

หนึ่งวันแสนสนุกกับครอบครัวสุขภาพดีที่

“ไร่ปลูกรัก”

A Day with Healthy Family

ใครก็ตามที่มีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย กินอิ่ม นอนหลับปรกติ ทุกคนจะลงความเห็นในทันทีว่าคนคนนั้นสุขภาพดีแน่นอน แต่หากจะมองกันให้ลึกซึ้งกว่านั้น คำว่าสุขภาพดีน่าจะรวมถึงการมีสุขภาพทางอารมณ์หรือจิตใจที่ผ่อนคลาย การแวดล้อมด้วยมิตรภาพและสิ่งรอบกายที่ทำให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีด้วย ถ้าคนหนึ่งคนใดหรือครอบครัวหนึ่งมีทั้ง 3 ด้านนี้ครบแล้ว บันทึกคุณแม่ขอลงความเห็นไว้ว่า นั่นละคือ Healthy Family



A Day With ครอบครัวตัวต่อ

ใช่จะพูดกันขึ้นมาลอยๆ แบบไม่มีหลักฐานหรือตัวอย่างให้เห็น ทีมงานบันทึกคุณแม่ได้ใช้เวลาหนึ่งวันในการติดตามครอบครัวที่เราเชื่อว่าเป็นครอบครัวสุขภาพดีที่มีครบทั้งสามด้าน หนึ่งวันที่ว่านี้เราตามไปดูกันว่าพ่อโก้ แม่จา น้องนिरและน้องภาณุ แห่งครอบครัวตัวต่อ เขาทำอะไรที่ไหน อย่างไร



Good Mood Good Health

รอบตัวที่รายล้อมไปด้วยอากาศสดชื่น สีสันแห่งธรรมชาติ ช่วยปลูกความมีชีวิตชีวา และอารมณ์เบิกบานของเด็กๆ และผู้ใหญ่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ นอกจากอากาศบริสุทธิ์ปลอดสารพิษและสารเคมีในไร่ปลูกผักที่เป็นไร่ปลูกพืชผักออร์แกนิกส์แล้ว ที่นี้... เด็กๆ และผู้ใหญ่จะได้เรียนรู้ชีวิตของแมลงตัวน้อยใหญ่ที่มีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมกลืนในไร่ อย่างที่บอกไปแล้วว่าที่นี้ไร้สารเคมีจึงมีแมลงหลากหลายชนิดให้ได้เรียนรู้กัน



Good Food Good Health

ผ่านเรื่องอารมณ์และจิตใจกันมา คราวนี้มาว่ากันต่อในเรื่องของร่างกาย สิ่งสำคัญของการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้นคงจะหนีไม่พ้นการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และอีกอย่างหนึ่งที่พึงระวังในสมัยนี้คือสารพิษสารเคมีที่บรรดาผู้ผลิตพืชผักอาหารใช้เพื่อกำจัดแมลงศัตรูพืช แต่สารพิษเหล่านั้นยังคงตกค้างในพืชผักและเป็นส่วนหนึ่งในอาหารที่เราทานกันอยู่ทุกวัน ถ้าอยากมีสุขภาพดี พืชผักปลอดสารพิษ คือทางเลือกหนึ่งสำหรับครอบครัวที่มองหาอาหารที่ปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ





Good Pal Good Health

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราเติบโตและมีวิวัฒนาการมาจนถึงในปัจจุบันนี้ด้วยการพึ่งพาอาศัยและใช้ชีวิตร่วมกันเป็นกลุ่ม แต่สำหรับชีวิตในเมืองใหญ่ที่ทุกอย่างดูวุ่นวายเร่งรีบเกินกว่าที่จะใช้เวลาเพื่อสร้างสังคมและมิตรภาพ เราจะพบได้บ่อยในสังคมที่ผู้คนมีพร้อมทุกอย่าง ทั้งเงินทองและทรัพย์สินที่ซื้อหาความสะดวกสบายได้ไม่ยาก แต่ขาดความสุขจากการมีมิตรที่จริงใจและเข้ากันได้ใครไม่ได้ในสังคม



คุณแม่ของไร่ปลูกรัก

คุณเอ อโศกทั้ง ก้องวัฒนา

จุดเริ่มต้นของไร่ปลูกรักคือการปลูกผักปลอดสารพิษหรือผักอแกนิกส์ไว้ใช้เองในร้านอาหาร ซึ่งปัจจุบันไร่ปลูกรักทำมาปีนี้จะ 9 ปีแล้วค่ะ จากนั้นก็ขยายมาเป็นเปิดให้คนข้างนอกได้เข้ามาเยี่ยมชม กลุ่มของแม่จากคือกลุ่มแรกๆ ที่สนใจเข้ามา จากนั้นก็เลยกลายเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันในไร่ เนื่องจากไร่ปลูกรักเป็นไร่อแกนิกส์ที่ปลอดสารพิษด้วยเพราะฉะนั้นการเข้ามาทำกิจกรรมที่นี้จึงปลอดภัยต่อสุขภาพของเด็กๆ รวมทั้งผู้ใหญ่

คุณแม่ของครอบครัวตัวต่อ

แม่จา จารุวรรณ ธนพัฒนากุล

จากชีวิตที่เคยทำงานในระบบที่มีการแข่งขันและทุกอย่างที่เร่งรีบ อยากมีเวลาอยู่กับลูกจึงออกจากงานมา เราลองก็พยายามมองหากิจกรรมที่จะทำร่วมกันเป็นครอบครัว โดยเฉพาะวันหยุดบ้าง และก็เชื่อว่ามีครอบครัวแบบเราเยอะเหมือนกัน แรกๆ ก็จะเป็นการชวนครอบครัวของเพื่อนๆ มาทำอะไรแล้วปรากฏว่ามีคนสนใจเยอะเหมือนกัน การพาเด็กๆ ออกมาทำกิจกรรมที่ได้อยู่กับธรรมชาติอย่างในไร่ปลูกผักนี้ เหมือนเป็นการเรียนรู้ร่วมกันให้ครอบครัวได้ทำอะไรร่วมกัน ซึ่งเด็กในเมืองใหญ่มีโอกาสน้อยมากที่จะสัมผัสกิจกรรมแบบนี้



ความสุขของครอบครัวในวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป



คุณเอ

“สิ่งที่ทำอยู่นี้ไม่ได้หมายความว่าเราสอนลูกได้ดีกว่าคนอื่น ทุกวันนี้ทุกอย่างต้องการความรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนก็เปลี่ยนไป เป็นระบบใหญ่ที่เราเองก็คงจะไปแก้ไขไม่ได้ สิ่งสำคัญคือเราน่าจะหาทางอยู่กับความเปลี่ยนแปลงให้ได้มากที่สุด การใช้ชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติบ้างก็น่าจะเป็นอีกทางหนึ่งที่ดี”



แม่จา

“กิจกรรมในหนึ่งวันนี่คงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัวของใครได้ เราหวังเพียงแค่อยากให้มันเป็นจุดเริ่มต้น ทุกวันนี้ปัญหาทุกอย่างเกิดขึ้นมาจากการขาดสมดุล เมื่อชีวิตขาดสมดุล ความสุขในชีวิตก็เริ่มหายไป ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วคนเราสามารถมีความสุขได้กับเรื่องง่ายๆ หากิจกรรมทำร่วมกันกับครอบครัว แต่ที่เราทำอยู่ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นสูตรสำเร็จที่ทุกครอบครัวต้องมาทำอย่างเราถึงจะมีความสุข”

ขอบคุณ

ครอบครัวไร่ปลูกรัก

คุณกานต์ ฤทธิ์ขจร (คุณกานต์) ผู้จัดการทั่วไปไร่ปลูกรัก
คุณอโณทัย ก้องวัฒนา (คุณเอ) เจ้าของร้านอโณทัย อาหารมังสวิรัต

และเป็น Organic Star Chef

ด.ญ. ยวา ก้องวัฒนา (น้องข้าว)

และครอบครัวตัวต่อ

ครูชีวัน วิสาละ นักเขียน นักวาดภาพ หนังสือสำหรับเด็ก

ครอบครัวแม่จา คุณธีรศักดิ์ ธนพัฒนากุล

คุณจารุวรรณ ธนพัฒนากุล หัวหน้ากลุ่มครอบครัวตัวต่อ

ด.ญ. นිර ธนพัฒนากุล (น้องนिर)

ด.ช. กาม ธนพัฒนากุล (น้องกาม)

สนใจร่วมกิจกรรม <http://www.tuator.net>

Stylist : ชื่นชนก เชื้อพันธุ์

Photo : อภิวัฒน์ แซ่เฮ้ง

ครอบครัวสุขภาพจิตดี...



ต้องเริ่มอย่างไร?

ครูวีวัน วิลาสะ

นักเขียน นักวาดภาพหนังสือสำหรับเด็ก

เริ่มต้นเลยคนในครอบครัวต้องคิดถึงกันก่อน คิดถึงในที่นี้คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อทำสิ่งนี้ได้มันก็จะนำมาสู่การใส่ใจกัน ทำให้ต่างฝ่ายต่างรู้ความต้องการโดยมีจุดที่ร่วมกันคือลูก จากนั้นก็จะใช้เวลาเพื่อค้นหากิจกรรมที่ชื่นชอบทำด้วยกัน กิจกรรมที่ว่าอาจไม่จำเป็นต้องใช้เงิน แต่กิจกรรมที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน ทำของเล่น เดินเล่นร่วมกันหรือเป็นกิจกรรมที่ได้สัมผัสธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เองที่มีมันจะนำมาซึ่งความแน่นแฟ้นในครอบครัว



คุณธีรศักดิ์ ธนพัฒนากุล

Worldwide Co-Chairman Creative Juice\G1

คิดว่าสิ่งสำคัญอยู่ที่ตัวพ่อแม่ว่าจะสร้างสรรค์กิจกรรมหรือทำอะไรให้ครอบครัวมีสุขภาพจิตดี การทำกิจกรรมร่วมกันไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น สิ่งสำคัญของกิจกรรมคือการที่พ่อแม่ลูกได้ทำร่วมกัน การใช้เวลาและมีเวลาที่จะได้อยู่ด้วยกันอย่างเพียงพอ เรียนรู้ในกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้เด็ก ๆ และพ่อแม่เองได้เรียนรู้ เกิดความสัมพันธ์ และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามมา

คุณรัชก แสง-ชูโต

นักแสดง

คงจะต้องเริ่มจากการสร้างบรรยากาศในบ้านให้น่าอยู่ก่อนคะ เพราะว่าถ้าบรรยากาศในบ้านน่าอยู่แล้ว ทุกอย่างก็จะดีเอง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาชิกทุกคนในบ้านมีสุขภาพจิตที่ดี การมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันบ้างในครอบครัวก็จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ในบ้านและทำให้ทุกคนอารมณ์ดีและสดชื่น

