

ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพ มีความหมาย ๓ ประการ คือ ๑. ความปลอดภัย (Safe) ๒. ความไม่มีโรค (Sound) ๓. ความปลอดภัย และไม่มีโรค (Whole) องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ ในความหมายกว้างขึ้นว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๔๕ ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้" นั่นเอง

จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด ไม่มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความสุขอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

ความสำคัญของสุขภาพ

หลายคน อาจสงสัยว่า "สุขภาพ" นั้น มีความสำคัญอย่างไร และทำไมคนเราจึงต้องดูแล รักษาสุขภาพ ในสื่อการเรียนรู้ จึงได้นำพระพุทธานุญาตทางพระพุทธศาสนาอธิบายความสำคัญของสุขภาพ ดังนี้ "อโรคา ปราณา ลาภา" "ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" นับเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง อย่างเวลาที่เรเจ็บป่วย ไม่สบาย ต้องทานยา เพื่อรักษา และบรรเทาอาการเป็นปวณนั้น รวมทั้งอารมณ์หงุดหงิด และรำคาญใจที่ไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เราก็จะเห็นได้ว่า เวลาที่เราไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้น มันช่างเป็นเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับ และเห็นพ้องต้องกันว่า "สุขภาพ คือพรอันประเสริฐสุด" นอกจากนี้ ยังมีสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า "คนที่มีความสุขดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง" นั่นก็หมายความว่า "สุขภาพ คือวิถีแห่งชีวิต" โดย สุขภาพ เป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ได้นั่นเอง

สุขภาพ แบ่งเป็น ๔ ด้าน

๑. สุขภาพทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สิน มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

สุขภาพทางกาย ประกอบด้วย

- ๑) ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
- ๒) ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- ๓) ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่น ๆ
- ๔) ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว และมีประสิทธิภาพ
- ๕) การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น คื่นสุขภาพปกติ
- ๖) ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี

- ๗) ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่น เปล่งปลั่ง
- ๘) ทรวดทรงดี ได้สัดส่วน
- ๙) ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็น

๒. สุขภาพทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง มีจิตพร้อมในการดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลส

สุขภาพทางจิต ประกอบด้วย

- ๑) สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
- ๒) มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ และหมดหวัง
- ๓) มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่ เครียดเกินไป
- ๔) มองโลกในแง่ดีเสมอ
- ๕) มีความตั้งใจและมีสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่
- ๖) รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี
- ๗) มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล
- ๘) สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว
- ๙) สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ผิดพลาด
- ๑๐) มีความปรารถนาและยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความปลอดภัย

๓. สุขภาพทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก ซึ่งประกอบด้วย

- ๑) ความมีเมตตากรุณาหรือมีความรักในผู้อื่น และมีการให้เรียกว่า ทาน
- ๒) มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกันที่เรียกว่า ศีล
- ๓) ทำให้บริสุทธิ์ที่เรียกว่า ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี หรือสุขภาวะทางสังคม สังคมใดที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี จะมีความสุขอย่างยิ่ง เช่น
 - ครอบครัว ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งครอบครัว
 - ชุมชน ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งสังคม
 - สถานที่ทำงาน ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขและความสร้างสรรค์อย่างยิ่ง
 - เมือง ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี เป็นเมืองที่น่าอยู่
 - สังคม หรือประเทศ ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นสังคมสันติ
 - โลก ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ทั้งโลกยังไม่เกิดขึ้น แต่บางส่วนของโลกที่มีสันติเป็นครั้งคราว ก็เกิดความสงบสุข

๔. สุขภาพปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ้วแผ่ สุขภาพทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและ

โลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข้อได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ในที่นี้จะขยายความเฉพาะเรื่องปัญญา ๔ ประการ คือ

๑) ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งแทงทะลุทำให้เกิดความสุข เกิดความสุขจากการหลุดพ้นความบีบคั้นของความไม่รู้ การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ทำให้มีความสุข คนที่รู้รอบที่เรียกว่าเป็น พหุสูตร จึงมีความสุขและมีสุขอยู่ใน การรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหาก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้

๒) ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ดี ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย พิชัย มีความปลอดภัย สร้างสัมมาชีพ ที่มีชีวิตที่ดี ความงาม ความสงบ และความมีสติ ปัญญาในการทำเป็นนี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง

๓) ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการ การที่มีความเสมอภาค และภราดรภาพจนสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมยุติธรรม ความยุติธรรมในสังคมเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง การอยู่ร่วมกันเป็น ต้องสามารถสร้างสังคมสันติ สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จัดความรุนแรงประเภทต่างๆ มีสันติภาพ ให้เกิดปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น

๔) ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ปัญญาเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เพราะความไม่รู้มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ปัญญาและอิสรภาพจึงซ้อนทับอยู่ที่เดียวกัน ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ก็มีอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือเพื่อบรรลุอิสรภาพ