

การเสริมพลังอำนาจด้านการสื่อสารของผู้สูงอายุด้วยหลักพละ 5

Empowering Elder Citizens' Communication with 5 Controlling Faculty

ณัฐศิษฐ์ เดชาพิพัฒน์กุล
Nattasit Dachapipatkhon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkomrajvidhayalaya University, Thailand.
Email: nattasit38@gmail.com

Received September 5; Revised October 29, 2023; Accepted October 30, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนนำเสนอบริบทของผู้สูงอายุในสังคมไทยซึ่งกำลังจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ แนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุที่สามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมมีให้เห็นมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากผู้สูงอายุบางกลุ่มสามารถสื่อสารสร้างสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคมได้ด้วยศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง ทั้งนี้ผู้เขียนเชื่อว่าหากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านการสื่อสารตามหลักพละ 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้เห็นถึงความเชื่อในพลังอำนาจของตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสื่อสารที่เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมั่นสื่อสารพลังบวกอยู่เสมอ มีสติในการเป็นผู้ส่งสารและรับสาร มีสมาธิในการรับฟังและใคร่ครวญ และใช้ภูมิปัญญาของตนมาสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จะทำให้ผู้สูงวัยเป็นผู้ทรงคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างให้สังคมเกิดสันติสุข

คำสำคัญ: การเสริมพลังอำนาจ; ผู้สูงอายุ; หลักพละ 5

Abstract

In this article, the author presents the context of the elderly in Thai society, which is about to enter a completely aging society. The trend of the number of elderly people being able to benefit themselves and society is increasing, as can be seen from some groups of elderly people. They are able to communicate and create value for themselves and society with their own potential. The author believes that if the elderly are developed in communication according to the 5 physical principles, which are Buddhist principles that teach the importance of Believe in your own power It starts with communication that values oneself and others, always communicates positive energy, is mindful of being the sender and receiver of the message, concentrates on listening and reflecting, and uses one's own wisdom to create benefit. Being considerate of yourself and others will make the elderly a valuable person and a part in building a peaceful society.

Keywords: Empowering; Elder; 5 Controlling Faculty

บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยกับการเปลี่ยนแปลงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารโทรคมนาคม ก่อให้เกิดช่องว่างและข้อจำกัดบางประการของการปรับตัวระหว่างผู้สูงอายุกับ เทคโนโลยียุคใหม่ ภาครัฐมีความพยายามเพิ่มโอกาสการเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึงของประชากรทุกกลุ่มวัยตามนโยบายประเทศไทย 4.0 สำหรับการพัฒนาย่างยั่งยืนโดยคนทุกกลุ่ม ดังนั้น นอกจากหลักคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตคนไทย แนวคิดการพัฒนาพลเมืองในยุค Thailand 4.0 โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้มีคุณค่าต่อสังคม เพราะได้ผ่านการทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ได้แก่การได้อบรมเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโต เป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย รวมทั้งการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางกายและใจ ให้อยู่ในสังคมได้ อย่างเหมาะสมคือ เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับประโยชน์ในสังคม อยู่อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรีมากกว่าการมีชีวิตยืนยาว แต่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับความทุกข์และภาวะจำทนต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีลักษณะโดยรวมเหมือนกันทุกคน เพียงแต่ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงจะมีความช้าหรือเร็วจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพ พันธุกรรมและภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล (สมคิด สกกุลสถาปัตย์, 2562)

ความสูงวัยนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง ด้านใหญ่ๆ ในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัยได้รับความรักและความเป็นเจ้าของ แล้วบุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ที่มีประโยชน์ และต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ ซึ่งเป็นความสามารถที่จะทำบางอย่างเพื่อให้ตนเองพอใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นต่อความเป็นปกติสุขของร่างกายและจิตใจของบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจในตนเอง เป็นแนวคิดที่ช่วยให้เกิดให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมความรู้ความสามารถ สร้างอัตมโนทัศน์ในตนเอง โดยประจักษ์ถึงคุณค่าและพัฒนา ศักยภาพของตนเอง โดยมีหลักคิดสำคัญประกอบด้วย การค้นพบสถานการณ์จริง การสะท้อนอย่างมีวิจารณ์ญาณ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง การคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองให้มีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือลักษณะการดำเนินชีวิตของตนได้ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2557)

