ก้าวสู่สูงวัยใจแกร่ง เติมพลังชีวิตที่มีคุณค่าด้วยพุทธจิตวิถี
Upcoming Older with Strong-Minded Life in Buddhist Pathway

นรินทร์ชิตา ศีลประชาวงศ์[1], สิริวัฒน์ ศรีเครือดง[2] และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[3]
Narinchita Silprachawong, Siriwat Srikreadong and
Witchuda Titichoatrattana
(narinchita.s@yahoo.com)

Received: December 03, 2021
Revised: February 09, 2022
Accepted: February 12, 2022

บทคัดย่อ

ปัญหาที่สำคัญเมื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นปัญหาที่มีผลต่อเนื่องเชื่อมโยงมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคม เพราะการเปลี่ยนแปลงจากการเจ็บป่วยทางกาย การหลงลืมและการคิดอ่านช้าลง มีความรู้สึกสูญเสียความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า การขาดติดต่อไปมาหาสู่กับเพื่อนฝูง หรือ ครอบครัวบุตรหลานแยกย้ายกัน เกิดความรู้สึกเหงา รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ทำให้ผู้สูงวัยมักมีอารมณ์แปรปวน โกรธ หงุดหงิดง่าย จนเกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า กลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต บทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดและวิถีทางเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาเหล่านี้เมื่อก้าวสู่ความเป็นผู้สูงวัยและให้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการเรียนรู้ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจ เพื่อเกิดพลังของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ที่เรียกว่า “พฤฒิพลัง” ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญได้แก่ 1. การมีสุขภาพดี 2. การมีส่วนร่วม 3. การมีหลักประกันความมั่นคง และนำแนวทางพุทธจิตวิถีมาช่วยเสริมสร้างสุขภาวะพลังชีวิตที่มีคุณค่าในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี โดยใช้หลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ทำให้เกิดพลังความเชื่อมั่นในสมรรถภาพที่ดี มีความเพียรมุ่งมั่นพัฒนาจิตให้ดีตั้งแต่วัยทำงาน ด้วยการฝึกสติ มีสมาธิ สะสมพลังจิตให้

[1] บริษัท ทรงพรเจริญ ฮีโน่อันดามัน จำกัด, สุราษฎร์ธานี
Songporncharoen HINO Andaman Company Limited, Surat Thani
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

แข็งแกร่ง เกิดปัญญา รู้เท่าทันสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ใจที่เกิดขึ้น สร้างทักษะการคิดเชิงบวกในการปรับตัวกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ ความทรงจำ พฤติกรรมการแสดงออกที่ดี ผู้สูงอายุจะมีพลังเกื้อกูลชนรุ่นหลัง สามารถดำรงชีวิตตามแนวพุทธจิตวิถีอย่างมีคุณค่า

คำสำคัญ : สูงวัย, พลังชีวิต, พุทธจิตวิถี

Abstract

The major problem when entering aging is psychological problems. Mental changes have a continuing effect linked by physical and social changes. Physical illness, forgetfulness and slower thinking affect to have a sense of loss in the ability to do daily activities and the feeling of no self-esteem. The lack of contact with friends or family separation causes a feeling of loneliness and feeling abandoned. As a result, older people often have mood swings, anger and irritability leading to be the state of stress, anxiety and depression. They become mental health problems. This article therefore presents ideas and ways to prevent these problems when reaching aging and provide an understanding of the development and mental health of the elderly. Promoting life learning, awareness in self-worth and pride to create the power of the elderly in a quality way called "Active Aging", which has important elements including 1) being healthy, 2) participating, 3) having security guarantees. Adopting a Buddhist approach to help strengthen the well-being of life that is valued in taking care of both physical and mental health in order to prepare for the elderly with good physical and mental health. Using the 5 principles: faith, grit (perserverance), mindfulness, concentration and wisdom. This causes confidence in good fitness, commitment to improve the state of mind from working age. Practicing mindfulness and concentration to accumulate the will power enhances strong and intellectual for the perception

of physical and emotional conditions. Positive thinking skills created to adapt to changing situations lead to awareness, memories and good expression behavior. The older generations can live in the Buddhist pathway with value.

