



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



เมื่อลูกเสือคือห้องเรียนแห่งสุขภาพและความหมายของชีวิต

SCOUTING THROUGH THE LENS

of **Lifestyle Medicine** and **Blue Zones**

Scouting may be viewed as an early-life, community-based wellbeing intervention that naturally integrates many principles of Lifestyle Medicine and the Blue Zones framework.

โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ



Scouting through the Lens of Lifestyle Medicine and Blue Zones

เมื่อลูกเสือคือห้องเรียนแห่งสุขภาพและความหมายของชีวิต



เมื่อกล่าวถึงการมีอายุยืนและสุขภาพดี หลายคนมักนึกถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพ แต่ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ทั้งศาสตร์เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) และแนวคิด Blue Zones ได้ชี้ให้เห็นตรงกันว่า สุขภาพที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว หากยังเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และการมีความหมายของชีวิตด้วย

แม้ว่ากิจการลูกเสือจะถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1907 ก่อนที่คำว่า Lifestyle Medicine หรือ Blue Zones จะเกิดขึ้นเกือบหนึ่งศตวรรษ แต่เมื่อมองผ่าน "เลนส์ของสุขภาพ" จะพบว่าหลักการของลูกเสือมีความสอดคล้องกับองค์ความรู้สมัยใหม่อย่างน่าทึ่ง

กิจการลูกเสือของ Robert Baden-Powell มีเป้าหมายในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณธรรม มีภาวะผู้นำ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) และการใช้ธรรมชาติเป็นห้องเรียน ขณะที่เวชศาสตร์วิถีชีวิตมุ่งป้องกันและรักษาโรคด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และ Blue Zones ศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนที่มีประชากรอายุยืนที่สุดในโลก เพื่อค้นหาปัจจัยที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีและอายุยืน



แนวคิด Blue Zones ได้รับการพัฒนาโดย Dan Buettner และคณะ จากการศึกษาชุมชนที่มีผู้มียายุ 100 ปีขึ้นไปในสัดส่วนสูง ได้แก่ โอกินาวา (ญี่ปุ่น) ซาร์ดีเนีย (อิตาลี) นิโคยา (คอสตาริกา) อีคาเรีย (กรีซ) และชุมชนโลมาลินดา (สหรัฐอเมริกา) แม้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่จะแตกต่างกัน แต่กลับมีรูปแบบการดำเนินชีวิตร่วมกันหลายประการ ซึ่งสรุปเป็นหลักการ 9 ประการ หรือ Power 9 ได้แก่ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ (Move Naturally) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose) การจัดการความเครียด (Downshift) การรับประทานอาหารแต่พออิ่ม (80% Rule) การรับประทานอาหารเช้าจากพืชเป็นหลัก (Plant Slant) การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Belong) การให้ความสำคัญกับครอบครัว (Loved Ones First) การอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี (Right Tribe) และการดื่มไวน์ในปริมาณพอเหมาะในบางวัฒนธรรม (Wine @ 5)

เมื่อพิจารณาผ่านกรอบแนวคิดนี้ จะพบว่ากิจการลูกเสือสะท้อนหลักการหลายข้อของ Power 9 อย่างเป็นธรรมชาติ การเดินทางไกล การตั้งค่าย และกิจกรรมกลางแจ้ง ส่งเสริมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันและการใช้ชีวิตใกล้เคียงธรรมชาติ ขณะที่ระบบหมู่ (Patrol System) การใช้ชีวิตร่วมกันในค่าย เครื่องแบบ คำปฏิญาณ และกฎลูกเสือ ล้วนสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging) และหล่อหลอม "Right Tribe" หรือชุมชนแห่งมิตรภาพที่ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก

จาก Power 9 ทั้ง 9 ข้อ มีเพียง Plant Slant ที่สามารถเสริมความเข้มแข็งได้ผ่านการให้ความรู้ด้านโภชนาการ และ Wine @ 5 ที่ไม่ควรตีความตามตัวอักษร แต่ควรเน้นสาระสำคัญคือ "การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมร่วมกัน"

ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น กิจการลูกเสือยังปลูกฝัง "Purpose" หรือความหมายของชีวิต ผ่านอุดมการณ์ของการรับใช้ผู้อื่น การบำเพ็ญประโยชน์ และการทำความดีเพื่อส่วนรวม เด็กและเยาวชนจึงไม่ได้เรียนรู้เพียงการดูแลตนเอง แต่ยังเรียนรู้ว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าให้แก่ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้ การรับใช้จึงไม่ใช่เพียงกิจกรรมจิตอาสา หากเป็นกระบวนการสร้างความหมายของชีวิตตั้งแต่วัยเยาว์



แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับองค์ความรู้ในเวชศาสตร์วิถีชีวิตที่ให้ความสำคัญกับ Social Connectedness หรือความสัมพันธ์ทางสังคมในฐานะปัจจัยสำคัญของสุขภาพ ปัจจุบันมีหลักฐานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องว่า ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตในระยะยาว ลูกเสือได้สร้าง "ทุนทางสังคม" (Social Capital) เหล่านี้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันมานานกว่าศตวรรษ

ในโลกที่กำลังเผชิญกับปัญหาความโดดเดี่ยว โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และวิกฤตสุขภาพจิต การมองกิจการลูกเสือผ่านมุมมองของเวชศาสตร์วิถีชีวิตและ Blue Zones ทำให้เรา เห็นคุณค่าของลูกเสือในมิติใหม่ กิจการลูกเสือมิใช่เพียงกิจกรรมพัฒนาเยาวชน หากเป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะองค์รวม ที่หล่อหลอมทั้งร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ คุณธรรม และความหมายของชีวิต

กว่าหนึ่งศตวรรษที่ผ่านมา กิจการลูกเสือได้สร้างสิ่งที่วิทยาศาสตร์สุขภาพในศตวรรษที่ 21 เพิ่งเริ่มอธิบายด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ นั่นคือ มนุษย์จะมีสุขภาวะที่ยั่งยืนได้ ไม่เพียง จากการกินดี นอนดี หรือออกกำลังกายเท่านั้น หากยังต้องมีชุมชนที่อบอุ่น มีความหมาย ของชีวิต และมีโอกาสเติบโตผ่านการรับใช้ผู้อื่น ลูกเสือจึงมิใช่

เพียงกิจกรรมของเยาวชน หากเป็น "ห้องเรียนแห่งสุขภาวะตลอดช่วงชีวิต" (Life-course Wellbeing) ที่ยังคงคุณค่าและความร่วมสมัยอย่างยิ่งในโลกปัจจุบัน

Scouting may be viewed as an early-life, community-based wellbeing intervention that naturally integrates many principles of Lifestyle Medicine and the Blue Zones framework.

กิจการลูกเสืออาจมองได้ว่าเป็นกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะในระดับชุมชนที่เริ่มต้น ตั้งแต่วัยเยาว์ ซึ่งบูรณาการหลักการสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิตและแนวคิด Blue Zones ไว้อย่างเป็นธรรมชาติ



Blue Zones – Lifestyle Medicine – Scouting

Three Perspectives on Lifelong Wellbeing

Power 9 (Blue Zones)

Lifestyle Medicine

กิจการลูกเสือ (Scouting)

Move Naturally

ส่งเสริมการเคลื่อนไหวตลอดวัน (Move More, Sit Less) และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เดินทางไกล ตั้งค่าย เดินป่า เกมกลางแจ้ง กิจกรรมผจญภัย

Plant Slant

รับประทานอาหารจากพืชเป็นหลัก (Whole-food, Plant-predominant Nutrition)

การเรียนรู้โภชนาการ การประกอบอาหารในค่าย การเลือกอาหารที่เหมาะสม

80% Rule

ส่งเสริมการกินอย่างมีสติ (Mindful Eating) การควบคุมปริมาณอาหาร และการรักษาน้ำหนักที่เหมาะสม

การฝึกวินัย ความพอประมาณ การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายในค่าย

Purpose

การมีความหมายของชีวิต (Meaning in Life) และเป้าหมายในการดำรงชีวิต ซึ่งสัมพันธ์กับสุขภาพและความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำปฏิญาณลูกเสือ การบำเพ็ญประโยชน์ การรับใช้ผู้อื่น การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี

Downshift

การจัดการความเครียด (Stress Management) การฝึกสติ (Mindfulness) การพักผ่อน และการฟื้นฟูสุขภาพจิต

การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ รอบกองไฟ การใช้ชีวิตเรียบง่ายในค่าย การฝึกความอดทนและการกำกับตนเอง

Belong

ความสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก (Positive Social Connections) และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Belonging)

ระบบหมู่ (Patrol System) เครื่องแบบ คำปฏิญาณ พิธีการ เพลงลูกเสือ และชีวิตค่ายที่สร้างอัตลักษณ์ร่วม



**Power 9
(Blue Zones)**

Lifestyle Medicine

กิจการลูกเสือ (Scouting)

**Loved Ones
First**

การสนับสนุนจากครอบครัวและเครือข่ายสังคม
เป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพและการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม

การปลูกฝังความกตัญญู ความรับผิดชอบต่อ
ครอบครัว การช่วยเหลือผู้อื่น และการทำงาน
ร่วมกับชุมชน

Right Tribe

การอยู่ในสภาพแวดล้อมและเครือข่ายที่เอื้อต่อ
พฤติกรรมสุขภาพ (Healthy Social
Environment)

ระบบหมู่ รุ่นพี่ดูแลรุ่นน้อง เพื่อนช่วยเพื่อน การ
เป็นแบบอย่างที่ดี และวัฒนธรรมของการช่วย
เหลือกัน

Wine @ 5*

Lifestyle Medicine ไม่แนะนำให้เริ่มดื่ม
แอลกอฮอล์เพื่อหวังผลด้านสุขภาพ แต่เน้น
คุณค่าของการใช้เวลาอยู่กับผู้อื่นและการมี
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การรับประทานอาหารร่วมกัน ชีวิตค่าย
กิจกรรมรอบกองไฟ การสร้างมิตรภาพ และ
การเฉลิมฉลองร่วมกันโดยไม่พึ่งเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

เมื่อจัด Power 9 ออกเป็นกลุ่ม จะพบความสอดคล้องกับทั้งเวชศาสตร์วิถีชีวิตและกิจการลูกเสืออย่างชัดเจน

มิติของสุขภาพ

Blue Zones

Lifestyle Medicine

Scouting

Healthy Body

Move Naturally, Plant
Slant, 80% Rule

Nutrition, Physical Activity

ชีวิตกลางแจ้ง การเคลื่อนไหว การเรียนรู้
โภชนาการ

Healthy Mind

Purpose, Downshift

Stress Management,
Meaning in Life

การรับใช้ผู้อื่น ความอดทน การเรียนรู้จาก
ธรรมชาติ

**Healthy
Community**

Belong, Loved Ones First,
Right Tribe

Positive Social Connections

ระบบหมู่ ความเป็นพี่น้อง การบำเพ็ญ
ประโยชน์

**Healthy
Environment**

วิถีชีวิตเรียบง่าย ใกล้เคียง
ธรรมชาติ

การออกแบบสิ่งแวดล้อมที่เอื้อ
ต่อสุขภาพ (Healthy
Environment)

ค่ายพักแรม การใช้ธรรมชาติเป็นห้องเรียน



จากตารางนี้ จะเห็นว่าความสัมพันธ์ของทั้งสามศาสตร์ไม่ใช่การ "ตรงกันทุกข้อ" แต่เป็นการเสริมกันในคนละมิติ นั่นคือ

Blue Zones ตอบคำถามว่า "คนที่อายุยืนใช้ชีวิตอย่างไร" (What long-lived communities do) Lifestyle Medicine ตอบคำถามว่า "ทำไมพฤติกรรมเหล่านั้นจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ" (Why those behaviors work) และ Scouting ตอบคำถามว่า "เราจะปลูกฝังพฤติกรรมเหล่านั้นตั้งแต่วัยเด็กได้อย่างไร" (How to cultivate them early in life)

ทั้งสามจึงมีบทบาท ที่แม้แตกต่าง แต่เกี่ยวพันกันในการสร้างสุขภาพะตลอดช่วงชีวิต (Life-course Wellbeing) ให้กับเยาวชนที่จะเติบโตขึ้นมาเป็นพลเมืองที่คุณค่าของประเทศต่อไป

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the
Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association
at 093-584-0840 or 080-989-7415