

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4
ในตำบลสนามชัย อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา*

THE LIFE QUALITY DEVELOPMENT WITH BAVANA PRINCIPLE OF
ELDERS IN SANAMCHAI SUB – DISTRICT, SATHINGPHRA DISTRICT,
SONGKHLA PROVINCE

พระครูพิสุทธิธรรมโชติ (ไกรว่อง)*, เดชชาติ ตริทรัพย์ และสุปรียา ชำนาญพุดิพร
Phrakhrupisattidhamcoti (Kraivong), Detchat Treesap and Supreecha Chamnanphuttiapon

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Thailand

*Corresponding author Email: Chaiyootchoti@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 และ 3) ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 การดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลัก แยกเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากการสนทนา กลุ่ม จำนวน 15 คน ในอำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแบบ Content Analysis Technique

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาแบบองค์รวมและใช้การบูรณาการทั้งศาสตร์ด้านการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์ ควบคู่ไปกับหลักการทางจิตวิทยาและทางพุทธศาสตร์มาเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักภavana 4 พบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพของตนเองดีขึ้น มีการพัฒนาสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตา กรุณา มีการเสียสละ และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม มองเห็นสัจธรรมของชีวิต เกิดแก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นความจริงตามหลักคำสอน

ของพระพุทธศาสนา

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 พบว่า การนำแนวทางการ ไปใช้งานให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดนั้นจะต้องมีการประสานการทำงานในรูปแบบของ

* Received September 5, 2022; Revised February 8, 2024; Accepted March 7, 2024



การทำงานเป็นทีม ที่ต้องได้รับความร่วมมือทั้งผู้สูงอายุ ครอบครัว วัด และส่วนราชการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้าน การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา มาเป็นแนวทางปฏิบัติ

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, ภาวนา

ABSTRACT

This research aimed to study 1) the quality-of-life development of the elderly, 2) the quality-of-life development of the elderly under the 4 Bhavana principles, and 3) guidelines for improving the quality of the elderly's life under the 4 Bhavana principles. This qualitative research used in-depth interviews and focus group discussions to collect the data. The key informants were divided into 20 elderly key informants and 15 persons from focus group discussions in the Sanam Chai subdistrict, Sathingphra District, Songkhla Province. Data were analyzed using the content analysis technique.

The results showed that:

1. The quality-of-life development of the elderly: The elderly must consider holistically and apply the integration of medical and scientific sciences, along with the psychological and Buddhist principles, as a practical guideline suitable for improving the quality of life of the elderly in physical and mental aspects, including social and environmental relationships.

2. The quality-of-life development of the elderly under the 4 Bhavana principles: The elderly improved their self-care for physical health, enhanced relationships with others, had a compassionate and empathetic mindset, generosity, and sacrifice for society's benefits. They also realized that we are born, grow old, fall ill, and die following the truths of life under the Buddhist principles.

3. The guidelines for improving the quality of life for elderly people under the 4 Bhavana principles: The most effective way to utilize the 4 Bhavana principles as guidelines for enhancing the quality of life of elderly people was through coordinated teamwork and cooperation from the elderly, family members, temples, and government agencies to strengthen the quality of life in physical, morality, mental well-being, and intellect as practical guidelines for implementation.

Keywords: Development, Quality of Life, Bavana Principle



บทนำ

แม้ว่าผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มบุคคลที่ผ่านโลกมามากมีประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตที่โชกโชก สามารถเป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นหลังได้อย่างดี แต่ก็พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านความเสื่อมถอยของร่างกายทั้งด้านการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทางอารมณ์สติปัญญาการเรียนรู้ และความเป็นส่วนตัว (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559) ดังนั้น ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัว ปรับพฤติกรรมการเป็นอยู่ รวมถึงปรับสภาพอารมณ์ให้เข้ากับบริบทในปัจจุบัน ก็ย่อมทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งแนวปฏิบัติของพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุได้ก็คือ หลักภavana 4 การที่ผู้สูงอายุดำรงชีวิตตามหลักภavana 4 จะเป็นผู้ที่รู้ทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่น และดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง

การที่ผู้สูงอายุสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต และปรับตัวเองให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การเรียนรู้ การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเอง สิ่งแวดล้อม ครอบครัว และชุมชน เป็นต้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่แบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม เพราะว่าทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสามารถบริหารร่างกาย ดูแลอาหารการกิน ฉลาดในการเลือกบริโภคแต่สิ่งที่มีประโยชน์ มีการตรวจรักษาสุขภาพร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ ด้านศีลก็คืองดเว้นจากกิจกรรมที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยกายและวาจา ด้านสังคมก็หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติภายในครอบครัว หรือกลุ่มชมรมต่าง ๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย หากิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ ด้านจิตใจก็สามารถทำได้โดยมองโลกในแง่บวก ทำจิตใจให้ผ่องใส อารมณ์ดี มีการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ ส่วนด้านปัญญานั้นผู้สูงอายุสามารถมองการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งรอบตัวอย่างรู้เท่าทันตามหลักความเป็นจริง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป ดังนี้แล้วก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย นั่นเอง

ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา และการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังว่าคงเกิดประโยชน์ที่จะช่วยให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขขึ้น มีรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เหมาะสม และการยึดหลักภavana เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุจะช่วยให้การใช้ชีวิต มีความมั่นคง สมดุล และยั่งยืน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่จะนำไปสู่เป้าหมายและความต้องการอย่างมีประสิทธิภาพของภาครัฐหรือประชาสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเชิงพื้นที่ ที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) และดำเนินการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย อาศัยความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์และจัดเสวนากลุ่ม จำนวน 35 รูป/คน โดยแบ่งเป็น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) จำนวน 20 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หมู่บ้านละ 4 คน จาก 5 หมู่บ้าน และดำเนินการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 15 รูป/คน โดยประกอบด้วย ตัวแทนผู้สูงอายุหมู่บ้านละ 2 คน จำนวน 10 คน ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 1 รูป ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 1 คน นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 1 คน และผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน ดำเนินการศึกษาวัยผู้สูงอายุในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา เพื่อใช้เป็นต้นแบบในการบูรณาการองค์ความรู้สำหรับการต่อยอดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องโดยใช้ระยะเวลา ตั้งแต่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึง 30 กันยายน พ.ศ. 2565

ผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา มีผลการวิจัยดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิตการมีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม ประโยชน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดย

มีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม เกิดความร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม ดังจะเห็นได้ว่าหากคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพที่ดี ย่อมนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญ รุดหน้าก้าวไกลขึ้น สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องพิจารณาแบบองค์ รวมและใช้การ บูรณาการทั้งศาสตร์ด้านการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์ ควบคู่ไปกับหลักการทาง จิตวิทยาและทางพุทธศาสตร์แล้วนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอ สทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า

2.1 ด้านกายภาพภาวนา ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ชัดเจนก่อนว่า มีความแข็งแรง หรือเสื่อมตามวัยมากน้อยขนาดไหน ให้ฝึกปฏิบัติตามกำลังร่างกายที่สามารถ ทำไหว ถ้ารู้สึกหนักและเหนื่อยให้หยุดพักก่อน ให้ดูอาการของร่างกายแต่ละส่วนว่ามีความ เมื่อยล้า ปวดเมื่อยมากน้อยอย่างไร ถ้าปวดเมื่อยเรื้อรังต้องรักษาให้ดีขึ้นก่อนที่จะฝึกกายภาพนา ในการฝึกนั้นต้องฝึกให้มึนสติในอิริยาบถต่าง ๆ การยืน การเดิน การนั่ง การพุดคุย การทำงาน บ้าน หรือทำงานอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านจะใช้สติในการกินอาหาร ดื่มน้ำ ดื่มน้ำชา กาแฟ การ เดินเล่น การทำกิจกรรมที่วัด หรือการทำกิจกรรมต่างๆ กับลูกหลาน บางท่านออกกำลังกาย ทั้งที่ประจำและเป็นบางวัน กินอาหารอย่างพอประมาณ พอเพียง นอนให้เพียงพอ ปัญหา อุปสรรค ที่พบคือ ร่างกายไม่แข็งแรงเพราะอายุมากร่างกายถดถอย การเจ็บไข้ได้ป่วย สามารถ เรียกลูกหลานมาช่วยดูแลได้ ปวดเมื่อยตามร่างกายตามเส้นต่าง ๆ ปวดศีรษะ อุปสรรคบางครั้ง มีการปวดเมื่อยตามข้อเข่า ข้อเท้า บ่า ไหล่ หลัง บางครั้งไม่สามารถแบ่งเวลาไปวัดเพื่อทำบุญ รับศีลฟังเทศน์ปฏิบัติธรรมได้

