



สุขภาพจิตกับเศรษฐกิจพอเพียง

พิเชษฐ อุดมรัตน์, พบ.

เศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาที่ล้ำค่า จากพ่อหลวงถึงชาวไทย

ปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานให้กับพลกนิกรชาวไทยนั้น เป็นปรัชญาที่ล้ำค่ายิ่งและมีความหมายที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัส เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2541 ที่ว่า

“พอเพียงนี้ มีความหมายกว้างขวาง
คือคำว่า พอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอ
ทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า
พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก
พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้
แต่ก็ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น
ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ
พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง
ปฏิบัติตนก็พอเพียง.....
ทางความคิดก็เหมือนกัน ไม่ใช่ทางกายเท่านั้น
ความพอเพียงในความคิดก็คือ
แสดงความคิดของตัวเอง ความเห็นของตัวเอง
และปล่อยให้คนอื่นพูดบ้าง
และมาพิจารณาว่าที่เขาพูด กับที่เราพูด
อันไหนพอเพียง อันไหนเข้าเรื่อง
ถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไข
เพราะว่าถ้าพูดกันโดยที่ไม่รู้เรื่องกัน
ก็จะกลายเป็นทะเลาะกัน.....
ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ ก็แปลว่า
ความพอประมาณ และความมีเหตุผล”

(คัดจาก : อุดมพร อมรรธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พระเจ้าอยู่หัว, 2549 : 23-24)

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2549; 51(4): 292-297.

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110.

และพระราชดำรัสอีกส่วนหนึ่งที่ว่า

“คนเรากล้าพอใจในความต้องการก็มีความโลภน้อย
เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย
ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ
มีความคิดว่าทำอย่างไรต้องพอเพียง
หมายความว่า
พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก
คนเราก็อยู่เป็นสุข”

(คัดจาก : หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันจันทร์ที่ 17
กรกฎาคม 2549 ปีที่ 29 ฉบับที่ 10355)

สรุปปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โดย ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย

เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2549 ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย ฯพณฯ องคมนตรี ได้มาปาฐกถาพิเศษเรื่อง “การแพทย์พอเพียง : แพทย์ในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง” ณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในโอกาสนี้ ฯพณฯ องคมนตรี ได้สรุปปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไว้ดังนี้

แนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

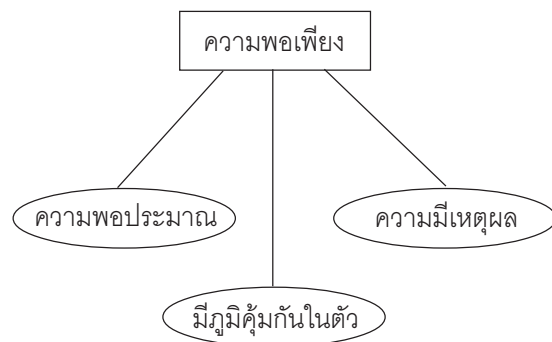
เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ (To be) และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

เป้าประสงค์

มุ่งให้เกิดความสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

หลักการ

ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ (moderation) ความมีเหตุผล (reasonableness) รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร (self immunity) ต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ความพอเพียงจึงมี 3 องค์ประกอบ ดังสรุปเป็นแผนภูมิที่ 1

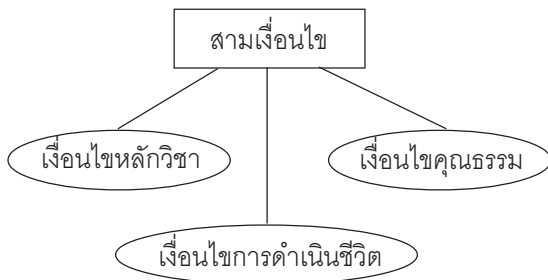


เงื่อนไขพื้นฐาน

นอกจากนี้ ความพอเพียงจะตั้งอยู่บน 3 เงื่อนไขพื้นฐาน ได้แก่

1. เงื่อนไขหลักวิชา ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรู้รอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน
2. เงื่อนไขคุณธรรม ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต
3. เงื่อนไขการดำเนินชีวิต ให้มีความรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ

สรุป สามเงื่อนไขพื้นฐานได้ตั้งแผนภูมิที่ 2

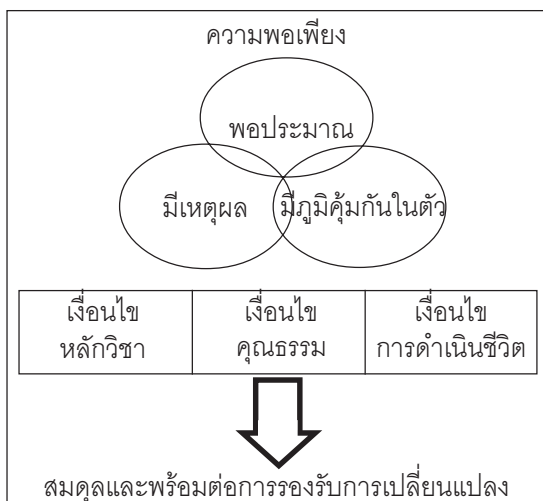


แผนภูมิที่ 2 แสดงสามเงื่อนไขพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือความสมดุลและความพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งทางด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม (เกษม วัฒนชัย. พอเพียง, 2548 : 16-22.)

ตั้งสรุปปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งหมด ได้ตั้งแผนภูมิที่ 3

**ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ทางสายกลาง**



แผนภูมิที่ 3 แสดงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยสรุปทั้งหมด

มุมมองของ ศ.นพ.ประเวศ วะสี

จะเห็นได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั้น เป็นการเชื่อมโยงหลายสิ่งหลายอย่างเข้าด้วยกัน ดังคำกล่าวของ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ที่กล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า “นี่แหละ คือ เศรษฐกิจทางสายกลาง หรือเศรษฐกิจมัชฌิมาปฏิบัติ เพราะเชื่อมโยงทุกอย่างเข้ามาด้วยกัน ทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม”

โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้มองเศรษฐกิจพอเพียงว่า หมายถึง พอเพียงในอย่างน้อย 7 ประการด้วยกัน คือ

1. พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน
2. จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่นไม่เป็น และทำลายมาก
3. สิ่งแวดล้อมพอเพียงการอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อมทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ซึ่งได้ทั้งอาหาร ได้ทั้งสิ่งแวดล้อม และได้ทั้งเงิน
4. ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง จะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม
5. ปัญญาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง
6. อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง วัฒนธรรมหมายถึงวิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานวัฒนธรรม จึงจะมั่นคง
7. มีความมั่นคงพอเพียง ไม่ใช่รูดวาบเดี่ยวจนเดี่ยวรวยแบบกะทันหัน เดี่ยวตกงานไม่มีกินไม่มีใช้ ถ้าเป็นแบบนี้ประสาทมนุษย์คงทนไม่ไหวจึงสุขภาพจิตเสีย...เศรษฐกิจพอเพียงที่มั่นคงจึงทำให้สุขภาพจิตดีเมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสมดุล ความสมดุลคือความเป็นปกติและยั่งยืน

(คัดจาก : อุดมพร อมรรธรรม. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว. 2549 : 26-27)

มุมมองของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวในการเสวนาเรื่อง “เศรษฐกิจวัฒนธรรม : เศรษฐกิจพอเพียงบนรากฐานวัฒนธรรมชาวพุทธ” โดยมองเศรษฐกิจพอเพียงในแง่จิตวิสัยและ จิตวิสัย ดังนี้

“...ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง อาจมองได้เป็น 2 ด้าน คือ มองอย่างจิตวิสัย และมองแบบจิตวิสัย

1. มองอย่างจิตวิสัย มองภายนอก คือ ต้องมีกินมีใช้ มีปัจจัยสี่เพียงพอ ที่เราพูดว่าพอสมควรกับอัตภาพ ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่าพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ

2. ส่วนความหมายด้านจิตวิสัยหรือด้านจิตใจภายใน คือ คนจะมีความรู้สึกเพียงพอไม่เท่ากัน บางคนมีเป็นล้านก็ไม่พอ บางคนมีนิดเดียวก็พอ เป็นการเพียงพอทางจิต

ถ้าสรุปอย่างสั้นที่สุด คำว่าเศรษฐกิจพอเพียงก็คือ การมีชีวิตอยู่อย่างพอดีนั่นเอง เมื่อพอดีแล้วต่อไปจะขยายขยายให้มีมากขึ้นอีกก็ได้ ขอเพียงแต่ต้องหามาได้โดยถูกต้องชอบธรรมเป็นลำดับ

(คัดจาก : อุดมพร อมรรธรรม. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พระเจ้าอยู่หัว, 2549 : 28-29)

มุมมองของ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ในเรื่องฐานคิดการพัฒนาเพื่อความพอเพียง

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ได้เขียนไว้ในหนังสือ “ได้เบื้องพระยุคลบาท” โดยสรุปว่าควรหันกลับมายึดเส้นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการดำรงชีวิต โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง 5 ประการ คือ พึ่งตนเองทางจิตใจ, พึ่งตนเองทางสังคม, พึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ, พึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี, และพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ซึ่งรายละเอียดในเรื่องนี้ ผู้อ่านที่สนใจ สามารถหาอ่านเพิ่ม

