

บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุตามหลักอิทธิบาท 4

Role of Caregivers for Elderly Following Iddhipada IV

พวงชนนถ จริยะจินดา¹

Poungchomnad Jariyajinda

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความทางวิชาการนี้ เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากอีกไม่นานประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยอัตราประชากรผู้สูงอายุจะสูงขึ้นถึงประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และผู้สูงอายุเหล่านี้มีแนวโน้มต้องการการดูแลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น ผู้ดูแลต้องใช้ทั้งความรัก ความเอาใจใส่ ความหวังดี ความเต็มใจ ความรู้ และทักษะด้านการดูแล อันเป็นบทบาทและหน้าที่สำคัญของผู้ดูแล โดยมีเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งการที่จะให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ได้ ผู้ดูแลควรน้อมนำองค์ธรรมเรื่องอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีหลักการง่ายๆ คือ “มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน”

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, หลักอิทธิบาท 4

Abstract

The purpose of this article is to present the principle of Iddhipada IV, which the virtue is leading to the achievement of the intended goal of caring for the elderly because of no longer Thailand will enter to the aging society completely. The ratio of elderly population will increase to about 20 percent of the total population, and trend of all these elderly will require care. In the care of the elderly, caregivers need to share love, attention, good hope, willingness, knowledge and caregiving

¹ นิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา รุ่นที่ 4 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

skills as roles and duties of caregivers. The goal is to achieve the quality of life of the elderly. Caregivers should be encouraged the principle of Iddhipada IV, that lead to achievement of the intended result in order to apply in the care of the elderly which is the simple principle called “the love, diligence, enthusiast, investigate”

Keywords: Elderly, Caregiver for Elderly, Iddhipada IV

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) คือมีอัตราประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 และคาดว่าโครงสร้างประชากรไทยจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ในปี พ.ศ.2564 โดยอัตราประชากรผู้สูงอายุจะสูงขึ้นถึงประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (2559) พบว่า ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม และไตวายมากขึ้น ภาวะแทรกซ้อนของโรคดังกล่าว ส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้น้อยลง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตในสังคมนอกบ้าน ดังนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้จึงมีความต้องการการดูแลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การดูแลเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของมนุษยชาติ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ ศีลธรรม จริยธรรม และประเพณีปฏิบัติที่มีต่อกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ทั้งโดยเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ความจำเป็นและความผูกพันต่อผู้ที่ต้องดูแล การดูแลผู้สูงอายุนั้นต้องใช้ทั้งความรัก ความเอาใจใส่ ความหวังดี ความเต็มใจ ความรู้และทักษะด้านการดูแล อันเป็นบทบาทและหน้าที่สำคัญของผู้ดูแล โดยมีเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวทางที่จะให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ ผู้ดูแลต้อง “มีใจรัก พากเพียรทำ เอาใจใส่ฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2558) ที่เรียกว่า อธิบาท 4 อันเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์ และคณะ (2554) ที่สนับสนุนว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริการและได้รับคำชมจากผู้ใช้บริการคือคุณลักษณะที่สอดคล้องกับหลักอธิบาท 4 และผลการศึกษาของพระอธิการประเสริฐ กาญจโน (วงเวียน) เรื่อง การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้อธิบาท 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า การทำงานสำเร็จได้โดยใช้หลักอธิบาท 4 และ

เป็นหลักธรรมสำหรับพัฒนาบุคคลให้เป็นบุคคลที่ดีของสังคมทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งในบทความนี้จะนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่เป้าหมายคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย

จากสถานการณ์ที่ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า โดยในปี 2559 พบว่า จากจำนวนประชากรทั้งหมด 65.30 ล้านคน มีสัดส่วนวัยเด็กร้อยละ 17.82 วัยแรงงานร้อยละ 65.67 และวัยสูงอายุร้อยละ 16.90 ขณะที่อัตราการเจริญพันธุ์รวมของประชากรไทยในปี 2560 อยู่ที่ 1.59 ซึ่งต่ำกว่าระดับทดแทน โดยคาดว่าจะมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ หากไม่มีการดำเนินการใดๆ เพื่อเพิ่มอัตราการเกิดของประชากร จะส่งผลให้โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลง เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ในปี 2564 โดยสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.80 (สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือ อัตราประชากรผู้สูงอายुर้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด)

กลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวมีปัญหาทางสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้นในปี 2559 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีจำนวนทั้งสิ้น 4.6 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 42.9 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 5.6 ล้านคนในปี 2564 ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นวัยพึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ โดยผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป จะมีสถานะติดเตียงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 2.6 จากช่วงอายุ 60-64 ปี ที่มีเพียงร้อยละ 0.9 ส่งผลต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้มีการคาดการณ์ว่าค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของผู้สูงอายุจะเพิ่มจาก 63,565.13 ล้านบาทในปี 2553 เป็น 228,482.21 ล้านบาทในปี 2565

ในช่วงเดียวกันกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ทำให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิง หรือภาระโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นโดยที่ยังมิได้คำนึงถึงเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูที่สูงขึ้นตามอายุ อัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากรวัยเด็กลดลงจากร้อยละ 46.11 ในปี 2533 เหลือร้อยละ 21.99 ในปี 2573 ขณะที่อัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.61 ในปี 2533 เป็นร้อยละ 40.93 ในปี 2573 ตัวเลขดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ในอนาคตการดูแลผู้สูงอายุจะเป็นภาระที่หนักหน่วงของสังคมไทย ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ”

บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นช่วงระยะสุดท้ายของวงจรชีวิต จากวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และสุดท้ายคือวัยผู้สูงอายุ ความซราของบุคคลไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือความเจ็บป่วย แต่หมายถึงพัฒนาการของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจะเกิดสภาพความเสื่อมของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โดยพบว่าโครงสร้างของร่างกายจะค่อยๆ เสื่อมถอย เซลล์ต่างๆ เริ่มหย่อนสมรรถภาพอันเป็นผลมาจากการใช้งานมายาวนาน การเปลี่ยนแปลงหรือการปรับตัวในวัยดังกล่าวจะแสดงออกในด้านความล่าช้าในการดำเนินกิจกรรมทุกด้านของชีวิต เช่น ความคิด ความจำ การรับรู้ทางประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว รวมถึงสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายในด้านความต้านทานต่อความเจ็บป่วยก็ลดลงด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้น สิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือมีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคติดเชื้อ โรคข้ออักเสบหรือข้อเสื่อม และโรคที่เกิดจากอุบัติเหตุ เป็นต้น ตามรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (2559) พบว่า ผู้สูงอายุไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม และไตวายมากขึ้น ภาวะแทรกซ้อนของโรคดังกล่าว ส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้น้อยลง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ การกินอาหาร ใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ ล้างหน้า (รวมการใช้ห้องน้ำ) รวมถึงกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตในสังคมภายนอกบ้าน ดังนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้จึงมีความต้องการการดูแลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การดูแล คือ กิจกรรมการช่วยเหลือหรือการดูแลที่กระทำโดยตรงหรือโดยอ้อมเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ เป็นเรื่องของการให้ความสนใจและห่วงใยผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยแนวคิดการดูแลนั้นเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของมนุษยชาติ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ ศีลธรรม จริยธรรม และประเพณีปฏิบัติที่มีต่อกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ทั้งโดยเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความจำเป็นและความผูกพันต่อผู้ที่ต้องดูแล (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2547) การดูแลผู้สูงอายุนั้นอาจมีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกัน โดยมีการแบ่งรูปแบบการดูแลออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ (1) การดูแลภายในครอบครัว คือ การให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุในปัจจัยสี่ ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหาร เสื้อผ้า จัดที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพรักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ เป็นต้น (2) การดูแลในสถาบัน แยกเป็นการดูแลในสถานสงเคราะห์ และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ (3) การดูแลโดยชุมชน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนเกิดการแก้ไขปัญหา ระดมความร่วมมือและพัฒนาบริการต่างๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชนของตนระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน องค์กร และสถาบันทาง

สังคมต่างๆ ซึ่งมีรูปแบบและลักษณะบริการแตกต่างกันและ (4) การดูแลในสถานการณ์พิเศษ (สายฤดี วรกิจโกศาทร และคณะ, 2550)

สำหรับบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุจะเป็นบทบาทตามสถานภาพของตน หากเป็นบทบาทที่มีความเกี่ยวพันทางเครือญาติ การดูแลผู้สูงอายุต้องสอดคล้องกับเป้าหมาย และความคาดหวังของครอบครัวและสังคมว่า สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด บทบาทที่ถูกกำหนดและคาดหวังของผู้ดูแล จึงทำให้เกิดหน้าที่การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทั้งหมดของผู้สูงอายุ การกระทำหน้าที่สำคัญของผู้ดูแล ได้แก่ การดูแล การดำรงชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น การจัดหาอาหารการกิน การจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม การจัดหาและดูแลเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ ตลอดจน ดูแลด้านอนามัยส่วนบุคคล การดูแลเมื่อเจ็บป่วย การอำนวยความสะดวกเรื่องพาหนะเดินทาง และการช่วยเหลือทั่วไปด้านการใช้แรงและกำลัง อาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายการดูแลคือ เพื่อให้ผู้สูงอายุบรรลุถึงปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต แต่การดูแลที่สำคัญและมีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ คือ การมีบทบาทดูแลด้านการรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วย โดยมีบทบาทและหน้าที่ในการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุในยามเจ็บป่วยหรือจำเป็นต้องติดตามพาไปรักษาอย่างต่อเนื่อง การพบแพทย์และรับภาระเรื่องค่ารักษาพยาบาลของผู้สูงอายุ อีกทั้งต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการจัดยาของผู้สูงอายุให้ทานให้ตรงเวลาอีกด้วย สำหรับการทำหน้าที่ดูแลด้านสังคม เป็นบทบาทหนึ่งที่ครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการเกื้อกูลและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้พบญาติและเพื่อนฝูง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคม การสนับสนุนให้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การไปโบสถ์ การไปมัสยิด รวมทั้งร่วมกิจกรรมทางศาสนาอื่นๆ รวมทั้งการได้รับรู้ข่าวสารและความบันเทิงต่างๆ เพื่อรับทราบความเป็นไปในสังคมและเป็นการพัฒนาตนเองให้ทันสมัยเสมอ นอกจากนี้ หน้าที่ของผู้ดูแลประการสุดท้าย คือ การสร้างความรู้สึกรอบอุ้มและความมั่นคงปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ การได้รับการยกย่องเห็นความสำคัญจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดังนั้น การได้รับการตอบสนองโดยการยอมรับนับถือจึงเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนต่อสภาวะทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุอย่างมาก พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นรูปธรรม ได้แก่ การให้ความเคารพ ให้เกียรติ ให้กำลังใจให้ความยกย่องเพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงในอารมณ์และเกิดความภาคภูมิใจ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2551)

องค์ประกอบของการดูแล ประกอบด้วย 8 ประการ ดังนี้ 1) ผู้ดูแลต้องมีความรู้เกี่ยวกับผู้รับการดูแล คือ รู้จักบุคคลนั้นและรู้วิธีการที่จะให้การช่วยเหลือ 2) ความจริงใจ ผู้ดูแลมีความเต็มใจ และแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนที่จะให้การช่วยเหลือผู้รับการดูแล 3) ผู้ดูแลและผู้รับการดูแลนั้นจะต้องมีพันธภาพที่ดีต่อกันมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 4) ความรู้สึกอ่อนน้อม จะทำให้ผู้ดูแลเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากผู้รับการดูแล อีกทั้งทำให้ไม่เกิดการใช้อำนาจกับผู้รับการดูแล 5) ผู้ดูแลต้องมีความอดทนเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการดูแลได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง

ให้เขาได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง 6) ความหวัง เป็นการมองอนาคต เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ดูแลมีการปฏิบัติอย่างมีเป้าหมายและต่อเนื่อง 7) ความกล้าหาญ เป็นการปฏิบัติบนพื้นฐานของจริยธรรม เพื่อปกป้องศักดิ์ศรีและสิทธิของบุคคล และ 8) การเลือกแนวทางการช่วยเหลือบุคคล ในการดูแลบุคคลต้องมีการมองปัญหาจากหลายแนว มีการประเมินการดูแลและปรับปรุงและการเลือกที่เหมาะสมอยู่เสมอ

หลักอิทธิบาท 4

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า “อิทธิบาท” มาจากคำว่า “อิทธิ” หมายถึง ความสำเร็จ “บาท” หมายถึง วิถีทางที่จะนำไปสู่ ดังนั้น คำว่า อิทธิบาท หากแปลตามคำจึงหมายความว่า วิถีทาง หรือหลักการ ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางหรือไปสู่ความสำเร็จได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2537) พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายว่า อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จ กล่าวโดยสรุปแล้ว อิทธิบาท 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จหรือทางแห่งความสำเร็จ มีอยู่ 4 อย่าง คือ 1) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น 2) วิริยะ ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น 3) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น และ 4) วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า “มีใจรัก พากเพียรทำ เอาใจฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2558)

หากจะกล่าวโดยละเอียดแล้ว อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1. ฉันทะ (aspiration) คือ ความพอใจ รักใคร่ เต็มใจ และฝักใฝ่ในงานอยู่เสมอ ทุ่มเทความสามารถ และปรารถนาเพื่อที่จะทำงานนั้นให้ดีที่สุด ด้วยการรักในงานของตน ชอบในงานของตน

องค์ประกอบของฉันทะ

- 1.1 ความยินดีในสิ่งที่ทำนั้นๆ
- 1.2 ความพอใจในสิ่งที่ทำนั้นๆ
- 1.3 ความเต็มใจในขณะที่ทำสิ่งนั้นๆ
- 1.4 ความมีใจรักในขณะที่ทำสิ่งนั้นๆ
- 1.5 ความอยากหรือฝักใฝ่ที่จะทำสิ่งนั้นๆ ให้บรรลุถึงจุดหมาย

ฉันทะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตภายใต้หลักธรรม คือ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ หรือคิดในทางที่ถูก และเหมาะสมเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้ภายใต้สถานะแห่งเหตุ และผล ดังนั้น เมื่อเกิดฉันทะ คือ ความพอใจหรือยินดีในสิ่งนั้นแล้ว ย่อมทำให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้โยนิโสมนสิการ คือ การคิดวิเคราะห์หาแนวทางที่จะดำเนินต่อไป ซึ่งจะนำมาสู่การเกิด

วิริยะ คือ ความเพียรในแนวทางนั้น ต่อไป

2. วิริยะ (exertion) คือ ความเพียรพยายาม ความอดุสาหะ และมานะบากบั่น ที่จะทำงานหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีที่สุด ไม่ท้อถอยเมื่อเกิดอุปสรรค และความยากลำบากต่างๆ ด้วยการมองปัญหาหรืออุปสรรคที่ขัดขวางต่อการทำสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย และต้องเอาชนะให้สำเร็จ ประเภทของวิริยะ ประกอบด้วย 1) สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวัง คือ การกระทำสิ่งใดๆ จะต้องรู้จักพึงระวังรอบคอบด้วยการรู้จักเหตุ และผล ไม่ตั้งอยู่ในความประมาทหรืออกุศลกรรมทั้งปวง 2) ปหานปธาน หมายถึง เพียรละ คือ การรู้จักละ ลด หรือหลีกเลี่ยงจากอกุศลกรรมทั้งปวง ที่จะเป็นเหตุทำให้การกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ 3) ภวานาปธาน หมายถึง เพียรบำเพ็ญ คือ การรู้จักเพียรตั้งมั่น และอุทิศตนต่อการกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างสม่ำเสมอ 4) อนรุรักษนาปธาน หมายถึง เพียรตามรักษาไว้ คือ รู้จักรักษาหรือทำให้ความเพียรในสิ่งนั้นๆ คงอยู่กับตนเป็นนิจ

องค์ประกอบของวิริยะ

2.1 การมีความเพียรในการทำสิ่งนั้นๆ ในทางที่ถูกตามเหตุและผล ภายใต้พื้นฐานตามหลักคุณงามความดี

2.2 การมีความกล้า และความแน่วแน่ที่จะทำในสิ่งนั้นๆ

2.3 การไม่ละทิ้งซึ่งการทำงานหรือสิ่งที่กำลังทำอยู่

2.4 การมีความอดุสาหะ และอดทนต่อความยากลำบากอย่างเป็นนิจ

3. จิตตะ (thoughtfulness) คือ การเอาใจใส่ และให้ใจจดจ่ออยู่กับอยู่กับสิ่งที่ทำ มีสมาธิมั่นคงอยู่กับงาน ไม่ปล่อยปละละเลยในงานที่ทำ และทำงานด้วยความตั้งใจที่จะให้งานนั้นสำเร็จ โดยเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่สะท้อนมาจากจิต อาทิ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความมุ่งมั่น และความจดจ่อ ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำอยู่นั้น

องค์ประกอบของจิตตะ

3.1 มีความสนใจในสิ่งที่ทำนั้นอย่างจริงจัง

3.2 การเอาใจใส่ในขณะที่กระทำสิ่งนั้นๆ

3.3 การมีใจที่เป็นสมาธิในขณะที่กระทำสิ่งนั้นๆ

3.4 การที่มีจิตใจมุ่งมั่น และแน่วแน่ในขณะที่กระทำสิ่งนั้นๆ

4. วิมังสา (investigation) คือ การสอบสวน ไตร่ตรอง และพิจารณาตรวจสอบในสิ่งที่กำลังทำนั้นๆ รวมถึงการรู้จักค้นคว้า ทดลอง คิดค้น และรู้จักคิดแก้ไขปรับปรุงงาน ให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำสิ่งใดๆ ย่อมเกิดจากปัจจัยจากข้อนี้ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการใช้วิมังสา คือ การคิด วิเคราะห์ อย่างมีเหตุ และผล ย่อมทำให้เข้าใจต่อกระบวนการ วิธีการ และแนวทางในการดำเนินงานที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมถึงย่อมรู้จักแนวทาง

ในการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ดี

องค์ประกอบของวิมังสา

- 4.1 การใช้ปัญญาคิด วิเคราะห์ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติหรือระหว่างปฏิบัติในสิ่งนั้นๆ
- 4.2 การใช้ปัญญาคิดวิเคราะห์ในสิ่งนั้นๆ ตามครรลองคลองธรรม
- 4.3 การแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่อง และพัฒนาในสิ่งนั้นๆ ด้วยปัญญา

ประโยชน์ของอิทธิบาท 4

1. ประโยชน์ของฉันทะ คือ ทำให้เป็นผู้มีความพอใจ และมีใจรักต่องาน ทำให้เกิดความรู้สึกเต็มใจในการทำงาน เกิดการทำงานด้วยความสุข ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายง่าย ไม่เกิดอาการท้อแท้ ช่วยให้งานดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง และเกิดการสร้างสรรค์ในงาน

2. ประโยชน์ของวิริยะ คือ ทำให้เป็นคนหมั่นเพียร และขยันในการทำงาน ไม่มีความเกียจคร้าน มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เสร็จ ผู้ที่ขาดความขยัน ย่อมทำงานขาดๆ เกินๆ หรือมักทำงานนั้นไม่สำเร็จ หรือหากสำเร็จก็สำเร็จล่าช้า และไม่มีประสิทธิภาพ

3. ประโยชน์ของจิตตะ คือ ทำให้เป็นคนมีความมุ่งมั่น และจดจ่อกับงานที่ทำ จิตมีความแน่วแน่ และมั่นคงต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยให้งานดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่องตามกระบวนการทราบความเป็นไปของงานอยู่เสมอ

4. ประโยชน์ของวิมังสา คือ ทำให้เป็นผู้ที่รู้จักคิด วิเคราะห์ในงาน ช่วยทำให้ทราบ และเข้าใจในกระบวนการของงาน และหากเกิดปัญหาก็ย่อมเกิดแนวทางในการแก้ปัญหาขึ้นได้อย่างง่ายดาย งานไม่ผิดพลาด และทำงานตามกรอบที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ ถ้าขาดวิมังสาจะทำให้เป็นคนทำงานไม่มีหลักการ ทำงานไม่มีแนวทาง ไม่มีแบบแผน ซึ่งยากที่จะเกิดความสำเร็จได้โดยง่าย

ดังนั้น ฉันทะ และวิริยะ เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคในการทำงาน และมีจิตตะ และวิมังสา เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยในการเอาชนะปัญหา และอุปสรรคในการทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดูแลผู้สูงอายุ

สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ กรณีบุตรธิดาที่ต้องดูแลบิดามารดาที่สูงอายุหรือผู้ดูแลที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติดูแลให้บรรลุภารกิจสำเร็จตามเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ผู้ดูแลจึงควรน้อมนำองค์ธรรมเรื่องอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ (รถยานิกศ พละศักดิ์ และเบญจวรรณ วัฒนอมชยวิช, 2560; วรรณลักษณ์ เมียนเกิด, 2557) ประกอบด้วย

1. มีใจรัก คือ มีความรัก ความพอใจในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งผลจาก “ความรัก” อันเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่แสดงออกถึงความผูกพันกันและจะนำมาสู่ความรับผิดชอบดูแล ผู้ดูแลไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะความสัมพันธ์แบบบิดามารดากับบุตร สามีกับภรรยา หรือญาติกับญาติ ก็มีความรักเป็นรากฐานเพื่อนำไปสู่การดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ เมื่อเกิดความรักก็พร้อมที่จะทุ่มเททำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความพากเพียร อุทิศสละ อดทนและอดกลั้น เพื่อให้คนที่เรารักมีความสุข ดังนั้น การมีใจรักจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

2. พากเพียรทำ คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจในการปฏิบัติดูแลบิดามารดาหรือผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุเป็นภารกิจที่ต้องใช้พลังกำลัง และเวลาค่อนข้างมาก อีกทั้งต้องอดทนต่อความยากลำบาก และความเหน็ดเหนื่อยในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็นในการตอบสนองการทำกิจวัตรประจำวัน ครอบคลุมการรับประทานอาหาร การรักษาสุขภาพอนามัย การจัดการสิ่งแวดล้อมให้ได้รับความสะดวกสบาย และปลอดภัย การไปรับการรักษาตามนัด หรือเมื่อได้รับการเจ็บป่วย รวมถึงการดูแลเอาใจใส่ทางด้านจิตใจ โดยเป็นเพื่อนคุยที่สามารถบรรเทาความเหงาหรือความเบื่อหน่ายจากสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ดูแลจะต้องมีความอดทนและความอดทนสูงโดยไม่ต้องไม่แสดงกิริยาอาการใดๆ ที่ทำให้บิดามารดาหรือผู้สูงอายุรู้ว่าเครียดหรือโกรธและทำให้ท่านเสียใจ ทั้งนี้ บางครั้งผู้ดูแลต้องยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และเข้าใจว่าการดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์นั้นๆ จะต้องดำเนินการไปอย่างไร

3. เอาใจใส่ คือ ผู้ดูแลต้องมีความเอาใจใส่ ในลักษณะที่รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุหรือไม่เพิกเฉยต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ความใส่ใจที่ผู้ดูแลสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องของการเข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุ มีความสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลจะไม่เพิกเฉยต่อความต้องการเหล่านั้น แม้กระบวนการในการรับรู้ความต้องการของผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องยากก็ตาม โดยผู้ดูแลจะคอยสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ ความรู้สึกของผู้สูงอายุว่ามีความชอบ ความไม่ชอบอะไร และพยายามจดจำไว้ เพื่อดำเนินการเอื้อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย เช่น ผู้สูงอายุไม่ชอบทานเผ็ด ชอบทานปลา ก็จัดหาอาหารที่ถูกต้องและดีต่อสุขภาพให้ผู้สูงอายุ เมื่อความต้องการของผู้สูงอายุได้รับการตอบสนอง ผู้สูงอายุจะเกิดความพึงพอใจและมีความสุขจากการได้รับการดูแลอย่างนั้น นอกจากการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้ดูแลควรคำนึงถึงสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และการแสดงความเคารพต่อผู้สูงอายุด้วย

4. ใช้ปัญญาสอบสวน คือ การพิจารณา ทบทวน ไตร่ตรองในการปฏิบัติดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบว่ามีปัญหา หรือข้อบกพร่องใดบ้าง ในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับผู้ดูแล

เป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้ดูแลควรเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติการให้การดูแลแต่ละครั้งเพื่อเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ดูแลนำข้อมูลมาดำเนินการจัดการกระบวนการดูแลในทุกขั้นตอน เพื่อพิจารณาว่าขั้นตอนใดต้องมีการพัฒนา ปรับปรุง ตั้งแต่การค้นหาความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ การประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ การพัฒนาความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุ กระบวนการหรือกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดจากผลลัพธ์การดูแลคือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

บทสรุป

อิทธิบาท 4 หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย 3) จิตตะ การเอาใจใส่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัว อุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ และ 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทบทวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น แปลให้ง่ายตามลำดับว่า “มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน” หากบุตรธิดาหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ได้ดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางดังกล่าวมานี้ ย่อมเชื่อได้ว่า จะทำประโยชน์อย่างมากให้แก่สังคม เพราะจะทำให้เกิดเป็นสังคมที่เอื้ออาทรต่อกันและกัน เนื่องจากผู้สูงอายุมีอุปการคุณอย่างสูงต่อสังคม บุคคลรุ่นหลังควรตอบแทนบุญคุณของท่าน โดยการนำแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามหลักอิทธิบาท 4 มาดูแลท่านในช่วงวัยสุดท้าย สังคมไทยก็จะได้มีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพอีกแนวทางหนึ่ง

บรรณานุกรม

- ปิยาภรณ์ ทองประดิษฐ์ และคณะ. (2554). ปัจจัยคัดสรรคุณลักษณะที่สอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 กับพฤติกรรมบริการของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลเอกชน. *วารสารสภาการพยาบาล*. 26(4) ตุลาคม - ธันวาคม 2554.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: พลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนดรอย์ จำกัด.

- พระอธิการประเสริฐ กาณจโน (วงเวียง). (2559). *ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้อธิปไตย 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *การทำงานที่เป็นสุข*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ พ.ศ.2559*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2561 จาก <http://www.thaitgri.org>
- รศ.ยานภิกษ พลศักดิ์ และเบญจวรรณ ถนอมชยธวัช. (2560). *ตัวแบบของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ*. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 4(3). กันยายน - ธันวาคม 2560.
- วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. (2557). *การปฏิบัติการดูแล และคุณค่าทางจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแล ตำบลบางสีทอง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สหวิทยาการ). วิทยาลัยสหวิทยาการ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2547). *ผู้ดูแลผู้สูงอายุ: การสังเคราะห์องค์ความรู้*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2551). *ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว*. การประชุมเวทีระดมความคิดเห็นต่อประเด็นนโยบายเรื่อง ระบบการดูแลและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ วันที่ 30 ตุลาคม 2551.
- สายฤดี วรกิจโกคาทร และคณะ. (2561). *ระบบการดูแลผู้สูงอายุ*. ใน *ปรับแนวคิดร่วมชีวิตผู้สูงวัย: การทบทวนแนวคิดและองค์ความรู้เบื้องต้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรสูงอายุ*. เครือข่ายนักวิจัย MERIT จาก 5 สถาบันในมหาวิทยาลัยมหิดล.