การบริหารการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในชุมชนตามวิถีพุทธ

Management of mental health promotion of the elderly in the Buddhist way.

พระมหาธีรวัฒน์ ธิรจิตโต
อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องการบริหารการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในชุมชนตามวิถีพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ทราบถึงปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นอย่างไร 2. หลักการบริหารสุขภาวะทางจิของผู้สูงอายุในชุมชนตามวิถีพุทธควรเป็นอย่างไรเนื่องปัจจุบันการขยายตัวของจำนวนผู้สูงวัยำลังเปนปรากฏการณสำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลก และสังคมไทยกำลังก้าวเข่าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะแนวโน่มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในราชกิจจานุเบกษาให้ความหมายว่าประชากรผู้สูงอายุ(the elderly) คือบุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต 60 ปบริบูรณขึ้นไปในขณะที่องคการอนามัยโลกไดกำหนดไววาผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุระหวาง60-74 ปเทานั้น ถาอายุระหวาง75-90 ป จัดเปนคนชรา (old) และถามีอายุเกิน 90 ปขึ้นไป จัดเป็นคนชรามาก (very old) ทั้งนี้การแบงระดับผู้สูงอายุใชเกณฑอายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น (World Health Organization, 1997), อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุถือเป็นบุคลสำคัญในชุมชน อาจเรียกอีกอย่างว่าเป็นปูชนียบุคคลของลูกหลานในชุมชนหรือสังคม ควรให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสุขตามอัตภาพของตนเอง บทความนี้ผู้เขียนมีเป้าหมายชี้ให้เห็นถึงการบริหารสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในชุมชนตามวิถีพุทธ ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์บูรณาการปรับใช้ในการบริหารพัฒนาสุขภาวะทางจิต เพื่อให้การดำชีวิตของผู้สูงวัยในชุมชนมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เข้มแข็ง ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนนั่นเอง

คำสำคัญ:หลักการบริหารสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน,ตามแนววิถีพุทธแบบองค์รวม,ความสุขที่ยั่งยืน

Abstracts

The expansion of the number of elderly people is occurring. Significant happening around the world. And Thai society is moving into the elderly society because of the structural changes. The Government Gazette provides that the elderly are persons of Thai nationality and aged from 60 years. Year up While the World Health Organization The elderly are people aged 60-74 years, aged between 75-90 years. They are classified as persons. Old age and over 90 years old are very old. The elderly are divided. The age-based criteria for the age of the increase (World Health Organization, 1997). However, the elderly are important in the community. Also known as the precursors of descendants in the community or society. Elderly people should live happily conventionally.

This article aims to point out the mental health management of the elderly in the Buddhist way of life, which is to apply the principles of Buddhism to integrate adaptation in the management of mental health. In order to make the life of the elderly in the community happy with good mental health.Living in the community happily ever after.

Keywords: Principles of Elderly Health Care in Communities, Buddhist Approach, Sustainable Happiness

บทนำ

ผู้สูงวัย มักมองว่าตนเองด้อยค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น และร่างกายก็เสื่อมโทรม ไม่สามารถทำสิ่งใดได้ดี ซึ่งการมองตนเองดังกล่าวย่อมจะกระทบทำให้สุขภาวะทางจิตอ่อนแอ แต่แท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ธำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญของสังคม องค์การสหประชาชาติจึงมีมติให้มีวันผู้สูงอายุสากล หรือวันผู้สูงอายุโลกขึ้น โดยกำหนดให้ตรงกับวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีสำหรับในประเทศไทย ก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน ในสมัยพลเอกเปรม ตินสูลานนท์ จึงกำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ที่สื่อความหมายตรงกับความสำคัญของผู้สูงอายุ เป็นวันที่ลูกหลานจะได้รดน้ำดำหัวให้ผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อรับศีลรับพรจากท่านอีกด้วย ด้วยความที่รัฐ กระทรวงศึกษาธิการและองค์กรต่างๆ ตลอดจนประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงเกิดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุขึ้น มีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม 2547 ที่ผ่านมา ซึ่งคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุน ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทยทั้งในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข กรมการศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ รวมถึงส่งเสริมผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามสภาวะของตนเอง

กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับตัวบุคคลเป็นอย่างมาก การใช้หลักพุทธธรรมในการนำมาบริหารหรือพัฒนาตน ไม่ว่าทางด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม หรือแม้กระทั่งสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุก็ตาม ยิ่งมีความจำเป็นต้องนำมาบริหารจัดการตนเองเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้อยู่ได้ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน

ความหมายผู้สูงวัย

แต่เดิมการใช้คำเพื่อเรียกบุคคลที่มีอายุมาก จะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมไทย (2542) ว่า แก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการเพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้น ในที่ประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ โดยมี พล ตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้แทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ (สุรกุล เจนอบรม, 2541) ในภาษาอังกฤษมีความ 3 พจนานุกรมไทย พ.ศ. 2542 แนวคิด “นิยามผู้สูงอายุ....ไทย และเทศ” 17 คล้ายคลึงกับภาษาไทย คือให้ใช้คำว่า “Older adults” หรือ “Older people” ซึ่งมีความหมายในทางบวกแทนคำอื่นๆ เช่น Elderly หรือ Senior ซึ่งมีความหมายในทางลบ

ผู้สูงวัยในกลุ่มเสี่ยง ควรได้รับการพัฒนา ทักษะทางกาย ใจหมายถึง ผู้สูงอายุ(กลุ่มเสี่ยง) ที่ได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความเข้าใจมีทักษะในการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต สามารถจัดการสุขภาพตนเองได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนตามความรู้ ความสามารถและศักยภาพของบุคคล (เอกชัย เพียรศรีวัชรา,มปป)

ความหมายของการบริหารสุขภาวะทางจิต

การบริหารสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)หมายถึง การดูแลเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์

มีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น **Ryff (1989, 1995)**ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิตใน 6 มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางจิตในทางคลินิค ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

1. การยอมรับในตนเอง - การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น - การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

3. ความเป็นตัวของตัวเอง - ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม - ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การมีเป้าหมายในชีวิต - การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

6. การมีความงอกงามในตน - ความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลาในแง่ที่ดี

ส่วน Dupuy (1997)ได้ระบุองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความวิตกกังวล - การไม่มั่นใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีอาการเครียด กลัว กระวนกระวายใจ และวิตกกังวล

2. ภาวะซึมเศร้า - ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งอาจแสดงออกทางกายด้วยเช่น การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย

3. สุขภาวะทางบวก - ความรู้สึกทางบวก จากความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิต

4. การควบคุมตัวเอง - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนได้เพื่อเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความมีชีวิตชีวา - ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ

6. ภาวะสุขภาพทั่วไป - ภาวะความเจ็บป่วยของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อสิตใจทำให้ไม่มีความสุข การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีของ Dupuyจึงหมายถึงการที่มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถควบคุมตนเองได้ เปี่ยมด้วยชีวิตชีวา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีความกังวลหรือความซึมเศร้าน้อย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต...แบ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคล ดังนี้

- ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส โดยการศึกษาวิจัยหลายงานพบว่า เพศหญิงมักมีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเพศชาย เนื่องจากมีระดับซึมเศร้าสูงกว่า นอกจากนี้วัยผู้ใหญ่ตอนปลายเป็นวัยที่มีสุขภาวะทางจิตสูงที่สุด เนื่องจากได้ผ่านประสบการณ์และการเรียนรู้การเผชิญปัญหามากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า

- ปัจจัยภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางอารมณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุข

ความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สร้างผลประโยชน์แก่ลูกหลาน และประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่สำคัญ ทรงคุณค่าที่ได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่าน จึงเป็นผู้ที่ควรได้รับการยกย่องจากสังคม ปัจจุบันประชากรไทยมีอายุยืนมากขึ้น ผู้สูงวัยเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวยเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มอื่นจากข้อมูลประเทศไทยปี2553 มีจำนวนผู้สูงอายุ7.6ล้านคน เป็นสัดส่วนร้อยละ 11.36 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันประชากรศาสตร์, 2553: 16) เนื่องด้วยผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อชุมชนสังคมดังกล่าวจึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมสนับสนุนในด้านสุขภาวะทางจิตใจ ให้คนกลุ่มดังกล่าวได้มีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี มีความสุขในชีวิตที่อยู่ในสังคม ชุมชนที่เป็นอยู่ท่ามกลางเครือญาติหรือสังคมเพื่อนบ้าน สืบไป

การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในชุมชนตามวิถีพุทธแบบองค์รวม

ความหมายของสุขภาวะทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ สุขภาพ เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพ คือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบุรณ์ คำสมัยใหม่ที่ว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความไม่เร่าร้อนกระวนกระวาย) จึงเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548 : 5-8)

วิเคราะห์พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเองแนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐิธัมมิกัตถะ คือประโยชน์ปัจจุบัน (พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), มปป : 4) ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั้นเองเมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันหากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจเพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติองค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558 :14) การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั้นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558 :14) และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้นต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต),

