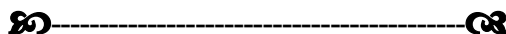


การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่*

THE ELDERLIES' HOLISTIC QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT ACCORDING TO
BAVANA 4 IN THE NEW NORMAL



วินัส ธรรมสาโรรัชต์

Venus Thamsarorat

สำนักงานกองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร สาขาจังหวัดนครปฐม

Office of the Rehabilitation and Development Fund Nakon Patom Branch

E-mail: Venusthamsarorat @gmail.com

บทคัดย่อ

คุณภาพชีวิตในปัจจุบันนี้มีความแตกต่างไปจากเดิมตั้งแต่เกิดวิกฤตการณ์ของโรคระบาดไวรัสที่แพร่กระจายไปในทั่วโลกหลาย ๆ ประเทศ ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีการกลายพันธุ์ไปในแต่ละพื้นที่ คือ ไวรัสโคโรนา 2019 (Corona Virus 2019) หรือที่เรียกว่า “โควิด-19” (Covid-19) ทำให้ทั้งโลกหาทางแก้ไขและป้องกันอย่างวุ่นวาย เกิดปัญหา ในหลาย ๆ ด้าน แต่ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุคนี้ที่เป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม ซึ่งทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องในยุคนี้ ดังนั้นผู้เขียนได้นำหลักภาวนา 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ เพื่อให้มีการพัฒนาทางกายให้รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่าง เป็นการสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุข เพื่อการพัฒนาทางด้านกรอบแห่งความประพัตให้เป็นผู้มีความเข้าใจในสิ่งที่ควรประพัตหรือไม่ควรประพัต ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เพื่อพัฒนาทางด้านความมั่นคงแห่งจิต ให้เป็นผู้ที่เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ให้เป็นผู้ที่อ่อนไหวตามการเปลี่ยนแปลงของโลก และสุดท้ายคือเพื่อการพัฒนาทางด้านความรู้ หรือปัญญา ทำให้เกิดการศึกษาเพื่อเข้าใจชีวิต มีการศึกษาแบบแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน แล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; ภาวนา 4; ผู้สูงอายุ; ชีวิตวิถีใหม่

Abstracts

Today's quality of life has been different since the crisis of the virus pandemic, a virus that has spread across many countries around the world. The coronavirus, which has mutated in each area, the Corona Virus 2019, also known as "Covid-19", has caused the whole world to find solutions and prevention in a chaotic way. There is a problem. In many ways, however, the quality-of-life problems of the elderlies in this era of the new normal require a series of behavior modifications, which requires adaptation in accordance with this era. The author proposed Bavana 4, the principle for development, in order to have physical development to know and understand how to live a happy life, to develop a framework of conduct to be a person who understands what to behave or should not behave. To develop mental stability to be a person who understands the things that are happening in society, not to be sensitive to changes in the world and finally, for the development of knowledge and wisdom. Education is created to understand life. There is an exchange of knowledge between the elderlies to improve themselves.

Keywords: Improving quality of life; Bavana 4; Elderlies; New Normal

บทนำ

คุณภาพชีวิตในปัจจุบันนี้มีความแตกต่างไปจากเดิมตั้งแต่เกิดวิกฤตการณ์ของโรคระบาดไวรัสที่แพร่กระจายไปในทั่วโลกหลาย ๆ ประเทศ ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีการกลายพันธุ์ไปในแต่ละพื้นที่ คือ ไวรัสโคโรนา 2019 (Corona Virus 2019) หรือที่เรียกว่า “โควิด-19” (Covid-19) ทำให้ทั้งโลกหาทางแก้ไขและป้องกันอย่างวุ่นวาย เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ สังคม การแพทย์ ในหลาย ๆ ด้านต้องมีการป้องกันและมีการแก้ปัญหาเพื่อป้องกันประชากรของประเทศในแต่ละประเทศเกิดความเสียหายมากขึ้น ส่วนสาระสำคัญที่สุดคือ ปัญหาเศรษฐกิจแต่ละประเทศมีความวุ่นวาย เรื่องคุณภาพชีวิตนั้นก็มีการลดต่ำลง ซึ่งรวมไปถึงในแต่ละประเทศนั้นมีจำนวนประชาชนผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงในอายุในประเทศอาเซียนที่มีเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ทำให้เศรษฐกิจที่กำลังพัฒนานั้นเกิดปัญหาเช่นกัน จำเป็นต้องมีการแก้ปัญหาย่างเร่งด่วนแต่ด้วยการบริหารจัดการอย่างล่าช้าของหน่วยงานภาครัฐ ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการบริหารจัดการแบบไร้ประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง ปัญหาโรคติดต่อ รวมทั้งปัญหาคุณภาพชีวิตของกลุ่มคนในทุก ระดับ แต่ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ ที่ต้องมาประสบกับในยุคที่เป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม ในช่วงดังกล่าวนี้ และต้องมี

ปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน, 2564) ซึ่งทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีในการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่ต้องมีการปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร (กรุงเทพธุรกิจ, 2563) ซึ่งทำให้มองเห็นภาพรวมที่จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องในยุคนี้นี้ เพื่อให้เกิดการดำรงชีวิตที่มีความเหมาะสม สามารถปรับตัวให้อยู่รอดในสถานในช่วงวิกฤตินี้ ดังนั้นผู้เขียนได้นำหลักภavana 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ของความเป็นผู้สูงอายุให้มีชีวิตและปรับตัวให้ได้ในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมควรมีลักษณะอย่างไร

สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นการทำให้ชีวิตของตนนั่นดีขึ้นเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กองโรงงานไฟฟ้าอาวู (ศชส.สพ.ทร), 2556) ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนนั้นให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยการประกอบอาชีพรวมกันอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข (ธรรรงค์ จันใด, 2561) สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมนั้นมีหลากหลายมิติซึ่งประกอบด้วย ดังนี้

1. มิติสุขภาวะทางกาย
2. มิติสุขภาวะทางจิตใจ
3. มิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
4. มิติสุขภาวะทางสังคม
5. มิติสุขภาวะทางเศรษฐกิจ
6. มิติสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมในมิติทั้ง 6 นี้ ทำให้เข้าถึงกระบวนการที่จะต้องเข้าไปขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดเป็นรูปธรรม ทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะมิติที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ ทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดขึ้นก็ย่อมต้องทำให้มิติที่เป็นสภาพแวดล้อมภายในเกิดผลกระทบด้วยพอสมควร คือ ทางกาย ทางจิตใจ และทางจิตวิญญาณ โดยจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (โปรเซอร์ฟแฟมิลี่, 2563) ซึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย คือ 1.การพัฒนากาย 2.การพัฒนาทางอารมณ์ 3.การพัฒนาทางสังคม 4.การพัฒนาทางความคิด 5.การพัฒนาทางจิตใจ 6.การพัฒนาทางปัญญา 7.การพัฒนาทางวินัย

ซึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการพัฒนาควบคู่ไปกับความเป็นอยู่หรือบริบทในพื้นที่นั้นเพื่อให้สอดคล้องกับ การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ (ศิริรัตน์ แก้วมงคล, 2555) ซึ่งประกอบด้วย ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม
4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา

โดยรูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาควบคู่กันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมีทั้งการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพราะผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้ที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงของโลกมาเป็นเวลาระยะที่ยาวนาน ร่างกายนั้นย่อมมีการเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา โดยจำเป็นที่จะต้องดูแลเป็นกรณีพิเศษ เพื่อให้สามารถอยู่บนโลกนี้ต่อไปได้อย่างต่อเนื่องจนจะสิ้นอายุขัยของความเป็นมนุษย์ การพัฒนาต่อมาคือ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ เพราะผู้สูงอายุนั้นอารมณ์มักจะมีอาการแปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จำเป็นต้องหาทางที่จะช่วยในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ซึ่งบางครั้ง ก็รู้สึกว่ามีความเบื่อหน่ายโลก เป็นธรรมดา รวมทั้งในส่วนของการพัฒนาทางด้านสังคมนั้นก็อาจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะผู้สูงอายุมักจะมีความรู้สึกที่ไม่ชอบอยู่คนเดียว จึงจำเป็นจะต้องมีสังคมของผู้สูงอายุในการรับรองเพื่อให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้มีการผ่อนคลาย และสุดท้ายคือ การพัฒนาทางด้านสติปัญญา เป็นกระบวนการที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม เพราะอายุที่มากขึ้นความคิด ทักษะก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป ความทรงจำ การกระทำก็อาจมีการผิดพลาดได้ตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม พัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้รักษาผู้สูงอายุเหล่านี้ไว้ในสังคม เพื่อความสมดุลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกต่อไป

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมนั้นมีลักษณะของการที่จะพัฒนาให้ผู้สูงอายุนั้นยังคงมีความเป็นมนุษย์ที่จะทำให้อยู่ร่วมกับสังคมได้ เช่น การพัฒนาทางด้านร่างกาย การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การพัฒนาทางด้านสังคม การพัฒนาทางด้านสติปัญญา หรือในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งผู้เขียนนั้นได้ทำการวิเคราะห์ไว้ตั้งแต่เริ่มต้นแล้วว่า การพัฒนาเหล่านี้เป็นการกระตุ้น หรือเพื่อให้การพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แล้วสามารถยังคงอยู่ร่วมกับสังคมได้ ตามการเปลี่ยนแปลงของโลกที่มีการพัฒนาต่อไป โดยมีทั้งแบบองค์รวมที่เป็นมิติ แบบองค์รวมที่เกี่ยวข้อง ก็ล้วนทำให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข โดยไม่มีความกังวลทางด้านใดด้านหนึ่ง

