Articles

Received: 2021-04-02 **Revised:** 2021-05-25 **Accepted:** 2021-05-30

ศึกษาเชิงวิเคราะห์การดูแลสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงวัย

An Analytical Study of The Buddhist Holistic Health for the Elderly

อำพันธ์ ดวงคำ

พระเทพปวรเมธี

Ampun Duangkham

PhraTheppavaramethi

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Pak009.DOG@gmail.com

บทคัดย่อ

ในการการดูแลสุขภาพจิตใจนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ภาวะปกติของจิตใจมนุษย์จะ “ประภัสสรคือสว่างไสว บริสุทธิ์” แต่เพราะมีกิเลสเข้ามาห่อหุ้มทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สว่างไสว และไม่เข้มแข็ง เวลามีอะไรมากระทบใจเข้าหน่อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดกับการทำงานบ้างสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

การดูแลสุขภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติคือบริสุทธิ์ สว่างไสวนั้น ทำได้ด้วยการสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันของพุทธบริษัททั้ง 4 ที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็ง ในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติและจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยดี

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ, ผู้สูงวัย

Abstract

In taking care of mental health, the Lord Buddha said: The normal state of the human mind will “Phraphatsa is bright and pure.” But because of the enveloping desires it makes the mind miserable, not bright, and not strong. When something touches my heart, I will be shaken by that thing. such as causing some anger Or sometimes there is suffering too much sadness or stress at work, these things can all cause sickness.

Taking care of mental health to return to normal, which is pure and bright, can be done by accumulating merit by giving alms, keeping precepts, praying, meditating, listening to the Dharma, etc. These are the daily routines of the four Buddhist companies that must be performed regularly. Already Spiritual well-being is one of the most important dimensions in holistic health care. It is a feeling deep within a person’s mind that shows a state of peace, happiness, and strength. in mind accepting the truth Have goals in life, have hope, accept and be satisfied with what is.

to feel confident in their relationship with something sacred or what they hold Elderly people with spiritual well-being are the ones who use their consciousness and consciousness to consider the problems that arise. accept what is see life as valuable and can accept the truth of the physical condition that occurs in life well.

Keywords : Buddhist Holistic Health, The Elderly

บทนำ

ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความ หมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับ ความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้า

ได้ ความผาสุก ทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร และต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีการยอบรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพ ร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนะเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีกำลังใจที่ทำฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป

ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตยังมีความต้องการทางด้านจิตวิญญาน โดยต้องการความรัก ความหวัง กำลังใจ โดยการหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่สนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะช่วยทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้มแข็ง ในจิตใจ มีพลังในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่มาคุกคามเพื่อการมีชีวิตอยู่และมีความสุขกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นอยู่ ด้วยจิตใจที่เป็นบุญกุศล บุญนั้นจะช่วยชำระล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกิเลสเบาบางลงไปมากเท่าไร ความบริสุทธิ์ของจิตใจก็มีมากเท่านั้นและจะกลับคืนสู่ภาวะปกติมากเท่านั้น เช่นกัน

โดยอาการแสดงออก คือความเป็นผู้มีใจนิ่ง หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ จุดสูงสุดของภาวะปกติของจิตใจคือ การละกิเลสได้หรือหมดบรรลุเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือ มุมมองของพระพุทธศาสนาต่อสุขภาวะของมนุษย์ (พระปลัดวีรชนม์ เขมวิโรและคณะ, 2560: 78-81)

ภาวะสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health)

เป็นภาวะสุขภาพที่มีดุลยภาพครบองค์ประกอบของบุคคลทุกมิติ คือ มิติด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยพิจารณาทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งหมดมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพที่ตัวบุคคลมากกว่าการเจ็บป่วยหรืออาการของโรค เพื่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ครบทุกมิติ

การแพทย์ทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทฤษฎีหรือหลักการการดูแลรักษาสุขภาพแบบ องค์รวมมากยิ่งขึ้น โดยเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ (Holism) ให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย การสนับสนุนของคนใกล้ชิดควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์มากกว่าที่จะมอบบทบาท หน้าที่ไว้กับแพทย์แต่ผู้เดียว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2559: 56) ทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การดูแลตัวเองก่อนเป็นเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำเสนอทฤษีเกี่ยวกับการแลสุขภาพองค์รวมดังนี

1. ทฤษฎีการดูแลตนเองแบบโอเร็ม (Orem, Taylor, & Renpenning, 2001) มีแนวคิดเกี่ยวกับบุคคลว่าเป็นองค์รวมโดยสามารถทำหน้าที่ได้ครบถ้วนทั้งทางด้านชีวภาพ ด้านสัญลักษณ์และด้านสังคม ในการดูแลนั้นเน้นความสามารถของบุคคลในการดูแลตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญ ทั้งนี้โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ และมีความจงใจในการกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อดูแลสุขภาพตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ได้ โดยโอเร็มได้กล่าวถึงการดูแลตนเองว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ด้วยตนเองในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการวินิจฉัยว่าเป็นโรค เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและความผาสุกในการดำเนินชีวิต การดูแลตนเองเป็นรูปแบบหนึ่งของการกระทำอย่างตั้งใจและมีเป้าหมายซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ประกอบด้วย 2 ระยะคือ ระยะที 1 ระยะการพิจารณาและตัดสินใจเป็นระยะที่บุคคลจะมีการหาข้อมูลที่เป็นความรู้ต่างๆมาพิจารณาและตัดสินใจในการกระทำดูแลตนเอง ระยะที่ 2 เป็นการกระทำ และ ผลของการกระทำเป็นระยะที่บุคคลดำเนินการกระทำการดูแลตนเองโดยมีการตั้งเป้าหมายของการกระทำก่อนเพื่อที่จะสามารถกำหนดกิจกรรมที่จะกระทำได้เพื่อไปสู่เป้าหมายการดูแลตนเองโดยทั่วไป เพื่อการคงไว้ซึ่งการทำงานของโครงสร้างหน้าที่ของอวัยวะต่างๆให้เป็นปกติ ซึ่งจะแตกต่างกันตามลักษณะของบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะสุขภาพ และ สภาพสังคมที่เป็นอยู่ โดยจะดูแลตนเองในเรื่องทั่วๆ ไป ได้แก่

การรับประทานอาหารที่เพียงพอ การขับถ่ายที่เป็นปกติ การพักผ่อนที่เพียงพอ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ การป้องกันอุบัติเหตุที่เป็นอันตรายต่อชีวิต และการดูแลตนเองตามพัฒนาการ ระยะพัฒนาการของบุคคล สถานการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะของวงจรชีวิต เช่น ช่วงวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ การป้องกันผลเสียต่อพัฒนาการ เช่น ความเครียด การปรับตัว การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ การสูญเสียทรัพย์สิน การดูแลตนเองเมื่อเกิดความผิดปกติทางร่างกายจากพันธุกรรม หรือโครงสร้างหน้าที่ของอวัยวะที่ผิดปกติ และการดูแลตนเองเมื่อถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรค เป็นการปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความทุเลาจากโรคและลดภาวะแทรกซ้อน โดยเมื่อบุคคลมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงควรวินิจฉัยโรค และ รักษาด้วยตนเอง เป้าหมายของการดูแลตนเองจึงเป็นการคงไว้ซึ่งสุขภาพดี และป้องกันโรค เพื่อมีสุขภาวะที่ดีตลอดช่วงชีวิต ซึ่งนั่น

ย่อมหมายถึงการมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาวดังที่บุคคลคนปรารถนานั่นเอง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เริ่มจากที่บุคคลมีความสนใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แล้วเกิดความตั้งใจมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม พอเห็นประโยชน์จึงปฏิบัติพฤติกรรม แล้วมีความพยายามปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจนสามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการสร้างความตระหนัก ความตื่นตัวให้แก่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วหาบุคคลตนแบบที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาเป็นต้นแบบให้กลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการยอมรับและปฏิบัติพฤติกรรม อาจมีการรวมกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะเป็นการกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง การได้รับการช่วยเหลือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้รางวัลเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้และลงโทษบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ความเชื่อของบุคคลว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

3) สมดุลของการตัดสินใจ การตัดสินใจนำไปสู่การปฏิบัติ มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ของการให้น้ำหนักกับประโยชน์และผลเสียของการปฏิบัติพฤติกรรม ประโยชน์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลง ผลเสียจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงความคิดที่เป็นอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4) การรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรม ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา

ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะให้มีการแก้ไขกฎหมายเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืนโดยผ่านองค์กรนิติ บัญญัติเพื่อให้มีการกลั่นกรองกฎหมายและออกกฎกระทรวงในเรื่องการกำหนดลักษณะและการพา อาวุธปืน กำหนดนิยามคำว่า “อาวุธปืน” และ “เหตุจำเป็น และเร่งด่วนตามสมควรแก่พฤติการณ์ให้ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น กำหนดโทษของการฝ่าฝืนบทบัญญัติเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืนให้สูงกว่า โทษมีอาวุธปืนอันไม่ได้รับอนุญาตจากนายทะเบียน ในการขอออกใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวนั้น มีการกำหนดคุณสมบัติ หลักฐานการยื่นขออนุญาตขอมีใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวเพิ่มมากขึ้น

เช่น หลักฐานใบรับรองแพทย์เกี่ยวกับสุขภาพจิต กำหนดวัตถุประสงค์ในการขอใบอนุญาตพกพาอาวุธ ปืนให้ชัดเจน จัดให้มีการฝึกอบรมการยิงปืนและกำหนดให้มีการสอบข้อเขียนและสอบปฏิบัติเพื่อให้ทราบได้ว่าบุคคลผู้มาขอใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวนั้น สามารถใช้ปืนได้โดยวิธีที่ถูกต้องและใช้ปืนเป็น กำหนดอาชีพ สำหรับผู้สามารถขอใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนและมีเพื่อป้องกกันคนพวกนี้ กลุ่มองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งวัด ทั้งพระสงฆ์ ทั้งอบต. ทั้งเทศบาล ต้องให้การศึกษาการอบรมให้เข้าใจ ให้รู้จักการใช้ปืน ให้รู้จักการสงบสติ ระงับสติอารมณ์ ถ้าควบคุมตัวเองไม่ได้ก็ไม่ควรที่จะมีอาวุธพวกนี้ ไว้ในครอบครอง เพราะจะไปทำร้ายคนอื่น การจำกัดจำนวนกระสุนที่สามารถพกพาได้ ทั้งนี้เพื่อให้กฎหมายเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืน สามารถใช้บังคับได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

เมื่อคนเราก้าวสู่วัยผู้สูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว ย่อมมีเวลาว่างมีมากกิจกรรมยามว่างต่าง ๆ ทั้งทางด้านนันทนาการ การเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น นับว่าเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะนำมาซึ่งความพึงพอใจ ทำให้มีชีวิตที่สดใสสมวัย เป็นชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่ามีความหมาย เพราะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี หากผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมายแล้วย่อมจะนำไปสู่ความเบื่อหน่ายในชีวิต และแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งความจริงนั้นกาย และจิตใจจะเจริญงอกงามขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงวัยปฏิบัติ จึงเป็นการดี ที่ผู้สูงวัยควรจะมีกิจกรรมที่ตนเองสนใจปฏิบัติ มาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี และอยู่อย่างมีความสุข (กรมอนามัย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ, 2561: ออนไลน์)

กิจกรรมในยามว่าง แบ่งออกเป็นกิจกรรมใหญ่ 3 ประการ ให้เลือกพิจารณา คือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ท้าทาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลาย ๆ กิจกรรมและต้องมีเวลาพอด้วย**งานอดิเรก** เช่น วาดรูป ทำอาหาร การจัดสวน งานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น เกม เช่น บริดซ์ หมากรุก ปริษนาอักษรไขว้ กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เทนนิส ดนตรี เช่น เล่นดนตรี แต่งเพลง การขับร้องเพลง ชมรม เช่น การเข้าชมรมต่าง ๆ

เช่น ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง ชมรมผู้สูงอายุ การท่องเที่ยว เช่น การเขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยว ไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว

กิจกรรมด้านนันทนาการในส่วนของบทบาทผู้สูงอายุนั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งเป็นผู้กระทำเอง ทั้งเป็นงานอดิเรก และงานอาชีพ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำ หรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้อยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง ให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่น การเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้น ๆ ฯลฯ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อแท้ของชีวิตอย่างหนึ่งคือ การเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลองงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่างแล้วพิจารณาดูด้วยตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง ได้แก่ บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ สังคมสงเคราะห์ หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ซึ่งออกช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ องค์กรการกุศล หรือองค์กรทางศาสนา องค์กรเหล่านี้ ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน คนติดต่องานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการขั้นสูง ชมรมและสมาคม ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมได้ในหลายฐานะ เช่นเป็นผู้จัดการหรือประธาน ผู้สอน ผู้บริการหรือสมาชิก ในบรรดาสมาคม ชมรมหรือองค์กรต่าง ๆ ที่ดีที่สุดคือ สมาคมหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับคนหนุ่มสาว ทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป กลุ่มการเมือง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจในทางการเมือง กลุ่มเฉพาะทาง เช่น กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มผู้บริโภค กลุ่มสิทธิมนุษยชน บทบาทตามวิชาชีพ เช่น เคยเป็นตำรวจ อาจเป็นหน่วยรักษาความปลอดภัยของหมู่บ้าน เคยเป็นครู อาจสอน หรือบรรยายพิเศษ และเคยเป็นช่าง อาจเปิดอบรมความรู้ด้านแก้เครื่องยนต์

การสร้างความสุขในผู้สูงวัย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงวัยทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” ดังนี้

1. วิธีการที่ผู้สูงวัยจะสร้างความสุขให้ตนเอง

การที่ผู้สูงอายุจะทำให้ตนเองมีความสุขได้นั้น ผู้สูงอายุจะต้องถามและตอบคำถามตนเองให้ได้ก่อนว่า “ความสุขคืออะไร?” และ “ความสุขที่แท้จริงของตนเอง คืออะไร?” ผู้สูงอายุบางคนก็ตอบว่า ความสุขที่แท้จริงของตนนั้น คือ “การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา” “การได้เห็นลูกหลานที่ตนรักประสบความสำเร็จ” “การที่ตัวผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในวงสังคม” “การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย” “การมีเงินหรือทรัพย์สมบัติสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน” “การได้ทำประโยชน์ให้กับลูกหลานหรือสังคม” “การเป็นที่รักของลูกหลาน” “การที่ลูกหลานให้ความสำคัญหรือเอาใจใส่” “การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสนทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข” “การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ” เป็นต้น เมื่อตอบคำถามของตนเองได้แน่นอนแล้วว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนเองคืออะไร ก็เริ่มสร้างความสุขให้กับตนเอง วิธีที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นเริ่มจากตัวเองก่อน ดังต่อไปนี้

1) การปรับตัวของผู้สูงวัย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัด

แย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย ระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ หมั่นคอยดูแลสุขอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาที เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อน หย่อนใจมิฉะนั้นจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธภาพกับลูกหลานและคนอื่น

3) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย ฯลฯ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น แถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ

4) การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตัวตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายถึงการประหยัดจนอึดอัดหรือรัดตัวจนเกินไป แต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกิน

ตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัวที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

5) การสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นเรื่องที่ดี เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริงๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้มหัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย แบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จากนั้น ดูภาพยนตร์ตลก ดูการแสดงตลกจากวีซีดีหรือรายการโทรทัศน์ เช่น ละครตลก คดีเด็ด การชมรายการทอล์กโชว์ที่สอดแทรกความตลก เป็นต้น อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลก และ/หรือพูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก เพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

สรุป

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงวัย ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการ ดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนา ด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อ พร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็น องค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้น ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้ายกายภาพ

ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมอย่างแท้จริง การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

พระปลัดวีรชนม์ เขมวิโรและคณะ. (2560). “การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. 5(1): 78-81.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.255.** กรุงเทพมหานคร: มปพ.

กรมอนามัย. (16 มิถุนายน 2561). **กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ**, สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564, จาก http://www.dop.go.th/th/know/5/16.