

การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่*

THE HEALTH PROMOTION OF BUDDHIST METHOD IN NEW NORMAL

พระมหาอำคา วรปัญญา (สุขแดง)

Phramaha Amka Worpanyo (Sukdaeng)

ยุภาพร ยูภาศ

Yuphaporn Yupas

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Rajabhat Mahasarakham University, Thailand

E-mail: phramahaamka6467@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1.1) สุขภาวะทางร่างกาย 1.2) สุขภาวะทางพฤติกรรม 1.3) สุขภาวะทางอารมณ์ 1.4) สุขภาวะทางจิตใจ 1.5) สุขภาวะทางสังคม 1.6) สุขภาวะทางปัญญา 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 2.1) ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล 2.2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม 2.3) ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากรัฐ บ ว ร 2.4) ปัจจัยด้านนโยบาย และ 3) ประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 3.1) ศิลปะกับความปกติใหม่ 3.2) สมาธิกับความปกติใหม่ 3.3) ปัญญากับความปกติใหม่ 3.4) สังคหะระกับความปกติใหม่ 3.5) การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในความปกติใหม่ ซึ่งการประยุกต์แนวทางการส่งเสริม สุขภาวะวิถีพุทธ กำหนดขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมทั้งระบบ เกิดเป็นนวัตกรรมสุขภาวะในความปกติใหม่ จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปเป็นองค์ความรู้ และสังเคราะห์ขึ้นภายใต้ปรากฏการณ์ทางสังคมปัจจุบันท่ามกลาง การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะให้เกิดคุณภาพ อันจะส่งผลต่อสภาพการดำรงชีวิตและรูปแบบการดำเนินชีวิตปกติสุข เป็นขุมพลังให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้นโยบายแห่งรัฐ โดยกระทรวงสาธารณสุขที่บูรณาการทำงานร่วมกับทุกกระทรวง ทบวง กรม และองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธให้สอดคล้องกับทุกขสัจจ จากอุบัติการณ์ความปกติใหม่สังคมโลกที่เปลี่ยนไป ครอบคลุมทุกช่วงวัยของชีวิต เต็มไปข้างหน้าอย่างมีคุณภาพ ตอบสนองการบรรลุวิสัยทัศน์ของชาติ ได้แก่ มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

* Received 28 August 2020; Revised 20 February 2021; Accepted 20 February 2021



คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ, วิถีพุทธ, ความปกติใหม่

Abstract

The objectives of this research were 1) studying concept and theory about the health promotion of Buddhist method in new normal, which have 6 sides 1.1) Physical health 1.2) Behavioral health 1.3) Emotional health 1.4) Mental health 1.5) Social health 1.6) Wisdoms health 2) studying factor to of the health promotion of Buddhist method in new normal, which have 4 sides. 2.1) Individual factors 2.2) Environmental factors 2.3) Support factor from state, family, religion and education 2.4) Policy factors 3) applying the guidelines of the health promotion of Buddhist method in new normal, which have 5 sides. 3.1) Moral with new normal 3.2) Meditation with new normal 3.3) Wisdoms with new normal 3.4) Assistance with new normal 3.5) Adaptation and acceptance with changing in new normal. That application of the guidelines about the health promotion of Buddhist method define to cover all of systems, cause to health innovation on new normal. From literature review, summary of knowledge and synthetic under the social phenomenon in today. The spread of the coronary virus (COVID - 19) to promotion behavior in different areas, that are related with health to make equilibrium. Affect living conditions and normal lifestyle are power for good quality of life under the government policy by ministry of public health, that integrates with all ministries, bureaus, departments and Buddhist organization for the health promotion of Buddhist to consistent with the truth is suffering. From incidence in new normal of the changing world social, comprehensive every age of life. People are growing forward with quality, respond vision achievement of national such as stable, wealthy and sustainable.

Keywords: The Health Promotion, Buddhist Method, New Normal

บทนำ

การมีสุขภาพที่ดีของประชาชนในชาติเป็นฐานรากสำคัญของการพัฒนาประเทศ และเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคน เพราะ “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนาทุกระบบกลไก ขับเคลื่อนชุมชนทุกระดับ เห็นได้จากหน่วยงานภาครัฐที่ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ปราบกฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปี 2560 มาตรา 55 ว่าด้วย “รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง ด้วยการ



เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค” (คณะกรรมการร่างรัฐธรรมนูญ, 2560) นอกจากนี้ ยังปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ว่าด้วยหลักการพัฒนาประเทศสู่ความยั่งยืน โดยยึด “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ด้วยการเตรียมพร้อมให้คนมีสุขภาพที่ดี มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม รับผิดชอบสังคม มีความงอกงามทางจิตวิญญาณ มีการตื่นรู้ สามารถปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันสถานการณ์ มีสุขภาพกายและใจที่เข้มแข็ง โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) ซึ่งให้เห็นว่า การรู้เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมส่งผลต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพที่ดี นั้น จะต้องครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัยเพื่อให้สมบูรณ์เหมาะสมกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน คือ ความปกติใหม่ (New normal) ได้แก่ สุขภาวะทางร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ สังคม และปัญญา