หลักภาวนา 4

สำหรับหลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการเจริญในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยใน “หลักภาวนา 4” หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ ที่เต็มระบบครบกระบวนการตลอด ทั้งชีวิต ทุกส่วนทุกด้านทุกขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจบจบ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งทำให้มองเห็นการทำจิตใจให้สงบ ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง คือการทำใจให้หยุดนิ่ง ให้สงบ ผ่องใส เป็นการเดินทางภายใน เพื่อกลับมาดูสภาวะจิตภายในของเรา (ความสุขประเทศไทย, 2559) เพราะพุทธศาสนานับมองมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก เมื่อฝึกแล้วก็เป็สัตว์ที่ประเสริฐ ถ้าไม่ฝึกก็ไม่ประเสริฐ (วิชัย เทียนถาวร, 2564) โดยในหลักภาวนานี้ประกอบด้วย 4 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย ดังนี้

1. กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กายของเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น การบริโภคในชีวิตประจำวัน เราจะต้องรู้ว่าเราบริโภคสิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ เช่น บริโภคเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย (ความสุขประเทศไทย, 2559) ในการดำรงชีวิต และการฝึกฝนร่างกายนี้ก็เพื่อให้เกิดเป็นผู้ที่มีสติปัญญา ให้สามารถติดต่อสัมพันธ์กับโลก คือ สิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลและเกื้อกูล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) โดย “กายภาวนา” เป็นการที่มนุษย์จำเป็นต้องมีการฝึกฝนตนเองเพื่อให้เข้าโลก ในการอาศัยอยู่ร่วมกัน ซึ่งต้องมีการพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การพัฒนาตนเองให้สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อเข้ากับในยุคต่าง ๆ ที่มีการพัฒนาไปเรื่อยให้ทันทั่วทั้ง โดยสำหรับมนุษย์นั้นเป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนตนเองให้สามารถเข้าใจโลกนี้ได้ การรักษาร่างกายของตนเองเพื่อให้เป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อสังคม ส่วนรวม หรือรวมทั้งการสร้างสรรคในสิ่งต่างๆ ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

2. สีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาด้านกรรมทวาร คือ การใช้กายวาจาในการอยู่ร่วมโลกร่วมสังคม โดยประพฤติปฏิบัติมีพฤติกรรมการกระทำอันไม่เบียดเบียน แต่สร้างสรรค์เกื้อกูล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งจำเป็นต้องมีการฝึกพัฒนาอบรม ทำชีวิตให้ดีขึ้นในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะความสัมพันธ์อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ดี ในการจะอยู่ร่วมกัน โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน แกร่งแย่งกัน ช่มเหงกันด้วยอำนาจ (วิชัย เทียนถาวร, 2564) ซึ่ง “ศีล” จะเป็นกรอบแห่งการพัฒนาเพื่อควบคุมอารมณ์ในการที่จะประพฤติสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จำเป็นจะต้องมีการตรึงกรอบแนวคิดให้อยู่ในรูปแบบของการพัฒนาเป็นผู้ที่มีความประพฤติอยู่ในทางที่ดี ไม่ละเมิดในสิ่งที่ทำให้เกิดความหม่นหมองของการใช้ชีวิต เพราะศีลนี้จะช่วยคุ้มครองให้ผู้ประพฤตินั้นมีความเที่ยงตรง ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด หรือเกิดความเสียหายที่จะตามมา ซึ่งในการอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนในทุก ๆ ช่วงวัย นั้นก็ต้องมีกรอบแห่งศีลให้ประพฤติตามเพื่อไม่ให้ละเมิดในการอาศัยอยู่ร่วมกันภายในสังคมนี้

3. จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส

(ความสุขประเทศไทย, 2559) เพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาความรู้สึก ทำให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจต่อการรู้เท่าทันจิตในการที่จะดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นผู้มีจิตใจดี มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในสังคมเดียวกันให้ได้รับความสุข ซึ่งการเป็นผู้ที่รักษาคุณธรรมนี้ ย่อมทำให้ประพัตติในสิ่งที่ดี โดยมีจิตเป็นตัวขับเคลื่อนเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่กำลังจะทำ หรือทำแล้วไม่ให้เกิดการประพัตติในสิ่งที่มิชอบเพื่อให้เกิดเป็นผู้มีจิตใจที่คอยแต่จะมีการพิจารณาว่าสิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ทำแล้วอาจเกิดความเสียหาย ก็ล้วนมาจากการบังคับจิตใจไม่ให้คล้อยตามในสิ่งที่จะปฏิบัติแล้วเกิดผลเสีย แต่จะพึงคอยกำหนดให้ทำในสิ่งที่ดีขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามแบบของความเป็นผู้ที่ศึกษา มีการทบทวนในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรอบที่เป็นคุณธรรม จริยธรรม ในการประพัตติในสิ่งที่พึงต้องทำ แต่ไม่ได้ประพัตติในสิ่งที่จิตใจกำหนดให้ทำตามสัญชาตญาณของความเป็นมนุษย์ เพราะว่าถ้ามีการปฏิบัติตามสัญชาตญาณแล้ว ย่อมทำให้เกิดการละเมิดกรอบของคุณธรรมที่พึงมี ซึ่งจะกลายเป็นผู้ที่ไม่มีเมตตา ไม่มีความกรุณา ไม่เป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร เพราะเกิดจากการไม่ได้กับการฝึกฝนจิตใจ จึงทำให้เกิดการคล้อยตามสัญชาตญาณของตน แต่หากมีการฝึกฝนจิตใจแล้ว ก็ย่อมเป็นผู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง เท่าทันสภาวะและเหตุปัจจัย รู้จักคิดรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา จัดทำดำเนินการทั้งหลายให้เกิดผลดี โดยข้อนี้มีจิตใจเป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจของกิเลสและความทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งในการพัฒนาปัญญานี้ ทำให้เป็นผู้ที่คอยรู้จักคิด การใช้ความรอบรู้ของตนในการกระทำในสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ การหาวิธีการที่จะปรับตัวเข้ากับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยที่ยังสามารถจะมีชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น สิ่งนี้เป็นการพัฒนาความรู้ที่กำลังมีอยู่ตอนนี้ให้สามารถที่จะเข้าใจโลกที่เปลี่ยนแปลงไปตามวิถีทางความการอยู่ร่วมเพื่อที่ 'ได้ไม่เกิดปัญหาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งปัญญานี้ เป็นความรอบรู้ที่จะต้องรู้ในทุก ๆ เรื่องที่อยู่ การเกิดผลกระทบที่เกิดอยู่ให้เป็นผู้รู้ และเป็นผู้มีความเข้าใจที่ดีอย่างมีสติ (สารานุกรมเสรี, 2565) ซึ่งทำให้เป็นผู้ที่รู้ถึงเหตุถึงผลอย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้ในสิ่งที่ควรทำควรเว้น ในการอาศัยอยู่เพื่อไม่ให้เกิดความเศร้าหมองที่เกิดจากความผิดพลาด จึงจำเป็นต้องมีการพิจารณาอย่างเหมาะสม

ดังนั้น หลักภาวนา 4 นี้เป็นหลักการที่ใช้ในการพัฒนาชีวิต ด้วยคุณธรรม คอยควบคุมในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตไม่ให้เป็นการละเมิดหรือประพัตติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องดีงาม เช่น การพัฒนาหรือฝึกฝนในด้านร่างกาย (กายภาวนา) การพัฒนาในด้านของศีล เพื่อให้เกิดการประพัตติในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม เพื่อไม่ให้ตกไปสู่ความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของตน (ศีลภาวนา) การพัฒนาในด้านของจิตใจ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความคิด มีความรู้สึก มีคุณธรรมในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ปล่อยจิตของตนให้เป็นไปตามสัญชาตญาณตามความรู้สึก แต่ควรกำหนดและอยู่ในกรอบของความคิดซึ่งมีการพัฒนาให้เป็นไปตามกระบวนการที่ได้มีการฝึกฝน (จิตตภาวนา) และสุดท้ายการพัฒนาทางด้านปัญญา คือ การพัฒนาให้ทันในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่รอบตัวให้สามารถใช้

ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท และพัฒนาตนให้เป็นผู้รอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ แล้วแก้ปัญหาเหล่านั้นให้ดียิ่งขึ้น (ปัญญาภวานา) เป็นต้น

ยุคชีวิตวิถีใหม่

ในยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคที่เรียกว่า “ชีวิตวิถีใหม่” ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ แตกต่างจากในอดีต เนื่องจากมีสถานการณ์บางอย่างส่งผลทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตที่คนในสังคมเคยปฏิบัติกันมาอย่างปกติเดิม ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เพื่อให้มีความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว และอยู่รอด (กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะ, 2564, 206-218) เพื่อให้เกิดการอยู่รอดในสังคม จึงจำเป็นต้องมีการปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ้ายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษา สุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ (กรุงเทพธุรกิจ, 2563) เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้ในสังคม และวางแผนชีวิตสำหรับการเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินอีกครั้ง (กองทุนการออมแห่งชาติ, 2563) โดยในรูปแบบที่มีความแตกต่างจากยุคเดิม ๆ ของยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ (สำนักวิทยบริการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, 2564) คือ

