

ผู้สูงอายุกับความชอบอย่างยั่งยืนด้วยลดสุขเทียมเพื่อเพิ่มสุขแท้ ในยุควิถีชีวิตใหม่

Elderly and Happiness of sustainable Reduce Artificial Happiness to Life of Way in New Normal

Received: December 25, 2024
Revised: August 29, 2024
Accepted: August 30, 2024

สุกิมวีจัน สุริโย¹ และ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ²
Suphimawat Suriyo and Maytawee Udomtammanupab
(suphimawatt@gmail.com and loacup@gmail.com)

บทคัดย่อ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ในเพศภาวะอะไร เพราะความสุขเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ต้องมีความสะดวกทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่า ความสุขขั้นปลายชีวิต ในบทความวิชาการฉบับนี้เน้นถึงความสุขที่ยั่งยืนและลดความสุขเทียมของผู้สูงอายุ ความสุขที่ยั่งยืนเป็นความสุขที่เกิดจากสภาพจิตใจที่ดีงาม มีความอบอุ่นและเข้มแข็ง สามารถปรับอารมณ์เข้าสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยการยอมรับความเป็นจริงตามสัจจธรรม คือความเกิด ความแก่ การเจ็บป่วยและความตาย เป็นเรื่องธรรมดา คุณภาพของจิตใจดังกล่าว ต้องอาศัยการฝึกตนด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า “บำเพ็ญบารมี”

ส่วนการดำรงชีวิตตามแนวปกติใหม่ (New Normal) เป็นการดำรงชีวิตที่มีความพร้อม ยอมรับต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ท่ามกลางค่านิยมในความสุขที่แสวงหาวัตถุเป็นตัวกำหนดซึ่งเป็นความสุขที่เกิดได้ไม่เท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับโอกาสและศักยภาพของบุคคล ส่งผลต่อความสะดวกหรือความสุขจากวัตถุแตกต่างกัน ในความสุขที่เกิดจากวัตถุนั้นมักจะขึ้น ๆ ลง ๆ ตามสภาพเศรษฐกิจและโอกาส ไม่มีความมั่นคง จึงเรียกได้ว่าเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืนแตกต่างจากความสุขที่เกิดจากจิตใจอันงดงาม เข้มแข็ง มั่นคง มองโลกเป็นสัจจธรรม รู้เท่าทันต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างผู้มีปัญญา เป็นความสุขที่มั่นคงกว่าความสุขอื่นใดในโลก

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ความชอบอย่างยั่งยืน, ความสุขเทียม, ความสุขแท้

¹ บริษัท วอลล์ เซ็นเตอร์ จำกัด 36/136 หมู่ที่ 14 ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140
Wallcenter Co.Ltd., Bang Bua Thong, Bang Mae Nang Subdistrict, Bang Yai District, Nonthaburi

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Happiness is something everyone needs. no matter what gender Because happiness is a factor conducive to living both physically and mentally, especially the elderly, which is an age where both physical and mental convenience is required, called happiness in the end of life. In this paper, the emphasis on sustainable happiness and reduction of artificial happiness of the elderly is emphasized. Sustainable happiness is happiness that arises from a good state of mind. is warm and strong able to quickly adjust the mood to normal adapting to the social environment by acknowledging the truthful reality of birth, old age, sickness and death are commonplace such quality of mind Must rely on regular training with Buddhist principles, which is called "peacefulness"

As for living according to the new normal (New Normal), it is a lifestyle that is ready for various events. consciously Among the values in happiness that seek material determines It is happiness that is not equal. It depends on the opportunities and potential of the person. Affecting convenience or happiness from different objects In material happiness, it tends to fluctuate according to economic conditions and opportunities. no stability Therefore, it can be called unstoppable happiness, different from the happiness that arises from a beautiful mind, strong, stable, looking at the world as truth. Be aware of various situations intelligently It is a more stable happiness than any other happiness in the world.

Keywords : Elderly People, Sustainable Happiness, Artificial Happiness, Real Happiness

บทนำ

ด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย และเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับสมัยอดีตที่ผ่านมาเทียบระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ 30-40 ปี ตามช่วงวัยและเวลา ที่ผู้เขียนได้มีชีวิตเติบโตมาและได้สัมผัสเรียนรู้ด้วยตัวเอง จะเห็นว่าปัจจุบันนี้โลกคือการ

เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ สภาพสังคม การแข่งขันทางการค้า เศรษฐกิจโลกที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึง ล่าสุดปัจจุบันสถานการณ์ภัยคุกคามจากโรคไวรัสโควิด-19 อันส่งผลกระทบต่อคนทั้งโลก เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก และตายไปก็ไม่ใช่น้อย ส่งผลต่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจโลกมหาศาล แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นประโยชน์มหาศาลสำหรับกลุ่มผู้ผลิตวัคซีน กลุ่มโรงพยาบาลผู้รักษา แต่บุคคลทั่วไปคงส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ การดำรงชีพไม่มากนักน้อย ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน เมื่อกกล่าวถึงความสุขในความคิดเห็นของผู้เขียนมองความสุขเป็น 2 ประเภทคือ (1) ความสุขทางโลกหรือความสุขเทียม คือ ความสบายกาย ความสบายใจ ความสมหวังในที่คาดหวัง ความสมหวังในสิ่งที่อยากมีอยากได้ หรืออาจรวมถึงการเห็นคนที่เรารักมีความสุขและสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจและได้ในสิ่งที่อยากได้อยากมีเช่นเดียวกัน ซึ่งเมื่อความสุขเหล่านี้หายไปหรือไม่สมหวังแล้วความเป็นทุกข์ก็จะตามมา และ (2) ความสุขทางธรรมหรือความสุขแท้ คือ ความสุขที่เหนือกว่าสุขทั่วไป เป็นการเข้าใจสุขทั่วไป ความพอเพียงในสุขทั้งไป อาจจะความต้องการความสุขโดยทั่วไปตามสมควร แต่รู้ทันและเข้าใจในสุขนั้นๆว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง จากสถานการณ์โลกปัจจุบันที่ส่งผลต่อความสุขอย่างเห็นได้ชัดเจน จึงมีแนวคิดที่จะเขียนบทความเพื่อเป็นแนวคิดและพิจารณาว่า “ลดสุขเพื่อเพิ่มสุขในชีวิตได้อย่างไรในสถานการณ์โลกปัจจุบัน”

ความหมายและคุณลักษณะของผู้สูงวัย

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้าง ๆ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า เมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคมวัฒนธรรม หรือ วัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต เมื่อนับตามชีววิทยา (WHO, 1989)

ลักษณะความสูงอายุมี 2 ลักษณะ คือ (1) ลักษณะความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary aging) เป็นความสูงอายุที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อวัยยะต่างๆ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามปกติ อายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายนั้นจะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวยุ่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตาวาย พลละกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

และ (2) ลักษณะความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักจะเกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

ในประเทศไทยคำว่า "ผู้สูงอายุ" ได้ถูกบัญญัติขึ้นเพื่อให้มีความสอดคล้องกับการประชุมสมัชชาโลกขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World assembly on aging) และองค์การอนามัยโลกโดยกำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุปีพ.ศ.2546 ว่าผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์, 2557)

ดังนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงสุดท้ายของวัย หยุดจากการทำงานประจำ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยดูจากสภาพร่างกายของแต่ละคนที่จะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม

ความหมายความสุข

ความสุข คือ ความสบายกายสบายใจคือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งแบ่งความสุขออกเป็น 2 ส่วน คือ

ความหมายความสุขทางโลก

เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ความสุขมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550)

ความสุขของคน ๆ หนึ่ง อาจจะไม่ใช่ความสุขของอีกคนหนึ่ง แต่เปรียบเทียบความสุขโดยการใช้เงินลงทุนกับความสุข ควรลงทุนกับสิ่งที่อยู่ได้นาน เช่น ประสบการณ์

