



กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย



สุขวิถี

อยู่อย่างสุข แบบพอดี

Life is Happiness

...มากเกินไป ก็เกินดี...
...น้อยเกินไป ก็ไม่ถึงดี...
...พอดี ๆ นั่นแหละ...
...คือ ดีที่สุด...

พุทธทาสภิกขุ



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขวิถี : อยู่อย่างสุข แบบพอดี

จัดทำโดย : สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน
กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๑๔๑ ๖๑๕๗, ๐๒ ๑๔๓ ๘๙๑๓
เว็บไซต์ www.cdd.go.th

ชื่อหนังสือ : สุขวิถี : อยู่อย่างสุข แบบพอดี : กรมการพัฒนาชุมชน, ๒๕๖๔ : ๙๐ หน้า

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๔๕๘-๖๗๓-๕

ครั้งที่พิมพ์ : ๑

ปีที่พิมพ์ : กันยายน ๒๕๖๔

จำนวนที่จัดพิมพ์ : ๑๕,๖๘๔ เล่ม

โรงพิมพ์ หรือสำนักพิมพ์ : บริษัท บีทีเอส เพรส จำกัด

๑๓๙ รามอินทรา ๑๙ แขวง ๒๕ อนุสาวรีย์ บางเขน กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐ ๒๙๗๐ ๗๘๗๘

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

คำนำ

“คน” ทุกคนย่อมมีความทะเยอทะยานเหมือนกัน ใครจะมีมากมีน้อยกว่ากันเท่านั้น ความทะเยอทะยานน่าจะหมายถึง “ความคิด” ที่อยากจะทำชีวิตไปสู่จุด “สูงที่สุด ดีที่สุด” ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด บางครั้งก็กลายเป็น “กิเลส” ที่ทำให้เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อได้แล้วก็แล้ว ก็อยากได้อีก ไม่มีใครมีความสุขในชีวิต ความเป็นจริงของชีวิตคนปุถุชนอย่างเรา ๆ คงพูดได้ว่า ไม่มีคำว่าดีที่สุดในชีวิต อะไร ๆ ก็ไม่สมบูรณ์แบบสำหรับชีวิตเสียที แทนที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้ชีวิตเดินทางไปถึงเป้าหมายความสำเร็จของชีวิต กลับเป็นหอกที่คอยทิ่มแทงชีวิตให้ทุกข์ให้เจ็บปวด ต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เพราะ “ความอยาก” หากลองมองย้อนกลับไปมอง “ต้นทุน” ของชีวิตคนเราแท้จริงแล้วเราก็มืดัวเปล่าตั้งแต่เกิด ไม่มีอะไรติดตัวมาเลย เมื่อเติบโตใหญ่โตขึ้นมากก็มีวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเป็นเพียง “วัตถุนอกกาย” สักวันก็ต้องสูญสลายหายไป หรือตัวเราที่จะเป็นฝ่ายจากลาวัตถุเหล่านั้นโดยไม่มีวันกลับมาชื่นชมมันได้อีกเลย

เราก็แค่เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่มีความสุขในชีวิตได้ ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ทานอาหารแต่ละมื้อได้อย่างอิ่มหนำสำราญ มีเวลาได้ดูหนังดี ๆ มีช่วงเวลาได้อยู่กับคนที่เรารัก ได้ทำอะไรดี ๆ แก่ครอบครัว พุดคุย หัวเราะ ต่อกะซึก ปรึกษาหารือกัน ทำให้คนในครอบครัวมีความสุขก็พอ

“คนที่มีความสุข” คือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จ ตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว หรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทน และมีความสามารถต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัน ไม่ว่าจะผู้ดี มั่งมี หรือยากจน

หากได้รู้เกี่ยวกับพระราชดำรัสของ **“ในหลวงของเรา”** ที่กล่าวโอวาทกับคนไทยทั้งชาติเสมอ ๆ ตลอดเวลาเรื่อง **“ความพอเพียง”** ซึ่งพระองค์ท่านก็เป็น **“บุคคลต้นแบบ”** มีให้เราเห็น ฉะนั้นเราเองในฐานะลูกหลานของท่าน ได้หมั่นฝึกฝนจดจ่อและตระหนัก **“เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”** ตัวตนเองของเราให้เจริญรอยตามพระองค์ท่านด้วยความ **“พอเพียง”**

“ความพอเพียง” หมายถึงได้เท่าที่กำหนดไว้ ไม่ขาดไม่เกิน การที่จะมีความพอเพียงต้องมีคุณธรรม ๔ ประการ คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ มีความสันโดษ และที่สำคัญคือ **“พอใจในสิ่งที่ได้”**

ด้วยพื้นฐานแห่งจิตใจที่เราเป็นคนไทยเดินตามรอย **“พ่อหลวง”** ของเรา ด้วยคุณธรรม 4 ประการ : **“รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ และมีความสันโดษ”** ก็เชื่อว่าทุกคนทุกท่านเข้าถึงปรัชญาแห่งความ **“พอเพียง”** เพื่อ **“ความพอดีของชีวิต อยู่อย่างมีความสุข”**

กรมการพัฒนาชุมชน

กันยายน ๒๕๖๔



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สารบัญ

สุขที่ ๑

“สุขวิถี” คืออะไร

๙

สุขที่ ๒

แบบไหนที่เรียกว่า “พอดี”

๑๙

สุขที่ ๓

สร้าง “วิถีสุข” ตามแนวคำสอนพ่อหลวง

๓๑

สุขที่ ๔

การใช้ชีวิตแบบพอดี ๕ ประการ ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

๕๑

สุขที่ ๕

สุขวิถี : อยู่อย่างสุข แบบพอดี

๕๕



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขที่ ๑

“สุขวิถิ” คืออะไร

สุขวิถิ



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขวิถี

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒

นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..." คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา อธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

ในด้านของพระพุทธศาสนา ได้มีผู้ให้คำนิยามความสุขไว้ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่าความสุขมี ๒ แบบ คือ เป็นความสุขจากภายใน หมายถึง มีความสงบสุขในใจตนเองหรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความติดขัดบิบบคั่นใจ เป็นความสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบเป็นความสุขที่ได้จากภายนอก นอกจากนี้ท่านพระธรรมปิฎก ยังได้แบ่งประโยชน์สุขออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ ๑ ด้านรูปธรรม ที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศฐาณะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ ๒ ด้านนามธรรม ที่ลึกล้ำเลยจากตามองเห็น คือ เรื่องของคุณงามความดี การมีสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี



ประโยชน์สุขระดับที่ ๓ ด้านนามธรรม ขึ้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลาย ก็เป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ก็คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวถึงความสุขว่า สภาพจิตที่เป็นปกติดีนั้นแหละเรียกว่าความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจ เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า “ปกติ”

ใจที่ปกติ คือใจที่ไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการทั้งความสุข ทั้งกาย ทั้งใจ ทางอารมณ์ เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา พยายามที่จะรักษาใจไว้ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิจ การอยู่ การนุ่งห่ม ใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่ และการพักผ่อน สภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะมีความสุขสมบูรณ์ สมปรารถนา

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง ความสุขมี ๓ ระดับ คือ

๑. **สุข** เพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคม หรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุขหรือไม่เห็นแก่ตัว

๒. **สุข** เพราะอยู่เหนืออำนาจคาม หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลส ที่จะมากระทบตัวเรา เป็นความรัก หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ หรือการกำหนดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นคามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุ ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น

๓. **สุข** เพราะละตัวเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกู ของกู อยากจะเหนือผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน ๓ ข้อนี้คือ ไม่มีตัวกู ของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรก ก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

พระมหานิยาม อิศวโส กล่าวถึงความหมายของคำว่า สุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ มี ๒ อย่าง คือ กายีสุข คือ สุขทางกาย เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ ทั้งสองอย่างเป็นสุขทางธรรม ส่วนสุข หมายถึง ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ ความไม่เบียดเบียน เป็นความสุขทางโลก

พินิจ รัตนกุล ศาสนาพุทธ แบ่งความสุขที่มนุษย์พึงมีออกเป็น ๓ ระดับ ตามกำเนิดหรือที่มา (ของความสุข)

ความสุขระดับแรก เป็นการควบคุมกิเลสตัณหา ไม่ให้มีอำนาจเหนือตัวเราด้วยศีล (คุณธรรม) สมาธิ (เอาจิตตั้งไว้ในอารมณ์ที่เป็นกุศล) และปัญญา (การพิจารณาไตร่ตรอง) ในระดับนี้ความสุขยังเกี่ยวพันกับการมีวัตถุ (เช่นทรัพย์) และการสนองความต้องการของอินทรีย์ทั้งหก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อยู่ แต่เป็นการตอบสนองในขอบเขตของความพอดี และไม่ได้เกิดจากความโลภ

ความสุขในระดับสูงขึ้น คือความสุขเกิดจากการมีจิตใจสงบ (เพราะไม่อยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา) และมีลักษณะประณีตและลึกซึ้งกว่า เพราะไม่ได้เกี่ยวข้องกับวัตถุ แต่เป็นผลจากการขุดลึกลงไปในจิต จนพบความสงบนิ่งที่เป็นสภาพธรรมดาของจิต ศาสนาพุทธเรียกความสุขระดับนี้ว่า “สันติสุข”

ความสุขระดับสุดท้าย เป็นการที่จิตมีอิสระสมบูรณ์ ไสวว่างปราศจากกิเลสตัณหาและอุปาทาน ศาสนาพุทธเรียกว่า “วิมุตติสุข” คือ เป็นความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้นจากอกุศลมูลทั้งสาม อันได้แก่ โลภ โกรธ หลง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขในคำสอนของพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ คือ *ความสุขทางโลก* ที่เกิดจากการมีวัตถุหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการ เช่น มีทรัพย์ มีตราบภาพ เกียรติยศ ชื่อเสียง และ *ความสุขทางธรรม* (ตรงข้ามกับทางโลก) ที่เกิดจากการมีจิตสงบอยู่ในสภาวะปกติ (สันติสุข) และการมีจิตเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา และอุปาทาน (วิมุตติสุข) ด้วยแสงสว่างของปัญญา หรือวิชา

มนุษย์จะมีความสุขประเภทใดนั้น เป็นการเลือกของคนแต่ละคน และต้องใช้ความเพียรพยายามด้วยตนเอง เช่น ถ้าหากเราต้องการมีความสุขทางโลก ให้มากขึ้น เราต้องมีทั้งงานและศิลปะควบคู่กันไป กับการมีทรัพย์สินหรือฐานะตำแหน่ง และถ้าหากมีใจเป็นสมาธิ คือตั้งใจที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นให้มีความสุข ตามกำลังที่ทำได้ เราก็จะยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นอีก ถ้าหากเราเลือกความสุขทางธรรม เราต้องใช้ความพยายามมากเป็นพิเศษ จึงจะทำให้จิตเป็นปกติได้เต็มที่ คือหลุดพ้นจากอำนาจ จากความโลภ ความโกรธ และความหลง

สำหรับนิยามความสุขในมุมมองอื่น ๆ สามารถนิยามได้ ดังนี้

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ กล่าวว่าคนอีสานใช้คำว่า “ความสุข” แทนคำว่า “สุขภาพจิต” ที่เป็นภาษาทางการโดยให้ความหมายของความสุขว่า เป็นเรื่องของ หัวจิตหัวใจ คนที่มีความสุข คือคนที่มีภาวะจิตใจที่สงบ ไม่คิดมาก แสดงให้เห็นได้ ด้วยการมีสีหน้ายิ้ม สดชื่น แจ่มใส สามารถกินข้าวได้ นอนหลับ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพดีกับบุคคลรอบข้าง “คนที่ไม่มีความสุข” หรือ “สุขภาพจิตไม่ดี” คือคนที่มีภาวะจิตใจไม่สงบ พุ้งซ่าน คิดมาก คิดหลายอย่างในเวลา เดียวกัน สังเกตได้จากคนที่บุคคลนั้นมีอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย ขี้บ่น หน้าบูด นอนไม่หลับ กินข้าวไม่อร่อย นิ่งเหม่อลอย จะเห็นได้ว่าคนอีสานให้ความสำคัญ ต่อการที่มีภาวะจิตใจที่สงบ ไม่คิดมาก เป็นองค์ประกอบหลักที่จะทำให้คนมีความสุข

อภิชัย มงคล ได้ให้คำจำกัดความของความสุขคือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็น ผลจากการมีความสุขในการจัดการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพ จะพัฒนา ตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป



อภิลิทธิ อารงวรังกูร กล่าวว่าความสุขของเรามี ๘ เรื่องใหญ่ ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต

๑. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่เป็นไปตามบุญ ตามกรรม และการมีทรัพย์สินที่ดินทำกิน

๒. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี

๓. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น

๔. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง

๕. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดีพึงตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลานและผู้สนใจ

๖. ความมีอิสรภาพ การมีอิสระในการคิด การพูด และทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้

๗. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึง การมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม

๘. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

ประกอบกับที่นักจิตวิทยาชาวเนเธอร์แลนด์คนสำคัญชื่อ วินโฮเฟิน (Veenhoven) ได้ให้นิยาม “**ความสุข**” ว่าหมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบ หรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น หรือถึงขนาดคิดว่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา

University of California กล่าวถึง บันได ๘ ขั้นสู่ความสุขไม่สิ้นสุด ดังนี้

ขั้นที่ ๑ คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

คุณโชคดีแค่ไหนที่ได้เกิดมาสุขสบาย ถึงแม้จะมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่ชีวิตนี้ก็มีสิ่งดี ๆ ผ่านเข้ามามากมาย แทนที่จะนั่งคร่ำครวญ ลองหันมาทบทวนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เริ่มจากวิธีง่าย ๆ ใช้เวลาช่วงคำวันอาทิตย์ เขียนบันทึกเรื่องราว ๓ - ๕ เรื่อง ที่ทำให้คุณซึ่งใจ หมั่นหาเรื่องใหม่ ๆ มาหยอดกระปุกความทรงจำ

ขั้นที่ ๒ ฝึกนิสัยให้รู้จักเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่

การให้ คือความสุขอันยิ่งใหญ่ ฝึกนิสัยตนเองให้รู้จักเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่ ผู้อื่นอยู่เป็นนิจ ทั้งเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง หรือแม่กระทั่งคนแปลกหน้า ยิ่งคุณรู้จักแสดงน้ำใจกับผู้อื่นมากเท่าไร คุณจะยิ่งสัมผัสได้ถึงพลังพิเศษในตัว “การให้” ทำให้คุณรู้สึกถึงความใจกว้าง ทำให้ผู้อื่นมองคุณในแง่ดีขึ้น ได้รอยยิ้ม และน้ำใจไม่รู้จบ

ขั้นที่ ๓ เติมความรื่นรมย์ให้ชีวิต

ใส่ใจในรายละเอียดของความสุขและสิ่งมหัศจรรย์ ที่เกิดขึ้นในทุก ๆ โหมเมนต์ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความหวานฉ่ำของสตอเบอร์รี่ หรือไอแดดอันอบอุ่น ลองกดชัตเตอร์ด้วยหัวใจ เพื่อบันทึกภาพช่วงเวลาแสนงดงาม เก็บไว้ในความทรงจำ เมื่อถึงเวลาจำเป็นคุณค่อยเปิดลิ้นชัก เรียกความทรงจำดี ๆ กลับคืนมา

ขั้นที่ ๔ ซื่นชมและแสดงความซึ่งใจ ต่อผู้มีพระคุณ

ถ้าในชีวิตคุณมีใครสักคนที่รู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ เพราะเขาคนนั้น เป็นแสงสว่างช่วยส่งนำทางพาคุณ ให้พ้นจากความลับสนในช่วงทางแยกของชีวิต อย่ารีรอที่จะแสดงความชื่นชมเขาคนนั้น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ด้วยความจริงใจ จากก้นบึ้งความรู้สึกข้างใน



ขั้นที่ ๕ เรียนรู้ที่จะให้อภัย

ปลดปล่อยความโกรธแค้นและความไม่พอใจ ด้วยการเขียนจดหมายให้อภัย แก่ศัตรูที่ทำร้ายหรือหักหลังคุณ การไม่รู้จักรักให้อภัยจะทำให้ใจคุณไม่สงบ เกิดอาการไฟสุมทรวง หมกมุ่นอยู่กับการแก้แค้นไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้ารู้จักอภัยให้กัน จิตใจคุณจะสงบขึ้น และทำให้มองทุกสิ่งทุกอย่างในอดีตสวยงามขึ้น

ขั้นที่ ๖ หมั่นใช้เวลาแก่ครอบครัวและเพื่อนฝูง

ไม่ว่าชีวิตของคุณจะทรูหรา ฟู่ฟ่าเพียงใด หรือได้เงินเดือนเท่าไร อาชีพ การงานจะก้าวหน้าแค่ไหน สิ่งเหล่านี้ ส่งผลกระทบน้อยมากต่อความพึงพอใจในชีวิต คุณจะมีความสุขหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพมีต่อผู้คนรอบข้าง ยังมีคนรัก และดีต่อคุณเท่าไร ชีวิตของคุณก็ยิ่งน่าพึงพอใจเท่านั้น

ขั้นที่ ๗ ดูแลสุขภาพและรูปร่างสม่ำเสมอ

การได้หลับเต็มตื่น ออกกำลังกาย ยืดเหยียดขา หัวเราะ หรือยิ้ม ล้วนแต่ช่วยให้คุณอารมณ์ดีได้ แต่ถ้าหมั่นฝึกฝนบ่อย ๆ ทำสิ่งเหล่านี้จนเป็นกิจวัตร คุณจะพบว่าชีวิตประจำวันของคุณน่าอยู่ขึ้นเยอะ

ขั้นที่ ๘ หาตัวช่วยรับมือกับความเครียดและปัญหายุ่งยาก

เมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต คุณต้องกล้าเผชิญหน้ากับมัน แทนที่จะถอยหนี คำสอนทางศาสนา และปรัชญาความเชื่อดี ๆ ซึ่งคุณศรัทธาด้วยหัวใจจะช่วยแก้ปัญหาใหญ่ ๆ กลายเป็นเรื่องขี้ประติ๋ว

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความสุขหมายถึง ความสุขกายและใจ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสามารถจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ได้อย่างมีคุณค่าในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว



วิถี

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ บอกไว้ว่า – “วิถี : (คำนาม) สาย, แนว, ถนน, ทาง, มักใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น วิถีทาง วิถีชีวิต บาทวิถี. (ป., ส. วิถี)

วิถีชีวิต หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทย ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย รวมถึงปัจจัยที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค นอกจากนี้วิถีชีวิตยังหมายถึง ความรู้เรื่องสังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญา การประพฤติปฏิบัติ การศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

วิถีชีวิต จึงหมายถึง การกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่อง จนติดเป็นนิสัย กระทั่งการกระทำนั้นได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต

ความสำคัญของวิถีชีวิต

คนเราเมื่อเกิดมาในโลก ล้วนมุ่งหวังให้ได้ความสุขและความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งต่างคนต่างก็เลือกวิธีการ หรือแนวทางที่จะทำให้ได้ความสุข และความสำเร็จนั้นมาครอง เมื่อกระทำตามวิธีการและแนวทางนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง ก็กลายเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตของแต่ละคนไป ดังนั้นใครจะมีวิถีชีวิตอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกให้ตนเองเป็นแบบใด ตั้งแต่การเลือกว่าอะไรคือความสุข และความสำเร็จในชีวิตที่ตนปรารถนา หรือพูดง่าย ๆ คือเลือกว่า อะไรคือเป้าหมายของชีวิต และประการต่อมา ก็เลือกแนวทางการดำเนินชีวิต ที่จะทำได้มาซึ่งความสำเร็จนั้น ซึ่งเมื่อเลือกแล้ว ก็มีทั้งตนเองที่สมหวังและผิดหวัง บางครั้งสมหวังได้รับความสุข ในขณะที่บางครั้งก็ประสบความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง แต่กลับพบว่าเป้าหมายที่หวังนั้นกลับเป็นเป้าหมายที่ตั้งไว้ผิด จึงนำแต่ความทุกข์ระทมมาให้

หากเปรียบเทียบชีวิตกับการเดินทางเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย อุปกรณ์สำคัญสิ่งแรกที่เราต้องมีสำหรับการเดินทาง คือแผนที่ ซึ่งต้องเป็นแผนที่ที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะทำให้การเดินทางนั้นไปถึงเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง หากเมื่อเริ่มต้นเดินทางแต่ได้แผนที่บอกตำแหน่งเป้าหมายผิดพลาด แม้เราจะมีความสามารถในการเดินทาง



มากเท่าไร หรือมีพาหนะติดอย่างไรก็ตาม ย่อมไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ เป็นเพียงได้ไปถึงเร็วกว่าผู้อื่น เพื่อจะพบว่าเดินทางไปผิดที่เท่านั้น หรือแม้จะเป็นคนที่อารมณ์ดี มีความอดทนสูง มองโลกในแง่ดี สามารถทำใจให้สบายได้ ในระหว่างที่ยังไปไม่ถึงเป้าหมาย แต่ความเป็นจริงคือ ยังคงหลงทางอยู่ ตราบใดที่ยังไม่มีแผนที่ที่ถูกต้อง ก็ยังไปไม่ถึงเป้าหมายอยู่ดี

สรุปได้ว่า การเดินทางของชีวิตจำเป็นต้องมีจุดเริ่มต้นที่ดี มีวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม และมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องชัดเจน ชีวิตจึงจะมีความสุขและประสบความสำเร็จ

“มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น วิธีชีวิตที่ถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำพาเราไปถึงเป้าหมายได้”



สุขที่ ๒

แบบไหนที่เรียกว่า “พอดี”

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

พอดี

ถ้าพูดถึงความพอดี จะตีความหมายให้เหมือนกันหมดคงเป็นไปได้ เพราะความพอดินั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคล

ความพอดี

ความพอดี คือ การรู้จักพอ ซึ่งจะทำให้เกิดความพอเพียง

ความพอดี คือ การสร้างความสมดุล ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นคง

ความพอดี คือ การปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ซึ่งจะให้เกิดความยั่งยืน

"The common man is not common" = ไม่มีใครเหมือนกัน

ความพอดีของคนเราแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน

ความดี + ความพอดี = ใช้การได้จริง (practical) มีส่วนเกื้อกูลให้เกิดผลได้เร็ว + ยั่งยืน

ความดี + ความไม่พอดี = นำมาซึ่งความลำบาก(อาจจะฝายใดฝายหนึ่ง หรือหลายฝายก็ได้) อาจจะทำได้ไม่นาน

ความเลว + ความพอดี = อาจจะทำได้นาน เป็นลักษณะของคนเลวมีอาชีพ และอาจก่อผลเสียอย่างกว้างขวางในระยะยาว

ความเลว + ความไม่พอดี = ความชวย สงสัยจะทำเลวได้ไม่นาน

แต่

ความดี...พอจะรู้ได้

ความพอดี...รู้ได้ยาก

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

ถ้าทำงานอะไรที่เป็นงานใหญ่ งานส่วนรวม หรือประโยชน์สาธารณะ... "ทำดี" อย่างดี
อาจจะไม่พอ ควรทำอะไร ๆ ให้ "พอดี" ด้วย ความดีจะได้ผลโดยเร็ว และยั่งยืน...

ความพอดี บางที่ต้องอาศัยความลองผิดลองถูก กว่าจะรู้ว่าสิ่งใดพอดี...

หลายเรื่องในการดำรงตน ดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวัน...แต่ละวัย...

เด็ก ๆ อาศัยการเดินตามผู้ใหญ่เป็นตำรา เป็นไค้ได้ในหลายเรื่อง แต่เรา
เมื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การดำเนินชีวิตให้พอดีและพองาม นานวันไปก็ยิ่งยาก
เพราะไม่สามารถมีเวลาสำหรับการลองผิดลองถูกอีกมากนัก... ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้
(คง) ช่วยได้...

ความสำเร็จทั้งหลายนั้นเกิดได้ด้วยความพอดี ณ จุดพอดี

หากไม่พอดีแล้ว ความสำเร็จก็จะยังไม่เกิดสักที มีบ้างก็ขาด ๆ เกิน ๆ

ความพอดี จึงเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จที่ต้องบริหารให้ได้

การตัดสินใจ การคิด การทำอะไรอย่าซัดซี้ด อย่าเร่งรีบ...ให้พอดี



รู้จักความพอดี

การที่จะรู้จักความพอดี ต้องเข้าใจธรรมชาติแห่งความไม่พอดี เพราะธรรมชาติทั้งปวง ตั้งอยู่บนโครงสร้างของความไม่พอดี

ธรรมชาติ มาจากคำว่า ธรรมะ + ชาติ

ธรรมะ	แปลว่า	ความเป็นจริง
ชาติ	แปลว่า	เกิด

ดังนั้น ธรรมชาติ คือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมาแล้ว ปรากฏอยู่ พระพุทธเจ้า ตรัสถึงสัจจะของธรรมชาติไว้ประการหนึ่งว่า สิ่งใดที่มีธรรมดาเกิดขึ้นมา ย่อมตั้งอยู่ แล้วย่อมแปรปรวนสลายไป นั่นคือ ธรรมชาติ ส่วนธรรมที่ไม่เกิด แต่ตั้งอยู่ และไม่แปรปรวนไป เรียกว่าธรรมบริสุทธิ หรือพระนิพพาน

ส่วนสาเหตุที่ธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วแปรปรวนไปไม่ถาวร เพราะ ธรรมชาติทั้งหลาย ตั้งอยู่บนความขัดแย้งอันไม่พอดี และในเมื่อสรรพสิ่งในธรรมชาติ ตั้งอยู่บนความขัดแย้ง อันไม่พอดี แล้วความพอดีอยู่ตรงไหน... คำตอบคือ ความพอดีก็คือ ความไม่พอดี อันเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างของธรรมชาติเช่นกัน ดังนั้น ธรรมชาติ = ความพอดี... ครบพอดีจึงเกิด และเมื่อเกิดจะมีการปรับให้พอดี และรักษาความพอดีนั้นไว้ ธรรมชาติ จึงอยู่ได้นาน เกิน ๔,๐๐๐ ล้านปีมาแล้ว และการที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเกิดขึ้นในโลกนี้ได้ นั่น จะต้องมีความพร้อมพอดีของเหตุ ปัจจัย และเงื่อนไข



ลักษณะของความพอดี

แบ่งได้เป็น 6 ลักษณะ



ลักษณะของความพอดี สามารถจำแนกได้เป็น ๖ ลักษณะ คือ

๑) ความพอดีโดยเป้าหมาย

กล่าวคือ เมื่อเรามีเป้าหมายชัดเจน การบรรลุซึ่งเป้าหมายนั้นโดยแม่นยำ คือความพอดี โดยสิ่งที่ควรพิจารณาในเรื่องความพอดีต่อเป้าหมาย ได้แก่

ประการที่ ๑ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น พอดีกับปรารถนาของเราหรือเปล่า

ประการที่ ๒ ปรารถนานั้น พอดีกับระดับวิวัฒนาการของเราหรือเปล่า

ประการที่ ๓ ทิศทางวิวัฒนาการนั้น พอดีกับเป้าหมายสูงสุดของชีวิตเราหรือเปล่า

๒) ความพอดีโดยภาวะ

การที่โมเลกุลของสารประกอบจะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ จำนวนอิเล็กตรอน และโปรตรอนในโมเลกุลนั้นต้องเท่ากันพอดี หากอะตอมใดมีจำนวนอิเล็กตรอน กับโปรตรอนไม่เท่ากัน จะต้องปรับสภาวะโดยไปรวมกับอะตอมอื่น จนกว่าจำนวน อิเล็กตรอนและโปรตรอนเท่ากัน จึงจะเกิดโมเลกุลของสารชนิดใหม่ขึ้นได้ นี่คื ความพอดีโดยภาวะ หรือความเชื่อว่าร่างกายประกอบด้วย ๔ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาก ๔ ธาตุ ไม่สมดุลกันอาจเจ็บป่วยหรือขาดใดไปร่างกายอาจต้องตาย

๓) ความพอดีโดยกลไก

การที่ร่างกายเราจะดำรงอยู่และทำงาน ได้ต้องมีกลไกอันกลมกลืน เหมาะเจาะพอดี ทั้งภายในแต่ละระบบ และระหว่างระบบต่าง ๆ ที่เอื้อต่อกระบวนการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นระบบประสาท ระบบกระดูก ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ เป็นต้น เมื่อระบบเหล่านี้มีความเหมาะสมพอดีโดยกลไก ภาวะกรรมจึงเกิดขึ้นได้

๔) ความพอดีโดยปริมาณ

ในการที่แต่ละกระบวนการต้องการปัจจัยมาขับเคลื่อนกลไกให้ดำเนินไป ก็ต้องการปัจจัยประกอบแต่ละตัวอย่างพอดีโดยประมาณ เช่น ในร่างกายมนุษย์ ถ้าความร้อนมากเกินไปก็จะเป็นไข้ ลมป่วย น้อยเกินไปก็จะไม่ย่อย อ่อนแรง หรือ แม้แต่การบริโภคอาหารแต่ละครั้งก็ต้องการในปริมาณที่พอดี ถ้าขาดพอดี หรือเกินพอดี แทนที่จะแข็งแรงกลับทำให้อ่อนแอ หรือคนมีกิน กินมากอาจมีโรคจากการกิน ทำให้ร่างกายทรมาณ

๕) ความพอดีโดยฐานะ

การประพฤติตนโดยสมควรแก่หน้าที่ตามฐานะนั้น ๆ เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “กิจของสมณะ คือการเจริญอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ถ้าไปหาทรัพย์ก็จะเป็นมลทินของสมณะกิจ หน้าที่ของคฤหัสถ์ คือการหมั่นหาทรัพย์ การไม่ขวนขวายหาทรัพย์ เป็นมลทินของคฤหัสถ์” ดังนั้น การดำรงตนอย่างพอดีกับความเป็นสมณะ คือการไม่ขวนขวายหาทรัพย์ และการดำรงตนอย่างพอดีกับความเป็นคฤหัสถ์ คือการหมั่นขวนขวาย หาทรัพย์ สร้างฐานะ และบำรุงศาสนาตามสมควรแก่หน้าที่ หากประสงค์จะเอาดีทางการฝึกจิต ปฏิบัติธรรมก็ควรบวชเสียจึงจะพอดีกับฐานะ

แต่ทุกวันนี้สมณะในหลาย ๆ ศาสนา กลับออกมาหาทรัพย์กัณนานารูปแบบ ส่วนคฤหัสถ์ก็กลับอยากไปนิพพานกันเป็นทิวแถว จึงเกิดความไม่พอดีกับฐานะของตนและทำให้ระบบสังคมกลับตาลปัตร หัวมาเป็นหาง หางไปเป็นหัว และจักนำภัยมาสู่ตน นำความเสื่อมมาสู่สังคมในที่สุด

แต่หากทำให้พอดีกับฐานะของตน ก็จักนำความเจริญมาสู่ตนและสังคมได้อย่างมาก



๖) ความพอดีโดยสัมพันธภาพ

ความสัมพันธ์ มาจากคำสองคือ สมะ + พันธะ

สมะ แปลว่า สมดุล หรือสม่ำเสมอ

พันธะ แปลว่า เชื่อม

ดังนั้น สัมพันธจึงแปลว่าการเชื่อมกันอย่างสมดุลและสม่ำเสมอ

ความสัมพันธ์อันสมดุล หมายถึง ความสมดุลโดยธาตุของคู่สัมพันธ์ และโดยพฤติการณ์แห่งกิจสัมพันธ์

ความสมดุลกันโดยธาตุนั้นหมายถึง บุคคลที่มีลักษณะนิสัยรสนิยม และปรารถนาที่สอดคล้องกลมกลืนเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันมาคบกัน จะคบกันได้อย่างลงตัวพอดี มีความสัมพันธ์อันมั่นคง

ความสมดุลโดยพฤติการณ์แห่งกิจสัมพันธ์นั้น หมายถึง ความสมดุลในการให้และการรับ ระหว่างคู่สัมพันธ์ คู่สัมพันธ์ที่ยั่งยืนต้องมีทั้งการให้ และการรับซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม จึงจะพอดีและยั่งยืน

หาก ...ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้อย่างเดียว โดยไม่ยอมรับ

หรือ ...ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรับอย่างเดียว โดยไม่ยอมให้

ความสัมพันธ์นั้นจะตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะขาดความพอดี

ความสัมพันธ์อันสม่ำเสมอ หมายถึงความเสมอต้นเสมอปลาย แห่งความคุ้นเคยและมรรยาทสัมพันธ์

ความสม่ำเสมอในความคุ้นเคย หมายถึงไม่ห่างเหินจนเกินไป และไม่คลุกคลีกันจนเกินไป เมื่อหาจุดพอดีได้แล้ว ก็รักษาความสม่ำเสมออันพอดินั้นไว้

ความสม่ำเสมอในมรรยาทสัมพันธ หมายถึง การมีจริยาแห่งความเคารพ ให้เกียรติ เกรงใจกันโดยสมควร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสัมพันธ์อัน ยั่งยืน คนจำนวนมากเมื่อรู้จักกันจนคุ้นเคยแล้ว มักจะถือวิสาสะ ไม่เกรงใจกัน เมื่อไม่เกรงใจกัน ก็ไม่ให้เกิดเกียรติกัน ขาดความเคารพในกันและกัน เมื่อไม่เคารพกัน กิริยาทราวมก็จะปรากฏ ความอึดอัดขัดแย้ง แตร้าวก็จะกำเริบ จนไม่อาจรักษา ความสัมพันธ์ไว้ได้ ดังนั้น ความสัมพันธ์อันพอดี ต้องมีความสม่ำเสมอในมรรยาท สัมพันธโดยตลอดด้วย

มาตรวัดความพอดี

มาตรในการวัดความพอดีที่ความเหมาะสม มีลักษณะ ดังนี้

๑. ตรงเป้าหมายแม่นยำ
๒. มีประสิทธิภาพสูงสุด
๓. มีความลงตัวสูงสุด
๔. มีความปลอดภัยสูงสุด
๕. ให้ประโยชน์สูงสุด
๖. นำความเจริญก้าวหน้า คือดีขึ้นโดยลำดับ จนบริสุทธิในที่สุด

ซึ่งการพิจารณาความพอดีสำหรับสิ่งใด ๆ ก็ตามต้องพิจารณาเชิงสัมพัทธ์ จะพิจารณาระนาบเดียวไม่ได้ เพราะจะเห็นเหตุไม่ครบ เห็นผลไม่ถ้วน จริง ๆ แล้ว ชีวิตในโลกเป็นภาวะสัมพัทธ์ ดังนั้น จึงต้องพิจารณาเหตุ ผล ปัจจัย และเงื่อนไข โดยรอบจึงจะหาจุดพอดีที่เหมาะสมได้

ตัวอย่างเช่น เรื่องความร่ำรวย หากความทุกข์คือเหตุ ความสุขคือผล ดังนั้น สิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคน จึงไม่สำคัญว่ารวยแค่ไหน แต่สำคัญอยู่ที่ว่ามีความสุข แค่ไหนจากความรายนั้น อย่างเช่น เงินหนึ่งล้านบาทอาจทำให้นาย ก มีความสุข เต็มเปี่ยม ในขณะที่เงินหนึ่งร้อยล้านบาทจะทำให้ นาย ข มีความสุขเต็มเปี่ยม ...หากค่าความสุขของนาย ก กับนาย ข มีค่าเท่ากัน แต่ค่าเงินที่ทั้งสองต้องการ เพื่อความสุขที่เท่ากันนั้นไม่เท่ากัน... ส่วนสาเหตุที่กำหนดความต้องการ หรือ ความจำเป็นพื้นฐานให้มีค่าไม่เท่ากัน นั่นคือ ปัจจัยหรือองค์ประกอบแห่งชีวิต รวมถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล



วิธีการหาจุดพอดี

การหาจุดพอดีสำหรับตนเองของแต่ละท่า ควรพิจารณารายละเอียด โดยลำดับ ดังนี้

๑. รู้จักตนเองและหรือภาวะที่รับผิดชอบอยู่อย่างถ่องแท้ ทั้งข้อจำกัด ข้อผิดพลาด คุณสมบัติเด่น และโอกาสแห่งการพัฒนา

๒. ตั้งใจพัฒนาตนเองหรือองค์กรที่รับผิดชอบอยู่ ส่งสถานะอันเป็นที่สุด อย่างต่อเนื่องเชิงระบบด้วยความเพียร ความอดทน ความเมตตา และการอภัย ต่อตนเอง และต่อกันและกัน

๓. หมั่นปล่อยวางสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องสู่ความสำเร็จ ท่ามกลางปฏิบัติการด้วยการ กลั่นกรองความอยาก ให้เป็นความเหมาะสม การพัฒนาภาวะให้เป็นหน้าที่ การปรับ พันธะให้เป็นสมะ + พันธะ (สัมพันธ) และการทรงอุเบกขาในท่ามกลาง ความวุ่นวาย ลับสน และการชำระความดีให้เป็นความบริสุทธิ์เสมอ

หากทำได้ดังนี้ เราจะค่อย ๆ เห็นความพอดีสำหรับตนเองชัดเจน โดยลำดับ เมื่อเห็นชัดก็จะเลือกวิถีชีวิตได้เหมาะสม เมื่อเลือกวิถีชีวิตได้เหมาะสม ก็จะวางตัวได้ ถูกต้อง และดำเนินชีวิตอย่างแม่นยำ พอดี สู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จสูงสุด ของชีวิต