Keywords : Aging, Power of Life, Buddhist pathway

บทนำ

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2573 จำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) (กรมสุขภาพจิต, 2563) ขณะที่สถานการณ์ประเทศไทยกำลังเผชิญการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) จากการประมาณโครงสร้างอายุของประชากรสูงอายุในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคนซึ่งมากเป็นลำดับที่ 5 ในทวีปเอเชีย ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) และในปี พ.ศ. 2574 จะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society) เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 (The Secretariat of the House of Representatives, 2018) ซึ่งจะเป็นอุปสรรคสำหรับการพัฒนาประเทศไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เนื่องจากในปัจจุบันผู้สูงอายุมีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ตั้งแต่ช่วงวัยทำงานที่สะสมต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานานจนทำให้เกิดโรคเรื้อรัง และมีภาวะความเครียด ซึมเศร้า ที่ต้องรับการรักษาดูแลเพิ่มขึ้นจำนวนมาก ดังนั้นหากผู้สูงวัยสามารถพึ่งพาตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า แม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิต ผู้สูงอายุก็สามารถเป็นกลุ่มพลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย

การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านสรีระร่างกาย สภาวะจิตใจ สภาพแวดล้อมต่างๆและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม การออกจากงานทำให้มีเวลาว่างมาก เกิดปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ๆ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ การขาดเพื่อนและที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งโรคประจำตัวเกี่ยวกับกระดูกกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น (Mahidol University,2019) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบความเจ็บป่วยได้ง่าย การรักษาฟื้นคืนสภาพร่างกายค่อนข้างช้า มีปัญหาเรื่องความจำ การหลงลืมง่าย และคิดได้ช้าลง มีอารมณ์แปรปวน โกรธ หงุดหงิด และขี้น้อยใจ เนื่องจากเกิดความรู้สึกสูญเสียเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่เคยเป็นผู้นำที่พึ่งพาได้ เป็นที่ยอมรับและยกย่องจากเพื่อนฝูง คนรอบข้าง หรือแม้แต่การขาดที่พึ่ง จากการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เกิดการพลัดพรากจากสมาชิกในครอบครัว ผู้ใกล้ชิด เพื่อนสนิทถึงแก่กรรมและความรู้สึกว่าเป็นภาระของคนอื่น เนื่องจากต้องพึ่งพาบุตรหลาน เพราะสุขภาพกายไม่แข็งแรงพอที่จะทำภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน มีความไม่สบายกาย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร รวมถึงค่าใช้จ่ายเลี้ยงดู และค่ารักษาพยาบาล เป็นต้น นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงวัยควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยาก พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า จากการที่ครอบครัวบุตรหลานแยกย้ายกันไป ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับเพื่อนฝูง ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา หดหู่ว้าเหว่ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง อยู่ภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า เกิดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต และ ทำสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลงไป หรือ ไม่อยากทำอะไร ไม่สามารถจัดการปัญหาได้เหมาะสม ขาดการแสวงหาการช่วยเหลือ ขาดกำลังใจ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จึงเป็นปัญหาทางด้านสังคมอีกด้านหนึ่งด้วย

จากแนวทางขององค์การอนามัยโลกถึงการสูงอายุอย่างมีพลัง ในเรื่องของแนวคิด “พฤฒิพลัง” (Active Ageing) มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. การมีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2. การมีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ 3. การมีส่วนร่วม (Participation) (World Health Organization,2002) จะส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุมีพลังชีวิตในการพัฒนาการเรียนรู้ ด้านภาวะพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ควบคู่กับการปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิถีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตประจำวัน ดูแลตนเองอย่างเหมาะสม มีการจัดการเรียนรู้เพื่อเข้าใจชีวิตอย่างมีปัญญา เผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับตามความเป็นจริง ฝึกพัฒนาจิตของตนเอง เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจให้แข็งแกร่ง ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นผู้สูงอายุ เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม รวมทั้งสร้างทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับผู้มีศักยภาพของผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ และเปลี่ยนภาพจาก “ผู้สูงวัยเป็นภาระ” สู่การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า” สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นการลดปัญหาของสังคมผู้สูงอายุได้ในอนาคต

พัฒนาการความเป็นผู้สูงวัยต่อการเรียนรู้ภาวะพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ

จากแนวคิดทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ของอีริคสัน (Erikson,1968) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่บุคคลประเมินชีวิตและความสำเร็จของตนที่ผ่านมา การพัฒนาบุคลิกภาพของผู้สูงวัยอายุระหว่าง 41 - 60 ปี ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 8 Maturity : Sense of Integrity Versus Despair คือความมั่นคง (Integrity) และความหมดหวัง (Despair) เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต บุคคลจะมองสิ่งที่ผ่านมาอย่างมีความสุข (Integrity) ถ้าผู้สูงอายุเห็นว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนประสบความสำเร็จน่าพึงพอใจ ยอมรับความจริง ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดจะรู้สึกว่าชีวิตของตนสมบูรณ์และน่าพึงพอใจ มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้บุตรหลานและคนรุ่นหลัง มีความมั่นคงในชีวิต แต่ถ้าพัฒนาการในระยะนี้ล้มเหลว ผู้สูงอายุจะรู้สึกสิ้นหวัง(Despair) ไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงไป รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาไร้ความหมายหรือคุณค่าใด ๆ ผู้สูงวัยก็จะไม่คาดหวังสิ่งใดกับการสูงอายุ รู้สึกท้อแท้และหมดหวังในชีวิต จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ถ้าบุคคลกำลังจะก้าวสู่ผู้สูงวัยไม่พร้อมในการเตรียมตัว อาจทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่รู้ถึงเป้าหมายชีวิต มีสภาวะจิตใจซึมเศร้า จะไม่สามารถรับสภาพการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางสรีระทางกายและอารมณ์จิตใจได้

จากกระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ (พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ , 2561) มีรูปแบบการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลัง 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ทำความเข้าใจใน ตนเอง... กล้าก้าว 2. กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน และ 3. ขยายผลเพื่อความยั่งยืน ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยการเรียนรู้ผ่านแต่ละกิจกรรม มีผลต่อความกระตือรือร้นเกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติและมีความสดชื่น ร่าเริงแจ่มใสเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้สูงอายุที่ออกไปมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเพื่อนสูงวัยหรือพูดคุยเพื่อนต่างวัย จะมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆจากสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น จิตใจเบิกบาน เป็นการส่งเสริมให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้จึงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงวัย เพิ่มทักษะความรู้ และเจตคติที่ดีงาม ช่วยส่งเสริมปัญญาความคิดเชิงบวก ทำให้มองปัญหาต่างๆได้อย่างเข้าใจลึกซึ้ง และมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม

ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างรู้เท่าทัน เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ยังเป็นการใช้ความคิด ช่วยพัฒนาระบบสมอง ลดความเสี่ยงของอาการสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีผลการวิจัยยืนยันว่า การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถชะลอภาวะสมองเสื่อม ป้องกันโรคซึมเศร้าอย่างได้ผลอีกด้วย (Nguyen, 2018) และช่วยให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การให้การศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุจะช่วยให้เป็นผู้สูงวัยรู้สึกถึงความมีพลังและมีคุณค่าได้ เพราะความรู้ช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและสามารถพึ่งพาตนเองได้ การมีปัญญาความรู้จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น การสร้างทัศนคติเชิงบวกจากการเรียนรู้ มีมุมมองสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ว่าเป็นวัยที่ได้สั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้ในการสร้างชีวิตของช่วงอายุต่างๆมาได้สำเร็จที่อาจหลงลืมนึกไป ประสบการณ์ในอดีตทำให้พัฒนาต่อไปจากการมีวุฒิภาวะไปสู่ความมีปัญญาในการเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงขณะที่อายุมากขึ้น มองเห็นชีวิตที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงตามกฎไตรลักษณ์ของหลักพุทธศาสนา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ช่วยให้บุคคลเข้าใจชีวิตที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและการปรับตัวในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ขึ้น

การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ในการสร้างคุณค่าการเป็นผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการเรียนรู้แนวคิดพฤฒิพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้บุคคลสามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีพลังยังคุณประโยชน์ (Productive Aging) สามารถนำทักษะความรู้และประสบการณ์ในชีวิตของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ นั้นถือว่าเป็นการเพิ่มคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุซึ่งอาจจะเป็นไปในลักษณะของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของครอบครัวชุมชน และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้ทั้งความสุขทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ดูแลตนเอง (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) และตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งผู้สูงอายุเองนั้นก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับกับการใช้ชีวิตในทุก ๆ ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้เกิดความพร้อมตั้งแต่ช่วงวัยทำงานพร้อมกับการก้าวย่างสู่วัยสูงอายุอย่างดีงาม

ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้เพื่อการสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุ จากการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ (ทักษิกา ชัชวรัตน์ และ สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์, 2560) มีวิธีการที่สำคัญดังนี้คือ 1. การส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ได้แก่มีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความเบิกบานและสดชื่น มีชีวิตชีวา มีความสงบสุขและการยอมรับและเป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป 2. การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การ ออกกำลังกาย การนอนหลับ การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และการดูแลสุขภาพของตนเอง และ 3. การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ได้แก่การแสวงหาเพื่อนต่างวัย การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและสังคม การออกสังคม การร่วมงานของชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองของการเป็นผู้สูงอายุ มีพื้นฐานของความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ ต้องมีความเชื่อภายใน รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักและต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในการเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อสูงวัย ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทัศนคติ รวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่เครียด มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกตนเองมีความสามารถ ดังนั้นแนวทางการเตรียมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข สรุปได้ดังนี้ คือ

1. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตยืนยาว ส่งเสริมการแสวงหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับการเรียนรู้ เข้าใจโลกและชีวิต ประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวจากบุคคลอื่น และประสบการณ์ตรงของตนเอง เช่น การมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมที่สนใจต่าง ๆ ได้ตามความต้องการกับลูกหลานหรือกับชุมชน การมีโอกาสใช้ชีวิตอิสระมากขึ้น ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากและยาวนานขึ้น

2. เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ส่งเสริมให้มีโอกาสสังเกตและเรียนรู้จากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดี เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ชื่นชอบต่อการมีชีวิตยืนยาว เป็นช่วงเวลาได้เก็บเกี่ยวกำไรของชีวิต และความพอใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข

3. เมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้ว สนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างต่อเนื่อง เช่น การวางแผนเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย เช่น การดูแลตนเองให้พึ่งพาตนเองได้ดี ทั้งด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข

4. การเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้ความรัก ความเมตตา ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ให้คำแนะนำ แนวทางให้การปรึกษา ให้ความรู้ข้อคิดจากการมีชีวิตยืนยาว ตลอดจนแบ่งปันประสบการณ์ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องให้แก่ผู้อื่นที่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ตามความเหมาะสม

5. การเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ เช่น การรับคำแนะนำความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อประสบปัญหาที่เกินกำลังและสติปัญญาของตนเพียงลำพังที่จะแก้ไขได้ การยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆเพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก การรับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและสงบโดยไม่อวดรู้ การยินดีรับเพื่อนใหม่ได้ทั้งกับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัยกันที่จะช่วยให้ตนมีชีวิตชีวาขึ้น และช่วยเพิ่มการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย การเรียนรู้หลักธรรมะเข้ามาสร้างพลังจิตและปัญญาเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถนะและมีพลังสุขภาพสูงขึ้น

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุยังสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ด้วยการทำหน้าที่อาสาสมัครเพื่อการสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น เป็นการสร้างความสุขให้ตนเองด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองตลอดจนความเสียสละที่ได้กระทำเพื่อการสร้างประโยชน์ต่อสังคม ความพร้อมก้าวสู่การเป็นสูงวัยอย่างมีคุณภาพและสุขภาวะที่ดี ทำได้ด้วยการใช้ชีวิตเรียบง่ายและพอประมาณ มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม มีความคิดเชิงบวกเพื่อการจัดการกับความเครียด วิตกกังวล มีสัมพันธภาพที่ดีและได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อนฝูง มีการตระหนักรู้และดูแลตนเองอย่างเหมาะสม การยอมรับการสูงวัย และการสร้างบารมีสะสมความดี

เติมพลังชีวิตที่มีคุณค่าด้วยพุทธจิตวิถี

วิถีการดำเนินชีวิตด้วยกระบวนการคิดสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ใช้วิธีคิดที่มีพื้นฐานของหลักธรรมที่ทำให้เกิดกำลังที่เรียกว่า พละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งหมวดธรรมนี้ “ก็เหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกัน หรือว่าเป็นขั้นบันไดที่สืบต่อกันขึ้นไปอาศัยกัน”(สมเด็จพระญาณสังวร, 2556) เป็นพลังทางความคิดเชิงบวกที่อาศัยซึ่งกันและกันในการขับเคลื่อนส่งผลต่อการกระทำที่นำไปสู่ความสำเร็จ เป็นการส่งเสริมพลังชีวิตที่มีคุณค่าตามแนวพุทธจิตวิถี เพราะเป็นพลังที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ความเพียรพยายาม การระลึกรู้ จำได้ มีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ และ มีความ

รอบรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้อง จากพลังความคิดเชิงบวกบนพื้นฐานหมวดธรรมพละ5 ผสานกับการเรียนรู้กระบวนการสร้างภาวะพฤฒิพลังของการเป็นผู้สูงวัยในการมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วม และการมีหลักประกันความมั่นคง ได้ดังนี้ คือ

1. ผู้สูงอายุต้องรับรู้ และ เชื่อมั่นในตนเองว่า มีสมรรถภาพที่ดีอยู่ ยังคงมีความสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ ในเรื่องสมรรถนะของสมองที่ยังคงใช้งานได้ดีและมีประสิทธิภาพจากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อการดำเนินชีวิตต่อไป และเกิดความพึงพอใจ ความปรารถนาที่จะทำเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ซึ่งเป็นพลังชีวิตที่จะช่วยให้อยากมีชีวิตอยู่ ด้วยการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับร่างกายให้แข็งแรงตามสภาพที่ควรจะเป็น ความเชื่อมั่นในทางที่ถูกต้อง จะเป็นกำลังหนุนจิตให้เข้มแข็งแน่วแน่ มีความเชื่อในการกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุคคลที่มีศรัทธาในความเชื่อ จะมีลักษณะดังนี้คือ 1. มีความแจ่มใส มีความอิ่มเอิบ เชื่อมั่นต่อสิ่งใด แจ่มใสชัดเจนต่อสิ่งนั้น 2.อยากทำ มีความแจ่มใสและอยากลงมือทำ เหล่านี้เรียกว่ามี **ศรัทธาพละ**

2. ผู้สูงวัยต้องฝึกฝนให้มีความเพียร มุ่งมั่นสม่ำเสมอ กล้าต่อสู้กับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ เป็นกำลังหนุนจิตใจเดินหน้า โดยจะเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจให้เป็นสุข ในการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต บุคคลที่มีความเพียร ได้แก่ มีการค้ำจุนและยืนหยัด ประคอง กิจการการงานที่ตนกระทำด้วยความพยายามเพื่อให้ไปสู่ความสำเร็จไม่ลดละ ต้องทำอยู่ตลอดเวลา เหล่านี้เรียกว่ามี **วิริยะพละ**

3. ผู้สูงวัยต้องมีความระลึกได้ จำได้ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยความไม่ประมาท จะเป็นกำลังช่วยความจำ ปลุกจิตให้ตื่นรู้จากความไม่รู้ และกิเลสตัณหา บุคคลที่มีสติคุ้มครองมีลักษณะสำคัญคือ มีจิตที่เตือนเพื่อให้ระลึกได้ และมีการประคอง ถือเอาเพื่อเห็นสิ่งใดที่เป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ เมื่อมีกำลังแห่งสติแล้ว บุคคลจะเห็นชัดเจนขึ้น รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร เหล่านี้เรียกว่ามี **สติพละ**

4. ผู้สูงวัยต้องตั้งจิต เอาใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรม สิ่งที่ตนทำอยู่ตลอดเวลา จะทำสิ่งใดย่อมสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้ มีความตั้งมั่นเป็นกำลังให้มั่นคงไม่ไหวเอนไปตามอารมณ์ มุ่งมั่นให้เป็นไปตามประสงค์ บุคคลที่มีสมาธิจะมีลักษณะเป็นแกนนำ ประธานหรือหัวหน้าในการทำงาน นำกำลังไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ยิ่งจิตตั้งมั่นมาก ยิ่งมีกำลังแห่งสมาธิมาก เหล่านี้เรียกว่ามี **สมาธิพละ**