ในท่ามกลางสภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ทางองค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้โรคดังกล่าวเป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) (World Health Organization, 2019) เห็นได้จาก รัฐบาลไทย ได้ประกาศทางเว็บไซต์ ราชกิจจานุเบกษา เพื่อขยายเวลาการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักรเป็นระยะ ๆ (พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548, 2563) จากวิกฤตการณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในสังคมเกิดความเครียด วิตกกังวล ทั้งด้านการเงิน การงาน การเรียน การใช้ชีวิตหลายอย่างต้องเปลี่ยนไป เกิดภาวะทุกข์กายและทุกข์ใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยรวม หลายคนต้องทำงานที่บ้าน (Work from Home) ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม (Distancing) การเดินทางออกนอกบ้านไปในที่ ต่าง ๆ จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย การดื่ม การรับประทานอาหาร การไม่สัมผัสใบหน้า ขี้ตา หรือแคะจมูก การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) กล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตประจำวันในรูปแบบใหม่ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ (Health-related behavior) เรียกว่า ความปกติใหม่ (New normal) จากสถานการณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้น ทำให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล บางครั้งนำไปสู่โรคซึมเศร้า จากสถิติผู้ป่วยทั่วโลก พบว่า ปี พ.ศ. 2560 มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 322 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก (World Health Organization, 2017) สำหรับประเทศไทย โดย กรมสุขภาพจิต เผยสถิติ ปี พ.ศ. 2561 พบคนไทยป่วยโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน สาเหตุของโรคสามารถปะทุจากสภาวะซึมเศร้าสู่โรคซึมเศร้า ได้แก่ 1) กรรมพันธุ์ 2) พัฒนาการของจิตใจและสิ่งแวดล้อมมีแต่ความเครียดหนัก เช่น การเรียน การสอบ การพบเจอกรมชีวิต 3) ความเจ็บป่วยเรื้อรังจนหมดกำลังใจหรือพบกับความสูญเสีย



4) ปัญหาเรื่องการเงิน การงาน และ 5) ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น เห็นได้จาก นพ. เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า สถานการณ์การฆ่าตัวตายล่าสุดในประเทศไทย จากตัวเลขสถิติ ปี พ.ศ. 2561 ภาพรวมอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งประเทศ อยู่ที่ 6.34 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน (กรมสุขภาพจิต, 2562) จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยรวมของประชาชน ก่อให้เกิดความเครียด โรควิตกกังวล และทำร้ายตนเองได้

จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น การประยุกต์แนวทางส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธเพื่อให้เกิดความปกติสุขครอบคลุมทุกกลุ่มวัยสอดคล้องกับความปกติใหม่ จึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาประเทศในทุกกระดับ และตอบสนองนโยบายแห่งรัฐในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชน เกิดเป็นความสุขมวลรวมประเทศ (Gross national happiness : GNH) จึงได้นำเสนอ การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1.1) สุขภาวะทางร่างกาย 1.2) สุขภาวะทางพฤติกรรม 1.3) สุขภาวะทางอารมณ์ 1.4) สุขภาวะทางจิตใจ 1.5) สุขภาวะทางสังคม 1.6) สุขภาวะทางปัญญา 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 2.1) ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล 2.2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม 2.3) ปัจจัยด้านการสนับสนุนจาก “รัฐ บ ว ร” 2.4) ปัจจัยด้านนโยบาย และ 3) การประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 3.1) สืบค้นความปกติใหม่ 3.2) สมานกับความปกติใหม่ 3.3) ปัญญากับความปกติใหม่ 3.4) สังคหุระกับความปกติใหม่ 3.5) การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในความปกติใหม่ สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า “เมื่อโลกเปลี่ยนคนต้องปรับ เมื่อภาวะโลกป่วย จำต้องขยับปรับเปลี่ยนโลกใหม่” คำว่า โลกเปลี่ยน หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ตลอดจนสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) จึงจำเป็นต้องปรับร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่

เป้าหมายสูงสุดของการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ได้แก่ การมีสุขภาวะชีวิตที่ปกติสุขภายใต้การเปลี่ยนแปลงทุกสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นบนฐานแห่งการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เพราะบางครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่น่ากลัวเท่ากับจิตใจที่ไร้สติควบคุม ล่องลอย ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล หดหู่ หวาดกลัว จิตใจที่ขาดสติจะนำไปสู่ความประมาทในการใช้ชีวิต ดังนั้น การเจริญสติ ให้ความรู้สึกตัว นึกได้ ระลึกได้ อยู่กับปัจจุบันทุกขณะอิริยาบถ จึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม คิด พูด ทำ เป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะในทุก ๆ ด้าน คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอ หรือการกุมใจไว้กับกิจที่ทำอยู่



ในทุกขณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559) เป็นการเสริมกำลังใจให้เกิดความเข้มแข็งอย่างเป็นระบบ กล้าสวตากับความกลัว (Facing the fear) มีสติตื่นรู้สู่ความกลัว (Being mindful and aware of fear) การรู้สึกมีความหวัง (Hope) สามารถวางใจด้วยความสงบเย็น (Maintaining an equanimous mind) ในการอยู่กับความเป็นจริง (Be realistic) ด้วยความเข้าใจสัจธรรมชีวิตว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเดี๋ยวก็ผ่านไป (This too shall pass) จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย (Physical health) และสุขภาพจิตใจ (Mental health) ให้เป็นสุขได้ เพราะร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวเรา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า จะต้องให้เกิดดุลยภาพระหว่างกันทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีสติเป็นพื้นฐาน จะทำให้กระบวนการใช้ชีวิตไม่เป็นไปเพื่อความประมาท (อัมมาหะ) กล่าวคือ เป็นการอยู่โดยไม่ขาดสติในการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559)

