

ทำดีถวายพ่อ จิตพอเพียง



สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงศึกษาธิการ

สำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ : ทำดีถวายพ่อ ชีวิตพอเพียง

ISBN : 978-616-202-038-4

ผู้เขียน : ดร.จรวายพร ธรณินทร์ อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
คณะข้าราชการสำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ผู้ประสานงาน : ศูนย์ประสานงานกลางการดำเนินงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
โครงการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา
www.sufschool.net/e-mail: sese@sufschool.net

สนับสนุนและจัดพิมพ์ : สำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 0 2628 6396-99 โทรสาร 0 2628 6396
www.moe.go.th/snp

ออกแบบปก : นายคนพศ แต่เจริญ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2552

จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม

เจ้าของลิขสิทธิ์ : ไม่สงวนลิขสิทธิ์หากนำไปเผยแพร่องค์ความรู้และเพื่อการศึกษา
โดยไม่แสวงหาผลกำไร

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย)
เลขที่ 85, 87, 89, 91 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700
โทร. 0-2424-4557, 0-2424-0694 โทรสาร 0-2433-2858
นายณัฐ ปวิณวิวัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2552

ทำดีถวาย พ่อ จิตพ่อเพียง



สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงศึกษาธิการ

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต
รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน
เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกละเลยรองรับบ้านเรือน
ตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม
และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป

(พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
จากวารสารชัยพัฒนา ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๕๒)

คำนำ

หนังสือทำดีถวายพ่อ ชีวิตพอเพียงเล่มนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำขึ้น เพื่อแสดงความจงรักภักดีแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสก้าวสู่ปีที่ 60 แห่งการบรมราชาภิเษก และปลูกฝังคุณธรรมของคนในชาติโดยได้นำเสนอเรื่องราวในด้านต่างๆ ที่พสกนิกรของพระองค์ได้เดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท ในการทำความดีโดยน้อมนำแนวพระราชดำริปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ การดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนการปลูกฝังให้แก่เด็ก นักเรียน ครู อาจารย์ และประชาชน

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นหลักการสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและคุณธรรม สามารถใช้เป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตของคนไทยทุกวัย ทุกอาชีพ หนังสือเล่มนี้มีข้อเสนอแนะในเรื่องคุณธรรมและการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงสำหรับคนทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่เด็กเล็ก นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ คนทำงานทั่วไป รวมทั้งผู้ใกล้ชิดเกษียณ ผู้เกษียณ และผู้สูงอายุ จึงเป็นประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตอย่างมีคุณค่า และรู้จักทำความดีเพื่อประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ หนังสือเล่มนี้จึงไม่เพียงแต่รวบรวมองค์ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นเสมือนคู่มือในการดำรงชีวิตตามหลักคิดพอเพียง สำหรับผู้สนใจทุกเพศทุกวัยอีกด้วย

ขอขอบคุณ ดร.จรวัยพร ธรณินทร์ อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ผู้ให้การสนับสนุนโครงการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา ซึ่งเป็นผู้เขียนและรวบรวมเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ให้กับสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านจะได้เข้าใจและเข้าถึงหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ หากมีข้อผิดพลาดประการใดอันเกิดจากการถ่ายทอดสื่อสารในหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำยินดีน้อมรับ หรือหากจะมีคุณูปการใดเกิดขึ้นจากการได้เรียนรู้หนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำขอมอบให้เป็นพลังใจในการต่อสู้ของท่าน

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กันยายน 2552



สารบัญ

- 5** 1. การขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา
- 21** 2. แบบอย่างชีวิตพอเพียง
- 27** 3. สอนคุณธรรมเศรษฐกิจพอเพียงผ่านนิทานไทย
- 35** 4. การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน นักศึกษา
- 53** 5. ทำดีมีคุณธรรม ตามรอยพระยุคลบาท
- 77** 6. เกษียณอย่างพอเพียง ตามรอยพ่อของแผ่นดิน

การขับเคลื่อนปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา



“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริสแนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดเป็นเวลายาวนานกว่า 30 ปี โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในปี 2540 เป็นต้นมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงเน้นย้ำ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางในการแก้ไขให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์

“เศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติของประชาชนตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับประเทศ โดย “ความพอเพียง” หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงการมีระบบและภูมิคุ้มกันในตัวเอง เพื่อรองรับผลกระทบอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในทุกด้าน แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่บนความรู้ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันต้องมีความอดทน มีความเพียร มีสติ และความรอบคอบด้วย

“สถานศึกษา” นับเป็นอีกด้านสำคัญที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการหล่อหลอมคุณลักษณะและคุณธรรมขั้นพื้นฐานให้แก่นักเรียน เพราะเมื่อเด็กและเยาวชนได้รู้ เข้าใจ และมีประสบการณ์เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงตั้งแต่วัยเยาว์ จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเสี่ยงในโลกยุคใหม่ได้ ที่สำคัญเด็กที่ได้ซึมซับและมีความเข้าใจในเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมและดำเนินชีวิตพอเพียงอย่างมีคุณภาพได้อย่างแน่นอน



โครงการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา



ทำไมต้องเศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อเอ่ยถึง “เศรษฐกิจพอเพียง” สิ่งตามมา คือ คำถามถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเรื่องนี้อาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับคนส่วนใหญ่ ถึงแม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับ “เศรษฐกิจพอเพียง” มาอย่างยาวนานก็ตาม ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจให้ตรงตามแนวพระราชดำริ จึงมีการรวบรวม 20 คำถามและคำตอบยอดนิยมเกี่ยวกับหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงดังนี้ (ที่มา : <http://www.sufficiencyeconomy.org/>)

คำถามที่ 1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร

ตอบ เป็นแนวคิดของในหลวง พระราชทานมากกว่า 30 ปี ทรงชี้ถึงแนวทางปฏิบัติตน โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อพร้อมรับต่อความเสี่ยง บนพื้นฐานของความรอบรู้ ความรอบคอบ ระมัดระวัง และคุณธรรม การใช้ความรู้อย่างถูกหลักวิชาการด้วยความรอบคอบ ไม่เบียดเบียนกัน การแบ่งปันช่วยเหลือกัน ความร่วมมือปรองดองกันในสังคม นำไปสู่ความสามัคคี การพัฒนาที่สมดุลยั่งยืน และการพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์

คำถามที่ 2 ทำไมภาคการเกษตรได้รับความสนใจในเรื่องการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้มากกว่าสาขาการผลิตอื่นๆ

ตอบ เป็นแนวคิดเป็นรูปธรรมเหมาะกับเกษตรกรไทยซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศไทย

คำถามที่ 3 การปลูกข้าว 5 ไร่ และการมีป่อน้ำในพื้นที่เป็นเศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่

ตอบ เป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งของการนำเกษตรทฤษฎีใหม่ สามารถปรับให้เหมาะสมแต่ละสภาพ และใช้กับอาชีพอื่นได้

คำถามที่ 4 เกษตรทฤษฎีใหม่ใช้ได้ทั่วประเทศหรือไม่

ตอบ ได้ แต่ให้ปรับตามสภาพพื้นที่ซึ่งมีดินและน้ำอย่างไรด้วย

คำถามที่ 5 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเชื่อมโยงกับความเป็นชุมชนเข้มแข็งอย่างไร

ตอบ ช่วยสร้างชุมชนเข้มแข็งในเชิงความคิด ความร่วมมือกันอย่างสมดุล

คำถามที่ 6 เศรษฐกิจพอเพียงส่งเสริมให้ผลิตเพื่อบริโภคเองเท่านั้น แต่ไม่ส่งเสริมการผลิตเพื่อค้าขายใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ ขึ้นกับมีเหลือ ให้นำไปขายได้ทั้งในระดับค้าขายในชุมชน ระดับชาติ และส่งออก

คำถามที่ 7 ถ้าใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะต้องเลิกค้าขายกับภายนอกใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เราต้องจัดการให้เหมาะสม หากมีมากให้ขายโดยมีข้อคำนึงความพอดีพอประมาณ

คำถามที่ 8 การผลิตสินค้าเพื่อการส่งออกขัดกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ขัด ให้มีการป้องกันความเสี่ยงด้วย

คำถามที่ 9 เศรษฐกิจพอเพียงขัดต่อหลักการทางธุรกิจที่เน้นการหากำไรหรือไม่

ตอบ ไม่ขัด ควรหากำไรอย่างมีคุณธรรม

คำถามที่ 10 ถ้าเราใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เราสามารถใช้ของแพงหรือฟุ่มเฟือยหรือกู้ยืมเงินได้หรือไม่

ตอบ กู้เงินได้ แต่ไม่ใช่อย่างฟุ่มเฟือย ใช้เพื่อการลงทุนที่คุ้มค่า

คำถามที่ 11 แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมีความคิดแตกต่างจากแนวคิดเศรษฐศาสตร์กระแสหลักอย่างไร

ตอบ เศรษฐกิจพอเพียงคำนึงปัจจัยรอบด้านไม่เฉพาะเชิงคุณค่าเงิน แต่คนอยู่ในสังคมที่มีมนุษยธรรม

คำถามที่ 12 เศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับหลักการพัฒนาย่างยั่งยืนหรือไม่

ตอบ สอดคล้อง เพราะคำนึงถึงตนเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อมด้วย

คำถามที่ 13 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายการเงิน การคลังได้หรือไม่

ตอบ ได้ เพราะนโยบายการเงินก็ต้องมีเหตุผล คล่องตัว และระวัง

คำถามที่ 14 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไม่สนใจสาขาการผลิตที่ทันสมัยจริงหรือไม่
ตอบ ไม่จริง ให้เริ่มจากรากฐานการผลิตที่พอเหมาะ แล้วขยายเพิ่มได้อย่างมีเหตุผล

คำถามที่ 15 การพัฒนาประเทศใช้กลไกการถ่ายโอนเทคโนโลยีจากต่างประเทศ
จะขัดกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่ อย่างไร
ตอบ ไม่ขัดกัน สามารถเริ่มจากพึ่งตนเอง แล้วเพิ่มเทคโนโลยีได้โดยมีเหตุผล

คำถามที่ 16 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะประยุกต์ใช้กับการพัฒนาระบบ
การศึกษาของไทยได้หรือไม่ อย่างไร
ตอบ ได้ เพราะการศึกษาคือเครื่องมือพัฒนาคนให้รู้จักคิด ทำเป็นอย่างมีเหตุผล

คำถามที่ 17 แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดอุดมคติหรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ เป็นหลักที่เป็นรูปธรรมไม่สุดโต่ง

คำถามที่ 18 การดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงควรเริ่มต้นจากอะไร
ตอบ เริ่มจากเข้าใจความหมายและหลักการใช้กับตนเองและครอบครัวก่อน

คำถามที่ 19 เราจะประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสังคมแต่ละระดับ
อาทิ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับชุมชน และระดับรัฐ ได้อย่างไร
ตอบ ระดับบุคคลให้พึ่งตนเองได้ ระดับชุมชนแลกเปลี่ยนแบ่งปันร่วมกันทำ และระดับรัฐ
ทำแบบก้าวหน้าและยั่งยืน

คำถามที่ 20 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกวัยและ
ทุกศาสนาหรือไม่
ตอบ ใช้ได้กับคนทุกวัยและทุกชาติศาสนา เพราะ
เริ่มจากความดีงามของจิตใจ และคำนึงถึง
ประโยชน์สุขส่วนรวม



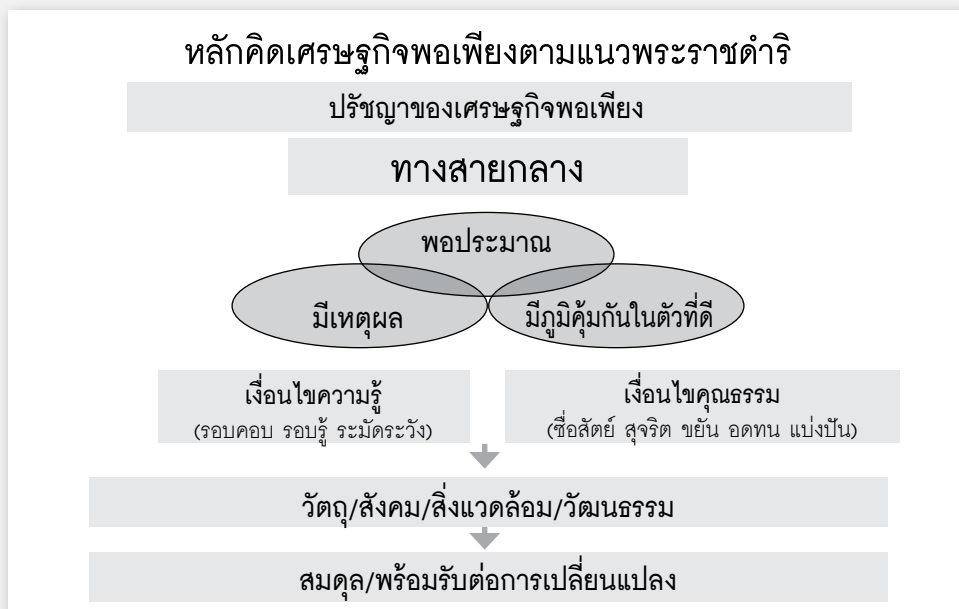


มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง

หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยทุกเพศ ทุกวัย และทุกฐานะ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และพัฒนาตนเองให้รู้จักคิด ทำเป็นอย่างมีเหตุผล เพื่อการสร้างสังคมฐานเศรษฐกิจและการเรียนรู้ ที่พร้อมรับต่อความเสี่ยง บนพื้นฐานของความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนกัน มีการแบ่งปันช่วยเหลือกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือสามัคคีปรองดองของคนในชาติ ดูภาพที่ 1

ภาพที่ 1 หลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ



หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ประกอบด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง หลักของความพอประมาณหรือความพอดี 5 ประการ ได้แก่ ความพอดีด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านเทคโนโลยี และด้านเศรษฐกิจ ดูภาพที่ 2

2. ความมีเหตุผล หมายถึง หลักของความมีเหตุผล 5 ประการ ได้แก่ ยึดความประหยัด ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ ไม่หยุดนิ่งที่จะแก้ปัญหา และปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ดูภาพที่ 3

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง ภูมิคุ้มกัน 2 ประการ ได้แก่ ภูมิปัญญา และภูมิธรรม ดูภาพที่ 4

ภาพที่ 2 ความพอประมาณ ประกอบด้วยหลักของความพอประมาณหรือพอดี 5 ประการ

หลักของความพอประมาณ (พอดี) 5 ประการ (ที่มา : สศช.)

- | | |
|---|---|
| 1. พอดีด้านจิตใจ | เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอม
นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม |
| 2. พอดีด้านสังคม | ช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็ง
ให้ครอบครัวและชุมชน |
| 3. พอดีด้านทรัพยากร
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม | รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ
และเกิดความยั่งยืนสูงสุด |
| 4. พอดีด้านเทคโนโลยี | รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องต่อ
ความต้องการ เป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อม
และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม |
| 5. พอดีด้านเศรษฐกิจ | เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร
พออยู่ พอกิน สมควรตามอัตภาพและฐานะของตน |

ภาพที่ 3 ความมีเหตุผล 5 ประการ

หลักของความมีเหตุผล 5 ประการ

- ➔ 1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพ
- ➔ 2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพ
- ➔ 3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันในทางการค้าขาย ประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง
- ➔ 4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก
- ➔ 5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด เลิก สิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวเอง ทำลายผู้อื่น พยายามเพิ่มพูนรักษาความดีที่มีอยู่ให้คงงามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ภาพที่ 4 ภูมิคุ้มกัน 2 ประการ

หลักของ ความมีภูมิคุ้มกัน 2 ประการ

1. ภูมิปัญญา : มีความรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง
2. ภูมิธรรม : ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน และแบ่งปัน

การขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา (2550-2554)

บทบาทของสถานศึกษา

“สถานศึกษา” คือ หน่วยงานที่มีความสำคัญยิ่งในการทำหน้าที่ขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ รวมถึงผู้ปกครอง เพื่อให้สามารถนำความรู้ความเข้าใจในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต และการบริหารจัดการได้อย่างเหมาะสม โดยสถานศึกษาต้องมีการวางระบบบริหารจัดการของสถานศึกษาให้เป็นไปตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง จัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงที่บูรณาการเพื่อสร้างค่านิยมให้แก่ผู้เรียน

เป้าหมาย

ปีงบประมาณ 2549 : สร้างแนวคิดสร้างสถานศึกษาแบบอย่าง สร้างกระบวนการเรียนรู้ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียงแก่บุคลากรทางการศึกษาทุกระดับ สร้างความรู้ความเข้าใจและกระแสนับสนุน เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงสร้างผู้นำสถานศึกษาแบบอย่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนา และสร้างคนที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถ่องแท้

ปีงบประมาณ 2550 : ขยายผลสู่สถานศึกษาทุกระดับตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับอุดมศึกษา ให้องค์กรหลักของกระทรวงศึกษาธิการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติในทุกมิติ และขับเคลื่อนสู่หน่วยงานและสถานศึกษาในสังกัดอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เชิญชวนสถานศึกษาเข้าร่วม โครงการ ส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนากิจการดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ มีการติดตามประเมินผล และรายงานผลจัดทำเกณฑ์การประเมินผล และประกาศผลการประเมิน โดยมีสถานศึกษาที่สามารถ เป็นแบบอย่างในการจัดกระบวนการเรียนและการบริหารจัดการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 135 แห่งจากทั่วประเทศ ร่วมเฉลิมฉลองในพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา และกำหนดเป็นนโยบายต่อเนื่องสู่การปฏิบัติอย่างยั่งยืน

ปีงบประมาณ 2551-2552 : พัฒนาและขยายเครือข่ายสถานศึกษาที่เป็นแบบอย่าง ในการจัดกระบวนการเรียนการสอน และการบริหารจัดการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปในทุกจังหวัด เป็นจำนวน 800 แห่ง

ปีงบประมาณ 2553-2554 : พัฒนาให้สถานศึกษาสามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนการสอนและการบริหารจัดการที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละ สถานศึกษาได้ครบทุกแห่งทั่วประเทศ

แนวทางการจัดกิจกรรมในสถานศึกษา

ปัจจัย	ประเด็นหลัก	ตัวอย่างกิจกรรม
1. ด้านเศรษฐกิจ	1. รู้จักการใช้จ่ายของตนเอง 1.1 ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล 1.2 ใช้จ่ายอย่างพอประมาณ 1.3 ใช้จ่ายอย่างประหยัด 1.4 ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น 2. รู้จักการออม 2.1 เรียนรู้ระบบการฝากเงิน 2.2 เรียนรู้ระบบฝากเงิน 2.3 เรียนรู้ระบบออมเงินกับสหกรณ์	- บันทึกบัญชีรายรับและรายจ่าย - วิเคราะห์บัญชีรายรับและรายจ่าย - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค เพื่อลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย - ออมเงินกับสหกรณ์โรงเรียน - จัดสัปดาห์การออม - เปิดบัญชีออมทรัพย์ - จัดตั้งกิจกรรมออมทรัพย์ - จัดตั้งธนาคารโรงเรียน

ปัจจัย	ประเด็นหลัก	ตัวอย่างกิจกรรม
	3. รู้จักสร้างรายได้หรืออาชีพ 3.1 สอดคล้องกับความต้องการ 3.2 สอดคล้องกับภูมิสังคม 3.3 สอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ	- ปลูกพืชผักผสมผสาน - ปลูกพืชสมุนไพรไทย - ผลิตสินค้าจากภูมิปัญญาท้องถิ่น - จัดฝึกอาชีพในโรงเรียน - จัดอบรมฝึกอาชีพในโรงเรียน - ฯลฯ
2. ด้านสังคม	4. รู้จักช่วยเหลือสังคมหรือชุมชน 4.1 ปลูกจิตสำนึกสาธารณะ 4.2 ปลูกฝังความสามัคคี 4.3 ปลูกฝังความเสียสละ 4.4 เผยแพร่ความรู้เศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ	- กิจกรรมละ เลิก อบายมุข - จัดกิจกรรมช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส - จัดค่ายพัฒนาเยาวชน - จัดตั้งศูนย์เรียนรู้ภายในโรงเรียน - ฯลฯ
3. ด้านสิ่งแวดล้อม	5. สร้างสมดุลของทรัพยากรธรรมชาติ 5.1 ปลูกจิตสำนึกรักษาสงแวดล้อม 5.2 ฟื้นฟูแหล่งเสื่อมโทรมในท้องถิ่น 5.3 ฟื้นฟูดูแลสถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่น ฯลฯ	- เรียนรู้ ฟื้นฟูแหล่งน้ำในท้องถิ่น - จัดค่ายอนุรักษ์อุทยานการศึกษา - โครงการชีวิตดี - พัฒนาสวนพฤกษศาสตร์ - ฯลฯ
4. ด้านวัฒนธรรม	6. สืบสานวัฒนธรรมไทย 6.1 สร้างจิตสำนึกไทยรักษามรดก 6.2 ฟื้นฟูและอนุรักษ์อาหาร ประจำท้องถิ่น 6.3 ฟื้นฟูและอนุรักษ์ดนตรีไทย และเพลงไทย/ดนตรีสากล คนพื้นบ้านสอนเรียน 6.4 ฟื้นฟูและอนุรักษ์โบราณสถาน และโบราณวัตถุ ฯลฯ	- ปลูกฝังมารยาทไทย - อนุรักษ์ประเพณีพื้นบ้าน - อนุรักษ์อาหารประจำท้องถิ่น - อนุรักษ์ถิ่นกำเนิด - กิจกรรมสรรหาเครื่องดนตรีไทย ดนตรีสากล - ฯลฯ
5. ด้านศาสนา	7. ส่งเสริมศาสนา 7.1 ปลูกฝังจิตสำนึกความรักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ฯลฯ	- ฝึกสมาธิก่อนเข้าเรียน - ถวายเทียน หรืออ่านบทสวดมนต์ เป็นประจำ - จัดมุขธรรมในโรงเรียน - ฯลฯ

มาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำหรับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีมาตรฐานการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง ในสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์ ดังนี้

หลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์

มาตรฐาน ส 3.1 เข้าใจและสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภค การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัด ได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้งหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพ

ช่วงชั้นที่ 1 เน้นความพอเพียงระดับตนเองและครอบครัว

ช่วงชั้นที่ 2 เน้นความพอเพียงระดับโรงเรียน

ช่วงชั้นที่ 3 เน้นความพอเพียงระดับชุมชน/จังหวัด

ช่วงชั้นที่ 4 เน้นความพอเพียงระดับประเทศชาติภายใต้โลกาภิวัตน์

มาตรฐานการเรียนรู้ (ช่วงชั้นที่ 1) เน้นระดับตนเอง/ครอบครัว

ประถมศึกษาปีที่ 1	ประถมศึกษาปีที่ 2	ประถมศึกษาปีที่ 3
1. รู้จักช่วยเหลือตนเอง	1. ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองและครอบครัว อย่างมีความรับผิดชอบ	1. รู้จักช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน
2. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด	2. รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและ คุ้มค่า	2. รู้จักเลือกใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และคุ้มค่า
3. รู้จักการออม	3. มีวินัยในการใช้จ่าย	3. วิเคราะห์รายรับ-รายจ่ายของตนเอง
4. รู้จักการแบ่งปันสิ่งของที่มีให้กับผู้อื่น	4. รู้จักการแบ่งปันสิ่งของ ช่วยเหลือผู้อื่น	4. รู้จักเสียสละแบ่งปันทรัพยากรที่มี เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม
	5. ปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อย่างมีความสุข	5. ชื่นชมและปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียง

มาตรฐานการเรียนรู้ (ช่วงชั้นที่ 2) เน้นระดับโรงเรียน

ประถมศึกษาปีที่ 4	ประถมศึกษาปีที่ 5	ประถมศึกษาปีที่ 6
1. เข้าใจหลักการปฏิบัติตนตามปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง และนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	1. เข้าใจระบบและวิธีการดำเนินงาน ขององค์กรในโรงเรียน/ชุมชน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
2. สำรวจสภาพปัญหา ทรัพยากร สิ่งแวดล้อมในชุมชน และเสนอ แนวทางแก้ปัญหา	2. วิเคราะห์การใช้ทรัพยากรและ สิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลในชุมชน	2. รู้จักใช้ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
3. เข้าใจสภาพรายรับ-รายจ่ายของ ตนเอง และวางแผนการใช้จ่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	3. เข้าใจสภาพรายรับ-รายจ่ายของ ครอบครัว และนำหลักเศรษฐกิจพอเพียง มาลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ ให้ครอบครัว	3. วิเคราะห์วางแผนและจัดทำบันทึก รายรับ-รายจ่ายของตนเองและ ครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ
4. สำรวจและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญา ท้องถิ่น	4. มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และเผยแพร่ ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน	4. รวบรวมองค์ความรู้ของภูมิปัญญา ท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐานการเรียนรู้ (ช่วงชั้นที่ 3) เน้นระดับชุมชน/จังหวัด

มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ความหมายและความสำคัญของ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1. สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาของชุมชน ด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม หรือวัฒนธรรมบนพื้นฐานของ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1. เข้าใจแนวทางพัฒนาชุมชนด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม หรือวัฒนธรรม ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. สามารถนำหลักแนวคิดและปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการ จัดการทรัพยากรที่มีอยู่ของตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างสมดุล และยั่งยืน	2. เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหา ในชุมชน ด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม หรือวัฒนธรรม ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	2. มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม หรือวัฒนธรรม โดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มาตรฐานการเรียนรู้ (ช่วงชั้นที่ 4) เน้นระดับประเทศภายใต้โลกาภิวัตน์

มัธยมศึกษาปีที่ 4	มัธยมศึกษาปีที่ 5	มัธยมศึกษาปีที่ 6
1. เข้าใจและวิเคราะห์การบริหาร จัดการองค์กร วิสาหกิจชุมชน ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1. เข้าใจและวิเคราะห์การพัฒนาประเทศ ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	1. เข้าใจและวิเคราะห์การพัฒนาประเทศ ให้ก้าวหน้าไปได้อย่างสมดุลภายใต้ กระแสโลกาภิวัตน์ โดยยึดปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง
2. ตระหนักในความสำคัญของการ บริหารจัดการองค์กร วิสาหกิจชุมชน ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักในความสำคัญของการ พัฒนาประเทศ ตามปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักในความสำคัญของการพัฒนา ประเทศภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ โดยยึดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้ก้าวหน้าไปได้อย่างสมดุล
3. นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างสมดุล และพร้อมรับต่อการ เปลี่ยนแปลง	3. นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์ของสังคมและ ประเทศชาติ	3. นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างสมดุล และพร้อมรับต่อการ เปลี่ยนแปลงภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์

การประเมินคุณภาพการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา

1. ด้านการบริหารจัดการสถานศึกษา (4 องค์ประกอบ) ได้แก่ 1. ด้านนโยบายสถานศึกษา
2. ด้านวิชาการ 3. ด้านงบประมาณ และ 4. ด้านบริหารทั่วไป
2. ด้านหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน (4 องค์ประกอบ) ได้แก่ 1. หน่วยการเรียนรู้ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การเรียนการสอน
3. สื่อและแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 4. การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนการสอนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. ด้านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (3 องค์ประกอบ) ได้แก่ 1. การแนะแนวและระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน 2. กิจกรรมนักเรียน และ 3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

4. ด้านการพัฒนาบุคลากรของสถานศึกษา (2 องค์ประกอบ) ได้แก่ 1. การพัฒนาบุคลากรตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 2. การติดตามและขยายผล

5. ด้านผลลัพธ์/ความสำเร็จ (4 องค์ประกอบ) ได้แก่ 1. สถานศึกษา 2. ผู้บริหารสถานศึกษา 3. บุคลากรของสถานศึกษา และ 4. ผู้เรียน

ตัวอย่างผลงานสถานศึกษาพอเพียง ปีงบประมาณ 2550

1. โรงเรียนบ้านหนองบัวแดง

“กิจกรรมชีวิตเพื่อการพัฒนอย่างยั่งยืน สู่เศรษฐกิจพอเพียง”

โรงเรียนนี้มีการดำเนินกิจกรรม เริ่มจากการวางแผนร่วมกับชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ระดมทุนจากชุมชนองค์กรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการขับเคลื่อน การดำเนินการให้คณะครูและบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าอบรมพัฒนาให้มีทักษะความรู้ความเข้าใจ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่หลากหลาย โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมชีวิต เพื่อการพัฒนอย่างยั่งยืน โดยได้รับการสนับสนุนจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ใช้วัสดุที่มีในแหล่งชุมชน เริ่มจากการทำปุ๋ยชีวภาพ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้ แก้ปัญหา เข้าใจกระบวนการ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์จริง ขยายผลสู่ชุมชน เพื่อการประหยัดและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพราะชุมชนในท้องถิ่นเป็นชุมชนเกษตรกร นับว่าเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนประสบผลสำเร็จ นักเรียนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ให้เกิดทักษะกระบวนการในการทำงาน คิดอย่างมีเหตุผล เกิดองค์ความรู้ เรียนรู้ทักษะชีวิตและรู้คุณค่าของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง และปัจจัยที่ส่งผลให้โรงเรียนประสบผลสำเร็จ คือความร่วมมือของทุกฝ่าย การประสานงานที่ดีและการทำงานเป็นทีม การวางแผนร่วมกับชุมชน องค์กรท้องถิ่น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. โรงเรียนบ้านหนองขนาน

“กิจกรรมค่ายบูรณาการ น้อมนำแนวพระราชดำริขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก มีข้อจำกัดในด้านบุคลากร ทำให้เกิดแนวความคิดในการจัดกิจกรรมค่ายบูรณาการ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบแยกฐานการเรียนรู้มีครูและชุมชนเข้าร่วมจัดกิจกรรม โดยการวางแผนจัดการเรียนรู้ ภาคเช้า จะเน้นสาระการเรียนรู้กลุ่มที่เป็นสาระหลัก เช่น ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ส่วนในภาคบ่าย จะเป็นทักษะชีวิต การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีการเปลี่ยนฐาน การจัดกิจกรรมแต่ละฐาน ครูผู้รับผิดชอบจะเตรียมสื่อ ใบงาน แผนภูมิการปฏิบัติงาน เพลง นิทาน เกม แบบฝึกทักษะ และในฐานที่ฝึกปฏิบัติทางโรงเรียนได้รับความอนุเคราะห์วิทยากรจากชุมชนมาสอนการทำขนมไทย จะเน้นวัสดุจากท้องถิ่นมาทำขนม เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัว เพื่อเห็นคุณค่าและเห็นความประหยัด และผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมคือนักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ครูได้รับการพัฒนา โดยผู้บริหารท่านชื่อว่า “ถ้าครูเก่ง เด็กจะต้องเก่ง” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จ คือความร่วมมือของทุกฝ่ายและการทำงานกันแบบระเบิดจากภายใน โดยความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

3. โรงเรียนกัลยาณวัตร

“จัดการเรียนการสอนโครงการบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

เป็นโรงเรียนที่อยู่กลางเมืองขอนแก่น ได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาสอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีการปรับเปลี่ยนใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่ และได้ข้อสรุปที่ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้โครงการบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับทุกกลุ่มสาระ เพื่อให้นักเรียนสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เกิดการสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนครู ผู้ปกครอง เรียกว่า ระบบสามัคคีธรรม

การทำโครงการจะมีการกำหนดเรื่อง (หัวข้อ) ให้นักเรียนแต่ละชั้นทำโครงการในเรื่องเดียวกัน มีการประเมินทุกชั้นตอน เมื่อสิ้นสุดกระบวนการจะได้ผลงาน (โครงการ) ในเรื่องเดียวกัน แต่มีวิธีการที่หลากหลาย โดยปัจจุบันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงดูแลให้คำปรึกษาแก่น้องๆ ในการทำโครงการ

การนำกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้โครงการมาบูรณาการกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้สอน ทำให้นักเรียน ครู ผู้ปกครอง เข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดีขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

จากการดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาหลายปี โรงเรียนกัลยาณวัตรจึงกลายเป็นโรงเรียนศูนย์กลางในด้านการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีโรงเรียนเครือข่ายกระจายอยู่ทั่วประเทศ

4. โรงเรียนราชวินิต มัธยม

“การพัฒนาหลักสูตรตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

โรงเรียนราชวินิต มัธยม จัดเป็นต้นแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาหลักสูตรและแผนการสอนทุกกลุ่มสาระ มีการกำหนดนโยบาย จัดทำหลักสูตร จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต โดยเริ่มจากการปรับแนวคิดของบุคลากรทุกคน ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปในแนวทางเดียวกัน มีความรู้สึกร่วมกันในการรักแผ่นดินเกิด และเทิดพระเกียรติในหลวงโดยเดินตามรอยเท้าพ่อ

เป็นการเปิดสนามฝึกทักษะชีวิตที่ชัดเจนให้กับนักเรียน เพราะได้ลงมือปฏิบัติจริง ทั้งด้านการเกษตร การประหยัดอดออม เกิดโรงเรียนธนาคาร เข้าใจได้ว่าโรงเรียนคือสถานที่อบรมบ่มนิสัย และรู้ว่าการธนาคารคือสถาบันทางการเงิน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการออม โดยครูเป็นที่ปรึกษาและมีหลักสูตรเป็นแกนหลัก

อีกเหตุผลหนึ่งในการที่โรงเรียนราชวินิต มัธยม มุ่งมั่นที่จะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไรกันแน่ รวมทั้งอยากให้ เป็นสนามฝึกทักษะชีวิตที่ชัดเจน โดยมีความเชื่อมั่นในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่าจะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและยั่งยืนต่อไปในอนาคต

5. โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี

“สร้างหลักคิดในการดำเนินชีวิต ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

จากการนำหลักคิด โดยเน้นให้นักเรียนทุกคนต้องอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข นักเรียนน้อมนำหลักคิดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล

ในการดำเนินงานทางโรงเรียนได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระ จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดแหล่งเรียนรู้ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเผยแพร่ความรู้ทั้งภายในภายนอกสถานศึกษา แนวคิดเริ่มจากการสร้างหลักคิดให้กับนักเรียน แบ่งออกเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ให้สำรวจตัวเอง รู้จักตนเอง ระยะที่ 2 การพึ่งตนเอง ระยะที่ 3 พัฒนาสังคมและขยายเครือข่าย และระยะที่ 4 พัฒนาสู่ความยั่งยืน โรงเรียนได้ดำเนินการมาตั้งแต่ ปี 2548 จนถึง ปี 2551 เป็นระยะที่ 4 ซึ่งจะพัฒนาสู่ความยั่งยืน โดยให้นักเรียนสำรวจ 4 มิติ (สังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม) เพื่อทบทวนหาแนวทางให้เป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งทางโรงเรียนมีกิจกรรมเข้าค่ายปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยที่นักเรียนทุกคนจะต้องผ่านกิจกรรมเข้าค่ายนี้ เพื่อปรับแนวคิดให้ดำเนินชีวิตตามหลักคิด และได้สอดแทรกในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สร้างจิตสำนึกให้นักเรียนได้รู้จักคิดเป็น เช่น การรับประทานอาหารเช้า การดื่กข้าวมาก ๆ จะรับประทานไม่หมด เหลือกก็ทิ้ง แต่หลังจากผ่านกิจกรรมสร้างหลักคิด พฤติกรรมก็เริ่มเปลี่ยน ดื่กข้าวน้อยถ้าไม่อิ่มก็ดื่กเพิ่มได้ เป็นหลักคิดง่าย ๆ แต่ต้องให้รู้จริงเห็นประโยชน์ โรงเรียนจึงเสริมสร้างความเป็นผู้นำให้เกิดการซึมซับ “การทำบ่อย พุดบ่อย จะซึมเข้าไปในตัว” ซึ่งนักเรียนสามารถบรรยายได้ว่า “ครูสอนอย่างไร เข้าใจได้อย่างไร และจะนำไปใช้อย่างไร” และปัจจัยที่ทำให้เกิดผลสำเร็จได้คือ ผู้บริหาร คณะครู เข้าใจหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดกิจกรรมหลากหลาย

6. โรงเรียนโยธินบูรณะ

“โครงการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแบบสหวิทยาการ”

การจัดกิจกรรมโครงการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแบบสหวิทยาการ เพื่อให้ครูและนักเรียนเห็นความสำคัญของการทำโครงการ ได้เรียนรู้และใช้หลักการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีเหตุผล นำไปปฏิบัติในโครงการได้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมโดยเริ่มจากให้นักเรียนกำหนดหัวข้อโครงการ เขียนเค้าโครงย่อ เสนอครูที่ปรึกษา เพื่อขออนุมัติและคำแนะนำ หลังจากนั้นครูก็จะมอบหมายภาระงานให้นักเรียนไปดำเนินการ ลงมือปฏิบัติ ศึกษาค้นคว้า ทำการทดลอง เขียนรายงานผลการศึกษาค้นคว้า และนำเสนอผลงาน เผยแพร่ผลงาน จัดนิทรรศการ ขยายผลการศึกษา ผลจากการจัดกิจกรรม ทำให้ครูและนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปใช้เป็นหลักคิดหลักปฏิบัติ ในการทำโครงการได้ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หน่วยบูรณาการโครงการทุกกลุ่มสาระในระดับดี ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงตามวงจรเดมมิ่ง (PDCA) ในการพัฒนาศักยภาพด้านความรู้ คุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนมีทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ ทำงานได้อย่างเป็นกระบวนการ มีขั้นตอนสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางโรงเรียนได้จัดหลักสูตรแบบบูรณาการ โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และปัจจัยที่ส่งผลให้การขับเคลื่อนสถานศึกษาพอเพียง คือ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้บริหารเห็นความสำคัญให้การสนับสนุน และได้รับการสนับสนุนจากธนาคารไทยพาณิชย์ การจัดทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการของโรงเรียนและมีผู้รับผิดชอบในการทำงานอย่างชัดเจน

7. โรงเรียนศิษย์ภูมิพิสัย

“โครงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแบบสหวิทยาการ 8 กลุ่มสาระ”

โรงเรียนเป็นแบบอย่างในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบูรณาการ 8 กลุ่มสาระทุกระดับชั้น เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติจริง ฝ่ายบริหารประชุมกำหนดนโยบายในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา ประชุมนิเทศหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้และหัวหน้าสายชั้น กำหนดสัปดาห์บูรณาการของสายชั้น หัวหน้าสายชั้นประชุมครูผู้สอนทุกรายวิชาในแต่ละสายชั้น เพื่อกำหนดกลุ่มสาระแกนนำและกำหนดหน่วยการเรียนรู้ร่วมกัน ครูแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้แต่ละระดับชั้นเลือกประธานและเลขานุการในการบริหารจัดการร่วมกัน วางแผนสร้างหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนแต่ละสายชั้นประชุมกำหนดชื่อหน่วยการเรียนรู้ จัดทำแผนภูมิหน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ในการจัดหน่วยการเรียนรู้ 1 สัปดาห์ เสนอต่อผู้บริหารจัดทำเอกสารประกอบการเรียนการสอน ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนบูรณาการแบบสหวิทยาการตามตารางที่กำหนดไว้ สรุป ประเมินและรายงานผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบูรณาการแบบสหวิทยาการของแต่ละสายชั้น

จากการดำเนินงานดังกล่าว ทำให้ครูมีความสามัคคี มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน มีความสามัคคีในหมู่คณะ ควบคู่กับการปฏิบัติจริง กล้าแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ ผู้ปกครองให้การสนับสนุนการดำเนินงาน เห็นประโยชน์และตระหนักถึงการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

8. โรงเรียนอนุบาลจันทบุรี

“กิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิตระดับปฐมวัยศึกษาตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง”

โรงเรียนได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาวิเคราะห์ภายใต้ยุทธศาสตร์ “Buddhist Brain-based Learning (B-BL)” (ซึ่งโรงเรียนได้ใช้ B-BL นี้เป็นกรอบแนวคิดในการปฏิรูปการศึกษามาตั้งแต่ปีการศึกษา 2548) เพื่อสร้างโมเดลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะพื้นฐานวิถีชีวิตสำหรับเด็กอนุบาล โดยได้ออกแบบหลักสูตร “กิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิตระดับปฐมวัยศึกษาตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” ครอบคลุมการดำเนินชีวิตขณะอยู่ที่โรงเรียนในเรื่องของ การกินเป็น ใช้เป็น อยู่เป็น ดำเนินการในลักษณะของงานวิจัยระดับโรงเรียน ได้ขยายสาระของหลักสูตรให้กว้างขวางขึ้นโดยเพิ่มเติมในส่วนที่เกี่ยวกับการใช้และการรักษาสິงแวดล้อมในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อสร้างจิตสำนึกของนักเรียนในเรื่องการเห็นคุณค่าของทรัพยากรต่างๆ เพื่อตระหนักถึงการประหยัดใช้ และการมีเหลือแบ่งปันให้กับผู้อื่น ต่อมาโรงเรียนได้นำหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนดังกล่าวมาจัดการเรียนการสอนเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา โดยเพิ่มเติมในส่วนที่เป็นจิตอาสาของนักเรียนในการช่วยเหลือผู้อื่น เกิดเป็นกลุ่มนักเรียนตัวอย่าง “กลุ่มพี่ช่วยน้อง” โดยทักษะชีวิต “กินอยู่ดูฟังเป็น” ขณะอยู่ที่โรงเรียนนี้ถือว่า เป็นผลงานการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา version 1 ซึ่งทำให้โรงเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็น “สถานศึกษาพอเพียงแบบอย่าง” ประจำปีงบประมาณ 2550



9. ศูนย์การศึกษาอนุเคราะห์และการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

เริ่มต้นด้วยการยอมรับในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและน้อมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากครูผู้สอนและชุมชนก้าวเดินไปพร้อมกันๆ ลองผิดลองถูก รู้จักผลิตสิ่งที่ต้องใช้

ในชีวิตประจำวันให้ประหยัดและพอเพียง เหลือแล้วค่อยนำไปจำหน่าย ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า สร้างกระบวนการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ให้กับชุมชน ได้ร่วมทำ ร่วมสร้างเป้าหมายชีวิต ด้วยชุมชนเอง ไม่ตั้งความหวังเกินความเป็นจริง รักษาวัฒนธรรม เน้นคุณธรรมนำความรู้บน กระบวนการเรียนรู้ กคน.

การจัดกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

วัตถุประสงค์

- เพื่อเตรียมความพร้อมให้นักศึกษา เมื่อเรียนจบแล้วสามารถมองเห็นเส้นทาง ทำมาหากิน

- ให้สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและสร้างครอบครัว เพื่อให้เกิดความสำเร็จ ของชีวิตโดยยึดหลักความพอเพียง ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันความเสี่ยง

- เข้าใจปัญหาความยากจน หนี้สิน การออม การลงทุน และเศรษฐกิจรากหญ้า ให้ถึงแก่นแท้ของประเทศ

สำหรับนักศึกษาควรใช้วิธีการที่แตกต่างจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้ ยุทธศาสตร์ที่ 1 กระตุ้นนักศึกษาให้มีส่วนร่วมโดยปรับกิจกรรมให้มีชีวิตสนุก ตื่นเต้น

- นักศึกษาร่วมตัดสินใจทุกระดับการทำงาน เข้าถึงข้อมูลและมีความรับผิดชอบ

- ผู้ใหญ่ปรับบทบาทเป็นผู้สนับสนุน ให้กำลังใจ พัฒนาศักยภาพให้นักศึกษาทำงานเป็น ยุทธศาสตร์ที่ 2 ผู้ใหญ่ต้องส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักปรับตัวจากเด็กเป็นเยาวชนที่ดีมีคุณภาพ

- จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ทำทาย มีทางเลือก ผู้ใหญ่มีทักษะเป็นวิทยากร

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ต้องส่งเสริมความเสมอภาคและการมีส่วนร่วมรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ เป็นหญิงหรือชาย

- เปิดโอกาสทุกคนเข้าถึงบริการ จัดงานให้เหมาะสมกับความถนัด

ยุทธศาสตร์ที่ 4 เปิดโอกาสให้ออกไปแสวงหาเครือข่ายและทำลายอุปสรรคที่ขวางกั้น เพื่อรวมพลังทำงานเป็นกลุ่มมวลชนสร้างสรรค์

- ทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง หาหน่วยสนับสนุนจากภายนอก

ยุทธศาสตร์ที่ 5 สร้างอาสาสมัครเป็นเครือข่ายรวมพลังด้วยการสนับสนุนเยาวชน ในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม

- ฝึกอบรมวิธีทำงานของอาสาสมัคร ให้เกียรติ ยอมรับ และยกย่อง

ยุทธศาสตร์ที่ 6 ปรับประสิทธิภาพการทำงานแบบสร้างเครือข่าย

- จัดระบบสื่อสารให้ทั่วถึง สร้างความสัมพันธ์ในหมู่สมาชิก

ยุทธศาสตร์ที่ 7 กำหนดคุณลักษณะของเยาวชนยุคใหม่ โดยเน้นให้สื่อสารกับบุคคลอื่นได้ ทำงานเป็นเครือข่ายและรู้จักค้นหาทรัพยากรแหล่งเรียนรู้ที่จะทำงานให้สำเร็จ

- ฝึกการเขียน การพูดในที่สาธารณะ ฝึกการใช้งานอินเทอร์เน็ตสร้างสรรค์

2

แบบอย่างชีวิต พอเพียง



1. ปราชญ์ชาวบ้านเผยแพร่เศรษฐกิจพอเพียง (ที่มา : <http://www.sufficiencyeconomy.org/>)

นายดำรงศักดิ์ ชุมแสงพันธ์ หรือ “หมอกุ” ประธานศูนย์กสิกรรมสมุนไพโรหะพานอินทร์ ตำบลป่ายุบใน อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดระยอง ได้รับการยกย่องในฐานะปราชญ์ชาวบ้านผู้เผยแพร่เศรษฐกิจพอเพียง

เขาใช้เวลากว่า 20 ปี ในการเรียนรู้และทดลองปฏิบัติในการทำเกษตรระบบอินทรีย์ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง หลังประสบปัญหาค่าใช้จ่ายที่สูง สู้ราคาสารเคมีทั้งปุ๋ยและยาที่นำมาใช้ในการเกษตรไม่ไหว จนต้องหันมาพึ่งเกษตรอินทรีย์ ผลิตปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพใช้เองเพื่อลดต้นทุน เปลี่ยนจากพืชเชิงเดี่ยวมาเป็นการทำเกษตรแบบไร้สารปนเปื้อน จนปัจจุบันเป็นศูนย์ต้นแบบระบบเกษตรอินทรีย์ เป็นแหล่งเรียนรู้ศึกษาดูงานของเกษตรกรจากทั่วประเทศ

นายดำรงศักดิ์ยอมรับว่า เป็นความโชคดีพอเป็นหมอพื้นบ้าน มีความรู้เรื่องสมุนไพรรูถึงคุณสมบัติของสมุนไพรมีอย่างดี จึงได้นำมาประยุกต์ใช้กับการเกษตรจนประสบผลสำเร็จ และได้มีการถ่ายทอดความรู้ให้แก่สมาชิกซึ่งนำไปปฏิบัติจนได้ผลเช่นกัน

ศูนย์สมุนไพโรหะพานของหมอกุ ถือเป็นแหล่งเรียนรู้การดำเนินงานตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างชัดเจน โดยมีการดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง เริ่มจากการให้สมาชิกรู้จักวิธีการพึ่งพาตนเอง โดยการลด ละ เลิก ใช้สารเคมีทุกชนิด แล้วหันมาใช้ระบบเกษตรอินทรีย์แทนเพื่อลดต้นทุน

ขั้นที่สอง การรวมกลุ่มสร้างเครือข่ายเพื่อสร้างอำนาจการต่อรองและแสวงหาตลาดร่วมกัน

ขั้นสุดท้าย คือ การดูแลผลผลิตให้ได้มาตรฐานส่งออก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในเรื่องราคาและการตลาด

2. สมารถ ตัวอย่างยุทธการพอเพียง (ที่มา : <http://www.sufficiencyeconomy.org/>)

จากรายงานของนายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม รองประธานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า สสส. ได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และพาโนรามา ปรับนโยบายด้านสุขภาพให้เป็นรูปธรรมผ่านรายการเรียลลิตีโชว์ เพื่อส่งเสริมวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในรูปของสุขภาพที่ยั่งยืน ด้วยวิถีชีวิตพอเพียง โดยเป็นการดีแลชีวิตผู้ร่วมปฏิบัติการจาก 5 ภาค ที่น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตผ่านรายการยุทธการพอเพียง และได้ยกย่อง “นายสมารถ เทียมถนอม” ว่าเป็นบุคคลตัวอย่างที่ใช้ชีวิตพอเพียงได้ดีเด่น

นายสมภาร เทียมถนอม อายุ 39 ปี เป็นตัวอย่างหนึ่งของยุทธการพอเพียง เขาเป็นชาวสวนจังหวัดนครปฐม เป็นอีกผู้หนึ่งที่เคยปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสการพนัน วงเหล้า และความหน้าใหญ่ใจโตใช้จ่ายเกินตัว อยากรมอยากได้อำนาจให้คนนับหน้าถือตาจนมีหนี้สินติดตัวกว่า 5 แสนบาท ก่อนจะกลับใจทำมาหากินโดยยึดอาชีพทำสวนผลไม้จากที่ดินของตนเองซึ่งเป็นมรดกที่พ่อแม่แบ่งให้ไว้ ด้วยการปลูกขมิพู่ ฝรั่ง และทำเหมือนชาวสวนทั่วไปที่มีการใช้สารเคมีทั้งปุ๋ย และยาปราบศัตรูพืช ซึ่งผลก็คือ ในช่วงแรกผลผลิตงอกงามดี แต่ต้นทุนในการปลูกก็สูง ส่งผลให้รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย และในช่วงนั้นก็ยังได้ลงนามการเมืองท้องถิ่นด้วย จึงได้นำที่ดินไปจำนองไว้ที่ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) วงเงิน 3 แสนบาท เพื่อนำเงินมาเป็นทุนในการหาเลี้ยง ทำให้ไม่มีเวลาทำสวนและไม่ได้ส่งเงินคืน ธกส. เลย จนทำให้เงินต้นที่ได้จากการจำนองที่ดิน 3 แสนบาท กลายเป็นหนี้สิน 5 แสนบาท

เมื่อหนี้สินเพิ่มขึ้น ความทุกข์ใจก็มาเยือน สมภารเริ่มรู้สึกตัวหันมาทบทวนตัวเอง หลังหมดวาระทางการเมืองก็เริ่มผันตัวเองออกจากสังคม และมาช่วยงานเจ้าหน้าที่ของรัฐในการทำวิจัยของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย เรื่องเกี่ยวกับหนี้สิน รายได้และรายจ่าย ทำให้ค้นพบว่า ตัวเองก็มีรายจ่ายเกินความจำเป็น จึงได้ตัดสินใจลด ละ ในบางอย่างลง เช่น เลิกสูบบุหรี่ กินเหล้าน้อยลง

ปัจจุบันสมภารหันมาทำสวนแบบผสมผสานใช้ชีวิตอย่างอบอุ่นกับภรรยาและลูกชาย โดยได้รับบสนับสนุนมาจาก สสส. เพื่อปรับปรุงดิน ปลูกฝรั่ง ผักสวนครัว เลี้ยงไก่ เลี้ยงกบและปลา ไข่เป็นอาหารและขายเป็นรายได้

3. ชุมชนต้นแบบ อยู่ดีมีสุขเศรษฐกิจพอเพียง

ชุมชนไม้เรียง อำเภอฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นชุมชนต้นแบบ อยู่ดีมีสุข เศรษฐกิจพอเพียง ที่ใช้ 5 ยุทธศาสตร์ประชาชนอยู่ดีมีสุข ได้แก่ 1. ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง 2. พัฒนาสร้างโอกาสให้แก่ชุมชน 3. พัฒนาคุณภาพอุดมสมบูรณ์ให้ชุมชน 4. สงเคราะห์ผู้สูงอายุ และ 5. บริการพื้นฐานแก่ประชาชน

ชุมชนไม้เรียง มีความโดดเด่นเรื่องวิสาหกิจชุมชน และความเป็นอยู่ที่พอเพียงของชาวบ้าน ชุมชนนี้มีนายประยงค์ รัตนรงค์ เป็นผู้นำ ซึ่งเขาเล่าว่า กว่าที่จะถึงวันนี้ได้มีการลองผิดลองถูกอยู่นาน จนค้นพบข้อสรุปว่า คนในชุมชนทุกคนคิดว่าตัวเองเก่ง ถ้าให้มาเรียนไม่มีใครมา จึงต้องเปลี่ยนวิธีการใหม่ว่า ใครมีปัญหาต้องแก้ร่วมกัน กับคนที่มีความรู้เหมือนกัน พอออกไปอย่างนี้ชาวบ้านก็มา และให้ความร่วมมือกันในการจัดทำแผนแม่บทชุมชนอย่างดี



4. หน่วยงานราชการที่ใช้ชีวิตแบบพอเพียง (ที่มา : <http://www.abhakara.com/>)

“โครงการปลูกผักสวนครัวบนดาดฟ้า ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง” คือ โครงการที่สำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแปลงสาธิตการปลูกผักสวนครัวเพื่อการบริโภค ในสภาพแวดล้อมแบบชุมชนเมือง เป็นการใช้ประโยชน์จากดาดฟ้าบนอาคารตึกแถวให้เกิดประสิทธิภาพ ตามแนวพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวลดภาวะโลกร้อนด้วย



หลักการของสวนเกษตรบนดาดฟ้า คือ การปลูกผักปลอดสารพิษหมุนเวียนสลับเปลี่ยนตามฤดูกาล เน้นความประหยัดใช้วัสดุธรรมชาติและภูมิปัญญาไทย ซึ่งประกอบด้วย 3 G ได้แก่

Green Economy : เศรษฐกิจชุมชนเมือง บนความพอเพียง

Green Zone : ธรรมชาติสะอาดอากาศสดใส ด้วยการเพิ่มพื้นที่สีเขียว และ

Green Living : สุขภาวะสมบูรณ์ ชีวิตมั่นคง

สิ่งที่พบจากโครงการปลูกผักสวนครัว ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงที่ชัดเจน คือ เป็นผักปลอดสารพิษที่ไม่ค่อยมีแมลงศัตรูพืช เนื่องจากอยู่ที่สูงแมลงบินมาไม่ถึง และในช่วงฤดูหนาว ผลผลิตจะงอกงามดีเป็นพิเศษ เพราะสภาพอากาศเย็นคล้ายกับทางภาคเหนือ

5. บริษัทปูนซีเมนต์ไทย ต้นแบบขององค์กรพอเพียง

บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย ได้ชื่อว่า เป็นต้นแบบขององค์กรเศรษฐกิจพอเพียง เพราะได้ดำเนินการตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริทั้ง 3 ประการ

- หลักความพอประมาณ เติบโตบนพื้นฐานความเชี่ยวชาญเบื้องต้น ที่เน้นความเกี่ยวเนื่องของธุรกิจเพื่อสร้างผลเนื้กทางธุรกิจ การบริหารค่าจ้างและสวัสดิการด้วยความสมดุล
- หลักความมีเหตุมีผล เน้นการตัดสินใจบนพื้นฐานของเชิงคิดอย่างเป็นระบบ เช่น การสรรหาบุคลากรตามคุณลักษณะ “คนดีและคนเก่ง” และให้ความสำคัญกับนโยบายตลาดแรงงานภายใน ยึดมั่นคุณค่าและสร้างขวัญกำลังใจแก่บุคลากร
- หลักการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี สร้างภูมิคุ้มกันจากความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของพนักงานคุณภาพที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานอย่างมาก รวมถึงโครงการพัฒนาภาวะผู้นำขององค์กรอย่างต่อเนื่อง

6. ต้นแบบองค์กรจัดการความรู้เศรษฐกิจพอเพียง

“โครงการพัฒนาเยาวชนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงของธนาคารไทยพาณิชย์” เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนไทยดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้จักตัวเอง และรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ บนหลักของความพอประมาณ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ และเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยใช้ความรู้และคำนึงถึงคุณธรรมเป็นสำคัญ

ธนาคารไทยพาณิชย์ (มูลนิธิสยามกัมมาจນ) ให้การสนับสนุนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง ในโรงเรียน และเผยแพร่หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

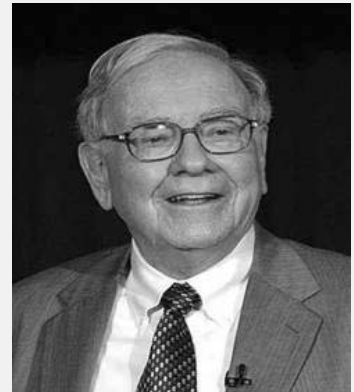
ในปี พ.ศ. 2551 ได้เริ่ม “โครงการพัฒนาศักยภาพการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานศึกษา” โดยมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการจำนวน 68 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนในภาคเหนือ 17 โรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 26 โรงเรียนภาคใต้ 5 โรงเรียนในภาคกลางและภาคตะวันออก 20 โรงเรียน เพื่อสร้างให้มีความเข้มแข็งพัฒนาตนเองเป็น “ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง” และเป็นแกนนำในการขยายผลเศรษฐกิจพอเพียงให้กับโรงเรียนอื่นๆ ให้ครอบคลุมทั่วประเทศตามที่กระทรวงศึกษาธิการตั้งเป้าหมายไว้ในปี 2554 ต่อไป

นอกจากนี้ ธนาคารยังได้ร่วมมือกับองค์กรพันธมิตรหลัก อาทิ โครงการวิจัยเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ กระทรวงศึกษาธิการ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นต้น จัดอบรมสัมมนา จัดนิทรรศการและผลิตสื่อเกี่ยวกับ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” รวมถึงมีการจัดพิมพ์หนังสือเพื่อการประยุกต์ใช้เผยแพร่สู่โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ ได้แก่ หนังสืออ่านเพิ่มเติม “รู้จักใช้เข้าใจเงิน” ชุดพัฒนาคุณค่าชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียน ทั้ง 4 ช่วงชั้น ทำหนังสือ “พพ.๘๐๙” ซึ่งเน้นการนำตัวอย่างการใช้ชีวิตพอเพียงของคนยุคปัจจุบัน ในภาษาที่อ่านง่าย หนังสือเสริมสร้างค่านิยมเรื่อง “ความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน” และหนังสือชุด “เศรษฐกิจพอเพียง” ในรูปแบบใหม่

7. ชีวิตพอเพียงของมหาเศรษฐีอันดับสองของโลก วอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffet) (ที่มา : วิไล ตระกูลสิน)

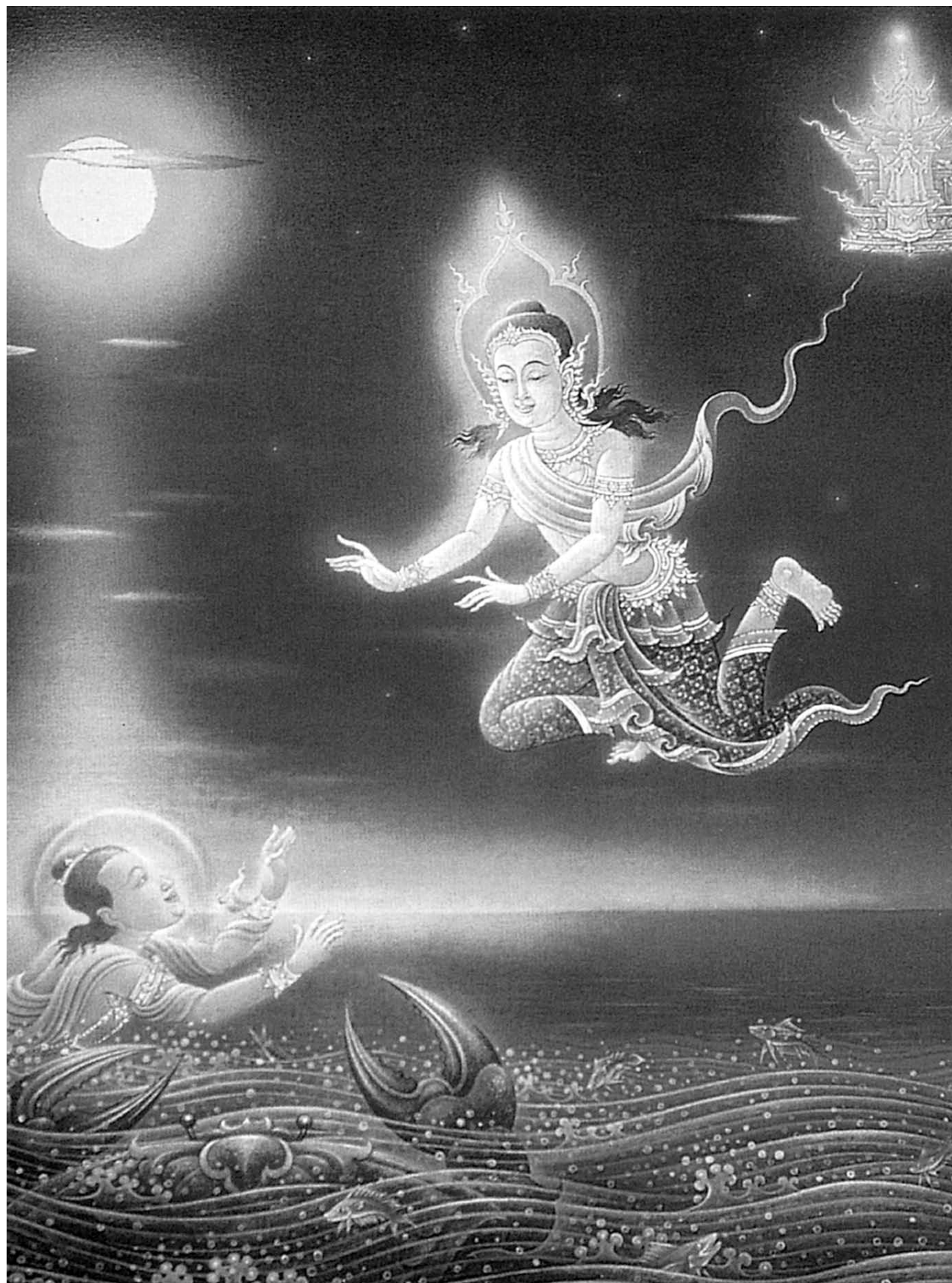
สถานีโทรทัศน์ CNBC ได้สัมภาษณ์ วอร์เรน บัฟเฟตต์ มหาเศรษฐีอันดับสองของโลก (รองจากบิล เกตส์) ผู้ซึ่งบริจาคเงิน ให้การกุศลถึง 31,000 ล้านดอลลาร์ โดยเขาเล่าว่า

- 1) เขาเริ่มซื้อหุ้นครั้งแรกเมื่ออายุ 11 ขวบ และปัจจุบัน บอกว่ารู้สึกเสียใจที่เริ่มช้าไป!
- 2) เขาซื้อไร่เล็กๆ เมื่ออายุ 14 ปี โดยใช้เงินเก็บจากการส่งหนังสือพิมพ์
- 3) เขายังอาศัยอยู่ในบ้านเล็กหลังเดิมขนาด 3 ห้องนอน กลางเมืองโอมาฮา ที่ซื้อไว้หลังแต่งงานเมื่อ 50 ปีก่อน เขาบอกว่ามีทุกสิ่งที่ต้องการในบ้านหลังนี้ บ้านเขาไม่มีรั้วหรือกำแพงล้อม
- 4) เขาขับรถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ไม่มีคนขับรถหรือคนคุ้มกัน
- 5) เขาไม่เคยเดินทางด้วยเครื่องบินส่วนตัว แม้จะเป็นเจ้าของบริษัทขายเครื่องบินส่วนตัว ที่ใหญ่ที่สุดในโลก



- 6) บริษัท เบิร์กไช แซทเทเวย์ ของเขามีบริษัทในเครือ 63 บริษัท เขาเขียนจดหมายถึงซีอีโอของบริษัทเหล่านี้เพียงปีละฉบับเดียว เพื่อให้เป้าหมายประจำปี เขาไม่เคยนัดประชุมหรือโทรคุยกับซีอีโอเหล่านี้เป็นประจำ
- 7) เขาให้กฎแก่ซีอีโอเพียงสองข้อ กฎข้อ 1 อย่าทำให้เงินของผู้ถือหุ้นเสียหาย และกฎข้อ 2 อย่าลืมนกฎข้อ 1
- 8) เขาไม่สมาคมกับพวกไฮโซ การพักผ่อนเมื่อกลับบ้าน คือ ทำข้าวโพดคั่วกินและดูโทรทัศน์
- 9) บิล เกตส์ คนที่รวยที่สุดในโลก เพิ่งพบเขาเป็นครั้งแรกเมื่อห้าปีก่อน บิล เกตส์คิดว่าตนเองไม่มีอะไรเหมือนวอร์เรน บัฟเฟตต์เลย จึงให้เวลานัดไว้เพียงครึ่งชั่วโมง แต่เมื่อบิล เกตส์ได้พบบัฟเฟตต์จริงๆ ปรากฏว่าคุยกันนานถึงสิบชั่วโมง และบิล เกตส์กลายเป็นผู้มีศรัทธาในตัววอร์เรน บัฟเฟตต์
- 10) วอร์เรน บัฟเฟตต์ ไม่ใช่มือถือ และไม่มีคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงาน
- 11) เขาแนะนำเยาวชนคนหนุ่มสาวว่า : จงหลีกเลี่ยงจากบัตรเครดิตและลงทุนในตัวเอง”
“เขายังได้เล่าถึงที่สุดของชีวิต คือ มีปัจจัย 4 อย่างพอเพียงนั่นเอง ได้แก่
 - 1) มหาเศรษฐีหรือยากจน กินข้าวแล้วก็อิ่ม 1 มื้อ เท่ากัน
 - 2) มหาเศรษฐีหรือยากจน มีเสื้อผ้าที่ชุด ก็ใส่ได้ทีละชุด เท่ากัน
 - 3) มหาเศรษฐีหรือยากจน มีบ้านหลังใหญ่แค่ไหน พื้นที่ที่ใช้จริงๆ ก็เหมือนกัน คือ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว เหมือนกัน และ
 - 4) มหาเศรษฐีหรือยากจน จะมียารักษาโรคดีแค่ไหน ยื้อชีวิตไปได้นานเพียงไร สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน เขามองทะลุวัตถุนิยม และเห็นความหมายที่แท้จริงของชีวิต”





3

สอนคุณธรรมเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านนิทานไทย

การสร้างคุณธรรมให้เด็กคนไทยในภาพรวมนั้นถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งมีวิธีการมากมายที่จะไปให้ถึงเป้าหมายได้ โดยในที่นี้อาจใช้แนวทางหลัก 4 ประการก็ได้ นั่นคือ 1) การสร้างสังคมสมานฉันท์ ให้ทุกคนสามารถทำงานร่วมกันได้ 2) อยู่อย่างสันติวิธี มีความสุขและเอื้ออาทร 3) ปฏิบัติตามวิถีประชาธิปไตย เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน และ 4) ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้ชีวิตที่สมดุล

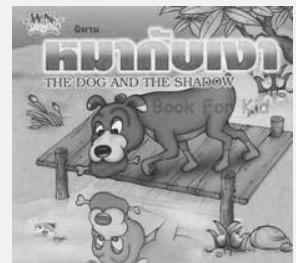
แต่หากมุ่งไปที่กลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กแล้ว วิธีที่จะปลูกฝังเพื่อสร้างคุณธรรมที่ดีที่สุด คือ การใช้นิทานเป็นสื่อ เพราะนิทานเป็นเรื่องเล่าที่มีทั้งความสนุกสนาน และมีข้อคิดที่สามารถโยงไปสู่คุณธรรมด้านต่างๆ ได้ ดังนั้นการใช้นิทานเป็นสื่อจะเป็นจุดเริ่มต้นของการนำเด็กไปสู่โลกของชีวิตจริงได้เช่นกัน แต่สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ คือ การเลือกสรรนิทานที่มีเนื้อหาดี ส่งเสริมคุณธรรมสร้างความประทับใจและกินใจจนเด็กเกิดความรู้สึกปฏิบัติตาม หากทำได้ก็เชื่อได้ว่าคุณธรรมย่อมเกิดขึ้นในเด็กและกลับคืนสู่แผ่นดินได้อย่างแน่นอน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างนิทานสร้างสรรค์คุณธรรม ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างครบถ้วน ซึ่งในแต่ละเรื่องจะขอยกตัวอย่างโดยเน้นที่เป็นจุดเด่นที่เห็นได้ชัดในด้านใดด้านหนึ่งของหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นข้อคิดดังนี้

คุณธรรมที่ 1 เน้นความพอประมาณ (จำนวน 6 เรื่อง)

นิทานเรื่องที่ 1 หมากับเงา

หมาหิวโซตัวหนึ่งแย่งก้อนเนื้อชิ้นหนึ่งมาจากหมาซึ่งตัวเล็กกว่า มันคาบก้อนเนื้อนั้นมาถึงลำธารแห่งหนึ่ง ขณะที่มันเดินข้ามสะพานมองลงไป ในน้ำก็เห็นเงาของหมาตัวใหญ่ตัวหนึ่งคาบก้อนเนื้อขนาดใหญ่ไว้ในปาก จึงเกิดความโลภคายก้อนเนื้อและกระโดดลงไปในน้ำหมายจะแย่งเนื้อจากหมาที่เห็นในน้ำซึ่งใหญ่กว่า ผลที่สุดหมาตัวนี้ก็ต้องอดโซต่อไป



ข้อคิด จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ โลกมากลางหาย

นิทานเรื่องที่ 2 กาดำกับหงส์ขาว (นิทานคำกลอน)

การรู้สึกน้อยใจที่ตนเองเกิดมาตัวดำ ผิดกับหงส์ที่ตัวขาว สะอาดตา กาจึงทำทุกวิธีเพื่อให้ขาวเหมือนหงส์ ทั้งแช่น้ำ ขัดขน ขัดปีก เอาขนหงส์มาแซมบนตัว คลุกทราย คลุกแป้ง แต่ขนก็ยังดำอยู่ดี หงส์สงสารเพื่อนจึงเตือนเพื่อนรักให้พอใจในสิ่งที่ตนเป็น และบอกว่าคุณค่าของตัวเองอยู่ที่การคิดดี จิตใจดี และทำดีต่างหาก



ข้อคิด สอนให้พอใจในสิ่งที่มีอยู่

นิทานเรื่องที่ 3 อี้อ่างกับวัว

แม่วัวเหยียบลูกอี้อ่างตายเกือบหมดเหลือรอดเพียงตัวเดียว ลูกอี้อ่างจึงไปบอกกับแม่อี้อ่างว่าตัวอะไรไม่รู้ใหญ่โตมาก เหยียบลูกอี้อ่างตายหมด แม่อี้อ่างจึงถามลูกว่าตัวใหญ่แค่ไหนและพองตัวให้ดู ลูกบอกยังใหญ่กว่านี้ แม่อี้อ่างจึงพยายามพองตัวจนเกินกำลังท้องจึงแตกตาย



ข้อคิด อย่าทำอะไรมากเกินไปจนทำลายตัวเอง

นิทานเรื่องที่ 4 ความโลภของแม่เสือ

เข้าวันหนึ่ง แม่เสือพาลูกออกไปสอนล่าเหยื่อ เจอนกฟุ้งหนึ่ง แม่เสือสอนให้ลูกจับนก แต่ลูกจับไม่ได้เพราะยังไม่ชำนาญ แม่เสือจึงพาลูกไปจับสัตว์อย่างอื่น ขณะที่เดินไปก็พบกระต่ายสองตัว ลูกเสือจับกระต่ายได้หนึ่งตัว แม่เสือเห็นกวางจึงบอกลูกว่ากินกวางดีกว่า เนื้อเยอะดี ลูกเสือจึงวางกระต่าย แต่แม่เสือจับกวางไม่ได้ ก็เลยบอกลูกว่ากลับไปกินเนื้อกระต่ายดีกว่าอร่อยกว่าเยอะ แต่เมื่อทั้งสองกลับไปก็ไม่พบกระต่ายแล้ว ลูกเสือจึงพูดกับแม่เสือว่าเรากินกระต่ายเมื่อครูนี้อีกคงจะดีแล้ว เราโลภมากลาภจึงหายไปหรือเปล่าจ๊ะแม่ แม่เสือไม่ตอบเพียงแต่เดินนำหน้าลูกเสือไปอย่างเงียบๆ



ข้อคิด สอนให้ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ตามสภาพตนเอง

นิทานเรื่องที่ 5 บั้วระวงศ์ หงส์อำมาตย์

เจ้าบั้วระวงศ์และเจ้าสุรียาเป็นบุตรของพญาภาลัยและนางจันทรา มีเคราะห์กรรมต้องพลัดพรากจากเมือง เจ้าสุรียาต่อมาได้เป็นเจ้าเมือง เจ้าบั้วระวงศ์เดินทางผจญภัยจนพบเศรษฐีใจร้ายโกงดวงแก้วไปขายเจ้าเมือง ต่อมาลูกสาวเศรษฐีได้ช่วยเจ้าบั้วระวงศ์ และแต่งงานในที่ที่สุด และภายหลังกลับมาช่วยแม่ให้อยู่ในวังมีความสุขตามเดิม

ข้อคิด ความรู้จักพอดี ชีวิตมีความสุข



นิทานเรื่องที่ 6 ไม่อยากเป็นควาย

ควายตัวหนึ่ง เดิมเคยมีชีวิตเป็นสุขตามอัธยาศัย แต่ต่อมาเกิดความเบื่อหน่าย อยากมีชีวิตที่เจริญอย่างคน กิน อยู่ และคิดอย่างคน จึงเลิกทำตัวเหมือนควาย แต่ประพฤติเยี่ยงอย่างคน แต่ควายก็ทำบางอย่างคือ สนุก ยิ้ม และหัวเราะอย่างคนไม่ได้ ควายไม่มีความสุขจึงขอให้เพื่อนฝูงช่วยเหลือ เริ่มจากลิง นก และสุดท้ายคือ ไล่เตียน ซึ่งเป็นผู้แนะนำและชี้ทางออกให้ควายรู้ว่าควรจะเป็นสุขตามสภาพของตน

ข้อคิด จงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่



คุณธรรมที่ 2 เน้นความมีเหตุผล (จำนวน 5 เรื่อง)

นิทานเรื่องที่ 1 กระต่ายตื่นตูม

วันหนึ่ง สัตว์น้อยใหญ่พากันวิ่งกันไปทั่วป่า เมื่อได้ยินเสียงกระต่ายน้อยตะโกนว่า “ฟ้าถล่ม ฟ้าถล่ม” นกกระเจิบ กระจอกพากันบินหนี แต่หันไปเห็นแม่ข้างยืนนิ่งอยู่ ทั้งสองจึงเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ฟังแล้วชวนแม่ข้างหนี แม่ข้างไม่หนีแต่กลับชวนสหายสัตว์เข้าไปในป่าละเมาะเพื่อพิสูจน์ความจริง เมื่อไปถึงก็พบว่า เสียงฟ้าถล่มที่แท้คือผลตาลที่ตกลงพื้น แม่ข้างจึงเตือนสัตว์ทั้งหลายว่า ก่อนจะทำสิ่งใดต้องพิจารณาให้ดีเสียก่อน