2.2 ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุทำโดยการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ไม่มีปัญญากับคนรอบข้าง ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ถ้ามีเวลาก็จะไปสมาทานศีลที่วัดในวัน พระ หรือจะรักษาศีลที่บ้านก็ได้โดยการควบคุมกายวาจา ควบคุมสติของตนเอง ไม่เบียดเบียน ชีวิต ทรัพย์สิน สามิ ลูก เมียของใคร งตเว้นอบายมุขต่าง ๆ มีความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง ปัญหาอุปสรรคที่พบ คือ คนรอบข้าง คนใกล้ชิดมีการทะเลาะเบาะแว้ง กันและกระทบ ถึงเรา มีการทะเลาะหลาน ไม่สามารถไปวัดได้ ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงคนในบ้าน บางครั้งตั้งใจจะ รักษาแต่ก็ขาดสติทำให้ศีลขาด บางครั้งต้องพุดเท็จเพราะถ้าพุดความจริงจะทำให้คนในบ้านผิด ใจกัน

2.3 ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรืออ่านหนังสือธรรมะ ฝึกให้เป็นคนมีใจโอบอ้อม มีเมตตากรุณา มีการเสียสละต่อเพื่อนบ้าน การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การทำบุญ ให้นาน บริจาคสิ่งของ มีจิตสาธารณะ ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดี ไม่จู้จี้จิกจิก ไม่ขึ้นน้อยใจ ไม่ขี้โมโห ไม่ให้โลกมากอยากระหว่างคนอื่น หลีกเลี่ยงการทะเลาะ ปะทะกับคนอื่น ๆ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ พิจารณาโดยการปลง ปล่อยวาง ถ้ารู้สึกหงุดหงิดก็ให้ปล่อยจากที่ตรงนั้นแล้วหลบไปหาที่พักใจที่อื่นก่อน ปัญหาอุปสรรคที่พบนั้นผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า ฝึกสมาธิแล้วจิตไม่สงบ มีอาการง่วง หาว เหนอน ฝึกได้นิดเดียวมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย มีโรคประจำตัวต้องไปหาหมอ หรือให้ลูกหลานหามาให้กิน บางครั้งเมื่อเจออะไรที่ไม่เป็นไปตามที่คิดก็จะรู้สึก หงุดหงิด ไม่สบายใจ ลูกหลานทำตัวไม่ดีก็รู้สึกกังวลใจ เป็นห่วง ตามอารมณ์ตัวเองไม่ทัน บางครั้งอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ค่อยดีบ้าง

2.4 ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุฝึกได้โดยการมองเห็นสังขารของชีวิตเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วปลงให้ตก มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่ามี เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ฝึกปลงต่อสังขารร่างกายและทรัพย์สินทั้งหลาย ใช้ชีวิตแบบพอเพียงและสันโดษ พิจารณาว่าสิ่งไหนดีก็ทำส่วนสิ่งไหนไม่ดีก็เว้น ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ยินดีแต่ไม่ยินร้ายกับคนที่มากระทบมีความเชื่อว่าการทำดีได้ดีและทำชั่วได้ชั่ว รู้จักบาปบุญคุณโทษ นรกและสวรรค์ ปัญหาอุปสรรค ที่พบนั้นผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า ปัญหาอุปสรรคมีหลายอย่าง ได้แก่ สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง มีสิ่งรบกวนภายนอกมากระทบตลอด เช่น การคลุกคลีกับคนรอบข้างมากเกินไปทำให้ใจฟุ้ง ไม่รู้หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่มีพระสงฆ์หรือผู้ที่สามารถแนะนำวิธีการฝึกที่ถูกต้องหรือวิธีการแก้กรรม เพิ่มสติปัญญาขั้นสูงขึ้นได้ รวมถึงไม่มีคนที่มอดมการณที่ฝึกปัญญาเหมือนกันที่สามารถพูดคุยสนทนา แลกเปลี่ยนกันได้ ทำให้รู้สึกฝึกทำอยู่คนเดียว ภาระงานที่ทำอยู่ทำให้รู้สึกเหนื่อย ไม่มีแรงมาฝึกพัฒนาปัญญาของตนเอง

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลดสนามชัย อามะสทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้แนวทางที่สำคัญ 3 แนวทาง มีรายละเอียดดังนี้

3.1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 โดยการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมคำสอนและแนวปฏิบัติของพระพุทธศาสนา แนวทางที่สามารถดำเนินการได้คือ 1) ด้านการพัฒนากาย ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายสงฆ์ เจ้าอาวาส พระผู้บรรยายธรรมต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุมีความต้องการหรืออยากเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ ต่อด้วยการบรรยายพร้อมนำผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติไปด้วยกัน โดยเริ่มจากวันพระหรือสำคัญทางศาสนา 2) ด้านการพัฒนาศีลนั้น วัด และคณะสงฆ์ต้องเป็นศูนย์รวมทางด้านจิตใจ เป็นแบบอย่างให้กับผู้สูงอายุ พระสงฆ์จัดให้วัดเป็นสถานที่สัปปายะสมควรต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการสมาทานรักษาศีลในโอกาสต่าง ๆ ฝ่ายผู้สูงอายุควรมีการรวมตัวเป็นกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมกับคณะสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นการสอนธรรมะ การสอนภาวนา การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

และการให้ความรู้เรื่องศีล 3) ด้านการพัฒนาจิต วัด และคณะสงฆ์จัดให้วัดเป็นสถานที่สัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม มีพระสงฆ์นำให้พระสวดมนต์ และหลังสวดมนต์ควรนำฝึกทำสมาธิวันละ 10-30 นาที ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนร่างกายและช่วยให้จิตใจผ่องใส เบิกบาน ลดความฟุ้งซ่านได้ระยะหนึ่ง ทำให้จิตมีพลังที่จะขับเคลื่อนและคิดอะไรได้มาก ซึ่งวิธีการทำนั้นสามารถทำได้ทั้งแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์ ที่สำคัญคือ ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ และชักชวนให้ผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ มาร่วมปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนการพัฒนาจิตนอกวัดนั้น ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุเป็นคนอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี 4) ด้านการพัฒนาปัญญา วัดและคณะสงฆ์จัดให้วัดเป็นสถานที่สัปปายะต่อการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต อบรม ปัญญา ควรจัดให้มีการอบรมหลักสูตรสมาธิภาคปฏิบัติขั้นสูงโดยพระวิปัสสนาที่มีพรรษาและประสบการณ์สูง เป็นผู้นำฝึกปฏิบัติสามารถสอบอารมณ์ผู้สูงอายุได้ และสอนให้ผู้สูงอายุฝึกมองโลกและสิ่งรอบตัวตามหลักความเป็นจริงว่ามีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ให้ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป และฝึกเตรียมพร้อมต่อความตาย เป็นต้น

3.2 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ 4 ควบคู่กับวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์ในการนำวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ 4 นั้น ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้น 1) ด้านการพัฒนากาย เป็นอันดับแรก กล่าวคือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การดูแลอาหารการกินต่าง ๆ ให้ครบทั้ง 5 หมู่และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลเรื่องของสุขภาพผู้สูงอายุทุกกลุ่ม ตั้งแต่ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อแยกกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ทางกลุ่ม อสม. ควรเข้าไปดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง มีการเข้าไปแนะนำในเรื่องของการกินยาหรือเข้าไปบอกเรื่องของการหมอนัดให้กับผู้สูงอายุเพื่อไปโรงพยาบาลตามหมอนัด 2) การพัฒนาศีล ให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายให้พร้อมสำหรับการไปวัด ขอศีล และการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎระเบียบของสังคม 3) การพัฒนาจิตให้มีผู้ดูแลผู้สูงอายุที่บางครั้งอารมณ์แปรปรวนและอารมณ์ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุทั่วไปหรือผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง ดังนั้นการพัฒนาจิตผู้สูงอายุต้องใช้วิธีการที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ เช่น ตั้งกลุ่ม/ชมรมแล้วทำกิจกรรมร่วมกันทั้งกิจกรรมสนทนา การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย การบำเพ็ญประโยชน์กับชุมชน ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตที่ดีขึ้น 4) ส่วนการพัฒนาปัญญานั้นอาจจะไม่สามารถนำวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์มาใช้ได้โดยตรง แต่สามารถมีส่วนช่วยทางอ้อมก็คือ อสม. ควรเป็นผู้ที่เข้าหาพูดคุยแลกเปลี่ยนติดตามการฝึกของผู้สูงอายุ ให้ความรู้และเชิญชวนผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สีกว่าตัวเองโดดเดี่ยวและมีกำลังใจที่จะฝึกพัฒนาตัวเองต่อไป

3.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ 4 ควบคู่กับวิธีการทางสังคม และกฎหมาย หรือกฎระเบียบของบ้านเมือง การนำวิธีการทางสังคม และกฎหมาย หรือกฎระเบียบของบ้านเมืองมาใช้กับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะ 4 สามารถ

ทำได้ ดังนี้ 1) การพัฒนากาย ทำได้โดยต้องเริ่มต้นจากการที่ผู้สูงอายุต้องการมีลูกหลานหรือญาติพี่น้องดูแลอย่างใกล้ชิดเอาใจใส่ ดูแลให้ผู้สูงอายุในบ้านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมร่วมกันตามโอกาสที่อำนวย ส่วนฝ่าย อสม. หรือ รพ.สต. ควรแยกกลุ่มผู้สูงอายุเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอโดยการออกเยี่ยมบ้าน รวมถึงการสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ ตามความจำเป็น จัดให้มีโครงการต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมทันกับยุคสมัยและทันเหตุการณ์ และไม่คิดว่าตัวเองเป็นภาระทางสังคม ทำให้สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ในสังคม ชุมชน 2) การพัฒนาศีล ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตภายใต้กรอบศีลธรรม กฎหมาย และกฎระเบียบของส่วนรวม 3) การพัฒนาจิต บ้าน วัด และราชการ ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เกิดกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนแล้วจึงให้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และชักชวนกันฝึกสมาธิ ฝึกสติ ทั้งที่บ้านและที่วัด การฝึกจิตให้มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์รอบตัวและภาวะเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุ 4) การพัฒนาปัญญา บ้าน วัด และราชการ ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เกิดกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนแล้วจึงให้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และชักชวนกันทำกิจกรรม ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันแก้ปัญหาของชุมชน ปัญหาด้านเศรษฐกิจครัวเรือนของแต่ละท่าน ได้ฝึกความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งในยามสบายและยามลำบาก และที่ควรส่งเสริมคือการร่วมกันทำกิจกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น และศาสนพิธีในวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ ส่วนทางราชการควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุด้วย โดยการพาไปทัศนศึกษาดูงานในสถานที่ที่ไม่เคยไป และถ้าเป็นไปได้ทาง อบต. หรือส่วนที่เกี่ยวข้องควรมีแผนการพัฒนาให้เกิดศูนย์การเรียนรู้ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในชุมชนให้ได้

อภิปรายผล

จากการวิจัยเอกสาร พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องพิจารณาแบบองค์รวม และใช้การบูรณาการทั้งศาสตร์ด้านการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์ควบคู่ไปกับหลักการทางจิตวิทยาและทางพุทธศาสตร์แล้วนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” มาจากสุขภาพรวมกับสุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นสภาวะที่มีการเชื่อมรวมกันของร่างกายและจิตใจ จึงรวมความหมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้ จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์

แข็งแรง 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ 4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง สุขุขอันประเสริฐที่เกิดจากการมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งความดีสูงสุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548)

การวิจัยภาคสนามเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะนา 4 และการสนทนากลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะนา 4 ของผู้สูงอายุ พบว่า

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุความพึงพอใจในการดำรงชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสงบสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม เกิดความร่วมมือร่วมใจในศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงาม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองดีขึ้น มีการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตา กรุณา มีการเสียสละ และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม มองเห็นสัจธรรมของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นความจริง ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

- ด้านกายภาวนา ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพร่างกายของตนเองให้ชัดเจนก่อนว่ามีความแข็งแรงหรือเสื่อมตามวัยมากน้อยขนาดไหน ในส่วนการฝึกสตินั้นต้องฝึกให้มีสติในอิริยาบถต่าง ๆ การยืน การเดิน การนั่ง การพุดคุย การทำงานบ้าน หรือทำงานอื่น ๆ

- ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุเข้าใจในการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง การควบคุมกายวาจา ควบคุมสติของตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น งดเว้นอบายมุขต่าง ๆ มีความจริงใจต่อกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

- ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุเข้าใจในนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรืออ่านหนังสือธรรมะ ฝึกให้เป็นคนมีใจ โอบอ้อม มีเมตตา กรุณา เสียสละและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่

- ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตเกิด แก่ เจ็บ ตาย มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่ามี เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ใช้ชีวิตแบบพอเพียงและสันโดษ พิจารณาว่าสิ่งไหนดีก็ทำส่วนสิ่งไหนไม่ดีก็เว้น ให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีความเชื่อว่าการทำดีได้ดีและทำชั่วได้ชั่ว รู้จักบาปบุญคุณโทษ

สอดคล้องกับพระสราวุฒิ ปญญาวุฑโฒ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พบว่า สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ ประกอบด้วย ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาการเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักอริยสัจ 4 ประพฤติปฏิบัติตามหลักปัญจกาวนา ตามหลักวิปัสสนา กัมมัฏฐาน นั่งสมาธิ ผูกจิตให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาวะที่เป็นอยู่จนสามารถทำให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (พระสราวุฒิ ปญญาวุฑโฒ, 2560)

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 ไปใช้งานให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการประสานการทำงานในรูปแบบของการทำงานเป็นทีม ที่ต้องได้รับความร่วมมือทั้งผู้สูงอายุ ครอบครัว วัด และราชการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 1) ด้านการพัฒนากาย 2) ด้านการพัฒนาศีล 3) ด้านการพัฒนาจิต และ 4) ด้านการพัฒนาปัญญา มาเป็นแนวทางปฏิบัติมี 3 แนวทาง ดังนี้

3.1 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 โดยการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมคำสอนและแนวปฏิบัติของพระพุทธศาสนา แนวทางดำเนินการดังนี้

จะเห็นได้ว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความหมายครอบคลุมสุขภาวะแนวพุทธแบบองค์รวม โดยใช้หลักอริยสัจ 4 นั้น ต้องใช้ศาสตร์สหสาขาวิชามาบูรณาการเข้าด้วยกัน โดยยึดเอาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายหลักแล้วคิดย้อนกลับมาออกแบบแนวทางยุทธวิธี และวิธีการปฏิบัติที่เกิดจากการบูรณาการ สหสาขาวิชาดังกล่าวเข้ากับหลักอริยสัจ 4 เพื่อนำไปใช้สำหรับการพัฒนาด้านร่างกาย (กายอริยสัจ) ด้านดำรงชีวิตตามหลักศีลธรรม (ศีลอริยสัจ) การพัฒนาจิตใจ (จิตตอริยสัจ) และการพัฒนาส่งเสริมด้านปัญญา (ปัญญอริยสัจ) (ปัญญอริยสัจ) ให้กับผู้สูงอายุในตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ดังกล่าว สอดคล้องกับพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า หลักอริยสัจ 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุผล เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโต ของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการ

ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรียบง่ายและกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน สำหรับแนวทางแก้ไขนั้นผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย การมีสติ การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของการคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำจิตใจให้มีความสุข ใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกตัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ, 2562)

3.2 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ควบคู่กับวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์ ในการนำวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในการนำวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาธารณสุขศาสตร์ มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นั้น ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นด้านการพัฒนากายเป็นอันดับแรก การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การดูแลอาหารการกินต่าง ๆ ให้ครบทั้ง 5 หมู่และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลเรื่องของสุขภาพผู้สูงอายุทุกกลุ่ม ตั้งแต่ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อแยกกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ทางกลุ่ม อสม. ควรเข้าไปดูแลผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง มีการเข้าไปแนะนำในเรื่องของการกินยาหรือเข้าไปบอกเรื่องของการหมอนัดให้กับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายให้พร้อมสำหรับการไปวัด ขอศีล และการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎระเบียบของสังคม ให้มีผู้ดูแลผู้สูงอายุที่บางครั้งอารมณ์แปรปรวนและอารมณ์ ดังนั้นการพัฒนาจิตผู้สูงอายุต้องใช้วิธีการที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ เช่น ตั้งกลุ่ม/ชมรมแล้วทำกิจกรรมร่วมกันทั้งกิจกรรมสันตนาการ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย การบำเพ็ญประโยชน์กับชุมชนล้วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น การให้ความรู้และเชิญชวนผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกตัวเองโดดเดี่ยวและมีกำลังใจที่จะฝึกพัฒนาตัวเองต่อไป ซึ่งมีความสอดคล้องกับ นวินดา นิลวรรณ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย (นินดา นิลวรรณ และคณะ, 2563)

