพลม-น้ำ-แดด-ต้นไม้-ที่ตั้ง
- ทั้งสองมองบ้านเป็น "ส่วนขยายของกาย"
- ทั้งสองมีศูนย์กลางที่เป็นพื้นที่จิตวิญญาณ (Brahmasthan ในอินเดีย · วัดในไทย)
- ทั้งสองแบ่งพื้นที่ตามการใช้งานและธาตุ

สิ่งที่วิชาสถาปัตย์ให้เพิ่ม คือ ภาษาที่ชัดเจนของธาตุ — ในขณะที่ปู่ย่าของเราทำโดยไม่เรียกชื่อ วิชาสถาปัตย์เขียนไว้เป็นตำรา ทำให้อ้างอิงได้และสอนต่อได้ง่ายขึ้น

## ศาสตร์ที่สาม — ผังเมืองสมัยใหม่

ในช่วงห้าสิบปีที่ผ่านมา วงการผังเมืองตะวันตกเริ่มค้นพบว่า "เมืองสมัยใหม่" ที่สร้างกันหลังสงครามโลกครั้งที่สอง — ถนนกว้าง แยกโซน (บ้าน กับ ที่ทำงาน กับ ตลาด) ฟังรถยนต์ — มี **ปัญหาสุขภาพและสังคม** ที่ตัวเลขไม่วัด

จึงเกิดขบวนการใหม่ ที่ค่อย ๆ กลับมาหาหลักการที่ปู่ย่าของเราใช้อยู่แล้ว

## 15-minute city (เมือง 15 นาที)

Carlos Moreno นักผังเมืองชาวโคลอมเบีย-ฝรั่งเศส เสนอแนวคิดที่ว่า เมืองที่ดี ควรมีทุกสิ่งจำเป็นในระยะเดิน 15 นาที จากบ้าน

ทุกสิ่งจำเป็นคือ

- ที่อยู่อาศัย
- ที่ทำงาน
- ที่ซื้อของ (ตลาด ร้านค้า)
- ที่เรียน (โรงเรียน)
- ที่รักษา (สถานพยาบาล)
- ที่พักผ่อน (สวน ลาน)
- ที่ทำวัฒนธรรม (วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลากลาง)

เมืองที่ทำได้แบบนี้ ลดการใช้รถ เพิ่มการเดิน เพิ่มการเจอเพื่อนบ้าน สร้างชุมชนที่แน่นแฟ้น

หมู่บ้านไทยดั้งเดิมเป็น 15-minute city โดยธรรมชาติ — เพราะปูยาตั้งบ้าน วัด ตลาด โรงเรียน ในระยะที่เดินถึงในสิบห้านาที

## Blue Zones

Dan Buettner เขียนถึงพื้นที่ห้าแห่งในโลกที่คนอายุยืนกว่าที่อื่นอย่างมีนัยสำคัญ (ที่เราพูดถึงในบทเปิด)

พื้นที่เหล่านี้ ไม่ได้มีเทคโนโลยีสูง แต่มีสิ่งเหล่านี้ร่วมกัน

- เดินได้ทุกวัน
- อาหารพืชท้องถิ่น
- ครอบครัวขยาย/ผู้สูงอายุมีบทบาท
- ความเชื่อ/จิตวิญญาณร่วมกัน
- จังหวะชีวิตที่ให้พัก

หลายพื้นที่ Blue Zones มีโครงสร้างคล้ายหมู่บ้านไทย (โดยเฉพาะโอกินาว่าและซาร์ดีเนีย)

## Biophilic Design (การออกแบบชีวจิต)

Biophilic Design พัฒนาโดย Stephen Kellert ต่อยอดจากสมมติฐาน biophilia ที่ Edward O. Wilson เสนอไว้ในปี 1984 หลักการคือ มนุษย์มีความต้องการเชื่อมกับธรรมชาติในทางชีววิทยา (biophilia)

ผลของการอยู่ในที่ที่ Biophilic

- ความเครียดลดลง
- สมาธิดีขึ้น
- ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น
- การฟื้นจากโรคเร็วขึ้น

องค์ประกอบของ Biophilic Design

- แสงธรรมชาติ
- ต้นไม้และพืชในทุกอาคาร
- เสียงธรรมชาติ (น้ำ ลม ใบไม้)
- วัสดุธรรมชาติ (ไม้ หิน ดิน)
- การมองเห็นธรรมชาติ (หน้าต่างที่มองเห็นสวน)

บ้านไทยดั้งเดิมเป็น Biophilic Design โดยธรรมชาติ — เพราะเปิดโล่ง มีลม มีแดด มีต้นไม้รอบ ๆ

## Salutogenic Design (การออกแบบเพื่อสุขภาพ)

Aaron Antonovsky นักสังคมวิทยา-แพทย์อิสราเอล เสนอแนวคิดว่าการออกแบบที่ดี ไม่ใช่แค่ ไม่ทำให้ป่วย แต่ต้อง ทำให้แข็งแรง

การออกแบบเชิงเยียวยาต้องให้คน

- รู้สึกเข้าใจ (comprehensibility) — เมืองที่หาทางง่าย ไม่งง
- รู้สึกจัดการได้ (manageability) — เมืองที่ควบคุมได้ ไม่ล้นมือ
- รู้สึกมีความหมาย (meaningfulness) — เมืองที่รู้สึกว่าตัวเองมีที่ทาง

ทั้งสามข้อรวมกันเรียกว่า Sense of Coherence (SOC) ในกรอบของ Antonovsky ซึ่งเป็นตัวชี้วัดหลักของ salutogenic design ว่าที่ใดสร้างสุขภาพให้คนที่อยู่ได้จริงหรือไม่

หมู่บ้านไทยดั้งเดิมมี salutogenic quality สูง — เพราะทุกคนรู้ว่าใครเป็นใคร ที่ไหนคืออะไร ตัวเองมีบทบาทอะไร

## Placemaking (การสร้างที่ทาง)

Project for Public Spaces (PPS) ก่อตั้งโดย Fred Kent ในปี 1975 (สืบทอดแนวคิดของ William H. Whyte ครูของเขา) พัฒนาแนวคิดว่า การสร้างพื้นที่สาธารณะที่ดี ต้องเริ่มจากคนที่ใช้จริง

หลัก Placemaking

- Sociability (ความเข้ากันได้ทางสังคม) — คนมาที่นี้แล้วเจอกันใหม่
- Uses & Activities (การใช้งานและกิจกรรม) — มีอะไรให้ทำ
- Access & Linkages (การเข้าถึงและเชื่อมโยง) — เดินมาง่ายใหม่
- Comfort & Image (ความสบายและภาพลักษณ์) — รู้สึกดีที่จะอยู่ใหม่

ลานหมู่บ้านไทยดั้งเดิมมีคุณสมบัติ Placemaking ครบ — คนมาเจอกัน มีกิจกรรมทุกวัน เดินมาง่าย รู้สึกเป็นบ้าน

## Matrix — สามศาสตร์ กับหลักการหลักห้าข้อ

ตารางต่อไปนี้แสดงว่าสามศาสตร์เห็นตรงกันในหลักการห้าข้อ

หลักการหลัก	แพทย์แผนไทย	อายุรเวท/วาस्तุศาสตร์	ผังเมืองสมัยใหม่
เคารพลม น้ำ แดด ต้นไม้	บ้านไทยยกใต้ถุน หันตามลม	ปัญจภูต ทิศทางธาตุ	Biophilic Design
ระยะเดินถึงทุกสิ่ง	บ้าน-ห้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด ใกล้กัน	บ้านและวัดอยู่ในหมู่บ้าน	15-minute city
พื้นที่รวมพลของทุกคน	วัด ลาน ศาลากลาง	ลานกลาง (Brahmasthan)	Placemaking · Third place
ผู้สูงอายุมีบทบาท	ปู่ย่าอยู่ในบ้าน สอนหลาน	ครอบครัวขยาย	Blue Zones
ออกแบบเพื่อสร้างสุข ไม่ใช่แค่ไม่ป่วย	บ้านเพื่อสมดุลธาตุ	อาคารเพื่อพลังชีวิต	Salutogenic Design

จากตารางจะเห็นว่า สามศาสตร์ที่มาจากที่ต่างกัน ยุคต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน — พูดเรื่องเดียวกัน

เมื่อสามศาสตร์เห็นตรงกัน — เรามั่นใจได้ว่านี่ ไม่ใช่แค่ความชอบส่วนตัว แต่เป็น หลักการที่เป็นจริงในธรรมชาติของมนุษย์

## จุดร่วม — สิ่งทั้งสามศาสตร์เห็นตรง

เมื่อวางเทียบสามศาสตร์แล้ว จะเห็นว่า มี แก่นแท้ร่วมกัน สี่ข้อ

### แก่นที่หนึ่ง — เคารพธรรมชาติของคนและสิ่งแวดล้อม

ทั้งสามศาสตร์เริ่มจาก คน และ ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม — ไม่ได้เริ่มจากตัวเลขงบประมาณหรือเทคโนโลยี

คนมีธาตุ ธรรมชาติมีธาตุ — เมืองที่ดีต้องเข้ากันได้กับทั้งสอง

### แก่นที่สอง — ควรมีความหลากหลายในระยะเดินได้

เมืองที่ดีควรมี หลายสิ่งอยู่ใกล้กัน ให้เดินถึง

- ไม่ใช่แยกโซน (บ้านที่หนึ่ง ที่ทำงานอีกที่ ตลาดอีกที่) แบบ zoning สมัยใหม่ที่บังคับใช้รถ
- ควรมี ที่หลากหลาย ในระยะไม่ไกล — ให้คนชาตุมได้ตัวเลือก คนชาตุน้ำได้เจอเพื่อนบ่อย

### แก่นที่สาม — ควรมีพื้นที่รวมพลของทุกคน

เมืองที่ดีควรมี ที่ที่คนทุกวัยทุกชาตุมารวมกันได้

- ลานหมู่บ้าน วัด ตลาด — ในไทย
- ลานกลาง โบสถ์ — ในตะวันตก
- Brahmasthana — ในอินเดีย

พื้นที่รวมพลไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือย แต่คือ หัวใจของชุมชน

### แก่นที่สี่ — ควรมีธรรมชาติในทุกวัน

เมืองที่ดีควร ให้คนสัมผัสธรรมชาติทุกวัน ไม่ใช่แค่วันหยุด

- ต้นไม้ในทุกซอย
- น้ำในหมู่บ้าน (บ่อ คลอง)
- แสงและลมธรรมชาติในทุกอาคาร
- เสียงธรรมชาติ (นก ลม ใบไม้)

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

### สรุปในมุมมองตัดสินใจ

เมื่อพิจารณาโครงการพัฒนา ให้ใช้ สามศาสตร์เป็นเครื่องชี้

1. แพทย์แผนไทย/วิถีดั้งเดิม — โครงการนี้เคารพลม-น้ำ-แดด-ต้นไม้-ทางเดิน ที่อยู่อาศัยหรือไม่
2. อายุรเวท/วาสตุศาสตร์ — โครงการนี้รักษาสสมดุลของสามธาตุในชุมชนหรือไม่
3. ผังเมืองสมัยใหม่ — โครงการนี้เข้ากับหลัก 15-minute city, Biophilic Design, Placemaking หรือไม่

ถ้าตอบผ่านทั้งสาม — โครงการน่าจะไปได้ดี ถ้าตอบไม่ผ่าน แม้แต่ศาสตร์เดียว ให้ทบทวนก่อน

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

### สิ่งที่ทำได้เอง

ไปคุยกับ ผู้เฒ่าของหมู่บ้าน (เหมือนที่เปียร์คุยกับยายศรี)

ถามคำถามเหล่านี้

- "หมู่บ้านเราเมื่อห้าสิบปีก่อน ปู่ย่าเลือกที่ตั้งบ้านอย่างไร"
- "ทำไมวัดจึงตั้งอยู่ตรงนี้"
- "ที่เคยเป็นทุ่ง ตลาด ป่า ตอนนี้เป็นอะไร"
- "อะไรที่หายไปแล้ว และเราคิดถึง"

คำตอบของผู้เฒ่าจะเป็น บันทึกทางประวัติศาสตร์ที่ไม่ได้เขียน ที่มีค่ามหาศาลในการทำแผนหมู่บ้านต่อไป

## สำหรับนักออกแบบ

### Pattern และ reference

การเชื่อมสามศาสตร์เข้าด้วยกันเป็นงานที่ **ยังไม่มีตำราไทยที่ทำอย่างเป็นระบบ**

#### แหล่งอ้างอิงหลัก

- Moreno, Carlos. The 15-Minute City: A Solution to Saving Our Time and Our Planet (Wiley, 2024)
- Buettner, Dan. The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (National Geographic, 2008)
- Kellert, Stephen R. Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life (Wiley, 2008)
- Antonovsky, Aaron. Unraveling the Mystery of Health (Jossey-Bass, 1987)
- Duany, Andres & Plater-Zyberk, Elizabeth. Suburban Nation (North Point Press, 2000)
- Project for Public Spaces. How to Turn a Place Around (PPS, 2000)
- Chakrabarti, Vibhuti. Indian Architectural Theory: Contemporary Uses of Vastu Vidya (Curzon Press, 1998)
- งานวิจัยหมู่บ้านไทยดั้งเดิม — สำนักวิจัยของกรมแพทย์แผนไทยและกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

การผสมสามศาสตร์เข้าด้วยกัน คือความท้าทายเชิงวิชาการที่ตำราเล่มนี้พยายามเปิดประเด็น

## ลองทำดู — สัปดาห์นี้

กิจกรรมเดี่ยว ลองนั่งวาดแผนที่หมู่บ้านของเราด้วยมือ (ไม่ต้องเป๊ะ) แล้วระบายสีสามสี — สีเขียวสำหรับพื้นที่ธรรมชาติ (ต้นไม้ น้ำ) สีส้มสำหรับพื้นที่รวมพล (ลาน วัด ตลาด) สีเทาสำหรับพื้นที่คอนกรีต (ถนน อาคาร) — แล้วดูสัดส่วน หมู่บ้านที่สมดุลจะเห็นทั้งสามสีในทุกมุม

กิจกรรมกลุ่ม จัดวงคุยกับผู้เฒ่าในหมู่บ้านสามถึงห้าท่าน ให้เล่าว่าหมู่บ้านเมื่อห้าสิบปีก่อนเป็นอย่างไร บันทึกไว้ — เพราะเมื่อผู้เฒ่าจากไป ความรู้จะหายไปด้วย

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่ายึดกับศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่งเป็นตายตัว วาस्तุศาสตร์อาจใช้กับไทยไม่ได้ทุกข้อ (ต่างละจุด) หลัก 15-minute city ต้องปรับกับบริบทหมู่บ้านไทย (ที่ระยะเดินอาจต่างจากเมืองยุโรป) — ให้ใช้เป็น **หลักคิด** ไม่ใช่ **สูตร**

สอง — อย่านองภูมิปัญญาเก่าเป็น "ล้าหลัง" เมื่อสามศาสตร์เห็นตรงกัน ภูมิปัญญาที่ปู่ย่าใช้ไม่ใช่ "โบราณ" แต่คือ **หลักการ** ที่ผ่านการทดสอบมาหลายร้อยปี — ถือเป็นเทคโนโลยีขั้นสูงในความหมายที่แท้จริง

สาม — อย่าลืมว่าศาสตร์คือเครื่องมือ ไม่ใช่คำตอบ สามศาสตร์ให้กรอบคิด แต่คำตอบที่ตรงกับหมู่บ้านของเราจริง ๆ ต้องมาจากการคุยกับคนในหมู่บ้าน เสมอ

---

## สิ่งที่บอกวามากูทาง

ในบทสนทนาชุมชน — เริ่มมีการอ้างอิงภูมิปัญญาปู่ย่าโดยไม่เขิน เริ่มมีคนพูดถึง "ลม น้ำ แดด" ในการวางแผน ไม่ใช่แค่ "งบและตัวเลข"

ในผู้เฒ่า — ผู้สูงอายุเริ่มถูกเชิญมาให้ความเห็นในการวางแผน มีคนฟังเรื่องเก่า ๆ อย่างจริงจัง

ในคนรุ่นใหม่ — คนหนุ่มสาว (โดยเฉพาะที่ไปเรียนในเมือง) เริ่มกลับมามองหมู่บ้านด้วยความเข้าใจใหม่ ไม่ใช่แค่ "หมู่บ้านล้าหลัง"

---

## ปิดบท

ในบทที่สอง เราได้เห็นว่ หลักการเมืองสุขภาพไม่ใช่แนวคิดใหม่ที่ต้องไปเรียนจากตะวันตก — สามศาสตร์ที่มาจากที่ต่างกัน ยุคต่างกัน เห็นตรงกันในเรื่องสำคัญสี่ข้อ — เคารพธรรมชาติ · หลากหลายในระยะเดิน · พื้นที่รวมพล · ธรรมชาติในทุกวัน

ปู่ย่าของเรา รู้เรื่องนี้อยู่แล้ว — เพียงแต่ไม่ได้เขียนเป็นตำรา

ในบทที่สาม เราจะไปทำสิ่งที่ต้องทำก่อนออกแบบใด ๆ — การอ่านธาตุของชุมชนของเราเอง เพื่อจะรู้ว่าเรากำลังทำงานกับ "ชุมชนแบบไหน" — ธาตุใดเด่น ธาตุใดแหว่ง ธาตุใดขาด — เหมือนที่เราทำ Prakriti และ Vikriti ในระดับบุคคล



### บทที่ 3 — รู้จักธาตุของชุมชน

เปิดบท — หมู่บ้านของเรา ถ้าเป็นคน จะเป็นคนแบบไหน

เย็นวันเสาร์ที่ศาลากลางบ้านร่มไทร ครูวิภาณัดคนไว้ห้าคน — ผู้ใหญ่สมชาย สถาปนิกเปียร์ ยายศรี พี่อ้อม และพ่อไสว วงเสื่อเล็ก ๆ ฟูใต้หลังคาสังกะสี น้ำใบเตยเย็น ๆ ในเหยือกอลูมิเนียมตั้งอยู่กลางวง ครูวิภาเปิดสมุดจดของตัวเอง วางลงบนเสื่อ แล้วยิ้ม

"วันนี้ครูอยากให้ทุกคนช่วยตอบคำถามหนึ่งข้อ — คำถามที่ครูคิดมาสามวันแล้ว"

ทุกคนหันมามอง ครูวิภาถอนหายใจแล้วพูดออกมาช้า ๆ

"หมู่บ้านของเรา — ถ้าเป็นคน จะเป็นคนแบบไหน"

พี่อ้อมยิ้มก่อนใคร "ครู หมู่บ้านเราถ้าเป็นคน ก็คงเป็นคนแกที่นั่งนิ่งอยู่บ้าน ไม่พูดกับใคร ไม่ออกไปไหน"

ผู้ใหญ่สมชายพยักหน้าเห็นด้วย "คงเป็นคนที่ 'เคย' คึกคักในอดีต แต่ตอนนี้เหนื่อยแล้ว"

ยายศรีเงยไปนาน ก่อนจะพูดออกมาเสียงเบา "ยายว่านะ — หมู่บ้านเราเป็นคนธาตุน้ำเก่า ๆ ที่กำลังจะเสียสมดุล ธาตุน้ำเก่าคือ ความสงบและความสายสัมพันธ์ที่ปู่ย่าเราสร้างไว้ แต่ตอนนี้ธาตุน้ำมันหนักเกินไป — เฉื่อยชา ไม่ขยับ ไม่คุย ไม่เจอกัน"

สถาปนิกเปียร์เงยหน้า "ยาย นั่นเข้าเป้าเลย — และถ้าเป็นคน คนที่ดูแลก็จะให้ยาที่ปรับธาตุน้ำ ไม่ใช่ยาที่ทำให้เป็นคนอื่น"

พ่อไสวที่นั่งอยู่นาน หัวเราะเบา ๆ "ก็คือถ้าเป็นคน เราไม่ควรพยายามทำให้มันเป็นวัยรุ่นสมัยใหม่ที่ไม่ใช่ตัวเอง — เราควรปลูก ความสมดุลของธาตุที่มันมีอยู่แล้ว"

ครูวิภาจดีในสมุด "หมู่บ้านของเรา = คนชาตุน้ำเต๋นเก่า ที่กำลังเฉื่อยชา — เราต้องปลุกลม ปลุกไฟ กลับคืน โดยไม่ทำลายรากของน้ำที่ติดอยู่แล้ว"

ทุกคนเงียบไปนาน มองเสีย มองเหยือกน้ำใบเคย ในใจของแต่ละคนต่างรู้ว่าคตินี้เป็นจุดเริ่มต้นของบางอย่าง

---

## สาระหลัก

### ชุมชนก็มีธาตุ — และธาตุของชุมชนเปลี่ยนแปลงได้

ในตำราสามธาตุของเพลินไพรที่ผ่านมา เราสอนว่าคนแต่ละคนมี Prakriti (ธาตุกำเนิด) ที่เป็นธาตุพื้นฐานของกายและใจตั้งแต่เกิด และมี Vikriti (ธาตุปัจจุบัน) — สภาพของธาตุในเวลานี้ ซึ่งอาจสมดุลหรือแกว่งไปจาก Prakriti ก็ได้

ชุมชนก็เหมือนกัน ทุกหมู่บ้านมี ธาตุของตัวเอง ที่เกิดจากภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ประชากร และวัฒนธรรม เป็นเสมือน Prakriti ของหมู่บ้าน — เป็น "ตัวตน" ที่หมู่บ้านนั้นเกิดมาเป็น

และในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ หมู่บ้านอาจมี ธาตุแกว่ง ที่ต่างจากธาตุกำเนิด อาจเป็นธาตุใดธาตุหนึ่งที่มากเกินไป (เฉื่อยชาไป คึกคักไป ร้อนแรงไป) หรือธาตุใดธาตุหนึ่งที่ขาดหาย (สงบหายไป ไฟหมด ลมหยุด)

การรู้ทั้งสองอย่าง — ธาตุกำเนิด และ ธาตุแกว่ง ของชุมชนของเรา — คือจุดเริ่มต้นก่อนวางแผนใด ๆ

เหตุผลที่ต้องรู้ก่อนออกแบบ เหมือนกับเหตุผลที่ผู้ดูแลสุขภาพต้องซักประวัติก่อนสั่งยา — ถ้าไม่รู้ว่าคุณไข้เป็นธาตุอะไร ยาที่ให้ อาจแก้อาการหนึ่งแต่ก่อโรคใหม่

### ต้นทุนพลังของชุมชน — Bala สามชั้น

อายุรเวทเสนอแนวคิดเสริมอีกอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์เมื่อขยายมาสู่ระดับชุมชน — เรื่อง Bala (พลังกำลัง) ซึ่งแบ่งเป็นสามประเภท และสามารถอ่านกับหมู่บ้านได้เหมือนกับที่อ่านกับคน

Sahaja Bala (พลังกำเนิด) — พลังที่หมู่บ้านมีติดตัวมาจากภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ เช่น ที่ตั้งริมน้ำอุดมสมบูรณ์ ป่าต้นน้ำที่ยังติดอยู่ วัดเก่าอายุร้อยปี ประเพณีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ พลังนี้เปลี่ยนได้ยากและเป็นทุนหลักของหมู่บ้าน

Kalaja Bala (พลังตามกาล) — พลังที่เปลี่ยนแปลงตามเวลาและฤดูกาล เช่น จังหวะปีของการเกษตร ช่วงที่คนหนุ่มสาวกลับบ้านช่วงเทศกาล ช่วงที่งบประมาณลงมา หมู่บ้านที่อ่าน Kalaja Bala เป็น จะจัดจังหวะโครงการให้สอดคล้องกับพลังของแต่ละช่วง

Yuktikrita Bala (พลังจากการจัดการ) — พลังที่เกิดจากความตั้งใจร่วมกันของคนในหมู่บ้าน เช่น กลุ่มออมทรัพย์ที่จัดตั้งขึ้นเอง ชมรมผู้สูงอายุที่ประชุมสม่ำเสมอ กลุ่มเยาวชนที่ร่วมกันทำโครงการ พลังนี้สร้างเสริมได้ด้วยการออกแบบระบบและพื้นที่ที่เอื้อ

การอ่านธาตุของชุมชนควรอ่านคู่กับ Bala สามขั้นนี้ เพราะธาตุบอกว่า "หมู่บ้านเป็นแบบไหน" แต่ Bala บอกว่า "หมู่บ้านมีทุนอะไรเหลือให้ทำงานกับ"

## สัญญาณห้าอย่างที่บอกธาตุของชุมชน

ธาตุของชุมชนอ่านได้จากสัญญาณห้าอย่าง ที่แต่ละอย่างค่อย ๆ บอกภาพเดียวกันในหลายมุม

### สัญญาณที่หนึ่ง — จังหวะชีวิตของหมู่บ้าน

ทุกหมู่บ้านมีจังหวะของตัวเอง สังเกตได้จากการเดินของคน จากเสียงในตอนเช้า จากความหนาแน่นของกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลา หมู่บ้านธาตุลม จังหวะเร็ว คนคุยกันเสียงดัง เดินเร็ว ข่าวสารกระจายไว มีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ตลาดเช้าคึกคัก เย็นก็ยิ่งคึกคัก ไม่ค่อยมีช่วงเงียบ

หมู่บ้านธาตุไฟ จังหวะเข้ม คนทำงานหนัก มีเป้าหมายชัดเจน ในตอนเช้าคนออกไปทำงานพร้อมกัน ตอนเย็นกลับมาพร้อมกัน กิจกรรมของหมู่บ้านเป็นระเบียบ มีผู้นำหลายคน มีการแข่งขัน

หมู่บ้านธาตุน้ำ จังหวะช้า สงบ คนพูดกันเบา เดินช้า มีเวลาพักผ่อน ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น ประเพณีเก่าที่ยังอยู่ครบ ตอนเที่ยงหมู่บ้านเงียบ ทุกคนพัก

### สัญญาณที่สอง — บุคลิกของคนในหมู่บ้านโดยรวม

ในทุกหมู่บ้านมีคนสามธาตุอยู่ครบ แต่ธาตุที่เด่นในคนส่วนใหญ่จะทำให้บุคลิกกรรมของหมู่บ้านชัดเจน

ถ้าคนในหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเยาวชนหนุ่มสาวและวัยกลางคนที่ทำงานสร้างสรรค์ ธาตุลมจะเด่น

ถ้าคนส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบการ เกษตรกรที่ทำการเกษตรอย่างเข้ม หรือผู้นำท้องถิ่นที่ทำงานหนัก ธาตุไฟจะเด่น

ถ้าคนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ผู้ดูแล แม่บ้าน หรือคนที่ทำอาชีพดั้งเดิม ธาตุน้ำจะเด่น

### สัญญาณที่สาม — ภูมิศาสตร์และธรรมชาติของที่ตั้ง

หมู่บ้านบนภูเขา หรือริมทะเลที่ลมพัดตลอด มักจะเป็นธาตุลมเด่น เพราะสิ่งแวดล้อมของลมและอากาศแรงส่งผลต่อจังหวะชีวิต

หมู่บ้านในที่ราบร้อน อยู่กลางแดด มีการเผาไหม้ (เตาถ่าน เตาปูน) หรืออยู่ในเขตอุตสาหกรรม มักจะเป็นธาตุไฟเด่น

หมู่บ้านริมแม่น้ำ ริมคลอง ในที่ราบลุ่ม ที่มีป่าและน้ำอุดมสมบูรณ์ มักจะเป็นธาตุน้ำเด่น เพราะน้ำและความชื้นดึงจังหวะให้ช้าลง

### สัญญาณที่สี่ — เศรษฐกิจของหมู่บ้าน

หมู่บ้านที่มีเศรษฐกิจแบบ ค้าขายและบริการ (ตลาดค้าส่ง ตลาดท่องเที่ยว ร้านอาหารเปิดตลอด) มักธาตุลมเด่น เพราะการค้า ต้องการความเร็ว ความหลากหลาย และการติดต่อสื่อสาร

หมู่บ้านที่มีเศรษฐกิจแบบ การผลิตและการเกษตรเข้ม (โรงงานเล็ก เกษตรกรรมพืชเศรษฐกิจ กลุ่มวิสาหกิจ) มักขาดไฟเด่น เพราะการผลิตต้องการพลังการขับเคลื่อน

หมู่บ้านที่มีเศรษฐกิจแบบ เกษตรพอเพียงและงานฝีมือ (นาข้าว สวนผลไม้ ทอผ้า จักสาน) มักขาดน้ำเด่น เพราะงานที่ต้องอาศัยความอดทนและฝีมือละเอียด

### สัญญาณที่ห้า — วัฒนธรรมและประเพณี

หมู่บ้านที่มีงานประเพณีที่คึกคักเสียงดัง มีดนตรี มีการเคลื่อนไหวเยอะ (งานสงกรานต์ที่วุ่นวาย งานลอยกระทงที่มีคอนเสิร์ต) มักจะเป็นธาตุลม-ไฟที่ผสมกัน

หมู่บ้านที่มีงานประเพณีแบบพิธีการที่เข้มขลัง (บวช งานผี งานที่มีผู้นำชัดเจน) มักจะเป็นธาตุไฟเด่น

หมู่บ้านที่มีงานประเพณีแบบสงบและมีสายสัมพันธ์ (งานบุญประจำปี งานทำบุญให้ผู้ล่วงลับ พิธีทานอาหารร่วมกัน) มักจะเป็นธาตุน้ำเด่น

### แบบประเมินสั้น — สิบข้อสำหรับหมู่บ้านของเรา

การประเมินธาตุของหมู่บ้านของเรา ทำได้ด้วยการถามคำถามสิบข้อและตอบตามความเห็นจริง ไม่ต้องพยายามให้ตรงกับที่คาดหวัง

#### หนึ่ง — จังหวะการเดินของคนในหมู่บ้าน

คนในหมู่บ้านเดินเร็วมากในทุกที่ (ลม 2 คะแนน) เดินเร็วเฉพาะเวลาไปทำงาน (ไฟ 2 คะแนน) เดินช้าเสมอไม่ว่าจะไปไหน (น้ำ 2 คะแนน)

#### สอง — ระดับเสียงในหมู่บ้านตอนเช้า

เสียงดังหลายเสียงพร้อมกัน คึกคักเสียงดัง (ลม 2 คะแนน) เสียงจากกิจกรรมทำงาน เครื่องยนต์ เสียงตัดหญ้า (ไฟ 2 คะแนน) เงียบ มีแต่เสียงนก ต้นไม้ (น้ำ 2 คะแนน)

#### สาม — วัยของประชากรส่วนใหญ่

ประชากรวัยเด็กและวัยรุ่นเยอะ (ลม 2 คะแนน) ประชากรวัยทำงานเยอะ 25-55 ปี (ไฟ 2 คะแนน) ประชากรผู้สูงอายุเยอะ 60 ปีขึ้นไป (น้ำ 2 คะแนน)

#### สี่ — ความรวดเร็วของข่าวสารในหมู่บ้าน

ข่าวใหม่กระจายในหนึ่งวัน (ลม 2 คะแนน) ข่าวสำคัญกระจายในสามวัน (ไฟ 2 คะแนน) ข่าวกระจายในหนึ่งสัปดาห์ขึ้นไป (น้ำ 2 คะแนน)

#### ห้า — ประเภทของเศรษฐกิจหลัก

ค้าขาย บริการ ท่องเที่ยว (ลม 2 คะแนน) การผลิต อุตสาหกรรมเล็ก เกษตรเข้ม (ไฟ 2 คะแนน) เกษตรพอเพียง งานฝีมือ (น้ำ 2 คะแนน)

### หก — ประเภทของที่ตั้งภูมิศาสตร์

ที่สูง เนินเขา ริมทะเลลมแรง (ลม 2 คะแนน) ที่ราบร้อน กลางแดด เขตอุตสาหกรรม (ไฟ 2 คะแนน) ที่ราบลุ่ม ริมน้ำ ในป่า (น้ำ 2 คะแนน)

### เจ็ด — ลักษณะของประเพณีสำคัญประจำปี

หลากหลาย เปลี่ยนรูปแบบตามยุค (ลม 2 คะแนน) เข้มขลัง มีผู้นำชัดเจน (ไฟ 2 คะแนน) สงบ ทำบุญ ทานร่วมกัน (น้ำ 2 คะแนน)

### แปด — พื้นที่รวมพลที่คนใช้จริง

หลายจุดกระจาย เปลี่ยนที่บ่อย (ลม 2 คะแนน) จุดใหญ่ที่เป็นทางการ ศาลากลาง (ไฟ 2 คะแนน) วัด บ้านผู้เฒ่า ลานประจำ (น้ำ 2 คะแนน)

### เก้า — ลักษณะการตัดสินใจของชุมชน

ทดลอง เปลี่ยนแนวทางบ่อย (ลม 2 คะแนน) ตัดสินเร็ว ผู้นำนำ (ไฟ 2 คะแนน) รอฉันทมติ ค่อย ๆ ตัดสิน (น้ำ 2 คะแนน)

### สิบ — ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้าน

เจอกันเยอะ คุยไว ไม่ยาว (ลม 2 คะแนน) เจอกันในกิจกรรม มีบทบาทชัด (ไฟ 2 คะแนน) รู้จักลึก ดูแลกันข้ามรุ่น (น้ำ 2 คะแนน)

รวมคะแนนของแต่ละธาตุ ธาตุที่ได้คะแนนสูงสุดคือ ธาตุเด่นของหมู่บ้าน ธาตุที่ได้คะแนนต่ำสุดคือ ธาตุที่อาจขาด

ในบ้านร่มไทร เมื่อครูวิภาลองทำแบบประเมินกับวงคุยห้าคนของเธอ คะแนนออกมาชัดเจน — น้ำ 12 คะแนน ไฟ 6 คะแนน ลม 2 คะแนน หมู่บ้านร่มไทรเป็นธาตุน้ำเด่นและธาตุลมขาด — ตรงกับที่ยายศรีบอกไว้ตั้งแต่เริ่มวงคุย

### ธาตุแกว่งของชุมชน — เมื่อธาตุเด่นกลายเป็นเรื่องหนัก

ธาตุเด่นของหมู่บ้านไม่ใช่เรื่องดีหรือเรื่องเสียในตัวเอง — เป็นเพียงลักษณะที่หมู่บ้านนั้นเกิดมาเป็น

แต่เมื่อธาตุนั้น แกว่ง ไปในทิศทางที่มากเกินไป ก็จะเกิดปัญหา

**ธาตุลมแกว่ง** — หมู่บ้านที่ธาตุลมเด่นและแกว่ง จะเห็นสัญญาณเช่น การเปลี่ยนแปลงบ่อยเกินไปจนคนตามไม่ทัน โครงการเริ่มเยอะแต่ไม่ค่อยจบ ผู้นำเปลี่ยนบ่อย ความไม่แน่นอนเยอะ คนรู้สึกล่องลอย ไม่มีที่ยึด ประเพณีเก่าเลือน คนรุ่นใหม่ไม่รู้จักปู่ย่า

**ธาตุไฟแกว่ง** — หมู่บ้านที่ธาตุไฟเด่นและแกว่ง จะเห็นสัญญาณเช่น ความแข่งขันสูงจนกลายเป็นการทะเลาะ ผู้นำหลายฝ่ายที่ตัดสินใจขัดกัน โครงการหนักจนคนเหนื่อย เศรษฐกิจโตแต่คนป่วยเยอะ (เครียด นอนไม่หลับ ความดัน) การเกษตรใช้สารเคมีเกิน

จำเป็น ดินและน้ำเสื่อม

**ธาตุน้ำแกว่ง** — หมู่บ้านที่ธาตุน้ำเด่นและแกว่ง จะเห็นสัญญาณเช่น เฉื่อยชาเกินไปจนไม่มีการริเริ่ม ประเพณีเก่ายึดแน่นจนไม่รับสิ่งใหม่ ผู้สูงอายุมีบทบาทมากจนคนรุ่นใหม่ไม่มีเสียง ความสงบกลายเป็นความเงียบเหงา คนไม่ออกจากบ้าน สายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกลายเป็นภาระต่อกัน

บ้านร่มไทรตอนนี้ กำลังเจอ **ธาตุน้ำแกว่ง** ไปทางหนัก ยายศรีอ่านออกก่อนใครในวงคุย เพราะยายอยู่กับหมู่บ้านมาเจ็ดสิบสี่ปี รู้ว่าธาตุน้ำที่ดี กับธาตุน้ำที่หนักไป ต่างกันอย่างไร

## ธาตุขาดของชุมชน — สิ่งที่ควรเสริม

ธาตุที่ได้คะแนนน้อยที่สุดในแบบประเมิน คือ **ธาตุขาด** ของหมู่บ้าน สิ่งนี้บอกให้เราทราบว่าควรเสริมอะไรเข้ามาให้ชุมชนกลับมาสมดุล

**ธาตุลมขาด** — หมู่บ้านที่ธาตุลมขาด จะเห็นว่าขาดการสื่อสารระหว่างคน ขาดคนรุ่นใหม่ที่น่าความคิดใหม่ ขาดการเปลี่ยนแปลง ขาดพื้นที่สำหรับคนสร้างสรรค์ คนรุ่นใหม่หนีไปเมือง ไม่มีคนกลับมา สิ่งที่ควรเสริม คือ พื้นที่พบปะที่หลากหลาย พื้นที่สำหรับความคิดใหม่ ช่องทางให้เยาวชนมีเสียง

**ธาตุไฟขาด** — หมู่บ้านที่ธาตุไฟขาด จะเห็นว่าขาดการขับเคลื่อน ขาดผู้นำที่กล้าตัดสินใจ ขาดโครงการที่ทำจนเสร็จ เศรษฐกิจซบเซา คนไม่มีงานทำในหมู่บ้าน สิ่งที่ควรเสริม คือ กลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มเกษตรกร พื้นที่การผลิต และระบบสนับสนุนคนที่กล้าริเริ่ม

**ธาตุน้ำขาด** — หมู่บ้านที่ธาตุน้ำขาด จะเห็นว่าขาดสายสัมพันธ์ระหว่างคน ขาดผู้เฒ่าที่ให้คำปรึกษา ขาดประเพณีที่รวมคน คนต่างคนต่างอยู่ ผู้สูงอายุถูกทิ้ง สิ่งที่ควรเสริม คือ พื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมประจำที่รวมคน ระบบดูแลเพื่อนบ้าน

## จุดสมดุลของชุมชน

ชุมชนที่มาถูกทาง **ไม่ใช่** ชุมชนที่ทุกธาตุเท่ากัน 33.33% เหมือนกันหมด — เพราะทุกหมู่บ้านมีธาตุเด่นตามธรรมชาติของภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์

ชุมชนที่มาถูกทางคือชุมชนที่ **ธาตุเด่นยังคงเป็นเสน่ห์** ของหมู่บ้าน แต่ **ธาตุอื่น ๆ ไม่ขาดจนเสียสมดุล**

บ้านร่มไทรที่เป็นธาตุน้ำเด่น ควรยังคงเป็นธาตุน้ำเด่น — เพราะนั่นคือความสงบและสายสัมพันธ์ที่ทำให้หมู่บ้านนี้เป็นบ้านของคน แต่ธาตุลมและธาตุไฟที่ตอนนี้ขาด ต้องถูกดึงกลับมา — ให้เยาวชนมีเสียง ให้ผู้ประกอบการเกิดขึ้น ให้การขับเคลื่อนใหม่เข้ามา

การมีธาตุครบทั้งสาม แต่ **มีธาตุเด่นที่เป็นตัวตนของหมู่บ้าน** คือจุดสมดุลที่แท้จริง

## Matrix — ธาตุของชุมชน สัญญาณเชิงบวก และสัญญาณเชิงลบ

ตารางต่อไปนี้จะแสดงสัญญาณที่บอกว่าธาตุแต่ละแบบของหมู่บ้านกำลังสมดุลหรือแกว่ง

มิติของชุมชน	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
จังหวะที่สมดุล	เร็วและหลากหลาย	เข้มและมีจุดหมาย	สงบและลึกซึ้ง
สัญญาณเชิงบวก	ความคิดใหม่เยอะ เยาวชนอยู่	เศรษฐกิจดี ผู้นำหลายคน	ผู้สูงอายุมีบทบาท ประเพณีอยู่
สัญญาณเมื่อแกว่ง	ไม่ต่อเนื่อง ผู้นำเปลี่ยนบ่อย	แข่งขันกัน ป่วยเยอะ	เฉื่อยชา ไม่เปิดสิ่งใหม่
ประเพณีที่เอื้อ	เทศกาลหลากหลาย	งานพิธีที่เข้ม	งานบุญและทานร่วมกัน
พื้นที่ที่จำเป็น	หลายจุดกระจาย	ศาลาชัดเจน	วัดและลาน
สิ่งที่ควรเสริมเมื่อขาด	ช่องเยาวชน สื่อ	กลุ่มผู้ประกอบการ	ชมรมผู้สูงอายุ

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

ก่อนวางแผนพัฒนาหมู่บ้านใด ๆ ให้ทำการอ่านธาตุของชุมชนก่อน เพราะการวางแผนโดยไม่รู้ธาตุของหมู่บ้าน เหมือนการสั่งยาโดยไม่ซักประวัติคนไข้

หนึ่ง — จัดวงคุยเล็ก ๆ ทำแบบประเมินสิบข้อ เชิญคน 5-8 คนจากต่างวัยต่างบทบาทในหมู่บ้าน (ผู้เฒ่า วัยกลางคน วัยทำงาน เยาวชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร) ให้ตอบแบบประเมินร่วมกัน วงคุยแบบนี้ไม่เพียงได้ผลการประเมิน แต่ยังเป็นการเริ่มบทสนทนาที่หมู่บ้านต้องการ

สอง — บันทึกธาตุเด่น ธาตุแกว่ง และธาตุขาด ทั้งสามอย่างเป็นภาพเดียวกันของหมู่บ้าน ธาตุเด่นคือรากที่ต้องรักษา ธาตุแกว่งคืออาการที่ต้องปรับ ธาตุขาดคือสิ่งที่ต้องเสริม

สาม — เลือกโครงการที่ปรับธาตุแกว่งและเสริมธาตุขาด ไม่ใช่โครงการที่ทำลายธาตุเด่น หมู่บ้านธาตุน้ำเด่นไม่ควรพยายามเป็นหมู่บ้านธาตุลม ไม่ควรเปลี่ยนเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวคึกคักถ้ารากไม่ใช่ ให้เลือกโครงการที่รักษาความสงบและสายสัมพันธ์ที่ดี แต่เพิ่มจุดเล็ก ๆ ให้ธาตุลมและธาตุไฟกลับมา

สี่ — ทบทวนการอ่านธาตุทุกสามปี ธาตุของชุมชนเปลี่ยนได้ ประชากรเปลี่ยน เศรษฐกิจเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน การอ่านซ้ำจะบอกว่ายบายที่ผ่านมาได้ผลไหม

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

การอ่านธาตุของหมู่บ้าน ไม่ได้เป็นงานที่ต้องรอผู้นำ ทุกคนในหมู่บ้านทำได้เอง และมักเห็นชัดกว่าคนนอกที่มาสำรวจสั้น ๆ

หนึ่ง — สังเกตหมู่บ้านของเราในสายตาใหม่หนึ่งสัปดาห์ เดินในหมู่บ้านช่วงเวลาต่าง ๆ (เช้ามีด กลางวัน เย็น กลางคืน) แล้วสังเกตจังหวะและเสียง มีเสียงคุยกันไหม เดินเร็วหรือช้า มีคนอยู่ที่ลานไหม เด็กเล่นข้างนอกไหม ผู้สูงอายุออกจากบ้านไหม

สอง — คุยกับผู้เฒ่าและเยาวชนในหัวข้อเดียวกัน ถามผู้เฒ่าว่า "หมู่บ้านเราเคยเป็นแบบไหน" ถามเยาวชนว่า "หมู่บ้านเราเป็นแบบไหนตอนนี้" ถามทั้งสองว่า "อยากเห็นหมู่บ้านเป็นแบบไหน" ความต่างในคำตอบจะบอกช่องว่างของธาตุที่ต้องเชื่อม

สาม — ทำแบบประเมินสืบข้อกับกลุ่มของเรา ถ้าเราอยู่ในกลุ่มแม่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน หรือกลุ่มเกษตรกร ลองทำแบบประเมินร่วมกัน แล้วนำผลไปเสนอต่อผู้นำหมู่บ้าน

สี่ — เริ่มจากธาตุที่ตัวเราเสริมได้ ถ้าธาตุลมขาด และเราเป็นคนธาตุลม ลองเป็นจุดเริ่มของการรวมคนหลากหลาย ถ้าธาตุน้ำขาด และเราเป็นคนธาตุน้ำ ลองเป็นคนที่ดูแลเพื่อนบ้านที่อยู่คนเดียว การเสริมธาตุขาดของหมู่บ้าน เริ่มจากคนธาตุเดียวกันในหมู่บ้าน เป็นเจ้าภาพ

---

## สำหรับนักออกแบบ

การอ่านธาตุของชุมชนเป็นเครื่องมือ **assessment** ก่อนออกแบบ ที่ควรเป็นขั้นตอนแรกของทุกโครงการวางผัง

**Pattern 1 — Community Prakriti Assessment** ก่อนออกแบบใด ๆ ทำ workshop กับตัวแทนชุมชน 15-25 คนจากหลากหลายกลุ่มวัยและบทบาท ใช้แบบประเมินสืบข้อและสัญญาณห้าอย่างเป็นกรอบ ระยะเวลา 2-3 ชั่วโมง ผลออกมาเป็นแผนผังธาตุของชุมชน

**Pattern 2 — Layered Element Reading** อ่านธาตุในสามชั้น

- ชั้นภูมิศาสตร์ (climate, topography, hydrology)
- ชั้นประชากร (demographics, occupation, cultural background)
- ชั้นกิจกรรม (daily rhythm, weekly events, annual traditions)

ทั้งสามชั้นควรสอดคล้องกัน ถ้าไม่สอดคล้อง เป็นสัญญาณว่ามีความตึงเครียดที่ซ่อนอยู่ในชุมชน

**Pattern 3 — Vikriti-Balanced Design** ในการออกแบบพื้นที่ใหม่ ให้เลือกองค์ประกอบที่ รักษาธาตุเด่น และ เสริมธาตุขาด ไม่ใช่พยายามเปลี่ยนธาตุเด่น ตัวอย่างเช่น ในหมู่บ้านธาตุน้ำเด่นที่ธาตุลมขาด ควรรักษาลานร่มเงาและวัดที่มีความสงบ (ธาตุน้ำ) และเพิ่มพื้นที่สำหรับกลุ่มเยาวชน co-working space เล็ก ๆ ตลาดสร้างสรรค์ (ธาตุลม) โดยไม่ทำลายลานเงียบเดิม

**Reference:** งานวิจัยด้าน Community-Based Participatory Research (CBPR) โดยเฉพาะเทคนิค Photovoice และ Community Mapping / David Wilcox, The Guide to Effective Participation (1994) / Sherry Arnstein, A Ladder of Citizen Participation (1969) / งานของ Chris Alexander ใน A Pattern Language (1977) ที่ปัจจุบันยังคงเป็นตำราหลักในการอ่านคุณสมบัติของพื้นที่ / ตำราการวิจัยเชิงปฏิบัติการชุมชนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. ทำแบบประเมินليبข้อคนเดียว ตอบแบบประเมินธาตุของหมู่บ้านของเรา ตามที่เราเห็นจริง ไม่ต้องพยายามให้ตรงกับใครบนที่กคะแนน และดูว่าธาตุใดเด่น ธาตุใดขาด
2. ทำแบบประเมินลิปข้อกับคนต่างวัย ชวนสามคน — ผู้เฒ่าหนึ่ง ผู้ใหญ่หนึ่ง วัยรุ่นหนึ่ง — ตอบแบบประเมินคนละคน แล้วมาเปรียบเทียบคำตอบ ถ้าคำตอบต่างกันมาก แสดงว่าคนแต่ละวัยอ่านหมู่บ้านต่างกัน ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญ
3. สังเกตจังหวะของหมู่บ้านหนึ่งวัน จดในสมุด ตั้งแต่ 6 โมงเช้าจนถึง 3 ทุ่ม สังเกตทุกสองชั่วโมงว่าหมู่บ้านของเราตอนนั้นมีอะไรบ้าง เสียงอะไร คนที่ไหน กิจกรรมอะไร ตัวจังหวะ 24 ชั่วโมงคือหน้าตาของธาตุที่ชัดที่สุด

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าใช้แบบประเมินตัดสินหมู่บ้านว่า "ดี" หรือ "ไม่ดี" ไม่มีธาตุใดดีหรือเสียวว่าธาตุอื่น หมู่บ้านธาตุน้ำเด่นไม่ได้ล้ำสมัย หมู่บ้านธาตุลมเด่นไม่ได้รุ่มรวยกว่า ทุกธาตุมีเสน่ห์และมีจุดต้องระวังของตัวเอง

สอง — อย่าลืมน้ำธาตุเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงชีวิตของหมู่บ้าน หมู่บ้านที่เคยเป็นธาตุลมในยุคหนึ่ง อาจกลายเป็นธาตุน้ำในอีกยุคหนึ่ง เมื่อประชากรเปลี่ยน เศรษฐกิจเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน การอ่านธาตุจึงเป็นภาพที่ต้องอ่านซ้ำเสมอ ไม่ใช่ป้ายที่ติดถาวร

สาม — อย่าอ่านธาตุคนเดียว การอ่านธาตุที่แม่นยำที่สุดคือการอ่านร่วมกับคนในชุมชนหลากหลายกลุ่ม เพราะแต่ละคนเห็นหมู่บ้านคนละมุม การใช้แบบประเมินเป็นเครื่องมือของวงสนทนา สำคัญกว่าผลคะแนนที่ได้

## สิ่งที่บอกวามถูกต้อง

- คนในหมู่บ้านเริ่มใช้ภาษาธาตุในบทสนทนา — เริ่มพูดว่า "หมู่บ้านเราธาตุน้ำ" "ที่นี่ธาตุลมขาด" โดยไม่ต้องอธิบาย
- การประชุมประชาคมมีการอ้างถึงธาตุของชุมชน ในการวางแผนโครงการ
- โครงการใหม่ที่เสนอ สอดคล้องกับธาตุเด่นและช่วยเสริมธาตุขาด ไม่ใช่ต่อต้านตัวตนของหมู่บ้าน
- ผู้เฒ่าและเยาวชนถูกเชิญมาร่วมอ่านธาตุ ในโอกาสสำคัญ
- หมู่บ้านสามารถอธิบายตัวเองให้คนนอกฟังได้ ด้วยภาษาที่ชัดเจน ไม่ใช่แค่ "หมู่บ้านเล็ก ๆ" หรือ "ปกติ"

## ปิดบท

การอ่านธาตุของชุมชนคือการเริ่มบทสนทนาที่หมู่บ้านต้องการมานาน — บทสนทนาที่มีภาษาให้ใช้ มีเครื่องมือให้จับต้อง มีข้อมูลที่ทั้งผู้เฒ่าและเยาวชนอ่านออก และมีพื้นที่ให้ทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่เห็น

ยายศรีเล่าให้วงศ์หำคนฟังคั้นนั้นว่า "รู้จักหมู่บ้านของเราด้วยภาษาธาตุ เหมือนรู้จักหลานของเราด้วยชื่อ — เมื่อรู้จักชื่อ เราจะเรียกขานได้ เมื่อเรียกขานได้ เราจะดูแลได้"

เมื่อเรารู้แล้วว่าหมู่บ้านของเราธาตุอะไร แก่งอย่างไร และชาวอะไร บทถัดไปในตำราจะพาเราไปดูองค์ประกอบพื้นฐานของเมือง ตั้งแต่ฝั่งถนน พื้นที่สีเขียว น้ำ อาคาร และพื้นที่รวมพล — เพื่อเลือกและออกแบบให้ตรงกับธาตุของหมู่บ้านของเรา

ในบทที่สี่ เราจะไปดูโครงถนนและการเชื่อมโยงที่เป็นทั้งเส้นเลือดและระบบประสาทของหมู่บ้าน และเข้าใจว่าถนนที่ดีของหมู่บ้านสามธาตุ คือถนนที่ คนอยากเดิน ไม่ใช่ถนนที่กว้างที่สุด



## บทที่ 4 — ผังเมือง ถนน และการเชื่อมโยง

เปิดบท — ถนนที่กว้างที่สุด หรือถนนที่คนอยากเดิน

ผู้ใหญ่สมชายเปิดแผนที่หมู่บ้านออกวางบนโต๊ะไม้หน้าศาลากลาง ในมือมีปากกาแดง เขาลากเส้นจากปากซอยหมู่บ้านร่มไทรไปยังหมู่บ้านห้วยหินติดกัน "ผมอยากเปิดถนนเส้นนี้ให้เสร็จในปีนี้" เสียงของเขาหนักแน่นเหมือนคนธาตุไฟส่วนใหญ่ที่ตัดสินใจไว้ "รถวิ่งได้ ขยายเป็นคอนกรีตหกเมตร ปูตลอด"

สถาปนิกเบียร์นั่งข้าง ๆ มือถือกาแฟอุ่น เขายังไม่ตอบทันที ตามองแผนที่ก่อน แล้วเงยขึ้นถามเบา ๆ "ถนนที่ดี... คือถนนที่กว้างที่สุด หรือถนนที่คนอยากเดิน"

ผู้ใหญ่หยุด ยายศรีที่นั่งอยู่ตรงมุมศาลาหันมา แยกยกหน้าช้า ๆ "สมัยฉันเด็ก ๆ ถนนหลังหมู่บ้านเราไม่ได้กว้างขนาดนี้ แต่คนเดินตลอดเข้าเย็น เดินไปวัด เดินไปตลาด เดินไปทุ่ง เตียววันถนนใหญ่กว่าสองเท่า แต่ไม่มีคนเดิน มีแต่มอเตอร์ไซค์ที่วิ่งเร็วจนเด็ก ๆ ข้ามไม่ได้"

พี่อ้อมเดินเข้ามาพอดี ในมือหิ้วถุงผักจากตลาดสด "เมื่อกี่ย้ายแฉ่งเดินข้ามถนนหน้าร้านฉัน รถจักรยานยนต์เกือบชนสองครั้ง แยกบ่นว่า 'ถนนนี้ไม่ใช่ของเราแล้ว มันเป็นของรถ'"

ครูวิภาที่กำลังคุมเด็กทำการบ้านอยู่ในห้องข้าง ๆ ได้ยินก็เดินออกมา "ครูเห็นเด็กหลังเลิกเรียน — สมัยก่อนเด็กเดินกลับบ้านเป็นกลุ่ม แวะร้านพี่อ้อม แวะดูหนังสือหน้าโรงเรียน แวะเล่นใต้ต้นไทร แต่ตอนนี้พ่อแม่ต้องขับรถมารับหมด เพราะไม่ปลอดภัย ทางเดินก็ไม่มี"

ผู้ใหญ่สมชายวางปากกาลง เขามองแผนที่นานกว่าเมื่อกี้ ในหัวเริ่มมีคำถามใหม่ ไม่ใช่ "ถนนนี้ควรกว้างเท่าไร" แต่คือ "ถนนนี้เป็นของใคร"

---

## สาระหลัก

### ถนนไม่ใช่แค่ทางรถ — ถนนคือพื้นที่ทางสังคม

ในภาษาไทยเรามีคำว่า "ทางเดิน" และคำว่า "ถนน" — สองคำนี้บอกอะไรมา ทางเดินคือของคน ถนนแรกเริ่มก็ของคน แต่ในหลายทศวรรษที่ผ่านมา ถนนกลายเป็นของรถ ส่วนคนกลายเป็น "คนที่ต้องระวัง"

ในตำราผังเมืองสมัยใหม่ มีแนวคิดที่กำลังกลับมาแรงในหลายประเทศ — ถนนของหมู่บ้านและถนนของเมืองในระดับที่คนใช้ชีวิตประจำวัน ควรถูกออกแบบด้วย "จังหวะของคน" ก่อน แล้วค่อยรองรับรถที่หลัง ไม่ใช่ตรงกันข้าม

นี่ไม่ใช่แนวคิดใหม่ในวิถีไทย ปู่ย่าของเราออกแบบทางในหมู่บ้านโดยไม่ได้คิดว่ารถจะมา ปู่ย่าของเราคิดถึงเท้าคนก่อน คิดถึงเกวียนก่อน คิดถึงร่มไม้ตลอดทาง และคิดว่าเมื่อคนสองคนเดินสวนกัน จะได้พอดี ๆ ที่จะทักทายกัน — ไม่ใกล้เกินไปจนอึดอัด ไม่ห่างเกินไปจนไม่รู้จัก

### 15-minute city — เมืองที่หายใจได้ในระยะเดิน

Carlos Moreno นักผังเมืองที่ทำงานให้กับกรุงปารีสและอีกหลายเมืองในโลก เสนอแนวคิด 15-minute city (เมือง 15 นาที) ในปี 2016 นำไปใช้จริงในกรุงปารีสสมัยนายกเทศมนตรี Anne Hidalgo ซึ่งง่ายมาก — จากบ้านของเรา ถ้าเดินออกไป 15 นาที เราควรถึงทุกสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล วัด สวน ที่ทำงาน ที่พบเพื่อน

ตอนที่ Moreno เสนอแนวคิดนี้ เขาไม่ได้ตั้งใจเปลี่ยนวิถีเมือง เขาเห็นว่าเมืองใหญ่ทั่วโลกกำลังทำให้คนต้องใช้เวลาบนถนนมากกว่าเวลาอยู่กับคน สุขภาพจิตเสีย เวลาครอบครัวหาย และคนแก่กับเด็กที่ขับรถไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่นทุกอย่าง

หมู่บ้านไทยดั้งเดิมของเรา เป็นเมือง 15 นาทีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ — บ้านร่มไทรของเราตอนที่ยายศรียังเด็ก เดินไปวัดใช้เวลา 8 นาที เดินไปตลาดสด 10 นาที เดินไปโรงเรียน 12 นาที เดินไปทุ่งของครอบครัว 15 นาที เดินไปบ้านเพื่อน 3-5 นาที ทุกอย่างอยู่ในระยะเดิน

สิ่งที่เกิดขึ้นในช่วง 30-40 ปีที่ผ่านมา ไม่ใช่หมู่บ้านขยายใหญ่ขึ้น (จริง ๆ ประชากรลดลงเสียด้วยซ้ำ) แต่เป็น สิ่งของและสิ่งบริการ ถูกดึงออกจากหมู่บ้าน — โรงเรียนถูกยุบไปควรวรรณในตำบล ร้านค้าเล็ก ๆ ถูกเขว่นในตัวอำเภอแย่งลูกค้า ผลผลิตของเกษตรกรถูกส่งไปตลาดกลางที่ไกลกว่าเดิม สถานีอนามัยถูกลดเวลาเปิด

ผลก็คือหมู่บ้านที่ เคยเป็นเมือง 15 นาที กลายเป็นเมือง 30 นาที (โดยรถ) และสำหรับคนที่ไม่มารถ กลายเป็นเมือง 2 ชั่วโมง (โดยรถประจำทาง)

การกลับมาสู่หลัก 15 นาที จึงไม่ใช่การนำเข้าของฝรั่ง — เป็นการฟื้นคืนสิ่งที่ปู่ย่าเรามีอยู่แล้ว

## โครงถนนสำหรับ 3 ชาติ

ถนนและโครงข่ายทางเดินในหมู่บ้านหนึ่ง ๆ ไม่ควรออกแบบให้เหมือนกันหมด เพราะคนในหมู่บ้านมีธาตุต่างกัน และจังหวะที่เขาต้องการก็ต่างกัน

**คนธาตุลม** ต้องการทางเลือก — ทางเดินย่อยหลาย ๆ เส้น ตรอกเล็ก ๆ ที่ตัดสั้นได้ ทางลัดหลังสวน ทางที่ทำให้เดินไปที่เดียวกันได้หลายรอบโดยไม่ซ้ำ วันหนึ่งเดินเส้นหนึ่ง อีกวันเดินอีกเส้น ความหลากหลายในเส้นทางทำให้คนธาตุลมไม่เบื่อและยินดีออกจากบ้าน

**คนธาตุไฟ** ต้องการเส้นทางชัด — ถนนหลักที่รู้ว่ามุ่งไปไหน มีจุดหมายชัดเจน จากปากซอยตรงไปที่ตลาด ตรงไปที่ศาลา ตรงไปที่วัด คนธาตุไฟไม่ชอบเสียเวลาหาทาง เมื่อจะไปตรงไหนต้องไปให้ถึง

**คนธาตุน้ำ** ต้องการทางเดินสบาย — พื้นเรียบ ไม่ชัน มีที่นั่งพักทุก 100-150 เมตร มีร่มเงาตลอดทาง ทางเดินที่ผู้สูงอายุใช้รถเข็นได้ ที่คนอุ้มลูกน้อยเดินได้ ที่ผู้ป่วยเดินกลับจากสถานีอนามัยได้โดยไม่ต้องเรียกลูกมารับ

หมู่บ้านที่ดีจึงมี **ทั้งสามชั้น** — ถนนหลักชัดเจนหนึ่งเส้น (ธาตุไฟ) ตรอกซอกซอยหลากหลาย (ธาตุลม) ทางเดินสบายที่มีที่นั่งพัก (ธาตุน้ำ)

## ทางเดินและทางจักรยาน — สำคัญกว่าถนนรถในระดับหมู่บ้าน

ในหมู่บ้านที่ประชากรไม่ถึง 2,000 คน ระยะทางในหมู่บ้านมักไม่เกิน 1-2 กิโลเมตร ระยะแบบนี้ คนเดินได้ คนขี่จักรยานได้ และคนต้องการเดิน/ปั่นจักรยาน มากกว่าที่คิด — ถ้าทางเดินและทางจักรยานปลอดภัย

สิ่งที่ทำให้คนไม่เดิน ไม่ใช่เพราะคนขี้เกียจ แต่เพราะ **ทางเดินไม่มี หรือมีก็ไม่ปลอดภัย** — ทางเดินถูกจอดรถทับ ทางเดินหายไปกลางคัน ทางเดินไม่มีร่มเงา ทางเดินไม่มีไฟตอนกลางคืน ทางเดินไม่แยกจากรถอย่างชัดเจน

ในบ้านร่มไทร เมื่อครูวิภาสำรวจในโครงการของเด็กนักเรียน พบว่าเด็ก 62% อยากเดินกลับบ้าน แต่พ่อแม่ไม่ยอมเพราะกลัวรถ เมื่อถามว่าทำอะไรจะให้พ่อแม่ยอม เด็กตอบตรงกันว่า "ทางเดินแยกจากรถ" และ "มีเพื่อนบ้านช่วยดูแลตลอดทาง"

## การเชื่อมโยง — จุดที่คนหยุด

โครงถนนดี ๆ ต้องมี **จุดที่คนอยากหยุด** ไม่ใช่แค่ทางที่คนเดินผ่าน จุดเหล่านี้คือหัวใจของความเป็นชุมชน:

- ปากซอย — จุดที่คนหลายซอยมาเจอกัน
- หน้าร้านค้าเล็ก ๆ — จุดที่มีข่าวสาร
- ใต้ต้นไม้ใหญ่ — จุดที่คนแกล้งเล่าเรื่อง
- หน้าโรงเรียน — จุดที่พ่อแม่เจอกันตอนรับลูก

- หน้าวัด — จุดที่คนใส่บาตรเช้า

ถ้าถนนของหมู่บ้านมีจุดหยุดหลายจุด แต่ละจุดมีเก้าอี้นั่งพัก มีร่มไม้ มีน้ำดื่ม (ตม่น้ำดื่มเดิม หรือ ก้อนน้ำสาธารณะ) หมู่บ้านจะกลับมามีชีวิต

## ปัญหาที่พบบ่อยในหมู่บ้านไทย

หลายหมู่บ้านที่พยายามพัฒนาถนน มักตกในกับดักเดียวกัน:

**กับดักที่ 1** — ขยายถนนหลักโดยไม่คิดถึงทางเดินย่อย ถนนหลักกว้าง แต่ตรอกซอยเล็ก ๆ ยังเป็นดินและโคลนเมื่อฝนตก ผลก็คือรถวิ่งเร็วในหมู่บ้าน แต่คนยังเดินไม่ได้ในตรอก

**กับดักที่ 2** — คอนกรีตทุกอย่าง เพื่อให้ดูสะอาด แต่ตัดต้นไม้ตลอดทาง สูญเสียร่มเงา ตอนกลางวันร้อนจนเดินไม่ได้ ที่หน้าบ้านที่เคยเป็นสวนหน้าบ้านของยาย กลายเป็นลานคอนกรีต

**กับดักที่ 3** — ไม่คิดถึงคนที่ไม่มียาน ยานศรีที่ไม่มียานและลูกไปทำงานเมือง ต้องเดินไปสถานีอนามัย 800 เมตร ตอนแดดออก ทางไม่มีร่มไม้ไม่มีที่นั่งพัก ยายจึงหยุดไปพบหมอ

**กับดักที่ 4** — ตั้งใจให้รถมาก่อน ถนนใหม่ทุกเส้นออกแบบให้รถวิ่งได้ดี แต่ไม่มีทางเดินข้างถนน ไม่มีที่ข้ามถนน ไม่มีป้ายรถโดยสาร ผลก็คือเด็กและคนแก่ต้องพึ่งรถส่วนตัวหรือรถรับจ้าง ยิ่งทำให้จำนวนรถในหมู่บ้านเพิ่มขึ้น และถนนยิ่งไม่ปลอดภัย

## หลักทางแยกและวงเวียน — ความเรียบง่ายชนะความยิ่งใหญ่

ในระดับหมู่บ้าน ทางแยกที่ดีคือทางแยกที่รถต้องชะลอ ไม่ใช่ทางแยกที่รถไหลเร็ว ไฟเขียวไฟแดงไม่เหมาะกับหมู่บ้าน แต่วงเวียนเล็ก ๆ ที่มีต้นไม้กลาง หรือ สามแยกที่มีต้นไม้ประจำหมู่บ้าน เป็นทางเลือกที่ดีกว่า — รถชะลอ คนข้ามได้ปลอดภัย ตัวหมู่บ้านได้ landmark ที่คนจำได้

หลาย ๆ หมู่บ้านในภาคเหนือและอีสานยังมีเสาไฟหรือศาลเจ้าที่ตั้งอยู่กลางสามแยกในหมู่บ้าน สิ่งเหล่านี้ทำหน้าที่หลายอย่าง — เป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณ เป็นจุดชะลอรถ เป็นจุดนัดพบของคนในหมู่บ้าน สมัยใหม่หลายที่รื้อสิ่งเหล่านี้ออกเพื่อ "ขยายถนน" — และสูญเสียมากกว่าที่คิด

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การตัดสินใจเรื่องถนนคือการตัดสินใจที่มองเห็นชัดที่สุดในงบประมาณของ อบต. ถนนคอนกรีตหนึ่งกิโลเมตรใช้งบมาก และเมื่อทำแล้วยากจะรื้อ ดังนั้นก่อนตัดสินใจสร้างถนนใหม่หรือขยายถนนเดิม สามคำถามที่ควรถามคือ

**หนึ่ง** — ถนนนี้เพิ่มคุณภาพชีวิตให้คนในหมู่บ้าน หรือเพิ่มความสะดวกให้รถที่วิ่งผ่าน ถ้าคำตอบคือหลัง ให้พิจารณาว่าการลงทุนนี้คุ้มค่างับหมู่บ้านของเราจริงหรือไม่ — หรือควรลงทุนกับทางเดินและวงเวียนแทน

สอง — ในระยะ 15 นาทีจากบ้านคนในหมู่บ้าน สิ่งที่เป็นคราบไหม ถ้ายังไม่ครบ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานควรมุ่งไปที่การเติมสิ่งที่ขาด (เช่น สถานีอนามัย ห้องสมุด ตลาดชุมชน) มากกว่าการขยายถนนออกไป

สาม — ใครเป็นคนใช้ถนนนี้จริง สำรวจสัก 1 สัปดาห์ นับจำนวนคนเดิน คนขี่จักรยาน มอเตอร์ไซด์ และรถยนต์ที่ผ่านทางเดินหนึ่ง ๆ ตัวเลขจริงมักต่างจากที่ทุกคนเดา และการตัดสินใจที่มีข้อมูลจริงจะน่าเชื่อถือกว่าในสายตาประชาชน

งบประมาณของ อบต. สำหรับโครงสร้างพื้นฐานมักอยู่ที่หลักหมื่นถึงหลักล้านต่อปี การเลือกทำ "ทางเดินและวงเวียน" แทน "ขยายถนน" มักใช้เงินน้อยกว่า แต่ผลลัพธ์ต่อชุมชนสูงกว่า — โดยเฉพาะถ้าใช้แรงงานคนในหมู่บ้านและวัสดุท้องถิ่น (อิฐมอญ กระเบื้อง ไม้ฝาง)

---

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

เราไม่ต้องรอ อบต. ในการเริ่มเปลี่ยนถนนของหมู่บ้าน สิ่งที่คุณธรรมดาทำได้ทันที ได้แก่

หนึ่ง — สำรวจการเดินทางของตัวเองในหนึ่งสัปดาห์ จดสั้น ๆ ว่าวันหนึ่งเราเดินออกจากบ้านไปที่ไหนบ้าง เดินหรือขี่รถ ทำไมเลือกอย่างนั้น ถ้าไม่เลือกเดิน อะไรที่ทำให้เราไม่เดิน (ไกล ไม่ปลอดภัย ไม่มีร่ม ไม่มีคน) ข้อมูลนี้ใช้เสนอต่อผู้นำได้ในภายหลัง

สอง — ปลุกต้นไม้ริมทางหน้าบ้านของเรา ถ้าที่หน้าบ้านของเรามีที่พอปลุกต้นไม้สักต้นสองต้น การทำนี้ทำให้ทางเดินหน้าบ้านของเรามีร่มเงา และเป็นตัวอย่างให้เพื่อนบ้าน ใน 2-3 ปี ถ้าบ้านหลาย ๆ หลังทำแบบเดียวกัน ทางเดินทั้งซอยจะมีร่มเงาต่อเนื่อง

สาม — ตั้งม้านั่งไม้ใต้ต้นไม้ริมทาง ที่หน้าบ้านของเราหรือใต้ต้นไม้กลางหมู่บ้าน ม้านั่งไม้ตัวเดียวเปลี่ยนพฤติกรรมชุมชนได้ — เพราะเมื่อยายศรีเดินไปสถานีอนามัยแล้วเมื่อยาล้า มีที่พัก ยายก็จะกล้าเดินต่อในครั้งถัดไป

สี่ — เดินกลุ่มไปที่เดียวกันบ่อย ๆ ชวนเพื่อนบ้านเดินไปตลาดเช้า เดินไปวัด เดินไปโรงเรียนพร้อมกัน กลุ่มคนเดินคือพลังทางสังคมที่มองเห็นได้ — ยิ่งกลุ่มใหญ่ ยิ่งปลอดภัย และยิ่งเป็นแรงกดดันเชิงบวกที่ให้อบต. ต้องปรับปรุงทางเดิน

---

## สำหรับนักออกแบบ

Pattern ที่ควรมีในถนนหมู่บ้านไทย มีหลายชั้นตาม hierarchy ของการใช้งาน

ชั้นที่ 1 — ถนนหลัก (10-12 เมตรรวมทางเดิน) ควรมีทางเดินสองข้าง แต่ละข้างกว้างอย่างน้อย 1.5 เมตร มีร่มเงาต่อเนื่อง (ต้นไม้ทุก 8-10 เมตร) จำกัดความเร็วรถที่ 30 กม./ชม. โดยการออกแบบทางกายภาพ (chicane, speed table) มากกว่าป้าย

ชั้นที่ 2 — ถนนย่อยในหมู่บ้าน (6-8 เมตร) เป็น shared space ที่คนและรถใช้ร่วมกัน ไม่มีเส้นแบ่งชัดเจน จำกัดความเร็วที่ 20 กม./ชม. โดยพฤติกรรมของพื้นที่ (ไม่ตรง มีต้นไม้ มีคนใช้) มากกว่ากฎ

ชั้นที่ 3 — ตรอกและทางเดิน (2-4 เมตร) เฉพาะคนเดินและจักรยาน ห้ามรถยนต์ในบางช่วงเวลา (เช่น หลัง 18:00 หรือทั้งวันในวันหยุด) ทางเหล่านี้เชื่อมหลังบ้านและสวน เป็นเครือข่ายที่คนใช้ทุกวัน

Reference: Carlos Moreno, The 15-Minute City (2024) / Jan Gehl, Cities for People (2010) / Jane Jacobs, The Death and Life of Great American Cities (1961) / เกณฑ์การออกแบบพื้นที่สำหรับการเดินและปั่นจักรยานในประเทศไทย จัดทำโดย สสส. และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์หลายมหาวิทยาลัย

### Matrix — โครงถนนสำหรับ 3 ชาติ

มิติของการออกแบบ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
จำนวนทางเลือกในเส้นทาง	มากและหลากหลาย	น้อยและตรง	ปานกลาง สบาย
ความชัดเจนของทิศทาง	ไม่ต้องชัดมาก	ต้องชัด มีจุดหมาย	ต้องเรียบง่าย
ความเร็วที่รองรับ	เดิน+ปั่น	เดินเร็ว+ปั่น+รถ	เดินช้า+รถเข็น
ที่นั่งพักระหว่างทาง	มี พอประมาณ	น้อย พอเพียงพัก	ทุก 100-150 เมตร
ร่มเงาและต้นไม้	สลัดแดด-ร่ม	ร่มเงามาก	ร่มเงาต่อเนื่อง
จุดที่คนหยุดพบกัน	หลายจุดกระจาย	จุดใหญ่ชัดเจน	จุดที่นั่งสบาย

### ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. **เดินเส้นทางประจำใหม่** ในสัปดาห์นี้ เลือก 1 เส้นทางที่เราเดินบ่อย ๆ (จากบ้านไปตลาด/วัด/ร้านค้า) เดินสองครั้ง — ครั้งแรกในเวลาที่เราเดินปกติ ครั้งที่สองในเวลาที่ย่างออกไป (เข้ามืดหรือช่วงเย็น) สังเกตว่าเส้นทางเดียวกัน "รู้สึกต่างกันไหม" อะไรทำให้ต่าง
2. **ถามเพื่อนบ้าน 3 คนต่างวัย** เด็ก 1 คน ผู้ใหญ่วัยทำงาน 1 คน ผู้สูงอายุ 1 คน คำถามเดียวกันสำหรับทั้ง 3 คน — "ในหมู่บ้านของเรา ที่ใกล้ที่ไหนที่อยากเดินไป และที่ไหนที่ไม่กล้าเดินไป" คำตอบจะบอกโครงถนนที่แท้จริงของหมู่บ้านเรา
3. **วาดแผนที่ 15 นาที** วาดวงกลมรอบบ้านของเราในระยะ 15 นาทีเดิน (ประมาณ 1.2 กิโลเมตร) แล้วปักหมุดว่าในระยะนั้นมี ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล วัด สวน ที่พบเพื่อน อะไรอยู่บ้าง สิ่งไหนที่ขาด ปักด้วยสีแดง — นี่คือ "งานที่รอทำ" ของหมู่บ้านเรา

### สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าลบบางเส้นทางเก่าเพื่อขยายทางรถ ทางเดินหรือตรอกเก่าของหมู่บ้าน มักเก็บความทรงจำและเส้นทางที่คนใช้จริง เมื่อคอนกรีตทับหรือขยายให้เป็นถนนรถ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดในตรอกนั้นจะหายไปด้วย

สอง — อย่าออกแบบให้รถวิ่งเร็วในหมู่บ้าน ถนนที่รถวิ่งได้เกิน 30 กม./ชม. ในเขตหมู่บ้าน คือถนนที่ทำให้คนแก่เดินไม่ได้และเด็กไม่ปลอดภัย ถ้าจำเป็นต้องมีถนนที่รถวิ่งเร็ว ให้อยู่ ขอบหมู่บ้าน ไม่ใช่กลางหมู่บ้าน

สาม — อย่าตัดต้นไม้ริมทางเพื่อความสะอาด ต้นไม้แก่ริมทางคือ สิ่งพื้นฐาน ของโครงถนน ตัดไปหนึ่งต้น กว่าจะได้ร่มเงาแบบเดิมต้องรอ 20-30 ปี การรักษาต้นไม้เดิมและปลูกใหม่คู่ขนาน คือทางเลือกที่ดีกว่าตัดทิ้งเพื่อ "โมเดิร์น"

---

## สิ่งทีบอกว่มาถูกทาง

- เด็กเดินกลับบ้านเองได้ โดยที่พ่อแม่ไว้ใจ
  - ยายศรีเดินไปสถานีอนามัยได้เอง โดยไม่ต้องรอลูกกลับจากงาน
  - มีคนนั่งใต้ต้นไม้ริมทาง ในเวลาเย็น
  - จำนวนรถยนต์ส่วนตัวในหมู่บ้านคงที่หรือลดลง เมื่อทางเดินและจักรยานปลอดภัยขึ้น
  - คนในหมู่บ้านพบกันโดยไม่ได้นัด บ่อยขึ้น — ที่หน้าร้าน ที่หัวมุม ที่ใต้ต้นไม้
  - ผู้สูงอายุออกจากบ้านทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินเล่นสั้น ๆ หรือไปตลาด
- 

## ปิดบท

โครงถนนของหมู่บ้านไม่ใช่เรื่องของวิศวกร มันคือเรื่องของคนที่อยู่ในหมู่บ้าน เพราะถนนคือส่วนที่ทุกคนใช้ทุกวัน และการออกแบบถนนโดยไม่คิดถึงคน คือการออกแบบที่ทำให้ชุมชนกลายเป็นแค่ที่ผ่าน

