



เป็นโรคก็ สุขภาพดีได้

เมื่อก่อนเราเคยเชื่อว่าสุขภาพดีคือการไม่มีโรค การมีโรคคือสุขภาพไม่ดี แต่ระยะหลังเรารู้ว่าคนที่ไม่มีโรคก็สุขภาพไม่ดีได้ เช่น ตรวจเท่าไรก็หาโรคไม่เจอ แต่ก็ไม่มีสุขภาวะเลย แต่คนบางคนที่เป็นโรคก็มีสุขภาพดี เช่น เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน เมื่อควบคุมให้อยู่ในสภาวะสมดุลก็สุขสบายดีเหมือนคนปกติทั้งๆ ที่โรคนั้นๆ ก็ยังอยู่



ฉะนั้น คงจะต้องนิยามคำว่าสุขภาพกันใหม่

เมื่อก่อนเอา “โรค” เป็นตัวตั้ง แล้วก็ปรากฏว่ามันไม่จริงไปเสียทั้งหมด ดังกล่าวข้างต้น

ถ้าเราเอาตัว “ดุลยภาพ” หรือสภาวะสมดุลเป็นคำอธิบายน่าจะครอบคลุมได้กว้างขวางกว่าและมีประโยชน์เพื่อการปฏิบัติมากกว่า ถ้ามีความสมดุลของกาย-จิต-สังคม-สิ่งแวดล้อม เราก็สบายดี

ความไม่สบายทุกชนิดเกิดจากการเสียดุลยภาพ

ฉะนั้น เมื่อหาโรคทางกายไม่เจอ แต่จิตเสียดุลเป็นอย่างยิ่ง สุขภาพก็ไม่ดีเลย โดยนัยนี้คนเป็นมะเร็งก็สุขภาพดีได้ ถ้ารักษาดุลยภาพได้ ยิ่งกว่านั้นคน

เป็นมะเร็งบางคนมีความสุขยิ่งกว่าคนไม่เป็นเสียอีกก็มี

คนเป็นอัมพาตควรจะมีทุกภาวะอย่างยิ่ง แต่คนเป็นอัมพาตบางคนก็มีความสุขอย่างยิ่ง ดังตัวอย่างเรื่องในฉบับนี้ คุณเบญจวรรณ อรุณสาธิต เป็นอัมพาตจากอุบัติเหตุรถยนต์ แต่มีความสุขจากการเป็นอาสาสมัครที่วิทยาลัยราชสุดา

การเป็นอาสาสมัครทำให้สุขภาพดี

การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ การทำเรื่องดีๆ การทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ ทำให้สุขภาพดี

คนที่ เป็นโรคอะไร อย่าไปท้อใจว่าจะต้องสุขภาพไม่ดี เพราะคนเป็นโรคก็สุขภาพดีได้ ถ้าดูแลรักษาดุลยภาพในร่างกาย และเพิ่มความสุขทางจิตใจจากการทำเรื่องดีๆ จากการทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ เราต้องช่วยกันสร้างประเทศไทยให้เป็นประเทศแห่งความดี

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” อันดีที่จะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป