

สุขภาวะทางจิตวิญญาณในฐานะการบูรณาการ
และบทบาทการสร้างแรงบันดาลใจด้านอาหารให้แก่เยาวชน

Spiritual health as integration agency and the role of food inspiration
for young people

วัลลภา แวนวิลเลียนส์วาร์ด¹ กัญญาณัฐ เลิศคอนสาร² ฮันส์ แวนวิลเลียนส์วาร์ด³
ปิยศักดิ์ สุคันธพงษ์⁴ มงคล ปัญญาประชุม⁵ และคนอื่น

¹สำนักพิมพ์อินบุ๊กส์ wallapa.van@gmail.com

²นักวิจัยอิสระ Kaem.kanyanat@gmail.com

³Right Livelihood College Bangkok hans.creativespace@gmail.com

⁴ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์ piyasak.kapi@gmail.com

⁵หน่วยจัดการสร้างเสริมสุขภาวะเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ – ร้อยเอ็ด nay2832474@hotmail.com

บทคัดย่อ

วิกฤตอาหารและพฤติกรรมกรกินไม่สามารถแก้ไขได้ทางกายภาพและปัจจัยภายนอกเท่านั้น จำต้องมีการส่งเสริมด้านคุณค่าและคุณภาพด้านจิตใจ ขณะที่มีความจำเป็นในการพัฒนาบทบาทวิถีสุขภาวะทางปัญญาในการแก้ไขประเด็นทางสังคมอย่างเป็นรูปธรรมในเชิงพื้นที่ สร้างแรงบันดาลใจ ความตระหนักเพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งระดับบุคคล หมู่คณะและสังคมโดยรวมนับวันยิ่งมีความจำเป็น การบูรณาการสองเรื่องนี้จึงนำมาสู่การริเริ่มศึกษา *จิตวิญญาณอาหาร* อาหารคือวิถีชีวิตเกี่ยวโยงมิติต่าง ๆ ดังคำกล่าว ‘จักรวาลในชามข้าว’ สะท้อนความเชื่อมโยงระบบธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ ระบบสังคมคือคนปลูกและคนกิน การเห็นภาพรวมระบบอาหาร ความซับซ้อนที่สัมพันธ์กันเป็นการแสดงบทบาทมิติจิตวิญญาณที่มีต่ออาหาร

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรกินที่สมดุลต้องการแรงกระตุ้นจากภายใน การเห็นความหมาย มีเป้าหมายชีวิต ความรู้สึกว่าได้เชื่อมโยงกับผู้อื่น เชื่อมโยงถึงสัจจะความจริงที่กว้างออกไป ด้วยการสร้างกระบวนการ *เรียนรู้ เชื่อมโยง เอาใจใส่* ต่อสุขภาพตน สังคมและโลกธรรมชาติ ความรอบรู้ด้านอาหารในความหมายกว้างคือมีความเท่าทันกับที่มาอาหาร สร้างสายสัมพันธ์ผู้คนในระบบนิเวศอาหาร การบูรณาการวิถีสุขภาวะทางปัญญากับอาหารจะช่วยเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้มีการสื่อสารมากขึ้น สื่อสารกับตนเอง ครอบครัว หมู่คณะ เปี่ยมด้วยพลังสร้างสรรค์โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ให้มีความสุขและมีความหมาย

พื้นที่ศึกษานำร่องในการวิจัยนี้มีจุดเน้นร่วมกันเรื่องเยาวชนกับอาหาร หากมีลักษณะเฉพาะตามบริบทพื้นที่ใน 3 รูปแบบคือ เยาวชนในฐานะปัจเจกบุคคล เยาวชนในฐานะกลุ่มสร้างสรรค์ เยาวชนในฐานะพลังขับเคลื่อนเพื่อสร้างจิตวิญญาณชุมชน

คำสำคัญ : บูรณาการ อาหารการกินและวิถีสุขภาวะทางปัญญา เห็นความหมาย ความเชื่อมโยงคนและระบบธรรมชาติ

Abstract

The food crisis and eating problems cannot only be tackled by physical and outer factors. The exploration of the “inner side” is necessary. At the same time, it is essential to understand the contribution of spiritual health to social issues by implementing models in various contexts that help shape solution-based spiritual health roles clearly. Integrating the two leads to the initiative ‘Food Spirit’ as food is a key element of life relating to multiple dimensions. The saying “*The universe in a bowl of rice*” reflects the connectivity of the elements of Nature – soil, water, air, and fire, as well as the social system between growers and eaters. Understanding the big picture, “seeing the system” and their inter-relations, making it applicable to today's challenges are the expectation of spiritual influence toward food

Transformation to a balanced diet and eating patterns need to change from within. Finding meaning, having a life purpose, connecting with others, and with a higher truth, the universe, and the cosmos through learning, connecting, and caring - for our own health, social and environmental health. Food literacy in the broader sense is knowing where our food comes from, this implies meaningful links between people in food ecosystems. The integration of spiritual health applied to food will strengthen healthy behavior through more communication: with oneself, family, friends, and society. This communication needs creativity, particularly collaboration with young people, which should be playful and meaningful.

The pilot projects at the local level described briefly here are located in 3 areas within different contexts, but share the common framework of youth and food, emphasizing learning, connecting, and caring. They are distinguished into 3 dimensions: youth as an individual person, youth as a group of peers, and youth as the driving factor of community spirit.

Keywords: integration, food/eating and spiritual health, seeing systems, meaning, interconnectedness

