

บทที่ ๔

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

จากการศึกษาในบทที่ผ่านมา แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในสังคมด้านต่างๆ อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีของชนรุ่นหลัง และเป็นที่สั่งสมความรู้ทางภูมิปัญญาอันเก่าแก่ต่างๆ ตำบลยกกระบัตรจึงพยายามหาทางพัฒนาตามแนวนโยบายเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุตามบริบทของสังคมในเขตตำบลยกกระบัตร และยังเห็นว่าในทางพระพุทธศาสนามีแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม คือ การนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม

ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก เพื่อที่จะได้องค์ความรู้ที่เป็นข้อมูลสำหรับการนำไปปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นนโยบายสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าในสังคม และมีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพแบบองค์รวม ทั้งด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งผู้วิจัยจะใช้การศึกษาจากการรวบรวมข้อมูลเอกสารและการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีความเหมาะสมตามบริบทของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก โดยจะทำการศึกษาตามรายละเอียดหัวข้อต่อไปนี้

๔.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

- ๔.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกายภาพ
- ๔.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านศีลภาพ
- ๔.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตภาพ
- ๔.๑.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านปัญญาภาพ

๔.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

- ๔.๒.๑ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกายภาพ
- ๔.๒.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านศีลภาพ
- ๔.๒.๓ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจิตภาพ
- ๔.๒.๔ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านปัญญาภาพ

๔.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบล ยกกระบัตร์ อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้นเป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของ ครอบครัว และบรรดาลูกหลานก็ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เปรียบเสมือน ปุชนิยบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม ซึ่งบุคคลในสังคมให้การยอมรับว่า ผู้สูงอายุ มีคุณค่า มีความเป็นผู้ใหญ่ มีประสบการณ์ มีคุณธรรมสูงให้ประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ แต่ปัจจุบันนี้ สังคมรับเอาวัฒนธรรม และค่านิยมของตะวันตก ที่ยึดถือวัตถุเป็นหลัก โดยมีลักษณะตัวใครตัวมัน และมักถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนเด็กและคนหนุ่มสาว อยู่แยกกันไปอีกต่างหาก ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและมีผลกระทบต่อสภาพ และบทบาทของและต่อสังคมในด้านอื่นๆ อีกมาก เช่น การสูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำหรือเป็นหลัก ของครอบครัวตลอดจนเป็นหน่วยของสังคมองค์กรทางด้านคุณธรรมในครอบครัวนอกจากนั้น การสื่อ ความเคารพ การวะในผู้สูงอายุ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงอายุ โดยให้ไปอยู่ในสถาน สงเคราะห์ และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่ในเมือง มีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะบุตร หลานไม่มีเวลาเอาใจใส่ เนื่องจากต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงเห็นได้ว่าความสำคัญด้าน คุณธรรมของคนในสังคมเริ่มลดลงไปเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีขีดจำกัดเหล่านี้เป็นเหตุให้ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องประสบปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องสูญเสียบทบาทต่างๆ ที่เคยมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทในการเป็นผู้จรรโลงและสืบทอดคุณธรรม รวมทั้งสังคมว่าผู้สูงอายุเป็นภาระที่สำคัญอย่างหนึ่งของสังคมด้วย^๑

ผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร์ ก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกันกับที่กล่าวมาเบื้องต้น แต่ก็ ได้มีการดำเนินนโยบาย ในการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยผู้นำชุมชนได้มีการช่วยกัน รณรงค์ถึงการให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ และได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น แต่กระนั้นก็ยังไม่เพียงพอ เพราะการจัดชุดกิจกรรมดังที่ได้กล่าวในบทที่ ๓ นั้น ยังไม่เพียงพอต่อการสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน จิตใจ ซึ่งถือว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานคอย ดูแลเอาใจใส่ด้วยแล้ว ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สดใสร่าเริง และไม่มีกำลังใจในการใช้ชีวิต ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตต้องคร่ำครวญทุกด้าน

ดังนั้น ทางชุมชนตำบลยกกระบัตร์ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินนโยบายใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในองค์กรรวม คือทั้งด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา โดยเห็นว่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ประชาชนในตำบลยกกระบัตร์มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับ พระพุทธศาสนา ถือได้ว่า พระพุทธศาสนา วัฒนาอาราม เป็นรากฐานของชีวิต ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ บรรพบุรุษ และได้รื้อฟื้นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ให้เป็นไป ในทางที่ถูกต้องดีงาม สร้างความสุขให้คนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุนั้นถือว่าเป็นแบบอย่าง ที่ดีในการนำหลักธรรมมาใช้และอยู่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ คอยอุปัฏฐาก ปฏิบัติ

^๑ กฤษณา บุณยะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๐).

