

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนบนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง Strengthening Community Health on the Sufficiency Economy Philosophy

พระณัฏฐ์ ภาณิสโร*

บทคัดย่อ

สุขภาวะชุมชน เป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพของคนในชุมชนผ่านการมีส่วนร่วมในด้านการดูแลสุขภาพร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพร่างกายเป็นเบื้องต้นให้มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรค ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการจัดการองค์ความรู้ในรูปแบบที่หลากหลายตามภูมิสังคมที่เหมาะสม สอดรับกับการดำเนินชีวิตบนฐานทรัพยากร ภูมิปัญญา และวิถีวัฒนธรรมชุมชน โดยอาศัยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนให้เกิดขึ้น ด้วยการนำหลักความพอเพียง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีทั้งในการอุปโภค บริโภค การดำรงชีวิต เพื่อให้สามารถรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนจึงเป็นวิถีทางในการสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย คือความพอประมาณ จิตใจ คือความมีเหตุผลสังคม คือการมีคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และปัญญา คือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีความรู้ในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

Abstract

Healthy communities are the process to support good health for people in their communities through involvement in healthcare. To strengthen physical health as a prerequisite for good health, avoid from disease through learning and knowledge management in a variety of formats based on the social environment that is suitable for a lifestyle, local wisdom, resources and cultural in the community. The sufficient economy philosophy is used as a tool to strengthen the healthy community. With the principle of sufficiency, moderation, reasonableness and self-immunity as well as in consumer and lifestyle in order to knowingly social change and deal with the changes with the intellectual contemplation. Strengthening the healthy community is a way to build a healthy body-that means moderation, healthy mind- rational society, having moral to live with other people, and healthy intellect - to have better immunity and have the knowledge to live in society happily.

บทนำ

ยุคปัจจุบัน แนวคิดเรื่องของสุขภาวะเป็นสิ่งที่กำลังได้รับความสนใจและความนิยมในผู้รักสุขภาพทั้งหลาย ทั้งในรูปแบบของสุขภาพเชิงปัจเจกชนและสุขภาพชุมชน และการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่อิงอาศัยเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเป็นสำคัญ การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ต้องแข่งขัน ภาวะความเครียด จึงเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เรื่องสุขภาวะของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป อาทิ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย การอยู่ในสังคมที่ไม่ปลอดภัย การมีสภาพจิตใจที่เศร้าหมอง ไม่มีความสุข เป็นต้น การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาวะ

* อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน.

จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทั้งภาคประชาสังคมและภาครัฐได้ดำเนินการเสริมสร้างเพื่อให้เกิดองค์ความรู้อันจะนำไปสู่การปฏิบัติในการดูแลสุขภาวะของประชาชนต่อไป

การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนบนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นความสำคัญอย่างหนึ่งที่ชุมชนเป็นผู้กำหนดรูปแบบของการเสริมสร้างสุขภาวะของคนในชุมชนเอง โดยอาศัยวิถีความพอเพียงมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาวะให้กับชุมชนจนกลายเป็นชุมชนสุขภาวะ การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง ต้องส่งเสริมให้เกิดการรวมตัว เพื่อร่วมคิด ร่วมเรียนรู้สู่การปฏิบัติ สร้างกระบวนการเรียนรู้และการจัดองค์ความรู้ในรูปแบบที่หลากหลายตามภูมิสังคมที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตบนฐานทรัพยากร ภูมิปัญญา และวิถีวัฒนธรรมชุมชน และยังต้องนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน เพื่อมุ่งไปสู่ความสุขที่เกิดจากความสมดุล ความพอประมาณอย่างมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้^๑ ซึ่งความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข ทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญา โดยที่เรามีการเลือกใช้ชีวิตในวิถีที่ส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีและยังพยายามพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ถึงจุดที่มีสุขภาวะสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในทุกๆ ด้าน สุขภาวะเป็นสิ่งที่เรียนรู้และได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองนับได้ว่าเป็นมิติใหม่ทางสังคมที่ก่อให้เกิดกระแสการรักสุขภาพขึ้น เห็นได้จากการหันมาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย เช่น การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิคแดนซ์ เป็นต้น และการให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าแก่ร่างกายอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นกระแสทางสังคมด้านสุขภาวะที่กำลังได้รับความนิยมและได้รับการเอาใจใส่จากประชาชนโดยทั่วไปเป็นอย่างดี

ดังนั้นแล้ว ความพอเพียงซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและเหมาะสมแก่การเสริมสร้างสุขภาวะได้เป็นอย่างดี ด้วยความสงบและเรียบง่ายนั่นเองจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำให้สุขภาวะทั้ง 4 ด้านเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน ด้วยความมีเหตุผลในการดำรงชีวิต ความพอประมาณในการบริโภค และสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ ในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ให้เกิดขึ้นกับทั้งตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นกับคนในชุมชนเองในการสร้างสุขภาวะที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความมีสุขภาวะที่ดีได้อย่างยั่งยืน

สุขภาวะชุมชน: วิถีของการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

สุขภาวะ เป็นเรื่องราวของการสร้างความสุขให้กับตนเองใน ๔ มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งทั้งสี่มิตินี้จะต้องมีความสอดคล้องประสานกันไป สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ย่อมนำมาซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข รวมถึงการแสวงหาความรู้ต่างๆ ให้เกิดขึ้น อันเป็นการสร้างสรรค์หรือพัฒนาปัญญา

สุขภาวะไม่ได้เป็นสิ่งที่กำลังได้รับความนิยมตามสมัยในปัจจุบัน หากแต่คำว่าสุขภาวะนั้นเป็นคำศัพท์เดียวกันกับคำว่า สุขภาพ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันตรงที่ความหมายโดยรวมหรือการนำไปใช้มากกว่า คำว่าสุขภาพหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล^๒ ในส่วนของคำว่าสุขภาวะนั้น หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น ไม่พิการ ไม่ตายก่อนวัยอันสมควร เมื่อป่วยมีการเข้าถึงบริการที่ได้รับการดูแลที่ดี มิติทางจิตใจหมายถึง มีจิตใจดีมีความสุข ไม่เรียด ไม่บิบบิ้น ไม่เจ็บป่วยทางจิตใจ ทางประสาท รู้จักคลายเครียดได้ และเมื่อเจ็บป่วยก็ได้รับการรักษาที่ดี มิติทางสังคม

^๑ พงษ์เทพ สุธีรัฐดี, คู่มือการจัดทำโครงการชุมชนสุขภาวะ, (สงขลา : สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

^๒ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๕๐, ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก, ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หมายถึง สังคมมีการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูล มีสิ่งแวดล้อมที่ดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่มีอาชญากรรม” ดังนั้นแล้ว คำว่าสุขภาพ กับสุขภาพะจึงมีความหมายเดียวกัน คือ ความมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค มีจิตใจที่มีความสุข อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เอื้อต่อการดำรงชีพ และมีการพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ สุขภาพะจึงเป็นมิติของการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมในทุกมิติ ซึ่งมีมิติของสุขภาพมีอยู่ ๔ ด้าน คือ^๓

๑. สุขภาพทางกาย (Physical well-being) หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง มีกำลังคล่องตัว กระฉับกระเฉง ทั้งนี้ยังหมายรวมถึงผู้ที่มีโรคทางกาย (เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคภูมิแพ้ โรคข้อเสื่อม เอ็ดส์ มะเร็ง เป็นต้น) และผู้ที่มีความพิการทางกายที่ได้รับการดูแลรักษาจนสามารถประกอบกิจกรรมได้ เช่นคนปกติหรือเกือบเท่าคนปกติ

๒. สุขภาพทางจิต (Mental well-being) หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสบายใจ มีอารมณ์สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส นอนหลับดี ไม่มีความเครียดวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน อารมณ์ซึมเศร้าหรือความคิดอยากฆ่าตัวตาย ไม่เสพยาอนหลับและสารเสพติดรวมทั้งแอลกอฮอล์

๓. สุขภาพสังคม (Social well-being) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัว สถานศึกษา ที่ทำงาน ชุมชน และวงสังคมต่างๆ โดยมีความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน รวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่มีการทะเลาะวิวาททำร้ายกัน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ และสันติภาพ

๔. สุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) (Spiritual well-being) หมายถึง การมีความสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและปัญญาสมบูรณ์ มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรม และไม่เห็นแก่ตัว

