

การพัฒนาบทบาทผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนสังคมยุค 4.0 The development of the elderly role in driving the 4.0 age

กนกมล จงงามวิไล

เจ้าหน้าที่ฝ่ายข้อมูล สถาบันวิจัยทรัพยากรมนุษย์ จังหวัดลำพูน

golfmew.gm@gmail.com

บทคัดย่อ

สังคมสูงวัยกับยุคไทยแลนด์ 4.0 จำเป็นต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้แข็งแรงทางร่างกายแข็งแรงทางด้านอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เป็นสังคมศูนย์รวมผู้สูงวัยที่ห่วงใยใส่ใจกันและกัน เพื่อขับเคลื่อนพลังผู้สูงอายุในยุคนี้ ซึ่งจะประกอบไปด้วยการพัฒนาที่มีปัจจัยสำคัญดังนี้ ด้านสุขภาพร่างกาย การพัฒนาตัวผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงทางร่างกายอันจะส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมและอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมก่อให้เกิดความปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นควรสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่จะทำให้คนในชุมชนแต่ละวัยได้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การเป็นแบบอย่างที่ดีปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นที่น่าสนใจต่อคนในชุมชนและสังคม การถ่ายทอดประสบการณ์การให้ความสำคัญกับประสบการณ์เหล่านั้นของผู้สูงอายุทำให้เกิดเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

คำสำคัญ : การพัฒนา, บทบาทผู้สูงอายุ, สังคมยุค 4.0

Abstract

Elderly people society with the era of Thailand 4.0 need to develop both physical and emotion strength of the elderly. This will result in a social center for the elderly to show careness for each other and drive the power of the elderly in this era. IT will include the development of the following key factors: Body health The development of the elderly to have physical strength will result in mental strength. Environmental and emotional A good environment contributes to the safety and good health of the elderly. Good relationships with others should create activities participation that will make people in each age group have a good relationship. To be a good role model, to be a good role model, to be respectful to people in the community and society. The experience sharing giving the importance to elderly experience is fascinating experience.

Keywords: development, elderly role, the 4.0 era.

บทนำ

มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ

คือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ 2 จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี 2549 มีประมาณ ร้อยละ 11 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550, น. 2) การสังเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ 1) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร 2) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้ 3) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ 4) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง 5) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชนถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่ การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ) (ปริบูรณ์ พรพิบูรณ์, 2538, น. 157.)

ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชน มากกว่าการให้บริการจากสถาบัน ดังนั้น แนวโน้ม นโยบายด้านผู้สูงอายุ จึงควรนำแนวคิดเรื่องการใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐาน มาเป็นกรอบในการจัดบริการ โดยเชื่อว่าครอบครัวเป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล เป็นสถาบันพื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแล ปกป้อง ค้ำครอง รวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้อง และจัดสรรทรัพยากรทางสังคมที่สำคัญ ส่วนชุมชนนั้น เป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่น และทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือ ในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชน ให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการ และแสวงหาความร่วมมือในทุกระดับ (มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550, น. 164) ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัว รัฐบาลให้บริการสวัสดิการจ่ายเงินสงเคราะห์ “เบี้ยยังชีพ” ให้รายเดือนละ 500 บาทตลอดชีวิต แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีรายได้ เจ็บป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัว หรืออาศัยอยู่กับบุตรหลานได้ จึงต้องสมัครใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ของทางราชการ ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชราจำนวน 19 แห่งทั่วประเทศ (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2550, น. 56) อยู่ในความรับผิดชอบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัด ที่ได้รับถ่ายโอนภารกิจและงบประมาณไปดำเนินการ จากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอุ่น มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผล

ให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม” เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้อยู่ใกล้ซัดพ่อแม่ ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปล่อยให้เป็นภาระของสังคม” จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดู มีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัว และการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิภานของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิด กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้นผู้เขียนจึงสนใจที่จะศึกษา การพัฒนาบทบาทผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนสังคมยุค 4.0 เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สงบเย็น ทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควร และเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

แนวคิดการพัฒนาบทบาทผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีปัญหา 3 ด้าน คือ 1.การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย 2.การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม 3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ค้นพบเป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ปรากฏว่า ให้น้ำมันมีอัตราการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

การพัฒนาสู่อิสรภาพ ผ่านจุดหมายหลายระดับต่อไปก็ต้องมีเรื่องจุดหมายในการพัฒนาคน ซึ่งเป็นจุดหมายของการศึกษา ซึ่งพูดสั้นๆ ได้ว่า จุดหมายนั่นก็คือ การพัฒนาตนของแต่ละคนให้เข้าถึง อุตตะ คือเข้าถึง จุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับต่างๆ คือ

1. เริ่มด้วยชีวิตระดับรูปธรรม หรือชีวิตด้านนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตามองเห็น เช่น ให้พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ให้พึ่งตนได้ในทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าในสังคม มีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นที่ทางพระเรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือประโยชน์ที่ตามองเห็น อันเป็นประโยชน์ในขั้นของจุดหมายสามัญ เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านนอก หรืออิสรภาพทางกายภาพและทางสังคมขั้นนี้แม้จะสำคัญแต่ไม่เพียงพอ ถ้ามีได้เพียงขั้นนี้ ไม่มีขั้นที่ 2 จะไม่ปลอดภัย

2. ต้องเข้าถึงจุดหมายในทางชีวิตจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป คือมีจิตใจที่ติงาม เชื่อมั่นในความดีและการกระทำ สิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีคุณธรรมและรู้จักเสียสละสร้างสรรค์ทำ ประโยชน์ต่างๆ มีปัญญาประกอบด้วยวิจารณ์ญาณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจและความสุขในบุญกุศล หรือการมีชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่งเรียกว่า สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ที่ล้ำเลยจากที่ตามองเห็นเป็นอิสรภาพของชีวิตด้านใน ที่ปลอดภัยจากความชั่วร้ายตกต่ำและความทุกข์ที่ร้ายแรงขั้นนี้เรียกว่า ตกอบาย

3. สุดท้ายคือ ปรมัตถะ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด คือถึงขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง อย่างที่เรียกว่ารู้แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลกและชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย ไม่หวั่นไหวตามความเป็นไปภายนอก เป็นภาวะเต็มอิ่มสมบูรณ์ ซึ่งมีแต่ความสุขที่โปร่งเบา ไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพขั้นสูงสุดหรือขั้นสุดท้าย ที่ความเป็นอิสระของชีวิตจิตใจถึงขั้นเป็นภาวะเด็ดขาดสิ้นเชิง เพราะปัญญาการเจตปัจจยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นแล้วนำชีวิตให้ถึงจุดหมาย ดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมาย (อุตตะ) 3 ขั้น

ขั้นที่ 1 ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน

- 1) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
- 2) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- 3) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- 4) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ

ขั้นที่ 2 สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า

- 1) มีความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ไม่อ้างว้างเลื่อนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา
- 2) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงาม ด้วยความสุจริต
- 3) มีความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่าที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจเสียสละ
- 4) มีความกล้า้วกล้าँใจ ที่จะแก้ไขปัญหา นำชีวิตและการกิจไปได้ด้วยปัญญา
- 5) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี

ขั้นที่ 3 ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง

- 1) ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหวมีใจเกษมศานต์มั่นคง

- 2) ไม่ผูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิตใจ ให้ผิดหวังโศกเศร้ามีจิตใจโง่ไปรงเบาเป็นอิสระ
- 3) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้
- 4) รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553, น. 8 – 9.)

โดยพื้นฐานของผู้สูงอายุทุกคนย่อมมีประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากการผ่านเรื่องราวต่างๆ ผ่านการลองผิดลองถูก ผ่านการสัมผัสทำความเข้าใจมาก่อน เป็นสาเหตุสำคัญในการที่จะต้องมีการทบทวนสิ่งที่ผ่านมามีออกมาในเชิงของความรู้ ที่จะตอบเจตนาในเรื่องของความต้องการของบุคคล โดยการเริ่มจากการรู้จักความต้องการของมนุษย์โดยทั่วไปเสียก่อน ก่อนเริ่มกระบวนการพัฒนา ดังได้มีนักวิชาการ ได้ศึกษาทฤษฎีการจูงใจซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายที่เรียกว่า ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) แบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือ

- 1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ เพศ เป็นต้น ความต้องการดังกล่าวถือว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต
- 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ได้แก่ ความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เช่น ความต้องการจะได้บ้านพักอาศัยหรือเสื้อผ้าอย่างเพียงพอ ควรจะต้องปราศจากความกังวลใจในเรื่องความมั่นคงทางการเงิน เป็นต้น
- 3) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) หลังจากที่ความต้องการทั้งสองขั้นได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการต่อมา คือ ความต้องการเป็นเจ้าของ หรือความต้องการทางสังคม ซึ่งได้แก่ ความต้องการความรักและความต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน
- 4) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem Needs) เป็นความต้องการขั้นสูง ความต้องการดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านหนึ่งเป็นความต้องการเกี่ยวกับภาพพจน์ที่ดีของตนเองและการยอมรับตัวเอง ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นความต้องการเกี่ยวกับการได้รับการยกย่องและนับถือจากคนอื่น
- 5) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามความนึกคิดด้วยตัวเอง (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุด ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถของแต่ละคนที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญก้าวหน้าถึงที่สุด (Abraham H. Maslow, 1943), pp 396 - 370.)

การวิเคราะห์การพัฒนาบทบาทผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนสังคมยุค 4.0

สังคมสูงวัยกับยุคไทยแลนด์ 4.0 จำเป็นต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้แข็งแรงทางร่างกายแข็งแรงทางด้านอารมณ์การใช้ชีวิตในสังคม หลักธรรม ซึ่งจะส่งผลให้เป็นสังคมศูนย์รวมผู้สูงวัยที่ห่วงใยใส่ใจกันและกัน เพื่อขับเคลื่อนพลังผู้สูงอายุในยุคนี้ อย่างไรก็ดี ยังมีกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่นับว่าเป็นกลุ่มขยายใหญ่มากขึ้นทุกปี เป็นสังคมผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ดังเช่นในบางประเทศ โดยจัดทำเป็นชุมชนผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ที่อยู่อาศัย โรงพยาบาล สันทนาการเพื่อสุขภาพ เศรษฐกิจชุมชน รวมถึงตลาดร้านค้า เช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น โลกยุคใหม่เน้นการพัฒนามนุษย์เพื่อขับเคลื่อนประเทศ ย่อมหมายความว่ารวมถึงรัฐบาลพึงดูแลคุณภาพชีวิตประชาชนตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงตลอดชีวิต เป็นความผาสุกของประชาชนที่สะท้อนความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

ของประเทศชาติตามยุทธศาสตร์ชาติ ซึ่งการตอบสนองโจทย์เหล่านั้นจำเป็นต้องมองถึงพื้นฐานความต้องการของผู้สูงอายุเองด้วย ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย อวัยวะต่างๆของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ การทำงานของร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ โดยวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การดูแลอวัยวะต่าง ๆ และจัดการเรื่องเข้ารับการตรวจและรักษาปัญหาสุขภาพจากโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยที่เชื่อถือได้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมทั้งเสริมสร้างการนอนหลับที่เพียงพอ ซึ่งการพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายถือเป็นขั้นแรกในการพัฒนาตัวผู้สูงอายุ ให้มีความแข็งแรงทางร่างกายอันจะส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน พึ่งตนเองได้ เป็นแบบอย่างในการรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีให้กับผู้อื่น เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน

2. ด้านสิ่งแวดล้อมและอารมณ์ สภาพแวดล้อมนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมก่อให้เกิดความปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีแก่ผู้อยู่อาศัย เช่น การจัดบ้านให้เป็นระเบียบเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุ ด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์โดยตรง ซึ่งวิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายทางอารมณ์สามารถทำได้ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุจริตทั้งกาย วาจา การประกอบอาชีพในทางสุจริตด้วย รวมทั้งการฝึกฝนอบรมด้านศีล สมาธิ ปัญญา การทำความดีด้วยการบำเพ็ญบุญ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคความทุกข์ด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างดีเยี่ยม ร่างกายกับจิตอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน คนทั่วไปเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักไปอีก แม้ในเวลาร่างกายปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายแค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย

3. ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ผู้สูงอายุมีวงสังคมที่จำกัดลง เพราะไม่ได้ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านจึงมีความสัมพันธ์กับบุตรหลานเป็นส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเป็นเช่นใดขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่เคยสร้างไว้กับลูกหลานในสมัยที่ลูกหลานยังอยู่ในวัยเด็ก ถ้าสร้างสัมพันธภาพไว้ดี ปัญหาจะไม่มากนัก นอกจากบุคคลในครอบครัวแล้ว ผู้สูงอายุมักจะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกครอบครัว ซึ่งได้แก่เพื่อนสนิทส่วนตัวตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว หรือเพื่อนที่รู้จักกันเพราะมีความสนใจคล้ายๆ กัน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยของผู้สูงอายุมีความสำคัญเทียบได้กับระยะวัยรุ่น คนร่วมวัยเข้าใจปัญหาของกันและกัน เห็นอกเห็นใจกันมากกว่า รู้ลึกเป็นกันเอง

และชิดเชื่อกันมากกว่า การมีเพื่อนทำให้รู้สึกว่ามีกลุ่มของตน ไม่ว่าเหว โดดเดี่ยวหรือไร้ความหมาย การส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความระลึกถึงกัน กระทำด้วยความรัก ความเคารพ ควรสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่จะทำให้คนในชุมชนแต่ละวัยได้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นไปเพื่อสงเคราะห์กันในชุมชนและสังคม เพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นหลักแห่งความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคม ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสันติและความมั่นคงของหมู่คณะ

4. การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ การสืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง เป็นตัวอย่างให้แก่กลุ่มคนทุกวัยในชุมชน ในการอุปถัมภ์พระภิกษุสงฆ์-สามเณร ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนและประชาชนในชุมชน ในเรื่องของการปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี การถวายภัตตาหาร เครื่องอุปโภค และสิ่งจำเป็น รวมถึงการสร้างเสนาสนะถาวรวัตถุต่างๆ ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทุกคนนำมาเป็นต้นแบบที่ดงามต่อไป ซึ่งการยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม มีความศรัทธาและปฏิบัติตามหลักศาสนา ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในหลักของพุทธศาสนา หลีกเลียงอบายมุขทุกชนิดจะส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นเป็นที่น่านับถือ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนในชุมชนและสังคม รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา การทำบุญตักบาตร ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นนิสัย แนะนำตักเตือนคนในชุมชนด้วยกัน และหลีกเลียงอบายมุขทุกชนิด ประพฤติปฏิบัติตน กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม ชอบด้วยกฎหมาย โดยการไม่กระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น ช่วยรักษาและทะนุบำรุงพุทธศาสนาประเพณี และวัฒนธรรมตามสมควร ให้ความสำคัญในการดูแลชุมชนและสังคม และประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี

5. การถ่ายทอดประสบการณ์ การถ่ายทอดความรู้และการแบ่งปันความรู้ นั้น คาดว่าทุกองค์กร ทุกพื้นที่ทุกชุมชนนั้นก็คงจะมีกัน แต่ก้แล้วแต่ว่าจะมีวิธีการแบบไหนที่จะสามารถทำให้มีการพัฒนาและเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการถ่ายทอด การถ่ายทอดความรู้บางครั้งอาจจะไม่สามารถนำมาปฏิบัติจริงได้เพราะการที่ผู้ที่มีความรู้ในด้านต่างๆ มาพูดให้ฟัง มาอธิบาย แต่บางครั้งอาจจะไม่เหมาะสมกับพื้นที่ เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการใช้งานแตกต่างกันทำให้ ความรู้ที่ได้รับมานั้นอาจจะไม่สามารถนำมาใช้งานจริง ซึ่งการผู้สูงอายุแต่ละคนก็มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่ต่างกันไปตามแต่การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้เองที่สามารถนำมาบอกเล่าให้เกิดประโยชน์ได้เนื่องจากช่วงเวลาในชีวิตหนึ่งคนนั้นไม่สามารถจะเรียนรู้ได้ทุกอย่าง จึงถือได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้รู้ในด้านที่ตัวเองได้ประสบพบเจอหรือเกิดจากการทำเดิมๆ ซ้ำๆ มาเป็นระยะเวลานาน จึงควรให้ความสำคัญในเรื่องของประสบการณ์ของผู้สูงอายุเพียงได้มีโอกาสบอกเล่าก็ถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งแล้ว ดังจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมักจะผู้เรื่องเก่าๆ อยู่บ่อยๆ นั่นคือการให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นประสบการณ์ของผู้สูงอายุนั่นเอง ดังนั้นจึงควรมีพื้นที่ในการให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนเข้ามาบอกเล่าประสบการณ์ต่างๆ เหล่านั้น อาจเริ่มจากการให้ความสำคัญกับประสบการณ์เหล่านั้นของผู้สูงอายุก่อน ทำให้เกิดเป็นสิ่งที่หน้าสนใจเหมือนละครและนิทาน

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่กล่าวมาจะเป็นการพัฒนาให้ผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาทในสังคมมากขึ้น เพื่อเป็นสังคมศูนย์รวมผู้สูงวัยที่ห่วงใยใส่ใจกันและกัน เพื่อขับเคลื่อนพลังผู้สูงอายุในยุคนี้ โดยตอบสนองโจทย์เหล่านั้นที่มองถึงพื้นฐาน

ความต้องการของผู้สูงอายุเองด้วย ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการสนับสนุนชุมชน ซึ่งจะส่งผลในการขับเคลื่อนประเทศต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

สังคมสูงวัยกับยุคไทยแลนด์ 4.0 จำเป็นต้องพัฒนาผู้สูงอายุให้แข็งแรงทางร่างกายแข็งแรงทางด้านอารมณ์ การใช้ชีวิตในสังคม หลักธรรม ซึ่งจะส่งผลให้เป็นสังคมศูนย์รวมผู้สูงวัยที่ห่วงใยใส่ใจกันและกันเพื่อขับเคลื่อนพลังผู้สูงอายุในยุคนี้นี้ ซึ่งการตอบสนองโจทย์เหล่านั้นจำเป็นต้องมองถึงพื้นฐานความต้องการของผู้สูงอายุเองด้วย ซึ่งจะประกอบไปด้วยการพัฒนาที่มีปัจจัยสำคัญดังนี้ ด้านสุขภาพร่างกาย การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายถือเป็นขั้นแรกในการพัฒนาตัวผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงทางร่างกายอันจะส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมและอารมณ์ สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมก่อให้เกิดความปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นควรสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่จะทำให้คนในชุมชนแต่ละวัยได้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การเป็นแบบอย่างที่ดีหลีกเลี่ยงอบายมุขทุกชนิดจะส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นเป็นที่น่าเชื่อถือ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนในชุมชนและสังคม การถ่ายทอดประสบการณ์เริ่มจากการให้ความสำคัญกับประสบการณ์เหล่านั้นของผู้สูงอายุก่อน ทำให้เกิดเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนละครและนิทาน เพราะฉะนั้นควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุให้เกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกันให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดเตียง โดยการสนับสนุนให้มีการเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดเตียง และให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในชุมชนเพื่อให้ทุกช่วงวัยได้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันในชุมชน

References

- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2550). รายงานกิจกรรมประจำปี 2559 . (อัคราณา).
- บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. (2538). โลกยามเช้า และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). ธรรมนูญชีวิต (A Constitution for Living). พิมพ์ครั้งที่ 121. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2550).สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- Abraham H. Maslow. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review 50.