

## การออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รับบทความ: 21 กรกฎาคม 2564

แก้ไขบทความ: 1 พฤศจิกายน 2564

ตอบรับบทความ: 31 มกราคม 2565

วิชัย อุตสาหจิต<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในหัวข้อ การออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อนำเสนอหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเพื่อศึกษาการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้กระบวนการระดมสมอง KJ Method ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยบุคลากรในโครงการภายใต้มูลนิธิชัยพัฒนา ในพื้นที่สามพื้นที่โครงการและหนึ่งสำนักงาน ได้แก่ ศูนย์บริการวิชาการเกษตร ศูนย์ฝึกอบรมสุดาเดือนเพ็ญ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ และสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา จำนวนทั้งสิ้น 42 คน 9 กลุ่มระดมสมอง

ผลการระดมสมองสามารถสรุปได้เป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ 4 มิติหลัก ดังนี้ มิติหลักแรกคือหลักคิด/หลักการในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วย (1) การยึดหลักคุณธรรมในการใช้ชีวิต (2) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (3) การวางแผนในการใช้ชีวิต และ (4) การรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มิติที่สองคือการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย (1) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ (2) การอยู่อาศัยและการใช้ชีวิต (3) การเดินทาง (4) การวางแผนด้านการเงิน และ (5) การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มิติที่สามคือการทำงาน/สร้างรายได้ ประกอบด้วย (1) การประกอบอาชีพสุจริต (2) การปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างมีหลักการ และ (3) การประกอบอาชีพเสริม และมิติสุดท้ายคือการวางแผนสำหรับอนาคต ประกอบด้วย (1) การวางแผนการดำเนินชีวิต (2) การวางแผนด้านการเงิน และ (3) การพัฒนาตนเอง โดยแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตทั้ง 4 มิติข้างต้นสามารถสังเคราะห์เป็นแบบจำลองตัวอย่างได้ภายใต้ภาพบ้านวิถีพอเพียง

**คำสำคัญ:** หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, การออกแบบวิถีชีวิต

<sup>1</sup> หน่วยงานผู้แต่ง: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ เลขที่ 148 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑ 10240 โทรศัพท์ 0-2727-3472 อีเมล wichai@yahoo.com

## Designing Ways of Living According to the Sufficiency Economy Philosophy

Received: July 21, 2021

Revised: November 1, 2021

Accepted: January 31, 2022

Wichai Utsahajit<sup>1</sup>

### Abstract

This research, titled “Designing ways of Living According to the Sufficiency Economy Philosophy,” had two main objectives, namely (1) to present the core concept of Sufficiency Economy and its application to ways of living, and (2) to explore the design of ways of living according to the Sufficiency Economy Philosophy. This qualitative research was conducted using KJ Method Brainstorming Technique to gather data from purposive groups of people who were working for Chaipattana Foundation in three projects and one office, namely (1) Academic Center for Agriculture, (2) Sudaduenpen Training Center, (3) Bhumirak Dhamachart Center, and (4) Office of Chaipattana Foundation with the total number of 42 persons which were grouped into 9 small groups during brainstorming.

Findings revealed that Sufficiency Economy Philosophy’s application to ways of living can be classified into the following 4 areas. The first area is “Life Principle/Beliefs” consisting of (1) adhering to moral, (2) not disturbing nor encroaching on self and others, (3) planning on way of living, and (4) being responsible for society and environment. The second area is “Living Daily Life” consisting of (1) taking good care of physical and mental health, (2) inhabiting and living appropriately, (3) commuting, (4) planning financially, and (5) developing own self continuingly. The third area is “Working/Earning a Living” consisting of (1) earning a living decently and honestly, (2) adhering to work principle and good practice, and (3) making decent and honest extra income. The last area is “Planning for the Future” consisting of (1) planning for living in the future, (2) planning financially, and (3) learning and developing own self. Lastly, the model of “House of Sufficiency Way of Living” was presented as a synthesized conceptual model.

**Keywords:** Sufficiency Economy Philosophy, Application of Sufficiency Economy Philosophy, Designing Ways of Living

---

<sup>1</sup> **Affiliation:** Graduate School of Human Resource Development, National Institute of Development Administration 148 Sereethai, Klongchan, Bangkok, Bangkok 10240 Tel. 0-2727-3472  
Email. wichaiu@yahoo.com

## ความสำคัญและที่มาของหัวข้อการวิจัย (Importance of Study/Background)

แนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมอย่างเช่นในปัจจุบัน คือการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ และเป็น การมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นภัย และวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

แต่ด้วยกระแสสังคมในปัจจุบันที่มุ่งเน้นการบริโภค และความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ ทำให้คนในสังคมต่างให้ความสำคัญกับการหารายได้และการจับจ่ายใช้สอยเพื่อการอุปโภคบริโภค มากกว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งในมิติอื่นๆ ของชีวิต เช่น มิติด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ มิติด้านสังคม และมิติด้านสิ่งแวดล้อม จนนำไปสู่การขาดดุลยภาพในการดำเนินชีวิต

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งเน้นการศึกษาตัวอย่างลักษณะวิถีการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการทำความเข้าใจและเผยแพร่หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ค้นหาตัวอย่างการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปเป็นแบบจำลองวิถีชีวิตต้นแบบที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่คนทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเพื่อความสุขในการดำเนินชีวิตที่มีความพอดี สมดุล และยั่งยืน

### วัตถุประสงค์การวิจัย (Objective)

1. เพื่อนำเสนอหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อศึกษาการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

### หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุก ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน ถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวดี

พอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547)

ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กันดังนี้ (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2548)

1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งใกล้และไกล

โดยการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ และเงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วยมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549) กล่าวขยายความไว้ว่า ความพอดีอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันควรประกอบไปด้วยความพอดีใน 5 ด้านด้วยกัน ได้แก่

1) ความพอดีด้านจิตใจ ระดับจิตใจของเราต้องอยู่ในความพอดี ไม่สุดกู่ด้านใดด้านหนึ่ง มีความเอื้ออาทรต่อกัน

2) ความพอดีด้านสังคม เนื่องจากเราไม่ได้อยู่ในสังคมคนเดียว เราต้องอยู่ร่วมกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับรอบๆ ข้างนั้นจะต้องสร้างให้เกิดความพอดีขึ้นมา

- 3) ความพอดีด้านเศรษฐกิจ อยู่อย่างไรอย่างนั้น ไม่ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ช่วยตัวเองได้แค่ไหนให้ช่วยตัวเอง
- 4) ความพอดีด้านเทคโนโลยี เราอยู่ในบ้านเมืองเราแบบล้าหลังก็ไม่ใช่ ต้องสนใจเทคโนโลยีด้วย แต่ต้องเป็นเทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับพื้นฐานของเรา ให้เราเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ อย่างมั่นคงและยั่งยืน ยึดประโยชน์สุขเป็นที่ตั้ง
- 5) ความพอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติ ใช้อะไรอย่างพอดี อย่าทิ้งขว้าง ไม่สร้างขยะให้กับโลกเกินความจำเป็น

### การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วิวัฒนาการของโลกในปัจจุบันนำมาซึ่งสังคมของการบริโภค เทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าช่วยให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมสะดวกสบายขึ้น แต่ในขณะเดียวกันปัญหาทางสุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคมและเศรษฐกิจที่เพิ่มปริมาณและความรุนแรงทำให้ความสงบสุขของคนส่วนใหญ่ลดลง เนื่องด้วยเพราะคนในสังคมมุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ แต่ไม่สนใจการพัฒนาทางด้านจิตใจ ความเจริญที่ไม่สมดุลเช่นนี้นำมาซึ่งวิกฤตการณ์ต่างๆ ในสังคมอย่างเช่นทุกวันนี้

ดังเช่นพฤติกรรมของคนในสังคมที่ก้าวตามกระแสโลกาภิวัตน์ สภาพความเป็นอยู่ทางวัตถุอาจดีขึ้น แต่ความสุขทางจิตใจในการดำรงชีวิตกลับลดลง คนเหล่านี้ก็กลายเป็นผู้บริโภคของสังคมแสวงหาเงินทองเพื่อนำมาจับจ่ายใช้สอย สร้างความสะดวกสบายทางร่างกาย เกิดเป็นพฤติกรรมของคนที่ไม่รู้จักพอ เพราะเรียนรู้ที่จะตอบสนองแต่ไม่เรียนรู้ที่จะระงับและควบคุมความต้องการเหล่านั้น ยิ่งได้มาเท่าไร ก็ยิ่งใช้หมดไปเท่านั้น ความต้องการภายนอกก็นับแต่จะเพิ่มมากขึ้น ความสุขแท้จริงที่ตามหาก็ค้นไม่พบ แนวทางการดำเนินชีวิตจึงเป็นไปในลักษณะของการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพราะคนเหล่านี้ไม่รู้จักคำว่า “พอเพียง”

คนทำงานในปัจจุบันทำงานอยู่ในสภาพของความกดดันของสังคม มองเห็นงานเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพเพื่อให้ได้ผลตอบแทน หากได้มาไม่เพียงพอกับความต้องการก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความรู้สึกไม่สมหวัง ทำงานด้วยความฝืนใจ และตกอยู่ในภาวะของความเครียด คนที่มีค่านิยมในการบริโภคมาก ก็ยิ่งเครียดมาก เกิดเป็นความทุกข์ใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานในที่สุด

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ช่วยลดความเสี่ยง ความไม่มั่นคงในระยะยาว รวมถึงนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ได้กับทุกระดับ ไม่ได้จำกัดเฉพาะทางด้านเกษตรกรรมเท่านั้น โดยสามารถประยุกต์ได้กับทั้งบุคคล ชุมชน ประเทศชาติ และองค์กร มูลนิธิชัยพัฒนา (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่า หลักการของเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกระดับคือ การเลือกปฏิบัติอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองและสังคม

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549) ยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล และระดับองค์กรไว้ว่า

ในระดับบุคคล คือต้องสามารถให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนในด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี และด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักคำว่า “พอ” ไม่เบียดเบียนผู้อื่น พยายามพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและความชำนาญ มีความสุขและความพอใจกับชีวิตที่พอเพียง ยึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิต (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549, หน้า 30-31)

นอกเหนือไปจากนี้ Avery and Bergsteiner (2016) ยังได้กล่าวอีกว่า คนเราทุกคนสามารถเริ่มได้จากการพิจารณาการอุปโภคและบริโภคของตนเองว่ากระทบต่อสิ่งแวดล้อมหรือไม่ อาทิ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีอายุการใช้งานยาว เพื่อที่ส่วนประกอบสามารถนำไปรีไซเคิลหรือกำจัดได้ การเลือกใช้เทคโนโลยีที่สามารถลดการใช้พลังงาน การเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์ของบริษัทที่ใช้พลังงานทดแทน รวมทั้งไม่ทำให้อาหารและน้ำดื่มเหลือทิ้ง เป็นต้น

ส่วนในระดับองค์กรนั้น การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับองค์กร สุเมธ ตันติเวชกุล (2549) ได้กล่าวไว้ดังนี้

ยอมรับการมีกำไรในระดับพอประมาณ และมีเหตุมีผลที่พอเพียงต่อนักธุรกิจที่ลงทุน หรือผู้ถือหุ้น ต้องไม่เป็นการแสวงหากำไรโดยการเอาเปรียบผู้บริโภคหรือผิดกฎหมาย ไม่ปฏิเสธการส่งออก แต่ต้องมีการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีเพื่อให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยระลึกเสมอว่าการจะก้าวให้ทันต่อกระแสโลกาภิวัตน์ต้องอาศัยความรู้ รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่ง สามารถกู้เงินมาลงทุนได้เพื่อทำให้มีรายได้และต้องสามารถใช้หนี้ได้ ต้องมีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต เพียร อดทน และรับผิดชอบต่อสังคม โดยพัฒนาประสิทธิภาพการผลิต การปรับปรุงสินค้าและคุณภาพให้ทันกับความต้องการของตลาดและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และรักษาความสมดุลในการแบ่งปันผลประโยชน์ของธุรกิจในระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่างๆ ได้แก่ พนักงาน บริษัท ผู้บริโภค และสังคมโดยรวม (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549, หน้า 32)

Avery and Bergsteiner (2016) กล่าวว่านักธุรกิจสามารถดำเนินธุรกิจโดยลดการใช้พลังงาน และทรัพยากรอื่นๆ ที่กำลังขาดแคลน การออกแบบผลิตภัณฑ์ที่สามารถกำจัดได้ ลดการใช้ทรัพยากร และรีไซเคิลขยะ ในส่วนของการออกแบบผังเมืองมีความสำคัญเช่นเดียวกัน สามารถออกแบบเมืองขนาดเล็กที่รวมการขนส่งมวลชน การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เพื่อไปทำงาน ช้อปบึ่ง หรือกิจกรรมอื่นๆ ได้ วางแผนการใช้รถไฟฟ้าความเร็วสูงแทนการโดยสารเครื่องบิน ออกแบบอาคารที่ใช้พลังงานต่ำและส่งเสริมการลด Carbon footprint เป็นต้น

วิชัย อุตสาหจิต (2560) นำเสนอแนวทางการแสดงพฤติกรรมการทำงานตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ 5 ด้านด้วยกันคือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจ ด้านการทำงานเป็นทีม และด้านภาวะผู้นำ ดังนี้

บุคลิกภาพของคนทำงานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ คนทำงานต้องรู้จักวางตน แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความงามอย่างไทย มีความเกรงใจ ไม่สุดโต่ง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ส่วนรวม เข้าใจในความแตกต่างของแต่ละคน เคารพในความคิดเห็นที่หลากหลาย คิดทบทวนอย่างถี่ถ้วนก่อนการแสดงออกทั้งกาย วาจา และใจ รู้จักตนเอง ฝึกฝน ทบทวน ปรับปรุงตนเอง ขยัน หมั่นเพียร ปรับเปลี่ยน เรียนรู้ พัฒนาทักษะและความสามารถอยู่เสมอ

พฤติกรรมกรรมการสื่อสารของคนทำงานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ สื่อสารอย่างพอดี ไม่น้อยหรือไม่มากเกินไป ให้ความสำคัญกับวัจนภาษาและอวัจนภาษา รู้จักกาลเทศะ ไม่โกหก ใส่ร้ายผู้อื่น พินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนสื่อสาร พิจารณาข้อมูลรอบด้าน ใช้หลักเหตุผล หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ เปิดตา เปิดหู เปิดใจ ในการรับรู้ข้อมูลต่างๆ วางตัวเป็นกลาง หนักแน่น ไม่หุบเบา และสร้างเครือข่ายการสื่อสาร

การตัดสินใจของคนทำงานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การตัดสินใจที่ใช้หลักการประสานความร่วมมือ ถนอมน้ำใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม พิจารณาข้อมูลรอบด้านประกอบการตัดสินใจ คำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ยึดหลักการของความถูกต้อง ยุติธรรม มีมาตรฐานเดียว คาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และวางแผน เตรียมความพร้อม เพื่อให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

การทำงานเป็นทีมของคนทำงานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจเป้าหมายของทีม แสดงบทบาทอย่างเหมาะสม ช่วยเหลือกันและกัน ทำงานอย่างเต็มความสามารถ เข้าใจความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนในทีม ประเมินความสามารถ ใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของแต่ละคน วางแผน จัดสรรงาน ติดตาม อำนวยความสะดวก แลกเปลี่ยนข้อมูล เรียนรู้ร่วมกัน พัฒนาความสัมพันธ์ และเสริมสร้างความไว้วางใจ

ภาวะผู้นำของคนทำงานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ดูแลลูกน้อง ใส่ใจ และให้ความสำคัญทั่วถึง ปฏิบัติต่อลูกน้องด้วยความเมตตา ประสานความแตกต่าง ทำเพื่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน กำหนดเป้าหมาย สร้างวิสัยทัศน์ร่วม มีเหตุผล ให้ความยุติธรรม เปิดใจรับฟังความคิดเห็น ส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ สร้างองค์ความรู้ ภูมิปัญญา เปิดโลกทัศน์ และมองการณ์ไกล

วิชัย อุตสาหจิต และคณะ (2560) ทำการศึกษาเรื่องภาวะผู้นำตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเก็บข้อมูลในองค์กรสององค์กรที่อยู่ภายใต้โครงการส่งเสริมการนำมาตรฐานแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงภาคอุตสาหกรรม (มอก. 9999) มาใช้ โดยผลการศึกษาพบว่า องค์กรมีความเข้มแข็ง

ในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยภาวะผู้นำที่ประกอบไปด้วย ความสามารถด้านความคิด ความเข้าใจ (Cognitive ability) ด้าน Social characteristics ได้แก่ การลงมือปฏิบัติ ทั้งในการสร้าง การยอมรับจากผู้อื่น สร้างแรงจูงใจ และสร้างการมีส่วนร่วม ด้าน Work-related characteristics ได้แก่ ความขยัน มุ่งมั่น อดทน การมีความรู้ และการมุ่งความสำเร็จ และ Social background ได้แก่ บริบทแวดล้อมและปัจจัยสนับสนุนทางด้านครอบครัว นอกเหนือไปจากนี้ ผู้นำตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่องค์กรของตน โดยสนับสนุนและส่งเสริมคนใน องค์กรด้วยวิธีต่างๆ เช่น การสร้างแรงจูงใจ การสนับสนุนการทำงานเป็นทีม เป็นต้น และยึดมั่นใน จริยธรรม มีคุณธรรม และมีน้ำใจต่อผู้คนรอบข้าง ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549) ได้กล่าวว่า “บุคคลหรือครอบครัวที่มีความพอเพียงแล้ว รวมกลุ่ม ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยอาศัยภูมิปัญญาและ ความสามารถของตนและชุมชน มีความเอื้ออาทร ระหว่างสมาชิกชุมชนทำให้เกิดพลังทางสังคม พัฒนาไปสู่เครือข่ายระหว่างชุมชนต่างๆ” (น. 31) ใน ประเทศไทยนั้น รัฐบาลได้ประกาศใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหา การพัฒนาชุมชนนั้นๆ อาทิ การจัดตั้งสหกรณ์ เป็นต้น Wiboonpongse and Sriboonchitta (2016) กล่าวว่า ชุมชนสามารถประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้โดยเปลี่ยนจากการ มุ่งเน้นการทำกำไรหรือมุมมองทางด้านเศรษฐกิจเป็นการสร้างสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และ สิ่งแวดล้อม ชุมชนที่ปฏิบัติดังกล่าวมักจะก้าวไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ และยังทำให้คนในชุมชนมี สุขภาวะที่ดีอีกด้วย เมื่อชุมชนและสังคมที่มีความพอเพียงและเข้มแข็งได้ร่วมมือกัน กลายเป็นรากฐาน ของประเทศ จะทำให้การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเกิดความก้าวหน้าขึ้นต่อไป (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549)

