

ความพอเพียงแห่งตน

ความหมาย

ความพอเพียงแห่งตน (Self-Sufficiency) หมายถึง ความสามารถในการกระทำกิจการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเอง อาจเป็นการกระทำของบุคคลกลุ่มบุคคลหรือชุมชนที่มีความสามารถของตนเองอย่างพอเพียง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากภายนอก ผลที่ดีจะเกิดจากการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับที่เหมาะสมพอเหมาะพอควร

การดำรงชีพอยู่ด้วยความพอเพียงแห่งตน

บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่ความพอเพียงแห่งตน มีความเป็นอยู่แบบพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ เพราะสามารถตอบสนองความต้องการต่างๆ ได้ด้วยตนเองแม้จะต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือความร่วมมือหรือปัจจัยจากภายนอกบ้างบางครั้งก็ตาม แต่จะเป็นไปในทางที่จะช่วยให้ความพอเพียงแห่งตนคงอยู่ต่อไปได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้วจะปรากฏชัดว่าคุณสมบัติของความพอเพียงแห่งตนโดยทั่วไป จะมีอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ อันเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งเกื้อหนุนให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีศักยภาพอยู่ภายในตนสามารถที่จะใช้ทรัพยากร บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยี ภูมิปัญญา ความรู้ ความชำนาญการที่ตนมีอยู่แล้ว เพื่อให้บรรลุผลตามเป้าประสงค์ และช่วยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี

ในระดับที่พอเหมาะพอดี แม้จะไม่มั่งคั่งแต่ก็ไม่ขาดแคลนหรือฝืดเคืองจนเป็นอุปสรรคต่อการเป็นอยู่และเมื่อพิจารณาในส่วนที่เป็นการประกอบอาชีพการงาน จะปรากฏว่า ผลงานหรือผลผลิตที่ได้รับมีมากพอที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน ผลผลิตที่เหลือกินเหลือใช้ก็สามารถนำไปขายหรือแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ดังในกระแสพระราชดำรัสเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2540 ที่มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า

“ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวจะต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่ให้ตัวเอง สำหรับครอบครัวอย่างนี้มันเกินไป แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอจะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในที่ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก ... ”

หรือในกรณีการทำอาชีพด้านการเพาะปลูกในชุมชนก็มีปรากฏในกระแสพระราชดำรัสคราวเดียวกันว่า

“เคยสนับสนุนให้ปลูกข้าวให้พอกับตัวเองเก็บไว้ในยุ้งเล็กๆ แต่ละครอบครัวควรเก็บและถ้ามีพอก็ขาย ... ให้เขาปลูกข้าวบริโภค เขาชอบข้าวเหนียวก็ปลูกข้าวเหนียว เขาชอบปลูกข้าวอะไรก็ตามก็ให้ปลูกข้าวอย่างนั้น และเก็บไว้เพื่อบริโภคตลอดปี ถ้ายังมีที่ที่จะทำนาปรังหรือมีที่มากพอสำหรับปลูกข้าวก็ปลูกข้าวหอมมะลิเพื่อจะขาย ... ”

ที่นำมากล่าวนี้จะเห็นภาพโดยรวมของการ ดำรงชีพ ทั้งในระดับส่วนบุคคล ระดับกลุ่มและ ระดับชุมชน ที่มีความพอเพียงแห่งตน ว่าเป็น ประการใด ในการตอบสนองความต้องการตาม เป้าหมายด้วยความสามารถของตนเอง

ส่วนประกอบสำคัญของความพอเพียง แห่งตน

จากนิยามความหมายข้างต้น มีส่วน ประกอบสำคัญเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตน อยู่ 3 ส่วนด้วยกัน คือ

- ก) ส่วนที่เกี่ยวกับความสามารถของบุคคล
- ข) ส่วนที่เกี่ยวกับกิจการงาน และ
- ค) ส่วนที่เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของบุคคล

ในการกระทำกิจการงาน

คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถใน ตัวบุคคลได้แก่ เซาว์นปัญญา ความถนัด ความคิดสร้างสรรค์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การศึกษาเล่าเรียน การเข้าใจตนเอง การปรับตัว ทักษะและคตินิยมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการกิจ การงาน ฯลฯ

คุณสมบัติที่เกี่ยวกับงานได้แก่ การรู้ ลักษณะของภาระงาน การรู้วิธีทำงาน การรู้วิธี การแก้ปัญหาการวางแผนงาน การประเมินผล งานและการสร้างงาน ฯลฯ

