

การประยุกต์หลักสัปปุริสธรรมเพื่อการปรับตัวเชิงรุกของประชาชน
ในวิกฤตค่าครองชีพ: กรณีศึกษาผลกระทบจากความขัดแย้งในภูมิภาค
ตะวันออกกลาง*

APPLYING THE SEVEN QUALITIES OF A GOOD PERSON
(SAPRISSADHAMMA) FOR PROACTIVE ADAPTATION AMIDST
THE COST-OF-LIVING CRISIS : A CASE STUDY OF IMPACTS FROM
THE MIDDLE EAST CONFLICT

พระครูนิวตฺตพรชกร¹ และ กิตติพัทธ์ โมราสุข²

PhrakruNiwutphachakon¹ and Kittiphat Morasuk²

¹⁻²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

¹⁻²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Campus, Thailand

Corresponding author E-mail: akepathai2@gmail.com

วันที่รับบทความ : 28 มิถุนายน 2569; วันที่แก้ไขบทความ 4 กรกฎาคม 2569; วันที่ตอบรับบทความ : 6 กรกฎาคม 2569

Received 28 June 2026; Revised 4 July 2026; Accepted 6 July 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการปรับตัวเชิงรุกของประชาชนไทยท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพที่รุนแรงในช่วงปี พ.ศ. 2568-2569 ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออกกลาง โดยใช้กรอบแนวคิดหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการในการบูรณาการเข้ากับทฤษฎีการปรับตัวเชิงจิตวิทยาและรัฐประศาสนศาสตร์สมัยใหม่ การศึกษาอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกจากสถานการณ์โลกที่เกิด



* พระครูนิวตฺตพรชกร และ กิตติพัทธ์ โมราสุข. (2569). การประยุกต์หลักสัปปุริสธรรมเพื่อการปรับตัวเชิงรุกของประชาชนในวิกฤตค่าครองชีพ: กรณีศึกษาผลกระทบจากความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลาง.

วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(5), 329-344.

PhrakruNiwutphachakon and Kittiphat Morasuk. (2026). Applying The Seven Qualities Of A Good Person (Sapriissadhamma) For Proactive Adaptation Amidst The Cost-Of-Living Crisis : A Case Study Of Impacts From The Middle East Conflict. Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(5), 329-344.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

การชะงักงันของห่วงโซ่อุปทานพลังงานจากการโจมตีโครงสร้างพื้นฐานในอ่าวเปอร์เซียและการปิดกั้นช่องแคบฮอร์มุซ ซึ่งส่งผลให้ราคาน้ำมันและก๊าซธรรมชาติพุ่งสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวเชิงรุก ที่มีรากฐานจากหลักธัมมัญญตา อตถัญญตา อัตตัญญตา มัตตัญญตา กาลัญญตา ปริสสัญญตา และบุคคลปโรปรัญญตา ช่วยให้ประชาชนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและทุนสำรองของชีวิตเพื่อรับมือกับภาวะเงินเฟ้อที่เกิดจากต้นทุนการผลิตได้อย่างยั่งยืน การรู้จักเหตุและผลของวิกฤตการณ์โลกช่วยลดความตื่นตระหนกและนำไปสู่การวางแผนการเงินล่วงหน้า ในขณะที่การรู้จักตนและประมาณตนช่วยในการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ การรู้จักชุมชนและบุคคลยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างทุนทางสังคมเพื่อกระจายความเสี่ยงและพึ่งพาอาศัยกันในระดับฐานราก ซึ่งองค์ความรู้จากการศึกษานี้เสนอว่าการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับพฤติกรรมศาสตร์เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร พลังงาน และเสถียรภาพทางจิตใจท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: สัมปรีชธรรม, การปรับตัวเชิงรุก, วิกฤตค่าครองชีพ, ความขัดแย้งตะวันออกกลาง, พุทธเศรษฐศาสตร์

Abstract

This academic abstract examines the proactive adaptation of the Thai population amidst the severe cost-of-living crisis of 2025–2026, driven by geopolitical conflicts in the Middle East. By integrating the Seven Qualities of a Good Person with modern psychological adaptation and public administration theories, the study analyzes the impact of energy supply chain disruptions specifically attacks on Persian Gulf infrastructure and the blockage of the Strait of Hormuz which triggered a surge in oil and natural gas prices.

The findings indicate that proactive adaptation rooted in these seven principles helps citizens build "intellectual immunity" and life reserves to sustainably counter cost-push inflation. Understanding the causes and effects of global crises reduces panic and fosters proactive financial planning. Self-awareness and moderation optimize the management of limited resources.

Furthermore, social awareness serves as a vital mechanism for building social capital to distribute risk and foster grassroots self-reliance. This research suggests that integrating Buddhist principles with behavioral science is essential for ensuring food and energy security, as well as mental stability, in today's volatile world.

Keywords: Saprisadhamma, Proactive Adaptation, Cost-of-Living Crisis, Middle East Conflict, Buddhist Economics

บทนำ

สถานการณ์ความผันผวนของระเบียบโลกในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดโดยเฉพาะความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออกกลางที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องได้กลายเป็นปัจจัยหลักที่ส่งแรงสั่นสะเทือนต่อเสถียรภาพทางเศรษฐกิจในระดับสากลและระดับประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้จำกัดวงอยู่เพียงแคในพื้นที่ของการสู้รบ แต่ได้แปรสภาพเป็นคลื่นความร้อนทางเศรษฐกิจที่แผ่ขยายเข้าสู่ภาคครัวเรือนในรูปแบบของวิกฤตค่าครองชีพ (เสวลักษณ์ เขตสูงเนิน, 2569, จุฑาทิพย์ จงวินิชย์ และอาชนัน เกาะไพบูลย์, 2566) สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่พึ่งพาการนำเข้าพลังงานสุทธิในสัดส่วนที่สูง ผลกระทบดังกล่าวส่งผ่านจากราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกไปสู่ต้นทุนการผลิตสินค้าและบริการทุกประเภทอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดภาวะเงินเฟ้อจากฝั่งต้นทุนที่รุกรานกำลังซื้อของประชาชนอย่างรุนแรง การรับมือกับความท้าทายนี้จึงไม่สามารถอาศัยเพียงมาตรการเยียวยาจากภาครัฐที่เป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุได้อีกต่อไป แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกการปรับตัวเชิงรุกของภาคประชาชนที่ตั้งอยู่บนรากฐานของพุทธปัญญา

หลักสัปปริสธรรมเจ็ดประการซึ่งเป็นหลักธรรมของสัตว์หรือบุคคลผู้มีปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับการสร้างกรอบแนวคิดในการบริหารจัดการชีวิตท่ามกลางความไม่แน่นอน การประยุกต์หลักธรรมนี้ไม่ใช่เพียงการรักษาจิตใจให้สงบ แต่เป็นการสร้างยุทธศาสตร์การปรับตัวที่มีเหตุผล มีการคาดการณ์ที่แม่นยำ และมีความสมดุลในการใช้ทรัพยากร บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งเน้นการวิเคราะห์เจาะลึกถึงกลไกการส่งผ่านผลกระทบจากความขัดแย้งในตะวันออกกลางสู่ค่าครองชีพของไทย และนำเสนอแนวทางการบูรณาการหลักสัปปริสธรรมเพื่อเปลี่ยนผ่านประชาชนจากบุคลิกภาพเชิงรับไปสู่การปรับตัว

เชิงรุกที่ยั่งยืน (กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564, อาลิสร่า รัตนกุล, 2550)

สถานการณ์ความผันผวนของระเบียบโลกในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด โดยเฉพาะความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออกกลาง ได้ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อระบบเศรษฐกิจโลกและเศรษฐกิจของประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ ความตึงเครียดด้านการเมืองและความมั่นคงได้ผลักดันให้ราคาพลังงานในตลาดโลกปรับตัวสูงขึ้น ซึ่งประเทศไทยในฐานะประเทศที่พึ่งพาการนำเข้าพลังงานได้รับผลกระทบโดยตรงผ่านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนการผลิต การขนส่ง และการบริการ นำไปสู่ภาวะเงินเฟ้อจากฝั่งต้นทุนและการเพิ่มขึ้นของค่าครองชีพที่บ้านทอนกำลังซื้อของประชาชนในวงกว้าง สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการพึ่งพามาตรการเยียวยาจากภาครัฐเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะรับมือกับวิกฤตที่มีความซับซ้อนและยืดเยื้อ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการปรับตัวของประชาชนให้สามารถบริหารจัดการชีวิตและทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้บริบทของความไม่แน่นอน โดยอาศัยหลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นกรอบคิดสำคัญในการพัฒนาปัญญา การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การรู้จักประมาณตน และการวางแผนอย่างรอบคอบ หลักธรรมดังกล่าวจึงมิได้เป็นเพียงแนวทางในการพัฒนาจิตใจ หากแต่สามารถประยุกต์ใช้เป็นยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจและสังคมให้แก่ประชาชน ช่วยเปลี่ยนการรับมือแบบตั้งรับไปสู่การปรับตัวเชิงรุก อันจะนำไปสู่ความมั่นคงในการดำรงชีวิตและความยั่งยืนของสังคมไทยท่ามกลางความผันผวนของเศรษฐกิจโลก

บริบทความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลางและกลไกการส่งผ่านผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ภูมิภาคตะวันออกกลางถือเป็นศูนย์กลางของพลังงานโลกโดยเฉพาะน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติ ความขัดแย้งที่ปะทุขึ้นไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของสงครามระหว่างรัฐหรือการโจมตีของกลุ่มกองกำลังต่างๆ ย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่ออุปทานพลังงาน กลไกสำคัญที่สร้างความหวุ่นวิตกให้แก่ตลาดโลกคือความเสี่ยงในการปิดช่องแคบฮอร์มุซซึ่งเป็นเส้นทางลำเลียงน้ำมันดิบกว่าหนึ่งในสามของการค้าน้ำมันโลก หากเส้นทางนี้ถูกปิดกั้นเพียงชั่วคราวจะส่งผลให้ราคาน้ำมันดิบโลกพุ่งสูงขึ้นอย่างไร้การควบคุม

สำหรับการส่งผ่านผลกระทบสู่ประเทศไทยนั้นมีความเปราะบางเป็นพิเศษ เนื่องจากไทยนำเข้าน้ำมันดิบจากตะวันออกกลางสูงถึงร้อยละห้าสิบแปดของการนำเข้าทั้งหมด เมื่อเกิดภาวะช็อกทางพลังงาน ต้นทุนการขนส่งและต้นทุนการผลิตไฟฟ้าในประเทศจะปรับตัวสูงขึ้น

ทันที ส่งผลให้เกิดภาวะเงินเฟ้อที่กระจายตัวไปยังราคาสินค้าอุปโภคบริโภค ปุ๋ยเคมี และวัสดุก่อสร้าง นอกจากนี้ ความตึงเครียดในทะเลแดงยังบีบบังคับให้เรือขนส่งสินค้าต้องเปลี่ยนเส้นทางไปอ้อมแหลมกูดโฮป ซึ่งเป็นการเพิ่มระยะเวลาและค่าระวางเรือเป็นทวีคูณ กระทบต่อความสามารถในการแข่งขันของการส่งออกไทยและทำให้สินค้านำเข้ามีราคาสูงขึ้น

ในมิติของค่าครองชีพ ประชาชนต้องเผชิญกับสภาวะรายได้ที่ทรงตัวแต่รายจ่ายพุ่งสูงขึ้น หรือที่เรียกว่าภาวะรายได้น้อยแต่รายจ่ายสูงในทางปฏิบัติ วิกฤตนี้ไม่ได้กระทบเพียงแค่กลุ่มผู้มีรายได้น้อย แต่กำลังลุกลามสู่กลุ่มชนชั้นกลางที่ต้องแบกรับภาระหนี้สินครัวเรือนในระดับสูง การวิเคราะห์ฉากทัศน์ชี้ให้เห็นว่า หากสงครามยืดเยื้อเกินกว่าหกเดือน ผลกระทบฉุดรั้งรวมในประเทศของไทยอาจลดลงถึงร้อยละหนึ่งจุดหนึ่ง และอัตราเงินเฟ้ออาจพุ่งสูงถึงร้อยละสี่จุดห้าหากมาตรการอุดหนุนราคาพลังงานของรัฐหมดขีดความสามารถ

การปรับตัวเชิงรุก: พลวัตแห่งการสร้างโอกาสในสังคมร่วมสมัย

แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัวเชิงรุกในสังคมร่วมสมัยไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การพยายามรักษาสสมดุลของร่างกายและจิตใจตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) เท่านั้น แต่ในมิติทางสังคมศาสตร์และจิตวิทยาองค์การสมัยใหม่ยังมองว่าการปรับตัวคือกระบวนการเชิงรุกที่ซับซ้อนระหว่างบุคคลและสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา เมื่อโลกเข้าสู่ยุคแห่งความผันผวน สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่กดดันให้มนุษย์ต้องโอนอ่อนตาม แต่กลับเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดกลไกการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดนั้นคือการปรับตัวเชิงรุก ซึ่งมีลักษณะเด่นในการพยายามจัดการสภาพแวดล้อมด้วยความสามารถของตนเองและไม่คล้อยตามแรงบีบบังคับจากภายนอก ผู้ที่มีบุคลิกภาพเชิงรุกจะมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาโอกาสใหม่ ๆ แม้ในยามที่สถานการณ์ดูมืดมนหรือเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่คาดไม่ถึง (อาลิสรา รัตนกุล, 2550)

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การปรับตัวเชิงรุกสัมฤทธิ์ผลประกอบด้วยความเชื่อมั่นในอำนาจภายในตนเอง (Internal Locus of Control) การมีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ความฉลาดทางอารมณ์ และความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของวิกฤตค่าครองชีพและพลวัตทางเทคโนโลยี ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะเริ่มจากการยอมรับความจริงผ่านกระบวนการตระหนักรู้ แล้วจึงวิเคราะห์คาดการณ์สถานการณ์ในอนาคตเพื่อวางแผนเชิงกลยุทธ์ให้กับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการยกระดับทักษะ

แรงงาน (Upskilling) การปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคสู่ความยั่งยืน หรือการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในระดับชุมชนเพื่อสร้างอำนาจต่อรองและแบ่งปันทรัพยากร (กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564, ภูริตา เกิดปรำงค์ และสวรยา ธรรมอภิพล, 2561)

นอกจากมิติทางด้านเศรษฐกิจแล้ว การปรับตัวเชิงรุกยังส่งผลโดยตรงต่อทรัพยากรทางจิตเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยความหวัง ความเชื่อมั่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดี บุคคลที่พัฒนาทรัพยากรเหล่านี้จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อภาวะความเครียดสะสมได้ดี กว่าบุคคลที่ปรับตัวในลักษณะตั้งรับเพียงอย่างเดียว การปรับตัวเชิงรุกจึงทำหน้าที่เป็นกลไกที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างความคาดหวังของสังคมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตแม้ในภาวะวิกฤต ซึ่งความสอดคล้องนี้ยังเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของคนไทยให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีคุณภาพ

ในภาพรวมทางสังคม การส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวเชิงรุกจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของทักษะการเอาตัวรอดรายบุคคล แต่เป็นเรื่องของวิถีภาวะทางปัญญาที่สามารถวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ระดับมหภาค เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือความขัดแย้งระดับโลก เข้ากับผลกระทบระดับครัวเรือนได้อย่างชัดเจน (อาลิสร่า รัตนกุล, 2550, ภูริตา เกิดปรำงค์ และสวรยา ธรรมอภิพล, 2561) กระบวนการปรับตัวเชิงรุกนี้จะนำไปสู่การสร้างสรณวัตรกรรมในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมร่วมสมัยให้มีความมั่นคง ปลอดภัย และสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืนท่ามกลางความท้าทายที่ทวีความรุนแรงขึ้นในอนาคต (กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

แนวคิดการปรับตัวเชิงรุกมองว่าการปรับตัวไม่ใช่เพียงการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง แต่เป็นการใช้ปัญญาและศักยภาพของตนในการวิเคราะห์ วางแผน และจัดการสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง กรอบความคิดแบบเติบโต ความฉลาดทางอารมณ์ และความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ส่งผลให้บุคคลสามารถรับมือกับวิกฤต เช่น ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ผ่านการพัฒนาทักษะ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการสร้างความร่วมมือในชุมชน นอกจากนี้ การปรับตัวเชิงรุกยังช่วยเสริมสร้างความหวัง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความสามารถในการสร้างนวัตกรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมให้มีความมั่นคงและยั่งยืนท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก

สัปปริสธรรม 7 ประการ: พุทธิปัญญาเพื่อการจัดการวิกฤต

ในกระแสธารของความเปลี่ยนแปลงที่เชี่ยวกรากและเต็มไปด้วยความผันผวนทางเศรษฐกิจ หลักสัปปริสธรรม 7 ประการ หรือธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้เป็นเพียงข้อปฏิบัติเพื่อความสงบทางจิตวิญญาณเท่านั้น แต่คือชุดของคุณธรรมและพุทธิปัญญาที่ออกแบบมาเพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้เท่าทันโลกและตนเองอย่างถ่องแท้ ๖สมเด็จพระพุทธิธมาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564, พระมหาแล ขำสุข, 2558) เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับตัวเชิงรุกท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพ หลักธรรมแต่ละข้อจะแปรสภาพเป็นเครื่องมือเชิงกลยุทธ์ที่ลุ่มลึก ช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และลงมือปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเริ่มต้นปรับตัวเชิงรุกต้องอาศัย อุตัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักเหตุ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจในหลักความจริง และกฎเกณฑ์ของสรรพสิ่ง ในมิติเศรษฐกิจร่วมสมัย ประชาชนต้องเป็นผู้มีความรู้รอบในเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดวิกฤต เช่น การทำความเข้าใจว่าความขัดแย้งเชิงภูมิรัฐศาสตร์ ส่งผลต่อต้นทุนพลังงานและห่วงโซ่อุปทานอย่างไร การรู้เหตุที่แท้จริงจะช่วยลดความตื่นตระหนกที่ไร้ทิศทางและสร้างความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความจริงอย่างมีสติ (ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2550, พระครูวิจิตฺตพุทฺธาภิรักษ์, 2560) เมื่อเข้าใจเหตุแล้ว ย่อมต้องนำไปสู่ อุตัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักผล คือการรู้ความมุ่งหมายและคาดการณ์ผลกระทบที่จะตามมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น หากวิเคราะห์ได้ว่าราคาน้ำมันจะทรงตัวในระดับสูงต่อเนื่อง ย่อมต้องประเมินได้ว่าจะส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเพียงใด การรู้จักผลจึงเป็นเสมือนเข็มทิศในการตั้งเป้าหมายการปรับตัวที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง (พระมหาแล ขำสุข, 2558, พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ์), 2563)

หัวใจสำคัญของการปรับตัวเชิงรุกที่มั่นคงคือ อุตัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักตน การรู้จักฐานะ ภาวะ และขีดความสามารถของตนเองอย่างเที่ยงตรง ในภาวะวิกฤต การสำรวจสถานะทางการเงิน ภาระหนี้สิน และทักษะที่มีอยู่เดิมเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง (ออมมันน์, 2568, รวติพานิช และคณะ, 2569) การรู้จักตนจะช่วยให้บุคคลไม่ประเมินตนเองสูงหรือต่ำจนเกินไป นำไปสู่การวางแผนที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความจริง ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับ มัตตัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักประมาณ อันเป็นหัวใจของการบริหารจัดการทรัพยากร มัตตัญญตาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการประหยัดอย่างฝืดเคือง แต่คือความพอดีและการใช้สอยอย่างชาญฉลาดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและสมดุลกับฐานะภายใต้ข้อจำกัด นอกจากนี้ การขับเคลื่อนชีวิตเชิงรุกยังต้องอาศัย กาลัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักกาล คือการรู้จักจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการบริหาร

จัดการชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเวลาของการออม การลงทุน หรือการแสวงหาความรู้เพื่อเปลี่ยนผ่านอาชีพ กาลัญญูตาช่วยให้ประชาชนสามารถเปลี่ยนเวลาว่างให้เป็นต้นทุนในการพัฒนาตนเอง และรู้ว่าเมื่อใดควรจะอดทนรอหรือเมื่อใดควรจะรุกคืบทางเศรษฐกิจ (พระมหาแล ขำสุข, 2558) ควบคู่ไปกับ ปรีสัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักชุมชน เพราะการปรับตัวในระดับบุคคลจะเข้มแข็งได้ต้องมีการเชื่อมโยงกับสังคม การเข้าใจบริบทของชุมชนช่วยให้เห็นช่องทางการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น การรวมกลุ่มกันซื้อสินค้าหรือการสร้างเครือข่ายแบ่งปันทรัพยากรในระดับท้องถิ่น (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2559)

ท้ายที่สุดคือ ปุคคัลัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือการรู้จักเลือกคบหาสมาคม และคัดกรองข้อมูลข่าวสาร ในยามที่สังคมเต็มไปด้วยข้อมูลลวงและความเสี่ยง การเลือกรับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตรหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความจริงใจย่อมเป็นเกราะป้องกันความล้มเหลว ปุคคัลัญญูตาจึงช่วยให้ประชาชนรู้จักเลือกต้นแบบ และหลีกเลี่ยงบุคคลที่จะชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย เมื่อนำสัปปริสธรรมทั้ง 7 ประการมาบูรณาการเข้าด้วยกัน จึงไม่ใช่เพียงแค่การรักษาตัวรอด แต่เป็นการสร้าง "วุฒิภาวะทางปัญญา" ที่สามารถเปลี่ยนแรงกดดันจากวิกฤตให้กลายเป็นพลังแห่งการสร้างสรรคและเติบโตได้อย่างยั่งยืนในโลกปัจจุบัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

การบูรณาการธัมมัญญูตาและอรรถัญญูตาเพื่อการวิเคราะห์ทางเลือกเชิงกลยุทธ์

ในท่ามกลางสภาวะเศรษฐกิจร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความผันผวนและซับซ้อน การปรับตัวเชิงรุก (Proactive Adaptation) จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณ์ญาณและการมองการณ์ไกลที่แม่นยำ กระบวนการนี้ต้องอาศัยกลไกทางปัญญาที่เข้มแข็งเพื่อเปลี่ยน "ข้อมูลดิบ" ให้กลายเป็น "ยุทธศาสตร์การดำเนินชีวิต" โดยมีหลักสัปปริสธรรมสองประการแรกคือ ธัมมัญญูตา (การรู้จักเหตุ) และ อรรถัญญูตา (การรู้จักผล) เป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนพุทธิปัญญาเพื่อการบริหารจัดการวิกฤตอย่างเป็นระบบ

ธัมมัญญูตา ในบริบทของวิกฤตค่าครองชีพปัจจุบัน คือการที่ประชาชนต้องยกระดับความรู้ทางการเงินและเศรษฐกิจ (Financial and Economic Literacy) ให้เท่าทันพลวัตของโลก การติดตามข่าวสารความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลางอย่างสม่ำเสมอไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป แต่เป็นการทำความเข้าใจว่าความผันผวนของราคาน้ำมันดิบเบรนท์หรือดูไบคือ "เหตุ" สำคัญที่จะส่งผ่านแรงกดดันมายังค่าครองชีพผ่านค่าไฟฟ้า ขนส่ง และราคาสินค้า

อุปโลกน์บริบท เมื่อประชาชนเข้าใจหลักแห่งเหตุอย่างถ่องแท้ ย่อมสามารถวางแผนรับมือล่วงหน้าก่อนที่จะคลื่นกระทบจะมาถึงตัว การรู้เหตุช่วยลดอาการตื่นตระหนก (Panic) และเปลี่ยนมาเป็นการเตรียมความพร้อม (Preparedness) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปรับตัวเชิงรุกที่เน้นการจัดการสภาพแวดล้อมด้วยความสามารถของตนเองมากกว่าการจําานต่อโชคชะตา (ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2550, อาลิสรา รัตนกุล, 2550)

ในขณะเดียวกัน อุตัญญดา ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือแหลมคมในการประเมินความเสี่ยงและกำหนดทิศทางของ "ผล" ที่จะตามมา ประชาชนที่มีอุตัญญดาจะสามารถคาดการณ์ฉากทัศน์ (Scenario) ในอนาคตได้ว่า หากสถานการณ์ความขัดแย้งในตะวันออกกลางขยายวงกว้างจนกระทบต่อเส้นทางขนส่งทางเรือหรือแหล่งผลิตก๊าซธรรมชาติ ผลกระทบในระยะยาวอาจลามไปถึงการขาดแคลนปัจจัยการผลิตที่สำคัญ เช่น ปุ๋ยและสารเคมีภัณฑ์ที่ประเทศไทยต้องนำเข้าจากพื้นที่ขัดแย้ง การรู้จักผลอย่างถ่องแท้เช่นนี้ช่วยให้ประชาชนเริ่มแสวงหาทางเลือกใหม่เชิงรุกอย่างทันทั่วทั้งที่ เช่น เกษตรกรอาจปรับเปลี่ยนมาใช้สารอินทรีย์ทดแทนปุ๋ยเคมีล่วงหน้าเพื่อลดต้นทุนและพึ่งพาตนเอง หรือพนักงานประจำอาจเริ่มพัฒนาทักษะในสายงานที่มีความยืดหยุ่นสูง (Resilience Skills) ต่อภาวะเศรษฐกิจที่เปราะบาง (ภูริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล, 2561, กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

ความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างธัมมัญญดาและอุตัญญดาจึงเปรียบเสมือนการสร้าง "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า" (Early Warning System) ให้กับชีวิต แทนที่จะดำเนินชีวิตอยู่อย่างตื่นตระหนกตามกระแสข่าว ประชาชนจะเปลี่ยนมาอยู่อย่าง "ตื่นรู้" ด้วยการนำข้อมูลจากโลกภายนอกมากลั่นกรองผ่านปัญญาเพื่อสร้างทางเลือกเชิงกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง กระบวนการบูรณาการนี้สอดคล้องกับหลัก โยนิโสมนสิการ หรือการรู้จักคิดอย่างถูกวิธีและมีระเบียบ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพที่สุดในพุทธวิธีและเป็นรากฐานของวุฒิภาวะทางปัญญาในสังคัมร่วมสมัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

นอกจากนี้ การวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ผ่านธัมมัญญดาและอุตัญญดายังส่งผลต่อการสร้าง "ทรัพยากรทางจิตเชิงบวก" เมื่อบุคคลสามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลได้อย่างชัดเจน ความรู้สึกไร้อำนาจจัดการ (Helplessness) จะถูกแทนที่ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน (Self-Efficacy) การปรับตัวเชิงรุกจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของการประหยัดหรือการหาอาชีพเสริม แต่เป็นเรื่องของการวางตำแหน่งแห่งที่ของตนเองในระบบเศรษฐกิจโลกได้อย่างสง่างาม บุคคลที่สามารถวิเคราะห์ทางเลือกเชิงกลยุทธ์ได้ดีมักจะเป็นผู้ที่สามารถคว้าโอกาสใน

วิกฤตได้เสมอ เช่น การมองเห็นช่องทางในการสร้างนวัตกรรมจากทรัพยากรท้องถิ่นในช่วงที่สินค้านำเข้ามีราคาสูง (อาลิสรา รัตนกุล, 2550, กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

ท้ายที่สุด การบูรณาการหลักธรรมทั้งสองประการนี้เข้ากับการดำเนินชีวิตเชิงรุก จึงเป็นการยืนยันถึงความเท่าทันโลกของพุทธปัญญา ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในคัมภีร์ แต่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือวิเคราะห์สถานการณ์โลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างลุ่มลึก ความเข้มแข็งของภาคประชาชนที่เกิดจากการ "รู้เหตุ-รู้ผล" จะกลายเป็นภูมิคุ้มกันระดับมหภาคที่ช่วยพยุงสังคมไทยให้ก้าวผ่านพายุเศรษฐกิจและความไม่แน่นอนของสถานการณ์โลกได้อย่างยั่งยืนและมั่นคง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564, ฐริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล, 2561)

อรรถกถาและมัตถกถา: กลไกการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินและพฤติกรรม การบริโภค

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกแล้ว ขั้นตอนต่อมาของการปรับตัวเชิงรุกคือการสำรวจทรัพยากรภายใน อรรถกถาในภาวะวิกฤตค่าครองชีพหมายถึงการทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างละเอียดเพื่อหาจุดอ่อนของโครงสร้างการเงินส่วนบุคคล ประชาชนต้องรู้จักตนเองว่ามีหนี้สินประเภทใดบ้าง มีสภาพคล่องเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตอย่างน้อยหกเดือนหากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินหรือไม่ การรู้จักตน (อรรถกถา) ยังรวมไปถึงการตระหนักถึงความสามารถและขีดจำกัดของร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้เกิดการเร่งทำงานหารายได้เสริมนำไปสู่ปัญหาสุขภาพซึ่งจะเป็นต้นทุนในอนาคต

มัตถกถาคือเครื่องมือในการบริหารจัดการทรัพยากรที่ทรงพลังที่สุดในยุคที่สินค้าราคาแพง การรู้จักประมาณในการบริโภคไม่ใช่เพียงแค่การลดการใช้จ่าย แต่คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การบริโภคที่เน้นคุณค่ามากกว่ามูลค่า ตัวอย่างเชิงรุกของมัตถกถาคือการปรับโครงสร้างการกินอยู่ เช่น การหันมาทำอาหารทานเองเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มคุณภาพทางโภชนาการ หรือการวางแผนการเดินทางอย่างเป็นระบบเพื่อลดการใช้น้ำมัน มัตถกถาจึงเป็นกลไกที่สร้างความสมดุลระหว่างความต้องการและรายได้ ทำให้บุคคลไม่ตกเป็นทาสของโฆษณาและกระแสนิยมที่กระตุ้นให้เกิดหนี้สินในช่วงวิกฤต [พระครูวิบูลธรรมวรคุณ, 2564] การบูรณาการระหว่างอรรถกถาและมัตถกถาช่วยสร้าง "ภูมิคุ้มกัน" ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บุคคลที่รู้ตัวตนเองมีกำลังเท่าใด (อรรถกถา) และใช้สอยอย่างพอดีกับกำลัง

นั้น (มัตตัญญูตา) ย่อมสามารถประคองตนให้อยู่รอดได้แม้ในสภาวะที่เศรษฐกิจถดถอย ยิ่งไปกว่านั้น การรู้จักประมาณยังช่วยให้มี "เหลือ" สำหรับการแบ่งปันและสะสมทุนเพื่อสร้างโอกาสใหม่ในอนาคต

กาลัญญูตา ปริสัญญูตา และบุคคลัญญูตา: การสร้างความเข้มแข็งผ่านเครือข่ายและเวลา

ในมิติของการปรับตัวเชิงรุกเชิงสังคม หลักธรรมสามประการสุดท้ายของสัปปริสธรรมทำหน้าที่เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการบริหารจัดการทรัพยากรภายนอกและกาลเวลา โดยเริ่มจาก กาลัญญูตา หรือการรู้จักกาล ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดจังหวะการดำเนินชีวิตอย่างมีกลยุทธ์ ท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพที่พุ่งสูงขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้งเชิงภูมิรัฐศาสตร์ในตะวันออกกลาง ประชาชนที่รู้จักกาลจะตระหนักว่าช่วงเวลานี้คือระยะแห่งการประหยัดและสะสมพหุธิปัญญา ไม่ใช่เวลาสำหรับการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงโดยปราศจากข้อมูลที่รอบด้าน การรู้จักกาลยังครอบคลุมไปถึงการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาตนเอง (Self-Development) เช่น การเรียนรู้ทักษะดิจิทัลหรือภาษาต่างประเทศ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับตนเองในตลาดแรงงานที่มีการแข่งขันสูง การบริหารเวลาอย่างชาญฉลาดจึงเป็นจุดเริ่มของการเปลี่ยนผ่านจากบุคลิกภาพเชิงรับที่รอคอยโชคชะตา ไปสู่บุคลิกภาพเชิงรุกที่กำหนดอนาคตด้วยตนเอง (ถวิล อรัญเวศ, 2560)

เมื่อพิจารณาในระดับกลุ่มคน ปริสัญญูตา หรือความรู้จักชุมชน มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการสร้าง "ทุนทางสังคม" (Social Capital) เพื่อเป็นข่ายใยรองรับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจ ประชาชนที่รู้จักบริบทของชุมชนจะสามารถรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างอำนาจต่อรองและแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย เช่น การจัดตั้งสหกรณ์อุปโภคบริโภคในระดับหมู่บ้าน การสร้างระบบตลาดนัดสีเขียวเพื่อแลกเปลี่ยนผลผลิตโดยตรง หรือการทำเกษตรแบ่งปันพื้นที่ซึ่งช่วยลดการพึ่งพาพ่อค้าคนกลาง ปริสัญญูตาจึงช่วยให้ปัจเจกบุคคลในสังคมไม่รู้สึกโดดเดี่ยวท่ามกลางปัญหา แต่สามารถดึงศักยภาพของส่วนรวมมาเกื้อกูลกัน ซึ่งเป็นการลดภาระค่าครองชีพที่มีประสิทธิภาพสูงและยั่งยืนกว่าการดิ้นรนเพียงลำพัง (รวดี พานิช และคณะ, 2569)

ประการสุดท้าย บุคคลัญญูตา หรือความรู้จักบุคคล ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันและเข้มทิศในการเลือกปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ท่ามกลางวิกฤตที่ผู้คนเกิดความหวั่นไหว มักจะมีกลุ่มผู้ฉวยโอกาสสร้างข่าวลือหรือชักชวนให้ลงทุนในธุรกิจที่ไม่โปร่งใส เช่น แคร่ลูกโซ่หรือการเก็ง

กำไรที่เกินจริง ประชาชนที่มีบุคคลัญญตาจะสามารถแยกแยะและคัดกรอง "กัลยาณมิตร" ออกจากผู้ที่มีมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ การรู้จักเลือกรับฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินที่มีจริยธรรม หรือเรียนรู้จากบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวเชิงรุก จะกลายเป็นทางลัดในการแก้ปัญหาที่ชาญฉลาดและปลอดภัย (ถวิล อร์ญเวศ, 2560)

โดยสรุป การบูรณาการการกัลยาณตา ปรีชาญาณ และบุคคลัญญตา เข้าด้วยกัน จึงเป็นการสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมและปัญญาที่เข้มแข็ง ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัดอยู่บนความถูกต้อง ถูกที่ และถูกเวลา ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคง

วิเคราะห์เจาะลึก: ผลกระทบต่อแรงงานและแนวทางการใช้สัปปุริสธรรมในอาชีพ

วิกฤตจากตะวันออกกลางไม่ได้กระทบเพียงแค่ราคาน้ำมัน แต่ยังส่งผลต่อภาคแรงงานไทยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะแรงงานที่ทำงานในอิสราเอลและแรงงานในอุตสาหกรรมการส่งออก การปรับตัวเชิงรุกในมิตินี้ต้องอาศัยหลักสัปปุริสธรรมในการตัดสินใจ อดีตัญญตาต้องทำให้แรงงานตระหนักว่า ทักษะเดิมของตนอาจไม่เพียงพอในโลกที่ความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์สร้างความไม่แน่นอนให้กับตลาดงานเดิม แรงงานที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะนำหลักกัลยาณตามาใช้เพื่อริบพัฒนาทักษะใหม่ (ทักษะใหม่หรือการยกระดับทักษะ) ในช่วงที่งานเดิมยังมั่นคงอยู่ เพื่อสร้างทางเลือกให้กับชีวิต

นอกจากนี้ การประยุกต์ธัมมัญญตาช่วยให้ผู้ประกอบการอาชีพอิสระและเอสเอ็มอีเข้าใจโครงสร้างต้นทุนที่แท้จริง เมื่อเห็น “เหตุ” ว่าต้นทุนวัตถุดิบจะพุ่งสูงขึ้นตามราคาน้ำมันและค่าระวางเรือ การรู้จักผล (อิตถัญญตา) จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนโมเดลธุรกิจเชิงรุก เช่น การหันมาใช้ทรัพยากรภายในท้องถิ่นแทนการนำเข้า หรือการนำนวัตกรรมพลังงานสะอาดมาใช้เพื่อลดการพึ่งพาน้ำมันในระยะยาว การปรับตัวเชิงรุกเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้อยู่รอดในช่วงวิกฤต แต่ยังเป็นการสร้างความสำเร็จในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

พฤติกรรมเชิงรุกในอาชีพยังรวมไปถึงการแสวงหาความก้าวหน้าในงาน (ความก้าวหน้าในงาน) บุคคลที่มีความก้าวหน้าในงานจะรับรู้ถึงพลังชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยผลักดันให้เกิดความสามารถในการปรับตัว เมื่อบุคคลมีสัปปุริสธรรมเป็นเครื่องนำทาง ย่อมทำงานด้วยสติและความรับผิดชอบ (อิตถัญญตา) รู้จักจัดสรรเวลาในการทำงานและพักผ่อน (กัลยาณตา) และสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่มีความแตกต่างได้อย่างราบรื่น (บุคคลัญญตา) ส่งผลให้

ประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้นและมีความมั่นคงในอาชีพท่ามกลางวิกฤต

กลไกการประยุกต์หลักสัปปุริสธรรมเพื่อแก้ปัญหาหนี้สินในภาวะค่าครองชีพสูง

ปัญหาหนี้สินครัวเรือนเป็นระเบิดเวลาที่มักจะปะทุขึ้นในช่วงที่ค่าครองชีพพุ่งสูง ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะต้องนำหลักสัปปุริสธรรมมาใช้ในการจัดการหนี้อย่างเร่งด่วน การรู้จักเหตุ (อัมมัญญา) ของการเป็นหนี้ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาที่ต้นตอ เช่น หากหนี้เกิดจากการใช้จ่ายเกินตัวเพราะขาดมัตตัญญา ก็ต้องเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการบริโภค หากหนี้เกิดจากเหตุสุวิสัยทางเศรษฐกิจ ก็ต้องใช้ปัญญาในการเจรจากับเจ้าหนี้เชิงรุก (ปุกคัลญญา) เพื่อปรับโครงสร้างหนี้ก่อนที่จะกลายเป็นหนี้เสีย

หลักอรรถัญญาช่วยให้บุคคลเห็นความสำคัญของการออมเงินฉุกเฉิน ผลของการไม่มีเงินออมในช่วงที่สินค้าแพงจะนำไปสู่การกู้ยืมระบบซึ่งมีอัตราดอกเบี้ยมหาศาล ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจึงต้องเริ่มรู้จักประมาณ (มัตตัญญา) เพื่อให้มีเงินเหลือเก็บอย่างสม่ำเสมอ การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในการบริหารการเงินส่วนบุคคลจะช่วยสร้างเสถียรภาพทางจิตใจ ทำให้บุคคลมี "สติ" ในการแก้ปัญหามากกว่าการใช้ "อารมณ์" หรือความท้อแท้ นอกจากนี้ การรู้จักชุมชน (ปริสฺสัญญา) ยังเป็นช่องทางในการแก้ปัญหาหนี้สินผ่านกลุ่มออมทรัพย์หรือกองทุนสวัสดิการชุมชน การที่สมาชิกในชุมชนรู้สถานะของกันและกันและคอยเป็นกัลยาณมิตรในการเตือนสติเกี่ยวกับการใช้จ่าย จะช่วยลดแนวโน้มการเกิดหนี้สินใหม่ที่ไม่จำเป็น การบริหารจัดการหนี้ตามแนวพุทธวิธีจึงเป็นการสร้างความเป็นธรรมและความสงบสุขให้กับทั้งตนเองและสังคมรอบข้าง

บทวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างสัปปุริสธรรมกับการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน

วิกฤตค่าครองชีพที่เกิดจากผลกระทบความขัดแย้งในตะวันออกกลางเป็นเพียงบททดสอบหนึ่งของความยืดหยุ่นในสังคมไทย การประยุกต์หลักสัปปุริสธรรมเจ็ดประการไม่ใช่วิธีการชั่วคราว แต่เป็นการสร้างวัฒนธรรมการดำรงชีวิตแบบใหม่ที่เน้นการพึ่งพาตนเองและปัญญา เมื่อประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศมีความรู้เท่าทันเหตุและผล (อัมมัญญา-อรรถัญญา) รู้จักประมาณในการใช้ทรัพยากร (มัตตัญญา) และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ปริสฺสัญญา) เศรษฐกิจฐานรากของประเทศจะมีความเข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันต่อแรงช็อกภายนอกได้ดีขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญ

การปรับตัวเชิงรุกที่ตั้งอยู่บนสัปปริสธรรมยังส่งผลดีต่อมิติด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการบริโภคที่รู้จักประมาณ (มัตตัญญูตา) นำไปสู่การลดขยะและการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการช่วยลดภาระค่าไฟและน้ำมันในระดับครัวเรือนไปพร้อมกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ ในระยะยาว การปรับตัวเชิงรุกด้วยพุทธวิธีนี้จะเป็พื้นที่สำคัญในการขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่เศรษฐกิจสีเขียวและสังคมที่ยั่งยืน ซึ่งมีความสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับสากล

ความท้าทายสำคัญคือการทำให้ประชาชนเข้าถึงและเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ในรูปแบบที่ปฏิบัติได้จริง การนำหลักสัปปริสธรรมมาสื่อสารผ่านภาษาที่ทันสมัยและใช้กรณีศึกษาจากสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น ความตึงเครียดในตะวันออกกลาง จะช่วยให้เยาวชนและคนรุ่นใหม่เห็นคุณค่าของปัญญาพุทธธรรมในฐานะเครื่องมือการจัดการชีวิตที่ทันสมัย การส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน (ปริสฺสญญตา) เกี่ยวกับวิธีการปรับตัวเชิงรุกที่ประสบความสำเร็จ จะเป็นการขยายผลของสัปปริสธรรมจากระดับบุคคลไปสู่ระดับนโยบายสาธารณะได้อย่างเป็นรูปธรรม (ชนะพงษ์ กล้ากลกิจ, 2562, พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ), 2563)

สรุป

การปรับตัวในสังคมร่วมสมัยไม่ได้หมายถึงการยอมรับหรือโอนอ่อนต่อการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการเชิงรุกที่ใช้ความรู้ ความสามารถ และการวางแผนเพื่อจัดการกับความไม่แน่นอนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจและค่าครองชีพที่สูงขึ้น การปรับตัวเชิงรุกช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ คาดการณ์ผลกระทบพัฒนาทักษะ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต และสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำรงชีวิต ทั้งนี้ หลักสัปปริสธรรม 7 สามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบคิดในการเสริมสร้างการปรับตัวเชิงรุกได้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การรู้เหตุ รู้ผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล ซึ่งช่วยให้ประชาชนตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เลือกแนวทางดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และสร้างภูมิคุ้มกันต่อความผันผวนทางเศรษฐกิจและสังคม การบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวจึงเป็นการพัฒนาทั้งปัญญา คุณธรรม และศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง เปลี่ยนจากการรอรับความช่วยเหลือไปสู่การจัดการชีวิตด้วยความรับผิดชอบและวิสัยทัศน์ นำไปสู่ความมั่นคงของครอบครัว ชุมชน และประเทศ พร้อมทั้งสร้าง

ความยั่งยืนในการดำรงชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กฤตยา จรัสพรธัญญา. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำแบบเสริมอำนาจกับความสามารถในการปรับตัวด้านอาชีพ โดยมีความมองงามในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา และคณะ. (2556). การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนะพงษ์ กล้ากลิจ. (2562). การประยุกต์หลักสัปปุริสธรรม 7 กับการบริหารงานสมัยใหม่. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2(1), 98.
- ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2550). หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูวิฑิตพทุธธาริรักษ์. (2560). กลยุทธ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทยในสังคมปัจจุบัน. ใน รายงานผลการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2559). พุทธวิธีในการบริหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). พุทธวิธีในการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ). (2563). สัปปุริสธรรม 7: การบริหารงานบุคคล. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 9(3), 196–208.
- พระมหาแล ขำสุข. (2558). การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการจัดการงบประมาณวัด. ใน รายงานผลการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กฤติตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล. (2561). การปรับตัวเชิงรุกของเกษตรกรสวนส้มโอ จังหวัดนครปฐม. วารสารการจัดการและการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 4(2), 21-43.
- รวดี พานิช และคณะ. (2569). แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมทางการเงินเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางการเงินของพนักงานชนชั้นกลางไทยวัยใกล้เกษียณ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 21(1), 30–44.

วิจัยกรุงศรี. (2569, 16 มีนาคม). วิเคราะห์ผลกระทบจากความตึงเครียดในตะวันออกกลาง.

กรุงเทพมหานคร: ธนาคารกรุงศรีอยุธยา.

ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจ (เอสซีพี อีไอซี). (2569, 7 มีนาคม). ฉากทัศน์สงครามตะวันออก

กลาง หากلامระดับภูมิภาค. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล

ธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.