

คุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ภายใต้ภาวะโรคระบาด “โควิด-19”

A Good Quality of Life according to Sufficiency Economy Philosophy
under Covid 19 Virus

ณัฐยาณี บุญทองคำ* พระครูปลัดสุวัฒนพุทธิคุณ, ดร. (สุเทพ ดีเยี่ยม)**

Nattayanee Boontongkham,

Phrakrupaladsuwattanabuddhikun, Dr. (Suthep Deeyiam)

Received: March 18, 2020 Revised: April 28, 2020 Accepted: June 9, 2020

บทคัดย่อ (Abstract)

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการสร้างเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพชีวิตเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเพื่อการทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลแต่ละคน และแต่ละครอบครัว การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรมและศีลธรรม ที่สำคัญยิ่งคือการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยและมีความสุข รวมทั้งแนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผู้เขียนทำการศึกษาวิจัยเอกสารจากหนังสือ วารสารวิชาการ และงานวิจัย โดยการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ความหมายของคุณภาพชีวิตที่เชื่อมโยงไปสู่การทำงานที่มีความสุข ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งวิธีการจัดการคุณภาพชีวิตด้วยตนเองให้มีความสุข เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดี อยู่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุขสมบูรณ์ สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง

คำสำคัญ (Keyword): คุณภาพชีวิต; หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง; โรคระบาด

* นักวิเคราะห์นโยบายและแผน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
Policy and Plan Analyst Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buddhachinaraj Buddhist
College

** หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช Master of Public Administration
Program in Public Administration Faculty of Social Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Buddhachinaraj Buddhist College

Abstract

Thailand places importance on creating quality of life standards in order to improve the quality of life. And to enable self and social development to the desired goal, individual person and each family. Self-management Generosity to other people, occupation, have income, have morality and morals. Importantly there is no disease. Therefore, this article aimed to the sufficiency economy principles to be used as a basis for safe living and happy including ways to adjust to survive under the circumstances outbreak Covid 19 Virus. The author conducted the study by researching related document, academic papers, journal and research by collecting ideas and theory. Meaning of quality of life linking to happy work. According to the sufficiency economy principles. Including ways to manage quality of life by oneself to be happy to help every member of the society to live happily, have good health, completely happy, able to live stable, sustainable under globalization and change.

Keywords: Quality of Life; Philosophy of Sufficiency Economy; Pestilence

บทนำ (Introduction)

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ชาวและสถานการณ์เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โรค “โควิด-19” ซึ่งพบผู้ติดเชื้อกลุ่มแรกๆ ในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน (สำนักข่าวซินหัว : ออนไลน์) สำหรับการเตรียมความพร้อมกับการรับมือในหลายๆ ประเทศ ต่างก็ถอดบทเรียนจากประเทศจีน คือ การพูดคุยกับสาธารณสุข การชะลอการแพร่กระจายของโรค และการเตรียมความพร้อมด้านสาธารณสุขให้สอดคล้องกับความต้องการที่เพิ่มขึ้น (กรมควบคุมโรค : ออนไลน์) สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทยแล้ว ในขณะนี้รัฐบาลไทยได้ออกมาตรการต่างๆ ในการพยายามควบคุมโรค ลดผลกระทบทางสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และเพิ่มความมั่นคงของประเทศ ด้วยการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบ เช่น ชดเชยเยียวยาการขาดงานให้กับผู้ป่วยและผู้ที่ถูกแยกกัก, เยียวยาภาคเอกชนที่ได้รับผลกระทบและแรงงานที่ถูกเลิกจ้าง เป็นต้น รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ (ประชาชาติธุรกิจ : ออนไลน์) อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้ความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี จากสถานการณ์ดังกล่าวบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจ

พอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยและมีความสุข รวมทั้งแนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

หลักเศรษฐกิจพอเพียง คืออะไร

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ให้มีความพอเพียงกับตัวเองอยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อนโดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อนคือตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียวเพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเองย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปนี้ (นเร เหล่าวิชา, 2541 : 17) ยึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิตให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง 5 ประการคือ

1. ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติ มีจิตใจเอื้ออาทรประนีประนอมซื่อสัตย์สุจริต เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

2. ด้านสังคม ในแต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันมีความสัมพันธ์ด้วยการสร้างเป็นเครือข่าย เพื่อให้เกิดชุมชนที่เข้มแข็ง

3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ควรใช้และจัดการอย่างฉลาดพร้อมทั้งการเพิ่มมูลค่า โดยให้ยึดหลักการของความยั่งยืนและเกิดประโยชน์สูงสุด

4. ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่นำเข้ามาใหม่มีทั้งดีและร้าย จึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านให้เกิดเป็นทุนทางวัฒนธรรม เลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม ภูมิประเทศสังคมไทยด้วยการสร้างมูลค่าผลิตผลจากเทคโนโลยี

5. ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่ายในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่คือจะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญและยึดหลักพออยู่พอกินพอใช้และสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น

3 ห่วง คือ ทางสายกลาง ประกอบไปด้วย ดังนี้

ห่วงที่ 1 คือ พอประมาณ หมายถึง พอประมาณในทุกอย่าง ความพอดีไม่มากหรือว่าน้อยจนเกินไปโดยต้องไม่เบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่นให้เดือดร้อน

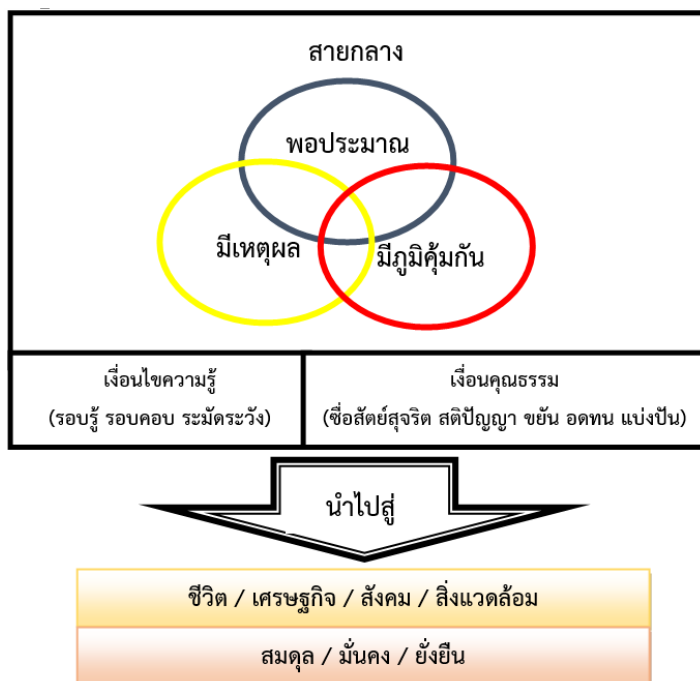
ห่วงที่ 2 คือ มีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ห่วงที่ 3 คือ มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

2 เงื่อนไข ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่

เงื่อนไขที่ 1 เงื่อนไขความรู้ คือ มีความรอบรู้เกี่ยวกับ วิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ คุณธรรมประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

เงื่อนไขที่ 2 เงื่อนไขคุณธรรม คือ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต



แหล่งที่มา : แผนภูมิหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (2563: ออนไลน์).

แนวความคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ แนวทางเพื่อการดำรงอยู่และปฏิบัติตนหรือการขับเคลื่อนการพัฒนาให้ประเทศเจริญอย่างมั่นคงและยั่งยืนในมิติต่างๆ เป็นการดำเนินตามทางสายกลางก้าวทันต่อโลก มีการเปลี่ยนแปลง มีความไม่แน่นอน ความพอเพียง เป็นทั้งผลและวิธีการจากการกระทำ โดยผล คือ การพัฒนาที่สมดุลในทุก ด้าน และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ในขณะเดียวกัน วิธีการนำความรู้ไปใช้ต้องมองทั้งในด้านเหตุและผลควบคู่กันไป ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้คนไทยสามารถพึ่งตนเอง และดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้อำนาจและความเป็นอิสระในการกำหนด ชะตาชีวิตของตนเอง รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ทำงานอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

เมื่อคนต้องทำงาน จึงควรมีสภาวะที่เหมาะสม ทำให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกมั่นคง คุณภาพชีวิตการทำงานทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่องาน และทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อองค์กร นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมในเรื่องสุขภาพจิต ช่วยให้เจริญก้าวหน้า มีการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพขององค์กร และยังช่วยลดปัญหาการขาดงาน การลาออก ลดอุบัติเหตุส่งเสริมให้ได้ผลผลิตและการบริการที่ดีทั้งคุณภาพและปริมาณ ซึ่งคุณภาพชีวิตการทำงานส่งผลต่อองค์กร 3 ประการ (ทิพวรรณ ศิริคุณ, 2542 : 18) คือ ประการแรก ช่วยเพิ่มผลผลิตขององค์กร ประการที่สอง ช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นแรงจูงใจให้แก่พวกเขาในการทำงาน และประการสุดท้ายคุณภาพชีวิตการทำงานจะช่วยปรับปรุงศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วย ปัจจุบันองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต่างตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเชื่อว่าคุณภาพของผลผลิตหรือบริการขึ้นอยู่กับคุณภาพของบุคลากร และการที่บุคลากรในองค์กรจะมีความพร้อมที่จะดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้มีการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นคุณภาพชีวิตในการทำงานจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (บุญโชติ เกตุแก้ว, 2556) การพัฒนางานในองค์กรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ หรือภาคเอกชนเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือการที่ทำให้คนในสังคมมีชีวิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี นั่นคือคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง ดังนั้นองค์กรจะบรรลุเป้าหมายหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลากรในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น การที่บุคลากรมีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี ย่อมเป็นการสร้างบรรยากาศที่จะทำให้บุคลากรเกิดความพึงพอใจในการทำงานสูงขึ้น อันเป็นการขจัดปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา และยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานอีกด้วย ในการทำงานจะพบปัญหาต่างๆ เป็นต้นว่า ขาดความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ขาดความมั่นคงในหน้าที่การงาน ขาดเวลาส่วนตัว ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม ไม่ได้รับการพัฒนาและเรียนรู้ งานหนักเกินไป และขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้บังคับบัญชา ปัญหาเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการพิจารณาแก้ไขจะบั่นทอนสภาพจิตใจและมีผลกระทบต่อระบบการทำงาน เนื่องจากปัญหาดังกล่าวจะทำให้คุณภาพในการปฏิบัติงานลดลง ดังนั้นการจะสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานให้ดีขึ้นจะต้องสร้างความพึงพอใจในการทำงานของตนเองก่อนแล้วจึงสามารถสร้างคุณค่าในชีวิตให้กับคนอื่นหรือสังคมต่อไปเมื่องานในหน้าที่ดำเนินไปอย่างมีคุณค่าโดยผู้ปฏิบัติพอใจที่จะปฏิบัติงานให้ได้ผลดี คุณภาพก็ย่อมเกิดขึ้นและเมื่อชีวิต การทำงานมีคุณค่า ชีวิตส่วนตัวหรือครอบครัวย่อมมีคุณค่าด้วย

คุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาตลอดที่ผ่านมา เพื่อนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมและกว้างขวาง โดยได้มีการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ขับเคลื่อนกลไกการทำงานขององค์กรอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันองค์กร

และประชาชนบางส่วน ที่ทั้งทำงานประจำในองค์กรและประกอบอาชีพส่วนตัว เริ่มเปิดรับแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้เพิ่มมากขึ้น โดยนำไปพัฒนาการมีชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจมีความสุขมีความเพียบพร้อมและมีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม โดยยึดถือหลักของการพึ่งพาตนเอง พร้อมกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้ารวมถึงปัญหาที่ซับซ้อนได้ การเกิดสมดุล คือ ไม่หนักไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือด้านใดด้านหนึ่ง หรือไม่ขาด ไม่เกิน แต่พอเหมาะพอดี เชื่อมต่อกัน เป็นเอกภาพ เป็นหนึ่งเดียวได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพลังพร้อมคือ เมื่อมีความสมดุลมีพลัง ก็พร้อมที่จะรองรับกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคมวัฒนธรรม และธรรมชาติได้คนที่มีความสมดุลด้านกายใจ หรือสุขภาพกาย สังคม ใจ จิตวิญญาณ ก็จะเกิดความพร้อมที่จะต่อสู้กับโรคร้ายทั้งข้างใน และนอก กายใจได้ครบครัน ชุมชน รัฐ ก็เช่นกัน ถ้ามีความสมดุลทุกภาคส่วน คือ ทรัพยากรธรรมชาติ คน สังคม และภูมิรัฐ ภูมิปัญญา และภูมิธรรม ก็พร้อมที่จะต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงทุกๆ ด้านได้ ทั้ง ภายในและภายนอกและภายในความสมดุลและความพร้อมที่ว่ามีไว้เพื่อรองรับหรือต่อสู้กับอะไร มีไว้ต่อสู้ หรือรองรับกับเรื่อง / สิ่งต่อไปนี้ ที่มาจากภายนอกสังคมเรา คือ

1. วัสดุสิ่งของ หรือที่เรียกกันว่าเทคโนโลยี นวัตกรรมต่าง ๆ ที่ไหลเข้ามา เพราะเกิด ภาวะโลกไร้พรมแดนมีการเปิดประตูการค้าเสรี เป็นต้น เช่น กรณีมือถือ เกมสเพลย์ต่างๆ เป็นต้น

2. สังคม คือ รูปแบบความคิดและพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ด้วยกัน ระหว่างเพศ ระหว่างวัย ระหว่างกลุ่ม ระหว่างองค์กร ก็จะถูกผลักเข้ามาจากภายนอกสังคม / ชุมชน ครอบครัวยุคใหม่ เป็นต้น ถ้าไม่มีมาตรการ ระวังป้องกัน กลั่นกรอง ก็จะพบกับอันตรายได้ง่าย เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ พ่อแม่กับลูก นายจ้างกับลูกจ้าง

3. สิ่งแวดล้อม ประเทศด้อยพัฒนา หรือกำลังพัฒนาที่ว่า นั้น เป็นที่หมายตาของ ประเทศพัฒนาที่จะขยายฐานการผลิตด้านอุตสาหกรรมมาทดลอง โดยอ้างว่าต้นทุนต่ำจะได้ สินค้า ราคาถูก แต่มีตัวร้ายแอบแฝงอยู่ด้วย คือ กากของอุตสาหกรรม เศษของอุตสาหกรรม ซึ่งส่งผลเป็น พิษภัยต่อคนในท้องถิ่น นั้น อย่างมหาศาลจะอย่างไร ต้องระวังอย่างหนัก ไม่คิดจะได้จะเอาแต่ ประโยชน์จากมุมเดียว

4. วัฒนธรรม คือ วิธีคิดและรูปแบบปฏิบัติในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ที่แตกต่างกันมี ระดับสูง - ต่ำกว่ากัน เมื่อมีการเปิดพรมแดนด้านต่าง ๆ มีด้านการค้า การท่องเที่ยว เป็นต้น วัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มคนก็จะไหลเข้าหากัน เสมือนน้ำสึนามิ (Stunami) ที่พาเอาทั้งของดีของ เสียติดมาด้วยมากมาย จึงต้องระมัดระวังต้องไม่ประมาทผลอเลอกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมของโลก

5. การเกิดโรคระบาด คือ เราต้องแยกแยะรับฟังข่าวสารข้อเท็จจริง จากหลายๆ ต้อง เตรียมความพร้อมและป้องกันการระบาดทั้งในระดับบุคคลและองค์กร เช่น สร้างความรอบรู้โรคคิด เชื่อไวรัสโคโรนา 2019 ในมิติต่างๆ, การลดความตระหนกของประชาชน, การรณรงค์การใส่ หน้ากากผ้าในกลุ่มอาชีพเสี่ยง เป็นต้น ส่วนในระดับสังคม ควรเลื่อนหรือยกเลิกกิจกรรมรวมคน

จำนวนมาก ได้แก่ การประชุมสัมมนา งานกีฬา พิธีกรรมทางศาสนาและประเพณี รวมถึงป้องกัน และควบคุมการเกิดการระบาดในค่ายทหาร เรือนจำ โรงเรียน มหาวิทยาลัย โดยการงดการจัด กิจกรรมการรวมตัวกันของผู้คน, ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถทำงานอยู่ที่บ้าน (work from home) ได้

เริ่มต้นที่ความพอประมาณ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน คือ ต้องรู้จักพอประมาณ เพราะถ้าคนเรารู้จักพอในความต้องการของตน ความโลภก็จะเริ่มน้อยลง แต่คำว่าพอประมาณก็ไม่ได้หมายถึงน้อยเกินไป บางคนอ้างว่าพอประมาณจึงกินน้อยจนเกิดโรค ซึ่งนั่นไม่ได้แปลว่าพอ แต่หมายถึงการเบียดเบียนตนเอง ดังนั้นความหมายของพอประมาณจึงแปลได้ว่า ความพอดี ไม่มากเกินไป หรือ น้อยเกินไปจนสุดโต่ง และที่สำคัญคือต้องไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ไม่ทำตนเองให้เป็นภาระและก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่รู้จักการเรียนรู้ที่จะมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้มีความยืดหยุ่นต่อการพึ่งพาตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ความมีเหตุผล จะต้องบริหารงานและตนเองเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบคอบ แต่ละภาคส่วนยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญในส่วนของการบริหารจัดการองค์กรและตนเอง ซึ่งจัดเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยผลักดันให้เกิดการพัฒนาองค์กรและคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานควบคู่กันไป กล่าวคือ ลักษณะงานที่บุคคลปฏิบัติอยู่ในองค์กรใดองค์กรหนึ่ง มีความพึงพอใจกับสภาพการทำงานนั้นมากน้อยเพียงใด มีอิสระต่อการตัดสินใจหรือไม่ ค่าตอบแทนในการทำงาน รวมไปถึงความพึงพอใจกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานมีมากน้อยแค่ไหน หากแต่แต่ละคนสามารถนำหลักความมีเหตุผลมาใช้ในการทำงาน จะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีและความพึงพอใจในงาน มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีความภาคภูมิใจในองค์กรและสิ่งที่ตนได้ทำ เกิดความคุ้มค่าในการทำงาน

ภูมิคุ้มกัน การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตจากความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันล้วนส่งผลให้บุคลากรจากทุกภาคส่วนล้วนแล้วแต่ได้รับผลกระทบทั้งสิ้นจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้แทบทั้งสิ้น ปัจจุบันบุคลากรบางส่วนประสบกับปัญหาการขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การเงิน ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ขาดความเชื่อมั่นในองค์กร ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน และเป็นผลสืบเนื่องต่อไปทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีในการทำงาน ขาดความใส่ใจ สนใจในงาน ผลของงานที่เกิดขึ้นขาดประสิทธิภาพต่อองค์กร องค์กรทุกองค์กรจะประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้นั้นต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นคน เงิน วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ และเทคโนโลยีนับได้ว่ามีบทบาทสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามคนหรือทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอันดับแรกที่น่าความสำเร็จมาสู่องค์กร

ดังนั้น ภูมิคุ้มกัน การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ ขณะเดียวกันก็สามารถทำให้บุคลากรภายในองค์กรมีความพึงพอใจในการ

ปฏิบัติงาน มีความสุขและความกระตือรือร้นมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดแก่องค์กร เพราะคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ เป็นต้นทุนทางสังคมที่มีคุณค่า ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ต้องเข้าสู่ระบบการทำงาน ต้องทำงานเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้และตอบสนองความต้องการพื้นฐาน

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณของประชาชนในการทำงานและประกอบสัมมาอาชีพ บนพื้นฐานการพึ่งตนเองเป็นหลัก ดำเนินชีวิตบนทางสายกลางพอประมาณ มีเหตุผล ด้วยหลักความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรมเป็นพื้นฐาน มีความซื่อสัตย์ เมตตา เสียสละและแบ่งปัน ตามความเหมาะสมของชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตการทำงาน เช่น การไม่ฟุ้งเฟ้อ ประหยัดอดออม ไม่เป็นหนี้ การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้แก่ครัวเรือน การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง การทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียดปล่อยวาง มีศีลธรรม มีสุขภาพดีบนพื้นฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอย่างยั่งยืน

การจัดการคุณภาพชีวิตกับการเดินทางสายกลางเป็นอย่างไร

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2544 : 22) ได้กล่าวถึงทางสายกลางไว้ว่า ทางสายกลางคือ ทางชีวิตของมนุษย์และสังคมที่ถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริง ตามกฎธรรมชาติ ที่มีอยู่ เป็นอยู่ ทั้งที่ตัวมนุษย์ และรอบๆ ตัวมนุษย์กฎธรรมชาติคือกฎแห่งความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทนอยู่นานตลอดไปตามความต้องการของมนุษย์ไม่ได้ และหาตัวตนที่แน่นอนไม่ได้ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามปัจจัยที่มีอยู่มนุษย์ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และต้องอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ จะต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะถูกต้องพอดี มีความสุขตามใจได้จะต้องปฏิบัติตน ดำรงตนตามกฎธรรมชาติไม่ฝืนกฎ ไม่ฉีกกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่เข้าใครออกใครแต่เป็นกลางเสมอ กฎธรรมชาติที่ไม่เข้าใครออกใครนี้ ภาษาธรรม ท่านเรียกว่า มัชฌิมนธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นกลาง หรือ หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ

มนุษย์/สังคมมนุษย์จะเดิน/ปฏิบัติตามทางสายกลาง หรือ หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้อย่างไร จะปฏิบัติได้ก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ ได้เข้าถึงธรรม คือ ความจริงนั้น จึงจะปฏิบัติให้สอดคล้อง ถูกต้องได้ที่ว่า ได้เรียนรู้ได้เข้าใจ ได้เข้าถึง และได้ปฏิบัติตามนั้นอย่างไร คือ ได้ฝึกจิต ฝึกความคิด ความเห็นของตนให้คิดถูก เห็นถูก ตามความเป็นจริง หรือตามกฎธรรมชาติที่ว่า นั้น เรียกในภาษาธรรมว่า ปัญญาสิกขา คือ การฝึกอบรมจิตจนเกิดปัญญาแสงสว่างคือ ได้ฝึกจิตให้เกิดความเพียรพยายาม ให้แน่น มั่นคง ไม่วอกแวกโลเล มีสติคอยกำกับ เพื่อให้เป็นปัจจัยเกิดปัญญา หรือ แสงสว่างขึ้นในจิต ภาษาธรรมเรียกว่า จิตสิกขา คือ การฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบ แน่น มั่นคงคือ ได้ฝึกกาย ฝึกวาจา ให้ทำให้พูด ในสิ่งที่มิใช่สาระเป็นจริง ไม่เป็นพิษภัยกับตนเองและผู้อื่น ไม่สร้างไม่เสพสิ่งที่ก่อปัญหาแก่กายใจตนเอง และผู้อื่นและสิ่งอื่น มุ่งพากายใจเข้าสู่ความสงบ เย็น เพื่อเกิดแสงสว่าง คือ ปัญญาต่อไป ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ศีลสิกขา คือ การฝึกกายวาจาให้