พัชรี ดำรงสุนทรชัย กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพะ เป็นการส่งเสริมภาวะที่เป็นสุขหรือมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งหมดมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (พัชรี ดำรงสุนทรชัย, 2550) นอกจากนี้ พระครูภาวนาสังวรวิจิ วิ. (สุวิทย์ คำมูล) ยังได้นำเสนอความหมายของการส่งเสริมสุขภาพะว่า สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การมีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การมีความสุขสงบเย็นใจ สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความสุขเข้าใจในชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลง สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง การมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ การมีความสุข อารมณ์ดี และชีวิตผ่อนคลาย (พระครูภาวนาสังวรวิจิ วิ. (สุวิทย์ คำมูล), 2562) ส่วนคำว่า สุขภาวะทางพฤติกรรม หมายถึง การมีความสุขทางกายและใจที่แสดงออกทางพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก เป็นพฤติกรรมที่นำมาซึ่งความสุข (Behavior brings to the happiness) ผู้เขียนได้สังเคราะห์ขึ้นจากแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า คุณธรรมภายในที่จะแสดงออกไปเป็นพฤติกรรมภายนอกมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 (พฤติกรรมภายใน) ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมภายนอก ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 (พฤติกรรมภายนอก) อาทิ เมื่อบุคคลประกอบด้วยความรัก ความสงสาร ความปรารถนาดี และการวางใจเป็นกลางอย่างเข้าใจความเป็นจริง ย่อมแสดงพฤติกรรมที่ดีออกมาผ่านการแบ่งปัน การพุดดี มีประโยชน์ การบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์สาธารณะ การรักษาความดีเสมอต้นเสมอปลาย ก็เกิดเป็นพฤติกรรมคุณภาพ จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมภายใน หรือพฤติกรรมภายในที่แสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมภายนอกที่มีประสิทธิผล อันจะก่อให้เกิดความปกติสุขร่วมกันในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551)

จึงกล่าวได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพะ หมายถึง การส่งเสริมภาวะที่เป็นสุขทั้งกายและใจที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งระบบเกิดเป็นความสมดุลระหว่างกัน ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายที่เป็นสุข มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์



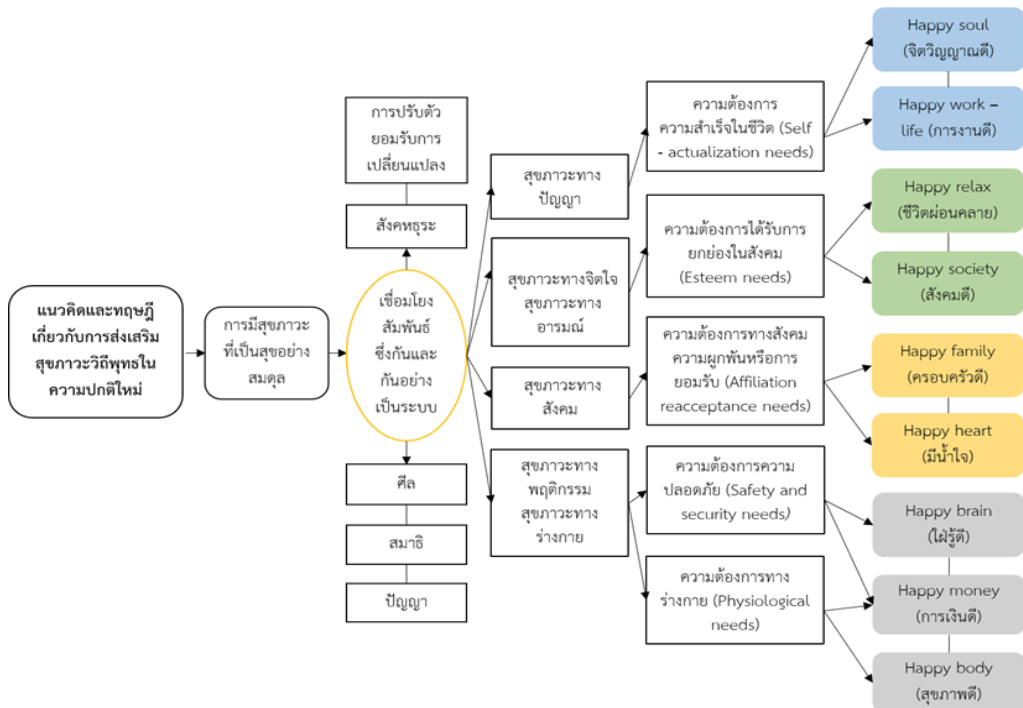
(Happy body) 2) สุขภาวะทางพฤติกรรม หมายถึง การมีความสุขทางกายและใจที่แสดงออกทางพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก 3) สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง การมีสติควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ 4) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจเข้มแข็ง มีวิถึชื่นใจ มีพลังบวกสู้ปัญหา สามารถยืดหยุ่นปรับตัวได้ดี การมีน้ำใจ (Happy heart) และจิตบริการสาธารณะเพื่อสังคม 5) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคลอื่น ๆ ในสังคม และ 6) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความฉลาดในการเรียนรู้ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ สามารถรู้เท่าทันความเป็นจริงในการเปลี่ยนแปลงภายใต้ทุกขสัจจ์ และเข้าใจในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์

