

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

Phrakru Niwutphachakon¹ and Kittiphat Morasuk²

¹⁻²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

¹⁻²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: akepathai2@gmail.com

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

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

บทคัดย่อ

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

Citation:



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

วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 4(5), 696-713.

Phrakru Niwutphachakon 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. Modern Academic Development and Promotion Journal, 4(5), 696-713.;

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

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

การชะงักงันของห่วงโซ่อุปทานพลังงานจากการโจมตีโครงสร้างพื้นฐานในอ่าวเปอร์เซียและการปิดกั้นช่องแคบฮอร์มุซ ซึ่งส่งผลให้ราคาน้ำมันและก๊าซธรรมชาติพุ่งสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวเชิงรุก ที่มีรากฐานจากหลักธัมมัญญตา อตถัญญตา อัตถัญญตา มัตถัญญตา กาลัญญตา ปริสสัญญตา และปุคคลปโรปัญญตา ช่วยให้ประชาชนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและทุนสำรองของชีวิตเพื่อรับมือกับภาวะเงินเฟ้อที่เกิดจากต้นทุนการผลิตได้อย่างยั่งยืน การรู้จักเหตุและผลของวิกฤตการณ์โลกช่วยลดความตื่นตระหนกและนำไปสู่การวางแผนการเงินล่วงหน้า ในขณะที่การรู้จักตนและประมาณตนช่วยในการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ การรู้จักชุมชนและบุคคลยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างทุนทางสังคมเพื่อกระจายความเสี่ยงและพึ่งพาอาศัยกันในระดับฐานราก ซึ่งองค์ความรู้จากการศึกษานี้เสนอว่าการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับพฤติกรรมศาสตร์เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร พลังงาน และเสถียรภาพทางจิตใจท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: สปปริสธรรม, 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

สถานการณ์ความผันผวนของระเบียบโลกในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดโดยเฉพาะความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออกกลางที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้กลายเป็นปัจจัยหลักที่ส่งแรงสั่นสะเทือนต่อเสถียรภาพทางเศรษฐกิจในระดับสากลและระดับประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้จำกัดวงอยู่เพียงแคในพื้นที่ของการสู้รบ แต่ได้แปรสภาพเป็นคลื่นความร้อนทางเศรษฐกิจที่แผ่ขยายเข้าสู่ภาคครัวเรือนในรูปแบบของวิกฤตค่าครองชีพ (เสาวลักษณ์ เขตสูงเนิน, 2569, จุฑาทิพย์ จงวนิชย์ และอาชนัน เกาะไพบูลย์, 2566X สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่พึ่งพาการนำเข้าพลังงานสุทธิในสัดส่วนที่สูง ผลกระทบดังกล่าวส่งผ่านจากราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกไปสู่ต้นทุนการผลิตสินค้าและการบริการทุกประเภทอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดภาวะเงินเฟ้อจากฝั่งต้นทุนที่รุกรานกำลังซื้อของประชาชนอย่างรุนแรง การรับมือกับความท้าทายนี้จึงไม่สามารถอาศัยเพียงมาตรการเยียวยาจากภาครัฐที่เป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุได้อีกต่อไป แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกการปรับตัวเชิงรุกของภาคประชาชนที่ตั้งอยู่บนรากฐานของพุทธปัญญา

หลักสัปปุริสธรรมเจ็ดประการซึ่งเป็นหลักธรรมของสัตว์หรือบุคคลผู้มีปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับการสร้างกรอบแนวคิดในการบริหารจัดการชีวิตท่ามกลางความไม่แน่นอน การประยุกต์หลักธรรมนี้ไม่ใช่เพียงการรักษาจิตใจให้สงบ แต่เป็นการสร้างยุทธศาสตร์การปรับตัวที่มีเหตุผล มีการคาดการณ์ที่แม่นยำ และมีความสมดุลในการใช้ทรัพยากร บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งเน้นการวิเคราะห์เจาะลึกถึงกลไกการส่งผ่านผลกระทบจากความขัดแย้งในตะวันออกกลางสู่ค่าครองชีพของไทย และนำเสนอแนวทางการบูรณาการหลักสัปปุริสธรรมเพื่อเปลี่ยนผ่านประชาชนจากบุคลิกภาพเชิงรับไปสู่การปรับตัว

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

สถานการณ์ความผันผวนของระเบียบโลกในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ในภูมิภาคตะวันออกกลางที่ทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ได้ส่งผลกระทบต่อเสถียรภาพทางเศรษฐกิจทั้งในระดับโลกและระดับประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความตึงเครียดดังกล่าวไม่ได้จำกัดอยู่เพียงพื้นที่ของการสู้รบ แต่ได้ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อระบบเศรษฐกิจโลก โดยเฉพาะการปรับตัวสูงขึ้นของราคาพลังงาน ต้นทุนการผลิตสินค้าและบริการ และภาวะเงินเฟ้อที่ผลักดันให้ค่าครองชีพของประชาชนเพิ่มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทยซึ่งพึ่งพาการนำเข้าพลังงานในสัดส่วนสูง ผลกระทบจากราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกได้ส่งผ่านมายังต้นทุนการผลิตและการดำรงชีวิตของประชาชนอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้กำลังซื้อของครัวเรือนลดลงและเกิดความเปราะบางทางเศรษฐกิจมากยิ่งขึ้น ภายใต้บริบทดังกล่าว การรับมือกับวิกฤตค่าครองชีพไม่อาจอาศัยเพียงมาตรการช่วยเหลือระยะสั้นจากภาครัฐเท่านั้น แต่จำเป็นต้องเสริมสร้างศักยภาพในการปรับตัวของประชาชนให้สามารถบริหารจัดการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางความไม่แน่นอน หลักสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับบุคคลผู้มีปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในการวางแผน การตัดสินใจ และการบริหารทรัพยากรอย่างมีเหตุผล รอบคอบ และสมดุล ไม่เพียงช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ แต่ยังส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเชิงรุกต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างยั่งยืน ดังนั้น การบูรณาการหลักสัปปุริสธรรมเข้ากับการดำเนินชีวิตจึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สามารถเผชิญกับวิกฤตค่าครองชีพและความผันผวนของโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

บริบทความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลางและกลไกการส่งผ่านผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ภูมิภาคตะวันออกกลางถือเป็นศูนย์กลางของพลังงานโลกโดยเฉพาะน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติ ความขัดแย้งที่ปะทุขึ้นไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของสงครามระหว่างรัฐหรือการโจมตีของกลุ่มกองกำลังต่างๆ ย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่ออุปทานพลังงาน กลไกสำคัญที่สร้างความหวุ่นวิตกให้แก่ตลาดโลกคือความเสี่ยงในการปิดช่องแคบฮอร์มุซซึ่งเป็นเส้นทางลำเลียงน้ำมันดิบกว่าหนึ่งในสามของการค้าน้ำมันโลก หากเส้นทางนี้ถูกปิดกั้นเพียงชั่วคราวจะส่งผลให้

ราคาน้ำมันดิบโลกพุ่งสูงขึ้นอย่างไร้การควบคุม

สำหรับการส่งผ่านผลกระทบต่อประเทศไทยนั้นมีความเปราะบางเป็นพิเศษ เนื่องจากไทยนำเข้าน้ำมันดิบจากตะวันออกกลางสูงถึงร้อยละห้าสิบแปดของการนำเข้าทั้งหมด เมื่อเกิดภาวะช็อกทางพลังงาน ต้นทุนการขนส่งและต้นทุนการผลิตไฟฟ้าในประเทศจะปรับตัวสูงขึ้นทันที ส่งผลให้เกิดภาวะเงินเฟ้อที่กระจายตัวไปยังราคาสินค้าอุปโภคบริโภค ปุ๋ยเคมี และวัสดุก่อสร้าง นอกจากนี้ ความตึงเครียดในทะเลแดงยังบีบบังคับให้เรือขนส่งสินค้าต้องเปลี่ยนเส้นทางไปอ้อมแหลมกู๊ดโฮป ซึ่งเป็นการเพิ่มระยะเวลาและค่าระวางเรือเป็นทวีคูณ กระทบต่อความสามารถในการแข่งขันของการส่งออกไทยและทำให้สินค้านำเข้ามีราคาสูงขึ้น

ในมิติของค่าครองชีพ ประชาชนต้องเผชิญกับสภาวะรายได้ที่ทรงตัวแต่รายจ่ายพุ่งสูงขึ้น หรือที่เรียกว่าภาวะรายจ่ายได้แต่ยากจนในทางปฏิบัติ วิกฤตนี้ไม่ได้กระทบเพียงแค่กลุ่มผู้มีรายได้น้อย แต่กำลังลุกลามสู่กลุ่มชนชั้นกลางที่ต้องแบกรับภาระหนี้สินครัวเรือนในระดับสูง การวิเคราะห์ฉากทัศน์ชี้ให้เห็นว่า หากสงครามยืดเยื้อเกินกว่าหกเดือน ผลกระทบที่มวลรวมในประเทศของไทยอาจลดลงถึงร้อยละหนึ่งจุดหนึ่ง และอัตราเงินเฟ้ออาจพุ่งสูงถึงร้อยละสี่จุดห้าหากมาตรการอุดหนุนราคาพลังงานของรัฐหมดขีดความสามารถ

การปรับตัวเชิงรุก: พลวัตแห่งการสร้างโอกาสในสังคมร่วมสมัย

แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัวเชิงรุกในสังคมร่วมสมัยไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การพยายามรักษาสสมดุลของร่างกายและจิตใจตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) เท่านั้น แต่ในมิติทางสังคมศาสตร์และจิตวิทยาองค์การสมัยใหม่ยังมองว่าการปรับตัวคือกระบวนการเชิงรุกที่ซับซ้อนระหว่างบุคคลและสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา เมื่อโลกเข้าสู่ยุคแห่งความผันผวน สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่กดดันให้มนุษย์ต้องโอนอ่อนตาม แต่กลับเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดกลไกการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด นั่นคือการปรับตัวเชิงรุก ซึ่งมีลักษณะเด่นในการพยายามจัดการสภาพแวดล้อมด้วยความสามารถของตนเองและไม่คล้อยตามแรงบีบบังคับจากภายนอก ผู้ที่มีบุคลิกภาพเชิงรุกจะมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาโอกาสใหม่ ๆ แม้ในยามที่สถานการณ์ดูมืดมนหรือเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่คาดไม่ถึง (อาลิสร่า รัตนกุล, 2550)

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การปรับตัวเชิงรุกสัมฤทธิ์ผลประกอบด้วยความเชื่อมั่นในอำนาจภายในตนเอง (Internal Locus of Control) การมีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth

Mindset) ความฉลาดทางอารมณ์ และความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของวิกฤตค่าครองชีพและพลวัตทางเทคโนโลยี ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะเริ่มจากการยอมรับความจริงผ่านกระบวนการตระหนักรู้ แล้วจึงวิเคราะห์คาดการณ์สถานการณ์ในอนาคตเพื่อวางแผนเชิงกลยุทธ์ให้กับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการยกระดับทักษะแรงงาน (Upskilling) การปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคสู่ความยั่งยืน หรือการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในระดับชุมชนเพื่อสร้างอำนาจต่อรองและแบ่งปันทรัพยากร (กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564, ภูริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล, 2561)

นอกจากมิติทางด้านเศรษฐกิจแล้ว การปรับตัวเชิงรุกยังส่งผลโดยตรงต่อทรัพยากรทางจิตเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยความหวัง ความเชื่อมั่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดี บุคคลที่พัฒนาทรัพยากรเหล่านี้จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อภาวะความเครียดสะสมได้ดี กว่าบุคคลที่ปรับตัวในลักษณะตั้งรับเพียงอย่างเดียว การปรับตัวเชิงรุกจึงทำหน้าที่เป็นกลไกที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างความคาดหวังของสังคมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตแม้ในภาวะวิกฤต ซึ่งความสอดคล้องนี้ยังเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของคนไทยให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีคุณภาพ

ในภาพรวมทางสังคม การส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวเชิงรุกจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของทักษะการเอาตัวรอดรายบุคคล แต่เป็นเรื่องของวุฒิภาวะทางปัญญาที่สามารถวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ระดับมหภาค เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือความขัดแย้งระดับโลก เข้ากับผลกระทบระดับครัวเรือนได้อย่างชัดเจน (อาลิสร่า รัตนกุล, 2550, ภูริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล, 2561) กระบวนการปรับตัวเชิงรุกนี้จะนำไปสู่การสร้างสรณ์นวัตกรรมในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมร่วมสมัยให้มีความมั่นคง ปลอดภัย และสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืนท่ามกลางความท้าทายที่ทวีความรุนแรงขึ้นในอนาคต (กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัวเชิงรุกในสังคมร่วมสมัยมองว่าการปรับตัวไม่ได้หมายถึงเพียงการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการเชิงรุกที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวนและความไม่แน่นอน สิ่งเร้าจากภายนอกไม่ได้เป็นเพียงแรงกดดัน แต่ยังเป็นโอกาสให้บุคคลพัฒนาหลักการเผชิญปัญหาและสร้างแนวทางใหม่ในการจัดการกับ

สถานการณ์ ผู้ที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะมีความสามารถในการริเริ่ม แสวงหาโอกาส และใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อกำหนดทิศทางชีวิต แทนที่จะรอรับผลกระทบจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว การปรับตัวลักษณะนี้อาศัยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง การมีกรอบความคิดแบบเติบโต ความฉลาดทางอารมณ์ และความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของการตัดสินใจ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และกำหนดกลยุทธ์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในบริบทของวิกฤตการณ์ค่าครองชีพ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การปรับตัวเชิงรุกจึงครอบคลุมตั้งแต่การพัฒนาทักษะใหม่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การบริหารทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ไปจนถึงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในระดับครัวเรือนและชุมชน นอกจากนี้ การปรับตัวเชิงรุกยังช่วยเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตเชิงบวก เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดี ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียดและความกดดันจากสถานการณ์วิกฤตได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและลดช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ในระดับสังคม การปรับตัวเชิงรุกไม่ใช่เพียงทักษะในการเอาตัวรอดของปัจเจกบุคคล แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพทางปัญญาที่ช่วยให้ประชาชนสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ระดับโลกกับผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการจัดการทรัพยากรอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็ง ยืดหยุ่น และสามารถพัฒนาได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนท่ามกลางความท้าทายในอนาคต

สัปปริสธรรม 7 ประการ: พุทธิปัญญาเพื่อการจัดการวิกฤต

ในกระแสดารของความเปลี่ยนแปลงที่เชี่ยวกรากและเต็มไปด้วยความผันผวนทางเศรษฐกิจ หลักสัปปริสธรรม 7 ประการ หรือธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้เป็นเพียงข้อปฏิบัติเพื่อความสงบทางจิตวิญญาณเท่านั้น แต่คือชุดของคุณธรรมและพุทธิปัญญาที่ออกแบบมาเพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้เท่าทันโลกและตนเองอย่างถ่องแท้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564, พระมหาแล ขำสุข, 2558) เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับตัวเชิงรุกท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพ หลักธรรมแต่ละข้อจะแปรสภาพเป็นเครื่องมือเชิงกลยุทธ์ที่ลุ่มลึก ช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และลงมือปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเริ่มต้นปรับตัวเชิงรุกต้องอาศัย ธรรมัญญตา หรือความเป็นผู้รู้จักเหตุ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจในหลักการ

ความจริง และกฎเกณฑ์ของสรรพสิ่ง ในมิติเศรษฐกิจร่วมสมัย ประชาชนต้องเป็นผู้มีความรู้รอบในเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดวิกฤต เช่น การทำความเข้าใจว่าความขัดแย้งเชิงภูมิรัฐศาสตร์ส่งผลกระทบต่อต้นทุนพลังงานและห่วงโซ่อุปทานอย่างไร การรู้เหตุที่แท้จริงจะช่วยลดความตื่นตระหนกที่ไร้ทิศทางและสร้างความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความจริงอย่างมีสติ (ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2550, พระครูวิทิตพุทธธำมรงค์, 2560) เมื่อเข้าใจเหตุแล้วย่อมต้องนำไปสู่ อัตตัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักผล คือการรู้ความมุ่งหมายและคาดการณ์ผลกระทบที่จะตามมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น หากวิเคราะห์ได้ว่าราคาน้ำมันจะทรงตัวในระดับสูงต่อเนื่อง ย่อมต้องประเมินได้ว่าจะส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเพียงใด การรู้จักผลจึงเป็นเสมือนเข็มทิศในการตั้งเป้าหมายการปรับตัวที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง (พระมหาแล ขำสุข, 2558, พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ), 2563)

