

การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ

DEVELOP HAPPINESS IN ELDERLY WITH BUDDHIST PSYCHOLOGY

¹รุ่งนภา พลายเพชร

¹Roongnapha Plaipecth

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

roongnapha@gmail.com

Received: July 03, 2023; Revised: July 25, 2023; Accepted: August 21, 2023

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ถูกละเลยและสังคมควรจะให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่ การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ มี 5 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 ดูแลด้านร่างกาย ขั้นตอนที่ 2 การดูแลทางด้านจิตใจ ขั้นตอนที่ 3 การดูแลทางด้านสังคม เป็นการดูแลผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้ท่านได้มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องหรือเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ขั้นตอนที่ 4 การดูแลทางด้านสภาพแวดล้อม เป็นการดูแลผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้ท่านมีการรับรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมทางจิตที่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 5 การดูแลเมื่อผู้สูงอายุมีความเครียดหรือมีปัญหา บางครั้งผู้สูงอายุมีความเครียด ผู้ดูแลต้องแก้ปัญหาดังกล่าวโดยไม่ให้กระทบกับจิตใจผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา หลักพุทธธรรมพัฒนาจิตใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงวัยนั้น มีการพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา ปรารถนาให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย หลัก

¹ นิสิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธธรรมสำหรับการอยู่ในสังคมการอยู่ร่วมกันจะต้องมีความรู้ความเข้าใจสังคมในหมู่บ้านและสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ทั้ง 5 ขั้นตอนต้องเอาทำด้วยความเอาใจใส่นอกจากนี้ควรนำหลักพุทธธรรมเข้ามาควบคุมเพื่อให้เกิดความสมดุล

คำสำคัญ: การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ, กระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ

Abstract

Elder means a person who live in his/her last period of life with the age of 60 or above, so there are many changes in health, mind, social activities. Therefore, their descendants and society should take care and look after them. To develop happiness in elders with Buddhist psychology has 5 methods which are 1) health care 2) mind care 3) social care which take care of elders by let them have nice relationship with other close people such as relatives and friends and have good vision to other people 4) environmental care which let them have joy with nature, home, and environment 5) Care when the elderly have stress or problems Sometimes the elderly have stress. The caregiver must solve the problem without affecting the elderly mind. The Buddhist way for develop elders to live is the way of body pray. The way to develop elders to have calm mind is to develop the relation between words, attitude, and action to live with other peacefully. To have strong mind is good for many Buddhist reasons. To live in society need to learn and understand other people as reality. To develop happiness in elders with Buddhist psychology with 5 methods must be concerned carefully along with the Buddhist principles for balance.

Keywords: Develop Happiness in Elders, Buddhist Psychology

บทนำ

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้ง

ทางด้านร่างกายและจิตใจครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558)

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประกอบกับปัจจุบันลักษณะครอบครัวของสังคมไทยเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง ทำให้ต้องดูแลตัวเองทั้งเรื่องสุขภาพ ที่อยู่อาศัย ปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ และให้เกิดภาวะพึ่งพิงตามวัยที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุทั้งสิ้น การสร้างสุขในผู้สูงอายุนับว่าเป็นแนวทางที่สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ทั้งยาว ทั้งกลุ่มปกติและกลุ่มที่มีปัญหาความเจ็บป่วย ที่สำคัญ ผู้สูงอายุทุกคนล้วนมีความต้องการความสุขในบั้นปลายชีวิต อันเป็นสภาวะจิตที่มีความสงบ มีความสุขอย่างลึกซึ้งประณีต ซึ่งจะเป็นพลังงานชีวิตแห่งการเข้าใจความหมายของการดำรงอยู่ อย่างมีคุณค่า เอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้อย่างเป็นสุข

ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือคำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากผมขาว หน้าตาเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต.หลวงอรธสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ แทน” ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 347) ในขณะที่สุรกุล เจนอบรม ได้ให้ความหมายคนชราหรือผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่ม

สาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนด เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมารวมพิจารณาด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง (สุรกุล เจนอบรม, อ้างใน กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557: 12)

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า โดยนับอายุตามปฏิทิน (WHO, 1993) ประเทศในสหภาพยุโรปถือว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ประเทศในเอเชียถือว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และประเทศไทยตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้มีกำหนดการเป็นผู้สูงอายุไว้ที่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งองค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Older person) ว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่า ประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (นายแพทย์ อุทัย สุตสุข และคณะ, 2552: 7-10)

ปี พ.ศ. 2555 กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะ

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการบริหารสุขภาพอย่างฉันทันหน้าและเท่าเทียม พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและการบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้พิการ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้เฒ่า ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้ อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนดอายุ 55 ปี บางประเทศกำหนดอายุ 65 ปี หรือ อายุ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติตามหน้าที่ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 6)

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2506 เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าคำว่า แก่ หนุ่ม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องขีดคั่น ไม่สมควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่าผู้สูงอายุแต่นั้นมา (สุพัตรา สุภาพ, 2536: 48)

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging: Waa) เมื่อปี 2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย, 2525: 11)

ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2559: 14)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุมาก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554: 848)

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้าและเป็นผู้ที่ถูกหลานและสังคมควรจะให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2528: 14-15)

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ (ชรา) (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2530: 67) คำว่า ชรา ยังหมายถึง ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา (พระมหาสมปอง ปมฺหิโต, 2547: 341) ส่วนในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้มีการให้คำอธิบาย คำว่า ชรา ว่าหมายถึง (1) ความแก่ (2) ความขำรุ่ (3) ความเป็นผู้พินาศ (4) ความเป็นผู้มีผมหงอก (5) ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว (6) ความเสื่อมอายุ (7) ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 389: 325)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฏฐิสูตฺร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชราเป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินาศ ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 92: 87) ในเวทพุทธสูตร ซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ 80 ปี 90 ปี หรือ 100 ปี เป็นคนชรา มีศีรษะคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงกๆ เงินๆ เก้ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว พินาศ ผมหงอก ศีรษะล้านหนังเหี่ยว ตัวตกระ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 36: 192)

ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือเป็นไป ตามหลักไตรลักษณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 20-24: 27) และปฏิจจสมุปบาท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 64: 36) คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่ คำว่า ชรามักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมัก เรียกติดกันว่า “ชราพยาธิมรณะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 52: 214) เป็นการอธิบายความหมายผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะ การเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปฏิจจสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือ วนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

นอกจากนั้นพระอรธกถาจารย์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวเอาไว้ว่าคำว่า ชรา หมายถึง ความเสื่อมไปแห่งอายุ เพราะเวลาเป็นหนุ่มสาว อินทรีย์ทั้งหลายมีจักขุเป็นต้น แจ่มใสดีสามารถรับอารมณ์ของคน แม้ที่ละเอียดได้ให้สะดวกทีเดียว เมื่อถึง ชราก็ก่หง่อม ชุ่มมัว ไม่มองใส ไม่สามารถรับอารมณ์ของตนแม้ที่หยาบได้ ดังนั้น ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลายเรียกว่า ชรา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 2 ข้อ 2: 351-352)

ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกขุให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัย หนึ่ง

ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและ ใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข (พุทธทาสภิกขุ, 2550: 10)

ดังนั้น คำว่า ชรา ตามความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรุคศาสนานั้น หมายถึงสภาวะของรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลโดยมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ ภาวะของความแก่ มีอาการที่ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียวเหี่ยวย่นเหมือนผ้าเก่าที่ไม่ได้รีด มีอายุที่มากขึ้น (ความเสื่อมแห่งอายุ) และมีร่างกายที่ทรุดโทรมของบรรดาสัตว์ที่มีรูปทั้งหลาย เมื่อนำเอาความหมายของคำว่าชรามาพิจารณาก็จะพบว่า คำว่าชรานั้น หมายถึง ความแก่หง่อม เสื่อมโทรมไปของร่างกายมนุษย์และสัตว์ที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติอันเนื่องมาจากการทนอยู่ไม่ได้ยาวนานของสิ่งนั้นที่ถูกลิขิตรอนไปด้วยอำนาจของเวลา

อนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น 3 วัย คือ

1) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 21 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโต อย่างรวดเร็ว

2) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ 21 ปี จนกระทั่งอายุ 60 ปี ร่างกายคงที่ไม่เจริญสืบไป มีแต่จะทรุดโทรมลง

3) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงพ้นอายุ 60 ปีไปแล้ว ร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับกาล ซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2529: 337-338)

สรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะทำให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุจะพบได้เร็วช้าแล้วแต่การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคลลักษณะต่างๆ ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวน้ำย่น สายตาเปลี่ยน การเคลื่อนไหวช้าลง มวลกระดูกลดลงกระดูกหักง่าย สูญเสียความต้องการทางเพศ การเคี้ยวและการกลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อยท้องอืดท้องผูก ปวดและหัวใจทำงานน้อยลง ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและที่สำคัญคือ ปัญหาความจำและภาวะหลงลืมจะเกิดขึ้นซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาและแก้ไขได้ หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ, 2561)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ จะเกิดการเจ็บป่วย ทุพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัว

หรือการสูญเสียอำนาจ รวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งหงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตาม อายุที่เพิ่มขึ้น แต่การดูแลรักษาสุขภาพที่ดีจะสามารถทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ มากขึ้น ได้แก่

1. การได้อาหารที่มีพลังงานเพียงพอ ให้แคลเซียม 1,500 มิลลิกรัม / วัน อาจร่วมกับ วิตามินดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกจากบ้าน
2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์
3. ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, น้ำหนักตัวเกิน
4. ตรวจสอบการมองเห็นและการได้ยิน และแก้ไขเนื่องจากเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุใน ผู้สูงอายุ
5. ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันสม่ำเสมอ
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากมีผลดีต่อการท างานของหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์และการเข้าสังคมดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับ ป้องกันท้องผูกโดยปรึกษา รูปแบบการออกกำลังกาย
7. หมั่นพบปะสังสรรค์กับครอบครัว เพื่อนฝูงและผู้ใกล้ชิดสม่ำเสมอ ยามว่าง ท าจจิตใจ ให้เป็นสุข และทำกิจกรรมเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์แต่เริ่มมีอาการ และเมื่อพบว่าเป็น โรคเรื้อรังหรือมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดควรได้รับการดูแลจาก แพทย์อย่าง สม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์
8. ตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินสภาวะร่างกายและค้นหาโรค ต่างๆ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพวัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้าน ร่างกาย และจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ง่าย ซึ่งหงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ใน ร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแล รักษาสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้น จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพ ต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้

การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ

ขั้นตอนที่ 1 ดูแลด้านร่างกาย เช่นการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย การทำความสะอาด ร่างกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

ขั้นตอนที่ 2 การดูแลทางด้านจิตใจ เป็นการดูแลผู้สูงอายุให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ว่าจะเหวหรือมีความวิตกกังวล โดยการให้ความสำคัญ ให้เกียรติ และเอาใจใส่ท่าน เช่นการ เปิดโทรทัศน์ให้ผู้สูงอายุได้ชมข่าวสารและความบันเทิง ผู้สูงอายุต้องมีกำลังใจ อันตบหนึ่งและการดูแลอันดับสอง หากเราหงุดหงิดใส่ผู้สูงอายุ แสดงท่าทางไม่อยากดูแล จะทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากอยู่ หรืออยู่ไปวัน ๆ ไม่มีจุดหมาย หากเราให้กำลังใจเขาก็จะสู้แล้วให้ความร่วมมือ อยู่แบบสบายๆ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 การดูแลทางด้านสังคม เป็นการดูแลผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้ท่านได้มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะป็นญาติพี่น้องหรือเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง

ขั้นตอนที่ 4 การดูแลทางด้านสภาพแวดล้อม เป็นการดูแลผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้ท่านมีการรับรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมทางจิตที่เหมาะสม เช่นส่งเสริมให้ท่านได้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต หลักธรรม

ขั้นตอนที่ 5 การดูแลเมื่อผู้สูงอายุมีความเครียดหรือมีปัญหาบางครั้งผู้สูงอายุมีความเครียด ผู้ดูแลต้องแก้ปัญหาดังกล่าวโดยไม่ให้กระทบกับจิตใจผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนากายให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวณา มีการพัฒนากาย บริหารกาย ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับสภาพสังคมได้ด้วยการปรับตัว ปรับวิธีคิดจนทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ

หลักพุทธธรรมพัฒนาจิตใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงวัยนั้น มีการพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีงามอย่างที่ว่ามาแล้ว ที่ว่าศีลคือการไม่เบียดเบียน มุ่งที่จะไม่เบียดเบียนก็ทำให้จิตใจมีความสุขเป็นการปฏิบัติตามหลักของศีลภาวณา และการฝึกความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส จัดเป็นจิตตภาวณา ซึ่งรวมเป็นองค์ประกอบ 3 ประการ เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทานมัย ศีลมัย ภาวณามัย

ซึ่งหลักพุทธธรรมสำหรับการอยู่ในสังคมการอยู่ร่วมกันจะต้องมีความรู้ความเข้าใจสังคม ในหมู่บ้านและสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา อย่างมีเหตุมีผลอยู่ในศีลในธรรม เข้าวัด ฟังธรรม มีเมตตาธรรม เอื้ออาทร ผู้ที่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้ใด สร้างบุญสร้างกุศล การที่ท่านเป็นผู้ที่ส่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี ทำตัวพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่อง จากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชน และสังคม

บทสรุป

ผู้สูงอายุบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนดอายุ 55 ปี บางประเทศกำหนดอายุ 65 ปี หรือ อายุ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติตามหน้าที่ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้ นั่นเอง การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธ ทั้ง 5 ขั้นตอน ต้องเอาทำด้วยความเอาใจใส่นอกจากนี้ควรนำหลักพุทธธรรมเข้ามาควบคุมเพื่อให้เกิดความสมดุล

เอกสารอ้างอิง

กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย. (2525). ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน. กรุงเทพฯ: 11.

กรมหลวงชินวราลงกรณสิริวิวัฒน์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ. (2530). พระคัมภีร์อภิธานปิปปิกกา หรือ พจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557) “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นายแพทย์ อุทัย สูดสุข และคณะ. (2552). โครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการ

ปฏิบัติการจิตร์ประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย.
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ปริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2528). *โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข*. เชียงใหม่:
พระสังฆการพิมพ์.

พระมหาสมปอง ปมุทิโต. (2547) *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). (2551) *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.
(พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2550). *ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*
วิทยาลัย กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.*
2558. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน).

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์.

_____. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ:
ราชบัณฑิตยสถาน.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). *การเรียนรู้ด้วยตนเอง: นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า*
นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน. ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่อง
ในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

สุพัตรา สุภาพ. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*.
พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2539) *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*.
กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2529). *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. โลกของ
ผู้สูงอายุไทย. ออนไลน์. แหล่งที่มา : <http://thaihealth.or.th/node/9024>
[สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2558].