ส่วนคุณสมบัติที่เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของ บุคคลในการกระทำกิจการงานได้แก่ ความคาดหวัง ความต้องการ แรงจูงใจ ระดับความปรารถนา ความกล้าเสี่ยง ประสบการณ์ ด้านความสำเร็จ และความล้มเหลว การหวังความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลว รางวัลและโทษที่จะเป็นผล ตามมา ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปก็คือ ส่วนประกอบสำคัญ 3 ส่วนของความพอเพียงแห่งตน เป็นเหตุปัจจัยที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสภาพทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งงานที่ทำภายในสิ่งแวดล้อมอันเป็นปัจจัยที่สามารถจะเกื้อหนุนหรือขัดขวางก็ได้แล้วแต่กรณีๆ ไป และจะเห็นได้ว่า คุณสมบัติย่อยในแต่ละส่วนประกอบทั้งสาม เมื่อประสมประสาน กันเข้าภายในตัวบุคคลก็จะแสดงออกมาให้ ปรากฏว่าบุคคลผู้นั้นมีตนที่สามารถพอเพียงหรือไม่ประการใด

ในส่วนที่เกี่ยวกับตนสามารถพอเพียงหรือไม่ นั้นเพอร์ซิวัล เอ็ม ไชมอนด์ส (Percival M. Symonds) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่ง มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย มีแนวทางเปรียบเทียบให้เห็นว่าตนที่สามารถพอเพียงกับตน ที่ไม่สามารถพอเพียงแตกต่างกันในด้านต่างๆ ประการใด เกี่ยวกับการทำหน้าที่การงาน ดังที่ได้แสดงไว้ใน ตารางต่อไปนี้

**ข้อเปรียบเทียบระหว่างคนที่สามารถพอเพียง
กับคนที่ไม่สามารถพอเพียง**

ภาระงาน	คนสามารถพอเพียง	คนไม่สามารถพอเพียง
1. การเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	สามารถเอาเข้าประสงค้อื่นมาแทนเข้าประสงค์ที่มีอุปสรรคขัดขวาง	แสดงอาการโกรธเคืองเอะอะโวยวาย
2. การเผชิญกับความวิตกกังวล	สามารถแสดงกลวิธีารูปแบบต่างๆ	สู้หรือหนี เพียงอย่างเดียว
3. การเผชิญกับสิ่งเข้าชวนใจ	สามารถอดทนรอได้ คอยได้	มีแรงผลักดันให้ได้สิ่งที่ตอบสนองความพอใจในทันทีทันใด
4. การประเมินสภาพความเป็นจริง	สามารถปรับตัวหรือพฤติกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์หรือแต่ละบุคคล	ยอมจำนนต่อสถานการณ์หรือบุคคลที่มีพลังหรืออำนาจเหนือกว่า
5. การเผชิญกับความผิดพลาด	สำนึกผิดและแก้ไขสิ่งผิด	สำนึกผิดน้อย พยายามหลบเลี่ยงให้พ้นผิด
6. การควบคุมตนเอง	ควบคุมตนเองได้ขณะที่ไม่มี การควบคุมจากภายนอก	สับสนวุ่นวายในทันทีที่ไม่มีการควบคุมจากภายนอก
7. การเผชิญกับความตื่นเต้นเร้าใจของกลุ่มบุคคล	ไม่ด่วนตอบสนองต่อความตื่นเต้นเร้าใจภายในกลุ่ม	เสียการควบคุมตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ตื่นเต้นเกิดขึ้น
8. การรับรู้สภาพแท้จริงของระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	ไม่รู้สึกรว่าได้รับความเสียหายจากระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อปฏิบัติต่างๆ	เห็นว่าระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อปฏิบัติต่างๆ เป็นอันตรายต่อตนเอง

ภาระงาน	ตนสามารถเพียงพอ	ตนไม่สามารถพอเพียง
9. การเผชิญกับความล้มเหลว ความสำเร็จและความ ผิดพลาดต่างๆ	สามารถแก้ไขข้อผิดพลาด ภาคภูมิใจกับความสำเร็จ	ถือว่าความผิดพลาดเป็นการ แสดงถึงความไร้คุณค่า ความสำเร็จแสดงถึงความ มีคุณค่าอย่างเต็มขนาด
10. การสร้างบูรณาการแห่งตน	แสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง และไม่สูญเสียค่านิยมของตน เมื่อร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม	ยอมจำนนต่ออิทธิพลของ กลุ่มอย่างง่ายดาย

นอกจากความพอเพียงด้านความสามารถแล้ว ยังมีส่วนที่เป็นความเข้มแข็งของตนซึ่งประกอบด้วย ความสามารถที่จะตอบสนองต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อมได้เป็นผลสำเร็จ ความสามารถในการทำหน้าที่การงานต่างๆ ในเชิงสังเคราะห์ให้ประสมประสานกันโดยปราศจากความขัดแย้ง ความสามารถในการปฏิบัติตามกฎกติกา คำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตนเอง และการปฏิบัติได้ลุล่วงตามแผนการที่วางไว้ตลอดทั้งการมีทัศนคติที่ดีและการเคารพต่อตนเอง

ปัจจัยเกื้อหนุนความพอเพียงแห่งตน

ปัจจัยที่จะเกื้อหนุนความพอเพียงแห่งตนได้มากหรือน้อยเพียงใด ได้แก่ บริบทต่างๆ ของการกระทำกิจการงาน บริบทเหล่านี้ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (สภาพของดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ) สภาพทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรมขนบประเพณี วัสดุ อุปกรณ์ แหล่งความรู้ และสื่อต่างๆ ที่อาจ

หาได้ เพื่อใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตการงานตามเป้าประสงค์ เหตุการณ์รุนแรงที่เกิดจากปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ ภัยธรรมชาติ วิกฤตทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางการเมือง รวมทั้งอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อความพอเพียงแห่งตนในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันเหตุการณ์รุนแรงเหล่านี้ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นอย่างแน่ชัด ว่ามีความพอเพียงและความเข้มแข็งแห่งตน ณ ระดับใดในภาวะวิกฤต

ระดับของความพอเพียงแห่งตน

นอกเหนือไปจากคุณลักษณะสำคัญของผู้มีความพอเพียงแห่งตน รวมทั้งปัจจัยเกื้อหนุนหรือบั่นทอนความพอเพียงดังกล่าวแล้ว ยังต้องพิจารณาในส่วนที่เกี่ยวกับระดับของความพอเพียงแห่งตน ภายในขอบข่ายอันพอเหมาะพอควรอีกด้วย ทั้งนี้เพราะว่าหากมีความพอเพียงแห่งตนในระดับสูงเกินไป จะถูกมองในแง่ของการมีพฤติกรรมประเภทที่ไม่พึงพาอาศัยผู้อื่นมากเกินไป จนกลายเป็นความเย่อหยิ่ง ทะนงตน อวดดี

อวดเด่นอวดเก่งขาดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้ต้องมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว โอกาสที่จะสัมผัสกับโลกภายนอกก็จะลดน้อยลงไป ในขณะที่เดียวกันตนเองต้องแบกภาระงานที่มาก และหนัก ปิดกั้นตนเองไม่ให้เกิดการตอบสนองจากการใช้บริการหรือจากการใช้เครื่องอุปโภคบริโภคจากแหล่งอื่นเท่าที่ควรจะได้ ไม่ว่าจะในรูปแบบของการค้าขายหรือการแลกเปลี่ยนระหว่างกัน ผลที่สุดจะกลายเป็นบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีโลกทัศน์แคบ เป็นผู้ทำความสิ้นเปลืองหรือความสูญเสียให้กับทรัพยากรหรือปัจจัยต่างๆ อันเป็นส่วนประกอบของการผลิต ส่วนผลที่บังเกิดจากการมีความพอเพียงระดับต่ำเกินไป ย่อมแสดงถึงความด้อยในด้านความสามารถ การทำกิจการงานไม่บรรลุเป้าประสงค์เท่าที่ควร ตนเองไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทำอะไรไม่ได้ตามความคาดหวัง นับว่าเป็นความล้มเหลว ฟังพาดตนเองไม่ได้ ไม่ได้รับผลตอบแทนอันควร ทำให้เสียโอกาสเสียเวลา ไม่คุ้มค่าตนเองด้วยคุณค่า ฯลฯ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงมีความจำเป็นต้องมีกรอบหรือขอบเขตอันเหมาะสมสำหรับความพอเพียงแห่งตน

ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตน

ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตนอันเหมาะสมเท่าที่สามารถวิเคราะห์สรุปความจากกระแสพระราชดำรัสดังกล่าว ปรากฏว่า ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ผู้ประกอบอาชีพถือปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1) การผลิตไม่ผลิตมากเกินไปจนจำเป็นหรือมากเกินไปจนทำให้ค่าของผลผลิตตกต่ำลงไป

2) ต้นทุนการผลิตไม่ใช่วัตถุดิบราคาแพงหรือวัตถุดิบจากนอกท้องถิ่นห่างไกล ซึ่งต้องเสียค่าขนส่งมีราคาแพงมากขึ้นเพราะมีค่าขนส่งเพิ่มเข้ามา

3) การบริโภค ไม่ก่อให้เกิดความฟุ่มเฟือยในการบริโภค ไม่ทำให้เกิดความสูญเปล่า ความอวดดีอวดเด่นในการบริโภค

4) ความสุขความพอใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตน ไม่แสวงหาความสุขจากการเฮอร์ดีเอาเปรียบผู้อื่น

5) การเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เมื่อผลผลิตมีเหลือก็แบ่งปันให้ผู้อื่นที่ขาดแคลนโดยการให้เปล่าหรือการแลกเปลี่ยนผลผลิต

6) เทคโนโลยี เครื่องมือ เครื่องจักรกล เครื่องทุนแรงราคาไม่แพง ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ส่งผลเสียต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าความพอเพียงแห่งตน ไม่ว่าจะ เป็นของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนใดก็ตาม ตามนิยามข้างต้นที่หมายถึงความสามารถในการกระทำการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเองนั้น เมื่อพิจารณาภายในสภาพของความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับหรือภายในขอบเขตอันเหมาะสม น่าจะอำนวยผลประโยชน์ได้สูงสุดและเกิดผลเสียหายน้อยที่สุด ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งต่อสิ่งแวดล้อม การมีความพอเพียงแห่งตนทำให้คนฟังตนเองได้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่าคนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน แต่ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักประมาณตนด้วย และต้องมีความพอใจกับผลผลิตใดๆ ของตนตามที่มี ตามที่ได้และตามที่ได้รับ เพราะเรามีได้มีความพอเพียงแห่งตนในทุกๆ เรื่องหรือในทุกอาชีพการงาน

ความพอเพียงแห่งตนกับการศึกษา

ไม่ว่าในยุคใดสมัยใด ความพอเพียงแห่งตนนับว่าเป็นคุณลักษณะหรือจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่ง อันแสดงถึงความสามารถประสิทธิภาพ และพัฒนาการเกี่ยวกับการลดการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้นในกระบวนการของการเข้าสู่วุฒิภาวะ คุณลักษณะนี้ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาให้กับประชาชนพลเมืองของประเทศชาติ และควรเริ่มต้นกับเด็กและเยาวชนโรงเรียนโดยทั่วไปสามารถจะอบรมบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งตนได้ตามขั้นตอนของการปฏิบัติดังนี้

1) ชี้แจงให้เห็นความสำคัญของความพอเพียงแห่งตนในชีวิตประจำวัน

2) ยกตัวอย่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ที่มีความพอเพียงแห่งตนโดยเฉพาะในการประกอบภารกิจการทำงาน เพื่อให้เห็นว่า มีพฤติกรรมประการใด อย่างไร

3) จำแนกลักษณะย่อยอันเป็นส่วนประกอบสำคัญของความพอเพียงแห่งตน เพื่อใช้เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

4) ปลูกฝังลักษณะย่อยเหล่านั้นให้กับผู้เรียนโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม

5) กระตุ้นให้กำลังใจผู้เรียนที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน

6) สังเกตติดตามความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ เป็นระยะๆ

7) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งตน ในการทำงานหรือกิจกรรมใดๆไม่ว่าที่โรงเรียนหรือที่บ้าน และคอยติดตามประเมินผล

ปรีชา ธรรมา

บรรณานุกรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. กระแสพระราชดำรัสเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2540. จัดพิมพ์เผยแพร่โดยบริษัทน้ำมันบางจาก, 2541.

พุทธทาสภิกขุ. เทคนิคของการมีธรรมะ(ศีลธรรมกลับมา) กรุงเทพฯ : หจก การพิมพ์พระนคร, 2536. วารสารเศรษฐกิจวิเคราะห์ 16 (11) ; พฤศจิกายน 2541 จัดพิมพ์เผยแพร่โดยธนาคารกรุงศรีอยุธยา. Erikson, Erik H. *Identity, Youth and Crisis*, New York : W.W. Norton, 1968.

Freud, Anna. *The Ego and Mechanisms of Defense*. New York : International Universities, 1979.

Goldberg, Arnold (ed.) *Advances in Self Psychology*. New York : International Universities, 1980.

Hamachek, Don E. *Encounters with the Self*. Forth Worth : Harcourt Brace, 1992.

Purkey, William Watson. *Self Concept and School Achievement*. Englewood Cliffs : Prentice - Hall, 1970.

Symonds, Percival M. *The Ego and the Self*. New York : Appleton-Century-Crofts, Inc., 1951