บทนำ

ภาวะวิกฤตเชิงซ้อนนับแต่วิกฤตด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ วิกฤตระบบอาหารอันเกี่ยวโยงกับรูปแบบการใช้ชีวิตและแนวทางการพัฒนาสังคมในหลายทศวรรษที่ผ่านมา ภาวะฉุกเฉินทางอากาศทำให้ความมั่นคงทางอาหารมีความเปราะบางมากขึ้นทุกขณะ เรื่องอุบัติใหม่ส่งผลให้ผู้คนต้องจำกัดการปฏิสัมพันธ์ ความขัดแย้ง ภาวะสงคราม ความเหลื่อมล้ำ การขยายตัวของเมืองและสังคมดิจิทัลที่นำมาซึ่งความสะดวกผ่านเครื่องมือสื่อสารได้สร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพในเวลาเดียวกัน ทั้งความเป็นปัจเจก ความโดดเดี่ยว การขาดการยึดโยง ส่วนหลักคิดและวิถีจิตวิญญาณในรูปศาสนธรรมและคุณค่าที่เคยเป็นแนวปฏิบัติได้อ่อนตัวลง รวมทั้งขาดการปรับตัวให้ร่วมสมัยกับภาวะการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างจากสังคมจารีตแบบเดิม ในสังคมตะวันตก คนรุ่นใหม่มากกว่า 60 % จัดอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่าไม่มีความเชื่อ¹ ความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนานวัตกรรมทางวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการ โดยมีกลุ่มคนสำรวจศึกษาให้สอดคล้องกับสังคมร่วมสมัยอยู่หลายกลุ่ม และในหลายประเด็น ดัง โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ UNDP ได้มีการริเริ่มเครือข่าย The Conscious Food Systems Alliance - CoFSA ที่ประกอบด้วยนักยุทธศาสตร์อาหารและนักจัดกระบวนการด้านจิตวิญญาณ เช่น ออตโต ชาร์มเมอร์ (C.Otto Scharmer) ผู้เขียนหนังสือเรื่อง The Theory U นับเป็นการบูรณาการประเด็นอาหารกับมิติด้านจิตวิญญาณ ที่บทความวิจัยนี้เห็นถึงความสำคัญด้วยความตระหนักมากขึ้นว่าการแก้ไขปัญหาและความท้าทายต่างๆ จำต้องมีจิตวิญญาณทางสังคมและวิถีสุขภาพทางปัญญาเป็นต้นธารหรือปัจจัยสำคัญหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ด้วยการบูรณาการมิติจิตวิญญาณผสมกับวิถีชีวิตด้านอาหารและพฤติกรรมภารกิจที่ต้องการแรงระเบิดจากภายใน

การบูรณาการวิถีสุขภาพทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร มีทั้งระดับแนวคิดและระดับรูปธรรมเชิงปฏิบัติการเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหา (solution-based spiritual health) ประเด็นอาหารเป็นตัวเลือกเชิงยุทธศาสตร์เพราะอาหารคือวิถีชีวิต อาหารสามมื้อในทุกวันมีนัยต่อบุคคลและสังคมทั้งทางบวกและทางลบ การเปลี่ยนแปลงทางบวกต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น มีพฤติกรรมภารกิจที่สมดุล กิจกรรมภารกิจที่ดีขึ้นยังนำไปสู่การสื่อสารที่มากขึ้น ตามรายงานวิจัยในวารสารวิชาการ Review of Spiritual Health: Definition, Role, and Intervention Strategies in Health Promotion² รายงานดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการแก้ไขปัญหาลึกซึ้งและเข้าใจระบบภายนอก จำเป็นและต้องการการเข้าใจโลกภายในไม่น้อยไปกว่ากัน โดยผ่านรูปแบบ กระบวนการและกิจกรรมสร้างสรรค์ สื่อร่วมสมัย มีการสร้างบทเรียนและการเรียนรู้โลกอย่างเท่าทัน ซึ่งเป็นสาระสำคัญของการศึกษาและการพัฒนายุทธศาสตร์ด้านวิถีสุขภาพทางปัญญา/จิตวิญญาณด้วยการใช้ชีวิตในเรื่องพฤติกรรมภารกิจที่มีคุณภาพ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สัมพันธภาพกับธรรมชาติผ่านระบบนิเวศอาหาร ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทุกมิติ

1.สำนักข่าวบีบีซี โดยวีรวัฒน์ อัจจุตมานัส นักเขียนอิสระ 6 ธันวาคม 2022

² โดย Steven R. Hawks, Melisa L. Hull, and Paul M. Richins เป็นบทความที่ตีพิมพ์ในเดือนสค. 2016

วัตถุประสงค์

ก) ศึกษาวรรณกรรมและร่วมวิเคราะห์สำรวจแนวคิดเชิงนวัตกรรมสังคมเกี่ยวกับวิถีสุขภาวะทางปัญญาโดยสังเขป และที่เกี่ยวกับประเด็นอาหาร ทั้งหลักคิด องค์ประกอบ บทบาท ข) โครงการพื้นที่ศึกษา (Local Projects-LPs) การทดสอบแนวคิดกระบวนการและประมวลผลพื้นที่รูปธรรม ที่มีเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักด้วยจากกิจกรรมบูรณาการวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับอาหาร ค) สังเคราะห์นำเสนอแนวคิดการพัฒนาส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณและรูปธรรมเชิงทางเลือกทางออกในประเด็นอาหาร (solution-based spiritual health)

ขอบเขตเนื้อหา

จำแนกเป็น 3 ระดับ 1. ระดับแนวคิดปรัชญา (philosophical level) มีการศึกษาสำรวจวรรณกรรมเกี่ยวกับ จิตวิญญาณ (spirituality) กับมิติสุขภาวะ โดยสังเขป ที่แสดงถึงองค์ประกอบและความสำคัญของการเข้าถึงความหมายของผู้คน การสื่อสารเข้าร่วมกับสังคม การเรียนรู้และประสบการณ์สัมผัสทางธรรมชาติเห็นถึงความเชื่อมโยงในธรรมชาติ (Meaning, Engagement, Law of Nature) และบทบาทวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร 2. ระดับกระบวนการ (process level) ประกอบด้วย ก. กระบวนการเรียนรู้ ข. กระบวนการให้เห็นความเชื่อมโยง ค. แรงแบบใจที่จะใส่ใจดูแลการใช้ชีวิตด้านอาหาร (learning, connecting, caring) อันจะนำไปสู่ปริบทอื่น ๆ ของชีวิต 3. ระดับพื้นที่ศึกษาและรูปธรรมการริเริ่ม (concrete initiative level) มีกลุ่มเป้าหมายการศึกษามิติสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหารในกลุ่มเยาวชน เพราะอาหารกำลังก่อปัญหาและความเสี่ยงทางสุขภาพอย่างมากต่อเด็กและเยาวชน รวมทั้งยังเป็นการพัฒนาต้นทุนเดิมที่นักส่งเสริมสุขภาพได้พัฒนาการบูรณาการร่วมกันเรื่องเยาวชนกับอาหารหรือ Young Food³

สมมุติฐาน

การศึกษาสำรวจสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณจะสนับสนุนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ตระหนักถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ของสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยพิจารณาถึงนิยาม องค์ประกอบ หลักคิดและแนวทางเนื้อหาโดยมีจุดเน้นที่การบูรณาการที่เน้นการคิดเชิงระบบ (system thinking) ที่เชื่อมโยงตั้งแต่ระดับแนวคิดปรัชญา ระดับกระบวนการ และระดับรูปธรรมพื้นที่/โครงการริเริ่ม โดยทั้ง 3 ระดับนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะลูกศรสองทางที่ส่งผลต่อกัน เป็นคุณูปการหรือบทบาทของการส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณที่มีต่อผู้คนและสังคม จากการศึกษาความหมายสร้างการเข้าร่วม การเห็นและเข้าใจเชิงระบบ ผ่านกระบวนการสร้างการเรียนรู้ กระบวนการสร้างความเชื่อมโยง ที่นำมาสู่ความใส่ใจดูแล มีรูปธรรมการริเริ่มให้เห็นและปรากฏ การริเริ่มเรื่อง จิตวิญญาณอาหาร

³ เป็นการริเริ่มจากความร่วมมือระหว่าง 4 องค์กรด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม แผนพัฒนากรรมการอ่านและบ.อิน์เครือข่ายนวัตกรรมสังคมร่วมกับนักออกแบบผู้เชี่ยวชาญศ.ดร.เอชไอ มานชินี

(Food Spirit) เน้นความสัมพันธ์ของวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร เป็นการบูรณาการส่งเสริมสุขภาพที่จะนำไปสู่ข้อค้นพบและข้อเสนอแนวทางเชิงยุทธศาสตร์อย่างเป็นพลวัตถึงหลักคิดและแนวทางปฏิบัติใหม่ๆ ในประเด็นอาหารที่แสดงบทบาทของวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณเชิงการสร้างทางเลือกทางออกทั้งระดับปัจเจกบุคคลและสังคม

วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัยและรูปแบบการวิจัย มีดังนี้

1. การพัฒนารอบการวิจัยเพื่อตอบโจทย์ ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณร่วมสมัยในทุกวันของชีวิต การบูรณาการวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร รูปธรรมหรือโครงการนำร่องที่นำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจในอาหารสำหรับเด็กเยาวชน

1.1 การกำหนดโจทย์วิจัย

- สัมภาษณ์ด้วยเทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผ่านระบบออนไลน์ แอปพลิเคชันร่วมกับหลายกลุ่มที่มีส่วนได้เสีย ตั้งแต่ทีมผู้บริหารแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญาถึงความต้องการ (need) และความท้าทายต่อการพัฒนาสนับสนุนวิถีสุขภาวะทางปัญญา ทีมนักวิจัยโครงการที่ร่วมพัฒนาเนื้อหาและการศึกษา ภาศพื้นที่ที่เกี่ยวข้องในระดับพื้นที่เป้าหมาย เป็นต้น

- ประชุมแลกเปลี่ยนระหว่างทีมวิจัยโครงการ ได้แก่ นักวิจัยสำรวจวรรณกรรมต่างประเทศ นักวิจัยวรรณกรรมในประเทศไทย ทีมนักวิจัยเชิงปฏิบัติการพื้นที่ศึกษารูปธรรม 3 พื้นที่และหัวหน้าทีมวิจัยโครงการผู้สังเคราะห์ภาพรวม เพื่อแลกเปลี่ยนแนวทางการวิจัยเรื่องวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร

1.2 การทบทวนกรอบแนวคิดการวิจัย ในเรื่องมิติจิตวิญญาณของสุขภาพ และวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหาร ให้มีความชัดเจนถึงเนื้อหาสาระด้านกรอบแนวคิด โดยมีการทบทวนและรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ บทความวิชาการ เอกสารรายงานวิจัย/วารสาร/เอกสารการประชุม ฯลฯ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์: Page/Website/social media ฯลฯ

2. การสำรวจวรรณกรรม ประกอบด้วย

2.1 นิยามและแนวคิดสุขภาวะทางปรัชญา/จิตวิญญาณ และแนวคิดสุขภาวะทางปรัชญากับประเด็นอาหารในบริบทสากล

2.2 แนวคิดวิถีสุขภาวะทางปรัชญากับประเด็นอาหารในบริบทสังคมไทย อาทิ วัฒนธรรมอาหาร ภูมิปัญญาการกิน เป็นต้น

3. การทดสอบแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับประเด็นอาหารในพื้นที่ศึกษานำร่อง 3 แห่ง มีกิจกรรมการวิจัยเชิงปฏิบัติการและวงสนทนาแลกเปลี่ยนผ่านระบบออนไลน์แอปพลิเคชัน และ การลงศึกษาพื้นที่รวมทั้งการสังเกตและสัมภาษณ์

4. การประมวลสังเคราะห์ เป็นการดำเนินการประมวลวิเคราะห์จากการศึกษาในทศส่วนของโครงการวิจัยและนำมาสู่การพิสูจน์สมมุติฐานที่วางไว้ว่ามีความสอดคล้องหรือไม่อย่างไร วิเคราะห์ลักษณะร่วม ความเหมือนและความต่างของพื้นที่นาร่อง และนำไปสู่บทสังเคราะห์และแนวทางข้อเสนอเพื่อการพิจารณา

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ผู้มีส่วนร่วม ในพื้นที่ศึกษานาร่อง 3 พื้นที่ ได้แก่

ก) กลุ่มตัวอย่างหลัก ได้แก่ เยาวชนและทีมพี่เลี้ยงพื้นที่บ้านประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ดำเนินการโดยกลุ่มบ้านเรียนบ้านสวนผองเพื่อนจำนวนประมาณ 5-7 คน กลุ่มองค์กรชุมชนที่เกี่ยวข้องอีกประมาณ 10-20 คน

ข) กลุ่มตัวอย่างหลัก ได้แก่ เยาวชนและครอบครัวเยาวชนรวมทั้งทีมพี่เลี้ยงพื้นที่บ้านหนองอียอ จังหวัดสุรินทร์ดำเนินการโดยหน่วยจัดการสร้างเสริมสุขภาวะเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์-ร้อยเอ็ด จำนวนประมาณ 15 คน และกลุ่มองค์กรชุมชนอีกประมาณ 40 คน