ความรู้ มากกว่าจะเป็นเรื่องของวัตถุที่หาซื้อได้เร็วและง่าย และความรู้สึกที่อยู่ได้สั้น เช่น วันนี้คุณอาจมีความสุขที่ได้มีถือรุ่นใหม่เป็น iPhone 8 แต่ความสุขของคุณอาจจะน้อยลงทันที หากกระแสแฟชั่นเริ่มนิยม iPhone 11 ถ้าเป็นเด็กคงอธิษฐานว่าเมื่อไรเครื่องเดิมจะพังสักที แม่จะได้ซื้อรุ่นใหม่ และต่อไปก็คงจะมีรุ่นดีสูงขึ้นเรื่อย ๆ เป็น iPhone 11 ProMax และเราต้องวิ่งไล่ล่าหาความสุขแบบประยะสั้นอย่างไม่รู้จักจบ แทนที่จะซื้อประสบการณ์ที่เป็นความทรงจำที่ดี สร้างความสุขได้นานกว่า (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ดังนั้น ความสุขในทางโลก จึงหมายถึง ความสบายกาย ความสบายใจ ความสมปรารถนา ปราศจากความวิตกกังวล และความซีมิเศร้า คนเราทุกคนย่อมต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต รวมไปถึงเป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายความสุขทางธรรม

ความสุขในทางพุทธศาสนาว่า ความสุขคือการมีทุกข์น้อย ทั้งนี้ความทุกข์ในพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นเรื่องความทุกข์ทางใจเพราะความทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมชาติ โดยความทุกข์ทางใจพระพุทธเจ้ากล่าวไว้ใน "หลักปฏิจจสมุปบาท" ว่า ความทุกข์ทางใจมีกระบวนการทางจิตเป็นสาเหตุ ทั้งนี้ต้นเหตุหรือความทะยานอยากที่ผลักดันให้คนเราเกิดทุกข์ มีการแบ่งความสุขไว้ 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 : กามสุข หรือความสุขที่เกิดจากความใคร่ ความอยาก และความปรารถนาทั้งหลายอันเนื่องมาจาก "วัตถุกาม" หรือความสุขจากภายในอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่นำใคร่ นำพอใจ อาทิสุขจากได้ใช้ทรัพย์สมบัติ ดื่ม เทียว การเสพเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น หรือความสุขเนื่องมาจากความต้องการภายใน "กิเลสกาม" เช่น ความพอใจว่าตนเองมีฐานะชื่อเสียง มีตำแหน่งใหญ่โต เป็นต้น ระดับที่ 2 : ฌานสุข หรือความสุขสงบเป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสชั่วคราว เมื่ออยู่ในสมาธิและมีผลต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังจากออกจากสมาธิ เมื่อกลับสู่สถานการณ์ปัจจุบันที่ยังมีความโลภ โกรธหลง ความทะยานอยากในจิตใจแล้วความทุกข์ทางใจก็จะกลับมาอีก เนื่องจากยังไม่รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งของตัวเองหรือยังมีความเป็นตัวตนของตนเองอยู่ ระดับที่ 3: ญาณสุข หรือสุขจากการปล่อยวาง เป็นการรู้เท่าทันความทะยานอยาก และความคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสของตัวเอง ทำให้สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่งและปล่อยวางได้ในที่สุดในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและยั่งยืนกว่าความสุขทางโลก สามารถมองทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน หากบุคคลนั้นสามารถเจริญสติที่จะรู้ตัวและรู้เท่าทันต้นเหตุและสังขารของตนเองได้(สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2558)

"ความสุขใด ๆ ที่ใครก็ตามกล่าวมานั้น เราจำเป็นต้องตรวจสอบว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ เพราะถ้าหากกล่าวว่าเป็นความสุขแต่เป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยั่งยืน ยั่งยืน นั่นแสดงว่า เป็นสุขที่ยังมีปัญหา ซึ่งก็คือยังเป็นทุกข์อยู่นั่นเอง ตามทัศนะของท่าน "ความสุขที่แท้จริง" เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ อันมีลักษณะ ดังนี้ วิชา คือ ความสว่าง ผ่องใส กระจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจนซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ปัญญานั้นเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต จะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึกรู้สึก ความเอนเอียงและอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริง คือ รู้ตามความจริง วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก โดยจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations)

วิสุทธิ คือ ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง สันติ คือ ความสงบ ไม่ร้อนรุ่มกระวนกระวาย มีความปลอดภัย โปร่งโล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลายเป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขแท้ย่อมขาดไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

