



วารสารศูนย์คุณธรรม

# กล้า/ทำ/ดี

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนมิถุนายน 2559



Cover Story

## กล้า..ดี

มุมมองคนเมือง ที่มีต่อ  
วิถีพอเพียงและการประยุกต์ใช้  
ในชีวิตประจำวัน 04

## แผนที่ความดี

พ่อครูตำรวจ ผู้พลิกชีวิต  
เด็กเร่ร่อน เจ้าของรางวัล  
คุณธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๖  
02

## คุยได้ คุยดี

คุณเลียม บุตรจินทา  
จากคนมีหนี้ สู่ชีวิตที่  
พอเพียง  
06



## วิสัยทัศน์

เป็นแหล่งกลางพัฒนาความรู้ และนวัตกรรมด้านคุณธรรม รวมทั้งส่งเสริมพลังเครือข่ายเพื่อขับเคลื่อนสังคมคุณธรรม

## พันธกิจ

1 ดำเนินการสร้าง พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้วยกระบวนการจัดการความรู้รูปแบบต่างๆ

2 ดำเนินการจัดประชุมสัมมนาคุณธรรม ทั้งในระดับพื้นที่และระดับชาติ

3 ส่งเสริม สนับสนุนเครือข่าย องค์กรภาคีที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างเสริมคุณธรรมความดี และการรวมพลังของกลุ่มเครือข่ายทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณธรรมความดีที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

## เมือง..พอเพียง?

วิถีพอเพียงในมิติคนเมือง



## ฉบับที่ 1 พอเพียง

## สารบัญ

- 1 บทบรรณาธิการ
- 2 แผนที่ความดี : พ่อครูตำรวจ
- 3 HOW TO : สวนผักคนเมือง ทำเองได้ ง่ายจัง
- 4 กล่าวดี : เมือง...พอเพียง? วิถีพอเพียงในมิติคนเมือง
- 6 คุยได้ คุยดี : "บัญชีครัวเรือน" เคล็ดลับการออมเงิน
- 7 ข่าวสารองค์กร

ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) เลขที่ 69 อาคารวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU)

ชั้น 16-17 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2644 9900 โทรสาร 0 2644 4901 2

www.moralcenter.or.th

Application : moral plus

f : MoralCenter

# EDITOR TALK

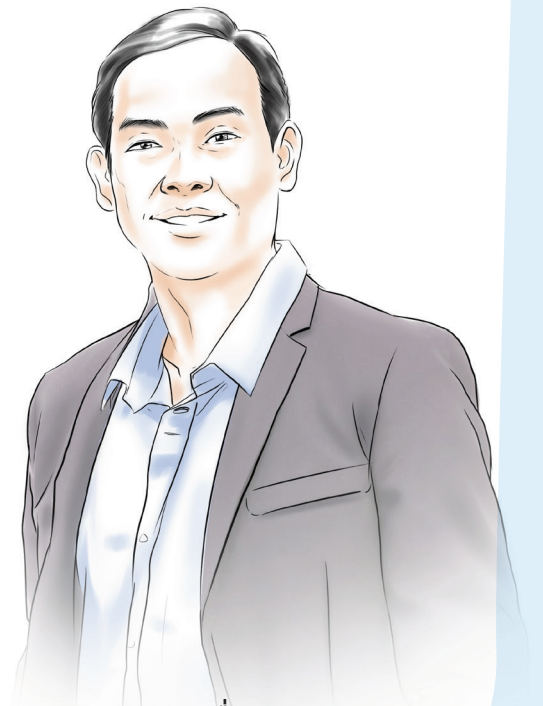
สวัสดิ์ท่านผู้อ่านที่รัก ขอต้อนรับทุกท่านสู่วารสาร กล้า/ทำ/ดี ซึ่งศูนย์คุณธรรมตั้งใจให้เป็นช่องทางการสื่อสารของผู้คนที่สนใจหรือรับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เป็นพื้นที่กลางการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ ประสบการณ์ และเรื่องราวดีๆ ของบุคคลและองค์กรต่างๆ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมสร้าง “คนดี สังคมดี” เป็นพลังการขับเคลื่อนสู่สังคมไทย สังคมคุณธรรม

ทำไมชื่อวารสาร “กล้า/ทำ/ดี” ปัจจุบันความอ่อนแอของคุณธรรมจริยธรรมและการทุจริตแพร่ขยายไปทุกวงการ เป็นภัยคุกคามและความท้าทายของสังคมไทย การแก้ไขอาชญากรรมนี้ได้ไม่เพียงแต่การทำดีเฉพาะตัว หากแต่ต้องเป็นคนดีที่กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้ายืนยันตามความถูกต้องดีงาม และกล้าปฏิเสธ หรือไม่ยอมให้การทำผิดคุณธรรม ละเมิดจริยธรรมและทุจริต คนดีจะต้องปรับความคิด ลงมือปฏิบัติ และรวมพลังกัน กล้า ทำ ดี

กล้า/ทำ/ดี ฉบับแรกเริ่มต้นด้วยความพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ในหลวงพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย เป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ 20 ปี นอกจากนี้ความพอเพียง ยังเป็นต้นทางของการไม่ทุจริต และการมีคุณธรรมข้ออื่นๆ ด้วย

ศูนย์คุณธรรมขอเชิญชวนทุกท่านมีส่วนร่วมเสนอข้อมูลข่าวสารและบทความมาลงในวารสารกล้า/ทำ/ดี รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อให้วารสารนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านคุณธรรมความดีในสังคมไทย

ขอบคุณครับ



**คุณสิน ลือสวน**  
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม



แผนที่ความดี

# พ่อครูตำรวจ

ผู้มีหัวใจ “จิตอาสา” ช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส

ความพอเพียง...หากมิได้หมายถึงแค่เรื่องการใช้เงินอย่างพอดี แล้ว การที่เราสามารถจัดสรรเวลาที่เหลือแบ่งไปช่วยเหลือผู้อื่นด้วยจิตอาสาแล้วนั้น จะหาความสุขใดได้อีก...

