

บทที่ ๑๐

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์กับสังคม
ในยุคความปกติใหม่ (New Normal)รศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ผศ.ดร.อรอนงค์ วุวงศ์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตได้
๒. เปรียบเทียบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้
๓. อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้
๔. อธิบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาได้
๕. วิเคราะห์การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตมนุษย์กับสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาได้

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

- ความหมายของคุณภาพชีวิต
- การพัฒนาคุณภาพชีวิต
- เทคโนโลยีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
- การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตมนุษย์กับสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา

๑๐.๑ ความนำ

ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ การส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่ดีขึ้นไม่ว่าจะทางด้านวัตถุ ทางด้านสังคม ทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกสบาย รวมถึงการส่งเสริมทางด้านร่างกายและจิตใจ ต่างก็เป็นประเด็นที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น การตื่นตัวในการศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากรมีมานานหลังจากที่แพร่ขยายในประเทศทางตะวันตกและนานาประเทศทั่วโลก เป็นการยืนยันถึงความสำคัญและความจำเป็นของการศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากร อันจะนำไปสู่แนวทางในการปรับปรุงหรือวางแผนนโยบายของประเทศ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนใน ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ มีแนวทางการพัฒนามาบนพื้นฐานของการให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า “มุ่งพัฒนาสู่สังคมที่เข้มแข็ง และมีศักยภาพเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนไทยที่ยั่งยืน” และได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์การวิจัยเพื่อการพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา จนกระทั่งถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐- ๒๕๖๔) จากสถานะของประเทศและบริบทการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ประเทศกำลังประสบอยู่ทำให้การกำหนดวิสัยทัศน์ ยังคงมีความต่อเนื่องจากวิสัยทัศน์แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑ และกรอบหลักการของการวางแผนที่เน้นนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ยึดคนเป็น ศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม การพัฒนาที่ยึดหลักสมดุล ยั่งยืนโดยวิสัยทัศน์ของการพัฒนาใน ต้องให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทยจากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคงและยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศ

เป้าหมายที่พึงปรารถนาทั้งในส่วนบุคคล ครอบครัว จึงต้องมีการพัฒนาเพื่อให้มีแนวคิดเจตคติที่ดี รู้จักการบริหารตนเองการเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรม ศีลธรรม ถ้าหากปฏิบัติได้เช่นนี้เท่ากับเป็นการยกระดับ ทั้งตนเองและสังคมทำให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงามปัญหาต่างๆ ในสังคมลดน้อยลง เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น ประเทศต่างๆ จึงพยายามอย่างเต็มที่ในการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกทุกคนในสังคมกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้ ^๑ ๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย ๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ๓) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหารเพื่อมาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม ๔) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลด

^๑ สำราญ จุช่วย, การพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียน โดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗.

ปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม ๕) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคม ที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดความร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม ดังจะเห็นได้ว่าหากคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพที่ดีย่อมนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุดหน้าก้าวไกลขึ้น

๑๐.๒ ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายและมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลแตกต่างกันคนละด้าน แต่โดยภาพรวมทุกกลุ่มต่างมีเป้าหมายที่เหมือนกันคือเพื่อให้บุคคลในสังคมมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุข ความสมบูรณ์ และมีการกินดีอยู่ดีปัจจุบัน “คุณภาพชีวิต” ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ ดังนั้นเป้าหมายของการพัฒนาทุกด้าน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง ฯลฯ ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม ด้วยเหตุนี้คำนิยามความหมายของคุณภาพชีวิตจึงได้รับการอธิบายและตีความกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งมักจะมีความหมายที่มีความคล้ายคลึง สอดคล้องกันดังต่อไปนี้

สมใจ ลักษณะ^๒ กล่าวว่า คุณภาพชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไขสรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุดคือ การมีชีวิตที่มีคุณภาพ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ^๓ กล่าวว่า คุณภาพชีวิตคือการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์เนื่องมาจากการพัฒนาอยู่เสมอ

ลีปนันท เกตุทัต^๔ กล่าวว่า คุณภาพชีวิตไว้ว่า ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

นิพนธ์ คันธเสวี^๕ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจซึ่งแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกันไป ไม่ทัดเทียมกัน

^๒ สมใจ ลักษณะ, การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน.(กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๔๓), หน้า ๘๕.

^๓ สงวน สุทธิเลิศอรุณ,พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.(กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๙.

^๔ ลีปนันท เกตุทัต, การพัฒนาคุณภาพชีวิต. (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๓๘), หน้า ๒๐.

^๕ นิพนธ์ คันธเสวี, “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา ๒๙-๒๒ เมษายน ๒๕๒๗, หน้า ๒.

พัฒน์ กิติไพรรณ^๖ ให้นิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากสุขทางกาย คือ การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี มีสาธารณูปโภคที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดีรวมถึงมีการพักผ่อน สันทนาการที่ดีด้วย สุขทางใจอันเนื่องมาจากการรู้จักความพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่เห็นคุณค่าของตนเอง อดทน เสียสละ รัก ห่วงใยและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ^๗ ให้คำจำกัดความของคำว่าคุณภาพชีวิต คือ สภาพของการดำรงชีวิตที่สร้างความพึงพอใจให้กับมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งความพึงพอใจเหล่านั้นสามารถนำไปวัดหรือประเมินผลได้ ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคลหรือสังคมก็ตาม

สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคมและประเทศชาติด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาคนในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิต นับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคมและประเทศชาติ

๑๐.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑๐.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นอินทรีย์พลวัติ (Dynamic Organism) ที่ดิ้นรนโลดแล่นไปเพื่อแสวงหาวัตถุและเหตุการณ์มาตอบสนองต่อตัณหาหรือความอยากต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด และความอยากนี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ปรุงแต่งพฤติกรรมไปได้ต่างๆ นานา ตัณหาของมนุษย์ก็ยากที่จะกำหนดขอบเขตแน่นอนลงไปได้ วไลพร ภาณุตานนท์ ฦ มหาสารคาม^๘ ธรรมชาติของมนุษย์ มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ทำให้มองไม่เห็นความต้องการของผู้อื่นและความต้องการของตนเอง จึงต่างพากันดิ้นรนเพื่อหนีทุกข์และให้ได้รับความสุขตามความต้องการ แต่การดิ้นรนนั้นเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กลับเกิดทุกข์ทวีเพิ่มขึ้นกว่าเดิม แม้แต่ความสุขที่ได้รับแล้วนั้นก็ไม่ใช่เป็นสุข จึงต้องดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขอันยังมิได้รับให้วนเวียนขึ้นไปอีก และ Maslow ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นของความ ต้องการมีสมมติฐานว่า “มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจ ความต้องการอื่นๆ ที่สูงขึ้นไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้น ดังนี้

^๖ พัฒน์ กิติไพรรณ, “นันทารศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”, วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ. ๒๕ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๓๒), หน้า ๔๒-๔๖.

