

## พลังชุมชน

**พลังชุมชน** คือ การรวมตัวกันของชุมชนที่เข้มแข็ง มีความไว้วางใจ เชื่อใจกัน เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกัน ส่งผลให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัว แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติของชุมชนได้

### พลังในชุมชนเป็นพลังที่ช่วยให้คนในชุมชนเอาชนะปัญหาต่างๆ ได้

#### พลังในชุมชนประกอบด้วย

1. **ความอดทนต่อแรงกดดัน** คนในชุมชนมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. **มีกำลังใจ** มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. **มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค** มั่นใจและพร้อมที่จะจัดการปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าตนเองทำได้ และแก้ปัญหาได้ มีทักษะในการหาความรู้และเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือ หรือขอรับการปรึกษาได้

#### ต้นทุนที่ทำให้เกิดพลังชุมชน

- **คุณลักษณะของคนในชุมชน:** มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน เรียนรู้จากตัวแบบที่ดี ประสบการณ์ในการเผชิญและผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ในชุมชน
- **กลุ่มคนในชุมชน :** เครือข่ายทางสังคมต่างๆ ที่มีการรวมกลุ่มกันอย่างเข้มแข็งและหลากหลาย เช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ
- **ชุมชน :** โครงสร้างชุมชนและการมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี ผู้นำที่เข้มแข็ง ชุมชนมีเป้าหมายร่วมกัน ความเชื่อ สิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิต ระบบเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้ชุมชนมีความสามัคคีและอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

#### การเสริมสร้างพลังชุมชน

1. ส่งเสริมให้ชุมชนมีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น ผ่านการจัดกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เช่น งานรื่นเริง กิจกรรมตามประเพณี/วันสำคัญต่างๆ วันแข่งกีฬาประจำหมู่บ้าน/ระหว่างหมู่บ้าน จัดวันตรวจสุขภาพให้คนในชุมชน
2. ส่งเสริมให้เครือข่าย/กลุ่มต่างๆ ในชุมชนได้ทำงานร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือระหว่างกลุ่มต่างๆ เช่น อสม.จัดทีมเยี่ยมบ้านร่วมกับกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มอาชีพสอนงานให้กลุ่มผู้พิการ
3. ส่งเสริมให้เป็นชุมชนต้นแบบที่มีพลังเข้มแข็งและสมานฉันท์ เพื่อเป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่นได้เรียนรู้