ร้อยตำรวจตรีสมศักดิ์ บุญรัตน์ อดีตข้าราชการตำรวจ และเป็นผู้ที่ได้รับรางวัลคุณธรรมแห่งชาติ พ.ศ. 2556 ของศูนย์คุณธรรม จากความทุ่มเทแรงกาย แรงใจ สละเวลาเพื่อช่วยเหลือเด็กเร่ร่อนด้อยโอกาส ในบทบาทของพ่อผู้ให้ความเมตตา ครูผู้ให้ความรู้ และตำรวจผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ในคราวเดียวกัน

## ครูข้างถนนเพื่อเด็กข้างถนน

เริ่มจากประสบการณ์กว่า 15 ปี ในการช่วยเหลือฟื้นฟูเด็กด้อยโอกาส ขณะนั้น ร.ต.ต.สมศักดิ์ บุญรัตน์ ยังคงรับราชการตำรวจในตำแหน่งรองสารวัตรป้องกันปราบปราม สถานีตำรวจนครบาลบางซื่อ ท่านได้ตระเวนไปตามชุมชนต่างๆ เพื่อสัมผัสกับเด็กเร่ร่อนด้อยโอกาส บางครั้งนำอาหารไปมอบให้ หรือช่วยสอนหนังสือ เพื่อหวังให้เด็กเหล่านี้มีความรู้มากพอที่จะไม่ตกเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาอาชญากรรมที่อาจเกิดขึ้น พลั้งแห่งจิตอาสาของท่าน ช่วยให้ภาพลักษณ์ของตำรวจในพื้นที่ดีขึ้น และเป็นตัวอย่างที่ดีของตำรวจในการทุ่มเทแรงกายแรงใจให้กับงาน จึงได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชาให้ทำหน้าที่ตำรวจชุมชนสัมพันธ์ ในโครงการ “ครูตำรวจข้างถนน” เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กเร่ร่อนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เป็นการหยิบยื่นโอกาสให้ได้รับการศึกษาก่อนจะปรับเปลี่ยนตนเองไปประกอบอาชีพสุจริต จนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

## ที่พิภพแก่ผู้ที่ทุกข์ยาก

ปัจจุบันร.ต.ต.สมศักดิ์ บุญรัตน์ ได้เกษียณอายุงานรับราชการ แต่ท่านยังยืนหยัดปฏิบัติตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มความสามารถ และ

กล้าทำดี



ผมรู้สึกภูมิใจทุกครั้งที่ได้ยินเด็กเรียกว่า ‘พ่อครูตำรวจ’ เพราะเหมือนเรากำลังทำหน้าที่ ในคราวเดียวกันถึง ๓ อย่าง คือ เป็นทั้งพ่อ ทั้งครู และตำรวจ



ยิ่งไปกว่านั้น ชีวิตหลังวัยเกษียณยังทำให้มีเวลาไปเยี่ยมเยียนเด็กๆ มากขึ้นกว่าเดิม ท่านได้นำหลักคุณธรรมความซื่อสัตย์มาใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน จากการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความทุ่มเท มุ่งมั่น ทำให้ร.ต.ต. สมศักดิ์ บุญรัตน์ ได้รับการยอมรับและได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณมากมาย แต่สิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจมากกว่ารางวัล คือ การถูกเรียกจากบรรดาเด็กเร่ร่อนทั้งหลายว่าเป็น “พ่อครูตำรวจ” ซึ่งเป็นคำกล่าวที่มีคุณค่าทางจิตใจ และบ่งบอกถึงแนวทางที่ท่านได้ปฏิบัติมาตลอด โดยไม่เห็นแก่ความยากลำบาก

เมื่อถามถึงค่าใช้จ่าย ร.ต.ต.สมศักดิ์เล่าว่า “เรามีน้อยกินน้อย มีน้อยใช้น้อย ถ้าจะรอให้รวยแล้วค่อยเข้ามาช่วยชาตินี้คงไม่รวย เราก็ช่วยตามที่เรามี เช่น ผัดมาमाที่ละเยาะๆ ยาปลากระป๋อง ก๋วยเตี๋ยวซื้อหลายๆ ลูกก็เทกินรวมกัน”

ในนามของ “พ่อครูตำรวจ” ร.ต.ต.สมศักดิ์ ไม่เคยคิดจะนำโอกาสที่ทุกคนมอบให้ มาใช้เพื่อหาประโยชน์ส่วนตัวเลย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดในสังคม ท่านรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี และยังสามารถแบ่งปันชีวิตส่วนตัวเพื่อผู้อื่นที่ด้อยโอกาสกว่า ด้วยความพอเพียงในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นบุคคลตัวอย่างที่น่าจดจำ และปฏิบัติตาม







