

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

DEVELOPMENT OF THE ELDERLY QUALITY OF LIFE IN CHEDIPLONG COMMUNITY, CHAND PHUEK SUB-DISTRICT, MUEANG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE

พระมหาเดชรชต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์)*

Phramaha Dechrachata Siriyanamethee

E-Mail: dechara-siri@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่และ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประธานชุมชน ผู้นำศาสนา (พระสงฆ์) ประธานผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นไปในลักษณะของการเขียนเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่องพบว่า 1) ด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยและทำงานมากเกินไปและรับประทานอาหารตามใจตนเอง ควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายอยู่เสมอและตรวจโรคประจำปีและฟังคำแนะนำของแพทย์ที่ให้ความรู้เสมอ 2) ด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุบางคนกลัวการถูกทอดทิ้งและการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้าทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เวลาเหงาก็หาทางออกโดยฟังธรรมะและส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริงและแจ่มใส 3) ด้านสังคมและครอบครัวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม บางคนต้องทำงานดูแลครอบครัวและชอบอยู่คนเดียวโดยไม่ฟังลูกหลานและ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินบำนาญ การประกอบอาชีพ (เจ้าของกิจการห่อผัก-ห่อข้าว) มีเบี้ยยังชีพและลูกหลานก็ยังส่งเงินมาให้ใช้จ่ายและเก็บออมไว้ใช้ในการทำบุญ เป็นต้นและ 2. หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง พบว่า 1) ด้านร่างกาย : ไตรลักษณ์ ร่างกายของตัวเองเมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและเห็นคุณค่าชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ : บุญกิริยาวัตถุ 3 โดยการทำความดีจะส่งเสริมให้มีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภและนำความสุขมาให้ตนเอง 3) ด้านสังคมและครอบครัว : สังคหวัตถุ 4 โดยการปฏิบัติตนให้ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา เจริญไฟเราะและสงเคราะห์เกื้อกูล และ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ : ทิฐุธรรมมีกตปุระโชน รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดีและใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study the quality of life of the elderly in Chediplong community, Chang Phueak Sub-district, Mueang District, Chiang Mai Province, and 2) to study the principles of Buddhism in the development of the quality of life for the elderly: a case study of Chediplong community Chang Phueak Sub-district, Mueang District, Chiang Mai Province.

* นักศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

The research results revealed that 1. Quality of life for the elderly in Chediplong community, Chang Phueak Sub-district, Muang District, Chiang Mai Province found that 1) The physical health of the elderly is in accordance with the deterioration of their body. Some problems of their body are caused by heredity which is the main cause of illness. Therefore, the excessive physical and body used and have malnutrition food are other factors. Elderly Chediplong community should always careful to maintain their own health, have annual disease examination, listen to the advice of the doctor or the person who comes to educate the. 2) The emotional and mental aspects of the elderly, some people are afraid of being abandoned, afraid of being left alone. Some people are suffering from depression and cannot be satisfied with what has happened. Some people, when lonely, find a way out by listening to Dharma. mostly have cheerful mental health and 3) Social and family aspects, most of them participate in social activities, some of whom have family problems, represent children who go to work, then they need to take care of everything in their homes, instead of children. Some people are sick and cannot join social activities. The family communication had some conflict such as do not understand each other between grandchildren and the elderly, but it was only a small problem. Some seniors prefer to live alone and do not rely on their children and 4) Economic and income, most of the elderly have no problem because they have income from pensions, their occupation (dormitory-room for rent), and the government allowance of the elderly. Children also send money to be paid monthly as expenses and have savings stored for use for their everyday life and make merit etc.

Keywords: The quality of life of the elderly, the Buddhist principles

บทนำ

สังคมโลกในยุคศตวรรษที่ 21 กำลังก้าวเข้าสู่วิกฤตการณ์ผู้สูงอายุที่เรียกว่า “สังคมผู้สูงอายุ : Aging Society” อันหมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยแนวโน้มประชากรโลกจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้การดูแลผู้สูงอายุกลายเป็นภาระหนักมากขึ้นแก่ครอบครัว ชุมชนและภาครัฐ ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็วทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่อยู่ และร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม

มากกว่าการเจริญเติบโต สูญเสียหน้าที่และถูกทอดทิ้งมากขึ้น ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยไม่รู้ว่าจะทำตัวเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ ซึ่งวิธีการอย่างหนึ่ง คือ การนำหลักพุทธธรรม อันได้แก่หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพราะพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของ

บุคคล โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุมีหลักพุทธธรรม คำสอนหลายประการที่เหมาะสมสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและได้รับประโยชน์สุขในขณะที่มีชีวิตอยู่และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างปกติสุข

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านจนสามารถพึ่งตนเองและเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้เห็นถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive

Sampling) ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ ประธานชุมชน ผู้นำศาสนา (พระสงฆ์) และผู้สูงอายุ

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาไว้ดังนี้

2.1 ด้านคุณภาพชีวิต ได้กำหนดขอบเขตเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ 3) ด้านสังคมและครอบครัว และ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้

2.2 ด้านหลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกได้เป็น 4 หลักธรรมคำสอน ดังนี้ ไตรลักษณ์ 3, บุญกิริยาวัตถุ 3, สังคหวัตถุ 4 และ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ 4

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

2. สร้างแบบสัมภาษณ์ในการวิจัย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่สัมภาษณ์และเอกสารอ้างอิงที่เกี่ยวข้อง

3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้และประมวลผลข้อมูลในลักษณะของการเขียนเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง พบว่า 1) ด้านร่างกาย เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยและทำงานมากเกินไปและรับประทานอาหารตามใจ

ตนเอง ควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายอยู่เสมอและตรวจโรคประจำปีและ ฟังคำแนะนำของแพทย์ที่ให้ความรู้เสมอ 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้งและการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้าทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เวลาเหงาก็หาทางออกโดยฟังธรรมะและส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริงและแจ่มใส 3) ด้านสังคมและครอบครัว ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม บางคนต้องทำงานดูแลครอบครัวและชอบอยู่คนเดียวโดยไม่พึ่งลูกหลานและ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินบำนาญรวมถึงการประกอบอาชีพ (เจ้าของกิจการหอพัก-ห้องเช่า) มีเบี้ยยังชีพและลูกหลานก็ยังส่งเงินมาให้ใช้จ่ายและเก็บออมไว้ใช้ในการทำบุญ เป็นต้น

2. หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง พบว่า 1) ด้านร่างกาย : ไตรลักษณ์ ร่างกายของตัวเองเมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดึงามไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและเห็นคุณค่าชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ : บุญกิริยาวัตถุ 3 โดยการทำบุญจะช่วยให้ส่งเสริมให้มีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภและนำความสุขมาให้ตนเอง 3) ด้านสังคมและครอบครัว : สังคหวัตถุ 4 โดยการปฏิบัติตนให้อยู่เย็นเป็นสุขให้ตนเอง 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ : ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดีและใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง

อภิปรายผล

1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่อง พบว่า 1) ด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยและการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไปรับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุจะระวังดูแลสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้งฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน 2) ด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้าทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงาก็หาทางออกโดยฟังธรรมะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริงและแจ่มใส 3) ด้านสังคมและครอบครัวของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม บางคนที่มีปัญหาทางครอบครัวเป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนลูกหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมไม่ได้ ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็ก ๆ น้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตนเอง โดยไม่พึ่งลูกหลานและ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเพราะผู้สูงอายุมีรายได้จากเงินบำนาญการประกอบอาชีพ (เจ้าของกิจการหอพัก-ห้องเช่า) มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวสามีเป็นข้าราชการบำนาญ ภรรยาเป็นแม่บ้าน ภรรยาก็ยังได้รับเบี้ยเลี้ยงชีพผู้สูงอายุหรือบางครอบครัวได้รับเงินบำนาญได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานก็ยังส่งเงินมาให้เป็นราย

เดือนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายและมีเงินออมเก็บไว้ใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ทำบุญ เป็นต้น

2. หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเจดีย์ปล่องพบว่า 1) ด้านร่างกาย : ไตรลักษณ์จะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ที่เกิดขึ้นเพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุขซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรารู้หลงยึดถือเกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาและยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอนเพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์ (2546) พบว่าผู้บริหารมี ส่วนร่วมการวางแผนจัดกิจกรรมด้านศาสนาให้ผู้สูงอายุได้แก่ การบรรยายธรรมรวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาสและวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ : บุญกิริยาวัตถุ 3 โดยการบำเพ็ญทานมัย สีลมัยและภาวนามัย จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภและมีความสุขความเจริญในชีวิต มีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้นเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ ไคว้ตระกูล (2532) พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา 3 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านสังคมและ 3) ด้านจิตวิทยาและได้เสนอแนะ เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่ง

สมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น 3) ด้านสังคมและครอบครัว : สังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนที่ผู้สูงอายุได้ถือประพฤติปฏิบัติมาเริ่มตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงปัจจุบัน เพราะในชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน อยู่ด้วยการช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจกัน พุดจาด้วยความอ่อนน้อมอ่อนหวาน ทำตนให้เป็นประโยชน์ ปรองดองให้กำลังใจกันและกันเพื่อความสุขของตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ สารหงส์ (2540) พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรมหลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมเพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วยและ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ : ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติโดยเฉพาะการรู้จักวิธีรักษาและใช้จ่ายทรัพย์สินที่ได้มา การรู้จักคบหาเสวนากับคนดี ผู้มีศีลและการใช้จ่ายเลี้ยงชีพอย่างชาญฉลาด จึงควรรู้จักรักษาและรู้จักการใช้ทรัพย์สินที่อยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุดและดำเนินการบำเพ็ญความดีอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุขสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนา (2543) พบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ คือ 1) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน 2) ความก้าวหน้าของสมาชิก ในครอบครัวบุตรหลาน 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 4) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัวและได้รับการ

เลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย 5) ด้านความสงบสุขและการยอมรับและการได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่างรวมทั้งมีอารมณ์ขันทำให้ไม่เหงาและไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

ข้อเสนอแนะ

1. ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเองอย่าให้ลูกหลานช่วยเพื่อสร้างความมั่นใจ นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 ครั้งอย่าหักโหม ต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุต้องรักษาศีล ปล่อยวาง พยายาม

ระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น

3. ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดี ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวาง ลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสังคมของชุมชนเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้

4. ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุต้องดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

แหล่งอ้างอิง

- จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะและคณะ. (2543). ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. *วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. 1(3), 25-28.
- ธนเนตร ฉันทลักษณ์. (2546). *ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- พรเทพ สารหงส์. (2540). *พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2539). *ปัญหาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.