

หลักพุทธธรรมเพื่อการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ Buddhist principles for raising self-worth awareness of the elderly

พระครูโสภณปริยัติกิจ Phrakhrusophonpariyattikit (Phutthiphat Nikkasavo)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lamphun Buddhist College

phutthiphat.pho@mcu.ac.th

Haripunchai Review 28/11/2022

Haripunchai Review 19/01/2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งนิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเอง อันเป็นการที่ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง เห็นว่าคุณค่าของตนได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม อย่างไรก็ตาม การนำหลักท้าวานา 4 มาเป็นเครื่องมือในการสร้างความตระหนักรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็น และสามารถที่จะประยุกต์ใช้กับการสร้างความตระหนักรู้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักท้าวานา 4 นั้นคือหลักการพัฒนาตนเอง 4 อย่าง คือ การพัฒนาทางกาย เพื่อสร้างสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาความประพฤติ เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้คนในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข การพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับจิตใจผู้สูงอายุที่มีคุณธรรมและจริยธรรม และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง

คำสำคัญ: ความตระหนักรู้, คุณค่าตนเอง, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธธรรม

Abstract

This article aims to present the concepts of Buddhist principles related to the self-esteem of the elderly. Elderly or old age may refer to: Humans are aging at the end of their lives. The definition of older people can vary from one to other aspects, such as biology, demography, etc. Employment and Sociology. Statistically, it is often considered that those in elderly age are individuals aged 60-65 years and older. For Thailand, the elderly are persons aged 60 years or older. A qualified elderly person must have an awareness of self-worth. Which the elderly sees the importance and value of themselves seeing that one is worth is respected by others Feeling good about yourself recognize that you have the ability Beneficial to oneself, family, and society. However, the use of the four principles of meditation as a tool for raising awareness is necessary and can be applied to raising awareness as well. Which the 4 principles of prayer are the 4 principles of self-improvement is physical development to create a healthy body behavior development to live with people in society with quality and happiness mental development to raise the mind to the elderly with morals and ethics and intellectual development to be aware of the changes of things.

Keywords: Awareness; Self-worth; Elderly; Buddhist principles

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สร้างคุณประโยชน์แก่ลูกหลานและประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าที่ได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่านจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับการยกย่องในสังคม ปัจจุบันประชากรไทยอายุยืนยาวมากขึ้น ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนสูงขึ้น ในปี 2564 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.7 ล้านคน ประชากรสูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ภายในปี 2565 นี้ และในอีก 20 ปีข้างหน้า อัตราเพิ่มขึ้นของประชากรจะลดต่ำลงจนถึงขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มี

อายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2565 : 6) และข้อมูลย้อนหลังในรูปแบบ SOCIAL MAP พบว่า จังหวัดลำพูน มีผู้สูงอายุจำนวน 92,945 หรือ ร้อยละ 22.95 ของประชากรทั้งหมดในจังหวัด ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุ (คิดตามร้อยละของประชากร) มากเป็นอันดับสามของประเทศ (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดลำพูน, 5 สิงหาคม 2565)

ปัญหาที่พบจากผู้สูงอายุในปัจจุบันคือปัญหาด้านสุขภาพทางจิตใจ ที่มีความเครียดสูงขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว อีกทั้งผู้สูงอายุยังประสบปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลในการพึ่งลูกหลาน กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวตาย จึงเกิดภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง และถ่ายทอดมาทางพฤติกรรมจู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่เป็นสุข ความจำไม่ค่อยดี ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับดูแล ซึ่งผลกระทบที่ตามมาจากปัญหาดังกล่าวนั้นคือ ผู้สูงอายุจะมีความคิดความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นผู้ไร้ค่า เป็นภาระของลูกหลาน แต่ในความเป็นจริงนั้น ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าในเรื่องของวัยวุฒิและคุณวุฒิ ความรู้ความสามารถต่างๆ ของผู้สูงอายุหลายคนถือได้ว่าเป็นระดับปราชญ์ชุมชนก็ว่าได้ ซึ่งนี่ถือได้ว่าเป็นคุณค่าของตัวผู้สูงอายุเองที่จะต้องสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้น แนวคิดในเรื่อง “คุณค่า” ในทางพระพุทธศาสนา มองว่าบุคคลทุกคนล้วนมีคุณค่าอยู่ในตนเอง การจะพัฒนาการดำเนินชีวิต หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องเห็นคุณค่าในตนเองเสียก่อนถ้าบุคคลมองเห็นว่าคุณค่าของตนเองคือความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตก็จะไม่ทำให้เสียเวลาเปล่า และมองเห็นว่าเวลาเป็นของมีประโยชน์ไม่เพียงแต่เสียวินาทีการเห็นคุณค่าของตนเองจึงมีความสำคัญ (นันทา ธงชัยสุริยา, 3(2) : 101) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่า มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็น กล่าวที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี รวมทั้งมองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำจะมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาด รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เป็นภาระต่อผู้อื่น ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก และมีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เป็นต้น

