

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางพุทธธรรม
THE DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN
ACCORDANCE WITH THE BUDDHIST PRINCIPLES

ยุวดี ระยัศรี
Yuwadee Radabsri
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
Kasem Bundit University
E-mail: Yuwadeera19@hotmail.com

ได้รับบทความ: 19 เมษายน 2564; แก้ไขบทความ: 2 มิถุนายน 2564; ตอปรับตีพิมพ์: 19 มิถุนายน 2564

บทคัดย่อ

ปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับประเทศต่างๆ ทั่วโลก คือการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ ประเทศไทยก็ได้เข้าสู่สังคมสูงอายุเช่นเดียวกัน โดยใน พ.ศ. 2564 จะมีผู้สูงอายุในประเทศไทยมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การเข้าสู่สังคมสูงอายุกระทบต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว ทั้งทางด้านงบประมาณเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม การรวบรวมข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับเป็นแนวทางในการดูแลตนเองหรือดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ผู้ดูแล รวมถึงผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง เป็นการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทย ในปี พ.ศ.2564 หลักทฤษฎี 4 ซึ่งเป็นหลักในการพัฒนาตนเองเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างให้สุขภาพผู้สูงอายุกลับมามีพลังและมีศักยภาพในการดำรงอยู่อย่างมั่นคง และเป็นภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต, พุทธธรรม

Abstract

The phenomenon that is occurring in countries around the world is the rapid increase of the elderly population. Thailand is also entering an aging society. By 2021, there will be more than 20% of the population in the country. The entering into an aging society will affect the country's development and economic growth in Thailand

in the long run. Both the budget, economy and quality of life of the general population. Gathering various knowledge information Which is needed as a guideline for taking care of oneself or caring for the elderly properly and appropriately For the benefit of the elderly, the family, the caregivers, including relevant workers Is a complete preparation for supporting the aging society in Thailand in 2021 The Rosary 4, which is a key to self-development Is a practice guideline to strengthen the health of the elderly to return to power and potential for stable existence And being a strong immunity to support an effective elderly society in the future.

Keyword: The elderly, Quality of life, Buddhism

บทนำ

ปัจจุบันประชากรสูงอายุในประเทศต่างๆ กำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น รวมถึงประเทศไทยก็ได้เข้าสู่สังคมสูงอายุเช่นเดียวกัน โดยใน พ.ศ. 2564 จะมีผู้สูงอายุในประเทศมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด เป็นความท้าทายเป็นอย่างมากเมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุจะต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมได้อย่างไร และกลุ่มประชากรก่อนวัยผู้สูงอายุจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุภายใต้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ รัฐบาลได้จัดทำมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุมีแนวทางการขับเคลื่อน สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 แผนผู้สูงอายุฉบับนี้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตแบบเป็นองค์รวม เน้นบูรณาการทรัพยากรทั้งด้านกำลังคนและงบประมาณ เพื่อดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ โดยแผนฉบับนี้ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม” ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และควรส่งเสริมและคงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด แต่กรณีผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงผู้อื่นหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ครอบครัวเป็นด่านแรกในการช่วยเหลือเกื้อกูลให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่ผ่านมายังขาด การบูรณาการระหว่างหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง หากประเทศไทยต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ได้ผลอย่างแท้จริงต้องบูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคม เพื่อให้ประชากรผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี บทความนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ คือ 1) เพื่อรวบรวมข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุ 2) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางพุทธธรรม ผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย : ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ และอีกไม่กี่ปี หรือไม่เกินปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ “ผู้สูงอายุ” ตามความหมายของพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” โดยประชากรสูงอายุถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น คือ ผู้มีอายุ 60 ถึง 69 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้มีอายุ 70 ถึง 79 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ในขณะที่มิติทางสุขภาพนิยมแบ่งประชากรสูงอายุตามความสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันดังนี้ คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง กลุ่มติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้กลุ่มติดบ้าน คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง กลุ่มติดเตียง คือ ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกการหรือทุพพลภาพ

ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ : ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.8) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและต่ำกว่าประถมศึกษา มีเพียงร้อยละ 12.6 ที่จบสูงกว่าระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือไม่เคยเรียนหนังสือร้อยละ 11.6 ขณะที่ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อ่านออกเขียนได้ประมาณร้อยละ 82.6 ส่วนผู้ที่ไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้หรืออาจกล่าวว่าเป็นผู้ที่ไม่รู้หนังสือร้อยละ 17.4 การทำงานของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานเพิ่มขึ้นมากขึ้นทุกปี โดยในปี 2554 มีผู้สูงอายุทำงานร้อยละ 38.3 และส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทำงานในภาคการเกษตรสูงกว่าภาคอื่น รองลงมาคือการค้าและการบริการ

แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุ : บุตรยังคงเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2557 พบว่าแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุมาจากบุตร (รวมบุตรเลี้ยงและบุตรบุญธรรม) มากที่สุดร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ รายได้จากการทำงาน ร้อยละ 33.9 ผู้สูงอายุประมาณ ร้อยละ 14.8 มีเบี้ยยังชีพเป็นรายได้หลัก มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 4.9 ที่มีเงินบำเหน็จหรือบำนาญเป็นแหล่งรายได้หลัก และไม่ถึงร้อยละ 4 ของผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากเงินออม /ดอกเบี้ยเงินออม /ทรัพย์สินอื่น ๆ

ความยากจนของผู้สูงอายุ : ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุปี 2557 พบว่า มีผู้สูงอายุมากถึงหนึ่งในสาม ของผู้สูงอายุทั้งหมดมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน หรือมีรายได้ต่ำกว่า 2,572 บาทต่อคนต่อเดือน หรือ 30,864 บาทต่อคนต่อปี แต่ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนนี้มีจำนวนน้อยกว่าในอดีตกว่าร้อยละ 46.5

การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ : โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง หลอดลม ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต

ความปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ผู้สูงอายุที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ตามอัตภาพรวมถึงการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มั่นคงในชีวิตทรัพย์สิน และมั่นคงในเรื่องที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทย การดำรงชีวิตยืนยาวของผู้สูงอายุ คือ คิดถึงข้อดีของการมีชีวิตยืนยาว เช่น มีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งปลอดจากการกิจจำเป็นต่าง ๆ ซึ่งได้แบกรับมาเนิ่นนาน มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้น จุดมุ่งหมายของชีวิตของทุกคน คือ การมี “ความสุข” ซึ่งความสุขในความหมายของแต่ละคนแตกต่างกัน การได้รับการตอบสนองความต้องการนำมาซึ่งความสุขจึงแตกต่างกัน ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน เช่น ลูกหลานหรือญาติเลี้ยงดูตามสมควรแก่สภาพ ขณะเดียวกันเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องจัดโครงการสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ เช่น การให้บำเหน็จบำนาญ การสงเคราะห์ผู้สูงอายุหรือการประกันเพื่อให้ทุกคนมีรายได้ยามชราด้วย ด้านที่อยู่อาศัย ให้ผู้สูงอายุมีที่พักพิง เช่น อาจจะอยู่ในบ้านของตัวเองหรืออยู่กับลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชน ด้านอนามัย ผู้สูงอายุมักจะมีสภาพร่างกายอ่อนแอกว่าคนหนุ่มสาว จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวและลูกหลานต้องเอาใจใส่ ซึ่งในหลายประเทศก็มีบริการด้านนี้อย่างจริงจัง โดยรัฐบาลให้บริการประกันสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ด้านการงาน การมีงานทำมีความหมายต่อผู้สูงอายุมาก เป็นที่มาของรายได้เป็นการใช้เวลาและแรงงานให้เกิดประโยชน์ ป้องกันความเบื่อหน่าย อีกทั้งยังมีเพื่อนที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงความสามารถเพื่อให้คนอื่นยอมรับหรือเคารพนับถือ เพราะผู้สูงอายุบางคนทำงานไม่ใช่หวังเงิน แต่ทำเพื่อฆ่า เวลาและเพื่อความภาคภูมิใจ ความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ ผู้สูงอายุต้องการสิ่งเหล่านี้มาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่าไม้ใกล้ฝั่ง จึงต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว และต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว อยากให้ลูกหลานหรือญาติ พี่น้องนึกถึงและเอาใจใส่

การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ การเรียนรู้สังคม

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ.2553) กำหนดสิทธิของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเรียนรู้ไว้ในมาตรา 11(2) โดยระบุว่าผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตซึ่งปัจจุบันสถานศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้ส่งเสริมกิจกรรมทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตลอดจนการเรียนรู้ให้เท่าทันการ

เปลี่ยนแปลงของสังคมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขความหมายของการเรียนรู้ การเรียนรู้ถือว่าเป็นก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขการเรียนรู้ คือ กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมความคิด และการกระทำ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัสการอ่าน การถาม การใช้เทคโนโลยี เป็นต้น การเรียนรู้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ หรือจาก ประสบการณ์ที่ผู้อื่นนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ในวิถีชีวิต เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต การเรียนรู้เป็นเรื่องจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับคน ทุกวัยรวมทั้งผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ช่วยประเทืองปัญญา ทำให้มองปัญหาต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเท่าทันแล้ว ยังเป็นการได้ใช้ความคิด ในเชิงสร้างสรรค์ช่วยพัฒนาสมอง ลดความเสี่ยงของอาการสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าส่งผลให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเรียนรู้สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือความต้องการของ บุคคล แต่เมื่อได้รับประสบการณ์ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้บางอย่างขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจเพราะมี จุดมุ่งหมายที่ต้องการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว 3)การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากการที่ บุคคล มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน 4)การ เรียนรู้จากสถานศึกษา องค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 5)การเรียนรู้จากการตีความ เกิดจาก กระบวนการคิดวิเคราะห์ จากประสบการณ์เดิมของบุคคลการเรียนรู้ สามารถเรียนรู้ได้หลายวิธี ทั้ง จากประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติ การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูด

สิทธิผู้สูงอายุและช่องทางการเข้าถึงสิทธิ

สิทธิของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้เนื่องจากเป็นผลประโยชน์ตรง และจะช่วย ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสวัสดิการต่างๆพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ.2553) มาตรา 11 กำหนดสิทธิผู้สูงอายุที่จะได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม และการคุ้มครองอันเป็นประโยชน์ต่อการ ดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้ การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความ สะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษบริการที่จัดให้ จัดช่องทางพิเศษเฉพาะเพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็วคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่นๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถานศึกษา การศึกษา การ ศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตบริการที่จัดให้ จัดศูนย์การเรียนรู้ใน ชุมชน และให้มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงขั้นอุดมศึกษาอย่าง ต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสมบริการ

ที่จัดให้ การให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งงานว่างการอบรมและฝึกอาชีพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ที่สำนักงานจัดหางานทุกแห่งการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน บริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชนหรือระหว่างชุมชน การส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุโดยเพิ่มการจัดกิจกรรมการกีฬานันทนาการ การถ่ายทอดภูมิปัญญาและส่งเสริมการรวมกลุ่มออมทรัพย์ของผู้สูงอายุการลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ลดค่าโดยสารรถไฟทุกชั้นตลอดเส้นทาง ทุกสายโดยไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋วมีที่นั่งรอรับตัว พนักงานช่วยยกสัมภาระ ปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ลดค่าโดยสารรถไฟแอร์พอร์ต ลิงค์ ให้ผู้สูงอายุครึ่งราคา และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายน ของทุกปี รถไฟฟ้าใต้ดินลดค่าโดยสารครึ่งราคาโดยสารประจำทาง ขสมก. ลดค่าโดยสารครึ่งราคา(ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี และจัดที่นั่งสำรองสำหรับ ผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ รถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.) ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) และมีบริการจัดที่นั่งพักผ่อน และห้องสุขา สายการบิน (บางสายการบิน) ลดค่าโดยสารชั้นประหยัดเที่ยวบินภายในประเทศ และอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรกการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในยานพาหนะบริการสาธารณะอื่น บริการที่จัดให้ ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ การบริการที่สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และการจัดหาหน้ความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐบริการที่จัดให้ ได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ เช่นพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำ ริ สถานที่ท่องเที่ยวในความรับผิดชอบขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรมบริการที่จัดให้ ได้รับการลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม การส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ สถานที่จัดกิจกรรมการท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการบริการที่จัดให้ ด้านการท่องเที่ยว มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ด้านกีฬาและนันทนาการ ผู้สูงอายุจะได้รับการบริการตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย การใช้บริการในสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาเอโรบิค สนามเปตอง ห้องออกกำลังกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และการรับสมัครเป็นสมาชิกชมรมสุขภาพค่าย การลดหย่อนภาษีเงินได้และการลดหย่อนภาษีให้แก่ ผู้บริจาคทรัพย์สินเงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุบุคคลที่ได้รับสิทธิ ได้แก่ ผู้เลี้ยงดูบิดา มารดา ได้รับการลดหย่อนภาษีเงินได้จำนวน 30,000 บาท และผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ สามารถนำไปเสร็จไป