สะอาดหมดจดในทางปฏิบัติจะต้องทำให้ครบวงจร และขับเคลื่อนหรือพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความก้าวหน้า และเข้าถึงความจริงได้ตามลำดับ และตามศักยภาพของผู้ฝึก ผู้ศึกษานี้คือ คำอธิบายเรื่องทางสายกลาง พอสังเขปที่ปราศรัยทั้งหลายเขาอธิบายไว้คนใด ครอบคร้วใด ชุมชนใด รัฐใด เติบโตตามทางสายกลางที่ว่านี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การนำทางสายกลางมาใช้ในการทำงานร่วมกับคนหลายๆ คน บางครั้งก็อาจจะเกิดปัญหาได้ เพราะแต่ละคนมีความคิด มีการกระทำ มีคำพูดที่แตกต่างกันออกไป เราจึงต้องใช้หลักในการพิจารณา โดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ มีหลักพรหมวิหารธรรมเสริมเข้าไปด้วย พรหมวิหารธรรม ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2535)

เมตตา หมายถึง เราต้องนึกถึงตัวเราเองก่อนว่า เราต้องการอะไร เราต้องการความสุข ต้องการพ้นทุกข์ ซึ่งความสุขนั้นคือเมตตา ปราบปรามให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข คือ ต้องการให้ตัวเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ ตัวเราเองต้องการความสุข ต้องการพ้นทุกข์มัย คนอื่นเขาก็ต้องการเหมือนกับเรา ดังนั้นการพูดเริ่มตั้งแต่ความคิดก่อน ความคิดและการพูด การทำเราต้องมีเมตตา

กรุณา หมายถึง การพูดเริ่มตั้งแต่ความคิดก่อน ความคิดและการพูด การกระทำเราต้องมีเมตตากรุณาต่อคนอื่น เพราะคนอื่นเขาก็ต้องการความสุข ความพ้นทุกข์เหมือนกัน

มุทิตา หมายถึง พลอยยินดีต่อกัน ทุกคนมีความยินดีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ โอบ อ้อมอารีต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา

อุเบกขา หมายถึง การวางเฉย เมื่อเรามีเมตตา กรุณา มุทิตาต่อคนอื่นแล้ว บางคนนั้นคือเขาไม่เอาอะไรทั้งนั้นเลย จะไปตามแนวทางของเขาไปในทางเสีย เราก็ต้องอุเบกขาวางเฉย เพราะเมื่อเราช่วยเขาเต็มที่แล้ว เขายังไม่ยอมรับความปรารถนาดีจากเรา เขายังไม่ปรารถนาความสุข ความเจริญแก่ตัวเขาเอง เราก็ต้องอุเบกขา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะทำให้การทำงานในองค์กรดี และจะช่วยลดทอนปัญหาความกระทบกระทั่งกันไปได้ และถ้าเรานำทางสายกลางมาปฏิบัติกับชีวิตประจำวัน จะทำให้เราประสบความสำเร็จได้

กล่าวโดยสรุป คนเราทุกคนล้วนแต่ต้องการความสุข ความเจริญ และความสันติสุข ความสำเร็จในชีวิต เราจึงต้องทำ กาย วาจา ใจ ของเราให้บริสุทธิ์ เราก็จะดำเนินชีวิตไปสู่ครรลองที่ถูกต้อง แต่ถ้า กาย วาจา ใจของเราไม่บริสุทธิ์ เช่น ใจเราเสียด้วยอำนาจของกิเลส มีความโลภจัด โกรธจัด หลงจัด ทำให้ใจเราขุ่น พอใจเราขุ่นก็ทำให้เกิดคิด เห็นผิด พูดผิด ทำผิด การดำเนินชีวิตของเราก็ไม่ดี แต่ถ้าเราเอาหลักทางสายกลางมาใช้ ตั้งแต่ สัมมาทิฐิ จนถึงสัมมาสมาธิ จะทำให้เรามีความคิดเห็นถูกต้อง เรียกว่าคิดถูก เห็นถูก รู้ถูก เมื่อคิดถูก เห็นถูก รู้ถูก ก็ทำให้พูดถูก ทำถูก ชีวิตก็จะเจริญ เพราะทางสายกลางช่วยให้เราดำเนินชีวิตเจริญรุ่งเรือง สันติสุข ประสบความสำเร็จอย่างมั่นคง

แนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

การมีชีวิตหรือใช้ชีวิตให้มีคุณภาพหรือความผาสุกของชีวิต ย่อมเป็นสิ่งที่ปรารถนาของทุกคน และสังคม เพื่อให้การดำรงอยู่มีความสุข สงบร่วมกัน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิตและคณะ, 2555: 23-27) ดังนั้นการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่งมีแนวทางดังต่อไปนี้

1. การปรับเปลี่ยนความคิด “เปลี่ยนความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน” ด้วยการคิดดี คิดบวก เป็นเคล็ดลับการรักษาสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่เครียด ลดแรงกดดันต่างๆ ซึ่งมีผลต่อระบบการไหลเวียนของเลือด ทำให้ความดันเลือดต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง และทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เพียงแค่คุณเปลี่ยนความคิด คุณก็เปลี่ยนสุขภาพได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อรัฐบาลมีมาตรการให้ประชาชนหยุดอยู่บ้าน เพื่อยับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) หากมองในด้านบวกทำให้มีเวลาพุดคุย ปรังความเข้าใจ ทำกิจกรรมร่วมกัน กับสมาชิกในบ้านเพิ่มมากขึ้น ได้หยุดพักให้ร่างกายได้พักผ่อนไม่ต้องเครียดกับงาน ไม่ต้องเร่งรีบกับการตื่นเช้าเพื่อไปทำงาน ไม่ต้องไปผจญกับรถติด ที่สำคัญไม่ต้องเสี่ยงกับการติดโรคร้ายจากคนภายนอก และอีกหลายๆ เหตุผลที่เกิดจะทำให้เราเกิดความสุขได้จากการคิดบวก

2. การสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง และบริหารอารมณ์ให้มีความสุขสนานรำเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อปฏิบัติงาน เกิดความพึงใจ มีความรักในการทำงานในหน้าที่รับผิดชอบ เมื่อมีความเครียดทางจิตใจหรือมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น

3. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน โกรธง่าย ไม่เอาจริง เอาจริงกับทุกอย่างจนเกินไป ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ

4. ลดละ ความอยากได้อะไรก็มี อาจดูเป็นเรื่องยาก แต่มีความตั้งใจจริงก็สามารถทำได้แน่นอน เพียงแค่พยายามลดความอยากได้อะไรออกไปให้ได้มากที่สุด และตั้งตนเองอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง กล่าวคือ ควรอยากมีอยากได้ในสิ่งที่ตนเองสามารถเอื้อมถึงได้ไม่ยาก โดยสิ่งนั้นจะต้องมีราคาที่ไม่แพงเกินไป และมั่นใจได้ว่าเมื่อลงทุนซื้อไปแล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อการเงินและการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ควรอยากมีอยากได้เฉพาะของที่จำเป็นและนำมาใช้ประโยชน์ได้จริงเท่านั้น ระวังอยู่เสมอว่าคนเรามีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกัน จึงไม่จำเป็นที่จะต้องมีย่างไรเขาและต้องไม่อิจฉาคนอื่นด้วย

5. การรู้จักปล่อย เรื่องบางเรื่องหากเก็บเอามาคิดหมกมุ่นตลอดเวลา ก็จะทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งการปล่อยวางก็สามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น มองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ถูกต้อง บางครั้งการมองข้ามสิ่งเล็กน้อยไป และให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญกว่า ก็จะช่วยสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้มากที่สุดและไม่ทำให้ต้องเสียเวลากับการจมปลักอยู่กับสิ่งนั้นอีกด้วย

6. ดึงตัวเองออกจากสถานการณ์แย่ๆ หากกำลังรู้สึกว่าคุณเองตกอยู่ในสถานการณ์แย่ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องในครอบครัว เรื่องความรักหรือเรื่องอื่นๆ ควรดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์เหล่านั้นทันที เพราะสถานการณ์เหล่านั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งเมื่อปล่อยไว้นานๆ ก็อาจนำไปสู่ภาวะโรคซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้ เพราะฉะนั้นตัดสินใจดึงตัวเองออกมาตั้งแต่วันนี้จะเป็นดีที่สุด โดยเฉพาะเรื่องความรัก หากคิดว่าความรักกำลังไปไม่รอด ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตามหรือนิสัยที่เข้ากันไม่ได้ ก็ควรจบความสัมพันธ์นั้นซะ แม้จะต้องใช้เวลาในการทำใจแต่ก็ไม่ทำให้สุขภาพจิตแย่ลงไปกว่าเดิมแน่นอน

การสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเองไม่ใช่เรื่องยาก แค่พยายามหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆ ที่เป็นตัวการทำลายสุขภาพจิตและทำตามวิธีต่างๆ ก็จะทำให้คุณมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างแน่นอน

บทสรุป (Conclusion)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีการจัดการคุณภาพชีวิตด้วยตนเองให้มีความสุข ผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค ทำอย่างไรให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เกิดจากภาวะเศรษฐกิจและการว่างงานอาจทำให้สมาชิกภายในครอบครัวเกิดความเครียด วิตกกังวล และอาจเผชิญภาวะซึมเศร้าได้ ปัญหาทางการเงินอาจเป็นสาเหตุทำให้พ่อหรือแม่ต้องออกไปหางานทำ จนส่งผลให้เด็กต้องอยู่กันตามลำพังและขาดการดูแลหรืออบรมสั่งสอนอย่างที่เราควรจะได้รับ ขาดหลักการแนวคิดที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ประชาชนส่วนใหญ่หวังพึ่งพาจากทางภาครัฐในการช่วยเหลือเยียวยา ไม่คิดที่จะช่วยเหลือตัวเองในเบื้องต้น

ส่วนแนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) นั้น พบว่า 1) การปรับเปลี่ยนความคิด ด้วยการคิดดี คิดบวก เป็นเคล็ดลับการรักษาสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่เครียด 2) การสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง และบริหารอารมณ์ให้มีความสุขสนุกสนานรื่นเริง เมื่อมีความเครียดทางจิตใจหรือมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น 3) ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน โกรธง่าย ไม่เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างจนเกินไป ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ 4) ลดละ ความอยากได้อย่างมี และตั้งตนเองอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ควรอยากมีอยากได้ในสิ่งที่ตนเองสามารถเอื้อมถึงได้ไม่ยาก โดยสิ่งนั้นจะต้องมีราคาที่ไม่แพงเกินไป และมั่นใจได้ว่าเมื่อลงทุนซื้อไปแล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อการเงินและการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 5) การรู้จักปล่อย เรื่องบางเรื่อง หากเก็บเอามาคิดหมกมุ่นตลอดเวลา ก็จะทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ 6) รีบดึงตัวเองออกจากสถานการณ์แย่ๆ หากกำลังรู้สึกว่าคุณเองตกอยู่ในสถานการณ์แย่ๆ ควรดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์เหล่านั้นทันที เพราะสถานการณ์เหล่านั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ ไม่

สบายใจ เศร้าหมอง ซึ่งเมื่อปล่อยไว้นานๆ ก็อาจนำไปสู่ภาวะโรคซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้

เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมควบคุมโรค. (2563). สถานการณ์ COVID-19 ในประเทศ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>. [22 เมษายน 2563].
- ทิพวรรณ ศิริคุณ. (2542). “คุณภาพชีวิตในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์กร: ศึกษากรณี บริษัทบริหารสินทรัพย์สถาบันการเงิน”. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาอุตสาหกรรม) บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นเร เหล่าวิชยา. (2541). คู่มือแนวทางการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเองในระดับจังหวัด (พ.ศ. 2542 - พ.ศ. 2544). กรุงเทพมหานคร: กรมการปกครอง.
- บุญโชติ เกตุแก้ว. (2556). “คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรฝ่ายช่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. 6(2), 95-105
- ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. (2563). แผนรับมือ ‘ไวรัสโควิด-19’ ‘เสียง’...แพร่ระบาดระดับ 3. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.prachachat.net/general/news-432173>. [17 มีนาคม 2563].
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2535). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). คุณภาพชีวิต การทำงานและความสุข. นนทบุรี: อักษรวิญญู ศรีเอทนิว.
- เศรษฐกิจพอเพียง มูลนิธิชัชพัฒนา. (2543). แผนภูมิหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chaipat.or.th/site_content/item/1309-2010-06-03-09-50-07.html. [วันที่ 17 มีนาคม 2563].
- สำนักข่าวซินหัว. (2563). อัปเดตสถานการณ์ “ไวรัสโควิด-19”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.thebangkokinsight.com/304240/>. [17 มีนาคม 2563].