

เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริกับศาสตร์แห่งการประยุกต์ใช้ที่ยั่งยืน  
**Sufficiency Economy Philosophy According to the Royal Initiative and the  
Science of Sustainable Application**

พรชัย วันทุม, หาญ เกาตาจันทร์, พระมหาจารุวัฒน์ จิรวุฑโฒ, เศรษฐา ภูศรีโสม, กษิตศ นวเสรี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

Pornchai Wanthum, Han Thoatachan, Phramaha Jaruwat Jirawuttho, Settha Phusrisom, Kasidit Nawaseree,  
Mahamakut Buddhist University, Kalasin College, Thailand  
E-mail: Pornchaiwanthum@gmail.com

Received: 06 December 2024; Revised: 18 December 2024; Accepted 20 December 2024  
© The Author(s) 2024

### บทคัดย่อ

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ได้พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย ไว้เป็นแนวทางการดำรงอยู่ และถือปฏิบัติตนของประชาชน ที่จะเป็จุดมุ่งหมายแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นทั้งวิธีการและเป้าหมายของการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล และเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงในกระแสโลกาภิวัตน์ ความรู้จักพอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งมีเงื่อนไขด้านความรู้ และเงื่อนไขด้านคุณธรรม หากมีการนำมาปฏิบัติทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติก็จะพัฒนาทำให้เกิดความเข้มแข็ง เกิดความยั่งยืน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเมื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งระดับบุคคล องค์กร ชุมชน และรัฐบาลในการพัฒนาประเทศ จะเป็นการพัฒนาที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งและสะท้อนถึงการพัฒนาสังคมไทยที่ยั่งยืนสืบต่อไป

**คำสำคัญ :** เศรษฐกิจพอเพียง, การประยุกต์ใช้

### Abstract

The Sufficiency Economy Philosophy is a philosophy for living that His Majesty King Bhumibol Adulyadej, The Great bestowed upon the Thai people as a guideline for sustainable living and practice. It serves as both a method and a goal for decision-making to achieve progress while maintaining balance and preparing for changes brought about by globalization. Central to this philosophy are moderation, prudence, and the development of resilience, supported by conditions of knowledge and moral integrity. When applied at the individual, family, community, or national level, it fosters strength and sustainability. The Sufficiency Economy Philosophy can be implemented across various levels, including individuals, organizations, communities, and government, as a foundation for national development. This

approach leads to resilience and reflects the advancement of a sustainable Thai society for generations to come.

**Keyword:** sufficiency economy, application

## 1. บทนำ

พระบรมราชาบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy) เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อให้ประชาชนรอดพ้นจากวิกฤติเศรษฐกิจฟองสบู่ในปี พ.ศ. 2540 ที่ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงต่อทุกภาคส่วน จากความอ่อนแอของระบบเศรษฐกิจในประเทศ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเมื่อนำไปใช้จะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืนในกระแสโลกาภิวัตน์ วัตถุประสงค์ของหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนทุกคนนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม การสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง พร้อมทั้งการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วิธีการในการดำรงชีวิตให้อยู่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นการเสริมพลังให้ประเทศไทยสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และเป็นการขับเคลื่อนประเทศไปในทิศทางแห่งความเพียงพอร่วมกัน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้แนะการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนถึงระดับรัฐบาล การดำเนินชีวิตควรใช้ความอดทน ความเพียร สติปัญญา มุ่งเน้นความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนาอย่างพอเพียง ความพอเพียง คือ ความเพียงพอหรือความพอเพียง ความพอประมาณ มีเหตุผล ตลอดจนภูมิคุ้มกันที่จะมีผลกระทบอันจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายใน และภายนอก การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจให้มีจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ ให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม มีการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียรพยายาม มีสติปัญญา และมีความรอบคอบ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550,4-5) ได้รวบรวมและสรุปแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วน ดังนี้ 1.กรอบแนวคิดชี้แนะแนวทางการดำรงชีวิต และถือปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากการดำเนินชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาใช้ประยุกต์ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา 2.คุณลักษณะเศรษฐกิจพอเพียง เศรษฐกิจพอเพียงเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติตนบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน 3.ค่านิยม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กันดังนี้ (3.1) ความพอประมาณ หมายถึง ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่น รู้จักความพอประมาณ (3.2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล

พิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำอย่างรอบคอบ (3.3) การมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง เป็นการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับผลกระทบการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อันจะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต 4. เงื่อนไขการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงจะต้องอาศัยความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน (4.1) เงื่อนไขความรู้ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในกระบวนการปฏิบัติ (4.2) เงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย จะต้องตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความเพียรพยายาม และอดทน ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต 5. แนวปฏิบัติและผลที่จะได้รับจากการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือความสมดุลและยั่งยืน ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี

## 2. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความมุ่งหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านทางอารมณ์ของตนเอง ตั้งอยู่บนพื้นฐานความพอดี ใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตน ไม่เบียดเบียนหรือให้โทษแก่ผู้อื่น มีการศึกษาสูง มีความ پاکเพียร ขยัน อดทน ประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองที่ดี ดำรงชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนา ตลอดทั้งการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาดังต่อไปนี้ (องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดี, 2559)

1. การพัฒนากาย กล่าวคือ มุ่งพัฒนาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. การพัฒนาทางอารมณ์ มุ่งให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี มีความสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความวิตกกังวลต่อการเรียน ต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ มองโลกในแง่ดีตลอดไป (Kahneman & Deaton, 2510)
3. การพัฒนาสังคม ที่ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือ ยอมรับความรู้สึกเป็นเจ้าของและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
4. พัฒนาทางความคิด พัฒนาคนให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการ กระบวนการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลาย ให้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย
5. พัฒนาทางจิตใจ มุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่าจิตอาสา สร้างประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่า
6. พัฒนาทางปัญญา มุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียน เอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนให้ เป็นผู้มีความสามารถ และนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า (Singer, 2011)

7. พัฒนาทางวินัย เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง เคารพและปฏิบัติต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย และเป็นไปตามกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น การรู้พฤติกรรมที่ดีและไม่ดีของตนเอง (Drucker,2005) ไม่ประพฤติตนออกนอกกลุ่มนอกทาง การมีวินัยที่ดึ้นนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9 ทรงมีพระศนะว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้มีความสำเร็จในอนาคต” (กองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ,2549)

### 3.หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอประมาณ คือ ความรู้จักพอดี ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัดอดออม เหมาะสมกับรายรับ ได้มีนักวิชาการหลาย ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ดังนี้

ประเวศ วะสี (2542: 25) หมายถึง เศรษฐกิจพอเพียง เป็นส่วนหนึ่งของธรรมรัฐแห่งชาติ เป็นส่วนหนึ่งในระเบียบวาระเร่งด่วนของชาติอันประกอบไปด้วย 1) สร้างคุณค่าและจิตสำนึก 2)สร้างเศรษฐกิจพอเพียง 3)ปฏิรูประบบเศรษฐกิจมหภาคและการเงิน 4)ปฏิรูประบบรัฐทั้งการเมืองและระบบราชการ 5)ปฏิรูปการศึกษา 6) ปฏิรูปสื่อ 7) ปฏิรูปกฎหมาย ที่จะทำให้ประเทศไทยมีฐานเข้มแข็งและเติบโตได้อย่างสมดุล

สุเมธ ตันติเวชกุล (2543) เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถของชุมชนชนบท ชุมชนเมือง รัฐประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่ง ๆในการผลิตสินค้าและบริการเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ ได้โดยพยายามหลีกเลี่ยงสังคมนั้น ๆ ที่จะต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ

เกษม วัฒนชัย (2549:154-161) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือ เป็นแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับรัฐ ทั้งการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง การพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวหน้าทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึง ความรู้จักประมาณตน ความมีเหตุผล การสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัว ที่จะส่งผลกระทบต่ออันจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ขณะเดียวกันจะเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในระดับชาติ ให้มีจิตสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความขยันหมั่นเพียร มีสติปัญญาและรอบคอบ พร้อมทั้งจะรองรับการเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีเงื่อนไข 3 ประการคือ