1. ใส่หน้ากากอนามัยทุกวัน
2. ล้างมือบ่อย ๆ
3. รักษาระยะห่างทางสังคม
4. ทำงานที่บ้าน
5. สั่งอาหารออนไลน์ และซื้อกลับไปทานที่บ้าน
6. การเรียนการสอนแบบออนไลน์
7. งดการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง/แออัด
8. ใช้เทคโนโลยีสังคมไร้เงินสด ทำธุรกรรมออนไลน์
9. ดูแลความสะอาดทั้งที่บ้าน – ที่ทำงาน

โดยในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ จำเป็นต้องมีการที่บุคคลนั้นจะต้องดูแลชีวิตของตนเป็นพิเศษ เพราะว่าเป็นช่วงของการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือ “โควิด-19” ที่ต้องคอยป้องกันการติดเชื้ออย่างเข้มงวด ซึ่งในช่วงนี้ทำให้เชื้อไวรัส Covid-19 ได้แพร่กระจายเป็นวงกว้าง และมีการติดเชื้อง่ายขึ้น (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), 2563) และมีการพบปัจจัยที่ทำให้สามารถติดเชื้อง่ายขึ้น 4 ข้อ ดังนี้

1. การอยู่ร่วมกันหลายคนในห้อง/พื้นที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท
2. การอยู่ใกล้ชิดกับคนอื่นที่ไม่รู้จักกันในพื้นที่นั้นนานเป็นชั่วโมง

3. การมีผู้ติดเชื้ออยู่ร่วมกันหลายคน เช่น มากกว่า 5 คน

4. การที่กลุ่มคนติดเชื้อเหล่านี้ทำกิจกรรมที่แพร่เชื้อง่าย เช่น การตะโกน ร้องเพลง หรือการสัมผัสอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์

ดังนั้น ยุคชีวิตวิถีใหม่นั้นจึงเป็นยุคที่ทุกคนนั้นควรให้ความสนใจในการปรับตัวให้มากขึ้นเพราะว่ารูปแบบในการดำเนินชีวิตนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไป ทั้งด้านการใช้ชีวิต ด้านสังคมที่ต้องปรับตัวให้ได้เพราะมีการติดต่อของโรคระบบเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการรักษาร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ให้สามารถเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับภัยต่าง ๆ ในยุคนี้ อย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทอันนำไปสู่จุดจบของชีวิตที่กำลังจะดำเนินต่อไปอย่างสร้างสรรค์ และเพื่อเป็นแนวทางการป้องกันของการใช้ชีวิตอยู่ในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาเพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมีชีวิตที่ดีขึ้น โดยจัดเป็นรูปแบบองค์รวมสำคัญ คือ 1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย 2. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ 3. การพัฒนาทางด้านสังคม 4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา โดยในการพัฒนาแบบองค์รวมนี้เมื่อนำมาบูรณาการให้เข้ากับหลักภวนา 4 ประการ ย่อมทำให้เห็นถึงความสอดคล้องกัน แต่จำเป็นต้องนำมาวิเคราะห์ให้เข้ากับยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยผู้เขียนได้นำมาประยุกต์ให้เข้ากับหลักภวนา 4 ประการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ด้านกายภวนา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวมโดยฝึกฝนทางด้านร่างกาย คือ ทั้งการพัฒนาทางกาย ทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งในการการพัฒนาทางด้านกายภวานานั้น เป็นรูปแบบที่นำมาฝึกฝนสำหรับการเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างไรให้เกิดความสงบสุข การอยู่ร่วมกันโดยมีความคิด ความเข้าใจในหลักการทางพระพุทธศาสนา การพิจารณาทางกายนั้น ควรใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น ซึ่งผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้มีจำนวนมากในสังคม ที่ต้องการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพื่อให้สามารถมีชีวิตที่ดีในบั้นปลายชีวิตนี้ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนที่เหมาะสม ทางด้านอารมณ์นั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถอยู่ในสังคมยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งรวมไปถึงการมีสังคมเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีสุข และในปัจจุบันนี้มีการแบ่งสังคมออกมามากมาย คือ สังคมเด็ก สังคมวัยทำงาน สังคมผู้สูงอายุ โดยสังคมผู้สูงอายุนั้นมีส่วนสำคัญอย่างมากในการที่จะสร้างความสมดุลให้กับการพัฒนาของประเทศให้เป็นไปในทิศทางที่ดียิ่งขึ้น แต่ก็ต้องมีการจัดการอย่างเหมาะสมเพื่อไม่เกิดปัญหาต่อการมีอยู่ของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยที่ต้องการพักผ่อน เพราะที่ผ่านมานั้นได้มีการช่วยพัฒนาในสังคมมากมาย หรืออยู่ในสังคมเพื่อเป็น

ประโยชน์ และเมื่อเข้าสู่สังคมสูง ดังนั้นภาครัฐจำเป็นต้องมีการให้การดูแลเพื่อให้สามารถเป็น การช่วยเหลือ รวมทั้งตอบสนองความวิริยะ อุตสาหะ อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความตื่นตัวทาง ร่างกายที่นับวันยังมีการเสื่อมสภาพ แต่จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อเป็นการที่จะสามารถอยู่ร่วมกับสังคมนี้ได้อย่างดียิ่งขึ้นโดยไม่เป็นภาระต่อสังคม โดยต้องมีการพัฒนาอย่างเหมาะสมที่สุด เรียกว่า “รู้เท่าทันสังคม”

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ด้านสัลลภาวนา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในกรอบแห่งความประพฤติที่เหมาะสม มีศีลธรรมอันดีงาม มีความเมตตา กรุณาต่อกัน โดยเป็นรูปแบบองค์รวมที่จะต้องประกอบด้วย ความประพฤติดีทางกาย การมีอารมณ์ความรู้สึก เป็นผู้ที่มีความดีธรรม มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การช่วยสังคมในทางสร้างสรรค์ โดยไม่มีการเบียดเบียนต่อกันในสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะศีลธรรมนี้จะช่วย เป็นเกาะป้องกันในสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยในการเตือนสติให้ประพฤติในสิ่งที่ดีงาม มีความมั่นคงต่อ การใช้ชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เพราะเป็นการสำรวมระวัง ให้มีความมั่นคงไม่หลงผิด ประพฤติผิดพลาด เมื่ออยู่ร่วมกัน โดยที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทศนคติ ต่อยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ ให้เข้าใจถึง การใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่จำเป็นจะต้อง ปรับให้เข้ากับการพัฒนาให้ดีขึ้น ตามหลักแห่งการพัฒนา รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ เข้ากับยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ ให้สามารถที่จะอยู่ร่วมสังคมนี้ได้ เรียกว่า “บ่มเพราะนิสัย”

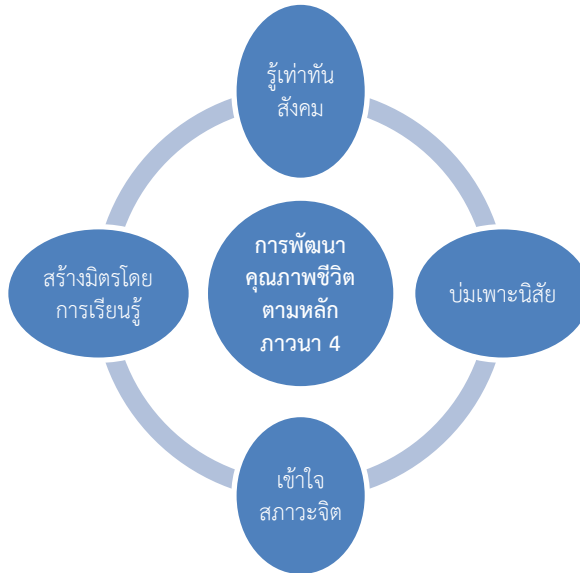
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ด้านจิตตภาวนา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในด้านความมั่นคงแห่งจิต การพัฒนาให้เป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็งไม่เป็นผู้ที่อ่อนไหว หรือ เป็นไปตามสัญญาของตน คือ ความรู้ ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุนี้ สิ่งแรกคือต้อง มีร่างกายที่ดี มีอารมณ์ที่ดี มีจิตใจที่ดี มีสังคมที่ดี และมีสติปัญญาที่ดีเพื่อให้สามารถอยู่กัน ในสังคมได้โดยไม่มีความกังวลใด ๆ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะเกิด ความเสื่อมสภาพ ซึ่งจิตนั้นยังสามารถประคับประคองให้รู้ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ หรือบางครั้ง ก็มีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่จิตไม่สามารถเข้าไปควบคุมได้ นั่นคือ สัญชาตญาณในการใช้ชีวิตที่มี ร่างกายเสื่อมถอย แต่ก็ต้องมีการปฏิบัติให้สามารถเข้าใจจิตที่เป็นอยู่ ทั้งการรู้สึกตัว หรือไม่ รู้สึกตัว ซึ่งก็ต้องมีการควบคุมให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้นได้ ซึ่งคือ ต้องมีการพัฒนาจิตของตนนั้นให้ ได้รับรู้ ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่า ช่วงนี้ควรปฏิบัติตัวอย่างไร ควรมีความเข้าใจอย่างไรในการใช้ ชีวิตในยุคนี้ ต้องมีการพิจารณาอย่างรอบคอบ และเข้าใจแนวความคิดต่าง ๆ ให้มีความรู้และ เข้าใจมากขึ้น อย่าปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ และต้องมีการควบคุมให้ดีขึ้น เรียกว่า “เข้าใจ สภาวะจิต”