ข้อคิด เมื่อพบเหตุการณ์ให้พิจารณาหาเหตุผลก่อนจึงลงมือทำ



นิทานเรื่องที่ 2 สังข์ทอง

รจนาเป็นธิดาองค์สุดท้ายของในจำนวนพระธิดาเจ็ดองค์ของท้าวสามล พระธิดาองค์ได้เลือกคู่ครองที่เป็นเจ้าชายเหมาะสมกับแต่ละคนแล้ว แต่รจนากลับมองเห็นรูปทองภายในของเจ้าเงาะรูปชั่วตัวดำจึงเลือกเจ้าเงาะด้วยเหตุผลเป็นคนดี ท้าวสามลกริ้วมากจึงขับไล่ให้นางรจนาไปอยู่กระท่อมปลายนา กับเจ้าเงาะ พระอินทร์ได้แปลงกายมาประลองฝีมือคลีเอาเมืองกับท้าวสามล เขยทั้งหกไม่สามารถสู้รบกับพระอินทร์ เจ้าเงาะต้องถูกเกณฑ์ไปรบและมีชัยชนะ ทุกคนจึงได้ทราบความจริงว่า เงาะรูปชั่วตัวดำคือ เจ้าชายสังข์ทอง

ข้อคิด อย่ามองผู้อื่นหรือตัดสินผู้อื่นแต่เพียงภายนอก จงไตร่ตรองด้วยเหตุผล



นิทานเรื่องที่ 3 สรรพสิทธิ์

ธิดาท้าวพรหมทัตเคยเกิดเป็นนางนกระจาบ สามิไปหาอาหารหลงเพลินอยู่ในดอกบัว คือนั้นไฟไหม้ป่าลูกนกตายหมด แม่นกกระจาบจึงตั้งคำอธิษฐานจะไม่ยอมผูกมัดกับชายใดแล้วก็กระโดดเข้ากองไฟตามลูกนกไป พ่อนกก็อธิษฐานจิตให้ตนเองสามารถพูดกับนกได้คนเดียว แล้วก็โฉบเข้ากองไฟตายตาม ธิดาท้าวพรหมทัตจึงไม่ยอมพูดจากับใคร พระบิดาจึงประกาศหาเนื้อคู่หากนางพูดกับใครก็จะยกพระธิดาให้ พระสรรพสิทธิ์ (พ่อนกกระจาบ) เป็นคนเดียวที่ทำให้นางพูดได้ จึงได้แต่งงานกันในที่สุด

ข้อคิด เหตุผลย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใด



นิทานเรื่องที่ 4 แก้วหน้าม้า

แก้วหน้าม้าเป็นหญิงสาวที่เกิดมาหน้าเหมือนม้า ถูกพระปิ่นทองหลอกว่าจะแต่งงานด้วย โชคดีที่มีพระฤๅษีให้อาวุธวิเศษแก่แก้วหน้าม้าและช่วยถอดหน้าม้าให้ นางจึงกลายเป็นหญิงสาวสวย และได้แอบช่วยชีวิตพระปิ่นทองไว้หลายครั้ง เมื่อพระปิ่นทองรู้ความจริงก็สำนึกได้และขอแต่งงานกับนาง

ข้อคิด ใช้เหตุผลในการแยกแยะเรื่องราวต่างๆ



นิทานเรื่องที่ 5 ท้าวแสนปม

พระธิดาแห่งเมืองไตรดริงส์เสวยมะเขือที่นายแสนปมปลุก
ทรงพระครรภ์ คลอดพระกุมารจึงเสี่ยงทายว่าใครเป็นบิดา นายแสนปม
นำข้าวสุกเพียงปั้นเดียวให้พระกุมารเสวย พระกุมารเสวยข้าวก้อนนั้น
พระธิดาจึงถูกเนรเทศจากเมืองพร้อมพระกุมารมาอยู่กับนายแสนปม
พระอินทร์ให้ลิงป่าทำกลองกายสิทธิ์มาให้ ท้าวแสนปมตีกลองตั้งสัตย์
ปรารถนาให้ปมปมบนร่างกายหายและเนรมิตบ้านเมืองเทพนครจึงได้
ปกครองเมืองสืบไป



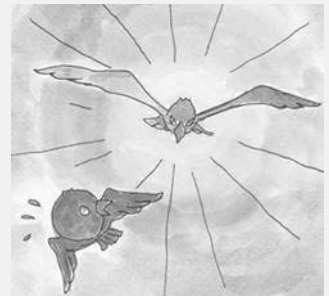
ข้อคิด ควรใช้เหตุผลพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้รอบคอบ

คุณธรรมที่ 3 เน้นภูมิคุ้มกันความเสี่ยง (จำนวน 7 เรื่อง)

นิทานเรื่องที่ 1 เกี่ยวกับการนกมุลไก

ลูกนกมุลไกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ออกมาหากินในป่าใหญ่
เพียงลำพังถึงถูกเหยี่ยวจับไป เมื่อถูกจับจึงทำเหยี่ยวว่าถ้าตนเองอยู่ใน
ถิ่นทุ่งนาที่เคยอยู่ก็จะไม่เป็นอันตราย นกเหยี่ยวรับคำทำ นกมุลไก
หลบหลีกเก่งมากจนเหยี่ยวตกลงมากระแทกก้อนมูลไกขาดใจตาย

ข้อคิด ความฉลาดรอบรู้สามารถเอาตัวรอดได้



นิทานเรื่องที่ 2 โลงนักมักเสียผล

หมาจิ้งจอกตัวเมียเข้าไปตีสสนิทกับแม่แพะเพื่อหลอกแพะมากิน
แต่แม่แพะมีปัญญาหลอกหมาจิ้งจอกตัวเมียว่ามีเพื่อนเป็นหมาป่า
หมาจิ้งจอกก็เลยไม่กล้ามาอยู่กับฝูงแพะอีก

ข้อคิด ความมีปัญญาพาชีวิตรอดพ้นอันตราย



นิทานเรื่องที่ 3 ผู้ปรารถนาดีด้วยความโง่

พ่อค้าเหล้าปรังเหล้ารสชาติดีมาก ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า จึงต้องจ้างลูกจ้างมาช่วย วันหนึ่งเจ้าของเหล้าไม่อยู่ ลูกจ้างหวังดีจึงปรังสุราขายเอง ลูกค้าไม่พอใจรสชาติ เจ้านายกลับมาทราบเรื่อง ขาดทุนย่อยยับ

ข้อคิด ควรระวังคนโง่แล้วยังขยัน อาจทำให้เสียทรัพย์



นิทานเรื่องที่ 4 แพะผู้รับโทษ

อาจารย์ที่ศึาปาโมกข์คนหนึ่งคิดจะทำบุญตามความเชื่อ ต้องฆ่าแพะบูชา เมื่อแพะรู้ว่าตัวเองจะตายเล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนแพะเป็นคนอยากทำบุญจึงจับแพะฆ่า แต่ต้องมาเป็นแพะใช้กรรมถึง 500 ชาต

อาจารย์ที่ศึาปาโมกข์จึงเปลี่ยนใจไม่ฆ่าแพะ แต่แพะหมดอายุวันนี้จึงถูกไฟฟ้าก้อนหินฟุ้งตัดคอแพะจนตาย



ข้อคิด ถึงที่ตาย ควรตายอย่างมีประโยชน์

นิทานเรื่องที่ 5 มดง่ามกับจักจั่น

ในฤดูฝนจักจั่นผอมโซเพราะเกียจคร้านตัวหนึ่งมาขออาหารมดง่าม ซึ่งขยันขันแข็งเก็บสะสมอาหารที่หาไว้ในช่วงฤดูร้อน จักจั่นตัวนั้น

นอกจากไม่ได้อาหารจากมดง่ามแล้วยังถูกตำหนิว่ากลัวให้แอบอาศัยด้วย



ข้อคิด ความขยันหมั่นเพียร

ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต

นิทานเรื่องที่ 6 โสนน้อยเรือนงาม

โสนน้อยเกิดมาพร้อมกับมีเรือนไม้หลังงามติดตามาด้วย และมียาสำหรับชุบชีวิตคนให้ฟื้น นางโสนน้อยชุบชีวิตนางกุลาจากงูพิษ จนติดตามรับใช้ ต่อมานางช่วยชุบชีวิตเจ้าชายวิจิตรจินดาจนแต่งงาน มีพระโอรส แต่นางกุลากลับแก้แค้นแย่งพระสวามีสุดท้ายกรรมตามสนอง นางกุลา นางโสนน้อย เจ้าชายวิจิตรจินดา พระโอรสไพรวัน จึงได้อยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุข



ข้อคิด คนดีตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้

นิทานเรื่องที่ 7 คนขี้เหนียวกับทองคำ

เศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนขี้เหนียว เขามักนำทรัพย์สมบัติฝังดิน ไว้รอบบ้าน ไม่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยความกลัวคนขโมย ต่อมาเขา จึงได้นำทรัพย์สมบัติไปขายแล้วซื้อเป็นทองคำได้หนึ่งแท่ง นำมาฝังไว้หลังบ้าน ฝ้าดูทุกวัน คนใช้เห็นจึงแอบดูและขโมยไป เศรษฐีต้องเสียใจเพราะเสียทรัพย์ ที่ตนเก็บเอาไว้



ข้อคิด การมีทรัพย์และประหยัดออมทรัพย์เป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องรู้จักใช้และเก็บทรัพย์ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ด้วย



4

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ของนักเรียน นักศึกษา

1. ผ่านมา 10 ปี ปัญหาพฤติกรรมคนไทยเด็กไทย ไม่เคยเปลี่ยน

จากการเปรียบเทียบข้อมูลวิเคราะห์ปัญหา
พฤติกรรมคนไทยและเยาวชนไทยในรอบ 10 ปี คือ ข้อมูล
ปี 2537 และ 2547 พบว่า วิธีแก้ปัญหาเปลี่ยนไป แต่ปัญหา
ยังคงอยู่ และมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้น



1.1 พฤติกรรมที่พบบ่อยในคนไทยเมื่อปี 2537

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (สกว.) ได้จัดสัมมนานักวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2537 ที่ทำเนียบรัฐบาล (ที่มา : คณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนา
ระบบพฤติกรรมไทย และสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม รายงานการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง การวิจัยและพัฒนา ระบบพฤติกรรมไทย 4 เมษายน 2537 ณ ดิกลันดิโมตร ทำเนียบรัฐบาล) ซึ่งได้สรุปปัญหาพฤติกรรม
ที่พบบ่อยในคนไทยดังนี้

1) พฤติกรรมจากการเลี้ยงดู ได้แก่ บทบาทสมาชิกในครอบครัวไม่เหมาะสมและก้าวร้าว
การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เช่น ไม่เอาใจใส่ ละเลย ทอดทิ้ง และความเบี่ยงเบนทางเพศ

2) พฤติกรรมขยันเรียน ได้แก่ ขาดความเอาใจใส่จากพ่อแม่ หรือมากไปจนพึ่งตนเองไม่ได้
และมุ่งเรียนแต่ไม่ช่วยงานบ้าน

3) พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ เด็กชอบกินขนมที่ไม่เป็นประโยชน์ พ่อแม่ไม่ฝึกเด็กให้กินถูกต้อง
และไม่รู้จักจัดการสุขภาพตนเอง

4) พฤติกรรมคนดีและคนเก่ง ได้แก่ มุ่งแข่งขันแบบแพ้คัดออก เลียนแบบพฤติกรรมไม่ดี
ขาดวุฒิภาวะ และอดทนสูงแต่ไม่พึ่งตนเอง

5) พฤติกรรมการทำงาน ได้แก่ จิตใจไม่เหมาะที่จะทำงาน ขาดความภาคภูมิใจต่อองค์กร
ขาดนิสัยการทำงานที่ดี (ไม่อดทน, ขอบเหน็ดงาน, เชื้อบุญบาป, ทำงานทีมไม่เป็น และไม่มุ่งมั่น)
และระบบองค์กรไม่รักษาคณดี

6) พฤติกรรมพลเมืองดี ได้แก่ ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง, ครอบครัว และสังคม
ใช้สาธารณประโยชน์ฟุ่มเฟือย, บุกรุก, ทำลาย และไม่ช่วยรักษาสาธารณสมบัติ

7) พฤติกรรมประชาธิปไตย ได้แก่ ขาดความสนใจในการใช้สิทธิของตนเอง และไม่เคารพ
สิทธิผู้อื่น

จากผลสรุปดังกล่าว นักวิจัยได้เสนอแนวทางแก้ไขและสร้างวินัยสำหรับคนไทยว่า
ต้องทำใน 2 ระดับ คือ

1. การสร้างพื้นฐานของวินัย ด้วยการสร้างรากฐานที่มั่นคง เนื่องจากพื้นฐานของ
พฤติกรรมและวินัยของคน มีปัจจัยมูลเหตุที่ทำให้คนเป็นคนดีหรือเลว ประกอบด้วย 1) ระดับสติปัญญา
คนรู้จักคิดมีเหตุผลจะมีอิทธิพลต่อบุคคล และรู้จักละอายต่อบาป 2) การมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้อารมณ์เบิกบาน
และ 3) การมีประสบการณ์สังคมสูง ทำให้แก้ปัญหาชีวิตเป็น

2. การปรับเปลี่ยนตกแต่งพฤติกรรมให้ดีขึ้น โดยการ
สร้างคุณสมบัติที่พึงปรารถนา นั่นคือ 1) การปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสม
2) การมีเหตุผลเชิงจริยธรรม 3) การรู้จักคาดการณ์อนาคต
4) ความเชื่อว่าทำได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว และ 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์



1.2 พฤติกรรมที่พบบ่อยในคนไทยในปี 2547

ปี 2547 กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดประชุมผู้ทรง
คุณวุฒิ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน นักศึกษา ซึ่งได้รายงานสภาพปัญหาคนไทยและสังคมไทยดังนี้

- 1) สังคมเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์การสื่อสารและเทคโนโลยี
- 2) คนขาดจิตสำนึกสาธารณะ มุ่งผลประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม
- 3) ไม่ชอบติดตามข่าวสาร สถานการณ์ ขาดการศึกษาประวัติศาสตร์จึงไม่รู้ตัวเอง
- 4) เป้าหมายรัฐในการพัฒนาคนยังไม่ชัดเจน
- 5) ไม่สนใจกฎระเบียบ วินัย และความซื่อสัตย์ ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ของประเทศ
- 6) นิยมเล่นการพนัน เสี่ยงโชค จนเหมือนเป็นวิถีชีวิตของคนไทย
- 7) ชอบการมีหน้ามีตาในสังคมเป็นลักษณะประจำชาติของคนไทย
- 8) อดีตและปัจจุบันขาดการพัฒนาใจ โดยเฉพาะในช่วงของการศึกษา

ขณะที่กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับวันอาทิตย์ที่ 20 มิถุนายน 2547
ได้สรุปปัญหาเด็กไทยไว้ได้อย่างน่าเจ็บปวดดังนี้

- เด็กติดพนันบอล เล่นเกมพนันต่างๆ ไม่เกรงกลัวกฎหมาย ไม่เสียตายนเงิน
- เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างหมกมุ่นและชอบเกมที่รุนแรง มีค่านิยมผิดๆ
- เด็กเข้าสนทนาผ่านอินเทอร์เน็ตพูดจาไร้สาระ ใช้ถ้อยคำลามกคุยเรื่องเพศ ใช้ภาษาไทย
ที่วิบัติ
- เด็กเขียนผ่านทางอินเทอร์เน็ตหาคู่ เสนอตัวให้คู่นอน ไขว่เครื่องเพศให้คนดู
- เด็กดาวน์โหลดรูปจากอินเทอร์เน็ตไว้ดู ส่งภาพร่วมเพศทางมือถือ
- เด็กมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ชั้นมัธยม ไม่ใส่ถุงยาง ชอบเปลี่ยนคู่นอน
- เด็กมั่วเรื่องเพศ ไปเที่ยวไนต์คลับหรือเอด ไปรับน้องใหม่ ไปทัศนศึกษา ตั้งหน้าหาคู่นอน
- เด็กชอบเที่ยวกลางคืนต่างๆ ที่อายุไม่ถึง แต่งตัวเป็นบ๊อดี้การ์ดหาคู่นอน

- เด็กผู้หญิงติดการ์ตูนญี่ปุ่นที่มีแต่เรื่องเพศอวมแง่ม เกิดค่านิยมที่ผิดๆ
- เด็กผู้ชายร่ำเรียนขึ้นผู้หญิงตั้งแต่ยังอยู่ชั้นมัธยมไปจนอยู่มหาวิทยาลัย
- เด็กใช้เงินฟุ่มเฟือยเกินตัว พ่อแม่ไม่มีเงินให้ก็เลยขายตัวทั้งหญิงและชาย
- เด็กนักศึกษาอยู่กินกันทั้งๆ ที่ยังขอเงินพ่อแม่ ท้องก็ทำแท้ง หรือเอาลูกไปทิ้ง
- เด็กไม่ฟังพ่อแม่ เชื่อแต่ดารานักร้อง (บางคน) ที่เป็นตัวอย่างไม่ดี
- เด็กอ้างแต่เรื่องสิทธิส่วนบุคคล เพื่อจะทำทุกอย่างที่ต้องการ ไม่สนใจศีลธรรม
- เด็กติดยาเสพติดแล้วก็ต่อด้วยการมั่วเรื่องเพศ ไม่เคยคิดถึงศีลธรรม
- เด็กออกมาขับรดด้วยความเร็ว หรือชิงรถตามถนนสร้างความเดือดร้อนให้กับชาวบ้าน
- เด็กเที่ยวดึกดื่น จอดรถผิดกฎหมาย ไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อน
- เด็กดื่มเหล้าเมายาแล้วขับรถชนชาวบ้าน สร้างความสูญเสียให้คนอื่น
- เด็กไม่ชอบเรียนหนังสือ ไม่สนใจสาระเอาแต่สนุก ไร้สำนึกรับผิดชอบ
- เด็กยกพวกตีกันเพราะบ้าศักดิ์ศรีและไม่รู้จักคิด ชาวบ้านต้องเดือดร้อน



แนวทางแก้ไขและสร้างวินัยและคุณธรรมให้แก่คนไทยและเด็กไทยในปี 2547 ได้เสนอ

ยุทธศาสตร์การจัดระเบียบสังคม 6 ประการ

1. สร้างกระแสขับเคลื่อนสังคม ได้แก่ ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ สร้างกระแสให้มีส่วนร่วมส่งเสริมผู้ทำดีให้ได้
 2. จัดระเบียบเมือง ได้แก่ จัดผังเมืองรวม จัดโซนนิ่งสถานบริการ จัดภูมิทัศน์ จัดสนามแหล่งนันทนาการ สอดส่องจุดล่อแหลม
 3. จัดระเบียบของสังคม ได้แก่ บังคับใช้กฎหมายโดยเสมอหน้า ปรับปรุงกฎหมายที่ล้าสมัย สถานบริการควบคุมต้องปฏิบัติตามกฎหมาย บังคับใช้กฎหมายคุ้มครองเด็ก จัดการกับการกระทำที่ผิดศีลธรรมละเมิดต่อเด็ก
 4. สร้างครอบครัว/ชุมชนเข้มแข็ง ได้แก่ สร้างกลุ่มทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบแก้ปัญหาให้เหมาะกับพื้นที่/กลุ่มเป้าหมาย สร้างระบบที่พึ่งตนเองอย่างยั่งยืน
 5. ปลุกจิตสำนึก ได้แก่ ให้ข้อมูลแก่พ่อแม่ จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ให้เยาวชนเป็นผู้นำส่งเสริมการเคารพสิทธิและหน้าที่
 6. บังคับแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ทำงานอย่างบูรณาการ จัดลำดับเรื่องเร่งด่วน จัดโครงการตามลักษณะเฉพาะ มีผู้รับผิดชอบสร้างองค์การเครือข่าย และมีศูนย์รับแจ้ง/ประสานงาน
- เมื่อปัญหาพฤติกรรมยังคงอยู่และแนวโน้มรุนแรงขึ้น ประเด็นที่น่าสนใจต่อไปคือการค้นหาวิธีป้องกันและแก้ไขที่ได้ประสิทธิผล

2. การค้นหาทฤษฎีและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2.1 การพัฒนาพฤติกรรมตามทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

2.1.1 หลักการของทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมการแสดงออก สาเหตุ และแนวทางป้องกันแก้ไขนักวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ไทย คือ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน จึงได้พัฒนาทฤษฎี “ต้นไม้อจริยธรรม” เพื่ออธิบายกรอบแนวคิดที่เป็นจุดเด่นของทฤษฎีนี้ว่า ลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเป็นคนดีและคนเก่ง โดยเปรียบเทียบดังนี้

1) รากต้นไม้ คือ พื้นฐานของจิตใจ ได้แก่ สติปัญญา สุขภาพจิต และประสบการณ์สังคม ถ้าพื้นฐานอยู่ในระดับสูงจะช่วยให้มีพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคงและดีงาม

2) ลำต้น คือ สาเหตุของพฤติกรรมและคุณลักษณะของจิตใจ ได้แก่ เจตคติ เหตุผลเชิงจริยธรรม การมุ่งอนาคต การเชื่อว่าทำได้-ทำชั่วได้ชั่ว และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

3) ผลไม้บนต้น คือ พฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมของคนออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมจากการเลี้ยงดู พฤติกรรมขยันเรียน พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมคนดีและคนเก่ง พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมพลเมืองดี และพฤติกรรมพัฒนาสังคม (ดูภาพที่ 5 ได้แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมของคนกับทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม)

ภาพที่ 5 การพัฒนาพฤติกรรมตามทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

ผลไม้บนต้น (พฤติกรรมที่แสดงออก)



2.1.2 ขั้นตอนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

ครูผู้สอนสามารถประยุกต์หลักการของทฤษฎี “ต้นไม้จริยธรรม” ไปพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดคุณลักษณะทางจิตของคนไทยที่พึงปรารถนา
2. กำหนดจิตลักษณะบกพร่องที่ต้องปรับเปลี่ยน
3. กำหนดกระบวนการที่ต้องพิจารณาจริยธรรม ต้องเริ่มจากรากต้นไม้ คือ สร้างพื้นฐานจิตใจ (ให้ฉลาด สุขภาพดี และมีประสบการณ์สังคม)
4. ประเมินผลการพัฒนาพฤติกรรมดูว่า พร้อมด้านใด ต้องเน้นปรับเปลี่ยนด้านใด และให้เหมาะสมกับรายบุคคล

2.1.3 พัฒนาการทางจิตตามระดับอายุ

เนื่องจากคนมีลำดับความก้าวหน้าของการแสดงออกทางจิตใจและพฤติกรรมตามอายุ หากจะพัฒนาพฤติกรรมตามทฤษฎี “ต้นไม้จริยธรรม” เพื่อให้พัฒนาการทางจิตของเด็กเป็นไปตามลำดับได้ ครูจะต้องมีความเข้าใจในพัฒนาการเหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถขัดเกลานิสัยของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

ตารางที่ 1 พัฒนาการทางจิตตามระดับอายุ

ขั้น	อายุ	พัฒนาการทางจิตใจและพฤติกรรม
1	แรกเกิด-7 ปี	หลักการโดนลงโทษทางกาย, กลัวถูกตี, กลัวติดคุก และกลัวไฟนรก
2	10 ปี	แสวงหารางวัลที่เป็นวัตถุ
3	13 ปี	ทำตามที่คุณอื่นชอบ อับอายผู้อื่นจะเห็นความชั่วของตน
4	16 ปี	ทำตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และหลักศาสนา เพราะเห็นความสำคัญประโยชน์เพื่อส่วนรวม
5	ผู้ใหญ่ตอนต้น	ทำในสิ่งที่เห็นว่าถูก ทำเพื่อส่วนรวม และเป็นตัวของตัวเอง
6	ผู้ใหญ่ตอนปลาย	ละอายใจเมื่อทำชั่ว ภูมิใจเมื่อทำดี ยึดอุดมคติสากลเป็นแนวปฏิบัติ เช่น มนุษยธรรม ความเสมอภาค

2.1.4 แนวการเสริมแรงเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามระดับอายุ

ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ครูต้องใช้เทคนิคในการจูงใจและเสริมแรงกระตุ้นให้นักเรียนมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม

ตารางที่ 2 แนวการเสริมแรงเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามระดับอายุ

แรกเกิด-7 ปี	ให้สัมผัสทางกายที่อ่อนโยน, ลูบหัว, ให้องรางวัลเป็นวัตถุ
10-13 ปี	กล่าวชมเชยต่อหน้าเด็กและผู้อื่นให้เป็นที่ยอมรับ
13-16 ปี	ให้การยกย่องว่ามีความดี มีคุณค่าต่อหมู่คณะอย่างไร
16 ปี-ผู้ใหญ่	เสริมกำลังใจให้ภาคภูมิใจในตนเองเป็นรางวัลที่มีค่าที่สุด

2.2 การสอนพฤติกรรมแนวใหม่ตามหลักการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills)

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่ได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่งนั้น องค์การอนามัยโลกได้ระดม นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ในช่วงปี 20 ปีที่ผ่านมา เพื่อค้นหาวิธีการสอนพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่ง จากการศึกษาดังกล่าวพบว่า การจัดการศึกษาต้องฝึกเด็กให้มีทักษะที่มีผลต่อการสร้างเจตคติพื้นฐาน ที่จำเป็นต่อคุณภาพชีวิต ที่เรียกว่า **ทักษะชีวิต (Life Skills)** เพราะจะช่วยเตรียมความพร้อม และประสบการณ์ให้เด็กเข้าใจและเผชิญชีวิตได้

2.2.1 การสอนพฤติกรรมแนวใหม่ด้วยการสร้างทักษะชีวิต

การสอนพฤติกรรมแนวใหม่ ครูต้องปรับวิธีสอนจากการบรรยาย ซึ่งเน้นการท่องจำ มาเป็นการฝึกให้นักเรียนเกิดเจตคติและทักษะชีวิต (ดูภาพที่ 6)

ภาพที่ 6 จากการบรรยายมาสู่เจตคติเป็นการสอนพฤติกรรมแนวใหม่ด้วยการสร้างทักษะชีวิต

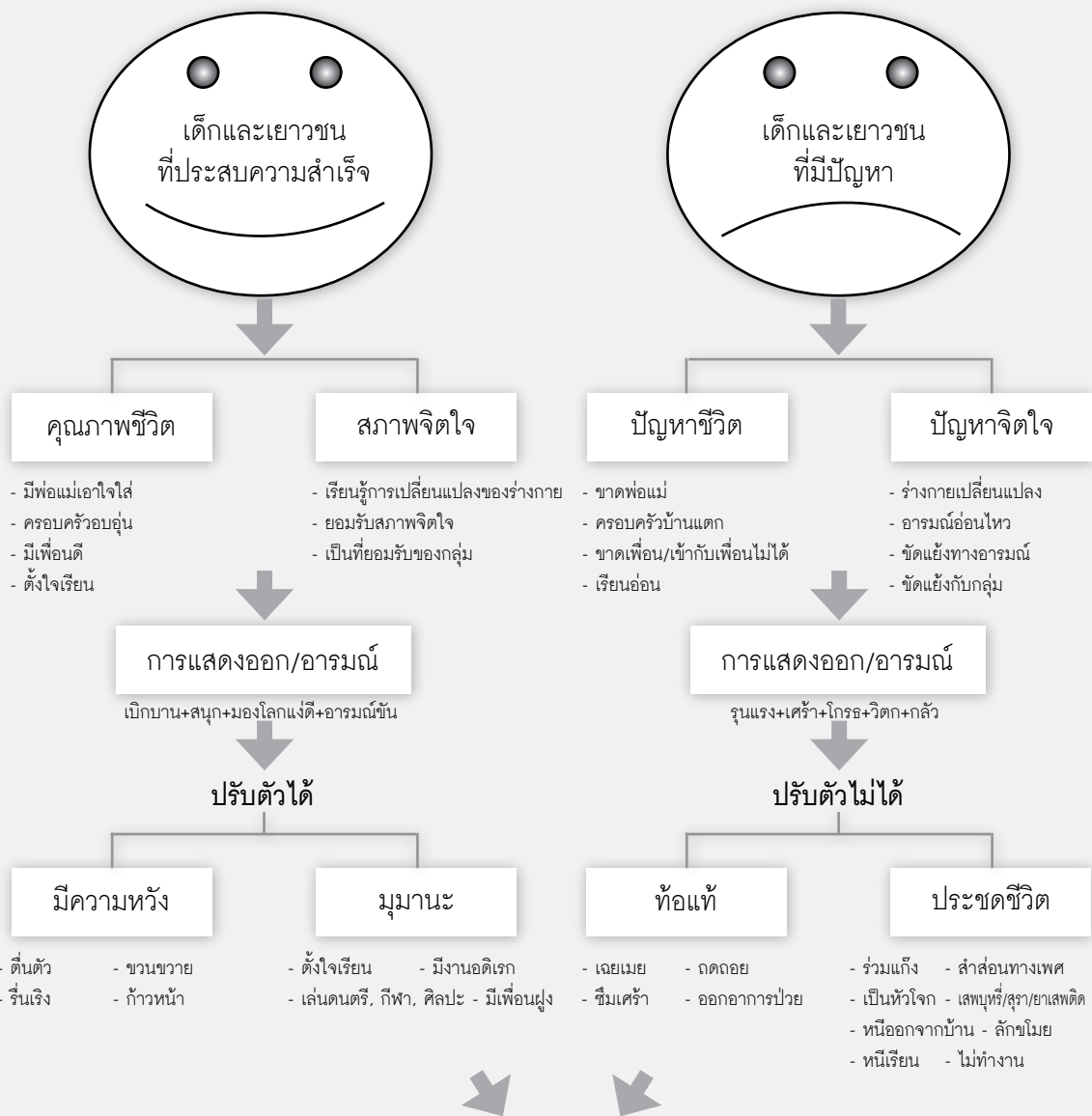


ทั้งนี้นักจิตวิทยาได้เสนอเหตุผลที่ต้องปรับเปลี่ยนวิธีสอนจากการเน้นให้ความรู้มาสู่ การฝึกทักษะและเจตคติด้วยเหตุผล

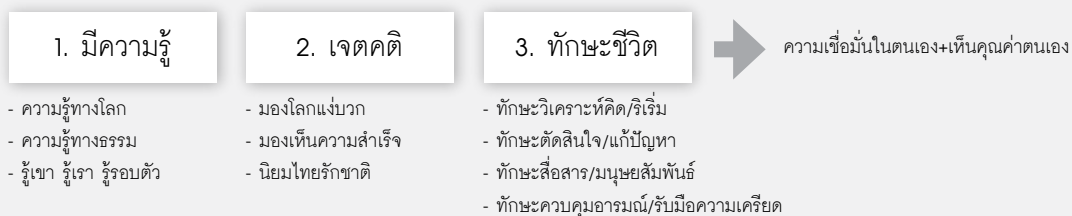
- เด็กวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่สั่งสอน
- ยึดถือเพื่อนมาก
- เน้นการสอนที่นักเรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้เรียนรู้แบบคิดเองแก้ไขเอง
- เน้นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อได้แบบอย่างเจตคติและทักษะจากเพื่อนกันเอง
- เกิดผลต่อผู้เรียนมากกว่าและยั่งยืนกว่า

(ดูภาพที่ 7)

ภาพที่ 7 แนวทางในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้หลักการฝึกทักษะชีวิต



แนวทางป้องกันแก้ไข+ปราบปราม+ฟื้นฟูเด็กและเยาวชน



2.2.2 การสอนเจตคติตามหลักการของทักษะชีวิต

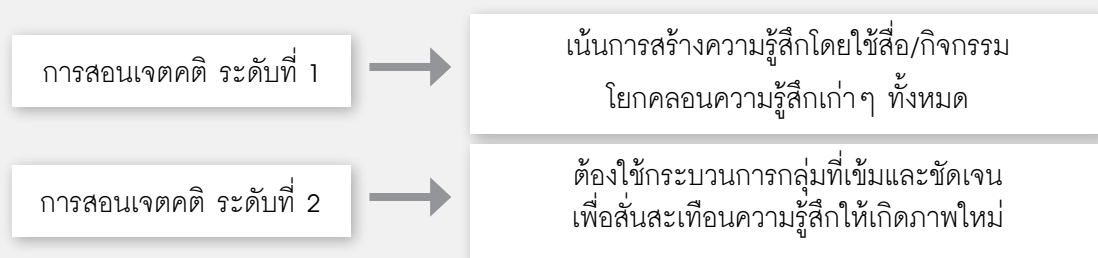
เจตคติ คือ ความรู้สึกและการจัดความคิด ความเชื่อให้เป็นระบบ โดยเจตคติมีด้วยกัน 2 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 สร้างเจตคติก่อนเกิดพฤติกรรม

ระดับที่ 2 การเปลี่ยนเจตคติที่มีพฤติกรรมไปแล้ว

การสอนของครู ครูต้องมีทักษะการใช้สื่อ/กิจกรรมกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึก ขณะเดียวกันครูต้องมีทักษะในการใช้กระบวนการกลุ่มช่วยจัดระบบความคิด ความเชื่ออย่างมีประสิทธิภาพด้วย (ดูภาพที่ 8)

ภาพที่ 8 การสอนเจตคติแบ่งได้ 2 ระดับ



2.2.3 การสอนทักษะ

ทักษะสำคัญ ที่ต้องสอนในการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน

1. ทักษะในการคาดการณ์ที่ถูกต้องให้สามารถวิเคราะห์ว่า จะเผชิญกับเหตุการณ์ได้อย่างไร
2. ลงมือกระทำ ลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงและสร้างความประทับใจ

ขั้นตอนการสอนทักษะ มีหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้เด็กเห็นจริง รู้แจ้ง เพราะได้ลงมือทำจริง
2. การฝึกทักษะโดยใช้บทบาทสมมติและการซ้อมบท เป็นวิธีสอนที่สร้างความประทับใจได้อย่างดี

2.2.4 หลักการสอนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (สร้างเจตคติและทักษะ)

แนวการสอนเพื่อสร้างเจตคติและทักษะเป็นไปตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวการสอนเพื่อสร้างเจตคติและทักษะ

หลักการสอน	วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
หลักทั่วไป	การมีส่วนร่วมของนักเรียน การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
หลักเฉพาะ	
1. ด้านเจตคติ	ขั้น 1 กระตุ้นความรู้สึก ขั้น 2 จัดระบบความคิด ความเชื่อ
2. ด้านทักษะ	ขั้น 1 ให้รู้แจ้งเห็นจริง ขั้น 2 ให้ลงมือกระทำ

2.2.5 กิจกรรมการสอนเจตคติที่ได้ผล ใช้ขั้นตอนตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ขั้นตอนการสอนเจตคติที่ได้ผล

ขั้นตอน	กิจกรรม
ด้านเจตคติ 1. กระตุ้นความรู้สึกรู้สึก 2. จัดระบบความคิด ความเชื่อ	สื่อ ที่ให้ความรู้สึกรู้สึก เช่น บทละคร, การอ่านบท, แถบเทป, วิดีทัศน์ กิจกรรม เช่น ละคร, บทบาทสมมุติ, การต่อเรื่อง, การทำแบบสอบถาม, การจัดลำดับความสำคัญ, หุ่นกระบอก, ใต้วาที่ ใช้กระบวนการกลุ่ม - เปิดเผยตนเองโดยระดมสมอง, เขียนแล้วอ่าน, สลับกันอ่าน, ตอบคำถาม - อภิปรายข้อขัดแย้ง - การสรุป
ด้านทักษะ 1. การรู้แจ้งเห็นจริง 2. การลงมือกระทำ	บรรยายนำสั้นๆ, สถานการณ์จำลอง, สอนแสดงฝึกปฏิบัติโดยใช้บทบาทสมมุติ

2.2.6 ทักษะชีวิตที่สมดุลและสำเร็จ

การสอนพฤติกรรมแนวใหม่ต้องสอนทักษะชีวิต โดยเริ่มจากการสร้างเจตคติและทักษะที่สำคัญต้องลงมือปฏิบัติ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน 8 ทักษะย่อย ดังนี้

1. การสร้างเจตคติและค่านิยมที่เหมาะสมที่ต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรู้สึกและความเชื่อในค่านิยมต่อไปนี้

- 1) บุคคลจะเผชิญชีวิตได้ดีถ้ารู้จักเห็นใจผู้อื่น
- 2) ตระหนักภาคภูมิใจตนเองคิดว่าเป็นปัญหาของตนเองตัวเองต้องแก้ไข
- 3) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 4) รู้จักวิเคราะห์เมื่อรับอะไรมาต้องดูให้เห็นทั้งจุดดีและจุดด้อย ดูทุกแง่ทุกมุม

2. การลงมือปฏิบัติ

- 5) สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง
- 6) แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- 7) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 8) มีทักษะในการสื่อสารและปฏิเสธสิ่งชั่วร้ายได้

ในการสอนพฤติกรรมแต่ละเรื่องจะต้องปรับค่านิยมที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมด้วยดังตัวอย่างจากตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตัวอย่างที่ 1 การสร้างเจตคติในเรื่องน้ำหนักตัวสำหรับเด็กอ้วน 2 ขั้นตอน

1. สร้างเจตคติและค่านิยมที่เหมาะสม

1. ตระหนักว่าน้ำหนักเกินเป็นปัญหาใกล้ตัว เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ
2. เห็นใจผู้อื่นที่ได้รับผลร้ายจากโรคอ้วน
3. ดำเนินการกินมากเกินไป, ความเฉื่อยชา, ความเครียด เพราะเป็นสาเหตุของน้ำหนักเกิน
4. ยอมรับศักดิ์ศรีของตนเอง ไม่ปล่อยให้อ้วน