เติมได้จากหนังสือ “ได้เบื้องพระยุคลบาท” ดังกล่าวในบทชื่อเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ (สุเมธ ตันติเวชกุล. ได้เบื้องพระยุคลบาท. พิมพ์ครั้งที่ 8, 2549)

สำหรับในที่นี้ ผู้เรียบเรียงขอยกเอาข้อความเฉพาะในส่วนที่ ดร.สุเมธ ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองทางจิตใจมาให้ทราบดังนี้

พึ่งตนเองทางจิตใจ คนที่สมบูรณ์พร้อมต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งมีจิตสำนึกว่าตนนั้นสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นจึงควรที่จะสร้างพลังผลักดัน ให้มีภาวะจิตใจอีกเหนือต่อผู้ชีวิตด้วยความสุจริต แม้อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จบ้างก็ตาม มิพึงควรท้อแท้ ให้พยายามต่อไป พึงยึดพระราชดำรัส “การพัฒนาคอน” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า

“...บุคคลต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี คือ ความหนักแน่นมั่นคงในสุจริตธรรม และความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้จนสำเร็จ ทั้งต้องมีกุศโลบายหรือวิธีการอันแยบยลในการปฏิบัติงานประกอบพร้อมกันด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลที่แน่นอน และบังเกิดประโยชน์อันยั่งยืนแก่ตนเองและแผ่นดิน...”

สุขภาพพอเพียง มุมมองของ ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา

ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา ได้กล่าวปาฐกถาพิเศษเรื่อง “พระราชกรณียกิจด้านสาธารณสุขและการแพทย์” โดยอาจารย์ได้กล่าวถึงบทความที่อาจารย์ได้เขียนขึ้นเมื่อปี 2544 เรื่องสุขภาพพอเพียง เพื่อนำปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานมาเพื่อใช้กับปัญหาทางการแพทย์และสุขภาพ โดยให้บุคลากรทางการแพทย์ ใช้เป็นแนวทางในการปรับแนวความคิดและการปฏิบัติดังนี้

ประการแรก คือการเปลี่ยนค่านิยมทางสุขภาพ จากความต้องการหรือความอยากที่ไม่รู้จักพอ มาเป็นแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา มีความพอดี ให้บริการด้าน

สุขภาพ ทั้งการรักษาโรค และการป้องกันโรคตามที จำเป็น และตามสมควรแก่สถานะ

ประการที่สอง แก่ไขการรับเทคโนโลยีมาใช้ อย่าง พุ่มพวยไม่คุ้มค่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไม่ทรง ปฏิเสธความก้าวหน้าและการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ในทางตรงกันข้าม ทรงให้ความสำคัญกับการใช้เทคโนโลยี ในการพัฒนาและแก้ปัญหา แต่ต้องเลือกให้เหมาะสม ไม่ถูกหลอกให้สิ้นเปลืองไปกับเทคโนโลยีหรือของใหม่ ที่ไม่ได้ประโยชน์

ประการที่สาม ดูแลสุขภาพที่พอเพียง ไม่ได้ จำกัดอยู่เฉพาะที่เจ็บป่วย หากโยงไปถึงการใช้ชีวิต ดูแลตนเองให้พ้นจากโรค การป้องกันโรค การส่งเสริม สุขภาพ ตลอดจนการดูแลลดความเสี่ยงที่จะเกิดจาก อุบัติเหตุตามท้องถนน ในบ้าน หรือในโรงงาน รวมทั้ง โรคที่เกิดจากการทำงาน เช่น สารเคมี เสี่ยง สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่มีโอกาสจะละเลยในการที่จะนำไปสู่สุขภาพพอเพียง ดังพระราชดำรัสที่ว่า “ร่างกาย ของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปโดยลำดับ หมดยุค สมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร

ประการที่สี่ การเฝ้าระวังดูแลตนเอง ไม่ปล่อยให้ ปลดละเลย วินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ทันเวลา พร้อมกันนั้น ผู้ป่วยจะต้องเข้าถึงการบริการที่จำเป็น รวมทั้งการส่งต่อไปยังสถานบริการที่เหมาะสม หน่วย แพทย์พระราชทานและหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ รวมทั้ง งานผู้ป่วยในพระบรมราชานุเคราะห์ เป็นรูปแบบที่ ทรงแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แล้ว

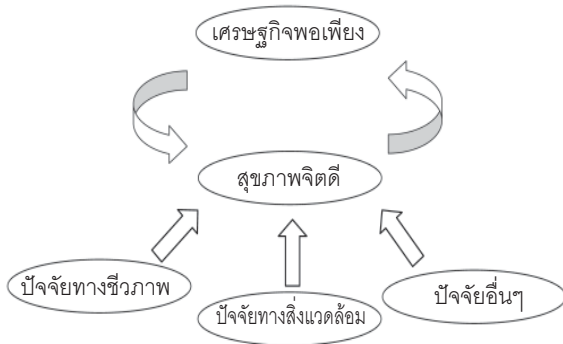
ประการที่ห้า เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า ส่วนตน ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้เงินเพื่อสุขภาพ

หรือการใช้เงินส่วนรวม ที่เรียกว่า “เงินหลวง” ในการ ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ที่ช่วยตนเองไม่ได้ นอกจากนี้ การใช้เงินดังกล่าว ยิ่งต้องระวังมากขึ้น เงินที่มีจำกัด อาจจำเป็นหรือสามารถช่วยผู้อื่นได้มากกว่า แพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์มักจะใช้ความระมัดระวัง หรือการประหยัดน้อยลง เมื่อสามารถจะเบิกได้หรือใช้ เงินหลวง การปฏิบัติเยี่ยงนี้ต้องปรับเปลี่ยน ถ้าเป็นเงิน ส่วนบุคคลที่ใช้ได้เอง ก็น่าจะเป็นสิทธิของผู้นั้นที่เลือก ใช้เงินของตน แต่การใช้เงินหลวงหรือใช้เงินที่เป็น สมบัติสาธารณะร่วมกัน ต้องเพิ่มความระมัดระวัง (คัดจาก : จรัส สุวรรณเวลา. พระราชกรณียกิจการ แพทย์และสาธารณสุข. 2549 : 46-47)

จากแนวคิดของ ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา ทั้ง 5 ประการดังกล่าวข้างต้นนั้น จะเห็นว่าสามารถนำมา ปรับใช้กับบุคลากรทางสุขภาพจิตได้ด้วย

สรุปความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต กับเศรษฐกิจพอเพียง

หากพิจารณาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพจิตนั้น ต่างก็ เป็นเหตุและเป็นผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เศรษฐกิจ พอเพียงจะนำไปสู่ความมีสุขภาพจิตที่ดี ในทางกลับกัน คนที่มีสุขภาพจิตดีก็มักจะมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งอาจเขียนเป็นแผนภูมิ ได้ดังแผนภูมิที่ 4 อย่างไรก็ตาม เศรษฐกิจพอเพียงก็ เป็นปัจจัยหนึ่งของการมีสุขภาพจิตดีเท่านั้น เพราะ ภาวะสุขภาพจิตดี อาจขึ้นกับปัจจัยอื่น ๆ อีก เช่น ปัจจัย ทางชีววิทยาของคน ๆ นั้น ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่มี ระบบสนับสนุน (supporting system) ทางจิตใจที่ดี จาก คนใกล้ชิดเป็นต้น



แผนภูมิที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพจิตดี

สำหรับองค์ประกอบเรื่องนี้มีภูมิคุ้มกันในตัวนั้น ในทางสุขภาพจิต อาจหมายถึง resilience ซึ่งผู้เรียบเรียง เคยแปลไว้ว่า ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ และในปัจจุบันได้มีผู้สนใจกันมากกว่า resilience นี้จะเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญของมนุษย์ ในกรณีที่ต้องเผชิญกับภัยอันตราย (traumatic events) ต่าง ๆ (พิเชฐ อุดมรัตน์, ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์. โรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ. 2547 : 201)

สรุป

ปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานให้กับพสกนิกรชาวไทยนั้นสามารถใช้ได้เป็นอย่างดีกับวงการสุขภาพจิต จึงสมควรที่บุคลากรทางสุขภาพจิต ตลอดจนประชาชนทั่วไป จะได้น้อมนำปรัชญาดังกล่าวไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา ทั้งระดับบุคคล และสังคมโดยรวม เป็นการเจริญรอยตามพระยุคลบาท และควรทำไปพร้อมๆ กับการตั้งจิตสมาธิ มีกตัญญูกตเวทิตา เพื่อน้อมถวายพระพรชัยมงคล ขอให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

เอกสารอ้างอิง

1. เกษม วัฒนชัย. พอเพียง. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2548.
2. จรัส สุวรรณเวลา. พระราชกรณียกิจด้านสาธารณสุขและการแพทย์. สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ 2549; 53; 46-7.
3. พิเชฐ อุดมรัตน์, ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์. โรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ. ใน: พิเชฐ อุดมรัตน์, บรรณาธิการ. ระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในประเทศไทย. สงขลา: ลิมบราเดอร์การพิมพ์, 2547: 185-204.
4. สุขเมธ ต้นติเวชกุล. ได้เบื้องพระยุคลบาท. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2549: 284-91.
5. หนังสือพิมพ์มติชน. พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. ฉบับวันที่ 17 กรกฎาคม 2549; (10355): 1.
6. อุดมพร อมรรธรรม. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงดาว, 2549: 19-29.