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในด้านความรู้ การรู้เท่าทัน การรู้รอบ ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุควรรู้และควรมีความเข้าใจ ในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ ซึ่งในการพัฒนาปัญญา หรือความรู้ที่เกิดขึ้นในยุคนี้จะช่วยให้ผู้ สูงอายุนั้น สามารถเอาตัวรอดได้ในสังคม นั่นคือ การเป็นผู้ที่มีความสนใจในสิ่งรอบตัว ศึกษาหาความรู้ให้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจอยู่เสมอ หรือการที่หน่วยงานจัดให้มีการอบรมให้ความรู้ในการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ ก็ย่อมเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้และมีความเข้าใจในการใช้ชีวิตเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตที่ดี โดยมีการพิจารณาสิ่งรอบตัวที่เกิดขึ้น ทั้งในอดีต ปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีค่า และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่เป็นภาระ ซึ่งผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้ย่อมทำให้สังคมนั้นมีความเสถียรภาพมาก เพราะจะต้องมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคมเกิดขึ้น แต่จำเป็นต้องมีการพัฒนาทุกอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าผู้สูงอายุ หรือวัยต่าง ๆ แต่ก็สามารถที่จะมีการผลักดันให้แก้ไขอย่างเป็นไปตามแผนของหน่วยงานในภาครัฐที่มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้เรียนรู้และเข้าใจในบริบทต่าง ๆ การมีสังคมที่ให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาเรียนรู้ นั้น ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่ต้องมีการเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพ การป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำลายชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการให้ความรู้เพื่อเป็นการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อมีชีวิตที่ดี เรียกว่า “สร้างมิตรโดยการเรียนรู้”

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักทฤษฎี 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่นั้นต้องมีการพัฒนาทางกายเพื่อให้รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่าง “รู้เท่าทันสังคม” เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุข มีการพัฒนาทางด้านกรอบแห่งความประพฤติให้เป็นผู้ที่รู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่ควรประพฤติหรือไม่ควรประพฤติโดยเฉพาะ “บ่มเพาะนิสัย” ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาให้เป็นผู้ที่เข้าใจมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี การพัฒนาทางด้านความมั่นคงแห่งจิต ให้เป็นผู้ที่เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ให้เป็นผู้ที่อ่อนไหวตามการเปลี่ยนแปลงของโลก หรือสังคมที่มีการขับเคลื่อนซึ่งต้องเป็นผู้ที่มีความ “เข้าใจสภาวะจิต” ที่เกิดขึ้นขณะนั้นว่าเกิดอะไร ควรทำอะไร เพื่อไม่ให้เป็นการแผ้วถ่อผู้อื่น ควรมีการเริ่มต้นด้วยตนเอง และสุดท้ายคือการพัฒนาทางด้านความรู้ หรือปัญญา ทำให้เกิดการศึกษาเพื่อเข้าใจชีวิต แนวทางการป้องกันตนเองให้เข้ากับยุคใหม่นี้ มีการศึกษาแบบแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อเป็นการ “สร้างมิตรโดยการเรียนรู้” การเข้าใจชีวิตที่มีความแตกต่างกัน แล้วนำมาพัฒนาด้านตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

องค์ความรู้



สำหรับองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งผู้เขียนได้ทำการสังเคราะห์โดยมีรายละเอียดดังนี้

รู้เท่าทันสังคม คือ รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้โดยอาศัยการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เพื่อเอาตัวรอดในสังคมยุคนี้ มีการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจเพื่อให้อาจจะพัฒนาตนให้อยู่รอดในสังคมได้อย่างปลอดภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

บ่มเพาะนิสัย คือ ควรประพฤติหรือไม่ควรประพฤติในสิ่งใด ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาให้เป็นผู้ที่เข้าใจมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี และเพื่อช่วยในการเตือนสติให้ประพฤติในสิ่งที่ดีงาม มีความมั่นคงต่อการใช้ชีวิตให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะเป็นการรักษากาย วาจา จิตใจให้มีความมั่นคงไม่ให้หลงผิด ประพฤติผิดพลาดเมื่ออยู่ร่วมกัน โดยที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทศนคติ ต่อยุคชีวิตวิถีใหม่นี้

เข้าใจสภาวะจิต คือ เป็นผู้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ให้เป็นผู้ที่อ่อนไหวตามการเปลี่ยนแปลงของโลก หรือสังคมที่มีการขับเคลื่อน และควรมีความเข้าใจแนวความคิดต่าง ๆ ให้รู้เข้าใจมากขึ้น อย่าปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ และต้องมีการควบคุมให้ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุนี้ สิ่งแรกคือต้องมีร่างกายที่ดี มีอารมณ์ที่ดี มีจิตใจที่ดี มีสังคมที่ดี และมีสติปัญญาที่ดีเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้โดยไม่มี ความกังวล