HOW TO

# สวนผักคนเมือง



## ทำเองได้ ง่ายจัง

การใช้ชีวิตแบบพอเพียงในเมืองไม่ใช่เรื่องยาก สามารถเริ่มทำได้เลย ตัวอย่างเช่น การประหยัด เลือกใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น วันนี้เราจึงอยากแนะนำวิถีลดรายจ่ายประจำวันเล็กๆ น้อยๆ ที่ยังช่วยตกแต่งที่พักอาศัยของท่านให้เก๋ไก๋ มีสไตล์ไปพร้อมๆ กัน นั่นคือ การปลูกผักสวนครัวไว้ทานเองที่บ้าน ได้ทั้งประโยชน์ และความสวยงาม แถมยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้ด้วย

### แล้วถ้าอยากปลูกผักกินเอง.. แต่ไม่มีพื้นที่ปลูก จะทำอย่างไร ???

ง่ายนิดเดียว เรามาลองดูวิธีปลูกพืชผักสวนครัวแบบคนเมือง โดยไม่ต้องง้อพื้นที่ รับรองว่าถูกใจอย่างแน่นอน

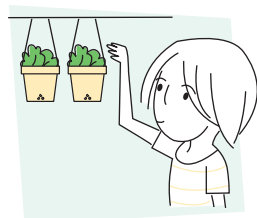


#### ใช้กระถางต้นไม้

เพียงแค่มียุติพื้นที่หน้าระเบียง หรือริมหน้าต่างที่แสงส่องถึง นำกระถางของพืชผักสวนครัวไปวางตั้งไว้ เวลาจะทำอาหารก็เด็ดใช้ได้ง่าย

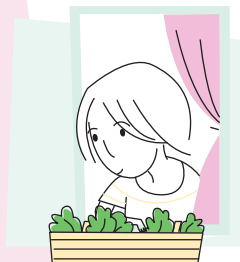
#### ผักสวนครัวแบบแขวน

เหมาะสำหรับคนที่มีพื้นที่ไม่มาก แค่อัดจับพืชผักใส่กระถางแล้วนำแขวน อย่าลืมกะระยะความสูง เวลารดน้ำ



#### ทำกระถางแบบยื่นไปข้างนอก

วิธีนี้เหมาะกับคนมีพื้นที่หน้าระเบียงน้อย โดยหาซื้อตะขอเกี่ยว ที่สามารถห้อยกระถางไว้บริเวณนอกหน้าต่างได้ ใส่พืชที่ต้องการจะปลูกลงไป เปิดหน้าต่างรดน้ำทุกวัน



### ผักสวนครัวที่เหมาะสมกับวิถีคนเมือง (สามารถนำบางส่วนมาปลูกใหม่ได้)

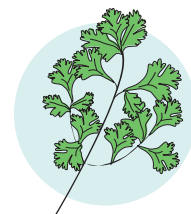
#### กะเพรา

เพียงแค่นำก้านกะเพราที่ริดใบออกไปหมดแล้ว ปักลงในกระถางดินร่วน รดน้ำเช้าเย็น พอให้ชุ่ม จากนั้นก็รอเวลา ที่กะเพราจะงอกออกมาใหม่ได้เลย



#### ผักชี

นำรากผักชีไปแช่น้ำ ให้รากงอกขึ้นมายาวพอจะไปปักลงในกระถาง รดน้ำต่อไปอีก 2-3 สัปดาห์ เราก็จะได้ต้นผักชีเอาไว้รับประทานแบบสดๆ



นอกจากการนำส่วนต่างๆ ของผักมาปลูกใหม่แล้วปัจจุบันยังนิยมใช้การปลูกด้วยเมล็ดพันธุ์ เพราะนอกจากจะมีผักหลากหลายชนิดให้เลือกเพาะปลูกไม่ว่าจะเป็นมะเขือเทศ ผักบุ้ง พริก ฯลฯ ยังหาซื้อง่ายและราคาถูกอีกด้วย สามารถนำมาเพาะปลูกได้ครั้งละมากๆ จึงช่วยในการประหยัดต้นทุน

การปลูกผักสวนครัวไว้กินเอง นอกจากจะเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายบางส่วนลงแล้ว หากผักที่ปลูกมีเยอะจนเหลือกินเหลือใช้ เรายังสามารถนำไปแบ่งให้กับเพื่อนบ้านเพื่อแสดงน้ำใจ หรือนำไปขายในราคาย่อมเยา ก็สามารถช่วยสร้างรายได้เสริมได้อีกด้วย

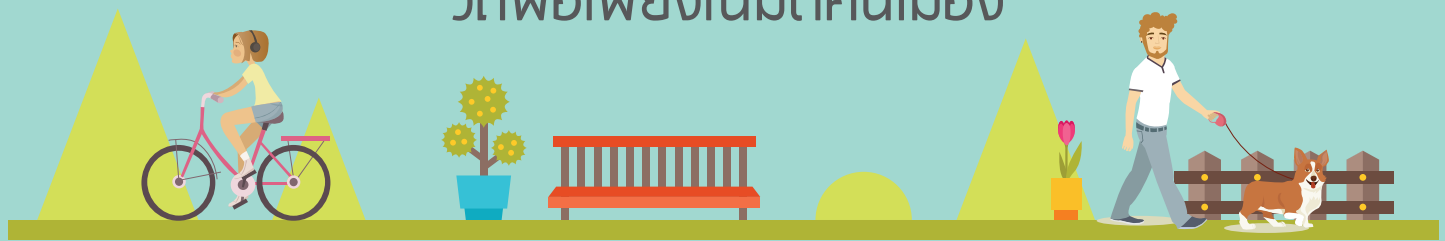
ถัด



กล้า...ดี

# เมือง...พอเพียง?

## วิถีพอเพียงในมิติคนเมือง



ภาพคุ้นชินที่เราเห็นในวิถีคนเมือง คือ วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ที่หมุนไปด้วยวงล้อของความต้องการ กับเรื่องเงินๆ ชีวิตที่ต้องเข้าสังคม ทำตามแฟชั่นหลัก ชีวิตที่ไล่หาความมั่นคง เพียงเพื่อชีวิตดีๆ สบายๆ ในวัยเกษียณ ที่อาจไม่ได้สบายอย่างที่คิด เพราะกว่าจะรู้ตัวอีกทีหนี้สินก็พอกพูนเสียแล้ว

