

## บทที่ 4

### สุขภาพ : ความสุขของชีวิตที่เป็นองค์รวม

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ทั้ง 4 กลุ่ม มีมุมมองที่คล้ายคลึงกันว่า “สุขภาพ คือ ความสุข และให้ความหมายของสุขภาพเป็น 2 ประเภท คือ สุขภาพในระดับปัจเจกหรือระดับบุคคล และสุขภาพระดับชุมชน ดังนี้

#### 1. ระดับปัจเจกหรือบุคคล : สุขภาพ คือ ความสุขที่กายไม่เจ็บ จิตไม่เครียด และต้องทำงานได้

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ สะท้อนว่า สุขภาพเป็นภาวะของความสบายและจิตของบุคคล โดยกล่าวว่า สุขภาพกาย คือ การไม่เจ็บ ไม่เป็นโรค ที่สำคัญต้องทำงานได้ และสุขภาพจิต คือ ไม่เครียด ร่าเริง แจ่มใส อารมณ์ดี ซึ่งเกิดจากความมั่นคงในชีวิต มีหน้าที่การงาน และการมีคุณธรรม เป็นผลจากการทำดี ส่วนสุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา) แม้ว่าจะไม่ได้กล่าวถึงโดยตรง แต่จะสะท้อนให้เห็นหลักคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ที่ก่อให้เกิดความสุข

โดยสรุปสุขภาพระดับบุคคล จึงหมายถึง ความสุขที่กายไม่เจ็บ จิตไม่เครียด และต้องทำงานได้ โดยมีสุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา) เป็นตัวกำกับความเป็นไปของความสบายและจิตของบุคคล ทั้งนี้ความเหมือนและความต่างในการให้ความหมายของสุขภาพของกลุ่มสัจจะออมทรัพย์สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การให้ความหมายของสุภาพระดับบุคคลของกลุ่มสัจจะออมทรัพย์

กรณีศึกษา ประเด็น	ตำบลน้ำขาว	ตำบลดนาหว่า	ตำบลดคลองเป็ยะ	ตำบลดคอหงส์
1. สุขภาพกาย: ความสุขที่กาย ไม่เจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เจ็บป่วย (ส, สัมภาษณ์, 9 มีนาคม 2548)</li> <li>- ร่างกายสมบูรณ์ มีพละนาสัย (ม, สัมภาษณ์, 23 ธันวาคม 2547)</li> <li>- ว่องไว ปราดเปรียว (ส, สัมภาษณ์, 18 มีนาคม 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (ข, สัมภาษณ์, 23 พฤษภาคม 2548)</li> <li>- ไม่เจ็บไม่ป่วย(ส, สัมภาษณ์, 23 พฤษภาคม 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกายไม่อ่อนเปลี้ย (อ, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2548)</li> <li>- ไม่เจ็บป่วยบ่อย (ช, สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นโรค (ส, สัมภาษณ์, 9 มิถุนายน 2548)</li> </ul>
2. สุขภาพจิต: ความสุขที่จิต ไม่เครียด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แจ่มใส โลภ โกรธ หลงเบาบาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นรู้จักปลง (ม, สัมภาษณ์, 23 ธันวาคม 2547)</li> <li>- ไม่หวั่นไหว มีเมตตา กรุณา สงสาร เอื้อเฟื้อ อยากร่วมเหลือ (ส, สัมภาษณ์, 18 มีนาคม 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เครียด บายใจ (ข, สัมภาษณ์, 23 พฤษภาคม 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความมั่นคง ความมั่นใจ มีความสบายใจ จิตใจที่มั่นคงเต็มเปี่ยมไปด้วยความสดชื่น (อ, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2548)</li> <li>- อารมณ์ดี จิตดี อารมณ์เสียจิตไม่ดี เครียดกับจิตคู่กัน (ช, สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จิตดีไม่เครียด (ส, สัมภาษณ์, 9 มิถุนายน 2548)</li> </ul>

ประเด็น / กรณีศึกษา	ตำบลด่านข้าว	ตำบลนาหว้า	ตำบลคลองเปือย	ตำบลคองหงส์
<p>3. สุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญหา) : ความสุขจากการทำงานได้/ทำความดี/มีสมดุลของชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กายไม่ดีจิตก็ไม่ดี มันเชื่อมโยง การงานก็เกี่ยว (ส, สัมภาษณ์, 9 มีนาคม 2548)</li> <li>- ความสุขทางใจต้องทำความดีมันจึงจะเกิด ความสุข คือ ความพอใจพอดีในสิ่งที่มี (ช, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2549)</li> <li>- ต้องเอาหลักธรรมของ พระพุทธเจ้ามาใช้ ความโลภ โกรธ หลง ให้เบาบางลงทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันไม่มีอะไรแน่ นอน มันเกิดขึ้นตามกาลและดับไปในที่สุด ยึดมั่น ถือมั่นเกินไปไม่รู้จักปลง ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี (ม, สัมภาษณ์, 23 ธันวาคม 2547)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพดีก็หาเงินได้ แต่ถ้าหาเงินไม่ได้ สุขภาพดีก็ไม่ได้ (ย, สัมภาษณ์, 23 พฤษภาคม 2548)</li> <li>- ร่างกายเราบายใจเราก็บาย ไม่บายใจกายแยะด้วย (ส, สัมภาษณ์, 23 พฤษภาคม 2548)</li> <li>- ชาติ 4 สมบูรณ์ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดีร่างกายสบายไม่เจ็บป่วย อยู่ในศีล 5 ได้ขึ้นสวรรค์ เจ็ดวันตายไม่มีวันที่แปด ยังไงต้องตาย เราเกิดมาต้องทำประโยชน์ (ค, สัมภาษณ์, 2 มีนาคม 2549)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดวิน ขาดขนาด ถ้าจิตใจเราเข้มแข็ง ใจเราดี เราสู้ชีวิตได้ เราสามารถอยู่ได้ในสังคม ใจต้องเป็นหนึ่ง..... การพัฒนาคนให้มีความมั่นคงให้มีความมั่นใจเป็นการสร้างสุขภาพ (อ, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2548)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มองโลกในแง่ดี พอมีพอกิน ขอให้พียู่ดีมีสุข คนที่มีเงินล้านเป็นอัมพตติ อัมพตติช่วยใครไม่ได้เลย (ลำ, สัมภาษณ์, 3 มิถุนายน 2548)</li> </ul>

<div style="text-align: center;">กรณีศึกษา</div> <div style="text-align: left;">ประเด็น</div>	<div style="text-align: center;">ตำบลน้ำขาว</div>	<div style="text-align: center;">ตำบลนาหว้า</div>	<div style="text-align: center;">ตำบลคลองเปือย</div>	<div style="text-align: center;">ตำบลคองหงส์</div>
	<p>- เข้มแข็งหมายถึงสภาพจิตที่จะรับรู้ แยกแยะด้านทานสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา (ย, สัมภาษณ์, 13 ธันวาคม 2547)</p>			

## 2. ระดับชุมชน : สุขภาพสังคม คือ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเกื้อกูล อยู่แล้วมีความสุข

จากข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมองว่าสุขภาพสังคม เป็นภาวะที่ชุมชนมีความช่วยเหลือเกื้อกูล ความสามัคคี ปลอดภัย และแต่ละครอบครัวมีความสุข เข้าใจกัน และไม่มีทะเลาะกัน

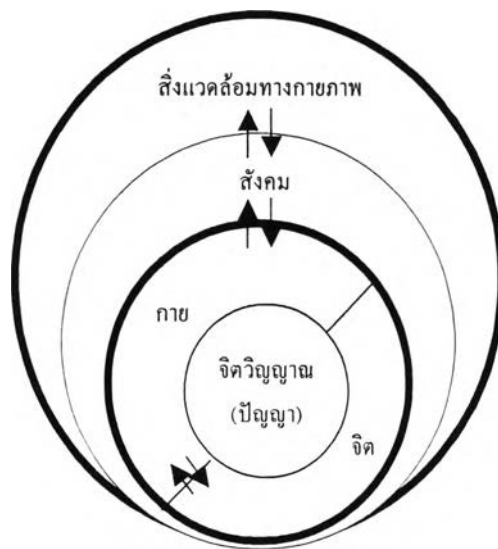
โดยรวมแล้วการให้ความหมายสุขภาพสังคมของกลุ่มสังจะออมทรัพย์ ทั้ง 4 กลุ่ม จึงให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การให้ความหมายของสุขภาพระดับชุมชนของกลุ่มสังจะออมทรัพย์

กรณีศึกษา ประเด็น	ตำบลน้ำขาว	ตำบลนาหว้า	ตำบลคลองเปือย	ตำบลคองหงส์
สุขภาพสังคม : ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเกื้อกูล อยู่ แล้วมีความสุข	- ชุมชนไม่มี ปัญหา คนอยู่ อย่างมีความสุข คนใน สังคมมีคุณ ธรรม จริย ธรรมเอาหลัก ศาสนาмаวัด (ช, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2547)	- มีกิจกรรมก็ไป ร่วมกันทั้ง หมด ไม่หมก มุ่นแต่เรื่อง ส่วนตัว (ส, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2548)	- นำอยู่ไม่เบียด เบียนกัน ไม่ อิจฉา เกื้อกูล กัน (อ, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2548) - สังคมมีทั้งคน ดีคนเลว แต่ เราอยู่ในกลุ่ม คนที่ดี คนดีจะ คิดดีทำดี ประพฤติดี อยู่ ร่วมกันอย่างมี ความสุข (ช, สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2548)	- ทำงาน ได้มี ความสามัคคี มีความปลอดภัย ครอบครัว อยู่เป็นสุขไม่ ทะเลาะกัน (พ, สัมภาษณ์, 21 พฤษภาคม 2548)

นอกจากนี้จากข้อมูล พบว่า คนในชุมชนส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญกับสุขภาพกายที่ดี คือ การไม่เจ็บป่วย ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทำให้สามารถทำงานหารายได้ เกิดจากความมั่นคงของชีวิตและครอบครัว รวมทั้งส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี คือ ไม่เครียด วิธีคิดของคนในชุมชนนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า สุขภาพกายและจิตมีความเชื่อมโยงที่ส่งผลกระทบผลต่อกันและกัน รวมทั้งมีผลเชื่อมโยงไปยังบทบาทหน้าที่ในสังคม จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพสังคมอีกด้วย สิ่งที่เด่นชัดในชุมชนทั้ง 4 แห่ง คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ ได้มองเห็นความเชื่อมโยงของสุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา) จากหลักคิดในการกำกับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยการพัฒนาตนเองจนลดความเห็นแก่ตัว มีจิตใจที่จะช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น ซึ่งถือเป็นตัวอย่างของผู้มีความสุข และมีความสำคัญยิ่งต่อความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน โดยจะเห็นได้จากความสามัคคีในการทำกิจกรรมการพัฒนาชุมชน เพื่อการอยู่ร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสังคมที่ดี ที่ส่งผลให้คนในชุมชนมีภาวะของความสุขใจและกายได้

จะเห็นได้ว่า การให้ความหมายสุขภาพของกลุ่มสังฆะออมทรัพย์ทั้ง 4 กลุ่มนี้ เป็นการมองสุขภาพเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วย มิติทางกาย จิต จิตวิญญาณ (ปัญญา) และสังคม ที่มีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกัน ซึ่งไม่สามารถแยกจากกันได้ จึงเป็นการมองสุขภาพในเชิงระบบที่ประกอบด้วย 2 ระบบย่อย คือ ระบบชีวิตของความเป็นมนุษย์ ประกอบด้วย 3 มิติ คือ กาย จิต และจิตวิญญาณ (ปัญญา) และระบบที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมี 2 ส่วน คือ 1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ 2) สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความปลอดภัยในชีวิต และความสามัคคี เป็นต้น ดังนั้น ระบบสุขภาพตามความหมายของกลุ่มสังฆะออมทรัพย์ จึงเป็นภาพที่มีความซ้อนทับและความเชื่อมโยงของความสัมพันธ์ของระบบทั้ง 2 ข้างต้น ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ระบบสุขภาพตามความหมายของกลุ่มสังฆะออมทรัพย์

ดังนั้น วิธีการดำเนินงานกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ ทั้ง 4 กลุ่ม จึงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคน และสิ่งแวดล้อมที่ดี เพราะสุขภาพ คือ ความสุขในการดำเนินชีวิตทั้งของตนเอง ครอบครัว และชุมชน การดำเนินงานของกลุ่มสัจจะออมทรัพย์จึงเป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้งการสร้างเสริมและการซ่อมสุขภาพ ซึ่งจะกล่าวในบทที่ 6