

# วิจารณ์หนังสือ : Book Review

## โชคดีที่อายุยืน



ชื่อผู้เขียน: น้ำฝน บรรลั่งก์

Author: Namfon Banlang

เดชาชัช สายเมธางกูร<sup>1</sup> และ จรัส ลีกา<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น<sup>1,2</sup>

Dechachuch Saimetanggun<sup>1</sup> and Jaras LeeKa<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University KhonKaen Campus<sup>1,2</sup>

Corresponding Author, E-mail: kaiu001@gmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึง ความโชคดีที่มีอายุยืน พบว่า การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยวิธีการสำคัญ 2 ประการ คือ 1) ด้านร่างกาย ด้วยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และให้ความรู้ในการดูแลตัวเองอย่างปลอดภัยจากภาวะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ต่อร่างกาย และเสริมทักษะในการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัว 2) ด้านจิตใจ ด้วยการเสริมทักษะชีวิตในการเรียนรู้ด้วยการรู้จักตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดี และฝึกจิตให้เกิดการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสามารถเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก นอกจากนี้จะต้องมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นในวัยเดียวกันเพื่อเป็นการป้องกันโรคซึมเศร้า ด้วยเหตุ 2 ประการนี้ จะพบสภาวะแห่งความโชคดีที่มีอายุยืน

**คำสำคัญ:** โชคดี; อายุยืน

\* ได้รับบทความ: 3 ธันวาคม 2564; แก้ไขบทความ: 27 กันยายน 2565; ตอปรับตีพิมพ์: 29 กันยายน 2565

Received: 3 December 2021; Revised: 27 September 2022; Accepted: 29 September 2022

### Abstract

This book review aims to present good luck for longevity. It was found that taking care of the elderly's health through two important methods: (1) physical way by improving the environment in accordance with the lifestyle of the elderly and providing knowledge on how to take care of own selves safely from the risk of various accidents to the body and enhance the skills to exercise appropriately to develop the balance ability and (2) mental way by enhancing of life skills in learning to know own self with optimism and train the mind to accept the physical changes to be able to learn the changes of the outside world. In addition, learning must be exchanged with other people of the same age in order to prevent depression. For the two reasons, a state of good luck with longevity will be found.

**Keywords:** Good luck; Longevity

### บทนำ

หนังสือ “โชคดีที่อายุยืน” เขียนโดย น้ำฝน บรรลักษ์ กรุงเทพมหานคร, พิมพ์ครั้งที่ 1, พ.ศ.2563, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ISBN 978-616-393-289-1 จำนวนหน้า 119 หน้า ราคา 120 บาท จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด ในหนังสือเล่มนี้ได้ให้ความรู้เรื่องผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดเพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื้อหาในหนังสือได้แนะนำถึงการป้องกันและรักษาสุขภาพ การปรับปรุงบ้าน สภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุที่ได้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกปลอดภัย ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเสี่ยงในการล้มและการป้องกันการล้ม การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัว รวมถึงหลักการสังเกตด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้า และการรู้เท่าทันสังคมออนไลน์ระวังภัยจากโลกเสมือนจริง ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ของสังคมไทยที่เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดเองหันกลับมาใส่ใจในมิติการดูแลสุขภาพ ผู้วิจารณ์จึงได้นำหนังสือนี้มาวิจารณ์เพราะหนังสือเล่มนี้มีการวางโครงเรื่อง เนื้อหา ภาษาไว้อย่างสอดคล้อง และเหมาะสมเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง และคนอื่น ด้วยเนื้อหาที่มีอยู่ในหนังสือเรื่องนี้ล้วนแต่มีสาระ และมีความรู้ที่ดีที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

## โครงสร้างเนื้อหา

หนังสือ “โชคดีที่อายุยืน” ที่เขียนโดยน้ำฝน บรรลักษ์ นี้มีเนื้อหาที่บรรจุอยู่ในเล่มแบ่งเป็น 5 บท ซึ่งแต่ละตอนมีเนื้อหาที่สรุปได้ดังนี้

1) บทนำ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยผู้สูงอายุ เนื้อหาที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ข้อมูลพื้นฐานระดับประเทศ อาทิเช่น ข้อมูลของประเทศไทยในการก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในไทยจากกลุ่มประชากรทั้งหมดภายในประเทศ โดยแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ประเภทของกลุ่มผู้สูงอายุ การประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน สถานภาพของผู้สูงอายุภายในประเทศ การดูแลผู้สูงอายุในมิติต่างๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจสังคม ด้านบริการสาธารณสุข ด้านสุขภาพ เป็นต้น ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม โดยในแต่ละด้านจะแสดงให้เห็นว่าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ตามมาอย่างไร และวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาสำหรับผู้คนในยุคปัจจุบันเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวชีวิต

2) บทที่ 1 สุขภาพกาย เนื้อหาที่กล่าวถึง มิติสุขภาพกาย เมื่อร่างกายเสื่อมถอยเป็นที่มาของสาเหตุโรคต่าง ๆ การดูแลตัวเองเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายจึงเป็นอีกทางหนึ่งที่คุณสูงอายุควรเริ่มปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันโรคล่วงหน้า ด้วยการทำให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดีตามหลัก 10 อ. ได้แก่ อาหาร อนามัย อูจาเราะ อากาศและแสงอาทิตย์ อารมณ์ อบอุ่น ออกกำลังกาย อดิเรก อุบัติเหตุ อนาคต การป้องกันและดูแลตัวเองในระยะเจ็บป่วย คือ การป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไปยังบุคคลอื่นและลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นให้น้อยลงและหายจากอาการป่วยให้เร็วที่สุด โดยมีคำแนะนำถึงอาการป่วยที่คุณสูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น ไข้ ไอ ผื่นคัน ปวดข้อ เป็นต้น ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น นอนไม่หลับ ปัญหาการได้ยิน การกลืนการขับถ่าย ไม่อยู่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ปัญหาในช่องปาก โดยมีหลักการในการดูแลตั้งแต่กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ไปจนถึงกลุ่มที่อยู่ในระยะเจ็บป่วยรุนแรง หรือระยะสุดท้ายของชีวิต ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังที่เกิดจากการสะสมการเจ็บป่วยตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานแต่ไม่ได้รับการรักษาและดูแลอย่างต่อเนื่องทำให้อาการรุนแรงขึ้นเมื่ออายุมาก ดังนั้นการป้องกันและดูแลตัวเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความจำเป็นและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้

3) บทที่ 2 โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เนื้อหาที่กล่าวถึง ภาวะของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง อาการที่พบบ่อยและถือเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุนั้นคือ ภาวะซึมเศร้า โดยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคดังกล่าว นอกจากนี้ ผู้ใกล้ชิดที่ดูแลผู้สูงอายุควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น การกิน การนอน การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

ความรู้สึก สมาธิ เป็นต้น หรือโรคที่สืบเนื่องจากโรคซึมเศร้า ได้แก่ โรคสมองเสื่อมตามหลังภาวะซึมเศร้า อาการโรคจิตเข้าแทรกซ้อน ดังนั้นหากไม่ได้รับการป้องกันและรักษาอาจลุกลาม ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต พฤติกรรม การใช้ชีวิต เพื่อหลีกเลี่ยงหรือป้องกันภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุควรดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม หรือเมื่อมีผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว หรือ ผู้สูงอายุมีความคิดอยากทำร้ายตัวเองและอยากตาย ผู้ใกล้ชิดจึงควรปฏิบัติตัวเพื่อให้การดูแล รักษา ป้องกันอย่างถูกต้องและทันทั่วทั้ง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

4) บทที่ 3 การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เนื้อหาที่กล่าวถึง ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง กระดูกผุ กระดูกพรุน ส่งผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ รวมถึงปัญหาการมองเห็น บกพร่อง ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่าย ส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจและการปรับตัวของผู้สูงอายุ การเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการหกล้ม อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น เหล็กช่วยเดิน ไม้เท้า การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เช่น ที่พนักเก้าอี้ตั้งแต่ ประตู พื้น บันได ราวจับบันได แสงสว่าง ปลั๊กไฟและสวิตช์ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ในห้องต่างๆ ภายในบ้าน การปรับปรุงห้องน้ำให้ปลอดภัย การจัดวางคร้ว การปรับปรุงสถานที่พักกรณีเป็นห้องชุดในอาคารสูง ตึกสูง เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุ เริ่มปรับตัวกับภาวะบกพร่องของร่างกายเกิดความภูมิใจที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และมีความสุข ในการดำรงชีวิต

5) บทที่ 4 ระวังภัยจากโลกเสมือน เนื้อหาที่กล่าวถึง การเติบโตอย่างรวดเร็วของสื่อสังคมออนไลน์ ที่เข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตของคนไทยแทบทุกมิติ ทั้งในด้านความบันเทิง การทำงาน การจับจ่ายใช้สอย ความสัมพันธ์ในครอบครัว สอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจการใช้สังคมออนไลน์ของคนไทยในแต่ละวัน พบว่า มีการใช้เวลาไปกับสังคมออนไลน์ถึง 3 ชั่วโมง 10 นาที ต่อวัน สะท้อนให้เห็น ว่าผู้คนต้องการ การเชื่อมโยงและรับรู้ข่าวสารอยู่ตลอดเวลาและให้ความสนใจในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นทุกกลุ่มวัย รวมไปถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งต่อข้อมูลที่ตนเองทราบ ไปยังบุคคลอื่น ซึ่งข้อมูลที่ส่งไปอาจเป็นข้อมูลเท็จหรือข่าวปลอม ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย จิตใจ หรือสังคม เกิดการบั่นทอนสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางอย่างเช่นผู้สูงอายุ อาจได้รับผลร้ายจากสื่อดังกล่าว จึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันสังคมออนไลน์และเฝ้าระวังร่วมกัน

### ทัศนคติการวิจารณ์

การวิจารณ์หนังสือเรื่อง “โชคดีที่อายุยืน” ผู้วิจารณ์นำเอาแนวคิดที่เป็นสาระสำคัญในหนังสือ มาวิจารณ์ ข้อดีของเรื่องนี้คือการให้ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่งผลต่อความยากลำบากในการใช้ชีวิตและส่งผลต่อผู้ดูแลใกล้ชิด ที่ต้องปรับตัว ดังนั้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง วิธีป้องกันและแก้ไขปัญหา

จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับยุคปัจจุบัน เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงความพร้อมรับมือของผู้ดูแล โดยเนื้อหาครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาสุขภาพ การปรับปรุงบ้าน สภาพแวดล้อมภายนอก รวมถึงสภาพแวดล้อมในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเสี่ยงในการล้มและป้องกันการล้ม และการระวังภัยจากโลกเสมือนโดยเฉพาะสังคมออนไลน์ซึ่งเป็นสังคมในรูปแบบใหม่ที่ผู้สูงอายุไม่คุ้นเคยและมีผลกระทบที่ส่งผลกับมิติของสุขภาวะไปพร้อม ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นด้านปัญญา ภาย จิต หรือสังคม ผู้วิจารณ์พบว่า ในมิติของแนวคิดของการดูแลนั้นสอดคล้องกับหลักภาวะ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ กล่าวคือ หลัก ภาวะ 4 ได้แก่ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นหลักธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้แทบทุกมิติ ในการดำเนินชีวิตช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้การมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต เป็นการมีชีวิตอยู่ที่มีคุณค่าต่อตนเอง ผู้ใกล้ชิดและสังคม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมตามวัย รู้เท่าทันสังคมที่มีรูปแบบเปลี่ยนไป ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระ เกิดความภูมิใจในตนเอง เกิดความรู้สึกว่า โชคดีที่มีโอกาสสูงวัย

### จุดเด่นของหนังสือ

1. การใช้ภาษา ถือว่าเป็นการสื่อแบบเรียบง่ายสามารถถ่ายทอดให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจได้ง่าย และรวดเร็ว อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้อ่านมีความรู้และทราบแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เป็นหนังสือที่ถูกเขียนขึ้นมาโดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในแต่ละมิติซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ เป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ไม่ใช่ภาษาอังกฤษและศัพท์ทางการแพทย์ที่ทำให้ผู้อ่านสับสนและไม่เข้าใจ สื่อถึงการปฏิบัติที่ทำได้เองหรือผู้ใกล้ชิดก็สามารถทำได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. การวางโครงสร้างและการนำเสนอ ในหนังสือโชคดีที่อายุยืนผู้เขียนได้วางโครงสร้างเป็นแบบหนังสือแนวใหม่ที่มีให้ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติไปด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว เป็นการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในมิติด้านสุขภาพ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสติปัญญา ที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน ผู้เขียนนำเสนอปัญหาในด้านนั้น ๆ แยกเป็นประเด็นทำให้เกิดความเข้าใจ ทำให้ได้รับความรู้ในการปฏิบัติตัว ในการดูแลตนเอง และสำหรับผู้ใกล้ชิด ถือเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติได้จริง เป็นการเตรียมความพร้อม และเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

3. อิทธิพลต่อสังคม หนังสือเล่มนี้ได้สะท้อนให้เห็นสภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า สาเหตุเพราะความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ที่ทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุ และผู้ใกล้ชิดต้องเตรียมความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย

พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต

### จุดที่ควรเสริมของหนังสือ

หนังสือโชคดีที่อายุยืนเป็นหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องผู้สูงอายุ และผู้ใกล้ชิดเพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ควรเพิ่มประเด็นหัวข้อ และเนื้อหาในหนังสือให้มากขึ้นในมิติที่ยังขาดอยู่ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ การใช้เทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพ หลักการสอนทางพุทธศาสนา เพื่อการดูแลสุขภาพ การเตรียมความพร้อมในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของผู้อายุ การสร้างแรงจูงใจ การเตรียมพร้อมในวาระสุดท้าย เป็นต้น

### สรุป

จากการวิจารณ์หนังสือเรื่อง “โชคดีที่อายุยืน” ที่เขียนโดยน้ำฝน บรรลักษ์ นี้ มีเนื้อหาที่บรรจุอยู่ในเล่มแบ่งเป็น 5 บท ที่สรุปได้ว่า ความเป็นผู้โชคดีที่อายุยืนเป็นการนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเอง และผู้ใกล้ชิดที่ควรให้ความสนใจในการป้องกันและรักษาสุขภาพด้วยการปรับปรุงบ้านสภาพแวดล้อมภายนอก รวมถึงสภาพแวดล้อมในตึกสูง การจัดการความเสี่ยง และป้องกันการล้ม การออกกำลังการเพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัว หลักการสังเกต การพัฒนาจิต และการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้า รู้เท่าทันสังคมออนไลน์ ระวังภัยจากโลกเสมือนที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื้อหาในหนังสืออาจขาดความสมบูรณ์ในอีกหลายมิติดังที่ผู้วิจารณ์ได้นำเสนอไว้ในหัวข้อของการวิจารณ์ อาจเป็นเจตนาของผู้เขียนที่มีความประสงค์จะนำเสนอในแง่มุมของการดูแลและวิธีปฏิบัติของผู้สูงอายุในภาพรวมที่ไม่ต้องการเน้นเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่ก็ถือว่าหนังสือเล่มนี้ได้ให้อรรถประโยชน์และวิธีการในการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ และผู้ใกล้ชิดยึดเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีได้ และนอกจากนี้ผู้วิจารณ์ยังพบว่า ในมิติของแนวคิดของการดูแลนั้นยังสอดคล้องกับหลักภavana 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุ และผู้ใกล้ชิดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้ในทุกมิติของการดำเนินชีวิต ทั้งยังช่วยแก้ไขปัญหให้กับผู้สูงอายุ ทำให้การมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิตเป็นการมีชีวิตอยู่ที่มีคุณค่าต่อตนเอง ผู้ใกล้ชิด และสังคม นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมตามวัยด้วยการรู้เท่าทันสังคมที่มีรูปแบบเปลี่ยนแปลงไป ไม่รู้สึกว่าเป็นภาระแก่ลูกหลาน และสังคม ทำให้เกิดมีความภูมิใจในตนเองว่า “ โชคดีที่มีโอกาสสูงวัย ”

## องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ผู้วิจารณ์ได้พบองค์ความรู้ในเชิงของปรัชญาที่สามารถสังเคราะห์เข้ากันได้กับทฤษฎีทางอภิปรัชญา ญาณวิทยา จริยศาสตร์ และสุนทรียศาสตร์ ดังนี้

1. ในมิติของปรัชญาจะพบข้อความที่ปรากฏในบทนำว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยผู้สูงอายุ “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้คนในยุคปัจจุบันเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว”

2. ในมิติของญาณวิทยา จะพบข้อความในบทที่ 2 โรคมิมเศร่าในผู้สูงอายุ “เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุส่วนใหญุ่มักมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง อาการที่พบมาก และถือเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุนั้นคือ ภาวะซึมเศร่า” จากข้อความนี้พบว่า ภาวะซึมเศร่าในกลุ่มผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ค่อนข้างรุนแรง ภาวะดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมและความสุขของผู้สูงอายุ

3. ในมิติของจริยศาสตร์ จะพบข้อความในบทที่ 4 ระวังภัยจากโลกเสมือน ดังข้อความว่า “การผลิตและเผยแพร่ข้อมูลในสังคมออนไลน์ก็อาจแฝงไปด้วยข้อมูลด้วยคุณภาพ ขาดความน่าเชื่อถือ และความเข้าใจผิดต่างๆ ของผู้สร้างข้อมูลเอง เมื่อผู้คนแชร์ข้อมูลผิด ๆ จนแพร่กระจายไปตามสื่อสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ ทำให้กลุ่มคนจำนวนมากได้รับข้อมูลผิด ๆ” จากข้อความนี้พบว่า ในปัจจุบันการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่ทำได้ง่าย รวดเร็ว และทรงอิทธิพล หากข้อมูลเหล่านั้นไม่ได้ผ่านการกลั่นกรอง ความถูกต้อง ไม่เป็นกลาง แฝงไว้ด้วยผลประโยชน์ทางธุรกิจ ส่งผลกระทบไปยังกลุ่มคนบนโลกนี้ ทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้สูงอายุก็จะได้รับผลกระทบด้วย

4. ในมิติของสุนทรียศาสตร์ จะพบข้อความในบทที่ 2 โรคมิมเศร่าใน ดังข้อความที่ว่า “ผู้สูงอายุควรดูแลตัวเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร่า โดยการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ฝึกทำสมาธิ ศึกษาหลักธรรม สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยการคิดและทำดี จะช่วยให้อารมณ์ดี มีความสุข จิตแจ่มใส” จากข้อความนี้พบว่า การสร้างคุณค่าให้ตนเองด้วยการคิดและทำดี จิตใจสงบ อารมณ์ดี เป็นการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคมิมเศร่าได้

## เอกสารอ้างอิง

น้ำฝน บรรลิ่งก์. (2563). โชคดีที่อายุยืน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.