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดคุณค่าในตนเองได้แล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การดึงองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตนเองซึ่งถือว่าผู้สูงอายุทุกคน ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมเป็นต้นทุนทางสังคมที่มีค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทยที่นับถือผู้สูงอายุในฐานะผู้มีประสบการณ์มาก่อนและเป็นผู้สั่งสมภูมิปัญญาของท้องถิ่นในด้านต่างๆ เพื่อสืบทอดถึงบุคคลรุ่นหลัง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเปรียบเสมือนศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานที่คอยให้ความอบอุ่น คำแนะนำ สั่งสอนแก่บุคคลรุ่นหลังในครอบครัว ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” หากประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเหล่านี้สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคม

การสื่อสารที่เสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและค้นหาทำอย่างไรที่จะพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารเพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งท่ามกลางสถานการณ์บริบทสังคมในยุคดิจิทัลการสื่อสารแบบไร้พรมแดนด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุจะปรับตัวและสามารถใช้เทคโนโลยีมาใช้ในการสื่อสารอย่างไรที่สร้างเสริมพลังอำนาจในตนเองและทำให้ตนเองเข้าถึงสันติภายในซึ่งจะช่วยเป็นพื้นฐานเตรียมความพร้อมเตรียมตัวกับการจากไปที่อาจขึ้นได้อยู่

พละ 5 กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุต้นแบบ

พละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การบูรณาการเพื่อการพัฒนาศักยภาพ โดยเริ่มจากใช้หลักศรัทธาเป็นขั้นตอนแรกของการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า ตนเองยังคงมีสมรรถภาพที่ดี สามารถทำอะไรได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ตนเอง ในเรื่องสมรรถนะของสมองที่ยังคงใช้งานได้ดีและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากสมองยังใช้งานได้ ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นศรัทธา มั่นใจในตนเองที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการดำเนินชีวิตต่อไป ตามความปรารถนาที่จะสามารถเดินไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้สำเร็จ ซึ่งเป็นพลังชีวิตที่จะช่วยให้อยากมีชีวิตอยู่ด้วยการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับร่างกายให้แข็งแรงตามสภาพที่ควรจะเป็น อย่างมีวิริยะ คือ มีความมุ่งมั่น สม่่าเสมอในการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งด้านสุขภาพจิตนั้นนวัตกรรมจะเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจให้เป็นสุข ด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร ทำไปเพื่ออะไร จนเกิดเป็นสมาธิ คือ เอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนทำอยู่ตลอดเวลาเท่าที่ตนต้องการ และในระหว่างดำเนินกิจกรรมทุกขั้นตอนต้องทำ ทุกอย่างด้วยปัญญา คือ การพิจารณาในสิ่งที่ทำอยู่นั้นดำเนินการไปถึงไหนแล้ว ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ดำเนินการอยู่นั้นว่า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น มีการคิดและพิจารณาให้รู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2559) เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา (โยตะ ชัยวรมันกุล และคณะ, 2566) ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรมจริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023)

ธรรมที่เป็นกำลังหรือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน หมายถึง เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ของตน ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และ ไม่มีความหลงเป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงความหลงจะเข้าครอบงำไม่ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

- 1) ศรัทธาพละ คือความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม เช่น มั่นใจว่าบุคคลประพฤติปฏิบัติกรรมดี ย่อมได้รับผลดี
- 2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม ถ้าปรารถนาจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จแล้ว ก็มีความเพียรพยายามกระทำไป ไม่ท้อถอย
- 3) สติพละ คือความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้ได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ
- 4) สมาธิพละ คือความตั้งจิตมั่น การทำให้สงบแน่วแน่มไม่ฟุ้งซ่านการมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจิต กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ในขณะที่งานสิ่งใดก็มีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ ไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น
- 5) ปัญญาพละ คือ ความรู้ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์มีวิจารณ์ญาณที่ดี มีความสามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และมีการตัดสินใจที่ดี

นอกจากหลักพละ 5 แล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการสื่อสารเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ คือ หลักอริยสัจ 4 กับผู้สูงอายุ ในทางพระพุทธศาสนา หลักอริยสัจ 4 เป็นการสอนให้คนวางกรอบว่า เหตุ ผล ความเข้าใจถึงเหตุผลแล้วก็จุดจบของเหตุผล ของเรื่อง โดยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาสะท้อนว่า “สมมุติว่ามีเรื่องขึ้นมา ศาสนาพุทธบอกว่าไม่มีอะไรลอยเกิดขึ้นมา ไม่ได้รู้ ๆ เกิดขึ้นมามันต้องมี สมุทัย สาเหตุ

ทุกเรื่องเลยเกิดมาในโลกใบนี้ ทุกอย่างต้องมีสาเหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาเฉยๆ โควิดที่มันมี ก็มีสาเหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาเฉยๆ ล้วนมีสาเหตุทั้งนั้นแล้วมันจะจบอย่างไร มันต้องมีนิโรธ ใช้ไหมต้องมีวิธีจัดการกับมันอยู่แล้วแต่ไม่ได้จัดการแบบ นี้จะทำหรือเอาตามใจฉัน มันต้องเป็นไปตามมรรควิธี ฉะนั้นหลักการ อริยสัจ 4 ต้องใส่เข้ามาตรงนี้ด้วย ในทางมุมมองของผู้สูงอายุที่ควรส่งเสริมและพัฒนา ต้องใช้หลักการอริยสัจ 4 เข้ามาจับมันจึงจะมองรอบด้าน มองอย่างรอบด้าน นอกจากนี้ หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักสำหรับการพัฒนาตนและพัฒนางาน โดย อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และ มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ซึ่งหากบุคคลมีความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ให้ตรงกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ย่อมส่งผลให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิต โดยเริ่มจากการพัฒนาตน อันเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ต่อไป ลำดับต่อมาคือการพัฒนางาน โดยสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จ เช่น หลักสังคหวัตถุ 4 หลักอิทธิบาท 4 เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สำหรับงานวิจัยนี้หลักพุทธสันติวิธีที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ คือ หลักพละ 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในเชิงปฏิบัติและนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้หรือหลักสูตรเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุต้นแบบการสื่อสารเพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเองในการวิจัยระยะต่อไป

การสร้างคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุ การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ หมายถึงการเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุเองในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ตลอดจนชุมชน และสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย คุณค่าของผู้สูงอายุมีความงดงามและคุณค่าแก่ชีวิตในทุกขณะ นอกจากจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพในยามชราภาพและลดช่วงเวลาการเป็นภาระต่อรัฐและประชากรในวัยทำงาน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ มีสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตดี ครอบครัวยุติ ความสุขมีความอบอุ่น มีสังคมที่เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย และมีความมั่นคงในชีวิต (สุขวัชร เทพปิน และ ศศิธรดา แพงไทย, 2563) ได้รับสวัสดิการและการบริการทางสุขภาพอย่างเหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถสรุปได้ในภาพรวม 4 ด้านได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านกาย ด้านสังคม และด้านปัญญา ดังนี้

1) ด้านจิตภาพ ผู้สูงอายุต้นแบบ คือ ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติตั้งใจในการทำงาน ตรงหน้า มีความเข้าใจความแตกต่างเป็นเรื่องปกติ เข้าใจถึงหลักพื้นฐานของสังคมที่มีความแตกต่างและมีความหลากหลาย ทั้งในด้านความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรม รวมถึงอุปนิสัยของคน มีความซื่อสัตย์สุจริต ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความเป็นจิตอาสา จิตสาธารณะในการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุต้องมีความเป็นจิตอาสา มีความรู้ทำให้คนเชื่อมั่น เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้สูงอายุ มีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคงไม่ใช้อารมณ์ มีใจเป็นกลาง ไม่อคติลำเอียงแบ่งเขาแบ่งเรา มีจิต เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่รู้จักให้ มีน้ำใจซึ่งกันและกัน

2) ด้านกายภาพ เป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติตน ของผู้สูงอายุ การเอาใจใส่ดูแลให้สุขภาพแข็งแรง กล่าวคือ ความมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย และทางวาจา เป็นผู้ที่มีคุณธรรมและศีลธรรมอันดีการมีศีลธรรม เป็นที่รักของบุตรหลานและคนในชุมชน

3) ด้านสังคมภาพ ความสุขเกิดขึ้นได้ในสังคม หากทุกคนได้รับการยอมรับอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุแสดงออกด้วยความจริงใจกับผู้อื่น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อ่อนน้อม พุดจาไพเราะ สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ แสดงถึงความจริงใจของการเป็นผู้ให้

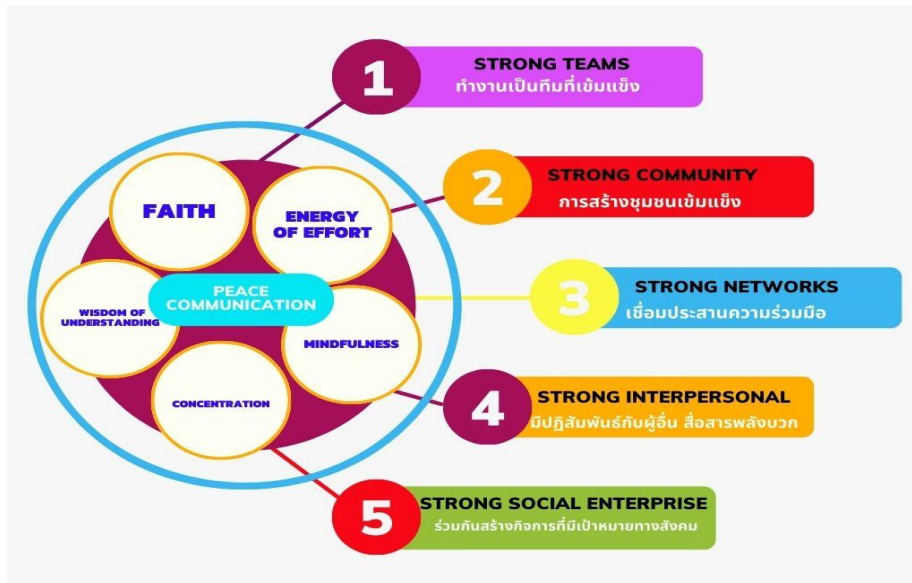
4) ด้านปัญญาภาพ ผู้สูงอายุต้องมีความรอบรู้ในเรื่องงานของตนเอง พัฒนาตนเองอยู่เสมอ เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ความฉลาดในการสื่อสาร สื่อสารในเรื่องที่เป็นประโยชน์ การเป็นนักเจรจาและเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นการพัฒนาการมีส่วนร่วมที่เกิดจากภาคภูมิใจในงานที่ทำ รู้สึกเป็นงานที่มีเกียรติ สามารถรู้เท่าทันและความเข้าใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป คุณลักษณะของผู้สูงอายุต้นแบบด้านการสื่อสารเพื่อเสริมพลังอำนาจของผู้สูงอายุ ที่จะเป็นผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบได้นั้นคุณลักษณะที่ผู้วิจัยคาดหวัง คือ การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข เป็นผู้มี ความรอบรู้ชำนาญในเรื่องของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นแบบอย่างที่ดีที่สามารถเป็นที่พึ่งให้บุตรหลาน คนในชุมชนได้ อันเกิดจากพื้นฐานจิตใจของผู้สูงอายุเกิดจากภายในอย่างแท้จริง โดยอาศัยพื้นฐานความซื่อสัตย์ สุจริต การมีมุมมองเปิดกว้างเข้าใจถึงความหลากหลาย การเคารพให้เกียรติ การไม่อคติ ยึดถือประโยชน์ส่วนรวม เป็นที่ตั้ง ด้วยจิตเมตตากรุณาเอาใจเขาใส่ใจเรา มีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคงอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว พฤติกรรมการ แสดงออกต่อตนเองและผู้อื่นและสังคมยอมไปในทางที่สร้างสรรค์เป็นแบบอย่างทำให้เกิดความเคารพ น่าเชื่อถือ เชื่อฟัง และไว้วางใจ อย่างไรก็ตามจะเห็นว่าคุณลักษณะด้านปัญญาภาพ ความรอบรู้ สร้างสรรค์ ทั้งความคิด การ สื่อสาร ถือว่าเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงคุณภาพของผู้สูงอายุต้นแบบเอง และครอบครัว

สรุปได้ว่า การทำให้เกิดความสุขขึ้นได้ในแง่มุมแตกต่างกัน บางท่านเห็นว่าการสร้างความสุขด้านจิตใจทำได้ง่าย โดยให้เหตุผลว่า ถ้าจิตใจสบาย คิดดี ก็จะมีกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาดี เพราะถ้าจิตใจดี ก็จะมีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ในขณะที่เดียวกันก็จะมีบางท่านเห็นว่า ความสุขด้านปัญญาทำได้ง่ายที่สุดและสามารถสร้างความสุขระดับบุคคลไปจนถึงชุมชน สังคมได้ ไม่ต้องยุ่งยาก ไม่สิ้นเปลืองเงินทอง เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ เพราะความสุขอยู่ที่ความพึงพอใจ ดังนั้นหากทำให้เห็นศรัทธาในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสุขได้ง่าย และเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุต้นแบบ

องค์ความรู้จากการศึกษา

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุต้นแบบการสื่อสารเพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเองด้วยสันติ นวัตกรรม” พบว่าการสร้างเสริมวัฒนธรรมความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุในตำบลบึงยี่โถ อำเภอดุสิต จังหวัด ปทุมธานี ด้วยกระบวนการอบรมให้ความรู้ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม นั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ผลลัพธ์ที่ได้ตามกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมเชิงประจักษ์ของผู้เข้าร่วม กิจกรรม และนำมาบูรณาการระหว่างกับแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตก และหลักพุทธสันติวิธี พละ 5 ทำให้เกิด ความรู้ เรียกว่า 5 Strong สูงวัยเข้มแข็ง



แผนภาพที่ 1 โมเดลองค์ความรู้ 5 Strong model สูงวัยเข้มแข็ง

องค์ความรู้ที่ผู้วิจัยสรุปความเป็นผู้สูงอายุต้นแบบการสื่อสารด้วยสันติวัฒนธรรม เป็นส่วนหนึ่งในความเข้มแข็งของชุมชน ด้วย 5 Strong model สูงวัยเข้มแข็ง ดังนี้

- 1. Strong Teams** ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็ง แข็งแรง ดูแลกันและกัน (complementary relationship) เป็นส่วนที่เติมเต็มกันและกัน การมีตัวตนของผู้สูงอายุในสังคม ในรูปแบบชมรมผู้สูงอายุ ด้วยสโลแกน ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง เป็นพี่เลี้ยงให้ชุมชนอื่น ๆ จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ที่จะร่วมดูแลกันเอง และเป็นกำลังของสังคมได้
- 2. Strong Community** การสร้างชุมชนเข้มแข็ง ผู้นำชุมชนเป็นแบบอย่าง มีคุณธรรมจริยธรรม ห่วงเท เสียสละ รวมทั้งการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน การมีทีมงานที่เสียสละ ห่วงเทการทำงานให้ชุมชน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันใช้ ร่วมกันรับผิดชอบ
- 3. Strong Networks** เชื่อมประสานความร่วมมือ และสานสัมพันธ์สังคมผู้สูงอายุเป็นปึกแผ่นในการร่วมมือช่วยเหลือกันในทุกๆ ด้าน ด้วย 3 กลไก
 กลไกที่ 1 ผู้สูงอายุ ผู้นำชมรมผู้สูงอายุ
 กลไกที่ 2 ส่วนราชการ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
 กลไกที่ 3 ภาควิชาการ ด้านสาธารณสุข และสถานศึกษาในพื้นที่
- 4. Strong interpersonal** การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการสื่อสาร การสื่อสารด้วยภาษาพูด ภาษากาย การใช้น้ำเสียง การมีทักษะการฟังที่ดี เข้าใจและบริหารจัดการอารมณ์ทั้งตัวเองและผู้อื่นได้ดี
- 5. Strong Social Enterprise** ร่วมกันสร้างกิจการที่มีเป้าหมายทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวตั้ง ต่อยอดงานของชมรมผู้สูงอายุในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชน

สรุป

การเสริมพลังอำนาจด้านการสื่อสารของผู้สูงอายุด้วยหลักพละ 5 ได้แก่ 1) ศรัทธา ความเชื่อมั่นในการสิ่งที่ดีงาม ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นที่ดีในตนเอง จิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย เชื่อมั่นในความรู้ความชำนาญในเรื่องของตนเอง เป็นอย่างดี ที่จะสามารถเพิ่มความศรัทธาให้ผู้ฟัง ผู้สนทนาในการเล่าเรื่อง และความเชื่อมั่นของตัวผู้สูงอายุในฐานะผู้สื่อสารเอง 2) วิริยะ ความเพียรพยายาม ถ้าปรารถนาจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จแล้ว ก็มีความเพียร

พยายามกระทำไปไม่ท้อถอย มีความเพียรในการใฝ่เรียนรู้และพัฒนา ความรู้ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ จนเชี่ยวชาญชำนาญในเรื่องของตัวเอง 3) สติ การเป็นผู้สูงอายุที่จิตใจที่ดี มีความสุขในการเป็นผู้ให้กับผู้อื่น มีความรู้สึกรักอยากถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้อื่น เพื่ออันเป็นประโยชน์ หรือความสุขทั้งกายและใจ ของผู้ฟัง ก็จะทำให้จิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขและรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเอง 4) สมาธิ การทำให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน มีใจจดจ่ออยู่กับผู้ฟัง ผู้สนทนา หากอยู่ในสถานะผู้ฟังก็จะเป็นผู้ฟังที่ดี ด้วยการตั้งใจฟังอย่างตั้งใจ 5) ปัญญา ความรู้ ความเฉลียวฉลาด สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ โดยการมีบุคลิกภาพที่ดี สุภาพ สำนวณ รู้จักมีวิจรรย์ญาณ ความควร ความไม่ควร รู้จักกาลละ รู้จักเทศะ รู้จักบุคคล รู้จักสถานที่ รู้จักเคารพในความเป็นบุคคลของผู้อื่นอยู่เสมอ

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2557). วิถีแห่งการสร้างสุข: ปัจจัยพัฒนาองค์กรสร้างสุข. *วารสารสุขศึกษา*, 37(3), 123-128
- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัสมิภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จัดบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โยตะ ชัยวรมันกุล, พระครูโสภณวิธานวัตร, สุพัฒน์ ชัยวรรณ, สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ ธนัชพร เกตุคง. (2566). พุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(2), 611-625.
- สมคิด สกฤตสถาปัตย์. (2562). การสร้างพลังอำนาจในการบริหารงานบุคคลเชิงสมรรถนะของผู้บริหาร สถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, 10(2), 178-196.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: เพ็ทแอนด์โฮม.
- สุขวัชร เทพปิ่น และ ศศิธรา แพงไทย. (2563). รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจครูโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(5), 218-219.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126-135.

- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.