ลดหย่อนภาษีได้ การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย ผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย ประสบปัญหาครอบครัว จะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรึกษา โดยผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรมจะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงินไม่เกิน 500 บาท การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่มบริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทยที่ประสบความเดือดร้อนเรื่องอาหารและเครื่องนุ่งห่ม สามารถขอรับความช่วยเหลือได้ โดยจะได้รับเงินช่วยเหลือไม่เกินวงเงินครั้งละ 2,000 บาท และจะช่วยเหลือได้ไม่เกิน 3 ครั้งต่อคนต่อปี โดยถือตามปีงบประมาณ การช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยบริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทุกข์ยาก ความเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่อาศัย จะได้รับการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยในกรณีชั่วคราวหรือตลอดไป โดยหลักฐานที่ต้องนำไปแสดง ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรอื่น ๆ ที่ทางราชการออกให้ รวมทั้งทะเบียนบ้านฉบับจริง และสำเนาอย่างละ 1 ชุด และหลักเกณฑ์อื่น ๆ ตามที่กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กำหนด การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพบริการที่จัดให้ ผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองมีทะเบียนบ้าน มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งได้ลงทะเบียน และยื่นคำร้องขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน และไม่เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดเป็นประจำปียกเว้นผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 โดยได้รับเงินช่วยเหลือแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันได คืออายุ 60-69 ปี จะได้รับเดือนละ 600 บาท อายุ 70-79 ปี จะได้รับเดือนละ 700 บาท อายุ 80-89 ปี จะได้รับเดือนละ 800 บาท จะได้รับเดือนละ 800 บาท และได้รับสูงสุดอายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับเดือนละ 1,000 บาท การช่วยเหลือในทางคดีบริการที่จัดให้ ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายและประสานงานกับสหทนายความในการจัดทนายความแก้ต่างคดี เผยแพร่และให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพการช่วยเหลือเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพตามประเพณี บริการที่จัดให้ เมื่อผู้สูงอายุเสียชีวิตลง จะได้รับการช่วยเหลือเงินจัดการศพ รายละ 2,000 บาท หลักเกณฑ์การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพตามประเพณี ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม ต้องมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ มีฐานะยากจนไม่มีญาติหรือมีญาติแต่ญาติมีฐานะยากจน (รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน ไม่เกิน 38,000.-บาท ต่อคนต่อปี มีสัญชาติไทย โดยต้องยื่นคำขอภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันที่ออกใบมรณบัตร ยังมีผู้สูงอายุอีกจำนวนมากยังเข้าถึงสิทธิ

และไม่รู้สิทธิที่พึงจะได้รับ หรือรู้ข้อมูลแต่ยังไม่ครบถ้วนการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สูงอายุและชุมชนเข้าใจเรื่องสิทธิ เพื่อนำประเทศไปสู่การรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์

การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านความมั่นคงในชีวิต

หมายถึง ความเกี่ยวข้องระหว่างมนุษย์และการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน การมีวิถีชีวิตที่ดี การอยู่ดีกินดีการได้รับความปลอดภัยในชีวิต การดำเนินชีวิตโดยปราศจากความขาดแคลนและความหวาดกลัวความสำคัญของความมั่นคงในชีวิตการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ทำให้หลายๆ คนเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิตและกลัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงหลายประการ เช่นสุขภาพเสื่อมถอย รายได้ที่อาจจะลดลงหรือไม่มีรายได้ ไม่สามารถประกอบอาชีพเดิมหรือถูกเลิกจ้าง รวมถึงการเปลี่ยนบทบาทและสถานภาพในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวลไม่แน่ใจในสถานภาพและการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน และอนาคตหากผู้สูงอายุรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เสมือนมีหลักประกันในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ไม่วิตกกังวลกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายและจิตดี อยู่กับครอบครัวและใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อชีวิตมีความมั่นคงแล้ว ก็อาจใช้เวลาในการทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนได้อีกมากมาย ในที่นี้จะกล่าวถึง ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และด้านสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจในวัยทำงาน การประกอบอาชีพเป็นที่มาของรายได้ส่วนใหญ่แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ประจำเนื่องจากอายุพ้นเกณฑ์การจ้าง และสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้สามารถทำงานได้เช่นวัยหนุ่มสาว ขณะที่ความจำเป็นในการใช้จ่ายมีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะรายจ่ายด้านสุขภาพ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าแหล่งรายได้สำคัญของผู้สูงอายุมาจากบุตร รองลงมาจากการทำงาน ส่วนรายได้จากการออมพบว่ามีค่อนข้างน้อยมากเนื่องจากการมีเงินออมต้องเก็บออมตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาวซึ่งยังสามารถทำงานได้และต้องใช้ระยะเวลาต่อเนื่องยาวนานพอสมควร การบริหารจัดการกับเงินหรือรายได้ที่มีอยู่ จึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี โดยปราศจากความวิตกกังวล

การจัดการและวางแผนทางการเงินของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องจัดการและวางแผนทางการเงินที่รัดกุมและรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ การจัดการและการวางแผนทางการเงินจำเป็นต้องเริ่มต้นทันที โดยไม่ต้องรอจนกระทั่งเกิดความเดือดร้อน เพราะเมื่อถึงเวลานั้นอาจล่าช้าและไม่สามารถแก้ไขได้ทันท่วงที การลงทุนและความเสี่ยงการลงทุน คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มมากขึ้นการจัดสรรเงินทุนในวัยสูงอายุต้องคิดถึงการลงทุนที่รอบคอบควรเน้นความ

ปลอดภัยของเงินต้นและการลงทุนที่สามารถสร้างรายได้สม่ำเสมอในระยะยาว เนื่องจากมีระยะเวลาในการทำงานน้อยลงและรายได้มักลดลงเมื่อเทียบกับชีวิตในวัยทำงาน นอกจากนี้ ควรมีเงินสำรองสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายยามฉุกเฉิน โดยเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งควรมีประมาณ 7.5 เท่าของค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อาจเลือกเก็บในบัญชีเงินฝากออมทรัพย์หรือกองทุนรวมซึ่งมีความสะดวกในการเบิกจ่ายใกล้เคียงกับเงินฝากออมทรัพย์สำหรับเงินส่วนที่เหลือ ควรจัดสรรลงทุนในสินทรัพย์ประเภทต่างๆเพื่อสร้างโอกาสผลตอบแทนที่สูงกว่าการเก็บเงินในบัญชีเงินฝากเพียงอย่างเดียว โดยหลักการแล้ว ไม่ควรลงทุนสินทรัพย์เสี่ยงในสัดส่วนสูงมาก ตัวอย่างการลงทุนในวัยเกษียณ เช่น ลงทุนในเงินฝากหรือตราสารหนี้ระยะสั้น ร้อยละ 25-30 พันธบัตรหรือหุ้นกู้เอกชน ร้อยละ 50-60 ตลาดหุ้นไทย ร้อยละ 15 และทองคำร้อยละ 5

การออม คือ การเก็บสะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยให้พอกพูนขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งการออมส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปแบบเงินฝากกับธนาคาร หรือบริษัทเงินทุน โดยได้รับดอกเบี้ยเป็นผลตอบแทนการออมเป็นหลักประกันในการมีรายได้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รูปแบบการออมมีทางเลือกที่หลากหลาย เช่น ออมกับสถาบันการเงิน ธุรกิจประกันชีวิตและประกันภัย กองทุนต่างๆ เป็นต้น รูปแบบและช่องทางการออมที่เหมาะสมเพื่อวัยสูงอายุ มีดังนี้

1) กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) กองทุนการออมแห่งชาติเป็นกองทุนแบบสมัครใจเพื่อสร้างช่องทางให้ผู้ที่ไม่ได้หลักประกันรายได้ยามชราภาพจากรัฐ โดยการส่งเงินสะสมเข้า กอช. และรัฐบาลร่วมสมทบอีกจำนวนหนึ่ง และจะจ่ายกลับคืนให้เป็นเงินบำนาญรายเดือนเมื่อสมาชิกมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ผู้มีสิทธิ์สมัคร กอช. ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ และไม่เป็นผู้ประกันตนตามกฎหมายว่าด้วยประกันสังคมที่ได้รับประโยชน์ทดแทนกรณีชราภาพ สมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สมาชิกกองทุนอื่นหรืออยู่ในระบบบำนาญอื่นที่มีการจ่ายสมทบโดยรัฐบาลหรือนายจ้าง เช่น ผู้ประกอบอาชีพอิสระต่างๆ ผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ทั้งนี้ ผู้ที่เกษียณอายุราชการ พนักงาน หรือลูกจ้างบริษัทเอกชน หรือองค์กรของรัฐที่เกษียณอายุแล้วก็สามารถสมัครเป็นสมาชิก กอช.ได้

2) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ เป็นทางเลือกให้ผู้ที่ต้องการจะออมเงินไว้ใช้เป็นหลักประกันให้แก่ตนเองหรือครอบครัวเมื่อเกษียณอายุเป็นการออมแบบสมัครใจสำหรับผู้ที่มีกำลังการออมมาก เหมาะกับคนทุกกลุ่มที่ต้องการออมเงินเพื่อการเกษียณ โดยเฉพาะคนที่ยังไม่มีสวัสดิการ ออมเงินเพื่อวัยเกษียณ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) มารองรับ หรือมีสวัสดิการดังกล่าวอยู่แล้วแต่ประสงค์จะออมเพิ่มมีเงื่อนไขคือ ต้องลงทุนอย่างน้อย 5 ปีติดต่อกันและถือหน่วยลงทุนจนอายุครบ 55 ปี รวมทั้งต้องซื้อหน่วยลงทุนจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 3 ของเงินที่ได้รับในแต่ละปี หรือน้อยกว่า 5,000 บาทผู้

ลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ จะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีถึง 2 ทางด้วยกัน คือ ทางที่ 1 เงินซื้อหน่วยลงทุน จะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกินร้อยละ 15 ของเงินได้ในแต่ละปี โดยเมื่อนับรวมกับเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) แล้ว ต้องไม่เกิน 500,000 บาท โดยผู้ลงทุนจะได้รับประโยชน์จากการประหยัดภาษีได้ทันทีตั้งแต่ปีแรกที่เริ่มลงทุน ทางที่ 2 กำไรจากการขายคืนหน่วยลงทุน ไม่ต้องเสียภาษีเงินได้หากลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี หากผู้ใดสนใจจะลงทุนในกองทุนรวม สามารถติดต่อโดยตรงไปยังเจ้าหน้าที่การตลาดของบริษัทจัดการแต่ละแห่ง หรือจะติดต่อไปยังผู้ทำหน้าที่ขายหน่วยลงทุน ณ บริษัทซึ่งเป็นผู้สนับสนุนการขายและรับซื้อคืน หน่วยลงทุนของบริษัทจัดการแต่ละแห่ง เพื่อขอข้อมูลและหนังสือชี้ชวนมาศึกษาพิจารณาเองก่อนลงทุน หรือจะขอคำแนะนำจากผู้ทำหน้าที่ขายหน่วยลงทุนระดับหนึ่งเพิ่มเติมด้วยก็ได้

3) กองทุนรวมระยะยาว (LTF) เป็นการออมในรูปแบบสมัครใจสำหรับคนทั่วไป ผู้ลงทุนจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีตามเงื่อนไขที่กรมสรรพากรกำหนด เหมาะกับคนทุกกลุ่มที่ต้องการลงทุนในหุ้นระยะยาว แต่อาจไม่มีความชำนาญเกี่ยวกับการลงทุนในหุ้นหรือไม่มีเวลา มีเงื่อนไขคือต้องถือหน่วยลงทุนไว้ไม่น้อยกว่า 5 ปี

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานให้กับผู้สูงอายุ

เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันและไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน รวมถึงพื้นที่สาธารณะ และระบบขนส่งมวลชนด้วยโดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายและการยอมรับในสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต

ศาสนา

ศาสนา (Religion) หมายถึง ลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลักคือ แสดงกำเนิดและสิ้นสุดของโลกอันเป็นไปในฝ่ายปรมาตม์ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรมเกี่ยวกับบาปบุญอันเป็นไปในฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิที่กระทำตามความคิดเห็นหรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้น ๆ ศาสนาในสังคมไทยมีหลายศาสนา ได้แก่ พุทธศาสนา ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ความสำคัญของศาสนา ศาสนาทุกศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมและอิทธิพลต่อสังคม คือ ด้านจิตใจ ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นที่พึ่งทางใจของมนุษย์เมื่อมีความว้าวุ่นใจ ผู้คนมักเข้าหาศาสนาและใช้ศาสนาในการขัดเกลาจิตใจ ด้านจริยธรรม หลักธรรม คำสอนเป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมของบุคคล คุณธรรม จริยธรรม จะช่วยหล่อหลอมให้คนเป็นคนที่

สมบูรณ์ ปฏิบัติดีทั้งกาย วาจา และใจ รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดความสุขทั้งต่อตนเองและสังคม และเป็นเสมือนบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิต เป็นกลไกการควบคุมสังคมซึ่งกฎหมายไม่อาจทำได้ เพราะกฎหมายควบคุมการทำผิดทางกาย แต่คงไม่สามารถควบคุมจิตใจคนได้ ทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประเทศไทยมีประชากรส่วนใหญ่ที่นับถือพระพุทธศาสนา คนไทยจึงยึดเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเรื่อยมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน หลักพุทธธรรมบางหัวข้อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หลักภาวนา 4 ซึ่งหลักธรรมนี้ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติด้านจิตใจ และด้านปัญญา(พระพรหมคุณาภรณ์ป.อ. ปยุตโต, 2551) ทำให้มนุษย์ทุกคนที่นำหลักตามแนวพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะอยู่สถานะใดเพศใด หรือวัยไหน เพราะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และส่วนสำคัญที่เป็นส่วนผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน เกิดการพัฒนาที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และความต้องการที่ได้รับความเห็นชอบ หรือการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง (สนธยา พลศรี, 2545)

ภาวนา 4

ภาวนา 4 (development) หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรมหรือการพัฒนาการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางพุทธธรรม โดยยึดหลักภาวนา 4 ใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา มีการฝึกปฏิบัติ ตามแนวปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะ ธรรมชาติอย่างแท้จริง มองโลกมองสังคม ในแง่ดี มีจิตใจเป็นอิสระ รู้จักปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติปัญญา ภาวนา 4 (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)

1) กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ,การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development) เช่น การสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น ใจจะจดจ่ออยู่ที่บทสวดมนต์ ไม่ทำให้คิดไปในเรื่องอื่นที่เป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน และเป็นการกำจัดความโลภ ความโกรธ หลงออกไปจากใจ จิตสงบเป็นสมาธิ ในขณะที่สวดมนต์ เมื่อใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ขณะที่สวดอยู่ย่อมเกิดสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแล้วย่อมเกิดความสงบ ดังนั้นการสวดมนต์สามารถพัฒนาจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ และสามารถนำหลักธรรมในบทสวดไปปฏิบัติตามได้ ซึ่งการสวดมนต์ผู้สูงอายุสามารถทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน โดยไม่จำเป็นต้องไปเดินทางไปทำที่วัด สำหรับผู้สูงอายุที่ปัญหาสุขภาพเดินทางไม่สะดวก การทำสมาธิจะทำให้ผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ผิดพรรณผ่องใส อายุยืน

2) สิลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development) ความประพฤติทางกาย ทางวาจา ที่เป็นกุศล คือ ไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นให้เดือดร้อน การงดเว้นจากการทำบาป ทางกาย วาจา เพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข คือเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดการความวุ่นวายในสังคม เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่ถือศีล การควบคุมไม่ให้มีการตอบสนองอำนาจของกิเลสทำให้อายุยืนยาวและปราศจากโรคภัยมาเบียดเบียน พูดเรื่องอะไร ก็แต่มีผู้คนให้การเคารพเชื่อถือ เป็นผู้มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่ได้หน้าแล้วล้มหลัง ผู้มีศีล จะมีความงดงามทั้งกาย วาจา ใจ

3) จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development) การพัฒนาจิต สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่าย หรือท้อแท้ใจ หรือหมดหวังในชีวิต มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่มีอารมณ์เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกและมองโลกในแง่ดีเสมอ ตั้งใจทำงาน รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี เชื้อตนเองอย่างมีเหตุผล, สามารถแสดงออกอย่างมีเหตุผล สามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ประารถนาดีและยินดีเมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จและประารถนาดีในการป้องกันผู้อื่นให้ปลอดภัยจากอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บ

4) ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development) “ปัญหาทุกอย่างไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ มีทางแก้ไขได้ ถ้ารู้จักคิดให้ดี ปฏิบัติให้ถูก การคิดได้ดีนั้น มิใช่การคิดได้ด้วยลูกคิด หรือด้วยสมองกล เพราะโลกเราในปัจจุบันจะวิวัฒนาการไปมากเพียงใดก็ตาม ก็ยังไม่มีเครื่องมืออันวิเศษชนิดใด สามารถขบคิดแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ การขบคิดวินิจฉัยปัญหา จึงต้องใช้สติปัญญา คือคิดด้วยสติรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อหยุดยั้งและป้องกันความประมาทผิดพลาด และอคติต่าง ๆ มิให้เกิดขึ้น ช่วยให้การใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาต่าง ๆ เป็นไปอย่างเที่ยงตรง ทำให้เห็นเหตุเห็นผลที่เกี่ยวเนื่องกัน เป็นกระบวนการได้กระจ่างชัดทุกขั้นตอน” น้อมนำพระบรมราโชวาทของในหลวงรัชกาลที่ 9 พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 1 สิงหาคม 2539

การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ จะนำมาซึ่งความสุข และความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ตลอดจนชุมชนและสังคมอีกด้วย รวมทั้งการ

นำหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย 4 ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น ศีลภาวนา ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

จิตภาวนา ได้แก่ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ คือ (1) คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูงละเอียดย่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ (2) สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่ โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น ปัญญาภาวนา (intellectual development) แปลว่า พัฒนาปัญญา คือพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง หลักภาวนา 4 เป็นหลักที่ควรนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านให้เจริญก้าวหน้า

สรุป

จุดหมายเดียวกันไปได้หลายทาง หลักการดำเนินชีวิต เปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” คือ แนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หรือผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพะ

ทางกายและจิตใจมีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีประโยชน์ นั่นคือดูแลตนเอง-พึ่งพาตนเอง ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน และทำประโยชน์ต่อผู้อื่น เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกปี นั่นหมายถึงความต้องการการดูแลในระยะยาวที่จะเพิ่มมากขึ้นด้วย เหตุนี้ประเทศไทยจำเป็นต้องมีการพัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตปัญญา สังคม จิตวิญญาณ การมีความร่วมมือ และความมั่นคง โดยเปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ด้วยวิธีการ “เรียนรู้ตลอดชีวิต” ภายใต้พื้นฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต**. กิจกรรมผู้สูงอายุ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- _____. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เรียนรู้สังคม**. กิจกรรมผู้สูงอายุ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- _____. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ สุขภาพดี**. กิจกรรมผู้สูงอายุ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ชลลดา คำสัมฤทธิ์. (2560). “การพัฒนาสุขภาพตามหลักภวนา 4 เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ”. **สิรินธรปริทรรศน์**. 18(2), 62.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ศิริลักษณ์ มีมาก และคณะ. (2562). **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และ ธนิกานต์ ศักดาพร. (2560). **ชุดความรู้การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: บริษัทมาตา การพิมพ์ จำกัด.
- สนธยา พลศรี. (2545). **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- น้ำทิพย์ ประดิษฐ์ธรรม. (2562). **หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา**. ออนไลน์. [แหล่งที่มา]: <https://sites.google.com/site/namtip9988/>. [28 กันยายน 2562].