ดังนั้น ต่อไปนี้ จะคิดอะไร วางแผนใด ๆ ตัดสินใจใด ๆ พุดเจรจาปราศรัย กับใคร ทำอะไร บริหารกิจใด ๆ จงกลั่นกรองหาค่าความพอดีก่อนเสมอ

การบริหารความพอดี เป็นภารกิจที่ปราณีตละเอียดอ่อน ต้องใช้สติที่สมบูรณ์ ปัญญาที่แจ่มใส จึงจะบริหารความพอดีได้ ซึ่งผู้มุ่งสู่ความสำเร็จ อันเป็นยอดทั้งหลาย ต้องถ่องแท้และฝึกฝนให้ชำนาญ ผู้ที่บริหารความพอดีได้โดยสมบูรณ์ คือสุดยอด นักบริหาร เพราะทุกสิ่งที่เขาทำจะไม่พลาดเลย และได้ประโยชน์สูงสุดเสมอโดยสรุป คือ ความพอดินั้นคือ จุดสุดยอดแห่งการบริหารชีวิต กิจการ สังคม ประเทศชาติ และธรรมชาติ เพราะจุดพอดี คือจุดที่ให้ประโยชน์สูงสุดที่เป็นไปได้ อะไรที่ขาดพอดี หรือเกินพอดี ย่อมไม่ได้ประโยชน์สูงสุด และหากขาด ๆ หรือเกิน ๆ มากเข้า ก็คือ ความเสียหายอันไม่จำเป็นนั่นเอง



ประเทศไทยเสียหายไปบ้างในประวัติศาสตร์ เพราะขาดความพอดีนั่นเอง แม้ขณะนี้ก็ยังไม่มีบั้งเกิดประโยชน์สูงสุด ก็เพราะยังไม่มีระบบการบริหารความพอดี

องค์กรใด ชีวิตใดไม่มีระบบการบริหารความพอดี ก็จะเป็นดังประเทศไทยที่ผ่านมา

ดังนั้น ทุกคนต้องรู้จักและชำนาญในความพอดี

แต่ความพอดีนั้นเป็นเรื่องประณีต ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง กระนั้นผู้มีปัญญาอันล้ำลึกย่อมเห็นได้ ใครค้นพบความพอดีได้เสมอย่อมเก่งกาจกว่าการได้ปริญญา นับสิบใบ เขาย่อมพบขุมทรัพย์ยิ่งใหญ่ กำกุกแจแห่งความสำเร็จไว้ได้



เป็นคนดี มีเหตุ มีผล รู้จักตน รู้จักประมาณ (ความพอดี)

เข้าใจเรื่องกาละเทศะ เข้าใจเรื่องความแตกต่าง

ระหว่างบุคคล เข้าใจวัฒนธรรมสังคมสมาคม

การตัดสินใจ การคิด

การทำอะไรอย่าชักช้า อย่าเร่งรีบ...ให้พอดี

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขวิถึ



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขที่ ๓

สร้าง “วิถีสุข” ตามแนวคำสอนพ่อหลวง

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

คนเราต้องมีความสบายใจ

“..ความสบายใจของคนเป็นของที่หายาก คนเราต้องมีความสบายใจ

จึงจะมีชีวิตที่ราบรื่นได้ ๗”

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะกรรมการจัดงาน '๕ ธันวาคม วันมหाराช'

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ๕ เมษายน ๒๕๒๑



น้อมนำมาคิดต่อ.... ความสุข แปลว่า ความสบายใจ

สบาย แปลว่า พอเหมาะพอดี ไม่มีวิตกกังวล

กังวล แปลว่า ห่วงใย มีใจพะวงอยู่

ห่วงใย แปลว่า มีใจพะวงอยู่ มีทุกข์กังวลอยู่

พะวง แปลว่า วิตกกังวล มีใจเป็นห่วง

(แล้วเราจะแปลต่อ ว่าอะไรดี)...

แต่พอจะคิดได้ว่า...ในสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ เพราะว่า...

กังวลว่าจะไม่ได้ ในสิ่งที่อยากได้ และกังวลว่าจะได้ในสิ่งที่ไม่อยากได้

ห่วง ว่าสิ่งที่มีจะเสื่อมสภาพ จะไม่เหมือนเดิม

ห่วง ว่าสิ่งที่มีอยู่จะรักษาไว้ไม่ได้จะหายไป

พะวง ว่าอนาคตข้างหน้า จะมีผลต่อชีวิตอย่างไร

พะวง ว่าสิ่งที่ทำไม่ดีไว้ในอดีต จะเกิดขึ้นอีก

...อย่างนี้จะมีเวลาไหนที่ สบายใจ...พอใจ...

ถ้าไม่เอา...

ความเป็นตนเอง ไปเปรียบเทียบกับใคร

ถ้าจะเอา...

ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เข้าใจปัจจุบัน เท่าทันปัจจุบัน พอใจกับปัจจุบัน ที่เป็นฐานให้อุณหภูมิ

ไม่พะวงหน้า ไม่พะวงหลัง หหมดห่วง ไร้กังวล ทำตัวเองให้สะดวก...แล้วจะสบายใจ

สบายใจ แล้วจะ...ใช่...เป็น...สุข หรือเปล่าหนอ



ความสงบ ร่มเย็น

“...ความสงบร่มเย็น อาจพูดได้ว่ามีเป็นสองส่วน คือ ความสงบภายนอก กับความสงบภายใน

ภายนอก ได้แก่ สภาวะแวดล้อมหรือสภาวะความเป็นอยู่ที่เป็นปกติ ปลอดภัย ปราศจากสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดภัยอันตราย หรือเกิดความกระวนกระวายเดือดร้อนต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ หรือความขัดแย้งวุ่นวาย ความมั่งร่ำรวยทำลายกัน

ภายใน ได้แก่ จิตใจที่สะอาดแจ่มใส อิ่มเอม สบายไม่มีกังวล ไม่มีความขุ่นเคือง ขัดข้องใจ ความสงบภายในหรือจิตใจ ที่ปลอดภัยจากสิ่งรบกวนนี้สำคัญมาก ควรจะทำให้มีขึ้น เพราะผู้ที่มีจิตใจสงบ จะใช้ความคิดพิจารณาของตนได้อย่าง กว้างขวางและถูกต้องดีขึ้น ความคิดที่ประกอบด้วยความสงบนี้มีศักยภาพสูง อาจนำไปใช้คิดอ่านสร้างสรรค์สิ่งให้อำนวยความสุข ความเจริญก้าวหน้า ตลอดจนขจัดเสียภัยเกียรติคุณ อันเป็นสิ่งที่แต่ละคนปรารถนา ให้สัมฤทธิ์ผลได้...”

พระราชดำรัส พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๓๐
วันพุธที่ ๓๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๙



น้อมนำมาคิดต่อ ...ความต้องการของทุกคน คือ เป็นผู้ที่มีความสงบร่มเย็น... มีความสบายใจ หมดหวัง ไร้กังวล

ดังนั้น จึงควร ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ อย่างแรกคือ

สร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม และอย่างที่สอง คือ ทำจิตใจให้เกิดความสงบจากภายใน

ทำอย่างแรกก่อน หรือ อย่างที่สองก่อน ให้พิจารณาตามความพร้อม แต่คิดว่า ทั้งสองอย่างทำแล้วมีผลถึงกัน

ทำจิตใจตัวเองดี แล้วได้ช่วยคนอื่น ๆ ก็ทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นที่น่าอยู่ จิตใจก็ดีขึ้น ได้ช่วยให้สภาพแวดล้อมดียิ่งขึ้น ความสุขก็เพิ่มขึ้น

ดูแล สภาพแวดล้อมให้สมบูรณ์ สร้างบรรยากาศอยู่ร่วมกัน รักษาอนุรักษ์ ฟื้นฟู ทรัพยากรธรรมชาติรอบตัว ต่อยอดภูมิปัญญานำมาใช้อย่างสมดุล บ้านร่มรื่น ชุมชนชุ่มชื้น ชุ่มชื้น ชุ่มฉ่ำ คนก็ได้สงบร่มเย็น ภายนอกดีจิตใจภายในก็ดีด้วย ก็ทำหายไว้...ใครทำแล้วมีผลอย่างไร...เป็นไปตามนี้หรือไม่...



คนเราต้องเตรียมตัว...

“คนเราต้องเตรียมตัว เพื่อที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต แต่การเตรียมตัวนั้น ก็ต้องมีความรู้ประกอบด้วย มีการฝึกนิสัยใจคอของตนให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ด้วย สิ่งที่สำคัญในการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตคือ ต้องรู้จัก ตัวเอง รู้ว่าตัวกำลังทำอะไร รู้ว่าตัวต้องการอะไร ฯ”

กระแสพระบรมราชาโชวาทพระราชทานแก่ นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรกรรมแม่โจ้
เชียงใหม่ ๓ มกราคม ๒๕๖๖



น้อมนำมาคิดได้ว่า ...ปัญหาพอมิ มนุษย์ทุกคน ต้องพบกับความขัดข้องทั้งร่างกาย และจิตใจ จำนวนมากหรือน้อย อยู่ที่วิธีนับ และขึ้นอยู่กับการจัดการกับอุปสรรคนั้น ได้หรือไม่ ถ้าสามารถป้องกันไม่ให้เกิด หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สามารถจัดการแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว ก็จะเป็นคนที่มีปัญหาน้อย แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้าม คนคนนั้นก็จะเป็นคนที่มีปัญหามาก ทับถม เป็นทุกข์มาก

ดังนั้น ปัญหาจะมี ความทุกข์จะเกิด ขอให้เราพร้อมรับกับทุกอุปสรรค ด้วยสติมั่นคง พร้อมด้วยความรู้ ความเชี่ยวชาญ และวิธีคิด วิเคราะห์ พิจารณา เห็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นถูกต้อง ตามความเป็นจริง ทั้งมุมดีและมุมไม่ดี

เชื่อในความสามารถของตน ในการแก้ไขปัญหาที่ตนได้ด้วยตนเอง เลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหาได้ถูกต้อง โดยคำนึงถึงเป้าหมาย ความต้องการที่แท้จริง

เมื่อจัดการกับปัญหาได้มาก เหลือปัญหาน้อย ความทุกข์ลด ความสุขก็เพิ่มขึ้น

ไม่ต้องไปให้ใครทำ แค่ทำตัวเราให้พร้อมก็พอ...



คนจิตใจเข้มแข็ง

"ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบ อุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้ ๆ"

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต
ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันศุกร์ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๑๘



น้อมนำมาคิดได้ว่า ..จิตใจ มั่นคงดี ควบคุมได้ ระวังรู้ตัวอยู่ ว่าทำอะไร

สิ่งนั้น ...มีประโยชน์ตามความมุ่งหมาย

...เหมาะสมกับตน เกื้อกูลให้ เจริญออกงามแห่งกุศลธรรม

...เป็นหน้าที่ และตระหนักที่จะคุมกาย และจิตไว้ให้อยู่ในหน้าที่ของตน
แม้มีสิ่งใดเพิ่มก็ไม่หลงเลื่อนหน้าที่ที่มี

...เป็นสาระ เข้าใจสภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติ ไม่หลงไปกับสิ่งที่ไม่
เป็นจริง

สุขภาพร่างกายแข็งแรง ครบอาหาร ๓๒ ไม่มีโรคประจำตัว ประจำถิ่น
รวมทั้งโรคระบาด

ดังนั้น จะปฏิเสธไม่ได้ว่า เราไม่เข้มแข็ง...

เพราะว่า จะตอบคำถาม ไม่ได้ ว่า ร่างการสมบูรณ์ดี แล้วอะไรไม่ดี

เกรงว่า เขาจะว่าจิตบกพร่อง...

แม้ว่า...เราจะอ่อนแอง่าย ท้อแท้บ่อย ๆ เพราะไม่ได้ถูกฝึกมา ในแนวทางที่ถูกต้อง
คงไม่มีคำว่า สายเกินไป ที่จะยกระดับความคิด มุมมองต่อชีวิต
เพิ่มพูนความรู้ ทักษะความชำนาญในการทำกิจกรรมต่างที่เป็นประโยชน์กับตนเอง
ครอบครัวและผู้อื่น ๆ

ทำซ้ำ ๆ ทำบ่อย ๆ อาจเพิ่มความรอบรู้ ความชำนาญยิ่งขึ้น
คนอื่นเห็น เข้าใจ ยอมรับเรา ศรัทธาเรา เห็นคุณค่าในตัวเรา ทำให้คนเขารู้ว่า
คนอ่อนแอก็ทำอะไรสำเร็จได้ด้วยตัวเองนะ...



รู้จักประมาณตน...

“การรู้จักประมาณตน ได้แก่ การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญาและความสามารถด้านไหน เพียงใด และควรจะทำงานด้านไหน อย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้ จะทำให้คนเรารู้จักใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้รู้จักขวนขวายศึกษาค้นคว้าความรู้ และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น ฯ”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๑



ต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา...

“การดำรงชีวิตที่ดีจะต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา การปรับปรุงตัวจะต้องมีความเพียรและความอดทน เป็นที่ตั้ง ถ้าคนเราไม่หมั่นเพียร ไม่มีความอดทน ก็อาจจะท้อใจไปโดยง่าย เมื่อท้อใจไปแล้ว ไม่มีทางที่จะมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองแน่ ๆ ฯ”

พระบรมราโชวาท พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา
๒๗ มีนาคม ๒๕๒๓



น้อมนำ มาคิดเอง

คิดถึง ต้นไม้ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การรักษาชีวิตอยู่ได้ ทางกลางการเปลี่ยนแปลง ทั้งสภาพอากาศ สภาพน้ำ สภาพลม อ่อนโยน รุนแรง ร้อนแล้ง ท่วมขัง รับกับทุกสภาพตามแต่ธรรมชาติจะกำหนดเวลา ผ่านไปเร็ว หรือเนิ่นช้านาน

การจะฟันลำต้นทนนแดด ทนฝน ทนแล้ง ทนทุกสภาวะ เต็มโตจนมีอายุยืนยาว

จนกระทั่ง...(มีคนไปตัด...โค่น...??) หมดยุค เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา

ต้นไม้บางชนิดมีกิ่งเปราะ ทุกลมพัด กิ่งหัก แต่ต้นไม้ล้ม บ้างก็มีรากย่อยมาช่วยค้ำพุงกิ่ง บ้างก็มีต้นสูง แต่อ่อนเหนียวลู่ ลู่กับลม

บ้างก็มีระบบรากที่ลึกลงใต้ดิน บ้างก็รากไม่ลึกมากแต่ขยายกว้าง เพื่อพุงลำต้น เมื่อดินนุ่ม หรือดินตื้น

บ้างก็สู้กับแมลง ด้วยการผลิตสารเคมีออกมาไล่แมลง

บ้างก็อนุญาตให้มดเป็นที่พัก สร้างอาหารเลี้ยงมด เพื่อช่วยกำจัดแมลงอื่น ๆ ...ไม่คิดจะเปรียบเทียบกับต้นไม้หรือสัตว์ แต่อย่างไร...

ทุกชีวิตต้องมีทำหน้าที่ในการรักษาชีวิต ดำรงเผ่าพันธุ์...

การใช้ชีวิตของคนจึงต้องขึ้นอยู่กับ ความรู้ มีฝีมือในการลงมือทำ และมีความคิดที่จะทำให้ดีกว่าเดิม ตลอดเวลา

ไม่ต้องทำเพื่อให้ "คนอื่น" ยอมรับก็ได้...แต่ทำแล้วตัวเองมีความสุข เพราะหมดห่วง หายกังวลใจ มีความสบายใจ

เราจะทำอะไรรับมือกับเรื่องราวต่าง ๆ สถานะการที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา

ถ้าไม่รู้จักตัวเอง และไม่รู้ว่าจะทำอะไรให้ตัวเองดีกว่าเดิม เลยไม่รู้ว่าจะใช้ตัวเองทำอะไร เพื่อตัวเอง...

ถ้าไม่รู้ ไม่รู้ ทำไม่เป็น จะพึ่งใคร...ใครจะให้พึ่งพิงตลอดเวลา... จะขอเทวดาหรือพึ่งตัวเอง...



ต้องตั้งเป้าหมาย

“...การทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก ควรอย่างยิ่งที่จะตั้งเป้าหมาย ขอบเขต และหลักการไว้ให้แน่นอน เพราะจะช่วยให้สามารถ ปฏิบัติมุ่งเข้าสู่ผลสำเร็จได้ โดยตรง และถูกต้องพอเหมาะพอดี เป็นการป้องกัน และขจัดความล่าช้า ความสิ้นเปลือง ความเสียเปล่า ทุกอย่างได้อย่างสิ้นเชิง...”

พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๐



น้อมนำมา ดูที่ตัวเอง

เห็นผู้ที่ประสบความสำเร็จหลายคน คิดออกว่าจะเป็นอะไรว่าจะทำงานอะไร รู้ว่าต้องการจะทำประโยชน์เพื่อใครตั้งแต่อายุน้อย

ผู้ประสบความสำเร็จที่เป็นที่รู้จักของสังคมทุกคน ได้เตรียมการ ในการพัฒนาตัวเอง เพื่อลงมือทำจนพบกับความสำเร็จ ตามความประสงค์

พวกเขาเหล่านั้น ศึกษาหาความรู้อย่างมาก รอบด้านและละเอียด ลึกซึ้ง เจาะจงเพื่อให้มีความรู้เหมาะสมกับการสร้างให้ได้มาซึ่งเป้าหมายนั้น ๆ อีกทั้ง ใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมต่อเนื่อง ทั้งอ่าน ฟัง ดู และไม่หยุดอยู่แค่รู้ แต่รู้จักสามารถ นำไปใช้ประโยชน์ หรือคาดหมายสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้

เขาเหล่านั้น ฝึกฝนฝีมือ ทักษะในการทำกิจกรรมการงานให้เชี่ยวชาญ ชำนาญ ทั้งการจัดระบบบริหารงาน สร้างสรรค์สัมพันธ์กับผู้คนรอบทิศ กระชับมิตร ด้วยสุจริตวิสัย

เขามีวิธมองกาลไกล จากการเข้าใจอดีตเข้าถึงปัจจุบัน คาดหมายเพื่อ พัฒนาอนาคต คิดอย่างมุ่งอนาคต อดได้รอได้ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อพิชิต ความสำเร็จ

รู้จุดหมายที่เราจะไป ก็หาวิธีเดินทางอย่างมีประสิทธิภาพ ตาม สมรรถนะของตัว ด้วยวิธีการที่ใช้ความรู้ ความถนัดที่มี ด้วยหัวใจพร้อมผจญ กับทุกอุปสรรค

ลองดูก็แล้วกัน ช้าไปก็เริ่มเลย รอก่อนก็ช้าอีก...

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

การปิดทองหลังพระ...

“การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้ว คนโดยมาก ไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนักเพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้”

พระบรมราชาโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๖



น้อมนำมาคิด...

เป็นธรรมดาของโลก ที่มนุษย์ยังคงมี "ความอยาก" ...อยู่ในตัวเสมอ
เพื่อสนอง ๒ อย่าง คือ

ทางด้านร่างกาย เพื่อความสบายกาย สะดวกในการใช้ชีวิต
ตามมาตรฐานการใช้ชีวิต ของแต่ละคน มากที่สุด หรือเต็มที่...

ทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึก พอใจมาก ในสิ่งที่ได้รับ
โดยเฉพาะการได้รับยอมรับ จากผู้คนรอบข้าง เป็นผลของการกระทำ...

ในสิ่งที่ได้ทำไป...ทำไปแล้ว ตัวเองมีความรู้สึกเช่นไร

ถ้าเด็ก ๆ คิด เด็ก ๆ ทำ... ก็จะเป็นแบบนี้..

...พอใจที่ไม่เจ็บตัว ไม่ถูกตำหนิ

...ไม่ถูกลงโทษ

...ได้ประโยชน์เพื่อตนเอง ทั้งสินจ้าง หรือค่าชม

...ได้รางวัล

...ได้รับการยอมรับเป็นกลุ่ม เป็นพวกเดียวกัน

...กลัวเพื่อนไม่รัก

ถ้าเป็นผู้ใหญ่คิด ผู้ใหญ่ทำ ด้วยวุฒิภาวะ สติ ปัญญา มี จะเป็นแบบนี้...

...ยึดกฎเกณฑ์ ต้องทำเพราะเป็นกฎ กติกา

...ระอายที่จะทำในสิ่งผิด คิดได้ รู้เหตุเห็นผล ไม่กระทำในสิ่งที่
ไม่ถูกต้อง ตามจริยธรรมที่สังคมยอมรับ

...เกรงกลัวต่อผลการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ยึดมั่นเคารพในความเป็นมนุษย์

ดังนั้น ความพอดี พอประมาณ ในมาตรฐาน ที่ให้ความรู้สึกพอใจที่สุด จากสิ่ง
ที่ได้รับ ทางกายและจิตใจ ตัวเองเป็นผู้กำหนด รับรู้ และ รอรับ ผลหลังจากทำไป



คนอื่น ๆ ก็เป็นแค่ "คนอื่น" มี "พวกเขา" หรือ ไม่มีเขา "ตัวเรา" ก็ยังอยู่
ตัวเรา ก็ทำให้ตัวเรา "สบายใจ" ได้ด้วยวุฒิภาวะทางปัญญาของเราเอง...

...ความภูมิใจ ความสบายใจ ที่ได้ทำสิ่งที่มีประโยชน์ เกิดขึ้นเมื่อทำสำเร็จ
สุขใจเมื่อเห็นผลงานที่ยิ่งใหญ่ จากส่วนหนึ่งของความเต็มใจ จริงใจ ปราศจากอามิส
เป็นความอึดอ้อมใจที่ใครก็ไม่รู้ แม้จะเป็นเพียงเศษทองหลังองค์พระ
แต่ก็ทำให้พระทั้งองค์สมบูรณ์...



คิดก่อนพูดและทำ...

"ความคิดนั้นเป็นแม่บทใหญ่ของการพูดและการกระทำ เพราะกิจที่จะทำ คำที่จะพูด ทุกอย่างล้วนสำเร็จมาจากความคิด การคิดก่อนพูด และก่อนทำ จึงช่วยให้บุคคลสามารถยับยั้งคำพูดที่ไม่สมควร หยุดยั้งการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ฯ"

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐



ต้องมีใจที่เป็นกลาง...

"หลักของคุณธรรม คือ การคิดด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ก่อนจะพูด จะทำอะไร จำเป็นต้องหยุดคิดเสียก่อน เพื่อรวบรวมสติให้ตั้งมั่น และให้จิตสว่างแจ่มใส ซึ่งเมื่อฝึกหัดจนคุ้นเคยชำนาญแล้ว จะกระทำได้คล่องแคล่ว ช่วยให้สามารถแสดงความรู้ ความคิด ในเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่าย ได้ชัด ไม่ผิดทั้งหลักวิชา ทั้งหลักคุณธรรม ฯ"

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



พูดจริง ทำจริง...พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น...

"ผู้หนักแน่นในสัจจะพูดอย่างไร ทำอย่างนั้น จึงได้รับความสำเร็จ พร้อมทั้งความศรัทธาเชื่อถือ และความยกย่องสรรเสริญ จากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ คือ พูดจริง ทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริม เกียรติคุณของคุณบุคคล ให้เด่นชัด และสร้างเสริมความดี ความเจริญ ให้เกิดขึ้น ทั้งแก่บุคคล และส่วนรวม ฯ"

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

น้อมนำมาคิดต่อ...

ความเชื่อ...ส่งผลต่อ ความคิด...สร้าง...พฤติกรรม...การแสดงออก
เป็นคำพูด การกระทำ อาการกิริยาต่าง ๆ

พฤติกรรม ทั้งหลายทั้งมวล มีผลมาก เมื่อกระทำกับกลุ่มคน
ทั้งเป็นการเพิ่มคุณค่า การยอมรับ ความนิยม ความเชื่อถือศรัทธา
การแสดงออกทุกอย่างจึงต้องระมัดระวัง ไม่ให้เป็นพฤติกรรม
ที่สังคมไม่พึงประสงค์

จึงต้อง คิด ด้วยความเชื่อที่ประกอบด้วยความรู้ อย่างมีเหตุผล และ
คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นหลังที่จะแสดงอาการกิริยาต่าง ๆ ออกไป

คิดได้แสดงออกอย่างสุจริต จริงใจ พุดให้คนเข้าใจร่วมมือกับเราทำ
ประโยชน์ต่อเนื้ออง ทำได้จริง และเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและส่วนรวม

หากจะได้รับความสบายใจ...ก็ต้องไม่สร้างเหตุต่าง ๆ ที่จะส่งผลให้
เป็นห่วง เป็นกังวล

โดยเฉพาะหากความไม่สบายใจนั้น ๆ เกิดจากการพูด การกระทำ
ต่าง ๆ โดยคิดไม่รอบคอบ...

ต้องมีความสุขจิต...

"คนไม่มีความสุขจิต คนไม่มีความมั่นคง ชอบแต่มีก่าย ไม่มีวันจะสร้างสรรคประโยชน์ส่วนรวมที่สำคัญอันใดได้ ผู้ที่มีความสุขจิต และความมุ่งมั่นเท่านั้น จึงจะทำงานสำคัญยิ่งใหญ่ ที่เป็นคุณประโยชน์แท้จริงได้สำเร็จ ฯ"

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๒๒



ความจริงใจทำการใดก็สำเร็จ...

"ความจริงใจต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมสำคัญมาก สำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จและความเจริญ เพราะช่วยให้สามารถขจัดปัดเป่าปัญหาได้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาอันเกิดจากความกินแหนงแคลงใจ และเอารัด เอาเปรียบกัน นอกจากนั้น ยังทำให้ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจ และความร่วมมือสนับสนุนจากทุกคนทุกฝ่าย ที่เชื่อมั่นในเหตุผลและความดี ผู้มีความจริงใจจะทำการสิ่งใดก็มักสำเร็จได้โดยราบรื่น ฯ"

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๓๕



คนเราจะต้องรับและจะต้องให้...

"คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้ คนเราจะต้องรับและจะต้องให้ หมายความว่าต่อไป และเดี๋ยวนี้ด้วยเมื่อรับสิ่งของใดมา ก็จะต้องพยายามให้ ในการให้นั้น ให้ได้โดยพยายามที่จะสร้างความสามัคคีให้หมู่คณะและในชาติ ทำให้หมู่คณะและชาติประชาชนทั้งหลายมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ ช่วยที่ไหนได้ก็ช่วย ด้วยจิตใจที่เผื่อแผ่โดยแท้ ฯ"

พระบรมราโชวาท พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น

๒๐ เมษายน ๒๕๒๑



น้อมนำมาคิดต่อ

คนที่เป็นผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก...

คนให้ความรู้ ได้รับการเคารพ ศรัทธา ความเชื่อถือ

คนให้ฝีมือ ได้รับความนิยมน ไว้วางใจ

คนให้วิธีคิด ปรับเปลี่ยน ช่วยให้หาทางออก ได้รับความชื่นชม ระลึกถึง

เป็นผู้ให้ ด้วยใบหน้าประดับรอยยิ้ม

เป็นผู้ให้ ด้วยใจบริสุทธิ์ วาจาไพเราะ

เป็นผู้ให้ ด้วยกายปฏิบัติเป็นตัวอย่าง

เมื่อคิดจะมีชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ในโลก ควรมีพื้นฐานชีวิต แบบใดดี...?

จะไม่มีความจริงใจกับใครเลย...?

ไม่มีหลักยึดมั่น ในเกณฑ์ความถูกต้องของสังคมที่นิยม ยกย่อง...?

ไม่ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแบ่งปัน สิ่งใด กับใครเลย...?

จะเอาตัวรอดคนเดียวในโลก...?

จะเป็นไปได้หรือ...ที่จะทำให้ ตัวเอง สบายใจ ไม่มีห่วงกังวลใจ...?

ผู้ที่จะรักษาความเป็นไทยได้มั่นคงที่สุด

“ผู้ที่จะรักษาความเป็นไทยได้มั่นคงที่สุด ดี และเหมาะสมที่สุด ไม่มีใครอื่นนอกจากคนไทย เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ ณ แห่งใด คนไทยมีหน้าที่ต้องรักษาความเป็นไทยเสมอ ๕”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในโอกาสที่รองประธานศาลฎีกานำผู้พิพากษาประจำกระทรวงเข้าเฝ้าฯ

๒๑ ธันวาคม ๒๕๓๗



สร้างคนดี...

"ในบ้านเมืองนี้ มีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครที่จะทำให้ทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ปกครองบ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้ ๕"

พระบรมราโชวาทในพิธีเปิดงานชุมนุมลูกเสือแห่งชาติค่ายลูกเสือวชิราวุธ จังหวัดชลบุรี

๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๒



ต้องช่วยกันทำ...

"ต่างคนต่างมีหน้าที่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำเฉพาะหน้าที่นั้น เพราะว่าถ้าคนใด ทำหน้าที่เฉพาะของตัวเอง โดยไม่มองไม่แลคนอื่น งานก็ดำเนินไปไม่ได้ เพราะเหตุว่างานทุกอย่างจะต้องพาดพิงกัน จะต้องเกี่ยวโยงกัน ฉะนั้น แต่ละคนจะต้องมีความรู้ถึงงานของผู้อื่น แล้วช่วยกันทำ ๕"

พระราชดำรัส พระราชทานแก่ คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

๔ ธันวาคม ๒๕๓๓



น้อมนำมาคิดต่อ...

ชีวิต คนเรา ไม่ว่าจะเป็นใคร ล้วนแต่ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า ทั้งสิ้น
เพราะสามารถทำหน้าที่เพื่อตัวเอง อย่างน้อยก็ยัง...รักษาชีวิตตนเองไว้ได้

รวมทั้ง สามารถสร้างความสุขให้กับคนรอบข้างได้

หากได้ทำหน้าที่ ได้แสดงบทบาท ได้ตามที่คนรอบข้างคาดหวัง
อย่างเหมาะสม ตามฐานะของตำแหน่ง

ถ้าเป็นพ่อ ทำหน้าที่พ่อต่อลูกทำให้ลูกเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคม
เป็นสามีที่ทำให้ภรรยาผ่อนคลายทุกข์ มีความสุข

เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น

เป็นสมาชิกชุมชน สร้างคนให้เป็นคนดี...

คนดี ที่รู้จักหน้าที่ของตน

คนดี ที่ทำหน้าที่ของตนเป็น

คนดี ที่ทำหน้าที่ประโยชน์เพื่อชุมชนได้ดี

คนดี ที่ทำคนไม่ดีให้เป็นคนดี

มีคนดี ที่เป็นสมาชิกในชุมชน ทำให้ชุมชนสงบน่าอยู่ เกื้อกูลให้คนอื่น
มีความสุข สอดส่อง ดูแลป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิด

หลาย ๆ คน หลาย ๆ ครอบครัว ช่วยกัน ร่วมแรง ร่วมใจรวมทั้ง
ประเทศ

คงสบายใจกันทั้งประเทศ หรือหวังใหญ่ อาจทำให้โลกสุขไปด้วย

ทำประโยชน์ ให้ผู้อื่น

ความสุขเป็นเรื่องของการทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น ซึ่งความสุขที่แท้จริงคือการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น มิใช่ทำให้ตนเองเพียงเท่านั้น ต้องสร้างประโยชน์กับคนอื่น เมื่อคนอื่นมีความสุขแล้วเราก็มีความสุขด้วย โดยความสุขของผู้อื่นคือความสุขส่วนรวมนั่นเอง เราต้องยึดประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตัวดังมีพระราชดำรัสครั้งหนึ่งความว่า

“...ขอบใจนะที่มาช่วยฉันทำงาน ฉันขอบอกก่อนนะ ช่วยฉันทำงาน ไม่มีอะไรจะให้ นอกจากมีความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ฯ...”
อ้างถึง จากสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.)



คิดต่อ...สำหรับคนวิถีสวย เพื่อสร้างประโยชน์สุข

สังคมดี สร้างคนดี มีคนดี ไปสร้างสังคมที่ดี
คนดีวิถีสวย สร้างคนดีมีความสุข เราจะได้สังคมดีและมีความสุข
ร่วมกัน

การสร้างสังคม ก็ต้องเป็นหน้าที่ของคน ที่คิดจะให้และทำประโยชน์
เพื่อสังคม

ทุกคนที่รู้แล้วและเข้าใจก่อน มีกำลังกาย พลังใจที่ดีกว่า ต้องร่วมมือ
กันลงมือทำให้สำเร็จ

"ผู้ที่จมอยู่ในหลุมหล่มลึก ย่อมไม่อาจช่วยเหลือผู้ที่ใดได้..."

จะมีแต่ผู้ที่เป็นอิสระ ได้สละเวลา กำลัง ปัญญาที่จะหาทางช่วยเขา...

ช่วยผู้ที่คิดไม่ออก...ผู้ที่ไม่ยอมคิด...ผู้ที่ไม่กล้าคิด...

ให้เป็นคนที่สังคมต้องการ

ถือเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีให้สังคม เป็นการทำประโยชน์เพื่อให้
คนในสังคมสบายใจและมีสุขเถิด...



ประโยชน์ หมายถึง

ผลที่ได้ตามต้องการ

สิ่งที่มีผลใช้ได้ดีสมกับที่คิดมุ่งหมายไว้

สิ่งที่เป็นผลดีหรือเป็นคุณ

สุข หมายถึง

ความสบายกาย สบายใจ

การให้ หมายถึง

การกระทำของคนที่ยอมหรือสละอะไรบางอย่างให้กับคนอื่น

การทำประโยชน์

เป็นการกระทำที่หวังผลที่เกิดขึ้น จากการให้ ว่าเป็นประโยชน์

หรือดีต่อผู้รับ หรือดีต่อสังคม

“ประโยชน์สุข” คือ

การให้ หรือการทำงานต่าง ๆ โดยมุ่งหวังการเกิดผลดี หรือเป็นคุณกับคนอื่น

การให้หรือการทำประโยชน์ให้กับคนอื่น ให้เพื่อผ่อนคลายทุกข์

การช่วยเหลือผู้ขาดโอกาส ให้รู้จักวิธีจัดการกับปัญหาของเขาได้

การให้ที่ทำให้ดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

การให้ในสิ่งที่ตรงตามความต้องการและความจำเป็นของผู้รับ

การให้ที่ไม่ทำให้ผู้ให้อยู่เหนือผู้รับ และให้สิ่งที่มีค่าและเป็นประโยชน์

การทำงานให้เกิดคุณประโยชน์กับคนอื่น ๆ เพื่อสังคม

โดยส่วนรวมได้รับความสบายกาย สบายใจ มีความสุข

ผลที่ได้... จากการให้หรือการทำประโยชน์สุข

สิ่งที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขเมื่อได้ให้ หรือทำประโยชน์สุข ให้กับบุคคล คือ

ความสุข ที่เกิดกับคนให้ เป็นความสุขที่ได้เห็นว่าผลประโยชน์

อันตกแก่คนอื่นและสังคม โดยทั่วไปเป็นสำคัญ สละให้เพื่อความสุขให้คนอื่น

ความสบายใจ ปลื้มปิติ ภาคภูมิใจ เกิดขึ้นเมื่อรับรู้ถึงการเป็นคนสำคัญ ได้รับ

การยอมรับ เคารพ นับถือและยกย่อง

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

ผู้ที่ให้ความรู้ ให้ข้อมูลที่ให้คุณ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อสอน
จนผู้เรียนยอมรับเรียกว่า "ครู" ทำให้ผู้ให้เป็นสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการทำให้
คนเจริญ และตัวเองเจริญคุณธรรม

สิ่งที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขจากการให้หรือทำประโยชน์สุขส่วนรวม

เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ ที่สามารถแสดงบทบาท ใช้ความรู้
ทักษะ รับผิดชอบการทำงานในฐานะ "ผู้เคลื่อนไหวหลัก" ในการสร้างความเจริญ
ให้ชุมชน

มีความสุข ที่เป็นผู้มีความสำคัญในการปฏิบัติการทำให้ชุมชน
ได้มีการดำเนินกิจกรรมการพัฒนา ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง จนเกิดผลดี
กับชุมชน และกับสังคมโดยรวม



ของฝากสำหรับคนวิถีสบาย เพื่อสร้างสังคมแห่งความสุข

มนุษย์ อยู่รวมกันเป็นสังคม
 มนุษย์ มีความรับผิดชอบเพื่อปฏิบัติในขณะที่อยู่ในสังคม
 มนุษย์ ปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่ได้รับมอบความรับผิดชอบ
 สังคมมนุษย์ จึงต้องมีมนุษย์ที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยความรู้และคุณธรรม
 สังคมมนุษย์ จะสมดุลได้ เมื่อมนุษย์ได้ทำหน้าที่ของแต่ละคน
 แต่ละหน่วยย่อยได้สมบูรณ์
 สังคมเป็นสุข เป็นผลมาจากหน่วยย่อยในสังคม ทำหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพ
 ในหน่วยย่อย มีองค์ประกอบเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพ ทำหน้าที่ถูกต้อง
 สังคมแห่งความสุข เกิดขึ้นได้จากคนในสังคม ต่างมีความสุข
 จากการให้หรือการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น
 ผู้คนอยากช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ เอื้ออาหารแบ่งปัน
 ร่วมมือกัน ไม่ขัดแย้ง เกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