ในบทความนี้ ผู้เขียนได้บูรณาการเข้ากับหลักการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธภายใต้แนวคิดและทฤษฎี ได้แก่ การรักษาศีล การเจริญสติ - สมาธิ การพัฒนาปัญญา การสงเคราะห์สังคม (สังคหธุระ) และการปรับตัวยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงบนฐานคติแห่งการเข้าใจความเป็นจริงในความปกติใหม่ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็น “นิวนอร์มัล (New normal) วิถีพุทธ” คำว่า ความปกติใหม่ (New normal) หมายถึง สิ่งใหม่ที่ผิดแผกไปจากวิถีชีวิตแบบเดิม กล่าวคือ จากสิ่งไม่คุ้นชินก็จะกลายเป็นสิ่งที่คุ้นเคยในชีวิตปกติใหม่ โดยนักวิชาการที่กล่าวถึงความหมายของคำว่า “นิวนอร์มัล (New normal)” ได้แก่ สุรพล อิศรไกรศีล นายกราชบัณฑิตยสภา ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กชื่อ Surapol Issaragrisil ระบุว่า ทางราชบัณฑิตได้บัญญัติศัพท์ คำว่า “New normal” ซึ่งได้มีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในช่วงที่มีการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) คำว่า “New normal” เป็นวลีและเป็นสำนวนทาง Oxford dictionary ได้ให้คำนิยามไว้ว่า “A previously unfamiliar or atypical situation that has become standard, usual, or expected” มีความหมายว่า “สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมา มีเหตุหรือเกิดวิกฤตบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้น กลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน” และทางกรมการได้ให้ความเห็นคำจำกัดความของคำว่า “New normal” เป็นพลวัต และคำนี้มีใช้ในหลายบริบท ไม่ใช่เฉพาะในทางธุรกิจหรือวิถีชีวิตเท่านั้น เป็นการยากที่จะหาคำกลาง ๆ มาปรับใช้ได้ในทุกบริบท จึงได้ข้อสรุปร่วมกันว่า ควรจะเขียนคำนี้ทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “นิวนอร์มัล” ซึ่งคณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ ได้บัญญัติคำนี้ไว้แล้วว่า “ความปกติใหม่” และ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” คณะกรรมการจึงมีความเห็นว่าสามารถใช้ 2 คำนี้ได้ คือ 1) New norm โดยคณะกรรมการให้ใช้คำว่า “บรรทัดฐานใหม่” 2) New normal (นิวนอร์มัล) ให้ใช้คำว่า “ความปกติใหม่” และ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” (สุรพล อิศรไกรศีล, 2563)

โดยสรุป การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) หมายถึง การสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่เป็นสุขอย่างสมดุลเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นระบบภายใต้วิถี



ชีวิตในความปกติใหม่ ได้แก่ ร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ สติ สมาธิ จิตใจ สังคม ปัญญา สังคหะ (การสงเคราะห์สังคม) และการยอมรับความจริงด้วยความเข้าใจ เปรียบได้กับลำดับขั้นความสุขของอับราฮัม มาสโลว์ ได้แก่ ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) และ ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety and security needs) เปรียบได้กับ สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม ความต้องการความผูกพันหรือการยอมรับ (Affiliation reacceptance needs) เปรียบได้กับสุขภาวะด้านจิตใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem needs) เปรียบได้กับสุขภาวะทางสังคม ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self - actualization needs) เปรียบได้กับ สุขภาวะทางปัญญา (Abraham H. Maslow., 1980) นอกจากนี้ ยังเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการวัดความสุขด้วยเครื่องมือ HAPPINOMETER 9 ประการ ได้แก่ 1) Happy body (สุขภาพดี) 2) Happy relax (ชีวิตผ่อนคลาย) 3) Happy heart (มีน้ำใจ) 4) Happy soul (จิตวิญญาณดี) 5) Happy family (ครอบครัวดี) 6) Happy society (สังคมดี) 7) Happy brain (ใฝ่รู้ดี) 8) Happy money (การเงินดี) และ 9) Happy work – life (การทำงานดี) สามารถประยุกต์ส่งเสริมสุขภาวะให้เกิดความสมดุลบนฐานแห่งศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการเพิ่มระดับความสุขที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับลำดับขั้นความสุข และเครื่องมือการวัดความสุข (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2556) ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถ อธิบายเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal)



จากภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) มีเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่เป็นสุขอย่างสมดุลบนฐานแห่งการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งระบบ กับลำดับขั้นความสุขของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ตั้งแต่ลำดับความสุขขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ร่างกาย ไปถึงลำดับสูงสุด คือ ปัญญา รวมถึงการวัดความสุขด้วยเครื่องมือ HAPPINOMETER ทั้ง 9 ข้อ และ ศील สมานิ ปัญญา การสงเคราะห์สังคม การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งหมดเกิดเป็นดุลยภาพเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันทั้งระบบ เห็นได้จาก สานุ มหัทธนาตุล และศรีตา มหัทธนาตุล อธิบายว่า “สุขภาวะร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก ถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย พระพุทธศาสนาเน้นในเรื่องการพัฒนาสุขภาวะร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเน้นย้ำในการพัฒนาจิตใจให้เกิดคุณภาพ ศักยภาพ และสมรรถภาพที่สมบูรณ์ตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อบูรณาการเข้ากับวิถีพุทธให้เกิดปกติสุขควบคู่กันไปอย่างสมดุลแบบองค์รวม” (सानุ มหัทธนาตุลย์ และศรีตา มหัทธนาตุลย์, 2562) จึงกล่าวได้ว่า ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ตรงกันข้ามถ้าเสียสมดุลระหว่างกันขึ้น จะส่งผลต่อสุขภาวะเช่นกัน อาทิ จิตใจป่วย ร่างกายก็ป่วยไปด้วย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่