การเสริมสร้างสุขภาพะที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงตระหนักถึง ด้วยวิวัฒนาการทางสังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การดำรงชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งในทุกวันนี้ กระแสบริโภคนิยมถือได้ว่าเป็นกระแสที่มีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก การบริโภคอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่ปลอดภัย การทำงานแข่งกับเวลา ความเร่งรีบ ความเครียด สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบันเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในด้านการบริโภคที่ไม่ได้นำถึงสุขภาวะของตนเอง การใช้จ่ายในการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงรายได้เพราะทำไปตามกระแสนิยม เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพะทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาแทบทั้งสิ้นโดยกระทบต่อเนื่องกันไป ในด้านของมิติทางกาย ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมัน เป็นต้น ทางจิตใจ ส่งผลกระทบทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง เมื่อเป็นโรคต่างๆ เหล่านั้น ทางสังคม ก่อให้เกิดอาชญากรรมต่างๆ เมื่อรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย การก่อเหตุลัก ชิง ปล้น เป็นต้น และทางปัญญา ไม่สามารถพัฒนาปัญญาเพื่อต่อสู้กับปัญญาต่างๆ ดังที่กล่าวมาได้ ดังนั้นแล้ว การเสริมสร้างสุขภาพะที่ดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มที่ตนเองเป็นสำคัญ ด้วยการดูแล เอาใจใส่ หมั่นตรวจตราความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของตนเอง รวมทั้งการดูแลรักษาเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย และที่สำคัญ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว ในสังคมชุมชน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้งสิ้น เพราะสุขภาพกายที่ดีย่อมมาจากการมีสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง

การสร้างสุขภาวะที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง สุขภาวะในระดับบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาวะในระดับชุมชนและสังคม ซึ่งหากชุมชนหรือสังคมใดมีสมาชิกที่มีสุขภาวะที่ดีแล้วนั้นก็จะทำให้ชุมชนหรือสังคมนั้นเป็นชุมชนแห่งสุขภาวะด้วย สุขภาวะชุมชนเป็นการกล่าวถึงความสุขทางสังคม

^๓ อ่ำพล จินดาวัฒนะ, ถามมาตอบไป เข้าใจ สุข., (นนทบุรี : เจเอส การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

^๔ สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐), หน้า ๒ – ๕.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความสัมพันธ์ต่างๆ ของคนในสังคมที่พร้อมไปด้วยความมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ การจัดการให้คนในชุมชนมีสุขภาวะที่ดี มีขั้นตอนดังนี้^๕

๑. สร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ชุมชนได้วิเคราะห์ถึงสถานการณ์สุขภาวะของชุมชนทั้งด้านที่เป็นปัญหาและด้านดี โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมของคนในชุมชน
๒. ชุมชนร่วมกันจำแนกสถานการณ์สุขภาวะเป็นความสุขทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา และร่วมกันแสวงหาว่าในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสาธารณะชุมชนโดยรวมต้องการสุขภาวะแบบใด
๓. ให้ชุมชนร่วมกันสร้างตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับสุขภาวะตามความต้องการของชุมชน
๔. ให้ชุมชนร่วมกันวิเคราะห์ต่อว่าปัจจัยใดที่มีผลต่อตัวชี้วัดสุขภาวะ
๕. ชุมชนร่วมกันจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อตัวชี้วัดสุขภาวะ
๖. ชุมชนร่วมกันจัดกระบวนการทำแผนชุมชน (หรือแผนสุขภาวะหรือแผนปฏิบัติการ) ตามความสำคัญของแต่ละปัจจัย
๗. ชุมชนช่วยกันคิดว่าในแผนชุมชนควรจะมีโครงการหรือกิจกรรมใดบ้าง
๘. ชุมชนวางแผนการติดตามประเมินผลร่วมกันเพื่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สังเคราะห์เป็นชุดความรู้เพื่อใช้ในการพัฒนาสุขภาวะชุมชนต่อไป

สุขภาวะชุมชนเป็นกระบวนการหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านสุขภาพให้กับสังคมโดยรวม โดยการเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว และสังคมชุมชนในที่สุด การสร้างเสริมชุมชนให้เข้มแข็งต้องส่งเสริมให้เกิดการรวมตัว เพื่อร่วมคิด ร่วมเรียนรู้สู่การปฏิบัติ สร้างกระบวนการเรียนรู้และการจัดการองค์ความรู้ในรูปแบบที่หลากหลายตามภูมิสังคมที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตบนฐานทรัพยากร ภูมิปัญญา และวิถีวัฒนธรรมชุมชน นอกจากนี้ยังต้องนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนเพื่อบ่มเพาะความสุขที่เกิดจากความสมดุล ความพอประมาณอย่างมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้^๖ การพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนควรอยู่บนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของชุมชน ความเป็นธรรมในการได้รับหรือเข้าถึงบริการ ซึ่งจะสะท้อนจากความหลากหลายของช่องทาง วิธีการ และระยะเวลาของโปรแกรม ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของชุมชนโดยรวม สุขภาวะชุมชนที่ดีจึงเป็นเรื่องของการที่คนในชุมชนมีสุขภาวะที่ดีภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นภาวะที่มีความสมดุลของทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถในการเลือกการปฏิบัติที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการสร้างเสริมความสามารถของบุคคลและชุมชนในการดำเนินวิถีชีวิตที่มุ่งไปสู่การมีสุขภาวะ ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เป็นกระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น^๗ เมื่อคนในสังคมมีสุขภาวะที่ดีแล้วนั้น สังคมแห่งสุขภาวะย่อมเกิดขึ้นด้วยการมีความสุขทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา ก่อเกิดการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีได้อย่างยั่งยืน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า ๒๕ ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อ