จะเห็นได้ว่าหากชุมชนมีการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยนำภูมิปัญญา และความสามารถที่มีอยู่ มาแก้ปัญหาภายในชุมชน และหารายได้โดยคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะทำให้คนในชุมชนมีสุขภาวะที่ดี และเกิดการพัฒนาทั้งชุมชนและ ประเทศชาติอย่างยั่งยืนต่อไป

ในสถานการณ์ที่โลกในปัจจุบันต้องเผชิญกับวิกฤติด้านสุขภาพจากโรคระบาด ซึ่งส่งผล กระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในทุกภาคส่วน ทำให้ทุกคนต้องเรียนรู้และปรับตัวทั้งในมิติของการ ดำเนินชีวิตและการทำงาน จากการศึกษาของนัตพลพิชัย ดุลยวาทิต และมนต์หนา คงแก้ว (2563); และศศิวิมล วีระสัมฤทธิ์ และโกวิท กังสนันท์ (2561) พบว่าประชากรในกลุ่มที่ศึกษามีความสนใจใน การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับครัวเรือนนั้น แต่ยังต้องการได้รับการส่งเสริม ด้านความรู้ความเข้าใจ และการสนับสนุนและการชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงแก่ประชาชนโดยทั่วไป เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหาจากสถานการณ์ วิกฤติที่เกิดขึ้น



การศึกษาในครั้งนี้นับเป็นการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติงานในโครงการที่น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินงาน รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลที่จะได้ทบทวนวิถีการดำเนินชีวิตของตนและร่วมเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อตกผลึกเป็นแบบจำลองตัวอย่างให้กับบุคคลทั่วไป

### เทคนิคการระดมสมอง KJ method

เทคนิคการระดมสมองแบบ KJ method เป็นเทคนิคการระดมสมองแบบกว้างและองค์รวม คิดค้นโดย อาจารย์จากมหาวิทยาลัยชิบะ ในประเทศญี่ปุ่น ที่มีชื่อว่า Kawakita Jiro (IdeaConnection, 2019) ซึ่งเป็นวิธีการที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ในการรวบรวมข้อมูล ข้อคิดเห็นต่างๆ ของสมาชิกในองค์กร ที่ต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างกว้างขวาง และ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่สนใจ

ขั้นตอนการทำ KJ method ประกอบด้วย 14 ขั้นตอน (วิชัย อุตสาหจิต, 2560) ได้แก่

(1) Introduction to KJ method เป็นการแนะนำเทคนิควิธีการในการทำงานด้วย KJ Method เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจพอสังเขป

(2) Organize small group เป็นการจัดกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ให้มีขนาดที่เหมาะสม (ประมาณ 5-7 คน)

(3) Explain the theme เป็นการอธิบายหรือชี้แจงประเด็นที่จะระดมสมอง เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มย่อยมีความรู้ ความเข้าใจประเด็นมากขึ้น

(4) Warm-up discussion เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และข้อคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มย่อยโดยอิสระอย่างเท่าเทียมกัน ในการนำเสนอข้อคิดเห็นของแต่ละคนนั้น สมาชิกจะต้องรับฟังและงดเว้นการวิพากษ์วิจารณ์ โดยไม่ต้องหาข้อสรุปหรือข้อยุติใดๆ

(5) Write down labels เป็นการลงมือเขียนข้อคิดเห็นที่สมาชิกแต่ละคนเห็นว่ามีความสำคัญต่อประเด็นที่กำลังสนใจลงในกระดาษสติ๊กเกอร์ให้ครบจำนวนที่ได้รับ (ประมาณ 5-7 ใบเป็นอย่างน้อย)

(6) Gather and deal labels เป็นการรวมกระดาษสติ๊กเกอร์จากสมาชิกทุกคนคนในกลุ่ม หลังจากที่มีสมาชิกทุกคน บันทึกข้อคิดเห็นของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำมาข้อคิดเห็นเหล่านั้นวางผสมรวมกัน จากนั้นแจกจ่ายให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่มคนละเท่าๆ กัน

(7) Group labels เป็นการนำบันทึกข้อคิดเห็นทั้งหมดนั้นมาจัดกลุ่มให้เป็นหมวดหมู่ ตามเนื้อหาที่เป็นข้อคิดเห็นร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มเห็นสมควร โดยนำบันทึกที่ตนเองได้รับมาอ่านให้สมาชิกในกลุ่มฟังครั้งละแผ่น ประเด็นจากข้อความที่เขียนที่คล้ายกันหรือเป็นไปในทำนองเดียวกัน จัดไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน ประเด็นจากข้อความที่เขียนที่มีเนื้อหาต่างกัน จัดไว้แยกกลุ่มกัน และประเด็นจากข้อความใดๆ ที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มตามหมวดหมู่ได้ ให้จัดแยกไว้ต่างหาก

(8) Make door plates เป็นการกำหนดหัวข้อเรื่องของกลุ่มข้อมูลที่ถูกรวบรวมไว้เป็นหมวดหมู่

(9) Repeat steps 6-8 เป็นการซ้ำขั้นตอนที่ 6-8 อีกครั้ง โดยจัดกลุ่มตามประเด็นของหัวข้อเรื่องที่เขียนกำกับไว้ในขั้นตอนที่ 8 แล้วเขียนหัวข้อเรื่องระดับที่สองที่เป็นหัวข้อใหญ่ขึ้นอีกหนึ่งระดับ โดยใช้หลักการเดียวกับขั้นตอนที่ 7

(10) Layout เป็นการกำหนดแผนผังหรือโครงสร้างของกลุ่มความคิดเห็นที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสมจากขั้นตอนที่แล้ว ขั้นตอนนี้กลุ่มจะใช้ภาพตามจินตนาการของกลุ่มเพื่อช่วยอธิบายข้อคิดเห็นเหล่านั้นให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

(11) Illustration เป็นการระบุมุมมองหรือความสัมพันธ์ของกลุ่มข้อคิดเห็นกลุ่มต่างๆ ในลักษณะต่างๆ กัน

(12) Presentation เป็นการนำเสนอผลงานที่ได้ต่อกลุ่มผู้ร่วมเรียนรู้

(13) Q & A เป็นขั้นตอนการตั้งคำถาม และตอบข้อซักถามต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการระดมสมอง

(14) Write report เป็นการนำผลงานทั้งหมดมาบันทึกและจัดทำรายงานเพื่อสรุปประเด็นทั้งหมด

จะเห็นว่าเทคนิคการระดมสมองแบบ KJ Method นี้ เปิดรับความคิดเห็นของทุกคน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจะหลีกเลี่ยงการเข้าไปครอบงำความคิดเห็น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่อาจมีมุมมองที่แตกต่างหลากหลายได้เขียนความคิดเห็นอย่างมีอิสระ ไม่รู้สึกถูกกดดันจากผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้จากการระดมสมองนั้นจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจและการอธิบายความคิดเห็นในระหว่างการทำกิจกรรมเป็นสำคัญ ผลลัพธ์ที่ได้อาจยังไม่ใช่ผลลัพธ์ที่ละเอียดและครบถ้วนครอบคลุมทั้งหมด ซึ่งถือเป็นข้อจำกัดอย่างหนึ่งของเทคนิคนี้

## ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology)

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกองค์กรที่ดำเนินการกิจการภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จาก 4 ส่วนงานของมูลนิธิชัยพัฒนา ได้แก่ ศูนย์บริการวิชาการเกษตร จังหวัดปทุมธานี ศูนย์ฝึกอบรมสุดาเดือนเพ็ญ จังหวัดนครนายก ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ จังหวัดนครนายก และสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา กรุงเทพมหานคร สำหรับประชากรเป้าหมายเลือกกลุ่มเจ้าหน้าที่และหัวหน้างานซึ่งเป็นบุคลากรที่ทำงานในโครงการภายใต้มูลนิธิชัยพัฒนาจาก 4 ส่วนงานดังกล่าว จำนวนทั้งสิ้น 42 คน โดยแบ่งประชากรเป้าหมายออกเป็น 9 กลุ่ม การเก็บข้อมูลได้รับอนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2563

ส่วนงาน	วันที่จัดกิจกรรม	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ศูนย์บริการวิชาการเกษตร จ.ปทุมธานี	07 ส.ค. 2563	1 กลุ่มระดมสมอง รวม 5 คน
ศูนย์ฝึกอบรมสุตาเดือนเพ็ญ จ.นครนายก	14 ส.ค. 2563	4 กลุ่มระดมสมอง รวม 17 คน
ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ จ.นครนายก	02 ต.ค. 2563	1 กลุ่มระดมสมอง รวม 5 คน
สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา จ.กรุงเทพฯ	13 พ.ย. 2563	3 กลุ่มระดมสมอง รวม 15 คน

วิธีการเก็บข้อมูลใช้เทคนิคการระดมสมอง KJ Method การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาด้วยการถอดความจากผลงานการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากกิจกรรมการระดมสมอง KJ Method สองขั้นตอนคือ 1) การสร้างความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางการประยุกต์ใช้ และ 2) การระดมสมองเพื่อการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและประมวลผลด้วยการวิเคราะห์หาข้อสรุปร่วม

## ผลการศึกษา (Findings)

กิจกรรมการระดมสมอง KJ Method เริ่มต้นด้วยการนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นและการทำกิจกรรมทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมระดมสมองโดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนความคิดเห็นเรื่องแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตน และรวบรวมความคิดเห็นของทุกคนในกลุ่มเพื่อจัดหมวดหมู่ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะนำเสนอด้วยรูปภาพผลงานการระดมสมอง พร้อมด้วยคำอธิบายภาพ และหมวดหมู่ความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังต่อไปนี้

### 1. ศูนย์บริการวิชาการเกษตร

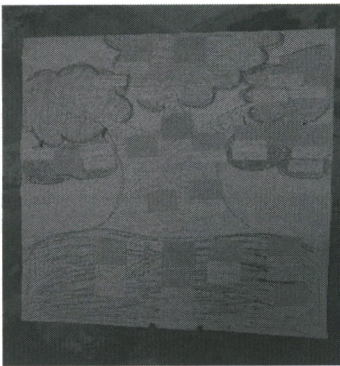
#### ภาพที่ 1 ต้นไม้แห่งอนาคต

เปรียบเศรษฐกิจพอเพียงกับการปลูกและดูแลต้นไม้ ถ้าดินและส่วนรากไม่ดี ต้นไม้ก็จะไม่เจริญงอกงาม การวางแผนระยะยาว เก็บผลผลิต เพื่ออนาคต ประหยัดและอดออม มีการวางแผนในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ

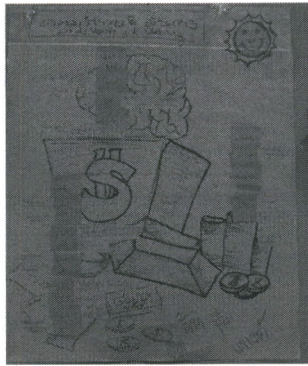
ส่วนราก เปรียบเทียบได้กับ สุขภาพ ได้แก่ การใช้ชีวิตประจำวัน -สุขภาพ (รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควรออกกำลังกายให้สุดสัปดาห์ทุกวัน) -การทำอาหาร (จัดทำอาหารไว้กินเอง เรียบง่าย ประหยัด) -การใช้รถยนต์ (วางแผนการเดินทาง เลือกใช้รถที่ประหยัด) -ที่อยู่อาศัย (ขนาดพอเหมาะ) -มุมมองความคิด (ทุกคนต้องตายเช่นเดียวกัน)

ส่วนลำต้น เปรียบเทียบกับการทำงาน ได้แก่ การทำงาน -ภาวะการเป็นผู้นำ (เป็นผู้นำที่ดี ให้คำปรึกษาแก่ผู้ร่วมงานได้) -การปฏิบัติงาน (มีแบบแผนและสอนงาน) -ความรู้ (หาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต) -การเกษตร (คำนึงถึงการระบาดของแมลงและโรคต่างๆ) -การวางแผนการใช้เงิน

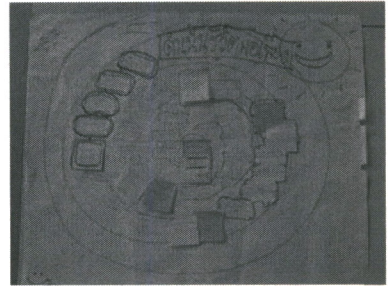
ภาพที่ 1 – 9 ภาพจากการระดมสมองด้วย KJ Method



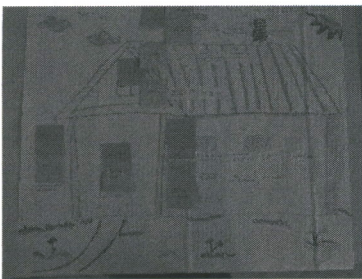
ภาพที่ 1 ต้นไม้แห่งอนาคต



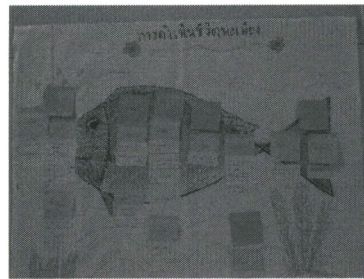
ภาพที่ 2 ความร่ำรวยและความมั่นคง



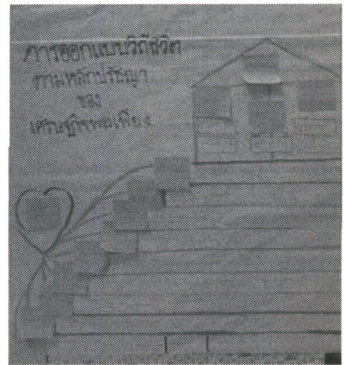
ภาพที่ 3 วิธีการดำเนินชีวิตพอเพียง



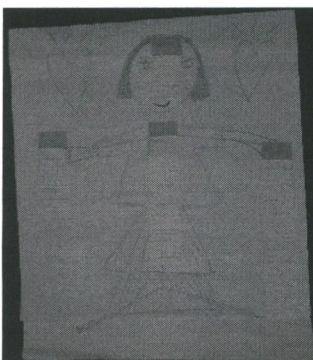
ภาพที่ 4 บ้าน



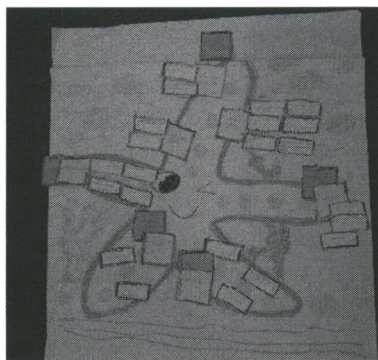
ภาพที่ 5 ปลาและการดำเนินชีวิตพอเพียง



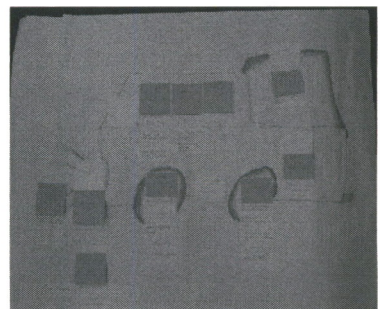
ภาพที่ 6 ชี้นับได้การออกแบบชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพที่ 7 คนพอเพียง



ภาพที่ 8 ปลาดาว



ภาพที่ 9 รถกระบะ

ไปไม่เปรียบเทียบการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ได้แก่ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน -การวางแผนในการใช้ชีวิต (ต้องมีเหตุผล ใช้ชีวิตตามอัตภาพ ไม่ตามใคร ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) -การใช้ชีวิต (มีสติ คิดไตร่ตรอง รู้จักตัวเองให้มาก ไม่เลียนแบบหรือตามคนอื่นจนเกินตัว

ผลเปรียบเทียบ อนาคต ได้แก่ การวางแผนเพื่ออนาคต -การออมเงิน (ประหยัดอดออม ออมเงินรายเดือน) -การวางแผนการเงิน (การใช้เงินรายเดือนและในอนาคต -การใช้เงินพอประมาณ (ไม่ใช่เงินเกินตัว ใช้แบบพอประมาณ ไม่เป็นหนี้)

## 2. ศูนย์ฝึกอบรมสุตาเดือนเพ็ญ

### กลุ่มที่ 1

#### ภาพที่ 2 ความร่ำรวยและความมั่นคง (Wealth and stability)

ความหมายของภาพ คือ การวางแผนระยะยาวเพื่อที่จะร่ำรวยและมีความมั่นคงได้ในบั้นปลายของชีวิต เกิดจากการใช้สติปัญญาและสมอง คิดทุกอย่างอย่างมีเหตุมีผล และรอบคอบ รวมทั้งประหยัดอดออม ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการใช้น้ำมัน ไฟฟ้า และเงิน อีกทั้งอาจมีการทำอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้อีกด้วย

ส่วนแรกคือ สติปัญญา อารมณ์ ได้แก่ -ความรู้ (ค้นหาความรู้ มีเหตุผล พิจารณารอบคอบ ก่อนตัดสินใจ) -สติ (เดินทางสายกลางในทุกสิ่ง มีการวางแผน) -มีเหตุผล (ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เลือกซื้อสิ่งที่จำเป็นก่อน)

ส่วนที่สองคือ ประหยัด ได้แก่ -ประหยัดน้ำมัน (ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง) -ประหยัดเงิน (ออมเงินเก็บไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นหรือเดือดร้อน) -ประหยัดไฟ (ใช้พัดลมแทนแอร์) -ไม่ใช้สินค้าฟุ่มเฟือย (ลดสิ่งที่ไม่จำเป็น ซื้อของและใช้สอยอย่างพอประมาณ) -Recycle (นำขยะหรือของเหลือใช้ มาดัดแปลงทำให้เกิดประโยชน์)

ส่วนที่สามคือ อาชีพเสริม ได้แก่ -เลี้ยงสัตว์ (เลี้ยงวัวได้ปุ๋ยคอกไว้ขายหรือใช้ในการปลูกผัก แทนสารเคมี) -อาชีพเสริมอื่นที่ทำได้ (อาชีพเสริมรายได้) -ปลูกผัก (ปลูกพืชผักสวนครัว พออยู่พอกิน)

### กลุ่มที่ 2

#### ภาพที่ 3 วิธีการดำเนินชีวิตพอเพียง

ความหมายของภาพ คือ การดำเนินชีวิตของทุกคนเป็นวัฏจักร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เริ่มจากการออมเพื่อเป็นทุน ใช้ชีวิตให้มีภูมิคุ้มกัน มีการวางแผนการทำงาน มีเหลือก็เผื่อแผ่คนอื่น ซึ่งจะทำให้มีชีวิตที่ดีได้

ส่วนที่หนึ่ง การออม ได้แก่ -พอเพียง (อยู่แบบง่ายๆ กินแบบพอดี) -การประหยัด (บันทึกรายรับรายจ่ายทุกครั้ง ใช้จ่ายไม่เกินรายได้ รู้จักเพิ่มรายได้ ไม่ฟุ่มเฟือย)

ส่วนที่สอง การดำเนินชีวิตสู่ออนาคต ได้แก่ -สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในชีวิต (เตรียมพร้อมรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใช้ชีวิตอย่างฉลาด เรียบง่าย ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต วางแผนชีวิตประจำวันและชีวิตในอนาคตและวางแผนชีวิตประจำวัน)

ส่วนที่สาม การเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ได้แก่ -แบ่งปัน (สร้างวินัย ปลูกจิตสำนึก พอประมาณทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิต รู้จักพอ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น)

ส่วนที่สี่ การวางแผนการทำงาน ได้แก่ มีหลักการการทำงานที่ดี (มีเหตุผลในการตัดสินใจ ไม่ใช่อารมณ์ กำหนดแผนและเป้าหมายก่อนลงมือทำ) -รักในหน้าที่การงาน (รักธรรมชาติ รักที่ทำงาน ทำงานตามข้อระเบียบของศูนย์)

### กลุ่มที่ 3

#### ภาพที่ 4 บ้าน

ความหมายของภาพ คือ บ้านประกอบด้วยหลังคาบ้านเหมือนเป็นสิ่งปกคลุมตัวบ้าน วางแผนการเงิน ไปถึงวางแผนไปถึงอนาคต ถ้าเจอลมแดดฝนก็เหมือนสิ่งที่เราต้องเจอในอนาคตโดยที่ไม่รู้ว่าเจอเมื่อไหร่ ถ้ามีเงินเก็บก็สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ ปล่องควันที่มีควันออกมาเหมือนเงินที่เราใช้จ่ายออกไปถ้าเราซื้อของที่จำเป็นมากก็ทำให้เราใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า ตัวบ้านสำคัญที่สุดเปรียบเสมือนกิจวัตรประจำวัน ได้แก่การใช้จ่ายใช้สอย การรู้จักประหยัดน้ำไฟ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ประดับบ้านเปรียบเสมือนการรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมจำเป็นในชีวิตเช่นการเลือกใช้แก้วน้ำพกพาเพื่อขยะและพลาสติก

ส่วนแรกคือ การวางแผนการซื้อเพื่อให้เกิดการคุ้มค่า ได้แก่ -เลือกความคุ้มค่า (เปรียบเทียบและเลือกสิ่งที่คุ้มค่า คุ้มราคา เก็บไว้ใช้ได้นานๆ) -วางแผนการซื้อ (เดินทางไปซื้อครั้งเดียวให้ครบทุกอย่างเพื่อประหยัดน้ำมันลดค่าใช้จ่าย ซื้อของที่มีโปรโมชัน)

ส่วนที่สองคือ การวางแผนการออมเงิน ได้แก่ -วางแผนสำหรับอนาคต (แบ่งเป็นส่วนๆ แยกเป็นสำหรับอนาคตและปัจจุบัน -ออมเงิน (จัดบันทึกค่าใช้จ่าย วางแผนการออมเงิน)

ส่วนที่สามคือ การลดค่าใช้จ่าย ได้แก่ -ปลูกผัก (ปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินและจำหน่าย) -ประหยัดน้ำและไฟ (เปิดใช้เมื่อจำเป็น วางแผนการซักผ้า) -พอประมาณ (บริโภคแบบพอดี)

ส่วนที่สี่คือ การมีความรับผิดชอบ ได้แก่ -รับผิดชอบในหน้าที่

ส่วนที่ห้า คือ การอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ -ลดขยะ (ลดการซื้อซ้ำ ลดการใช้พลาสติก)

### กลุ่มที่ 4

#### ภาพที่ 5 ปลาและการดำเนินชีวิตพอเพียง

ความหมาย คือ การเป็นปลาจะดำเนินชีวิตในน้ำต้องมีความเพียรในการว่ายน้ำเพื่อไปถึงจุดหมาย ส่วนหัว เป็นการวางแผน เปรียบได้กับการใช้จ่าย การออมเงิน และการลงทุน ส่วนลำตัว

เป็นเหมือนการดำเนินชีวิต และส่วนทางเป็นส่วนที่จำเป็นที่สุด คือส่วนของร่างกายและสุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม

ส่วนที่หนึ่งคือ การวางแผน ได้แก่ -การใช้เงิน -เก็บออม -การลงทุน

ส่วนที่สองคือ การดำเนินชีวิต ได้แก่ -การพัฒนาตนเอง -การพึ่งตนเอง

ส่วนที่สามคือ การเงิน ได้แก่ -การใช้จ่าย (ชื่อของใช้ที่จำเป็น ที่มีประโยชน์ งดชื่อของฟุ่มเฟือย) - การประหยัด (ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ)

ส่วนที่สี่คือ การเกษตร ได้แก่ -การเลี้ยงสัตว์ (เพื่อบริโภคและขาย) -การปลูกผัก (เพื่อบริโภคเอง แบ่งปัน และขาย)

ส่วนที่ห้าคือ ร่างกาย ได้แก่ -สุขภาพ (รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ) -การมีจิตใจที่ดี (ต่อเพื่อนร่วมงานและสังคม)

และส่วนสุดท้ายคือ สิ่งแวดล้อม ได้แก่ -สังคมและสิ่งแวดล้อม (การฟื้นฟูทรัพยากร)

### 3. ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ

**ภาพที่ 6** ชั้นบันไดการออกแบบชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความหมายของภาพ คือ การออกแบบชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถแบ่งออกเป็นการใช้ชีวิตตนเองและการใช้ชีวิตในสังคม การใช้ชีวิตตนเองเป็นเหมือนบันได 9 ชั้นในบ้าน ประกอบไปด้วยการพึ่งพาตนเอง ความพอใจในสิ่งที่มี การใช้ชีวิต การใช้จ่าย การประหยัดพลังงาน การทำงาน การเดินทาง การช่วยเหลือแบ่งปัน และการเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างออกมาเป็นหลังคาซึ่งหมายถึงการใช้ชีวิตในสังคม ได้แก่ วัฒนธรรม กฎหมาย และความกตัญญู

ส่วนแรกคือ การใช้ชีวิตตนเอง ได้แก่ -การพึ่งพาตนเอง (พึ่งพาตนเองเป็นหลัก กินในสิ่งที่ปลูก ปลูกในสิ่งที่กิน ทำผลิตภัณฑ์ใช้เอง -ความพอใจในสิ่งที่มี (พอเพียงเริ่มที่ใจรู้จักพอ ลดความอยากมีอยากได้) -การใช้ชีวิต (วางแผนการใช้ชีวิตให้มีความสุข ไม่มีโรคภัย มีงานทำ รู้จักวิธีเอาตัวรอดในยามวิกฤต รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ) -การใช้จ่าย (คิดคำนวณรายรับ-รายจ่าย จำกัดงบประมาณ ไม่ประมาทในการใช้จ่าย) -การประหยัดพลังงาน (ประหยัดไฟ ประหยัดน้ำ) -การทำงาน (ชื่อสัตย์ต่อหน้าที่ มีความรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เรียบร้อย) -การเดินทาง (วางแผนการเดินทางในแต่ละครั้ง ก่อนเดินทางมีการเช็คความพร้อม) -การช่วยเหลือแบ่งปัน (รู้จักการแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่เบียดเบียนตัวเอง) -การเป็นตัวอย่าง (ทำตัวเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกในครอบครัว)