สร้างมิตรโดยการเรียนรู้ คือ การศึกษาเพื่อเข้าใจชีวิต แนวทางการป้องกันตนเองให้เข้ากับยุคใหม่นี้ มีการศึกษาแบบแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อเป็นการเข้าใจชีวิตที่มีความแตกต่างกัน แล้วนำมาพัฒนาตนเอง ในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่ต้องการเผชิญกับปัญหาทางด้าน

สุขภาพ การป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำลายชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการให้ความรู้เพื่อเป็นการป้องกันตนเอง โดยมีมิตรภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ

ดังนั้น องค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้ คือ ต้องรู้เท่าทันสังคม โดยมีการบ่มเพาะนิสัย เพื่อเข้าใจสถานะจิต และมีการสร้างมิตรโดยการเรียนรู้ เพื่อเป็นการนำมาพัฒนาตนเอง ในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่ต้องมีการเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพ การป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำลายชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการให้ความรู้เพื่อเป็นการป้องกันตนเองโดยมีทั้งการควบคุมทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และความมีสติให้สามารถที่จะไม่มีปัญหาในการพัฒนาผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่นี้

บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่นั้นต้องมีการพัฒนาทางกายเพื่อให้รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่าง “รู้เท่าทันสังคม” เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุข มีการพัฒนาทางด้านกรอบแห่งความประพฤติให้เป็นผู้ที่รู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่ควรประพฤติหรือไม่ควรประพฤติโดยเฉพาะ “บ่มเพาะนิสัย” ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาให้เป็นผู้ที่เข้าใจมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี การพัฒนาทางด้านความมั่นคงแห่งจิต ให้เป็นผู้ที่เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ให้เป็นผู้ที่อ่อนไหวตามการเปลี่ยนแปลงของโลก หรือสังคมที่มีการขับเคลื่อนซึ่งต้องเป็นผู้ที่มีความ “เข้าใจสถานะจิต” ที่เกิดขึ้นขณะนั้นว่าเกิดอะไร ควรแก้อย่างไร เพื่อไม่ให้เป็นภาระผู้อื่น ควรมีการเริ่มต้นที่ด้วยตนเอง และสุดท้ายคือการพัฒนาทางด้านความรู้ หรือปัญญา ทำให้เกิดการศึกษาเพื่อเข้าใจชีวิต แนวทางการป้องกันตนเองให้เข้ากับยุคใหม่นี้ มีการศึกษาแบบแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อเป็นการ “สร้างมิตรโดยการเรียนรู้” การเข้าใจชีวิตที่มีความแตกต่างกัน แล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *ประชากรผู้สูงอายุอาเซียน+3*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/46>.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). *‘New Normal’ คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเรารู้ชีวิต ‘ปกติวิถีใหม่’*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>.
- กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะ. (2564). *วิถีชีวิตใหม่กับเทคนิคการดูแลตนเองเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด19*. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 27(1), 206-218.

- กองทุนการออมแห่งชาติ. (2563). *New Normal ความปกติในวิถีชีวิตใหม่*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.nsf.or.th/node/955>.
- กองโรงงานไฟฟ้าอาวรุ (ศชส.สพ.ทร). (2556). *แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://fcsorm.dyndns.org/fcsorm/km-menu/การพัฒนาคุณภาพชีวิต/ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต/>.
- ความสุขประเทศไทย. (2559). *เส้นทางความสุข : การภาวนา*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.happinessisthailand.com/2016/03/05/เส้นทางความสุข-การภาวนา/>.
- โปรซอฟท์แฟมิลี. (2563). *แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://prosofftfamily.softbankthai.com/Article/Detail/28929>
- รณรงค์ จันใด. (2561). *แนวทางการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในเขตเทศบาลนครนนทบุรี. วารสารสถาบันพระปกเกล้า*, 16(1), 96-110
- วิชัย เทียนถาวร. (2564). *'มีความรู้ท่วมหัวต้องเอาตัวให้รอด'*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก https://www.matichon.co.th/article/news_3011046.
- ศิริรัตน์ แก้วมงคล. (2555). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/500426>.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). (2563). *ใช้ชีวิตวิถีใหม่แบบ New Normal-plus จะระงับการระบาดใหญ่ระดับโลกสองในไทย*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.hsri.or.th/media/issue/detail/12945>.
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน). (2564). *ชีวิตวิถีใหม่' (New Normal)*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.tosh.or.th/covid-19/index.php/new-normal>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สารานุกรมเสรี. (2565). *ปัญญา (ศาสนาพุทธ)*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/ปัญญา_\(ศาสนาพุทธ\)](https://th.wikipedia.org/wiki/ปัญญา_(ศาสนาพุทธ)).
- สำนักวิทยบริการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. (2564). *9 New Normal ชีวิตวิถีใหม่*. สืบค้น 30 สิงหาคม 2564, จาก <https://lib.rmuts.ac.th/site/th/news/189>.