วิธีการสร้างสังคมแห่งประโยชน์สุข คือ

๑. สร้างสมาชิกของสังคมแห่งประโยชน์สุข
 - ให้มีลักษณะนิสัยส่วนตัวมุ่งประโยชน์สุข
 - ให้ตระหนักคุณค่าของตนเองและการให้
 - มีการรักษาสุขภาพคุณความดีให้ต่อเนื่อง ยั่งยืน
๒. สร้างชุมชนและองค์กรของสังคมแห่งประโยชน์สุข
 - ด้วยการสร้างผู้นำ แกนนำ และต้นแบบ ให้เรียนรู้จากต้นแบบ
 - ให้โอกาสเรียนรู้ ด้วยกิจกรรม เพื่อประโยชน์สาธารณะ กำหนดเป็นมาตรฐาน
 - การปฏิบัติงาน
๓. การขยายสู่สังคมให้ได้ผลกว้างขวาง
 - ด้วยการเผยแพร่สื่อสาร เรื่องของการทำดี การบำเพ็ญประโยชน์
 - จิตอาสา เผยแพร่สู่สังคม สร้างกระแสสังคมแห่งประโยชน์สุข หากคนคิดดี ช่วยกันทำ
 - เป็นใครก็ได้ที่มีพลังจิตคิดกุศล จูงใจให้ทำ สำหรับผู้คิดดีแต่ยังไม่มีเวลาลงมือทำ



สุขที่ ๕

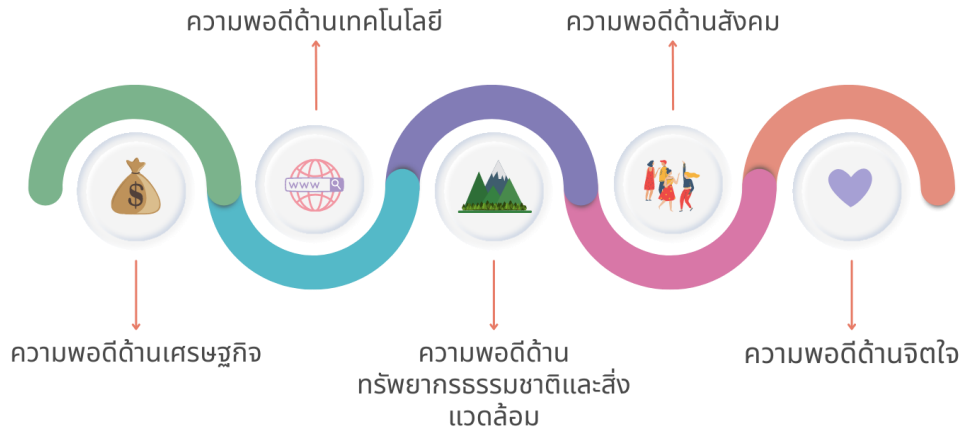
การใช้ชีวิตแบบพอดี ๕ ประการ
ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

การใช้ชีวิตแบบพอดี้ 5 ประการ ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



๑. ความพอดีด้านเศรษฐกิจ

ความพอดีด้านเศรษฐกิจนั้น จำเป็นต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อน มีรายได้เท่าไรก็ต้องจัดการให้ได้ ไม่ใช่ดูตัวอย่างคนอื่น ต้องยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้ ไม่ใช่จ่ายเกินตัว เกินฐานะที่หามาได้ หารายได้ให้อยู่ได้ และหาเพิ่มอย่างค่อยเป็น ค่อยไป พร้อมทั้งหลีกเลี่ยง การก่อหนี้ที่ไม่มีผลตอบแทน

๒. ความพอดีด้านเทคโนโลยี

ในส่วนของความพอดีด้านเทคโนโลยีนั้น หมายถึงการรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพแวดล้อม ต้องคัดสรรเทคโนโลยีที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์จริง ๆ สอดคล้องกับความสำคัญ และก่อเกิดประโยชน์สำหรับคนหมู่มาก โดยพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านของเราเองก่อน

๓. ความพอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เราต้องเลิกนิสัยการใช้ทรัพยากรอย่างล้างผลาญ กินทิ้งกินขว้าง ฟุ่มเฟือย เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และความยั่งยืนสูงสุด จะต้องรู้จักใช้ จัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ อย่าเป็นแค่พนักงานบริษัท ต้องบริหารจัดการให้เป็น ให้เราใช้ได้อย่างไม่รู้จักจบ รักษา ฟื้นฟูและพัฒนาทรัพยากร พร้อมเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เป็น ระวังไม่ให้เกิดผลกระทบสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น ขยะ น้ำเน่าเสีย ฯลฯ

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี้

๔. ความพอดีด้านสังคม

พูดถึงการที่เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวบนโลกใบนี้ ฉะนั้นเราดีเพียงคนเดียว ยังไม่พอ แต่เราจะต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้จักสามัคคี เชื่อมโยงเครือข่าย เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน

๕. ความพอดีด้านจิตใจ

ในส่วนของความพอดีด้านจิตใจนั้น คือการที่เราต้องไม่ดูที่คนอื่น ให้ดูที่ตัวเราเอง ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ใช่หลงไหลไปตามกิเลส ตัณหา ต้องพึงตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี มองโลกอย่างสร้างสรรค์ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และรู้จักประนีประนอม



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

สุขที่ ๕

สุขวิธี : อยู่อย่างสุข แบบพอดี

สุขวิธี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

...ไม่มีใครใหญ่กว่าโลงหรือก มองให้ทะลุ
อยากอย่างไรให้สงบ...

นายปรีชา เรืองจันทร์
อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

นายปรีชา เรื่องจันทร์

อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก

ดร.ปรีชา เรื่องจันทร์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร เป็นลูกชาวนา ภายหลัง ถอดหัวโขนในตำแหน่งพ่อเมืองหลายจังหวัด (จังหวัดพิจิตร, ภูเก็ต, นครสวรรค์ และ จังหวัดพิษณุโลก) ได้มาใช้ชีวิตเรียบง่ายเป็นชาวนา ชาวสวนที่บ้านเกิด โดยอาศัยอยู่ที่ “คุ้มสังฆทาน” ตำบลคลองคะเชนทร์ อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร กับนางปิยธิดา เรื่องจันทร์ ภรรยา ที่สร้างในพื้นที่เกือบ ๑ ไร่

ในอาชีพรับราชการ ๓๗ ปี

บูรณาการองค์ความรู้ที่เรียนวิชาการอย่างเดียวไม่พอ วิชาชีพต้องมี สู้ดทำย วิชาชีพดีถึงจะเก่งวิชาการและวิชาชีพ แต่วิชาชีพดีติดลบจบเลย ทำให้ชาวบ้าน เขายขนาดไหนก็ใช้ว่าจะถูกใจทุกคน ผมเชื่อว่าทุกคนต้องเหยียบดิน ผมไม่ใช่เทวดา ผมเป็นคนนะ เนี่ยมันก็ถูกใจผมให้เกียรติคนด้วยครับ คุณใหญ่มาจากไหนก็ช่าง ผมเคยบอกใคร ๆ คุณใหญ่มาอย่างไร ผมไม่สนใจคุณ ไม่ใหญ่กว่าโรง ผมจะต่อโรงขาย ให้ได้ก็แล้วกันนะนี้ พูดภาษานักเลงใหม่ ก็ต้องติดดิน เดินดิน เป็นคนตรง ๆ พูดอะไร ตรง ๆ แล้วชีวิตการทำงานในเส้นทางอาชีพราชการเราต้องเจอปัญหา เพราะเราเป็น คนพูดตรง ๆ ก็แน่นอน ธรรมชาติคนเนี่ยมันมีทั้งชอบไม่ชอบ ใช่ ไม่ใช่ เป็นปกติ จะให้ทุกคนชอบเป็นไปไม่ได้ ยิ่งทำงานกับมวลชน ก็ต้องมีทั้งพระเดชและพระคุณ แต่ยิ่งใช้พระคุณมากเท่าไร ก็ยังมีบารมีมากเท่านั้น แต่ถ้าไม่ใช่พระเดชเลย บารมี ก็ไม่เกิด เพราะเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้ พระพุทธเจ้าสอนว่า มีเกิด มีตั้งอยู่ มีดับไป ทุกคนเกิดมาตาย แต่หลักยึดก็คือ การทำเพื่อคนอื่น ดังคำกล่าวที่ว่า ทำเพื่อ ออกมันเบา ทำเพื่อเอามันหนัก เพราะคิดที่จะเอาอย่างเดียวมันหนัก ยิ่งคิดเยอะ ยิ่งเครียด แต่การที่ยิ่งให้ การที่เราทำบุญ เราเห็นประชาชนมีความสุข เราก็ชื่นใจ

เวลาทำงานไม่ได้มองว่าตนเองเป็นผู้ว่า ๆ ก็สมมติตัวเองว่าตัวเองเป็น ชาวบ้าน ถ้าทุกขขนาดนี้เขาจะต้องการอะไร เพราะฉะนั้น จึงสามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริง ตอบสนองตรงตามความรู้สึกของชาวบ้านได้



อย่าเอาความถูกต้องมาทำลายความถูกต้อง โลกถึงจะอยู่ได้ เพราะถ้าเอาถูกต้องใจคน ๑๐๐ คน ก็ต้อง ๑๐๐ ใจ หลักการทำงานคือ ๑.ยึดนโยบายของรัฐ ๒.ต้องยึดระเบียบกฎหมาย ถ้าข้อ ๑.ค้ำกับระเบียบกฎหมาย ก็ต้องยึดกฎหมายเป็นตัวตั้ง ทำให้เข้ากันได้ ๓.การใช้ดุลพินิจของเจ้าพนักงาน ใช้ได้แค่ไหน เพียงใด มันถึงจะเหมาะสม โดยดุลพินิจต้องนิ่ง

“ถ้าอยากทำ” ทำเดี๋ยวนี้ อย่าผลัดวัน เพราะพรุ่งนี้อาจไม่ได้หายใจ ผลัดเพียงพรุ่งนี้ก็สายเกิน

ถ้าเราอยากหาความสุข ไม่ต้องไปเนรมิตรที่ไหนหรอก อยู่กับธรรมชาติ อยู่กับตัวเอง หาตัวเองให้เจอ ไม่ต้องเอาอย่างใคร อย่างยึดติดว่าฉันเป็นคนใหญ่ คนโต มีตำแหน่งใหญ่โต ผู้ว่า ฯ ก็คน ทำอะไรก็ได้ ร้องเพลงได้ ร้องให้เป็น มีจิตสำนึก ...ไม่มีใครใหญ่กว่าโรงหมอก มองให้ทะลุ อยากอย่างไรให้สงบ...

ความอยากมีทุกคน จะพยายามยังใจความอยากให้มันสงบ โดยเฉพาะทำแบบนี้ คนอยากทำทำเกษตรอย่างหวังรวย รวยทำเกษตรแค่คิดว่าจะรวยก็จนแล้ว คนประเทศไทยเมื่อก่อนไม่ได้ทำค้าขาย ทำข้าวเพื่อกินแล้วก็แบ่งปัน มาบ้านผมเอาผ้าไหมมาแลกข้าวบ้านผมไม่กิน สมัยก่อนเขามาขายเอาผ้ามาด้วย จะเข้าไปกิน ข้าวเหนียวเอาข้าวเหนียวไปให้เขา เขาจะเอาไปแลกกันแบบนี้ เราก็ได้มาเพราะเราแบ่งปันกัน เป็นสังคมแลกเปลี่ยนกัน คุณไม่ซื้อกินเมื่อไหร่คุณก็มีเงินแล้ว ที่คุณเสียเงินทุกวันนี้คุณต้องซื้อเขากิน

ถ้าเราคิดเป็นอย่างนั้นระองค์ความรู้ ที่บรรพบุรุษสอนมา ลูก หลาน ชาวนา ใครไม่รู้ผมเชื่อว่าไม่มีแต่ไม่ทำ

ต้นแบบชีวิตคือพ่อแม่ แต่ว่าต้นแบบในการทำงานราชการ ต้นแบบที่สูงสุดชีวิตก็คือ เดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท พระบรมราชโองการทุกองค์ที่ได้ศึกษาทุกอย่างนั่นคือปราชญ์ นั่นคือสุดยอดของนักปกครองที่สมบูรณ์แบบ เวลานั้นฟังได้ยินแล้วต้องไปทำเดี๋ยวนี้ ถึงคิดแล้วต้องทำเดี๋ยวนี้อย่าไปคอย

พระองค์ท่านพุดดี ทำดี ท่านสอนว่าไม่เพียงแต่พุดดี “แต่ท่านสอนให้เราจำ ท่านทำให้เราดู ท่านอยู่ให้เราเห็น” ชัดเจนอยู่แล้ว คนไทยเดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท ทุกคน ยิ่งข้าราชการต้องเดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท เพราะท่านคือข้าราชการของแผ่นดิน เป็นข้าของแผ่นดินเป็นข้าราชการในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

หลายคนอยากหันมาทำเกษตรบ้าง แต่ว่าสุดท้ายก็เป็นแค่ความอยาก มันก็ยังไม่ได้ลงมือทำ เอาแต่อ้างว่าเพราะไม่มีเวลา ที่จริงแล้วเวลาคือสิ่งที่ยุติธรรมที่สุดในโลก คนทุกคนอยากได้ความยุติธรรม มันมีอยู่ที่เดียวคือ “เวลา” เวลาให้กับทุก ๆ คน วันละ ๒๔ ชั่วโมง อด่าไปกลัว ต้องกล้า ก็ให้คุณบริหารจัดการให้เป็น บางคนคิดว่าความพอเพียงคือป่าเขาลำเนาไพร ไปมองชาวไร่ชาวนา แต่ความเป็นจริงแล้ว เศรษฐกิจพอเพียงคือ หลักการดำเนินชีวิตของคนธรรมดา ธรรมดานั้นก็หมายถึงใครก็ได้ แต่คนไทยมองเห็นปกติว่าพอเพียงแบบว่าไปทำเศรษฐกิจพอเพียง ก็ต้องไปทำเกษตร คิดได้แค่นี้แหละ ถ้าคิดได้แค่นี้ผมยังถือว่าไม่ได้เรื่อง แค่อเกษตรไปก็ยังไม่แบ่งปันให้กับสังคมด้วย การที่จะเป็นอาจารย์สอนเอง หรือว่าแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ให้กับสังคมผ่านการทำการเกษตร การยึดการใช้ชีวิต การยึดอาชีพที่ถือว่าอยู่ในสายเลือดนะครับ ถ้าถือว่าเป็นต้นแบบของใครหลายคน โดยเฉพาะการบริหารจัดการเวลา คนเรามี ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสำคัญอะไรมากกว่ากัน และที่สำคัญคนดีต้องมาก่อนคนเก่งนะค



“ความสุข” ก็คือ เราจะอยู่ในสังคมนี้อย่างไร ที่จะเป็นการอยู่ที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนคนอื่น ทำให้เขาเดือดร้อน อยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ถ้าทำได้อย่างนี้ก็มีความสุขแล้ว

ด.ต.สุคนธ์ เรืองฤทธิ์
อดีตข้าราชการตำรวจ



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์วิถีสุขภาพ บ้านสวนน้ำฟ้า

ความเป็นมา

ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ ๒๙๗ หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองหญ้าลาด อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินการโดย ด.ต.สุคนธ์ เรืองฤทธิ์ อดีตข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรอำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ตลอดเวลารับราชการ ๒๘ ปี (๒๕๒๗ - ๒๕๕๕) ได้ทำหน้าที่อย่างสมภาคภูมิ ก่อนผันตัวเองมาเป็นเกษตรกรอย่างเต็มตัว

ทำไมถึงได้มาทำ

จริง ๆ แล้วได้เริ่มเตรียมการและวางพื้นฐานมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๐ และได้ลาออกจากราชการมาทำกิจกรรมธรรมชาติอย่างเต็มตัวในปี ๒๕๕๕ ด้วยเหตุผลที่ว่าถ้าเป็นข้าราชการหลังเกษียณแล้วก็อยากอยู่กับสวนไร่นา แต่ถ้าถึงตอนนั้นอายุ ๖๐ ปี จะเอาแรงที่ไหนไปทำ ประกอบกับช่วงนั้นกระแสเกี่ยวกับภาวะโลกร้อน กำลังมาแรง เลยคิดว่าถ้าเราจะมีส่วนช่วยโลกต้องทำอย่างไร ช่วยกันปลูกป่าสร้างออกซิเจน ประกอบกับเราก็มีใจรักในเรื่องการทำการเกษตรปลอดสารพิษเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว

แรงบันดาลใจ

มองว่าโลกนี้มันร้อน เมื่อก่อนมีการประโคมข่าว มีกระแสเกี่ยวกับภาวะโลกร้อน มีการตัดไม้ทำลายป่า ถมทะเล ปล่องก๊าซเรือนกระจก และอะไรต่าง ๆ ที่เป็นข่าวมาร่วม ๑๐ ปี เลยคิดว่าถ้าเราจะมีส่วนช่วยโลกต้องทำอย่างไร ช่วยกันปลูกป่าสร้างออกซิเจน และเราก็มีที่ว่างอยู่ที่ของครอบครัว ทำนาได้เพียง ๑๐ - ๒๐% เพราะได้พื้นดินส่วนใหญ่เป็นหิน หน้าฝนน้ำก็ท่วม ชาวบ้านใช้เป็นที่เลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ก็เลยคิดว่าปลูกป่าดีกว่า เพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อน ตอนนั้นยังเป็นตำรวจอยู่แบบอุดมการณ์มา เพื่อจะช่วยโลก ก็ออกปลูก เราก็สร้างป่า สร้างความเขียวขจีมาแรก ๆ ก็ลงต้นไม้รอบ ๆ สวนก่อน และปลูกเพิ่มไปเรื่อย ๆ ชาวบ้านที่เขาเคยมาเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ก็บอกว่าเขาจะไปเลี้ยงที่ไหน ก็เป็นปัญหาอีก มันก็เป็นปัญหากับคนที่เคยใช้พื้นที่ของเรา ตอนหลังเรามาปลูก พอมีวัวมาเหยียบต้นไม้ก็บอกเขาทีหลังก็มีดด้วยนะไม่ต้องปล่อยให้ร่วง ค่อย ๆ ปรับกระบวนการกับชาวบ้าน ปัญหาที่

หมดไป แต่ความลำบากในการพัฒนาของที่แปลงนี้ เพราะว่าสภาพโครงสร้างของดิน ไม่เอื้ออำนวย ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก บังเอิญว่าตัวเองเป็นคนใส่ใจ ทำอะไร ก็ทุ่มเท เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ก็มาปรับโครงสร้างของดินตั้งแต่ขนฟางเข้าใส่ ทำปุ๋ยหมัก ทำปุ๋ยชีวภาพบำรุง ปลุกพืชหน้าดิน มาทำเกษตรไม่ใช้สารเคมี และเพื่อพิสูจน์ว่า การทำตามศาสตร์พระราชามาทำเกษตรไม่ใช้สารเคมี และได้ผลจริง ก็มาขุดแหล่งน้ำ ทำคลองไส้ไก่ ปลุกต้นไม้ ปลุกพืชผักต่าง ๆ มีคลอง มีหนอง มีสวน มีไร่ มีอาชีพ เกิดขึ้นในพื้นที่ ดูแล้วก็เหมือนโคก หนอง นาโมเดล เมื่อก่อนไม่มีนะ เรื่องโคก หนอง นา ที่นี้ ก็กลายเป็นศูนย์เรียนรู้อีกแห่งหนึ่งในพื้นที่

กิจกรรมที่ดำเนินการ

๑. เพื่อสร้างความร่มรื่นเน้นไม้เศรษฐกิจและให้ร่มเงา เช่น ปลูกป่า แรก ๆ ก็ลง ไม้สัก ไม้อื่น ๆ นอกจากนั้นก็จะเป็นไม้ผล ไม้ยืนต้นหรือพืชอายุยาวและผลไม้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมะพร้าว มะม่วง ลำไยและอื่น ๆ อีกหลายชนิด โดยเฉพาะมะพร้าว ลงเยอะมากเข้าใจว่ามะพร้าวมันดูแลง่าย ปลูกแล้วก็รอแต่มาเก็บ ผลผลิตได้หมดเลยนะ มะพร้าวอ่อนก็ขายได้ มะพร้าวแก่ก็ขายได้เพาะพันธุ์ขายก็ได้ ก้านมะพร้าวทำไม้กวาดก็ได้ แต่เวลาทำจริงไม่ใช่อย่างนั้น พอเริ่มโต รากไปเจอหินตายไปเยอะ เหลืออยู่ประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ต้น
๒. ปลูกพืชสมุนไพรต่าง ๆ โดยจะเน้นแบบอินทรีย์ทั้งหมด ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าไม่ใช้สารเคมี ก็สามารถเจริญเติบโต และให้ผลผลิตได้ดีกว่าใช้สารเคมี
๓. ทำนา เพาะเห็ดชนิดต่าง ๆ ปลูกพืชผักตามฤดูกาล พืชหมุนเวียนบำรุงดิน ไม่ใช้สารเคมีในการผลิตทุกขั้นตอน
๔. เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ดูงาน เป็นศูนย์เรียนรู้การทำเกษตรปลอดสารพิษ แบบครบวงจร ตอนนี้มีทั้งผัก ผลไม้ พืชระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว มีการแปรรูปผลผลิตและจำหน่ายผลผลิต เรามองว่าการทำด้วยมือ ปลอดภัย เราเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เราทำเราทำด้วยจิตใจที่ดี ปรารถนาให้ทุกคนมีสุขภาพดี ไม่ใช้สารเคมีในการผลิตทุกขั้นตอน

๕. เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ศึกษานอกห้องเรียน หนอง นาโมเดล เกษตรทฤษฎีใหม่ การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายในครัวเรือน
๖. เป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยแบ่งพื้นที่ประมาณ ๑๐ไร่ ในการดูแลสุขภาพผู้คนโดยเปิดเป็นศูนย์สุขภาพทางเลือก ในช่วงที่ไม่มีโรคระบาด ในแต่ละเดือนจะมีผู้คนมาไม่ต่ำกว่า ๕ ประเทศ ทุกอาทิตย์จะมีคนมาทั้งในประเทศและต่างประเทศ มาดูแลสุขภาพในแวนนี้ไม่ต่ำกว่า ๕๐ - ๗๐ คน ต่อสัปดาห์

การขยายผลการดำเนินงาน

๑. เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ ศึกษานอก เป็นศูนย์เรียนรู้การทำเกษตรปลอดสารพิษแบบครบวงจร ทั้งในชุมชนและนอกชุมชน มีผู้นำเอาหลักการและวิธีการไปปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จจำนวนมาก
๒. เป็นวิทยากรให้กับชุมชน กลุ่ม องค์กร เครือข่ายต่าง ๆ และเป็นต้นแบบในการดำเนินการ
๓. ขยายผลการดำเนินงานทำการเกษตรปลอดสารพิษแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร จากต้นน้ำคือ การปลูกแบบอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมีในการดำเนินการทุกขั้นตอน กลางน้ำคือ การแปรรูปผลผลิตที่ได้เป็นผลิตภัณฑ์ต่างไม่ว่าจะเป็นการแปรรูปพืชผักผลไม้ และผลิตภัณฑ์สมุนไพรต่าง ๆ ส่วนปลายน้ำคือ การจำหน่ายผลผลิต และผลิตภัณฑ์แปรรูปต่าง ๆ

ทำแล้วได้อะไร

๑. เกิดความสุขทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน และสังคม เพราะผลผลิตที่เราทำเป็นแบบอินทรีย์เรามองว่าเราผลิตเองด้วยมือ ปลอดภัย เราเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เราทำเราทำด้วยจิตใจที่ดี ปรารถนาให้ทุกคนมีสุขภาพดี ไม่ใช่สารเคมีในการผลิตทุกขั้นตอน มีคุณภาพ ผู้ที่บริโภคผลผลิตเหล่านั้น ไม่ได้นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ



๒. เรามีสถานที่จำหน่ายผลผลิตการเกษตรของเราเอง ซึ่งเกษตรกรทั่วไปก็สามารถนำผลผลิตมาจำหน่ายได้ แต่ผลผลิตที่จะนำมาจำหน่ายนั้น ต้องไม่ใช่สารเคมีและยาฆ่าแมลง ซึ่งนั่นก็จะเป็นการขยายผลและส่งเสริมให้มีการทำการเกษตรแบบอินทรีย์มากขึ้นในตัว ส่วนคนทั่วไปและบุคคลในสังคมที่เป็นผู้บริโภคก็จะได้ประโยชน์จากการบริโภคผลผลิตที่มีคุณภาพ ปลอดภัยไม่ใช่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

นิยามคำว่า “ความสุข”

“ความสุข” ก็คือ เราจะอยู่ในสังคมนี้อย่างไรที่จะเป็นการอยู่ที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนคนอื่น ทำให้เขาเดือดร้อน อยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ถ้าทำได้อย่างนี้ก็มีความสุขแล้ว





สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

“ความสุขที่เกิดจากการทำงานอย่างแท้จริง
คือการแบ่งปันและสร้างสรรค์งานพัฒนาให้เป็นจริง
ภายใต้อุดมการณ์งานพัฒนาที่มุ่งมั่น”

นายธนกร ตราครบุรี
นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

นายธนกร ตราครบุรี นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ขออนุญาตแบ่งปัน “ความสุข” บนแนวความคิดของตนเอง สักหน่อยนะคะครับ

“หากคุณมีความฝัน คุณจะมีเวลาอีกเหลือเพื่อทั้งชีวิตเพื่อศึกษา วางแผน และเตรียมพร้อมเพื่อมัน ซึ่งสิ่งที่คุณควรทำตอนนี้ คือเริ่มลงมือทำ”

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการ CD Talent จัดโดยกรมการพัฒนาชุมชนร่วมกับมูลนิธิคนกล้าคืนถิ่น เข้าร่วมอบรม ๔ คืน ๕ วัน คำถามตอนแรกก่อนเข้าร่วมอบรม คือจะได้อะไรมาจากโครงการแบบนี้ สมัครเข้าอบรมแบบมีคำถามในใจ แต่อยากหาคำตอบจึงเดินทางไปเข้าร่วมอบรม กิจกรรมตลอดระยะเวลา ๔ คืน ๕ วัน เป็นบรรยากาศที่แปลกและใหม่ วิทยากรคุณครูสุพจน์ โคมณี และทีมงานสอนดีมากครับ สอนจากสิ่งที่ทำและให้ลงมือทำ เพื่อให้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ ผมได้แนวความคิดจากโครงการนี้ในหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่าง แล้วนำกลับมาใช้เป็นเครื่องมือในการลงพื้นที่ เพื่อคลุกคลีกับชาวบ้านและพาชาวบ้านทำเรื่องเกษตรอินทรีย์

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑ เริ่มลงมือปฏิบัติ โดยได้เริ่มลงแปลงที่บ้าน (บ้านที่ขอนแก่น) และเลือกแปลงในชุมชนด้วย เพราะแปลงที่บ้านไม่มีคนดูแล และแปลงที่นี้ใกล้ชุมชน การที่ทำแปลงตรงนี้ทำให้ได้องค์ความรู้เพิ่มขึ้นจากชาวบ้านและหลังที่กลับจากการบ่มเพาะโครงการ CD Talent ก็ได้พลังและได้อาวุธติดมือเรา เราได้เห็นสิ่งที่เป็นจริงและเราทำให้ชาวบ้านได้ แล้วนำมาประยุกต์กับการทำงานของเรา โดยได้ขยายครอบคลุมทั้งตำบล และที่ตรงนี้ได้เป็นศูนย์เรียนรู้ให้ชาวบ้านได้มาดูแลให้เขาเข้าใจว่าแม้เราไม่มีหน่วยงานราชการเข้ามาช่วยเราก็สามารถทำได้

โดยโครงการ CD Talent มันจุดประกายให้คิดว่ายังมีอีกหลายอย่างที่เราสามารถทำให้ชาวบ้านได้ และที่สำคัญในเรื่องแนวคิดที่เราควรจะเริ่มทำงานจากจุดไหน เช่น การเลือกการทำงานกับผู้นำที่ให้ความร่วมมือกับเรา งานก็จะยิ่งสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี



การที่พ่อาชวบ้านคนแรกในตำบลโนนสำราญทำ คือ การผลิตปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพดี นั่นคือ ปุ๋ยมูลไส้เดือน เล็กน่องอ้อย เป็นชวบ้านต้นแบบ ซึ่งไม่เคยเลี้ยงไส้เดือนมาก่อน ทำให้ศึกษาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและท่านผู้รู้ ทำให้ตนเองได้เรียนรู้ว่า “ความสำเร็จไม่ได้มาจากความบังเอิญ แต่มาจาก ความเสียสละขยันหมั่นเพียร ศึกษาเรียนรู้อย่างหนัก และเหนือสิ่งอื่นใด มันมาจากความรักในสิ่งที่กำลังทำ หรือเรียนรู้อยู่นั่นเอง”

ผมเรียนรู้ไปพร้อมกับการสอนชวบ้าน จากชวบ้าน ๑ คน สู่อุ่มบ้าน จาก ๑ อุ่มบ้าน สู่อำบล จาก ๑ ตำบล สู่อำเภอ จาก ๑ อำเภอ สู่อำจังหวัด ต้องขอขอบพระคุณท่านผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิในขณะนั้น (นาย...) และ ป.มาด (เลขาท่านผู้ว่าราชการจังหวัด) ที่ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะทำดีเพื่อสังคม

สั่งสมประสบการณ์มาเรื่อย ๆ บวกกับเจอภัยธรรมชาติที่ดี พบเจอปราชญ์เรื่องปลูกผักสลัดก็แอบศึกษาและนำองค์ความรู้มาสอนชวบ้าน ๑.ปลูกผักปลอดสารพิษ ต่อเนื่องจาก ๒.การเลี้ยงไส้เดือนพันธุ์ AF มีโอกาสได้รู้จักปราชญ์ ๓.การทำน้ำสลัด ก็เริ่มพชวบ้านแปรรูปจากผักปลอดสารพิษ ๔.ทำสลัดโรลจำหน่าย มีโอกาสได้รู้จักปราชญ์เรื่องการปลูกมะเดื่อฝรั่ง ตอนนีกำลังศึกษาการปลูกมะเดื่อฝรั่งอย่างจริงจัง

เดือนพฤษภาคม ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้ย้ายมาอยู่ที่บ้านตนเอง ได้สร้างอาณาจักรบริเวณรอบ ๆ บ้านในเนื้อที่ ๑ งาน สร้างเป็นศูนย์เรียนรู้หน่อย ๆ เลี้ยงไส้เดือน ทำปุ๋ยไบไม่หมักใช้เอง การทำ EM การทำจุลินทรีย์ ปลูกผักปลอดสารพิษ เช่น พริก มะนาว มะเปือ มะละกอ กะเพรา มันเทศ มะเดื่อฝรั่ง ผักหวานป่า และอื่น ๆ อีกมาก ซึ่งการย้ายมาที่จังหวัดขอนแก่นมาให้ได้ขยายและพัฒนาองค์ความรู้ต่าง ๆ ไปพร้อมกับชวบ้าน โดยเฉพาะบ้านเปือยน้อยที่ได้เข้าไปพัฒนา และส่งเสริมจนได้รับรางวัลผู้นำการเปลี่ยนแปลงระดับจังหวัด เป็นตัวแทนเข้าประกวดในระดับเขตตรวจราชการ ที่ ๑๒

สร้างมูลค่าจากสิ่งที่ตนเองลงมือทำ ตั้งแต่ พฤษภาคม ๒๕๖๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ รวมระยะเวลา ๑๐ เดือนพอดี ได้สร้างรายได้และองค์ความรู้ต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการขายมูลไส้เดือน การขายกิ่งตอนมะเดื่อฝรั่ง การขายกิ่งตอนมะนาว

การแปรรูปผักปลอดสารพิษเป็นสลัดโรล ขายสร้างรายได้ทุกเช้า การขายผักปลอดสารพิษ ส่วนไล่เดือนเราไม่ขาย เราเน้นการแบ่งปันโดยการแลกเปลี่ยนข้าวกับชาวบ้านที่สนใจ เราให้ฟรีแต่ต้องนำข้าวมาแลก

ในปี ๒๕๖๔ ได้มีแนวคิดจะทำโคก หนอง นา โดยได้เริ่มศึกษาไปพร้อมกับ การดำเนินงานโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่ โคก หนอง นา โมเดล ของกรมการพัฒนาชุมชน ประกอบกับได้รับ สนับสนุนงบประมาณจากโครงการคั่นทานวัตกรรมส่งเสริมอาชีพสมาชิก และ ครอบครัวสมาชิก “สอ.พช.ยุค New Normal” เพื่อส่งเสริมอาชีพให้สมาชิก และ ครอบครัว ซึ่งเป็นบุคลากรของกรมการพัฒนาชุมชน ของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการพัฒนาชุมชน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท ทำให้สามารถขุดแปลงโคก หนอง นา ในพื้นที่ ๓ ไร่ และอยู่ในระหว่างการปรับปรุงสภาพในแปลง ซึ่งการทำแปลงโคก หนอง นา นี้ ผมมีแนวคิดว่ายากเรียนรู้หลักในการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ รูปแบบประยุกต์ โคก หนอง นา โมเดล อยากทำให้ครอบครัวมีความสุข เกิดการเรียนรู้เรื่องหลักพอเพียง อย่างจริงจัง เริ่มตั้งแต่การออกแบบพื้นที่การกักเก็บน้ำ ที่จะเอาไว้ใช้ในการเกษตร การปลูกต้นไม้เพื่อให้เป็นประโยชน์กับคนรุ่นหลังเรา การทำนาในรูปแบบเกษตร อินทรีย์อย่างแท้จริง การผลิตปุ๋ยอินทรีย์ผ่านการเลี้ยงไล่เดือนพันธุ์ AF และอื่น ๆ อีกมากมาย อยากทำให้พื้นที่ ๓ ไร่ เป็นพื้นที่ของการแบ่งปันความสุขให้ทุก ๆ คนมา เรียนรู้ร่วมกันในการทำเกษตรแบบพอเพียง ตามหลักคำสอนของพ่อหลวง ร.๙ อยากแบ่งปันความรู้ผ่านช่องทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทาง Facebook Youtube เพื่อสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในงานพัฒนาชุมชน ผ่านตัวตนของเราและครอบครัว เป็นแบบอย่างให้ชาวบ้านในหมู่บ้านและบุคคลทั่วไปที่สนใจ ได้ดำเนินตามสิ่งที่เราได้ ทำไปครับ

ดังนั้น ความพอเพียงที่เริ่มเกิดขึ้นในใจ ทำให้เริ่มคิดว่าวันหนึ่งเราคงไม่อยากจะ ไปไหนแล้ว เราไม่ได้คาดหวังกับตำแหน่งทางการทำงานที่สูงขึ้น เรามีความตั้งมั่นที่จะ เป็นพัฒนากรในพื้นที่ อยากรังสรรค์งานเพื่อประโยชน์สุขของชาวบ้าน อยากทำให้ การพัฒนาเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน เราคงไม่อยากจะมานั่งเขียนรายงานหลอกหลวงอะไร เพื่อให้คนยกย่อง เราไม่อยากจะเงินเดือนมาซื้อเวลาชีวิตของเราเอง เพื่อตำแหน่ง



ที่สูงขึ้นและหลอกลวง สิ่งที่ยึดมั่นผมคือครอบครัวและลูกชายของผม ซึ่งเป็นดาวซินโดรม ทำให้สิ่งที่ผมกำลังทำอยู่ ทั้งในเรื่องของการทำงานในการทำงานในพื้นที่ และการสร้างต้นแบบที่บ้านพักของตนเอง ผมมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถ และเต็มร้อยทุกครั้ง ผมเชื่อเรื่องการทำความดีก็จะส่งผลให้ลูกผมมีพัฒนาการขึ้นที่ดีขึ้น และมันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ผมมีความภาคภูมิใจในคำว่า “พัฒนากร คือ ศรัทธาที่เดินได้เสมอ” ผมภูมิใจที่ยึดมั่นคำสอนของอาจารย์ที่สอนผมมา ๒ ท่าน คือ ท่าน อ.กัญเกียรติ ญาติเสมอ และ อ.นายพิพัฒน์ จันทมณีสุมบุรณ์ คือต้องเป็นพัฒนากร ที่แตกต่างผมเลือกมาทำงานที่กรมการพัฒนาชุมชน เพราะมีความรู้สึกที่พัฒนากร คือศรัทธาที่เดินได้และศรัทธาจะมีจริงหรือไม่จริงก็อยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราเข้ามาทำให้มันมีจริง มันก็จะมีจริง เราไม่ได้โลกสวยนะ แต่อันนี้คือสิ่งที่ตั้งปณิธานไว้จริง ๆ ความสุขที่แท้จริงคือการได้ทำและได้แบ่งปัน ขอเวลาอีกไม่นาน เราจะทำเกษตรอินทรีย์แบบยั่งยืนและออกมาเป็นแบบอย่าง ให้ชาวบ้านได้เห็นและทำตามได้บ้างครับ

...ความสุขที่เกิดจากการทำงานอย่างแท้จริง

คือการแบ่งปันและสร้างสรรค์งานพัฒนาให้เป็นจริง

ภายใต้อุดมการณ์งานพัฒนาที่มุ่งมั่น

“เส้นชัย ไม่มาก็ต้องไปหามัน... ศรัทธาที่เดินได้ ศรัทธาไม่มีท้อ”...





สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

“ความสุขที่ว่า คือ ได้ช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ไข”

นายสมมาตร บุญฤทธิ์
อาชีพเกษตรกร



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

นายสมมาตร บุญฤทธิ์

“เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่ทางลัด แต่คือทางรอด”

นายสมมาตร บุญฤทธิ์ อาชีพเกษตรกร ตำบลมหาชัย อำเภอไทรยางม จังหวัดกำแพงเพชร จบการศึกษาระดับประโยควิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ช่างโลหะวิทยา จากพระนครเหนือ พื้นเพเดิมเป็นคนจังหวัดนนทบุรี มีภรรยาชื่อ นางปราณี บุญฤทธิ์ มีบุตร ๒ คน เป็นชาย ๑ คน หญิง ๑ คน ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่หมู่ ๘ ตำบลมหาชัย อำเภอไทรยางม จังหวัดกำแพงเพชร

นายสมมาตร บุญฤทธิ์ ผู้ยึดหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ โดยมีแนวคิดที่คนเราอยู่กับที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และประพฤติตนตั้งอยู่ในคุณธรรม ไม่เน้นวิธีทำให้มีรายได้เพิ่ม แต่ให้ความสำคัญกับการลดรายจ่าย

ก่อนจะมาประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร เคยประกอบอาชีพเป็นช่างโรงงานบริษัทของญี่ปุ่นแห่งหนึ่งในกรุงเทพ ฯ เป็นมนุษย์เงินเดือนอยู่ ๑๐ ปี ระหว่างนั้นได้เดินทางไปดูงานกับบริษัทที่ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างที่ได้ดูงานนั้นพบว่า ทำไมชีวิตเกษตรกรญี่ปุ่น เขามีความสุขในการดำเนินชีวิตของเขามาก แลมนสินค้าการเกษตรที่นั่นราคาสูงมาก แต่ซึ่งต่างจากบ้านเรามาก กระจบเหมาะแก่ในช่วงนั้น ประมาณปี ๒๕๔๐ เกิดวิกฤตเศรษฐกิจขึ้นในประเทศไทย ทำให้อาชีพมนุษย์เงินเดือนที่ทำอยู่เริ่มไม่มั่นคง จึงตัดสินใจลาออกมาทำสวนผลไม้ที่จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งเป็นบ้านเกิดของภรรยา ตอนนั้นก็ได้อาศัยที่ดิน ๒ ไร่ ๒ งาน เพื่อทำสวนผลไม้ แต่พอทำเข้าจริง ๆ แล้วผลไม้เป็นอย่างที่คาดหวัง ราคาผลไม้ตกต่ำ เนื่องด้วยไม่มีความรู้ ทำตามกระแส จึงเป็นเหตุให้ล้มเหลวในอาชีพ แต่จะหันหลังกลับไปทำงานบริษัทแบบเดิม ก็ค่อนข้างยาก จึงได้หันเข้าสู่การเป็นนักการเมืองท้องถิ่น เนื่องจากมีความรู้ ความสามารถ และได้รับการสนับสนุนจากชาวบ้านในพื้นที่ ซึ่งการเข้าสู่วงการนี้ได้ ๔ ปี ก็รู้สึกว่ามันไม่ตอบโจทย์กับตนเอง ทำให้เริ่มหันกลับมาทำอาชีพเกษตรกรอีกครั้ง แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ แต่ก็ยังไม่ย่อท้อ



ด้วยเหตุบังเอิญที่พบกับพัฒนาการอำเภอไทรงาม (นายเจ็ดศักดิ์ สะอาดบุญเรือง) ได้ชักชวนให้ไปเรียนรู้เรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนจังหวัดพิษณุโลก หลังจากได้ไปเรียนรู้มาแล้วตนก็ยังไม่เข้าใจ แต่ชีวิตมันต้องหาทางออก จึงเริ่มปรึกษากับภรรยา และเริ่มลงมือทำตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ในหลวงรัชการที่ ๙ โดยเริ่มจากตนเองก่อน จึงเริ่มวิเคราะห์ตนเอง โดยจากการทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง เพื่อที่จะได้รู้ว่าที่เราเป็นหนี้เป็นสิน เยอะแยะ และที่เราหากินแล้วฝืดเคืองนั้นมาจากอะไร จึงพบว่ารายจ่ายส่วนใหญ่ มาจากการกินที่เราต้องไปซื้อหาจากที่ต่าง ๆ เมื่อเห็นรายจ่ายที่มากมายจากการกิน ก็เริ่มตั้งใจอีกครั้งที่เราต้องลดรายจ่ายจากการกินพวกนี้ ด้วยการปลูกผักกินเอง พร้อมทั้งปรับการประกอบอาชีพเดิมที่ปลูกแค่ผลไม้อย่างเดียว เราก็จะมีรายได้เพียงแค่ ๑ - ๒ ครั้ง มาเป็นการทำแบบผสมผสาน โดยที่เราปลูกผักด้วย ทำนาด้วย และก็ยังปลูกผลไม้ของเราไปด้วย มันเริ่มลงตัว ทำให้เราไม่ต้องซื้อทุกอย่าง หลังจากนั้นชีวิตก็เริ่มดีขึ้น ไม่ลำบากเหมือนก่อน จากคำบอกเล่าของนายสมมาตร นั้นบอกว่าการทำเกษตรในวิถีแบบของผมนั้นไม่ใช่เกษตรอินทรีย์ แต่เป็นเน้นหลักมีเหตุ มีผล ลดการพึ่งพาจากภายนอก จำเป็นก็ใช่ ไม่จำเป็นก็ไม่ใช่ ซึ่งจะเห็นได้ว่าพื้นที่ของผมปลูกองุ่นได้ ปลูกไม้ผลอื่น ๆ ก็ปลูกได้ ทำนาข้าวก็ทำได้ โดยต้นทุนถูกกว่าที่อื่น ๆ

โดยลดต้นทุนที่เริ่มทำนั้น เริ่มจากการปลูกชมพู่ ซึ่งจากเดิม ปลูกมากถึง ๒๐ ไร่ ลดเหลือเพียง ๖ ไร่เท่านั้น ทำให้แรงงานเพียง ๒ คน คือตนเองกับภรรยา สามารถดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากปลูกมากกว่านี้จะดูแลได้ไม่ทั่วถึง ต้องจ้างแรงงานเพิ่ม ซึ่งทำให้ต้นทุนสูงขึ้น นอกจากการปลูกชมพู่เป็นหลักแล้ว นายสมมาตรยังวางแผนทำการเกษตรอีกหลายชนิด เช่น เพาะเห็ดฟาง เลี้ยงปลา เลี้ยงหมู (หมูหลุม) ทำปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมัก และน้ำส้มควันไม้ไว้ใช้เอง เน้นการลงมือด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง มีการปลูกพืชแบบผสมผสาน การขยายพันธุ์ไม้ผล รวมถึงมีการใช้ประโยชน์จากวัสดุทางการเกษตรให้คุ้มค่า ใช้หลักความสมดุลทางธรรมชาติ

นายสมมาตรยังกล่าวต่ออีกว่า หากให้มองกลับไปในชีวิต ปัจจุบันอาจเหนื่อยกว่าเดิม แต่ความเหนื่อยของผมนั้นวันนี้ กินข้าว อาบน้ำ อาบทำก็มีความสุขแล้ว ไม่ได้เครียดอะไร ตอนเช้าก็ออกไปทำงานปกติ ซึ่งมันต่างกับการทำงานบริษัท ตอนนั้น

เงินเดือนอาจจะสูงก็จริง แต่ต้องตื่นตีสี่ นอนเที่ยงคืน เข้าชั้นมาก็รุ่นวายอยู่กับคนมากมาย ทำให้ไม่มีความสุข ชีวิตเหมือนคนติดคุก แต่กลับกันปัจจุบัน ก็มีคนเข้ามา รุ่นวายกับเรามากอยู่เหมือนกัน แต่มันมีความสุข ความสุขที่ว่าได้ช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ไข เช่น เมื่อมีคนเข้ามาหา มาบอก มาเล่าว่าตอนนี้ปลูกพริกอยู่แล้วมันไม่ดี ไม่ขึ้นไม่งาม ปลูกองุ่นไม่ขึ้น เราต้องทำอย่างไร เราก็ช่วยหาวิธี บอกวิธีที่เราทำ เราแก้ไข ซึ่งมีหลายคนบอกผมว่าทำไมไม่หวงมาบอกมาช่วยทำไม ผมก็บอกเขาไปว่าจะหวงไว้ตายก็เอาอะไรไปไม่ได้ ความรู้ก็เหมือนกัน ตายไปก็เอาไปไม่ได้ ลู่อเราเอาไปสอนลูก สอนหลาน สอนคนอื่นให้มันยังคงอยู่ต่อไป เพราะบางอย่างที่ผมเห็นมามันตายไปกับเจ้าของ ความคิดสุดท้ายอันที่มันจะเป็นประโยชน์ก็หายไป ซึ่งมันน่าเสียดาย ลู่อเราทิ้งไว้ให้คนรุ่นหลังดีกว่า

ปัจจุบันนี้ ได้ดำเนินการจัดตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีวิไล เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ของผู้สนใจ ในการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน เช่น การทำน้ำหมักชีวภาพ การทำเชื้อราประเภทต่าง ๆ ที่ใช้กับโรคพืช นอกจากนี้ยังมีการสอน อาชีพเสริม การเผาถ่านได้น้ำส้มควันไม้ การเลี้ยงไส้เดือน ได้มูลเป็นปุ๋ย การปลูกผัก ไร้ดิน แบบเรียบง่ายใช้ทุนน้อย การเลี้ยงกบ การเลี้ยงจิ้งหรีด การทำเห็ดฟางตะกร้า การเพาะถั่วงอก การทำน้ำยาอเนกประสงค์ต่าง ๆ การทำสบู่ การทำยากันยุง จากสมุนไพร การขยายพันธุ์พืชแบบต่าง ๆ การทำขนมไทย ขนมฝรั่ง เป็นต้น ทุกอย่างที่ดำเนินการภายในศูนย์เรียนรู้แห่งนี้ เป็นการลดต้นทุนและเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อย่างพอเพียง

รางวัลความสำเร็จ

ปี ๒๕๔๑ : รางวัลต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน กระทรวงการพัฒนาลังคม และความมั่นคงของมนุษย์

ปี ๒๕๔๘ : รางวัลผู้ดำรงตนอยู่ในคุณธรรม จริยธรรม และบำเพ็ญประโยชน์ ต่อสังคม กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม : รางวัลหมอดินอาสาดีเด่น สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๙ กรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

ปี ๒๕๕๐ : รางวัลผู้ดำรงชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร, รางวัลรองชนะเลิศโล่เกียรติยศ ฯ
พล ฯ นายกรัฐมนตรี การประกวดผลงานตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ ๑
ประเภทประชาชนทั่วไป สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอัน
เนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.)

ปี ๒๕๕๓ : รางวัลบุคคลที่พัฒนาตนเองและครอบครัว โดยยึดหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์
การเกษตร





คือความสุข
คือแก่นแท้ของการทำงาน
คือ *Na Ha Thai*
จากความตั้งใจของผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่ง”

ดาวใจ ศรีลัมพ์

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ขวัญดาว-โปรเจกต์ จำกัด



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

"ดาวใจ ครลัมพ์" กรรมการผู้จัดการ บริษัท ขวัญดาวโปรเจกต์ จำกัด หนึ่งในหุ้นส่วนแบรนด "ณ หทัย" (Na Ha Thai) ธุรกิจที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจในการดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับการผลิตสารสกัดจากกาแฟ เพื่อนำมาเป็นส่วนประกอบหลักในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้า ก่อนที่จะแตกไลน์เป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ โดยเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าเกษตรของไทย เพิ่มศักยภาพเกษตรกรไทย โดยนักวิจัยไทย กระทั่งเกิดเป็นสินค้าแบรนด์ไทย ที่เป็นความภูมิใจของไทย

จุดเริ่มต้นของ "ณ หทัย"

จุดเริ่มต้น จริง ๆ คือ ความคิดที่และคำถามในใจว่า ทำไมภาคเกษตรบ้านเรา ถึงลืมนำเอาปากไม้ได้สักที และอยากใช้ความรู้ที่มีอยู่ทำอะไรสักอย่างหนึ่ง จากการที่ได้ไปคุย ไปฟังกับกับปราชญ์ชาวบ้าน จึงได้รู้ว่าการแก้ปัญหาแท้ที่จริงแล้ว ต้องมาจากการนั่งคุยกัน เพราะเมื่อพอมานำพิจารณาในระบบเศรษฐกิจขนาดใหญ่ ทุกอย่างมันเชื่อมถึงกันหมด ทั้งภาคธุรกิจ ชุมชน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม กล่าวคือไม่ว่าภาคธุรกิจจะทำอะไรก็จะกระทบกับชุมชนและสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เกิดก็ยังคงตกผลึกในใจ ไม่เคยได้ลงมือทำ จนกระทั่งเมื่อมีครอบครัวและตัดสินใจออกจากงานเพื่อเลี้ยงลูก ด้วยพื้นฐานความคิดในการเรียนเรื่องการพัฒนารักษากรรมมนุษย์ จึงคิดว่าวันหนึ่งลูกของเราก็จะกลายเป็นพลเมืองโลก เราจะเลี้ยงเขาอย่างไรให้เป็นคนที่ดี ไม่เป็นปัญหาสังคม จึงตัดสินใจออกจากงานที่รักมาเพื่อเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง แต่ด้วยนิสัยติดตัวที่ชอบทำนั่นทำนี่ตลอดเวลา ก็กลับมาคิดอีกว่า จะทำอย่างไรให้สามารถทำงานที่เรารักได้ไปพร้อม ๆ กับการเลี้ยงลูกอยู่ที่บ้าน เมื่อมีเวลาว่างจึงได้ศึกษาเรื่องการทำตลาดออนไลน์ การทำคอนเทนต์มาร์เก็ตติ้ง การทำแพลตฟอร์มต่าง ๆ ศึกษาเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับเรื่องการดูแลผิวพรรณ การดูแลสุขภาพที่เราชอบ ในช่วงเวลานั้นการศึกษาข้อมูลวิจัยมาก ๆ เกี่ยวกับ Skincare ก็เริ่มทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับการสัมผัสสารเคมีต่าง ๆ จนถึงขั้นเลิกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าไปเลย เพราะกลัวว่าจะตกค้างถึงลูก และเริ่มเกิดแนวคิดว่าจะดีถ้ามีผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนและปลอดภัยปราศจากสารเคมีอันตราย การทำผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับแม่และเด็กอย่างแท้จริง จึงเกิดเป็นแนวคิดที่ว่ายังไงจะมีผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยได้ จึงได้ศึกษาผ่านงานวิจัยต่าง ๆ ว่าจะทำอย่างไร ที่สามารถดูแลตนเองได้ ไปพร้อมกับทำให้ลูกปลอดภัยด้วย โดยเน้นไปที่พืชผลทางการเกษตรในประเทศเป็นหลัก ได้ศึกษา



ไปเรื่อย ๆ จนได้พบกับกลุ่มผู้ปลูกกาแฟ โครงการกาแฟ ๙ ดอยตามรอยพ่อ ที่เป็นโครงการภายใต้โครงการหลวง ในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงสนับสนุนให้ประชาชนเกษตรกรในพื้นที่ดอยสูง ปลูกกาแฟแทนการปลูกฝิ่น ทำให้มองลงไปเห็นถึงกระบวนการผลิตกาแฟที่เราดื่มกันทุกวัน ที่ใช้เมล็ดกาแฟเยอะมาก แต่ทำไมปริมาณการปลูกก็น้อยลง พอได้ศึกษาจริง ๆ จึงพบว่าเพราะราคาที่ตกต่ำ เกษตรกรก็ตัดทิ้งและเปลี่ยนไปปลูกพืชอย่างอื่นแทน ทำให้การปลูกกาแฟในไทยลดน้อยลง

จึงได้ใช้ช่วงเวลาที่เลี้ยงลูกนั้น ในช่วงที่ลูกนอนหลับ คุณดาวทำการค้นคว้าหาข้อมูลอย่างหนัก ถึงการปลูกกาแฟตั้งแต่ต้นจนถึงเป็นเครื่องดื่ม พบว่ามีกระบวนการผลิตกาแฟในขั้นตอนการขจัดสีเปลือกจะเกิดการทิ้ง เกิดขยะจากอุตสาหกรรมกาแฟ เยอะมาก กล่าวคือ กาแฟ ๑ ตัน ให้ผลผลิตประมาณ ๓ กิโลกรัม เป็นเมล็ดกาแฟที่นำไปคั่วดื่ม และ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ที่เหลือก็กลายเป็นขยะ โดยใน ๑ ไร่ ประมาณ ๑,๐๐๐ ตัน ผลผลิตโดยประมาณ ๓ ตัน ก็เป็นขยะไปแล้ว ๑.๕ ตัน ถ้าทั้งประเทศก็เป็นขยะเยอะมาก จึงหาวิธีเก็บเปลือกกาแฟ และนำเปลือกกาแฟที่เป็นขยะไปทำการวิเคราะห์หาสารสกัด ก็พบว่าในเปลือกกาแฟมีสารแอนตีออกซิแดนซ์ที่ดีมาก จากเพียงแค่ความคิดในหัว เริ่มออกมาเป็นรูปเป็นร่าง ภาพความฝันที่อยากทำเหมือนการค่อย ๆ ประกอบจิ๊กซอว์ทีละชิ้น ๆ ภาพฝันก็ค่อย ๆ เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา

หลังจากนั้นได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จึงได้มีโอกาสตามขึ้นไปไร่กาแฟ ได้เห็นปัญหาในพื้นที่ เริ่มตั้งแต่การเก็บกาแฟของชาวเขา ด้วยวิธีการรูดเมล็ดกาแฟจากต้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะทำให้ต้นกาแฟเกิดบาดแผล และจะทำให้ผลผลิตน้อยลงเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งก็ต้องตัดทิ้ง วิธีการเก็บที่ดีคือ การเก็บแบบ Hand Picking คือการเก็บลูกที่แดงสุด บิดทีละลูก โดยปกติราคากาแฟทั้งผล ++ จะขายอยู่ที่กิโลกรัมละ ๑๘ - ๓๐ บาท

เปลือกกาแฟที่ถูกขจัดสีจำนวนมากก็จะถูกทิ้งจนเน่า ส่งกลิ่นเหม็นและมีแมลงรบกวน จึงได้นำเปลือกกาแฟนั้นมาลองวิจัย และได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้ศึกษาส่วนประกอบทั้งหมดจากผลของกาแฟว่าแต่ละส่วนมีสารสำคัญอะไรบ้าง จนพบว่าในเปลือกกาแฟเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยในเรื่องของการลดริ้วรอย สร้างความกระจ่างใส