หน้าที่พุทธศาสนิกชนที่ดีเสมอมา ผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จึงเห็นร่วมกันว่า ควรนำหลักธรรมและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย นำไปสู่นโยบายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุเป็นผู้ขับเคลื่อนนโยบาย และเนื่องด้วยตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก เป็นตำบลที่เข้าร่วมโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบล และมีขั้นตอนของการดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ผ่านการจัดกิจกรรมตามรูปแบบชุดกิจกรรมที่กำหนดตามนโยบาย

ซึ่งในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ให้เห็นถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก โดยนำหลักภาวนา ๔ มาเป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน ๔ ด้าน คือ ด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม เกิดคุณค่าในการพัฒนาอย่างแท้จริง

๔.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกายภาวนา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกายภาวนานั้น ชมรมผู้สูงอายุร่วมกับชุมชนได้จัดกิจกรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเน้นการพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นหลัก โดยคำนึงถึงปัจจัยด้านความต้องการและสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกายภาวนา (ด้านร่างกาย)

ความต้องการผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	โครงการ/กิจกรรมที่ดำเนินการ
๑. ความต้องการอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ	- ดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน	- เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดเตียง, ติดบ้าน)
๒. การมีที่อยู่ที่พักอาศัย	- จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย	- อบรมการทำยาสมุนไพรพื้นบ้าน (ยาต้ม, ยาน้ำ)
๓. การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	- จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล	- โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ (การอบรมให้ความรู้ การเดินจงกรม การรักษาศีล การนั่งสมาธิ ฯ)
๔. การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย	- พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	

จากตารางที่ ๔.๑ จะเห็นได้ว่า ได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านกายภาวนา โดยเน้นด้านร่างกายที่เป็นปัจจัยหลักในการทำกิจกรรม เพราะเหตุว่าผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการ

หายใจและระบบทางเดินอาหาร^๒ โดยเน้นกิจกรรมที่จะไปเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้แข็งแรง และมีศักยภาพมากขึ้น เช่น กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีการอบรมให้ความรู้ การดำเนินกิจกรรม เติบงกรรม นุ่งสมาธิ และการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การทำยาสมุนไพร เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแล ผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ด้านกายภาพนา โดยนางศุภลักษณ์ นันใจคำ^๓ พบว่า ผู้สูงอายุได้มีการดูแลสุขภาพด้านร่างกายอย่างดี ให้การเอาใจใส่เรื่องสุขภาพเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนจนถึงการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่จะต้องดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี ซึ่งจะต้องอาศัยลูกหลานช่วยดูแลสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้สภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ถือว่าสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และการคบค้าสมาคมของผู้สูงอายุ ซึ่งหากครอบครัวของผู้สูงอายุเองให้ความเอาใจใส่ สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเองก็จะดี ในขณะเดียวกันจากการ สัมภาษณ์นางอรอนงค์ เอี่ยมมรด^๔ พบว่า บางครอบครัวก็ละเลยในส่วนของการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ไม่มีผู้ใดเอาใจใส่ใน เรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ จนเป็นเหตุทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยในที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมอื่นๆ สอดแทรกเข้ามาตามความเหมาะสมของช่วงเวลาและตามฤดูกาล อย่างกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ก็เข้ามาช่วยกันพัฒนาวัด พัฒนาชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของวัดและชมรมผู้สูงอายุ มีพระสงฆ์เป็นผู้นำด้านการอบรมปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนา เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การเดินจงกรม เป็นต้น

๔.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสันทนาการ

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักสันทนาการนั้น ชมรมผู้สูงอายุร่วมกับชุมชนได้จัดกิจกรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเน้นการพัฒนาทางด้านสันทนาการ คือ นอกจากการรักษาตัวในพระพุทธศาสนาแล้ว ยังหมายถึงการอยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเคารพระเบียบกฎกติกาของสังคมด้วย โดยคำนึงถึงปัจจัยด้านความต้องการและสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมดังนี้

^๒ สัมภาษณ์ นางอรอนงค์ เอี่ยมมรด, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.บ้านท่าไผ่ ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๓ สัมภาษณ์ นางศุภลักษณ์ นันใจคำ, รองประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๔, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๔ อ้างแล้ว สัมภาษณ์ นางอรอนงค์ เอี่ยมมรด.

ตารางที่ ๔.๒ แสดงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักสี่ภาวนา (ด้านศีล, สังคม)

ความต้องการผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	โครงการ/กิจกรรมที่ดำเนินการ
การมีกิจกรรมทางสังคม	การพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในครอบครัว ตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ การร่วมกิจกรรมทางศาสนา	- โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ (การอบรมให้ความรู้ การเดินจงกรม การรักษาศีล การนั่งสมาธิ ฯ) - กิจกรรมเข้าวัดทำบุญทุกวันพระ - โครงการฟื้นฟูและสนับสนุนวงสละล้อขอ ซึ่ง ฯลฯ

จากตารางที่ ๔.๒ จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านศีล ด้วยการประยุกต์ใช้กิจกรรมที่มีอยู่แล้ว แต่เพิ่มกระบวนการและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเข้าไปบูรณาการ โดยมีจุดมุ่งหมายทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ออกมาในแง่ของความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรมอยู่ร่วมกัน สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน สานสัมพันธ์เพื่อนพ้อง และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เช่น กิจกรรมที่ต้องมาพบปะกันสม่ำเสมอ อย่างเช่นกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมเข้าวัดทำบุญ/ฟังธรรม โดยมีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะต้องทำทุกวันจนเป็นนิสัยที่พึงประสงค์

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ถึงการพัฒนานาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ตามหลักภาวนา ๔ ด้านศีลภาวนา พระอาทิตย์ อชิโต^๕ พบว่า ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาด้านศีลภาวนาอย่างสม่ำเสมอ โดยอาศัยการเข้าร่วมของชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตรและการเข้าไปทำบุญที่วัด ตลอดจนจนถึงการรับสมาทานศีลจากพระสงฆ์ ถึงแม้ว่าในแง่ของการปฏิบัติตามศีล ๕ ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ครบทุกข้อ แต่ก็ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกสบายใจ และรู้สึกว่าตนเองได้ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีแล้ว นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์นายถนัด มูลมา^๖ ผลของการรักษาศีลของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร พบว่า ทำให้พวกท่านได้รับการยอมรับและความเคารพจากกลุ่มคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถสั่งสอนเยาวชนรุ่นใหม่ให้รู้จักสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควรได้ เช่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ ไม่ดื่มสุรา ยาเสพติด ก็ย่อมที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชนและสามารถสั่งสอนผู้อื่นได้

๔.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตตภาวนา (ด้านจิตใจ)

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตตภาวนา ได้มีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเชิงพุทธ เพื่อเน้นการเสริมสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ เพราะจิตจะเป็นตัวกำหนด

^๕ อ่างแล้ว สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตรฝ่ายสงฆ์ วัดสองแคว ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๖ อ่างแล้ว สัมภาษณ์ นายถนัด มูลมา.

พฤติกรรมการแสดงออกทางกายและทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่เห็นได้ชัดเจน การจัดกิจกรรมเสริมทางด้านจิตนี้ก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านความต้องการและสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริม ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓ แสดงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจิตตภาวนา (ด้านจิตใจ)

ความต้องการผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	โครงการ/กิจกรรมที่ดำเนินการ
๑. การดูแลเอาใจใส่ ๒. การยอมรับนับถือ ๓. การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย	- การพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก - การให้ความเคารพยกย่อง การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ - การแสดงออกถึงความเข้าใจ และการเอื้ออาทรแก่ผู้สูงอายุ	- โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ (การอบรมให้ความรู้ การเดินจงกรม การรักษาศีล การนั่งสมาธิ ฯ) - กิจกรรมเข้าวัดทำบุญทุกวันพระ - กิจกรรมบวชชีพรหมณ์ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ - เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดเตียง ,ติดบ้าน) - กิจกรรมถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น - กิจกรรมรดน้ำดำหัว เนื่องในวันสงกรานต์

จากตารางที่ ๔.๓ จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนานั้นได้เพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมเชิงพุทธ เช่นการฝึกนั่งสมาธิ การเข้าวัดทำบุญ การฟังธรรมตามกาล นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรักแก่ผู้สูงอายุ และเป็นการแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นแบบอย่างที่ดี ควรแก่การยอมรับนับถือ กิจกรรมที่เน้นการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมเช่น การรดน้ำดำหัว การยกย่องให้เป็นปราชญ์ชาวบ้าน การมอบสิ่งของต่างๆ เพื่อเป็นการแสดงความรักและการนับถือ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้นำชุมชนร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ที่เข้ามามีบทบาทเป็นผู้นำทางด้านจิตใจด้วย

จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิตภาวนา นายหนิม คุ่มขัง^๗ กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาจิต เพราะทางชมรมผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมการบวชชีพรหมณ์ของชมรมผู้สูงอายุที่ถือว่าเป็นการพัฒนาสุข

^๗ สัมภาษณ์ หนิม คุ่มขัง, ผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จงหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ภาวะของผู้สูงอายุด้านจิตภาวนาอย่างแท้จริง ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้หลังจากกิจกรรมอบรมตลอดจนถึงการบวชชีพรามณ์ของผู้สูงอายุทำให้ผู้ที่เข้าร่วมการอบรมและร่วมกิจกรรมมีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ตลอดจนถึงสามารถที่เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

๔.๑.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านปัญญาภาวนา (ด้านปัญญา)

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านปัญญาภาวนา ได้มีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเชิงพุทธ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุมีความรู้ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลและเื้อต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง สุดท้ายคือการยอมรับความจริงตามธรรมชาติเรื่องการเกิดแก่เจ็บตาย ว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ซึ่งการจัดกิจกรรมเสริมทางด้านปัญญานี้ก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านความต้องการและสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมดังนี้

ตารางที่ ๔.๔ แสดงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา (ด้านปัญญา)

ความต้องการผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	โครงการ/กิจกรรมที่ดำเนินการ
๑. ต้องการความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ๒. การเข้าใจและยอมรับความจริง ๓. การยอมรับในคุณค่าของตัวเอง	- ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ - การถ่ายทอดทางภูมิปัญญาตามความสามารถและศักยภาพที่มีของผู้สูงอายุ - การให้ความสำคัญ และการแสดงความเคารพนับถือ	- โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ (การอบรมให้ความรู้ การเดินจงกรม การรักษาศีล การนั่งสมาธิ ฯ) - กิจกรรมเข้าวัดทำบุญทุกวันพระ - กิจกรรมบวชชีพรามณ์ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ - เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดเตียง ,ติดบ้าน) - กิจกรรมถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น - กิจกรรมรดน้ำดำหัว เนื่องในวันสงกรานต์ - การอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ เช่น เรื่องสุขภาพ กฎหมาย การส่งเสริมอาชีพ การทำกิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ

จากตารางที่ ๔.๔ จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธในด้านปัญญานั้น จะเน้นการพัฒนาเพื่อให้เกิดความพอใจในการใช้ชีวิต ที่มองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีเหตุผล และยอมรับความจริงของชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมแนวพุทธที่ส่งเสริมการพัฒนาในแต่ละด้านซึ่ง ผสม ผสานกัน ในหลายๆ กิจกรรม ที่กระทำอย่างต่อเนื่อง แต่ต้องเริ่มด้วยการนำ

หลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา มาเป็นตัวเชื่อมโยง และใช้วัดเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรม เช่น กิจกรรมบวชชี รักษาศีล ๕ ศีล ๘ การเข้าวัดฟังธรรมเป็นประจำ การอบรมให้ความรู้ในด้านต่างๆ อาทิ โรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการฟื้นฟูและสนับสนุนวงสละสล้อ ซอ ซึง อบรมฝึกอาชีพการถักแห และยอ ทำเป็นของที่ระลึก อบรมฝึกอาชีพการจักสานตะกร้า จากไม้ไผ่ อบรมฝึกอาชีพ การทำไม้กวาด ดอกหญ้า และไม้กวาดทางมะพร้าว อบรมการทำยาสมุนไพรพื้นบ้าน (ยาเม็ด) และการศึกษาดูงาน ในท้องถิ่น และนอกพื้นที่ต่างๆ เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก การพัฒนานาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตามหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญา ภาวนา นายวีระพงษ์ สอดแจ่ม^๕ กล่าวว่า ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาปัญญาอย่างสม่ำเสมอ โดยผ่านการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุมีการให้ความรู้โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ตลอดจนถึงวิทยากรที่เป็นพระสงฆ์ ให้ความรู้ในเรื่องหลักธรรมในการดำเนินชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และที่สำคัญดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทในวัยของตนเอง และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เห็นคุณค่าของชีวิตของตนเองและผู้อื่น อันส่งผลให้ดำรงชีวิตอย่างสงบสุขในสังคม

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก จะต้องกระทำควบคู่กันไปถึง ๔ ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา จึงจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งจะกระทำโดยตรง และทางอ้อม ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการฝึกฝน การเรียนรู้ อยู่ ดู ฟัง เป็น จึงจำเป็นต้องบูรณาการหลักธรรม และหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเข้าไป โดยมีจุดหมายคือ ผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติ ทั่วไป มีความสุข และสามารถยอมรับความจริงของชีวิตได้ เป็นบุคคลที่มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ มีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่ดีของคนรุ่นหลังสืบไป

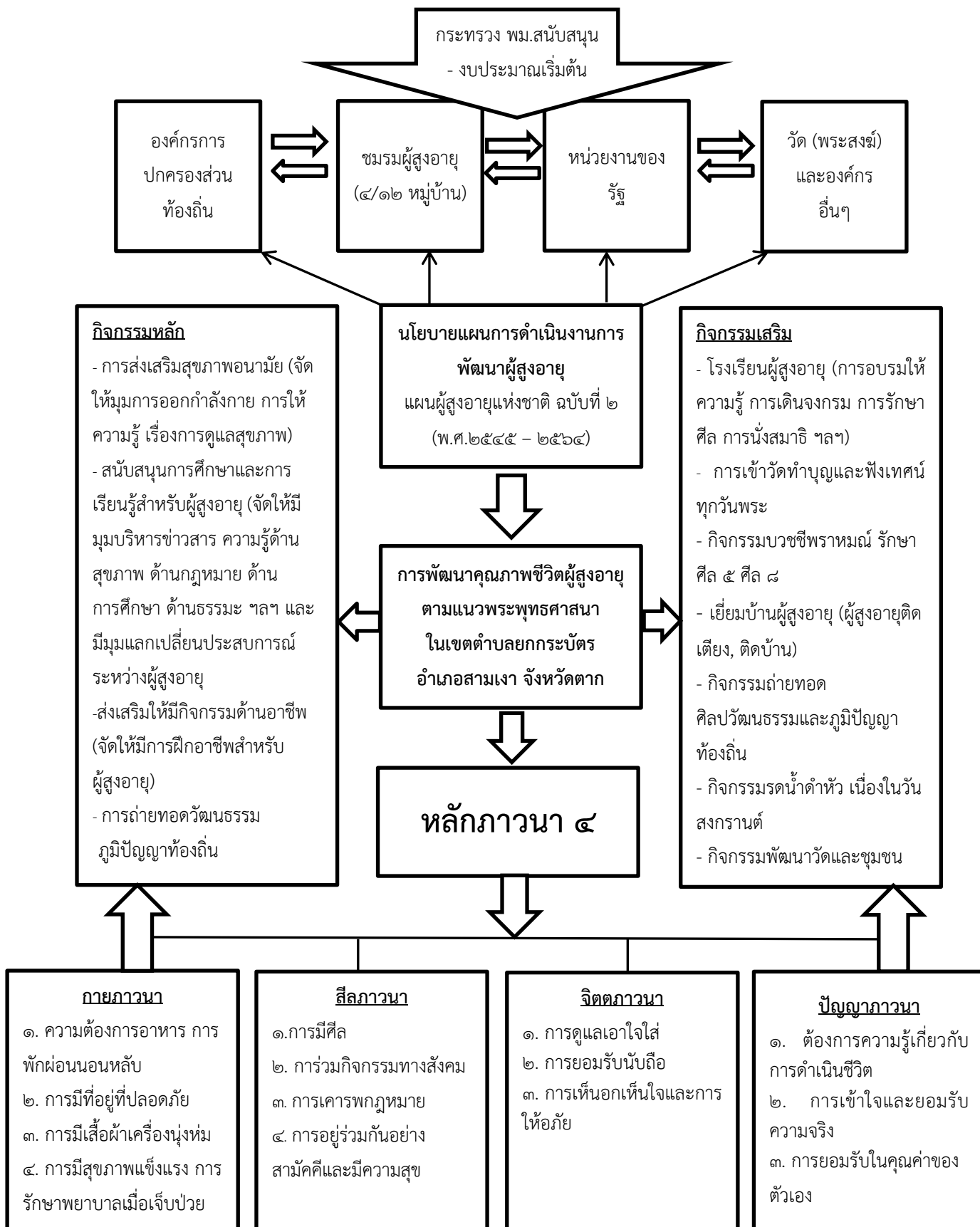
จะเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร นั้น ไม่เพียงแต่จะสร้างคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้ดีขึ้น เท่านั้น แต่จะเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงองค์ความรู้จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ไปสู่กระบวนการของการปฏิบัติที่ทำให้เกิดประโยชน์กับทุกสังคม และขยายผลไปสู่ความสันติสุขของโลก ดังนั้น กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตและวิธีการจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะนำไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในหัวข้อต่อไป ผู้วิจัย จะได้ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก เพื่อจะได้นำองค์ความรู้นั้นไปพัฒนา ต่อไป