^๕ พงศ์เทพ สุธีรัฐฉนิ, คู่มือการจัดทำโครงการชุมชนสุขภาวะ, หน้า ๑๖.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

^๗ อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ, การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, (ขอนแก่น : หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕ – ๒๖.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่กล่าวถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก อันเป็นเศรษฐกิจที่สามารถธำรงตัวเอง (Self-Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน ต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อนคือตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะท่วมเท สร้างความเจริญยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ^๙ ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการในทุกขั้นตอน ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี หากจะให้ความหมายของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแต่ละหลักแล้ว สามารถอธิบายได้ว่า **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดี ที่ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่พอประมาณ **ความมีเหตุผล** หมายถึง การใช้หลักเหตุผลในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ **การมีภูมิคุ้มกันที่ดี** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงรอบตัว ปัจจัยเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องอาศัยความรู้ และคุณธรรม เป็นเงื่อนไขพื้นฐาน กล่าวคือ **เงื่อนไขความรู้** หมายถึง ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตและการประกอบการงาน ส่วน **เงื่อนไขคุณธรรม** คือ การยึดถือคุณธรรมต่างๆ อาทิ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร การมุ่งต่อประโยชน์ส่วนรวมและการแบ่งปัน เป็นต้น ตลอดเวลาที่ประยุกต์ใช้ปรัชญา^{๑๐}

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนับเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทางสายกลางที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทยซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับประชาชนทุกระดับทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กร และระดับประเทศได้ โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญดังนี้^{๑๐}

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม คัดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถี่ถ้วนถี่โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

๓. ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันทั่วถึง

^๙ สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน, คู่มือการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอสเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘.

^{๑๐} จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา, "คำปรารภ" ใน คำพอสอน ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพระดาบส, ๒๕๕๑), หน้า ๘.

^{๑๑} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓ - ๑๖.

เงื่อนไขสำคัญเพื่อให้เกิดความพอเพียง การตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ต้องอาศัยทั้งเงื่อนไขคุณธรรม หลักวิชา และเงื่อนไขชีวิตเป็นพื้นฐาน

๑) เงื่อนไขคุณธรรม เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้ รัก สามัคคี ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ และรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น

๒) เงื่อนไขหลักวิชา อาศัยความรู้รอบรู้ รอบคอบและระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน

๓) เงื่อนไขชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติและปัญญา บริหารจัดการการใช้ชีวิต โดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนบนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม องค์กร บนพื้นฐานการพึ่งตนเองเป็นหลักตามทางสายกลางด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล ด้วยหลักความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีความซื่อสัตย์ เป็นพื้นฐานของระบบ มีความซื่อสัตย์ เมตตา จิตอาสา เสียสละและแบ่งปัน ตามความเหมาะสมของชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน

ความพอเพียงระดับในชุมชน เป็นเรื่องที่คนในชุมชนมีการรวมกลุ่มกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในชุมชนบนหลัก ของความรู้ รักสามัคคี สร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกันภายในชุมชนและนอกชุมชน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การรวมกลุ่มอาชีพ องค์กรการเงิน สวัสดิการชุมชน การช่วยดูแลรักษาความสงบความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมทั้งการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชนมาสร้างประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างเสริมชุมชนให้มีความเข้มแข็งและมีความเป็นอยู่ที่พอเพียง^{๑๑} ซึ่งความพอเพียงในระดับชุมชนนี้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคมได้อย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะในมิติของสังคมที่ว่า สุขภาวะในมิติทางสังคม เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยมีความสัมพันธ์ที่ต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทร และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง ซึ่งความเข้มแข็งทางสังคมนี้สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้และจะเป็นแนวทางที่ก่อให้เกิดสุขภาวะในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

กิจกรรมในการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแบบพอเพียงร่วมกันในสังคมสามารถทำได้หลายรูปแบบ อาทิ การให้ความรู้และสอดแทรกกิจกรรมการปฏิบัติตัวอย่างพอเพียง การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส การดูแลสิ่งแวดล้อมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสุขภาพในชุมชน^{๑๒} ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงนั้นไม่ได้หมายความว่าเพียงแต่การดำรงชีวิตในด้านเศรษฐกิจเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการดูแลสุขภาพในทุกมิติของคำว่า สุขภาวะ ด้วย

การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนบนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พอดี พอประมาณ สร้างภูมิคุ้มกัน มีเหตุผล ดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอธิบายได้ดังนี้

๑. ความพอประมาณ การดูแลสุขภาพด้วยความพอประมาณนั้น เป็นการดูแลในเรื่องของการบริโภคเป็นสำคัญ อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะในด้านร่างกาย ซึ่งการบริโภคพอประมาณนั้นเป็นการบริโภคที่ถูกสุขอนามัย

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๑๒} เกียรติจักร กุศล, “เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพเด็ก เยาวชนและครอบครัว : ชุมชนมุสลิมบ้านท่าสูง อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช”, วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่, ปีที่ ๖, ฉบับที่ ๑ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๖) : ๑๐๐.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นไปตามหลักโภชนาการ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีการดูแลสุขภาพกายควบคู่ไปด้วย คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ ครั้ง บริโภคอาหารด้วยความพอดี คำนึงถึงรายได้และประโยชน์จากการบริโภคด้วย สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ โภชนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตมีความสุข มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา^{๓๓} ความพอประมาณในการบริโภคสามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ เป็นการป้องกันโรคในระดับหนึ่ง เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นต้น แต่ก็ต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการอยู่เสมอ

๒. ความมีเหตุผล การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักความมีเหตุผล เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะในมิติของการใช้ปัญญาเป็นสำคัญ กล่าวคือ การดำรงชีวิตจะต้องมีเหตุผล มีสติ ใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ที่จะกระทำ รวมทั้งคำนึงถึงหลักของกฎหมาย หลักศีลธรรม จารีตประเพณี ซึ่งจะทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การใช้ปัญญาพิจารณาสິงต่างๆ อย่างรอบคอบนั้นสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักวิมิงสา หมั่นตรองพิจารณาเหตุผล^{๓๔} โดยการใช้ปัญญาในการพิจารณาสິงต่างๆ อย่างรอบด้านด้วยความมีเหตุผล

๓. ภูมิคุ้มกันในตัว เป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับผลกระทบหรือความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมชุมชนด้วย สิ่งเหล่านี้อาจมากระทบจนมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น การมีภูมิคุ้มกันในการรับมือกับปัญหาต่างๆ จึงเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะด้วย โดยเฉพาะการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายเพื่อป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภค รวมถึงการมีสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต รวมไปถึงการออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง อันเป็นการสร้างสุขภาวะทางกายให้เกิดขึ้นด้วยกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔. เงื่อนไขคุณธรรม เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้สามารถมีความสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีจิตที่เป็นกุศล มีเมตตากรุณา ด้วยเงื่อนไขคุณธรรมที่กล่าวถึงการเสริมสร้างจิตใจให้มีความรู้รักสามัคคี ซื่อสัตย์สุจริต รู้จักการให้ การแบ่งปัน อันจะนำมาซึ่งสุขภาวะในมิติทางสังคมที่เป็นการอยู่ร่วมกันในสังคมชุมชนได้อย่างมีความสุข

๕. เงื่อนไขความรู้ โดยการอาศัยความรู้ตามหลักวิชาการต่างๆ ในการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การบริโภค การป้องกันและรักษาโรค เป็นต้น ด้วยการใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่และแสวงหาองค์ความรู้ใหม่เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพนั้นเป็นไปในทุกมิติ ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวมถึงการวางแผนทางด้านสุขภาพด้วย เพื่อให้การเสริมสร้างสุขภาวะเป็นไปตามหลักวิชาการ

สุขภาวะชุมชนบนวิถีความพอเพียงนั้น ไม่ได้จำกัดเฉพาะการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหลักใดหลักหนึ่งมาประยุกต์ใช้เท่านั้น แต่เป็นการประยุกต์ใช้แบบบูรณาการที่นำเอาทุกหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพ เพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีที่เกิดขึ้นในทุกมิติของคำว่าสุขภาพ อันได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพราะคำว่าสุขภาพ และสุขภาวะนั้นมีความหมายที่สอดคล้องกัน คำว่าสุขภาพ หมายถึง การดูแลตนเองไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย แต่คำว่าสุขภาวะนั้นมีความหมายที่จำเพาะเจาะจงและกว้างขวางขึ้น คือหมายถึง ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจ คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด สังคม คือ ความมีความสุขของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยการใช้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และปัญญา คือการเป็นผู้มีการศึกษา มีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๙.

