

คุณภาพชีวิตทางสังคมตามหลักธรรมของสายใยแห่งชีวิต*

SOCIAL QUALITY OF LIFE ACCORD TO PRINCIPLES ON LIFE LINE

ณภัตสรณ์ เหมาะะประสิทธิ์¹, รังสี เมืองใจ²

Napatsorn Mohprasit¹, Rungsee Muangjai²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง^{1,2}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Lampang Buddhist College^{1,2}

Email : napatsorn.mor@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย ตามหลักธรรมของชีวิตที่เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสืบสานความเป็นไทยไว้จนถึงทุกวันนี้ และมีใช้เป็นเพียงการทำหน้าที่ในการกำหนดรูปแบบของการดำรงชีวิต และการดำเนินชีวิตของคนไทยทั้งหลาย เท่านั้น หากแต่ยังทำหน้าที่ชี้ทางว่าสิ่งใดควรกระทำและสิ่งใดไม่ควรกระทำ รวมไปถึงการประกาศความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนไทยให้ชาวโลกได้ประจักษ์ โดยทำหน้าที่หมุนเวียนให้การดำเนินชีวิตของคนไทย คงอยู่ต่อไปไม่มีการสูญสลาย ทั้งยังช่วยในการแก้ปัญหาความไม่สมดุลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ หรือการปกครอง ตลอดจนทำหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดการประยุกต์ระหว่างสิ่งต่างๆ เพื่อความลงตัวระหว่างวัฒนธรรม จากที่กล่าวมานี้จะเป็นได้ว่า วัฒนธรรมไทยมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง โดยรับฐานความคิดและแนวปฏิบัติมาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ จนกลายเป็นจุดสายเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงชีวิตให้เติบโตอย่างมีคุณค่า เพราะมีปัญญาเป็นตัวกำกับ ตามหลักแห่งไตรสิกขา

คำสำคัญ : 1. คุณภาพชีวิตทางสังคม 2. หลักธรรม 3. สายใยแห่งชีวิต

ABSTRACT

This academic article aims to study the development of social quality of life. Thai culture and wisdom according to the principles of life that are important to help carry on the Thainess to this day and it's not just the function of determining the way of life. and the way of life of all Thai people, but also serves to point the way what should be done and what should not be done Including the announcement of the uniqueness of the Thai people to the world to see by acting as a rotation for the life of Thai people Persistence without extinction It also helps in solving various imbalances. Be it social, economic, or governance. As well as to promote the application between things be it social, economic, or governance. As well as to promote the application between things for harmony between cultures from the foregoing, it can be said that Thai culture has its own characteristics. By taking the base of ideas and practices from the principles of Buddhism mainly until becoming like a great bloodline that nourishes life to grow up with value because there is wisdom as a director according to the threefold principle

Keywords : 1. Social Quality of Life 2. Life Accord 3. Principles on Life Line

1. บทนำ

หลักแห่งไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หรือการ ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจ ให้บริสุทธิ์ผ่องใส อันจะนำไปสู่ชีวิตที่สะอาด สงบ และพบกับความสว่างบนเส้นทางที่ก้าวเดิน ด้วย บรรพชนได้บ่มเพาะความงามแห่งคำสั่งสอนไว้ในวิธีการอบรมนับแต่วัยเยาว์ในระดับครอบครัว จน ผ่านเข้าสู่โรงเรียนที่มีครูอาจารย์คอยย้ำเตือน บอกต่อ ช่วยให้สังคมสามารถสร้างเสริมคนดีให้มีโอกาส ได้เป็นผู้นำองค์กรระดับต่างๆ จนสามารถนำความเจริญก้าวหน้าสู่ประเทศชาติเป็นลำดับมา ดังนั้น การจะพัฒนาสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้า จึงขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาของชนในชาติ คือภูมิปัญญาของคน ไทย อันมีรากฐานมาจากศาสนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นหลัก หลักธรรมทางพุทธศาสนา นับเป็น สมบัติอันล้ำค่าของสังคมไทย และเป็นเครื่องมือหล่อหลอมชีวิตจิตใจคนในสังคมที่มีความเก๋าแก่ควบคู่ มากับประวัติของความเป็นชาติ แม้ในปัจจุบันการนำศาสนธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะ ลดน้อยถอยลงไปจนส่งผลให้สังคมห่างไกลจากสันติสุข แต่ก็เชื่อว่าสิ่งนี้จะสูญหายไปจากสังคมถ้ามองดู ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาไม่หยุดหย่อนในเวลานี้ จะเห็นได้ว่ามีจุดเริ่มมาจากการใช้แนวทางการพัฒนาตาม แบบที่ธนาคารโลกกำหนด ซึ่งแนวทางดังกล่าวเน้นความเจริญทางด้านวัตถุเป็นสำคัญ จึงนำไปสู่ลัทธิ

วัตถุนิยม หรือบริโภคนิยม บางคนอาจมองว่าช่วยให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความสะดวกสบายขึ้น แต่แท้จริงแล้ว ได้ปิดบังซ่อนเร้นผลพวงแห่งความเลวร้ายที่ติดตามมากับการพัฒนาเอาไว้ เพราะการพัฒนาตามแนวทางของธนาคารโลกปฏิเสธความเท่าเทียมกันของมนุษย์ที่มีศักยภาพและไร้ศักยภาพ ตามเกณฑ์การพัฒนา ผลจากการพัฒนา จึงทำให้คนไทยบางส่วนจำต้องยอมรับการเป็นอยู่อย่างอดอยาก ต้องทนกับความเจ็บป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา ด้วยเหตุที่ได้เกิดความเหลื่อมล้ำขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นไปในทางที่ตรงข้ามกับแนวทางของศาสนาที่มองว่า มนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน และต่างมีโอกาสในการที่จะบรรลุ สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตได้เหมือนกัน (โกมาตฺร จิงเสถียรทรัพย์, 2545)

