

การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทย Self-Control for the Families' Happiness of the Elderly in Thai Society

พระครูธีรศาสน์ไพศาล¹

¹พุทธบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่
²รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย พลเมืองดี ที่ปรึกษาหลัก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา
³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประกอบ อยู่ชมบุญ ที่ปรึกษาร่วม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่
Phrakruteratpaisan¹

¹Bachelor of Arts Programme in Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiangrai Buddhist College

²Associate Professor Dr.wanchai pomlomaungdee, Major Advisor, Graduate school Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Phayao campus

³Assistant Professor prakob yoochomboon, Co-Advisor, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Chiangrai Buddhist College

Thanit_loonlawan@hotmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ในการศึกษานี้ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพุทธศาสนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เครือข่ายผู้สูงอายุ และการครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทย พบว่า ผู้สูงอายุจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้จะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ จัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว วิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวจะต้องนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ในการครองตน โดยควรหมั่นศึกษาธรรมะ ฟังธรรมะ หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ใช้หลักพรหมวิหาร 4 คือ ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ ได้แก่ มิเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบุตรหลานในครอบครัว และหลักสังกตวัตถุ 4 คือ หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานตตา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า เป็นที่รักของสมาชิกในครอบครัว ผลที่ตามมาคือความสุขทั้งทางกายและทางใจตามอรรถภาพ

คำสำคัญ: การครองตน, ผู้สูงอายุ, ครอบครัวของผู้สูงอายุ, ความสุขในสังคมไทย

Abstract

This article, entitled, "Self-control for the Families' Happiness of the Elderly in Thai Society;" has 3 purposes as follows: 1) to study the development of the quality of life in terms of Buddhism, 2) to study the health-promoting activities and the elderly networking, and 3) to search for ways in controlling oneself for the families' happiness of the elderly in Thai society. Generally speaking, the elderly, being lived happily according to their personal circumstances, are dependent on some important basic needs, such as good health, self-economic dependency, and suitable housing management. Apart from what have been said before, the elderly should have been well continuously- related with every member of the families consisted with their spouses,

children, grand children, relatives, friends and health care assistants. This article, therefore, emphasizes to present some Buddhist dhammic principles to promote good continuous relationship among the elderly and the families' members by adopting the said principles in order to enhance the self-control for the elderly's families. The elderly in general often easily forget things already done, e.g. having already eaten but claim that they never have. This is due to the lack of mindfulness or never practice mindfulness development. Though just practice, as they are the aged-people, it is rather too late and less successful. The elderly's mind in general always are distracted causing them grumbling all the time so their children do not feel like being near them. This is because the elderly lack the concentrated-mind, they have to regularly cultivate concentration which is one of the most important dhamma teachings. If they can do the followings such as spend the time listening to dhamma talks, or reading dhamma books, not only read or listen, but simultaneously practice meditation,

Keywords: Self-control, The elderly,

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง ร้อยละ 10.3 และร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด มีอายุมาตรฐานมากกว่า 30 ปี การมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงการสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไป คืออัตราส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่อัตราส่วนและจำนวนประชากรวัยแรงงานเริ่มลดลง ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจสวนรวมต่อการออมและการลงทุนทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่นเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่ผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ (วารคม ที่สุกะ, 2527)

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเกิดจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัว และสังคม การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมจะส่งผลกระทบต่อถึงกันและกันเป็นวงจรไม่รู้จบ มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัธยาศัย ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง (ภูริชญา เทพศิริ, 2555).

ในส่วนของภาครัฐโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย มีภารกิจหลักในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของประชากรตามกลุ่มอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ โดยมีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสมรรถนะและศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยเน้นเรื่องสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีแนวปฏิบัติให้สมาชิกในครอบครัวมีแนวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้คือ 1) ให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต 2) ควรระมัดระวังคำพูด หรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก 3) ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจ 4) อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่าง ๆ 5) เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย 6) ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่ หรือต้องการไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจ 7) ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน 8) ให้

ความสำคัญเห็นคุณค่า และเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุ 9) ให้อภัยในความหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ 10) ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือพาไปตรวจสุขภาพให้การดูแลอย่างใกล้ชิด นอกจากครอบครัวแล้วจะต้องอาศัยความร่วมมือจากชุมชนด้วย โดยต้องมีการสร้างจิตสำนึกให้กับคนในชุมชนตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ ในฐานะเป็นปวงชนนิยบุคคลซึ่งเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน โดยความร่วมมือกันของทุก ฝ่ายในชุมชนโดยใช้หลักบวร (บ้าน วัด โรงเรียนหรือราชการ) เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้อารมณ์ แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

จากสภาพความเป็นมาและเหตุผลดังกล่าวจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ตลอดจน ภาครัฐจะต้องให้ความสำคัญ และหามาตรการทั้งทางสังคมและกฎหมายออกมารองรับเพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องของประชากรผู้สูงอายุ อย่างจริงจัง เพื่อรองรับประชากรผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นในอนาคตอันใกล้ โดยบทความนี้จะมุ่งเน้นว่าการที่จะให้ผู้สูงอายุ อยู่อย่างมีความสุขกับสมาชิกในครอบครัวได้นั้นจะต้องอาศัยหลักธรรมของพุทธศาสนาประยุกต์ใช้

หลักธรรมที่เห็นว่าควรนำมาใช้ในการครองตนของผู้สูงอายุให้มีความสุขในครอบครัวของสังคมไทย มี 2 หลักธรรม คือ พรหมวิหาร 4 และ สังคหัตถ์ 4 ซึ่งหลักธรรมนี้ตรงกับแนวคิดของรองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2560) ได้นำเสนอวิธีการครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยเสนอวิธี พ-อ-ส ซึ่งย่อมาจากหลักธรรม 3 หมวดของพระพุทธศาสนา คือ พรหมวิหาร 4 อริยฐาน 4 และสังคหัตถ์ 4 โดยมีสาระสำคัญสรุปได้คือ

1. **พรหมวิหาร 4** คือ การมีธรรมประจำใจ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา การมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์ กรุณา การมีความสงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มุทิตา การมีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา การวางตัววางใจเป็นกลาง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวได้ คือ

1.1 **เมตตา** มีความรักต่อบุตรหลานสมาชิกในครอบครัว โดยผู้สูงอายุต้องแสดงให้เห็นสมาชิกในครอบครัวได้เห็นว่ามีความรักต่อทุกคนในครอบครัวอย่างเสมอภาคกันตามบทบาทหน้าที่โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

1.2 **กรุณา** มีความสงสารเห็นอกเห็นใจต่อบุตรหลานสมาชิกในครอบครัว เมื่อบุตรหลานมีปัญหาทั้งในเรื่องการเรียน การเรียน การดำเนินชีวิต หรือผิดพลาดด้วยเหตุใด ๆ ผู้สูงอายุก็แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ไม่ซ้ำเติมในปัญหาหรือความผิดนั้นๆ

1.3 **มุทิตา** มีความยินดีชื่นชมต่อบุตรหลานสมาชิกในครอบครัว เมื่อเขาประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเรียน หรือประสบความสำเร็จเรื่องใด ๆ ก็ตาม ผู้สูงอายุก็แสดงออกถึงความยินดีด้วยความจริงใจ

1.4 **อุเบกขา** วางตัววางใจเป็นกลาง เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวผู้สูงอายุก็ควรทำหน้าที่เป็นผู้ประสานให้ทั้งสองฝ่ายกลับมาที่มีความสัมพันธ์ดั้งเดิม โดยต้องรับฟังปัญหา คอยแก้ปัญหาโดยไม่ลำเอียงเพราะ โลก โกรธ หลง

2. **สังคหัตถ์ 4** หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจและสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มี 4 ประการ คือ

2.1 **ทาน** คือการให้ การแบ่งปัน ผู้สูงอายุควรแบ่งปันทรัพย์สินที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ทุกคนอย่างดเผ่าเทียมเป็นธรรม หรือให้การช่วยเหลือเกื้อกูลสมาชิกทุกคนในครอบครัวเมื่อยามที่จำเป็น นอกจากจะให้อุปการะแล้ว การให้ความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม

2.2 **ปิยวาจา** การพูดจาด้วยความไพเราะอ่อนหวาน ผู้สูงอายุควรใช้คำพูดที่ไพเราะ ชวนฟัง ในการสนทนากับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งควรชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชักจูงให้แก่สมาชิกในครอบครัวประพฤติดี ตลอดจนสร้างความเข้าใจที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุก็ควรเป็นผู้ฟังที่ดีในระหว่างการสนทนากับสมาชิกในครอบครัวด้วย