เมื่อถนนกลับมาเป็นของคน หมู่บ้านจึงกลับมาเป็นหมู่บ้าน — คนเดินเจอกันบ่อยขึ้น เด็กเล่นกลางแจ้งได้ ผู้สูงอายุออกจากบ้านทุกวัน คนใหม่มาเยือนแล้วอยากอยู่ต่อ

แต่โครงถนนดี ๆ ไม่พอ ถ้าไม่มีสิ่งที่ทำให้คนอยากออกจากบ้าน — และสิ่งแรกที่ทำให้คนอยากออก คือ สีเขียว ต้นไม้ที่มีร่มเงาลานที่มีชีวิต สวนที่ให้เด็กเล่นและผู้ใหญ่พัก บทถัดไปจะพาเราไปพบต้นไม้ไทรกลางลานที่ยายศรีจำได้ในวัยเด็ก — และวิธีที่ชุมชนของเราจะฟื้นฟูพื้นที่สีเขียวขึ้นมาอีก



## บทที่ 5 — พื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะ ต้นไม้ในชุมชน

### เปิดบท — ต้นไทรกลางลาน

ยายศรีนั่งอยู่ริมม้านั่งไม้เก่าใต้ต้นมะม่วงหน้าบ้าน มือแกลုပ်ใบมะม่วงที่ร่วงลงมาบนตัก น้องแก้วหลานสาววัย 17 นั่งข้าง ๆ กำลังไล่อินเทอร์เน็ต ยายมองไปที่ลานว่างกลางหมู่บ้านที่มองเห็นจากบ้าน แล้วเล่าเบา ๆ

"ตรงนั้น หลานเห็นไหม ที่ตอนนี้เป็นลานคอนกรีตกับเสาไฟ เมื่อ 50 ปีก่อน ตรงนั้นมีต้นไทรใหญ่มาก ใหญ่ขนาดสามคนกอดถึง"

น้องแก้ววางโทรศัพท์ลง ยายไม่ค่อยเล่าเรื่องเก่า เมื่อเล่าครั้งใด แก้วจึงตั้งใจฟัง

"ทุกเย็น คนในหมู่บ้านจะมานั่งรวมกันใต้ต้นไทร ผู้เฒ่าปู่เสื่อไว้ที่โคนต้น ชงน้ำชามานั่งจิบ แล้วคุยกันเรื่อย ๆ ตั้งแต่เรื่องนา เรื่องลูก หลาน ไปจนถึงข่าวจากอำเภอ เด็ก ๆ วิ่งเล่นอยู่รอบต้นไม้ เสียงหัวเราะกับเสียงคุยจ๊อกแจ๊กดังคลอไปทั้งลาน พอตกเย็น แม่บ้านก็เดินมาชวนกันกลับไปกินข้าว ส่วนยาย ๆ ยังนั่งอยู่ใกล้ ๆ คอยช่วยกันดูหลาน"

"แล้วต้นไทรไปไหน" น้องแก้วถาม

"ช่วงปี 2530 กว่า ๆ ผู้ใหญ่บ้านคนก่อนอยากขยายถนนให้รถหกล้อเข้าได้ ต้นไทรแผ่กิ่งก้านพื้นที่ถนนอยู่มาก จึงถูกโค่นทิ้ง คนเก่า ๆ พยายามค้านแล้ว แต่ต้านไม่ทัน" ยายหยุดพูด แล้วมองพื้นอยู่ครู่หนึ่ง "หลังจากนั้น ลานหมู่บ้านก็เงียบลง คนไม่ค่อยมานั่งเล่น ตอนเย็น เด็ก ๆ ค่อย ๆ เลิกออกมาเล่น พอในตัวอำเภอมีร้านสะดวกซื้อ วัยรุ่นก็เปลี่ยนไปนั่งที่นั่นแทน"

น้องแก้วเงียบ ในใจเธอนึกถึงคำเพื่อนที่เคยพูดว่า "หมู่บ้านเรามันน่าเบื่อ ไม่มีที่นั่น" — เพื่อนไม่รู้หรือกว่าที่นั่นเคยมี

ที่อ้อมเดินผ่านมาพอดี แวะทัก "ยายศรี ทำอะไรอยู่" ยายชี้ไปที่ลานว่าง "เล่าเรื่องต้นไทรให้แก้วฟัง"

ที่อ้อมมองไปที่ลาน แล้วนั่งลงข้าง ๆ "จริงนะยาย เมื่อสัปดาห์ก่อน คนที่มาซื้อของที่ร้านยังพูดกันว่า อยากให้ลานตรงนั้นมีที่นั่ง มี ต้นไม้ และมีมุมให้นั่งเล่นเหมือนเมื่อก่อน หลายคนอยากได้ที่นั่งเล่นของหมู่บ้านกลับคืนมา แต่ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหน"

ยายศรีมองที่อ้อม แล้วยิ้ม แหวดตาที่เคยเศร้าอยู่บ่อย ๆ กลับมีประกายขึ้นมา "ถ้าจะปลูก ก็ปลูกต้นไม้จากต้นเดิมนี้แหละ ตอนเขา โคนต้นเก่า ยายเก็บเมล็ดที่ตกไว้ แล้วเอาไปเพาะไว้ที่บ้าน ตอนนี้สูงประมาณสามเมตรแล้ว ถ้าหมู่บ้านอยากได้คืน ยายว่าย้ายไป ปลูกที่ลานได้"

น้องแก้วนั่งไปครู่หนึ่ง แล้วยกตามองยาย ยายไม่ได้เก็บแค่เมล็ดไทรไว้สามสิบกว่าปี แต่เหมือนเก็บความทรงจำของทั้งหมู่บ้านไว้ รอ วันที่หมู่บ้านจะขอมันกลับคืน

---

## สาระหลัก

### ทำไมสีเขียวจึงเป็นเรื่องของกายและใจ

ในหลายทศวรรษที่ผ่านมา งานวิจัยทางการแพทย์ในหลายประเทศพบเรื่องหนึ่งที่ปู่ย่าของเราได้จากชีวิตจริงมานานแล้ว คนที่มองเห็นต้นไม้จากบ้าน และมีพื้นที่สีเขียวให้เดินไปถึงได้ในระยะใกล้ มักมีสุขภาพกายและใจดีกว่าคนที่ไม่มีพื้นที่แบบนี้ ความดันโลหิตมักต่ำกว่า ความเครียดน้อยกว่า ภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า และระบบภูมิคุ้มกันก็มีแนวโน้มทำงานดีขึ้น

นักวิชาการด้านการออกแบบสิ่งแวดล้อมเสนอแนวคิดที่เรียกว่า ไบโอฟิลิก ดีไซน์ หรือการออกแบบที่เชื่อมมนุษย์กับธรรมชาติ แนวคิดนี้มองว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่วิวัฒนาการมาจากธรรมชาติ กายและใจของเราจึงต้องการธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่แค่ในวันหยุด ถ้าชุมชนถูกออกแบบให้ตัดขาดจากต้นไม้ ดิน น้ำ แสง และลม ชุมชนนั้นก็อาจค่อย ๆ ทำให้คนป่วยโดยไม่รู้ตัว

ในภาษาไทยของเรา ปู่ย่าอาจไม่ได้ใช้คำวิชาการ แต่เข้าใจเรื่องนี้ด้วยประโยคง่าย ๆ ว่า ให้ต้นไม้เลี้ยงคน บ้านที่มีต้นมะม่วงหน้าบ้าน มีสวนครัวข้างบ้าน มีต้นไทรริมทาง สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่ความสวยงาม แต่เป็นระบบเยียวยาที่ทำงานเงียบ ๆ ตลอดวัน

### ประเภทของพื้นที่สีเขียวในหมู่บ้าน

พื้นที่สีเขียวแบบแรก คือ ต้นไม้ประจำถิ่น เช่น ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นจามจุรี ต้นมะขาม ต้นตะเคียน และต้นก้ามปู ต้นไม้เหล่านี้ให้ร่มเงามาก อยู่ได้นาน และมีความหมายทางวัฒนธรรม บ้านที่มีต้นไม้ใหญ่หนึ่งต้น จึงไม่ได้มีแค่ร่มเงา แต่มีทั้งร่มกายและร่มใจ

พื้นที่สีเขียวแบบที่สอง คือ ลานหมู่บ้าน เป็นพื้นที่รวมตัวใต้ต้นไม้ ไม่จำเป็นต้องใหญ่ แค่มีสวนและที่นั่งรอบ ๆ ก็พอ ลานแบบนี้เป็นที่พักของผู้สูงอายุ เป็นที่เล่นของเด็ก และเป็นพื้นที่ที่เพื่อนบ้านได้ทักทายกันโดยไม่ต้องนัดหมาย

พื้นที่สีเขียวแบบที่สาม คือ สวนหย่อมขนาดกลางที่กระจายอยู่ในหมู่บ้าน อาจมีสนามหญ้าเล็ก ๆ ม้านั่งไม้ ทางเดินโค้งมน ๆ และ ต้นไม้หลายระดับ สวนแบบนี้เหมาะทั้งสำหรับเด็กเล่น ผู้ใหญ่นั่งพัก และคนในบ้านพาสัตว์เลี้ยงออกมาเดิน

พื้นที่สีเขียวแบบที่สี่ คือ ทางเดินสีเขียว หมายถึงการปลูกต้นไม้เชื่อมพื้นที่ต่าง ๆ เข้าหากัน ตั้งแต่หน้าบ้าน ไปถึงลานหมู่บ้าน วัด ตลาด หรือทุ่งนา ถ้าทางเดินมีร่มเงาต่อเนื่อง คนก็อยากเดินมากขึ้น แม้ในวันที่แดดแรงหรือฝนปรอย

พื้นที่สีเขียวแบบที่ห้า คือ สวนเกษตรชุมชน เป็นพื้นที่ที่คนในชุมชนใช้ปลูกอาหารร่วมกัน อาจเป็นแปลงผัก แปลงสมุนไพร ไม้ผล หรือดอกไม้ที่ใช้ในพิธี สวนแบบนี้ให้ทั้งอาหาร ยา และความสัมพันธ์ เพราะคนได้มาทำงานร่วมกัน

### พื้นที่สีเขียวสำหรับ 3 ธาตุ

พื้นที่สีเขียวไม่ควรเหมือนกันทั้งหมด เพราะคนธาตุต่างกันต้องการธรรมชาติในแบบที่ต่างกัน

คนธาตุลมเหมาะกับสวนที่มีลมพัด มีต้นไม้สูง และมีเส้นทางให้เดินเปลี่ยนจังหวะได้ เพราะใจของคนธาตุลมมักเคลื่อนไหวเร็ว สวนที่มีทางเดินโค้ง มีมุมให้แวะ มีใบไม้ไหวตามลม จะช่วยให้ใจที่ฟุ้งกระจายค่อย ๆ สงบลง

คนธาตุไฟเหมาะกับสวนที่มีร่มเงาหนา มีต้นไม้แน่น และมีน้ำอยู่ใกล้ เพราะคนธาตุไฟมักร้อนทั้งกายและใจ พื้นที่ใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือมุมที่มีบ่อเล็ก ๆ น้ำไหลเบา ๆ จะช่วยลดความร้อนในตัว ทำให้ใจเย็นลงและตัดสับสนใจได้ดีขึ้น

คนธาตุน้ำเหมาะกับสวนที่มีแสงเข้า มีพื้นที่โล่ง และชวนให้ลุกเดิน เพราะคนธาตุน้ำอาจนิ่งง่าย ถ้าสวนร่มทึบเกินไป เขาอาจยิ่งนั่งอยู่กับที่ สวนที่มีทางเดินชัด มีแดดอ่อน ๆ และมีกิจกรรมเล็ก ๆ ให้ขยับ จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวขึ้น

สวนของหมู่บ้านที่ดีจึงไม่จำเป็นต้องเลือกธาตุใดธาตุหนึ่ง แต่ควรมีหลายมุมในสวนเดียว มีมุมร่มเงาสำหรับคนธาตุไฟ มีมุมโล่งสว่างสำหรับคนธาตุน้ำ และมีทางเดินที่เปลี่ยนจังหวะได้สำหรับคนธาตุลม ทุกคนมาที่สวนเดียวกันได้ แต่เลือกอยู่ในมุมที่เหมาะสมกับตัวเอง

### หลักการออกแบบพื้นที่สีเขียวขนาดเล็ก

หมู่บ้านไม่จำเป็นต้องมีงบมากเพื่อสร้างสวนขนาดใหญ่ สิ่งที่สำคัญกว่าคือการออกแบบพื้นที่เล็ก ๆ ให้ใช้ได้จริง และดูแลต่อได้จริง หลักการที่ทำได้ในระดับหมู่บ้านมีดังนี้

หนึ่ง เริ่มจากต้นไม้ก่อนสิ่งอื่น ต้นไม้ใหญ่หนึ่งต้นให้คุณค่าต่อชุมชนมากกว่าลานคอนกรีตกว้าง ๆ หลายเท่า ถ้าปลูกไม้ยืนต้นที่โตเร็ว เช่น จามจุรีหรือก้ามปู อีกไม้ก็ปักเริ่มได้ร่มเงา การปลูกต้นไม้วันนี้ คือของขวัญให้เด็กในอีกสิบปีข้างหน้า

สอง ใช้พันธุ์ไม้ท้องถิ่น ต้นไม้ที่ปู่ย่าปลูกมักเป็นไม้ที่เข้ากับดินและอากาศของหมู่บ้าน ดูแลง่าย รอดมาก ต้นทุนต่ำ และไม่ต้องพึ่งน้ำหรือปุ๋ยมาก ต่างจากไม้นำเข้าหลายชนิดที่สวยตอนแรก แต่ดูแลยากในระยะยาว

สาม ต้องมีที่นั่งใต้ต้นไม้ ต้นไม้ที่ไม่มีที่นั่ง อาจเป็นแค่ต้นไม้ให้มอง แต่ต้นไม้ที่มีมานั่งหรือขอบนั่งรอบโคนต้น จะกลายเป็นห้องนั่งเล่นกลางแจ้งของชุมชน

สี่ เติมน้ำอย่างพอดี น้ำในสวนไม่จำเป็นต้องเป็นสระใหญ่ อาจเป็นอ่างน้ำเล็ก ๆ ให้คนลงกินน้ำ จุดน้ำดื่มริมทาง หรือระบบน้ำที่ไหลไปเลี้ยงแปลงผัก น้ำแบบนี้ช่วยเติมชีวิตให้สวน และทำให้พื้นที่สีเขียวไม่แห้งแล้งเกินไป

ห้า ให้ชุมชนดูแลร่วมกัน สวนที่เป็นของหน่วยงาน แต่ไม่มีคนในพื้นที่รู้สึกเป็นเจ้าของ มักสร้างได้ง่าย แต่สวนที่มีกลุ่มแม่บ้าน  
ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน หรือโรงเรียนผลัดกันดูแล จะมีชีวิตต่อเนื่องกว่า

## บทเรียนจากต้นไทรที่หายไป

เรื่องต้นไทรที่ยายศรีเล่าให้น้องแก้วฟัง สะท้อนบทเรียนสำคัญสามข้อ

หนึ่ง ต้นไม้ใหญ่คือสิ่งพื้นฐานของหมู่บ้าน ไม่ใช่ของตกแต่ง เมื่อโคนต้นไม้ใหญ่ไปหนึ่งต้น สิ่งที่หายไปไม่ใช่แค่ร่มเงา แต่รวมถึงความ  
สัมพันธ์ที่เคยเกิดขึ้นใต้ต้นไม้ด้วย และการฟื้นความสัมพันธ์ มักยากกว่าการปลูกต้นไม้ใหม่หลายเท่า

สอง การตัดสินใจเรื่องต้นไม้ใหญ่ควรเป็นเรื่องของชุมชน ไม่ใช่ของผู้นำเพียงคนเดียว เพราะต้นไม้ใหญ่เป็นทรัพย์สินร่วมที่คนหลาย  
รุ่นใช้ประโยชน์ร่วมกัน

สาม การเก็บเมล็ดของต้นไม้เก่า คือการเก็บสายพันธุ์และความทรงจำของหมู่บ้าน ยายศรีเก็บเมล็ดไทรไว้สามสิบปี รอวันที่ชุมชน  
จะพร้อม สิ่งที่ยายทำจึงไม่ใช่เรื่องเล็ก แต่เป็นภูมิปัญญาที่ควรส่งต่อ ทุกหมู่บ้านควรมีคนที่ช่วยดูแลเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ประจำถิ่น

## กรณีเรียนรู้ — สวนที่ไม่มีคนใช้

มีหมู่บ้านหนึ่งในภาคกลาง อบต. ใช้งบสร้างสวนสาธารณะขนาดหนึ่งไร่ ปูสนามหญ้าเรียบสวย ตั้งเสาไฟ วางเครื่องออกกำลังกาย  
หลายเครื่อง ทาสีสดใส และเปิดพิธีอย่างใหญ่โต

แต่ผ่านไปหกเดือน สวนกลับแทบไม่มีใครใช้ เครื่องออกกำลังกายเริ่มขึ้นสนิม สนามหญ้ารก คนเดินผ่านมองเข้าไป แล้วก็เดินต่อ

เหตุผลไม่ใช่เพราะคนในหมู่บ้านไม่รักสุขภาพ แต่เพราะสวนนั้นไม่มีต้นไม้ใหญ่ ไม่มีร่มเงา ไม่มีที่นั่งพัก อยู่ห่างจากบ้านคน ต้องเดิน  
ตัดถนนที่ไม่มีทางเท้า และที่สำคัญที่สุด คือไม่มีใครถามคนในชุมชนก่อนว่า เขาอยากได้สวนแบบนี้

สวนที่ดีจึงไม่ได้เริ่มจากงบประมาณ แต่เริ่มจากคำถามที่ถูกต้อง

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

พื้นที่สีเขียวในหมู่บ้าน เป็นสิ่งที่ อบต. และผู้นำท้องถิ่นทำได้ด้วยงบประมาณไม่มาก แต่ต้องคิดเป็นขั้น ๆ

ขั้นที่หนึ่ง รักษาต้นไม้เก่าไว้ก่อน ก่อนจะสร้างสวนใหม่ ควรทำแผนที่ต้นไม้ใหญ่ที่มีอยู่ในหมู่บ้าน เช่น ต้นไทร ต้นโพธิ์ ต้นมะขาม  
และต้นจามจุรี ต้นไม้ที่อยู่มานานควรถูกขึ้นทะเบียนและปกป้อง เมื่อวางแผนสร้างถนนหรืออาคาร ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการโค่น  
ต้นไม้เหล่านี้ให้มากที่สุด

ขั้นที่สอง เพิ่มต้นไม้ใหม่ให้กระจายทั้งหมู่บ้าน ถ้ามอบพันธุ์ไม้ให้แต่ละครัวเรือน พร้อมคำแนะนำในการปลูกและดูแล อีกไม่กี่ปี  
หมู่บ้านจะมีต้นไม้เพิ่มขึ้นจำนวนมาก โดยไม่จำเป็นต้องรอที่ดินสาธารณะผืนใหญ่

ชั้นที่สาม สร้างพื้นที่สีเขียวสาธารณะที่มีชีวิต ก่อนสร้างสวนใหม่ ควรรับฟังคนในหมู่บ้านมากกว่าหนึ่งครั้ง ไม่ใช่ถามเฉพาะคณะกรรมการ แต่ถามคนที่ใช้พื้นที่จริงว่าอยากได้สวนแบบไหน ควรอยู่ตรงไหน ใช้ทำอะไร และใครจะช่วยดูแล คำตอบเหล่านี้จะทำให้สวนมีคนใช้จริง

ชั้นที่สี่ ตั้งกลุ่มดูแลสวน ทุกสวนควรมีเจ้าภาพ อาจเป็นชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน หรือโรงเรียน โดย อบต. สนับสนุนอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายที่จำเป็น กลุ่มที่ดูแลจะค่อย ๆ เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ และสวนจะมีชีวิตต่อเนื่อง

---

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

พื้นที่สีเขียวเริ่มจากบ้านของเราเสมอ ไม่ต้องรอ อบต.

หนึ่ง ปลูกต้นไม้หนึ่งต้นในปีนี้อาจปลูกหน้าบ้าน ริมรั้ว หรือในสวนหลังบ้าน เลือกลงต้นไม้ที่ให้ร่มเงา ให้ผล หรือใช้ประโยชน์ได้ ไม้พื้นถิ่นมักดีที่สุด ถ้าปลูกในฤดูฝนและดูแลสม่ำเสมอในปีแรก อีกไม่กี่ปีก็จะเริ่มเป็นร่มเงาให้ลูกหลาน

สอง ตั้งม้านั่งใต้ต้นไม้ที่มีอยู่แล้ว ลองมองดูว่าหมู่บ้านของเรามีต้นไม้ใหญ่ที่ยังไม่มีที่นั่งหรือไม้ ถ้ามี ลองชวนเพื่อนบ้านทำม้านั่งไม้สักตัวแล้วเอาไปวาง จากนั้นสังเกตดูสักเดือนหนึ่งว่า มีคนเริ่มมานั่งหรือเปล่า

สาม จัดกลุ่มปลูกต้นไม้ประจำปี หลายหมู่บ้านใช้วันเข้าพรรษา วันสำคัญของชุมชน หรือวันรวมญาติ เป็นวันที่ช่วยกันปลูกต้นไม้ ถ้าหมู่บ้านของเรายังไม่มีธรรมเนียมนี้ ลองเริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ปลูกปีละครั้ง ครั้งละไม่กี่สิบต้น อีกสิบปีข้างหน้า ภาพของหมู่บ้านจะเปลี่ยนไปมาก

สี่ ดูแลต้นไม้ที่คนอื่นปลูก เมื่อเดินผ่านต้นไม้ใหม่ที่กำลังโต ถ้าเห็นใบเหี่ยวก็ช่วยรดน้ำสักครั้ง ถ้าเห็นเถาวัลย์รัดก็ช่วยเอาออก ต้นไม้ในชุมชนเป็นทรัพย์สินร่วม คนดูแลไม่จำเป็นต้องเป็นคนเดียวกับคนปลูก

ห้า เก็บเมล็ดของต้นไม้ใหญ่ในหมู่บ้าน ถ้าเห็นเมล็ดจากต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นมะขาม หรือต้นไม้สำคัญอื่น ๆ ตกลงมา อาจเก็บไว้ ตากให้แห้ง และเก็บอย่างเรียบร้อย หากต้นเก่าถูกโค่นหรือตายในอนาคต เมล็ดเหล่านี้อาจกลายเป็นทางเลือกให้หมู่บ้านได้เริ่มใหม่

---

## สำหรับนักออกแบบ

สำหรับนักออกแบบ พื้นที่สีเขียวในหมู่บ้านไทยไม่ควรถูกมองเป็นสวนก้อนเดียว แต่ควรมองเป็นระบบที่มีหลายชั้น ตั้งแต่ต้นไม้ใหญ่หนึ่งต้น ไปจนถึงแนวทางเดินสีเขียวที่เชื่อมทั้งหมู่บ้าน

แบบแรก คือ ต้นไม้หลักของพื้นที่ ในแต่ละบริเวณสำคัญ เช่น ลานหมู่บ้าน หน้าวัด ปากซอย หรือหน้าโรงเรียน ควรมีต้นไม้ใหญ่ที่เป็นหลักให้พื้นที่นั้น เลือกต้นไม้ที่อายุยืน ทรงพุ่มกว้าง และให้ร่มเงาต่อเนื่อง เช่น ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นจามจุรี ต้นก้ามปู ต้นมะขาม ต้นตะเคียน หรือต้นสะเดา

แบบที่สอง คือ พื้นที่สีเขียวเล็ก ๆ ที่กระจายเป็นจุด ๆ ไม่จำเป็นต้องมีสวนใหญ่เพียงแห่งเดียว แต่ควรมีมุมเขียวเล็ก ๆ ในระยะที่คนเดินถึงได้ง่าย เพื่อให้ทุกส่วนของหมู่บ้านมีที่พักสายตาและพักใจ

แบบที่สาม คือ ทางเดินสีเขียว ใช้แนวต้นไม้ริมทางเชื่อมพื้นที่สีเขียวเข้าด้วยกัน ปลุกต้นไม้เป็นจังหวะให้คนเดินได้ในร่ม และถ้าต้องผ่านถนนใหญ่ ก็ควรมีแนวสีเขียวช่วยลดความแข็งของถนน

แบบที่สี่ คือ สวนกินได้ของชุมชน เป็นสวนที่รวมผัก สมุนไพร ไม้ผล และดอกไม้ที่ใช้ในพิธี ผลผลิตอาจแบ่งกันในกลุ่ม และบางส่วนขายในตลาดชุมชนได้ สวนแบบนี้ช่วยให้พื้นที่สีเขียวเชื่อมกับอาหารและเศรษฐกิจท้องถิ่น

แบบที่ห้า คือ ลานสวนสำหรับหลายวัยในพื้นที่เดียวกัน พื้นที่หนึ่งอาจมีที่นั่งไ้ร่มสำหรับผู้สูงอายุ มีพื้นที่เล่นดิน เล่นน้ำ หรือป็นปายสำหรับเด็ก มีทางเดินสำหรับผู้ใหญ่ และมีมุมให้ครอบครัวนั่งด้วยกัน จุดสำคัญคืออย่าออกแบบให้ใช้ได้แค่วัยใดวัยหนึ่ง

ถ้าสรุปพื้นที่สีเขียวตามธาตุ จะได้ภาพรวมแบบนี้

ต้นไม้ที่ใบไหวตามลม เหมาะกับคนธาตุลมมาก เพราะให้การเคลื่อนไหวที่นุ่มและช่วยพักใจ คนธาตุไฟและคนธาตุน้ำก็ใช้ได้ แต่ไม่ใช่จุดหลักเท่าคนธาตุลม

ร่มเงาหนาต่อเนื่อง เหมาะกับคนธาตุไฟมาก เพราะช่วยลดความร้อนและความเร่งในตัว ส่วนคนธาตุลมและคนธาตุน้ำใช้ได้ในระดับพอดี

พื้นที่โล่งที่มีแดดยามเช้า เหมาะกับคนธาตุน้ำมาก เพราะช่วยปลุกกายให้ตื่นและชวนให้เคลื่อนไหว แต่คนธาตุไฟควรใช้แบบพอดี ไม่ควรอยู่ในแดดนานเกินไป

ทางเดินโค้งหรือทางเดินที่มีจังหวะ เหมาะกับคนธาตุลม เพราะช่วยให้เดินแล้วไม่เบื่อ และเหมาะกับคนธาตุน้ำ เพราะช่วยกระตุ้นให้ลุกเดิน ส่วนคนธาตุไฟใช้ได้ ถ้ามีร่มเงาพอ

น้ำในสวน เช่น บ่อเล็ก ๆ หรือน้ำไหลเบา ๆ เหมาะกับคนธาตุไฟมาก เพราะช่วยลดความร้อนในใจ และเหมาะกับคนธาตุลม เพราะเสียงน้ำช่วยให้ใจสงบ สำหรับคนธาตุน้ำควรมีน้ำในระดับพอดี ไม่มากจนพื้นที่ชื้นและนิ่งเกินไป

ต้นไม้สูงที่เปิดให้ลมพัดผ่าน เหมาะกับคนธาตุลมมาก และช่วยให้คนธาตุไฟเย็นลงได้ด้วย ส่วนคนธาตุน้ำใช้ได้ แต่ควรมีแสงและพื้นที่เปิดร่วมด้วย

ที่นั่งใต้ต้นไม้ เหมาะกับทุกธาตุ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ต้นไม้กลายเป็นพื้นที่สัมผัส ไม่ใช่แค่สิ่งที่มองเห็น

---

## ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. นับต้นไม้ใหญ่ในหมู่บ้าน เดินสำรวจในระยะ 15 นาทีจากบ้าน นับต้นไม้ที่สูงและมีร่มเงาพอให้คนพักได้ แล้วจดจำจำนวนไว้ หมู่บ้านของเรามีต้นไม้ใหญ่กี่ต้น ตัวเลขนี้บอกสุขภาพของพื้นที่สีเขียวในหมู่บ้านได้ดี

2. ถามผู้สูงอายุสักคน ที่อยู่ในหมู่บ้านมานานว่า เมื่อก่อนหมู่บ้านเรามีต้นไม้ใหญ่ตรงไหนบ้าง และตอนนี้ยังอยู่ไหม คำตอบนี้จะเปิดประวัติศาสตร์สีเขียวของหมู่บ้านให้เราเห็น
3. สังเกตต้นไม้หน้าบ้านของเรา ต้นที่มีอยู่ให้ร่มเงาไหม มีผลกินได้ไหม ใบใช้ปรุงอาหารหรือทำยาได้ไหม ถ้ายังไม่มีต้นไม้เลย สัปดาห์นี้อาจเริ่มจากการเลือกพันธุ์ไม้หนึ่งต้นมาปลูก

---

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง อย่ารีบตัดต้นไม้เก่า ต้นไม้เก่าอายุมากที่มีกิ่งเปราะหรือใบรก มักถูกมองว่าอันตรายและถูกโค่นทิ้ง แต่หลายครั้ง การตัดกิ่งเสียและดูแลอย่างถูกวิธีก็เพียงพอแล้ว การโค่นทิ้งต้นควรเป็นทางเลือกสุดท้ายจริง ๆ

สอง อย่าปลูกไม้นำเข้าที่ดูแล่ง่ายในภาพ แต่ไม่รอดในพื้นที่จริง ไม้ประดับบางชนิดสวยตอนซื้อ แต่ไม่เหมาะกับดินฟ้าอากาศของหมู่บ้าน ต้องรดน้ำ ใส่ปุ๋ย และดูแลมากเกินไป ควรเลือกไม้พื้นถิ่นเป็นหลัก

สาม อย่าออกแบบสวนที่ไม่มีที่นั่ง สวนที่มีแต่สนามหญ้าและทางเดิน แต่ไม่มีม้านั่ง คือสวนที่คนเดินผ่านแต่ไม่หยุด ที่นั่งได้ร่มไม้คือหัวใจที่ทำให้สวนกลายเป็นที่ที่คนอยากไป

---

## สิ่งที่บอกว่าคุณถูกทาง

เราจะรู้ว่าหมู่บ้านเริ่มมาถูกทาง เมื่อเด็ก ๆ กลับมาเล่นในลานหมู่บ้านตอนเย็น ผู้สูงอายุนั่งใต้ต้นไม้ในเวลาเช้าและเย็น และมีคนในหมู่บ้านช่วยดูแลต้นไม้โดยไม่ต้องรอลำสั่ง

อีกสัญญาณหนึ่งคือ จำนวนต้นไม้ใหญ่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทุกปี นกและผีเสื้อกลับมาเพราะมีที่อยู่และอาหาร คนในหมู่บ้านเริ่มเรียกต้นไม้เป็นชื่อ เช่น ต้นโพธิ์หน้าวัด ต้นมะขามป่าจันทร์ หรือไทรกลางลาน ชื่อเหล่านี้บอกว่าคนไม่ได้มองต้นไม้เป็นของตกแต่ง แต่เริ่มมีความสัมพันธ์กับมัน

และในวันที่หน้าร้อนมาถึง ถ้าหมู่บ้านของเราเย็นกว่าหมู่บ้านที่ไม่มีต้นไม้ นั่นคือสัญญาณง่าย ๆ ว่าสีเขียวกำลังดูแลเราอยู่จริง

---

## ปิดบท

ต้นไม้ในหมู่บ้านไม่ใช่ของตกแต่ง แต่เป็นส่วนพื้นฐานของความเป็นชุมชน ปู่ย่าของเราเรื่องนี้ จึงเลือกปลูกต้นโพธิ์ ต้นไทร และต้นมะขามในตำแหน่งที่คนได้ใช้ร่มเงาและได้พบกัน

ยายศรีที่เก็บเมล็ดไทรไว้สามสิบปี รอวันที่หมู่บ้านจะขอมันคืน สอนเราว่า ต้นไม้ไม่ใช่เรื่องของฤดูกาลเดียว แต่เป็นความอดทนของหลายรุ่น

เมื่อสีเขียวกลับมาที่มีในหมู่บ้าน ชุมชนก็เริ่มกลับมาใช้ชีวิต และเราจะสังเกตเห็นว่า พื้นที่ที่คนอยากไปนั่งเล่น พุดคุย และพักผ่อน มักไม่ได้มีแค่ต้นไม้ แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วย นั่นคือ น้ำ

เสียงน้ำไหล บ่อน้ำหน้าวัด คลองหลังบ้าน หรือแม่น้ำที่คนเคยตกปลาและซักผ้าร่วมกัน ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพชุมชน บทถัดไปจะพาเราไปดูน้ำในหมู่บ้าน ผ่านสายตาของพี่อ้อม ผู้เริ่มสังเกตว่า เมื่อคลองหลังหมู่บ้านถูกปิด ชีวิตบางอย่างของชุมชนก็หายไป ด้วย



## บทที่ 6 — น้ำในชุมชน

เปิดบท — คลองที่หายไปหลังหมู่บ้าน

พื้อมยืนอยู่หลังร้านค้าของตัวเอง ในมือถือแก้วกาแฟดำแก้วเล็ก มองไปที่ทางระบายน้ำคอนกรีตแคบ ๆ ที่ทอดยาวจากทางเหนือของหมู่บ้านลงมาผ่านหลังบ้านแกลไปทางทุ่งด้านใต้

"ตอนอ้อมเด็ก ๆ นะ ตรงนี้เป็นคลองน้ำใส กว้างเกือบสามเมตร" พื้อมพูดกับสถาปนิกเปียร์ที่ยืนอยู่ข้าง ๆ "แม่พาเราไปซักผ้าที่นี่ ตอนบ่าย ยายศรีพาน้องแก้วมาอาบน้ำเย็นตอนหน้าร้อน กลุ่มผู้ชายมาตีเบ็ดตอนเย็น เด็ก ๆ ตกปลาน้อยตอนเลิกเรียน — ตอนนี้เหลือแค่คู"

เปียร์เดินตามคูคอนกรีตช้า ๆ กระโดดข้ามได้ในสองก้าว น้ำในคูเป็นสีเขียวขุ่น มีขยะเล็กน้อย มีแมลงสาบเดินอยู่ริมขอบ

"ทำไมถึงเทคอนกรีต" เปียร์ถาม

"ประมาณสิบห้าปีก่อน อดต. บอกว่าเทคอนกรีตจะป้องกันน้ำท่วม ทำให้บ้านเรือนไม่ต้องเจอน้ำหลาก คนหลายบ้านเห็นด้วย เพราะน้ำเคยท่วมเข้าห้องนอนตอนหน้าฝนใหญ่" พื้อมนึกทวน "แต่พอเทคอนกรีตเสร็จ น้ำมันไหลลงเร็วเกินไป ที่เคยเก็บน้ำ ตอนนั้นไม่เก็บอีก ปีที่แล้วแล้งจัด บ่อน้ำบ้านหลายบ้านแห้ง เพราะน้ำได้ดินลดลง"

เปียร์นั่งลงข้างคู มองน้ำสีเขียวขุ่น แล้วเงยขึ้นถาม

"ที่พื้อมพูดถึง 'ชีวิตที่หายไปเมื่อคลองถูกเทคอนกรีต' — พี่ว่าเป็นเพราะน้ำหาย หรือเพราะ 'ที่ให้คนเจอกันริมน้ำ' หาย"

พื้อมเงยไปพักหนึ่ง แล้วตอบเบา ๆ

"ทั้งสองอย่าง — และมันคือเรื่องเดียวกัน น้ำในหมู่บ้านไม่ใช่แค่สำหรับกินสำหรับใช้ — มันคือ 'ที่' ที่ทำให้คนหมู่บ้านมาเจอกัน โดยไม่ต้องนัด เมื่อน้ำหาย ที่หาย เมื่อที่หาย คนก็หาย"

เปียร์เปิดสมุด จดประโยคของพี่อ้อมทุกคำ

---

## สาระหลัก

### น้ำคือหัวใจของชุมชนไทย

ในภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ของประเทศไทย ไม่มีอะไรที่กำหนดการตั้งชุมชนได้ชัดกว่า น้ำ ไม่ว่าจะเป็นแม่น้ำใหญ่ในภาคกลาง คลองในภาคกลางและภาคใต้ ลำน้ำในภาคเหนือ หรือหนองน้ำในภาคอีสาน — บ้านและหมู่บ้านตั้งกับน้ำเสมอ

น้ำในหมู่บ้านไทยดั้งเดิมไม่ใช่แค่ ทรัพยากร ที่ใช้กินใช้ทำนา แต่เป็น โครงสร้างพื้นฐานทางสังคม — ทำน้ำหน้าวัดคือที่ที่คนใส่บาตรและซักผ้าและอาบน้ำ สระน้ำในหมู่บ้านคือที่ที่คนพักและเลี้ยงเป็ดและตกปลา คลองหลังบ้านคือทางสัญจรและเส้นทางค้า และที่ที่เด็กเรียนว่ายน้ำ

เมื่อชุมชนไทยเปลี่ยนไปในช่วงห้าสิบปีที่ผ่านมา น้ำในหมู่บ้านค่อย ๆ ถูกจัดการด้วย ทรัพยากรทางวิศวกรรม อย่างเดียว — คลองถูกเทคอนกรีตเพื่อป้องกันน้ำท่วม บ่อถูกถมเพื่อขยายที่ดินสำหรับปลูกสร้าง แม่น้ำถูกกั้นเขื่อนเพื่อผลิตไฟฟ้าและกักน้ำ

ทรัพยากรเหล่านี้ไม่ผิด แต่ ไม่ครบ เพราะน้ำในหมู่บ้าน มีบทบาทมากกว่าปริมาณลิตรและปริมาณลูกบาศก์เมตร

Aaron Antonovsky และนักออกแบบเชิงเยียวยาสมัยใหม่ค้นพบว่า พื้นที่ริมน้ำเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ **เยียวยาสุขภาพ (Salutogenic)** ที่สุดของเมือง เพราะน้ำให้ทั้ง **เสียง** (ธรรมชาติที่ผ่อนคลาย) **ความชื้น** (ปรับอากาศให้อ่อนโยน) **ความเคลื่อนไหว** (จิตได้พัก) และ **จุดพบปะ** (สังคมได้ต่อ)

### ประเภทของน้ำในชุมชน

น้ำในหมู่บ้านไทยมีหลายประเภท แต่ละประเภทมีบทบาททางกายและใจต่างกัน

#### หนึ่ง — บ่อและสระ (น้ำนิ่ง)

บ่อและสระคือน้ำเก็บกัก ที่ทำหน้าที่เป็นคลังน้ำสำรองสำหรับใช้ในหน้าแล้งและเป็นแหล่งอาหาร (ปลา เป็ด บัว) และเป็นพื้นที่พักผ่อน

ในหมู่บ้านไทยดั้งเดิม บ่อของหมู่บ้านมักตั้งอยู่ในที่ต่ำที่รวมน้ำจากทุกทิศ ริมบ่อมีต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา มีบันไดขึ้นก่ออิฐลงไป และมีศาลเล็ก ๆ เจ้าที่ประจำบ่อ

บ่อและสระให้ ความสงบ (สำหรับธาตุน้ำ) และ ความเย็นสบาย (สำหรับธาตุไฟ) และเมื่อลมพัดผ่านผิวน้ำ ทำให้เกิดความชื้นและการปรับอากาศตามธรรมชาติ

### สอง — คลองและลำธาร (น้ำไหลช้า)

คลองในภาคกลางและภาคใต้ ลำธารในภาคเหนือ เป็นน้ำไหลอย่างช้า ๆ ที่เชื่อมพื้นที่ต่าง ๆ ของหมู่บ้านและเชื่อมหมู่บ้านกับหมู่บ้านข้างเคียง

คลองในอดีตทำหน้าที่ทั้ง การสัญจร (เรือ) การเกษตร (ส่งน้ำเข้านา) การประมง (เลี้ยงปลาและตกปลา) และ การพบปะ (ทำน้ำเป็นจุดที่คนหลายบ้านเจอกัน)

คลองให้ การเคลื่อนไหว ที่นุ่มนวลไม่รุนแรง เสียงน้ำไหลริมคลองคือเสียงที่ปรับจิตให้อ่อนโยนของคนชาตุลุมและธาตุไฟที่จิตวุ่น

### สาม — แม่น้ำและอ่างเก็บน้ำ (น้ำใหญ่)

แม่น้ำและอ่างเก็บน้ำเป็นน้ำใหญ่ที่หมู่บ้านหลายแห่งใช้ร่วมกัน มีบทบาทเป็น แกนกลาง ของภูมิภาค

หมู่บ้านริมแม่น้ำมีวิถีชีวิตที่ผูกกับจังหวะของน้ำ — น้ำขึ้นน้ำลง หน้าน้ำหลาก หน้าแล้ง — คนในหมู่บ้านเรียนรู้อ่านน้ำตั้งแต่เด็ก และปรับกิจกรรมตามน้ำ

น้ำใหญ่ให้ ขนาด และ ความยิ่งใหญ่ ที่ทำให้คนรู้สึกเล็ก แต่เป็นความเล็กที่ปลอดภัย ไม่ใช่บีบใจ

### สี่ — น้ำตกและน้ำพุ (น้ำเสียงและน้ำตกกระทบ)

ในบางหมู่บ้านที่ใกล้ต้นน้ำ มีน้ำตกเล็ก ๆ หรือน้ำพุจากใต้ดิน น้ำเหล่านี้มีบทบาทเป็น สัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณ และเป็นแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้ในพิธี

น้ำตกและน้ำพุให้ เสียงตกกระทบ ที่กระตุ้นและปลุกจิต เหมาะสำหรับคนธาตุน้ำที่เฉื่อยชาและต้องการการปลุกให้ตื่น

## น้ำสำหรับสามธาตุ

น้ำในหมู่บ้านของเรา ควรมีหลายแบบเพื่อรองรับคนหลากหลายธาตุ

**คนธาตุลม** ต้องการน้ำที่ ไหลเสียงเบา ๆ เพราะจิตคนธาตุลมเคลื่อนไหวเสมอ เสียงน้ำไหลเบา ๆ ของลำธารเล็ก น้ำตกได้ต้นไม้ หรือน้ำหยดจากไม้ไผ่ที่เจาะรู ทำให้จิตของเขาได้จุดยึด เสียงน้ำเบา ๆ นำจิตให้กลับมาที่นั่น หายจากความคิดที่ล่องลอย

การนั่งริมลำธารเล็ก ๆ 15-20 นาทีของคนธาตุลม ให้ผลเหมือนการทำสมาธิ เพราะเสียงน้ำเบา ๆ เป็นสมาธิที่ไม่ต้องตั้งใจ

**คนธาตุไฟ** ต้องการน้ำที่ เย็นสบาย ให้แช่และพักผ่อน เพราะกายและใจของคนธาตุไฟมักร้อน สระน้ำได้ร่มไม้ที่นั่งริมได้ บ่อน้ำในลานวัดที่คนล้างเท้าก่อนเข้าวิหาร แม่น้ำที่คนลงอาบตอนเย็น ทั้งหมดนี้เป็นน้ำที่ปรับไฟให้ลด

คนธาตุไฟที่ไม่โง่งงหรือเครียดจากงาน เมื่อได้ลงแช่เท้าในน้ำเย็นได้เริ่มไม้สัก 10 นาที ไฟในตัวลง ตัดสินใจได้ดีขึ้น พุดกับคนได้อ่อนโยนขึ้น

คนธาตุน้ำ ต้องการน้ำที่ ไหลกระตุ้น เพราะคนธาตุน้ำมักเฉื่อยและมีน้ำสะสมในตัวเยอะ น้ำที่มีจังหวะ แม่น้ำที่ไหลแรง คลองที่มีลอน หรือน้ำตกที่มีเสียงตกกระทบ ช่วยปลุกและกระตุ้นให้คนธาตุน้ำได้เคลื่อนไหว

การเดินริมแม่น้ำที่มีจังหวะไหลชัดเจนของคนธาตุน้ำในตอนเช้า ให้พลังตื่นตัวและช่วยให้จิตใจออกจากความหนักและความเฉื่อย

การมีน้ำหลายแบบในหมู่บ้าน ทำให้คนทุกธาตุมีน้ำที่เหมาะสมกับตัวเองใกล้บ้าน ไม่ต้องเดินทางไกลไปหา

## บทบาททางสังคมของน้ำในหมู่บ้าน

น้ำในหมู่บ้านทำหน้าที่มากกว่าที่ตัวเลขจะวัดได้

น้ำเป็นที่พบปะโดยธรรมชาติ ทำน้ำ ริมสระ ริมคลอง เป็นที่ที่คนหลายบ้านมาเจอกันโดยไม่ได้นัด — เจอกันเพราะทั้งคู่มาตักน้ำ มาซักผ้า มาอาบน้ำ มาให้เด็กเล่น เมื่อน้ำถูกกอบหรือถูกถม จุดพบปะเหล่านี้หายไป

น้ำเป็นสัญลักษณ์ของประเพณี วันสงกรานต์ วันลอยกระทง งานบวช การสาดน้ำใส่ผู้เฒ่า การลอยของสิ่งไม่ดีไปกับน้ำ — น้ำอยู่ในหลายพิธีของหมู่บ้านไทย เมื่อไม่มีน้ำใกล้บ้าน ประเพณีเลื่อน

น้ำเป็นแหล่งเรียนรู้ของเด็ก เด็กที่โตขึ้นมาเรียนว่ายน้ำเอง เรียนตกปลาเอง เรียนอ่านฟ้าและอ่านลม เรียนเคารพธรรมชาติ เมื่อไม่มีน้ำใกล้บ้าน เด็กเรียนสิ่งเหล่านี้ผ่านหน้าจอแทน

น้ำเป็นเครื่องปรับอากาศตามธรรมชาติ พื้นที่ที่มีน้ำมากมักอุ่นสบายกว่าและเย็นสบายกว่าที่แห้ง เมื่อน้ำหาย หมู่บ้านร้อนขึ้นและแห้งขึ้น

น้ำเป็นการดูแลของกลุ่มคน การรักษาบ่อ การขุดลอกคลอง การทำแนวกันน้ำ ล้วนเป็นงานที่คนในหมู่บ้านทำร่วมกัน — เป็นระบบการดูแลชุมชนที่มีน้ำเป็นแกน

## การฟื้นน้ำในชุมชน

หลายหมู่บ้านในไทยและในโลกกำลังกลับมาฟื้นน้ำที่หายไป ผ่านหลายแนวทาง

หนึ่ง — เปิดคลองที่ถูกฝัง ในโซลของเกาหลีใต้ ในกรุงเทพฯและเชียงใหม่ของไทย มีตัวอย่างการเปิดคลองที่เคยถูกถมและเทคอนกรีตทับ กลับมาเป็นคลองน้ำใสอีกครั้ง ผลลัพธ์คือพื้นที่โดยรอบมีชีวิต คนมาเดิน มาพบ มาใช้เวลาริมน้ำ

สอง — สร้างพื้นที่กักเก็บน้ำแบบธรรมชาติ แทนที่จะสร้างท่อระบายน้ำคอนกรีตอย่างเดียว หลายหมู่บ้านเริ่มสร้าง สระเก็บน้ำ ท้ายทุ่ง, แนวขั้นบันไดกักน้ำ, แปลงหญ้าที่ซับน้ำ เพื่อให้หน้าฝนซึมลงดินและเติมน้ำใต้ดิน ผลลัพธ์คือทั้งช่วยป้องกันน้ำหลากและช่วยเติมน้ำใต้ดินในหน้าแล้ง

สาม — พื้นทำน้ำหน้าวัดและริมชุมชน ในหมู่บ้านหลายแห่งที่ทำน้ำเดิมถูกทิ้งร้าง มีความพยายามในการทำความสะอาด ตั้ง บันไดใหม่ ทำที่นั่งริมน้ำ และจัดกิจกรรมประจำเดือน เพื่อให้ทำน้ำกลับมามีชีวิต

สี่ — สวนซับน้ำ (Rain Garden) ในระดับหลังบ้าน ครัวเรือนแต่ละหลังทำสวนเล็ก ๆ ที่รับน้ำฝนจากหลังคา ให้น้ำซึมลงดินและ เลี้ยงพืชในสวน เป็นการช่วยลดน้ำหลากในหมู่บ้านและช่วยเติมน้ำใต้ดินโดยไม่ต้องรอ อดบ.

ห้า — ระบบน้ำใช้ในหมู่บ้านที่ยั่งยืน บ่อบาดาลชุมชนที่มีการดูแลร่วมกัน ระบบน้ำประปาหมู่บ้านที่คนในหมู่บ้านบริหาร ระบบ ดักน้ำฝนบนหลังคาบ้าน — ทั้งหมดนี้ช่วยให้หมู่บ้านพึ่งพาตนเองในเรื่องน้ำได้มากขึ้น

## กรณีเรียนรู้ — คลองที่กลับมามีชีวิต

หมู่บ้านหนึ่งในภาคใต้ที่มีคลองไหลผ่านกลางหมู่บ้าน ในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา คลองเสื่อมโทรม มีขยะ น้ำเน่า ไม่มีคนใช้ พื้นที่ริม คลองรกร้าง

กลุ่มแม่บ้านและเยาวชนในหมู่บ้านรวมตัวกันเริ่มทำความสะอาดคลองในทุกวันเสาร์ต้นเดือน ทำมาสองปีจนน้ำในคลองใสขึ้น มี ปลาเริ่มกลับมา จากนั้น อดบ. เข้ามาสนับสนุนงบทำที่นั่งริมคลอง ปลูกต้นไม้ริมทาง ทำทางเดินไม้ยกจากขอบตลิ่ง

ปีที่สาม เยาวชนกลุ่มเดิมเริ่มจัดตลาดริมคลองในเย็นวันเสาร์ พ่อค้าแม่ค้าในหมู่บ้านเอาของขายที่ตัวเอง คนในหมู่บ้านและตำบล ข้างเคียงมาเดินซื้อของและนั่งริมคลอง

ปีที่ห้า คลองกลับมาเป็น หัวใจของหมู่บ้าน อีกครั้ง ผู้สูงอายุมานั่งริมคลองตอนเย็น เด็ก ๆ ตกปลาน้อย นักท่องเที่ยวเริ่มมาเรียนรู้ ชุมชนใช้ผลผลิตจากคลองในงานประเพณีประจำปี

จุดสำคัญของกรณีนี้ ไม่ใช่ งบประมาณ แต่คือ การเริ่มต้นจากคนในชุมชน โดยไม่รอ ทำน้อย ๆ แต่ทำต่อเนื่อง จนถึงจุดที่ อดบ. และหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุน

## Matrix — น้ำในหมู่บ้านสำหรับสามธาตุ

ตารางต่อไปนี้แสดงประเภทของน้ำและความเหมาะสมกับแต่ละธาตุ

ประเภทของน้ำ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
ลำธารเสียงเบา ๆ	เอื้อมาก	เอื้อ	ปานกลาง
สระน้ำนิ่งได้ร่ม	เอื้อ	เอื้อมาก	เอื้อ
บ่อน้ำในลานวัด	ปานกลาง	เอื้อมาก	เอื้อ
คลองที่ไหลเบา	เอื้อ	เอื้อ	ปานกลาง

ประเภทของน้ำ	ธาตุลบ	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
แม่น้ำจังหวัดลพบุรี	ปานกลาง	เอื้อ	เอื้อมาก
น้ำตกและน้ำพุ	เอื้อ	เอื้อ	เอื้อมาก
ทำน้ำที่คนพบปะ	เอื้อมาก	เอื้อ	เอื้อมาก

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การจัดการน้ำในหมู่บ้านเป็นเรื่องที่ อดต. ต้องคิดใน สามชั้น ไม่ใช่แค่ป้องกันน้ำท่วมชั้นเดียว

หนึ่ง — **ชั้นวิศวกรรม** จัดการน้ำหลาก น้ำใช้ ระบบระบาย ซึ่งเป็นงานที่ อดต. ทำอยู่แล้ว แต่ควรพิจารณาว่าการทำงานเหล่านี้ ทำให้ น้ำหายจากหมู่บ้าน ในภาพรวมหรือไม่

สอง — **ชั้นระบบนิเวศ** การรักษาให้น้ำอยู่ในหมู่บ้าน ผ่านสระเก็บน้ำ พื้นที่ซับน้ำฝน แนวไม้ริมคลอง ต้นน้ำ ระบบเหล่านี้ช่วยทั้ง ป้องกันน้ำท่วมและป้องกันน้ำแล้งพร้อมกัน และเป็นการลงทุนที่ยั่งยืนกว่าท่อคอนกรีต

สาม — **ชั้นสังคม** การรักษาพื้นที่ริมน้ำให้เป็นพื้นที่พบปะของคน ทำน้ำหน้าวัด สระของหมู่บ้าน คลองที่ยังไหล — พื้นที่เหล่านี้ ควรดูแลเป็นพื้นที่สาธารณะที่มีชีวิต ไม่ใช่แค่โครงสร้างน้ำ

หลักการเลือกโครงการน้ำ ให้ถามสามคำถามก่อนอนุมัติ

- โครงการนี้ทำให้ ปริมาณน้ำในหมู่บ้าน เพิ่มขึ้นหรือลดลงในระยะยาว
- โครงการนี้ทำให้ คนในหมู่บ้านใช้น้ำร่วมกัน ได้มากขึ้นหรือน้อยลง
- โครงการนี้ทำให้ ธาตุของหมู่บ้าน สมดุลขึ้นหรือแกว่งลง

งบประมาณ อดต. สำหรับน้ำมักถูกใช้ไปกับการเทคอนกรีตและวางท่อ ซึ่งเป็นงานที่ มองเห็นชัด และ แล้วเสร็จเร็ว แต่การลงทุนกับ สระเก็บน้ำ พื้นที่ซับน้ำ และการฟื้นทำน้ำ มักให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนกว่า แม้จะใช้เวลากว่าที่จะเห็นผล

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

น้ำในหมู่บ้าน เริ่มดูแลได้จากบ้านของเรา และเริ่มฟื้นได้จากกลุ่มเล็ก ๆ ก่อนที่ อดต. จะเข้ามาช่วย

หนึ่ง — สังเกตน้ำในบริเวณบ้านของเรา ในสัปดาห์นี้ เดินสำรวจในระยะ 15 นาทีจากบ้าน หาวว่ามีน้ำอะไรบ้าง — บ่อ สระ คลอง ลำธาร แม่น้ำ ทำน้ำ วัดที่มีบ่อน้ำ ทั้งหมดที่มีอยู่หรือที่เคยมี ลองถามผู้เฒ่าว่าเมื่อ 40 ปีก่อนน้ำในหมู่บ้านอยู่ตรงไหนบ้าง ตอนนี้อยู่ไหม

สอง — ทำสวนซับน้ำหลังบ้าน ถ้าบ้านของเรามีที่ว่างเล็ก ๆ หลังบ้าน สามารถทำ สวนซับน้ำ (Rain Garden) โดยขุดหลุมเล็ก ๆ ลึก 30-50 เซนติเมตร ใส่หินและทรายที่กัน ปูกลูไม้ที่ทนน้ำและทนแล้งได้ (บอน หลู่ผ่าง ผักบู่) และต่อรางน้ำจากหลังคาไปที่สวน สวนแบบนี้ช่วยเก็บน้ำฝนไว้ในดิน ลดน้ำหลาก และเป็นสวนที่มีชีวิตในเวลาเดียวกัน

สาม — ตั้งกลุ่มดูแลคลองหรือบ่อของหมู่บ้าน ถ้าในหมู่บ้านของเรามีคลองหรือบ่อที่รกร้าง ลองรวบรวมเพื่อนบ้าน 5-7 คน จัดวันทำความสะอาดเดือนละครั้ง เริ่มจากเก็บขยะ ตัดหญ้ารก แล้วค่อย ๆ ปูกลูต้นไม้ริมทางและติดตั้งม้านั่ง กลุ่มเล็ก ๆ ที่ทำต่อเนื่อง จะขยายเป็นกลุ่มใหญ่ในไม่กี่ปี

สี่ — ใช้ทำน้ำและบ่อของหมู่บ้าน วิธีที่ง่ายที่สุดในการทำให้พื้นที่ริมน้ำมีชีวิต คือ ไปใช้จริง ๆ ถ้าที่วัดมีทำน้ำ ลองไปนั่งพักผ่อนเย็น ถ้าในหมู่บ้านมีสระ ลองพาลูกหลานไปดูปลา ความมีชีวิตของพื้นที่เริ่มจากคนที่ไปอยู่จริง

ห้า — ประหยัดน้ำในบ้านของเรา ปิดก๊อกให้แน่น รองน้ำฝนใส่ตุ่มไว้รดต้นไม้ ล้างจานด้วยน้ำในกะละมังก่อนใช้น้ำก๊อก ระบบน้ำในหมู่บ้านมีจำกัด การประหยัดของทุกครัวเรือน ช่วยให้น้ำเพียงพอต่อทุกคน

---

## สำหรับนักออกแบบ

Pattern การออกแบบพื้นที่น้ำในระดับหมู่บ้าน ควรพิจารณาชั้นการใช้งานหลายชั้น

Pattern 1 — Blue-Green Infrastructure ระบบน้ำที่ผสมผสานสีเขียว (ต้นไม้ พื้นที่ซับน้ำ) และสีฟ้า (น้ำเปิด บ่อ สระ) เข้าด้วยกัน แทนที่จะเป็นระบบท่อและคอนกรีตอย่างเดียว ในระดับหมู่บ้าน ควรมี แนวไม้ริมคลอง อย่างน้อย 3-5 เมตรทั้งสองฝั่ง และมี พื้นที่ซับน้ำ กระจายในทุก 200-300 เมตร

Pattern 2 — Community Waterfront ทำน้ำสาธารณะที่ออกแบบให้เป็นพื้นที่รวมพลริมน้ำ องค์กรประกอบสำคัญได้แก่ บันไดหินสำหรับลงน้ำ ที่นั่งไม้ไผ่ริมไม้ (ทุก 15-20 เมตร) ตุ่มน้ำสำหรับล้างมือหรือดื่ม ป้ายบอกความหมายทางประวัติศาสตร์ของทำน้ำ และไฟส่องอ่อน ๆ สำหรับใช้ตอนกลางคืน

Pattern 3 — Village Pond as Heart สระของหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในตำแหน่งศูนย์กลาง ขนาดประมาณ 400-1,000 ตารางเมตร มีบันไดลงน้ำสองด้าน มีต้นไม้ใหญ่ล้อมรอบสระ มีที่นั่งริมสระในทุกด้าน มีศาลเจ้าที่ประจำสระ และมีระบบเติมน้ำจากธรรมชาติ (ไม่ใช่แค่ปั๊มน้ำ)

Pattern 4 — Rain Garden Network เครือข่ายของสวนซับน้ำในระดับครัวเรือน ที่แต่ละบ้านทำสวนเล็ก ๆ รับน้ำฝนจากหลังคา หลาย ๆ บ้านรวมกันเป็นเครือข่ายที่ช่วยรักษาน้ำใต้ดินของหมู่บ้าน อบต. สามารถสนับสนุนผ่านการให้ความรู้และวัสดุ (หิน ทราย พันธุ์ไม้ทนน้ำทนแล้ง)

Pattern 5 — Reopened Canal / Daylighting การเปิดคลองที่ถูกถมหรือเทคอนกรีตปิด ให้กลับมาเป็นคลองเปิด — เป็นการฟื้นระบบน้ำและการฟื้นพื้นที่บปะพร้อมกัน ต้นแบบที่ชัดเจนคือโครงการฟื้นคลอง Cheonggyecheon ในกรุงโซล (ปี 2005) เกาหลีใต้ ที่เปลี่ยนถนนคอนกรีต 5.8 กิโลเมตรกลับมาเป็นคลองที่มีชีวิต

**Reference:** Herbert Dreiseitl, *New Waterscapes: Planning, Building and Designing with Water* (Birkhäuser, 2005) / Susan Jellicoe, *Water: The Use of Water in Landscape Architecture* (1971) / Cheonggyecheon Restoration Project — Seoul Metropolitan Government / Water Sensitive Urban Design (WSUD) Guidelines — Australia / งานวิจัยพื้นที่ริมน้ำในไทย โดยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ม.เกษตรศาสตร์ / หลักการฟื้นฟูแหล่งน้ำชุมชน กรมทรัพยากรน้ำ

---

## ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. สำรวจน้ำในหมู่บ้านหนึ่งชั่วโมง เดินในหมู่บ้าน 15-20 นาทีจากบ้าน สังเกตทุกที่มีน้ำ (บ่อ สระ คลอง ท่อ ทำน้ำ) จดสภาพของน้ำ — ไสหรือขุ่น มีคนใช้หรือไม่ พื้นที่รอบ ๆ เป็นอย่างไร ในตอนเย็นวันเดียวกัน ถามผู้เฒ่าในหมู่บ้านว่า 30-40 ปีก่อน น้ำในหมู่บ้านเป็นอย่างไร ที่หายไปคือที่ไหน
  2. ทดลองร่อนน้ำฝนหนึ่งวัน ในวันที่ฝนตก ตั้งภาชนะร่อนน้ำฝนจากหลังคาสัก 1-2 ใบ วัดว่าฝนหนึ่งชั่วโมงได้น้ำเท่าไร ตัวเลขนี้จะบอกว่าคริวเรือนของเราสามารถเก็บน้ำได้กี่ลิตรต่อปี และน้ำเหล่านั้นควรถูกใช้อย่างไร
  3. ไปนั่งริมน้ำ 20 นาที เลือกน้ำในหมู่บ้านที่เข้าถึงได้ (ทำน้ำวัด สระของหมู่บ้าน คลองที่ยังไหล) ไปนั่งเงียบ ๆ 20 นาที ไม่คุยกับใคร ไม่เล่นโทรศัพท์ สังเกตเสียงน้ำ กลิ่นของอากาศริมน้ำ ความเย็นที่ผิว การเคลื่อนไหวของแมลงและปลา ในตอนจบ ถามตัวเองว่า "รู้สึกอย่างไรบ้าง" คำตอบจะบอกคุณค่าของน้ำที่ตัวเลขไม่วัด
- 

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าเทคอนกรีตทับน้ำเปิดโดยไม่จำเป็น ทางระบายน้ำคอนกรีตปิดสนิทดูสะอาดแต่มีต้นทุนสูงในระยะยาว — น้ำในหมู่บ้านลดลง คนไม่มีที่พบบก้นริมน้ำ ระบบนิเวศเสื่อม ก่อนตัดสินใจเทคอนกรีต ให้พิจารณาทางเลือกที่รักษาน้ำเปิดได้ (เช่น ทางระบายเปิดที่มีแนวหญ้าทั้งสองด้าน)

สอง — อย่าถมบ่อและสระเพื่อขยายที่ดินหรือถนน บ่อและสระของหมู่บ้านที่มีมานานคือคลังน้ำใต้ดินและพื้นที่พบบกที่แทนไม่ได้ ราคาที่ดินที่เพิ่มขึ้นจากการถมบ่อ มักไม่คุ้มกับสิ่งที่หมู่บ้านสูญเสียในระยะยาว

สาม — อย่าลืมเรื่องความปลอดภัยของเด็กใกล้น้ำ พื้นที่ริมน้ำที่กลับมาใช้ชีวิตต้องมีการดูแลความปลอดภัย — ราวกันตกในจุดที่ตกลง เสื่อชูชีพในที่ที่คนลงว่ายน้ำ ป้ายเตือน และการสอนเด็กในหมู่บ้านให้ว่ายน้ำเป็น ทั้งหมดนี้ต้องเดินคู่กับการฟื้นฟูน้ำ

---

## สิ่งที่บอกว่าจะมาถูกทาง

- น้ำในหมู่บ้านใสขึ้น ในเวลาสามถึงห้าปี
- คนในหมู่บ้านลงไปใช้น้ำในหมู่บ้าน ตักน้ำ ล้างเท้า อาบเย็น

- เด็ก ๆ กลับมาว่ายน้ำและตกปลา ในสระของหมู่บ้าน
- ทำน้ำหน้าวัดกลับมามีคนใช้ ในตอนเช้าและเย็น
- บ่อของหมู่บ้านไม่แห้ง ในหน้าแล้ง
- นก ปลา และแมลงปอเพิ่มขึ้น เพราะระบบนิเวศน้ำสมบูรณ์
- น้ำท่วมและน้ำแล้งในหมู่บ้านลดลง ทั้งที่ปริมาณฝนอาจไม่ต่างจากเดิม เพราะระบบจับน้ำและเก็บน้ำในหมู่บ้านทำงานได้จริง
- มีคนในหมู่บ้านเรียกน้ำเป็นชื่อ — "บ่อหลังวัด" "คลองข้างบ้านลุงมี" "สระตาปู่" — ชื่อบอกความสัมพันธ์กับน้ำ

## ปิดบท

น้ำในชุมชนไทยไม่ใช่แค่ทรัพยากรที่ใช้กินใช้อาบ — น้ำคือ **ที่** ที่ทำให้คนได้เจอกันโดยไม่ต้องนัด เป็นเสียงที่ปรับจิตใจอ่อนโยน เป็นสัญลักษณ์ในประเพณี และเป็นครูของเด็กที่โตขึ้นมา ฟือ่อมเจ้าของร้านค้าที่เห็นคลองหลังหมู่บ้านถูกเทศคอนกรีต บอกกับสถาปนิกเปียร์ว่าเมื่อน้ำหาย ที่หาย เมื่อที่หาย คนก็หาย

การฟื้นน้ำในชุมชน ไม่ใช่แค่การขุดคลองใหม่หรือสร้างสระใหม่ — เป็นการฟื้น **ความสัมพันธ์**ของคนกับที่ ที่หายไปพร้อมกับน้ำ และเมื่อความสัมพันธ์กลับมา คนจะเริ่มดูแลน้ำเอง ไม่ต้องรอ อดต.

แต่น้ำอยู่ในหมู่บ้านไม่ได้โดยลำพัง น้ำต้องอยู่กับ **ที่อยู่ของคน** ที่เข้าใจน้ำ — บ้านที่ยกได้สูงไม่กลัวน้ำท่วม บ้านที่มีบ่อน้ำบ้านบ้านที่ระบายอากาศได้ดีเพราะอยู่ใกล้น้ำ อาคารสาธารณะที่เคารพน้ำ

บทถัดไปจะพาเราไปพบสถาปนิกเปียร์ที่กำลังออกแบบบ้านให้พ่อไสว — และคำถามที่เปียร์ถามพ่อ ที่พลิกความคิดของครอบครัว ทั้งหลัง



## บทที่ 7 — อาคารและที่อยู่อาศัย

เปิดบท — พ่อยากกรวย หรือยากอยู่สบาย

เย็นวันเสาร์ พ่อไสวยืนอยู่ในสวนหลังบ้าน ในมือถือมีแบบบ้านที่สถาปนิกเปียร์เพิ่งส่งมาให้ดู เป็นบ้านสองชั้นทรงกล่องขาว หลังคาแบน กระจกใหญ่ ห้องแอร์ทั้งหลัง

พ่อไสวอายุห้าสิบห้า เป็นเกษตรกรและแกนนำกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ในหมู่บ้าน คนชาติฟูฟัดเจเน ทำงานหนัก ตัดสินใจ ตอนนี้กำลังคิดจะรื้อบ้านไม้ยกใต้ถุนเก่าที่พ่อของพ่อสร้างไว้ แล้วปลูกบ้านใหม่

เปียร์เดินมาเยี่ยม พ่อเห็นแบบก็เข้าใจทันที เขาไม่ตอบทันที นั่งลงบนม้านั่งไม้ในสวน มองบ้านหลังเก่าของพ่อไสวอยู่ตรงหน้า บ้านไม้สองชั้น ยกใต้ถุนสูงประมาณสองเมตร มีชานยื่นออกทั้งสี่ทิศ หลังคาปั้นหยาลาดชัน ต้นมะม่วงใหญ่บังทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ มีลมพัดผ่านชานเสมอตอนบ่าย

"พ่อไสว — ผมถามอะไรตรง ๆ ได้ไหม" เปียร์เอ่ย

"ว่ามาเปียร์ ลุงฟัง"

"พ่อยากกรวยว่าคนอื่นในหมู่บ้าน หรือยากอยู่สบาย"

พ่อไสวหยุด มือที่ถือแบบล้มลง แล้วมองเปียร์นาน

"เปียร์ถามแบบนี้ทำไม"

"เพราะแบบที่พ่อจะสร้าง มันไม่ได้ทำให้พ่ออยู่สบาย — มันทำให้พ่อดูรวย" เบียร์พูดเสียงเบา "ห้องแอร์ทั้งหลัง แม่มะลิของพ่อที่เป็นคนธาตุน้ำ จะอยู่ในที่อากาศแห้งตลอดวัน แม่จะปวดข้อในไม่กี่ปี — พ่อที่เป็นคนธาตุไฟ อยู่ในบ้านคอนกรีตปิดทึบไม่มีลม ไฟในตัวจะสะสม พ่อจะโมโหง่ายกว่าเดิม — และน้องแก้วหลานของพ่อที่ธาตุลม จะไม่มีที่วิ่งที่ป็นที่หายใจ"

พ่อไสวเงียบ มองบ้านหลังเก่าที่พ่อสร้าง

"บ้านหลังนี้พ่อของพ่อสร้างไว้ พ่อเกิดในบ้านหลังนี้" พ่อไสวพูดออกมา "แต่คนบอกว่ามันโบราณ"

"โบราณคือคำที่คนใช้ตอนไม่เข้าใจ" เบียร์ตอบ "บ้านหลังนี้ ตอบทุกอย่างที่คนในบ้านต้องการ พ่อไม่รู้ตัวว่าปู่ของพ่อเป็นสถาปนิกที่เก่งกว่าผมมาก — ปู่ออกแบบบ้านที่รับลมทั้งสี่ทิศ กันแดดบายนด้วยชานยื่น ใต้ถุนให้อากาศระบายไปในหน้าร้อน หลังคาบันยาระบายลมร้อน — ทั้งหมดโดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้าเลย"

พ่อไสวหันไปมองต้นมะม่วงที่พ่อของพ่อปลูกไว้เมื่อหกสิบปีก่อน ตอนนี้ต้นใหญ่ให้ร่มเงาครึ่งบ้าน

"เบียร์ — ถ้าไม่รื้อบ้าน แต่ปรับให้ทันสมัย จะทำได้ไหม"

"ทำได้ครับ" เบียร์ยิ้ม "และมันจะเป็นบ้านที่ดีกว่าที่รื้อยกว่า"

---

## สาระหลัก

### บ้านคือกายที่ใหญ่ขึ้น

ในวาทศาสตร์ของอินเดียโบราณและในวิถีบ้านไทยดั้งเดิม มีแนวคิดหนึ่งที่ตรงกัน — บ้านคือกายที่ใหญ่ขึ้นของคนที่อยู่ในนั้น

กายมีลม ไฟ น้ำ ที่ต้องสมดุล บ้านก็มีลม ไฟ น้ำ ที่ต้องสมดุล กายมีทางเข้าออกของอากาศ (จมูก ผิว) บ้านก็มีทางเข้าออก (หน้าต่าง ประตู ช่องลม) กายมีระบบขับของเสีย บ้านก็ต้องมีระบบระบาย

บ้านที่ออกแบบผิดพลาด ทำให้กายและใจของคนที่อยู่ค่อย ๆ แกว่ง เหมือนคนที่กินอาหารผิดพลาดทุกวัน ระยะแรกไม่รู้สึกรู้สึกรู้ แต่ในระยะ 5-10 ปี อาการเรื้อรังจะปรากฏ

**บ้านคอนกรีตปิดทึบไม่มีลม** ทำให้คนธาตุน้ำที่มีน้ำสะสมในกาย ปวดข้อ ปวดหลัง เพราะความชื้นไม่ระบาย และคนธาตุลมที่ต้องการอากาศเคลื่อนไหว จะรู้สึกอึดอัดและซึมเศร้า

**บ้านที่ร้อนตลอดวัน** ทำให้คนธาตุไฟที่ร้อนอยู่แล้ว โมโหง่ายและเครียด และทำให้คนธาตุน้ำที่เย็นเป็นทุน เหลือออกมากอ่อนเปลี้ย

**บ้านที่มืดและไม่มีแดดเข้า** ทำให้คนธาตุน้ำที่เฉื่อยชามากอยู่แล้ว ยิ่งเฉื่อยและซึมเศร้า และทำให้ผิวและกระดูกของทุกคนขาดวิตามินดี

หลักการง่าย ๆ ที่ปู่ย่าเราเข้าใจโดยไม่ต้องเรียกชื่อ คือ — บ้านต้องหายใจได้ ต้องมีแดดพอควร ต้องมีร่มเงาพอควร และต้องเชื่อมกับธรรมชาติรอบ ๆ ไม่ใช่ตัดขาด

## บ้านไทยดั้งเดิม — สถาปัตยกรรมของธาตุ

บ้านไทยดั้งเดิมในทุกภาค ไม่ว่าจะเป็นเรือนล้านนา เรือนอีสาน เรือนไทยกลาง หรือเรือนใต้ มีลักษณะร่วมกันหลายอย่างที่บอกว่าปู่ย่าเราออกแบบบ้านตามหลักธาตุ โดยไม่รู้ว่าเป็นชื่ออะไร

**ยกใต้ถุนสูง** เป็นลักษณะพื้นฐานของบ้านไทยดั้งเดิม ใต้ถุนสูง 1.5-2.5 เมตร ทำหน้าที่หลายอย่างพร้อมกัน — ระบายอากาศให้บ้าน (อากาศเย็นจากใต้ถุนไหลขึ้นข้างบ้าน) ป้องกันน้ำหลากในหน้าฝน กันสัตว์เข้าบ้าน และเป็นพื้นที่ใช้สอย (เก็บของ ทำงาน นั่งเล่นตอนบ่าย เลี้ยงสัตว์)

ในระดับธาตุ ใต้ถุนสูงให้ **ธาตุลม** ได้ระบาย และให้ **ธาตุน้ำ** ได้ไหล ทำให้บ้านไม่อับ ไม่ชื้น ไม่ร้อนสะสม

**ชานและระเบียง** เป็นพื้นที่กึ่งเปิดกึ่งปิดที่ล้อมบ้านทั้งสี่ทิศ ชานทำหน้าที่เป็นทั้งพื้นที่ใช้สอยหลายอย่าง (นั่งกินข้าว รับประทานอาหาร) และเป็นเสมือน ห้องนั่งเล่นของธรรมชาติ ที่คนได้อยู่ใกล้ลม แดด และเสียงของหมู่บ้าน

ชานที่ยื่นออกกันแดดบ่าย ยังทำหน้าที่ **กันความร้อน** ไม่ให้เข้าถึงผนังบ้าน ช่วยให้บ้านเย็นสบายในหน้าร้อนโดยไม่ต้องใช้แอร์

**หลังคาลาดชัน** เป็นลักษณะที่พบในบ้านไทยทุกภาค หลังคาลาด 45 องศาขึ้นไป ทำหน้าที่ระบายน้ำฝนอย่างรวดเร็ว (ป้องกันน้ำรั่ว) และสำคัญกว่านั้นคือ **สร้างช่องอากาศใต้หลังคา** ที่อากาศร้อนลอยขึ้นและระบายออกทางช่องระบายที่จั่วหลังคา ทำให้ผนังบ้านไม่ร้อน

**ประตูและหน้าต่างเยอะ** บ้านไทยดั้งเดิมมีประตูและหน้าต่างเยอะกว่าที่จำเป็นในหน้าที่ ทำไม เพราะประตูและหน้าต่างที่เยอะทำให้ **ลมพัดผ่านได้ทั่วบ้าน (Cross ventilation)** เมื่อเปิดประตูสองด้านตรงกัน อากาศจะไหลผ่านทั้งบ้านและระบายความร้อนออก

**วัสดุธรรมชาติ** ไม้ ใผ่ ดินดำ กระจังดินเผา ทั้งหมดเป็นวัสดุที่ **ระบายความชื้น** และ **ระบายความร้อน** ได้ดี ต่างจากคอนกรีตและกระจกที่กักความร้อนและปิดกั้นความชื้น

**การหันบ้านตามธรรมชาติ** ปู่ย่าเราหันบ้านตามลมพัดและตามแดดตก — ในภาคกลาง หน้าบ้านมักหันไปทิศเหนือหรือทิศตะวันออก (รับลมและรับแดดเช้า) หลังบ้านหันไปทิศใต้หรือทิศตะวันตก (มีต้นไม้กันแดดบ่าย)

## บ้านคอนกรีตปิดทึบ — ปัญหาที่ตัวเลขไม่วัด

ในช่วงห้าสิบปีที่ผ่านมา บ้านไทยเปลี่ยนไปเป็น **บ้านคอนกรีตปิดทึบ** เกือบทั้งหมด ปูนก่อผนัง หลังคาแบนหรือลาดเล็กน้อย หน้าต่างเล็กและปิด ประตูหนัก แอร์ทุกห้อง

การเปลี่ยนแปลงนี้มีเหตุผลของมัน — คอนกรีตทนทานกว่าไม้ ก่อสร้างเร็วกว่า บำรุงรักษาน้อยกว่า และเป็นสัญลักษณ์ของความทันสมัย และ ฐานะ

แต่บ้านคอนกรีตปิดทึบมีต้นทุนที่ตัวเลขในใบเสร็จค่าก่อสร้างไม่วัด

หนึ่ง — ค่าไฟฟ้าตลอดชีวิตของบ้าน บ้านคอนกรีตปิดทึบต้องใช้แอร์ทั้งวันเพื่ออยู่ได้ ค่าไฟหลายพันบาทต่อเดือน ตลอดอายุบ้าน 30-50 ปี รวมแล้วมากกว่าค่าก่อสร้างเสียอีก

สอง — สุขภาพของคนในบ้าน อากาศในบ้านที่ใช้แอร์ตลอดวันเป็นอากาศที่แห้ง มีเชื้อโรคสะสม และไม่ระบายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่คนหายใจออก คนที่อยู่ในบ้านแบบนี้เจ็บป่วยเรื้อรังมากกว่าคนที่อยู่ในบ้านที่หายใจได้ ทั้งโรคทางเดินหายใจ ปวดข้อ ภูมิแพ้ และซึมเศร้า

สาม — การสูญเสียความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน บ้านที่ปิดสนิทและมีรั้วสูง ทำให้ไม่มีชน ไม่มีระเบียบ ไม่มีที่ที่คนในบ้านนั่งเห็นถนน — คนในบ้านและคนบนถนนกลายเป็นคนคนละโลก

สี่ — การสูญเสียความเป็นตัวตนของหมู่บ้าน เมื่อทุกบ้านในหมู่บ้านเป็นบ้านคอนกรีตทรงเดียวกัน หมู่บ้านสูญเสีย ภาพลักษณ์เฉพาะ ที่คนจำได้และคนภูมิใจ

## วาทศาสตร์ — ศาสตร์ฝังของอินเดียโบราณสำหรับบ้าน

วาทศาสตร์ (Vastu Shastra — วาสตศาสตร์) ที่เรากล่าวถึงในบทที่สอง เป็นศาสตร์การวางผังที่พูดถึงบ้านและอาคารในระดับที่ละเอียดมาก

หลักการวาสตสำหรับบ้าน ที่มีความหมายทางธาตุและใช้ได้ในประเทศไทย นอกจาก 4 ทิศเฉียง วาสตยังพูดถึง 4 ทิศหลัก (N/E/S/W) ที่มีบทบาททางธาตุเช่นกัน

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ (Ishanya) เป็นทิศที่ควรเปิดโล่งที่สุดของบ้าน — เพราะเป็นทิศที่แดดเช้าเข้ามาแรก และเป็นทิศที่ ธาตุน้ำ (การเยียวยา ความสงบ) พลังงานสูงสุด บ้านที่มีหน้าต่างใหญ่ทางทิศนี้ ให้แดดเช้าเข้าบ้าน ปลุกคนในบ้านและฆ่าเชื้อในอากาศ ในวาสตแนะนำให้เป็นที่ตั้งของ ห้องพระ หรือ สวนเปิด

ทิศตะวันออกเฉียงใต้ (Agneya) เป็นทิศของ ธาตุไฟ — เหมาะเป็นที่ตั้งของ ครีว ที่มีไฟใช้จริง แดดในทิศนี้แรงในตอนกลางวัน ช่วยฆ่าเชื้อในครีวที่ต้องการความสะอาด

ทิศตะวันตกเฉียงใต้ (Nairutya) เป็นทิศของ ธาตุดิน — โครงสร้างของบ้านที่แข็งแรงที่สุด เหมาะเป็นที่ตั้งของ ห้องนอนหลัก ที่ต้องการความมั่นคง เพราะแดดบ่ายในทิศนี้ทำให้ผนังร้อนสะสม ซึ่งเหมาะกับผู้ใหญ่ที่ต้องการความอบอุ่นในตอนกลางคืน แต่ต้องมีร่มเงาต้นไม้กันแดดในตอนบ่าย

ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ (Vayavya) เป็นทิศของ ธาตุลม — เหมาะเป็นที่ตั้งของ ห้องรับแขก หรือ ที่ทำงาน ที่ต้องการอากาศไหลเวียนและการสื่อสาร ลมในทิศนี้พัดเข้าบ้านตอนบ่าย ช่วยระบายความร้อนของวัน

ศูนย์กลาง (Brahmasthan) ต้องเปิดโล่ง — เป็นพื้นที่ที่ครอบครัวรวมกัน อาจเป็นลานกลางบ้าน สวนกลาง หรือห้องโถงเปิดโล่ง

### สิ่งที่วาस्तศาสตร์เตือน

- ห้องน้ำห้องส้วมไม่ควรอยู่ที่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ (ที่ควรเปิดโล่งและศักดิ์สิทธิ์)
- ครัวไม่ควรอยู่ที่ทิศเหนือหรือตะวันออกเฉียงเหนือ (ทิศน้ำ ไฟจะไม่สมดุลกับน้ำ)
- ห้องนอนไม่ควรอยู่ที่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ (พลังธาตุน้ำแรงเกินไป ทำให้นอนไม่หลับหรือเฉื่อย)

สิ่งสำคัญ วาस्तศาสตร์เป็นศาสตร์ที่พัฒนาในละติจูดของอินเดียซึ่งต่างจากไทย ดังนั้นหลักการเรื่องแดดและลมอาจต้อง **ปรับให้เข้ากับที่ตั้งของบ้านในไทย** — แต่หลักคิดพื้นฐานที่ว่า ทุกทิศมีธาตุ และ ห้องแต่ละห้องต้องเลือกทิศให้เข้ากับหน้าที่ เป็นหลักที่ใช้ได้กับทุกที่ในโลก

### อาคารสาธารณะ — ตัวอย่างของการเคารพธาตุ

อาคารสาธารณะในหมู่บ้าน — ศาลากลาง โรงเรียน วัด รพสต. (ชื่อเดิม สถานีอนามัย) — ควรเป็น ตัวอย่าง ของการออกแบบที่เคารพธาตุ เพราะคนในหมู่บ้านเห็นและใช้ทุกวัน และคนจะจำและนำไปใช้กับบ้านตัวเอง

ศาลากลางบ้าน ควรเป็นอาคารที่ **เปิดโล่ง** ให้ลมผ่าน มีชานยื่นและร่มเงารอบ ๆ ที่นั่งประชุมไม่ใช่แค่เก้าอี้พลาสติกในห้องแอร์ แต่มีทางเลือกให้นั่งตามที่คนถนัด — บนม้านั่งไม้ริมชาน บนพื้นในลาน ในห้องเมื่อฝนตก

โรงเรียน ควรเป็นอาคารที่ **มีต้นไม้ทุกสายตา** ห้องเรียนที่หน้าต่างเปิดโล่ง มีลมพัดผ่าน มีแดดเข้าตอนเช้า สนามเด็กเล่นที่มีร่มไม้ และมีที่นั่งใต้ต้นไม้ใหญ่สำหรับกิจกรรมกลุ่ม

วัด โดยธรรมชาติมีการออกแบบที่เคารพธาตุอยู่แล้ว (ศาลาการเปรียญเปิดโล่ง ต้นไม้ใหญ่รอบวัด บ่อน้ำ) แต่วัดสมัยใหม่หลายแห่งกำลังเปลี่ยนเป็นอาคารคอนกรีตปิด — ควรทบทวนก่อนสูญเสียคุณภาพเดิม

รพสต. เป็นอาคารที่ **การเยียวยา** เป็นแก่นของการใช้งาน จึงควรเป็นตัวอย่างของ **การออกแบบเชิงเยียวยา (Salutogenic Design)** ให้ชัดเจน — พื้นที่รอที่มีต้นไม้และร่มเงา พื้นที่ตรวจที่มีความเป็นส่วนตัวและมีแสงธรรมชาติ พื้นที่พักผู้ป่วยที่มองเห็นสวน

### หลักการออกแบบบ้านสำหรับสามธาตุ

บ้านของคนแต่ละธาตุ ควรออกแบบให้ **สมดุลธาตุ** ของคนที่อยู่ ไม่ใช่เสริมธาตุเด่นให้แหว่งไปมากขึ้น

บ้านของคนธาตุลม ควร **อบอุ่น สงบ และไม่ให้ลมพัดผ่านมากเกินไป** เพราะคนธาตุลมมีลมในตัวเยอะแล้ว ถ้าอยู่ในบ้านที่ลมแรงจะยิ่งกระสับกระส่ายและนอนไม่หลับ

องค์ประกอบของบ้านสำหรับคนธาตุลม

- ผนังที่หนา (กันเสียงและลมภายนอก)
- หน้าต่างที่เปิดเลือกได้ (ไม่ใช่ต้องเปิดตลอด)
- ห้องนอนที่อบอุ่น มีที่นั่งเียบสำหรับสมาธิ
- สวนเล็ก ๆ กลางบ้านที่มีน้ำไหลเบา ๆ (ปรับจิตคนธาตุลมให้สงบ)
- วัสดุที่ให้ความอบอุ่น (ไม้ ผ้า พื้นที่ไม่เย็นเกินไป)
- ห้องทำงานที่เปิดหน้าต่างได้ ให้ลมและแดดพอควร

บ้านของคนธาตุไฟ ควร เย็นสบาย ระบายอากาศดี และใกล้ต้นไม้ เพราะคนธาตุไฟร้อนอยู่แล้ว ถ้าอยู่ในบ้านที่ร้อนสะสม จะยิ่งโมโหและเครียด

องค์ประกอบของบ้านสำหรับคนธาตุไฟ

- หลังคาที่ระบายความร้อนได้ดี (ปั้นหยา จั่วสูง)
- ชานเย็นกันแดดบ่าย
- ต้นไม้ใหญ่ทางทิศตะวันตกและทิศใต้
- ห้องนอนที่เย็นและมีลมพัดผ่าน
- สระน้ำหรือบ่อในสวน (มีน้ำเพื่อลดไฟ)
- ห้องนั่งเล่นที่เปิดโล่งเห็นสวน
- วัสดุที่เย็น (ไม้ไผ่ พื้นดิน ผ้าฝ้าย)

บ้านของคนธาตุน้ำ ควร แดดเช้า สว่าง และไม่อับชื้น เพราะคนธาตุน้ำมีน้ำและความเย็นในตัวเยอะ ถ้าอยู่ในบ้านที่มีมืดและอับ จะยิ่งซึมและเจ็บป่วยเรื้อรัง

องค์ประกอบของบ้านสำหรับคนธาตุน้ำ

- หน้าต่างใหญ่รับแดดเช้า
- ห้องนอนที่แดดเช้าเข้าถึง (ปลูกให้ต้นตัว)
- ระบบระบายอากาศดี (ไม่อับชื้น)
- พื้นที่ทำกิจกรรมกระตุ้น (ห้องอาหารเปิดที่มีเสียงคน)
- สวนที่มีทางเดินขึ้นเนินเบา ๆ (กระตุ้นให้ออกกำลังกาย)
- วัสดุที่แห้งและอบอุ่น (ไม้แดด กระเบื้อง)

- หลีกเลี้ยงห้องที่มีตและชื้น (ห้องใต้ดิน มุมอับ)

บ้านสำหรับครอบครัวที่มีหลายธาตุ ควรมี หลายมุมในบ้านเดียว — มุมเย็นสำหรับคนธาตุไฟ มุมอบอุ่นสำหรับคนธาตุลม มุมสว่างสำหรับคนธาตุน้ำ — ทุกคนอยู่ในบ้านเดียวกันได้แต่มีที่ที่เหมาะสมกับตัวเอง

## Matrix — อาคารและที่อยู่อาศัยสำหรับสามธาตุ

องค์ประกอบของอาคาร	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
การระบายอากาศ	ปานกลาง เลือกได้	สูง ลมผ่านมาก	ปานกลาง สม่ำเสมอ
ปริมาณแดดที่เข้าบ้าน	ปานกลาง	น้อยกว่า มีร่มเงา	มาก เข้าถึงทุกห้อง
ที่นั่งภายในบ้าน	มุมเงียบสำหรับสมาธิ	ริมสวน ริมน้ำ	ริมหน้าต่างที่สว่าง
น้ำในบ้าน	น้ำไหลเบา ๆ	สระ บ่อ ในสวน	น้ำสะอาดใช้ ไม่สะสม
วัสดุพื้น	ไม้ ผ้า อบอุ่น	ไม้ไผ่ พื้นดิน เย็น	ไม้แดด กระเบื้อง แห้ง
ทิศห้องนอน	ทิศตะวันตกเฉียงใต้	ทิศเหนือ ตะวันออก	ทิศตะวันออก แดดเช้า
ต้นไม้รอบบ้าน	ไม้ใหญ่กันลมแรง	ไม้ใหญ่กันแดดบ่าย	ไม้ที่ไม่บังแดดเช้า

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การออกแบบอาคารในหมู่บ้าน โดยเฉพาะอาคารสาธารณะ เป็นการตัดสินใจที่คนในหมู่บ้านมองเห็นทุกวันและเรียนรู้จาก ผู้นำท้องถิ่นควรพิจารณาสามชั้น

หนึ่ง — เป็นตัวอย่างของการเคารพธาตุ เมื่อจะสร้างอาคารสาธารณะใหม่ (ศาลากลาง โรงเรียน รพสต. ศาลาประชาคม) ควรออกแบบให้เป็น ตัวอย่าง ของการออกแบบที่เคารพลม แดด น้ำ ต้นไม้ ไม่ใช่แค่อาคารกล่องคอนกรีตที่ประหยัดที่สุด เพราะอาคารเหล่านี้เป็น บทเรียนที่ประชาชนเห็นทุกวัน

สอง — สนับสนุนบ้านที่หายใจได้ ในการอนุญาตให้ก่อสร้างและในการสนับสนุนบ้านผู้มีรายได้น้อย (บ้านมั่นคง บ้านผู้สูงอายุ บ้านผู้ประสภภัย) ควรมีแนวทางที่สนับสนุนการใช้ หลักบ้านไทยดั้งเดิม (ยกใต้ถุน มีชาน หลังคาลาด) แทนที่จะเป็นบ้านคอนกรีตกล่องเดียว

สาม — รักษาบ้านเก่าที่มีคุณค่า ในทุกหมู่บ้านมีบ้านเก่าที่ปู้ย่ำสร้างไว้และยังใช้ได้ บ้านเหล่านี้เป็น ห้องเรียนของหมู่บ้าน ควรได้รับการสนับสนุนในการบำรุงรักษาและไม่ถูกรื้อทิ้งเพียงเพราะดูเก่า อดต. อาจตั้งโครงการช่วยซ่อมบ้านเก่าที่เจ้าของยังใช้อยู่ เช่น เปลี่ยนกระเบื้องหลังคา ซ่อมพื้นไม้ผู้

สี่ — ให้ความรู้เรื่องบ้านที่หายใจได้ ประชาชนที่กำลังจะสร้างบ้านใหม่มักไม่รู้ว่ามีทางเลือกอื่นนอกจากบ้านคอนกรีตกล่อง อบต. สามารถจัดกิจกรรมให้ความรู้ประจำปี พาไปดูบ้านตัวอย่าง เชิญสถาปนิกท้องถิ่นมาแนะนำ ซึ่งอาจช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าของครัวเรือนในหมู่บ้านหลายล้านบาทต่อปี

งบประมาณ อาคารสาธารณะที่เคาระพธาดู อาจใช้มากกว่าอาคารกล่องคอนกรีตประมาณ 10-20% ในตอนก่อสร้าง แต่ประหยัดค่าไฟฟ้าตลอดอายุอาคาร 30-50 ปี ได้หลายเท่า และให้คุณค่าทางสุขภาพและความรู้สึกที่ตัวเลขไม่วัด

---

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

การออกแบบและปรับปรุงบ้านของเราให้เข้ากับธาตุของคนในบ้าน เริ่มได้ทันทีโดยไม่ต้องรื้อบ้าน

หนึ่ง — สังเกตธาตุของคนในบ้านของเรา ในบ้านหนึ่งหลังมักมีคนหลายธาตุ ผู้เฒ่าอาจเป็นธาตุน้ำ พ่อแม่อาจเป็นธาตุไฟ ลูกวัยรุ่นอาจเป็นธาตุลม การรู้ว่าคนในบ้านธาตุอะไร ช่วยให้เราออกแบบมุมที่เหมาะสมกับแต่ละคน

สอง — เปิดหน้าต่างบ้านและใช้บ้านให้หายใจ บ้านคอนกรีตส่วนใหญ่มีหน้าต่างที่ปิดตลอด ลองเปิดหน้าต่างในทิศตรงข้ามกันในเวลาที่อากาศเย็น (ตอนเช้ามีด ตอนเย็น) เพื่อให้ลมพัดผ่านและระบายอากาศเสียในบ้าน

สาม — ปลุกต้นไม้รอบบ้าน ต้นไม้ใหญ่ทางทิศตะวันตกและทิศใต้ ช่วยกันแดดบ่ายและลดอุณหภูมิของบ้านลงได้ 3-5 องศา ต้นไม้เล็กที่ใบไหวได้ ริมหน้าต่าง ช่วยให้ลมพัดผ่านมีจังหวะและมีเสียงที่ปรับจิต

สี่ — ทำชานหรือระเบียงเล็ก ๆ ถ้าบ้านของเรายังไม่มีชานหรือระเบียง สามารถทำเพิ่มขึ้นในภายหลังได้ ไม่ต้องใหญ่ 2-3 ตารางเมตรก็พอ ให้มีที่นั่งไม้ ให้มีหลังคายื่นกันฝนกันแดด ให้เห็นสวนหน้าบ้าน ชานเล็ก ๆ นี้จะกลายเป็นที่นั่งเล่นที่คนในบ้านและเพื่อนบ้านใช้ทุกวัน

ห้า — ลดการใช้แอร์อย่างเป็นระบบ แอร์ทั้งบ้านทั้งวันไม่ใช่สิ่งจำเป็น ลองใช้แอร์เฉพาะเวลาและเฉพาะห้องที่ต้องการ ใช้พัดลมและการเปิดหน้าต่างในเวลาอากาศเย็นแทน การเปลี่ยนแปลงนี้ประหยัดค่าไฟ และทำให้คนในบ้านได้สัมผัสอากาศธรรมชาติ ซึ่งดีต่อสุขภาพในระยะยาว

หก — ก่อนสร้างบ้านใหม่ ให้คุยกับผู้เฒ่า ถ้ากำลังจะสร้างบ้านใหม่ ก่อนเลือกแบบให้ไปคุยกับผู้เฒ่าในหมู่บ้าน ให้ผู้เฒ่ามองที่ดินและบอกว่า ลมพัดจากทิศไหน แดดตกที่ไหน น้ำไหลจากตรงไหน ต้นไม้ใหญ่ที่มีอยู่ควรอยู่ทิศไหนของบ้าน คำแนะนำของผู้เฒ่ามีค่ามหาศาลและไม่ต้องเสียเงิน

---

## สำหรับนักออกแบบ

Pattern การออกแบบบ้านและอาคารในหมู่บ้านไทยที่เคาระพธาดู

**Pattern 1 — Elevated House with Undercroft (บ้านยกใต้ถุน)** บ้านที่ยกพื้นสูง 1.5-2.5 เมตรเหนือดิน ใต้ถุนใช้เป็นพื้นที่ใช้สอยหลากหลาย บันไดขึ้นบ้านทางด้านหน้า ระบบเสาไม้หรือเสาคอนกรีตหุ้มไม้ ระบบพื้นไม้ที่ระบายอากาศได้จากใต้ถุนขึ้นบน ระยะเสา 3-4 เมตร

**Pattern 2 — Wrap-around Veranda (ชานล้อมบ้าน)** ระเบียงที่ล้อมบ้านทั้งสี่ทิศหรืออย่างน้อยสามทิศ กว้าง 1.5-2 เมตร มีหลังคายื่นออก 60-90 เซนติเมตร มีที่นั่งไม้ (bench) ริมนาน และมีบันไดลงสวนอย่างน้อยสองจุด

**Pattern 3 — High-pitched Roof with Ventilated Attic (หลังคาลาดชันมีช่องระบาย)** หลังคาลาด 45 องศาขึ้นไป มีช่องระบายอากาศที่จั่ว (gable vent) และที่สันหลังคา (ridge vent) ให้อากาศร้อนใต้หลังคาลอยขึ้นและออกนอกบ้าน โดยไม่ทำให้ผนังชื้นสองร้อน

**Pattern 4 — Cross Ventilation Layout (ผังบ้านที่ลมพัดข้ามผ่าน)** การจัดวางประตูและหน้าต่างในสองด้านตรงข้ามกัน ให้ลมพัดผ่านทุกห้องหลัก ห้องที่ไม่ต้องการลมแรง (ห้องนอน) มีบานเกล็ดปรับได้

**Pattern 5 — Directional Zoning (การจัดโซนตามทิศ)** ห้องนอนหลักทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ (เย็นในตอนกลางวัน) ห้องรับแขกและที่ทำงานทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ครีวทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ พื้นที่เปิดโล่งและแสงสว่างทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ปรับตามละติจูดของไทย

**Pattern 6 — Internal Courtyard (ลานกลางบ้าน)** สำหรับบ้านหลังใหญ่หรืออาคารสาธารณะ ลานเปิดกลางอาคารที่มีแสงและลมเข้าถึงทุกห้อง มีต้นไม้เล็ก ๆ หรือน้ำในลาน เป็น หัวใจ ของบ้านที่คนในบ้านใช้ร่วมกัน

**Pattern 7 — Salutogenic Public Building (อาคารสาธารณะเชิงเยียวยา)** สำหรับศาลากลาง โรงเรียน รพสต. — อาคารที่มีต้นไม้ในทุกสายตา มีลานเปิดริมอาคาร มีที่นั่งใต้ร่มไม้ มีทางเดินร่มเงาต่อเนื่อง ประตูและหน้าต่างเปิดโล่งให้ลม

**Reference:** Sumet Jumsai, Naga: Cultural Origins in Siam and the West Pacific (Oxford University Press, 1988) ที่วิเคราะห์บ้านไทยดั้งเดิมและความสัมพันธ์กับน้ำ / Ken Yeang, Bioclimatic Skyscrapers (1994) และ The Green Skyscraper (1999) ที่นำหลักบ้านเขตร้อนดั้งเดิมมาปรับกับอาคารสูง / อ.อรศิริ ปาณินท์ เรือนพื้นถิ่นไทย — งานวิจัยพื้นฐานเรื่องบ้านไทยดั้งเดิมในแต่ละภาค / Sthapati, V. Ganapati, Building Architecture of Sthapatya Veda — Vastu Shastra Institute (2001) / Andrew Freear et al., Rural Studio at Twenty — ตัวอย่างการออกแบบบ้านผู้มีรายได้น้อยที่เคาร์พบริบท

## ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. สำรวจบ้านของเราหนึ่งวัน เดินสำรวจในบ้านทั้งวัน จดในสมุด — ห้องไหนที่เราชอบอยู่มากที่สุด ห้องไหนที่หลีกเลี่ยงทำไม (แดด ลม เสียง ความอึดอัด) ลองเปิดหน้าต่างในห้องที่หลีกเลี่ยงและสังเกตความเปลี่ยนแปลง

2. ไปเยี่ยมบ้านเก่าของปู่หรือย่า ในหมู่บ้านของเรา (หรือหมู่บ้านใกล้เคียง) มีบ้านเก่าไทยดั้งเดิมที่ยังมีคนอาศัย ลองไปเยี่ยมขอเจ้าของบ้านให้พาชม สังเกตว่าลมพัดจากไหน แดดเข้าจากไหน ทำไม้ชั้นล่างเย็นสบายในตอนบ่าย นั่นคือห้องเรียนที่ดีที่สุด
3. วัดอุณหภูมิจากห้องต่าง ๆ ของบ้าน ใช้เทอร์โมมิเตอร์เล็ก ๆ วัดอุณหภูมิจากห้องต่าง ๆ ในบ้านของเราในเวลาบ่ายที่ร้อนที่สุด (ประมาณบ่ายสองถึงบ่ายสาม) เปรียบเทียบกับอุณหภูมิจากนอกบ้าน ห้องที่ ร้อนกว่านอกบ้าน เป็นห้องที่ต้องการการปรับ ห้องที่ เย็นกว่านอกบ้าน 3-5 องศาโดยไม่ต้องใช้แอร์ เป็นห้องที่ออกแบบดี ลองสังเกตว่าทำไม

---

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าซื้อบ้านเก่าเพียงเพราะดูโบราณ บ้านไทยดั้งเดิมที่พ่อและปู่สร้างไว้ มักออกแบบตามหลักธาตุที่ทันสมัยกว่าที่คิด ก่อนซื้อ ให้ปรึกษาสถาปนิกที่เข้าใจบ้านพื้นถิ่นและพิจารณาการ **ปรับปรุง แทน รื้อทั้งหมด** ค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงอาจน้อยกว่าและได้บ้านที่อยู่สบายกว่า

สอง — อย่าลอกแบบบ้านจากที่อื่นโดยไม่ปรับให้เข้ากับพื้นที่ของเรา บ้านสไตล์นอร์ดิกที่สวยในนอร์เวย์ ไม่เหมาะกับอากาศไทย บ้านโมเดิร์นทรงกล่องที่สวยในภาพ ทำให้บ้านร้อนเป็นเตาในบ่าย ให้ปรึกษาสถาปนิกท้องถิ่นและปรับแบบให้เข้ากับลม แดด น้ำของที่ตั้งบ้านจริง

สาม — อย่าติดตั้งแอร์เพื่อชดเชยการออกแบบผิด เมื่อบ้านคอนกรีตปิดทึบทำให้ร้อน ทางแก้ที่พบบ่อยคือติดแอร์ทุกห้อง ซึ่งแก้อาการแต่ไม่แก้ต้นเหตุ ทางที่ดีกว่าคือ **แก้การออกแบบ** — เพิ่มช่องระบายอากาศ ปลุกต้นไม้กันแดด ทำชานเย็น — เพื่อลดความจำเป็นในการใช้แอร์

---

## สิ่งที่บอกว่าคุณถูกทาง

- ค่าไฟฟ้าในบ้านลดลง เมื่อการใช้แอร์ลดลงเพราะบ้านหายใจได้
- คนในบ้านสุขภาพดีขึ้น — โรคทางเดินหายใจน้อยลง ผิวและกระดูกได้แสงแดด นอนหลับดีขึ้น
- มีคนนั่งชานหน้าบ้านตอนเย็น ไม่ใช่ทุกคนหลบเข้าห้องแอร์
- เด็กในบ้านออกไปเล่นในสวน ไม่ใช่แค่อยู่ในห้อง
- เพื่อนบ้านทักทายกันได้ เพราะเห็นกันจากชานและระเบียง
- บ้านเก่าของครอบครัวได้รับการดูแล และไม่ถูกรื้อทิ้ง
- สถาปนิกท้องถิ่นในตำบล มีงานทำและเรียนรู้บ้านพื้นถิ่น
- มีคนในหมู่บ้านเป็นตัวอย่าง ที่บ้านเย็นสบายโดยไม่ต้องใช้แอร์ทั้งวัน

## ปิดบท

พ่อไสวที่กำลังจะรื้อบ้านเก่าของพ่อและสร้างบ้านคอนกรีตห้องแอร์ทั้งหลัง หยุดคิดใหม่เมื่อสถาปนิกเบียร์ถามคำถามหนึ่ง — "พ่ออยากรวยกว่าคนอื่น หรืออยากอยู่สบาย"

บ้านที่ดีของหมู่บ้านสามธาตุ ไม่ใช่บ้านที่ใหญ่ที่สุดหรือใหม่ที่สุด — คือบ้านที่ **หายใจได้** เชื่อมกับธรรมชาติ และเคารพธาตุของคนที่อยู่ ปู่ย่าเรารู้อะไรนี้ตั้งแต่ก่อนจะมีตำราสถาปัตย์ และการกลับไปหาหลักที่ปู่ย่าใช้ ไม่ใช่การถอยหลัง แต่คือการก้าวไปข้างหน้าอย่างมีปัญญา

เมื่อบ้านและอาคารสาธารณะในหมู่บ้านของเราเคารพธาตุ คนในหมู่บ้านจะอยู่สบายในบ้านของตัวเอง แต่มนุษย์ไม่ได้อยู่แค่ในบ้าน — คนต้องการ **ที่รวม** ที่คนหลายบ้านมาเจอกัน ที่ที่คนทั้งหมู่บ้านมาร่วมงานสำคัญ ที่ที่เด็กและผู้ใหญ่และผู้เฒ่ามาปะทะกันในเรื่องราวประจำวัน

บทถัดไปจะพาเราไปพบครูวิภาที่ถามคำถามหนึ่งกับผู้ใหญ่สมชาย — "หมู่บ้านเรา ถ้าจะจัดงานสงกรานต์ จัดที่ไหน" — และคำตอบของผู้ใหญ่ที่ทำให้ทุกคนในวงคุยเงียบไปนาน



## บทที่ 8 — พื้นที่รวมพล

เปิดบท — จะจัดสงกรานต์ที่ไหน

เดือนมีนาคม ครูวิภานัดคุยกับผู้ใหญ่สมชายที่หน้าศาลากลางบ้าน ในเมื่อมีสมุดที่จดไว้จากวงคุยห้าคนของเดือนก่อน อีกสามสัปดาห์จะถึงสงกรานต์ ครูวิภาอยากคุยเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นมาหลายวัน

"ผู้ใหญ่" ครูวิภาเปิดหัวข้อ "ปีนี้เราจะจัดสงกรานต์ที่ไหน"

ผู้ใหญ่สมชายกำลังจะตอบทันที แต่พอเปิดปาก คำก็ค้าง ในหัวเขามีคำตอบพร้อม แต่พอเปล่งเสียงจริง กลับไม่แน่ใจ

"ที่ศาลากลาง" ผู้ใหญ่ตอบในที่สุด "เหมือนทุกปี"

ครูวิภามองผู้ใหญ่ แล้วมองศาลากลางที่อยู่ตรงหน้า ศาลากลางบ้านร่มไทรเป็นอาคารคอนกรีตสองชั้นที่สร้างเมื่อสิบปีก่อน ชั้นล่างเป็นห้องประชุมที่มีเก้าอี้พลาสติกและโต๊ะสี่เหลี่ยม ชั้นสองเป็นสำนักงาน อบต. หน้าศาลากลางเป็นลานคอนกรีตกว้างสามสิบเมตร ไม่มีต้นไม้ ไม่มีที่นั่ง มีแค่เสาไฟฟ้าเสา

"แล้วคนจะมากันตรงไหน" ครูวิภาถาม

"ก็บนลานหน้าศาลา"

"ตอนบ่ายแดดเท่าไร ครูวิภาไม่ใช่คนขี้เกียจ แต่ปีที่แล้วสามีของครูป่วยเป็นลมแดดตอนสามโมง"

ผู้ใหญ่หนึ่ง แล้วยิ้มเศร้า "ก็จริง"

"แล้วคนแก่จะนั่งตรงไหน"

"บนม้านั่งพลาสติกที่ทางไว้"

"ผู้สูงอายุต้องนั่งบนม้านั่งพลาสติกกลางแดดนานสามชั่วโมง เพื่อร่วมงานปีใหม่ไทย"

ผู้ใหญ่หนึ่งอีก มองลานหน้าศาลา ครูวิภาไม่พูดต่อ รอให้ผู้ใหญ่คิด

พี่อ้อมเดินผ่านมาพอดี ในมือหิ้วผัก แวะทัก "ครู ผู้ใหญ่ คุณอะไรกัน"

"อ้อม" ผู้ใหญ่เรียก "ในหมู่บ้านของเรา ถ้าจะจัดงานที่คนทั้งหมู่บ้านมารวมกัน 500 คน มีที่ไหนที่จะรองรับได้"

พี่อ้อมหยุด คิดสักครู่ แล้วส่ายหัว

"ที่วัดก็แคบ ที่โรงเรียนก็ไม่ให้ชั้นนอกเวลาเรียน ที่ศาลากลางก็ร้อน ที่ลานหมู่บ้านต้นโพธิ์ก็ถูกโค่นไปแล้ว ที่ตลาดเช้าก็ปิดตอนบ่าย"

ผู้ใหญ่หันมามองครูวิภา แล้วยิ้มเศร้าอย่างที่ครูวิภาเคยเห็นในตอนแรกที่รับตำแหน่ง

"ครูวิภาถามอะไรที่ผมตอบไม่ได้อีกแล้ว — บ้านร่มไทรไม่มีที่ที่คนทั้งหมู่บ้านจะรวมกันได้จริง ๆ"

ครูวิภาจดในสมุด "หมู่บ้านที่ไม่มีที่ให้คนรวมกัน ไม่ใช่หมู่บ้าน — เป็นแค่กลุ่มบ้านที่บังเอิญอยู่ใกล้กัน"

---

## สาระหลัก

### หัวใจของชุมชนคือพื้นที่รวมพล

ในทุกวัฒนธรรมของมนุษย์ ตั้งแต่หมู่บ้านโบราณจนถึงเมืองใหญ่สมัยใหม่ มีสิ่งหนึ่งที่ มีเสมอ — **พื้นที่รวมพล**

พื้นที่รวมพลของกรีกโบราณคือ **Agora** ลานกลางเมืองที่คนมาค้าขาย มาถกเถียง มาฟังนักพูด พื้นที่รวมพลของโรมันคือ **Forum** ลานที่เป็นทั้งตลาด ทั้งที่พิพากษา ทั้งที่ฉลอง พื้นที่รวมพลของเมืองยุโรปกลางคือ **Piazza** ลานหน้าโบสถ์ที่คนไปตลาดวันเสาร์ พื้นที่รวมพลของหมู่บ้านไทยคือ **ลานหมู่บ้าน** และ **ลานวัด**

พื้นที่รวมพลไม่ใช่ สิ่งฟุ่มเฟือย ที่หมู่บ้านมีก็ดีไม่มีก็ได้ — เป็น **สิ่งพื้นฐาน** ที่ทำให้กลุ่มคนหลายบ้านกลายเป็นหมู่บ้านจริง ๆ

**Ray Oldenburg** นักสังคมวิทยาชาวอเมริกัน เรียกพื้นที่แบบนี้ว่า **Third Place (พื้นที่ที่สาม)** — พื้นที่ที่ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่ที่ทำงาน แต่เป็นที่ที่คนมาเจอกันโดยไม่ต้องนัด เป็นที่ที่ตัวตนของชุมชนได้แสดงออก

การขาดพื้นที่รวมพลในหมู่บ้าน มีผลตามมาที่ตัวเลขไม่วัด — ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้านเสื่อม ประเพณีเลือน คนแปลกหน้ากันในบ้านตัวเอง ผู้สูงอายุถูกทิ้ง เยาวชนหลบเข้าห้อง

## ประเภทของพื้นที่รวมพลในหมู่บ้านไทย

หมู่บ้านไทยมีพื้นที่รวมพลหลายประเภท แต่ละประเภทมีบทบาทและจังหวะการใช้งานต่างกัน

### หนึ่ง — ลานหมู่บ้าน (พื้นที่รวมพลประจำวัน)

ลานหมู่บ้านคือพื้นที่กลางที่คนใช้ ทุกวัน โดยไม่ต้องนัด เด็กมาเล่นตอนเย็น ผู้ใหญ่มานั่งคุยตอนพลบค่ำ กลุ่มแม่บ้านมาซักผ้าคุยกันตอนบ่าย ผู้เฒ่ามานั่งใต้ต้นไม้ตอนเช้า

ลานหมู่บ้านที่ดี **ไม่ต้องใหญ่** — 400-1,000 ตารางเมตรก็พอ แต่ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ ต้นไม้ใหญ่คลุมร่ม ที่นั่งไม่รอบ ๆ พื้นเสมอที่เดินได้ทุกวัย และ ทางเข้าออกหลายทาง จากทุกซอยในหมู่บ้าน

ลานหมู่บ้านเป็นที่ที่ **จังหวะของหมู่บ้าน** แสดงออกที่สุด — ในหมู่บ้านธาตุลม ลานคึกคักตลอด ในหมู่บ้านธาตุไฟ ลานมีกิจกรรมที่จัดเป็นระเบียบ ในหมู่บ้านธาตุน้ำ ลานเงียบสงบและมีผู้เฒ่านั่งบ่อย

### สอง — ศาลากลางบ้าน (พื้นที่ประชุมและพิธี)

ศาลากลางบ้านหรือศาลาประชาคม เป็นพื้นที่ **การจัดการชุมชน** — ที่ประชุมประชาคม ที่จัดพิธีการ ที่รับแขก ที่จัดกิจกรรมประจำ (เลือกตั้ง อบรม ประชุมกลุ่ม)

ศาลากลางที่ดีควร **ยืดหยุ่น** ในการใช้งาน — วันจันทร์ประชุม อบต. วันอังคาร กิจกรรมกลุ่มแม่บ้าน วันพุธ ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ วันพฤหัสบดี อบรมเกษตรกร วันศุกร์ ห้องสมุดชุมชน วันเสาร์ กิจกรรมเยาวชน วันอาทิตย์ ที่นั่งเล่นสำหรับทุกคน

ศาลากลางของบ้านร่มไทรตอนนี้ **ใช้จริงแค่วันจันทร์** เพราะออกแบบเป็นห้องประชุมทางการอย่างเดียว — แก้วอีพลาสติกแถวยาว แอร์ที่เปิดเฉพาะเวลาประชุม พื้นที่ไม่ยืดหยุ่น ไม่มีสวนรอบ

### สาม — ตลาดชุมชน (พื้นที่เศรษฐกิจและสังคม)

ตลาดชุมชนไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ — เป็น **ห้องนั่งเล่นเชิงเศรษฐกิจ** ของหมู่บ้าน (ตลาดชุมชนจะเจาะลึกในบทที่เก้า) แต่ในบริบทของพื้นที่รวมพล ตลาดคือหนึ่งในพื้นที่ที่คนมาเจอกันมากที่สุด — ตลาดสดทุกเช้า ตลาดนัดสัปดาห์ ตลาดเย็นวันเสาร์

### สี่ — สนามกีฬาและลานอเนกประสงค์

สนามกีฬาของหมู่บ้าน (สนามฟุตบอล สนามตะกร้อ ลานอเนกประสงค์) เป็นพื้นที่รวมพลของ **เยาวชน** และเป็นพื้นที่จัดงานใหญ่ที่ต้องการที่โล่งกว้าง (งานกีฬา งานประจำปี ตลาดใหญ่)

สนามที่ดีควรรองรับ **หลายกิจกรรมสลับกัน** — ตอนเช้าออกกำลังกายผู้สูงอายุ กลางวันเรียนกีฬาโรงเรียน เย็นเยาวชนเตะบอล กลางคืนกิจกรรมประจำสัปดาห์

### ห้า — ทำน้ำและรินน้ำสาธารณะ

ในหมู่บ้านที่ยังมีน้ำใช้ ทำน้ำหน้าวัด บ่อของหมู่บ้าน ริมคลอง เป็นพื้นที่รวมพลตามธรรมชาติ — คนมาตักน้ำ ล้างเท้า ให้เด็กเล่น น้ำ นั่งคุยตอนเย็น (ทำน้ำเป็นส่วนหนึ่งของบทที่หกที่ผ่านมา)

## หก — ศาสนสถาน

วัด มัสยิด โบสถ์ — เป็นพื้นที่รวมพลทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรม (บทที่สิบสองจะเจาะลึกในเรื่องนี้ครบทุกศาสนา) ในบทนี้เราจะไม่พูดในรายละเอียด เพราะพื้นที่ศาสนสถานมีข้อพิจารณาเฉพาะที่ต้องได้พื้นที่ให้เพียงพอ

## ลานหมู่บ้าน — หัวใจของพื้นที่รวมพลประจำวัน

ในบรรดาพื้นที่รวมพลทั้งหมด ลานหมู่บ้านคือพื้นที่ที่ ใช้งบ่งที่สุด และเป็น ที่ที่บอกจังหวะของหมู่บ้าน ชัดที่สุด

ลานหมู่บ้านในอดีตของบ้านร่มไทร (ที่ย้ายศรีเล่าให้น้องแก้วฟังในบทที่ห้า) มีต้นไม้ใหญ่ตรงกลาง มีม้านั่งปูนใต้ต้นไม้ ทางเข้าจากสี่ทิศของหมู่บ้าน มีศาลเจ้าที่เล็ก ๆ ริมลาน มีตุ่มน้ำใหญ่ให้คนแฉะดื่ม

ลานแบบนี้ ใช้ได้ทุกกิจกรรม — เด็กเล่นตอนบ่ายและเย็น ผู้ใหญ่นั่งคุยตอนพลบค่ำ ตลาดเย็นวันเสาร์ พิธีสงกรานต์ งานลอยกระทง งานทำบุญประจำปี พิธีรำวงเมื่อมีงานสำคัญ

องค์ประกอบของลานหมู่บ้านที่ดี

หนึ่ง — ต้นไม้ใหญ่ตรงกลางหรือด้านหนึ่งของลาน ให้ร่มเงาแก่กลุ่มพื้นที่กว้าง 100-200 ตารางเมตร ต้นไม้ประเภทโพธิ์ ไทร จามจุรี มะขาม ก้ามปู อายุยืน 100 ปีขึ้นไป และมีความหมายทางวัฒนธรรม

สอง — พื้นที่โล่งใต้ต้นไม้ สำหรับกิจกรรมหลากหลาย — ที่นั่งคนแก่ ที่เด็กวิ่ง ที่รำวง ที่ตั้งตลาดเย็น ที่กางเต็นท์ในงาน พื้นที่ 400-800 ตารางเมตร โล่งไม่มีสิ่งกีดขวาง

สาม — ที่นั่งไม้หรือขอบก่ออิฐรอบลาน ทุก 5-10 เมตร ให้คนได้นั่งพัก ที่นั่งควรมีร่มเงาจากต้นไม้และมีมุมมองไปที่ลาน

สี่ — ทางเข้าออกหลายทิศ จากทุกซอกหลักของหมู่บ้าน เพื่อให้คนจากทุกครัวเรือนเดินมาถึงในระยะไม่เกิน 10 นาที ทางเข้าที่เดินได้เห็นได้ ไม่ใช่ทางเข้าเดียวที่ปิดตอนกลางคืน

ห้า — น้ำในลานหรือใกล้ลาน ตุ่มน้ำสำหรับดื่ม อ่างน้ำสำหรับล้างมือหรือให้คนล้าง หรือบ่อน้ำเล็ก ๆ ในลาน ทำให้ลานมีเสียงและปรับอากาศ

หก — ไฟส่องอ่อน ๆ ในเวลากลางคืน ที่ไม่แรงเกินไปจนรู้สึกเหมือนสถานที่สาธารณะ แต่พอดีให้คนเดินและนั่งได้อย่างปลอดภัย

เจ็ด — พื้นที่ยืดหยุ่นได้ ลานควรเรียบพอที่จะใช้กางเต็นท์ตั้งเวที ตั้งโต๊ะตลาด และสามารถกลับเป็นลานเรียบสำหรับเด็กเล่นในวันถัดไป

## ศาลากลางบ้าน — ที่ประชุมและที่พิธี

ศาลากลางในหมู่บ้านไทยแบบดั้งเดิม (ก่อนยุคศาลากลางคอนกรีต) เป็น ศาลาไม้เปิดโล่ง ที่มีหลังคาแต่ไม่มีผนัง มีพื้นยกจากดิน มีที่นั่งไม้รอบ ๆ และมีต้นไม้ใหญ่รอบ ๆ

ศาลาแบบนี้ ใช้ได้ทุกงาน เพราะเป็นพื้นที่ กึ่งเปิดกึ่งปิด — มีหลังคากันฝนกันแดดสำหรับกิจกรรมที่ต้องการที่ร่ม แต่เปิดโล่งให้ลมผ่านและให้คนเดินเข้าง่ายจากทุกทิศ

ศาลากลางแบบใหม่ที่เป็นห้องคอนกรีตปิดกับแอร์ สูญเสียคุณภาพนี้ — ใช้ได้แค่กิจกรรมที่จัดเป็นทางการ ปิดแอร์ก็ร้อน ไม่มีการเชื่อมกับลานรอบ ๆ

การปรับปรุงศาลากลาง ไม่จำเป็นต้องรื้อทิ้ง แต่สามารถทำได้โดย

- เพิ่มชานยื่นรอบอาคาร ให้กิจกรรมล้นออกไปในชานได้
- เพิ่มประตูและหน้าต่างใหญ่ที่เปิดโล่งได้ในเวลาที่ไม่ใช่แอร์
- ปลุกต้นไม้รอบอาคาร ให้ร่มเงาและปรับอากาศ
- ทำลานเปิดโล่งด้านหน้า ที่ใช้กิจกรรมได้ต่อเนื่องจากในอาคาร
- ทำที่นั่งไม้ริมชาน สำหรับคนที่มารอก่อนหรือหลังกิจกรรม
- ทำห้องอเนกประสงค์ที่ปรับใช้ได้หลายแบบ ไม่ใช่แค่ห้องประชุมทางการ

## ตลาดชุมชน — พื้นที่รวมพลเชิงเศรษฐกิจ

ตลาดชุมชนเป็นพื้นที่รวมพลที่มีบทบาทเศรษฐกิจ เพิ่มขึ้นมา ทำให้คนที่มาไม่ได้แค่มาพบกัน แต่ยังมี เหตุผลชัดเจน ในการมา (มาซื้อของ มาขายของ)

ตลาดที่ดีในระดับหมู่บ้านมีลักษณะ

หนึ่ง — จังหวะที่แน่นอน ตลาดสดทุกเช้า ตลาดนัดทุกวันพุธ ตลาดเย็นทุกเสาร์ จังหวะที่คนจดจำได้และวางแผนได้

สอง — ขนาดที่พอเหมาะ ตลาดที่เล็กเกินไปไม่คุ้มมา ตลาดที่ใหญ่เกินไปกลายเป็นตลาดค้าส่งที่คนแปลกกัน ตลาดหมู่บ้านที่ดีมีร้าน 15-30 ร้าน คนเห็นทั้งหมด

สาม — องค์ประกอบทางกายภาพ หลังคายื่นกันแดดกันฝน ทางเดินระหว่างแผงที่กว้าง 2-3 เมตร ที่นั่งพักในตลาด ตุ่มน้ำและห้องน้ำ ที่จอดรถยนต์และมอเตอร์ไซค์

สี่ — ผสมกิจกรรมนอกการค้า ที่ให้ผู้แต่มานั่งคุยขณะที่ลูกไปซื้อของ ที่ให้เด็กเล่น มุมกาแฟหรืออาหารพร้อมกิน — ตลาดที่เป็น ที่หมู่บ้านมารวมกัน ไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ

## สนามกีฬาและลานอเนกประสงค์

สนามกีฬาในหมู่บ้าน มักถูกออกแบบเพื่อ การกีฬาอย่างเดียว ซึ่งเป็นการใช้พื้นที่ที่ไม่คุ้มค่า

สนามที่ดีควรเป็น สนามอเนกประสงค์ ที่รองรับ

- กีฬาพื้นฐาน (ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล)
- ออกกำลังกายทุกวัย (เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก โยคะ)
- งานประจำปี (สงกรานต์ ลอยกระทง กีฬาสี)
- ตลาดใหญ่ (ตลาดนัดใหญ่ปีละ 2-3 ครั้ง)
- ที่จอดรถในงาน (ที่หญ้าที่ใช้จอดรถได้ในวันงาน)

สนามที่มีที่นั่งชั้นและที่นั่งปกติ มีต้นไม้รอบ ๆ มีตม่น้ำและห้องน้ำ ใช้ได้ทั้งเป็นสนามและเป็นลานงาน

## หลักการออกแบบพื้นที่รวมพลสำหรับสามธาตุ

พื้นที่รวมพลที่ดี ไม่ควรออกแบบสำหรับธาตุใดธาตุหนึ่งอย่างเดียว เพราะคนในหมู่บ้านมีธาตุครบทุกแบบและต้องการรวมกันในพื้นที่เดียว

หลักที่หนึ่ง — พื้นที่หลากมุมในลานเดียว

ในลานเดียวควรมี

- มุมสำหรับคนธาตุลม — พื้นที่ให้คิด ให้ทำสิ่งใหม่ ให้คุยกลุ่มเล็ก ๆ อาจเป็นมุมที่มีที่นั่งกระจายเป็นกลุ่มเล็ก มีต้นไม้หลายชนิดที่ใบไหวเสียงเมื่อลมพัด
- มุมสำหรับคนธาตุไฟ — พื้นที่กว้างสำหรับกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว มีร่มเงาเย็นสบายให้พักหลังกิจกรรม อาจเป็นลานโล่งกลางกับต้นไม้ใหญ่ริมและน้ำใกล้ ๆ
- มุมสำหรับคนธาตุน้ำ — พื้นที่นั่งสงบ ที่นั่งไม้ยาวได้ร่มไม้ ที่ที่ผู้สูงอายุนั่งดูกิจกรรมของหมู่บ้านโดยไม่ต้องเข้าร่วม

ในลานเดียวกันมีมุมทั้งสาม คนทุกธาตุมาที่ลานเดียวได้แต่ไปนั่งคนละมุมตามที่เหมาะกับตัวเอง

หลักที่สอง — กิจกรรมต่างธาตุในเวลาต่างกัน

พื้นที่รวมพลเดียวกัน สามารถใช้เพื่อกิจกรรมของธาตุต่างกัน ในเวลาต่างกัน

- เช้ามีด (5-7 โมง) — ออกกำลังกายผู้สูงอายุ (ธาตุน้ำ กระตุ้นเลือดลม)
- เช้า (7-10 โมง) — ตลาดสด (ธาตุลม-ไฟ คึกคัก)

- สายถึงเที่ยง (10-13 โมง) — พักและกิจกรรมของแม่บ้าน (ชาตุน้ำ)
- บ่าย (13-16 โมง) — พักในร่ม (ทุกธาตุ)
- เย็น (16-18 โมง) — เด็กเล่น (ชาตุลม)
- ค่ำ (18-20 โมง) — ผู้ใหญ่นั่งคุย (ชาตุน้ำ)
- คืน (20-22 โมง) — เยวชนพบปะ (ชาตุลม)

การออกแบบพื้นที่รวมพลควร รองรับทุกช่วงเวลา ไม่ใช่แค่ตอนที่คนมาประชุม

### หลักที่สาม — ที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุ

พื้นที่รวมพลใด ๆ ที่ ไม่มีที่นั่งสบายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นพื้นที่ที่ ปฏิเสธผู้เฒ่าโดยไม่รู้ตัว — เพราะเมื่อไม่มีที่นั่ง ผู้เฒ่าไม่มา และเมื่อผู้เฒ่าไม่มา หมู่บ้านเสีย ความต่อเนื่องระหว่างรุ่น

ที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุควรมี

- มีพนักพิง (ที่นั่งแบบไม่มีพนักไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ)
- สูงพอดี (ประมาณ 45-50 เซนติเมตร)
- มีที่วางแขน
- อยู่ในร่มเงา
- มีมุมมองไปที่ลาน (ผู้เฒ่าดูกิจกรรม ไม่ต้องเข้าร่วม)

### หลักที่สี่ — ที่เล่นสำหรับเด็ก

พื้นที่รวมพลที่ ไม่มีที่เล่นสำหรับเด็ก เป็นพื้นที่ที่ ปฏิเสธครอบครัวมีลูก — เพราะเมื่อไม่มีที่เล่น พ่อแม่ไม่มา และเมื่อพ่อแม่ไม่มา หมู่บ้านเสีย ครอบครัวรุ่นใหม่

ที่เล่นสำหรับเด็กไม่จำเป็นต้องเป็นเครื่องเล่นเหล็ก พื้นดินที่ปลอดภัย ทรายกอง ต้นไม้ให้ปีน โครงไม้ไผ่ให้ปีนป่าย ก้อนหินให้ปีน น้ำเล็ก ๆ ให้เล่น ทั้งหมดนี้ให้ความคุ้มค่าและความสนุกกว่าเครื่องเล่นสำเร็จรูป

### หลักที่ห้า — ร่มเงาต่อเนื่อง

ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน พื้นที่รวมพลที่ไม่มีร่มเงา ใช้ไม่ได้ในเวลา 10 โมงถึง 4 โมง ในหลายเดือนของปี

ต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาต่อเนื่อง เป็น สิ่งพื้นฐาน ของพื้นที่รวมพล ไม่ใช่ตกแต่ง ต้นโพธิ์ ไทร จามจุรี มะขาม ก้ามปู ควรถูกปลูกในทุกพื้นที่รวมพล และควรได้รับการปกป้อง

### หลักที่หก — พื้นที่เล็ก ๆ ให้คุยส่วนตัวสำหรับคนธาตุลม

คนธาตุลมมักไม่ชอบพื้นที่โล่งกว้างที่คนเห็นหมด แต่ชอบ มุมเล็ก ๆ ที่สามารถคุยกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ได้

ในลานหมู่บ้าน ควรมีมุมที่มีที่นั่งกลุ่มเล็ก 4-6 คน มีต้นไม้บังบางส่วน ให้ความเป็นส่วนตัวโดยไม่ปิดสนิท

## Matrix — พื้นที่รวมพลกับธาตุที่รองรับ

ประเภทของพื้นที่รวมพล	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
ลานหมู่บ้านโล่งกลาง	เอื้อ	เอื้อมาก	ปานกลาง
ต้นไม้ใหญ่ร่มที่นั่งได้	เอื้อ	เอื้อมาก	เอื้อมาก
ศาลาไม้เปิดโล่ง	เอื้อ	เอื้อ	เอื้อ
มุมนั่งกลุ่ม 4-6 คน	เอื้อมาก	ปานกลาง	เอื้อ
สนามอเนกประสงค์	เอื้อ	เอื้อมาก	ปานกลาง
ที่นั่งพักพิงในร่ม	ปานกลาง	เอื้อ	เอื้อมาก
ที่เล่นเด็ก ทราย น้ำ	เอื้อมาก	เอื้อ	เอื้อ
ตลาดเช้าคึกคัก	เอื้อมาก	เอื้อมาก	เอื้อ
ตลาดเย็นสงบ	เอื้อ	เอื้อ	เอื้อมาก

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

พื้นที่รวมพลเป็นการลงทุนที่ ให้ผลตอบแทนสูงต่อชุมชน และเป็นการลงทุนที่ผู้นำท้องถิ่นสามารถทำได้จริงในระดับ อบต.

หนึ่ง — สำรวจพื้นที่รวมพลที่มีอยู่และที่หายไป ในหมู่บ้านของเรา ตอนนี้มีพื้นที่รวมพลกี่แห่ง และแต่ละแห่งมีคนใช้จริงมากน้อยแค่ไหน ลานหมู่บ้าน ศาลากลาง ตลาด สนาม ทำน้ำ ทั้งหมดควรถูกประเมิน แล้วเทียบกับพื้นที่ที่ เคยมี เมื่อ 40 ปีก่อน (ถามผู้เฒ่า) เพื่อเห็นว่าอะไรหายไป

สอง — พื้นลานหมู่บ้านก่อนสร้างใหม่ ในหมู่บ้านหลายแห่ง ลานหมู่บ้านเก่ายังอยู่แต่ ถูกละเลย — ต้นไม้เก่าไม่ได้รับการดูแล ที่นั่งชำรุด ไม่มีการจัดกิจกรรม การพื้นลานเดิมมักใช้ขี้น้อยกว่าและได้ผลเร็วกว่าการสร้างลานใหม่ในที่อื่น

สาม — ปรับปรุงศาลากลางให้ยืดหยุ่น ศาลากลางที่ใช้จริงแคว้นประชุม เป็นการในพื้นที่ที่ไม่คุ้มค่า การปรับปรุงให้มีชานยื่นรอบอาคาร ปลุกต้นไม้ ทำลานเปิดโล่งด้านหน้า ทำที่นั่งริมชาน ทั้งหมดนี้ไม่ใช้งบมาก แต่เปลี่ยนศาลากลางจาก "ที่จัดประชุม" เป็น "หัวใจของหมู่บ้าน"

สี่ — จัดกิจกรรมประจำเดือนในพื้นที่รวมพล พื้นที่รวมพลที่ไม่มีกิจกรรมประจำ จะเจียบ ๆ ไปในเวลาไม่กี่ปี อบรม. ควรจัดกิจกรรมประจำเดือนที่ใช้พื้นที่รวมพล — ตลาดสร้างสรรค์ วันสุขภาพชุมชน ประชุมประชาคม กิจกรรมผู้สูงอายุ กิจกรรมเยาวชน — โดยไม่ใช้งบเยอะ

ห้า — ให้กลุ่มในชุมชนเป็นเจ้าของภาพรวม พื้นที่รวมพลที่มีเจ้าภาพร่วม จะมีชีวิตต่อเนื่อง ให้กลุ่มแม่บ้านดูแลตลาด กลุ่มเยาวชนดูแลสนาม ชมรมผู้สูงอายุดูแลลาน อบรม. ให้การสนับสนุนอุปกรณ์และงบประมาณ

งบประมาณ พื้นที่รวมพลไม่จำเป็นต้องใช้งบมากในการฟื้นฟู งบประมาณหลักหมื่นถึงหลักแสน สามารถ

- ปลุกต้นไม้ใหญ่ 20-30 ต้น
- ทำที่นั่งไม้ 15-20 จุด
- ปรับปรุงพื้นที่ให้เดินได้ทุกวัย
- ติดไฟส่องอ่อน ๆ สำหรับกลางคืน
- ทำตุ่มน้ำและห้องน้ำสาธารณะ

การลงทุนแบบนี้ให้ผลตอบแทนทางสังคมและสุขภาพของชุมชนที่มากกว่าการสร้างอาคารกล่องใหม่ที่ไม่มีคนใช้

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

พื้นที่รวมพลของหมู่บ้านเริ่มมีชีวิตได้จาก คนในหมู่บ้าน ก่อนที่ อบรม. จะเข้ามา — เพราะพื้นที่รวมพลไม่ใช่แค่ที่ตั้ง แต่คือกิจกรรมและคน ที่ทำให้ที่นั่นมีความหมาย

หนึ่ง — ไปนั่งที่ลานหมู่บ้านสัปดาห์ละครั้ง ถ้าในหมู่บ้านของเรามีลานที่เงียบเหงา วิธีที่ง่ายที่สุดในการฟื้นชีวิตของลานคือ ไปนั่งที่นั่น ไม่ต้องมีกิจกรรม แค่นั่งอ่านหนังสือ นั่งจิบชา นั่งดูวิว 30-60 นาที ในเวลาที่คนอื่นอาจเห็น เมื่อคนหนึ่งไปนั่ง อีกคนก็จะกล้าไปนั่ง

สอง — จัดกิจกรรมเล็ก ๆ ในพื้นที่รวมพล ไม่ต้องรอ อบรม. เพื่อนบ้าน 3-4 คนสามารถจัด "ทานข้าวเย็นด้วยกัน" ในลานหมู่บ้านเดือนละครั้ง ต่างคนต่างเอาอาหารมา ปูเสื่อ นั่งกินคุยกัน กิจกรรมง่าย ๆ แบบนี้ทำให้ลานมีชีวิตอีกครั้ง

สาม — ตั้งม้านั่งไม้ในที่ที่ต้องการ ในหมู่บ้านของเราอาจมีพื้นที่รวมพลที่ยังไม่ครบ — ที่ต้นไม้ใหญ่ที่ไม่มีที่นั่ง มุมสามแยกที่มีร่มเงาแต่ไม่มีที่พัก ริมทางเดินที่คนแก่ต้องพัก การทำม้านั่งไม้เล็ก ๆ เอาไปวาง (ด้วยความยินยอมของเจ้าของที่หรือชุมชน) เปลี่ยนพื้นที่นั้นจากทางผ่านเป็นที่พบบปะ

สี่ — ขวนผู้เฒ่ามาร่วม พื้นที่รวมพลที่ไม่มีผู้เฒ่า เป็นพื้นที่รวมพลที่ไม่ครบ ผู้เฒ่าเป็นทั้งความต่อเนื่องระหว่างรุ่นและเป็นความสงบที่ทำให้พื้นที่มีชีวิตวิญญาณ ขวนผู้เฒ่ากลับบ้านไปนั่งลาน ไปตลาด ไปงาน โดยเสนอตัวไปด้วย พาไปพากลับ

ห้า — ทำแผนที่ที่พบปะของหมู่บ้าน ในสัปดาห์นี้ วาดแผนที่หมู่บ้านและปึกหมุดที่คนพบกันจริง — ที่หน้าร้านค้า ที่หัวมุม ที่ได้ ต้นไม้ ที่ริมทำน้ำ ที่สนามโรงเรียนตอนเย็น แผนที่นี้บอกว่าหมู่บ้านของเรามีชีวิตอยู่ที่ไหน และควรพื้นที่ไหนก่อน

หก — ปกป้องพื้นที่รวมพลจากการถูกกลืน พื้นที่รวมพลมักถูกเปลี่ยนให้เป็นอย่างอื่นอย่างเงียบ ๆ — ลานหมู่บ้านถูกเทคอนกรีตเพื่อจอดรถ ที่นั่งใต้ต้นไม้ถูกถอน ต้นไม้ใหญ่ถูกโค่นเพื่อขยายถนน เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ให้พูด ให้เขียนถึง อบต. ให้ปกป้อง — เพราะเมื่อพื้นที่รวมพลหายไป ยากที่จะได้กลับคืน

## สำหรับนักออกแบบ

Pattern ในการออกแบบพื้นที่รวมพลของหมู่บ้านไทย

Pattern 1 — Village Green with Central Tree (ลานหมู่บ้านที่มีต้นไม้ใหญ่ตรงกลาง) ลานเปิดโล่ง 400-1,000 ตารางเมตร มีต้นไม้ใหญ่ (โพธิ์ ไทร จามจุรี) ตรงกลางหรือด้านหนึ่งของลาน มีที่นั่งวนรอบต้นไม้ มีทางเข้าออกจากทุกทิศ มีศาลเจ้าที่ในมุมหนึ่ง

Pattern 2 — Open-air Pavilion (ศาลาเปิดโล่ง) อาคารกึ่งเปิด มีหลังคาแต่ไม่มีผนัง มีพื้นยกจากดิน 30-50 เซนติเมตร มีชั้นบันไดที่ใช้เป็นที่นั่งได้ ขนาด 60-150 ตารางเมตร ใช้ได้หลากหลายกิจกรรม

Pattern 3 — Multi-Age Gathering Space (พื้นที่รวมพลหลายวัย) ในลานเดียวมีองค์ประกอบสำหรับทุกวัย — ที่นั่งพักผ่อนในร่มสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่วิ่งเล่นสำหรับเด็ก มุมเล็ก 4-6 คนสำหรับเยาวชน เวทีเล็กสำหรับกิจกรรมกลุ่ม

Pattern 4 — Flexible Community Building (อาคารชุมชนยืดหยุ่น) ศาลากลางที่มีชานยื่นรอบอาคาร ประตูและหน้าต่างขนาดใหญ่ที่เปิดเชื่อมภายในกับภายนอก พื้นที่ภายในที่ปรับเปลี่ยนได้ (ผนังเลื่อน โต๊ะและเก้าอี้ที่พับได้) ลานเปิดโล่งด้านหน้าที่ใช้ต่อเนื่องจากในอาคาร

Pattern 5 — Community Market Square (จุดรัศตลาดชุมชน) ตลาดที่ออกแบบให้เป็นทั้งตลาดและพื้นที่รวมพล — หลังคายื่นเป็นระเบียบ ทางเดินระหว่างแผงกว้าง มีที่นั่งพักในตลาด มีต้นไม้ให้ร่มเงา มีน้ำและห้องน้ำ

Pattern 6 — Threshold Spaces (พื้นที่ขอบ) ระหว่างพื้นที่รวมพลกับถนน มีพื้นที่ขอบที่ทำหน้าที่กั้นชน — ต้นไม้แถวหนึ่งที่นั่งริมทาง ทางเดินไม้ พื้นที่ขอบทำให้พื้นที่รวมพลรู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนตัว

Pattern 7 — Sensory Rich Environment (สิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นสัมผัส) พื้นที่รวมพลที่มีสิ่งกระตุ้นสัมผัสหลากหลาย — เสียงน้ำ กลิ่นดอกไม้ ผิวหินและไม้ที่แตะได้ แสงและร่มที่เปลี่ยนตลอดวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้พื้นที่มีชีวิตและน่าอยู่

Reference: Ray Oldenburg, The Great Good Place (1989) ที่นำเสนอแนวคิด Third Place / Jan Gehl, Life Between Buildings (1971 · แปลจากภาษาเดนมาร์ก) และ Cities for People (2010) / William H. Whyte, The Social Life of Small Urban Spaces (1980) / Project for Public Spaces, How to Turn a Place Around (2000) และ Placemaking guidelines / Christopher Alexander et al., A Pattern Language (1977) โดยเฉพาะ pattern 61 (Small Public

Squares) และ pattern 69 (Public Outdoor Room) / งานวิจัยลานหมู่บ้านไทย โดยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์หลายมหาวิทยาลัย และ สสส.

---

## ลองทำดู — ในสัปดาห์นี้

1. นับพื้นที่รวมพลของหมู่บ้าน เดินสำรวจในหมู่บ้าน 20-30 นาที นับพื้นที่รวมพลทั้งหมด — ลาน ศาลา ตลาด สนาม ทำน้ำ ที่หน้าร้านค้า ที่หัวมุม ที่ใต้ต้นไม้ใหญ่ ทั้งที่คนใช้จริงและที่รกร้าง จำนวนพื้นที่และสภาพของแต่ละที่ บอกสุขภาพของชุมชน
  2. ไปนั่งที่ลานหมู่บ้าน 30 นาที เลือกเวลาเย็น (5-6 โมง) ไปนั่งที่ลานหมู่บ้าน หรือที่หน้าศาลากลาง หรือใต้ต้นไม้ใหญ่ในหมู่บ้าน สังเกตว่ามีคนผ่านมาไหม มีคนมานั่งไหม มีเสียงอะไร ถ้าไม่มีใครมาเลย ถามตัวเองว่าทำไม
  3. ขวนเพื่อนบ้านทานข้าวเย็นในลาน จัดงานเล็ก ๆ ครั้งเดียว — เพื่อนบ้าน 5-7 ครอบครัว ต่างคนต่างเอาอาหารมา ปูเสื่อในลาน กินคุยกัน 2 ชั่วโมง สังเกตว่ารู้สึกอย่างไร และเพื่อนบ้านรู้สึกอย่างไร ประสพการณ์นี้บอกว่าการลานของหมู่บ้านเคย "เป็น" อะไร
- 

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าออกแบบพื้นที่รวมพลโดยไม่ถามคนที่จะใช้ พื้นที่รวมพลที่ออกแบบโดยผู้นำหรือนักออกแบบคนเดียว โดยไม่ปรึกษาคนในหมู่บ้าน มักเป็นพื้นที่ที่ไม่มีคนใช้ (เหมือนกรณีสวนที่ไม่มีคนใช้ในบพที่ห้า) กระบวนการรับฟังก่อนออกแบบ 2-3 ครั้ง เป็นสิ่งจำเป็น

สอง — อย่าเทคอนกรีตลานหมู่บ้านทั้งหมด ลานคอนกรีตทั้งลานร้อนในตอนบ่ายและซบน้ำไม่ได้ในตอนฝนตก ลานที่ดีควรมีพื้นที่ผสม — ต้นไม้ ดินและหญ้า และคอนกรีตเฉพาะทางเดินและที่ต้องการ

สาม — อย่ารื้อพื้นที่รวมพลเก่าเพื่อสร้างใหม่ ลานเก่า ศาลาเก่า ทำน้ำเก่า มักมี ความทรงจำและความศักดิ์สิทธิ์ ที่คนในหมู่บ้านผูกพัน การรื้อทิ้งเพื่อสร้างใหม่ที่ ทันสมัยกว่า มักทำให้พื้นที่นั้นสูญเสียจิตวิญญาณและกลายเป็นพื้นที่ว่างเปล่า การปรับปรุงเดิมมักดีกว่า

---

## สิ่งที่บอกว่าจะมาถูกทาง

- มีคนนั่งที่ลานหมู่บ้าน ในเวลาเช้าและเย็น โดยไม่ต้องมีกิจกรรมที่จัด
- เด็กเล่นในลานหลังเลิกเรียน โดยพ่อแม่ไว้ใจ
- ผู้สูงอายุมานั่งใต้ต้นไม้ ในเวลาที่ตรงกันทุกวัน

- คนในหมู่บ้านเจอกันโดยไม่ได้นัด บ่อยขึ้น — ที่ตลาด ที่ลาน ที่ศาลา
- เยาวชนกลับมาใช้พื้นที่ในหมู่บ้าน ไม่ต้องไปเซเวนในตัวอำเภอ
- งานประเพณีมีคนร่วมมากขึ้น เพราะมีพื้นที่รองรับที่สบาย
- มีกลุ่มในชุมชนเป็นเจ้าภาพดูแลพื้นที่ ต่อเนื่อง
- มีการเรียกพื้นที่รวมพลเป็นชื่อเฉพาะ — "ลานต้นโพธิ์ใหม่" "ศาลาแม่มะลิ" "ตลาดริมคลอง" — ชื่อบอกความเป็นเจ้าของร่วม

## ปิดบท

พื้นที่รวมพลของหมู่บ้าน ไม่ใช่แค่พื้นที่ที่ **จัดงานได้** — เป็น **หัวใจของชุมชน** ที่ทำให้กลุ่มบ้านหลายหลังกลายเป็นหมู่บ้านจริง เมื่อครูวิภาถามผู้ใหญ่สมชายว่าจะจัดสงกรานต์ที่ไหน คำถามที่แท้จริงคือ "บ้านร่มไทรของเรา ยังมี ที่ ที่ทำให้เราารวมกันไหม"

การฟื้นฟูพื้นที่รวมพลไม่ได้เริ่มจากงบประมาณใหญ่ ไม่ได้เริ่มจากอาคารใหม่ — เริ่มจาก **คนที่ไปใช้พื้นที่จริง** จากมานั่งไม้ตัวเดียวใต้ต้นไม้เก่า จากการทานข้าวเย็นด้วยกันครั้งแรก จากการที่ผู้เฒ่ากลับมานั่งที่เดิม

เมื่อพื้นที่รวมพลกลับมามีชีวิต หมู่บ้านจึงกลับมาเป็นหมู่บ้าน คนเจอกัน ประเพณีต่อ ผู้เฒ่ามีบทบาท เยาวชนมีที่ทาง — และสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในพื้นที่ที่ **ตัวเลขไม่วัด** แต่ทุกคนในหมู่บ้านรู้สึกได้

พื้นที่รวมพลในบทที่แปดนี้ ยังไม่รวม **ตลาดชุมชน** ในรายละเอียดของบทบาททางเศรษฐกิจ และยังไม่รวม **วัด/มัสยิด/โบสถ์** ที่เป็นพื้นที่จิตวิญญาณ ทั้งสองอย่างมีมิติเฉพาะที่จะเจาะลึกในบทต่อไป

ในบทที่เก้า เราจะไปพบที่อ้อมที่ตลาดสดวันเสาร์ของบ้านร่มไทร และเข้าใจว่าตลาดในชุมชนไทย ไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ — เป็น **ห้องนั่งเล่นเชิงเศรษฐกิจ** ของหมู่บ้าน ที่มีบทบาทลึกกว่าที่ตัวเลขค่าขายบอก



## บทที่ 9 — ตลาดและเศรษฐกิจชุมชน

### เปิดบท

เช้าวันเสาร์ที่บ้านร่มไทร ตลาดสดเริ่มคึกคักตั้งแต่ตีห้าครึ่ง กลิ่นน้ำซุปรกยั่วเตะยวलयมาก่อนเสียงของแม่ค้าไขปิ้ง ยายศรีเดินมาถึงตลาดตอนหกโมง — แต่จริง ๆ แล้ว ยายไม่ได้มาซื้ออะไรมากมาย ตะกร้าที่ยายถือมีแค่ผักบุ้งก่าเดียวและปลาทุตัวหนึ่ง

สิ่งที่ยายมาทำจริง ๆ คือ **หยุดคุยที่ทุกแผง** เริ่มจากแผงแรกที่เป็นของหลานสาวคนโต ต่อด้วยแผงป่าซ่อนที่เพิ่งกลับจากงานศพ ลูกเขยที่นครศรีธรรมราช เดินอีกสิบก้าวมาถึงแผงพื้อมที่เอาแหนมสดของเจี๊ยนมาฝาก แล้วจบที่แผงของแม่มะลิที่ขายผักปลอดสารของกลุ่มแม่บ้าน

พื้อมยื่นคумаสักพักแล้วบอกครูวิภาว่า "ครูรู้ไหม ตลาดของเราไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ — ตลาดเราคือห้องนั่งเล่นของหมู่บ้าน"

ครูวิภายกหน้า แล้วก็คิดว่า — ถ้ามีวันหนึ่งที่ตลาดหายไป หมู่บ้านของเราจะเหลืออะไรบ้าง

### ตลาดคือหัวใจของชุมชน — ไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ

ในภาษาผังเมืองสมัยใหม่ ตลาดถูกจัดเป็น "โซนพาณิชย์" (commercial zone) แต่ในความจริงของหมู่บ้านไทย ตลาดทำหน้าที่พร้อมกันหลายอย่าง

ตลาดเป็น **พื้นที่เศรษฐกิจ** — เกษตรกรได้เงิน แม่ค้าได้กำไร คนซื้อได้ของกินของใช้

ตลาดเป็น **พื้นที่ทางสังคม** — คนได้เจอเพื่อนบ้าน ได้ข่าวสาร ได้เห็นหน้ากัน

ตลาดเป็น **พื้นที่ทางวัฒนธรรม** — ของกินท้องถิ่น สมุนไพรพื้นบ้าน ทัศนกรรมของหมู่บ้าน ล้วนขึ้นอยู่กับตลาดในการดำรงชีวิต

ตลาดเป็น **พื้นที่ทางจิตใจ** — ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านคนเดียว มาตลาดเพื่อไม่ให้ใจฝ่อ พ่อค้าแม่ค้าได้ใช้ความคิด ได้พูดคุย ได้ใช้พลังของตัวเอง

เมื่อมองอย่างนี้ ตลาดชุมชนไม่ใช่ "ทางเลือก" ที่หมู่บ้านจะมีหรือไม่มีก็ได้ — แต่คือ **โครงสร้างพื้นฐานของสุขภาพชุมชน** เช่นเดียวกับสถานพยาบาลและโรงเรียน

ที่อ้อมเกล้าฯ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ตลาดของบ้านร่มไทรร้าง เพราะโครงการห้างสรรพสินค้าใหญ่ที่ตัวอำเภอกำลังเปิด คนในหมู่บ้านหันไปซื้อของที่ห้าง แม่ค้าตลาดเริ่มเลิกขายที่ละเจ้า ยายศรีเดินไปตลาดวันเสาร์แล้วเห็นแผงว่าง กลับบ้านทั้งน้ำตา — ไม่ใช่เพราะขาดของกิน แต่เพราะเห็นห้องนั่งเล่นของหมู่บ้านค่อย ๆ เจียบลง

โชคดีที่กลุ่มแม่บ้านของแม่มะลิและกลุ่มเกษตรอินทรีย์ของพ่อไสรรวมพลกันกลับมาเปิดตลาดนัดวันเสาร์อีกครั้ง เอาผักปลอดสารใส่โก่งบ้าน สมุนไพรพื้นบ้าน เป็นจุดขายที่ห้างไม่มี — ค่อย ๆ ดึงคนกลับมา จนตอนนี้ตลาดวันเสาร์กลับมาคึกคักกว่าเดิม เพราะคนจากตำบลข้าง ๆ ก็ตามมาด้วย

## ประเภทของตลาดในชุมชน

ในหมู่บ้าน/ตำบลหนึ่ง ๆ ตลาดไม่ได้มีแค่รูปแบบเดียว การเข้าใจประเภทของตลาดช่วยให้เราออกแบบพื้นที่ที่เหมาะสม

**ตลาดสดประจำวัน** — ตลาดเล็ก ๆ ที่เปิดเช้าทุกวัน คนในหมู่บ้านมาซื้อของสำหรับมือเย็นวันนั้น จุดเด่นคือความเร็ว ใกล้เคียงบ้าน ไม่ต้องเสียเวลา — ที่บ้านร่มไทรมีตลาดเช้าเล็ก ๆ ตรงหน้าศาลากลาง เปิดตี 5 ถึง 8 โมงเช้า มีแผง 6-8 แผง คนซื้อคือคนในหมู่บ้านเป็นหลัก

**ตลาดนัดสัปดาห์** — ตลาดใหญ่ที่จัดสัปดาห์ละหนึ่งครั้งหรือสองครั้ง มีแผงมาก คนจากหลายหมู่บ้านมารวมกัน กลายเป็นงานสังคมประจำสัปดาห์ — ตลาดนัดวันเสาร์ของบ้านร่มไทรมีแผงกว่า 40 แผง คนจาก 5-6 หมู่บ้านมาร่วม

**ตลาดต้นไม้และสมุนไพร** — ตลาดที่เน้นเฉพาะทาง มักจัดตามฤดูกาลหรือเทศกาล เช่น ต้นไม้หน้าฝน สมุนไพรตามฤดู ผลไม้ตามหน้า — เชื่อมกับความรู้ของยายศรีและผู้สูงอายุในชุมชน

**ตลาดของฝีมือ** — ตลาดที่เน้นหัตถกรรม ผ้าทอ เครื่องจักสาน อาหารแปรรูป มักเป็นตลาดสำหรับนักท่องเที่ยว แต่ก็ทำให้คนในชุมชนมีรายได้เสริมจากภูมิปัญญาของตัวเอง

**ตลาดออนไลน์ในชุมชน** — เกิดใหม่ในหลายหมู่บ้าน สั่งของผ่านกลุ่มไลน์ ส่งกันหมู่บ้าน คนธาตุลม (เยาวชน) มักเป็นคนขับเคลื่อน แต่ควรระวังไม่ให้แทนที่ตลาดตัวจริง เพราะออนไลน์ไม่ทดแทนการเจอหน้ากัน

หมู่บ้านที่มีสุขภาพดี มักจะมีอย่างน้อย 2-3 ประเภทควบคู่กัน — ตลาดสดประจำวันสำหรับใกล้บ้าน + ตลาดนัดสัปดาห์สำหรับเจอกัน + ตลาดเฉพาะทางสำหรับความหลากหลาย

## เศรษฐกิจหมู่บ้าน — Local Economy

นอกจากตลาดในความหมายของ "สถานที่" แล้ว เราต้องมองเศรษฐกิจของหมู่บ้านในภาพกว้าง

แนวคิด **Local Economy (เศรษฐกิจท้องถิ่น)** พูดถึงหลักการง่าย ๆ ว่า — เงินที่ไหลอยู่ในหมู่บ้าน ควรอยู่ในหมู่บ้านให้นานที่สุดก่อนไหลออก

ลองคิดง่าย ๆ: ถ้าเราซื้อผักจากซูเปอร์มาร์เก็ตในเมือง เงินของเราไหลออกจากหมู่บ้านทันที ไปสู่ผู้จำหน่ายรายใหญ่ ไปสู่โรงงานใหญ่ ไปสู่เมืองใหญ่ — แล้วเงินก็จากไป

แต่ถ้าเราซื้อผักจากแม่มะลิที่ปลูกในสวนหลังบ้าน เงินของเราไหลเข้ากระเป๋าแม่มะลิ แม่มะลิเอาเงินไปซื้อเมล็ดพันธุ์จากพ่อไสว ซื้อปลาจากลุงเอ๋ที่จับเอง ซื้อกาแฟจากร้านพี่อ้อม — เงินก้อนเดียวหมุนในหมู่บ้าน 4-5 รอบก่อนจะไหลออก

หมู่บ้านที่มีเงินหมุนในตัวเองสูง จะมีลักษณะเด่น:

- คนในหมู่บ้านมีรายได้จากภายในหมู่บ้านเอง ไม่ต้องออกไปทำงานเมือง
- ความหลากหลายของอาชีพภายใน (เกษตร ค้าขาย บริการ หัตถกรรม)
- คนหนุ่มสาวไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านเกิด
- ผู้สูงอายุยังมีบทบาทและรายได้
- ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจกลายเป็นความสัมพันธ์ทางสังคม

การทำให้เศรษฐกิจหมู่บ้านแข็งแรง ไม่ใช่การปิดตัวเองจากภายนอก — แต่คือการสร้างความสามารถในการผลิตและบริการภายในให้แข็งแรง แล้วค่อยเชื่อมออกด้วยจุดยืนของตัวเอง

## ตลาดสำหรับ 3 ธาตุ

ตลาดที่ดีเหมือนกับพื้นที่รวมพลอื่น ๆ ต้องรองรับคนทุกธาตุพร้อมกัน แต่ในตลาดหนึ่ง ๆ อาจมีบรรยากาศเด่นที่เอื้อกับธาตุใดธาตุหนึ่งมากกว่า

**ตลาดที่คนธาตุลมชอบ** — ตลาดเล็ก ๆ กระจายหลายจุด มีความหลากหลาย มีของแปลกใหม่ทุกสัปดาห์ มีคนใหม่มาเจอ พ่อค้าแม่ค้าจากที่อื่นมาเปลี่ยนไปมา แฉงไม่ซ้ำจำเจ ทางเดินคดเคี้ยว ให้เดินสำรวจได้เรื่อย ๆ ตลาดของฝีมือและตลาดสมุนไพรเป็นตัวอย่างที่ดี

**ตลาดที่คนธาตุไฟชอบ** — ตลาดเช้าที่คึกคัก มีบรรยากาศแข่งขัน มีเป้าหมายชัดเจน (มาแล้วซื้อจบไม่ต้องเสียเวลา) มีผักสดปลาสด มีระเบียบ มีเวลาเปิด-ปิดชัดเจน ตลาดสดประจำวันตอนเช้าตรู่เป็นตัวอย่าง

**ตลาดที่คนธาตุน้ำชอบ** — ตลาดที่มีเก้าอี้นั่งพัก มีร่มเงา มีคนที่รู้จักกันทักทายกัน มีบรรยากาศไม่รีบ ไม่แออัด มีที่นั่งกินอาหารในตลาด ให้ผู้สูงอายุมาใช้เวลา ตลาดนัดสัปดาห์ที่จัดในลานวัดหรือใต้ต้นไม้ใหญ่เป็นตัวอย่างที่ตรงกับความต้องการของคนธาตุน้ำ

หมู่บ้านที่ดีจะมีตลาดหลายรูปแบบพร้อมกัน — คนธาตุลมมีตลาดของฝีมือให้สนุก คนธาตุไฟมีตลาดเข้าให้เร็ว คนธาตุน้ำมีตลาดนัดใต้ต้นไม้ให้ผ่อน

## Matrix — ตลาดกับธาตุ

มิติ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
ประเภทตลาดที่ชอบ	ตลาดของฝีมือ / สมุนไพร	ตลาดเช้าคึกคัก	ตลาดนัดใต้ต้นไม้
จังหวะการซื้อ	สำรวจนาน หลายรอบ	เข้ามาซื้อจบไว	ค่อย ๆ เดินคุย
สิ่งที่ตามหา	ของใหม่ ของหลากหลาย	ของสดใหม่ ของเจ๋ง	ของคุ้น ของถูกใจ
สภาพแวดล้อมที่รัก	หลายซอย มีเปลี่ยน	เป็นระเบียบ ชัดเจน	ร่มเงา ที่นั่งเยอะ
แผงที่มักแวะ	หลายแผง สั้น ๆ	2-3 แผงประจำ	แผงเพื่อน ๆ ประจำ

## หลักการออกแบบตลาดชุมชน

ตลาดที่ดีสำหรับหมู่บ้านไทยไม่ใช่ตลาดที่ก่อสร้างใหญ่โต แอร์ทั้งอาคาร แต่คือตลาดที่ หายใจได้และสังคมทำงาน

หลักการที่รวบรวมจากตลาดชุมชนที่แข็งแรงในหลายภาคของไทย:

**ระยะเดินได้** — ตลาดต้องอยู่ในระยะที่คนในหมู่บ้านเดินถึงได้ ไม่เกิน 500-700 เมตรจากใจกลางหมู่บ้าน ผู้สูงอายุต้องเดินไปเองได้

**ร่มเงาและลม** — ตลาดไทยดีที่สุดคือตลาดใต้ร่มไม้ใหญ่หรือหลังคาโปร่งที่ให้ลมพัดผ่าน ไม่ใช่ห้องแอร์ปิดทึบ อากาศสดชื่นไหลผ่านทำให้คนอยู่ได้นาน

**ที่นั่งพักและกินอาหาร** — ตลาดที่ไม่มีที่นั่งคือตลาดที่คนแค่ผ่านไป ตลาดที่มีที่นั่งใต้ร่มไม้ มีร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านกาแฟ ให้นักนั่งได้กลายเป็น "ห้องนั่งเล่น" ของหมู่บ้านจริง ๆ

**ระบบขยะและน้ำ** — ตลาดที่ยั่งยืนต้องมีระบบจัดการขยะเปียก น้ำล้าง ห้องน้ำ ที่ติดตั้งแต่ต้น ไม่ใช่ตามแก้

**ความยืดหยุ่นของแผง** — ระบบแผงควรให้แม่ค้าคนใหม่เข้ามาลองได้ง่าย ไม่ผูกขาดกับกลุ่มเดิม เพื่อให้เศรษฐกิจในหมู่บ้านเปิดโอกาสกับคนรุ่นใหม่และกลุ่มใหม่

**การผสมของประเภทของ** — ตลาดที่มีแต่ผักผลไม้เท่านั้นไม่พอ ต้องมีของกิน มีของใช้ มีสมุนไพร มีความหลากหลาย ทำให้คนอยากมาซ้ำ

การเชื่อมกับพื้นที่รวมพลอื่น — ตลาดที่อยู่ติดกับวัด/ลานหมู่บ้าน/ทำน้ำจะแข็งแรงกว่าตลาดเดี่ยว ๆ เพราะกิจกรรมของชุมชน หมุนเวียนไปมาระหว่างพื้นที่

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

ตลาดชุมชนคือ หัวใจของเศรษฐกิจหมู่บ้าน ที่หลายเวลาถูกมองข้ามในแผน อบต. เพราะไม่ใช่โครงสร้างพื้นฐานที่เห็นชัดเหมือน ถนนหรืออาคาร

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นตัดสินใจได้:

- ที่ตั้งของตลาด — ถ้ายังไม่มี ให้เลือกที่ตั้งที่อยู่ในระยะเดินจากใจกลางหมู่บ้าน ใกล้พื้นที่รวมพลอื่น (วัด ลาน ศาลากลาง)
- โครงสร้างพื้นฐาน — หลังคาโปร่งที่ให้ลมพัด ระบบน้ำสะอาด ระบบขยะเปียก ห้องน้ำ ที่นั่งพัก
- การจัดการแผง — ระบบที่ยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้กลุ่มใหม่ (แม่บ้าน เยาวชน เกษตรอินทรีย์) เข้ามาได้ ไม่ผูกขาดกลุ่มเดิม
- การเชื่อมกับกลุ่มในชุมชน — ตลาดควรเป็นที่แสดงผลของกลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน — ไม่ใช่แค่ที่ค้าขาย
- การใช้งบประมาณ — ตลาดชุมชนขนาดกลาง (30-50 แผง) ต้องใช้งบก่อสร้างขั้นต่ำ 500,000-1,500,000 บาท ขึ้นอยู่กับพื้นที่และวัสดุ อบต. สามารถใช้งบพัฒนาชุมชนได้

จำไว้ว่า — งบก่อสร้างเป็นส่วนเล็ก งบที่สำคัญกว่าคืองบดูแลระยะยาว (ทำความสะอาด ซ่อมแซม จัดกิจกรรม) ตลาดที่สร้างแล้วไม่ดูแลจะร้างเร็วกว่าตลาดที่ไม่เคยสร้างเลย

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนทำได้เยอะกว่าที่คิด แม้ไม่ได้เป็นผู้นำทางการ

สำหรับกลุ่มแม่บ้าน:

- รวมกลุ่มเปิดแผงในตลาด — ขายผักปลอดสาร ของแปรรูป ขนมพื้นบ้าน
- ตั้งกฎภายในกลุ่ม เช่น หมุนเวียนเป็นคนขาย แบ่งกำไร เก็บทุนส่วนกลาง
- ใช้ตลาดเป็นเวทีแสดงภูมิปัญญาของแม่บ้าน (สอนทำอาหาร ทำสมุนไพร ทำผ้า)

สำหรับกลุ่มเกษตรกร:

- รวมกลุ่มขายผลผลิตตรงในตลาด ไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง
- ตั้ง "แผงเกษตรอินทรีย์" ให้เป็นจุดเด่นของตลาด
- ทำระบบสมาชิก (CSA — Community Supported Agriculture) ให้ลูกค้าจองล่วงหน้า

### สำหรับผู้สูงอายุ:

- ใช้ตลาดเป็นเวทีถ่ายทอดความรู้พื้นฐาน (สมุนไพรรักษาโรคของกินโบราณ หัตถกรรม)
- เปิดแผงเล็ก ๆ ขายของฝีมือของตัวเอง ให้ผู้สูงอายุมีรายได้และมีบทบาท
- ใช้ตลาดเป็นที่พบปะประจำสัปดาห์ ไม่ใช่เพียง

### สำหรับเยาวชน:

- ทำระบบตลาดออนไลน์ในชุมชน (กลุ่มไลน์ ระบบสั่งของ)
- ช่วยตลาดตัวจริงด้วยการถ่ายภาพถ่าย โพสต์เตอร์ ประชาสัมพันธ์
- เปิดแผงของเยาวชนเอง — ของแฮนด์เมด กาแฟ ของกินสมัยใหม่ผสมของเก่า

### สำหรับทุกคน:

- เลือกซื้อของในตลาดชุมชนแทนห้างในเมืองอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ชวนเพื่อนบ้านไปตลาดด้วยกัน เพื่อให้เป็นกิจกรรมทางสังคม
- แนะนำแม่ค้าคนที่ชอบให้เพื่อนใหม่ ๆ

## สำหรับนักออกแบบ

หลักการออกแบบตลาดชุมชนไทยไม่เหมือนตลาดในเมืองใหญ่ ต้องปรับให้เข้ากับบริบทวัฒนธรรมและภูมิอากาศ

### Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับตลาดชุมชน:

**Pattern 1 — Market at Community Center** (ตลาดใจกลาง) ตลาดควรอยู่ในระยะเดินจากใจกลางหมู่บ้าน ติดกับพื้นที่รวมพลอื่น (วัด/ศาลากลาง/ลาน) เพื่อสร้าง "ใจกลางที่มีชีวิต"

**Pattern 2 — Roof That Breathes** (หลังคาที่หายใจ) หลังคาโปร่ง มีช่องระบายอากาศ ให้ลมพัดผ่าน ไม่ใช่แอร์ กระเบื้องหลังคาต้องกันแดดกันฝนได้จริง

**Pattern 3 — Edge Seating** (ที่นั่งริม) ริมตลาดต้องมีที่นั่ง (ม้านั่ง ริมทางเดิน ต้นไม้ไทร่ม) ให้คนพัก ให้ผู้สูงอายุนั่งได้ ให้กลายเป็นห้องนั่งเล่นจริง ๆ

**Pattern 4 — Flexible Stall System** (ระบบแผงยืดหยุ่น) แผงถอดประกอบได้ ให้แม่ค้าใหม่เข้ามาลองได้ง่าย ไม่ยึดพื้นที่ตายตัว ทำให้ตลาดปรับตัวได้ตามฤดูกาลและกลุ่มคนที่มาขาย

**Pattern 5 — Water and Waste at Origin** (น้ำและขยะที่ต้นทาง) ระบบน้ำล้างและขยะเปียกต้องออกแบบตั้งแต่ต้น ไม่ใช่แก้ที่หลัง ตลาดที่ดีในไทยหลายแห่งล้มเพราะเรื่องนี้

Pattern 6 — Multiple Entry Points (ทางเข้าหลายด้าน) ตลาดควรมีทางเข้าอย่างน้อย 2-3 ด้าน ให้คนไหลผ่านได้ กลายเป็นทางลัดของหมู่บ้าน ไม่ใช่จุดตันปิด

Reference สำหรับการศึกษาเชิงลึก:

- Project for Public Spaces (PPS) — Placemaking principles
- Jane Jacobs — The Death and Life of Great American Cities (บทที่ว่าด้วยตลาดในย่าน)
- ตลาดร้อยปี/ตลาดโบราณของไทย เป็นกรณีศึกษาที่ใช้ได้จริง — ตลาดสามชุก / ตลาดคลองสวน / ตลาดร้อยปีของภาคใต้
- แนวคิด 15-minute city (เมือง 15 นาที) ของ Carlos Moreno ที่จัดตลาดเป็นหนึ่งใน 6 กิจกรรมหลักในระยะเดินได้

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้ ลองทำสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำให้เราเข้าใจตลาดของหมู่บ้านมากขึ้น:

**สำหรับผู้นำท้องถิ่น:** ไปตลาดชุมชนในเวลาที่ไม่คึก (เช่น ตลาดเช้าตอนตี 5 หรือตลาดเย็นตอน 5 โมงเย็น) แล้วนั่งสังเกต 30 นาที ดูว่าคนกลุ่มไหนมาบ้าง ทำอะไรบ้าง เห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมาก่อน

**สำหรับประชาชนขับเคลื่อน:** ลองซื้อของจากตลาดชุมชนในวันสัปดาห์นี้ ไม่แวะห้างเลย จดสิ่งที่คิดว่ามีอะไรที่ตลาดยังให้ไม่ได้ — นั่นคือโอกาสของกลุ่มใหม่

**สำหรับนักออกแบบ:** วาดผังตลาดของหมู่บ้านตัวเอง ดูทางเดิน แฉก ที่นั่ง ทางเข้า ระบบน้ำ ระบบขยะ แล้วให้คะแนน 1-10 ในแต่ละหัวข้อ เห็นจุดที่ควรปรับ

**สำหรับทุกคน:** คุยกับแม่ค้าประจำ 3 คน ถามว่า "ป้ามาขายที่นี่กี่ปีแล้ว" "อะไรคือความเปลี่ยนแปลงที่ป้าเห็น" "อยากให้ตลาดเป็นอย่างไร" ฟังโดยไม่แย้ง

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

**หนึ่ง** — อย่าสร้างตลาดใหญ่โตแล้วไม่ดูแล หลายหมู่บ้านมีอาคารตลาดที่สร้างเสร็จแล้วปล่อยร้าง เพราะไม่มีระบบดูแล ไม่มีคนขาย ไม่มีคนซื้อ อาคารกลายเป็นภาระของงบประมาณ ตลาดที่ดีเริ่มจากตลาดเล็กที่มีชีวิตก่อน แล้วค่อยขยาย

**สอง** — อย่าปิดกั้นกลุ่มใหม่ บางตลาดถูกครอบครองโดยกลุ่มเดิมมายาวนาน แม่ค้าคนใหม่เข้ามาลำบาก แม่บ้านและเยาวชนไม่มีที่ให้เริ่ม ผลคือตลาดไม่พัฒนา คนรุ่นใหม่หนีไปที่อื่น ระบบแผงต้องมีความยืดหยุ่นและเปิดโอกาส

**สาม** — อย่าเน้นแต่กำไร สิทธิสัมพัทธ์ ตลาดที่คิดแต่จะเก็บค่าเช่าให้มากที่สุดจะกลายเป็นตลาดที่เย็นชา ไม่มีที่นั่ง ไม่มีร่มเงา ไม่มีคนสูงอายุ กำไรระยะสั้นทำลายชุมชนระยะยาว การเก็บค่าเช่าที่พอเหมาะและใช้ส่วนที่เหลือดูแลพื้นที่ ทำให้ตลาดยั่งยืนกว่า

## สิ่งที่บอกวามากทาง

หมู่บ้านที่ตลาดเริ่มแข็งแรงจะเห็นสัญญาณเหล่านี้:

- คนในหมู่บ้านมาตลาดเป็นประจำ ไม่ใช่แค่วันหยุด
- มีคนสามวัยมาพร้อมกัน — ผู้สูงอายุจับจ่าย พ่อแม่ซื้อของ เด็กวิ่งเล่น
- แม่ค้าจำหน่ายลูกค้าประจำได้ ทักทายกัน ถามข่าว
- มีที่นั่งที่คนใช้อยู่จริง ไม่ว่าง
- มีแผงใหม่เข้ามาทุก 2-3 เดือน แสดงว่าระบบยืดหยุ่น
- คนจากตำบลข้าง ๆ ตามมาด้วย เพราะบอกกันปากต่อปาก
- เยาวชนกลับมาช่วยขาย/ช่วยจัด ไม่รู้สึกว่ "ล้ำสมัย"
- ผู้สูงอายุมีบทบาทและมีรายได้จากตลาด
- คนบอกว่า "วันเสาร์ต้องไปตลาด" เหมือนเป็นนัดประจำสัปดาห์
- อากาศสดชื่นในตลาด ไม่อบอ้าว ไม่เหม็น

## ปิดบท

ที่บ้านร่มไทร ตลาดวันเสาร์กลับมาคึกคักอีกครั้ง ยายศรียังคงมาถึงตอนหกโมง หยุดคุดที่ทุกแผง กลับบ้านด้วยผักบุ้งกำเดียวและปลาหูตัวหนึ่ง — แต่ในใจของยาย ตะกร้าเต็มไปด้วยข่าวสาร ความสัมพันธ์ และความรู้สึกว่ายังมีที่ทางในหมู่บ้านนี้

พี่อ่อมพูดถูก ตลาดของเราไม่ใช่แค่ที่ซื้อของ — ตลาดของเราคือห้องนั่งเล่นของหมู่บ้าน คือหัวใจที่บอกว่าเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ และวัฒนธรรมยังหมุนอยู่

เมื่อตลาดหายใจได้ หมู่บ้านก็หายใจได้ตาม

บทถัดไป เราจะเดินจากตลาดไปยังอีกโครงสร้างสำคัญของชุมชน — โรงเรียนและพื้นที่การเรียนรู้ พื้นที่ที่ตัดสินใจว่าเด็กและเยาวชนของเราจะยึดโยงกับหมู่บ้าน หรือหลุดออกไปตลอดกาล



## บทที่ 10 — โรงเรียนและพื้นที่การเรียนรู้

### เปิดบท

เย็นวันจันทร์ ครูวิภา นั่งอยู่บนชั้นบันไดหน้าห้องประชุมโรงเรียนบ้านร่มไทร มองไปที่สนามหน้าโรงเรียนที่เพิ่งเลิกกิจกรรม เห็นเด็กสามคนกำลังเก็บของ

สามปีที่แล้วโรงเรียนของเรามีเด็กเกือบสองร้อยคน วันนี้เหลือแปดสิบเจ็ด ปีหน้าครูวิภาไม่แน่ใจว่าจะเหลือเท่าไร

น้องแก้วอายุ 17 ปี เรียนม.ปลายที่โรงเรียนในตัวอำเภอ ทุกเช้าต้องตื่นตี 5 ครึ่ง นั่งรถอีก 45 นาที กลับบ้านมืดค่ำ พ่อแม่ของน้องแก้วเชื่อว่า "โรงเรียนในเมือง = โอกาสที่ดีกว่า" ครูวิภาเข้าใจ แต่ก็เห็นด้วยตาว่า — เด็กที่ไปเรียนในเมือง กลับมาบ้านแล้วรู้สึกว่ามีบ้านเป็นที่ผ่านทาง ไม่ใช่บ้าน

ยายศรีเดินมานั่งข้าง ๆ ครูวิภา มองไปที่สนามเดียวกัน แล้วพูดเสียงเบา ๆ ว่า "โรงเรียนเรานี่ ไม่ใช่แค่ที่เรียนหรอกครู — โรงเรียนคือรากของเด็กในหมู่บ้าน ถ้ารากไม่มี ต้นก็อยู่ไม่ได้"

ครูวิภาพยักหน้า แล้วนั่งนิ่งอีกนาน — ในหัวคิดถึงคำถามหนึ่งข้อ: หมู่บ้านที่ไม่มีโรงเรียน จะเรียกว่าหมู่บ้านได้ไหม

### โรงเรียน = จุดยึดของชุมชน

ในภาพผังเมือง โรงเรียนถูกจัดเป็น "โครงสร้างพื้นฐานทางสังคม" แต่ในความจริงของหมู่บ้านไทย โรงเรียนทำหน้าที่ที่ลึกกว่านั้นมาก

โรงเรียนคือ จุดยึดของเด็กและเยาวชนกับหมู่บ้าน — ถ้าเด็กเดินไปเรียนที่โรงเรียนหมู่บ้าน เพื่อนของเขาคือเด็กในหมู่บ้าน ครูคือคนที่รู้จักครอบครัวเขา สนามคือที่ที่เขาเล่น หลานของยายอยู่รอบตัวเขา — เด็กคนนั้นเติบโตด้วยความรู้สึกที่ว่า "หมู่บ้านนี้คือของเรา"

โรงเรียนคือ ที่พบของสามวัย — ผู้ปกครองมารับเด็ก ครูเจอผู้ปกครอง ผู้สูงอายุมาช่วยงานโรงเรียน กลุ่มแม่บ้านช่วยทำอาหาร คนสามวัยหมุนเวียนอยู่ที่นี่

โรงเรียนคือ ตัวชี้วัดสุขภาพหมู่บ้าน — หมู่บ้านที่โรงเรียนเข้มแข็ง คนหนุ่มสาวจะกลับมา หมู่บ้านที่โรงเรียนอ่อนแอ คนจะทิ้งหมู่บ้าน

โรงเรียนคือ สถานที่ของความหวัง — พ่อแม่ทุกคนฝากอนาคตของลูกไว้ที่นี่

เมื่อโรงเรียนหมู่บ้านเริ่มถูกยุบ หรือย้ายไปรวมที่ตัวอำเภอ ผลกระทบไม่ใช่แค่ "เด็กเดินทางไกลขึ้น" แต่คือ หัวใจของหมู่บ้านค่อย ๆ ถูกดึงออก

ยายศรีเล่าให้ครูวิภาฟังว่า ในหมู่บ้านข้าง ๆ (ห่างจากบ้านร่มไทรไม่ถึง 10 กิโลเมตร) โรงเรียนถูกยุบไป 5 ปีก่อน เด็กในหมู่บ้านต้องไปเรียนที่บ้านร่มไทร ในเวลา 5 ปี หมู่บ้านนั้นจากที่มีเด็กเล่นในลาน กลายเป็นหมู่บ้านที่เดินตอนเย็นไม่เจอเด็กเลยแม้แต่คนเดียว บ้านคนหนุ่มสาวเริ่มปิด คนที่เหลือมีแต่ผู้สูงอายุ — ในเวลาไม่ถึงสิบปี หมู่บ้านนั้นกลายเป็นหมู่บ้านของคนแก่ที่คอยลูกกลับมา

## เด็กสามธาตุในโรงเรียนเดียวกัน

ในทุกห้องเรียน มีเด็กครบสามธาตุอยู่ปะปนกัน หลักการเมืองสามธาตุใช้กับพื้นที่โรงเรียนได้ตรง ๆ

**เด็กธาตุลม** — คิดเร็ว จินตนาการเยอะ เบื่อง่าย ชอบเปลี่ยนแปลง สมาธิสั้น เรียนรู้ผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหว มักถูกครุมองว่า "อยู่ไม่นิ่ง" เด็กธาตุลมต้องการ **พื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงได้** — มุมเล่น มุมอ่าน มุมประดิษฐ์ ให้เขาเลือกได้ตามอารมณ์ ห้ามใช้ห้องเดียวกันนั่งเก้าอี้เดี่ยวตลอดวัน

**เด็กธาตุไฟ** — มุ่งมั่น แข่งขัน ชอบท้าทาย ชอบเป็นผู้นำ อยากเป็นที่หนึ่ง ต้องการ **พื้นที่แข่งขันและพิสูจน์ตัวเอง** — สนามกีฬา เวทีแสดง กิจกรรมกลุ่มที่มีผู้นำ โปรเจกต์ที่มีเป้าชัด ครูควรระวังไม่ให้เด็กธาตุไฟผูกขาดพื้นที่ ต้องแบ่งเวทีให้เด็กธาตุอื่นด้วย

**เด็กธาตุน้ำ** — สงบ ใจดี ช่วยเพื่อน ทำงานกลุ่มได้ดี ไม่ค่อยพูด ต้องการ **พื้นที่ทำกิจกรรมกลุ่มและพื้นที่สงบ** — ห้องสมุด สวน หลังโรงเรียน กิจกรรมที่ให้ร่วมมือกัน ไม่ใช่แข่งกัน ครูควรใส่ใจไม่ให้เด็กธาตุน้ำถูกมองข้าม เพราะเขาไม่ค่อยยกมือ

โรงเรียนที่ดีคือโรงเรียนที่ **มีพื้นที่ครบทุกธาตุ** — ไม่ใช่โรงเรียนที่บังคับให้เด็กทุกคนเป็นเด็กธาตุน้ำ (นั่งนิ่ง ฟังครู เขียนตาม) หรือบังคับให้ทุกคนเป็นเด็กธาตุไฟ (แข่งขัน สอบ อันดับ)

## Matrix — พื้นที่โรงเรียนกับเด็กสามธาตุ

พื้นที่	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
พื้นที่หลักที่ต้องการ	มุมเลือกได้หลาย	สนามกีฬา เวที	ห้องสมุด สวน
จังหวะการเรียนรู้	สั้น เปลี่ยนบ่อย	เข้มข้น มีเป้า	ค่อย ๆ ต่อเนื่อง
การแสดงออก	พูดเยอะ ยกมือ	แข่งขัน เป็นผู้นำ	เขียน ทำงานเงียบ
แรงจูงใจ	ของใหม่ ความสนุก	รางวัล การชนะ	มิตรภาพ ความสัมพันธ์
จุดที่ครูควรระวัง	อย่ามองว่า "ไม่ตั้งใจ"	อย่าให้ผูกขาดเวที	อย่าปล่อยให้ถูกกลืน

### โรงเรียนหมู่บ้านที่หายใจได้

โรงเรียนไทยหลายแห่งถูกออกแบบเลียนแบบโรงเรียนในเมือง — อาคารคอนกรีต ห้องเรียนกล่อง หลังคาสังกะสี สนามเปิดโล่ง ไม่มีต้นไม้ ห้องแอร์ที่เปิดเฉพาะห้องผู้บริหาร

แต่โรงเรียนหมู่บ้านที่ดีจริง ๆ ควรออกแบบต่างจากในเมือง เพราะบริบทต่าง

#### หลักการหนึ่ง — โรงเรียนต้องเป็นพื้นที่เปิดที่หายใจได้

- ห้องเรียนมีหน้าต่างกว้าง ไม่ต้องพึ่งแอร์
- ระเบียง ทางเดินมีร่มเงา ให้เด็กเรียนกลางแจ้งได้
- สนามมีต้นไม้ใหญ่ ไม่ใช่คอนกรีตล้วน
- อากาศสดชื่นไหลผ่านทั้งอาคาร

#### หลักการสอง — โรงเรียนต้องเชื่อมกับธรรมชาติ

- แปลงเกษตรของนักเรียน ไม่ใช่แค่โครงการ แต่เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร
- สวนสมุนไพร ที่เด็กเรียนกับยายในหมู่บ้าน
- บ่อน้ำ/สระ ที่เด็กเห็นวัฏจักรของน้ำ
- พื้นที่สังเกตนก แมลง ต้นไม้

#### หลักการสาม — โรงเรียนต้องมีพื้นที่หลายแบบ

- ห้องเรียนสำหรับเรียนแบบเดิม

- พื้นที่ประดิษฐ์ (Makerspace) สำหรับทำมือ
- ห้องสมุดสำหรับอ่าน
- ห้องคอมพิวเตอร์สำหรับสมัยใหม่
- โรงอาหารที่ให้ได้ช่วยทำ
- สนามกีฬา เวทีแสดง
- สวนและแปลงเกษตร

### หลักการสี่ — โรงเรียนต้องเชื่อมกับหมู่บ้าน

- ผู้สูงอายุมาสอนได้ (ทอผ้า จักสาน สมุนไพร ทำนา)
- ผู้ปกครองมาช่วยได้ (ทำอาหาร ซ่อมของ ปลูกต้นไม้)
- นักเรียนออกไปหมู่บ้านได้ (สัมภาษณ์ยาย ช่วยงานตลาด ดูแลวัด)
- ครูรู้จักครอบครัวของนักเรียนทุกคน

โรงเรียนที่ดีที่สุดสำหรับหมู่บ้านไทยไม่ใช่โรงเรียนที่มีอาคารสวยที่สุด — แต่คือโรงเรียนที่คนในหมู่บ้าน รู้สึกว่ามันเป็นของเรา และเข้ามาใช้ได้ทั้งวันทั้งเย็น

### ห้องสมุดชุมชน — สะพานระหว่างวัย

ในหมู่บ้านที่มีสุขภาพดี ห้องสมุดไม่ใช่แค่ห้องเก็บหนังสือของโรงเรียน แต่คือ พื้นที่การเรียนรู้ของทั้งชุมชน

ห้องสมุดชุมชนที่ทำงานจริง มีลักษณะเด่น:

- เปิดให้คนทุกวัยเข้าใช้ — ไม่ใช่แค่นักเรียน แต่ผู้ปกครอง ผู้สูงอายุ คนหนุ่มสาว
- มีหนังสือที่หลากหลาย — ไม่ใช่แค่ตำราเรียน แต่มีนิตยสาร มีนิตยสาร มีคู่มือการเกษตร มีหนังสือสมุนไพร มีวรรณกรรมท้องถิ่น
- มีพื้นที่ทำกิจกรรม — ไม่ใช่แค่นั่งอ่าน แต่มีห้องประชุมเล็ก มุมเด็กเล่น มุมเรียนภาษา
- มีคนดูแลจริง — ไม่ใช่แค่ครูที่ต้องรับผิดชอบเพิ่ม แต่มีบรรณารักษ์หรืออาสาสมัคร
- เชื่อมกับดิจิทัล — มีคอมพิวเตอร์ให้ค้นข้อมูล มี Wi-Fi ฟรี ให้เยาวชนเข้าถึงได้

สถาปนิกเปียร์เคยเสนอผู้ใหญ่ว่า — ถ้ามีงบพัฒนาชุมชน 500,000 บาท ให้เลือกระหว่าง "ซ่อมถนน 200 เมตร" กับ "สร้างห้องสมุดชุมชน" ให้เลือกอย่างหลัง เพราะถนนซ่อมได้ตลอด แต่ห้องสมุดที่หายไปแล้วสร้างใหม่ยากกว่ามาก และผลระยะยาวต่อเด็กและเยาวชนคุ้มค่ากว่ามาก

ผู้ใหญ่มองผู้ใหญ่ว่าแล้วเงียบไปนาน แล้วก็ยิ้ม — "ผมเคยคิดว่าถนนคือทุกอย่าง วันนี้ผมเห็นแล้ว"

## ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ — ครูของหลาน

ในหมู่บ้านไทยดั้งเดิม ผู้สูงอายุคือครูของเด็ก ยายสอนหลานให้ทำขนม ปู่สอนหลานให้ทำนา ลุงสอนหลานให้จับปลา — การเรียนรู้เกิดขึ้นในบ้าน ในทุ่ง ในลำธาร ไม่ใช่แค่ในห้องเรียน

แต่ในหมู่บ้านสมัยใหม่ ผู้สูงอายุค่อย ๆ ถูกแยกออก เด็กเรียนที่โรงเรียน ผู้สูงอายุอยู่บ้าน ทั้งสองวัยไม่ค่อยเจอกัน ผลคือความรู้ของผู้สูงอายุค่อย ๆ ตาย ในขณะที่เด็กไม่มีใครสอนสิ่งที่ตำราไม่มี

ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ (บางที่เรียกว่า "โรงเรียนผู้สูงอายุ") เป็นแนวคิดที่กลับมาแก้ปัญหา — ให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ทำกิจกรรมเรียนรู้ต่อ และ สอนหลาน

ที่บ้านร่มไทร ยายศรีและกลุ่มผู้สูงอายุจัดกิจกรรมสัปดาห์ละสองครั้งที่ศาลากลาง — เช้าวันพุธเป็นการเรียนของผู้สูงอายุเอง (ออกกำลังกาย ธรรมะ สุขภาพ ความรู้ใหม่) เช้าวันเสาร์เป็น "วันหลานเรียนกับยาย" — เด็กในหมู่บ้านมาเรียนสิ่งที่ผู้สูงอายุสอน

หัวข้อที่สอนกันในเช้าวันเสาร์:

- ทำขนมไทยพื้นบ้าน (ขนมกล้วย ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมครก)
- ทอผ้า จักสาน
- สมุนไพรพื้นบ้าน — รู้จักต้นไหน ใช้ทำอะไร
- นิทานพื้นบ้าน เพลงกล่อมเด็ก
- ประวัติหมู่บ้าน — ใครสร้าง ต้นไม้ต้นไหนเก่า วัดเก่ากว่ากี่ปี
- ภาษาถิ่น (ในภาคที่มีภาษาของตัวเอง)

ผลของ "วันหลานเรียนกับยาย" — เด็กในหมู่บ้านรู้ประวัติหมู่บ้าน รู้จักผู้สูงอายุแต่ละคน รู้สึกว่าหมู่บ้านมีเรื่องเล่า มีความหมาย ไม่ใช่แค่ที่ผ่าน ผู้สูงอายุมีบทบาท มีคนฟัง มีเหตุผลที่จะตื่นเช้ามาทำอะไร

น้องแก้วที่ไปเรียนในเมือง กลับมาบ้านตอนวันหยุด ยายศรีชวนน้องมาช่วยสอนหลาน ๆ ทำขนมกล้วย น้องแก้วมาช่วยแก้อ ๆ แต่เมื่อเห็นเด็ก ๆ ตื่นเต้น เห็นยายเล่านิทาน น้องแก้วเริ่มเข้าใจสิ่งที่ครูวิภาพูด — หมู่บ้านนี้มีอะไรบางอย่างที่โรงเรียนในเมืองไม่มี

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

โรงเรียนหมู่บ้านคือ โครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ผู้นำท้องถิ่นต้องปกป้อง

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรตัดสินใจ:

- ปกป้องโรงเรียนของหมู่บ้านให้เต็มที่ — คัดค้านการยุบโรงเรียน ต่อรองกับเขตพื้นที่การศึกษา สนับสนุนงบดูแลจาก อบต. ให้โรงเรียนอยู่ได้แม้เด็กน้อย

- ให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางกิจกรรมของหมู่บ้าน — เปิดสนามให้คนใช้ช่วงเย็น เปิดห้องสมุดให้คนในหมู่บ้าน ใช้โรงเรียนจัดประชุมประชาคม
- สร้างห้องสมุดชุมชนถ้ายังไม่มี — งบสร้างขั้นต่ำ 300,000-800,000 บาท ใช้ อบต. + กองทุนพัฒนาชุมชน + ความร่วมมือจากภาคเอกชนได้
- สนับสนุนศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ — ให้มีสถานที่ (ศาลากลาง / วัด / โรงเรียน) มีอสม.หรือครูช่วยประสาน มีงบค่ากินค่าอุปกรณ์
- เชื่อมโรงเรียนกับเศรษฐกิจหมู่บ้าน — ให้แปลงเกษตรของโรงเรียนขายในตลาดชุมชน ให้กลุ่มแม่บ้านทำอาหารกลางวันให้ผู้สูงอายุเป็นครูพิเศษ

#### งบประมาณคร่าว:

- โครงการโรงเรียน-หมู่บ้านเชื่อมกัน 100,000-300,000 บาท/ปี
- ห้องสมุดชุมชน (สร้างใหม่) 300,000-800,000 บาท
- ศูนย์ผู้สูงอายุ (ใช้พื้นที่เดิม) 50,000-150,000 บาท/ปี
- ครูพิเศษ/อสม.การศึกษา ผูกกับงบสวัสดิการชุมชนได้

### สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนช่วยโรงเรียนได้เยอะกว่าที่คิด

#### สำหรับผู้ปกครอง:

- เข้าร่วมประชุมผู้ปกครองทุกครั้ง — ครูจำเป็นต้องรู้ว่ามีคนสนใจ
- ช่วยงานโรงเรียน (ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ ซ่อมของ) เดือนละครั้ง
- อย่าโอนความรับผิดชอบให้ครูอย่างเดียว — บ้านและโรงเรียนต้องทำงานร่วมกัน

#### สำหรับผู้สูงอายุ:

- เสนอตัวเป็นครูพิเศษ — สอนสิ่งที่ตัวเองรู้ (ทำนา ทอผ้า สมุนไพร นิทาน)
- ช่วยโรงเรียนเรื่องประเพณี — งานลอยกระทง งานสงกรานต์ พิธีรับน้อง
- แคนั่งดูเด็กเล่นในสนามตอนเย็น ก็เป็นการดูแลชุมชนแล้ว

#### สำหรับกลุ่มแม่บ้าน:

- ทำอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียน — เอาผักปลอดสารของหมู่บ้านมาใช้

- จัดกิจกรรมสอนเด็ก — ทำขนม เย็บผ้า จัดดอกไม้
- เป็นแม่ทัพในงานประเพณีของโรงเรียน

#### สำหรับเยาวชน:

- น้องแก้ว/พี่ ๆ ที่ไปเรียนในเมือง กลับมาช่วยติวน้อง ๆ ในช่วงปิดเทอม
- ทำโครงการเชื่อมโรงเรียนกับดิจิทัล (สอนคอมพิวเตอร์ ทำเว็บของหมู่บ้าน)
- ให้เด็ก ๆ ได้เห็นว่าคนหนุ่มสาวก็ผูกพันกับหมู่บ้าน

#### สำหรับทุกคน:

- ถ้ามีลูกวัยประถม พยายามให้เรียนที่โรงเรียนหมู่บ้านก่อน ค่อยดูตอนม.ต้น
- เมื่อได้ยินว่าโรงเรียนจะถูกยุบ อย่างนี้ — ต่อรอง คัดค้าน หาทาง
- แนะนำโรงเรียนของเราให้เพื่อนต่างหมู่บ้าน ให้เด็กเข้ามาเรียนเพิ่ม

### สำหรับนักร้องแบบ

โรงเรียนหมู่บ้านต้องออกแบบต่างจากโรงเรียนในเมือง เพราะบริบทและความต้องการต่างกัน

#### Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับโรงเรียนหมู่บ้าน:

**Pattern 1 — School as Village Heart** (โรงเรียนใจกลาง) โรงเรียนควรตั้งอยู่ในระยะเดินจากใจกลางหมู่บ้าน ให้เด็กเดิน/ปั่นจักรยานได้ ไม่ต้องรอรถ

**Pattern 2 — Open Corridors and Verandas** (ทางเดินโปร่งและระเบียง) ทางเดินเชื่อมห้องเรียนควรโปร่ง มีหลังคา กันแดดกันฝน ให้เด็กใช้เล่น พัก อ่านหนังสือ อากาศสดชื่นไหลผ่าน

**Pattern 3 — Multiple Learning Zones** (พื้นที่เรียนหลายแบบ) ไม่ใช่ทุกการเรียนรู้ต้องอยู่ในห้องเรียน — มีมุมอ่านใต้ต้นไม้ พื้นที่ประดิษฐ์ แปลงเกษตร ห้องสมุด ให้เด็กเลือกได้ตามธาตุและอารมณ์

**Pattern 4 — Garden as Curriculum** (สวนเป็นหลักสูตร) สวน/แปลงเกษตรของโรงเรียนไม่ใช่ของประดับ แต่คือหลักสูตรจริง เด็กเรียนวิทยาศาสตร์ ธรรมชาติ อาหาร ความรับผิดชอบ ผ่านการดูแลสวน

**Pattern 5 — Elder Corner** (มุมของผู้สูงอายุ) โรงเรียนควรมีพื้นที่ที่ผู้สูงอายุมานั่งดูเด็ก มาสอนเป็นครั้งคราว ไม่ต้องเป็นห้องพิเศษ อาจเป็นระเบียง ศาลา ใต้ต้นไม้ใหญ่

**Pattern 6 — Library as Village Room** (ห้องสมุดคือห้องของหมู่บ้าน) ห้องสมุดของโรงเรียนควรเปิดให้ทั้งหมู่บ้านเข้าใช้ อย่างน้อยช่วงเย็นและวันหยุด กลายเป็นห้องสมุดชุมชนพร้อมกัน

Pattern 7 — Playground for All Ages (สนามสำหรับทุกวัย) สนามโรงเรียนช่วงเย็น/เสาร์-อาทิตย์ ควรเปิดให้ผู้ใหญ่มาใช้ ผู้สูงอายุมาเดิน เยาวชนมาเล่นกีฬา กลายเป็นสนามชุมชน

Reference สำหรับการศึกษาเชิงลึก:

- Reggio Emilia Approach — พื้นที่การเรียนรู้ที่เด็กเป็นศูนย์กลาง
- Waldorf Schools — การเชื่อมกับธรรมชาติ
- Malaguzzi Loris — "The Hundred Languages of Children"
- Herman Hertzberger — Space and Learning (สถาปัตยกรรมโรงเรียน)
- โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา / โรงเรียนบ้านห้วยไต้ / โรงเรียนต้นแบบในไทยที่ปรับให้เข้ากับบริบทหมู่บ้าน

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

สำหรับผู้นำท้องถิ่น: ไปโรงเรียนหมู่บ้านตอนเลิกเรียน (ประมาณ 4 โมงเย็น) แล้วนั่งดู 30 นาที เห็นว่ามีคนใช้พื้นที่ใหม่ เด็กเดินทางกลับอย่างไร ผู้ปกครองมารับที่ไหน มีจุดไหนที่น่าปรับ

สำหรับประชาชนขับเคลื่อน: ไปคุยกับผู้อำนวยการโรงเรียน (หรือครูใหญ่) ถามว่า "สิ่งที่ต้องการจากชุมชนตอนนี้คืออะไร" เตรียมช่วยได้ 3 อย่างในสัปดาห์ต่อไป

สำหรับนักออกแบบ: วาดผังโรงเรียนของหมู่บ้าน ประเมินว่า pattern 7 อย่างที่กล่าวข้างต้นมีครบไหม จุดไหนขาด แนะนำการปรับใหญ่/เล็ก

สำหรับผู้ปกครอง: ถ้ามีลูกอยู่โรงเรียนหมู่บ้าน ถามลูกว่า "วันนี้ในโรงเรียนหนูชอบอะไร ไม่ชอบอะไร" ฟังโดยไม่แย้ง

สำหรับผู้สูงอายุ: คิดว่าเราสอนอะไรเด็กได้ 1 อย่าง ที่ตำราไม่มี — เขียนลงในกระดาษ แล้วเสนอโรงเรียนเดือนนี้

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าโอนความรับผิดชอบให้โรงเรียนอย่างเดียว พ่อแม่หลายคนคิดว่า "ส่งลูกไปโรงเรียนแล้ว หน้าที่หมด" แต่การเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นตลอด 24 ชั่วโมง โรงเรียนทำแค่ 6 ชั่วโมง ที่เหลืออยู่ในบ้านและหมู่บ้าน หมู่บ้านที่ปล่อยให้โรงเรียนแบกทุกอย่าง จะเห็นเด็กที่เก่งวิชาแต่ไม่รู้จักโลก

สอง — อย่าออกแบบโรงเรียนเลียนแบบเมือง แอร์ทุกห้อง คอมพิวเตอร์ทุกโต๊ะ สนามคอนกรีต ไม่ใช่คำตอบสำหรับโรงเรียนหมู่บ้าน หมู่บ้านมีทรัพยากรที่เมืองไม่มี — ธรรมชาติ ผู้สูงอายุ ประเพณี ให้โรงเรียนดึงพลังจากทรัพยากรนี้จะดีกว่าเลียนแบบเมือง

สาม — อย่าให้เด็กธาตุใดธาตุหนึ่งได้เปรียบเสมอ โรงเรียนไทยมักให้รางวัลเด็กธาตุน้ำ (นั่งนิ่ง ตั้งใจฟัง) หรือเด็กธาตุไฟ (คะแนนสูง แข่งขัน) — เด็กธาตุลม (คิดเยอะ เคลื่อนไหว) มักถูกมองว่ามีปัญหา โรงเรียนที่ดีต้องมี เวทีให้เด็กทุกธาตุเปล่งประกาย ไม่ใช่บังคับให้เด็กทุกคนเหมือนกัน

## สิ่งที่บอกวามากทาง

หมู่บ้านที่โรงเรียนของเราเข้มแข็ง จะเห็นสัญญาณ:

- จำนวนเด็กในโรงเรียนหมู่บ้านคงที่หรือเพิ่มขึ้น
- เด็กชอบมาโรงเรียน — ไม่ร้องไห้ตอนเช้า
- ผู้ปกครองรู้จักครูทุกคนโดยชื่อ
- ผู้สูงอายุมาโรงเรียนบ่อย ไม่ใช่แค่วันประชุม
- ห้องสมุดชุมชนมีคนเข้าใช้ทุกวัน ทุกวัย
- เด็กในหมู่บ้านรู้จักผู้สูงอายุในหมู่บ้าน — เรียกชื่อได้ ทักทายเป็น
- เยาวชนที่ไปเรียนในเมือง กลับมาช่วยหมู่บ้านในช่วงปิดเทอม
- เห็นเด็กเล่นในสนามโรงเรียนตอนเย็น หลังเลิกเรียน
- ผู้อำนวยการรู้จักครอบครัวของเด็กทุกคน
- โรงเรียนไม่ใช่แค่ "ที่ฝากลูก" แต่คือ "ที่ที่หมู่บ้านมารวมกัน"

## ปิดบท

ครูวิภาลจากบันได มองไปที่สนามโรงเรียนที่แดดกำลังลับหลังต้นสะเดา เด็กสามคนเก็บของเสร็จ วิ่งกลับบ้าน เสียงหัวเราะลอยผ่านลมเย็น

หมู่บ้านที่โรงเรียนหายใจได้ ก็หายใจได้ตาม เด็กที่มีรากในหมู่บ้านของตัวเอง เติบโตด้วยความรู้สึกว่ามีที่ทาง ไม่ต้องหนีไปไหน — หรือถ้าต้องไป ก็รู้ว่าบ้านให้กลับ

โรงเรียนคือรากของเด็ก ห้องสมุดคือปีกของทุกวัย ศูนย์ผู้สูงอายุคือกำลังใจของยาย — ทั้งสามอย่างเชื่อมกันเป็น โครงสร้างการเรียนรู้ของชุมชน ที่ยั่งยืนกว่าโครงการใด ๆ ที่มาแล้วไป

บทถัดไป เราจะเดินจากโรงเรียนไปยังสถานที่อีกแห่งที่ทำงานกับกายและใจของทุกคนในหมู่บ้าน — สถานพยาบาลและการรักษา ตั้งแต่ รพสต. (ชื่อเดิม สถานีอนามัย) เล็ก ๆ ในหมู่บ้าน ไปจนถึงสวนสมุนไพรของชุมชน และศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่กำลังจะสำคัญมากขึ้นในทุกหมู่บ้านของไทย



## บทที่ 11 — สถานพยาบาลและการรักษา

### เปิดบท

คืนวันพุธที่บ้านร่มไทร ฝนตกหนักตั้งแต่หัวค่ำ เสียงฟ้าร้องดังจนสุนัขในหมู่บ้านเห่ากันทั้งซอย ครูวิภาออนไม่หลับ อ่านหนังสืออยู่  
ใต้แสงโคมเล็ก ๆ ที่หัวเตียง

ประมาณตี 2 มีเสียงเคาะประตู เสียงเบาแต่รีบ ครูวิภาลุกไปเปิด — เห็นหลานของยายศรีที่ยืนตัวสั่น น้ำฝนเปียกทั้งตัว

"ครู — ยายศรีหายใจไม่ค่อยออกตั้งแต่เที่ยงคืน ปวดหน้าอก ตอนนี้พูดไม่ค่อยไหวแล้ว"

ครูวิภาคว้าเสื้อกันฝน วิ่งตามไปที่บ้านยายศรี ระหว่างทางในหัวเต็มไปด้วยคำถาม — จะโทรใครก่อน หมอที่รพสต. ก็นอนอยู่ที่  
บ้านตัวเองห่างไปสามกิโล รพช. อยู่ที่อำเภอห่างไป 18 กิโลเมตร ถนนกลางฝนคืนนี้ รถพยาบาลจะมาถึงกี่โมง อสม.ประจำโซน  
นี้จะโทรได้ไหม

ถึงบ้านยายศรี เห็นยายนอนอยู่บนเสื่อ หายใจเสียงดังพืดพาด หลานคนโตกำลังปั่นเบอร์ 1669 มือสั่น

ครูวิภานั่งลง จับมือยาย มือยายเย็นและเปียก ตาปิดครึ่งหนึ่ง ริมฝีปากซีด

ในหัวของครูวิภาคำถามหนึ่งดังขึ้นชัดกว่าทุกคำถาม — ถ้ายายศรีเป็นอะไรกลางคืน หมู่บ้านของเราพร้อมแค่ไหน

ทุกหมู่บ้านของเราจะมีคืนแบบนี้ ทุกหมู่บ้านจะมีคุณยายคุณตาที่ปวดหน้าอกตอนตี 2 มีคนกินยาผิด มีคนตกจากบันไดในห้องน้ำ  
มีทารกที่ไข้ขึ้นสูง มีคนหนุ่มเมาแล้วขับล้ม — คำถามคือ ในนาที่นั่น หมู่บ้านของเรามีระบบดูแลที่ทันสมัย

## ระบบสถานพยาบาลของหมู่บ้านไทย

ก่อนจะพูดถึงการออกแบบ เราต้องเข้าใจโครงสร้างระบบสาธารณสุขในไทยระดับหมู่บ้าน/ตำบลก่อน เพราะการออกแบบพื้นที่ให้ติดตั้ง รู้ก่อนว่ามีอะไรอยู่ในระบบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสท.) — ชื่อเดิม "สถานีอนามัย" เปลี่ยนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 คนในหมู่บ้านหลายท่านยังเรียกชื่อเดิม เป็นด่านหน้าของสุขภาพในตำบล ทุกตำบลของเราควรมีอย่างน้อยหนึ่งแห่ง ในรพสท.มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำ 1-3 คน มีห้องตรวจ ห้องยา ห้องทำแผล ห้องคลอด (บางแห่ง) พื้นที่ให้คำปรึกษา ทำงานตั้งแต่การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ ไปจนถึงการรักษาโรคเบื้องต้น รพสท.เปิดจันทร์ถึงศุกร์ในเวลาราชการ นอกเวลานั้นมักปิด — นี่เป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจ เพราะเวลาที่คนป่วยจริงมักไม่ตรงกับเวลาราชการ

โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) ประจำอำเภอ เป็นสถานพยาบาลระดับกลาง มีแพทย์ประจำ พยาบาล ห้องผ่าตัดพื้นฐาน ห้องคลอด ห้องฉุกเฉิน 24 ชั่วโมง เต็มในโรงพยาบาลประมาณ 30-90 เตียง ในตำบลของเรา รพช.มักอยู่ห่างจากหมู่บ้าน 10-30 กิโลเมตร

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) คือหัวใจที่จริง อสม.ทุกหมู่บ้านของเรามีสิบลูกกว่าถึงยี่สิบคน แต่ละคนดูแล 8-15 หลังคาเรือน อสม.รู้จักคนในโซนของตัวเองหมด รู้ว่าใครความดันสูง ใครเบาหวาน ใครท้อง ใครเพิ่งคลอด ใครติดเตียง ใครดูแลผู้ป่วยติดเตียงอยู่ ในระบบสาธารณสุขไทย อสม.เป็นกำลังหลักที่ทำให้ระบบทำงานได้ในระดับหมู่บ้าน โดยเฉพาะการเยี่ยมบ้าน การคัดกรอง การส่งต่อผู้ป่วย และการติดตามผู้ป่วยเรื้อรัง

ระบบส่งต่อผู้ป่วย (Referral system) เชื่อมทั้งหมดเข้าด้วยกัน — อาการหนักจากบ้านผ่าน อสม. ไป รพสท. หรือส่งตรง รพช. ผ่าน 1669 (สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ) กรณีวิกฤตส่งต่อจาก รพช. ไป รพ.จังหวัด

โครงสร้างนี้ มีอยู่จริงในกฎหมายและในกระดาษ แต่จะทำงานได้จริงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของหมู่บ้านและการออกแบบพื้นที่จริงที่คนใช้

## พื้นที่ของสถานพยาบาล — ออกแบบตามธาตุ

รพสท. ในหมู่บ้านหลายแห่งของไทยถูกสร้างเลียนแบบโรงพยาบาลเมือง — อาคารคอนกรีตทึบ ทางเดินยาวเหมือนโรงเรียน กระเบื้องสีขาว ห้องแอร์ที่เปิดเฉพาะห้องหมอ ที่นั่งพลาสติกแข็ง ๆ

ผลคือคนไข้ที่มาถึง — ก่อนหมอจะตรวจ กายและใจก็ตึงไปแล้ว

สถานพยาบาลที่ดีสำหรับหมู่บ้านไทยไม่ใช่สถานพยาบาลที่ก่อสร้างแพงที่สุด แต่คือสถานพยาบาลที่ **เห็นคนก่อนเห็นโรค** และออกแบบพื้นที่ให้ช่วยรักษาตั้งแต่คนไข้ยังไม่เข้าห้องตรวจ

## พื้นที่รอ — ก่อนพบหมอ

พื้นที่รอเป็นส่วนที่ถูกลิ้มมากที่สุด แต่จริง ๆ แล้วเป็นส่วนที่คนอยู่นานที่สุดในการมาสถานพยาบาล

พื้นที่รอตที่ดีต้อง:

- มีร่มเงาและอากาศสดชื่นไหลผ่าน ไม่ใช่ห้องปิดที่ต้องเปิดแอร์ 24 ชั่วโมง หลังคาโปร่งที่ให้ลมพัด พัดลมเพดาน ต้นไม้ใหญ่รอบอาคาร ทำให้คนใช้ที่รอตไม่รู้สึกอึดอัด
- มีที่นั่งหลายแบบ — ม้านั่งยาวสำหรับคนสูงอายุที่นั่งพักได้ เก้าอี้แยกสำหรับคนที่อยากอยู่คนเดียว ที่นั่งริมสวนสำหรับคนที่อยากอยู่ใกล้ธรรมชาติ
- มองเห็นธรรมชาติ — หน้าต่างที่มองเห็นสวน ต้นไม้ในกระถาง สวนสมุนไพร ให้ตาได้พักจากกำแพงคอนกรีต
- มีห้องน้ำสะอาดใกล้ ๆ — คนใช้และผู้สูงอายุใช้ห้องน้ำบ่อย ห้องน้ำที่ห่างไปหลังตึกใช้จริงได้ยาก
- มีที่วางกระเป๋าและตะกร้าของยาย — คนสูงอายุมาโดยหิ้วของ ต้องมีที่วางที่คนอื่นเห็น ไม่ต้องคอยเฝ้า

### พื้นที่ตรวจ — พบหมอ

ห้องตรวจที่ดีไม่ใช่ห้องที่ปลอดเชื้อที่สุดหรือใหญ่ที่สุด แต่คือห้องที่ คนไข้กล้าพูดเรื่องจริง กับหมอ

- มีความเป็นส่วนตัวจริง — ประตูปิดได้ ผนังไม่บาง เสียงในห้องไม่ลอดออกให้คนอื่นในห้องรอได้ยิน
- แสงธรรมชาติเข้าถึง — หน้าต่างที่มองเห็นภายนอก ให้ห้องไม่รู้สึกกดดัน
- ที่นั่งของคนไข้ไม่ต่ำกว่าที่นั่งของหมอ — เป็นเรื่องเล็กแต่ใหญ่ ให้คนไข้รู้สึกว่าเป็นการคุยกัน ไม่ใช่การมารายงานตัว
- มีที่นั่งสำหรับผู้ดูแล/ญาติ — คนสูงอายุมักมีลูกหลานมาด้วย ต้องมีที่ให้เขานั่งฟังด้วย ไม่ใช่ให้ยืนหลังหมอ

### พื้นที่เยี่ยมยา — หลังพบหมอ

ส่วนที่ถูกลิ้มมากที่สุดในการออกแบบสถานพยาบาลของไทย คือ พื้นที่หลังพบหมอ — พื้นที่ที่คนไข้พักหลังฉีดยา หลังทำแผล หลังฟังผลตรวจที่กระตือรือร้น หรือรอญาติมารับ

พื้นที่เยี่ยมยาที่ดีต้อง:

- สงบ ไม่ใช่แค่ห้องแอร์ — บางที่ที่มีพื้นไม้ ต้นไม้จริง เสียงน้ำเบา ๆ ทำให้ใจของคนไข้ค่อย ๆ สงบลง หลังจากได้รับข่าวหนัก
- แยกจากพื้นที่รอต — คนที่เพิ่งได้ยินว่าเป็นเบาหวานไม่ควรต้องนั่งอยู่ท่ามกลางคนที่กำลังรอตรวจ
- มีน้ำและของว่างเล็ก ๆ — บางครั้งคนไข้อ่อนเพลียหลังฉีดยา ต้องมีน้ำอุ่น ๆ ให้ก่อนเดินทางกลับ
- มีสวนสมุนไพรที่มองเห็น — เชื่อมกับสวนของชุมชน ให้ความรู้สึกว่ายังมีชีวิตข้างนอกกำแพง

## Matrix — พื้นที่ในสถานพยาบาลกับสามธาตุ

พื้นที่	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
ความต้องการหลัก	ข้อมูลชัดเจน มีทางเลือก	ตรวจไว ตัดสินใจได้	เวลานั่งพัก มีคนคุย
จังหวะที่ต้องการ	เร็ว ไม่รอนาน	ตรงไปตรงมา ไม่อ้อม	เข้าได้ ไม่รีบ
เสียงและแสง	มีมุมสงบให้ถอย	สว่าง ชัด เป็นระเบียบ	นุ่มนวล ไม่จ้า
ความสัมพันธ์กับหมอ	อยากคุย อยากถาม	อยากได้คำตอบเร็ว	อยากมีความสัมพันธ์ต่อเนื่อง
จุดที่หมอควรระวัง	อย่าให้ตื่นเต้นเกิน	อย่าให้รอนานจนอารมณ์ขึ้น	อย่าให้รู้สึกถูกกลืน

## สวนสมุนไพรชุมชน — สะพานภูมิปัญญา

สถานพยาบาลของหมู่บ้านไทยที่แข็งแรงมีสิ่งหนึ่งที่โรงพยาบาลเมืองมักไม่มี — สวนสมุนไพรชุมชน

สวนสมุนไพรไม่ใช่ของประดับ แต่คือ สะพานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ทั้งสองด้านเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

สวนสมุนไพรที่ทำงานจริงในหมู่บ้าน มักมีลักษณะเด่น:

- ตั้งอยู่ในหรือติดกับ รพสต. — ให้คนไข้และผู้มาเยี่ยมเห็นทุกวัน ไม่ต้องไปหาที่อื่น
- มีป้ายชื่อและสรรพคุณ — ทั้งชื่อไทย ชื่อท้องถิ่น ชื่อทางวิทยาศาสตร์ วิธีใช้แบบเบื้องต้น
- แบ่งโซนตามการใช้ — สมุนไพรลดไข้ สมุนไพรบำรุงกำลัง สมุนไพรแก้ปวด สมุนไพรบำรุงสตรี
- ผู้สูงอายุในหมู่บ้านเป็นครู — ยายศรีและกลุ่มผู้สูงอายุมาช่วยดูแล มาสอนหลานและสอน อสม. รุ่นใหม่
- เชื่อมกับ รพสต.จริง ๆ — เจ้าหน้าที่สาธารณสุขรู้ว่าสมุนไพรตัวไหนไม่ควรใช้กับยาที่จ่ายไป และแนะนำได้เมื่อคนไข้ถาม

ที่บ้านร่มไทร ยายศรีเคยเล่าว่าเมื่อสามสิบปีก่อน หมออนามัยรุ่นเก่าที่หมู่บ้านเรารู้จักสมุนไพรทุกต้นในหมู่บ้าน มีคนไข้เบาหวานที่หมอบอกให้กินฟ้าทะลายโจรร่วมกับยา มีคนไข้ท้องผูกที่หมอแนะนำน้ำต้มมะขามก่อนใช้ยาระบาย มีเด็กร้อนในที่หมอให้กินน้ำใบเตย — ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะหมอกับหมู่บ้านคุยกันได้ ภูมิปัญญาไม่ได้ตาย

สวนสมุนไพรชุมชนที่ดี ไม่ใช่การปฏิเสธการแพทย์สมัยใหม่ แต่เป็นการเชื่อมสองศาสตร์ให้ทำงานร่วมกัน ที่ตำราแพทย์แผนโบราณและตำราแพทย์แผนไทยดั้งเดิมเรียนรู้จากกันได้เต็มที่

## ศูนย์ผู้สูงอายุกลางวัน — Day Care

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ในบางตำบลจำนวนผู้สูงอายุเกิน 25% ของประชากรแล้ว เด็กในหมู่บ้านของเรา น้อยลง หลานของยายไปทำงานเมืองใหญ่ ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านคนเดียวช่วงกลางวันเพิ่มขึ้นทุกปี

ปัญหาไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพกาย — คือเรื่อง **ใจของยาย** ที่เหี่ยวลงเพราะไม่มีคนคุย ไม่มีที่ไป ไม่มีบทบาท

**ศูนย์ผู้สูงอายุกลางวัน (Day Care)** เป็นแนวคิดที่กลับมาแก้ปัญหานี้ — ให้ผู้สูงอายุมีที่ไปกลางวัน มีกิจกรรมทำ มีคนคุย มีอาหาร มีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น กลับบ้านตอนเย็นเพื่ออยู่กับลูกหลาน

ที่บ้านร่มไทร กลุ่มแม่บ้านของแม่มะลิและ อสม.ในหมู่บ้านเปิด Day Care สัปดาห์ละสามวัน (จันทร์ พุธ ศุกร์) ที่ศาลากลาง เริ่มเก้าโมงเช้าถึงบ่ายสามโมง มีกิจกรรมหมุนเวียน:

- ตอนเช้า — ตรวจความดัน วัดน้ำตาลปลายนิ้ว โดย อสม.
- สาย ๆ — ออกกำลังกายเบา ๆ (รำมวย ยืดเส้น เดิน)
- ก่อนเที่ยง — กิจกรรมกลุ่ม (ทอผ้า จักสาน ปลูกสมุนไพร คุยธรรมะ)
- เที่ยง — อาหารกลางวันที่ทำเองในกลุ่ม เน้นอาหารพื้นบ้านที่ดีต่อคนสูงอายุ
- บ่าย — พักผ่อน อ่านหนังสือ เล่าเรื่องเก่า ๆ ให้กัน

**ทำไม Day Care สำคัญกับสามธาตุ** — เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีธาตุน้ำเด่น (ดูตำราชุดสามธาตุเกี่ยวกับคนธาตุน้ำ) คนธาตุน้ำต้องการสายสัมพันธ์และกิจกรรมกลุ่ม การอยู่คนเดียวเหงา ๆ ที่บ้านทำลายธาตุน้ำ ทำให้ซึม เศร้า เบื่อ ภายอ่อนแรง Day Care ตอบตรงกับความต้องการนี้พอดี — ให้คนธาตุน้ำได้อยู่กับกลุ่ม

Day Care ยังช่วยลูกหลานที่ทำงาน — ที่แต่ก่อนต้องเป็นห่วงว่าแม่แก่อยู่บ้านคนเดียว ตอนนี้อย่าแม่ไปศาลากลางกับกลุ่มยาย มีคนดูแล มีคนคุย กลับบ้านเย็นแล้วยิ้มได้

## เมื่อฉุกเฉินเกิดขึ้น — 1669 และระบบส่งต่อ

กลับมาที่คำถามของครูวิภาในคืนฝนตกหนัก — เมื่อยายศรีปวดหน้าอกตี 2 หมู่บ้านของเราพร้อมแค่ไหน

ระบบฉุกเฉินของไทยมีอยู่จริง แต่ต้องมี การเตรียมพร้อมจากหมู่บ้าน ให้ระบบทำงานได้ทัน

สิ่งที่หมู่บ้านของเราต้องเตรียมไว้:

- เบอร์โทรฉุกเฉินติดไว้ในทุกบ้าน — 1669 (การแพทย์ฉุกเฉิน) 199 (ดับเพลิง) 191 (ตำรวจ) เขียนเบอร์ อสม.ประจำโซน เบอร์ผู้ใหญ่บ้าน เขียนตัวใหญ่ ๆ ให้ผู้สูงอายุอ่านได้
- แผนที่บ้านที่ชัดเจน — หลายบ้านในหมู่บ้านของเราไม่มีเลขบ้านชัด รถพยาบาลหาบ้านไม่เจอ ต้องมีระบบที่คนแนะนำทางได้ในโทรศัพท์

- จุดนัดพบสำหรับรถพยาบาล — ถ้าบ้านอยู่ในซอยลึก ให้กำหนดจุดที่ปากซอยที่รถพยาบาลจอด แล้วมีคนพาไป
- การอบรม CPR เบื้องต้นให้ อสม. ครู เจ้าหน้าที่ — ในกรณีที่รถพยาบาลใช้เวลาเกิน 15 นาที การช่วยชีวิตเบื้องต้นทำโดยชาวบ้านต้องเป็นได้
- ตู้ปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำโซน — ที่บ้าน อสม. หรือที่ศาลากลาง มีรายการที่ รพสต.หรือบุคลากรสาธารณสุขกำหนดไว้ชัดเจน เช่น ORS อุปกรณ์ทำแผล เทป ผ้าก๊อช และยาสามัญที่มีป้ายวิธีใช้/ข้อควรระวัง ไม่ใช่ตู้ยาที่ใครหยิบใช้เองโดยไม่รู้ข้อจำกัด

สำหรับพื้นที่ห่างไกล — บางหมู่บ้านของเราอยู่ห่างจาก รพช.เกิน 30 กิโลเมตร ในกรณีนี้ต้องมีระบบ:

- รถประจำหมู่บ้านที่สามารถขับส่งได้ทันที (อบต. บางแห่งมีรถกู่ชีพประจำ ควรใช้ระบบนี้ให้เต็มที่)
- ระบบวิทยุสื่อสารสำรอง ในเวลาที่สัญญาณโทรศัพท์ล่ม
- ความร่วมมือกับ รพสต.ตำบลข้างเคียงที่ใกล้กว่า

ในคืนที่ย้ายศรีปวศหน้าอก โชคดีที่ อสม.ประจำโซนคือลูกสาวของยายเอง มาถึงในเจ็ดนาทีก่อน ประเมินอาการเบื้องต้น ใช้ยาฉุกเฉินเฉพาะตามแผนที่แพทย์เคยสั่งไว้สำหรับยายศรี และต่อสาย 1669 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ประเมินและประสานรถพยาบาลจาก รพช. ที่มาถึงในสามสิบเจ็ดนาทีก่อน

ยายศรีถึงโรงพยาบาลทันเวลา — เพราะระบบทำงาน เพราะหมู่บ้านของเราพร้อมพอ

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

สถานพยาบาลไม่ใช่แค่ "อาคารที่รัฐสร้างให้แล้ว" — แต่คือระบบที่ผู้นำท้องถิ่นต้องช่วยให้ทำงานได้จริง

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรตัดสินใจ:

- สนับสนุน รพสต.ให้เต็มที่ — งบซ่อมแซม งบขยายพื้นที่รอ งบต้นไม้และสวนสมุนไพร งบอบรม อสม. อบต. สามารถใช้งบสวัสดิการชุมชนได้
- เปิดศูนย์ผู้สูงอายุกลางวัน (Day Care) — เริ่มเล็ก ๆ สัปดาห์ละ 1-3 วัน ที่ศาลากลางหรือวัด งบเริ่มต้น 30,000-80,000 บาท/ปี (ค่าอาหาร ค่าอุปกรณ์ ค่าตอบแทนอาสาสมัคร)
- สร้างสวนสมุนไพรชุมชน — งบเริ่มต้น 20,000-50,000 บาท ใช้พื้นที่ข้าง รพสต.หรือศาลากลาง ต้นสมุนไพรมาจากผู้สูงอายุในหมู่บ้าน
- ระบบฉุกเฉินของหมู่บ้าน — เบอร์โทร แผนที่บ้าน จุดนัดพบ ตู้ปฐมพยาบาลตามรายการที่บุคลากรสาธารณสุขกำหนด และการอบรม CPR ให้ อสม.และครู
- เชื่อม รพสต.กับกลุ่มในชุมชน — กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน อสม. ควรมีการประชุมประจำเดือน

## งบประมาณคร่าว:

- Day Care ผู้สูงอายุ 50,000-150,000 บาท/ปี
- สวนสมุนไพรชุมชน (เริ่มต้น) 20,000-50,000 บาท
- อาคารพื้นที่รอ รพสต. (ปรับปรุง) 100,000-300,000 บาท
- ระบบฉุกเฉินหมู่บ้าน (ตู้ปฐมพยาบาล ป้าย อบรม) 30,000-80,000 บาท/ปี
- รถกู้ชีพประจำ อปท. (ถ้ายังไม่มี) 800,000-1,500,000 บาท (ทุนใหญ่ ทำครั้งเดียว)

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

สถานพยาบาลของหมู่บ้านของเราจะดีได้ ไม่ใช่แค่เพราะรัฐจัดให้ — แต่เพราะประชาชนช่วยกัน

### สำหรับ อสม.:

- เยี่ยมบ้านตามเป้าอย่างจริงจัง โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง หญิงตั้งครรภ์
- รู้จักคนในโซนของเรา รู้ว่าใครความดันสูง ใครแพ้ยอะไร ใครอยู่คนเดียว
- ประสานกับ รพสต. และผู้นำท้องถิ่นเป็นสะพาน ไม่ใช่แค่ทำตามคำสั่ง
- อบรม CPR และปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้เชี่ยวชาญ

### สำหรับผู้สูงอายุ:

- ไปตรวจสุขภาพประจำปีที่ รพสต. ไม่ต้องรอให้ป่วยก่อน
- เข้าร่วมกิจกรรม Day Care ถ้ามี — ไปเพื่อไม่ให้ตัวเองเหงา
- ถ่ายทอดความรู้สมุนไพรพื้นบ้านให้ อสม. รุ่นใหม่และเด็ก ๆ

### สำหรับกลุ่มแม่บ้าน:

- ช่วยจัดอาหารสำหรับ Day Care ผู้สูงอายุ — เอาผักในสวนของเรา ทำอาหารพื้นบ้านที่ดีต่อสุขภาพ
- จัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มในหมู่บ้าน (รำมวย โยคะเบื้องต้น เดินกลุ่ม)
- ดูแลสวนสมุนไพรชุมชนร่วมกัน

### สำหรับเยาวชน:

- ทำโครงการสุขภาพในหมู่บ้าน — สำรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ทำระบบเยี่ยมบ้านด้วยเทคโนโลยี
- ช่วยดูแลคุณตาคุณยายที่อยู่ใกล้บ้านเรา แค่วะทักทายก็ช่วยแล้ว

- ทำสื่อประชาสัมพันธ์เรื่องสุขภาพให้เข้าใจง่าย

### สำหรับทุกคน:

- รู้จัก อสม.ประจำโซนของเรา รู้เบอร์โทร รู้บ้าน
- ไปตรวจสุขภาพประจำปี ไม่รอให้ป่วยก่อน
- เมื่อเห็นเพื่อนบ้านผู้สูงอายุอยู่คนเดียว แวะทักทายบ้าง ไม่ต้องนาน

### สำหรับนักออกแบบ

สถานพยาบาลของหมู่บ้านต้องออกแบบต่างจากโรงพยาบาลในเมือง — เพราะบริบทและปรัชญาต่างกัน

#### Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับสถานพยาบาลชุมชน:

**Pattern 1 — Healing before Diagnosis** (เยียวยา ก่อนวินิจฉัย) พื้นที่รอต้องเริ่มการเยียวยาแล้ว ไม่ใช่แค่ที่รอ — ต้นไม้ รมเงา อากาศสดชื่นไหลผ่าน ที่นั่งสบาย มองเห็นธรรมชาติ

**Pattern 2 — Threshold Garden** (สวนที่ประตู) ก่อนถึงประตูสถานพยาบาล มีสวนสมุนไพรและต้นไม้ให้คนเดินผ่าน ทำให้ใจของคนไข้เข้าสู่โหมด "มาเจอหมอ" อย่างค่อย ๆ ไม่ใช่ก้าวจากรถเข้าไปในห้องแอร์ทันที

**Pattern 3 — Room with a View** (ห้องมีวิวหน้าต่าง) ห้องตรวจ ห้องรอ ห้องเยียวยา ทุกห้องควรมีหน้าต่างมองเห็นภายนอก — ต้นไม้ สวน ท้องฟ้า ไม่ใช่ห้องกล่องที่มีแค่ผนัง

**Pattern 4 — Layered Privacy** (ความเป็นส่วนตัวเป็นชั้น) พื้นที่รอเปิด → พื้นที่รอโนโซน → ห้องตรวจ → พื้นที่เยียวยาส่วนตัว ความเป็นส่วนตัวค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้คนไข้ปรับใจได้

**Pattern 5 — Elder-First Design** (ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุก่อน) ทางเดินไม่ชัน ราวจับตลอดทาง ห้องน้ำเข้าถึงได้ด้วยรถเข็น ที่นั่งไม่เตี้ยเกินจนลุกยาก แสงสว่างพอที่ไม่แสบตา

**Pattern 6 — Herbs and Medicine Together** (สมุนไพรและยาอยู่ด้วยกัน) สวนสมุนไพรไม่แยกจากอาคารหลัก — เดินจากพื้นที่รอผ่านสวน ผ่านคนไข้ที่นั่งเยียวยากลางสวน ไปห้องยา ทำให้สมุนไพรและการแพทย์แผนปัจจุบันเห็นกันตลอด

**Pattern 7 — Day Care as Community Hub** (Day Care คือศูนย์กลางชุมชน) Day Care ไม่ควรอยู่ในตึกแยก แต่ตั้งใน/ใกล้กับสถานพยาบาล วัด หรือศาลากลาง ให้ผู้สูงอายุมี "ปลายทาง" ที่ไม่ใช่แค่คลินิก

#### Reference สำหรับการศึกษาลึก:

- Roger Ulrich — "View through a window may influence recovery" (งานวิจัย classic เรื่อง healing environment)

- Aaron Antonovsky — Salutogenic Design (การออกแบบเพื่อสุขภาพเชิงบวก)
- Planetree Model — Patient-centered healthcare design
- แนวคิด Universal Design ของ Ron Mace
- โครงการโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพในไทย (สสส. + กระทรวงสาธารณสุข)
- แนวคิด Ma (間) ในสถาปัตยกรรมญี่ปุ่นที่พูดถึงพื้นที่ว่างระหว่าง — ใช้ได้ดีในการออกแบบพื้นที่เฝ้าพยาบาล

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

**สำหรับผู้นำท้องถิ่น:** ไป รพสต. ของตำบลของเราตอนเช้าที่คนเยอะ (ประมาณ 8-9 โมง) นั่งสังเกต 30 นาที ดูว่าคนไข้รอที่ไหน นั่งอย่างไร มีที่นั่งพอไหม มีร่มเงาไหม เห็นจุดไหนควรปรับปรุงบ้าง

