

แนวทางการจัดการสุขภาพตามคำสอนของพ่อ Health Management Approach Based on the Teachings of His Father

จารุณี มุมบ้านเช่า¹ และ ภิศักดิ์ กัลยาณมิตร²

Jarunee Mumbansao¹ and Pisak Kalyanamitra²

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์^{1,2}

Corresponding author, E-mail : jarunee@vru.ac.th

สาระสังเขป

การจัดการสุขภาพตามพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่มุ่งเน้นความสอดคล้องเชื่อมโยงกันของสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ สุขภาพทางสังคมและสุขภาพทางจิตวิญญาณกล่าวคือ สุขภาพกายที่ดีหมายความว่ากายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดีคือคิดในสิ่งที่ถูกต้องเป็นกำลังแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่นนำไปสู่ความเจริญ รุ่งเรืองแก่ตัวและสังคม สุขภาพทางสังคมคือการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในชุมชนด้วยความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกันการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น และรู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี เหล่านี้จะนำไปสู่ความอบอุ่นของครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งความเป็นส่วนรวม ความสามัคคีความเพียร ช่วยเหลือกันและกัน ซื่อสัตย์สุจริต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีย่อมจะส่งผลโดยตรงต่อตนเองชุมชน สังคม และประเทศชาติโดยปริยาย

คำสำคัญ : การจัดการ ; สุขภาพ ; คำสอนของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

SUMMARY

Health management by His Majesty the King and the Royal speech of His Majesty King BhumibolAdulyadej's global Cummins Navyfocused on consistency around the physical health, mental health, social healthand spiritual health. It was said that the good physical health means a healthy body. Mental health is a good thinking what is going to be spread kindness to others and leads to prosperity and aging society.Social health is to live together in the community by attachment, united, generosity,helping each other, outreach others and resolve conflicts by peaceful means.These will lead to the warmth of family, strong community, collective unity, perseverance, helping each other, integrity, generous, concessions. Thus, having good health will inevitably affect their communities and the nation continually.

Keywords : Management ; health ; the teachings of His Majesty King BhumibolAdulyadej



บทนำ

ในสมัยกรุงศรีอยุธยาการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในขณะนั้นยังไม่มีหน่วยงานที่ดูแลงานด้านสาธารณสุขโดยตรงผู้ที่ทำหน้าที่ในการรักษาพยาบาลคือหมอแผนโบราณและกลุ่มผู้สอนศาสนาที่นำแนวทางการรักษาแบบตะวันตกมาใช้ในการรักษา แต่การรักษาพยาบาลยังจำกัดเฉพาะกลุ่มผู้สอนศาสนาและข้าราชการของไทยส่วนประชาชนที่เป็นชาวบ้านทั่วไปจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยใช้สมุนไพรที่ได้จากป่าเขาและใช้ความรู้พื้นบ้านที่สืบทอดกันมา

การแพทย์แผนปัจจุบันได้เริ่มเข้ามาในสมัยรัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยนายแพทย์แดน บีช บรัดเลย์ (Dan beach bradley) ชาวอเมริกันที่ได้เริ่มนำการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาใช้เริ่มจากการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ นับเป็นการริเริ่มงานควบคุมโรคติดต่อครั้งแรกในประเทศไทย และต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติธรรมเนียมคลอง ซึ่งเป็นกฎหมายเกี่ยวกับการสุขาภิบาลฉบับแรกของประเทศไทย และได้มีการก่อตั้งโรงเรียนราชแพทยาลัยในปี พ.ศ. 2432 ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาการแพทย์แผนปัจจุบันในประเทศไทยปัจจุบัน คือคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การบริการสาธารณสุขในระยะเริ่มแรกที่รัฐจัดให้แก่ประชาชนคือ การป้องกันโรคระบาดและการสุขาภิบาล ซึ่งมีหลายองค์กรที่รับผิดชอบ เช่น กรมพยาบาล กรมประชาภิบาล กรมสาธารณสุขในสังกัดกระทรวงธรรมการ กระทรวงนครบาล และกระทรวงมหาดไทย

ปัจจุบันการรักษาสุขภาพให้ความสำคัญและตระหนักถึงกระแสการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสุขภาพด้วยแนวคิด “การสร้างเสริมสุขภาพ” มากกว่าการรักษาสุขภาพเป็นการดำเนินงานด้านการการักษาสุขภาพที่ต่อยอดจากยุทธศาสตร์การสาธารณสุขมูลฐานที่ปรับแนวทางมาสู่ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรอตตาวา (พ.ศ. 2529) และอีกส่วนหนึ่งต่อยอดมาจากแนวคิดเรื่องการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (พ.ศ. 2540) และให้สอดคล้องกับสถานการณ์ด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว [1]

ก่อนปี พ.ศ. 2540 มีการขยายการขับเคลื่อนงานเสริมสร้างสุขภาพออกไปจากงานให้บริการส่งเสริมสุขภาพ (Health

promotion interventions) โดยบุคลากรสาธารณสุขไปสู่งานสร้างเสริมสุขภาพที่กว้างขึ้น [2]

การจัดการสุขภาพ

เมื่อพูดถึงคำว่า “สุขภาพ” คนทั่วไปรวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขจะนึกถึงการเจ็บป่วยหรือโรคภัยไข้เจ็บและการจะพึงพาการรักษาจากแพทย์และโรงพยาบาลมากกว่าที่จะนึกถึงการสร้างสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเองโดยประชาชนและภาคสังคมก่อนเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะไปรักษาจากแพทย์และโรงพยาบาล

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ใหม่ว่า “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะอันสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรคและไม่เจ็บป่วยเท่านั้น” [3]

คำนิยามดังกล่าวได้ขยายมิติของสุขภาพเป็น 4 ด้าน และให้ความสำคัญถึงความเป็พลวัตของสุขภาพซึ่งหมายถึงสุขภาพมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและขึ้นกับเหตุปัจจัยอันสลับซับซ้อน ไม่ใช่เป็นภาวะที่คงที่ตายตัว หรือขึ้นกับเหตุปัจจัยเพียงอันใดอันหนึ่งเท่านั้น

ส่วนพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้นิยามว่า “สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” และให้ความหมาย “ปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่วไป รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” โดยจะขยายความของมิติสุขภาพ 4 ด้าน ดังนี้ [4]

1. สุขภาพทางกาย (Physical well-being) หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง มีกำลังคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง โดยธรรมชาติมนุษย์ย่อมหนีไม่พ้นที่จะเกิดการเจ็บป่วยหรือความบกพร่องทางร่างกาย อันเนื่องมาจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์ ความเสื่อมของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น หรือจากปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของผู้เจ็บป่วยเมื่อมีความบกพร่องทางร่างกายเกิดขึ้นแล้ว หากบุคคลนั้นได้รับการดูแลจนสามารถเคลื่อนไหวและประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เทียบเท่าคนปกติ ก็ย่อมหมายถึงว่ามีสุขภาพทางร่างกาย

2. สุขภาพทางจิต (Mental well - Being) หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสบายใจ มีอารมณ์สดใส ร่าเริง

แจ่มใส นอนหลับดี ไม่มีความเครียดวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน อารมณ์ซึมเศร้าหรือความคิดอยากฆ่าตัวตาย ไม่เสพยาอนหลับ และสารเสพติดรวมทั้งแอลกอฮอล์

3. สุขภาพทางสังคม (Social well-being) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัว สถานศึกษา ที่ทำงาน ชุมชน และวงสังคมต่างๆ โดยมีความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน รวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่มีการทะเลาะวิวาท ทำร้ายกัน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีมารตภาพ และสันติภาพ

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) (Spiritual well-being) หมายถึง การมีความสงบสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและปัญญาสมบูรณ์ มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่น มีจิตใจอันเป็นอิสระ ไม่เครียด ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

มิติสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ล้วนมีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกันและกันอย่างเป็นองค์รวม เช่น การเจ็บป่วยทางร่างกาย โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคร้ายหรือร่างกายพิการก็มักจะเกิดผลกระทบต่อนิติทางจิต สังคม และจิตวิญญาณ อย่างเป็นลูกโซ่ ตามสุภาษิตที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และ “จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่ดี (A sound mind is in a sound body)” นั้น ย่อมสะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างมิติทางกายกับจิตเป็นอย่างดี

คำสอนของพ่อ

ตลอดระยะเวลา 70 ปีที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงครองราชย์พระองค์ได้มีพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญ ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2511 เป็นต้นมา พระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทแต่ละองค์ที่ทรงได้พระราชทานจะมีเนื้อหาสาระความคิดรวบยอด โครงสร้าง และขั้นตอนเป็นแบบแผนเดียวกัน แตกต่างกันที่รายละเอียดของแต่ละกลุ่มบุคคลแต่ละกลุ่มอาชีพ เนื้อหาสาระที่พระองค์ทรงสอนคือหลักการดำเนินชีวิต เรื่องการปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละกลุ่มบุคคล แต่ละกลุ่มอาชีพ โดยมีองค์ประกอบของเนื้อหาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ และคุณค่าของกลุ่มบุคคลและกลุ่มอาชีพนั้น ๆ

ความรู้พื้นฐานสำหรับการปฏิบัติหน้าที่นั้นๆ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติงานและแนวทางการปฏิบัติตน

พระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระองค์ทรงพระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ นั้นจะเริ่มต้นด้วยการปูพื้นฐานความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่นั้นๆ โดยชี้ให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่ว่าคืออะไร และต้องปฏิบัติอะไรบ้าง หากปฏิบัติให้สมบูรณ์จะเกิดผลดีอย่างไร หากละเลย ย่อหย่อน หรือไม่ปฏิบัติจะเกิดผลเสียอย่างไรจากนั้นพระองค์จะพระราชทานความรู้ถึงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นจะต้องมีเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่บังเกิดผลสำเร็จซึ่งจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามกลุ่มบุคคลและกลุ่มอาชีพ แต่มีแนวความคิดพื้นฐานเหมือนกัน นั่นคือ จะต้องมีความรู้วิชาการในสาขานั้นๆ และมีความรู้วิชาการในสาขาอื่นที่จะช่วยให้การปฏิบัติงานของตนดีขึ้น มีความรู้ทั่วไปและความรู้ในงานของสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องกันตนเพื่อการประสานงานกัน

พระองค์ทรงแนะวิธีการนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติงานในแต่ละกลุ่มแต่ละอาชีพ ซึ่งจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไป แต่มีแนวทางปฏิบัติที่เหมือนกันอยู่ คือ ต้องรู้ความมุ่งหมายของงานที่จะกระทำ ปฏิบัติงานให้เต็มความสามารถ ต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์หรือผลดีผลร้ายที่จะเกิดตามมาภายหลัง รู้จักเลือกให้ทฤษฎีแต่ต้องไม่เกาะติดกับทฤษฎีอยู่อย่างเดียว ทบทวนเสริมสร้างความรู้ทางทฤษฎีอยู่เสมอแล้วนำความรู้ทางทฤษฎีและความรู้จากการปฏิบัติมาผสมให้สอดคล้องเหมาะสมเพื่อให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ รวมทั้งเรื่องการประสานงานกับผู้อื่นทั้งในและภายนอกต้องทำงานด้วยจิตใจที่ใสสะอาดปราศจากอคติ ด้วยความคิดความเห็นที่อิสระ เป็นกลาง ถูกต้องตามหลักเหตุผล มีความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับบทบาทนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้ถึงผลดีที่ได้รับจากการปฏิบัติ และผลเสียที่ได้รับหากไม่ปฏิบัติ ทั้งเป็นผลที่จะเกิดขึ้นกับตนและสังคมประเทศชาติ แนวทางการปฏิบัติตนจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามกลุ่มบุคคลและกลุ่มอาชีพ แต่ก็มีแนวความคิดที่เป็นหลักการเดียวกันคือ ประกอบด้วยคติหรือแนวทางการดำเนินชีวิตในด้านจิตใจและการกระทำ ด้านความคิดอ่าน ด้านสังคมและด้านการพึ่งตน การฝึกตนหรือการพัฒนาตน คติ คุณธรรมหรือคุณสมบัติพื้นฐานที่พระราชทานก็คือ ความเข้มแข็งอดทน



ความตั้งใจ ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์สุจริต ยึดมั่นใจ เหตุผลความเป็นธรรม ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ความสมัครสมานสามัคคี ช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน การปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานในทางสายกลาง โดยพิจารณาถึงความพอเหมาะพอดี พอควร ในทุกเรื่อง และการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ โดยพระราชทานหลักในการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม 4 ประการ ดังนี้ [5]

1. เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ดั่งงามทุกคนต้องรู้หน้าที่และทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ถูกต้องถ้าแต่ละคนรู้หน้าที่ของตนได้ดี แต่ละคนมีบทบาทหน้าที่ไม่เหมือนกันแต่จะต้องทำหน้าที่ให้สอดคล้องกัน เพื่อให้งานส่วนรวมบรรลุผลสำเร็จด้วยดี ก็จะทำให้ชีวิตของตนมีความสุขความสำเร็จ ประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้าไปด้วยพระราชดำรัสว่า“ความจริงทุกคนก็มีหน้าที่ แม้จะมีหน้าที่เล็กน้อยก็มีหน้าที่ ทุกคนในชาติมีหน้าที่ของตัวเอง และถ้าแต่ละคนทำได้ดี ทำอย่างเข้มแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต ประเทศชาติก็ย่อมต้องปลอดภัยและก้าวหน้าไปอย่างดี”

สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติหน้าที่ คือ การรู้จักคิด พิจารณาด้วยความฉลาด รอบคอบ ด้วยปัญญา ซึ่งทุกคนต้องควบคุมพิจารณาจิตใจ และการกระทำด้วยตัวเองก็จะทำให้เกิดความเรียบร้อยสงบสุขทั้งส่วนตนและส่วนรวม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระบรมราโชวาทว่า“ทุกคนจะเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ของร่างกายจิตใจของตัวและในเวลาเดียวกันก็เท่ากับควบคุมสถานการณ์ของส่วนรวมของชาติบ้านเมืองให้อยู่เรียบร้อย”

2. เพื่อให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ดั่งงามทุกคนจะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงรับสั่งว่า “บุคคลผู้มีหน้าที่แต่ละหน้าที่ต้องมีความรู้เฉพาะสาขาหน้าที่นั้นๆ อย่างถูกต้องแท้จริง ประกอบด้วยการพิจารณา ศึกษาเรื่องนั้นๆ อย่างครบถ้วนและเที่ยงตรง ดังนั้นทุกคนจึงต้องศึกษาหาความรู้ไว้เพื่อการปฏิบัติงาน” พระองค์ทรงพระราชทานแนวปฏิบัติในการศึกษาหาความรู้ไว้ว่า“ความรู้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งใหญ่มาก เพราะเป็นปัจจัยให้เกิดความฉลาดสามารถ และความเจริญก้าวหน้า มนุษย์จึงไปศึกษากันอย่างไม่รู้จบสิ้น แต่เมื่อพิเคราะห์ดูแล้ว การเรียนความรู้แม้มากมายเพียงใด บางทีก็ไม่ช่วยให้ฉลาดหรือเจริญได้เท่าไรนักถ้าหากเรียนไม่ถูกถ้วน ไม่รู้จักแก่การศึกษาหาความรู้จึงสำคัญตรงที่ว่า ต้องศึกษาเพื่อให้เกิด “ความฉลาดรู้” คือ รู้แล้ว สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง ๆ

โดยไม่เป็นพิษเป็นโทษ การศึกษาเพื่อความฉลาดรู้มีข้อปฏิบัติที่น่าจะยึดเป็นหลักอย่างน้อยสองประการประการแรก เมื่อจะศึกษาสิ่งใดเรื่องใดให้รู้จริงควรจะได้ศึกษาให้ตลอด ครบถ้วนทุกแง่มุม ไม่ใช่เรียนรู้แต่เพียงบางส่วนบางตอน หรือฟังเลื่องเฉพาะแต่เพียงบางแง่บางมุม และอีกประการหนึ่ง ซึ่งจะต้องปฏิบัติประกอบพร้อมกันไปด้วยเสมอ คือ ต้องพิจารณาศึกษาเรื่องนั้นๆ ด้วยความคิดจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นปกติ และเที่ยงตรงเป็นกลาง ไม่ยอมให้รู้เห็นและเข้าใจตามอำนาจความเห็นยวนาของอคติ ไม่ว่าจะเป็นอคติฝ่ายชอบหรือฝ่ายชัง มิฉะนั้นความรู้ที่เกิดขึ้นจะไม่เป็นความรู้แท้ หากแต่เป็นความรู้ที่ถูกอำพรางไว้หรือที่คลาดเคลื่อนวิปริตไปต่าง ๆ จะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์จริง ๆ โดยปราศจากโทษไม่ได้”

3. เพื่อให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ดั่งงาม ทุกคนจะต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนให้บรรลุผลตามเป้าหมายให้ได้แต่ละฝ่ายต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจมุ่งหวังที่ผลสำเร็จของงานมากกว่าสิ่งอื่น ดังพระบรมราโชวาทที่ว่า“การที่จะให้งานประสานกันนั้นเมื่อหลักสำคัญอยู่ว่า ทุกฝ่ายจะต้องไม่แบ่งแยกกัน ไม่แย่งประโยชน์ ไม่แย่งความชอบกัน แต่ละฝ่ายแต่ละคนต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจมุ่งหวังผลสำเร็จในการทำงานเป็นใหญ่ยิ่งกว่าสิ่งอื่น ความบริสุทธิ์ใจและความมุ่งหมายอันเที่ยงตรงเป็นอย่างเดียวกันนั้น จะทำให้เข้าใจกันได้ ผู้ใดมีหน้าที่และความสามารถอย่างไรก็จะทำตามหน้าที่และความสามารถอย่างนั้น ให้ประสานสอดคล้องกันได้โดยอัตโนมัติ ความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จก็จะบังเกิดตามมา”

4. เพื่อให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ดั่งงาม ทุกคนจะต้องมีคติประจำใจเพื่อใช้สำหรับการดำเนินชีวิตพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชทานแนวทางการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานในทางสายกลางตามหลักศาสนา โดยพิจารณาถึงความพอเหมาะพอดีพอควรในทุกเรื่อง ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขที่ยั่งยืน ดังพระราชดำรัสที่ว่า“การปฏิบัติเป็นกลางนี้อาจจะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดีที่สุดในการปฏิบัติทั้งปวง ทั้งงานที่เป็นภาระทางโลก ทั้งงานที่เป็นภาระค้นหาความจริงในทางธรรม ถ้าบุคคลละมัดระวังตั้งใจปฏิบัติให้เป็นกลาง โดยใช้กำลังกาย กำลังใจ และกำลังความเพียร ให้พอเหมาะกับงาน และกระทำโดยถูกต้องเที่ยงตรงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ให้เจือปนด้วยอคติทั้ง 4 ประการแล้วบุคคลก็จะได้รับแต่ผลสำเร็จอันเลิศ ซึ่งประกอบด้วย สว่าง สะอาดและสงบ ที่ว่า “สว่าง” นั้นคือมี

ปัญญารู้เหตุรู้ผล รู้ผิดชอบชั่วดีโดยกระจ่างชัด เพราะมีใจเป็นอิสระพ้นอำนาจครอบงำของอคติ ที่ว่า “สะอาด” นั่นคือไม่มีความทุกข์จริง ๆ ทั้งในกายวาจาใจมาเกือกกั้ว เพราะเห็นจริงชัดในกุศลและอกุศล ที่ว่า “สงบ” นั่นคือเมื่อไม่ประพฤติทุจริตทุก ๆ ทางแล้ว ความเดือดร้อนรบกวนจากบาปทุกจริตก็ไม่เข้ามาแผ้วพาล คนที่ประพฤติปฏิบัติตน ปฏิบัติงานเป็นสายกลางจึงประสบความสุขความร่มเย็นแต่ฝ่ายเดียว”การฝึกตนเองเสมอเป็นสิ่งสำคัญทุกคนจะต้องถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติด้วยความเพียรพยายาม เพราะเป็นทางสร้างความดีแก่ตน และสร้างสังคมให้มีสันติสุข ดังพระราชดำรัสที่ว่า“การฝึกกายและใจนี้เป็นสิ่งสำคัญของมวลมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ใดที่เกิดมาเป็นคนแล้วและตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถ มีความรู้และความเข้มแข็งทั้งกายทั้งใจนี้ก็นับได้ว่าทำหน้าที่ของผู้ที่เกิดมาเป็นคน และถ้าจะถือว่าเป็นคนที่ประเสริฐก็จะต้องมีความเพียร”

การจัดการสุขภาพตามคำสอนของพ่อ

จากคำสอนของพ่อที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้มีพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญๆ หากพิจารณาตามแนวคิดการจัดการสุขภาพของพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทต่างๆ ที่ทรงพระราชทานนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของพสกนิกรทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการมีสุขภาพทางกายที่ดี การมีสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ การอยู่ร่วมกันในสังคมรวมทั้งการมีจิตวิญญาณหรือสติปัญญาที่สมบูรณ์ มีความสอดคล้องตามแนวคิดการจัดการสุขภาพดังนี้

1. สุขภาพทางกาย การมีร่างกายที่แข็งแรง มีกำลังคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากการเจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญ ๆ และมีพระราชดำรัสว่ามาพิจารณาถึงคำว่าสุขภาพจิตหรือสุขภาพกาย กายที่มีสุขภาพดีก็หมายความว่ากายที่แข็งแรง ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้ มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมีความคิดที่ดี ถ้ามีสุขภาพจิตที่ดีก็มีกำลัง เป็นกำลังที่จะแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่น มีกำลังที่จะคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัวและความเจริญรุ่งเรืองในสังคม ดังตัวอย่างพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสว่า

“การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติและคุณธรรมของบุคคลสังคมและบ้านเมืองใดให้การศึกษาก็ดีแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วน ล้วนพอเหมาะกันทุก ๆ ด้าน สังคมและบ้านเมืองนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งสามารถธำรงรักษาความเจริญมั่นคงของประเทศชาติไว้และพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปได้โดยตลอด ผู้ที่มีหน้าที่จัดการศึกษาทุกๆคนจึงต้องถือว่า ตัวของท่านมีความรับผิดชอบต่อชาติบ้านเมืองอยู่อย่างเต็มที่ ในอันที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ให้เที่ยงตรง ถูกต้อง สมบูรณ์โดยเต็มกำลัง จะประมาทหรือเละเลยมิได้ เพราะถ้าปฏิบัติให้ผิดพลาดบกพร่องไปด้วยประการใดๆ ผลร้ายอาจเกิดขึ้นแก่ส่วนรวมและประเทศชาติได้มากมาย ทุกฝ่ายจะต้องร่วมกันสร้างเสริมรากฐานชีวิตอันแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่เยาวชน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้ความฉลาด สำคัญที่สุดจะต้องฝึกฝนอบรมให้รู้จักรับผิดชอบชั่วดีรู้จักตัดสินใจด้วยเหตุผลและรู้จักสร้างสรรค์ตามแนวทางที่สุจริตยุติธรรม” [6]

“สุขภาพที่สมบูรณ์ในร่างกายและจิตใจนั้นเป็นรากฐานของการสร้างสรรค์โรงประเทศอันจะเป็นทางขจัดปัญหาของสังคมส่วนสำคัญลงได้และจะทำให้การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศบรรลุถึงความสำเร็วมั่นคงและเจริญก้าวหน้าประกอบพร้อมไปด้วยความเป็นอิสระ ยุติธรรม และความผาสุก” [7]

“การแพทย์และการสาธารณสุขเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของการพัฒนาประเทศไม่มีประเทศใดในโลกจะเจริญก้าวหน้าได้อย่างสมบูรณ์แบบหากประชากรในประเทศนั้น ๆ ยังมีสุขภาพพลานามัยไม่ดีพอ ความหมายจุดหมายของการแพทย์โดยแท้ คือ การให้คนได้พ้นจากอันตรายของโรคภัยไข้เจ็บ การเรียนวิชาแพทย์และวิชาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ทั้งหมดนั้น คือ การเล่าเรียนวิชาเพื่อประโยชน์ของผู้คนอื่นยิ่งกว่าของตน เพราะโดยฐานะหน้าที่ที่จะมีมาท่านจะต้องใช้ความรู้ความชำนาญทั้งหมดที่มีอยู่สงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้อื่นๆ มีผู้ป่วยเจ็บเป็นสำคัญ และจะต้องอุทิศตน อุทิศเวลา แม้กระทั่งความสุขส่วนตัว เพื่อปฏิบัติการเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา”[8]

2. สุขภาพทางจิต การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสบายใจ มีอารมณ์สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส ซึ่งสอดคล้องพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญ ๆ



ว่าสุขภาพจิตของแพทย์หรือผู้รักษาก็อยู่ที่มีจิตใจที่มีเมตตา จิตใจที่เห็นใจคน และก็เมื่อเห็นใจอีกคนหนึ่งแล้ว อาจจะแนะนำเขาได้ว่าเราเป็นโรคอย่างนั้น ๆ ในทางกายและก็ขอให้กำลังใจใหม่ เพราะว่าถ้าหมกมุ่นมากเกินไปกายก็จะแข็งแรงยาก และก็อาจจะถามทุกข์สุขของเขา เพราะส่วนมากที่คนที่ไม่สบายและก็เห็นว่าทางกายดูไม่มีอะไรมากมาย ก็อาจจะเห็นสุขภาพจิตนั่นเอง แต่สุขภาพจิตอันนั้นก็มาจากเรื่องกายมาจากเรื่องความเดือดร้อน อาจจะทะเลาะเบาะแว้งกับทางบ้าน หรือมีความเดือดร้อนว่าไม่มีที่อยู่ ที่กิน ความเดือดร้อนในจิตใจในทางที่ทะเลาะกับแฟนมาบ้าง อันนี้ก็ต้องถามเขา เราเห็นอกเห็นใจเขา เราก็อาจจะแนะนำเขาได้ แต่ว่าไม่ได้ไปบอกว่าสุขภาพจิตไม่ดี แต่ว่าลองแนะนำในทางปฏิบัติบ้างด้วยความเมตตา ก็จะสำเร็จประโยชน์ ดังตัวอย่างพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสว่า

“บทบาทและหน้าที่ของผู้ว่าราชการจังหวัดอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาจิตใจให้ราษฎรอยู่ร่วมกันด้วยความสุขและความสามัคคี ประดอง เมื่อเกิดภัยพิบัติต่างๆ ผู้ว่าราชการจังหวัดในฐานะประชาชนมุลินีราชประชานุเคราะห์ของจังหวัดเป็นแกนนำในการขอความร่วมมือในการบริจาคทรัพย์ และเครื่องอุปโภคบริโภค ตลอดจนช่วยด้วยกำลังกำลังเมตตา” [9]

3. สุขภาพทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในชุมชนและวงสังคมต่างๆ โดยมีความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน รวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง ซึ่งสอดคล้องพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-ภูมิพลอดุลยเดชพระราชนานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญๆ ว่าการสร้างตนเอง เพื่อจะสามารถเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้เกิดความเป็นส่วนรวมต้องมีความเข้มแข็งในจิตใจ อดทน ต้องทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคีและมีความเพียร ช่วยเหลือกันและกัน ซื่อสัตย์สุจริต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกันซึ่งมีความสำคัญต่อส่วนรวม รวมทั้งการรู้จักประหยัดมีความพอเหมาะพอควรดังตัวอย่างของพระราชดำรัสพระราชทานแก่สมาชิกสหกรณ์การเกษตรหุบกระพงและชาวสวนจังหวัดจันทบุรีว่า

“ขอให้เราอดทนแล้วก็ตั้งใจ เข้าใจในวิธีการให้ดี แล้วก็เป็นตัวอย่างเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ไม่ใช่ต่อเฉพาะตัวเราเท่านั้นเอง เป็นตัวอย่างแก่ผู้ที่มีอาชีพคล้ายๆ กับเรา และต้องการผู้ที่มีความ

รู้ไปแนะนำ บัดนี้พวกเรากลายเป็นพวกที่มีความรู้ขึ้นมาแล้วและเป็นทั้งพี่ของคนอื่นต่อไป เป็นข้อที่สำคัญอย่างยิ่งและน่าภูมิใจอย่างยิ่ง การที่ต้องการให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้และสร้างตนเองให้มั่นคง ก็เพื่อตัวเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีความสุขพอมือพอกิน เป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไปก็คือให้มีความกระตือรือร้นด้วยตัวเอง ไม่ใช่จะต้องให้ใครมาพุงอยู่ตลอดเวลาเกียรติอันนี้เป็นเกียรติของคนที่ดี และโดยเฉพาะคนไทย เราต้องยืนบนขาของตนเองสมกับเป็นไทย นอกจากนี้ต่อไปขั้นที่สาม เมื่อเรียนตัวบนขาของเราเองได้แล้วให้นึกถึงผู้อื่น อาจยังไม่ทราบวิธีการ เราทราบวิธีการแล้วโฆษณาวิธีการนี้ การให้อย่างน้อยๆ ไปนี้ที่เราให้แล้วเราจะลงมือ ตรงกันข้ามขอให้ทราบทำให้วิชาการ ให้ความรู้ ให้วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ให้ผู้อื่นสามารถปฏิบัติ เราเองเราจะรวยขึ้น คือ เรามีความจริงใจ ในทางจิตใจเป็นสิ่งที่ดีงามที่สุด ในทางปฏิบัติหรือในทางข้อเท็จจริงการที่ให้ความรู้แก่ผู้อื่นเราจะรวยขึ้นมากก็โดยการที่เราจะปลดปล่อยขึ้นเป็นส่วนรวมของประเทศ เพราะว่าคนอื่นที่เขาต้องการความรู้ วิธีการของเรา และถ้าเขาเอาไปปฏิบัติได้ถ้าเขายินตัวได้จะทำให้เรามีเพื่อน มีเพื่อนฝูง มีผู้ที่ช่วยเหลือสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกัน ก็ทำให้เกิดความเป็นส่วนรวมเป็นของเรา” [10]

“สามัคคีคือการช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเสียสละ ประโยชน์ส่วนตัวส่วนย่อยให้แก่ผลประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งในที่สุดเมื่อประโยชน์ส่วนรวมได้ดีทุกคนก็ได้รับแบ่งส่วนจากผลประโยชน์ส่วนรวมนี้มาเป็นผลตอบแทน ถ้ามาบวกกับประโยชน์ส่วนตัวที่ได้ ประโยชน์ส่วนรวมส่วนที่ได้มากเราจะเห็นได้ว่าเป็นจำนวนมากว่าที่ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างกอบโกยเพราะว่าในที่สุดซึ่งถ้าดูแล้ว เฉลี่ยแล้ว เราได้บุญมากกว่าถ้าร่วมงานกัน เพราะว่าหลายแรงหลายสมทบด้วยกัน สามารถที่จะปฏิบัติงานใหญ่ที่เป็นประโยชน์ได้มากกว่าที่จะต่างคนต่างทำ คำว่าสามัคคีนี้ก็พูดกันเสมอ ใคร ๆ ก็บอกท่านผู้ใหญ่ต่าง ๆ ไปให้โอวาทที่ไหนก็บอกทำให้สามัคคีกัน ให้ขยันหมั่นเพียร แต่ถ้าเข้าใจลึกซึ้งถึงคำว่าสามัคคีนั้นจะเห็นว่าสำคัญเพียงใด สามัคคีทั้งในด้านอาชีพ ในด้านการครองชีพ และสามัคคีทั้งในด้านที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รักษาความเรียบร้อย ความสุจริต ความบริสุทธิ์จะคำจุนให้บ้านเมืองของเรา ไม่ใช่เฉพาะจังหวัดจันทบุรีแต่ทั้งบ้านเมืองของเรา ซึ่งเราก็มีประเทศไทยของเราที่เป็นห่วงแหวนก็จะอยู่ได้ด้วยกำลังสามัคคีของแต่ละคนที่อยู่ร่วม

กัน คิดแต่ที่จะปฏิบัติงานที่สร้างเสริมให้แข็งแรง จะทำให้บ้านเมืองของเราอดพ้นจากอันตรายซึ่งคุกคามอยู่เสมอ เพราะว่าหมู่นี้คนที่เขาจะต้องการที่จะมาก่อวณ คนที่เขาต้องการที่จะหาผลประโยชน์เพื่อที่จะข่มขี่ เขาจะไม่สามารถที่จะมาข่มขี่เรา ถ้าเราพร้อมใจกันทำความดีเพื่อความดีและเพื่อประโยชน์ของตัว” [11]

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ การมีความสงบสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและปัญญาสมบูรณ์ มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าถึงความดีตามถูกต้อง มีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัวซึ่งสอดคล้องพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญๆ ว่าให้มีความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบต่อหน้าที่ของคนอื่นและคำวิจารณ์ของผู้อื่นอย่างฉลาดโดยปราศจากอคติ มีความสุภาพอ่อนโยน เสียสละ ให้อภัยและต้องหมั่นสำรวจตรวจสอบความดีของตัวเองอยู่เสมอ ๆ ด้วยว่ายังมีบริบูรณ์ดีอยู่หรือบกพร่องในส่วนใดข้อใดไปจะได้ปรับปรุงปฏิบัติปรับปรุงแก้ไขให้ทันการดังตัวอย่างของพระบรมราโชวาทที่พระราชทานให้กับข้าราชการพลเรือนในวันข้าราชการพลเรือนว่าการปฏิบัติราชการให้ประสบความสำเร็จและได้ประโยชน์นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีปัญญาความรู้คิดพิจารณาเห็นถึงสิ่งที่เป็นคุณ เป็นโทษ เห็นถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือมีโทษประโยชน์ อย่างชัดเจน ถูกต้องและตรง นอกจากจะต้องมีความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติงานแล้ว ผู้ที่เป็นข้าราชการพลเรือนยังจะต้องสร้างศรัทธาความเชื่อถือในงานที่กระทำ ไม่ประมาทปัญญาความรู้ ความสามารถของตนเองและของผู้อื่น รักษาความจริงใจทั้งต่อผู้อื่นและตนเอง ก่อจัดจิตใจที่ต่ำทรามและสร้างเสริมความคิดจิตใจที่สะอาดเข้มแข็ง อีกทั้งรู้จักสงบใจยังคิดพิจารณาปัญหาอย่างถูกต้อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราโชวาทว่า

“การทำการงานสร้างเกียรติยศชื่อเสียงและความเจริญก้าวหน้า นอกจากจะต้องใช้วิชาความรู้ที่ดีแล้ว แต่ละคนยังต้องมีจิตใจที่มั่นคงในความสุจริตและมุ่งมั่นต่อความสำเร็จเป็นรากฐานรองรับ กับต้องอาศัยกุศโลบายหรือวิธีการอันแยบคายในการประพฤติปฏิบัติเข้าประกอบอีกหลายประการ ประการแรก ได้แก่ การสร้างศรัทธาความเชื่อถือในงานที่กระทำ ซึ่งเป็นพลกำลังส่งเสริมให้เกิดความพอใจและความเพียรพยายามอย่างสำคัญในอันที่จะทำการงานให้บรรลุผลเลิศ ประการที่สอง ได้แก่

การไม่ประมาทปัญญาความรู้ความฉลาด ความสามารถทั้งของตนเองทั้งของผู้อื่น ซึ่งเป็นเครื่องช่วยทำงานได้ก้าวหน้าก้าวไกล ประการที่สาม ได้แก่ การตามรักษาความจริงใจทั้งต่อผู้อื่นทั้งต่อตัวเอง ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ไว้วางใจร่วมมือกัน และทำให้งานสำเร็จได้โดยราบรื่น ประการที่สี่ ได้แก่ การก่อก่อจิตใจที่ต่ำทราม รวมทั้งสร้างเสริมความคิดจิตใจที่สะอาด เข้มแข็ง ที่จะช่วยให้ฝ่าฝืนแต่ในการที่จะปฏิบัติดีให้เกิดความก้าวหน้า ประการที่ห้า ได้แก่ รู้จักสงบใจซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้ยังคิดได้ในเมื่อมีเหตุทำให้เกิดความหวั่นไหวฟุ้งซ่าน และสามารถพิจารณาแก้ไขปัญหาได้โดยถูกต้อง” [12]

“ข้าราชการมีหน้าที่สำคัญส่วนหนึ่ง ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลทั่วไปด้วยความสุจริตจริงใจวางตัวให้พอเหมาะพอสสมกับฐานะตำแหน่ง พร้อมกับรักษาความสุภาพอ่อนโยนไว้ให้เห็นเยวแน่นสม่ำเสมอ นอกจากนั้นยังจะต้องมีความเสียสละอดทน รู้จักเกรงใจให้อภัย ทั้งโอนอ่อนผ่อนตามกันและกันด้วยเหตุผล”และสำคัญที่สุด จะต้องหัดทำให้กว้างขวางหนักแน่น รู้จักฟังความคิดเห็นแม้กระทั่งคำวิจารณ์จากผู้อื่นอย่างฉลาด เพราะการรู้จักรับฟังอย่างฉลาดนั้น แท้จริงคือการระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลาย มาอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติบริหารงานให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์นั่นเอง”[13]

“ข้าราชการเป็นผู้มีหน้าที่การงานกว้างขวาง ต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก และการเกี่ยวข้องประสานประโยชน์กันนั้น ต้องอาศัยมิตรจิตและความเข้าใจอันดีต่อกันเป็นพื้นฐาน ผู้ฉลาดจริงควรปรับปรุงการกระทำความดีของตัวเองให้สุจริต ผ่องใส พยายามเสริมสร้างความเข้าใจและความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นให้สมบูรณ์ ทั้งพึงระลึกอยู่เสมอด้วยว่า ผู้อื่นเขาก็มีความมุ่งหวังที่จะสร้างสรรค์ความดีความเจริญเช่นเดียวกันกับเราถ้าหากทุกฝ่ายทุกคนมีความเข้าใจดีต่อกัน การร่วมมือประสานงานย่อมจะเป็นไปได้โดยสะดวกและจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่การแก้ปัญหาของบ้านเมือง”[14]

สรุป

การจัดกาสุขภาพตามพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-ภูมิพลอดุลยเดช ได้มีพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทพระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ เนื่องในโอกาสวันสำคัญ ๆ ที่มีความสอดคล้องตามแนวทางการจัดการสุขภาพที่มุ่งเน้นความสอดคล้องเชื่อมโยงกันของ



สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ สุขภาพทางสังคมและสุขภาพทางจิตวิญญาณว่า สุขภาพจิตหรือสุขภาพกาย กายที่มีสุขภาพดีก็หมายความว่ากายที่แข็งแรง ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้ มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมีความคิดที่ดี ถ้ามีสุขภาพจิตที่ดีก็มีกำลัง เป็นกำลังที่จะแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่น มีกำลังที่จะคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัวและความเจริญรุ่งเรืองในสังคม การมีสุขภาพกายที่ดีจะส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีคือมีจิตใจที่มีเมตตา จิตใจที่เห็นใจคนอื่นในส่วนของคุณภาพทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในชุมชน มีความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกัน รวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เป็นการส่งเสริมให้เกิดความเป็นส่วนรวมต้องมีความเข้มแข็งในจิตใจ อดทน ต้องทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคีและมีความเพียร ช่วยเหลือกันและกัน ซื่อสัตย์ สุจริต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกันซึ่งมีความสำคัญต่อส่วนรวม รวมทั้งการรู้จักประหยัดมีความพอเหมาะพอควร และการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีคือ การมีความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ สุจริต รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและคำวิจารณ์ของผู้อื่นอย่างฉลาดโดยปราศจากอคติ มีความสุภาพอ่อนโยน เสียสละ ให้อภัยและต้องหมั่นสำรวจตรวจสอบความดีของตัวเองอยู่เสมอๆ ด้วยว่ายังมีบริบูรณ์ที่อยู่หรือบกพร่องในส่วนใดข้อใดไปจะได้ปรับปรุงปรับปรุงแก้ไขให้ทันการต้องมีปัญญาความรู้คิดพิจารณาเห็นถึงสิ่งที่เป็นคุณ เป็นโทษ เห็นถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ อย่างชัดเจน ถูกต้อง การมีสุขภาพที่ดีนอกจากจะส่งผลโดยตรงต่อตนเองแล้วยังส่งผลต่อชุมชน สังคมและประโยชน์ต่อประเทศชาติโดยรวมด้วย

เอกสารอ้างอิง

- [1] Jindawattana, Ampon. (2007). **Health Reform, Life Reform and Social Reform (Vol. 2)**. Bangkok : National Health System Reform Office (HSRO).
- [2] Juengsathiensub, Komart. (2005). **Boundary of knowledge about Medical History and Public Health in Thailand**. Nonthaburi : Bureau of Social and Health Research.
- [3] Juengsathiensub, Komart. (2002). **Restore health aesthetics : New Health Paradigm : The Spirit, Aesthetics and Human Being**. Nonthaburi : Textbook Project, Bureau of Health Policy and Planning.
- [4] Jindawattana, Ampol. (2007). **Health Promotion: Concept, Principle and Thai Lessons**. Bangkok : Local Doctor.
- [5] Tunthanan, Mullika. (2006). **Beautiful Life According to the Teachings of His Majesty : Studying of the Royal Speech and Royal Guidance about Lifestyle of the People**. Bangkok : Faculty of Education, Kasetsart University.
- [6] Office of His Majesty's Principal Private Secretary. (1981). **His Majesty the King's Speech, Given to the Teachers and Students of the Awardees at Dusidalai Hall, July 27, 1981**. Bangkok : Office of His Majesty's Principal Private Secretary
- [7] Office of His Majesty's Principal Private Secretary. (1979). **His Majesty the King's Speech in the Ceremony of Conferring the Degree of Mahidol University, October 22, 1979 at Rajapattayalai Auditorium, Medicine Siriraj Hospital**. Bangkok : Office of His Majesty's Principal Private Secretary.

- [8] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1973). **His Majesty the King's Speech in the Ceremony of Conferring the Degree, Certificate and Diploma Student of Mahidol University, 24 September 1973 at Rajapattayalai Auditorium, Medicine Siriraj Hospital.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [9] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1970). **The Royal Speech Gave to Read at the Opening Ceremony of the 12th Buddhist Youth Association at PhraNakhon Si Ayutthaya Province, December 12, 1970.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [10] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1975). **His Majesty the King's Speech Give to แก้วMember of Hap Kapong Agricultural Cooperative Ltd., Saturday, June 28, 1975.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [11] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1976). **His Majesty the King's Speech Given in the Royal Ceremony for Giving the Regular Flag to the Civil Boy Scout, KhonKaen Province at KhonKaen University, 19 February 1976.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [12] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1983). **His Majesty the King's Speech Given to the Civil Servant on the Civil Servants Day, Friday, April 1, 1983 at Chitralada Villa Royal Residence.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [13] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1993). **His Majesty the King's Speech Given to the Civil Servant on the Civil Servants Day, Thursday, April 1, 1993 at Bhubing Palace.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.
- [14] Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary. (1994). **His Majesty the King's Speech Given to the Civil Servant on the Civil Servants Day, Friday, April 1, 1994 at Chitralada Villa Royal Residence.** Bangkok : Office of His Majesty □ s Principal Private Secretary.