2.3 อุตจกริยา การทำประโยชน์ ผู้สูงอายุควรช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ เช่น ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านที่ไม่หนักหรือเกินกำลัง ช่วยรับผิดชอบค่าใช้จ่ายบางส่วนของครอบครัว ช่วยแนะนำสั่งสอนอบรมจริยธรรมให้สมาชิกผู้เยาว์วัยในครอบครัว หรืองานอื่นตามที่เห็นสมควรและกระทำได้

2.4 สมานัตตตา การเอาตัวเข้าสมาน ผู้สูงอายุควรพยายามปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดีทุกวัย ควรรู้จักบทบาทหน้าที่ว่าควรจะทำอะไร ไม่เรียกร้องความสนใจ ความเห็นใจจากสมาชิกในครอบครัวจนเกิดความพอดีพองาม ผู้สูงอายุควรร่วมสุข ร่วมทุกข์ และร่วมกันแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวโดยไม่ย่อท้อ เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งผู้สูงอายุควรวางตัวเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ และให้ความเสมอภาคในครอบครัว

วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อหาวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ศึกษากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ และการวางตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะก่อเกิดประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ จนเกิดผลสำเร็จที่พึงปรารถนา สุขภาพในครอบครัวย่อมจะเกิดขึ้นกับทั้งตัวผู้สูงอายุ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวโดยถ้วนหน้ากัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเครือข่ายผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาการครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการผสมผสานงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อมุ่งศึกษาวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ตามหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ศึกษาจากเอกสารทั้งปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เกี่ยวข้อง คือ ค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ค้นคว้าข้อมูลจากตำรา เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ ทศวรรษธรรมที่สนพระธรรมปิฎก: หมวดพุทธศาสตร์ ธรรมบุญชีวิต การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตครอบครัวและสังคม

ช่วงที่ 2 นำข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิมาศึกษา เพื่อวิเคราะห์ในเชิงสังเคราะห์เนื้อหา อธิบายความให้เห็นข้อเท็จจริง ตอบโจทย์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเรียบเรียง เพื่อจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งกำหนดแนวทางและการประเมิน

ช่วงที่ 3 การทดสอบเพื่อนำเอาวิธีไปทดลองใช้ในเชิงปฏิบัติ

ช่วงที่ 4 สรุปผลการวิจัย โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข โดยนำผลการวิจัยองค์ความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุในสังคมไทย

ขั้นที่ 2 การสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดคุณลักษณะทางสังคมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 8 ด้าน คือ ด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทาน ปิยวาจา อติจริยา สมานัตตา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และนำไปสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัด หลังจากนั้นนำไปสอบถามกับผู้สูงอายุอีก จำนวน 450 คน เพื่อหาคุณลักษณะทางสังคมของผู้สูงอายุ เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามคุณลักษณะทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้ง 8 ด้าน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย แจกแบบสอบถามตาม โรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วก็นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ในเชิงปริมาณโดยหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า บุคคลจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์จะต้องประกอบด้วย 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ด้านสุขภาพทางกาย (Physical Health) คือ มีสภาพร่างกายที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีการพัฒนาที่เหมาะสมกับวัย โดยสังเกตได้จาก การมีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ระบบอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีสมรรถภาพสูงสามารถทำงานได้นาน ๆ โดยไม่เหนื่อยง่าย การนอนและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ผิวพรรณผุดผ่อง รูปร่างสมส่วน เป็นต้น 2) ด้านสุขภาพทางจิต (Mental Health) คือ มีสภาพจิตเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ส่วนหนึ่งจะต้องมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือกล่าวกันว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” 3) ด้านสภาพทางสังคม (Social Health) คือ การมีสภาพของความเป็นอยู่ หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถเข้ากับบุคคลและชุมชนได้ทุกสถานะอาชีพ ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอาเปรียบใครคนอื่น เป็นที่เคารพและเป็นที่น่าเชื่อถือของคนทั่วไป

ส่วนการจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ สภาพจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้วย 3) ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง การยอมรับนับถือ รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย 4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงินและรายได้ที่มั่นคง จากองค์ประกอบของชีวิตเหล่านี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะกฎของธรรมชาติ คือ มีการเกิด มีแก่ มีเจ็บ และมีการตายจากไป จึงทำให้มนุษย์เกิดความต้องการด้านต่างๆ ที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อมุ่งความสำเร็จให้แก่ตนเองต่อไป แต่เมื่อนำเรื่องสุขภาพมาพิจารณาประกอบกับเรื่ององค์ประกอบของคุณภาพชีวิตแล้วจะพบว่า องค์ประกอบของการมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จึงเห็นได้ว่าการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกายก่อน ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกต้องสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาทางด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาวางบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรมตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเครือข่ายผู้สูงอายุ พบว่า ในสังคมไทย ถึงแม้บุตรหลานแต่งงานออกไปก็ตาม แต่ก็ยังมีนิยมอยู่เป็นครอบครัวใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้สมาชิกในครอบครัวยังใกล้ชิดกันอยู่ ซึ่งเป็นผลดีต่อลูกหลานที่นอกจากจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่า ตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว

โอกาสที่เด็กจะไปเกร หรือประพุดิคนอกกลุ่มนอกทางจึงมีค่อนข้างน้อย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เองประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สามารถช่วยส่งเสริมอบรมเลี้ยงดูลูกหลานนุทรหลาน ให้เป็นพลเมืองดี โดยลูกหลานจะได้เรียนรู้ทั้งจากโรงเรียน และที่บ้าน ที่บ้านลูกหลานจะได้รับการอบรม ในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ จากผู้สูงอายุที่จะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทุก ๆ เรื่อง ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทยตั้งแต่อดีตได้หล่อหลอมความรัก ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเองก็ไม่ต้องการแต่จะเป็นฝ่ายรับจากบุตรหลานหรือจากสังคมเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุก็พยายามที่จะช่วยตนเองมากที่สุดเท่าที่ตนเองทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ ความเป็นอยู่ โดยจะอาศัยพึ่งพาลูกหลานต่อเมื่อทำไม่ไหวแล้วเท่านั้น แม้อย่างนั้นก็ตามผู้สูงอายุก็ยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพ ที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย แรงสติปัญญา ทักษะฝีมือ ให้คำแนะนำต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ ดังนั้นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ

1. **ประเภทกิจกรรมนันทนาการ** เป็นการเรียนรู้ การให้บริการผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการนี้ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำท่าย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจความวิตกกังวลน้อยลง มีชีวิตชีวา ซึ่งผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลาย ๆ กิจกรรม และต้องมีเวลาเพียงพอ

2. **ประเภทกิจกรรมการเรียนรู้** เมื่อเข้าสู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ก็ควรต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้ อยากเห็นความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง ให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่นการเรียนรู้ในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้น ๆ เป็นต้น

3. **ประเภทกิจกรรมบริการสังคม** องค์ประกอบของชีวิตอย่างหนึ่งที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขก็คือ การเสียสละ และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกจากทำเพื่อตนเอง ครอบครัวแล้ว ผู้สูงอายุอาจลองทำงานเป็นอาสาสมัครที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสม การเป็นอาสาสมัครมีหลายแนวทางเช่น บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วยช่วยผู้ป่วย หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ออกให้การช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้นองค์กรการกุศล หรือองค์กรทางศาสนา องค์กรเหล่านี้ ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุนทรัพย์ งานประสานงานติดต่อบุคคล งานบริการเหล่านี้ไม่ต้องอาศัยความรู้หรือวิชาการขั้นสูงในการช่วยเหลือชมรมและสมาคมผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมได้ การเข้าร่วมกิจกรรมประเภทการบริหารสังคมนี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและความสามารถช่วยเหลือสังคมได้

การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทย พบว่า วิธีการที่จะใช้วางตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ จะต้องใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 มาเป็นหลักในการประยุกต์ใช้และปฏิบัติ โดยให้สอดคล้องกับวิธี “พ-อ-ส” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใดนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเป็นสำคัญว่าแต่ละคนจะนำเอาหลักธรรมทั้ง 2 ประการ และวิธีการ “พ-อ-ส” ไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน จนเกิดผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์การครองตนอย่างมีความสุขในครอบครัวก็จะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวได้

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาบทความทางวิชาการเรื่องการครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทย มีงานวิจัยที่สอดคล้องคือ การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัด

อุบลราชธานี (จิตติวราณ แสงสิงห์, 2557) พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางด้านร่างกายคล้ายๆ กัน โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุยอมรับความจริงของสังขาร และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติ 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย แต่เป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวสามารถควบคุมอารมณ์ได้ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย 3) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้ที่รับบำนาญจะร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย ผู้สูงอายุ มักขัดแย้งกับลูกหลานเพราะเป็นห่วงลูกหลานมากกลัวประพฤติดนไม่ดี ห่วงมากเกินไป จนทำให้ลูกหลานไม่พอใจ แต่ก็เข้าใจกันได้ดี มีความเมตตากรุณา อุดหนุนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกัน และกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ในเรื่องนี้ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีปัญหาสำหรับเงินบำนาญและเงิน ที่ทางราชการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำพร้าหรือลูกที่พิการ ทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้น และไม่พอมีหนี้เพิ่ม สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุใช้ชีวิต ด้วยความไม่ประมาท ลดเลิกอบายมุขอยู่ในความพอเพียง รู้ว่าสิ่งใดเป็นดีสิ่งใดไม่ดี และไม่ยอมให้กิเลสเข้ามาครอบงำงานทำให้ตนเองต้องพินาศ

งานวิจัยเรื่อง บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน (พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมฺโม, 2554) พบว่า ด้านบทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การอุปถัมภ์พระสงฆ์มากที่สุด เช่น การถวายภัตตาหารเป็นประจำ สิ่งของอุปโภค อัฐบริวาร ยารักษาโรค และสร้างเสนาสนะสถาน ด้านการชักชวนคนเข้าวัดอยู่ในระดับมากและมากที่สุด โดยการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เนื่องในวันสำคัญๆ เช่น วันมาฆบูชา วิสาขบูชา เป็นต้น และประเพณีท้องถิ่นต่างๆ เช่น ประเพณีลอยกระทง เป็นต้น รองลงมาได้แก่การจัดบรรยายธรรมะ มีวัดเป็นศูนย์กลาง โดยร่วมกับพระสงฆ์ เช่น จัดอบรมธรรมะวันอาทิตย์ และการประชาสัมพันธ์ในวันสำคัญต่างๆ ด้านสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พบว่า อยู่ในระดับน้อย เช่น การจัดทำ CD ธรรมะการเทศน์ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงชุมชน การเขียนบทความทางหนังสือพิมพ์ และการแสดงปาฐกถาธรรมในสถานที่ราชการ สถานศึกษาหรือหน่วยงานต่างๆ และด้านการปกป้องพระพุทธศาสนา พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการทำนุบำรุงศาสนาอย่างมีเหตุผล รองลงมา คือ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และการศึกษาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้เข้าใจอย่างถูกต้องแท้จริง ตลอดจนถึง

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ (ทิพวรรณ สุชานนท์, 2557) พบว่า การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงทำให้เห็นได้ว่า การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อจะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป คือ

1. ควรที่จะทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมไทยกับหลักธรรมของศาสนาอื่น
2. ควรที่จะศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ดีและมีความสุข

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดูแลผู้สูงอายุ ในการรองรับสังคมผู้สูงอายุของสังคมไทยในอนาคตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตครอบครัวและสังคม. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2560.

<https://sites.google.com/site/ann5481136701/bth-thi4chiwit-laea-khrxbkhrav-suksa/4-2kar-srang-serim-samphanthphaph-thi-di-ni-chiwit-khrxbkhrav-laea-sangkhm>.

งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2560. <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic005.php>.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. การครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2560.

<https://happyaged.wordpress.com>.

จิตติวรรณ แสงสิงห์. (2557). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. กรุงเทพมหานคร : คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทิพวรรณ สุธานนท์. (2557). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นทชัย แสงไชย. (2549). พระสิวลี อรหันต์แห่งโชคกลาง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์.

บรรลุ ศิริพานิช. (2545). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี.

พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม. (2554). บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลพบุรี. กรุงเทพฯ : คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์. (2548). ธรรมบุญชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

ภูริชญา เทพศิริ. (2555). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก.

มณี พะยอมยงค์. (2552). การกราบไหว้และสักการบูชาเอตทัคคะ : พระสิวลี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วราคม ที่สุกะ. (2527). ผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.