

การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา Strengthening the Value of the Elder Based on Buddhism



จันทิมา แสงแพร¹, พระครูปลัดสุวัฒน สุวฑฒโน², พระมหาบุญศรี ญาณวฑฒโฒ³

Jantima Shangphare¹, Phrakhrupalad Suwat Suvaddhano²,

Phramaha Boonsri Nāṇavuddho³

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย¹,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์บุษย์²,

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย³

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University¹,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Kanchanaburi Sri Paibool Buddhist College²,

Graduate School, Mahamakut Buddhist University³

Corresponding Author, E-mail: jantima.sae@mbu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุ โดยนำหลักอายุวัฒน์ธรรมมาวิเคราะห์ร่วมกับลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ ทั้งนี้ เพื่อให้เห็นแนวทางการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและมีความสุข ในภาวะการณปัจจุบัน รายละเอียดในบทความได้กล่าวถึงแนวความคิดการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวคิดของมาสโลว์ คุณค่าของผู้สูงอายุกับพระพุทธศาสนา หลักอายุวัฒน์ธรรมหลักธรรมส่งเสริมการมีอายุยืน และผลการวิเคราะห์การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา จากเนื้อหาดังกล่าวทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ คือ FEDAS Model ประกอบด้วย (1) F-Fundamental หมายถึง ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ความบริบูรณ์ของอาหาร ที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่และการเข้าถึงการบริการสาธารณสุขได้ง่าย (2) E-Earning หมายถึง การมีรายได้หลังเกษียณ (3) D-Digestion หมายถึง การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย (4) A-Accepted หมายถึง สัมพันธภาพของคนในครอบครัวและคนในสังคมที่ให้ความสำคัญ



กับผู้สูงอายุ (5) S-Sikkhā หมายถึง การพัฒนาจิต เจริญปัญญาตามหลักไตรสิกขา เป็นแนวทางการส่งเสริมให้เกิดคุณค่าแก่ผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การเสริมสร้างคุณค่า; ผู้สูงอายุ; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aims to promote the awareness of the elderly care by analyzing the Āyuvadḍhana Principle with Maslow's Hierarchy of Needs in order to present the strengthening of elderly value to live in this situation equally and happily. The details of the article mention to the concepts of the strengthening of elderly value in according to Maslow's idea, elderly value with Buddhism, Āyuvadḍhana to strengthen a long life, and analysis of the strengthening of elderly value in accordance with Buddhism. From these details, the body of knowledge is found the FEDAS Model that consists of 1) F-fundamental: the basic living sustenance such as food abundance, safe home, good environment, and accession to health care easily; 2) E-earning: retirement income; 3) D-digestion: consumption of easily digested food; (4) A-accepted: relationships within the family and people in the society paid attention to elders; and 5) S-Sikkhā: mental development and wisdom cultivation according to the Threefold Training. This is the approach to strengthen more elderly values in Buddhist view.

Keywords: Strengthened Value; Elder; Buddhism

บทนำ

ปี พ.ศ. 2563 ประชากรไทยมีจำนวน 66.5 ล้านคน อัตราส่วนเป็นเพศผู้ชาย 93 คน ต่อผู้หญิง 100 คน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.1 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เนื่องจากประเทศเริ่มเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เมื่ออัตราส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 กระทั่งเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 รวมเป็นเวลา 17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2563) จากสถิตินี้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีจำนวน

เพิ่มขึ้นทุกปีทำให้ทุกคนเริ่มตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว

แนวทางการขับเคลื่อนเพื่อส่งเสริมคุณค่าให้กับผู้สูงอายุตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติที่สำคัญประเด็นหนึ่ง คือ ประเด็นทางสังคมประกอบด้วย 1. การเสริมสร้างทุนทางสังคม เน้นเปิดโอกาสให้เกิดการรวมตัวของประชากรกลุ่มต่าง ๆ รวมถึงภาคีเครือข่ายร่วมเป็นพลังในการจัดการปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม 2. การรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก เน้นการเตรียมคนและสังคมในทุกช่วงวัยให้ตระหนักและพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงวัยในทุกมิติ ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพและสภาพแวดล้อม (คณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ, 2562: 61) จากแผนยุทธศาสตร์ชาติทำให้หลายหน่วยงานเริ่มจัดทำแผนเพื่อการรองรับมาตรการต่าง ๆ เพื่อทำงานในเชิงรุกเพื่อขับเคลื่อนแผนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขและมีคุณค่า

การมีชีวิตอยู่นานก็ยิ่งดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าได้ดีมากขึ้น การมีจิตใจและปัญญาที่พัฒนามากขึ้นแม้ร่างกายจะอ่อนแอแต่จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วถือเป็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561ก: 4) ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมสูงจะได้รับการยอมรับนับถือจากชนรุ่นหลัง การได้รับการยอมรับจากสังคมนี้เองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่า ตนมีคุณค่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า การมีปัญญาถือเป็นธรรมขั้นสูงสุด เพราะการมีปัญญาครอบคลุมถึงความดีงามตั้งแต่การให้ทาน การรักษาศีลให้มีชีวิตที่ดีงาม อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเกื้อกูลและมีประโยชน์

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับแนวคิดการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุตามศาสตร์สมัยใหม่เป็นความท้าทายใหม่ที่จะทำให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่แค่เพียงในตู้พระไตรปิฎกเท่านั้น แต่เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและสามารถดำเนินชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ โดยนำหลักอายุวัฒนธรรมมาอธิบายการดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนอย่างมีความสุขตามแนวพุทธแล้วนำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มาใช้อธิบายความต้องการของมนุษย์ในแต่ละขั้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ

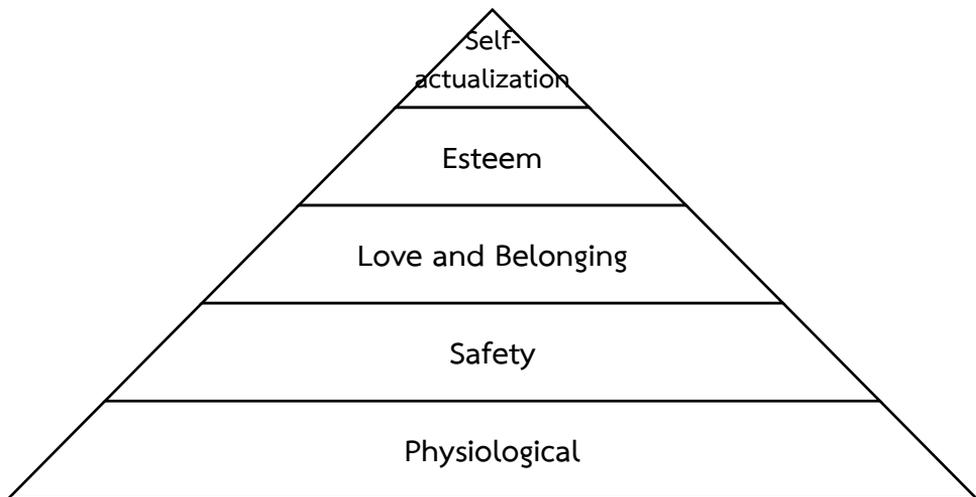
เนื้อเรื่อง

แนวความคิดเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, 2546: 1) การใช้คำว่า สูงอายุ เป็นการให้เกียรติยกย่องผู้ที่มีความแก่ชรา มีความเสื่อมโทรมของร่างกายตามธรรมชาติเพื่อมิให้เกิดความท้อแท้ หดหู่มากกว่าเดิม จึงใช้คำว่า ผู้สูงอายุแทนคำว่า แก่ ผู้สูงวัยเหล่านี้มักพบปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านทั้งด้านร่างกาย เศรษฐกิจและสังคม เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงหลัก 3 ประการ คือ 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามธรรมชาติ อวัยวะต่าง ๆ มีความเสื่อมโทรมส่งผลทางด้านร่างกายโดยตรง 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอาจทำได้ไม่เหมือนเดิม ความหงุดหงิด ความเศร้าหมอง ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ 3. ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีการจำกัดของวัยที่จะต้องเกษียณจากงาน รายได้ที่ขาดหายไป ทำให้ขาดการเข้าร่วมสังคมโดยปริยาย (ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์, 2556: 5) ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนด้อยคุณค่า นอกจากนี้ ยังมีทฤษฎีอธิบายความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม คือ 1) ทฤษฎีชีววิทยาที่ว่าด้วยเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา 2) ทฤษฎีกลุ่มจิตวิทยาที่อธิบายพื้นฐานทางจิตใจที่ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และ 3) ทฤษฎีกลุ่มสังคมที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ (จินตนา ยูนิพันธ์, 2551: 84-92)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้และภูมิใจในคุณค่าและศักยภาพของตน ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี รวมทั้งมองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาด รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เป็นภาระต่อผู้อื่น ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก มีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เป็นต้น (อภันตรี สาชากร, ม.ป.ป.) ดังนั้น การเสริมสร้างคุณค่าแก่ผู้สูงอายุต้องมีแนวคิดที่หลากหลาย จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดำรงชีพอย่างมีคุณภาพ หมายถึง การมีความสุข การรู้สึกถึงการมีคุณค่าแห่งตน ซึ่งตัวชี้วัดว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณค่าและมีความสุขมี 4 ประเด็น ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการร่วมมือด้านความมั่นคง และด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560: 10) จะเห็นได้ว่า การได้รับการ

ตอบสนองสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมนุษย์ที่ดีก่อให้เกิดความสุข แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Urbinner, 2564) ทฤษฎีนี้เกิดจากนักจิตวิทยาชื่อว่า อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2488 (ค.ศ. 1943) ในงานเขียนชื่อ A Theory of Human Motivation และในหนังสือชื่อ Motivation and Personality ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ถูกแสดงด้วยรูปภาพพีระมิด สิ่งที่อยู่ล่างสุด คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานมากที่สุด และลำดับที่สูงขึ้นเป็นความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น กระทั่งขั้นยอดสุดของพีระมิด ความต้องการที่อยู่ด้านล่างจะถูกเติมเต็มก่อนที่มนุษย์จะมีความสนใจความต้องการในขั้นถัดไป ความต้องการดังกล่าวมีดังต่อไปนี้ 1) กายภาพ (Physiological) 2) ความปลอดภัย ความมั่นคง (Safety, Security) 3) ความรักหรือการเป็นเจ้าของ (Love, Sense of Belongings) 4) ความเคารพ (Esteem) และ 5) การบรรลุความหมายหรือความสมบูรณ์ของชีวิต (Self-actualization) โดยแสดงเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพ 1 พีระมิตความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) (Maslow, 1943)

จากทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่า การส่งเสริมคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุควรมุ่งที่ความต้องการส่วนบุคคล เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการที่เป็นปัจจัยพื้นฐานเป็นอย่างดีแล้ว ลำดับความต้องการต่อมา คือ การต้องการความมั่นคงและปลอดภัย การมีอาชีพที่มั่นคง หาเลี้ยงตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของใคร เมื่อมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต สิ่งต่อมาที่ผู้สูงอายุต้องการ คือ การได้รับการดูแล ความรักจากลูกหลาน สัมพันธภาพอันดีของบุคคลในครอบครัวซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้

ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากคนในสังคม การยกย่องเชิดชูก็เป็นพลังสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ถึงการมีคุณค่าประโยชน์ เมื่อความต้องการทุกลำดับขั้นของผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าสูงสุด คือ การได้พัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด

คุณค่าของผู้สูงอายุกับพระพุทธศาสนา

การเห็นคุณค่าของตนเองในพระไตรปิฎกอาจไม่ได้ระบุไว้โดยตรง แต่ได้กล่าวถึงการเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก แสดงให้เห็นว่า การเกิดเป็นมนุษย์มีค่าเพราะการเกิดมาแต่ละครั้งนั้นไม่ง่าย และควรทำให้การเกิดมานั้นมีคุณค่ามากที่สุด ดังข้อความในเอรกปัตตนาคราช พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่ทำได้ยากในโลกมี 4 ประการ ดังนี้

กัจฉ โฉ มนุสสปฏิลาโก

กัจฉ มัจฉาน ชีวิติ

กัจฉ สทรมมสวานิ

กัจฉ พุธานมบุปาโท

(พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 25 ข้อ 24: 39)

ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นอยู่ยาก การฟังพระสัทธรรมเป็นของยาก การปฏิบัติขึ้นแห่ง
พระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการยาก

(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 182: 90)

จากข้อความดังกล่าว การเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากมากและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ดี มีความสุขก็ยากเช่นกัน ดังนั้น เมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วควรใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์สูงสุดและมีคุณค่า ด้วยการน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิต เพราะการได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย จะเห็นได้ว่า คุณค่าของความเป็นมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมเน้นความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ การพัฒนาด้านจิตเป็นสำคัญ กล่าวคือ ผู้ที่มีคุณค่าต้องเป็นผู้มีภูมิรู้ภูมิธรรม เรียกว่า มีปัญญา การเป็นผู้มีปัญญาในทางพระพุทธศาสนาก่อให้เกิดความสุขทางใจ เกิดการยอมรับนับถือตนเองและได้รับการยอมรับจากคนในสังคม อันเป็นปัจจัยเกื้อกูลการเห็นคุณค่าของตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่จะทำให้มีอายุยืนอย่างมีคุณค่า



หลักอายุวัฒนธรรมหลักธรรมส่งเสริมการมีอายุยืน

พระพุทธเจ้าตรัสธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนไว้ในอนายุสสาสูตร สุตที่ 2 ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน คำว่า อนายุสสา ได้แก่ การเข้าไปตัดอายุ คือ ไม่ทำให้อายุยืน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 126: 205) นอกจากพระพุทธเจ้าจะตรัสถึงธรรมที่ทำให้อายุสั้นแล้วได้ตรัสธรรมที่ตรงข้ามเรียกว่า ธรรมที่ทำให้มีอายุยืน อันมีปัจจัยเกื้อกูลอยู่ 5 ประการ ดังข้อความที่มาในอังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต อนายุสสาสูตร สุตที่ 2 ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4. มีศีล 5. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 126: 206)

จะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการมีอายุยืนต้องมีความสบายแก่ตนเองเป็นพื้นฐาน ทั้งสบายกายและสบายใจ มีความพอเพียงในความสบายนั้น และให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง และที่สำคัญต้องประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรมสอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (ม.ป.ป.: 10) กล่าวว่า ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนไม่เพียงแต่การบริหารร่างกายเท่านั้น ร่างกายแม้มีความสำคัญ แต่เรื่องของกายและจิตต้องสัมพันธ์กัน ดังนั้น การมีอายุยืน นอกจากจะระวังรักษากายแล้วจะต้องรู้วิธีการปฏิบัติทางจิตด้วย กล่าวได้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งสุขภาพทางใจและสุขภาพทางกายให้มีความแข็งแรง ความสมบูรณ์ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนและรู้สึกว่าคุณค่า

วิเคราะห์การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่องอายุวัฒนธรรมมาประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ หลักอายุวัฒนธรรมมี 5 ประการ ได้แก่ 1) การทำความสบายให้เกิดแก่ตนเอง 2) การรู้จักการประมาณในสิ่งที่สบาย 3) การบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย 4) การเป็นผู้มีศีล และ 5) การมีมิตรดีงาม ซึ่งสามารถนำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มาวิเคราะห์หาความสอดคล้องที่ช่วยในการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประการที่ 1 สัปปายการี คือ การทำความสบายแก่ตนเอง เป็นปัจจัยพื้นฐานที่เกื้อกูลการดำรงชีวิตให้อยู่ดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2561: 183) เป็นการอยู่ในที่อยู่อาศัยอันเหมาะสม หาอาหารการกินได้ง่าย มีสังคม