^{๓๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๙๒.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สรุป

สุขภาวะ เป็นคำกล่าวที่หมายถึงความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันเป็นสภาวะที่ร่างกาย มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค มีจิตใจที่สมบูรณ์พร้อม อารมณ์สดชื่นแจ่มใส อยู่ในสังคมด้วยความปกติสุข มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีระบบบริการด้านสุขภาพที่ทั่วถึงและสามารถเข้าถึงได้ รวมทั้งการมีสติปัญญาในการ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท รู้เท่าทันสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของสังคม

สุขภาวะเป็นสภาพของร่างกายจิตใจที่มีความพร้อมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความปกติสุข พร้อมทั้ง ใช้สติปัญญาในการพิจารณาเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิติของสุขภาวะทั้งสี่ด้านนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างให้เกิดขึ้น เพื่อให้การดำรงชีวิตในสังคม เป็นไปอย่างมีความสุข สุขภาวะชุมชนเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางสังคมให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะความเข้มแข็งในด้านสุขภาพ โดยการเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว และสังคมชุมชนใน ที่สุด การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการสร้างเสริมความสามารถของบุคคลและชุมชนในการดำเนินวิถีชีวิตที่มุ่งไปสู่ การมีสุขภาพ ภายใต้อาณัติของกระทรวงสาธารณสุข เป็นกระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุม ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนนั้นควรเริ่มต้นจาก การสร้างการมีส่วนร่วมในด้านสุขภาพของคนในชุมชน เพื่อให้เกิดกระบวนการที่คนใหม่ในการดูแลสุขภาพ การเอาใจใส่ ในปัญหาเรื่องสุขภาวะจะเป็นแรงผลักดันหนึ่งที่จะทำให้การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ จำต้องอาศัยการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นกับตนเอง และชุมชนได้

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตและการปฏิบัติตนของคนในทุกระดับ เพื่อให้ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่อาจส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตได้ โดยเฉพาะ กระแสบริโภคนิยมที่ส่งผลต่อสุขภาวะของคนในชุมชนประการหนึ่ง ภาวะความเครียด การแข่งขัน ความเร่งรีบ ล้วน เป็นปัจจัยที่ทำให้การเสริมสร้างสุขภาวะของคนในชุมชนไม่ได้รับการตอบสนองเท่าที่ควร ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนได้เป็นอย่างดี ด้วยการประยุกต์ใช้หลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ความรู้ และคุณธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน ซึ่งชุมชนเป็นผู้ กำหนดวิธีสุขภาวะร่วมกันของคนในชุมชนเอง ด้วยการให้เกิดการรวมตัวเพื่อร่วมคิด ร่วมวางแผน และร่วมปฏิบัติ

ดังนั้นแล้ว การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนบนพื้นฐานความพอเพียง จึงเป็นการน้อมนำเอาหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้น โดยต้องเริ่มจากระดับบุคคลก่อนที่จะพัฒนาสู่ ระดับชุมชน เพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาวะชุมชนให้เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

๑. ปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒. ทุตติภูมิ

(๑) หนังสือ

จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา. "คำปรารภ". ใน คำพ่อสอน ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราช คำรัสเกี่ยวกับ เศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพระดาบส, ๒๕๕๑.

พงษ์เทพ สุธีรวัณ. คู่มือการจัดทำโครงการชุมชนสุขภาพ. สงขลา : สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๔.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๕๐. ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก, ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐.
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี, ๒๕๕๐.
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน. **คู่มือการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจ** พ อ เ พื ย ง
ต้นแบบ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอสเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. **การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย.**
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐.
อาภาพร เฝ้าวัฒนา และคณะ. **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่**
การปฏิบัติ. ขอนแก่น : หจก.โรงพิมพ์คลังนาวิทยา, ๒๕๕๔.
อำพล จินดาวัฒนะ. **ถามมาตอบไป เข้าใจ สุข..** นนทบุรี : เจเอส การพิมพ์, ๒๕๕๑.

(๒) บทความ

เกียรติกำจร กุศล, “เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพเด็ก เยาวชนและครอบครัว :ชุมชน มุสลิมบ้านท่า
สูง อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช”, **วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑**
(กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๖) : ๑๐๐.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