ประคองธรรม จันทร์ขาว และคณะ กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะ 5 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านคน เศรษฐกิจในชุมชน วิธีการพัฒนา การสนับสนุนช่วยเหลือจากภาครัฐและเอกชน และการบริหารจัดการ (ประคองธรรม จันทร์ขาว และคณะ, 2560) นอกจากนี้ ณิชพงศ จันจุฬา และพงศ์เทพ สุธีรัฐฉิ กล่าวถึงปัจจัยที่กำหนดสุขภาวะสังคม (Social determinants of health: SDH) ได้แก่ ปัจจัยสังคม ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม กลไกการดำเนินงานวิชาการ และนโยบาย สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะวิถีในความปกติใหม่ (ณิชพงศ จันจุฬา, 2562); (พงศ์เทพ สุธีรัฐฉิ, 2561) ในบทความนี้ ผู้เขียนได้สังเคราะห์ขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล หมายถึง พฤติกรรม ความรู้ ความเชื่อ และวิถีชีวิตของปัจเจกบุคคล ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะทั้งระบบ เช่น มีความเชื่อว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันช่วยส่งเสริมสุขภาวะร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ได้ และเมื่อนำไปปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันย่อมส่งผลดีต่อชีวิตในความปกติใหม่ เช่น บ้านสร้างสุขด้วย 5 ส. ได้แก่ สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างวินัย ให้สภาพแวดล้อมที่อยู่เหมาะสม (สัปปายะ) การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง จะช่วยป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ และการไม่ดื่ม ไม่เสพยาเสพติด กินร้อนช้อนเรา จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม จะไม่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) เห็นได้จาก สถานการณ์การแพร่



ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) สภาพเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ตลอดจนการปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดได้ท่ามกลางสภาวะการณสังคมที่เปลี่ยนไป การเรียน การงาน การดำเนินชีวิตมีปัญหา เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสภาวะโดยรวม เห็นได้จาก สมิตานัน หยงสตาร์ ผู้สื่อข่าวพิเศษบีบีซีไทย รายงานเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2563 ระบุว่า “การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ทำให้คนรุ่นใหม่ยุคล็อกดาวน์ มีปัญหาหุนหัน ภูิกเล็จ้าง ตกงาน เรียนต่อสะดุด เป็นเหตุให้กระทบต่อสุขภาพชีวิตในหลาย ๆ ด้าน” (สมิตานัน หยงสตาร์, 2563) ดังนั้น การปรับตัวให้อยู่ได้ อยู่ดี อยู่เป็น ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงภายใต้อุบัติการณ์สภาพแวดล้อมใหม่ ย่อมส่งผลต่อการส่งเสริมสภาวะและเป็นวัคซีนใจให้เข้มแข็ง

3. ปัจจัยด้านการสนับสนุนจาก “รัฐ บ ว ร” ในท่ามกลางอุบัติการณ์ของการแพร่ระบาดของไวรัส โคโรนา 2019 (โควิด - 19) ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบเชิงลบและเชิงบวกต่อปัจเจกบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจาก “รัฐ บ ว ร” ได้แก่ รัฐบาล บ้าน วัด โรงเรียน และโรงพยาบาล มีส่วนสำคัญในการช่วยส่งเสริมสภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมสภาวะให้กับประชาชน การสนับสนุนให้มีส่วนร่วมกับทุกภาคีเครือข่ายในการจัดหาทรัพยากรให้เพียงพอ พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตใจที่เข้มแข็ง ผู้นำชุมชนให้ความร่วมมือกับภาครัฐในการส่งเสริมสภาวะชุมชน โรงเรียนช่วยเสริมสร้างสภาวะทางร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา ให้กับนักเรียน โรงพยาบาลเป็นผู้มีบทบาทโดยตรงในการดูแลสภาวะองค์รวม ทั้งเชิงรุกและเชิงรับ ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษาฟื้นฟูให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงกล่าวได้ว่า การประสาน “รัฐ บ ว ร” ที่เข้มแข็ง จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสภาวะให้ครอบคลุมในทุกมิติ

4. ปัจจัยด้านนโยบาย การส่งเสริมสภาวะสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การออกกฎหมาย การมีบริการสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ การมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดน่าอภิรมย์ (สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2556) ซึ่งเป็นนโยบายหลักเพื่อการส่งเสริมสภาวะประชาชนโดยตรง ซึ่งมีทั้งในรูปแบบกฎหมาย ข้อบังคับ แนวทางปฏิบัติ เห็นได้จาก ดร. สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กล่าวถึง แนวทางปฏิบัติขององค์การอนามัยโลก (WHO) 5 ด้าน ในการสร้างเสริมสภาวะเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ 2) ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มรสหวาน 3) ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) 4) การออกกำลังกาย โดยรักษาระยะห่าง และ 5) หมั่นดูแลสุขภาพจิตใจให้เป็นสุข (เฮลท์ โฟกัส เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2563) จะเห็นว่า ปัจจัยด้านนโยบายภาครัฐที่ดี ถูกต้อง ชัดเจน แม่นยำ รวดเร็ว ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน จะช่วยส่งเสริมสภาวะให้เป็นสุขได้



