

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 4

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาตนเอง

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

1. ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง
2. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. ระดับของเศรษฐกิจพอเพียง
4. เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว
5. ตัวชี้วัดความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว
6. การประยุกต์ใช้หลักความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว
7. บัญชีครัวเรือน
8. ใ่อ่งชีวิต
9. แผนชีวิตครัวเรือนบนความพอเพียง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัวได้
2. สามารถแจกแจงตัวชี้วัดความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัวได้
3. สามารถประยุกต์ใช้บัญชีครัวเรือนในการจัดบันทึกรายรับรายจ่ายระดับบุคคลได้
4. สามารถวิเคราะห์ใ่อ่งชีวิตของครัวเรือนตนเองได้
5. สามารถสรุปแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนประจำบท

1. ศึกษาเอกสารประกอบการสอนบทที่ 4
2. บรรยาย
3. ซักถาม แสดงความคิดเห็น การร่วมกิจกรรม
4. ทำแบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน บทที่ 4
2. เพาเวอร์พอยต์
3. ใบงาน
4. แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4

การวัดผลและประเมินผล

1. ประเมินผลจากกิจกรรมการเรียนรู้ การศึกษาเอกสารประกอบการสอน
2. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4

บทที่ 4

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาตนเอง

จรรยาภรณ์ ปิตาทะสังข์ และคณะ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Philosophy of Sufficiency Economy) เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 40 ปี ด้วยสายพระเนตรที่ยาวไกล และลึกซึ้งยิ่งกว่านักพัฒนาหรือนักวิชาการใด ๆ จะมีสติปัญญาเสมอเหมือนได้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นทั้งหลักคิดและแนวทางปฏิบัติ โดยคำนึงถึง 3 หลักการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัว การนำไปปฏิบัติต้องใช้ความรู้อย่างถูกหลักวิชาการด้วยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ควบคู่กับการมีคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการใช้ชีวิตและปฏิบัติตนของคนในทุกระดับ ซึ่งสามารถจำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคลและครอบครัว ระดับชุมชน และระดับประเทศ ในบทนี้จะได้กล่าวถึงการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนระดับบุคคลและครอบครัว

4.1 ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy) เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร เพื่อป้องกันผลกระทบการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (จिरายู อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544)

เศรษฐกิจพอเพียง แปลว่า พึ่งตนเองได้ ซึ่งไม่ได้แปลว่าไม่ต้องพึ่งใครหรือต้องทำกินเอง ทำใช้เองหมดทุกอย่าง ไม่ได้แปลว่าต่อไปไม่ต้องซื้อต้องขายอีก แต่หมายความว่าทำอย่างไรจึงจะทำกินทำใช้เองบ้าง ทำอย่างไรจะจัดการชีวิตของตนเองให้พึ่งพาตนเองให้มากขึ้น พึ่งตลาดและพึ่งคนอื่นให้น้อยลง รวมหมดแล้วประมาณว่าสักเศษหนึ่งส่วนสี่ เช่น จะเลือกอะไรได้บ้าง จะลดอะไรได้บ้าง จะทำอะไรเพื่อทดแทนการซื้อจากตลาดหรือการขอจากคนอื่น และจะหาวิธีดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีขึ้น แทนที่จะหวังพึ่งพียงพียงอย่างเดียว (เสรี พงศ์พิศ, 2552)

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาที่ตั้งบนพื้นฐานของ “ทางสายกลาง ซึ่งเป็นหัวใจของเศรษฐกิจพอเพียง” และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมีสติ ปัญญาและความเพียรซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2559)

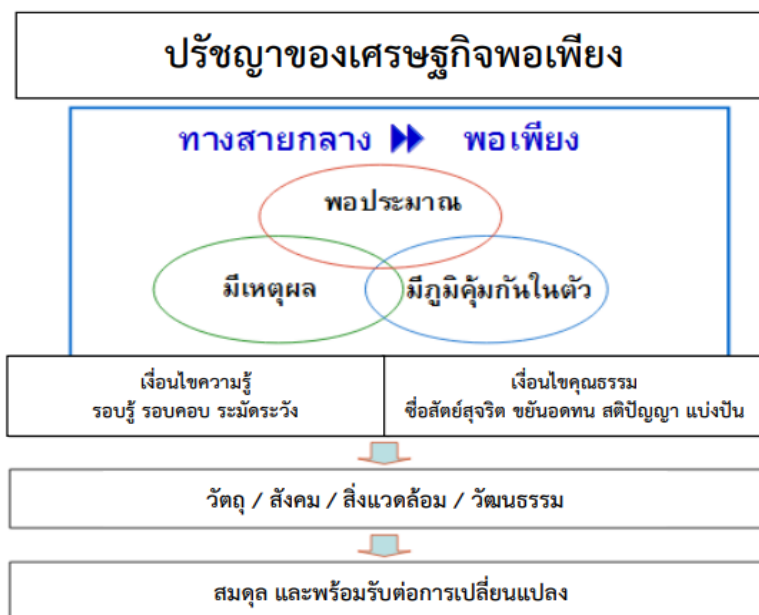
“...เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป...”

พระบรมราโชวาท พระราชทานผ่านมูลนิธิชัยพัฒนา

4.2 หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ หรือที่เรียกว่า 3 ห่วง คือ ความมีเหตุผล ความพอประมาณ และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยการใช้หลักในองค์ประกอบทั้ง 3 ต้องควบคู่กับ 2 เงื่อนไขการปฏิบัติ คือเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นที่มาของนิยาม “3 ห่วง 2 เงื่อนไข” (สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์, 2558)

การใช้ชีวิตตามหลักพอเพียงหรือชีวิตพอเพียง หากมีความเข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถูกต้องและชัดเจนก็จะสามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขได้ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นทั้งหลักคิดและแนวทางปฏิบัติตน โดยยึดหลักการ 3 ประการ ควบคู่กับ 2 เงื่อนไขการปฏิบัติ



ภาพที่ 4.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ที่มา : สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์ (2558)

1. ความพอประมาณ หมายถึงความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2559) หลักของความพอประมาณ (พอดี) ประกอบด้วย 5 ประการคือ (1) พอดีด้านจิตใจ คือความเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประณีประนอม และนึกถึงประโยชน์ส่วนรวม (2) พอดีด้านสังคม คือช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน (3) พอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และความยั่งยืนสูงสุด จัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ ต้องบริหารจัดการให้เป็น รักษาฟื้นฟู และพัฒนาทรัพยากรพร้อมเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เป็น และระวังไม่ให้เกิดกิจกรรมกระทบสิ่งแวดล้อม (4) พอดีด้านเทคโนโลยีคือการรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมต่อความต้องการและสภาพแวดล้อม คัดสรรเทคโนโลยีที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์จริงๆ สำหรับคนหมู่มาก ด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านก่อน และ (5) พอดีด้านเศรษฐกิจ จำเป็นต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อน รู้จักจัดการกับรายได้ที่มีอยู่ โดยยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้ ไม่ใช่จ่ายเกินตัว และเกินฐานะที่หามาได้ หารายได้ให้อยู่ได้และหาเพิ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการก่อหนี้ที่ไม่มีผลตอบแทน (The Creator, 2559)

การใช้หลักความพอประมาณ เพื่อจัดการทรัพยากรอย่างสมดุล คือการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เป็นทุนเดิมของตนเองหรือภายในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดก่อนที่จะแสวงหาทรัพยากร แหล่งทุน

วัตถุประสงค์หรือสิ่งของ บริการต่าง ๆ จากภายนอกจึงจะเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม พอควรกับสถานะทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นและภูมิสังคม เป็นการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาจากภายใน โดยสร้างความเข้มแข็งให้กับท้องถิ่นชุมชนก่อนแล้วขยายเชื่อมโยงกับภายนอกอย่างเป็นขั้นตอน ตามความจำเป็นในการใช้ทรัพยากร ต้องคำนึงถึงความจำเป็นสถานะของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ โดยรักษาระดับของความพอประมาณ ไม่มากเกินไป ค้ำค้ำภาพ และไม่น้อยเกินไปจนขาดแคลนหรือไม่เพียงพอที่จะดำเนินการให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการใช้อย่างมีธรรมาภิบาล รู้คุณค่า ดูแลรักษา พัฒนาต่อยอดให้เพิ่มพูนและดียิ่ง ๆ ขึ้น การตัดสินใจว่าอยู่ในระดับพอประมาณนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงทรัพยากรที่มีอยู่ และต้องใช้ทั้งวัตถุประสงค์ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม โดยอาศัยความรู้ ความรอบคอบในการวางแผน การตัดสินใจ และต้องอยู่บนพื้นฐานคุณธรรม เช่น ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และตั้งมั่นบนพื้นฐานความซื่อสัตย์ (จिरायु อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557)

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2559) เช่น หากจะทำธุรกิจก็ควรคำนึงถึงเหตุและผลของการกระทำนั้นอย่าคำนึงถึงเพียงคู่แข่ง และพยายามจะทำตามเพียงอย่างเดียว (The creator, 2559) การใช้หลักความมีเหตุผลเพื่อจัดการทรัพยากรอย่างสมดุล การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลจะต้องพิจารณาแยกแยะให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีข้อผิดพลาดน้อย การที่จะวางแผนดำเนินการหรือจะทำอะไรอย่างสมเหตุสมผลต้องอาศัยความรู้ มีความขยันหมั่นเพียร ความอดทนที่จะจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ มีความรอบคอบในการคิด พิจารณา และตัดสินใจ โดยใช้สติปัญญา ด้วยความตั้งมั่นของจิตใจที่มีคุณภาพในทางที่ถูกที่ควร (จिरायु อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557)

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว หมายถึงการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2559) ต้องป้องกันความเสี่ยงในอนาคตที่อาจส่งผลกระทบต่อตัวเรา ดังนั้นการเตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ เป็นสิ่งที่ต้องคิดให้รอบคอบเช่นกัน (The creator, 2559)

การใช้หลักการสร้างภูมิคุ้มกันในตัว เพื่อจัดการทรัพยากรอย่างสมดุล เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นด้านวัตถุประสงค์ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่ การที่เราเห็นว่าทุกอย่างไม่แน่นอน มีความเป็นไปได้ที่จะแปรปรวน ผันผวน และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จึงต้องไม่เสี

ไม่ประมาท คิดถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น แล้วเตรียมตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีภูมิคุ้มกันที่จะคุ้มกันตนเองได้ เตรียมวิธีการทำงานในรูปแบบต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจะได้สามารถดำเนินภารกิจต่อไปได้ โดยไม่ขลุกขลัก หรือหยุดชะงักกลางคัน และนำมาซึ่งความต่อเนื่องของการพัฒนาในระยะยาว (จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้ข้อคิดเกี่ยวกับเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การตัดสินใจ และการกระทำเป็นไปอย่างพอเพียง กล่าวคือต้องอาศัยทั้งคุณธรรมและความรู้ในการพัฒนาสู่ความเพียงพอ การพัฒนาคุณภาพคนให้มีคุณธรรมกำกับความรู้ คือหัวใจของหลักพอเพียง (จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557) รายละเอียดของ 2 เงื่อนไขการปฏิบัติดังนี้

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยการฝึกตนเองให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบ และความระมัดระวังที่จะนำความรู้ต่าง ๆ มาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผนและในขั้นปฏิบัติ ความรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการตัดสินใจอย่างถูกต้อง และเป็นประโยชน์ จึงต้องมีการแสวงหาความรู้ เพิ่มพูนความรู้ จัดการความรู้และต่อยอดความรู้อยู่ตลอดเวลา ให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

2. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างให้เป็นพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วย (1) ด้านจิตใจ คือการตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต และ (2) ด้านการกระทำ คือมีความขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ รู้จักแบ่งปันและรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

การพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ วัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมอย่างเป็นองค์รวม คือไม่แยกส่วนแต่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อย่างเป็นเหตุเป็นผล องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เป็นทั้งปัจจัยที่ใช้ในกระบวนการผลิต และการบริการ ขณะเดียวกันก็เป็นปัจจัยที่ได้รับผลกระทบจากการพัฒนา จึงกล่าวได้ว่าคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา คือเป็นทั้งผู้กระทำและได้รับผลของการกระทำจากการมีปฏิสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดดังนี้

1. วัตถุ (การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ) หมายถึงวัตถุต่าง ๆ ทางกายภาพที่มนุษย์สร้างหรือประดิษฐ์ขึ้น เช่น วัตถุดิบ วัสดุ และอุปกรณ์ ฯลฯ นอกจากจะผลิตไว้ใช้เองหรือใช้วิธีการแลกเปลี่ยนกันหรือซื้อหามาเพื่อบริโภคโดยเงินทุน ถือเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านเศรษฐกิจหรือเงินทุน ในกระบวนการผลิตวัตถุดิบเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรด้านอื่น ๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัดเป็นปัจจัยประกอบร่วมด้วย

2. สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน สังคม ประเทศชาติและโลกโดยรวม ได้แก่ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรดิน น้ำ ป่า และแร่ธาตุ ฯลฯ

สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยการผลิตและบริการ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตบนโลกจึงควรใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วยความเคารพและระมัดระวังด้วยความรับผิดชอบต่อกันรุ่นหลังที่จำเป็นต้องพึ่งพิงทรัพยากรต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต

3. สังคม หมายถึงสภาพการอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์ของคนในสังคม เช่น การช่วยเหลือแบ่งปัน การมีวินัย เคารพกฎเกณฑ์ และระเบียบ ฯลฯ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในยามวิกฤต ให้กับสมาชิกสังคมปัจจัยทางสังคมเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนา การพัฒนาจะไม่สามารถดำเนินไปด้วยดีหากสังคมอ่อนแอ พื้นฐานจิตใจของคนในสังคมไม่ตั้งอยู่บนหลักศีลธรรม กฎหมายไม่ศักดิ์สิทธิ์และคนไม่สามัคคีกัน

4. วัฒนธรรม หมายถึงวิถีการดำเนินชีวิต รวมถึงความเชื่อ ศาสนา ระบบคุณค่า และภูมิปัญญาวัฒนธรรมมีความสำคัญในการบ่งบอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นตัวตน การดำรงอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลายอย่างมีศักดิ์ศรี ในระยะยาวการพัฒนาที่สมดุลควรสอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่ ค่านิยม ความเชื่อของคนในท้องถิ่น แล้วจึงค่อย ๆ ต่อยอดพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้วิถีการพัฒนาสร้างความแตกแยกขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันก็ต้องมีการพัฒนาที่ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเพื่อคงความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ชุมชน และชนชาติไม่ให้ถูกกลืนหายไป (จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยาและ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557)

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นให้ใช้หลัก 3 ประการ สำหรับจัดการทรัพยากรทุกมิติอย่างสมดุลนั้น ต้องเริ่มจากการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ คือต้องมีคุณธรรม กำกับความรู้ในการดำเนินชีวิต (2 เงื่อนไขสู่ความพอเพียง) เพื่อให้สามารถช่วยตนเองและยืนอยู่บนขาของตนเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ ไม่เขย่งก้าวกระโดดตามผู้อื่น ใช้ชีวิตอย่างประมาณตน เป็นเหตุเป็นผล และมีการเตรียมความพร้อมที่ดีเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ประมาท การที่จะพึ่งตนเองได้จำเป็นต้องมีความรู้อย่างถูกต้องเพียงพอที่จะทำการ และมีหลักการปฏิบัติที่จะไม่ทำให้เกิดโทษ ดังนั้นจึงต้องยึดหลักคุณธรรม ความถูกต้อง เป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริง ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองหรือผู้อื่น ยึดถือประโยชน์ส่วนรวมก่อนประโยชน์ส่วนตัว และต้องมีความเพียรอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันข้อบกพร่องไม่ให้เกิดขึ้น และพัฒนาปรับปรุงให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

4.3 ระดับของเศรษฐกิจพอเพียง

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 ความตอนหนึ่งว่า “การพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพอสมควรและปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างเสริมความเจริญ และฐานะเศรษฐกิจที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไป”

โรเบิร์ต มันเดล (Rober Mundell) ศาสตราจารย์ที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ ชาวแคนาดา แสดงปาฐกถาเรื่องโลกาภิวัตน์กับเศรษฐกิจพอเพียงที่มหาวิทยาลัยสยาม เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2550 กล่าวว่า “เศรษฐกิจพอเพียงจำเป็นสำหรับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศที่มีเศรษฐกิจขนาดเล็กและยังไม่เข้มแข็งพอ สามารถนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจแบบทุนนิยมได้ โดยเริ่มจากการสร้างความเข้มแข็งของภาคครัวเรือนที่เป็นหน่วยย่อยที่สุดของระบบเศรษฐกิจ”

“หากการบริโภคภาคครัวเรือน คือบริโภคอย่างพออยู่พอกิน อย่างมีเหตุมีผลตามอัตภาพ จะทำให้ครัวเรือนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันด้านเศรษฐกิจครอบครัว คือสร้างการออมภาคครัวเรือนให้เกิดขึ้นซึ่งเป็นฐานรากที่สำคัญของระบบเศรษฐกิจ เพราะเมื่อเงินทุนจากต่างประเทศมีพอเพียงต่อการลงทุนก็จะทำให้ภาคธุรกิจลดการพึ่งพาเงินทุนจากต่างประเทศ ทำให้การไหลของเงินทุนจากต่างประเทศที่มีความเร็วพอที่จะทำร้ายเศรษฐกิจในประเทศมีการชะลอลง” (เสรีพงศ์พิศ, 2552) หลักสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบริบทของการพัฒนาได้อย่างกว้างขวาง เพื่อให้เกิดการพัฒนาคนที่สมบูรณ์รอบด้าน การพัฒนาประเทศที่สมดุล และเป็นภูมิคุ้มกันจากภัยคุกคามหรือผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ ในรายงานการพัฒนาด้านของประเทศไทย ปี 2550 ได้เสนอแนวปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

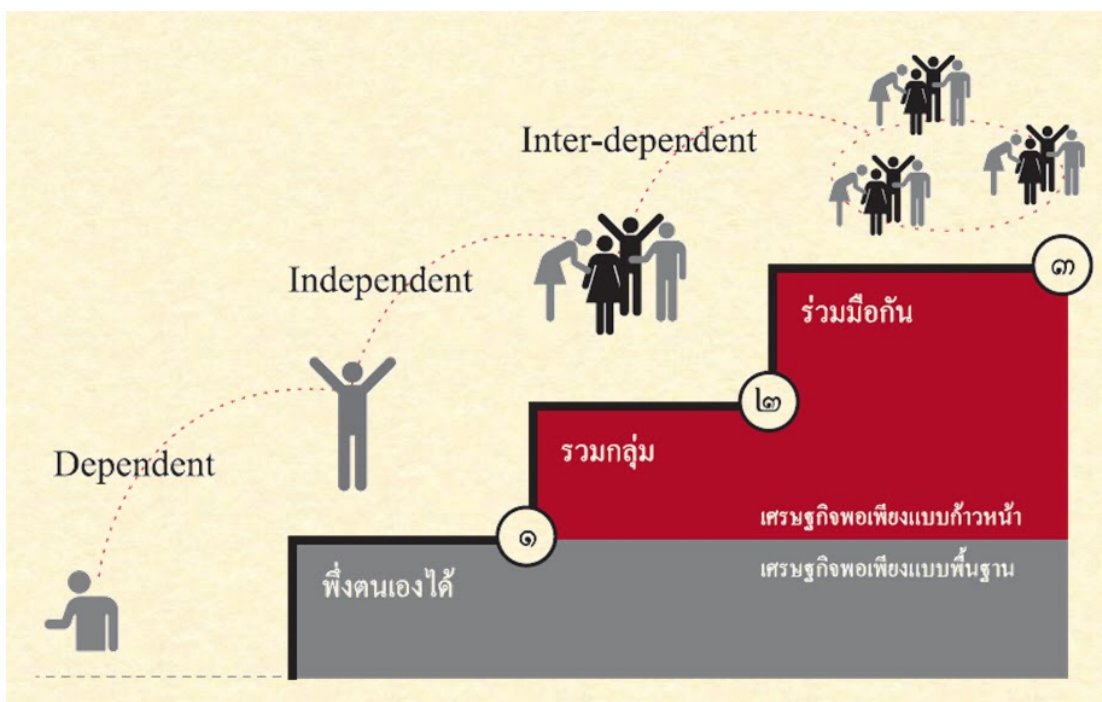
1. เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่มีความสำคัญสำหรับการขจัดความยากจน และการลดความเสี่ยงทางเศรษฐกิจของคนจน หัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหา คือการให้คนจนหรือชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น
2. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานของการสร้างพลังอำนาจของชุมชน และการพัฒนาศักยภาพชุมชนให้เข้มแข็งเพื่อรากฐานของการพัฒนาประเทศ
3. เศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้การยกระดับความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัทด้วยการสร้างข้อปฏิบัติในการทำธุรกิจที่เน้นผลกำไรระยะยาวในบริบทที่มีการแข่งขัน
4. หลักการเศรษฐกิจพอเพียงมีความสำคัญต่อการปรับปรุงมาตรฐานของธรรมาภิบาลในการบริหารงานภาครัฐ
5. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของชาติ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบโดยฉับพลัน เพื่อปรับปรุงนโยบายต่าง ๆ ให้เหมาะสมยิ่งขึ้นและเพื่อวางแผนยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมการเติบโตที่เสมอภาคและยั่งยืน
6. ในการปลูกฝังจิตสำนึกพอเพียงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนค่านิยมและความคิดเพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา เช่น รักในการทำงาน สนุกกับการเรียนและการสร้างปัญญาให้เกิดแก่ตนเอง เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันในสังคมและระบบนิเวศอย่างสมดุล เคารพธรรมชาติและมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการใช้ชีวิตและปฏิบัติตนของคนในทุกๆระดับ โดยสามารถจำแนกเป็น 3 ระดับคือ (1) ระดับบุคคลและครอบครัว (2) ระดับชุมชน และ (3) ระดับประเทศ แต่ละระดับถูกจำแนกเพื่อให้มีการพัฒนาและบริหารประเทศในลักษณะดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งก่อนที่จะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ได้ไกลถึงในระดับประเทศนั้น จะต้องเริ่มจากระดับที่เล็กที่สุดอย่างระดับบุคคลและครอบครัวก่อน (The creator, 2559)

เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงในระดับที่เลี้ยงตัวเองได้บนพื้นฐานของความประหยัดและการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เรียกว่า เศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน ส่วนเศรษฐกิจพอเพียงในระดับที่มีการรวมตัวกัน เพื่อร่วมกันดำเนินงานในเรื่องต่างๆ มีการสร้างเครือข่ายและการขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจในรูปแบบต่างๆ โดยประสานความร่วมมือกับภายนอก เรียกว่า เศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงมิใช่แค่เพียงเรื่องของการพึ่งตนเองโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับใคร และมีแค่เรื่องของการประหยัด แต่ยังครอบคลุมถึงการข้องเกี่ยวกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงสามารถจำแนกรูปแบบได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. เศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน ที่เน้นความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว คือ การที่สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ในลักษณะที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการในปัจจุบันสิ่งของตนเองและครอบครัวได้ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีกลมเกลียว และมีความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้วยการประหยัดและการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและใจ

2. เศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า มี 2 ระดับ คือเศรษฐกิจพอเพียงระดับกลุ่มหรือองค์กร และเศรษฐกิจพอเพียงในระดับเครือข่าย โดยที่เศรษฐกิจพอเพียงระดับกลุ่มหรือองค์กรเน้นความพอเพียงในระดับกลุ่มหรือองค์กร คือ เมื่อบุคคล/ครอบครัว มีความพอเพียงในระดับที่หนึ่งแล้ว ก็จะรวมพลังกันในรูปกลุ่มหรือสหกรณ์ เพื่อร่วมกันดำเนินงานในด้านต่างๆ ทั้งด้านการผลิต การตลาด ความเป็นอยู่ สวัสดิการ การศึกษา สังคมและศาสนา โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยราชการ มูลนิธิ และเอกชน ส่วนเศรษฐกิจพอเพียงระดับเครือข่าย คือ เมื่อกลุ่มหรือองค์กร มีความพอเพียงในระดับที่สองแล้ว ก็จะร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกเพื่อการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อร่วมมือกับธนาคารและบริษัทต่างๆ ทั้งในด้านการลงทุน การผลิต การตลาด การจำหน่าย และการบริหารจัดการ เพื่อการขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่หลากหลาย ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านสวัสดิการ การศึกษา สังคมและศาสนา ให้สมประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่าย



ภาพที่ 4.2 ระดับและรูปแบบของเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา : <https://www.sufficiencyeconomy.com/2006/02/3.html>

4.4 เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว

บุคคลมีชีวิตที่แตกต่างกันตามแบบแผนของสังคมที่สลับซับซ้อน เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตลอดเวลา และไม่ว่าบุคคลจะมีบทบาทหรือหน้าที่ใดก็สามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ได้ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของคนเกี่ยวข้องกับทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และอื่น ๆ การนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อาจจะแตกต่างกันตามหน้าที่ของแต่ละคน และมีความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนให้มีคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงระดับที่หนึ่ง เป็นแบบพื้นฐานที่เน้นความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว เริ่มต้นจากการเสริมสร้างคนในครอบครัวให้มีการเรียนรู้วิชาการและทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อให้สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ สามารถคิด และปฏิบัติบนพื้นฐานของความมีเหตุผล พอเหมาะ พอประมาณกับสถานภาพ บทบาท และหน้าที่ของตนในแต่ละสถานการณ์ มีสติพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะ

ตัดสินใจหรือกระทำการใดและเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิต พร้อมทั้งเสริมสร้างคุณธรรมจนมีความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันในสังคม และระบบนิเวศอย่างสมดุล สมาชิกครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเอง และตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานได้ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความสามัคคี และมีความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้วยการประหยัดและลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นจนสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ (The creator, 2559) โดยยึดหลักการโดยรวม ดังนี้

การทำเลี้ยงชีพ (ผลิตและบริการ) อย่างพอเพียง โดยคำนึงถึงทรัพยากรในด้านต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพื้นที่ และความสามารถในการบริหารจัดการทั้งความรู้ เทคโนโลยี ประสพการณ์ และศักยภาพของคนและชุมชน แล้วเลือกผลิตสินค้าที่ใช้ทรัพยากร และปัจจัยการผลิต สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของคนและภูมิหลัง โดยคำนึงถึงกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อคน สังคม และสิ่งแวดล้อมหรือใช้วิธีการที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น โดยการทุจริต ผิดกฎหมาย ไม่มีจรรยาบรรณเพียงเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวอย่างไม่เป็นธรรม รวมถึงการวางแผนทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ การผลิตที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้บริโภค คำนึงถึงความคุ้มค่าของการลงทุน และการจัดการความเสี่ยง ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร อดทน และใช้ความรู้ทางวิชาการด้วยความรอบคอบ และระมัดระวังอย่างมีสติ ตลอดจนแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดความรอบรู้ และการเพิ่มพูนปัญญา เพื่อให้ความหน้าอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และเกิดความสมดุลในชีวิตการรักษาทรัพย์อย่างพอเพียง เมื่อแต่ละคนประกอบอาชีพทำมาหากิน ทำให้ได้ทรัพย์มาครอบครอง และใช้เป็นปัจจัยในการบริโภคและดำรงชีพแล้วก็จำเป็นต้องรู้จักรักษาทรัพย์ให้มีใช้นาน ๆ เช่น ทรัพย์ส่วนบุคคลต้องมีการใช้อย่างประหยัด ทะนุบำรุงรักษาสินทรัพย์ของให้คงสภาพอยู่คงทน เพื่อให้ใช้ประโยชน์ได้ยาวนาน และคุ้มค่า หรือการมีส่วนร่วมใส่ใจในการดูแลรักษาสาธารณสมบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม การรักษามูลค่าของธรรมชาติ การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติ การบริโภคอย่างพอเพียง คือการใช้ทรัพยากรและการใช้จ่ายทรัพย์อย่างมีธรรมาภิบาลซึ่งต่างจากความตระหนี่ที่เป็นโทษกับตนเองและสังคม เพราะผู้ที่มีความตระหนี่เป็นบุคคลที่มีความเห็นแก่ตัว แต่ผู้ที่มีความมธรรมาภิบาลเป็นบุคคลที่รู้จักกาลเทศะในการใช้จ่ายใช้สอย มีความพอประมาณในการใช้จ่ายอย่างสมเหตุสมผล สมดุลกับบารมีรับและอัตภาพของตนเอง คำนึงถึงความประหยัด ความจำเป็น และไม่ฟุ้งเฟ้อ หากไม่มีเหตุจำเป็นหรือไม่เหมาะสมก็ไม่ต้องใช้ ไม่ต้องซื้อ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และส่วนรวม โดยใช้สติปัญญาพิจารณาตามเหตุผลและความเป็นจริงอย่างไม่เข้าข้างตนเอง (จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา, 2557)

การใช้ทรัพย์อย่างพอเพียง ควรมีการแบ่งสัดส่วนของทรัพย์ในการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม ทั้งเพื่อการดำเนินชีวิตภายในครอบครัว การแบ่งปันเผื่อแผ่แก่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง การทำบุญตาม

ความเชื่อ และความศรัทธาเพื่อประโยชน์ในภายภาคหน้า การสงเคราะห์ผู้ยากไร้ขัดสนในสังคม ตลอดจนการออม การลงทุนและการทำประกันในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ยึดหลักทางสายกลาง มีการพัฒนาเป็นขั้นตอนและไม่สุดโต่ง เป็นหลักการพัฒนาที่เน้นองค์รวมโดยมุ่งความสุขของบุคคลทั้งด้านวัตถุ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม โดยไม่ปฏิเสธโลกาภิวัตน์แต่ให้มีความรู้เท่าทัน มีความสามารถรับความผันผวนของการเปลี่ยนแปลง การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำได้ในทุกระดับและทุกมิติ ทั้งระดับบุคคลและครอบครัว ระดับชุมชน และระดับประเทศโดยนำมาพิจารณาใช้ตามความเหมาะสมในแต่ละกรณีให้สอดคล้องกับเงื่อนไข และสถานะที่เผชิญอยู่ เพื่อสามารถขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมให้มีการพัฒนาอย่างสมดุลและยั่งยืน



ภาพที่ 4.3 เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัวเกษตรกร
ที่มา : สยามรัฐออนไลน์ (2559)

4.5 ตัวชี้วัดความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว

กรมพัฒนาชุมชน (2560) ได้กำหนดตัวชี้วัดความพอเพียงในระดับครอบครัวซึ่งเป็นรากฐานของชีวิตจะนำไปสู่การเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1. ด้านการลดรายจ่าย

1.1 ครั้วเรือนทำสวนครัว ครั้วเรือนใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้าน หรือ ใช้กระถาง/ภาชนะที่ทิ้งแล้วในการปลูกผักไว้กินเองในครอบครัว รวมทั้งการปลูกผักแบบแขวน ในกรณีพื้นที่ที่ไม่สามารถปลูกผักได้อาจมีกิจกรรมอื่นที่ทดแทนกันได้ เช่น พื้นที่ชาวเลมีการหาปลากินเอง เป็นต้น

1.2 ครั้วเรือนปลอดอบายมุข สมาชิกทุกคนในครั้วเรือนไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี

2. ด้านการเพิ่มรายได้

2.1 ครั้วเรือนมีอาชีพเสริม ครั้วเรือนมีอาชีพอื่นนอกจากอาชีพหลักที่ทำประจำ ทำให้ครั้วเรือนมีรายได้เพิ่มขึ้น

2.2 ครั้วเรือนใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ครั้วเรือนมีการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือในการประกอบอาชีพ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในครั้วเรือนที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น ทำให้เกิดความคุ้มค่าและประหยัด เช่น การใช้ปุ๋ยชีวภาพในการเพาะปลูกและได้ผลผลิตคุ้มค่า การปลูกผักปลอดสารพิษ การใช้พลังงานทดแทน ฯลฯ

3. ด้านการประหยัด

3.1 ครั้วเรือนมีการออมทรัพย์ สมาชิกในครั้วเรือนมีการฝากเงินไว้กับธนาคาร/สถาบันการเงิน/กลุ่มออมทรัพย์ฯ / หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีการรับฝากเงินกับสมาชิก

3.2 ชุมชนมีกลุ่มออมทรัพย์ฯ หรือมีการเชื่อมโยงเครือข่าย กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต หรือกลุ่มออมทรัพย์อื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ /กลุ่มออมทรัพย์สตรี/กลุ่มออมทรัพย์ของกลุ่มอาชีพต่างๆ และเชื่อมโยงกลุ่ม/องค์กรต่าง ๆ ในพื้นที่หรือพื้นที่อื่น

4. ด้านการเรียนรู้

4.1 ชุมชนมีการสืบทอดและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชุมชนมีการบันทึกภูมิปัญญาในรูปแบบต่างๆมีการถ่ายทอด และนำไปใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง

4.2 ครั้วเรือนมีการเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน คนในครั้วเรือนมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดหรือจัดเวทีการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้นำไปสู่ความเข้าใจในการดำรงชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

5. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน

5.1 ชุมชนใช้วัตถุดิบอย่างยั่งยืนในการประกอบอาชีพ ชุมชนมีการใช้วัสดุหรือทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนอย่างคุ้มค่าและประหยัดในการประกอบอาชีพ โดยมีการวางแผนจัดหาทรัพยากรทดแทน ควบคู่กับการอนุรักษ์ เช่น การปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์ทดแทน การดูแลรักษาแหล่งน้ำ ป่าไม้และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5.2 ชุมชนปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นเป็นหมู่บ้านน่าอยู่ ชุมชนส่งเสริมให้มีการปลูกต้นไม้ บริเวณที่สาธารณะ ถนนในหมู่บ้าน บริเวณบ้าน หรือที่ว่างในหมู่บ้าน ฯลฯ และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง

6. ด้านการเอื้ออารีต่อกัน

6.1 ชุมชนมีการดูแลช่วยเหลือ คนจน คนด้อยโอกาส และคนประสบปัญหา ชุมชนมีการจัดสวัสดิการสำหรับคนจน คนด้อยโอกาส และคนประสบปัญหา เช่น การจัดให้มีกองทุนประกอบอาชีพกองทุนสงเคราะห์ ต่างๆ การจัดสรรเงินกำไรจากกองทุนชุมชนเพื่อเป็นสวัสดิการ การจัดตั้งศูนย์สงเคราะห์ราษฎรประจำหมู่บ้าน ตลอดจนมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในรูปแบบอื่นๆที่มีใช้เกี่ยวกับการเงิน เป็นต้น

6.2 ชุมชน "รู้จักสามัคคี" ชุมชนมีการมีการจัดทำแผนชุมชนและนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหาชุมชนร่วมกัน

มณี อากานันท์กุล รุจา ภูไพบูลย์ และกฤษมา คุววัฒนสัมฤทธิ์ (2558) ได้เสนอตัวชี้วัดสุขภาพพอเพียงกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ระดับบุคคล 8 ตัวชี้วัด และระดับครอบครัว 12 ตัวชี้วัด ดังนี้

ตัวชี้วัดความพอเพียงระดับบุคคล

1. ใช้วิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย
2. มีเงินเก็บออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น
3. ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงสิ่งทำลายสุขภาพ
5. ใช้ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาลดไข้ หรือใช้ยาสมุนไพร หรือรับประทานอาหารพืชสมุนไพรพื้นบ้านเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย

6. ใช้บริการการรักษาจากสถานีนานามัย/โรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยมาก
7. มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทั่วไปด้านสุขภาพ
8. ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่ากินอยู่อย่างประหยัดใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ครอบครัว

ตัวชี้วัดความพอเพียงระดับครอบครัว (8 ตัวชี้วัด)

1. ครอบครัวผลิตวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านที่ปลอดภัย เลี้ยงสัตว์ ที่จำเป็นไว้บริโภคภายในบ้านแทนการซื้อจากภายนอก
2. ครอบครัวช่วยกันประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย เช่น ไม่ต้มน้ำอัดลมไม่ต้มน้ำสุรา/เบียร์ ไม่สูบบุหรี่
3. ครอบครัวมีหลักประกันชีวิต เช่น มีที่ดินทำกินอย่างพอเพียง มีบ้านอาศัย มีอาหารกินพอเพียง และมีเงินสำหรับใช้อย่างพอเพียง

4. ครอบครัวมีการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ไม่สบายเบื้องต้นก่อนเช่น ให้รับประทานยาสามัญประจำบ้านหรือยาสมุนไพร แต่ถ้าไม่ดีขึ้นจึงค่อย พึ่งสถานบริการสาธารณสุข
5. ครอบครัวใช้สารเคมีในการผลิตวัตถุดิบทางเกษตรน้อยลง และใช้สารอินทรีย์แทน
6. ครอบครัวมีความสุข ความอบอุ่น
7. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกายและใจดี
8. ครอบครัวจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้น่าอยู่ ปลูกต้นไม้ กำจัดขยะ
9. ครอบครัวมีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทั่วไปด้านสุขภาพ และมีการแสวงหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากคนในชุมชนและเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัย
10. ครอบครัวมีการแลกเปลี่ยนความรู้/ถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุตรหลานกัน
11. ครอบครัวดูแลสุขภาพให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
12. ครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีด้านคุณธรรมในเรื่องการประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัยแก่สมาชิกในครอบครัว

ระดับ	ลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง				
	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	การมีภูมิคุ้มกัน	การมีความรู้	การมีคุณธรรม
บุคคล (8 ตัวชี้วัด)	1. ใช้ชีวิตความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย	1. มีเงินเก็บออมไว้ใช้เมื่อจำเป็น	1. ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ 2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำลายสุขภาพ	1. ใช้สามัญประจำบ้าน เช่น ยาลดไข้ หรือใช้ยาสมุนไพร หรือรับประทานอาหารพืชสมุนไพรที่บ้านเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย 2. ใช้บริการการรักษาจากสถานีนอนามัย/โรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยมาก 3. มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทั่วไปด้านสุขภาพ	1. ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า กินอยู่อย่างประหยัด ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
ครอบครัว (12 ตัวชี้วัด)	2. ครอบครัวผลิตวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ เลี้ยงสัตว์ที่จำเป็นไว้บริโภค ภายในบ้านแทนการซื้อจากภายนอก 3. ครอบครัวช่วยกันประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ เช่น ไม่ดื่มสุรา/เบียร์ ไม่สูบบุหรี่ 4. ครอบครัวมีหลักประกันชีวิต เช่น มีที่ดินทำกินอย่างพอเพียง มีบ้านอาศัย มีอาหารกินพอเพียง และมีเงินสำหรับใช้อย่างพอเพียง	2. ครอบครัวมีการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ไม่สบายเบื้องต้นก่อน เช่น ให้รับประทานยาสามัญประจำบ้านหรือยาสมุนไพร แต่ถ้าไม่ดีขึ้นจึงค่อยพึ่งสถานบริการสาธารณสุข 3. ครอบครัวใช้สารเคมีในการผลิตวัตถุดิบทางเกษตรน้อยลง และใช้สารอินทรีย์แทน	3. ครอบครัวมีความสุข ความอบอุ่น 4. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกายและใจดี 5. ครอบครัวจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้น่าอยู่ ปลูกต้นไม้ กำจัดขยะ	4. ครอบครัวมีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทั่วไปด้านสุขภาพ และมีการแสวงหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากคนในชุมชนและเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัย 5. ครอบครัวมีการแลกเปลี่ยนความรู้/ถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุตรหลานกัน	2. ครอบครัวดูแลสุขภาพให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 3. ครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีด้านคุณธรรมในเรื่องการประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัยแก่สมาชิกในครอบครัว

ภาพที่ 4.4 ตัวชี้วัดสุขภาพพอเพียงระดับบุคคลและระดับครอบครัว

ที่มา : มณี อากานันท์กุล รุจา ภูไพบูลย์และ กุสุมา คุววัฒนสัมฤทธิ์ (2558)

4.6 การประยุกต์ใช้หลักความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว

ความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัวเป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน ที่ทุกคนทุกอาชีพ และทุกครอบครัวนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เริ่มต้นจากระดับเล็กที่สุด คือ บุคคลและครอบครัว โดยการเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเอง มีเหตุผลใช้ชีวิตอย่างสมดุลบนทางสายกลาง สร้างโอกาสในการเรียนรู้ ประสบการณ์และทักษะต่าง ๆ เพื่อสามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ยกระดับตนเองด้านคุณธรรมพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมาย การดำเนินชีวิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมและอยู่ร่วมกับระบบนิเวศ อย่างเกื้อกูล รู้จักแบ่งปัน มีสติยั้งคิด พิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจหรือกระทำการใดใดจนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิต

โดยเฉพาะเกษตรกรรหากยึดแนวทางการทำการเกษตรทฤษฎีใหม่ จะได้ประโยชน์ในการจัดการที่ดินและแหล่งน้ำในครัวเรือนเพื่อทำการเกษตรตลอดทั้งปี เกษตรกรที่อยู่ห่างไกลแหล่งน้ำ ต้องพึ่งน้ำฝนและประสบความเสี่ยง จากการทำน้ำไม่พอเพียง แม้กระทั่งสำหรับการปลูกข้าวเพื่อบริโภค และมีข้อสมมติที่ว่าพอมีที่ดินในการขุดบ่อเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องดังกล่าว จัดการแก้ปัญหาความเสี่ยงเรื่องน้ำจะทำให้เกษตรกรสามารถมีข้าวเพื่อการบริโภคยังชีพในระดับหนึ่ง และใช้ที่ดินส่วนอื่น ๆ สนองความต้องการพื้นฐานของครอบครัว รวมทั้งขายในส่วนที่เหลือเพื่อมีรายได้ที่จะใช้เป็นค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่สามารถผลิตเองได้ ทั้งหมดนี้เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวให้เกิดขึ้นในระดับครอบครัว

ครอบครัวเองก็ต้องช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกได้เรียนรู้ทั้งด้านวิชาการ ได้ทักษะต่างๆที่จำเป็น เพื่อให้สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆพร้อมทั้งเสริมสร้างคุณธรรม จนมีความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมและอยู่ร่วมกับระบบนิเวศอย่างสมดุล การเป็นผู้ให้เกื้อกูลแบ่งปันมีสติยั้งคิดพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจหรือกระทำการใดใดจนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิตโดยสามารถคิดและกระทำบนพื้นฐานของความมีเหตุผลพอเหมาะพอประมาณกับสภาพ บทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์ แล้วเพียรฝึกปฏิบัติเช่นนี้จนสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้และเป็นที่พึ่งได้ในที่สุด อาทิ การหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวจากการประกอบสัมมาชีพ รู้ข้อมูลรายรับ รายจ่าย ประหยัดแต่ไม่ใช่ตระหนี่ ลด ละ เลิก อบายมุข สอนให้เด็กรู้จักคุณค่า รู้จักใช้และรู้จักออมเงิน และสิ่งของเครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพ มีการแบ่งปันภายในครอบครัวชุมชนและสังคมรอบข้าง รวมถึงการรักษาวัฒนธรรม ประเพณีและการอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (2558) กล่าวถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงสามารถปฏิบัติ ดังนี้

1. ยึดหลักประหยัด ตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ลด ละ ความฟุ่มเฟือยในการซื้อสินค้า
2. ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพ
3. ไม่แก่งแย่งแสวงหาผลประโยชน์ที่รุนแรงและไม่ถูกต้อง
4. ขวนขวายหางานพิเศษที่สุจริตทำเพื่อให้มีรายได้เพิ่มจนสามารถใช้จ่ายได้พอเพียง
5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด ละ อบายมุขให้หมดสิ้น

กรมส่งเสริมการเกษตร (2559) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่าบุคคลควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ค้นหาความต้องการของตนเองให้พบว่ามีความต้องการอะไร มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างไร เช่น ต้องการมีชีวิตที่มีอนาคตก้าวหน้า มีความเป็นอิสระ มีเวลาเพื่อครอบครัวและสังคม มีทรัพย์สินเพียงพอ มีความสุข และหลุดพ้นจากความยากลำบาก

2. การวิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและครอบครัว ดังนี้

- 2.1 ศักยภาพของตนเอง เช่น ความรู้ความสามารถ ความชำนาญ (ทักษะ) ชื่อเสียง ประสบการณ์ ความมั่นคง ความก้าวหน้า สภาพทางการเงิน การสร้างรายได้ การใช้จ่าย การออม คุณธรรมและศีลธรรม

- 2.2 ศักยภาพของครอบครัว เช่น วิธีการดำรงชีวิต ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว ฐานะทางสังคม ฐานะทางการเงินที่เป็นทรัพย์สินและหนี้สินของครัวเรือน รายได้และรายจ่ายของครัวเรือน ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดจะทำให้รู้สถานภาพ รู้สาเหตุของปัญหา รู้ปัจจัย ที่เกี่ยวข้อง และรู้ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

3. วางแผนการดำเนินชีวิตตนเองโดยสร้างวินัยในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- 3.1 พัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง (ใฝ่เรียนรู้) สร้างวินัยกับตนเองโดยเฉพาะวินัยทางการเงิน

- 3.2 สร้างนิสัยที่มีความคิดก้าวหน้ามุ่งมั่นในเป้าหมายชีวิต หมั่นพิจารณาความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยใช้ความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) มีความรับผิดชอบต่องานตัวเอง สังคม และครอบครัว

- 3.3 หมั่นบริหารจัดการใจให้มีความซื่อสัตย์ สุจริต รักษาดี เสียสละสามัคคี เทียงธรรม และมีศีลธรรม

- 3.4 ควบคุมจิตใจให้ตนเองประพฤติในสิ่งที่ดีงาม และสร้างสรรค์ความเจริญรุ่งเรือง

- 3.5 พัฒนาจิตใจให้ลด ละ เลิก อบายมุข กิเลส ตัณหา ความโกรธ และความหลง

3.6 เสริมสร้างและฟื้นฟูความรู้คุณธรรมของตนเองและครอบครัว เช่น เข้าร่วมการฝึกอบรม ฝึกทักษะทางวิชาการ หรือวิชาชีพ หมั่นตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องอยู่เสมอ

3.7 ปรับทัศนคติเชิงบวก

4. จัดบันทึกและทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เห็นรายรับรายจ่ายที่แท้จริงนำไปสู่การวางแผนและปรับตัวเพื่อใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

