

การมีอยู่มีกิน ลดค่าใช้จ่าย การปลูกเอง ปลอดภัย ใช้วัสดุ คุ้มค่า ไม่ต้องไปเจอสารเคมี

“เศรษฐกิจพอเพียง คือการมีอยู่มีกิน ตอนแรกตัวเราเองก็ไม่ได้ปฏิบัติ แต่บังเอิญหมู่บ้านหนองบัวเป็นหมู่บ้าน “เศรษฐกิจพอเพียง” จึงได้ปฏิบัติตาม มีการพัฒนาร่วมกัน ในหมู่บ้านลดรายจ่ายทำโครงการ ปลูกมะนาว จะมิงบแจกให้แต่ละบ้านโดยมีการทำปุ๋ยหมัก เป็นการลดค่าใช้จ่ายในการซื้อมะนาวและเพิ่มรายได้โดยการนำไปขาย”

“หลังจากนั้นหมู่บ้านได้มีโครงการ “อยู่ดีกินดี” มีการเลี้ยงกบเลี้ยงปลา ผัก ที่บ้านจะปลูกผักบุงในพื้นที่บ้านตนเองการปลูกแต่ละครั้งสามารถนำไปกินได้ถึง 3 ครั้ง น้ำที่ใช้ล้างจานแล้วก็ ใช้ต่อต่อไปที่แปลงผัก มีปลูกผักกาดด้วย ถ้ากินไม่ทันก็มาแบ่งปันให้พี่น้องในโรงพยาบาล การปลูกเอง ปลอดภัย ใช้วัสดุ คุ้มค่า ไม่ต้องไปเจอสารเคมีด้วย”

คุณยุทธ อินตะแสน

การทำบัญชีครัวเรือน การปลูกผักปลอดสารพิษ การเลี้ยง ไส้เดือนใช้แทนปุ๋ยลดภาวะโลกร้อน

“เศรษฐกิจพอเพียง ป้าปลูกผักลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เลี้ยงปลา เลี้ยงไส้เดือน ได้มาจากเทศบาล เคยทดลองเลี้ยงปลาดุกพันธุ์ตัว เลี้ยงกบ เลี้ยงจิ้งหรีด ได้ขายด้วย เศษอาหารแทนที่จะเอาไปทิ้งขยะก็เอาไปให้ไส้เดือนกิน จี๋ไส้เดือนเอามาผสมดินใส่ต้นไม้ ลดสารพิษเพิ่มปุ๋ยในผักของเรา”

“มีการทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อเป็นการเตือนไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยดูรายจ่ายเพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

“มีปลูกผักปลอดสารพิษ มีพืชผักสวนครัว เอาไว้กินเองและแบ่งปันเพื่อนบ้าน ในหมู่บ้านเห็นทำเป็นตัวอย่าง มีคนมาดูงานบ่อย ตอนนี้กำลังเริ่มเลี้ยงปลาช่อนด้วย”

คุณบุญยวง สมภาร

คนเรารายได้ไม่สำคัญ แต่สำคัญที่รายจ่าย

“เศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้หมายความว่า “จีจี” แต่หมายถึง “การใช้จ่ายที่จำเป็น” ตั้งแต่ทำงานแรกเงินเดือนน้อย มีการเก็บออมเงิน จะไม่กู้เงิน ถ้าอยากได้ไม่มีเงินก็จะไม่ซื้อจะเก็บออมก่อน เคยเลี้ยงไก่ เป็นอาหารเป็นโปรตีนที่ดีมาก แต่เลิกเลี้ยงไปตั้งแต่บวชลูก เมื่อลูกเข้าโรงเรียนม.ต้น ให้ลูกทำบัญชีครัวเรือนการใช้จ่าย เป็นการฝึกนิสัยเด็ก ไม่ให้เด็กโกหก”

“เริ่มปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงจริง เมื่อเข้าประชุมโครงการชีวิตดี จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เนื่องจากตัวเองมีปัญหาเรื่องแพ้แชมพูจึงเริ่มใช้แชมพูมะกรูด ที่แพ้ก็ดีขึ้น เป็นการทุนค่าใช้จ่าย และได้มีการพัฒนาสูตรต่อไปเรื่อยๆ ทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า ต้องมีไว้ตลอดจะลงมือทำด้วยตัวเอง มะกรูดมะนาวยังสามารถทำน้ำมันล้างล้อรถได้สามารถลดค่าใช้จ่ายได้เยอะ”

“การรักษาสิ่งแวดล้อมมีการแยกขยะ มีแต่ถุงพลาสติกเท่านั้นที่ทิ้ง ใบไม้ก็ไปใส่ต้นไม้ เศษอาหารก็เอาไปทำปุ๋ยหมัก มีปลูกผักกินเอง ปลูกสมุนไพร เป็นสิ่งง่ายๆที่เลี้ยงชีวิตได้ ไม่มีสารเคมี และปลอดภัย”