^๕ สัมภาษณ์ วีระพงษ์ สอดแจ่ม, นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

๔.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขต ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

สำหรับกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตรนั้น ผู้วิจัย จะใช้กรอบแนวคิดจากการศึกษาในบทที่ผ่านมาทั้ง ๒ บท และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์เป็นกรอบในการกำหนดกระบวนการ ซึ่งการศึกษากระบวนการพัฒนานั้น ตำบลยกกระบัตร ได้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว แต่กิจกรรมบางอย่างที่ไม่สอดคล้องและไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด จึงได้มีการเพิ่มกิจกรรมเสริมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเสริมสร้างและบูรณาการ โดยเน้นการนำหลักภavana ๔ เป็นกรอบในกระบวนการสู่ขั้นตอนการพัฒนาด้านต่างๆ ทำให้เกิดเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังจะแสดงตามแผนภาพ ต่อไปนี้

รูปภาพที่ ๔.๑ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาในเขต
ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก



จากรูปภาพที่ ๔.๑ อธิบายได้ว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ได้ดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบโดยมีการประสานงานจากทุกฝ่ายนำไปสู่นโยบายการปฏิบัติการตามแผน โดยมีรายละเอียดขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ต้องได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกระทรวงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ขั้นตอนที่ ๒ ต้องได้รับความร่วมมือจากองค์กรต่างๆ เช่น องค์กรการปกครองท้องถิ่น หน่วยงานของรัฐ ชมรมผู้สูงอายุ วัดและองค์กรต่างๆ

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดนโยบายตามแผนการดำเนินงานการพัฒนาผู้สูงอายุ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๖๔)

ขั้นตอนที่ ๔ ปฏิบัติตามนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ซึ่งใช้หลักทฤษฎี ๔ เป็นกรอบในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกายนั้น เป้าหมายอยู่ที่ความต้องการด้านร่างกาย คือ ความต้องการอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่ที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย มีกิจกรรมหลัก คือ การส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่จัดขึ้นโดยชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมเสริมได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

๑) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

ในกิจกรรมนี้มีรายละเอียดของกิจกรรมย่อยในเรื่องของการตรวจสุขภาพ ทั้งการตรวจสุขภาพประจำเดือน การตรวจสุขภาพประจำปี

เงื่อนไขของการเข้าร่วมกิจกรรมคือ ต้องเป็นผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตรเท่านั้น และทุกคนต้องมาเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลการทำกิจกรรมจะสามารถตอบสนองต่อเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ต้องได้รับความดูแลอย่างใกล้ชิด

๒) กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

การทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

ลักษณะของกิจกรรม เป็นกิจกรรมต่อเนื่อง และมีกิจกรรมย่อยต่างๆ ในทุกๆ สัปดาห์ เช่น กิจกรรมการนันทนาการ การฟ้อนรำ กิจกรรมฝึกสติ ด้วยการนั่งสมาธิภาวนา เติบงกรรม โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ การฟังเทศน์พันบ้าน การเรียนภาษาอังกฤษพื้นฐาน รวมไปถึงการฝึกอบรมกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการเรียนตามหลักสูตรที่เป็นวิชาพื้นฐานต่างๆ ด้วย เช่น วิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้น วิชากฎหมายเบื้องต้น เป็นต้น เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้ให้กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทุกคนจะต้องมาเข้าร่วมโครงการทุกสัปดาห์ ในทุกๆ วันพฤหัสบดี ซึ่งจะมีการกำหนดตารางกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุได้ทำหมุนเวียนสับเปลี่ยนกันไปตามสถานการณ์ด้านเวลาและโอกาสตามความเหมาะสม

