

การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

Application of Work Principles 8 of King Rama IX :

Economical, Simple, and Maximizing Benefits

ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์

Chairoj Nopchalerroj

มูลนิธินพเฉลิมโรจน์

Nopchalerroj Foundation

Email: win@chairoj.net

Received: August 12, 2024; Revised: August 27, 2024; Accepted: August 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 คือ ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด ผลการวิเคราะห์พบว่า ประหยัด หมายถึง การใช้ที่เหมาะสม คุ่มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ใช้เกินจำเป็น การนำหลัก “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยการปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ 1) ประหยัด เป็นขั้นตอนของการวางแผนการใช้ทรัพยากรและจัดการงบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ 2) เรียบง่าย เป็นขั้นตอนการทำงานที่ไม่ซับซ้อน ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น และใช้เครื่องมือที่เหมาะสม และ 3) ได้ประโยชน์สูงสุด เป็นขั้นตอนของการตั้งเป้าหมายและวางแผนการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และเป็นกระบวนการในการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด ให้เกิดประสิทธิผลนั้น ต้องคำนึงถึงความจำเป็นและความคุ้มค่าในทุกมิติ หลักการดังกล่าวนี้ ใช้ความประหยัดและความเรียบง่าย เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การได้ประโยชน์สูงสุด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ประหยัดและเรียบง่ายนั้นเป็นส่วนของเหตุ ส่วนการได้ประโยชน์สูงสุดเป็นส่วนของผลลัพธ์ หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งมิติของการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา ได้แก่ การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด โดยใช้หลัก “ประหยัด” และ “เรียบง่าย” เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การได้ “ประโยชน์สูงสุด” หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งมิติของการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, หลักการทรงงานข้อที่ 8, ประหยัด, เรียบง่าย, ได้ประโยชน์สูงสุด

Abstract

This academic article aims to study the Application of Work Principles 8 of King Rama IX is Economical, Simple, and Maximizing Benefits. The analysis reveals that "Economy" refers to the appropriate, cost-effective use of resources, avoiding extravagance and unnecessary consumption. Applying the principle of "Economy, Simplicity, and Maximum Benefit" in daily life can be achieved through the following steps: Economy involves planning resource usage and budget management effectively. Simplicity focuses on minimizing complexity, reducing unnecessary steps, and using appropriate tools. Maximum Benefit refers to setting goals and planning resource usage to achieve the highest efficiency, while simultaneously developing processes. To effectively apply the 8th Royal Principle - Economy, Simplicity, and Maximum Benefit - one must consider necessity and cost-effectiveness in all dimensions. This principle uses economy and simplicity as the foundation leading to maximum benefit. In other words, economy and simplicity represent the causes, while maximum benefit is the outcome. This principle can be applied across political, economic, social, and environmental dimensions. New insights gained from the study include the application of the 8th Royal Principle - Economy, Simplicity, and Maximum Benefit. By using "economy" and "simplicity" as the foundation, this leads to achieving "maximum benefit." This principle can be applied across the dimensions of politics, economy, society, and the environment.

Keywords : Application, Work Principles 8 of King Rama IX, Economical, Simple, Maximizing Benefits

บทนำ

ประหยัด (economical) หมายถึง การใช้ทรัพยากรอย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ ประหยัดหมายถึงการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและรู้จักควบคุมการใช้เพื่อไม่ให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ รวมถึงการรักษาทรัพยากรให้มีอยู่ในระยะยาว การประหยัดสามารถทำได้ในหลายด้าน เช่น รู้จักควบคุมการใช้เพื่อไม่ให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ รวมถึงการรักษาทรัพยากรให้มีอยู่ในระยะยาว การประหยัดสามารถทำได้ในหลายด้าน เช่น การใช้จ่ายเงินอย่างมีสติและรู้จักการวางแผนทางการเงิน เพื่อเก็บออมและป้องกันปัญหาทางการเงินในอนาคต การใช้พลังงานไฟฟ้า น้ำมัน หรือแก๊สอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดการสิ้นเปลืองและรักษาสิ่งแวดล้อม การจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพเพื่อสามารถทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีสติและระมัดระวัง

เพื่อให้มีการใช้งานอย่างยั่งยืนและรักษาสีงแวดล้อม เป็นต้น การประหยัดแบ่งการประหยัดเป็น 3 ประเภท คือ (1) การประหยัดทรัพย์ หมายถึง การรู้จักสัดส่วนรายได้ของตนตามความจำเป็น รู้จักเลือกซื้อสิ่งของที่สามารถใช้ได้อย่างคุ้มค่ามากที่สุด ไม่ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย เลือกใช้จ่ายแต่สิ่งจำเป็นเท่านั้น (2) การประหยัดเวลา หมายถึง การรู้จักคุณค่าของเวลา และใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมให้มากที่สุด โดยไม่ปล่อยให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ (3) การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การรู้จักประโยชน์ และคุณค่าของทรัพยากรต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ อากาศ ต้นไม้ เป็นต้น ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าต่อตนเองและสังคม (อานวย แดงรอด, 2540) ดังนั้น การประหยัดจึงเป็นการทำให้ทรัพยากรที่มีอยู่ในปัจจุบันสามารถใช้งานได้นานและมีคุณค่าในการใช้งานสูงสุด

เรียบง่าย (Simple) หมายถึง การลดความซับซ้อนในชีวิต และมุ่งเน้นที่ความจำเป็นและคุณค่าที่แท้จริง การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ตรงไปตรงมา ไม่ต้องแต่งเสริมอะไรมากมายจนเกิดความหยาบคายหรือทำให้ลดความยุ่งยากซับซ้อน มีความสะดวกสบายและพอดี ลดความเครียดและเพิ่มความสุข นอกจากนี้ การมีชีวิตเรียบง่ายยังช่วยให้สามารถจัดการกับเวลาของตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถมุ่งเน้นที่สิ่งที่สำคัญจริง ๆ เช่น ครอบครัว สุขภาพ และการพัฒนาตนเอง ความเรียบง่าย (simplicity) คือ การกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีความหมายด้วยความชัดเจนที่ทำให้สามารถเข้าใจได้โดยง่ายและไม่ซับซ้อน ด้วยการ “ทำให้ง่ายขึ้น” ความเรียบง่ายทำให้การสื่อสารมีศักยภาพ นอกจากจะทำให้เข้าใจง่ายและตรงประเด็นแล้วยังช่วยให้สามารถเกิดการจดจำได้ง่ายอีกด้วย “ความเรียบง่าย” คือ สุนทรียภาพแห่งความสงบ สง่างาม และมีความร่วมสมัย คือ การสร้างสรรค์ของเหตุและผลในทุกการกระทำด้วยการลดหรือตัดทอนรายละเอียดที่เกินจำเป็นออกไปอย่างมีเหตุและผลโดยที่ยังคงไว้ซึ่งแก่นหรือหลักสำคัญที่แท้จริงของสิ่งนั้น การสร้างสรรค์ความเรียบง่ายโดยคำนึงถึงภาพรวมทั้งหมด ทั้งทางด้านรูปร่าง, รูปทรง, การกระทำ, ความคิดความรู้สึก ตลอดจนการนำไปใช้ภายใต้การคำนึงถึงความเรียบง่ายอย่างสมเหตุสมผลนั้นช่วยให้เกิดความเรียบง่ายอย่างแท้จริงที่มีคุณค่าและมีศักยภาพ (รัชฎากร ชัยเรืองรัชต์, 2554) ตัวอย่างของความเรียบง่ายในหลายด้าน เช่น การออกแบบบ้านหรือสิ่งของที่เน้นความเรียบง่ายจะใช้เส้นสายที่ชัดเจน สีที่ไม่หลากหลาย และการจัดวางที่ไม่ซับซ้อน การเลือกใช้ชีวิตในแบบเรียบง่ายหมายถึงการลดการมีสิ่งของมากเกินไป ใช้เฉพาะสิ่งจำเป็น และมุ่งเน้นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว การพูดหรือเขียนในแบบเรียบง่ายหมายถึงการใช้คำและประโยคที่เข้าใจง่าย ไม่มีคำศัพท์ที่ซับซ้อน และตรงประเด็น การแต่งตัวที่เรียบง่ายหมายถึงการเลือกเสื้อผ้าที่มีดีไซน์เรียบ ๆ สีไม่ฉูดฉาด และสวมใส่สบาย เป็นต้น การมีชีวิตหรือการทำให้ต่าง ๆ อย่างเรียบง่ายสามารถช่วยลดความเครียด สร้างความสงบ และเพิ่มคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

ได้ประโยชน์สูงสุด (Maximizing Benefits) หมายถึง การทำให้ทรัพยากรที่มีอยู่เกิดผลลัพธ์หรือประโยชน์มากที่สุด โดยการใช้สิ่งที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า การได้ประโยชน์สูงสุดยังหมายถึงการเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นงาน การศึกษา หรือความสัมพันธ์ ตัวอย่างของการได้ประโยชน์สูงสุดในหลายด้าน เช่น การจัดการเวลาและทรัพยากรในที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้

บรรลุเป้าหมายขององค์กรโดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด การใช้เวลาในการศึกษาให้เต็มที่เพื่อให้ได้รับความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพหรือพัฒนาตนเอง การวางแผนการเงินและการลงทุนอย่างรอบคอบเพื่อให้เงินที่มีอยู่สามารถสร้างรายได้และผลตอบแทนที่ดีที่สุด การใช้พลังงานอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพเพื่อให้พลังงานที่ใช้สามารถทำงานได้มากที่สุดและลดการสิ้นเปลือง การเลือกใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาซึ่งความสุขและความพอใจสูงสุด โดยไม่ต้องการสิ่งเพิ่มเติมมากมาย เป็นต้น การได้ประโยชน์สูงสุดช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่าที่สุด ทั้งในด้านการทำงาน การใช้ชีวิต และการจัดการทรัพยากรต่าง ๆ

นอกจากนี้ คำว่า “ประโยชน์” ยังมีความเชื่อมโยงกับเป้าหมายทางจริยศาสตร์ คือ ความสุข เมื่อสองคำนี้รวมกัน จึงเรียกว่า “ประโยชน์สุข” ซึ่งคำนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในหมู่คนไทย นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระปฐมบรมราชโองการว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ในวันที่ 5 พฤษภาคม 2493 เป็นต้นมา และปัจจุบันได้ถูกนำมาใช้ในวงกว้างมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาประเทศและสังคม ดังเช่นปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 โดยระบุเป็นเป้าหมายของการพัฒนาว่า “...มุ่งพัฒนา (ประเทศ) เพื่อประโยชน์สุข ที่ยั่งยืนของสังคมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง...” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554)

อภิชัย พันธเสน (2551) ได้กล่าวถึง ประโยชน์สุขไว้ในการวิเคราะห์เศรษฐกิจพอเพียงเชิงระบบว่า ประโยชน์สุข คือ ความสุขที่เกิดจากการทำประโยชน์ ซึ่งต่างจากความสุขจากการได้รับสิ่งของ หรือ วัตถุ เป็นความสุขที่จะช่วยสร้างความร่มเย็นให้ เกิดขึ้นในสังคมได้ ในภายหลังงานของ ขนิษฐา กาญจนรังสีนนท์ และคณะ (2554) ได้นิยามไว้ในทำนองเดียวกันว่า ประโยชน์สุข คือ การให้ การทำประโยชน์ให้กับคนอื่น การช่วยให้ผู้อื่นมีอยู่มีกิน ผ่อนคลายทุกข์ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส รวมถึงการทำประโยชน์ให้กับสังคมและการทำงานเพื่อส่วนรวม ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนส่วนรวม ซึ่งเมื่อให้แล้วทำให้คนอื่นเกิดประโยชน์และมีความสุข ตนเองก็มีความสุขด้วยเช่นกัน เป็นความสุขที่ไม่ได้มองที่ผลประโยชน์อันเกิดกับตัวเอง แต่มองผลประโยชน์อันตกแก่คนอื่นและสังคมโดยทั่วไป ถ้าคนในสังคมต่างมีความสุขจากการให้ และ/หรือ การทำประโยชน์ ก็เกิดสังคมแห่งความสุขที่ผู้คนอยากช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอื้ออาทรแบ่งปัน ร่วมมือกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งเกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และอยากที่จะเผื่อแผ่ประโยชน์สุขที่ได้รับให้กับผู้อื่นต่อไป ดังนั้น คำว่าได้ประโยชน์สูงสุดในที่นี้จึงหมายถึงประโยชน์ส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม เกิดสุขภาวะองค์กรรวม ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คำอธิบายจากสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร., 2559) เกี่ยวกับหลักการทรงงานข้อที่ 8 คือ ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด มีดังนี้

ในเรื่องของความประหยัดนี้ ประชาชนชาวไทยทราบกันดีว่า เรื่องส่วนพระองค์ก็ทรงประหยัดมากดังที่เราเคยเห็นว่า หลอดยาสีพระทนต์นั้นทรงใช้อย่างคุ้มค่าอย่างไร หรือฉลองพระองค์แต่ละองค์ทรงใช้อยู่เป็นเวลานาน ดังที่ นายสุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เคยเล่าว่า

“กองงานในพระองค์โดยท่านผู้หญิงบุตรี วีระไวทยะ บอกว่า “ปีหนึ่ง พระองค์ เบิกดินสอ 12 แท่ง เดือนละแท่ง ใช้จนกระทั่งจุด ใครอย่าไปทิ้งของท่านนะ จะกริ้วเลย ประหยัดทุกอย่าง เป็นต้นแบบทุกอย่าง ทุกอย่างนี้ มีค่าสำหรับพระองค์หมด ทุกบาททุกสตางค์จะใช้อย่างระมัดระวัง จะสั่งให้เราปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ”

ขณะเดียวกัน การพัฒนาและช่วยเหลือราษฎรทรงใช้หลักในการแก้ปัญหาด้วยความเรียบง่าย และประหยัด ราษฎรสามารถทำได้ ทำได้ในท้องถิ่นและประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ในภูมิภาคนั้น ๆ มาแก้ไข ปัญหาโดยไม่ต้องลงทุนสูงหรือใช้เทคโนโลยีที่ไม่ยุ่งยากนัก ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่งว่า “...ให้ปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก โดยปล่อยให้ขึ้นเองตามธรรมชาติ จะได้ประหยัดงบประมาณ...”

การประหยัด เรียบง่าย และได้ประโยชน์สูงสุดมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในหลายมิติ ทั้งในแง่ของการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนการดำรงชีวิตที่ยั่งยืน การมีชีวิตเรียบง่ายและประหยัด ช่วยลดภาระทางการเงินและความเครียดที่เกิดจากการใช้จ่ายเกินตัว การมุ่งเน้นที่การได้ประโยชน์สูงสุดช่วยให้เรามีเวลาและพลังงานสำหรับสิ่งที่สำคัญ เช่น ครอบครัว สุขภาพ และการพัฒนาตนเอง การมีเงินเก็บและการใช้จ่ายอย่างมีสติช่วยสร้างความมั่นคงในชีวิตและสามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้ การประยุกต์ใช้หลักการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น แต่ยังช่วยสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืนและน่าอยู่ยิ่งขึ้นด้วย

หลักการทรงงานข้อนี้มีวิธีคิดที่น่าสนใจต่อการนำมาวิเคราะห์ ประเมินค่า สู่การประยุกต์ใช้อย่างเป็นขั้นตอน (เมธา หริมเทพาธิป, 2559) ในการศึกษาที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำเสนอหลักการทรงงานข้อที่ 1 ได้แก่ การศึกษาอย่างเป็นระบบ (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ก) ข้อที่ 2 ได้แก่ ระเบิดจากข้างใน (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ข) ข้อที่ 3 ได้แก่ แก้ปัญหาที่จุดเล็ก (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ค) ข้อที่ 4 ได้แก่ ทำตามลำดับขั้น (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ง) ข้อที่ 5 (ภูมิสังคม) (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567จ) หลักการทรงงานข้อที่ 6 (องค์รวม) (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ฉ) และหลักการทรงงานข้อที่ 7 (ไม่ติดตำรา) (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2567ช) มาแล้ว เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตแก่ส่วนรวมในด้านต่าง ๆ ทั้งในมิติของเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม (ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์, 2565) ขั้นตอนต่อไปก็คือ การวิเคราะห์ ประเมินค่า สู่การประยุกต์ใช้ ในหลักการทรงงานข้อที่ 8 คือ ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด เพื่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเกิดความยั่งยืนให้มากที่สุด

ดังนั้น หากมีการศึกษาเพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อนี้ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์สุขส่วนรวม ครอบคลุมทั้งระดับบุคคล ระดับองค์กร ระดับชุมชนหรือสังคมต่อไป

วิเคราะห์แนวคิดและตีความเชิงปรัชญา

“ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” คำถามคือ ทำไมต้องประหยัด? ทำไมต้องเรียบง่าย? ทำไมต้องได้ประโยชน์สูงสุด? ประหยัดที่กล่าวถึงนี้คืออะไร ต้องมองให้เห็นหลักคุณภาพว่าทำไมพระองค์ท่านจึงคิดให้ประหยัด ประหยัดเพราะว่าคนส่วนใหญ่ยังสามารถทำได้ คนจนก็ทำได้ คนรวยก็ทำได้ เพราะฉะนั้น พื้นฐานก็ต้องเกิดขึ้นในใจว่า เราคิดอะไรขึ้นมาจะต้องมีความประหยัด ประหยัดในวิธีปฏิบัติ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สุรุ่ยสุร่าย คิดแล้วคิดอีกจึงจะได้มาซึ่งหลักการของการประหยัด อะไรที่ไม่จำเป็นก็อย่าไปใช้ ยึดเอาความพอเพียง พหุติ ๆ อย่าให้มากเกินไป น้อยเกินไปก็ได้ ต้องประหยัดเหมาะที่จะกระจายไปให้ใครก็ได้ใช้เงินเข้าไปลงทุนเพื่อให้เกิดประโยชน์ในภาพรวมกับนวัตกรรมที่สร้างขึ้น

ส่วนคำว่า “เรียบง่าย” ข้อนี้ก็น่าคิด บางคนคิดว่าข้อนี้เป็นการคิดเชิงคุณภาพเพียงอย่างเดียวจริง ๆ แล้วคำตอบคือคุณภาพ แต่ว่าเหมาะสำหรับการทำซ้ำ อย่าเอาความซับซ้อนไปอยู่ที่กระบวนการ สิ่งเหล่านี้เป็นหลักคิดสำคัญว่าความยุ่งยากไม่ควรไปสัมผัสและอยู่กับการดำเนินงาน มันจะทำให้การดำเนินงานยุ่งยากและล่าช้า เพราะฉะนั้นกระบวนการสร้าง กระบวนการคิด พื้นฐานของการสร้างนวัตกรรม จะต้องทำให้ง่ายกับผู้ปฏิบัติและผู้ใช้งานหรือใช้บริการ แม้คนที่ไม่ค่อยรู้เรื่อง คนไม่ค่อยรู้หนังสือก็ทำได้ และแม้ว่าจะเรียบง่ายแต่ต้องอุดมไปด้วยคุณภาพ ทำให้เป็นรูปแบบที่ชัดเจน เหมาะที่จะศึกษาและดำเนินการ ใครก็สามารถดำเนินการ ใครก็สามารถใช้งานได้ มีการให้ความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้ใช้งาน คือถึงแม้จะ “ทำให้ง่าย แต่ไม่ม่ง่าย” ก็สามารถเป็นหลักคิดในการสร้างนวัตกรรมได้ตามแนวทางของหลักการทรงงาน

ได้ประโยชน์สูงสุด นี่คือ utilization คำว่า ประโยชน์สูงสุดควรจะได้ประโยชน์ (หลังจากที่เราประหยัดเรียบง่าย) ที่อุดมไปด้วยคุณภาพ อุดมไปด้วยปริมาณ อุดมไปด้วยหลักเกณฑ์ที่มั่นคงสูง แต่คำว่า สูงสุดนั้นเอาอะไรมาเปรียบเทียบ สำหรับความคิดของผู้เขียนมองว่า พระองค์ท่านคิดถึง สิ่งที่ต้องลงทุนว่า การที่ต้องลงทุนเยอะ มีความซับซ้อน ใช้วิทยาการมากมาย แล้วได้ประโยชน์แค่หนึ่งอย่าง ผู้เขียนใช้ตรงจุดนี้เปรียบเทียบว่าเรียบง่ายได้ประโยชน์สูงสุด สูงกว่าสิ่งที่ซับซ้อนและลงทุนมาก นั่นคือประโยชน์สูงสุดที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรทรงทำให้เห็นมาแล้ว และสามารถทำได้จริงด้วย

เทคนิคการประยุกต์ใช้

ประหยัด ไม่ได้แปลว่า ไม่จ่าย ไม่ใช่ หรือตระหนี่ถี่เหนียว แต่หมายถึง ใช้อย่างเหมาะสม คุ่มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ใช่เงินจำเป็น การนำหลัก “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” มาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถทำได้โดยการปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประหยัด (Economy) เป็นขั้นตอนของการวางแผนการใช้ทรัพยากรและจัดการงบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1) กำหนดเป้าหมายและวางแผนการใช้ทรัพยากรอย่างรอบคอบ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า และไม่สิ้นเปลือง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อต้องการทำโครงการประหยัดพลังงานในองค์กรหรือสำนักงาน ก็อาจ

เริ่มกำหนดเป้าหมายว่า “ลดการใช้พลังงานในสำนักงานลง 20% ภายใน 6 เดือน” จากนั้นก็วางแผนการใช้ทรัพยากรในมิติต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

- ประเมินสถานการณ์ในปัจจุบันเพื่อตรวจสอบการใช้พลังงานในสำนักงาน ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า และหาจุดที่สามารถปรับปรุงได้

- ติดตั้งอุปกรณ์ประหยัดพลังงาน โดยเปลี่ยนหลอดไฟที่ใช้พลังงานสูงเป็นหลอดไฟ LED ที่ประหยัดพลังงาน ติดตั้งเซ็นเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหวในห้องที่ใช้งานไม่บ่อยเพื่อปิดไฟอัตโนมัติ

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้พลังงาน โดยส่งเสริมให้พนักงานปิดไฟและอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ใช้เทคนิคการระบายความร้อนและแสงธรรมชาติในการลดการใช้เครื่องปรับอากาศและไฟฟ้า

- ใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้โดยการใช้คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์สำนักงานที่มีประสิทธิภาพสูงและประหยัดพลังงาน ใช้โปรแกรมการจัดการพลังงานในการควบคุมการใช้พลังงานในสำนักงาน

- ติดตามและประเมินผล โดยตรวจสอบการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่องและวิเคราะห์ผลลัพธ์ ประเมินผลการลดการใช้พลังงานและนำเสนอแนะไปปรับปรุงในโครงการต่อไป

2) การลดการใช้พลังงานและน้ำ เช่น ติดตั้งอุปกรณ์ประหยัดพลังงาน เช่น หลอดไฟ LED หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพสูง การรณรงค์ให้ลดการใช้น้ำโดยการติดตั้งอุปกรณ์ประหยัดน้ำ เป็นต้น

3) การใช้วัสดุรีไซเคิลและการนำกลับมาใช้ใหม่ โดยสนับสนุนการใช้วัสดุที่สามารถรีไซเคิลได้ นำวัสดุที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่เพื่อประหยัดต้นทุน

4) การจัดการงบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการวางแผนและติดตามการใช้งบประมาณอย่างเข้มงวด ปรับงบประมาณให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและความต้องการจริง

ขั้นตอนที่ 2 เรียบง่าย (Simplicity) เป็นขั้นตอนการทำงานที่ไม่ซับซ้อน ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น และใช้เครื่องมือที่เหมาะสม ได้แก่

1) การออกแบบกระบวนการที่เรียบง่าย โดยออกแบบขั้นตอนการทำงานให้ไม่ซับซ้อน และลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น ใช้เทคโนโลยีที่เรียบง่ายและง่ายต่อการใช้งาน เช่น ออกแบบระบบการจัดการข้อมูลที่มีขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผล และการจัดเก็บข้อมูลในที่เดียว ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็นและรวมการทำงานที่คล้ายกันเข้าด้วยกันเพื่อลดความซับซ้อน การเลือกใช้เครื่องมือที่ใช้งานง่าย ได้แก่ การใช้ซอฟต์แวร์ (Software) ที่มีอินเทอร์เฟซ (Interface) ที่เข้าใจง่ายและใช้งานง่ายสำหรับผู้ทุกระดับ เลือกเครื่องมือที่มีการสนับสนุนและคู่มือการใช้งานที่ชัดเจน เป็นต้น

2) การสื่อสารที่ชัดเจนและตรงไปตรงมา โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและชัดเจนในการสื่อสารสื่อสารเป้าหมายและวิธีการทำงานให้ทีมงานทราบอย่างชัดเจน เช่น ในการประชุมแต่ละครั้ง ควรจัดการประชุมที่มีวาระการประชุมที่ชัดเจนและมีเป้าหมายในการประชุมที่ชัดเจน ส่งรายงานการประชุมที่สรุปประเด็นสำคัญและการตัดสินใจไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและไม่ซับซ้อนในการสื่อสารข้อมูล ใช้ภาพและแผนภูมิในการอธิบายข้อมูลเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เป็นต้น

3) การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยจัดลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ และจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เครื่องมือการจัดการเวลา เช่น กำหนดเวลาในการทำงานแต่ละขั้นตอนและจัดลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ใช้ปฏิทินหรือแอปพลิเคชัน (Application) จัดการงาน เพื่อช่วยในการวางแผนและติดตามการทำงาน เป็นต้น

4) การอบรมและพัฒนาทักษะ โดยให้การอบรมและพัฒนาทักษะให้กับทีมงานเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เครื่องมือและเทคนิคที่เรียบง่ายในการอบรมและพัฒนาทักษะ เช่น การจัดทำคู่มือการใช้งานและวิดีโอการสอนที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายสำหรับทุกคน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ได้ประโยชน์สูงสุด เป็นขั้นตอนของการตั้งเป้าหมายและวางแผนการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และเป็นกระบวนการในการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่น ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทีมงานในกระบวนการทำงาน ฟังความคิดเห็นและความต้องการของทีมงานหรือชุมชนเพื่อพัฒนางานให้ตรงกับความต้องการ กำหนดเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน และวางแผนการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ วางแผนการทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเวลา เงิน และพลังงาน อย่างมีประสิทธิภาพและรอบคอบ หมั่นเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าและประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต ตรวจสอบและวัดผลการทำงานอย่างต่อเนื่อง ประเมินผลการทำงานและนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมและการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการทำงาน ใช้เทคโนโลยีในการปรับปรุงประสิทธิภาพและสร้างประโยชน์สูงสุด เป็นต้น

การที่จะมีชีวิตที่ “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” ต้องมีการวางแผนและการปฏิบัติที่ชัดเจน โดยเน้นที่การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ลดการใช้สิ่งที่ไม่จำเป็น และพยายามทำให้ทุกสิ่งที่มีคุณค่าและประโยชน์สูงสุด การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยลดภาระและความเครียด แต่ยังช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุดแล้วได้อย่างไร

การนำหลัก “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” มาใช้ในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย ดังนี้

1. ลดความเครียดและความกังวล นั่นก็เพราะ การประหยัดช่วยลดภาระทางการเงิน ทำให้ไม่ต้องกังวลเรื่องหนี้สินหรือค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ความเรียบง่ายช่วยลดสิ่งของและกิจกรรมที่ไม่จำเป็นทำให้ชีวิตสงบและมีระเบียบมากขึ้น การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดส่งผลให้เกิดการทำงานและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดความกดดันและทำให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

2. เพิ่มความสุขและความพอใจ นั่นก็เพราะ การประหยัดช่วยให้สามารถเก็บเงินและทรัพยากรเพื่อใช้ในสิ่งที่มีความสำคัญและมีความสุข ความเรียบง่ายทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่ไม่ซับซ้อนช่วยเพิ่มความสุขและความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดเป็นเหตุให้กระทำการต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ ทำให้รู้สึกพึงพอใจกับผลลัพธ์ที่ได้

3. ส่งเสริมความยั่งยืนและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม นั่นก็เพราะ การประหยัดช่วยลดการใช้ทรัพยากรที่มีค่าและลดการสร้างขยะ ความเรียบง่ายช่วยลดการบริโภคสิ่งของที่ไม่จำเป็นและช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดช่วยให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและลดการเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม

4. ส่งเสริมสุขภาพที่ดี นั่นก็เพราะ การประหยัดช่วยลดความเครียดจากการเงินซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิต ความเรียบง่ายช่วยให้เกิดการลดสิ่งของที่ไม่จำเป็นและการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพกายและจิต การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดช่วยให้เกิดการมุ่งมั่นทำสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าช่วยให้มีเวลาพักผ่อนและดูแลสุขภาพมากขึ้น

5. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต นั่นก็เพราะ การประหยัดช่วยให้เกิดการวางแผนและการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้สามารถทำงานและจัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ความเรียบง่ายช่วยให้เกิดการลดสิ่งที่ไม่จำเป็นช่วยให้สามารถมุ่งเน้นที่สิ่งสำคัญและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดช่วยให้เกิดการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่ชัดเจนช่วยเพิ่มความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต

ดังนั้น การนำหลัก “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” มาใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสุขและความพอใจ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพ การทำงาน และสิ่งแวดล้อม ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ “การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” ซึ่งแสดงเป็นภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า “ประหยัด” และ “เรียบง่าย” เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การได้ประโยชน์สูงสุด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ประหยัดและเรียบง่ายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเหตุ ส่วนการได้ประโยชน์สูงสุดเป็นส่วนของผลลัพธ์ หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งมิติของการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น

1. การประหยัดที่เงินภาษีของประชาชน โดยการเพิ่มความโปร่งใสในการใช้จ่ายงบประมาณ ซึ่งรัฐบาลสามารถเปิดเผยข้อมูลการใช้จ่ายงบประมาณในทุก ๆ ด้าน ทำให้ประชาชนสามารถตรวจสอบได้ว่าเงินภาษีที่ถูกใช้ไปสอดคล้องกับผลประโยชน์ส่วนรวมหรือไม่ และหากนำเอาเทคโนโลยีบล็อกเชน (Blockchain) เข้ามาจัดการข้อมูลก็ยิ่งจะทำให้เกิดการประหยัดงบประมาณ ประหยัดเวลา ประหยัดพื้นที่ และลดขั้นตอนการทำงานลงไปมาก สร้างความน่าเชื่อถือให้กับชาวต่างชาติที่จะมาร่วมลงทุนกับรัฐบาล และคนในประเทศ ซึ่งเป็นผลดีต่อด้านเศรษฐกิจและสังคม และที่สำคัญก็คือประโยชน์สูงสุดจะตกอยู่กับประชาชนทั้งประเทศ

2. การลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ โดยการสนับสนุนให้ใช้พลังงานทดแทน ซึ่งรัฐบาลสามารถส่งเสริมการใช้พลังงานที่มีประสิทธิภาพสูงและพลังงานทดแทน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ ลดการใช้พลังงานจากแหล่งที่มีปริมาณจำกัด เช่น น้ำมันและถ่านหิน เป็นต้น

3. การส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้เกี่ยวกับการประหยัด โดยการสนับสนุนโครงการการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งรัฐบาลสามารถสนับสนุนโครงการการศึกษาที่เน้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการประหยัดในชุมชน และการจัดการเงินอย่างมีสติ เพื่อสร้างนักประหยัดที่มีคุณภาพในอนาคต

4. การสนับสนุนโครงการชุมชนที่ยั่งยืน โดยการสนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ทรัพยากรและวัสดุธรรมชาติที่มีคุณค่า ซึ่งรัฐบาลสามารถสนับสนุนโครงการที่ชุมชนเล็กหรือชุมชนที่มีทรัพยากรน้อยสามารถใช้ให้เหมาะสมและยั่งยืนต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โครงการปลูกป่า เพื่อลดการกัดเซาะและสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น

บทสรุป

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 8 : ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด ให้เกิดประสิทธิภาพนั้น ต้องคำนึงถึงความจำเป็นและความคุ้มค่าในทุกมิติ คือ เน้นการใช้งบประมาณ ทรัพยากร และเวลาอย่างคุ้มค่า และทำสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดโดยไม่ต้องใช้ทรัพยากรมากเกินไป ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้หลักการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดค่าใช้จ่ายและประหยัดทรัพยากร แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนในระยะยาว

บรรณานุกรม

- ชนิษฐา กาญจนรังสีนนท์, กาญจนา รอดแก้ว, ประไพ ศิวะสีราวีราช, พรหมพิริยะ พนาสนธิ์, ศยามล ลัคนาสถิต และ รังสรรค์ หังสนาวิน. (2554). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการวิจัยประโยชน์สุขจากเศรษฐกิจพอเพียง. *รายงานผลการวิจัย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์. (2565). การคิดนวัตกรรมด้วยหลักการทรงงานตามหลักปรัชญาหลังนวยุค. *วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน*, 15(2), 111-117
- _____. (2565). องค์รวม : การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, 5(2), 222-230.
- _____. (2567ก). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 1 : ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(1), 38-53.
- _____. (2567ข). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 2 : ระเบิดจากข้างใน. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(2), 46-60.
- _____. (2567ค). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 3 : แก้ปัญหาที่จุดเล็ก. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(3), 33-40.
- _____. (2567ง). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 4 : ทำตามลำดับขั้น. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(4), 33-44.
- _____. (2567จ). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 5 : ภูมิสังคม. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(5), 30-40.
- _____. (2567ฉ). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 6 : องค์รวม. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(6), 44-57.
- _____. (2567ช). การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 7 : ไม่ติดตำรา. *วารสารสถาบันพอดี*, 1(7), 41-52.
- เมธา หริมเทพาธิป. (2559). การศึกษาตามหลักปรัชญาหลังนวยุคนิยมสายกลาง : วิเคราะห์จากหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร*, 4(1), 120-132.
- รัชฎากร ชัยเรืองรัชต์. (2554). การศึกษางานออกแบบที่มีลักษณะเรียบง่าย. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.). (2559). *หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สำนักงาน กปร.
- อภิชัย พันธเสน. (2551). *การวิจัยและ พัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง*. คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://bsris.swu.ac.th/filenews/53rdbstriapichai.pdf> [14 มกราคม 2555]

อำนวย แตรงรอด. (2540). การเปิดรับข่าวสารการประหยัด ประโยชน์จากข่าวสารกับการซื้อสินค้า
ฟุ่มเฟือยต่างประเทศในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.