1.จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจให้มีจิตสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม

2. ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน อดกลั้น มีความพากเพียร มีสติ ปัญญาและความรอบคอบ

3. อาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน

สรุป เศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมุ่งให้ทุกคนสามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมถึงการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น จนเกิดความยั่งยืน คำว่า พอเพียง คือ การดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง โดยตั้งอยู่บนหลักสำคัญสามประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี

#### 4.หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาจากหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วนดังนี้

1. **กรอบแนวคิด** เป็นปรัชญาที่แนะนำแนวทางการดำรงชีวิตและปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

2. **คุณลักษณะ** เศรษฐกิจพอเพียงนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตน โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3. **ค่านิยม** ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กันดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อย ไม่มากเกินไป และไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่นการผลิต และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง ความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมรับผลกระทบ ในการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

4. **เงื่อนไข** การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมให้อยู่ในระดับพอเพียง ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เงื่อนไขความรู้ กล่าวคือความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้านที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาเชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรม จะต้องประกอบไปด้วย การตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความขยันหมั่นเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่นำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างแท้จริง การนำปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต และพัฒนาอย่างมีสติพอเหมาะในด้านต่าง ๆ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในชีวิตของแต่ละบุคคล แต่ละหน่วยงาน จุดเด่นของเศรษฐกิจพอเพียงคือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เปรียบเสมือนแผนที่หรือเข็มทิศการเดินทางที่มีจุดมุ่งหมายว่าจะเดินทางไปทิศทางใด โดยมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันเพื่อให้องค์กรอยู่รอดอย่างยั่งยืน

ผศ.ดร.สุขสรณ์ กันตะบุตร หัวหน้ากลุ่มวิจัยภาวะผู้นำ วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล และเลขาฯ คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวว่า ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะประกอบด้วย 4 แนวทาง คือ 1. คุณลักษณะ หมายถึง ความพอเพียงที่จะต้องอยู่ในทางสายกลาง 2. คำนียามความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ และความมีเหตุผล ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองได้อย่างดี 3. เงื่อนไข จะต้องประกอบด้วยเงื่อนไขความรู้จะต้องมีทั้งความรู้ ระเบิดระวัง ความรอบคอบ และมีคุณธรรมอัน หมายถึงความซื่อสัตย์สุจริต อดทน ขยันหมั่นเพียร และมีสติ 4.แนวปฏิบัติและผลที่คาดหวัง กล่าวคือการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นวิธีการปฏิบัติตนให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้า

สรุป หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ที่คำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกัน มีความรู้ มีความรอบคอบ และมีคุณธรรม ประกอบในการวางแผนการตัดสินใจในการกระทำ

## 5. วิธีการพัฒนาคนตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

วิธีการพัฒนาชีวิตโดยเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ , 2550; สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง, 2550) สามารถดำเนินการได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.จับประเด็นปัญหา/ค้นหาความต้องการของตนเอง ว่า มีปัญหาเรื่องอะไร และอะไรเป็นต้นเหตุ มีความต้องการอะไร มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตควรเป็นอย่างไร เช่น ต้องการมีชีวิตที่ก้าวหน้า มีความเป็นอิสระ มีเวลาให้กับครอบครัว มีความสุข หลุดพ้นจากความยากลำบาก

2.วิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและครอบครัว กล่าวคือ เป็นการทำให้รู้สถานภาพ รู้สาเหตุของปัญหาด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และรู้ผลกระทบจากด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมเทคโนโลยี ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2.1 ศักยภาพของตนเอง เช่น ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ประสบการณ์ ความมั่นคง ความก้าวหน้า สภาพทางการเงิน การสร้างรายได้ การใช้จ่าย การรู้จักอดออม คุณธรรมและศีลธรรม เป็นต้น

2.2 ศักยภาพของครอบครัว เช่น การวางแผนในการดำเนินชีวิตของครอบครัว ประกอบไปด้วยภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว ฐานะทางสังคม ฐานะทางการเงิน ทรัพย์สินและหนี้สินของครัวเรือน รายได้ และรายจ่ายของครัวเรือน

3.วางแผนการพัฒนาการดำเนินชีวิต มีหลักการ ดังนี้ 3.1 การกำหนดสิ่งที่จะปฏิบัติหรือแผนปฏิบัติให้สอดคล้องกับการแก้ปัญหา อย่างเร่งด่วนที่จะเผชิญก่อน 3.2 กำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการปฏิบัติให้พ้องเหมาะกับศักยภาพที่มีอยู่ 3.3 กำหนดขอบเขต และกรอบระยะเวลาในสิ่งที่ตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อให้สามารถวัดผลสัมฤทธิ์ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ พัฒนาตนเอง ให้มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สร้างวินัยกับตนเอง โดยเฉพาะวินัยทางการเงิน

4. สร้างนิสัยให้มีความคิดก้าวหน้ามุ่งมั่นในเป้าหมายของชีวิต หมั่นพิจารณาความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นระบบ

สรุป วิธีการพัฒนาคนตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาศักยภาพของคน ด้านความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ประสบการณ์ ให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหลุดพ้นจากความลำบาก

## 6. การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ โดยการให้ความรู้ และสร้างความเข้าใจให้กับประชาชนทุกระดับ อาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของประเทศ การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตดังนี้ ยึดหลักความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพ ดังที่มีกระแสพระราชดำรัสว่า “ความเป็นอยู่ฟุ้งเฟ้อ ประหยัดในทางที่ถูกต้อง” ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ดังที่มีกระแสพระราชดำรัสว่า “ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดจากการประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพชอบเป็นสำคัญ”

(สุเมธ ตันติเวชกุล,2542; อ่างใน ทิวเมฆ นาวาบุญนิยม,2558) ครอบครัวยุคใหม่อยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชการที่ 9 ดังนี้

1. พอมีพอกิน ปลูกพืชสวนครัวไว้กินเองบ้าง ปลูกไม้ผลไว้หลังบ้าน 2 – 3 ต้น พอกินจะมีไว้กินเองในครัวเรือน แบ่งให้เพื่อนบ้านบ้าง เหลือจึงขายไป
2. พอยู่พอใช้ ทำให้บ้านน่าอยู่ปราศจากสารเคมี กลิ่นเหม็น ใช้แต่ของที่เป็ธรรมชาติ รายจ่ายลดลง สุขภาพจะดีขึ้น
3. พอกพอใจ เราต้องรู้จักพอ รู้จักประมาณตน ไม่ใคร่อยากใคร่มีเช่นผู้อื่น เพราะเราจะหลงติดกับวัตถุชีวิต โดยจะอยู่ในกิจกรรม “ออมวันนี้ เศรษฐีวันหน้า”

4. เมื่อมีรายได้แต่ละเดือน จะแบ่งไว้ใช้จ่าย 6 ส่วน เป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าจีปาดะ ที่ใช้ในครัวเรือน รวมทั้งค่าเสื้อผ้า เครื่องใช้บางอย่างที่ชำรุด

5. ความประหยัด ตัดทอนรายจ่ายในทุก ๆ อย่างที่ไม่จำเป็น ลดละความฟุ่มเฟือย

เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นหลักปรัชญาที่สำคัญต่อการยกระดับคุณภาพชีวิต มีการดำเนินงานอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง ด้วยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และแก้ไขปัญหา โดยใช้สติปัญญาและเหตุผล พึ่งพาซึ่งกันและกันกับเพื่อน กับเพื่อนร่วมงาน รู้จักใช้วิธีการทำงานที่ยืดหยุ่นยืดหยุ่น มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอม คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม ฝึกกำลังสร้างความเข้มแข็งให้แก่องค์กร ผนวกกับการดำเนินวิถีชีวิตอย่างพอเพียง โดยยึดทางสายกลางไม่กระทำการใดเกินฐานะ และตำแหน่งโดยมีธรรมะเป็นเครื่องกำกับและหลักการพึ่งตนเอง

สรุป การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ และประพฤติปฏิบัติ จึงเป็นหลักที่สำคัญต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน นอกจากจะทำให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักใช้วิธีการทำงานที่ยืดหยุ่นยืดหยุ่นแห่งความพอดี ผนวกกับการดำเนินวิถีชีวิตอย่างพอเพียง ไม่กระทำการใดเกินฐานะ ดำเนินชีวิตพอสมควร พออยู่ พอกิน ตามอัตภาพและตามฐานะของตนเองโดยเพิ่มรายได้และลดรายจ่าย ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง และสุจริต

## 7. ความสอดคล้องของหลักเศรษฐกิจพอเพียง กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

เศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยคำว่า “เศรษฐกิจ” หมายความว่า การประกอบกิจการงานเกี่ยวกับการผลิต การจำหน่าย การจ่ายแจก การบริโภค และการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดี ส่วนคำว่า “พอเพียง” หมายถึง ความเหมาะสมหรือความพอดี เน้นการผลิต และการบริโภคแบบพออยู่พอกินเป็นหลัก และเมื่อรวมกันจึงได้ความว่า การผลิตจำหน่าย และการบริโภคอย่างพอดี ซึ่งตรงกับหลักการทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา” ในทางพระพุทธศาสนา

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นระบบเศรษฐกิจที่แสวงหาทางออกจากวิกฤติเศรษฐกิจให้กับสังคมไทย ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ “การที่พึ่งตนเองได้” และปฏิบัติตนในทางสายกลาง เศรษฐกิจพอเพียง เน้นความเป็นเศรษฐกิจแบบองค์รวม กล่าวคือ ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ ความเกื้อกูลสงเคราะห์ ความสามัคคีความไม่เห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กลายเป็นระบบเศรษฐกิจแบบมัชฌิมา ที่มีสัมมาอาชีวะเป็นหัวใจสำคัญ ที่มุ่งพัฒนาทั้งคน และกระบวนการทางเศรษฐกิจ ถ้าคนไทยปฏิบัติตามระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียง ก็จะมีผลให้เกิดภาวะ “เศรษฐกิจงอกงาม ธรรมงอกเงย คนก็มีความสุข” ไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ไม่มุ่งทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และฝึกให้มนุษย์ตระหนักรู้ ถึงศักยภาพในความสามารถที่พึ่งพาตนเองได้ สมดังสุภาษิตที่ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” คือ “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน”

หลักมัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ทางสายกลาง เป็นหลักคำสอนที่ปรากฏในพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธเจ้า คุณค่าชั้นสูงสุดของหลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ และยังเป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตให้เกิดความพอดี เป็นแนวทางของการแก้ทุกข์ที่เรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ 8 โดยมุ่งเน้นให้มีความสุขกายและสุขใจไปด้วย ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ คือ การมีความเห็นหรือทรรศนะที่ถูกต้อง
2. สัมมาสังกัปปะ คือ การคิดแต่ในทางกุศลดีงาม
3. สัมมาวา คือ การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม
4. สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำแต่ความดี
5. สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริต ไม่คดโกงเอาเปรียบ
6. สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหะพยายาม ประกอบความเพียรในกุศลกรรม
7. สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัว
8. สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ อยู่เป็นปกติ

สรุป ความสอดคล้องของหลักเศรษฐกิจพอเพียง กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่นำหลักธรรมทางศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิต ด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ทางสายกลางแห่งการดำเนินชีวิตที่จะประสบผลสำเร็จและมีความสุขอย่างพอเพียง

## 8. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) เป็นแนวคิดที่มาจากความตระหนักถึงผลกระทบในทางลบที่เกิดจากการพัฒนา คณะกรรมาธิการโลกว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา (World Commission on Environment and Development, 1987) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืนว่า หมายถึงรูปแบบของการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของคนในปัจจุบัน โดยไม่ทำให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตต้องประนีประนอม ยอมลดทอนความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเอง ปัจจุบันได้มีความพยายามอย่างต่อเนื่องที่จะแสวงหาแนวทางและกลไก กระบวนการ วิธีการดำเนินการเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน และการพัฒนาไปสู่ความยั่งยืน อันจะเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม การปรับเปลี่ยนยุทธศาสตร์การพัฒนาเพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนจึงได้นำเสนอความหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืนจากมุมมองของประเทศไทย ในการประชุมสุดยอดของโลกว่าด้วยการพัฒนาที่ยั่งยืน ณ นครโจฮันเนสเบิร์ก ประเทศแอฟริกาใต้ เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2545 ว่า “การพัฒนาที่ยั่งยืนในบริบทของประเทศไทย เป็นการพัฒนาที่ต้องคำนึงถึงความ เป็นองค์รวมของทุก ๆ ด้านอย่างสมดุลบนพื้นฐานของทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย ด้วยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกกลุ่ม เคารพซึ่งกันและกัน มีการพึ่งพาตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเท่าเทียม” ซึ่งเป็นข้อเสนอพื้นฐานมาจากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9 ที่รัฐบาลได้อัญเชิญมาเป็นกรอบทิศทางในการพัฒนาและบริหารประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 จนถึงปัจจุบัน เพื่อให้ประเทศรอดพ้นจากวิกฤต จนสามารถดำรงชีพอยู่ได้อย่างมั่นคง และนำไปสู่การพัฒนาที่มีคุณภาพและยั่งยืน (ปรียานุช พิบูลสรารุช, 2552) ซึ่งความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการสร้างมุมมองใหม่ที่ทำให้เกิดวิถีการพัฒนาที่ยั่งยืน มี 4 ประการ ดังนี้

1.การพัฒนาคนให้มีทั้งความรู้และควบคู่คุณธรรม ในการดำเนินชีวิตสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะคนที่มีความรู้และคุณธรรมจะสามารถใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง ใส่ใจเรียนรู้ คิดค้นปรับปรุงวิธีการ จัดการทรัพยากรให้เหมาะสม และสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน สามารถเพิ่มมูลค่าให้แก่การปฏิบัติหน้าที่ (นพพร จันทรนำชู, 2555)

2.การพัฒนาที่มีเป้าหมายเพื่อส่วนรวม มุ่งเน้นประโยชน์ส่วนรวม เนื่องจากลักษณะการมองโลกอย่างเป็นองค์รวมของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ให้ความสำคัญกับความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของมนุษย์กับสรรพสิ่ง เช่น คนกับวัตถุ คนกับคน คนกับธรรมชาติ จากมุมมองดังกล่าวทำให้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมองว่าการกระทำของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม ดังนั้น แต่ละบุคคลจึงควรใส่ใจที่จะกำหนดเป้าหมาย ที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม และแต่ละบุคคลควรดำเนินภารกิจของตนให้ดีที่สุด เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ภายใต้บริบท และข้อจำกัดของแต่ละคนเพื่อให้เกิดทั้งประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวม

3.การพัฒนาที่สมดุล โดยเสนอแนวทางการใช้ทรัพยากรเพื่อการพัฒนาที่สามารถนำมาใช้ได้ทั้งระดับบุคคล องค์กร ชุมชน และรัฐบาล ตั้งแต่การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างสมดุลทั้งทรัพยากรทางกายภาพที่เป็น วัตถุ เงินทุน ตลอดจนทั้งทรัพยากรทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม และการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาให้ก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล ภายใต้การรองรับ การเปลี่ยนแปลงมากกว่าการเจริญเติบโตให้มากขึ้นเพียงมิติเดียว

4.การพัฒนาที่ก้าวหน้าอย่างมั่นคง โดยเริ่มจากการพัฒนาฐานรากของสังคม คือ การสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับครอบครัวให้เข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง พร้อมยกระดับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนเช่น การพัฒนา กลุ่มอาชีพการพัฒนาระบบการออมและสวัสดิการชุมชน การพัฒนาในระดับเครือข่ายที่ขยายสู่สังคมและประเทศ ซึ่งการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนเริ่มจากฐานรากนั้นจะทำให้ผลของการพัฒนา ไปถึงประชาชนส่วนใหญ่โดยตรง และเป็นแนวทางการพัฒนาที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดวิกฤตทั้งระบบ (ปรียานุช พิบูลสรารุช, 2552)

เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นปรัชญาที่สอดคล้องกับแนวความคิดการพัฒนาคน พัฒนาระบบ และการพัฒนาที่ยั่งยืน สอดรับกับการพัฒนาตามแนวความคิดเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ (Creative Economy) ที่จะสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ส่งเสริมความรู้สู่ชุมชน ส่งเสริมคุณภาพของสิ่งแวดล้อมและสร้างความยั่งยืนให้แก่โครงสร้างทางเศรษฐกิจของประเทศ

## 9. สรุป

การยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางปฏิบัติ ที่จะได้รับจากการประยุกต์ใช้คือ การพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี ประชาชนทุกระดับได้ยึดถือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีจิตสำนึกในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม มีการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ควรเพียรพยายาม มีสติปัญญาและความรอบคอบ ประเทศไทยจะสงบสุข ร่มเย็นยั่งยืนหยั่งอู่ได้ด้วย ความอดทน ความสามารถ ความร่วมมือร่วมใจ สดุดีขอมอัญเชิญ”พระบรมราชโองการ”พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่นิสิตที่สำเร็จการศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2499 ความว่า “การที่จะประกอบกิจการใด ๆ ให้เจริญเป็นผลดีนั้น ย่อมต้องอาศัยความอดทนอดหยิ่ง และความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นรากฐานสำคัญประกอบกับจะต้องเป็นผู้มีจิตเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และพร้อมที่จะบำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดแก่ส่วนรวมตามโอกาสอีกด้วย

### เอกสารอ้างอิง

- กองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ.(2549).*ประมวลพระบรมราชโองการและพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ.
- เกษม วัฒนชัย.(2549).*การเรียนรู้ที่แท้และพอเพียงในหลักคิด “พอเพียง”*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ทิวเมฆ นาวาบุญนิยม.(2558). การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนปฐมอโศกจังหวัดนครปฐม. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*.2 (1),27-44
- นพพร จันทรนาชู .(2555). เศรษฐกิจสร้างสรรค์: ความหมาย แนวคิด และโอกาสสำหรับประเทศไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*.10 (1) : 52-62.
- ปรียานุช พิบูลสรารุณ.(2551).*คลังหลวงกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*.กรุงเทพฯ:เพชรรุ่งการพิมพ์
- ประเวศ วะสี.(2542).*เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม: แนวพลิกพื้นเศรษฐกิจ สังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
- สุนัย เศรษฐบุญสร้าง (2550) *แนวทางปฏิบัติ 7 ขั้นสู่วิถี เศรษฐกิจพอเพียง*.กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
- สุขสรรค์ ก้นตะบตุร.(2552). *การบริหารทรัพยากรบุคคลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2543) การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียง.*วารสารข้าราชการ*,45 (2), 1- 6

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง  
และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.(2550).เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร (พิมพ์  
ครั้งที่ 3).ปทุมธานี.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ.องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดี.(2559). *การมี  
คุณภาพชีวิตที่ดี*.ค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2560, จาก[http://www.dailytech.in.th/การมีคุณภาพ  
ชีวิตที่ดี](http://www.dailytech.in.th/การมีคุณภาพชีวิตที่ดี)

Drucker, P. F. (2005). Managing oneself. *Harvard Business Review*, 83 (1), 62-68.

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not  
emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38), 16489–  
16493. doi: 10.1073

Singer, P. (2011). The big question: Quality of life: What does it mean? How should we  
measure it? *World Policy Journal*, 111 (42), 162-165.