ในแต่ละสัปดาห์ก็จะมีกิจกรรมการทำอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกัน ในแต่ละครั้งก็จะมีแจกของรางวัลสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุผู้ตั้งใจ และมีพัฒนาการในเรื่องต่างๆ อย่างโดดเด่น

กิจกรรมที่ได้รับความนิยมเป็นพิเศษ และโดดเด่นคือ ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกวัน จะต้องมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ และการเดินจงกรมที่สอนโดยพระสงฆ์ เพราะการเดินเป็นสิ่ง ที่ทุกคนทำได้ง่าย เพียงแต่เพิ่มการมีสติเข้าไปกำกับ ทำให้เกิดสมาธิได้เร็วขึ้น

ผลของการจัดกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น พบว่า สามารถตอบสนองความต้องการด้าน ร่างกายได้เป็นอย่างดี จากการสัมภาษณ์ นายถนัด มูลมา ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร กล่าวว่า ตนนั้นมีอาการปวดแข้ง ปวดขา มาตลอด พอได้เข้าโครงการและทำกิจกรรมการเดินจงกรม ทำสมาธิทุกสัปดาห์ รู้สึกว่าตัวเองนั้นมีอาการปวดน้อยลงด้วย ที่สำคัญคือรู้สึกมีความสุขทุกครั้ง ที่ได้ เข้าร่วมโครงการ^๙ สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของ นายชลัม โชติกะ รองประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลยกกระบัตร กล่าวว่า กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุนี้มีประโยชน์มาก ตนได้มีความรู้เพิ่มในสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายแบบง่าย ตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น การเดินจงกรมวันละ ๕ – ๑๐ นาที ก็ทำให้ตนกระฉับกระเฉงขึ้น และมีความกระตือรือร้นมากกว่าเดิม^{๑๐}

๔.๒.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสันทนาการ

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสันทนาการ (สังคม) มีเป้าหมายอยู่ที่การปรับตัว ให้เข้ากับสภาพสังคมในปัจจุบันได้ คือ การมีสันทนาการ ร่วมกิจกรรมทางสังคม เคารพกฎหมาย การอยู่ ร่วมกันอย่างสามัคคีและมีความสุข ทางองค์กรการปกครองท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการ พัฒนาด้านสันทนาการ คือ กิจกรรมการพัฒนาวัดและชุมชน การจัดกิจกรรมเข้าวัดทำบุญและฟังเทศน์ กิจกรรมรดน้ำดำหัว เนื่องในวันสงกรานต์

๑) การเข้าวัดทำบุญ และฟังเทศน์ทุกวันพระ

ลักษณะของกิจกรรม ทุก ๘ คำ และ ๑๕ คำ จะมีการทำบุญตักบาตร รับสมาทาน สืบ ๕ ฟังเทศน์

๒) กิจกรรมรดน้ำดำหัว ในวันสงกรานต์

การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นการสืบสานวัฒนธรรม พื้นฟูประเพณีอันดีงาม และเป็น การขอขมาผู้สูงอายุ

ลักษณะของกิจกรรม จัดขึ้นทุกวันที่ ๑๙ เมษายน ของทุกปี จะมีการเชิญผู้สูงอายุใน เขตตำบลยกกระบัตร มานั่งให้ลูกหลานในตำบลมารดน้ำดำหัว ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลแก่บุตรหลาน ชาวตำบลยกกระบัตร

^๙ สัมภาษณ์ นายถนัด มูลมา, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๐} สัมภาษณ์ของ นายชลัม โชติกะ, รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ผลของการจัดกิจกรรม พบว่า มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกกลุ่ม จากการสัมภาษณ์นายบุญส่ง เคลือบวัง ผู้สูงอายุในเขตตำบล ยกกระบัตร กล่าวว่า การได้รับสมาทานศีล และฟังธรรม เกิดความรู้สึกปลอดภัย รักความสามัคคีของคนในตำบล สอดคล้องกับนายเพชร ยาวิชัย รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ยกกระบัตร กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในชุมชนทำให้เกิดเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมและเป็นจิตอาสาพัฒนาชุมชนและสังคม

๔.๒.๓ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านจิตตภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตตภาวนา เป้าหมายการพัฒนาด้านจิต คือ การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย มีกิจกรรมที่ใช้พัฒนา คือ การบวชชีพรหมณ์ การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดบ้าน, ติดเตียง)

๑) การบวชชีพรหมณ์

การทำกิจกรรมบวชชีพรหมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ที่จะได้มาอยู่ร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ

ลักษณะของกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกปี ในช่วงหลังออกพรรษา ในกิจกรรมจะมีการสมาทานรักษาศีล ๘ แบบบูรณาการ ฟังเทศน์มหาชาติ นั่งสมาธิ เจริญภาวนา โดยเชิญพระวิปัสสนาจารย์ มาเป็นวิทยากรให้ความรู้ และนำปฏิบัติ

๒) การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดบ้าน, ติดเตียง)

การทำกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุ ที่เป็นผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง ด้วยสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น

ลักษณะของกิจกรรม คือ กลุ่ม อสม. ออกเยี่ยมผู้สูงอายุที่มีร่างกายไม่แข็งแรง หรือทุพพลภาพ ด้วยการไปพบปะ พูดคุยให้กำลังใจ มอบสิ่งของที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มอบเงินช่วยเหลือ

ผลจากการจัดกิจกรรมข้างต้น จากการให้สัมภาษณ์ของ พระอาทิตย์ อชิโตประธานชมรมผู้สูงอายุ กล่าวว่า การบวชชีพรหมณ์ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และได้พัฒนาอารมณ์และความคิด เข้าใจหลักเหตุผล และเชื่อเรื่องของกฎแห่งกรรมตามพระพุทธศาสนา^{๑๑} และจากการสัมภาษณ์นางศุภลักษณ์ นันใจคำ รองประธาน อสม.หมู่ที่ ๔ พบว่า การเยี่ยมผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจ และตระหนักในคุณค่าของความสามารถของตนเอง และมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง^{๑๒}

๔.๒.๔ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านปัญญาภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านปัญญา เป้าหมายการพัฒนาปัญญา คือ ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การเข้าใจและยอมรับความจริง การยอมรับในคุณค่าของตนเอง

^{๑๑} อ้างแล้ว สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ศุภลักษณ์ นันใจคำ, รองประธาน อสม.หมู่ที่ ๔, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

มีกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา คือ สนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การถ่ายทอดวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

๑) โรงเรียนผู้สูงอายุ

การทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือ ด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

ลักษณะของกิจกรรม เป็นกิจกรรมต่อเนื่อง และมีกิจกรรมย่อยต่างๆ ในทุกๆ สัปดาห์ เช่น มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการให้ความรู้ในด้านต่างๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน และมีก็ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒) การถ่ายทอดวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

กิจกรรมการถ่ายทอดวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ และสืบสานวัฒนธรรมต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ลูกหลาน

ลักษณะของกิจกรรม คือ ทางโรงเรียนผู้สูงอายุ จะจัดเวทีให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

ผลของกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ นายภิชณ บงกชภักพวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยกกระบัตร กล่าวว่า โรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านต่างๆ ทั้งการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและยังได้รับความรู้ด้านสุขภาพ^{๑๓} และได้สอดคล้องกับนายเจริญ จันทิ ผู้สูงอายุ ในตำบลยกกระบัตร กล่าวว่า โรงเรียนผู้สูงอายุได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก และเพิ่มทักษะในด้านการประกอบอาชีพ ได้เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน^{๑๔} ทางด้านพระอาทิตย์ อชิโต กล่าวเสริมอีกว่า ภาวนา ๔ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย^{๑๕}

สรุปกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก เป็นการพัฒนาที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถปรับใช้ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เพื่อที่จะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทางด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา จึงมีกระบวนการต่างๆ ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ เช่น การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมบวชชีพรามณ์ การให้ความรู้ต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

^{๑๓} สัมภาษณ์ นายภิชณ บงกชภักพวงศ์, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยกกระบัตร, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายเจริญ จันทิ, ผู้สูงอายุ ในตำบลยกกระบัตร, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๕} อ้างแล้ว สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต.