

การสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนตามหลักพุทธวิธี

An Integrated the Holistic Health of The Insurers based on Buddhism

วรรณ สุทธิธรรม Wanna Suddhidham^๑
มยุรี กมลบุตร Mayuree Kamolbutr^๒

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องน้การสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนตามหลักพุทธวิธีมีวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ ๑.เพื่อศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในองค์กรภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร ๒.เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธวิธี ๓.นำเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในองค์กรภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร ตามแนวการแพทย์ตะวันตกและตามหลักพุทธวิธี ผวนกับการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนในสถานประกอบการของรัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร ไม่สอดคล้องกับสุขภาวะแบบองค์รวมใน ๔ มิติตามรายงานการวิจัยของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาวะองค์รวม จำเป็นต้องกำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมโดยอาศัยหลักพุทธวิธี เน้นพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิเข้าสู่ปัญญาจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะด้านอื่นๆได้ โดยมีศีลเป็นที่ตั้ง เน้นจิตใจที่มีคุณธรรม ปรับตัวให้เข้าสู่สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างผู้มีปัญญา

คำสำคัญ : สุขภาวะแบบองค์รวม การแพทย์ตะวันตก หลักพุทธวิธี ผู้ประกันตน การดูแลสุขภาพตนเอง

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
(Buddhist studies) Mahachulalongkomrajavidyalaya University

^๒ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. Professor of Bangkok
Dhonburi University.



Abstract

This article was attempted: 1) to study holistic health insurers working in both public and private sectors, 2) to study the enhancement of holistic care in the Buddhist scriptures, and 3) to propose the principles of Buddhism to create holistic supplements and conditions of the insurers. The research findings showed that the holistic health of insurers in both private and public workplace did not agree with holistic health in 4 dimensions as per the research from the National Health Assembly. Most insurers lived their life without taking good care of themselves, which affected their own holistic health, causing unnecessary but substantial healthcare budget allocation by the government. Therefore, it is very essential to promote healthcare reinforcement scheme by means of Buddhist principles, focusing on one's own body with preservation of 5 Precepts and living lives without negligence. Insurers shall regularly practice the threefold training, which were of Precept, Concentration and Wisdom, in order to change their behaviors, e.g. staying away from liquors, addictive substances, and sexual promiscuity, and becoming more health concern, as well as practicing self-consciousness in order to gain stronger concentration, resulting in better wisdom as per Buddhist principles and better quality of insurers' lives.

Keywords: holistic health care, based on Buddhism, in west, insurers, personal health care





๑. บทนำ

ปัญหาสุขภาพของแรงงานหรือปัญหาสุขภาพของผู้ประกันตนในสังคมไทย นับเป็นปัญหาระดับประเทศซึ่งรัฐบาลทุกยุคทุกสมัยที่ผ่านมารวมทั้งรัฐบาลในยุคปัจจุบัน ต่างให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบายระดับประเทศที่จะต้องให้การสนับสนุนส่งเสริม ทুমุ่เททั้งงบประมาณและสัพพะกำลังกำหนดเป็นนโยบายและแผนการปฏิบัติงานที่ครอบคลุมทั้งประเทศ ภายใต้การกำกับของสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่เน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานไทย จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานหรือผู้ประกันตนในจังหวัดสมุทรสาครที่ปฏิบัติงานในองค์การภาครัฐและเอกชน ส่วนใหญ่มีฐานะยากจนและมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิต (Life Style) อาทิ ดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นประจำเป็นปกตินิสัย อีกทั้งมีพฤติกรรมการผิดประเวณี บริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ ไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย ขาดสุขลักษณะและสุขนิสัยในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง เมื่อเจ็บป่วยก็จะมาใช้บริการทางการแพทย์ตามสิทธิประโยชน์ที่ตนพึงมีพึงได้โดยไม่ใส่ใจที่จะดูแลตนเอง