ดังนั้น ความสุขทางธรรม คือ แบ่งออกเป็น ความสุขจากภายใน และ ความสุขจากภายนอก โดยความสุขจากภายใน จะมีความสุขใน รูป เสียง กลิ่น รส สุขจากได้ใช้ทรัพย์สมบัติ สุขในการมีฐานะชื่อเสียง มีตำแหน่งใหญ่โต ส่วนความสุขจากภายนอก เป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสชั่วคราว มีความโลภ โกรธหลง ความทะยานอยาก ในจิตใจแล้วความทุกข์ทางใจ อย่างไรก็ตามเมื่อเรามีความสุขนั้น เราต้องพิจารณาความสุขว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามคุณลักษณะ วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ อันเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต

ความสุขของผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุที่มีความสุข จะต้องมีความสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง ต้องมีความประมาณตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต้องเข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว่ หงอยเหงา ซึ่งจะพบว่าปัจจัยหนึ่งของการมีความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมก็มีส่วนที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข (เสนอ อินทรสุขศรี, 2557)

ความสุข 5 มิติ เป็นความสามารถที่จำเป็นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่จะทำให้มีความสุข ประกอบด้วย 1. สุขสบาย (Happy Health) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงคล่องแคล่ว ชะลอความเสื่อมและคงสมรรถภาพทางกายให้นานที่สุด โดยออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อ

มัดใหญ่ 2. สุขสนุก (Recreation) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน พุดคุยกับคนในครอบครัว ทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น เล่นกีฬา คณิตศาสตร์ กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้อายุยืนกว่าคนที่ไม่มีสังคมถึง 7 ปี 3. สุขสง่า (Integrity) เป็นความรู้สึกรังเกี้ยวใจจากภูมิใจมีคุณค่า เช่น เป็นที่ปรึกษาของครอบครัว ลูกหลาน เป็นจิตอาสาเป็นการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน 4. สุขสว่าง (Cognition) เป็นความสามารถของสมองทั้งด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล โดยอย่าหยุดยั้งที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เรียนภาษาต่างถิ่น ฟังคิดเลขในใจบ่อย ๆ หรือสวดมนต์โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือ จำเบอร์โทรศัพท์คนใกล้ชิด ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองและ 5. สุขสงบ (Peacefulness) ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฟีกสติ ฟีกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ การศึกษาพบว่าจะมีผลต่อสุขภาพมาก ทำให้ความดันโลหิตลดลงและนอนหลับได้ดี (กรมสุขภาพจิต, 2561)

ความสุขของผู้สูงวัยเกิดจาก มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม้เป็นโรค สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง รู้จักปล่อยวาง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา เข้าถึงซึ่งพระไตรรัตน์ หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้สึกได้หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงเกิดอิสรภาพ รู้สึกผ่อนคลายเบาสบายอย่างยิ่ง มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม (สุภาณี สุขะนาคินทร์, 2549)

ดังนั้น ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไม้เป็นโรค สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง เป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม้คบหาสมาคมกับผู้อื่น อยู่อย่างว่าเหว รู้จักปล่อยวาง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา หลุดพ้นจากความมีตัวตนจึงเกิดอิสรภาพ รู้สึกผ่อนคลายเบาสบายอย่างยิ่ง มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก

ลักษณะของความสุขเทียม

ความสุขเทียม คือ สิ่งที่ทุกคนอยากได้ แต่ทุกคนมีความเห็นไม่เหมือนกันว่าความสุขคืออะไร บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีรถ มีบ้าน บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้าคนรักหายป่วย บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีครอบครัว มีลูก หรือบางคนพูดว่ามีความสุขตอนออกไปเที่ยวดื่มกับเพื่อน ความสุขพวกนี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ก็เป็นความสุขที่อาจจะเข้ามาในชีวิตคุณไม่กี่นาทีหรือไม่กี่วัน แต่พอผ่านไปนาน ๆ เข้าคุณก็จะตื่นมาแล้วรู้สึกว่าคุณมีความสุขหายไปแล้ว พุดง่าย ๆ ก็คือความสุขเหล่านี้ไม่สามารถอยู่ได้ตลอดไป (Tiger Rattana, 2566)