ค) กลุ่มตัวอย่างหลัก ได้แก่ นักเรียนและแกนนำนักเรียน แกนนำชุมชน ทีมครูและผู้บริหารโรงเรียน ในพื้นที่บ้านเขาไม้แก้ว จังหวัดปราจีนบุรี ดำเนินการโดยเครือข่ายเกษตรอินทรีย์เขาไม้แก้ว จำนวนรวมประมาณ 150 คน และกลุ่มองค์กรชุมชน ประมาณ 200-250 คน

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูล

ส่วนที่ 1 การเก็บข้อมูลจากการศึกษาสำรวจวรรณกรรม มี 2 ส่วน ได้แก่ 1.1) การเก็บข้อมูลจากการศึกษาสำรวจวรรณกรรมต่างประเทศและนำมาวิเคราะห์ประมวลสกัดแนวคิดหลักและองค์ประกอบเนื้อหา 1.2) การเก็บข้อมูลจากการศึกษาสำรวจวรรณกรรมในประเทศ เน้นเรื่องต้นทุนวัฒนธรรมอาหารและภูมิปัญญาการกินของท้องถิ่น

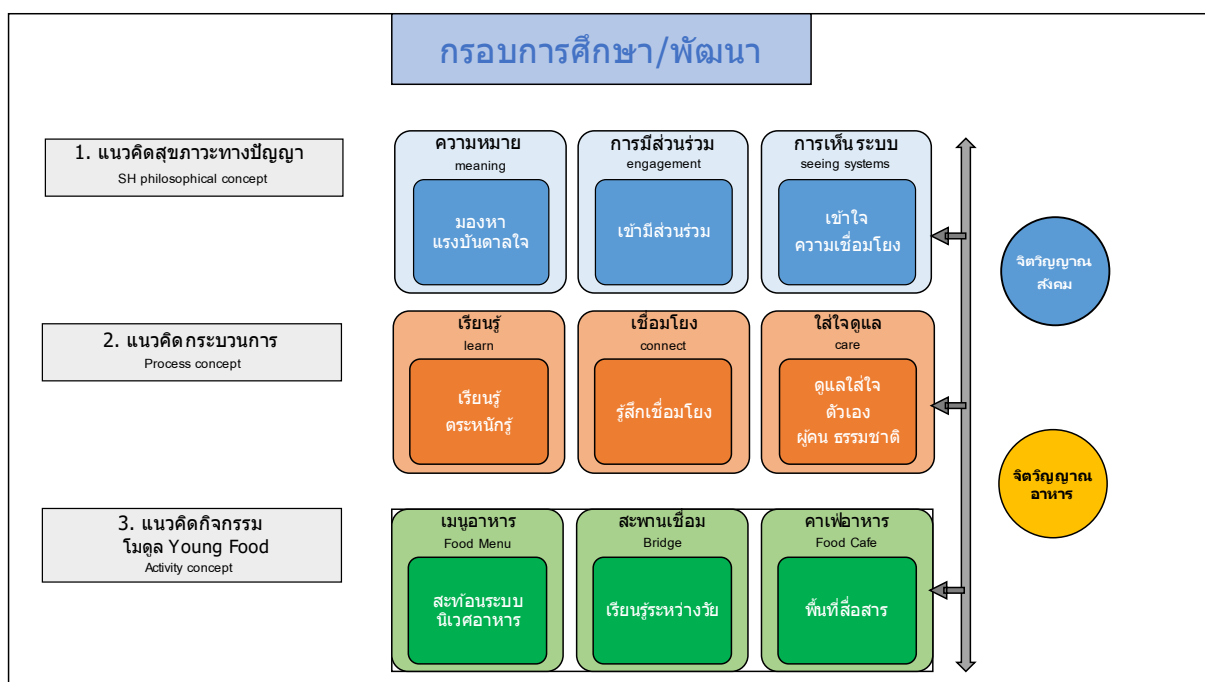
ส่วนที่ 2 การเก็บข้อมูลจากการศึกษาพัฒนาพื้นที่นาร่อง โดยมีทีมพี่เลี้ยงที่มีทักษะการทำงานด้านเยาวชนในพื้นที่ศึกษา ที่นำแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ ในเรื่องกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการสร้างความเชื่อมโยง การดูแลเอาใจใส่ (learning, connecting, caring) มาผสมผสานกับเครื่องมือการเรียนรู้เชิงการร่วมออกแบบเรื่องเยาวชนกับอาหาร เครื่องมือเชิงกระบวนการ 'Young Food Learning Modules' นี้ประกอบด้วย 3 โมดูลคือ โมดูลที่หนึ่ง - Food Menu เมนูอาหารสะท้อนระบบนิเวศอาหารและต้นทุนวัฒนธรรมอาหารในแต่ละพื้นที่ที่แตกต่างกัน โมดูลที่สอง - Bridge สะพานเชื่อมการเรียนรู้ระหว่างวัยของผู้คนในพื้นที่ ระหว่างเยาวชนกับผู้ใหญ่ ตั้งแต่ภูมิปัญญาการกิน การผลิต การปรุง เป็นการเรียนรู้ระหว่างกัน เยาวชนสามารถเพิ่มทักษะด้านสื่อโซเชียลให้ผู้สูงวัยเช่นกัน โมดูลที่สาม - Food Café เน้นกระบวนการและพื้นที่สื่อสารทั้งกายภาพและออนไลน์ สื่อสารในพื้นที่และสื่อสารสังคมวงกว้างที่เยาวชนนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและการกินมาออกแบบการนำเสนอเรื่องราวและสาระ

ส่วนที่ 3 เครื่องมือการสังเคราะห์ ที่นำข้อมูลการศึกษาวรรณกรรม การศึกษาวิเคราะห์พื้นที่ รูปธรรมที่แสดงการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของพื้นที่ศึกษา มีการจัดหมวดหมู่ให้ชื่อ นิยามและความหมาย คุณลักษณะ และประมวลผลจัดทำข้อค้นพบและข้อเสนอแนะ

ส่วนการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างในพื้นที่นาร่อง เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมกลุ่มที่ทีมพื้นที่ศึกษานาร่องได้ดำเนินการอยู่ก่อนหน้าแล้วในพื้นที่ ทีมพื้นที่ศึกษาที่เป็นองค์กรด้านสังคมไม่ได้มีการทำเรื่องวิจัยโดยตรงจึงไม่ได้มีการยื่นขอการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

กรอบและแผนการดำเนินงาน

ประกอบด้วย 3 ระดับ ดังภาพ



ระดับแนวคิดปรัชญา มีดังนี้

- ก. ความรู้สึกทางความหมาย การมีชีวิตที่มีความหมาย ที่นำไปสู่แรงบันดาลใจ
- ข. การมีส่วนร่วม เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่มีความหมายและมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น โดยการลงมือหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
- ค. การเห็นระบบ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ และความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน



ระดับกระบวนการ ได้แก่

ก. กระบวนการเรียนรู้ และการสร้างความตระหนักรู้

ข. กระบวนการเชื่อมโยง เชื่อมโยงคนกับอาหาร บุคคลรู้สึกผูกพันกับคุณค่าอาหาร เชื่อมโยงคนกับคนในระบบอาหาร ความสัมพันธ์ระหว่างคนกินกับคนปลูก และคนกับธรรมชาติ อาหารช่วยให้คนเชื่อมโยงกับระบบนิเวศและธรรมชาติ เป็นต้น

ค. การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออกถึงการดูแลห่วงใยและใส่ใจต่ออาหารของเรา ซึ่งนำไปสู่สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง ผู้คนรวมถึงเกษตรกร และโลกธรรมชาติ เป็นต้น



ระดับพื้นที่ศึกษา กรอบแนวคิดเหล่านี้ได้นำมาทดลองและออกแบบกิจกรรมในพื้นที่ศึกษาอันเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของเยาวชน ด้วยโมดูลการเรียนรู้ Young Food ดังนี้

- เมนูอาหาร Food menu**
 - สะท้อนถึงระบบนิเวศทางอาหารของแต่ละท้องถิ่น
- อาหารคือสะพาน Food Bridge**
 - การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างรุ่นและวัย
- คาเฟ่อาหาร Food cafe**
 - พื้นที่สำหรับการสื่อสาร

ให้สุขภาพดีขึ้นซึ่งต้องการคุณภาพด้านสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ ซึ่งย้อนไปในปี 1948 Phillip Etter ได้เป็นผู้เริ่มนำคำว่า “จิตวิญญาณ” มาใช้ในมิติสุขภาพในการประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งแรก และขยายความหมายสุขภาพให้กว้างขวางออกไปและมีความเป็นสากลมากขึ้น เป็นแนวคิดองค์รวมว่ามนุษย์มีองค์ประกอบทั้งกายและจิตวิญญาณ⁴ ดังกฎบัตรออกตามาในปี 1986 ได้ระบุว่า สุขภาพอันพึงประสงค์ควรประกอบด้วย 4 มิติที่สุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณมีบทบาทอย่างสำคัญในฐานะการบูรณาการเชื่อมโยงสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและมิติด้านจิตวิญญาณของสุขภาพ แม้ว่าจิตวิญญาณจะเป็นแนวคิดที่ “ลื่นไหล” (fluid) และเปลี่ยนแปลงได้ แต่ก็พอนิยามอย่างกว้างๆ ว่าเป็น “ความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ หรือในหลายครั้งมักจะเกี่ยวโยงถึงพระเจ้า หรือสิ่งมีชีวิตเหนือธรรมชาติหรือจิตวิญญาณ”⁵

นอกจากนั้นมักมีความเชื่อกันมาว่าจิตวิญญาณ เป็นการข้องแวะกับความหม่นมัวและมีวิถีทาง “ไร้ความรู้สึก” (kill-joy) หากการศึกษาของ Shapiro แสดงให้เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นความเบิกบาน คือการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายอย่างแท้จริงในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับรู้และตีความถึงความงดงามของบทกวี ดนตรี ศิลปะและมนต์เสน่ห์แห่งธรรมชาติ การปรุงอาหารและการกินอาหารร่วมกัน ซึ่งมีนัยถึงการสำรวจตัวเองในความสัมพันธ์กับโลกภายนอก และมีส่วนสนับสนุนสายธารวัฒนธรรมมนุษย์ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง⁶

อาหารมีความสามารถในการเยียวยาฟื้นฟูชีวิต ทั้งในยามปกติและยิ่งในช่วงเจ็บป่วย มีแนวคิดและแง่มุมของกลุ่มบุคคลและองค์กรที่หลากหลาย อาทิเช่น กลุ่มเกษตรธรรมชาติ⁷ เห็นว่าอาหารเป็นแหล่งที่มาของชีวิต ดังนั้นในการทำการเกษตรจะให้ความสำคัญต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของโลกที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิต และมีความปรารถนาที่จะส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับจิตใจและร่างกายของผู้คน โดยการสร้างระบบการเกษตรและสังคมที่เน้นการบริหารจัดการฟาร์มเพื่อพัฒนาจิตใจของบุคคล ที่ดำเนินกิจกรรมแนวทางเกษตรธรรมชาติ⁸

วัฒนธรรมอาหารคือวิถีชีวิตของผู้คน ถือเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตของผู้คนด้านอาหารที่มีความสำคัญ เพราะอาหารไม่ได้เป็นเพียงแค่ผลิตภัณฑ์ การขาย การแลกเปลี่ยน การปรุง การกิน แต่ยังรวมถึงบริบทและสถานการณ์ทางสังคมด้วย ซึ่งสร้างค่านิยมและการอ้างอิงทางสังคมของกลุ่มบุคคล ดังนั้นวัฒนธรรมอาหารนำเสนอแนวคิดที่ครอบคลุมการใช้งาน ประเพณี วิถีปฏิบัติ สิ่งประดิษฐ์ โครงสร้าง บรรทัดฐาน สถานการณ์และสัญลักษณ์ รวมถึงบริบทและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นของอาหาร การพัฒนา

⁴ หน้า 26 หนังสือ *The Spirit of Global Health: The World Health Organization and 'The Spiritual Dimension' of Health: 1946 – 2021*, Peng-Keller et al., 2022

⁵ Fisher, 2011; Meraviglia, 1999; Peng-Keller และคณะ ปี 2022

⁶ อ้างจาก WHO South-East Asia Journal of Public Health, มกราคม-มีนาคม 2013

⁷ ที่ก่อตั้งโดย Mokichi Okada องค์กร MOA

⁸ อ้างอิงจากเว็บไซต์ของ MOA International

การวิวัฒน์ และการอยู่ร่วมกัน วัฒนธรรมอาหารเป็นสาระหลักโดยตรงกับพื้นที่ศึกษานำร่องทั้ง 3 แห่งอย่างชัดเจน โดยมีกิจกรรมการสำรวจพื้นที่อาหาร วัฒนธรรมอาหารและภูมิปัญญาการกินของเยาวชนในแต่ละพื้นที่ ระบบอาหารที่มีจิตสำนึก (Conscious Food Systems) เป็นโครงการริเริ่มโดยโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ UNDP นับเป็นความพยายามที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบอาหารที่กำลังประสบกับวิกฤตอยู่นี้จากการสร้างความตระหนักรู้จากภายในของผู้คนในทุกภูมิภาค บนสมมุติฐานที่ว่า การเปลี่ยนแปลงด้านคุณค่าจิตใจจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสู่ภายนอกได้ เป็นโครงการริเริ่มที่มีการศึกษาวิจัย และการสร้างโมเดลพื้นที่ที่ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบว่าจะทำได้อย่างไรบ้าง⁹ โดยใช้เครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงที่เน้นภูมิปัญญา/จิตวิญญาณ ประเพณี ความเชื่อ และโลกทัศน์ที่แตกต่าง หลากหลายสายธารให้มาร่วมมือกัน

พื้นที่ศึกษาสำรวจ โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านอาหารผสมผสาน ภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ โดยวิเคราะห์จำแนกบุคลิกลักษณะในแต่ละแห่ง ได้ดังนี้

3.1 เยาวชนในฐานะปัจเจกบุคคล มีกิจกรรมการทดลองโดยกลุ่มบ้านเรียนบ้านสวนผองเพื่อน ประโคนชัย

3.2 เยาวชนในฐานะกลุ่มสร้างสรรค์ มีกิจกรรมการทดลอง ณ บ้านหนองอียอ

3.3 เยาวชนในฐานะแรงผลักดันจิตวิญญาณชุมชน มีกิจกรรมการทดลองโดยเครือข่าย เกษตรกรอินทรีย์และทีมครูโรงเรียนบ้านเขาไม้แก้ว

⁹ (Legrand และคณะ ปี 2022) UNDP ได้ริเริ่มโครงการนี้และหวังสร้างเครือข่ายนี้ในทุกมุมโลก

วิจัยเชิงปฏิบัติการพื้นที่ร่อง

พื้นที่ 1 ประโคนชัย

เด็กในร้านะปัจเจก

กลุ่มเด็กวัย 3 - 12 ปี มีเด็กออกจากการเรียนกลางคัน เยาวชนเผชิญความดิ่งเครียด เยาวชนที่ต้องการพื้นที่สร้างสรรค์ ฯลฯ

กิจกรรม เล่น ศิลปะวาดภาพ ละคร เกมสวนและแปลงผัก ปรุงอาหาร

คุณลักษณะ มีความสร้างสรรค์และพื้นที่อิสระ รังสรรค์วัฒนธรรมใหม่ของเยาวชน

พื้นที่ 2 หนองฮีโย

กลุ่มเด็กกระดือร้อรับ

เยาวชนวัย 12-20 ปีจาก 10 ครอบครัว

กิจกรรม เยาวชนเป็นตัวละครหลักในกิจกรรมชุมชน ที่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้ใหญ่ องค์กรพื้นที่และหน่วยงาน เพื่อสร้างระบบนิเวศและโครงสร้างพื้นฐานชุมชนที่เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการเสริมชุมชนอาหารที่มีสุขภาพ

คุณลักษณะ การผสมผสานวัฒนธรรมเก่าและวัฒนธรรมใหม่เพื่อการรังสรรค์วิถีชีวิตที่สมสมัย

พื้นที่ 3 เขาไม้แก้ว

เด็กส่วนหนึ่งของชุมชน

เด็กนักเรียนประถมและส่วนหนึ่งของมัธยมในโรงเรียน วัด ชุมชนผู้ใหญ่ ความสัมพันธ์ครูและนักเรียน ความสัมพันธ์ผู้ปกครองและลูกหลาน

กิจกรรม ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน พื้นที่ชุมชน พื้นที่เกษตร งานชุมชน พื้นที่เทศ กาล

คุณลักษณะ เยาวชนสามารถเรียนรู้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาชุมชน ในเรื่องอาหารและการกิน การผลิตทางเกษตรอินทรีย์ ระลึกในบุญคุณของแม่พระธรณี

วัลลภา แวน วิลเลียนส์วาร์ด พัฒนาออกแบบ

อภิปรายผล

การบูรณาการวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณกับอาหาร สามารถแสดงให้เห็นบทบาทของสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณที่มีต่อการสร้างทางเลือกทางออกในระดับบุคคลและสังคม solution-based spiritual health ผ่านประเด็นอาหารและการกินที่เป็นเสมือนหน้าต่าง (window) ในการแสดงศักยภาพและแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณไปในเวลาเดียวกัน ด้วยการค้นหา

- ความหมายของการกินที่ดี (meaning) เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี
- สายสัมพันธ์ของผู้คนในระบบอาหาร (engagement) สัมพันธ์กับความร่วมมือในกิจกรรมอาหารลักษณะต่างๆ ตั้งแต่การผลิต การปลูก การแปรรูปอาหารอย่างใส่ใจ หรือการบริโภคอาหารร่วมกันตามวาระและโอกาส การสร้างชุมชนอาหารอย่างใหม่ (New food community) การเรียนรู้เรื่องความรู้ด้านอาหารร่วมกัน
- การเชื่อมโยงของคนกับระบบนิเวศอาหาร (seeing systems) คือการนำพาคนกินไปสู่ความเชื่อมโยงกับระบบธรรมชาติ เข้าถึงการกินตามฤดูกาล หรือความตระหนักที่ว่าดินอันอุดมนำมาซึ่งอาหารที่ดี ‘healthy soil, healthy life’

ทั้งหมดนี้เพื่อสร้างพลังอาหาร พลังชีวิต พลังธรรมชาติ พลังชุมชน คือนัยแห่ง ‘จิตวิญญาณอาหาร’