หัวใจสำคัญของการปรับตัวเชิงรุกที่มั่นคงคือ อัตตัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักตน การรู้จักฐานะ ภาวะ และขีดความสามารถของตนเองอย่างเที่ยงตรง ในภาวะวิกฤต การสำรวจสถานะทางการเงิน ภาระหนี้สิน และทักษะที่มีอยู่เดิมเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง (ออมมันน์, 2568, รวดิพานิช และคณะ, 2569) การรู้จักตนจะช่วยให้บุคคลไม่ประเมินตนเองสูงหรือต่ำจนเกินไป นำไปสู่การวางแผนที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความจริง ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับ มัตตัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักประมาณ อันเป็นหัวใจของการบริหารจัดการทรัพยากร มัตตัญญูตาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการประหยัดอย่างฝืดเคือง แต่คือความพอดีและการใช้สอยอย่างชาญฉลาดเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและสมดุลกับฐานะภายใต้ข้อจำกัด [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)] นอกจากนี้ การขับเคลื่อนชีวิตเชิงรุกยังต้องอาศัย กาลัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักกาล คือการรู้จักจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการบริหารจัดการชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเวลาของการออม การลงทุน หรือการแสวงหาความรู้เพื่อเปลี่ยนผ่านอาชีพ กาลัญญูตาช่วยให้ประชาชนสามารถเปลี่ยนเวลาว่างให้เป็นต้นทุนในการพัฒนาตนเอง และรู้ว่าเมื่อใดควรจะอดทนรอหรือเมื่อใดควรจะรุกคืบทางเศรษฐกิจ [พระมหาแล ขำสุข, 2558] ควบคู่ไปกับ ปริสัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักชุมชน เพราะการปรับตัวในระดับบุคคลจะเข้มแข็งได้ต้องมีการเชื่อมโยงกับสังคม การเข้าใจบริบทของชุมชนช่วยให้เห็นช่องทางการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น การรวมกลุ่มกันซื้อสินค้าหรือการสร้างเครือข่ายแบ่งปันทรัพยากรในระดับท้องถิ่น (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2559)

ท้ายที่สุดคือ บุคคลัญญูตา หรือความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือการรู้จักเลือกคบหาสมาคม และคัดกรองข้อมูลข่าวสาร ในยามที่สังคมเต็มไปด้วยข้อมูลลวงและความเสี่ยง การเลือกรับฟัง

คำแนะนำจากกัลยาณมิตรหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความจริงใจย่อมเป็นเกราะป้องกันความล้มเหลว บุคคลลัญญาจึงช่วยให้ประชาชนรู้จักเลือกต้นแบบ และหลีกเลี่ยงบุคคลที่จะชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย เมื่อนำสัปปุริสธรรมทั้ง 7 ประการมาบูรณาการเข้าด้วยกัน จึงไม่ใช่เพียงแค่การรักษาตัวรอด แต่เป็นการสร้าง "วุฒิภาวะทางปัญญา" ที่สามารถเปลี่ยนแรงกดดันจากวิกฤตให้กลายเป็นพลังแห่งการสร้างสรรค์และเติบโตได้อย่างยั่งยืนในโลกปัจจุบัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนาบุคคลให้มีปัญญา รู้เท่าทันตนเองและสภาพแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการปรับตัวเชิงรุกท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพ หลักธรรมแต่ละข้อสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากธัมมัญญา คือการรู้จักเหตุหรือเข้าใจปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา เช่น การตระหนักถึงผลกระทบของความขัดแย้งระหว่างประเทศที่ส่งผลต่อราคาพลังงานและต้นทุนการดำรงชีวิต เมื่อเข้าใจสาเหตุแล้วจึงต่อยอดสู่การมีอรรถัญญา หรือการรู้จักผล ซึ่งเป็นการประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นและกำหนดเป้าหมายการปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง จากนั้นจึงอาศัยอรรถัญญา หรือการรู้จักตนเอง ด้วยการประเมินฐานะทางเศรษฐกิจ ศักยภาพ ทักษะ และข้อจำกัดของตนอย่างตรงไปตรงมา เพื่อนำไปสู่การวางแผนที่เหมาะสม ควบคู่กับมัตตัญญา หรือการรู้จักประมาณ ซึ่งเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างพอเหมาะ มีเหตุผล และเกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ฟุ่มเฟือยแต่ไม่ถึงกับจำกัดคุณภาพชีวิตเกินความจำเป็น อีกทั้งยังต้องอาศัยกาลัญญา หรือการรู้จักกาลเวลา ในการเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออม การลงทุน การพัฒนาทักษะ หรือการเปลี่ยนแปลงอาชีพ เพื่อเพิ่มโอกาสในการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ปริสัญญญา หรือการรู้จักชุมชน ยังช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายทางสังคมในการแบ่งปันทรัพยากรและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขณะที่บุคคลัญญา หรือการรู้จักบุคคล เป็นการเลือกคบกัลยาณมิตร รับฟังคำแนะนำจากผู้มีความรู้และคัดกรองข้อมูลข่าวสารอย่างรอบคอบ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากข้อมูลที่บิดเบือนหรือการตัดสินใจที่ผิดพลาด เมื่อบูรณาการหลักสัปปุริสธรรมทั้ง 7 ประการเข้าด้วยกัน จะก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาปัญญาที่ช่วยให้บุคคลสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนบริหารจัดการชีวิต ใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม สร้างความร่วมมือกับสังคม และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล อันนำไปสู่การปรับตัวเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ สามารถเปลี่ยน

วิกฤตให้เป็นโอกาส และสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตได้อย่างยั่งยืนท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบัน

การบูรณาการธัมมัญญตาและอรรถัญญตาเพื่อการวิเคราะห์ทางเลือกเชิงกลยุทธ์

ในท่ามกลางสถานะเศรษฐกิจร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความผันผวนและซับซ้อน การปรับตัวเชิงรุก (Proactive Adaptation) จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจรรย์ญาณและการมองการณ์ไกลที่แม่นยำ กระบวนการนี้ต้องอาศัยกลไกทางปัญญาที่เข้มแข็งเพื่อเปลี่ยน "ข้อมูลดิบ" ให้กลายเป็น "ยุทธศาสตร์การดำเนินชีวิต" โดยมีหลักสัปปุริสธรรมสองประการแรกคือ ธัมมัญญตา (การรู้จักเหตุ) และ อรรถัญญตา (การรู้จักผล) เป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนพุทธิปัญญาเพื่อการบริหารจัดการวิกฤตอย่างเป็นระบบ

ธัมมัญญตา ในบริบทของวิกฤตค่าครองชีพปัจจุบัน คือการที่ประชาชนต้องยกระดับความรู้ทางการเงินและเศรษฐกิจ (Financial and Economic Literacy) ให้เท่าทันพลวัตของโลก การติดตามข่าวสารความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลางอย่างสม่ำเสมอไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป แต่เป็นการทำความเข้าใจว่าความผันผวนของราคาน้ำมันดิบเบรนท์หรือดูไบคือ "เหตุ" สำคัญที่จะส่งผ่านแรงกดดันมายังค่าครองชีพผ่านค่าไฟฟ้า ขนส่ง และราคาสินค้าอุปโภคบริโภค เมื่อประชาชนเข้าใจหลักแห่งเหตุอย่างถ่องแท้ ย่อมสามารถวางแผนรับมือล่วงหน้าก่อนที่คลื่นกระทบจะมาถึงตัว การรู้เหตุช่วยลดอาการตื่นตระหนก (Panic) และเปลี่ยนมาเป็นการเตรียมความพร้อม (Preparedness) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปรับตัวเชิงรุกที่เน้นการจัดการสภาพแวดล้อมด้วยความสามารถของตนเองมากกว่าการจ้องต่อโชคชะตา (ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2550, อาลิสร่า รัตนกุล, 2550)

ในขณะเดียวกัน อรรถัญญตา ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือแหลมคมในการประเมินความเสี่ยงและกำหนดทิศทางของ "ผล" ที่จะตามมา ประชาชนที่มีอรรถัญญตาจะสามารถคาดการณ์ฉากทัศน์ (Scenario) ในอนาคตได้ว่า หากสถานการณ์ความขัดแย้งในตะวันออกกลางขยายวงกว้างจนกระทบต่อเส้นทางขนส่งทางเรือหรือแหล่งผลิตก๊าซธรรมชาติ ผลกระทบในระยะยาวอาจลามไปถึงการขาดแคลนปัจจัยการผลิตที่สำคัญ เช่น ปุ๋ยและสารเคมีภัณฑ์ที่ประเทศไทยต้องนำเข้าจากพื้นที่ขัดแย้ง การรู้จักผลอย่างถ่องแท้เช่นนี้ช่วยให้ประชาชนเริ่มแสวงหาทางเลือกใหม่เชิงรุกอย่างทันท่วงที เช่น เกษตรกรอาจปรับเปลี่ยนมาใช้สารอินทรีย์ทดแทนปุ๋ยเคมีล่วงหน้าเพื่อลดต้นทุนและพึ่งพาตนเอง หรือพนักงานประจำอาจเริ่มพัฒนาทักษะในสาย

งานที่มีความยืดหยุ่นสูง (Resilience Skills) ต่อภาวะเศรษฐกิจที่เปราะบาง (ภริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล, 2561, กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

ความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างธัมมัญญูตาและอตัณญูตาจึงเปรียบเสมือนการสร้าง "ระบบเตือนภัยล่วงหน้า" (Early Warning System) ให้กับชีวิต แทนที่จะดำเนินชีวิตอยู่อย่าง ตื่นตระหนกตามกระแสข่าว ประชาชนจะเปลี่ยนมาอยู่อย่าง "ตื่นรู้" ด้วยการนำข้อมูลจากโลก ภายนอกมากลั่นกรองผ่านปัญญาเพื่อสร้างทางเลือกเชิงกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง กระบวนการบูรณาการนี้สอดคล้องกับหลัก โยนิโสมนสิการ หรือการรู้จักคิดอย่างถูกวิธีและมี ระเบียบ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพที่สุดในพุทธวิธีและเป็นรากฐานของ วุฒิภาวะทางปัญญาในสังคมร่วมสมัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

นอกจากนี้ การวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ผ่านธัมมัญญูตาและอตัณญูตาส่งผลต่อการ สร้าง "ทรัพยากรทางจิตเชิงบวก" เมื่อบุคคลสามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและ ผลได้อย่างชัดเจน ความรู้สึกไร้อำนาจจัดการ (Helplessness) จะถูกแทนที่ด้วยความเชื่อมั่นใน ศักยภาพของตน (Self-Efficacy) การปรับตัวเชิงรุกจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของการประหยัดหรือการ หายอาชีพรเสริม แต่เป็นเรื่องของการวางตำแหน่งแห่งที่ของตนเองในระบบเศรษฐกิจโลกได้อย่าง สง่างาม บุคคลที่สามารถวิเคราะห์ทางเลือกเชิงกลยุทธ์ได้ดีมักจะเป็นผู้ที่สามารถคว้าโอกาสใน วิกฤตได้เสมอ เช่น การมองเห็นช่องทางในการสร้างนวัตกรรมจากทรัพยากรท้องถิ่นในช่วงที่ สิ้นค้านำเข้ามีราคาสูง (อาลิสร่า รัตนกุล, 2550, กฤตยา จรัสพรธัญญา, 2564)

ท้ายที่สุด การบูรณาการหลักธรรมทั้งสองประการนี้เข้ากับการดำเนินชีวิตเชิงรุก จึง เป็นการยืนยันถึงความเท่าทันโลกของพุทธปัญญา ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในคัมภีร์ แต่สามารถ นำมาใช้เป็นเครื่องมือวิเคราะห์สถานการณ์โลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างลุ่มลึก ความเข้มแข็ง ของภาคประชาชนที่เกิดจากการ "รู้เหตุ-รู้ผล" จะกลายเป็นภูมิคุ้มกันระดับมหภาคที่ช่วยพยุง สังคมไทยให้ก้าวผ่านพายุเศรษฐกิจและความไม่แน่นอนของสถานการณ์โลกได้อย่างยั่งยืนและ มั่นคง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564, ภริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรม อภิพล, 2561)

การปรับตัวเชิงรุกท่ามกลางวิกฤตเศรษฐกิจต้องอาศัยหลักสัปปุริสธรรม 2 ประการ ได้แก่ ธัมมัญญูตา (รู้จักเหตุ) และ อตัณญูตา (รู้จักผล) โดยการเข้าใจสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ผลกระทบ และคาดการณ์แนวโน้มในอนาคต จะช่วยให้ประชาชนสามารถวางแผน ปรับตัว และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล ลดความตื่นตระหนก เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส และสร้าง ภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนท่ามกลางความผันผวนของเศรษฐกิจโลก

อัตตัญญูตาและมัตตัญญูตา: กลไกการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินและพฤติกรรม การบริโภค

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกแล้ว ขั้นตอนต่อมาของการปรับตัวเชิงรุกคือการสำรวจทรัพยากรภายใน อัตตัญญูตาในภาวะวิกฤตค่าครองชีพหมายถึงการทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างละเอียดเพื่อหาจุดอ่อนของโครงสร้างการเงินส่วนบุคคล ประชาชนต้องรู้จักตนเองว่ามีหนี้สินประเภทใดบ้าง มีสภาพคล่องเพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตอย่างน้อยหกเดือนหากเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินหรือไม่ การรู้จักตน (อัตตัญญูตา) ยังรวมไปถึงการตระหนักถึงความสามารถและขีดจำกัดของร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้การเร่งทำงานหารายได้เสริมนำไปสู่ปัญหาสุขภาพซึ่งจะเป็นต้นทุนในอนาคต

มัตตัญญูตาคือเครื่องมือในการบริหารจัดการทรัพยากรที่ทรงพลังที่สุด ในยุคที่สินค้าราคาแพง การรู้จักประมาณในการบริโภคไม่ใช่เพียงแค่การลดค่าใช้จ่าย แต่คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การบริโภคที่เน้นคุณค่ามากกว่ามูลค่า ตัวอย่างเชิงรุกของมัตตัญญูตาคือการปรับโครงสร้างการกินอยู่ เช่น การหันมาทำอาหารทานเองเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มคุณภาพทางโภชนาการ หรือการวางแผนการเดินทางอย่างเป็นระบบเพื่อลดการใช้น้ำมัน มัตตัญญูตาจึงเป็นกลไกที่สร้างความสมดุลระหว่างความต้องการและรายได้ ทำให้บุคคลไม่ตกเป็นทาสของโฆษณาและกระแสนิยมที่กระตุ้นให้เกิดหนี้สินในช่วงวิกฤต (พระครูวิบูลธรรมวรคุณ, 2564) การบูรณาการระหว่างอัตตัญญูตาและมัตตัญญูตาช่วยสร้าง "ภูมิคุ้มกัน" ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บุคคลที่รู้ว่าตนเองมีกำลังเท่าใด (อัตตัญญูตา) และใช้สอยอย่างพอดีกับกำลังนั้น (มัตตัญญูตา) ย่อมสามารถประคองตนให้อยู่รอดได้แม้ในสภาวะที่เศรษฐกิจถดถอย ยิ่งไปกว่านั้น การรู้จักประมาณยังช่วยให้มี "เหลือ" สำหรับการแบ่งปันและสะสมทุนเพื่อสร้างโอกาสใหม่ในอนาคต

กาลัญญูตา ปริสัณญูตา และบุคคลัญญูตา: การสร้างความเข้มแข็งผ่านเครือข่าย และเวลา

ในมิติของการปรับตัวเชิงรุกเชิงสังคม หลักธรรมสามประการสุดท้ายของสัปปริสธรรมทำหน้าที่เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการบริหารจัดการทรัพยากรภายนอกและกาลเวลา โดยเริ่มจาก กาลัญญูตา หรือการรู้จักกาล ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดจังหวะการดำเนินชีวิตอย่างมีกลยุทธ์ ท่ามกลางวิกฤตค่าครองชีพที่พุ่งสูงขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้งเชิงภูมิ

รัฐศาสตร์ในตะวันออกกลาง ประชาชนที่รู้จักกาลจะตระหนักว่าช่วงเวลานี้คือระยะแห่งการประหยัดและสะสมพหุปัญญา ไม่ใช่เวลาสำหรับการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงโดยปราศจากข้อมูลที่รอบด้าน การรู้จักกาลยังครอบคลุมไปถึงการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาตนเอง (Self-Development) เช่น การเรียนรู้ทักษะดิจิทัลหรือภาษาต่างประเทศ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับตนเองในตลาดแรงงานที่มีการแข่งขันสูง การบริหารเวลาอย่างชาญฉลาดจึงเป็นจุดเริ่มของการเปลี่ยนผ่านจากบุคลิกภาพเชิงรับที่รอคอยโชคชะตา ไปสู่บุคลิกภาพเชิงรุกที่กำหนดอนาคตด้วยตนเอง (ถวิล อรัญเวศ, 2560)

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

ประการสุดท้าย บุคคลสัญญา หรือความรู้จักบุคคล ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันและเสริมทิศในการเลือกปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ท่ามกลางวิกฤตที่ผู้คนเกิดความหวั่นไหว มักจะมีกลุ่มผู้ฉวยโอกาสสร้างข่าวลือหรือชักชวนให้ลงทุนในธุรกิจที่ไม่โปร่งใส เช่น แคร่ลูกโซ่หรือการเก็งกำไรที่เกินจริง ประชาชนที่มีบุคคลสัญญาจะสามารถแยกแยะและคัดกรอง "กัลยาณมิตร" ออกจากผู้ที่มีมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ การรู้จักเลือกรับฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินที่มีจริยธรรม หรือเรียนรู้จากบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวเชิงรุก จะกลายเป็นทางลัดในการแก้ปัญหาที่ชาญฉลาดและปลอดภัย (ถวิล อรัญเวศ, 2560)

โดยสรุป การบูรณาการกัลยาณุตตา ปริสสัญญา และบุคคลสัญญา เข้าด้วยกัน จึงเป็นการสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมและปัญญาที่เข้มแข็ง ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัดอยู่บนความถูกต้อง ถูกที่ และถูกเวลา ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคง

วิเคราะห์เจาะลึก : ผลกระทบต่อแรงงานและแนวทางการใช้สับปฐริธรรมในอาชีพ

วิกฤตจากตะวันออกกลางไม่ได้กระทบเพียงแค่ราคาน้ำมัน แต่ยังส่งผลต่อภาคแรงงานไทยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะแรงงานที่ทำงานในอิสราเอลและแรงงานในอุตสาหกรรมการส่งออก การปรับตัวเชิงรุกในมิตินี้ต้องอาศัยหลักสับปฐริธรรมในการตัดสินใจ อดีตญูด้าต้องทำให้แรงงานตระหนักว่า ทักษะเดิมของตนอาจไม่เพียงพอในโลกที่ความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์สร้างความไม่แน่นอนให้กับตลาดงานเดิม แรงงานที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะนำหลักกาลัญญูตามาใช้เพื่อริบพัฒนาทักษะใหม่ (ทักษะใหม่หรือการยกระดับทักษะ) ในช่วงที่งานเดิมยังมั่นคงอยู่ เพื่อสร้างทางเลือกให้กับชีวิต

นอกจากนี้ การประยุกต์ธัมมัญญูตาช่วยให้ผู้ประกอบการอาชีพอิสระและเอสเอ็มอีเข้าใจโครงสร้างต้นทุนที่แท้จริง เมื่อเห็น "เหตุ" ว่าต้นทุนวัตถุดิบจะพุ่งสูงขึ้นตามราคาน้ำมันและค่าระวางเรือ การรู้จักผล (อรรถัญญูตา) จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนโมเดลธุรกิจเชิงรุก เช่น การหันมาใช้ทรัพยากรภายในท้องถิ่นแทนการนำเข้า หรือการนำนวัตกรรมพลังงานสะอาดมาใช้เพื่อลดการพึ่งพาน้ำมันในระยะยาว การปรับตัวเชิงรุกเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้อยู่รอดในช่วงวิกฤต แต่ยังเป็นการสร้างความสำเร็จในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

พฤติกรรมเชิงรุกในอาชีพยังรวมไปถึงการแสวงหาความงอกงามในงาน (ความก้าวหน้าในงาน) บุคคลที่มีความงอกงามในงานจะรับรู้ถึงพลังชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยผลักดันให้เกิดความสามารถในการปรับตัว เมื่อบุคคลมีสับปฐริธรรมเป็นเครื่องนำทาง ย่อมทำงานด้วยสติและความรับผิดชอบ (อรรถัญญูตา) รู้จักจัดสรรเวลาในการทำงานและพักผ่อน (กาลัญญูตา) และสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่มีความแตกต่างได้อย่างราบรื่น (บุคคลัญญูตา) ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้นและมีความมั่นคงในอาชีพท่ามกลางวิกฤต

กลไกการประยุกต์หลักสับปฐริธรรมเพื่อแก้ปัญหาหนี้สินในภาวะค่าครองชีพสูง

ปัญหาหนี้สินครัวเรือนเป็นระเบิดเวลาที่มักจะปะทุขึ้นในช่วงที่ค่าครองชีพพุ่งสูง ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจะต้องนำหลักสับปฐริธรรมมาบริหารจัดการหนี้อย่างเร่งด่วน การรู้จักเหตุ (ธัมมัญญูตา) ของการเป็นหนี้ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาที่ต้นตอ เช่น หากหนี้เกิดจากการใช้จ่ายเกินตัวเพราะขาดมัตตัญญูตา ก็ต้องเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการบริโภค หากหนี้เกิดจากเหตุสุทธวิสัยทางเศรษฐกิจ ก็ต้องใช้ปัญญาในการเจรจากับเจ้าหนี้เชิงรุก

(บุคคลัญญา) เพื่อปรับโครงสร้างหนี้ก่อนที่จะกลายเป็นหนี้เสีย

หลักอรรถัญญาช่วยย้ําบุคคลเห็นความสําคัญของการออมเงินฉุกเฉิน ผลของการไม่มีเงินออมในช่วงที่สินค้าแพงจะนำไปสู่การกู้ยืมระบบซึ่งมีอัตราดอกเบี้ยมหาศาล ประชาชนที่มีการปรับตัวเชิงรุกจึงต้องเริ่มรู้จักประมาณ (มัตตัญญา) เพื่อให้มีเงินเหลือเก็บอย่างสม่ำเสมอ การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในการบริหารการเงินส่วนบุคคลจะช่วยสร้างเสถียรภาพทางจิตใจ ทำให้บุคคลมี "สติ" ในการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้ "อารมณ์" หรือความท้อแท้ นอกจากนี้ การรู้จักชุมชน (ปริสัญญา) ยังเป็นช่องทางในการแก้ปัญหาหนี้สินผ่านกลุ่มออมทรัพย์หรือกองทุนสวัสดิการชุมชน การที่สมาชิกในชุมชนรู้สถานะของกันและกันและคอยเป็นกัลยาณมิตรในการเตือนสติเกี่ยวกับการใช้จ่าย จะช่วยลดแนวโน้มการเกิดหนี้สินใหม่ที่ไม่จำเป็น การบริหารจัดการหนี้ตามแนวพุทธวิธีจึงเป็นการสร้างความเป็นธรรมและความสงบสุขให้กับทั้งตนเองและสังคมรอบข้าง

บทวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างสัปปริสธรรมกับการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน

วิกฤตค่าครองชีพที่เกิดจากผลกระทบความขัดแย้งในตะวันออกกลางเป็นเพียงบททดสอบหนึ่งของความยืดหยุ่นในสังคมไทย การประยุกต์หลักสัปปริสธรรมเจ็ดประการไม่ใช่วิธีการชั่วคราว แต่เป็นการสร้างวัฒนธรรมการดำรงชีวิตแบบใหม่ที่เน้นการพึ่งพาตนเองและปัญญา เมื่อประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศมีความรู้เท่าทันเหตุและผล (อัมมัญญา-อัตตัญญา) รู้จักประมาณในการใช้ทรัพยากร (มัตตัญญา) และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ปริสัญญา) เศรษฐกิจฐานรากของประเทศจะมีความเข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันต่อแรงช็อกภายนอกได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

การปรับตัวเชิงรุกที่ตั้งอยู่บนสัปปริสธรรมยังส่งผลดีต่อมิติด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมบริโภคที่รู้จักประมาณ (มัตตัญญา) นำไปสู่การลดขยะและการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการช่วยลดภาระค่าไฟและน้ำมันในระดับครัวเรือนไปพร้อมกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ ในระยะยาว การปรับตัวเชิงรุกด้วยพุทธวิธีนี้จะเป็นฟันเฟืองสําคัญในการขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่เศรษฐกิจสีเขียวและสังคมที่ยั่งยืน ซึ่งมีความสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับสากล

ความท้าทายสำคัญคือการทำให้ประชาชนเข้าถึงและเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ในรูปแบบที่ปฏิบัติได้จริง การนำหลักสัปปุริสธรรมมาสื่อสารผ่านภาษาที่ทันสมัยและใช้กรณีศึกษาจากสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น ความตึงเครียดในตะวันออกกลาง จะช่วยให้เยาวชนและคนรุ่นใหม่เห็นคุณค่าของปัญญาพุทธธรรมในฐานะเครื่องมือการจัดการชีวิตที่ทันสมัย การส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน (ปรีสัญญตา) เกี่ยวกับวิธีการปรับตัวเชิงรุกที่ประสบความสำเร็จจะเป็นการขยายผลของสัปปุริสธรรมจากระดับบุคคลไปสู่ระดับนโยบายสาธารณะได้อย่างเป็นรูปธรรม (ชนะพงษ์ กล้ากลิจ, 2562, พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ), 2563)

การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 เพื่อการปรับตัวเชิงรุกไม่เพียงช่วยให้ประชาชนรับมือกับวิกฤตค่าครองชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังเสริมสร้างการพึ่งพาตนเอง การใช้ทรัพยากรอย่างพอเหมาะ และความรับผิดชอบต่อสังคม อันนำไปสู่ความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานราก การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งนี้ การสื่อสารหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงกับสถานการณ์ร่วมสมัย และส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน จะช่วยขยายผลจากการปรับตัวระดับบุคคลสู่การพัฒนาสังคมและนโยบายสาธารณะได้อย่างเป็นรูปธรรม

สรุป

ความขัดแย้งในตะวันออกกลางได้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกและค่าครองชีพของประเทศไทยผ่านการปรับตัวสูงขึ้นของราคาพลังงาน ต้นทุนการผลิต และภาวะเงินเฟ้อ ทำให้ประชาชนจำเป็นต้องพัฒนาการปรับตัวเชิงรุกเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอน โดยอาศัยหลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นกรอบในการวิเคราะห์เหตุและผล รู้จักตนเอง ใช้ทรัพยากรอย่างพอประมาณ บริหารเวลา สร้างความร่วมมือกับชุมชน และเลือกคบกลียาณมิตรอย่างเหมาะสม หลักธรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างการวางแผน การตัดสินใจ และการบริหารจัดการชีวิตอย่างมีเหตุผล ส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง การพัฒนาทักษะ การจัดการการเงิน และการสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจและจิตใจ นอกจากนี้ ยังช่วยสนับสนุนความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานราก การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน โดยการสื่อสารและประยุกต์ใช้หลักธรรมให้สอดคล้องกับบริบทร่วมสมัยจะช่วยให้ประชาชนสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส และดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กฤตยา จรัสพรธัญญา. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำแบบเสริมอำนาจกับความสามารถในการปรับตัวด้านอาชีพ โดยมีความมั่งคั่งในงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน. ใน *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา และคณะ. (2556). *การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนะพงษ์ กล้ากสิกิจ. (2562). การประยุกต์หลักสัปปุริสธรรม 7 กับการบริหารงานสมัยใหม่. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 2(1), 98.
- ชัย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2550). *หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูวิจิตตพุทธาภิรักษ์. (2560). กลยุทธ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทยในสังคมปัจจุบัน (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2559). *พุทธวิธีในการบริหาร*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธวิธีในการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดชัยรัตน์ ปิยสีโล (เกตุสุวรรณ). (2563). สัปปุริสธรรม 7: การบริหารงานบุคคล. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 9(3), 196–208.
- พระมหาแล ขำสุข. (2558). การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการจัดการงบประมาณวัด. ใน *รายงานผลการวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภูริตา เกิดปรำงค์ และสรวยา ธรรมอภิพล. (2561). การปรับตัวเชิงรุกของเกษตรกรสวนส้มโอจังหวัดนครปฐม. *วารสารการจัดการและการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 4(2), 21-43.
- รวดี พานิช และคณะ. (2569). แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมทางการเงินเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางการเงินของพนักงานชนชั้นกลางไทยวัยใกล้เกษียณ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 21(1), 30–44.
- วิจัยกรุงศรี. (2569, 16 มีนาคม). *วิเคราะห์ผลกระทบจากความตึงเครียดในตะวันออกกลาง*. กรุงเทพฯ: ธนาคารกรุงศรีอยุธยา.



ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจ (เอสซีพี อีไอซี). (2569, 7 มีนาคม). *ฉาทัศน์สงครามตะวันออกกลาง หากلامระดับภูมิภาค*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 43). อุดยยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.