จึงเข้าไปเจรจาซื้อขายเปลือกกาแฟจากชาวบ้าน แต่ชาวบ้านส่วนมากเคยได้รับประสบการณ์ไม่ดีจากนายทุนที่เข้ามาเอาเปรียบ ทำให้ชาวบ้านมีกำแพงกั้นระหว่างคนที่เข้ามาเจรจาธุรกิจหรือซื้อขายผลผลิต แต่ด้วยความพยายามและความตั้งใจที่จะช่วยเหลือเกษตรกรผู้ปลูกกาแฟ ทำให้ไม่ย่อท้อในการเจรจากับชาวบ้าน ซึ่งใช้เวลาและความพยายามอย่างมากในการเข้าถึง และสร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชน โดยคุณดาวได้ทำความเข้าใจถึงกระบวนการและวิธีการตั้งแต่การปลูก การดูแล การเก็บเมล็ดกาแฟ และการอบกาแฟ จนกระทั่งได้เมล็ดกาแฟที่มีความแห้ง และมีความชื้นตามต้องการ โดยให้เกษตรกรเป็นผู้ได้กำหนดราคาที่ยังพอใจและเหมาะสมเอง โดยราคาที่ตกลงรับซื้อเมล็ดกาแฟแห้งดังกล่าว อยู่ที่กิโลกรัมละ ๔๐๐ บาท ซึ่งเป็นราคาที่ชาวเขาเสนอขาย และเราก็รับซื้อราคานี้ สร้างระบบการค้าที่เป็นธรรมแบบ Fair Trade และเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนวิถีคิดของคนในชุมชน

แต่ทั้งนี้ ไม่ใช่เพียงการรับซื้อเปลือกกาแฟมาจากชาวบ้านอย่างเดียว แต่ในวันทีทาง ณ หทัยตัดสินใจว่าจะทำผลิตภัณฑ์จากกาแฟ ก็มีการพาอาจารย์ที่ปรึกษาขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพดิน คุณภาพน้ำ ที่ใช้ปลูกกาแฟ ตรวจสอบใบและต้นกาแฟ เพื่อหาสารเคมีที่ตกค้าง รวมถึงการตรวจสอบสภาพของเกษตรกรผู้ปลูกกาแฟ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารเคมีอยู่ในกระบวนการผลิต ตั้งแต่ต้นน้ำ ไปจนถึงการสกัดเป็นส่วนผสม เพื่อใช้ในผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ กระทั่งขายให้กับผู้บริโภคต่อไป

อีกทั้ง ไม่เพียงแต่การตรวจสอบสภาพเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ที่จะเป็นค่าใช้จ่ายแฝง คุณดาวได้มอบรายได้จากการจำหน่ายสินค้าในแบรนด์ Na Ha Thai ขวดละ ๕ บาท นำไปเป็นกองทุนให้กับชุมชนผู้ผลิตกาแฟ โดยเงินที่รวบรวมได้ทาง Na Ha Thai จะนำไปมอบคืนให้กับชุมชน เพื่อนำไปทำสิ่งที่ชุมชนต้องการ หรือสิ่งที่ชุมชนต้องการพัฒนา โดยในปีแรกได้ ได้มอบรายได้จากการจำหน่ายสินค้าจำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท ให้กับโรงพยาบาล อัมเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งชาวเขาผู้ปลูกกาแฟ มีความต้องการนำเงินจำนวนนี้ไปติดตั้งเครื่องปรับอากาศ จำนวน ๒ เครื่อง ให้กับโรงพยาบาลอมก๋อย ณ ห้องเก็บยา และห้องทันตกรรมของโรงพยาบาล โดยคุณดาวมองว่า มันเป็นการให้ที่ส่งต่อให้กันแบบอัตโนมัติ โดยในปีต่อ ๆ มา ก็นำไปมอบเป็นทุนการศึกษาให้กับเด็กทุกคนในชุมชน โดยเป็นการจัดสรรปันส่วนตามจำนวนผลผลิตที่จำหน่ายให้กับทาง Na Ha Thai

หากย้อนกลับไปยังช่วงแรกที่ยาขาดทุนในการดำเนินกิจการ ปัญหาอีกหนึ่งอย่างที่ทำทลายคุณดาว ตอนเริ่มต้นโปรเจค คือการที่ไม่มีเงินทุนภายหลังจากดำเนินการ คิดสูตรที่ลงตัว แต่ด้วยในขณะนั้น (ปี ๒๕๖๐) มีโครงการ Thailand ๔.๐ ที่หลาย ๆ หน่วยงานสนับสนุนทุนสำหรับ Start up ทั้งนี้จึงได้ศึกษาแล้วไปเจอทุนของสำนักนวัตกรรม (NIA) ที่เป็นทุนให้เปล่า จึงเกิดความสนใจ เพราะหากสร้างแบรนด์ขึ้นมา แต่ไปต่อไม่ได้การทำงานของเราก็ไม่ต้องเดือดร้อน และไม่ต้องการเป็นหนี้ จึงได้ดำเนินกระบวนการขอทุนมา และเมื่อได้ทุนมาแล้วก็นำไปเป็นทุนในการวิเคราะห์วิจัยในขั้นที่ลึกขึ้น และนำไปสร้าง Prototype และทำสินค้าตัวอย่างได้จำนวน ๕๐๐ ขวด เงินทุนจำนวนที่ได้มาก็หมดลง จึงตัดสินใจครั้งสำคัญอีกครั้งด้วยแนวคิดที่ว่าขาดทุนคือกำไร ยิ่งทำ ยิ่งได้ ยิ่งให้ ยิ่งมี แจกตัวอย่างสินค้า จำนวน ๕๐๐ ขวดฟรี ให้คนที่รู้จัก โดยมีความคาดหวังว่าถ้าสินค้าเราดีจริง ก็จะเปิดตัวหรือออเดอร์ ในระหว่างนั้นก็มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้จริง และทำเป็น Infographic ด้วยตัวเอง เพื่อสร้างคอนเทนต์มาร์เก็ตติ้ง สำหรับเปิดรับออเดอร์ และเปิดตัวสินค้าได้ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๑

ความสุขคืออะไร

เมื่อถามคุณดาวว่าทำแล้วได้อะไร คุณดาวบอกว่าเมื่อมาเริ่มทำตรงนี้ มันทำให้ได้เจอได้รู้จักตัวเอง ว่าเราสามารถทำอะไรได้อีก เราคิดว่าศักยภาพของเรามีเพียงเท่านี้ แต่เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ในกระบวนการไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสื่อสาร หรืออะไรก็ตามแต่ ทำให้เราได้รู้อะไรอีกเยอะมากมายในกระบวนการ Supply chain ทั้งหมด ตั้งแต่ต้นน้ำยันปลายน้ำ มันสนุกและมีความท้าทาย ที่ทำให้เราได้ทำอะไรที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน

เรายังมีความสุขมากขึ้น ตอนที่เรากลับไปที่ชุมชนแล้วทุกคน Happy เราเคยคิดว่าพอเรามีเงินแล้วเราจะมีความสุขมาก ๆ เราจะมีอิสระทางการเงิน จะใช้เงินเท่าไรก็ได้ที่เราหามา แต่พอเดินทางมาถึงจุดที่ธุรกิจเติบโต เราก็ยังใช้ชีวิตเหมือนเดิม พอมีเงินจริง ๆ ความสุขมันไม่ได้อยู่ที่เงินตรงนั้นแล้ว ความดีใจ ความภูมิใจ ความอิมเมจที่เราได้ทำงานร่วมกับชุมชน สร้างโรงงานในชุมชน และคนในชุมชนร่วมกันต่อยอดพัฒนา จนมีโรงอบเมล็ดพันธุ์พืช ลานตาก และโรงสีข้าว เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับคนในชุมชน จากสินค้านวัตกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม ความสุขที่ได้เห็นคนที่ เป็น Stakeholder ส่วนได้ส่วนเสียของเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

เรื่องเงินไม่ใช่ความสุขที่แสวงหา คนอื่นอาจมองว่ามันเกินไปหรือเปล่า แต่เมื่อได้มาทำธุรกิจนี้มันสอนเรามากมาย ที่ทำทุกวันนี้ก็ไม่คิดว่าต้องสะสมอะไรมากมาย ก็พอมีค่าเทอมให้ลูก มีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ที่เหลือก็กระจายไปให้พนักงาน ให้ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ให้คนในชุมชนอยู่ดี กินดีขึ้น

เมื่อถามว่าที่มาของชื่อ Na Ha Thai (ณ หทัย) มาจากไหน คุณดาวกล่าวว่ามีมาจากคำของทางราชการ “ธ สถิตในดวงใจ” ในช่วงที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ สิ้นพระชนม์ ได้มีเพราะแรงบันดาลใจในการเริ่มทำโครงการที่มาจากโครงการกาแพ ๙ ดอย ตามรอยพ่อ ที่เป็นโครงการภายใต้โครงการหลวงในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยอยากได้ชื่อแบรนด์ที่มีความเป็นไทย และอยากมีสัญลักษณ์เพื่อย้ำเตือนว่า เมื่อเราเติบโตขึ้นไป ไม่อยากให้ระบบธุรกิจมาเปลี่ยนตัวเราเอง

ความโชคดี จากความไม่มี

Na Ha Thai (ณ หทัย) เกิดขึ้นมาจากที่อยากให้คนได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ราคาสมเหตุสมผล จึงไม่ได้บวกค่าการตลาด ค่าการโปรโมชั่นลงในราคาขายเลย การตลาดจึงทำผ่านคอนเทนต์มาร์เก็ตติ้งอย่างเดียว เนื่องจากแบรนด์ตั้งราคาผลิตภัณฑ์บวกไว้ที่ ๓๐% จากต้นทุน ซึ่งการตั้งราคาดังกล่าว ต่ำเกินไปจากความเป็นจริง ทำให้เราไม่สามารถนำสินค้าเข้าไปวางขายในห้างหรือในร้านมัลติแบรนด์ได้ เพราะจะมีค่าดำเนินการ หรือ ค่า GP อยู่ที่ประมาณ ๔๐ - ๕๐% ซึ่งแม้จะขายได้หมด แต่ก็ขาดทุน

จากเดิมเราตั้งกลุ่มเป้าหมายของลูกค้าไว้ที่อายุ ๒๕ - ๕๐ ปี แต่ตอนนี้เรากลับได้กลุ่มลูกค้าวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า ๒๕ ปี เข้ามาด้วย ซึ่งการทำการตลาดของแบรนด์ เราจะให้ลูกค้าเห็นความเป็นมาของ "ณ หทัย" ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ตั้งแต่การเลือกกาแพ ตรวจสอบน้ำ ตรวจสอบดิน ลงพื้นที่ เพื่อให้ลูกค้าอินไปกับแบรนด์ อินไปกับสินค้าของเรา เห็นคุณค่าของสินค้าผ่านการทำงานของเรา

จนวันหนึ่ง เกิดกระแสพูดถึงแบรนด์ในโลกทวิตเตอร์ ตอนนั้นนึกใจว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะเล่นทวิตเตอร์ไม่เป็น กระทั่งมีลูกค้าที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นอินบ็อกซ์เข้ามาในเฟซบุ๊กแนะนำว่าต้องมีอินสตาแกรม ต้องมีทวิตเตอร์ พร้อมกับแนะนำว่าต้องสมัครอย่างไร เล่นอย่างไร เข้าไปตอบคนที่มาเม้นขึ้นถึงอย่างไร เหมือนลูกค้ากลุ่มนี้มีส่วนช่วยสร้างแบรนด์ของเรา เพราะเขาอยากเห็นเราเดินต่อไปได้

ขณะที่ช่วงโควิด-๑๙ ที่ผ่านมา แบรรณต์ของเราได้รับผลกระทบค่อนข้างน้อย เนื่องจากลูกค้าของแบรรณต์เป็นกลุ่ม Niche Market (ตลาดเฉพาะกลุ่ม) ไม่มีหน้าร้าน ซึ่งเป็นความโชคดีในความไม่มีของเรา จากวันที่นำเงินทุนก้อนสุดท้ายไปผลิตผลิตภัณฑ์ขนาดไซส์ทดลองขึ้นมาได้ จำนวน ๕๐๐ ขวด ประกาศผ่านเฟซบุ๊ก แจกให้คนที่สนใจนำไปทดลองใช้ฟรี ภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะขอเก็บผลการทดลองในทุกคนที่ได้รับผลิตภัณฑ์ว่าใช้แล้วเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร เพื่อเก็บเป็นข้อมูลในการทำผลิตภัณฑ์ออกมาวางจำหน่าย ตอนนี้เรียกว่า โต้ขึ้นแบบก้าวกระโดด แบบที่เราก็ตกใจและดีใจมาก

เราต้องมีภาพที่ยิ่งใหญ่ในหัวของตัวเองก่อนว่า เรามีวิสัยทัศน์อย่างไร สำหรับ Na Ha Thai (ณ หทัย) มองว่า จะทำอะไรให้คนไทยยังปลูกกาแฟต่อไป เพราะกาแฟไทยดี มีชื่อเสียง ส่วนเราจะพัฒนาสินค้าเพื่อเสริมแรง สร้างมูลค่าเพิ่มให้เกษตรกรอีกทาง

"ถ้าเราทำงานเพื่องาน เรามีเป้าหมายที่ชัดเจน มันจะเป็นแรงกระตุ้น และแรงผลักดันให้เราอยากรู้ในเรื่องต่าง ๆ ทำให้เราต้องไปศึกษาเพิ่มเติม และถ้ามีข้อมูลที่มากพอ ทำให้เราเห็นโอกาสในการเติบโต ในเรื่องของความกลัว หรืออะไรต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไป ถ้าเราไปฝากความหวังให้คนอื่นศึกษา ข้อมูลก็จะไปอยู่ที่คนอื่นหมด"

ดังนั้น ความตั้งใจคือสิ่งสำคัญ การจะทำให้ Na Ha Thai (ณ หทัย) ธุรกิจที่ไม่ได้มุ่งหวังผลกำไรเพียงอย่างเดียว แต่มุ่งที่จะทำให้สังคมดีขึ้นด้วย คนที่มีแนวคิดเดียวกับเรา เขาก็จะอยู่กับเรา และช่วยกันสร้างแบรรณต์ให้แข็งแกร่งต่อไป

แม้คนตัวเล็ก ๆ ไม่มีต้นทุนในชีวิต ก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเราทำทุกอย่างด้วยความพอประมาณ ทำสิ่งเล็ก ๆ ด้วยหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ความสุขที่เกิดขึ้นในทุกขณะของชีวิตที่ดำเนินไป เราต่างสัมผัสได้จากหัวใจของเรา และเชื่อมั่นว่าทุกคนที่ได้สัมผัสเราก็จะได้รับความสุขเป็นสังคมที่ดีงามขับเคลื่อนไปด้วยความรัก และความหวังให้ธุรกิจเติบโตไปพร้อม ๆ กับคุณภาพชีวิตของผู้คน สังคม และสิ่งแวดล้อม

คือ ความสุข

คือ แก่นแท้ของการทำงาน

คือ Na Ha Thai จากความตั้งใจของผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่ง

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี



สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี

อ้างอิง

กรมการพัฒนารัฐบาล. (๒๕๖๒). *สถาปัตยกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีเอสที จำกัด.

โครงการพอแล้วดี The Creator. (ม.ป.ป.). *การใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะต้องมีความพอดี ๕ ประการ*. เข้าถึงได้จาก พอแล้วดี The Creator: <https://porlaewdeethecreator.com/การใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงนั้น-จะต้องมีความพอดี-๕-ประการ>

ไชย ฌ พล. (๒๕๕๐). *พอดี ดีที่สุด*. กรุงเทพฯ.

ทองย้อย แสงสินชัย. (๒๕๖๑). *นวัตวิถี เส้นทางสายใหม่*. เข้าถึงได้จาก เสรีธรรม : <http://dhamma.serichon.us/๒๐๑๘/๑๑/๑๑/>
นวัตวิถี-เส้นทางสายใหม่/

นันทนา สำเภา. (ม.ป.ป.). *แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย*. เข้าถึงได้จาก nana-bio.com: <http://www.nana-bio.com/Research/image%๒๐research/research%๒๐work/Happy%๒๐index/happy%๒๐index๐๒.html>

บริษัท ขวัญดาว โปรรเจค จำกัด. (๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕). เข้าถึงได้จาก Na Ha Thai: <https://www.bluebasket.market/Nahathai/about>

มูลนิธิพระดาบส. (๒๕๕๑). *คำพ่อสอน : ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ.

วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ คัคณางค์ มณีศรี. (๒๕๖๐). *ความสุขคืออะไร*. เข้าถึงได้จาก Smarter Life by Psychology: [https://smarterlifebypsychology.com/๒๐๑๗/๐๙/๒๗/](https://smarterlifebypsychology.com/๒๐๑๗/๐๙/๒๗/ความสุขคืออะไร/)
ความสุขคืออะไร/



ศิรินุช จันทรางกูล. (๒๕๕๐). *ความพอดี*. เข้าถึงได้จาก GotoKnow:

<https://www.gotoknow.org/posts/๑๓๔๒๖๔>

สถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ .

(๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕). *Creating Shared Value (CSV): กลยุทธ์ธุรกิจ
คู่สังคม*. เข้าถึงได้จาก Thaipat Institute:

<https://www.thaicr.com/๒๐๑๔/๐๓/creating-shared-value-csv.html?m=๐>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, มูลนิธิสถาบันวิจัย
และพัฒนาประเทศตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, และ สำนักงาน
ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์. (๒๕๕๕). *จากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สู่การปฏิบัติ...กว่า ๑ ทศวรรษ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดาวฤกษ์ คอมมู
นิเคชั่นส์ จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

(สำนักงาน กปร.). (ม.ป.ป.). *ประมวลผลพระราชดำรัส*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.rdpb.go.th/th/King/>

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕).

(ร่าง) *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓*. เข้าถึงได้จาก

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ:

[https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/๒๐๒๑/
plan๑๓.pdf](https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/๒๐๒๑/plan๑๓.pdf)

คณะที่ปรึกษา

นายสมคิด จันทมฤก

อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

นายนิวัติ น้อยผาง

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

นายวิฑูรย์ นวลนุกูล

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

นายสุรศักดิ์ อักษรกุล

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

นางสาวนิภา ทองก้อน

ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

คณะทำงาน

นายรังสรรค์ หังสนาวิน

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการบริหารจัดการชุมชน

นางสาวอรุณวรรณ เพียรราษฎร์

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นางสาวยิเรศ อังกุลดี

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นางสาวชลธิชา เหมวรชาติ

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นางศุภรต์ คักดาพิทักษ์

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นายชัยทัศน์ จิตแย้ม

นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

นางสาวปริศรา อ๋ามาลี

เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน

ผู้เรียบเรียง

นายรังสรรค์ หังสนาวิน

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการบริหารจัดการชุมชน

นางศุภรต์ คักดาพิทักษ์

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

สถานที่ติดต่อ

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕

ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๑๔๑ ๖๑๕๗, ๐๒ ๑๔๓ ๘๙๑๓

สุขวิถี



อยู่อย่างสุข
แบบพอดี



กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

ความพอดี

ความพอดี คือ การรู้จักพอ ซึ่งจะก่อให้เกิดความพอเพียง

ความพอดี คือ การสร้างความสมดุล ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นคง

ความพอดี คือ การปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืน

"The common man is not common" = ไม่มีใครเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ความพอดีของคนเราแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน



สุขวิถี  อยู่อย่างสุข แบบพอดี