**สำหรับประชาชนขับเคลื่อน:** ถามผู้สูงอายุใกล้บ้าน 3 คน ว่า "ถ้าเกิดเจ็บกลางคืน ยายรู้ไหมว่าโทรใคร ทำอย่างไร" ฟังโดยไม่แย้ง — คำตอบจะบอกเราว่าระบบฉุกเฉินของหมู่บ้านพร้อมแค่ไหน

**สำหรับนักออกแบบ:** ไปวาดผัง รพสต. ของหมู่บ้านของเรา ประเมิน pattern 7 อย่างข้างต้น จุดไหนขาด แนะนำการปรับที่ทำได้ด้วยงบน้อย

**สำหรับ อสม.:** เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวในโซนของเรา 5 บ้าน ไม่ต้องนาน แคทักทาย ถามความเป็นอยู่ ดูว่ามีอะไรเปลี่ยนไปจากเดือนก่อน

**สำหรับทุกคน:** ตรวจสอบในบ้านของเรามีเบอร์ 1669 ติดไว้ในที่ที่คนสูงอายุเห็นไหม ถ้ายังไม่มี เขียนตัวใหญ่ ๆ ติดข้างโทรศัพท์

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

**หนึ่ง** — อย่าเลียนแบบโรงพยาบาลเมืองในหมู่บ้าน โรงพยาบาลใหญ่ในเมืองต้องปิดทึบ ใช้ออร์ตลอด เพราะบริบทของเมืองต้องการอย่างนั้น แต่ในหมู่บ้าน ถ้าเลียนแบบมาทั้งดุ้น — ห้องแอร์ พวงคองกรีต ทางเดินยาว ที่นั่งพลาสติกแข็ง — จะได้ สถานพยาบาลที่คนไข้ไม่อยากมา และค่าไฟท่วมงบรายเดือน หมู่บ้านมีทรัพยากรที่เมืองไม่มี — ลม ต้นไม้ สวน คนที่รู้จักกัน ให้ใช้สิ่งเหล่านี้แทน

**สอง** — อย่าลืมนอกเวลาราชการ รพสต. เปิดจันทร์-ศุกร์ 8 โมงถึง 4 โมงเย็น แต่คนป่วยจริง ๆ มักป่วยตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือวันหยุด ระบบสถานพยาบาลที่ดีต้องมีคำตอบสำหรับเวลาที่ไม่ใช่เวลาราชการ — อสม. เวกกลางคืน เบอร์ฉุกเฉินที่ทุกคนรู้ ตู้ปฐมพยาบาลที่มีคนดูแลตามแนวทางของ รพสต. ระบบส่งต่อที่ทำงานตลอดเวลา

**สาม** — อย่าให้ Day Care กลายเป็น "ที่ฝากยาย" Day Care ที่ดีคือพื้นที่ที่ผู้สูงอายุอยากไป มีบทบาท มีสายสัมพันธ์ ไม่ใช่แค่ที่ที่ลูกหลานเอาไปฝากเพื่อไปทำงาน ถ้าจัด Day Care แล้วยายไม่อยากไป ต้องกลับมาดูว่ากิจกรรมตรงกับความต้องการของยาย

หรือเปล่า ไม่ใช่ตรงกับความต้องการของคนจัด

## สิ่งที่บอกวามาทูกทาง

หมู่บ้านที่ระบบสถานพยาบาลแข็งแรง จะเห็นสัญญาณ:

- คนในหมู่บ้านรู้จัก อสม.ประจำโซนของตัวเอง — เรียกชื่อได้ ทักทายเป็น รู้เบอร์โทร
- คนสูงอายุมา รพสต.ตามนัดตรวจสุขภาพ ไม่ต้องรอให้ป่วย
- Day Care ผู้สูงอายุมีคนเข้าร่วมทุกครั้ง ยายยิ้มเมื่อพูดถึงวันจันทร์
- ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีคนแวะเยี่ยมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ในทุกบ้านมีเบอร์ 1669 ติดไว้ที่ที่คนแก่เห็น
- สวนสมุนไพรของ รพสต.มีคนดูแล มีป้ายชื่อ มีคนมาถามผู้สูงอายุ
- อสม.กับ รพสต.กับผู้นำท้องถิ่นประชุมประจำเดือน ไม่ใช่แค่ตอนมีปัญหา
- คนไข้ที่กลับจาก รพสต.บอกว่า "รู้สึกสบายใจกลับบ้าน" ไม่ใช่แค่ "ได้ยา"
- เมื่อมีเคสฉุกเฉิน ระบบทำงานทันที ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง
- อากาศสดชื่นในสถานพยาบาลของเรา ไม่อับ ไม่อบอ้าว

## ปิดบท

รุ่งเช้าหลังฝนตกหนักคืนนั้น ครูวิภาไปเยี่ยมยายศรีที่ รพช. ยายล้มตาแล้ว มียังต่อสาย นั่งพักหน้ากับพยาบาลที่มาถามความเป็นอยู่

ครูวิภาจับมือยาย — มืออุ่นแล้ว ริมฝีปากมีสี

ในรถกลับหมู่บ้าน ครูวิภาคิดถึงคืนนั้น — คิดถึงลูกสาวของยายที่เป็น อสม.ที่มาถึงในเจ็ดนาทีก่อน คิดถึงเจ้าหน้าที่ 1669 ที่พูดปลอบใจตลอดสายและประสานรถพยาบาล คิดถึงหมอเวรที่ รพช.ที่รับเข้าฉุกเฉินทันที คิดถึงยาที่หมออนามัยเคยจ่ายให้ยายเพื่อไว้

ระบบทำงานคืนนั้น — เพราะทุกคนอยู่ในที่ของตัวเอง เพราะหมู่บ้านของเราพร้อมพอ

หมู่บ้านที่ระบบสถานพยาบาลของเราเข้มแข็ง ไม่ใช่หมู่บ้านที่ไม่มีคนป่วย — แต่คือหมู่บ้านที่ เมื่อมีคนป่วย มีระบบที่รับได้ ไม่มีใครต้องนอนรอเข้าคนเดียว ไม่มียายที่หายใจไม่ออกโดยไม่มีคนได้ยิน

สถานพยาบาลที่ดีที่สุดคือ สถานพยาบาลที่เยียวยาตั้งแต่ก่อนพบหมอ — ที่นั่งใต้ต้นไม้ สวนสมุนไพร Day Care ของยาย อสม.ที่รู้จักบ้านของเราหมด ระบบฉุกเฉินที่ทำงานตอนตี 2

บทถัดไป เราจะเดินจากสถานพยาบาลของกาย ไปยังพื้นที่ที่ทำงานกับใจของทุกคนในชุมชน — ศาสนสถานและพื้นที่จิตวิญญาณ  
ทั้งวัดของพี่น้องพุทธ มัสยิดของพี่น้องมุสลิม โบสถ์ของพี่น้องคริสต์ ที่ล้วนเป็นหัวใจของหมู่บ้านไทยในหลายพื้นที่ของประเทศเรา



## บทที่ 12 — ศาสนสถานและพื้นที่จิตวิญญาณ

### เปิดบท

บ่ายวันอาทิตย์ที่บ้านร่มไทร ยายศรีชวนครูวิภาไปเดินคูวัดหมู่บ้าน

ปีที่แล้วทางวัดจัดสร้างศาลาการเปรียญหลังใหม่ที่ใหญ่โต หลังคาสูง เสาเรียงเป็นแถว พื้นกระเบื้องเงาวาว เจ้าอาวาสภูมิใจมาก งบก่อสร้างเกือบสามล้านบาท ส่วนหนึ่งจากศรัทธาญาติโยม ส่วนหนึ่งจากงบประมาณชุมชน

วันนี้ยายศรีพาครูวิภาไปยืนกลางศาลาใหม่หลังนั้น

ศาลาว่างเปล่า พื้นกระเบื้องสะท้อนแสงแดดที่ส่องผ่านหลังคาโปร่ง ไม่มีใครใช้ ไม่มีเสียงพระท่อง ไม่มีเด็กวิ่ง ไม่มียายคุยกัน — เงียบเหมือนพิพิธภัณฑ

"ครู — ยายไม่เข้าใจเลย" ยายศรีพูดเบา ๆ "ศาลาเก่าที่ยายชอบนั่งใต้ต้นโพธิ์กับกลุ่มยายตอนบ่าย มันเล็กกว่านี้ พื้นเป็นไม้ หลังคาต่ำ ลมพัดผ่าน มีเสียงเด็กวิ่งเล่นข้าง ๆ — แต่ยายชอบไปนั่ง ที่นี้ศาลาใหม่ใหญ่โต แต่ยายไม่รู้จะไปนั่งตรงไหน"

ครูวิภามองไปรอบ ๆ — เข้าใจทันที ศาลาใหม่หลังนี้สวย แต่ **ไม่ได้**ออกแบบให้คนใช้ ออกแบบให้เห็นแต่ไกลว่ายิ่งใหญ่ ให้ถ่ายรูปในงานเปิด ให้พระผู้ใหญ่นั่งเทศน์ในเวลาที่มีงานใหญ่ปีละไม่กี่ครั้ง — แต่ไม่ได้ออกแบบให้ยายศรีมานั่งบ่ายวันอาทิตย์คุยกับเพื่อน

ในตำบลข้าง ๆ ที่บ้านร่มไทรไม่ไกลกันมาก มีชุมชนที่พุทธและมุสลิมอยู่ร่วมกันมาสี่ห้าชั่วอายุคน มัสยิดกับวัดอยู่ห่างกันไม่ถึงกิโล งานประจำปีของทั้งสองศาสนา เพื่อนบ้านต่างศาสนามาช่วยกันได้ตลอด — ยายศรีชี้ให้ครูวิภาดูตอนเราข้ามผ่าน "ที่นี่เขาอยู่ด้วยกัน ได้จริง ๆ ไม่ต้องมีใครหลบใคร"

ศรัทธาในใจ — ศาสนสถานี่ทำงานจริง ๆ ไม่ได้อยู่ที่ความใหญ่โต แต่อยู่ที่ **คนใช้จริงในชีวิตประจำวัน** และในหลายพื้นที่ของประเทศเรา ยังต้องรวมถึง **การอยู่ร่วมกันของศาสนาที่ต่างกัน** ในหมู่บ้านเดียวกันด้วย

## บทบาทของศาสนสถานในชุมชน

ไม่ว่าจะเป็นวัด มัสยิด หรือโบสถ์ ศาสนสถานทุกแบบในหมู่บ้านไทยทำหน้าที่หลายอย่างพร้อมกัน — ไม่ใช่แค่ที่ประกอบพิธีกรรม

**พื้นที่จิตวิญญาณ** — ที่คนไปหาความสงบ ทำสมาธิ ภาวนา ละหมาด นมัสการ

**พื้นที่พิธีกรรม** — งานบุญ งานแต่ง งานศพ งานเทศกาลประจำปี พิธีสำคัญของชีวิต

**พื้นที่รวมพลของชุมชน** — คนในหมู่บ้านมาเจอกัน คุยกัน ทำกิจกรรมร่วม

**พื้นที่การเรียนรู้** — เด็กเรียนศาสนา ผู้ใหญ่เรียนศีลธรรม คนทุกวัยเรียนวัฒนธรรม

**พื้นที่การบริการสังคม** — ช่วยคนเดือดร้อน ช่วยคนหิว ช่วยคนไม่มีที่อยู่ พื้นที่รับพักสำหรับผู้เดินทาง

**พื้นที่รักษาความสัมพันธ์** — ที่คนสามวัยและคนหลากหลายบทบาทมาพบกันได้อย่างสงบ

**พื้นที่ยึดโยงกับรากเหง้า** — วัฒนธรรม ภาษา ประเพณีที่ส่งต่อกันมา

เมื่อศาสนสถานทำหน้าที่ครบทั้งเจ็ดอย่าง ก็กลายเป็น **หัวใจของหมู่บ้าน** — ไม่ใช่แค่ที่พระอยู่หรือที่ประกอบพิธี แต่คือที่ชีวิตของคนทั้งชุมชนหมุนอยู่ในบางเวลาของทุกสัปดาห์และทุกปี

## ส่วนที่หนึ่ง — วัดในวิถีไทย

ในภาคเหนือ อีสาน กลาง ใต้ตอนบน วัดยังคงเป็นศาสนสถานหลักของหมู่บ้านส่วนใหญ่ของเรา วัดที่ทำงานจริงในวิถีไทยมีลักษณะที่ผ่านการสั่งสมกันมานาน

### ศาลาการเปรียญที่ใช้ได้จริง

ศาลาการเปรียญคือ **หัวใจของวัด** ในการรวมพลชุมชน ศาลาที่ใช้ได้จริงในวิถีไทยดั้งเดิมมีลักษณะเด่น:

- หลังคาสูงและโปร่ง — ให้ลมพัดผ่าน ให้อากาศสดชื่นไหลออก ไม่ต้องพึ่งพัดลม
- ผนังเปิดโล่งหลายด้าน — ประตูหน้าต่างเปิดออกได้กว้าง ให้เห็นลานวัด เห็นต้นไม้ เห็นคนที่มาถึง
- พื้นไม้หรือเสื่อ — ให้นั่งสบาย ให้กราบสบาย ไม่ต้องแยกที่นั่งเป็นเก้าอี้แข็ง
- ระดับต่ำที่คนสูงอายุขึ้นได้ — บันไดไม่สูง มีราวจับ ไม่ต้องเดินไกลจากรถ
- ขนาดพอดี — ไม่เล็กจนคนไม่พอ ไม่ใหญ่จนคนสูงอายุห้าคนนั่งแล้วรู้สึกอึดอัด

ศาลาการเปรียญที่ ผิดขนาด เป็นปัญหาที่พบบ่อยในหมู่บ้านของเรา — ทางวัดหลายแห่งได้ทุนสร้างศาลาใหญ่แต่ ไม่มีคนใช้ เพราะขนาดไม่ตรงกับกิจกรรมประจำสัปดาห์ที่มีจริง ในหลายพื้นที่ ศาลาเล็กสองหลังทำงานได้ดีกว่าศาลาใหญ่หลังเดียว เพราะ กลุ่มยายและกลุ่มพระใช้ได้พร้อมกัน

## ลานวัด

ลานวัดคือ พื้นที่รวมพลสาธารณะที่ใหญ่ที่สุดในหมู่บ้าน ที่คนทุกวัย ทุกฐานะ ทุกเพศ เข้ามาได้อย่างเท่าเทียมกัน

ลานวัดที่ทำงานจริง มักมี:

- ต้นโพธิ์หรือต้นไทรใหญ่ ใหล่มเงา ให้อายศรึกับเพื่อนนั่งตอนบ่าย ให้เด็กเล่นตอนเย็น
- ที่นั่งริมลาน — ม้านั่งง่าย ๆ ใต้ต้นไม้ ให้คนเดินผ่านหยุดพักได้
- พื้นเรียบไม่ปูคอนกรีตทั้งลาน — พื้นดินหรือทรายบางส่วน ให้เด็กเล่น ให้ต้นไม้ขึ้น ให้ระบายน้ำได้เมื่อฝนตก
- เชื่อมกับพื้นที่รอบ ๆ — ทางเดินเชื่อมกับลานหมู่บ้าน กับโรงเรียน กับตลาด กับสถานีอนามัย

ในหมู่บ้านที่ลานวัดยังทำงาน — ตอนเช้ามีคนใส่บาตร ตอนบ่ายผู้สูงอายุมานั่งใต้ต้นโพธิ์ ตอนเย็นเด็กมาเล่น ตอนวันสำคัญคนทั้งหมู่บ้านมารวมกัน ลานวัดกลายเป็น นาฬิกาของหมู่บ้าน

## วัดเป็นพื้นที่การเรียนรู้และบริการสังคม

ในวิถีไทยดั้งเดิม วัดคือโรงเรียน คือโรงพยาบาล คือที่พักผู้เดินทาง คือที่รับเลี้ยงเด็กกำพร้า คือที่พึ่งของคนไม่มีที่อยู่ — ในยุคปัจจุบัน บทบาทเหล่านี้บางส่วนถูกโอนไปให้รัฐดูแล แต่ ยังมีมิติที่วัดทำได้ดีกว่ารัฐ

วัดที่ยังทำหน้าที่นี้อยู่ในไทย ตัวอย่างเช่น:

- ศูนย์เรียนธรรมะสำหรับเด็กในช่วงปิดเทอม
- ค่ายเยาวชนที่วัดจัดร่วมกับโรงเรียน
- ที่พักผู้ปฏิบัติธรรมและครอบครัวที่มาร่วมงาน
- ครวัส่วนกลางที่แจกอาหารช่วงเทศกาลหรือภัยพิบัติ
- โรงเรียนผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่วัดจัดกิจกรรม
- ที่รวมพลของ อสม.และกลุ่มแม่บ้าน

วัดที่เปิดพื้นที่ให้ชุมชนใช้ในเวลาที่ไม่ใช่พิธีกรรม จะกลายเป็น วัดที่มีชีวิต ไม่ใช่แค่วัดที่คนไปในวันพระ

## ส่วนที่สอง — มัสยิดในวิถีชุมชนมุสลิม

ในภาคใต้ของเรา โดยเฉพาะ 3 จังหวัดชายแดนใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) และในหลายพื้นที่ของภาคใต้ตอนกลาง มัสยิดคือศาสนสถานหลักของหมู่บ้าน มัสยิดในวิถีชุมชนมุสลิมไทยมีลักษณะและบทบาทที่เราต้องเข้าใจ เพื่อให้การออกแบบชุมชนเคารพวิถีของพี่น้องมุสลิมอย่างเต็มที่

### หลักการออกแบบมัสยิด

มัสยิดมีหลักการออกแบบที่มาจากศาสนาอิสลามและวิถีวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมา

**ทิศกิบลัต (Qibla)** — ทิศทางไปยังกะอ์บะฮ์ที่นครมักกะฮ์ ในประเทศไทย ทิศกิบลัตอยู่ทางทิศตะวันตกค่อนข้างเหนือ (ประมาณ 288-295° ขึ้นกับที่ตั้ง) มัสยิดทุกแห่งของเราต้องหันด้านที่มี **มีย์ราบ (Mihrab — ช่องบอทิศกิบลัต)** ไปในทิศทางนี้ และมี **มินบาร์ (Minbar — แท่นเทศนาของอิหม่าม)** อยู่ข้าง ๆ มีย์ราบ การออกแบบผังหมู่บ้านที่มีมัสยิดต้องคิดเรื่องนี้ตั้งแต่ต้น

**พื้นที่ละหมาดหลัก (Prayer Hall)** — ห้องหลักของมัสยิดที่ใช้ละหมาดร่วมกัน 5 เวลาต่อวัน และละหมาดวันศุกร์ที่มีคนมา มากกว่าปกติ พื้นที่ต้องกว้าง ปูพรมสะอาด ไม่มีสิ่งขวางระหว่างผู้ละหมาดกับทิศกิบลัต

**พื้นที่ละหมาดของชายและหญิง** — ตามธรรมเนียมของมัสยิดส่วนใหญ่ในไทย รูปแบบและขอบเขตของการแยกอาจแตกต่างกัน ตามธรรมเนียมของแต่ละมัสยิด อาจแยกด้วยผนัง ม่าน หรือคนละชั้น ในมัสยิดของเรามักมีพื้นที่ผู้หญิงอยู่ด้านหลังหรือชั้นบน ซึ่งต้องออกแบบให้เข้าถึงได้สะดวก มีทางเข้าแยก มีห้องน้ำและพื้นที่อาบน้ำละหมาดแยก

**ที่อาบน้ำละหมาด (วูฎูอ์ / Wudu)** — ก่อนละหมาด มุสลิมต้องอาบน้ำละหมาด ล้างมือ ล้างหน้า ล้างเท้า พื้นที่นี้ต้องอยู่ก่อนเข้าห้องละหมาด มีน้ำสะอาด มีที่นั่ง มีทางระบายน้ำ ต้องแยกชาย-หญิง

**หอออาซาน (Minaret)** — หอสองสำหรับเรียกละหมาด (ออาซาน) 5 เวลา ปัจจุบันมักใช้เครื่องขยายเสียงแทนคนขึ้นบน แต่หอยังคงเป็นสัญลักษณ์และจุดหมายในภูมิทัศน์หมู่บ้าน

**ห้องเก็บของและห้องเจ้าหน้าที่** — ห้องอิหม่าม (ผู้นำมัสยิด) ห้องเก็บอุปกรณ์ ที่พักผู้ปฏิบัติธรรม

### ลานซอฮัน — พื้นที่รวมพลของชุมชนมุสลิม

**ซอฮัน (Sahn)** คือลานเปิดของมัสยิดที่อยู่ด้านหน้าหรือรอบมัสยิด เทียบได้กับลานวัดของพี่น้องพุทธในบทบาทของการรวมพล

ลานซอฮันที่ทำงานจริงในชุมชนมุสลิมไทยมักมี:

- **ต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา** — ต้นตาล ต้นสะเดา ต้นมะม่วง ตามภาคของเรา
- **ที่นั่งรอบลาน** — ให้พี่น้องมาคุยกันหลังละหมาด โดยเฉพาะหลังละหมาดมัฆริบ (พลบค่ำ)
- **น้ำพุหรือน้ำล้าง** — ในบางที่ นอกจากที่อาบน้ำละหมาดแล้ว มีน้ำในลานให้ล้างเท้าก่อนเข้ามัสยิด

- **พื้นที่จัดกิจกรรม** — ในเดือนรอมฎอน ลานซอฮันคือที่ละศีลอด (Iftar) ร่วมกัน ในวันอีดีคือที่ละหมาดใหญ่ ในงานประเพณีคือที่รวมพลของชุมชน

ในหมู่บ้านมุสลิมที่ลานซอฮันยังทำงาน — ตอนเช้ามีคนหลังละหมาดฟัจร์ยืนคุยกัน ตอนพลบค่ำหลังมัซริบมีกลุ่มลุงมานั่งใต้ต้นไม้ เดือนรอมฎอนมีชุมชนมารวมกันละศีลอด ลานซอฮันกลายเป็น **นาฬิกาของหมู่บ้านมุสลิม** เช่นเดียวกับลานวัดในหมู่บ้านพุทธ

## บทบาทของมัสยิดในชุมชน

มัสยิดในหมู่บ้านมุสลิมไทยมีบทบาทกว้างกว่าที่คนภายนอกมักคิด

**พื้นที่การเรียนรู้ศาสนา** — ตาดีกา (โรงเรียนสอนอัลกุรอาน) และปอเนาะ (โรงเรียนศาสนาระดับสูง) มักตั้งอยู่ในหรือใกล้มัสยิด เด็กในหมู่บ้านมาเรียนศาสนาช่วงเย็นหลังโรงเรียน

**พื้นที่พิธีสำคัญของชีวิต** — พิธีแต่งงาน (นิกะห์) พิธีตั้งชื่อทารก (อากีเกาะห์) พิธีเข้าสุนัต (Khitān) พิธีศพ (จานาซะฮ์) ล้วนเกี่ยวข้องกับมัสยิด

**พื้นที่ตัดสินปัญหาชุมชน** — คณะกรรมการมัสยิด (Committee) ที่มีตำแหน่งอิหม่าม คอเต็บ (ผู้อ่านคุดบะห์) บิลาล (ผู้เรียกละหมาด) และคณะกรรมการฝ่ายบริหาร มีบทบาทตัดสินปัญหาระหว่างพี่น้องในชุมชนตามหลักศาสนา

**พื้นที่การกุศล** — ชะกาต (การให้ทานตามศาสนบัญญัติ) และการช่วยเหลือผู้ยากไร้ในชุมชนดำเนินการผ่านมัสยิด

**พื้นที่ยึดโยงวัฒนธรรม** — ภาษามลายูถิ่น อาหารพื้นถิ่น เพลงและพิธีกรรมประจำถิ่น ล้วนอยู่รอบวิถีมัสยิด

การออกแบบพื้นที่ในและรอบมัสยิดที่เคารพบทบาทเหล่านี้ครบ ทำให้มัสยิดของหมู่บ้านของเรา **มีชีวิต** — ไม่ใช่แค่ที่ละหมาด แต่คือหัวใจของชุมชน

## ส่วนที่สาม — โบสถ์ในวิถีชุมชนคริสต์

ในหลายพื้นที่ของประเทศเรา — ภาคเหนือของชาติพันธุ์บางกลุ่ม ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ในบางชุมชนของภาคใต้ ในบางหมู่บ้านที่มีประวัติศาสตร์การเข้ามาของมิชชันนารี — โบสถ์คริสต์เป็นศาสนสถานหลักของครอบครัวและชุมชนพี่น้องคริสเตียน โบสถ์คริสต์ในประเทศเราครอบคลุมทั้งนิกายโรมันคาทอลิกและนิกายโปรเตสแตนต์หลายกลุ่ม ที่มีวิถีต่างกันแต่บทบาทในชุมชนคล้ายกัน

## หลักการออกแบบโบสถ์

โบสถ์คริสต์มีหลักการออกแบบที่แตกต่างกันไปตามนิกาย แต่มีองค์ประกอบร่วมกัน

**ห้องนมัสการหลัก (Sanctuary / Nave)** — ห้องที่ใช้ประกอบพิธีมิสซา (คาทอลิก) หรือพิธีนมัสการ (โปรเตสแตนต์) ที่นั่งเรียงหันหน้าไปทางแท่นบูชา (คาทอลิก) หรือแท่นเทศน์ (โปรเตสแตนต์)

แท่นบูชา / แท่นเทศน์ — จุดสำคัญที่บาทหลวงหรือศิษยาภิบาลใช้ประกอบพิธีและเทศน์

อ่างล้างบาป (Baptismal Font) — ในโบสถ์คริสต์ทั่วไป มีอ่างสำหรับพิธีล้างบาปทารกหรือผู้ใหญ่ที่เข้าคริสตศาสนา

หอรบะซัง — สัญลักษณ์และจุดหมายในภูมิทัศน์หมู่บ้าน เดิมใช้ตีเรียกคนมาโบสถ์ ปัจจุบันเป็นสัญลักษณ์วัฒนธรรม

ห้องเรียนวันอาทิตย์ (Sunday School) — ห้องแยกสำหรับเด็กเรียนพระคัมภีร์และกิจกรรมทางศาสนา แยกตามช่วงวัย

ห้องประชุมกลุ่ม — สำหรับกลุ่มศึกษาพระคัมภีร์ กลุ่มสตรีคริสต์ กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ

ห้องสามัคคีธรรม (Fellowship Hall) — ห้องรวมพลหลังพิธี ให้ชุมชนได้กินอาหารเช้าและคุยกันหลังนมัสการ (บางคริสตจักรเรียก "ห้องคริสตสัมพันธ")

## ลานโบสถ์ — พื้นที่พบปะหลังพิธี

ลานหน้าโบสถ์คือ พื้นที่พบปะสำคัญ ในวิถีชุมชนคริสต์ วันอาทิตย์หลังพิธีนมัสการ ครอบครัวคริสเตียนจะไม่รีบกลับบ้าน แต่มาเย็นคุยกันในลานหน้าโบสถ์เป็นเวลานาน

ลานโบสถ์ที่ทำงานจริงในชุมชนคริสต์ไทยมักมี:

- ที่นั่งใต้ต้นไม้ — ให้ครอบครัวเย็นคุยกันหลังพิธี
- พื้นที่ให้เด็กเล่น — ในขณะที่พ่อแม่คุยกัน
- ทางเชื่อมกับห้องรับรอง — ให้ไหลจากนอกไปในห้องรวมพลได้ต่อเนื่อง
- จุดที่มองเห็นทั้งชุมชน — ให้ทุกคนเห็นทุกคนที่มาโบสถ์วันนั้น

ในหมู่บ้านคริสต์ที่ลานโบสถ์ยังทำงาน — วันอาทิตย์เป็นวันที่ทั้งชุมชนมาพบกัน คนที่ไม่ได้เจอกันทั้งสัปดาห์ได้พูดคุย ผู้สูงอายุมิชอบบาท เด็กได้เจอเพื่อน ปัญหาชุมชนถูกยกขึ้นคุยอย่างสงบ

## บทบาทของโบสถ์ในชุมชน

โบสถ์คริสต์ในหมู่บ้านไทยมีบทบาทที่หลากหลาย

พื้นที่นมัสการและพิธีสำคัญ — พิธีนมัสการวันอาทิตย์ พิธีล้างบาป พิธีแต่งงาน พิธีศพ พิธีในเทศกาลคริสต์มาสและอีสเตอร์

โรงเรียนวันอาทิตย์ (Sunday School) — เด็กในชุมชนคริสต์เรียนพระคัมภีร์ ร้องเพลง ทำกิจกรรมทุกเช้าวันอาทิตย์ก่อนหรือระหว่างพิธี

พื้นที่บริการสังคม — ประวัติศาสตร์ของโบสถ์คริสต์ในประเทศเราเชื่อมกับ การบริการสังคม อย่างลึก โรงพยาบาลหลายแห่ง โรงเรียนหลายแห่ง สถานสงเคราะห์หลายแห่ง เกิดจากการทำงานของกลุ่มคริสตชน โบสถ์ในหมู่บ้านมักมีกิจกรรมช่วยผู้ยากไร้ ผู้

เจ็บป่วย เด็กด้อยโอกาส

**พื้นที่กลุ่มศึกษา** — กลุ่มศึกษาพระคัมภีร์ (Bible Study) ที่พบกันสัปดาห์ละครั้งในบ้านคนใดคนหนึ่งหรือที่โบสถ์ เป็นแกนสำคัญของชุมชนคริสต์

**พื้นที่การเยี่ยมเยียน** — บาทหลวง ศิษยาภิบาล และผู้ปกครองคริสตจักรมีวิธีการเยี่ยมบ้านสมาชิก โดยเฉพาะผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ครอบครัวที่มีปัญหา

การออกแบบพื้นที่โบสถ์และลานโบสถ์ที่เคารพวิถีเหล่านี้ ทำให้โบสถ์กลายเป็น **ครอบครัวขยาย** สำหรับพี่น้องคริสตชนในหมู่บ้าน

## ศาสนสถานสำหรับสามธาตุ — ทุกศาสนา

ไม่ว่าจะเป็นวัด มัสยิด หรือโบสถ์ ในทุกศาสนสถานของเรามีคนชาติผสม ชาติไฟ ชาติน้ำ ที่เข้ามาหาความสงบและสายสัมพันธ์ในรูปแบบที่ต่างกัน การออกแบบพื้นที่ที่เคารพความต่างนี้ทำให้ศาสนสถานรองรับคนได้ครบ

## พื้นที่สำหรับสมาธิ ภาวนา ละหมาด นมัสการ

คนชาติผสมและชาติไฟ ที่จิตมักวุ่น ต้องการพื้นที่เฉพาะสำหรับ นิ่ง — ที่ไม่มีเสียง ไม่มีคนผ่าน ไม่มีสิ่งเบี่ยงเบน

- ในวัด — มุมเจริญสติในโบสถ์ ห้องปฏิบัติธรรม ศาลาริมสระ ใต้ต้นไม้เก่า
- ในมัสยิด — มุมในห้องละหมาดที่คนใช้ละหมาดสุนัต (ละหมาดเพิ่มเติมจากละหมาดฟัรฎู) มุมอ่านอัลกุรอาน มุมรำลึกอัลลอฮ์ (ซิกิร)
- ในโบสถ์ — มุมภาวนาส่วนตัว มุมอธิษฐาน มุมนั่งอ่านพระคัมภีร์ ห้องเงียบสำหรับพบพระเจ้าส่วนตัว (Prayer Room)

พื้นที่เหล่านี้ควร มีจริง ไม่ใช่แค่โฆษณา — ควรออกแบบให้เข้าไปแล้วรู้สึกว่ามีที่ทาง ไม่ใช่ต้องรีบออกเพราะรู้สึกไม่คุ้น

## พื้นที่สำหรับกิจกรรมกลุ่ม

คนชาติน้ำ ที่รักสายสัมพันธ์และความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ต้องการพื้นที่ **รวมกลุ่ม** ที่นั่งคุยกันได้นาน มีการทำกิจกรรมร่วม

- ในวัด — ศาลาการเปรียญที่ใช้จริง กลุ่มยายทำบุญประจำสัปดาห์ กลุ่มปฏิบัติธรรม กลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ในมัสยิด — กลุ่มสตรีมุสลิม (Muslimah Group) กลุ่มพี่น้องมุสลิมสูงอายุ กลุ่มเยาวชนตาดีกา
- ในโบสถ์ — กลุ่มศึกษาพระคัมภีร์ กลุ่มสตรีคริสต์ กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ

พื้นที่กลุ่มควรมีจังหวะเปิดสม่ำเสมอ — ไม่ใช่เปิดปีละครั้ง แต่ทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน คนชาติน้ำต้องการความต่อเนื่องเพื่อจะเข้ามาได้

## พื้นที่พูดคุยศาสนาแบบเข้าใจง่าย

สำหรับคนรุ่นใหม่ ที่มีคำถามเยอะและอาจไม่คุ้นกับภาษาศาสนาแบบดั้งเดิม — ศาสนสถานควรมีพื้นที่ที่ ค่อยๆ เรื่องศาสนาอย่าง เข้าใจง่าย และรับคำถามได้อย่างเปิดใจ

- ในวัด — ห้องคุยธรรมะสำหรับคนรุ่นใหม่ พระที่พูดภาษาปัจจุบัน ค่ายเยาวชนที่ไม่บังคับ
- ในมัสยิด — พื้นที่คุยกับอิหม่ามที่เข้าใจโลกปัจจุบัน กลุ่มเยาวชนมุสลิมที่คุยได้ทั้งภาษาไทยและมลายู
- ในโบสถ์ — กลุ่มคำถามและคำตอบ (Q&A) สำหรับผู้สนใจ กลุ่มเยาวชนที่คุยประเด็นชีวิตปัจจุบัน

### Matrix — ศาสนสถานกับสามธาตุ

ความต้องการ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
จังหวะการเข้าใช้	มาไม่ประจำ อยากรู้ใหม่	มาเป็นเวลา มีเป้าหมาย	มาสม่ำเสมอ เป็นวินัย
สิ่งที่ตามหา	ประสบการณ์ทางจิต	คำตอบ วิธีปฏิบัติ	สายสัมพันธ์ ความอบอุ่น
พื้นที่ที่เหมาะสม	มุมสงบ เปลี่ยนบรรยากาศ	ที่ปฏิบัติชัดเจน	พื้นที่กลุ่ม ที่นั่งพัก
ความสัมพันธ์กับผู้นำศาสนา	อยากคุยลึก อยากถาม	อยากได้แนวทาง	อยากมีความสัมพันธ์ต่อเนื่อง
จุดที่ควรใส่ใจ	อย่าปิดกั้นความสงสัย	อย่าให้รู้สึกล้มเหลว	อย่าให้รู้สึกถูกกลืน

## ชุมชนพหุวัฒนธรรม — เมื่อหลายศาสนาอยู่ในตำบลเดียวกัน

ในหลายพื้นที่ของประเทศเรา ตำบลหนึ่งมีทั้งพี่น้องพุทธและมุสลิม บางที่มีทั้งพุทธ มุสลิม และคริสตชนในตำบลเดียวกัน โดยเฉพาะ ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) และในตำบลของภาคใต้ตอนกลาง บางพื้นที่ของภาคกลาง กรุงเทพฯ และ ปริมณฑล ที่มีชุมชนพหุวัฒนธรรมมาช้านาน การออกแบบชุมชนพหุวัฒนธรรมที่หลายศาสนาอยู่ร่วมกันอย่างสงบเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องคิดอย่างเคารพซึ่งกันและกัน

### ระยะห่างที่เคารพซึ่งกันและกัน

หลักการแรก — ศาสนสถานของแต่ละศาสนาควรมีพื้นที่และระยะห่างที่ ให้ทำหน้าที่ของตัวเองได้เต็มที่ โดยไม่กระทบซึ่งกัน และกัน

- การขยายเสียงอาซานจากมัสยิด 5 เวลาต่อวัน ต้องอยู่ในระดับที่ชุมชนมุสลิมได้ยินชัด แต่ไม่รบกวนคนต่างศาสนาที่อยู่ห่าง เกินระยะที่ควร
- การจัดงานที่วัดหรือโบสถ์ที่มีเสียงดัง (งานพิธี ดนตรี) ต้องมีเวลาและระดับเสียงที่ตกลงกับชุมชนรอบข้าง

- กลิ่นและควันจากพิธีกรรม (เผาศพในวัด รูปเทียน) ต้องคำนึงถึงทิศทางลมและระยะที่กระทบข้างเคียง

หลักการที่ทำงานได้ในหลายพื้นที่ของเรา ไม่ใช่การแยกออกเป็นโซนใหญ่ ๆ แต่คือ การพูดคุยกันระหว่างผู้นำศาสนา และตกลง จังหวะร่วมกันที่ทุกคนอยู่ได้

## พื้นที่กลางที่ทุกคนใช้ได้

หลักการที่สอง — ในชุมชนพหุวัฒนธรรมควรมี พื้นที่กลาง ที่ทุกศาสนาใช้ได้อย่างเท่าเทียมและไม่เกี่ยวกับพิธีของศาสนาใด

พื้นที่กลางในหมู่บ้าน/ตำบล ที่ทำงานได้ดี:

- ลานตำบล / ลานหมู่บ้าน — พื้นที่รวมพลของเทศบาลหรือ อบต. ที่ใช้ได้ในงานประชาคม งานประเพณีท้องถิ่นที่ไม่ผูกกับศาสนาใดโดยเฉพาะ
- ตลาดชุมชน — พื้นที่เศรษฐกิจและสังคมที่คนทุกศาสนาซื้อขายและพบปะได้
- สนามกีฬาชุมชน — พื้นที่กิจกรรมของเยาวชน กลุ่มเดินวิ่ง กลุ่มออกกำลังกาย
- โรงเรียนของหมู่บ้าน — เด็กเรียนด้วยกัน (แม้จะมีเวลาเรียนศาสนาแยก) พ่อแม่พบกันในงานผู้ปกครอง
- สถานีอนามัย / รพสต. — ที่ทุกคนไปเมื่อป่วย ไม่แบ่งศาสนา
- พื้นที่สีเขียวและสวนสาธารณะ — ใต้ต้นไม้ใหญ่ ริมน้ำ ทางเดินในสวน

พื้นที่กลางควรออกแบบให้ ไม่มีสัญลักษณ์ทางศาสนา เพื่อให้ทุกคนรู้สึกว่าเป็นของตัวเองได้เท่าเทียม

## งานประเพณีที่ทำร่วมกันได้

หลักการที่สาม — ในชุมชนพหุวัฒนธรรมของเรา มีงานประเพณีบางอย่างที่ ทุกศาสนาร่วมได้ โดยไม่ต้องแลกกับความเชื่อของตัวเอง

ตัวอย่างจากหลายพื้นที่ของประเทศเรา:

- งานกีฬาประเพณีของตำบล — ทุกศาสนาส่งทีม
- วันเด็กแห่งชาติ — จัดในโรงเรียนหรือลานตำบล เด็กทุกศาสนามาร่วม
- วันผู้สูงอายุ — จัดรวมกันที่ศาลากลาง มีการประเมินสุขภาพ อาหาร กิจกรรม
- งานประเพณีท้องถิ่นที่เก่ากว่าศาสนา — เช่น ประเพณีที่เกี่ยวกับฤดูกาลเก็บเกี่ยว หรือประเพณีพื้นถิ่นเฉพาะพื้นที่
- การช่วยเหลือกันในเวลาภัยพิบัติ — น้ำท่วม พายุ ไฟไหม้ ทุกศาสนาร่วมมือ

หลักการที่สี่ — งานประเพณีของแต่ละศาสนา อาจ เปิดพื้นที่ ให้เพื่อนบ้านต่างศาสนามาร่วมได้ในบทบาทของแขก

- งานบุญของวัด ที่พี่น้องมุสลิมและคริสต์มาช่วยงาน (โดยไม่ต้องร่วมพิธี)
- งานเมอลิดที่มีสยิด ที่พี่น้องพุทธและคริสต์มาแสดงความยินดี
- งานคริสต์มาสที่โบสถ์ ที่พี่น้องพุทธและมุสลิมมาร่วมงานสังคัม

การเปิดพื้นที่แบบนี้ทำได้เมื่อทุกฝ่ายเข้าใจ **ขอบเขตของการเข้าร่วม** — เข้ามาเป็นเพื่อนบ้าน ไม่ได้เข้าร่วมพิธี — และผู้นำศาสนาทุกฝ่ายอนุญาตในกรอบของตัวเอง

ในตำบลข้าง ๆ ที่บ้านร่มไทรที่ย้ายศรีซี้ให้ครูวิภาดู — งานคริสต์มาสของโบสถ์เล็กในตำบลมีพี่น้องพุทธและมุสลิมมาร่วมทานอาหารเย็น งานเมอลิดของมัสยิดมีพี่น้องพุทธและคริสต์มาเยี่ยม งานบุญวันสงกรานต์ของวัดมีเพื่อนบ้านทุกศาสนา มารดน้ำผู้สูงอายุ — ไม่ใช่ทุกคนเข้าร่วมพิธี แต่ทุกคนเป็นเพื่อนบ้านกัน

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

ศาสนสถานเป็นเรื่องที่ **ผู้นำท้องถิ่น** ไม่ได้ตัดสินใจฝ่ายเดียว — ต้องทำงานร่วมกับผู้นำศาสนาและคณะกรรมการวัด/มัสยิด/โบสถ์เสมอ

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรทำ:

- สร้างเวทีพูดคุยระหว่างผู้นำศาสนาทุกศาสนาในตำบล — ประชุมประจำไตรมาส ให้ผู้นำได้พูดคุยกัน เห็นหน้ากันบ่อย ๆ ก่อนเกิดปัญหา
- สนับสนุนบทบาทของศาสนสถานในการเป็นพื้นที่ชุมชน — งบประมาณแซมศาลา ลาน สวน ที่จอดรถ ที่เอื้อให้ทำหน้าที่ต่อสังคัมได้
- เคารพความต่างของแต่ละศาสนา — ไม่บังคับให้ทุกศาสนาทำอย่างเดียวกัน แต่ให้แต่ละกลุ่มมีพื้นที่และเวลาของตัวเอง
- สร้างพื้นที่กลางที่ทุกศาสนาใช้ได้ — ลานตำบล ตลาด สนามกีฬา โรงเรียน สถานพยาบาล
- จัดงานประเพณีของตำบลที่ทุกศาสนาทำได้ — งานผู้สูงอายุ วันเด็ก งานกีฬา งานฉลองท้องถิ่น
- เมื่อมีความขัดแย้งเรื่องเสียงหรือกลิ่น — พุดคุยระหว่างผู้นำก่อน ไม่ใช่ระเบียบเสียขาดจากด้านบน
- สนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างศาสนา — ให้เด็กในตำบลเข้าใจศาสนาของเพื่อนบ้าน

งบประมาณคร่าว:

- ปรับปรุงลาน/ศาลา/พื้นที่ใช้สอยในศาสนสถาน 100,000-500,000 บาท (แต่ละแห่ง)
- กิจกรรมประจำปีของตำบลที่ทุกศาสนาร่วม 50,000-150,000 บาท/ปี
- เวทีพูดคุยระหว่างผู้นำศาสนา (ค่าประชุม อาหาร) 20,000-50,000 บาท/ปี

**สำคัญ:** เงินสนับสนุนจากภาครัฐควรกระจายให้ทุกศาสนาในตำบลอย่างเป็นธรรม ไม่เอนเอียงศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แม้ว่าศาสนานั้นจะเป็นของคนส่วนใหญ่

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนคือคนที่ทำให้ศาสนสถานมีชีวิตหรือกลายเป็นพิพิธภัณฑ์

สำหรับผู้ทำงานกับวัด:

- เข้าร่วมกิจกรรมของวัดเป็นประจำ ไม่ใช่แค่วันพระใหญ่ ๆ
- เสนอไอเดียให้ทางวัดเปิดพื้นที่กับกลุ่มในชุมชน (แม่บ้าน ผู้สูงอายุ เยาวชน)
- ช่วยดูแลลานวัด ต้นไม้ ศาลา ให้พร้อมใช้
- เชิญเพื่อนบ้านต่างศาสนาให้มาร่วมงานที่เหมาะสม

สำหรับผู้ทำงานกับมัสยิด:

- เข้าร่วมกิจกรรมของมัสยิด — ละหมาดวันศุกร์ ตาดีกาของลูก กิจกรรมเดือนรอมฎอน
- ช่วยดูแลซอฮันและพื้นที่ในมัสยิด
- ทำงานผ่านคณะกรรมการมัสยิดเพื่อจัดกิจกรรมที่ตอบชุมชน
- เปิดพื้นที่ให้เพื่อนบ้านต่างศาสนาเห็นและเข้าใจวิถีมุสลิม

สำหรับผู้ทำงานกับโบสถ์:

- เข้าร่วมพิธีนมัสการวันอาทิตย์และกลุ่มศึกษาพระคัมภีร์
- ช่วยงานโรงเรียนวันอาทิตย์และกิจกรรมเยาวชน
- ต่อยอดงานบริการสังคมของโบสถ์ในชุมชน
- เชิญเพื่อนบ้านต่างศาสนามาร่วมงานคริสต์มาสและอีสเตอร์อย่างเปิดใจ

สำหรับทุกคนในชุมชนพหุวัฒนธรรม:

- เรียนรู้เพื่อเข้าใจศาสนาของเพื่อนบ้าน — วันสำคัญ ข้อพึงระวังพื้นฐาน วิถีชีวิต
- อย่าตัดสินก่อนถาม — ถามเพื่อนบ้านโดยตรงเมื่อสงสัย ด้วยความเคารพ
- เข้าร่วมงานประเพณีของตำบลที่ทุกศาสนาร่วมได้ ให้ตัวเองและลูกได้เห็นเพื่อนต่างศาสนา
- ในเทศกาลของเพื่อนบ้าน แสดงความยินดีในระดับที่เหมาะสม
- ในเวลาที่มีข่าวร้ายจากภายนอก อย่าเชื่อกันที ให้ถามเพื่อนบ้านจริง ๆ

## สำหรับนักออกแบบ

การออกแบบศาสนสถานและพื้นที่รอบข้างในชุมชนไทยต้องเคารพวิถีของแต่ละศาสนาเต็มที่ ไม่ใช่ใช้แม่แบบเดียวกัน

**Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับศาสนสถาน:**

**Pattern 1 — Threshold Space** (พื้นที่เกริ่นก่อนเข้า) ก่อนเข้าศาสนสถาน ควรมีพื้นที่เกริ่นที่ทำให้ใจของคนค่อย ๆ ปรับ — ลานหน้า ต้นไม้ใหญ่ ทางเดินที่ค่อย ๆ ลึกเข้าไป ไม่ใช่ก้าวจากทางเท้าเข้าประตูหลักทันที

**Pattern 2 — Right-sized Gathering** (พื้นที่รวมพลขนาดพอดี) พื้นที่หลักของศาสนสถาน (ศาลา ห้องละหมาด ห้องนมัสการ) ควรมีขนาดที่ ตรงกับจำนวนคนที่มาจริงในสัปดาห์ปกติ ไม่ใช่ตามคนที่มาปีละครั้ง สำหรับงานใหญ่ ให้ขยายด้วยการเปิดพื้นที่รอบ ๆ (ลาน ระเบียง เต็นท์ชั่วคราว)

**Pattern 3 — Breathing Structure** (โครงสร้างที่หายใจได้) หลังคาสูง ผนังเปิดโปร่ง ให้ลมพัด ให้อากาศสดชื่นไหล ไม่พึ่งแอร์ ประหยัดค่าไฟระยะยาว

**Pattern 4 — Quiet Corners** (มุมสงบ) ในทุกศาสนสถานควรมีมุมเงียบสำหรับปฏิบัติสมาธิ ละหมาดส่วนตัว หรืออธิษฐานส่วนตัว ไม่ใช่แค่พื้นที่รวมพลเท่านั้น

**Pattern 5 — Elder-Friendly Access** (เข้าถึงง่ายสำหรับผู้สูงอายุ) บันไดไม่สูง ทางลาดมี ราวจับตลอด ห้องน้ำใกล้ ที่นั่งเยาะ — ผู้สูงอายุคือคนที่มาศาสนสถานบ่อยที่สุด ควรออกแบบให้เขาก่อน

**Pattern 6 — Interfaith Distance** (ระยะห่างระหว่างศาสนา) ในชุมชนพหุวัฒนธรรม ศาสนสถานของแต่ละศาสนาควรมีระยะห่างที่ทำให้ทำหน้าที่ได้เต็มที่ (เสียง กลิ่น พื้นที่จอดรถ) แต่ไม่ห่างจนกลายเป็นเขตแยก

**Pattern 7 — Shared Public Ground** (พื้นที่กลางสาธารณะ) ระหว่างศาสนสถานของแต่ละศาสนา ควรมีพื้นที่กลาง (ลาน ตาบล สวนสาธารณะ ตลาด) ที่ทุกคนใช้ได้เท่าเทียม เชื่อมชุมชนเข้าด้วยกัน

**Reference** สำหรับการศึกษาเชิงลึก:

- Christopher Alexander — A Pattern Language (โดยเฉพาะ pattern ที่เกี่ยวกับศาสนสถาน)
- แนวคิด Sacred Space ของ Mircea Eliade — The Sacred and the Profane
- Iqbal Aksikas — Contemporary Mosque Architecture (การออกแบบมัสยิดในบริบทหลากหลาย)
- Richard Kieckhefer — Theology in Stone (การออกแบบโบสถ์คริสต์)
- งานทางวิชาการของอาจารย์สมชาย ณ นครพนม (นักวิชาการสถาปัตยกรรมไทย ไม่ใช่ผู้ใหญ่สมชายในเรื่อง) และอาจารย์ประสงค์ เอี่ยมอนันต์ เรื่องสถาปัตยกรรมวัดในไทย
- งานของ อ.นิพนธ์ ทิพย์ศรีนิมิต เรื่องสถาปัตยกรรมมัสยิดในภาคใต้ไทย
- Interfaith Design Principles — กรณีศึกษาชุมชนพหุวัฒนธรรมในไทย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

**สำหรับผู้นำท้องถิ่น:** เชิญผู้นำศาสนาทุกศาสนาในตำบลของเราดื่มน้ำชาด้วยกัน ไม่ต้องมีวาระหนัก แค่พูดคุยสถานการณ์ในชุมชน 60 นาที ทำเป็นประจำสามเดือนครั้ง

**สำหรับประชาชนขับเคลื่อน:** ไปศาสนสถานของเราตอนที่ไม่ใช่วันพิธี (บ่ายวันเสาร์ เย็นวันธรรมดา) นั่งสังเกต 30 นาที ว่ามีคนใช้พื้นที่ใหม่ ใครใช้ พื้นที่ไหนคึกคัก พื้นที่ไหนว่าง แล้วคิดว่าจะทำอะไรให้ยายศรีอยากมานั่งมากขึ้น

**สำหรับนักออกแบบ:** วาดผังศาสนสถานของหมู่บ้านของเราและพื้นที่รอบข้าง (100 เมตรโดยรอบ) ประเมินตาม pattern 7 อย่างข้างต้น จุดไหนขาด แนะนำการปรับ

**สำหรับคนในชุมชนพหุวัฒนธรรม:** ไปเยี่ยมศาสนสถานของเพื่อนบ้านต่างศาสนาในเวลาที่ไม่ใช่พิธี ถามผู้ดูแลว่า "ที่นี่ใช้ทำอะไรบ้าง" ฟังโดยไม่แย้ง อย่ารีบสรุปจากภาพในสื่อ

**สำหรับทุกคน:** คิดถึงศาสนสถานที่เราชอบไปมากที่สุด ถามตัวเองว่าจะอะไรทำให้เราชอบ (คน กิจกรรม บรรยากาศ พื้นที่) — คำตอบจะบอกว่าศาสนสถานที่ดีต้องมีอะไร

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าสร้างใหญ่โตก่อนสร้างชีวิต ศาสนสถานที่ยิ่งใหญ่แต่ไม่มีคนใช้ (เช่นศาลาการเปรียญของบ้านร่มไพรในเรื่องเปิดบท) เป็นอนุสาวรีย์ที่กินงบประมาณไปเรื่อย ๆ โดยไม่ทำอะไรกับชุมชน การขยายศาสนสถานต้องมาจากความต้องการจริง ไม่ใช่จากศักดิ์ศรีของผู้บริจาคหรือผู้นำ ก่อนจะสร้างใหญ่ ให้ตรวจว่าพื้นที่เดิมถูกใช้เต็มที่แล้วหรือยัง

สอง — อย่าใช้มาตรฐานเดียวกันกับทุกศาสนา วัดใช้มาตรฐานหนึ่ง มัสยิดใช้อีกมาตรฐาน โบสถ์ใช้อีกมาตรฐาน ทั้งเรื่องผังทิศทาง ระยะเวลา ห้องน้ำ พื้นที่แยกชาย-หญิง หลักการเสียง การออกแบบที่ ยึดยึดมาตรฐานของศาสนาที่ตัวเองรู้จักไปให้ศาสนาอื่น เป็นความไม่เคารพที่ทำร้ายชุมชน นักออกแบบและผู้นำท้องถิ่นต้อง ถามผู้นำศาสนา ก่อน ไม่ใช่คิดเอาเอง

สาม — อย่าเอนเอียงศาสนาเสียงข้างมาก ในตำบลที่พุทธเป็นส่วนใหญ่ อย่าลืมน้องมุสลิมและคริสต์ที่มีสิทธิ์เข้าถึงพื้นที่และงบประมาณเท่าเทียมกัน ในตำบลที่มุสลิมเป็นส่วนใหญ่ อย่าลืมน้องพุทธและคริสต์ที่อาจน้อยกว่า การจัดสรรทรัพยากรและกิจกรรมสาธารณะต้อง เป็นธรรมกับทุกศาสนา ไม่ใช่แค่ตามสัดส่วนประชากร แต่ตามการยอมรับว่าทุกคนคือพลเมืองเท่ากัน

## สิ่งที่บอกว่ามีมาถูกทาง

หมู่บ้าน/ตำบลที่ศาสนสถานทำงานจริงและอยู่ร่วมกันได้ดี จะเห็นสัญญาณ:

- ศาลาการเปรียญ / ห้องละหมาด / ห้องนมัสการ มีคนใช้อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ไม่ใช่แค่วันพิธีใหญ่
- ลานวัด / ซอฮัน / ลานโบสถ์ มีคนสูงอายุนั่งเป็นประจำ ไม่ว่าจะ

- เด็กในชุมชนรู้จักวิถีศาสนาของครอบครัวตัวเอง — ยินดีไปวัด/มัสยิด/โบสถ์กับพ่อแม่
- ผู้นำศาสนาทุกศาสนาในตำบลรู้จักกัน คอยกันได้เมื่อจำเป็น
- พื้นที่กลางของตำบล (ลาน ตลาด สนาม โรงเรียน) มีคนทุกศาสนามาใช้ปะปนกัน
- งานประจำปีของตำบลที่ทุกศาสนาร่วม ยังจัดต่อเนื่อง มีคนร่วม
- เด็กในโรงเรียนรู้จักเพื่อนต่างศาสนา — เรียกชื่อได้ ไปบ้านกันได้
- เมื่อมีข่าวยุงระหว่างศาสนาจากภายนอก ชุมชนไม่ตื่นตูม — เพราะรู้จักกันจริง
- ผู้สูงอายุต่างศาสนาช่วยเหลือกันในเรื่องประจำวัน — เรื่องเจ็บ เรื่องแก่ เรื่องเหงา
- อากาศสดชื่นในและรอบศาสนสถาน — ต้นไม้ ลม ที่นั่ง คนที่รู้จักกัน

## ปิดบท

ยายศรีกับครูวิภาเดินออกจากศาลาการเปรียญหลังใหญ่ที่ว่างเปล่า มายืนใต้ต้นโพธิ์เก่าข้างศาลาเล็กหลังเดิมที่ย้ายเคยชอบไปนั่ง

ตอนบ่ายอย่างนี้ กลุ่มยายห้าหกคนกำลังนั่งคุยกันบนพื้นไม้ของศาลาเล็ก มีน้ำเปล่ากับขนมง่าย ๆ วางกลาง มีเสียงหัวเราะบางเบา มีเสียงเด็กวิ่งเล่นนอกลาน มีลมพัดผ่านให้อากาศสดชื่นไหลผ่านทุกทิศ

ยายศรีนั่งลงกับกลุ่ม ครูวิภานั่งข้าง

"ครู — ยายว่าอย่างนี้เห็นชัด" ยายบอก "ศาลาที่ดีไม่ใช่ศาลาที่ใหญ่ที่สุด — คือศาลาที่พอดีกับคนที่มา และให้คนที่มารู้สึกว่ามีที่ทาง"

ครูวิภายกหน้า มองไปที่ลานเล็ก ๆ ใต้ต้นโพธิ์ ที่วัฏจักรของชีวิตชุมชนยังหมุนอยู่

ในตำบลข้าง ๆ ตอนนั้น มัสยิดกำลังจะตั้งอาซานอัสร์ (ละหมาดบ่าย) หลังคาโบสถ์เล็กปลายทางเห็นได้จากลานวัด ทั้งสามศาสนสถานของตำบล — วัด มัสยิด โบสถ์ — ต่างทำหน้าที่ของตัวเองในเวลาที่แตกต่างกัน แต่ทั้งหมดอยู่ในตำบลเดียวกัน มีถนนเชื่อม มีตลาดกลาง มีโรงเรียนของเด็ก ๆ ที่มาเรียนด้วยกัน

ศาสนสถานทำงานจริงคือศาสนสถาน **คนใช้ชีวิตประจำวัน** ไม่ใช่แค่วันพิธี ชุมชนพหุวัฒนธรรมที่อยู่ด้วยกันได้จริงคือชุมชนที่ **เพื่อนบ้านรู้จักกัน** ไม่ใช่แค่มีศาสนสถานของตัวเอง

หมู่บ้านที่ศาสนสถานหายใจได้ ก็มีจิตวิญญาณของหมู่บ้านที่หายใจได้ตาม

บทถัดไป เราจะเดินจากพื้นที่รวมของชุมชน ไปพูดคุยกันเรื่องหนึ่งที่สำคัญสำหรับหมู่บ้านไทยยุคปัจจุบัน — เมืองที่รองรับคนธาตุกลม โดยเฉพาะเยาวชนและคนหนุ่มสาว ที่หลายคนกำลังตัดสินใจว่าจะอยู่หรือจะไป และหมู่บ้านของเราจะทำอะไรให้เขาอยู่ได้อย่างมีความหมาย



## บทที่ 13 — เมืองที่รองรับคนธาตุลม

### เปิดบท

เย็นวันศุกร์ที่บ้านร่มไทร น้องแก้วอายุ 17 ปี ธาตุลมแรง กำลังนั่งอยู่หน้าโรงเรียนหมู่บ้าน รอรถประจำทางกลับจากตัวอำเภอ

น้องแก้วเรียนม.ปลายที่โรงเรียนในเมือง ทุกวันตื่นตี 5 ครึ่ง กลับถึงบ้านมืดค่ำ วันนี้เพิ่งจบสัปดาห์การเรียน น้องรู้สึกเหนื่อยแต่ใจสว่าง เพราะเพิ่งได้ยินข่าวว่าจะมีค่ายศิลปะที่มหาวิทยาลัยในภาคกลางในช่วงปิดเทอม น้องอยากไป

น้องแก้วนั่งอ่านโพสต์บนโทรศัพท์ เห็นเพื่อนในเมืองไปดูคอนเสิร์ต ไปคาเฟ่ ไปตลาดนัดกลางคืน ไปงานศิลปะ ไปโรงเรียนสอนเต้น ไปทำम्मสีใหม่ ไปคาราโอเกะ

น้องแก้วเงยหน้ามองรอบตัว — เห็นถนนซอยเล็ก ๆ ของหมู่บ้าน เห็นร้านค้าของพื้อมที่ปิดไปเมื่อสองทุ่มทุกคืน เห็นวัดที่มีแต่คนแก่ เห็นตลาดที่จับตอนสิบเอ็ดโมงเช้า

"หมู่บ้านมันน่าเบื่อ" น้องพึมพำกับตัวเอง

พื้อมเดินผ่านมา เห็นน้องแก้วนั่งคนเดียว มาทัก

"แก้ว รอรถกลับหรือ"

"ใช่พื้อม" น้องแก้วเก็บมือถือนิ่ง

"เบื่ออะไรอยู่จ้ะ" พื้อมสังเกตหน้าตาน้อง

น้องแก้วนึ่งไปสักครู่ แล้วบอก "แก้วอยากเรียนต่อในเมืองฟ็อม แก้วรู้ว่าพ่อแม่ไม่อยากให้ไปไกล แต่ที่นี้ไม่มีอะไรให้ทำเลย ไม่มีคนที่คิดแบบเดียวกัน ไม่มีที่ให้ลอง ไม่มีที่ให้เห็นอะไรใหม่ ๆ"

ฟ็อมนั่งลงข้าง ๆ เจียบไปนาน แล้วบอก "ฟ็อเข้าใจเลยแก้ว — สมัยฟ็ออายุแก้ว ฟ็อรู้สึกอย่างนั้นเลย ฟ็อคิดว่าถ้าไม่ไปกรุงเทพ ฟ็อจะตาย ฟ็อทะเลาะกับพ่อสามเดือน จนฟ็อได้ไป และฟ็อก็ได้เห็นสิ่งที่คิดถึงมาโดยตลอด"

"แล้วทำไมฟ็อกลับมา" น้องแก้วถาม

ฟ็อมยิ้ม "ฟ็อกลับมาเพราะเมืองใหญ่ไม่ใช่คำตอบทั้งหมด แต่ฟ็อกลับมาไม่ใช่กลับมาที่หมู่บ้านเดิม — ฟ็อกลับมาเปลี่ยนหมู่บ้าน ให้เป็นที่ที่คนแบบฟ็ออยู่ได้"

น้องแก้วมองฟ็อม แล้วก็คิดว่า — บางทีคำถามอาจไม่ใช่ "ไปหรืออยู่" แต่คือ "ถ้าอยู่ต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง"

ในหมู่บ้านของเราทุกที่ มีน้องแก้วอยู่ — เด็กและคนหนุ่มสาวธาตุลม ที่มีความคิดใหม่ ๆ อยากรอง อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น คนใหม่ อยากรู้อยากเห็น — และหลายคนกำลังตัดสินใจว่าจะอยู่หรือจะไป ในระดับที่จะกำหนดอนาคตของหมู่บ้านห้าสิบปีข้างหน้า

## รู้จักคนธาตุลม

ก่อนจะพูดถึงเมืองที่รองรับคนธาตุลม เราต้องเข้าใจธาตุลมก่อน

คนธาตุลม (วาทะ — Vata ในอายุรเวท) ในภาษาเพลินไพร มีลักษณะเด่น:

- จิตเคลื่อนไหวเร็ว — คิดหลายเรื่องพร้อมกัน ไอเดียเยอะ เชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ ได้ไว
- รักการเปลี่ยนแปลง — เบื่อของเดิม ชอบสำรวจ ชอบสิ่งใหม่ ชอบเดินทาง
- สร้างสรรค์ — ศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม งานประดิษฐ์ ไอเดียใหม่ ๆ
- สื่อสารเก่ง — พูดเยอะ เขียนเก่ง สอนได้ นำเสนอเป็น
- สังคมกว้าง — รู้จักคนเยอะ เชื่อมคนได้ ทำหน้าที่เป็นสะพาน
- สมารถสั้น — ทำสิ่งเดียววนวน ๆ ยาก ต้องมีการเปลี่ยน

คนธาตุลมในหมู่บ้านของเรา — ไม่ได้มีแค่เยาวชนอย่างน้องแก้ว แต่รวม:

- นักคิด นักเขียน นักออกแบบ (สถาปนิกเบียร์เป็นตัวอย่าง — เขามผสมม-ไฟ)
- ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ที่คิดอาหารพื้นบ้านให้เป็นสินค้าใหม่
- คนที่ทำงานบริการ (ฟ็อมเจ้าของร้านค้า)
- ศิลปิน หมอลำ นักดนตรี ช่างฝีมือที่คิดลายใหม่
- ครูที่ชอบวิธีสอนใหม่ ๆ

- เด็กและวัยรุ่นเกือบทั้งหมด (ช่วงอายุที่ธาตุลมมักเด่นตามธรรมชาติ)

คนธาตุลมมี **พลังพิเศษ** สำหรับชุมชน — คือความสามารถในการเห็นโอกาสใหม่ เชื่อมชุมชนกับโลกภายนอก และสร้างสิ่งที่ไม่เคยมี แต่คนธาตุลมก็มี **ความเปราะบางเฉพาะ** — เมื่อสภาพแวดล้อมไม่รองรับ พลังจะกลายเป็นความกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย และในที่สุดคือการอพยพออก

## อะไรที่คนธาตุลมต้องการจากชุมชน

จากการสังเกตหมู่บ้านในหลายภาคของประเทศเราที่คนธาตุลมอยู่ได้ ทำงานได้ และไม่รู้สึกรว่าต้องหนี — เห็นความต้องการหลักสี่ประการ

### หนึ่ง — พื้นที่หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ

คนธาตุลมเบื่อของเดิมเร็ว ถ้าหมู่บ้านมีแค่ **หนึ่ง** ที่ให้ไป (บ้าน ไปวัด ไปตลาด) วนเวียนอย่างนี้ทั้งชีวิต คนธาตุลมจะทนไม่ไหว

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุลมจะมี **พื้นที่หลายแบบ** ที่คนธาตุลมเลือกได้ตามอารมณ์:

- **พื้นที่สงบ** — สวนสาธารณะ ริมน้ำ ห้องสมุด ใต้ต้นไม้ใหญ่ วัดที่มีมนต์
- **พื้นที่สังคม** — ตลาดชุมชน ร้านกาแฟชุมชน คาเฟ่ในหมู่บ้าน ลานที่คนมารวมกัน
- **พื้นที่สร้างสรรค์** — พื้นที่ทำงานร่วม (Co-working space) ศูนย์ศิลปะชุมชน โรงหัตถกรรม พื้นที่ประดิษฐ์
- **พื้นที่ออกกำลังกาย** — สนามกีฬา ทางเดิน ทางจักรยาน สระว่ายน้ำชุมชน
- **พื้นที่แสดงออก** — เวทีเล็ก ๆ ในลานหมู่บ้าน โรงหนังชุมชน พื้นที่จัดงาน

**สำคัญ:** ไม่ใช่ทุกพื้นที่ต้องแยกจากกันเป็นอาคาร — พื้นที่เดียวใช้ได้หลายแบบในเวลาต่างกัน ลานวัดตอนเช้าคือที่ทำบุญ ตอนบ่ายคือที่นั่งสงบ ตอนเย็นคือที่เล่นกีฬา ตอนกลางคืนบางครั้งเป็นที่ฉายหนัง

### สอง — พื้นที่ทำงานสร้างสรรค์

คนธาตุลมยุคใหม่ทำงานที่ **ไม่ใช่งานเกษตรอย่างเดียว** งานที่คนธาตุลมทำได้ในหมู่บ้าน:

- **งานที่ทำจากบ้านได้** — งานออนไลน์ งานเขียน งานออกแบบ งานคอนเทนต์ งานให้คำปรึกษาออนไลน์
- **งานหัตถกรรม** — ผ้าทอ ผ้าปัก งานไม้ งานเซรามิก ที่พัฒนาสายและรูปแบบใหม่ ๆ
- **งานอาหารสมัยใหม่** — คาเฟ่ในหมู่บ้าน อาหารพื้นบ้านที่นำเสนอในรูปแบบใหม่ ขนมพื้นบ้านที่แพ็คสวย
- **งานท่องเที่ยวชุมชน** — ไกด์ท้องถิ่น โฮมสเตย์ กิจกรรมเชิงประสบการณ์ให้นักท่องเที่ยว
- **งานสอน** — คลาสสอนทำอาหาร คลาสสอนศิลปะ คลาสสอนภาษา

พื้นที่ที่รองรับงานเหล่านี้ในหมู่บ้าน:

- Co-working space ของหมู่บ้าน — ห้องเล็ก ๆ ที่มี Wi-Fi ดี มีโต๊ะทำงาน มีที่ประชุมเล็ก มีกาแฟ ใช้ได้ทั้งวัน คนหนุ่มสาวมาทำงานพร้อมกัน แลกเปลี่ยนไอเดีย ไม่ต้องอยู่บ้านคนเดียว
- ห้องแล็บ / Makerspace — พื้นที่ประดิษฐ์ที่มีเครื่องมือพื้นฐาน (จักรเย็บ เครื่องมือช่าง เตอบ) ให้คนในชุมชนใช้ร่วม
- สตูดิโอชุมชน — พื้นที่ทำศิลปะ อดเสียง ถ่ายรูป ที่ใช้ร่วมกันได้

ในหมู่บ้านที่ไม่มีพื้นที่เหล่านี้เลย คนหนุ่มสาวชาตุลุมจะรู้สึกว่าจะต้องไปเมืองใหญ่เพื่อทำงาน — และเมื่อไปแล้วก็มักไม่กลับ

## สาม — พื้นที่สาธารณะเปิดที่ให้เจอคนใหม่

คนชาตุลุมได้พลังจาก การเจอคน — เพื่อนใหม่ คนต่างวัย คนต่างประสบการณ์ ไอเดียใหม่ที่มาจากภายนอก

หมู่บ้านที่รองรับคนชาตุลุม ต้องมีพื้นที่ที่ คนจากภายนอกไหลเข้ามาได้:

- ตลาดนัดที่คนจากหลายตำบลมารวมกัน — เห็นของใหม่ เห็นคนใหม่
- งานประเพณีที่เปิดให้ผู้เยี่ยม — คนต่างถิ่นมาเห็น มาลอง
- การท่องเที่ยวชุมชนที่ดูแล — โฮมสเตย์ กิจกรรม ทำให้ชาวบ้านได้เจอคนต่างวัฒนธรรม
- การเชื่อมกับมหาวิทยาลัยและโรงเรียนในเมือง — นักศึกษาลงพื้นที่ นักเรียนมาค่าย
- ระบบขนส่งที่เชื่อมกับเมืองใหญ่ — รถประจำทาง รถประจำอำเภอที่มีเวลาชด ให้คนหนุ่มสาวไปมาได้

หมู่บ้านที่ปิดตัวเอง จากภายนอกทั้งหมดจะสูญเสียคนชาตุลุมเร็วที่สุด เพราะคนชาตุลุมต้องการอากาศสดชื่นทางความคิดจากภายนอก

## สี่ — ทางเลือกที่ไม่ผูกกับที่เดิม

คนชาตุลุมต้องการรู้สึกว่ามีทางเลือก — ทำงานที่นี่ก็ได้ ทำที่อื่นก็ได้ อยู่บ้านก็ได้ ไปเมืองก็ได้ กลับมาก็ได้

ในทางปฏิบัติ นี้หมายถึง:

- การเดินทางที่คล่อง — ระบบขนส่งที่ให้คนออกและกลับได้ ไม่ติดตายกับหมู่บ้าน
- การสื่อสารที่ดี — อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง สัญญาณโทรศัพท์ที่ครอบคลุม
- โอกาสในการเรียนรู้ต่อ — คอร์สออนไลน์ ห้องสมุดชุมชน ค่ายกิจกรรม ทุนการศึกษา
- ความยืดหยุ่นของเวลา — ไม่บังคับเวลาทำงานเป็นเวลาราชการ พื้นที่ใช้ได้ตลอดวัน

หลักการนี้ขัดกับความรู้สึกของผู้ใหญ่หลายคน ที่คิดว่า "อยู่บ้านต้องอยู่บ้าน อย่าไปไหน" — แต่คนธาตุลมที่รู้สึกว่าจะต้อง เลือกรายอย่างเดียว จะเลือกไป และไม่กลับ ในขณะที่คนธาตุลมที่รู้สึกว่าจะ เลือกได้ทั้งสองด้าน จะไปแล้วกลับ ทำงานผสมทั้งในและนอกหมู่บ้าน

## Matrix — เมืองสำหรับคนธาตุลม

องค์ประกอบ	หมู่บ้านที่ทำร้ายคนธาตุลม	หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุลม
จำนวนพื้นที่ให้ไป	น้อย ช้าเดิม	หลากหลาย เปลี่ยนได้
โอกาสงาน	เกษตรอย่างเดียว	หลากหลาย ผสมออนไลน์
การเชื่อมกับภายนอก	ปิดตัว	เปิด มีคนไหลเข้าออก
อินเทอร์เน็ต	ช้า ไม่ครอบคลุม	เร็ว ครอบคลุม
ระบบขนส่ง	ไม่มี / ไม่ตรงเวลา	มี เชื่อมเมืองใหญ่
พื้นที่แสดงออก	ไม่มี	มี เวทีเล็ก ๆ กระจาย
กลุ่มคนที่คิดคล้าย	ไม่มี	มีกลุ่มเยาวชน กลุ่มสร้างสรรค์

## ปัญหาที่คนธาตุลมเจอในหมู่บ้านไทย

จากประสบการณ์ในหลายพื้นที่ของเรา คนธาตุลมในหมู่บ้านมักเจอปัญหาซ้ำ ๆ

### ปัญหาที่หนึ่ง — "อยู่บ้านไม่มีงาน"

นี่เป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุด คนหนุ่มสาวธาตุลมที่จบการศึกษาแล้วกลับบ้าน มักไม่รู้จะทำอะไร งานในหมู่บ้านมีแค่เกษตร (ที่หลายคนไม่ถนัด) หรือรับจ้างในโครงการเล็ก ๆ ไม่มีอาชีพที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- สร้างพื้นที่ทำงานสร้างสรรค์ (Co-working / Makerspace)
- สนับสนุนวิสาหกิจชุมชนใหม่ ๆ ที่นำอาหาร/หัตถกรรม/ท่องเที่ยวมาต่อยอด
- อบรมทักษะสมัยใหม่ (การตลาดออนไลน์ ถ่ายรูป ทำคอนเทนต์ การจัดการวิสาหกิจ)
- เชื่อมกับมหาวิทยาลัย/องค์กรที่มาลงพื้นที่

## ปัญหาที่สอง — "อยู่บ้านคิดคนเดียว"

คนธาตุลมต้องการคนคิดคล้ายกันที่คุยได้ เมื่ออยู่ในหมู่บ้านที่คนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและเกษตรกร คนหนุ่มสาวธาตุลมมักรู้สึกโดดเดี่ยวทางความคิด — คิดอะไรใหม่ ๆ ก็ไม่มีใครคุยด้วย ไอเดียตายในหัว

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- สร้าง กลุ่มเยาวชน ที่พบกันสม่ำเสมอ ไม่ใช่แค่ตอนงานประเพณี
- จัด กิจกรรมประจำเดือน ที่คนหนุ่มสาวมาร่วมกัน — คลับหนังสือ วงคุยความคิด กลุ่มดนตรี
- เชื่อมกับ เครือข่ายภายนอก — กลุ่มคนหนุ่มสาวจากตำบลอื่น จากในเมือง ให้เห็นว่ามีคนคิดแบบเดียวกัน
- ใช้พื้นที่ Co-working เป็นจุดพบปะประจำ

## ปัญหาที่สาม — "อยู่บ้านไม่มีอะไรใหม่ให้ทำ"

คนธาตุลมต้องการ ประสบการณ์ใหม่ — คอนเสิร์ต งานศิลปะ ค่ายฝึกอบรม การท่องเที่ยว ในหมู่บ้านที่ทุกเสาร์อาทิตย์เหมือนกัน คนธาตุลมจะรู้สึกเบื่อจนกลายเป็นซึม

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในหมู่บ้านเอง — งานศิลปะประจำเดือน ตลาดของฝีมือ วงดนตรีชุมชน โรงหนังชุมชน
- เปิดให้กิจกรรมภายนอกมาจัดในหมู่บ้าน — เชิญคณะดนตรี วงเต้น กลุ่มศิลปิน มาแสดงในลานหมู่บ้าน
- สนับสนุนการเดินทางไปกิจกรรมภายนอก — รถประจำ หุน ค่าใช้จ่ายให้เยาวชนได้ไปเห็นโลก
- เชื่อมกับเทคโนโลยี — โรงหนังใช้จอโปรเจกเตอร์ คอนเสิร์ตออนไลน์ นิทรรศการดิจิทัล ทำที่หมู่บ้านได้

## ปัญหาที่สี่ — "อยู่บ้านผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ"

คนธาตุลมมักคิดต่างจากผู้ใหญ่ในหมู่บ้าน — คิดเร็ว คิดใหม่ อยากลอง อยากเปลี่ยน ผู้ใหญ่ที่เติบโตในบริบทที่ต่างมักไม่เข้าใจ คิดว่า "เด็กสมัยนี้อยู่ไม่ติดที่" "หมู่บ้านมีอย่างนี้แหละคืออยู่แล้ว"

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- สร้างเวทีให้เยาวชนพูดกับผู้ใหญ่ — สภาเยาวชนที่ผู้ใหญ่บ้านฟังจริง
- โครงการที่ผู้สูงอายุกับเยาวชนทำร่วม — เยาวชนช่วยผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี ผู้สูงอายุสอนเยาวชนวัฒนธรรม
- การสื่อสารที่แปลระหว่างวัย — ครูวิภาและพี่อ้อมทำหน้าที่นี้ในบ้านร่มไทร
- ให้เยาวชนมีบทบาททางการ — คณะกรรมการหมู่บ้านมีเก้าอี้เยาวชน อบต. รับฟังเยาวชนในการตัดสินใจ

