



การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้นสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

พระศุภาชาติ ธมมิสโร (ล่ำลิ่งษ์)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้นสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม



พระศุภชาติ รมมัสโร (ล่ำลิ่ง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ENHANCING THE LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH THE PRINCIPLE OF
AYUSSA-DHAMMA

PHRA SUPACHAT SAMLEEWONG (DHAMMISSARO)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระศุภชาติ ธมมัสโร (ลำสิวงษ์)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวชิรมณี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระราชสุทธีวชิรมณี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(พระเมธีวชิราภิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูนิติธรรมบัณฑิต, ดร.)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระศุภชาติ ธมมัสโร (สำลียงษ์)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ จากความสำคัญของหลักอายุสธรรมจึงทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุและ 3) เพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสร้างหมวดหมู่และธีม

ผลการวิจัยพบว่า

1. ชีวิตสมดุเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุในทุกด้านทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุขและพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงความสมดุในวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในมิติต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุไม่ได้เป็นเพียงการดูแลตัวเองในระดับบุคคล แต่ยังต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและนโยบายจากภาครัฐ
2. หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุประกอบด้วย สัปายการี (การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สัปายะ มัตตัญญู (การรู้จักประมาณ) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสม) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุในทุกมิติของชีวิตทั้งกาย ใจและสังคม
3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการปรับพฤติกรรมชีวิต ด้านจิตใจใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจให้สงบสุข ปล่อยวาง ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ส่วนด้านสังคมเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ทั้งสามด้านจึงเสริมกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

คำสำคัญ: เสริมสร้าง, วิถีชีวิต, สมดุ, ผู้สูงอายุ, หลักอายุสธรรม

ABSTRACT

Thesis Topic	STRENGTHENING THE BALANCED LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH THE PRINCIPLE OF AYUSSADAMMA
Student's Name	Phra Supachat Samleewong (Dhammissaro)
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Assistant Professor Dr. Punnapong Wongnasri

Enhancing the quality of life and promoting well-being among the elderly requires the development of a balanced lifestyle for them, guided by the tenets of AyussaDamma, or the theology of aging. In light of the importance of the AyussaDamma principles, the purpose of this thesis is to 1) investigate the idea of a balanced life for senior citizens, 2) analyze how the principles of AyussaDamma support a balanced lifestyle, and 3) use these principles to further build a balanced lifestyle for senior citizens. Using document analysis and in-depth interviews with 20 participants who were selected on purpose, this study is qualitative in nature. A semi-structured interview guide is the research instrument used, and the data processing technique entails qualitative analysis by developing categories and themes.

The research findings that:

1. A balanced lifestyle is an essential approach for enhancing people's quality of life, emphasizing the ability to live in harmony in all spheres physical, mental, social, and spiritual in order to advance happiness, health, and life satisfaction. This process involves building and adjusting lifestyles to fit the challenges and changes that come with every stage of life, particularly as people age and the changes become more noticeable. Maintaining balance in one's life entails attending to one's health in many ways, which is essential to establishing a high standard of living. In addition to personal self-care, encouraging a balanced lifestyle calls for the assistance of family, the community, and governmental regulations.

2. The principles of AyussaDamma in promoting a balanced lifestyle include Sappayakari (engaging in activities that benefit health), Sappaya Matajnu (practicing moderation), Parinnatobhi (consuming easily digestible foods), Kalajari (acting appropriately according to the situation), and Brahmacari (abstaining from indulgence). These principles play a crucial role in guiding the way of life for older adults, focusing on creating balance in all dimensions of life, including the physical, mental, and social aspects.

3. The promotion of a balanced lifestyle for the elderly through the principle of Ayusassadhamma encompasses physical health, mental well-being, and social relationships. It encourages regular physical exercise, proper nutrition, and healthy behavioral adjustments. In terms of mental well-being, Buddhist teachings are applied to help cultivate inner peace, mindfulness, and emotional detachment. Socially, the emphasis is on maintaining meaningful interactions, choosing appropriate activities, and nurturing valuable relationships. These three dimensions work in harmony to enhance the overall quality of life in old age.

Keywords: Strengthening, Lifestyle, Balanced, Elderly, Ayussa Damma



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระราชสุทธีวิจิตรเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระอุดมวิจิตรเมธี, ดร. คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระเมธีวชิราภิจิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ที่มีความเมตตากรุณาให้ความรู้ความเข้าใจตลอดจนคำปรึกษาต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิตพงศ์ วงศ์ณาศรี อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ อีกทั้งได้สละเวลาในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร. พระครูบวรชัยวัฒน์ ดร. และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพมาศ เศรษฐวรโชติ ในฐานะที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ได้ให้คำแนะนำอย่างดียิ่งในการจัดทำเครื่องมือวิจัย และการจัดทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณคณาจารย์ คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ดูแลช่วยเหลือในด้านเอกสารจัดทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนเพื่อนนิสิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกคน ที่ให้กำลังใจรวมทั้งความห่วงใยที่มอบให้ผู้วิจัยตลอดมา ประโยชน์และคุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดนี้แด่ บิดา-มารดา เป็นต้น และอาจารย์ อันเป็นที่เคารพสูงสุด ที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ณ โอกาสนี้

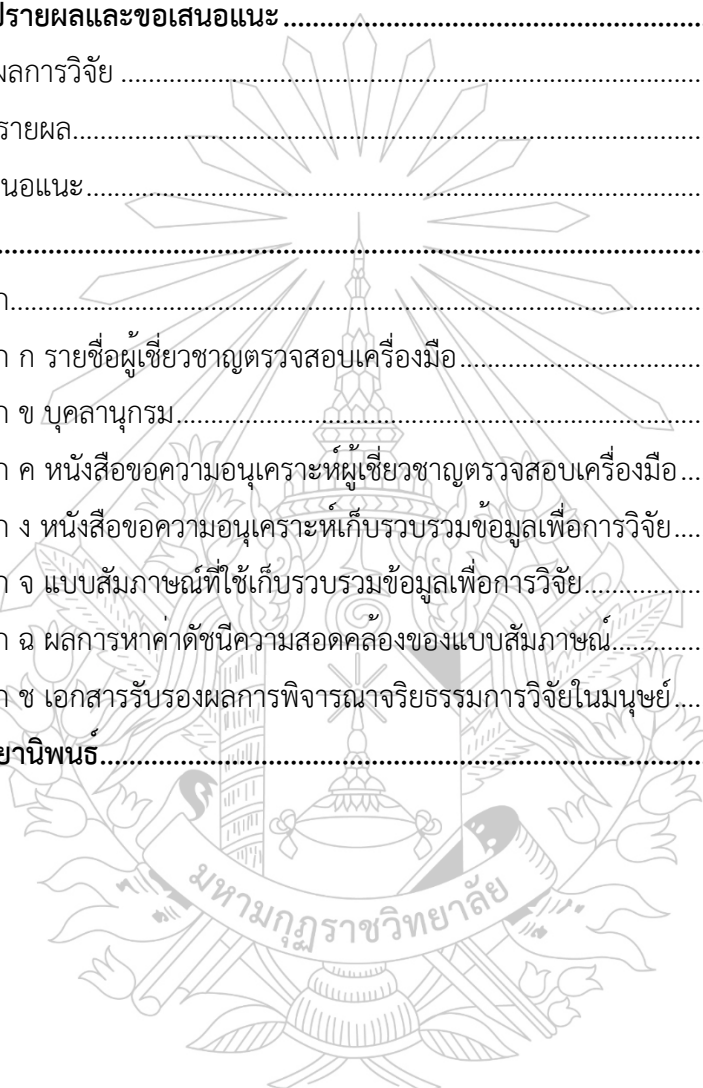
พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สำลีวงศ์)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ซ
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ฅ
สารบัญคำย่อ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2. คำถามการวิจัย.....	3
1.3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.4. ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5. วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ	11
1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
บทที่ 2 แนวคิดชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ.....	13
2.1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	13
2.2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	28
2.3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล.....	38
2.4. บริบทพื้นที่.....	48
2.5. สรุป	51
บทที่ 3 หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล	53
3.1. หลักอายุสธรรม.....	53
3.2. หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล.....	61

3.3. บทสรุป.....	70
บทที่ 4 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม.....	72
4.1. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ	72
4.2. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านจิตใจ	81
4.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสังคม	88
4.4 สรุป	97
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	99
5.1 สรุปผลการวิจัย	99
5.2 อภิปรายผล.....	107
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	111
บรรณานุกรม	113
ภาคผนวก.....	123
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	124
ภาคผนวก ข บุคลากร.....	127
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	128
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	132
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	152
ภาคผนวก ฉ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์.....	158
ภาคผนวก ช เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	163
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	165



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 5.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม.....	111
---	-----



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	13
---------------------------------------	----



สารบัญคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ให้อักษรย่อตัวพื้นปกติเช่นที่.ส.(ไทย) 9/276/98. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 98 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	= ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ม.มู.	= มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ม.ม.	= มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.อุ.	= มัชฌิมนิกาย	อุปรปัณณาสก์
ส.ส.	= สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
อง.ปญจก.	= อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
อง.ทุก.	= ทีฆนิกาย	ทุกนิบาต
อง.เอกาทสก.	= อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
อง. จตุกก.	= อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
ขุ.เถรี.	= ขุททกนิกาย	เถรีคาถา
ขุ.ชา. จตุกก.	= ขุททกนิกาย	จตุกกนิบาตชาดก

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2558 และกำลังจะก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 โดยมีผู้สูงอายุร้อยละ 16.5 เป็นอันดับที่ 2 ของภูมิภาคอาเซียน และใน พ.ศ. 2578 จะเป็นสังคมผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ทำให้พบปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในพื้นที่ของภาคใต้สัดส่วนและจำนวนของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 16.31 (สูงอายุทั้งหมด 1,548,654 คน) และคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2567 จะมีจำนวนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นและในส่วนของพื้นที่ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีผู้สูงอายุทั้งหมด 179,338 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รวมอายุ 60-69 จำนวน 97,315 คน อายุ 70-79 จำนวน 50,755 คน อายุ 80-89 จำนวน 24,303 คน อายุ 90-99 จำนวน 6,380 คน และ อายุ 100 ปีขึ้นไป 585 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ซึ่งแสดงให้เห็นสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมนั้นมันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับการใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่ายหรืออาจจะเป็นโรคซึมเศร้าก็เป็นได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้นเมื่อมีอายุมากปริมาณเซลล์หรือฮอร์โมนก็ลดลงทำให้การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อจึงก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาซึ่งทำให้ด้านจิตใจได้ผลกระทบไปด้วยเมื่อจิตใจแย่ร่างกายก็ทรุดโทรมทำให้สุขภาพทางกายไม่ดี (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566)

การเข้าสู่สังคมสูงวัยทำให้เกิดสภาวะร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจากการทำงานมาเป็นเวลานาน การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงโรคหลอดเลือดตีบ เป็นต้น อีกทั้งยังมีปัญหาสุขภาพจิตจากโรคสมองเสื่อมส่งผลต่อการรับรู้ความทรงจำความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและการควบคุมตนเอง หากโรคสมองเสื่อมอยู่ระยะรุนแรงขึ้นก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานและดำรงชีวิตด้วยตนเองได้ นอกจากนั้นยังส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจากลักษณะการแสดงออกด้านอารมณ์ (Emotional) ความคิด (Cognitive) ร่างกาย (Physical) และพฤติกรรม (Behavioral) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวเข้าหาสังคมเพราะความเคยชินกับการดำรงชีวิตแบบเก่าซึ่งสวนทางกับการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตลอดจนความรู้สึกว่าเหวห่างจากที่บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการเอาใจใส่ดูแลและยังเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย (อรรถยา สารมาศ, 2562) จึงทำให้เกิดปัญหาและความต้องการทางสุขภาพเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งคาดว่าใน พ.ศ. 2571 ประเทศ

ไทยจะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปีเกือบเท่ากับ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด ในปัจจุบันผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) มีอยู่ร้อยละ 56.5 ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) มีอยู่ร้อยละ 29.9 และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) มีอยู่ร้อยละ 13.6 ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดแบ่งเป็นกลุ่มติดสังคมร้อยละ 79.5 ติดบ้าน ร้อยละ 19.0 และติดเตียง ร้อยละ 1.5 พบว่า ภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุไทยอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสุขภาพที่มักจะพบคือ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง ถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านจิตใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ (สุภาดา คำสุชาติ, 2560)

จากการศึกษาของ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ และคณะ (2566) ตอกย้ำว่า ผู้สูงอายุหรือในยุคปัจจุบันนิยมเรียกว่า ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป นั้นมักจะมีการเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดความอ่านมีจำกัดมากขึ้น ดังนั้นวัยนี้จึงเหมาะที่จะหยุดจากงานที่ต้องใช้กำลังกายและความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด แม้ปัญหาและผลกระทบจะมีหลากหลายก็ตามแต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้สรุปเฉพาะปัญหาและผลกระทบที่สำคัญ ๆ เฉพาะ 3 ประเด็นปัญหาได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา ดังนั้นการนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดสมดุลชีวิตที่ดีนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขตามความเป็นจริง สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักอายุสธรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะที่ดีซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาวิชิต อัครชิตโต, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ ที่วิเคราะห์หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ประกอบด้วยหลัก 1) สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่างๆ และ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิต (วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญา) การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตเป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรม การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิต และมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป

จากความสำคัญข้างต้นที่กล่าวมา การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะที่ดี ซึ่งมีความท้าทายที่เกี่ยวข้องหลายประการ สามารถสรุปปัญหาและแนวทางอ้างอิงจากแหล่งต่าง ๆ ได้ ดังนี้คือ สุขภาพร่างกายที่เสื่อมลง ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ในสังคม การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมในการใช้ชีวิตเรียบง่าย สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (พระมหานรินทร์ มหามรรคโชติ และ ประยูร แสงใส, 2561) ดังนั้นควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดีผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม

1.2. คำถามการวิจัย

- 1.2.1. แนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร
- 1.2.2. หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล เป็นอย่างไร
- 1.2.3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม เป็นอย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1. เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ
- 1.3.2. เพื่อศึกษาหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล
- 1.3.3. เพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

1.4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้ทำวิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1.4.1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ได้แก่

- 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาและนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
- 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสารข้อมูลเดิมเป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับ เป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ เอกสารที่เกี่ยวข้องจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ บทความ รายงานการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ วารสารทางวิชาการ

1.4.2. ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา 4 รูป กลุ่มผู้นำชุมชน 5 ท่าน และผู้มีบทบาทสำคัญในตำบลคลองน้อยและกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของชุมชนและครอบครัวในตำบลคลองน้อย

1.4.3. ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยในเขตพื้นที่ได้แก่ ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4.4. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

ตั้งแต่ สิงหาคม พ.ศ. 2567 ถึง เมษายน พ.ศ. 2568

1.5. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยวิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุอย่างถูกต้องต่อไป ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1.5.1. การศึกษาทบทวนเอกสาร

ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการสื่อสารในการการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์และแหล่งข้อมูลสำคัญ ดังนี้

- 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาและนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
- 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสารข้อมูลเดิมเป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับ เป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระราชบัญญัติผูสูงอายุ แผนผูสูงอายุแห่งชาติ เอกสารที่เกี่ยวข้องจากกรมกิจการผูสูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผูสูงอายุ และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุ รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ บทความ รายงานการวิจัยเกี่ยวกับผูสูงอายุ วารสารทางวิชาการ

1.5.2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ กลุ่มผูสูงอายุที่เป็นตัวแทน

ของชุมชนในตำบลคลองน้อย มีทั้งหมด 4 กลุ่ม รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

- 1) กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา ประกอบด้วย เจ้าอาวาสบุญบันเทิง, เจ้าอาวาสวัดธาราวดี, เจ้าอาวาสประสิทธิ์หาราม, เจ้าอาวาสวัดบางขยาราม จำนวน 4 รูป
- 2) กลุ่มผู้นำชุมชน ประกอบด้วย กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, ปลัดอำเภอ, เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย จำนวน 5 คน
- 3) กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประกอบด้วย หัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, พยาบาลวิชาชีพ, เจ้าพนักงานสาธารณสุข จำนวน 5 คน
- 4) กลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ประธานกลุ่มผู้สูงอายุและคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน

ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดจะมีจำนวน 20 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในตำบลคลองน้อยและทางศาสนา โดยเกณฑ์การคัดเลือกนั้นเลือกเฉพาะบุคคลที่มีประสบการณ์และมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนในตำบลคลองน้อยและผู้สูงอายุเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายและตรงประเด็นรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่คอยดูแลผู้สูงอายุ

1.5.3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยเครื่องมือการวิจัยนี้มีการแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
- ตอนที่ 3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

1.5.4. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยจัดสร้างแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีเนื้อหาสอดคล้องตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้ โดยมีการปรับเนื้อหาให้ตรงกับบริบทพื้นที่ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม

2) ผู้วิจัยได้สร้างโครงร่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นและนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาความดัชนีสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยเนื้อหาของบทสัมภาษณ์นั้นควรจะมีสาระชัด และสอดคล้องกับงานวิจัยให้ได้มากที่สุด

3) การตรวจสอบมาตรฐานของแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้น ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินตรวจสอบหาความ

ดัชนีสอดคล้องของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยการประเมินนี้จะตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของงานวิจัยเป็นหลักโดยจะมาตรฐานคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ (Lawshe, 1975) คือ

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง
- 2 คะแนน หมายถึง สอดคล้องบางส่วน
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้องมาก
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสอดคล้องมาก

4) เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแบบสัมภาษณ์อย่างถูกต้องดีแล้วก็จะมีข้อเสนอแนะและให้ผลคะแนนเพื่อให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการต่อไป ซึ่งผลของคะแนน (CVI) นั้นรวมทั้ง 3 คน ควรจะมี 3 คะแนนขึ้นไป หรือคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินแล้วควรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) 0.80 ซึ่งเกณฑ์เต็มของค่า CVI คือ 1.0 หากต่ำกว่า 0.80 นั้นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้ดีกว่านี้

5) ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้รับการตรวจสอบแล้วนั้นไปขอรับรองจริยธรรมในมนุษย์ต่อไป เมื่อได้ผ่านการรับรองจริยธรรมนั้นมนุษย์แล้วนั้นก็จะดำเนินการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจาก 4 กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 20 รูป/คน ต่อไป

1.5.5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและตรงประเด็นในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1) ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารอนุญาตการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเพื่อให้ได้รับการตรวจสอบข้อมูลว่าถูกต้องหรือไม่ หากเมื่อได้รับการตรวจสอบผ่านแล้วก็จะดำเนินการในส่วนถัดไป ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงการขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

2) ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดเวลาสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 20 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา, กลุ่มผู้นำชุมชน, กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในตำบลคลองน้อย โดยกำหนดให้การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล และจะไม่มีเปิดเผยใบหน้าและชื่อ-นามสกุลที่แท้จริงและใช้เวลาในการสัมภาษณ์ต่อคน ประมาณ 45 นาที

3) ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายวิธีการเก็บข้อมูล และขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ โดยการชี้แจงถึงสิทธิและอิสระของกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่บังคับ และข้อมูลจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมต่อไป

4) ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ และจดบันทึกข้อมูลสำคัญและหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วเสร็จ ผู้วิจัยจัดระบบข้อมูลทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ อภิปรายผล และสรุปผลนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อไป

1.5.6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยการสร้างหมวดหมู่และธีม (Coding and Thematic Analysis) ซึ่งผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างหมวดหมู่ (Coding) เพื่อแยกแยะประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ เช่น มุมมองของผู้สูงอายุ เรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุ และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม จากนั้นทำการจัดกลุ่มข้อมูลเป็นธีม (Themes) ที่สะท้อนถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ประกอบกับการตีความผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทำการตีความข้อมูลที่ได้จากธีมที่สร้างขึ้น เพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุกับหลักอายุสธรรม จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.6.1. ทำให้ทราบถึงแนวคิดในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ
- 1.6.2. ทำให้ทราบถึงหลักอายุสธรรม
- 1.6.3. ทำให้ทราบถึงการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิพย์กานดา คันธวงศ์ (2563) ได้ทำงานวิจัยเรื่องทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาวะหลายด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม 4) ด้านปัญญา และแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายจารี 2) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายมัตตัญญู 3) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักปริณตโกสี 4) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักกาลจารี 5) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพรหมจารี

พระครูจันโทภาส (ชาโคร), บุญส่ง สิ้นธนู และ สมเดช นามเกตุ (2564) ได้ทำงานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอภูจุกะ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอย มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนมีความสำคัญของผู้สูงอายุ และต่อประเทศชาติความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดีเป็นที่พึ่งร่วมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอภูจุกะ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสสธรรมมี 5 ประการคือ 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ให้เป็นที่สบายแก่กุลแก่สุภาพ 2) สปปายะมตตณญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปณิตโภชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุมีแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคมทางจิตและทางปัญญาของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

ประยูร อิมิวัตร (2562) ได้ทำวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเป็นฐาน พบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตที่ดีเปรียบเสมือนกับผู้สูงอายุที่ติดสังคม 2) ระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง เปรียบเสมือนกับผู้สูงอายุที่ติดบ้าน 3) ระดับคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีเปรียบเสมือนกับผู้สูงอายุที่ติดเตียง ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 3 ปัจจัย คือ 1) เรื่องที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรู้ 2) เรื่องที่ผู้สูงอายุควรรู้หรือน่าจะรู้ 3) เรื่องที่ควรเพิ่มเติมให้กับผู้สูงอายุได้รับรู้และผลการสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเป็นฐาน มี 5 แนวทางปฏิบัติ คือ 1) กิจกรรมรื้อฟื้นคนรื้อฟื้นดวงใจรื้อฟื้นความหวังให้แก่ผู้สูงวัยในชุมชน 2) กิจกรรมกองทุนหนึ่งวันหนึ่งบาทเพื่อเติมโอกาสแก่ผู้ยากไร้ในชุมชน 3) กิจกรรมหมอน้อยคอยอาสา 4) โรงเรียนผู้สูงอายุสาขาระดับหมู่บ้าน 5) โรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบลและสร้างระบบการดูแลการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นภารกิจใหม่ต่อไปในอนาคต)

พระเดชฯ สีสเตโช (ศรีฐาน) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร พบว่า ซึ่งเริ่มเมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธานต์หรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือฟังมีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยที่เป็นไปในทางบวกข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) ระยะเวลาของการเป็นเบาหวานส่วนมากจะป่วยตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายอยู่กับครอบครัว ชอบทำบุญที่วัด โดยเฉพาะในวันพระ เพื่อถือศีลแปดมีอาชีพ ทำเกษตรกรรม ทำสวน ทำนา ค้าขายเพื่อให้มีรายได้ ชอบอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน สุขภาพทางกายโดย

ภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติและสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่ถึงกระนั้นความเจ็บป่วยเริ่มมีให้เห็นปรากฏเป็นไปตามธรรมชาติของวัยวิธีการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ นั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อที่จะทำให้สุขภาพทางจิตใจดีขึ้น และสุขภาพร่างกายจะดีขึ้นตามได้ก็เพราะจิตใจที่ดีขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ต้องมีบทบาทในการให้ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจคัดกรองสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้วย และการนำการสวดมนต์บทต่าง ๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรนั้น พุทธปริตร นอกจากจะเป็นพิธีสร้างขวัญกำลังใจ และทำให้คนได้สำนึกอยู่ในความไม่ประมาทแล้วการสวดพระปริตร ยังถือได้ว่ามีผลหรือประโยชน์ในทางการรักษาภาวะด้านจิตใจและโรคทางกายเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนานโรคที่ต้องอาศัยการฟื้นฟู ทำให้จิตใจเข้มแข็งมีกำลังใจพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการมีชีวิตรอดจนสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเองสู่สภาพปกติได้

พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวคของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวคสุขภาพะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาพะพลังบวคกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวคของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือขั้นตอนที่ 1 ขั้นสุขภาพะทางกายกิจกรรมดักบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสุขภาพะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำขั้นตอนที่ 3 ขั้นสุขภาพะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมฉันทคือใคร กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ 3 แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจขั้นตอนที่ 4 ขั้นสุขภาพะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี 3 กิจกรรมคือกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรม ส่องใจกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวคของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาพะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สุขภาพะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น

พระมหาวชิตรัตน์ อคฺคชิโต (2564) ได้ศึกษาเรื่องหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสสธรรม หมายถึงหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรงประกอบด้วยหลัก 1) สปัปายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สปัปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปริณตโกชิ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิต หมายถึงพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต เช่น วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญา การปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต เป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตคือ รู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิตและมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป

สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, อำพล บุคตาสาร, ศุภกาญจน์ วิชาานาติ, ชาติเมธี หงษา และ ศุภกานต์ มังกรสุรกาล (2565) วิจัยเรื่องผู้สูงอายุ : แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ พบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน กล่าวสรุปได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัยได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ภาวนา 4 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับปรับความสมดุลด้านเศรษฐกิจได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ สันโดษ 3 และหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลด้านสังคมและจิตวิทยาได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อปรับความสมดุลด้านสุขภาพอนามัยได้แก่ การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีศีลธรรมจรรยา รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ดูแลรักษาร่างกายในยามเจ็บป่วย ด้านเศรษฐกิจได้แก่ ความพอใจในสิ่งที่มิมีและละเว้นอบายมุข ด้านสังคมและจิตวิทยาได้แก่ ไม่หลงใหลไปตามโลกธรรม มีกัลยาณมิตรที่ดี หมั่นทำบุญให้ทาน ทำงานอยู่เสมอ อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า อย่ายอมเป็นทาสของอดีต ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาและต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ BMS MODEL กล่าวคือ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต้องประกอบด้วยความสุขกาย สบายใจและไร้กังวล

จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ พบว่ายังไม่มีรูปแบบและแนวทางที่ชัดเจนในการนำหลักธรรมมาใช้อย่างเป็นรูปธรรมในทุกมิติของวิถี

ชีวิตสมดุเพราะหลักการทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในมิติองค์รวมของความเป็นมนุษย์และมององค์ประกอบองค์รวมแห่งชีวิตทั้งหมดกล่าวคือ พุทธวิธีเสนอให้ดูแลและส่งเสริมทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงควบคู่กันไปเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะขององค์รวมที่สมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่สมดุล จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหลักอายุสธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุในตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมมีนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย ดังนี้

การเสริมสร้าง หมายถึง การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องหลักธรรม เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างยั่งยืน

วิถีชีวิตสมดุล หมายถึง การดำรงชีวิตผู้สูงอายุอย่างสมดุลทั้งสุขภาพ จิตใจ และสังคม มุ่งสู่ความสุข ความพอเพียง และความสงบในบั้นปลายชีวิต

ด้านสุขภาพ หมายถึง สภาวะร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ป้องกันโรค รักษาสุขภาพ และคงความเป็นอิสระ

ด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย สามารถรับมือกับความเครียดหรือความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ

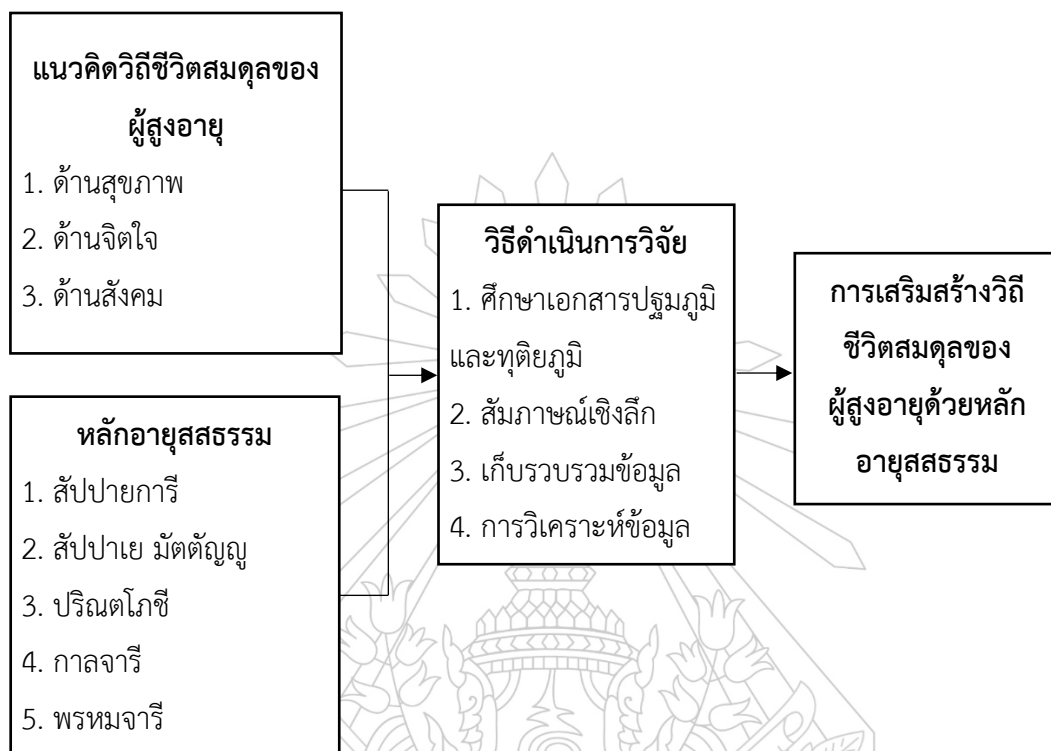
ด้านสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ผู้สูงอายุกับคนต่างวัย โดยเฉพาะลูกหลาน ช่วยส่งต่อภูมิปัญญา เสริมความรู้สึกเป็นที่รัก มีคุณค่า และมีส่วนร่วมในครอบครัวกับชุมชน โดยไม่รู้สึกลดเดี่ยว

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ตาม พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะทางสุขภาพ จิตใจ สังคม และเป็นทั้งผู้รับการดูแลและผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ชุมชน

หลักอายุสธรรม หมายถึง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมให้บุคคลมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของผู้สูงอายุ หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุลในแต่ละวัน และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย 5 ข้อ ดังนี้ 1) สปัายการี (รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง) 2) สปัายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) 3) ปริณตโกชี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา) 5) พรหมจารี (ถือพรหมจรรย์)

1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและได้กำหนดกรอบแนวคิด การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของ ผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

แนวคิดชีวิตสมดุของผู้นสูงอายุ

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตของผู้นสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม” ผู้นวิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดชีวิตสมดุของผู้นสูงอายุ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้นสูงอายุ
- 2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้นสูงอายุ
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุ
- 2.4 บริบทพื้นที่
- 2.5 สรุป

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้นสูงอายุ

2.1.1 ความหมายของผู้นสูงอายุ

ผู้นสูงอายุ (Aging Population) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เข้าสู่วัยปลายของชีวิต ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) บุคคลที่อายุ 60 ปีขึ้นไปจัดอยู่ในกลุ่มนี้ในประเทศไทย พระราชบัญญัติผู้นสูงอายุ พ.ศ. 2546 ระบุว่า ผู้นสูงอายุคือ บุคคลที่มีสัญชาติไทยและอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อรับสิทธิพิเศษหรือสวัสดิการต่าง ๆ ที่รัฐจัดสรรให้ เช่น เบี้ยยังชีพการดูแลสุขภาพและการสนับสนุนในด้านสังคมและเศรษฐกิจ การนิยามผู้นสูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลขอายุเพียงอย่างเดียว แต่ยังครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมที่เกิดขึ้นจากการสูงวัย ผู้นสูงอายุมีความสำคัญต่อสังคมในฐานะผู้นให้คำแนะนำ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และประสบการณ์ชีวิตสู่คนรุ่นใหม่ ในแง่ประชากรศาสตร์ (Demographics) การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้นสูงอายุทั่วโลกเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมหลายแห่งกลายเป็น สังคมผู้นสูงอายุ (Aging Society) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ คือ มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 10% ของประชากรทั้งหมด สังคมผู้นสูงอายุมีความหลากหลายและซับซ้อน เนื่องจากผู้นสูงอายุแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิต สุขภาพ และปัจจัยอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน การทำความเข้าใจความหมายและบทบาทของผู้นสูงอายุจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการวางแผนการดูแลและพัฒนาสวัสดิการให้เหมาะสม

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือ มากกว่า โดยนับอายุตามปฏิทิน (WHO, 1993) ประเทศในสหภาพยุโรปถือว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ประเทศในเอเชียถือว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และประเทศไทยตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้มีกำหนดการเป็นผู้สูงอายุไว้ที่ 60 ปีขึ้นไป

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Older Person) ว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 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 (อุทัย สดสุข และคณะ, 2552)

ส่วนในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 กำหนดนิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ (ชรา) (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2539) คำว่า ชรา ยังหมายถึง ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา (พระมหาสมปอง ปมฺหิโต, 2547) ส่วนในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้มีการให้คำอธิบาย คำว่า ชรา ว่า หมายถึง ความแก่ ความขำรุ่ด ความเป็นผู้พินาศ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ (ที.ม. (ไทย) 10/389/325)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฏฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชราเป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา (ม.ม. (ไทย) 12/92/87.) ในเทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคตธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาทได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ 80 ปี 90 ปี

หรือ 100 ปี เป็นคนชรา มีชีโครงคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงก ๆ เงิน ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมด ความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หน้า เหี่ยว ตัวตกระ” (อง.ทุก. (ไทย) 20/36/192.)

ส่วน ท่านพุทธทาสภิกขุ (2550) ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสญญตามากขึ้นเห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัยหนึ่งผู้สูงอายุโดยแท้จริงคือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่ผ่านการสั่งสมประสบการณ์ และภูมิปัญญา มีบทบาทสำคัญในครอบครัวและสังคมในการถ่ายทอดความรู้และค่านิยมให้กับคนรุ่นหลัง ผู้สูงอายุยังเป็กลุ่มที่ต้องการการดูแลและความใส่ใจด้านสุขภาพ การให้ความเคารพและการเข้าใจความต้องการถือเป็นสิ่งสำคัญในสังคม การดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นภารกิจร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคม และในหลักพุทธศาสนาผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่ผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมมานาน มีประสบการณ์และภูมิปัญญาที่สำคัญ พุทธศาสนาเน้นให้ความเคารพและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเพราะมีความรู้และสามารถเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ผู้สูงอายุในมุมมองพุทธศาสนาเป็นผู้ที่ใกล้ชิดเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ต้องได้รับการดูแลและให้เกียรติจากสังคม การให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุเป็นการสร้างบุญและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

2.1.2 การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช ได้ให้ความหมาย ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งบางคนอาจจะดูยังไม่แก่และยังสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ดีเช่นเดียวกับวัยกลางคน บางคนคงความเป็นผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงอยู่ได้จนกระทั่ง อายุ 75 หรือ 80 ปี หลังจากนั้นความสามารถในการช่วยเหลือตนเองจะค่อยๆ ลดลง จึงมีผู้นิยมแบ่งวัยสูงอายุออกเป็น 2 ช่วงวัย คือ

1. วัยสูงอายุระยะแรก (Young Old) คือ ผู้ที่มีอายุ 60-75 ปี (หรือ 80 ปี) เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้

2. วัยสูงอายุระยะหลัง (Old Old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมาจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวันลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

ในขณะที่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุได้แบ่ง กลุ่มผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้ 3 กลุ่มคือ

1. วัยสูงอายุตอนต้น (60-69ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้
2. วัยสูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

3. วัยสูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

ดังนั้น การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้ตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงหลักได้แก่ วัยผู้สูงอายุช่วงต้น (60-69 ปี) ช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมถอยเล็กน้อย แต่ยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ จิตใจดีและมีความรู้ความสามารถในการดำรงชีวิต วัยผู้สูงอายุช่วงกลาง (70-79 ปี) ร่างกายเริ่มอ่อนแอลง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ วัยผู้สูงอายุช่วงปลาย (80 ปีขึ้นไป) ช่วงนี้ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยทางร่างกายและสุขภาพอย่างชัดเจน การเคลื่อนไหวจำกัดลงและมีปัญหาด้านสุขภาพที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการแบ่งช่วงวัยนี้ช่วยให้เข้าใจลักษณะของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงชีวิตและสามารถให้การดูแลและสนับสนุนที่เหมาะสมตามความต้องการของแต่ละช่วงได้

2.1.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากกระบวนการชราภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในทุกคน ซึ่งส่งผลกระทบในหลายมิติได้แก่ มิติทางกายภาพ จิตใจและสังคม การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้สามารถสนับสนุนผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้อย่างเหมาะสม

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (Physical Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในผู้สูงอายุเกิดจากกระบวนการชราภาพที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมลงตามธรรมชาติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม ลักษณะสำคัญที่พบได้บ่อยมีดังนี้

ผิวหนังและเส้นผม: ผิวหนังของผู้สูงอายุจะบางลงและแห้งง่ายขึ้น เนื่องจากการลดลงของคอลลาเจนและอีลาสตินในชั้นผิวหนัง ทำให้เกิดริ้วรอย ผิวแห้งกร้าน และการสูญเสียความยืดหยุ่น เส้นผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือเทา และหลุดร่วงมากขึ้น เนื่องจากเมลา닌ในรูขุมขนลดลง (National Institute on Aging [NIA], 2020) นอกจากนี้การสัมผัสแสงแดดอย่างต่อเนื่องในวัยหนุ่มสาวอาจเพิ่มโอกาสเกิดจุดด่างดำและโรคผิวหนังบางประเภทในวัยชรา (WHO, 2021)

กระดูกและกล้ามเนื้อ: เมื่ออายุมากขึ้น มวลกระดูกจะลดลง ทำให้กระดูกเปราะบางและมีความเสี่ยงต่อการแตกหักมากขึ้น โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้หญิงหลังวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้กล้ามเนื้อก็อ่อนแรงลงทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง เช่น ยกน้ำหนักเบา ๆ และการฝึกสมดุล เช่น โยคะ ช่วยลดโอกาสการหกล้มและการบาดเจ็บได้ (Havighurst, 1961)

ระบบหัวใจและหลอดเลือด: หลอดเลือดจะสูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้ (NIA, 2020)

ระบบประสาท: การทำงานของสมองและระบบประสาทส่วนกลางลดลง การเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทลดลง ส่งผลต่อความจำ การเรียนรู้ และปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า การฝึกสมองด้วยกิจกรรมที่ท้าทาย เช่น การเล่นเกมแก้ปัญหา การอ่านหนังสือหรือการเรียนรู้ภาษาใหม่ช่วยกระตุ้นสมองให้ทำงานดีขึ้น (Erikson, 1982)

ระบบการมองเห็นและการได้ยิน: การเสื่อมของเลนส์ตาและการลดลงของความไวต่อแสงทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาสายตาวาวและต้อกระจก ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย การลดลงของการได้ยินเสียงที่มีความถี่สูงอาจทำให้การสื่อสารยากขึ้น การใช้แว่นสายตาและเครื่องช่วยฟังสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตได้ (WHO, 2021)

ระบบย่อยอาหาร: กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานช้าลง ส่งผลต่อการย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหาร ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเกิดอาการท้องผูก การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงและการดื่มน้ำมากเพียงพอช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ได้ (NIA, 2020)

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลจากกระบวนการชราภาพที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถจัดการได้ด้วยวิถีชีวิตที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดีและการตรวจสุขภาพเป็นประจำช่วยชะลอผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในผู้สูงอายุเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมสภาพ เช่น ผิวหนังบางลงและเกิดริ้วรอย ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อเริ่มลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลงและอาจเกิดอาการปวดเมื่อยได้ ระบบทางเดินหายใจและหัวใจทำงานลดประสิทธิภาพลง ส่งผลให้หายใจลำบากและมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจมากขึ้น กระดูกมีความหนาแน่นลดลงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักง่ายขึ้น ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหารทำงานไม่เต็มที่ จึงอาจทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาการย่อยอาหาร การมองเห็นและการได้ยินเริ่มเสื่อมลง อาจทำให้เกิดปัญหาในการทำกิจกรรมประจำวัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องการการดูแลพิเศษเพื่อรักษาคุณภาพชีวิต

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Emotional and Psychological Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ในผู้สูงอายุมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต โดยการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น การเสื่อมสภาพของร่างกาย ความสูญเสียบทบาทในสังคม และการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมใหม่ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ดังนั้น การเข้าใจมิติต่าง ๆ เหล่านี้จึงมีความสำคัญในการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุ

ความเครียดและความวิตกกังวล: ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัญหาทางจิตใจที่ผู้สูงอายุประสบได้บ่อย สาเหตุสำคัญเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมกับอายุ เช่น ปัญหาสุขภาพ การสูญเสียบทบาทในครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางการเงิน ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพโดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัวว่าจะเป็นภาระต่อผู้อื่น (National Institute on Aging [NIA], 2020) นอกจากนี้ความไม่มั่นคงทางการเงินหลังเกษียณอายุ เช่น การขาดรายได้ที่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และค่ารักษาพยาบาล ยิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (World Health Organization [WHO], 2021)

วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลสำหรับผู้สูงอายุคือการสนับสนุนทางจิตใจและอารมณ์จากครอบครัวและเพื่อน การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลายมากขึ้น การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ การเล่นโยคะหรือการเดินเล่นในสวน เป็นวิธีที่ช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิต (Erikson, 1982) การจัดกิจกรรมกลุ่มในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มสนทนาหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว (Havighurst, 1961) การสนับสนุนทางจิตวิทยาในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การจัดเวิร์กช็อปด้านสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาส่วนตัว และการฝึกทักษะในการจัดการความเครียด เช่น การหายใจลึก ๆ หรือการเขียนบันทึกความรู้สึก ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ในเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Cumming & Henry, 1961) ตัวอย่างหนึ่งที่ได้ผลคือการใช้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำงานอาสาสมัคร เช่น การช่วยเหลือในศูนย์ดูแลเด็กหรือการให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลัง การมีส่วนร่วมในลักษณะนี้ช่วยสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองและลดความเครียด นอกจากนี้การสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและปลอดภัยในครอบครัวช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ความเครียด การแสดงความรักและความห่วงใยต่อผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง (WHO, 2021) การพัฒนาระบบสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น การจัดบริการให้คำปรึกษาสุขภาพจิตฟรีสำหรับผู้สูงอายุและการให้การศึกษาเกี่ยวกับวิธีจัดการกับความเครียด ช่วยให้ผู้สูงอายุมีทรัพยากรที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง (NIA, 2020)

ความเหงา: ความเหงาและความโดดเดี่ยวเป็นปัญหาสำคัญที่พบในผู้สูงอายุ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและครอบครัวที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ การสูญเสียคนใกล้ชิด เช่น คู่ชีวิต เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และอารมณ์ของผู้สูงอายุ (Cumming & Henry, 1961) ความรู้สึกโดดเดี่ยวอาจเกิดขึ้นแม้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสมาชิกครอบครัวอยู่ใกล้ แต่ขาดการสื่อสารที่มีคุณภาพหรือการปฏิสัมพันธ์ที่จริงใจ (Erikson, 1982)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหงาและความโดดเดี่ยว

การเปลี่ยนแปลงในบทบาททางสังคม: เมื่อผู้สูงอายุเกษียณจากงานหรือสูญเสียบทบาทในครอบครัว พวกเขาอาจรู้สึกว่างเปล่า ไม่มีคุณค่า การขาดกิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกถึงคุณค่าในสังคมเป็นปัจจัยที่เพิ่มความโดดเดี่ยว (WHO, 2021)

การลดลงของเครือข่ายสังคม: การเสียชีวิตของเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการย้ายถิ่นฐานของลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง การขาดการสนับสนุนทางสังคมอาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง (NIA, 2020)

ข้อจำกัดทางกายภาพ: การเคลื่อนไหวที่ลดลงหรือปัญหาสุขภาพ เช่น การสูญเสียการได้ยิน หรือการมองเห็น อาจทำให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเพิ่มความโดดเดี่ยวในระยะยาว (Havighurst, 1961)

ผลกระทบของความเหงาและความโดดเดี่ยว

สุขภาพจิต: ความโดดเดี่ยวเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังอาจเพิ่มโอกาสการเกิดภาวะสมองเสื่อม (Cumming & Henry, 1961)

สุขภาพกาย: ผู้สูงอายุที่รู้สึกโดดเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และการลดลงของระบบภูมิคุ้มกัน (WHO, 2021)

วิธีการแก้ไขปัญหาคความเหงาและความโดดเดี่ยว

การสนับสนุนจากครอบครัว: การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว เช่น การสนทนาอย่างใกล้ชิด การทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารหรือการออกไปท่องเที่ยว สามารถช่วยลดความเหงาในผู้สูงอายุ (NIA, 2020)

การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน: การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ชมรมกีฬา กลุ่มอาสาสมัคร หรือกิจกรรมศาสนา ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Havighurst, 1961)

การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร: การใช้โทรศัพท์มือถือหรือแอปพลิเคชันสื่อสาร เช่น ไลน์ วีดีโอคอล ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนที่อยู่ห่างไกลได้อย่างสะดวก (Erikson, 1982)

การดูแลตัวเอง: การมีสัปดาห์ช่วยสร้างความรู้สึกว่ามีเพื่อนที่คอยอยู่ใกล้ การดูแลตัวเองก็ยังช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ (WHO, 2021)

การสนับสนุนจากภาครัฐและองค์กรต่าง ๆ : การจัดโครงการที่ส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การสร้างพื้นที่สาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เป็นแนวทางที่ช่วยลดความเหงาและเพิ่มการมีส่วนร่วมในสังคม (NIA, 2020)

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่พบบ่อย โดยเฉพาะในผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสียหรือรู้สึกว่าคุณค่าในตนเอง เช่น การเกษียณอายุหรือการไม่ได้รับบทบาทที่สำคัญในครอบครัว (Havighurst, 1961) นอกจากนี้สาเหตุอื่น ๆ ของภาวะซึมเศร้าอาจรวมถึงปัญหาสุขภาพเรื้อรัง การเจ็บป่วยที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและความเปลี่ยนแปลงของสถานภาพทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นภาระต่อครอบครัว (World Health Organization [WHO], 2021)

การแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการส่งเสริมให้พวกเขามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย เช่น การทำงานอาสาสมัคร การฝึกสมาธิ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในชุมชน หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การพูดคุยกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการ (Erikson, 1982) นอกจากนี้การให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา การจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัด และการรักษาด้วยยาเมื่อจำเป็น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (National Institute on Aging [NIA], 2020)

ความมั่นคงทางอารมณ์

ผู้สูงอายุที่สามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกและสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ได้ จะมีแนวโน้มปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความมั่นคงทางอารมณ์หมายถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความเครียดและความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม รวมถึงการมองโลกในแง่ดีและการสร้างความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ

สุขภาพจิตและการปรับตัวผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีมักจะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด หรือการเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว การฝึกสมาธิ การพัฒนาความคิดเชิงบวก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมายช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ได้ (National Institute on Aging [NIA], 2020)

การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมการมีเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และชุมชนช่วยสร้างความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมั่นคงในสังคม ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมักมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์สูง (World Health Organization [WHO], 2021)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์การทำกิจกรรมที่สร้างความสุข เช่น การปลูกต้นไม้ การเขียนบันทึก การอ่านหนังสือหรือการเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการในชุมชนช่วยเพิ่มพลังใจและลดความเครียด การทำงานอาสาสมัครหรือการสอนงานให้กับคนรุ่นหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม (Erikson, 1982)

การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์การเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจลึก การทำโยคะ หรือการฝึกสมาธิ เป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และลดความตึงเครียดในผู้สูงอายุ (Havighurst, 1961)

วิธีการส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและอบอุ่นการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและอบอุ่นช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและมั่นใจ เช่น การมีพื้นที่สำหรับการพักผ่อนหรือการทำกิจกรรมที่ชอบ

การสนับสนุนให้มีความเป็นอิสระผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการดูแลตนเองมักมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกอาหาร การจัดการการเงินหรือการเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำ ช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงการควบคุมตนเอง (NIA, 2020)

การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตการจัดให้มีบริการสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดหรือการสนับสนุนด้านจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ (WHO, 2021)

การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวการสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็น และการให้กำลังใจช่วยสร้างความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักและมีคุณค่าในครอบครัว (Erikson, 1982)

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในผู้สูงอายุมักเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงความเสื่อมสภาพทางร่างกายและการสูญเสียสิ่งที่เคยมี เช่น การสูญเสียคนรักหรือเพื่อนฝูง ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและเศร้าได้ ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต หรือกลัวการเป็นภาระให้กับผู้อื่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า หรือหงุดหงิดง่าย อีกทั้งการสูญเสียความทรงจำอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน แต่ในขณะเดียวกันบางคนอาจรู้สึกสงบและมีความพึงพอใจจากการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีสามารถช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในผู้สูงอายุเกิดจากปัจจัยหลากหลายที่เกี่ยวข้องกับบทบาทในครอบครัว การเข้าสังคม และสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไปในช่วงวัยบั้นปลาย การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้สามารถวางแผนสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อปรับตัวและเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวบทบาทของผู้สูงอายุในครอบครัวมักเปลี่ยนไปเมื่อพวกเขาเข้าสู่วัยเกษียณหรือเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีภารกิจส่วนตัวที่เพิ่มขึ้น เช่น การเลี้ยงดูหลานหรือการช่วยเหลือทางการเงินที่ลดลง ผู้สูงอายุอาจรู้สึกว่าการบทบาทของตนเองไม่สำคัญเหมือนในอดีต ทำให้เกิดความรู้สึกขาดคุณค่าในครอบครัว การส่งเสริมการพูดคุยและการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การฉลองวันสำคัญในครอบครัวหรือการปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมและมีความสำคัญในครอบครัว (National Institute on Aging [NIA], 2020)

2. การเปลี่ยนแปลงในการเข้าสังคมการเข้าสังคมในวัยสูงอายุมักเปลี่ยนไป เนื่องจากข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น การเคลื่อนไหวที่ลดลงหรือปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนลดลง การลดลงของเพื่อนและเครือข่ายทางสังคมจากการสูญเสียหรือการย้ายถิ่นฐานก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในสังคม การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมในชุมชน เช่น งานศิลปะ การอบรมทักษะใหม่หรือการจัดงานเฉลิมฉลองในระดับท้องถิ่น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะเพื่อนใหม่และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (World Health Organization [WHO], 2021)

3. การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคมสถานะทางสังคมของผู้สูงอายุมักเปลี่ยนไปจากการเกษียณอายุหรือการลดบทบาทในหน้าที่การงาน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดเป้าหมายในชีวิต การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในชุมชน เช่น การทำงานอาสาสมัคร การให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นหลังหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ช่วยให้พวกเขารู้สึกว่ามีคุณค่าในสังคม นอกจากนี้การส่งเสริมบทบาทในศาสนา เช่น การทำบุญหรือการร่วมกิจกรรมศาสนา ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความสงบในจิตใจ (Erikson, 1982)

4. การจัดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลงมักทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัย ช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การใช้เทคโนโลยี เช่น การสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันหรือวิดีโอคอล ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมต่อกับครอบครัวและเพื่อนที่อยู่ห่างไกลได้ (Havighurst, 1961)

5. แนวทางสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การสนับสนุนจากครอบครัว: การให้ความสำคัญกับบทบาทและความคิดเห็นของผู้สูงอายุในครอบครัว เช่น การปรึกษาหารือในเรื่องสำคัญ ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและความสำคัญ

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม: การสร้างพื้นที่สาธารณะ เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุ สนามเด็กเล่น หรือสวนสาธารณะที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับการเข้าสังคม

การจัดกิจกรรมในชุมชน: การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการ การแสดงงานศิลปะหรือกิจกรรมกีฬา

การเข้าถึงบริการสนับสนุน: การสนับสนุนบริการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การให้บริการรถโดยสารหรือการจัดกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่าย

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก เมื่อเข้าสู่วัยชราผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือสังคม เช่น การเกษียณจากการทำงานหรือการสูญเสียเพื่อนฝูงและคนใกล้ชิด การลดลงของกิจกรรมทางสังคมอาจทำให้รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงในบทบาทเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียความหมายในชีวิต การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นในด้านการดูแลและการใช้ชีวิตประจำวันสามารถทำให้เกิดความรู้สึกเป็นภาระได้ นอกจากนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัวยังอาจมีการปรับตัว เช่น ลูกหลานต้องดูแลผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมภายในบ้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมและการมีส่วนร่วมในชุมชนสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและไม่โดดเดี่ยว

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นผลมาจากกระบวนการชราภาพที่เกิดขึ้นในทุกคนตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้ส่งผลต่อผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อบุคคลรอบข้าง ครอบครัว และชุมชน การเข้าใจลักษณะการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีความสำคัญต่อการสร้างระบบสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

1. การเปลี่ยนแปลงด้านความจำและการรับรู้

การลดลงของความสามารถด้านความจำในผู้สูงอายุเกิดจากการเสื่อมสภาพของสมองที่มักเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำระยะสั้น มีขนาดเล็กและทำงานได้ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น (Raz et al., 2005) ผู้สูงอายุอาจพบปัญหาในการจำข้อมูลใหม่หรือการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน แต่ความจำระยะยาวที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีตยังคงอยู่ในระดับดี เช่น ผู้สูงอายุสามารถเล่าเรื่องราวในวัยเด็กได้อย่างชัดเจนแม้จะลืมว่าทานอาหารอะไรไปเมื่อเช้า

การฝึกฝนสมองอย่างต่อเนื่อง เช่น การเล่นเกมที่กระตุ้นความคิด การอ่านหนังสือ หรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อปการเรียนรู้ทักษะใหม่ สามารถช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ งานวิจัย

โดย Wilson et al. (2002) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมกระตุ้นสมอง เช่น การเล่นเกมการรู้หรือการแก้ปริศนา มีแนวโน้มที่จะพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าว

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ สังคม และสภาพแวดล้อม เช่น การลดลงของฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ส่งผลต่อความสุขและความมั่นคงทางอารมณ์ (Morganti et al., 2009) ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยอาจรู้สึกเหงาหรือหมดคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นในชีวิตประจำวัน เช่น การแต่งตัวหรือการรับประทานอาหาร กรณีศึกษาจากชุมชนชนบทในไทยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานใกล้ชิดมีโอกาสสูงที่จะรู้สึกถูกทอดทิ้งและมีอารมณ์เชิงลบ (สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2561) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุบางคนสามารถพัฒนาอารมณ์เชิงบวกได้โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตในการปรับตัวและมองสถานการณ์ในมุมมองที่สงบและมีเหตุผลมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมศาสนา เช่น การทำสมาธิหรือการฟังธรรม มีแนวโน้มที่จะมีความสงบและพึงพอใจกับชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้

3. ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นปัญหาทางจิตใจที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ เช่น การเกษียณอายุ ความเหงาหรือปัญหาสุขภาพ (Kessler et al., 2008) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะซึมเศร้ามักมีอาการที่ซับซ้อน เช่น ความเบื่อหน่าย ความรู้สึกหมดคุณค่าหรือขาดความกระตือรือร้นในกิจกรรมที่เคยสนใจ

อย่างไรก็ตามการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนสามารถช่วยลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าได้ การพูดคุยอย่างเปิดเผยและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความมั่นใจและลดความโดดเดี่ยว

4. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีมักมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า เช่น ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วสามารถหางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สร้างคุณค่าใหม่ได้ เช่น การทำงานอาสาสมัคร การเลี้ยงหลานหรือการปลูกต้นไม้ (Ryff, 2014)

การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยผู้สูงอายุปรับตัว ตัวอย่างในประเทศญี่ปุ่น ชุมชนบางแห่งมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การทำงานฝีมือ การปลูกผักหรือการเล่าเรื่องราวในอดีตให้คนรุ่นใหม่ฟัง ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่า แต่ยังช่วยลดความโดดเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แนวทางการดูแลจิตใจและอารมณ์

การดูแลจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุสามารถทำได้หลากหลายวิธี โดยเฉพาะการส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสุขและความสัมพันธ์ทางสังคม ตัวอย่างของแนวทางที่มีประสิทธิภาพได้แก่

การสร้างเครือข่ายทางสังคม: การมีครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่ใกล้ชิดช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

กิจกรรมทางศาสนา: การทำบุญ ฟังธรรม หรือปฏิบัติสมาธิช่วยเพิ่มความสงบทางจิตใจ (Koenig, 2012)

การสนับสนุนด้านจิตวิทยา: การให้คำปรึกษาเชิงบำบัดช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในผู้สูงอายุมักเกิดจากการปรับตัวต่อการสูญเสียหลาย ๆ สิ่งในชีวิต เช่น การสูญเสียคนรัก หรือความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำได้ในอดีต ผู้สูงอายุอาจรู้สึกเครียด วิตกกังวลหรือซึมเศร้า โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับความรู้สึกของการสูญเสียอิสรภาพหรือการพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น บางคนอาจรู้สึกหดหู่จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการรับรู้ถึงวัยที่มากขึ้น อย่างไรก็ตามในบางกรณีผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกสงบและพึงพอใจในชีวิตจากการมีเวลามากขึ้นในการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา การฝึกสมาธิหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมสามารถช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจได้

5. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก เนื่องจากสังคมและบทบาททางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่า ความสัมพันธ์และความสุขในชีวิต การเปลี่ยนแปลงในส่วนนี้มักเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

1. การเปลี่ยนแปลงในบทบาททางครอบครัว

ในสังคมไทย ผู้สูงอายุเคยมีบทบาทสำคัญในครอบครัว โดยเฉพาะการเป็นที่ปรึกษาและผู้นำทางจิตใจแก่ลูกหลาน บทบาทเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับค่านิยมในวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับการเคารพผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างครอบครัวในปัจจุบัน เช่น การเพิ่มขึ้นของครอบครัวเดี่ยวและการย้ายถิ่นฐานของลูกหลานเพื่อทำงานในเมืองใหญ่ส่งผลให้บทบาทของผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุบางคนรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการสนับสนุน ตัวอย่างในพื้นที่ชนบทของไทย ผู้สูงอายุที่ลูกหลานย้ายไปทำงานต่างจังหวัดมักอยู่ลำพังและต้องพึ่งพาตนเอง นอกจากนั้น ในครอบครัวที่มีรายได้น้อย บทบาทของผู้สูงอายุอาจเปลี่ยนจากการเป็นผู้สนับสนุนไปสู่การเป็นภาระทางเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุบางคนยังคงมีบทบาทสำคัญ เช่น การช่วยเหลือหลานหรือเป็นที่ปรึกษาทางวัฒนธรรมและศาสนาให้ครอบครัว การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดวันพบปะครอบครัวหรือการมอบหมายหน้าที่ที่จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของพวกเขา (ประภัสสร ศรีชัย, 2562)

2. การเปลี่ยนแปลงในชุมชนและสังคม

ความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลงเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากข้อจำกัดทางสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงในบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การลดลงของเครือข่ายเพื่อนฝูง และการลดบทบาทในชุมชน (Smith & Baltes, 2000) เช่น ผู้สูงอายุในเขตเมืองที่มีลูกหลานทำงานต่างจังหวัดมักประสบปัญหาความโดดเดี่ยว เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นอกจากนี้ การขาดกิจกรรมกลุ่มในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมวัฒนธรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสสร้างเครือข่ายทางสังคมใหม่ อย่างไรก็ตามการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมยังสามารถทำได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การพบปะเพื่อนฝูงในกลุ่มผู้สูงอายุ การเข้าวัดทำบุญ หรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อปที่ชุมชนจัดขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความโดดเดี่ยว แต่ยังส่งเสริมสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564)

3. การเปลี่ยนแปลงในสถานภาพทางเศรษฐกิจ

สถานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมักเปลี่ยนแปลงหลังจากการเกษียณอายุ การขาดรายได้ประจำและการพึ่งพารายได้จากลูกหลานเป็นปัญหาสำคัญในหลายครอบครัวในไทย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) พบว่า ผู้สูงอายุประมาณ 47% พึ่งพารายได้จากลูกหลาน และ 30% พึ่งพาเงินบำนาญหรือเบี้ยยังชีพ ปัญหาทางเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรายได้ต่ำหรือไม่มีทรัพยากรเพียงพอในการดูแลตัวเอง ตัวอย่างในชนบทของไทย ผู้สูงอายุหลายคนยังคงทำงานในภาคเกษตรกรรมเพื่อหารายได้ แต่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงจากสภาพอากาศและต้นทุนการผลิตที่เพิ่มขึ้น การสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น การเพิ่มเบี้ยยังชีพ การจัดโครงการฝึกอบรมทักษะใหม่ หรือการสร้างโอกาสในการทำงานแบบพาร์ทไทม์สำหรับผู้สูงอายุจะช่วยเพิ่มความมั่นคงทางเศรษฐกิจและลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเงิน (พัชรภรณ์ ทองเนื้อหา, 2563)

4. การเปลี่ยนแปลงในบทบาททางศาสนาและวัฒนธรรม

ศาสนาและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขและความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทย การเข้าวัดทำบุญ การฟังธรรมและการปฏิบัติสมาธิเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเครียด ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณหรือผู้ถ่ายทอดความรู้ทางวัฒนธรรม มีแนวโน้มที่จะรู้สึกมีคุณค่าในสังคม (วิจารณ์

พานิช, 2557) ตัวอย่างในชุมชนภาคเหนือของไทย ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในการจัดพิธีกรรม เช่น งานบุญประเพณี มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากนี้ การถ่ายทอดความรู้และประเพณีให้คนรุ่นใหม่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัยและช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อย่างไรก็ตามการลดลงของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาในบางพื้นที่อาจเกิดจากข้อจำกัดทางร่างกายหรือการขาดกิจกรรมที่เหมาะสม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมวัฒนธรรม เช่น การจัดเวิร์กช็อปทางศาสนาหรือการสร้างพื้นที่สำหรับกิจกรรมเหล่านี้ในชุมชน จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564)

5. แนวทางการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และภาครัฐเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว เช่น การเลี้ยงหลาน หรือการเข้าร่วมงานวันครอบครัว การสนับสนุนจากชุมชนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น การตั้งชมรมผู้สูงอายุหรือการจัดอบรมทักษะใหม่ การสนับสนุนจากภาครัฐโดยการเพิ่มเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เช่น โครงการผู้สูงอายุอาสาสมัครการสนับสนุนเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดผลกระทบเชิงลบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แต่ยังช่วยสร้างความมั่นคงและคุณค่าในชีวิตของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่ยอมรับในครอบครัวและสังคม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการสูญเสียบทบาทในสังคม เช่น การเกษียณจากการทำงาน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น แต่บางครั้งอาจรู้สึกขาดคุณค่าและมีบทบาทน้อยลงในครอบครัวหรือชุมชน ความสัมพันธ์กับครอบครัวอาจเปลี่ยนแปลง เนื่องจากลูกหลานอาจมีภารกิจของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวหรือเป็นภาระ การลดลงของกิจกรรมทางสังคมและการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงา การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนี้สำคัญมาก เช่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมหรือการรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและครอบครัว จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและไม่โดดเดี่ยว

2.1.4. บทสรุป

ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามนิยามขององค์การอนามัยโลกและในบริบทของประเทศไทยตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ซึ่งระบุว่า เป็นผู้ที่มีสิทธิ์ได้รับสวัสดิการจากรัฐ เช่น เบี้ยยังชีพ การดูแลสุขภาพและการสนับสนุนทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้านได้แก่ กายภาพ จิตใจ อารมณ์และสังคมโดย

กระบวนการเหล่านี้เป็นผลมาจากการชราภาพตามธรรมชาติในด้านกายภาพ การเปลี่ยนแปลงสำคัญ ได้แก่ ผิวหนังที่บางและแห้งลง กระดูกที่เปราะบางมากขึ้น ความเสื่อมของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจที่ทำงานหนักขึ้น และระบบประสาทที่ส่งผลต่อความจำและการเรียนรู้ การออกกำลังกายและดูแลสุขภาพเป็นประจำสามารถช่วยชะลอผลกระทบเหล่านี้ได้ เช่นเดียวกับการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น แวนสายตาและเครื่องช่วยฟัง ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุอาจเผชิญความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในบทบาทสังคมและสุขภาพ การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน รวมถึงกิจกรรมที่สร้างความสุข เช่น การทำสมาธิหรือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในชุมชน ช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ได้ การปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในมุมมองของสังคมบทบาทของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปตามโครงสร้างครอบครัวและชุมชนที่เปลี่ยนไป เช่น การลดบทบาทในครอบครัวหรือการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในบางกรณี การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวหรือชุมชน เช่น การเลี้ยงหลาน การทำงานอาสาสมัครหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าและลดความโดดเดี่ยวด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวนมากพึ่งพารายได้จากลูกหลานหรือเบี้ยยังชีพ ซึ่งในบางกรณีอาจไม่เพียงพอ การสนับสนุนจากภาครัฐ เช่น การเพิ่มเบี้ยยังชีพ การฝึกอบรมทักษะใหม่ หรือการจัดหางานพาร์ทไทม์สำหรับผู้สูงอายุ สามารถช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงินและลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเงินได้ ศาสนาและวัฒนธรรมยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสุขให้กับผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การฟังธรรม การทำบุญ หรือการปฏิบัติสมาธิ เป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกว่าตนเองมีบทบาทในสังคม

สรุปได้ว่า การดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงแค่การจัดการปัญหาสุขภาพกาย แต่ยังต้องคำนึงถึงความต้องการทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย การสร้างเครือข่ายสนับสนุนในครอบครัว ชุมชนและภาครัฐ รวมถึงการส่งเสริมบทบาทในศาสนาและวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขในวัยบั้นปลายได้อย่างยั่งยืน

2.2. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความสูงอายุป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด มิได้เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงมีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลแต่เป็นสากล (Universal) คือ เกิดขึ้นกับคนทุกชาติทุกภาษาเหมือนกันไม่มีข้อยกเว้นมีความเสื่อมถอยลง แต่อาจปรากฏให้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนในเวลาที่แตกต่างกันทฤษฎีผู้สูงอายุกำเนิดขึ้นเมื่อ ประชากรโลก

มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น นักวิชาการจึงพยายามอธิบาย กระบวนการความสูงอายุ (Aging Process) ด้วยหลากหลายแนวคิดในศาสตร์สาขาต่าง ๆ ทฤษฎีความสูงอายุจึงมีมากมายแต่ไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงจากความสูงอายุได้ชัดเจนและครบถ้วนทุกมิติของความสูงอายุที่ซับซ้อนได้ (Meiner, 2011) ทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้พยายามอธิบาย สาเหตุของความสูงอายุแล้วนำมาเชื่อมต่อกัน เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในผู้สูงอายุมากขึ้น โดยทฤษฎีทางชีวภาพเชื่อว่าสาเหตุที่มนุษย์แก่และตายคือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทฤษฎีทางจิตวิทยาถือว่า เมื่อมนุษย์พัฒนาและเติบโตจนถึงขั้นสุดท้ายของชีวิตชีวิตจึงจบลง ส่วนทฤษฎีทางคุณธรรมหรือจิตวิญญาณ (Moral/Spiritual Theories) เห็นว่า เมื่อมนุษย์พบกับความสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณก็ปล่อยวางร่างกายและตายไป นอกจากนี้ทฤษฎีทางสังคมอธิบายว่าเมื่อผู้สูงอายุไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและไม่ได้ทำประโยชน์แล้วชีวิตก็จบลง (Wallace, 2008)

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านชีวภาพ จิตวิทยา และสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกาย รักษาสุขภาพจิต และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ไม่เพียงแต่ช่วยให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ยังช่วยให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และการพัฒนานโยบายที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุจะช่วยให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความหมายในทุกมิติของชีวิต ในการศึกษาที่แบ่งทฤษฎีอย่างกว้าง ๆ เป็น 3 ประเภทคือ ทฤษฎีทางชีวภาพกับทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีสังคมวิทยา ทฤษฎีที่นิยมนำมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงตามความสูงอายุมีดังนี้

2.2.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา

ทฤษฎีทางชีววิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายกระบวนการชราภาพ (Aging Process) ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยเป็นค่อยไปในระดับเซลล์ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การชราภาพถือเป็นกระบวนการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด โดยมีทฤษฎีสำคัญดังนี้

1. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า การสะสมของอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ในร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของเซลล์ อนุมูลอิสระเกิดจากกระบวนการเผาผลาญพลังงานของเซลล์ ซึ่งจะไปทำลายโปรตีน ไขมัน และดีเอ็นเอในเซลล์ ทฤษฎีนี้เชื่อมโยงกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจและมะเร็ง (Harman, 1956; สุวรรณ อุดมเดช, 2562)

2. ทฤษฎีเทโลเมียร์ (Telomere Theory) เทโลเมียร์เป็นส่วนปลายของโครโมโซมที่มีบทบาทปกป้องดีเอ็นเอจากการถูกทำลาย ในกระบวนการแบ่งเซลล์ เทโลเมียร์จะสั้นลงเรื่อย ๆ จน

ในที่สุดเซลล์ไม่สามารถแบ่งตัวได้อีก ส่งผลให้เซลล์เสื่อมสภาพและนำไปสู่ความชรา (Hayflick & Moorhead, 1961; สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2563)

3. ทฤษฎีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Immunosenescence Theory) ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่า ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะเสื่อมสภาพเมื่ออายุมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อและโรคต่าง ๆ ได้น้อยลง รวมถึงการสะสมของเซลล์ภูมิคุ้มกันที่ทำงานผิดปกติอาจก่อให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง (Franceschi et al., 2000; ชัยพร ผดุงเกียรติวงศ์, 2561)

4. ทฤษฎีการกลายพันธุ์ของดีเอ็นเอ (Mutation Accumulation Theory) ทฤษฎีนี้ระบุว่ากระบวนการชราถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าผ่านยีนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอายุขัย การกลายพันธุ์ในยีนบางตัวอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับความชรา เช่น อัลไซเมอร์ (Campisi, 2003; นิธินาถ ภัทรนฤมิตร, 2564)

5. ทฤษฎีการควบคุมทางพันธุกรรม (Genetic Control Theory) เมื่ออายุมากขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะเสื่อมสภาพลง ทำให้ร่างกายมีความไวต่อโรคติดเชื้อและอาจเกิดภาวะภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง (Autoimmune Diseases)

ผลกระทบและแนวทางการดูแล

การส่งเสริมสุขภาพ: การบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักและผลไม้ รวมถึงการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์

การป้องกันการเกิดโรค: การตรวจสุขภาพประจำปีช่วยให้สามารถตรวจพบปัญหาในระยะแรกและลดความรุนแรงของโรค

การวิจัยและพัฒนา: นักวิทยาศาสตร์ยังคงศึกษากระบวนการชราภาพเพื่อค้นหาวิธีชะลอความเสื่อมของเซลล์ เช่น การพัฒนาเทคโนโลยีเกี่ยวกับเทโลเมียร์และยาต้านอนุมูลอิสระ

ดังนั้น ทฤษฎีทางชีววิทยากับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกาย โดยการดูแลระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายผ่านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการพักผ่อนที่เพียงพอ ทฤษฎีนี้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลยังเกี่ยวข้องกับการรักษา น้ำหนักให้เหมาะสมและการควบคุมความเครียดซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยที่อาจเกิดจากสภาวะทางร่างกายที่เสื่อมสภาพ

2.2.2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมุ่งเน้นทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด และ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงบั้นปลายชีวิต ทฤษฎีเหล่านี้ช่วยอธิบายกระบวนการปรับตัวและการ พัฒนาตนเองในวัยสูงอายุ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นแนวคิดหลัก ๆ ได้ดังนี้

1. ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์เป็นหนึ่งในทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับอย่าง กว้างขวาง โดยระบุว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่ต้องได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้น ตั้งแต่ ความต้องการที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตจนถึงการเติมเต็มศักยภาพสูงสุด ความต้องการเหล่านี้แบ่ง ออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัยและ การพักผ่อน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต

ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ความมั่นคงในชีวิต การ ป้องกันอันตรายและการดูแลสุขภาพ

ความต้องการด้านความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging) เช่น ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อนและการได้รับการยอมรับในสังคม

ความต้องการด้านการยอมรับ (Esteem Needs) เช่น การได้รับความเคารพ การ ยอมรับในความสามารถและการประสบความสำเร็จ

ความต้องการด้านการเติมเต็มตนเอง (Self-Actualization Needs) เช่น การพัฒนา ตนเอง การเรียนรู้สิ่งใหม่และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ ความต้องการ แต่ละชั้นมีความสำคัญแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงและความมั่นคง ทางการเงินมักให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและการมีกิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มจิตใจ ในขณะที่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาสุขภาพอาจให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพ การแพทย์การนำทฤษฎีนี้มาใช้ในชีวิตจริง เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งใน สังคม การสนับสนุนการดูแลสุขภาพและการให้โอกาสผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้าง คุณค่าจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (Maslow, 1943; สุภาภรณ์ ทองแท้, 2562)

2. ทฤษฎีจิตสังคมของเอริกสัน (Erikson's Psychosocial Development Theory)

ทฤษฎีนี้เน้นถึงกระบวนการพัฒนาทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต โดยระบุว่า ผู้สูงอายุอยู่ในช่วงพัฒนาการสุดท้าย ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างความสมบูรณ์ของ ชีวิต (Integrity) และ ความสิ้นหวัง (Despair) หากผู้สูงอายุมองย้อนกลับไปในชีวิตและรู้สึกภูมิใจใน สิ่งที่ตนเองได้ทำจะนำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิต แต่หากผู้สูงอายุรู้สึกเสียใจหรือผิดหวังกับการ ตัดสินใจในอดีต อาจนำไปสู่ความสิ้นหวังการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งนี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของ

ผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หากผู้สูงอายุมีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตหรือความสำเร็จในอดีตกับคนรุ่นใหม่จะช่วยสร้างความรู้สึกรักภูมิใจและเติมเต็มจิตใจ แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุที่ขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม อาจเผชิญกับภาวะซึมเศร้าหรือความรู้สึกล้มเหลว (Erikson, 1982) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจกับชีวิตที่ผ่านมาและสร้างโอกาสในการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การเล่าเรื่องชีวิตในอดีตหรือการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน สามารถช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสุขในวัยเกษียณได้

3. ทฤษฎีการเลือกทางสังคม-อารมณ์ (Socioemotional Selectivity Theory)

ทฤษฎีการเลือกทางสังคม-อารมณ์ (Socioemotional Selectivity Theory) ของ Carstensen et al. (1999) อธิบายว่า ผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มปรับเปลี่ยนลำดับความสำคัญของเป้าหมายชีวิต โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพมากกว่าปริมาณ และมุ่งเน้นความสุขและความพึงพอใจในช่วงชีวิตที่เหลือ

1. แนวคิดสำคัญของทฤษฎี

ทฤษฎีนี้ระบุว่าผู้คนจะปรับเปลี่ยนเป้าหมายทางสังคมเมื่อรับรู้ถึงข้อจำกัดของเวลาในชีวิต ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายทางสังคม เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุมักเลือกที่จะรักษาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนสำคัญ เช่น ครอบครัวและเพื่อนสนิทและหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ไม่มีจุดหมาย

การเน้นความพึงพอใจในปัจจุบัน ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับกิจกรรมและความสัมพันธ์ที่ช่วยสร้างความสุขและความพึงพอใจในทันที มากกว่าการลงทุนในเป้าหมายระยะยาว

2. การประยุกต์ใช้ในชีวิตผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า เช่น การจัดกิจกรรมครอบครัว การเลี้ยงสัตว์หรือการปลูกต้นไม้หรือกิจกรรมกลุ่มที่ผู้สูงอายุรู้สึกผูกพัน

การสนับสนุนให้มีบทบาทในครอบครัวและชุมชน เช่น การดูแลหลานหรือการเป็นที่ปรึกษาให้กับสมาชิกในครอบครัว

การสร้างโอกาสในการพัฒนาความสุขส่วนบุคคล เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น สมาธิ โยคะหรือการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง

3. ผลกระทบเชิงบวกของการเลือกทางสังคม

การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพช่วยลดความเครียดและความเหงาในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความรู้สึกรักมีคุณค่าและการยอมรับในสังคม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม

4. ตัวอย่างในบริบทประเทศไทย

ในวัฒนธรรมไทยที่มีความสัมพันธ์แบบครอบครัวใกล้ชิด ผู้สูงอายุมักได้รับบทบาทสำคัญในฐานะผู้ให้คำปรึกษาและเป็นศูนย์กลางของครอบครัว การเน้นความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวจึงสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีนี้ เช่น การจัดกิจกรรมทำบุญในครอบครัว การเล่าเรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิตให้ลูกหลานหรือการเป็นผู้นำพิธีกรรมสำคัญในชุมชน (Carstensen et al., 1999; อัมพร จิตรา, 2561)

5. ความสำคัญในเชิงปฏิบัติ

การทำความเข้าใจแนวคิดของทฤษฎีนี้ช่วยให้ผู้ดูแล ครอบครัวและชุมชนสามารถออกแบบกิจกรรมหรือสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผูกพันและมีความสุข เช่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งระหว่างผู้สูงอายุกับคนที่พวกเขารัก

ทฤษฎีการเลือกทางสังคม-อารมณ์ แสดงให้เห็นถึง การปรับตัวของผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจในช่วงชีวิตบั้นปลาย การเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญในเป้าหมายทางสังคมสะท้อนถึงความเข้าใจข้อจำกัดของเวลาในชีวิต ผู้สูงอายุจะมุ่งมั่นรักษาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและมีความหมาย เช่น กับครอบครัวและเพื่อนสนิทเพื่อสร้างความสุขทางอารมณ์และความมั่นคงจิตใจ การสนับสนุนที่เหมาะสมในบริบทของสังคมและวัฒนธรรม เช่น การจัดกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์เชิงคุณภาพ การสร้างบทบาทในครอบครัว และการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ช่วยเพิ่มคุณค่าและลดความเหงา ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ ทั้งนี้ทฤษฎีนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่สร้างความรู้สึกเติมเต็มและความสุขในชีวิต การนำแนวคิดของทฤษฎีนี้มาใช้ในการวิจัยและการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และสร้างสังคมที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ทฤษฎีทางจิตวิทยากับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นที่การรักษาสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น ทฤษฎีการพัฒนาตนเองของ Erikson ที่เสนอว่า ผู้สูงอายุในช่วงวัยสุดท้ายต้องเผชิญกับการสะท้อนชีวิต (Integrity vs. Despair) ซึ่งการมีความพึงพอใจในชีวิตและการยอมรับความเสื่อมสภาพจะช่วยให้พวกเขารู้สึกสงบและมีความสุข การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคมยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและการป้องกันภาวะซึมเศร้า การดูแลจิตใจด้วยการฝึกสมาธิหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมดุลทางอารมณ์ นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการรักษาความรู้สึกเชื่อมโยงกับสังคมยังส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและลดความเครียดในชีวิต

2.2.3. ทฤษฎีสังคมวิทยา

ทฤษฎีสังคมวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสังคม รวมถึงบทบาท การปฏิสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทฤษฎีสำคัญที่ใช้ในการทำความเข้าใจมีดังนี้

1. ทฤษฎีการปลดปล่อย (Disengagement Theory)

เป็นทฤษฎีที่ถูกเสนอโดย Cumming และ Henry ในปี 1961 ซึ่งระบุว่า การลดบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวสำหรับการสิ้นสุดของชีวิต แนวคิดนี้มองว่าการปลดตัวเองจากความสัมพันธ์และบทบาททางสังคมเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพักผ่อน ดูแลสุขภาพและสร้างความสงบในจิตใจ

ข้อดีและมุมมองเชิงบวกของทฤษฎีนี้การลดบทบาทและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุมีเวลาสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้สูงอายุเผชิญกับความเสื่อมสภาพทางกายภาพหรือโรคเรื้อรัง (Cumming & Henry, 1961) ผู้สูงอายุสามารถมุ่งเน้นการทํากิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มชีวิต เช่น การทำสมาธิ การใช้เวลากับครอบครัวหรือการทำงานอดิเรก