โดยสรุป ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) ทั้งปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม การสนับสนุนจาก “รัฐ บ วรร” และนโยบายภาครัฐ จะช่วยผลักดันส่งเสริมสุขภาวะให้เกิดปกติสุขอย่างเป็นระบบ

การประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่

การประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มวัยทั้งระบบ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกปัจจุบัน ผู้เขียนได้กำหนดแนวทางไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ศิลป์กับความปกติใหม่ พื้นฐานการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ “ศิลป์” มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเว้นจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาทิ เว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เว้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ การมีสุขภาวะที่ดีนั้น พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ทรงมีพระราชดำริว่า “อภัยปาพาทิ” แปลว่า เจ็บป่วยน้อย และอีกคำ คือ “อภัยปางโก” แปลว่า ความเป็นผู้มีโรคน้อย มาจากศีลเป็นพื้นฐาน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองไว้ว่า “ผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ เมื่อเกิดในทีใด ย่อมเป็นผู้มีโรคน้อย” (ที.ปา. (ไทย) 11/317/306 - 307) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น การรักษาศีลจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ และสามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เห็นได้จาก พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน และคณะ กล่าวว่า ปัจจัยที่นำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เป็นไปในทางบั้นเทิง เช่น งานมหรสพประเภทต่าง ๆ ความต้องการทางสังคม การพบปะสังสรรค์ การเลียนแบบสมาชิกในครอบครัว ความต้องการทดลอง วัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชาวบ้านที่มีความเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เสริมพลัง การคลายเครียดจากปัญหาชีวิต เป็นต้น การลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว ได้แก่ การอธิษฐานเลิกเหล้าช่วงเทศกาลเข้าพรรษา การเข้าร่วมโครงการเพื่อลด ละ เลิกอบายมุข จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่งผลดีต่อสุขภาพตนเองและสังคมส่วนรวม (พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน และคณะ, 2562)

2. สมานิตกับความปกติใหม่ เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ความปกติใหม่ (New normal) การเจริญสติ - สมานิต เป็นสิ่งสำคัญ เพราะ “สติ” เป็นฐานของสมานิต “สมานิต” เป็นฐานของ “ปัญญา” จะช่วยปรับร่างกายและจิตใจให้เป็นสุข เห็นได้จาก นพ. จุมภฏ พรหมเสิดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การนำหลักการเจริญสติและสมานิตมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) และเกิด “สุขภาวะ” คือ การมีความสุขทั้งกายและใจ ผ่านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคม การทำงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในแต่ละวันจิตใจคนเรามักจะชอบพุ่งชน วอกแวก ดังนั้น การฝึกรับรู้ลมหายใจ การกำหนดสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ การรับประทานอาหาร



การควบคุมอารมณ์ตนเอง การใคร่ครวญ การสื่อสาร การฟัง การพูด การแผ่เมตตาและให้อภัย การฝึกให้เป็นวิถีชีวิตจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2563) ประโยชน์จากการฝึกเจริญสติ - สมาธิอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้ชีวิตเป็นสุขในทุกสถานการณ์ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า “เมื่อกระทำความคิดให้เป็นวัฒนธรรมแห่งวิถีชีวิตแล้ว ก็จะทำเนิ่นต่อไปได้ง่าย ตั้งอยู่ได้นาน และยั่งยืน” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561) ดังนั้น ควรฝึกฝนให้ชินเป็นนิสัย

3. ปัญญากับความปกติใหม่ การพัฒนาสุขภาพทางปัญญา ถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ การฟัง การคิด และการลงมือปฏิบัติ จะก่อให้เกิดความชำนาญ (Expertise) และมีประสบการณ์ (Experience) เป็นพื้นฐานการเสริมสร้างสมรรถนะทางสมองหรือความฉลาดทางปัญญา (Intelligence quotient : IQ) รวมถึงความสามารถในการแยกแยะ สิ่งถูกผิด ดีชั่ว อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ในความปกติใหม่ถือว่ามีมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกกลุ่มวัยในการนำไปปรับประยุกต์ใช้ เช่น การใคร่ครวญ ชัวร์ก่อนแชร์ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ การมีสติยับยั้งชั่งใจไม่กระทำ ความชั่ว และการบรรลุสุขภาพทางปัญญาสูงสุดในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การปลดแอกจากความทุกข์ทั้งปวงสู่การบรรลุพระนิพพาน

4. สังคหุระกับความปกติใหม่ คำว่า “สังคหุระ” (สังเคราะห์สังคม) แยกเป็นสองคำ คือ “สังคหะ” แปลว่า ความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ การสงเคราะห์ อีกคำ คือ “หุระ” แปลว่า หน้าที่การงานที่พึงกระทำกิจการในพระพุทธศาสนา หรือเรื่องส่วนตัว เมื่อรวมกัน มีความหมายว่า หน้าที่หรือกิจในทางพระพุทธศาสนาที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติเพื่อสงเคราะห์คฤหัสถ์ตามสมควรแก่สถานะบรรพชิต ตามเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของพุทธศาสนิกชน (พินิจ ลาภธนานนท์ และคณะ, 2562) การสงเคราะห์สังคมจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนภายใต้สภาพปัญหาทุกข์กายและทุกข์ใจที่เกิดขึ้น อาทิ การจัดตั้งโรงงาน การจัดทำตู้ปันสุข ดังที่ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงดำริว่า “ในยามที่ประชาชนประสบความลำบาก วัดเป็นที่พึ่งชุมชน ทรงพิจารณาให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประสานความร่วมมือไปยังวัดทั่วประเทศที่พอมีกำลังและมีความพร้อม ให้จัดตั้งโรงงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)” (สำนักงานเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช, 2563) ซึ่งเป็นการเยียวยาโรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) ให้กับประชาชนควบคู่กันไป