## Case pattern — หมู่บ้านที่เยาวชนกลับมา

จากการสังเกตในหลายพื้นที่ของเรา หมู่บ้านที่เยาวชนธาตุมกลับมาและอยู่ได้ มักมีลักษณะร่วมกัน

**Pattern 1 — วิสาหกิจชุมชนที่มีชีวิต** หมู่บ้านมีวิสาหกิจชุมชนที่ทำงานจริง มีรายได้ ให้คนหนุ่มสาวเข้าไปทำงานได้ — วิสาหกิจอาหาร วิสาหกิจหัตถกรรม วิสาหกิจท่องเที่ยว ที่พัฒนาต่อเนื่องไม่หยุด

ตัวอย่างจากบ้านร่มไทร — กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ของพ่อไสรวรร่วมกับกลุ่มแม่บ้านของแม่มะลิ ทำสินค้าออร์แกนิกขายในตลาดจังหวัด สินค้าออนไลน์ และร่วมกับกลุ่มเยาวชนที่ทำการตลาดและถ่ายรูป คนหนุ่มสาวสามคนในหมู่บ้านมีรายได้จากงานนี้เต็มเวลา

**Pattern 2 — พื้นที่ทำงานร่วมสมัย** หมู่บ้านมี Co-working space หรือ Makerspace หรือคาเฟ่ที่กลายเป็นจุดพบปะของคนหนุ่มสาว ที่ทำงานได้ ประชุมได้ เจอคนใหม่ ๆ ได้

ในบางหมู่บ้านที่ประเทศไทย พื้นที่นี้เกิดจากการรวมกลุ่มเยาวชนเอง (ใช้บ้านหลังหนึ่ง เปลี่ยนศาลาว่างของหมู่บ้าน) โดยไม่ต้องรอ อบต. สร้างให้

**Pattern 3 — การเชื่อมกับภายนอกที่สมดุล** หมู่บ้านเปิดตัวเองในระดับที่พอดี — มีนักท่องเที่ยว มีนักศึกษา มีคนต่างวัฒนธรรมมาเยี่ยม แต่ไม่ถึงกับให้ภายนอกครอบงำจนวัฒนธรรมเดิมหายไป

**Pattern 4 — เวทีให้เยาวชนพูด** สภาเยาวชนของหมู่บ้านที่ประชุมประจำเดือน มีตัวแทนในคณะกรรมการหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และ อบต. ฟังจริง

**Pattern 5 — คนกลางระหว่างวัย** หมู่บ้านมีคน (มักเป็นคนช่วงวัย 35-50 ปี) ที่เข้าใจทั้งภาษาของผู้ใหญ่และภาษาของเยาวชน ทำหน้าที่แปลและเชื่อมสองวัย

**Pattern 6 — โอกาสการศึกษาที่ต่อเนื่อง** เยาวชนที่ไปเรียนในเมืองยังคงเชื่อมกับหมู่บ้าน — กลับมาทุกปิดเทอม กลับมาช่วยหมู่บ้านในโครงการ กลับมาลงพื้นที่ในโครงการมหาวิทยาลัย — สร้างสายสัมพันธ์ที่ทำให้กลับมาถาวรได้ง่ายในอนาคต

**Pattern 7 — เมืองใหญ่ที่ไปได้และกลับได้** ระบบขนส่งที่ให้เยาวชนไปเมืองใหญ่ในเวลาสั้น ๆ ได้ — คอนเสิร์ต งานอบรม พบเพื่อน — แล้วกลับบ้านได้เย็นวันเดียวกันหรือเช้าวันรุ่ง หมู่บ้านที่ไปกลับได้ในวันเดียวจะไม่สูญเสียเยาวชนถาวร

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การรองรับคนธาตุมกลับมาในหมู่บ้าน โดยเฉพาะเยาวชน คือ การลงทุนในอนาคตของหมู่บ้าน — เพราะเยาวชนที่ไปแล้วไม่กลับ คือ หมู่บ้านที่จะกลายเป็นหมู่บ้านของคนแก่ในอีกสิบปี

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรตัดสินใจ:

- สนับสนุนสภาเยาวชนของตำบลให้มีบทบาทจริง — ไม่ใช่แค่ตำแหน่งในเอกสาร มีงบประมาณ มีเวทีในการเสนอ มีที่นั่งในคณะกรรมการหมู่บ้าน

- สร้าง Co-working space / Makerspace ของตำบล — งบประมาณ 150,000-400,000 บาท ใช้อาคารว่างของ อบต. หรือของโรงเรียนได้
- อินเทอร์เน็ตความเร็วสูงครอบคลุมทั้งตำบล — โครงการ อบต. หรือประสานกับผู้ให้บริการ เยาวชนธาตุลมไม่อยู่ในที่ที่ Wi-Fi ไม่ถึง
- ระบบขนส่งไปเมืองใหญ่ — รถประจำทางที่ตรงเวลา หรือระบบรถร่วมที่จัดโดย อบต.
- สนับสนุนวิสาหกิจชุมชนใหม่ ๆ — งบประมาณ (Seed money) การอบรม การเชื่อมกับตลาดในเมือง
- จัดงานประจำปีที่ให้เยาวชนแสดงออก — งานศิลปะ งานดนตรี งานถ่ายรูป งานอาหารสร้างสรรค์
- โครงการที่ให้เยาวชนกลับมาช่วยหมู่บ้านช่วงปิดเทอม — ทุน กิจกรรม การลงพื้นที่

งบประมาณคร่าว:

- Co-working space / Makerspace 150,000-400,000 บาท (สร้างครั้งเดียว) + 30,000-80,000 บาท/ปี (ค่าดูแล)
- อินเทอร์เน็ตของตำบล 100,000-250,000 บาท/ปี
- สภาเยาวชนและกิจกรรม 30,000-100,000 บาท/ปี
- การส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน 100,000-500,000 บาท/ปี (แล้วแต่ขนาด)
- งานประจำปีสำหรับเยาวชน 50,000-150,000 บาท/ปี

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนช่วยเยาวชนธาตุลมของหมู่บ้านของเราได้เยอะกว่าที่คิด

สำหรับพ่อแม่ของเยาวชน:

- ฟังก่อนแนะนำ — เมื่อลูกบ่นว่าอยากไปเมือง อย่ารีบเถียง ถามว่า "ทำไม" ก่อน
- ให้เยาวชนได้ลอง — ไปเมืองในช่วงเรียน กลับมาเมื่อพร้อม ไม่บังคับให้เลือกอย่างเดียว
- สนับสนุนไอเดียใหม่ ๆ — เมื่อลูกอยากลองทำอะไรใหม่ (เปิดคาเฟ่ ทำสินค้าออนไลน์ ทำโครงการ) สนับสนุน อย่าปิดกั้นก่อนได้ลอง
- เข้าใจว่าเยาวชนธาตุลมต้องการอากาศสดชื่นทางความคิด — ไม่ใช่เพราะเขาไม่รักบ้าน แต่เพราะธรรมชาติของเขาเป็นแบบนี้

สำหรับผู้สูงอายุ:

- เปิดใจฟังเยาวชน — แม้ไม่เข้าใจทั้งหมด ก็รับฟัง ไม่รีบตัดสิน
- สอนเยาวชนสิ่งที่ไม่เป็นตำรา — ประวัติหมู่บ้าน สมุนไพร วัฒนธรรม ภูมิปัญญา

- เรียนจากเยาวชนบ้าง — เทคโนโลยี ภาษาใหม่ ความคิดของยุคปัจจุบัน
- สนับสนุนโครงการของเยาวชน — ไม่ต้องเงิน แค่ให้กำลังใจ ให้พื้นที่ ให้ความรู้ที่มี

สำหรับกลุ่มแม่บ้าน:

- ร่วมงานกับเยาวชนในการทำสินค้าใหม่ — เยาวชนออกแบบและทำการตลาด แม่บ้านผลิต
- แบ่งพื้นที่ในตลาดชุมชนให้เยาวชน — แฝงเยาวชน อาหารและงานฝีมือรุ่นใหม่
- ขวนเยาวชนช่วยงานประเพณี — ให้เขามีบทบาทจริง ไม่ใช่แค่ช่วยยกของ

สำหรับเยาวชนธาตุลมเอง:

- อย่ารีบสรุปว่าหมู่บ้าน "ไม่มีอะไร" — บางที่มีเยอะแต่ยังไม่มีคนดูออก
- ลองสร้างสิ่งที่ขาด — ถ้าไม่มี Co-working space รวมเพื่อนตัวเอง ถ้าไม่มีกลุ่มดนตรี ตั้งวง ถ้าไม่มีงานประจำเดือน จัดเอง
- เชื่อมกับเยาวชนตำบลอื่น — เครือข่ายที่กว้างกว่าหมู่บ้านเดียว
- กลับบ้านเมื่อเรียนต่อในเมือง — อย่าตัดสายกับหมู่บ้าน กลับมาช่วยในสิ่งที่ทำได้
- เมื่อพบผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจ — พยายามอธิบาย ไม่ใช่รีบทำทนาย

สำหรับทุกคน:

- ในทุกเวทีของหมู่บ้าน ถามว่า "เยาวชนคิดยังไง" ก่อนตัดสินใจ
- ให้เยาวชนได้พูดในประชาคม ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่พูดกัน
- เมื่อเห็นเยาวชนกลับมาช่วยหมู่บ้าน ชม ไม่ใช่ถามว่า "เมื่อไหร่จะแต่งงาน"

## สำหรับนักออกแบบ

เมืองที่รองรับคนธาตุลมต้องการมิติที่เมืองไทยดั้งเดิมมักไม่คิด — เพราะเมืองไทยดั้งเดิมออกแบบสำหรับคนธาตุน้ำเป็นหลัก

Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับเมืองที่รองรับคนธาตุลม:

Pattern 1 — Third Place (ที่สามที่ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่ที่ทำงาน) แนวคิดของ Ray Oldenburg — เมืองที่ดีต้องมีพื้นที่ที่ ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่ที่ทำงาน แต่คนธาตุลมมาเจอกัน (คาเฟ่ Co-working ร้านหนังสือ ห้องสมุด) พื้นที่นี้เป็นบ้านหลอมของไอเดียใหม่และความสัมพันธ์ข้ามกลุ่ม

Pattern 2 — Loose Space (พื้นที่หลวม) แนวคิดของ Karen Franck — พื้นที่ที่ไม่มีการใช้งานตายตัว ใช้ได้หลายแบบในเวลาต่างกัน ลานหมู่บ้านที่ตอนเช้าเป็นตลาด ตอนบ่ายเป็นที่นั่งพัก ตอนเย็นเป็นสนามเล่น ตอนกลางคืนเป็นเวทีคอนเสิร์ต

**Pattern 3 — Network Structure** (โครงสร้างเครือข่าย) พื้นที่ต่าง ๆ ในหมู่บ้านต้องเชื่อมกันเป็นเครือข่าย ไม่ใช่โซนแยก ทางเดินและทางจักรยานเชื่อม Co-working กับตลาด กับวัด กับสวน กับหอสมุด ให้คนไหลผ่านได้

**Pattern 4 — Fast Wi-Fi** (อินเทอร์เน็ตที่หายใจได้) Wi-Fi ครอบคลุมพื้นที่สาธารณะทั้งหมด ไม่ใช่แค่ในบางอาคาร ทำให้คนตุลุมทำงานได้จากทุกมุมของหมู่บ้าน

**Pattern 5 — Small Stages Everywhere** (เวทีเล็ก ๆ ทุกที่) เวทีเล็ก ๆ ในลานตลาด ใต้ต้นไม้ในสวน หน้าคาเฟ่ ให้คนแสดงออกได้ตลอดเวลา ไม่ต้องรอเวทีใหญ่ปีละครั้ง

**Pattern 6 — Adaptive Reuse** (การใช้อาคารเดิมใหม่) อาคารที่เล็กใช้ในหมู่บ้าน (โรงสี ยุ้งข้าว ศาลาที่ทิ้ง) แปลงเป็น Co-working space โรงคัดถักรวม โรงหนังชุมชน — ประหยัดกว่าสร้างใหม่ และรักษาเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน

**Pattern 7 — Regional Connection Hub** (ศูนย์เชื่อมภูมิภาค) สถานีรถประจำทาง จุดจอดรถร่วม สถานีชาร์จรถไฟฟ้า ที่เชื่อมหมู่บ้านกับตำบลอื่นและเมืองใหญ่ ให้คนธาตุลมไปมาได้คล่อง

#### Reference สำหรับการศึกษาลึก:

- Ray Oldenburg — The Great Good Place (แนวคิด Third Place)
- Richard Florida — The Rise of the Creative Class (เมืองสำหรับคนสร้างสรรค์)
- Karen Franck & Quentin Stevens — Loose Space
- Jan Gehl — Cities for People (การออกแบบเมืองที่คน)
- แนวคิด Creative Village Movement ในญี่ปุ่นและเกาหลี
- โครงการ OTOP และ SEP ในบางพื้นที่ของไทยที่คนหนุ่มสาวขับเคลื่อน
- Coworking Spaces Movement — Deskmag, Coworking Manifesto

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

**สำหรับผู้นำท้องถิ่น:** เชิญเยาวชน 5-10 คนในตำบลของเรามาตีความไปด้วยกัน 60 นาที ถามคำถามเดียว "อะไรที่ทำให้แก้วอยากอยู่หมู่บ้านนี้ต่อ" ฟังโดยไม่แย้ง จดสิ่งที่ได้ยิน

**สำหรับประชาชนขับเคลื่อน:** ถ้ามีเยาวชนในบ้านหรือใกล้บ้าน ถามเขาว่า "อะไรในหมู่บ้านของเราที่ภูมิใจ" และ "อะไรที่อยากให้เปลี่ยน" ฟังโดยไม่ตัดสิน

**สำหรับนักออกแบบ:** วาดแผนที่ของหมู่บ้าน วงกลม 5 จุดที่คนธาตุลมน่าจะไปได้ในหมู่บ้าน ถ้ามีน้อยกว่า 3 จุด — คิดว่าจะเพิ่มที่ไหน โดยไม่สร้างอาคารใหม่ (ใช้อาคารเดิมได้ใหม่)

สำหรับเยาวชนชาตูลม: ลองคิด 1 สิ่งที่เราอยากให้มีที่บ้านของเรา แต่ยังไม่ — เขียนไอเดียลงกระดาษ 1 หน้า แล้วเสนอผู้ใหญ่บ้านหรือคณะกรรมการหมู่บ้าน อธิบายให้คนอื่นสร้างให้

สำหรับทุกคน: เดินในหมู่บ้านตอนเย็นวันเสาร์ นับว่ามีเยาวชนกี่คนอยู่ในพื้นที่สาธารณะ (ไม่ในบ้านตัวเอง) ถ้าน้อยกว่า 10 คน — หมู่บ้านของเรากำลังสูญเสียเยาวชน ต้องทำอะไรบ้าง

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าตัดสินเยาวชนก่อนฟัง เยาวชนชาตูลมมักถูกมองว่า "ไม่อยู่ติดที่" "ทำงานอะไรอยู่ก็ไม่รู้" "เอาแต่เล่นโทรศัพท์" — แต่ในหลายกรณี เยาวชนกำลังทำงานที่ผู้ใหญ่มองไม่เห็น (งานออนไลน์ งานสร้างสรรค์) หรือกำลังทดลองสิ่งใหม่ที่ผู้ใหญ่ยังไม่เข้าใจ การตัดสินก่อนฟังทำให้เยาวชนรู้สึกว่ามีบ้านไม่ต้อนรับ และเลือกไปในที่สุด

สอง — อย่าคาดหวังให้เยาวชนชาตูลมเป็นคนชาตูลม ผู้ใหญ่หลายคนอยากให้เยาวชนของหมู่บ้าน "อยู่ติดที่ ไม่ไปไหน ทำอาชีพเดียวกับพ่อแม่ แต่งงานเร็ว มีลูก อยู่ในหมู่บ้าน" — แนวคิดนี้เหมาะกับคนชาตูลม แต่คนชาตูลมจะอดัดและอพยพในที่สุด การรองรับเยาวชนต้องเคารพธรรมชาติของเขา ไม่ใช่บังคับให้เปลี่ยนธาตุ

สาม — อย่าคิดว่าการเปิดต่อภายนอกจะทำลายวัฒนธรรม บางผู้ใหญ่กลัวว่าถ้าหมู่บ้านเปิดต่อภายนอก (นักท่องเที่ยว อินเทอร์เน็ต ระบบขนส่ง) วัฒนธรรมดั้งเดิมจะหายไป — จริง ๆ แล้วหมู่บ้านที่ ปิดตัวเอง ต่างหากที่วัฒนธรรมจะตายเร็วที่สุด เพราะไม่มีคนหนุ่มสาวที่รักษามันต่อ หมู่บ้านที่เปิดในระดับพอดีและมีเยาวชนเข้ามาช่วยรักษา จะรักษาวัฒนธรรมได้ยั่งยืนกว่า

## สิ่งที่บอกว่าคุณถูกทาง

หมู่บ้านที่เริ่มรองรับคนชาตูลม (โดยเฉพาะเยาวชน) จะเห็นสัญญาณ:

- เยาวชนอายุ 18-30 ปีในหมู่บ้านเพิ่มขึ้น ไม่ลดลง
- เยาวชนที่ไปเรียนในเมืองกลับมาช่วยหมู่บ้านช่วงปิดเทอมและวันหยุด
- มีวิสาหกิจชุมชนใหม่เกิดขึ้นทุกปี ไม่ใช่แค่กลุ่มเดิมที่มีมา 20 ปี
- Co-working space / Makerspace / คาเฟ่ชุมชน มีคนใช้ทุกวัน
- อินเทอร์เน็ตของหมู่บ้านครอบคลุมและใช้งานได้จริง
- มีกิจกรรมสร้างสรรค์ในหมู่บ้าน (ดนตรี ศิลปะ ตลาดของฝีมือ) ทุกเดือน
- เยาวชนพูดในเวทีประชาคม ผู้ใหญ่ฟังจริง
- คนต่างวัฒนธรรมมาเยี่ยมหมู่บ้าน ชาวบ้านต้อนรับได้แบบสง่างาม
- เห็นน้องแก้วอยู่ที่ Co-working space วันเสาร์ ไม่ใช่ที่รถประจำทางรอไปเมือง
- ในตลาดชุมชนมีแผงของเยาวชน มีอาหารและงานฝีมือรุ่นใหม่ ผสมกับของแม่บ้านและผู้สูงอายุ

- อากาศสดชื่นทั้งทางกายและทางความคิดไหลผ่านหมู่บ้าน

## ปิดบท

สามเดือนหลังการคุยกับพี่อ้อมที่หน้าโรงเรียน น้องแก้วยังคงคิดเรื่อง "อยู่หรือไป"

แต่มีสิ่งหนึ่งเปลี่ยนไป

น้องแก้วรวมเพื่อนสามคนในหมู่บ้าน เริ่มโครงการเล็ก ๆ — ถ่ายรูปและทำคอนเทนต์ของหมู่บ้าน โปสต์บนโซเชียลของหมู่บ้าน ทำเพจแนะนำร้านของพี่อ้อม ผักปลอดสารของแม่มะลิ ขนมของยายศรี

ในเดือนที่สอง มีคนจากตำบลอื่นและจากในเมืองเข้ามาซื้อสินค้าของหมู่บ้านเพิ่มขึ้น 30% กลุ่มแม่บ้านของแม่มะลิได้ยอดขายเพิ่ม แม่มะลิเลี้ยงข้าวน้องแก้วและเพื่อนหนึ่งมื้อ

ในเดือนที่สาม ผู้ใหญ่สมชายเชิญน้องแก้วเข้าร่วมประชุมประชาคมของหมู่บ้าน ในฐานะตัวแทนเยาวชน ผู้ใหญ่ฟังเมื่อน้องแก้วเสนอเรื่อง Wi-Fi ของหมู่บ้านและพื้นที่ทำงานร่วม

น้องแก้วยังอยากไปเรียนต่อในเมือง — แต่ไม่ใช่เพราะหมู่บ้านน่าเบื่ออีกต่อไป เป็นเพราะน้องอยากเรียนการออกแบบสื่อ เพื่อกลับมาช่วยหมู่บ้านและตำบลข้าง ๆ

พี่อ้อมพูดถูก — คำถามไม่ใช่ "ไปหรืออยู่" คือ "ถ้าอยู่ต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง"

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุลมได้ ไม่ใช่หมู่บ้านที่บังคับให้ทุกคนอยู่ติดที่ — คือหมู่บ้านที่ ให้คนธาตุลมเห็นทางเลือกจริง และเลือกอยู่ด้วยความยินดี

บทถัดไป เราจะเดินจากพื้นที่ของคนธาตุลม ไปพูดคุยเรื่องเมืองที่รองรับคนธาตุไฟ — โดยเฉพาะผู้นำและผู้ประกอบการในชุมชนที่มีพลังขับเคลื่อนแรงแต่มักเจอปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในหมู่บ้านของเรา



## บทที่ 14 — เมืองที่รองรับคนธาตุไฟ

### เปิดบท

เช้าวันจันทร์ที่บ้านร่มไทร ผู้ใหญ่สมชายเดินเข้าห้องประชุมของ อบต. ด้วยแฟ้มโครงการหนา 3 นิ้ว ในแฟ้มมีทั้งแผนถนน แผนตลาด แผนการจัดการน้ำ แผนการพัฒนาโรงเรียน — ทั้งหมดที่ผู้ใหญ่คิดว่าหมู่บ้านควรทำในปี

พร้อมกันนั้น พ่อไสวก็เดินเข้ามาจากอีกทาง พ่อไสวมีแฟ้มของตัวเอง — โครงการเกษตรอินทรีย์ระดับตำบล การจัดการน้ำเพื่อเกษตร ตลาดเกษตรอินทรีย์ที่จะขยายไปทั้งจังหวัด

ทั้งสองคนเป็นธาตุไฟทั้งคู่ ผู้ใหญ่สมชาย 52 ปี — มุ่งมั่น ตัดสินใจเร็ว อยากเห็นผล พ่อไสว 55 ปี — ขับเคลื่อน มีวิสัยทัศน์ทำงานหนัก

ทั้งสองคนอยากให้หมู่บ้านดีขึ้น — ในทิศทางที่ต่างกัน

การประชุมเริ่มด้วยความสุภาพ แต่ 20 นาทีต่อมา บรรยากาศเริ่มตึง ผู้ใหญ่สมชายเสนอโครงการหนึ่ง พ่อไสวคัดค้าน พ่อไสวเสนอโครงการหนึ่ง ผู้ใหญ่บอกว่าไม่ตรงกับแผน อบต. เสียงเริ่มดัง คนอื่นในห้องเริ่มมองพื้น

ครูวิภา นั่งอยู่มุมห้อง มองสองคนที่ทั้งคู่ใจตรงกันแต่พูดคนละภาษา ครูวิภาคิดในใจว่า — บ้านของเรามีคนธาตุไฟที่มีพลังสองคน แต่เรากำลังใช้พลังนั้นสู้กันเอง แทนที่จะรวมกันขับเคลื่อนหมู่บ้าน

หลังประชุม ครูวิภาไปคุยกับสถาปนิกเปียร์ที่บ้าน

"เปียร์ — คำถามคือ ทำไมคนไฟสองคนที่ตั้งใจทั้งคู่ ทำงานร่วมกันไม่ได้"

เปียร์คิดสักครู่แล้วบอก "ครู — เพราะหมู่บ้านของเราไม่มีระบบให้คนไฟทำงานร่วมกัน มีแค่เวทีให้คนไฟสู้กันเพื่อชนะ"

คนธาตุไฟทำงานคนเดียวไม่ได้ในระยะยาว — เพราะภาระหนัก เพราะไอเดียมีขอบเขต เพราะพลังหมดเร็ว หมู่บ้านที่ดีคือหมู่บ้านที่มีคนธาตุไฟหลายคนทำงานร่วมกัน แต่ต้องมี โครงสร้าง ที่ช่วยให้ร่วมกันได้ ไม่ใช่แข่งกัน

## รู้จักคนธาตุไฟ

คนธาตุไฟ (ปิตตะ — Pitta ในอายุรเวท) ในภาษาเพลินไพร มีลักษณะเด่น:

- มุ่งมั่น — ตั้งเป้าและไปให้ถึง ไม่ยอมแพ้ง่าย
- ตัดสินใจเร็ว — ประเมินสถานการณ์ได้ไว เลือกทางได้ก่อนคนอื่น
- เป็นผู้นำ — คนอื่นตามได้ง่าย พูดแล้วมีน้ำหนัก
- ทำงานหนัก — อึด ทำได้นาน ไม่กลัวความเหนื่อย
- แข่งขัน — อยากรเป็นที่หนึ่ง อยากรพิสูจน์ตัวเอง อยากรได้รับการยอมรับ
- โกรธง่าย — เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามแผน อารมณ์ขึ้นได้เร็ว
- ให้ความสำคัญกับความยุติธรรม — ทนไม่ได้กับความไม่เท่าเทียม ความเบียดเบียน

คนธาตุไฟในหมู่บ้านของเรา — ไม่ใช่แค่ผู้นำทางการ:

- ผู้นำทางการ — ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน นายก อบต. คณะกรรมการหมู่บ้าน
- ผู้ประกอบการ — เจ้าของกิจการ เจ้าของกลุ่มวิสาหกิจ นักรูทิจในหมู่บ้าน
- นักขับเคลื่อน — พ่อไสวและคนที่ตั้งกลุ่มเกษตรอินทรีย์ กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มเยาวชน
- ครูอาจารย์ที่ผลักดันการเปลี่ยนแปลง — ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูที่จัดค่ายเยาวชน
- หมอ พยาบาล อสม. รุ่งเก่าที่บุกเบิก — ผู้ที่สร้างระบบสาธารณสุขของหมู่บ้าน
- หัวหน้ากลุ่ม — กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มเกษตร กลุ่มผู้สูงอายุ

คนธาตุไฟมี พลังพิเศษ สำหรับชุมชน — คือความสามารถในการขับเคลื่อนสิ่งที่ยาก เผชิญปัญหาที่คนอื่นหลีกเลี่ยง และทำสิ่งที่คนอื่นไม่กล้าลอง แต่คนธาตุไฟก็มี ความเปราะบางเฉพาะ — เมื่อไม่ได้รับการรองรับที่ถูกต้อง พลังไฟจะกลายเป็นความเผาผลาญตัวเอง ความขัดแย้งกับคนอื่น และในที่สุดคือ Burnout ที่ทำให้หมู่บ้านสูญเสียผู้นำ

## อะไรที่คนธาตุไฟต้องการจากชุมชน

จากประสบการณ์ในหลายพื้นที่ของประเทศเราที่คนธาตุไฟทำงานได้ยาวนาน ไม่เบิร์นเอาต์ และไม่ปะทะกันเอง — เห็นความต้องการหลักสี่ประการ

## หนึ่ง — พื้นที่ทำงานที่ตรงเป้า

คนธาตุไฟไม่ทนต่อความเสียเวลา — ต้องมีพื้นที่ที่ทำงานได้จริง ไม่ใช่แค่คุยเล่น

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุไฟจะมีพื้นที่ทำงานหลายแบบ:

- โรงเรือนของกลุ่มวิสาหกิจ — ที่เก็บของ ที่ผลิต ที่บรรจุภัณฑ์ ที่ทดสอบสินค้า
- สำนักงานของกลุ่ม — ที่ประชุมย่อย ที่วางแผน ที่เก็บเอกสาร มีคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
- โรงงานชุมชน — ในกลุ่มที่แปรรูปสินค้า (กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร) ต้องมีพื้นที่ที่ได้มาตรฐาน
- พื้นที่เกษตรที่จัดระบบ — ระบบน้ำ ระบบทดลองแปลง โรงเพาะกล้า ที่พักคนงาน

พื้นที่เหล่านี้ต้องมี จังหวะที่ชัด — เปิดตอนไหน ปิดตอนไหน ใครใช้ ใครดูแล ไม่ใช่พื้นที่ที่มีอยู่ว่างเปล่ารอคน แต่พื้นที่ที่มีคนใช้ทุกวัน มีระบบดูแล มีวินัยการใช้

สำคัญ: พื้นที่ทำงานที่ดีต้องมี มุมพักเย็นสบาย ในตัว ให้คนธาตุไฟที่ทำงานหนักได้พักและได้ระบายความร้อน ไม่งั้นจะเบิร์นเอาต์

## สอง — พื้นที่ประชุมและตัดสินใจ

คนธาตุไฟรักการตัดสินใจ — แต่การตัดสินใจในชุมชนไม่ใช่การตัดสินใจคนเดียว หมู่บ้านต้องมีพื้นที่และระบบให้คนธาตุไฟหลายคนตัดสินใจร่วมกันได้

พื้นที่ประชุมของหมู่บ้านที่ทำงานจริง:

- ห้องประชุมของ อบต. / ศาลากลาง — ที่จัดประชุมประจำเดือน มีอุปกรณ์พื้นฐาน (กระดาน คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง) ที่จัดที่นั่งเป็นวงกลม ไม่ใช่เวทีกับผู้ฟัง
- ห้องประชุมย่อยของกลุ่ม — ที่กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร กลุ่มเยาวชนใช้ประจำ ขนาดเล็ก 10-15 คน
- พื้นที่ประชาคม — ที่จัดประชุมใหญ่ของทั้งหมู่บ้าน (100+ คน) ต้องกว้าง มีที่นั่งพอ มีเสียงชัด

ระบบตัดสินใจที่ต้องมี:

- ระบบเสนอวาระ — ให้คนธาตุไฟหลายคนเสนอโครงการได้ ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่บ้านเสนอ
- ระบบพิจารณา — ใช้เวลาที่พอเหมาะ ไม่นานเกินจนคนธาตุไฟหมดพลัง ไม่เร็วเกินจนไม่ได้ฟังคนธาตุไฟน้ำ
- ระบบตัดสินใจ — โปร่งใส คนเห็นด้วยแค่ไหน ทำไม่
- ระบบดำเนินการ — ใครทำ เมื่อไหร่ ใครรับผิดชอบ ติดตามยังไง

ระบบที่หายไป — และทำให้คนธาตุไฟปะทะกัน

ในหลายหมู่บ้านของประเทศเรา ปัญหาไม่ใช่ว่าไม่มีคนธาตุไฟ — มีเยอะ แต่ ระบบตัดสินใจไม่ดี ทำให้คนธาตุไฟที่ตั้งใจดีต้องแข่งกันเพื่อชนะ แทนที่จะร่วมกันขับเคลื่อน

## สาม — พื้นที่พักเย็นสบาย

คนธาตุไฟทำงานหนัก ต้องการ พื้นที่ระบายความร้อน เพื่อไม่ให้เบิร์นเอาต์

พื้นที่พักเย็นสบายในหมู่บ้าน:

- สระน้ำ / บึง / น้ำตกเล็ก — ที่ให้แช่ตัว เดินเลียบบ นั่งฟังเสียงน้ำ
- สวนไต้ร่ม — ต้นไม้ใหญ่ ที่นั่ง เย็นสบายกลางแดดร้อน
- ศาลาริมน้ำ — พื้นที่นั่งพักที่มีทั้งลม ทั้งน้ำ ทั้งร่มเงา
- สนามหญ้าใต้ต้นไม้ใหญ่ — ให้นอนพักได้ ยืดเส้นได้
- ห้องสมุด / ห้องอ่านหนังสือ — สงบ เย็นสบาย เสียงเบา
- วัด / ศาสนสถาน — พื้นที่จิตวิญญาณที่ช่วยให้ใจเย็นลง

สำคัญมาก: พื้นที่พักเย็นสบายไม่ใช่ของฟุ่มเฟือย สำหรับคนธาตุไฟ นี่คือของจำเป็นในการทำงาน เพราะไม่มีพื้นที่พัก คนธาตุไฟจะทำงานหนักจนถึงจุดที่พลังหมด แล้วก็หายไปจากชุมชน หมู่บ้านสูญเสียผู้นำ

พ่อไสวเคยเล่าให้ครูวิภาฟังว่า ตอนกลุ่มเกษตรอินทรีย์เพิ่งเริ่ม พ่อทำงานติดต่อกัน 6 เดือนไม่ได้พักเลย ในที่สุดล้มป่วย 3 สัปดาห์ พ่อเรียนรู้ว่า การพักคือส่วนหนึ่งของการทำงาน ไม่ใช่การเสียเวลา ตอนนี้พ่อไสวจัดเวลาไปนั่งริมสระตอนบ่ายวันอาทิตย์ทุกสัปดาห์ ห้ามคนโทรหา ห้ามคุยงาน — เพื่อให้พลังไฟกลับมาเต็มในสัปดาห์ถัดไป

## สี่ — ระบบรับความคิดเห็นและตัดสินใจได้เร็ว

คนธาตุไฟไม่ทนต่อ การรอที่ไม่จำเป็น เมื่อเห็นปัญหา อยากแก้ทันที เมื่อมีไอเดีย อยากลองทันที

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุไฟจะมีระบบที่ตอบสนองเร็ว:

- ช่องทางเสนอไอเดีย — กล่องรับความคิดเห็น กลุ่มไลน์ของหมู่บ้าน แบบฟอร์มออนไลน์
- การประชุมประจำเดือนที่ตรงเวลา — ไม่เลื่อน ไม่ยกเลิก มีวาระที่ชัด
- การตัดสินใจในระดับกลุ่มย่อย — บางเรื่องไม่ต้องรอประชาคมใหญ่ กลุ่มย่อยตัดสินใจได้
- การติดตามผลที่มองเห็น — โครงการที่ได้อนุมัติแล้ว ติดตามความคืบหน้าอย่างไร ใครรับผิดชอบ
- การสื่อสารที่รวดเร็ว — ผู้นำต้องถนัดตอบกลับข้อความในระยะเวลาที่คนคาดได้

**หลักการที่ต้องเข้าใจ:** คนธาตุไฟไม่ได้ต้องการให้ทุกไอเดียของตัวเองผ่าน — คนธาตุไฟต้องการ **รู้ผลชัดเจน** ผ่านหรือไม่ผ่านก็ได้ แต่ต้องได้คำตอบเร็ว ไม่ใช่ค้างเต็ง คนธาตุไฟที่ได้ยินว่า "ไม่ผ่าน เพราะเหตุนี้" จะเดินหน้าต่อได้ แต่คนธาตุไฟที่รอคำตอบสามเดือนโดยไม่มีอะไรจะระเบิดใส่ระบบ

## Matrix — เมืองสำหรับคนธาตุไฟ

องค์ประกอบ	หมู่บ้านที่ทำร้ายคนธาตุไฟ	หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุไฟ
พื้นที่ทำงาน	ไม่มี ต้องยืมชั่วคราว	มี ประจำ ได้มาตรฐาน
ระบบตัดสินใจ	ช้า ไม่โปร่งใส	เร็ว โปร่งใส มีขั้นตอนชัด
พื้นที่พักผ่อนสบาย	ไม่มี	มี ใกล้พื้นที่ทำงาน
การจัดคนธาตุไฟหลายคน	สู้กันเพื่อชนะ	ร่วมกันในระบบที่ดี
การตอบสนองไอเดีย	เงียบ ไม่มีคำตอบ	ตอบเร็ว มีเหตุผลชัด
ระบบดูแลผู้นำ	ทิ้งให้ทำเอง	มีทีมสนับสนุน มีคนช่วย
การกระจายภาระ	คนคนเดียวรับทั้งหมด	กระจายในทีม มีระบบผลัด

## ปัญหาที่คนธาตุไฟเจอในหมู่บ้านไทย

จากประสบการณ์ในหลายพื้นที่ของเรา คนธาตุไฟในหมู่บ้านมักเจอปัญหาซ้ำ ๆ

### ปัญหาที่หนึ่ง — Burnout

ผู้ใหญ่บ้าน หัวหน้ากลุ่ม เจ้าของวิสาหกิจ ที่ทำงานหนักโดยไม่มีทีมช่วย ไม่มีเวลาพัก ไม่มีระบบผลัดเวรกัน — หลายคนล้มป่วยในระยะสั้นและถอนตัวออกในระยะยาว ผลคือหมู่บ้านสูญเสียผู้นำที่หามาได้ยาก

**ทางแก้ในระดับชุมชน:**

- สร้างทีมรอบผู้นำหลัก ไม่ให้คนเดียวรับทุกอย่าง
- ระบบผลัดเวรของหัวหน้ากลุ่ม (ไม่ใช่คนคนเดียวตลอด 5 ปี)
- พื้นที่พักผ่อนสบายในหมู่บ้าน
- ประกันเวลาพักสำหรับผู้นำ (เดือนละ 2-3 วันที่ห้ามงาน)
- ระบบดูแลสุขภาพจิตของผู้นำ

## ปัญหาที่สอง — คนธาตุไฟหลายคนปะทะกัน

ในหมู่บ้านที่มีคนธาตุไฟหลายคน (ที่ควรจะดี) มักกลับกลายเป็นเวทีของการแข่งขันแทนที่การร่วมมือ ผู้ใหญ่บ้านและกำนันแข่งกัน กลุ่มแม่บ้านและกลุ่มเกษตรกรแย่งบ พ่อไสวและผู้ใหญ่สมชายเสนอโครงการทับซ้อนกัน

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- ระบบตัดสินใจที่โปร่งใส ทุกคนเห็นเหตุผล
- เวทีให้คนธาตุไฟหลายคนคุยกันก่อนประชุมใหญ่
- คนกลาง (มักเป็นคนธาตุน้ำ เช่น ครูวิภา) ทำหน้าที่เชื่อม
- การแบ่งขอบเขตความรับผิดชอบที่ชัดเจน ไม่ทับซ้อน
- โครงการที่ให้คนธาตุไฟหลายคนทำร่วมกัน ไม่ใช่แข่งกัน

## ปัญหาที่สาม — ไอเดียไม่ได้ทดลอง

คนธาตุไฟมีไอเดียเยอะ แต่ในระบบราชการและระบบชุมชนที่ซ้ำ ไอเดียหลายอย่างค้างในกระดาษไม่ได้ทดลอง เมื่อรอนานเกิน คนธาตุไฟจะเลิกเสนอ — และหมู่บ้านสูญเสียนวัตกรรม

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- ระบบ "โครงการนำร่อง" งบเล็ก ทดลองได้เร็ว (30,000-100,000 บาท)
- ให้อำนาจตัดสินใจในระดับกลุ่มย่อย ไม่ต้องรอประชาคมใหญ่ทุกเรื่อง
- ระบบเรียนรู้จากการทดลอง — ล้มเหลวไม่เป็นไร แต่ต้องได้เรียนรู้
- การสื่อสารที่รวดเร็วในกลุ่ม (ไลน์ ประชุมย่อย)

## ปัญหาที่สี่ — ระบบสนับสนุนหลังเลือกตั้ง / หลังงาน

เมื่อโครงการใหญ่จบ หรือหลังการเลือกตั้ง ผู้ใหญ่บ้านและผู้ใหญ่มากเจอ ความเจ็บ ที่ทุกคนหายไป ทีมที่เคยช่วยกลับไปทำงานตัวเอง ระบบสนับสนุนหายไป ผู้นำต้องเริ่มใหม่จากศูนย์

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- ทีมที่ยั่งยืน ไม่ผูกกับโครงการเดียว
- การส่งต่อความรู้และเครือข่ายเมื่อผู้นำหมดวาระ
- เครือข่ายผู้นำหลายรุ่นที่เชื่อมกัน (อดีตผู้ใหญ่ ปัจจุบัน ว่าที่ผู้ใหญ่)

- การอบรมและ Coaching ผู้นำอย่างต่อเนื่อง

## Case pattern — ชุมชนที่คนธาตุไฟทำงานร่วมกัน

จากการสังเกตในหลายพื้นที่ของประเทศเรา หมู่บ้านที่มีคนธาตุไฟหลายคนและทำงานร่วมกันได้ ไม่ปะทะกัน มักมีลักษณะร่วมกัน

**Pattern 1 — แบ่งขอบเขตที่ชัดเจน** ผู้ใหญ่บ้านดูแลเรื่องราชการและการปกครอง กำหนดดูแลเรื่องการประสานระหว่างหมู่บ้าน หัวหน้ากลุ่มแม่บ้านดูแลกลุ่มแม่บ้าน หัวหน้ากลุ่มเกษตรกรดูแลกลุ่มเกษตรกร ไม่ทับซ้อน ทุกคนรู้ขอบเขตของตัวเอง

**Pattern 2 — เวทีระหว่างผู้นำที่ประจำ** ผู้นำหลายคนพบกันประจำเดือน คุยกันเป็นกันเอง แลกเปลี่ยนสถานการณ์ ไม่รอให้มีปัญหา ก่อน คนกลาง (คนธาตุน้ำ) เป็นเจ้าภาพ

**Pattern 3 — โครงการที่ต้องทำร่วม** มีโครงการใหญ่ที่ต้องการหลายกลุ่มร่วม (งานประจำปี ตลาดชุมชน โครงการพัฒนาโรงเรียน) ทำให้ผู้นำหลายคนต้องทำงานร่วม เห็นซึ่งกันและกันในบทบาทที่ต่าง

**Pattern 4 — ทีมสนับสนุนของแต่ละผู้นำ** ผู้นำแต่ละคนมีทีมของตัวเอง 3-5 คน (คณะกรรมการกลุ่ม รองผู้ใหญ่ ผู้ช่วย) ที่แบ่งภาระ กระจายความรู้ และผลัดเวรกันได้

**Pattern 5 — ระบบสืบทอด** ผู้นำเก่าเป็น mentor ของผู้นำใหม่ ไม่ตัดสายเมื่อหมดวาระ อดีตผู้ใหญ่บ้านยังเข้าประชุมและให้คำปรึกษา อดีตหัวหน้ากลุ่มยังเป็นที่ปรึกษาของกลุ่ม

**Pattern 6 — พื้นที่พักเย็นสบายที่ผู้นำใช้จริง** สระน้ำ ศาลาริมน้ำ สวนของหมู่บ้าน ที่ผู้นำมาพักได้จริง ไม่ใช่แค่ของประดับ ผู้นำเคยพักแล้วรู้ว่าดี ไปพักเป็นประจำ

**Pattern 7 — การรับรู้และให้เกียรติ** ชุมชนรับรู้และให้เกียรติผู้นำอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่คำพูด — งานยกย่องประจำปี การขอบคุณในโอกาสสำคัญ การเห็นค่าของงานที่ทำ คนธาตุไฟทำงานหนักได้เพราะรู้ว่ามีคนเห็น

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การรองรับคนธาตุไฟในหมู่บ้าน ไม่ใช่แค่การดูแลตัวเองที่เป็นผู้นำ — แต่คือการสร้างระบบที่ทำให้คนธาตุไฟหลายคนอยู่ได้และทำงานร่วมกันได้

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรตัดสินใจ:

- สร้างระบบตัดสินใจที่โปร่งใสและรวดเร็ว — วาระการประชุมชัด เวลาชัด ผลตัดสินใจโปร่งใส
- สนับสนุนพื้นที่ทำงานของกลุ่มต่าง ๆ — โรงเรียน สำนักงาน อุปกรณ์พื้นฐาน ไม่ปล่อยให้กลุ่มหางบเอง
- จัดสรรงบ "โครงการนำร่อง" — 30,000-100,000 บาท ให้กลุ่มทดลองไอเดียใหม่ได้เร็ว
- สร้างพื้นที่พักเย็นสบายในหมู่บ้าน — สระน้ำ ศาลาริมน้ำ สวนได้ร่ม ให้ผู้นำและคนทำงานใช้ได้จริง

- ระบบดูแลสุขภาพผู้นำ — ตรวจสอบสุขภาพประจำปี การพักผ่อน การให้ Coaching
- เวทีประจำเดือนของผู้นำในตำบล — ผู้ใหญ่บ้านหลายหมู่บ้าน หัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ พบกันเป็นประจำ
- การส่งเสริมผู้นำรุ่นใหม่ — ให้เยาวชนและคนอายุ 30-40 ปีมีบทบาททางการ ไม่ผูกขาดในรุ่นเดิม
- การให้เกียรติและรับรู้ — งานยกย่องประจำปี ไม่ใช่แค่กล่าวเชิงพิธี แต่ทำจริง

#### งบประมาณคร่าวๆ:

- พื้นที่ทำงานของกลุ่มวิสาหกิจ 200,000-800,000 บาท (สร้างครั้งเดียว)
- ห้องประชุมของ อบต. (ปรับปรุง) 100,000-300,000 บาท
- งบโครงการนำร่อง 100,000-300,000 บาท/ปี (แบ่งเป็นหลายโครงการเล็ก)
- พื้นที่พักผ่อนสบาย (สระน้ำ ศาลา) 300,000-1,000,000 บาท
- อบรมและ Coaching ผู้นำ 30,000-80,000 บาท/ปี
- งานยกย่องผู้นำและกิจกรรมประจำปี 30,000-80,000 บาท/ปี

### สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนช่วยคนธาตุไฟของหมู่บ้านของเราได้ — โดยเฉพาะการทำให้ผู้นำทำงานได้ยาวนานไม่เบิร์นเอาต์

#### สำหรับคณะกรรมการหมู่บ้าน / คณะกรรมการกลุ่ม:

- แบ่งภาระให้ผู้นำจริง — ไม่ให้คนเดียวรับทุกอย่าง กระจายงานอย่างเท่าเทียม
- บอกผู้นำว่าเราขอบคุณ — คนธาตุไฟทำงานหนักได้เพราะรู้ว่ามีคนเห็น
- สนับสนุนเมื่อผู้นำต้องพัก — ให้ผู้นำหยุดพักได้โดยไม่รู้สึกลด รับหน้าที่แทนในช่วงพัก
- เสนอไอเดียในเวลาที่เหมาะสม — ไม่ต้องรุมเสนอทุกอย่างพร้อมกัน จัดลำดับความสำคัญร่วมกัน

#### สำหรับสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจ:

- ทำงานตามข้อตกลง — ไม่ให้ผู้นำต้องคอยตาม
- แจ้งปัญหาเร็ว — เมื่อมีเรื่องขัดข้อง อวยรขอให้ผู้นำจับได้เอง
- เสนอไอเดียเพื่อพัฒนา — ไม่ใช่แค่รอฟังคำสั่ง
- ผลัดกันเป็นหัวหน้ากลุ่มย่อย — ให้ทุกคนได้เรียนรู้บทบาทผู้นำ

#### สำหรับผู้ใหญ่บ้านและกำนัน:

- ทำงานร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ — ไม่ใช่แค่เจอตอนประชุมประชาคม

- รับฟังคนธาตุไฟคนอื่น — พ่อไสว หัวหน้าแม่บ้าน หัวหน้าเยาวชน มีเสียง ต้องฟัง
- รู้จักพักตัวเอง — เพื่อให้ทำงานได้ยาวนาน ไม่ใช่วิ่งเต็มจนหมดพลัง
- ส่งต่อความรู้และเครือข่าย — เมื่อจะหมดวาระ ให้ผู้นำใหม่ได้ก้าวเข้ามาโดยไม่ต้องเริ่มจากศูนย์

#### สำหรับคู่ครอง / ครอบครัวของผู้นำ:

- เข้าใจภาระของคนธาตุไฟ — บ้านของผู้ใหญ่บ้าน หัวหน้ากลุ่ม มีภาระที่คนอื่นไม่เห็น
- สร้างพื้นที่พักที่บ้าน — บ้านต้องเป็นที่พัก ไม่ใช่ที่ต่อเนื่องจากงาน
- ห้ามงานในเวลาที่ดีกลาง — เย็นวันอาทิตย์ วันเกิด วันสำคัญของครอบครัว
- ดูแลสุขภาพของผู้นำ — อาหาร การนอน การพักผ่อน คนธาตุไฟลืมนดูแลตัวเองบ่อย

#### สำหรับทุกคน:

- ให้เกียรติผู้นำในที่สาธารณะ ไม่ตำหนิลับหลัง
- เมื่อไม่เห็นด้วย พูดตรง ๆ ในเวลาที่ควร ไม่นินทา
- เข้าใจว่าคนธาตุไฟมีความจริงจังที่บางครั้งอาจดูผลอเฉา ไม่รีบตีความว่าเป็นความโกรธส่วนตัว
- ช่วยดูแลผู้นำที่กำลังเบิร์นเอาต์ อย่าย่ำให้ล้ม

### สำหรับนักออกแบบ

การออกแบบพื้นที่สำหรับคนธาตุไฟควรเข้าใจว่า คนธาตุไฟทำงานด้วยพลัง แต่ต้องมีที่พักเย็นสบาย — เมืองที่มีแต่พื้นที่ร้อน (ทำงาน แข่งขัน ประชุม) แต่ไม่มีพื้นที่เย็นจะทำลายคนธาตุไฟในระยะยาว

#### Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับเมืองที่รองรับคนธาตุไฟ:

**Pattern 1 — Work Building** (อาคารทำงาน) พื้นที่ทำงานของกลุ่มวิสาหกิจต้องมีคุณภาพจริง — โครงสร้างแข็งแรง ระบบไฟฟ้าและน้ำที่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์พื้นฐานที่รองรับงานได้ ไม่ใช่โรงเก็บของชั่วคราว

**Pattern 2 — Council Circle** (วงประชุม) ห้องประชุมของหมู่บ้านออกแบบเป็น วงกลม ไม่ใช่เวทีกับผู้ฟัง ให้ทุกคนเห็นหน้ากัน ให้ผู้นำหลายคนคุยกันเท่าเทียม แนวคิดนี้มาจากทั้ง Native American Council และวิถีการประชุมของหลายวัฒนธรรม

**Pattern 3 — Cooling Pond** (สระน้ำเย็น) ในระยะเดินจากพื้นที่ทำงาน มีสระน้ำ บึง หรือคลองที่ผู้นำและคนทำงานหันกลับมาแช่เท้า เดินเลียบบ นั่งฟังเสียงน้ำ ระบายความร้อนได้จริง

**Pattern 4 — Shade Grove** (ป่าร่มเงา) ต้นไม้ใหญ่กลุ่ม ไม่ใช่ต้นเดี่ยว ที่สร้างพื้นที่ร่มเงาลึก คนธาตุไฟไปนั่งพักได้จริง ทำให้ใจเย็นลง

**Pattern 5 — Sacred Retreat** (ที่หลบภัยศักดิ์สิทธิ์) วัด มัสยิด โบสถ์ ที่มีมุมนสงบให้ผู้นำมาปฏิบัติสมาธิ ละหมาด อธิษฐาน ระบายความร้อนของจิตออก การเชื่อมพื้นที่จิตวิญญาณกับความเป็นผู้นำที่มีมาในหลายวัฒนธรรม

**Pattern 6 — Small Wins Board** (กระดานความสำเร็จเล็ก ๆ) ในพื้นที่ทำงาน มีกระดานที่แสดงความคืบหน้าของโครงการ ให้คนธาตุไฟเห็นผลของงาน ไม่ทำงานในความมืด

**Pattern 7 — Rotation System** (ระบบผลัดเวร) ระบบที่ทำให้ผู้นำแต่ละคนมีเวลาพักที่ปรกกัน ไม่ใช่การขึ้นอยู่กับความอาสาสมัคร มีระบบผลัดที่เขียนไว้ให้ทุกคนรู้

### Reference สำหรับการศึกษาเชิงลึก:

- Herbert Freudenberger & Christina Maslach — Burnout Studies (การเผาไหม้ของผู้นำ)
- Jim Collins — Level 5 Leadership (ผู้นำที่ถ่อมตนแต่มีวิสัยทัศน์)
- Frederic Laloux — Reinventing Organizations (การจัดองค์กรที่ไม่ผูกกับผู้นำคนเดียว)
- Adam Kahane — Collaborating with the Enemy (ให้คนธาตุไฟที่ต่างกันทำงานร่วม)
- แนวคิดสวนพระราชวัง (Charbagh / อุทยานราชสำนัก) ในวัฒนธรรมอินเดีย-เปอร์เซียโบราณ — พื้นที่พักเย็นสบาย น้ำ และร่มเงา เป็นส่วนหนึ่งของอำนาจและวิถีของผู้นำ
- โครงการวิสาหกิจชุมชนที่ประสบความสำเร็จในไทย — Doi Tung, Mae Fah Luang, Chumphon
- Ostrom's Design Principles — Governing the Commons (การจัดการทรัพยากรร่วม)

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

**สำหรับผู้นำท้องถิ่น:** ในสัปดาห์นี้ให้ตัวเองพัก 4 ชั่วโมงเต็มที่ ห้ามงาน ห้ามโทรศัพท์ ห้ามไลน์ ไปที่ที่เย็นสบาย (สระน้ำ วัด ริมทะเล) กลับมาแล้วสังเกตว่างานในสัปดาห์ต่อไปทำได้ดีขึ้นหรือไม่

**สำหรับหัวหน้ากลุ่มวิสาหกิจ:** เขียนรายชื่อทีมของเราออกมา 3-5 คน ที่กระจายภาระได้จริง ถ้าเขียนไม่ครบ 3 คน แสดงว่ากำลังทำงานคนเดียว — วางแผนหาทีมภายในเดือนนี้

**สำหรับประชาชนขับเคลื่อน:** ระบุนคนธาตุไฟในหมู่บ้านของเรา 3 คน ไปคุยกับแต่ละคนสั้น ๆ ถามว่า "อะไรที่ทำให้ทำงานได้ยาวนาน" ฟังคำตอบและจดสิ่งที่ได้ยิน

**สำหรับนักออกแบบ:** วาดผังหมู่บ้านของเรา ระบุน 3 พื้นที่ทำงานหลัก และ 3 พื้นที่พักเย็นสบาย ถ้าไม่มีพื้นที่พักในระยะเดินจากพื้นที่ทำงาน — คิดว่าจะสร้างที่ไหน

**สำหรับทุกคน:** ในสัปดาห์นี้ ให้ขอบคุณผู้นำในหมู่บ้าน 1 คน อย่างเจาะจง (ไม่ใช่แค่คำทั่วไป) บอกสิ่งที่เราเห็นและซาบซึ้ง

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าให้คนธาตุไฟทำงานคนเดียวจนเบิร์นเอาต์ ในหลายหมู่บ้านของประเทศเรา ผู้ใหญ่บ้านหรือหัวหน้ากลุ่มทำงานคนเดียวหนักจนล้าป่วย บางคนถึงกับต้องออกจากตำแหน่ง ชุมชนที่ปล่อยให้ผู้นำล้าลงเพราะทำงานคนเดียวจะสูญเสียคนที่หามาได้ยากที่สุด ระบบทีมและการผลิตเวรไม่ใช่ของฟุ่มเฟือย แต่คือของจำเป็นสำหรับความยั่งยืน

สอง — อย่าให้คนธาตุไฟหลายคนแข่งกันแทนที่ร่วมกัน เมื่อหมู่บ้านมีคนธาตุไฟหลายคน (ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน หัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ) การไม่มีระบบให้ทำงานร่วมจะทำให้ทั้งคู่เผชิญหน้ากัน แข่งกัน สู้กันเพื่อชนะ พลังที่ควรใช้ขับเคลื่อนหมู่บ้านหมดไปกับความขัดแย้งภายใน คนกลาง (คนธาตุน้ำอย่างครูวิภา) และระบบตัดสินใจที่โปร่งใสจำเป็นมาก

สาม — อย่าตัดสินคนธาตุไฟว่า "ก้าวร้าว" เพียงเพราะพูดตรง คนธาตุไฟมักพูดตรงและตัดสินใจเร็ว บางครั้งดูเหมือนก้าวร้าว ในสายตาคนธาตุน้ำที่ค่อยเป็นค่อยไป — แต่ความตรงและความรวดเร็วเป็นพลังของคนธาตุไฟ ไม่ใช่ความผิด การพยายามให้คนธาตุไฟเปลี่ยนเป็นคนธาตุน้ำจะทำให้เขาสูญเสียพลัง และหมู่บ้านสูญเสียผู้ขับเคลื่อน ต้องการระบบที่รับความตรงและความรวดเร็วไว้อย่างสร้างสรรค์

## สิ่งที่บอกว่าคุณถูกทาง

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุไฟได้ดี จะเห็นสัญญาณ:

- ผู้ใหญ่บ้านและหัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ อยู่ในตำแหน่งได้ตลอดวาระโดยไม่ล้าป่วย
- มีการหมุนเวียนผู้นำในระดับที่พอเหมาะ ไม่ผูกขาดในคนเดียว
- โครงการใหม่ ๆ เกิดขึ้นทุกไตรมาส ไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ตอนการเลือกตั้ง
- คนธาตุไฟหลายคนในหมู่บ้านคุยกันได้ ไม่แข่งกันในที่สาธารณะ
- ระบบตัดสินใจของหมู่บ้านโปร่งใส ทุกคนเห็นเหตุผลของแต่ละการตัดสินใจ
- ผู้นำมีทีมของตัวเองที่ทำงานร่วมกัน ไม่ต้องรับทุกอย่างคนเดียว
- ผู้นำมีเวลาพัก มีพื้นที่เย็นสบายที่ใช้จริง
- คนหนุ่มสาวธาตุไฟกล้าเสนอไอเดียใหม่ ๆ เพราะรู้ว่าจะได้รับคำตอบเร็ว
- อดีตผู้นำยังคงมีบทบาทเป็นที่ปรึกษา ไม่ตัดสายเมื่อหมดวาระ
- อากาศสดชื่นและพลังงานสร้างสรรค์ไหลผ่านหมู่บ้าน แม้ในเวลาทำงานหนัก

## ปิดบท

หนึ่งเดือนหลังการประชุมที่ตั้งเครียด ครูวิภาชวนผู้ใหญ่สมชายและพ่อไสวมาดื่มน้ำชาที่ศาลาธรรมสະของหมู่บ้าน — ไม่ใช่ประชุมแค่คุย

ทั้งสามคนนั่งใต้ต้นไม้ใหญ่ มีลมพัดผ่าน ระบายความร้อนของบ่ายวันเสาร์ ครูวิภาไม่พูดเรื่องโครงการ แต่ถามว่า "พี่ทั้งสองคนอยากเห็นบ้านร่มไทรเป็นอย่างไรใน 5 ปี"

ผู้ใหญ่สมชายและพ่อไสวเริ่มพูด — และเป็นครั้งแรกที่ทั้งสองคนได้ยินซึ่งกันและกันจริง ๆ

ปรากฏว่าทั้งสองคนอยากเห็นสิ่งเดียวกัน — หมู่บ้านที่คนหนุ่มสาวไม่ต้องไปไกล เศรษฐกิจในหมู่บ้านที่แข็งแรง ผู้สูงอายุที่มีบทบาท — แต่ต่างกันในทางที่คิดจะเดิน

ครูวิภาเสนอ "งั้นเราลองแบ่งขอบเขต — ผู้ใหญ่ดูเรื่องผังหมู่บ้านและโครงสร้างพื้นฐาน พ่อดูเรื่องเศรษฐกิจเกษตรและวิสาหกิจ แล้วเจอกันทุกเดือนที่นี้ ที่ศาลาริมสระ"

พ่อไสวยิ้ม "ตกลง"

ผู้ใหญ่สมชายพยักหน้า "ผมชอบวิธีคิดนี้"

หกเดือนต่อมา บ้านร่มไทรมีโครงการใหม่สามอย่างที่ผู้ใหญ่สมชายและพ่อไสวร่วมกันขับเคลื่อน — แต่ละคนดูส่วนของตัวเองอย่างเข้มแข็ง และเจอกันประจำเดือนที่ศาลาริมสระ

หมู่บ้านที่มีคนธาตุไฟหลายคนไม่ใช่ปัญหา — คือ โอกาส ที่หมู่บ้านจะขับเคลื่อนได้ไกลกว่าหมู่บ้านที่มีผู้นำคนเดียว ถ้ามีระบบที่รับพลังไว้อย่างถูกต้อง

พื้นที่พักเย็นสบาย เวทีคุยที่ประจำ การแบ่งขอบเขตที่ชัด และคนกลางที่ทำหน้าที่เชื่อม — สิ่งนี้คือกุญแจของหมู่บ้านที่คนธาตุไฟทำงานร่วมกันได้

บทถัดไป เราจะเดินจากพื้นที่ของคนธาตุไฟที่ขับเคลื่อน ไปพูดคุยเรื่องเมืองที่รองรับคนธาตุน้ำ — โดยเฉพาะผู้สูงอายุและคนดูแลที่เป็นรากของหมู่บ้านไทย และที่กำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในทศวรรษข้างหน้า



## บทที่ 15 — เมืองที่รองรับคนธาตุน้ำ

### เปิดบท

บ่ายวันพฤหัสบดีที่บ้านร่มไทร ครูวิภาแวะไปเยี่ยมยายศรีที่บ้านหลังเก่าปลายซอย

ยายศรีอายุ 74 ปี ธาตุน้ำเด่น หลังจากยายป่วยเรื่องหัวใจเมื่อคืนฝนตกหนักสามเดือนก่อน ยายกลับมาบ้านและอยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่ ลูกชายและลูกสาวของยายทำงานที่กรุงเทพฯ กลับบ้านมาเยี่ยมได้ปีละสองครั้ง หลาน ๆ ยังเล็ก เข้ามาช่วยหลานสาววัย 24 ที่เพิ่งย้ายกลับมาช่วยดูแลยาย

ครูวิภาเดินเข้าบ้านเห็นยายนั่งอยู่หน้าประตู มองไปที่ซอย มีถ้วยกาแฟที่เย็นแล้ววางข้าง ๆ วิทยุเปิดเสียงเบา ๆ

"ยาย — วันนี้ยายเป็นยังไงบ้าง" ครูวิทภา นั่งลงข้าง ๆ

ยายศรียิ้มบาง ๆ "ยายอยู่ครู อยู่คนเดียวก็เจียบ"

"ยายไม่ได้ไปที่ไหนวันนี้เหรอ"

"ไม่ครู — วันจันทร์ยายไปศาลากลางกับกลุ่มยาย ๆ ทุกสัปดาห์ วันอื่นยายอยู่บ้าน หลานยังเรียนอยู่ตัวจังหวัด กลับมาเย็น"

ครูวิทภาสังเกตว่าเสียงยายเบากว่าปกติ ตายายมองไปไกล ๆ ดูเหมือนคิดอะไรมาก

"ยาย — ยายคิดถึงลูกไซ้ไหม"

ยายศรีนิ่ง แล้วน้ำตาไหลออกช้า ๆ "ครู — ยายไม่กล้าโทรหาลูกบ่อย เพราะกลัวเขาจะรำคาญ เขาทำงานเหนื่อยอยู่แล้ว ยายอยู่คนเดียวก็ดี — แต่บางวันมันเหงามากครู"

ครูวิภาจับมือยาย มือยายเย็น แต่มีน้ำตาที่ทำให้ยายรู้สึกว่ามีคนเห็นเธออยู่ในโลกนี้

ในซอยที่บ้านร่มไทร ยายศรีไม่ได้เหงาคนเดียว — มียายมี ยายผา ป้าเจิม ตาบุญ อีกสิบกว่าคน ที่บ้านลูกไปทำงานเมืองใหญ่หมด อยู่บ้านคนเดียวช่วงกลางวัน มีเพื่อนบ้านที่ทักทายบ้าง แต่ไม่มีใครมาคุยยาว ๆ

ในทุกหมู่บ้านของเราตอนนี้ มียายศรีอยู่จำนวนมาก

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ในปี 2565 มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 12 ล้านคน หรือ 18% ของประชากร ในปี 2573 คาดว่าจะเป็น 21% และในปี 2583 ประมาณ 28% — เกือบสามในสิบของประชากรไทยจะเป็นผู้สูงอายุ

ในหมู่บ้านชนบทของเรา สัดส่วนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ เพราะคนวัยทำงานย้ายไปเมือง เหลือแต่คนแก่กับเด็กที่กลับมาปิดเทอม ในบางหมู่บ้านของภาคเหนือและภาคอีสาน ผู้สูงอายุเกิน 30% แล้ว

หมู่บ้านของเราถูกออกแบบสำหรับคนธาตุน้ำแค่นั้น — คือคำถามที่กำหนดว่าคุณภาพชีวิตของยายศรีจะเป็นอย่างไรในสิบปีข้างหน้า

## รู้จักคนธาตุน้ำ

คนธาตุน้ำมีลักษณะเด่น:

- สงบ ใจดี — จิตใจนิ่ง อารมณ์ไม่แกว่งง่าย
- รักครอบครัวและสายสัมพันธ์ — ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน
- อดทน มั่นคง — ทำสิ่งเดิมได้ต่อเนื่องยาวนาน
- จำแม่น — ประวัติ ประเพณี ความรู้ที่สั่งสมกันมา
- ช่วยเหลือผู้อื่น — ธรรมชาติเป็นผู้ดูแล ไม่ต้องได้รับการยอมรับก็ยินดี
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง — คู่กันเคยกับสิ่งเดิม รู้สึกไม่มั่นคงเมื่อสิ่งเปลี่ยน
- เดินช้า ๆ กินช้า ๆ ทำอะไรค่อย ๆ — จังหวะชีวิตช้ากว่าคนธาตุน้ำอื่น
- เมื่อเสียสมดุลจะซึม เศร้า เก็บตัว — ไม่ระเบิดออก แต่ค่อย ๆ หายไป

คนธาตุน้ำในหมู่บ้านของเรา — ไม่ใช่แค่ผู้สูงอายุ:

- ผู้สูงอายุ — ส่วนใหญ่ของยายและตาในหมู่บ้าน (ธาตุน้ำเด่นขึ้นตามอายุ)
- ผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ — ลูกหลานที่เลือกกลับมาดูแล อสม.ที่ทำหน้าที่นี้
- แม่บ้านและหัวหน้าครอบครัว — คนที่ยึดครอบครัวไว้ให้อยู่ด้วยกัน
- ครูที่ใจดี — เช่นครูวิภา ที่ทุกครอบครัวรู้จักและเชื่อใจ

- พระ / อีหม่าม / ศิษยาภิบาลที่เป็นที่พึ่ง — ผู้นำศาสนาที่ทำหน้าที่รับฟัง
- คนดูแลชุมชน — คนที่รู้จักทุกคนรอบครัว รู้ว่าใครต้องการอะไร ทำหน้าที่เป็นเครือข่ายทางสังคม
- เยาวชนบางคนที่มีรากฐานดี — เด็กที่สงบ ใจดี ช่วยเพื่อน ไม่ใช่ทุกเยาวชนที่ธาตุกลม

คนธาตุน้ำมี **พลังพิเศษ** สำหรับชุมชน — คือความสามารถในการยึดหมู่บ้านไว้ให้เป็นชุมชน รักษาความสัมพันธ์ ส่งต่อวัฒนธรรม และดูแลคนที่อ่อนแอ แต่คนธาตุน้ำก็มี **ความเปราะบางเฉพาะ** — เมื่อสภาพแวดล้อมทำให้เสียสมดุล คนธาตุน้ำจะซึมและเก็บตัว ไม่ระเบิดออกให้เห็นชัด แต่ค่อย ๆ หายไปจนชุมชนไม่รู้ตัวว่าสูญเสียใครไป

## อะไรที่คนธาตุน้ำต้องการจากชุมชน

จากประสบการณ์ในหมู่บ้านของเราที่ผู้สูงอายุอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่ซึม ไม่เก็บตัว — เห็นความต้องการหลักสี่ประการ

### หนึ่ง — พื้นที่รวมพลของผู้สูงอายุ

คนธาตุน้ำได้พลังจาก **การอยู่กับกลุ่ม** — คนที่รู้จักกันมานาน คุยกันได้ไม่ต้องอธิบาย ทำกิจกรรมเดิม ๆ ที่คุ้นเคย

หมู่บ้านที่รองรับผู้สูงอายุจะมีพื้นที่รวมพลหลายแบบ:

- **Day Care ผู้สูงอายุ / โรงเรียนผู้สูงอายุ** — พื้นที่ที่ย้ายและตามารวมกันเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1-3 วัน มีกิจกรรม มีอาหาร มีการดูแลสุขภาพ (ที่พูดถึงในบทความพยาบาล)
- **ชมรมผู้สูงอายุ** — กลุ่มที่ผู้สูงอายุจัดตัวเอง มีประธาน มีกิจกรรมประจำ มีการช่วยเหลือกัน
- **ศาลาริมน้ำ / ใต้ต้นไม้ใหญ่** — พื้นที่ที่ย้ายมานั่งคุยกันตอนบ่าย ไม่ต้องเป็นทางการ
- **ลานวัด / ลานมัสยิด / ลานโบสถ์** — พื้นที่ที่ผู้สูงอายุมานั่งทำบุญ ทำพิธี และพบเพื่อนบ้าน
- **ตลาดชุมชน** — ที่ย้ายมาเดิน ซื้อของนิดหน่อย แต่จริง ๆ มาคุยกับแม่ค้าและเพื่อนบ้าน
- **บ้านของเพื่อนบ้าน** — ที่นั่งคุยกันในหมู่บ้าน แลกเปลี่ยนอาหาร แลกเปลี่ยนข่าว

**สำคัญ:** พื้นที่รวมพลของผู้สูงอายุต้องมี **จังหวะที่สม่ำเสมอ** ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน คนธาตุน้ำต้องการความต่อเนื่องเพื่อจะเข้ามาได้ ไม่ใช่กิจกรรมครั้งเดียวปีละครั้ง

### สอง — พื้นที่เดินได้ง่าย

ผู้สูงอายุกายอ่อนแรงลง เดินไม่ไกล เดินไม่คล่อง — หมู่บ้านที่รองรับต้องมี **พื้นที่เดินได้ง่ายจริง**

ลักษณะของพื้นที่เดินง่ายสำหรับผู้สูงอายุ:

- **ทางเรียบ ไม่ชัน** — ทางที่ย้ายเข็นรถเข็นได้ ที่ตาที่ใช้ไม้เท้าเดินได้ปลอดภัย

- มีที่นั่งพักทุก 50-100 เมตร — ม้านั่ง เก้าอี้หิน ที่ที่ย้ายนั่งพักได้ในระหว่างทาง
- ร่มเงาตลอดทาง — ต้นไม้ใหญ่ หลังคาโปร่ง เพราะผู้สูงอายุทนแดดร้อนไม่ได้เท่าคนหนุ่มสาว
- แสงสว่างพอในตอนเย็น — โคมไฟที่ไม่แสบตา ไฟที่ทำให้เดินกลับบ้านมืดค่ำได้ปลอดภัย
- พื้นที่ไม่ลื่น ไม่มีหลุม — พื้นที่กันลื่นในหน้าฝน ไม่มีอันตรายจากเปลือกไม้หรือหลุมที่มองไม่เห็น
- ห้องน้ำสาธารณะ — ผู้สูงอายุใช้ห้องน้ำบ่อย ต้องมีห้องน้ำในระยะที่พอเดินถึง
- จุดหมายในระยะ 500-700 เมตร — จากบ้านยายศรีถึงศาลากลาง วัด ตลาด รพสต. ไม่ควรเกินระยะนี้

## สาม — ระบบเยี่ยมบ้านและเครือข่ายทางสังคม

ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านคนเดียวเป็นเรื่อง ความเสี่ยงทางสุขภาพและใจ ที่ใหญ่ที่สุดในหมู่บ้านไทยยุคปัจจุบัน

หมู่บ้านที่รองรับต้องมีระบบเยี่ยมบ้านและเครือข่ายที่ทำงานจริง:

- อสม. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุประจำ — อย่างน้อยเดือนละครั้ง ในกลุ่มเสี่ยงสัปดาห์ละครั้ง (ที่พูดถึงในบทสถานพยาบาล)
- เพื่อนบ้านช่วยกันสังเกต — ระบบ "เพื่อนใกล้บ้าน" ที่บ้าน A ดูแลบ้าน B บ้าน B ดูแลบ้าน C สังเกตว่าเปิดประตูไหม เก็บของหน้าบ้านไหม
- การโทรถามข่าวประจำ — จากลูกหลานที่ทำงานเมือง อสม. หรือกลุ่มอาสาสมัคร
- กลุ่มไลน์ของหมู่บ้าน — ที่ผู้สูงอายุอยู่ในกลุ่ม ได้รับข่าวและส่งข้อความได้ (แม้เขียนช้า)
- ระบบฉุกเฉินที่ใช้ได้ — สายรัดข้อมือฉุกเฉิน กระดิ่ง หรือระบบที่ผู้สูงอายุกดขอความช่วยเหลือได้เมื่อล้ม
- ครอบครัวขยายที่ยังคุยกัน — ครอบครัวใหญ่ในหมู่บ้าน (อา ป้า น้า) ที่ยังแวะเยี่ยมและช่วยดูแล

สำคัญ: ระบบนี้ไม่แทนที่ครอบครัวจริง แต่เติมเต็มเมื่อครอบครัวจริงอยู่ไกล ในหมู่บ้านที่ดี ผู้สูงอายุที่ลูกไม่ได้อยู่ใกล้ยังมีคนดูแลผ่านเครือข่ายชุมชน

## สี่ — บทบาทและความหมาย

คนธาตุน้ำต้องการรู้สึกว่ามีที่ทาง มีบทบาท มีความหมาย ไม่ใช่แค่รอความตาย

การให้บทบาทแก่ผู้สูงอายุในชุมชน:

- เป็นครูสอนหลาน — ทำขนม ทำงานฝีมือ สมนุไพร นิทาน ประวัติหมู่บ้าน (ที่พูดถึงในบทโรงเรียน)
- เป็นที่ปรึกษาของหมู่บ้าน — ประชุมประชาคมที่ฟังผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่คนหนุ่มพูด
- เป็นผู้ดูแลพิทักษ์ — งานประเพณี งานบุญ ที่ผู้สูงอายุเป็นแกน
- เป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ — แผงในตลาด กลุ่มแม่บ้าน ที่ยังให้รายได้และให้ทำอะไร

- เป็น อสม.ผู้สูงอายุ — ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงดูแลผู้สูงอายุที่อ่อนแอกว่า
- เป็นผู้เก็บรักษาวัฒนธรรม — ภาษาถิ่น เพลง งานฝีมือ ที่คนอื่นในหมู่บ้านมาเรียน

ในบ้านร่มไทร ยายศรีเป็นแกนของ "วันหลานเรียนกับยาย" ของโรงเรียน (ที่พูดถึงในบทโรงเรียน) เป็นแกนของกลุ่มยายที่ Day Care (ที่พูดถึงในบทสถานพยาบาล) เป็นที่ปรึกษาของครูวิภาและสถาปนิกเบียร์เรื่องหมู่บ้าน — บทบาทเหล่านี้ทำให้ยายมีความหมาย มีเหตุผลต้นเข้า ไม่ใช่แค่รอลูกโทรหา

## Matrix — เมืองสำหรับคนธาตุน้ำ

องค์ประกอบ	หมู่บ้านที่ทำร้ายคนธาตุน้ำ	หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุน้ำ
พื้นที่รวมพลผู้สูงอายุ	ไม่มี ไม่มีจิงหวะ	มี ประจำ สม่่าเสมอ
ทางเดิน	ชัน ไม่มีที่พัก ไม่มีเงา	เรียบ มีที่นั่ง มีร่มเงา
ระบบเยี่ยมบ้าน	ไม่มี ยายอยู่คนเดียว	อสม. เพื่อนบ้าน ครอบครัวยุ้ย
บทบาทของผู้สูงอายุ	เป็นภาระ รอคอยตาย	เป็นครู เป็นที่ปรึกษา
การสื่อสารกับลูกหลาน	ยากขาดสาย	สม่่าเสมอ เทคโนโลยีช่วย
จิงหวะของหมู่บ้าน	เร็วเกินจนตามไม่ทัน	มีจิงหวะช้าที่ผู้สูงอายุอยู่ได้
การรับฟัง	ผู้สูงอายุถูกลืม	ผู้สูงอายุมีเสียง

## ปัญหาที่คนธาตุน้ำเจอในหมู่บ้านไทย

จากประสบการณ์ในหลายพื้นที่ของประเทศเรา ผู้สูงอายุและคนธาตุน้ำในหมู่บ้านเจอปัญหาซ้ำ ๆ

### ปัญหาที่หนึ่ง — เหงาและซิม

ผู้สูงอายุที่ลูกไปทำงานเมือง อยู่บ้านคนเดียวช่วงกลางวัน ไม่มีที่ไป ไม่มีคนคุย ไม่มีกิจกรรม — ค่อย ๆ ซิม เก็บตัว ไม่ออกจากบ้าน ในระยะยาวสุขภาพกายและใจทรุดลงพร้อมกัน

ปัญหานี้ ใหญ่มากในสังคมไทย และหลายครั้งไม่ถูกมองเห็น เพราะคนธาตุน้ำไม่ระเบิดออก ยายเงิบ ยายยิ้มบาง ๆ ยายบอกว่า "ยายอยู่คนเดียวก็ดี" — แต่ในใจของยายกำลังหายไป

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- Day Care ผู้สูงอายุที่ทำงานจริง (ที่พูดถึงในบทความพยาบาล)
- ระบบเยี่ยมบ้านของ อสม.และเพื่อนบ้าน
- ชมรมผู้สูงอายุที่พบกันสม่ำเสมอ
- โครงการเชื่อมผู้สูงอายุกับเด็ก (ที่พูดถึงในบทโรงเรียน)
- ระบบสังเกตอาการซึม — อสม.และครอบครัวรู้ว่าซึมแตกต่างจากสบาย

## ปัญหาที่สอง — ทางเดินและสภาพแวดล้อมไม่รองรับ

ผู้สูงอายุที่กายเริ่มอ่อนแรง เดินไม่ไกล สิ้นล้าง่าย ต้องใช้ห้องน้ำบ่อย — แต่หมู่บ้านที่ออกแบบเลียนแบบเมืองใหญ่มักไม่คิดถึงเรื่องเหล่านี้ ทางเท้าไม่มี ที่นั่งพักไม่มี ห้องน้ำสาธารณะไม่มี พื้นที่ลื่นในหน้าฝน แสงสว่างไม่พอในตอนเย็น

