

7 การใช้ชีวิตวิถีวัฒนธรรมวิถีใหม่ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม

สุภาภรณ์ อินทองคง

เมื่อพูดถึงสุขภาพหรือสุขภาพของมนุษย์ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านใจและด้านจิตวิญญาณ จึงเท่ากับเป็นการใช้ผลผลิตทางความรู้ ความคิด รูปแบบของการกระทำและสิ่งที่เป็นผลของความรู้ ความคิด และการกระทำนั่นเอง

เมื่อพูดถึงวัฒนธรรมวิถีใหม่กับการสร้างเสริมสุขภาพก็คือ การพูดถึงผลผลิตของมนุษย์ที่ชาวได้มีอยู่ทั้ง ด้านความรู้ ความคิด รูปแบบพฤติกรรมต่างๆ และสิ่งต่างๆ ที่เกิดจากความรู้ ความคิดและการกระทำนั้นๆ ว่า มีผลในเชิงบวกและหรือเชิงลบต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้านอย่างไร

จากหลักคิดสู่การมองวิถีวัฒนธรรมใหม่กับการสร้างสุขภาพ

ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำแนวคิดต่อไปนี้มาเป็นฐานคิดในการศึกษาวิเคราะห์ คือ

1. แนวคิดทางมนุษยวิทยาวัฒนธรรม ที่ว่าด้วยองค์ประกอบของวัฒนธรรม 3 ประการคือ ความรู้ (Knowledge) พฤติกรรม (behavior) และผลผลิต (Artifact) นั่นคือ นักมนุษยวิทยามองเห็นว่า วัฒนธรรมของมนุษย์ทั้งที่เป็นวัตถุและวัตถุจะมีองค์ประกอบ 3 ประการนี้อยู่ที่ตัววัฒนธรรมนั้นๆเสมอ ซึ่งโดยเนื้อหาแล้วจะเห็นว่าทั้ง 3 ประการนั้น สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ตลอดเวลา

2. แนวคิดหรือหลักคิดทางพุทธธรรมเกี่ยวกับความเจริญของมนุษย์ 4 ด้านที่เรียกว่า ภาวนา 4 คือ กายภาวนา ความเจริญทางกาย ศิลภาวนา ความเจริญทางศิลปะ (สังคม) จิตภาวนา ความเจริญทางจิต ปัญญาภาวนา ความเจริญทางปัญญา คำว่า ภาวนานี้ พระธรรมปิฎก (ประยุตฺร ปยุตโต) อธิบายไว้ว่า ภาวนาแปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรม ในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า “วฑฒนา” คือวัฒนาหรือพัฒนา นั่นเอง

สุภาภรณ์ อินทองคง ศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้ (ศรช.)

ในส่วนของการฝึกตนหรือพัฒนาตนหรือสังคมให้เจริญนั้น หลักพุทธธรรมระบุให้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกกายให้ใช้หลักศีลสิกขา (ศีล) ฝึกจิตให้ใช้หลักจิตสิกขา (สมาธิ) และฝึกจิตวิญญาณให้ใช้หลักปัญญาสิกขา (ปัญญา) เมื่อได้ฝึกตามหลักปฏิบัติทั้ง 3 นี้ ก็จะเกิดความเจริญ 4 ด้านคือ การฝึกตามหลักศีลสิกขาจะส่งผลให้เจริญทางกายและสังคม(กายถาวรา ศีลถาวรา) การฝึกตามหลักจิตสิกขาจะส่งผลให้เจริญทางจิตและการตามหลักปัญญาสิกขา จะส่งผลให้เจริญทางจิตวิญญาณ

3. แนวคิดหรือหลักคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การอนามัยโลกได้เสนอกรอบคิดในการสร้างสุขภาพไว้ว่า เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ใน 3 ด้านคือ ด้านกาย ด้านจิตและด้านสังคม(Health is state of complete physical mental and social well-being) ต่อมาได้เพิ่มสุขภาพจิตวิญญาณ (spiritual/intellectual) เข้าไปด้วย จึงได้สาระเป็น 4 ประเด็นคือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและสุขภาพจิตวิญญาณ

เมื่อนำแนวคิดหรือหลักคิดทั้ง 3 แห่่งนี้มาพิจารณาก็จะพบว่าสอดคล้องกันและสัมพันธ์กัน คือ

1) หลักคิดทางมานุษยวิทยาเรื่องสาระวัฒนธรรม 3 ประการ มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับสาระและความเป็นจริงด้านสุขภาพของชีวิตมนุษย์ที่ระบุว่ามี 3-4 ด้านที่ต้องได้รับการพัฒนาคือ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคมและด้านจิตวิญญาณ

2) ในจำนวนหลักคิดทั้ง 3 แนวที่กล่าวถึง หลักคิดตามแนวพุทธธรรมดูเหมือนจะชัดเจน ครอบคลุมและสอดคล้องที่สุดเพราะได้แสดงให้เห็นทั้งในหลักปฏิบัติและผลการปฏิบัติว่า ในหลักปฏิบัติ 3 ประการคือ การพัฒนากาย พัฒนาใจและพัฒนาปัญญาหรือจิตวิญญาณนั้น เมื่อจะแสดง ได้แสดงไว้เป็น 4 ประการคือ ความเจริญทางกาย ความเจริญทางศีล (สังคม) ความเจริญทางจิตและความเจริญทางปัญญา

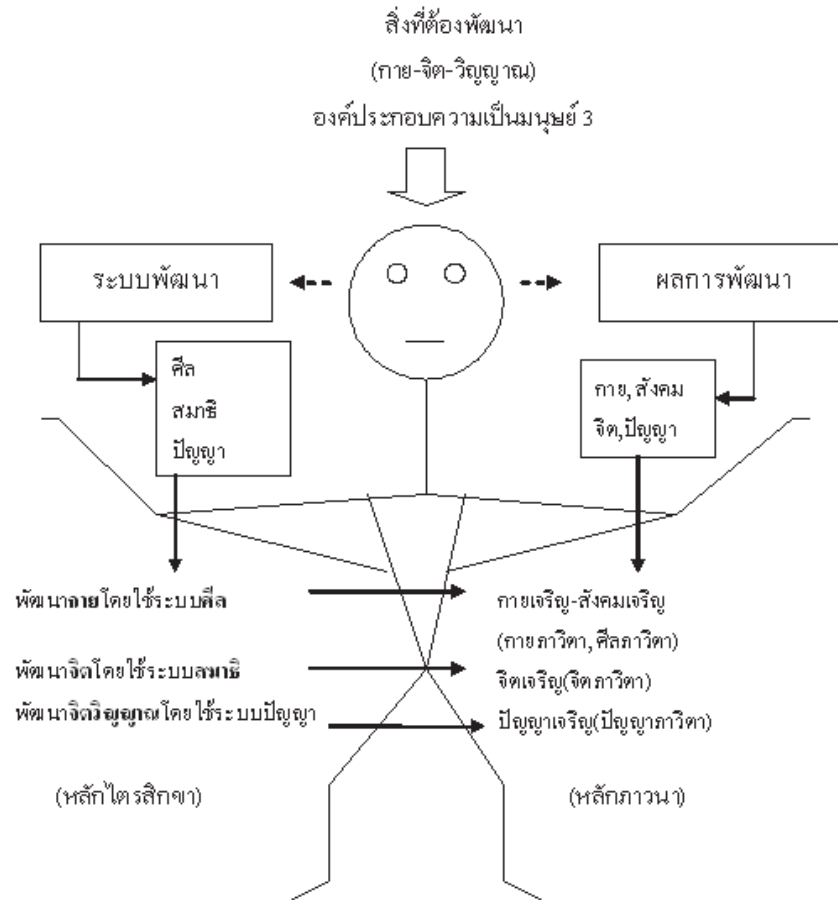
ในการศึกษาวิเคราะห์สุขภาพองค์รวมครั้งนี้ จึงได้นำแนวคิดหรือหลักคิดนี้มาใช้

ข้อค้นพบวิถีสุขภาพคนใต้

1. ประเด็นวัฒนธรรมทุกประเด็นที่ยกมาศึกษาพบว่า มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของวัฒนธรรมนั้นๆ และจะมีมากน้อยต่อสุขภาพด้านใดนั้นก็แล้วแต่ลักษณะของวัฒนธรรมนั้นๆ เช่นกัน เช่นวัฒนธรรมการละเล่น (มโหรีสพ) โนรา ทำร้ายของโนราจะมีผลต่อสุขภาพกายในเชิงบวกชัดเจน วัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนามีผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตและทางจิตวิญญาณชัดเจน วัฒนธรรมประเพณีมีผลต่อสุขภาพทางสังคมชัดเจน ดังนี้เป็นต้น

2. เมื่อนำเอากรอบความคิดทางวัฒนธรรมมาเชื่อมกับกรอบคิดทางสุขภาพองค์รวมและความเป็นมนุษย์พบว่า ทั้ง 3 ส่วนนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน กล่าวคือ มนุษย์เป็นผู้สร้างวัฒนธรรม ในขณะที่วัฒนธรรมก็เป็นตัวหล่อหลอมมนุษย์ให้กินให้อยู่และให้ใช้ตามหรือปฏิบัติตามวัฒนธรรมนั้นๆ เพื่อรักษาคุ้มครองป้องกันและพัฒนาสุขภาพทั้ง 4 ด้านของตนคือ รักษากาย พัฒนากายให้เจริญ รักษาพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีให้เจริญ รักษาและพัฒนาความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ที่ตั้งมาให้เจริญ และรักษาพัฒนาจิตวิญญาณคือ สติปัญญาให้เจริญ สุขภาวะทั้ง 4 ด้านคือ ชีวิตมนุษย์ และวัฒนธรรมทั้ง 3 ส่วนมีความรู้ เป็นต้น ก็คือสิ่งที่มนุษย์พยายามผลิตสร้างขึ้นมาแล้วนำมาใช้เพื่อหวังผลคือ ความอยู่ดีมีสุข

ภาพประกอบที่ 1 แสดงระบบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมตามหลักคิดพุทธธรรม



ปลอดภัยของตนเอง

ดังนั้นสิ่งที่พวกเราหรือมนุษย์จะต้องตระหนัก ก็คือ

1. ศึกษาเรื่องชีวิตมนุษย์ให้เข้าใจว่าคืออะไร ประกอบขึ้นด้วยอะไร ดำรงอยู่ได้อย่างไร มีอะไรที่เป็นคุณเป็นโทษต่อมนุษย์ทั้งส่วนกายและส่วนใจ

2. ศึกษาเรื่องผลงานของบรรพชนของเราให้รู้ว่าเขาตอบใจหทัยต่างๆในข้อ 1 นั้นว่าอย่างไร หากแน่ใจว่าถูกต้องมีประโยชน์ก็ต้องช่วยกันปฏิบัติและถ่ายทอดสู่อนุชนลูกหลานของเราต่อไป แต่ถ้าพบว่ายุคสมัยเปลี่ยนไปคำตอบนั้นเกิดความบกพร่องก็ต้องช่วยกันเติมเต็มกันต่อไป และถ้าพบว่าใช้ไม่ได้แล้วเราก็ต้องช่วยกันหาคำตอบใหม่ให้ใช้ได้ต่อไป

3. ควรจะนำเอาสาระของวัฒนธรรมวิถีได้แขนงต่างๆที่ได้หยิบยกมาเสนอไว้ในบทความนี้และมีได้เสนอเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพนั้น ก็มีแง่มุมต่างๆให้หยิบขึ้นมาใช้ได้มากมาย แต่ที่สำคัญคือ จะต้องพิจารณาและค้นหาความเป็นองค์รวมของสุขภาพให้พบเป็นลำดับแรกแล้วนำมาโยงกับประเด็นวัฒนธรรม แล้วดำเนินการ

สร้างเสริมให้ครบองค์ให้มากที่สุด แม้ในความเป็นจริงจะเชื่อมโยงถึงกัน เช่น การออกกำลังกายมีผลต่อกำลังจิตด้วย แต่นั่นเป็นกำลังจิตที่เป็นกาย (mental) เท่านั้น มิได้เป็นกำลังจิตวิญญาณหรือสติปัญญาที่สูงกว่า ที่จำเป็นต่อการเอาชนะความไม่รู้ในเรื่องความทุกข์ สุข ของชีวิตด้านอื่นๆ เลย

จึงขอฝากประเด็นทั้ง 3 นี้ให้ท่านทั้งหลายได้ขบคิดต่อด้วย

ในส่วนของประยุกต์เอาทำร่ำมโนราห์มาเป็นท่าออกกำลังกายที่เรียกชื่อให้สอดคล้องกับยุคสมัยที่ชื่อว่า **โนราบิก** ที่เกิดขึ้นและขับเคลื่อนกันอยู่ที่ภูเก็ตคือ **โนราพาเพลิน**ที่จังหวัดนครศรีธรรมราชก็คือ **โนราโรงครู**ที่จังหวัดสงขลาที่ดี เมื่อนำเอาหลักคิดทางวัฒนธรรมทั้ง 3 ส่วนและหลักคิดทางสุขภาพทั้ง 4 ส่วนเข้าไปจับและเชื่อมโยงกัน ก็พบว่า มีความเป็นวัฒนธรรมอยู่ในกิจกรรมประยุกต์เหล่านั้นและมีผลต่อสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้าน มากน้อยตามลักษณะและรูปแบบของกิจกรรมนั้นๆ กล่าวคือ กิจกรรม**โนราบิก**และ**โนราพาเพลิน**ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพกายให้กับเยาวชน (โนราบิก) และผู้สูงอายุ (โนราพาเพลิน) โดยนำเอาท่ารำของมโนราห์มาใช้หรือปรับใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องเหมาะสมย่อมมีผลดีต่อการทำงานของร่างกายในทุกๆ ส่วน การได้มีโอกาสสามารถกลุ่มผู้สนใจในกิจกรรมนี้ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พูดคุยกัน ได้ถามสุข-ทุกข์กัน ส่งใจคิดถึงกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ ในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตระหว่างกัน ย่อมส่งผลให้เกิดกำลังใจ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเท่ากับเป็นการเปิดกาย เปิดใจให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ความคิดใหม่ เป็นอาหารใจให้แก่กันและกันโดยไม่รู้ตัว พฤติกรรมดังกล่าวนี้ ย่อมมีผลดีทั้งต่อสุขภาพสังคม สุขภาพจิตและสุขภาพจิตวิญญาณได้ส่วนหนึ่งหรือระดับหนึ่ง

ส่วน**โนราโรงครู**นั้น เป็นกิจกรรมที่ชุมชนให้น้ำหนักอยู่ที่ใจคือ เป็นความเชื่อในพลังเหนือธรรมชาติคือครุหมอบโนรา ในขณะที่เดียวกันก็มีสาระที่โยงใยอยู่กับธรรมชาติทั้งที่ตัวมนุษย์และสิ่งรอบๆ ตัวมนุษย์ที่มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้น บริบท สิ่งที่เกี่ยวข้อง กระบวนการและผลอันเกิดขึ้นของกิจกรรม**โนราโรงครู**จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้เกี่ยวข้องทั้ง 3 ฝ่ายคือ ฝ่ายที่เป็นผู้ประกอบพิธีกรรม ฝ่ายที่เป็นผู้เชื่อถือ และฝ่ายผู้มาชมมาศึกษากิจกรรมนี้ ทั้งด้านกาย ก้านสังคม ด้านใจและด้านจิตวิญญาณ

อย่างไรก็ตาม เรื่องวัฒนธรรมโดยเนื้อแท้เป็นผลผลิตทางความรู้ ความคิดและการกระทำของมนุษย์ เพื่อสนองความต้องการทั้งในการช่วยแก้ไขปัญหาและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเจริญขึ้นของมนุษย์ทั้งด้านกาย สังคม ใจและจิตวิญญาณอยู่โดยปกติวิสัยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อเรามาพูดถึงการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งที่แท้จริงแล้วก็คือ การพูดถึงการหาช่องทางสร้างเสริมวัฒนธรรมใหม่ ในลักษณะของการต่อยอดภูมิปัญญาเดิมให้เพิ่มคุณค่าต่อชีวิตของเราหรือของมนุษย์ด้วยกันนั่นเอง

สิ่งที่น่าสังเกตประการหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ของสังคมปัจจุบัน คือ เราค่อนข้างจะละเลยการเรียนรู้เรื่องความเป็นมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้สูงสุดด้วยการพัฒนาด้านจิตวิญญาณคือสติปัญญาที่รู้จักและรู้จักในสภาพ และมูลเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล ความดับและวิถีทางดับทุกข์เหล่านั้นลงได้

วัฒนธรรมวิถีกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ผศ.นพ.วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์, นพ.สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน

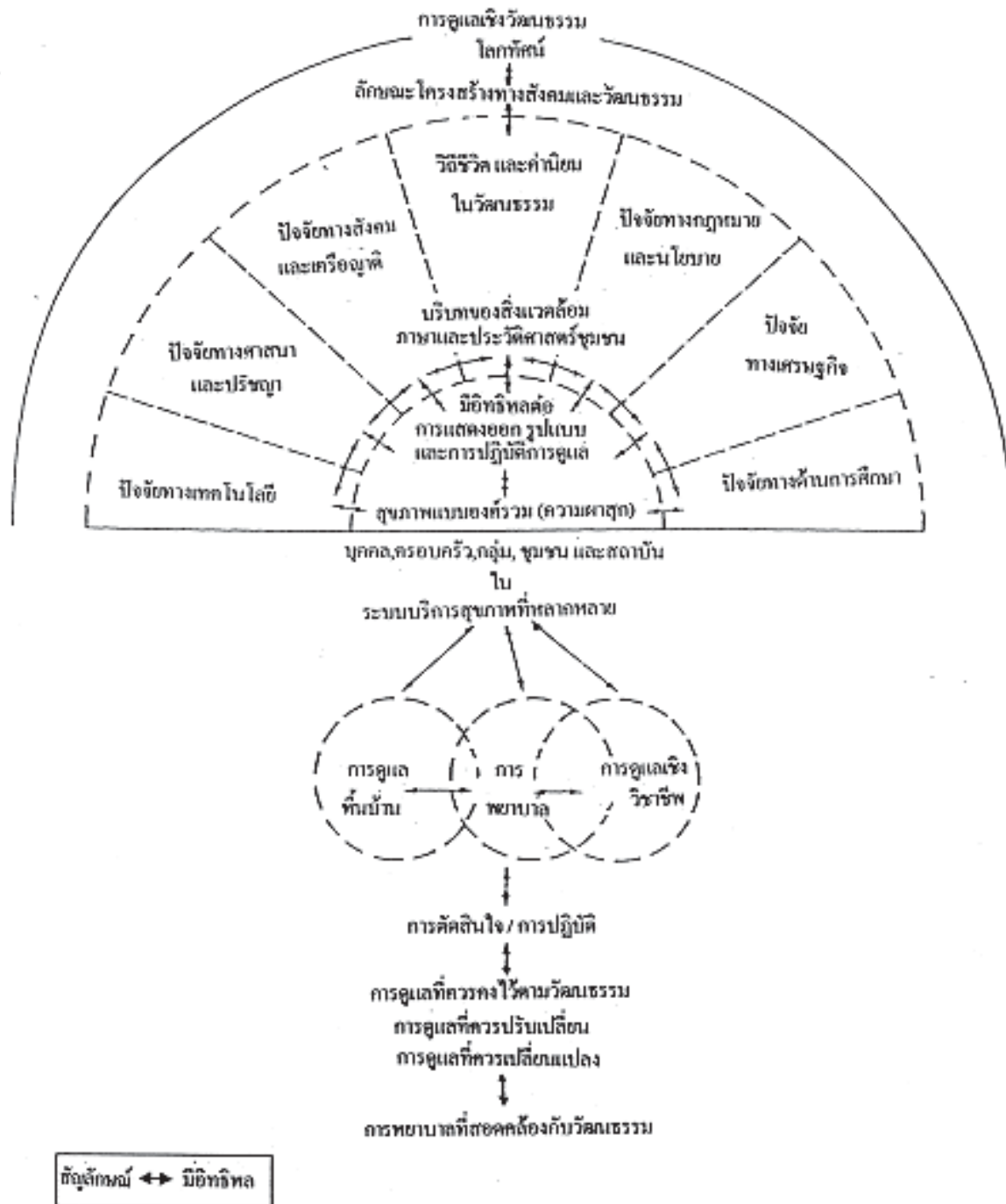
วัฒนธรรม ให้คำจำกัดความตามพจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะและวิถีชีวิตของหมู่คณะ ส่วนในพระราชบัญญัติวัฒนธรรม พุทธศักราช 2548 หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชน ส่วนความหมายทางวิชาการ หมายถึง พฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน

สุขภาพ (Health) ให้คำจำกัดความตามองค์การอนามัยโลก คือ สภาวะของความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น ถ้ามีความสุขดีเราเรียกว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพมีผู้ที่ทำการศึกษาและเสนอกรอบแนวคิดต่างๆ เป็นจำนวนมากแต่ที่นิยมมากในขณะนี้ คือ กรอบแนวคิดการดูแลและส่งเสริมสุขภาพเชิงวัฒนธรรมของไลนิงเกอร์ (Leininger's theory) ซึ่งได้เสนอชั้นโรสโมเดล (Sunrise model) เป็นกรอบแนวทางในสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะ โดยแบ่งการสร้างเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพของคนในโลกเป็น 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ระบบการดูแลเชิงวิชาชีพ (Professional Health Care Systems) กับระบบการดูแลด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือพื้นบ้าน (Folk Care Systems) (รูปที่ 1)

ระบบการดูแลเชิงวิชาชีพ หมายถึง ความรู้และทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ความเจ็บป่วย และสุขภาวะ ซึ่งได้รับการสอน การเรียนและการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ หรืออาจหมายถึงระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

ระบบการดูแลด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือพื้นบ้าน เป็นระบบการดูแลสุขภาพที่เก่าแก่ มีการเรียนรู้ และถ่ายทอดความรู้รวมถึงทักษะต่างๆ ขึ้นกับแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ครอบครัว กลุ่มและชุมชน จะมีทั้งสิ่งที่เหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นกับอิทธิพลของโลกทัศน์ บริบทของสิ่งแวดล้อม มิติทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ระบบเครือญาติ ศาสนา ค่านิยม กฎหมาย เทคโนโลยี การศึกษาและเศรษฐกิจ ดังนั้นจึงอาจกล่าวโดยสรุปว่าการดูแลพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การให้ความหมายและประสบการณ์การดูแลที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือการได้รับการสืบทอดต่อกันมาของบุคคล ครอบครัว กลุ่มหรือชุมชน ที่กระทำเพื่อการส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ ซึ่งถือว่าเป็นระบบการดูแลที่สำคัญ และเป็นระบบที่ใหญ่ที่สุดของการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นรากฐานของความรู้ดั้งเดิมของวัฒนธรรมต่างๆ



รูปที่ 1 ชั้นไรส์โมเดล

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการส่งเสริมสุขภาพของชาวใต้

1. การบำรุงและปรับแต่งธาตุ

ชาวภาคใต้มีความเชื่อสืบทอดมาแต่โบราณว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ล้วนปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งแพทย์แผนโบราณเชื่อว่า สมดุลของธาตุ 4 จะช่วยให้แต่ละคนมีพละนามัยสมบูรณ์ แต่ถ้าธาตุพิการก็จะทำให้เกิดโรค ซึ่งมูลเหตุที่ทำให้เกิดธาตุพิการ คือ พฤติกรรมของตนเอง เช่น กินมากหรือน้อยเกินไป ทำงานหรือใช้ความคิดเกินกำลัง ถูกความร้อนหรือเย็นเกินไป

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเช้าของชาวใต้จะรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมใช้ประกอบเป็นของหวานบางมื้อบางคราว ซึ่งชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เนื่องจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวใต้ที่เชื่อว่า ถ้าบริโภคอาหารที่มีธาตุไฟมาก ๆ จะให้พลังงานและความร้อนมาก เหมาะแก่การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศค่อนข้างร้อนจัด และลมพัดแรง ซึ่งอาหารธาตุไฟคืออาหารประเภทรสจัด จะช่วยสร้างพลังงานขดเขย ช่วยกระตุ้นการสูบน้ำใจ ทำให้เลือดลมเดินสะดวกและถ้าเป็นแกง ก็จะมีรสกะปิเข้มข้น และมีสีเหลืองจัดและมีรสฉุนของขมิ้นค่อนข้างแรง ซึ่งวัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกง เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ฆ่ากลิ่นคาวและชาวใต้สมัยก่อนเชื่อว่า ขมิ้นเป็น “ยาแก้ยา” หรือ “พญายา” คือ ทำให้บรรดาเวทมนต์คาถาหรือคุณไสยต่างๆ ที่ผู้อื่นกระทำเพื่อปองร้ายให้เสื่อมสูญ ทั้งยังเป็นสมุนไพรแก้โรคได้หลายชนิด

วัฒนธรรมการกินอาหารที่เป็นลักษณะเด่นอีกอย่างหนึ่งของชาวใต้ คือ การกินผัก ซึ่งชาวใต้เรียกว่า “ผักเหนาะ” เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ชาวใต้จึงมีผักเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ และเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนใต้มีสุขภาพดี คือ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะสารอาหารที่เป็นเส้นใยมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ และเป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายไปในตัว นอกจากนี้ชาวใต้ยังมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาต่อๆ กันมาว่า พืชผักที่มีธาตุไฟมากมักมีรสเผ็ด ผาด และมีรสขมเจือปน เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง ทำมั่ง ไบมะม่วงหินพานต์ เป็นต้น

2. การทำมาหากิน

ดังคำพูดที่ว่า “กินกับการ” หรือการหารับประทาน คือ ทำมาหากินเพื่อเลี้ยงปากท้อง การทำอาชีพของคนใต้มีหลากหลายกลุ่ม และแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ แต่ละชุมชน และความเจริญ

ปัจจุบันเนื่องจากสภาพสังคมมีความเจริญมากขึ้น เรื่องของเงินเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้ระบบความคิดและวิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไปจากเดิมที่ว่า ขอให้มีความสุขที่ดี เป็น ขอให้มีความสุขที่ดี เพื่อจะได้ทำงานหาเงินได้ ซึ่งทำพฤติกรรมต่างๆ ในชุมชนได้มีการเปลี่ยนไปและจะรุนแรงมากขึ้น

3. การออกแรงออกเหงื่อหรือการออกแรงให้มีเหงื่อกับรูปแบบการออกกำลังกาย

เนื่องจากสภาพชุมชนในอดีตที่ยังไม่มีความเจริญ ซึ่งลักษณะการดำเนินชีวิตในอดีตนั้น ประสบกับ “ความลำบาก” อย่างยิ่งยวด แต่ในทางกลับกัน ประชาชนทั่วไปก็รับรู้และเห็นตัวอย่างว่า ความลำบากนี้เองที่

ทำให้ผู้คนในอดีตมีสุขภาพดี เนื่องจากได้ทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงออกเหงื่อ วิธีการที่ชาวบ้านระบุว่าเป็นการออกแรงออกเหงื่อหรือการออกกำลังกายมีหลายชนิด เช่น การทำงาน การวิ่ง การเดิน ตะโม่ รำพลองหรือรำกระบอง โนราบิก โนราประยุกต์ เป็นต้น

4. การพักผ่อนให้เพียงพอ

5. การส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ การพัฒนาจิตใจ และการหมั่นทำบุญ

ปัจจุบันคำว่าจิตวิญญาณ หรือความผาสุกทางจิตวิญญาณ จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะแบบองค์รวม ซึ่งจิตวิญญาณเป็นแนวคิดที่มีหลายมิติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพระเจ้า สิ่งเหนือธรรมชาติ บุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัวและเพื่อน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีเป้าหมายและมีคุณค่าในชีวิต และพร้อมเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตายได้

ตามการรับรู้ของคนไทยแบ่งเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ

(1) มีสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตซึ่งประกอบด้วย การมีความยึดมั่นและศรัทธาทางศาสนา โดยการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและนำหลักทางศาสนามาเป็นสิ่งที่ชี้นำชีวิต การมีความเชื่อในพลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งแสดงออกด้วยการมีความเชื่อและบูชาต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ และการมีความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวและมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและศรัทธาต่อบุคคลที่นับถือ

(2) มีความสุขในชีวิต ซึ่งเกิดจากมีความพอใจในชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและชีวิตทางสังคม และมีชีวิตที่มีความหมายจากการที่มีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

(3) มีพลังชีวิตจากการมีความหวังและกำลังใจ มีความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิต และมีการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิตวิญญาณในผู้สูงอายุชนบท พบว่า จิตวิญญาณของผู้สูงอายุไทยแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

- ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ซึ่งประกอบด้วยกฎแห่งกรรมและชีวิตหลังจากความตาย
- การปฏิบัติตามหลักศาสนา ได้แก่ การทำบุญ การรักษาศีล ความกตัญญูและความเอื้ออาทรในครอบครัว และการทำสมาธิ
- ผลของจิตวิญญาณ ได้แก่ การเผชิญความไม่แน่นอนของชีวิต การมีความหวัง และการมีจิตใจที่สงบ

จะเห็นว่าจิตวิญญาณของผู้คนส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความสุข สัมพันธภาพระหว่างบุคคล พลังเหนือธรรมชาติและศาสนา ซึ่งศาสนาจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อและศรัทธาของบุคคลและจะให้กรอบแนวคิดหรือการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ จึงสามารถกระทำได้โดยการปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ การบำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์ การได้อยู่กับธรรมชาติ การออกกำลังกาย การมีปฏิสัมพันธ์กับญาติมิตร การใช้เวลาทำความเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อการพัฒนา และฝึกตนเองให้สามารถคิดและปฏิบัติ ในกิจกรรมที่ตอบสนองความสุขทางใจและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตกว่าการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย

ไทยมุสลิม

สตรีมุสลิม ส่วนใหญ่จะเป็นยายหรือย่าเพราะแต่งงานเมื่ออายุน้อย (15-16 ปี) มีลูกหลายคน ลูก ๆ มีครอบครัวกันบ้างแล้ว บางคนมีลูกของตัวเอง อายุเท่ากับหลาน (ลูกของลูกสาวหรือลูกชาย) แล้วจะเลี้ยงลูกตนเอง และเลี้ยงหลายไปพร้อม ๆ กัน มักจะถูกเรียกว่า “มะ”

หญิงวัยนี้ยังคงประกอบอาชีพช่วยสามีบ้างแต่ไม่หนักเหมือนเมื่อสาว ๆ (20-35ปี) เนื่องจากภาระการเลี้ยงดูบุตรลดลง ความจำเป็นในเรื่องค่าใช้จ่ายลดลง มักจะพักผ่อนอยู่กับบ้าน เลี้ยงลูกที่ยังเล็กและเลี้ยงหลานปล่อยยให้สามีประกอบอาชีพคนเดียวบ้าง ช่วยบ้าง

เป็นที่น่าสังเกตในหญิงวัยนี้ คือ มักเคร่งครัดศาสนามากกว่าตอนสาว ๆ เนื่องจากประจำเดือนห่างออกไปหรือหมดประจำเดือนแล้ว ทำให้มีเวลาปฏิบัติศาสนากิจมากขึ้นเพราะถือว่าสะอาด เช่น การละหมาด การบอซอ (ถือศีลอด) และยังมีเวลาได้ไปแสวงบุญที่เมกกะ ซึ่งถือว่าเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ถ้าได้มีโอกาสไปสักครั้งในชีวิตถือว่าได้บุญมาก ดังนั้นหญิงวัยนี้จะเก็บสะสมเงินเพื่อไปเมกกะด้วย

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้หญิงมักจะเป็นผู้หุงอาหารให้ทุกคนในครอบครัว ดูแลหลาน ดูแลบ้านช่อง และปฏิบัติศาสนากิจมิได้ขาด และเชื่อฟังสามี หากไปงานสังคมนอกบ้านจะแต่งตัวมิดชิด สีไม่ฉูดฉาด และไปกลับพร้อมสามี ไม่ค่อยพูดคุยกับเพศตรงข้ามเมื่ออยู่นอกบ้าน เพราะเป็นข้อห้ามในศาสนา นอกจากเป็นญาติใกล้ชิดกัน และไม่ตัดสินใจอะไรทั้งนั้นที่เกี่ยวข้องกับนอกบ้าน จะเป็นหน้าที่ของสามีเกือบทั้งหมด หากเป็นเรื่องภายในบ้านที่เกี่ยวข้องกับลูก ๆ ภายในครอบครัว จะแสดงความคิดเห็นและให้สามีเลือกตัดสินใจ หากสามีปฏิบัติไม่ถูกต้องคล่องธรรม จะยึดหลักศาสนา และปฏิบัติตามแนวศาสนาเป็นหลัก

เมื่อเข้าสู่วัยนี้แล้วจะไม่ค่อยเปลี่ยนคูครองจนกว่าสามีจะแยกทางไปเองหรือเสียชีวิต จึงจะตัดสินใจมีคูครองใหม่ แต่จะเชื่อฟังสังคมรอบข้างมากกว่า หากสังคมปฏิเสธการกระทำนั้นจะไม่ทำต่อไปเพราะหากถูกตำหนิหรือทำการขอโทษสังคม หรือหยุดกระทำแล้วปล่อยให้เวลาผ่านไปจนบุคคลในสังคมลืมไปเอง เนื่องจากชาวมุสลิมจะร่วมกันแสดงความรังเกียจที่แสดงออกโดยปฏิเสธที่จะรับเข้า

แต่สตรีไทยพุทธและมุสลิมมีการดำเนินชีวิตที่กลมกลืนกันไปในท้องถิ่นไม่ค่อยแบ่งแยกกัน (ยกเว้นพิธีทางศาสนา) การดำเนินชีวิตจะคล้ายคลึงกันและสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง เพียงแต่การปฏิบัติในเรื่องศาสนาและการเลือกกินอาหารบางอย่างไม่เหมือนกันเท่านั้น

ตัวอย่างการสร้างเสริมสุขภาพของสตรีภาคใต้

