วิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*

METHODS FOR DEVELOPING THE QUALITY OF LIFE OF COMMUNITIES ACCORDING TO THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY

พระสมุห์สุทธิพงษ์ สิริวฑฺฒโน[1], สมชัย ศรีนอก[2] และ พระมหาสมบูรณ์ สุธมฺโม[3]

PhraSamu Suthiphong Siriwattano[1], Somchai Srinok[2] and Phramaha Somboon Sudhammo[3]

[1-3]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1-3]Faculty of Education Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: phrasmuhsuththiphngssiriwththt@gmail.com

วันที่รับบทความ : 26 กันยายน 2568; วันแก้ไขบทความ 27 กันยายน 2568; วันตอบรับบทความ : 30 กันยายน 2568

Received 26 September 2025; Revised 27 September 2025; Accepted 30 September 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิธีพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิต การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิต ทั้งในส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน รู้จักการบริหารตนเอง เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นมีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม ช่วยให้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในสังคมลดน้อยลง ประโยชน์ของคุณภาพชีวิตของชุมชน ได้แก่ (1) ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิติอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้นส่งผลให้สังคมมีความสงบสุข (2) ช่วยกระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นเร่งคิดปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

Citation:

* พระสมุห์สุทธิพงษ์ สิริวฑฺฒโน, สมชัย ศรีนอก และ พระมหาสมบูรณ์ สุธมฺโม. (2568). วิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(5), 1097-1114.

PhraSamu Suthiphong Siriwattano, Somchai Srinok and Phramaha Somboon Sudhammo. (2025). Methods for developing the quality of life of communities according to the Sufficiency Economy Philosophy. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(5), 1097-1114.;

DOI: https://doi.org/10.

Website: https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/

(3) ช่วยให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำหลักการบริหารมาใช้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม (4) ช่วยให้บุคคลและสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในสังคม (5) ช่วยให้บุคคลและสังคมมีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี และศักยภาพของชุมชนที่ยึดถือปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ (1) ส่งเสริมการรวมตัวของชุมชน (2) จัดให้มีกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนอย่างต่อเนื่อง (3) ส่งเสริมให้กลุ่มปราชญ์ชาวบ้านถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น (4) สร้างภูมิคุ้มกันให้ชุมชนพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลง (5) สร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (6) สร้างความมั่นคงของเศรษฐกิจ

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, คุณภาพชีวิตของชุมชน, ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

This academic article aims to develop the quality of life of the community according to the philosophy of sufficiency economy. It was found that quality of life means the perception of satisfaction in life, having a life. Well-being in terms of physical health, mental health, social relationships, environment and quality of life in individuals, families and communities, knowing how to manage oneself and being kind to others. Having a career and income that is sufficient for living makes life valuable, prosperous, and helps reduce various problems and obstacles in society. The benefits of community quality of life include: (1) helping individuals to live in society with better ways of life, resulting in a peaceful society; (2) helping to stimulate individuals and society to be proactive and think quickly about improving themselves, society and the environment. (3) It helps individuals to know how to use their intelligence, reason, and morality in order to apply management principles to solve various problems that occur to themselves and society. (4) It helps individuals and society to live together in harmony, helping to reduce conflicts in society. (5) Help individuals and society to have knowledge and understanding to live together peacefully, promote arts,

culture, traditions and the potential of communities that adhere to the philosophy of sufficiency economy, including (1) promoting community integration. (2) Provide continuous community learning processes. (3) Promote groups of local wise men to pass on local wisdom. (4) Build community immunity to face change. (5) Create opportunities and an environment in the community that is conducive to education and lifelong learning. (6) Create economic stability.
Keyword : Quality of life development, Quality of life of the community, According to the Sufficiency Economy Philosophy

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ทั้งในส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยจะต้องมีการพัฒนาในด้านการศึกษาเพื่อให้มีแนวคิดเจตคติที่ดี รู้จักการบริหารตนเอง เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรม ศีลธรรม ถ้าปฏิบัติได้ก็เท่ากับเป็นการยกระดับทั้งตนเองครอบครัวและสังคม ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมลดน้อยลง เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น นานาอารยประเทศต่าง ๆ จึงพยายามอย่างเต็มที่ในการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกทุกคนในสังคมกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

ศูนย์ประสานงานการพัฒนาชนบทแห่งชาติ (2551) กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตที่ดีนับเป็นสิ่งสำคัญและเป็นจุดหมายปลายทางของบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ ประเทศใดหากประชากรในชาติโดยส่วนรวมด้อยคุณภาพ แม้ว่าประเทศนั้นจะมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์มากมายเพียงใดก็ไม่อาจทำให้ประเทศชาตินั้นเจริญและพัฒนาให้เท่าเทียม ทันกับประเทศที่มีประชากรคุณภาพได้ คุณภาพของประชากรจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญและเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศใดจะเจริญก้าวหน้ากว่าอีกประเทศหนึ่ง ดังเช่น ประเทศญี่ปุ่น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สภาพบ้านเมืองได้รับผลกระทบจากความเสียหายของสงคราม แต่ด้วยการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพของประชากรทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา จึงทำให้ประเทศญี่ปุ่น ยกฐานะเป็น

ประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิต การมีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม

ความหมายของคุณภาพชีวิต

ชาญชัย อินทรประวัติ (2547) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตของบุคคล หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์และได้รับการสนองตอบความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต ความต้องการทางด้านสังคมและจิตใจ ระดับความรู้ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของบุคคลต่อองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ของคุณภาพชีวิต ได้แก่ สุขภาพ สภาพแวดล้อม สถานภาพทางเศรษฐกิจ การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรมทางสังคม ประภาพร จินันทุยา, 2536) หรือ คุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ (1) ด้านจิตใจ ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก และ (2) ด้านร่างกาย คือ ความมีสุขภาพกายที่ดี สภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ฉะนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ (สุกัญญา มาลาอี, 2547)

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ที่ประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม 2550 มีสาระสำคัญในมาตรา 73, 79 และ 80 ที่กำหนดให้รัฐต้องสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิต (มาตรา 73) ตลอดจนควบคุมและกำจัดภาวะมลพิษที่มีต่อสุขภาพอนามัย สวัสดิภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชน (มาตรา 79) และรัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตและพึ่งตนเองได้ (มาตรา 80) (เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2554) ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 11 (3) และมาตรา 19 ที่ให้มีการช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและ

เยาวชน รวมทั้งให้การช่วยเหลือทางวิชาการในการวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึงหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญและสนใจในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) และความสำคัญของคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้ 1) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับบุคคลและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา 2) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น (พัชรี หล้าแหล่ง, 2556)

องค์กรอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) เป็นทบวงการชำนาญพิเศษของสหประชาชาติ ซึ่งรับผิดชอบการประสานงานด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (ภัทราภา สุขสง่า และพรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2557) องค์กรอนามัยโลก ในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัย มีทรรศนะว่า ร่างกาย จิตใจ สังคมที่ดีและการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นสภาวะของความสมบูรณ์ที่ดี ถึงแม้ว่าข้อกำหนดนี้จะไม่ได้เกิดขึ้นจริง อย่างไรก็ตามในระยะแรกผลสัมฤทธิ์ของแนวคิดที่ว่านี้เกิดกับกลุ่มประชาชนวัยทำงานในโลกตะวันตกซึ่งหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการให้คำแนะนำในเรื่องสุขภาพภายนอกร่างกาย และมีการชักชวนให้มีการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้เชื่อมไปสู่ความสัมพันธ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา ซึ่งในช่วงนั้นสุขภาพ (Health) ถูกให้ความหมายว่า เป็นสภาวะของความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม มิใช่หมายถึงแต่เพียงปราศจากโรคและความอ่อนแอเท่านั้น แต่การดำเนินงานการพัฒนาด้านการสาธารณสุขกับการพัฒนาด้านการคิดค้นความรู้และเทคโนโลยี ใหม่ ๆ ด้านการรักษาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้านเดียว ขณะที่การเจ็บป่วยด้านอื่น ๆ กลับไม่ได้รับการดูแล ในเดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ. 1998 ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization Assembly) เพิ่มคำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เพิ่มเข้าในคำนิยามเดิม ดังนั้น ความหมายของคำว่า ‘สุขภาพ’ ในเวลาต่อมาจึงมีความหมายรวมถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม

และทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ มีความหมายแต่ละด้าน ได้แก่

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึง การมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึง พระนิพพาน (ความดีสูงสุด) ทั้งนี้แล้วแต่ความเชื่อของแต่ละคนที่แตกต่างกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ จึงหมายถึง มิติทางคุณค่าที่สูงเหนือไปจากโลกหรือภพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกล้ำ

สรุปความหมายของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตเป็นสุขภาพที่ทำความเข้าใจได้ง่าย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลา สุขภาวะทางสังคมเป็นการแสดงออกร่วมกันของสังคม ซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับร่วมกันทั้งสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เป็นสุขภาพที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพองค์รวม ก่อนหน้านี้ในปี ค.ศ. 1986 การประชุมนานาชาติที่กรุงออตาวา เมืองหลวงของแคนาดา (Ottawa, capital of Canada) ในเรื่องคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นครั้งแรกกฎบัตรออตตาวา ที่เกิดขึ้นจากการประชุมนานาชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพ: การเคลื่อนสู่การสาธารณสุขแนวใหม่” เมื่อปี พ.ศ 2529 ได้นำเสนอกลยุทธ์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพไว้ 5 ประการ ซึ่ง 1 ใน 5 นั้นคือ “การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Build Healthy Public Policy)”นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Healthy Public Policy) นั้นมีความหมายว่า นโยบายสาธารณะที่แสดงความห่วงใยอย่างชัดเจนในเรื่องสุขภาพ พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลกระทบทางสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากนโยบายนั้น ขณะเดียวกันก็เป็นนโยบายที่มุ่งสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและกายภาพที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี และมุ่งให้ประชาชนมีทางเลือกและสามารถเข้าถึงทางเลือกที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีได้” นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพมิได้กำหนดโดยภาครัฐเท่านั้น ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้เปิดช่องทางให้ทุกภาค