ข้อเสียและมุมมองเชิงวิจารณ์นักวิจารณ์หลายคนมองว่าการปลดบทบาทอาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและการขาดคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม (Atchley, 1971) ทฤษฎีนี้อาจไม่เหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญ เช่น วัฒนธรรมไทยที่ผู้สูงอายุถือเป็นที่ปรึกษาหรือศูนย์กลางของครอบครัว

การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงในบริบทที่ผู้สูงอายุต้องการลดบทบาท ควรมีการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนในการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การจัดกิจกรรมในชุมชนที่ไม่ต้องใช้แรงกายมากเกินไปหรือการจัดกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยและเงียบสงบ เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุที่เน้นการดูแลด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

2. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ถูกเสนอโดย Atchley ในปี 1989 ซึ่งระบุว่าผู้สูงอายุจะพยายามรักษารูปแบบการใช้ชีวิต ความสนใจและความสัมพันธ์ที่คุ้นเคยในอดีตเพื่อสร้างความมั่นคงและความรู้สึกต่อเนื่องในชีวิต การคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตและบทบาทเดิมช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุขและลดความเครียด

แนวคิดสำคัญของทฤษฎี

การดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองและความมั่นคงทางจิตใจ (Atchley, 1989) การมีบทบาทหรือกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เช่น การดูแลครอบครัว การทำงานอดิเรก หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความสุข

ข้อดีของทฤษฎี ความต่อเนื่องช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองยังคงมีคุณค่าในสังคม การมีบทบาทต่อเนื่อง เช่น การดูแลหลาน การเป็นที่ปรึกษาหรือการเป็นผู้นำในกิจกรรมทางศาสนา สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ตนเองยังมีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน ส่วนข้อเสียของทฤษฎี หากผู้สูงอายุไม่สามารถรักษารูปแบบชีวิตเดิมได้ เช่น การเกษียณอายุที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า อาจส่งผลให้เกิดความเครียดและความรู้สึกสูญเสียบทบาท

การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเคยสนใจ เช่น การทำอาหาร การปลูกพืชหรือการเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมชุมชน การสร้างพื้นที่ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในแบบที่คุ้นเคย เช่น การจัดบ้านให้เหมาะสมสำหรับการดูแลตนเอง

3. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory)

ถูกเสนอโดย Homans (1961) และพัฒนาต่อโดย Blau (1964) โดยอธิบายว่าการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับ การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรทางวัตถุ เช่น เงิน หรือทรัพยากรทางจิตใจ เช่น การสนับสนุนทางอารมณ์ ทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ทางสังคมจะคงอยู่ได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับผลประโยชน์ที่สมดุล

แนวคิดสำคัญสมดุลของผลประโยชน์ หากการแลกเปลี่ยนในความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นไปอย่างสมดุล เช่น การให้และรับความช่วยเหลือหรือการยอมรับจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าแต่ผลกระทบของความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น หากผู้สูงอายุรู้สึกว่ตนเองไม่สามารถมอบสิ่งตอบแทนให้กับสังคมหรือครอบครัวได้ เช่น ไม่สามารถทำงานหรือช่วยเหลือได้เหมือนเดิม อาจนำไปสู่ความรู้สึกด้อยค่า

ข้อดีของทฤษฎีทฤษฎีนี้ช่วยให้เข้าใจว่าทำไมผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกเหงาหรือแยกตัวจากสังคมเมื่อพวกเขาารู้สึกว่าไม่สามารถแลกเปลี่ยนหรือมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์ได้ การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ที่สมดุล เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและการให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่วนข้อเสียของทฤษฎีทฤษฎีนี้อาจมองข้ามความสัมพันธ์ที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การแลกเปลี่ยน เช่น ความสัมพันธ์ที่เกิดจากความรักหรือความเมตตา หากการปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุมุ่งเน้นเพียงการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ อาจนำไปสู่ความรู้สึกว่เป็นภาระ หากผู้สูงอายุไม่สามารถตอบแทนได้

การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท เช่น การเป็นที่ปรึกษา การดูแลหลานหรือการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา เพื่อให้พวกเขาารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าการจัดกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มการแลกเปลี่ยน เช่น การแบ่งปันประสบการณ์ในชุมชน การเข้าร่วมกลุ่มเรียนรู้ หรือการช่วยเหลือในกิจกรรมชุมชน

4. ทฤษฎีการกระทำทางสังคม (Activity Theory)

ถูกพัฒนาขึ้นโดย Lemon และคณะ (1972) โดยเสนอว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลายและมีความหมายจะมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การปฏิสัมพันธ์กับสังคมช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองยังคงมีคุณค่า

แนวคิดสำคัญการมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงกับสังคมและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น การฝึกทักษะ การออกกำลังกายหรือการทำงานอดิเรก ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกกระฉับกระเฉง

ข้อดีของทฤษฎีสนับสนุนให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทในสังคมและสร้างความสุขจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลายช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้า ส่วนข้อเสียของทฤษฎีหากผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงกิจกรรมหรือสังคมที่สนับสนุนอาจรู้สึกกดดันหรือโดดเดี่ยวทฤษฎีนี้อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพหรือข้อจำกัดทางกายภาพ

การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น การทำงานอาสาสมัคร การเรียนรู้ทักษะใหม่หรือการเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถ เช่น การทำสมาธิ การปลูกต้นไม้หรือการเล่นเกมที่ช่วยกระตุ้นความคิด

5. ทฤษฎีโครงสร้างบทบาท (Role Theory)

บทบาทที่เปลี่ยนไป เช่น การเกษียณอายุ การเป็นปู่ย่าตายายหรือการเป็นที่ปรึกษาในครอบครัว ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้เน้นว่าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่ได้หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม เช่น การส่งเสริมบทบาทในสังคมโดยการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดกลุ่มอาสาสมัครหรือกิจกรรมชุมชน การสนับสนุนจากครอบครัวโดยการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญและการพัฒนานโยบายสาธารณะโดยการสร้างพื้นที่สาธารณะและโครงการเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม

ส่วน ลอว์ตัน (Lawton) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความสุขด้านจิตใจ (Psychological Wellbeing) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioural Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติและเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม และวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา (สิทธิอาภรณ์ ชวนปี, 2540)

ดังนั้น ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลงของผู้สูงอายุมุ่งเน้นการเข้าใจบทบาทและความสัมพันธ์ในสังคมที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ทฤษฎีการสังคมสูงวัย (Social Aging Theory) ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลง เช่น การเกษียณหรือการสูญเสียบทบาทในสังคม การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนฝูงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและไม่โดดเดี่ยว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การอาสาสมัครหรือการเข้าร่วมกลุ่มสังคม สามารถเสริมสร้างความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคมและลดความเครียด การส่งเสริมการสนับสนุนจากชุมชนและครอบครัวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การมีระบบสนับสนุนที่แข็งแรงช่วยให้พวกเขามีวิถีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขในช่วงวัยชรา

2.2.4. บทสรุป

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลงของผู้สูงอายุด้วยทฤษฎีชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยา ในกระบวนการส่งเสริมวิถีชีวิตสมดุลงของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจอย่างรอบด้าน ทั้งในมิติทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งศาสตร์ต่าง ๆ ได้เสนอแนวคิดที่ช่วยอธิบายพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยได้อย่างลุ่มลึก โดยเฉพาะแนวคิดจากสามศาสตร์สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยา ซึ่งต่างช่วยวางรากฐานให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างรอบด้าน ในด้านชีววิทยา การเข้าสู่วัยสูงอายุถือเป็นผลจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทฤษฎีชีววิทยาหลายแนวทาง เช่น ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory), ทฤษฎีเทโลเมียร์ (Telomere Theory) และทฤษฎีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Immunosenescence Theory) ต่างชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมของร่างกาย ทั้งในระดับเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน และพันธุกรรม การเสื่อมถอยของร่างกายที่เกิดจากการสะสมอนุมูลอิสระหรือการสั้นลงของเทโลเมียร์ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง และอัลไซเมอร์ แนวทางในการสร้างสมดุลงด้านร่างกายจึงควรมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การพักผ่อนให้เพียงพอ และการตรวจสุขภาพเป็น

ประจำ เพื่อชะลอความเสื่อมและส่งเสริมการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ ในด้านจิตวิทยา ผู้สูงอายุมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของบทบาท อารมณ์ และความรู้สึกภายใน ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายวยังคงมีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความมั่นคง ความรัก และการยอมรับจากสังคม โดยเฉพาะความต้องการด้านการเติมเต็มตนเองผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย ในขณะที่ทฤษฎีของเอริกสัน (Erikson's Psychosocial Theory) ชี้ว่าผู้สูงวัยต้องเผชิญกับความขัดแย้งภายในระหว่างการยอมรับชีวิตที่ผ่านมา (Integrity) กับความรู้สึกเสียใจ (Despair) ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องราวชีวิต ถ่ายทอดประสบการณ์ และมีบทบาทในครอบครัวหรือชุมชน จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ขณะเดียวกัน ทฤษฎีการเลือกทางสังคม-อารมณ์ (Socioemotional Selectivity Theory) เน้นย้ำว่าผู้สูงวัยมักเลือกความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพมากกว่าปริมาณ ซึ่งการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการทางจิตใจ เช่น สมาธิ โยคะ หรือกิจกรรมกลุ่มที่ให้ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง จะช่วยเสริมสร้างสมดุลทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ในด้านสังคมวิทยา การเข้าสู่วัยสูงอายื่อย่อมมาพร้อมการเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคม ทฤษฎีการปลดปล่อย (Disengagement Theory) มองว่าการลดบทบาททางสังคมของผู้สูงวัยเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ แต่ต้องดำเนินควบคู่ไปกับการสนับสนุนด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ขณะที่ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) สนับสนุนให้ผู้สูงอายวยังคงทำกิจกรรมเดิมหรือใกล้เคียงกับอดีต เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ส่วนทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) เน้นย้ำว่าผู้สูงวัยจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อสามารถมีส่วนร่วมและได้รับการตอบสนองอย่างสมดุลในความสัมพันธ์ ทั้งการให้คำปรึกษา การดูแลหลาน หรือการมีบทบาทในกิจกรรมของชุมชน นอกจากนี้ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ชี้ว่าการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสภาพที่ดี ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทฤษฎีโครงสร้างบทบาท (Role Theory) เสริมว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีบทบาทใหม่อย่างเหมาะสม เช่น การเป็นที่ปรึกษาในครอบครัว หรืออาสาสมัครในชุมชน จะช่วยให้พวกเขายังคงรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยความเข้าใจเชิงลึกจากทั้งสามศาสตร์ กล่าวคือ ทฤษฎีชีววิทยาชี้ให้เห็นว่าสุขภาพกาย ทฤษฎีจิตวิทยาเน้นความเข้าใจในอารมณ์และการยอมรับตนเอง และทฤษฎีสังคมวิทยาช่วยอธิบายบทบาทและความสัมพันธ์ในบริบทสังคมของผู้สูงวัย การบูรณาการทั้งสามแนวคิดเข้าด้วยกันจะนำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม ช่วยให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุข สมดุล และมีคุณค่าอย่างแท้จริงในสังคมที่เข้าใจและเกื้อกูลกัน

2.3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

2.3.1. ความหมาย

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล หมายถึง กระบวนการปรับปรุงและพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตให้เกิดความสมดุลในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและตอบสนองต่อความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดนี้ได้รับความสนใจอย่างมากในบริบทของการดูแลผู้สูงอายุ เพราะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพเรื้อรัง

มิติของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลครอบคลุมมิติที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. สุขภาพกาย (Physical Health) สุขภาพกายที่ดีมาจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการนอนหลับเพียงพอ การดูแลสุขภาพกายช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง

2. สุขภาพจิต (Mental Health) การดูแลสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี การทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสุข เช่น การทำสมาธิ การอ่านหนังสือหรือการทำงานอดิเรก เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิต

3. สุขภาพทางสังคม (Social Health) ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและชุมชน ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความสุขในชีวิต

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) การมีจิตวิญญาณที่สงบและการมีเป้าหมายในชีวิตช่วยให้ผู้คนรู้สึกเติมเต็มและมีความหมาย การปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพด้านนี้

ตัวอย่างในบริบทผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การเสื่อมของระบบภูมิคุ้มกัน การเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัว และความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ดีขึ้น

โดยแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล เช่น การวางแผนชีวิต การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและการวางแผนสำหรับกิจกรรมในแต่ละวันช่วยให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เช่น การกำหนดเวลาออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การพัฒนาทักษะใหม่การเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การทำอาหาร การเล่นดนตรีหรือการใช้เทคโนโลยี ช่วยเพิ่มความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การทำงานอาสาสมัคร หรือการจัดกิจกรรมครอบครัว ช่วยลดความเหงาและเพิ่มความสุข การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันการตรวจสุขภาพประจำปี

และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ช่วยป้องกันโรคเรื้อรังและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การจัดการความเครียดการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เช่น การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ หรือการฟังเพลง ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความวิตกกังวล ซึ่งตัวอย่างการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงในประเทศไทย มีโครงการที่ส่งเสริมวิถีชีวิตสมดุลสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมที่ศูนย์ผู้สูงอายุ การจัดคอร์สฝึกสมาธิ หรือการสร้างชมรมสุขภาพในชุมชน โครงการเหล่านี้ช่วยสร้างความมั่นคงในจิตใจและส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน

สรุป การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการดูแลสุขภาพในทุกมิติ ทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และนโยบายภาครัฐมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขในระยะยาว (องค์การอนามัยโลก, 2021; พัทธี วงศ์พันธ์, 2564)

ดังนั้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุประกอบด้วยการดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ การรักษาสุขภาพจิตโดยการฝึกสมาธิหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียด การรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูงยังช่วยให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยวและมีคุณค่า การมีทัศนคติเชิงบวกและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงวัยชรา

2.3.2. องค์ประกอบของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคล โดยเฉพาะผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ องค์ประกอบของวิถีชีวิตสมดุลครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และจิตวิญญาณ แนวทางนี้ช่วยเพิ่มความสุข ความพึงพอใจ และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพเรื้อรัง โดยรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้มีดังต่อไปนี้

1. การดูแลสุขภาพกาย (Physical Health)

สุขภาพร่างกาย เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีชีวิตที่สมดุล การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยสำคัญคือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมอาหารที่สมดุลควรมีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และวิตามินที่เพียงพอ เช่น การบริโภคผักและผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน และโรคหัวใจ (องค์การอนามัยโลก, 2021) นอกจากนี้การจำกัดการบริโภคเกลือและน้ำตาลยังช่วยลดโอกาสการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอการออกกำลังกาย

กายช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว หรือการปั่นจักรยาน ควรทำอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (American Heart Association, 2020) การนอนหลับเพียงพอการพักผ่อนที่เหมาะสมมีผลโดยตรงต่อการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ การนอนหลับที่มีคุณภาพ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน ช่วยเพิ่มสมาธิ ลดความเครียดและลดโอกาสการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ (National Sleep Foundation, 2021) และการตรวจสุขภาพประจำปีการตรวจสุขภาพช่วยให้สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ในระยะแรก เช่น การตรวจค่าน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตเพื่อเฝ้าระวังโรคเรื้อรัง

2. การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ (Emotional and Mental Health)

สุขภาพจิตที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การดูแลสุขภาพจิตมีองค์ประกอบคือ การจัดการความเครียดความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต แต่การจัดการที่เหมาะสม เช่น การฝึกสมาธิ การทำโยคะ หรือการออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลาย สามารถลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้ (พัชรี วงศ์พันธ์, 2564) การส่งเสริมความคิดเชิงบวกการมองโลกในแง่ดีและการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต เช่น การเขียนบันทึกความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน การทำกิจกรรมที่ชอบการทำงานอดิเรก เช่น การวาดภาพ การปลูกต้นไม้ หรือการฟังเพลง ช่วยเสริมสร้างความสงบในจิตใจและช่วยลดความเครียดและการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตสำหรับผู้ที่เผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต การเข้าถึงบริการ เช่น การปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม (Social Connection)

ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและลดความเหงา องค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพทางสังคม ได้แก่ การสร้างเครือข่ายทางสังคมการเข้าร่วมกลุ่มหรือชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มอาสาสมัครช่วยเพิ่มโอกาสในการปฏิสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสนับสนุนจากครอบครัวการมีครอบครัวที่อบอุ่นและสนับสนุน เช่น การพูดคุย การทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการให้คำปรึกษาช่วยเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจและการทำกิจกรรมชุมชนการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในวัด ช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (อัมพร จิตรา, 2561)

4. การพัฒนาทางสติปัญญา (Intellectual Growth)

สุขภาพจิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับการค้นหาความหมายในชีวิตและการพัฒนาความสงบในจิตใจ การเสริมสร้างสุขภาพจิตวิญญาณทำได้ผ่าน โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิ การสวดมนต์หรือการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งช่วยสร้างความสงบและลดความเครียด การตั้งเป้าหมายชีวิตการมีเป้าหมายในชีวิตช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น

การพัฒนาตนเองหรือการสอนลูกหลานและการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเช่น การทำบุญ การฟังธรรม หรือการเข้าร่วมกิจกรรมศาสนาที่เหมาะสม

5. การพัฒนาจิตวิญญาณ (Spiritual Development)

สำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลต้องคำนึงถึงเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่มาพร้อมกับวัย เช่น การปรับเปลี่ยนอาหารการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น ลดโซเดียม เพิ่มผักและผลไม้ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง การออกกำลังกายเบา ๆ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดินเล่น การทำโยคะ หรือการว่ายน้ำ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงโดยไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและการสนับสนุนด้านสังคมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ชมรมสุขภาพ การสอนศิลปะหรือการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

ดังนั้น องค์ประกอบของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่ดีต่อร่างกาย การดูแลสุขภาพจิตผ่านการฝึกสมาธิและการรักษาทัศนคติเชิงบวก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และตั้งเป้าหมายชีวิต รวมถึงการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง

2.3.3. ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต

เนื่องจากสิ่งที่มนุษย์ได้รับจากธรรมชาติหรือที่ธรรมชาติกำหนดไว้แล้วและไม่มีใครหลีกเลี่ยงและแก้ไขได้ นั่นคือ มนุษย์ทุกรูปนามเมื่ออุบัติขึ้นบนโลกนี้แล้วจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา คือ แก่ เจ็บ และตาย มนุษย์จึงได้พยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถอยู่กับสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดไว้และไม่สามารถแก้ไขได้นี้ เพื่อรักษาเยียวและป้องกันตนเองให้สามารถดำรงอยู่กับธรรมชาติได้เป็นอย่างดีและให้ได้นานที่สุด ซึ่งสิ่งที่มนุษย์ได้พยายามพัฒนาเป็นองค์ความรู้คือ ทฤษฎีการรักษาสมดุลแห่งชีวิต ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อให้ชีวิตมีความสมดุลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพด้วยการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ กล่าวถึง ทฤษฎี การรักษาสมดุลชีวิต (Maintaining the Balance of Life) ว่า “การเดินทางต้องมีแผนที่และเข็มทิศนำทางฉันใด การดำเนินชีวิตหรือกิจการงานก็ต้องมีทฤษฎีเป็นเครื่องนำทางฉันนั้น” ทฤษฎีเป็นการอธิบายเกี่ยวกับเรื่องหนึ่ง ๆ ที่คนเราใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเพื่อปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลาที่เราดำเนินชีวิต “การรักษาสมดุลชีวิต” พัฒนาจากกรอบแนวคิด “พลวัตสมดุล” (The Homodynamic) เพื่ออธิบายความสมดุลของชีวิตที่ต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความเชื่อว่าเป้าหมายของการมีชีวิตคือ ความต้องการการคงอยู่

(Existing) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถของตัวเองทั้งด้านร่างกายและพฤติกรรมในการสร้าง ปรับ และควบคุมตัวเอง เพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต (Basic Needs) ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Well-being) จนหมดอายุขัย

ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตประกอบไปด้วยแนวคิดพื้นฐาน 3 ประการคือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับการมีชีวิต (Human Being) มนุษย์เป็นระบบย่อยในระบบครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน และสังคม เป็นสิ่งมีชีวิตที่เป็นระบบเปิดและระบบย่อยภายในร่างกายมีการทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์จึงมีความเป็นองค์รวมประกอบไปด้วยมิติร่างกาย มิติจิต ใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณที่มีความเกี่ยวข้องกันและส่งผลต่อกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความเป็นองค์รวมของมนุษย์ทำให้คนประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นร่างกาย (Biological Structure) และพฤติกรรม (Behavioral Repertoire) ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบนี้มีความสามารถของตัวเองที่เรียกว่า อัตถิภาพ (Self-Capabilities) 3 ประการคือ การสร้าง การปรับ และการควบคุมตัวเอง กล่าวคือ ร่างกายสามารถสร้างสิ่งจำเป็นขึ้นมาเอง เช่น เซลล์ เม็ดเลือด ฮอร์โมน มีการกำกับควบคุมให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างสอดคล้อง ประสาน และร่วมมือกัน รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ความสามารถเหล่านี้คือระบบคุ้มกันและระบบรักษาตัวเอง เมื่อเกิดมาแล้วมนุษย์จึงไม่ตายลงง่าย ๆ ร่างกายจะใช้ความสามารถทั้ง 3 ประการนี้จนสุดฤทธิ์เพื่อรักษาความสมดุลเพื่อความอยู่รอด ความสามารถเหล่านี้จะทำให้การมีชีวิตเป็นไปได้อย่างดีก็ต่อเมื่อผู้เป็นเจ้าของชีวิตทำให้มันมีประสิทธิภาพคือ พฤติกรรมการดูแลตัวเองนั่นเอง ซึ่งพฤติกรรมเป็นเรื่องที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ จิตคือ การรู้ เข้าใจและคิด ส่วนใจเป็นเรื่องของความรู้สึกชอบไม่ชอบ อยากไม่อยากรสนใจหรือไม่สนใจ มีทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับข้อมูลความรู้ที่ได้รับรู้อย่างไร ถ้าอำนาจจิตกับอำนาจใจไม่สมดุลกันก็จะปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมที่เราพบเห็นอยู่มากมายในสังคมไทย มนุษย์จึงต้องตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานเพื่อการรอดชีวิต เพื่อการพัฒนา เพื่อซ่อมแซมและเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ความจำเป็นพื้นฐานของการมีชีวิต (Basic Needs) มี 7 ประการคือ ความจำเป็นด้านร่างกาย (Physiological Needs) ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการยอมรับ (Self Esteem and Recognition Needs) ความจำเป็นที่ต้องมีความรักและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Sense of Belonging Needs) ความจำเป็นที่ต้องมีความรู้สึกสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs) ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ (Learning Needs) ความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองและเป็นตัวของตัวเอง (Self Actualization Needs)

2. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมคือสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกเครื่องห่อหุ้มร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายในคือ อินทรีย์สาร ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อและอนินทรีย์สาร ได้แก่ ส่วนประกอบของกระดูกและฟัน รวมทั้งสารประกอบทางชีวเคมี ทั้งหมดนี้

รวมตัวกันเป็นอวัยวะของระบบต่าง ๆ ที่มีการติดต่อประสานงานกันเองและกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นอันตรายและไม่เป็นอันตราย มีทั้งคน พืช สัตว์ สิ่งของ น้ำ อากาศ ธาตุ สภาพทางเคมีและกายภาพ เช่น ลม ความกดดัน อุณหภูมิ ความเป็นกรด-ด่าง ฯลฯ ซึ่งวิถีของสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ไม่มีการหยุดนิ่งเพราะเป็นไปตามการหมุนของโลก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดาวนพเคราะห์อื่น ๆ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแวดล้อม มนุษย์มีหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ มีความรู้สึกนึกคิด มีความชอบ ความสนใจ ความเชื่อ และความรู้ ต่างอยู่รวมกันอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว สังคม สถาบัน และประเทศ ซึ่งแต่ละระบบจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระบบของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์นำมาซึ่งระเบียบ กฎ และกติกากำหนดให้มนุษย์แต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ กันไป วิถีชีวิตของมนุษย์แต่ละคนที่อยู่รวมกันทำให้เกิดวิถีชีวิตของส่วนรวม ซึ่งทำให้เกิดเป็นค่านิยม วัฒนธรรมและประเพณี นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเรายังประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้แก่ สัตว์และพืชสารพัดชนิด ซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในส่วนนี้เราเรียกว่าระบบนิเวศ สิ่งทั้งหมดเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นระบบของคน ระบบนิเวศ และสภาพทางเคมีและกายภาพ ล้วนเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวิถีของตนเอง และคือแหล่งข้อมูล ข่าวสารและความรู้ ที่เป็นทั้งสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นให้ร่างกายของมนุษย์แต่ละคนมีปฏิกิริยาตอบสนอง

3. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of Life) คุณภาพชีวิตคือสภาพชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไปตั้งแต่เกิดจนกว่าจะสิ้นอายุขัย เป็นผลลัพธ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมภายในตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วยมิติร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ทั้ง 6 มิติดังนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแยกกันไม่ออก มิติแห่งการดำเนินชีวิต (Dimensions of Living) ประกอบด้วยมิติร่างกาย (Physiological Dimension) มิติจิต (Cognitive Dimension) มิติใจ (Affective Dimension) มิติอารมณ์ (Emotional Dimension) มิติสังคม (Social Dimension) มิติจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, 2561)

ดังนั้น ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต มุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการดูแลสุขภาพกายผ่านการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม การรักษาสุขภาพจิตด้วยการจัดการอารมณ์และฝึกสมาธิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม รวมถึงการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลชีวิตช่วยเสริมสร้างความสุข ความพึงพอใจ และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายในชีวิต

2.3.4. หลักการสร้างดุลยภาพชีวิต

การสร้างดุลยภาพชีวิต หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีระหว่างกายกับใจ คือ ความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ อันจะส่งผลให้เกิดความสมดุลของชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิต

ครอบครัวและสุขภาพ ชีวิตการทำงานและชีวิตในสังคม การสร้างดุลยภาพของสรรพสิ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ในแง่ปัจเจกบุคคลอันได้แก่ มนุษย์ที่มีความจำเป็นต้องสร้างดุลยภาพ 3 มิติ ด้วยกันมิติที่หนึ่งคือ จะต้องพยายามรักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง โดยต้องเข้าใจว่าร่างกายมนุษย์เป็นองค์รวม เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งบาดเจ็บก็จะเกิดการเสียดุลทั้งระบบ การรักษาดุลยภาพในร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นในเบื้องต้น มิติที่สองคือ การรักษาดุลยภาพทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ของมนุษย์จะมีขึ้นลง สงบและเดือดพล่าน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และการควบคุมอารมณ์ของเจ้าตัว แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ ถึงแม้จะมีการแกว่งของอารมณ์ ความรู้สึก แต่ผลสุดท้ายจะต้องมีความพยายามในการสร้างดุลยภาพของอารมณ์ให้เข้าสู่สิ่งซึ่งเป็นทางสายกลาง มีเหตุมีผลเพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อดุลยภาพจิตและสุขภาพกาย และมิติที่สามคือ ดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจมีความสำคัญเพราะมีการเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน ถ้าร่างกายเสียดุลเกิดการเจ็บป่วย จิตใจก็ย่อมเกิดความห่อเหี่ยวได้ ขณะที่จิตใจห่อเหี่ยวเกิดความเครียดย่อมส่งผลต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บในทางกายได้ การฝึกจิตด้วยการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้มีความแข็งแกร่ง แต่ถ้าการรับประทานอาหารถูกปล่อยปละละเลยจนร่างกายอ่อนแอและทรุดโทรม การรักษาความบริสุทธิ์ของจิตบนร่างกายที่เจ็บป่วยอาจจะประสบปัญหาได้ การสร้างดุลยภาพระหว่างกายและจิตจึงเป็นมิติที่สำคัญอีกมิติหนึ่ง

ดังนั้น การมีชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ใครต่อใครก็ปรารถนาจะมี ชีวิตที่ดี แต่อะไรคือความหมายของ การมีชีวิตที่ดี ในพุทธศาสนามีวินัยามชีวิตที่ดีอยู่อย่างหนึ่งคือ การกำหนด เป้าหมายที่ดี ให้กับชีวิต เมื่อชีวิตบรรลุถึงเป้าหมายที่ดีนั้นได้แล้วก็เท่ากับว่าคน ๆ หนึ่ง ได้บรรลุถึง ชีวิตที่ดี แล้วอะไรคือเป้าหมายของ ชีวิตที่ดี เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีตามแนวพุทธ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตที่ดีต้องมีเป้าหมายอย่างน้อย 3 ระดับด้วยกันคือ

1. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หรือ ระดับที่เห็นได้ด้วยตา
2. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคตหรือระดับเลียดาเห็น
3. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุดหรือระดับการมีชีวิตสมบูรณ์

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งเป็นเรื่องภายนอกทั่ว ๆ ไปในระดับชีวิตประจำวันและการมีตัวตนอยู่ในสังคมมี 4 มาตรฐานคือ

1. มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
2. มีงานมีเงิน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ในทางเศรษฐกิจ
3. มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
4. มีครอบครัวผาสุก ทำให่วงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับ

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคต องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในอนาคต หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า หากแต่เป็นเรื่องความเจริญงอกงามภายในของจิตใจ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาจึงจะรู้ว่ามีความเจริญพัฒนามากน้อยเพียงไร มี 5 มาตรฐาน คือ

1. มีความอบอุ่นซาบซึ้งใจ ไม่อ้างว้างเปลี่ยวลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็งด้วยศรัทธา

2. มีความภูมิใจในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพาสแต่การอันดีงามด้วยความสุจริต

3. มีความอึ้งใจในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจอันเสียสละ

4. มีความกล้ากล้ามั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหา นำชีวิตและการกิจไปได้ด้วยปัญญา

5. มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถอยู่ในโลกได้ อย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญชีวิตทั้งในยามปกติและในยามวิกฤติได้อย่างสงบและเป็นฝ่ายได้กำไรอยู่เสมอ กระทั่งขั้นสูงสุดคือ การมีชีวิตที่เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวงสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาบริสุทธิ์ มีชีวิตที่สงบสุขอย่างแท้จริง มี 4 มาตรฐาน คือ

1. ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหวมีใจเกษมศานต์มั่นคง

2. ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิตใจให้ผิดหวังโศกเศร้ามีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ

3. สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองผ่องใสไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้จริง

4. รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัยชีวิตหมดจดสดใสนิ่งอยู่ด้วยปัญญา

การสามารถสร้างความสมดุลหรือดุลยภาพชีวิตที่ดำรงให้เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นเป้าหมายของชีวิตที่ดีหากบุคคลใดสามารถบริหารจัดการชีวิตและดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้ตามแนวทางคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว บุคคลนั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตให้บรรลุ อุดมคติ คือ ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต บุคคลซึ่งสามารถปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายของชีวิตถึงขั้นที่ 2 ขึ้นไป ก็ได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต แล้ว จุดหมาย หรือประโยชน์ 3 ขั้นนี้ แยกได้เป็น 3 ด้านคือ

ด้านที่ 1 อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือ ประโยชน์ตน คือ ประโยชน์ 3 ขั้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต

ด้านที่ 2 ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่นหรือประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์ 3 ขั้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนเองให้เข้าถึงเป้าหมายของชีวิต

ด้านที่ 3 อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่พึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุง เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมายทั้ง 3 ชั้น (กาญจนา หาญศรีรพวงศ์, 2561)

ดังนั้น หลักการสร้างคุณภาพชีวิต เป็นการหาสมดุลระหว่างการดูแลร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีช่วยรักษาสุขภาพกาย การฝึกสมาธิและการจัดการอารมณ์ช่วยลดสุขภาพจิต การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมช่วยให้ชีวิตมีความหมาย การจัดสรรเวลาระหว่างการทำงานและการพักผ่อนช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุข การรักษาคุณภาพนี้ทำให้ชีวิตมีความสุขและพัฒนาอย่างยั่งยืน

2.3.5. บทสรุป

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพและความพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมอย่างชัดเจน ความสมดุลในวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งแต่ละด้านมีความสำคัญต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การนอนหลับเพียงพอ และการตรวจสุขภาพประจำปี ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและเสริมสร้างพลังงานในการดำเนินชีวิต การดูแลจิตใจ เช่น การจัดการความเครียด การสร้างความคิดเชิงบวก และการทำกิจกรรมที่สร้างความสุข ช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และลดความวิตกกังวล ในขณะที่การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัวและชุมชน ช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

นอกจากนี้ การมีจิตวิญญาณที่สงบและการมองหาความหมายในชีวิตยังช่วยสร้างความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิหรือการตั้งเป้าหมายในชีวิต เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ล้วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ทั้งนี้ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลไม่ได้เป็นเพียงการดูแลตัวเองในระดับบุคคล แต่ยังต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และนโยบายจากภาครัฐ เช่น การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างพื้นที่สำหรับการปฏิสัมพันธ์ในสังคม และการสนับสนุนด้านสุขภาพอย่างทั่วถึง ในภาพรวม การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคล โดยเฉพาะผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและความสุขในระยะยาว โดยการบูรณาการวิธีการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจเข้ากับการสร้างความสัมพันธ์

ทางสังคมและการพัฒนาจิตวิญญาณ การสร้างสมดุลในวิถีชีวิตนี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมกับวัย แต่ยังช่วยเพิ่มพลังชีวิต สุข และความสุขใจในทุกช่วงวัย

2.4. บริบทพื้นที่

ตำบลคลองน้อย ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งถือเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบท (Semi-urban) โดยมีความหลากหลายทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนส่งผลโดยตรงต่อวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว

สถานการณ์ผู้สูงอายุในตำบลคลองน้อย จากข้อมูลของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ณ วันที่ 21 เมษายน 2568 ตำบลคลองน้อยมีประชากรรวม 2,352 คน โดยมีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 625 คน คิดเป็นประมาณ 26.58% ของประชากรทั้งหมด แบ่งออกเป็น:

กลุ่มติดสังคม: ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมได้ จำนวน 625 คน

กลุ่มติดบ้าน: ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้บางส่วน แต่ต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน จำนวน 38 คน

กลุ่มติดเตียง: ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด จำนวน 13 คน

ข้อมูลนี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนานโยบายและกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มอย่างเหมาะสม

ในเชิงภูมิศาสตร์ ตำบลคลองน้อย เป็นพื้นที่ราบลุ่มใกล้แหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น คลองธรรมชาติและพื้นที่ชุ่มน้ำ ซึ่งส่งเสริมการทำเกษตรกรรม เช่น การทำสวนผัก สวนมะพร้าว และการเลี้ยงสัตว์ในครัวเรือน รวมถึงการประมงน้ำจืดในบางส่วน พื้นที่นี้จึงมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตพึ่งพิงธรรมชาติ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ค้าขาย และรับจ้างทั่วไป โดยมีชุมชนขนาดกลางถึงเล็กกระจายอยู่หลายหมู่บ้าน ทำให้เกิดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์ในแนวนราบ (horizontal community relation) ที่แน่นแฟ้นระหว่างชาวบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

ในด้านประชากรและโครงสร้างสังคม ตำบลคลองน้อยมีประชากรอยู่จำนวนหนึ่งที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามแนวโน้มของประเทศ โดยผู้สูงวัยจำนวนมากยังคงอาศัยอยู่กับลูกหลานในรูปแบบครอบครัวขยาย หรือบางรายอยู่ตามลำพังในบ้านเดิมจากการที่ลูกหลานย้ายถิ่นฐานไปทำงานในตัวเมืองหรือต่างจังหวัด สถานการณ์เช่นนี้ส่งผลต่อความต้องการในการดูแลเอาใจใส่ในมิติของสุขภาพกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีลักษณะเฉพาะของพื้นที่

ในด้านวัฒนธรรมและศาสนา ตำบลคลองน้อยยังคงยึดมั่นในประเพณีท้องถิ่นและศาสนา พุทธอย่างลึกซึ้ง วัดในชุมชนมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในพื้นที่ และเป็นสถานที่ จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม ทำบุญตักบาตร และกิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ ทำให้วัดและกิจกรรมทางศาสนากลายเป็นพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุใช้ในการเชื่อมโยงกับผู้อื่นและ รักษาสภาพจิตใจให้สงบเย็น

ด้านสุขภาพและบริการสาธารณสุข มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกเยี่ยมบ้าน การจัดกิจกรรมรณรงค์เรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย และการ ตรวจสุขภาพเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุในพื้นที่สามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานได้ในระดับ หนึ่ง แต่ยังคงต้องการการพัฒนาในด้านงบประมาณและบุคลากรเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเชิง โครงสร้างประชากรในระยะยาว

ในด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลคลองน้อยมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุและกิจกรรม สร้างสุขในบางหมู่บ้าน เช่น กิจกรรมสวดมนต์ สมาธิ ปลูกผักปลอดสารพิษ การทำของใช้จากวัสดุ ธรรมชาติ ฯลฯ โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล และวัดในพื้นที่ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายดีขึ้นเท่านั้น แต่ยัง ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างคนต่างวัยได้อย่างยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป บริบทพื้นที่ของตำบลคลองน้อยมีลักษณะโดดเด่นในด้านวัฒนธรรมชุมชนที่ เข้มแข็ง สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เกื้อหนุนต่อการพึ่งพาตนเอง และโครงสร้างสังคมแบบพึ่งพา อาศัยกัน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหากมี การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักสุขภาพชุมชนควบคู่กันอย่างเป็นระบบ ตำบล คลองน้อยจะสามารถเป็นต้นแบบของชุมชนที่สร้างสังคมผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพได้อย่างยั่งยืน

ขนาดที่ตั้งของตำบล

ตำบลคลองน้อยมีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ มีแหล่งน้ำธรรมชาติกระจายอยู่ทั่วไป มี แม่น้ำและลำคลองล้อมรอบหลายสาย มีเนื้อที่ทั้งตำบล ประมาณ 18,125 ไร่ หรือ 29 ตารางกิโลเมตร ตำบลคลองน้อยตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของตัวอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี อยู่ห่างจากที่ว่าการ อำเภอประมาณ 9 กิโลเมตร อยู่ห่างจากศาลากลางจังหวัดประมาณ 19 กิโลเมตร (ทางรถยนต์) มี อาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ จด ตำบลบางโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศใต้ จด แม่น้ำตาปี อำเภอพนมพิน และตำบลวัดประดู่ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศตะวันออก จด ตำบลบางไทร และตำบลบางใบไม้ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศตะวันตก จด คลองพุนพิน อำเภอพุนพิน และตำบลบางโพธิ์ อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี

ด้านการศึกษา / ศาสนา / วัฒนธรรม

การศึกษา

แต่เดิมในพื้นที่มีสถานศึกษาจำนวน 4 แห่งด้วยกัน ประกอบด้วย โรงเรียนวัดบุญบันเทิง โรงเรียนบ้านทอนหญ้าปล้อง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย

- มีโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 1 แห่ง คือ โรงเรียนวัดบุญบันเทิง ตั้งอยู่ใน หมู่ที่ 2 บ้านบางแท่งแรด
- มีโรงเรียนอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 แห่ง คือ โรงเรียนบ้านทอนหญ้าปล้อง ตั้งอยู่ใน หมู่ที่ 6 บ้านทอนหญ้าปล้อง
- ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) ตั้งอยู่ใน หมู่ที่ 5 และมีที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน จำนวน 9 แห่ง
- มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 1 แห่ง ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 3 บ้านคลองน้อย

ศาสนา

การนับถือศาสนาของประชากรใน 9 หมู่บ้านของตำบลคลองน้อย ส่วนใหญ่จะนับถือศาสนาพุทธ โดยคิดเป็นร้อยละ 95 โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางของประชากรทั้งหมด และมีข้อมูลของศาสนสถานในพื้นที่ จำนวน 2 แห่งด้วยกัน ได้แก่ วัดบุญบันเทิงและวัดธาราวดี (ดอนตะโก)

1. วัดบุญบันเทิง

เดิมมีชื่อว่า วัดบางแท่ง ก่อตั้งเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2378 ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อ พ.ศ. 2469 ตั้งอยู่ หมู่ที่ 2 ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีเนื้อที่ประมาณ 28 ไร่ 89 ตารางวา

2. วัดธาราวดี (ดอนตะโก)

วัดธาราวดี ตั้งอยู่บ้านดอนตะโก หมู่ที่ 8 ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัด สุราษฎร์ธานี สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ที่ดินตั้งวัดมีเนื้อที่ 10 ไร่ 3 งาน 15 ตารางวา มีที่ธรณีสงฆ์ จำนวน 1 แปลง เนื้อที่ 5 ไร่ 2 งาน

วัฒนธรรม

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง ซึ่งแสดงถึงความเป็นชุมชนคลองน้อย คือ ความรัก ความเชื่อ เลื่อมใสศรัทธา และการดำเนินชีวิตในชุมชนนี้ ผู้คนพึ่งพาอาศัยกันและร่วมแรงแข่งขันอยู่ในซึ่งสิ่งต่อกันมาตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ดั่งงามของท้องถิ่น วัฒนธรรมที่ดำเนินไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง เช่น การบวช การทำบุญสารท งานศพ ฯลฯ

ความคิด ความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของประชาชนคือ การนับถือศาสนา มีการประกอบพิธีกรรมและประเพณีที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา เช่น ประเพณีตักบาตรเดือนสิบ ที่เป็นประเพณีสำคัญ

ของภาคใต้ ประเพณีอื่นที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต ได้แก่ ประเพณีแห่นาค ประเพณีทำศพ การบวชเดือน วันพระซึ่งต้องถือศีล การทำไม้เบียดเบียนตนเอง เป็นต้น

วิสัยทัศน์ขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี คือ:

“ตำบลน่าอยู่ เศรษฐกิจยั่งยืน ท่องเที่ยววิถีชุมชน สังคมเข้มแข็ง สิ่งแวดล้อมยั่งยืน”

วิสัยทัศน์นี้สะท้อนถึงเป้าหมายของตำบลคลองน้อยในการพัฒนาชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี เศรษฐกิจที่มั่นคง ส่งเสริมการท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน สร้างสังคมที่มีความเข้มแข็ง และรักษาสีงแวดล้อมให้ยั่งยืน

พันธกิจขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีดังนี้:

1. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น สาธารณูปโภคและสาธารณูปการ ให้ได้มาตรฐานและเพียงพอกับความต้องการของประชาชน ควบคู่กับการวางผังเมืองที่ดี
2. พัฒนาด้านเศรษฐกิจ โดยสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็ง การพัฒนาการเกษตร และการแก้ไขปัญหาความยากจน
3. พัฒนาสังคมให้เข้มแข็ง เพิ่มความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เพิ่มประสิทธิภาพและบทบาทขององค์การบริหารส่วนตำบลในด้านสังคมสงเคราะห์และการสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม กีฬา และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่ท้องถิ่น
4. พัฒนาการท่องเที่ยว เพื่อให้มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์
5. พัฒนาสภาพแวดล้อมชุมชน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. พัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการพัฒนาท้องถิ่นและจัดให้มีการบริหารจัดการที่ดี

2.5. สรุป

การส่งเสริมวิถีชีวิตสมดุลในผู้สูงอายุเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงบั้นปลายชีวิตได้อย่างมีความสุขและมั่นคง แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นการดูแลในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและยั่งยืน ผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เข้าสู่วัยปลายของชีวิต ซึ่งตามบริบทของประเทศไทย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นกระบวนการธรรมชาติที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายที่เริ่มเสื่อมสภาพ ด้านจิตใจที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือความวิตกกังวล และด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเกษียณอายุหรือการลดบทบาทในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต

ดังนั้น การสร้างสมดุลในวิถีชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในช่วงวัยนี้

วิถีชีวิตสมดุลครอบคลุมมิติสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในทุกด้าน ด้านกายภาพเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย การดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการพักผ่อนที่เพียงพอช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง การตรวจสุขภาพประจำปีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเฝ้าระวังและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกเหนือจากสุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นอีกมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข เช่น การทำสมาธิ การเล่นโยคะหรือการทำงานอดิเรก ล้วนช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีมักสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี และมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในระยะยาว ในด้านสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และชุมชนเป็นปัจจัยที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและลดความโดดเดี่ยว ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การเป็นอาสาสมัคร หรือการทำบุญในชุมชน มักมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น การสนับสนุนจากครอบครัว เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการพูดคุยอย่างใกล้ชิด ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม จิตวิญญาณเป็นอีกมิติหนึ่งที่ช่วยเติมเต็มความหมายในชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิตและการปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิ การฟังธรรม หรือการทำบุญ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบและมีความสุข กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง และยังเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลในผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสร้างความอบอุ่นและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ชมรมสุขภาพ การเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นโยบายจากภาครัฐ เช่น การเพิ่มเบี้ยยังชีพ การจัดบริการดูแลสุขภาพ และการสร้างพื้นที่สำหรับกิจกรรมผู้สูงอายุ ล้วนช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลในผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพในระยะยาว โดยมุ่งเน้นการดูแลในทุกมิติของชีวิต ตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ไปจนถึงจิตวิญญาณ การบูรณาการความรู้และการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และภาครัฐเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยชราได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

บทที่ 3

หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลด้วยหลักอายุสธรรมสามารถเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักอายุสธรรมมุ่งเน้นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลทางด้านสุขภาพ ด้านร่างกาย และสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง และสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

3.1 หลักอายุสธรรม

3.2 หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

3.3 สรุป

3.1. หลักอายุสธรรม

3.1.1. หลักอายุสธรรมในพระไตรปิฎก

หลักอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาวะของผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายโดยไม่ประนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค รวมถึงการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีปัญญา หรือที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (ม.อ. 14/583/377) ถือเป็นสิ่งสำคัญในแนวทางนี้ โดยในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพทั้งทางกายและจิตเพื่อการดำรงชีวิตที่มีความสุขตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2544)

หลักอายุสธรรม 5 ประการได้แก่

1. สัมปายการี – การทำสิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ หมายถึงการกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ เช่น การบริหารร่างกาย การฝึกอบรมจิตใจ และการเจริญปัญญา คุณธรรมที่ช่วยเสริมสุขภาพอย่างเมตตาและกรุณา มีผลต่อความสดชื่นเบิกบานของจิตใจและระบบร่างกาย ช่วยลดความตึงเครียดและส่งเสริมอายุยืน (ม.อ. 14/583/377) เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ

ส่วนอิริยาบถ อากักรที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหล่านี้ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป (ม.อ., 14/583/377) ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลคือ กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลาย จึงทำให้ภิกษุได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อย ๆ เช่น การนั่งสมาธิ บิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด และนอนอย่าง

มีสติ เป็นต้น โดยเฉพาะการเดินจงกรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ละลาย ย่อยได้ง่ายและทำให้มีอาพาธน้อย (อง.ปญจ., 22/41/29)

นอกจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่ละอิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืนและนอน โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเสมอว่าจะต้องนั่งให้ตัวตรง ดังพระดำรัสว่า ...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติบายหน้าไปสู่กรรมฐาน... (วิ.มหา., 1/136/165) ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้น พระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์คือ นอนตะแคงขวา (ขุ.ชา. จตุกก., 21/366–367/246)

เรื่องมีว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมักเสวยพระกระยาหารมาก เมื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงประทับนั่งอึดอัด ทั้งพระวรกายก็อู้อ้อย พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัสแนะนำด้วยพุทธโอวาทคาถาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยได้ใจความว่า “คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน” (ส.ส. 15/365/119; ธ.อ. 6/119)

พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงให้ เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคาน้ำนั้นไว้และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาไม่นานนักก็ทรงมีพระวรกาย กระปรี้กระเปร่า ทรงสามารถวิ่งจับม้าจับวางได้ มีพระราชดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็นและด้วยประโยชน์ที่เลียดายตา

พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอคือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่าง ๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารไม่ใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนาน มัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลมแดด คุ่มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขันหรือเมาเกียริตติเมยศอวดข่มใคร ๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่านเรียกว่ามีนิสสรณปัญญาคือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้เป็นอิสระหรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอดหรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อมหรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งบีบคั้น ก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน

2. สัปปายะ มัตตัญญู – การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายแม้สิ่งที่สบายจะเป็นประโยชน์ แต่ก็ต้องรู้จักประมาณ ทำให้พอดีไม่มากเกินไป การใช้ชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ช่วยให้เกิดความสมดุลทั้งในด้านกาย วาจาและใจ นำไปสู่การพัฒนาชีวิตและแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ในผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2538) เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม หรือการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัจจกนิบาต (ขุ.ชา. จตุกก., 21/55/123) พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงธรรม 5 ประการของผู้เจริญในธรรม ได้แก่ สัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา ซึ่งคำว่า จาคะ หรือ “การเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น” สัมพันธ์โดยตรงกับการรู้จักประมาณในการคบหาผู้คน กล่าวคือ ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องอยู่กับคนมากมายหากแต่เลือกอยู่กับผู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่เรียบง่าย จริงใจ และไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

สัปปายะมัตตัญญูในมิติของสังคม คือการรู้จักเลือก “สิ่งที่เหมาะสม” ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้ “ขอบเขตพอดี” ของความสัมพันธ์นั้น เช่น การรวมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน อาทิ วงสนทนาธรรม กลุ่มปลูกผัก หรือชมรมสุขภาพ โดยไม่จำเป็นต้องฝืนตนเองให้เข้าสังคมตลอดเวลา หรือกลัวการปฏิเสธหากร่างกายไม่พร้อม การเลือกคบเพื่อนที่ให้ความจริงใจ ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือการลดการเสพสื่อออนไลน์ที่ทำให้เกิดความเครียด ล้วนเป็นตัวอย่างของการรู้จักประมาณในสังคม

ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นอรรถกถาประกอบพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึง สัปปายะ 7 ประการ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ “บุคคลสัปปายะ” หมายถึง การอยู่ร่วมกับคนที่เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ซึ่งผู้สูงอายุควรใส่ใจเลือกคบคนที่มีเมตตา เข้าใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน การฝืนอยู่ในสังคมที่ขัดแย้งหรือต้องแข่งขัน ไม่เพียงทำให้เกิดความเครียดแต่ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

การรู้จักประมาณในความสัมพันธ์ ยังหมายรวมถึงการไม่ยึดติดกับความคาดหวังจากลูกหลาน หรือคนรอบข้างมากเกินไป เช่น การเข้าใจว่าลูกหลานมีหน้าที่ของตนเอง การปล่อยวางเมื่อไม่ได้รับความใส่ใจตั้งใจหวัง หรือแม้กระทั่งการรู้จักถอยออกจากความขัดแย้งโดยไม่ถือสา ล้วนเป็นวิธีฝึกสติ สมาธิ และปัญญาในทางสังคมอย่างแท้จริง ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในธรรมบท ว่า “ผู้มีปัญญาย่อมรู้ประมาณในมิตร ไม่ติดดีเกิน ไม่ตัดร้ายขาด” (ธัมมปทคาถา 78)

นอกจากนี้ ใน (ส.ม., 19/404/261) ยังกล่าวถึง “ปัจเจกชนธรรม” หรือการใคร่ครวญตนเอง ก่อนเข้าสังคม ว่า “พึงพิจารณาเสียก่อนว่า สิ่งที่เราจะพูดหรือกระทำนี้ เหมาะกับบุคคล เหมาะกับกาลหรือไม่” ซึ่งเน้นย้ำว่าผู้มีวุฒิภาวะทางธรรมต้องรู้จักวางตนให้เหมาะสม ไม่มาก ไม่น้อย ไม่ล่วงเกินผู้อื่น

3. ปริณตโภช – การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายการเลือกอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การบริโภคคาร์โบไฮเดรต ผักสดหรือสุก โปรตีนจากพืชและผลไม้ไม่หวาน ช่วยให้ร่างกายย่อยง่ายและส่งเสริมสุขภาพ การเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป (พระมหานันทน์ มหาธมมรทจิโต, 2561) เช่น การเลือกอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปมากเกินไปหรือการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อช่วยการย่อย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลจึงแก้ไขด้วยการฉันยาคุหรือข้าวต้มในเวลาเช้า เพราะยาคุมีอานิสงส์ 5 ประการ (อง.ปญจ., 22/350/207) คือ “บรรเทาความหิว ระวัง

ความกระหาย ให้เดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย” ระบบการย่อยอาหารของคนเป็นระบบที่ละเอียดอ่อน ดังนั้นสุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไปและระบบการย่อยอาหารเป็นสำคัญ การให้ความสำคัญต่อการเคี้ยวอาหารจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ จะช่วยลดปัญหาอาหารไม่ย่อยหรืออาหารย่อยยากโดยการค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดขณะกินอาหารและให้เวลากับการกินอาหารเพื่อสมควร การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้องนั้น คือ เคี้ยวประมาณ 10 ครั้งสำหรับอาหารที่นุ่ม เช่น ข้าวหรือขนมปัง ขณะเดียวกันให้เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้งสำหรับเนื้อสัตว์และผัก การบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นการช่วยลดภาระของระบบการย่อยอาหารให้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไปเนื่องจากอาหารถูกบดจนละเอียดและพร้อมที่จะไปสู่ขั้นตอนต่อไป ซึ่งเป็นหน้าที่ของอวัยวะภายในของร่างกาย ข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลงและยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย ผลที่ตามมาคือสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ฉะนั้นจึงไม่ควรมองข้ามสิ่งเล็ก ๆ อย่างการเคี้ยวอาหารเพราะส่งผลต่อทั้งสมองและสุขภาพของคนเรา โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองอะไรเลยเพียงแคเสียเวลาเคี้ยวเท่านั้นเอง

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเป็นปริณตโกชิ มีนิสัยไม่บริโภคมากนัก ไม่บริโภคอาหารที่หยาบ ย่อมมีเวทนาเบาบาง สุขภาพดี แก่ช้า และครองอายุได้นาน” (อง.ปญจก., 22/44-46/41) แม้ในที่นี้หมายถึงอาหาร แต่แนวคิดนี้สามารถนำมาปรับใช้กับด้านสังคมได้อย่างสอดคล้อง กล่าวคือ ผู้สูงอายุควรเลือกรับความสัมพันธ์ที่ “ย่อยง่าย” หรือ “เกื้อกูล” เช่น การเลือกอยู่ร่วมกับคนที่มีเมตตา มีศีลธรรม และไม่สร้างความขัดแย้งทางใจ

ในทางอรรถกถาและพระสูตรต่าง ๆ หลายแห่งได้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการรู้จักเลือกบริโภคสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึง “สัปปายะ 7” หนึ่งในนั้นคือ “อาหารสัปปายะ” และ “บุคคลสัปปายะ” ซึ่งหมายถึงการเลือกกินอาหารที่ย่อยง่ายและคบหากับผู้ที่มีความเกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ซึ่งหากนำมาประยุกต์กับหลัก “ปริณตโกชิ” ก็จะหมายถึงการเลือกเสพทั้งอาหารและความสัมพันธ์อย่างพอดี ไม่มาก ไม่น้อย ไม่ฟุ้งเฟ้อ และไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของการยึดติด

4. กาลจารี – การประพาดิตนเหมาะสมในเรื่องเวลาการรู้จักกาลเทศะและจัดการเวลาอย่างเหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ถูกเวลาและสถานที่ ช่วยสร้างวินัยและความเรียบร้อยในชีวิต การบริหารเวลาให้เหมาะสมยังส่งเสริมความสำเร็จและความสุขในชีวิตประจำวัน (บุญมี แท่นแก้ว, 2541) เช่น การจัดตารางเวลาประจำวันสำหรับการออกกำลังกาย พักผ่อน และทำสมาธิอย่างสมดุล

ในพระไตรปิฎก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงถึงความสำคัญของ “การรู้จักกาลเวลา” (กาลัญญุต) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ธรรมของผู้มีปัญญา โดยตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต ว่า “ผู้รู้จักกาล ย่อมทำกิจถูกกาล เป็นผู้ไม่หุนหัน เป็นผู้มีปัญญา มีสติ รู้จักคิดพิจารณา” (พระไตรปิฎก

เล่ม 21 ข้อ 61) ซึ่งสะท้อนว่า การประพัตติตนให้ถูกต้องตามเวลา ไม่เร่ง ไม่ล่าช้า และไม่ทำกิจกรรม ผิดจังหวะ เป็นคุณสมบัติของผู้มีวิภาวะทางจิตใจอย่างแท้จริง

ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “ผู้รู้จักกาล ย่อมเป็นผู้ฉลาดในความสำรวมระวัง” เพราะเวลาเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกาลจึงเป็นการดำรงตนอย่างมีสติ และอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน ใน อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (อง.เอกาทสก., 24/120/45) พระพุทธองค์ตรัสว่า หนึ่งในคุณสมบัติของบุคคลผู้เจริญแล้ว คือ “ย่อมทำกิจถูกกาล” (กาเล กิจจํ กรโถติ) ซึ่งไม่ใช่เพียงการทำกิจวัตรให้ตรงเวลาเท่านั้น แต่คือการประพัตติที่พอเหมาะกับความจำเป็น สภาวะ และโอกาส

อรรถกถาใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็ได้กล่าวถึง “กาลสัปปายะ” ซึ่งเป็นหนึ่งในสัปปายะ 7 ประการ ว่า การรู้จักเลือกเวลาให้เหมาะสมต่อกิจกรรมต่าง ๆ เป็นปัจจัยส่งเสริมการฝึกจิตให้สงบ เช่น เวลาฟังธรรมควรเป็นช่วงที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน เวลาภาวนาควรเลือกช่วงที่ร่างกายไม่เหนื่อยล้า ในบริบทของผู้สูงวัย กาลสัปปายะคือการรู้จักจัดตารางชีวิตให้เหมาะสมกับวัย เช่น ตื่นเช้า รับประทานอาหารเช้าตรงเวลา ออกกำลังกายเบา ๆ ตอนเช้า หลีกเลี่ยงการนอนดึกหรืองีบหลับกลางวันมากเกินไป ตลอดจนมีช่วงเวลาสงบเงียบสำหรับการเจริญสติหรือภาวนา

5. พรหมจรรย์ – การถือพรหมจรรย์ตามควรหมายถึงการปฏิบัติตนอย่างบริสุทธิ์ เช่น การรักษาศีล 5 การละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง การมีจิตเมตตา การภาวนาและเจริญสติ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ลดกิเลส และทำให้จิตใจผ่องใส การเจริญสติปัฏฐาน 4 ยังช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญปัญหาสุขภาพทั้งกายและใจได้อย่างมีสติ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2546) เช่น การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอและการปล่อยวางความเครียดที่ไม่จำเป็น

ยกตัวอย่างเช่น ในครั้งพุทธกาลมีพระภิกษุที่บวชตอนหนุ่มจำนวนมาก พระภิกษุเหล่านี้ต้องประพัตติพรหมจรรย์ ซึ่งดูจะเป็นเรื่องยาก เนื่องจากร่างกายกำลังเจริญเติบโต ระดับฮอร์โมนทางเพศก็จะมีระดับสูง แล้วค่อย ๆ ลดลงเวลาที่อายุมากขึ้นจนถึงอายุ 50 ปี แต่ท่านก็มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่จะแก้ไขได้ มีพระสูตรที่ท่านได้กล่าวถึงเรื่องนี้คือ ภารทวาชสูตร สังยุตตนิกาย สฬายตนสังยุตต์ มีข้อความ ดังนี้คือ

ครั้งหนึ่งพระเจ้าอุเทนเสด็จไปหาพระปณิโกลการทวาชะ ที่วัดโฆสิตาราม กรุงโกสัมพี ได้มีการสนทนาธรรมดังนี้

พระเจ้าอุเทนถามว่า “อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้ภิกษุเหล่านี้ ซึ่งอยู่ในวัยหนุ่มแน่น ยังไม่หมดความร่าเริงในกาม พวกท่านประพัตติพรหมจรรย์ได้อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ ตลอดชีวิตอันยาวนาน”

พระปณิโกละตอบว่า “ขอถวายพระพร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ว่า ขอให้คิดกับหญิงวัยแม่ว่าเป็นแม่ กับหญิงวัยพี่สาวน้องสาว ว่าเป็นพี่สาวน้องสาว หญิงวัยลูกว่าเป็นลูกสาว (ของตน)”

พระเจ้าอุเทนถามต่อว่า “จิตเป็นธรรมชาติโลเล บางคราวโลกธรรมก็เกิดขึ้นได้ (คิดในทางอกุศล) กับผู้หญิง ไม่ว่าวัยไหน มีไหมเหตุปัจจัยอย่างอื่น”

พระปิณโฑลตอบว่า “ขอถวายพระพร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนว่า ภิกษุพิจารณาภายในนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปจนถึงเส้นผมลงมา อันห่อหุ้มด้วยหนังเต็มไปด้วยของสกปรก ซึ่งมีอยู่ในกาย คือ ผม ขน เล็บ น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ (รวมเรียกว่าอาการ 32)”

พระเจ้าอุเทนถามต่อว่า “สำหรับภิกษุที่ได้ฝึกฝนกาย ใจ มีปัญญา ท่านก็ทำอย่างนั้นได้ แต่คงยากสำหรับผู้ที่ไม่มีความพร้อมอย่างนั้น บางครั้งตั้งใจจะเห็นว่าไม่งาม มันก็เห็นว่างามได้ มีอีกไหมเหตุปัจจัยอย่างอื่น”

พระปิณโฑลตอบว่า “ขอถวายพระพร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนให้ภิกษุ คู้มครองอินทรี (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เมื่อเห็นรูป (เป็นต้น) ก็อย่าถืออนิมิต (ลักษณะทั่วไป) อย่าถืออนุพยัญชนะ (ลักษณะปลีกย่อย) ให้สำรวม อินทรี ไม่ให้ความรักความชังครอบงำจิตได้”

พระเจ้าอุเทนได้ฟังคำตอบตามลำดับอย่างนี้แล้วก็เลื่อมใส พอพระทัยอย่างยิ่ง และทรงกล่าวถึงพระองค์เองว่า เมื่อไม่ได้รักษากาย วาจา ใจ ไม่ได้ตั้งสติ ไม่สำรวมอินทรี ไปหาพวกนางสนม ก็ถูกโลกธรรมครอบงำจิตเอา ต่อเมื่อได้รักษากาย วาจา ใจ ตั้งสติ สำรวมอินทรี โลกธรรมก็ครอบงำไม่ได้ ทรงขอเป็นอุบาสก ถึงพระรัตนตรัย เป็นสรณะตั้งแต่วันนั้น (ธรรมลีลา, ฉบับที่ 126 พฤษภาคม 2554)

3.1.2. ความสำคัญของหลักอายุสธรรม

หลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ หรือทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยมีอ้างอิงที่ชัดเจนดังนี้

มิติทางกาย: การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการเลือกสิ่งที่เหมาะสมและปฏิบัติตนให้สมดุล การส่งเสริมสุขภาพทางกายเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีชีวิตรยืนยาว ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการบริหารร่างกายอย่างเหมาะสม เช่น การเดินเบา ๆ การออกกำลังกายที่ไม่หักโหม และการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังควรเน้นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน การสร้างสุขนิสัยในเรื่องการนอนหลับให้เพียงพอและตื่นในเวลาที่เหมาะสมก็เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ (พระมหานิพนธ์ มหามรรคชิโต, 2018)

มิติทางใจ: การพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา และสติปัญญา การฝึกจิตใจเป็นหัวใจสำคัญของผู้สูงอายุในการรักษาสมดุลของอารมณ์และความสุข การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ หรือการปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตใจสงบและผ่องใส การฝึกโยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองปัญหาชีวิต

อย่างมีเหตุผลและลดความวิตกกังวล การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในแต่ละวันยังช่วยสร้างแรงจูงใจและความพึงพอใจในชีวิต (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2003)

มิติทางสังคม: การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและเกื้อกูลกันในชุมชน ผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า การมีบทบาทในกิจกรรมชุมชน เช่น การเข้าร่วมงานบุญ การช่วยเหลืองานสาธารณะ หรือการเป็นที่ปรึกษาให้คนรุ่นหลัง ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและได้รับการยอมรับ การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น การสื่อสารที่ดีระหว่างคนในบ้าน การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทางใจและสังคม (Boony Mee Tan Kaeo, 1998)

3.1.3. แนวคิดและทฤษฎีหลักอายุสธรรม

หลักอายุสธรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต เพราะชีวิต หมายถึง การเป็นอยู่หรือดำรงอยู่ สภาพที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้นั้น สัมพันธ์กับคำว่า อายุ เพราะคำว่า อายุ แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต กล่าวคือช่วงเวลาแห่งชีวิต แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก คือหมายถึงเนื้อตัวของชีวิตหรือพลังที่เป็นแกนของชีวิตก็ได้ พลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป พลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ในบาลีหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาวหรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า อายุยืน อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังมีอายุคือชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้

การเข้าใจคำว่า อายุ ในความหมายที่ลึกซึ้งนี้จึงทำให้แนวคิดอายุสธรรมในพระพุทธศาสนา เน้นที่การสร้างเสริมความยั่งยืนและความสมบูรณ์ของชีวิต ไม่เพียงแต่การรักษาชีวิตให้ยืนยาว แต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสมดุล การดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งกายและจิตเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งธรรมะที่สนับสนุนให้อายุยืน เช่น การปฏิบัติตามหลักสัปปายะ การฝึกโยนิโสมนสิการและการดูแลสุขภาพด้วยปัจจัยที่เหมาะสม ล้วนส่งผลต่อความยืนยาวของชีวิตและความสุขที่แท้จริง

อายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมและธรรมชาติ เช่น การมีจิตเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน สิ่งเหล่านี้ช่วยสนับสนุนให้ชีวิตดำเนินไปในสภาวะที่เกื้อกูลและราบรื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุที่ความสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อายุสธรรมจึงเป็นทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตและวิถีปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพทางกาย เช่น การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

หรือการพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ การสวดมนต์ และการปฏิบัติกรรมฐาน อีกทั้งยังรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและสังคม การปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมทั้งอายุขัยและคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการมีชีวิตที่สมบูรณ์และยืนยาว (พระมหาวิจิต อคฺคชิโต, 2561)

หลักธรรมอายุสัตรธรรมหรืออายุวัฒนธรรม เป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เน้นถึงธรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ชีวิตมีอายุยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรง และดำรงอยู่ในสภาวะที่เจริญงอกงามทั้งทางกายและจิตใจ ความหมายของอายุในภาษาบาลีนั้นลึกซึ้งกว่าความหมายทั่วไปของคำว่า ชีวิต หรือ เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เพราะรวมถึงพลังและองค์ประกอบที่เป็นแก่นของชีวิต เช่น พลังงานที่ทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถดำเนินไปได้อย่างสมดุลและต่อเนื่องการมีอายุยืนไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การมีชีวิตที่ยาวนานเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพโดยที่ธรรมซึ่งช่วยเสริมสร้างอายุวัฒนธรรมจะต้องครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและจิตวิญญาณ ตัวอย่างธรรมที่ส่งเสริมอายุยืน ได้แก่ การรักษาสุขภาพกายด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การดูแลจิตใจให้สงบสุข ปราศจากความเครียดและการเจริญปัญญาเพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตในพระไตรปิฎก มีการกล่าวถึงอายุสัตรธรรมในบริบทของการใช้ชีวิตที่สมดุล เช่น การปฏิบัติตามหลักศีลธรรม การมีเมตตากรุณาและการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอกจากนี้การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนายังถือเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างอายุวัฒนธรรม เพราะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง อายุสัตรธรรมยังเกี่ยวข้องกับการปลูกฝังคุณธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ความกตัญญูต่อเวทิต่อผู้มีพระคุณ การมีสติในทุกกิจกรรม การใช้ชีวิตอย่างมีวินัยและการเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นโทษ เช่น การเสพสิ่งมีเมาหรือการทำลายสุขภาพ ธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่เปี่ยมด้วยความสงบสุข

ด้วยเหตุนี้หลักอายุสัตรธรรมจึงไม่เพียงเป็นหลักธรรมสำหรับการมีอายุยืนยาว แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความหมาย มีคุณค่าและเปี่ยมไปด้วยความสุขที่แท้จริง ผู้ที่ยึดถือธรรมนี้จะสามารถดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ ทั้งในแง่ของความยาวนานและความงดงามของชีวิต

3.1.4. ความหมายหลักอายุสัตรธรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า อายุสัตรธรรม หรือ อายุวัฒนธรรม 5 เป็นธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและช่วยให้อายุยืนยาว ประกอบด้วย:

สัปปายการี – รู้จักทำความเข้าใจตนเอง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยสุขภาพ การจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อการพักผ่อน และการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เช่น การเดินเล่นในสวน การฟังเพลงที่ผ่อนคลาย หรือการปฏิบัติสมาธิ

สัปายะ มัตตัญญุ – รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย เช่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป การเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเองและไม่เกินความจำเป็น เช่น การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและสมดุลหรือการพักผ่อนที่พอดีต่อความต้องการของร่างกาย

ปริณตโกซี – บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมต่อระบบย่อยอาหาร เช่น ผักสด ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากสารเคมี อีกทั้งยังหมายรวมถึงการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน

กาลจารี – ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกเวลาและพอดี การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การตั้งเวลาตื่นและนอนที่สม่ำเสมอ การทำงานและพักผ่อนตามลำดับที่เหมาะสม รวมถึงการเผื่อเวลาให้กับการดูแลสุขภาพตนเอง

พรหมจารี – ถือพรหมจรรย์ เช่น ผู้เป็นคฤหัสถ์ควรรู้จักควบคุมการารมณ์และเว้นเมถุน บางเวลา การฝึกฝนจิตใจให้หลุดจากความต้องการทางกาย พร้อมทั้งเพิ่มพูนคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา และความเสียสละ เพื่อการดำเนินชีวิตที่สงบสุข (อง.ปญจก. 22/125-126/163)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) นิยามหลักอายุสสธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ปรากฏในปฐม อนายกสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (อง.ปญจก., 22/205/125) ในปฐมอนายกสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนสูตรที่ 1 กล่าว ถึงเหตุให้อายุสั้น 5 ประการ คือ 1) ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปายะ 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่ง ที่เป็นสัปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 4) เทียวในเวลาไม่สมควรและ 5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ส่วนเหตุที่ทำให้อายุยืน คือ 1) สัปายการี ทำสิ่งที่ เป็นสัปายะ 2) สัปายะ มัตตัญญุ รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะ 3) ปณิตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี เทียวในเวลาที่เหมาะสม และ 5) พรหมจารี ประพฤติพรหมจรรย์ตามควร โดย ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนนั้นเรียกว่า อายุสสธรรม มี 5 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 183)

3.2. หลักอายุสสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

วิถีชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์มีความปลอดภัยเป็นบุคคลที่มีคุณค่าที่สำคัญคือความต้องการมีอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติการมีสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กับการดำรงชีวิตอยู่เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าและประสบความสำเร็จในการงานต่างๆของชีวิตการมีสุขภาพร่างกายดีคือ การมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยและมีอายุชียยืนนานส่วนการมีสุขภาพจิตใจดีคือการที่มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่ตลอดการดูแลสุขภาพร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนได้นั้นควรใช้หลักอายุสสธรรมในการดูแลสุขภาพ ดังนี้

พระสุทธิสารเมธี หลักอายุสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ ึ้นในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจสั่งสมจนเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศลหรือเรียกว่าสุขนิสัยในการดำเนินชีวิต เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในการส่งเสริมสุขภาวะที่ อดีให้กับผู้สูงอายุในมิติทางกาย มิติทางใจ และมิติทางสังคม เพื่อการมีชีวิตยืนอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีให้ผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย

1. สัปปายการี หมายถึง การทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ หมายถึง การทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ แม้ว่าการบริหารคือปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตในการที่จะมีอายุยืน นอกจากกระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักกระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุงจิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญาในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่เมตตาและกรุณา คือความรักความปรารถนาดีมีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่นไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย ดังพุทธพจน์ว่า “การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทณพะ วางศัสตรา มีความสละอายต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน” (ม.อ., 14/583/377) ความรักเมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น สำหรับตนเองเมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใสสดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีความสุขที่ดีเมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน ยิ่งกว่านั้นเมื่อมีเมตตากรุณาหันมาเอื้อเพื่อแผ่แผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปัน

2. สัปปายะ มัตตัญญู หมายถึงรู้จักประมาณทำแต่พอดี เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุกด้านและทุกช่วงวัยการศึกษาหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางร่างกายสำหรับสมุฏฐานของการดำเนินอายุอีกประการหนึ่งนั่นก็คือความสุขเนื่องจากมนุษย์เห็นว่าความสุขคือเป้าหมายของชีวิตการเกิดมาแล้วการได้พบแต่ความสุขถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่ว่าความสุขนั้นจะเป็นเรื่องทางกายหรือทางใจก็ตามถือว่าความสุขเป็นเป้าหมายหลักที่สำคัญของมนุษย์

3. ปณิตโภชี หมายถึง การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายเป็นหลักโภชนาการเป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพโดยโภชนาการจะเน้นคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมเพื่อที่ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและให้ผู้บริโภคมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารตามวัตถุประสงค์นั้น ๆ ในส่วนของการใช้หลักโภชนาการเพื่อลดความอ้วนผู้ที่

ต้องการลดความอ้วนมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเรียนรู้และมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารในด้านต่าง ๆ

4. กาลจารี หมายถึง ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เหมาะสมในเรื่องเวลาเช่นรู้กาลเทศะในการประพฤติทำถูกเวลาถูกสถานที่ถูกบุคคลเกิดความเหมาะสมซึ่งอาจเรียกว่าความมีวินัย การนำไปดีนำไปในทางเจริญก้าวหน้าผู้มีวินัยมีระเบียบแบบแผนและมีความงดงามด้วยจริยธรรมศีลธรรมที่ได้ศึกษาดีแล้วย่อมเป็นความดีเป็นมงคล

5. พรหมจารี หมายถึง รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ตามควรมาจากคำว่า “พรหม” กับ “จริย” หรือ “จรรย์” มีความหมายถึง “ความประพฤติการดำเนินชีวิตข้อประพฤติปฏิบัติ” (พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตโต, 2546) เมื่อรวมคำว่า “พรหม” + “จรรย์” เป็น “พรหมจรรย์” หมายถึง “ความประพฤติอันประเสริฐหรือประพฤติดีบริสุทธิ์อย่างพรหมการดำเนินชีวิตอันประเสริฐการครองชีพอย่างประเสริฐหรือความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ”

สุทธิรักษ์ นภาพันท์ การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักอายุสธรรม 5 ประการวิถีชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความปลอดภัย เป็นบุคคลที่มีคุณค่า สิ่งสำคัญคือความต้องการมีอายุที่ยืนยาว ดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ การมีสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กับการดำรงชีวิตอยู่ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่า และประสบความสำเร็จในการทำงานต่าง ๆ ของชีวิต การมีสุขภาพร่างกายดีคือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุยืนนาน ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดีคือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ การดูแลสุขภาพร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนได้ ดังนั้น ควรใช้หลักอายุสธรรมในการดูแลสุขภาพร่างกาย 5 ประการ ดังนี้

ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ หมายถึง ทำในสิ่งที่ทำให้มีความสบายต่อสุขภาพของตนเอง โดยหลักธรรมชาติทั่วไปถือว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มีอิทธิพลอย่างมากต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อความเสื่อมและความเจริญของบุคคล หากบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตสิ่งแวดล้อมที่ดี จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม เรียกว่า *สัปปายะ* ซึ่งสัปปายะมี 7 ประการ ซึ่งนอกจากเป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญสมณวิปัสสนามีความก้าวหน้าแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพ ดังต่อไปนี้

อวาาสลัปปายะ อวาาสที่เป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อวาาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอวาาสเช่นนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน การอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ เพราะหากมนุษย์เราอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมไม่ดี มีความสกปรกหรือมีการสะสมของสารพิษที่เป็นอันตรายอยู่มาก บริเวณดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ไม่ดีหรือเกิดความเจ็บป่วยตามมา

โคจรลัปปายะ การเดินทางไปยังแหล่งการกิน การเดินทาง สถานที่สำคัญต่าง ๆ ควรจะมีระยะพอเหมาะ ไม่ไกลเกินไปนัก เดินทางสะดวกสบาย หรือสถานที่ที่เราพักอาศัยนั้นควรมีทางโคจรหรือทางเดินที่เหมาะสม โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น สายตาพร่ามัว ข้อเข่าเสื่อม ทำให้สภาพแวดล้อมเดิมไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและความปลอดภัย การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ เช่น การมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นที่เราเรียบ ไม่มีสิ่งของวางเกะกะกีดขวางทางเดิน ซึ่งควรครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สถานที่สาธารณะ และสิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่ตามลำพัง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพในวัยผู้สูงอายุ

การสนทนาและบุคคล การพูดคุยที่เหมาะสมในหมู่คณะที่ดี ควรเป็นไปในทางธรรม ไม่พูดมากหรือน้อยเกินไป ใช้หลัก *สัมมาวาจา* ซึ่งหมายถึงการงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ รวมถึงคบหาบุคคลที่ถูกกาลเทศะและเหมาะสมกัน พวกกันไปในทางที่ดี มีผู้รู้เป็นที่ปรึกษา และมีมิตรแท้ที่จริงใจ การสนทนาและการคบหาบุคคลมีความสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันสูงในเรื่องการทำงาน ทำให้เกิดความกดดันในชีวิตสูงมาก โดยเฉพาะคนทำงาน หากมีความกดดันการทำงาน สภาวะการเมือง ค่าครองชีพสูง หรือสภาวะว่างงาน อาจเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างได้ และบางรายอาจหาทางออกที่ผิด เช่น ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดเพื่อระบายความเครียด จึงจำเป็นที่ทุกคนควรรู้จักวิธีรับมือกับความเครียด เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมแล้ว โอกาสเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ อีกมาก การสร้างเสริมสุขภาพจิตในทางจิตใจด้วยการปรึกษาผู้ที่สามารถฟังพาได้ ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อน ผู้บังคับบัญชา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาข้อมูล ทางเลือก และทาง

แก้ปัญหาในมุมมองอื่น ๆ สามารถระบายความไม่สบายใจกับคนที่ใกล้ชิดไว้ใจได้ รับฟังและใช้คำแนะนำจากผู้อื่นแก้ปัญหาได้ การเรียนรู้เตรียมตัวและฝึกฝนให้เผชิญกับชีวิต มีกัลยาณมิตร และมีความสุขจิตใจที่ดี จะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

โภชนะ อาหารที่เป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดจากสารพิษ เป็นต้น กระทรวงสาธารณสุขโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้มีข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย (Food-Based Dietary Guidelines) 9 ข้อ (ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมภาพร สุทัศน์วรวิฑู, 2555: 24-26) สรุปได้ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก
3. กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ปริมาณที่แนะนำ คือ เด็กควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลดอาหารที่มีไขมัน เน้นไขมันที่มาจากธรรมชาติเป็นหลัก
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับคนไทยทั้ง 9 ข้อดังกล่าว เป็นประโยชน์สำหรับชาวไทยทุกคน เป็นการให้คำแนะนำในทางปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้นและมีความยืดหยุ่นในตัวที่แต่ละคนสามารถปรับให้เหมาะสมกับตนเองได้เพื่อสุขภาพที่ดี

ฤดู ฤดูนี้เป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อการเปลี่ยนแปลง ฤดู หากร่างกายปรับตัวไม่ทัน ก็อาจจะเจ็บป่วย หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้ เหตุที่ช่วงเปลี่ยนฤดูมีคนไม่สบายมาก ส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ได้ปรับความเป็นอยู่ให้ทันกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป เช่น ในหน้าร้อน ก็ควรใส่เสื้อผ้าบางเบา ก็ควรใส่เสื้อผ้าบางเบา ไม่ห่มผ้าหนา หรือห่มผ้าห่มผืนบาง เพื่อให้สามารถปรับตัวกับอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงได้ทันที อุณหภูมิอาจลดลง 5-10 องศา แต่หากยังเคยชินกับการใส่เสื้อผ้าบางและห่มผ้าบาง ก็มีโอกาสนับไม่สบายสูง

อิริยาบถ อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหล่านี้ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลาย จึงทำให้ภิกษุได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อย ๆ เช่น การนั่งสมาธิ บิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด และนอนอย่างมีสติ เป็นต้น โดยเฉพาะการเดินจงกรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ละเอียด ย่อยได้ง่าย และทำให้มีอาพาธน้อย” (อง.ปญจก., 22/41/29) นอกจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่ละอิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืน และนอน โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเสมอว่าต้องนั่งให้ตัวตรง ดังพระดำรัสว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติปัฏฐานไปสู่กรรมฐาน...” (วิ.มทา., 1/136/165) ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้น พระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์ คือนอนตะแคงขวา (อง. จตุกก., 21/366-367/246) สาเหตุที่ต้องนอนตะแคงขวา เพราะจากการศึกษาของชินีทร์ ลีวานิชย์ (2560) พบว่า ท่านอนตะแคงขวาเป็นท่าที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย ท่านอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เกิดลมจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมดในช่วงก่อนเข้านอนค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ขณะนอนหลับ ท่านอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืนและตื่นนอนด้วยความสดชื่น ไม่รู้สึกปวดเมื่อย

1. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปายะ

รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปายะ คือ การรู้จักความพอดี เช่น เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนั้นก็ได้อีกว่าเป็นอาหารสัพปายะ แต่ในการรับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ในโศภปากสูตร (ส.ส., 15/145/124) กล่าวถึง พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระสุธารหารด้วยข้าวสารหนึ่งทัพพี เมื่อเสวยแล้วทรงอืดอัด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นเสวยแล้วทรงอืดอัดเพราะไม่ทรงรู้จักประมาณในโภชนะ จึงได้ทรงภาษิตพระคานานี้ในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มีย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้นาน” พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงให้สุทนต์สนมพาพองจำและกล่าวภาษิตนี้ในเวลาที่พระองค์บริโภคอาหาร ในลำดับต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศลมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี การรับประทานอาหารอย่างพอดีนั่น เราจะอยู่เป็นสุข ไม่หิว และไม่อืดอัด นอกจากนี้การรับประทานอาหารมากจนเกินไปจะเป็นเหตุให้อาหารไม่ย่อยและเสียชีวิตได้ เช่น นายโกตุหลิก ภททวิดยเศรษฐี และนักบวชเปลือยชื่อโกรักขัตตะ เป็นต้น ความพอดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเพศภาวะ

สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้น ฉันทัตถาหารเพียงมือเดียว ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของนักบวชคือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉันทัตถาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์การฉันทัตถาหารไว้ว่า “เราฉันทาหารมือเดียว... สุขภาพมีโรคพาลน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลังกำลังสมบูรณ์ อยู่สำราญ” (ม.ม., 13/150/134) สำหรับวิธีการรับประทานอาหารให้พอดีในแต่ละมื้อนั้น พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “...พึงเลิกฉันทก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้นก็เพียงพอเพื่อให้อยู่อย่างผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน” (ขุ.เถรี., 26/500/981) เหตุที่ต้องเลิกก่อนฉันท 4-5 คำนั้น ก็เพื่อสำรองพื้นที่ในกระเพาะไว้สำหรับอาหารที่อยู่ระหว่างเดินทางในหลังกินอาหาร และน้ำที่จะดื่มหลังเลิกฉันทอาหารแล้ว เมื่ออาหารในหลังกินอาหารตกถึงกระเพาะและดื่มน้ำเข้าไปแล้วก็จะทำให้รู้สึกอิ่มพอดี ความพอดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การกินเพราะความโลภอยากใหร่างกายได้รับสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่เยอะ ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ผิด ร่างกายบางเวลาอาจต้องการสารอาหารที่เป็นประโยชน์มาก หลังจากได้รับประโยชน์มาก ในบางเวลาต้องการประโยชน์น้อยลงเพื่อให้ร่างกายเบา สบาย มีแรง ไม่หนักเนื้อหนักตัว ร่างกายไม่แข็งตึง จะนอนหลับสนิท หลังจากอิ่มแล้วจะต้องไม่หิวเร็ว

2. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประเภทของอาหาร และความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดี ๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติหรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารนั้น บางคนถึงกับเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ได้ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ก่อนสวรรคตพระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคย อาหารจึงไม่ย่อยด้วยดีและเพราะทรงเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด

การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลจึงแก้ไขด้วยการฉันทยาคุหรือข้าวต้มในเวลาเช้า เพราะยาคุมีอานิสงส์ 5 ประการ (อง.ปญจ., 22/350/207) คือ “บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ให้เดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย” ระบบการย่อยอาหารของคนเป็นระบบที่ละเอียดอ่อน ดังนั้นสุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไปและระบบการย่อยอาหารเป็นสำคัญ การให้ความสำคัญต่อการเคี้ยวอาหารจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ จะช่วยลดปัญหาอาหารไม่ย่อยหรืออาหารย่อยยากโดยการค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดขณะกินอาหารและให้เวลากับการกินอาหารเพื่อสมควร การเคี้ยวอาหารให้

ถูกต้องนั้น คือ เคี้ยวประมาณ 10 ครั้งสำหรับอาหารที่นุ่ม เช่น ข้าวหรือขนมปัง ขณะเดียวกันให้เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้งสำหรับเนื้อสัตว์และผัก การบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นการช่วยลดภาระของระบบการย่อยอาหารให้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไปเนื่องจากอาหารถูกบดจนละเอียดและพร้อมที่จะไปสู่ขั้นตอนต่อไป ซึ่งเป็นหน้าที่ของอวัยวะภายในของร่างกาย ข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลงและยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย ผลที่ตามมาคือสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ฉะนั้นจึงไม่ควรมองข้ามสิ่งเล็ก ๆ อย่างการเคี้ยวอาหารเพราะส่งผลต่อทั้งสมองและสุขภาพของเรา โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองอะไรเลยเพียงแค่เสียเวลาเคี้ยวเท่านั้นเอง

3. เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร

ประเด็นนี้มีมุงการงดเที่ยวในเวลาที่ไม่สมควร โดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน รวมไปถึงการทำงานที่เลยเวลาพักผ่อน เพราะจะเป็นเหตุให้ต้องนอนดึกหรือบางครั้งไม่นอนได้ ซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว การพักผ่อนเต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การนอนเป็นเรื่องใกล้ตัว และไม่ควรมองข้ามได้เลย เนื่องจากมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การนอนน้อยหรือนอนไม่พอมีผลต่อร่างกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560: ออนไลน์) ดังนี้

(1) ทำให้อ้วนขึ้น เพราะร่างกายหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตทางกายภาพ และควบคุมสัดส่วนของไขมันต่อกล้ามเนื้อในร่างกายน้อยลง ส่งผลต่อฮอร์โมนที่เป็นผลต่อระบบประสาท แปรปรวนว่าจะอิมเร็วหรือช้าและจะทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้น

(2) ไม่มีภูมิคุ้มกัน เสี่ยงที่จะป่วยจากเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น บางคนอาจจะพบว่ามีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูงขึ้นและควบคุมยาก ซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน จากการเจาะตัวอย่างเลือดของพวกเขาเหล่านี้เอง

(3) อาจทำให้เป็นมะเร็ง การแปรปรวนทางฮอร์โมนของร่างกายส่งผลให้ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

(4) ทำให้โง่งง การอดนอนส่งผลต่อร่างกาย คือ จะทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง หรือเป็นสัญญาณเตือนแห่งความโง่งงนั่นเอง ดังนั้น ทางที่ดีคือเราควรต้องนอนให้ได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมงในแต่ละวัน วิธีการนอนที่ถูกต้อง มีดังนี้ คือ เข้านอนช่วง 21.00-23.00 น. ย้านอนดึกกว่าเที่ยงคืนเด็ดขาด อย่าเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ช่วง 30-60 นาทีก่อนนอน แสงสว่างจากเครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ อาจส่งผลให้นอนไม่หลับได้ อย่าดื่มชา กาแฟ 6 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะคาเฟอีนจะรบกวนการนอนได้ ห้องนอนควรมืดสนิท เงียบ อุณหภูมิเย็นสบาย แสงไฟในห้องนอนจะรบกวนการหลั่งของเมลาโทนิน ส่งผลให้นอนไม่หลับได้ ตื่นนอนในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน การตื่น

นอนสายผิดปกติในวันหยุดจะส่งผลให้นอนไม่หลับได้ง่าย และการสวดมนต์หรือทำสมาธิก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบและหลับได้สบายขึ้น จะเห็นได้ว่าการนอนดีก็มากหรือนอนพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพของร่างกายเสื่อมโทรมมาก ทั้งกายและจิตใจ ร่างกายจะอ่อนเพลีย หดแรงแรง ทำงานไม่ไหว จะเกิดอาการมึนงง ปวดหัว กินไม่ได้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีนชาตามตัว ทางด้านจิตใจจะทำให้หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย จิตใจไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน การนอนให้เพียงพอไม่ขัดกับอาชีพและการยอมรับของสังคม จึงเปรียบเป็นยารักษาความอ่อนเพลียที่ถูกต้องและวิเศษที่สุดในโลก

4. ประพฤติพรหมจรรย์

พรหมจรรย์ เป็นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกหลักคำสอนของพระองค์เมื่อทรงเริ่มประกาศพระศาสนา พรหมจรรย์ หมายความว่าตามศัพท์ คือ จริยะอันประเสริฐ ตามที่เข้าใจกันทั่วไป หมายถึงความประพฤติเว้นเมถุนหรือการครองชีวิตตั้งเช่นการบวชที่ละเว้นเมถุน กล่าวคือ ไม่ร่วมประเวณีเป็นหลักสำคัญ และตั้งหน้าขัดเกล้าจิตให้บริสุทธิ์ แต่พรหมจรรย์ยังมีความหมายอีกมากมาย คือ ความประพฤติอันประเสริฐ หรือประพฤติบริสุทธิ์อย่างพรหม การดำเนินชีวิตอันประเสริฐ การครองชีพอย่างประเสริฐ หรือความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 257-258) ดังที่มงคลที่ปณิได้ประมวลข้อวัตรที่เรียกว่าพรหมจรรย์ไว้ 10 อย่าง คือ (1) ทาน (2) ไวยาวัจจะ คือ การชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้ทำประโยชน์ (3) เบญจศีล (4) อัปมัญญา ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (5) เมถุนวิริติ คือการเว้นเมถุน (6) สทวารสันโดษ คือ ความพอใจเฉพาะภรรยาหรือคู่ครองของตน (7) วิริยะ ความเพียร (8) การรักษากุโบสถ (9) อริยมรรค (10) พระศาสนา อันรวมไตรสิกขาทั้งหมด (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540: 37)เป็นที่ทราบกันว่า จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาหรือพรหมจรรย์นี้ คือ พระนิพพาน ซึ่งมีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า “ปรมาตม” แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดหมายสูงสุด แต่พระพุทธศาสนามีได้มองข้ามประโยชน์หรือจุดหมายชั้นรองลงมาที่มนุษย์จะพึงถึงได้ตามระดับความพร้อมของตน พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสำคัญของจุดมุ่งหมายเหล่านี้ในทุกชั้น โดยสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ การครองชีพ สภาพแวดล้อม และความพร้อมของบุคคลนั้น ๆ การประพฤติพรหมจรรย์ในความหมายของบุคคลทั่วไป คือ “กามสังวร” หมายถึง การสำรวมในกาม ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส และยังหมายถึง “สทวารสันโดษ” คือ ความพอใจในภรรยาของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 175-176) โดยระมัดระวังตนมิให้ประพฤติดีกมากในกามารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ผุดผ่องแห่งชายและหญิง ทำให้ไร้มลทิน พ้นจากการดำเนินดิเตียน มีสง่าราศี เป็นการป้องกันความเสียหายซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกันในด้านความประพฤติเกี่ยวกับการมีคู่ครอง การสำรวมในกามสำหรับชาย คือ ความยินดีพอใจเฉพาะภรรยาของตน ไม่มีใจผูกสมักรักใคร่กับหญิงอื่น เป็นคุณธรรมที่ดีสำหรับเขา แต่ตรงกันข้ามชายผู้ไม่มีสันโดษในภรรยาของตน เพี้ยวเจ้าชู้ คบหาผู้หญิงอื่นหรือหญิงโสเภณี นอกจากผิดศีลแล้วยังเป็นเหตุเสื่อมบางอย่างด้วย เช่น เสียทรัพย์

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือได้รับเชื้อเอชไอวี จากข้อมูลของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า อุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคหนองใน ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และกามโรคของต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองทั้งประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในขณะที่อัตราการใช้ถุงยางอนามัยมีแนวโน้มลดลง (สำนักระบาดวิทยาและกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค, 2559: 172)

นอกจากนี้ การไม่ยินดีในภรรยาของตนยังเป็นเหตุให้ครอบครัวแตกแยกได้ ส่วนผู้หญิงควรยึดหลักสันโดษ ยินดีพอใจกับสามีของตน ไม่ควรคิดสมครรักใคร่กับชายอื่นได้ ประพฤติตนอยู่ในความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจสามี ความดีงามย่อมเกิดกับตัวเองอย่างแน่นอน การประพฤติดังนี้ถือว่าเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาและเป็นการดำเนินชีวิตที่ได้รับยกย่องอย่างสูงในพระพุทธศาสนา

3.3. บทสรุป

หลักอายุสสธรรม หรือ อายุวัฒนธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนะวิถีชีวิตที่เน้นความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขอย่างยั่งยืน แนวทางนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและศีลธรรมหนึ่งในหลักการสำคัญของอายุสสธรรม คือ การทำสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ การเลือกสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการฝึกจิตด้วยสมาธิหรือการสวดมนต์ ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี การดูแลจิตใจให้มีความผ่อนคลายและสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ส่งเสริมสมดุลในร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่เพียงช่วยให้ชีวิตยืนยาว แต่ยังสร้างความสุขในชีวิตประจำวันด้วยความสมดุลเป็นหัวใจของหลักอายุสสธรรม การรู้จักประมาณในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอดี หรือการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตในทางสายกลาง โดยหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุลการบริโภคอาหารก็เป็นอีกแง่มุมที่สำคัญของหลักธรรมนี้ การเลือกอาหารที่ง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ เป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ และยังช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพกายและจิตใจแล้ว การจัดการเวลาเป็นสิ่งสำคัญ หลักอายุสสธรรมเน้นการ

ใช้เวลาให้เหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูพลังงาน พร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับกิจกรรมในวันถัดไป การจัดการเวลายังช่วยสร้างวินัยในชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย การดำรงชีวิตตามหลักพรหมจรรย์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสร้างความสงบสุขในชีวิต การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล และการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตาและกรุณา ช่วยลดความขัดแย้งในใจและสร้างความสมานฉันท์ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น การละเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจผ่องใสและเกิดความสุขที่แท้จริง หลักอายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติและสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ชุมชน และธรรมชาติช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น หลักอายุสธรรม จึงเป็นแนวทางชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำรงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพใจหรือสุขภาพทางสังคม การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและยืนยาวอย่างแท้จริง



บทที่ 4

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำบทสัมภาษณ์จากผู้ที่มีบทบาทและความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวในพื้นที่ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดงานวิจัยและกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

- 4.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ
- 4.2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านจิตใจ
- 4.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสังคม
- 4.4 สรุป

4.1. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ โดยวิเคราะห์ผ่านหลักอายุสธรรม 5 ประการ ได้แก่ สัปายการี (ทำสิ่งที่สบาย), สัปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ), ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย), กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา), และ พรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารมาประกอบกับการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและน่าสนใจของผลการวิจัยต่อไปนี้

4.1.1. สัปายการี (ทำสิ่งที่สบาย)

กล่าวคือ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องการความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สงบ และมีคุณค่าในบั้นปลาย หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้เสริมสร้างวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับวัย โดยมุ่งเน้นไปที่ สุขภาพ จิตใจ และ สังคม โดยสมดุลด้านสุขภาพที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตที่สมดุล ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อร่างกาย โดยยึดหลัก ปริณตโกซี คือเลือกอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ เช่น ข้าวกล้อง ผักผลไม้ และอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโรค ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเดินจงกรม โยคะ หรือไทเก๊ก ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้ สัปายการี เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การทำสิ่งที่สบายและเหมาะสมกับสภาวะของตนเอง เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้สะอาด โล่งโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ก็เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้ อีกทั้ง

ต้อง รู้จักประมาณ (สัปปายะมัตตัญญู) ไม่หักโหมร่างกายเกินไป ทั้งในการทำงาน การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุควรเลือกทำกิจกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น เดินเล่น ชีกง หรือโยคะ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพ เช่น บ้านที่โปร่ง โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ดังพุทธพจน์ว่า การที่บุคคลละปณาดิบาต เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทัณทะ วางศัสตรา มีความละเอียดรอบคอบ ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อควมมีอายุยืน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอย่างสมดุล โดยเฉพาะในช่วงปลายของชีวิต หลักอายุสธรรมในพระไตรปิฎก เช่น ใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้กล่าวถึงธรรม 5 ประการที่เกื้อหนุนชีวิต ได้แก่ การไม่บริโภคมากเกินไป การชอบเดินจงกรม การไม่โลภ การรู้จักประมาณ และการไม่ล่วงละเมิดต่อธรรมวินัย ซึ่งเป็นหลักที่ผู้สูงอายุควรนำมาใช้ เพื่อดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างกลมกลืน ทั้งนี้ หลัก “โยนิโสมนสิการ” หรือการใคร่ครวญโดยแยบคาย เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักเลือกกิน ใช้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยสติ เช่น การรับประทานอาหารเพื่อพุงร่างกาย ไม่ใช่เพื่อสนุกสนานลุ่มหลง การเลือกเสื้อผ้าสำหรับป้องกันร้อนหนาว ไม่ใช่เพื่ออวดอ้าง ตลอดจนรู้จักใช้ปัญญานำทางชีวิต ไม่เป็นทาสของสิ่งเสพติดหรือความอยาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง นิสสรณปัญญา คือ ปัญญาเพื่อความเป็นอิสระ ปลดปล่อยจากความยึดติด เมื่อมีปัญญาเช่นนี้ ชีวิตก็ย่อมดำรงอยู่ได้อย่างยืนนานและผาสุก...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุในชุมชนมักจะเป็นผู้มีวินัย รู้จักเวลา และดำรงชีวิตด้วยความเรียบง่าย ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกับหลัก “กาลจारी” คือการประพฤติถูกต้องตามเวลา การตื่นเช้า ทำวัตร สวดมนต์ พักผ่อนตรงเวลา และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นกิจวัตรที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ผู้ที่จัดเวลาชีวิตอย่างเหมาะสม จะไม่เพียงมีสุขภาพดี แต่ยังกลายเป็นต้นแบบให้คนรุ่นหลังได้เห็นถึงการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า นอกจากนี้ การเป็น “สัปปายการี” หรือการกระทำสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น จัดบ้านให้สะอาด โปร่ง สงบ เลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัย เช่น เดินจงกรมหรือปลูกผักในสวนสมุนไพร เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีจิตใจร่มเย็น ไม่เหงา ไม่เครียด และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ยืนยาวต้องเริ่มจากการปรับพฤติกรรมพื้นฐาน ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือกายบริหารเบา ๆ เพื่อเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะกระดูกพรุนและอาการล้มในวัยชรา การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ เช่น การเลือกอาหารที่มีใยอาหารสูง ลดหวาน มัน เค็ม และการพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับให้เป็นเวลา โดยเฉพาะหลีกเลี่ยงการจิบกลางวันและไม่ดื่มชา กาแฟตอนเย็น ก็มีผลต่อสุขภาพอย่างมาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขยังกล่าวถึง “อิริยาบถสัปปายะ” ว่าผู้สูงอายุควรเปลี่ยนอิริยาบถสม่ำเสมอ ไม่ควรนั่งหรือยืนนานเกินไป เพื่อป้องกันการเมื่อยล้า และส่งเสริมการ

ไหลเวียนของโลหิต การเรียนรู้จากพุทธดำรัส เช่น การนอนแบบราชสีห์ (ตะแคงขวา) หรือนั่งสมาธิตัวตรง ยังสามารถนำมาปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างได้ผล...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เมื่อวัยสูงขึ้น ร่างกายเริ่มมีข้อจำกัด แต่หากรู้จัก “ประมาณ” และประพฤติตนอย่างเหมาะสม ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ พวกเขาเล่าว่า การจัดการเวลาชีวิต เช่น การตื่นเช้า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินเล่นเบา ๆ และทานอาหารตรงเวลา ช่วยให้อารมณ์ดี สุขสบาย แข็งแรง และมีความสุขมากขึ้น ผู้สูงอายุคนหนึ่งอ้างถึงพุทธโอวาทที่เคยอ่านว่า “ผู้มีสติรู้ประมาณในการกิน ย่อมเวทนาเบาบาง แก่ช้า อายุยืน” ซึ่งตรงกับชีวิตตนเองอย่างชัดเจน บางคนยังกล่าวถึงพุทธดำรัสที่แนะนำให้พิจารณาการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เช่น การแต่งกายอยู่ในความเหมาะสม ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่อวดอ้าง แต่ให้เน้นความเรียบง่าย สะอาด และเหมาะกับสภาพอากาศ และวัย ตลอดจนการฝึกสติอยู่เสมอ เมื่อชีวิตสงบ ใจก็สงบตาม จึงไม่ทุกข์กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรือสภาพแวดล้อม...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

4.1.2. สัปปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ)

ในยุคที่สังคมกำลังก้าวเข้าสู่โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ คำถามสำคัญที่ถูกหยิบยกขึ้นมามากมายคือ “จะอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ” ซึ่งคำตอบหนึ่งที่ลึกซึ้งและยั่งยืนที่สุดหาใช่อยู่เพียงในวิทยาศาสตร์การแพทย์หรือเทคโนโลยี แต่กลับอยู่ในหลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในเรื่องของ “อายุสธรรม” หรือธรรมอันส่งเสริมให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน ปลอดภัย และสมดุลทั้งทางกายและใจ ซึ่งหนึ่งในหัวใจสำคัญของอายุสธรรมก็คือ “สัปปายะมัตตัญญู” หรือ “การรู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ”

ในบริบทของผู้สูงอายุ “การรู้จักประมาณ” หรือ มัตตัญญูตา คือคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี เป็นผู้รู้จักยับยั้ง รู้เท่าทันตนเอง รู้จักพอ และไม่ตกอยู่ในความปรารถนาเกินขอบเขต ซึ่งเมื่อผสมผสานกับหลัก “สัปปายะ” หรือสิ่งที่เหมาะสมและเอื้อต่อสุขภาวะ ก็จะกลายเป็นแนวคิดที่เรียกว่า “สัปปายะมัตตัญญู” หรือ “การรู้จักประมาณในสิ่งที่เหมาะสม” นั่นคือ ไม่เพียงเลือกสิ่งที่ดีเท่านั้น แต่ต้องรู้จักใช้ให้พอเหมาะอีกด้วย

สัปปายะมัตตัญญู วิธีสุขภาวะสำหรับผู้สูงวัย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นอรรถกถาประกอบพระไตรปิฎก ได้อธิบายสัปปายะ 7 ประการที่เป็นพื้นฐานแห่งสุขภาพที่ดี ได้แก่ 1) ที่อยู่สัปปายะ 2) อาหารสัปปายะ 3) บุคคลสัปปายะ 4) ธรรมะสัปปายะ 5) กาลสัปปายะ 6) ภูมิประเทศสัปปายะ และ 7) อิริยาบถสัปปายะ สิ่งเหล่านี้คือเงื่อนไขภายนอกที่เอื้อต่อความสงบและสุขของกายใจ แต่หากผู้สูงอายุไม่รู้จักประมาณในการใช้สัปปายะเหล่านี้ ก็อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางตรงกันข้าม เช่น การรับประทานอาหารที่แม้จะเป็นของดี แต่หากไม่รู้จักปริมาณที่เหมาะสม ก็อาจทำให้เกิดโรคได้ การอยู่ในที่สงบแต่หมกมุ่นในความเศร้าก็ไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น การรู้จักประมาณจึงเป็นหัวใจสำคัญของการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เป็นสัปปายะ

การเป็นผู้มีสัปปายะมัตตัญญูจึงไม่ใช่เพียงเลือกสิ่งที่ดี แต่หมายถึงการรู้ “ขอบเขตแห่งความพอดี” อาทิ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเลือกกิจกรรมที่เบา ไม่หักโหม เช่น เดินจงกรมเบา ๆ ผีกหายใจ หรือนั่งสมาธิวันละ 15-30 นาที ซึ่งแม้จะเป็นกิจกรรมสัปปายะ แต่หากทำมากเกินไปก็อาจเกิดอาการอ่อนเพลีย หรือบาดเจ็บได้ เช่นเดียวกันกับการสนทนาธรรม ฟังธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หากมีความประมาณพอดี จะส่งเสริมให้จิตใจสงบ เกิดความเบิกบาน แต่หากมากเกินไปจนละเลยการพักผ่อนก็อาจส่งผลต่อสุขภาพได้เช่นกัน

การประยุกต์ใช้สัปปายะมัตตัญญูในชีวิตผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะมัตตัญญูในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสามารถทำได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากการ “สำรวจตนเอง” ว่าร่างกายและจิตใจมีสภาวะอย่างไร จากนั้นจึงเลือกสิ่งที่เหมาะสมและกำหนดขอบเขตในการปฏิบัติ เช่น การวางตารางกิจวัตรประจำวันที่มีทั้งการพักผ่อน ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร และฝึกจิตอย่างมีสมดุล หรือการจัดบ้านให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สบาย โล่ง โปร่ง เงียบสงบ แต่ไม่โดดเดี่ยว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการ “จัดสรรความพอดี” ให้กับชีวิต ทั้งยังช่วยลดภาวะเครียด ซึมเศร้า และความเสื่อมทางกายและใจที่เป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ สัปปายะมัตตัญญูยังช่วยให้ผู้สูงอายุมี “ศักดิ์ศรี” แห่งความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ไม่รู้สึกไร้ค่า และมีคุณค่าในสายตาของครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่ให้ความเคารพผู้เฒ่าผู้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง และรู้จักประมาณ ย่อมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง อันเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาเชิงธรรมะในทางปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ

“สัปปายะมัตตัญญู” คือหัวใจของการดำเนินชีวิตตามหลักอายุสธรรม ซึ่งเชื่อมโยงกับหลักแห่ง “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลางในพระพุทธศาสนาอย่างแนบแน่น เป็นแนวทางที่เรียบง่าย แต่ลุ่มลึก ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพและคุณธรรม โดยอาศัยการเลือกสิ่งที่เหมาะสม (สัปปายะ) และรู้จักใช้ขอบเขตพอดี (มัตตัญญู) หลักธรรมนี้จึงไม่ใช่เพียงแนวคิดเชิงทฤษฎี หากแต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน

การส่งเสริมผู้สูงอายุให้เป็น “สัปปายะมัตตัญญู” จึงเป็นแนวทางที่ควรได้รับการสนับสนุนทั้งในเชิงสุขภาพและจริยธรรม อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมผู้สูงอายุที่ไม่เพียงมีชีวิตยืนยาว แต่ยังเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความสงบเย็น และยังประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม ผู้สูงอายุต้องรู้จักประมาณตนเองวางแผนในการใช้ชีวิตให้พอดี สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน อยู่ให้มีความสุข รู้จักประมาณความพอดีในทุกเรื่องเพราะสภาพแวดล้อมปัจจุบัน มันไม่มีอะไรพอดีทั้งนั้น ตัวของตัวเองจะต้องรู้จักพอดี แล้วจะอยู่เป็นสุข สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การรู้จักประมาณเป็นรากฐานสำคัญของทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งไม่เพียงแต่เกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมทางร่างกาย

เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการรู้เท่าทันตนเอง ผีกลสติ และเจริญปัญญา พระไตรปิฎกยกตัวอย่างเรื่อง พระเจ้าปเสนทิโกศล ที่เคยมีพระวรกายอืดอัดเพราะเสวยเกินพอดี จนได้รับคำสอนจากพระพุทธเจ้าว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มีย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครอบอายุได้นาน” นับเป็นการเน้นว่าปัญญาที่รู้จักพิจารณาในการกิน ไข้ พักผ่อน คือปัญญาที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า “นิสสรณปัญญา” ซึ่งทำให้ชีวิตเป็นอิสระ และเอื้อต่อสุขภาวะอย่างแท้จริง...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย พอประมาณ และเคารพกฎของธรรมชาติมักมีสุขภาพดีและจิตใจสงบ ชุมชนที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า เช่น กิจกรรมกลุ่มที่เน้นการสนทนาธรรม ปลุกผัก ทำอาหารเพื่อสุขภาพ หรือเดินจงกรมร่วมกัน เป็นการสร้าง “สภาพแวดล้อมสลับปายะ” และหากผู้สูงอายุรู้จักประมาณในสิ่งที่ทำ เช่น ไม่ทำกิจกรรมเกินกำลัง หรือพักผ่อนตามเวลา ก็จะเกิดความสมดุลในชีวิต ซึ่งตรงกับคำว่า “สัปปายะมัตตัญญู” ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การรู้จักประมาณในพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การกินพอดี นอนพอดี และออกกำลังกายพอดี เป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาพโดยรวม เพราะแม้กิจกรรมที่ดี เช่น โยคะ เดิน หรือกินผักผลไม้ หากทำมากเกินไปก็เกิดโทษได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เราฉันอาหารเมื่อเดียว... สุขภาพมีโรคพาดน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลังกำลังสมบูรณ์ การแนะนำให้ผู้สูงอายุสำรวจตนเอง ก่อนเลือกกิจกรรม หรือจัดตารางชีวิตให้มีช่วงพักผ่อน การเคลื่อนไหว และการเจริญจิตอย่างเหมาะสม จึงเป็นการบูรณาการหลักธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมักเข้าใจคำว่า “พอดี” อย่างลึกซึ้ง หลายท่านเล่าว่าในชีวิตประจำวันพวกเขาเน้นการทำให้สบาย เหมาะสม และไม่เบียดเบียนร่างกาย เช่น รับประทานแต่พอดี ออกกำลังกายเบา ๆ พังธรรมช่วงเช้า แล้วพักผ่อนในช่วงบ่ายอย่างไม่เร่งรีบ หลายคนยกตัวอย่างว่า “ทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมไม่มีอะไรพอดี เราต้องพอดีให้ตัวเราเอง” ซึ่งสะท้อนถึงความเป็นเจ้าของชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ปล่อยให้โลกภายนอกเป็นตัวกำหนด...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2

4.1.3. ปริณตโภชิ (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย)

ผู้สูงอายุต้องทานอาหารหรือกินต้องเป็นสิ่งที่ย่อยง่ายตามสภาพของวัย ปรับให้เหมาะสมกับสุขภาพตามสิ่งที่เป็ประโยชน์ มุ่งเน้นอุดมการณ์ทางอาหาร ผักปลาหรืออาหารที่มีกากใยสูง ส่งเสริมสมดุลของร่างกายได้ โดยรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวกล้อง ผักผลไม้ ธัญพืชและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือแปรรูปดื่มน้ำให้เพียงพอและรับประทานอาหารให้ตรงเวลาหลีกเลี่ยงของหมักดองหรืออาหารที่ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน แต่อย่างไรก็ตามหากผู้สูงอายุเบื่ออาหารเนื่องจากผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในร่างกายซึ่งมีผลกระทบต่อการรับประทานอาหาร เช่น ต่อมรับรสและกลิ่นลดลง ฟันมีปัญหาส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร รับประทานอาหารน้อยหรือบางคนเลือกรับประทาน

ดังนั้นการจัดเตรียมอาหารโดยดัดแปลงให้เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ดีขึ้นและจะช่วยลดปัญหาทางโภชนาการของผู้สูงอายุได้ เช่น เปลี่ยนรูปแบบอาหารให้รับประทานง่ายขึ้นซึ่งจะทำให้ย่อยง่ายขึ้น นอกจากนี้ปรุงรสชาติตามความชอบของแต่ละคน หรือสลับปรับเปลี่ยนเมนูให้มีความหลากหลายเมื่อผู้สูงอายุมีความเบื่ออาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้วเช่นนั้นต้องเปลี่ยนเมนู เปลี่ยนวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร และลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อวิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผู้สูงอายุรับรู้ถึงเวลาอาหาร และอาจจะรับประทานได้มากขึ้น ดังเช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ก่อนสวรรคต พระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคยอาหารจึงไม่ย่อยด้วยดีและเพราะทรงเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “.....ในพระพุทธศาสนา อาหารเป็นทั้ง “พาหนะของชีวิต” และ “สนามแห่งการฝึกสติ” การรับประทานอาหารอย่างพอดี สะอาด ย่อยง่าย และเหมาะกับฤดูกาล ถือเป็น การปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลมีวิธีป้องกันปัญหาทางระบบย่อยอาหารด้วยการฉัน “ยาคุ” หรือข้าวต้มในเวลาเช้า โดยพระองค์ตรัสว่า ยาคุมีอานิสงส์ 5 ประการ ได้แก่ บรรเทาความหิว ระงับกระหาย ให้เดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยให้อาหารย่อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการเลือกอาหารตามสภาพวัยและระบบย่อยอาหารคือสิ่งสำคัญยิ่ง...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้นำชุมชนสะท้อนว่า การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนต้องเริ่มจาก “การจัดอาหารให้เหมาะกับวัย” เช่น ข้าวกล้อง ผักพื้นบ้าน ต้มจืด สมุนไพร และอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย ที่สำคัญคือ “การปรับปรุงรสชาติและรูปแบบอาหารให้หลากหลาย” เพราะผู้สูงอายุจำนวนมากเบื่ออาหาร อันเป็นผลจากความเสื่อมถอยของประสาทรับรสและกลิ่น รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับฟันและเหงือก ผู้นำชุมชนจึงเสนอว่า ควรใช้เมนูหมุนเวียน ปรุงรสอ่อน ๆ ให้ถูกใจ และปรับวัตถุดิบตามฤดูกาล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานได้มากขึ้น และลดปัญหาโภชนาการอย่างได้ผล...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเน้นย้ำว่า สุขภาพของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับระบบย่อยอาหารเป็นหลัก และหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยคือ อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน และเบื่ออาหาร จึงต้องให้ความสำคัญกับอาหารที่มีกากใย ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวกล้อง และหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป มันจัด หรือหมักดอง พร้อมกับแนะนำว่า ควรฝึกให้ผู้สูงอายุ “กินเป็นเวลา ดื่มน้ำเพียงพอ และเคี้ยวให้ละเอียด” โดยให้ความรู้เพิ่มเติมว่า การเคี้ยวอาหารอย่างเหมาะสม เช่น เคี้ยว 10 ครั้งสำหรับอาหารนิ่ม และ 20-30 ครั้งสำหรับเนื้อสัตว์หรือผักแข็ง จะช่วยลดภาระของกระเพาะอาหาร และทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่ พร้อมทั้งส่งผลดีต่อระบบประสาทและสมาธิ...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “... “เคล็ดลับสุขภาพดีของเรา คือการกินน้อยแต่พอดี และเคี้ยวให้ละเอียด” หลายท่านเล่าว่าแต่ก่อนเคยกินแบบเร่งรีบ หรือกินตามใจปาก จนทำให้เกิดปัญหากระเพาะอาหารและนอนไม่หลับ แต่เมื่อหันมาปรับพฤติกรรม

เช่น ลดปริมาณอาหาร เคี้ยวให้ละเอียด และเลือกเมนูที่ย่อยง่าย กลับรู้สึกสบายท้อง หลับดี และไม่หิวบ่อย ท่านหนึ่งกล่าวว่า “แค่เราตั้งใจเคี้ยว ก็เหมือนได้ฝึกสมาธิในมื้ออาหารแล้ว” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า แม้เพียงพฤติกรรมง่าย ๆ อย่างการเคี้ยว ก็มีผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6

4.1.4. กาลจาริ (ประพจน์ถูกกาลเวลา)

ผู้สูงอายุโดยธรรมชาติเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน ย่อมมีความเข้าใจในเรื่อง “เวลา” และ “ความเหมาะสม” เป็นอย่างดี หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรียกคุณลักษณะของผู้ที่รู้จักเวลา ประพจน์ตนให้เหมาะสมกับกาลว่า “กาลจาริ” ซึ่งหมายถึง ผู้ประพจน์ถูกกาล เป็นผู้มีวินัย รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับเวลาและวาระ ไม่ฝืนธรรมชาติ ไม่เร่งหรือชะลอเกินความจำเป็น เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการดำรงชีวิตอย่างมีสมดุล โดยเฉพาะในช่วงปลายของชีวิต

การเป็น “กาลจาริ” จึงมีความหมายกว้างกว่าการตรงต่อเวลา แต่หมายถึงการประพจน์ให้สอดคล้องกับ “ธรรมชาติของเวลา” ได้แก่ การไม่ฝืนสังขาร รู้ว่าร่างกายเปลี่ยนไปตามวัยจึงไม่ควรหักโหมหรือทำกิจกรรมเกินพอดี เช่น หากเคยตื่นตีห้าแต่ร่างกายไม่พร้อม ก็อาจปรับเวลาตื่นให้เหมาะสม โดยไม่รู้สึกผิด ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยตัวตามใจจนละเลยหน้าที่ เช่น ไม่ละเลยการออกกำลังกายหรือพักผ่อนอย่างไม่มีวินัย

ผู้สูงอายุที่ประพจน์ถูกกาลย่อมได้รับประโยชน์ทั้งทางกายและจิต การนอนหลับให้ตรงเวลา ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงเวลาในแต่ละวัน จะช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน ทั้งนี้ ยังสัมพันธ์กับ “สัปปายะมัตตัญญู” หรือการรู้จักประมาณในสิ่งที่เหมาะสม เช่น ไม่ออกกำลังกายตอนแดดจัด หรือไม่ฝืนภวามเมื่อร่างกายเหนื่อยล้า ทั้งหมดนี้เป็นความเข้าใจในจังหวะของชีวิตอย่างลึกซึ้ง

ในยุคปัจจุบัน ผู้สูงอายุที่สามารถประพจน์ถูกกาลย่อมปรับตัวเข้ากับสังคมและบริบทใหม่ได้ดี ไม่ฝืนวิถีของตนเอง แต่ยังคงมีวินัยและความรับผิดชอบ เช่น การปรับกิจวัตรให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ หรือภาวะทางสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง การรู้เวลาและประพจน์ถูกเวลา ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เพราะผู้สูงอายุจะรู้สึกมั่นคง ไม่เร่งรีบ ไม่หลงลืม และไม่หลงทางในวิถีชีวิตที่วุ่นวายของคนรุ่นใหม่

กล่าวโดยสรุป “กาลจาริ” เป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยประคับประคองผู้สูงวัยให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและจิต เป็นเครื่องมือทางธรรมที่เชื่อมโยงกับอายุธรรม สัปปายะ และมัตตัญญูตา โดยเน้นความพอดี ความเหมาะสม และความสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางง่าย ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง และนำไปสู่ชีวิตบั้นปลายที่มีคุณภาพ สงบ เย็น และมีคุณค่า สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “.....นักวิชาการอธิบายว่า หนึ่งในคุณลักษณะของผู้มีปัญญาคือ “ย่อมทำกิจถูกกาล” (กาเล กิจจํ กโรติ) ซึ่งไม่ได้หมายถึงการตรงต่อเวลา แต่หมายถึงการรู้จักทำสิ่ง

ที่เหมาะสมตามวัยและโอกาส เช่น ในช่วงวัยชรา ไม่ควรหักโหมกิจกรรมหนัก หรือทำเกินสภาพร่างกาย การฝึกตนให้รู้เวลา เช่น การพักผ่อนเพียงพอ ตื่นเมื่อพอเหมาะ หลีกเลี่ยงการอยู่ดึก ทำให้ใจสงบและไม่เร่งรีบ ก็คือการฝึกสติอย่างหนึ่ง หลัก “กาลสัปปายะ” จาก วิสุทธิมรรค ก็กล่าวถึงการเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การฝึกจิต พังธรรม หรือทำกิจกรรมให้ได้ผลสูงสุด จึงเป็นธรรมะที่ลึกซึ้งและสามารถนำมาใช้กับผู้สูงวัยได้อย่างดี...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีสุขภาพดีและจิตใจมั่นคง มักเป็นผู้ที่มีระเบียบในชีวิตประจำวัน เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายเบา ๆ ทำอาหาร ทานเป็นเวลา พังธรรมบ้างในช่วงบ่าย และนอนพักไม่ดึกเกินไป การทำสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ คือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า “กาลจาริ” ซึ่งทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซึมเศร้า และรู้หน้าที่ของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ ชุมชนควรส่งเสริมกิจกรรมที่สอดคล้องกับเวลาชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมภาวนาในช่วงเช้า หรือทำกิจกรรมเบา ๆ ในช่วงเย็น เพื่อสร้างความสมดุลให้ร่างกายและใจ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...พฤติกรรมของผู้สูงวัยที่ประพฤติดนถูกกาล เช่น นอนหลับตรงเวลา ออกกำลังกายเบา ๆ ในช่วงเช้า หลีกเลี่ยงความเครียดช่วงบ่าย และพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ ส่งผลโดยตรงต่อระบบฮอร์โมน การทำงานของหัวใจ สมอง และระบบภูมิคุ้มกัน การใช้ชีวิตสอดคล้องกับ “เวลาชีวิต” ของตนเอง คือการปรับวิถีให้เหมาะกับวัย และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หรือภาวะซึมเศร้า การทำกิจกรรมตามกาล ไม่ฝืนสังขาร เช่น ไม่เดินกลางแดดจัด หรือไม่นอนนอนบ่อยครั้ง ก็เป็นการรู้จักตนเองตามหลัก “สัปปายะมัตตัญญู” ที่ช่วยให้ผู้สูงวัยดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยและสมดุล...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์หลายท่านสะท้อนว่า เมื่อถึงวัยหนึ่ง “ไม่สามารถใช้ชีวิตแบบเดิมได้ทั้งหมด” ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น จากที่เคยตื่นเช้ามาก ก็ปรับให้ตื่นเมื่อร่างกายพร้อม จากเคยทำงานหนัก ก็หันมาทำงานเบา เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือเดินจงกรมในสวนบ้าน ผู้สูงอายุคนหนึ่งกล่าวว่า “พอแก่แล้ว ต้องไม่เร่ง แต่ก็ต้องไม่ทิ้งหน้าที่” คำพูดนี้สะท้อนความเข้าใจในหลัก “กาลจาริ” อย่างแท้จริง เพราะการรู้เวลา รู้ตน คือการอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ขัดขืนและไม่ละเลย...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

4.1.5. พรหมจาริ (ควบคุมตนเอง)

ซึ่งการควบคุมตนเองในที่นี้จะหมายความว่า การควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย วาจาใจ ให้ตั้งอยู่ในความดีงามพยายามปฏิบัติตามหลักคำสอน โดยการรักษาศีล เมื่อตั้งมั่นอยู่ในศีล จะส่งผลออกมาดีในทุกด้าน มีวินัยในตนเอง ไม่ตามใจตัวเองมากเกินไป เช่น ไม่รับประทานของหวาน หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ฝึกควบคุมอารมณ์ให้สงบ ไม่ปล่อยใจให้โกรธหรือเครียดง่ายใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สะท้อนให้เห็นถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้ชัดเจนมากที่สุดได้แก่ คำสอนและ

หลักปฏิบัติในชั้นศีลเพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอกเกี่ยวกับการแสดงออกทางวาจาเป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่ชนการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่การ ดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้นเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามความตกลงนับถือของพวกตนหรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุด สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...“ศีล” ไม่ใช่เพียงกฎหรือข้อห้ามทางศาสนา หากแต่เป็น ระบบควบคุมพฤติกรรมจากภายใน ที่ช่วยให้บุคคลไม่ล่วงละเมิดผู้อื่น และไม่เบียดเบียนตนเอง ศีลทำหน้าที่ควบคุมทั้งการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เช่น ไม่พูดหยาบ ไม่พูดโกหก ไม่ล่วงละเมิดสิ่งที่ควรเคารพ ซึ่งล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตโดยตรง ดังคำในพระไตรปิฎกที่ว่า “ผู้ใดรักษาศีล ผู้นั้นย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า” นอกจากนี้ยังกล่าวว่า การรักษาศีลเป็นรากฐานของสมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความสงบและมั่นคงทั้งทางจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่น...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ศีลไม่ใช่เรื่องส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็น ระบบระเบียบของสังคม ที่ทุกคนต้องร่วมกันรักษาเพื่อความสงบสุขของชุมชน เช่น การไม่เบียดเบียน ไม่พูดร้าย ไม่ล่วงละเมิดทรัพย์สินหรือสิทธิของผู้อื่น ถือเป็นการเคารพกันและกัน การที่ผู้สูงอายุประพฤติอยู่ในศีล เช่น ไม่พูดคำหยาบ ไม่นินทา หรือรู้จักควบคุมอารมณ์ ก็เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเยาวชนและคนรุ่นหลัง สังคมที่มีผู้สูงอายุประพฤติดี เป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงทางวาจาและใจ ย่อมมีความสงบและมั่นคงในระยะยาว...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การควบคุมตนเองตามหลักศีล เช่น การไม่ตามใจปาก ไม่กินหวานหรือเค็มเกินไป ไม่เคร่งเครียดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หรือการรู้จักปล่อยวางเมื่อเกิดความโกรธ ล้วนมีผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การฝึกตนให้สงบ ฝึกใจไม่ว้าวุ่น เช่น ฝึกสมาธิ ทำสมาธิ หรือสวดมนต์ ถือเป็นการส่งเสริมระบบประสาทอัตโนมัติ ลดความดันโลหิต และส่งเสริมภูมิคุ้มกันในระยะยาว ซึ่งผลลัพธ์ที่ตามมาคือความผ่อนคลาย และอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุหลายท่านสะท้อนว่า เมื่อเข้าสู่วัยปลายของชีวิต “ความสามารถในการควบคุมตนเอง” กลายเป็นสิ่งที่พวกเขาภาคภูมิใจ เช่น การไม่เอาอารมณ์ไประบายกับคนอื่น การเลือกกินแต่ของที่เป็นประโยชน์ การหมั่นสวดมนต์ เจริญสติ และไม่ละเลยกิจวัตรทางธรรมะ มีผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า “แค่ไม่พูดให้ใครเสียใจ ก็เหมือนได้รักษาศีลข้อวาจาแล้ว” ซึ่งสะท้อนว่าศีลในทางปฏิบัติไม่ใช่สิ่งยากเกินไป แต่คือการไม่เบียดเบียน และรู้ประมาณในสิ่งที่ทำทุกวัน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6

ดังนั้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ด้านสุขภาพ ต้องเน้นการรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยการดูแลทั้งการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียดเพื่อเสริมสร้าง

สุขภาพที่ดีในระยะยาว หลักการนี้ยังส่งเสริมการมีทัศนคติเชิงบวกและการดูแลตัวเองทั้งในด้านอารมณ์และจิตใจ การพึ่งพาความช่วยเหลือจากครอบครัวและสังคมก็เป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต การฝึกฝนจิตใจและการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมายและสุขภาพที่ดีในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน

4.2. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านจิตใจ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม คือการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติอย่างมีสติ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยหลักธรรม เช่น สัมปายะ การรู้จักประมาณ และการประพฤติกัลยาณกาล การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ จะช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และสามารถเผชิญกับความสูญเสียหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมั่นคง ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฟังธรรม สนทนาธรรม เพื่อเติมเต็มพลังใจและสร้างความรู้สึกรักคุณค่า การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมจะช่วยลดความเหงา และเสริมสร้างทัศนคติในเชิงบวกต่อชีวิต การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีประโยชน์ เช่น การทำบุญ อ่านหนังสือ หรือทำงานจิตอาสา ช่วยให้เกิดความสุขภายใน หลักพรหมจรรย์ หรือการควบคุมตนเอง ก็มีบทบาทสำคัญในการรักษาสมดุลทางใจ โดยไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านหรือยึดติดกับอดีต การยอมรับความจริงอย่างเข้าใจ และมองโลกในแง่ดี คือหนทางของจิตใจที่มั่นคงและสงบ

ในส่วนประเด็น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ ด้วยหลักอายุสธรรม จากการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสรุปได้ว่า การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ ด้วยหลักอายุสธรรม ในด้าน

4.2.1 สัมปายการี (ทำสิ่งที่สบาย)

ผู้สูงอายุควรทำสิ่งที่สบาย ที่มีผลดีทางด้านจิตใจ เช่น การจัดวางสิ่งของใช้ภายในบ้าน ให้เหมาะสม เพียงพอ เป็นระเบียบ เรียบร้อย โดยการใช้เวลาร่วมกันเป็นประจำทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตร่างกายและจิตใจได้ นอกจากนั้นหากมีเวลาร่วมจากหน้าที่ประจำให้ทำสิ่งที่ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะหรือฟังเทศน์เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือเครียด เช่น การเสพข่าวที่ไม่จำเป็น สัมปายการีหรือการทำสิ่งที่สบายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เน้นความสบายและความพอใจในทางจิตใจ โดยไม่ให้เกิดความเครียดหรือความกังวลเข้ามามีผลต่อการใช้ชีวิตภายในจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีการรักษาความสมดุลในด้านอารมณ์และความรู้สึก พยายามหลีกเลี่ยงความเครียดจากสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการปล่อยวางจากความคาดหวัง หรือการเอาใจใส่เกินไป การทำสิ่งที่สบายในทางจิตใจไม่เพียงแต่หมายถึงการผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการมีจิตใจที่สงบ มีความยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยไม่ถูกอารมณ์หรือความเครียดมากดดัน การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้จะช่วยเสริมสร้างความสุขและความสงบภายในจิตใจได้อย่างยาวนาน เช่น ผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นและกระทำความสบายในสมาธิ นับเป็นผู้เลิศสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สัปปายะในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ ที่อยู่ อาหาร บุคคล ธรรมะ กาล ภูมิประเทศ และอิริยาบถ หากผู้สูงอายุเลือกสิ่งทีสบายและเหมาะสมต่อจิตใจ เช่น จัดบ้านให้น่าอยู่ สงบ สะอาด เป็นระเบียบ ก็ย่อมทำให้จิตใจสงบตามไปด้วย การทำสิ่งที่พอเหมาะกับสภาพร่างกาย เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม หรือนั่งสมาธิ ถือเป็นการฝึกจิตใจให้ผ่อนคลายลดความกังวล ซึ่งนำไปสู่การดำรงชีวิตที่มีศักดิ์ศรีและคุณค่า...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุในชุมชนที่จัดบ้านอย่างเป็นระเบียบ และใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือธรรมะ หรือฟังเทศน์จากวิทยุธรรมะ มักมีจิตใจที่อ่อนโยนและเบิกบาน การไม่เสพข่าวที่ตึงเครียดมากเกินไป หรือการอยู่ในที่ที่ไม่พลุกพล่าน ถือเป็นการเลือกสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ” ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสมดุลทางอารมณ์และความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างนุ่มนวล...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัย การเลือกทำกิจกรรมที่ไม่กดดัน เช่น สวดมนต์ก่อนนอน เดินช้า ๆ ยามเช้า หรือฟังเพลงเบา ๆ สามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียด (cortisol) และเพิ่มสารแห่งความสุข (serotonin) ได้อย่างเป็นธรรมชาติ การทำสิ่งที่ตนชอบและไม่เบียดเบียนร่างกาย ถือเป็นการสร้างสมดุลในระดับชีวภาพที่มีผลลัพธ์ทางจิตใจโดยตรง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์หลายท่านกล่าวตรงกันว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ความสุข” ในวัยนี้ ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต แต่คือการได้นั่งเงียบ ๆ กับตัวเอง จัดบ้านให้สะอาด หยิบหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือนั่งฟังธรรมจากวิทยุ การที่ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องแข่งขัน ไม่ต้องคาดหวังเกินตัว เป็นความสบายทางใจที่ไม่มีราคาซื้อขาย ผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า “แค่ไม่เปิดโทรทัศน์ทั้งวัน ใจก็เบาแล้ว” ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจในหลักสัปปายะอย่างถ่องแท้...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6

4.2.2 สัปปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ)

ผู้สูงอายุควรรู้จักประมาณในด้านจิตใจต้องคิดบวกมีสุขภาพจิตใจเข้มแข็งพร้อมในการดำเนินชีวิตเข้ากับคนอื่นในสังคมได้ จิตใจของตน เองและของผู้อื่น ไม่เบียดเบียน ท้อแท้ ต่ออุปสรรค และยินดีกับผู้อื่น ที่เขามีความสุข มีจิตใจที่บริสุทธิ์ นอกจากนั้นต้องรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับอดีตหรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป มีความพอดีในการใช้ชีวิต เช่น ไม่จมอยู่กับความเศร้า ไม่ติดสุขจนเกินไป ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้โกรธหรือเศร้าง่ายเกินไป โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุถ้ารู้จักประมาณตน จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพดี ไม่หักโหมหรือทำสิ่งต่าง ๆ จนมากเกินไป การเลือกปฏิบัติตามหลักนี้จะช่วยให้ไม่เกิดความเครียดความบอบช้ำทั้งทางร่างกายและ

จิตใจ การรู้จักประมาณครอบคลุมทั้งในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน นอกจากนี้ยังหมายถึง การไม่ยึดติดกับความต้องการส่วนตัวมากเกินไป แต่จะพิจารณาในความเหมาะสมของสถานการณ์และสภาพร่างกาย มีสติและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบและมีคุณภาพ โดยไม่เสียสุขภาพและไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อย ทำให้เกิดสมดุลในชีวิตได้ การฝึกฝนรู้จักประมาณยังช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถนำหลักนี้ไปใช้ได้จะมีชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืนและสงบเสถียร ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีการฝึกตนเองให้เป็นมัตตัญญุบุคคลไว้ดังนี้ ก็ภิกษุเป็นมัตตัญญุอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้จักประมาณในการรับ จีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร หากภิกษุไม่พึงรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เราก็ไม่พึงเรียกว่าเป็นมัตตัญญุ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ฉะนั้น เราจึงเรียกว่าเป็นมัตตัญญุ ภิกษุเป็นธัมมัญญุ อตถัญญุ อตตัญญุ มัตตัญญุ ด้วยประการฉะนี้. สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...“มัตตัญญุตา” เป็นหนึ่งในธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องไว้ในหลายพระสูตร โดยเน้นการรู้จักขอบเขตของตนเอง ทั้งในการกิน การพูด การคิด และการกระทำ การรู้ประมาณในจิตใจ หมายถึงการไม่ปล่อยใจให้หมกมุ่นกับความหลังหรือวิตกอนาคต ไม่ปล่อยใจให้โกรธเคืองเหตุ หรือหลงยินดีในสิ่งชั่วคราว การรู้จักพอเพียงทางใจนี้ ยังเป็นการฝึกจิตให้น้อมไปในทางปัญญา และส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่รู้จักประมาณในใจ เช่น ไม่พูดจาตำหนิคนรุ่นหลังมากเกินไป ไม่คิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของบ้าน แต่กลับแสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และร่วมสนับสนุนกิจกรรมของครอบครัว จะได้รับความรักและการยอมรับจากลูกหลาน การมีใจที่พอดีจึงทำให้ครอบครัวสงบ และผู้สูงวัยไม่รู้สึกโดดเดี่ยว การฝึกความคิดเชิงบวก การปล่อยวางจากสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ถือเป็นความสามารถที่ช่วยให้ผู้สูงวัยอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สุขภาพจิตของผู้สูงอายุจะดีได้ต้องเริ่มจากใจที่ “ไม่มากไป ไม่น้อยไป” เช่น การไม่ฝืนทำกิจกรรมที่เกินกำลัง ไม่วิตกเกินไปกับโรคภัย หรือไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น สิ่งเหล่านี้คือการรู้จักประมาณในจิตใจ การฝึกสมาธิ ฝึกหายใจ หรือการทำกิจกรรมเบา ๆ ที่ทำให้รู้สึกสงบ เป็นแนวทางที่ช่วยลดระดับความเครียดในระบบประสาท และทำให้ร่างกายแข็งแรงทางอ้อม ซึ่งสำคัญมากในวัยสูงอายุ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เมื่อผ่านวัยกลางคนมาแล้ว เริ่มเรียนรู้ว่าการยึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป ทำให้ใจทุกข์โดยไม่จำเป็น พวกเขาจึงฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง เช่น หากลูกหลานไม่ได้มาเยี่ยมตามเวลาที่คาดหวัง ก็จะไม่โกรธ แต่เข้าใจในภาระของเขา หรือถ้าร่างกายอ่อนแรง ก็จะไม่ฝืนทำงานหนัก แต่ใช้เวลากับสิ่งที่เบาใจ เช่น สวดมนต์ หรือสนทนาธรรมกับ

เพื่อน การรู้จักประมาณเช่นนี้ ทำให้พวกเขารู้สึกว่าชีวิตเรียบง่าย และไม่ต้องเอาชนะใจใคร...”
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

4.2.3 ปริณตโกซี (บริโภคลิขิตที่เรียบง่าย)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ฟันไม่ค่อยแข็งแรง เวลารับประทานอาหารอะไร ก็จะมีหงุดหงิด ดังนั้นต้องเคี้ยวให้ละเอียด และเน้นอาหารที่เรียบง่าย จะไม่มีผลกระทบทางด้านจิตใจทั้งนี้สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน การบริโภคลิขิตที่เรียบง่ายคือ การรับสิ่งต่าง ๆ เข้าไปในจิตใจ เช่น ความคิด ความรู้สึก ความอ่าน ที่สามารถรับและปรับตัวได้โดยไม่ทำให้เกิดความเครียดหรือความวุ่นวาย สำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมากมาย การเลือกลิขิตที่เรียบง่ายในแง่จิตใจจะช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดที่ซับซ้อนได้ดี การรู้จักปล่อยวางจากความรู้สึกที่ไม่จำเป็น เช่น ความกังวลหรือความคาดหวังที่เกินไป จะช่วยให้จิตใจสงบและไม่ถูกบีบคั้น รวมถึงการไม่ยึดติดกับความคิดหรือความทรงจำที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพจิต การทำเช่นนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในช่วงวัยที่เหลืออย่างมีคุณค่าและสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลได้ ซึ่งในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้ประทานโอวาทแก่พระเจ้า ปเสนทิโกศล ในเรื่องธรรมะที่ทำให้อายุยืนว่า “คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอยู่ได้นาน” พระเจ้าปเสนทิโกศลฟังแล้วไม่รอช้า มีรับสั่งให้มหาดเล็กทูลถามพระพุทธโอวาทนี้ได้ และคอยกล่าวขึ้นมาขณะที่พระองค์เสวยทุกมื้อ ไม่ช้าไม่นานผลดีก็บังเกิดแก่พระองค์ ทำให้ร่างกายแข็งแรงจนหาผู้ใดเทียบได้ยาก นอกจากนั้นพระพุทธเจ้ายังได้เคยตรัสกับพระอานนท์ไว้ด้วยว่า “อานนท์ ผู้อบรมอิทธิบาท 4 มาอย่างดีและทำจนแคล้วคล่องแล้วอย่างเรา หากปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ถึง 1 กัลป์ (คือ 4,320,000,000 ปีมนุษย์) ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “.....นักวิชาการอธิบายว่า ในทางพุทธศาสนา การบริโภคลิขิตที่เรียบง่าย หมายถึงทั้งอาหารกายและอาหารใจ อาหารกายต้องเหมาะกับวัย ย่อยง่าย ไม่หนักร่างกาย เช่น ข้าวกล้อง ผักนึ่ง น้ำชุปอ่อน ส่วนอาหารใจหมายถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุนำเข้ามาในจิต เช่น ข่าวสาร คำพูด ความคิด ถ้าเป็นสิ่งที่ “เรียบง่าย” จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่านหรือกังวล เช่น คำธรรมะที่ฟังแล้วสบายใจ บทสวดที่สงบเย็น หรือคำพูดจากลูกหลานที่เต็มด้วยความเคารพ ทั้งหมดนี้คือสัปปายะทางจิตที่ช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่ไม่หนักแน่นเกินไป...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ความเครียดในผู้สูงอายุจำนวนมากเกิดจากความยึดมั่นในสิ่งที่เคยเป็นหรือคาดหวังในสิ่งที่ไม่แน่นอน เช่น คิดถึงอดีตที่ลูกหลานเคยดูแล แล้วปัจจุบันเปลี่ยนไป ความรู้สึกเหล่านี้หาก “ไม่ย่อยได้” ก็จะติดค้างอยู่ในใจ การฝึกปล่อยวางจึงเปรียบเสมือนการฝึกให้ใจมีระบบย่อยดี รู้จักปลดปล่อยเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ และเก็บไว้เพียงสิ่งที่หล่อเลี้ยงใจให้สงบ อาทิ การฟังธรรม หรือใช้เวลาสวดมนต์ในมุมสงบของบ้าน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...ปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมาจากอารมณ์และความคิดที่ไม่สมดุล เช่น ความคาดหวังจากคนรอบข้าง ความกังวลเรื่องอนาคต หรือการเสพยาที่ทำให้เครียด การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับสิ่งที่ “เบา” และ “ย่อยง่าย” เข้าสู่ชีวิตประจำวัน เช่น เสียงดนตรีเบา ๆ ธรรมะสั้น ๆ คำพูดให้กำลังใจ จึงเป็นการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตใจที่สงบจะส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนที่สมดุล ลดความดัน และส่งเสริมการนอนหลับที่ดี...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์หลายท่านเล่าว่า สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่ใช่แค่มีเงินพอใช้ แต่อยู่ที่ว่า “คิดอะไรแล้วสบายใจไหม” ถ้ามีเรื่องในใจที่ติดค้าง หรือคิดวนไปวนมาจนหลับไม่ลง ก็เปรียบเหมือนกินอาหารไม่ย่อย บางท่านใช้วิธีนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือเขียนบันทึกสิ่งที่ติดใจลงกระดาษ เพื่อช่วยให้ใจได้ย่อยสิ่งนั้นออกมา บางท่านกล่าวว่า “ฟังธรรมะเหมือนเคี้ยวข้าวเบา ๆ ยิ่งฟังก็ยิ่งสบาย” ซึ่งแสดงถึงความเข้าใจในหลักธรรมอย่างเป็นธรรมชาติ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6

4.2.4 กาลจารี (ประเพณีฤดูกาลเวลา)

ผู้สูงอายุต้องจัดสรรเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การพักผ่อนหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสม กับประสิทธิภาพของร่างกายแล้วจะเป็นผลดีทางจิตใจ แต่สิ่งที่สำคัญคือ ต้องปฏิบัติธรรมให้เป็นกิจวัตร เช่น กำหนดเวลาสวดมนต์ นั่งสมาธิ และไตร่ตรองธรรมะทุกวัน ใช้เวลาช่วงเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างมีพลังและใช้เวลาช่วงค่ำเพื่อทบทวนตนเอง

ผู้สูงอายุคือช่วงวัยที่ชีวิตได้ก้าวผ่านประสบการณ์มากมาย และอยู่ในระยะที่ควรใช้เวลาอย่างมีคุณค่า เพื่อดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลยิ่งขึ้น การจัดสรรเวลาจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างสงบและมีพลัง โดยเฉพาะเมื่อเวลาในแต่ละวันถูกแบ่งปันให้กับกิจกรรมที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ การพักผ่อนอย่างพอเหมาะ รวมถึงการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

สำหรับผู้สูงอายุ การจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมในแต่ละวันควรประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาวะทางร่างกายและใจ เช่น การตื่นเช้าเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ เดินเบา ๆ หรือทำโยคะที่เหมาะสมกับวัย จากนั้นอุทิศเวลาเช้าอีกเล็กน้อยไปกับการสวดมนต์ ทำสมาธิ และไตร่ตรองธรรมะ ซึ่งจะทำให้จิตใจเริ่มต้นวันใหม่อย่างสงบและมีพลัง โดยเฉพาะการนั่งสมาธิในช่วงเช้า จิตยังไม่ถูกรบกวนจากภาระใด จึงง่ายต่อการตั้งสติและฝึกความสงบภายใน

ในช่วงกลางวัน อาจจัดเวลาสำหรับกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การปลูกต้นไม้ การสนทนาธรรม หรือการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองและลดความเครียด ทั้งยังทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน ส่วนในช่วงค่ำ ก่อนนอน ควรใช้เวลา 15-30 นาทีในการเจริญภาวนา ไตร่ตรองสิ่งที่ได้ทำมาในแต่ละวัน และสวดมนต์เพื่อเตรียมจิตใจให้สงบพร้อมสำหรับการพักผ่อน

การใช้ชีวิตแบบนี้ไม่เพียงเสริมสุขภาพกาย แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวกับความเปลี่ยนแปลง เพราะจิตใจได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ตามหลัก อิทธิบาท 4 ในพระพุทธศาสนา การจะฝึกตนให้สำเร็จสิ่งใดต้องอาศัย “ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา” ซึ่งหมายถึง ความพอใจ ความเพียร การตั้งใจมั่น และการไตร่ตรอง หากผู้สูงอายุมีฉันทะในการปฏิบัติธรรม ตั้งใจทำอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมสามารถพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพดีได้อย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป การจัดสรรเวลาให้เหมาะสม โดยเฉพาะการนำการปฏิบัติธรรมเข้าเป็นกิจวัตรในแต่ละวัน คือการสร้างรากฐานของชีวิตที่สงบ เย็น และมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการฝึกใจให้รู้เท่าทัน รู้ประมาณ และมีความพอใจในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นหัวใจของชีวิตที่สมคูลอย่างแท้จริง สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ “กาลัญญตา” หรือการรู้จักกาล ว่าเป็นหนึ่งในองค์ธรรมของผู้มีปัญญา โดยมีพุทธภาษิตใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า “ผู้รู้จักกาล ย่อมทำกิจถูกกาล เป็นผู้ไม่หุนหัน เป็นผู้มีปัญญา มีสติ รู้จักคิดพิจารณา” ซึ่งชี้ว่า ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีจังหวะ และไม่เร่งหรือชะลอเกินไป จะสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคง ทั้งในทางธรรมและทางโลก โดยเฉพาะในช่วงสววัยที่เวลาทุกนาทีมีคุณค่า จึงควรใช้เวลาในแต่ละวันกับสิ่งที่มีสาระและสงบเย็น...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่มีตารางกิจวัตรประจำวันชัดเจน เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายเบา ๆ ทำสมาธิ และสวดมนต์ทุกวัน จะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ที่ใช้เวลาเรื่อยเปื่อย การมีตารางเวลาแบบมีสติ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีวินัย และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลานในชุมชน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการสร้าง “พื้นที่ทางธรรม” เช่น มุมสงบในบ้านหรือเวลาร่วมกิจกรรมทางศาสนากับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ชุมชนอบอุ่นและมีพลังทางใจร่วมกัน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การจัดเวลาชีวิตให้เป็นระบบ ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพ เช่น ความดัน นอนไม่หลับ หรือเครียดเรื้อรังได้เป็นอย่างดี เช่น ผู้สูงวัยที่ออกกำลังกายตอนเช้า สวดมนต์ก่อนนอน และพักผ่อนตามเวลา จะมีจิตใจสงบ สมคูล และไม่หงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะการฝึกเจริญสติวันละ 15-30 นาที จะช่วยให้สมองหลังสารเซโรโทนิน และโดพามีนอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งช่วยยกระดับสุขภาพใจโดยไม่ต้องพึ่งยา...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่ร่วมสัมนาหลายท่านให้ความเห็นว่าการที่ได้กำหนด “เวลาแห่งธรรมะ” ไว้เป็นประจำ เช่น ช่วงเช้าสวดมนต์และไตร่ตรองธรรมะ ทำให้จิตใจเบิกบานทั้งวัน บางท่านกล่าวว่า “ตื่นมาเปิดเสียงบทสวดเบา ๆ ทำให้รู้สึกหัวใจยังอยู่ในความดี” ขณะที่ช่วงเย็นเป็นเวลาที่เหมาะกับการทบทวนตน เช่น เขียนบันทึกธรรมะ นั่งสมาธิ และอุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ ซึ่งทำให้รู้สึกมีความสุขทุกวัน แม้จะไม่มียานใหญ่ให้ทำเหมือนตอนหนุ่มสาว...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่

4.2.5 พรหมจารี (ควบคุมตนเอง)

ผู้สูงอายุต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ชัดเจน สิ่งที่เป็นลบ มีสมาธิ รู้จักฝึกจิตใจและควบคุมตนเองได้ จัดทำให้เป้าหมาย ของผู้สูงอายุ ยกระดับในด้านจิตใจได้ดี การฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตนเองเผลอไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นยึดมั่นในศีลธรรม รักษา ศีล 5 หรือศีล 8 ตามความเหมาะสมมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดร้าย ไม่โกรธเคือง ผู้สูงอายุคือผู้ที่ได้ผ่านช่วงเวลาแห่งชีวิตมามากมาย มีทั้งความสุข ความทุกข์ และบทเรียนต่าง ๆ ที่สั่งสมในใจ หากช่วงวัยนี้ได้ใช้เพื่อฝึกฝนควบคุมอารมณ์ พัฒนาจิตใจ และดำรงอยู่ในศีลธรรม ก็จะทำให้ชีวิตนั้นปลาย มีความสงบเย็นและเปี่ยมด้วยความหมาย การควบคุมอารมณ์ของผู้สูงอายุจึงเป็นกุญแจสำคัญที่เชื่อมโยงทั้งสุขภาพจิต ร่างกาย และการอยู่ร่วมในสังคม

การควบคุมอารมณ์ในผู้สูงวัยจึงเริ่มจาก “การรู้เท่าทันอารมณ์” เมื่อรู้ทันแล้วก็สามารถเลือกตอบสนองด้วยความสุขุม เช่น หากรู้สึกไม่พอใจในคำพูดของคนในบ้าน ผู้สูงอายุที่ฝึกจิตไว้ดีจะไม่โต้ตอบด้วยถ้อยคำแรง แต่ใช้เมตตาและเหตุผลแทน ทั้งนี้ต้องอาศัยการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่เผลอหลงในอารมณ์เก่า ๆ หรือวิตกในอนาคต

การรักษาศีลก็เป็นรากฐานสำคัญของการควบคุมอารมณ์ เพราะเมื่อยึดมั่นในศีล เช่น ศีล 5 หรือศีล 8 ผู้สูงอายุจะไม่กระทำในสิ่งที่เป็นอกุศล ไม่เบียดเบียน ไม่พูดคำหยาบ ไม่ลุ่มหลงในวัตถุหรืออารมณ์ซึ่งกระตุ้นจิตใจให้ฟุ้งซ่าน เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ตรัสใน อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ว่า “ศีลย่อมเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ปัญญานำไปสู่ความหลุดพ้น” จึงกล่าวได้ว่า ศีลคือเครื่องมือควบคุมอารมณ์อย่างลึกซึ้ง

นอกจากนี้ การฝึก “เมตตา” ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น จะทำให้จิตไม่อ่อนไหวไปกับความโกรธ หรือความริษยา เช่น การแผ่เมตตาาก่อนนอน หรือการอภัยให้กับสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน วิธีเหล่านี้ช่วยหล่อเลี้ยงใจให้สงบ และส่งผลต่อสุขภาพกายโดยตรง เพราะจิตใจที่มีความกรุณา ย่อมช่วยให้ฮอร์โมนในร่างกายสมดุล ลดความดัน และนอนหลับได้ดีขึ้น

เมื่อผู้สูงอายุมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน เช่น การใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างสงบ เรียบง่าย และมีประโยชน์ต่อคนรอบข้าง การควบคุมอารมณ์ก็จะกลายเป็นหนึ่งใน “แนวทางการยกระดับจิตใจ” ไม่เพียงเพื่ออยู่ให้ยืนยาว แต่เพื่ออยู่ “อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม”

สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“.....พระพุทธศาสนาได้วางแนวทางชัดเจนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองผ่านการฝึกจิต โดยมีหลักคำสอนสำคัญใน ธรรมปัททกถา ที่ว่า “ผู้ใดควบคุมตนได้ ผู้นั้นย่อมป้องกันความเดือดร้อน ภายในได้ทั้งหมด เหมือนนายสารถีควบคุมม้าแล้วกลั้วไว้ด้วยบังเหียนฉันทใด ผู้นั้นย่อมควบคุมตนด้วยสติฉันทนั้น” (เรื่องพระโกกาลิกเถระ) ซึ่งสะท้อนว่า การไม่ปล่อยอารมณ์ให้หลงไปตามความโกรธ ความกลัว หรือความเศร้า คือทางแห่งปัญญา และเป็นทักษะที่สามารถฝึกได้ โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่มี

ประสบการณ์ชีวิตอยู่แล้ว...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “... ผู้สูงอายุที่มีวินัยทางใจ ย่อมเป็นศูนย์รวมทางจิตวิญญาณของครอบครัวและชุมชน เพราะเมื่อผู้สูงอายุ มีความสงบในจิตใจ ย่อมสามารถเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งในด้านเมตตา ความอดทน และความเข้าใจ ผู้อื่น การฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือแผ่เมตตา จึงเป็นกิจกรรมที่ชุมชน ควรสนับสนุนให้มีต่อเนื่อง เช่น จัด “กลุ่มธรรมะยามเช้า” หรือ “นั่งสมาธิร่วมกัน” ทุกวันเพื่อให้ ผู้สูงอายุฝึกควบคุมอารมณ์อย่างเป็นระบบ...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ยืนยันว่าผู้สูงอายุที่ฝึกควบคุมอารมณ์ได้ดี มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพกายดีตามไป ด้วย เพราะจิตที่สงบจะส่งผลต่อสมอง ระบบประสาท และหัวใจโดยตรง โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกเมตตา ภาวนาเป็นประจำ ฮอร์โมนแห่งความเครียด (คอร์ติซอล) จะลดลง และฮอร์โมนแห่งความสุข (เซโรโท นิน) จะเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการนอนหลับ ความดันโลหิต และระบบภูมิคุ้มกัน การรักษาจิตใจจึงไม่ได้ เป็นเพียงแนวทางทางธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางสุขภาพอย่างแท้จริง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่ร่วมสัมผัสหลายท่านสะท้อนจาก ประสบการณ์ตรงว่า เมื่อมีเวลาฝึกจิตใจให้สงบ รู้จักวางอารมณ์ ไม่โกรธ ไม่คิดมาก และรู้จักให้อภัย จิตใจก็จะเบาสบายขึ้นมาก หลายคนย่ำว่า “ศีล 5 คือรากฐานของความสุขในแต่ละวัน” และบางท่าน ก็บอกว่า การพยายามรักษาศีล 8 เดือนละ 1-2 ครั้ง ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการอยู่แบบเรียบง่าย ยิ่งเมื่อได้ฟังธรรม นั่งสมาธิ และฝึกให้ใจอยู่กับปัจจุบัน ก็ยิ่งช่วยให้ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงทั้ง ในบ้านและสังคม...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4

ดังนั้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตด้วยหลักอายุธรรม เป็นการนำ หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยให้ ความสำคัญกับการรักษาความสมดุลในชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่สงบสุขและมีความสุข ในช่วงวัยที่เหลือนอยู่ โดยเน้นการรักษาสมดุลระหว่างการรับรู้ การปฏิบัติและการปล่อยวางที่อาจ เกิดขึ้นในชีวิต การพิจารณาทุกสิ่งด้วยสติและปัญญาช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ได้ดีขึ้น

4.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุธรรมด้านสังคม

ในช่วงบั้นปลายของชีวิต ความต้องการด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุไม่ได้ลด น้อยลง หากแต่กลับทวีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากการเข้าสู่วัยสูงอายุมักมาพร้อมกับการ เปลี่ยนแปลงบทบาท หน้าที่ และเครือข่ายทางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียคู่ชีวิต หรือ ความห่างเหินของสมาชิกในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ การสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลในด้านสังคมจึงเป็นกลไก สำคัญในการรักษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในภาวะที่สงบเย็นและมีคุณค่า ซึ่งสามารถอาศัย หลัก “อายุธรรม” ในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญได้

อายุสธรรม หรือ “ธรรมเครื่องอุปถัมภ์อายุ” ปรากฏใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าตรัสถึงธรรม 5 ประการที่เป็นเหตุให้บุคคลมีอายุยืน ได้แก่ (1) ไม่บริโภคอาหารมากเกินไป, (2) ชอบเดินจงกรม, (3) มีนิสัยไม่ละโมภ, (4) รู้ประมาณในการเสพ, และ (5) ไม่ล่วงละเมิดต่อพาหุง หรือสิ่งที่ควรเคารพ (พระไตรปิฎก เล่ม 21 ข้อ 47) ซึ่งแม้จะดูเป็นหลักว่าด้วยสุขภาพกาย แต่เมื่อนำมาประยุกต์กับชีวิตทางสังคมแล้ว กลับชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่าง “ความพอดี” กับ “ความกลมกลืนกับผู้อื่น”

หนึ่งในหัวใจของการดำเนินชีวิตที่สมดุลด้านสังคม คือ การรู้จักวางตนให้เหมาะสมในหมู่ชน ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า “สังคหวัตถุ 4” ได้แก่ ทาน (การให้), ปิยวาจา (ถ้อยคำไพเราะ), อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์), และสมานัตตตา (ความเป็นผู้มีตนเสมอ) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลความสัมพันธ์ในสังคม และเป็นแนวทางที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในทุก ระดับ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน หรือวัดวาอาราม

การให้ (ทาน) สำหรับผู้สูงวัย ไม่จำเป็นต้องเป็นทรัพย์สินหรือสิ่งของเสมอไป แต่สามารถเป็นการแบ่งปันเวลา ความรู้ หรือประสบการณ์ชีวิต เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การเล่านิทานธรรมะ หรือการช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะ เช่น งานวัด งานบุญ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในสังคม

การใช้ถ้อยคำไพเราะ (ปิยวาจา) คือการสื่อสารอย่างอ่อนโยน เหมาะสมกับสถานการณ์ มีเมตตา และไม่กล่าวคำหยาบหรือกล่าวร้ายใคร โดยเฉพาะในครอบครัว การพูดจาให้กำลังใจแก่ลูกหลาน ช่วยให้เกิดความผูกพันในบ้านและลดความเหงาในใจของผู้สูงอายุ

การประพฤติประโยชน์ (อตถจริยา) หมายถึง การประพฤติดนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น ช่วยดูแลหลาน ดูแลเพื่อนสูงวัยที่เจ็บป่วย หรือเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีเป้าหมายและยังเป็น “ทรัพยากรของชุมชน” ได้อย่างภาคภูมิใจ

ความมีตนเสมอ (สมานัตตตา) คือการวางตนอย่างไม่ถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง เปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะอายุน้อยกว่า การมีจิตใจที่ถ่อมตนนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับและเป็นที่รักของคนรอบข้าง

นอกจากนี้ “กาลัญญุตตา” หรือการรู้จักกาล รู้จักเวลา ว่าเป็นคุณสมบัติของผู้มีปัญญา ซึ่งในการดำรงชีวิตทางสังคมก็จำเป็นต้องรู้เวลาในการพูด การแสดงออก และการอยู่ร่วม เช่น ผู้สูงวัยควรรู้ว่าเวลาไหนควรพูดหรือควรสงบ เวลาของตนไม่ใช่เวลาของคนรุ่นใหม่เสมอ การรู้จักจังหวะสังคมจะช่วยให้ไม่เกิดความขัดแย้งและอยู่ร่วมกับคนทุกวัยได้อย่างราบรื่น

ดังนั้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุในด้านสังคมจึงมิใช่เพียงการมีเพื่อนหรือไม่โดดเดี่ยวเท่านั้น หากแต่คือ “การดำรงตนในสังคมอย่างมีคุณค่า” โดยการวางตนด้วยเมตตา ความ

อ่อนน้อม และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งเป็นการฝึกจิตไปในตัว และทำให้จิตใจสงบมั่นคงตามหลักอายุสธรรม

4.3.1 สัปายการี (ทำสิ่งที่สบาย)

ผู้สูงอายุต้องสร้างสัมพันธ์ที่ดีในด้านสังคมโดยมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน บริสุทธิ์ใจจริงใจต่อกัน เกื้อกูล ต่อ สุขภาพและจะส่งผลดีต่อสังคม ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรเลือกอยู่ในสังคมที่เอื้อต่อความสุขและความสงบ เช่น ชุมชนที่มีการดูแลซึ่งกันและกันหรือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน แต่อย่างไรก็ตามให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้แล้วการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุต้องเน้นหรืออย่างลึ้มเรื่องของการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสะดวกสบายให้แก่ผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัยหรือพื้นที่ในการทำกิจกรรม เช่น การเดินเล่นในสวน การนั่งพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในพื้นที่สาธารณะ ทั้งนี้การพบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว โดยไม่มีความคาดหวังเกินไป จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียด สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและรักษาความสุขในชีวิตได้ ผู้สูงอายุคือช่วงวัยแห่งความสุข ลุ่มลึก และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิตทั้งในด้านการดำเนินชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ ซึ่งหนึ่งในหัวใจของการดำเนินชีวิตที่สมดุในวัยนี้ คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในด้านสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีคนอยู่เคียงข้าง เข้าใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวัยที่ร่างกายเริ่มอ่อนแรง การมีใจที่เข้มแข็งจากสังคครอบข้าง จะช่วยประคับประคองให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “พรหมวิหาร 4” คือหลักธรรมประจำใจของผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตอย่างไม่เบียดเบียนและเต็มไปด้วยความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่น ได้แก่ เมตตา – ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา – ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มุติตา – ความยินดีในความสุขของผู้อื่น อุเบกขา – ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงโดยอคติ หลักพรหมวิหาร 4 นี้ ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ แต่ยังเป็น “รากฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม” ซึ่งสามารถใช้ได้อย่างลึกซึ้งในหมู่ผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น การพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงโดยปราศจากการตัดสิน การแสดงความยินดีกับความสำเร็จของลูกหลาน หรือการให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการฝึกเมตตาและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ การเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เช่น การจัดบ้านให้อยู่สบาย มีมุมพักผ่อนที่โปร่งโล่ง มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมยามว่าง เช่น การเดินเล่นในสวน การนั่งสนทนากับเพื่อนบ้าน หรือการทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ ล้วนช่วยเพิ่มพลังใจ ลดความตึงเครียด และฟื้นฟูอารมณ์ให้สงบขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ การพบปะกับญาติพี่น้องโดยไม่คาดหวัง การพูดคุย

กับเพื่อนเก่าโดยไม่ตัดสิน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ในชุมชน เช่น ทำบุญ ปลูกต้นไม้ ร่วมงานวัด นอกจากจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการฝึก “อัตถจริยา” หนึ่งในสังคหวัตถุ 4 (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน) ที่ว่าด้วยการประพฤติดุริยชนแก่ผู้อื่น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นหนทางแห่งความสามัคคีสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “.....ความสัมพันธ์ในวัยสูงอายุคือสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะชีวิตในช่วงปลายเปรียบเสมือนเวลาสำหรับเก็บเกี่ยวคุณค่าและแบ่งปันสิ่งดีงามแก่ผู้อื่น หนึ่งในหลักธรรมที่เรายึดถือคือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งล้วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับคนรอบข้างด้วยใจสงบ อาทิ เมตตาคือความปรารถนาดี ไม่คิดร้าย กรุณาคือพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ มุทิตาคือยินดีต่อความสุขของคนอื่น และอุเบกขาคือวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียง หลักธรรมเหล่านี้หากผู้สูงอายุได้ฝึกและใช้จริงในชีวิต จะทำให้จิตใจสว่างและสังคหวัตถุรอบข้างร่มเย็น...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เราเห็นว่าผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ดีกับคนในชุมชน มักมีสุขภาพจิตดี ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ชุมชนจึงควรจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม เช่น ชมรมผู้สูงวัย วงสวดมนต์ ปลูกผัก ทำบุญร่วมกัน เพื่อส่งเสริม จาคะ ซึ่งเป็นหนึ่งในธรรม 5 อย่างของผู้เจริญในธรรม คือการให้ การเสียสละ การแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้แก่กันและกัน เมื่อมีจาคะ ความสามัคคีก็เกิด และความสุขก็จะตามมา...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ได้มีแค่ทางร่างกายเท่านั้น แต่ต้องดูแลด้านจิตใจและสังคมด้วย การสร้างสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ สงบ และปลอดภัย เช่น บ้านที่โล่ง โปร่งสะอาด มีมุมพักผ่อน การมีเพื่อนพูดคุย หรือการพบปะกับครอบครัวโดยไม่มีความคาดหวังมากเกินไป จะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายและไม่เครียด ซึ่งสอดคล้องกับหลัก สังคหวัตถุ 4 โดยเฉพาะ ‘อัตถจริยา’ หรือการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น การชวนกันไปทำบุญ ปลูกต้นไม้ หรือทำกิจกรรมเพื่อชุมชน ล้วนช่วยเสริมสุขภาพจิตและเสริมคุณค่าในชีวิตผู้สูงวัย...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ผู้สูงอายุที่ร่วมสัมผัสหลายท่านสะท้อนจากประสบการณ์ตรงพวกเรายู่กันเป็นกลุ่ม ไม่เคยปล่อยให้ใครเหงาเลย เรารวมตัวกันสวดมนต์ตอนเย็น ปลูกผักหลังบ้าน ไปวัดด้วยกันบ่อย ๆ พวกเราชอบอยู่ในสังคมที่เข้าใจและให้อภัยกัน ไม่ตัดสินกัน พูดคุยกันด้วยความเมตตา เพราะเราเคยผ่านเรื่องราวมากมายในชีวิต ก็อยากใช้ชีวิตตอนนี้ให้เบาสบายใจ มีเพื่อน มีลูกหลานมาเยี่ยม ไม่ต้องมีอะไรมาก แค่อารมณ์ดีต่อกันพอแล้ว นี่แหละความสุขของคนแก่...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3

4.3.2 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ (รู้จักประมาณ)

ผู้สูงอายุต้องรู้จักประมาณ ปฏิบัติให้พอดีตามหลักธรรมนี้ มีความ ประพฤติดี เป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวมีสังคมที่ดีตามไปด้วย ทั้งนี้ควรเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมแต่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป เช่น การเข้าร่วมงานบุญ งานสาธารณกุศลหรือชมรมต่าง ๆ การใช้คำพูดที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่พูดมากเกินไปหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น แบ่งปันและ

ช่วยเหลือสังคมตามกำลังของตนเอง นอกจากนี้แล้ววิถีชีวิตสมถะของผู้สูงอายุต้องเน้นการใช้ชีวิตอย่างมีสติและรู้จักความพอดีในทุก ๆ ด้าน รู้จักเลือกที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ รู้จักเลือกเวลาพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ มีความพอดีในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นและต้องรู้จักเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เกิ่นกำลังและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมได้อย่างยั่งยืน ในช่วงวัยสูงอายุ การมีชีวิตอย่างสมถะไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงแค่สุขภาพกายหรือจิตใจ แต่ยังต้องอาศัยปัจจัยทางสังคมที่เอื้อต่อความสุข ความสงบ และความมั่นคงทางใจของผู้สูงวัย การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน หรือเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ไม่ถูกทอดทิ้ง อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีนั้น ไม่ได้วัดด้วย “ปริมาณ” แต่ด้วย “คุณภาพ” ซึ่งต้องตั้งอยู่บนหลัก สัปปายะมัตตัญญู หรือ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สัปปายะ ซึ่งเป็นหนึ่งในหัวใจของ อายุสธรรม หรือธรรมะเพื่ออุปถัมภ์อายุให้ยืนยาวและมีคุณภาพ สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “.....ในมุมของพระพุทธศาสนา หลัก “สัปปายะมัตตัญญู” เป็นองค์ประกอบสำคัญของ “อายุสธรรม” หรือธรรมอันอุปถัมภ์อายุ ซึ่งไม่ใช่เพียงการดำรงชีวิตให้อยู่นาน แต่หมายถึงการมีชีวิตที่ยั่งยืน สมดุล และไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น โดยเฉพาะในมิติของสังคม ผู้สูงอายุควรรู้จัก “ประมาณ” ในการคบหาสมาคม เลือกอยู่ร่วมกับ “บุคคลสัปปายะ” ที่มีลักษณะเกื้อกูล ไม่พูดทำร้ายจิตใจ ไม่ชวนให้หลงผิดในโลกธรรม ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงบุคคลสัปปายะว่าเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการบรรลุมรรค และเป็นปัจจัยเอื้อให้การฝึกจิตเป็นไปได้โดยไม่ถูกรบกวน ความรู้จักประมาณในด้านสังคมจึงหมายถึงการรู้ว่าเมื่อใดควรพบปะ เมื่อใดควรถอย ควรร่วมกิจกรรมใดเท่าที่ใจและร่างกายพร้อม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปจนอึดอัดว่างเปล่า...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในระดับชุมชน ผู้นำชุมชนเราเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันอย่างมีขอบเขตที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่รู้จักประมาณ จะไม่ฝืนเข้าสังคมหากสุขภาพไม่อำนวย และจะไม่หลีกเลี่ยงจนตัดขาดจากเพื่อนบ้าน หากรู้จักจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม เช่น เข้าร่วมงานบุญ งานวัด งานอบรมธรรมะ หรือกิจกรรมจิตอาสาตามกำลังที่มี ย่อมเกิดความสุขใจโดยไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย หลักนี้ตรงกับพระพุทธพจน์ใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ที่ว่า “สัทธา สีล สุตะ จาคะ ปัญญา” เป็นคุณสมบัติของผู้เจริญในธรรม โดยเฉพาะ “จาคะ” คือการเสียสละที่รู้ขอบเขต หากให้เกินไปจนเหน็ดเหนื่อย ย่อมไม่เกิดคุณ ดังนั้นผู้สูงอายุที่รู้จักแบ่งปันอย่างมีประมาณ จึงเป็นแบบอย่างที่ดีในชุมชนของเรา...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...จากการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า ผู้สูงอายุที่รู้จักประมาณในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า มีอารมณ์มั่นคงและไม่หวั่นไหวต่อเรื่องราวรอบตัวง่าย ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก เช่นใน ธรรมบท คาถา 78 กล่าวว่า “ผู้มีปัญญาย่อมรู้ประมาณในมิตร ไม่ติดดีเกิน ไม่ตัดร้ายขาด” ซึ่งเป็นคำสอนที่ช่วยย้ำเตือนว่าความสัมพันธ์ที่ดีต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ผู้สูงวัยที่ปลีกตัวมากเกินไปอาจซึมเศร้า แต่ถ้าเข้าสังคมมากเกินไปก็มัก

เจ็บป่วยด้วยความเหนื่อยล้า การแนะนำให้ผู้สูงอายุรู้จักคบเพื่อน คบลูกหลาน หรือร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างพอดี เป็นแนวทางที่เรานำไปสู่การเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในฐานะผู้สูงวัย เราเข้าใจว่าทุกสิ่งควรมีขอบเขต แม้แต่ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ลูกหลานบางทีก็มีหน้าที่ของเขา เราไม่ควรคาดหวังมากจนเกิดความเสียใจ หากเขามีเวลามาเยี่ยม เราก็ตีใจ หากไม่มีเราก็กเข้าใจ และหากจะเข้าสังคม เราก็กเลือกกิจกรรมที่เราทำได้ เช่น ไปวัดร่วมฟังธรรม ปลุกผักในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือนั่งพูดคุยกับเพื่อนที่มีธรรมชาติในใจ ไม่ใช่ไปอยู่ในกลุ่มที่นินทาใคร ซึ่งเราคิดว่านี่แหละคือ “การรู้จักประมาณในสังคม” ว่าเราต้องใคร่ครวญก่อนพูดหรือทำใด ๆ ว่าเหมาะกับกาลหรือไม่ เราเอาธรรมชาติมาใช้ทุกวัน แล้วเราก็มีความสุขสงบ และพอใจในชีวิตที่เหลืออยู่...”ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

4.3.3 ปริณตโกชิ (บริโภคลิขิตที่ย่อยง่าย)

ในสังคมผู้สูงอายุ การมีวิถีชีวิตที่สมดุลไม่ใช่เพียงการดูแลสุขภาพกายและใจ แต่ยังครอบคลุมถึงการมีสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมรอบข้างด้วย หนึ่งในแนวทางที่ส่งเสริมสมดุลชีวิตทั้งสามมิตินี้คือการดำเนินตามหลัก “ปริณตโกชิ” ซึ่งหมายถึง “ผู้รู้จักเลือกบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย” โดยหลักธรรมข้อนี้ไม่เพียงหมายถึงอาหารทางกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึง “การบริโภคทางสังคม” คือ การรับข้อมูลความสัมพันธ์ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระดับที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเครียด หรือความเหนื่อยล้าแก่ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

ในมิติสังคม ผู้สูงอายุที่เป็น “ปริณตโกชิ” ย่อมรู้จักเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและจิตใจ เช่น การเข้าร่วมวงสนทนาธรรม การทำบุญตักบาตร การปลูกผักร่วมกับเพื่อนบ้าน หรือการเยี่ยมเยียนผู้ป่วยในชุมชน ทั้งหมดนี้เป็นการบริโภคทางสังคมที่ “ย่อยง่าย” ไม่ทำให้จิตใจสับสนหรือเหนื่อยล้า ต่างจากการอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยข่าวลือ การเปรียบเทียบ หรือการเสียดสีที่ไม่มีสาระ ซึ่งเปรียบเสมือนอาหารหยาบที่ย่อยยาก อาจสร้างพิษภัยทางอารมณ์ได้โดยไม่รู้ตัว

นอกจากนี้ ความสามัคคีของหมู่คณะเป็นสุข” ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุควรเสริมสร้างความสามัคคีในครอบครัวและชุมชน โดยการเลือกสื่อสารที่นุ่มนวล ช่วยเหลือในสิ่งที่พอเหมาะ และไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องขัดแย้งโดยไม่จำเป็น ความพอตินี้คือหัวใจของ “ปริณตโกชิ” ในแง่ของสังคม ในบริบทชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุสามารถเป็นแบบอย่างของปริณตโกชิในสังคมได้ โดยการพูดน้อยแต่มีสาระ การฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน การให้คำปรึกษาอย่างเมตตา และการเว้นจากคำพูดที่สร้างความร้ายแรง ทั้งหมดนี้คือการรู้จัก “บริโภคและส่งต่อ” สิ่งที่ย่อยง่ายและดีต่อสังคม เป็นการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาในเชิงปฏิบัติที่ละเอียดลึกซึ้ง

กล่าวโดยสรุป “ปริณตโกชิ” กับผู้สูงอายุในด้านสังคม จึงไม่ใช่แค่เรื่องอาหารเท่านั้น แต่คือการเลือกสิ่งที่จะเข้ามาสู่ชีวิตและจิตใจอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็นคน กิจกรรม หรือคำพูด หากสิ่งเหล่านั้นก่อทุกข์และพ้อติ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่สงบ ง่าย เบา และเต็มไปด้วย

ความหมาย สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในแง่มุมมองของพระพุทธศาสนา “ปริณตโกชี” ไม่ได้หมายถึงเพียงการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย แต่ยังหมายถึงการเลือกเสพสิ่งต่าง ๆ เข้าสู่ใจอย่างเหมาะสมด้วย เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ว่า “ผู้ใดเป็นปริณตโกชี...ย่อมมีเวทนาเบาบาง สุขภาพดี แก่ช้า และครองอายุได้นาน” ซึ่งเราสามารถนำมาอธิบายว่า ในบริบทสังคม ผู้สูงอายุควรเลือกเสพข้อมูล ข่าวสาร หรือความสัมพันธ์ที่ไม่ทำให้ใจชุ่มฉ่ำ ไม่ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน เช่น หลีกเลียงการพูดเรื่องของคนอื่น เลือกฟังธรรม หรือพูดคุยกับผู้ที่ส่งเสริมจิตใจ...”

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...ในชุมชนของเรา เราให้ความสำคัญกับแนวทางปฏิบัติตามหลัก “ปริณตโกชี” มาก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัย เพราะบางครั้งกิจกรรมในชุมชนหรือคำพูดของผู้คนอาจดูเหมือนไม่รุนแรง แต่ก็เป็นที่ “ย่อยยาก” สำหรับใจผู้สูงอายุ เราเน้นให้ผู้สูงวัยเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไป เช่น วงสวดมนต์เช้า สันทนาธรรม หรือทำสวนผักเบา ๆ ร่วมกัน เพราะสิ่งเหล่านี้คือ “ความสัมพันธ์ที่ย่อยง่าย” สร้างความสงบ และยังคงความรู้สึกมีคุณค่าในสังคมโดยไม่ทำให้เหนื่อยใจ...”

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...จากประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เราพบว่า การรู้จักเลือกสิ่งที่บริโภคทางสังคม ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต เช่น หากผู้สูงอายุได้อยู่ในสังคมที่มีแต่คำวิจารณ์ ขวาลือ หรือการเปรียบเทียบชีวิตตนกับผู้อื่น มักทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ในทางตรงข้าม หากผู้สูงวัยเลือกคบคนที่พูดในสิ่งดี ๆ สนับสนุนกัน มีกิจกรรมที่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป เขาจะมีอารมณ์ที่สมดุล นอนหลับดี และมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง นี่คือ “ปริณตโกชี” ในเชิงพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับหลัก “อรรถจริยา” ในสังคหวัตถุ 4 ที่มุ่งประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์...”

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การเลือกคุยกับคนที่ใจเย็น ทำให้เราสบายใจมากกว่าการอยู่ในกลุ่มที่พูดเสียงดังหรือพูดเรื่องวุ่นวาย แม้จะไม่ได้เป็นญาติ แต่ถ้าอยู่แล้วรู้สึกสงบ ก็เหมือนครอบครัว เราจึงเลือกกินสิ่งที่ย่อยง่าย ไม่ใช่แค่อาหารแต่รวมถึงคำพูด ความรู้สึก และกิจกรรม เช่น วันพระก็ไปวัด ไปสนทนาธรรมกับพระ หรือเพื่อน ๆ ในกลุ่มผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เรา “ไม่เครียด ไม่เหนื่อย ไม่เหงา” เพราะอยู่กับสิ่งที่สบายใจ พอดี และเหมาะสมกับวัย...”

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1

4.3.4 กาลจารี (ประเพณีฤดูกาลเวลา)

ผู้สูงอายุต้องอยู่รวมกันในสังคมอย่างสันติสุข เป็นสุขภาวะทางสังคมที่ดี กาลเวลา จะเป็นตัวชี้วัด อย่างต้งมั่น ทั้งในการทำงานในการดำเนินชีวิต ดังนั้นต้องมีความเหมาะสมในเวลารู้จักคุณค่า รู้จักวางแผนให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ต่าง ๆ จัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างการอยู่กับครอบครัว การปฏิบัติธรรมและการทำกิจกรรมส่วนตัว หลีกเลียงการนอนดึก ตื่นสายหรือใช้เวลาว่างอย่างไร ประโยชน์ ทั้งนี้ควรเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในเวลาที่เหมาะสม เช่น ร่วมกิจกรรมทางวัด งานบุญ หรือกิจกรรมเพื่อสังคมโดยไม่รบกวนสุขภาพของตนเอง ในบริบทของการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ หนึ่งใน

ในหลักธรรมสำคัญที่ช่วยประคับประคองชีวิตให้สมดุลทั้งทางกาย จิต และสังคมคือ “กาลจारी” ซึ่งหมายถึง การประพาสถูกกาลเวลา เป็นการดำเนินชีวิตอย่างรู้จังหวะ รู้ว่าเมื่อใดควรทำอะไร ไม่ละเลยหน้าที่ ไม่เร่งเร้าเกินวัย และไม่หลงลืมคุณค่าของปัจจุบัน กาลจारीจึงไม่ใช่เพียงการตรงต่อเวลา แต่หมายถึงความรู้จักวางแผนชีวิตให้พอดี และดำรงตนให้เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบททางสังคมที่ตนอยู่ สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การเป็น “กาลจारी” เป็นคุณธรรมพื้นฐานของผู้มีปัญญา เป็นการเคารพในธรรมชาติของชีวิต ผู้สูงอายุที่รู้จักแบ่งเวลาให้พอดี จะสามารถสร้างสุขภาวะทางสังคมได้โดยไม่สร้างภาระต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น การเลือกเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณกุศล งานบุญหรือกิจกรรมวัดในเวลาที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกินกำลัง หรือกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายอ่อนล้า ทั้งนี้ การประพาสถูกเวลา ยังสัมพันธ์กับ “กาลสัปปายะ” หนึ่งในสัปปายะ 7 ประการใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่กล่าวถึงการเลือกเวลาที่เหมาะสมต่อการภาวนา เจริญธรรม และอยู่ร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...สะท้อนว่า ผู้สูงอายุในชุมชนที่จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม มักมีชีวิตที่เป็นระเบียบ มีสุขภาพดี และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่ขัดแย้ง เช่น ตื่นเช้า ทำวัตร สวดมนต์ และร่วมทำกิจกรรมกลางวันกับเพื่อนร่วมวัย แต่จะหลีกเลี่ยงการนอนดึก ตื่นสาย หรือใช้อุปกรณ์สื่อสารมากเกินไปในช่วงค่ำ การรู้เวลาใดควรพัก เวลาใดควรพบปะ ก็เป็นหนึ่งในรูปธรรมของ “กาลจारी” ที่ส่งผลดีต่อทั้งกาย ใจ และสังคมรอบข้าง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การประพาสถูกเวลา ยังมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัย เพราะจะช่วยลดความสับสนทางอารมณ์ ลดภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างความมั่นคงภายในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะข้อ “วิมังสา” ที่หมายถึงการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนทำสิ่งใด ผู้สูงอายุที่มีกิจวัตรชัดเจน เช่น การสวดมนต์ตอนเช้า พักผ่อนตอนเที่ยง และเจริญภาวนาตอนเย็น จะมีจิตใจสงบ ลดความวุ่นวายจากสิ่งรอบตัว และสามารถประคับประคองตนในสังคมได้อย่างกลมกลืน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...เมื่อตนเริ่มใช้ชีวิตตามหลัก “กาลจारी” โดยตื่นเช้า เดินออกกำลังกายเบา ๆ สวดมนต์ และแบ่งเวลาช่วงบ่ายไปทำกิจกรรมกับเพื่อนในชมรม หรือช่วยงานวัด ก็พบว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น ไม่เบื่อหน่าย และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระ การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่จำเป็น เช่น การดูโทรทัศน์ดึก ๆ หรือการเสพข่าวในโซเชียลมากเกินไป ทำให้จิตใจไม่วุ่นและพักผ่อนได้ดี...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

4.3.5 พรหมจारी (ควบคุมตนเอง)

ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน เพราะจะทำให้ควบคุมพฤติกรรมทางกาย ภาว วจาให้ตั้งอยู่ สังคมได้ สังคมก็จะเป็นสุข ไม่มีการเบียดเบียนกัน เน้นหลักใน การพัฒนา ไปสู่คุณภาพที่ดี มีวินัยในการใช้ชีวิต ไม่ปล่อยให้ตนเองหลงไปกับสิ่งชั่วร้ายทางสังคม เช่น การพูดจาให้ร้ายผู้อื่นหรือมัวเมาในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ รวมถึงประพฤติดนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง โดยรักษา

ศีลธรรมและเผยแพร่ธรรมะให้แก่ชุมชน แต่ให้ความสำคัญกับความเมตตาและการให้อภัย นอกจากนี้ การควบคุมตนเองโดยการมีสติและการควบคุมพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะต้องควบคุม อารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือปัญหาทางสังคม ไม่ทำสิ่งที่ อาจทำให้เกิดความเครียดหรือความขัดแย้งในสังคมและการมีความยับยั้งชั่งใจจะช่วยให้ผู้สูงอายุมี ความสุขในชีวิตและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม “พรหมจารี” ในฐานะหลักของอายุสธรรมด้าน สังคม จึงไม่จำกัดอยู่เพียงในสมณเพศ แต่เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของผู้สูงอายุได้ อย่างกว้างขวาง โดยมุ่งที่ “การควบคุมตน” ด้วยศีล สติ และสมาธิ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสัมพันธ์ ทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงวัยมีอารมณ์มั่นคง พุดจาดี คิดดี ทำดี เป็นผู้มีเมตตา ไม่เบียดเบียน และไม่ถูก ครอบงำด้วยอารมณ์ที่เป็นอกุศล อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลานและชุมชน โดยเฉพาะใน พระไตรปิฎก เล่ม 24 อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่า “ศีลย่อมเป็นที่ตั้งแห่ง สมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ปัญญานำไปสู่ความหลุดพ้น” ซึ่งกล่าวได้ว่า การควบคุมตนเองตาม หลักพรหมจรรย์คือหนทางสู่สมดุลงแห่งชีวิตในบั้นปลายอย่างแท้จริง สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่าน หนึ่งกล่าวว่า “....“พรหมจารี” หรือผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ตามคำอธิบายในพระไตรปิฎก หมายถึง ผู้ ที่ควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์ทั้งกาย วาจา และใจ ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วง ละเมิด และมุ่งสู่ความหลุดพ้น แม้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ชนกบวช พรหมจรรย์ก็สามารถนำมาใช้ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกต่อผู้อื่นในสังคมให้เหมาะสม กับวัยและสถานภาพ โดยในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “บุคคล ที่สำรวมอินทรีย์ รักษาศีล มีความเคารพในธรรม เป็นผู้ใกล้พรหมจรรย์” ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิต เรียบง่าย เคารพตนเอง ไม่เสเพลยั่ว ไม่พูดร้ายผู้อื่น ย่อมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในพรหมจรรย์อย่าง แท้จริง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...การควบคุม ตนเองในวัยสูงอายุสำคัญมาก เพราะเมื่อมีวุฒิภาวะมากแล้ว การแสดงออกย่อมต้องรอบคอบและสงบ เสถียร ไม่เอาแต่ใจ ไม่ยึดติดกับความเห็นของตนจนเกิดการขัดแย้งในครอบครัวหรือชุมชน เรามักจัด กิจกรรม “เจริญเมตตาภาวนา” และ “อบรมศีล 5” ในชมรมผู้สูงอายุ เพื่อปลูกฝังการฝึกใจให้มั่นคง ผู้สูงอายุที่ฝึกฝนเช่นนี้ จะมีวาจาที่สงบ อารมณ์เย็น เข้าใจผู้อื่น และรู้จักให้อภัย ซึ่งทำให้การอยู่ ร่วมกันในสังคมสงบสุขมากขึ้น และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า “...จากประสบการณ์ทำงานกับผู้สูงอายุในชุมชน เรา พบว่าการควบคุมตนเองตามหลักพรหมจรรย์มีผลอย่างมากต่อสุขภาพจิตและสังคมนรอบข้าง ผู้สูงวัยที่ ฝึกสมาธิ รักษาศีล พุตน้อย มีความเมตตา มักมีอารมณ์มั่นคง ลดอาการวิตกกังวล และลดความเสี่ยง ของโรคซึมเศร้าได้ดี อีกทั้งยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว เพราะไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินหรือ ตำหนิ เราใช้แนวทางจาก “การสำรวมอินทรีย์ในอิริยาบถทั้ง 4 ทำให้จิตสงบ” เป็นหลักในการอบรม ให้ผู้สูงอายุฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่าน

หนึ่งกล่าวว่า “...การที่ผู้สูงอายุโกรธง่าย พุดตรงแรงจนคนรอบข้างอึดอัด แต่พอเริ่มสวดมนต์ ทำสมาธิทุกวัน และเรียนรู้หลักพรหมจรรย์จากพระในวัด จึงเข้าใจว่าการควบคุมตนเองคือความสุขอย่างหนึ่ง ไม่ใช่การกดทับ แต่เป็นการวางเฉยอย่างรู้เท่าทัน เราเลือกฟังธรรม อ่านหนังสือ และร่วมกิจกรรมสงบ ๆ ในชุมชน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำบุญ หรือฟังธรรมในวัด เพื่อรักษาจิตให้มั่นคง การไม่ยุ่งเรื่องชาวบ้าน ไม่ตำหนิใครแม้ในใจก็ทำให้เราเบาขึ้น สบายขึ้น และอยู่ร่วมกับใครก็ได้ ไม่ทะเลาะ ไม่ขัดแย้ง...” ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5

ดังนั้น การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสังคม มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การควบคุมอารมณ์และความคิด การเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสม และการรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า หลักอายุสธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักเลือกทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและความพอดี ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การร่วมกิจกรรม หรือการมีส่วนร่วมในสังคม การนำหลักอายุสธรรมไปใช้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข โดยไม่ตกอยู่ในความเครียดหรือความกังวลที่เกินไป การรู้จักประมาณ การเลือกเวลาในการทำกิจกรรม หรือการควบคุมตนเองในการติดต่อกับผู้อื่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงในสังคมและการใช้หลักอายุสธรรมในชีวิตประจำวันช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในทางที่มีความสุขและสงบสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ และรักษาความสัมพันธ์ในสังคมได้อย่างยั่งยืน

4.4 สรุป

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม เป็นแนวทางที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยอย่างรอบด้าน โดยมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดทั้งในด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างสมดุล หลักอายุสธรรมมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้จักประมาณ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่มากหรือน้อยเกินไป ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ในด้านสุขภาพ การนำหลักอายุสธรรมมาประยุกต์ใช้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ลดภาวะเจ็บป่วยและเสริมสร้างความแข็งแรง รวมถึงการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดินเบา ๆ การทำสมาธิ หรือการออกกำลังกายตามวัย ซึ่งช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นและชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในด้านจิตใจ การฝึกจิตให้สงบด้วยการเจริญสติ ภาวนา หรือการรู้จักปล่อยวางจากความเครียด ความวิตกกังวล และสิ่งยึดติดในอดีต เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากภายใน มีอารมณ์มั่นคง เผชิญปัญหาในชีวิตด้วยความเข้าใจและไม่หวั่นไหว การรักษาจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากความเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ด้านสังคม ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ที่ดี

กับคนรอบข้าง ย่อมมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การได้พูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความโดดเดี่ยวและเสริมแรงจิตใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งยังเป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และกำลังใจซึ่งกันและกัน ทั้งสามด้านนี้สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นและช่วยเกื้อหนุนกัน เมื่อสุขภาพกายดี จะเอื้อต่อการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง เมื่อจิตใจสงบก็จะส่งเสริมให้ดูแลร่างกายได้ดีขึ้น และหากมีสังคมที่อบอุ่น ก็จะทำให้จิตใจมั่นคงและร่างกายสดชื่น การบูรณาการทั้งสามด้านตามหลักอายุสธรรม จึงเป็นการวางรากฐานสำคัญในการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลและยั่งยืนของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง และใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีคุณค่าและมีความหมาย

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคม มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งเสริมกันอย่างสมดุล หลักอายุสธรรมที่เน้นการรู้จักประมาณและทำสิ่งที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาสุขภาพได้ดี ทั้งในแง่ของการเลือกรับประทานอาหารที่ดี การทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และการดูแลจิตใจให้สงบและมีความสุข ด้านจิตใจ การฝึกฝนการควบคุมอารมณ์และการปล่อยวางความกังวลต่าง ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่เครียดเกินไป ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวม การรักษาสมดุลทางอารมณ์ทำให้สุขภาพกายดีขึ้นเพราะจิตใจที่สงบจะลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากความเครียดและด้านสังคม การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น การรู้จักเลือกทำกิจกรรมที่ไม่เกินกำลังในสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและมีความสุขในชีวิต ซึ่งในทางกลับกันยังช่วยส่งเสริมให้พวกเขารักษาสุขภาพกายและจิตใจให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้มีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและร่วมกันทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมดุลและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การปรับสมดุลระหว่างการดูแลสุขภาพจิต สังคมและร่างกายตามหลักอายุสธรรมจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม” จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงสรุปผล อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 แนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ จึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่ผ่านการสังสมประสบการณ์และภูมิปัญญา มีบทบาทสำคัญในครอบครัวและสังคมในการถ่ายทอดความรู้และค่านิยมให้กับคนรุ่นหลัง ผู้สูงอายุยังเป็นกลุ่มที่ต้องการการดูแลและความใส่ใจด้านสุขภาพ การให้ความเคารพและการเข้าใจความต้องการถือเป็นสิ่งสำคัญในสังคม การดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นภารกิจร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคม และในหลักพุทธศาสนาผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่ผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมมานาน มีประสบการณ์และภูมิปัญญาที่สำคัญ พุทธศาสนาเน้นให้ความสำคัญและให้ความเคารพกับผู้สูงอายุเพราะมีความรู้และสามารถเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ผู้สูงอายุในมุมมองพุทธศาสนาเป็นผู้ที่ใกล้ชิดเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ต้องได้รับการดูแลและให้เกียรติจากสังคม การให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุเป็นการสร้างบุญและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ซึ่งการแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้ตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงหลัก ได้แก่ วัยผู้สูงอายุช่วงต้น (60-69 ปี) ช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมถอยเล็กน้อย แต่ยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ จิตใจดีและมีความรู้ความสามารถในการดำรงชีวิต วัยผู้สูงอายุช่วงกลาง (70-79 ปี) ร่างกายเริ่มอ่อนแอลง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ วัยผู้สูงอายุช่วงปลาย (80 ปีขึ้นไป) ช่วงนี้ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยทางร่างกายและสุขภาพอย่างชัดเจน การเคลื่อนไหวจำกัดลงและมีปัญหาด้านสุขภาพที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการแบ่งช่วงวัยนี้ช่วยให้เข้าใจลักษณะของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงชีวิตและสามารถให้การดูแลและสนับสนุนที่เหมาะสมตามความต้องการของแต่ละช่วงได้

ผู้สูงอายุจะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุตามกาลเวลาคือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (Physical Changes) เช่น ผิวหนังและเส้นผม ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบการ

มองเห็นและการได้ยิน ระบบย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในผู้สูงอายุเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Emotional and Psychological Changes) เช่น ความเครียดและความวิตกกังวล ความเหงา ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในผู้สูงอายุมักเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงความเสื่อมสภาพทางร่างกายและการสูญเสียสิ่งที่เคยมี สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Changes) เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงในการเข้าสังคม การจัดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับการสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือสังคม นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมร่วมด้วย ดังนั้น การดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงแค่การจัดการปัญหาสุขภาพกาย แต่ยังต้องคำนึงถึงความต้องการทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย การสร้างเครือข่ายสนับสนุนในครอบครัว ชุมชน และภาครัฐ รวมถึงการส่งเสริมบทบาทในศาสนาและวัฒนธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขในวัยบั้นปลายได้อย่างยั่งยืน

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยชราพร้อมกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและอื่น ๆ จึงจำเป็นต้องมี **การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล** ซึ่งชีวิตที่เกิดความสมดุลครอบคลุมถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ กล่าวได้ว่า การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การเสื่อมของระบบภูมิคุ้มกัน การเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัว และความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ดีขึ้น โดยแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล เช่น การวางแผนชีวิต การพัฒนาทักษะใหม่การเรียนรู้ทักษะใหม่ การสร้างความสัมพันธ์ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันการตรวจสุขภาพ การจัดการความเครียด การทำกิจกรรม โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพจิตโดยการฝึกสมาธิหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในช่วงวัยชรา โดยองค์ประกอบของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การพัฒนาทางสติปัญญา การพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรงซึ่งเป็นไปตาม **ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต** ที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการดูแลสุขภาพกายผ่านการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม การรักษาสุขภาพจิตด้วยการจัดการอารมณ์และฝึกสมาธิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม รวมถึงการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลชีวิตช่วยเสริมสร้างความสุข ความพึงพอใจ

และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายในชีวิต โดย **หลักการสร้างดุลยภาพชีวิต** ที่สำคัญคือ รักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง การรักษาดุลยภาพทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก รักษาดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจ การมีชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ใครต่อใครก็ปรารถนาจะมี “ชีวิตที่ดี” แต่อะไรคือ ความหมายของการมีชีวิตที่ดี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุข และความพึงพอใจในชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมอย่างชัดเจน ความสมดุลในวิถีชีวิตมิได้หมายถึง กายภาพ จิตใจ สังคม จิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังหมายถึงองค์รวมต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของผู้สูงวัย รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะการมีจิตวิญญาณที่สงบและการมองหาความหมายในชีวิตยังช่วยสร้างความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิจะเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและจิตวิญญาณที่ดีต่อไป

การส่งเสริมวิถีชีวิตสมดุลในผู้สูงอายุเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงบั้นปลายชีวิตได้อย่างมีความสุขและมั่นคง แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นการดูแลในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและยั่งยืน ผู้สูงอายุหมายถึงกลุ่มบุคคลที่เข้าสู่วัยปลายของชีวิต ซึ่งตามบริบทของประเทศไทย หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นกระบวนการธรรมชาติที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายที่เริ่มเสื่อมสภาพ ด้านจิตใจที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือความวิตกกังวล และด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเกษียณอายุหรือการลดบทบาทในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การสร้างสมดุลในวิถีชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในช่วงวัยนี้

วิถีชีวิตสมดุลครอบคลุมมิติสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในทุกด้าน ด้านกายภาพเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย การดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนที่เพียงพอช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง การตรวจสุขภาพประจำปีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเฝ้าระวังและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกเหนือจากสุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นอีกมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการจัดการ

ความเครียด การเสริมสร้างความคิดเชิงบวก และการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข เช่น การทำสมาธิ การเล่นโยคะ หรือการทำงานอดิเรก ล้วนช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีมักสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี และมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในระยะยาว ในด้านสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และชุมชนเป็นปัจจัยที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและลดความโดดเดี่ยว ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การเป็นอาสาสมัคร หรือการทำบุญในชุมชน มักมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น การสนับสนุนจากครอบครัว เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการพูดคุยอย่างใกล้ชิด ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม จิตวิญญาณเป็นอีกมิติหนึ่งที่ช่วยเติมเต็มความหมายในชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิตและการปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิ การฟังธรรม หรือการทำบุญ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบและมีความสุข กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง และยังเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลในผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสร้างความอบอุ่นและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ชมรมสุขภาพ การเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นโยบายจากภาครัฐ เช่น การเพิ่มเบี้ยยังชีพ การจัดบริการดูแลสุขภาพ และการสร้างพื้นที่สำหรับกิจกรรมผู้สูงอายุ ล้วนช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพในระยะยาว โดยมุ่งเน้นการดูแลในทุกมิติของชีวิต ตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ไปจนถึงจิตวิญญาณ การบูรณาการความรู้และการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และภาครัฐเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยชราได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

5.1.2 หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

หลักอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาวะของผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายโดยไม่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค รวมถึงการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีปัญญา โดยหลักอายุสธรรม 5 ประการได้แก่ สัปปายการี – การทำสิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ (การกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ) สัปปายะ มัตตัญญู – การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายแม้สิ่งที่สบายจะเป็นประโยชน์ แต่ก็ต้องรู้จักประมาณ ทำให้พอดีไม่มากเกินไป (มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)) ปริณโตกชี – การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายการเลือกอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ กาลจารี – การประพฤติตนเหมาะสมในระยะเวลาการรู้จักกาลเทศะและจัดการเวลาอย่างเหมาะสม พรหมจารี – การถือพรหมจรรย์ตามควร โดย **ความสำคัญของหลักอายุสธรรม** มีบทบาทสำคัญในการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ สังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ

หลักอายุสธรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิตเพราะชีวิตคือ การเป็นอยู่หรือดำรงอยู่ สภาพที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้นั้นต้องมีความสมดุล ถึงแม้จะเป็นผู้สูงวัยแต่ตามหลักของอายุสธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่การรักษาชีวิตให้ยืนยาวเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสมดุลที่เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งกายและจิต โดยธรรมะสนับสนุนให้อายุยืน เช่น การปฏิบัติตามหลักสัปปายะ การฝึกโยนิโสมนสิการ อายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมและธรรมชาติ เช่น การมีจิตเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น หลักธรรมอายุสธรรมเป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เน้นถึงธรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ชีวิตมีอายุยืนยาวมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางกายและจิตใจ โดยที่ธรรมซึ่งช่วยเสริมสร้างอายุวัฒนธรรมจะต้องครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้หลักอายุสธรรมจึงไม่เพียงเป็นหลักธรรมสำหรับการมีอายุยืนยาว แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความหมาย มีคุณค่าและเปี่ยมไปด้วยความสุขที่แท้จริง ผู้ที่ยึดถือธรรมนี้จะสามารถดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ ทั้งในแง่ของความยาวนานและความงดงามของชีวิต

แล้วหลักอายุสธรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลได้อย่างไร กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนปรารถนา คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์มีความปลอดภัยเป็นบุคคลที่มีคุณค่าที่สำคัญคือ ความต้องการมีอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติการมีสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กับการดำรงชีวิตอยู่เป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าและประสบความสำเร็จ

