

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง Holistic Health Care based on Moderate Postmodern Philosophy

สุดิณีญ์ ทองจันท์

Sudthinee Thongjun

รวิช ตาแก้ว

Ravich Takaew

กิริติ บุญเจือ

Kirti Bunchua

สิริกร อมฤตวาริน

Sirikorn Amalitwarin

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: sudthinee1415@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 7 มิถุนายน 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 20 ธันวาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 20 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

ปัญหาการดูแลสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญาและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเกิดความเจ็บป่วยเป็นปัญหาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อตีความการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนการทรรศน์ 5 และเพื่อวิจักษ์และวิธานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางเป็นแนวคิดที่เน้นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยที่ไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีวิจารณ์ญาณ และมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ เพื่อการพัฒนาตนเองให้เกิดสภาวะความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน และเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต การประยุกต์ใช้มีดังนี้ 1. ใช้ดูแลและสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยการป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเอง 2. ใช้ดูแลและสร้างเสริมสุขภาพจิตใจด้วยการให้ความสำคัญกิจกรรมทางปัญญาและการอธิบายสาเหตุของพฤติกรรม 3. ใช้ดูแลและสร้างเสริมสุขภาพจิตสังคมด้วยการประสานความสัมพันธ์อันส่งผลต่อการมีสภาวะที่ดีและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมั่นคง 4. ใช้ดูแลและสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณด้วยการมีความเชื่อความศรัทธาและการทำความเข้าใจจิตเดิมแท้ของมนุษย์ภายใต้เงื่อนไขการมีตัวตนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า 5. ใช้ดูแลและสร้างเสริมสภาวะทางสติปัญญาด้วยการศึกษาให้รู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้ และมั่นใจในเหตุและ

ผลที่เกิดขึ้น และ 6.ใช้ดูแลและสร้างเสริมสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมด้วยการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ และสติปัญญาไปพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันด้านสุขภาพอย่างสมดุล และกลมกลืน สังคมไทยมีรากเหง้าทางประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลายและสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน การดูแลสุขภาพของคนไทยจึงอิงอาศัยความเชื่อ ความเคารพ และความศรัทธา การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ในบริบทสังคมไทยมีวิธีการที่หลากหลาย และเป็นทรศนะทางความคิดของบุคคลในการใช้ชีวิตที่สามารถดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างสมดุลและกลมกลืน และนำไปสู่สังคมสุขภาวะที่มั่นคงและยั่งยืนได้

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, ปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง, สังคมไทย

ABSTRACT

The problems of caring and promoting the physical, mental, psycho-social, spiritual, intellectual, and environmental health to protect health before, between, and after the illness are the holistic health care problems. This study was the philosophical research aiming at interpreting the holistic health care based on Paradigm Philosophy 5, and at appreciating and applying the holistic health care based on the moderate postmodern philosophy. The results showed that the holistic health care based on the moderate postmodern philosophy was a concept focusing on health self-reliance by means of care and prevention of illness that did not reduce self-esteem, had no adherence, had discretion and sympathy in order to develop oneself to enhance the secure and sustainable happiness, and to access to the true value of life. The application involved: 1) care and promotion of physical health by preventing the diseases and illness by self-immunization; 2) care and promotion of mental health by paying attention to intellectual activities, and by explaining causes of behaviors; 3) care and promotion of psycho-social health by relationship coordination, which would result to well-being and learning how to live together in the society securely; 4) care and promotion of spiritual health by having belief, faith, and understanding in humans' original and genuine mind under a condition of the existence in this present world and the future world; 5) care and promotion of intellectual health by studying to have the complete knowledge and understanding and to feel confident in causes and reasons occurred; and 6) care and promotion of environmental health by care for physical, mental, psycho-social, spiritual, and intellectual health along with the care for all things supporting health under balance and harmony. The Thai society has engaged various traditional and cultural origins succeeded so long. Therefore, Thai people's health care must rely on their belief, respect, and faith. The holistic health care in the Thai society context has several methods. Individuals' viewpoints could be used to care for the holistic health under balance and harmony, which could lead to the secure and sustainable well-being.

Keywords: holistic health care, moderate postmodern philosophy, Thai society

1. บทนำ

ปัญหาสุขภาพนั้นหากมองอย่างผิวเผินจะดูเหมือนเป็นเรื่องส่วนบุคคลหรือเป็นเรื่องของครอบครัว แต่หากพิจารณาอย่างถี่ถ้วนจะเห็นว่าเป็นปัญหาของมวลรวมและส่งผลกระทบในวงกว้าง นั่นคือ กระทั่งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม รวมไปถึงกระทบต่อความมั่นคงของชาติด้วย สุขภาพมีองค์ประกอบอย่างน้อย 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาพด้านร่างกาย (physical) ด้านจิตใจ (psychological) ด้านสังคม (social) ด้านจิตวิญญาณ (spiritual) ด้านสติปัญญา (intellectual) และสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม (environmental) (Housman J. & Odum M., 2015: 8) การดูแลสุขภาพตนเองของคนไทยในปัจจุบัน เป็นการดูแลตามหลักวิทยาศาสตร์ หลักศาสนา หลักความเชื่อตามคำสอนของผู้ทรงภูมิหรือเจ้าสำนัก หลักความกลัวหรือความเคารพยำเกรง อีกทั้งมีการดูแลสุขภาพแนวใหม่และแนวคิดเดิมแบบใหม่ที่ผนวกองค์ความรู้สมัยใหม่เข้ากับภูมิปัญญาดั้งเดิม ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีเหล่านี้ ส่วนหนึ่งนั้นมีพื้นฐานมาจากความหลากหลายทางวัฒนธรรมอันเป็นบริบทสังคมดั้งเดิม ชาวไทยมีรากฐานความคิดในทฤษฎีทางปรัชญามานาน จึงมีแนวคิดทางปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 ได้แก่ ทฤษฎีทางความคิดแบบดึกดำบรรพ์ (Primitive) แบบโบราณ (Ancient) แบบยุคกลาง (Medieval) แบบบวญยุค (Modern) และแบบหลังบวญยุค (Postmodern) ที่มีทั้งหลังบวญยุคแบบสุดขั้ว (Extreme Postmodern) และหลังบวญยุคแบบสายกลาง (Moderate Postmodern)

ปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 (Philosophy of five paradigms) เป็นปรัชญาที่ว่าความเชื่อพื้นฐานของมนุษยชาติ 5 แบบ ซึ่งเป็นรากเหง้าของความคิด (root of think) ที่มาจากบริบท เพศ วัย การเลี้ยงดู ประสบการณ์ การศึกษาอบรม ความรู้ ความเข้าใจ ความมั่นใจ ความเชื่อ รวมทั้งความศรัทธา อีกทั้งมีที่มาจากถิ่นกำเนิด ประเพณี วัฒนธรรม ภูมิสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อมด้วย โดยบุคคลๆ หนึ่งอาจมีปรัชญากระบวนทรรศน์แบบเดียวหรือหลายแบบก็ได้ ขึ้นอยู่กับแนวคิดและสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญจึงเลือกใช้กระบวนทรรศน์ปรัชญาใดปรัชญาหนึ่งในการนำการตัดสินใจ (lead the decision)

ปรัชญาหลังบวญยุคสายกลาง (Moderate postmodern philosophy) เป็นปรัชญาที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตมนุษยชาติและสันติภาพที่ไม่สุดโต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น และไม่ลดทอนคุณค่า สนใจความคิดเห็นร่วม และให้เกียรติความคิดเห็นต่าง อีกทั้งเสนอให้ขับเคลื่อนชีวิตด้วยพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ ปรับตัว ร่วมมือ และพลังแสวงหาอย่างเต็มเปี่ยมและใช้อย่างรู้คุณค่า โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับการใช้หลัก 3 กล่าว คือ กล้าเผชิญปัญหาอย่างมีวิจารณ์ญาณ (critical mind) กล้าปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ กล้าประเมินขณะปฏิบัติด้วยความรอบคอบ รอบรู้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า ในด้านการดูแลสุขภาพนั้น ปรัชญาหลังบวญยุคสายกลางส่งเสริมให้กล้าเผชิญปัญหาสุขภาพ กล้าเผชิญความกลัวภายในจิตใจตนเอง กล้าเผชิญความเป็นจริงที่ไม่ใช่แค่การปลอบใจตัวเอง และกล้าประเมินวิธีปฏิบัติที่ส่งผลต่อความเจ็บป่วยและการหายจากความเจ็บป่วย และกล้าปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

การทำความเข้าใจทฤษฎีทางความคิดของมนุษยชาติทั้ง 5 แบบ หรือปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 เป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนคนไทยได้ และการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการสนับสนุนให้ประชาชนเห็นคุณค่าแท้ของการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งการสนับสนุนให้ประชาชนร่วมสร้างจุดหมายเพื่อการมีชีวิตที่ดี (life well) ด้วยการแสดงออกด้านสุขภาพอย่าง

เป็นรูปธรรมร่วมกัน จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม สมดุล และกลมกลืน อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อตีความการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ 5
2. เพื่อวิจัยและวิเคราะห์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีวิจัยทางปรัชญาด้วย วิชาวิธี (dialectical) และวิธีแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (discursive) จากผลที่ได้จากข้อมูล (data) เอกสาร (document) และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยผ่านการตีความตามหลักวิชาการ โดยการตั้งคำถามที่อาจจะตอบได้หลายคำตอบที่เป็นไปได้ นำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทั้งสองฝ่ายพร้อมทั้งรับฟังเหตุผลที่สนับสนุนแต่ละคำตอบเพื่อหาคำตอบที่ดีที่สุดจากการประนีประนอมทุกฝ่ายเท่าที่ทำได้แล้ว จึงเสนอเนื้อหาวิจัยด้วยการวิเคราะห์ วิจัย และวิเคราะห์

4. สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และตีความการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 ดังนี้

- 1) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ดึกดำบรรพ์

กระบวนทรรศน์ดึกดำบรรพ์ (Primitive paradigm) เกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์ดึกดำบรรพ์คนแรกที่ใช้วิธีเอาตัวรอดทั้งจากภัยธรรมชาติและจากภัยใกล้ตัวต่างๆ ซึ่งคาดว่าน่าจะเกิดขึ้นหลังจากที่มีมนุษย์อุบัติขึ้นในโลกไม่นานนัก สันนิษฐานว่าปรัชญากระบวนทรรศน์ยุคดึกดำบรรพ์ มีมาไม่ต่ำกว่า 2-3 ล้านปี หรืออาจจะมากกว่านั้น มนุษย์ที่อุบัติขึ้นในโลกยุคแรกๆ มีชีวิตที่ต้องอาศัยธรรมชาติในการเลี้ยงดูชีวิตตนเองและครอบครัว รวมถึงการเป็นทั้งผู้ล่าและผู้ถูกล่าด้วย ซึ่งคงหนีไม่พ้นการถูกภัยธรรมชาติคุกคามอยู่เป็นประจำ และต้องหนีทั้งภัยธรรมชาติและภัยจากการถูกล่าหลายต่อหลายครั้ง ด้วยความเป็นมนุษย์ซึ่งมีสัญชาตญาณปัญญาที่แตกต่างจากสัตว์ทั่วไป เมื่อมีช่วงเวลาที่จิตใจสงบ คงจะมีการเพ่งพินิจและตรึงตรอง (contemplation) ถึงเหตุการณ์และภัยธรรมชาติต่างๆ ที่ตนประสบมา และคงอยากหาวิธีเอาตัวรอด และหาความปลอดภัยที่มากขึ้น จึงได้ตั้งคำถามกับตนเองว่า “ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นนั้นมาจากไหน จะแก้ไขได้อย่างไร” ซึ่งในบรรดาคำตอบที่เป็นไปได้ทั้งหลายนั้น คำตอบที่ได้รับการยอมรับที่สุด ก็คือภัยธรรมชาติต่างๆ รวมทั้งเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นไปด้วยฤทธิ์อำนาจลึกลับในธรรมชาติ ซึ่งก็คงไม่เข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าเป็นอะไรกันแน่ แต่เชื่อว่ามีแฝงอยู่ในธรรมชาติและไม่สามารถมองเห็นได้ และเมื่อมนุษย์ดึกดำบรรพ์ประสบกับสิ่งต่างๆ และมีประสบการณ์ในชีวิตที่ไม่สามารถหาคำตอบได้ ก็เกิดความออกมาเป็นน้ำพระทัยเบื่องบนทั้งสิ้น และไม่กล้าตีความเป็นอย่างอื่น เพราะกลัวว่าจะถูกเบื่องบนลงโทษ พวกเขาจึงพร้อมใจกันเชื่อว่าหากเอาใจหรือตอบสนองต่อความต้องการของอำนาจลึกลับดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง พวกเขาจะพ้นจากภัยธรรมชาติและได้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า จึงถือคติว่า “มุ่งโลกนี้ให้ดีไว้ โลกหน้าจะดีเอง” ผู้มีความคิดแบบนี้จึงเอาใจเบื่องบนเพื่อหวังผลประโยชน์ในโลกนี้ให้มากที่สุด เพราะเชื่อว่าผู้ได้เปรียบในโลกนี้เป็นผู้เอาใจเบื่องบนได้ถูกต้อง โลกหน้าก็จะดีตามไปด้วย การที่มนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์พอใจกับคำตอบเช่นนี้โดยไม่คิดที่จะค้นคว้าธรรมชาติเพื่อเข้าใจกฎเกณฑ์ของโลก เพราะพวกเขาไม่เชื่อว่าโลกมี

กฎเกณฑ์ในตัวของมันเอง ในปัจจุบันเราเรียกโลกตามทรรศนะนี้ว่า กลีภพ หรือ chaos หรือเชื่อว่าโลกเป็นกลีภพจึงเป็นปรัชญาบริสุทธิ์ของมนุษยยุคดึกดำบรรพ์ และปรัชญาบริสุทธิ์เช่นนี้เองที่ทำให้พวกเขาพอใจกับคำตอบข้างต้น และไม่สนใจค้นคว้ากฎเกณฑ์ของโลกซึ่งเชื่อว่าไม่มี แต่ทุ่มเทความสามารถทุกอย่างกับสิ่งที่คิดว่ามี คือ รู้ใจและเอาใจอำนาจลึกลับ ดังนั้น เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์ดึกดำบรรพ์ การแก้ไขทำได้โดยต้องขอภัยเบื้องต้นและใช้สิ่งที่เป็นยาหรือสิ่งที่ได้รับพรจากเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย การหายจากโรคหรือไม่หาย พิจารณา แม้กระทั่งการตาย ก็ล้วนอยู่ที่น้ำพระทัยของเบื้องต้น เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจะต้องไม่ทำผิดข้อห้าม (taboo) ต่างๆ รวมไปถึงธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่นด้วยการเซ่นบวงสรวงบูชาเพื่อเอาใจเทพเจ้า โดยหวังผลดีงามว่าเทพเจ้าว่าจะบันดาลสุขภาพดี อายุยืนนาน ให้แก่ตนและครอบครัวได้

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ดึกดำบรรพ์ จึงเป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมด้วยความยินยอมพร้อมใจให้เบื้องต้นเป็นผู้กำหนดให้ว่าสุขภาพของพวกเขาจะเป็นอย่างไร จะอยู่หรือตายก็สุดแท้แต่เบื้องต้นจะเมตตา จะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีก็สุดแท้แต่จะทรงตัดสินพระทัย หากเบื้องต้นกำหนดแล้วก็ต้องก้มหน้ายอมรับ หากอยากมีสุขภาพดีก็ต้องเอาใจเบื้องต้นด้วยการหาสิ่งที่ทรงโปรดมาถวายซึ่งอาจจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นและหายจากอาการป่วยได้ และวิธีการที่จะรู้น้ำพระทัยเบื้องต้นว่าทรงประสงค์สิ่งใด ก็จะต้องเข้าหาผู้ที่สามารถรับ-ส่งสารจากเบื้องต้นได้ ดังนั้น ผู้ให้การรักษาโรคของผู้มีกระบวนทรรศน์แบบดึกดำบรรพ์โดยส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ที่สามารถนำสารจากเบื้องต้นมาบอกกล่าวแก่คนทั่วไปอย่างเฉพาะเจาะจงรายบุคคลว่าควรรักษาโรคอย่างไร จะฟื้นฟูสุขภาพอย่างไร จะป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยซ้ำอย่างไร ควรส่งเสริมสุขภาพอย่างไร และเมื่อเขาเหล่านั้นรู้วิธีการแล้วก็จะปฏิบัติตามอย่างศรัทธาและไร้ข้อกังขา และหากสุดความสามารถที่จะปฏิบัติตามได้ ก็ต้องก้มหน้ายอมรับว่าความเจ็บป่วยนั้นไม่อาจรักษาให้หายได้

2) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์โบราณ

กระบวนทรรศน์โบราณ (Ancient paradigm) เป็นกระบวนทรรศน์ปรัชญาที่ยึดกฎของโลกเป็นเกณฑ์ เพราะเชื่อว่าความสำเร็จอยู่ที่การทำตามกฎของโลกเป็นสำคัญ จึงต้องพยายามค้นคว้าให้รู้กฎของโลกและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด กระบวนทรรศน์ยุคโบราณ มีความคิดไม่เหมือนกระบวนทรรศน์ยุคดึกดำบรรพ์ เพราะคนในยุคนี้พยายามค้นคว้าหากฎเกณฑ์ของเอกภพมาอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแทนการอ้างพลังอำนาจจากเบื้องต้น โดยมีหลักฐานว่า ในหมู่ชาวกรีก Thales เป็นคนแรกที่คิดว่า “โลกมีกฎเกณฑ์ในตัวของมันเอง” ในชมพูทวีปพบว่า พระพุทธเจ้า เป็นบุคคลแรกที่ทรงสอนว่า “เอกภพและทุกสิ่งในเอกภพเดินตามกฎธรรมะ” ในประเทศจีนพบว่าขงจื้อและเล่าจื้อสอนเรื่องเต๋าในเวลาไล่เลี่ยกัน โดยขงจื้อเน้นเต๋าในฐานะ “กฎการปฏิบัติตนทั้งในชีวิตส่วนตัวและในสังคม” ส่วนเล่าจื้อเน้นเต๋าในฐานะ “ธรรมชาติที่มีกฎตายตัว” ดังนั้น เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์โบราณ การแก้ไขทำได้โดยเน้นทำการรักษาโดยวางระบบระเบียบที่ชัดเจน ถ้าทำแล้วได้ผลก็ให้ปฏิบัติตามนั้น มุ่งเน้นว่าบุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์ถ้ากายและจิตดำเนินไปด้วยกันอย่างประสานกลมกลืน เน้นความสมดุลของธาตุที่เป็นองค์ประกอบของร่างกาย เน้นการวินิจฉัยโรคและรักษาด้วยยาเพื่อเป้าหมายในการปรับธาตุให้เกิดความสมดุลและร่างกายเป็นปกติเช่นเดิม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์โบราณ จึงเป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมตามที่เจ้าสำนักสอนหรือการท่องจำตำราสืบต่อกันมา ความรู้ด้านสุขภาพของบุคคลกลุ่มนี้จึงมักเป็นความรู้ที่เชื่อตามๆ กันมา ดังวลี “ท่านว่าไว้” หรือที่ได้ยินกันบ่อยๆ ในปัจจุบันที่ว่า “เขาว่า...”

3) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ยุคกลาง

กระบวนทรรศน์ยุคกลาง (Medieval paradigm) เห็นความอนิจจังของโลกนี้ว่า แม้จะรู้จักกฎทุกกฎของโลกและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพียงใด ความสุขที่ได้ในโลกนี้ก็ไม่สมบูรณ์แบบและไม่ถาวร ความสุขแท้และถาวรมีอยู่ในโลกหน้าเท่านั้น ดังนั้น จึงต้องใช้ชีวิตอันจำกัดและสั้นในโลกนี้เพื่อแสวงหาความสุขแท้ถาวรในโลกหน้า ผู้ที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้จึงสละโลกไปบำเพ็ญพรตกันมาก พบได้ในทุกศาสนาในยุคกลาง เช่น นักบุญในศาสนาคริสต์ที่เน้นวินัยและวิถีชีวิตที่ตรงข้ามกับชีวิตฟุ้งเฟ้อ ไม่ข้องแวะกับความสุขทุกรูปแบบ ไม่มีทรัพย์สินส่วนตัว เชื่อว่าทุกอย่างเป็นของศาสนา เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์ยุคกลาง ที่นับถือพระเจ้าเพียงองค์เดียว (ศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลาม) การแก้ไขทำได้โดยพิธีสูงชันการทดสอบของพระเจ้าโดยการผ่านช่วงเวลาแห่งการป่วยนั้นๆ ไปให้ได้ การรักษาโดยแพทย์และการใช้ยาเป็นการเยี่ยงยาตามหน้าที่ ผู้รักษาที่ดีที่สุดคือพระเจ้า สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธนั้น เชื่อว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นความเสื่อมไปของเหตุปัจจัย ไม่ควรยึดมาเป็นอารมณ์ ควรทำจิตใจให้ยอมรับความเป็นจริง และดำรงชีวิตได้ปกติกับโรคนั้นๆ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ยุคกลาง จึงเป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่แต่ละคนเชื่อถือและศรัทธา อีกทั้งเชื่อว่าสุขภาพดีเป็นผลจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้านสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อผู้ที่ถือกระบวนทรรศน์นี้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

4) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ยุค

กระบวนทรรศน์ยุค (Modern paradigm) ยึดวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก เพราะเชื่อว่าโลกมีกฎเกณฑ์และวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็นทางแห่งการค้นพบกฎของโลก จึงเกิดการสนับสนุนการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ โดยหวังว่าวิทยาศาสตร์จะแก้ปัญหทุกอย่างของมนุษย์ ความเชื่อพื้นฐานของนยุคภาพมี 4 ข้อ ได้แก่ (1)เชื่อว่าโลกมีกฎเกณฑ์ตายตัวและสัมพันธ์กันเป็นระบบเครือข่าย ในกฎแต่ละกฎจะโยงใยกันเป็นระบบเครือข่ายเหมือนกับระบบคณิตศาสตร์ เพราะฉะนั้นจึงถือว่า คณิตศาสตร์เป็นสิ่งที่จะนำเราไปสู่โครงสร้างเครือข่ายหรือระบบเครือข่ายของโลกทั้งหมด (2)เชื่อว่าปัญญามนุษย์สามารถเข้าใจระบบเครือข่ายได้ตรงกันกับเครือข่ายของโลกโดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (การได้กฎแต่ละกฎ) และใช้เหตุผลโยงใยถึงกัน (วิชาตรรกศาสตร์และคณิตศาสตร์) (3)เชื่อว่าภาษาของมนุษย์สามารถสื่อเครือข่ายถึงกันได้ด้วยการสร้างระบบภาษาให้เป็นภาษาอุดมการณ์ (โดยการใช้ระบบตรรกศาสตร์มานิยามภาษาเพื่อให้อาจสามารถสื่อเครือข่ายได้อย่างสมบูรณ์) และ (4) ทั้ง 3 ระบบเครือข่ายข้างต้นตรงกัน และตอบสนองกันเป็นอย่างดี คือ ระบบเครือข่ายของเอกภพ ปัญญา และภาษา นอกจากนี้กระบวนทรรศน์ยุคยังเชื่อว่า การรู้กฎเกณฑ์ของโลกจะทำให้โลกนี้เป็นสวรรค์สำหรับมนุษย์ทุกคน ผู้ที่ยึดถือปรัชญาแบบนี้จะทุ่มเททุกอย่างเพื่อผลักดันการค้นคว้าวิทยาศาสตร์ให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บางคนที่หัวรุนแรงอาจวางนโยบายทำลายความเชื่อ ความหวัง และความสุขในโลกหน้าทุก

รูปแบบ ดังนั้น เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์นวยุค การแก้ไขจึงทำได้โดยการใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ และเชื่อว่าความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์จะทำให้ในวันหนึ่งสามารถสร้างยาที่รักษาโรคได้ทุกชนิด อาจจัดความตายและความชราภาพได้ การแพทย์สมัยใหม่จึงเน้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของโรคให้พบ และรักษาไปตรงที่สาเหตุนั้น เน้นการพัฒนาเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย เมื่อวินิจฉัยโรคได้ก็จะทำการรักษาด้วยยา หรือการผ่าตัดเพื่อให้หายจากโรคนั้นโดยสิ้นเชิง หากเป็นโรคที่รักษาไม่หายก็ต้องกำกับควบคุมโรคไว้ไม่ให้ก่อให้เกิดอาการ ผู้ป่วยจึงต้องได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตน และปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ซึ่งจะนำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาว

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์นวยุค จึงเป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมเมื่อเห็นว่าสาเหตุและผลลัพธ์ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าตรงตามที่คาดการณ์ไว้อย่างถูกต้องแม้จะมีตลาดเคลื่อนได้บ้าง แต่ก็ต้องไม่มากเกินไปตามมาตรฐานการเบี่ยงเบน หรือเป็นการปฏิบัติตามขั้นตอน หรือตาม protocol หรือตามคู่มือต่างๆ ที่ชัดเจน และมีผลวิจัยรองรับ หรือการปฏิบัติตามที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้านให้การยืนยัน รวมไปถึงความเชื่อมั่นในเทคโนโลยีต่างๆ

5) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์หลังนวยุค

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ส่งผลต่อความมั่นใจในเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ก่อให้เกิดสงครามโลกครั้งยิ่งใหญ่ถึง 2 ครั้ง เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมหาศาล มีผู้คนล้มตายจากภาวะสงครามถึงประมาณ 70-120 ล้านคน บาดเจ็บและพิการอีกจำนวนประมาณเท่ากัน อีกทั้งมีผู้ตกทุกข์ได้ยากและสูญเสียทรัพย์สินอีกจำนวนมาก มีนักคิดที่เริ่มกังวลงว่าการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์จะสร้างสวรรค์ให้มนุษย์ในโลกนี้หรือจะทำลายมนุษย์ให้หมดโลกกันแน่ Michel Foucault (ค.ศ. 1926-1984) จึงแปลงคติพจน์ของ Francis Bacon (ค.ศ. 1561-1626) ที่เคยเสนอว่า “ความรู้คือพลัง” (knowledge is power) เป็นว่า “knowledge is (power of) violence” (ความรู้คือพลังกดขี่) นอกจากนี้ Immanuel Kant (ค.ศ. 1724-1804) นักปรัชญาชาวเยอรมัน ได้เสนอความคิดเห็นไว้ตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 19 โดยสรุปว่า “อย่าหลงใหลวิทยาศาสตร์เพราะวิทยาศาสตร์มิได้ให้ความจริง ให้เพียงสิ่งที่เป็นประโยชน์เชิงวัตถุ เราต้องใช้วิทยาศาสตร์เพื่อรับใช้มนุษย์ในขอบข่ายของศีลธรรมและศาสนา เพราะวิชาการต่างๆ ให้ความรู้ไม่อาจรับรองได้ว่าจริง แต่ก็มี ความแน่นอนตายตัวจากกลไกและกรรมวิธีของสมอง เนื่องจากต้องผ่านกรรมวิธีของสมองเป็นเหตุให้ถูกแปรสภาพไปจนเราไม่อาจจะรู้ว่าอะไรจริง วิชาการต่างๆ จึงเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ แต่ต้องใช้อย่างได้ขอบข่ายของศีลธรรม” ดังนั้น เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์หลังนวยุค การแก้ไขทำได้โดยเปิดโอกาสให้ตนเองเลือกวิธีการรักษาได้ตามความเชื่อและความศรัทธาของแต่ละคน ตามหลักสิทธิมนุษยชนและมนุษยนิยม มนุษย์ผู้ถือกระบวนทรรศน์หลังนวยุคสนใจการแพทย์องค์รวม (holistic medicine) ที่ต้องดูแลทั้งกายและจิตคล้ายกับการแพทย์กระบวนทรรศน์โบราณ แต่ก็ยังใช้เครื่องมือสมัยใหม่และหลักการพื้นฐานของการแพทย์กระบวนทรรศน์นวยุคร่วมด้วย กระบวนทรรศน์หลังนวยุค มีกระแสคิดแตกออกเป็น 2 สาย คือ หลังนวยุคสายสุดขั้ว และหลังนวยุคสายกลาง ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์สุขภาพองค์รวมตามหลักกระบวนทรรศน์หลังนวยุคทั้ง 2 สาย เป็นดังนี้

(1) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนการนครนั้หลังนยุคสายสุดชั่ว เป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมโดยมีพื้นฐานการรับรู้ข้อมูลสุขภาพตนเองที่ไม่ใช่เพียงความรู้อย่างเดียว แต่จะต้องลงมือปฏิบัติจนสามารถรับรู้ผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเองเสียก่อน และจะต้องถือสิ่งเฉพาะหน้าเป็นหลักของทุกสิ่ง ไม่มีหลักยึดเหนี่ยวใดๆ เลื่อนกำหนดมาตรการไปเรื่อยๆ เห็นควรอย่างไรก็ปฏิบัติไปอย่างนั้น และเน้นการตั้งคำถามที่มักจะเป็นการปฏิเสธแนวคิดของกระบวนการนครนั้

(2) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนการนครนั้หลังนยุคสายกลาง เป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมโดยมีพื้นฐานการรับรู้ข้อมูลสุขภาพตนเองที่ไม่ใช่เพียงความรู้อย่างเดียว แต่จะต้องลงมือปฏิบัติจนสามารถรับรู้ผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเองเสียก่อน และเน้นหลักการมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนเชื่อเพียงฝ่ายเดียว รวมทั้งยังเปิดใจรับฟังและศึกษาองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงด้านสุขภาพทุกด้านทั้งองค์ความรู้ในอดีตและองค์ความรู้ปัจจุบันโดยไม่ลดทอนคุณค่าใดๆ แสวงหาจุดสนใจร่วมกันและให้เกียรติจุดสนใจที่ต่างกัน ส่งเสริมการพัฒนาที่เน้นหลักพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือและพลังแสวงหาควบคู่ไปกับการใช้หลัก 3 กล้า คือ กล้าเผชิญปัญหา กล้าประเมินวิธีปฏิบัติ และกล้าลงมือทำด้วยความรับผิดชอบอย่างมีวิจารณญาณ อันได้แก่ การวิเคราะห์ วิจัย และวิธานเพื่อการมีสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างสมดุลและมั่นคง

2. ผลการวิจัยและวิธานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนยุคสายกลาง ดังนี้

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนยุคสายกลางส่งเสริมการพึ่งตนเอง ส่งเสริมการรวมพลังเพื่อการจัดการด้านสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ และสนับสนุนการยกระดับชุมชนให้พร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ โดยส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพจิตสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่ง และส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้วยการเข้าถึงสิทธิการปกป้องและการคัดกรองโรคที่พอดีและเหมาะสม เป็นการจัดการด้านสุขภาพโดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพ (health promotion) การป้องกันการเกิดโรค (disease prevention) และการปกป้องคุ้มครองผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม (consumer & environmental protection) ที่พอดีและเหมาะสม ดังจะอธิบายผลของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่พอดีและเหมาะสม เป็นการเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อม ต่อไปนี้

1) ใช้เสริมสร้างสุขภาพกายที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการป้องกันก่อนการเกิดโรคและความเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงสภาวะการก่อตัวของโรคไม่ให้เกิดขึ้นกับร่างกาย การเสริมสร้างสุขภาพกายอย่างเพียงพอเป็นการได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันตามมาตรฐานการควบคุมป้องกันโรคที่เป็นชุดสิทธิประโยชน์ และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพกายอย่างสมเหตุสมผลเป็นการสร้างเสริมสุขภาพแบบสมทบค่าใช้จ่าย ซึ่งขึ้นอยู่กับความสมัครใจ ความสบายใจ และความเต็มใจที่จะจ่ายส่วนที่นอกเหนือจากที่ชุดสิทธิประโยชน์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพอย่างหนึ่ง

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน คือ การทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น แบ่งออกได้เป็น 2 วิธี ได้แก่ (1)การให้ภูมิคุ้มกันจากคน หรือ สัตว์ที่สร้างมาก่อนแล้ว (passive immunization) โดยเรียกสารที่ให้นี้ว่า เซรุ่ม (serum) มักจะใช้ในกรณีที่ได้รับหรือสัมผัสกับสิ่งแปลกปลอมมาแล้ว ตัวอย่างของเซรุ่ม ได้แก่ เซรุ่มแก้พิษงู เซรุ่มแก้พิษสุนัขบ้า เป็นต้น และ (2)การกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันเอง (active immunization) โดยเรียกสารที่ให้นี้ว่า วัคซีน (vaccine) ซึ่งมักจะใช้ในกรณีป้องกันก่อนสัมผัสสิ่งแปลกปลอม ตัวอย่างของวัคซีน ได้แก่ วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น รวมถึงการควบคุมป้องกันด้านต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกันในทุกมิติ ทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และด้านสิ่งแวดล้อม

2) ใช้เสริมสร้างสุขภาพจิตที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมบนพื้นฐานจิตวิทยา การให้ความสำคัญต่ออภิปรายและญาณวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางปัญญาและการอธิบายสาเหตุของพฤติกรรม สนใจหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะทางจิตใจกับสภาวะทางสมอง เช่น กิจกรรมอาชีพบำบัด (occupation therapy) เพื่อส่งเสริมด้านอาชีพต่างๆ เช่น ทำกระเป๋า เย็บผ้า การจัดสวนหรือทำอาชีพอื่นๆ เพื่อกระตุ้นการสร้างศักยภาพตนเอง เพราะนอกจากจะป้องกันด้วยวัคซีน เทคโนโลยี หรือเทคนิคต่างๆ ทางแพทย์แล้ว การป้องกันความเจ็บป่วยทางจิตใจก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ควรทำควบคู่กันไปด้วย

3) ใช้เสริมสร้างสุขภาพจิตสังคมที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการประสานความสัมพันธ์อันจะส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีและการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจควบคู่ไปกับการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในสังคม โดยเริ่มจากการเรียนรู้สิ่งที่เป็นธรรมชาติที่สุด เช่น การนอน การกิน การมีชีวิตรอด การใช้ชีวิต การใช้ชีวิตคู่ การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชนและสังคมเพื่อให้มีความมั่นคงในจิตใจ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การพึ่งพิงและการพึ่งพาเพื่อการอยู่รอดไม่ว่าจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันหรือจากสิ่งอื่นทั้งที่มีและไม่มีชีวิตในธรรมชาติจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ George Herbert Mead (ค.ศ. 1863-1931) นักสังคมวิทยาชาวอเมริกัน กล่าวไว้โดยสรุปว่า เพราะความอ่อนแอทางร่างกาย ทำให้มนุษย์มาอยู่ร่วมกันในสังคม การรวมกันทำให้เกิดความแข็งแกร่งและเอาชีวิตรอดได้นอกจากนั้น มนุษย์ยังสามารถใช้สังคมเป็นที่สร้าง รักษา ส่งเสริม ความรู้ความสามารถ และการกระทำต่อกันของคนในสังคมที่ส่งต่อและสืบทอดให้ชนรุ่นหลังได้ โดยรู้จักใช้ปัญญา ความคิด แยกแยะว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือโทษ เรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อการอยู่รอด

4) ใช้เสริมสร้างสุขภาพจิตวิญญาณที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณตามความเชื่อและความศรัทธาส่วนบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เป็นการดูแลสุขภาพทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิตควบคู่ไปกับการทำความเข้าใจจิตเดิมแท้หรือจิตดั้งเดิมของมนุษย์ภายใต้เงื่อนไขการมีตัวตนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า พื้นฐานด้านจิตวิญญาณมีทั้งความเชื่อที่ว่าบุคคลเคยเป็นมนุษย์ที่มีร่างกายและจิตวิญญาณในโลกนี้อย่างไรเมื่อไปอยู่ในโลกหน้าก็ยังคงเป็นจิตวิญญาณที่ได้ชื่อว่าเป็นจิตดวงเดิมที่เคยอาศัยอยู่ในโลกนี้ที่ไปอาศัยสังขารใหม่ในโลกหน้าเป็นความเชื่อเรื่องภพชาติ และในขณะเดียวกันก็มีความเชื่อว่าการดำรงชีวิตมีเพียงโลกนี้เท่านั้น โลกหน้าไม่มี

5) ใช้เสริมสร้างสุขภาวะทางสติปัญญาที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการดูแลสุขภาพตามความรู้ ความเข้าใจ ความมั่นใจ ความมีเหตุผล ความมีระเบียบวินัยอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง รู้จักสร้างภูมิคุ้มกัน รู้วิธีการดำเนินชีวิตไปตามหลักเหตุผล และการทำหน้าที่ของชีวิตให้สมบูรณ์ มีการดำเนินชีวิตที่ดี

มีสุขภาพดี มีอารมณ์ดี ตามหลักความดีของมนุษย์ทั้ง 3 ชนิด คือ ความดีภายนอก ความดีทางวิญญาณ และความดีทางร่างกาย คือการมีความสมบูรณ์ของสุขภาพ

6) ใช้เสริมสร้างสุขภาพะด้านสิ่งแวดล้อมที่พอดีและเหมาะสม ด้วยการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ และสติปัญญาไปพร้อมๆ กันกับการดูแลสุขภาพสิ่งที่เกื้อหนุนและเกื้อกูลกันด้านสุขภาพ อย่างสมดุลและกลมกลืน

5. อภิปรายผล

1. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในบริบทสังคมไทยที่ไม่อาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง และไม่อาจแทนที่กันได้ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง เนื่องจากสังคมไทยมีรากเหง้าทางประเพณีและวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ความเป็นมนุษย์และการดูแลสุขภาพของคนไทยอิงอาศัยความเชื่อ ความเคารพ และความศรัทธา ซึ่งสามารถเห็นได้จากปรากฏการณ์ทางสังคมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสังคมชนบทหรือสังคมเมือง ยกตัวอย่างเช่น การดูแลสุขภาพกายโดยหมอนวดน้ำมันหรือหมอเป่าน้ำมันนัตร์ในชนบท กับหมอนวดแผนโบราณที่ศึกษาเล่าเรียนจากจารีกวัธโพธิ์ (วัดพระเชตุพน-วิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร) และการดูแลสุขภาพจิตใจและจิตวิญญาณโดยหมอลำผีฟ้าในชุมชนชนบท กับคนทรงเจ้าหรือร่างทรงในชุมชนเมือง เป็นต้น วัฒนธรรมสุขภาพในทุกๆ สังคมล้วนเป็นเรื่องของการอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน การปรับเปลี่ยน การกด การบังคับ การควบคุมและการต่อรองระหว่างกัน ไม่ใช่การแทนที่หรือการสูญหายไปทั้งหมด ดังนั้นวัฒนธรรมสุขภาพไม่อาจจะเป็นการแพทย์สมัยใหม่หรือวิธีการทางไสยศาสตร์จึงล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของพหุลักษณะหรือความหลากหลายทางสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของพัฒนา กิตติอาษา (2549: 172-177) ที่ได้เน้นย้ำด้วยว่า “วัฒนธรรมสุขภาพ เป็นผลผลิตทางสังคมที่เกิดจากโลกทัศน์และประสบการณ์หลายชุดที่แตกต่างกัน เพราะว่าโรคและความเจ็บป่วยทุกขันธ์ของมนุษย์ไม่อาจจะทำความเข้าใจได้ด้วยการใช้มุมมองหรือวิธีคิดอันเดียวโดดๆ”

2. คุณค่าของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง ก่อให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษยชาติ และก่อให้เกิดสันติภาพที่ไม่สุดโต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น และไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ด้วยการสนใจความคิดเห็นร่วมและให้เกียรติความคิดเห็นต่าง ด้วยการส่งเสริมพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือ และพลังแสวงหาควบคุมกับหลัก 3 กล้า คือ กล้าเผชิญปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ กล้าลงมือปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ กล้าประเมินขณะปฏิบัติด้วยความรอบคอบ รอบรู้ อีกทั้งส่งเสริมให้กล้าเผชิญปัญหาสุขภาพ กล้าเผชิญความกลัวภายในจิตใจตนเอง กล้าเผชิญความเป็นจริงที่ไม่ใช่แค่การปลอมใจตัวเอง และกล้าประเมินวิธีปฏิบัติที่ส่งผลต่อความเจ็บป่วยและการหายจากความเจ็บป่วย และกล้าปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อการมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ สุทธิณีย์ ทองจันทร์ (2563) ที่เน้นย้ำว่าการกล้าปฏิบัติตามหลักการของการรักษาที่ตนเองตัดสินใจเลือกแล้วด้วยความเชื่อมั่นและพร้อมรับผิดชอบ กล้าที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างมีความสุขจากการมีสุขภาพที่เต็มเปี่ยม รวมทั้งส่งเสริมการมีจิตสำนึกในหน้าที่ที่จะดูแลและรักษาสุขภาพตนเอง กล้ายืนยันความคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนมีและใช้ปรัชญาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง

3. การประยุกต์ใช้หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง ทำได้โดยผู้มีอำนาจในการจัดระบบบริการสุขภาพและผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพสามารถจัดวางระบบสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้รับบริการโดยการคำนึงถึงการมีส่วนร่วมแบบปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สอดคล้องกับแนวคิดของ เมธา หริมเทพาธิป (2559) ที่เสนอว่าการมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อประชาชน รากฐานทางปรัชญาที่เป็นโครงสร้างทางความคิดก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมบนพื้นฐานปรัชญากระบวนการที่สร้างสรรค์ ช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจทฤษฎีทางความคิดของประชาชนคนไทย ทั้ง 5 ทฤษฎีให้ได้อย่างถ่องแท้ ว่าบุคคลๆ นั้น หรือกลุ่มบุคคลเหล่านั้น ใช้กระบวนการปรัชญาใดในการขับเคลื่อนชีวิต จะช่วยให้สามารถดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือสามารถดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญาและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กับการดูแลสรรพสิ่งที่เกี่ยวพันและเกี่ยวเนื่องกันด้านสุขภาพอย่างสมดุลและกลมกลืนอันจะนำไปสู่การมีสังคมสุขภาวะที่มั่นคงและยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในบริบทสังคมไทยมีวิธีการที่หลากหลาย สังคมไทยในปัจจุบันมีผู้ถือปรัชญากระบวนการทั้ง 5 แบบ คือ แบบดึกดำบรรพ์ แบบโบราณ แบบยุคกลาง แบบนวยุค และแบบหลังนวยุคที่มีทั้งหลังนวยุคแบบสุดขั้วและหลังนวยุคแบบสายกลางปนคละกัน ซึ่งบางบุคคลก็ถือกระบวนการทฤษฎีหนึ่งกระบวนการทฤษฎีเดียว แต่บางบุคคลก็ถือมากกว่าหนึ่งกระบวนการทฤษฎี โดยเลือกใช้ตามบริบทได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาสุขภาพทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเกิดความเจ็บป่วยได้ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางมุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตมนุษย์ชาติและสันติภาพที่ไม่สุดโต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น และไม่ลดทอนคุณค่า สนใจความคิดเห็นร่วม และให้เกียรติความคิดเห็นที่แตกต่าง ส่งเสริมพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ ปรับตัว ร่วมมือ และพลังแสวงหาควบคู่กับหลัก 3 กล่าว คือ กล้าเผชิญปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ กล้าปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ กล้าประเมินขณะปฏิบัติด้วยความรอบคอบ รอบรู้ ส่งเสริมให้กล้าเผชิญปัญหาสุขภาพ กล้าเผชิญความกลัวภายในจิตใจตนเอง กล้าเผชิญความเป็นจริงที่ไม่ใช่แค่การปลอบใจตัวเอง และกล้าประเมินวิธีปฏิบัติที่ส่งผลต่อความเจ็บป่วยและการหายจากความเจ็บป่วย และกล้าปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งกล้าปฏิบัติตามหลักการของการรักษาที่ตนเองตัดสินใจเลือกแล้วด้วยความเชื่อมั่นและพร้อมรับผิดชอบ กล้าที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างมีความสุขจากการมีสัจจญาณปัญญาที่เต็มเปี่ยม ส่งเสริมการมีจิตสำนึกในหน้าที่ที่จะดูแลและรักษาสุขภาพตนเอง สามารถยืนยันความคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนมีและใช้ปรัชญาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางเหมาะสมสำหรับประชาชนคนไทยในการใช้มองสุขภาพตนเองผ่านรากเหง้าของทฤษฎีทางความคิดด้วยตนเองให้ถ่องแท้ และเหมาะสมสำหรับผู้ให้บริการด้านสุขภาพในการใช้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้กับประชาชนอย่างสมดุลและกลมกลืนอันจะนำไปสู่การมีสังคมสุขภาวะที่มั่นคงและยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กীরติ บุญเจือ. (2545). **ปรัชญาหลังนวยุค แนวคิดเพื่อการศึกษาแผนใหม่**. กรุงเทพฯ: ดวงกมล.
- _____. (2546). **ชุดปรัชญาและศาสนาเซนต์จอห์น เล่มสาม ย้อนอ่านปรัชญายุคกลางของมนุษยชาติ**. กรุงเทพฯ: ฐานบัณฑิต.
- _____. (2549). **อรรถปริวรรต คู่เวรคู่กรรม ปรัชญาหลังนวยุค**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลียว ปิยะชน. (2537). **อายุรเวช ศาสตร์แห่งชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พัฒนา กิติอาษา. (2549). **พหุลักษณะทางการแพทย์กับสุขภาพในมิติสังคมวัฒนธรรม (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (บก.))**. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- เมธา หริมเทพาธิป. (2559). **“การมีส่วนร่วมในมุมมองหลังนวยุค”**. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- รวีช ตาแก้ว. (2557). **ความดีงาม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิเศษ แสงกาญจนวนิช และเอนก สุวรรณบัณฑิต. (2559). **การวิเคราะห์การแพทย์แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต: ระดับใหม่ของสังคมที่ดีขึ้น**. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุภาพร คชารัตน์. (2560). **จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ” : การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทยส่วนหนึ่งในดัชนีพันธ เรื่อง “การสถาปนารัฐเวชกรรมผ่านโฆษณาชุดเสริมสร้างสุขภาวะในประเด็นชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)”**. หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาสหวิทยาการ. วิทยาลัยสหวิทยาการ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ. (2560). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ.
- สุดิธิณี ทองจันทร์. (2563). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยด้วยหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง**. วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2565 จาก <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JDAR/article/view/244040>.
- Housman J & Odum M. (2015). **Essential concepts for healthy living**. 7th ed. Burlington. MA: Jones & Bartlett Learning.
- O'Farrell, C. (2007). **Michel Foucault**. London: Sage.