^๗ สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ, คุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบกับชนบท, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๒๒.

^๘ วไลพร ภาณุตานนท์ ฦ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์ กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗), หน้า ๖๗

๑. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ

๒. ความต้องการทางด้านความปลอดภัยเป็นความรู้สึกที่ต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ

๓. ความต้องการทางด้านความรัก ความเป็นเจ้าของ เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการทางด้านสังคมก็จะเริ่มเป็นสิ่งสนใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นความต้องการที่สังคมยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ได้รับความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อนร่วมงาน

๔. ความต้องการมีเกียรติยศและชื่อเสียงเป็นความต้องการขั้นสูง ซึ่งได้แก่ ความต้องการอำนาจ ความสำเร็จ สถานภาพสูง ชื่อเสียง การยกย่อง เป็นต้น ความต้องการชนิดนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ความภูมิใจในตัวเองกับการที่ผู้อื่นให้การยกย่องให้เกียรติหรือได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

๕. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามความนึกคิดเป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความต้องการที่ยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความนึกคิดของตนเอง เป็นความต้องการที่ยากแก่การแสวงหามาได้

ความต้องการทั้ง ๕ ระดับนี้ ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในสภาวะเดิมเสมอไป บุคคลอาจมีความต้องการทั้ง ๕ ระดับ หมุนเวียนกันไปมาอยู่ตลอดเวลาตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต นั้นหมายความว่า ผู้ที่บรรลุความต้องการสูงสุดในชีวิตมาแล้ว ก็สามารภที่จะมีความต้องการระดับต่ำในเรื่องอื่นๆ ได้อีกและตลอดเวลา เพียงแต่ว่าในขณะที่ความต้องการระดับต่ำมีอิทธิพลอยู่นั้น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น นิสิตที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีใหม่ๆ จะรู้สึกว่าการบรรลุความต้องการระดับ ๕ คือการบรรลุศักยภาพแห่งตนแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปบัณฑิตผู้นั้นยังไม่สามารถหางานทำได้ ความรู้สึกปลอดภัยมั่นคง ทางจิตใจ ซึ่งเป็นความต้องการระดับ ๒ อาจไม่บังเกิดขึ้น และความต้องการระดับ ๓ ระดับ ๔ และระดับ ๕ ก็อาจยังไม่นึกถึง เป็นต้น

ความต้องการของมนุษย์ดังกล่าวมาข้างต้น อาจแยกออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ความต้องการด้านร่างกายและความต้องการด้านจิตใจ การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้นมนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดีและการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จิตใจต้องการจะช่วยทำให้มนุษย์เป็นผู้สุขภาพจิตดี

๑๐.๓.๒ องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

สังคมปัจจุบันการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะต้องประกอบด้วย ปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตโดยทั่วไป ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแล้วยังต้องประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อีกมากมาย ได้มีนักวิชาการเสนอองค์ประกอบที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

ปภาดา สุวิโรจน์^๙ กล่าวว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ควรจะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างน้อย ๔ ปัจจัย คือ (๑) ความสมบูรณ์ด้านร่างกาย (๒) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจ (๓) ความสมบูรณ์ทางด้านสังคม (๔) ความสมบูรณ์ด้านสิ่งแวดล้อม

สุชุม ทับทรี^{๑๐} กล่าวว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้แก่

๑. ปัจจัยที่เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ปัจจัยสี่ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค) การศึกษา การมีงานทำ สุขภาพ

๒. ปัจจัยที่เป็นความต้องการทางสังคม เช่น ศาสนา สิ่งแวดล้อม มาตรฐานการครองชีพ เป็นต้น

๓. ปัจจัยที่เป็นความต้องการทางจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ในสิ่งต่างๆ จากความต้องการพื้นฐานและความต้องการทางสังคม

พัชรินทร์ วิเศษพาณิชย์^{๑๑} กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า มาจากพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ ซึ่งจำแนกได้ ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. มีความสุขทางด้านร่างกายและวัตถุ ด้านวัตถุ เช่น มีบ้านที่อยู่ มีอาหารที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวก เป็นต้น ด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

๒. มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงและบุคคลอื่น เป็นต้น

๓. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสช่วยเหลือ สนับสนุนผู้อื่น

๔. มีการพัฒนาทางบุคลิกภาพ และมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ

๕. มีส่วนรวมในสังคม

๑๐.๓.๓ เกณฑ์ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

ในการจะบอกได้ว่าประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่นั้น ต้องมีการกำหนดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของสังคมให้ชัดเจนและนอกจากความจำเป็นพื้นฐานแล้วยังต้องกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจนด้วยซึ่งความจำเป็นพื้นฐานก็คือความต้องการพื้นฐานหรือความต้องการขั้นต่ำที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคมนั้นเองและการที่จะพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ประชากร การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม การเมืองและวัฒนธรรมในสังคมไทย

^๙ ปภาดา สุวิโรจน์, คุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรเทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ, (ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑-๒๒.

^{๑๐} สุชุม ทับทรี, คุณภาพชีวิตในการทำงานของนายทหารชั้นประทวน: กรณีศึกษากองพันทหารช่างที่ ๔๐๒, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑.

^{๑๑} พัทธรินทร์ วิเศษพาณิชย์, คุณภาพชีวิตของเด็กวัยเรียนที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เป็นข้อมูลที่แสดงถึงลักษณะของสังคมไทยที่พึงประสงค์ตามเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของเครื่องชี้วัดว่าอย่างน้อยคนไทยควรมีคุณภาพชีวิตในเรื่องอะไรบ้าง และควรมีระดับความเป็นอยู่ไม่ต่ำกว่าระดับไหนในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และทำให้ประชาชนสามารถทราบได้ด้วยตนเองว่าในขณะนี้คุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว รวมทั้งหมู่บ้าน/ชุมชนอยู่ในระดับใด มีปัญหาที่จะต้องแก้ไขในเรื่องใดบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม ดังนั้น ข้อมูล จปฐ. ที่จัดเก็บโดยผู้นำชุมชน หัวหน้าคุ้มหรืออาสาสมัคร ด้วยความสนับสนุนของคณะกรรมการบริหารจัดการจัดเก็บข้อมูลระดับตำบล และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะทำให้ทราบว่าแต่ละครัวเรือน และหมู่บ้าน/ชุมชน มีปัญหาเรื่องอะไรบ้างและเมื่อทราบแล้ว สมาชิกในครัวเรือนต้องช่วยกันแก้ไข ส่วนใดที่ไม่สามารถแก้ไขได้เอง ก็ให้เป็นหน้าที่ของผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องที่จะเข้ามาดำเนินการต่อไป ทั้งนี้การดำเนินการดังกล่าวต้องผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้จัดเก็บข้อมูลในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ประกอบไปด้วย ๕ หมวด ๓๑ ตัวชี้วัด ดังนี้

หมวดที่ ๑ สุขภาพ มี ๗ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด เป้าหมาย

๑. เด็กแรกเกิดมีน้ำหนัก ๒,๕๐๐ กรัม ขึ้นไป
๒. เด็กแรกเกิดได้กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย ๖ เดือนแรกติดต่อกัน
๓. เด็กแรกเกิดถึง ๑๒ ปี ได้รับวัคซีนป้องกันโรคระบาดตามตารางสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค
๔. ครัวเรือนกินอาหารถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และได้มาตรฐาน
๕. ครัวเรือนมีการใช้ยาเพื่อบำบัด บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นอย่างเหมาะสม
๖. คนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี
๗. คนอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที

หมวดที่ ๒ สภาพแวดล้อม มี ๗ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด เป้าหมาย

๘. ครัวเรือนมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัย และบ้านมีสภาพคงทนถาวร
๙. ครัวเรือนมีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและบริโภคเพียงพอตลอดปี อย่างน้อยคนละ ๕ ลิตรต่อวัน
๑๐. ครัวเรือนมีน้ำใช้เพียงพอตลอดปี อย่างน้อยคนละ ๔๕ ลิตรต่อวัน
๑๑. ครัวเรือนมีการจัดบ้านเรือนเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด และถูกสุขลักษณะ
๑๒. ครัวเรือนไม่ถูกรบกวนจากมลพิษ
๑๓. ครัวเรือนมีการป้องกันอุบัติเหตุภัยและภัยธรรมชาติอย่างถูกวิธี
๑๔. ครัวเรือนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

หมวดที่ ๓ การศึกษา มี ๕ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด เป้าหมาย

๑๕. เด็กอายุ ๓ - ๕ ปี ได้รับการเลี้ยงดูเตรียมความพร้อมก่อนวัยเรียน
๑๖. เด็กอายุ ๖ - ๑๔ ปี ได้รับการศึกษาภาคบังคับ ๙ ปี
๑๗. เด็กจบชั้น ม.๓ ได้เรียนต่อชั้น ม.๔ หรือเทียบเท่า

๑๘. คนในครัวเรือนที่จบการศึกษาภาคบังคับ ๙ ปี ที่ไม่ได้เรียนต่อและยังไม่มีงานทำ ได้รับ การฝึกอบรมด้านอาชีพ

๑๙. คนอายุ ๑๕ – ๕๙ ปี อ่าน เขียนภาษาไทย และคิดเลขอย่างง่ายได้

หมวดที่ ๔ การมีงานทำและรายได้ มี ๔ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด เป้าหมาย

๒๐. คนอายุ ๑๕ – ๕๙ ปี มีอาชีพและรายได้

๒๑. คนอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีอาชีพและรายได้

๒๒. รายได้เฉลี่ยของครัวเรือนต่อปี

๒๓. ครัวเรือนมีการเก็บออมเงิน

หมวดที่ ๕ ค่านิยม มี ๘ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด เป้าหมาย

๒๔. คนในครัวเรือนไม่ดื่มสุรา

๒๕. คนในครัวเรือนไม่สูบบุหรี่

๒๖. คนอายุ ๖ ปีขึ้นไป ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๒๗. ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ หรือภาคเอกชน

๒๘. ผู้พิการ ได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ หรือภาคเอกชน

๒๙. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ หรือภาคเอกชน

๓๐. ครัวเรือนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมสาธารณะเพื่อประโยชน์ของชุมชน หรือท้องถิ่น

๓๑. ครอบครัวมีความอบอุ่น

๑๐.๓.๔ ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ กระทรวงการ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มาตรา ๑๑ (๓) และมาตรา ๑๙ ที่ให้มีการช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน รวมทั้งให้การช่วยเหลือทางวิชาการในการวิจัยและ พัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน ดังนั้นหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นกระทรวง ศึกษาธิการกระทรวงสาธารณสุขหรือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึง หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญและสนใจในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น พัชรี หล้าแหล่ง^{๑๒} กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิต ไว้ดังนี้

๑. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตนและสามารถประกอบ อาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา

๒. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมี คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมี

^{๑๒} พัชรี หล้าแหล่ง, การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวน ปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้. (ชุมพร : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๖) , หน้า ๘-๙.

นโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพและรายได้ของประชากร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปความสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผล ไม่ใช่เฉพาะแต่เพียงตัวบุคคล หากแต่ยังส่งผลไปถึงประเทศชาติ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา เมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้สังคมและประเทศชาติ ดียิ่งขึ้นไปด้วย

สรุป คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงระดับการพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศ โดยมีตัวชี้วัดที่สามารถบ่งบอกคุณภาพชีวิตของคนไทยว่ามีคุณภาพชีวิตในเรื่องอะไรบ้างและอยู่ในระดับไหนซึ่งสามารถดูได้จากเกณฑ์ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรมความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิตนับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคมและประเทศชาติ การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ และคนที่มีคุณภาพชีวิตเป็นบุคคลที่สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เป็นบุคคลที่มีปัญหาและสามารถจัดการกับแรงปะทะจากภายนอกได้ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นบุคคลที่มีทักษะชีวิต (Life Skills) ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่สามารถปรับตัวให้อยู่บนความสมดุล สามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลนั้นยังมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และอาศัยองค์ประกอบของทักษะชีวิต ที่แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มทักษะวิเคราะห์หาเหตุผล กลุ่มทักษะในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดี และกลุ่มทักษะเพื่อการสังคม

๑๐.๔ เทคโนโลยีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เทคโนโลยี (Technology) ^{๑๓} มาจากภาษากรีกว่า Technologia แปลว่า การกระทำอย่างมีระบบหมายความว่า การนำเอาความรู้ แนวความคิด ประสบการณ์ วิธีการที่เป็นระบบระเบียบ รวมทั้งผลิตผลด้านวิทยาศาสตร์ และ ผลิตผลด้านวิศวกรรม พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้อธิบายไว้ว่า เทคโนโลยี หมายถึงวิทยาการที่เกี่ยวกับศิลปะในการนำเอาวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรมหรือหมายถึงการประยุกต์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มาใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ และก่อให้เกิดวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องจักร แม้กระทั่งองค์ความรู้นามธรรมใหม่ๆ เพื่อให้การดำรงชีวิตของมนุษย์ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น

๑๐.๔.๑ ลักษณะของเทคโนโลยี

การอธิบายลักษณะประกอบของเทคโนโลยีหากพิจารณาวิเคราะห์จากความหมายสามารถอธิบายลักษณะประกอบของเทคโนโลยีได้ ๓ ลักษณะดังนี้

^{๑๓} ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีและการพัฒนา [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://techno.pnru.ac.th/tong/Technology.pdf>

๑. เทคโนโลยีในลักษณะเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ต่างๆ เป็นเทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกในการประกอบกิจการงานอาชีพหรือการดำเนินชีวิตมนุษย์เช่น เครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ทางด้านการเกษตรด้านอุตสาหกรรม ด้านการสื่อสาร ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ เป็นต้น

๒. เทคโนโลยีในลักษณะที่เป็นนามธรรม วิธีการและกระบวนการเป็นความรู้ต่างๆ ที่รวบรวมไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่ผลในทางปฏิบัติโดยเชื่อว่าเป็นกระบวนการที่น่าเชื่อถือและนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่นวิธีการและกระบวนการถนอมอาหาร การแปรรูปอาหาร การทำยาสมุนไพร กระบวนการในการจัดการเรียนรู้ ที่มีคุณภาพหรือกระบวนการบริหารจัดการ เป็นต้น

๓. เทคโนโลยีในลักษณะโปรแกรมต่างๆ เป็นเทคโนโลยีที่ต้องใช้ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งมีการทำงานเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ (Hardware) กับโปรแกรม (software)

๑๐.๔.๒ บทบาทของเทคโนโลยีสารสนเทศ

เทคโนโลยีสารสนเทศมีแหล่งกำเนิดมาจากเทคโนโลยีที่ทำหน้าที่ผลิตประมวลและแพร่กระจายสารสนเทศ ดังนั้นเทคโนโลยีสารสนเทศจึงเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานสารสนเทศให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆ ด้านตั้งแต่การผลิตการจัดเก็บการประมวลผลการค้นคิดและการส่งสารสนเทศซึ่งจะทำให้สารสนเทศถึงมือผู้ใช้ตามที่ต้องการเทคโนโลยีสารสนเทศจึงมีบทบาทในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ด้านการศึกษา เทคโนโลยีสารสนเทศช่วยแก้ปัญหาการกระจายการศึกษาให้เข้าถึงประชาชนได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกันโดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ห่างไกลสามารถรับรู้ข่าวสารและวิชาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นด้วยการสื่อสารทางไกลผ่านดาวเทียม

๒. ด้านสาธารณสุข เทคโนโลยีสารสนเทศ ถูกนำมาใช้ในระบบการรักษาทางไกลหรือการแพทย์ทางไกลผ่านดาวเทียม **Telemedicine** ซึ่งแพทย์ที่อยู่ต่างสถานที่กันสามารถติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลคนไข้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเป็นแหล่งวิทยาการทางด้านการแพทย์เพื่อให้ค้นคว้าได้และยังทำให้เกิดกิจกรรมบริการทางการแพทย์แบบใหม่ขึ้นได้

๓.ด้านการเกษตรเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถนำมาใช้ในด้านเกษตรได้โดยช่วยจัดระบบการผลิตการคาดการณ์ราคา หรือการพยากรณ์อากาศการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อช่วยให้เกษตรกรสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการผลิตได้ดีขึ้นและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตลาดได้

๔.ด้านสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีสารสนเทศจะช่วยในการวางแผนบริหารและจัดการด้านสิ่งแวดล้อมโดยสำรวจและเก็บข้อมูลฐานข้อมูลด้านทรัพยากรธรรมชาติและช่วยในการจัดระบบจราจรเพื่อลดมลภาวะได้

๕.ด้านอุตสาหกรรม เทคโนโลยีสารสนเทศถูกนำมาใช้ในกระบวนการผลิตสินค้าต่างๆ โดยออกแบบผลิตภัณฑ์โดยใช้คอมพิวเตอร์หรือการใช้คอมพิวเตอร์เข้าควบคุมในกระบวนการผลิต

๖.ด้านอื่นๆ เทคโนโลยีสารสนเทศยังมีบทบาทในการติดต่อสื่อสารการจัดสร้างเครือข่ายโทรคมนาคมต่างๆเช่นเครือข่ายโทรศัพท์ในประเทศระหว่างประเทศเครือข่ายสื่อสารข้อมูลด้วยดาวเทียมขนาดเล็ก

๑๐.๔.๓ ความสำคัญเทคโนโลยีและการพัฒนา

จากความหมายของ เทคโนโลยีและการพัฒนา ดังกล่าวทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตเพราะเทคโนโลยีได้เข้ามาเสริมปัจจัยพื้นฐานการดำรงชีวิตอย่างมากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ดังนั้นการกล่าวถึงความสำคัญของเทคโนโลยีสามารถบอกเป็นด้านๆ ได้ดังนี้

๑. เทคโนโลยีช่วยสร้างที่พักอาศัย ทำให้มีความสะดวกสบายน่าอยู่ ได้สิ่งปลูกสร้างเป็นไปตามความต้องการ

๒. เทคโนโลยีช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต

๓. เทคโนโลยีช่วยพัฒนาสังคม

๔. เทคโนโลยีช่วย รักษาคุณค่าทางโภชนาการด้านอาหาร แปรรูปอาหาร ผลิตอาหารได้ตามความต้องการ

๕. เทคโนโลยีทำให้ระบบการผลิตสามารถผลิตสินค้าได้เป็นจำนวนมาก มีราคาถูก สิ้นค้าได้คุณภาพ

๖. เทคโนโลยีทำให้มีการติดต่อสื่อสารกันได้สะดวก รวดเร็วตลอดเวลา

๗. เทคโนโลยีทำให้การศึกษามีสื่อ อุปกรณ์ รูปแบบ วิธีการและช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย

๘. เทคโนโลยีช่วยเผยแพร่สร้างเสริมและดำรงไว้ด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม

๙. เทคโนโลยีช่วยอำนวยความสะดวกในการประกอบอาชีพและธุรกิจ เป็นต้น

๑๐.๔.๔ เทคโนโลยีกับการสร้างสรรค์และพัฒนาคุณภาพชีวิต

การสร้างสรรค์และพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อทำให้คุณภาพชีวิตของบุคคล สังคม และประเทศชาติดีขึ้น พัฒนียงขึ้น ดังนี้^{๑๔}

๑. การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของบุคคลโดยรวม ให้ก้าวหน้า ก้าวไกลและก้าวหน้าโลกยิ่งๆ ขึ้นต่อไปแม้จะอยู่ในโลกไร้พรมแดน ก็มีคุณภาพที่ดีขึ้น

๒. การสร้างสรรค์และพัฒนาประเทศในทุกด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ พึ่งตนเองได้และแก้ปัญหาประเทศได้

๓. การสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผู้ผลิต โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มาช่วยในการดัดแปลง การสร้าง การออกแบบและพัฒนาสินค้าและบริการแบบใหม่ๆ ขึ้นมาได้ เพื่อสร้างรายได้และยกระดับความเป็นอยู่ ของคนในประเทศให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๔. การศึกษาตลอดชีวิตมีบทบาทสำคัญมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้การศึกษาทวีความสำคัญมากยิ่งขึ้นโดยจะเปลี่ยนจากการศึกษาที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาว ช่วงก่อนการทำงาน เป็นการศึกษาตลอดชีวิต ที่มีความจำเป็น

^{๑๔} อุปกรณ์เทคโนโลยีไทยแลนด์ ๔.๐ [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/a/rpg๑๕.ac.th/duangphon/๓๕-withyasatr-laea-thekhnoiyi-phaux-phathna-khunphaph-chiwit>

เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลง ของเทคโนโลยีทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้ด้วยตนเอง เช่น อินเทอร์เน็ต ดาวเทียม

๕. ด้านอุตสาหกรรมบริการ ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีอื่นๆ เข้าไปเชื่อมโยงกับ การบริการมากขึ้นและมีบทบาทสูงขึ้น ในการสนอง ความต้องการ ของสังคม เช่น ธนาคาร สื่อสารมวลชน การรักษาพยาบาล การท่องเที่ยวและโรงแรม ด้าน การศึกษา ช่วยให้สื่อการเรียนการสอนมีรูปแบบและพลังดึงดูดมากขึ้น

๖. ด้านการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และพัฒนาให้ดีขึ้น เช่น การลดมลภาวะด้วยการผลิตที่ใช้เทคโนโลยีสะอาด การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลมและการใช้พลังงานทดแทน เป็นต้น

๗. ด้านการสาธารณสุข วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยสนองความต้องการของบุคคลและชุมชน ทั้งด้านการป้องกันการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและวิทยาการ ด้วยเครื่องมือและวิธีการที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพสูง

๘. ด้านการเกษตร วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ช่วยให้ลดการพึ่งสารเคมีและหันมาพึ่งสารชีวภาพและวิธีการทางธรรมชาติมากขึ้น ด้านการเก็บเกี่ยว ต้องใช้เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรง เพื่อช่วยลดความเสียหายระหว่างการเก็บเกี่ยวและช่วยยืดระยะเวลา การเก็บรักษาให้นานขึ้น

๑๐.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

สถาบันทางศาสนาเป็นหน่วยทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างมาตรฐานการดำเนินชีวิตและการจัดระเบียบทางสังคมมาอย่างยาวนาน กล่าวคือสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำทางสังคมทั้งเชิงแนวคิดทางอุดมการณ์และการพัฒนาบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคมได้ การเข้าสู่สังคมสมัยใหม่เป็นกระบวนการที่ผลักดันให้สถาบันทางศาสนาต้องเปิดกว้างในการรับรู้และสร้างกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมมากขึ้น สะท้อนถึงความเฟื่องฟูของการยอมรับพื้นที่ส่วนตัวหรือสถานะส่วนบุคคลที่ปัจเจกพึงมี อิทธิพลทางศาสนาได้หยั่งรากลึกลงกับวิถีวัฒนธรรมของผู้คน รวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับสถาบันการปกครอง วิถีชีวิตของผู้คนกับความเชื่อทางศาสนา ยังเป็นวิถีที่ผสมผสานและส่งผลกระทบลึกลงกันอยู่เสมอมา

สำหรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ สถาบันทางศาสนารูปแบบใหม่ของขบวนการทางศาสนาที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมที่หลากหลายในปัจจุบันยิ่งขึ้นศาสนาจะเน้นตอบสนองทางจิตวิญญาณของผู้คนมากขึ้น มีรูปแบบที่แสวงหาจิตวิญญาณในโลกนี้ การผลิตความรู้ทางศาสนาเปิดพื้นที่ให้ทั้งนักบวชและคนทั่วไปได้เข้ามามีบทบาททำกิจกรรมร่วมกัน อีกทั้งศาสนานับพหุลักษณะทางความเชื่อ อาจมีการผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างกิจกรรมทางศาสนากับรสนิยมของสังคมสมัยใหม่ เช่น การถือศีลกินเจ หรือเล่นโยคะเพื่อสุขภาพที่ดีในช่วงเวลาของการจัดปฏิบัติสมาธิของสถาบันทางศาสนา เป็นต้น

คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านคือ กาย ศีล จิตและปัญญา มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมี

ความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแก่ทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลงคนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อนเพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาควรต้องมีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตโดยไม่สร้างความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความทุกข์ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรมุ่งแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระสำคัญของชีวิตคือ หลักปรัชญาและคำสอนทางศาสนา เพราะหลักปรัชญานั้นจะให้โลกทัศน์อันเปรียบเสมือนแผนที่ส่องทางชีวิตมนุษย์ ที่ควรยึดถือตามหลักศาสนาได้ หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่^{๑๕}

๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความละเอียด มีความละเอียดมีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุดขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัยความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกันเพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

๔. การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรีชาปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

พุทธศาสนาได้กำหนดหลักการที่เป็นคำสอนสำคัญ คือ โอวาทปาติโมกข์ อันประกอบด้วย การไม่ทำชั่ว (ศีล) การบำเพ็ญความดี (สมาธิ) การทำจิตใจให้ผ่องใส (ปัญญา) และคำสอนสำคัญที่อาจถือได้ว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งปรัชญาตามหลักพุทธศาสนานี้ สามารถเชื่อได้ว่าเป็นแนวทางที่บุคคลสามารถยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับควบคุมตนเอง และใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตได้ อันนำไปสู่ความสำเร็จในกายภาพและและเป็นเครื่องค้ำจุนการดำรงชีวิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี หลักธรรมของศาสนาที่สามารถนำมา

^{๑๕} สุภกิจ กิจนามวา, พระพุทธศาสนากับเยาวชนไทย [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.learners.in.th/blo/posts/๓๓๖๓๕๙>.

ประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหา สามารถพิจารณาได้ ดังนี้ อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการได้แก่

๑. ทุกข์ (Suffering) หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งเกิดแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบ ความไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อ ความทุกข์เกิดขึ้นที่กายและใจ ซึ่งจำแนกได้ดังนี้ (๑) สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ตามสภาพ ได้แก่ เกิดแก่ เจ็บ ตาย (๒) ปกิณกทุกข์ หมายถึงทุกข์ขจรเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายหลัง ได้แก่ ความเศร้าโศก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา ความคับแค้นใจ (๓) นิพัตถทุกข์ ทุกข์ประจำได้แก่ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (๔) พยาธิทุกข์ ได้แก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยในร่างกาย เช่น โรคตา โรคหู จมูก ปาก และผิวหนัง เป็นต้น (๕) สันดาปทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความกระวนกระวายใจ ความเร่าร้อนใจ เพราะถูกกิเลส คือราคะ โทสะ และโมหะ (๖) วิปริณามทุกข์ ความแปรปรวนเปลี่ยนไปจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น มีลาภ-เสื่อม ลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสรรเสริญ-นินทา มีสุข-มีทุกข์ (๗) วิบากทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากผลกรรม ทำให้ได้รับความร้อนใจ เช่น ถูกลงอาญาได้รับความหายนะ เป็นต้น

๒. สมุทัย (The Cause of Suffering) หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา หรือ ความอยาก อันประกอบด้วย (๑) กามตัณหา หมายถึง ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง ที่ตนยังไม่ได้สัมผัส หรือลืมนองการตามใจตนเองโดยที่แท้ คือการตามใจตัณหาเป็นความอยากของทางใจ ในโลกนี้ยังไม่ต้องการให้ดับหมด ต้องอาศัยความอยากสร้างโลก หรือสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง แต่ต้องควบคุมความอยากให้มีขอบเขตพอควร เพื่อครองชีวิตเป็นสุขไม่ก่อไฟเผาตัวเอง คือ การไม่ควบคุมตัณหา (๒) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากให้สิ่งที่ตนดำรงอยู่แล้วยังคงอยู่ต่อไปและความต้องการที่เป็นนามธรรม เช่น ชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้น (๓) วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ในสิ่งที่ตนเป็นอยู่มีความอยากให้ตัวเราพ้นจากภาวะที่ตนเป็นอยู่ หรือที่ประสบอยู่ ไม่อยากดำรงชีวิตแบบที่ตนไม่ต้องการ

๓. นิโรธ (The Cessation of Suffering) หมายถึง ความดับทุกข์ เป็นภาวะที่กิเลสตัณหาดับสนิท อันเป็นผลของการสงบจิตใจ เมื่อทุกข์จะรู้สาเหตุและดับด้วยสาเหตุแห่งทุกข์

๔. มรรค (The Way to the Cessation of Suffering) หมายถึง หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ประกอบด้วย (๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ มีความเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุและหนทางดับทุกข์ อะไรคือความดี ความชั่วและเข้าใจกระบวนการที่เกิดและดับทุกข์ (๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความคิดที่จะออกจากความรัก ความใคร่ ในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส ดำริออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ไม่พยายามไม่เบียดเบียน (๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ พูดไพเราะ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ (๔) สัมมากัมมันตะ (ทำกรงานชอบ) คือ การกระทำที่เป็นกายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์และไม่ประพฤติดนินทา (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย และทางธรรม ไม่ผิดศีล (๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ ความพยายามระวังไม่ให้เกิดความชั่ว ละความชั่ว สดับความดีและรักษาความดีที่เกิดขึ้น (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ทำจิตใจให้สงบ ปราศจากกิเลส (๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ ความมั่นคงของจิต การมีจิตแน่วแน่กับสิ่งเดียว มรรคมองค์ ๘ นี้ เมื่อประมวลแล้วได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

การพัฒนาตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับ ความหลงเชื่อ ไม่มีความทุกข์ภายใน จิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของ ตนเอง ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมและควบคุมความคิดให้ เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมาย ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่าง เป็นรูปธรรม

๑๐.๖ การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตมนุษย์กับสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา

การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตมนุษย์กับสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา ในการดำรงชีวิตของบุคคล ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากหลักธรรมคำสอนในศาสนา สุภาสิตและคำพังเพย การการสร้างภูมิคุ้มกัน ชีวิต ที่เหมาะสมจะต้องมีความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของมนุษย์ จึงจะทำให้ผู้ยึดถือและ ปฏิบัติเกิดความมั่นใจและมีความสุขใจอันจะเป็นผลทำให้ชีวิตได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ปรากฏ ดังนี้

ตารางที่ ๑๐.๑ เปรียบเทียบคำสอนในศาสนา สุภาสิตและคำพังเพยกับการปฏิบัติตนเพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันชีวิต

คำสอนในศาสนา สุภาสิตและคำพังเพย	การปฏิบัติตนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต
๑) ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน	๑) ขยันหมั่นเพียรในการทำกิจทั้งปวง ๒) มีความพอใจ ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการทำกิจ ทั้งปวงด้วยตนเอง ๓) หมั่นเก็บออมทรัพย์ ใช้จ่ายทรัพย์ด้วยความ รอบคอบ
๒) ชื่อกินไม่หมดคดกินไม่นาน	๑) ไม่โลภเอาของคนอื่นมาเป็นของตน ๒) ตั้งมั่นในความสัตย์สุจริต ๓) ไม่คิดคดต่อผู้อื่น ๔) ไม่ล่อลวงไปปิด ๕) ข่มใจไม่ให้ใครดีต่อสมบัติผู้อื่น
๓) ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	๑) รักษาศีลเป็นประจำ ๒) ปฏิบัติธรรม ๓) ให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ตามกำลัง ความสามารถ ๔) ทำทานและหมั่นรักษาคิดให้บริสุทธิ์ ๕) หมั่นตรวจสอบตนเองด้วยเหตุผลทุกวันว่า ทำสิ่ง ไม่ดีทางกาย วาจาและใจ และพร้อมที่จะปรับปรุง แก้ไข

๑๐.๖.๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

ปัจจัยที่มีผลการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตตามแนวพุทธศาสนา^{๑๖} การเข้าถึงศาสนา : ทุกศาสนา ล้วนสอนให้คนเป็นคนดี โดยอาจจะใช้พิธีกรรมต่างๆ เป็นสื่อในการทำให้มนุษย์ทำความดี แต่แท้จริง แล้วแก่นแท้ของศาสนา คือ หลักธรรมคำสอน มนุษย์ที่มีโอกาสในการศึกษาศาสนา ก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต

การเข้าใจหลักคำสอน : การเข้าใจและตีความหลักคำสอนอย่างถูกต้อง จะทำให้เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี หากเราเข้าใจในหลักคำสอนผิดไป หรือปฏิบัติจนเกินความพอดี ไม่เดินทางสายกลาง อาจจะทำให้เกิดความทุกข์แทน คุณภาพชีวิตก็จะแย่ลง

การนำมาปฏิบัติจริง : หากรู้ถึงหลักคำสอนแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติจริง ก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใดต่อชีวิต เหมือนกับการอ่านหนังสือวิธีการว่ายน้ำ แต่เราไม่เคยไปสัมผัสกับน้ำ หรือลงสระน้ำเลย เราก็จะว่ายน้ำไม่เป็น สิ่งแวดล้อม : สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการทำ ความดี หรือปฏิบัติธรรม รวมถึงแหล่งอบายมุขต่างๆ ที่อยู่รอบบริเวณบ้าน หากมีก็อาจจะชักจูงเราให้ไปในทางที่ไม่ดีได้ เพื่อน/คนรอบข้าง : เพื่อนมีอิทธิพลต่อเราในการทำดีหรือไม่ดี การคบเพื่อนที่ดีจะส่งเสริมให้ชีวิตเรดีขึ้น โดยเค้าจะคอยเตือนเราในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งชักชวนหรือแนะนำในสิ่งที่ดีๆ ให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน การใช้ชีวิต วิธีการระงับความอยากอันจอมปลอมเหล่านี้ สามารถทำได้โดยผ่านการรับรู้ในแนวความคิดเกี่ยวกับ “ตัวตน” ว่าเป็นสิ่งไม่แน่นอน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และลดความอยากให้น้อยลง

๑๐.๖.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันทางสายกลาง ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ในยุคแห่งเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารส่งผลต่อสังคมยุคปัจจุบัน เป็นอย่างมากการเตรียมคน เพื่อให้สามารถเผชิญกับยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเท่าทัน ภายใต้สถานการณ์ของสังคมยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตให้สามารถอยู่อย่างสงบสุขต้องมีการน้อมนำ พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติได้ขยายวงกว้างสู่องค์กรหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีการกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ประชาชน ทุกภาคส่วนได้ถือปฏิบัติ ดังปรากฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา ๘๓ ที่กำหนดให้รัฐต้องส่งเสริมสนับสนุนให้มีการดำเนินตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง^{๑๗}

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาสำหรับแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ในการบริหารและพัฒนาประเทศ โดยเน้นให้ดำเนินไปในสายกลาง เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความหมายของความพอเพียงครอบคลุมถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอในระดับที่จะช่วยลดผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้

^{๑๖} พระครูสุตธารณ์พิสุทธิ์ และคณะ, “การพัฒนาคนตามหลักพุทธศาสนา” Veridian E-Journal, Silpakorn University สาขาวิชามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๑) , หน้า, ๗-๘.

^{๑๗} ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๔๗ ก ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๐ , หน้า ๒๕.

จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและยั่งยืน พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางในทุกด้านได้เป็นอย่างดี”^{๑๘}

การพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาทโดยยึดหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า สามห่วง สองเงื่อนไข ดังนี้

สามห่วง ประกอบด้วย

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

๓. มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

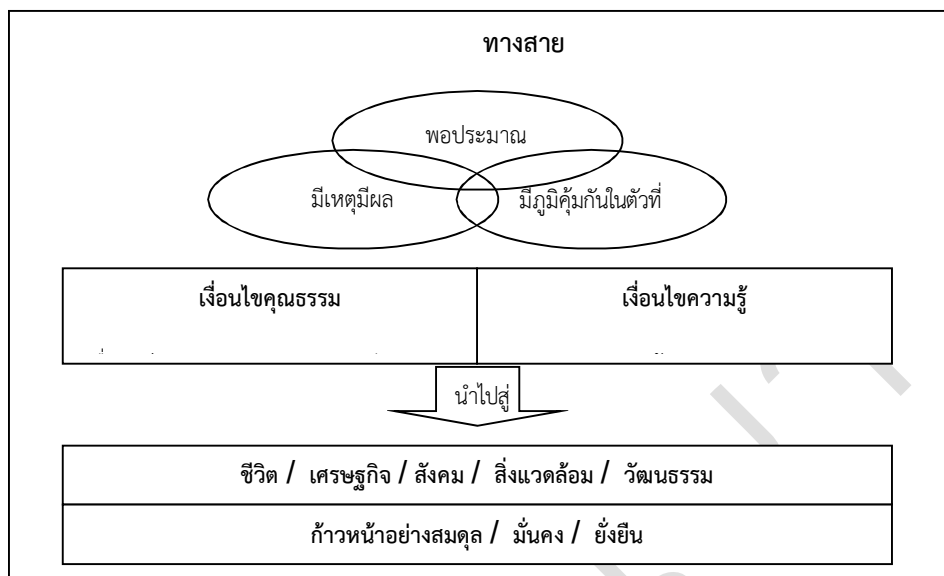
สองเงื่อนไข ประกอบด้วย

๑. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้ เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่าง รอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

๒. เงื่อนไขคุณธรรม จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย ความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตไม่โลภและไม่ตระหนี่ แนวทางปฏิบัติและผลที่คาดว่าจะได้รับจากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมสิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี ที่สามารถเชื่อมโยงแนวความคิด ดังภาพต่อไปนี้

^{๑๘} ประดิษฐ์ อุปรมัย, สร้างทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง. (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ, ๒๕๕๑) , หน้า ๒๗.

ภาพที่ ๑๐.๑ กรอบแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



การปฏิบัติเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการดำรงชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเอง ๕ ประการ คือ

๑. พึ่งตนเองทางจิตใจ คนที่สมบูรณ์พร้อมต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกว่าตนสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้น จึงควรที่จะสร้างพลังผลักดันให้มีภาวะจิตใจอีกเหนือต่อสู่ชีวิตด้วยความสุจริต แม้อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จบ้างก็ตามก็ตาม มิพึงควรท้อแท้ให้การพยายามต่อไป พึงยึดพระราชดำรัสการพัฒนาคน ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ ความตอนหนึ่งว่า

... บุคคลต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี คือความหนักแน่นมั่นคงในสุจริตธรรม และความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่จนสำเร็จ ทั้งต้องมีกุศโลบายหรือวิธีการอันแยบยลในการปฏิบัติงานประกอบพร้อมกันด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลที่แน่นอน และบังเกิดประโยชน์อันยั่งยืนแก่ตนเองและแผ่นดิน ...

๒. พึ่งตนเองทางสังคม โดยสร้างเสริมให้แต่ละชุมชนในท้องถิ่นร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นำความรู้ที่ได้รับมาถ่ายทอดและเผยแพร่ให้ได้รับประโยชน์ซึ่งกันและกัน ดังพระบรมราโชวาท มีความตอนหนึ่งว่า

..เพื่อให้งานรุดหน้าไปพร้อมเพรียงกันไม่ลดหล่น จึงขอให้ทุกคนทุกคนพยายามที่จะทำงานในหน้าที่การงานอย่างเต็มที่ และให้มีการประชาสัมพันธ์กันให้ดี เพื่อให้งานทั้งหมดเป็นงานที่เกื้อหนุนสนับสนุนกัน..

๓. **พึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ** คือ การส่งเสริมให้มีการนำเอาศักยภาพ ของผู้คน ในท้องถิ่น สามารถเสาะแสวงหาทรัพยากรธรรมชาติ หรือวัสดุในท้องถิ่นที่มีอยู่นำมาใช้ให้เกิด ประโยชน์สูงสุด ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาประเทศได้อย่างดียิ่ง คือการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) ซึ่งมีมากมายในประเทศ

๔. **พึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี** คือการส่งเสริมให้มีการศึกษาทดลอง ทดสอบเพื่อให้ ได้มาซึ่ง เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ และสิ่งที่สำคัญ สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้อย่าง เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัสที่ว่า

...จุดประสงค์ของศูนย์ศึกษาฯ คือ เป็นสถานที่สำคัญสำหรับค้นคว้าวิจัยวิจัยในท้องที่เพราะว่า แต่ละท้องที่ สภาพฝนฟ้าอากาศและประชาชนในท้องที่ต่าง ๆ กัน ก็มีลักษณะแตกต่างกัน มาก เหมือนกัน..

๕. **พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ** หมายถึง สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น กล่าวคือ แม้ไม่มีเงินทองทรัพย์สิน ก็ยังมีข้าว ปลา ผัก ผลไม้ ในท้องถิ่นของตนเองเพื่อการยังชีพและ สามารถนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในระดับมหภาคต่อไปอีกด้วย

ตารางที่ ๑๐.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันหลักพุทธธรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบเขต ในพระราชดำริ	หลักพุทธธรรม	การดำเนินตามวิถีชีวิตที่ตั้งาม
๑. ด้านการดำเนินชีวิต	มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)	บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ อย่างมีเหตุผล
	มรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ	พัฒนาปัญญา เพื่อรู้เท่าทันโลก และความ เปลี่ยนแปลงของชีวิต
๒. ด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม	สัมมาอาชีวะ	มีอาชีพสุจริต
	สัมมาวาจา	มีวจีสุจริต
๓. ด้านทรัพยากร ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม	สัมมากัมมันตะ ไม่เบียดเบียนทำร้ายสิ่งมีชีวิต	การพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่ทำลายธรรมชาติรวมถึงไม่ เบียดเบียน สิ่งแวดล้อมสิ่งมีชีวิต พืช สัตว์และ มนุษย์
๔. ด้านการเกษตรกรรม	มัชฌิมาปฏิปทา สัมมาวายามะ	พึ่งตนเอง พอประมาณ พอเพียง ความพยายามชอบ
๕. ด้านการพัฒนาชีวิต	สัมมาสติ	ตั้งจิตมั่นชอบ
	สัมมาสมาธิ	การระมัดระวังเสมอ ไม่ขาดสติ
	อัปมาท	สำนึกในหน้าที่ไม่ถลำในทางเสื่อม

สรุปท้ายบท

การพัฒนามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนในสังคมที่นำมาสู่ระดับประเทศดังพบได้ในสังคมที่มีความมั่นคงและยั่งยืนในนานาประเทศ เพราะการพัฒนาคน เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า มีทักษะขีดความสามารถที่จำเป็นให้กับสังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะนำไปสู่ความสามารถในการสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันและนำไปสู่การพัฒนาบนพื้นฐานของความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป ดังนั้นเพื่อให้ทรัพยากรมนุษย์มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสังคมในระยะยาว จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำหลักการดำเนินงานที่ดีมาประยุกต์ใช้ ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงรับสั่งไว้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศถูกละเลย สถาบันครอบครัวไม่ได้รับความสำคัญ การศึกษาไม่มีการพัฒนาปรับปรุง และสังคมขาดการคำนึงด้านศีลธรรม ประเทศไทยก็จะเป็สังคมที่ขาดคุณค่า เปราะบาง และสามารถล่มสลายได้อย่างง่ายดายภายใต้กระแสสังคมในยุคความปกติใหม่ (New Normal)

คำถามท้ายบท

๑. การพัฒนาตนเองมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของนิสิตภายใต้กระแสสังคมในยุคความปกติใหม่ (New Normal) อย่างไรบ้าง จงอธิบาย
๒. ผู้ที่พัฒนาแล้วมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสังคมอย่างไร
๓. จงยกตัวอย่างการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามหลักพุทธศาสนา มาเป็นข้อๆ
๔. ให้วิเคราะห์จุดดี จุดด้อยของตนเองและแสดงเจตนาที่จะพัฒนาจุดดีของตนให้ดีขึ้นด้วยวิธีใด พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตัวนิสิตอย่างไรบ้าง จงอธิบาย
๕. นิสิตดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสุขได้ภายใต้เงื่อนไขปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เงื่อนไขใด จงอธิบายเป็นแผนความคิด (Mind Map)
๖. จงยกตัวอย่าง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
๗. นิสิตจะเตรียมตัวเพื่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในอนาคตอย่างไร

เอกสารอ้างอิงประจำบท

- นิพนธ์ คันธเสวี. “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง **ภาวะสังคมไทย** ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา ๒๙-๒๒ เมษายน ๒๕๒๗.
- ปกรณ ปรียากร. **ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา** ใน การบริหารการพัฒนา, กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช, ๒๕๓๘
- ปภาดา สุวีโรจน์. **คุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรเทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ**. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น, ๒๕๕๑.
- ประดิษฐ์ อูปรมย์. **สร้างทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ, ๒๕๕๑.
- พัฒน์ กิติพราภรณ์ “นันทารศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”.วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ. ๒๕ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๓๒.
- พัชรี หล้าแหล่ง. **การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้**. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดชุมพร, ๒๕๕๖.
- พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ และคณะ. “การพัฒนาคนตามหลักพุทธศาสนา” Veridian E-Journal, Silpakorn University (สาขาสาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ เดือน กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๑)
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ : นามมี บุคส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.
- ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๔๗ ก ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๐ , หน้า ๒๕.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์ กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**.กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๕.
- สนธยา พลศรี” **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗.
- สมใจ ลักษณะ. **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน**.กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๔๓.
- สีปพนนท์ เกตุทัต. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สุขุม ทับทวี. **คุณภาพชีวิตในการทำงานของนายทหารชั้นประทวน: กรณีศึกษากองพันทหารสุพรรณิ ไชยอำพร และสนิท สมักรการ**. **คุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบกับระหว่างเมืองกับชนบท**, กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔.
- ช่วงที่ ๔๐๒**. มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี, ๒๕๕๔.
- สำราญ จุช่วย. **การพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง**, ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๔.

ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีและการพัฒนา [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://techno.pnru.ac.th/tong/Technology.pdf>

สุภกิจ กิจนามวา, พระพุทธศาสนากับเยาวชนไทย [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://www.learners.in.th/blogs/posts/๓๓๖๓๕๙>.

อุปกรณ์เทคโนโลยีไทยแลนด์ ๔.๐ [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<https://sites.google.com/a/rpg๑๕.ac.th/duangphon/๓๕-withyasatr-laea-thekhnoloyi-pheux-phathna-khunphaph-chiwit>

ฉบับสำหรับ