

สร้างคุณค่าความเป็นคน สร้างสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง

อนาคตของชาติและมนุษยชาติอยู่ที่คุณค่าความเป็นคนและชุมชนเข้มแข็ง

ประเวศ วะสี

ท่ามกลางความโกลาหล จะเริ่มต้นจากอะไร

ท่ามกลางวิกฤตการณ์ทุกๆด้าน ทั้งวิกฤตเศรษฐกิจ วิกฤตสังคม วิกฤตสิ่งแวดล้อม วิกฤตการเมือง มีความโกลาหลจับต้นชนปลายไม่ถูก กลไกของรัฐก็จะทำอะไรไม่ได้เลย เช่น แก้อาการยากจนไม่ได้ แก้อาการทุจริตในสังคมไม่ได้ ไม่สามารถอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สร้างสันติภาพไม่ได้ สังคมสันติสุขต้องสามารถธำรงบูรณภาพและดุลยภาพได้

สภาพโกลาหล และการขาดสมรรถนะของประเทศทำให้ดูเหมือนว่าไม่สามารถธำรงบูรณภาพและดุลยภาพของประเทศได้ เสี่ยงต่อความล่มสลาย

ในสภาพโกลาหลจะเริ่มต้นจากอะไร และทำอะไรเป็นลำดับไปอย่างไรจึงจะนำไปสู่การธำรงบูรณภาพและดุลยภาพของประเทศ ขอเสนอดังนี้

(๑) ต้องเริ่มต้นจากสิ่งสำคัญที่ทุกคนมีและโดยไม่ต้องรอกลไกของรัฐ เราไม่สามารถเริ่มจากสิ่งที่คุณไม่มี และต้องพึ่งกลไกของรัฐซึ่งทำอะไรไม่ค่อยได้สิ่งนั้นคือ คุณค่าความเป็นมนุษย์ ต้องเอาใจหรือหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์เป็นตัวตั้ง ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ ต้องนำน้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ออกมาใช้

(๒) รวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ในทุกพื้นที่ ในทุกองค์กร และในทุกเรื่อง จะทำให้เกิดพลังมหาศาล การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำทำให้เกิดความเป็นชุมชน ความเป็นชุมชนเป็นปรากฏการณ์ที่แข็งแรง

(๓) พิจารณาระบบและโครงสร้างของชุมชนเข้มแข็ง

(๔) สร้างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วม

(๕) การขับเคลื่อนระบบสุขภาพชุมชน

ถ้าเริ่มต้นและทำตามลำดับ จากคุณค่าความเป็นคนจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง ดังจะขยายความดังต่อไปนี้

หัวใจของสุขภาวะคือ คุณค่าความเป็นคนและชุมชนเข้มแข็ง

เมื่อพูดถึงสุขภาพชุมชน ทันทีเรามากจะนึกถึงสถานีนอนามัย และโรงพยาบาลชุมชน จริงอยู่สถานีนอนามัยและโรงพยาบาลชุมชนมีความสำคัญอย่างยิ่งขดในระบบสุขภาพชุมชน แต่ถ้ำเราเริ่มที่ระบบบริการสุขภาพเลยจะทำให้เราเห็นแควและแควส่วน เราควรเริ่มที่ **คน** และ **ชุมชน** ก่อน เพราะคนและชุมชนคือหัวใจของสุขภาวะ

สำนึกในศักดิ์ศรีและศักยภาพแห่งความเป็นคนคือกำเนิดสุขภาวะที่ลึกที่สุด

เรื่องนี้ทดลองกับตัวเองได้ทุกคน เมื่อใดเราตระหนักรู้ว่าเรามีศักดิ์ศรีและคุณค่าของความเป็นคน เรามีศักยภาพที่จะทำอะไรดี ๆ ได้ด้วยตัวของเราเอง เราจะเกิดความสุขอย่างล้ำลึกซึมซ่านไปทั่วตัว

ทุกคนเคยเจอสุขภาวะอย่างนี้มาแล้วทั้งสิ้น เมื่อเราคิดดีและทำดี เมื่อเราคิดถึงคนอื่นและสิ่งอื่น เราก็มีความสุข ถ้ำเราคิดถึงแต่ตัวเองก็มีความเครียดความบีบคั้น และนำไปสู่การเป็นโรคต่างๆ ถ้ำเราทำอะไรเพื่อคนอื่น และสิ่งอื่น เช่นมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม เราก็มีความสุข มนุษย์มีศักยภาพที่จะมีเมตตาอันไม่มีที่สิ้นสุด ในพระไตรปิฎก มีข้อความเป็นอันมากที่กล่าวถึงเมตตา เช่น ถ้ำถ้านุคคลแผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทางอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จะเกิดความปิติแต่สร้างไปทั่วสรรพางค์กาย

เมตตายังให้เกิดสุขโดยแท้

ทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ นอกจากนั้นคนที่เห็นคนอื่นทำความดี ก็พลอยมีความสุขไปด้วย เรียกว่าเมตตาหรือความเอื้ออาทรต่อกันยังให้เกิดสุขต่อคนทั้งมวล (Happiness for All) คือทั้งต่อผู้ให้ ผู้รับ และผู้ที่รู้เห็น

มนุษย์ทุกคนล้วนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ

นี่คือความเป็นคน ถ้ำว่ามนุษย์มาจากรากศัพท์ว่ามีหัวใจสูง และเป็นข้อที่ต่างจากความเป็นสัตว์ สัตว์มันก็ทำไปตามธรรมชาติของความเป็นสัตว์มีการ กิน จี๋ ปั่นนอน เท่านั้น แต่ในความเป็นคนมีอะไรสูงกว่นั้น อะไรที่สูงกว่นั้นเรียกว่าความดี ความดียังให้เกิดสุข ความเป็นคนคือการทำความดี ความเป็นคนจึงเป็นบ่อเกิดของความสุข

มนุษย์สามารถทำความดีได้ตั้งแต่เล็กน้อยๆ ไปจนถึงสูงสุด

ความดีกับความเห็นแก่ตัว เป็นปฏิภาคหรือสวนทางกัน ถ้ำเห็นแก่ตัวมากความดีก็น้อย ถ้ำความเห็นแก่ตัวน้อย ความดีก็มาก มนุษย์มีศักยภาพที่จะลดความเห็นแก่ตัวมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง

หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง เกิดอิสรภาพ บรรลุความสงบเย็น (นิพพาน) เป็นสุขภาวะอย่าง
ยิ่งยวด

เส้นทางแห่งความดี คือ **ทาน ศีล ภาวนา**

ทาน หรือการให้เป็นปฐมบทแห่งความดี และความสุภาพ ความเอื้ออาทรต่อกันจึงป็นบ่อเกิด
ความสุภาพ

ศีล คือการไม่เบียดเบียนกัน เป็นบ่อเกิดของการอยู่ร่วมกันด้วยดี การอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็น
ความสุภาพ

ภาวนา คือการพัฒนาจิตให้มีสติ สมาธิ ปัญญา หรือเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา
จิตที่มีอิสรภาพ เป็นความสุภาพอย่างยิ่ง และทำให้ทาน และศีลเป็นไปโดยอัตโนมัติ

ทาน ศีล ภาวนา หรือเส้นทางแห่งความดี จึงเป็นเส้นทางแห่งความสุภาพ ความเป็นคนคือ
ความดี ความเป็นคนจึงเป็นปัจจัยแห่งสุขภาวะที่ลึกที่สุด

สุขภาวะทำให้โรคน้อยและอายุยืน

มนุษย์จึงขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาดความดีจะทำให้ความเป็นมนุษย์ไม่สมบูรณ์และขาด
ความสุภาพ คนที่ขาดความสมบูรณ์ในตัวเองจะดิ้นรนไปพยายามหาอะไรมาเติม สิ่งที่ไม่หามาเติมก็
เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ และความรุนแรง ซึ่งก่อปัญหาต่อชีวิตและสังคมต่อไป ในยุคสมัยแห่ง
อารยธรรมวัตถุนิยมบริโภคนิยมเงินนิยม การดิ้นรนหาเติม ความฟุ้งเฟ้อ และความรุนแรง เป็น
ปัญหาสังคมที่แก้ไม่ได้ เพราะมนุษย์พร่องในมิติทางจิตวิญญาณหรือความดี

ศาสนาทุกศาสนาโดยแก่นแท้แล้วมุ่งส่งเสริมความเป็นมนุษย์ หรือความเป็นผู้มีจิตใจสูง
โดยหลักการแล้วก็คล้ายคลึงกันคือ ทาน ศีล ภาวนา ทุกศาสนาล้วนสอนว่าการให้เป็นของดี ทุก
ศาสนาสอนว่าอย่าเบียดเบียนกัน ทุกศาสนาสอนให้พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น

ในการพูดถึงความเป็นมนุษย์อีกวิธีหนึ่งคือ พูดว่ามนุษย์ต้องเข้าถึงสิ่งสูงสุด ต้องมีจิตใจสูง
จึงสามารถถึงสิ่งสูงสุดได้ สิ่งสูงสุดมีวิธีพูดถึงแตกต่างกัน ว่าเป็นพระเจ้าบ้าง ว่าเป็นความว่างหรือ
สูญญตาบ้าง ว่าแต่บ้างว่าคือความจริง ความดี ความงาม บ้าง

สิ่งสูงสุดก็เป็นไปตามคติของแต่ละคนๆ แต่ถ้าจิตของเราอยู่ในความตระหนักรู้ให้มากที่สุด
ว่าเราเป็นคน เราต้องเข้าถึงสิ่งสูงสุดจิตของเราจะไปอยู่ในความดีและความสุภาพ

ความดีเป็นที่ที่ปลอดภัยที่สุด

ลองคิดว่าถ้าเรามีลูกมีหลาน เราอยากฝากเขาไว้ในที่ที่ปลอดภัยที่สุด ถ้าฝากเขาไว้กับเงิน
เป็นหมื่นล้านเขาจะปลอดภัยจริงละหรือ ถ้าฝากไว้กับความดีน่าจะปลอดภัยที่สุด

ความดีเป็นแดนเกษมและแดนปลอดภัย

ความเป็นคนหมายถึงความดี ความดีเป็นแดนเกษมและปลอดภัย ภูเขาของสุขภาวะและ
อนาคตของมนุษยชาติจึงอยู่ที่ความเป็นคน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ยากอะไร เพราะเป็นสิ่งที่มียู่แล้ว ถ้าเรา
พยายามพัฒนาให้มีจากความไม่มีก็จะยากมาก แต่ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ

เพียงแต่เรามีความเข้าใจที่ถูกต้องและเห็นคุณค่า ว่าความเป็นคนหรือความดีนั้นแหละเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของสุขภาพ ความเป็นคนก็จะงอกงามและไพบูลย์

“ความเป็นชุมชนยังให้เกิดสุขประดุจบรรณนิพพาน”

จิตแพทย์อเมริกันชื่อ สกอต เฟ็ค เป็นคนกล่าวข้างต้น นายแพทย์เพ็ชรรักษาคนไข้อเมริกันที่มีความทุกข์มีจำนวนมากจนรักษาไม่ไหว ทำการรักษากลุ่มแล้วก็ไม่ไหว แต่เขาพบว่าเมื่อเขาช่วยสร้างความเป็นชุมชนให้ได้สำเร็จคนเหล่านั้นมีความสุขประดุจบรรณนิพพาน