2. ลงมือปฏิบัติ

5. ตัดสินใจลงมือจำกัดอาหาร, ออกกำลังกาย, ขจัดความเครียด, สร้างกำลังใจ และมีวินัยตนเอง
6. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่ออยากกิน, เฉื่อยชา, เซ็ง, เบื่ออาหาร, เครียด หรืออารมณ์ไม่ดี
7. รู้จักทักทาย, คบหาสมาคม, รื่นเริง และมองโลกในแง่ดี
8. ปฏิเสธอาหารอร่อย, ไขมันสูง

ตัวอย่างที่ 2 การสอนป้องกันโรคเอดส์สมัยใหม่

หลักการ พฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ หรือค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ จึงต้องมีการสอนให้เกิดเจตคติ ตระหนักถึงปัญหา แล้วฝึกทักษะการคาดการณ์ และสามารถปฏิเสธคำชวนอย่างได้ผล

ด้านเจตคติ

1. รู้สึกเห็นใจผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยโรคเอดส์
2. ตระหนักว่าปัญหาเรื่องโรคเอดส์เป็นปัญหาใกล้ตัว
3. สร้างค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
 - ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชาย-หญิง
 - เห็นในคุณค่าและศักดิ์ศรีของชาย-หญิง
 - รังเกียจการมีเพศสัมพันธ์ที่ผิดๆ
 - เชื่อในชีวิตครอบครัวที่มีความรับผิดชอบ
4. เปลี่ยนค่านิยมเก่าไปสู่ค่านิยมใหม่
 - ลด ละ เลิกการเที่ยวสถานเริงรมย์
 - เห็นในคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง
 - ยึดถือว่ามีครอบครัวเป็นเรื่องที่มีความรับผิดชอบ
 - ตระหนักในการรู้จักระมัดระวังตนจากการมีเพศสัมพันธ์

ด้านทักษะชีวิต

5. ทักษะการสื่อสาร
 - ทักษะการปฏิเสธ
 - ทักษะการหาทางออก



2.3 ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมด้วยวิธีการแก้ปัญหาด้วยระบบคู่สัญญา

ทีศนา แคมมณี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พัฒนาเทคนิคการแก้ปัญหาด้วยระบบคู่สัญญา เพื่อให้ครูสามารถนำไปใช้แนะแนวและฝึกอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้แก่ครูที่จะใช้ในการฝึกอบรมจริยธรรมของนักเรียน โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากเพื่อนที่ดีหรือจากผู้อื่นซึ่งน่าไว้วางใจและน่าเชื่อถือ

2.3.1 สมมุติฐานในการแก้ปัญหาของคนไทย

1. คนไทยมีทัศนคติในการแก้ปัญหว่า ยาก ทำไม่ได้ตั้งแต่ต้นแรก
2. มีข้อหวอในการแก้ปัญหา คือ ขาดการวางแผนและขั้นตอน
3. ขาดความรู้สึกในการแก้ปัญหา เพราะมักคิดเอาเอง ไม่มีการวิเคราะห์ ไม่รู้จัก

หาหนทางเลือกหลายๆ ทาง

4. ไม่แก้ปัญหจริงจัง มักพูดว่า ได้ลองแล้วแต่ไม่ได้ผล เพราะจริงๆ คือ ทำแล้ว คิดแล้วเท่านั้น
5. ขาดความตั้งใจจริงในการแก้ปัญหา เมื่อพบอุปสรรคกลับท้อถอย

2.3.2 ลักษณะนิสัยของคนไทยที่เกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม

1. ขี้เกรงใจ ทำอะไรต้องคำนึงถึงผู้อื่น
2. กลัวเสียหน้า รักษาหน้าเป็นสำคัญ
3. ทำดีต่อหน้า ทำดีให้ผู้อื่นรับรู้ แต่รับหลังไม่ทำ
4. ทำงานตามเส้นตาย ต้องกำหนดเวลาส่งแน่นอน

2.3.3 การควบคุมพฤติกรรมทำได้ 2 แบบ

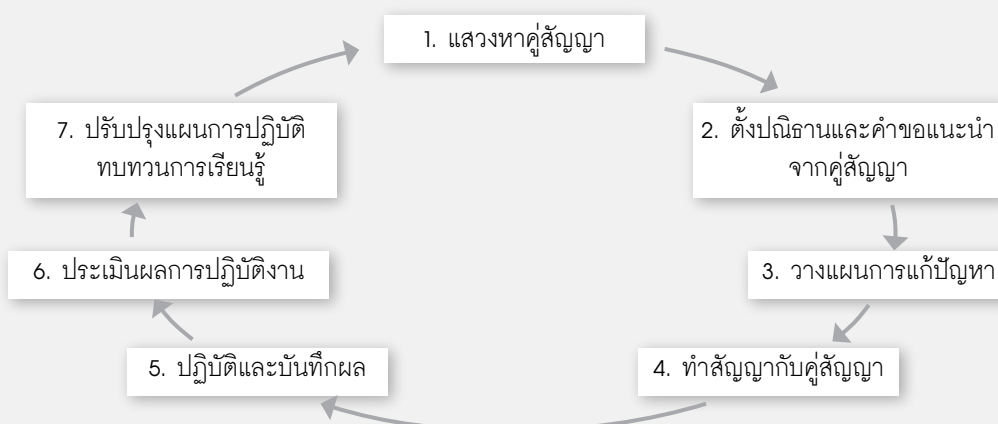
1. ควบคุมจากภายนอก โดยมีบุคคล กฎหมาย และสังคมเป็นแรงเสริม
2. การควบคุมตนเองด้วยการมีวินัยและการขะใจตนเอง

ดังนั้นการแก้ไขพฤติกรรมคนไทยจึงเหมาะกับ

1. การควบคุมจากภายนอก เพราะมีแรงเสริมหนักแน่น (ยกเว้นผู้มีวินัยสูง ซึ่งพบน้อย)
2. ใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยระบบคู่สัญญา คือ มีการวางแผน การแก้อย่างเป็นระบบ และ

การแก้ปัญหาด้วยตนเองภายใต้การรับรู้และแรงเสริมจากคู่สัญญา (ดูภาพที่ 9)

ภาพที่ 9 กระบวนการที่ใช้ในวิธีแก้ปัญหาด้วยระบบคู่สัญญา



ขั้นตอนที่ 1 แสวงหาคู่สัญญา

คุณสมบัติของคู่สัญญา

- เราเกรงใจ ไม่กล้าทำให้เขาผิดหวัง
- มองเราในแง่ดี รักเคารพ เชื่อมั่นในความคิดของเรา
- เราเคารพ เชื่อถือ เขาตักเตือนได้

ขั้นตอนที่ 2 ตั้งปณิธานและขอคำแนะนำจากคู่สัญญา

ผู้แก้ไข

- พุดคุย ทบทวน
- บอกปัญหา ขอวิธีแก้
- แสดงปณิธานจะแน่วแน่แก้ไข
- ขอคำปรึกษา

คู่สัญญา

- แสดงความเต็มใจช่วย
- แสดงความมั่นใจและเชื่อว่าปัญหานี้แก้ได้
- ชักถามดูว่า
 - สิ่งนั้นเป็นปัญหาจริงหรือไม่
 - ผู้แก้ไขเข้าใจปัญหาจริงหรือไม่
 - ผู้แก้ไขทางเลือกต่างๆ
 - ผู้แก้ไขตั้งใจจริง
- ให้กำลังใจ รับเป็นคู่สัญญา

ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการแก้ปัญหา

- สำรว่า ปัญหาคืออะไร
- วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาว่า มาจากไหน
- คิดวิธีแก้ไขว่า ต้องทำอะไร
- กำหนดเวลาและขั้นตอนว่า จะทำเมื่อไรและอย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 ทำสัญญากับคู่สัญญา

ผู้แก้ปัญหา

- นำแผนแก้ปัญหาไปให้คู่สัญญา
- ให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามแผน

คู่สัญญา

- ชักถามถึงแผนแก้ปัญหา
- กำหนดวิธีรายงานผล
- ให้ข้อเสนอแนะ
- รับคำสัญญา ให้กำลังใจ

ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติและบันทึกผล

ผู้แก้ปัญหา

- ลงมือแก้ รายงานผล

คู่สัญญา

- อ่านรายงาน ให้ข้อเสนอแนะ
- ทวงรายงาน ติดตามเรื่อง

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินผลการปฏิบัติงาน

ผู้แก้ปัญหา

- ประเมินผลตนเองว่าทำสำเร็จแค่ไหน

คู่สัญญา

- ประเมินผล
- แจ้งผลการประเมิน ให้คำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 7 ปรับปรุงแผนการปฏิบัติทบทวนการเรียนรู้

ผู้แก้ปัญหา

- นำข้อมูลมาปรับปรุงแผน
- หากทำได้ผลดี จำไว้เป็นบทเรียนชีวิต

3. แนวคิดสมัยใหม่ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมแก้ปัญหาพฤติกรรม

หากท่านแก้ไขปัญหาแบบเด็กๆ หรือแก้ปัญหามาตามข้อเท็จจริง ซึ่งก็คือปัญหาสังคม โดยการทำไปด้วยความไม่รู้หรือคิดเอาเอง เข้าใจเอาเองนั่นหมายถึงบางท่านอาจทำพลาดไปแล้วโดยไม่รู้ตัว หรือกว่าจะรู้ก็สายเกินแก้เสียแล้ว ฉะนั้นเรามาทำความเข้าใจร่วมกันใหม่ดีกว่า ซึ่งผู้มีประสบการณ์ได้สรุปเสนอแนะว่า ให้ดูในภาพรวมของทั้งประเทศ เลิกโยนความผิดให้ผู้อื่น และเลิกเถียงว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน

3.1 การพัฒนา “คน” ต้องพัฒนาที่คุณภาพของคนและต้องพัฒนาจิตใจในทุกช่วงชีวิต โดยทำกิจกรรมหรืองานที่ครอบคลุมการพัฒนาทุกด้าน แบบบูรณาการให้เหมาะกับคนทุกวัย ทุกอาชีพ อีกทั้งต้องปฏิรูปการเมืองที่มุ่งพัฒนาคนเพื่อคนพัฒนาประเทศโดยประชาชนมีส่วนร่วม ที่สำคัญต้องมีหน่วยงานหรือเจ้าภาพผู้รับผิดชอบชัดเจน โดย

- ช่วงอายุแรกเกิด-6 ขวบ เน้นปลูกฝังจิตวิญญาณจากการเลียนแบบครอบครัว
- ช่วงอายุ 7-25 ปี ฝึกเข้าถึงสภาวะธรรมด้วยการฝึกใจตัวเองโดยมีพี่เลี้ยง
- ช่วงอายุ 26-60 ปี ดำรงสภาวะธรรมและบรรลุสัจธรรมของชีวิต
- อายุ 60 ปีขึ้นไป ต้องทำทุกอย่างอย่างเป็นระบบ มีระเบียบแบบแผน และใช้ความร่วมมือ

จากหน่วยงานเกี่ยวข้อง

3.2. ยุทธศาสตร์พัฒนาคน/สังคมไทยต้องจัดทำเป็นแผนงาน/กิจกรรม/โครงการ

ช่วงปฐมวัยอายุหรือแรกเกิด-6 ขวบ สิ่งควรทำ ได้แก่

- โครงการเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์
- โครงการ “แม่ดีลูกดี” ตลอดการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด
- โครงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- โครงการปลูกฝังจิตวิญญาณแก่ลูกน้อยผ่านผู้ตั้งครรภ์และแม่หลังคลอด
- โครงการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- โครงการพัฒนากาย รวมทั้งสุขภาพฟัน



- โครงการปลูกจิตวิญญาณ
 - โครงการพัฒนาความคิดและการทำงาน
- ฯลฯ

ช่วงอายุ 7-25 ปี

- โครงการพัฒนากาย เล่นกีฬา เสริมสร้างดำรงความพร้อมรบ
 - โครงการปลูกจิตวิญญาณและฝึกดูแล “ใจ”
 - โครงการเรียนรู้เรื่องชีวิต ความเป็นมนุษย์ ประวัติศาสตร์ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การเมืองแบบธรรมาภิบาล
 - โครงการพัฒนาความคิดและฝึกฝนที่จะมีส่วนช่วยพัฒนาประเทศ
 - โครงการเรียนลัดจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์
- ฯลฯ

ช่วงอายุ 26 ปี-ผู้สูงอายุ

- โครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
- โครงการเสริมสร้างดำรงความพร้อมรบ
- โครงการยกระดับการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
- โครงการชุมชนเข้มแข็ง
- โครงการอนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม
- โครงการชมรมผู้สูงอายุ
- โครงการคลังสมองและเรียนลัดจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์



3.3 ยุทธศาสตร์พัฒนาดนโดยใช้สื่อมวลชนและนักวิชาการ

1. ใช้วัดเป็นตัวยึดเหนี่ยวศูนย์รวมจิตใจ
2. สื่อสร้างกระแสให้เข้าใจถึงการพัฒนาดน
3. สร้างความสามัคคีและชาตินิยม
4. ปลูกฝังวินัย เข้าคิว/เคารพกฎจราจร
5. วิจัยรณข้อมูลครบจากทุกฝ่าย/ทุกด้าน
6. ยกย่องคนดี

3.4 ใช้หลักการของการจัดระเบียบสังคม

ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพต้องอยู่ร่วมกันโดยมีการจัดระเบียบสังคม มีกฎกติกาเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ซึ่งเป็นการสร้างบรรทัดฐานทางสังคมโดยมีบรรทัดฐาน 3 ประเภท ได้แก่ 1) วิถีประชาชนหรือวิถีชาวบ้าน ที่ชาวบ้านปฏิบัติจนชินชาชิน จาริตประเพณี และกฎหมาย 2) การมีระเบียบสังคมจะช่วยขัดเกลาทางสังคม รู้อะไรดี อะไรไม่ดี และเป็นการแสดงความเห็นพ้องเดียวกัน และ 3) สิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทยที่มากับกระแสโลกาภิวัตน์ที่จะช่วยในการจัดระเบียบสังคม คือ ความเป็นประชาธิปไตย สิทธิมนุษยชน กลไกตลาดเสรี/ทุนนิยมและการคุ้มครองสิ่งแวดล้อม

3.5 การจัดระเบียบบ้าน (ครอบครัว)

มีผู้เสนอว่าการจัดระเบียบบ้านนี้แหละ คือ เครื่องมือสำคัญที่พ่อแม่ยุคใหม่ต้องเข้าใจ โดยวิธีจำหลักการอย่างง่ายคือให้จำจากคำย่อ FAMILY LOVE

ประกอบด้วย F/FIRM หมายถึง มั่นคงไว้ใจกัน A/AIM คือ จุดมุ่งหมายเดียวกัน M/MANNER คือ มีมารยาทให้เกียรติ I/INFORM คือ บอกกล่าวกัน L/LOVE มีความรักให้กัน Y/YOUNG ทำตัวกระชุ่มกระชวย L/LOOK มองตนเอง O/OPEN เปิดใจกว้างยอมรับ V/VOLUNTARINESS อาสาเสนอตัวช่วย E/ENJOY สร้างความสุขไม่โทษกัน

3.6 ภาระของครอบครัว

พ่อแม่ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเองว่ามีบทบาทหน้าที่ดังนี้

1. เลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตที่ดี นั่นคือ การอบรมลูก โดยสิ่งที่ควรอบรม ได้แก่ การเอาใจเขา ใส่ใจเรา เข้าใจลูก/เคารพไว้ใจซึ่งกัน ความรับผิดชอบการหล่อหลอมบุคลิกภาพและการขัดเกลา คุณธรรมจริยธรรม

2. ให้การศึกษาแก่ลูกสมควรแก่ฐานะของตน

3. อบรมลูกให้เป็นพลเมืองดี

4. สะสมทุนทรัพย์เป็นทุนประกอบอาชีพ

5. ให้ความสุขสบายในชีวิตประจำวันตามอัตภาพ

3.7 ยุทธศาสตร์การจัดระเบียบสังคมในระดับชาติ

การจัดระเบียบคนไทยทั้งประเทศเป็นสิ่งจำเป็นมาก เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคม วัตถุนิยม/ดูดาบ มีปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด มีผู้ประกอบการสถานบริการที่หาประโยชน์จาก ธุรกิจ ขาดการวางผังเมืองที่ดี หอพักส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย การบังคับใช้กฎหมายไม่เข้มแข็ง และเด็กขาดที่พึ่ง ครอบครัวอ่อนแอ

สำหรับวิสัยทัศน์การจัดระเบียบสังคมนั้น ให้เน้นที่การจัดแบบแผนสังคมไทยเป็นสังคม ยุคใหม่ สร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง สังคมที่มีระเบียบ มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างเท่าเทียม และผู้บริหาร ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี

3.8 การจัดระเบียบหอพัก

ปัญหาหนึ่งที่กำลังเป็นปัญหาใหญ่ คือ การอยู่ในหอพักอย่างไร้กฎกติกา ซึ่งหลายหน่วยงาน ได้มีการตรวจสอบเพื่อประเมินสถานการณ์ปัญหาหอพัก และได้มีการทดลองจัดโครงการนำร่อง จัดระเบียบหอพักที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ขณะเดียวกันก็มีการแก้ไขพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. 2507 ให้รวมถึงหอพักที่อยู่ในอาคารสมัยใหม่ (Apartment, Condominium, Townhouse) ด้วย มีการดำเนินงานรับจดทะเบียน/ก่าจัดหอเถื่อน โดยมีแนวปฏิบัติ/มาตรการ คือ เชิญเจ้าของหอพัก มาประชุมร่วมกับส่วนราชการ และจัดทำมาตรการส่งเสริม/ยกย่องหอพักดีเด่น

ตัวอย่างโครงการนำร่องจัดระเบียบหอพักมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ

เริ่มต้นด้วยการลงนามในบันทึกร่วมกัน เพื่อกำหนดเจ้าภาพที่ชัดเจน โดยอธิการบดี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี ผู้บังคับการตำรวจภูธร จังหวัดนนทบุรี ผู้บังคับ

การตำรวจนครบาล 2 และผู้อำนวยการเขตหลักสี่ โดยมีการกำหนด
วัตถุประสงค์หลักและกิจกรรมของโครงการไว้ 5 ประการ คือ

1. จัดระเบียบหอพัก คือ ปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ
หอพัก 2507

2. ป้องกันการมั่วสุมในสถานบริการ ที่ต้องเป็นไปตาม
พ.ร.บ.สถานบริการ พ.ศ. 2509

3. จัดกิจกรรมแก้ปัญหาเสพติด ได้แก่ กิจกรรม To be No.1 สัมมนาผู้นำนักศึกษา
จัดตู้ ปณ. รับข่าวสาร จัดค่ายเยาวชนไทยหัวใจสีขาวและแข่งกีฬา ป้องกันการเล่นการพนัน โดยจัด
เจ้าหน้าที่สืบสวนและตำรวจช่วยกันตรวจเยี่ยม วางระบบป้องกันการขายบริการทางเพศ ได้แก่ จัดกิจกรรม
ให้นักศึกษาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ปลุกฝังค่านิยมประหยัด การเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
ที่สำคัญตำรวจต้องจัดการผู้ขายบริการทางเพศอย่างจริงจัง

4. การกำหนดพื้นที่เป้าหมายปฏิบัติการของโครงการให้ชัดเจน ซึ่งได้แก่ พื้นที่ถนนบุรี
แยกพงษ์เพชร-งามวงศ์วาน/ถนนสามัคคี/ประชาชน และพื้นที่กรุงเทพมหานคร แยกบางเขน-กำแพงเพชร 6,
ตลาดท่าทราย แนวถนนเลียบคลองประปา

5. เชิญผู้ประกอบการหอพักสมัครเข้าร่วมโครงการ
การดำเนินงานโครงการนำร่องดังกล่าวใช้รูปแบบของคณะทำงาน โดยมีขั้นตอน
การทำงานดังนี้

- แต่งตั้งคณะทำงานจัดระเบียบสวัสดิภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- จัดหาข่าวและข้อมูล โดยมีการประชุมประสานงานเดือนละ 1 ครั้ง
- ออกตรวจหอพัก/สถานบริการ/แหล่งอบายมุขในพื้นที่เป้าหมาย
- มีการประเมินผลเป็นระยะและรายงานเผยแพร่ข่าวและความก้าวหน้าของดำเนินงาน

สำหรับหอพักมีการดำเนินงานดังนี้

- มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จัดทำระเบียบหอพักที่ถูกกฎหมายเพื่อรับนักศึกษาเข้าพัก
- จัดระดับหอพักเพื่อให้เกิดการแข่งขัน
- เปิดให้หอพักในเครือข่ายให้บริการประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย จัดอาจารย์ประจำ
หอพักไปเยี่ยมหอพักเครือข่าย หากพบว่าหอพักใดมีการมั่วสุมจะส่งเจ้าหน้าที่เข้าตรวจสอบทันที

- การวางระเบียบหอพัก กำหนดให้เป็นหอพักที่มีนักศึกษาเกิน 5 คนขึ้นไป ทุกหอพัก
ต้องมีความปลอดภัย โดยมีเครื่องดับเพลิงทุกชั้น มีบันไดหนีไฟ แยกหอพักชาย-หญิงออกจากกัน
และให้มีป้ายข้อความเข้า-ออกที่ชัดเจน มีห้องรับแขก/ห้องรับประทานอาหารส่วนกลาง และมีอุปกรณ์
ปฐมพยาบาล

- การดำเนินงานด้านการพนันและอบายมุข มีการรณรงค์ละเว้นอบายมุข ทำการข่าว
สืบสวนผู้เป็นเจ้ามือรับพนันและผู้เล่น

- จัดเจ้าหน้าที่ตรวจป้องปรามตามแหล่งมั่วสุมและในหอพัก
- รณรงค์ให้ใช้ชีวิตเรียบง่าย ประหยัด และรักศักดิ์ศรี



หอพักหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

- จัดเจ้าหน้าที่ออกตรวจเป็นประจำหากพบนักศึกษาขายบริการให้แจ้ง/จัดการ
- จัดบริการทางานให้นักศึกษา เช่น งานในมหาวิทยาลัย งานที่สถานประกอบการ

หรืองานที่นักศึกษาจัดหาเอง

จากการดำเนินโครงการนำร่องส่งผลให้นักศึกษาร่วมกันเสนอให้กำหนดระเบียบหอพักดังนี้

1. ผู้ดูแลหอพักควรเข้มงวดมิให้มียาเสพติดทั้งการเสพ/พบนัน/ค้ากามภายในหอพัก
2. แยกหอพักหญิง-ชาย
3. กำหนดเวลาปิด-เปิดหอพัก
4. ไม่ควรจัดสิ่งสรรค์ในห้องพัก หากจะจัดต้องมีห้องกลาง

นอกจากนี้สรุปผลของโครงการยังพบว่า เจ้าของกิจการหอพักโดยเฉพาะหอพักเอกชนให้การยอมรับในแนวทางที่ดำเนินการและมีแนวคิดจะสร้างหอพักในพื้นที่มหาวิทยาลัย หากได้รับงบประมาณสนับสนุนและจัดให้มีอาจารย์ประจำหอ

3.9 ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของสถานศึกษา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้เข้ามาช่วยกระทรวงศึกษาธิการวางระบบการใช้ครูดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งหลักการของการจัดระเบียบสังคมในโรงเรียน คือ ต้องให้นักเรียนเป็นผู้จัดระเบียบ โดยต้องเข้าใจและมีทักษะชีวิต (Life Skills) รวมถึงเข้าใจสภาพของผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะเสี่ยงและพอช่วยเหลือตนเองได้ หมายความว่า นักเรียนต้องเข้าใจว่า ผู้มีปัญหาชีวิตจะมีลักษณะดังนี้ อารมณ์อ่อนไหว ขัดแย้งทางความคิด แสดงออกรุนแรง เช่น เสร้า โกรธ วิตก กังวล และประชดชีวิต และ/หรือเฉยเมย เช่น ซึม ถดถอย

การสังเกตอาการคนที่มีปัญหาชีวิตมีสิ่งที่นักเรียนพึงรู้ฟังเข้าใจดังนี้

1. พฤติกรรมเสี่ยงที่สังเกตได้ในเบื้องต้น ได้แก่ ซึม/หนีเรียน/ขาดงาน/ขาดความสนใจ/หนีสังคม หากเกิดอาการบอเหตุเหล่านี้ คาดการณ์ได้ว่า กำลังเผชิญปัญหา

2. คนที่ฆ่าตัวเอง/หรือฆ่าคนอื่นแล้วฆ่าตัวเองตายตาม มักพบว่า เป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะมีอาการบอเหตุล่วงหน้า เช่น บ่นไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ชีวิตไร้ค่า ตัวเองหมดความหมาย หนีผู้อื่น ซึมเศร้า และพูดเป็นลางที่เล่นทีจริง

3. สาเหตุที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่พบว่าผู้นั้นเกิดความซึมเศร้าจากปัญหาเศรษฐกิจ/อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง/ชีวิตสมรสที่หาทางออกไม่ได้/หนีความเจ็บปวด หรือคิดแก้แค้นที่ถูกทำให้อับอาย

4. การแก้ไขเมื่อตรวจสอบพบในเบื้องต้นนอกจากการสังเกต/ใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตของนักเรียนแล้วยังมีอีกหลายวิธี ได้แก่ สอนให้รู้จักเข้าใจตนเอง การแสวงหาข้อมูล คิดแก้ปัญหา/ตัดสินใจ สื่อสารกับผู้อื่น วางแผนจัดการ ทำงานเป็นทีม การปรับตัวและกล้าเสี่ยงอย่างมีเป้าหมาย

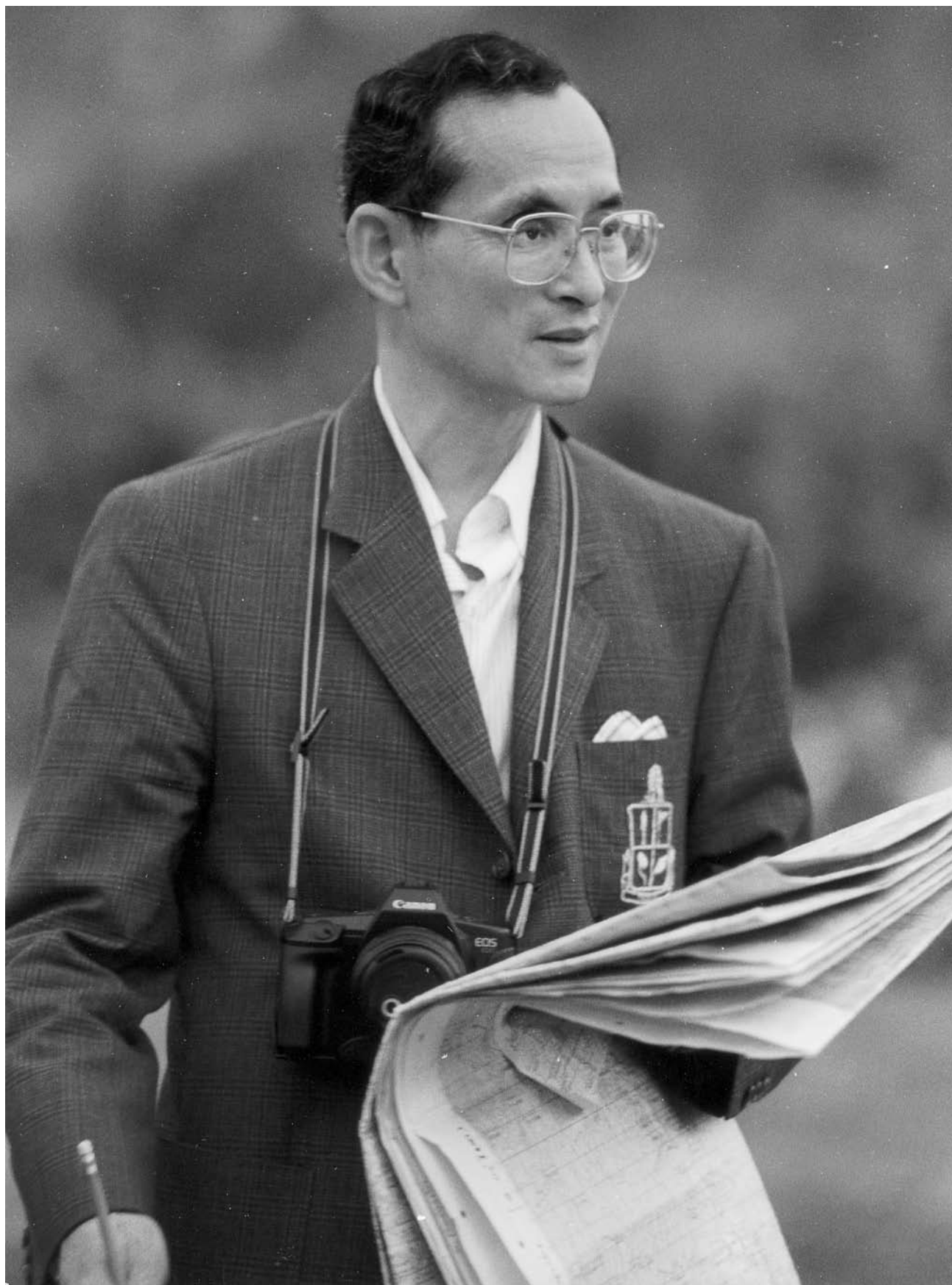
ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการแก้และป้องกันปัญหาเด็ก แต่จะทำได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของทุกฝ่าย

อย่ารอให้เกิดเรื่องแล้วจึงตามแก้

อย่ารอผัดวันประกันพรุ่ง

อย่ามัวลองผิดลองถูกอีกต่อไป





5

ทำดีมีคุณธรรม ตามรอยพระยุคลบาท

ข้าราชการคือข้าของแผ่นดิน เป็นข้าราชการในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ข้าราชการคือเสาหลักเสาหนึ่งของระบบบริหารราชการแผ่นดิน หากข้าราชการทำงานดี ประพฤติดี ก็เท่ากับเป็นการสนองคุณของแผ่นดิน

หากข้าราชการทุกระดับ โดยเฉพาะผู้บริหารได้เข้าใจความเสี่ยงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยยึดแนวทางตามพระราชจริยวัตร ทศพิธราชธรรม และพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงเปี่ยมด้วยพระมหากรุณาธิคุณและพระเมตตาคุณ จะช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จ และความก้าวหน้าในการทำงาน

จึงขอนำมาเสนอเป็นข้อสังเกตเพื่อเป็นกำลังใจให้คนทำดี ได้โปรดทำดีต่อไป และเป็นข้อเตือนใจเพื่อป้องกันการกระทำผิดพลาดไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตามสำหรับผู้พลั้งเผลอ

ก. ระบบคุณธรรมในการบริหารงานบุคคลภาครัฐ

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “คุณธรรม” จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของคำที่เกี่ยวข้องก่อน โดยเฉพาะคำว่าคุณธรรมในภาษาไทย ที่ตรงกับความหมายภาษาอังกฤษ 2 คำ คือ Virtue ที่หมายถึง ความดีงาม และ Merit ที่หมายถึง ความเหมาะสมในการส่งเสริมคนดีมีคุณสมบัติที่ดี เป็นต้น

อย่างไรก็ดียังมีคำที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมอีกมากมาย ได้แก่

1. จริยธรรม (Ethics)

หมายถึง ความเป็นผู้มีจิตใจสะอาด บริสุทธิ์ เสียสละ หรือประพฤติดีงาม

จริยธรรมมีการใช้งานใน 3 ลักษณะ

1) ประมวลกฎหมาย ที่กลุ่มชนหรือสังคมหนึ่งๆ ยอมรับเป็นแนวควบคุมความประพฤติ เพื่อแยกแยะให้เห็นว่าอะไรควร หรือไปกันได้กับการบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

2) ปรัชญาสาขาหนึ่งว่าด้วยความประพฤติและการครองชีวิต ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด หรืออะไรควร อะไรไม่ควร

3) กฎเกณฑ์ความประพฤติของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ได้แก่ ความเป็นผู้มีปัญญา และเหตุผลหรือปรีชาญาณทำให้มนุษย์มีมโนธรรมและรู้จักไตร่ตรอง แยกแยะความดี-ความชั่ว ถูก-ผิด ควร-ไม่ควร เป็นการควบคุมตัวเอง และเป็นการควบคุมกันเองในกลุ่ม หรือเป็นศีลธรรมเฉพาะกลุ่ม

2. จรรยาบรรณ (Code of Conduct or Professional Ethics)

หมายถึง ประมวลกฎเกณฑ์ความประพฤติ หรือ ประมวลมารยาทของผู้ประกอบอาชีพนั้นๆ ต้องเป็นเอกลักษณ์ทางวิชาชีพ ใช้ความรู้ มุ่งองค์กรหรือสมาคมควบคุม

จรรยาบรรณมีการใช้งานใน 2 ลักษณะ

1) ประมวลความประพฤติที่ผู้ประกอบอาชีพ การงานแต่ละอย่างกำหนดขึ้น เพื่อรักษาและส่งเสริมเกียรติคุณ ชื่อเสียง และฐานะของสมาชิก อาจเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร หรือไม่ก็ได้



2) หลักความประพฤติที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีคุณธรรมและจริยธรรมของบุคคล ในแต่ละกลุ่มวิชาชีพ

3. ศีลธรรม (Moral)

หมายถึง ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ดีงาม และเว้นจากการทำความชั่ว โดยถือว่าศีล หมายถึง เว้นชั่วหรือเว้นจากข้อห้าม ส่วนธรรม หมายถึง ประพฤติดี หรือทำตามคำแนะนำสั่งสอน ศีลธรรมจึงมีการใช้งานในลักษณะที่เน้นทั้งการกระทำดีและการหลีกเลี่ยงการกระทำชั่ว

4. คุณธรรม (Virtue)

หมายถึง แนวความคิดที่ดีเป็นตัวบังคับให้ประพฤติดี

คุณธรรมมีการใช้งานใน 2 ลักษณะ

1) สภาพคุณงามความดีทางความประพฤติและจิตใจ

2) คุณธรรม คือจริยธรรมที่แยกเป็นรายละเอียดแต่ละประเภท หากประพฤติปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นสภาพคุณงามความดีทางความประพฤติและจิตใจของผู้นั้น

5. คุณธรรม (Merit)

หมายถึง ความดีงามของคนมีความรู้ดี ความสามารถดี ความประพฤติดี ทำให้คน มีคุณภาพ ใช้เป็นคุณสมบัติ (Qualification) และใช้ในการเลือกคนให้ทำงาน

คุณธรรม (Merit) มักใช้ในความหมายของระบบคุณธรรมของการบริหารงานบุคคล

6. ธรรมาภิบาล (Good Governance)

หมายถึง การจัดการปกครอง การบริหารปกครอง การบริหารกิจการบ้านเมือง การควบคุมดูแลกิจการ การกำกับดูแลที่ดี อันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการ (Process) และระบบ (System) ซึ่งองค์การหรือสังคมได้มีการปฏิบัติหรือดำเนินการ (Operate)

ธรรมาภิบาลครอบคลุมประเด็นดังนี้

- การมีส่วนร่วมของประชาชน (Participation)
- นิติธรรม (Rule of Law)
- ความโปร่งใส (Transparency)
- การตอบสนอง (Responsiveness)

- การแสวงหาฉันทามติ (Consensus Oriented)

- ความถูกต้อง ความเสมอภาค ยุติธรรม
เที่ยงธรรม (Equity)

- ประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ
(Effectiveness & Efficiency)

- ภาระรับผิดชอบ (Accountability)

7. ทศพิธราชธรรม (Virtues of the King)

หมายถึง จริยวัตร 10 ประการ ที่พระเจ้าแผ่นดิน

ทรงประพฤติเป็นหลักธรรมประจำพระองค์ หรือเป็นคุณธรรมประจำตนของผู้ปกครองบ้านเมือง
ให้มีความเป็นไปโดยธรรมและยังประโยชน์สุขให้เกิดแก่ประชาชน

ทศพิธราชธรรม 10 ประการ มีดังนี้

- ทาน คือ การให้ การเสียสละ การให้น้ำใจ
- ศีล คือ ความประพฤติที่ดีงาม ทั้งกาย วาจา ใจ ให้ปราศจากโทษ
- บริจาค คือ การเสียสละความสุขส่วนตน เพื่อความสุขส่วนรวม
- ความซื่อตรง คือ ความซื่อตรงในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง ดำรงอยู่ในสัตย์สุจริต
- ความอ่อนโยน คือ การมีอัธยาศัยอ่อนโยน เคารพในเหตุผลที่ควร มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส
- ความเพียร คือ ความอุตสาหะในการปฏิบัติงานโดยปราศจากความเกียจคร้าน
- ความไม่โกรธ คือ ไม่มุ่งร้ายผู้อื่น แม้จะลงโทษผู้ทำผิดก็ทำตามเหตุผล
- ความไม่เบียดเบียน คือ การไม่ก่อทุกข์หรือเบียดเบียนผู้อื่น
- ความอดทน คือ การรักษาอาการ กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย การอดทนต่อสิ่งทั้งปวง
- ความยุติธรรม คือ ความหนักแน่น ถือความถูกต้อง เที่ยงธรรมเป็นหลัก

ความสำคัญของคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล

คุณธรรม (Virtue) และจริยธรรม เป็นกลไกเพื่อการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการ
กำกับพฤติกรรมของคนแต่ละคนในองค์กร ส่งเสริมให้ประพฤติชอบ (ทำดี มีประสิทธิภาพ)

ส่วนธรรมาภิบาล (Good Governance) เป็นกลไกเพื่อการควบคุม โครงสร้างของหน่วยงาน
ระบบการบริหาร และกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งเป็นกระบวนการกำกับการปฏิบัติงาน (Operation)
ของคนทั้งหมดในองค์กร เป็นการลดการทุจริตประพฤติมิชอบ (ไม่ละเมิดกฎหมาย จริยธรรม จรรยาบรรณ)

ทั้งกลไกด้านคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล มีเป้าหมายเดียวกัน คือ นำไปสู่
การลดความสูญเสีย ขจัดครุร้าย ไหล ป้องกันการทุจริต การประพฤติและดำเนินการที่มีขอบ
เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ ความคุ้มค่า โปร่งใส ตอบสนอง สุจริต ซื่อตรง และเที่ยงธรรม



หลักสำคัญของระบบคุณธรรมที่ใช้ในระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ (Merit System)

1. หลักสมรรถนะ (Competency)
2. ความเสมอภาคทางโอกาส (Equality of Opportunity)
3. ความมั่นคงในอาชีพ (Security of Tenure)
4. ความเป็นกลางทางการเมือง (Political Neutrality)

จากหลักการของระบบคุณธรรมข้างต้น พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 จึงได้กำหนดสาระสำคัญในการใช้ระบบคุณธรรมเพื่อบริหารงานบุคคลภาครัฐไว้ใน มาตรา 42 ดังนี้

มาตรา 42 การจัดระเบียบข้าราชการพลเรือนสามัญตามพระราชบัญญัตินี้ ให้คำนึงถึงระบบคุณธรรมดังต่อไปนี้

- 1) การรับบุคคลเพื่อบรรจุเข้ารับราชการและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ต้องคำนึงถึงความรู้ความสามารถของบุคคล ความเสมอภาค ความเป็นธรรม และประโยชน์ของทางราชการ
- 2) การบริหารทรัพยากรบุคคล ต้องคำนึงถึงผลสัมฤทธิ์และประสิทธิภาพขององค์กร และลักษณะของงาน โดยไม่เลือกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม
- 3) การพิจารณาความดีความชอบ การเลื่อนตำแหน่งและการให้ประโยชน์อื่นแก่ข้าราชการ ต้องเป็นไปอย่างเป็นธรรม โดยพิจารณาจากผลงาน ศักยภาพและความประพฤติ และจะนำความคิดเห็นทางการเมือง หรือสังกัดพรรคการเมืองมาประกอบการพิจารณามีได้
- 4) การดำเนินการทางวินัย ต้องเป็นไปด้วยความยุติธรรมและโดยปราศจากอคติ
- 5) การบริหารทรัพยากรบุคคล ต้องมีความเป็นกลางทางการเมือง

สัจธรรมแห่งชีวิตบุคคลทั่วไป 6 ประการ

ในการทำงานหรือดำรงชีวิตของคนนั้น หากท่านเข้าใจสัจธรรม หรือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคนว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา จะทำให้ท่านเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดี และส่งผลให้มีกำลังใจ ไม่ท้อถอยในการทำงาน โดยสัจธรรมแห่งชีวิตประกอบด้วย

1. มนุษย์เติบโตมาจากภูมิหลังที่ต่างกัน ทำให้มนุษย์ไม่เหมือนกัน ท่านจะคาดหวังกับทุกคนคิดอย่างเดียวกัน พูดทำนองเดียวกัน หรือแสดงออกมาเป็นพิมพ์เดียวกันไม่ได้
2. ไม่มีใครที่ดีที่สุดหรือเลวที่สุดแต่เพียงอย่างเดียว ทุกคนมีทั้งดีและเลว ขึ้นกับว่าท่านรู้จักเขาดีเพียงพอรึหรือไม่ ท่านให้อภัยหรือขึ้นชมผลกระทำของเขาได้หรือไม่
3. มนุษย์ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีความตั้งใจที่จะเรียนรู้วิธีเปลี่ยนแปลง ดังนั้นจงอย่าประเมินผู้อื่นต่ำ อย่าดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น แต่จงขึ้นแนะวิธีทำงานที่ดีกว่าเพื่อให้เขาค้นพบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
4. มนุษย์จะทำได้หากได้รับโอกาส และจะทำได้ดีหากมีกำลังใจได้รับคำชมและคำชี้แนะ แต่จะนิ่งรอโชคไม่ได้ ต้องสร้างโอกาส และต้องชวนช่วยหาทางจงใจให้ผู้อื่นมองเห็นฝีมือและความสามารถของตน

5. คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่การประเมินจากผู้อื่น เขาจะถูกประเมินอยู่ตลอดเวลา เขาจะเป็นคนดีเมื่อมีเสียงชื่นชมมากกว่าเสียงสาปแช่ง และสุดท้ายเมื่อเขาจากโลกไปเสียงที่ประเมินครั้งสุดท้ายจะเป็นการประเมินผลงานรวมตลอดชีวิตของบุคคลนั้น

6. มนุษย์ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด ต้องมีทั้งความดี ความเก่ง และโอกาสความสำเร็จหรือล้มเหลวของมนุษย์ ล้วนเป็นฝีมือของเหล่านมนุษย์ด้วยกันทั้งสิ้น

สัจธรรมชีวิตข้าราชการ 8 ประการ

ในขณะที่มนุษย์ทุกคนต้องมีความเข้าใจในสัจธรรมแห่งชีวิต 6 ประการแล้ว การเป็นข้าราชการที่ดีย่อมต้องยึดมั่นในสัจธรรมชีวิตข้าราชการเช่นกัน ซึ่งประกอบด้วย

1. ข้าราชการหวังในความก้าวหน้าในหน้าที่ (การครองงาน) : ได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น ได้ย้ายไปสถานที่หรือตำแหน่งที่พอใจ ได้รับความดีความชอบ ได้ทำงานโครงการใหม่ โครงการใหญ่ โครงการยากที่เหมาะสม

2. ข้าราชการต้องการความยอมรับในสังคม (การครองคน) : ได้รับโล่รางวัลเป็นที่ไว้วางใจของเจ้านาย เป็นที่รักของลูกน้อง มีเพื่อนตาย/กิน

3. ข้าราชการต้องจัดการชีวิต (การครองตน) : ครอบครัวอบอุ่น ทุกคนมีงานทำ ลูกได้เข้าเรียน ไม่มีหนี้สิน สุขภาพดีและครอบครัวดี

4. ความหมาย (ลาภ-ยศ-สรรเสริญ) การจัดลำดับและขนาดของความสุข/ทุกข์ ความสำเร็จ/ความล้มเหลวของข้าราชการแต่ละคนไม่เหมือนกัน

5. ชีวิตราชการเผชิญความเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา สุขบ้าง-ทุกข์บ้าง ทุกคนเรียนรู้และปรับตัวถูกกลืนไปกับระบบราชการ

6. เจ้านาย เพื่อน ลูกน้อง ผู้ร่วมงานเปลี่ยนหน้าตลอดเวลา ย้ายไป โตขึ้น ลาออก เกษียณไป เป็นเรื่องธรรมดา

7. อาชีพข้าราชการเน้นเกียรติ ศักดิ์ศรี มากกว่าเงิน

8. ผลงาน/ตำแหน่ง อยู่ที่ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุ และอาศัยจังหวะ คุณภาพงาน และคุณลักษณะส่วนบุคคล

สาเหตุที่คนกระทำผิด

การที่คนกระทำผิดมักเกิดจากสาเหตุที่เกิดภายในตัวบุคคล มาจากความไม่เข้าใจ ตามใจ ไม่ใส่ใจ ผล่อใจ ไม่มีจิตใจ เจ็บใจ ชะล่าใจ ล่อใจ ตั้งใจ หรือกล่าวโดยสรุปมาจากจิตสำนึกของตนเอง

สาเหตุกระทำผิดจากภายนอก ซึ่งมาจากอบายมุข ตัวอย่างไม่ดี ขวัญไม่ดี งานล้นมือ หรือไม่พอมือ โอกาสเปิดช่อง อ้างความจำเป็นในการครองชีพ และผู้บังคับบัญชาปล่อยปละละเลย

การกระทำชั่ว เป็นกระบวนการของพฤติกรรม ประกอบด้วย

1. มีผู้กระทำ ซึ่งอาจทำคนเดียว ทำเป็นกลุ่มเดียว หรือทำข้ามกลุ่มชั่วกัน
2. มีแรงจูงใจ ทำตามคำสั่ง ทำโดยพลการ ทำโดยไม่รู้เท่าทัน ทำเพราะอ้างจำเป็น บันดาลโทษะ
3. มีโอกาส จังหวะ เวลา สถานที่ เครื่องมือ
4. มีการลงมือ ทำโดยวางแผน ทำปุบปับ ทำรวดเร็ว ทำแบบทารุณ
5. มีผลลัพธ์เกิดตามมา ผิดกฎหมาย ยักยอกของหลวง ทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์สิน สังคมประณาม เสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศของตนและวงศ์ตระกูล

วินัย คือ ตัวควบคุมคุณธรรม มิให้กระทำผิด

1. การรักษาวินัยของข้าราชการ 3 วิธี คือ

- 1) การรักษาวินัยโดยตัวข้าราชการเอง : (1) เรียนรู้และเข้าใจวินัย ซึ่งต้องมีการอบรมเรียนรู้ และ (2) สำนึกในหน้าที่ที่จะต้องรักษาวินัย
- 2) การรักษาวินัยโดยผู้บังคับบัญชา : (1) เสริมสร้างและพัฒนา (2) ป้องกัน และ (3) ดำเนินการแก่ผู้กระทำผิด
- 3) การรักษาวินัยโดยองค์กร : (1) กำหนดนโยบาย ออกระเบียบและกฎเกณฑ์ (2) ส่งเสริมและสนับสนุน และ (3) การกำกับ ติดตามตรวจสอบ

2. ปัจจัยส่งเสริมวินัย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) สร้างขวัญ : รับขวัญ/ปลอบขวัญ/ทำขวัญ/บำรุงขวัญ
- 2) สร้างกำลังใจ : ซึ่งทำได้ 2 อย่าง คือ สร้างแรงดึงและสร้างแรงดัน
สร้างแรงดึงหรือเสริมทางบวก
 - 1) สนองความต้องการทางความมั่นคง/ความปลอดภัย/ความเป็นธรรม/ความก้าวหน้า/เกียรติยศ/การยอมรับ
 - 2) สร้างศรัทธาในงาน/หน่วยงาน/หัวหน้า/ผู้ร่วมงาน
สร้างแรงดันหรือควบคุมไม่ให้เกิด
 - 1) สร้างเงื่อนไขให้จำเป็น : ผูกมัดด้วยสัญญา/ด้วยเครื่องยังชีพ
 - 2) สร้างเงื่อนไขให้กลัว : กลัวผลร้าย กลัวผู้รับรอง
- 3) ค่านิยม : มาตรฐานทางคุณธรรมจริยธรรม/ปณิธาน/อุดมคติ
- 4) คุณธรรม : ความเป็นธรรม/ความเสมอภาคในโอกาส/ไม่เลือกปฏิบัติ

3. เหตุบันทอนวินัย 6 สาเหตุ

- 1) ความไม่รู้ : ไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้/นึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครก็ทำกัน
- 2) การเสียขวัญ : รู้สึกว่าไม่ได้รับความสนใจ ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรม
- 3) การเสียกำลังใจ : ไม่ได้รับการยอมรับ ความจริงใจ ผลตอบแทน ความเป็นธรรม
- 4) ความจำเป็น : ถูกล่อลวง ข่มขู่ บังคับ ขัดสน ตอบแทนบุญคุณ

- 5) กิเลส : ความอยาก/เห่อ/ประมาท/ว้าว/ความคับข้องใจ
 - 6) อบายมุข การพนัน เทียวในถิ่นหรือเวลาอโคจร มัวเมาในกามารมณ์ คบคนชั่วเป็นมิตร
4. เครื่องควบคุมวินัย มี 3 กลไก
- 1) ข้อกำหนด : บทวินัยที่บัญญัติเป็นข้อห้ามและข้อปฏิบัติไว้
 - 2) ผู้ควบคุม : ผู้บังคับบัญชาและองค์กรบริหารงานบุคคลกลาง เช่น คณะรัฐมนตรี คณะกรรมการ ก.พ. คณะกรรมการ ก.ค.ศ. คณะกรรมการ ก.ต.ร.
 - 3) มาตรการบังคับ : ลงโทษวินัยไม่ร้ายแรง และร้ายแรง โดยมีหลักการ คือ
 - ความยุติธรรม ต้องมีการสอบสวน พิจารณาและให้สิทธิอุทธรณ์
 - ความเป็นธรรม ต้องให้ได้ระดับมาตรฐานเสมอหน้า
 - ความฉับพลัน ต้องให้รวดเร็วใกล้ชิดกับเหตุ
 - นิติธรรม ต้องมีข้อกำหนดให้ทำหรือห้ามไม่ให้ทำ
 - มโนธรรม ต้องคำนึงถึงความที่ควรจะเป็น

การป้องกันการกระทำชั่ว มิให้ต้องโทษทางวินัย

1. มีคุณธรรม (Virtue) แนวความคิดที่ดี เป็นตัวบังคับให้ประพฤติดี
2. ทำงานตามระบบคุณธรรม (Merit)
3. มีจริยธรรม (Ethics) เป็นแนวปฏิบัติตามอาชีพ
4. มีธรรมาภิบาล (Good Governance) ประกอบด้วย นิติธรรม คุณธรรม ความโปร่งใส การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ และความคุ้มค่า

ข้อระวังในการทำงานกับฝ่ายการเมือง/ฝ่ายบริหารที่อาจนำไปสู่การกระทำผิด

1. การ “ล้วงลูก” ลึกลงไปถึงการแต่งตั้งข้าราชการที่มีได้อยู่ในอำนาจของตน
2. การนำบริษัทพวกพ้องเข้ามารับผลประโยชน์ที่มีขอบธรรมจากการจัดหา จัดซื้อ จัดจ้าง
3. การขอให้ข้าราชการช่วยสร้างฐานเสียง ในลักษณะ “หัวคะแนน” โดยให้จัดโครงการลงพื้นที่ ในลักษณะเลือกปฏิบัติ ขาดความชอบธรรม
4. การขอให้อาศัยอำนาจหน้าที่ช่วยเหลือพวกพ้องที่ทำผิดให้พ้นผิด
ดังนั้นข้าราชการจึงควรระมัดระวังดังนี้
 - ควรทำหนังสือเสนอและบันทึกกลับให้ผู้บังคับบัญชาทบทวนข้อเสนอ และตนเองต้องชั่งน้ำหนักผลที่ติดตามมาหากยังเฝื่อนกระทำความผิด ระหว่างถูกย้ายก็ต้องถูกดำเนินคดี
 - ให้บันทึกความเห็นแย้งไว้เป็นหลักฐาน หากเป็นการประชุมให้บันทึกรายงานการประชุมให้ครอบคลุมสาระสำคัญของการใช้ดุลยพินิจ
 - อย่าไปทำผิดไปสะกดขาคู่ตัวเอง อย่าไปตายน้ำร้อนด้วยความไม่รู้กฎหมาย แต่อย่าเถรตรงจนทุกอย่างไม่ยืดหยุ่น
 - ยึดความถูกต้องมากกว่าถูกใจ ไม่จงใจชักแซกเพื่อหลีกเลี่ยงหรือใช้ช่องโหว่ของกฎหมายไปทำผิดทั้งที่รู้ กรรมาชานี้มีจริง กรรมาติดจรวดส่งผ่านอีเมลได้ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า

ป้องกันการร้องทุกข์คับข้องใจก่อนนำไปสู่การกระทำผิดวินัย

- กระบวนการพนักงานสัมพันธ์ งานบริหารบุคคลต้องเปิดเผย โปร่งใส ตรวจสอบได้
- มีกระบวนการเจรจาไกล่เกลี่ยต่อรองภายในหน่วยงาน
- มีการสั่งงาน สอนงาน ควบคุม กำกับติดตามผลงานที่เป็นธรรม
- มีกระบวนการสมาชิกสัมพันธ์ : งานประเพณี งานรื่นเริง งานแต่งงาน
- มีการสื่อสารภายในองค์กรที่ดีและทั่วถึง
- การบริหารจัดการยึดหลักธรรมาภิบาล
- มีแหล่งระบายทุกข์ และทุกข์ได้รับการแก้ไขเยียวยา

ข. วิกฤตจริยธรรมในการบริหารภาครัฐ

คำถามเชิงท้าทายจริยธรรมในการบริหาร

(ที่มา : http://humannet.chandra.ac.th/pa/morals_politic/morals_critical.doc พลสันต์ ศรีสมทรัพย์ คณะรัฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2549)

ในการบริหารราชการมีจุดที่ตัดสินใจยากสำหรับผู้บริหาร เพราะหมิ่นเหม่ต่อการตัดสินใจผิดพลาด ซึ่งเป็นคำถามเชิงท้าทายจริยธรรมในการบริหาร

1. จะเลือกให้เป็นไปตามกฎหมาย หรือเลือกประสิทธิภาพ
2. จะเลือกแบบแผนตามวัฒนธรรมดั้งเดิม หรือประสิทธิผล
3. จะเลือกประชาชนโดยทั่วไป หรือกลุ่มผลประโยชน์กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
4. จะเลือกความมั่งคั่งของธุรกิจ หรือการจัดปัญหาสิ่งแวดล้อม
5. ไม่ปรากฏหลักฐานว่าผิดกฎ ผิดระเบียบ ผิดกฎหมาย ถือว่ารับได้
6. การสร้างคะแนนนิยมโดยใช้เงินเป็นเครื่องมือเป็นเรื่องที่ยอมรับกันได้

จากข้อมูลของพลสันต์ ศรีสมทรัพย์ ยังพบว่าประเด็นจริยธรรม เป็นเรื่อง “จิตสำนึก” ของผู้บริหาร เช่น รู้สึกผิด ไม่สบายใจ เมื่อไม่ได้ทำในสิ่งที่ควรทำ เช่น

“วันนี้ชะลอเรื่องการพิจารณาโครงการใหม่ของลูกค้าที่ไม่ใช่พวกเอาไว้ ให้ลูกน้องผู้นั้นกังวลใจไปสักระยะ

งวอนขอลื่อนตำแหน่งให้ลูกน้องคนสนิท ให้คนที่มีความสามารถรอไปก่อน

หางาน/โครงการให้กับธุรกิจที่เป็นเครือญาติ หรือตนเองมีผลประโยชน์ร่วม

รับพรรคพวกตนเองเข้ามาทำงาน หวังให้เป็นฐานสนับสนุนตนเองในการครองอำนาจ”

การแสดงออกถึง “จิตสำนึกที่ดี” และ “การขาดจิตสำนึก” เชิงจริยธรรม

จิตสำนึกที่ดี ได้แก่ ความผูกพันต่อการให้บริการ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ปฏิบัติตามกฎหมาย ขอบังคับ ไม่ทำผิดกฎหมาย นับถือและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คำนึงถึงความยุติธรรมในสังคม ให้ความสำคัญต่อเสียงประชาชน โปร่งใส ซื่อสัตย์ ผูกพันต่อการจัดการที่ดี รับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำลงไป รักษาครีธาของมหาชน และสนับสนุนประโยชน์ส่วนรวม

การขาดจิตสำนึก ได้แก่ ไม่ผูกพันต่อการให้บริการ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ หลีกเลียงกฎ ข้อบังคับ หลีกเลียงกฎหมาย ไม่เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่สนใจความยุติธรรมในสังคม ไม่สนใจเสียงของประชาชน ไม่ซื่อสัตย์ คดโกง ไม่ผูกพันต่อการจัดการที่ดี ไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำลงไป ไม่รักษาศรัทธาของมหาชน และสนใจแต่ประโยชน์ตนเองและพวกพ้อง

สหราชอาณาจักรกำหนดหลักปฏิบัติเชิงจริยธรรม 7 ข้อ สำหรับเจ้าหน้าที่รัฐ

1. ความไม่เห็นแก่ตัว ไม่กระทำการเพื่อหาประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และพวก
2. ความเป็นส่วนหนึ่งของระบบของรัฐ เจ้าหน้าที่ของรัฐเป็นส่วนหนึ่งของระบบงานสาธารณะ ต้องไม่ไปเกี่ยวข้องกับธุรกิจ หรือกลุ่มผลประโยชน์ อันอาจมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่นั้น
3. มีจุดมุ่งหมายที่มีหลักการและคุณธรรม การดำเนินการต้องเป็นไปตามหลักการบริหารจัดการ และหลักคุณธรรม (Merit System)
4. รับผิดชอบต่อการตัดสินใจที่ตนได้กระทำ ตัดสินใจอย่างใดไปแล้วต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนได้กระทำ
5. เปิดเผยมการกระทำ ต้องเปิดเผยการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการดำเนินงานที่ตนได้ทำ รวมถึงเหตุผลที่เกี่ยวข้อง และเปิดเผยรายละเอียดเมื่อสังคมร้องขอ
6. ซื่อสัตย์ ต้องชี้แจงข้อเท็จจริงต่อกรณีที่เอกชนได้เข้ามามีผลประโยชน์เกี่ยวข้องกับตน และมีหน้าที่ต้องแก้ปัญหาคัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ
7. ความเป็นผู้นำ เจ้าหน้าที่รัฐพึงสนับสนุนหลักทั้ง 6 ประการข้างต้น โดยใช้ภาวะผู้นำ และการแสดงตนเป็นแบบอย่างที่ดี

หน่วยงานควรจัดทำมาตรฐานทางคุณธรรมและจริยธรรม

มาตรฐานทางคุณธรรมและจริยธรรม ควรมียอดประกอบดังนี้

1. กำหนดภารกิจหลักของหน่วยงาน
2. บรรจุหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี ตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 มาตรา 3/1 และพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. 2546
3. ค่านิยมสร้างสรรค์
4. มีการป้องกันพฤติกรรมการกระทำผิดที่พบบ่อย หรือล่อแหลมต่อการกระทำผิด
5. ครอบคลุมเนื้อหาทฤษฎีจรรยาบรรณ

ปัญหาเชิงจริยธรรมในการบริหารงานภาครัฐ

จากการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปริญญาโทที่มีต่อการบริหารงานภาครัฐในปัญหาเชิงจริยธรรม พบข้อมูลที่น่าสนใจดังนี้

1. เจ้าหน้าที่ของรัฐ ประเภทระบบงานสาธารณะที่มีปัญหาเชิงจริยธรรม

ในระดับค่อนข้างมาก จำนวน 4 กลุ่ม ตามลำดับ ดังรายละเอียดจากตารางที่ 6

- 1) คณะรัฐมนตรี
- 2) นักการเมืองในองค์การบริหารส่วนตำบล
- 3) สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร
- 4) นักการเมืองในระบบเทศบาล

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของปัญหาเชิงจริยธรรมของเจ้าหน้าที่ภาครัฐ จากทัศนะของนักศึกษาปริญญาโท

ประเภทของเจ้าหน้าที่ภาครัฐ	ค่าเฉลี่ย	จัดลำดับ	ระดับปัญหา
1. สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร	2.77	3	***
2. คณะรัฐมนตรี	2.94	1	***
3. ปลัดกระทรวง อธิบดี ผู้ว่าราชการจังหวัด	2.41	5	**
4. หัวหน้าหน่วยงาน ระดับต้น	2.22	7	*
5. นักการเมืองใน อบต.	2.88	2	***
6. นักการเมืองเทศบาล	2.71	4	***
7. ข้าราชการในกระทรวง กรม	2.20	8	*
8. พนักงานส่วนท้องถิ่น	2.41	6	**

2. ตัวปัญหาเชิงจริยธรรมในการบริหารระบบงานสาธารณะ

สถาบันและองค์กรอิสระ ประเภทระบบงานสาธารณะที่มีปัญหาเชิงจริยธรรมในระดับค่อนข้างมาก จำนวน 1 เรื่อง คือ คณะกรรมการกำกับการเลือกตั้ง ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของปัญหาเชิงจริยธรรมของสถาบันและองค์กรอิสระ

ประเภทของเจ้าหน้าที่ภาครัฐ	ค่าเฉลี่ย	จัดลำดับ	ระดับปัญหา
1. สื่อมวลชน	1.73	10	**
2. ศาล (ชั้นต้น อุทธรณ์ ฎีกา)	1.77	19	*
3. ศาลรัฐธรรมนูญ	2.57	18	*
4. ศาลปกครอง	2.13	20	*
5. คณะกรรมการกำกับการเลือกตั้ง	2.90	5	***
6. สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน	2.32	15	**

3. กิจกรรมการบริหาร ประเภทระบบงานสาธารณะที่มีปัญหาเชิงจริยธรรม ในระดับมาก จำนวน 4 เรื่อง ตามลำดับ ดังตารางที่ 8 คือ

- 1) การกำหนดนโยบายในลักษณะที่เอื้อประโยชน์
- 2) การใช้ทรัพย์สินของทางราชการเพื่อตนเอง
- 3) การจัดซื้อจัดจ้างในระบบราชการ
- 4) การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งในระบบราชการ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของปัญหาเชิงจริยธรรมของกิจกรรมการบริหาร

กิจกรรมการบริหารที่มีปัญหา	ค่าเฉลี่ย	จัดลำดับ	ระดับปัญหา
1. การจัดซื้อจัดจ้างในระบบราชการ	2.95	3	***
2. การรับคนเข้าทำงานในระบบราชการ	2.46	5	**
3. การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งในระบบราชการ	2.73	4	***
4. การกำหนดนโยบายที่เอื้อประโยชน์	3.43	1	****
5. การใช้ทรัพย์สินของทางราชการเพื่อตนเอง	3.25	2	****
6. การยินยอมปฏิบัติตามกฎหมายของประชาชน	2.38	6	**

4. ประเด็นที่ถูกวินิจฉัย แยกตามประเภทระบบบริหารงานสาธารณะ ที่มีปัญหาเชิงจริยธรรมมาก

- 1) การกำหนดนโยบายในลักษณะที่เอื้อประโยชน์...
 - หางานให้ครอบครัวและพวกตัวเองทำ
 - สร้างกติกาและข้อยกเว้นให้ครอบครัวและพวกได้ประโยชน์
 - หาเสียงโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ยั่งยืน และปัญหาระยะยาว
- 2) การใช้ทรัพย์สินของทางราชการเพื่อตนเอง
 - หาประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่
 - ทรัพย์สินของทางราชการเสียหาย
- 3) การจัดซื้อจัดจ้างในระบบราชการ
 - สมยอมกันล่วงหน้า เพื่อประโยชน์ทั้งสองฝ่าย
 - กำหนดคุณสมบัติเฉพาะเพื่อครอบครัวและพวก
 - คิดค่านายหน้า เพื่อให้ได้สัญญาจ้าง
 - รู้เห็นในผลงานที่ต่ำกว่ามาตรฐานโดยไม่แก้ไข
- 4) คณะรัฐมนตรี
 - ชื้อตำแหน่ง ร่วมบริจาคว่าเพื่อตำแหน่ง
 - ใช้อำนาจหน้าที่ให้ได้มาซึ่งประโยชน์ตนและพวก
 - เลือกปฏิบัติ

ความเสี่ยงในด้านการจัดซื้อ

1. ความเสี่ยงเรื่องนโยบาย ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายและการวางแผนการจัดซื้อให้เหมาะสม โดยมองถึงผลประโยชน์ขององค์กร
2. ความเสี่ยงเรื่องคุณภาพ ของตรงกับความต้องการของผู้ใช้หรือเหมาะสมกับการนำไปใช้งาน คำนึงถึงคุณลักษณะและราคา
3. ความเสี่ยงเรื่องคุณลักษณะ (Specification) ยิ่งสินค้าที่มีคุณลักษณะยุ่งยากมากเท่าใด ความเสี่ยงของผู้ซื้อก็ยิ่งมีมากตามไปด้วย
4. ความเสี่ยงในการตรวจรับของ หากคณะกรรมการตรวจรับของขาดความรู้ในชั้นรายละเอียดของมาตรฐานของสินค้าคุณภาพตาม Specification อาจทำให้เกิดผลเสียหายต่อทางราชการ และตัวคณะกรรมการได้
5. ความเสี่ยงเรื่องราคา การตัดสินใจสั่งซื้อสินค้าภายใต้แนวความคิด Best Buy Policy ที่สำคัญที่สุดโดยทั่วไปจะตัดสินใจกันที่เรื่องราคา แล้วตามมาด้วยคุณภาพ

ความเสี่ยงในการจัดซื้อในเรื่องราคา

- การจัดซื้อที่ได้สินค้าที่มีราคาแพงกว่าที่ควรจะเป็น
 - การสั่งซื้อในกรณีพิเศษ
 - การจัดซื้อสินค้าที่มีราคาถูกแต่ด้อยคุณภาพ
 - การจัดซื้อสินค้าที่มีราคาถูกแต่ผิด Specifications
- การทุจริตในธุรกรรม การจัดซื้อ จัดหาหรือจัดจ้าง
- เกิดจากการรับสินบน
 - เกิดจากการฮั้วการประมูล
 - เกิดจากการกินเปอร์เซ็นต์ค่าคอมมิชชั่น

ความเสี่ยงในเรื่องบุคลากร

ผู้ปฏิบัติงานด้านการจัดซื้อสินค้า ต้องเป็นผู้ที่รอบรู้เกี่ยวกับระเบียบในด้านนี้พอสมควร ต้องปฏิบัติงานให้เป็นไปตามระเบียบ มิฉะนั้นจะนำมาซึ่งความเสียหายแก่ตนเองและผู้บังคับบัญชา

หลักการบริหารการจัดซื้อจัดจ้าง

1. ต้องจัดให้มีระบบควบคุมภายในที่ดี โดยต้องมี Audit Committee
2. การให้ความสำคัญกับตัวบุคคล เริ่มจากการสรรหาหัวหน้าฝ่ายพัสดุ รวมไปถึงบุคลากรทุกตำแหน่ง
 - มีคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์เป็นปัจจัยพื้นฐาน
 - มีความรู้ มีความสามารถ มีประสบการณ์และแม่นยำในระเบียบพัสดุ
 - ต้องทำงานอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องตามกฎหมาย โปร่งใส และตรวจสอบได้
3. สนับสนุนในการให้รางวัลหรือสิ่งจูงใจ และสร้างความก้าวหน้าในสายงานพัสดุ
4. ผู้บริหารของหน่วยงาน ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่แสวงหาประโยชน์

ตัวอย่าง การกระทำที่มีระดับความเสี่ยงสูง

1) ไม่มีการควบคุมและแบ่งแยกหน้าที่ที่สำคัญ

- ผู้ที่ทำหน้าที่พัสดุไม่เป็นเจ้าหน้าที่พัสดุโดยตรง และมอบหมายโดยไม่มีคำสั่งมอบหมายให้ชัดเจน
- ไม่มีการแบ่งแยกหน้าที่ที่ชัดเจน เช่น เจ้าหน้าที่การเงินและเจ้าหน้าที่พัสดุเป็นบุคคลคนเดียวกัน
- มอบหมายให้ลูกจ้างชั่วคราวช่วยปฏิบัติงานด้านพัสดุ โดยไม่ตรวจสอบและควบคุม

2) การแต่งตั้งคณะกรรมการและการทำหน้าที่ของคณะกรรมการชุดต่าง ๆ ไม่เหมาะสม

- กรรมการบางคนมีการทับซ้อนผลประโยชน์ส่วนตัว และภารกิจของรัฐ
- กรรมการบางคนขาดความรู้ ประสบการณ์ในพัสดุที่ตรวจสอบ
- กรรมการมีภาระงานมาก ทำให้ไม่มีเวลาปฏิบัติงานในหน้าที่พัสดุได้เพียงพอ
- กรรมการถูกแทรกแซงโดยผู้บริหารระดับสูง ผู้มีอิทธิพล
- ไม่มีฐานข้อมูลสนับสนุนการตัดสินใจของคณะกรรมการในเรื่องต่างๆ ที่ควรรู้
- กรรมการไม่ทำหน้าที่ตามที่ระเบียบกำหนด
- การพิจารณาและความเห็น ปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักการของ พ.ร.บ. วิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง พ.ศ. 2539
- ควรจัดทำรายงานการประชุม และรับรองรายงานที่ถูกต้อง ครบถ้วน
- ควรบันทึกความเห็นที่เป็นสาระสำคัญ ซึ่งจะป้องกันกรรมการบางคนที่มีความเห็นที่แตกต่างและเป็นประโยชน์ต่อทางราชการ
- ไม่ทำรายงานสรุปความเห็นเสนอหัวหน้าส่วนราชการ เพื่อพิจารณาสั่งการ

3) การกำหนดคุณลักษณะของพัสดุและคุณสมบัติของผู้เสนอราคา

3.1 การกำหนดคุณลักษณะเฉพาะของพัสดุ

- ไม่มากไม่น้อยต่อความต้องการใช้งานตามปกติ โดยไม่มีที่มา
- ไม่มีการสำรวจความต้องการ หรือสำรวจล่าช้า คิดไม่ออก คิดไม่ทัน และบางครั้งไม่รู้ว่าจะต้องการอะไร
- พัส্তুที่จัดหากับแผนปฏิบัติงานไม่สัมพันธ์กัน
- ไม่มีการจัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับพัสดุที่จัดหา เพื่อใช้งานปกติ เช่น ปริมาณ และคุณลักษณะเฉพาะ
- ไม่เปิดกว้างให้มีการแข่งขันกันอย่างเป็นระบบ

3.2 การกำหนดคุณสมบัติของผู้เสนอราคา

- กำหนดคุณสมบัติของผู้เสนอราคาไม่เหมาะสม มากเกินไป น้อยเกินไป เกี่ยวกับผลงาน และทุนจดทะเบียนฯ
- การกำหนดคุณสมบัติของผู้เสนอราคาที่เกิดในประเทศ ไม่เป็นไปตามระเบียบฯ
- ไม่มีการจัดทำฐานข้อมูลของผู้เสนอราคา และผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศเพื่อการอ้างอิง
- มีการสมยอมกันของผู้เสนอราคาด้วยวิธีการต่างๆ

4) การคำนวณราคากลางงานก่อสร้าง

- การคำนวณค่า Factor F ไม่ถูกต้อง
- นำค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% ซ้ำซ้อน (บางรายการรวมอยู่ในค่าครุภัณฑ์)
- ราคาวัสดุต่อหน่วยที่นำมาคำนวณราคากลาง มีราคาสูงกว่าราคาตลาด/พาณิชย์
- ตาราง Factor F ที่ใช้คำนวณกับตาราง Factor F ที่ สดง. ใช้ตรวจสอบไม่ตรงกัน (และไม่จัดทำทะเบียนคุมตาราง Factor F)
- ไม่มีการคำนวณตรวจสอบค่า K ทุกครั้งที่มีการส่งมอบงาน
- ใช้วัสดุไม่ถูกต้องตรงตามคุณลักษณะเฉพาะที่ได้ยื่นขออนุมัติจากผู้ว่าจ้าง

5) การบริหารสัญญา

- อนุมัติให้ขยายเวลา/ต่อสัญญาโดยไม่มีเหตุผลสมควรตามความเป็นจริง ส่งผลให้หยุดงานโดยไม่มีเหตุผล เช่น ขยายเวลาให้มากกว่าที่ทำงานจริง
- ไม่ขยายระยะเวลาตามสัญญาให้ผู้รับจ้างเมื่อมีการร้องขอ ทั้งที่ทางราชการปฏิบัติไม่ถูกต้อง ย่อหย่อน ล่าช้า
- ผู้ควบคุมงาน/คณะกรรมการตรวจการจ้างใช้เวลาในการตรวจรับงานมากเกินไปจนความจำเป็น
- ผู้ควบคุมงานไม่อยู่บริเวณงาน และไม่จัดทำรายงานตามความเป็นจริง
- ผู้ควบคุมงาน/คณะกรรมการตรวจการจ้างตรวจรับงานโดยที่งานยังไม่เสร็จจริงตามข้อกำหนดในวงงาน
- มีการเปลี่ยนแปลงรายการแต่ไม่ได้แก้ไขสัญญา หรือจัดทำบันทึกแนบท้ายสัญญา
- การก่อสร้างล่าช้ากว่าสัญญา ไม่มีการแจ้งการปรับและเร่งรัดการก่อสร้าง
- ปริมาณงานใน BO2 (บัญชีปริมาณงาน) ไม่ถูกต้องตามแบบรูปรายการ ทำให้เกิดปัญหาในการตรวจรับ
- สำระสำคัญในสัญญาบางประเด็นไม่เป็นไปตามเงื่อนไขใน TOR และใบเสนอราคา
- อนุมัติให้ขยาย/ต่ออายุสัญญา โดยไม่มีเหตุผลสมควรถูกต้องตามความเป็นจริง
- ไม่จัดทำทะเบียนควบคุมครุภัณฑ์/งานก่อสร้างที่อยู่ในระหว่างการประกัน

การบริหารความเสี่ยงตามหลักธรรมาภิบาล

1. หลักกฎหมาย ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติ/พระราชกฤษฎีการะเบียบ/ข้อบังคับ/มติ ค.ร.ม./หลักเกณฑ์/วิธีการ/แนวปฏิบัติคู่มือปฏิบัติงาน

- กำหนดขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษร โดยผู้มีอำนาจหน้าที่
- มีความชัดเจน ไม่ซับซ้อน เข้าใจตรงกัน
- มีความถูกต้องครบถ้วนทั้งรูปแบบและเนื้อหา (แบบฟอร์มต่างๆ)
- มีความครอบคลุมต่อภารกิจที่จะต้องนำมาสู่การปฏิบัติงาน
- การใช้ดุลยพินิจ ต้องชอบด้วยหลักกฎหมาย ข้อเท็จจริง และเป็นธรรม