โครงการพื้นที่ศึกษา ในกลุ่มเยาวชนที่มีโมดูลการเรียนรู้ Young Food เป็นหลักคิดการออกแบบกิจกรรมร่วมกับเยาวชนโดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (experiential learning) และนำมาพัฒนาสร้างเสริมต้นแบบที่มีศักยภาพต่อการสร้างแรงบันดาลใจด้านอาหารสำหรับเยาวชน โครงการพื้นที่ที่มีเยาวชนเป็นจุดคานงัดนี้ให้ความสำคัญต่อการสร้างแรงบันดาลใจภายใน อันแสดงถึงศักยภาพของสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณในการแก้ไขประเด็นปัญหาบุคคลและทางสังคมด้วยพลังทางบวก (positive energy) ที่เป็นรูปธรรม (รายละเอียดในส่วนการรายงานผลจากพื้นที่ศึกษานี้จะประกอบอยู่ในรายงานบทวิเคราะห์ของ “โครงการศึกษาสร้างนวัตกรรมสังคมและบูรณาการสุขภาวะทางปัญญากับอาหาร (Food Spirit)” ที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

กรอบแนวคิดทั้งสามระดับ มีบทบาทในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ในลักษณะต่างๆ กล่าวคือในระดับพื้นที่ศึกษาจะมุ่งเน้นการใช้กรอบแนวคิดระดับกระบวนการเคลื่อนไหวงานด้วยเครื่องมือ/โมดูล Young Food เป็นเกณฑ์และมีหลักคิดกิจกรรมจากกรอบคิดในระดับที่ 2 ที่คำนึงถึงกระบวนการเรียนรู้ การเชื่อมโยง และนำไปสู่การดูแลเอาใจใส่ต่ออาหารและการกินได้อย่างไร ส่วนกรอบแนวคิดในระดับปรัชญาจะสนับสนุนในทุกขั้นตอนด้วยมุมมองในระดับนามธรรมในเรื่องของความหมาย (meaning) ความรู้สึกที่ได้ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดี (engagement) ความเข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ (law of nature) และบทบาทในการสังเคราะห์ข้อถกเถียงในขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการ

ข้อเสนอแนะ

การเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนผ่านทั้งระดับบุคคลและระดับสังคมต้องการการหนุนเสริมจากมิติวิถีสุขภาวะทางปัญญาด้วย การให้ความหมาย เกิดการมีส่วนร่วมกับสังคม การเข้าถึงกฎธรรมชาติ (Meaning, Engagement and Law of Nature) ที่พิจารณาในประเด็นการสร้าง ความหมายของผู้คน การสื่อสารและเข้าร่วมกับสังคม การเรียนรู้และประสบการณ์สัมผัสทางธรรมชาติ ประเด็นอาหารและ รูปธรรมหรือพื้นที่ศึกษา ที่มีกลุ่มวัยเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายในเรื่องสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณและอาหาร จะทำให้อาหารมีอนาคตเพราะเยาวชนเห็นอนาคตของเขาในอาหาร ที่กระบวนการสร้างแรงบันดาลใจต่อเยาวชนถือเป็นหัวใจสำคัญ มิฉะนั้นแล้วเยาวชนจะได้รับรู้รับฟังแต่ไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง แรงบันดาลใจในอาหารมาจากกระบวนการที่มีความสร้างสรรค์ ความสนุกและมีความหมายที่ทำให้เยาวชนเรียนรู้เชื่อมโยงกับอาหาร และจากทักษะชีวิตในเรื่องอาหารจะนำไปสู่เรื่องอื่นๆ ของชีวิต

“ยุทธศาสตร์บูรณาการ” นับเป็นยุทธศาสตร์ที่ต้องการทักษะชีวิต ทักษะทางสังคมและทักษะการเห็นความเชื่อมโยง ดังนั้นวิถีสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณสามารถมีบทบาทอย่างสำคัญในฐานะการสร้างการบูรณาการ (Spiritual Health as Integration Agency) ด้วยธรรมชาติหรือลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ ที่มีมุมมองเชิงลึก เชิงการค้นหาคำหมายและคุณค่าที่แท้หรือเชิงสัจธรรมความจริง ซึ่งจากการศึกษาสำรวจวรรณกรรมในเชิงที่มาทางประวัติศาสตร์ได้แสดงให้เห็นพัฒนาการด้านสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณในระดับสากล ที่มีแนวคิดสำคัญๆ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจและเมตตาใน

กระบวนการดูแลรักษา แนวคิดเรื่องสุขภาพดีถ้วนหน้าเพื่อสร้างความเป็นธรรมทางสุขภาพ เวชศาสตร์ชุมชน เพื่อความตระหนักถึงบทบาทของปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เป็นต้น ซึ่งมีอิทธิพลต่อมิติจิตวิญญาณของสุขภาพ (spiritual dimension of health) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ตระหนักดีและเห็นถึงความสำคัญของการผสานแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณในทางสากลกับบริบทในสังคมไทยด้วยพื้นที่ศึกษาใน 3 แห่ง และพื้นที่ศึกษาทั้ง 3 แห่งนี้จะช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ในเชิงรูปธรรมการพัฒนางาน จากการถอดบทเรียนสิ่งที่ดำเนินการปฏิบัติในระดับพื้นที่ที่มีการประมวลวิเคราะห์ และนำมาสู่การสังเคราะห์บูรณาการความรู้/บทเรียน ในทางสากลกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการลงมือปฏิบัติในพื้นที่ที่มีกลุ่มเป้าหมายเยาวชนคนรุ่นใหม่ด้วย มุมมองและภาพแห่งอนาคต (global and local integration for the perspective and future of new generation)

ท้ายสุด ‘การบูรณาการ’ เป็นตั้งเครื่องมือ “การเห็น/เข้าใจระบบ” อันเป็นบทบาทและสาระสำคัญของสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ การสร้างความเข้าใจต่อปัจจัยอันซับซ้อนหลากหลายที่มา ประสานและทำงานร่วมกันของสุขภาพทั้งสี่มิติ การดูแลสุขภาพของบุคคลมีความสำคัญพอๆ กับการร่วมสร้าง สุขภาพสังคมของผู้คนและการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพต้องการมุมมองและความตระหนักว่า ‘สุขภาพ คือสมบัติร่วมของทุกคน’

กิตติกรรมประกาศ/คำขอบคุณ

บทความวิจัยชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของ “โครงการศึกษาสร้างนวัตกรรมสังคมและบูรณาการสุขภาวะทางปัญญา กับอาหาร (Food Spirit)” ที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักส่งเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ขอขอบคุณผู้จัดการสำนักและนักบริหารแผนงานชำนาญการ มา ณ ที่นี้ ขอขอบคุณนักวิจัยทุกคนที่มีส่วนในการพัฒนาเนื้อหา ขอขอบคุณกลุ่มคนและภาคีในพื้นที่ศึกษาตั้งแต่ เด็กเยาวชน ครอบครัวและองค์กรในชุมชนอย่างมาก

รายการอ้างอิง

ภาษาอังกฤษ

- Bender, C., & McRoberts, O. (2012). Mapping a field: Why and how to study spirituality. *Social Science Research Council Working Papers*, 1-27. [<https://tif.ssrc.org/wp-content/uploads/2010/05/Why-and-How-to-Study-Spirituality.pdf>].
- Bóna, E., Erdész, A., & Túry, F. (2021). Low self-esteem predicts orthorexia nervosa, mediated by spiritual attitudes among frequent exercisers. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-020-01095-z>.
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28. [<https://doi.org/10.3390/rel2010017>].

- HH. Dalai Lama, *Universe in a Single Atom*, 2005
- Haugan, G., & Eriksson, M. (2021). An introduction to the health promotion perspective in the health care services. *Health Promotion in Health Care–Vital Theories and Research*, 3-14. <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/47291/9783030631352.pdf?sequence=1#page=17>
- Jinyuan Liu, Rebecca Daly, Xin Tu, Emily Treichler, Barton Palmer, Ellen Lee, National Institutes of Health ร่วมกับ Stein Institute for Research on Aging at UC San Diego
- Legrand, T., Jervoise, A., Wamsler, C., Dufour, C., Bristow, J., Bockler, J., ... & Wright, L. (2022). Cultivating inner capacities for regenerative food systems: rationale for action. [https://consciousfoodsystems.org/wp-content/uploads/2023/03/CoFSA-Rationale-for-Action-Report_2022.pdf].
- Masami Takahashi, *Relationship between Wisdom and Spirituality: An Expanded Theoretical Model with Mysticism and Gerotranscendence from Part VI - Wisdom and Other Psychological Constructs*, published online by Cambridge University Press: 15 March 2019
- Manzini, Ezio. *Design, When Everybody Designs: An Introduction to Design for Social Innovation*, 2015
- Michopoulou, E., & Jauniškis, P. (2020). Exploring the relationship between food and spirituality: A literature review. *International Journal of Hospitality Management*, 87, p. 102494. [<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102494>].
- Mulgan, Geoff. *The Process of Social Innovation*.
- Norberg-Hodge, Helena. *Bringing Food Economy Home*, 2002
- Nutbeam, D. 2000. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15: 259–267. [Crossref], [Web of Science ®], [Google Scholar]
- Peng-Keller, S. (2019). Genealogies of spirituality: An historical analysis of a travelling term. *Journal for the Study of Spirituality*, 9(2), 86-98. [<https://doi.org/10.1080/20440243.2019.1658261>].
- Peng-Keller, S., Winiger, F., & Rauch, R. (2022). *The Spirit of Global Health: The World Health Organization and the 'spiritual Dimension' of Health, 1946-2021*. Oxford University Press. [10.1093/oso/9780192865502.001.0001].
- Piko, B. F., & Brassai, L. (2016). A reason to eat healthy: The role of meaning in life in maintaining homeostasis in modern society. *Health psychology open*, 3(1).

[<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055102916634360>].

Porter, C. (2007). Ottawa to Bangkok: changing health promotion discourse. *Health Promotion International*, 22(1), 72-79. [<https://doi.org/10.1093/heapro/dal037>].

Pufall, E. L., Jones, A. Q., McEwen, S. A., Lyall, C., Peregrine, A. S., & Edge, V. L. (2011). Perception of the importance of traditional country foods to the physical, mental, and spiritual health of Labrador Inuit. *Arctic*, 242-250. [<https://www.jstor.org/stable/23025697>].

Puig de la Bellacasa, Maria. *Matters of Care: Speculative Ethics in More than Human Worlds*, 2017

Scharmer, Otto. *The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications*, 2018

Senge, Peter. *The Fifth Discipline*, 1990

Senge, Peter. *Schools that Learn: A Fifth Discipline Fieldbook for Educators, Parents, and Everyone Who Cares About Education*, 2012

van Willenswaard, Hans. *Reflection on Earth Trusteeship*, 2023

Wayne Roberts, *No-nonsense Guide to World Food*, 2008

ภาษาไทย

กิตติภณ ภูมิสิทธิกุล, *การศึกษาความรอบรู้ด้านอาหารผสมผสานต้นทุนพื้นที่*, 2023. โครงการบูรณาการ สนับสนุนโดยแผนอาหารเพื่อสุขภาพ

ฉวีวรรณ สุวรรณภาและคณะ (2560). อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม. สืบค้นเมื่อ 2 เมษายน 2565 <http://mcur.mcu.ac.th>

นงลักษณ์ หงษ์คำ : วัฒนธรรมอาหารในประเพณีของชาวไทลื้อ (2557). การสืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2565 <http://archive.lib.cmu.ac.th>

นงลักษณ์ โกศา, *รายงานศึกษาเรื่องพลเมืองอาหาร ชุมชนอาหารและความรอบรู้ด้านอาหาร*, 2021. โครงการบูรณาการ สนับสนุนโดยแผนอาหารเพื่อสุขภาพ

มงคล ปัญญาประชุม, *รายงานความก้าวหน้าโครงการ : พัฒนาระบบการสร้างพื้นที่อาหารในครัวเรือนเด็ก-เยาวชนบ้านหนองอียอ (ภายใต้โครงการ Food Spirit) เมษายน - กรกฎาคม พ.ศ.2566*

วัลลภา แวนวิลเลียนส์วาร์ด, *รายงานศึกษาเรื่องที่มา กรอบคิด สภานโยบายอาหาร*, 2022 โครงการบูรณาการ สนับสนุนโดยแผนอาหารเพื่อสุขภาพ