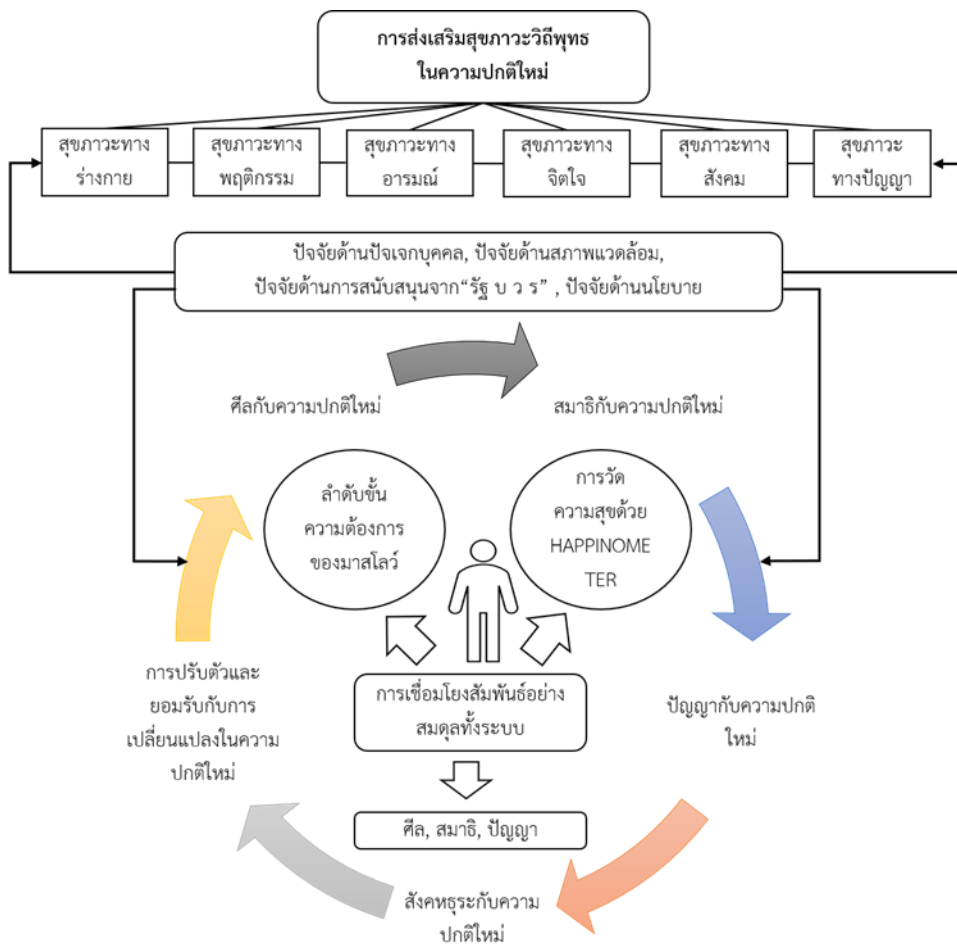
5. การปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในความปกติใหม่ ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และไม่มีอะไรได้ตั้งใจ การตั้งสติปรับตัวและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง กล้าที่จะเผชิญกับทุกปัญหา มีสติตื่นรู้อยู่เสมอ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพเชิงบวก จากความรู้สึกแยะ เครียด วิตกกังวล ถ้ามองโลกในแง่ดี เข้าใจโลกและชีวิตตามความจริงในสรรพสิ่งทั้งปวง ก็จะทำให้เรามีความสุขได้ มองเห็นโอกาสใหม่ ๆ



ในวิกฤตที่เกิดขึ้น อาทิ การได้เจริญสติ – สมาธิประจำวันเพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การได้รู้จักวิธีดูแลสุขภาพและการป้องกันโรค ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น เป็นต้น

โดยสรุป การประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะประชาชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

สรุป



ภาพที่ 2 โมเดลการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal)

การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) ผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎี ภายใต้ปรากฏการณ์ทางสังคมปัจจุบัน ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางร่างกาย 2) สุขภาวะทางพฤติกรรม 3) สุขภาวะทางอารมณ์ 4) สุขภาวะทาง



จิตใจ 5) สุขภาวะทางสังคม และ 6) สุขภาวะทางปัญญา เปรียบได้กับลำดับขั้นความสุขของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) และการวัดความสุขด้วยเครื่อง HAPPINOMETER รวมถึงลำดับขั้นการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวทางแห่งศีล สมาธิ และปัญญา เป็นสุขภาวะแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างสมดุลตามลำดับขั้น สุขภาพ ตั้งแต่สุขภาวะทางร่างกาย จนถึงขั้นสูงสุด คือ สุขภาวะทางปัญญา ผ่านปัจจัยที่กำหนด ได้แก่ ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม การสนับสนุนจาก “รัฐ บวร” และนโยบายภาครัฐ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ถ้าเป็นไปในทางบวกก็เกิดประโยชน์ ตรงกันข้ามถ้าเป็นไปในทางลบก็เกิดโทษ อาทิ ปัจเจกบุคคลหรือชุมชน มีเจตคติที่ไม่ดีต่อการดูแลสุขภาพ สภาพแวดล้อมไม่ดี ขาดความสามัคคีเครือข่ายและทุนสนับสนุน นโยบายภาครัฐขาดความชัดเจน ประชาชนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่รับผิดชอบต่อส่วนรวม ไม่รักษา ระยะห่างทางสังคม ไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยในสถานที่สาธารณะ ไม่ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ฯลฯ ในสภาวะการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) เช่นนี้ ย่อมเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดการติดเชื้อได้ สำหรับการประยุกต์ใช้แนวทางส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่ (New normal) ที่เป็นไปในเชิงบวก ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา สังคหะ (การสงเคราะห์สังคม) การยอมรับปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง จะช่วยให้เป็นสุขทั้งกายและใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต สำหรับข้อเสนอแนะ ได้แก่ 1) เชิงนโยบาย ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนมีความรู้ และเข้าใจด้านการป้องกัน ความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) และส่งเสริมวัคซีนใจให้เข้มแข็ง ให้เห็นเป็นรูปธรรม เป็นการขับเคลื่อนนโยบายไปสู่การปฏิบัติ 2) เชิงการบริหาร ควรกำหนด และติดตามตัวชี้วัดความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาวะของประชาชน 3) เชิงการปฏิบัติ ควรสนับสนุนให้มีส่วนร่วมกับทุกภาคีเครือข่าย ในการจัดหาทรัพยากรให้เพียงพอ เช่น อ่างล้างมือ หน้ากากอนามัย เป็นต้น รวมถึงส่งเสริมให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง จนเกิดเป็นวัฒนธรรมแห่งวิถีชีวิตในความปกติใหม่ (Culture of new normal)

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). “กรมสุขภาพจิต” ดึงสื่อชายข่าวฆ่าตัวตายถึ ชี้คนเลียนแบบรมควันฟุ้ง! เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29911>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). ขอ 8 วัน กับ 8 โปรแกรมฝึก “สติ - สมาธิ” ช่วยปรับตัวปรับใจรองรับ “ชีวิตวิถีใหม่” ลดเครียดจากไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19). เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30315>



- คณะกรรมการร่างรัฐธรรมนูญ. (2560). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- ณชพงศ จันจุฬา. (2562). การพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาวะชุมชน : จากงานวิจัยสู่การ
ใช้ประโยชน์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์, 14(1), 1-11.
- ประคองธรรม จันทร์ขาว และคณะ. (2560). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
ชุมชนแบบองค์รวมของชุมชนในเขตบริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน
บ่อทราย อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง. วารสารสังคมและวัฒนธรรม, 1(1), 21-28.
- พงศ์เทพ สุธีรัฐดี. (2561). ระบบการติดตามประเมินผลการดำเนินงานโครงการสร้างเสริม
สุขภาพ. สงขลา: สถาบันการจัดการระบบสุขภาพมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). (2562). การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตาม
แนวพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(7), 3414-3423.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2551). การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน.
กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (2559). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน และคณะ. (2562). การพัฒนาองค์ความรู้และกระบวนการเสริม
สุขภาวะลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธบูรณาการ. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์.
- พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548. (2563). การขยาย
ระยะเวลาการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร (คราวที่
4) ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 137 ตอนพิเศษ 173 ง หน้า 66 – 67 (30 กรกฎาคม
2563).
- พัชรี ดำรงสุนทรชัย. (2550). แนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน. ใน ดุษฎีนิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พินิจ ลาภธนานนท์ และคณะ. (2562). แนวคิดพุทธศาสนาเพื่อสังคม สังคหะและสาธารณ
สงเคราะห์วิถีพุทธ. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2556). คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข.
กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2561). การพัฒนาที่ยั่งยืน. เรียกใช้เมื่อ 25
สิงหาคม 2563 จาก [https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/
pdf/26-SustainableDevelopment.pdf](https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/26-SustainableDevelopment.pdf)



- สมิตานัน หยงสตาร์. (2563). โควิด-19 : คนรุ่นใหม่ยุคล็อกดาวน์กับปัญหาหามรุ่งหามค่ำ ถูกเลิกจ้าง ตกงาน เรียนต่อสะดุด. เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-53068272>
- सानุ มหัทธนาตุลย์ และสริตา มหัทธนาตุลย์. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬานาครทรรค์, 6(3), 1162-1172.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช. (2563). ประธานพระดำริให้วัดจัดตั้งโรงพยาบาลช่วยเหลือผู้ประสบความยากลำบากในสถานการณ์โรคระบาด. เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก <https://web.facebook.com/SanggharajaOffice/photos/a.1762221880755375/2473667426277480/>
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด.
- สุรพล อิศรไกรศีล. (2563). การพิจารณาศัพท์บัญญัติและนิยามของคำว่า New normal และ New norm. เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก https://web.facebook.com/surapol.issaragrisil/posts/10207392559168907?_rdc=1&_rdr
- เฮลท์ โฟกัส เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2563). สสส. ย้ำ 5 คำแนะนำส่งเสริมสุขภาพของ WHO ช่วยลดติดไวรัส โควิด 2019 (โควิด - 19). เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.hfocus.org/content/2020/03/18818>
- Abraham H. Maslow. (1980). *Theory of Human Motivation*, (2nd ed.). New York: Harper and Rows Publisher.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*. Switzerland: World Health Organization.
- _____. (2019). *Coronavirus disease 2019 (COVID - 19) situation report*. Geneva: World Health Organization.