3.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ควบคู่กับวิธีการทางสังคม และกฎหมาย หรือกฎ ระเบียบของบ้านเมือง การนำวิธีการทางสังคม และกฎหมาย หรือกฎระเบียบของบ้านเมืองมาใช้กับแนวทาง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 สามารถทำได้โดยต้องเริ่มต้นจากการที่ผู้สูงอายุต้องการมีลูกหลานหรือญาติพี่น้องดูแลอย่างใกล้ชิดเอาใจใส่ ดูแลให้ผู้สูงอายุในบ้านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมร่วมกันตามโอกาสที่อำนวย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตภายใต้กรอบศีลธรรม กฎหมาย และกฎระเบียบของส่วนรวม บ้าน วัด และราชการ ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้เกิดกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว จูงใจให้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และชักชวนกันฝึกสมาธิ ฝึกสติ การฝึกจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์รอบตัวและภาวะเสื่อมถอยของร่างกาย และส่งเสริมการร่วมกันทำกิจกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น และศาสนพิธีในวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุด้วย โดยสอดคล้องกับ สุภาพรณ กัญยะต๊ิบ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง พบว่า ในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม พบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามา สถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจมาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิสุทธิธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในบั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้ หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ และ 4) ด้านปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจหมายถึงการละกิเลสในใจตนให้เบาบาง ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิตย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน (สุภาพรณ กัญยะต๊ิบ, 2560)

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ มุ่งเน้น การพัฒนาดตนเองเพื่อประโยชน์ใน 3 ชั้น/ด้านคือ การพัฒนาดตนเองเพื่อประโยชน์ของตนเอง การพัฒนาดตนเองเพื่อประโยชน์ของคนอื่น และการพัฒนาดตนเองเพื่อประโยชน์ของสังคม/ส่วนรวมมนุษย์ มนุษย์ที่พัฒนาดตนเองถึงขั้นนี้ได้ในโลกและเป็นผู้จักได้รับการยอมรับ สรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องพิจารณาแบบองค์รวมและใช้การบูรณาการทั้งศาสตร์ด้านการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์ควบคู่ไปกับหลักการทางจิตวิทยาและทางพุทธศาสตร์แล้วนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละท่านแม้จะอยู่ในเขตอำเภอเดียวกัน แต่ก็มี ความแตกต่างของสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังนั้น ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทั้ง ฝ่ายบ้าน/ญาติพี่น้อง วัดและคณะสงฆ์ รพ.สต. องค์การบริหารส่วนตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ต้องทำงานร่วมกันเพื่อแยกแยะผู้สูงอายุตามสภาพปัญหาที่แท้จริงเพื่อที่จะสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มปัญหา

2. ในการนำแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา ไปใช้งานให้ได้ประสิทธิภาพสูงที่สุดนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการประสานการทำงานในรูปแบบของการทำงานเป็นทีม ที่ต้องได้รับความร่วมมือทั้ง ผู้สูงอายุ บ้าน วัด และราชการ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. นักวิจัยสามารถทำวิจัยเชิงทดลองหรือวิจัยและพัฒนากับผู้สูงอายุเพื่อดู ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในตำบลสนามชัย อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลาที่ได้จากผลการศึกษาในเรื่องนี้

2. นักวิจัยสามารถทำวิจัยเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมควบคู่กับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้ความพร้อมในการใช้ชีวิตในยุคผู้สูงอายุเต็มตัว โดยใช้หลักภาวนา 4 และการบูรณาการข้ามศาสตร์สาขา ทั้งพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยา สมัยใหม่ การแพทย์และสาธารณสุขศาสตร์ รวมถึงวิทยาศาสตร์สุขภาพ เศรษฐศาสตร์ และ รัฐศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- นวินดา นิลวรรณ และคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนา เกรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬานาครทรรค์, 7(3), 38-49.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). ธรรมบุญชีวิต (ฉบับชาวบ้าน). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 6(1), 58-72.

- พระสรารุณ ปัญญาสุทธิโก. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 55-66.
- สุพาภรณ์ กันยะดีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. ใน วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