วิถีพอเพียงกับชีวิตในรูปแบบคนเมืองเป็นคำถามที่นำค้นหาในคำตอบ ว่าคนเมืองนั้นมีนิยามของความหมายคำว่าพอเพียงไว้เช่นไร และนำมาประยุกต์ใช้อย่างไร

### นิยามของคำว่าพอเพียง คืออะไร ?



ชนกวนันท์ รักชีพ (ตุ๊ก)

พิธีกร ดารา นางแบบ ล่าสุดหันมาทำนาข้าวปลอดสารพิษ ภายใต้ชื่อแบรนด์ “สุธาทิพย์ ฟาร์ม” จ.สุพรรณบุรี

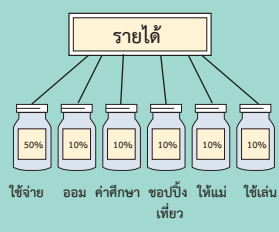
“ ตุ๊กว่ามันอยู่ที่เราบาลานซ์ชีวิตนะ มันไม่ใช่คุณต้องทิ้งทุกอย่างไปเป็นเกษตรกร 100 เปอร์เซ็นต์ แต่สำหรับตุ๊กพอได้มาลองลงมือทำนา เราเห็นว่าการทำเกษตรอินทรีย์ มันช่วยทำให้ชีวิตยั่งยืนจริงๆ การได้อยู่กับธรรมชาติ มันทำให้ชีวิตเรียบง่าย และมีความสุขที่ยั่งยืน หลักๆ ตุ๊กว่าความพอเพียงคือการที่เราหยิบจับ ศักยภาพที่เรามีออกมาทำให้เหมาะสม กับบริบทและความพอใจของเรา เมื่อก่อนเราทำแต่งานในวงการ มีชีวิตวุ่นวายอยู่แต่ในสังคมเมือง หนึ่งเหนื่อย หนึ่งเครียด อย่างตอนนี้เราก็ถอยมาก้าวหนึ่ง มาบาลานซ์ชีวิตตัวเอง อยู่กับ ลูกๆ มากขึ้น เสาร์อาทิตย์ไปนาข้าวที่สุพรรณบุรี เอาตัวเองเอาลูกๆ ไปอยู่กับธรรมชาติ ชีวิตมันก็สบายขึ้น เราารู้สึกพอใจกว่า



กิริติ อากรณรัตน์ (บาส)

วิศวกร, เจ้าของร้านอาหาร Holy cheese, มือเบสวง Vivid dream

“ เราว่าคนมักบิดเบือนคำว่า พอเพียงไปกันเยอะ มันไม่ใช่แค่ทุกคนต้องไปทำเกษตรแบ่งพื้นที่ 4 ส่วน 30:30:30:10 น้ำข้าวไร่:บ้าน เพราะบริบทของคนมันไม่เหมือนกัน และไม่ใช่ว่า คนจนก็ให้คิดว่าพอเพียง อยู่แบบจนๆ ต่อไปนะดีแล้ว เราว่ามันไม่ใช่สำหรับเราพอเพียงคือ การเพิ่มพูน ไม่ใช่ตัดตัดขาดหรือทอนอยู่ไป เราก็ต้องกิน ต้องใช้เลยไปได้หลัก 6 Jars มา เป็นหลักที่คล้ายกับเศรษฐกิจพอเพียง คือ แบ่ง รายรับเป็น 6 ส่วน ส่วนที่ 1 ใช้จ่าย 50 ส่วนที่ 2 ออม 10 ส่วนที่ 3 ค่าศึกษา (หนังสือ คอร์สเรียนต่างๆ ที่ต่อยอดทางธุรกิจให้เรา) 10 ส่วนที่ 4 เก็บไว้ชอปปิง เที่ยว 10 ส่วนที่ 5 ให้แม่ 10 ส่วนที่ 6 ใช้เล่นๆ 10 โดยตัวเลขและชื่อกระปุกของแต่ละคน อาจไม่เหมือนกันก็ได้





**ชารีย์ บุญญวินิจ**  
(ลุงรีย์)

เจ้าของฟาร์มไส้เดือนลุงรีย์  
และเจ้าของศูนย์อบรม  
ทักษะ ชีวิตแบบออแกนิก  
สมาคมชมเดือน

“ รากศัพท์ของความพอเพียงมันคือ ความพอดีกับตัวเอง กับความเหมาะสมของสถานภาพบทบาทของ ตัวเอง อย่างเราอยู่ในสังคมเมือง เรามีที่หลังบ้านอยู่แค่นี้ แล้วเราแค่คิดว่าเราอยากปลูกผักปลอดสารพิษ เราอยากมีอาหารดีๆ กิน มันเริ่มจากจุดเล็กๆ เราเลยแปลงสิ่งเหล่านี้ที่เราเป็นต้นทุน เราเห็นกากถั่วเหลืองจากร้าน ขายน้ำเต้าหู้ เราเลยเอามาเลี้ยงหมู ไก่ ห่าน แพะ เราเห็นเศษผักจากร้านอาหารตามสั่งจากตลาดที่เต็มไปด้วย สารเคมี เราก็ไม่เอาให้สัตว์เรากิน เราเอาไปผ่านกระบวนการให้ไส้เดือนช่วยแปรเป็นปุ๋ย แล้วเอาปุ๋ยมาปลูกผัก มัน อยู่ที่การมอง ผมว่าผมโชคดีมากๆ ที่ได้เรียนออกแบบมา แล้วเรื่องมันก็ไม่ใช่แค่นั้น เรายังได้ช่วยโลก เราช่วยลด ขยะที่เป็นภาระสังคมให้มาเป็นต้นทุนของเรา แล้วเราก็มีรายได้ เรื่องนี้มันตามมาเองโดยที่เราไม่รู้ตัว มารู้อีกทีผมก็ ขายปุ๋ยได้เป็นต้นๆ ผมเป็น Trainer สอนคนเรื่องวิถีชีวิตแบบนี้ ผมอยากเป็น Model หนึ่งที่ทำให้คนรู้ว่า เกษตรกรมันโคตรเท่แหละ ตอนนั้นผมไม่ได้คิดเรื่องเงินแล้วผมอยากช่วยคน ”



**กฤษฎา แยมป์ลัย**  
(ยา)

พยาบาลและศิลปินอิสระ

“ มันเป็นเรื่องของการมองไปที่ตัวเราว่าเรามีศักยภาพ อะไรบ้าง สิ่งที่เราทำได้ด้วยตัวเอง ใน ที่นี้เราหมายความถึงสิ่งที่เราจะทำการดำรงชีวิต ให้ เหมาะสมกับตัวของเราเอง ทั้งเหตุผลทางด้านเศรษฐกิจ พลักร่างกาย จิตใจ มันไม่ใช่การอยู่กับความขาดแคลนนะ ไม่ใช่ต้องกระหมัดกระหม่อม ซอมซ่อ ข้นแค้น แต่มันคือ การทำอะไรให้พอเหมาะพอดีกับศักยภาพของตน ”



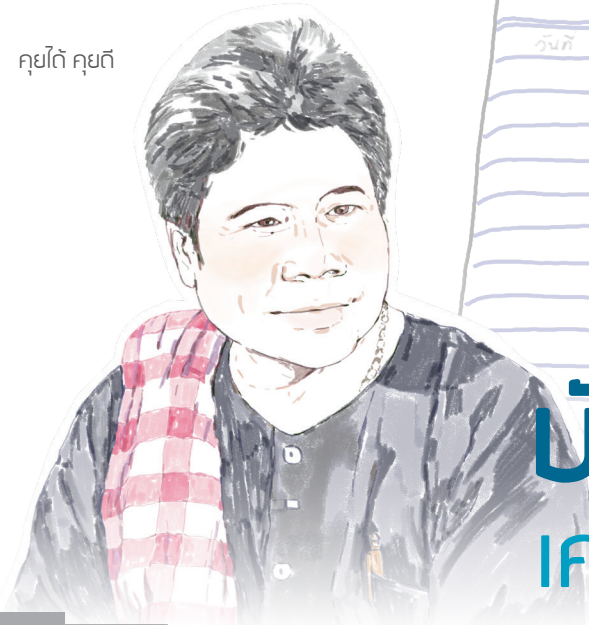
**เจฟฟรี เบญจกุลวิวัฒน์**

พิธีกร , นักแสดง

“ พอเพียง คือ ไม่สุดโต่งเกินไป ไม่ได้ แปลว่าห้ามรวย ทำอะไรก็ให้ประมาณตน ในเวลาในสิ่งที่เราทำตอนนั้น คือเราทุกคน ก็ปรับใช้ได้ เช่น ในเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อย หรือไป เที้ยว ก็ปรับใช้ให้เหมาะกับเรา ไม่ต้องไป ตามใคร ไม่ต้องเหมือนกับคนอื่น เราเองก็นำความพอเพียง มาปรับใช้ ในชีวิต พร้อมกับปลูกฝังลูกไปด้วย เช่น การ แยกขยะ นำมารีไซเคิล เดินทางใกล้ๆ ก็ใช้ จักรยาน หรือเวลาไปตลาดมีถุงเยอะเยอะ เรา ก็เอาถุงไปเอง หรือหิ้วปิ่นโตไป เล็กๆ น้อยๆ มันก็ช่วยได้ มันไม่ได้เกี่ยวกับการที่ทำให้ เรามีรายได้มากขึ้น แต่มันเกี่ยวกับการที่เรา เป็นตัวอย่างให้คนรุ่นหลัง นี่ก็ใช้อย่างที่ เราได้เรียนรู้จากความพอเพียง คือความพอ เพียงไม่ได้เน้นเรื่องประหยดอย่างเดียว แต่ อาจจะทำเพื่อส่วนรวมด้วย ”



คุยได้ คุยดี



# บัญชีครัวเรือน เคล็ดลับการออมเงิน

“หากเรามี 100 บาท  
เราใช้ 100 บาท  
เราก็พอเพียง แต่  
ถ้าหากเราใช้ 105  
บาท เมื่อไร เราจะ  
เริ่มยากจน

”



**คุณเลี่ยม บุตรจันทา**

บุคคลต้นแบบในการใช้ชีวิตตาม

หลักเศรษฐกิจพอเพียง

ท่ามกลางการใช้จ่ายอย่างฟุ้งเฟ้อ ลืมตัวในโลกทุนนิยม ที่สร้างภาระหนี้สินและก่อเกิดปัญหาให้กับสังคมไทยมากมาย คุณลุงเลี่ยม บุตรจันทา ปราชญ์เดินดิน แห่งจังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้พลิกชีวิตจากคนมีหนี้สิน ตีตอบายมุข กลายมาเป็นบุคคลต้นแบบในการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งยังเป็นพี่รักและซึ้งซมของคนในชุมชนและครอบครัว เพียงเพราะคุณลุงหันมาประหยัด และจัดทำบัญชีรายจ่ายแบบง่ายๆ ที่บ้านเท่านั้น

“เมื่อก่อนปลูกข้าว 50 ไร่ เพื่อให้ได้เงินมา ชื้อ ชื้อ ชื้อ แต่ก็ไม่เคยพอ” คุณลุงเลี่ยม กล่าวถึงชีวิตในอดีตที่ไม่ค่อยราบรื่นเต็มไปด้วยหนี้สินของตน ซึ่งต่อมาเมื่อคุณลุงได้รู้จัก และเริ่มทำบัญชีรายจ่าย ทำให้ได้มีโอกาสทบทวนการใช้จ่ายของตัวเองและครอบครัวในแต่ละวัน จึงได้มองเห็นว่าต้นเหตุของหนี้สินส่วนใหญ่ของตนเกิดจากอะไร

“โลกนี้มีเรื่องที่ต้องจ่ายอยู่ 2 เรื่อง คือเรื่องจำเป็น กับเรื่องต้องการ แต่ก่อนมีบัญชีรายจ่าย รายจ่ายก็มีแต่เรื่องที่ต้องการ ซึ่งคนส่วนใหญ่เป็นแบบนั้น จึงทำให้เกิดความไม่พอเพียง การทำบัญชีรายจ่ายเป็นเหมือนการทบทวนตัวเองในแต่ละวัน รู้ว่าอะไรจ่ายได้ อะไรประหยัดได้ พอเริ่มเห็นรายจ่าย ก็เห็นว่า สิ่งของที่ซื้อหลายอย่างสามารถปลูกเองได้ ทำให้เรามีสติกับการใช้เงินออมในอนาคต”

ผลจากการหันมาประหยัด และทำบัญชีรายจ่าย ปัจจุบันคุณลุงเลี่ยมสามารถใช้น้ำสันทันทีครั้งอดีตจนหมด และหันมาทำฟาร์มจากสิ่งที่กิน สิ่งที่ใช้ ปลูกข้าว เลี้ยงปลา ปลูกผักพื้นบ้าน สมุนไพร ทั้งยังผลิตปุ๋ยใช้เอง พื้นที่ตรงไหนว่าง ก็จัดสรรให้ญาติๆ ได้มีที่ทำกิน สร้างความสุขมีกิน มีใช้ ตามแบบฉบับความพอเพียงของตน

สุดท้ายคุณลุงเลี่ยมแนะแนวทางการทำบัญชีให้เราว่า “ต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน จัดการกับชีวิตตนเอง มองทรัพยากรที่เรามี เช่น หากเรามี 100 บาท ใช้ 100 เราก็พอเพียง หากเราใช้ 90 เราจะเริ่มเป็นเศรษฐี แต่ถ้าหากเราใช้ 105 เมื่อไร นั่นแหละเราจะเริ่มยากจน”

การทำบัญชีรายจ่ายในปัจจุบันนั้น อาจดูเป็นเรื่องไกลตัว จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก เพราะต้องหมั่นทำเป็นประจำสม่ำเสมอ สรุปยอดค่าใช้จ่ายทุกวันและทุกสิ้นเดือน หากรายจ่ายเฉลี่ยเท่ากับรายรับ เราควรย้อนกลับไปดูว่า จะตัดอะไรออกจากรายจ่ายได้บ้าง เพื่อใช้เป็นเงินทุนสำรองสำหรับอนาคตต่อไป เพียงเท่านี้เราก็สามารถฝึกตัวเองให้ใช้จ่ายด้วยความระมัดระวัง และมีความสุขกับวิถีพอเพียงได้

การทำบัญชีครัวเรือน คือจุดพลิกผันของชีวิตลุงเลี่ยม บุตรจันทา ปราชญ์ชาวบ้าน เกษตรกรนักคิด จากคนมีหนี้สู่ชีวิตใหม่ที่อยู่ได้ด้วยความพอเพียง มีอยู่มีกิน มีเก็บออม และได้ถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้สู่คนในสังคมและคนรุ่นหลังต่อไป **ก**





# ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ผนึกกำลังองค์กรสื่อ 19 แห่ง ประกาศเจตนารมณ์ สนับสนุนการขับเคลื่อนสังคมคุณธรรม

ปัจจุบันได้เกิดคำถามเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของสื่อมวลชน ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร โดยขาดจิตสำนึกบนพื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม จนเกิดการวิพากษ์วิจารณ์อยู่บ่อยครั้ง ศูนย์คุณธรรมตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมมือกับองค์กรสถาบันด้านสื่อมวลชน 19 องค์กร และคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมพัฒนาหลักสูตรคุณธรรมจริยธรรมสื่อมวลชน สำหรับผู้ปฏิบัติงานในวิชาชีพสื่อมวลชน และหน่วยงานองค์กรด้านสื่อมวลชน เพื่อกระตุ้นให้สื่อได้ตระหนักถึงผลกระทบด้านคุณธรรม จริยธรรมที่เกิดจากการทำหน้าที่ของสื่อ โดยได้ดำเนินการจัดอบรมมาแล้ว 1 รุ่น มีองค์กรสื่อเข้าร่วมกว่า 55 คน

และเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2559 ที่ผ่านมา ทางศูนย์คุณธรรมร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่าย ได้จัดงาน “สื่อคุณธรรม สร้างสรรค์สังคมไทย” และพิธีมอบเกียรติบัตรแก่ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรคุณธรรม จริยธรรมสื่อมวลชน รุ่นที่ 1 (คจส. 1) จำนวน 54 คน จากผู้แทนหน่วยงาน องค์กรด้านสื่อ 40 องค์กร พร้อมทั้งรับฟังการบรรยายพิเศษ หัวข้อ “จริยธรรมสื่อมวลชน ในยุคดิจิทัล” ซึ่งได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี มาเป็นวิทยากร และการแสดงเจตนารมณ์ความมุ่งมั่นในการรณรงค์ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมของ สังคมไทย ในฐานะนักสื่อสารมวลชนของผู้แทนหน่วยงาน องค์กรสื่อมวลชน ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น 1 หอศิลปวัฒนธรรมกรุงเทพ



1. คุณธาดา เศรษฐศิลา กรรมการศูนย์คุณธรรม กล่าวเปิดงาน
2. คุณฐาณิญา พงษ์ศิริ ประธานคณะทำงานเครือข่ายสื่อมวลชน กล่าวที่มาของการจัดงานในครั้งนี้

3. ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี บรรยายพิเศษ หัวข้อ จริยธรรมสื่อมวลชน ในยุคดิจิทัล



โดยคุณธาดา เศรษฐศิลา กรรมการศูนย์คุณธรรม ได้กล่าวถึงความสำคัญของงาน “สื่อคุณธรรม สร้างสรรค์สังคมไทย” ว่าสื่อมวลชนเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เป็นผู้สร้างนวัตกรรม ให้สื่อเข้าถึงคน ในปัจจุบันนี้เด็กรุ่นใหม่มีการเสพสื่อกันอย่างแพร่หลาย หากครอบครัวพ่อแม่ไม่สามารถให้คำตอบหรือความรู้แก่เด็กเหล่านี้ได้ เขาก็ต้องไปถามครู และสื่ออินเทอร์เน็ต ฉะนั้นสื่อต้องเป็นผู้ให้ความรู้ และสร้างความตระหนักได้ ดังเช่น ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ที่ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรคุณธรรม จริยธรรม สื่อมวลชน และขอขอบคุณนักสื่อสารมวลชนทุกคนที่เข้าร่วมอบรมจนจบหลักสูตร ซึ่งถือว่าคุณคือ “สื่อคุณธรรม” แล้วนั่นเอง

ทั้งนี้ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ เกשמ วัฒนชัย องคมนตรี ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า สถาบันการศึกษาต้องมีความเท่าทันในเรื่องของสื่อ ดิจิทัล อาจารย์ผู้สอนต้องมีความทันสมัยต่อการถ่ายทอดความรู้อย่างเข้าใจ และลึกซึ้ง เพื่อให้แก่นักสื่อสารมวลชนรุ่นใหม่ของไทยรู้เท่าทันเทคโนโลยี ในขณะเดียวกัน ต้องเร่งสร้างแนวทางในการควบคุมเนื้อหาสื่อในยุคดิจิทัลด้วย

หลักสูตรคุณธรรมจริยธรรมสื่อมวลชน (สื่อคุณธรรม) ของศูนย์คุณธรรม ถือเป็นหลักสูตรสำคัญ ที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถควบคุมตนเอง ช่วยเปลี่ยนแปลงองค์กรของตนเองให้เป็นองค์กรสีขาวได้ และหลักสูตรนี้จะต้องได้รับการประเมิน และร่วมกันพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น และทันสมัยด้วย





4. พิธีมอบเกียรติบัตรหลักสูตร  
คุณธรรมจริยธรรมสื่อมวลชน  
รุ่นที่ 1 (คจส.1)

นอกจากนี้ภายในงานยังมีการเสวนาเรื่อง “รู้เท่าทัน สร้างสรรค์สื่อ  
คุณธรรมยุคดิจิทัล” ที่ได้รับเกียรติจากผู้ทรงคุณวุฒิในแวดวงสื่อสารมวลชน  
มาเป็นวิทยากรอีกหลายท่าน อาทิ นายแพทย์ประวิทย์ ลีสถาพรวงศา  
กรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม  
แห่งชาติ นายวิสุทธิ คุมวิชรพงศ์ ประธานสภาวิชาชีพข่าววิทยุและโทรทัศน์  
ไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิรงรอง งามสุด หัวหน้าภาควิชาวารสารสนเทศ  
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นายภานุพงษ์ อุนนทเลขกะ  
ประธานคณะกรรมการ “สื่อคุณธรรม” รุ่นที่ 1 โดยมีนางสาวอมรรัตน์  
มหิทธิรุกข์ เป็นผู้ดำเนินรายการ ซึ่งมีสาระสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรม  
และจริยธรรมของสื่อในยุคดิจิทัล และการประกาศเจตนารมณ์ ของเครือ  
ข่ายสื่อมวลชน 40 องค์กร ทั้งหมด 5 ข้อ ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมจริยธรรมทั้ง  
ภายในองค์กรและสังคม คือ

- 1) เราในฐานะองค์กรสื่อเอง จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการควบคุมดูแล  
เรื่องคุณธรรมจริยธรรมในองค์กรของเราเอง
- 2) เราจะเฝ้าระวังและรณรงค์ด้านคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดขึ้นใน  
สังคมไทย ผ่านช่องทางสื่อสารตามภารกิจของแต่ละองค์กรของเราอย่าง  
เป็นรูปธรรม
- 3) เราจะสนับสนุนแนวทางและนโยบายการปฏิรูปสื่อใหม่ของคุณธรรม  
จริยธรรมอย่างจริงจัง ในทุกรูปแบบ
- 4) เราจะร่วมตรวจสอบสื่อต่างๆ ทั้งสื่อเดิมกับสื่อใหม่อย่างสื่อออนไลน์  
ให้มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดี ไม่ให้ข้อมูลผิด ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- 5) เราจะรวมพลังของเราทั้งองค์กรให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อขับเคลื่อน  
สังคมและประเทศชาติให้มีคุณธรรมจริยธรรมต่อไป

ปิดท้ายด้วยการแสดงดนตรีจากศิลปิน นักร้องที่อาสามาร่วมสร้างสีสัน  
ในงาน อาทิ ป๊อด โมเดิร์นด็อก, ตูส อพาร์ทเมนท์คุณป้า และวง rustjam

ซึ่งนายสิน สื่อสวน ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม ในฐานะหน่วยงาน  
รับผิดชอบหลักในการจัดหลักสูตรนี้กล่าวว่า ศูนย์คุณธรรมจะทำหน้าที่จัด  
การติดตามสนับสนุนการขับเคลื่อนกิจกรรม ของสื่อคุณธรรมตามที่ได้ประกาศ  
เจตนารมณ์ไว้ ทั้งเครื่องมือ องค์ความรู้ และกระบวนการต่างๆ ใน 2 ส่วน  
ส่วนแรก ส่งเสริมการเชื่อมโยงและรวมตัวของเครือข่ายสื่อสีขาว โดยจัดให้  
มีเวทีพูดคุย (Forum) ของเครือข่ายสื่อมวลชนในการหาข้อสรุปจากสถานการณ์  
ทางสังคมด้านคุณธรรมจริยธรรมในบทบาทของสื่อ เพื่อสะท้อนข้อมูลให้  
กับสังคมเป็นระยะๆ ส่วนที่สอง การพัฒนาปรับปรุงหลักสูตรคุณธรรม  
จริยธรรมสื่อมวลชนด้านเนื้อหาให้ทันสมัยเข้ากับสถานการณ์ และครอบคลุม  
กลุ่มเป้าหมายสื่อแขนงต่างๆ และสร้างความร่วมมือกับองค์กร สถาบัน  
ทางวิชาการ สมาคมวิชาชีพสื่อเพื่อนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรกลางสำหรับ  
การอบรมสำหรับนักวิชาชีพสื่อมวลชนให้ขยายวงมากขึ้น

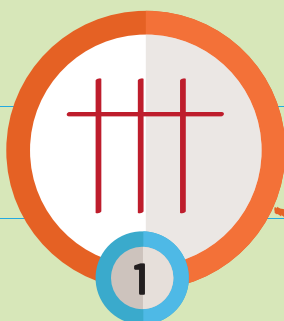
ที



5. การเสวนาเรื่อง รู้เท่าทัน สร้างสรรค์สื่อคุณธรรม ยุคดิจิทัล  
6. การแสดงดนตรีจาก คุณป๊อด โมเดิร์นด็อก  
7. บรรยากาศการถ่ายภาพร่วมกันของคณะผู้บริหารศูนย์คุณธรรม และแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมงาน

# วิธีทำบันทึกรายรับรายจ่าย

## ง่ายๆ 3 ขั้นตอน



1

ทำสมุดตาราง 4 ช่อง  
คือ วันที่ | รายการ  
| รายรับ | รายจ่าย



2

บันทึกข้อมูลลงไปตั้งแต่  
เริ่มได้รายรับไปจนถึง  
การจ่าย ค่าอะไร  
ไปเท่าไรในทุกๆ วัน



3

สรุปยอดทุกวันและทุกสิ้นเดือน

หาก รายรับ > รายจ่าย = เงินออม  
(นำส่วนที่เหลือเก็บเข้าบัญชีเงินออม)  
รายรับ < รายจ่าย = หนี้  
(กลับไปดูว่าจะตัดค่าใช้จ่ายส่วนไหนออกได้บ้าง)

หากใครไม่ชอบพกสมุดจด  
สมัยนี้มีแอปพลิเคชันบันทึก  
รายรับรายจ่ายให้คนรุ่นใหม่  
ได้อัพเดทในทุกสถานการณ์  
การใช้จ่ายอีกด้วย เช่น



spendee



coinkeeper



money  
control

“...คำว่าพอเพียงความหมายอีกอย่างหนึ่ง  
มีความหมายกว้างออกไปอีก  
ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้เองเท่านั้น  
แต่มีความหมายว่า พอมีพอกิน  
พอมีพอกินนี้ก็แปลว่า  
เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง...”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม 2541