แวดล้อมที่เต็มไปด้วยกัลยาณมิตรที่พร้อมให้คำแนะนำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม และที่สำคัญต้องได้เคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่พอดีแก่กำลังของตน สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Urbiner, 2564) ในข้อที่ว่าด้วยความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) อันเป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ในเรื่องของอาหาร ที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม

ประการที่ 2 สัปปายมัตตัญญู คือ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ในพระไตรปิฎกระบุว่า ภิกษุที่รู้จักประมาณในการบริโภค อันได้แก่ การรับบาตร จีวร ที่พักอาศัยและยา พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมัตตัญญู (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 68: 144) การรู้จักประมาณนี้เป็นหนึ่งในธรรม 7 ประการ ที่ทำให้เป็นสัตบุรุษหรือที่เรียกว่า คุณสมบัติของคนดี จะเห็นได้ว่า ความสะดวกสบายในปัจจุบันพื้นฐานในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดีพอประมาณ เช่น การรับประทานอาหารให้พอดีต่อความร่างกายมากเกินไปเกิดผลเสียต่อสุขภาพ หรือมีที่อยู่อาศัยที่มีความสบายแล้วก็ไม่ควรแสวงหาที่อยู่อาศัยมาเพิ่มให้เกิดความลำบากแก่ฐานะตน เป็นต้น สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ข้อที่ว่าด้วยความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) (Urbiner, 2564) และความสะดวกสบายจากปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตในการส่งเสริมการมีรายได้เป็นของตนเอง มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน รวมถึงความต้องการในการมีงานทำเป็นหลักแหล่ง การมีรายได้เสริมจากมาตรการการส่งเสริมจากรัฐด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ อันเป็นความต้องการด้านสวัสดิการประการหนึ่ง หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมให้มีการวางแผนการใช้เงินเพื่อเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ การมีรายได้เป็นของตนเองนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า ไม่เป็นภาระของใคร

ประการที่ 3 ปริณตโภซี คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย การส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561ก: 183) จะเห็นได้ว่า การรับประทานอาหารส่งผลต่อสุขภาพ ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงการฉันภัตตาหารมื้อสุดท้ายของพระพุทธเจ้า โดยนายจุนทะถวายอาหารชื่อว่า สุกรมัทวะ เมื่อพระพุทธเจ้าฉันเสร็จแล้วสั่งให้นำอาหารชนิดนี้ไปฝังดินเสียเพราะนอกจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครสามารถที่จะย่อยอาหารชนิดนี้ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 189: 138) จะเห็นว่า การฉันอาหารที่ไม่สามารถย่อยได้ส่งผล



เสียด้อยสุขภาพโดยตรง ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่มีการย่อยได้ง่ายเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ซึ่งพระพุทธศาสนาให้การรับรองว่า จะทำให้เป็นผู้มีอายุยืน สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ข้อที่ว่า ด้วยความต้องการความปลอดภัย (Safety) (Urbinner, 2564) คือ การปลอดภัยในการดำรงชีวิตอันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

ประการที่ 4 สีลา คือ การรักษาศีลที่เกิดจากการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ จากข้อความในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ปฏิปทาของการมีอายุยืนเกิดจากการเว้นจากการฆ่าสัตว์ การมีเมตตา การช่วยเหลือเกื้อกูลสรรพสัตว์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 290: 350-351) การรักษาศีลด้วยการประพฤติดีเป็นการพัฒนาตนเองในเบื้องต้นที่จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า คือ การมีจิตใจและปัญญาที่พัฒนามากขึ้น ไม่ใช่การแก้ตามวัยเท่านั้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561ก: 4) สอดคล้องกับการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ของมาสโลว์ (Self-actualization) (Urbinner, 2564) เป็นความต้องการที่จะรู้จักตนตามสภาพที่แท้จริง กล่าวตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิต รู้จักค่านิยมของตน มีความจริงใจต่อตนเอง พรารถนาที่จะเป็นคนดีเท่าที่จะทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะและอารมณ์ความรู้สึก ยอมรับตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนตามแนวพุทธ คือ การพัฒนาตนด้วยการฝึกปฏิบัติทางจิตตามหลักไตรสิกขาเป็นการสร้างคุณค่าสูงสุดแก่ตนและสังคม

