



การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม

รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย วีระวัฒนานนท์
ประธานหลักสูตรสิ่งแวดล้อมศึกษา มหาวิทยาลัยปทุมธานี

บทคัดย่อ: มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาแล้วในทุกวันนี้ต่างมีเป้าหมายสำหรับชีวิตตนเอง โดยมีวิถีการที่จะเดินไปสู่เป้าหมายที่อาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันไป คนที่เกิดมาในครอบครัวที่ลำบากยากจนก็อยากมีเงินทองทรัพย์สิน รายได้ เพื่อเอาไว้จับจ่ายใช้สอย มีอาหารกินได้เต็มท้องทุกมื้อ มีบ้าน และสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต คนที่เกิดมาในครอบครัววงศ์ตระกูลที่ร่ำรวยด้วยทรัพย์สินสมบัติ ก็อยากมีอำนาจและตำแหน่งในสังคมหรือตำแหน่งทางการงานที่ได้รับการยกย่องนับถือของคนทั่วไป รายได้จากการทำงานไม่ใช่สิ่งสำคัญ คนที่เกิดมามีฐานะปานกลาง คือ มีรายได้ทรัพย์สินพอมีพอกิน อาจรู้สึกไม่มั่นคงจากรายได้ที่มืออยู่ อยากสะสมให้มากขึ้น หรืออยากมีหน้าที่ การงานที่มั่นคง โดยคนทั้ง 3 ประเภท อาจมีวิถีไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อาจไม่เหมือนกัน เช่น บางคนอาจใช้ความเพียรพยายามในการไปสู่เป้าหมายด้วยการมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนเพื่อการประกอบอาชีพ และได้แต่การทำงานประกอบอาชีพด้วยความขยันอดทน และยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม บางคนอาจใช้วิธีฉ้อฉล วังเต้นเพื่อให้ตนเองได้ตำแหน่ง ได้รายได้ โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น โดยขาดความละอาย บางคนอาจใช้บารมีของครอบครัว วงศ์ตระกูล เพื่อนำไปสู่ฐานะทางสังคม และรายได้โดยที่ตนเองมิได้มีคุณภาวะตามควรแก่หน้าที่ การใช้ชีวิตเดินสู่เป้าหมายของชีวิตที่ขาดความถูกต้อง ดีงาม จนบรรทัดฐานทางสังคมถูกทำลาย สังคมที่ขาดภูมิคุ้มกัน ไร้คุณธรรมจริยธรรม ย่อมเป็นสังคมที่ไม่สงบสุข เป็นสังคมที่ต่างเอาตัวรอด ในที่สุดเป้าหมายของชีวิตที่แสวงหาก็ก็น่าจะไม่อาจทำให้ชีวิตดีขึ้นได้

Corresponding Author : E-mail: Vinai.vee86@gmail.com

บทนำ

การมีเป้าหมายที่ไม่ชัดเจน คือ การมีเงินทองทรัพย์สิน มีฐานะและตำแหน่งในสังคม หน้าที่การงาน และเป็นคนที่ขาดคุณธรรมและความถูกต้องดีงาม แท้จริงแล้วก็มีใช้เป้าหมายที่ยั่งยืน ความต้องการของชีวิตที่เรียกว่า การมีชีวิตที่เป็นสุข ที่ยั่งยืนน่าจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปต้องการ การมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องมีฐานะที่ร่ำรวย แต่พอมีพอกิน คือ มีรายได้ไว้ใช้จับจ่ายซื้อหาอาหาร และปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมที่พอจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ อยู่ในสังคมหน้าที่การงานและชุมชนที่ได้รับการเอื้อเฟื้อ และรู้จักปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธา ก็นับว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตและทางเดินไปสู่เป้าหมายที่ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตได้ แต่การเข้าถึงจุดหมายของชีวิตที่แท้จริง จะต้องเกิดจากการเข้าถึงความจริงของชีวิต ทั้ง

องค์ประกอบทางกาย ทางจิต และทางสังคม โดยตนเองต้องใช้ความเพียรพยายาม สดัดความไม่รู้ คือ ความเขลาที่ครอบงำออกไป แล้วเดินเข้าหาความจริงที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับชีวิต

สิ่งมีชีวิตทั้งมนุษย์ สัตว์ และพืชมีความสัมพันธ์ที่แยกกันไม่ออก ถ้าจะย้อนในอดีตที่โลกได้อุบัติขึ้นเมื่อ 4,500 ล้านปีมาแล้วโลกจะปราศจากสิ่งมีชีวิต โดยโลกเริ่มมีอากาศ น้ำ และแร่ธาตุ ในส่วนที่เป็นพื้นโลก จวบจนโลกเริ่มมีพัฒนาการเกิดสิ่งมีชีวิตขึ้นในเวลาต่อมา ซึ่งย่อมาหมายความว่า สิ่งมีชีวิตมีพัฒนาการมาจากสิ่งไม่มีชีวิต (แต่กำเนิดของสิ่งมีชีวิตในโลกอาจมีกำเนิดขึ้นที่แตกต่างกันไปได้) ซึ่งหมายถึงการผสมผสานกันของธาตุ ในปริมาณและสถานะที่เหมาะสมจึงทำให้มีสิ่งมีชีวิตอุบัติขึ้นในโลก และใช้เวลายาวนานพัฒนาเป็นสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช สัตว์ และมนุษย์ ดังเช่นปัจจุบัน แต่ความรู้เรื่องกำเนิดสิ่งมีชีวิต ยังมีข้อโต้แย้งถึงแรกกำเนิดว่าเกิดขึ้นครั้งแรกอย่างไร เพราะต่างก็มีหลักการอธิบายถึงที่มาของสิ่งมีชีวิตที่ยากแก่การพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ดังจะยึดหลักทางพระพุทธศาสนาที่ไม่ควรไปค้นหา เพราะจะทำให้เสียเวลา จึงน่าจะพอสรุปได้ว่า สิ่งมีชีวิตมีแร่ธาตุที่อยู่ในลักษณะของสารที่เรียกว่า อินทรีย์สาร คือส่วนที่เป็นอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย หรือส่วนต่างๆ ของพืช ซึ่งก็คือ ธาตุชนิดต่างๆ เช่น ไนโตรเจน ออกซิเจน ไฮโดรเจน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ฯลฯ เหล่านี้ทั้งสิ้น

เมื่อสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์และสัตว์เริ่มกำเนิดขึ้นแล้วก็ต้องการอาหารซึ่ง ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ต้องการน้ำดื่มซึ่งได้แก่ ธาตุไฮโดรเจนและออกซิเจนที่เป็นส่วนประกอบของน้ำ และการหายใจซึ่งได้แก่ การรับเอาธาตุออกซิเจน ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และธาตุอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันความต้องการปัจจัยในการดำรงชีวิต คือ อาหาร น้ำ อากาศ นอกจากความต้องการธาตุต่างๆ ไปใช้ในร่างกายแล้ว ยังหมายถึงความต้องการพลังงานที่ได้จากธาตุที่สิ่งมีชีวิตรับเข้าไปพร้อมกันด้วย ซึ่งหมายถึงร่างกายของสิ่งมีชีวิต ก็คือ โรงงานทางเคมีที่ได้รับธาตุและพลังงานจากสิ่งแวดล้อมไปแปรรูปทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยสิ่งมีชีวิตมีธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และแคลเซียมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดล้วนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของธรรมชาติ หรือระบบนิเวศ และร่างกายของคน สัตว์ และพืชที่เป็นทางผ่านของธาตุและพลังงานที่จะส่งต่อไปยังสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต สสารหรือธาตุที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมมีระบบที่เรียกว่า วัฏจักร (Cycle) เช่น วัฏจักรของน้ำ วัฏจักรของธาตุคาร์บอน วัฏจักรของไนโตรเจน ฯลฯ

ในปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับการเพิ่มจำนวนประชากรมนุษย์อย่างรวดเร็ว ซึ่งประมาณจากปี พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา มีประชากรมนุษย์ประมาณ 6,900 ล้านคน และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มเป็น 10,500 ล้านคน ในปี ค.ศ. 2050

นอกจากสิ่งมีชีวิตจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว จะเห็นได้ว่าที่ที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นปัจจัยของสิ่งมีชีวิตที่มีความอุดมสมบูรณ์ จะปรากฏสิ่งมีชีวิตอยู่กันอย่างหนาแน่น

เช่นกัน เช่นการมีแหล่งน้ำ ย่อมจะมีจำนวนสัตว์หรือพืชอยู่อย่างหนาแน่น สำหรับมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน การตั้งบ้านเรือนและชุมชนมักนิยมเลือกทำเลที่ใกล้แหล่งน้ำและอาหารมาตั้งแต่อดีต และจะอพยพถิ่นฐานที่อยู่เมื่อทรัพยากรเกิดการ ร่อยหรอ การขาดแคลนอาหารและน้ำ หรือเกิดโรคระบาด แต่ในปัจจุบันมนุษย์ไม่สามารถอพยพข้ามพรมแดนระหว่างประเทศได้ตามธรรมชาติเช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่น เช่น ประชากรในประเทศจีน และอินเดียที่มีอยู่อย่างหนาแน่น แต่ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัดย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิต และความมั่งคั่งร่ำรวยของประเทศด้วย นอกจากนี้ มนุษย์ยังมีข้อยกเว้นอื่นๆ อีก เช่น ความรู้ในวิทยาการต่างๆ ช่วยให้มีมนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่อย่างจำกัดได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น เป็นต้น

ตารางที่ 1 แสดงตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตสำหรับประเทศ ที่ยากจนที่สุดและร่ำรวยที่สุด 20 ประเทศ

ตัวชี้วัด	ประเทศยากจน	ประเทศร่ำรวย
GDP	\$230 (U.S.)	\$27,460 (U.S.)
จำนวนบุตรของสตรี	6.3 คน	1.5 คน
ช่วงอายุเมื่อแรกเกิด	49.3 ปี	77.8 ปี
อัตราการเสียชีวิตของทารก (ต่อทารก 1,000 คน)	100	5
น้ำดื่มที่ปลอดภัย	44%	99%
ผู้ใหญ่ที่รู้หนังสือ	38%	99%
อัตราเกิด/ปี	2.6	0.3

ตารางที่ 2 ปริมาณการเพิ่มประชากรโลก

ปี ค.ศ.	จำนวนประชากร (ล้านคน)	จำนวนปีที่เพิ่ม เป็น 2 เท่า
5,000 ปี (ก่อนค.ศ.)	50	-
800 ปี (ก่อนค.ศ.)	100	4,200 ปี
200 ปี (ก่อนค.ศ.)	200	600 ปี
1200	400	1,400 ปี
1700	800	500 ปี
1900	1,600	200 ปี
1965	3,200	65 ปี
2000	6,100	51 ปี
2050	9,300	140 ปี

ที่มา : William P. Cunningham and Mary Ann Cunningham, Principles of Environmental Science, 3 rd Edited, McGraw-Hill, 2006, p.76

ตารางที่ 3 ประเทศที่จะมีจำนวนประชากรมากที่สุด 10 ประเทศ

ปี 2002		ปี 2050	
ประเทศ	จำนวนประชากร (ล้านคน)	ประเทศ	จำนวนประชากร (ล้านคน)
จีน	1,281	อินเดีย	1,628
อินเดีย	1,050	จีน	1,394
สหรัฐอเมริกา	287	สหรัฐอเมริกา	413
อินโดนีเซีย	217	ปากีสถาน	332
บราซิล	174	อินโดนีเซีย	316
รัสเซีย	144	ไนจีเรีย	304
ปากีสถาน	144	บราซิล	247
บังกลาเทศ	134	บังกลาเทศ	205
ไนจีเรีย	130	คองโก	182
ญี่ปุ่น	121	เอธิโอเปีย	173

ที่มา : William P. Cunningham and Mary Ann Cunningham, Principles of Environmental Science, 3 rd Edited, McGraw-Hill, 2006, p.81

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดผลอย่างจริงจังจะต้องมีการร่วมมือในการดำเนินงานในทุกภาคส่วนไปพร้อมกันทั้งในส่วนการดำเนินงานของรัฐ ชุมชนท้องถิ่น ครอบครัวยุ และประชาชนและยังหมายถึงการปรับปรุงวิธีดำเนินงานในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเป้าหมายของคุณภาพชีวิตทั้งในด้านการดูแลสุขภาพอนามัย สิ่งแวดล้อมและสังคมไปพร้อมกัน ดังนี้

1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

1.1 นโยบายของรัฐที่สนับสนุนการพัฒนาสุขภาพะ หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จะต้องร่วมกันบูรณาการนโยบายและแผนงานที่รองรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาพร่วมกัน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกันได้อย่างเป็นรูปธรรม

1.2 การป้องกันและควบคุมโรค รัฐจะต้องจัดให้มีระบบป้องกันและโรค ประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพในการป้องกันและควบคุมโรค ตลอดจนปัจจัยที่คุกคามต่อสุขภาพ รัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องส่งเสริมให้ประชาชนรู้จัก

ปกป้องสิทธิของตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ปลอดภัยจากโรคและปัจจัยสุขภาพที่คุกคามต่อสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่สภาวะได้อย่างเหมาะสมกับฐานะของครอบครัวและปัจจัยที่มีอยู่ในชุมชนได้

1.3 การพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ในปัจจุบันย่อมเป็นที่ทราบกันดีว่าการมีอากาศที่บริสุทธิ์หายใจ มีน้ำดื่มที่สะอาด มีอาหารที่ไม่มีสารพิษเจือปน มีที่อยู่อาศัยที่อบอุ่นเหมาะสม และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตก็จะทำให้มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข ดังนั้นหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานระดับท้องถิ่น ทั้งกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์และกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องร่วมกันบูรณาการนโยบายและแผนงานการพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้มีผลไปสู่การปฏิบัติในชุมชนท้องถิ่น เช่น การกำจัดสารพิษ ขยะและสิ่งปฏิกูลในชุมชน การอนุรักษ์ฟื้นฟูป่าในชุมชนและที่สาธารณะ การอนุรักษ์พืชพรรณไม้ท้องถิ่น การจัดการน้ำให้เพียงพอต่อการบริโภค และการเกษตรสำหรับชุมชน ฯลฯ

1.4 การมีส่วนร่วมของชุมชน รัฐและส่วนที่เกี่ยวข้องต่างๆ จะต้องร่วมกันส่งเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งรับผิดชอบตนเอง ครอบครัวและชุมชน ส่งเสริมให้ชุมชนมีบทบาทในการพัฒนาท้องถิ่นในมิติต่าง ๆ ทั้งเรื่องอาชีพ สาธารณสุข ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินให้มากขึ้น รวมทั้งสนับสนุนให้ชุมชนมีความสามารถในการบริหารจัดการ โครงการพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ ด้วยตนเอง ให้รู้จักวางแผนการทำงาน การจัดการงบประมาณ การติดตามตรวจสอบการดำเนินงาน และการร่วมกันเป็นเครือข่ายในการทำงานร่วมกับรัฐ องค์กรต่างๆ และประชาชนในชุมชน

1.5 การศึกษาและการเรียนรู้ หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ องค์กรของรัฐในท้องถิ่นและสถานศึกษาในชุมชน จะต้องมีความรู้และทักษะในการพัฒนามิติต่างๆ ให้แก่ประชาชน สนับสนุนประชาชนในการจัดความรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพความรู้ ความคิดและสติปัญญาให้แก่ชุมชน โดยเฉพาะผู้นำชุมชน รวมทั้งการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ หรือใช้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ไปพร้อมกับการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต

1.6 การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร หน่วยงานราชการทั้งภาครัฐและหน่วยงานส่วนท้องถิ่นจะต้องส่งเสริมให้ชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการพัฒนาทุกภาคส่วน มีการรับข่าวสารและการส่งต่อข่าวสารเข้าสู่ชุมชนอย่างเป็นระบบ ให้ชุมชนมีทักษะในการส่งข่าวสารของชุมชนไปสู่หน่วยงานและชุมชนภายนอก รวมทั้งพัฒนาทักษะในการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร การใช้เว็บไซต์ในการเผยแพร่ข่าวสารและการแสวงหาความรู้ผ่านเว็บไซต์ต่างๆ รวมทั้งการปกป้องมิให้เกิดผลเสียหรือการหลอกลวงในการสื่อสารทางเทคโนโลยี

1.7 การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ประชาชนในชุมชน โดยเฉพาะผู้นำชุมชน จะต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดความตระหนักในการพัฒนาตนเอง และชุมชนให้เกิดคุณธรรมและจริยธรรม ความรัก ความเอื้อเฟื้อ ความสมัครสมานสามัคคี การร่วมมือกัน ความซื่อสัตย์และความกตัญญู ตลอดจนการมองเห็นคุณค่า ความดีงามและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผู้นำหน่วยงานในชุมชนและสถานศึกษาต้องปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่าง และสามารถทำให้ประชาชนได้ตระหนักในการอยู่ร่วมกันและรับผิดชอบร่วมกันที่จะนำความสุขมาสู่ชุมชนได้

1.8 การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นต้องใช้หลักการของเศรษฐกิจพอเพียงในทุกมิติของการพัฒนา โดยองค์ประกอบของการพัฒนาทางด้านอาชีพ สังคม สิ่งแวดล้อมและคุณธรรมและจริยธรรมจะต้องดำเนินไปอย่างพอดี เหมาะสม ตั้งแต่การมีชีวิตที่เป็นสุข การประกอบอาชีพ การอยู่ในสังคมร่วมกัน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอเหมาะพอดี และการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามองค์ความรู้และประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นจากการปฏิบัติ

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าวข้างต้น เป็นแนวทางปฏิบัติในเชิงนโยบายที่จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตของประชาชน แต่การกำหนดแนวทางดังกล่าว ตัวประชาชนซึ่งเป็นผู้ได้รับผลจากการพัฒนาได้มากน้อยเพียงใดจะต้องขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของประชาชนเอง คุณภาพชีวิตที่จะเกิดขึ้นกับประชาชนนั้นโดยทั่วไปมักจะคำนึงถึงเพียงปัจจัยภายนอก เช่น การมีเงินและทรัพย์สิน และมีตำแหน่งหน้าที่และข้าทาสบริวาร แต่ความจริงแล้วผู้ที่ร่ำรวยเงินทองทรัพย์สิน หรือมีตำแหน่งสูงในสังคมก็มิได้มีความสุขสมบูรณ์ คือมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้น การมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงสามารถเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติในส่วนบุคคลดังต่อไปนี้

2.1 การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติ การรู้จักประกอบอาชีพ การเรียนรู้ ความมีเหตุผล ความมีคุณธรรม การรู้จักบริโภคและใช้จ่ายใช้สอย ตามสมควรแก่ฐานะและรายได้ ตลอดจนการดูแลสุขภาพ สิ่งแวดล้อม เหล่านี้ถ้าได้นำไปปฏิบัติอย่างจริงจังก็จะเกิดความสุข มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี และอยู่ในสังคม-สิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข เป็นการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นมากเกินไปและการไม่เบียดเบียนทุกสรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมากเกินไป

2.2 การดูแลสุขภาพสภาพตนเอง การรู้จักตนเองและรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามวัยต่างๆ ป้องกันและเฝ้าระวังปัจจัยที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ สิ่งเสพติดมีนเมา การพนันและอบายมุขต่างๆ การให้ความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพในเบื้องต้น จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การไม่เอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น ความซื่อสัตย์สุจริต และการเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น จะทำให้เป็น

ผู้มีมิตรทั้งในครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน และสถานที่ทำงาน จะเป็นบุคคลที่เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานรักใคร่ เมื่อสังคมอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขชีวิตในส่วนบุคคลก็จะมีความสุขไปด้วย

2.4 การเจริญสติ แม้บุคคลจะมีความสุขทางกายและสังคมแล้ว แต่ถ้ายังไม่รู้จักการพัฒนาสติหรือจิตใจตนเองให้บริสุทธิ์ หลีกเลียงความเศร้าหมองที่เข้ามารบกวนข้องแวะก็จะไม่สามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้ การเจริญสติหรือการพัฒนาสติเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องฝึกฝนจนแตกฉาน การเจริญสติปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การให้ทานหรือบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอเพื่อหวังให้บุคคลอื่นพ้นทุกข์ การปฏิบัติงานตามหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่น มุ่งให้เกิดผลสำเร็จต่องานอย่างสม่ำเสมอ หรือเป็นผู้เรียนก็มุ่งมั่นที่จะศึกษาเล่าเรียนด้วยความตั้งใจ ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นการเจริญสติอย่างง่าย ๆ ได้ทั้งสิ้น นอกจากนั้นการเจริญสติจะนำไปสู่การมีปัญญาสามารถคิดอ่านกระทำการอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างชาญฉลาด สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องใช้ความเพียรและความศรัทธาในการตั้งเป้าหมายที่ต้องการ แต่ไม่จำเป็นต้องลงทุนมาก เมื่อแสวงหาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว ย่อมสามารถเข้าถึงคุณภาพชีวิตที่ดีได้ โดยการพอใจกับความสุข ทั้งทางกาย สังคม และจิต ได้อย่างเท่าเทียมกัน

บรรณานุกรม

ประเวศ วะสี. (2547). **ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด**. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. กรุงเทพฯ.

William P. Cunningham and Mary Ann Cunningham, (2006). **Principles of Environmental Science**. 3 rd Edited, McGraw-Hill.