

แกะรอย “สุขภาวะทางปัญญา” ในยุคฝึกเคื่อง

การมีสุขภาวะที่ดีได้ นอกจากคนๆ นั้นต้องมีสุขภาพกาย จิต และสังคมที่ดีแล้ว การสร้างปัญญา สร้างภูมิคุ้มกัน มีสติปัญญารู้เท่าทันกระแสวัตถุนิยม ซึ่งเป็นเล่ห์กลลงในยุคโลกาภิวัตน์ ก็เป็นองค์ประกอบอีกด้านหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสุขภาวะที่ดีในระดับบุคคล

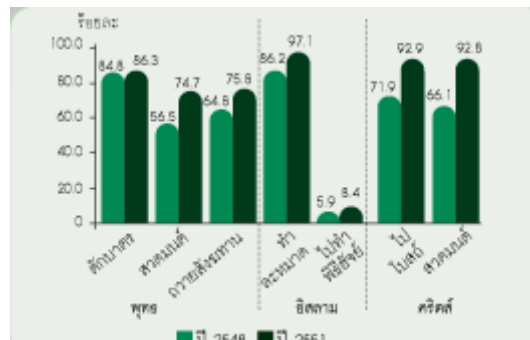
การพัฒนาซึ่งทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา โดยส่วนใหญ่ดูได้จาก การปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา และการที่จะบ่งชี้ว่าแต่ละบุคคลจะมีสุขภาวะทางปัญญาอย่างไร ให้อู่ที่ การพัฒนาด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ศิลภาวนา และ กายภาวนา

ลองมาดูกันว่า สุขภาวะทางปัญญาของคนไทยเรากระทบร้อนหนาวอย่างไรจากความเป็นไปในช่วงที่ผ่านมา

ศาสนายังให้ความร่มเย็น

จากข้อมูลการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ทำการสอบถามผู้ที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป จำนวน 60,700 คน พบว่า ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ อิสลาม และคริสต์ หันมาให้ความสำคัญการศาสนามากขึ้นกว่าปีที่ผ่านๆ มา (ดังภาพที่ 1)

ภาพที่ 1 แสดงการประกอบศาสนกิจตามศาสนาต่างๆ เปรียบเทียบปี 2548 และ 2551



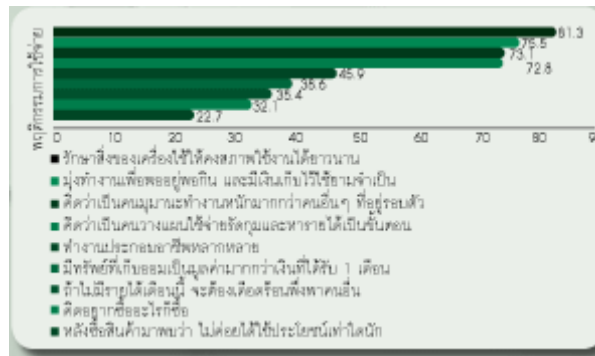
ที่มา : การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

“อยู่อย่างพอเพียง” กลมกลืนสู่ชีวิต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าประเทศไทยกำลังเผชิญกับวิกฤติทางเศรษฐกิจที่สร้างความเสียหายต่อประชาชนในหลายด้าน อาทิ รายได้ลดลง หนี้สินเพิ่มขึ้น แต่วิกฤติในครั้งนี้ก็ทำให้คนไทยเรียนรู้และปรับตัวกับปัญหา

จากข้อมูลในรายงานภาวะทางสังคมไทยรายไตรมาสหนึ่ง ปี 2552 สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยเริ่มใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตมากขึ้น (ดังภาพที่ 2)

ภาพที่ 2 แสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายของคนไทย



ที่มา : ชีวิตพอเพียงกับความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชน และประเด็นสำคัญอื่นๆ ของประเทศขณะนี้ กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนไทยใน 17 จังหวัดของประเทศไทย ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2552 พฤษภาคม 2552 และเมษายน 2551 ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

ทั้งนี้ ข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่แสดงในตารางที่ 1-2 สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยเริ่มการเลือกใช้จ่ายเครื่องอุปโภคบริโภคอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น หารายได้มากขึ้น ลดการเป็นหนี้สิน และรู้จักการออมมากขึ้น

ตารางที่ 1 การปรับตัวของผู้มีรายได้น้อยจำแนกตามกลุ่มเป้าหมาย

การปรับตัว	เกษตรกร	ผู้สูงอายุ	White : ไร้อะไร	
			ผู้มีเงินเดือน <15,000	อาชีพอิสระ <15,000
ไม่มีกรปรับตัว	29.5	57.4	37.6	30.8
มีการปรับตัว	70.5	42.6	62.4	69.2
หารายได้เพิ่ม	45.3	38.0	25.5	28.6
ลดค่าใช้จ่าย	61.9	65.8	66.9	63.7
นำเงินออมมาใช้	14.0	38.9	21.1	17.4
กู้สถาบันการเงิน	4.7	1.5	2.5	2.7
กู้นอกระบบ	2.9	0.9	3.8	4.8
อื่นๆ	0.9	0.9	0.6	1.1
ตัวอย่าง(คน)	792	792	789	789

ที่มา : สศช. อ้างใน รายงานภาวะสังคมรายไตรมาสหนึ่ง ปี 2552

ตารางที่ 2 การปรับเปลี่ยนการซื้ออาหารในครัวเรือน

กลุ่มสินค้า	เปลี่ยนแปลงพื้นที่ /ยี่ห้อ	ลดปริมาณ บริโภค	เลิก/งด บริโภค	บริโภคสินค้า อื่นแทน
เครื่องดื่มกาแฟ	7.7	20.0	62.0	10.0
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	9.6	24.3	56.8	9.3
นมหมักเคียว	6.2	57.8	36.0	-
ฟาสต์ฟู้ด	12.3	43.0	36.9	7.8
อาหารสำเร็จรูป	26.1	30.4	33.1	10.1
บรรจุกระป๋อง				
เบเกอรี่	26.2	47.6	23.1	3.1
ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์	34.1	61.0	2.1	2.8
นมพร้อมดื่มและ ผลิตภัณฑ์	43.4	45.9	5.7	5.0
ขนมกึ่งสำเร็จรูป	61.4	12.8	11.1	14.7
น้ำดื่มผลไม้	34.7	40.5	14.6	10.2

ที่มา: โพลล์ศูนย์วิจัยกสิกรไทย อ้างใน รายงานภาวะสังคมไตรมาสหนึ่ง ปี 2552

ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นศักยภาพในการปรับตัวของคนไทย ท่ามกลางยุคที่เศรษฐกิจและสังคมแปรปรวนต่อเนื่องนานนับปี และเป็นสัญญาณแสดงให้เห็นว่า “ความสุข” นั้นไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกสถานเดียว แต่ยังเป็นสิ่งที่สร้างได้จากภายใน

ที่มา: บทความ ปัจจัยบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และการดำเนินชีวิตทางตามเศรษฐกิจพอเพียง โดย ศิริพร เค้าภูไทย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