5. การเรียนรู้ของผู้สูงวัยต้องทำทุกอย่างด้วยปัญญา คือ มีการคิดและพิจารณาให้รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงของโลก ไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนได้กระทำอยู่นั้น หมั่นพิจารณาไตร่ตรอง ตรวจสอบ ประเมินการกระทำของตนเองอยู่ตลอดเวลา ว่าเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ คือ ความรู้ทั่ว ให้รู้เห็นเข้าใจแจ่มแจ้ง จะเป็นกำลังสำคัญของจิต บุคคลที่มีความรอบรู้ตามความเป็นจริงมีลักษณะสำคัญ คือ สามารถตัด และเปิด สว่าง เป็นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณาโดยแยบคาย มีการตัดอารมณ์ที่วิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วเกิดเป็นปัญญา และเกิดความสว่างชัดเจนในสิ่งที่เข้าไปเห็นสิ่งต่างๆเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เหล่านี้เรียกว่ามี **ปัญญาพละ**

การที่ผู้สูงวัยได้ตระหนักถึงพลังศักยภาพและรับรู้เห็นคุณค่าในตนเองจากพลังความคิดเชิงบวกบนพื้นฐานของพละ 5 มีความสำคัญยิ่งในการสร้างเจตคติที่ดีงามและ ความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น มีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสามารถปรับตัวด้านอารมณ์สังคม เผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ จะนำความสุขมาสู่ชีวิต ส่งผลต่อระบบการทำงานภายในร่างกายของผู้สูงอายุ ลดความเครียดกังวล ซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น ดังตัวอย่างการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ (นันทนา วงษ์สวัสดิ์, 2021) ลักษณะกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติรู้เท่าทัน อารมณ์ความคิด มีสมาธิ รู้จักการสร้างสมดุลเพื่อสุขภาพกาย ช่วยเพิ่มพฤฒิพลังในวัยสูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้ มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงในจิตใจ อารมณ์ดี มีปฏิสัมพันธ์ในสังคมได้ดีทั้งในและนอกครอบครัว และ สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตเพิ่มพูนศักยภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน และเข้าใจชีวิตด้วยการฟังธรรม ฝึกความเสียสละและ มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาด้วยการให้ทาน รักษาศีลและการภาวนา บวกกับการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวกได้

ดังนั้น การสร้างความตระหนักรู้คุณค่าของการเป็นผู้สูงวัย ผ่านการเรียนรู้กระบวนการสร้างภาวะพฤฒิพลังของการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพด้วยพุทธจิตวิถี โดยอาศัยจิตเป็นผู้นำความคิด และเป็นตัวนำในการกระทำทั้งปวง เมื่อคิดดี ย่อมทำให้พูดและทำดี ผลคือความสุข แต่ถ้าคิดชั่ว การพูดและทำก็ชั่ว ผลคือความทุกข์ ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดี “เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้” การพัฒนาจิตและปัญญาเริ่มจากการเรียนรู้จากการอ่านหรือการฟัง(สุตตมยปัญญา) ซึ่งเป็นเพียงปัญญาขั้นต้น เมื่อนำการ

เรียนรู้มา คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์แล้ว (จินตมยปัญญา) จึงเกิดเป็นปัญญาขั้นกลาง ถ้าได้ลงมือปฏิบัติตามการเรียนรู้ด้วยความเห็นและเข้าใจตามความเป็นจริง (ภาวนามยปัญญา) จะสามารถเข้าถึงปัญญาขั้นสูงสุดได้ การพัฒนาปัญญาต้องอาศัยการเกิดร่วมกับการพัฒนาศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิ จึงจะเกิดพลังในการขับเคลื่อนการเรียนรู้และปรับตัวในวิถีชีวิตสูงวัยอย่างได้ผลดี เริ่มจากการพัฒนาสติ สมาธิ สะสมพลังจิต ให้เบิกบาน แจ่มใส มีกระบวนการคิดบนพื้นฐานของความจริง และมีประโยชน์ ให้คิดดีอยู่เสมอ คิดแล้วได้ประโยชน์แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีและมีสุขขึ้น

สรุป

การเติมพลังชีวิตที่มีคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุด้วยแนวพุทธจิตวิถี โดยใช้หลักพละ 5 ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตที่มีกำลังประกอบคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีผลต่อความคิด ความจำ และ พฤติกรรมการแสดงออกที่ดีและเหมาะสม แนวปฏิบัติแบบพุทธจิตวิถี เป็นแนวทางดำเนินชีวิตในการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนด้วยกระบวนการคิดเชิงบวก มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงต่างๆทั้งทางกายและใจที่เกิดขึ้น และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมใหม่ ผสานกับพัฒนาการเรียนรู้ และแนวคิดพฤฒิพลัง (Active Ageing) ของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. มีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2. มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ 3. มีส่วนร่วม (Participation) ช่วยเสริมทักษะในการสร้างพลังจิตเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติและดูแลสุขภาพตนเองได้ ปรับเปลี่ยนเจตคติ พฤติกรรมตนเองในการดูแลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยการฝึกสติ ปรับเปลี่ยนความคิดของตนให้ตรงกับสภาพเป็นจริง สามารถพึ่งพาตนเอง และตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ป้องกันภาวะเครียด ซึมเศร้าและรักษาความมีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกภูมิใจในชีวิตตนเอง ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน เพราะผู้สูงวัยได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญา ประสบการณ์ที่มีคุณค่าและความหมาย มีความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆมาอย่างมากมาย การเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่ 1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ทานสารอาหารมีประโยชน์และออกกำลังกายตามความเหมาะสม 2. มีงานที่ชอบทำเพื่อทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน เช่น การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ หรือ เยี่ยมชมแหล่งธรรมชาติ เป็นต้น 3. ให้ความใส่ใจกับลูกหลาน ช่วยเหลือ

ครอบครัวตามความเหมาะสมและศักยภาพของร่างกาย เป็นที่พึ่งเมื่อยามเดือดร้อนหรือทุกข์ใจได้ ทำให้ลูกหลานเกิดความศรัทธา 4. สนใจการเรียนรู้ที่จะยอมรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และ ใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันอย่างเหมาะสม จะได้มีความรู้ความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม ยังเป็นการบริหารความคิดและสมองไม่ให้เสื่อมถอยลง 5. สร้างความสัมพันธ์ เปิดประสบการณ์ตัวเองจากการสนทนาในสังคมต่างวัย เพราะการมีสังคมสร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใหม่ต่าง ๆ จะช่วยในด้านจิตใจ 6. เรียนรู้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามจริง โดยใช้การฝึกสติ มีสมาธิ นำปัญญาจากฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในวิถีชีวิตที่ดีงาม ผลลัพธ์ที่ได้คือ ความสุขสงบ เบิกบานในชีวิตบั้นปลายให้เป็นผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีและมีความผาสุกในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *ก้าวย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ.* สืบค้น 24 พฤศจิกายน 2564, จาก https://www.dmh.go.th/news- dmh/view.asp?id =30476

เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2546). *การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต* (รายงานการวิจัย). นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ทักษิกา ชัชวรัตน์ และ สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต, 4*(3), 176-188.

นันทนา วงษ์สวัสดิ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ ประยูร สุยะใจ. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, *6*(1), 428-441.

พุทธชาติ แผนสมบุญ, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, สุวัฒสัน รักขันโท และคณะ. (2561). กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ. *วารสาร มหาจุฬานาครทรรศน์*, *5*(2), 268-282.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สุชาติ หล้าอภัย. (2559). การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. *วารสารธรรมทรรศน์*, *16*(2), 76.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York, NY: Norton.

Mahidol University, Institute for Population and Social Research. (2019). *Phawa sung wai khong prachakon [Elderly condition of the population].* สืบค้น 24 พฤศจิกายน 2564, จาก http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/ResearchClusters.aspx?ArticleId=46

Nguyen, C., Leanos, S., Natsuaki, M. N., Rebok, G. W., & Wu, R. (2018). *Adaptation for Growth Via Learning New Skills as a Means to Long-Term Functional Independence in Older Adulthood: Insights From Emerging Adulthood*. NC : Oxford University Press.

Tungkunanan P.The Lifelong Learning for Thai Society to Ageing Society. (2014). *Journal of Technical Education Rajamangala University of Technology Thanyaburi*, *2*(1), 1-8.

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.