2558 :37-38) กล่าวคือ ด้านที่ 1 เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ผัสสะทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยบุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจและเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวมด้านร่างกายหรือผัสสะทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีลส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิงแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม 3 ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกสั้นๆว่า สมาธิ (3) การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหาดับทุกข์ได้ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆว่าปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558 :107-108) การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่องเมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม), ๒๕๕๖ : ๒๓.) ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วน สมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีย่อมประพฤติสิ่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย(บุคคล)ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่(สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. 1984) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ใหม่ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมิได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (WWW.WHO.int./about/definition/en/print.html. 28 July 2010) ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา (พระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร,๒๕๕๒ :2) โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย (วิชัย โชควิวัฒน์, ๒๕๔๗ : ๑๑) ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Phra Brahmagunabhorn(P.A.Payutto), มปป : ๒) ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี 2 อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและ เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑-๒๗๒.)นอกจากนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ”เป็นคำเดิมในภาษาบาลีเราใช้คำในภาษไทยที่แผลง“ว”เป็น“พ” เป็นคำว่า“สุขภาพ” เรื่อยมา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 3) เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบกายลักษณะที่เป็นวิชชา(ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 5-10) จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอนั้น ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อาโรคฺยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม.(ไทย) 13/215-216/253-255) พุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีค่ายิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงวัยสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไปหลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวันดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมกล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๖ : ๕๐) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือ ภาวนา 4 กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั้นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน คือ หลักภาวนา 4 ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วฑฺฒนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้นภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การทำให้มี ให้เป็นขึ้นดังนั้นภาวนา 4 จึงหมายถึงการพัฒนา 4 ด้านหรือการทำให้ 4 ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา 4 มีการพัฒนา 4 ด้านดังนี้คือ

การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้ามการรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่มั่วเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

1. การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกายการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 112)กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี 2 ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นพร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพเพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้วสิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมาทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไปการพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 51) การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฏฐิเพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 621) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือปรโตโฆษะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

อีกประการหนึ่ง ทัศนะของผู้สูงอายุไทยต่อสุขภาพจิตตามแนววิถีพุทธผู้สูงอายุแสดงทัศนะต่อสุขภาพจิตตามแนววิถีพุทธใน 2 ประเด็น คือ 1.ความสุขและ2.ความสามารถของจิต

1.ความหมายของคำว่า ความสุข (Happiness) ผู้สูงอายุให้ความหมายว่า เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งสุขและทุกข์ รวมทั้งพึงพอใจในชีวิต ซึ่งอธิบายรายละเอียด ได้ดังนี้

1.1 ความรู้สึกเป็นสุข ผู้สูงอายุอธิบายว่า เป็นความรู้สึกด้านบวก อันเกิดจากความรู้สึกสุข สงบในใจ (Peace)การได้รับการยอมรับจากลูกหลาน (Respect) ความเพียงพอในชีวิต (Self-efficiency) การยอมรับความเจ็บป่วยทางกาย (Perceiving illness) การมีเรี่ยวแรง-พละกำลัง (Physical strength) ดังตัวอย่าง “ความสุขคือความสงบในใจ” (ผู้สูงอายุชาย วัย89ปี) “ป้าอธิบายไม่ได้หรอกสุขคืออะไร มันเป็นความสงบ ความเงียบในใจ ไม่

วุ่นวาย กังวลกลัวหรือสับสน” (ผู้สูงอายุหญิง วัย77ปี) “ความสุขเป็นความสบายใจ แค่มีเรี่ยวแรง ทุกวันนี้ช่วยตัวเองได้ก็สุขใจแล้ว” (ผู้สูงอายุชายและหญิง วัย81, 85 ปี) “สบาย สงบ สุข มันเป็นเหมือนระดับความสุขจากระดับน้อยๆ ไป” (ผู้สูงอายุชาย วัย 65 ปี)ผู้สูงอายุทั้งหมดกล่าวว่า พวกเขาต้องการการยอมรับจากลูก หลาน “ลูก หลานพูดจาดีด้วย ดูแลดี นั่นแหละสุดยอดความสุขแสดงถึงว่า เขายอมรับคนแก่” (ผู้สูงอายุชาย วัย 90 ปี) 8 ใน 10 คนของผู้สูงอายุ พวกเขามีความสุขจากการไม่มีหนี้สินและพวกเขาต่างเห็นด้วยกับคำพูด “ถึงแม้ว่า จะไม่แต่ก็ไม่ทุกข์เพราะปลดหนี้หมดแล้ว แค่พอมีพอกิน ทุกวันนี้ก็สุขใจแล้ว” (ผู้สูงอายุชาย วัย85 ปี)

1.2 ความรู้สึกเป็นทุกข์ผู้สูงอายุอธิบายว่า เป็นความรู้สึกด้านลบ อันเกิดจากขาดเรี่ยวแรง พละกำลัง (Lacking of physical strength) และการที่ลูก หลาน ไม่ยอมรับ (Lacking of respect) ดังตัวอย่าง “ลุงเบื่อกับชีวิตมาก เพราะเราไม่สบายเป็นเบาหวาน มันเป็นภาระกับลูกหลาน” (ผู้สูงอายุชาย วัย81ปี) “ถ้าเรามีแรง มีกำลัง ช่วยตัวเองได้ มันสบายใจ” (ผู้สูงอายุชายและหญิง วัย97, 68 ปี)ผู้สูงอายุทุกคน ต่างเห็นพ้องกันว่าการขาดเรี่ยวแรง พละกาลังทำให้เป็นทุกข์ และมีความเห็นสอดคล้องกับค าพูดที่ว่า “ถ้าเรามีกำลัง เราก็พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระกับลูกหลาน” (ผู้สูงอายุชาย วัย74ปี)

1.3. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตเป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุสรุปความรู้สึกจากอดีตถึงปัจจุบันเกี่ยวกับตน ผู้สูงอายุทุกคน ต่างสรุปว่า ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น พึงพอใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุทั้งหมด กล่าวว่า พึงพอใจในชีวิตแล้วเพราะลูกหลาน ประสบความส าเร็จในชีวิตได้แก่ จบปริญญา มีงานท าได้คูครองที่ดี เป็นต้น 2.ความหมายของคำว่า ความสามารถของจิต (Mental capacity) ผู้สูงอายุให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลภายในใจ สืบเนื่องมาจากความเครียด มนุษย์จะสร้างสมดุลทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 1.การสร้างความภาคภูมิใจในตน

2. การสร้างพลังอึดฮึด สู้ ซึ่งอธิบายรายละเอียด ได้ดังนี้

2.1 ความภาคภูมิใจในตนเองผู้สูงอายุให้ความหมายว่า เป็นความคิดร่วมกับความรู้สึกที่บอกตัวเองได้ว่า ตัวเองนั้นมีความภาคภูมิใจ ในประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายๆ เรื่องที่เกิดขึ้นจากประสบ-การณ์ในอดีตถึงปัจจุบัน ดังตัวอย่าง “ลูกเรียนจบรับปริญญา ท าให้แม่อย่างฉันมีความสุขมาก และภาคภูมิใจที่ตนเองเลี้ยงลูกได้ระดับนี้ เพราะตัวฉันเองไม่ได้เรียนหนังสือเลย” (ผู้สูงอายุหญิง วัย75ปี) “ลุง รู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุดในชีวิตเรื่องที่ล้างหนี้ได้ มันสุข สบายใจ” (ผู้สูงอายุชายวัย65, 77และ 89 ปี)

2.2. พลังอึด ฮึด สู้ ผู้สูงอายุอธิบายว่า ความสามารถที่สำคัญที่สุดในการสร้างสมดุลจิตใจ เพื่อลดความเครียดที่ดีนั้นคือพยายามสร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อต่อสู้กับปัญหา โดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตใจโดยพยายามทำความดี(make merit) มีเมตตากรุณา (a sense of parental entitlement) มีความอดทน อดกลั้น (patient) มีกตัญญูกตเวทีและปล่อยวาง (restricting one’s mind) โดยมีรายละเอียด ดังนี้ผู้สูงอายุทุกคน อธิบายว่าความเครียดในชีวิตของพวกเขานั้น ไม่ว่า สามี/ภรรยา/บุตรเสียชีวิต การเกษียณอายุราชการ การขาดเรี่ยวแรงการทำงาน การเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย เป็นวิกฤติในชีวิต ภายใต้วิกฤติชีวิตผู้สูงอายุใช้การระลึกถึงประสบการณ์ในอดีตความภาคภูมิใจในตนเองและแสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นตัวรักษาสมดุลทางใจ หากผู้สูงอายุคนใด ไม่สามารถสร้างสมดุลในใจของตนได้ ผู้สูงอายุคนนั้นก็จะเกิดความเครียดมากและอาจกลายเป็นคนวิกลจริตได้ทั้งนี้ผู้สูงอายุอธิบายเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ว่าประกอบด้วย เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นตัวบุคคล (สามี ภรรยา บุตร หลาน หรือคนใกล้ชิด) และศาสนา (พยายามทำความดี มีเมตตา กรุณา อาศัยความอดทน อดกลั้น กตัญญู-กตเวทีและปล่อยวาง) เราก็จะมีความสุข” (ผู้สูงอายุหญิง วัย81 ปี) “ฉันผ่านโลกมาเยอะแล้ว ปล่อยวางนะดีที่สุด เป็นสุขจริงๆ” (ผู้สูงอายุหญิง วัย 87 ปี) “ปล่อยวางกับวางเฉย ไม่เหมือนกันนะปล่อยวางคือยอมรับกับปัญหา อะไรจะเกิดก็เกิดวางเฉยไม่ได้แก้ปัญหาแต่เป็นการไม่ไปยุ่งกับปัญหาแต่ก็ยังทุกข์ใจอยู่” (ผู้สูงอายุชาย วัย78 ปี)

