



ปัจจุบันมีบุคคลและองค์กรต่างๆ ได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานกันอย่างแพร่หลาย ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริ เพื่อชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยตลอดระยะเวลา 30 ปี มาแล้ว ซึ่งปรัชญาได้ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้หลายด้าน และหลายรูปแบบ ไม่มีสูตรสำเร็จแต่ละคนจะต้องพิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสม ให้สอดคล้องกับเงื่อนไข และสภาวะที่ตนเผชิญอยู่ (ปริยานุช พินุลสรารุณ 2550 : เอกสารประกอบการบรรยาย)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ยึดคำ 3 คำ คือ 1.พอประมาณ ทำอะไรให้พอประมาณทำอะไรประมาณตนทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเอง คำว่าประมาณของแต่ละคนไม่เท่ากันเราควรเดินสายกลาง 2.มีเหตุผล ทำอะไรให้มีเหตุผล ใช้สติปัญญา อยู่ในพลังกำลัง อย่าใช้กิเลสตัณหาเป็นตัวนำคนเราต้องทำให้พอดีตามศักยภาพของตนเอง 3.มีภูมิคุ้มกัน คือ มีหลักประกัน ยึดให้มั่นคงตั้งใจในความไม่ประมาท ต้องทำอะไรพอกับศักยภาพของเรา บ้านเล็กบ้านใหญ่ไม่สำคัญ ดูว่าบ้านสะอาดไหม สุขภาพอนามัยดีหรือเปล่า รอบบ้านสะอาดไหม อาหารการกินสะอาดไหม อากาศดีไหม อาหารครบหลัก 5 หมู่หรือเปล่า ฝึกต้องกินผักธัญญา คือผักธัญญา คำรองจาก 3 คำ คือ ต้องรอบรู้ รอบคอบและมีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้ว่าไหนควรทำตามศักยภาพที่เราอยู่ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ รอบคอบ คือ ทำอะไรให้รอบคอบ มีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง (สุเมธ ตันติเวชกุล 2550:34)

จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังที่ได้กล่าวมานั้น เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียงได้ ดังต่อไปนี้

1. ต้องยึดความประหยัด ดัดตอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิตอย่างจริงจัง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ความเป็นอยู่ที่ดีต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางถูกต้อง”
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง

เพราะใยอาหารช่วยในการจับถ่าย นำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อเกิดโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย มีอยู่มากในอาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่ว และปลา

3. รับประทานอาหารธรรมชาติ อาหารเกษตรอินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ เช่น ไม่ใช้สารเคมีในการผลิต ไม่พอกหรือฉีดพ่น เป็นต้น การรับประทานอาหารที่พึงพาวัดของธรรมชาติ มีผลผลิตตามฤดูกาล จะมีประโยชน์และปลอดภัยต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม

4. ดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ หรือน้ำสมุนไพรที่มีคุณค่าทางอาหารและมีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาโรคและกลุ่มอาการขึ้นพื้นฐานได้ เช่น น้ำใบไม้บด แก้วฟักข้าว สดการอักเสบ แก้วร้อนในกระหายน้ำ จับปัสสาวะ เป็นต้น ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพราะนมประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรดื่มอย่างรู้เท่าทัน และมีสติ

5. หันมานิยมไทย โดยการรับประทานอาหารไทยประจำภาค ซึ่งอาหารไทยบางชนิด เช่น ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารที่นิยมและรู้จักกันทั่วโลก ข้อเด่นของอาหารไทยประการหนึ่ง คือ การมีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหาร ทั้งในรูปของเครื่องเครื่องเทศและเครื่องแต่งรสแต่งกลิ่นธรรมชาติ จึงทำให้อาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้านความอร่อยและโดดเด่นในแง่ที่เป็นอาหารบำรุงสุขภาพอีกด้วย

6. รับประทานอาหารใจทุกวัน อาหารที่เรารับประทานอยู่ทุกวันเพื่อการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายนั้นเป็นอาหารส่วนของร่างกาย ส่วนอาหารใจ ซึ่งคนส่วนมากมักจะให้ความสนใจน้อย ท่านพุทธทาสภิกขุ (2535:39) ได้กล่าวไว้ว่า “ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากิน มาใช้ มาบริโภคจึงจะรอดอยู่ได้ ถ้าไม่กินแต่ข้าวปลาอาหารมันก็ตาย ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็นมนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย” ดังนั้นทุกวันเราควรรับประทานอาหารใจด้วย

7. พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ หากเราพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอจะขาดคุณภาพแห่งชีวิต ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ง่วงซึมและจิตใจหดหู่ ระยะเวลาในการนอนหลับของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ที่สำคัญคือการนอนหลับให้สนิท จึงจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

8. ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานเกิน 3 นาที ขึ้นไป เช่น กายบริหาร การเต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การกระโดดเชือก การขี่จักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายดังกล่าว นอกจากจะประหยัดเงินแล้วยังช่วยสร้างความแข็งแรงของร่างกายและสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เช่น โรคภูมิแพ้ การเป็นหวัดอยู่บ่อยๆ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคอ้วน เป็นต้น

9. ออกกำลังกายโดยยึดทางสายกลาง (ตามหลักพระพุทธศาสนา คือหลัก มัชฌิมาปฏิปทา) ปฏิบัติให้พอเหมาะ พอดี พอประมาณ ไม่มากหรือน้อยเกินไป ดังพระราชดำรัสที่ว่า “การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะเฉา และทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจ

ก็จะช้า” ความบ่อย (Frequency) ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ความหนัก (Intensity) ออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นประมาณ 50 % หรือให้หัวใจเต้นถึงเป้าหมาย (Target Heart Rate) มีวิธีคำนวณคือ เอา 220 ลบกับอายุ(ปี) จะได้จำนวนชีพจรเต้นสูงสุด นำเอาชีพจรเต้นสูงสุดลบกับชีพจรขณะพัก (1 นาที) จะได้ช่วงระยะของชีพจรแล้วนำช่วงระยะของชีพจรหารด้วย 2 แล้วบวกกับชีพจรขณะพักจะได้ค่าเป้าหมายระดับการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ตัวอย่าง เช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอายุ 50 ปี ชีพจรขณะพัก (1 นาที) = 80 จะมีชีพจรเต้นสูงสุดคือ $220 - 50 = 170$ ดังนั้นช่วงระยะของชีพจรผู้หญิงคนนั้นคือ $170 - 80 = 90$ ช่วงระยะของชีพจรหารด้วย 2 คือ $90 = 45$ บวกกับชีพจรขณะพัก (80) คือ $45 + 80 =$ เป้าหมายระดับการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย 125 ครั้ง/นาที ความนาน (Time) ออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที ขึ้นไป

10. ทำงานเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ซึ่งจะทำให้จิตใจเราสบาย มีความสุข

หากท่านผู้อ่านดำเนินชีวิตได้ตามแนวทางดังกล่าวแล้ว เชื่อแน่ว่าท่านต้องประสบผลสำเร็จในการมีสุขภาพพอเพียงได้อย่างแน่นอน...ฟันธง!

เอกสารอ้างอิง

ปรียานุช พิบูลสรารุส.(2550).ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการศึกษา.โครงการวิจัยเศรษฐกิจพอเพียงสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ กรุงเทพมหานคร: (เอกสารประกอบการบรรยาย).

พุทธทาสภิกขุ.(2535).วิถีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี.กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา.

สุเมธ ตันติเวชกุล.(2550).แนวทางการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง. มติชน. 27 มีนาคม 2550 หน้า 34.

ออกแบบโดย : กิติวัฒน์ ตัจจินดา



แนวทางการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง



โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิติพงษ์ จิตตะ
กลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้