ส่วนเข้ามามีส่วนร่วม ประกอบด้วยผู้คนที่มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายในสังคม ได้แก่ ฝ่ายการเมือง รัฐบาล ราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรพัฒนาเอกชน ภาคธุรกิจเอกชน นักวิชาการ สื่อมวลชน ชุมชนและประชาชนเอง ตามหลักการ สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา

กระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ นอกเหนือจากกระบวนการที่กำหนดไว้ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 อันได้แก่ สมัชชาสุขภาพ การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ แล้ว ยังมีกลไกและกระบวนการอื่น ๆ อีก ได้แก่ การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพในรูปของคณะกรรมการระดับชาติ โดยมีตั้งกลไกขึ้นมาดูแลเป็นการเฉพาะเรื่อง ซึ่งในปัจจุบันมี 2 คณะ คือ

(1) คณะกรรมการกำลังคนด้านสุขภาพแห่งชาติ (National Commission on Human Resources for Health) ทำหน้าที่ดูแลขับเคลื่อนและผลักดันการดำเนินงานตาม “แผนยุทธศาสตร์ทศวรรษกำลังคนด้านสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 – 2559” ที่ ครม. ให้ความเห็นชอบไว้แล้วตั้งแต่วันที่ 24 เมษายน 2550

(2) คณะกรรมการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพแห่งชาติ (National Commission on Traditional Wisdom Development for Health) ทำหน้าที่ดูแลขับเคลื่อนและผลักดันการดำเนินงานตาม “แผนยุทธศาสตร์ชาติ การพัฒนาภูมิปัญญาไทสุขภาพวิถีไท พ.ศ. 2550 – 2554” ที่ ครม.ให้ความเห็นชอบไว้แล้ว การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพในรูปของเครือข่าย ในปัจจุบันมีการสนับสนุนเครือข่ายนโยบายเกษตรและอาหาร โดยมีมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) เป็นแกนประสานงาน การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพในรูปของการสร้างความร่วมมือกับสถาบันวิชาการ ปัจจุบันมีการสร้างความร่วมมือกับสถาบันการศึกษา จำนวน 2 แห่ง คือ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2556) มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีสถาบันวิจัยและพัฒนา เป็นหน่วยเลขานุการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมี รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา เป็นเลขานุการ การส่งเสริมสุขภาพแสดงให้เห็นถึงส่วนประกอบสำคัญ 2 อย่าง ได้แก่ สิ่งสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการสร้างสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป สภาพทั่วไปของสิ่งแวดล้อม ซึ่งการดำเนินการทางสังคมและทางด้านวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของสุขภาพ นำไปสู่การพิจารณา การวางแผนออกแบบโครงสร้างสภาพแวดล้อมใหม่และการแลกเปลี่ยนเหตุผลของแต่ละคน ซึ่งผลลัพธ์ที่คาดหวังในการส่งเสริมสุขภาพกับผลสะท้อนที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใต้ประเด็นหลักการ

นี้จึงสัมพันธ์กับคำว่า ‘สุขภาพที่แท้จริงเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิต’ (True health is about quality of life)

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งผลลัพธ์ไม่ใช่เฉพาะเพียงตัวบุคคล หากแต่ยังส่งผลไปถึงชุมชน สังคม ประเทศชาติ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้สังคมและประเทศชาติเจริญยิ่งขึ้นไปด้วย

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิติอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ช่วยกระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหารเพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคลและสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาสังคม

5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคม ที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม ดังจะเห็นได้ว่าหากคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพที่ดี ย่อมนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุดหน้าก้าวไกลขึ้น (สำราญ จูช่วย, 2554) คนที่แตกต่างกันทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ย่อมให้ความหมายคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ไม่มีวิธีการตายตัวใด ๆ ที่จะวัดคุณภาพชีวิตของบุคคล นิโคลัส เบนเน็ต ได้แบ่งชีวิตที่มีคุณภาพออกเป็น 2 ระดับคือ (1) ระยะแรก เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐาน อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพ มีความมั่นคงและเป็นอิสระจากความไม่ถูกต้อง (2) ระดับสอง เกี่ยวข้องกับความต้องการซึ่งเป็นที่พอใจของแต่ละบุคคลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ (2.1) มีค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมืองและสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต (2.2.) มีความสมดุลระหว่างความ

ปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา (2.3) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Nicholas Bennet, 1975)

ที่มาของการพัฒนาไปสู่ชุมชนเข้มแข็ง

ชุมชน เกิดจากการรวมตัวของผู้คนในหมู่บ้าน ชนบท และในเมือง ในอาชีพ หรือในความสนใจร่วมกันของคนหลายอาชีพ หลายพื้นที่รวมตัวกัน การเสริมสร้างให้ชุมชนมีการรวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง ร่วมกิจกรรม ร่วมเรียนรู้สู่การปฏิบัติ มีกระบวนการเรียนรู้ และการจัดการองค์กรความรู้ ในรูปแบบที่หลากหลายตามภูมิสังคม ที่เหมาะสมสอดรับกับการดำเนินชีวิต บนฐานทรัพยากร ภูมิปัญญาและวิถีวัฒนธรรม ภายใต้ความเสียสละ และความสามัคคี ย่อมเป็นฐานรากสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ดังที่รัฐบาลได้บรรจุเป็นแผนยุทธศาสตร์ในการสร้างความมั่นคงของประเทศ โดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพคนให้เป็นผู้ที่มีความรู้ คู่คุณธรรม มีจิตสำนึกสาธารณะและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็ง โดยหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าวคือ การน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาร่วมสร้างและพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ รัฐบาลทำแผนยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาจะช่วยสนับสนุนให้ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมที่เป็นองค์รวม มีกระบวนการเรียนรู้ และการจัดการความรู้ร่วมกันของคนในชุมชน ด้วยทุนทางทรัพยากรและศักยภาพของชุมชนที่ยึดถือปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1) ส่งเสริมการรวมตัวของชุมชน ด้วยการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของชุมชนในรูปแบบที่หลากหลายที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งในเชิงพื้นที่หรือประเด็นความสนใจและเสริมหนุนชุมชนที่มีการรวมตัวเป็นกลุ่มต่าง ๆ อยู่แล้วให้มีขีดความสามารถในการพัฒนาให้มากขึ้น

2) จัดให้มีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมกำหนดแนวทางจัดกิจกรรมพัฒนาของชุมชนที่ยึดหลักการพึ่งตนเองด้วยศักยภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น โดยนำข้อมูลชุมชนมาวิเคราะห์ ถึงปัญหาและสาเหตุ ค้นหาทางออกนำไปทดลองปฏิบัติจริง มีเครือข่ายการศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การต่อยอดและปรับใช้ประโยชน์

3) ส่งเสริมให้กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มผู้รู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านการเรียนรู้และการจัดการความรู้ในชุมชน โดยเชื่อมโยงความหลากหลายทางชีวภาพและความหลากหลายทางวัฒนธรรมวิถีชีวิตความเป็นอยู่จริง

4) สร้างภูมิคุ้มกันให้ชุมชนพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ด้วยการส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว การจัดบริการสังคมในชุมชน การปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม การสร้างระบบความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของชุมชนและระหว่างชุมชนอย่างเท่าเทียมด้วยบริบททางศาสนาและวัฒนธรรมชุมชน

5) สร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งในระบบและนอกระบบอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

6) สร้างความมั่นคงของเศรษฐกิจ ด้วยการบูรณาการกระบวนการ การผลิตบนฐานศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชนอย่างสมดุล เน้นการผลิตเพื่อการบริโภคอย่างพอเพียงในชุมชนสร้างความร่วมมือกับภาคเอกชนในการลงทุนสร้างอาชีพและรายได้ที่มีการจัดสรรประโยชน์อย่างเป็นธรรมแก่ชุมชน (นิรันดร์ สุธีนิรันดร์, 2556)

สรุปได้ว่าชุมชนที่เข้มแข็งส่งผลต่อความเจริญและความมั่นคงของประเทศ โดยปัจจัยชี้วัดความเข้มแข็งที่สำคัญคือ การดำเนินชีวิตของคนในชุมชนที่ยึดแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

เศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 ถึงพ.ศ. 2544 ความตอนหนึ่งว่า “การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้นตอน ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนเสียก่อน โดยใช้หลักการ แนวทางที่ถูกต้องและมีความประหยัดถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพร้อมพอสมควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นสูงตามลำดับต่อไป โดยเศรษฐกิจพอมีพอกิน หมายถึง อุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตนเอง ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่า ทุกครอบครัวจะต้องผลิตอาหารของตัว จะต้องทอผ้าใส่เอง ซึ่งแบบนั้นเกินไป แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอจะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในพื้นที่ไม่ไกลมากเท่าไหร่ เพื่อไม่ให้เสียค่าขนส่งมากนัก แบบนี้ท่านนักเศรษฐกิจต่าง ๆ ก็มาบอกว่าล้าสมัย จริงแล้วเศรษฐกิจนั้นต้องมีการแลกเปลี่ยน เรียกว่าเศรษฐกิจการค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจพอเพียง เลยมองว่าดูไม่หรูหรา แต่เมืองไทยเป็นประเทศที่มีบุญอยู่ว่าผลิตให้พอเพียงได้ ถ้าสามารถที่จะเปลี่ยนไปทำให้กลับเป็นเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่ต้องทั้งหมด แม้แต่ครึ่งก็ไม่ต้อง อาจจะสักเศษหนึ่งส่วนสี่ก็สามารถอยู่ได้ การแก้ไขอาจจะต้องใช้เวลา ไม่ใช่ง่าย ๆ โดยมาก

คนจะใจร้อน เพราะเดือดร้อน แต่ถ้าทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้ก็สามารถแก้ไขปัญหาได้เรื่องความพอเพียง คือ มีกินมีอยู่ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอแม้บางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่ถ้าทำให้มีความสุข ทำได้ก็สมควรที่จะทำ ควรที่จะปฏิบัติ Self Sufficiency หมายความว่า ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย ย่อมที่จะเบียดเบียนผู้อื่นน้อยตามไปด้วย คนเราพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภมาก ย่อมส่งผลให้เรามีความสุข ส่วนเศรษฐกิจชุมชน คือ ให้พอเพียงในหมู่บ้านหรือในท้องถิ่น สามารถที่จะพอมีพอกิน ดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา" (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากประราชดำริ, 2555) ดังนั้นแนวทางและเป้าหมายของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการมุ่งสร้างความสมดุล เพื่อความยั่งยืน หรือเป็นแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนเพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างรวดเร็วในปัจจุบันและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี เพื่อที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สมดุล คือ การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างภาคเศรษฐกิจกับการเงินสมดุลระหว่างคนกับสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

ยั่งยืน คือ การเข้าสู่ดุลยภาพในระยะยาว จำเป็นต้องสมดุลในทุก ๆ ด้าน มีความยืดหยุ่น ปรับตัว ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่อความเจริญเติบโต ทางด้านปริมาณและคุณภาพ ทำให้ก้าวทัน และพร้อมรับกระแสโลกาภิวัตน์ (นิรันดร์ สุธีนิรันดร์, 2556)

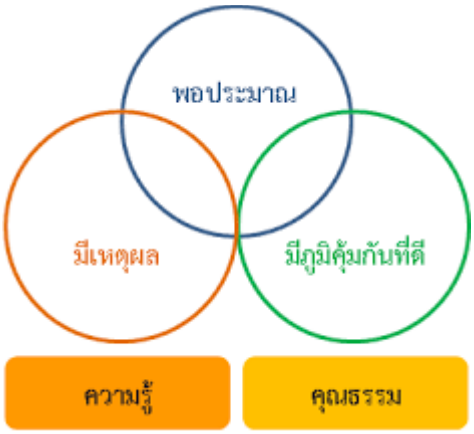
ความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงชี้ให้เห็นถึงแนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับประเทศชาติ ทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน การพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวหน้าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก คือ เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ซึ่งต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน มีความพอกิน พอใช้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ จึงเป็นปรัชญาที่ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวเราเอง นักเรียนนักศึกษา เกษตรกรข้าราชการหรือประชาชนทั่วไป ตลอดจนบริษัทห้างร้านสถาบันต่าง ๆ ทั้งนอกภาคเกษตร และในภาคเกษตรสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไป

ปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตและพัฒนาธุรกิจการค้าได้จริง ดังที่ สุเมธ ตันติเวชกุล (2549) ได้อธิบายว่า ประเด็นเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมีฐานแนวคิดที่สะท้อนมาจากผลการพัฒนาของประเทศไทยตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน และสถานการณ์โลกที่มีการเปลี่ยนแปลงมากในระยะเวลาอันรวดเร็ว อาจกล่าวได้ว่าเวลานี้ระบบเศรษฐกิจโลกเหลือเพียงขั้วเดียวคือขั้วเสรีนิยมหรือทุนนิยมหรือบริโภคนิยม ซึ่งในโลกทุนนิยมนี้ประเทศต่าง ๆ มุ่งแสวงหาความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นที่ตั้ง และลักษณะสำคัญคือแสวงหาความร่ำรวยจากการลงทุน การบริโภคถือเป็นทฤษฎีหลักของระบบทุนนิยม ถ้าปราศจากจุดนี้แล้วถือว่าเจริญไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงเกิดภาวะของการแข่งขันกันอย่างรุนแรงและมีการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอยู่ตลอดเวลา โดยการกระตุ้นกิเลส ทำให้เกิดการอยากซึ่งจะทำให้ระบบนี้อยู่ได้ในประเทศไทย ตั้งแต่มีแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับแรกในปี พ.ศ. 2505 ประเทศไทยได้มีการพัฒนาตามรูปแบบของทุนนิยมเช่นกัน เพราะในตอนที่คิดจะทำแผนพัฒนาฯ ได้มีการเชิญผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศเข้ามาสอนวิชาการวางแผนให้ โดยมีการนำเอาปรัชญาการวางแผนแบบตะวันตกเข้ามาด้วย คือมุ่งสร้างความร่ำรวยทางด้านเศรษฐกิจอย่างเดียว ซึ่งประเทศไทยก็ได้มีการพัฒนาให้เจริญเติบโตขึ้นจริง แต่เป็นความเจริญเติบโตที่สร้างและแลกกับการต้องสูญเสียป่าไม้และทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายล้างไปเป็นจำนวนมาก จะเห็นว่าความเจริญเติบโต ซึ่งได้ดำเนินมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505 บัดนี้ มีเหตุการณ์หนึ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤตต่อเศรษฐกิจของประเทศ คือโตแล้วแตก เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่ง คือ เมื่อเศรษฐกิจโตมากขึ้น ในที่สุดก็จะแตกออกและก็จะมาเริ่มต้นกันใหม่ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการมองหาว่า อะไร คือสาเหตุของวิกฤตการณ์ฟองสบู่แตก ครั้งนั้นจะพบว่า เป็นเพราะการเติบโตของไทยอยู่บนฐานที่ยังไม่มีความพร้อม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่งเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงว่า “การพัฒนาบ้านเมืองเหมือนการสร้างบ้าน เวลาที่มีการสร้างบ้านสิ่งแรกที่ต้องทำคือต้องวางฐานรากฝังเสาเข็ม และเสาเข็มแต่ละต้นจะถูกคำนวณมาแล้วว่า ต้องแบกน้ำหนักเท่าใดแล้วจึงสร้างบ้านได้ แน่นอนว่า ถ้าเสาเข็มวางไว้สำหรับบ้านสองชั้นก็จะแบกรับได้แค่บ้านสองชั้นเท่านั้น การพัฒนาประเทศก็เช่นกัน แต่ที่ผ่านมาประเทศไทยเหมือนการย่างก้าวเข้าสู่การพัฒนาโดยที่ไม่ได้คำนึงถึงฐานรากของประเทศ ซึ่งน่าจะมีฐานในภาคการเกษตรแต่กลับมุ่งไปสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรมที่มีความต้องการปัจจัยสำคัญ 3 เรื่อง คือ (1) เงิน ซึ่งประเทศไทยอาจมีไม่พอก็ไปกู้มาเพิ่ม (2) เทคโนโลยี ซึ่งประเทศไทยไม่เคยสร้างอะไรขึ้นมาเองก็จะนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศมาใช้ และ (3) คน ซึ่งมาตรฐานการศึกษาของไทยลดลง มหาวิทยาลัยมากขึ้นแต่คุณภาพจะเห็นว่าการพัฒนาอุตสาหกรรมของประเทศไทยตั้งอยู่บนฐานของคนอื่นทั้งสิ้น และ

เมื่อมีการย้ายฐานการลงทุนออกไป เศรษฐกิจก็ล้มในที่สุด สถานการณ์นี้เป็นวัฏจักรของการพัฒนาเหมือนกับวัฏจักรเชิงพุทธคือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช รัชกาลที่ 9 ได้ทรงยึดหลักการพอดีตั้งแต่แรก ไม่ใช่เศรษฐกิจสำหรับคนยากคนจน ไม่ใช่เศรษฐกิจที่จะต้องมาห่อตัว พระองค์ท่านให้ร่ำรวยแต่ร่ำรวยแล้วต้องรักษาให้คงอยู่ร่ำรวยและต้องยั่งยืน และต้องกระจายอย่างทั่วถึง พระองค์ท่านรับสั่งให้คำไว้สามคำเป็นหลักสามประการและฐานใหญ่ไว้หนึ่งฐาน เป็นแนวทางของการพัฒนาประเทศ (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2554) ดังนี้



ภาพที่ 1: ความพอเพียง

ที่มา: สำนักนายกรัฐมนตรี, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11

ความพอเพียง จะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน ดังนี้

1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

(1) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

(2) เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

จากข้อมูลดังกล่าว มีความสำคัญต่อการปฏิบัติตนและผลที่คาดว่าจะได้รับจากการปฏิบัติตนภายใต้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อม

การสร้างจิตสำนึกต่อการยึดหลักแนวปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการปลูกฝังและปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนให้มีความรู้จักพอ ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่ฟุ่งเฟ้อ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่โลภ พึ่งพาตนเองให้มากขึ้น มีความเพียร มีหลักธรรมประจำใจ ต้องให้คนมีความเชื่อและศรัทธา ในแนวทางดำเนินชีวิตเช่นนี้ หากขยายผลออกไปได้มาก และยึดถือปฏิบัติกันเป็นส่วนใหญ่ ความก้าวหน้าที่ดีก็เกิดขึ้นกับตนเองและประเทศโดยรวม วิธีสร้างจิตสำนึกคงมีหลายวิธีตามความเหมาะสมของแต่ละคน อย่างน้อยก็ควรหันกลับมาพิจารณาดูตัวเองว่า วิถีชีวิตที่ดำเนินอยู่ทุกวันนี้พอเพียงอย่างมีเหตุผลหรือไม่ หากจะไม่ จะต้องหาวิธีการให้พอเพียงอย่างมีเหตุผลได้อย่างไร (สรรเสริญ วงศ์ชอุ่ม, 2546) ดังนั้น ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ วัฒนธรรม ไม่ใช่เทคนิคการเพาะปลูก แต่เป็นศีลธรรมความไม่ละโมบและการประหยัด เศรษฐกิจพอเพียงเปิดโอกาสให้ทุกคนพออยู่ได้ แตกต่างจากการคิดในด้านเทคนิค ถ้าคิดแต่ด้านเทคนิคก็จะย้ำเฉพาะคน ทำให้เกิดการเอาตัวรอด ซึ่งไม่ตรงกับอุดมการณ์ของเศรษฐกิจพอเพียง การคิดทางเทคนิคทำให้คนไม่เชื่อมโยงกัน ไม่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของสมาชิกในชุมชนที่มีให้แก่เพื่อนบ้านและธรรมชาตินั้น ถือเป็นสองด้านของเหรียญเดียวกัน แนวคิดนี้สอดคล้องกับอุดมการณ์ของชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงที่จะต้องคำนึงถึงการพึ่งพาอาศัยกัน พร้อม ๆ กับการรักษาความสมบูรณ์ของธรรมชาติไปด้วย โลกทัศน์ของเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับอุดมการณ์ คือมนุษย์แต่ละคนไม่ได้เป็นศูนย์กลาง แต่ละคนอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัยกันและพึ่งพาธรรมชาติ โลกทัศน์ของเศรษฐกิจพอเพียงส่วนหนึ่งไม่ให้ความสำคัญกับเงิน โดยถือว่าเงินเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ความมั่นคง แต่เงินอย่างเดียวไม่พอ ต้องมี

ความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน สิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์สามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องปัจจัยยังชีพพื้นฐาน ความสัมพันธ์ทางสังคมของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความสัมพันธ์ของชุมชนแต่เดิม หมายถึง สมาชิกสามารถติดต่อสัมพันธ์กันได้โดยตรง ซึ่งผ่านระบบเครือญาติ มีพิธีกรรมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมรองรับ มีค่านิยมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความไว้วางใจกันเคารพเชื่อฟังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งค่านิยมเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง อนึ่ง เป้าหมายหลักของเศรษฐกิจพอเพียง (The main goal of the Sufficiency Economy) คือ ความมั่นคงในปัจจัย 4 ความยั่งยืนของระบบนิเวศ และวิถีชีวิต (นิธิ เอี่ยวศรีวงศ์, 2546) ลักษณะร่วมระหว่างความยากจน (Poverty) และความเปราะบางต่อความยากจน (Vulnerability) และวิกฤตเศรษฐกิจในปี พ.ศ. 2540 ที่ส่งผลให้คนจนและคนที่มีความเสี่ยงต่อความยากจนมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งท่านได้เน้นว่า ยุทธศาสตร์ที่กำหนดขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาความยากจน และลดความเปราะบางทางด้านเศรษฐกิจและสังคมนั้นจำเป็นต้องแก้ไขคุณลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ (1) ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเปราะบาง (2) การด้อยความสามารถในการตอบสนองต่อสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด (adverse shocks) (ปรียานุช พิบูลสราวุธ, 2544)

คณะทำงานโครงการประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้ทำการสรุปและสังเคราะห์ผลการสัมมนาจากการระดมสมองผู้นำชุมชนจากทุกภาคของประเทศไทย ที่ร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า มีความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547)

1) ระดับจิตสำนึก (level of consciousness) เกิดจากการที่สมาชิกในชุมชนแต่ละคนตระหนักถึงความสุขและความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี และรู้สึกถึงความพอเพียง คือ ดำเนินชีวิตอย่างสมถะ ประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงตนเองได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ แม้ว่าระดับความพอเพียงของสมาชิกแต่ละคนจะไม่เท่าเทียมกัน แต่สมาชิกทุกคนดำเนินชีวิตตามหลักของเศรษฐกิจพอเพียง โดยยึดหลัก 3 ประการร่วมกัน ได้แก่ (1) การใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง (2) การคิดพึ่งพาตนเองและพึ่งพาซึ่งกันและกัน และ (3) การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

2) ระดับปฏิบัติ (level of practical) ผู้นำชุมชนแต่ละพื้นที่ ได้นำหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในระดับปฏิบัติ โดยแบ่งเป็น 4 ขั้น ได้แก่

2.1) การพึ่งตนเองได้ คือ ต้องพยายามพึ่งตนเองให้ได้ในระดับครอบครัวก่อน ให้แต่ละครอบครัวมีการบริหารจัดการอย่างพอดี

2.2) การอยู่อย่างพอเพียง คือ การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง ให้ตนเองอยู่ได้อย่างสมดุล คือมีความสุขที่แท้โดยไม่ให้รู้สึกขาดแคลนจนต้องเบียดเบียนตนเอง หรือดำเนินชีวิตอย่างเกินพอดีจนต้องเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม

2.3) การอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร คือ รู้จักการให้และแบ่งปัน ซึ่งจะทำให้เกิดวัฒนธรรมที่ดี อีกทั้งเป็นการช่วยลดความเห็นแก่ตัว และสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน

2.4) การอยู่ดียิ่งขึ้นด้วยการเรียนรู้ คือ ต้องรู้จักพัฒนาตนเอง โดยการเรียนรู้จากธรรมชาติและประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการระมัดระวังในการกระทำใด ๆ ต่อไป

3) ระดับปฏิเวธ (level of rejection): ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ คือ การวัดผลจากการปฏิบัติตามหลักการข้างต้น กล่าวคือ สมาชิกในแต่ละชุมชนได้พัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากการพัฒนาจิตใจให้เกิดความพอเพียงในทุกระดับของการดำเนินชีวิตทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม

สรุป

ในปัจจุบันนี้ รัฐบาลได้พัฒนานโยบายหลายด้านขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อการพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันต่อปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ โดยภาพรวม การดำเนินชีวิตประจำวันตามแบบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสำคัญอยู่ที่ความพึงพอใจสิ่งที่ตนเป็น พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ยึดติดกับวัตถุนิยมใด ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นแนวทางที่เอื้อประโยชน์ และเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนชาวไทย ซึ่งส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มั่นคง และยั่งยืน ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งอยู่บนหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ทางสายกลาง และประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกัน ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาอุปสรรคในชุมชน แก้ไขข้อจำกัดของกระแสโลกาภิวัตน์และโดยเฉพาะปัญหาอันสืบเนื่องมาจากวิกฤตเศรษฐกิจ ทั้งนี้เพราะ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการพัฒนาอย่างสมดุล โดยตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่งของสิ่งต่าง ๆ และให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทักษะความสามารถของประชาชน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550. กรุงเทพมหานคร: สำนักการพิมพ์ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ.

จักรี สว่างไพร. (2525). การศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานครูโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตร์และนิติศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชาญชัย อินทรประวัติ. (2547). การพัฒนาคุณภาพชีวิต. นครราชสีมา: เอเชียสาส์น.

นิธิ เอี่ยวศรีวงศ์. (2546). มิติทางวัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียง ความหมายและความสำคัญ วรรณกรรมปริทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : เพชรรุ่งการพิมพ์.

นิรันดร์ สุธีนิรันดร์. แนวทางการพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนท้องถิ่น. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2568 จาก http//dekdee.buu.ac.th.

ประภาพร จินันทุยา. (2536). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. ในวิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรียานุช พิบูลสราวุธ. (2544). ความเปราะบางทางเศรษฐกิจและสังคม: ประสบการณ์จากประเทศไทย(Socioeconomic Vulnerability: Experience from Thailand). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์.

พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ภัทราภา สุขสง่าและพรรณทิพา ศักด์ทอง. (2557). การทดสอบเบื้องต้นแบบประเมินผลลัพธ์ด้านการใช้ยาที่ได้จากการรายงานของผู้ป่วยสำหรับคุณภาพชีวิตด้านยาโดยมีใช้วิธีเชิงผสมผสาน. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ, 9(4),203.

เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2554). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550. กรุงเทพมหานคร: สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

ศูนย์ประสานงานการพัฒนาชนบทแห่งชาติ. (2551). อ้างถึงใน วราพรรณ ลิลัน. คุณภาพชีวิตของชาวนาในพื้นที่ตำบลกระแชง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ปัญหาพิเศษบัณฑิต. ใน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา. สาขาสาธารณสุขชุมชน.

สรรเสริญ วงศ์ชอุ่ม. (2546). การพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ.

สุกัญญา มาลาอี. (2557). คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครู สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้วเขต 2. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2549). เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. เอกสารอัดสำเนาการบรรยายพิเศษวันที่ 14 มิถุนายน 2554. สำนักงานที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). การประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพัฒนาไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากประราชดำริ. (2555). เศรษฐกิจพอเพียงปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: บางพลัด.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2568 จาก https://www.nationalhealth.or.th/en/node/2110

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำราญ จูช่วย. (2554). วิถีชีวิตคนในชุมชนริมคลองบางกอกน้อยตอนบน จังหวัดนนทบุรีที่สอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. ใน รายงานการวิจัย. ทุนอุดหนุนการวิจัยจากวิทยาลัยราชพฤกษ์.