หลายคนให้นิยามความสุขไว้เช่นนี้ ความสุข คือ การทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้สำเร็จ “เมื่อฉันเห็นคนอื่นมี... คนอื่นได้... คนอื่นเป็น... ฉันก็เกิดความรู้สึกอยากมี...อยากได้...และอยากเป็น...เช่นกัน และเมื่อฉันมี...ฉันได้...และฉันเป็น...ตามที่ฉันต้องการ ฉันก็จะมีความสุข” แต่แท้จริงแล้ว ความสุขที่เกิดจากการครอบครองเป็นเพียงความสุขระยะสั้น อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรแห่งความทุกข์ที่ไม่รู้จบ เพราะเมื่อคุณอยากได้ อยากมี เกิดการเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับคนอื่นตลอดเวลา จะพยายามไขว่คว้า และทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ เนื่องจากคุณรู้สึกว่าตนเองมีบางสิ่งที่ขาดหายไป และหากคุณสามารถทำได้สำเร็จ คุณก็จะมีความสุข แต่นั่นเป็นต้นตอที่ทำให้คุณวิ่งไล่ตามหาความสุขอื่น ๆ อย่างไม่จบสิ้น (Learning Hub Thailand, 2561)

ดังนั้น ความสุขที่ไม่ยั่งยืน เป็นความสุขที่เกิดจากการครอบครองเป็นเพียงความสุขระยะสั้น เกิดความอยากได้ อยากมี เกิดการเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับคนอื่นตลอดเวลาและจะพยายามไขว่คว้าและทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

ลักษณะของความสุขแท้

ความสุขที่เกิดจากอารมณ์ ความใจแจ่มชื่น ความปิติยินดี อิ่มเอิบจากการได้อารมณ์ของการปฏิบัติสมาธิ มีความสงบเป็นแดนน้ำ เป็นอารมณ์แห่งความสันติสุขเต็มไปด้วยความเมตตาสุขอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะแผ่ไปสู่บุคคลรอบข้างหรือญาติมิตรอย่างอภิมหาปรีชาญาณ เป็นความสุข ความเมตตาที่ออกจากภายในใจของบุคคล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ส่วนความสุขที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วยสมาธิหรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนาคือความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกข์ ความทุกข์ อนตตา ความไม่ใช่ตัวตน เป็นความสุขแบบปรมาตม์ คือ ความที่เยือกเย็น (ขุ.ธ. (ไทย) 25/202/95.)

ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงและยั่งยืน หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปิติอิ่มเอิบ พึงพอใจ เพราะบุคคลปรุงแต่งจิตตนให้ตั้งมั่นมีสมาธิต่อการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก ตามความจริงอย่างที่ตนเองและโลกเป็น ระวังความรู้สึกสุขหรือทุกข์เพราะอะไร สามารถลดละ เลิก การยึดติดถือมั่น ปล่อยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ มีสภาวะอารมณ์ที่สมมูล โลง โปร่ง เบา สงบเย็น ทำให้เกิดปัญญาในการรู้คิดแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่บ้าสุขและไม่จมทุกข์ เข้าใจปัจจุบันและมองเห็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตในอนาคต สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมอย่างเป็นปกติ รับรู้และเข้าใจหน้าที่และเป้าหมายชีวิตของตน เป็นนายของจิตใจ ตน แม้ต้องทำหน้าที่แก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครอง เพื่อเลี้ยงดูตนเอง

และสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขตามหน้าที่ของตนที่พึงกระทำ ก็ยังสามารถมีความสุขเหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นจนเข้าสูขุ มีความทุกข์เหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นบ้าทุกข์จนจมทุกข์ ดังนั้น ไม่ว่าในอนาคตสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม คนไทยและผู้สูงวัยก็จะยังคงสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน

ลักษณะของผู้สูงวัยที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

ผู้สูงวัยสามารถมีความสุขได้ แม้ในช่วงเวลาที่แต่ละคนต้องเผชิญปัญหา แลก รับภาระที่หนักหน่วง หรือกำลังเผชิญความเครียดระดับสูง เพราะสภาวะอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข หรือไม่ทุกข์ ล้วนเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากพฤติกรรมการปรุงแต่งจิตในกระบวนการรู้คิด ของบุคคลแต่ละคน มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า ภายนอก ที่เข้ามากระทบจิต แต่ขึ้นอยู่กับการปรุง แต่งจิตให้คิดบวกกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ไม่ว่าสิ่งเร้าที่ เข้ามากระทบจิตจะมี คุณสมบัติเลวร้ายเพียงใด บุคคลก็ยังมองเห็นด้านบวกของสิ่งเร้าที่เลวร้าย จึงสามารถมี ความสุขได้แม้ในขณะที่ตนเผชิญสิ่งเร้าที่เลวร้าย แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ปรุงแต่งจิต ให้คิดลบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ ย่อมมีความสุขได้ยากและอาจมีความทุกข์ได้ง่าย ไม่ว่าสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตจะมีคุณสมบัติ งดงาม ดีพร้อมสักเพียงใด การปรุงแต่งจิตให้ คิดลบก็จะทำให้บุคคลรู้สึกหม่นหมอง เศร้าซึม ไม่สามารถรู้สึก ปลื้มปีติอิ่มเอมพึงพอใจกับ ความดีงามของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลผู้ยากจนที่ปรุงแต่งจิตให้คิด บวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะสามารถมีความสุขได้แม้ต้องเดินเก็บของในถังขยะข้าง ถนนไปขายเพื่อหาเงิน ประทังชีวิต แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้มั่งคั่งร่ำรวยแต่ปรุงแต่ง จิตให้คิดลบในการดำเนินชีวิตประจ าววัน จะมีความสุขได้ยากแต่กลับมีความทุกข์ได้ง่าย แม้ว่าตนจะมีทรัพย์สินเงินทองและบริวารมาก แต่ก็อาจจะ ยังมีความสุขได้น้อยกว่าคน ยากจนที่เดินเก็บขยะเอาไปขายเพื่อหาเงินซื้ออาหารประทังชีวิต เป็นต้น

การเปิดใจให้การยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างด้วยการคิดบวก จะทำให้ บุคคลได้พบกับความสุขความ งดงามของชีวิต แม้จะเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่สุดก็ ตาม ส่วนการยึดติดถือมั่นตีกรอบทางความคิดให้แก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็กรอบความคิด ด้านดีหรือกรอบความคิดด้านที่ไม่ดี ล้วนส่งผลทำให้เกิดความอึดอัดคับแคบในจิตใจ นำไปสู่การตีความประสบการณ์ทั้งดีและร้ายว่าเป็นปัญหา ทำให้รู้สึกทุกข์ได้ทั้งสิ้น อารมณ์ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ จึงเป็นสภาวะอารมณ์ของจิต ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นวัฏ จักรสั้นบ้างยาวบ้างขึ้นอยู่กับระดับการยึดติดถือมั่นและการปล่อยวางอารมณ์สุขหรือ ทุกข์ในจิตใจของบุคคลแต่ละคน

วิญญูจักรของสภาวะอารมณ์เริ่มต้นเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นเร้าอินทรีย์ทำให้เกิดกระบวนการรับสัมผัสที่ อวัยวะรับสัมผัส ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และรวมถึง การรับรู้โดยการเรียนรู้เอง ทำให้สมองรับรู้สิ่งเร้าที่เข้า มากระตุ้นอินทรีย์จากนั้น กระบวนการรู้คิดจะเลือกปรุงแต่งจิตให้ใช้วิธีการคิดบวกหรือลบเพื่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้า นั้น ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นอินทรีย์ที่สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์สภาวะอารมณ์ ดังกล่าวนี จะตั้งอยู่ได้ในเวลาหนึ่งสั้นบ้างยาวบ้าง ก่อนที่ สภาวะอารมณ์ดังกล่าวนีจะดับไปจากจิตในที่สุด ความยาวนานของช่วงเวลาทีสภาวะ อารมณ์ทั้งสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ จะเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปจากจิตของบุคคลแต่ละ คน ในช่วงเวลานานเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับการฝึกจิตของตนให้เรียนรู้ที่จะยึดติดถ้อยมั่น หรือปล่อยวางต่อ อารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

กระบวนการและแนวความคิดการพัฒนาความสุข

จากแนวคิดพุทธศาสนากการพัฒนาสุขเริ่มต้นจากกระบวนการพัฒนาจิตใจนั้น ประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา (การพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด) มนุษย์ที่มี ปัญญาจะเข้าใจความสันติสุขและความสงบที่แท้จริง หรือก็คือเข้าใจ ทุกข์ ซึ่งเป็นมุมกลับของ สุขซึ่ง ในทางตรงกันข้าม มนุษย์ที่มีอวิชาและขาดซึ่งปัญญา จะมีทุกข์ต่อการเปลี่ยนแปลงและการยึดติดในตัวตนของตัวเอง เพื่อจะหลีกเลี่ยงทุกข์ที่เป็นผลจากความไม่เที่ยงทาง ธรรมชาติ เช่น การเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย การตระหนักรู้ถึงความไม่มีตัวตน คือสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งต้องอาศัยปัญญา ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของ ทุกๆสิ่ง โดยอาศัยสัมมาสติเป็นกลไกสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุข หรือ สุขขัง (วรรณา ประยุกต์วงศ์, 2550)

แนวทางการลดสุขเทียมเพื่อเพิ่มสุขแท้ในโลกยุคปัจจุบัน

สุขเทียมที่ควรลดและสุขแท้ที่ควรเพิ่มมีดังนี้

ลดสุขเทียม	เพิ่มสุขแท้
1. ลดความเพลิดเพลิน	1. ยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก
2. ลดความสุขสบาย	2. ลดละ เลิก การยึดติดถ้อยมั่น ปล่อยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุข และทุกข์
3. ลดความคาดหวัง	3. การเปิดใจให้การยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างด้วยการคิดบวก
4. ลดการอยากครอบครอง	4. ปฏิบัติธรรม
5. ลดการยึดมั่นถ้อยมั่นในตัวตน	5. นิพพาน

จากการบูรณาการรวมความคิดของผู้เขียนพบว่า ความสุขมี 2 รูปแบบ 2 มิติ 2 ลักษณะ และ 2 จุดมุ่งหมาย คือ

1. ความสุขโดยทั่วไปที่ยังคงเป็นกิเลส เป็นความสุขที่คนทั่วไปเรียกว่าสุข แต่เป็นความทุกข์เมื่อสุขนั้นหายไปหรือไม่สมหวังในสุขนั้น ๆ ดังนั้น การลดสุขเทียมเราต้องตั้งใจพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ความสุขเทียมนั้นมีโทษมาก มากจนถึงขนาดที่จะทำลายชีวิต ครอบครัว สังคมและประเทศชาติของเรา รวมทั้ง ทำลายโลกได้ โดยมนุษย์ต้องสร้างนิสัยให้เห็นโทษของมันก่อน ต่อจากนั้น ต้องมาพยายามลด ละ เลิก การแสวงหาและเสพความสุขเทียมนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องหันมาแสวงหาความสุขแท้จากการทำความดีให้มากขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงจิตใจให้มาติดใจหรือพอใจในความสุขสงบนี้แทน ซึ่งก็ต้องใช้ทั้งความอดทนและความเพียรเข้าช่วย ถ้าทำได้ ก็จะทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขที่แท้จริงขึ้นมาได้ จึงขอฝากให้ทุกคนเอาเรื่องความสุขนี้ไปคิด เพื่อให้เกิดปัญญาแล้วเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องกันต่อไป

2. ความสุขที่แท้จริง เป็นสุขสงบ สุขนิรันดร หรือสุขนิพพานในทางพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เข้าใจในทุกข์ รู้ทันในสุข มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง **ปัจจัยความสำเร็จของการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง** หรือสุขในทางพระพุทธศาสนา โดยพิจารณาแนะนำหลักพุทธธรรมประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์โลกปัจจุบัน 3 หลักธรรม ดังนี้คือ 1) ธรรมแห่งความสำเร็จ คือ **"อิทธิบาท 4"** ซึ่งประกอบด้วย **ฉันทะ** หรือความพอใจ เป็นความพอใจความชอบหรือศรัทธาและเข้าใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ **วิริยะ** หรือความพากเพียร เป็นความขยันหมั่นเพียรในการจะปฏิบัติให้สำเร็จรวมทั้งหมั่นฝึกตนเองอย่างต่อเนื่อง **จิตตะ** หรือความเอาใจใส่ โดยจะต้องมีจิตใจหรือสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปฏิบัติรวมถึงมีความรอบคอบที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง และ **วิมังสา** หรือความหมั่นตรិตรอง พิจารณาหาเหตุผลในปฏิบัติ ปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยสมมตคิด รวมถึงเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ขั้นตอนและผลสำเร็จ 2) **ไตรสิกขา** แปลว่า สิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา พึงปฏิบัติ 3 อย่างคือ **ศีล** อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดงามให้ถูกต้องอย่างน้อยศีล 5 **สมาธิ** อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญ สมถกรรมฐานให้สมบูรณ์จนได้บรรลุฌาน 4 และ **ปัญญา** คือศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่การบำเพ็ญเพียรวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนรู้แจ้งเห็นจริงได้บรรลุวิชชา 8 3) **ไตรลักษณ์** ซึ่งแปลว่า "ลักษณะ 3 อย่าง" หมายถึงสามัญลักษณ์ที่เสมอกัน อันประกอบด้วย **ทุกขัง** คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่ก่อดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความ

บกพร่องอยู่ในตัว **อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป และ **อนัตตา** คือความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเป็นเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร ส่วนการจะประสบความสำเร็จนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติครบถ้วนทุกข้อ เพียงแต่ให้เราได้เข้าใจหลักการเข้าใจในวิธีปฏิบัติ และเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ก็เพียงพอ

สรุป

ผู้สูงวัยกับความสุขอย่างยั่งยืนด้วยการลดความสุขเทียม เพื่อเพิ่มความสุขแท้ นั้นสรุปได้ว่าหาผู้สูงวัยได้รู้และทำความเข้าใจถึงความสุขอย่างยั่งยืนที่แท้จริง และเข้าใจความหมายของความสุขสองชั้น หรือ 2 ประเภท หรือ 2 ระดับ คือ **ความสุขทางโลก หรือ สุขเทียม หรือกามสุข** เป็นความสุขที่เกิดจากกาม 5 สุขที่ได้จากการรับรู้จากได้จาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สุขที่ได้จากการสมหวังในสิ่งที่อยากได้ อยากมี และสุขทั่วไปนี้จะก่อให้เกิดทุกข์ในอนาคตเมื่อไม่ได้สุขนั้นๆหรือไม่สมหวังในความสุขนั้นๆ และ **ความสุขทางธรรม หรือสุขแท้ หรือโลกุตระสุข หรือ นิพพานสุข** เป็นสุขที่แท้จริง เป็นความสงบ เป็นสุขที่เข้าใจทุกข์ เข้าใจในสุขทั่วไป และรู้ทันในตัวยุทธ และสุขทั่วไปที่เกิดขึ้นว่าเป็นอนิจจัง สุขระดับนี้เป็นสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนา เป็นสุขที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด จึงเป็นสุขเหนือเวทนา ดังนั้นสุขทั้ง 2 อย่างนี้จึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้สูงวัยที่จะเลือกยึดแนวปฏิบัติ หรือนำมาใช้กับการสร้างสุขอย่างยั่งยืนให้กับตัวเองในวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างไร

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *หนุนผู้สูงวัยสร้าง "สุข 5 มิติ" ส่งเสริมสุขภาพจิตดี มีคุณค่า ลดการพึ่งพิง*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2566. จาก <https://shorturl.asia/VEIxO>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพเพื่อวานิชย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- วรรณภา ประยุกต์วงศ์ และ ปาริณา ประยุกต์วงศ์. (2554). *เป้าหมายของกำไร : คุณค่าแห่งความร่วมมือ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ : โทเทิลแอนด์เซ็คส์คอมมิวนิเคชั่น.

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2550). *ดัชนีความสุขจังหวัด ชัยนาท* (พิมพ์ครั้งที่ 20). นครปฐม: สำนักพิมพ์สหพัฒนพิบูล.
- Learning Hub Thailand. (2561). *คุณกำลังติดกับความสุขจอมปลอมหรือไม่ อะไรคือความสุขที่แท้จริง*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2566, จาก <https://shorturl.asia/WiR1>
- Tiger Rattana. (2566). *ความสุขคืออะไร? นิยามความสุขที่แท้จริง*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2566, จาก <https://faithandbacon.com/true-happiness>
- WHO. (1989). *Active aging*. Retrieved November, 10, 2017. From <https://shorturl.asia/aNisK>