หลักอายุสธรรมหรืออายุวัฒนธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนะวิถีชีวิตที่เน้นความสมดุลระหว่างสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขอย่างยั่งยืน แนวทางนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการมีชีวิตที่ยืนยาวแต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและศีลธรรมหนึ่งในหลักการสำคัญของอายุสธรรม คือ การทำสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ การเลือกสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการฝึกจิตด้วยสมาธิหรือการสวดมนต์ ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี การดูแลจิตใจให้มีความผ่อนคลายและสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ส่งเสริมสมดุลในร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่เพียงช่วยให้ชีวิตยืนยาว แต่ยังสร้างความสุขในชีวิตประจำวันด้วยความสมดุลเป็นหัวใจของหลักอายุสธรรม การรู้จักประมาณในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอดี หรือการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตในทางสายกลาง โดยหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุลการบริโภคอาหารก็เป็นอีกแง่มุมที่สำคัญของหลักธรรมนี้ การเลือกอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ เป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ และยังช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพกายและจิตใจแล้ว การจัดการเวลาก็เป็นสิ่งสำคัญ หลักอายุสธรรมเน้นการใช้เวลาให้เหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูพลังงาน พร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับกิจกรรมในวันถัดไป การจัดการเวลายังช่วยสร้างวินัยในชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย การดำรงชีวิตตามหลักพรหมจรรย์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสร้างความสงบสุขในชีวิต การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล และการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตาและกรุณา ช่วยลดความขัดแย้งในใจและสร้างความสมานฉันท์ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น การละเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจผ่องใสและเกิดความสุขที่แท้จริง หลักอายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติและสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ชุมชน และธรรมชาติช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น หลักอายุสธรรมจึงเป็นแนวทางชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำรงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพใจหรือสุขภาพทางสังคม การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและยืนยาวอย่างแท้จริง

5.1.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ โดยวิเคราะห์ผ่านหลักอายุสธรรม 5 ประการ ได้แก่ สัปายการี (ทำสิ่งที่สบาย), สัปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ), ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย), กาลจารี (ประพฤติกาลเวลา), และ พรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ซึ่งการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ ควรมุ่งเน้นการดูแลร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเหมาะสมกับสรีรร่างกายควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายต้องทำกิจกรรมที่เสริมสร้างร่างกาย เช่น เดินจงกรม โยคะสำหรับผู้สูงวัยหรือออกกำลังกายเบา ๆ ที่ช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น และสิ่งที่สำคัญคือ การพักผ่อนที่เพียงพอ โดยการนอนหลับให้เป็นเวลา ไม่นอนดึกเกินไป เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูการจะทำให้นอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ ส่วน ด้านจิตใจ นั้นจำเป็นต้องพึ่งพาทั้งหลักพุทธศาสนาและการมีความสุขภายใน ได้แก่ การฝึกสติและสมาธิโดยเน้นการปฏิบัติสมาธิและเจริญสติในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจสงบ เช่น การฟังธรรม สนทนาธรรมหรือเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพื่อช่วยเสริมสร้างความสงบภายในจิตใจได้ การเรียนรู้คำสอนจากพระสงฆ์และผู้มีประสบการณ์ยังช่วยให้เราเข้าใจและปรับตัวกับการใช้ชีวิตได้อย่างมีสติและสมดุล และ ด้านสังคม ต้องรับรู้ถึงบทบาทของตนเองในสังคมและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต การมีการสื่อสารที่เปิดเผยและตรงไปตรงมาจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในสังคมและในครอบครัวดีขึ้น การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงยังสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตและมีวิถีชีวิตใหม่ภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม สรุปได้ดังนี้

1. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้สมดุลตามหลักอายุสธรรม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและใจอย่างยั่งยืน ผ่าน 5 หลัก ได้แก่ สัปายการี คือ การเลือกสิ่งที่เหมาะสมและสบายกาย เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพและกิจกรรมเบา ๆ อย่างเดินจงกรมหรือไทเก็ก, สัปายะมัตตัญญู หรือการรู้จักประมาณ ทั้งในการกิน ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเหมาะสม, ปริณตโกซี คือการบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ และการเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ, กาลจารี การประพฤติกาลเวลา โดยวางตารางชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายเบา ๆ และนอนหลับตรงเวลา, และพรหมจารี ซึ่งหมายถึงการควบคุมตนเองโดยยึดหลักศีล ฝึกสมาธิและมีวินัยทางใจ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เพียงสร้างสุขภาพกายที่ดี แต่ยังหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น เกิดสติปัญญา และดำรงชีวิตในวัยชราอย่างมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

2. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุธรรมด้านจิตใจ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้านจิตใจตามหลักอายุธรรม คือแนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการฝึกฝนและดูแลภายในจิตใจอย่างเป็นระบบและมีสติ โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ สัปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย), สัปปาเยมัตตัญญู (รู้จักประมาณ), ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย), กาลจารี (ประพฤติดุ๊กกาลเวลา), และพรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ซึ่งล้วนเป็นแนวทางในการดูแลจิตใจให้สงบเย็น มั่นคง และเปิดรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้านจิตใจด้วยหลักอายุธรรม เป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อดูแลจิตใจอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำให้สิ่งที่สงบสุข การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่ดีต่อใจ การรู้จักใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการควบคุมอารมณ์อย่างมีสติ การดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน และสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบ เปี่ยมด้วยคุณธรรม และคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง

3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุธรรมด้านสังคม

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้านสังคม เป็นการสร้างรากฐานแห่งความสัมพันธ์ที่มั่นคงและเปี่ยมด้วยคุณค่าในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงบทบาท การสูญเสียเครือข่ายทางสังคม และความห่างเหินจากครอบครัว การดำเนินชีวิตตามหลัก “อายุธรรม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เช่น หลักสัปปายการี สัปปาเยมัตตัญญู ปริณตโกซี กาลจารี และพรหมจารี จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงตนในสังคมอย่างสงบ เรียบง่าย และมีศักดิ์ศรี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้านสังคมตามหลักอายุธรรม มิได้หมายเพียงการมีเพื่อนหรือเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น แต่คือการดำรงอยู่ในสังคมด้วยความเข้าใจ การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่เหมาะสม และการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่น มีคุณค่า และเปี่ยมด้วยความเมตตา ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตด้วยหลักอายุธรรมจึงจะสามารถมีชีวิตที่สงบสุข มั่นคง และเปี่ยมไปด้วยความหมายในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างแท้จริง

ตารางที่ 5.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

หลักอายุสธรรม	สุขภาพ (กาย)	จิต (จิตใจและอารมณ์)	สังคม
สัปปายการี	กิจกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น เดินเล่น ชี่กง โยคะ	กิจกรรมที่ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ ธรรมะหรือฟังเทศน์	การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมเชิงบวก
สัปปายะมัตตัญญู	การรับประทานอาหารหรืออุปโภคบริโภคให้เหมาะสม	การปล่อยวางหรือเดินทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คิดบวก	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างเหมาะสม
ปริณตโกซี	อุปโภคบริโภคที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ที่มีกากใย	คิด วิเคราะห์ แยกแยะ สารที่จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ	การบริโภคข้อมูลที่เป็นประโยชน์
กาลจารี	ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับนาฬิกาของชีวิตและให้เหมาะสมกับช่วงวัย	ปฏิบัติธรรมให้เป็นกิจวัตร	จัดสรรเวลาในการเข้าสังคมให้เหมาะสมและแบ่งปันเวลาให้กับครอบครัว
พรหมจารี	การใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม	รักษาศีล 5	มีสติและวินัยในการใช้ชีวิตในสังคม

5.2 อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม จากการสรุปผลการวิจัยผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญในการอภิปรายผลดังนี้

หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้มีชีวิตยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล โดยหลักอายุสธรรม 5 ประการ ประกอบด้วย สัปปายการี (การทำให้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและใจ) สัปปายะ มัตตัญญู (การรู้จักประมาณ ทำให้พอดี ไม่มากเกินไป หรือ มัชฌิมาปฏิปทา) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสม) พรหมจารี (การถือพรหมจรรย์ตามควร) โดย

ความสำคัญของหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต ประกอบด้วยทางกาย ใจและสังคม ซึ่งเป็นไปตาม หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่ การรักษาชีวิตให้ยืนยาวเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสมดุลที่เกื้อกูลต่อ สุขภาพทั้งกายและจิต โดยการปฏิบัติตามหลักสปปายะ การฝึกโยนิโสมนสิการ เป็นต้น อายุสธรรม ยังชี้ให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมและธรรมชาติอีกด้วย นอกจากนี้หลักธรรมอายุส ธรรมเป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เน้นถึงธรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ชีวิตมีอายุยืน ยาวและอายุวัฒนธรรมจะต้องครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและจิตวิญญาณอีกด้วย ด้วยเหตุนี้หลัก อายุสธรรมจึงไม่เพียงเป็นหลักธรรมสำหรับการมีอายุยืนยาว แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ชีวิตดำเนิน ไปอย่างมีความหมาย มีคุณค่าและเปี่ยมไปด้วยความสุขที่แท้จริง ผู้ที่ยึดถือธรรมนี้จะสามารถ ดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ จึงเกิดการตั้งคำถามที่ว่า แล้วหลักอายุสธรรมมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างวิถี ชีวิตสมดุลได้อย่างไร กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนปรารถนามีสุขภาพที่สมบูรณ์ ปลอดภัย เป็นบุคคลที่รู้จัก คุณค่าในตัวเอง ประกอบกับ ต้องการมีอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถี แห่งธรรมชาติการมีสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กัน หากยึดตามหลักอายุสธรรมก็ต้องสามารถสร้างสมดุล ชีวิตได้ทั้งกาย ใจและสังคม อธิบายได้ว่า ทางกายต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ทางจิตต้องฝึกจิตด้วยการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์เพื่อเป็นการดูแลจิตใจให้มีความผ่อนคลายและสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ส่งเสริมสมดุลระหว่างภายในและภายนอก การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล และ การพัฒนาคุณธรรมก็สามารถทำได้เช่นกัน ส่วนทางสังคมการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทั้งในระดับมหภาค จุลภาคในชุมชนและสังคมเพื่อส่งเสริมความมีคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ เช่น การเป็นอาสาสมัครใน ด้านต่าง ๆ หลักอายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติและ สังคม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ชุมชนและธรรมชาติ ช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมี คุณภาพ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัวส่งผลต่อสุขภาพจิต ที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นหลักอายุสธรรมจึงเป็นแนวทางชีวิตที่ครอบคลุมทุก มิติของการดำรงอยู่การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและ ยืนยาวอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมานักวิชาการหลายท่าน เช่น พระครูจัน โทภาส (ชาโคร) และคณะ (2564) พบว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอย มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชน โดยความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลาย รูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งร่วมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลาน ให้ดำรงสืบต่อไป ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอภูคดจัน จังหวัดอุดรธานี พบว่า ร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสธรรมมี 5 ประการคือ 1) สปปาย

การี 2) สปปาเยมตตณฺญ 3) ปณฺติโกซี 4) กาลจารี 5) พรหมจารี ยังมีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคมทางจิตและทางปัญญาของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน นอกจากนี้**พระมหาวิชิต อัครชิต (2564)** พบว่า อายุสสธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง การปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตเป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตคือรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิตและมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป **แต่อย่างไรก็ตามในทางตรงกันข้ามยังมีอีกหลายหลักธรรมที่สามารถปรับความสมดุลของชีวิตได้ เช่น การศึกษาของ สิ่งนาท ประศาสน์ศิลป์ และคณะ (2565)** พบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน กล่าวสรุปได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคมและจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหามาและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัยได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 กาวนา 4 หลักพุทธธรรมความสมดุลด้านเศรษฐกิจได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ สันโดษ 3 และความสมดุลด้านสังคมและจิตวิทยาได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3

ประเด็นที่สำคัญคือ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนตามหลักอายุสสธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ โดยวิเคราะห์ผ่านหลักอายุสสธรรม 5 ประการ ได้แก่ สปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย), สปปาเยมตตณฺญ (รู้จักประมาณ), ปณฺติโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย), กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา), และพรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ซึ่งการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และ ด้านสังคม **ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์กานดา คันธวงศ์ (2563)** พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญาและแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายการี 2) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปาเยมตตณฺญ 3) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักปณฺติโกซี 4) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักกาลจารี 5) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพรหมจารี **เช่นเดียวกับงานวิจัยของ พระครูจันโทภาส (ชาโคร) และคณะ (2564)** พบว่า ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสสธรรมมี 5 ประการคือ 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) สปปาเยมตตณฺญ แม้ใน

สิ่งที่สายนั่นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปณิตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจारी ประพติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา 5) พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุมีแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคมทางจิตและทางปัญญาของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน **สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวชิต อคฺคชิต (2564)** พบว่า อายุสสธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรงประกอบด้วยหลัก 1) สปัายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สปัายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปณิตโกซี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจारी การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 5) พรหมจारी การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิตหมายถึงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาพะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญา การปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต เป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตคือ รู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิตและมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป

แต่อย่างไรก็ตามการสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุมีไขมีเพียงหลักธรรมเดียวเท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ได้เช่นกัน เช่น การศึกษาของ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์และคณะ (2565) พบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน กล่าวสรุปได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัยได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ภาวนา 4 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับปรับความสมดุลด้านเศรษฐกิจได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ สันโดษ 3 และหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหและปรับความสมดุลด้านสังคมและจิตวิทยาได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อปรับความสมดุลด้านสุขภาพอนามัยได้แก่ การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีศีลธรรมจรรยา รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ดูแลรักษาร่างกายในยามเจ็บป่วย ด้านเศรษฐกิจได้แก่ ความพอใจในสิ่งที่มีและละเว้นอบายมุข ด้านสังคมและจิตวิทยาได้แก่ ไม่หลงไหลไปตามโลกธรรม มีกัลยาณมิตรที่ดี หมั่นทำบุญให้ทาน ทำงานอยู่เสมออย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า อายายอมเป็นทาสของอดีต ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาและต้อนรับสิ่งที

หนีไม่พ้นด้วยความสงบ

และยังมีกิจกรรมที่เหมาะสมอีก เช่น กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสุขภาวะทางกาย กิจกรรมดัดกายให้ท่าน สมาทานรักษาศีล ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำขั้นตอนที่ 3 ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมฉันคือใคร กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ 3 แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจขั้นตอนที่ 4 ขั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี 3 กิจกรรมคือกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรม ส่องใจ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลัก บุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับ ความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิด สุขภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนาไปสู่สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น (พระครูพิพัฒนวิสุทธิการ (อรุณ ธรรมวโร), 2561)

ดังนั้นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุมีหลากหลายวิธีและแต่ละวิธีมีความสำคัญ แตกต่างกันไป การดูแลและส่งเสริมทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่ใช่เพียงการ นำหลักศาสนามาใช้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องยังนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมและ เป็นรูปธรรมเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะขององค์รวมที่สมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ สมดุล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1. ข้อเสนอแนะเชิงเชิงนโยบาย

1. นโยบายส่งเสริมการฝึกสมาธิและการทำจิตใจให้สงบ ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร จัดโครงการหรือกิจกรรมสนับสนุนการฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตใจ ลดความเครียด และพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความวิตกกังวล ทั้งนี้การส่งเสริมสมาธิเป็นการดำเนินตามหลักอายุสธรรมที่เน้นการเข้าใจความจริงและการปล่อย วางจากความทุกข์ อันจะนำไปสู่ความสงบเย็นอย่างยั่งยืน

2. นโยบายส่งเสริมการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม ควรผลักดันให้มีการจัด กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม เช่น การทำบุญประจำเดือน การเดินทางไปวัด หรือการบำเพ็ญ สาธารณประโยชน์ที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน

ครอบครัว และสร้างเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็ง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ แต่ยังสอดคล้องกับแนวทางการดำรงชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

3. นโยบายส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายอย่างเหมาะสม ควรกำหนดแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมการเดินเบา ๆ การฝึกโยคะ หรือการออกกำลังกายชะลอวัย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีความสมดุลระหว่างกายและใจตามหลักอายุสธรรม ซึ่งเน้นการรู้จักประมาณและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัย

4. นโยบายส่งเสริมการสร้างจิตสำนึกในการเข้าใจและยอมรับความเป็นจริง ควรมีการจัดอบรมหรือเสวนาในประเด็นเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต ความไม่เที่ยง และการปล่อยวางจากความทุกข์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสีย หรือการเกษียณอายุ อันจะช่วยลดความวิตกกังวลและนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็น

5. นโยบายส่งเสริมการฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบัน ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดโครงการฝึกสติอย่างเป็นระบบสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ในขณะปัจจุบัน เพิ่มการมีสติในชีวิตประจำวัน และช่วยลดความเครียดสะสม ทั้งนี้ การอยู่กับปัจจุบันสอดคล้องกับแนวทางของอายุสธรรมที่มุ่งเน้นการมีจิตใจมั่นคงและสมดุลในทุกสถานการณ์

5.3.2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพในประเด็นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 กาวนา 4 ทิฐุธัมมิกัตถประโยชน์ สันโดษ 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์เปรียบเทียบที่แตกต่างกัน

2. ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมกับพื้นที่อื่น ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในพื้นที่วิจัยได้อย่างเหมาะสม

3. ควรมีการศึกษาวิจัยและสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

1. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. ภาษาไทย

2.1 หนังสือทั่วไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). มรรคมืองค์แปด: ทางสายเอกของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

_____. (2544). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาเด่นศักดิ์ สุขุมโล (รักภักดี). (2562). การศึกษาสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้สูงอายุ. วารสารศาสนาและจิตวิทยา.

พระมหานิพนธ์ มหามรรคิโต และคณะ. (2561). หลักธรรมกับชีวิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระมหานิพนธ์ มหามรรคิโต, & ประยูร แสงใส. (2561). การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม. วารสารวิจัยและพัฒนา.

พระมหาวิชาญ กิตติโร. (2560). หลักอายุสธรรมในบริบทสุขภาวะของชุมชน. วารสารพัฒนาชุมชน.

พระมหาวิชิต อคฺคชิโต. (2564). หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต. วารสารศาสนาและการพัฒนา.

พระมหาสมศักดิ์ สุธิตโต. (2561). การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคใต้. วารสารพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา.

พระมหาเสน่ห์ อาภากรโ. (2562). การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม. วารสารศาสนธรรมเพื่อสังคม.

พัชรภรณ์ ทองเนื้อห่า. (2563). การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต. วารสารการบริหารการพัฒนาสังคม.

พัชรี วงศ์ผั่น. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารวิจัยและพัฒนาสังคม.

เพ็ญผกา กาญจนภาส. (2541). การวิเคราะห์สุขภาพจิตในวัยชรา. วารสารวิจัยสังคมศาสตร์.

วิจารณ์ พานิช. (2557). การเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมไทย. วารสารวิจัยทางการศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์.

สมชาย เจริญผล. (2563). การพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุในวัด. วารสารศาสนาและพุทธวิธี.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2544). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2563). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

สุภางค์ จันทวานิช. (2540). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภาดา คำสุชาติ. (2560). ปัญหาและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทย. รายงานการวิจัยสุขภาพผู้สูงอายุแห่งชาติ.

สุภาภรณ์ ทองแท้. (2562). การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภารัตน์ วงศ์เจริญ. (2563). การดูแลผู้สูงอายุในบริบทครอบครัวไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริพร ชุมแดง. (2020). การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนภาคใต้. วารสารการพัฒนาชุมชน.

สุวรรณี อุดมเดช. (2562). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ: แนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวิมล ศรีวิไล. (2561). ความสุขในวัยสูงอายุ: การวิเคราะห์ผ่านมิติทางจิตสังคม. วารสารจิตวิทยาประยุกต์.

องค์การอนามัยโลก. (2021). แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การอนามัยโลก.

อรทยา สารมาศ. (2562). การเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตในผู้สูงอายุไทย. วารสารสุขภาพจิตและจิตวิทยา.

อัมพร จิตรา. (2561). การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารวิจัยและพัฒนา.

2.2 วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์ / รายงานการวิจัย

พระสุทธิสารเมธี. (2564). การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรม 5 ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาชุมชนวัดสวัสดีวารัสมาราม. [รายงานการวิจัย]. สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

3. ภาษาอังกฤษ

Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*.

Biddle, B. J. (1979). *Role theory: Expectations, identities, and behaviors*. Academic Press.

Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. Wiley.

Blazer, D. G. (2002). Depression in late life: Review and commentary. *JAMA*.

Boony Mee Tan Kaeo. (1998). *Discipline of Life*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

- Campisi, J. (2003). Cancer and aging: Rival demons? *Nature Reviews Cancer*, 3(5), 339–349.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- Dowd, J. J. (1975). Aging as exchange: A preface to theory. *Journal of Gerontology*.
- Ellis, J. M., & Weir, P. L. (2018). Physical activity and cognitive function in older adults. *Journal of Gerontology*.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. W.W. Norton.
- Finch, C. E., & Tanzi, R. E. (1997). Genetics of aging. *Science*.
- Franceschi, C., Bonafè, M., & Valensin, S. (2000). Inflamm-aging: An evolutionary perspective on immunosenescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- Greenfield, E. A. (2020). Social networks and mental health in older adults. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Harman, D. (1956). Aging: A theory based on free radical and radiation chemistry. *Journal of Gerontology*.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*.
- Hayflick, L., & Moorhead, P. S. (1961). The serial cultivation of human diploid cell strains. *Experimental Cell Research*.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*.

- Krug, E. G., & Sharma, A. (2020). Health promotion strategies for the elderly. *Lancet Healthy Ageing*.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*.
- Ministry of Social Development and Human Security, Thailand. (2019). National Plan on the Elderly 2020-2030. Bangkok: MSDHS.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., & Williams, R. M. (2000). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*.
- Morganti, J. M., Riparip, L. K., & Rosi, S. (2009). Understanding neuroinflammation and its impact on aging. *Neurobiology of Aging*.
- Raz, N., Lindenberger, U., Rodrigue, K. M., Kennedy, K. M., Head, D., Williamson, A., & Acker, J. D. (2005). Regional brain changes in aging healthy adults. *Cerebral Cortex*.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*.
- Takahashi, M., & Kawakami, N. (2018). Building resilience in older adults. *International Journal of Mental Health Promotion*.
- Turner, R. H. (1990). Role change. *Annual Review of Sociology*.
- United Nations. (2021). World population ageing 2020 highlights. New York: United Nations.

Walker, A. (2017). Active ageing in Asia: Policies and practices. *Journal of Ageing Studies*.

WHO Regional Office for South-East Asia. (2021). Healthy ageing: A regional framework for action. New Delhi: WHO.

World Health Organization. (2018). Global strategy and action plan on ageing and health. Geneva: WHO.

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2003). Dictionary of Buddhism. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*.

4. เว็บไซต์

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). รายงานประจำปี 2566 กรมกิจการผู้สูงอายุ. <https://www.dop.go.th/th/implementation/2/1/1493>

National Institute on Aging. (2020). Promoting health and well-being in older adults. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov>

World Health Organization. (2021). Ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int>

National Sleep Foundation. (2021). Healthy sleep habits. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org>

National Institute on Aging. (2020). Understanding aging. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov>

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>

American Heart Association. (2020). Exercise and physical activity for adults.

Retrieved from <https://www.heart.org>





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ตำแหน่งปัจจุบัน

ปร.ด. ปรัชญาดุष्ฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา
และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารวิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี

2. พระครูบวรชัยวัฒน์ ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ตำแหน่งปัจจุบัน

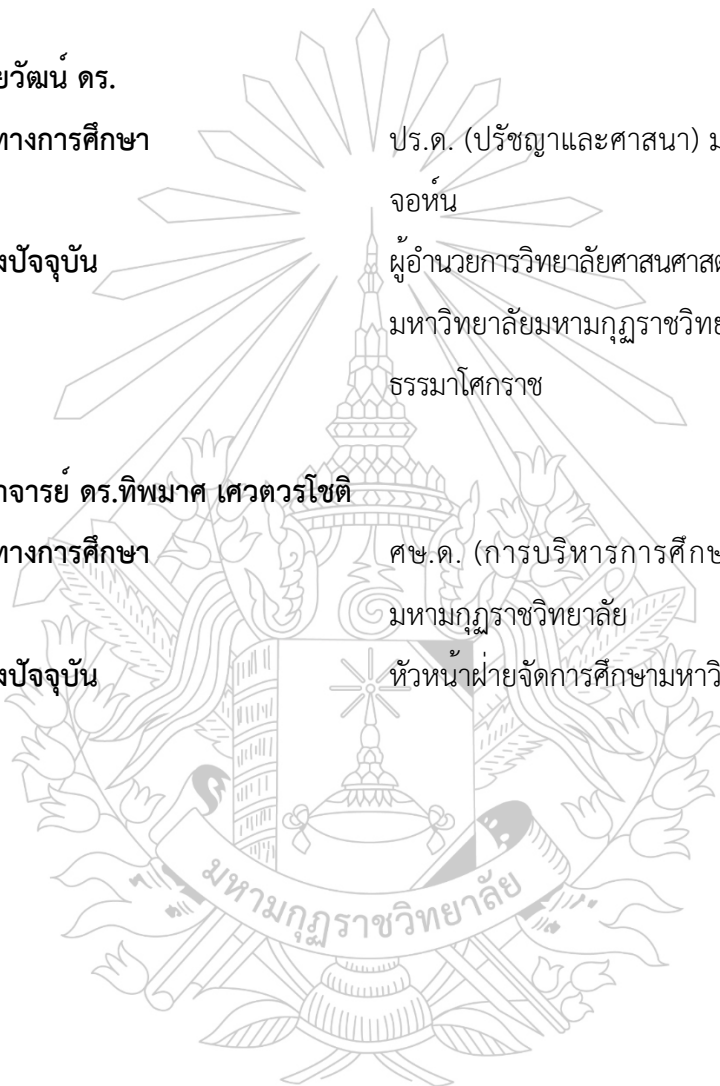
ปร.ด. (ปรัชญาและศาสนา) มหาวิทยาลัยเซนต์
จอห์น
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโสกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรี
ธรรมมาโสกราช

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพมาศ เศรษฐวรโชติ

คุณวุฒิทางการศึกษา

ตำแหน่งปัจจุบัน

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย
หัวหน้าฝ่ายจัดการศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏ





บุคลากรกรม

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งปัจจุบัน
1.	พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร.	เจ้าอาวาสวัดบุญบันเทิง
2.	พระปลัดภักตพล ฐิตสีโล	เจ้าอาวาสวัดราราวดี
3.	พระครูประสิทธิ์ชลธรรม	เจ้าอาวาสวัดประสิทธิ์ธาราม
4.	พระอธิการภูวนาท จารุธมโม	เจ้าอาวาสวัดบางขยาราม
5.	นายจักร์ขจร ชนะทัพ	กำนันตำบลคลองน้อย
6.	นายสุรศักดิ์ รุ่งคลัง	ผู้ใหญ่บ้าน
7.	นางศิริพร โรยรอด	ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย
8.	นายโกวิทย์ รุ่งคลัง	เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย
9.	นางสงบ พรหมเกิด	เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย
10.	ผ.อ. ชัยวัฒน์ ศรีเกษตรรินทร์	หัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
11.	นางสาวอรพินท์ ปลื้มกระจำง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
12.	นางสาวปัทมา ใจหาญ	นักวิชาการสาธารณสุข
13.	นางมณฑา จำเนียร	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
14.	นายเขาว์ รัตนพันธ์	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
15.	นายนิรันดร์ บุญช้าง	ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ
16.	นายอนันต์ เนาว์นาน	คณะกรรมการกลุ่มผู้สูงอายุ
17.	นายภิญโญ เทพพิพิธ	กลุ่มผู้สูงอายุ
18.	นางกิม้วน เครือรัตน์	กลุ่มผู้สูงอายุ
19.	นายทวี ล้อมลิ้ม	กลุ่มผู้สูงอายุ
20.	นายภูวดล เสขฐ์สวัสดิ์	กลุ่มผู้สูงอายุ



ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู่ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๐ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เรียน พระครูปริยัติดำรงคุณ, ดร.

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สำลีวงศ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณ พงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษารว้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๑๒๔

ได้รับทราบ (ชื่อ: อ.พ.น.ท.)
ได้ออกเรื่องให้ทางสำนักฯ ลงนาม
จาก กศ. ลงนาม/๗๐

วิภาดาภิธิตฺต, ดร.
๒๒ ม.ค. ๖๔



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระครูบรรชัยวัฒน์, คร.

ด้วย พระศุภชาติ ธมมัสโร (สำลีวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

กรม อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
พระครูบรรชัยวัฒน์, คร.

(พระครูบรรชัยวัฒน์, คร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้อนุมัติตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.ทิพมาศ เศวตวรโชติ

ด้วย พระศุภชาติ ฌมมิลโล (สำหรับ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นนพวงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบรรชัยวัฒน์, คร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ฉันทิ ๑๑. รับทราบดำเนินการ ตามตารางวงมือ
- ปฐก ๑๑. เพื่อ คณะกรรมการ ขง กรวดมือ

(๑๑ ดร. ทิพมาศ เศวตวรโชติ)



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระอธิการภูวนาท จารุธมโม

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาวิวงศ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาวิวงศ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสครราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ในหลวงมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระอธิการภูวนาท จารุธมโม

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๓๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระปลัดภักดิ์ จิตสาลี

ด้วย พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ใช้สัมภาษณ์เริ่มวันนี้อะแล้ว

พระปลัดภักดิ์ จิตสาลี

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระครูปริยัติธำรงคุณ, ดร.

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สำลีวงศ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์นาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สำลีวงศ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ
อ.ศ. สำลีวงศ์ ๑๕.๓.๖๘

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพัว อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายโกวิทย์ รุ่งคลัง

ด้วย พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สำลิ่งษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพวงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สำลิ่งษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเชิญ
นายโกวิทย์ รุ่งคลัง

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสุรศักดิ์ รุ่งคลัง

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

นางสุรศักดิ์ รุ่งคลัง
ผู้ประสานงาน
๓.๑๓๖๓๐๐.

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายจักษ์ขจร ชนะทัพ

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวังษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวังษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ไว้ให้สัมภาษณ์แล้ว

นาง ชัยภรณ์ ชนะทัพ

กำนัน ต. คลองน้ำใส

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางมณฑา จำเนียร

ด้วย พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

- ได้กรอกข้อมูลแล้ว

มณฑา

นางมณฑา จำเนียร

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายทวี ล้อมลิ้ม

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

๒๕/๓/๖๘ ๖๘
กวี ล้อมลิ้ม
ผศ.ดร. ล้อมลิ้ม

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายเชาว์ รัตน์พันธ์

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

รับทราบแล้ว
๐๗/๐๓/๖๘
นายเชาว์ รัตน์พันธ์

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายภูวตล เสขธูสวัสดิ์

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัชยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

-ในโอกาสพยาน

นายภูวตล เสขธูสวัสดิ์

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาว พรหมเกิด

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

- ๑๒ กพ ๖๘ เจน สัมพันธ์ น้อยศรีวิชัย

พจนม นพวงเสถียร



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นางศิริพร ไวยรอด

ด้วย พระศุภชาติ รมมิสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ รมมิสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

ไปให้เจ้าคุณสมณะแล้ว
นางศิริพร ไวยรอด

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายชัยวัฒน์ ศรีเกษตรรินทร์

ด้วย พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมฺมิสฺสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ได้ให้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว
นาย ชัยวัฒน์ ศรีเกษตรรินทร์

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวอรพินท์ ปลื้มกระจำ

ด้วย พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สำลิ่งษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

ผศ.ดร.อรพินท์ ปลื้มกระจำ

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู่ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวปัทมา ใจหาญ

ด้วย พระศุภชาติ ฌมมัสสโร (สำลิ่งษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ฌมมัสสโร (สำลิ่งษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพราเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ได้ยื่นข้อมูลเรียบร้อยแล้ว

นางสาว ปัทมา ใจหาญ

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายนิรันดร์ บุญช้าง

ด้วย พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ได้ขอพระพรให้ข้อมูลเพื่อการวิจัย
นาย นิรันดร์ บุญช้าง

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอบางบาล
จังหวัดนครปฐม ๗๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายอนันต์ เนาว์นาน

ด้วย พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ได้ส่งเอกสารข้อมูล แล้ว
หาผลอันดี แห่งงาน

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นายภิญโญ เทพพิพิธ

ด้วย พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธมมัสสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ได้ให้ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าวิจัย

นาย ภิญโญ เทพพิพิธ

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางกิมด่วน เครือรัตน์

ด้วย พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สาลิวงษ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม (Strengthening the Balanced lifestyle of the Elderly with the Principle of Ayussakamma)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสครราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภชาติ ธรรมิสโร (สาลิวงษ์) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสครราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ใช้สัมภาษณ์แล้ว

นางกิมด่วน เครือรัตน์



ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ตำบลคลองน้อย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ได้ ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาหลัก อายุสธรรมการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ และ เพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ ด้วยหลักอายุสธรรม โดยผู้วิจัยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

ตอนที่ 3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

(.....) กลุ่มนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา

(.....) กลุ่มผู้นำชุมชน

(.....) กลุ่มผู้สูงอายุ

1) ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 ที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่..... หมู่ที่.....ซอย.....
 ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
 จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
 เบอร์โทรศัพท์.....E-mail.....

2) ระดับการศึกษา.....

3) สถานที่ทำงาน.....

4) ตำแหน่ง.....

ตอนที่ 2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

2.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านสุขภาพ” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุลที่ดีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

1) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลในด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุโดย
การทำให้สุขภาพกายสะดวกสบายได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: สปัายการี (ทำสิ่งที่สบาย))

2) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลในด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้วยการ
ให้รู้จักประมาณตนอย่างไร (หลักอายุสธรรม: สปัายมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))

3) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลในด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุโดย
การให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายอย่างไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโมชี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย))

4) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลในด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุโดย
การประพฤติกาลเวลาอย่างไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา))

5) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านสุขภาพ” ของผู้สูงอายุ
โดยการให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจารี (ควบคุมตนเอง))

2.2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านจิตใจ” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุที่ดีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

1) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุโดย
การทำให้จิตใจสบายได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: สปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย))

.....

.....

.....

2) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุด้วย
การให้รู้จักประมาณตนอย่างไร (หลักอายุสธรรม: สปปาเยมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))

.....

.....

.....

3) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุโดย
การให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายอย่างไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย))

.....

.....

.....

4) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุโดย
การประพटीให้ถูกกาลเวลาอย่างไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพटीถูกกาลเวลา))

.....

.....

.....

5) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุโดย
การให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมจิตใจได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจารี (ควบคุมตนเอง))

.....

.....

.....

2.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้นสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านสังคม” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุที่ดีของผู้นสูงอายุในยุคปัจจุบัน

1) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุในด้านสังคม ของผู้นสูงอายุโดย
การทำให้อยู่ในสังคมสะดวกสบายได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัปายการี (ทำสิ่งที่สบาย))

.....

.....

.....

2) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผู้นสูงอายุ
การให้อุ้จักประมาณตนอย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))

.....

.....

.....

3) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผู้นสูงอายุ
โดยการให้อุ้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายอย่างไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโฆสี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย))

.....

.....

.....

4) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผู้นสูงอายุ
โดยการประพตให้อุ้ถูกกาลเวลาอย่างไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพตถูกกาลเวลา))

.....

.....

.....

5) ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผู้นสูงอายุ
โดยการให้อุ้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจารี
(ควบคุมตนเอง))

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

3.1 ท่านเห็นว่าควรมีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ อย่างไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุล

.....

.....

.....

3.2 ท่านเห็นว่าควรมีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ อย่างไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุล

.....

.....

.....

3.3 ท่านเห็นว่าควรมีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสังคม อย่างไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุล

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น

4.1 ข้อเสนออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

.....

.....

.....

กราบขอบพระคุณ/อนุโมทนาในความเมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล
พระศุภชาติ ธมมิสุโร (สำลีวงศ์)

นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

จากการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

CVI : (Content Validity Index)

จากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

เกณฑ์การตัดสินค่า CVI ถ้ามีค่า 0.80 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตามจุดประสงค์
หรือตรงตามเนื่อหานั้น แสดงว่าคำถามนั้นใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
1. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านสุขภาพ” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุที่ดีของผูสูงอายุในยุคปัจจุบัน					
1. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสุขภาพ” ของผูสูงอายุโดยการทำใหสุขภาพกายสะดวกสบายไดอยางไร (หลักอายุสธรรม: สปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสุขภาพ” ของผูสูงอายุด้วยการใหรู้จักประมาณตนอยางไร (หลักอายุสธรรม: สปปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสุขภาพ” ของผูสูงอายุโดยการใหบริโภคสิ่งที่ยอยางงายอยางไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ยอยางงาย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสุขภาพ” ของผูสูงอายุโดยการประพฤติใหถูกกาลเวลาอยางไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
5. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านสุขภาพ” ของผู้สูงอายุโดยการให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจรรย์(ควบคุมตนเอง))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านจิตใจ” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุลที่ดีของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน					
1. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านจิตใจ” ของผู้สูงอายุโดยการทำให้จิตใจสบายได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัมปายการี (ทำสิ่งที่สบาย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านจิตใจ” ของผู้สูงอายุด้วยการให้รู้จักประมาณตนอย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัมปายะมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านจิตใจ” ของผู้สูงอายุโดยการให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายอย่างไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโภช (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านจิตใจ” ของผู้สูงอายุโดยการประพटीให้ถูกกาลเวลาอย่างไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพटीถูกกาลเวลา))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลใน “ด้านจิตใจ” ของผู้สูงอายุโดยการให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมจิตใจได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจรรย์(ควบคุมตนเอง))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอายด้วยหลักอายุสธรรม “ด้านสังคม” เพื่อให้มีวิถีชีวิตสมดุที่ดีของผูสูงอายในยุคปัจจุบัน					
1. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผูสูงอายโดยการให้อยู่ในสังคมสะดวกสบายได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัปายการี (ทำสิ่งทีสบาย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผูสูงอายโดยการใหรู้จักประมาณตนอย่างไร (หลักอายุสธรรม: สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณ))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผูสูงอายโดยการใหบริโภคสิ่งที้อย่างายอย่างไร (หลักอายุสธรรม: ปริณตโกชิ (บริโภคสิ่งที้อย่างาย))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผูสูงอายโดยการประพตใหถูกกาลเวลาอย่างไร (หลักอายุสธรรม: กาลจารี (ประพตถูกกาลเวลา))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุใน “ด้านสังคม” ของผูสูงอายโดยการใหผูสูงอายสามารถควบคุมตนเองได้อย่างไร (หลักอายุสธรรม: พรหมจารี (ควบคุมตนเอง))	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอาย					
1. ท่านเห็นวควรมีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผูสูงอาย ด้านสุขภาพ อยางไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุ	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
2. ท่านเห็นว่าการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ อย่างไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุล	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านเห็นว่าการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสังคม อย่างไรจึงจะมีวิถีชีวิตสมดุล	4	4	4	1.00	สอดคล้อง





ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๐๐๗๑/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

TITLE: STRENGTHENING THE BALANCED LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH THE PRINCIPLE OF AYUSSA-DHAMMA

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระศุภชาติ ฌมัสสโร (สำลึงษ์)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๓๓/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๒๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระศุภชาติ ธรรมิสฺสโร (สำลีวงศ์)
วัน เดือน ปี เกิด	13 มกราคม พ.ศ.2539
สถานที่เกิด	ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2561 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (การประมง) มหาวิทยาลัย แม่โจ้ วิทยาเขตเชียงใหม่
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดบุญบันเทิง เลขที่ 28 หมู่ที่ 2 ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัด สุราษฎร์ธานี
ผลงานตีพิมพ์	นวัตกรรมสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา SOCIAL MEDIA INNOVATION TO SPREAD BUDDHISM การพัฒนาภาวะผู้นำในศตวรรษที่ 21 LEADERSHIP DEVELOPMENT IN 21ST CENTURY พระสาวกกับบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา DISCIPLES AND THEIR ROLE IN PROPAGATION BUDDHISM
รางวัลที่ได้รับ	-