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาสร้างความตระหนักรู้ตนเองให้กับผู้สูงอายุนั้นคือ หลักอริยสัจ 4 ทั้งนี้เพราะ การที่จะมีความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองได้นั้นจะต้องมีการพัฒนาตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน การพัฒนาตนเองก็เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจไป

พร้อมกัน เมื่อร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเองแล้ว ก็สามารถที่จะสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองให้เกิดขึ้นได้ หลักทฤษฎี 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา 4 อย่าง ได้แก่ (อง.ปญจ. (ไทย) 22/79/121) **กายภาวนา** การพัฒนาทางกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ **ศีลภาวนา** การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ ให้ถูกต้องสอดคล้องกับระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม ตลอดจนขนบธรรมเนียม จารีตวิถี และมารยาทสากลนิยม มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ ประกอบอาชีพที่สุจริต ใช้ชีวิตถูกต้อง และขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูล สร้างสรรค์ **จิตภาวนา** การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ เพื่อยกระดับคุณภาพจิตของตนเองให้สูงขึ้นและให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี มีความเจริญงอกงามทางอารมณ์ และ **ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ดังนั้นแล้ว ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักพุทธธรรมเพื่อการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลักทฤษฎี 4 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ทั้งการพัฒนาตนเอง และการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดกระบวนการทัศนในการสร้างมุมมองที่ดีต่อตนเองของผู้สูงอายุ ลดภาวะซึมเศร้า เครียด กังวล และเบื่อหน่ายตนเองของผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมสันทนาการต่างๆ สำหรับการพัฒนาตนเองได้อย่างมีความสุข

นิยามและความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา

คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้อายุเป็นหลักในการแยกจากกลุ่มอายุอื่น ๆ โดยถือเอาอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นหลักกว่าสูงอายุ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

และจิตใจแตกต่างไปจากผู้ที่มีอายุต่ำกว่าหลายประการ โดยมีการเสื่อมโทรมลงของระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ (บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ, 2541 : 11) ถือได้ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาววัยผู้ใหญ่และวัยชราหรือวัยผู้สูงอายุซึ่งในประเทศไทย กำหนดอายุที่พ้นจากวัยทำงานเป็นเกณฑ์ (ไสว พราหมณี, 2541 : 1) โดยผู้สูงอายุทั่วไปในประเทศไทย หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเอาวัยเกษียณอายุราชการเป็นเกณฑ์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้นั้นในสังคม ในขณะที่องค์การอนามัยโลกและประเทศทางตะวันตกนับเอาวัย 65 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ โดยยึดหลักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจ รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นสิ่งสำคัญ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545 : 1) ซึ่งผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยแห่งความเสื่อมโทรมทางด้านร่างกาย และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งหากไม่มีการดูแลตนเองนั้นก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยทรุดโทรมและถึงแก่ความตายในที่สุด สอดคล้องกับ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้กล่าวไว้ว่าผู้สูงอายุในทางชีววิทยา หมายถึง การสูญเสียความสามารถในการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายที่เสื่อมถอยลงจนสุดท้ายทำให้มีชีวิตถึงแก่ความตาย (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2545 : 2) ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงเป็นคำกล่าวที่ใช้เรียกผู้ที่อยู่ในวัยชรา โดยความเข้าใจส่วนมากเรามักจะเข้าใจกันว่า ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายที่เห็นชัดเจน เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอกขาว ฟันหลุดร่วง เป็นต้น แต่ในปัจจุบัน ผู้สูงวัยบางคนเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุกลับไม่ปรากฏความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใดๆ เลย และบางคนยังดูเสมือนกับว่ายังไม่ใช่ผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ยังมีนักชีววิทยา ได้แบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตวิทยา และชีววิทยาดังนี้ (Hoffman อ้างใน สุทธินันท์ น้ำเพชร, 2542 : 25)

1. ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old) อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของคู่ครอง มิตรสหาย รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไปช่วงนี้ผู้สูงอายุยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจพึ่งพิงผู้อื่นอยู่บ้างสำหรับผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง จะรู้จักปรับตัว การปรับตัวในช่วงนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรใช้แบบEngagement คือยังเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (The Middle-Aged Old) อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง การปรับตัวระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ Disengagement คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคม

3. ช่วงแก่จริง (The Old-Old) อายุประมาณ 80-89 ปี ผู้สูงอายุระยะนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมนั้นต้องมีความเป็นส่วนตัวมาก ไม่วุ่นวายแต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย (Both Privacy and Stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น มากกว่าวัยที่ผ่านมาเริ่มนึกถึงอดีตมากขึ้น

4. ช่วงแก่จริงๆ (The Very Old-Old) อายุประมาณ 90 ปี ขึ้นไป มีจำนวนค่อนข้างน้อยเป็นวัยที่มีปัญหาทางสุขภาพในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องการมีการแข่งขัน ไม่ต้องการมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมที่พอใจ และอยากทำในชีวิต ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ผ่านวิกฤตของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมายจะเป็นระยะแห่งสุขสงบพอใจในตนเอง

สาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ (1) การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง จากข้อมูลอัตราเจริญพันธุ์รวมแสดงให้เห็นว่าจำนวนบุตรโดยเฉลี่ยที่สตรีคนหนึ่งมีตลอดวัยเจริญพันธุ์ได้ลดลงเป็นลำดับ จาก 4.9 คนต่อสตรี 1 คน ในปี 2517 เหลือเพียงประมาณ 1.6 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี 2556 และเหลือประมาณ 1.3 คน ในปี 2576 (2) การลดภาวะการณตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้น ดูได้จากอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย เมื่อ 50 ปี ก่อน อายุคาดเฉลี่ยฯ ของเพศชายประมาณ 55 ปี เพศหญิงประมาณ 62 ปี แต่ปัจจุบันอายุคาดเฉลี่ยฯ ได้เพิ่มสูงขึ้น โดยเพศชายประมาณ 72 ปี เพศหญิง ประมาณ 79 ปี และอีกสิบปี ข้างหน้า อายุคาดเฉลี่ยฯ ของเพศชายประมาณ 76 ปี และเพศหญิงประมาณ 83 ปี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วจนนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ปี 2558 -2573 จะเห็นว่าภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์ “สังคมสูงวัย” (aged society) และในอีก 10 ปี ข้างหน้า จะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (completed aged society) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557 : 1-3)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่เห็นได้ชัดเจนเช่นผิวหนังเหี่ยวย่น ฟันร่วงเป็นต้น มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นในบางคน และส่วนมากอยู่ในช่วงที่เริ่มมีความเสื่อมสภาพทางการทำงาน ถือได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน

แนวคิดความตระหนักรู้คุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่า มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็นกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี รวมทั้ง มองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำจะมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาด รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เป็นภาระต่อผู้อื่น ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก และมีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เป็นต้น

ความตระหนักในคุณค่าของชีวิต เป็นคุณลักษณะที่แสดงถึงสุขภาวะด้านจิตวิญญาณของบุคคล เกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การศรัทธาในความดี การเห็นคุณค่าตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การรับรู้และเข้าใจ ความทุกข์ ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเช่นเดียวกับที่เข้าใจตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกัน ส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความรักความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน ทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีความเข้าใจ เห็นใจ ให้อภัยต่อผู้อื่น เมื่อบุคคลดูแลตัวเองให้มีความสุขจึงจะสามารถถ่ายทอดความเมตตาเอื้ออาทรนั้นไปสู่ผู้อื่นได้ (วราพร วันไชยธนวงศ์, วราภรณ์ ยศทวี และ จุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์, 9(2) : 112) ความตระหนักคล้ายกับความรู้ ตรงที่ทั้งความรู้และความตระหนักต่างไม่เน้นที่ลักษณะสิ่งเร้า แต่ความตระหนักต่างจากความรู้ ตรงที่ความตระหนักไม่จำเป็นต้องเน้นประสบการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความตระหนักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามาเร้าให้เกิดความตระหนัก (Bloom, 1971 : 273) ซึ่งเป็นความสำนึกในแง่ของภาวะทางจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดและความปรารถนาต่างๆ ซึ่งความตระหนักเป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่าและตระหนักถึงความสำคัญในการที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ นั่นคือ ประสบการณ์และสภาวะแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักขึ้น (Koffka, 1978 : 212) และความตระหนักเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้า อันได้แก่ บุคคล สถานการณ์