2. หลักความรับผิดชอบ สาระสำคัญเกี่ยวกับผู้มีอำนาจหรือมีหน้าที่ หรือผู้หนึ่งผู้ใด ที่กระทำการ

- กระทำการโดยจงใจ หรือประมาทเลินเล่อไม่ปฏิบัติตามระเบียบ
- กระทำโดยเจตนาทุจริต หรือโดยปราศจากอำนาจนอกเหนืออำนาจหน้าที่
- มีพฤติการณ์ที่เอื้ออำนวยแก่ผู้เข้าเสนอราคาหรือเสนองาน ให้มีการขัดขวางการแข่งขันราคาอย่างเป็นธรรม
- ให้ถือว่าผู้นั้นกระทำผิดวินัยตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการหรือตามกฎหมายเฉพาะของส่วนราชการนั้น
- นอกจากนี้ยังต้องรับผิดชอบในทางแพ่งตามกฎหมายและระเบียบของทางราชการที่เกี่ยวข้อง
- โทษปรับทางปกครองตามระเบียบคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินว่าด้วยวินัยทางการเงินการคลังฯ
- อาจต้องรับผิดชอบทางอาญา (เจตนาทุจริตและเกิดความเสียหายแก่เงินแผ่นดิน)

การทุจริตจะต้องเข้าองค์ประกอบของกฎหมายที่สำคัญ 3 ประการ

- 1) เกิดความเสียหายแก่เงินแผ่นดิน
- 2) เจตนากระทำการโดยการหลอกลวงหรือละเว้นการปฏิบัติที่ไม่ชอบ
- 3) เอื้อประโยชน์แก่ผู้หนึ่งผู้ใด

3. หลักความโปร่งใสตรวจสอบได้

- การเผยแพร่ประกาศสอบราคา ประมวลราคา และวิธีอิเล็กทรอนิกส์
- ความถูกต้องตรงไปตรงมา ตรวจสอบได้
- วิธีการต้องเปิดเผย โปร่งใส ไม่ปกปิด ประกาศสอบราคา/ประมวลราคาถูกต้องทั้งเนื้อหาและรูปแบบตามพระราชบัญญัติวิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง พ.ศ. 2539
- ตรวจสอบได้ทุกภาคส่วน เอกชน ประชาชน ตรวจสอบการใช้อำนาจรัฐได้

4. หลักความคุ้มค่า

- สมเหตุ สมผล ทั้งราคาและคุณภาพ
- มีประโยชน์จากการใช้สอย หรือการดำเนินงาน
- มีความประหยัด เหมาะสม ได้ผลตามเป้าหมาย
- มีความเป็นธรรมกับทุกฝ่าย ไม่เอื้อประโยชน์ใคร มุ่งรักษาประโยชน์ทางราชการ
- เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ

5. หลักการมีส่วนร่วม

- สอบถามความต้องการจากผู้ใช้งาน ทั้งจำนวนคุณลักษณะเฉพาะที่จำเป็น
- สอบถามความคิดเห็นสาธารณะ
- เป็นไปตามหลักการและเงื่อนไขของกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง
- สังเคราะห์ วิเคราะห์ ความคิดเห็นได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น
- เป็นไปตามหลักประชาธิปไตย

6. หลักคุณธรรม/จริยธรรม

- ความรับผิดชอบ พร้อมรับผิดชอบต่อความเสียหาย
- ส่งเสริมให้มีกิจกรรม โครงการ เพื่อการเสริมสร้างจริยธรรมอย่างจริงจัง
- มาตรการประหยัด : พลังงาน ลดการใช้ทรัพยากรที่ไม่จำเป็น
- มีการตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลอย่างจริงจัง
- ควรจัดให้มีข้อกำหนดด้านจริยธรรม ให้เจ้าหน้าที่และผู้บริหารเกี่ยวกับการบริหารพัสดุ ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร
- หากมีการละเมิด ละเว้นข้อกำหนดด้านจริยธรรม ก็ควรมีมาตรการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม

การบริหารงานพัสดุให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์

- มีการกำหนดนโยบายและแผนปฏิบัติงาน (กิจกรรม คน เงิน และเวลา) โดยมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานที่ชัดเจน
- วัตถุประสงค์ของการจัดหาพัสดุสอดคล้องกับการดำเนินงาน
- จัดระบบการควบคุมภายในให้ครบถ้วนสอดคล้องกับมาตรฐานการควบคุมภายใน ควบคุมคุณภาพและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง ประเมินความเสี่ยง และบริหารความเสี่ยงอย่างเป็นระบบ เน้นการตรวจสอบ ควบคุมในกระบวนการปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยง เช่น จุดควบคุมที่ระบุไว้ กำหนดไว้
- จัดทำคู่มือแนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ควบคุมกำกับ เพื่อการป้องกันความผิดพลาดเสียหาย
- คำนึงถึงวัตถุประสงค์การใช้ ราคายุติธรรม ประโยชน์ระยะยาว

ง. การป้องกันและปราบปรามคอร์รัปชัน

สาเหตุที่การคอร์รัปชันแพร่หลายในสังคมไทย

1. คนไทยใจซื่อ รักพวกพ้อง ลูบหน้าปะจมูก บุญคุณต้องตอบแทนจนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ มองว่าไม่ใช่เรื่องผิด
2. ระบบอุปถัมภ์และการเล่นพวก ทำให้การทุจริตทำได้แนบเนียนไร้ที่ติมากกว่าเดิม
3. เป็นการโกงแบบบูรณาการและการครอบงำระบบ จนกลายเป็นเรื่องปกติ เป็นแบบอย่างให้คนรุ่นหลังเอาแบบอย่าง
4. ระบบการคอร์รัปชันเชิงนโยบาย/ทับซ้อน ผลประโยชน์/ต่อ ยอดขยายผลพัฒนาไปเป็นรูปแบบ Holding Company ได้อย่างแยบยล
5. มีการบูรณาการรูปแบบคอร์รัปชันใหม่ แบบโกงกินโดยสังคมไม่รู้สึกรู้ส เพราะไม่ได้โกงเงินงบประมาณแผ่นดิน แต่โกงแบบไม่จ่ายเงินสัมปทาน โกงแบบหาผลประโยชน์ทับซ้อน
6. การ “ทำ” หรือ “ไม่ทำ” อะไร ของผู้มีอำนาจล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งในทางลึกและทางกว้าง จนเกิดอิทธิพลฝังลึก ลงราก ยากแก่การรื้อถอน สืบต่อเป็นวัฒนธรรม ประเพณี มีเงิน มีพวก มีอำนาจ จนกลายเป็นเรื่องปกติ

งานวิจัยการแก้ปัญหาคอร์รัปชันในระบบราชการในช่วงแรก ปี 2536

(ที่มา : รศ.ดร.ผาสุก พงษ์ไพจิตร คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2536)

จากงานวิจัยการแก้ปัญหาคอร์รัปชันในระบบราชการในปี 2532-2534 มีข้อค้นพบและข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ รวม 4 ประเด็น ดังนี้

1. ธรรมชาติของคอร์รัปชันที่ควรจับตามองไปทีละขั้น โดยมีความสำคัญ คือ : ระดับของอัตราการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดีมีความสัมพันธ์กับระดับของอัตราความเสี่ยงต่อการทุจริตคอร์รัปชัน

มีข้อสรุปที่สำคัญเกี่ยวกับสาเหตุของคอร์รัปชันในระบบราชการไทย

1) สาเหตุของการฉ้อราษฎร์บังหลวงของข้าราชการด้วยความไม่รู้ หรือด้วยความรู้สึกลังเลใจยังคงดำรงอยู่ค่อนข้างมาก

2) สาเหตุของการคอร์รัปชันของข้าราชการอยู่ที่ตัวระบบราชการ มากกว่าอยู่ที่ตัวข้าราชการในฐานะปัจเจกบุคคล ดังนั้นต้องปรับปรุงประสิทธิภาพของตัวระบบราชการ

3) คอร์รัปชันมิใช่เอกลักษณ์ของประเทศไทย ทุกประเทศมีปัญหาคอร์รัปชัน เพราะข้าราชการคือมนุษย์ที่มีกิเลสคล้ายกัน แต่หลายประเทศพยายามแก้ปัญหาด้วยกระบวนการหลายขั้นตอนที่ต่อเนื่อง สร้างวัฒนธรรมของความโปร่งใส ซื่อสัตย์ และการแยกแยะระหว่าง ‘ส่วนตัว’ กับ ‘สาธารณะ’ รวมทั้งการสร้างระบบตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพ และลดแรงจูงใจให้ทำการคอร์รัปชัน ความแตกต่างในประเทศไทยคือ ยังไม่มีรัฐบาลใดมีความตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหาการคอร์รัปชันอย่างแท้จริง

2. รูปแบบการคอร์รัปชันหลัก แบ่งได้เป็น 4 ประเภท

1) ระบบส่งส่วย (Syndicate corruption)

วิธีการ : ข้าราชการชั้นผู้น้อยเก็บส่วย หรือภาษีไม่เป็นทางการแล้วรวบรวมที่กองกลาง หลังจากนั้นแจกจ่ายรายได้ส่วยไปยังข้าราชการทั้งระดับสูงและล่างในกรม กอง

2) กินตามน้ำการจัดซื้อจัดจ้าง (Procurement kickbacks)

วิธีการ : สนิบนการจัดซื้อจัดจ้าง

3) การจ่ายสินบนเพื่อให้ได้การผูกขาดกิจการบางประเภทที่ต้องได้สัมปทานจากรัฐบาล และเพื่อคงสภาพการผูกขาดนั้นไว้

วิธีการ : โดยการจ่ายสินบนเป็นการจ่ายประจำให้ข้าราชการหลายระดับ ในบางกรณีจ่ายทั้งกรม

4) การคอร์รัปชันการประมูลโครงการ

วิธีการ : หลายวิธีการ แต่โจ่งแจ้งที่สุดคือ การฮั้วกันระหว่างกลุ่ม ผู้เสนอประมูล เพื่อควบคุมการประมูลแล้วมีข้อตกลงเวียนกันเป็นผู้ชนะประมูลเป็นคราวๆ ไป

3. มาตรการการป้องกันคอร์รัปชันในระบบราชการ

1) ปรับปรุงระเบียบกฎเกณฑ์ของการให้บริการประชาชนให้เรียบง่าย ลดโอกาสที่ข้าราชการจะใช้อำนาจเพื่อการคอร์รัปชัน

2) จับตาดูเพื่อประเมินพฤติกรรมคอร์รัปชันอย่างเป็นระบบในหน่วยงานที่มีการร้องเรียนเรื่องการคอร์รัปชันหนาหู หรือมีเหตุการณ์เกิดขึ้น อาจใช้ทั้งระบบจัดตั้งกล้องถ่ายวิดีโอ และการใช้

สายสืบภายใน โดยไม่บอกให้ข้าราชการทราบ ส่วนหัวหน้าสำนักงานต้องหูตาไวเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ แสวงหาทางกระจายกลุ่มคนที่อาจรวมหัวกันตั้ง “แก๊ง” ดังกล่าว

3) ลดโอกาสการคอร์รัปชัน โดยการสับเปลี่ยนบุคคล หรือการโยกย้ายหน่วยงานที่ทำบ่อยครั้ง เพื่อป้องกันการรวมกลุ่มจัดตั้ง “แก๊ง” หรือ Syndicate ในการคอร์รัปชัน

4) จับตาพฤติกรรมของข้าราชการระดับหัวหน้างาน ซึ่งจากประสบการณ์ของประเทศต่างๆ พบว่า ข้าราชการระดับหัวหน้ามีแนวโน้มจะคอร์รัปชันสูง แล้วจึงหาวิธีการอันเดียวกัน จับตาพฤติกรรมของข้าราชการระดับรองลงมา

5) ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลการเงินทุกระดับต้องได้รับการพิจารณาคัดเลือกเป็นพิเศษ และต้องแจ้งมูลค่าทรัพย์สินของตนเองและครอบครัวแก่ทางการพร้อมหลักฐานทุกปี เพื่อป้องกันไม่ให้รัวรายผิดปกติ

6) ทุกหน่วยงานที่มีปัญหาการคอร์รัปชันต้องมีหน่วยงานวิจัยสู่ทางการคอร์รัปชันในสำนักงาน รวมทั้งศึกษาลักษณะประเภทบุคคลที่มีแนวโน้มจะทำการคอร์รัปชันจากกรณีที่เกิดขึ้นแล้ว

7) มีการทำ Integrity test หรือการทดสอบเรื่องความซื่อตรงของข้าราชการในหน่วยงาน เป็นครั้งเป็นคราว

8) จัดตั้งศูนย์ทำการสำรวจทัศนคติของสาธารณชน เพื่อประเมินผลการทำงานและการคอร์รัปชันของข้าราชการในสำนักงาน

4. ข้อเสนอแนะการจัดทำแผนการปราบคอร์รัปชัน

1) แผนระยะสั้นถึงปานกลาง : ระบบสายและระบบสินบน เพื่อการผูกขาดกิจการบางอย่าง หรือเพื่อหลีกเลี่ยงภาษี

วิธีการ : ยุทธศาสตร์เจียบพลัน มีการวางแผนอย่างรัดกุมล่วงหน้า

- เปิดโปงพฤติกรรมแล้วให้ผู้กระทำความผิดระดับสูงจำนวนหนึ่งลาหรือเกษียณออกจากราชการ
- นิรโทษกรรมข้าราชการระดับล่างและผู้ให้สินบน
- ประกาศโทษร้ายแรงสำหรับผู้กระทำความผิดอีก (รวมทั้งผู้ให้สินบน) ในอนาคต
- สิ่งที่ต้องทำก่อน : สืบสวนสอบสวนเป็นการลับ เพื่อหาแหล่งที่มาของเงิน กระบวนการรับเงิน การฝากเงิน (ธนาคารทั้งในและนอกประเทศ) บุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องเป็นหัวใจสิ่งที่จะต้องทำระยะยาว
- การปฏิรูประบบการคัดเลือกและการฝึกอบรม

2) แผนปราบปรามกินตามน้ำการจัดซื้อจัดจ้างและการควบคุมการประมูลโครงการ

วิธีการ : สร้างระบบข้อมูลการประมูลและกฎเกณฑ์ให้โปร่งใสที่สุด ที่ประเทศเม็กซิโก สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน เป็นผู้จัดการเรื่องนี้และนำข้อมูลเรื่องการประมูลโครงการรัฐ (Federal government) ใส่อินเทอร์เน็ตอย่างเปิดเผย ใครก็เปิดดูได้ และจะแสดงรายชื่อบริษัทที่ชนะหรือแพ้การประมูล รวมทั้งเหตุผล

- มีระบบตรวจสอบและถ่วงดุล (Check and Balances) ในกระบวนการกำหนดนโยบาย
- ใช้กฎหมายป้องกันและมีบทลงโทษผู้ฮั้วการประมูลอย่างจริงจัง

3) แผนระยะปานกลางและระยะยาว

1. ให้มีพระราชบัญญัติเพื่อจัดตั้งคณะกรรมการพิเศษ เพื่อสืบสวนสอบสวนกรณีข้อกล่าวหาสำคัญที่สาธารณชนให้ความสนใจมาก เป็นกรณีสำคัญที่มีผลสืบคลอนเสถียรภาพของรัฐบาลหรือกระทบประสิทธิภาพการทำงานของระบบราชการอย่างมาก (ปัจจุบันได้มีการจัดตั้งกรมสอบสวนคดีพิเศษ ทำหน้าที่ในลักษณะนี้)

คณะกรรมการพิเศษนี้ (คล้าย Royal Commission ของออสเตรเลีย) มีอำนาจหน้าที่หลัก คือ

ก) สามารถเข้าถึงข้อมูลเพื่อสืบสวนสอบสวนแสวงหาข้อเท็จจริง
ข) เสนอแนะการดำเนินคดีตามกฎหมาย
ค) เสนอแนะการเปลี่ยนแปลงกฎหมายหรือกฎระเบียบ หรือหลักปฏิบัติ (Codes of Conduct) เพื่อป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำอีก

ง) เปิดเผยผลการสืบสวนสอบสวนให้สาธารณชนได้รับทราบ

2. ปรับปรุงการทำงานของ ป.ป.ช ให้มีการเจาะเน้นเฉพาะเรื่องการ

- คอรัปชันสำคัญมากขึ้น เช่น เรื่องรูปแบบการคอรัปชัน 4 ประเภท โดยจัดทำเป็นแผน 5 ปี เน้นเจาะเป็นเรื่อง

- รณรงค์ให้ข้าราชการและสาธารณชนตื่นตัวร่วมต่อต้านการคอรัปชัน ให้การศึกษาอบรมเรื่องปัญหาการคอรัปชันเพื่อสร้างทัศนคติและวัฒนธรรมใหม่ อาจขอความร่วมมือจากบริษัทโฆษณา สื่อทีวี หนังสือพิมพ์

- การรณรงค์ให้เจาะเน้นไปที่ข้าราชการรุ่นใหม่ ใช้วิธีการทันสมัยที่โยงกับระบบแรงจูงใจซึ่งเป็นบทบาทสำคัญของสำนักงาน ก.พ. และกระทรวงการคลัง

3. งานต่อต้านการคอรัปชันมิใช่เป็นเรื่องของคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) เท่านั้น หน่วยงานอื่นต้องเข้ามามีบทบาทด้วย เช่น ขยายขอบข่ายงานของสำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินเพื่อช่วยอุดช่องโหว่ของระบบการควบคุมและระบบบริหารราชการในปัจจุบัน

• ให้ยกเลิกกฎเกณฑ์ที่จำกัดการทำงานของสำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน ให้อำนาจมากขึ้น และให้ความอิสระ

• เห็นควรให้ขยายขอบข่ายงานของคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินให้ครอบคลุมการประมูลโครงการและการจัดซื้อจัดจ้าง

4. ปรับปรุงและลดกฎเกณฑ์ภายในกรมกองของข้าราชการอย่างต่อเนื่อง แล้วเปิดเผยกฎเกณฑ์อย่างโปร่งใส ถ้าเป็นไปได้ให้ลงอินเทอร์เน็ตให้ผู้คนเข้าถึงได้ (เม็กซิโกทำวิธีนี้ เรียกว่า Internal Deregulation)

5. มีขบวนการปรับปรุงการทำงานของหน่วยงานราชการที่มีโอกาสมีปัญหาการคอรัปชันร้ายแรงได้อย่างต่อเนื่อง

6. พิจารณายกเลิกระบบผูกขาดโดยรัฐบาล และเสนอให้มีพระราชบัญญัติต่อต้านการผูกขาด (Anti-Monopoly Laws)

คอร์ปชันในประเทศไทยยุคใหม่

(ข้อมูลจากภาคีส่งเสริมการมีส่วนร่วมภาคประชาชนในการพัฒนาเครือข่ายการเมืองของพลเมือง ปี 2551)

หลังจากมีการเสนอข้อมูลคอร์ปชันในประเทศไทยในยุค พ.ศ. 2536 ไปแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นทางการในการป้องกันและแก้ไขคอร์ปชัน ได้แก่ มีการจัดตั้งหน่วยงานใหม่ 3 หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน (ปป.ง.) ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542 กรมสอบสวนคดีพิเศษ ตามพระราชบัญญัติการสอบสวนคดีพิเศษ พ.ศ. 2547 และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ (ปป.ท.) ตามพระราชบัญญัติมาตรการของฝ่ายบริหารในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. 2551

อย่างไรก็ตามยังพบว่า สถานการณ์คอร์ปชันของประเทศไทยยังอยู่ในสภาวะน่าเป็นห่วง ซึ่งจากข้อมูลของภาคีส่งเสริมการมีส่วนร่วมภาคประชาชนในการพัฒนาเครือข่ายการเมืองของพลเมือง ในปี 2551 ได้รายงานข้อมูลสำคัญ 8 เรื่อง ดังนี้

1) ภาพพจน์ของประเทศไทยด้านความโปร่งใส (จากการประเมินของ Transparency International Organization) อยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง และคะแนนระดับต่ำมาก (2.7-3.6 จากคะแนนเต็ม 10) ตลอดมาตั้งแต่ปี 2538-2547 ปี 2551 ก็ยังคงตกต่ำ ไทยได้ 3.5 จาก 10 คะแนน อยู่อันดับที่ 80 จากทั้งหมด 180 ประเทศทั่วโลก และอยู่อันดับที่ 13 จาก 32 ประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

2) พบคดีคอร์ปชันที่เข้าสู่การพิจารณาของ ป.ป.ช. จำนวนสูง

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) ได้รายงานว่า ผลงานในช่วงเมษายน 2542-ธันวาคม 2546 ได้รับเรื่องไว้ดำเนินการ 10,556 เรื่อง ดำเนินการเสร็จ 4,722 เรื่อง คงเหลือ 5,834 เรื่อง

ในจำนวนนี้มีผลการดำเนินคดีทั้งทางวินัยและอาญา โดยแบ่งเป็นการดำเนินคดีทางวินัย ได้ส่งผู้บังคับบัญชาพิจารณาโทษทางวินัย 176 เรื่อง ซึ่งต้นสังกัดดำเนินการลงโทษแล้ว จำนวน 104 เรื่อง และอยู่ระหว่างต้นสังกัดดำเนินการ 72 เรื่อง ส่วนดำเนินคดีทางอาญาได้ส่งอัยการสูงสุดเพื่อฟ้องคดีอาญาต่อศาล 211 เรื่อง ซึ่งอัยการสูงสุดได้ฟ้องคดีแล้ว 73 เรื่อง อยู่ระหว่างการพิจารณาคดีของอัยการสูงสุด 132 เรื่อง และอยู่ระหว่างการตั้งคณะทำงานร่วมกัน 6 เรื่อง

3) ค่าประมาณความเสียหายของรัฐจากคอร์ปชันในการก่อสร้างในช่วง 16 ปี (พ.ศ. 2530-2545) ประเมินว่าประมาณค่าครุภัณฑ์ ที่ดินและสิ่งก่อสร้างบวกกับงบลงทุนรัฐวิสาหกิจรวม 4.2 ล้านล้านบาท ถ้ามีการทุจริต 30% จะคิดเป็นมูลค่า 1.2 ล้านล้านบาท หรือประมาณ 750,000 ล้านบาท/ปี

4) ทศนคติของเยาวชนไทยด้านคอร์ปชันน่าเป็นห่วง

ผลสำรวจความเห็นของเยาวชนด้านคอร์ปชันขององค์กรเพื่อความโปร่งใสในประเทศไทย จากนักเรียนมัธยมปลายทั้งในส่วนกลางและภูมิภาค 38 โรงเรียน จำนวน 2,304 คน ในปี 2546 นักเรียนตอบว่า “ใช่” ซึ่งเป็นทัศนคติที่น่าเป็นห่วง เนื่องจากเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้องดังนี้

- ทัศนคติ “คนซื้อสัตย์มากเกินไปถูกคนอื่นเอาเปรียบ” ตอบ “ใช่” ร้อยละ 83.5
- ทัศนคติ “การทุจริตคอร์ปชันเป็นวัฒนธรรมที่สังคมไทยไม่อาจแก้ไขได้แล้ว” ตอบ “ใช่” สูงร้อยละ 34.4
- ทัศนคติ “โกงได้บ้าง แต่ต้องมีผลงานและทำประโยชน์ให้สังคม” ตอบ “ใช่” ร้อยละ 51

- ทศนคติ “การทำธุรกิจแบบตรงไปตรงมา ทำให้เสียเปรียบคู่แข่ง” ตอบ “ใช่” ร้อยละ 38.9
- ทศนคติ “การให้ค่าตอบแทนเล็กๆ น้อยๆ แก่ข้าราชการไม่เป็นเรื่องเสียหาย เพื่ออำนวยความสะดวกในการติดต่อกัน” ตอบ “ใช่” ร้อยละ 44.9

5) ได้เกิดกรณีการคอร์รัปชันแบบใหม่ที่กว้างกว่าการทุจริตวิธีดั้งเดิม ตัวอย่างเช่น

- การสร้างนโยบายเพื่อเอื้อประโยชน์ให้แก่พวกพ้องหรือบุคคลของกลุ่มโดยมีวาระซ่อนเร้น
- การแปรรูปรัฐวิสาหกิจเพื่อนำเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ ซึ่งอ้างว่าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของรัฐวิสาหกิจ เช่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ทำให้เกิดการเมืองได้หุนเป็นจำนวนมาก

6) ขนาดของปัญหาผลประโยชน์ทับซ้อนในองค์กรภาครัฐ ข้อมูลจากการนำเสนอของ รศ.ดร.นิพนธ์ พัวพงศธร สถาบัน TDRi พบว่า เรื่องผลประโยชน์ทับซ้อน ได้มีข้อห้ามกันไว้ในกฎหมายหลายฉบับ เช่น พระราชบัญญัติวิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง พ.ศ. 2539 รัฐธรรมนูญมาตรา 331 (2) พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. 2542 แต่นักการเมืองและข้าราชการระดับสูงไม่ให้ความสำคัญ โดยได้พบปัญหาความขัดแย้งผลประโยชน์ทับซ้อนในหลายหน่วยงาน จากการวิจัยหน่วยราชการดังนี้

1. จำนวนหน่วยราชการที่ศึกษา 9 แห่ง มีปัญหาความขัดแย้งผลประโยชน์ทับซ้อน 19 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 100
2. จำนวนชุดของคณะกรรมการ 20 ชุด มีปัญหาความขัดแย้ง 16 ชุด ผลประโยชน์ทับซ้อน คิดเป็นร้อยละ 80
3. จำนวนกรรมการ 299 คน มีปัญหาความขัดแย้งผลประโยชน์ทับซ้อน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28

7) ผลกระทบคอร์รัปชันเชิงนโยบาย คือ มีนโยบาย มีคนกำหนดนโยบาย มีคนตั้งเรื่อง และมีผลประโยชน์ทับซ้อน ดังปรากฏในรูปแบบดังนี้

1. การจัดซื้อจัดหา คือ ตั้งราคาจัดซื้อจัดหาให้แพงกว่าราคาตลาดแล้วเรียกค่าหัวคิวหรือคอมมิสชั่น
2. การให้สัมปทานและสิทธิพิเศษในธุรกิจประเภทต่างๆ เช่น เหล้า โทรศัพท์ ทางด่วน รถไฟใต้ดิน ฯลฯ
3. การขายสาธารณสมบัติ ทำราคาขายให้ต่ำกว่าความเป็นจริงเพราะภาคธุรกิจเอกชนชอบซื้อถูกขายแพง แต่รัฐชอบซื้อแพงขายถูก
4. การกำกับดูแล...ในธุรกิจที่มีอำนาจผูกขาดโดยธรรมชาติซึ่งส่วนใหญ่เป็นธุรกิจสาธารณูปโภค สาธารณูปการ

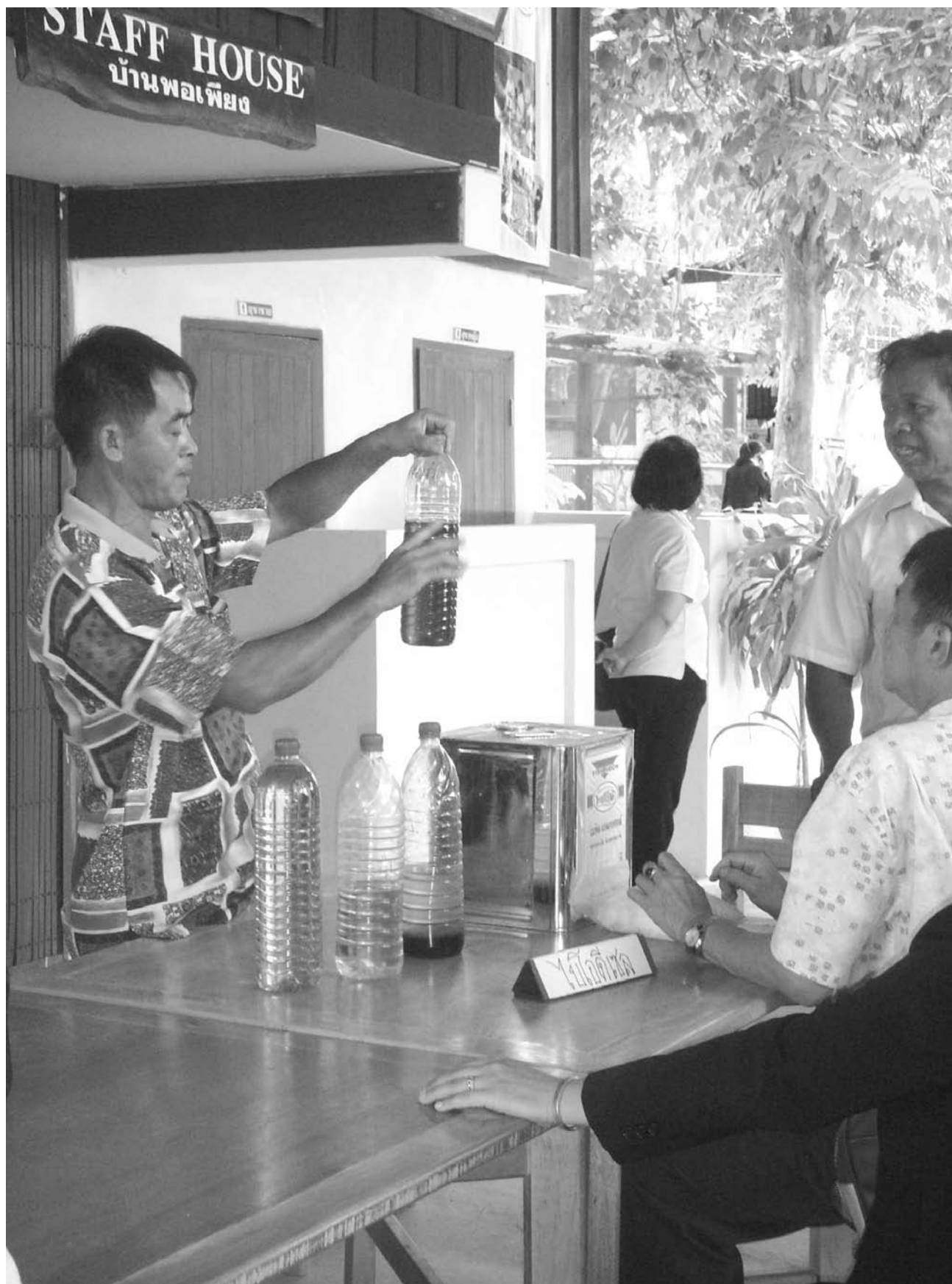
8) ข้อเสนอเชิงนโยบายจากภาคประชาชน

8.1 ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้นำเสนอเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2547

- 1) ให้จัดงบประมาณปีละ 500 ล้านบาท สนับสนุนงานวิจัยคอร์รัปชันโดยผ่านสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ หรือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

- 2) สนับสนุนให้มีคนทำกายวิภาคหรือกลไกกระบวนการของคอร์ปชั่น
 - 3) สนับสนุนสื่อมวลชนทำการสืบสวนสอบสวน ให้สื่อมวลชนเข้มแข็ง
 - 4) ทำกระบวนการขององค์กรอิสระให้เป็นกระบวนการสาธารณะ โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมทั้งในส่วนของการสำนักงาน ป.ป.ช. ป.ป.ง. ส.ต.ง. ฯลฯ
 - 5) ตัดวงจร 3 ประสาน คือ อำนาจการเมือง ข้าราชการ และนักธุรกิจ โดยกำหนดให้การแต่งตั้งอธิบดีและปลัดกระทรวงเป็นกระบวนการสาธารณะให้ผู้คนรับรู้ และให้การทำงานของคนที่เหล่านี้นี้มีวาระ (เทอม) ที่แน่นอน เช่น 4-5 ปี เพื่อให้ตั้งใจทำงานเพื่อบ้านเมือง
 - 6) ติดตามตรวจสอบการทำงานต้องโปร่งใส โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของสาธารณะที่เป็นรูปธรรม
 - 7) การจัดทำโครงการขนาดใหญ่ต้องมีการจัดการที่ถูกต้อง มีส่วนร่วม และมีการประเมินผลกระทบทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมและสุขภาพ
 - 8) ต้องสร้างจิตสำนึกในการสุจริต โดยอัญเชิญพระราชดำรัสของพระราชนิพนธ์ว่า “คนจนแต่ซื่อสัตย์ ดีกว่าคนรวยที่โกง”
- 8.2 ข้อเสนอจากเครือข่ายประชาชนต้านคอร์ปชั่น (เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2544)
- 1) จัดตั้งกองทุนสนับสนุนให้สื่อมีส่วนร่วมการตรวจสอบและต่อต้านคอร์ปชั่น
 - 2) แก้ไขกฎหมาย ป.ป.ช. ในประเด็น อายุความ รางวัลชี้เบาะแส เพิ่มหน่วยงานแบ่งเบา ป.ป.ช. และกระบวนการสรรหา ป.ป.ช.
 - 3) ทบทวนกฎหมายและระเบียบวิธีการจ้างที่ปรึกษาต่างประเทศ
 - 4) ทบทวนกฎหมายด้านสิ่งแวดล้อม
 - 5) ให้หน่วยงานท้องถิ่น/รัฐเปิดเผยข้อมูลการจัดซื้อจัดจ้างลง Internet
 - 6) ให้ส่งเสริมข้าราชการทำงานเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม
 - 7) ใช้สื่อของรัฐณรงค์สร้างกระแสนิยมด้านสุจริต
 - 8) ดูแลการจัดสรรคลื่นความถี่ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ
 - 9) ให้ภาคประชาชนได้ใช้เครือข่ายวิทยุ-โทรทัศน์ของรัฐเพื่อสร้างเครือข่ายต้านคอร์ปชั่น







ข้าราชการหรือคนทำงานที่เกษียณแล้ว รวมถึงคนที่อายุ 55 ปีขึ้นไป ซึ่งใกล้เกษียณไปรดอ่านเรื่องนี้ เพราะท่านสามารถเลือกได้ ระหว่างการเกษียณอย่างมีความสุข เนื่องจากได้เตรียมความพร้อมมาอย่างดี หรือจะเกษียณตามยถากรรม จะสุขหรือทุกข์ก็ไม่ได้ ไปตายเอาดาบหน้า

ถ้าได้อ่านแล้วท่านจะพบว่า ยิ่งได้เตรียมตัวล่วงหน้าหลายปี ท่านจะมีข้อมูลสะสมมาก และลงมือทำตามแผนได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการวางแผนการเงิน การลงทุน การเลือกอาชีพหลังเกษียณ รวมทั้งการเตรียมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ไว้รับมือกับการเปลี่ยนแปลง

และหากท่านได้ศึกษาพระราชจริยวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วยแล้ว ท่านจะตระหนักได้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจอย่างทรงทุ่มเท โดยมีทรงเห็นแก่ความเหนื่อยยากส่วนพระองค์ นับแต่วันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก 5 พฤษภาคม 2493 จนถึง 5 พฤษภาคม 2552 ครบ 59 ปีเต็ม และก้าวเข้าสู่ปีที่ 60 ก่อให้เกิดความเป็นธรรมในสังคมไทย ยิ่งความเจริญผาสุกและประโยชน์สุขแก่มหาชนทุกแห่งหน สมดังที่ทรงตั้งพระทัยไว้

สิ่งหลักสำคัญสำหรับคนวัยเกษียณหรือคนใกล้เกษียณก็คือ การรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ใช้ชีวิตตามปรัชญาของหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถ้าทำได้ท่านจะสามารถจัดการกับปัญหาและเผชิญความเปลี่ยนแปลงได้อย่างแน่นอน

จำนวนผู้สูงอายุ

สถิติผู้สูงอายุ (ที่มา : สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 16 มกราคม 2550) ของประเทศไทยพบว่า จำนวนผู้สูงอายุของไทยในปี 2550 จากการสำรวจ มีอยู่ 6,824,000 คน จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ 62,829,000 คน ตามตัวเลขสรุปดังนี้

- 1) จำนวนประชากรทั้งประเทศ 62,829,000 คน
- 2) จำนวนประชากร ชาย 31,001,000 คน หญิง 31,828,000 คน
- 3) ประชากรผู้สูงอายุ แบ่งเป็นกลุ่ม

กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60-79 ปีขึ้นไป)	จำนวน 6,172,000 คน
กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (80-99 ปี)	จำนวน 648,000 คน
กลุ่มศตวรรษิกชน (100 ปีขึ้นไป)	จำนวน 4,000 คน
รวมประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด	6,824,000 คน
- 4) อายุขัยเฉลี่ยอายุ 60 ปี (จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปีจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปี)

ชาย 19.1 ปี
หญิง 21.5 ปี

จากตารางแสดงสถิตินี้ บอกให้รู้ว่า ท่านยังมีเพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกับท่านอยู่จำนวนมาก ถึง 6,172,000 คน แต่ละคนจะมีคุณภาพชีวิตหรืออายุที่ยืนยาวเท่าใดนั้นไม่เท่ากัน ดังนั้น ท่านคงจะต้องหาคำตอบให้ได้ว่า ท่านจะจัดการกับตนเองอย่างไรดี และท่านจัดอยู่ในกลุ่มไหน

สิ่งที่เกิดแน่นอนทันทีที่เกษียณ

สิ่งที่เกิดแน่นอนทันทีที่ท่านเกษียณ ได้แก่ นอนไม่หลับ นอนไม่ต่อเนื่อง หรือตื่นเร็ว หงุดหงิดง่าย เครียด คิดมาก “รู้สึกใจหาย ยังทำใจไม่ได้” รู้สึกเหงา ว่างมาก คิดไปต่างๆ นานา จะได้รับคำตอบแทนบำเหน็จ บำนาญเท่าไร จะเอาเงินก้อนไปทำอะไร จะพอใช้ได้กี่ปี อยู่บ้านหลวง ไร่รถหลวง ต้องหาบ้านใหม่ หารถยนต์ใหม่ ฯลฯ

มุมมองสังคมไทยต่อผู้เกษียณ : มีทั้งมุมมองเชิงบวกและลบ

มุมมองสังคม : หมดเวลาทำงาน นั่งดูหนุ่มสาวเขาเล่น อย่ามายุ่งกับกิจการ หมดสภาพ รวันร่วงโรย ทำงานไม่ทันใจ เชื่องช้าอืดอาด (มุมมองเชิงบวก : พลังซิงเกิ้ล คลั่งสมอง)

มุมมองชุมชน : คนสำคัญวันเดียว รวมวัยเข้าวัด นับสหายตายจาก ระทมทุกข์ ไร้สวัสดิการ (มุมมองเชิงบวก : ฝากหลานเลี้ยงดู ผู้เฒ่าเฝ้าบ้าน)

มุมมองครอบครัว : ภาระเลี้ยงดู มีค่าใช้จ่าย รายได้ไม่พอ ต้องมีคนดูแล (มุมมองเชิงบวก : กตัญญูทดแทน)

มุมมองตนเอง : ช่วงชีวิตหลังตรากตรำ ไม่เป็นที่ต้องการ รอคอยคนทำงานต่อ (มุมมองเชิงบวก : ใช้ชีวิตมีคุณค่า)

ท่านละ มีมุมมองอย่างไรต่อผู้เกษียณคนอื่นๆ และคิดถึงตนเองในมุมมองใด

เกษียณอายุต้องมียุทธศาสตร์

ถึงแม้จะได้วางแผนไว้ล่วงหน้า แต่เมื่อเกษียณจริงก็อดใจหายไม่ได้ มีการประเมินกันว่า ช่วงที่ผู้เกษียณจะเสียชีวิตจากโรคร้ายมากที่สุดอยู่ในช่วง 2-5 ปีแรกของชีวิตหลังการทำงาน หากผ่านพ้นช่วงนี้ไปได้แสดงว่าพอปรับตัวได้ ก็จะมีอายุยืนยาวออกไปได้อีก

ดังนั้นการใช้ชีวิตนอกหัวโขน โดยอยู่ร่วมกับพลเรือนหรือในฐานะประชาชนพลเมืองตลอดเวลา ก็ต้องมีการปรับตัว โดยเริ่มจากปรับทัศนคติและอารมณ์ก่อน “ธรรมะและคำสอน” จึงเข้ามาเกี่ยวข้อง ในขั้นตอนการปรับสภาพเช่นนี้

สิ่งที่ผู้เกษียณต้องประสบ คือ 4 จ.

จ. จิตใจ ยอมรับสัจธรรมการเปลี่ยนแปลง

จ. เจ็บ รู้ข้อจำกัด ตรวจและดูแลสุขภาพ

จ. จน มีเงินพอใช้ อย่าให้คนอื่นยืมเงิน อย่ารีบยกมรดกให้ลูกหลานให้ทำเป็นพินัยกรรมไว้ก่อน

จ. จัดการ ถ่ายทอดความรู้ เรียนรู้ตลอดชีวิต จัดการเวลา จัดการระเบียบชีวิต
เกษียณอายุราชการไม่ใช่เกษียณชีวิต แต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ยังมีชีวิตข้างหน้าอีกเฉลี่ย 20 ปี

ซึ่งต้องยอมรับความจริงข้อนี้ โดยไม่ยึดติดในลาภ ยศ สรรเสริญ เพราะเป็นวาระของการพักผ่อนดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว/คนที่เรารัก แล้วใช้ชีวิตในวันที่มีวิถีอิสระอย่างเต็มที่ หากมีหลายอย่างที่รอคอยมานานแล้วยังไม่ได้ทำ ก็ให้ลงมือทำอย่างมีความสุข เช่น ไปเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อชุมชน ไปเรียนรู้ศิลปะ ดนตรี กิจกรรมนันทนาการแปลกใหม่

จิตใจ (Mind) และจิตวิญญาณ (Spirit)

จิต คือ ตัวรับรู้อารมณ์ ควบคุมการคิดและการกระทำ ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย สมอง รวมหกช่องทางเพื่อรับรู้อารมณ์ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และนึกคิด

จิตใจ (Mind) คือ ความรู้สึกนึกคิด เซอร์ปัญญา ความสำนึก ความมีสติ แต่ความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตใจที่รู้เห็น กำกับและควบคุมได้อย่างชัดเจน บางครั้งจึงใช้คำว่า ความคิด แทน

จิตวิญญาณ (Spirit) ความคิดที่ถูกฝึกหัดหรือมีประสบการณ์มาทำหน้าที่ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์

การทำงานของจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดอยู่ี่การทำงานของสมอง

1. **สมองส่วนคิด (Cerebral Cortex)** ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล บังคับที่กระทบมาจากแรงจูงใจ สิ่งแวดล้อม ความรู้ และประสบการณ์ที่ได้จากการอบรมเรียนรู้ รวมทั้งระดับ IQ หรือสติปัญญา และสมองส่วนคิดเป็นตัวควบคุมสมองส่วนอยากให้รู้จักเหตุผล สมองส่วนคิดอาจถูกทำลายได้ เช่น ไข้ยาเสพติด ติดเหล้า

2. **สมองส่วนอยาก (Limbic System)** “อยาก” เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งได้รับการกระตุ้น หากบุคคลมีคุณธรรม (ศาสนา/ปรัชญา) และมี Emotional Quotient หรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นพื้นฐานหรือเป็นภูมิคุ้มกัน ก็จะอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเร้า ทำให้แสดงออกได้ถูกทำนองคลองธรรม

ธรรมชาติของจิตใจและจิตวิญญาณ

1. จิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งทางกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ 3 ประเภท ด้านบวก (ดีใจ พอใจ) ด้านลบ (เสียใจ ผิดหวัง) และอารมณ์กลางๆ (เฉยเมย สงบนิ่ง เรื่อยๆ)

2. จิตที่ควบคุมอารมณ์ได้ ปรับตัวได้ เรียกว่า สุขภาพจิตดี

3. จิตจะต้องฝึก ให้ดู รู้ และเห็นตามความเป็นจริงว่า อะไรดี อะไรชั่ว

4. จิตที่ฝึกมาดีจึงจะเป็นอิสระจากอำนาจการครอบงำของความชอบ ความชังได้มากที่สุด จิตที่ฝึกมาดีจะเป็นจิตวิญญาณที่ทำหน้าที่ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข และรู้ทุกข์

หลักพื้นฐานของจิตใจ

1. คนมีลักษณะธรรมชาติเฉพาะของมนุษย์ ต้องปรับตัวตลอดเวลา
2. บุคคลแต่ละคนย่อมมีลักษณะประจำตัวที่แตกต่างกัน
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของบุคคล
4. ระบบศีลธรรมนับว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตอย่างสูง
5. พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดลักษณะทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ติดตัวมา โดยแต่กำเนิด ยกที่จจะแก้ไข เช่น ตาบอดสี จิตทรมาน ปัญญาอ่อน เป็นต้น

ธรรมชาติของมนุษย์ มี 10 ประการ

1. มนุษย์เป็นผู้มีศักดิ์ศรี
2. มนุษย์มีความแตกต่างกัน
3. มนุษย์มีแรงจูงใจในทางที่ดี
4. พฤติกรรมของมนุษย์ต้องมีสาเหตุ
5. มนุษย์มีความต้องการ
6. มนุษย์ต้องการพัฒนาการชีวิต
7. มนุษย์ต้องการการพักผ่อน
8. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม
9. มนุษย์ต้องการขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม
10. มนุษย์มีความต้องการการยอมรับอยากเห็น



สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

1. สาเหตุทางร่างกาย ความบกพร่องทางร่างกาย การเจ็บไข้ได้ป่วย ความบกพร่องของอวัยวะรับสัมผัส สมองได้รับความกระทบกระเทือน ความบกพร่องด้านอนามัยและโภชนาการ สาเหตุจากพันธุกรรม
2. สาเหตุทางจิตใจ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเหนื่อยล้าของจิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม อยู่ในแหล่งแออัด อิทธิพลของสื่อ

วิธีการรักษา

สุขภาพจิตที่เสื่อมหรือจิตป่วย รักษาได้โดยการใช้ยา ใช้ไฟฟ้า การทำจิตบำบัด การสะกดจิต การผ่าตัด การรักษาโดยอาศัยสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมบำบัด

สุขภาพจิตและจิตวิญญาณดี จะแสดงออกได้ในรูปแบบของ 1. ความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ความกระตือรือร้น 3. ความรอบรู้ 4. ความคิดริเริ่ม 5. ความจริงจัง 6. ไหวพริบปฏิภาณ 7. ความรับผิดชอบ 8. ความจำ และ 9. อารมณ์ขัน

สุขภาพจิตและจิตวิญญาณที่ไม่ดี จะแสดงออกมาด้วยอาการทอดถอย โกรธ ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ความคิดเปลี่ยนไปตามอารมณ์ คิดไม่ดี คิดร้าย คิดกังวลล่วงหน้า ย้ำคิดย้ำทำ ไม่สามารถหยุดความคิดตนเองได้ ความคิดควบคุมไม่ได้ คิดมาก มองตนเองไม่ดี มองคนอื่นไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย ความคิดที่ปรับตัวไม่ได้จะกลายเป็นความเครียด ถ้ามีมากและต่อเนื่องจะทำให้สมองมีน งง เบลอ ขาดสมาธิ ความคิดความอ่านและความจำลดลง การตัดสินใจช้า ไม่แน่นอน ไม่มั่นใจตนเอง อาการทางความคิดจิตใจที่ผิดปกติมาก จิตป่วย ต้องรักษา



เทคนิคการสร้างเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ (ข้อแนะนำจากกรมสุขภาพจิต)

1. ปรับอารมณ์ : ให้มีสติ ไม่ท้อแท้ โกรธตัวเองหรือผู้อื่นไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา และให้อภัยกัน
2. ปรับความคิด : มองด้านดี ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจมากขึ้น
3. ปรับการกระทำ : เลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม เช่น ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
4. ปรับเป้าหมาย : รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิม และการดำเนินชีวิตให้เหมาะกับสถานการณ์ มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ
5. เติมศรัทธา : เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อว่าชีวิตมีความหวัง มีคุณค่าชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา
6. เติมมิตร : มีคนที่ไว้ใจไว้ขอคำปรึกษา พุดคุยหาทางออก
7. เติมจิตใจให้กว้าง : รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบากและปัญหาของคนอื่น

จิตใจ/จิตวิญญาณ ต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว โดยใช้หลักศาสนา

ตัวอย่างแก่นของศาสนาพุทธ มีหลักธรรมของคนดี 8 หลักการ ดังนี้

1. อริยสัจ 4

- 1) ทุกข์...คือ เห็นตัวทุกข์...มิใช่สุข ดังเข้าใจ...
- 2) สมุทัย...คือ รู้เหตุเกิดขึ้นของทุกข์แล้วว่า...เพราะหลงผิดยึดถือ...
- 3) นิโรธ...คือ รู้เหตุเกิดและทางดับทุกข์แล้วว่า...เห็นจริงแล้วว่าใช่
- 4) มรรค...คือ กำลังเดินตามทางดับทุกข์...ด้วยการประกอบสติ...ให้ปฏิบัติตาม

ความเป็นจริงของ...ธรรมชาติ

2. ขรവാสนธรรม 4 : ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน

- 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจ
- 2) ทมะ ความปรับปรุงตน ข่มใจ
- 3) ขันติ ความเข้มแข็ง อดทน อดกลั้น
- 4) จาคะ ความเสียสละ

3. มรรค 8 : หนทางดับทุกข์

- 1) สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ
- 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ
- 3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ
- 4) สัมมากัมมันตะ คือ ทำการงานชอบ
- 5) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ
- 6) สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบ
- 7) สัมมาสติ คือ ระลึกรชอบ
- 8) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ



4. พรหมวิหาร 4 : ธรรมของผู้เป็นใหญ่ ธรรมของพรหม (ท่านผู้เป็นใหญ่) ทำให้เราดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

- 1) เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข
- 2) กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- 3) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- 4) อุเบกขา การรู้จักวางเฉย การวางใจเป็นกลาง ใครทำดีอย่าได้ดี ใครทำชั่วอย่าได้ชั่ว

ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองเรา ควรปรารถนาดี ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

5. อิทธิบาท 4 : ฐานแห่งความสำเร็จ

- 1) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
- 2) วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
- 3) จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
- 4) วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

6. สังคหัตถ์ 4 : เครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจ หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้คนผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน

- 1) ทาน คือ การให้ เสียสละ แบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น
- 2) ปิยวาจา คือ การพูดจาอ่อนหวาน พูดจริงใจ ไม่ก้าวร้าว เหมาะกาลเทศะ
- 3) อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกข์ชนิดหรือการประพฤตินั้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
- 4) สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอหรือมีความประพฤติเสมอดันเสมอปลาย

7. ทิศหก : การรักษาสัมพันธไมตรีผู้อื่นทิศหก บุคคลประเภทต่างๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ดุจทิศที่อยู่รอบตัวจัดเป็น 6 ทิศ

- 1) ปุริตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา
- 2) ทักขินทิศ ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์
- 3) ปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามเณร ภรรยา
- 4) อุตตรทิศ ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย
- 5) อุปริมทิศ ทิศเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์
- 6) เหนือทิศ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้างกับนายจ้าง

8. ไตรลักษณ์ “ลักษณะ 3 อย่าง” เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ 3 อย่าง

1) อนิจจตา (อนิจจัง)-ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2) ทุกขตา (ทุกข์)-ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว

3) อนัตตตา (อนัตตา)-ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร

จิตใจดีนอกจากยึดหลักศาสนาให้ยึดปรัชญาด้วย เช่น ใช้หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีหลักคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) พอประมาณ 2) มีเหตุผล และ 3) มีภูมิคุ้มกันในตัว โดยมีเงื่อนไขในด้านความรู้ (รอบคอบ รอบรู้ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน แบ่งปัน) ซึ่งเป้าหมายปลายทางอยู่ที่การมีชีวิตเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม สมดุล มั่นคง และยั่งยืน



การสร้างอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันเป็นอารมณ์ที่ดี มีเสน่ห์ เป็นสิ่งที่ควรทำ แต่ก่อนจะสร้างอารมณ์ขัน ท่านต้องตรวจสอบตนเองก่อน ว่าโดยปกติแล้วท่านเป็นผู้มีอารมณ์ขันอยู่แล้ว เป็นทุนเดิมเท่าใด

แบบทดสอบอารมณ์ขันแบบที่ 1 : โปรดอ่านนิทานต่อไปนี้ (ที่มา : <http://www.narak.com/>)

“พระราชาซึ่งเป็นผู้แม่เล่ห์จัญร้ายของเจ้าหญิงสโนไวท์ได้หยิบกระজกวิเศษขึ้นมาถามอย่างเคยว่า “กระজกวิเศษ จงบอกข้าเถิด ใครงามเลิศในปฐพี” ซึ่งกระจกวิเศษก็ตอบไปทันทีว่า “ผู้ที่งามเป็นเลิศในปฐพี ก็สโนไวท์นั้นละ ไม่เห็นน่าถาม ที่แน่ๆ ไม่ใช่พระนางซัวร์” ราชนิไจรายโกรธจัดขว้างกระจกวิเศษลงบนพื้นกระจกจนกระจกร้าว ราชนิเก็บมันขึ้นมาแล้วถามย้าอีกครั้งว่า “ข้าจะถามเจ้าอีกครั้งเดียว บอกมาซิว่าใครที่งามเป็นเลิศในปฐพี” คราวนี้ กระจกวิเศษพูดพลางสะอึกสะอื้นซึ่งฟังไม่ถนัดนัก”

อ่านนิทานแล้วตอบคำถามท่านคิดว่า กระจกวิเศษตอบว่าอย่างไร

- ก. “พระนางนั้นแหละงามไม่มีใครเทียม”
- ข. “ขอโทษนะ เราลืมไปแล้วว่าท่านคือใคร”
- ค. “กระจกมันร้าวแบบนี้ กระหม่อมก็เลยมองไม่เห็นพระนาง”
- ง. กระจกวิเศษพูดเพิ่มพ้ำๆ อย่างฟังยากว่า “ปากของกระหม่อมแตกไปแล้ว เลยพูดมากกว่านี้ไม่ได้แล้ว...”

เฉลย

ตอบข้อ ก ท่านเป็นคนที่ดีอะไรอย่างรอบคอบจริงจัง แม้คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แต่ก็จริงจังเสียจนไม่ค่อยจะมีอารมณ์ขันเลย

ตอบข้อ ข ท่านนึกถึงอารมณ์ขันบ้างในบางครั้ง แต่ก็เป็นคนจริงจังอยู่ดี นานๆ ครั้งท่านถึงจะพูดอะไรที่ช่วยหัวเราะอะไรให้มันตลกบ้าง

ตอบข้อ ค ท่านรำรวยอารมณ์ขันพอสมควร นึกและมองอะไรที่ขำๆ ได้ในขณะที่คนทั่วๆ ไปนึกไม่ถึง

ตอบข้อ ง ท่านเปี่ยมล้นไปด้วยอารมณ์ขัน ทั้งยังเป็นอารมณ์ขันที่มีเอกลักษณ์ชนิดหาตัวจับยาก

แบบทดสอบอารมณ์ขันแบบที่ 2 : กา ✓ หากข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน และกา X หากข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่าน (รวม 14 ข้อ) (ที่มา : นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 94)

1. ท่านหัวเราะตัวเองไม่ค่อยออก
 2. ท่านโกรธถ้ามีคนหัวเราะท่าน
 3. ท่านชอบดูหนังตลก
 4. ท่านชอบอ่านหนังสือตลก
 5. ท่านเคยอารมณ์เสีย ถ้าขณะมีนัดสำคัญหรือกำลังประชุมอยู่ แล้วมีคนเล่าเรื่องตลกขึ้นมา
 6. ท่านจะขุ่นเคืองจริงๆ ถ้าบังเอิญทำอะไรโง่ๆ แล้วมีคนหัวเราะเยาะท่าน
 7. ท่านว่าเรื่องตลกเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระ
 8. ท่านคิดว่าคนที่หัวเราะมากๆ คือคนที่ไม่โต
 9. ท่านจะรู้สึกอึดอัด ถ้าเกิดท่านหัวเราะออกมาดังๆ ในโบสถ์หรือโรงพยาบาล
 10. เวลาดูทีวี ท่านชอบดูรายการสารคดีมากกว่ารายการตลก
 11. ท่านคิดว่าสถานภาพอย่างท่าน ไม่ควรที่จะวางตัวเหลวไหลในที่สาธารณะ
 12. ท่านจำได้ว่าท่านหัวเราะมากๆ ครั้งล่าสุดเมื่อไหร่
 13. ท่านเคยหัวเราะดังๆ เวลาอยู่คนเดียว
 14. ท่านจะอาย ถ้าท่านเกิดขำข้อความในหนังสือสักเล่ม แล้วปล่อยหัวเราะออกมา
- เฉลย ให้ 1 คะแนน ถ้าท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อ 3 ข้อ 4 ข้อ 12 และข้อ 13

ส่วนข้ออื่นๆ ให้ 1 คะแนน ถ้าท่านใส่เครื่องหมาย X จากนั้นรวมคะแนนจากทุกข้อ

ได้ 1-4 คะแนน...ท่านต้องเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยอารมณ์ให้มากกว่านี้ เพราะการหัวเราะ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพดีแล้ว ยังช่วยให้ท่านเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์อีกด้วย

ได้ 5-10 คะแนน...ท่านเป็นคนมีอารมณ์ขันคนหนึ่ง แต่บางครั้งท่านก็สะกดกลั้นตัวเองไว้ เพราะคิดว่าควรวางตัวให้เหมาะสมกับมารยาทสังคม ลองปล่อยตัวเองให้มากกว่านี้สักนิด ผลที่ได้ทางอารมณ์และสุขภาพอาจมากกว่าที่ท่านคิดไม่ถึง

ได้ 11-15 คะแนน...ขอแสดงความยินดีด้วย ท่านเป็นคนที่มีอารมณ์ขันจริงๆ เชื่อว่าท่านต้องเป็นคนที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี แต่ที่สำคัญคือ ท่านไม่จริงจังกับชีวิตมากเกินไป

การสร้างอารมณ์ขัน ทำได้ดังนี้

1. ไม่เป็นผู้วิจารณ์โดยพร่ำเพรื่อ (เพราะมันจะไม่ขบขัน)
2. อย่าถือโทษโกรธใครง่ายๆ
3. มองเรื่องในแง่มุขที่ขบขันบ้าง เริ่มจากการมองในแง่บวกก่อน
4. มองความทุกข์ในแง่มุขขบขัน
5. ขบขันในข้อผิดพลาดของตนเองเสียบ้าง
6. แสวงหาแบบอย่างของการรู้สึกละอาย เช่น อ่านเรื่องตลก ประเทืองปัญญา ดูภาพยนตร์ตลกสร้างอารมณ์สบาย
7. ฝึกยิ้มกว้างและหัวเราะเสียงดัง

การหยอดอารมณ์ขัน

ควรใช้วิธีการดังนี้ คือ ใช้ตัวเองทำตลก หัวเราะไปกับคนอื่น เก็บสะสมเรื่องฮาขึ้น แล้วหาโอกาสเล่าเรื่อง ถ่ายรูปสนุกๆ

ข้อห้าม ได้แก่ อย่าใช้ตลกเสียดสี เหยียดหยามคนอื่นแบบอ้อม อย่าไปทำให้คนอื่นอับอาย อย่าเอาอย่างตลกคาเฟ่ที่ล้อเลียนปมด้อยของผู้อื่น อย่าเอาเรื่องสัปดนมาพูดเต็มไปหมด



ความสุขแบบพอเพียง Happy Workplace เสนอแนะโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1. Happy Body สุขภาพดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. Happy Heart มีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน
3. Happy Society สังคมดี รักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี
4. Happy Relax ผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
5. Happy Brain ศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา
6. Happy Soul ทางสงบมีศรัทธาในศาสนา ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
7. Happy Money เศรษฐกิจดี มีเงิน มีเก็บ ไม่มีหนี้



จ. จน วางแผนการเงินสำหรับการเกษียณ



ขอให้ท่านพิจารณาจากสูตรที่เหล่านักการเงินได้เสนอแนะไว้จำนวน 9 สูตร ดังนี้

สูตร 1 : ท่านควรมีเงินออมขั้นต่ำอย่างน้อยที่สุดคือ 10% ของรายได้ต่อปี (มาตรฐานขั้นต่ำของทุกอายุ) (ที่มา : กรรณา อักษรารุช 2004)

เช่น อายุ 25 ปี รายได้ปีละ 120,000 บาท ออม $0.10\% \times 120,000 = 1,200$ บาทต่อเดือน จะต้องออมให้ได้ 24,000 บาทต่อปี อายุ 58 ปี รายได้ปีละ 30,000 $\times 12$ เดือน = 360,000 บาท ต้องออม $0.10\% \times 360,000$ ต่อปี = เดือนละ 3,000 บาท หรือ 36,000 บาทต่อปี

สูตร 2 : การออมตามอายุ อายุมากออมมากขึ้น

ช่วงอายุ	การใช้จ่ายที่สำคัญ
1. ช่วงอายุน้อย	การศึกษา
2. เมื่อแต่งงาน	ซื้อบ้าน เครื่องเรือน รถยนต์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
3. เมื่อมีลูก	เครื่องเรือน เครื่องแต่งกาย ค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพของลูก การศึกษาของลูก
4. เมื่อลูกโตและแยกครอบครัวไป	รายได้มักสูงสุด มีโอกาสเก็บออมเพื่อการเกษียณอายุมากขึ้น ทองเทียว
5. เมื่อเกษียณ	มักไม่มีรายได้ประจำ ใช้จ่ายจากเงินออม ต้องจ่ายเพื่อสุขภาพมากขึ้นตามวัย

ต้องออมเท่าไร จะมีใช้สบายๆ ในวัยเกษียณ

เริ่มต้นออมเมื่ออายุ	จำนวนเงินที่ต้องออมต่อเดือน
30	10% ของรายได้ต่อเดือน
40	20% ของรายได้ต่อเดือน
50	50% ของรายได้ต่อเดือน
55	80% ของรายได้ต่อเดือน

หลังเกษียณ ต้องการมีเงินใช้ 70% ของรายได้เดือนสุดท้าย

ต้องออมเท่าไร จึงจะมีเงินใช้สบายๆ หลังเกษียณ ยอดเงินที่เหมาะสมต้องคำนวณว่า หลังเกษียณต้องมีเงินใช้ประมาณ 70% ของรายได้เดือนสุดท้าย เช่น เมื่ออายุ 60 ปี เคยมีเงินเดือนล่าสุด เดือนละ 30,000 บาท หลังจากหยุดทำงาน ควรมีเงินไว้ใช้จ่าย เดือนละ 21,000 บาท ออมก่อนรวยกว่า เริ่มออมอายุ 30 เจียดเงินเพียง 10% ก็เพียงพอ แต่พออายุมากขึ้นที่ต้องแบ่งสรรสูงถึง 50-80% ซึ่งเป็นการยากลำบากในการเก็บออม



สูตร 3 : แนะนำออมและลงทุน : มีเงินออม 5 แสนบาท ลงทุนอย่างไรดี? (ที่มา : teen & family Vol. 11 No. 122 May 2006)

1. ควรลงทุนให้มีบ้านเป็นของตนเอง ถือเป็นความสำคัญอันดับแรก เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ทุกคนต้องมีบ้านที่อยู่อาศัย หากเราไม่มีบ้านต้องไปเช่า จ่ายค่าเช่าเดือนละหลายพันหรือหลายหมื่นบาท เทียบกับการวางแผนการเงินเพื่อซื้อบ้าน ค่าผ่อนจะไม่มากกว่าค่าเช่าเท่าใดนัก การวางแผนการเงินเพียง 10% แล้วผ่อนไป 10 ปี, 15 ปี หรือ 20 ปี ก็จะเป็นเจ้าของบ้านโดยสมบูรณ์ การผ่อนบ้านจึงไม่มีความหนักกว่าการเช่าบ้านเท่าใดนัก และถือเป็นการออมเงินไปในตัว

2. คนมีรายได้ต้องเสียภาษี ต้องลดค่าภาษีด้วยการซื้อกองทุน RMF (กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ) เท่ากับ 15% ของรายได้เพื่อหักภาษี และ/หรือซื้อกองทุน UF (กองทุนหุ้นระยะยาว) อีก 15% ของรายได้ กองทุนทั้งสองนี้ใช้หักภาษีได้ทั้งคู่ รวมกันลดภาษีไปได้อีก 30% การลงทุนต้องพยายามสร้างแต้มต่อคือ ใช้หักภาษีได้ เป็นเงินออมและมีผลตอบแทน กองทุน RMF และ UF ให้ผลตอบแทนโดยเฉลี่ย 3-5% แล้วแต่ประเภทที่เลือกลงทุน

3. หากมีบ้านแล้ว ท่านอยากลงทุนในด้านการเงิน แบ่งเงิน 20% หรือ 1 แสนบาท ไปซื้อกองทุนหุ้นจากบริษัทหลักทรัพย์จัดการ (บลจ.) เช่น ทหารไทย, ไทยพาณิชย์, กสิกรไทย หากไม่คุ้นเคยกับ บลจ. เหล่านี้ก็ติดต่อธนาคารพาณิชย์ได้ทุกสาขา เพราะธนาคารเป็นตัวแทนขายหน่วยลงทุน การซื้อกองทุนหุ้นแม้จะมีความเสี่ยงอยู่บ้าง แต่ถ้าเศรษฐกิจของประเทศขยายตัวได้ดี ก็มีโอกาสดำเนินผลตอบแทนใน 5 ปี เฉลี่ยปีละ 5% ข้อดีคือ หากฉุกเฉินสามารถถอนมาใช้ได้ตลอดเวลา

ใครเหมาะกับการลงทุนแบบไหน

ตราสารทุน	ผลตอบแทนสูง สภาพคล่องสูง ยอมรับความเสี่ยงได้ทุกรูปแบบ
ตราสารหนี้	ผลตอบแทนแน่นอน ต้องการเงินต้นคืน ไม่ชอบความเสี่ยง
กองทุนรวม	กระจายความเสี่ยง มีเงินจำกัด ไม่มีเวลาติดตามข้อมูลข่าวสาร ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับการลงทุนพอ
ประกันชีวิต	ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูครอบครัว ไม่ชอบความเสี่ยง

4. ให้เอาเงินอีก 60% หรือราว 3 แสนบาท ไปซื้อหน่วยลงทุนระยะยาวตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป จากบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน ซึ่งให้ผลตอบแทน 4.2-4.5% ต่อปี โดยไม่ต้องเสียภาษี เนื่องจาก ผู้ลงทุนมีเงินน้อยจึงไม่ควรเอาเงินไปเสี่ยงซื้อหุ้น ควรหลีกเลี่ยงการซื้อสลากออมสิน เพราะโอกาส ถูกรางวัลยากมาก และต้องถือไว้นานถึง 3 ปี ทำให้เงินถูกตรึงอยู่นาน ถ้าหากไม่ถูกรางวัลเลย เมื่อครบ 3 ปี ได้คืนดอกเบี้ยเพียง 1-2% ซึ่งน้อยกว่าการซื้อหน่วยลงทุนดังครั้งหนึ่ง

5. เงิน 20% ที่เหลือคือ อีก 1 แสนบาท ซื้อทองคำไว้ประมาณ 7 บาท เพราะทองคำ เป็นทรัพย์สินที่มีค่า ไม่เสื่อมสลาย มีโอกาสได้กำไรปีหนึ่ง 6-8% ซื้อง่ายขายคล่อง โดยต้องซื้อจากร้านใหญ่ อย่าซื้อทองคำจากร้านเล็ก เนื่องจากทองคำต้องได้มาตรฐาน เหตุที่ไม่แนะนำให้เอาเงินฝากธนาคาร เนื่องจากได้ดอกเบี้ยต่ำมากประมาณ 1% และเมื่อรับดอกเบี้ยยังถูกรัฐบาล เก็บภาษีอีก 15% เหลืออยู่เพียง 0.85% ควรพยายามออมทุกเดือน ดังนั้น รายได้ประจำหากมีเงินเหลือก็ฝากออมทรัพย์ไว้เพื่อใช้ยามฉุกเฉิน และเมื่อ มีเงินฝากออมทรัพย์ถึง 80,000 บาทแล้ว เอาส่วนที่เกินไปลงทุนใน 3-4 แบบ ตามที่กล่าวมาแล้ว



สูตร 4 : แนะนำการลงทุนตามวัยและความเสี่ยง

(ที่มา : นิตยสารดวงใจพ่อแม่ ปีที่ 10 ฉบับที่ 115 พฤษภาคม 2548)

ลงทุนตามวัย

อายุ	ตราสารทุน	เงินฝากและตราสารหนี้
21-30	90	10
31-40	50	50
41-55	30	70
55 ขึ้นไป	10	90

1. กองทุนปิด (Close-end fund) เป็นกองทุนรวมที่เปิดให้มีการจองซื้อเพียงครั้งเดียว เมื่อจัดตั้งโครงการ มีกำหนดอายุโครงการแน่นอน เช่น 3 ปี 5 ปี 7 ปี 10 ปี เป็นต้น การลงทุนจะมี บริษัทเข้าจัดการ ไม่รับซื้อคืนหน่วยลงทุนก่อนครบกำหนดอายุโครงการ ผู้ถือหน่วยลงทุนไม่สามารถไถ่ถอน หน่วยลงทุนก่อนครบกำหนดอายุโครงการได้ แต่ทั้งนี้เพื่อเพิ่มสภาพคล่องให้แก่ผู้ถือหน่วยลงทุน บริษัท จัดการมักนำเอาหน่วยลงทุนของกองทุนปิดไปจดทะเบียนซื้อขายในตลาดรอง เช่น ตลาดหลักทรัพย์ฯ

2. กองทุนเปิด (Open-end fund) เป็นกองทุนรวมที่เพิ่มหรือลดหน่วยลงทุนได้ ไม่มี กำหนดอายุโครงการสามารถรับซื้อคืนหน่วยลงทุนตามกำหนดระยะเวลาที่ระบุไว้ จึงทำให้กองทุนเปิด เป็นที่นิยมมากกว่ากองทุนปิด

3. กองทุนรวมตราสารแห่งหนึ่ง มีนโยบายการลงทุนเฉพาะเงินฝาก ตัว เงินคลัง ตัว แลกเงิน พันธบัตรรัฐบาล พันธบัตรรัฐวิสาหกิจ หุ้นกู้บริษัทเอกชน หรือหาผลตอบแทนโดยวิธีอื่นตามที่สำนักงาน คณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์เห็นชอบ กองทุนรวมตราสารแห่งหนึ่ง มีความเสี่ยง น้อยกว่ากองทุนรวมที่มีนโยบายลงทุนในตามตราสาร จึงเหมาะสำหรับผู้ลงทุนที่ยอมรับความเสี่ยง ได้น้อยกว่า

สูตร 5 : วางแผนการเงินกระจายความเสี่ยง โดย “ธีระ ภูตระกูล” ประธานบริหาร บลจ. หลักทรัพย์ฟินันซ่า

เงินออมที่ควรมีอยู่คือ 10% ของเงินรายได้ทั้งปี X อายุ เช่น ขณะนี้อายุ 30 ปี ได้เงินเดือน ๆ ละ 20,000 บาท ก็ควรมีเงินออมในมือประมาณ 720,000 บาท อายุ 58 ปี เงินเดือน 30,000 บาท ถ้าวางแผนการเงินมาดีควรมีเงินออมแล้วในมือ = $30,000 \times 12 \times 58 \times 0.1 = 2,088,000$ บาท

สูตร 6 : ใช้ 6 ขั้นตอน มีเงินใช้สบาย

1. ในมือมีเงินออม 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน (เงินสำรองฉุกเฉิน) ท่านใช้ 26,000 บาท จากเงินเดือน 30,000 บาท/ต้องมียอดเงินออม 156,000 บาท
 2. จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดก่อน (บัตรเครดิตจ่ายก่อน)
 3. ทำประกันชีวิตแบบคุ้มครองรายได้ เพื่อป้องกันความเสี่ยงให้ตัวเองและครอบครัว
 4. ออมทรัพย์กับกองทุนเพื่อวัยเกษียณ (กองทุนสำรองเลี้ยงชีพหรือกองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ หรือประกันแบบสะสมทรัพย์ครบอายุ 60 ปี หรือ 65 ปี)
 5. ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ
 6. นำเงินที่เหลือจาก 5 ข้อข้างบน และค่าใช้จ่ายประจำ ไปลงทุนเพื่อเพิ่มรายได้
- สูตร 7 : วางแผนการเงินโมเดลฝากกินดอกเบี้ย (สมัยคุณแม่ยังสาว ดอกเบี้ยยังสูงอยู่ 10% ต่อปี)

ผู้เกษียณมักจะมีโมเดลคำนวณความเพียงพอของรายได้ในวัยเกษียณ โดยเอาเงินสะสมที่ได้จากการทำงานมาชีวิต ไปฝากธนาคารทั้งหมด และได้ดอกเบี้ย 10% ต่อปี ได้เท่าไรแล้วก็เอา 12 หาร กลายเป็นรายได้ดอกเบี้ยรับเฉลี่ยต่อเดือน ตัวอย่างเช่นมีเงินสะสมวัยเกษียณ 5,000,000 บาท ประมาณว่าฝากได้ดอกเบี้ยในอัตรา 10% ต่อปี หักภาษี ณ ที่จ่าย 15% แล้วเหลือเท่ากับ 8.50% ต่อปี ดังนั้นรายได้ดอกเบี้ยสุทธิต่อปีจะเท่ากับ 425,000 บาท หาร 12 ได้เท่ากับ 35,417 บาทต่อเดือน

สูตร 8 : วางแผนการเงินโมเดลใหม่ เช่น ลองไปดูทางเลือกอื่น ตราสารหนี้

ตารางที่ 1 อายุของตราสารหนี้

	3 เดือน	6 เดือน	1 ปี	5 ปี	10 ปี	15 ปี	19 ปี
1. ตราสารหนี้ภาครัฐ	3.53%	3.50%	3.50%	3.60%	3.86%	4.28%	4.43%
2. ตราสารหนี้เอกชน (แสดงเป็นอัตราที่สูงกว่าภาครัฐ)							
เกรด AAA	+0.36%	ถึง +0.65%					
เกรด AA	+0.45%	ถึง +0.68%					
เกรด A	+0.67%	ถึง +0.99%					
เกรด BBB	+1.51%	ถึง +1.60%					

ตารางที่ 2	←	อายุของกองทุน	→
3 เดือน		6 เดือน	1 ปี
3.10%-3.30%		3.05%-3.45%	3.10%-3.40%

1. ตราสารหนี้ภาครัฐ

2. ตราสารหนี้เอกชน

3. กองทุนตราสารหนี้แบบมีระยะเวลาคงกำหนดแน่นอน (เงินที่ลงทุนต้องอยู่ (ดูตารางที่ 1) ทั้งตราสารหนี้ภาครัฐและเอกชน ต้องใช้เงินลงทุนจำนวนมาก เช่น 10 ล้านบาทขึ้นไป ผู้ลงทุนรายย่อย อาจไม่สามารถลงทุนเองได้โดยตรง ต้องไปลงทุนผ่านกองทุนตราสารหนี้แทนผลตอบแทนกับกองทุนตามเวลาที่ระบุ) (ดูตารางที่ 2 หมายเหตุ : การที่ผลตอบแทนของกองทุนไม่เท่ากันเนื่องมาจาก ก. กองทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงกว่าลงทุนในตราสารหนี้ภาคเอกชนด้วย ซึ่งมีความเสี่ยงสูงกว่าตราสารหนี้ภาครัฐ จึงให้ผลตอบแทนที่สูงกว่า ข. กองทุนที่ออกภายหลังในช่วงนี้ นำเงินไปซื้อตราสารหนี้มาลงทุนในอัตราที่ลดลง เนื่องจากอยู่ในภาวะดอกเบี้ยขาลง)

ตารางที่ 3

(ผลตอบแทนตามจำนวนปีที่ถือหุ้นในตลาด)	ผลตอบแทนปีที่สูงสุด	ผลตอบแทนปีที่ต่ำสุด	ผลตอบแทนเฉลี่ยต่อปี
31 ปี (เท่าอายุตลาดหลักทรัพย์)	129%	-49%	11%
5 ปี	117%	-13%	17%
1 ปี (ปี 2549)			-5%
ไตรมาสแรก ปี 2550			1%

4. กองทุนตราสารหนี้ที่สามารถซื้อ/ขายได้รายวัน คล้ายการฝากออมทรัพย์ ผลตอบแทนปี 50 อยู่ที่ 3.60%-4.10% ต่อปี แต่ไม่ตายตัว กองทุนตราสารหนี้ที่มีระยะเวลาคงกำหนดแน่นอน หากมีขนาดกองทุนขยายมากขึ้น หรือครบกำหนด ต้องนำเงินที่ขยายหรือที่ครบกำหนดไปลงทุนในตราสารหนี้ใหม่ที่มีผลตอบแทนลดลงตามภาวะดอกเบี้ย เหมาะสำหรับเงินที่ต้องหมุนเวียนใช้จ่ายเป็นประจำ หรือเงินที่พักไว้ก่อนเพราะไม่รู้จะเอาไปลงทุนอะไรดี โดยรวมก็ดีกว่าฝากออมทรัพย์ที่ให้ดอกเบี้ยเพียง 0.75% ต่อปี

5. หุ่น การลงทุนหุ้นมีความเสี่ยงสูงจริง แต่ก็มีโอกาสเสี่ยงน้อยลง แต่ได้ผลตอบแทนที่ดีกว่า ลองมาดูข้อมูลย้อนหลัง โดยถือข้อมูลสิ้นปี 2549 เป็นตัวตั้ง แล้วย้อนหลังไปดู

ตารางที่ 4 สมมติฐานคือดอกเบี้ยจะอยู่ในช่วงไป 1 ปี ต่อจากนี้

	% ที่ลงทุน	% ต่อปี ผลตอบแทน คาดหวัง	% ต่อปี ผลตอบแทน ถ่วงน้ำหนัก
กองทุนตราสารหนี้ที่ซื้อขายได้รายวัน (ลงทุนเพื่อสภาพคล่องในการใช้เงินภายใน 1 สัปดาห์ถึง 1 เดือน)	45.00	3.80	1.71%
กองทุนตราสารหนี้ที่มีกำหนดเวลาคืนเงิน 1 ปี และลงทุนเฉพาะภาครัฐ	35.00	3.10	1.09%
หุ้นที่ลงทุนระยะยาวไว้หลาย ๆ ปี โดยหวังผลตอบแทนจากราคาตลาด ที่เพิ่มสูงขึ้น และเงินปันผลสม่ำเสมอ (ผลตอบแทนแสดงเป็นเฉลี่ยต่อปี)	20.00	10.00	2.00%
รวม	100.00%		4.80%

หุ้นมีทั้งบวกมาก/บวกน้อย ติดลบมาก/ติดลบน้อย คิดตามราคาปิดของหุ้นในแต่ละช่วง และราคาตลาดนั้นบางทีก็มีเหตุผล/ไม่มีเหตุผล หากลงทุนในหุ้นด้วยมุ่งหวังเป็นหนึ่งในเจ้าของบริษัท โดยหวังผลตอบแทนจากเงินปันผล เลือกหุ้นที่ดีจริงและมีผลตอบแทนในรูปเงินปันผลที่สม่ำเสมอ ดูจากสถิติการจ่ายเงินปันผลหลายปีติดต่อกัน ดูนโยบายการบริหารและความสามารถ/ความโปร่งใสของบริษัท จะได้หุ้นดีนำลงทุน อัตราเงินปันผลตอบแทนโดยเฉลี่ยของหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ ปี 2548 อยู่ที่ 3.37% ปี 2549 อยู่ที่ 4.23% และไตรมาสแรกปี 2550 อยู่ที่ 4.41% หากมองดูเป็นรายหุ้น หุ้นที่ปัจจัยพื้นฐานดี ปันผลสูงถึงกว่า 6-7%

จะจัดสรรเงินลงทุนอย่างไรดี จัดสรรด้วยสัดส่วนที่ลงทุนแล้วได้ผลตอบแทนคาดหวังใกล้เคียงกับที่เราต้องการเป็นดีที่สุด ความเสี่ยงไม่มากเท่ากับการพยายามใส่เงินทุกบาทลงไปหุ้น ลองดูตัวอย่าง เงินลงทุน 5 ล้านบาท ที่ต้องการผลตอบแทน 4.80% ต่อปี สมมติฐานคือ ดอกเบี้ยจะอยู่ในช่วง 1 ปี ต่อจากนี้ (ดูตารางที่ 4) อย่าลืมว่าผลตอบแทนจากหุ้นที่ลงทุนระยะยาวนั้น ขึ้นลงในปีต่อปี ได้ผลตอบแทนคาดหวังที่กำหนดจะเป็นผลตอบแทนคาดหวังที่เฉลี่ยต่อปี แต่การลงทุนทุกชนิดมีความเสี่ยง ต้องติดตามผลที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ และปรับเปลี่ยนการลงทุนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

6. กองทุนหุ้น สำหรับผู้ไม่คุ้นเคยกับหุ้น สามารถลงทุนผ่านกองทุนรวมที่มีนโยบายลงทุนตามที่เรากำลังต้องการได้ และบางกองทุนมีจ่ายปันผล บางกองทุนไม่มี แต่ผู้ลงทุนสามารถถอนเงินออกไปได้เองตามที่ต้องการ จากสถิติที่ผ่านมาโดยเฉลี่ยแล้ว กองทุนหุ้นสามารถลงทุนแล้วให้ผลตอบแทนที่ดีกว่าการเติบโตของดัชนีตลาดหลักทรัพย์ นอกจากนี้ก็ยังมีกองทุนผสม กองทุนอสังหาริมทรัพย์ และกองทุนที่นำเงินไปลงทุนในตราสารหนี้ แต่ต้องระวังหุ้นต่างประเทศที่ประสบปัญหา

สูตร 9 : วิเคราะห์เงินควรจัดสรรเงินออมเป็นค่าใช้จ่าย 5 ส่วน

ควรมีเงินไว้ใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณประมาณ 70% ของรายได้เดือนสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ เพื่อเก็บไว้ใช้จ่าย เพราะเราจะมีอายุอยู่ต่อไปอีกราว 20 ปี นับต่อจากอายุ 60 ปี โดยทั่วไปคนวัยเกษียณควรจัดสรรเงินออมส่วนหนึ่งเป็นค่าจัดการมรดก แล้วแบ่งค่าใช้จ่ายรายเดือนเป็น 4 ส่วนในสัดส่วนเท่ากัน คือ 25% แยกเป็น 1. ค่าใช้จ่ายประจำวัน 2. ค่าสุขภาพ 3. เงินฉุกเฉิน และ 4. การท่องเที่ยวพักผ่อน

หลังจากตรวจสอบครบทั้ง 9 สูตรแล้ว ตกลงแล้วท่านตัดสินใจจะเลือกสูตรใด หรือท่านมีสูตรที่ 10 เป็นสูตรที่ท่านคิดขึ้นเอง จะเป็นสูตรใดไม่ว่ากัน ขอให้ท่านวางแผนการเงินให้ได้ดีแล้วกัน เพราะสภาพการเงินจะเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตช่วงสูงวัยของท่าน

20 วิธีประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว (ที่มา : นิตยสารดวงใจพ่อแม่ ปีที่ 12 ฉบับที่ 139 พ.ศ. 2550)

1. ให้ทุกคนซื้อของที่อยากได้มัลติกันคนละเดือน เดือนละ 1 ชิ้นก็พอ แล้วตั้งงบไว้ว่า จะต้องไม่เกินเท่าไรด้วย
2. ของที่ซื้อเพราะเปลืองใจ แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ให้จัดแสดงไว้ในจุดที่มองเห็นง่าย เดินผ่านแล้วจะลดความอยากซื้อทีละน้อย
3. เวลาเปิดดูโฆษณาสินค้าราคาแพงจัด โปรดท่องเที่ยวไว้ว่า ดีแล้วละที่เราไม่รวย จิตใจจะสงบลงเวลาอยากได้ของแพง

4. ใช้การแลกเปลี่ยนกันบ้าง หรือของมือสองบ้าง จะประหยัดกว่า
5. เข้าโครงการใช้รถร่วมกับผู้อื่น
6. เริ่มแสดงตนให้ทุกคนรู้ว่าคุณเป็นคนชอบของใช้มีประโยชน์
7. ออกกำลังกายเป็นประจำ กินอาหารมีประโยชน์ผักใบเขียว ผลไม้ตามฤดูกาล ลดกินของแพงซึ่งประโยชน์เท่ากัน
8. ถ้าใช้เครื่องปรับอากาศให้ตั้งก่อนนอนถึงเช้า เวลาลุกเข้าห้องน้ำตอนใกล้สว่าง ปิดแล้วเปิดพัดลมแทนความเย็นยังอยู่ ค่าไฟก็ถูกลง หรือตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 25 องศา
9. ประหยัดค่าเครื่องสำอางเกรดเอ ให้เปลี่ยนมาใช้พวกสมุนไพรธรรมชาติ หรือเกรดซี คุณภาพไม่แตกต่าง
10. หัดซ่อมแซมของใช้ในบ้านเอง
11. ใช้การซื้อกับข้าวถุง สลับกับการทำกับข้าวเอง 1 อย่าง ทำอาหารประเภทที่ทำงานเก็บได้นานและทำไว้มากเผื่อกินมื้ออื่นด้วย
12. ชงชา กาแฟ น้ำผลไม้ คั้นเองหรือปั่นเอง แทนการซื้อกินนอกบ้าน
13. ถ้าต้องผ่อนคลายเป็นด้วยการกินอาหารแพง ลองหัดทำกับข้าวมือหยาบๆ บ้าง
14. ของใช้หมดเปลืองอย่างสบู่ แชมพู กระดาษเช็ดหน้า ซอส น้ำปลา ข้าวสาร ฯลฯ เลือกในระดับที่ตัวเองรับได้
15. พกเครื่องคิดเลขติดตัวไปด้วย เวลาซื้อของหรือเข้าร้านอาหาร ตรวจใบเสร็จรับเงินทุกครั้ง
16. เวลาจะรับบริการติดตั้งหรือซื้อของชิ้นใหญ่ สอบถามรายละเอียดว่ารวมอุปกรณ์ครบหรือไม่
17. คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ วิทยุ หรือเครื่องใช้ อิเล็กทรอนิกส์ ให้เลือกที่ถูกลงไปแล้วจะประหยัดได้มาก
18. ถ้าในบ้านอยู่กันหลายคน ตกลงกันให้ใช้ของใช้ประจำตัวอย่างแชมพูหรือสบู่ยี่ห้อเดียวกัน ชื่อขนาดใหญ่หรือยี่ห้อใหญ่จะถูกกว่า และอย่าลืมนึกถึงชนิดเดิมด้วยจะได้ไม่ต้องจ่ายค่าบรรจุภัณฑ์
19. เริ่มตั้งแต่ต้นปี กลับจากทำงานหยอดเหรียญ 5 บาท หรือ 10 บาท ใส่กระปุกทุกครั้ง ถึงสิ้นปี สร้างนิสัยการออม
20. เวลาเดินจ่ายของ เดินดูให้ทั่วก่อนจึงวกกลับมาเลือกสิ่งต้องการ

ข้อนำรู้ของบัตรเครดิต (ที่มา : สุรธณ วลัยเสถียร)

1. บัตรเครดิตควรใช้เฉพาะยามจำเป็น เพราะถ้าไปเบิกเงินหรือเซ็นซื้อสินค้าหรือบริการมากเป็นหนี้มาก เมื่อครบเดือนต้องจ่ายคืนมาก ถ้าไม่จ่ายคืนให้หมด จะถูกเก็บดอกเบี้ยสูงถึง 18.5% ต่อปี
2. มีบัตรเครดิตจากธนาคารใดให้เปิดบัญชีสะสมไว้ พอสิ้นเดือนก็ให้ตัดเงินจากบัญชีไปช่วยให้ไม่ต้องจ่ายดอกเบี้ย
3. ควรมีบัตรเครดิตเพียงใบเดียว ถ้าจำเป็นมีไม่เกิน 2 ใบ การมีบัตรหลายใบทำให้ใช้เงินเติบโตเปลืองค่าใช้จ่ายและเป็นหนี้มาก ไม่ควรเซ็นบัตรใบหนึ่งเพื่อไปจ่ายหนี้บัตรอีกใบหนึ่ง
4. ควรเลือกบัตรเครดิตที่ออกโดยธนาคาร จะเสียดอกเบี้ยถูกกว่าบัตรที่ออกโดย Non Bank ที่อาจคิดดอกเบี้ยแพงถึง 50% ต่อปี



5. หากลูกค้าขอบัตรเครดิตให้เฉพาะคนที่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป และจำกัดวงเงินไว้ เช่น 20,000 บาท อย่าให้มาก เมื่อลูกค้าจบการศึกษาและทำงานมีรายได้แล้วควรยกเลิกบัตรเครดิตนั้น โดยให้ลูกค้าขอบัตรเครดิตของตนเอง

6. หากเป็นหนี้บัตรเครดิตมากและไม่จ่ายตามกำหนด ถูกเรียกเก็บดอกเบี้ยแพง และชื่ออาจเข้าไปอยู่ในบัญชีดำของศูนย์ข้อมูลเครดิต (Credit Bureau) ทำให้ขอสินเชื่อหรือกู้ยืมเงินสำหรับกิจการอื่นยาก

7. พ่อแม่ต้องสอนลูกให้ยั้งยั้ง ชี้อิสต์ย์ รู้อะไรควรจ่ายอะไร ไม่ควรจ่าย สำหรับลูกที่ทำงานมีรายได้แล้ว ต้องมีเงินออมเอาไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน คนเราไม่มีใครรู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร จึงควรระมัดระวังในเรื่องการเงิน

ก่อนไปช้อปปิ้ง



1. จัดสิ่งที่อยากซื้อก่อนไปจับจ่ายใช้สอย จะได้มีเป้าหมายชัดเจนว่าอยากได้อะไร

2. วางงบประมาณที่จะนำไปจับจ่ายใช้สอยว่าในแต่ละเดือนจะใช้เพื่อการนี้เท่าไร

3. ถ้าจ่ายด้วยบัตรเครดิต ความสะดวกคือภาระหนี้สินที่จะไปเรียกเก็บในเดือนต่อไป จึงควร “ฉลาดใช้”

4. อย่าซื้อสินค้าเพราะแรงจูงใจหรือเทคนิคในการตลาด

ต้องการซื้อของถูก เมื่อนักการตลาดค้นพบว่าจุดอ่อนของผู้บริโภคคืออะไร

1. ชั่งใจ...ชั่งเงิน ใช้วิจารณญาณ หาคำตอบว่า สินค้าที่ติดป้ายลดราคานั้น ลดราคาจริงหรือไม่ เพราะผู้ประกอบการอาจจะขายสินค้าด้วยการบอกลดราคา เพียงแต่บวกราคาเพิ่มขึ้นแล้วติดป้ายว่าลดราคา 50-70%

2. ถึงจะลดราคา แต่ต้องคุณภาพดี สินค้าที่นำมาลดราคาส่วนใหญ่เป็นสินค้าที่ขายไม่ออก ค้างสต็อก ล้าสมัย หรือตกรุ่น ฯลฯ ควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของสินค้าด้วย และให้ความสำคัญในเรื่องประโยชน์ใช้สอยด้วย

3. ลดราคา...ประหยัดจริง จุดสำคัญของการซื้อสินค้าลดราคานั้น หลายคนที่นิยมซื้อของลดราคา ซื้อทุนไว้เพื่อใช้ได้ในวันข้างหน้า



6 เคล็ดลับก่อนสร้างหนี้ ปฏิวัตินิสัยทางการเงิน

1. แยกแยะระหว่าง “อยากได้” กับ “จำเป็น”

2. รู้สถานการณ์การเงินของท่านอย่างดี ทั้งตัวเลขในบัญชี ใบแจ้งหนี้ ยอดชำระหนี้

3. ต้องเริ่มทำบันทึกการเงินตั้งแต่วันนี้ เพื่อป้องกัน “เงินฉันทหายไปไหน?”

4. ให้รางวัลตัวเองด้วยการออม

5. ฝึกนิสัย “มีเงินสดค่อยซื้อ”

6. ทิ้งนิสัยที่บั่นทอนสภาพการเงิน แต่ให้สะสมนิสัยมีเหตุผลไว้

6 ทางออกเมื่อหาเงินจ่ายหนี้ไม่ทัน

1. อย่าหนีหนี้และอย่าไปพึ่งหนี้ในระบบ ขณะเดียวกันต้องไม่สร้างหนี้เพิ่มโดยการประหยัดให้มากที่สุด ซื้อมาของจำเป็นด้วยเงินสด หนี้บัตรเครดิตจะได้ไม่กองเพิ่ม
2. จัดบันทึกรายรับ-รายจ่ายอย่างละเอียด เพื่อให้รู้สถานการณ์การเงินของตัวเองในบันทึก จะฟ้องว่าอะไรเป็นรายจ่ายที่ตัดทิ้งได้
3. ปลดหนี้ก้อนใหญ่ให้หมด ดูว่าถ้าชำระหนี้แบบเต็มวงเงินแล้วยังมีเงินเหลือพอดำรงชีวิตต่อไปในแต่ละเดือน ถ้ามีหนี้บัตรไม่กี่ใบ กัดฟันจ่ายหนี้บัตรที่มียอดหนี้มากที่สุด ด้วยเงินก้อนโตหน่อยในแต่ละเดือน
4. รีไฟแนนซ์ยัดหนี้ ถ้าใช้หนี้แล้วเหลือเงินไม่พอใช้สอยในชีวิตประจำวัน อย่าตกหลุมพรางหาแหล่งเงินกู้ที่ดอกเบี้ยสูงกว่าหนี้เก่า
5. หาแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนสวัสดิการพนักงาน สหกรณ์ที่ทำงานอยู่
6. ปรับโครงสร้างหนี้ อาจติดต่อเจ้าหน้าที่บัตรเครดิตขอปรับโครงสร้างหนี้ ซึ่งก็คือการทำสัญญาใหม่ที่มีจะรวมเงินต้น ดอกเบี้ย เบี้ยปรับทั้งหมด ค่าธรรมเนียมการติดตามหนี้ ข้อดีคือช่วยยืดระยะเวลาชำระหนี้ออกไป หรือถ้าติดทั้งหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคลกับเจ้าหนี้เดียวกัน

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ น้ำหนักเกิน โรคสมองเสื่อม อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ การใช้ยาในผู้สูงอายุ ปัสสาวะเล็ดในผู้สูงอายุ โรคฟันในผู้สูงอายุ โรคปวดข้อ ปวดเข่า ข้อเข่าเสื่อม ท่านจึงต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะปัจจัยต่อไปนี้

1. การสูบบุหรี่จัด : หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ มะเร็งปอด
2. การดื่มสุราจัด : โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับ และสุขภาพจิตเสื่อม
3. น้ำหนักเกิน : โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันเลือดสูง ไขมันอุดตันหลอดเลือด น้ำตาลในเลือดต่ำ และอวัยวะเสื่อมสภาพเร็วขึ้น
4. อารมณ์เครียด : นอนไม่หลับ อ่อนเพลียวิตกกังวล

ควบคุมน้ำหนักตัว ระวังระวังอย่าให้น้ำหนักเกิน

1. กินอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ วันละ 3 มื้อ ไม่กินระหว่างมื้อ
2. อาหารโปรตีนสูง เช่น นม ไข่ ถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ระวังเนื้อติดมันมาก นมวันละ 1 แก้ว ไข่ 3-4 ฟองต่อสัปดาห์
3. ไขมันพอเหมาะ กินไขมัน ไม่เกิน 1 ใน 4 ส่วน
4. เลือกรับจากผัก ผลไม้
5. ไวตามินจากผักและผลไม้
6. กินแป้งและน้ำตาลพอเหมาะ กินแป้งคิดเป็นสัดส่วนประมาณครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด อาหารแป้งถูกปากคนไทย ต้องระวัง
7. กินอาหารย่อยง่ายและมีกากใยเพื่อช่วยในการขับถ่าย



ออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งๆ ละ 20-30 นาที
2. เริ่มต้นและจบลงด้วยการฝึกกายบริหาร 3-5 นาที
3. ศึกษาและเลือกวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ค่อยๆ ทำไป อบอุ่นก่อนฝึก 3-5 นาที ฝึก 15-20 นาที ด้วยความหนักปานกลาง (หัวใจเต้นประมาณ 110-120 ครั้งต่อนาที)
4. ประมาณตนไม่หักโหม สร้างกำลังใจ ให้ฝึกด้วยความเบิกบานใจ
5. ตรวจสอบความก้าวหน้าโดยดูจากน้ำหนักตัวและชีพจร



10 สุขบัญญัติสำหรับวัยสูงอายุ

1. กินอาหารไม่มากหรือน้อยเกินไป เพียงพอเท่าที่ร่างกายต้องการ
2. ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะเป็นไปตามปกติ
3. พักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่
4. เดินมากๆ และมีเวลาที่จะหย่อนใจกับงานอดิเรกทำ
5. งดเว้นสุราและสิ่งเสพติด
6. ระวังอารมณ์เลวร้าย มีอารมณ์ขัน และไม่เอาจริงเอาจังต่อชีวิตเกินไป
7. เข้าสังคมกับใครๆ ก็ได้ และเป็นมิตรต่อทุกคน
8. มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในหน้าที่การงานและอาชีพของตนเอง
9. ให้ความร่วมมือช่วยงานและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมของตน
10. มีน้ำใจดีและเป็นคนมีใจกว้างพอ

10 สุขบัญญัติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ

1. ไม่กินอาหารเข้า
2. กินอาหารมากเกินไป
3. การสูบบุหรี่
4. กินของหวานมากเกินไป
5. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลภาวะ
6. การอดนอน
7. นอนคลุมโปง อากาศไม่ถ่ายเท
8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย
9. ขาดการใช้ความคิด
10. เป็นคนไม่ค่อยพูด



การทำงานหรืออาชีพใหม่หลังเกษียณ

หลักในการเลือกอาชีพหลังเกษียณ มี 4 ประการ ได้แก่

1. ความเหมาะสมกับนิสัยและความชอบของตัวเอง
2. ความเหมาะสมกับวัย อายุ และสภาพทางร่างกาย
3. เงินเดือน ความเพียงพอ และพอใจ
4. สังคมยอมรับว่ามีเกียรติพอ และไม่เป็นอาชีพต้องห้ามตามกฎหมายและศีลธรรม

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำสำหรับท่านที่เกษียณแล้ว แต่ยังอยากทำงานต่อไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม อาชีพที่เหมาะสมกับผู้ที่มีประสบการณ์โดยมีเงื่อนไข มีดังนี้ (ที่มา : กาญจนา หงษ์ทอง กรุงเทพมหานคร วันที่ 12 เมษายน 2552 ได้เสนอแนะไว้ 15 อาชีพ และผู้เขียนได้เสนอเพิ่มอีก 2 อาชีพ)

1. **ที่ปรึกษา-ผู้บริหารบริษัท** ท่านต้องมีภูมิความรู้และความน่าเชื่อถือมากในระดับสูงและจรรยาบรรณ
2. **นักเขียน-คอลัมนิสต์** ท่านต้องมีทักษะการเขียนโดยถ่ายทอดประสบการณ์และมุมมองที่สั่งสมมาตลอดชีวิต
3. **อาจารย์-นักวิชาการ** จะเป็นความต่อเนื่องจากอาชีพเดิมของท่าน ซึ่งคนที่เป็อาจารย์นั้นย่อมเป็นผู้ที่มีคลังความรู้ความสามารถ
4. **วิทยากร นักพูด นักอบรม** ท่านต้องเป็นผู้ที่มีพรสวรรค์ในเรื่องการพูด มีศิลปะในการเล่าหรือถ่ายทอดด้วยวาจา
5. **ธุรกิจเกี่ยวกับต้นไม้-จัดสวน** ท่านต้องอยากใช้ชีวิตอย่างใกล้ชิดธรรมชาติหรือสนใจเรื่องต้นไม้และการจัดสวนเป็นทุนเดิม
6. **นักลงทุนในตลาดหุ้น** อาจจะคุ้นเคยไปบ้าง เพราะตามกฎหมายของการลงทุนแล้ว ยิ่งอายุสูงขึ้น ยิ่งควรลดการลงทุนในตลาดหุ้นให้น้อยลง เพราะถือเป็นการลงทุนที่เสี่ยงสูง แต่สำหรับผู้มีเงินทุนมาก สายป่านยาว ติดตามข้อมูลใกล้ชิด นี่อาจเหมาะกับท่านที่รู้จักกระจายความเสี่ยง
7. **มีบ้านหรือคอนโดมิเนียมให้เช่า** ถ้าท่านมีอสังหาริมทรัพย์ประเภทบ้านหรือคอนโดมิเนียมอยู่แล้วให้นำเอามาให้คนเช่า แล้วเก็บดอกผลกินในบ้านปลายของชีวิต
8. **ทำอาหาร-ขนม-น้ำผลไม้ขาย** โดยมากจะเป็นฝ่ายหญิงที่มีพรสวรรค์ในเรื่องนี้
9. **ศิลปิน-วาดรูปบนเซรามิค** เริ่มจากเป็นงานอดิเรกก่อนจะเกษียณ แต่ฝึกฝนฝีมือจนเป็นมืออาชีพ
10. **นายหน้า** บางท่านอาจเหมาะกับงานการเป็นนายหน้า และคนกลางในการเจรจาซื้อขาย ไม่ว่าจะเป็นที่ดิน บ้าน หรืออสังหาริมทรัพย์แขนงอื่น
11. **ไกด์นำทัวร์** ก่อนเกษียณอายุ ท่านต้องค่อยๆ สร้างภูมิความรู้ และสะสมประสบการณ์การเดินทางมาทั้งชีวิต
12. **ขายตรง** ลองหันไปทำอาชีพขายตรงถึงมือลูกค้า เหมาะกับคนมีเครือข่าย รู้จักหาสินค้าดีและแปลก
13. **เย็บเสื้อผ้า-ถักทองานฝีมือ** เป็นงานที่อาศัยความเชี่ยวชาญและฝีมือเฉพาะตัว ต้องเคยผ่านงานเย็บปักถักร้อยมาเป็นงานอดิเรกก่อน

14. **เกษตรกรรม** ท่านสามารถทำสวนทำไร่ไปอย่างเรียบง่ายและพอเพียง หากท่านพอมีที่ดินที่ใช้ประโยชน์ได้

15. **นักจัดรายการวิทยุ** เป็นนักจัดรายการวิทยุเป็นอาชีพที่สนุก ยิ่งในปัจจุบันมีวิทยุชุมชนจำนวนมาก ยิ่งทำได้ง่ายขึ้น หรืออาจจะลองซื้อเวลาของสถานีวิทยุตามคลื่นต่างๆ แล้วนำเสนอในเรื่องที่ท่านถนัด

16. **ขายสินค้าผ่าน e-commerce** ข้อสำคัญ 2 ข้อ คือ 1. ท่านต้องมีทักษะการใช้งานอินเทอร์เน็ตและภาษาอังกฤษดี และ 2. ท่านต้องมีสินค้าที่จะขาย ต้องหาสินค้าคุณภาพดี มีเอกลักษณ์เฉพาะเพื่อการจำหน่ายแบบขายตรงผ่านเว็บไซต์ของท่าน

17. **ศูนย์แปลเอกสารและงานแปล** ท่านที่มีทักษะภาษาต่างประเทศดี นี่คือการโอกาสทองของท่าน จะเป็นเจ้าของเปิดบริการเอง หรือไปรับงานคนอื่นมาทำโดยรับแปลเอกสารสำคัญ หรือแปลบทความหรือสารคดีจากภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ก็ได้

การค้นหาค้นแบบผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาตนเอง

1. **ประสิทธิ์ อุไรรัตน์ ชีวิตเริ่มต้นเมื่อเกษียณ** (ที่มา : กุสุมา โยธาสุมทร นิตยสารผู้จัดการ กันยายน 2538)

ท่านประสิทธิ์ อุไรรัตน์ จากข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในกระทรวงมหาดไทย ผู้ว่าราชการหลายจังหวัดจนเกษียณในปี 2514 ในตำแหน่งผู้ตรวจราชการ หลังจากนั้นไปดำรงตำแหน่งการเมือง เป็นผู้ว่าการทางพิเศษ และรองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

ในปี 2519 สร้างโรงพยาบาลพญาไท ร่วมกับพรรคพวก ด้วยทุนทรัพย์ประมาณ 10 ล้านบาท ขยายสู่ “มหาวิทยาลัยรังสิต” ปี 2529 ถัดจากการสร้างโรงพยาบาลแห่งแรก 10 ปี และได้ลูกชายช่วยสานต่อ



คุณประสิทธิ์ อุไรรัตน์ และคุณหญิงพัฒนา อุไรรัตน์

2. **เจก ธนะสิริ ตัวอย่างผู้เกษียณแต่เนิ่นๆ** (ที่มา : นิตยสารผู้จัดการ ฉบับเดือนพฤษภาคม 2535)

นายแพทย์เจก ธนะสิริ เกิด กันยายน พ.ศ. 2468 ปัจจุบันอายุ 84 ปี เป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม และชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิตเป็นสุข ได้รับการเชิดชูเกียรติ รางวัลนราธิป ประจำปี พ.ศ. 2549

นายแพทย์เจกได้ฝึกสมาธิใช้สติกำหนดรู้เท่าทันในการทำงาน รวมไปถึงการออกกำลังกาย นายแพทย์เจกมีผลงานหนังสือชีวิตที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกายและจิตใจอยู่หลายเล่ม



นายแพทย์เจก ธนะสิริ

นายแพทย์เจกมีตำแหน่งเป็นจิตอาสาช่วยสังคม หลังเกษียณของนายแพทย์เจกหมดไปกับกิจกรรมที่เขาถนัด ไม่ว่าจะเป็นโครงการอบรมเตรียมตัวเกษียณ ใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข และมีคุณค่า เขาได้แนะนำว่า ถ้าได้รับตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ ควรจะทำอย่างไร และจะมีอุปสรรคอะไรบ้าง “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เพราะถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บจะบั่นทอนสุขภาพจิต ควรพิถีพิถันตัวเองอยู่เสมอ หมั่นตรวจสุขภาพปีละครั้ง และให้ออกกำลังกาย ซึ่งนายแพทย์เจกมองว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้มีกิจกรรมทำ จะเพลิดเพลิน ทำให้ผ่านเวลาไปอย่างมีประโยชน์ แต่ถ้าไม่ออกกำลังกาย จะง่วงงุน คิดมาก ฟุ้งซ่าน อาจจะเสาะแสวงหาจะไปไหนก็ไปไม่ได้

นายแพทย์เจ้าย่าว่าอย่าพยายามเรียกร่องอะไรจากลูก “ไม่หวังพึ่ง” เนื่องจากถ้าดีก็ดีไป แต่ถ้าไม่ดีก็แย่ เพราะลูกก็มีหน้าที่ที่จะต้องเลี้ยงลูกของตนต่อไปอีก “ธรรมชาติของสัตว์ อย่างแมงก มีหน้าที่ป้อนอาหารให้ลูก ไม่มีที่ลูกจะมาป้อนอาหารให้พ่อแม่เมื่อแก่”

“ไม่แสร้งเข้าไปหาเรื่อง” เพราะคนมีตำแหน่งสูง พอเกษียณบางทีก็ดิ้นรนอยากทำเรื่อง ที่ไม่ถนัด บางทีไม่ได้ผล ไม่ได้เป็น หรือได้เป็นแต่เป็นไม่ได้ตั้งใจ

วิธีการก็คือ ควรบรรจุกิจกรรมไว้ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนอน การพักผ่อน ออกกำลังกาย และงานอดิเรก เพื่อไม่ให้เหลือเวลาว่างชนิดที่ไม่รู้จะทำอะไร ซึ่งจะทำให้เบื่อตัวเอง งานอดิเรกที่ทำได้ควรเป็นกิจกรรมที่เบาสบาย เช่น เข้ากลุ่มสโมสร มูลนิธิหรือกลุ่มต่างๆ เขียนหนังสือ หรือสนทนากับพระตามวัดต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉงและให้ใจได้สงบด้วย ไม่ควรไปเริ่มลงทุนธุรกิจใหม่ที่เสี่ยง จะนำปัญหามาให้

3. Jimmy Carter อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ เมื่อปี ค.ศ. 2002 หลังเกษียณจากงานแล้ว 22 ปี (ที่มา : พ.ญ.นภาพร ลิ้มปิยากร ประชาชาติธุรกิจ วันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2549 ปีที่ 30 ฉบับที่ 3828)

Jimmy Carter อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกามีผลงานในวัยเกษียณ เช่น การเป็นอาจารย์พิเศษในมหาวิทยาลัย การแต่งหนังสือหลากหลายแนว ถึง 20 เล่ม และการก่อตั้งสถาบัน ชื่อ The Carter Center ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนในประเทศกำลังพัฒนา เช่น ให้ความช่วยเหลือ และพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยในประเทศแถบเอเชีย ละติน อเมริกา และแอฟริกา ให้ความช่วยเหลือชาวนาในทวีปแอฟริกาให้มีความสามารถในการ เพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาคาความขัดแย้งทางการเมือง



จิมมี คาร์เตอร์
(อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา)

ข้อแนะนำของ Jimmy Carter อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ในการสร้างความมั่นคงทางการเงิน เพราะเป็นหลักประกันสำคัญที่สุด ที่ผู้เกษียณจะดำรงชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีคุณภาพ ความมั่นคงทางการเงิน ไม่ใช่สิ่งที่ได้มาโดยง่าย ต้องอาศัยเวลายาวนานและการวางแผนอย่างดี แต่เน้นๆ ปราศจากความมั่นคงทางการเงิน ชีวิตในวัยเกษียณยากที่จะเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความสุข รวมทั้งการไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานด้วย

การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย สุขภาพที่ดีเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้คนในวัยเกษียณสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาพที่ดีต้องเริ่มต้นสร้างตั้งแต่ยังเยาว์ โรคภัยของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่หลีกเลี่ยงได้และส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ไม่สูบบุหรี่ และไม่รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไขมัน เกลือ และแอลกอฮอล์มากเกินไป หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ รักษาระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม หมั่นวัดความดันโลหิต ตรวจสุขภาพประจำปี และฉีดเข็มขัดเมื่อขับขี่ยาน

เขามีฝีมือในงานช่างไม้อยู่เป็นทุน เขาจึงเข้ารับการอบรมการทำเฟอร์นิเจอร์เพิ่มเติม หลังเกษียณ เขายังเล่นกีฬาได้อีกหลายอย่าง เช่น ขี่จักรยานครั้งละ 15 ไมล์ เล่นเทนนิสเป็นเวลา 40 นาที กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น เป็นอาจารย์สอนหนังสือตามมหาวิทยาลัย ช่วยเหลืองานในโบสถ์ อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง สร้างบ้านให้กับผู้ยากไร้ และเดินทาง

จิมมี คาร์เตอร์ได้เล่าถึง หนังสือพิมพ์ U.S.A. Today ได้รายงานไว้ว่า คนอเมริกันในวัยทำงาน ให้ความหมายกับความสำเร็จตามลำดับจากสูงสุดลงไปดังนี้ มีชีวิตที่น่าพึงพอใจ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีชีวิตแต่งงานที่ดี มีงานดี มีเงินมากพอในการดำเนินชีวิต และมีบุตรหลานที่ประสบความสำเร็จ แต่คนอเมริกันในวัยเกษียณกลับให้ความสำคัญกับความสุข ความสามารถในการรักษาสุขภาพกายและจิตให้อยู่ในสภาพดี ความไม่มีโรคและความทุกข์ทรมาน ความสามารถในการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการมีความรู้สึกว่าสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

ในสหรัฐอเมริกาผู้เกษียณกลับเข้าทำงานใหม่ เพราะบริษัทตระหนักถึงศักยภาพและจำนวนที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงวัย จึงเปลี่ยนกะงานจาก 8 ชั่วโมงเป็น 4 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี และต้องการทำงานมีโอกาสกลับเข้าทำงานอีก การศึกษาพบว่า แรงงานในวัยเกษียณแตกต่างจากวัยอื่น เพราะเป็นแรงงานที่มีประสิทธิภาพ มีประสบการณ์สูง มีความตั้งใจทำงาน และที่สำคัญที่สุด มักต้องการค่าแรงต่ำ เพราะต้องการทำงานเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับตัวเองมากกว่าเพื่อรับค่าแรง

ตกลงท่านมองหาผู้สูงวัยต้นแบบได้สักคนหนึ่งแล้วหรือยัง หรือท่านมีต้นแบบหลายคน และคิดจะผสมผสานส่วนดีจากหลายๆท่าน

การเรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้ว จะช่วยให้ท่านได้เรียนรู้และมีกำลังใจสู้ต่อไป

ขอให้ท่านประสบความสำเร็จและมีความสุข

จงเกษียณอย่างสุขเกษมสันต์

และใช้ชีวิตพอเพียง