ส่วนที่สองคือ การใช้ชีวิตในสังคม ได้แก่ -วัฒนธรรม (อนุรักษ์ประเพณี-วัฒนธรรม ส่งเสริมค่านิยมที่ดีถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น) -กฎหมาย (ปฏิบัติตามกฎและกติกาสังคม) -ความกตัญญู (กตัญญูต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์)

#### 4. สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา

##### กลุ่มที่ 1

##### ภาพที่ 7 คนพอเพียง

ความหมายของภาพ คือ การออกแบบชีวิตเปรียบเสมือนคนๆ หนึ่ง โดยมีส่วนหัวที่สำคัญที่สุดคือคุณธรรม ร่างกายและแขนคือ ความพอประมาณ การมีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน เมื่อมองสังขารส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เคลื่อนไหวต่อไป

ส่วนที่หนึ่งคือ หลักคุณธรรมในการใช้ชีวิต ได้แก่ -คุณธรรม (อดทน อดกลั้น เมตตา แบ่งปัน มีน้ำใจ มีความเป็นมิตร รักษาศีล)

ส่วนที่สองคือ ความพอประมาณ ได้แก่ -ด้านสุขภาพ (แบ่งเวลาสำหรับการทำงาน การพักผ่อน และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รักษาสุขภาพ ออกกำลังกาย) -การใช้ชีวิตประจำวัน (ประหยัด จัดสรรทุกอย่างให้เหมาะสม วางแผนสำหรับอนาคต เก็บออมเงิน)

ส่วนที่สามคือ ความมีเหตุมีผล ได้แก่ -การพัฒนาตนเอง (ทำตัวให้มีความสุข สดใส ร่าเริง คิดดีทำดี จัดการอารมณ์ พัฒนาตนเอง ศึกษาหาความรู้ ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี) -การทำงาน (จัดลำดับความสำคัญของงาน มีสติ ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่า)

ส่วนที่สี่คือ การมีภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การวางแผนสำหรับอนาคต (วางแผนกิจกรรมในแต่ละช่วงอายุ ทำประกันชีวิต วางแผนการเกษียณการทำงาน) -การบริหารการเงิน (ทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายประจำวัน วางแผนการออม ไม่สร้างหนี้สิน)

##### กลุ่มที่ 2

##### ภาพที่ 8 ปลาตา

ความหมายของภาพ คือ มีการวางแผนในด้านต่างๆ อย่างสมดุลและพอประมาณ แม้ว่าการวางแผนด้านใดด้านหนึ่งไม่สมบูรณ์ หากมีการปรับตัวแขนก็สามารถกลับมาสมบูรณ์ใหม่อีกครั้งได้

ส่วนแรกคือ การวางแผนในด้านต่างๆ ได้แก่ -การวางแผนการทำงาน (วางแผนการทำงานไว้เสมอเพื่อให้ทันเวลา จัดลำดับความสำคัญเร่งด่วน) -การวางแผนการเงิน (วางแผนการออมเงินและการใช้เงิน) -การวางแผนการใช้ชีวิต (ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เหมาะสม ซื้อประกันชีวิตและประกันอุบัติเหตุ ทบทวนเป้าหมายของตัวเองในแต่ละปี วางแผนเป้าหมายปีต่อไป)

ส่วนที่สองคือ การเตรียมความพร้อม ได้แก่ -การเตรียมความพร้อม (ฟังให้มากกว่าพูด เพื่อจะได้สื่อสารได้ดียิ่งขึ้น ให้ความสำคัญกับครอบครัว เตรียมความพร้อมเพื่อดูแลคนในครอบครัว ตั้งสติพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์)

ส่วนที่สามคือ การประหยัดพอเพียง ได้แก่ -การประหยัดพอเพียง (ประหยัดไฟ ลดการบริโภคอาหารสำเร็จรูป ทำอาหารเอง)



ส่วนที่สี่คือ การมีเหตุผล ได้แก่ -การมีเหตุผล (จัดการอารมณ์ มีเหตุผลในการซื้อของ)  
และส่วนสุดท้ายคือ การช่วยเหลือ ได้แก่ -การช่วยเหลือ (ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะช่วยได้  
ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมในที่ทำงาน)

### กลุ่มที่ 3

#### ภาพที่ 9 รถกระบะ

ความหมายของภาพ คือ การออกแบบชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความคล้ายคลึงกับรถกระบะ โดยโครงสร้างของรถเปรียบเสมือนการวางแผนต่างๆ ไฟหน้าคือการมีเหตุผล มีสติ ล้อรถคือการประหยัด ตัวรถคือการเอาใจใส่ทุ่มเท และกระบะคือครอบครัว

ส่วนที่หนึ่งคือ การวางแผน ได้แก่ -การวางแผนงาน (วางแผน สื่อสาร และทำงานตามเป้าหมาย ทำงานเชิงป้องกันปัญหามากกว่าแก้ไข ทุ่มเท คิด วิเคราะห์ แยกแยะ) -การวางแผนการเดินทาง (วางแผนและกำหนดเวลาการเดินทางมาทำงานเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ศึกษาข้อมูลจาก Google map เดินทางกลับบ้านเพื่อประหยัดและออกกำลังกาย) -ความรู้ (หาความรู้ให้ตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้ทันกับเทคโนโลยีและสถานการณ์ประจำวัน

ส่วนที่สองคือ การมีเหตุผล ได้แก่ -การมีสติ (พิจารณาไตร่ตรองการแก้ปัญหาต่างๆ อย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียกับองค์กรและผู้ร่วมงาน มีสติ) -การมีเหตุผล (มีเหตุผลในการกระทำการพูด การคิด ไม่ใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา วางตัวเป็นกลาง ไม่ลำเอียง) -การยอมรับ (เข้าใจความแตกต่างของแต่ละคน พร้อมทั้งจะรับรู้และเข้าใจสิ่งใหม่ๆ ยอมรับและเข้าใจคนคิดต่าง อดทนต่อสิ่งที่ไม่ถูกใจเรา)

ส่วนที่สามคือ ความประหยัด ได้แก่ -การประหยัด (ลดความอยากได้อยากมีในสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่หลงใหลไปกับสิ่งยั่วยุภายนอกที่เกินความจำเป็นของเรา ทานอาหารง่ายๆ พอใจในสิ่งที่มีและเป็น ใช้ชีวิตเรียบง่าย) -การใช้จ่าย (บริหารค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้ไม่เกิดความเดือดร้อนในอนาคต เลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่มีความจำเป็นและเปรียบเทียบกับราคาที่ถูกที่สุด วางแผนการออม)

ส่วนที่สี่คือ งาน ได้แก่ -ความเอาใจใส่ (สอบถาม และช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ส่วนภูมิภาคทั้งในและนอกเวลาปฏิบัติงาน)

และส่วนสุดท้าย คือ ครอบครัว ได้แก่ -ครอบครัว (ใช้เหตุผลในการอบรมสั่งสอนลูก ไม่ใช้อารมณ์)

รายละเอียดข้างต้นเป็นการนำเสนอในลักษณะของการรายงานสรุปประเด็นจากข้อมูลดิบ โดยรักษาคำถ้อยคำที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนจากทุกข้อความที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นในกระบวนการ KJ method

จะเห็นได้ว่า ผลที่ได้จากการระดมสมองนี้สะท้อนถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในระดับครอบครัว ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยประกอบด้วย ความพอประมาณ ความ

มีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรู้ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินชีวิต

โดยผลจากการระดมสมองนี้ครอบคลุมถึงการพิจารณาความพอดีอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันควรประกอบไปด้วยความพอดีใน 5 ด้านด้วยกัน (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2549) ได้แก่

ความพอดีด้านจิตใจ ระดับจิตใจของเราต้องอยู่ในความพอดี ไม่สุดโต่ง มีความเอื้ออาทรต่อกัน

ความพอดีด้านสังคม ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในครอบครัว ชุมชน และสังคม

ความพอดีด้านเศรษฐกิจ อยู่อย่างพอเหมาะพอดี ไม่ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ช่วยตัวเองได้แค่ไหนให้ช่วยตัวเอง

ความพอดีด้านเทคโนโลยี คือมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยี

ความพอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติ ใช้อย่างพอดี ไม่ทิ้งขว้าง ไม่สร้างขยะให้กับโลกเกินความจำเป็น

นอกจากนี้ ผลการระดมสมองยังสอดคล้องกับมุมมองพฤติกรรมกรรมการทำงานที่ วิชัย อุตสาหจิต (2560x) ได้นำเสนอแนวทางการแสดงพฤติกรรมกรรมการทำงานตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ 5 ด้านด้วยกันคือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจ ด้านการทำงานเป็นทีม และด้านภาวะผู้นำ

สำหรับเนื้อหาในส่วนต่อไปจะเป็นการนำเสนอในลักษณะของการเปรียบเทียบรายละเอียดที่แต่ละกลุ่มระบุโดยประมวลข้อมูลเป็นกลุ่มตามประเด็นและนำเสนอภายใต้ประเด็นใหญ่สำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) หลักคิด/หลักการ 2) การดำเนินชีวิต 3) การทำงาน/การสร้างรายได้ และ 4) การวางแผนสำหรับอนาคต ดังตารางที่ 1

เมื่อประมวลรายละเอียดของความคิดเห็นของทั้งเก้ากลุ่มตามประเด็นหลัก 4 ประเด็นแล้วสามารถนำเสนอเป็นตารางประเด็นการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ ในประเด็นหลัก 4 ประเด็น ประเด็นเล็ก 16 ประเด็น และประเด็นย่อย 76 ประเด็น ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ตารางนำเสนอกลุ่มประเด็นหลัก 4 กลุ่ม

ประเด็นหลัก	รายละเอียด	ประเด็นหลัก	รายละเอียด
1. หลักคิด/ หลักการ	<p>1.1 การยึดหลักคุณธรรมในการใช้ชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจสังขารของชีวิต เดินทางสายกลาง</li> <li>- เจริญสติ ปฏิบัติธรรม</li> </ul> <p>1.2 การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือ แบ่งปัน</li> <li>- มีจิตใจที่ดี</li> <li>- มีน้ำใจ มีความเป็นมิตร</li> <li>- ยอมรับ และเข้าใจความแตกต่างของแต่ละคน</li> </ul> <p>1.3 การวางแผนในการใช้ชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสติ ไตร่ตรอง</li> <li>- ใช้สติปัญญา</li> <li>- ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์</li> <li>- พิจารณารอบคอบ ไม่ประมาท</li> <li>- มีความพอประมาณ ตามอัตภาพของตนเอง รู้จักพอ</li> <li>- มีวินัยในตนเองและครอบครัว</li> <li>- ประหยัด - ใช้ชีวิตเรียบง่าย</li> <li>- อุดหนุน - พอใจในสิ่งที่มีและเป็น</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> </ul> <p>1.4 การพัฒนาตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่</li> <li>- มีความรับผิดชอบในหน้าที่</li> <li>- มีความอดทน อดกลั้น ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์</li> </ul> <p>1.5 การรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</p>	3. การทำงาน/ การสร้าง รายได้	<p>3.1 การประกอบอาชีพสุจริต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เบียดเบียนผู้อื่น</li> </ul> <p>3.2 การปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างมีหลักการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผนการปฏิบัติงาน</li> <li>- ทำงานตามระเบียบปฏิบัติ</li> <li>- มีความรับผิดชอบในหน้าที่</li> <li>- ซื่อสัตย์</li> <li>- ทำงานอย่างทุ่มเท เอาใจใส่</li> <li>- มีความรักในหน้าที่การงาน</li> <li>- ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่า</li> <li>- แสดงภาวะผู้นำอย่างเหมาะสม</li> <li>- วางตัวเป็นกลาง ไม่ลำเอียง</li> <li>- ใช้เหตุผล คิด วิเคราะห์ แยกแยะ พิจารณา ไตร่ตรอง รอบคอบ</li> <li>- มีสติในการทำงานหรือทำอะไรต่างๆ</li> <li>- สอบถาม ให้ความช่วยเหลือ ทั้งในและนอก เวลาปฏิบัติงาน</li> <li>- ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมในที่ทำงาน</li> <li>- ทำงานเชิงรุก เชิงป้องกันปัญหา</li> <li>- แสวงหาความรู้</li> </ul> <p>3.3 การประกอบอาชีพเสริม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประกอบอาชีพเสริมด้านการเกษตร และการเลี้ยงสัตว์</li> </ul>
2. การดำเนิน ชีวิตประจำวัน	<p>2.1 การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับประทานอาหารที่ติดต่อสุขภาพ ถูกสุขลักษณะ</li> <li>- ออกกำลังกาย - พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ</li> </ul> <p>2.2 การอยู่อาศัยและการใช้ชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความเป็นอยู่เรียบง่าย พอดี เหมาะสม</li> <li>- บริโภคและอุปโภคตามความจำเป็นอย่างคุ้มค่า</li> <li>- ปลูกพืชไว้บริโภค - ทำผลิตภัณฑ์ใช้เอง</li> <li>- พึ่งตนเอง - ดูแลครอบครัว</li> <li>- เป็นตัวอย่างที่ดี</li> <li>- ทบทวนเป้าหมายของตัวเองในแต่ละปี</li> <li>- เตรียมพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์</li> <li>- อนุรักษ์ ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม</li> <li>- เป็นพลเมืองดีในสังคม</li> <li>- สืบสานประเพณีวัฒนธรรม และส่งเสริมค่านิยมที่ดี</li> </ul> <p>2.3 การเดินทาง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผน - ประหยัด</li> <li>- ระมัดระวัง ไม่ประมาท</li> </ul> <p>2.4 การวางแผนด้านการเงิน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประหยัด เช่น ประหยัดเงิน ประหยัดน้ำมัน ประหยัดน้ำ-ไฟ ประหยัดค่าใช้จ่าย</li> <li>- เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย - ไม่สร้างหนี้</li> <li>- วางแผนการออมเงิน - วางแผนการลงทุน</li> <li>- ประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุ</li> </ul> <p>2.5 การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม</li> </ul>	4. การ วางแผน สำหรับอนาคต	<p>4.1 การวางแผนการดำเนินชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดำเนินชีวิตตามปกติ ให้เรียบง่าย มีคุณค่า</li> <li>- สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในชีวิต</li> <li>- พึ่งตนเอง</li> <li>- ดูแลสุขภาพ</li> <li>- รู้จักวิถีเอาตัวรอดในยามวิกฤต</li> <li>- ใช้ชีวิตให้มีความสุข</li> <li>- ตั้งสติพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์</li> <li>- เตรียมความพร้อมเพื่อดูแลคนในครอบครัว</li> </ul> <p>4.2 การวางแผนด้านการเงิน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วางแผนเกษียณการทำงาน</li> <li>- ออมเงินเพื่ออนาคต</li> <li>- วางแผนการลงทุน</li> <li>- ทำประกันชีวิต</li> </ul> <p>4.3 การพัฒนาตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาความรู้ในสายงาน</li> <li>- แสวงหาความรู้ให้ตัวเองอยู่เสมอเพื่อให้ทันกับเทคโนโลยีและสถานการณ์ประจำวัน</li> </ul>

จากการนำเสนอผลการวิจัยทั้งหมดข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมการระดมสมองด้วย KU Method เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกผลึกความคิดของตนเองและสมาชิกในกลุ่มถ่ายทอดออกมาด้วยการเขียน และจัดหมวดหมู่ความคิดเห็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนำเสนอเป็นรูปแบบเพื่อแสดงความเชื่อมโยงของประเด็นต่างๆ ในกลุ่มย่อย โดยสามารถสรุปเป็นประเด็นหลักร่วมกันของทั้ง 9 กลุ่ม เป็น 4 ประเด็นด้วยกัน ได้แก่ หลักคิดหรือหลักการในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและการสร้างรายได้ และการวางแผนสำหรับชีวิตในอนาคต

ทั้งนี้ จากแนวทางการจัดหมวดหมู่และการนำเสนอรูปภาพแสดงความเชื่อมโยงของหมวดหมู่เหล่านั้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปประมวลจากผลลัพธ์การระดมสมองและนำเสนอเป็นแบบจำลองได้ดังภาพบ้านวิถีพอเพียงด้านล่าง

ภาพที่ 10 บ้านวิถีพอเพียง



จากภาพอธิบายได้ว่า ตัวอย่างการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำเสนอเปรียบเทียบได้กับแบบจำลองบ้าน โดยมีหลักคิด/หลักการในการดำเนินชีวิตเป็นเสมือนฐานรากของบ้าน ซึ่งประกอบด้วย (1) การยึดหลักคุณธรรมในการใช้ชีวิต (เข้าใจสังขารของชีวิต เดินทางสายกลาง เจริญสติ ปฏิบัติธรรม) (2) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือ แบ่งปัน มีจิตใจที่ดี มีน้ำใจ มีความเป็นมิตร ยอมรับ และเข้าใจความแตกต่างของแต่ละคน) (3) การวางแผนในการใช้ชีวิต (มีสติ ไตร่ตรอง ใช้สติปัญญา ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ พิจารณารอบคอบไม่ประมาท มีความพอประมาณ ตามอัตภาพของตนเอง รู้จักพอ มีวินัยในตนเองและครอบครัว

ประหยัด ใช้ชีวิตเรียบง่าย อดทน พอใจในสิ่งที่มีและเป็น พึ่งพาตนเอง พัฒนาตนเอง พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีความอดทน อดกลั้น ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์) และ (4) การรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ส่วนของตัวเรือนบ้านแบ่งเป็นสองส่วน การดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำงาน/สร้างรายได้ โดยการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรือนบ้านประกอบด้วย 1) การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจ (รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ) 2) การอยู่อาศัยและการใช้ชีวิต (มีความเป็นอยู่เรียบง่าย พอดี เหมาะสม บริโภคและอุปโภคตามความจำเป็นอย่างคุ้มค่า ปลูกพืชไว้บริโภค ทำผลิตภัณฑ์ใช้เอง พึ่งตนเอง ดูแลครอบครัว เป็นตัวอย่างที่ดี ทบทวนเป้าหมายของตัวเองในแต่ละปี เตรียมพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ อนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เป็นพลเมืองดีในสังคม สืบสานประเพณีวัฒนธรรม และส่งเสริมค่านิยมที่ดี) 3) การเดินทาง (วางแผน ประหยัด ระวังตัว ไม่ประมาท) 4) การวางแผนด้านการเงิน (ประหยัด เช่น ประหยัดเงิน ประหยัดน้ำมัน ประหยัดน้ำ-ไฟ ประหยัดค่าใช้จ่าย เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ไม่สร้างหนี้ วางแผนการออมเงิน วางแผนการลงทุน ประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุ) และ 5) การพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ (ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม) และการทำงาน/สร้างรายได้เป็นอีกส่วนหนึ่งของตัวเรือนบ้าน ประกอบด้วย (1) การประกอบอาชีพสุจริต (ไม่เบียดเบียนผู้อื่น) (2) การปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างมีหลักการ (วางแผนการปฏิบัติงาน ทำงานตามระเบียบปฏิบัติ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ซื่อสัตย์ ทำงานอย่างทุ่มเท เอาใจใส่ มีความรักในหน้าที่การงาน ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่า แสดงภาวะผู้นำอย่างเหมาะสม วางตัวเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ใช้เหตุผล คิด วิเคราะห์ แยกแยะ พิจารณาไตร่ตรอง รอบคอบ มีสติในการทำงานหรือทำอะไรต่างๆ สอบถาม ให้ความช่วยเหลือ ทั้งในและนอกเวลา ปฏิบัติงาน ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมในที่ทำงาน ทำงานเชิงรุก เชิงป้องกันปัญหา แสวงหาความรู้) (3) การประกอบอาชีพเสริม (ประกอบอาชีพเสริมด้านการเกษตร และการเลี้ยงสัตว์)

และส่วนสุดท้ายคือการวางแผนสำหรับอนาคตซึ่งเปรียบได้กับหลังคาบ้าน ประกอบด้วย (1) การวางแผนการดำเนินชีวิต (ดำเนินชีวิตตามปกติ ให้เรียบง่าย มีคุณค่า สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในชีวิต พึ่งตนเอง ดูแลสุขภาพ รู้จักวิธีเอาตัวรอดในยามวิกฤต ใช้ชีวิตให้มีความสุข ตั้งสติพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ เตรียมความพร้อมเพื่อดูแลคนในครอบครัว) (2) การวางแผนด้านการเงิน (วางแผนเกษียณการทำงาน ออมเงินเพื่ออนาคต วางแผนการลงทุน ทำประกันชีวิต) และ (3) การพัฒนาตนเอง (พัฒนาความรู้ในสายงาน แสวงหาความรู้ให้ตัวเองอยู่เสมอเพื่อให้ทันกับเทคโนโลยีและสถานการณ์ประจำวัน)

การนำแบบจำลองบ้านวิถีพอเพียงข้างต้นไปประยุกต์ในการออกแบบวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนี้สามารถทำได้โดยการนำประเด็นหลักในส่วนประกอบของบ้านทั้งสี่ส่วนเป็นโครงสร้างหลักในการออกแบบบ้านของตนเอง ได้แก่ การออกแบบฐานรากของบ้านให้มั่นคง คือการยึดหลักคุณธรรมในการดำเนินชีวิตเสมือนเป็นเสาหลัก เพื่อให้ชีวิตของตนมีความมั่นคงแข็งแรง รักษา

ศีลตามหลักศาสนาหรือความเชื่อของตนอย่างเคร่งครัด เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ใช้เหตุผล ไม่ประมาท มีความพอประมาณ ตามอัตภาพของตนเอง และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ส่วนของตัวเรือนบ้านแบ่งเป็นสองส่วน คือ การดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำงานและการสร้างรายได้นั้น ต้องออกแบบให้ครอบคลุมเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน และการทำงานที่อยู่บนหลักการของความประหยัด เรียบง่าย พอดี และเหมาะสม และส่วนสุดท้ายคือส่วนของหลังคาบ้าน ที่จะคุ้มภัยให้กับผู้อยู่อาศัย ที่ต้องมีความแข็งแรงทนแดดทนฝนและทนต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลง วิกฤติการณ์และความท้าทายต่างๆ นั่นคือต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่ออนาคต ทั้งในมิติของสภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเงิน

### สรุป (Conclusion)

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อนำความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปนำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อศึกษาค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยกระบวนการระดมสมองแบบ KJ method และสรุปเป็นแบบจำลองตัวอย่างของวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยสามารถสรุปได้เป็น 4 ประเด็นหลักของการดำเนินชีวิตภายใต้ภาพบ้านวิถีพอเพียง ดังนี้

ประเด็นแรกคือหลักคิด/หลักการในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วย (1) การยึดหลักคุณธรรมในการใช้ชีวิต (2) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (3) การวางแผนในการใช้ชีวิต และ (4) การรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ประเด็นที่สองคือการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย (1) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ (2) การอยู่อาศัยและการใช้ชีวิต (3) การเดินทาง (4) การวางแผนด้านการเงิน และ (5) การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ประเด็นที่สามคือการทำงาน/สร้างรายได้ ประกอบด้วย (1) การประกอบอาชีพสุจริต (2) การปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างมีหลักการ และ (3) การประกอบอาชีพเสริม

และประเด็นสุดท้ายคือการวางแผนสำหรับอนาคต ประกอบด้วย (1) การวางแผนการดำเนินชีวิต (2) การวางแผนด้านการเงิน และ (3) การพัฒนาตนเอง

ผลการวิจัยนี้สะท้อนถึงแนวทางเบื้องต้นในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับคนทำงานในองค์กรและประชาชนโดยทั่วไป โดยสอดคล้องกับหลักการสามห่วงสองเงื่อนไข (ความพอประมาณ การมีเหตุมีผล การมีภูมิคุ้มกัน ความรู้ และคุณธรรม) ซึ่งสามารถปรับรายละเอียดให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของแต่ละคน ภายใต้แบบจำลองต้นแบบของบ้านวิถีพอเพียงที่มีฐานรากที่มั่นคงด้วยหลักคิดที่เหมาะสม ตัวเรือนบ้านที่มีดุลยภาพ และหลังคาที่แข็งแรง เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์ปกติหรือสถานการณ์ที่มีวิกฤติการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความสุขสงบตามสมควรแก่เหตุปัจจัย

## เอกสารอ้างอิง (References)

- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2548). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. ม.ป.พ.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (ม.ป.ป.). *เศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นจาก <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>
- นิตพลพิชัย ดุลยวาทีต และมนต์ทนา คงแก้ว. (2563). การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติของหัวหน้าครัวเรือน เพื่อยกระดับสู่การเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ กรณีศึกษาดำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 17(2), 130-154.
- วิชัย อุตสาหจิต. (2560ก). *การพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กร* [เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา พอ. 7116 การพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กร]. คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วิชัย อุตสาหจิต. (2560ข). *เพียรธรรมตามคำพ่อสอน*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย อุตสาหจิต. (2562). *นำตนก่อนนำคนอื่น: สภาวะผู้นำที่จริงแท้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด.
- วิชัย อุตสาหจิต, นันทา สุริรักษา และดาวิษา ศรีธัญรัตน์. (2560). *การศึกษาระดับปริญญาตรีตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง* [เอกสารประกอบการสัมมนา]. งานสัมมนาวิชาการประจำปี 2560, ศูนย์ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจพอเพียง, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). *ตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก*. บริษัท วี.พี. กราฟฟิค แอนด์ พริ้นต์ติ้ง จำกัด.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2549). *หลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท* (พิมพ์ครั้งที่ 15). โรงพิมพ์ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ศศิวิมล วีระสัมฤทธิ์ และโกวิทย์ กังสนันท์. (2561). การรับรู้และประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน ในตำบลบางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 12(26), 385-397.
- Avery, C. G., & Bergsteiner, H. (2016). Thailand: An unexpected role model. In C. A. Gayle & B. Harald (Eds.), *Sufficiency thinking: Thailand's gift to an unsustainable world* (pp. 3-14). Allen & Unwin.
- IdeaConnection. (2016). *KJ method*. Retrieved from <https://www.ideaconnection.com/thinking-methods/k-j-method-00011.html>
- Wiboonpongse, A., & Sriboonchitta, A. (2016). The impact of sufficiency thinking on community development. In C. A. Gayle & B. Harald (Eds.), *Sufficiency thinking: Thailand's gift to an unsustainable world* (pp. 92-109). Allen & Unwin.