กลุ่มสังคม และสิ่งต่าง ๆ ที่โน้มน้าวหรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือ ทางลบ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักมีอยู่ด้วยกัน 3 ประการ ดังนี้ (Breckler, 1986 : 45)

1. ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) จะเริ่มต้นจากระดับง่ายและมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

2. อารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกด้านทัศนคติ ค่านิยม ความ ตระหนักชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี เป็นองค์ประกอบในการประเมินสิ่งเร้าต่าง ๆ

3. พฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นการแสดงออกทั้งทางวาจา กิริยา ท่าทาง ที่มีต่อสิ่งเร้า หรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำ

ส่วนของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (Maslow, 1970 : 45)

1. ความต้องการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่างๆในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า (Esteem from Other People) คือ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนมีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นคนสำคัญ น่ายกย่อง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) จึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในด้านการรับรู้อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพจริง และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (นาถยา คงขาว, 2559 : 9-10)

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม สามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเองได้ ตลอดจนใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและรับมุมมองความคิดใหม่ ๆ มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ และควมมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

สรุปได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จึงเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับควมมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และควมมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้คำทั้งสองรวมกัน (ปรีดี ทูมเมฆ, 2560 : 45)

หลักพุทธธรรมเพื่อการสร้างควมตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

สภาพสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ของประเทศไทยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบันมีแนวโน้มสถานการณ์ผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนและสัดส่วน โดยพบว่าประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 7.4 หรืออายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12 มีการคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ซึ่งหมายถึงมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20 ขึ้นไป นั่นแสดงว่าอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) จะเห็นได้ว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในอีก 4 ปีข้างหน้าเป็นปัญหาหนึ่งซึ่งเราทุกคนต้องตระหนักเพื่อพัฒนาคนของประเทศให้เป็น สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (พระครูกิตติชัยกาญจน์, พระครูศรีธรรมวรารณ และ พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน, 7(12) : 224 - 225) และประการสำคัญ การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ซึ่งหลักธรรมนั้นก็คือ หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา สีส

ภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา (ขุ.ป. (ไทย) 31/35/596) อันมีรายละเอียดดังนี้ (พระครูปฐมภาวนาจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพุดพันธ์, 4(1) : 137 - 139)

1. กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากาย หรือ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน ผู้ ดังนั้น กายภาวนา จึงเป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความพร้อมในการดำเนินชีวิต มีอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมลพิษต่อสุขภาพ และพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งอันเป็นประโยชน์ให้กับชุมชน

2. ศีลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ดังนั้น ศีลภาวนา จึงเป็นหลักปฏิบัติให้เป็นผู้ที่มีความสำรวมระมัดระวังในการแสดงออกทางกาย และวาจา โดยดเว้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ล่วงละเมิด เบียดเบียนทำลายผู้อื่นให้เสียหาย มีจิตสำนึกที่ดีงาม สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ทั้งต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคมส่วนรวม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เลือกรับประกอบอาชีพที่สุจริต สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ไม่ทุจริต ฝ่าฝืนกฎหมาย และเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตนเอง

3. จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น เอื้ออ้อม ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส สงบ เป็นสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ดังนั้น จิตตภาวนา คือการมีสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ ไม่คิดคำนึงถึงแต่เรื่องเก่าที่เป็นอดีตมากจนเกินไป นึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม มีสาระ มีประโยชน์ต่อลูกหลาน ต่อชุมชน พร้อมที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

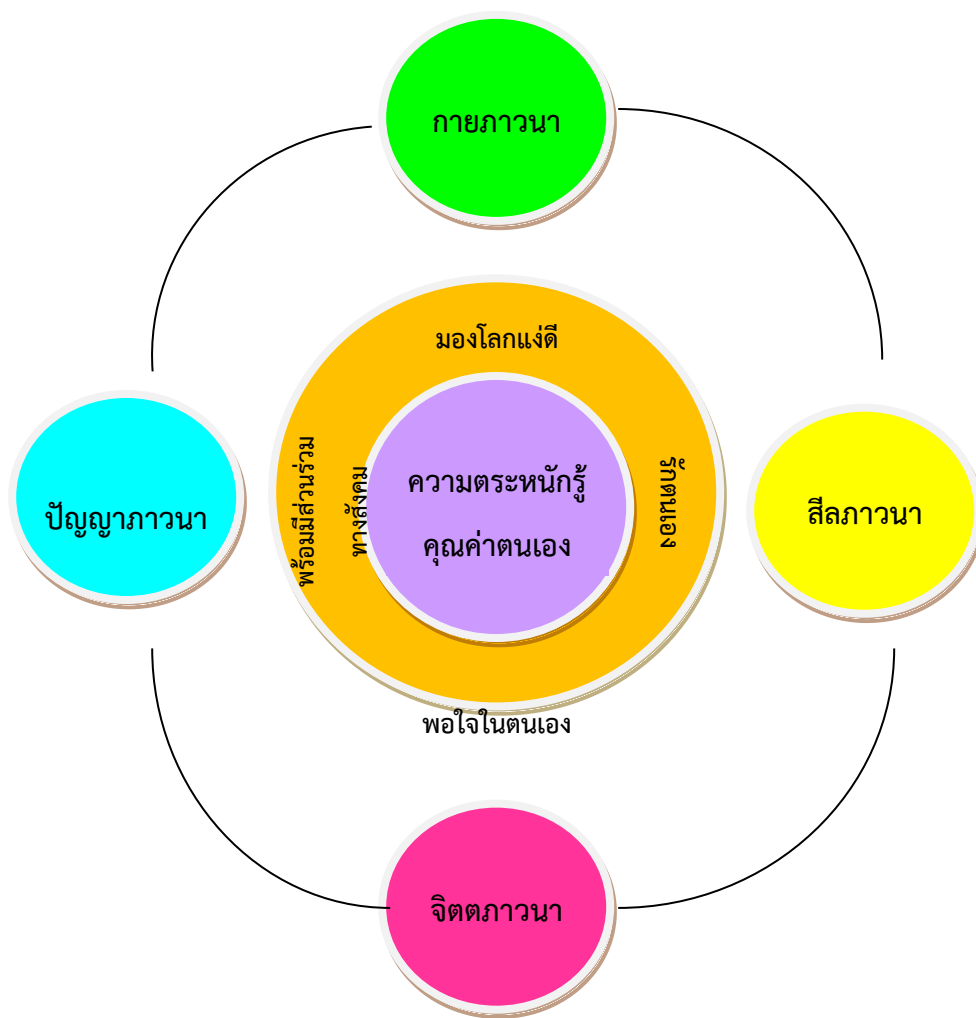
4. ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ดังนั้น ปัญญาภาวนา คือการรู้จักปัญญาในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและ

ผล ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์และใช้ประสบการณ์ของตนที่สั่งสมมาให้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม และท้ายที่สุด ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองได้อย่างสมบูรณ์แบบ

กล่าวได้ว่า การนำหลักภาวา 4 มาเป็นเครื่องมือในการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุนั้น มีความเหมาะสมและสามารถที่จะนำไปใช้ได้จริง ทั้งนี้เพราะ การที่จะเห็นคุณค่าตนเองได้นั้นจะต้องมีการพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน จะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองตามหลักภาวา 4 ในส่วนแรกนั้นคือการพัฒนากาย อันเป็นการพัฒนาตนเองในเรื่องของพฤติกรรมส่วนบุคคลและพฤติกรรมต่อคนอื่น เป็นการสร้างความสมบูรณ์พร้อมให้กับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดำรงชีพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ต่อมาคือการพัฒนาความประพฤติ ให้เป็นผู้ที่มีความประพฤติที่ดีงาม สัมกับความเป็นผู้สูงอายุ มีความระมัดระวังในเรื่องของการดำรงชีวิตให้อยู่ในความถูกต้องดีงาม ตามทำนองคลองธรรม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนได้อย่างปกติสุข ต่อมาคือการพัฒนาจิตใจ ด้วยการหมั่นเจริญจิตภาวนา การพิจารณาสภาพจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งผู้สูงอายุนั้นถือได้ว่ามีความแปรปรวนทางอารมณ์ค่อนข้างสูง ซึ่งการที่ผู้สูงอายุไม่มองหรือพิจารณาอารมณ์ของตนเองนั้นอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมต่างๆ ที่จะแสดงออกกับผู้คนรอบข้างได้ การมองอารมณ์ตนเองให้ดีขึ้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาว่า ณ ขณะนี้ตนเองนั้นอยู่ในสภาวะทางอารมณ์แบบใด และต้องจัดการกับสภาวะทางอารมณ์นั้นอย่างไรบ้าง ซึ่งการตระหนักรู้คุณค่าตนเองนั้นจะเกิดขึ้นจากการพิจารณาสภาวะทางอารมณ์ของตนเองนี้ เพราะหากมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดี ก็จะทำให้ตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า แต่หากมีสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่ดี ก็จะทำให้ตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุที่ไร้คุณค่า และการพัฒนาท้ายที่สุดคือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจในตนเอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาของตนเอง สามารถที่จะแยกแยะผิดชอบชั่วดีได้ ซึ่งความตระหนักรู้คุณค่าตนเอง จะเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีความน่าเคารพ และเป็นผู้ที่ยังประโยชน์ให้กับลูกหลาน ครอบครัว ชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่

การสร้างภาพตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญและสร้างภาพตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองให้เกิดขึ้น โดยจะต้องมีการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามแผนภาพที่ 1 นี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

แผนภาพดังกล่าวอธิบายได้ว่า ความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ นั้น คือการที่ผู้สูงอายุจะต้องมองโลกในแง่ดี มีความสุขกับการใช้ชีวิตในบั้นปลาย มองโลกในแง่บวก มีความรักตนเองให้มาก เพราะไม่มีใครที่จะรักเราได้มากเท่าตัวของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติพี่น้อง คนในครอบครัวหรือในชุมชนเองก็ตาม การรักตนเองให้มากนั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองมากยิ่งขึ้น และจะต้องมีความพอใจในตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย มีความประหยัดมัธยัสถ์ พอใจในสภาพและสภาพภาพของตนเอง พอใจในความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยสังขาร มีความพร้อมในการที่จะเข้าร่วมกับสังคมชุมชนในการทำกิจกรรมต่างๆ มีส่วนร่วมกับชุมชนทั้งในเรื่องของการพัฒนาชุมชน ประเพณีวัฒนธรรม หรือแม้แต่การไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้านในชุมชนทั้งที่เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน และชาวบ้านในชุมชนทั่วไป พร้อมกันนั้น จะต้องมีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นในทุกๆระดับของชีวิต พัฒนาตนเองในด้านร่างกายด้วยการออกกำลังกาย การกินอาหารที่มีประโยชน์ การสร้างอารมณ์ที่ดี พัฒนาตนเองในเรื่องของความประพฤติ ไม่ทำตนให้เป็นผู้สูงอายุที่เป็นพิษภัยของสังคม ไม่เป็นผู้สูงอายุที่แก่แต่ร่างกาย แต่วุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่แก่ตามไปด้วย กล่าวคือ จะต้องทำตนให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าเคารพนับถือ เป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลานในครอบครัว ทำตนให้เป็นประโยชน์ และมีคุณค่าต่อชุมชน อีกทั้งจะต้องมีการพัฒนาจิตใจไปพร้อมกันด้วย โดยการเข้าวัดสวดมนต์ เจริญจิตตภาวนา ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวทางศาสนาของตน ยกย่องจิตใจขึ้นสู่ความเป็นมนุษย์ และที่สุดการพัฒนาปัญญา โดยการแสวงหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม พิจารณาความเป็นจริงของร่างกายที่เสื่อมลงตามวัยสังขารและกาลเวลา ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยไม่ยึดติดกับกายสังขารนี้ หมั่นพิจารณาความดีงามที่ตนเองเคยทำมาเมื่อยังหนุ่มสาว และใช้ความดีนั้นบอกเล่าให้กับลูกหลาน คนในชุมชนให้รับรู้และปฏิบัติตาม หากผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติตนตามหลักการเหล่านี้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ก่อเกิดเป็นความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองและพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้อย่างมีความสุข

สรุป และข้อเสนอแนะ

บุคคลที่มีการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองสูง จะมีความสามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของตน ตระหนักถึงศักยภาพของตน มีจิตใจที่เปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มี

ความกระตือรือร้น เป็นผู้นำในการอภิปราย มีความเป็นตัวของตัวเอง ในการแสดงความคิดเห็น มีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเอง เคารพในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถสร้างสัมพันธภาพต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ต่างจากบุคคลที่มีการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งจะไม่เห็นว่าตนมีความสำคัญ หรือสามารถทำอะไรให้ใครชอบได้ เขาคิดว่าตนเองไม่สามารถทำอะไรที่ตนเองต้องการได้ ไม่เชื่อว่าตนเองจะทำอะไรได้ดี ถึงแม้ว่าจะพยายามทำแล้วก็ตาม และมักชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคยและให้ความปลอดภัยแก่ตนเอง ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ ซึ่งผู้สูงอายุ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตนเอง เพราะผ่านประสบการณ์ทางชีวิตมายาวนาน แต่ถึงกระนั้น ยังมีผู้สูงอายุอีกจำนวนมากที่ไม่ตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองได้ เป็นเพราะสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ และการดำรงชีพ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นกลายเป็นผู้ที่มักจะด้อยค่าตนเองและไม่เห็นความสำคัญของตนเอง มีความคิดในแง่ลบว่าตนเองนั้นเป็นภาระให้กับครอบครัว ลูกหลาน ไม่สามารถที่จะประกอบอาชีพใดๆ ได้ หนักสุดคือรู้สึกว่าเขาไร้ค่าและไม่อยากที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป นี่จึงเป็นปัญหาร้ายแรงสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพราะโดยสภาพทางสังคมแล้ว ผู้สูงอายุมักถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง หรือลูกหลานปล่อยให้อยู่กับโทรทัศน์ วิทยุ หรือทันสมัยขึ้นก็อยู่กับโซเชียลมีเดียต่างๆ แต่นั่นกลับไม่ได้เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองเกิดขึ้นเลย เพราะการตระหนักรู้คุณค่าของตนเองนั้นจะเกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเองเท่านั้น

ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการที่จะสร้างความตระหนักรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ซึ่งก็คือ หลักภavana 4 อันได้แก่ การพัฒนาทางกาย อันเป็นการพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงให้เกิดขึ้นกับร่างกายทั้งในเรื่องของอาหาร อารมณ์ อากาศ และการออกกำลังกาย การพัฒนาทางพฤติกรรม หรือความประพฤติ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในครอบครัว ชุมชน และสังคม การพัฒนาทางจิตใจ ที่ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองให้เกิดขึ้น เพราะการพัฒนาจิตใจนั้นคือการพิจารณาตนเอง พิจารณาอารมณ์ความรู้สึกว่าตนเองเป็นอย่างไร และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายสุด การพัฒนาความรู้สึกรักใคร่ หรือการพัฒนาปัญญา อันเป็นการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองตนเองว่าเรา

เป็นผู้ทรงคุณค่าและทรงคุณวุฒิในครอบครัว เป็นที่รักและเคารพให้กับลูกหลานและผู้คนในชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ

References

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *ประชากรสูงอายุไทย : ปัจจุบันและอนาคต*. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร : สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- นันทา ธงชัยสุริยา. (2562). “การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*. 3(2) : 101.
- นารถยา คงขาว. (2559). “ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนานิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น”. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. นนทบุรี : หมอชาวบ้าน.
- ปรีดี ทุมเมฆ. (2560). “การพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์)*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พระครูกิตติชัยกาญจน์, พระครูศรีธรรมวรารมณ์ และ พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน. (2563). “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดกาญจนบุรี”. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*. 7(12) : 224 - 225.
- พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพัฒน์พันธ์. (2562). “หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล”. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 4(1) : 137 - 139.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วราพร วันไชยธนวงศ์, วราภรณ์ ยศทวี และ จุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์. (2560). “การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล”. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*. 9(2) : 112.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). *การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดลำพูน. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุและคนพิการจังหวัดลำพูน ประจำปี 2562*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.lamphun.m-society.go.th> [27 ธันวาคม 2565].
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- สุทธินันท์ น้ำเพชร. (2542). “ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัว ของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการในจังหวัดเพชรบุรี”. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ไสว พรหมณี. (2541). *นโยบายรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bloom, Benjamin S.. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1971.
- Koffka. (1978). *Encyclopedia of the Social Sciences*. New York : The Macmillan Company.
- Maslow. (1970). “Motivation and personality”. *Journal of consulting and clinical psychology*. New York : Harper and Row.
- Steven J. Breckler. (1986). *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior*. New York: Johns Hopkins University. Guilford Press.