

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจ ความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตดี มีอาหารการกินที่มีสิ่งของหรือเงินใช้ตามความจำเป็น อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสุขหากเรามีองค์ประกอบที่กล่าวมานั้นครบถ้วน นั่นก็แสดงว่าเรานั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว ต้องมองทุกอย่างเป็นองค์รวม ทุกด้านล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและอาจส่งผลต่อกันได้หากชีวิตในแต่ละด้านไม่เกิดความสมดุล ดังนั้นเราจึงควรเลือกดำเนินชีวิตแบบพอดี พอเพียง ตั้งอยู่บนทางสายกลาง ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก็ตรงกับกระดาคำดำเนินชีวิตตามหลัก **เศรษฐกิจพอเพียง**

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน การพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง เน้นการพัฒนาพื้นฐานทางจิตใจ มีหลักในการดำเนินชีวิต มีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตที่ดี ที่สำคัญคือเน้นการพึ่งพาตนเอง การร่วมมือกันในชุมชนและสังคมต่อไป โดยตั้งอยู่บนหลัก 3 ประการ คือ

1. ความพอเพียง หมายถึง การบริโภคและการผลิตอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ และมีเหตุผล ไม่ขัดสน แต่ไม่ฟุ้งเฟ้อ

2. ความสมดุล หมายถึง การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม คือ การมีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ มีโครงสร้างการผลิตที่สมดุลมีการผลิตหลากหลายและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด.

3. ความยั่งยืน หมายถึง ความพอเพียงอย่างต่อเนื่องในทุกด้านโดย เฉพาะด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีการบริหารจัดการที่ดีซึ่งสามารถป้องกันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือวิกฤติได้

โดยสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตต้องตั้งอยู่บนความพอประมาณ ได้แก่ เรียบง่าย ประหยัด การทำอะไรที่พอเหมาะพอควร สมดุลกับอัตภาพ ศักยภาพของตนและสภาวะแวดล้อม
2. การดำเนินชีวิตตั้งอยู่บนความมีเหตุผล คือ การคิด พัง ปฏิบัติ การทำงานต้องใช้หลักความรู้ในการทำงาน วางแผนงานต้องระมัดระวัง ต้องใช้หลักวิชาการช่วยสนับสนุนและ อย่าใช้ความรู้สึกและอารมณ์ในการทำงาน
3. การทำงานแต่ละอย่างต้องมีแผนกลยุทธ์เพื่อทำให้งานที่ทำนั้นเกิดประโยชน์สูงสุด ต้องมองภาพรวม ทุกคนมีส่วนร่วม มีการประสานงาน และการบูรณาการปรับวิธีการทำงานให้เหมาะสม

หากเราสามารถปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้ ก็จะทำให้ชีวิตเกิดความสมดุลนำมาซึ่งความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุขและส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เขียนโดย OTs.Tharadon Rodkaeo

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤศจิกายน 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันอาทิตย์ที่ 13 พฤศจิกายน 2016 เวลา 13:00 น.

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [OTs.Tharadon Rodkaeo](#)

คัดลอกจาก: <https://www.gotoknow.org/posts/480356>