นอกจากนั้น ศาสนายังให้ความสำคัญกับความเป็นธรรม โดยยึดคนเป็นตัวตั้งในการหาทางออกของปัญหา แล้วมุ่งพัฒนาเพื่อให้คนทุกคนและทั้งสังคม มีโอกาสบรรลุสิ่งที่ดีที่สุด ดังนั้น ด้วยความหวังยว้ากรแห่งทางวัฒนธรรมอันเป็นส่วนสำคัญที่แสดงถึงความเป็นชาติ เพราะมีเอกลักษณ์เด่นเฉพาะตน และมีลักษณะร่วมกันที่ก่อให้เกิดความเป็นเอกภาพ ความรัก และความภูมิใจในแผ่นดินถิ่นเกิด กำลังจะสูญหายไป หลายฝ่ายจึงพยายามที่จะนำศาสนธรรมเข้ามาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งสังคม โดยกำหนดเป็นยุทธศาสตร์ชาติที่ชัดเจนประเด็นของการนำศาสนธรรมเป็นยุทธศาสตร์นั้น มุ่งที่คนเป็นสำคัญ ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 และต่อเนื่องมาจนถึงฉบับที่ 9 ที่ประกาศใช้อยู่ในปัจจุบัน ก็มองไปที่การพัฒนาคน โดยเน้นการพัฒนาจิตใจ

2. แผนพัฒนาและยุทธศาสตร์ชาติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แผนพัฒนาและยุทธศาสตร์ชาติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้กำหนดให้คนได้รับการพัฒนาอย่างครบถ้วน ทั้ง 3 ด้าน

ประการแรก ได้แก่ การพัฒนาให้คนเป็นคนเก่งที่มีปัญญา ใฝ่รู้ รู้จักคิด มีเหตุผล ขยันขันแข็ง รู้จักพึ่งตนเอง และมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม สังคม และประเทศชาติ

ประการที่สอง ได้แก่ การพัฒนาให้คนเป็นคนดี มีเมตตา กรุณา กตัญญู รู้คุณ สามัคคี ซื่อสัตย์สุจริต ละเว้นจากอบายมุข มีระเบียบวินัย ประพฤติปฏิบัติตามจรรยาบรรณ และมีความเป็นประชาธิปไตย

ประการที่สาม ได้แก่ การพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีความสุข มีสมาธิ สงบเยือกเย็น แจ่มใส ร่าเริง พอใจในสิ่งที่มีและยินดีในสิ่งที่ทำ

คนไทยนับเป็นคนโชคดีอย่างที่สุด ที่มีศาสนาเป็นเครื่องกลมเกลียวจิตใจ จนแนวคำสอนของศาสนาซึมซับอยู่ในวิถีชีวิตของทุกคน และได้รับการสืบทอดเป็นวัฒนธรรมอยู่ในแต่ละกลุ่มชน โดยเฉพาะวิถีแห่งชาวพุทธที่ตั้งอยู่บนฐานแห่งเมตตาธรรม พระพุทธศาสนา จึงเป็นสมบัติอันล้ำค่าของชาติไทยที่บรรพบุรุษได้ทำนุบำรุงรักษาไว้ให้คนรุ่นหลัง และด้วยเหตุที่คนไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ประเทศไทย จึงยังคงดำรงรักษาเอกราชอยู่ได้อย่างมั่นคง ทั้งยังเป็นเครื่องมืออันสำคัญที่ช่วยให้

คนต่างเชื้อชาติ ต่างศาสนา สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทยได้ด้วยความสงบสุข แม้จะมีภัยใดๆ เกิดแก่พระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นภัยจากภายนอกวงการพระศาสนาหรือจากภายใน โดยเฉพาะในช่วงที่กระแสโลกาภิวัตน์เข้ามามีอิทธิพลต่อคนไทย ภัยเหล่านั้นก็หาได้ทำให้พุทธศาสนิกชนเสื่อมคลายความนับถือในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ชาวพุทธส่วนหนึ่งจะย่อหย่อนในการปฏิบัติบ้างก็ตาม (ซิมเมอร์คาร์ล, 2544)

ชีวิตมนุษย์เราทุกคนเกิดมาพร้อมกับเวลาซึ่งเวลาเป็นสิ่งที่มนุษย์เป็นผู้กำหนดขึ้นเพื่อใช้ในการจัดระเบียบชีวิตทางสังคมเช่นเกิดมาต้องเรียนทำงานกินนอนและการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระตั้งนั้นการดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องคำนึงว่าสิ่งที่เราจะกระทำนั้นมีความสำคัญมีคุณค่าและมีประโยชน์มากน้อยเพียงใดเพื่อให้คุ้มค่ากับเวลาที่เรามีอยู่ตั้งนั้นการดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องตั้งอยู่บนสติและไม่ปล่อยให้เวลาเดินไปอย่างสูญเปล่า มนุษย์เราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่ฉลาดมีระบบความคิดและมีหลักการทางด้านเหตุและผล โดยมนุษย์ได้มีการคิดค้นและพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ ขึ้นมามากมายรวมทั้งแสวงหาประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่เพื่อตอบสนองต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เช่นมีการผลิตยารักษาโรคจากดินและรากไม้สร้างที่อยู่อาศัยจากแร่ธาตุมีการกำหนดเงินตราเพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งของและสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตขึ้นมามากมายทั้งนี้มนุษย์มักมองเห็นว่าการเร่งรัดพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรมและด้านเศรษฐกิจเป็นการนำสิ่งที่ดีมาสู่มวลมนุษย์ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการมองเพียงด้านเดียวแท้ที่จริงแล้วการพัฒนาอย่างไรชอบเขตอย่างไรไม่มีขีดจำกัดและไม่คำนึงถึงสมดุลของธรรมชาติล้วนแต่สร้างปัญหาให้กับมนุษย์เอง (ทั้งการเกิดปรากฏการณ์ภัยธรรมชาติมลภาวะเป็นพิษจากการตัดไม้ทำลายป่าปริมาณขยะและสิ่งปฏิกูลล้นโลกและโรคภัยต่างๆ ที่มาจากผลข้างเคียงจากการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีมากเกินไป) และยังมีพัฒนาการมากขึ้นเท่าใดปัญหาต่างๆ ก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

ธรรมชาติเป็นผู้ให้กำเนิดมนุษย์และเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจของมนุษย์มาโดยตลอดนอกจากนี้ความสุขของมนุษย์ทุกคนก็เกิดมาจากธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกายความสุขทางใจความสุขทางสังคมและความสุขทางปัญญาซึ่งอาจกล่าวได้ว่ามนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติตั้งนั้นมนุษย์ควรทำความเข้าใจให้คุณค่าให้ความเคารพนับถือสร้างความผูกพันและความใกล้ชิดกับธรรมชาติรับผิดชอบต่อธรรมชาติซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดมนุษย์และเรียนรู้อย่างบูรณาการในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติเพื่อรักษาความสมดุลระหว่างธรรมชาติและตัวของมนุษย์เอง จึงกล่าวได้ว่ามนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้นมานานตั้งแต่มนุษย์ปรากฏขึ้นมาบนพื้นโลกมนุษย์เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของธรรมชาติมนุษย์อาศัยอยู่ในธรรมชาติมนุษย์อาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตธรรมชาติจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์มนุษย์กับธรรมชาติเป็นส่วนของมันและกันและไม่อาจแยกออกจากกันได้เมื่อใดที่มนุษย์และธรรมชาติต้องแยกจากกันเมื่อนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงสู่หายนะด้วยกันทั้งสองฝ่ายทั้งนี้เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์มนุษย์จะต้อง

เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตมาสู่การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนโดยมนุษย์จะต้องเข้าใจและยอมรับในฐานะที่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมนุษย์จะต้องมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบในผลของการกระทำและการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคมรุ่นต่อๆ ไป การพัฒนาของมนุษย์จะต้องไม่กระทบกระเทือนหรือทำลายความเป็นเอกภาพของธรรมชาติมนุษย์ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่ตนก่อให้เกิดแก่ธรรมชาติมนุษย์ต้องอนุรักษ์ความหลากหลายของธรรมชาติความหลากหลายในธรรมชาติเป็นรากฐานสำคัญของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดเป็นสิ่งที่ทำให้สิ่งมีชีวิตทุกชนิดสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้มนุษย์กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุล

3. สายใยแห่งชีวิตตามหลักธรรม

หนึ่งปีที่ผ่านมาผมจำกัดความกับการที่โลกโคจรรอบดวงอาทิตย์ครบ 1 รอบนักวิทยาศาสตร์บอกเราว่าโลกโคจรแบบนี้มาแล้วมากกว่า 4,500,000,000 รอบ (สี่พันห้าร้อยล้านรอบ) ตัวเลขเหล่านี้กำลังเดินทางไปข้างหน้าโดยที่ไม่มีใครสามารถพิสูจน์ได้ถึงจุดสิ้นสุดของมันแต่สำหรับมนุษย์เราได้ถูกพิสูจน์แล้วว่าเรามีอายุเฉลี่ยอยู่ประมาณ 70 ปีเปรียบเทียบได้ว่าทั้งชีวิตเราสามารถที่ศนาจรรอบดวงอาทิตย์ได้เพียงแค่ 70 รอบเท่านั้นสำหรับบางคนอาจมากกว่าหรือน้อยกว่าแต่อย่างไรก็ตามการที่ศนาจรรอบสุดท้ายย่อมมาถึงเราทุกคนจึงเกิดมาพร้อมกับเข็มนาฬิกาที่กำลังเดินถอยหลังบนโลกที่หมุนไปข้างหน้าแต่นั้นมันไม่ได้บ่งบอกให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ค่าหากแต่กำลังบอกเราให้ใช้เวลาอย่างมีค่าต่างหากจากค่าเฉลี่ยของชีวิตมนุษย์ที่มีอายุประมาณ 70 ปีซึ่งเปรียบเทียบกับเวลาประมาณ 25,000 วันหรือราว 610,000 ชั่วโมงในเวลาทั้งหมดเราต้องใช้ไปกับการนอนวันละ 8-9 ชั่วโมงนั่นคือเวลาประมาณ 220,000 ชั่วโมงที่เราอยู่ในโลกของความฝันและอีก 390,000 ชั่วโมงที่เหลือคือการใช้ชีวิตในโลกของความจริงซึ่งทั้งหมดไปกับวัยแรกเกิดถึง 3 ปีแรกที่สมองฝักการรับรู้และการจดจำอีก 18,000 ชั่วโมงและ 18,000 ชั่วโมงนั้นจะนำไปสู่ช่วงเวลาของการเรียนหนังสือเราใช้เวลาอยู่ในห้องเรียนจริงๆ ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนจบปริญญาตรีอีก 45,000 ชั่วโมงและ 45,000 ชั่วโมงที่เราลงทุนไปนั้นจะนำไปสู่ช่วงเวลาทำงานเราใช้เวลากับการทำงานตลอดช่วงชีวิตของแรงงานประมาณ 110,000 ชั่วโมงเวลาที่เหลือทั้งหมดของชีวิตอีก 217,000 ชั่วโมงนั่นคือช่วงเวลาของการตื่นอยู่ในชีวิตที่เป็นอิสระทุกช่วงเวลาตามกรอบที่มนุษย์สร้างขึ้นมีความเชื่อมโยงกันอยู่ในชั่วโมงเหล่านั้นเสมอและทุกการเชื่อมโยงกันนั้นกำลังตั้งคำถามกับเราว่า “เราได้ทุ่มเทให้กับช่วงเวลาของเราได้อย่างเต็มที่แล้วหรือยัง” 45,000 ชั่วโมงแห่งการเรียนเราได้ลงทุนกับมันแล้วค้นพบในสิ่งที่เราต้องการแล้วหรือยัง 110,000 ชั่วโมงที่เราได้ลงทุนกับมันเพื่อได้ทำในสิ่งที่เรารักแล้วหรือยังและกับอิสระภาพอีก 217,000 ชั่วโมง เราได้ใช้ในสิ่งที่ลงทุนไปคุ้มหรือยังเรามีความสุขกับมันจริงๆ หรือยังหรือเรากำลังหมดเวลาไปกับความทุกข์ความโกรธและความเกลียดชังอย่างปฏิเสธเวลาที่เรามาด้วยความโศกเศร้าตรงเนื้อที่ของเวลาที่ยังเหลืออยู่มันไม่คู่ควรกับความทุกข์ที่ไม่มีมนุษย์คนไหนควรต้องพยายามมีชีวิตเพราะมนุษย์ทุกคนกำลังได้มีชีวิตชีวิตบน

ดวงดาวหนึ่งเดียวจากหลายร้อยล้านล้านดวงที่นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ออกมาแล้วว่าสามารถกำเนิดสิ่งมีชีวิตขึ้นมาได้และบนดวงดาวหนึ่งเดียวที่เราอยู่นี้เราคือสายพันธุ์เดียวจากล้านสายพันธุ์ที่ถูกให้เรียกมีสติปัญญามากที่สุดเพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้การทัศนจักรครั้งต่อไปรอบดวงอาทิตย์หมดไป ความว่างเปล่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่ฉลาดที่สุดบนโลกใบนี้สติปัญญาาระบบความคิดหลักการทางด้านเหตุและผลที่มีมากกว่าชีวิตสายพันธุ์ใดใดบนโลกใบนี้ทำให้เราต่างสร้างโลกใบหนึ่งที่ทับซ้อนโลกใบเดิมขึ้นมาโดยเรียกโลกนามธรรมใบนั้นว่าคือ “โลกของมนุษย์” โลกที่ได้สร้างสุดยอดเทคโนโลยีมากมายให้แก่มวลมนุษย์สร้างกฎหมายหลายฉบับเพื่อการอยู่ร่วมกันของสายพันธุ์มนุษย์สร้างกรรมสิทธิ์มากมายให้มนุษย์เป็นผู้ครอบครองพื้นที่บนโลกใบนี้(ประเวศ วะสี, 2544)

เราเปลี่ยนดินให้เป็นยารักษาโรคเราเปลี่ยนรากไม้ให้เป็นยาอายุวัฒนะเราเปลี่ยนทองคำให้เป็นสิ่งมีค่าเราเปลี่ยนแร่ธาตุให้เป็นที่อยู่อาศัยเรากำหนดวัตถุประสงค์โลหะเงินตราเพื่อการแลกเปลี่ยนสิ่งของเราฉลาดที่สุดจากการหาประโยชน์จากทรัพยากรที่เรามีอยู่แต่ความฉลาดของเรากำลังทิ้งผลลัพธ์อันโง่เขลาตามหลังมาด้วยจากกิเลสของตัวเองผลลัพธ์ของการเชื่อว่าโลกใบนี้คือโลกของมนุษย์ทำให้เราตอบสนองความสะดวสบายอย่างไม่รู้จบด้วยการทำลายทรัพยากรมากมายบนโลกเมื่อเราอายุทั้งหมดมาถึงปัจจุบันของโลกใบนี้ให้อยู่ในเวลา 1 ปีเราจึงค้นพบความจริงที่ว่ามนุษย์ที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้เพียง 18 นาทีเท่านั้นเพียงแค่ว่า 18 นาทีกับการอุปโลกน์ว่าโลกใบนี้คือโลกของมนุษย์กำลังเปลี่ยนแปลงโลก 1 ปีไปตลอดกาลวินาทีนี้ถ้ามนุษย์ถามกับโลกว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่ฉลาดที่สุดบนโลกนี้จริงหรือไม่โลกอาจจะหักไม้บรรทัดที่ใช้วัดความฉลาดของเราทิ้งไปแล้วตอบกับเราว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่โง่เขลากว่าสายพันธุ์ใดใดเพราะเรากำลังทำลายบ้านของตัวเองเราตัดต้นไม้เพื่อปลูกสร้างที่อยู่อาศัยเกินความจำเป็นเราสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่อาจตีมูลค่าได้เราทำลายอากาศของตัวเองปล่อยควันพิษมากมายและสุดตมสิ่งเหล่านั้นคืนให้กับร่างกายของเราทำลายแหล่งอาหารของตัวเองด้วยการใช้สารเคมีต่างๆแล้วเราต่างก็ดื่มกินมันเข้าไปเสียเองและนี่คือความมั่งง่ายเพียงน้อยนิดของเราที่คิดว่าไม่อาจส่งผลกระทบต่อโลกเช่นการทิ้งขยะทิ้งปฏิกูลเอาไว้นบนเปลือกโลกทุกๆ ความคิดเหล่านั้นคือคำตอบของปรากฏการณ์จากธรรมชาติทั้งหมดที่เรากำลังเผชิญอยู่จริงเช่นการเกิดแผ่นดินไหวพายุสีนามิ น้ำท่วมความแห้งแล้งภาวะโลกร้อนภาวะเรือนกระจกปรากฏการณ์เอลนีโญและลานีญาและอื่นๆ อีกมากมายหากมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ทรงพลังความคิดความฉลาดเหนือสายพันธุ์ใดใดเราอาจต้องเปิดตามองใหม่อีกครั้งว่าโลกใบนี้ไม่ใช่โลกของเราไม่ใช่โลกของมนุษย์และไม่เคยเป็นโลกของมนุษย์เราจะไม่มีความรู้เลยว่าเราเอาเปรียบสิ่งมีชีวิตอื่นๆ มากแค่ไหนถ้าเรายังเชื่อว่าโลกใบนี้คือโลกของเราโลกที่เราเขียนขึ้นมาภายในเวลา 18 นาทีและสร้างกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมายขึ้นโลกที่เราเลือกแบ่งปันความรุนแรงมากกว่าความเป็นไปของธรรมชาติ

4. ความหรรษาที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง

โลกที่เราเสพความบันเทิงมากกว่าความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมโลกที่สร้างสุดยอดเทคโนโลยีความปลอดภัยมากมายให้แก่ชีวิตมนุษย์แต่โลกใบเดียวกันนั้นเองสร้างเพียงแผ่นป้ายรณรงค์เล็กๆ เพื่อความปลอดภัยให้กับสัตว์และสิ่งแวดล้อมและมีใครทราบหรือไม่ว่าใน 1 วันมีสัตว์กี่หมื่นชีวิตที่ต้องตายอยู่บนท้องถนนด้วยการกระทำของเราใน 1 ชั่วโมง มีสัตว์กี่หมื่นชีวิตที่ต้องล้มตายอดตายไปเพราะการใช้สอยทรัพยากรที่มากเกินไปของพวกเราและในวันนี้มีสัตว์กี่สายพันธุ์ที่ต้องสูญพันธุ์ไปเพราะ 18 นาที ของเราและนั่น 18 นาที ของเราที่ได้เขียนสิทธิมากมายให้กับมนุษย์สิทธิและเสรีภาพสิทธิพลเมืองสิทธิทางการเมืองสิทธิทางวัฒนธรรมสิทธิทางเศรษฐกิจสิทธิทางสังคมสิทธิเยาวชนสิทธิครอบครัวสิทธิสตรีสิทธิตามกฎหมายสิทธิและสิทธิอีกมากมายแต่สิ่งมีชีวิตอื่นไม่เคยได้เรียกร้องสิทธิใดแต่พวกเขาขอเพียงสิทธิแห่งการดำรงชีวิตอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

เมื่อใดที่เราเปิดตาขึ้นมาแล้วมองออกไปรอบๆ ตัวเราเราจะเห็นว่าเราเป็นเพียงแค่ 1 ในล้านของสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในโลกของธรรมชาติโลกที่เราเพิ่งเข้ามาอาศัยอยู่เพียงแค่ 18 นาทีไม่มีกฎหมายฉบับไหนจะเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงนี้ไปได้ความเชื่อในความจริงเท่านั้นที่เปิดตาให้เรามองเห็นความฉลาดอันโง่เขลาของพวกเราความเชื่อในความเชื่อมโยงกันของธรรมชาติเท่านั้นที่จะทำให้เราเห็นจุดเริ่มต้นของโมเลกุลที่ก่อกำเนิดพวกเราที่ใช้เรียกกันว่า “มนุษย์” โลกใบนี้ไม่เคยถูกครอบครองโดยใครเพราะมันเป็นโลกที่ถูกกำเนิดขึ้นโดยธรรมชาติธรรมชาติที่เชื่อมโยงความซับซ้อนเข้าด้วยกันจนก่อกำเนิดสิ่งมีชีวิตหลายล้านชีวิตบนโลกซึ่งเราเป็นเพียงแค่หนึ่งในนั้นหนึ่งในนั้นที่ถูกเลือกให้ฉลาดที่สุดแต่ต่อจากนี้เราจะไม่ฉลาดที่สุดเพียงเพื่อสนองกิเลสของตัวเองอีกต่อไปเพราะนี่คือโลกของ “ธรรมชาติ” ถึงแม้เราจะตีตัวออกห่างจากธรรมชาติเพียงใดแต่ธรรมชาติก็ยังไม่ไปไหนหากยังเฝ้าติดตามเราอยู่ทุกเมื่อเชิวันรุ่งอรุณมีดวงอาทิตย์ค่าคืนมีดวงจันทร์และดวงดาวแม้แสงไฟจะแรงกล้าเพียงใดแต่ก็ยากจะบดบังมิให้เห็นแผ่นฟ้าในคืนเดือนมืดได้บางวันหากปิดไฟและลองจุดเทียนบ้างบางทีจะได้สัมผัสความรู้สึกบางอย่างที่อยู่รอบตัวเราแต่เราต้องลงแรงช่วยธรรมชาติบ้างจะคอยให้ธรรมชาติตามปลอมประโลมเราแต่ฝ่ายเดียวก็ดูจะใจจัดใจดำเกินไปอย่างน้อยก็เจียดเวลาช่วยหมู่มิให้ได้แพร่พันธุ์บ้างรดน้ำพรวนดินให้ต้นไม้ได้เติบโตใหญ่เพื่อให้หมู่มิได้ชิมชัปลังชีวิตจากผืนดินยามท้อแท้ ท้อถอยความเขียวสดใสของใบไม้คงเต็มเร็วแรงให้แก่จิตใจของเราได้มากที่เดียวใบไม้และดอกไม้ที่ผลิบานสะท้อนให้เราเห็นพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่อย่างเปี่ยมล้นในตัวเราขอเพียงแต่เราได้ร่วมมือกับธรรมชาติเท่านั้นความสุขคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนล้วนแสวงหาและต่างก็ตั้งรกรากใจว่าหากเราครอบครองยิ่งในปัจจุบันมีการปรุงแต่งหลากหลายของสารพัดสิ่งเสพให้ได้เลือกซื้อเลือกหาเราจะรู้สึกยินดีมีความสุขเมื่อได้เป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่หรือได้ลองลิ้มชิมรสอาหารรสชาติใหม่ๆ แปลกๆ จากต่างประเทศหรืออาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ และใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ในศูนย์การค้าแต่ความทุกข์หรือสิ่งที่เราทุกคนต้องการจะหลีกเลี่ยงนั้นก็มีมักจะมาทักทายเราอยู่เสมอบางครั้งก็อาจจะ

มาในรูปของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆทั้งโรคทางกายและโรคทางใจโรคทางกายและโรคทางใจนั้นก็เป็ผล
มาจากการใช้ชีวิตของเรานั้นเองเราเจ็บป่วยโดยสาเหตุมาจากนิสัยการรับประทานอาหารของเราเอง
ผลข้างเคียงจากการใช้อุปกรณ์ไฮเทคมากเกินไปทำให้สมรรถภาพทางกายของเราเสื่อมลงก่อนเวลาอัน
ควร(พยับแดด, 2526)

5. สภาวะธรรมและธรรมชาติ

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมเต็มไปด้วยมลพิษต่างๆก็เป็นตัวการทลายสุขภาพ
ของเราเช่นกันธรรมชาติคือผู้ให้กำเนิดมนุษย์และให้อาหารหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจเรามาได้
ตลอดและมนุษย์ก็จะขาดธรรมชาติเสียไม่ได้และความสุขที่เราทุกคนต้องการนั้นก็สมารถหาได้จาก
ธรรมชาติรอบตัวเรานี่เองและก็เป็นความสุขไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อหาหากเราจะหันกลับมาธรรมชาติ
พร้อมจะโอบกอดเราอยู่เสมอในด้านความสุขทางกายมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและมีร่างกาย
ที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราจึงต้องรับประทานอาหารที่ดื่มน้ำหายใจสัมผัสไออุ่นจาก
ผืนดินและแสงแดดและฟังพาทอภัยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่การมีสุขภาพ
ร่างกายที่สมบูรณ์ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันเรารับประทานอาหารไม่ใช่แค่เพียงให้ท้องอืดแต่ควร
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพที่ดื่มน้ำที่สะอาดรับอากาศที่บริสุทธิ์ได้สัมผัสแสงแดดใน
ปริมาณที่พอเหมาะในอดีตเราฟังฟังธรรมชาติในฐานะที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตคืออาหาร
เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยยารักษาโรคแต่ในปัจจุบันเรารับประทานอาหารปรุงแต่งที่เต็มไปด้วยสาร
ปนเปื้อนต่างๆ และเรารับประทานยาที่ผลิตจากสารเคมีที่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงอันเป็นที่มาของโรคภัย
ไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งเป็นปัญหาของคนยุคปัจจุบันการหวนกลับไปสู่วิถีธรรมชาติสำหรับผู้ใส่ใจดูแลสุขภาพ
ตนเองไม่ว่าจะเป็นอาหารชีวิตคลีนผู้ปลูกผักไว้รับประทานเองการรักษาตามแนวธรรมชาติ
บำบัดเป็นต้นด้านความสุขทางใจความสุขยามที่เราได้สัมผัสธรรมชาติทำให้เรารู้สึกสงบเย็นรื่นรมย์ใจ
เมื่อเราได้ฟังเสียงนกขับขานเสียงหมูไม้โยกไหวไปตามสายลมเสียงเกลียวคลื่นซัดสาดกระทบโขดหิน
เห็นปูเมฆขาวล่องลอยบนท้องฟ้าสีเข้มทองเทียวสัมผัสกลิ่นอายธรรมชาติบนป่าเขามองดูผีเสื้อโอบ
บินดูดน้ำหวานจากเกสรดอกเข็มจากดอกนี้ไปดอกนั้นหรือไปกางเต็นท์นอนชมความงามของหมู่ดาว
ยามคืนฟ้ากระจ่างเราสามารถหาความสุขเหล่านี้ได้จากธรรมชาติรอบตัวธรรมชาติซึ่งนอกจากจะเป็น
แหล่งอาหารกายแล้วยังเป็นแหล่งอาหารใจทำให้เรารู้สึกมีความเต็มอิมทางใจและทำให้เรามีสุขภาพใจ
ที่สมบูรณ์ความสุขทางสังคมมนุษย์เป็นสัตว์สังคมเช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลายซึ่งต่างก็ต้องพึ่งพา
อาศัยกันเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต(พระเทพดิลก, 2551)

ดังนั้น หากเรามองเห็นความจริงในเรื่องนี้และดำเนินชีวิตได้สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับ
ธรรมชาติการเบียดเบียนกันก็จะลดน้อยลงเราจะมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับทุกสิ่งสมารถที่จะสร้าง
สังคมสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัยเช่นเดียวกับวิถีชีวิตไทยในอดีตที่อยู่ร่วมกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยมี

น้ำใจแบ่งปันกันร่วมแรงร่วมใจกันในการทำสิ่งต่างๆ ความสุขทางปัญญาธรรมชาตินี้มีสิ่งต่างๆ มากมาย ให้เราได้เรียนรู้ได้ไม่จบสิ้นเรามองเห็นใบไม้ผลิบออ่อนจนเป็นสีเขียวเข้มในที่สุดก็ปลิวหลุดร่วงจากต้น กลับคือสู่ผืนดินอีกครั้งหนึ่งธรรมชาติสอนเราให้เราได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตเมื่อมองเห็นสรรพสิ่ง หมุนเวียนเวียนวนเป็นวัฏจักรเราสังเกตเห็นความเป็นเหตุเป็นผลกันของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายจึงเกิด เป็นความเข้าใจและนำความรู้ที่ได้มาใช้ประโยชน์เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่เราจึงรู้จักการปลูกพืชกินเอง แทนที่จะเก็บจากป่าเราได้บทเรียนชีวิตเรื่องความสามัคคีและความขยันหมั่นเพียรจากการเฝ้าดูมดตัว น้อยๆ ทำงานของมันและธรรมชาติภายในตัวเราก็ไม่ต่างอะไรกับธรรมชาติภายนอกเช่นกันหากเรา รู้จักธรรมชาติภายในตัวเราเราก็จะพบความสุขที่แท้จริงได้จากอดีตที่มนุษย์ถูกควบคุมโดยธรรมชาติ ต้องกลัวเกรงปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ ดำรงชีวิตด้วยการไล่ล่าสัตว์และเก็บพืชพันธุ์ต่างๆ มาเป็น อาหารและไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งถือได้ว่าเป็นยุคแห่งความไม่รู้ซึ่งมนุษย์มีอิทธิพลต่อธรรมชาติ ค่อนข้างน้อยสู่ยุคของการที่มนุษย์เริ่มมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติมากขึ้นเริ่มปรับตัวเข้าหา ธรรมชาติรู้จักเลี้ยงสัตว์เพาะปลูกทำการเกษตรหรือการใช้สมุนไพรธรรมชาติมาทำเป็นยารักษาโรค รู้จักตั้งถิ่นฐานที่อยู่พัฒนาวิถีชีวิตความคิดความเชื่อประเพณีวัฒนธรรมและศาสนาที่สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัยซึ่งมีรากเหง้ามาตั้งแต่ยุคที่มนุษย์เห็นว่าธรรมชาติให้คุณให้โทษแก่ ตนได้มนุษย์ให้คุณค่าและให้ความเคารพนับถือธรรมชาติเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งสถิตอยู่ในธรรมชาตินั้น ในฐานะผู้ปกป้องรักษาและอำนวยผลอันเป็นเป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านร่างกายภายนอก อาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคและในด้านความเจริญของจิตใจภายในคือมนุษย์อาศัย ธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์งานศิลปะและวิทยาการต่างๆ

6. ชีวิตในความเป็นจริงตามหลักธรรม

วิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัยมี ความใกล้ชิดผูกพันกับธรรมชาติมากขึ้นในปัจจุบันมนุษย์ได้พัฒนาความรู้ของตนโดยเฉพาะความเจริญ ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมนุษย์ใช้ความเจริญของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ ศึกษาเรียนรู้และควบคุมจัดการธรรมชาติจนกลายเป็นว่ามนุษย์ต้องพึ่งพาและเสพติดเทคโนโลยีมาก ขึ้นซึ่งแตกต่างจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของมนุษย์ที่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติมาเป็นชีวิตที่ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยี จากที่เคยมองว่าธรรมชาติเปรียบเสมือนแม่ผู้ให้คุณแก่ตนเป็นชีวิตที่มองธรรมชาติเป็นทรัพยากรที่ สามารถตัดดวงเอาผลประโยชน์ได้จนเป็นการทำลายธรรมชาติการเสียสมดุลระหว่างมนุษย์กับ ธรรมชาติทำให้วิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีดังกล่าวกลับสร้างปัญหาให้กับสังคมมนุษย์และกับตัว ธรรมชาติเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาภายนอกตัวมนุษย์ทั้งในด้านการขาดแคลนทรัพยากรการบริโภคที่ขาด จิตสำนึกปัญหาจากภัยธรรมชาติต่างๆ ที่มีมากขึ้นและเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้นทุกปีปัญหาจากตัว เทคโนโลยีเองซึ่งส่งผลกระทบต่อมนุษย์หรือปัญหาทางจิตใจภายในที่มนุษย์ปัจจุบันป่วยเป็นโรควาง

จิตกันมากขึ้นและปัญหาที่เรียกว่าเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ อนาคตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ต้องย้อนกลับมาองความสัมพันธ์ของตัวเองกับธรรมชาติแม้ในปัจจุบันจะมีองค์กรหลายฝ่ายได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้กันมากขึ้นมีแนวคิดและการกระทำอย่างเป็นรูปธรรมแต่ปัญหาต่างๆที่เสี่ยงต่อความอยู่รอดและสูญพันธุ์ของมนุษย์เองและการพินาศสิ้นไปของโลกรธรรมชาติย่อมขึ้นอยู่กับความร่วมมือกันของมนุษย์ทุกคนที่จะช่วยกันและช่วยให้ผู้อื่นได้ตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติชีวิตมนุษย์ย่อมขาดธรรมชาติไม่ได้สิ่งที่มนุษย์ทำนั้นมีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและย่อมส่งผลต่อตัวมนุษย์เองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในการดำเนินชีวิตแต่ในขณะเดียวกันก็ผูกพันเป็นสายใยเดียวกันกับธรรมชาติกล่าวคือมนุษย์ไม่อาจละทิ้งความรับผิดชอบที่มีต่อผลที่ตามมาได้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติจากการเป็นนายเหนือธรรมชาติมาเป็นความเข้าใจว่ามนุษย์คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติเกิดการเรียนรู้อย่างบูรณาการในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติเป็นหนทางที่จะคืนความสมดุลให้กับธรรมชาติและตัวมนุษย์เองสรรพสิ่งมีชีวิตบนโลกใบนี้ล้วนต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกจากกันได้โดยการขับเคลื่อนด้วยคำว่า “เวลา” อาจช้าหรือเร็วต่างกันไปทรัพยากรธรรมชาติและเวลาที่ยังเหลืออยู่มนุษย์เราควรใช้มันอย่างคุ้มค่าอย่างมีปัญญาตามหลักธรรม ปัญญาที่เห็นธรรมจนเกิดความเข้าใจในชีวิตเข้าใจในธรรมชาติที่เกิดขึ้นเสมือนต้นธารหล่อเลี้ยงจิตใจไม่ให้เกิดทุกข์ “ป่าไม้อันอุดมคือต้นน้ำที่หล่อเลี้ยงสรรพชีวิตฉันใดจิตที่เปี่ยมด้วยความเข้าใจในชีวิตก็คือต้นธารแห่งความสุขฉันนั้น” (พระธรรมปิฎก, 2546)

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันนี้การสร้างเชื่อมั่นให้แก่ตนเองจะเป็นบันไดขั้นหนึ่งที่ผลักดันให้บุคคลผู้นั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ดังนั้นวิธีการสร้างเชื่อมั่นในตนเองได้ดังนี้ควรเริ่มดังนี้

- 1) ขจัดทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองออกไปก่อนอย่าตั้งคำถามถามตัวเองว่าทำไมไม่เก่งเหมือนคนอื่น
- 2) อย่านำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเด็ดขาดไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนเรื่องงานหรือทักษะต่างๆ เพราะหน้าตาคนเรายังเกิดมาไม่เหมือนกัน
- 3) ลองพูดคุยถึงเรื่องเพื่อนๆ หรือเรื่องความรักให้คนอื่นฟังฝึกฝนการเล่าเรื่องพูดคุยแบบค่อยเป็นค่อยไปคิดเสมอว่าเราต้องการแก้ไขปัญหาความไม่กล้าแสดงออกงงหัดที่จะแสดงออกมาบ้างไม่ช้าก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง
- 4) ไม่มีใครเหมาะสมหรือดีพร้อมไปทุกอย่างแม้แต่คนที่มั่นใจมากที่สุดก็สามารถขาดความมั่นใจได้ง่ายๆคนที่ไม่มีความมั่นใจก็สามารถกลับมาเป็นคนที่มีความมั่นใจได้อีกครั้งเหมือนกัน
- 5) ระบุความสามารถของเราในด้านที่คิดว่าเด่นกว่าคนอื่นๆ หรือลองพยายามที่จะค้นพบสิ่งที่คุณเป็นหนึ่งในด้านใดด้านหนึ่งหรืออาจเน้นที่พรสวรรค์ที่เรามีอยู่แล้วจงเรียนรู้ที่จะนำความภาคภูมิใจในตัวเองออกมาให้เครดิตตัวเองเพื่อความสำเร็จ

6) ขอขอบคุณสิ่งที่มีอยู่แล้วแม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่มั่นคงและความไม่แน่นอนในตนเอง หรือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอลองคิดทบทวนความต้องการทางอารมณ์ยอมรับสิ่งที่คุณมีอยู่สามารถต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเองได้

7) หัดมองโลกในแง่บวกเข้าไว้แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะขี้ใจหรือเข้าใจผิดกับคนอื่นแต่ให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอรักคนอื่นเหมือนรักตัวเองและพูดในแง่บวกเกี่ยวกับความก้าวหน้าในอนาคตของเรา

8) การยอมรับคำตำหนิติเตียนของคนอื่นเพราะการได้รับคำตำหนิติเตียนเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เราปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น

9) มองผ่านในกระจกและยิ้มให้แก่ตัวเองเพราะหน้าตาของเราเป็นสิ่งที่แรกที่จะแสดงออกว่าเรามีความมั่นใจในตัวเองแค่ไหน

10) แกล้งทำเป็นว่าเรามั่นใจในตัวเองบ่อยๆ ทำให้คนอื่นมองมา รู้สึกว่าเราเป็นคนมั่นใจแล้วตัวเราเองก็จะเชื่อมั่นในตัวเองได้

7. สรุป

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคนเพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็นเพราะในวัยนี้ระบบต่างๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจนโอกาสเกิดโรครังจึงเป็นไปได้ง่ายมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอน ได้ศึกษาคนวัยเกษียณที่ยังคงแข็งแรงดี 3,500 คนที่มาเริ่มการออกกำลังกายและติดตามต่อมาเป็นเวลาอีกเกือบ 10 ปีพบว่าคนเหล่านี้จะมีสุขภาพแข็งแรงดีติดต่อกันไปได้อีก 8 ปีอย่างสบาย ดร.มาร์คแฮมเมอร์ กล่าวว่า “การออกกำลังกายตลอดทั้งชีวิตจะเป็นเรื่องดีถึงแม้จะเพิ่งทำก็ช่วยให้สุขภาพดีได้และที่ควรจำไว้ก็คือคนเราเมื่อแก่ควรจะทำตัวให้กระฉับกระเฉงเอาไว้คนวัยเกษียณที่ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-4 วันจะแข็งแรงยิ่งกว่าเพื่อนคนที่ไม่ได้ทำอะไร” ซึ่งรายงานการวิจัยการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหาโดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรคปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจาก 16 แพทย์มากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูงโรคข้อเสื่อมโรคเบาหวานไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจซึ่งการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายที่ดีที่สุดที่ในวัยสูงอายุคือ การปฏิบัติตามหลักการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีซึ่งการปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาพที่ดีสามารถกระทำได้ดังนี้ 1) ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือนหรืออย่างน้อยทุก 1 ปี 2) รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ 3) กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4) พักผ่อนให้เพียงพอและสามารถผ่อนคลาย 5) มีสุขภาพจิตดี 6) บริหารจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ 7) ไม่สูบบุหรี่ 8) ไม่ดื่มสุราและ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 9)ไม่ใช้ยาหรือสารเสพติด 10)เปลี่ยนแปลงนิสัยที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี เช่นไม่ดื่มชากาแฟสุราเล็กสูบบุหรี่หรือยาเสพติดทุกชนิด 11)การมีพฤติกรรมทางเพศที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่นการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ดังนั้น การวางแผนด้านสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีนอกจากจะไม่ทำให้ตนเองเจ็บป่วยในวัยสูงอายุแล้วยังเป็นการลดค่ายาและลดค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลซึ่งส่งผลเรื่องเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งการวางแผนด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ในทุกช่วงวัยโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่พักผ่อนให้เพียงพอไม่หักโหมทำงานหนักจนเกินไปทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสปล่อยวางในบางเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดเมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกายควรรีบไปพบแพทย์ในทันทีหรือควรตรวจสุขภาพปีละหนึ่งครั้ง

8. บรรณานุกรม

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2545). *วิญญานสุนทรียภาพและความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา.
- ชิมเมอร์คาร์ล. (2552). *กำเนิดเผ่าพันธุ์มนุษย์ แปลโดยอรรคพัฏฐ โกลิยตระกูล*. กรุงเทพฯ : เนชั่น แบลจีโอค.
- ประเวศ วะสี. (2544). *สปรส. กับ “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”*. มติชนรายวัน(24 กรกฎาคม 2544).
- พยัคฆเดต. (2526). *หยุดโลก: บทเรียนจากดอนฮวน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กอไผ่.
- พระเทพดิลก. (2551). *อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท*. กรุงเทพฯ : วัดบวรนิเวศวิหาร.
- พระธรรมปิฎก. (2546). *คำว่า “จิตวิญญาณ”*. ในร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติมีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอย่างไร. กรุงเทพฯ : เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย.