

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

รัตนา อัดภูมิสุวรรณ*

ถ้าหากกล่าวถึง คำว่า คุณภาพ (Quality) หลายคนจะคิดถึงลักษณะของสินค้า การให้บริการแก่ลูกค้า หรือการนำระบบเทคนิค วิธีการต่างๆ ให้เป็นที่พอใจกับลูกค้าจนได้มาตรฐานสากล เป็นที่ยอมรับจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และได้รับรอง มอก. ISO 9000, ISO 14000 แต่มีใครบ้างที่จะหันมามองคุณภาพชีวิตของตนเอง ที่ไม่มีใบรับรองมาตรฐานมาเป็นเครื่องมือในการวัดตัวบุคคล ว่ามีคุณภาพในระดับใด ผู้ที่จะรู้คุณภาพของบุคคลดีก็คือตัวเอง โดยที่ทุกคนพยายามจะคาดหวัง อยากจะให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตดี และเป็นสิ่งที่ไม่อยากเลยหากเราทุกคนสามารถปฏิบัติตนเองอย่างมีศิลปะให้ทันกับสภาพแวดล้อมที่ได้เปลี่ยนไป บุคคลนั้นก็จะได้รับการพัฒนา

หากพิจารณาคุณภาพชีวิต จะเห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตนั้น มีส่วนประกอบหลัก 2 ส่วน ในส่วนแรกเป็นสุขภาพกาย และส่วนที่ 2 เป็นสุขภาพจิต และถ้าสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็นับว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดี ดังคำกล่าวที่ว่า "การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" แต่อย่างไรก็ตามการมีสุขภาพกายดีไม่ได้หมายถึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เนื่องจากอารมณ์ จิตใจของคนเรามักจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ดังกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" เพราะถ้าจิตใจมีความวิตกกังวลความเครียดก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ และเป็นที่แน่นอนว่าสุขภาพจิตดี มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญของคำว่าสุขภาพจิตไว้ว่า เป็นความสามารถ

ของบุคคลที่จะปรับตัว ให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และการปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดีนั้น

สาเหตุในการบั่นทอนคุณภาพชีวิตมาจากหลายสาเหตุ

1. ความเคยชินกับแบบชีวิตเดิม แม้บางครั้งจะรู้อยู่แล้วว่าอะไรควรทำดีหรือไม่ควรทำดี ก็ยังเคยชินกับแบบชีวิตเดิม เช่น การเดินไม่สวมรองเท้า การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา การกินอาหารแบบสุกๆดิบๆ แม้จะรู้ว่ามิพยาธิใบไม้ในตับ ซึ่งรักษาได้ยาก แต่ก็ไม่กลัวเพราะติดอยู่ในความอร่อย
2. การขาดการออกกำลังกาย และพักผ่อนหลับนอนไม่เพียงพอ การดำเนินชีวิตอย่างไม่มีการเปรียบเทียบไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย
3. การไม่รักษาร่างกายให้สะอาด ทำให้เกิดโรคได้ง่ายเช่นก่อนกินอาหารไม่ล้างมือให้สะอาด การไม่รู้จักรักษาฟัน ทำให้เป็นโรคช่องปาก และโดยเฉพาะโรคผิวหนัง ซึ่งปัจจุบันเป็นโรคนี้อันตราย เพราะความไม่สะอาดในการสวมเสื้อผ้าการเข้าอน โดยไม่อาบน้ำ หรือล้างเท้าก่อนเข้าอน
4. การกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็ว

* อาจารย์ประจำสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

- 5. การซื้อขายมาเกินโดยไม่รู้จกยำนันตี กินยามืดเวลา กินยาไม่ครบตามที่แพทย์แนะนำ
- 6. มีความย่อหื้อต่อการทำงาน กลัวความเหน็ดเหนื่อยในการทำงาน
- 7. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น อยู่ในชุมชนแออัด เป็นแหล่งเสื่อมโทรม ไม่มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ
- 8. การนำเงินไปใช้ในทางไม่ถูกต้อง เช่น การดื่มสุรา การเล่นเกมพนัน การเที่ยวเตร่เฮฮาต่างๆ ทั้งที่เงินนั้นหามาด้วยความเหนื่อยยากก็ตาม

การเสริมสร้างสุขภาพกายที่ดี

เมื่อเราทราบสาเหตุในการบั่นทอนคุณภาพชีวิตแล้ว ดังนั้น เราควรจะมารู้จักวิธีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยเริ่มจากการเสริมสร้างสุขภาพกาย ซึ่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมดี

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ในภาษาอังกฤษคำว่า สุขภาพ แปลจากคำว่า Health ซึ่งหมายถึง อนามัย สุขภาพ ความปราศจากโรค ความสุขสบายร่างกาย ความสมบูรณ์ ผู้ที่มีสุขภาพดี ควรมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมประจำวัน สามารถแก้ไขปัญหา และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่า หากเราหมั่นดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ดีแล้ว ก็นับว่าเป็นบุคคลที่โชคดี ดังคำกล่าวที่ว่า "การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" มีบุคคลบางคนมีเงินทองมากมายก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ และแน่นอน

เลยว่าสุขภาพกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นส่วนประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เราสามารถเสริมสร้างสุขภาพกายได้ โดยใช้หลัก 3 ป คือ



1. การป้องกันโรค เป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาพในขั้นต้น ซึ่งอาจกระทำได้โดยการเสริมสร้างความรัก 3 ประการ ได้แก่

ก. สร้างความรักในการกิน

อาหารที่เรากินเข้าไปนั้นเป็นส่วนเสริมสร้างกำลังกาย พลังสมอง สติปัญญาและถ้าหากเรากินอาหารเป็น กินให้ถูกต้อง และกินให้พอเพียง กับความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะทำให้คนๆ นั้นมีสุขภาพกายที่ดีได้ ในวัยเด็กเรามากได้รับการเรียนรู้มาว่า การกินอาหารที่ดีนั้น ควรจะกินอาหารให้ครบ 5 หมวดหมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ และน้ำ และที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ เป็นสารที่ให้คุณค่าทางอาหารมาก นอกจากโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์แล้ว เราสามารถหาคุณค่าอาหาร ได้จากพืช ผัก ผลไม้ ได้ โดยเฉพาะถั่วต่างๆ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนได้สูงไม่แพ้เนื้อสัตว์เลย ยิ่งปัจจุบันเราจะพบว่า เนื้อสัตว์มีสารตกค้างมาก เช่น สารเร่งการเติบโตของสัตว์เลี้ยง สารที่เป็นพิษที่ได้จากสัตว์ที่ถูกฆ่าเพื่อมาเป็นอาหาร และสารตกค้างอื่นๆ ที่เกิดจากยาปฏิชีวนะที่ป้องกันการระบาดของสัตว์เลี้ยง ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ กับมนุษย์ได้ดังที่เห็น เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคไต โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไขข้ออักเสบ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหาร ฉะนั้น การสร้างความรักในการกินจึงควรจะต้องหันมามองอาหาร

พืชผัก ผลไม้ ที่จะให้สารอาหารครบ 5 หมวดหมู่ ได้เช่นกัน โดยการชะล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดและ แช่น้ำทิ้งไว้ 15 นาที หรือการล้างด้วยน้ำไหลจาก ก๊อกด้วยความแรงพอประมาณ ก็จะช่วยลด ปริมาณสารพิษตกค้างในผัก ผลไม้ได้และการกิน อาหารธัญญาพืช ซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่าย ราคา ถูก ทำให้สุขภาพดี และยังเป็นการส่งเสริมรายได้ ให้กับชาวเกษตรกรไทยของเราเองด้วย ที่สำคัญคือ ได้รับสารอาหารครบ 5 หมวดหมู่เช่นกัน และ ขณะที่ยกอาหาร ควรกินอาหารให้เพียงพอต่อ ความต้องการของร่างกายไม่มากหรือน้อยเกินไป

ข. สร้างความรักในการพักผ่อน

การพักผ่อนที่ดีว่าดีที่สุด คือ การนอน หลับ ในบางครั้งบางคนเข้าใจว่า ถ้ายิ่งนอนยิ่ง มากก็ยิ่งจะดี แต่จริงๆ แล้ว ไม่เป็นเช่นนั้น เพราะ การนอนที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับความต้องการของ ร่างกายที่จะไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อย่างเช่น ผู้ใหญ่บางคนจะใช้เวลาสั้นๆ ประมาณ 5-6 ชั่วโมง บางคนใช้ เวลา 7-8 ชั่วโมง เมื่อร่างกายของคน เราได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว ร่างกายก็จะมีภาวะกระปรี้ กระเปร่า เตรียมพร้อมที่จะทำงานได้ในวันรุ่งขึ้น นอกจาก การนอนหลับแล้ว การพักผ่อนยังหาได้ จากการทำหนังสือ การปลูกต้นไม้ การร้องเพลง การทำงานฝีมือ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการพักผ่อน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ก็คือให้ได้มาซึ่งความ สุข ภายสบายใจต่อการพักผ่อนนั่นเอง