คุณอนุวัฒน์ ธาระวงศ์

**เราจะต้องเป็นคนที่รู้คุณค่าของเงิน จะซื้อจะจ่ายก็รู้จักใช้ไม่
ฟุ่มเฟือยอยู่อย่างพอเพียง**

“อย่างผมคนอื่นอาจจะมองว่า “จู้จี้ จี้เหนียว” แต่ไม่ใช่ เราจะต้องเป็นคนที่รู้
คุณค่าของเงิน อะไรจำเป็นต้องจ่าย จะพยายามที่สุด โดยเฉพาะเรื่องห่วย จะดูว่า
อะไรจำเป็น ไม่จำเป็นที่จะซื้อเลือกซื้อที่มีคุณภาพและราคาประหยัด”

“แต่ก่อนบ้านเคยขายของชำ คนที่ไม่รู้จักคุณค่าของเงินเวลามาขายของชำจะ
รู้จักคุณค่าของเงินจะใช้ของแต่ละครั้งต้องเอาเงินไปแทนเพื่อไม่ให้ขาดทุน”

“สมัยก่อนอยู่โรงพยาบาลเคม เคยเลี้ยงไก่ใช้เศษอาหารเลี้ยงไก่
การใช้จ่ายต้องประหยัด ทำบัญชีครัวเรือนก็เคยทำมาแล้วแต่ตอนนี้เลิกทำ
แล้ว จะซื้อจะจ่ายก็รู้จักใช้ไม่ฟุ่มเฟือยอยู่อย่างพอเพียง”

คุณบุญช่วย จิณสิทธิ์

การปลูกผักสวนครัว ช่วยลดรายจ่าย

“อยู่กับพ่อแม่ตายาย มีสวนผัก พืชผักสวนครัว ในหมู่บ้านจะมีการแบ่งปันกัน ไม่มีการซื้อขาย ใครอยากได้ผักอะไรก็แบ่งๆกันตากับยายก็จะขยันปลูก น้ายาล้างจานก็ซื้อ EM มาทำด้วย ก็ช่วยประหยัด ไม่ต้องซื้อผักช่วยลดค่าใช้จ่าย”

คุณวิลาวรรณ เชื้ออ้วน

**การดำรงชีวิตทำตนเองให้ดีที่สุดไม่ต้องนำไปเปรียบเทียบกับใคร
กินผักที่เราปลูก พืชผักสวนครัว เป็นบ้านต้นแบบสามารถแบ่งปัน
คนอื่นได้**

“วิถีชีวิต ก็จะปลูกผักเองมีแปลงผักทำเอง ซื้อมีลือกมาทำแปลงผัก หว่านผัก
ทีละน้อยเวลาเก็บจะเอากรรไกรตัดจะได้ออกหน่ออีก และจะปลูกต้นไม้เรื่อยๆ
การปลูกต้นไม้ที่มีดอกจะช่วยให้แมลงไปกินเกสรดอกไม้แทนที่จะมากินผัก พ่อ
บอกว่า **“ถ้าจะปลูกต้นไม้ให้ปลูกต้นไม้ที่ดีกิน”** ระบบน้ำในบ้านจะมีท่อต่อเพื่อรด
แปลงผักได้”

“ที่บ้านจะมีต้นไม้ร่มรื่น การใช้ไฟฟ้าจะเปิดแค่หลอดที่จำเป็นเท่านั้น บ้าน
จะไม่เคยได้จ่ายค่าไฟเลยเคยสงสัยทำไมไม่เคยได้จ่าย ให้เจ้าหน้าที่มาดูก็ถูกต้อง
ทุกอย่างแต่จำนวนหน่วยไม่ถึงที่ต้องจ่าย ทุกคนจะซักผ้าด้วยมือ พ่อบอกว่า
“เราทุกคนมี สองมือสองเท้าเหมือนกัน” ที่บ้านจะไม่มีเสื้อผ้าค้างไว้ อาบน้ำ
เสร็จทุกคน ต้องซักผ้าเองแล้วตากเลย”

“ของใช้ในบ้านจะซื้อเป็นครั้งๆกึ่งๆเลย จะคำนวณราคาเพื่อให้ประหยัด
พ่อบอก **“เงินไม่ได้ออกมาต้องใช้แรงกว่าจะได้มา”** เรื่องเสื้อผ้าก็ชอบซื้อของ
มียี่ห้อการซื้อแต่ละครั้งต้องมาดูป้ายลดราคา คุณคุณภาพ **ที่บ้านจะไม่ค่อยซื้อ
กับข้าวจะกินผักที่เราปลูก พืชผักสวนครัว เป็นบ้านต้นแบบสามารถแบ่งปันคน
อื่นได้ด้วยและที่บ้านได้มีการเน้นการส่งเสริมสุขภาพ พยายามช่วยกันประหยัด”**

คุณนิภาพร ถำน้อย

**การมีชีวิตแบบพอเพียง เราต้องไม่มองคนที่มีย่อยกว่าเรา
จะต้องมองคนที่ม้น้อยกว่าเราเราจะรู้สึกว่าคุณเองมีความสุข**

“หมอหนึ่งไม่ค่อยเหมือนคนอื่น แต่ก่อนที่เคยปลูกต้นไม้เอาไปขาย เอาไปขายร้านมดดอกไม้สดด้วยถึงจะได้ไม่มากแต่ก็มีความสุข หลังๆไม่ค่อยได้ขายเอาแบ่งให้คนอื่นบ้าง”

“**เศรษฐกิจพอเพียง**ไม่ได้หมายความว่าต้องปลูกผักกินเองอย่างเดียว แต่หมายถึง **การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง** ในสถานะของเราคนอื่นอาจมองหมอรวยจะซื้ออะไรก็ได้เงินหลาย การซื้อแต่ละครั้งไม่ใช่ว่าจะซื้อแต่ของแบรนด์เนมทุกครั้ง ถ้าจะซื้อก็ดูที่ลดราคา รู้สึกเสียดาย เวลาไปแต่งงานจะโทรหาน้องส่งมาให้ใช้แล้วก็ส่งกลับ เสื้อผ้าตามท้องตลาดก็ซื้อ เรื่องเสื้อผ้าก็ไม่ค่อยซื้อบ่อย จะใช้จนคุ้ม **พยายามสอนลูกบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้แพง** บางครั้งถ้าเราไม่ใส่แล้วก็จะให้ลูกต่อแต่ลูกก็ไม่บ่น **เวลาซื้อของจะสอนลูกคำนวณ การเลือกใช้ของ ซื้อที่จำเป็น ต้องรู้จักเก็บออม พยายามสอนลูกไม่ยากให้ลูกคิดว่ามีเงินเยอะ”**

“มีการแบ่งบในการซื้อห่วย โดยตั้งบไว้ไม่ให้ซื้อเกินในแต่ละงวด”

ทญ.อัจฉริยา กาญจนสินีทธิ์

การถอดบทเรียน เรื่อง “การดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”

- ครั้วเรือน
 - การปลูกผักสวนครัว
 - ใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ ลดการใช้สารเคมี
 - การเลี้ยงสัตว์ เช่น ไส้เดือน ไก่ ปลา
 - การใช้ EM ในการทำอุปกรณ์ทำความสะอาดในครั้วเรือน
 - การซักผ้าโดยไม่ใช้เครื่องซักผ้า ซักทุกๆวันหลังจากอาบน้ำ
 - การปิดไฟฟ้าคดวงที่ไม่ใช้งาน
 - การใช้ของต่อจากพี่น้อง
 - การซ่อมเสื้อผ้า
 - การนำเศษใบไม้แห้งมาทำปุ๋ย
- การบริหารจัดการด้านการเงิน
 - การซื้อของลดราคา
 - การคำนวณปริมาณสินค้าและราคา
 - การซื้อของยกแพ็ค
 - การทำบัญชีครั้วเรือน
 - การจัดแบ่งการใช้เงิน
 - การตัดแบ่งงบในการซื้อห่วย
 - การรู้จักออม และเก็บเงิน ไม่กู้เงิน
- คนเรารายได้ไม่สำคัญ แต่สำคัญที่รายจ่าย การใช้จ่ายที่จำเป็น
- การใช้ชีวิตให้เกิดความพอเพียงกับชีวิต
- การรู้คุณค่าของเงินจะซื้อจะจ่ายก็รู้จักใช้ไม่ฟุ่มเฟือยอยู่อย่างพอเพียง ของทุกสิ่งได้มาอย่างยากลำบาก
- การดำรงชีวิตทำตนเองให้ดีที่สุดไม่ต้องนำไปเปรียบเทียบกับใคร

- การมีชีวิตแบบพอเพียง เราต้องไม่มองคนที่มีเยอะกว่าเราจะต้องมองคนที่มีน้อยกว่าเรา เราจะได้รู้สึกว่าตัวเองมีความสุข
- จุดเริ่มต้นที่ตนเอง โดยมีครอบครัวคอยส่งเสริมและสนับสนุน

ข้อเสนอแนะ

การจัดทำตลาดนัด 1 เดือน/ครั้ง เพื่อนำผลผลิตออกจำหน่ายหรือแบ่งปัน