บทสรุป

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้ายกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

ผู้สูงอายุไทย เห็นว่าสุขภาพจิตนั้นประกอบด้วย 1.ความสุข (Happiness)และ 2.ความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ(Mental capacity) 1.ความสุขตามการรับรู้ของผู้สูงอายุนั้นเป็นการรับรู้สุขและทุกข์ของตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นลูก หลาน เครือญาติ หรือกับบุคคลอื่นในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลายๆ ชิ้น (Ingersoll-Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, and Aungsuroch, 2004; Danyuthasilpe, 2008; Thanakwang, &Soonthorndhada, 2008) เนื่องจากอิทธิพลศาสนาพุทธที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมไทย ด้วยความเชื่อในเรื่องกรรม นั่นคือ กรรมเกิดจากการกระทำ ส่งผลให้คนไทยเชื่อว่า “หากทำกรรมดี กับผู้อื่น ตนจะได้รับกรรมดีตอบแทน” (Ghose, 2007) รวมทั้งแนวคิดที่ยอมรับความอาวุโสตามลำดับชั้น (Mulder, 2000) ผู้สูงอายุไทยจึงคาดหวังว่า ลูก หลาน จะเคารพ เชื่อฟัง ซื่อสัตย์และกตัญญูรู้คุณต่อตน (Tomana, &Srisuchart, 2005; Kendig, 2004). แต่การรับรู้สุขและทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธ 4 ประการ คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ผลการดับทุกข์(นิโรธ)และหนทางแห่งการดับทุกข์(มรรค)อาจกล่าวได้ว่า เป็นความเข้าใจที่ผิวเผิน เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มุ่งประเด็นสุขหรือทุกข์จากสภาพความแข็งแรงของร่างกายและสุขภาพ ความพอเพียงทางเศรษฐกิจมากกว่าความเข้าใจเรื่อง ความสงบภายในใจทั้งนี้อาจเกิดเนื่องจาก ค่านิยมด้านวัตถุในสังคมที่ตามอย่างสังคมตะวันตก ประกอบกับการทำความเข้าใจเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นเรื่องยากเพราะเป็นเรื่องของหนทางดับทุกข์ ที่ไม่มีเหตุตัวแรกเริ่มและตัวสิ้นสุดหรือว่ากล่าวได้ว่า เป็นวัฏจักร ที่ผู้ที่เป็นทุกข์และแสวงหาทางดับทุกข์ต้องเรียนรู้และพยายามเข้าใจด้วยตนเอง แม้พระพุทธองค์จะทรงบัญญัติไว้ก็ตาม (Payutto,2001; Sujera,2009) 2. ความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ (Mental capacity) ผู้สูงอายุในชุมชนไทย รับรู้ว่าเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเผชิญความเครียด จากการหาทางลดระบายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งก็จะเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้กับตนเองได้ และจะพบกับความสงบสุขอย่างยั่งยืนได้สืบไป

เอกสารอ้างอิง

1. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

เอกชัย เพียรศรีวัชรา นายแพทย์เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข. หัวหน้ากลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ, พัฒนาทักษะกายใจ ผู้สูงวัยสุขภาพ. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.

วิชัย โชควิวัฒน์. อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวเรื่อง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ณ วัดญาณเวศกวัน วันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร:สหธรรมิก, 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร.** ปีที่ 59. ฉบับที่ 11 พฤศจิกายน 2548 : 5-8.

พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป), หน้า 4

----------. **ทุกข์สำหรับเห็นแต่สุขสำหรับเป็น** (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร จำกัด, 2546).

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม). **หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, มปป.

พระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร. “ศึกษาตีความสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ”. **วารสารพุทธศาสตร์-ปรัชญาปริทรรศน์.** ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มิถุนายน-ธันวาคม 2552) : 2

Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto). Psychology in Human Development The Natural Way, Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

WWW.WHO.int./about/definition/en/print.html. 28 July 2010.