ภาพชีวิตของผู้ประกันตนตามที่มีปรากฏอยู่ในจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่จะทำงานหนักเพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ เป้าหมายปลายทางจะมองที่ผลประโยชน์ตอบแทนหรือเม็ดเงินเป็นสำคัญ ฉะนั้นความสำเร็จทางการเงินจึงเป็นตัวบดบังคุณค่าของชีวิตกระทบต่อสุขภาพของคร่อมใน ๔ มิติคือ มิติด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ประกันตนและครอบครัว ประกอบกับกระแสการแพทย์ตะวันตกจะเน้นการดูแลสุขภาพเฉพาะส่วน ให้การรักษาและแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเฉพาะที่โดยมิได้มองคนทั้งคนที่มิทั้งชีวิตและจิตใจ ปัจจุบันการรักษาจะมีแพทย์และทีมสุขภาพที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะมีการเรียกร้องผลประโยชน์ตอบแทน ในขณะที่ประเทศไทยซึ่งยังคงวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมคือความเมตตากรุณา เอื้ออาทรต่อกันอยู่บ้าง จึงทำให้ทีมสุขภาพยังคงรักษาจริยธรรมที่มีคุณค่านี้อยู่ ภาพชีวิตของผู้ประกันตนในอนาคตจะมีพลังรักษาตัวและสู้กระแสที่ไม่พึงประสงค์นี้ได้หรือไม่อย่างไร หากกระแสโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและยังมีอิทธิพลต่อคนรุ่นใหม่อยู่^๓ นับเป็นเรื่องที่น่าสนใจในการศึกษาและค้นหาแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมให้กับผู้ประกันตน

จากสถิติข้อมูลด้านสุขภาพของสังคมไทยและข้อมูลการเฝ้าระวัง กระทรวงสาธารณสุขพบว่าแรงงานหรือผู้ประกันตนเป็นโรคที่ไม่ติดต่อแบบเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ ภาวะไตวายเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยง เมื่อพิจารณาจากพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงกลับพบว่าผู้ประกันตนมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ ๓๐.๕ มีเพียง

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตโต], การแพทย์ยุคใหม่ในยุคพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อินทรีนอร์ด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๑.



ร้อยละ ๒๑.๙ ที่รู้ว่าตนเองมีภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ และยังมีโรคที่ไม่ติดต่อแบบเรื้อรังที่กระทบต่อสุขภาพสูงที่สุดของการสูญเสียปีสุขภาวะ^๔ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๖๔.๘ เป็นร้อยละ ๗๕.๔ ในปี ๒๕๕๘ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศทั้งในแง่ของภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล และผลิตภาพที่สูญเสียไป ดังข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขในปี ๒๕๕๘ ที่พบว่าประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกิดจากการเจ็บป่วยถึงปีละ ๑๙๘,๑๕๒ ล้านบาท^๕ เมื่อศึกษาถึงความเป็นอยู่และพฤติกรรมด้านสุขภาพของแรงงาน พบว่ามีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น จำนวนผู้สูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลง วัยรุ่นชายมีการใช้ถุงยางอนามัยลดลง ขณะที่แม่วัยรุ่นมีแนวโน้มลดลงแต่ยังพบการตั้งครรภ์ซ้ำ นอกจากนี้ยังพบปัญหาสุขภาพของครอบครัวของผู้ประกันตนที่เนื่องมาจากการขาดสติ ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุในขณะที่ปฏิบัติงานจนถึงขั้นบาดเจ็บทุพพลภาพและเสียชีวิต และยังมีโรคที่เกิดจากการทำงานที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคปวด โรคสูญเสียการได้ยินที่เกิดจากเสียงอันดัง อีกทั้งยังมีโรคที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทาง โรคเอดส์ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ประกอบกับแรงงานส่วนใหญ่ยังอยู่ภายใต้ภาวะกดดันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมอีกทั้งไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองส่งผลกระทบต่อจิตใจ เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพครั้งใดก็จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อรักษาทำให้รัฐต้องสิ้นเปลืองงบประมาณจำนวนมาก^๖

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจใคร่ที่จะศึกษาเพื่อกำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้ประกันตน ในสถานประกอบการของภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาครซึ่งมีผู้ประกันตนจำนวนมาก และพบปัญหาการบาดเจ็บทุพพลภาพสูง อีกทั้งยังมีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อชนิดเรื้อรังซึ่งสามารถป้องกันได้หากหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอาศัยหลักพุทธธรรมและหลักการดูแลสุขภาพ อาทิ การรักษาศีล ๕ งดสุราและบุหรี การฝึกประเวณี รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นฝึกสติเจริญสมาธิภาวนาเพื่อสร้างเสริมปัญญา อีกทั้งใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ปรับกระบวนทัศน์ที่เน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพซึ่งไม่แยกขาดจากกันระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และระบบนิเวศวิทยา โดยภาครัฐและเอกชนรวมทั้งองค์กรชุมชนให้การสนับสนุนและร่วมมือเพื่อให้เห็นผลเป็นรูปธรรม ซึ่งจะช่วยพัฒนาขีดความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ประกันตนไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

^๔ ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้ประกันตน กระทรวงสาธารณสุข, ปี ๒๕๕๓ - ๒๕๕๘.

^๕ เรื่องเดียวกัน (มปป).

^๖ ข้อมูลของสำนักงานสารสนเทศ กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๕๘ เป็นค่าประมาณการของสำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข/ด้านการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา (รายงาน ๕๐๖) และผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี ปี ๒๕๕๘.



๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในองค์กรภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร ตามแนวการแพทย์ตะวันตก

๒.๒ เพื่อศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้ประกันตนตามหลักพุทธวิธี

๒.๓ นำเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพุทธวิธี

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนใน ๔ มิติจาก

๓.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และการแพทย์ตะวันตก

ขั้นตอนที่ ๒ ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตน

๓.๑.๒ สอบถามข้อมูลสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการของรัฐและเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร

๓.๒.๑ ศึกษาเอกสาร หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาและสาเหตุ

๓.๒.๒ สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการใช้หลักธรรมและด้านสุขภาวะองค์รวมจำนวน ๑๐ รูป/คน เป็นพระภิกษุสงฆ์ ๒ รูป, จากภาครัฐและเอกชนจำนวน ๘ คน สรุปลองค์ความรู้เพื่อกำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม

ขั้นตอนที่ ๓ นำเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตน โดยสังเคราะห์องค์ความรู้และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ประกันตน

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในองค์กรภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาครตามแนวการแพทย์ตะวันตกและตามหลักพุทธวิธีผนวกกับการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

๔. ผลการวิจัย

พบว่าสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้ประกันตนที่ปฏิบัติงานในองค์กรภาครัฐและเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร ไม่สอดคล้องกับสุขภาวะแบบองค์รวมใน ๔ มิติตามรายงานการวิจัยของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ กล่าวคือ พบปัญหาสุขภาวะองค์รวม (Holistic Health) ใน ๔ มิติ คือ มิติด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ประกันตนจังหวัดสมุทรสาคร จึงมีความจำเป็นต้องกำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม (สุขภาพใน ๔ มิติ) เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่



๔.๑. มิติสุขภาวะทางด้านร่างกาย (Physical) ตามความหมายของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ ไม่ตายก่อนวัยอันควร เมื่อเจ็บป่วยก็ได้รับการดูแลที่ดี หายเร็ว หายดีมีคุณภาพชีวิตที่ดี^๗ ซึ่งต่างจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาที่พบว่าผู้ประกันตนส่วนใหญ่มีสุขภาพภาวะด้านร่างกาย เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิต ภาวะความเจ็บป่วยหรือโรคที่พบในผู้ประกันตนส่วนใหญ่ได้แก่โรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานและโรคทางเดิน

อาหาร โรคทางเดินหายใจซึ่งล้วนเกิดมาจากการไม่เหมาะสมในการบริโภค ต้มสุราทำให้ขาดสติในขณะที่ปฏิบัติงานส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บทุพพลภาพและเสียชีวิต^๘ และเมื่อสืบค้นต่อไปยังพบอีกว่า แรงงานขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิตที่ขาดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง มักต้มสุราทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารและโรคตับ และสูบบุหรี่เป็นนิจจนทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ อีกทั้งมีพฤติกรรมลดการออกกำลังกาย ทำให้ติดโรคเอดส์ ปัญหาสุขภาพดังกล่าวล้วนเกิดมาจากการขาดหลักธรรมยึดเหนี่ยว อาทิ ขาดศีล ๕ จำเป็นต้องนำหลักไตรสิกขาที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ สมาธิจะเป็นบาทฐานนำสู่ปัญญา

๔.๒ มิติสุขภาวะทางด้านจิตใจ (Mental) ตามความหมายของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติมีความหมายว่าจิตใจมีความสุข ไม่เครียด ไม่ถูกบีบคั้น ไม่เจ็บป่วยทางจิต หรือเมื่อมีความเครียดก็สามารถผ่อนคลายไม่ทุกข์ใจเกินไป แต่จากข้อมูลที่พบ พบว่าแรงงานส่วนใหญ่อยู่ภายใต้ภาวะกดดันทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวไม่สู้ดี บางรายถูกนายจ้างดูค่าโดยไม่มีเหตุผล อีกทั้งมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างผู้ประกันตนซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานด้วยกันทำให้เกิดภาวะเครียดสูง กระทบต่อสุขภาวะทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพทางกายยังกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจ โดยเฉพาะโรคเอดส์ทำให้ไม่ต้องการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่อยากเข้าสังคมหรือร่วมกิจกรรมของชุมชน จำเป็นต้องสร้างจิตสำนึกในการดูแลตนเองทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม^๙ อาศัยหลักธรรมของพระพุทธองค์มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ลดละความโลภ ความโกรธและความหลงที่ทำให้เราร้อนเจ็บปวด ดังนั้นสุขภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิตที่ตรงตามคัมภีร์สมัยใหม่ที่เรียกว่า “องค์รวม” (Holism) หรือ “สุขภาวะแบบองค์รวม” (Holistic Health) ตามรากศัพท์ทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงความสามารถที่จะดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ โดยปราศจากอันตรายต่างๆ

^๗ บทสรุปรายงานการวิจัย “คนไทยมีนโยบายด้านสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะใน ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของพลังในการขับเคลื่อนการบริหารแบบประชาธิปไตยอย่างจริงจัง” นพ.อำพล จินดาวัฒนะ เลขาธิการคณะกรรมการสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ (สช.) พ.ศ. ๒๕๕๔.

^๘ สถิติงานประกันสังคม ข้อมูลงานประกันสังคม จังหวัดสมุทรสาคร ปี ๒๕๕๘ - ๒๕๕๙.

^๙ เรื่องเดียวกัน (มปป).



ที่จะมาเปิดเผยร่างกายและจิตใจ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีตามหลักพุทธวิธีว่า จะต้องเป็นความสุขที่เป็นองค์รวมของชีวิต ๒ ประการ คือ กายิกสุข คือความสุขทางกาย และเจตสิกสุขคือความสุขทางใจ ความสุขที่เรียกว่า “สุขภาวะ” ได้แก่ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายที่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ หรือรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางร่างกายได้ตามปกติไม่พบร่องติดขัด และเจตสิกสุขคือความสุขทางใจหรือสุขภาวะทางใจคือการมีจิตใจที่ขุ่นบานมีความสำราญใจ ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของกิเลส อันได้แก่ความโลภ ความโกรธและความหลงอันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ เป็นสภาวะจิตที่มีความสดชื่นเบิกบานผ่องใส ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ที่จรมาระทบกระเทือนจิตใจ^{๑๐} ซึ่งต้องอาศัยการฝึกสติและปฏิบัติสมาธิภาวนา

๔.๓ มิติสุขภาวะทางด้านสังคม (Social) ตามความหมายของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ หมายถึงสังคมที่มีการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีปัจจัย ๔ เพียงพอ อาชญากรรมและความรุนแรงเกิดน้อย รัฐมีนโยบายสาธารณะ (Public policy) ที่ดี แต่จากข้อมูลที่พบๆ ว่า ผู้ประกันตนมีปัญหาสุขภาพทางสังคมอันเนื่องมาจากปัญหาเศรษฐกิจ ฐานะยากจนทำให้ขาดปัจจัย ๔ ประกอบกับปัญหาสุขภาพที่มีอยู่เดิม ทำให้การปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวมีน้อย ผู้ประกันตนที่มีคุณธรรมและและอาศัยหลักธรรมในการจรจรโลงชีวิต เช่นหลักพรหมวิหารธรรมที่เน้นความมีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ช่วยสร้างเสริมความรักความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจและยอมรับผู้อื่น มองโลกในแง่บวก ไม่รังเกียจเด็ดฉันทน์ ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก มีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครอบครัว ชุมชนและสังคมสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี ช่วยสร้างความสมดุลให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้โดยไม่มี ความทุกข์กายและทุกข์ใจจนเกินไป ผู้ประกันตนที่นับถือศาสนาพุทธบางราย เมื่อมีเวลารว่างในวันหยุด จะเข้าวัดฟังธรรม ฝึกสตินั่งสมาธิเจริญจิตภาวนาช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และไม่มีปัญหาด้านลดปัญหาความขัดแย้งและภาวะเครียดที่เกิดจากการงานและการดำเนินชีวิต

๔.๔ มิติสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) ตามความหมายของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติหมายถึงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยถูกสุขลักษณะ แต่จากข้อมูลที่พบๆ ว่าผู้ประกันตนส่วนใหญ่จะพักอาศัยในบ้านเช่าราคาถูก แออัดคับแคบ ขาดสุขลักษณะ มีเป็นส่วนน้อยที่นายจ้างจัดที่พักอาศัยให้โดยไม่คิดมูลค่าและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ถูกสุขลักษณะ มีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีความปลอดภัย ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและข้อร้องเรียนของลูกจ้างหรือผู้ประกันตน การสร้างเสริมสุขนิสัยร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีและถูกสุขลักษณะอีกทั้งมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ปรับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ พัฒนาความสามารถด้านการดูแลตนเอง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อินทรีเน็ด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑.



การสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรของผู้ประกันตนเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็โดยที่ผู้ประกันตนต้องใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อาศัยการแพทย์ตามแนวความคิดทางตะวันตกผสมผสานกับการแพทย์แนวพุทธที่ปฏิบัติต่อตนเองและคนในสังคม ด้วยการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆที่ปฏิสัมพันธ์กัน โดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่แยกขาดจากกันระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และระบบนิเวศน์ ทำให้มีการเจริญพัฒนานำพาสู่สุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ผู้ประกอบการในจังหวัดสมุทรสาครจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีองค์ความรู้และมีแนวทางที่มุ่งให้ผู้ใช้แรงงาน มีพลังความสามารถในการดูแลและพัฒนาตนเองรวมถึงครอบครัว ให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนับได้ว่าเป็นการออกแบบชีวิตที่ดี เพราะสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษามาออกแบบชีวิตที่ดีให้กับตนเอง โดยใช้แนวคิด หลักการทำหน้าที่และการรักษาหน้าที่ตามหลักธรรมมาภิบาลจากองค์ความรู้ที่ผู้ประกันตนปฏิบัติงานอยู่ อีกทั้งนำหลักธรรมต่างๆ ของพระพุทธองค์มาผสมผสานออกแบการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรตามหลักพุทธวิธีอย่างเป็นรูปธรรม โดยวิธีการพัฒนาบุคลากร สร้างพฤติกรรมที่ดีใน ๔ มิติของสุขภาพแบบองค์รวม ผู้ประกอบการร่วมมือกับผู้ประกันตนในการสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีในองค์กร ที่สามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ในด้านการรักษาสุขภาพของผู้ประกันตนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ด้วยหลักคิดหลักธรรมและหลักการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ประกันตน เจ้าของสถานประกอบการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขรวมทั้งองค์กรในชุมชน ภาครัฐควรให้การช่วยเหลือสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้ประกันตนบรรลุตามเป้าหมาย ผู้ประกันตนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า อีกทั้งสามารถพัฒนาตนเองเพื่อการบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพานสืบไป

๕. บทสรุป

แนวทางการการสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรตามหลักพุทธวิธีจะมีจุดเน้นอยู่ที่ “ชีวิต” ที่ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ความแก่ ความเจ็บ และความตาย พระพุทธศาสนาเน้นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ยึดหลักไตรสิกขา อาศัยหลักธรรม คือศีล สมาธิ มาสร้างเสริมปัญญา อาทิ มิติด้านร่างกาย อาศัยกายโดยมีศีลเป็นที่ตั้ง รักษาศีล ๕ งดดื่มสุราและสารเสพติด ปรับพฤติกรรมทางเพศและพฤติกรรมกาณ์ดำเนินชีวิตด้านการกินอยู่หลับนอน มิติสุขภาพทางด้านจิตใจหรืออารมณ์จำเป็นต้องสร้างเสริมด้วยสติปัญญา คิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุมีผล เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง รู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งสามารถผ่อนคลายความเครียดไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ สิ่งสำคัญในมิตินี้คือการจัดการกับความเครียด ดังนั้นการสวดมนต์ การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดสมาธิจะช่วยให้รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงสามารถนำสมาธิมาบำบัดเพื่อผ่อนคลายภาวะเครียด และช่วยลดอุบัติเหตุจากการทำงาน อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี สุขภาพทางสังคมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล ซึ่งสามารถสร้างได้ในครอบครัวและชุมชน สร้างด้วยความรักความ



อบอุ่น มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ครอบครัว ชุมชนและสังคมสามารถจัดการกับปัญหา ช่วยสร้างความสมดุลให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ โดยไม่มีความทุกข์กายและทุกข์ใจจนเกินไป การนำหลักกัลยาณมิตรธรรมและหลักสังคหวัตถุ ๔ มาสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและผู้คนในสังคม ช่วยเพิ่มสุขภาวะทางสังคมทำให้ผู้ประกันตนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้หลักธรรม อาทิ หลักทศ ๖ หลักพรหมวิหารธรรมหากได้นำมาใช้ร่วมกัน โดยเจ้าของสถานประกอบการให้ความเอื้ออาทร มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม ผู้ประกันตน หรือลูกจ้าง มีความเพียร มีความเสียสละ ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างผลิตผลและสันติสุขในองค์กร

ด้านสังคม สุขภาวะทางสังคมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล ซึ่งสามารถสร้างได้ในครอบครัวและชุมชน สร้างด้วยความรักความอบอุ่น มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน มีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ครอบครัว ชุมชนและสังคมสามารถจัดการกับปัญหา ช่วยสร้างความสมดุลให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ โดยไม่มีความทุกข์กายและทุกข์ใจจนเกินไป หลักกัลยาณมิตรธรรมและหลักสังคหวัตถุ ๔ ช่วยสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและผู้คนในสังคม นอกจากนี้ หลักทศ ๖ หลักพรหมวิหารธรรมหากเจ้าของสถานประกอบการและลูกจ้างร่วมใจกันปฏิบัติ ย่อมจะช่วยสร้างผลิตผลและสันติสุขในองค์กร สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างได้โดยการทำความเข้าใจและเอาใจใส่ต่อสิ่งแวดล้อมในฐานะสมาชิกของสังคม การอาศัยระบบนิเวศวิทยาเพื่อใช้สอยสิ่งแวดล้อมร่วมกันกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เน้นการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อาศัยศีลธรรมน้อมนำทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมภายในที่ก่อให้เกิดสมาธิช่วยสร้างเสริมปัญญา หลักธรรมาภิบาลช่วยสร้างเสริมความเที่ยงธรรม ทำให้บรรยากาศแวดล้อมในองค์กรมีระเบียบแบบแผนและมีหลักในการปกครอง การอาศัยหลักธรรมดังกล่าวย่อมจะช่วยจรโลงความสุขภาวะองค์กรวม

การสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวมของผู้ประกันตนเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จะเกิดขึ้นได้ก็โดยที่ผู้ประกันตนต้องใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อาศัยการแพทย์ตามแนววิถีทางตะวันตกผสมผสานกับการแพทย์แนวพุทธที่ปฏิบัติต่อตนเองและคนในสังคม ด้วยการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆที่ปฏิสัมพันธ์กัน โดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่แยกขาดจากกันระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และระบบนิเวศน์ ทำให้มีการเจริญพัฒนานำพาสู่สุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น ผู้ประกอบการในจังหวัดสมุทรสาครจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีองค์ความรู้และมีแนวทางที่มุ่งให้ผู้ใช้แรงงาน มีพลังความสามารถในการดูแลและพัฒนาตนเองรวมถึงครอบครัว ให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์กรวมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนับได้ว่าเป็นการออกแบบชีวิตที่ดี เพราะสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษามาออกแบบชีวิตที่ดีให้กับตนเอง โดยใช้แนวคิด หลักการทำหน้าที่และการรักษาหน้าที่ตามหลักธรรมาภิบาลจากองค์ความรู้ที่ผู้ประกันตนปฏิบัติงานอยู่ อีก



ทั้งนำหลักธรรมต่างๆ ของพระพุทธองค์มาผสมผสานออกแบบการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมตามหลักพุทธวิธีอย่างเป็นรูปธรรม โดยวิธีการพัฒนาบุคลากร สร้างพฤติกรรมที่ดีใน ๔ มิติของสุขภาพแบบองค์รวม ผู้ประกอบการร่วมมือกับผู้ประกันตนในการสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีในองค์กร ที่สามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ในด้านการรักษาสุขภาพของผู้ประกันตนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ด้วยหลักคิดหลักธรรมและหลักการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ประกันตน เจ้าของสถานประกอบการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขรวมทั้งองค์กรในชุมชน ภาครัฐควรให้การช่วยเหลือสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้ประกันตนบรรลุตามเป้าหมาย ผู้ประกันตนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า อีกทั้งสามารถพัฒนาตนเองเพื่อการบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพานสืบไป

บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ ๒, นนทบุรี : สำนักพิมพ์ประชากรธรรม, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตโต]. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อินเทรนด์, ๒๕๔๘.

----- การแพทย์แนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยกองทุนวุฒิธรรม, ๒๕๕๗.

----- การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๙.

พุทธทาสภิกขุ. การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บป่วย. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน ภาพพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๐.

สุชาติ โสมประยูรและคณะ. สุขศึกษาภาคปฏิบัติ. สารสำคัญและการทดลองใช้. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์การพิมพ์, ๒๕๔๒.

เสริมศักดิ์ วิสาลาภรณ์. ความขัดแย้ง การบริหารเพื่อสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ตะเกียง, ๒๕๓๓.

พระครูภาวนาโพธิคุณ. การศึกษาดีความสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ. วารสารพุทธศาสตร์ปรัชญาปริทรรศน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน-ธันวาคม ๒๕๕๒).