ตรงนี้ต้องทำความเข้าใจคำว่า “ความเป็นชุมชน” ความเป็นชุมชนหมายถึง การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ อาจจะเป็นตามพื้นที่ เช่นหมู่บ้าน หรือไม่ใช่ตามพื้นที่ก็ได้ถ้ามีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำไม่ว่าที่ไหนหรือเรื่องอะไร คนอยู่ในพื้นที่เดียวกันถ้าไม่มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำก็ไม่ถือว่ามีความเป็นชุมชน เช่น พระสงฆ์อยู่วัดเดียวกันแต่ต่างองค์ ต่างอยู่ ก็ไม่ถือว่ามีความเป็นชุมชน หรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัยถ้าต่างคนต่างอยู่ก็ไม่ถือว่าเป็นชุมชนทางวิชาการ

การที่มีการรวมตัวกันเป็นชุมชนทำให้เกิดสุขภาพ เพราะทำให้มีความปลอดภัยมีการร่วมทุกข์ มีความเข้มแข็งทำอะไรสำเร็จได้ง่าย มีความเอื้ออาทรต่อกัน และมีการลดความเห็นแก่ตัว ทุกหนทุกแห่งพบตรงกันว่ามีความเป็นชุมชนแล้วเกิดความสุขอย่างเหลือล้น โรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลงหรือหายไป

สัตว์ก็จะพบว่าถ้ามันรวมตัวกันอยู่เป็นฝูง มันจะมีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าอยู่เดี่ยวๆ ปลาจึงอยู่เป็นฝูง สัตว์ป่าจึงอยู่เป็นฝูง หมาในเมื่อมันรวมตัวกันมันสามารถล้มสัตว์ที่ใหญ่กว่าตัวมันตั้งหลายตัว เขี้ยวถ้ามันอยู่เดี่ยวๆ อายุมันจะไม่ยืน เพราะตัวแก่ตามันจะเป็นต่อและของมันจะอีกเสบหากินไม่ได้ แต่เมื่อมันอยู่กันเป็นชุมชน ตัวหนุ่มสาวก็จะหาเลี้ยงตัวแก่ทำให้อายุมันยืนยาว เช่นเดียวกัน มนุษย์ที่อยู่กันเป็นชุมชนก็จะอายุยืนยาวกว่า เพราะสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในชุมชนหนึ่งๆ จะมีคนแก่บ้าง เด็กบ้าง คนป่วยบ้าง คนพิการบ้าง ถ้าคนเหล่านี้ต้องอยู่แบบตัวใครตัวมัน ก็จะลำบากหรือเอาชีวิตไม่รอด การมีชีวิตร่วมกันในความเป็นชุมชนทำให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้

ในหนังสือ ชื่อ Outliers โดย Malcom Gladwell ได้เล่าถึงชุมชนโรเซโดในรัฐเพนซิลเวเนีย ในสหรัฐอเมริกา (เป็นชุมชนของคนเชื้อสายอิตาเลียนที่อพยพมาจากเมืองโรเซโดในอิตาลี จากการสังเกตและการวิจัยว่า คนจากชุมชนโรเซโด ต่างจากชุมชนอื่นๆ ที่มีอัตราการเป็นโรคหัวใจน้อยกว่า และมีอายุยืนกว่า เขาพยายามหาสาเหตุว่าอะไรทำให้คนในชุมชนนั้นแตกต่างจากชุมชนอื่นๆ เขาไม่พบว่า พฤติกรรมการกิน การดื่ม หรือการสูบบุหรี่แตกต่างกัน แต่พบว่าสิ่งที่แตกต่างคือ คนที่โรเซโดมีความอบอุ่นของการอยู่ร่วมกัน มีการไปมาหาสู่และใกล้ชิดกันเป็นเครื่องยืนยันว่าความเป็นชุมชนเข้มแข็งทำให้สุขภาพดีและอายุยืน

ชีวิตร่วมกันในชุมชนนั้นเป็นชีวิตวัฒนธรรม วัฒนธรรมคือวิถีชีวิตร่วมกันของกลุ่มชนที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมหนึ่งๆ วัฒนธรรมจึงมีความหมายที่ครอบคลุมมากอะไรๆ ที่เป็นวิถีชีวิต

ร่วมกันก็เป็นวัฒนธรรม เช่น ระบบความเชื่อร่วมกัน ระบบคุณค่าร่วมกัน การทำมาหากินที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและความชำนาญที่ถ่ายทอดกันมา การอยู่การกิน ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศูนทริยธรรม การจัดการใช้ทรัพยากรอย่างเป็นธรรม การใกล้เคียงความขัดแย้ง การดูแลรักษาสุขภาพ การเรียนรู้ที่จะถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิม

โดยสรุป วัฒนธรรม คือ ระบบชีวิตที่พยายามรักษาคุณภาพของการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

ในเมื่อคุณภาพคือ สุขภาพ

วัฒนธรรม คือ สุขภาพ

ในเมื่อชุมชน คือ วัฒนธรรม ชุมชนก็คือสุขภาพ

ในมหาปริณิพพานสูตรที่เล่าเรื่องพุทธดำเนินไปตามเส้นทางสู่สถานที่ปรินิพพานที่กุสินารา โดยละเอียดนั้น ก่อนออกเดินทางไปในนั้นประทับอยู่บนเขาคิชฌกูฏ เมืองราชคฤห์ ณ ที่นั้นพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้ครองแคว้นมคธ ดำริจะยกไปตีแคว้นวัชชี ได้ใช้ให้วัสสการพราหมณ์ไปทูลถามพระพุทธองค์ว่า ถ้ายกไปตีเขานี้จะชนะไหม พระพุทธองค์ทรงตอบว่า ถ้าชาววัชชียังใช้ “วัชชีธรรม” ท้าพมครก็จะเอาชนะไม่ได้ ในช่วงเวลานั้นได้ตรัสเรื่อง **อปริหานิยธรรม** เป็นอันมาก อันเป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยความเจริญอย่างเดียว วัชชีธรรมและอปริหานิยธรรม คืออย่างเดียวกัน เป็นธรรมะแห่งการรวมตัว หรือธรรมะเพื่อความเข้มแข็งของสังคมหรือของชุมชน ลองพิจารณาข้อธรรมะ ๒ ข้อแรก ใน ๗ ข้อ ก็จะเห็นชัดว่าเป็นธรรมะแห่งการรวมตัว นั่นคือ

๑. หมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันกระทำกิจที่พึงทำ

อุดมการณ์ทางพุทธ คือ ความเป็นชุมชน ตั้งฆะหรือสงฆ์นั้นคือชุมชนที่มีสิกขา หรือชุมชนเรียนรู้

นายแพทย์ชาวสกอต เพ็ค มีความเชื่อมั่นว่าโลกในอนาคตนั้นจะต้องเป็นโลกแห่งความชุมชน ดังที่เขาตั้งชื่อหนังสือของเขาว่า “A World Waiting To Be Born” (โลกที่รอจะเกิดขึ้น)

ที่กล่าวมาทั้งหมดเพื่อจะแสดงให้เห็นว่ารากฐานของสุขภาพอยู่ที่คุณค่าของความเป็นคนและชุมชนเข้มแข็ง

การทำลายและการเกิดใหม่ของความเป็นชุมชน

ความเป็นชุมชนดำรงอยู่ได้นับด้วยหมื่นปี ที่ดำรงอยู่ได้นานเพราะความเชื่อมโยง อะไรที่เชื่อมโยงจะมั่นคงและอยู่ได้นาน อะไรที่ตัดขาด จะทำให้หมดความมีชีวิต การชำแหละ สุกหรือโค ออกเป็นส่วนๆ ทำให้หมดชีวิต ความมีชีวิตเกิดจากความเชื่อมโยง

ธรรม หรือธรรมชาติทำให้เชื่อมโยง

อำนาจ ทำให้ตัดขาด

อำนาจรัฐก็ดี อำนาจเงินก็ดี อำนาจความรู้ก็ดี ล้วนทำลายความเป็นชุมชน อำนาจรัฐ รวมศูนย์จะไม่ให้คุณค่าแก่ความเป็นชุมชน อำนาจเงินอันเป็นโลกจริตก็ไม่คำนึงถึงคุณค่าความเป็น คนและการอยู่ร่วมกัน ระบบการศึกษาที่เอาวิชาเป็นตัวตั้งแต่ไม่เอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ก็จะไม่เข้าใจ ชุมชนและมีผลทางลบต่อชุมชน **อารยธรรมปัจจุบันซึ่งเป็นอารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยม เงิน นิยม นั้นมีผลทำลายความเป็นชุมชนไปทั่วโลก** ทำให้มนุษย์ตกอยู่ในสภาพตัวใครตัวมัน และเกิด วิกฤตการณ์ทุกด้าน ทั้งวิกฤตเศรษฐกิจ วิกฤตสังคม วิกฤตสิ่งแวดล้อม วิกฤตการเมือง ซึ่งมี รากฐานมาจากวิกฤตวัฒนธรรม หรือวิกฤตการณ์แห่งการขาดวิถีชีวิตร่วมกัน ในสภาพวิกฤต มนุษย์จึงตกอยู่ในความเครียดไปทั่วโลก หรือตกอยู่ในทุกขภาวะ

ทุกขภาวะที่แพร่สะพัดไปทั่วโลก ทำให้มนุษย์หันมาสนใจสุขภาวะและเห็นคุณค่าของ มิติทางจิตวิญญาณ และความเป็นชุมชน

หนังสือที่ขายดีที่สุดในโลกคือ กลุ่มหนังสือที่เกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณ จิตสำนึก ใหม่ การภาวนา การฝึกเจริญสติในรูปแบบต่างๆ กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว ความสนใจในเรื่องนี้ ทำให้เห็นกันว่า **จิตของโลกกำลังเปลี่ยน (Global Mind Change)** ในประเทศไทยระบบบริการ สุขภาพที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ และมิตรภาพบำบัด กำลังได้รับความสนใจมากขึ้น

ในขณะเดียวกันก็มีการรื้อฟื้นความเป็นชุมชนกันขึ้นมาใหม่ เพราะความเป็นชุมชน เป็นปรกาศหรือภูมิคุ้มกันจากผลร้ายของระบบทุนนิยม แต่เนื่องจากระบบทุนนิยมได้นำมาซึ่ง อันตรายอย่างซับซ้อนต่อชุมชน ชุมชนต้องการ**ความสามารถใหม่** ที่จะเข้าใจความซับซ้อนและ ปรับพฤติกรรมการผลิต และการบริโภคให้ชีวิตกลับคืนสู่สมดุลได้ ความสามารถใหม่เกิดจากการ เรียนรู้ที่ผ่านการวิจัยโดยชาวบ้านเป็นผู้วิจัยเอง เมื่อชุมชนสามารถปรับวิถีชุมชนเข้าสู่สมดุลภาพได้ ก็เกิด **สุขภาวะชุมชน** คำว่าเศรษฐกิจพอเพียงหรือเศรษฐกิจชุมชน หรือวิสาหกิจชุมชน ไม่ได้ หมายเพียงเศรษฐกิจอย่างที่เข้าใจกันโดยทั่วไป แต่หมายถึงการพัฒนาอย่างบูรณาการทุกด้านจนเกิด ดุลยภาพของชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมี**ประชาธิปไตยชุมชนด้วย** เพราะเกิดการรวมตัว

ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมสำรวจชุมชน ร่วมทำแผนชุมชน ร่วมขับเคลื่อนแผนชุมชน ร่วมรับผลดีจากการร่วมขับเคลื่อน

เศรษฐกิจ – จิตใจ – สังคม – วัฒนธรรม – สิ่งแวดล้อม – การเรียนรู้ – ประชาธิปไตย และสุขภาพ บูรณาการอยู่ในกันและกัน และนี่แหละที่ชุมชนเข้มแข็งยังให้เกิดสุขภาพ

กลยุทธ์ที่สำคัญอยู่ที่การพัฒนาอย่างบูรณาการของชุมชน

การพัฒนาแบบแยกส่วนเป็นเรื่องๆ เช่น การศึกษา สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม จะยากมากและไม่สำเร็จ

ยกตัวอย่างเช่น ที่ตำบลปากพูน จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีความเข้มแข็งทุกด้าน มีศูนย์เด็กเล็กอยู่ ๗ ศูนย์ มีครูพี่เลี้ยงที่ได้รับการอบรมมาเป็นอย่างดีกว่า ๒๐ คน เด็กเล็กทุกคนในตำบลนี้เข้าเรียนฟรีโดยไม่มีการสอบเอ็นท์ จะเข้าวันเดือนอะไรก็ได้ไม่มีข้อจำกัด เด็กเล็กทุกคนได้กินนมวัวสดฟรีทุกวัน หญิงตั้งครรภ์ทุกคนในตำบลนี้กินนมฟรีทุกวัน เพราะในตำบลมีวันนมว่างมาอยู่หนึ่งร้อยตัว แต่ละตัวให้นมถึง ๒๐ กิโลกรัมต่อวัน เรื่องเด็กเล็กได้เข้าศูนย์เด็กเล็กที่ดีๆ และได้กินนมฟรีเป็นเรื่องสำคัญมากต่อพัฒนาการของเด็ก หญิงมีครรภ์ถ้าได้รับโภชนาการไม่เพียงพอ ลูกคลอดมามีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เด็กน้ำหนักต่ำเมื่อแรกคลอดต่อไปอีก ๓๐ – ๔๐ ปี ข้างหน้าจะเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน เรื่องโภชนาการอย่างพอเพียงจึงเป็นเรื่องสำคัญมากต่อสุขภาพ แต่ถ้าเราแยกการศึกษา และเรื่องสาธารณสุขไปทำแบบแยกส่วนก็ยากมากที่เด็กเล็กและหญิงมีครรภ์จะได้รับการดูแลถึงขนาดนี้ ที่ตำบลปากพูนเป็นไปได้ เพราะมีการพัฒนาชุมชนอย่างบูรณาการ

ชุมชนบูรณาการจึงเป็นสุขภาพหรือสุขภาพะ

๔.

อัตรานโยบาย

การดูแลตนเอง – การดูแลในครอบครัว – การดูแลในชุมชน

(Self care – Family care – Community care)

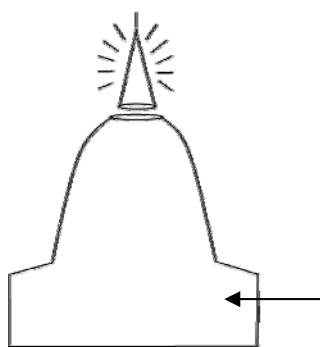
ระบบสุขภาพที่สำคัญที่สุด

การพัฒนาในด้านต่างๆที่ล้มเหลวมาตลอด เพราะเราพยายามสร้างพระเจดีย์จากยอด

ไม่มีพระเจดีย์องค์ใดสร้างได้สำเร็จจากยอด เพราะจะพังลงๆ

พระเจดีย์ต้องสร้างจากฐาน ฐานที่แข็งแรงจะรองรับองค์พระเจดีย์และยอดพระเจดีย์ให้มั่นคงและแข็งแรง

เราพัฒนาเศรษฐกิจ การศึกษา สุขภาพ การสื่อสาร ประชาธิปไตย จากข้างบนทั้งสิ้น แล้วก็ล้มเหลว ในด้านบริการสุขภาพเรานั้นที่โรงพยาบาลใหญ่ๆ เสร็จแล้วก็เกิดสภาพที่ โรงพยาบาลต่างๆแออัดยัดเยียดเกิน ให้บริการไม่ทั่วถึง และคุณภาพไม่ดี โดยมีค่าใช้จ่ายท่วมท้น วิกฤตระบบบริการ



การดูแลตนเอง – การดูแลในครอบครัว
-การดูแลในชุมชน

รูปที่ ๑ ฐานพระเจดีย์ของระบบสุขภาพ

สุขภาพจะแก้ไขไม่ได้ถ้าเราไม่กลับไปหาฐาน ฐานพระเจดีย์ของระบบสุขภาพ(รูปที่๑) คือการดูแลตนเอง – การดูแลในครอบครัว – การดูแลในชุมชน หรือรวมเรียกว่า **อัตรานาภิบาล** ถ้าทำได้ดีจะเป็นระบบสุขภาพที่สำคัญที่สุด และช่วยให้ระบบบริการข้างบนลงตัว ลดค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพทั้งประเทศในขณะที่มีความทั่วถึงและคุณภาพดีขึ้น ทำให้ระบบสุขภาพทั้งหมดเป็นระบบที่ดีที่เรียกว่า EQE คือ

Equity = ทั่วถึงเป็นธรรม

Quality = มีคุณภาพดี

Efficiency = มีประสิทธิภาพ (ได้ผลคุ้มค่า)

ในการคิดเรื่องระบบสุขภาพ จะเป็นเรื่องระบบสุขภาพชุมชนก็ดี หรือ PCU หรือ CUP หรือระบบบริการขั้นมูลฐาน ต้องระวังให้ดีว่าเราจะไม่ได้ติดอยู่แค่ระบบบริการส่วนปลาย เท่านั้น ไปไม่ถึงระบบอัตรานาภิบาลในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งจะผิดพลาดอย่างมหันต์

ระบบต่าง ๆ ต้องไม่ไปทำลายอัตรานาภิบาล แต่ต้องส่งเสริมสนับสนุนให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะระบบอัตรานาภิบาลจะเป็นจุดที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์มากที่สุด และสอดคล้องกับ วัฒนธรรมของชาวบ้านที่สุด และให้ผลคุ้มค่าที่สุด ถ้าพนักงานหลักประกันสุขภาพจะต้องไปให้ถึงอัตรานาภิบาล แล้วค่าใช้จ่ายในระบบบริการสุขภาพทั้งหมดจะลดลง

๕.

รอยต่อฟ้าจรดดิน

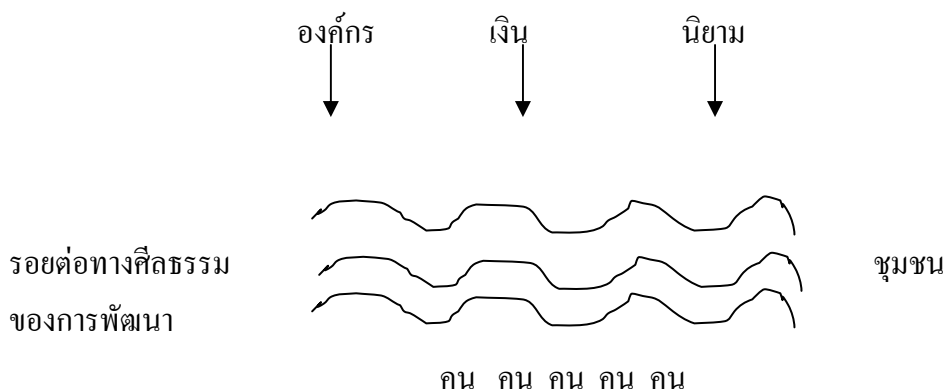
รอยต่อทางศีลธรรมแห่งการพัฒนา

อุปสรรคอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้การพัฒนาไม่สำเร็จอยู่ที่รอยต่อระหว่างคนและระบบต่างๆ ข้างบนกับชุมชนข้างล่าง

ความจริงประเทศไทยมีทรัพยากรต่าง ๆ มากมาย เกินพอที่จะสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขทั้งประเทศ อุปสรรคอยู่ที่คนข้างบนไม่เข้าใจและไม่เห็นคุณค่า คนข้างล่าง การเอาเปรียบเขาทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวและโดยเชิงระบบนั้นยากไว้แม้ความตั้งใจคืออยากช่วยเขา ก็ทำไม่ถูก จึงไม่สำเร็จ

ที่ว่าทำไม่ถูก คือคิดเชิงอำนาจจากบนลงล่าง เป็นอัตโนมติ

บน นั่นคือ อำนาจในรูปขององค์กร ในรูปของเงิน ในรูปของนิยามหรือความคิด



รูปที่ ๒ การเจริญลง ด้วยอำนาจขององค์กร เงิน หรือนิยามจะไม่สำเร็จผล

องค์กร มีวิธีคิดและแบบแผนของตัวเอง

เงิน เป็นอำนาจ เจ้าของเงินจะมีความคิด แบบแผนวิธีปฏิบัติของตนเอง

นิยาม คือกรอบความคิดสำเร็จรูปตายตัว

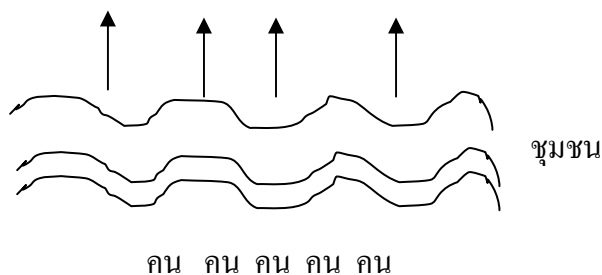
เมื่อลงไปพัฒนาด้วยกรอบเหล่านี้ ก็จำกัดตัวเอง ไม่เห็นความเป็นจริงและคุณค่าความเป็น
คนของคนในชุมชน และของดี ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน

ความเจริญลง จากข้างบนจึงไม่สำเร็จ

ความเจริญต้องเจริญขึ้น มาจากข้างล่าง ข้างล่างคือความเป็นจริงของชุมชน ชุมชนแต่ละ
ชุมชนไม่เหมือนกันเลย เพราะวัฒนธรรมย่อมสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหนึ่งๆ สิ่งแวดล้อมนั้น

หลากหลาย วัฒนธรรมจึงหลากหลายแต่ละชุมชนมีที่มาหรือรากเหง้าของตนเอง มีวิถีคิดและภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันมา มีความเชื่อ มีคุณค่า มีระเบียบแบบแผนประเพณี ไม่ได้มีแต่ปัญหาแต่มีของดี ๆ มีความสำเร็จ มีศักยภาพ ด้วย

ความเป็นจริงอันหลากหลายซับซ้อนของชุมชนไม่มีทางที่คนข้างบนจะเข้าใจได้ ถ้าเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้ายกรอบจำกัดของตัวเอง ไม่ว่าจะหวังดีสักเท่าใด



รูปที่ ๓ การเจริญขึ้นมาจากความคิดริเริ่มของคนในชุมชน บุคคล และองค์กรอื่นๆ นอกชุมชนมาเรียนรู้และสนับสนุนอย่างถูกต้อง

การพัฒนาจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ สละการคิดเชิงอำนาจ หันมาเห็นคุณค่าและศักยภาพของคนในชุมชน เข้าไปร่วมเรียนรู้ ภูเขาของการพัฒนาคือการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action)

ตรงนี้คือการถอนตัวจากอำนาจ ถ้าคิดเชิงอำนาจจะไม่เรียนรู้ ถอนตัวจากอำนาจไปสู่การเรียนรู้ การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติทำให้เกิดปัญญาร่วม (collective wisdom) ในฐานะของสถานการณ์จริงและการปฏิบัติ ปัญญาร่วมทำให้สามารถฝ่าความเลียดทานและอุปสรรคทั้งปวงไปสู่ความสำเร็จได้

ขอให้ศึกษาบททบทวนตรงนี้ให้เข้าใจดี ๆ เพราะเราทั้งผองอยู่ในภพภูมิแห่งอำนาจจนเคยชิน และไม่รู้ตัว อันเป็นอุปสรรคที่ทำให้พัฒนาไม่สำเร็จต้องฝึกให้รู้ตัวและเห็นสัตว์ร้าย ๓ ตัวในตัวของเรา สัตว์ร้าย ๓ ตัวนี้มันจะคอยออกมาเพ่นพ่านในการคิด การพูด และการทำของเราโดยเราไม่รู้ตัวเพราะเราอยู่ในอำนาจของมัน สัตว์ร้ายทั้ง ๓ คือ ตัณหา (อยากได้) มานะ อยากใช้อำนาจเหนือคนอื่น ทิฐิ (อยากเอาความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่)

จะเห็นได้ว่าชุมชนจะเข้มแข็งได้ ต่อเมื่อทุกฝ่ายสำนึกถึงคุณค่าของความเป็นคน ทั้งของตนเองและผู้อื่น การที่คนข้างบนเคารพคุณค่าความเป็นคนของคนในชุมชนจะนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกันและความสำเร็จและจะเข้าใจความหมายของ

สร้างคุณค่าความเป็นคน

สร้างสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง

ระเบียบวาระแห่งชาติใน ๒-๓ ปี จากนั้นไปคือ การสร้างจิตสำนึกใหม่ ในสังคมไทยอย่าง
ทั่วถึงจิตสำนึกใหม่อย่างหนึ่ง คือจิตสำนึกในคุณค่าความเป็นคน ทั้งของตนเองและผู้อื่น

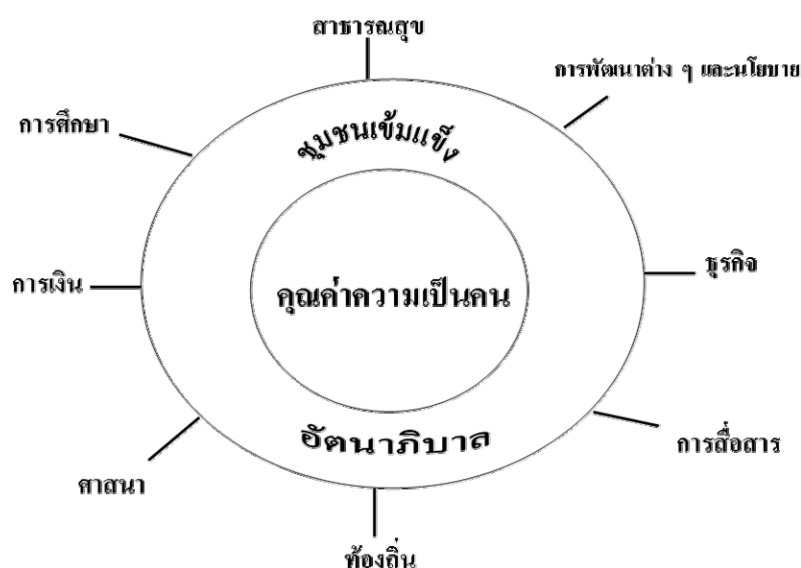
๖.

โครงสร้างของระบบสุขภาพชุมชน

ในคำว่าระบบสุขภาพชุมชนไม่ควรมองเฉพาะสถานีนอนามัย โรงพยาบาลชุมชน CUP หรือ
ชื่ออะไรอื่นที่จำกัดอยู่ที่ระบบบริการเท่านั้น ระบบบริการเป็นส่วนหนึ่งของระบบสุขภาพ เพราะ
สุขภาพหมายถึง สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนา
ทั้งหมด คือ เศรษฐกิจ-จิตใจ-สังคม-สิ่งแวดล้อม-วัฒนธรรม-การศึกษา-การปกครอง-สุขภาพ
เชื่อมโยงกันอย่างบูรณาการ อย่าลืมว่า Health = The Whole

โครงสร้างของระบบสุขภาพชุมชน จึงครอบคลุมภาคส่วนต่างๆ นอกเหนือไปจากภาค
สาธารณสุข (รูปที่ ๔) ประกอบด้วยคุณค่าความเป็นคนและความเข้มแข็งของชุมชนเป็นแกนกลาง
ภาคส่วนต่างๆ เข้ามาสนับสนุนและช่วยทำในส่วนที่นอกเหนือความสามารถของชุมชน

ความสำคัญอยู่ที่ภาคส่วนต่างๆต้องมีความเข้าใจ “รอยต่อทางศีลธรรมของการพัฒนา”
ตามที่กล่าวถึงในตอนที่ ๕ แล้วเข้ามาทำงานสนับสนุนด้วย “การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ”



รูปที่ ๔ โครงสร้างของระบบสุขภาพชุมชน ประกอบด้วยคุณค่าความเป็น
คนและชุมชนเข้มแข็งเป็นแกน ท้องถิ่นและภาคส่วนต่าง ๆ เข้า
มาสนับสนุน

สร้างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วมของระบบสุขภาพชุมชน

ยุทธการแสงเลเซอร์

การที่มีหน่วยงานต่างๆเกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพชุมชนมากมาย ถ้าต่างคนต่างทำไปคนละทางสองทางก็จะเป็นเบี้ยหัวแตกไม่มีพลังร่วม แสงเลเซอร์อันมีพลังทะลุทะลวงและตัดขาดมาก เกิดจากการเอาแสงพลังอ่อนๆมาจูนคลื่นให้ตรงกัน หากองค์กรที่เกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพชุมชนต่างๆมาจูนคลื่นกันก็จะเกิดพลังประจวบแสงเลเซอร์ การจูนคลื่นของบุคคลและองค์กรต่างๆเขาเรียกว่าการสร้างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วม ตรงนี้อยู่ดีๆมันไม่เกิด แต่ต้องการกระบวนการที่นำทุกฝ่ายเข้ามารวมตัวร่วมคิดร่วมทำ และการสื่อสารอย่างทั่วถึง

ตัวอย่างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วมของระบบสุขภาพชุมชน ๘ ประการมีดังนี้

๑. เกิดสำนักคุณค่าความเป็นคน
๒. ชุมชนเข้มแข็งสามารถพัฒนาอย่างบูรณาการได้มากที่สุด
๓. เป็นชุมชนที่ไม่ทอดทิ้งกัน สามารถดูแลคนแก่ คนจน คนพิการ เด็กกำพร้าได้หมด
๔. สามารถดูแลรักษาโรคที่พบบ่อย เช่น เป็นหวัดเจ็บคอ ฯลฯ โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล
๕. สามารถวินิจฉัยและดูแลรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีในชุมชนได้ทั้งหมด
๖. สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ที่บ้าน โดยมีพยาบาลเยี่ยมบ้านไปดูแลแนะนำถึงบ้าน
๗. ควบคุมโรคต่างๆ เช่น ไข้เลือดออก ซาร์ส ไข้หวัดนก อุบัติเหตุ ยาเสพติด
๘. สร้างเสริมสุขภาพทุกด้านได้อย่างเต็มที่

โปรดสังเกตว่าในเป้าหมายข้อ ๒ “ชุมชนเข้มแข็ง” นั้นหมายถึงสามารถแก้ปัญหาความยากจน อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดูแลตัวเองได้มากที่สุดด้วย ถ้าชุมชนบรรลุเป้าหมายทั้ง ๘ ประการ ก็จะมีสุขภาพะค่อนข้างสมบูรณ์ประจวบสรวรรคบนดิน

ระบบชุมชนใดชุมชนหนึ่งอาจจะกำหนดเป้าหมายเป็นอย่างอื่นหรือเพิ่มเติมได้สุดแต่จะเห็นร่วมกัน เป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วมจะทำให้มีทิศทางและเป้าหมายร่วมกัน ซึ่งสามารถมีความก้าวหน้าและผลสำเร็จได้ การมี “พยาบาลของชุมชน” ประจำอยู่ในชุมชนจะช่วยให้บรรลุสุขภาพะชุมชนเป็นไปง่ายขึ้น

การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

ระบบสุขภาพชุมชนเป็นจุดยุทธศาสตร์ของการพัฒนา ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งระดับปฏิบัติและระดับนโยบายควรเข้ามาเรียนรู้ร่วมกัน ควรมีการจัดการให้มีการเรียนรู้ร่วมกัน ควรใช้การวิจัยเป็นเครื่องมือนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกัน การวิจัยเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนอาจมีได้หลายอย่าง เช่น

(๑) การวิจัยว่าในแต่ละพื้นที่ในทุกจังหวัดมีใครหรือองค์กรใดทำเรื่องใดเกี่ยวกับสุขภาพชุมชนบ้าง แบบที่เรียกว่า mapping แล้วเอาผลที่ได้ไปสู่การเรียนรู้ร่วมกันเพื่อขยายการพัฒนาให้เต็มพื้นที่

(๒) การวิจัยในการปฏิบัติ (Action research) การจะทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้สำเร็จ เช่น เรื่องการแก้ความยากจน การจัดการขยะ การดูแลสิ่งแวดล้อม การควบคุมโรคระบาด การใช้ทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ฯลฯ เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือของหลายฝ่ายและต้องอาศัยเทคโนโลยีบางอย่าง ควรชวนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมาวิจัยร่วมกันด้วยจิตสำนึกที่ว่าเรื่องนี้ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ การวิจัยร่วมกันจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จทั้งในระดับปฏิบัติและระดับนโยบาย

(๓) การวิจัยเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของท้องถิ่น ท้องถิ่นเป็นผู้มีบทบาทหลักในการส่งเสริมการพัฒนาชุมชน ถ้าท้องถิ่นเข้มแข็งก็จะทำให้ชุมชนเข้มแข็งด้วย

(๔) การวิจัยนโยบาย ว่ามีนโยบายอะไรบ้างที่จะทำให้สุขภาพชุมชนดีในทุกพื้นที่ แล้วนำเสนอในการประชุมสมัชชาสุขภาพที่จัดโดย สช. (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ) เพื่อขับเคลื่อนต่อไป

ในทุกจังหวัดควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพชุมชนให้เต็มพื้นที่ จึงควรมีหน่วยงานวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพชุมชนในทุกจังหวัด เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สถาบันทางสาธารณสุข เช่น วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร วิทยาลัยพยาบาล สถาบันวิจัยสังคมในมหาวิทยาลัยต่างๆ และโดยที่เรามีมหาวิทยาลัยจำนวนกว่าร้อยแห่ง จึงมีความเป็นไปได้ที่หนึ่งมหาวิทยาลัยจะรับผิดชอบเรื่องการวิจัยในหนึ่งจังหวัด ควรตั้งสถาบันวิจัยเพื่อชุมชนท้องถิ่นในมหาวิทยาลัยต่างๆ

สวรส. (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข) ควรเป็นเจ้าภาพหลัก โดยร่วมมือกับองค์กรต่างๆ เช่น กระทรวงสาธารณสุข สปสช. สสส. สช. มสช. สภาการพยาบาล พอช. กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น และอื่นๆ โดยสร้างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วม และทำความเข้าใจรอยต่อทางศีลธรรมของการพัฒนาให้ดีๆ

ความเข้าใจรอยต่อทางศีลธรรมของการพัฒนา จะทำให้เห็นคุณค่าความเป็นคนของตนเอง และของเพื่อนมนุษย์ จะทำให้เกิดพลังมหาศาล อันนำไปสู่การสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล.-