ผลคือ — ผู้สูงอายุไม่กล้าออกจากบ้าน ยิงอยู่บ้าน ยิงขาดกิจกรรม ยิงซึม กลายเป็นวงวน

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- ปรับปรุงทางเท้าและทางเดินหลักของหมู่บ้าน
- ติดตั้งม้านั่งตามทางเดิน
- ห้องน้ำสาธารณะที่สะอาดในจุดสำคัญ
- รววจับตามทางเดินที่ชัน
- แสงสว่างที่พอในตอนเย็น
- ทางลาดสำหรับรถเข็น

## ปัญหาที่สาม — บทบาทและความหมายที่หายไป

ในหมู่บ้านที่ผู้สูงอายุถูกมองว่าเป็น "ภาระ" หรือ "ผู้รับ" ไม่ใช่ "ผู้ให้" — ผู้สูงอายุจะสูญเสียความรู้สึกว่ามีค่า สูญเสียเหตุผลที่จะตื่นเช้า สูญเสียความหมาย

ในสังคมไทยดั้งเดิม ผู้สูงอายุคือคลังความรู้ของหมู่บ้าน — แต่ในสังคมสมัยใหม่ที่ทุกอย่างอยู่ในกูเกิล ความรู้ของยายถูกมองว่า "ล้าสมัย" ผู้สูงอายุจึงถูกลดคุณค่าลง

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- โครงการที่ให้ผู้สูงอายุเป็นครู (ที่พูดถึงในบทโรงเรียน)
- การรวบรวมและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
- การให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการตัดสินใจของหมู่บ้าน

- แผงในตลาดสำหรับผู้สูงอายุ (ที่พุดถึงในบทตลาด)
- อสม. ผู้สูงอายุที่ดูแลผู้สูงอายุด้วยกัน

## ปัญหาที่สี่ — การสื่อสารกับลูกหลานที่หายไป

ลูกที่ทำงานเมืองห่างจากพ่อแม่ อาจโทรน้อยลง ๆ ไม่ใช่เพราะไม่รัก แต่เพราะเหนื่อย เพราะไม่รู้จะคุยอะไร เพราะเทคโนโลยีที่พ่อแม่ใช้ไม่คล่อง — ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกกลืน

ทางแก้ในระดับชุมชน:

- อบรมผู้สูงอายุใช้สมาร์ทโฟน (แคโทร ส่งข้อความ วิดีโอคอลได้ก็พอ)
- ระบบวิดีโอคอลที่ Day Care ให้ผู้สูงอายุคุยกับลูกได้
- กิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุถ่ายรูปและเรื่องเล่าส่งลูก
- ครอบครัวยุคใหม่โทรประจำ (ทุกอาทิตย์ตรงเวลา)
- เยาวชนในหมู่บ้านช่วยผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี

## สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย — บริบทที่ต้องเข้าใจ

ในหมู่บ้านและตำบลของเรา สัดส่วนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นเร็วกว่าที่หลายคนคิด นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต — เกิดขึ้นแล้ว

ความจริงที่ต้องเผชิญ:

- ในหลายหมู่บ้านชนบท คนอายุ 60 ปีขึ้นไปเกิน 25-30% ของประชากรแล้ว
- ในบางตำบล ครัวเรือนที่มีแค่ผู้สูงอายุอยู่ (ไม่มีคนวัยทำงาน) เกิน 40%
- อัตราการเสียชีวิตของคู่ครอง (ผู้สูงอายุที่คู่เสียแล้วอยู่คนเดียว) เพิ่มขึ้น
- โรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดัน หัวใจ อัลไซเมอร์) พบมากในผู้สูงอายุ
- คนที่ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงในครอบครัวที่ต้องเสียโอกาสทำงาน
- ระบบสวัสดิการรัฐมีเบี้ยผู้สูงอายุ (600-1,000 บาท/เดือน ตามอายุ) แต่ไม่พอสำหรับการดำรงชีพ

สิ่งที่หมู่บ้านของเราต้องเตรียม:

- ระบบดูแลผู้สูงอายุที่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง — ทั้งผู้สูงอายุที่มีลูกและไม่มี ทั้งที่มีเงินและไม่มี
- การเชื่อมกับระบบสาธารณสุข — รพสต. อสม. โรงพยาบาลชุมชน ต้องทำงานประสานกัน
- การเตรียมโครงสร้างพื้นฐาน — ทางเดิน ห้องน้ำ พื้นที่รวมพล ที่รองรับผู้สูงอายุจำนวนมาก

- การเตรียมคนดูแล — Caregiver ในครอบครัว อาสาสมัคร อสม.ที่มีความรู้เฉพาะทาง
- การจัดการเรื่องปลายทาง — การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่บ้าน การช่วยเหลือครอบครัวในเวลาสูญเสีย

หมู่บ้านที่ไม่เตรียมตัวจะเจอ วิกฤตเจ็บป่วย ใดๆ ในสิบปีข้างหน้า — ผู้สูงอายุที่ป่วยและอยู่คนเดียว คนที่ต้องเลิกงานเพื่อดูแลพ่อแม่ ครอบครัวที่แตกเพราะภาระเกินรับไหว

หมู่บ้านที่เตรียมตัวได้จะไม่เพียงไม่เจอวิกฤต แต่จะ กลายเป็นชุมชนที่คนวัยเกษียณอยากย้ายกลับมา และเปิดโอกาสทางเศรษฐกิจใหม่ ๆ (ที่พักผู้สูงอายุ บริการดูแล อาหารเพื่อสุขภาพ)

## Case pattern — ชุมชนที่ผู้สูงอายุมีบทบาท

จากการสังเกตในหลายพื้นที่ของประเทศเราและในต่างประเทศ (โดยเฉพาะ Blue Zones — โอกินาวา ชาร์ดิเนีย โลมอลินดา) หมู่บ้านที่ผู้สูงอายุอยู่ได้ดีและมีอายุยืนอย่างมีความสุข มีลักษณะร่วมกัน

**Pattern 1 — Ikigai / เหตุผลที่ตื่นเช้า** แนวคิดจากญี่ปุ่น — ผู้สูงอายุที่มีเหตุผลที่ต้องตื่นเช้า (มีคนต้องดูแล มีงานต้องทำ มีเพื่อนต้องเจอ) จะมีอายุยืนกว่าและมีสุขภาพจิตดีกว่า หมู่บ้านต้องให้ **บทบาทและความหมาย** แก่ผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

**Pattern 2 — Moai / กลุ่มเพื่อนตลอดชีวิต** แนวคิดจากโอกินาวา — ผู้สูงอายุที่มีกลุ่มเพื่อนตั้งแต่เด็กที่ยังคบกันอยู่ (Moai) จะมีสุขภาพดีกว่า หมู่บ้านของเราต้องรักษา **สายสัมพันธ์ระยะยาว** — ให้เพื่อนสมัยเด็กของยายยังพบกันได้แม้อายุ 70-80 ปี

**Pattern 3 — Extended Family Care** ครอบครัวขยาย ไม่ใช่แค่ครอบครัวเดียว — อา ป้า น้า ที่ยังอยู่ในหมู่บ้าน ยังมีบทบาทดูแลผู้สูงอายุ ในหลายพื้นที่ของประเทศเรานี้ยังเป็นวิถีที่แข็ง แต่กำลังอ่อนแอลงในบางที่

**Pattern 4 — Age-Friendly Village** หมู่บ้านที่ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุอย่างจริงจัง — ทางเดินเรียบ ที่นั่งพัก ห้องน้ำสาธารณะ แสงสว่างพอ รววจับ ทางลาด สัญลักษณ์และป้ายที่อ่านง่าย

**Pattern 5 — Intergenerational Bonds** ผู้สูงอายุกับเด็กในหมู่บ้านมีปฏิสัมพันธ์กันจริง ไม่แยกกันอยู่ในโลกของตัวเอง — "วันหลานเรียนกับยาย" (ที่พูดถึงในบทโรงเรียน) โครงการที่ให้ผู้สูงอายุไปโรงเรียน โครงการที่ให้เด็กไปเยี่ยมยาย

**Pattern 6 — Purposeful Aging** ผู้สูงอายุยังมีงานอดิเรกที่จริงจัง (สวน ทำอาหาร ฝีมือ ศาสนา) ไม่ใช่แค่นั่งดูทีวี — หมู่บ้านสนับสนุนด้วยพื้นที่และอุปกรณ์

**Pattern 7 — Death with Dignity** เมื่อเวลามาถึง ผู้สูงอายุจากไปที่บ้านหรือในหมู่บ้านของตัวเอง ท่ามกลางคนที่รัก ไม่ใช่ในห้อง ICU ของโรงพยาบาลใหญ่คนเดียว — ระบบ Palliative care ที่บ้าน (ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย) ที่ครอบครัวและ อสม.ทำร่วมกัน

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

การรองรับคนชราในหมู่บ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ คือ การเตรียมหมู่บ้านสำหรับความจริงของสิบปีข้างหน้า — เพราะสังคมผู้สูงอายุมาแน่นอน

สิ่งที่ผู้นำท้องถิ่นควรตัดสินใจ:

- สนับสนุน Day Care ผู้สูงอายุอย่างจริงจัง — สัปดาห์ละ 3-5 วัน มีอาหาร มีกิจกรรม มีการดูแลสุขภาพ (ที่พูดถึงในบทสถานพยาบาล)
- ปรับปรุงทางเดินและโครงสร้างพื้นฐานให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ — ทางเรียบ ที่นั่งพัก ราวจับ ห้องน้ำ แสงสว่าง
- ระบบเยี่ยมบ้านของ อสม.ที่ทำงานจริง — อสม.ต้องเยี่ยมบ้านตามเป้า มีระบบตรวจสอบและสนับสนุน
- การประเมินและสำรวจผู้สูงอายุในตำบลปีละครั้ง — ใครอยู่คนเดียว ใครติดเตียง ใครมีปัญหา
- การส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุ — งบสนับสนุน สถานที่ประชุม อุปกรณ์
- การอบรม Caregiver ในครอบครัว — สอนวิธีดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- การเชื่อมกับสวัสดิการรัฐ — ให้ผู้สูงอายุทุกคนได้เบี้ยผู้สูงอายุ ไม่ตกหล่น
- โครงการเยาวชน-ผู้สูงอายุ — วันหลานเรียนกับยาย โครงการเยี่ยมยายของโรงเรียน

งบประมาณคร่าว:

- Day Care ผู้สูงอายุ 100,000-300,000 บาท/ปี (ขยายจากที่พูดถึงในบทสถานพยาบาล)
- ปรับปรุงทางเดินและโครงสร้างพื้นฐาน 500,000-2,000,000 บาท (ทุนใหญ่ ทำครั้งเดียว)
- สนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ 30,000-100,000 บาท/ปี
- ระบบเยี่ยมบ้าน อสม. (อุปกรณ์ ค่าตอบแทน) 50,000-150,000 บาท/ปี
- อบรม Caregiver 30,000-80,000 บาท/ปี
- กิจกรรมเชื่อมเยาวชน-ผู้สูงอายุ 30,000-80,000 บาท/ปี

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนช่วยผู้สูงอายุของหมู่บ้านของเราได้เยอะ — และในหลายกรณี ผลของสิ่งที่ประชาชนทำใหญ่กว่าผลของโครงการภาครัฐ

สำหรับ อสม.:

- เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทุกเดือน ให้เวลาคุยจริง ไม่ใช่แค่ตรวจแล้วไป รู้จักประวัติสุขภาพ ครอบครัว สิ่งที่ชอบ สิ่งทีกลัวของผู้สูงอายุในโซนของเรา

- สังเกตอาการซึม — คนธาตุน้ำไม่ระเบิดออก แต่ค่อย ๆ หายไป ต้องเห็นสัญญาณเบา ๆ
- เชื่อมกับ Day Care และชมรมผู้สูงอายุ ชวนมาร่วม ให้กำลังใจ

#### สำหรับครอบครัวและเพื่อนบ้าน:

- โทรและกลับบ้านประจำ — ตกลงเวลาที่แน่นอน (เช่น ทุกวันอังคาร) กลับปีละหลายครั้งดีกว่ากลับปีเดียวยาว สอนพ่อแม่ ใช้วิดีโอคอลและส่งข้อความสั้น
- แวะทักทายเพื่อนบ้านสูงอายุ 10 นาทีก็ช่วยได้เยอะ สังเกตว่าเปิดประตูไหม เกือบของหน้าบ้านไหม
- ขวนไปทำกิจกรรม — ตลาด ทำบุญ Day Care ไม่ให้ต้องไปคนเดียว
- แบ่งอาหารและประสานเครือข่าย — วัฒนธรรมเอาแกงส่งบ้านข้าง ๆ ยังทำงานได้ และรู้จัก อสม.เพื่อติดต่อในกรณีฉุกเฉิน

#### สำหรับเยาวชน:

- ช่วยยายใช้สมาร์ทโฟน — วิดีโอคอล ถ่ายรูปกับหลาน
- ฟังยายเล่าเรื่องเก่า ให้ยายมีคนฟัง รู้สึกว่ายังมีค่า
- ร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ — วันหลานเรียนกับยาย งานประเพณี ช่วยงานสวน งานฝีมือทำร่วมกัน

#### สำหรับผู้สูงอายุเอง:

- ออกจากบ้านทุกวัน — แม้แค่เดินหน้าบ้าน ไปตลาด แวะบ้านเพื่อนบ้าน
- เข้าร่วม Day Care และชมรมผู้สูงอายุ ไปเพื่อไม่ให้ตัวเองหายไป
- สอนหลาน ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ยอมรับความช่วยเหลือ — การรับความช่วยเหลือคือการเปิดโอกาสให้ลูกหลานได้แสดงความรัก

#### สำหรับทุกคน:

- ในหมู่บ้านของเรา สังเกตว่ามีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวกี่คน จำหน้า จำชื่อ เรียกทักได้
- เข้าใจว่าคนธาตุน้ำที่เจ็บไปไม่ได้แปลว่า "อยู่คนเดียวก็ดี" — บางทีคือสัญญาณของความเหงา
- อย่ารีบสรุปว่า "ยายแก่แล้ว จะเปลี่ยนอะไรก็ไม่ทันแล้ว" — การเปลี่ยนที่ทำได้ตอนนี้ยังทัน

### สำหรับนักออกแบบ

การออกแบบเมืองที่รองรับคนธาตุน้ำต้องคิดจากมุมมองของผู้สูงอายุก่อน — ถ้ายายศรีเดินได้จากบ้านถึงศาลากลาง แสดงว่าคนอื่นเดินได้แน่นอน

Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับเมืองที่รองรับคนชรา:

Pattern 1 — Walkable to Everything (เดินได้ทุกที่) จากบ้านของยายศรี ในระยะเดิน 500-700 เมตร ต้องถึง — ตลาด  
รพสต. วัด/มัสยิด/โบสถ์ ศาลากลาง สวน — ทุกจุดที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน

Pattern 2 — Rest Every 100m (พักทุก 100 เมตร) ตามทางเดินหลักของหมู่บ้าน มีที่นั่งพักทุก 50-100 เมตร ม้านั่งใต้ต้นไม้  
ริมสวน ริมทาง เพื่อให้ผู้สูงอายุเดินระยะไกลได้โดยพักช่วง

Pattern 3 — Elder Corner in Every Public Space (มุมของยายในทุกพื้นที่สาธารณะ) ในทุกพื้นที่รวมพล (ตลาด วัด ลาน  
หมู่บ้าน ศาลากลาง) มีมุมที่ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ — ที่นั่งได้ร่ม โต๊ะเล็ก ๆ ให้วางแก้วน้ำ ห้องน้ำใกล้

Pattern 4 — Third Place for Elders (ที่สามสำหรับยาย) พื้นที่ที่ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่โรงพยาบาล แต่ยายมาประจำ — ศาลา  
ริมน้ำ ใต้ต้นไม้ในลานวัด ร้านกาแฟที่ยายกลุ่มมานั่ง Day Care ตลาดชุมชนที่ยายรู้จักแม่ค้าทุกแผง

Pattern 5 — Multi-generational Meeting Points (จุดพบสามวัย) พื้นที่ที่คนสามวัยมาพบกันได้ปกติ — โรงเรียน ตลาด  
ลาน — ให้ยายเห็นหลาน หลานเห็นยาย พ่อแม่เห็นทั้งสองวัย

Pattern 6 — Home That Ages Well (บ้านที่แก่ไปด้วยกัน) บ้านที่ออกแบบให้อยู่ได้ตั้งแต่ยังหนุ่มจนถึงแก่ — ห้องนอนใต้  
(ไม่ต้องขึ้นบันได) ห้องน้ำที่กั้นลิ้น ประตูที่รถเข็นผ่านได้ ราวจับที่จุดสำคัญ แม้ออนสร้างจะเป็นหนุ่มสาว

Pattern 7 — Community-Held Death (การตายที่ชุมชนรับ) ระบบที่ให้ผู้สูงอายุจากไปที่บ้านหรือในชุมชนของตัวเอง ไม่ใช่  
ในห้อง ICU คนเดียว — Palliative care ที่บ้าน อสม.และเพื่อนบ้านช่วยเฝ้า ครอบครัวได้อยู่ด้วยในเวลาสุดท้าย

Reference สำหรับการศึกษาลึก:

- Dan Buettner — The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest
- Ken Yeang — Green Design for the Aging Population
- WHO — Global Age-Friendly Cities Guide
- Ryuichi Nagatomi — Ikigai Studies (ญี่ปุ่น)
- Atul Gawande — Being Mortal (การจากไปด้วยเกียรติ)
- แนวคิด Hospice at Home ของ Cicely Saunders
- โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุในไทย (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)
- Universal Design ของ Ron Mace

## ลองทำดู

ในสัปดาห์นี้:

สำหรับผู้นำท้องถิ่น: ในสัปดาห์นี้ ให้เดินในหมู่บ้านตอนบ่ายวันธรรมดา 60 นาที ตามเส้นทางที่ย้ายศรีเดินไปตลาด สังเกตทางเดินที่นั่งพัก หอ้งน้ำ ร่มเงา แสงสว่าง — ถ้าเดินแล้วเหนื่อยตัวเอง แสดงว่าย้ายเดินไม่ได้แน่นอน

สำหรับประชาชนขับเคลื่อน: ไปเยี่ยมผู้สูงอายุใกล้บ้าน 2-3 คน ที่อยู่คนเดียว อย่างนานเกิน 30 นาที ให้เพียงแค่ทักทาย ถามความเป็นอยู่ ฟังเรื่องที่ย้ายอยากเล่า

สำหรับนักออกแบบ: วาดผังหมู่บ้าน ระบุระยะเดินจากบ้านผู้สูงอายุแต่ละบ้านไปยัง 5 จุดสำคัญ (ตลาด รพสต. วัด/มัสยิด/โบสถ์ ศาลา สวน) — ถ้ามีบ้านไหนที่เดินเกิน 700 เมตรไปแค่จุดเดียว แนะนำการปรับ

สำหรับ อสม.: เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวในโซนของเรา ทั้งหมด ในเดือนนี้ จดสิ่งที่สังเกตในแต่ละบ้าน — ใครดูซึม ใครยังสดใส ใครต้องการอะไรเพิ่ม

สำหรับลูกหลานที่อยู่เมือง: โทรพ่อแม่ในสัปดาห์นี้ ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 20 นาที ถามเรื่องสุขภาพ เรื่องเพื่อนบ้าน เรื่องยาย ให้พ่อแม่ได้เล่ายาว ๆ ไม่ใช่แค่ "ทานข้าวหรือยัง"

สำหรับทุกคน: ในหมู่บ้านของเรา ระบุ 5 ผู้สูงอายุที่เราจำชื่อได้ ทักทายได้ ในสัปดาห์นี้ ให้ทักทายทั้ง 5 คน อย่างจริงใจ

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่าเชื่อยายที่บอกว่า "อยู่คนเดียวก็ดี" คนธาตุน้ำไม่ระเบิดออก ยายจะบอกว่า "ยายไม่เป็นไร" "ยายอยู่คนเดียวก็ดี" แม่ในใจกำลังเหงาและซึมอยู่ ความสุขภาพของคนธาตุน้ำและการไม่อยากเป็นภาระ ทำให้ยายไม่ขอความช่วยเหลือ — เราต้องเป็นคนไปหายาย ไม่ใช่รอให้ยายมาหาเรา สังเกตอาการซึม การเก็บตัว การเบื่ออาหาร การนอนไม่หลับ

สอง — อย่าออกแบบ Day Care ให้เร็วเกินไปสำหรับคนธาตุน้ำ บาง Day Care ผู้สูงอายุจัดกิจกรรมหลายอย่างในเวลาสั้น ๆ เหมือนโรงเรียนอนุบาลของยาย — สำหรับคนธาตุน้ำ นี่จึงหวั่นเร็วเกินไป ทำให้เหนื่อย ไม่ผ่อนคลาย ต้องออกแบบให้ มีจังหวะช้า — กิจกรรมหนึ่งอย่างนานหน่อย มีเวลานั่งพัก มีเวลาคุยเล่นระหว่างกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายไม่ต้องรีบ

สาม — อย่าคิดว่าการดูแลผู้สูงอายุคือ "ให้ตัวเองเสียสละ" ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (Caregiver — ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงในครอบครัว) มักถูกคาดหวังให้ "เสียสละ" อย่างไม่มีที่สิ้นสุด — เลิกงาน เสียโอกาส ไม่มีเวลาส่วนตัว ในระยะยาว Caregiver ที่ไม่ได้พักจะเบิร์นเอาต์และป่วยเอง หมู่บ้านต้องมี ระบบสนับสนุน Caregiver — Day Care ที่ให้ Caregiver มีเวลาพัก อสม.ที่มาช่วยเยี่ยม กลุ่มสนับสนุนที่ Caregiver คุยกันได้

## สิ่งที่บอกว่าจะมาถูกทาง

หมู่บ้านที่รองรับคนธาตุน้ำ (โดยเฉพาะผู้สูงอายุ) ได้ดี จะเห็นสัญญาณ:

- ผู้สูงอายุในหมู่บ้านออกจากบ้านทุกวัน — ไปตลาด ไปวัด ไป Day Care ไปเยี่ยมเพื่อน
- ผู้สูงอายุมีเหตุผลที่จะตื่นเช้า — บทบาท กิจกรรม คนต้องเจอ

- Day Care และชมรมผู้สูงอายุมีผู้คนเข้าร่วมสม่ำเสมอ ไม่ว่างเว้น
- อสม.เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุตามเป้า และรู้จักผู้สูงอายุทุกคนในโซน
- ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวยังมีคนแวะเยี่ยมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ทางเดินในหมู่บ้านมีที่นั่งพักและร่มเงา ผู้สูงอายุเดินได้ปลอดภัย
- ห้องน้ำสาธารณะสะอาดและใช้ได้จริง
- ผู้สูงอายุมีบทบาทในงานประเพณี ในการตัดสินใจของหมู่บ้าน ในการสอนหลาน
- ครอบครัวยายยังทำงาน — อา ป้า น้า ยังมีบทบาทดูแลผู้สูงอายุในหมู่บ้าน
- ลูกหลานที่ทำงานเมืองยังโทรและเยี่ยมประจำ ไม่ตัดสายจากพ่อแม่
- ผู้สูงอายุที่ป่วยระยะสุดท้ายได้จากไปที่บ้านท่ามกลางคนที่รัก ไม่ใช่คนเดียวในโรงพยาบาลใหญ่
- อากาศสดชื่นและความอบอุ่นทางใจไหลผ่านหมู่บ้าน ยายศรีมีเหตุผลที่จะตื่นทุกเช้า

## ปิดบท

เย็นวันจันทร์หลังจากที่ครูวิภาไปเยี่ยมยายศรีเมื่อบ่าย ครูวิภาโทรคุยกับผู้ใหญ่สมชายและกลุ่มแม่บ้านของแม่มะลิ

"เราต้องเพิ่ม Day Care เป็นสัปดาห์ละสามวัน" ครูวิภาบอก "และเราต้องมีคนแวะเยี่ยมยายที่อยู่คนเดียวทุกวัน อย่างน้อยแค่ ทักทาย 5 นาที"

ผู้ใหญ่สมชายรับฟัง จัดสรรงบประมาณที่ แม่มะลิรับปากจัดกลุ่มแม่บ้านเป็นเวรเยี่ยม พ่อไสวจัดกลุ่มเยาวชนที่กลับมาช่วงปิดเทอมช่วยเยี่ยม อสม.เพิ่มความถี่การเยี่ยมบ้าน

สามเดือนต่อมา ยายศรีไป Day Care สัปดาห์ละสามวัน มียายมี ยายผา ป้าเจิมมาด้วย มีเวรของกลุ่มแม่บ้านและกลุ่มเยาวชนแวะเยี่ยมยายที่บ้านทุกวัน มีการสอนยายใช้วิดีโอคอลกับลูกที่กรุงเทพฯ

ครูวิภาไปเยี่ยมยายศรีอีกครั้งหนึ่ง วันนี้ยายศรีนั่งอยู่หน้าประตูเช่นเดิม แต่ครั้งนี้มีถ้วยกาแฟที่ยังอุ่น มีวิทยุเปิดเสียงชัด ๆ มียายผาที่เพิ่งกลับจาก Day Care แวะมาคุย มีลูกสาวยายที่วิดีโอคอลจากกรุงเทพฯเมื่อเช้า

ยายศรียิ้มสดใสกว่าเดิม เสียงยายดังกว่าเดิม

"ครู — ยายรู้สึกว่ายายยังมีที่ทางในหมู่บ้านนี้" ยายบอก

ครูวิภาจับมือยาย — มืออุ่น มีชีวิต

หมู่บ้านที่รองรับคนชราดูน้ำ ไม่ใช่หมู่บ้านที่ทุกคนสบายและไม่มี ความอยากลำบาก — คือหมู่บ้านที่ ยายศรีรู้สึกว่ายายยังมีที่ทาง ที่ยายมีคนเห็น มีคนฟัง มีบทบาท มีเหตุผลตื่นเช้า

พื้นที่รวมพลผู้สูงอายุ ทางเดินที่เดินได้ ระบบเยี่ยมบ้าน และบทบาทที่ให้ความหมาย — สิ่งนี้คือกุญแจของหมู่บ้านที่คนชาน้ำอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

และเมื่อยายศรีอยู่ได้ในหมู่บ้าน — ทุกคนในหมู่บ้านก็อยู่ได้ เพราะยายศรีคือรากของสายสัมพันธ์ที่ยึดหมู่บ้านไว้ให้เป็นชุมชน ไม่ใช่แค่ที่คนอาศัยอยู่ปะปนกัน

บทสุดท้ายของหนังสือ (ที่พูดถึงในบทสุดท้าย) เราจะรวมทุกสิ่ง que เิ่นทางมาด้วยกันตลอดสิบห้าบท — จากฝั่งหมู่บ้าน พื้นที่สีเขียว น้ำ อาคาร พื้นที่รวมพล ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล ศาสนสถาน ไปจนถึงเมืองที่รองรับคนชาน้ำ ไฟ น้ำ — และตอบคำถามที่ใหญ่สมชายถามตั้งแต่บทแรก — "ทั้งหมดนี้ดีมาก แต่จะเริ่มจากที่ไหน"



## บทที่ 16 — จากตำราสู่หมู่บ้านของเรา

### เปิดบท

คืนสุดท้ายของฤดูฝน ลานหน้าศาลากลางบ้านร่มไทรมีคนนั่งอยู่หลายคน

ผู้ใหญ่สมชายเพิ่งกลับจากประชุมประจำเดือนที่ อบต. มือถือแฟ้มเอกสารสีน้ำเงินหนาสองนิ้ว บนแฟ้มมีร่างแผนพัฒนาสามปีที่เขาต้องเซ็นก่อนสิ้นเดือน สถาปนิกเปียร์กลับมาเยี่ยมบ้านอีกครั้ง คราวนี้ไม่ได้กลับมาเยี่ยมพ่อแม่อย่างเดียว แต่ตั้งใจกลับมานั่งคุยกับผู้ใหญ่และครูวิภาให้จบเรื่องหนึ่ง — เรื่องที่คุยค้างมาตั้งแต่คืนแรกที่ทั้งสองเจอกันที่หน้าร้านของพี่อ้อม

ยายศรีนั่งอยู่บนเก้าอี้ปูนใต้ต้นไม้ที่ยังไม่ถูกตัด ครูวิภานั่งข้าง ๆ พี่อ้อมเดินมาสมทบพร้อมพาน้ำร้อนกับแก้วห้าใบ พ่อไสวและแม่มะลิเพิ่งมาถึงเป็นคู่สุดท้าย ล้อมวงกันเป็นวงกลมเล็ก ๆ ที่พอดีกับต้นไม้เหนือหัว

ผู้ใหญ่สมชายเปิดแฟ้มขึ้นมา แล้วมองไปที่เปียร์

"เปียร์ — เราคุยกันมาเป็นปี ครูวิภา ยายศรี พี่อ้อม พ่อไสว แม่มะลิ ก็ช่วยกันคิดกันมาเยอะ ตำราที่ผมอ่านจบไปหลายเล่ม แผนที่วาดในหัวก็เยอะ แต่มีคำถามข้อเดียวที่ผมตอบตัวเองไม่ได้"

เปียร์ยิ้ม "ผู้ใหญ่จะถามคำถามอะไร"

"จะเริ่มจากที่ไหน"

ทุกคนในวงนิ่งไปพร้อมกัน

เปียร์คิดอยู่พักหนึ่ง ก่อนตอบด้วยเสียงเบา

"ผู้ใหญ่ ผมว่าเราเริ่มจากการฟังก่อน แล้วค่อยทำ"

ยายศรียิ้มเสียบ ๆ ครูวิภาพยักหน้า ผู้ใหญ่สมชายวางแฟ้มลง

"ฟังใคร"

"ฟังคนในหมู่บ้าน" เปียร์ตอบ "ฟังก่อนที่เราจะเริ่มวาดแผน เพราะแผนที่ดีที่สุด ไม่ได้เกิดในหัวของคนออกแบบคนเดียว — เกิดจากการที่คนในหมู่บ้านช่วยกันเห็นภาพเดียวกัน"

พ่อไสวเสริม "ตอนนี้เรามีคนที่คุยกันเรื่องนี้ครบทุกกลุ่มแล้ว — ผู้ใหญ่ที่มีอำนาจตัดสินใจ ครูวิภาที่รู้เด็ก ยายศรีที่รู้ประเพณี พี่อ้อมที่รู้ข่าว แม่มะลิที่คุมแม่บ้าน ผมที่คุมกลุ่มเกษตร เปียร์ที่รู้ผังเมือง — ถ้าเรายังตอบคำถาม 'เริ่มจากที่ไหน' ไม่ได้ ก็แปลว่าเรายังฟังไม่พอ"

ผู้ใหญ่สมชายหัวเราะเบา ๆ แล้วเก็บแฟ้มปิดกลับ

"งั้นคืนนี้ เรามาช่วยกันเขียนใหม่ ตั้งแต่คำถามแรก"

บทสุดท้ายของตำรา ขอเชิญผู้อ่านมาร่วมวงกับคนบ้านร่มไทรในคืนนี้ — และมาลองเขียนแผนสำหรับหมู่บ้านของเราไปพร้อมกัน

---

## หลักคิดร่วมของทั้งเล่ม

ก่อนจะแบ่งไปสามกลุ่มผู้อ่าน ขอทบทวนหลักคิดร่วมที่ตำราทั้งเล่มยืนอยู่บนเสาสี่ต้น

เสาที่หนึ่ง — ชุมชนที่ดี คือชุมชนที่มีพื้นที่รองรับทุกธาตุ ไม่ใช่ชุมชนที่ทุกคนเหมือนกัน ไม่ใช่ชุมชนที่รวยหรือทันสมัยที่สุด — คือชุมชนที่คนธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ต่างมีมุมของตัวเองที่ได้หายใจ

เสาที่สอง — เริ่มจากการฟัง ไม่ใช่การวาด แผนที่วาดโดยไม่ฟัง จะกลายเป็นแผนที่ไม่มีคนใช้ แผนที่วาดโดยฟังก่อน จะกลายเป็นแผนของคนในหมู่บ้าน ไม่ใช่แผนของคนที่มาเสนอ

เสาที่สาม — เคารพภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้ว โครงบ้าน-ท้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด ที่ปู่ย่าออกแบบไว้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องแทนที่ — แต่คือกรอบที่ยังใช้ได้ ที่เราเพียงเติมเนื้อให้เข้ากับยุคของเรา

เสาที่สี่ — ทำเล็กก่อน แล้วขยาย ไม่มีชุมชนไหนเปลี่ยนได้ในหนึ่งวัน โครงการเล็ก ๆ ที่สำเร็จ จะสร้างศรัทธาให้ทำโครงการใหญ่ต่อ โครงการใหญ่ที่ล้มเหลว จะทำลายศรัทธาไปสิบปี

เสาสี่ต้นนี้ ใช้ได้กับทุกกลุ่มผู้อ่าน ต่างกันแค่วิธีนำไปใช้

---

## สำหรับผู้นำท้องถิ่น

ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน นายก อบต. คณะกรรมการหมู่บ้าน คือผู้ที่ตัดสินใจในระดับที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจริง ตำราขอเสนอ แผนสามปี ที่ยืดหยุ่นได้ตามงบและตามบริบทของหมู่บ้าน

### ปีหนึ่ง — ปีของการฟังและการประเมิน

ปีแรก อย่ารีบสร้างอะไรใหญ่ ให้ใช้เวลาสร้างพื้นฐานที่ทุกโครงการต่อไปจะยืนอยู่บนนั้น

#### สามเดือนแรก — ตั้งวงประเมินธาตุของชุมชน

- เชิญตัวแทนสามกลุ่มธาตุมาร่วม (คนธาตุลม เยาวชนและนักคิด · คนธาตุไฟ ผู้ประกอบการและแกนนำ · คนธาตุน้ำ ผู้สูงอายุและกลุ่มดูแล)
- เชิญตัวแทนสามวัย (เด็ก · วัยทำงาน · ผู้สูงอายุ)
- เชิญตัวแทนสามศาสนา ถ้าหมู่บ้านมีหลายศาสนา
- ใช้เครื่องมือประเมินจากบทที่สาม — จังหวะชีวิต บุคลิกประชากร ภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม
- สรุปรายชื่อบุคคล ธาตุแก้ว ธาตุขาด ของหมู่บ้านให้ชัด

#### เดือนที่สี่ถึงเก้า — เดินสำรวจและจดสิ่งที่มียู่แล้ว

- ทำแผนที่หมู่บ้าน — ระบุพื้นที่รวมพลที่ยังใช้ได้ ที่ที่หายไปแล้ว ต้นไม้ใหญ่ที่เหลือ น้ำที่ยังไหล
- เดินคุยกับผู้สูงอายุ — ให้เล่าว่าห้าสิบปีก่อนหมู่บ้านเรามีอะไรอยู่ตรงไหน
- เดินคุยกับเยาวชน — ถามว่าอยากให้หมู่บ้านมีที่แบบไหน
- คุยกับกลุ่มอาชีพ — เกษตรกร แม่บ้าน กลุ่มค้าขาย
- จดข้อมูลลงในสมุดหรือแฟ้มที่คนอื่นเปิดดูได้ต่อ

#### เดือนที่สิบถึงสิบสอง — จัดประชาคมแรก

- นำผลการประเมินและการสำรวจมาเสนอต่อประชาคม
- ให้ประชาคมช่วยจัดลำดับความสำคัญ — "ถ้าเลือกได้สามอย่างก่อน จะเลือกอะไร"
- ไม่ต้องสรุปทุกอย่างในการประชุมเดียว — จัดหลายครั้ง กลุ่มเล็ก ให้คนที่ไม่ชอบพูดกลางที่ประชุมได้ออกความเห็น
- สรุปเป็นแผนโครงร่างของปีที่สอง

ผลของปีหนึ่ง ไม่ใช่โครงการที่สร้างเสร็จ แต่คือ **ศรัทธา** ที่คนในหมู่บ้านเริ่มมีต่อกระบวนการ — เห็นว่าผู้นำฟัง เห็นว่าความเห็นของตัวเองมีค่า เห็นว่าไม่ใช่แค่มาประชุมเซ็นชื่อรับของฟรีแล้วกลับ

## ปีที่สอง — ปีของโครงการเล็กที่สำเร็จได้

ปีที่สอง เริ่มลงมือ แต่ เลือกโครงการที่จบได้ในปีเดียว และ เห็นผลที่คนสัมผัสได้จริง

ตัวอย่างโครงการที่เหมาะสมเป็น "ก้าวแรก":

- พื้นลานหมู่บ้าน — ปลุกต้นไม้ใหญ่ ทำที่นั่ง ทำร่มเงา ประมาณห้าหมื่นถึงสองแสนบาท
- ปรับตลาดชุมชนให้เดินสบาย — ทำหลังคาบางส่วน เพิ่มที่นั่งพัก ประมาณหนึ่งแสนถึงสามแสนบาท
- ตั้งศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุที่ใช้ศาลากลางเดิม — งบดำเนินการเดือนละไม่กี่พันบาท
- ทำทางเดินสีเขียวเชื่อมโรงเรียนกับตลาด — งบขึ้นกับระยะทาง
- พื้นบ่อน้ำหรือสระที่มีอยู่แล้ว — ใช้แรงงานประชาคมเป็นหลัก

หลักการเลือกโครงการปีที่สอง

- ใช้พื้นที่ที่มีอยู่แล้ว อย่าเพิ่งซื้อที่ใหม่ อย่าเพิ่งเวนคืน
- งบต่ำกว่าห้าแสน เพื่อให้ใช้งบ อบต. + กองทุนหมู่บ้าน + แรงประชาคมได้
- จบใน 12 เดือน เพื่อให้เห็นผลก่อนงบบปีถัดไป
- มีคนใช้จริง อย่าสร้างสวนที่ไม่มีทางเดินถึง อย่าสร้างศาลาที่ไม่มีคนจอง

ปีที่สองปิดด้วยการประเมินเบา ๆ — โครงการที่ทำได้คนใช้จริงไหม สิ่งที่เห็นสัญญาณดีมีอะไร สิ่งที่ต้องปรับมีอะไร

## ปีที่สาม — ปีของการขยายและเชื่อมต่อ

ปีที่สาม ถ้าโครงการปีที่สองสำเร็จ ชุมชนจะมี **ทุนศรัทธา** พอที่จะรับโครงการที่ใหญ่ขึ้น

โครงการปีที่สามอาจเป็น:

- ห้องสมุดชุมชนขนาดกลาง (สามแสนถึงแปดแสนบาท)
- พื้นคลองในหมู่บ้าน หรือการปรับพื้นที่ริมน้ำ
- โครงการที่เชื่อมกับตำบลข้างเคียง — ตลาดร่วม เส้นทางจักรยานเชื่อมหมู่บ้าน
- ประเพณีท้องถิ่นที่กลับมาจัดเป็นประจำ (สงกรานต์ ลอยกระทง งานบุญเดือน)
- ระบบ อสม. เยี่ยมบ้านที่เข้มแข็งขึ้น

หลักการปีที่สาม

- ผูกโครงการเข้ากับคนที่ดูแลต่อ — สร้างเสร็จแล้วต้องมีเจ้าภาพ ไม่ใช่ทิ้งไว้ให้ อบต. รับผิดชอบคนเดียว

- เชื่อมต่อ ไม่ใช่แข่งขัน — ถ้าหมู่บ้านข้างเคียงกำลังทำเรื่องคล้ายกัน ให้ทำร่วม
- ประเมินสามธาตุครั้งใหม่ — ธาตุของชุมชนเปลี่ยนไปหรือยัง สัญญาณคืออะไรที่เกิดขึ้น

## งบประมาณจากไหน

งบบุ๋นนำท่องถิ่นเข้าถิ่งได้จริง มีหลายแหล่ง ต่างกันตามลักษณะโครงการ

- งบประมาณของ อบต. — งบประมาณชุมชนที่ต่องเสนอผ่านสภา อบต.
- กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง — งบที่หมู่บ้านตัดสินใจใช้เองได้
- กองทุนสวัสดิการชุมชน — สำหรับกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุ ผู้พิการ
- งบจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น — สำหรับโครงสร้างพื้นฐาน
- งบจาก สปสช. และ สสส. — สำหรับโครงการสุขภาพชุมชน
- งบจากภาคีเอกชนและมูลนิธิ — เมื่อโครงการมีจุดขายชัด
- แร่งงานประชาคม — งบที่ไม่ใช่เงิน แต่มีค่ามากที่สุด

หลักการเรื่องงบ — อย่าเริ่มโครงการที่ต่องพึ่งงบเดียว ให้ผสมสองสามแหล่ง เพื่อให้ถ่าแหล่งใดแหล่งหนึ่งหลุด โครงการยังไปต่อได้

## การจัดประชาคมให้ได้ผล

ประชาคมที่ทำได้ผลจริง มีลักษณะร่วมกัน

- นัดเวลาที่คนว่าง — ไม่ใช่เข้าวันธรรมดา ไม่ใช่เวลาเก็บเกี่ยว ให้เลือกช่วงเย็นวันหยุด หรือหลังเลิกงาน
- จัดหลายกลุ่มเล็ก — ก่อนประชาคมใหญ่ ให้กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ ประชุมของตัวเองก่อน แล้วเอาความเห็นมารวม
- มีของว่าง มีที่นั่งสบาย — เล็กน้อยแต่สำคัญ คนที่หิวและเมื่อยไม่ค่อยพูดตรง
- พูดภาษาที่คนเข้าใจ — ไม่ใช่ศัพท์ผังเมือง ไม่อ่านเอกสารราชการเป็นชั่วโมง
- ให้ทุกคนได้พูด ไม่ใช่แค่คนเสียงดัง — ใช้กระดาษให้เขียน ใช้กลุ่มย่อย ใช้การถามชื่อผู้พูดที่ยังไม่ได้พูด
- จดสิ่งที่ทุกคนพูด — ให้เห็นว่าความเห็นถูกบันทึก
- ตามผลของการประชุมครั้งก่อน — เริ่มการประชุมใหม่ด้วย "ครั้งก่อนเราคุยเรื่องอะไร ตอนนี้นำถิ่งไหน"

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนไม่ต้องรอตำแหน่งเพื่อให้ชุมชนดีขึ้น จริง ๆ แล้วประชาชนคือคนที่มีพลังจริงที่สุด — เพราะผู้นำเปลี่ยนได้ทุกสี่ปี แต่ประชาชนคือคนที่อยู่ต่อไปตลอด

## สิ่งที่ทำได้ทันทีในบ้านของเรา

หลายอย่างเริ่มได้จากรั้วบ้านของตัวเอง โดยไม่ต้องขออนุญาตใคร

- ปลุกต้นไม้หน้าบ้าน — ต้นที่ให้ร่ม ไม่กลัวราก ให้เพื่อนบ้านมีเงาเดินผ่าน
- เปิดรั้วให้เห็นสวน ไม่ใช่รั้วปูนสูงสามเมตร ให้ทางเดินมีชีวิต
- ตั้งเก้าอี้หน้าบ้าน ให้ผู้สูงอายุนั่งได้ ให้เพื่อนบ้านที่เดินผ่านหยุดคุยได้
- ทำบ้านให้หายใจได้ — เปิดหน้าต่างช่วงเช้าเย็น ใช้พัดลมก่อนแอร์ ปลุกต้นไม้ในบ้าน
- จัดพื้นที่ในบ้านให้รองรับสามธาตุ — มุมเงียบสำหรับคนธาตุลม-ไฟที่ต้องพักจิต มุมสังคมสำหรับคนธาตุน้ำที่ต้องการเพื่อน มุมเปิดสำหรับคนธาตุลมที่ต้องการอากาศสดชื่น

## สิ่งที่ทำได้กับเพื่อนบ้าน

หนึ่งบ้านทำคนเดียวเปลี่ยนไม่ได้มาก แต่สามสี่บ้านที่คุยกันเป็นประจำ เปลี่ยนชอยหนึ่งชอยได้

- ทักทายเพื่อนบ้านทุกวัน — จำหน้า จำชื่อ รู้ว่าเขาเป็นครอบครัวแบบไหน
- จัดวงกินข้าวหน้าบ้านเดือนละครั้ง — บ้านหนึ่งเป็นเจ้าภาพ คนอื่นเอาของมาช่วย
- ช่วยดูแลผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว — แวะไปหาสัปดาห์ละครั้ง ถามว่าต้องการอะไร
- ตั้งกลุ่มไลน์ของชอย — แจ้งข่าว ช่วยกันหาของ ประสานเรื่องเดือดร้อน
- ร่วมงานประเพณี — ทำบุญตักบาตร งานวัด งานประจำถิ่น
- จัดวันทำความสะอาดร่วมชอย — เดือนละครั้ง ทุกบ้านช่วยกันเก็บกวาด

## สิ่งที่ทำได้ในกลุ่มอาชีพและกลุ่มวัย

ถ้าเราอยู่ในกลุ่มอาชีพ (เกษตรกร แม่บ้าน อสม.) หรือกลุ่มวัย (ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน) กลุ่มของเรามีพลังที่บุคคลไม่มี

### สำหรับกลุ่มแม่บ้าน

- ริเริ่มตลาดกลุ่มแม่บ้านสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง — ขายของตัวเอง
- จัดวันอาหารกลางวันโรงเรียนที่ใช้ผักในหมู่บ้าน

- รวมกลุ่มออมทรัพย์ ที่ใช้เงินหมุนโครงการชุมชน

### สำหรับกลุ่มเกษตรกร

- ทดลองแปลงเกษตรอินทรีย์เล็ก ๆ ในที่ของตัวเองก่อน
- รวมกันขายผ่านตลาดหมู่บ้าน แทนพ่อค้าคนกลาง
- จัดวันแลกเปลี่ยนพันธุ์ท้องถิ่น

### สำหรับชมรมผู้สูงอายุ

- จัดกิจกรรมออกกำลังกายเช้าที่ลานหมู่บ้าน
- สอนเด็กในหมู่บ้านทำขนม จักสาน สมุนไพร
- เก็บประวัติหมู่บ้าน — สัมภาษณ์รุ่นเก่า เขียนหรืออัดเสียง

### สำหรับกลุ่มเยาวชน

- ทำเพจของหมู่บ้าน — เล่าเรื่องคนในหมู่บ้าน โปรโมทสินค้าท้องถิ่น
- ริเริ่มโครงการเล็ก ๆ ที่คนแก่ทำเองไม่ได้
- จัดกิจกรรมนัดเจอเพื่อน ๆ ให้กลับมาบ้าน

### สำหรับ อสม.

- เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวสัปดาห์ละครั้ง
- ทำแผนที่บ้านที่มีคนป่วยเรื้อรัง คนพิการ คนที่ต้องดูแลพิเศษ
- ประสานหมออนามัยและโรงพยาบาลชุมชน

### วิธีเสนอต่อผู้นำท้องถิ่น

เมื่อประชาชนเห็นสิ่งที่ควรทำแต่ต้องใช้อำนาจของผู้นำ วิธีเสนอที่ได้ผลมีสูตรกลาง ๆ

หนึ่ง — เตรียมข้อมูลก่อน อย่าไปพูดลอย ๆ ให้มีข้อมูลว่ามีคนกี่คนเห็นด้วย ต้องใช้งบเท่าไร ทำที่ไหน ใครจะดูแล

สอง — เสนอทางเลือกให้ผู้นำเลือก ไม่ใช่บังคับให้ทำอย่างเดียว ให้มีสองสามทางเลือกที่ต่างบต่างขอบเขต

สาม — ชี้ประโยชน์ที่ผู้นำเห็นได้ ผู้นำต้องรายงานผลงาน ถ้าโครงการเรามีผลที่วัดได้ (คนไข้เยอะขึ้น ประเพณีกลับมา ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น) ผู้นำจะรับง่ายกว่า

สี่ — เสนอในเวลาที่เหมาะสม ไม่ใช่ก่อนเลือกตั้งเดือนสุดท้าย ไม่ใช่หลังผู้นำเพิ่งเจอเรื่องเครียด ให้เลือกช่วงที่ผู้นำมีอารมณ์รับ

ห้า — มาเป็นคณะ ไม่ใช่คนเดียว เสียงหนึ่งคนอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องส่วนตัว เสียงสิบคนคือเสียงชุมชน

หก — ตามผล เสนอไปแล้วอย่าลืมนำถามผู้นำเป็นระยะว่าเรื่องถึงไหน ไม่ใช่เพื่อรีบร้อน แต่เพื่อให้เห็นว่าเราจริงจัง

## เมื่อผู้นำไม่ฟัง

บางครั้งผู้นำท้องถิ่นก็ไม่ฟัง หรือติดขัดด้วยเหตุผลอื่น ประชาชนยังทำต่อได้

- เริ่มโครงการเล็กด้วยแรงเรา ที่ไม่ต้องขออนุญาต เช่น ปลูกต้นไม้ในที่ของตัวเอง จัดกิจกรรมในบ้านหรือในวัด
- แสดงผลลัพธ์ให้เห็น เมื่อโครงการเล็กสำเร็จ ผู้นำที่เคยไม่สนใจอาจเปลี่ยนใจ
- ประสานผ่าน สส. หรือ สภา อบต. โดยตรง ถ้าจำเป็น
- รอรอบต่อไป ผู้นำเปลี่ยนได้ทุกสี่ปี งานที่ทำมาคงเหลืออยู่

---

## สำหรับนักออกแบบและวางแผน

สำหรับสถาปนิก ภูมิสถาปนิก นักผังเมือง และนักพัฒนาชุมชนที่ทำงานกับหมู่บ้านไทย ตำราขอเสนอ กรอบคิดเชิงปฏิบัติ ที่ผสมผสานภูมิปัญญาไทยกับหลักผังเมืองสมัยใหม่

## Pattern language (ภาษารูปแบบ) สำหรับหมู่บ้านไทย

ในหลักของ Christopher Alexander (A Pattern Language, 1977) เมืองที่มีชีวิตประกอบด้วย แพทเทิร์น จำนวนหนึ่ง ที่นำมาประกอบกันตามบริบท ตำรานี้เสนอแพทเทิร์นสิบสองข้อสำหรับหมู่บ้านไทย ที่ปรากฏในบทต่าง ๆ ของเล่ม

### แพทเทิร์นชั้นโครง

- โครงบ้าน-ท้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด — หลักการวางผังหมู่บ้านไทยดั้งเดิม
- ระยะเดิน 15 นาที — ทุกความจำเป็นอยู่ในระยะเดินจากบ้าน
- โครงถนนสามระดับ — ถนนหลัก · ถนนย่อย · ตรอกเดินได้

### แพทเทิร์นชั้นพื้นที่รวมพล

- ลานใต้ต้นไม้ใหญ่ — พื้นที่รวมพลทุกวัยทุกธาตุ
- ศาลากลาง — พื้นที่ประชุมที่หายใจได้
- ตลาดเป็นห้องนั่งเล่นของชุมชน — เศรษฐกิจและสังคมในที่เดียวกัน

### แพทเทิร์นชั้นธรรมชาติ

- ต้นไม้ประจำถิ่นเป็นสมอ (Anchor Tree) — ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นมะขามใหญ่
- น้ำเป็นเส้นเลือด — คลอง บ่อ สระ ที่คนใช้จริง
- ทางเดินสีเขียว (Green Corridor) — เชื่อมพื้นที่สีเขียวเข้าด้วยกัน

### แพทเทิร์นชั้นโครงสร้างสังคม

- โรงเรียนเป็นราก — จุดยึดของเด็กและเยาวชน
- ศาสนสถานเป็นหัวใจ — วัด/มัสยิด/โบสถ์ ตามบริบท
- ระบบดูแลผู้สูงอายุที่ใกล้บ้าน — ไม่ต้องเดินทางไกล

แพทเทิร์นเหล่านี้ไม่ใช่สูตรสำเร็จ นักออกแบบต้องเลือกและปรับตามบริบทของหมู่บ้านที่ทำงานอยู่

### กระบวนการออกแบบร่วม (Community Engagement Process)

การออกแบบชุมชนไม่เหมือนการออกแบบอาคารเดี่ยว เพราะ **ผู้ใช้ที่แท้จริงคือคนในชุมชน ไม่ใช่ผู้ว่าจ้าง** ตำราขอเสนอกระบวนการหกขั้นตอน

#### ขั้นที่หนึ่ง — เดินและฟัง (Walk and Listen)

- เดินหมู่บ้านหลายรอบในเวลาต่างกัน — เช้า เที่ยง เย็น กลางคืน
- เดินกับคนต่าง ๆ ในหมู่บ้าน — ผู้ใหญ่บ้าน ผู้สูงอายุ เด็ก คนหนุ่มสาว
- อย่าเพิ่งวาดอะไร แค่ฟัง จด ถ่ายภาพ ทำแผนที่ในหัว

#### ขั้นที่สอง — วาดแผนที่ธาตุของชุมชน (Element Mapping)

- ใช้กรอบสามธาตุประเมินชุมชนที่ทำงาน
- ระบุพื้นที่ที่ธาตุเด่น พื้นที่ธาตุขาด พื้นที่ธาตุกว้าง
- ใช้แผนที่นี้เป็นฐานสำหรับข้อเสนอต่อไป

#### ขั้นที่สาม — จัดเวิร์กช็อปสามธาตุกับชุมชน (Three-Element Workshop)

- เชิญคนสามธาตุมาร่วม — คนคิดเร็ว คนตัดสินใจไว คนที่รับฟัง
- ใช้แผนที่ธาตุเป็นเครื่องมือคุย
- ให้ชุมชนเสนอเอง อย่าเสนอก่อน

#### ขั้นที่สี่ — วาดข้อเสนอเบื้องต้น (Draft Design)

- นำสิ่งที่ได้ยื่นมาแปลเป็นข้อเสนอที่จับต้องได้
- ทำสามระดับ — ระดับเล็ก (สัปดาห์) กลาง (เดือน) ใหญ่ (ปี)
- แต่ละระดับให้มีทางเลือกอย่างน้อยสองแบบ

### ขั้นที่ห้า — นำเสนอและปรับ (Present and Iterate)

- นำเสนอต่อประชาคม ให้ชุมชนวิจารณ์ได้เต็มที่
- ปรับตามข้อวิจารณ์ ไม่ใช่ปกป้องข้อเสนอเดิม
- นำเสนอครั้งที่สองด้วยข้อเสนอที่ปรับแล้ว

### ขั้นที่หก — ส่งมอบและถอย (Handover and Withdraw)

- ส่งมอบข้อเสนอสุดท้ายให้ผู้รับและคณะกรรมการ
- นักออกแบบต้อง ถอย ไม่ใช่ผู้กำหนดตลอด
- ชุมชนต้องเป็นเจ้าของโครงการต่อไปเอง

## หลักการออกแบบเชิงลึกสำหรับสามธาตุ

สำหรับนักออกแบบที่อยากลึก ตำราขอสรุปหลักการที่กระจายอยู่ในทั้งเล่ม เป็นตารางเดียว

มิติ	คนธาตุลม	คนธาตุไฟ	คนธาตุน้ำ
ระดับที่ต้องการ	หลากหลาย เลือกได้	ชัดเจน มีทิศทาง	เรียบง่าย เดินง่าย
แสง	สว่างพอ อบอุ่น	ไม่แสงจ้า มีร่มเงา	แสงเข้า สว่างสดใส
ลม	ลมไหลผ่าน ไม่พัดแรง	ลมเย็นสบาย ระบายอากาศ	ลมชนิดน้อย ไม่หนาว
น้ำ	เสียงเบา น้ำไหลนุ่ม	น้ำเย็น แช่ได้	น้ำใหญ่ สงบ
ที่นั่ง	กระจาย เปลี่ยนได้	มีจุดหมาย มีเวที	ต่อเนื่อง มีเพื่อน
การใช้เวลา	สั้น สลับกัน	เข้มข้น มีเป้า	ยาว ค่อยเป็นค่อยไป
จุดสำคัญที่ระวัง	อย่าจำเจซ้ำ	อย่าไม่มีที่พัก	อย่าถูกลืม

ตารางนี้ใช้ได้กับทุกพื้นที่ ทั้งบ้าน โรงเรียน วัด ตลาด สนามกีฬา สถานพยาบาล

## แหล่งอ้างอิงสำหรับการออกแบบเชิงลึก

สำหรับนักออกแบบที่อยากค้นต่อ ตำราแนะนำแหล่งเริ่มต้น ที่รายละเอียดเต็มอยู่ในภาคผนวก

- หลักการ 15-minute city (เมือง 15 นาที) — งานของ Carlos Moreno ที่มหาวิทยาลัย Sorbonne
- Blue Zones — งานสำรวจของ Dan Buettner เรื่องชุมชนอายุยืน
- Biophilic Design — งานของ Stephen Kellert ที่เชื่อมสถาปัตยกรรมกับธรรมชาติ
- Salutogenic Design — งานของ Aaron Antonovsky ที่ขยายไปสู่การออกแบบเพื่อสุขภาพ
- Placemaking — งานของ Project for Public Spaces ที่นิวยอร์ก
- A Pattern Language — Christopher Alexander (1977)
- Vastu Shastra — วิทยาศาสตร์ของอินเดียโบราณ
- โครงบ้าน-ห้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด — งานของนักผังเมืองไทยและปราชญ์ชาวบ้าน

---

## หมู่บ้านที่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

หลักการหมู่บ้านที่เยียวยา — ครอบคลุมกลุ่มเปราะบางทุกกลุ่ม เพราะหมู่บ้านที่ตีวัดกันที่คนที่อ่อนแอที่สุด ไม่ใช่คนที่แข็งแรงที่สุด

- ผู้พิการ — Universal Design ที่ทุกพื้นที่สาธารณะเข้าถึงได้ (ทางลาด · ราวจับ · ป้ายอักษรใหญ่ · เสียงสำหรับผู้พิการทางสายตา)
- แรงงานต่างชาติ / ผู้อพยพ — พื้นที่รวมพลที่เปิดกว้าง ไม่แยกจากคนในหมู่บ้าน
- ครอบครัวยากจน — โครงการชุมชนที่ไม่พึ่งบครวีเรือน (ตลาดของฟรี · ปันน้ำใจ · กองทุนช่วยเหลือ)
- คนไร้บ้าน (ในบางพื้นที่) — พื้นที่พักชั่วคราวใกล้วัด/มัสยิด/โบสถ์

หลักปฏิบัติที่ใช้ได้ทันที — เมื่อออกแบบพื้นที่ใด ให้ถามว่า "ผู้พิการเข้าถึงได้ไหม" "แม่ที่พาลูกเล็กเข้าได้ไหม" "ผู้สูงอายุที่ใช้ไม้เท้าเดินสะดวกไหม" ถ้ายังตอบไม่ได้ ให้ปรับก่อนสร้าง

หมู่บ้านที่รักคนของตัวเองกลับ ต้องรักคนทุกกลุ่ม ไม่ใช่แค่คนส่วนใหญ่

---

## การประเมินผล — สัญญาณที่บอกว่ามาถูกทาง

ทุกโครงการต้องมีการประเมิน แต่การประเมินชุมชนต่างจากการประเมินธุรกิจ — เราไม่ได้วัดยอดขาย เราวัด สุขภาพของสายสัมพันธ์ ในชุมชน

## สัญญาณระยะสั้น (ภายในหนึ่งปี)

- ลานหมู่บ้านมีคนใช้ทุกเย็น
- เด็กในหมู่บ้านออกจากบ้านมาเล่นบ่อยขึ้น
- ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวรู้สึกมีคนมา
- การประชุมประชาคมมีคนเข้าเพิ่มขึ้น
- ตลาดชุมชนคึกคักขึ้น
- เพื่อนบ้านเริ่มทักทายกันมากขึ้น

## สัญญาณระยะกลาง (สองถึงห้าปี)

- ประเพณีท้องถิ่นกลับมาจัดเป็นประจำ
- คนหนุ่มสาวเริ่มกลับมาบ้าน หรือไม่ย้ายออก
- โรงเรียนหมู่บ้านมีเด็กเพิ่มขึ้น หรือหยุดลดลง
- ผู้สูงอายุมีบทบาทในชุมชน — สอนหลาน มีคนฟัง
- ปัญหาชุมชนแก้ได้เร็วขึ้น เพราะคนคุยกันได้
- กลุ่มอาชีพและกลุ่มวัยเข้มแข็งขึ้น

## สัญญาณระยะยาว (ห้าปีขึ้นไป)

- ชุมชนกลายเป็นตัวอย่างให้หมู่บ้านอื่นมาดูงาน
- ระบบการดูแลผู้สูงอายุยั่งยืน แม้เปลี่ยนผู้นำ
- ตำนานหมู่บ้านมีชีวิต คนรุ่นใหม่รู้เรื่องราวของถิ่น
- เศรษฐกิจชุมชนพึ่งตัวเองได้บ้าง
- คนในหมู่บ้านตอบคำถาม "บ้านเราคืออะไร" ได้ด้วยความภูมิใจ
- ลูกหลานที่ออกไปแล้ว อยากกลับมา

หลักการสำคัญของการประเมิน — สัญญาณเชิงบวกไม่ใช่ตัวเลขอย่างเดียว บ่อยครั้งเป็น ความรู้สึก ที่จับต้องยากแต่คนในชุมชนรู้ ตำราแนะนำให้ใช้ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ (จำนวนคน จำนวนกิจกรรม จำนวนโครงการ) และเชิงคุณภาพ (คำเล่าขาน ความเห็นของเด็ก การประชุมวงเล็ก)

## เมื่อเจอความล้มเหลว

แผนที่ที่ดีที่สุดก็เจอความล้มเหลว ตำราขอพูดตรง ๆ ว่าเราจะเจออะไรบ้าง และรับมือยังไง

## เมื่อผู้นำท้องถิ่นคนก่อนไม่เห็นด้วย

บ่อยครั้งผู้นำใหม่ที่มีความคิดใหม่ จะเจอผู้นำเก่าหรือกำนันเดิมที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่เพราะไอเดียไม่ดี แต่เพราะรู้สึกว่าคุณทำหาย

### วิธีรับมือ

- ไม่วิจารณ์ผู้นำเก่าต่อหน้าประชาชน
- ให้เกียรติสิ่งที่ผู้นำเก่าทำมา ต่อยอดแทนล้ม
- เชิญผู้นำเก่ามาร่วมโครงการที่เหมาะสมกับเขา ไม่ใช่กันเขาออก
- ยอมรับว่าบางเรื่องต้องรอเวลา

## เมื่องบประมาณไม่มี

งบขาดคือปัญหาที่พบบ่อยที่สุด แต่ไม่ใช่ปัญหาที่แก้ไม่ได้

### วิธีรับมือ

- ปรับขนาดโครงการ — โครงการห้าแสนที่ทำไม่ได้ อาจกลายเป็นโครงการห้าหมื่นที่ทำได้จริง
- ใช้แรงงานประชาคมแทนเงิน — บางโครงการใช้แรงคนได้เกินครึ่งของงบ
- หาแหล่งงบใหม่ — มูลนิธิ ภาคเอกชน กองทุนต่าง ๆ
- ทำเป็นเฟส — ปีนี้ทำได้แค่ไหน ปีหน้าค่อยต่อ
- เริ่มโครงการที่ไม่ต้องใช้เงิน — วงคุย กลุ่มดูแล ประเพณีท้องถิ่น

## เมื่อประชาชนไม่ร่วม

บางครั้งจัดประชุมประชาคมแล้วมีคนมาสิบคนจากสองร้อยครัวเรือน — นี่คือสัญญาณสำคัญ ไม่ใช่ปัญหา

### วิธีรับมือ

- ถามตัวเองว่าฟังพอหรือยัง — ประชาชนไม่มาเพราะรู้สึกว่าคุณมาแล้วไม่ได้อะไร
- เปลี่ยนรูปแบบ — จากประชุมใหญ่เป็นวงเล็ก จากราชการเป็นสบาย ๆ
- ไปหาประชาชนที่บ้าน อัยารอให้มาหา

- เริ่มจากคนที่มา แม้ห้าคนก็ทำได้
- อาย่าอมแพ้ ต้องใช้เวลา — ศรัทธาไม่ได้สร้างในเดือนเดียว

## เมื่อโครงการเสร็จแล้วไม่มีคนใช้

พบบ่อยที่สุดในโครงการที่ทำโดยไม่ฟัง ศาลาที่สร้างเสร็จแต่ไม่มีคนจอง สวนที่จัดสวยแต่ไม่มีคนเดิน ห้องสมุดที่มีหนังสือแต่ไม่มีคนอ่าน

### วิธีรับมือ

- ถามคนในชุมชนว่าทำไมไม่ใช้ — คำตอบมักจะน่าสนใจ
- ปรับให้ตรงกับความต้องการจริง — บ่อยครั้งเพียงเปลี่ยนเวลา หรือเพิ่มร่มเงา ก็มีคนมา
- เชิญคนมาใช้อย่างเป็นทางการ — จัดกิจกรรมเปิดใช้จริง ให้คนรู้ว่ามันมี
- ยอมรับความผิดพลาดต่อสาธารณะ ถ้าจำเป็น — จะได้ศรัทธากลับมา
- ถอดบทเรียนไว้ให้โครงการต่อไป

## เมื่อผู้นำเปลี่ยน

การเลือกตั้งท้องถิ่นมาทุกสี่ปี ผู้นำใหม่อาจไม่สานต่อโครงการเก่า

### วิธีรับมือ

- ให้โครงการมีเจ้าภาพในระดับประชาชน ไม่พึ่งผู้นำอย่างเดียว
- ทำเอกสารและเรื่องราวไว้ ให้ผู้นำใหม่เข้าใจสิ่งที่ทำมา
- แสดงผลลัพธ์ให้เห็นชัด ให้ผู้นำใหม่ยากที่จะรื้อ
- ยินดีให้ผู้นำใหม่ปรับได้ ถ้าปรับด้วยเหตุผลที่ดี

## สำหรับ 3 กลุ่มผู้อ่าน

### สำหรับผู้นำท้องถิ่น

เริ่มจากแผนสามปีที่ยืดหยุ่นได้ ปีแรกฟังและประเมิน ปีสองทำโครงการเล็กที่สำเร็จได้ ปีสามขยายและเชื่อมต่อ อย่ารีบใหญ่ในปีแรก ให้ศรัทธาของชุมชนสะสม แล้วโครงการใหญ่จะทำได้ในปีที่สามและสี่

หนึ่งข้อเดียวที่ต้องจำ — งบประมาณไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด ศรัทธาของชุมชนคือทุนที่แท้จริง

## สำหรับประชาชนขับเคลื่อน

ประชาชนไม่ต้องรอตำแหน่ง เริ่มจากบ้านของเราเอง ต่อไปกับเพื่อนบ้าน ต่อไปในกลุ่มอาชีพหรือกลุ่มวัย เมื่อจำเป็นต้องเสนอต่อผู้นำ เตรียมข้อมูลและมาเป็นคณะ ผู้นำที่ดีจะฟัง ผู้นำที่ไม่ฟังจะเปลี่ยน ในระหว่างนั้นสิ่งที่เราทำมา ยังเป็นของเรา

หนึ่งข้อเดียวที่ต้องจำ — เราเปลี่ยนได้ ไม่ต้องรอใคร

## สำหรับนักออกแบบและวางแผน

เดินและฟังก่อนวาด ใช้แพทเทิร์นสิบสองข้อเป็นกรอบไม่ใช่สูตร ให้ชุมชนเสนอเอง เราแปลเป็นข้อเสนอที่จับต้องได้ ส่งมอบแล้วถอย อย่าเป็นผู้กำหนดตลอด

หนึ่งข้อเดียวที่ต้องจำ — เราไม่ใช่ผู้ใช้ ชุมชนคือผู้ใช้ที่แท้จริง

---

## ลองทำดู

สัปดาห์นี้ เชิญผู้อ่านเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

- ถ้าเราเป็นผู้นำท้องถิ่น — จัดวงคุยเล็ก ๆ กับตัวแทนสามธาตุในหมู่บ้าน สามคน หนึ่งชั่วโมง ถามคำถามเดียว "หมู่บ้านเราเจ็ดปีต่อจากนี้ อยากให้เป็นแบบไหน"
- ถ้าเราเป็นประชาชนขับเคลื่อน — เดินไปคุยกับเพื่อนบ้านที่ยังไม่รู้จักลึก ถามชื่อ ถามอาชีพ ถามว่ามาอยู่ที่นี้กี่ปี
- ถ้าเราเป็นนักออกแบบ — เลือกหมู่บ้านหนึ่งที่อยู่จัก ไปเดินสามรอบ เข้า เที่ยง เย็น จดสิ่งที่เห็น ไม่ว่าดอะไร

การเดินทางของหมู่บ้านของเรา ไม่ได้เริ่มด้วยโครงการใหญ่ เริ่มด้วยการสังเกตหนึ่งครั้ง คุยกันหนึ่งวง ก้าวหนึ่งก้าว

---

## สิ่งที่ควรระมัดระวัง

หนึ่ง — อย่ารีบใหญ่ โครงการใหญ่ที่ล้มเหลว ทำลายศรัทธาไปสิบปี ให้เริ่มเล็ก สำเร็จ แล้วขยาย

สอง — อย่าคิดว่าเรารู้ดีกว่าคนในหมู่บ้าน นักออกแบบและผู้นำที่ใหม่ ต้องเคารพสิ่งที่คนในหมู่บ้านรู้อยู่แล้ว การฟังคือรากของการทำงาน

สาม — อย่ายอมแพ้เร็วเกินไป ชุมชนไม่เปลี่ยนในเดือนเดียว ต้องใช้เวลาสามถึงห้าปีจึงจะเห็นสัญญาณระยะกลาง สิบปีถึงจะเห็นระยะยาว

## สิ่งที่บอกกว่ามาถูกทาง

- คนในหมู่บ้านเริ่มคุยกันเรื่องอนาคตของหมู่บ้าน ไม่ใช่แค่เรื่องเก่า
- การประชุมประชาคมมีคนเข้าเพิ่มขึ้น
- ประชาชนเสนอโครงการเองบ้าง ไม่ใช่รอผู้นำเสนอ
- คนสามธาตุมาร่วมพูดคุยพร้อมกัน โดยไม่ทะเลาะ
- ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีบทบาท เยาวชนรู้สึกว่ามีเสียง

---

## ปิดบท

คืนที่ผู้ใหญ่สมชายวางแฟ้มลงใต้ต้นไม้ คือคืนที่บ้านร่มไพรเริ่มเดินทางใหม่จริง ๆ

เพราะการเดินทางของชุมชน ไม่ได้เริ่มด้วยแผนที่วาดเสร็จ ไม่ได้เริ่มด้วยงบที่ได้มา ไม่ได้เริ่มด้วยโครงการที่ประกาศ

การเดินทางของชุมชนเริ่มด้วย การฟัง — ฟังคนในบ้าน ฟังเพื่อนบ้าน ฟังยายและปู่ที่รู้ประเพณีเก่า ฟังเด็กที่รู้ความฝันของยุคใหม่ ฟังคนสามธาตุที่มองสิ่งเดียวกันในสามมุม

หลังการฟัง สิ่งที่เหลือคือการทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละก้าวเล็ก โครงการเล็กที่สำเร็จ ต่อโครงการเล็กที่สำเร็จ จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีใครสังเกตเห็นในช่วงกลาง แต่กลับมามองในสิบปี จะเห็นว่าหมู่บ้านของเรา — ต่างไปจริง ๆ

ในบทส่งท้ายที่กำลังจะถึง เราจะได้เห็นบ้านร่มไพรในอีกห้าปีข้างหน้า และได้ทบทวนการเดินทางทั้งสิบหกบทของตำราเล่มนี้ พร้อมกับส่งท้ายด้วยข้อความหนึ่ง ที่เพลินไพรอยากให้อ่านทุกคนพกติดตัวกลับไปยังหมู่บ้านของเราเอง

การเดินทางไม่จบที่ปกหลังของตำรา — การเดินทางเริ่มต้นที่ประตูบ้านของเรา



## บทส่งท้าย — เมืองที่ดูแลเรา

### เดินทางมาถึงตรงนี้

ตำรา "เมืองสามธาตุ" เริ่มต้นในเย็นวันหนึ่งที่ผู้ใหญ่มชายนั่งอยู่ริมต้นโพธิ์กับยายศรี และถามคำถามข้อเดียวว่า "บ้านเราเมื่อห้าสิบปีก่อน กับตอนนี้ ต่างกันยังไง"

หลังจากนั้นสิบหกบท เราได้เดินทางไปด้วยกัน — ตั้งแต่คำถามพื้นฐานว่าทำไมเมืองต้องออกแบบตามธาตุ ผ่านหลักการที่ยืนอยู่บนสามศาสตร์ ไปจนถึงวิธีอ่านธาตุของชุมชน จากนั้นเราเจาะเข้าองค์ประกอบพื้นฐานของเมือง — ผังถนน พื้นที่สีเขียว น้ำ อาคาร พื้นที่รวมพล และโครงสร้างสำคัญ — ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล วัดและศาสนสถานทุกศาสนา

ในภาคที่สี่ เราดูรายละเอียดว่าเมืองที่รองรับคนธาตุลม คนธาตุไฟ คนธาตุน้ำ ต้องมีอะไรบ้าง และในบทสุดท้าย เรากลับมาที่คำถามของผู้ใหญ่มชายนั่น — "จะเริ่มจากที่ไหน" — พร้อมคำตอบของสถาปนิกเปียร์ที่ว่า "เริ่มจากการฟังก่อน"

การเดินทางทั้งหมดนี้ ยาว แต่ไม่ได้ยาวเกินความจริงของหมู่บ้านไทย เพราะหมู่บ้านหนึ่งไม่ได้เปลี่ยนเพราะเข้าใจสิ่งเดียว แต่เปลี่ยนเพราะเห็นภาพรวม แล้วเลือกจุดเริ่มที่ตรงกับบริบทของตัวเอง

ก่อนปิดตำรา ขอชวนผู้อ่านมองไปข้างหน้า — บ้านร่มไทรในอีกห้าปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร และหมู่บ้านของเราเอง จะเดินทางไปทางไหน

---

### บ้านร่มไทร — อีกห้าปีข้างหน้า

ห้าปีผ่านไปจากคืนที่ผู้ใหญ่มชายนั่งวางแฟ้มลงใต้ต้นไทร

ลานหมู่บ้านที่เคยว่างเปล่า วันนี้มีต้นไม้ใหญ่สามต้นที่ปลูกในปีที่สอง เติบโตพอที่จะให้ร่มเงาบายที่ร้อนที่สุด รอบ ๆ ต้นไม้มีเก้าอี้ปูนที่ทาสีสดใสโดยกลุ่มเยาวชน มีชิงช้าที่ช่างในหมู่บ้านทำเอง มีลานสำหรับผู้สูงอายุออกกำลังกายทุกเช้าเจ็ดโมง

ผู้ใหญ่สมชายวันนี้หาลิบเจ็ด รับตำแหน่งวาระที่สอง คนในหมู่บ้านเลือกกลับมาด้วยเสียงข้างมาก ผู้ใหญ่ยังเป็นคนธาตุไฟที่ตัดสินใจไว แต่วันนี้ตัดสินใจหลังจากฟังไปแล้วสามรอบ ไม่ใช่รอบเดียว แพ้มน้ำเงินหนาสองนิ้วยังอยู่ที่ทำงาน แต่ในนั้นไม่ใช่แค่รายชื่อโครงการ — เป็นสมุดจดของประชาคมที่ผู้ใหญ่เก็บสะสมมาห้าปี

ครูวิภาวันนี้หาลิบสาม ยังสอนที่โรงเรียนบ้านร่มไทร โรงเรียนที่เมื่อห้าปีก่อนมีเด็กแปดสิบเจ็ดคน วันนี้มีร้อยยี่สิบคน เพราะเด็กในหมู่บ้านข้างเคียงเริ่มย้ายมาเรียน หลังจากได้ยืนยันว่าโรงเรียนนี้มีสวน มีแปลงเกษตร มีวันหลานเรียนกับยาย ครูวิภาเปิดสมุดจดที่เขียนไว้ห้าปีก่อน — "หมู่บ้านของเรา ค่อย ๆ กลายเป็นหมู่บ้านที่ไม่มีที่ให้เด็กออก" — วันนี้ครูวิภาขีดฆ่าประโยคนั้น แล้วเขียนใหม่ว่า "หมู่บ้านของเรา วันนี้เด็กออกมาเล่นเต็มลาน"

ที่อ้อมวันนี้สี่สิบ ยังเจ้าของร้านค้าเดิมที่หน้าลานหมู่บ้าน แต่ร้านไม่ได้ขายแค่ของกินอีกต่อไป กลายเป็นจุดนัดพบของกลุ่มที่มาช่วยจัดตลาดวันเสาร์ที่คนจากตำบลใกล้เคียงมาเดินทุกสัปดาห์ ที่อ้อมยังรู้ข่าวก่อนใคร และวันนี้ข่าวที่ส่งต่อ ไม่ใช่แค่ข่าวซุบซิบของหมู่บ้าน แต่รวมถึงข่าวโครงการใหม่ ผลของการประชุมประชาคม สินค้าใหม่ที่กลุ่มแม่บ้านทำ

สถาปนิกเปียร์วันนี้สามสิบเก้า ยังทำงานที่บริษัทออกแบบในกรุงเทพฯ แต่กลับบ้านเดือนละสองครั้ง กลายเป็นที่ปรึกษาโครงการชุมชนของ อบต. โดยไม่รับค่าตอบแทน เปียร์ยังเป็นคนผสมลม-ไฟ คิดเร็ว ทำจริง วันนี้เปียร์เขียนสมุดจดของตัวเอง ที่จะพัฒนาต่อเป็นตำราสำหรับสถาปนิกรุ่นน้องที่อยากทำงานกับหมู่บ้านไทย

ยายศรีวันนี้เจ็ดสิบเก้า ยังนั่งอยู่ที่เก้าอี้ปูนใต้ต้นไม้เหมือนเดิม แต่ไม่ได้นั่งคนเดียวอีกต่อไป ทุกเช้าตั้งแต่แปดโมง มีเด็กในหมู่บ้านสิบกว่าคนมาล้อมยายฟังนิทาน มีผู้สูงอายุอีกห้าคนมานั่งเป็นเพื่อน ทุกเช้าวันเสาร์ ยายศรีเป็นครูสอนหลาน — สอนทำขนมกล้วยทอดผ่ายายเก่า สอนชื่อต้นไม้ในหมู่บ้าน ยายเล่าให้ครูวิภาฟังว่า "ยายไม่ได้อยู่นคนเดียวแล้ว หมู่บ้านนี้แหละคือลูกหลานยาย"

พ่อไสววันนี้หกสิบ ยังเป็นเกษตรกรและแกนนำกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ที่ตอนนี้อยู่จากสิบครัวเรือนเป็นสี่สิบครัวเรือน ผลผลิตขายผ่านตลาดวันเสาร์ ส่งเข้าอาหารกลางวันโรงเรียน แจกจ่ายในกลุ่มดูแลผู้สูงอายุ พ่อไสวยังคงตัดสินใจไว แต่วันนี้เรียนรู้ที่จะรอฟังพ่อไสวคนอื่นในกลุ่ม ก่อนจะเดินหน้า

แม่มะลิวันนี้สี่สิบเจ็ด หัวหน้ากลุ่มแม่บ้านที่ตอนนี้กลายเป็นวิสาหกิจชุมชนขนาดเล็ก มีผลิตภัณฑ์แปดชนิดที่ขายในตลาดชุมชน มีรายได้เสริมให้สมาชิกกลุ่มสามสิบครัวเรือน แม่มะลิยังเป็นคนธาตุน้ำที่รับฟัง แต่วันนี้รู้ว่าตัวเองมีเสียง มีพลัง ไม่ต้องรอให้ใครมาชวน

น้องแก้ววันนี้ยี่สิบสอง เรียนจบมหาวิทยาลัยที่กรุงเทพฯ ตัดสินใจกลับมาทำงานที่ตัวอำเภอ ห่างจากบ้านร่มไทรไม่กี่กิโล ทุกเย็นน้องแก้วขับรถกลับบ้าน มาช่วยงานที่โรงเรียนบ้านร่มไทรและช่วยครูวิภาสอนเด็ก ๆ ใช้คอมพิวเตอร์ น้องแก้วบอกครูวิภาว่า — "ครูแก้วเคยคิดว่าจะไม่กลับมา แต่วันหนึ่งกลับมาบ้านช่วงปิดเทอม เห็นลานหมู่บ้านมีคน เห็นยายมีความสุข แก้วรู้เลยว่าที่นี่คือบ้านของแก้ว"

## สิ่งที่บ้านร่มไทรได้เรียนรู้ในห้าปี

ห้าปีของการเดินทางไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่สวยงามตลอด มีช่วงที่ผู้ใหญ่สมชายอยากยอมแพ้ มีช่วงที่ประชาชนไม่ร่วม มีโครงการที่ล้มเหลว มีคนไม่เห็นด้วย

แต่บ้านร่มไทรได้เรียนรู้สิ่งสำคัญห้าเรื่อง

หนึ่ง — ชุมชนไม่ได้เปลี่ยนเพราะโครงการใหญ่ ชุมชนเปลี่ยนเพราะสายสัมพันธ์เล็ก ๆ ที่เพิ่มขึ้นทุกวัน

สอง — คนสามธาตุในหมู่บ้านเดียวกัน ต้องการสิ่งต่างกัน และการที่หมู่บ้านรองรับได้ทุกธาตุ คือความมั่งคั่งที่จับต้องยากแต่จริง

สาม — ผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระ ผู้สูงอายุคือมรดกที่มีชีวิต — ถ้าหมู่บ้านรู้จักใช้ ผู้สูงอายุจะเป็นครู เป็นที่ปรึกษา เป็นแรงบันดาลใจของเด็ก

สี่ — เด็กในหมู่บ้านต้องการที่มากกว่าที่พ่อแม่คิด — ที่ให้ออกจากบ้าน ที่ให้เจอเพื่อน ที่ให้รู้สึกว่าหมู่บ้านเป็นของเขา

ห้า — การเปลี่ยนแปลงที่ดี ไม่ได้มาจากคนเก่งคนเดียว มาจากคนเจ็ดคนธรรมดาที่ประชุมกันใต้ต้นไทรทุกเดือน

---

## ข้อความถึงผู้อ่านทุกคน

ตำราเล่มนี้เขียนสำหรับสามกลุ่มผู้อ่าน — ผู้นำท้องถิ่น ประชาชนขับเคลื่อน นักออกแบบและวางแผน — แต่ในบทส่งท้าย ขอให้ทุกกลุ่มอ่านข้อความเดียวกัน

ชุมชนที่เหี่ยวงา ไม่ใช่ชุมชนที่สมบูรณ์

ชุมชนที่เหี่ยวงาไม่ใช่ชุมชนที่รวยที่สุด ทนสมัยที่สุด สวยที่สุด หรือใหญ่ที่สุด ไม่ใช่ชุมชนที่ไม่มีปัญหา ไม่มีความขัดแย้ง ไม่มีความยากลำบาก

ชุมชนที่เหี่ยวงา คือ ชุมชนที่รักคนของตัวเองกลับ

รักคนธาตุลมที่คิดเร็ว มีไอเดียเยอะ อยากออกไปเห็นโลก — และให้ที่ที่เขาได้คิด ได้สร้างสรรค์ ได้กลับมาเมื่อพร้อม

รักคนธาตุไฟที่ขับเคลื่อน มุ่งมั่น ตัดสินใจไว — และให้ที่ที่เขาได้ทำ ได้พักผ่อนได้เริ่ม ได้เห็นผลงานของตัวเอง

รักคนธาตุน้ำที่สงบ ดูแลคนอื่น รักความสัมพันธ์ — และให้ที่ที่เขาได้พบปะ ได้ดูแล ได้รู้สึกว่าตัวเองมีค่า

รักผู้สูงอายุ เยาวชน เด็ก คนวัยทำงาน — ทุกวัยที่หมุนเวียนอยู่ในหมู่บ้าน

รักคนที่นับถือทุกศาสนา ทุกชาติพันธุ์ ทุกอาชีพ — ให้ทุกคนรู้สึกว่านี่คือบ้านของเขา ไม่ใช่บ้านของคนใดคนหนึ่ง

รักคนที่จากไปแล้ว — ให้ประเพณีเก่ายังอยู่ ให้อาณาเขตที่ปู่ปลูกยังยืน ให้เรื่องเล่ายังถูกเล่าต่อ

รักคนที่ยังไม่เกิด — ออกแบบชุมชนโดยคิดถึงคนอื่นอีกยี่สิบปีข้างหน้า ไม่ใช่แค่คนที่เห็นวันนี้

รักคนของเรากลับ ไม่ใช่รักคนของเราแบบครอบครองหรือควบคุม แต่รักแบบเปิดที่ ให้ทุกคนเป็นตัวเองในบ้านที่ตัวเองอยู่

---

## ตำราในจักรวาลเพลิงไพร

ตำรา "เมืองสามธาตุ" เป็นส่วนหนึ่งของชุดตำราเพลิงไพรว่าด้วยธาตุ ที่ครอบคลุมชีวิตในทุกมิติของคน

ตัวอย่างเช่น ตำราชุดสามธาตุพื้นฐาน ที่ช่วยให้ผู้อ่านรู้จักธาตุของตัวเอง ธาตุของคนในครอบครัว และวิถีดูแลตัวเองในระดับบุคคล ผู้อ่านที่เริ่มต้นเดินทางกับเพลิงไพร ตำราเหล่านี้เป็นประตูแรก

ตัวอย่างเช่น ตำราเรื่องสิ่งแวดล้อมตามธาตุที่จะช่วยจัดห้องและบ้านให้เข้ากับธาตุของเรา อาหารตามธาตุที่จะช่วยเลือกกินให้สมดุล การเคลื่อนไหวตามธาตุที่จะช่วยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง

ตัวอย่างเช่น ตำราเรื่องการเยียวยาตามธาตุ ที่พาไปลึกในมิติของกายและใจ — เมื่อเจ็บป่วย เมื่อเสียใจ เมื่อผ่านช่วงชีวิตยาก ธาตุเป็นเข็มทิศให้เรากลับมาสมดุล

ตำรา "เมืองสามธาตุ" เล่มนี้ ขยายมิติของธาตุจากตัวเรา จากครอบครัวของเรา ไปสู่ ชุมชน ที่เราอยู่ เพราะสุขภาพของคนไม่ได้อยู่แค่ในตัวคน ไม่ได้อยู่แค่ในบ้าน — อยู่ในชุมชนด้วย

ในอนาคต เพลินไพรตั้งใจจะเดินทางต่อในมิติที่ลึกและกว้างขึ้น — มิติของครอบครัวขยาย ของกลุ่มอาชีพ ของประเพณี ของวัย ของศาสนา ทุกเล่มยึดหลักเดียวกัน — เคารพธาตุที่มีอยู่ในแต่ละคน เคารพวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ เขียนให้คนทั่วไปอ่านเข้าใจได้

---

## คำอวยพรปิดเล่ม

สำหรับผู้อ่านที่เดินทางมากับตำราจนถึงบทสุดท้าย เพลินไพรอวยพรสามข้อ

หนึ่ง — ขอให้เราเห็นหมู่บ้านของเราด้วยสายตาใหม่ สายตาที่มองเห็นธาตุของชุมชน มองเห็นสิ่งที่หายไปและสิ่งที่ยังอยู่ มองเห็นผู้คนแทนตัวเลข มองเห็นความสัมพันธ์แทนโครงสร้าง

สอง — ขอให้เราได้เริ่มต้น ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มจากคำถามเดียว การเดินหนึ่งรอบ การคุยหนึ่งวง การปลูกหนึ่งต้น การประชุมประชาคมหนึ่งครั้ง — เริ่มต้นได้ทันทีที่ปิดตำรา

สาม — ขอให้เราไม่เดินคนเดียว หากคนสามธาตุในหมู่บ้านของเรา หาเพื่อนบ้านที่คิดเหมือนกัน หาผู้สูงอายุที่รู้เรื่องเก่า หาเยาวชนที่มีไฟ — เดินไปด้วยกัน เพราะการเดินทางของชุมชน ไม่ได้เดินโดยคนคนเดียว

หลังจากปิดตำรานี้ เพลินไพรขอทิ้งภาพหนึ่งไว้ในใจของผู้อ่าน

ภาพของลานหมู่บ้านหนึ่งในเย็นวันหนึ่ง มีต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา มีคนสามวัยรวมกันใต้ต้นไม้ เด็กวิ่งเล่น มียายเล่านิทาน มีเพื่อนบ้านมาคุย มีอากาศสดชื่นไหลผ่าน มีน้ำอ้อยใกล้ ๆ มีเสียงหัวเราะเบา ๆ

ภาพนั้นไม่ใช่ภาพในฝัน ไม่ใช่ภาพในอดีต ไม่ใช่ภาพในต่างประเทศ

ภาพนั้นเป็นภาพที่ หมู่บ้านของเราเอง สามารถกลายเป็นได้ — ถ้าเราเริ่มจากการฟัง จากการรัก จากการทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป การเดินทางของบ้านร่มไทร จบตรงนี้

การเดินทางของหมู่บ้านของเรา เริ่มต้นตรงนี้

---

## หมู่บ้านของเรา อาจเห็นตัวเองในหมู่บ้านหนึ่งในภาคผนวก

บ้านร่มไทรเป็นหมู่บ้านสมมติในเรื่องเล่าของตำรา เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพการเดินทางร่วมกันตั้งแต่ต้นจนจบ แต่ผู้อ่านหลายคนอาจถามว่า — "หมู่บ้านของเราไม่เหมือนบ้านร่มไทร จะทำอย่างไร"

ในภาคผนวก ก ตำรานำเสนอ Case Study สี่หมู่บ้านที่ต่างภูมิภาค ต่างวัฒนธรรม ต่างเศรษฐกิจ ให้ผู้อ่านได้เห็นการประยุกต์หลักสามธาตุในบริบทที่หลากหลาย

- บ้านดอยหม่มแก้ว (ภาคเหนือ) — หมู่บ้านชาติพันธุ์บนภูเขา ชาติลุ่มเด่น เผชิญปัญหาการอพยพและการเสื่อมของภาษาถิ่น
- บ้านทุ่งข้าวหอม (ภาคอีสาน) — หมู่บ้านเกษตรกรรมในที่ราบ ชาติน้ำเด่น เผชิญสังคมผู้สูงอายุและเศรษฐกิจข้าวที่ผันผวน
- บ้านคลองบางไผ่ (ภาคกลาง) — หมู่บ้านริมคลองใกล้เมืองใหญ่ ผสมลม-น้ำ เผชิญการรุกของเมืองและคลองที่ตายน
- บ้านฮูลุงกอ (3 จังหวัดชายแดนใต้) — ตำบลพหุวัฒนธรรมพุทธ-มุสลิม ผสมทุกชาติ เผชิญความไว้วางใจระหว่างศาสนาและเศรษฐกิจที่ย่ำแย่

ผู้อ่านที่ยังไม่เห็นภาพชัดของการประยุกต์ตำรากับหมู่บ้านของเราเอง ลองอ่านภาคผนวก ก แล้วเลือกหมู่บ้านที่ใกล้เคียงกับบริบทของเรามากที่สุด — ไม่ใช่เพื่อเลียนแบบ แต่เพื่อเห็นวิธีคิดที่สามธาตุอ่านออกจากบริบทได้อย่างไร

หมู่บ้านของเรามีเรื่องเล่าของตัวเอง มีธาตุของตัวเอง มีปัญหาและทางออกของตัวเอง — สี่หมู่บ้านในภาคผนวกเป็นเพียงเพื่อนร่วมทาง ไม่ใช่แม่แบบ

---

## ติดตามเพลินไพรต่อ

สำหรับผู้อ่านที่อยากเดินทางต่อกับเพลินไพร ในการเรียนรู้เรื่องธาตุและการดูแลตัวเอง ครอบครัว และชุมชน สามารถติดตามผ่านช่องทางต่อไปนี้

- ห้องสมุดเพลินไพร — [library.plearnprai.org](http://library.plearnprai.org) — คลังความรู้ทุกเล่ม บทความ และเนื้อหาเสริม

- LINE Official — @plearnprai — ข่าวสาร กิจกรรม และการปรึกษาเบื้องต้น
- YouTube — เพลินไพร หมอข้างบ้าน — วิดีโอสอน สัมภาษณ์ และเรื่องเล่าจากหมู่บ้านต่าง ๆ

ขอให้การเดินทางของเราต่อจากนี้ เต็มไปด้วยรอยยิ้ม ความสัมพันธ์ที่ดี และชุมชนที่รักเรากลับ

---

จบตำรา "เมืองสามธาตุ"

ขอมอบตำราเล่มนี้ให้กับผู้อ่านทุกคนที่อยากเห็นหมู่บ้านของเราเป็นบ้านที่ทุกคนอยากอยู่ อยากกลับมา และอยากส่งต่อให้ลูกหลานรุ่นต่อไป



## ภาคผนวก ค — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา

ตำรา "เมืองสามธาตุ" รวบรวมเนื้อหาจากแปดสายความรู้ ทั้งจากศาสตร์ตะวันออกและตะวันตก จากภูมิปัญญาไทยดั้งเดิมและงานวิจัยสมัยใหม่ จากศาสตร์ทางกายภาพและศาสตร์ทางสังคม จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางและปราชญ์ชาวบ้าน ภาคผนวกนี้แบ่งแหล่งอ้างอิงตามหมวดเพื่อให้ผู้อ่านค้นต่อได้สะดวก

### หมวดที่หนึ่ง — แพทย์แผนไทยและอายุรเวท

แหล่งความรู้ที่ตำราใช้เป็นฐานสำหรับหลักสามธาตุระดับบุคคล และการขยายไปสู่ระดับชุมชน

- ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 — เอกสารสำคัญของแพทย์แผนไทยที่กล่าวถึงระบบธาตุและการดูแลกาย ใช้เป็นฐานสำหรับหลักธาตุเจ้าเรือน
- คัมภีร์ธาตุวิภังค์ — คัมภีร์ในระบบแพทย์แผนไทยที่กล่าวถึงคุณสมบัติของธาตุแต่ละธาตุ
- Vasant Lad — *Ayurveda: The Science of Self-Healing* (1984) — ตำราแนะนำอายุรเวทสำหรับผู้อ่านทั่วไปที่ครอบคลุมทั้งวาตะ ปิตตะ กษะ ไนมุมของการดูแลตัวเอง
- Robert Svoboda — *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution* (Motilal Banarsidass, 1988) — งานที่เจาะลึกเรื่องการรู้จักธาตุประจำตัวและวิธีดูแลตามธาตุ
- David Frawley — *Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness* (1996) — งานที่เชื่อมอายุรเวทกับมิติของจิตและสังคม

- Charaka Samhita และ Sushruta Samhita — ตำราคลาสสิกของอายุรเวทที่ใช้เป็นฐานสำหรับความเข้าใจธาตุในเชิงลึก
- Vibhuti Chakrabarti — Indian Architectural Theory: Contemporary Uses of Vastu Vidya (Curzon Press, 1998) — งานที่นำหลัก Vastu Shastra มาประยุกต์ใช้กับสถาปัตยกรรมและผังเมืองร่วมสมัย
- เอกสารของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข — สำหรับการนำแพทย์แผนไทยมาใช้ในระบบสาธารณสุขไทย
- ภูมิปัญญาสุขภาพไทย — เอกสารและตำราจากปราชญ์ชาวบ้าน ที่รวบรวมโดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

## หมวดที่สอง — ผังเมืองและการออกแบบชุมชนสากล

แหล่งความรู้หลักที่ตำราใช้ในการอธิบายหลักการเมืองสุขภาพจากสามศาสตร์ และการออกแบบเชิงลึก

- Christopher Alexander, Sara Ishikawa, Murray Silverstein — A Pattern Language: Towns, Buildings, Construction (1977) — ตำราหลักของแนวคิด Pattern Language ที่รวบรวม 253 แพทเทิร์นการออกแบบเมืองและอาคาร
- Christopher Alexander — The Timeless Way of Building (1979) — คู่มือปรัชญาของ Pattern Language
- Jane Jacobs — The Death and Life of Great American Cities (1961) — ตำราคลาสสิกที่วิจารณ์การออกแบบเมืองสมัยใหม่ และเสนอหลักการเมืองที่มีชีวิต
- Kevin Lynch — The Image of the City (1960) — งานพื้นฐานเรื่องการรับรู้เมืองของคน (Path, Edge, District, Node, Landmark)
- Jan Gehl — Life Between Buildings: Using Public Space (ต้นฉบับเดนมาร์ก 1971 · ฉบับแปลอังกฤษ 1987) — งานคลาสสิกของ Gehl ที่วางฐานการออกแบบพื้นที่สาธารณะสำหรับคน
- Jan Gehl — Cities for People (2010) — งานของสถาปนิกเดนมาร์กที่เน้นการออกแบบเมืองสำหรับคนเดิน
- Carlos Moreno — The 15-Minute City: A Solution to Saving Our Time and Our Planet (2024) — งานหลักของหลัก 15-minute city
- UN Habitat — New Urban Agenda (Habitat III, Quito, 2016) — เอกสารเจินนโยบายระดับโลกที่วางกรอบการพัฒนาเมืองที่ยั่งยืน ครอบคลุมมิติสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วม
- WHO — Global Age-friendly Cities: A Guide (World Health Organization, 2007) — คู่มือขององค์การอนามัยโลกที่วางหลักการออกแบบเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ใน 8 มิติ ตั้งแต่พื้นที่กลางแจ้งไปจนถึงบริการสังคมและสุขภาพ

- โครงการฟื้นคลอง Cheonggyecheon (คลองชองเกยซอน) (โชล เกาหลีใต้, เปิดใช้ 2005) — โครงการรื้อทางด่วนกลางเมืองเพื่อฟื้นคลองประวัติศาสตร์ ใช้เป็นกรณีศึกษาการฟื้นน้ำในเมืองใหญ่
  - Andres Duany, Elizabeth Plater-Zyberk, Jeff Speck — Suburban Nation (2000) — งานหลักของ New Urbanism
  - Project for Public Spaces (PPS) — Placemaking: What if We Built Our Cities Around Places? — เอกสารและเว็บไซต์ของ PPS ที่นิวยอร์ก
  - Ray Oldenburg — The Great Good Place (1989) — งานหลักของแนวคิด Third Place
- 

## หมวดที่สาม — Blue Zones และชุมชนอายุยืน

- Dan Buettner — The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (2008) — งานสำรวจชุมชนอายุยืนห้าแห่งทั่วโลก และปัจจัยร่วมของการมีอายุยืน
  - Dan Buettner — The Blue Zones Solution (2015) — การประยุกต์บทเรียนจาก Blue Zones ในบริบทของเมืองอเมริกัน
  - Dan Buettner — The Blue Zones of Happiness (2017) — งานที่ขยายไปสู่ปัจจัยด้านความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี
  - Hector Garcia และ Francesc Miralles — Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life (2016) — งานว่าด้วยแนวคิดจุดมุ่งหมายในชีวิต จากชุมชนอายุยืนในโอกินาวา
  - Bradley Willcox, Craig Willcox, Makoto Suzuki — The Okinawa Program (2001) — งานสำรวจเชิงลึกของโครงการโอกินาวา
  - บทความในวารสาร National Geographic เรื่อง The Secrets of Long Life (พฤศจิกายน 2005) — บทความสำรวจที่เป็นจุดเริ่มของงาน Blue Zones
  - Marta Zaraska — Growing Young: How Friendship, Optimism, and Kindness Can Help You Live to 100 (2020) — งานที่เน้นด้านสังคมของอายุยืน
- 

## หมวดที่สี่ — Biophilic Design และการออกแบบเพื่อสุขภาพ

- Stephen Kellert, Judith Heerwagen, Martin Mador — Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life (2008) — ตำราหลักของ Biophilic Design
- Stephen Kellert — Nature by Design: The Practice of Biophilic Design (2018) — งานล่าสุดของ Kellert ก่อนเสียชีวิต

- Edward O. Wilson — Biophilia (1984) — งานคลาสสิกที่เสนอแนวคิด Biophilia (ความรักธรรมชาติในมนุษย์)
- Aaron Antonovsky — Health, Stress, and Coping (1979) — งานพื้นฐานของแนวคิด Salutogenesis
- Aaron Antonovsky — Unraveling the Mystery of Health (1987) — งานที่ขยายแนวคิดสู่การประยุกต์ใช้
- Alan Dilani — Psychosocially Supportive Design (บทความและงานสัมมนา) — การนำ Salutogenic Design ไปประยุกต์ใช้กับสถานพยาบาลและพื้นที่สุขภาพ
- Roger Ulrich — งานวิจัยเรื่อง View through a window may influence recovery from surgery (Science, 1984) — งานคลาสสิกที่แสดงว่าวิวธรรมชาติมีผลต่อการฟื้นตัว
- Judith Heerwagen — บทความเรื่อง Biophilia, Health, and Well-Being (2009) — งานที่รวมหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เรื่องผลของธรรมชาติต่อสุขภาพ

---

## หมวดที่ห้า — การพัฒนาชุมชนและการมีส่วนร่วม

- Jim Diers — Neighbor Power: Building Community the Seattle Way (2004) — งานว่าด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนในบริบทของเมือง
- Peter Block — Community: The Structure of Belonging (2008) — งานว่าด้วยการสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของในชุมชน
- John McKnight และ Peter Block — The Abundant Community (2010) — งานที่เสนอแนวคิดการมองชุมชนจากสิ่งที่มีอยู่ ไม่ใช่จากสิ่งที่ขาด
- Robert Putnam — Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community (2000) — งานคลาสสิกเรื่องทุนทางสังคมและการเสื่อมของชุมชน
- John Kretzmann และ John McKnight — Building Communities from the Inside Out (1993) — ตำราหลักของ Asset-Based Community Development
- Paulo Freire — Pedagogy of the Oppressed (ต้นฉบับโปรตุเกส 1968 · ฉบับแปลอังกฤษ 1970) — งานพื้นฐานของการทำงานพัฒนาชุมชนโดยเน้นให้ชุมชนเป็นเจ้าของ
- Nabeel Hamdi — Small Change: The Great Art of Practice (2004) — งานว่าด้วยการทำโครงการเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง
- ประเวศ วะสี — สุขภาวะชุมชน (หนังสือและเอกสารต่าง ๆ) — งานที่วางรากฐานการพัฒนาชุมชนแบบไทย
- เสกสรรค์ ประเสริฐกุล — งานเขียนว่าด้วยการพัฒนาชนบทและวิถีชุมชนไทย — งานที่เน้นการเข้าใจบริบทของชุมชนไทย
- ระเบิดจากข้างใน — งานของประเวศ วะสีและเครือข่าย ที่เสนอวิธีการพัฒนาชุมชนที่ให้ชุมชนขับเคลื่อนเอง

---

## หมวดที่หก — กฎหมายและระบบการปกครองท้องถิ่นของไทย

- พระราชบัญญัติการผังเมือง พ.ศ. 2562 — กฎหมายหลักเรื่องผังเมืองของประเทศไทย
- พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 — กฎหมายที่ก่อตั้ง อบต.
- พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 — กฎหมายที่กำหนดอำนาจของ อบต.
- พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 และที่แก้ไขเพิ่มเติม — กฎหมายว่าด้วยเทศบาล
- พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 — กฎหมายที่ก่อตั้ง สปสช.
- ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 และที่แก้ไขเพิ่มเติม — สำหรับกระบวนการวางแผนของ อบต.
- คู่มือการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น — กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย — เอกสารปฏิบัติสำหรับ อบต.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ — ฉบับล่าสุดที่ใช้เป็นกรอบทิศทางการพัฒนาระดับประเทศ
- ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี — เอกสารเชิงนโยบายระยะยาวของประเทศ

---

## หมวดที่เจ็ด — วิถีดั้งเดิมของไทย

- โครงบ้าน-ห้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด — แนวคิดที่ปรากฏในงานเขียนของนักผังเมืองไทยและปราชญ์ชาวบ้านหลายราย ที่อธิบายผังหมู่บ้านไทยดั้งเดิม
- งานเขียนของอาจารย์ระพี สาคริก ว่าด้วยเกษตรและวิถีชุมชนไทย
- งานเขียนของอาจารย์เสน่ห์ จามริก ว่าด้วยชุมชนกับป่า
- งานเขียนของอาจารย์อรศรี งามวิทยาพงศ์ ว่าด้วยศิลปะและวัฒนธรรมของหมู่บ้านไทย
- เอกสารของศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร ว่าด้วยชาติพันธุ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น
- เอกสารของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม เรื่องมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาค
- งานสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ เรื่องประเพณีท้องถิ่นในสี่ภูมิภาค
- หนังสือชุด "ไทยศึกษา" ของหอสมุดแห่งชาติ ในส่วนที่ว่าด้วยวิถีชุมชนไทยดั้งเดิม
- งานของนักวิชาการด้านสถาปัตยกรรมพื้นถิ่น เช่น อาจารย์ชวลิต ตะบุ อาจารย์วิวัฒน์ เตมียพันธ์ อาจารย์อรศิริ ปาณินท์

## หมวดที่แปด — ศาสนสถานและพื้นที่จิตวิญญาณ

### พุทธศาสนา

- หนังสือชุด "สถาปัตยกรรมวัดไทย" ของกรมศิลปากร — งานสำรวจและอธิบายสถาปัตยกรรมวัดในแต่ละภูมิภาค
- งานเขียนของอาจารย์น. ณ ปากน้ำ เรื่องประวัติศาสตร์ศิลปะและสถาปัตยกรรมไทย
- เอกสารของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เรื่องบทบาทของวัดในสังคมไทย

### อิสลาม

- หนังสือ "มัสยิดในประเทศไทย" ที่รวบรวมประวัติและสถาปัตยกรรมของมัสยิดในไทย
- เอกสารของสำนักจุฬาราชมนตรี เรื่องการดำเนินการของมัสยิดในบริบทไทย
- งานเขียนว่าด้วยการวางผังมัสยิด ที่กล่าวถึงทิศกิบลัตและองค์ประกอบของมัสยิด
- งานวิจัยเรื่องชุมชนมุสลิมในภาคใต้ของไทย จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และหน่วยงานอื่น

### คริสต์ศาสนา

- เอกสารของสภาประมุขแห่งบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทย เรื่องบทบาทของวัดคริสต์ในชุมชนไทย
- เอกสารของสภาคริสตจักรในประเทศไทย เรื่องบทบาทของโบสถ์คริสต์ในสังคมไทย
- งานเขียนว่าด้วยประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรมโบสถ์คริสต์ในไทย

### ชุมชนพหุวัฒนธรรม

- งานวิจัยเรื่องการอยู่ร่วมกันของหลายศาสนาในไทย จากศูนย์มุสลิมศึกษา สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- งานของนักวิชาการที่ทำงานในภาคใต้เรื่องพหุวัฒนธรรม เช่น อาจารย์ปริญญา นवलเปียน อาจารย์ศรีศักร วัลลิโภดม
- เอกสารของศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) เรื่องการอยู่ร่วมกันของสองศาสนาในพื้นที่ชายแดนใต้

## หมายเหตุท้ายภาค

### เจตนาของตำรา

ตำรา "เมืองสามธาตุ" เป็นตำราที่นำเสนอ **กรอบคิด** ในการเข้าใจและออกแบบชุมชน ไม่ใช่คู่มือทางเทคนิคของผังเมืองหรือสถาปัตยกรรม เนื้อหาที่นำเสนอเป็นการสังเคราะห์จากหลายศาสตร์ ให้ผู้อ่านทั่วไป — ทั้งผู้นำท้องถิ่น ประชาชนขับเคลื่อน และนักออกแบบ — ใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าใจชุมชนของตัวเอง

### สำหรับผู้อ่านที่ต้องการค้นต่อเชิงลึก

- สำหรับผู้นำท้องถิ่น — แนะนำให้เริ่มจากเอกสารของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และคู่มือการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น
- สำหรับประชาชนขับเคลื่อน — แนะนำให้เริ่มจากงานของประเวศ วะสี เรื่อง สุขภาวะชุมชน และหนังสือของ John McKnight เรื่อง The Abundant Community
- สำหรับนักออกแบบ — แนะนำให้เริ่มจาก A Pattern Language ของ Alexander และงานของ Jan Gehl เรื่อง Cities for People แล้วค่อยไปทำงานเชิงลึกต่อไป

### สำหรับผู้อ่านที่อยากศึกษาชุมชนตัวอย่างจริง

ตำราเลือกใช้ตัวอย่างสมมติในภาคผนวก ก แทนหมู่บ้านจริง เพื่อไม่ให้เกิดการเปรียบเทียบที่อาจไม่เป็นธรรมกับชุมชนใดชุมชนหนึ่ง ผู้อ่านที่อยากศึกษาชุมชนตัวอย่างจริงในประเทศไทย สามารถค้นได้จาก

- งานสำรวจของ สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) ที่มีเครือข่ายชุมชนทั่วประเทศ
- งานของ มูลนิธิพัฒนาชนบทและสาธารณสุข (มพชส.) และเครือข่าย
- งานของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ในส่วนของชุมชนสุขภาวะ
- โครงการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ที่ทำงานกับชุมชน

### การใช้เนื้อหาในตำรานี้

ตำราเล่มนี้ไม่ใช่ตำราของหน่วยงานราชการ ไม่ใช่คู่มือทางเทคนิค ไม่ใช่งานวิจัยที่ผ่านการทบทวนโดยผู้เชี่ยวชาญ (peer review) เป็นการนำเสนอมุมมองในการเข้าใจชุมชน โดยเชื่อมโยงแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ผู้อ่านที่จะนำเนื้อหาไปใช้ประกอบการเขียนแผน การของบประมาณ หรือการออกแบบจริง แนะนำให้ตรวจสอบกับเอกสารทางการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้วยเสมอ

การประยุกต์ใช้หลักสามธาตุกับชุมชนของผู้อ่านเอง ต้องอาศัยการฟังคนในชุมชน การสังเกตบริบทของพื้นที่ และการปรึกษาผู้ที่รู้บริบทลึก — ผู้สูงอายุ ผู้นำท้องถิ่น อสม. ปราชญ์ชาวบ้าน — ตำราเป็นเพียงจุดเริ่ม ไม่ใช่จุดจบของการเดินทาง





## ภาคผนวก ก — Case Study หมู่บ้านตัวอย่างจากสี่ภูมิภาค

### หมายเหตุสำคัญก่อนอ่าน

ทุกตัวอย่างในภาคผนวกนี้เป็นสมมติที่สร้างจากลักษณะทั่วไปของหมู่บ้านในแต่ละภาค — ไม่ใช่หมู่บ้านจริง

หมู่บ้านทั้งสี่ที่นำเสนอในภาคผนวกนี้ ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือให้ผู้อ่านเห็นภาพการประยุกต์หลักเมืองสามธาตุกับบริบทที่ต่างกัน ตัวละคร ภูมิศาสตร์ และเหตุการณ์ที่เล่าไม่ตรงกับหมู่บ้านใดในความจริง หากมีความคล้ายคลึงกับหมู่บ้านที่ผู้อ่านรู้จัก เป็นเพราะลักษณะร่วมของหมู่บ้านในภูมิภาคเดียวกัน ไม่ใช่การอ้างอิงตรง

เจตนาของภาคผนวกนี้คือ ให้ผู้อ่านเห็นวิถีคิด ไม่ใช่สูตรสำเร็จ หมู่บ้านของผู้อ่านต้องออกแบบเองด้วยหลักคิดสามธาตุ ตามบริบทของตัวเอง

### Case Study 1 — บ้านดอยห่มแก้ว (ภาคเหนือ)

#### บริบท

บ้านดอยห่มแก้วเป็นหมู่บ้านชาติพันธุ์นฤเฑาะว์ ตั้งอยู่บนสันดอยสูงราว 1,200 เมตรจากระดับน้ำทะเล ในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย 110 ครัวเรือน ประชากรประมาณ 520 คน อาศัยอยู่ในบ้านไม้ยกใต้ถุนกระจายตัวตามไหล่เขา หมู่บ้านนี้เป็นชุมชนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่ตั้งถิ่นฐานในบริเวณนี้มาไม่น้อยกว่า 6 ชั่วอายุคน

#### ธาตุเด่นของหมู่บ้าน — ธาตุลม

ลักษณะที่ทำให้ธาตุลมเด่นในบ้านดอยหม่มแก้ว — ตั้งอยู่บนที่สูง ลมพัดตลอดปี อากาศสดชื่นเย็นสบายเกือบทั้งปี ชาวบ้านมีวิถีคล่องแคล่ว เดินไปมาระหว่างไร่กับบ้านหลายชั่วโมงต่อวัน ประเพณีของกลุ่มชาติพันธุ์มีการเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาลชัดเจน — ฤดูไร่ ฤดูเก็บเกี่ยว ฤดูงานประเพณี

## ปัญหาที่หมู่บ้านเจอ

การอพยพของคนหนุ่มสาว — ในสิบปีที่ผ่านมา คนหนุ่มสาวอายุ 20-35 ปีลดลงจากประมาณ 90 คนเหลือประมาณ 40 คน คนกลุ่มนี้ย้ายลงไปทำงานในเมืองเชียงใหม่ กรุงเทพฯ หรือประเทศเพื่อนบ้าน ผลคือหมู่บ้านมีเด็กและผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ วัยทำงานที่เหลือต้องแบกทั้งไร่และการดูแลคนสองวัย

การเสื่อมของภาษาถิ่น — เด็กในหมู่บ้านเริ่มไม่พูดภาษาชาติพันธุ์ของตนแม้ในบ้าน เพราะเรียนที่โรงเรียนใช้ภาษาไทยกลาง กลับบ้านก็ดูสื่อภาษาไทย ผู้สูงอายุกังวลว่าอีกสองรุ่นภาษาจะหายไป

ประเพณีจัดยากขึ้น — งานประเพณีสำคัญที่เคยรวมทุกครัวเรือน ปัจจุบันจัดยากเพราะคนหนุ่มสาวไม่อยู่ ผู้สูงอายุที่เป็นแกนหลักเริ่มจัดไม่ไหว

สาธารณูปโภคจำกัด — บนดอยไฟฟ้าติดขัด สัญญาณโทรศัพท์อ่อน โรงพยาบาลอยู่ในตัวอำเภอห่างไปสองชั่วโมง คนหนุ่มสาวมองว่าเป็นเหตุผลที่ต้องออก

## แนวทางสามธาตุที่ประยุกต์ใช้

ธาตุลม — เสริมพลังของสิ่งที่หมู่บ้านมีอยู่แล้ว

- จัดพื้นที่ให้ธาตุลมของหมู่บ้านมีเวที — พื้นที่ประชุมกลางแจ้งที่ใช้ลมและวิว
- สนับสนุนกลุ่มเยาวชนที่ยังอยู่ให้ทำเพจของหมู่บ้าน เล่าเรื่องประเพณีในภาษาชาติพันธุ์
- เปิดพื้นที่ให้คนหนุ่มสาวที่ออกไปแล้วกลับมาช่วงงานประเพณี — ให้อบตาทัด ไม่ใช่แค่แขก

ธาตุไฟ — สร้างระบบให้ทำงานร่วมกันมากขึ้น

- ตั้งสภาผู้เฒ่าของหมู่บ้านเป็นทางการ ทำหน้าที่ปรึกษาผู้ใหญ่บ้าน
- รวมกลุ่มเกษตรกรที่ยังทำไร่ให้พึ่งพากันในเรื่องแรงงานและตลาด
- เชื่อมกับ อบต. เพื่อขอขยายไฟฟ้าและสัญญาณโทรศัพท์

ธาตุน้ำ — พื้นสายสัมพันธ์ระหว่างวัย

- จัด "โรงเรียนภาษาแม่" นอกเวลาเรียน ที่ผู้สูงอายุสอนภาษาชาติพันธุ์ให้เด็ก
- จัดวันประเพณีย่อยประจำเดือน แทนงานใหญ่ปีละครั้งที่จัดยาก

- ตั้งเครือข่ายเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว โดยใช้เพื่อนบ้านและกลุ่มแม่บ้าน

## ผลที่คาดหวังในห้าปี

- ภาษาชาติพันธุ์ยังถูกใช้ในเด็กรุ่นใหม่ อย่างน้อยครั้งหนึ่ง
- คนหนุ่มสาวที่ออกไปกลับมาเยี่ยมบ้านบ่อยขึ้น บางส่วนย้ายกลับ
- ประเพณีสำคัญยังจัดได้ แม้ในรูปแบบที่ปรับให้เข้ากับกำลังคนที่เหลือ
- ผู้สูงอายุมีบทบาทและเสียงในหมู่บ้านชัดเจน

---

## Case Study 2 — บ้านทุ่งข้าวหอม (ภาคอีสาน)

### บริบท

บ้านทุ่งข้าวหอมเป็นหมู่บ้านเกษตรกรรมในที่ราบภาคอีสานตอนกลาง มีนาข้าวและสวนยางล้อมรอบ ประกอบด้วย 180 ครัวเรือน ประชากรประมาณ 700 คน หมู่บ้านตั้งตามโครงบ้าน-ท้อง-ทุ่ง-ป่า-วัดชัดเจน — วัดอยู่ตะวันตกของหมู่บ้าน ทุ่งนากระจายทางตะวันออก ที่พักอาศัยรวมกันตรงกลาง ป่าชุมชนขนาดเล็กทางเหนือ

### ธาตุเด่นของหมู่บ้าน — ธาตุน้ำ

ลักษณะที่ทำให้ธาตุน้ำเด่น — ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ (สัดส่วนอายุมากกว่าหกสิบปีเกินสามสิบห้าเปอร์เซ็นต์) วิถีชีวิตผู้มีสระน้ำใหญ่กลางหมู่บ้าน ประเพณีบุญเดือนสิบสองยังจัดต่อเนื่อง คนในหมู่บ้านผูกพันเป็นเครือญาติ พุดจาซ่าและอ่อนโยน

### ปัญหาที่หมู่บ้านเจอ

สังคมผู้สูงอายุที่ไม่มีระบบดูแล — ผู้สูงอายุจำนวนมากอยู่บ้านคนเดียว ลูกหลานทำงานในกรุงเทพและปริมณฑล กลับมาเยี่ยมปีละสองสามครั้ง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเดินทางไปโรงพยาบาลลำบาก

เศรษฐกิจฝกฝงกับข้าว — รายได้หลักของหมู่บ้านมาจากขายข้าวเปลือกให้พ่อค้าคนกลาง ราคาผันผวน หนี้ ธ.ก.ส. สะสม

พื้นที่รวมพลของหนุ่มสาวหายไป — ลานหมู่บ้านและวัดยังเป็นพื้นที่ของผู้สูงอายุเป็นหลัก คนวัยกลางและหนุ่มสาวไม่มีที่ไป กลุ่มเยาวชนที่เหลือติดโทรศัพท์

การเสื่อมของประเพณีเล็ก — งานบุญใหญ่ยังจัด แต่ประเพณีเล็ก ๆ ที่เคยรวมคนในซอย (บุญข้าวจี บุญเดือนสาม) ค่อย ๆ หายไป

## แนวทางสามธาตุที่ประยุกต์ใช้

### ธาตุน้ำ — เสริมสิ่งที่เป็นจุดแข็ง

- ตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวันที่ใช้ศาลาการเปรียญ ให้ผู้สูงอายุมาเจอกันสามวันต่อสัปดาห์
- ระบบ อสม. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว สัปดาห์ละครั้ง
- พื้นประเพณีเล็ก ๆ ประจำเดือน ให้ทุกชอยผลัดกันเป็นเจ้าภาพ

### ธาตุไฟ — สร้างการขับเคลื่อนด้านเศรษฐกิจ

- ตั้งวิสาหกิจชุมชนแปรรูปข้าว — ข้าวสารบรรจุถุง ข้าวฮาง ผลิตภัณฑ์จากข้าว
- กลุ่มเกษตรอินทรีย์ทดลอง — เริ่มจาก 10 ครัวเรือน ผสมข้าวกับผัก
- ตลาดชุมชนวันเสาร์ที่ขายผลผลิตของหมู่บ้าน

### ธาตุดิน — เปิดพื้นที่ให้คนวัยกลางและหนุ่มสาว

- ปรับพื้นที่ริมสระน้ำเป็นพื้นที่รวมพลวัยกลาง — มีที่นั่ง มีแสง มี Wi-Fi
- ริเริ่มเพจของหมู่บ้าน โดยกลุ่มเยาวชนที่เหลือ เล่าเรื่องคนในหมู่บ้าน
- เชิญคนในหมู่บ้านที่ทำงานในกรุงเทพฯกลับมาช่วยประชาคมปีละครั้ง

## ผลที่คาดหวังในห้าปี

- ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียวมีจำนวนลดลง หรือได้รับการเยี่ยมประจำ
- รายได้หมู่บ้านจากการแปรรูปเพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาข้าวเปลือกอย่างเดียว
- ประเพณีเล็ก ๆ กลับมาจัดสม่ำเสมอ
- คนวัยกลางและหนุ่มสาวมีพื้นที่ของตัวเองในหมู่บ้าน

---

## Case Study 3 — บ้านคลองบางไผ่ (ภาคกลาง)

### บริบท

บ้านคลองบางไผ่เป็นหมู่บ้านริมคลองในภาคกลาง อยู่ห่างจากขอบเมืองใหญ่ประมาณ 15 กิโลเมตร ประกอบด้วย 240 ครัวเรือน ประชากรประมาณ 900 คน หมู่บ้านตั้งเรียงยาวตามแนวคลอง มีสวนผลไม้ (มะม่วง ส้มโอ กล้วย) เป็นเศรษฐกิจดั้งเดิม เชื่อมกับตัวเมืองด้วยถนนสายหลักที่วังขนานคลอง

## ธาตุเด่นของหมู่บ้าน — ผสมกลม-น้ำ

ลักษณะที่ทำให้เป็นธาตุผสมกลม-น้ำ — วิถีดั้งเดิมใช้น้ำเป็นเส้นทางสัญจร (ธาตุน้ำ) แต่ความใกล้กับเมืองใหญ่ทำให้จังหวะชีวิตเร็วขึ้น มีคนย้ายเข้ามาซื้อบ้านใหม่ (ธาตุลม) ประชากรผสมระหว่างเจ้าถิ่นดั้งเดิมกับผู้อพยพเข้ามา

## ปัญหาที่หมู่บ้านเจอ

การรุกของเมือง — ในสิบห้าปีที่ผ่านมา หมู่บ้านจัดสรรผุดขึ้นสามโครงการ ห้างสรรพสินค้าเปิดใกล้ ๆ ที่ดินสวนผลไม้ริมคลองถูกขายที่ละแปลง ผู้อพยพเข้ามาใหม่ไม่รู้จักเพื่อนบ้าน เจ้าถิ่นเดิมรู้สึกว่ามีหมู่บ้านไม่ใช่ของตัวเองอีกต่อไป

คลองที่ตายลง — คลองที่เคยเป็นเส้นเลือดหลัก ตอนนี้น้ำเน่า มีขยะ เรือไม่วิ่งอีกแล้ว ปูปลาลดลง เด็กไม่ลงเล่นน้ำอีก บ้านริมคลองหันหน้าออกจากคลอง ปิดรั้วสูง

สวนผลไม้ที่หายไป — สวนมะม่วงและส้มโอถูกแบ่งขาย เจ้าถิ่นรุ่นเก่าเสียชีวิต ลูกหลานไม่รับสืบทอด ที่ดินกลายเป็นบ้านจัดสรรหรือทิ้งว่าง

ชุมชนสองกลุ่มที่ไม่รู้จักกัน — คนดั้งเดิมกับคนย้ายเข้ามาใหม่ไม่พูดคุยกัน ประชาคมไม่มีคนย้ายเข้ามาเข้า ประเพณีท้องถิ่นเป็นของกลุ่มเจ้าถิ่นอย่างเดียว

## แนวทางสามธาตุที่ประยุกต์ใช้

### ธาตุน้ำ — พื้นคลองและพื้นความสัมพันธ์

- โครงการฟื้นคลอง ร่วมกับ อบต. และภาคเอกชน — ทำความสะอาด ปลุกต้นไม้ริมคลอง สร้างจุดชมวิว
- ตลาดริมคลองวันหยุด — ให้คนกลับมาเห็นคลองเป็นพื้นที่รวมพล
- เชิญเจ้าถิ่นและคนย้ายเข้ามาใหม่มาร่วมกิจกรรมริมคลองเดือนละครั้ง

### ธาตุลม — เปิดพื้นที่ให้คนใหม่

- จัดกิจกรรมต้อนรับคนย้ายเข้ามาใหม่ประจำไตรมาส
- ทำแผนที่หมู่บ้านให้คนใหม่รู้จักที่ตั้งของวัด โรงเรียน ตลาด สวนสมุนไพร
- เปิดกลุ่มไลน์ของหมู่บ้าน ให้คนใหม่และเจ้าถิ่นสื่อสารกันได้ง่าย

### ธาตุไฟ — ปกป้องเศรษฐกิจดั้งเดิม

- ตั้งกลุ่มอนุรักษ์สวนผลไม้ท้องถิ่น — สนับสนุนเจ้าของสวนให้ไม่ต้องขาย
- พัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้ท้องถิ่น — มะม่วงกวน ส้มโอเก็บ ก๊วยตากร

- ผู้กับการท่องเที่ยวชุมชน — เปิดสวนให้เข้าชม จัดเวิร์กช็อป

## ผลที่คาดหวังในห้าปี

- คลองกลับมามีชีวิต มีคนเดินริมคลองในตอนเย็น
- คนย้ายเข้ามาใหม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของหมู่บ้าน
- สวนผลไม้ท้องถิ่นที่เหลือได้รับการสนับสนุน ไม่ต้องขายทั้งหมด
- ประชาคมมีคนสองกลุ่มเข้าร่วมสัดส่วนใกล้เคียง

## Case Study 4 — บ้านฮูลุงกอ (3 จังหวัดชายแดนใต้ — ปัตตานี ยะลา นราธิวาส)

### บริบท

หมายเหตุ — บ้านฮูลุงกอเป็นชื่อสมมติผสมคำมาหลายท้องถิ่น ไม่ใช่หมู่บ้านจริง สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพการประยุกต์หลักสามธาตุในบริบทพัฒนาวัฒนธรรมของ 3 จังหวัดชายแดนใต้

บ้านฮูลุงกอเป็นตำบลพัฒนาวัฒนธรรมใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) ประกอบด้วย 7 หมู่บ้าน ประชากรรวมประมาณ 2,400 คน มีทั้งคนไทยพุทธและคนไทยมุสลิมอยู่ร่วมกันมานาน สัดส่วนประมาณ 40% พุทธ 60% มุสลิม แต่ละหมู่บ้านมีสัดส่วนต่างกัน บางหมู่บ้านมีสองศาสนาปะปน บางหมู่บ้านมีศาสนาเดียวเป็นหลัก

พื้นที่ตำบลเป็นที่ราบชายฝั่งกับเขาเตี้ย ๆ มีสวนยางพารา สวนปาล์ม สวนผลไม้ และการประมงชายฝั่งเป็นเศรษฐกิจหลัก

### ธาตุเด่นของตำบล — ผสมทุกธาตุ

เนื่องจากเป็นตำบลใหญ่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ธาตุเด่นไม่ชัดข้อเดียว แต่ละหมู่บ้านมีธาตุของตัวเอง — หมู่บ้านชายฝั่งประมงเป็นธาตุลม-ไฟ (เคลื่อนไหวเร็ว ทำงานหนัก) หมู่บ้านสวนยางเป็นธาตุน้ำ (จังหวะช้า ครอบครัวยิ่งใหญ่) หมู่บ้านใกล้มัสยิดกลางเป็นธาตุน้ำ-ไฟ (สายสัมพันธ์ลึก มีการรวมกลุ่มถี่)

### ปัญหาที่ตำบลเจอ

ความไวโระระหว่างศาสนาลดลง — เหตุการณ์ในภาคใต้ที่ผ่านมาสร้างความระแวงระหว่างสองศาสนา แม้คนในตำบลนี้อยู่ร่วมกันมานาน ก็เริ่มมีการหลีกเลี่ยงพื้นที่ของอีกฝ่าย โรงเรียนเริ่มมีการแยกกลุ่มเด็ก ประชาคมมีคนศาสนาหนึ่งเข้าร่วมน้อย

พื้นที่กลางที่ทุกคนใช้ได้ลดลง — ตลาดที่เคยเป็นพื้นที่พบปะของทั้งสองศาสนา คนเริ่มไปตลาดที่ตัวเองสะดวก ลานตำบลไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วม

เศรษฐกิจที่ยั่งยืนที่ตกต่ำ — ราคาขายพาราลลดลงต่อเนื่อง กระทบทุกครัวเรือนที่พึ่งพายาง ต้องหาอาชีพเสริม

คนหนุ่มสาวไปทำงานประเทศเพื่อนบ้าน — คนหนุ่มสาวมุสลิมส่วนหนึ่งไปทำงานที่ประเทศเพื่อนบ้าน คนหนุ่มสาวพุทธไปทำงานเมืองใหญ่ในไทย ต่ำบลเหลือคนวัยกลางกับผู้สูงอายุ

## แนวทางสามธาตุที่ประยุกต์ใช้

สร้างพื้นที่กลางที่ทุกศาสนาใช้ได้ (ธาตุน้ำของสายสัมพันธ์)

- ปรับตลาดตำบลให้เป็นพื้นที่กลาง — มีร่มเงา มีที่นั่ง มีทั้งของกินฮาลาลและของกินทั่วไป
- สนามกีฬาตำบล — พื้นที่เดียวกันที่จัดกิจกรรมของทั้งสองศาสนา ตามเวลาที่เหมาะสม
- ห้องสมุดตำบลที่มีหนังสือของทั้งสองศาสนา และหนังสือทั่วไป

จัดกิจกรรมร่วมในโอกาสที่เหมาะสม (ธาตุไฟของการรวมพล)

- งานตลาดชุมชนที่จัดร่วมกัน สินค้าจากทุกศาสนา
- โครงการช่วยเหลือผู้เดือดร้อนที่ทำร่วม — ผู้ยากไร้ผู้พิการไม่ถาตศาสนา
- ประชุมประชาคมที่มีตัวแทนสองศาสนาชัด และเวลาที่ทั้งสองสะดวก

เคารพความต่าง (ธาตุลมของความหลากหลาย)

- ไม่บังคับให้ทุกคนทำเหมือนกัน — เคารพเวลาละหมาด เคารพงานบุญ เคารพวันหยุดของแต่ละศาสนา
- ส่งเสริมให้ทั้งสองศาสนาจัดงานประจำของตัวเองได้อย่างสง่างาม
- ให้เยาวชนของทั้งสองศาสนาได้เรียนรู้กันผ่านกิจกรรมร่วม — กีฬา ศิลปะ การเรียน

แก้ปัญหาเศรษฐกิจร่วมกัน (ธาตุไฟของการขับเคลื่อน)

- ตั้งกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ผสมยาง-ผลไม้-ผัก ลดการพึ่งพายางอย่างเดียว
- ประมงชายฝั่งรวมกลุ่มขายผ่านตลาดชุมชนแทนพ่อค้าคนกลาง
- ส่งเสริมผลิตภัณฑ์แปรรูปจากยาง ไม้ และปลา

ผลที่คาดหวังในห้าปี

- ประชาคมตำบลมีตัวแทนสองศาสนาเข้าร่วมสัดส่วนใกล้เคียง
- ตลาดกลางและสนามกีฬากลับมามีคนของทั้งสองศาสนามาใช้ร่วม
- โครงการเศรษฐกิจร่วมสร้างรายได้เสริมให้ครัวเรือน

- เยาวชนทั้งสองศาสนามีเพื่อนต่างศาสนา อย่างน้อยระดับที่รู้จักและไว้ใจ
- 

## บทเรียนร่วมจากสี่หมู่บ้าน

จากตัวอย่างสมมติสี่หมู่บ้านที่ต่างภูมิภาค ต่างวัฒนธรรม ต่างเศรษฐกิจ ตำราขอสรุปบทเรียนร่วมหกข้อ

หนึ่ง — ไม่มีสูตรสำเร็จเดียว ทุกหมู่บ้านมีบริบทของตัวเอง หลักสามธาตุเป็นกรอบคิด ไม่ใช่ template

สอง — เริ่มจากราตุเด่นของหมู่บ้าน ก่อนจะเสริมธาตุที่ขาด ต้องเข้าใจสิ่งที่หมู่บ้านมีอยู่แล้ว

สาม — คนหนุ่มสาวที่ออกไปไม่ใช่คนที่หายไป เขายังเป็นทุนของหมู่บ้าน ถ้ามีที่ให้เขากลับ

สี่ — ผู้สูงอายุคือความมั่งคั่งที่จับต้องยาก ทุกหมู่บ้านที่ประสบความสำเร็จ ให้ผู้สูงอายุมิบทบาทและเสียง

ห้า — พื้นที่กลางสำคัญกว่าที่คิด ลาน ตลาด ริมน้ำ ที่ทุกกลุ่มใช้ได้ คือทุนทางสังคมที่จับต้องยากแต่จริง

หก — เศรษฐกิจกับสังคมแยกไม่ออก โครงการที่แก้แค่เศรษฐกิจแต่ไม่ดูสายสัมพันธ์ จะไม่ยั่งยืน โครงการที่ดูแต่สายสัมพันธ์แต่ไม่แก้เศรษฐกิจ จะไม่กว้างพอ

หมู่บ้านของผู้อ่านคงไม่เหมือนหมู่บ้านใดในสี่ตัวอย่างนี้ตรง ๆ แต่ถ้าอ่านทั้งสี่แล้วเห็นวิธีคิด นั่นคือเจตนาของภาคผนวกนี้ — ให้เห็นวิธีคิด ไม่ใช่ให้ทำตาม



## ภาคผนวก ข — อภิธานศัพท์ (Glossary)

### คำอธิบาย

ตำรา "เมืองสามชธาตุ" ใช้คำศัพท์จากสี่แหล่งความรู้หลัก — ศาสตร์อายุรเวทและแพทย์แผนไทย ศาสตร์ผังเมืองสากล ศาสตร์ท้องถิ่นไทย และศาสตร์ทางศาสนาสามศาสนา ภาคผนวกนี้รวมคำสำคัญพร้อมความหมายและการใช้งาน เพื่อให้ผู้อ่านทุกกลุ่มค้นได้สะดวก

### หมายเหตุพิเศษของเพลินไพร

การใช้คำว่า "ธาตุน้ำ" แทน "กษะ" (Kapha)

เพลินไพรเรียก Kapha ว่า "ธาตุน้ำ" เพื่อให้เข้าใจง่ายในการสื่อสาร — ทับศัพท์เดิมคือ Kapha (กษะ) ในตำราอายุรเวทดั้งเดิม (ในตำราบางเล่มแปลว่า "ธาตุน้ำดิน")

เลือกใช้คำว่า "ธาตุน้ำ" เพราะ —

1. คนไทยจำได้ง่าย — สอดคล้องกับธาตุ 4 ในแพทย์แผนไทย (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
2. คนทั่วไปเข้าใจได้ทันทีโดยไม่ต้องอธิบายศัพท์สันสกฤต
3. รักษาความหมายแก่นของ Kapha ไว้ครบ — ความหนัก ความเย็น ความนิ่ง ความผูกพัน

ในตำราของเพลินไพร เมื่อใช้คำว่า "ธาตุน้ำ" จะหมายถึง Kapha ของอายุรเวทเสมอ

## A — ศัพท์อายุรเวทและแพทย์แผนไทย

### ระบบธาตุพื้นฐาน

- วาตะ (Vata) — ธาตุลมในอายุรเวท มีคุณสมบัติเบา แห้ง เย็น เคลื่อนไหว ในเพลินไฟรใช้คำว่า "ธาตุลม"
- ปิตตะ (Pitta) — ธาตุไฟในอายุรเวท มีคุณสมบัติร้อน คม แหลม เข้มข้น ในเพลินไฟรใช้คำว่า "ธาตุไฟ"
- กษะ (Kapha) — ธาตุน้ำในเพลินไฟร มีคุณสมบัติหนัก เย็น นิ่ง เหนียว ผูกพัน
- ตริโทษะ (Tridosha) — ระบบสามธาตุของอายุรเวท (วาตะ ปิตตะ กษะ) หรือคนที่มีธาตุทั้งสามใกล้เคียงกัน
- ประภฤติ (Prakriti) — ธาตุประจำตัว ติดตัวมาแต่เกิด เป็นแม่แบบตามธรรมชาติของแต่ละคน
- วิภฤติ (Vikriti) — ภาวะธาตุปัจจุบัน ที่อาจแกว่งไปจาก Prakriti ตามฤดู วัย สภาพแวดล้อม
- คุณ (Guna) — คุณสมบัติของแต่ละธาตุ เช่น เบา หนัก เย็น ร้อน แห้ง ชุ่ม

### ระบบผังของอินเดียโบราณ

- วาสตุศาสตร์ (Vastu Shastra) — ศาสตร์ผังของอินเดียโบราณ ว่าด้วยการวางทิศทางของอาคารและเมือง ตามหลักธาตุห้า (ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ)
- ปัญจภูตะ (Pancha Bhuta) — ธาตุห้าของอินเดีย — ปฐวี (ดิน — Prithvi) อาปะ (น้ำ — Apas) เตชะ (ไฟ — Tejas) วายู (ลม — Vayu) อากาศ (Ākāśa)
- มณฑล (Mandala) — ผังเรขาคณิตที่ใช้เป็นแม่แบบในการวางผังพื้นที่ ทั้งวัดและเมือง

### ระบบธาตุในแพทย์แผนไทย

- ธาตุสี่ (จตุธาตุ) — ระบบธาตุของแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
- ธาตุเจ้าเรือน — ธาตุประจำตัวในระบบแพทย์แผนไทย ที่บ่งบอกลักษณะกาย ใจ และสุขภาพของแต่ละคน
- บ้าน-ห้อง-ทุ่ง-ป่า-วัด — โครงหมู่บ้านไทยดั้งเดิม ที่จัดพื้นที่ตามการใช้งานและความหมาย — บ้าน (ที่อยู่อาศัย) ห้อง (ที่ทำมาหากิน) ทุ่ง (พื้นที่เกษตร) ป่า (แหล่งไม้และสมุนไพร) วัด (ศูนย์กลางจิตวิญญาณ)

## B — ศัพท์ผังเมืองและการออกแบบชุมชนสากล

### หลักการเมืองเดินได้

- 15-minute city (เมือง 15 นาที) — แนวคิดของ Carlos Moreno ที่มหาวิทยาลัย Sorbonne ที่เสนอว่าทุกความจำเป็นในชีวิตประจำวัน (บ้าน งาน ตลาด โรงเรียน สถานพยาบาล พื้นที่รวมพล) ควรอยู่ในระยะเดิน 15 นาทีจากที่พัก
- Walkable neighborhood — ย่านที่หายใจได้ ในเพลินไพรใช้คำว่า "หมู่บ้านที่หายใจได้" — ย่านที่คนเดินได้จริงปลอดภัย มีร่มเงา มีจุดหมาย
- Complete streets — ถนนที่ออกแบบให้ทุกวิถีสัญจรใช้ได้ ไม่ใช่แค่รถ — คนเดิน จักรยาน รถโดยสารสาธารณะ รถส่วนตัว

### หลักการชุมชนอายุยืน

- Blue Zones (โซนสีฟ้า) — แนวคิดของ Dan Buettner จากงานสำรวจชุมชนที่คนอายุยืนที่สุดในโลก — โอกินาวา (ญี่ปุ่น) ซาร์ดีเนีย (อิตาลี) โลมาลินดา (สหรัฐ) นีโคยา (คอสตาริกา) อิกาเรีย (กรีซ)
- Power 9 — แก่นปัจจัยร่วมของ Blue Zones — การเคลื่อนไหวธรรมชาติ จุดมุ่งหมายในชีวิต ผ่อนคลาย กินน้อยตอนเย็น กินพืชเป็นหลัก ไวน์แดง (บางที) เข้ากลุ่ม เชื่อในสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง ครอบครัวยั่งยืน

### หลักการออกแบบเพื่อสุขภาพ

- Biophilic Design (การออกแบบชีวจิต) — แนวคิดของ Stephen Kellert ที่เสนอว่ามนุษย์มีความต้องการเชื่อมโยงกับธรรมชาติในทุกวัน การออกแบบพื้นที่จึงควรผสมผสานธรรมชาติเข้าไปในทุกส่วน
- Salutogenic Design (การออกแบบเพื่อสุขภาพ) — แนวคิดของ Aaron Antonovsky (สังคมวิทยาการแพทย์) ที่ขยายไปสู่การออกแบบ โดยเน้นสิ่งที่สร้างสุขภาพ ไม่ใช่แค่ป้องกันโรค
- Sense of Coherence (ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) — แนวคิดหลักใน Salutogenic — ประกอบด้วยความเข้าใจได้ (Comprehensibility) จัดการได้ (Manageability) มีความหมาย (Meaningfulness)

### หลักการสร้างพื้นที่

- Placemaking (การสร้างที่ทาง) — แนวคิดของ Project for Public Spaces (นิวยอร์ก) ที่เน้นการทำให้พื้นที่กลายเป็น "ที่" ที่คนอยากมาและใช้จริง โดยผ่านกระบวนการที่ผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง
- Third Place — แนวคิดของ Ray Oldenburg ที่เสนอว่านอกจาก "บ้าน" (ที่หนึ่ง) และ "ที่ทำงาน" (ที่สอง) คนต้องการ "ที่สาม" — ที่ที่ไม่ผูกกับหน้าที่ ใช้พบปะและพักผ่อน เช่น ร้านกาแฟ ลานหมู่บ้าน วัด

- **New Urbanism** — ขบวนการทางผังเมืองที่ต่อต้าน Sprawl (การขยายเมืองแบบกระจัดกระจาย) เสนอกลับไปสู่ย่านที่เดินได้และผสมการใช้งาน
- **Pattern Language** — งานของ Christopher Alexander (1977) ที่รวบรวม 253 แพทเทิร์นการออกแบบเมืองและอาคาร ที่ประกอบกันได้ตามบริบท

## C — ศัพท์ท้องถิ่นไทย

### หน่วยการปกครอง

- **หมู่บ้าน** — หน่วยชุมชนเล็กที่สุดในการปกครองท้องถิ่นไทย ปกครองโดยผู้ใหญ่บ้าน
- **หมู่** — เลขที่ของหมู่บ้านในตำบล (หมู่ 1 หมู่ 2 หมู่ 3 ...)
- **ตำบล** — หน่วยการปกครองที่ประกอบด้วยหลายหมู่บ้าน ปกครองโดยกำนัน
- **อบต. (องค์การบริหารส่วนตำบล)** — หน่วยการปกครองท้องถิ่นระดับตำบล มีนายก อบต. และสภา อบต. เป็นผู้บริหาร
- **เทศบาล** — หน่วยการปกครองท้องถิ่นในเขตเมือง มีนายกเทศมนตรีและสภาเทศบาล
- **อปท. (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น)** — ชื่อรวมของ อบต. เทศบาล และ อบจ.
- **อบจ. (องค์การบริหารส่วนจังหวัด)** — หน่วยการปกครองท้องถิ่นระดับจังหวัด

### บุคลากรในชุมชน

- **ผู้ใหญ่บ้าน** — ผู้นำหมู่บ้าน มาจากการเลือกตั้งของคนในหมู่บ้าน
- **กำนัน** — ผู้ใหญ่บ้านที่ได้รับเลือกให้ดูแลระดับตำบล
- **อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน)** — คนในหมู่บ้านที่อาสาช่วยงานสาธารณสุข ทำหน้าที่เยี่ยมบ้าน สื่อสารข้อมูลสุขภาพ ประสานกับสถานพยาบาล
- **อาสาสมัครพัฒนาสังคม (อพม.)** — อาสาสมัครที่ช่วยงานพัฒนาสังคมในระดับหมู่บ้าน
- **หมออนามัย** — เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับสถานีอนามัยหรือ รพสต.
- **เจ้าอาวาส** — พระที่เป็นผู้ปกครองวัด
- **โต๊ะอิหม่าม** — ผู้นำทางศาสนาในมัสยิดของชุมชนมุสลิม

### พื้นที่ในหมู่บ้าน

- **ลาน / ลานหมู่บ้าน** — พื้นที่เปิดกลางหมู่บ้าน ใช้รวมพลและจัดกิจกรรม

- ศาลากลาง / ศาลาประชาคม — อาคารสาธารณะสำหรับประชุมและกิจกรรม
- ศาลากลางบ้าน — ที่ทำการหมู่บ้าน มีผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านนั่งประชุม
- ทำน้ำ — พื้นที่รินน้ำที่คนใช้อาบน้ำ ซักผ้า ตักน้ำ (ในอดีต) และเป็นที่พักปะ
- บ่อ / สระ — แหล่งน้ำในชุมชน เก็บน้ำสำหรับใช้และเลี้ยงปลา
- ป่าชุมชน — พื้นที่ป่าที่ชุมชนดูแลร่วมกัน เป็นแหล่งไม้ สมุนไพร และของป่า

## สถานพยาบาล

- สถานีอนามัย — สถานพยาบาลระดับตำบล ชื่อเดิมก่อนเปลี่ยนเป็น รพสต.
- รพสต. (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) — ชื่อใหม่ของสถานีอนามัย
- โรงพยาบาลชุมชน — โรงพยาบาลระดับอำเภอ ให้บริการการรักษาเบื้องต้นและส่งต่อ
- โรงพยาบาลทั่วไป / โรงพยาบาลศูนย์ — โรงพยาบาลระดับจังหวัด

## ระบบสวัสดิการ

- กองทุนหมู่บ้าน (กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง) — งบประมาณที่หมู่บ้านตัดสินใจใช้เอง เริ่มจากปี พ.ศ. 2544
- กองทุนสวัสดิการชุมชน — กองทุนที่สมาชิกในชุมชนสมทบเงิน ใช้ช่วยเหลือกรณีจำเป็น (เจ็บป่วย เสียชีวิต คลอด)
- สปสช. (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ) — หน่วยงานที่ดูแลระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) — หน่วยงานสนับสนุนโครงการเสริมสุขภาพชุมชน

## D — ศัพท์สามศาสนา

### พุทธ

- วัด — ศาสนสถานของศาสนาพุทธ ประกอบด้วยเขตพุทธาวาสและเขตสังฆาวาส
- ศาลาการเปรียญ — ศาลาใหญ่ในวัด ใช้ทำบุญและฟังธรรม
- โบสถ์ / อุโบสถ — อาคารประกอบพิธีสงฆ์ที่สำคัญที่สุดในวัด
- วิหาร — อาคารประดิษฐานพระประธาน
- กุฏิ — ที่พักของพระ
- หอไตร — สถานที่เก็บพระไตรปิฎกในวัด มักตั้งอยู่กลางน้ำหรือบนเสาสูงเพื่อกันมด ปลวก และความชื้น

- หอสมุดมณฑล — พื้นที่สมุดมณฑลประจำวันในวัด สำหรับพระและญาติโยม
- ลานวัด — พื้นที่เปิดในวัด ใช้จัดกิจกรรมและเดินจงกรม
- ธรรมศาลา — ห้องเรียนธรรมในวัด สำหรับสอนธรรมแก่ฆราวาส
- งานบุญ — พิธีทำบุญตามประเพณี — บุญข้าวจี บุญเดือนสาม บุญเดือนสิบสอง งานกฐิน งานผ้าป่า

## อิสลาม

- มัสยิด — ศาสนสถานของศาสนาอิสลาม ที่ใช้ละหมาดและเรียนศาสนา
- สุเหร่า — มัสยิดเล็กในหมู่บ้าน มักไม่มีการละหมาดวันศุกร์ (ญุมอะฮ์) เต็มรูปแบบ ต่างจากมัสยิดใหญ่ประจำตำบล
- ซอฮัน (Sahn) — ลานเปิดในมัสยิด ใช้เป็นพื้นที่รวมพลของชุมชนมุสลิม
- บาลาเซาะห์ — สถานที่สอนอัลกุรอานสำหรับเด็กและเยาวชนในชุมชนมุสลิม มักเป็นอาคารเล็กใกล้มัสยิดหรือบ้านของโต๊ะครู
- กิบลัต (Qibla) — ทิศที่หันหน้าไปเมื่อละหมาด (ทิศไปยังกะอบะฮ์ ที่มักกะฮ์) สำคัญมากในการวางผังมัสยิด
- มิฮ์ราบ (Mihrab) — ช่องในผนังมัสยิดที่แสดงทิศกิบลัต
- มินบาร (Minbar) — แท่นในมัสยิดที่อิหม่ามใช้กล่าวธรรมเทศนา
- มินาเรต (Minaret) — หอสองในมัสยิด สำหรับประกาศเชิญละหมาด
- มอซซซิน (Muezzin) — คนอาซาน ผู้ประกาศเชิญละหมาดจากมินาเรตหรือภายในมัสยิด
- วูฎู (Wudu) — การอาบน้ำละหมาด การชำระร่างกายด้วยน้ำก่อนละหมาด ต้องมีน้ำสะอาดและพื้นที่เฉพาะ
- อิหม่าม / อิหม่าม — ผู้นำละหมาดและผู้นำทางศาสนา
- โต๊ะครู — ครูสอนศาสนาอิสลามในหมู่บ้าน มักเป็นผู้อาวุโสที่ผ่านการเรียนศาสนามาลึก มีบทบาทสอนเด็กและให้คำปรึกษาชุมชน
- มาตราเซาะห์ (Madrasa) — โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม
- อีดิลฟิตรี (Eid al-Fitr) — วันฉลองสิ้นสุดการถือศีลอดในเดือนรอมฎอน หนึ่งในสองวันสำคัญทางศาสนาอิสลาม
- อีดิลอฎฮา (Eid al-Adha) — วันฉลองการเสียสละ (วันเชือดกุรบาน) หนึ่งในสองวันสำคัญทางศาสนาอิสลาม
- ฮาลาล (Halal) — สิ่งที่ศาสนาอนุญาต (โดยเฉพาะเรื่องอาหาร)
- ตาติกา (Tadika) — โรงเรียนสอนอ่านคัมภีร์อัลกุรอานสำหรับเด็ก

## คริสต์

- โบสถ์ (คริสต์) — ศาสนสถานของศาสนาคริสต์

- มหาวิหาร (Cathedral) — โบสถ์ใหญ่ที่เป็นศูนย์กลางของสังฆมณฑล
  - หอระฆัง (Bell Tower / Campanile) — หอสูงของโบสถ์
  - แท่นบูชา (Altar) — จุดศักดิ์สิทธิ์ในโบสถ์
  - มิสซา (Mass) — พิธีนมัสการสำคัญของนิกายคาทอลิก จัดในโบสถ์ทุกวันอาทิตย์และในโอกาสสำคัญ
  - บาทหลวง / คุณพ่อ — ผู้นำทางศาสนาในนิกายคาทอลิก
  - ศาสนาจารย์ — ผู้นำทางศาสนาในนิกายโปรเตสแตนต์
  - ศิษยาภิบาล (Pastor) — ผู้นำทางศาสนาในนิกายโปรเตสแตนต์ ทำหน้าที่น่านมัสการ สอนพระคัมภีร์ และดูแลสมาชิกคริสตจักร
  - สภาคริสตจักร — องค์กรบริหารและประสานงานของกลุ่มคริสตจักรโปรเตสแตนต์ในประเทศไทย
  - โรงเรียนวันอาทิตย์ (Sunday School) — การเรียนศาสนาสำหรับเด็ก จัดในวันอาทิตย์
  - ห้องสามัคคีธรรม (Fellowship Hall) — พื้นที่รวมพลของโบสถ์ ใช้จัดกิจกรรมของสมาชิกหลังนมัสการ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ประชุมกลุ่ม
  - ลานโบสถ์ / ลานหน้าโบสถ์ — พื้นที่เปิดหน้าโบสถ์ ใช้พบปะหลังพิธี
- 

## E — ศัพท์การมีส่วนร่วมและการพัฒนาชุมชน

- ประชาคม — การประชุมของคนในชุมชนเพื่อร่วมตัดสินใจในเรื่องส่วนรวม
  - การมีส่วนร่วมของชุมชน (Community Engagement) — กระบวนการที่ชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจ
  - การออกแบบร่วม (Participatory Design) — วิธีการออกแบบที่ผู้ใช้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน
  - แผนพัฒนาสามปี — เอกสารวางแผนของ อบต. ที่กำหนดโครงการในสามปีข้างหน้า
  - แผนพัฒนาห้าปี — เอกสารวางแผนระยะกลางของ อบต.
  - ระเบิดจากข้างใน — วิธีการพัฒนาชุมชนแบบไทย ที่เน้นให้ชุมชนขับเคลื่อนเอง ไม่ใช่รับสำเร็จรูปจากภายนอก
  - ประชาชนชาวบ้าน — บุคคลในชุมชนที่มีความรู้ดั้งเดิมและได้รับการยอมรับ
  - ภูมิปัญญาท้องถิ่น — ความรู้และวิถีปฏิบัติที่สั่งสมมาในชุมชนหนึ่ง
- 

## F — ศัพท์เชิงจิตวิญญาณและคุณค่าของชุมชน

- ชุมชนที่เยียวยา (Healing Community) — คำที่เพลินไพรใช้แทน "ชุมชนสุขภาพ" — ชุมชนที่คนอยู่แล้วรู้สึกดีขึ้น
- พื้นที่รวมพล (Gathering Space) — คำที่เพลินไพรใช้แทน "public space" — พื้นที่ที่คนในชุมชนมารวมกันได้จริง

- จังหวะของหมู่บ้าน (Village Rhythm) — คำที่เพลินไพรใช้แทน "urban rhythm" — จังหวะชีวิตประจำวันของชุมชน
  - ลูกชิ้นดูแล (Civic Engagement) — คำที่เพลินไพรใช้ — การมีส่วนร่วมของประชาชนในเรื่องส่วนรวม
  - หมู่บ้านที่หายใจได้ (Walkable Neighborhood) — คำที่เพลินไพรใช้แทน — หมู่บ้านที่เดินได้ปลอดภัย มีร่มเงา มีชีวิต
- 

## หมายเหตุการใช้ถ้อยคำ

ผู้อ่านที่ต้องการค้นเจอศัพท์เฉพาะได้เร็ว สามารถใช้ภาคผนวกนี้เป็นดัชนี ค้นด้วยตัวอักษรภาษาไทยและอังกฤษที่วงเล็บกำกับไว้ ศัพท์ที่ปรากฏในตำราครั้งแรกจะมีวงเล็บภาษาต้นทางเสมอ ครั้งถัดไปใช้ภาษาไทยอย่างเดียว