ค. สร้างความรักในการดูแลสุขภาพ กาย

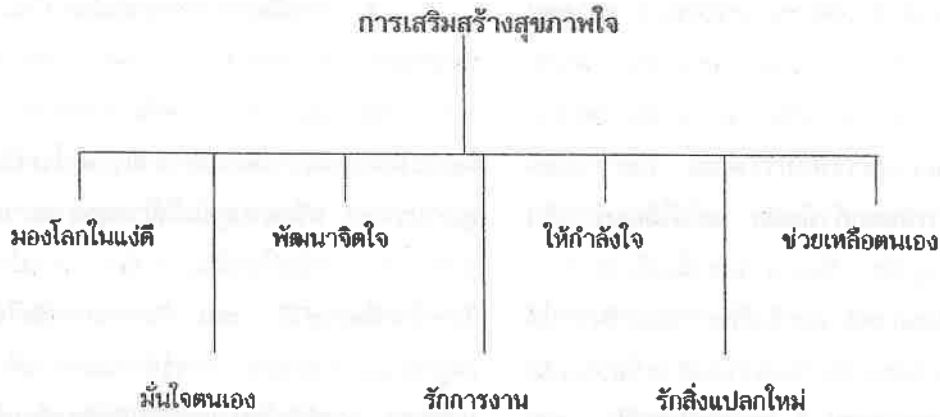
เป็นการหมั่นตรวจสอบดูแลรักษาสุขภาพ กายอยู่เสมอ หากเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้อง ปรึกษาแพทย์เพื่อให้โรคภัยไข้เจ็บได้ทุเลาเบาบางลง รวมทั้งการออกกำลังกาย การรักษาความสะอาด ร่างกายอยู่เสมอ เพื่อเป็น การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ได้

2. การปิดป่า/การบำบัดโรค เป็นการ ส่งเสริมสุขภาพในขั้นที่สอง โรคบางโรคเราไม่ สามารถป้องกันได้ เช่น โรคที่มาจากพันธุกรรม ถึงกระนั้นก็ตามเราก็ต้องพยายามรักษาโรคนั้นให้ ทุเลาบรรเทา หรือควบคุมไม่ให้โรคลุกลามมากขึ้น จนรักษายาก หรือมีโรคอื่นแทรกซ้อน การบำบัด รักษาโรคมีหลายวิธี เช่น เริ่มจากการรู้จักใช้ยา ให้ถูกต้องและปลอดภัย การรู้จักระมัดระวังข้อยา มาใช้เอง การรู้จักรักษาและวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เมื่อเป็นโรคนั้น แม้บางโรคจะรักษาไม่หาย แต่ถ้า รู้จักและรักษาให้ถูกวิธีแล้ว ก็สามารถทำให้ชีวิตยืน ยาวได้เช่นกัน

3. การปรับปรุง/การฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการส่งเสริมสุขภาพในขั้นสุดท้ายหลังจาก การเจ็บป่วยเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยกลับ ไปเป็น โรคนั้นอีก หรือในกรณีที่ร่างกายพิการก็ให้รักษา เพื่อแก้ไขหรือลดความพิการ หรือฟื้นฟูสภาพของผู้ ป่วยให้ใกล้เคียงกับสภาพปกติมากที่สุด เช่น การ ทำกายภาพบำบัด การผ่าตัดแก้ไขความพิการของ ข้อต่อ กระดูก การพักผ่อน การบริโภคอาหารที่มี ประโยชน์การออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้

การเสริมสร้างสุขภาพใจ

สารอาหารที่เรากินเข้าไปจะช่วยเสริม สร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว แต่เราก็ต้อง มีอาหารใจที่เปรียบเสมือนเป็นพลังผลักดันให้เกิด พลังใจ พลังความคิด แล้วแสดงออกมาเป็นพลังกาย สิ่งนั้นก็คือสุขภาพใจที่เป็นส่วนสำคัญในการเสริม สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี และเราสามารถเสริมสร้าง สุขภาพใจได้ โดยใช้หลัก 7 ส คือ



