

พุทธธรรมกับการเสริมสร้างปัจจัยต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ*

BUDDHISM AND STRENGTHENING FACTORS FOR SELF - ESTEEM OF THE ELDERLY

พระครูปริยัติกาญจนกิจ*, พระครูกิตติชัยกาญจน์, พระครูกาญจนกิจโสภณ

Phrakhru Pariyatkanchanaki, Phrakhru Kittichaiyakan, Phrakhru Kanchanakitsophon

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ กาญจนบุรี ประเทศไทย

Bachelor of Arts Program in Buddhist Studies, Kanchanaburi Sripaiboon Buddhist College, Kanchanaburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: thesis.5611405937@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างปัจจัยต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าตามหลักสากล โดยใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักอริยวัฑฒิ เพราะเป็นหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่ปัจจัยขั้นพื้นฐาน เช่น การรับประทานอาหาร การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นต้น อันจะทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่เกิดจากการนำหลักพุทธปรัชญาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเอง และช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง ผลจากการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า มีแนวทางการเสริมสร้างปัจจัยเกื้อกูลแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในนั้นเป็นการพัฒนาตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นกระบวนการ เริ่มด้วยการพัฒนาพฤติกรรมด้านศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี คือ การบรรลuscheilธรรม และด้านพลังอำนาจ คือ อิทธิพลที่มีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น ส่วนปัจจัยภายนอกนั้น เริ่มต้นด้วยการเสริมสร้างสัมพันธภาพจากคนภายในครอบครัวและคนในสังคมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญไม่เป็นภาระกับสังคม และยังสามารถที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองมั่นใจในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ปัจจัยเกื้อกูล, คุณค่าตนเอง, ผู้สูงอายุ, พุทธธรรม

Abstract

This academic article has the objective to strengthen factors for the self - esteem of the elderly. By analyzing the principles of Buddhism together with the theory of appreciating values according to universal principles. Using the principles of Buddhism, namely the Ariyavaddhi principles. Because it is a Buddhist principle that affects the lives of the elderly in all aspects, including physical, mental, social, and intellectual aspects. It is also a factor supporting the self - esteem of the elderly. Starting with basic factors such as eating. Living in a good environment, etc., will allow the elderly to lead happy lives. And have a good quality of life that comes from applying Buddhist philosophy as a guideline for self-reliance. and help promote the elderly to

* Received March 30, 2024; Revised April 26, 2024; Accepted April 30, 2024



see their own self - worth The results from the analysis of Buddhist principles and the strengthening of supporting factors for the self-esteem of the elderly found that there are guidelines for strengthening supporting factors divided into 2 areas: internal factors and external factors, with internal factors being self - development according to Buddhist principles as a process Starting with the development of moral behavior, concentration, and wisdom, which are important factors that make the elderly feel self - worth in terms of goodness, that is, achieving morality. And the power aspect is the influence on one's own life and the lives of others. As for the external factors Starting with strengthening relationships with people within the family and people in society, making the elderly feel valued and feel that they are important and not a burden to society. and also be able to be a part of society that will create benefits for society As a result, the elderly value themselves and are confident in living happily.

Keywords: Supportive Factors, Self - Esteem, The Elderly, Buddhadharma

บทนำ

จากการขยายตัวเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงาน มีจำนวนลดน้อยลง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) ทำให้เกิดช่องว่างทางสังคมที่เป็นปัญหาทำให้ผู้สูงวัยไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว และกลักรับกลายเป็นภาระของสังคมในที่สุด

ตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็นทางสังคม ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างทุนทางสังคม เน้นเปิดโอกาสให้เกิดการรวมตัวของประชากรกลุ่มต่าง ๆ รวมถึงภาคีเครือข่าย ร่วมกันเป็นพลังในการจัดการปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม 2) การรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก เน้นการเตรียมคนและสังคมเชิงรุก ให้คนทุกช่วงวัยตระหนัก มีความรอบรู้ และความพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงวัยในทุกมิติ ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพที่สามารถพึ่งตนเองและเป็นพลังในการพัฒนาครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศให้นานที่สุด รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังสังคมด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์และภูมิปัญญาให้กับประชากรรุ่นอื่น ๆ และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของสังคมที่มีต่อการปฏิบัติกับผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าภาครัฐให้ความสำคัญต่อกลุ่มผู้สูงอายุว่าเป็นกลุ่มคนที่มีประโยชน์ต่อสังคมและต้องได้รับการพัฒนาในฐานะพลเมืองของประเทศ

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ย่อมมีผลต่อการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้มากขึ้น แต่การเข้าสู่ช่วงสูงวัยก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดจากการเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจตามมา โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพต้องพึ่งพาคนอื่น การหยุดทำงาน การเสียบทบาททางสังคมและครอบครัวรวมทั้งปัญหาอื่น ๆ จะมีผลต่อสภาพจิตใจมากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2564) หากผู้สูงอายุไม่สามารถผ่านถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้จะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ขาดความสุข มองไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเองรู้สึกผิดและไร้ค่า จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนับว่าเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายความปลอดภัยได้รับความรัก รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์และต้องการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่

การมีชีวิตอยู่นานก็ยิ่งดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าได้มากขึ้น การมีจิตใจและปัญญาที่พัฒนามากขึ้นแม้ร่างกายจะอ่อนแอแต่จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วถือเป็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562) ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมสูงจะได้รับการยอมรับนับถือจากชนรุ่นหลัง การได้รับการยอมรับจากสังคมนี้เองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าการมีปัญญาคือเป็นธรรมขั้นสูงสุด เพราะการมีปัญญารอบคลุมถึงความดีงามตั้งแต่การให้ทาน การรักษาศีลให้มีชีวิตที่ดีงาม อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเกื้อกูลและมีประโยชน์ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับแนวคิดการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุตามศาสตร์สมัยใหม่เป็นความท้าทายใหม่ที่จะทำให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่แค่เพียงในตู้พระไตรปิฎกเท่านั้น แต่เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและสามารถดำเนินชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข

แนวคิดการส่งเสริมคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของมนุษย์ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับการพิการทางร่างกาย ซึ่งทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้าน การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อทุกคนทุกช่วงชีวิต เป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไรบุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทางน้ำเสียง คำพูด และการกระทำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ทางสังคมและทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพและการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิต ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด (ฤทัย พานิช และพรสวรรค์ มณีทอง, 2564)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึว่าตนเองมีคุณค่า นั้น ผู้เขียนได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับมาตรการการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือการส่งเสริมภาวะสุขสมบูรณ์ให้กับผู้สูงอายุนั้น หมายถึง การทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองผ่านกระบวนการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

กรมกิจการผู้สูงอายุ จัดทำแผนขับเคลื่อนสังคมผู้สูงวัยในคนไทยเพื่อการมีอายุยืน 4 มิติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันในการดำรงชีวิตในทุกมิติสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างอิสระและยาวนาน ซึ่งมาตรการขับเคลื่อนมี ดังนี้

1. มิติเศรษฐกิจ หมายถึง การต่อยอดภูมิปัญญาความรู้ การตั้งกองทุนต่าง ๆ เพื่อผู้สูงอายุ การสร้างอาชีพและรายได้ การวางแผนการเงิน การบัญชี การลงทุน และการออมเงิน

1.1 การสร้างหลักประกันรายได้ยามสูงวัย

- การบูรณาการระบบบำนาญ/บำนาญ
- การส่งเสริมและสนับสนุนประชากรวัยทำงานกลุ่มที่เป็นลูกจ้างในระบบไม่ใช้ลูกจ้าง (อาชีพอิสระ)

ในการเตรียมความพร้อม

- การสนับสนุนและสร้างระบบการออมทั้งแบบถ้วนหน้าและสมัครใจผ่านกลไกต่าง ๆ เพื่อรองรับ

ความต้องการในวัยชรา



1.2 การส่งเสริมการทำงานในยามสูงวัย

- การขยายอายุการทำงาน
- การสนับสนุนการเพิ่มพูนทักษะและอาชีพทางเลือกในวัยทำงานเพื่อใช้ประโยชน์ในยามสูงอายุ

1.3 การกระจายแหล่งการทำงานให้อยู่ใกล้ชุมชนชนบท

1.4 การจูงใจให้คนต่างชาติดที่มีคุณภาพและต้องการทำงานในประเทศไทยอย่างถาวรได้มีโอกาสทำงานและพำนักในประเทศไทย

2. มิติสังคม หมายถึง การออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่ และสิทธิผู้สูงอายุ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเฝ้าระวังภัยทางสังคม และการสร้างเครือข่ายในชุมชน

2.1 เพิ่มบทบาทองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน

2.2 การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ บนฐานแนวคิด “บวร” (บ้าน วัด วิสาหกิจเพื่อสังคม โรงเรียน โรงพยาบาล) ในการรองรับสังคมสูงวัยในชุมชน

2.3 การกำหนดให้มี “ผู้พิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ”

2.4 การส่งเสริมผู้ที่มีความพร้อมให้มีบุตรและชะลอการตั้งครรภ์ของผู้ที่ไม่พร้อม

3. มิติสภาพแวดล้อม หมายถึง การสร้างนวัตกรรม การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อปรับปรุงและซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดระบบการอำนวยความสะดวกในที่สาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ และสิ่งสาธารณูปโภคสำหรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

3.1 การปรับปรุงกฎหมายให้มีผลใช้บังคับให้สอดคล้อง ครบคลุมและมีประสิทธิภาพ โดยให้ดำเนินการแล้วเสร็จภายในห้าปีตั้งแต่พระราชบัญญัตินี้ใช้บังคับ (กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2564/กฎกระทรวงกำหนดลักษณะ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก หรือบริการในอาคาร สถานที่หรือบริการสาธารณะอื่นเพื่อให้คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ พ.ศ. 2555/กฎกระทรวงกำหนดลักษณะ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก หรือบริการในอาคาร สถานที่ยานพาหนะและบริการขนส่ง เพื่อให้คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ พ.ศ. 2556)

3.2 งบประมาณในการสร้างอาคาร โครงสร้างพื้นฐาน (เช่น ถนน ระบบขนส่งมวลชน เป็นต้น) ต้องสอดคล้องกับกฎกระทรวงที่แก้ไขแล้ว

3.3 ให้มีการรายงานผลและตรวจติดตามอาคารส่วนราชการทั้งหมดว่าได้ดำเนินการแก้ไขอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง (พม. ร่วมกับองค์กรผู้สูงอายุคนพิการในพื้นที่ตรวจติดตาม)

3.4 ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) มีภารกิจ ในการปรับสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนได้

4. มิติสุขภาพ หมายถึง การให้ความรู้ด้านภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หลักการดูแลตนเอง การส่งเสริมสุขภาพกายและจิต การออกกำลังกาย และการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

4.1 บูรณาการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบลเพื่อทำหน้าที่เป็นหน่วยปฏิบัติการ (Operation Unit) ในการบูรณาการกิจกรรมและทรัพยากร

4.2 การยกระดับผู้บริบาลอาชีพ Formal (Paid) Care Giver

4.3 การจัดให้มีศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพทุกอำเภอควบคู่กับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ผู้ป่วยระยะกลาง (Intermediate Care)

จากแนวคิดของกรมกิจการผู้สูงอายุอาจพอจะสรุปได้ว่า การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าจะต้องมีการสนับสนุนทั้ง 5 มิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้เป็นของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าเป็นภาระกับลูกหลาน ด้านสังคมที่จะทำให้อันในสังคมยอมรับคนสูงวัยและอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุได้

อย่างไม่มีช่องว่างระหว่างวัย ด้านสภาพแวดล้อมที่จะให้ผู้รับผิดชอบ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลได้ดูแลสภาพแวดล้อมในชุมชน บ้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุให้มีความสะดวกสบาย ด้านสุขภาพด้านนี้มีความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะการมีสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองสูงเนื่องจากยังสามารถทำงานได้ ช่วยเหลือสังคมได้

ทฤษฎีการเห็นคุณค่าตนเองของคูเปอร์สมิธ

คูเปอร์สมิธ Coopersmith, S. กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นการตัดสินความมีคุณค่าแห่งตน ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง (Coopersmith, S., 1984)

1. สาเหตุในการตัดสินความสำเร็จของตนเอง คือ

1.1 การมีความสำคัญ (Significance) คือ การที่เราได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความห่วงใย การดูแล การแสดงออกถึงความรักจากผู้อื่น หรือการเป็นที่ชื่นชม ยกย่องจากผู้อื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ ตลอดจนได้รับการสนับสนุนและการกระตุ้นเตือนในยามที่ต้องการ ซึ่งการกระตุ้นเตือนไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเชิงบวกเสมอไป การกระตุ้นเตือนเชิงลบก็เป็นสิ่งหนึ่งที่มนุษย์ต้องการเมื่อรู้สึกว่าคุณค่าตนเองขาดความสำคัญ

1.2 การมีความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ซึ่งจะแตกต่างกันไปแต่ละคน ขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ทำ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น ยิ่งความสามารถที่แสดงออกมาสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมมากเท่าไร ก็จะมีเห็นคุณค่าในตนเองมากเท่านั้น

1.3 คุณความดี (Virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักของศีลธรรมจริยธรรมและศาสนาซึ่งบ่งชี้ถึงการปฏิบัติที่ไม่พึงกระทำ หรือควรกระทำตามหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับประเพณีและวัฒนธรรมตลอดจนค่านิยมของสังคม โดยคาดว่าผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตามจะได้รับการยอมรับ การมีศีลธรรมจะอ้างอิงจากค่านิยมในสังคมที่เราอยู่ กล่าวคือ แต่ละสังคมจะมีศีลธรรมที่แตกต่างกันออกไป

1.4 การมีอำนาจ (Power) คืออิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในบางสถานการณ์ของการมีอำนาจนั้นอาจแสดงให้เห็นโดยการที่เราได้รับความเคารพนับถือจากบุคคลอื่น และการมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น โดยที่เราสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ตามที่ใจต้องการ แม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะกระทบจิตใจผู้อื่นแค่ไหนก็ตาม

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

คูเปอร์สมิธ ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายในของบุคคล และปัจจัยภายนอกของบุคคล ดังนี้ 1) ปัจจัยภายในของบุคคล คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ ค่านิยม ตลอดจนสุขภาวะทางจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางอย่างมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ความสวยงามของร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนัก และลักษณะทางกายภาพที่เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว ซึ่งคุณลักษณะทางกายเหล่านี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ปัจจัยภายนอกของบุคคล คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคลที่มีผลให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น สัมพันธภาพกับพ่อแม่ในวัยเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้น ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้เสรีภาพในการทำตาม ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแล ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้



อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, S., 1984)

จากทฤษฎีการเห็นคุณค่าแห่งตนเองของคูเปอร์สมิธ สรุปได้ว่า การที่มนุษย์จะเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการปฏิบัติ ภาวะทางอารมณ์ โรคภัยไข้เจ็บ ค่านิยม ความปรารถนาของบุคคล ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพ โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน กล่าวได้ว่าการที่บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเขาต้องมีความรู้สึกยอมรับในตนเอง การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การยังรับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถและที่สำคัญการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างนับว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง

จากทฤษฎีนี้เป็นปัจจัยเกื้อกูลในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเอง ดังนี้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถด้านภูมิปัญญาของตนเองจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้ว่าภูมิปัญญานั้นมีความสำคัญมากต่ออนุชนรุ่นหลัง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีทักษะของการถ่ายทอดเพื่อเพิ่มความมั่นใจกับผู้สูงอายุและสุดท้ายสร้างคุณค่าให้เกิดแก่อนุชนรุ่นหลังด้วยการใช้ภูมิปัญญานั้น ๆ สร้างคุณประโยชน์

การเห็นคุณค่าตนเองตามแนวพุทธ

การเห็นคุณค่าของตนเองในพระไตรปิฎกอาจไม่ได้มีการกล่าวไว้โดยตรง แต่มีการกล่าวไว้ถึงการเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก และควรทำให้เกิดมานั้นมีคุณค่ามากที่สุด ดังมีคำกล่าวไว้ในอรกปัตตนาคราชวัตถุที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าสิ่งที่หาได้ยากในโลก มี 4 ประการ ดังนี้

กัจฉะ มนุสสปฏิลาโภ

กัจฉะ มัจฉาจิวิตติ

กัจฉะ สัทธมมสสวณิ

กัจฉะ พุทธามบุปพาโท

การได้เกิดเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก การดำรงชีวิตของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายากการที่จะได้ฟังธรรมก็นับว่ายาก การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก คือ (ขุ.ธ. 42/24/235) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากข้อความอาจกล่าวได้ว่าการที่จะเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากมา และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ดีมีความสุขนั้นก็ยากเช่นกัน ดังนั้น การเกิดขึ้นของมนุษย์นั้นควรใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีคุณค่าโดยควรมีการน้อมนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิต เพราะการที่จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่าย

จากการศึกษาเรื่องความหมายของการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุพอที่จะสรุปได้ว่า ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในทางบวกที่รู้สึกได้ถึงความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป โดยทั่วไปคนในวัยนี้มักพบกับความเปลี่ยนแปลงในตนเองหลาย ๆ ด้านทั้งสุขภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่ส่งผลทำให้คนเหล่านี้รู้สึกถึงความด้อยค่า ทั้งนี้ การมีคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมมมของคุณค่าแห่งการเกิดมานั้นเป็นเรื่องยาก ดังนั้น การที่จะทำให้ชีวิตมีคุณค่าควรน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิต

หลักธรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึง ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดความเจริญ เป็นหลักการปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างประเสริฐ ดังมีข้อความในปฐมวาทคัสสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นเหตุแห่งความเจริญ ความว่า “อริยสาวกเมื่อเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการ ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญอย่างประเสริฐ ชื่อว่าเป็นผู้ถือเอาสิ่งที่เป็นสาระ และถือเอาสิ่งที่ประเสริฐแห่งกาย ธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการ คือ 1) ศรัทธา (ความเชื่อ) 2) ศีล

(การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย) 3) สุตะ (การสดับฟังหาความรู้) 4) จาคะ (การเสียสละ) 5) ปัญญา (ความรู้) (อง ปญจก. 36/36/150) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

อริยวัฑฒิ หมายถึง ความเจริญอย่างประเสริฐ หลักความเจริญของอารยชนประกอบด้วย 1) ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความมั่นใจในพระรัตนตรัย เป็นหลักแห่งความจริงอย่างดั่งงามอันมีเหตุผล 2) ศีล คือ ความประพฤติดี มีวินัย เลี่ยงชีพสุจริต 3) สุตะ คือ การเล่าเรียนสดับฟัง ศึกษาหาความรู้ 4) จาคะ คือ การเพ้อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังและร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว 5) ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

จะเห็นได้ว่าผู้ที่แสวงหาความเจริญให้กับชีวิตของตนและต้องการจะเป็นอารยชนต้องประกอบด้วย ธรรมทั้ง 5 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ จะเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์มีคุณค่า ทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและคุณค่าให้กับคนในสังคม ดังนั้น หลักอริยวัฑฒินี้จึงเป็นหลักธรรม ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ควรนำมาสร้างเสริมคุณค่าให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับคำกล่าว ที่ว่า การสูงอายุต้องสูงด้วยภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญาถึงจะเป็นการสูงอายุที่มี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) หลักอริยวัฑฒิ มีหลักธรรมที่สำคัญ 5 ประการ หลักความเจริญของอารยชน รายละเอียด ดังนี้

1. ศรัทธา

ศรัทธา คือ ความน้อมใจเชื่อเป็นประธาน (ขุ.ปฎิ. 31/1011/81) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) น้อมใจเชื่อในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือความเชื่อมั่นต่อพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ (อง.จตุกก.อ. 135/40/156) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล การมีศรัทธา ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนาตนให้มีความเจริญขึ้นโดยเฉพาะด้านจิตใจ ที่ต้องเริ่มต้นด้วยการมีศรัทธา ศรัทธาในพระพุทธศาสนามี 4 ประการ ได้แก่

1) กัมมสัทธา เชื่อกรรม, เชื่อกฎแห่งกรรม 2) วิปากสัทธา เชื่อวิบาก, เชื่อผลของกรรม 3) กัมมัสสกตา สัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน 4) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าดังที่พระองค์ได้ทรง บำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

สรุปได้ว่าการมีศรัทธานั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยหนึ่ง ของการเสริมสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุ เพราะเมื่อมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ก็จะต้องมีความเชื่อเรื่อง ของกฎแห่งกรรมซึ่งเป็นหลักของเหตุและผล เมื่อต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและต้องการเป็นคนที่มีคุณค่าทั้งต่อ ตนเองและต่อคนในสังคมต้องเป็นคนที่มีความดีเป็นมาตรฐาน

2. ศีล

ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับการควบคุมกาย วาจา และใจให้มีความเป็นปกติดังมีข้อความในพระไตรปิฎก กล่าวเรื่อง ศีล ดังมีข้อความว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้น ขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจาก การลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดิฉินคาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพ ของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น เหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล” จากคำกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลต้องการจะพัฒนาตนสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตนเองนั้นก็ควรที่จะรักษา ศีลเพื่อให้ศีลเป็นฐานในการรองรับคุณธรรมในข้ออื่น ๆ อีกทั้งศีลยังมีอานิสงส์มากมายหลายประการ ดังมีกล่าวไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

- บุคคลผู้มีศีล ย่อมประสบกองแห่งโภคทรัพย์ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- เกียรติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีลย่อมฟุ้งขจรไปไกล
- บุคคลผู้มีศีลเข้าไปสู่สังคมใดย่อมเข้าไปอย่างสง่าผ่าเผย
- บุคคลผู้มีศีลเป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา



- บุคคลผู้มีศีลเมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติ (อง.อฎฐก. 37/115/364-365) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรักษาศีลจะทำให้ผู้สูงอายุยอมได้อานิสงส์ทำให้ผู้สูงอายุมีความไม่เดือดร้อนทั้งกายและใจ เพราะนอกจากการมีสติไม่หลงและจะทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคม คนในสังคมให้การยอมรับการได้รับการยอมรับจากสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า

3. สุตะ

สุตะ หมายถึง ใฝ่เล่าเรียนเพื่อหาความรู้ เพื่อฝึกตนให้เชี่ยวชาญและทันต่อเหตุการณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) การศึกษาหาความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของตนเอง สามารถดูแลตนเองได้มีความจำเป็นมากต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ดังมีข้อความในพระไตรปิฎก ความว่า ความมีสุตะมาก คือ การได้ยินได้ฟังมาก บรรณความรู้ มีสติตั้งมั่น มีปัญญา สุตะ เป็น 1 ในองค์ประกอบ 5 ประการที่สนับสนุนสัมมาทิฐิ สุตะ คือ การสดับฟังหาความรู้ (อง.ปญจก. 36/26/40-43) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาแนวทางการสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตัวเองจนมีความเชี่ยวชาญ มีความเป็นผู้รู้สามารถถ่ายทอดภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญาให้กับอนุชนรุ่นหลังได้เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นจากการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความเข้าใจอย่างแจ่มชัด และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันก็จะทำให้จิตมีความผ่องใส เบิกบาน

4. จาคะ

ในพระพุทธศาสนา ถือว่าจาคะเป็นหลักธรรมหัวข้อหนึ่ง ที่มีความสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติ ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักธรรมหัวข้อจาคะในส่วนนี้ผู้เขียนได้ค้นคว้าเรื่องความหมายของคำว่า จาคะ ในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาและทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้ ในนกุลมาตาสูตฺร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสต่อนางนกุลมาตาคหปตานีว่า “เธอเป็นผู้มีจาคะ คือ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทินมีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอยินดีในการแจกทานอยู่ครองเรือน” (อง.อฎฐก. 37/132/393-395) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เสียสละแบ่งปันมีทั้งการเสียสละ การแบ่งปัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเกิดจากการเป็นผู้ให้ นั่น เพราะเป็นความสุขจากการเสียสละเพื่อส่วนรวม นอกจากความสุข ความอึดอ้อมใจแล้ว การรู้จักเป็นผู้ให้ต่อส่วนรวมสามารถช่วยพัฒนาตัวเราให้มีความคิดในด้านบวกและสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในสังคมได้เพราะการให้ทำให้เรารู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมองเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพราะการให้สามารถสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคม นำมาสู่ความอบอุ่นใจ ความมั่นคง และความสุขของคนในสังคมนั้น ๆ เพราะการให้ทำให้เรามองเห็นและยกย่องในคุณค่าของตัวเองเพราะการให้ทำให้เราไม่นั่งดูตายกับความเดือดร้อน

5. ปัญญา

ปัญญา มีความหมายที่แตกต่างกันตามความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละบุคคล เพื่อความเข้าใจผู้เขียนได้รวบรวมความหมายของคำว่า ปัญญา ในทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

ความหมายของปัญญาที่ได้ถูกอธิบายให้แก่พระมหาโกฏิภูทิกะโดยพระสารีบุตร (ม.ม. 12/494/379) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความว่า ท่านพระมหาโกฏิภูทิกะกล่าวถามท่านพระสารีบุตรว่า ดูกรท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เป็นบุคคลมีปัญญาทราวม ไม่รู้ชัดอะไร ไม่รู้ชัดว่านี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคา มินีปฏิบัติ บุคคลไม่รู้ชัด ๆ เพราะฉะนั้น จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญญาทราวม”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านผู้มีอายุ บุคคลไม่รู้ชัด ๆ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าเป็นบุคคล มีปัญหาทรมาน ไม่รู้ชัดอะไร ไม่รู้ชัดว่านี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา บุคคลไม่รู้ชัด ๆ เพราะฉะนั้น จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญหาทรมาน”

ท่านพระมหาโกฏิฐิกะยินติอนุโมทนาภาสิตของท่านพระสารีบุตรว่า ถูกละ ท่านผู้มีอายุ ดังนี้แล้ว ได้ถาม ปัญหาต่อไปว่า ดูกรท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลมีปัญญา ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุเพียงไรหนอ จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญญา?

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า ดูกรท่านผู้มีอายุ บุคคลรู้ชัด ๆ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าเป็นบุคคล มีปัญญา รู้ชัดอะไร รู้ชัดว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เพราะฉะนั้น จึงตรัสว่า บุคคล มีปัญญา

จะเห็นได้ว่าการที่จะเกิดปัญญาได้นั้นต้องมีการสั่งสมประสบการณ์ ตั้งแต่กระบวนการคิดการพิจารณา ไตร่ตรอง และการศึกษาเล่าเรียนจนได้รับความรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์หรือครูบาอาจารย์ แต่การที่จะเกิดปัญญาใน ฐานะที่เป็นผู้รู้ที่แท้จริงต้องมาจากการฝึกฝนอบรม การลงมือปฏิบัติจนรู้จริง จนเกิดความเชี่ยวชาญ ความฉลาด ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ชื่อว่า โภทศ 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) มีหลักการ ดังนี้

อายุโภทศ ความฉลาดในความเจริญ, รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ

อุปายโภทศ ความฉลาดในความเสื่อม, รอบรู้ทางเสื่อมและเหตุของความเสื่อม

อุบายโภทศ ความฉลาดในอุบาย, รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ

ในการส่งเสริมด้านปัญญาให้กับผู้สูงอายุตามหลักโภทศ 3 กล่าวคือ ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเชี่ยวชาญ ในการเสริมสร้างคุณค่ากับกับตัวเองด้วยการศึกษาและปฏิบัติตามปัจจัยเกื้อกูลในการเสริมสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ครบทั้ง 5 ด้าน ด้านกายภาพและสภาพแวดล้อม ด้านความมั่นคง ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนใน สังคม ด้านการได้รับการยกย่อง ด้านการต้องการพัฒนาเพราะปัจจัยทั้ง 5 ด้านนี้ จะนำผู้สูงอายุไปสู่ความรอบรู้ใน การที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน อีกทั้งผู้สูงอายุจะต้องมีความรอบรู้เหตุของความเสื่อมในการที่จะทำให้คุณค่าของ ตนเองลดลง รู้จักการดูแลสุขภาพกาย ดูแลสุขภาพจิตให้คิดในทางบวกเสมอหากสุขภาพเสื่อมโทรมก็ทำให้จิตใจไม่ แจ่มใสเบิกบาน และที่สำคัญผู้สูงอายุจะต้องรอบรู้ในวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้และมีวิธีการที่ จะทำให้สำเร็จด้วยการพัฒนาตนเองไปสู่จุดสูงสุด คือการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับอนุชน รุ่นหลัง

วิเคราะห์พุทธธรรมกับการเสริมสร้างปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

1. การพัฒนาปัจจัยภายในตนเอง

การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ด้านปัจจัยภายในตนเองนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าตนเองในด้านความมั่นใจในการดำรงชีวิตที่ดี จะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตที่ดีนั้น ประกอบด้วย ปัจจัยหลาย อย่าง เช่น ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดีเกิดจากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ที่เหมาะสม การอยู่ในสถานที่ ๆ มีอากาศดี มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพใจ การมี คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในการใช้ชีวิตและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การเห็น คุณค่าตนเองในระดับที่สูงขึ้น อีกทั้งการพัฒนาตนเองด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี (Virtue) คือ การบรรลुซึ่งศีลธรรม และด้านพลังอำนาจ (Power) คือ อิทธิพลที่มีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น ด้วยการพัฒนาตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีพลังอำนาจอยู่เหนือความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลง ไปตามธรรมชาติ มีอิสรภาพทางจิตใจ มีความเข้าใจชีวิต ยอมรับสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ และพร้อมที่จะ



พัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูล ๆ ด้านการพัฒนาทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า คือ การบรรลุซึ่งศีลธรรม และด้านพลังอำนาจ อีกทั้งการมีจิตสาธารณะยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า คือ การได้รับการยอมรับจากคนในสังคมด้วยการทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น มีการเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม การเข้าร่วมทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญไม่เป็นภาระกับสังคม

2. การพัฒนาปัจจัยภายนอกตนเอง

จากปัจจัยภายนอกตนเองทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า (importance) รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญไม่เป็นภาระกับสังคม อีกทั้งการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน จากการที่ผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้มีคุณสมบัติของการเป็นผู้แนะนำที่ดี มีวาจาไพเราะ ประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน ลูกหลานมีความกตัญญูรู้คุณ เลี้ยงดูบิดามารดา ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญกับลูกหลานสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่สำคัญต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ส่วนการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูล ๆ ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและความปลอดภัย นั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองในด้านความสุขในชีวิต นอกจากการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตพื้นฐานที่ดีด้วยการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีแล้ว ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความสุขจากการมีทรัพย์สินไม่มีหนี้สิน ไม่เดือดร้อนใจในการหาเลี้ยงชีพ และการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่หลงไปในทางอบายมุข มีความสุขจากการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ต้องหวาดระแวงจากภัยต่าง ๆ และสุดท้ายการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูล ๆ สภาพแวดล้อมนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองในด้านความมั่นใจในการดำรงชีวิต จะเห็นได้ว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง เช่น ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดีเกิดจากการดูแลสุขภาพร่างกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การอยู่ในสถานที่ ๆ มีอากาศดี มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพใจ ด้วยการอยู่ในสภาพธรรมชาติที่เจริญใจ การอยู่แวดล้อมกับบุคคลที่พูดจาดี แนะนำแต่สิ่งดี ๆ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในการใช้ชีวิตและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การเห็นคุณค่าตนเองในระดับที่สูงขึ้น

สรุป

การนำพุทธธรรมกับการเสริมสร้างปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในตนเอง และปัจจัยภายนอกตนเอง การเสริมสร้างปัจจัยภายในตนเองของผู้สูงอายุในเรื่องการดูแลสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสรรพคุณทางยา การพิจารณาค่าข้าวขณะรับประทาน ไม่ทานอัมมากจนเกินไป และการออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรมเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญอาหาร การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สัปปายะมีทั้งอากาศที่บริสุทธิ์ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ อยู่แวดล้อมกับบุคคลที่คุยด้วยแล้วสบายใจ การเสริมสร้างปัจจัยเกื้อกูล ๆ ด้านความมั่นคงปลอดภัย ควรพิจารณาถึงการประมาณตนในการบริโภคสิ่งต่าง ๆ อยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่มีหนี้สินโดยยึดหลักของความสุขของคฤหัสถ์ 4 เข้าประกอบเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจในการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านความปลอดภัยควรพิจารณานำเรื่องศีลการงดเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันทางกาย วาจา ศีลเป็นเครื่องมือในการคุ้มครองความปลอดภัยเป็นอย่างดีให้กับผู้ถือปฏิบัติ การเสริมสร้างปัจจัยภายนอกตนเองในด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคม ควรพิจารณานำหลักกัลยาณมิตรมาเป็นการเชื่อมสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนในสังคม อีกทั้งการพิจารณาถึงหลักของจาคะ การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมเป็นการทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านการได้รับการยกย่อง เมื่อผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา

มาเป็นลำดับแล้ว ความต้องการได้รับการยกย่องนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองด้วยการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ในความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะความสามารถด้านภูมิปัญญา ที่ต้องจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยการพิจารณาหลักสัจจะ การศึกษาเรียนรู้หนทางที่จะนำตัวเองไปสู่การเห็นคุณค่าตนเองด้วยการฝึกทักษะในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญา หนทางที่จะทำให้ตนเองเสื่อมคุณค่า เช่น การไม่รักษาศีล การดื่มสุรา การเล่นเกมพนัน และรู้วิธีการในการที่จะพัฒนาตนเองไปสู่คุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง ด้านการพัฒนาตน ควรพิจารณาหลักของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาด้วยหลักการพัฒนาปัญญา ตามหลักภavana 4 ที่เป็นการพัฒนาตนเองอย่างเต็มกระบวนการเพื่อให้มีความสุขกับการเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่เป็นทุกข์ร้อนใจกับการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 15 มีนาคม 2567 จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฤทัย พานิช และพรสวรรค์ มณีทอง. (2564). การเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ. วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์, 9(3), 28-38.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). ถ้าสูงอายุเป็นก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2564). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในมิติความต่างเชิงพื้นที่ พ.ศ. 2564. กรุงเทพมหานคร: กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Coopersmith, S. (1984). SEI: Self-Esteem Inventories. 2nd. Californai: Consulting Psychologist Press.