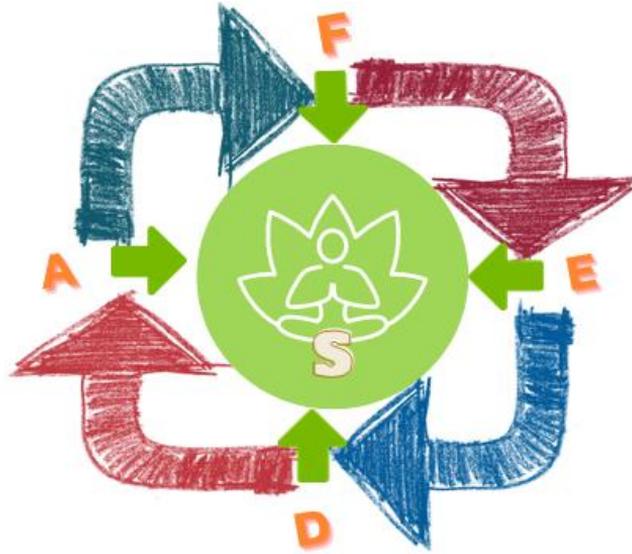
ประการที่ 5 กัลยาณมิตรตะ คือ บุคคลที่ช่วยเหลือ แนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด คือ คนในครอบครัวและคนในสังคมที่ให้การยอมรับนับถือในตัวของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่า เมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอต่อความต้องการแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ความรัก ความอบอุ่นจากคนในครอบครัว สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ข้อที่ว่าด้วยความรักหรือการเป็นเจ้าของ (Love, Sense of Belongings) และการได้รับการยอมรับ (Esteem) อันเป็นความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่า ตนมีความสามารถ คุณค่าและเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องและนับถือจากผู้อื่น (Urbinner, 2564) ดังนั้น คนในครอบครัวมีส่วนอย่างมากในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการให้ความรัก ความเคารพนับถือแก่ผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่

สำหรับการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ ผู้เขียนขอเสนอองค์ความรู้ใหม่เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้านด้วยการบูรณาการหลักอายุวัฒนธรรมเข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ โดยอายุวัฒนธรรมเป็นหลักการที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนตามหลักทางพระพุทธศาสนา ซึ่งต้องมีความสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่วนทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ตามลำดับ ทั้งสองแนวคิดนี้สามารถบูรณาการเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1. การส่งเสริมด้านปัจจัยพื้นฐานที่เกื้อหนุนต่อการดำรงชีวิตด้านอาหาร ที่อยู่อาศัยและสุขภาพ 2. การส่งเสริมความมั่นคงทางเศรษฐกิจด้วยการวางแผนการใช้จ่ายเงินให้มีรายได้ในวัยชรา 3. การส่งเสริมเรื่องสุขภาพที่เน้นเรื่องโภชนาการกับอาหารที่สามารถย่อยได้ง่าย 4. การส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและคนในสังคมให้มีการยอมรับผู้สูงอายุว่า มีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 5. การส่งเสริมในการพัฒนาจิต เจริญปัญญาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา

จากการบูรณาการดังกล่าวสามารถสังเคราะห์เป็น FEDAS Model อันเป็นแนวทางการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังความหมายต่อไปนี้

F-Fundamental หมายถึง การส่งเสริมปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต 4 ด้าน คือ อาหารมีความบริบูรณ์ ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม หลักสุขอนามัย E-Earning หมายถึง การส่งเสริมการมีรายได้ การวางแผนการใช้จ่ายเงินก่อนเกษียณ การมีงานทำ D-Digestion หมายถึง การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย A-Accepted หมายถึง การส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและคนในสังคม และ S-SIKkhā หมายถึง การพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามหลักไตรสิกขา



ภาพ 1 FEDAS โมเดลเพื่อส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

สรุป

แนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุมีแนวคิดและทฤษฎีสำคัญที่อธิบายความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมโทรมตามอายุที่มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่ต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงให้ได้ และความเปลี่ยนแปลงทางสังคมตามฐานะที่เปลี่ยนไปซึ่งต้องปรับตัวเข้ากับสังคมให้ได้ จากทฤษฎีดังกล่าวที่อธิบายความเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเองอาจรู้สึกถึงความด้อยค่าลง อย่างไรก็ตาม แนวคิดการส่งเสริมคุณค่าในตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุตื่นตัวมากขึ้น จากการที่รัฐบาลไทยออกมาตรฐานต่าง ๆ เพื่อรองรับการก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัว การที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกถึงคุณค่าต้องเกิดจากการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข นอกจากนี้ ยังมีทฤษฎีสำคัญที่ส่งเสริมคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ อันเป็นการส่งเสริมความต้องการของมนุษย์ตามลำดับของความต้อการ นั่นคือ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ซึ่งส่งเสริมความต้องการตามลำดับปัจจัยพื้นฐาน ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย การมีอาชีพที่มั่นคง หาเลี้ยงตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของใคร เมื่อมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต สิ่งต่อมาที่ผู้สูงอายุต้องการ คือ การได้รับการดูแลจากลูกหลาน การได้รับการยอมรับจากคนในสังคม และมีความรู้สึกที่ตนมีคุณค่าสูงสุด คือ การได้พัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด

ขณะที่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ถึงแม้ไม่ได้กล่าวถึงการมีคุณค่าของมนุษย์ไว้โดยตรง แต่กล่าวถึงความยากที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์และความยากที่จะได้ฟังธรรม ดังนั้น เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วควรใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าด้วยการปฏิบัติธรรม เมื่ออยู่ในวัยผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตแบบผู้สูงอายุที่มีคุณค่า มีภูมิรัฐภูมิธรรม ซึ่งหลักธรรมที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าต้องปฏิบัติตามหลักธรรมที่ว่า อายุวัฒนธรรม กล่าวคือ การอยู่ในสภาพที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตอยู่ การรู้จักการประมาณ การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย การรักษาศีล และการมีกัลยาณมิตร หากปฏิบัติได้ตามหลักธรรมนี้ชีวิตของผู้สูงอายุก็น่าจะมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (13 ตุลาคม 2563). *ก้าวย่างของประเทศไทยสู่ ‘สังคมผู้สูงอายุ’ อย่างสมบูรณ์ แบบ บ . สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>*
- คณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ. (2562). *สรุปสาระสำคัญแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.*
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2551). *ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์. (2556). *สุขภาพที่ดีได้อย่างไรเมื่อสูงวัย: การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). *อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.*
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (31 ธันวาคม 2546). *ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก. หน้า 1-8.*
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 10, 14, 22, 23, 25. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่ม 25. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.*
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561ก). *ถ้าสูงอายุนั้นก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: เจริญมั่นคงดีการพิมพ์.*



- _____. (2561ข) *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: ผลิตีพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). *ดัชนีพหุคูณพลังผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- อภันตรี สาขากร. (ม.ป.ป.). *เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2565, จาก https://www.manarom.com/blog/improving_self_esteem.html
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 50 (4), 370–396.
- Urbinner. (16 ตุลาคม 2564). *ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์*. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2565, จาก <https://www.urbiner.com/post/maslow-hierarchy-of-needs#viewer-2hbj4>