1. สุขจากการมองโลกในแง่ดี ความคิดของคนนั้นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการกระทำของคน ถ้าหากเราคิดดี การกระทำดี ก็จะมีผลออกมาดี ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า กุศลกรรม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากบุคคลนั้นคิดที่จะทำร้ายคนอื่น คิดที่จะเบียดเบียนคนอื่นคิดที่จะลักขโมยสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า อกุศลกรรม ฉะนั้นเราจะมีความสุขใจได้ ก็ต้องคิดในสิ่งที่ดี เพราะไม่ต้องมาหวาดระแวงกับสิ่งที่เราคิด แล้วก็จะทำให้เราไม่สบายใจ ดังนั้นการป้องกันสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ โดยการมองโลกในแง่ดี นั่นก็คือความสุขใจ

2. สุขจากการนำหลักธรรมมาพัฒนาจิตใจ เช่น การรู้จักพอใจ การรู้จักผูกมิตรไมตรี การช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ การยินดี หอใจกับความสำเร็จของผู้อื่น การวางใจเป็นกลาง ซึ่งตรงกับหลักธรรมพรหมวิหาร 4 และหลักธรรมอื่นๆ เช่น มงคลชีวิต 38 เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม หากบุคคลใดนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข สามารถปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง

3. สุขจากการให้กำลังใจตนเอง ในบางครั้งเราอาจจะเกิดการท้อแท้ เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต จึงมีความอดกลั้นอดทน และพยายามรักษาความสงบใจ เพราะความสงบที่แท้

จริงของดวงจิตนั้น มาจากการยอมรับสิ่งที่แย่ที่สุด เพื่อให้เราได้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความทุกข์ และพยายามแสวงหาสิ่งที่ดีกว่า ดังสุภาวิตคำสอนของท่านทั้งหลายที่ให้เราเรียนรู้จักชีวิตว่า ศัตรู คือ ภูเขา กำลัง อุปสรรค คือ ยาวพิเศษ หรือเดือนตนเอง เสมอว่า ทางเดินของชีวิตคนเรานั้น ไม่ได้ไปด้วยพรหมเช็ดเท้าหรือความล้มเหลวของเราวันนี้ คือความสำเร็จในวันข้างหน้า

4. สุขจากการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด แต่ถึงกระนั้นก็ตามการช่วยเหลือตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่ให้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเป็นไปไม่ได้เลย ที่เราจะทำอะไรได้เองเพียงคนเดียว เราจึงต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่บางคน ไม่คิดที่จะช่วยเหลือตัวเองก่อน จะคอยมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเสมอ พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน" นั่นก็คือ เราต้องพยายามช่วยเหลือตัวของเราเอง ให้สุดความสามารถมากที่สุด และอย่าไปหวังพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากเกินไป เพราะมีหลายคนต้องเสียใจและผิดหวังกับการเฝ้ารอคอยการช่วยเหลือจากผู้อื่น ดังนั้นถ้าหากเราไม่หวังเราก็จะไม่เสียใจ

5. สุขจากความมั่นใจตนเอง ความล่งเลงสัยหรือการมองข้อด้อยของตนเอง เช่น รู้สึกว่าผู้อื่นเรียนเก่งกว่า หรือผู้อื่นมีฐานะดีกว่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ตนเองไม่สามารถ มองถึงของข้อ

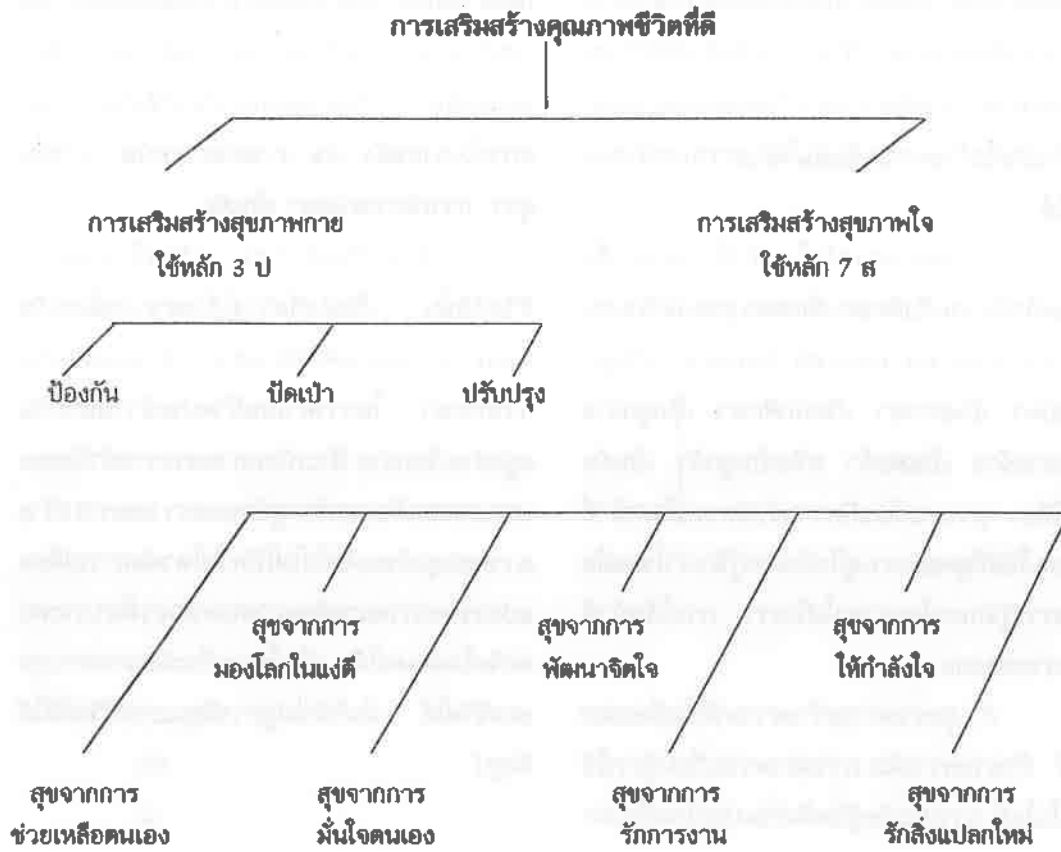
ดีของตนเองได้ ดังนั้นการเชื่อมั่นในตนเองจากการกระทำในสิ่งที่ตนถนัด สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใกล้ชิดหรือการคิดถึงความสำเร็จของตนเองไว้เสมอ จึงเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นให้กับการกระทำของเราได้

6. สุขจากการรักในหน้าที่การงาน ซึ่ง เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบที่แต่ละบุคคลได้รับมอบหมายมาตามบทบาทและหน้าที่ของตน เป็นลูก เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นนักศึกษา เป็นลูกจ้าง เป็นนายจ้าง เป็นพ่อค้า หรือเป็นลูกค้า เป็นต้น นั่นก็คือ ทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดและควบคู่ไปกับการรู้จักเข้าใจคนอื่น โดยการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ภายใต้งานที่ การงานของตน

7. สุขจากการสร้างความรักในสิ่งแปลก ใหม่ ทำหายความคิด ความสามารถเรียนรู้การใช้ เทคโนโลยี การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งแปลกใหม่ที่จะมา

พัฒนาตนเอง ในทางที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคม คนรอบข้าง ไม่ใช่ไปสร้างความสุขบนความเดือดร้อนของผู้อื่น หรือหัวสูมกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจภายหลัง เช่น การเล่นเกมพนัน การดื่มสุรา การเที่ยวเตร่เฮฮา เป็นต้น

ดังจะเห็นแล้วว่าการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่สร้างได้ไม่ยากเลยโดยเริ่มจากการสร้างความคิดที่ดี และมากำหนดพฤติกรรม การกระทำ ในการดำเนินชีวิตประจำวันแบบกินอยู่อย่างเรียบง่าย มีระเบียบตามพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา และการสร้างความสมดุลของจิตใจไม่ให้วันไหวต่อการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมภายนอกต่างๆ ที่มากระทบต่อจิตใจตนเองได้ เมื่อนั้นเราก็จะมีความสุขของชีวิตได้ นั่นก็นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังรูป



บรรณานุกรม

ทวีรัสมิ์ ธนาคม. กลวิธีการครองชีวิตอย่างประหยัดเพื่อคุณภาพชีวิต.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด., 2532.

บัญชา แสนทวี, ขวลิต เข้มพรหมมา และคณะ. หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบ

วิทยาศาสตร์กายภาพกินคือยูดี. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์
วัฒนาพานิช จำกัด., 2540.

พงศ์ศรี ไบอดุลย์, กิ่งแก้ว ต้อยปาน และคณะ. ข่าวสารวัดภูมิพิช., 12(2) :

44-57