5. สรุปผลการพัฒนาตนเองและครอบครัว โดยพิจารณาจาก

5.1 ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

5.2 อารมณ์ต้องไม่เครียด มีเหตุผล มีความเชื่อมั่น มีระบบคิดเป็นระบบที่เป็นขั้นเป็นตอน มีแรงจูงใจ กล้าคิดกล้าทำ ไม่ท้อถอย หรือหมดกำลังใจเมื่อประสบปัญหาในชีวิต

5.3 สิ่งเหล่านี้ได้ลด ละ เลิกแล้วหรือไม่ เช่น สถานะเรณู บุหรี่ สุรา การพนัน เป็นต้น เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตน มีเหตุผลตามบทบาทหน้าที่ และรู้จักคิดพิจารณาก่อนลงมือปฏิบัติสิ่งใด เมื่อใช้ทักษะความรู้ควบคู่กับหลักคุณธรรมในการดำเนินชีวิตแล้วก็ต้องรู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน เห็นได้ว่าการประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัวจะทำให้สามารถพึ่งพาตนเอง และเริ่มช่วยเหลือคนรอบข้างได้

4.7 บัญชีครัวเรือน

การทำบัญชี คือ การจดบันทึก ข้อมูลเกี่ยวกับเงินไขปัจจัยในการดำรงชีวิตของตนเอง และภายในครอบครัว ชุมชน รวมถึงประเทศ ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกจะเป็นตัวบ่งชี้อดีตปัจจุบันและอนาคตของชีวิตของตนเอง สามารถนำข้อมูลอดีตมาบอกปัจจุบันและอนาคตได้ ข้อมูลที่ได้ ที่บันทึกไว้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ

บัญชีครัวเรือน มีได้หมายถึง การทำบัญชีหรือบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวันเท่านั้น แต่อาจหมายถึงการบันทึกข้อมูลด้านอื่น ๆ ในชีวิต ในครอบครัวของเราได้ด้วย เช่น บัญชีทรัพย์สิน พันธุ์พืช พันธุ์ไม้ ในบ้านเราในชุมชนเรา บัญชีความรู้ความคิดของเรา บัญชีผู้ทรงคุณ ผู้รู้ในชุมชนเรา บัญชีเด็กและเยาวชนของเรา บัญชีภูมิปัญญาต่าง ๆ ของเรา เป็นต้น หมายความว่า สิ่งหรือเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตของเรา เราจดบันทึกได้ทุกอย่าง หากทุกคนจดบันทึกจะมีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศ จะเป็นแหล่งเรียนรู้ ครอบครัวเรียนรู้ ชุมชนเรียนรู้ และประเทศเรียนรู้การเรียนรู้เป็นที่มาของปัญญา ปัญญาเป็นที่มาของความเจริญทั้งกาย สักคม ใจ และจิตวิญญาณของมนุษย์

การทำบัญชีครัวเรือนในด้านเศรษฐกิจ เป็นเรื่องการบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน ประจำเดือนว่า มีรายรับจากแหล่งใดบ้าง จำนวนเท่าใด มีรายจ่ายอะไรบ้าง จำนวนเท่าใด ในแต่ละวัน สัปดาห์ เดือน และ ปี เพื่อจะได้เห็นภาพรวมว่า ตนเองและครอบครัวมีรายรับเท่าใด รายจ่ายเท่าใด

คงเหลือเท่าใด หรือ เงินไม่พอใช้เท่าใด คือ รายจ่ายมากกว่ารายรับ และสำรวจว่ารายการใดจ่ายน้อย จ่ายมาก จำเป็นน้อยจำเป็นมาก จำเป็นน้อยอาจลดลง จ่ายเฉพาะที่จำเป็นมาก เช่น ซื้อกับข้าว ซื้อยา ซื้อเสื้อผ้า ซ่อมแซมบ้าน การศึกษา เป็นต้น ส่วนรายจ่ายที่ไม่จำเป็นให้ลด ละ เลิก เช่น ซื้อบุหรี่ยี่ห้อ เล่นการพนัน เป็นต้น เมื่อนำรายรับ รายจ่าย มาบวกลบกันแล้วขาดดุลเกินดุลไปเท่าใด เมื่อเห็นตัวเลข จะทำให้เราคิดว่าสิ่งไม่จำเป็นนั้นมีมากหรือน้อยสามารถลดได้หรือไม่ เลิกได้ไหม ถ้าไม่ลดไม่เลิกจะเกิดอะไรกับตัวเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศ หากเราวางแผนการรับการเงินของตนเองได้ เท่ากับว่า รู้จักความเป็นคนได้พัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีเหตุมีผล เป็นคนรู้จักพอประมาณ เป็นคนรักตนเอง รักครอบครัว รักชุมชน และรักประเทศชาติมากขึ้น ดังนั้น การทำบัญชีครัวเรือน ก็คือวิธีแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง เพราะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ปรัชญาชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมพอดี สอดคล้องถูกต้องตามกฎหมายชาติที่มีทั้งความเป็นเอกภาพและดุลยภาพอยู่เสมอ



ภาพที่ 4.5 บัญชีครัวเรือนกับการวางแผนการเงินของครอบครัว
ที่มา : สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์ (2558)

การทำบัญชีครัวเรือนเป็นการจดบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวันของครัวเรือน และสามารถนำข้อมูลมาวางแผนการใช้จ่ายเงินในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดการออม การใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย การทำบัญชีครัวเรือนมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

1. รายรับ หรือรายได้ คือ เงินหรือสินทรัพย์ที่วัดมูลค่าได้ ที่ได้รับการประกอบอาชีพ หรือผลตอบแทนที่ได้รับจากการให้ผู้อื่นใช้สินทรัพย์ หรือ ผลตอบแทนจากการลงทุนในรูปแบบต่างๆ เช่น รายได้จากค่าจ้างแรงงาน เงินเดือน ดอกเบี้ยรับจากเงินฝากธนาคาร หรือ จากเงินให้กู้ยืม รายได้จากการขายสินค้าหรือบริการ เป็นต้น

2. รายจ่าย หรือ ค่าใช้จ่าย คือ คือ เงินหรือสินทรัพย์ที่วัดมูลค่าได้ ที่จ่ายออกไปเพื่อให้ได้ สิ่งตอบแทนกลับมา สิ่งตอบแทนอาจเป็นสินค้าหรือบริการ เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำค่าไฟฟ้า (ค่าสาธารณูปโภค) ค่าน้ำมัน ค่าหนังสือตำรา เป็นต้น หรือรายจ่าย อาจไม่ได้รับสิ่งตอบแทนคือสินค้าหรือ บริการก็ได้ เช่น เงินบริจาคเพื่อการกุศล เงินทำบุญทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น

3. หนี้สิน คือ ภาระผูกพันที่ต้องชดใช้คืนในอนาคต การชดใช้อาจจ่ายเป็นเงินหรือของมีค่าที่ครอบครองหรือตนเองมีอยู่ หนี้สินเป็น เงินหรือสิ่งของที่มีค่าที่ครอบครองหรือตนเองได้รับมาจาก บุคคลหรือแหล่งเงินภายนอก เช่น การกู้ยืมเงินจากเพื่อนบ้าน การกู้ยืมเงินจากกองทุนต่างๆ การซื้อ สินค้าหรือบริการเป็นเงินเชื่อ การซื้อสินทรัพย์เป็นเงินผ่อนชำระ หรือการเช่าซื้อ เป็นต้น

4. เงินคงเหลือ คือ เงิน หรือทรัพย์สินที่วัดมูลค่าได้ หลังจากนำรายรับลบด้วยรายจ่ายแล้ว ปรากฏรายรับมากกว่ารายจ่ายจะทำให้มีเงินคงเหลือ หรือในหลักทางบัญชีเรียกว่า กำไร แต่หาก หลังจากนำรายรับลบด้วยรายจ่ายแล้วปรากฏว่ารายจ่ายมากกว่ารายรับจะทำให้เงินคงเหลือติดลบ หรือทางบัญชีเรียกว่าขาดทุน นั่นเอง

5. การวิเคราะห์และสรุปข้อมูล โดยเฉพาะการใช้จ่ายเงินภายในครอบครัว ควรมีการจัด เรียงลำดับความสำคัญของรายจ่าย และวางแผนการใช้จ่ายเงิน โดยพิจารณาแต่ละรายการในแต่ละวัน มีรายจ่ายใดที่มีความสำคัญมาก และรายจ่ายใดไม่จำเป็นให้ตัดออก เพื่อให้การใช้จ่ายเงินภายใน ครอบครัวมีพอใช้และเหลือเก็บเพื่อการออมทรัพย์สำหรับใช้จ่ายสิ่งที่จำเป็นในอนาคต

บัญชีครัวเรือนถือเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยยึดหลัก 3 ข้อคือ การพอประมาณ ถ้ารู้รายรับรายจ่าย ก็จะใช้แบบพอประมาณ แต่มีเหตุผล รู้ว่ารายจ่ายใด จำเป็นไม่จำเป็น และเมื่อเหลือจากใช้จ่ายก็เก็บออม นั่นคือภูมิคุ้มกัน ที่เอาไว้คุ้มกันตัวเราและ ครอบครัว บัญชีครัวเรือนสามารถจัดได้หมด จึงนับว่ามีประโยชน์มาก

การจัดทำบัญชีครัวเรือน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แยกประเภทของรายได้และค่าใช้จ่ายแต่ละประเภทออกมา อาจใช้สมุดบัญชีที่มีขายตามร้านทั่วไป หรือหาสมุดมาตีเส้น แบ่งออกเป็นแถวในแนวดิ่งและแนวนอนเพื่อจกรายการ
2. กำหนดรหัส ประเภทของรายได้และค่าใช้จ่ายเพื่อใช้สรุปประเภทของค่าใช้จ่าย
3. เริ่มจากยอดเงินสดยกมา หรือเงินทุนตั้งต้น แล้วบวกด้วยรายได้ หักด้วยค่าใช้จ่าย และแสดงยอดคงเหลือไว้

4. นำรายการที่เป็นบัญชีประเภทเดียวกันรวมยอดเข้าด้วยกันแล้วแยกไปสรุปไว้ต่างหาก โดยสรุปยอดตามแต่ต้องการ เช่น เป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน รายไตรมาส เป็นต้น

สมุดบัญชีรายรับรายจ่าย

ประจำเดือน

สมุดตัว วันที่ 1 เดือน มกราคม 2565 คุณพ่อคุณแม่ให้มา 500 บาท กินอาหารกลางวัน 20 บาท ซื้ออุปกรณ์การเรียน 50 บาท ค่าขนม 10 บาท ค่าเดินทางกลับบ้าน 35 บาท

วันที่	รายการ	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
1/1/65	ได้รับเงินจากคุณพ่อ	500.-		
	อาหารกลางวัน		20.-	
	ซื้ออุปกรณ์การเรียน		50.-	
	กินขนมปัง		10.-	
	ค่ารถกลับบ้าน		35.-	
				385.-

ภาพที่ 4.6 ตัวอย่างแบบฟอร์มบัญชีครัวเรือนและการจัดทำบัญชีรายวัน

ที่มา : <https://www.prosoftwinspeed.com/Article/Detail/122449/>

ประโยชน์ของการทำบัญชีครัวเรือน

การทำบัญชีครัวเรือนจะทำให้เราทราบว่าในแต่ละเดือน ครอบครัวมีรายรับ-รายจ่ายอะไรบ้าง คนเราส่วนมากมักจะหลงลืม เวลาใช้จ่ายเงินออกไปหรือรับเงินเข้ามา พอเวลาผ่านไป 2-3 วันก็ลืมแล้ว ดังนั้น บัญชีครัวเรือนจะช่วยให้เตือนความจำให้เรา รู้ถึงการใช้จ่ายเงิน เพื่อนำมา เป็นข้อมูล ในการวางแผนการใช้จ่ายเงินของครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่สินให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้

1. เพื่อจัดบันทึกรายการการดำเนินงานกิจการเรียงลำดับก่อนหลัง
2. ง่ายต่อการตรวจสอบการใช้จ่ายเงิน
3. เป็นการควบคุมรักษาทรัพย์สินของกิจการ
4. ป้องกันความผิดพลาดในการดำเนินงานกิจการ
5. หากเกิดความผิดปกติสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ทันที่
6. ทำให้ทราบฐานะของบุคคลและกิจการ
7. เป็นประโยชน์ในการตรวจสอบผลกำไร-ขาดทุนได้ตลอดเวลา

ข้อควรระวังในการจัดทำบัญชีครัวเรือน คือ ลืมบันทึกบัญชี ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการบันทึกและส่งผลให้ไม่อยากบันทึก ผู้จัดทำเข้าใจผิดในรายการบัญชี ไม่เข้าใจรายการที่เป็นรายรับ จึงไม่ได้บันทึกบัญชี เช่น ลูกส่งเงินมาให้พ่อแม่สำหรับใช้จ่ายทุกวันสิ้นเดือน แต่พ่อแม่ไม่ได้บันทึกบัญชี รายรับเนื่องจากเข้าใจว่าเงินที่ได้รับมานั้นมิได้เกิดจากการประกอบอาชีพของตนเองหรือ เข้าใจผิดรายการหนี้สินแต่บันทึกว่าเป็นรายรับ ทำให้มิได้เก็บเงินไว้สำหรับจ่ายชำระหนี้ในอนาคต เช่น ยืมเงินจากเพื่อนบ้านมาใช้จ่ายภายในครอบครัว ถึงแม้จะได้รับเงินมาแต่รายการดังกล่าวไม่ถือว่าเป็นรายรับ เนื่องจากตนเองมีภาระผูกพันที่ต้องชดใช้ในอนาคต ซึ่งอาจต้องชดใช้เงินต้นพร้อมด้วยดอกเบี้ยด้วย จากสาเหตุดังกล่าวอาจทำให้ครอบครัววางแผนการใช้จ่ายเงินผิดพลาด

ส่วนข้อผิดพลาดอีกประการหนึ่งคือ การเขียนชื่อรายการผิด การบันทึกตัวเลขผิด การบวกหรือการลบจำนวนเงินผิดอาจเกิดจากการลืมจดบันทึกรายการบัญชี หรือบันทึกรายการซ้ำๆ กันหลายรายการ ปัญหาดังกล่าวแก้ไขโดยการคำนวณจำนวนเงินกระทบยอดเงินคงเหลือในบัญชีกับยอดเงินฝากธนาคารที่ครอบครัวมีอยู่จริง หรือยอดเงินที่เก็บไว้สำหรับใช้จ่ายจริง หากพบว่ายอดเงินคงเหลือในบัญชีเท่ากับยอดเงินคงเหลือในบัญชีเงินฝากธนาคาร แสดงว่าการจัดทำบัญชีถูกต้อง แต่หากกระทบยอดแล้วยอดเงินทั้งสองไม่เท่ากันอาจเกิดจากการบันทึกบัญชีผิดพลาด หรือเงินสดของครอบครัวสูญหาย

การวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมระหว่างรายรับและรายจ่าย ครอบครัวต้องมีรายรับมากกว่ารายจ่าย หากพบว่ารายรับน้อยกว่ารายจ่าย ต้องหาแนวทางนำเงินมาใช้จ่ายให้เพียงพอ โดยอาจต้องกู้ยืมเงินมาใช้จ่าย แต่การกู้ยืมเงินไม่ใช่แนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ เพียงแต่ช่วยให้การใช้จ่ายมีสภาพคล่องชั่วคราวเท่านั้น และในระยะยาวยังส่งผลให้ครอบครัวมีภาระหนี้สินจำนวนมาทั้งเงินต้นและดอกเบี้ยซึ่งจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นตามระยะเวลาที่ยาวนานในการกู้ยืมเงิน เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยาก

การแก้ไขปัญหาการขาดสภาพคล่องในการใช้จ่ายเงินหรือปัญหาการรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่ายนั้นมีแนวทางดังนี้

1. การตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออก เพื่อลดภาระการจ่ายเงินออกจากครอบครัว เช่น รายจ่ายเกี่ยวกับการพนัน สิ่งเสพติดของมีนเมา รายจ่ายฟุ่มเฟือย เป็นต้น เป็นการสร้างนิสัยมิให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

2. การลดรายจ่ายที่จำเป็นลง เพื่อสร้างนิสัยการประหยัด อดออม การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดอย่างคุ้มค่า เช่น การปลูกผัก ผลไม้ไว้รับประทานเอง เพื่อช่วยลดค่าอาหาร และค่าเดินทางไปตลาด อีกทั้งทำให้สุขภาพดีอีกด้วย ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงแล้วหันมาออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน หรือ การเดิน การวิ่งแทนการขับรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ เป็นต้น

3. การเพิ่มรายรับหารายได้เสริมนอกเวลาทำงานปกติ เช่น การใช้เวลาว่างรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้า การขายอาหารหลังเลิกงาน การปลูกผัก หรือเลี้ยงสัตว์ไว้ขาย เป็นต้น

4. การทำความเข้าใจกันภายในครอบครัวเพื่อให้ทุกคนร่วมมือกันประหยัด รู้จักอดออม การใช้ทรัพยากรต่างๆ ลด ละ เลิก รายจ่ายหรือสิ่งที่ไม่จำเป็น และช่วยกันสร้างรายรับให้เพียงพอเหมาะสมกับเศรษฐกิจปัจจุบัน

โดยสรุป การจัดทำบัญชีครัวเรือน หรือ บัญชีรายรับรายจ่ายนี้ ไม่ใช่เป็นแต่เพียงการจดบันทึกการต่างๆ ที่เป็นเงินเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจภายในครอบครัว รู้จักช่วยเหลือแบ่งปันกันในสังคม มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับจากการจดบันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทำให้ประชาชนทุกคนรู้จักการบริหารจัดการด้านการเงินและการวางแผนการทำงานทุกอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ การทำบัญชีครัวเรือนทำให้ครอบครัวมีความสุข ใช้ชีวิตโดยยึดหลักความพอเพียง มีเหตุมีผล รู้จักพึ่งพาตนเอง มีความพอประมาณ การเงินมีสภาพคล่อง รู้จักการเก็บออม ทุกคนรู้ถึงแหล่งที่มาของรายรับและการใช้ไปของค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน สามารถนำข้อมูลการใช้จ่ายมาวางแผนบริหารการเงินในอนาคตได้

4.8 โองชีวิต

โองชีวิต คือ เครื่องมือช่วยวิเคราะห์เศรษฐกิจส่วนบุคคลหรือครอบครัว ว่ามีสิ่งใดเป็นรายรับ สิ่งใดเข้ามาเป็นประโยชน์ หรือเข้ามาสนับสนุนตนเองและครอบครัว และมีสิ่งใดเป็นรายจ่าย สิ่งใดรั่วไหลออกไป หรือเป็นต้นทุนที่ต้องจ่าย หากรู้ที่มาของรายรับ และที่ไปของรายจ่าย ก็จะเป็นข้อมูลในการจัดการและวางแผนชีวิตตนเองและครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือโองชีวิต ทำให้บุคคลและครอบครัวเกิดสิ่งที่เรียกว่า การรู้ชีวิต คือ การรู้จักจักตนเอง (Self-awareness) และเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การรู้จักตนเองย่อมรวมถึงการรับรู้และยอมรับความสามารถของตนเอง จะต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร รู้อารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม เริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ การรู้จักตนเองเป็นการวางรากฐานของตนเองและครอบครัว รู้จักคิด รู้จัก

ใช้เงินทองที่หามาได้ แยกใช้ แยกเก็บออม เพื่ออนาคตที่มั่นคง ดำรงตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยอมรับสิ่งที่ผิดพลาด และความสามารถเท่าที่มีอยู่ ต่อสู้กับความลำบาก รวมทั้งการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น จะได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การรู้จักตนเองนำไปสู่การเรียนรู้แผนชีวิต สามารถคิดและจัดการแผนชีวิตได้อย่างรู้ทิศทาง เมื่อรู้ที่มาแห่งรายได้ รู้แนวทางที่ต้องใช้จ่ายที่จำเป็น มองเห็นถึงส่วนที่ต้องเก็บออม พร้อมทั้งจะดำเนินการตามแผนการควบคุมปฏิบัติให้เป็นไปตามแผน และการประเมินผลเพื่อให้เห็นผลอย่างถูกต้องและชัดเจน จึงจะสามารถนำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีทิศทาง การเรียนรู้ตนเองจะทำให้แต่ละคนสามารถวางแผนชีวิตที่จะอุดรูรั่วของรายได้ในครัวเรือนที่จะมีผลต่อการออมและเกิดการลงทุนในครัวเรือนได้มากขึ้น แผนจึงเปรียบเสมือนโองชีวิตที่วิเคราะห์ได้หลายแนวทาง

หากครอบครัวเปรียบเสมือนโองชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องบันทึกเป็นประจำ เพื่อเป็นแนวทางการประเมินและวิเคราะห์ฐานะของตนเองและครอบครัว การจดบันทึกหรือการจัดทำบัญชีครัวเรือนก็จะทำให้ทราบที่มาของเงินและรายการที่ทำให้เงินรั่วไหลออก เมื่อนำรายการเหล่านั้นมาประเมินและแยกแยะออกเป็นหมวดหมู่ นำแต่ละหมวดมาวิเคราะห์จะทำให้พบสิ่งที่ติมีค่า และสิ่งไม่ดีไม่มีราคา ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงใหม่ให้เกิดเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ การจดบันทึกรายการต่างๆในครัวเรือน จึงจำเป็นสำหรับการจัดทำแผน/เป้าหมายทางการเงินในครอบครัวเป็นอย่างดี แผน/เป้าหมายการเงินในครัวเรือน ควรคู่กับระบบบัญชีในครัวเรือน ซึ่งต้องกำหนดรูปแบบให้มีความสอดคล้องกันมีการกำหนดรายการแยกเป็นหมวดหมู่ ด้านรายรับ รายจ่าย ที่ง่ายต่อการจดบันทึก การแยกหมวดหมู่รายรับ-รายจ่ายของแต่ละครอบครัวขึ้นอยู่กับประกอบอาชีพ จำนวนสมาชิกครอบครัว ช่วงวัยของสมาชิก และความรับผิดชอบอื่นๆ ซึ่งแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามอาจจำแนกได้ ดังนี้

รายรับ

1. ขายผลิตจากการทำนา ทำไร่
2. ขายสัตว์เลี้ยง เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ฯ
3. ขายผลิตภัณฑ์จากงานหัตถกรรม
4. การค้าขายสินค้าซื้อมา/ขายอาหาร
5. การขายพืช/สัตว์ ที่หาจากแหล่งธรรมชาติ
6. ค่าจ้างจากการทำงานหรือให้บริการ
7. เงินเดือน เบี้ยเลี้ยง ค่าคอมมิชชั่น
8. เงินสงเคราะห์และสวัสดิการต่างๆ
9. รายได้จากการขาย/ให้เช่า ที่ดิน บ้าน ฯ

10. รายรับจากดอกเบี้ยเงินกู้/ดอกเบี้ยธนาคารฯ
11. รายได้จากการเลี้ยงโชค
12. เงินที่ลูก หลาน ญาติพี่น้อง ส่งมาให้
13. เงินที่ผู้อื่นช่วยงานต่างๆ
14. เงิน/ลาภลอยที่มีคนนำมาให้เป็นกรณีพิเศษ
15. เงินที่ได้รับจากการกู้ยืม

รายจ่าย

หมวดที่ 1 : ค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพ

- 1.1. ค่าจ้างแรงงาน
- 1.2. ค่าเช่า/ซื้อวัสดุอุปกรณ์หรือลงทุนเครื่องมือ ฯ
- 1.3. ค่าโดยสารรถ เรือ รถไฟ ฯ ค่าแสดมปีไปรษณีย์ฯ
- 1.4. ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงพาหนะเดินทาง/ประกอบอาชีพ
- 1.5. ค่าปุ๋ยชีวภาพ หรืออินทรีย์ฯ
- 1.6. ค่าปุ๋ยเคมี/ฮอร์โมน ฯ
- 1.7. ยาฆ่าแมลงยาปราบศัตรูพืช
- 1.8. ค่าซ่อมแซมอุปกรณ์เครื่องมือฯ ประกอบอาชีพ
- 1.9. เงินสด เงินดาวน์หรือเงินผ่อน เพื่อซื้อยานพาหนะ
- 1.10. ซื้อสินค้ามาจำหน่าย

หมวดที่ 2 : ค่าอาหาร

- 2.1. ข้าวสารทุกชนิด
- 2.2. เนื้อสัตว์บก สัตว์น้ำ แมลงและสัตว์อื่นๆ ที่ใช้เป็นอาหาร
- 2.3. ผักสด และผลไม้สดต่างๆ รวมทั้งพริก หัวหอม กระเทียมฯ
- 2.4. ไข่สด เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นกกระทา
- 2.5. เครื่องเทศ เช่น พริกไทย เครื่องปรุงรส ขมิ้น
- 2.6. อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป
- 2.7. อาหารสำเร็จที่ซื้อจากร้าน เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน
- 2.8. น้ำดื่มสะอาด เช่นน้ำแร่ น้ำอาร์ไอ น้ำโพลาลิส ฯ
- 2.9. น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มเกลือแร่
- 2.10. นมทุกชนิด โอวัลติน ไมโล โกโก้ น้ำผลไม้
- 2.11. ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ลูกอม
- 2.12. ค่าขนมที่ให้เด็กไปโรงเรียนรายวัน /รายเดือน

- 2.14. เหล้า เบียร์ ยาแดง ไวน์ กระแช่ สาโท
- 2.15. ค่าเชื้อเพลิงในการหุงต้ม เช่น แก๊ส ถ่าน ฟืน

หมวดที่ 3 : ยา - สุขภาพอนามัย

- 3.1. ยาแก้ปวด
- 3.2. ยารักษาโรคอื่นๆ
- 3.3 ยาหรืออุปกรณ์คุมกำเนิด
- 3.4. ค่ารักษาพยาบาลทั้งที่สถานีนอนามัย โรงพยาบาล และคลินิก
- 3.5. ยาสูบ บุหรี่ หมาก ยานัตถุ์
- 3.6. จ่ายเบี้ยประกันชีวิต เบี้ยประกันสุขภาพ และเบี้ยประกันภัย

หมวดที่ 4 : เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย และเครื่องประดับ

- 4.1. เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายและเครื่องนอน
- 4.2. ค่าใช้จ่ายในการเสริมสวยเช่น ตัดผม ดัดผม ย้อมผม เครื่องสำอาง
- 4.3. ชื้อทอง เงิน นาฬิกาเพชร พลอยและเครื่องประดับที่มีค่าอื่นๆ

หมวดที่ 5 : ที่อยู่อาศัย

- 5.1. เงินสด เงินดาวน์หรือเงินผ่อน เพื่อซื้อ/เช่าที่ดิน ฯ
- 5.2. ซ่อมแซม ต่อเติมหรือปลูกบ้าน หรือปรับปรุงบริเวณบ้าน/ที่ดิน
- 5.3. เงินสด เงินดาวน์และเงินผ่อน เพื่อซื้อ/ซ่อมเครื่องใช้ในบ้าน
- 5.4. ของใช้ประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน ของเด็กเล่น
- 5.5. ค่าไฟฟ้า
- 5.6. ค่าน้ำประปา
- 5.7. ค่าอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ทั้งครัวเรือน ค่าแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์
- 5.8. ค่าหนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร
- 5.9. ค่าภาษีต่างๆ เช่น ภาษีบำรุง ที่ดิน ภาษี รันค้ำ

หมวดที่ 6 : ค่าใช้จ่ายเพื่อการลงทุน งานสังคม และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

- 6.1. ฝากธนาคาร ซื้อพันธบัตร ฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ ออกเงินกู้
- 6.2. จ่ายดอกเบี้ย และผ่อนใช้หนี้เงินกู้เงินยืม เงินแชร์
- 6.3. เงินทำบุญหรือบริจาค
- 6.4. เงินช่วยงานหรือเงินใส่ซอง เช่น งานแต่งงาน งานศพ งานบวช ฯ
- 6.5. ค่าใช้จ่ายในการจัดงานแต่งงาน/งานศพ บวชนาค ขึ้นบ้านใหม่
- 6.6. จ่ายเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ค่าตั๋วหนัง คอนเสิร์ต ดนตรี สวนสนุก
- 6.7. ชื้อสัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข นก ปลา หรือไม้ดอกไม้ประดับ

- 6.8. เงินเดือนหรือเงินที่ส่งไปช่วยเหลือญาติในครอบครัวที่อยู่อื่น
- 6.9. เงินเสียไปโดยไม่เต็มใจเช่น ทำเงินหาย ถูกลักขโมย ถูกปรับ
- 6.10. เงินที่จ่ายเพื่อการเสี่ยงโชคเช่น ซื้อหวยลอตเตอรี่ สลากกินแบ่ง
- 6.11. เงินเสียงดวงในรูปแบบต่างๆ

หมวดที่ 7 : ค่าใช้จ่ายในการศึกษา

- 7.1. ค่าเทอม ค่าเรียนพิเศษ ค่ากิจกรรมพิเศษ
- 7.2. ค่าอุปกรณ์การเรียน เช่น เครื่องเขียน สมุด หนังสือเรียน กระเป๋า
- 7.3. ค่าชุดนักเรียน ชุดพละ ชุดลูกเสือ เนตรนารี ยูวกาชาด



ภาพที่ 4.7 โอ่งชีวิต

ที่มา : https://www.matichon.co.th/publicize/news_

ปัญหาการเงินของทุกคนก็เหมือนโอ่งรั่ว มีรั่วอยู่หลายรู ทั้งเรื่องห่วย การพนัน ดอกเบี้ย เหล้า บุหรี่ ยารักษาโรค อาหาร ของใช้ เสื้อผ้า ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง (สำหรับเกษตรกร) ค่าเทอมลูก (ยิ่งโรงเรียนแพงรายจ่ายก็ยิ่งมาก) ซึ่งเราต้องถามตนเองว่าถ้าโอ่งเรารั่วจะเลือกหาน้ำใส่โอ่ง หรือจะอุดรูรั่วของโอ่งก่อน คำตอบในเรื่องนี้ชัดเจนมากถ้าโอ่งรั่ว ก็ป่วยการที่จะหาน้ำตักใส่เพิ่ม ต้องอุดรูก่อนแล้ว

จึงค่อยหาเงินหารายได้เพิ่ม เพราะหากไม่อดรู้ร่ำแม้จะมีรายได้มากเท่าไรก็ยังไม่พอ เพราะคนที่ไม่มี ความพอเพียงจึงอยากมีอยากใช้ ยิ่งมีก็ยิ่งใช้ ยิ่งมีก็ยิ่งเป็นหนี้ ยิ่งมีก็ยิ่งร่ำ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำบัญชี ประจำเดือนหรือบัญชีครัวเรือน เพื่อให้รู้ว่าร่ำร่วของการใช้จ่ายอยู่ตรงไหน แล้วไปอุดรูรั่วเหล่านั้นเสีย หากทำได้เช่นนี้ก็จะ เป็นก้าวสำคัญที่นำไปสู่ การมีรายได้พอกับรายจ่ายและมีชีวิตที่เป็นสุข

แนวทางที่จะใช้แก้ไขปัญหารายได้ไม่พอง่าย และการใช้จ่ายไปอย่างไม่มีสติ เพื่อนำไปสู่ อิศรภาพทางการเงินของแต่ละคน จึงอยู่ที่จะรู้จักบังคับตนเองให้เริ่มหัดทำบัญชีครัวเรือน ซึ่งมีอยู่ 3 ขั้นตอน

ขั้นแรก จดรายได้และรายจ่าย เพื่อดูว่าในแต่ละเดือน เราได้เงินมาเท่าไรและใช้ไปเท่าไร

ขั้นที่สอง วิเคราะห์ว่าที่ใช้จ่ายในแต่ละเดือนจ่ายไปกับอะไรบ้าง แยกเป็นรายจ่ายที่จำเป็นกับรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยแล้วสรุปจัดหมวดหมู่

ขั้นที่สาม เมื่อรู้ว่าใช้จ่ายอะไรไปก็ให้เริ่มค่อยๆ ตัดทอนรายจ่ายที่ไม่จำเป็นในชีวิตออกไปทีละอย่าง

พลังที่สำคัญที่สุดในการแก้ไขปัญหาคือพลังของคนในครัวเรือนผู้ซึ่งเป็นเจ้าของปัญหาเอง โดยหัวใจสำคัญคือครัวเรือนต้องรู้จักตนเอง รู้ที่จะปรับความคิดในการพิชิตความยากจน เนื่องจากความคิด คือ จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ ครัวเรือนต้องคิดเป็นและต้องตั้งเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของครัวเรือนเอง ต้องตั้งสติของตนเองว่าชีวิตนี้เป็นของเรา เราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเรา เป้าหมายในชีวิตของเราคืออะไรบ้าง เช่น ต้องการมีเศรษฐกิจแบบพอเพียง มีครอบครัวอบอุ่นแบบพอเพียง และมีความสุขแบบพอเพียง

4.9 แผนชีวิตครัวเรือนบนความพอเพียง

สิ่งที่จะนำพาครัวเรือนไปสู่เป้าหมายชีวิตอย่างยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้ คือ การจัดทำแผนชีวิตครัวเรือนบนความพอเพียง ซึ่งมีขั้นตอนสำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (เกษตรนวัตกรรมการพึ่งตนเอง, 2560)

1. จับเข้าคุยกัน

คนในครัวเรือนต้องหันหน้ามาจับเข้าคุยกัน ถึงปัญหา และสาเหตุของปัญหาความยากจนของครัวเรือน ตนเองว่าบ้านเรามีปัญหาอะไรบ้าง เช่น บ้านเรา มีคนว่างงาน มีเงินไม่พอใช้ มีหนี้สินรุงรัง ฯลฯ แล้วอะไร คือ สาเหตุของปัญหาเหล่านั้น เช่น คนในบ้านไม่สามัคคีกัน ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันเอง พอกินเหล้า สูบบุหรี่ แม่ชอบเล่นหวย ลูกเรียนจบแล้วไม่หางานทำ ไม่ช่วยงานในบ้าน เป็นต้น แต่ทั้งนี้คนในครัวเรือนผู้เป็นสาเหตุของปัญหาต้องใจกว้างยอมรับความจริง ไม่ชี้หน้า

กล่าวโทษกันจนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้ง ทำให้วังแตกและแยกย้ายไปอยู่กับคนละมุมบ้าน คราวเรือนต้องผ่านขั้นตอนนี้ให้ได้

2. ค้นหาของดีในบ้านเราและใกล้ตัวเรา

เมื่อผ่านขั้นตอนที่ 1 แล้ว มาช่วยกันคิดว่าในบ้านเรามีดีอะไรบ้าง คนในบ้านมีความรู้ความสามารถในเรื่องอะไรบ้าง เช่น พ่อมีความสามารถในการซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า แม่ทำอาหารอร่อย เย็บปักถักร้อยได้ ลูกมีความสามารถในการวาดรูป ยายทำขนมโบราณได้ บ้านเราทำเลดีพอค้าขายได้ บ้านเรามีที่ดินพอเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ได้ ในชุมชนบ้านเราส่วนใหญ่เขาทำมาหากินอะไรกัน มีอะไรบ้างที่เราพอจะทำได้ในชุมชนของเรา มีแหล่งทุนอะไรบ้างที่พอจะใช้บริการได้ เราเป็นสมาชิกแล้วหรือยังมีผู้เชี่ยวชาญอาชีพอะไรบ้างที่เราพอจะไปขอคำปรึกษาแนะนำ

3. หาทางออก ผ่านทางตัน

เมื่อคราวเรือนตกผลึกยอมรับสภาพปัญหาในคราวเรือนว่ามีสาเหตุจากอะไร มีความตั้งใจที่แน่วแน่ที่จะแก้ไขปัญหาโดยการผนึกกำลังกันเองของคนในคราวเรือนก่อนเป็นสำคัญก่อนที่จะหันไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นซึ่งไม่ใช่วิธีการที่ยั่งยืน โดยค้นพบแล้วว่า ของดีในบ้าน นอกบ้านมีอะไรบ้าง เราจะนำของดีอะไรมาใช้ในการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ สร้างความสุขความอบอุ่นในคราวเรือนเรา ในขั้นตอนนี้คนในคราวเรือนต้องร่วมกำหนดเป้าหมายและวิธีการ/กิจกรรมที่เป็นหนทางออกในการแก้จนของคราวเรือน ซึ่งมีได้หลากหลาย เช่น

3.1 วางแผนการใช้จ่ายในคราวเรือนให้สมดุลกับรายได้ โดยมีกิจกรรมพื้นฐาน คือ การทำบัญชีรับจ่ายในคราวเรือน ควบคุมรายจ่าย โดยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นอยู่อย่างพอเพียง ช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ ประหยัดการใช้ไฟฟ้า ปลุกผัก เลี้ยงสัตว์ไว้บริโภค และทุกสิ้นเดือนควรมีการสรุปบัญชีรับจ่ายกันในคราวเรือนเพื่อประเมินความสำเร็จหรือล้มเหลว เบื้องต้น ถ้ามีเหลือก็เก็บออมไว้บ้าง ถ้ายังไม่สำเร็จต้องหาทางปรับปรุงว่าค่าใช้จ่ายอะไรที่ยังลดไม่ได้แล้วเริ่มต้นใหม่

3.2 คิดหาอาชีพหลัก/อาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ ไม่รองานวิ่งมาหา ต้องสอดส่องหา งานหาอาชีพ คนว่างงานต้องไม่รังเกียจงานที่ให้ค่าตอบแทนน้อย หมั่นศึกษาหาความรู้ในการสร้างงาน สร้างอาชีพที่จะนำมาซึ่งรายได้

3.3 หลีกเลี้ยงอบายมุข ลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ การพนัน นำเงินที่เคยต้องเสียไปกับค่าเหล้า บุหรี่ การพนัน ไปหยอดกระปุก แล้วมานับดูเมื่อสิ้นเดือนเพื่อให้เกิดแรงจูงใจมากขึ้น

3.4 สร้างสุขในคราวเรือน ตั้งสติเวลาที่มีเรื่องขัดแย้งกัน หลบไปคนละมุมก่อน อารมณ์ดีแล้วค่อยหันกลับมาคุยกันใหม่ หากิจกรรมทำร่วมกัน เช่น ช่วยกันทำงานบ้าน ไปทำบุญด้วยกัน มีปัญหาต้องช่วยกันคิดหาทางออก ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ที่สำคัญยิ้มแย้มแจ่มใสไม่หน้าบึ้งหน้าอใส่กัน

3.5 หากกัลยาณมิตร ไม่ปิดกั้นตนเองอยู่แต่ในบ้าน แสวงหาเพื่อนดี ๆ แสวงหาโอกาสในการเรียนรู้สิ่งดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตจากกัลยาณมิตร มีน้ำจิตน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักเสียสละเวลาเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน

4. ร่วมแรงแข่งขันลงมือทำอย่างจริงจัง

ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดที่จะให้เกิดผลเป็นรูปธรรมในการบรรลุทางออก ผ่าทางตันได้สำเร็จ คนในครัวเรือนจะต้องร่วมแรงร่วมใจกันอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง หัวหน้าครัวเรือนต้องหนักแน่น ทำหน้าที่เป็นเสมือนกับต้นทิม คอยควบคุม ดูแล และให้กำลังใจสมาชิกในครัวเรือน ให้ฝ่าทางตันให้ได้แต่ทั้งนี้จะต้องไม่ควบคุมแบบเคร่งเครียด ยึดทางสายกลาง ถือคตค้อยเป็นค้อยไป อะไรทำไม่ได้ ไม่เป็นไร ตั้งต้นใหม่ได้เสมอ

5. ทบทวนและประเมินตนเอง

5.1 กิจกรรมอะไรที่ทำแล้วได้ผลดี ให้ทำต่อเนื่อง เช่นการทำบัญชีรับจ่าย การประหยัด ค่าน้ำค่าไฟฟ้า พฤติกรรมที่ดีทำแล้วคนในครัวเรือนมีความสุข เช่น การกอดกัน เดินจงมือกัน หอมแก้มกัน ร้องเพลง/เล่นกีฬา /อ่านหนังสือ /ดูทีวีร่วมกัน เป็นต้น

5.2 กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ยังทำไม่ได้ดี ให้หันหน้ามาจับเข่าคุยกันแล้วทบทวนปรับปรุงใหม่

การจัดทำแผนชีวิตของครัวเรือน 5 ขั้นตอนนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้กับครัวเรือนทุกสาขาอาชีพ และในการจัดทำแผนชีวิต นอกจากจะเป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหาคายากจนอย่างยั่งยืนของครัวเรือนแล้วยังสามารถใช้ป้องกันความยากจนที่อาจจะมาเยือนครัวเรือนของผู้มีอันจะกินได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ครัวเรือนต้องมีความมั่นคงและหนักแน่นในการลงมือทำ ทำแบบค้อยเป็นค้อยไป แต่ทำอย่างต่อเนื่อง ให้เป็นค่านิยมของครัวเรือน ที่มุ่งพึ่งตนเองเป็นสำคัญ

4.10 บทสรุป

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการใช้ชีวิตและปฏิบัติตนของคนในทุกๆระดับ ซึ่งสามารถจำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคลและครอบครัว ระดับชุมชน และระดับประเทศ เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงในระดับที่เลี้ยงตัวเองได้โดยยึดถือหลักการ ความประหยัด การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น การเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องที่จะนำไปสู่การเพิ่มรายได้ นอกจากนี้ยังต้องให้ความสำคัญกับการมีความเอื้ออาทรต่อกันทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคมอีกด้วย การพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต้องอาศัยเครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่ การทำบัญชีครัวเรือนและการวิเคราะห์โง่งชีวิต เครื่องมือทั้งสองนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลหรือแต่ละครอบครัวได้รู้จักสถานะทางเศรษฐกิจของตนเองอย่างถ่องแท้ ทำให้เข้าใจปัญหา ข้อจำกัดของตนเอง รวมถึงเห็นโอกาสและแนวทางที่จะแก้ไข

ปัญหาเศรษฐกิจของตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งวิธีการที่จะช่วยให้ครอบครัวดำเนินอยู่บนแผนชีวิตที่พอเพียง สมาชิกในครอบครัวจะต้องเข้าใจและตระหนักถึงสถานการณ์ครอบครัวตามความเป็นจริง ร่วมใจกันวางแผน ร่วมมือกันทำงานอย่างจริงจัง ตลอดจนทบทวนผลและประเมินตนเองสม่ำเสมอจึงจะทำให้ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบพอเพียงและมีความสุขได้อย่างแท้จริง

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4

1. เศรษฐกิจพอเพียง มีกี่ระดับ ประกอบด้วยอะไรบ้าง จงอธิบาย
2. “เศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน” หมายถึงอะไร มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างไร
3. จงอธิบายว่าความพอเพียงระดับบุคคล มีเกณฑ์ชี้วัดอะไรบ้าง
4. จงอธิบายว่าความพอเพียงระดับครอบครัว มีเกณฑ์ชี้วัดอะไรบ้าง
5. บัญชีครัวเรือนคืออะไร มีวิธีการหรือขั้นตอนการทำบัญชีครัวเรือนอย่างไร
6. จงอธิบายคำว่า รายรับ รายจ่าย และหนี้สิน พร้อมยกตัวอย่างรายรับ รายจ่าย และหนี้สินที่เกิดขึ้นจริงกับนักศึกษา
7. โองานชีวิต คืออะไร มีความสัมพันธ์กับบัญชีครัวเรือนอย่างไร
8. หากครอบครัวประสบปัญหาขาดสภาพคล่องในการใช้จ่าย จะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไร
9. การดำเนินชีวิตไปสู่ครอบครัวพอเพียง มีแนวทางอย่างไร
10. จงสรุปแนวทางการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาชีวิตตนเองและครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

- มณี อภาณันท์กกุล รุจา ภูไพบูลย์ และ กุสุมา คุววัฒนสัมฤทธิ์. (2558). การวิเคราะห์และบูรณาการดัชนีชี้วัดสุขภาพพอเพียงกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ใน วารสารสภาการพยาบาล. 30(1), 41-57.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช ธรรมปิยา. (2557). ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียงสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- จุฑา เทียนไทย. (2550). การจัดการมุมมองของนักบริหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : แมคกรอ-ฮิล.
- นิวัฒน์ รัชร์รอด, นิตยา กันตะวงษ์ และพรศักดิ์ อาษาสุจริต. (2558). การพัฒนาคู่มือการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียงของโรงเรียนในกลุ่มสุราษฎร์ธานี 2. วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี. 2 (1), 88-100.
- ประสพโชค มั่งสวัสดิ์ และ นิรมล อริยอากาศมล. (2555). เศรษฐกิจไทย 15 ปีหลังวิกฤติ: พอเพียงหรือยัง?. สืบค้นเมื่อ 23 กรกฎาคม 2566 จาก http://cse.nida.ac.th/main/images/ThaiEco-15yrs_afterCrisis.pdf
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). โครงการพระราชดำริ ทั่วโลกถ้วนแก่ช่อง สรรเสริญ. สืบค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2566 จาก <https://muarms.mahidol.ac.th/th/27oct2559/page03>
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2559). เศรษฐกิจพอเพียง. สืบค้นเมื่อ 21 กรกฎาคม 2566 จาก <http://www.chaipat.or.th>
- สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย. (2558). การปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง. สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2566 จาก http://tv11.prd.go.th/ewt_news.php
- สยามรัฐออนไลน์. (2559). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: มรดกอันล้ำค่าตลอดกาลแต่ชาวไทยและชาวโลก. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.siamrath.co.th/n/5230>
- สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์. (2558). ทักษะชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2566 จาก http://www.rpu.ac.th/Library_web/doc/e-book_T/plan9.pdf
- เสรี พงศ์พิศ. (2550). เศรษฐกิจพอเพียง เกิดได้ ถ้าใจปรารถนา. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์.
- _____. (2552). แนวคิดแนวปฏิบัติ ยุทธศาสตร์พัฒนาท้องถิ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พลังปัญญา.
- _____. (2552). วิธีสู่ชุมชนพอเพียง. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์. Home business of America. (2559). การวางแผนการเงิน. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2566 จาก <http://www.homebusinessofamerica.com/shouldknow/compare.html>

Mkschool team. (2559). **หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง**. สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2566

จาก <http://webcontest.cs.kku.ac.th/2558/g5836/p2.html>

The creator. (2559). **ความพอดี 5 ประการ**. สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2566 จาก

<http://porlaewdeethecreator.com>