

สัปปายะ 7 กับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

SAPPAYA 7 AND MODERN LIVING



¹ลัญญา ลิธรรมมา, ²พระครูพิศาลสารบัณฑิต, ³สมเดช นามเกต
และ ⁴อริย์รัช เลิศรวมโชค

¹Sanya Lithamma, ²Phrakru Phisalsarbunthit, ³Somdet Namket
and ⁴Arithat Loesruamchok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹6702105016@mcu.ac.th

Received : December 14, 2024; **Revised** : March 21, 2025; **Accepted** : April 29, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เป็นการนำเสนอ “สัปปายะ 7 กับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน” เพราะการใช้ชีวิตในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหารอบตัว ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทักษะที่ทันสมัย ต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข บนพื้นฐานวิถีชีวิตปัจจุบันต่อไป การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบันเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ง่าย โดยไม่ต้องใช้ปัจจัยประกอบอื่นๆ จนเกินความจำเป็น เพียงปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องทักษะสมัยใหม่ ธรรมชาติโดยใช้หลักสัปปายะทางพระพุทธศาสนา 7 อย่าง คือ 1. การจัดระเบียบที่พักอาศัยให้เรียบง่าย (อวาสสัปปายะ) 2. การเลือกสถานที่ประกอบอาชีพที่เหมาะสม (โคจรสัปปายะ) 3. การสื่อสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ (ภัสสสัปปายะ) 4. การเสวนากับคนดีที่ชวนสร้างคุณประโยชน์ (บุคคลสัปปายะ) 5. การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องโภชนาการ (อาหารสัปปา

¹ นักศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

² รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

⁴ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ยะ) 6.การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี (อุตุสัปปายะ) และ 7.การบริหารร่างกายให้แข็งแรง (อิริยาปถสัปปายะ)

คำสำคัญ: ความสุข, การดำเนินชีวิต, สัปปายะ, วิถีชีวิตปกติใหม่

Abstract

This academic article presents "Sappaya 7 and Modern Living," highlighting the challenges faced in today's life, including social, economic, political, and environmental issues. These challenges necessitate behavioral changes to develop contemporary skills that enable a peaceful and normal life based on current lifestyles. Living happily today can be easily achieved without excessive reliance on unnecessary factors, simply by aligning one's lifestyle with modern skills and natural principles based on the Buddhist concept of the seven Sappaya. These include: 1. Organizing one's living space simply (Āvāsasappāya), 2. Choosing a suitable workplace (Gocarasappāya), 3. Engaging in beneficial communication (Pāsādikasappāya), 4. Associating with good and virtuous people (Puggalasappāya), 5. Consuming nutritious food (Āhārasappāya), 6. Creating a pleasant environment and atmosphere (Utusappāya), and 7. Maintaining physical health through proper exercise (Iriyāpathasappāya).

Keywords: Happiness, Lifestyle, Sappaya, New Normal Living

บทนำ

การใช้ชีวิตในปัจจุบันมีปัญหาหลายประการที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่ ซึ่งอาจมีทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพจิต ตัวอย่างเช่น (1) ความเครียดและความกดดัน การทำงานและการเรียนที่เข้มงวด การต้องการประสบความสำเร็จในสังคมที่มีการแข่งขันสูง ทำให้คนรู้สึกเครียดและกดดันมากขึ้น (World Health Organization. 2022) (2) สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หลายคนพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะรักษาสมดุลระหว่างหน้าที่การงานและเวลาส่วนตัว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าและความทุกข์ใจ (3) การเชื่อมต่อทางดิจิทัล การใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียอย่างหนัก ทำให้ผู้คนเชื่อมต่อกันตลอดเวลา แต่กลับรู้สึกเหงาและห่างเหินจาก

ความสัมพันธ์ที่แท้จริง (4) สุขภาพจิต ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และความเหงา กำลังเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นในสังคมปัจจุบัน (5) มลภาวะและสิ่งแวดล้อม ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะโลกร้อน มลภาวะทางอากาศ และการขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพของผู้คน (6) ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ความแตกต่างระหว่างรายได้ของคนรวยและคนจนยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมในโอกาสและคุณภาพชีวิต (7) การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและสังคม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวัฒนธรรมและค่านิยม อาจทำให้คนรู้สึกสับสนและไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ การจัดการกับปัญหาเหล่านี้ต้องการการปรับตัวทั้งในระดับบุคคลและสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น (Inglehart, R. 2018)

รูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบัน หรือตามแนวชีวิตวิถีใหม่ หรือ New normal คือ การดำเนิน ทำกิจกรรม การปฏิบัติต่างๆ ซึ่งแต่เดิมไม่คุ้นเคย ไม่รู้จัก ไม่เคยใช้ มาเป็นจำเป็นต้องใช้และมีใช้อยู่โดยทั่วไป จนเป็นปกติวิถีปฏิบัติใหม่ เมื่อสังคมก้าวเข้าสู่ยุคทุนนิยม และเทคโนโลยีดิจิทัลเต็มรูปแบบและต้องเผชิญกับปัญหาสังคมในมิติต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการคอร์รัปชันและเอาเปรียบระหว่างผู้มีอำนาจและผู้ด้อยอำนาจ ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางชนชั้น ปัญหาคุณภาพชีวิต รวมถึงปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อโรคชนิดใหม่ เป็นต้น ทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปและด้อยคุณภาพลง ต้องแก่งแย่งแข่งขันเพื่อความอยู่รอด จนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด ความสุขในชีวิตได้ยากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ การดำเนินชีวิตให้มีความสุข จึงจำเป็นต้องปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนววิถีใหม่ให้สอดคล้องกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ดังนั้น รูปแบบใหม่ของผู้คนในสังคมปัจจุบัน พร้อมทั้งจะก้าวไปกับความปกติใหม่ โดยประกอบด้วยวิถีปฏิบัติ ลงมือทำ วิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร และการจัดการ ที่มีเปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่คุ้นชินเพราะถูกบังคับให้ปรับตัวในช่วยการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยเฉพาะการใช้บริการผ่านโลกโซเชียลมีเดียมากขึ้น มีแพลตฟอร์มการบริการแบบดิจิทัล (Digital service platform) ที่ช่วยให้ผู้ขอรับบริการกับผู้ให้บริการติดต่อกันโดยตรงผ่านการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกัน การปรับเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับแนวทางชีวิตวิถีใหม่ ให้เป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติและสุขสบาย อาจเป็นเรื่องยากลำบากในช่วงแรกๆ แต่เมื่อปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ก็จะสามารถทำให้เป็นความปกติในวิถีใหม่ในปัจจุบันได้อย่างไม่ยากเย็น

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนเราส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลทั้งจากภายในและภายนอก ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงได้แก่

1. เทคโนโลยีและนวัตกรรม การพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี เช่น อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน และปัญญาประดิษฐ์ (AI) ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต การทำงาน และการสื่อสารของผู้คนอย่างมาก (Brynjolfsson, E., & McAfee, A. 2014)

2. เศรษฐกิจโลก การเปลี่ยนแปลงในเศรษฐกิจโลก เช่น วิกฤตเศรษฐกิจ ความผันผวนของตลาด และการพัฒนาเศรษฐกิจดิจิทัล มีผลกระทบต่อการทำงาน รายได้ และความมั่นคงในชีวิต (Stiglitz, J. E. 2017)

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคม ความหลากหลายทางวัฒนธรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เช่น สิทธิสตรี สิทธิมนุษยชน และการยอมรับความหลากหลายทางเพศ ทำให้วิถีชีวิตและความคิดของคนเปลี่ยนแปลงไป (Inglehart, R. 2018).

4. สิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะโลกร้อน การสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ มีผลต่อวิถีชีวิตและสุขภาพของผู้คน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตให้มีความยั่งยืนมากขึ้น (Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). 2021)

5. การพัฒนาทางการแพทย์และสุขภาพ ความก้าวหน้าในด้านการแพทย์และสุขภาพ เช่น การค้นพบยาใหม่ๆ การเข้าถึงบริการสุขภาพ และการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้คนมีอายุยืนยาวขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (World Health Organization. 2021)

6. การศึกษาและการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษา การเข้าถึงความรู้ และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมีผลทำให้คนมีทักษะใหม่ๆ และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ดียิ่งขึ้น (Fullan, M., & Langworthy, M. 2014)

7. ปัจจัยส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความเชื่อ ค่านิยม รวมถึงประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง การมีลูก หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ล้วนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Kegan, R. 2009).

ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนเรา ซึ่งการเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงสามารถสรุปได้ดังนี้ เทคโนโลยีและนวัตกรรม การพัฒนาเทคโนโลยี เช่น อินเทอร์เน็ตและปัญญาประดิษฐ์ (AI) ได้เปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานอย่างมาก เศรษฐกิจโลก การเปลี่ยนแปลงในเศรษฐกิจโลก เช่น วิกฤตเศรษฐกิจ และการพัฒนาเศรษฐกิจดิจิทัล มีผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงค่านิยมและการเคลื่อนไหวทางสังคม เช่น สิทธิมนุษยชนและความหลากหลายทางเพศ ส่งผลให้วิถีชีวิตและความคิดของคนเปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะโลกร้อนและการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทางการแพทย์และสุขภาพ ความก้าวหน้าทางการแพทย์ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น การศึกษาและการเรียนรู้ การเข้าถึงการศึกษาและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องช่วยให้คนมีทักษะใหม่ๆ และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ ปัจจัยส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว เช่น การแต่งงานหรือการสูญเสียคนที่รัก ล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ทั้งในด้านการดำรงชีวิตและวิถีชีวิตที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเพื่อความอยู่รอด

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเพื่อความอยู่รอดมักต้องการการปรับตัวในหลายๆ ด้าน เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอดมีดังนี้

1. การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญในโลกที่เทคโนโลยีและตลาดแรงงานเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยให้เรามีความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
2. การบริหารจัดการการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างแผนการเงินที่รอบคอบ เช่น การออมเงิน การลงทุน และการลดหนี้สิน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงในระยะยาว โดยเฉพาะในภาวะที่เศรษฐกิจไม่แน่นอน
3. การดูแลสุขภาพทั้งกายและจิต การรักษาสุขภาพกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เนื่องจากความเครียดและการใช้ชีวิตที่เร่งรีบสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับให้เพียงพอ การทานอาหารที่มีประโยชน์ และการมีเวลาผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งสำคัญ

4. การสร้างความสัมพันธ์และเครือข่ายที่แข็งแกร่ง ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและเครือข่ายที่สนับสนุนสามารถช่วยให้เรามีความมั่นคงและได้รับการช่วยเหลือเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทาย

5. การปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลง: การเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

6. การรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าและรักษาคุณภาพชีวิตที่ดี

7. การตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมและการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน การดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การลดขยะ การประหยัดพลังงาน และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาโลก แต่ยังเป็นการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนและส่งผลดีต่อความอยู่รอดในระยะยาว

จากความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ในเบื้องต้นอาจทำให้วุ่นวาย สับสน และยุ่งยากในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต แต่เมื่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงบีบบังคับให้ต้องเป็นไปอย่างนี้ ผู้คนก็ต้องปรับวิถีการดำรงชีวิตใหม่ เพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสและให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในทุกมิติ โดยการปรับพฤติกรรมที่เคยทำมาจนเป็นกิจวัตร ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การทำงาน การกินอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ เป็นต้น ให้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติใหม่

สุขสัปปายะ 7 ในใช้ชีวิตในปัจจุบัน

ในยุคที่ต้องประสบกับปัญหาสังคมและปัญหาการเปลี่ยนแปลง นอกจากต้องเพิ่มทักษะสมัยใหม่ ยังต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิตใหม่ด้วย บทความนี้ ผู้เขียนเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลัก สัปปายะ 7 กับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสุขสบาย ตามรูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

สัปปายะ 7 ตามทัศนะของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา คือ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2564) หมายถึง สบาย สสภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน นอกจากนี้ ยังหมายถึง สิ่ง สถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประดับประดาครองรักษาสมาธิ โดยหลักสัปปายะมี 7 ข้อ คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (แหล่งอาหาร) ภัตตะ (เรื่องพุดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) บุคคล (บุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใส สงบ

มันคง) โภชนะ (อาหาร) อุตุ (อุณหภูมิจและสภาพแวดล้อม) อิริยาบถ (การบริหารร่างกายให้เกิดความเป็นปกติ)

การปรับประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ดังนี้

1. อวาสาสัปปายะ : การจัดระเบียบที่พักอาศัยให้เรียบง่าย

จากสภาพการดำเนินชีวิตที่ต้องทำกิจกรรมต่างๆ อยู่ในบ้านมากขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดการบ้านให้มีความเหมาะสมต่อการอยู่อาศัย มีความสะดวกสบายและถูกสุขลักษณะโดยใช้หลัก 5 ส. ได้แก่ ส.1 สะสาง คือ การจัดการบ้านให้สะอาด โล่ง โปร่ง เป็นระเบียบ คัดแยกสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นสัดส่วน ไม่ต้องเสียเวลารื้อค้นเมื่อจำเป็นต้องใช้ ไม่สะสมสิ่งของ ต่าง ๆ เกินความจำเป็น จัดบ้านให้มีพื้นที่ว่างมากขึ้น แยกห้องทำงาน ห้องพักผ่อน ห้องนอนอย่างเป็นส่วน ส.2 สะดวก คือ จัดมุมภายในบ้านให้เอื้อต่อการอยู่อาศัยของคนทุกวัย เน้นความสะดวกในการใช้สอยพื้นที่ การสะสางของใช้ไม่จำเป็นทิ้งไป จัดการความเป็นระเบียบในบ้านให้เกิดความสะดวกในการอยู่อาศัย สวยงามและมีความปลอดภัย รวมถึง จัดการข้าวของเครื่องใช้ให้สะดวกในการหยิบใช้และจัดเก็บ ส.3 สะอาด คือ การจัดการที่พักอาศัย ทั้งภายในและบริเวณรอบๆ ให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ปล่อยทิ้งให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์หรือแมลงอันเป็นพาหะนำโรค ทำความสะอาดเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้านเป็นประจำ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพกายและจิตของผู้อยู่อาศัยให้แข็งแรงปราศจากโรคและมีความสุข ส.4 สุขลักษณะ คือ การสร้างสุขลักษณะที่ดีตามมาตรการการดูแลสุขภาพกายและใจในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำมาสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ข้าวของเครื่องใช้ สภาพแวดล้อมภายในและนอกบ้าน อาหารที่สุก สดใหม่ และถูกสุขลักษณะ และการสร้างบรรยากาศแห่งความสุข ไม่ให้เกิดความเครียด ออกกำลังกายตามความเหมาะสม ส.5 สร้างนิสัย คือ การสร้างนิสัยทั้ง 4 ส.ที่กล่าวมา ให้เป็นสิ่งคุ้นชินจนปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอและติดตัวไปตลอด ทั้งภายในบ้านที่พักอาศัย ในที่ทำงาน และในที่สาธารณะต่าง ๆ เพื่อสุขภาพกายและจิตที่ผ่องใสตลอดไป

2. โคจรสัปปายะ : การเลือกสถานที่ประกอบอาชีพที่เหมาะสม

จากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส หน่วยงานภาครัฐได้ขอความร่วมมือให้ทุกคนปฏิบัติตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ ทั้งในการดำรงชีวิตประจำวันและการทำงาน เมื่อโลกเปลี่ยนแปลงไป วิธีคิดและวิธีการทำงานก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย โดยเฉพาะในแง่ของการประกอบอาชีพ ต้องเรียนรู้และชวนช่วยในการประกอบอาชีพแนวใหม่ที่ทันโลก ส่งเสริมให้ชีวิตปลอดภัยจากเชื้อโรค สุจริตและมีความสุขกับการทำงานโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นตามหลักสัมมาอาชีพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในมรรคมงคล 8 นั่นคือ การเว้นมิจฉ้ออาชีพะ หรือเว้นการประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย ศีลธรรม จารีตประเพณีของสังคม และเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การคดโกง

แย่งชิง หลอกลวงคนอื่นเลี้ยงชีพ การบีบบังคับขู่เข็ญและการต่อลาภด้วยลาภ หรือการแสวงหาลาภ โดยไม่ประกอบด้วยความเพียร (สัมมาวายามะ) เป็นต้น

การประกอบอาชีพที่เหมาะสม คือ การไม่ประกอบอาชีพที่ผิด หรือมีจรรยาวิชาชีพ 5 ประเภท ได้แก่ 1. สัตถวณิชชา คือ การขายอาวุธที่ก่อให้เกิดการทำลายล้างซึ่งกันและกัน 2. สัตตวณิชชา คือ การค้าขายมนุษย์ การใช้แรงงานเกินศักยภาพที่มนุษย์คนหนึ่งจะรับได้ การขายบริการทางเพศทั้งของตัวเองและผู้อื่น รวมถึงการเอาเปรียบคนอื่นโดยไม่คำนึงถึงหลักมนุษยธรรม 3. มังสวณิชชา คือ การค้าขายสัตว์เป็น การทารุณกรรมสัตว์เพื่อผลประโยชน์ หรือเพื่อฆ่าเอาเนื้อมาเป็นอาหาร จนเกินความพอดีที่จะบริโภค 4. มัชชวณิชชา คือ การค้าขายสิ่งมีเนมาและสารเสพติดทุกชนิดที่ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ และ 5. วิสวณิชชา คือ การค้าขายยาพิษ หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตผู้อื่นทั้งมนุษย์และสัตว์

แนวทางช่วยเสริมการประกอบอาชีพให้เป็นไปอย่างมั่นคงและยั่งยืน คือ การขยันทำงานหนักเอาเบาสู้ (อุฏฐานสัมปทา) ประหยัดอดออม ไม่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายตามความจำเป็น (อารักขสัมปทา) คบเพื่อนที่ดี มีน้ำใจ เพื่อนที่ชวนกันทำแต่สิ่งดี (กัลยาณมิตรตตา) และเลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสม พอเพียง (สมชีวิตา)

3. ภัตตสปปายะ : การสื่อสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์

การสื่อสารพูดคุยแต่สิ่งดีด้วยคำสัตย์ (วจีสัจจิริต) ที่ไพเราะ เหมาะสม เป็นประโยชน์ และช่วยเสริมให้การดำเนินชีวิตตามแนวชีวิตวิถีใหม่เป็นไปอย่างมีความสุขทั้งตัวเราและผู้อื่นตามหลักกถาวัตถุ 10 ได้แก่ 1) อปปัจจกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้มีความปรารถนาน้อยหรือมักน้อย ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง 2) สนตฺตฺฐกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้มีความสันโดษ ยินดี พอใจในสิ่งที่ตนได้รับจากการกระทำของตนเองที่ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว 3) ปวิเวกกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้รักสงบ ชอบความสงบทั้งกายและใจ ไม่ส่งเสียง อีกทั้งกจนก่อความรำคาญ 4) อสังสัคคกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้สัมพันธ์อยู่กับหมู่คนดี ไม่มีมัวสุมในทางเลว ที่ชวนสร้างคุณความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม 5) วิริยารัมภกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ปรารถนาความเพียร มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จอย่างเต็มกำลังความสามารถ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสำเร็จในหน้าที่การงานและการดำรงชีพ 6) สิลกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ตั้งอยู่ในศีล เห็นผลดีของการปฏิบัติตามศีล เห็นผลเสียของการไม่ปฏิบัติตามศีล 7) สมาริกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ใจสงบ เข้าใจเรื่องสมาริ เห็นประโยชน์ของสมาริ ที่จะนำมาซึ่งสติสัมปชัญญะ รู้จักควบคุมตนเองจากสิ่งอกุศลต่าง ๆ และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้ 8) ปัญญาถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้เกิดปัญญา เห็นความสำคัญของปัญญา ที่ทำให้ทุกคนมีจิตปลอดโปร่ง เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดย

ปราศจากอคติต่าง ๆ 9) วิมุติตถิภา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ใจพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาจิตให้เข้มแข็งไม่ตกไปตามกิเลส 10) วิมุติญาณทัสสนกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้เกิดความรู้เรื่องการหลุดพ้นจากกิเลสและนิพพาน

4. บุคคลสัปปายะ : การเสวนากับคนดีที่ชวนสร้างคุณประโยชน์

การเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับคนดี สมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นสัตบุรุษ เป็นบุคคลสัปปายะ สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในวิถีใหม่ได้อย่างเป็นปกติสุข โดยหลักการ สัตบุรุษ แปลว่า คนดี คนสงบ คนที่พร้อมมูลด้วยธรรม หมายถึง คนที่มีคุณธรรม เป็นสัมมาทิฐิ ประพฤติธรรมเป็นปกติ ในทางปฏิบัติ คือ คนที่ประกอบด้วยสัปปุริสธรรม (ธรรมที่ทำให้เป็น สัตบุรุษ) 7 ประการ ได้แก่ 1) ธัมมัญญูตา การเป็นผู้รู้จักธรรม รู้หลัก หรือรู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้ เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้น ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง 2) อัถถัญญูตา การรู้ความมุ่งหมาย หรือการรู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้น สืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาสิตข้อนั้น ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้น ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น 3) อัถตัญญูตา การรู้จักตน คือ การรู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความ ถนัดและคุณธรรม เป็นต้น แล้วประพฤติให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป 4) มัตตัญญูตา การรู้จักประมาณ หรือความพอดี ในการบริโภคปัจจัยสี่ รวมถึงรู้จักประมาณในการใช้จ่าย โภค ทรัพย์ 5) กาลัญญูตา การรู้จักกาลอันเหมาะสม การรู้ระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ หน้าที่การงาน ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น 6) ปริสัญญูตา การรู้จักชุมชน หรือรู้จักบริษัท คือ เป็นผู้รู้จักชุมชน รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น 7) บุคคลัญญูตา การรู้จักบุคคล คือ การรู้ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น ใครยิ่งหรือหย่อนอย่างไรและรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้งาน ดำเนิน ยกย่องและแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

5. อาหารสัปปายะ : การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

การรู้หลักโภชนาการที่เหมาะสม เป็นชีวิตวิถีใหม่ที่สำคัญมากประการหนึ่ง ที่จะช่วยให้ การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างเป็นปกติสุข ตามคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือตัวเรา” You are what you eat” เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรานั้น ล้วนมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป โดยสารอาหาร ที่ร่างกายได้รับจากการกินอาหารในแต่ละมื้อ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การรู้หลักโภชนาการ จึงเป็นเสมือนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

อาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต หากสภาพร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบและเพียงพอ ร่างกายก็สามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้อย่างเต็มที่ เรียกว่าภาวะโภชนาการที่ดี แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะเรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

ภาวะโภชนาการที่ดี เกิดจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนและวิตามินสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายและสามารถช่วยป้องกันโรคได้ โดยควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 1.50-2 ลิตร เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีและเซลล์ร่างกายชุ่มชื้น ควรเน้นบริโภคผักและผลไม้สดเพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ โยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ ในวิถีชีวิตคนไทย ส่วนใหญ่มีผักและผลไม้หลายชนิด ที่เป็นสมุนไพรช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ดังนั้น จึงควรกินผักที่สด สะอาด ปลอดภัย หรือไม่มีสารเคมีเจือปน ให้หลากหลายทั้งชนิดและสี สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ 2 ทัพพี และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแปง น้ำตาลและไขมันสูง

อาหารตามหลักพระพุทธศาสนามี 4 อย่าง คือ 1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว อันเป็นอาหารทางวัตถุหรืออาหารทางกาย 2) ผัสสาหาร อาหารที่รับรู้ทางอารมณ์เมื่อได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ หรือได้กระทบสัมผัสกับรูป เป็นต้น 3) มโนสัญเจตนาหาร อาหารทางเจตนา เป็นอาหารที่เกิดจากการจงใจที่เกิดจากจิตปรุงแต่งขึ้น และ 4) วิญญานาหาร อาหารทางการรับรู้ หรือเป็นอาหารที่เป็นการรับรู้ทางอายตนะ รวมถึง ได้สอนเกี่ยวกับการกินอาหารไว้ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนมัตตัญญูตา) ทั้งด้านปริมาณและคุณค่าอย่างแท้จริง ที่พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนกิน ขณะกินและหลังกินอาหารให้เห็นประโยชน์เพื่อยังอัตภาพร่างกายให้เป็นไปเพื่อการดำรงชีพอย่างเป็นปกติสุข

6. อุตุสัปปายะ : การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิต ท่ามกลางธรรมชาติที่รื่นรมย์ ไม่ร้อนไม่หนาวจนเกินไป ไม่อับทึบ รกรุงรัง แต่มีบรรยากาศดี เหมาะต่อการเจริญสติและปัญญา ด้วยการปลูกต้นไม้ ทั้งใหญ่ เล็ก มีดอกมีผลตามต้องการ อันจะทำให้ทุกคนเข้าใจลัทธิธรรมชาตินี้ได้มากขึ้น รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งในครอบครัวและในสังคมรอบข้าง ด้วยการสนทนากันด้วยถ้อยคำที่ดี ไพเราะ และเป็นคำสัตย์ตรงต่อสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้มีอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสม เพราะจะทำให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกสบาย จัดการระบบระบายอากาศให้ดี โปร่ง โล่ง เป็นการช่วยให้บ้านพักอาศัยปราศจากมลพิษทางอากาศ รวมถึง แสง

สว่างในที่อยู่อาศัย ควรจะต้องจัดให้มีพอเพียงตามความต้องการของผู้อยู่อาศัย และเหมาะต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

7. อิริยาบถสัปปายะ : การบริหารร่างกายให้แข็งแรง

การบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มภูมิต้านทานโรค แต่ควรเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย และต้องให้พอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะจุดประสงค์หลักของการออกกำลังกายคือเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สามารถต้านทานโรคภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ต้องดำเนินการทั้งสองส่วนให้สมส่วนกัน คือ ส่วนร่างกายและส่วนจิตใจ

ในส่วนของร่างกาย เริ่มต้นด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอประมาณ 6-8 ชั่วโมง/วัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาทีต่อวัน ให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์ ต้องเป็นไปแบบไม่หักโหม และไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายนอกบ้าน สามารถออกกำลังกายในบ้านได้เลย เช่น การเดินขึ้นลงบันได การวิ่งหรือเดินย่ำอยู่กับที่ การเต้นแอโรบิคตามจังหวะเพลง การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

ในส่วนของจิตใจ การบริหารร่างกายด้วยการปฏิบัติธรรม กำหนดลมหายใจอย่างถูกต้อง โดยเลือกอิริยาบถที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม ยืนสมาธิหรือนอนสี่สัไสยาสน์ เป็นต้น ซึ่งสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ เช่นนั่งนานเกินไปทำให้เกิดการเจ็บปวดซึ่งเป็นอุปสรรค เราสามารถเปลี่ยนเป็นเดินจงกรมได้ อิริยาบถที่เหมาะสม เรียกว่าอิริยาบถสัปปายะ

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอิริยาบถสัปปายะไว้มากมาย ว่ามีส่วนสำคัญต่อการทำวิปัสสนากรรมฐาน แต่เนื่องจากการที่จะทำวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ดีควรจะมีผู้ที่เชี่ยวชาญหรือพระผู้ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาเป็นผู้ชี้แนะและนำในการทำ บทความนี้จึงขอละที่จะไม่กล่าวถึงรายละเอียดลึกลงไป แต่จะกล่าวเพียงแต่เบื้องต้นว่า เราสามารถใช้อิริยาบถต่างๆ ทำใจให้สงบนิ่ง เพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของจิตใจได้เองตลอดทุกช่วงเวลาตลอดวัน ยามว่างจากการงานปกติ ด้วยการเพ่งจิตให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างง่าย ๆ หยุดคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เรื่องต่าง ๆ ที่วนเวียนอยู่ในสมองของเรา พยายามทำเช่นนี้จะสามารถผ่อนคลายความเครียดกังวลไปได้ ซึ่งอาจจะเพียงพอต่อการจางคลายทุกข์ได้ระดับหนึ่ง

บทสรุป

จากผลการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในระดับโลก ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สะสมมากขึ้น และปัญหาสังคมที่รุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความยากลำบาก จึงจำเป็นต้องปรับวิถีชีวิตให้เป็น “ชีวิตวิถีใหม่ (Dialy Life in New Normal)” คือ การปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิต เพื่อให้ปลอดภัย ความมั่นคงในการใช้ชีวิตและให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในทุกมิติ โดยการปรับพฤติกรรมที่เคยทำมาจนเป็นกิจวัตร ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การทำงาน การกินอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ เป็นต้น ให้กลายเป็นการใช้ชีวิตในปัจจุบัน จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติใหม่ในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ความสุขของครอบครัว คือ สันติสุขของสังคม*. จาก <https://shorturl.asia/UjKBG>.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*. W. W. Norton & Company.
- Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam: How New Pedagogies Find Deep Learning*. Pearson.
- Inglehart, R. (2018). *Cultural Evolution: People's Motivations are Changing, and Reshaping the World*. Cambridge University Press.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). *Climate Change 2021: The Physical Science Basis*. Retrieved from IPCC.
- Kegan, R. (2009). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Harvard University Press.
- Stiglitz, J. E. (2017). *Globalization and Its Discontents Revisited: Anti-Globalization in the Era of Trump*. W. W. Norton & Company.
- World Health Organization. (2021). *World Health Statistics 2021: Monitoring health for the SDGs*. Retrieved from WHO.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. Retrieved from WHO