



องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบุรีขอประชาสัมพันธ์สำหรับประชาชน  
ในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

## พอก พอใจ รู้จักประมาณตน ซื่อสัตย์ สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เอาเปรียบผู้อื่น

แนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงจากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช  
ที่มีมานานกว่า ๕๐ ปี แต่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ทุกยุคทุกสมัย

แนวพระราชดำรินำมาใช้ในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง

๑. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ้งเฟ้อในการใช้ชีวิต
๒. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต
๓. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง
๔. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ด้วยการขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้  
มีรายได้เพิ่มพูนขึ้น จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ
๕. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่ว ประพฤติตนตามหลักศาสนา

## ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสายกลาง



ความรู้

รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม

ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน

นำไปสู่

เศรษฐกิจ/ สังคม/ สิ่งแวดล้อม/ วัฒนธรรม

สมดุล/ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

# ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอเพียง หมายถึง **ความพอประมาณ** **ความมีเหตุผล** รวมถึงความจำเป็นที่จะต้อง **มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี** พอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัย **ความรู้** **ความรอบคอบ** และ **ความระมัดระวัง** อย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้อง **เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ**ของคนในชาติ โดยเฉพาะ **เจ้าหน้าที่ของรัฐ** **นักทฤษฎี** และ **นักธุรกิจ** ในทุกระดับ ให้มี **สำนึกในคุณธรรม** **ความซื่อสัตย์สุจริต** และ **ให้มีความรอบรู้** ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน **ความเพียร** **มีสติ** **ปัญญา** และ **ความรอบคอบ** เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้าน **วัตถุ** **สังคม** **สิ่งแวดล้อม** และ **วัฒนธรรม** จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

**ความพอประมาณ** หมายถึง **พอมีพอกิน** **ปลูกพืชผักสวนครัว** **ปลูกไม้ผล** **ไว้สำหรับบริโภคให้เพียงพอในครัวเรือน** **แบ่งให้เพื่อนบ้าน** **เหลือจึงขาย**

## เกษตรทฤษฎีใหม่



30% แบ่งไว้สำหรับจัดสร้างแหล่งน้ำ ขุดสระ สำหรับใช้ปลูกพืชผลในช่วงฤดูแล้ง

30% แบ่งไว้สำหรับปลูกข้าว เพื่อเก็บไว้หุงกินภายในครอบครัว หากเหลือให้นำไปขายต่อ

30% แบ่งไว้ปลูกพืชและผลไม้ต่างๆ เช่น มะม่วง มะพร้าว สมุนไพร ผักสวนครัว

10% แบ่งไว้สำหรับเป็นที่อยู่อาศัย โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอใจนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องจะก่อให้เกิดการกระทำที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

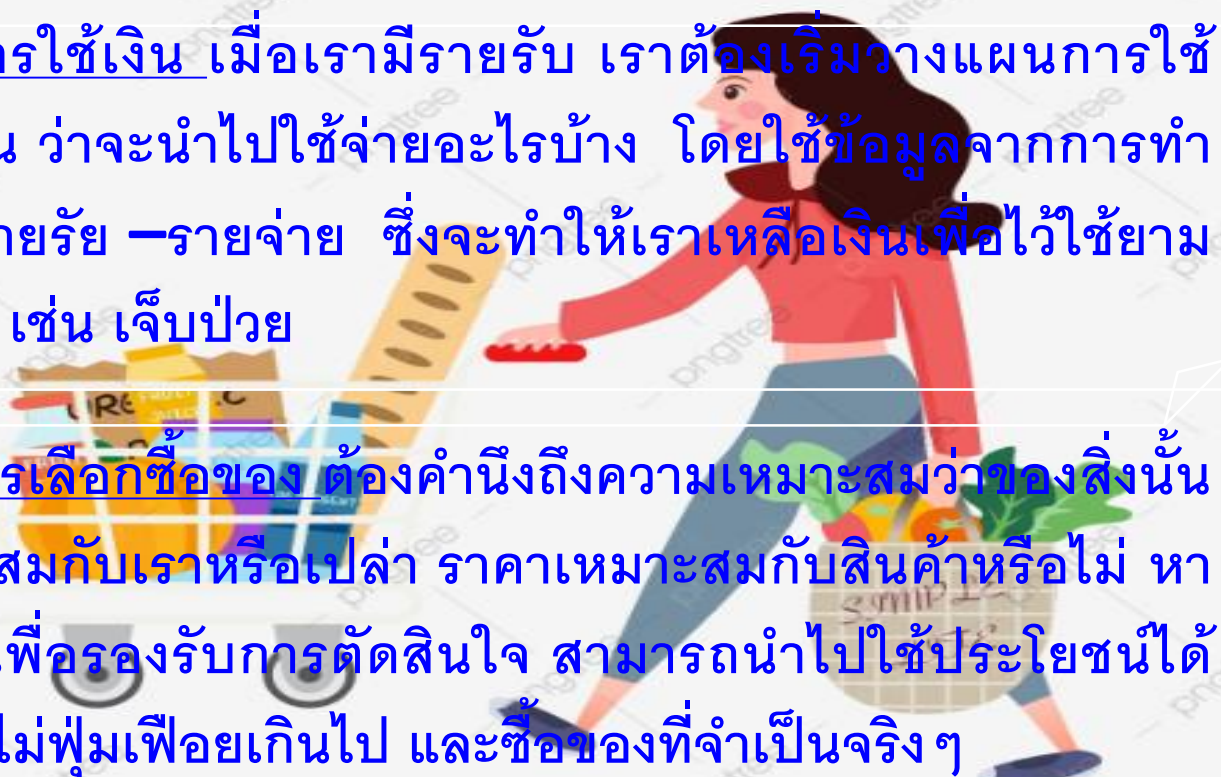
ตัวอย่างการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยความมีเหตุมีผล



iStock  
Credit: goc

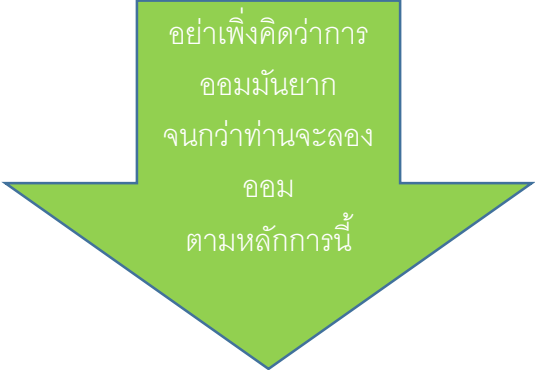
ด้านการใช้เงิน เมื่อเรามีรายรับ เราต้องเริ่มวางแผนการใช้จ่ายเงินว่าจะนำไปใช้จ่ายอะไรบ้าง โดยใช้ข้อมูลจากการทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย ซึ่งจะทำให้เราเหลือเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายจำเป็น เช่น เจ็บป่วย

ด้านการเลือกซื้อของ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมว่าของสิ่งนั้นเหมาะสมกับเราหรือเปล่า ราคาเหมาะสมกับสินค้าหรือไม่ หาข้อมูลเพื่อรองรับการตัดสินใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้คุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป และซื้อของที่จำเป็นจริงๆ



ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง  
 ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ  
 ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

พออยู่พอใช้ ทำบ้านให้น่าอยู่ เป็นบ้านที่อบอุ่น ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ประกอบอาชีพชอบ  
 อดทน ขยัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม จิตอาสาพหุชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองประหยัดอดออม รู้  
 กิน รู้ใช้ รู้เก็บ เพื่อรองรับความเสี่ยงในอนาคต



**ออมก่อนจ่าย สบายทั้งชาติ**  
**ออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน**  
 75% : เงินใช้จ่ายจำเป็น + เงินชียามฉุกเฉิน + เงินลงทุน

ตัวอย่าง:  
 เงินเดือน 10,000 บาท  
 ● เก็บออมก่อน 2,500 บาท  
 ● ใช้จ่ายประจำวัน 6,000 บาท  
 ● ออมเพื่อเหตุฉุกเฉิน 500 บาท  
 ● ลงทุน 1,000 บาท

**รายได้เท่าไรก็รวยได้**  
 แค่เปลี่ยนจาก  
 "ใช้ก่อน เหลือค่อยออม" เป็น  
 "ออมก่อน ที่เหลือค่อยใช้"

25% : เงินเก็บออม

ตัวช่วยสำคัญในการออม คือการ  
 ทำบัญชีครัวเรือน

	B	C	D	E	F	G
2					เดือน	
3		รายรับ - รายจ่าย				
4	วันที่	รายรับ	รายการ	รายรับ	รายจ่าย	คงเหลือ
5		รายรับ	รายจ่าย			
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18		รวมทั้งสิ้น				

การทำบัญชีครัวเรือน

## 2 เงื่อนไข ของการตัดสินใจให้อยู่ในระดับพอเพียง

### ความรู้

คือความรู้เกี่ยวกับวิชาการ  
ต่างๆ เพื่อประกอบการ  
วางแผนและระมัดระวังใน  
การปฏิบัติ

### คุณธรรม

มีความตระหนักใน  
คุณธรรม มีความซื่อสัตย์  
สุจริต มีความอดทน  
มีความเพียร

นำ  
ไป  
สู่

ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย / เพิ่มรายได้ / ใช้ชีวิตอย่างพอควร / คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ / มีภูมิคุ้มกัน / ไม่เสี่ยงเกินไป / การเฝ้าทางเลือกสำรอง
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูล / รู้รักสามัคคี / สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ / เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด / ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านวัฒนธรรม	รักและเห็นคุณค่าในความเป็นไทย เอกลัทธิไทย / เห็นประโยชน์และคุณค่าของภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น / รู้จักแยกแยะและเลือกรับวัฒนธรรมอื่น ๆ