

สูงวัยอย่างสง่างามตามหลักพุทธจิตวิทยา

Dignified Elderly Person with Buddhist Psychology

สุวรรณี ไวก่¹, สุวัฒน์ รักขันโท², สิริวัฒน์ ศรีเครือดง³, พุทธชาติ แผนสมบุญ⁴ และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ⁵
Suwannee White, Suwatsan Ragkhanto, Siriwat Srikhruedong, Putthachat Phaensomboon

and Maytawee Udomtamanupab

Received: July 03, 2021

Revised: November 02, 2021

Accepted: November 07, 2021

(SuwanneeC1986@gmail.com, noonsuwat@gmail.com

and siriwatmcu@gamil.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง สูงวัยอย่างสง่างามตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการสร้างความสุขของผู้สูงวัยผ่านกระบวนการการสร้างความสุขทางด้านจิตวิทยา และความสุขทางพระพุทธศาสนา โดยการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาสภาพและสภาพใจของผู้สูงวัยให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างาม โดยได้นำเสนอประเด็น การสร้างความสุขทางกาย การสร้างความสุขทางใจ และการสร้างความสุขในสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการในการส่งเสริมซึ่งกันและกัน และเป็นกลไกในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตของผู้สูงวัยในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างไม่เป็นภาระให้กับผู้อื่นแต่เป็นผู้สูงวัยที่เต็มไปด้วยคุณภาพและความสง่างาม

คำสำคัญ : พุทธธรรม, ผู้สูงวัย, สง่างาม, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Academic articles on the Dignified Elderly Person with Buddhist Psychology. It is the creation of happiness for the elderly through the process of creating happiness in psychology and happiness in Buddhism by integrating the

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3,4,5} สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

principles of Buddhism to develop the physical and mental condition of the elderly to live in society gracefully. By presenting the issue creating physical happiness, creating mental happiness and creating happiness in society. Which is the process of promoting each other and be a mechanism to drive the way of life of the elderly to live in society without being a burden to others but being an elderly person who is full of quality and dignified.

Keywords : Buddhism, Elderly, Dignified, Buddhist Psychology

บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรเข้าสู่การเป็นประชากรสูงวัย มีสัดส่วนประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2548 และมีอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แนวโน้มจำนวนสัดส่วนของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้น สัดส่วนของผู้สูงวัยจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 12.7 ของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้น เป็นเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นจะสะท้อนถึงการสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นนำไปสู่การเพิ่มสูงขึ้นของประชากรที่อยู่วัยผู้สูงอายุ ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ เมื่อพิจารณาสัดส่วนเพศของประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นพบว่าประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นมีสัดส่วนร้อยละ 55.1 ในปี พ.ศ. 2553 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 56.8 ในปี พ.ศ. 2563 โดยเฉพาะประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นเพศหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 13.9 ในปีพ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 21.3 ในปี 2563 เนื่องจากเพศหญิงจะมีอายุยืนยาวกว่าเพศชายสำหรับแนวโน้มประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นจะอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลหรือเขตเมืองเพิ่มขึ้นโดยในปี พ.ศ. 2553 มีประชากรสูงอายุนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจำนวน 3.3 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 39.7 เพิ่มขึ้นเป็น 11.6 ล้านคน หรือร้อยละ 59.8 ในปี พ.ศ. 2563 ทั้งนี้เนื่องจากแนวโน้มการเติบโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น (มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงวัย, 2563) ซึ่งจำนวนผู้สูงวัยในประเทศไทยปรากฏดังตารางที่ 1 นี้ (กรมกิจการผู้สูงวัย, 2564)

ตารางที่ 1 จำนวนผู้สูงวัยในประเทศไทย

	จำนวนผู้สูงวัย 60 ปีขึ้นไป			
	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ (%)
ภาคกลาง	1,421,366	1,936,512	3,357,878	18.66%
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,669,567	2,014,828	3,684,395	16.86%
ภาคเหนือ	1,076,607	1,313,263	2,389,870	19.87%
ภาคใต้	632,502	808,106	1,440,608	15.22%
ภาคตะวันออก	30,321	424,058	754,379	15.56%

อนึ่งปัญหาการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลากหลายอย่างตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มองเห็นได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มองไม่เห็นและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ความชราหรือขบวนการความแก่ (Aging Process) เป็นขบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนเติบโตเป็นทารกและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ในช่วงเวลาเหล่านี้เซลล์จะเปลี่ยนแปลงในทางเสริมสร้าง ทำให้เจริญเติบโตเมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะมีผลการสลายของเซลล์มากกว่าสร้างทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลงการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงวัยนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอีกด้วย (อารีย์ เสนาชัย, 2563) ซึ่งปัญหาของผู้สูงวัยผู้เขียนได้สรุปโดยภาพรวมจากนักวิชาการผู้รู้หลายท่าน คือ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ระบบต่าง ๆ ทำงานลดลงส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง (ธิดารัตน์ มิ่งสมร, 2561) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อาจกล่าวได้ว่ามีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงานต้องสูญเสียอำนาจบทบาทหน้าที่ อาจจะทำให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เมื่อมีวัยสูงขึ้นพฤติกรรมของผู้สูงวัยจะเปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงง่าย กลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตนเอง นิสัยเปลี่ยนไปเฉื่อยชาต่อเหตุการณ์ไม่เข้าสังคม (นุชลี ฉีดสมบูรณ์, 2558) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากตัวผู้สูงวัยเองเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจดังที่กล่าวข้างต้นหรือจากบุคคลในสังคมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับผู้สูงวัยด้านสถานภาพและบทบาททางสังคม (อารีย์ เสนาชัย, อ้างแล้ว)

องค์การสหประชาชาติ แบ่งการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง มีคนอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 10% หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 7% ของประชากรทั้งประเทศ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 14% ของประชากรทั้งประเทศ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง มีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ ความจริงประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ตอนนั้นเรามีผู้สูงอายุ 10.4% และปีหน้า 2564 จะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์” ตามหลักเกณฑ์ที่ว่า คือมี “คนแก่” อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ และคาดการณ์ว่าในปี 2574 เรา จะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

ดังนั้น บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปหรือสามารถเรียกได้ว่าผู้สูงอายุ จึงเป็นผู้มีความเสื่อมถอยของร่างกายที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางใจที่แตกต่าง กัน แต่การจะดำรงชีวิตให้อยู่ได้อย่างสง่างาม และไม่เป็นการระต่อสังคมนั้น จะมีวิธีการ กระบวนการอย่างไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างสง่างาม ผู้เขียนเล็งเห็นว่าการจะเป็นผู้สูงอายุ ที่สง่างามได้นั้นควรมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง เห็นคุณค่าในตัวเอง สามารถช่วยเหลือ ตนเองและผู้อื่นได้ และควรมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาทั้งทางด้านการสร้าง ความสุขทางกาย การสร้างความสุขทางใจ และการสร้างความสุขในสังคม ซึ่งจะนำไปแก้ปัญหา การเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และเป็นกลไกในการปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างสง่า งามและมีความสุข โดยผู้เขียนจะนำเสนอประเด็นดังกล่าวต่อไปนี้

การสร้างความสุขทางกาย: หลักจิตวิทยาในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

สำหรับทางจิตวิทยา ความสุขทางกายนั้น เป็นการสร้างความสุขของผู้สูงอายุให้มีความ เป็นอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การสื่อสาร การ ท่องเที่ยว และโภชนาการ เป็นต้น โดยความสุขด้านกายภาพเหล่านี้ สำนัสนับสนุนสุขภาวะ องค์การ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุข ภาวะ (สสส.) ได้เสนอแนวคิดของการ สร้างความสุขไว้ 8 ประการ บนพื้นฐานของความต้องการและความสมดุลของผู้สูงอายุ โดยจะทำ ให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสุขของตนเอง ความสุขภายในครอบครัว และความสุขในสังคม เป็นต้น

ความสุข 8 ประการนั้น คือ (1) เป็นผู้ที่มีความสุขภาพดีดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น (Happy body) (2) เป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (Happy heart) (3) เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy relax) (4) เป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง (Happy brain) (5) เป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู (Happy soul) (6) เป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy money) (7) เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy family) (8) เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้ (Happy society) คือ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม โดยสังคมมี 2 ระดับ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน

ความสุข 8 ประการ เป็นแนวคิดของการจัดสมดุลชีวิตเพื่อให้มีความสุข ดังนั้นการจัดสมดุลของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน เช่น ก. มีความสุขที่ได้ผ่อนคลายความเครียดด้วยการไปเที่ยวต่างประเทศเพราะมีความพร้อมเรื่องการเงินและภาษา แต่ ข. ซึ่งเพิ่งมีลูก มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับครอบครัวหรือ ค. ซึ่งเพิ่งจบการศึกษาและเพิ่งเริ่มทำงาน เลือกวีธีการผ่อนคลายด้วยการดูภาพยนตร์ เป็นต้น ซึ่งการทำให้ตนเองเป็นคนที่มีความสุขสามารถนำไปสู่ความสุขขององค์กรได้ (ชาญวิทย์ วสันต์ ธนารัตน์, 2556)

ความสุข 8 ประการนี้ เป็นความสุขทางกายภาพหรือความสุขทางกาย ซึ่งเป็นการจัดสมดุลชีวิตมนุษย์ผ่านความสุขในโลก อนึ่งความสุขของผู้สูงวัยนั้นจะมีความสุขอยู่ได้เมื่อเคยทำงานที่เคยทำ หรือเกิดจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ความสุขจากการมีสุขภาพดี ความสุขจากการชะลอความอ่อนเยาว์ การมีอารมณ์ดี เป็นต้น โดยการปฏิบัติตนให้มีความสุขเหล่านี้ เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสังคม แม้กระทั่งการปฏิบัติงานในองค์กรก่อนวัยเกษียณ ซึ่งทำให้เกิดความผูกพันกัน และมีความพอใจที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการทำงาน ปฏิบัติงานด้วยความรู้สึกอยากที่จะทำงาน มีความผูกพันกันในการทำงานและทำให้คงอยู่ในองค์กรต่อไป

การสร้างชีวิตที่มีคุณภาพหรือการเป็นอยู่อย่างมีคุณภาพของผู้สูงวัยในสังคมนั้น หลักการสร้างความสุขตามแนวคิดของ Manion ซึ่งได้กล่าวความสุขเกี่ยวกับการทำงานอันเป็นการเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ตนเอง เป็นอารมณ์ในทางบวกที่เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ความสุขในการทำงานประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้านคือ (ชาญวิทย์ วสันต์ ธนารัตน์, 2556) (1) ด้านการติดต่อสัมพันธ์ (connections) หมายถึง การรับรู้พื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคคลในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรมาร่วมกันทำงาน เกิด

สังคมการทำงานขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงาน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (2) ด้านความรักในงาน (love the work) หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกและผูกพันอย่างแน่นเหนียวกับงาน รับรู้ว่ามีพันธะกิจในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของงาน กระตือรือร้น ตื่นเต้น ดีใจ เพลิดเพลินในการที่จะปฏิบัติงาน และปรารถนาที่จะปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ (3) ด้านความสำเร็จในงาน (work achievement) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณปฏิบัติงานได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ทำทนายให้สำเร็จ มีอิสระในการทำงานเกิดผลลัพธ์ในทางบวก (4) ด้านการเป็นที่ยอมรับ (recognition) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้ร่วมงานได้รับรู้ถึงความพยายามเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้ปฏิบัติและได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน

ดังนั้น หลักจิตวิทยาในการสร้างความสุขของผู้สูงวัย ด้านกายภาพหรือด้านร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ซึ่งความสุขในทางจิตวิทยา คือ ความคิดในทางบวก การไม่มีความกังวลใจ การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อภักษณมิตร รวมทั้งการประสานงาน การสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ

สำหรับประเด็นหลักการสร้างความสุขของผู้สูงวัยนั้น ความสุขสามารถสร้างได้ทั้งทางกายภาพหรือเรียกว่า ความสุขทางกาย และความสุขด้านจิตภาพ หรือเรียกว่า ความสุขทางใจ ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอหลักวิธีการสร้างความสุขทางใจโดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการสร้างความสุข ดังต่อไปนี้

การสร้างความสุขทางใจ: หลักพระพุทธศาสนาในการสร้างความสุขของผู้สูงวัย

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้มีอายุน้อย ผู้มีวัยกลาง หรือแม้แต่ผู้สูงวัย หากศึกษาหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้แล้ว ย่อมสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าทางสังคมไม่เป็นภาระของสังคม เป็นที่ยอมรับและเป็นผู้สูงวัยในสังคมได้อย่างสง่างามในทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งประเภทของความสุขไว้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์ชั้น 5 (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

2. ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (ภาวนา 4) พระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญา และสังคมาตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) กายภาวนา (2) สीलภาวนา (3) จิตตภาวนา (4) ปัญญาภาวนา

3. ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบ ๆ ของฆราวาสทั่วไป ของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต

4. ประเภทความสุขตามลำดับ พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มต้นจากโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข

ผู้เขียนเล็งเห็นว่า ความสุขทั้ง 4 ประการนี้เป็นความสุขที่กำหนดระดับความสุขของแต่ละคนจากการปฏิบัติตนซึ่งความสุขคือความสงบ และความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานเป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขที่ไม่ยึดติดกับสิ่งใดได้ตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนมานุสข ไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข และเป็นความสุขล้วน ๆ การที่จะเข้าถึงนิพพานสุขซึ่งเป็นความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความสุขให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขา 3 ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ) ปรัชญา แนวคิด และการอธิบายเกี่ยวกับความสุขของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้จำแนกความสุขไว้ 4 ประเภท ความสุขทั้ง 4 ประเภทนี้เริ่มต้นจากความสุขแบบหยาบไปจนถึงความสุขแบบประณีต คือ 1) สุขสำราญ 2) สุขสงบ 3) สุขแท้ 4) ความสุขอันประเสริฐ (พระมหาวิเชียร สุธีโร, 2562)

ความสุขในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ปรัชญาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) มีดังนี้ 1) ความสุข หมายถึง ความสุขทางกายและความสุขทางใจ โดยที่ความสุขทางกายเกี่ยวข้องกับการได้สัมผัสในสิ่งที่ชื่นชอบได้แก่ รูป รส เสียง กลิ่น และโผฏฐัพพะ ส่วนความสุขทางใจเกี่ยวข้องกับการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา 2) ประเภทของความสุข สุขทางกายซึ่งควบคู่กันกับสุขทางใจ สุขภายในซึ่งคู่กันกับสุขภายนอก สุขที่เป็นรูปธรรมซึ่งคู่กันกับสุขที่เป็นนามธรรม สุขที่อิงอามิสกับสุขที่ไม่อิงอามิส สุขที่มีการเสวยอารมณ์ซึ่งคู่กันกับสุขที่ไม่เสวยอารมณ์ สุขที่เสวยกามสุขซึ่งคู่กันกับสุขที่ไม่เสวยกามสุข (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ, 2558)

ดังนั้น หลักพระพุทธศาสนาในการสร้างความสุขของผู้สูงวัยหรือการสร้างความสุขทางใจนั้น จึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา โดยสร้างความสมดุลในชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 คือ

1. กายภาวนา (Physical development) หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ เห็นคุณค่าดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติ บริโภคปัจจัยสี่ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุด กินใช้ด้วยความฉลาดพอดี มีสติ ไม่ลุ่มหลง และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จักดู ฟัง อย่างมีสติ และได้ปัญญาดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย สุขภาพใจให้แข็งแรง

2. ศีลภาวนา (Moral development, Social development) หมายถึง พัฒนาด้านพฤติกรรม กาย วาจา ให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม รู้จักช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสุจริตในการประกอบอาชีพ เคารพกฎเกณฑ์ จรรยาบรรณ และกฎหมาย

3. จิตภาวนา (Emotional development, Psychological development) หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมมีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจ มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความศรัทธาและความเชื่อด้วยปัญญา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ชยัน เพียรพยายาม อุตุน รับผิดชอบ มีสติ มีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มใจผ่องใส และสงบสุข

4. ปัญญาภาวนา (Cognitive development, Mental development, Intellectual development) หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรองแก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีสติและปัญญา รู้วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (อัจฉรา ประเสริฐสินและคณะ, 256)

กล่าวได้ว่า ความสุขทางใจ หรือการสร้างความสุขทางใจสำหรับผู้สูงวัยนั้นต้องฝึกฝนให้อยู่ในหลักธรรม โดยการนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาปฏิบัติเพื่อสร้างความสมดุลทางกายและทางใจ เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนสภาพการณ์ทางจิตใจทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงหรือเปลี่ยนแปลง กับการที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่มากกระทบทั้งในเรื่องของหน้าที่การงาน การเงิน ร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นตามวัย ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงวัยมีปัญหาทางจิตใจหรือทางอารมณ์ได้

ดังนั้น การรู้เท่าทันสภาพการณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรมว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นสภาพที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอเป็นของธรรมดาอย่างเลี่ยงไม่ได้ หลักธรรมะจึงช่วยสร้างความสุขทางจิตใจสำหรับผู้สูงวัยเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีสติ มีปัญญา และรู้แจ้งต่อสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลายอมรับในความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจและมีความสุข เมื่อตนเองมีความสุขก็สามารถแบ่งปันความสุขให้กับคนรอบข้างและสังคมได้

การสร้างความสุขในสังคม: หลักการส่งเสริมความสุขของผู้สูงวัย

ความสุขทางสังคมของผู้สูงวัยเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยการสร้างความสุขทางสังคมนี้ผู้เขียนได้นำ มิติ 4 ประการในการเชื่อมโยงความสุขทางสังคมที่สามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไปและผู้สูงวัย สำหรับผู้สูงวัยนั้นการสร้างความสุขในสังคม หรือความต้องการทางสังคมนั้นผู้สูงวัยโดยส่วนใหญ่มีความต้องการ ความสมบูรณ์ของคนใน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ(ปัญญา) หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่า สุขภาวะ มี 4 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้าน อาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ 2) มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว 3) มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง 4) มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่น และเคารพสูงสุดทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่น ศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้สภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (ปณฺดดา นามสฺสณ, 2563)

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้นำหลักการดำเนินชีวิตในเชิงบวก 6 ประการของโรพี มาประยุกต์ใช้อีกด้วย ซึ่งอธิบายได้ว่าการดำเนินชีวิตของตนเองในเชิงบวก ประกอบด้วยมิติทั้ง

6 ด้าน คือ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับในคุณลักษณะของตนเอง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจ มีความพร้อมทางวุฒิภาวะ 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relation with other) หมายถึง ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น รู้สึกไว้วางใจและเห็นใจผู้อื่น มีความห่วงใย ความรู้สึกผู้อื่น เป็นผู้รับและผู้ให้ มีความรักต่อผู้อื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ความมีอิสระ สามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง 4) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเลือกสร้างหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง 5) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การมีความเข้าใจในเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความตั้งใจนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย 6) ความเจริญทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal growth) หมายถึง การพัฒนาอย่างต่อเนื่องทางร่างกายและจิตใจบุคคลมีการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ (อัจฉรา ประเสริฐสิน และคณะ, 2561)

ดังนั้น ความสุขทางสังคมของผู้สูงวัยจึงควรประกอบด้วยการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง ด้วยการปรับความคิด ปรับทัศนคติให้เป็นไปในทางบวก พร้อมทั้งพัฒนาตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจด้วยสติและปัญญา มีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แข็งแรงเป็นประจำ เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและสง่างามต่อไป

บทสรุป

สำหรับบทความเรื่อง สูงวัยอย่างสง่างามตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการสร้างความสุขของผู้สูงวัยผ่านกระบวนการสร้างความสุขทางด้านจิตวิทยาและความสุขทางพระพุทธศาสนา โดยการบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาสภาพกายและสภาพใจของผู้สูงวัยให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างาม ความสุขจึงสามารถสรุปได้ 2 ประเด็น (1) ความสุขทางโลก หรือที่เรียกว่า โลกียสุข เป็นความสุขที่ว่าด้วยกิเลส เป็นความสุขของปุถุชนที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่บนโลก เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรุพาวจรภูมิ และ (2) นิพพานสุข หรือโลกุตระสุขความสุขระดับโลกุตระ ได้แก่ ความสุข

ของพระอริยบุคคลผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับปัจจัยการพัฒนาทั้งในระดับความสุขอันเป็นโลกียะและความสุขโลกุตระ อันจะนำไปสู่การสร้างพลวัตกรรมและวัฒนธรรมที่ตอบสนองความสุขสำหรับผู้สูงวัย ทำให้ผู้สูงวัยมีการคิดบวก การแสดงออกในทางสร้างสรรค์ การแสดงอารมณ์และทัศนคติทางบวก การแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้ ความดีงามซึ่งกันและกันในสังคม เป็นต้น

ปัจจัยที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้เขียนได้สรุปโดยภาพรวม คือ การสร้างความสุขทางกาย การสร้างความสุขทางใจ และการสร้างความสุขในสังคม เป็นกลไกในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตของผู้สูงวัยในการใช้ชีวิตในสังคม และเป็นกระบวนการในการส่งเสริมซึ่งกันและกันทั้งสามส่วน เช่น เมื่อร่างกายแข็งแรง ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขในจิตใจ ขณะเดียวกันภาวะความสุขทางสังคมก็ส่งผลให้สุขภาพจิตสุขภาพกายแข็งแรงมีความสุขด้วยเช่นกัน และเมื่อสุขภาพกายสุขภาพใจแข็งแรงมีความสุขก็ทำให้สามารถแบ่งปันความสุขนั้นให้กับสังคมได้ด้วย เป็นต้น

ดังนั้น การมีทัศนคติที่ดี มีความคิดทางบวก รู้จักการนำหลักของพระพุทธศาสนา และนำจิตวิทยามาปรับใช้ในการครองตนเมื่อยามสูงวัย เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยของตนก็จะช่วยส่งผลให้ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านได้ดียิ่งขึ้น ความชราของผู้สูงวัยจึงไม่เป็นภาระของสังคม แต่จะเป็นความชราที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพสามารถใช้ชีวิตในยามสูงวัยได้อย่างมีความสุขและสง่างาม

รายการอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงวัย.(2564). สถิติผู้สูงวัย. สืบค้น 17 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335>

dop.go.th/th/know/side/1/1/335

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). 93 วันสู่สังคม"คนชรา" 5 จังหวัด? คนแก่' เยอะสุด-น้อยสุด. สืบค้น 17 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30453>

ชาญวิทย์ วสันต์ ธนารัตน์. (2556). มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ. กรุงเทพฯ: บริษัท สองขาครีเอชั่น จำกัด.

ธิดารัตน์ มิ่งสมร. (2561). ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงวัย. สืบค้น 20 ตุลาคม 2563, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/41684->

- นุชลี เฉิดสมบูรณ์. (2558). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- ปนัดดา นามสอน. (2563). *สุขภาพ*. สืบค้น 27 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <http://healthycare.blogspot.com>
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวธวิกลิตาราม*, 4(1): 42.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ. (2558). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย (ด้านประชากร)*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2563, จาก <https://fopdev.or.th>
- อารีย์ เสนาชัย. (2559). *การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2563, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/32432>
- อจศรา ประเสริฐสินและคณะ.(2561). *สภาวะของผู้สูงอายุ แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง*. *วารสารสุขศึกษา*, 41(1): 4.