

บทที่ 1: เข้าใจ “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างแท้จริง

- 1.1 ความหมายที่แท้จริง
- 1.2 พอเพียงไม่ใช่จน
- 1.3 หลักคิด 3 แกนสำคัญ
- 1.4 การนำไปใช้ในชีวิตจริง

บทที่ 2: เมื่อโลกเข้าสู่ศตวรรษที่ 21

- 2.1 สงครามกับเศรษฐกิจ
- 2.2 น้ำมันแพง กระทบชีวิตอย่างไร
- 2.3 ทำไมรายได้ไม่พอใช้
- 2.4 ทางรอดของคนตัวเล็ก

บทที่ 3: เปลี่ยนวิถีคิด - เปลี่ยนชีวิต

- 3.1 เลิกฟุ้งเฟ้อแบบไม่รู้จัก
- 3.2 การคิดแบบคนรูด
- 3.3 การใช้จ่ายอย่างมีสติ
- 3.4 ฝึกวินัยชีวิต

บทที่ 4: การลดรายจ่ายแบบได้ผลจริง

- 4.1 ค่าอาหาร
- 4.2 ค่าน้ำ ค่าไฟ
- 4.3 ค่าเดินทาง
- 4.4 เทคนิค “อยู่ได้แบบไม่ลำบาก”

บทที่ 5: สร้างรายได้จากสิ่งใกล้ตัว

- 5.1 ของกินทำขาย
- 5.2 ของใช้ทำเอง
- 5.3 ใช้พื้นที่บ้านให้เกิดรายได้
- 5.4 ขายของออนไลน์แบบต้นทุนน้อย

บทที่ 6: อาชีพพอเพียงที่เริ่มได้ทันที

- 6.1 ปลูกผักกินเองขายได้
- 6.2 เลี้ยงสัตว์ขนาดเล็ก
- 6.3 งานรับจ้างเล็กๆ
- 6.4 อาชีพเสริมวันหยุด

บทที่ 7: การวางแผนการเงินแบบคนอยู่รอด

- 7.1 แบ่งเงินแบบง่าย
- 7.2 เก็บเงินแม้รายได้น้อย
- 7.3 หนี้...จัดการได้
- 7.4 เงินฉุกเฉินสำคัญแค่ไหน

บทที่ 8: สร้างความมั่นคงระยะยาว

- 8.1 ทำอย่างไรให้ไม่กลับไปลำบาก
- 8.2 รายได้หลายทาง
- 8.3 การออมและลงทุนแบบปลอดภัย
- 8.4 ความมั่นคงที่แท้จริง

บทที่ 9: อยู่ร่วมกับสังคมอย่างพอเพียง

- 9.1 การช่วยเหลือกัน
- 9.2 เครือข่ายชุมชน
- 9.3 แบ่งปัน - อยู่รอด
- 9.4 ตัวอย่างชีวิตจริง

บทที่ 10: ทางรอดในอนาคตที่ไม่แน่นอน

- 10.1 เตรียมตัวรับมือวิกฤต
- 10.2 ปรับตัวให้ทันโลก
- 10.3 ทักษะที่ต้องมี
- 10.4 สร้างชีวิตที่ไม่ล้มง่าย

พอยู่หลัก แบบเศรษฐกิจพอเพียง

ทางรอด
ในยุคเศรษฐกิจผันผวน



Written and Prepared By...

Watcharee Tricharoenkullpak., Ph.D.
ดร.วัชรีย์ ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.พ.)

หาอยู่หากินแบบเศรษฐกิจพอเพียง ทางรอดในยุคเศรษฐกิจผันผวน

หาอยู่หากิน
แบบเศรษฐกิจพอเพียง

ทางรอด
ในยุคเศรษฐกิจผันผวน

บทที่ 1: เจาะใจ "เศรษฐกิจพอเพียง" อย่างแท้จริง
 1.1 ความหมายที่แท้จริง
 1.2 พอเพียงไม่ใช่พอ
 1.3 หลักคิด 3 แกนสำคัญ
 1.4 การนำไปใช้ในชีวิตจริง
 บทที่ 2: เมื่อโลกเข้าสู่ยุควิกฤต
 2.1 สงครามกับเศรษฐกิจ
 2.2 ภัยแล้ง กระทบชีวิตอย่างไร
 2.3 ทำไมเราทำไมพอใช้
 2.4 ทางรอดของคนตัวเล็ก
 บทที่ 3: เปลี่ยนวิถีคิด - เปลี่ยนชีวิต
 3.1 เลิกพึ่งพิงแบบไม่ระวัง
 3.2 การคิดแบบคนรอด
 3.3 การใช้เงินอย่างมีสติ
 3.4 มีชีวิตชีวิต
 บทที่ 4: การลดรายจ่ายแบบได้ผลจริง
 4.1 ค่าอาหาร
 4.2 ค่าไฟ
 4.3 ค่าเดินทาง
 4.4 เทคนิค "อยู่ได้แบบไม่ลำบาก"
 บทที่ 5: สร้างรายได้จากสิ่งใกล้ตัว
 5.1 ของในบ้านขาย
 5.2 ของใช้ทำเอง
 5.3 ใช้พื้นที่บ้านให้เกิดรายได้
 5.4 ขายของออนไลน์แบบต้นทุนน้อย
 บทที่ 6: อาชีพพอเพียงที่เริ่มได้ทันที
 6.1 ปลูกผักกินเองขายได้
 6.2 เลี้ยงสัตว์ขนาดเล็ก
 6.3 งานรับจ้างเล็กๆ
 6.4 อาชีพเสริมวันหยุด
 บทที่ 7: การวางแผนการเงินแบบคนอยู่รอด
 7.1 แบ่งเงินแบบง่าย
 7.2 เก็บเงินแบบรายได้น้อย
 7.3 พน. จัดการได้
 7.4 เงินฉุกเฉินสำคัญแค่ไหน
 บทที่ 8: สร้างความมั่นคงระยะยาว
 8.1 ทำอย่างไรให้ไม่กลับไปลำบาก
 8.2 รายได้หลายทาง
 8.3 การออมและลงทุนแบบปลอดภัย
 8.4 ความมั่นคงที่แท้จริง
 บทที่ 9: อยู่ร่วมกับสังคมอย่างพอเพียง
 9.1 การช่วยเหลือกัน
 9.2 เครื่องช่วยชุมชน
 9.3 แบ่งปัน + อยู่รอด
 9.4 ตัวอย่างชีวิตจริง
 บทที่ 10: ทางรอดในอนาคตที่ไม่แน่นอน
 10.1 เตรียมตัวรับมือวิกฤต
 10.2 ปรับตัวให้ทันโลก
 10.3 ทักษะที่ต้องมี
 10.4 สร้างชีวิตที่ไม่ลำบาก

Written and Prepared By...
Watcharee Tricharoenkullpak, Ph.D.
ดร.วันฉวี ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.ฝน)

Copyright by Watcharee©2026. All Rights Reserved.

คำนำ

ในช่วงเวลาที่โลกเต็มไปด้วยความผันผวน ทั้งจากสถานการณ์สงคราม เศรษฐกิจที่ถดถอย และค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลายคนเริ่มตั้งคำถามกับชีวิตว่า เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้ “อยู่รอด” และ “อยู่ได้อย่างมั่นคง” ท่ามกลางความไม่แน่นอนเช่นนี้

หนังสือเรื่อง หาอยู่หากินแบบเศรษฐกิจพอเพียง: ทางรอดในยุคเศรษฐกิจผันผวน เล่มนี้ จึงถูกเขียนขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่กำลังมองหาวิธีการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่มีคุณค่า โดยยึดหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแกนสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การประหยัดหรือการใช้ชีวิตแบบจำกัดตัวเองเท่านั้น แต่เป็นการใช้เหตุผล มีวินัย และรู้จักพอในสิ่งที่ตนมี

เนื้อหาในเล่มถูกเรียบเรียงขึ้นอย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่การปรับแนวคิด การลดรายจ่าย การสร้างรายได้ ไปจนถึงการวางแผนชีวิตในระยะยาว เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง ไม่ว่าจะแก่นักเรียน นักศึกษา หรือผู้ที่กำลังเริ่มต้นสร้างชีวิตของตนเองในยุคที่เต็มไปด้วยความท้าทาย

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนเพื่อน
คู่คิด ที่ช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นทางออกในวันที่มืดมน และมีกำลังใจใน
การก้าวเดินต่อไปอย่างมั่นคง แม้โลกภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไป
เพียงใดก็ตาม

หากหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้ใครสักคน "อยู่ได้" อย่างไม่
ลำบาก และ "อยู่รอด" ได้ด้วยความภาคภูมิใจ นั่นคือความสำเร็จที่มี
ค่าที่สุดของผู้เขียนแล้ว

ด้วยความปรารถนาดี
ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

	หน้า
บทนำ: โลกที่เปลี่ยนไป และทางรอดของคนธรรมดา	9
บทที่ 1: เข้าใจ “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างแท้จริง	11
1.1 ความหมายที่แท้จริง	12
1.2 พอเพียงไม่ใช่จน	14
1.3 หลักคิด 3 แกนสำคัญ	16
1.4 การนำไปใช้ในชีวิตจริง	18
บทที่ 2: เมื่อโลกเข้าสู่ยุควิกฤต	20
2.1 สงครามกับเศรษฐกิจ	21
2.2 น้ำมันแพง กระทบชีวิตอย่างไร	23
2.3 ทำไม่รวยได้ไม่พอใช้	25
2.4 ทางรอดของคนตัวเล็ก	27
บทที่ 3: เปลี่ยนวิธีคิด = เปลี่ยนชีวิต	30
3.1 เลิกฟุ้งเฟ้อแบบไม่รู้ตัว	31
3.2 การคิดแบบคนรอด	33

สารบัญ

	หน้า
3.3 การใช้เงินอย่างมีสติ	35
3.4 ฝึกวินัยชีวิต	37
บทที่ 4: การลดรายจ่ายแบบได้ผลจริง	39
4.1 ค่าอาหาร	40
4.2 ค่าน้ำ ค่าไฟ	42
4.3 ค่าเดินทาง	44
4.4 เทคนิค “อยู่ได้แบบไม่ลำบาก”	46
บทที่ 5: สร้างรายได้จากสิ่งใกล้ตัว	48
5.1 ของกินทำขาย	49
5.2 ของใช้ทำเอง	51
5.3 ใช้พื้นที่บ้านให้เกิดรายได้	53
5.4 ขายของออนไลน์แบบต้นทุนน้อย	55
บทที่ 6: อาชีพพอเพียงที่เริ่มได้ทันที	57
6.1 ปลูกผักกินเองขายได้	58

สารบัญ

	หน้า
6.2 เลี้ยงสัตว์ขนาดเล็ก	60
6.3 งานรับจ้างเล็กๆ	61
6.4 อาชีพเสริมวันหยุด	63
บทที่ 7: การวางแผนการเงินแบบคนอยู่รอด	66
7.1 แบ่งเงินแบบง่าย	67
7.2 เก็บเงินแม้รายได้น้อย	69
7.3 หนี้...จัดการได้	70
7.4 เงินฉุกเฉินสำคัญแค่ไหน	72
บทที่ 8: สร้างความมั่นคงระยะยาว	74
8.1 ทำอย่างไรให้ไม่กลับไปลำบาก	75
8.2 รายได้หลายทาง	77
8.3 การออมและลงทุนแบบปลอดภัย	79
8.4 ความมั่นคงที่แท้จริง	81
บทที่ 9: อยู่ร่วมกับสังคมอย่างพอเพียง	83

สารบัญ

	หน้า
9.1 การช่วยเหลือกัน	84
9.2 เครือข่ายชุมชน	86
9.3 แบ่งปัน = อยู่รอด	87
9.4 ตัวอย่างชีวิตจริง	89
บทที่ 10: ทางรอดในอนาคตที่ไม่แน่นอน	91
10.1 เตรียมตัวรับวิกฤต	94
10.2 ปรับตัวให้ทันโลก	96
10.3 ทักษะที่ต้องมี	97
10.4 สร้างชีวิตที่ไม่ล้มง่าย	99
บทสรุป: ชีวิตพอเพียง คือความมั่นคงที่ยั่งยืน	101

บทนำ

โลกในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและยากจะคาดเดา ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างประเทศ ภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวน หรือราคาสินค้าและพลังงานที่ปรับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในทุกระดับ ทำให้หลายคนเริ่มรู้สึกถึงความไม่มั่นคง และตั้งคำถามกับอนาคตของตนเองมากขึ้น

ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่รายได้ของคนจำนวนมากกลับไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม ส่งผลให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยความกดดัน หลายครอบครัวต้องปรับตัวอย่างหนักเพื่อความอยู่รอด และบางคนอาจยังมองไม่เห็นทางออกที่ชัดเจน

ท่ามกลางสถานการณ์เช่นนี้ แนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” จึงกลายเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ รอบคอบ และมั่นคงมากยิ่งขึ้น แนวคิดนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการประหยัดหรือการลดรายจ่ายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการวางแผน

ชีวิตอย่างมีเหตุผล การรู้จักประมาณตน และการเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้กับนักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจในการสร้างชีวิตที่มั่นคงในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน โดยเนื้อหาจะค่อยๆ พาผู้อ่านไปทำความเข้าใจ ตั้งแต่พื้นฐานของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ไปจนถึงการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการใช้จ่าย การสร้างรายได้ และการวางแผนอนาคต

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีความสมดุล และสามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ด้วยความมั่นคงและยั่งยืน แม้โลกภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไปเพียงใดก็ตาม

บทที่ 1

เข้าใจ “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างแท้จริง

เมื่อพูดถึงคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” หลายคนอาจนึกถึงภาพของการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ปลูกผักกินเอง หรือการประหยัดอดออมเพียงอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริงแล้ว แนวคิดนี้มีความลึกซึ้งมากกว่านั้น และสามารถนำมาปรับใช้ได้กับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในเมืองหรือชนบท มีรายได้น้อยหรือมากก็ตาม

ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การเข้าใจหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่ทางเล็อก แต่กลายเป็น “ทักษะชีวิต” ที่สำคัญ เพราะผู้ที่เข้าใจและนำไปใช้ได้ จะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับกระแสเศรษฐกิจที่ขึ้นลงตลอดเวลา

บทนี้จะพาคุณไปทำความเข้าใจแก่นแท้ของคำว่า “พอเพียง” ว่าหมายถึงอะไร และแตกต่างจากความเข้าใจทั่วไปอย่างไร พร้อมทั้ง