

## Agency, Society and Culture: Condition Promoting Active Ageing in Older Persons in Chiang Mai\*\*

Patrapan Tamdee\*

### Abstract

This qualitative research aimed to explore the conditions which could promote active ageing in older persons. The case study collected data from older persons deemed to have had experiences of active ageing in a community in Chiang Mai Province. By using purposive sampling and snowball methods in the community, a sample of 15 was arrived at. In-depth interview and non-participatory observation were used in data collection and content analysis was done to analyze the empirical data to come up with the main points.

It was found that the “social” and “cultural” contexts, of solidarity, helpfulness and self-sufficiency, were the most important conditions. These, when combined with the older person’s “agency”, of readiness to learn and self-pride or self-respect, promoted active ageing in them. Therefore, in encouraging active ageing, all these dimensions should be integrated together in the project on activities and be coupled with community strengthening such that families and the community come to participate in the process of sustainable active ageing.

**Key Words: agency, active ageing, Chiang Mai older persons**

---

\*Lecturer, Department of Sociology and Anthropology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, Ngam Wong Wan Rd, Chatuchak, Bangkok 10900. E-mail: fsocppl@ku.ac.th

\*\*Received April 26, 2017; Accepted May 19, 2017

ตัวตน สังคม วัฒนธรรม: เจ็อนไซสู่การสูงวัยอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่\*\*

ภัทรพรรณ ทาดา\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจ็อนไซที่เอื้อต่อการส่งเสริมการเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการศึกษาแบบรายกรณี ซึ่งเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เข้าข่ายผู้มีศักยภาพในชุมชน จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผ่านการแนะนำผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากคนในชุมชน รวมทั้งสิ้น 15 คน เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกร่วมกับการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมและใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการถอดบทเรียนจากประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า บริบททาง “สังคม” และ “วัฒนธรรม” เป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมศักยภาพทั้ง 3 มิติของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม เนื่องจากระบบสังคมที่มีความสัมพันธ์อันเป็นปึกแผ่น เกื้อกูล และมีรากฐานทางวัฒนธรรมที่นำไปสู่วิถีชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง ประกอบกับ “ตัวตน” ของผู้สูงอายุที่เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ และภาคภูมิใจในคุณค่าของตน ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการแบบบูรณาการเชื่อมโยงทุกมิติ ควบคู่กับการสร้างเข้มแข็งของชุมชน เพื่อให้ครอบครัวและชุมชนเข้าไปมีส่วนร่วมในการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ผู้กระทำการ, ภาวะพหุพลัง, ผู้สูงอายุเชียงใหม่

-----  
\*อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 อีเมล fsocppl@ku.ac.th

\*\*ได้รับบทความ 26 เมษายน 2560; อนุมัติให้จัดพิมพ์ 19 พฤษภาคม 2560

บทนำ

ข้อมูลทางสถิติจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือทั้งระดับโลกและระดับประเทศได้ยืนยันให้เห็นแล้วว่า ปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับโลกและในประเทศไทยเอง ซึ่งสะท้อนภาพของสังคมสูงวัย (Ageing society) ได้อย่างชัดเจน (Vipan Prachuabmoh and Siriwan Siriboon 2010, 8-9; Mahidol University. Institute for Population and Social Research 2014, 1) อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาการใช้ชีวิตในสังคมที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในแง่การอยู่อาศัย การขาดคนคอยดูแลและสนับสนุน ตลอดจนปัญหาสุขภาพที่ปัจจุบันผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะในกลุ่มโรคเรื้อรังมากขึ้น (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute 2009, 2; Kanchana Tangchonlatip, et al. 2010, 30; Ministry of Public Health. Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health 2012, 1) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวอาจไม่ได้ที่ความรุนแรงหากผู้สูงอายุและสังคมได้มีการเตรียมความพร้อม เพื่อให้สามารถตั้งรับและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสังคม ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านผู้ดูแล อีกทั้งสามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ (Vipan Prachuabmoh 2009, 49)

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้มีความสามารถ (Active ageing) ขององค์การอนามัยโลกจึงถูกนำมาใช้ทั้งในแง่ของการอธิบายถึงคุณลักษณะที่คาดหวังของผู้สูงอายุในสังคมและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุทั้งในมิติด้านสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) (World Health Organization 2002, 46-53) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับนิยามของคำว่า “อายุ” ของคนโบราณและในทางพุทธศาสนา นั่นคือ การมี “พลังชีวิต” ทั้งนี้การมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าอายุที่เป็นตัวเลขมากขึ้นเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญกว่าอายุ คือ พลังชีวิต ดังนั้นการมีพลังชีวิตสูง จึงแสดงถึงการมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ความสุขของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจึงเกิดขึ้นจากการเรียนรู้วิธีที่จะมีความสุขกับสิ่งที่ยังเหลืออยู่ในตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยหน่ายกับชีวิตที่เหลือจนกลายเป็นคนไร้คุณค่า แต่ก็ไม่ประมาทจนละเลยไม่ดูแลใส่ใจชีวิตตัวเองจนเกินไป (Chawalod Keatkumpol 2016, 37) ทั้งนี้คุณลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ นอกจากจะขึ้นอยู่กับวิถีคิดและการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเองแล้ว ยังต้องอาศัยบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมศักยภาพดังกล่าวด้วย

สังคมล้านนาเป็นสังคมซึ่งมีวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อันเคยเป็นดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีต ซึ่งครอบคลุมขอบเขตวัฒนธรรมในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ทั้งจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน รวมถึงตาก และอุดรดิตถ์บางส่วน (Sansanee Krajangchom, Suwipa Champawan and Khodchaporn Sukchitpinyo 2015, 1-2) อย่างไรก็ตาม

ก็ตาม วัฒนธรรมล้านนายังมีความหลากหลายและไม่ได้เป็นแบบแผนเดียว เนื่องจากความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็น ไทยยวน ไทลื้อ ไทยอง ไทใหญ่ และไทยเขิน วัฒนธรรมเหล่านี้เกี่ยวข้องกับทั้งในด้านวิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ ศิลปะ จารีตประเพณี และพฤติกรรมกรบิโคค ซึ่งล้วนเชื่อมโยงกับสุขภาพของคนในชุมชน ทั้งนี้ วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนภาคเหนือ โดยเฉพาะในพื้นที่เขตชนบทจึงยังคงเชื่อมโยงและสืบถอดวิถีชีวิตแบบคนรุ่นก่อนภายใต้บริบทของวัฒนธรรมล้านนา ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุชาวล้านนาบางท่าน แม้จะอายุมากกว่า 70 ปีแล้ว ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข (Somchai Premjit, Chapana Pinngern and Srilao Kaspom 2007, 3-4)

ข้อมูลจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2557 ระบุว่า ภาคเหนือเป็นภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 18.4 โดยจังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 3 ของประเทศ คือ 274,331 คน รองลงมาจากจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดขอนแก่น (National Statistical Office 2014, 6) ซึ่งถึงแม้เชียงใหม่จะเป็นเมืองศูนย์กลางทางเศรษฐกิจในภาคเหนือของประเทศไทย และเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวที่ขยายตัวมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงมีบรรยากาศหรือบริบทของสังคม วัฒนธรรมแบบพื้นบ้านล้านนาที่ผสมผสานและกลมกลืนอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนอย่างเหนียวแน่น เช่นเดียวกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ (Chawapompan Chanprasit, et al. 2014, 3-4) ชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่จึงเป็นพื้นที่หนึ่งที่น่าสนใจที่จะศึกษาศักยภาพของผู้สูงอายุและปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่เอื้อต่อการมีศักยภาพในการดำรงชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาว่า การที่ผู้สูงอายุจะสามารถดำรงตนเป็นผู้สูงอายุผู้ยังคุณประโยชน์หรือมีศักยภาพ (Active ageing) ได้นั้น จำเป็นต้องมีบริบททางสังคม วัฒนธรรมและปัจจัยเกื้อหนุนอื่น ๆ อย่างไร โดยศึกษาผ่านการถอดบทเรียนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งมีคุณสมบัติเข้าข่ายผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามนิยามขององค์การอนามัยโลก ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ภาครัฐ ชุมชน และสังคมได้หันมาให้ความสำคัญและสนับสนุนปัจจัยเกื้อหนุนดังกล่าวที่มีส่วนช่วยส่งเสริมศักยภาพ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุถึงแม้จะต้องเผชิญกับวัยที่เพิ่มขึ้นและโรคภัยไข้เจ็บตามธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงได้ยากก็ตาม

ผู้สูงอายุในฐานะ “Active ageing” และ “Active agent”

Anthony Giddens นักสังคมวิทยาชาวอังกฤษ ได้เสนอมุมมองต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคมไว้ โดยมีข้อเสนอว่า “สังคม” ในที่นี้จึงมีลักษณะเป็นโครงสร้างที่เชื่อมโยงกันกับบุคคล (Duality of structure) ไม่ใช่การแยกออกเป็น 2 ขั้วตรงข้าม (Dualism) ซึ่งแตกต่างจากวิถีคิดในยุคก่อนหน้าที่มองโครงสร้างสังคมเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก และคอยควบคุมกำหนดการกระทำทุกอย่างของคนในสังคม แต่เป็นโครงสร้างสังคมที่มีลักษณะทั้งควบคุมกำหนดซึ่งนำการกระทำของบุคคล (Constraining) และขณะเดียวกันก็

เป็นผลผลิต (Enabling) ของการกระทำของบุคคลด้วย (Ritzer and Goodman 2003, 508; Ritzer 2007, 167-169; Giddens 1984, 25-27)

บุคคลในที่นี้จึงมีฐานะเป็น “ผู้กระทำการ” หรือ “Agent” ที่มี “ตัวตน” ซึ่งผ่านการไตร่ตรองสะท้อนคิด หรือ “Agency” คือ สามารถตรวจสอบหรือตระหนักถึงการกระทำของตนเองและผู้อื่นได้ ไม่ใช่ทำไปตาม โครงสร้างกำหนดโดยไม่มีโอกาสได้คิดหรือไตร่ตรองเกี่ยวกับการกระทำและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเลย แต่ ผู้กระทำการเหล่านี้จะให้ความสนใจ รู้จักประเมินผลที่จะเกิดจากการกระทำแต่ละครั้ง ซึ่ง Giddens ค่อนข้าง ให้ความสำคัญกับส่วนที่เป็น “การไตร่ตรองสะท้อนคิด” หรือ “Reflexivity” ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อ สถานการณ์ของบุคคล โดยเห็นว่า บุคคลสามารถที่จะประเมิน ตรวจสอบ และให้เหตุผลกับการกระทำของ ตัวเองได้ บุคคลจึงเป็นได้ทั้งผู้ที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ และเป็นผู้สร้างกฎระเบียบในเวลาเดียวกัน โดยเชื่อว่า ปัจเจกที่มีการไตร่ตรองสะท้อนคิด (Reflexive individual) เหล่านี้เป็นผู้ผลิตซ้ำสังคม (Reproduce) และ สามารถปรับตัวให้เข้ากับเงื่อนไขทางสังคมรอบตัวได้ นอกจากนี้ บุคคลยังเป็นผู้ผลักดันให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางสังคมไม่ใช่สถาบันสังคมเป็นตัวขับเคลื่อน ทั้งโครงสร้างสังคมและบุคคลจึงล้วนเป็นส่วน หนึ่งของกระบวนการเดียวกัน ถึงแม้บุคคลจะไม่ได้มีอิสระที่จะเลือกการกระทำทุกอย่างในชีวิตตนเองได้ ทั้งหมด เนื่องจากทรัพยากรของแต่ละบุคคลต่างมีอยู่อย่างจำกัด แต่บุคคลก็เป็นผู้กระทำที่สามารถผลิตซ้ำ โครงสร้างสังคมและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ (Jones 2003, 173-174)

แนวคิดเกี่ยวกับผู้กระทำที่ตระหนักรู้ในตน หรือ “Active agent” ในมุมมองของ Giddens จึงมี ความสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ยังคงคุณประโยชน์ หรือ ภาวะพหุศักยภาพ หรือ “Active ageing” ซึ่งเป็นมุมมองใหม่ที่ทำให้ผู้สูงอายุถูกตีความใหม่และได้รับการปฏิบัติจากสังคมในรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเห็นว่า ยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ยังสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม หรือใช้พหุศักยภาพให้เกิด ประโยชน์แก่สังคมได้ (Vipan Prachuabmoh 2009, 42) แทนที่จะอยู่ในฐานะ “ผู้รับ” หรือเป็นฝ่าย “พึ่งพา” และ “พึ่งพิง” ประชากรกลุ่มอื่น จนต้องยอมจำนนและยอมตามต่อโครงสร้างที่กำหนดไว้แล้วว่าสิ่งที่ควรมีและ ควรเป็นสำหรับผู้สูงอายุนั้นจะต้องเป็นไปในรูปแบบใด ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกนิยามว่าเป็นช่วงวัยของความ เฉื่อยชา เชื่องช้า ไม่กระตือรือร้น และไร้คุณค่า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิถีคิดของ Anthony Giddens ร่วมกับแนวคิดผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพ (Active ageing) ในการอธิบายประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในฐานะเป็นผู้สูงอายุผู้มี ศักยภาพในการดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองได้ในระดับที่เหมาะสม ถึงแม้ผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีอายุเพิ่มมากขึ้น ตามวัย และต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยบ้างก็ตาม โดยมองผู้สูงอายุเป็นผู้กระทำที่สามารถคิด ไตร่ตรองตลอดจนตอบสนองต่อปรากฏการณ์รอบตัว ไม่ได้ยอมจำนนต่อโครงสร้างเสมอไป ตลอดจนสามารถ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมได้ ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการตอบสนองต่อสภาพสังคมในยุคปัจจุบันซึ่งเป็น

สังคมที่ถูกผลักดันด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของผู้คน และทำให้คนในสังคมต้องใช้ชีวิตอยู่ภายใต้การควบคุมของระบบต่าง ๆ รวมทั้งต้องใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ความไม่แน่นอนและความเสี่ยงในรูปแบบต่าง ๆ ตามมุมมองของ Giddens ด้วย มุมมองที่มีต่อผู้สูงอายุในที่นี้จึงไม่ใช่การมองผู้สูงอายุในฐานะผู้มีศักยภาพ (Active ageing) ในการพึ่งพาตนเองเท่านั้น แต่เป็นการให้คุณค่าของผู้สูงอายุในแง่ที่เป็นผู้กระทำการ (Active agent) ซึ่งสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งกับตนเอง ชุมชน และสังคมได้ ไม่ใช่ผู้ที่พัวพันในการสร้างผลผลิตทางเศรษฐกิจและกลายเป็นวัยพึ่งพิงของสังคม และมีพลังและอำนาจที่จะกำหนดความเป็นไปในสังคมได้เช่นเดียวกับวัยแรงงานหรือคนรุ่นใหม่ได้เช่นกัน

จากทฤษฎีและแนวคิดของ Anthony Giddens ดังที่ได้กล่าวมานำไปสู่กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งให้ความสำคัญกับตัวบุคคลในฐานะผู้กระทำการที่มีศักยภาพในการคิด ตีความและเลือกตอบสนองต่อบริบทรอบตัว ทั้งนี้โดยการประเมินจากทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ว่าจะสนับสนุนให้สามารถมีทางเลือกในเรื่องใดบ้าง และทางเลือกใดเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและความเป็นไปได้มากที่สุด สถานการณ์ต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้สูงอายุในที่นี้ต่างเป็นผู้มีประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ปรับตัวและต่อรองในสถานการณ์ต่าง ๆ มาตลอดช่วงชีวิตเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบันได้อย่างราบรื่น ถึงแม้ว่าภาวะสูงวัยจะนำมาซึ่งอุปสรรคทั้งทางร่างกาย ในแง่ความเจ็บป่วย หรือความถดถอยของพลังอำนาจในการควบคุมสถานการณ์รอบตัวให้เป็นอย่างที่ตั้งใจ ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักยภาพทั้งในด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และความมั่นคงหรือมีหลักประกัน ตามแนวคิดผู้สูงอายุผู้มีศักยภาพ (Active ageing) ขององค์การอนามัยโลก

อย่างไรก็ตามสมการการณดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่มีบริบทซึ่งเชื้อหรือส่งเสริมให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีศักยภาพด้วย โดยเฉพาะบริบทด้านครอบครัว ชุมชน วิธีคิดที่มีต่อผู้สูงอายุในสังคม ตลอดจนโครงสร้างอำนาจอื่น ๆ ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับ และส่งเสริมให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในโครงสร้างทางสังคมวัฒนธรรมแบบพื้นบ้านล้านนาที่ค่อนข้างให้ความสำคัญและให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก สิ่งเหล่านี้จึงเป็นส่วนประกอบกันทั้งบริบททางสังคม วัฒนธรรมซึ่งเป็นส่วนของโครงสร้าง (Structure) และตัวตนของผู้สูงอายุ (Agency) ซึ่งไม่ได้มีลักษณะยอมจำนนหรือคล้อยตามแรงบีบรัดของสังคมในทุก ๆ ด้าน จนในที่สุดได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างดังกล่าวด้วย

วิธีการศึกษา

การศึกษาในส่วนนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “สูงวัยอย่างสง่างามตามวิถีพื้นบ้านล้านนาไทย: การถอดบทเรียนด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่” ซึ่งใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะวิธีการศึกษาแบบรายกรณี (Case study) เพื่อศึกษาผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอยู่นอกเขตอำเภอเมือง และเข้าข่ายผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active ageing) ตามกรอบการนิยามของ World Health Organization (2002) ซึ่งประกอบไปด้วย การมีสุขภาพดี (Healthy) มีความมั่นคงหรือมีหลักประกันในชีวิต (Security) และมีส่วนร่วมในการยังประโยชน์ให้กับผู้อื่น (Participation) โดยเลือกจากผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งในมิติดังกล่าวหรือมากกว่า 1 มิติ ใช้วิธีการคัดเลือกตัวอย่างโดยอาศัย Snowball technique ผ่านการแนะนำจากคนในชุมชนโดยเริ่มต้นจากเครือข่าย ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ซึ่งทำงานเชิงรุกร่วมกับคนในชุมชน คนในชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน แนะนำกลุ่มตัวอย่างที่เข้าข่ายต่อกันไป จนกระทั่งได้ผู้สูงอายุที่เข้าข่ายและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 15 ราย ซึ่งกระจายอยู่ในพื้นที่ 5 อำเภอในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ อำเภอสันป่าตอง อำเภอแม่วาง อำเภอหางดง อำเภอสารภี และอำเภอแมริม

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) ร่วมกับการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participatory observation) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม 2559 เครื่องมือที่สำคัญสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้เป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ในการดำรงชีวิต ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทด้านครอบครัว การใช้ชีวิตในชุมชน วัฒนธรรมประเพณีหรือพิธีกรรมที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนพฤติกรรมสุขภาพในแง่มุมต่าง ๆ และใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เป็นหลัก โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รหัสโครงการ MU-SSIRB 2016/081.0803

## ผลการศึกษา

ผู้สูงอายุจำนวน 15 ท่านในนี้มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60-64 ปี จำนวน 3 ท่าน อายุ 65-69 ปี จำนวน 6 ท่าน อายุ 70-79 จำนวน 4 ท่าน และอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 2 ท่าน มี 10 ท่าน ที่ยังอยู่กับคู่สมรสจนถึงปัจจุบัน ในขณะที่อีก 4 ท่าน คู่สมรสเสียชีวิตแล้ว และอีก 1 ท่าน หย่าร้างกับคู่สมรส ซึ่งผู้สูงอายุทุกท่านนับได้ว่ามีศักยภาพครอบคลุมในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น **“มิติด้านสุขภาพ”** ซึ่งในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหมด แต่เป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับความเจ็บป่วยและโรคภัยในขณะที่ยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข เนื่องจากได้มีโอกาสทำงานเพื่อชุมชนเพื่อส่วนรวม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง **“มิติการมีส่วนร่วม”** ทั้งในรูปแบบของการทำงานในตำแหน่งสำคัญ ๆ ในชุมชน เช่น ผู้นำชุมชน ซึ่ง

ผู้สูงอายุหลายท่าน ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน ในขณะที่บางท่านได้อาศัยความรู้ความสามารถและทักษะที่ตนเองมีอยู่มาช่วยงานในชุมชนหลังจากเกษียณอายุราชการหรือจากงานเดิมที่เคยทำอยู่ในระบบ ทั้งนี้ไม่ว่างานดังกล่าวจะเป็นงานที่ก่อให้เกิดรายได้หรือไม่เกิดรายได้หรือไม่ก็ตาม จึงนับได้ว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ทำหน้าที่เป็นเสาหลักของชุมชนมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ในอดีตจนกระทั่งในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ศักยภาพในตัวผู้สูงอายุจะมีความยั่งยืนมากน้อยแค่ไหน ส่วนหนึ่งยังต้องขึ้นอยู่กับ **“มิติน้ำมันคง”** ในตัวของผู้สูงอายุเอง ไม่ว่าจะเป็นความมั่นคงที่เกิดจากการมีบ้านที่มั่นคง ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะการมีที่พักอาศัยเป็นหลักแหล่งของตนเท่านั้น แต่เป็นบ้านที่แวดล้อมไปด้วยสมาชิกในครอบครัวที่คอยเกื้อหนุนกัน การมีความมั่นคงในเชิงเศรษฐกิจอันเกิดจากการมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง และอาจมีการแสวงหาหลักประกันทางสังคมเพิ่มเติมจากระบบประกันรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ความมั่นคงดังกล่าวมีรากฐานสำคัญมาจากการรู้จักกินอยู่อย่างพอเพียง และความขยันหมั่นเพียรไม่อยู่เฉยในการแสวงหาประโยชน์ทางเศรษฐกิจจากความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านที่มีอยู่ เช่น ความรู้จากการประกอบอาชีพ การประดิษฐ์ และความรู้จากการอบรมเรียนรู้เพิ่มเติม ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาตนเองในระยะยาวได้

ทั้งนี้ เป้าหมายสำคัญของการมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุทุกคน ไม่เพียงแต่การมีชีวิตที่ยืนยาวเท่านั้น แต่รวมถึงความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่าง “เป็นสุข” หรือ “อยู่ดี มีสุข” ซึ่งจากการถอดบทเรียนจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นกรณีศึกษา สะท้อนให้เห็นว่า การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นสุขนั้น จำเป็นที่จะต้องส่งเสริมความเข้มแข็งให้กับตัวตนของผู้สูงอายุ ประกอบกับการมีบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ที่เอื้อต่อการส่งเสริมศักยภาพดังกล่าวไปพร้อมกัน โดยมีปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญ ดังต่อไปนี้

#### 1. การส่งเสริมความเข้มแข็งให้กับตัวตนของผู้สูงอายุ

การให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน ตลอดจนวิถีคิด และวิถีปฏิบัติเพื่อสะท้อนตัวตนของผู้สูงอายุนับเป็นเงื่อนไขสำคัญประการแรกของการแสดงศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเป็นเงื่อนไขจากภายในตัวของผู้สูงอายุซึ่งครอบคลุมทั้งการดำรงตนเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ของผู้สูงอายุ ความรู้สึกตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ ความภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน และการยึดหลักคิดในการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ โดยมีบทเรียนจากประสบการณ์ที่จะช่วยส่งเสริมตัวตนของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

##### 1) ความใฝ่เรียนรู้ตลอดช่วงชีวิต

การเรียนรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วถึงคำพูดที่ว่า **“ไม่มีใครแก่เกินเรียน”** นั้น เป็นคำพูดที่ถูกต้องและเป็นไปได้ ทั้งนี้เนื่องจากเป้าหมายในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอาจจะแตกต่างจากคนวัยเรียนในปัจจุบันที่มุ่งเน้นการศึกษาเพื่อการประกอบอาชีพ ในขณะที่การเรียนของ

ผู้สูงอายุคือการ “เรียน” เพื่อให้ “รู้” ในสิ่งที่สนใจ หรือเห็นว่าเอามาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้ ผู้สูงอายุบางท่านนอกจากจะให้ความสำคัญกับการทำงานชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในชุมชนแล้ว ขณะเดียวกันก็มองว่านี่คือโอกาสของการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ซึ่งสิ่งที่ได้เรียนรู้หลายอย่างได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเอง และได้แบ่งปันความรู้ให้กับคนรอบข้างด้วย

นอกจากนั้น ยังเป็นที่น่าสังเกตว่า อุปนิสัยในการแสวงหาความรู้ หรือชอบการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหลายท่านปฏิบัติต่อเนื่องมาตลอดช่วงอายุ ตามความสนใจ เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และอาศัยความพยายาม ใฝ่เรียนรู้ ไม่หยุดอยู่กับที่ จนกระทั่งชีวิตค่อย ๆ ก้าวหน้า จากการนำความรู้และประสบการณ์เหล่านี้มาใช้ จวบจนปัจจุบันผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงมีอุปนิสัยที่รักการเรียนรู้ และไม่คิดว่าเทคโนโลยีจะเป็นเรื่องไกลเกินเอื้อมสำหรับตนเอง แต่สามารถค่อย ๆ เรียนรู้แล้วเอามาใช้ประโยชน์ได้ จึงทำให้ไม่เหงา และยังเอามาสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ไว้ใช้สอยในครัวเรือน รวมทั้งยังเป็นการสร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ อีกด้วย

## 2) ความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ

การแสวงหาข้อมูลและการเรียนรู้ในเรื่องที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุมากที่สุด คือ การระดมองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการแสวงหาข้อมูลและความรู้ด้านสุขภาพเป็นอย่างมาก ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการหาวิธีในการดูแลตนเอง โดยเน้นที่การป้องกันมากกว่าการรักษา ซึ่งแหล่งความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุมีทั้งจากการเข้าร่วมการอบรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชุมชนหรือตามโรงพยาบาล จากการดูโทรทัศน์ การเรียนรู้จากคนรุ่นก่อน และจากประสบการณ์ของตนเอง

ผู้สูงอายุหลายท่านเห็นว่า การเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งต่อสุขภาพ เพราะหากผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และหมั่นสังเกตและตรวจสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้ และเห็นว่า การเชื่อฟังแพทย์อย่างเคร่งครัดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด นอกจากนี้ วิธีการเรียนรู้เรื่องสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ และใกล้ตัวอีกทางหนึ่ง คือ การเรียนรู้ผ่านทางสื่อโทรทัศน์ ซึ่งปัจจุบันมีรายการที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพหลากหลายรูปแบบให้เลือกดู และใช้ช่องทางนี้ในการเรียนรู้และลองนำมาใช้กับตนเองจนได้ผล จึงพยายามถ่ายทอดวิธีการเหล่านี้ให้กับผู้อื่นด้วย

## 3) ความภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังที่จะ “ก้าวเดินต่อไป” แทนที่จะเริ่ม “นับถอยหลัง” ซึ่งเป็นมุมมองต่อการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน นั่นคือ การดำรงชีวิตอยู่บนความรู้สึภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน โดยความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชน เมื่อตนได้มีโอกาสอยู่ในฐานะ “ผู้สร้าง” และเป็นส่วนหนึ่งของกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นจากการได้รับการยกย่องเชิดชูจากคนในชุมชน

ผู้สูงอายุหลายท่านยังได้รับการมอบหมายภาระหน้าที่ที่สำคัญในชุมชนเนื่องด้วยความรู้ความสามารถเฉพาะทางที่มีอยู่ จึงถือเป็นสิ่งที่พึงของชุมชนในยามที่ต้องการผู้มีความรู้มาช่วยดำเนินงานและแก้ไขปัญหา จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจที่ท่านได้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือเกื้อกูลชุมชนตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ และยิ่งเห็นชุมชนมีการพัฒนามีความก้าวหน้าในเรื่องต่าง ๆ ก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนเองได้ทุ่มเทลงไป ผู้สูงอายุหลายท่านได้มีโอกาสใช้ความรู้เฉพาะด้านของตนเอง เช่น ความรู้ด้านการเงินและบัญชี ความรู้จากการรับราชการครูประกอบกับอุปนิสัยซื่อตรงโปร่งใสเป็นที่เคารพเชื่อถือของคนในชุมชนจึงได้มีโอกาสมาช่วยงานของชุมชนอย่างจริงจังตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการจนปัจจุบัน ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุเองก็คิดว่าตนเองมีความเป็นหนึ่งเดียวกับชุมชน และพร้อมเสียสละทั้งกำลังร่างกายแรงใจ และทุนทรัพย์ เพื่อแลกกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับชุมชนในภายหน้า หลายท่านต้องการจะเผยแพร่องค์ความรู้และภูมิปัญญาของตนซึ่งเป็นประโยชน์ให้แก่คนในชุมชนและคนรุ่นหลัง และสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน อีกทั้งเผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าวให้กับผู้ที่สนใจด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หลายครั้งจำเป็นต้องแลกกับการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัว และครอบครัว

ผู้สูงอายุเห็นพ้องต้องกันว่า การทำงานเพื่อส่วนรวมถือเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนในชุมชนทุกคน เพราะเป็นรากฐานสำคัญที่จะให้ชุมชนขับเคลื่อนต่อไปได้ และเห็นว่าเป็นการพึ่งพาอาศัยกัน ในชุมชนที่สะท้อนถึงความมีน้ำใจถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ชุมชนจึงจะอยู่รอดได้ การมีโอกาสได้ทำงานให้กับชุมชนจึงถือเป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ เพราะนอกจากชุมชนจะได้ประโยชน์เนื่องจากมีผู้มีประสบการณ์และเป็นที่เคารพนับถือมาช่วยให้ข้อเสนอแนะและอาศัยความรู้ความสามารถที่ท่านมีอยู่มาสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนแล้ว ผู้สูงอายุเองก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ **"ดีต่อใจ"** ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง

#### 4) การยึดหลักคิดในการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์

ผู้สูงอายุแต่ละท่านล้วนมีหลักคิดในการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นเหมือนเป็น **"เข็มทิศชีวิต"** หรือเครื่องชี้แนะแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตัวซึ่งได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาชั่วชีวิต เข็มทิศดังกล่าวจึงถือเป็นภาพสะท้อนตัวตนของผู้สูงอายุที่ผ่านการหล่อหลอมจนหยัดเยียนได้อย่างเข้มแข็งจนถึงวันนี้ เพื่อฝากเป็นบทเรียนที่ทรงคุณค่าสำหรับคนรุ่นหลังที่จะนำไปปรับใช้เป็นแนวทางชีวิตของตนเองได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการรู้จักเลือกคิดเลือกทำในสิ่งที่ **"ดีต่อใจ"** ในขณะเดียวกันก็ยึดมั่นในหลัก **"ศีล 5 อย่าได้ขาด"** ประกอบกับความ **"มุ่งมั่น อดทน"** และการ **"วางตนเป็นแบบอย่างที่ดี"**

สิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญสำหรับการมีชีวิตที่เป็นสุขสำหรับผู้สูงอายุก็คือ การรู้จักปล่อยวาง และคิดถึงแต่สิ่งที่ดีต่อสภาพจิตใจของตนเอง เนื่องจากการหลีกเลี่ยงจากวิถีคิดที่กดดัน เคร่งเครียด จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ได้อย่างสบายอกสบายใจ ถึงแม้บางท่านอาจจะไม่ได้อยู่กับลูกหลาน หรือมีโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าบ้าง แต่หากมอง

โลกในแง่ดี และเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่อุปสรรคในการดำเนินชีวิตแล้วก็จะทำให้ชีวิตในวันข้างหน้ามีแต่ความสุขได้เช่นกัน ผู้สูงอายุบางท่าน ใช้ชีวิตโดยไม่นำเอาอายุมาเป็นเครื่องตัดสินหรือเป็นเงื่อนไขในการใช้ชีวิตของตนเอง ถึงแม้จะเป็น “ผู้สูงอายุ” ตามเกณฑ์ด้านอายุแล้วก็ตาม แต่มีคำว่าผู้สูงอายุควรจะทำหรือไม่ควรจะทำอะไรได้บ้าง ทุกอย่างล้วนขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่จะเลือกกระทำ ซึ่งไม่มีกฎเกณฑ์หรือข้อกำหนดตายตัวว่าคนในวัยนี้ควรจะต้องทำอะไรบ้าง การเกษียณอายุหรือไม่เกษียณอายุนั้นเป็นเพียงเกณฑ์ที่ถูกกำหนดขึ้นภายใต้การทำงานในระบบเท่านั้น แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะมากำหนดศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อตนเองหรือส่วนรวม

นอกจากการให้ความสำคัญกับสภาพจิตใจแล้ว การปฏิบัติตัวหรือการครองตนให้พ้นจากอบายมุขทั้งปวง โดยยึดหลักศีล 5 เป็นที่ตั้งในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอด ถือเป็นหลักการสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุหลายท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจมาจนทุกวันนี้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุชายที่ให้ความสำคัญกับการหลีกเลี่ยงสิ่งมีนมมาต่าง ๆ ถึงแม้พฤติกรรมเหล่านี้จะถูกมองว่าเป็นสิ่งที่คู่กับความเป็นชายก็ตาม แต่หากสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังเป็นเครื่องชี้นำไปสู่ชีวิตที่ดีในเรื่องอื่น ๆ อีกด้วย เช่น การไม่แตะต้องสิ่งมีนมมาไม่จะเป็นเหล่าหรือบุหรี ตลอดจนการใช้ชีวิตโดยไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข อีกทั้งการรู้จักปล่อยวาง และเตรียมพร้อมสำหรับวันข้างหน้าอยู่เสมอ

ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความสำคัญกับความมุ่งมั่นอดทนในการดำเนินชีวิต เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ และหลอมรวมให้มีความแข็งแกร่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่จำเป็นต้องปรับตัวและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นคนทั่วไป ในสาขาอาชีพไหน หรือเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วก็ตาม สิ่งเหล่านี้นอกจากจะเป็นการสร้างพลังในตนเองให้กับผู้สูงอายุแล้ว ยังนำไปสู่การสร้างพลังให้กับสังคมอีกด้วย

## 2. ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพในตนของผู้สูงอายุ

การจะสร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นกับตัวตนผู้สูงอายุดังที่กล่าวมาแล้วได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการบริหารนอกที่ช่วยเกื้อหนุนหรือผลักดันให้ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพดังกล่าวที่มีหรือเคยมีอยู่ในตัวตนออกมาได้ ซึ่งบริหารนอกที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เป็นปึกแผ่น มั่นคง ซึ่งประกอบไปด้วยความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มั่นคง และการมีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นระหว่างเพื่อนฝูงตลอดจนชุมชนที่ผู้สูงอายุได้อยู่อาศัย โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อการสร้างศักยภาพในตนของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

### 1) การมีครอบครัวที่มั่นคง

รากฐานศักยภาพของผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุดในที่นี้ย่อมหนีไม่พ้นความมั่นคงซึ่งเกิดจากรากฐานในครอบครัวซึ่งผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมสำคัญในการวางรากฐานดังกล่าว เนื่องจากอยู่ในฐานะผู้สร้าง ถึงแม้

ปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวของผู้สูงอายุได้เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งโอกาสในการได้อยู่ร่วมชายคาเดียวกับลูกหลานในปัจจุบันได้ลดน้อยลงอันเกิดจากภาระในการทำมาหากินของสมาชิกในครอบครัว จนทำให้หลายครอบครัวสมาชิกต้องแยกย้ายกันไปทำงานต่างถิ่น ผู้สูงอายุหลายท่านจึงไม่ได้อยู่ร่วมกับลูกหลาน บางท่านอยู่กับญาติพี่น้องคนอื่น ๆ หรือทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลพ่อแม่และพี่น้อง ในขณะที่บางรายใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังร่วมกับคู่ชีวิต ในขณะที่ลูกหลานต้องไปทำงานต่างถิ่น การสร้างสายใยเพื่อยึดโยงความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มั่นคง โดยอาศัยพื้นฐานการเลี้ยงดูบุตร และหลักการครองเรือนของคู่สมรสเพื่อสร้างความมั่นคง จึงถือเป็นช่องทางสำคัญอย่างหนึ่งในการส่งเสริมให้เกิดศักยภาพในตนของผู้สูงอายุได้

#### - สายใยความผูกพันจากลูกหลาน

สำหรับผู้สูงอายุบางท่าน การใช้ชีวิตอยู่ในโครงสร้างครอบครัวลักษณะดังกล่าวอาจดูเหมือนเป็นปัญหา และเป็นที่มาของความรู้สึกโดดเดี่ยว เจ็บเหงา และซึมเศร้า เนื่องจากไม่ได้มีลูกหลานห้อมล้อมเหมือนเก่า แต่สำหรับผู้สูงอายุบางท่าน ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่หลีกเลี่ยงได้ยากในปัจจุบัน การพยายามปรับตัว ทำใจยอมรับ และเตรียมความพร้อม จึงเป็นทางออกหรือทางเลือกที่ดีที่สุด ในขณะที่เดียวกัน ลูกหลานเองก็จำเป็นที่จะต้องปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์หรือสายใยที่มั่นคงเพื่อยึดเหนี่ยวผู้สูงอายุไว้สักทางหนึ่งด้วย โดยอาศัยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการคมนาคมเป็นเครื่องมือในการผูกมัดสิ่งเหล่านี้ไว้ ในขณะที่ตนเองไม่สามารถที่จะอยู่ร่วมบ้านเดียวกับผู้สูงอายุได้เหมือนก่อน

สิ่งสำคัญที่สังเกตได้จากกรณีศึกษาในที่นี้ก็คือ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอระหว่างลูกหลานและผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุหลายท่านแสดงความรู้สึกว่าตนสามารถอยู่ได้อย่างเป็นสุขถึงแม้ลูกหลานจะอยู่ต่างที่ต่างถิ่นกันก็ตาม เนื่องจากลูกหลานยังมีการติดต่อกันเพื่อแสดงความห่วงใยและระลึกถึงอยู่อย่างสม่ำเสมอแน่นอน ไม่ว่าจะโดยการไปมาหาสู่กันเป็นประจำ หรือเพียงแค่ได้โทรศัพท์พูดคุยกันเป็นระยะก็ตาม เพียงเท่านี้ก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าสำหรับลูกหลาน และรู้สึกว่าไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว จึงทำให้มีความพร้อมและความมั่นใจทางจิตใจเพียงพอที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ถึงแม้ความห่างไกลกันจะดูเหมือนเป็นอุปสรรคในการสร้างความสุขในครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุอยู่บ้างก็ตาม แต่ยังสามารถที่จะทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุบรรเทาเบาบางลงได้ โดยการแสดงออกถึงความห่วงใยและเอาใจใส่ของลูกหลานอยู่อย่างสม่ำเสมอตามแต่วิธีการที่แต่ละคนสามารถทำได้

#### - ความกลมเกลียวในครอบครัวและเครือญาติ

นอกจากสายใยความสัมพันธ์ที่เกิดจากลูกหลานแล้ว สายใยแห่งความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างญาติพี่น้องยังทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุได้อีกทางหนึ่งด้วย โดยเฉพาะในยามที่ลูกหลานต้องอยู่ห่างไกล อีกทั้งการมีพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างญาติพี่น้องมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จะยิ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองอยู่ในครอบครัวได้อย่างมั่นคง เพราะถึงแม้จะไม่มีลูกหลานหรือลูกหลาน

อยู่ห่างไกลก็ยังสามารถพึ่งพาอาศัยกันในหมู่ญาติพี่น้องได้ เช่น การที่พี่น้องยังไปมาหาสู่กัน หรือความรู้สึก  
สุขใจทุกครั้งที่ได้พบปะกันในชววันสำคัญ ๆ เพราะแสดงให้เห็นว่าพี่น้องยังคงระลึกถึงกันเสมอ นอกจากนั้น  
ความสัมพันธ์โดยรวมของสมาชิกในครอบครัว ยังถือเป็นรากฐานที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิต  
อยู่อย่างมั่นคง และเป็นสุขได้ ตลอดจนมีความพร้อมที่จะลุกขึ้นมาสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้อีกด้วย  
เนื่องจากงานส่วนรวมเป็นงานที่ต้องเสียสละความเป็นส่วนตัวบางอย่างซึ่งอาจจะกระทบกับความสัมพันธ์ใน  
ครอบครัวได้ จึงจำเป็นที่คนในครอบครัวต้องเข้าใจและให้การสนับสนุนด้วย

#### - พื้นฐานการเลี้ยงดูบุตร

ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี โดยเฉพาะความสัมพันธ์และผูกพันกับลูกหลานนั้น สิ่งสำคัญส่วน  
หนึ่งเกิดจากพื้นฐานและวิถีคิดในการเลี้ยงดูบุตรที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติต่อลูกหลานมาอย่างต่อเนื่องนั่นเอง  
เนื่องจากการปลูกฝังและขัดเกลาสมาชิกในครอบครัวเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาวิถีคิด  
บุคลิกภาพ และพฤติกรรมของสมาชิก ซึ่งเป็นที่สังเกตว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีหลักคิดในการเลี้ยงดูบุตรโดย  
เน้นที่การเป็นแบบอย่างที่ดี การปลูกฝังให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตนเอง ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยดีทั้งกาย วาจา ใจ  
โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่รับหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว การมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะดูแลครอบครัวอย่างดีถือเป็น  
จุดมุ่งหมายหลักสำคัญของการสร้างครอบครัว

ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความสำคัญอย่างมากกับการประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน  
เพราะเมื่อสมาชิกในบ้านเห็นต้นแบบที่ดีก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เป็นไปตามสิ่งที่เห็นอยู่ทุกเมื่อ  
เชือวัน เป็นการขัดเกลาทางอ้อมเพื่อให้ลูกหลานได้ซึมซับสิ่งเหล่านั้น ดังเช่น ความกตัญญูตต่อผู้มีคุณ  
โดยเฉพาะการเอาใจใส่พ่อแม่ในยามแก่เฒ่า ถึงแม้ผู้สูงอายุหลายท่านจะไม่ได้อยู่ร่วมบ้านเดียวกับลูกหลาน  
เพราะต้องไปทำงานต่างถิ่น แต่เนื่องจากการปลูกฝังความกตัญญูผ่านทางต้นแบบ ทำให้ลูกหลานถึงแม้จะ  
ห่างไกลก็ยังคงแสดงความห่วงใยเอาใจใส่พ่อแม่อยู่อย่างสม่ำเสมอและไม่ปล่อยให้ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว อีกทั้ง  
การปลูกฝังให้ลูกรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองมาอย่างต่อเนื่องเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เมื่อลูก ๆ  
เติบโตมาแล้วเป็นผู้มีความรับผิดชอบทั้งต่อครอบครัวของตนเองและไม่ลืมที่จะดูแลพ่อแม่ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญ  
ของคนเป็นลูกด้วย

การปฏิบัติตัวต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยรู้จักพูดจากันด้วยดี มีการประนีประนอม  
รู้จักเห็นอกเห็นใจ และพึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขเมื่อไม่ต้องเผชิญกับความ  
ขัดแย้งในครอบครัว ซึ่งพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การปลูกฝังให้ลูก ๆ รู้จักพูดจาด้วยวาจาสุภาพ และ  
สอนให้พี่น้องผูกพันกัน เพราะถึงแม้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม เหตุการณ์จะไม่ลุกลามรุนแรง หาก  
พี่น้องรู้จักพูดจากันด้วยดี และยังคงมีความผูกพันกัน ดังนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุเลือกสอนลูกหลานก็คือ การพูดจา  
กันด้วยวาจาที่ไพเราะ ไม่ด่าทอกัน

#### - หลักการครองเรือนของคู่สมรส

ความมั่นคงผูกพันกันระหว่างคู่สมรสมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี ไม่น้อยไปกว่าพื้นฐานการเลี้ยงดูบุตรให้ปฏิบัติตนต่อกันอย่างดี เพราะหากบิดามารดาแสดงออกถึงความรัก ความผูกพัน และปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วจะเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกัน ตลอดจนการพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งโดยการใช้เหตุผลเป็นพื้นฐาน รู้จักถ้อยทีถ้อยอาศัยและให้เกียรติซึ่งกันและกันโดยไม่ถือว่าเป็นหญิงเป็นชาย แต่ต่างยึดมั่นที่จะทำหน้าที่ของตนและให้การสนับสนุนเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุหลายท่านยอมรับว่า ตนเองมีชีวิตที่เป็นสุขอย่างทุกวันนี้ได้ก็ด้วยมีคู่ชีวิตที่คอยเกื้อหนุน ถึงแม้โดยส่วนใหญ่ผู้ที่เป็ฝ่ายภรรยาจะดำรงบทบาทของความเป็นผู้สนับสนุนและให้สามีเป็นผู้นำในครอบครัวก็ตาม แต่ไม่ได้อยู่ภายใต้บรรยากาศของความรู้สึกเป็นรองหรือถูกกดขี่ หากเป็นการแบ่งบทบาทหน้าที่กัน ในครอบครัวเพื่อนำพาครอบครัวไปสู่ความมั่นคงในวันข้างหน้า ซึ่งจากบทสนทนากับผู้สูงอายุหญิงหลายท่าน แสดงให้เห็นว่า ตนเองรู้สึกพึงพอใจและยินดีที่จะรับบทบาทผู้สนับสนุนนี้

การปลุกฝังให้ชายเป็นผู้นำและหญิงเป็นผู้ตามในยุคก่อนจึงไม่ใช่การแบ่งแยกฐานะทางสังคมระหว่างหญิงชาย แต่เป็นการปลุกฝังให้ต่างฝ่ายต่างเคารพนับถือซึ่งกันและกัน สร้างความผูกพันกัน เพื่อให้ชีวิตสมรสมีความมั่นคง ยืนยาว อีกทั้ง ในปัจจุบันนอกจากผู้ชายจะเป็นผู้นำแล้ว ผู้หญิงเองก็เข้ามามีบทบาทในการเป็นผู้นำด้วย ไม่เว้นแม้แต่การเป็นผู้นำชุมชน ซึ่งเมื่อภรรยาได้เข้ามามีบทบาทในงานชุมชน ฝ่ายสามีก็พร้อมที่จะเป็นผู้สนับสนุนและเข้ามาช่วยรับผิดชอบงานในบ้านอื่น ๆ ที่ภรรยาเคยต้องดูแลในบ้านได้ ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวยังเป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีความขัดแย้งกันเพราะต่างคนต่างเข้าใจบทบาทหน้าที่และความจำเป็นของแต่ละคน นอกจากนั้น สิ่งที่ทำให้การครองเรือนเป็นไปด้วยความมั่นคงก็คือ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย ไม่ใช่ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างทำ เพราะหากสิ่งที่ต่างฝ่ายทำเกิดกระทบกับความสัมพันธ์ในบ้านก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้

## 2) การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างกันในชุมชนที่เหนียวแน่น

การมีเครือข่ายทางสังคมอื่น ๆ ที่เหนียวแน่น นอกเหนือไปจากการสนับสนุนภายในครอบครัว เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในชุมชนได้อย่างเป็นสุข นอกเหนือจากการได้อยู่ในครอบครัวที่มั่นคงและอบอุ่น ไม่ว่าจะเป็นการมีกลุ่มเพื่อนที่คอยช่วยเหลือพึ่งพากันได้ ตลอดจนช่วยชี้นำไปสู่การรับรู้ข่าวสาร และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อการดำรงชีพ รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนในชุมชนที่ต่างมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน มีผู้นำและเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง ตลอดจนบทบาทขององค์กรภายนอกที่เข้ามาช่วยส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของเครือข่ายในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมั่นคง และพร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลไกชุมชนในการขับเคลื่อนไปสู่ความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนพร้อม ๆ กันได้

### - เพื่อนไม่เคยทิ้งกัน

เครือข่ายระหว่างกลุ่มเพื่อนสำหรับผู้สูงอายุในที่นี้ นอกจากจะมีบทบาทในด้านการเป็นที่พึ่งทางจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงาเนื่องจากได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกันในแต่ละวันแล้ว กลุ่มเพื่อนยังมีบทบาทสำคัญในการเข้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุทั้งในแง่ของการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่า และสุขภาพของผู้สูงอายุอีกด้วย ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

ผู้สูงอายุบางท่านถึงแม้จะไม่มีลูกและคู่สมรสเสียชีวิตไปแล้ว แต่ไม่เคยรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว เพราะมีกลุ่มเพื่อนช่วยกันช่วยให้ไม่รู้สึกเหงา และเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในชุมชนอยู่อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีกิจกรรมความบันเทิงและผ่อนคลายร่วมกับกลุ่มเพื่อนอยู่เป็นประจำ จนเหมือนเป็นกลุ่มหรือชมรมแบบไม่เป็นทางการ สิ่งเหล่านี้นอกจากจะดีต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุแล้ว การได้ชวนกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ยังเป็นการช่วยฝึกสมอง และได้ออกกำลังกาย การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมสังคมต่าง ๆ ส่วนหนึ่งจึงเป็นเพราะการมีกลุ่มเพื่อนชักชวน นอกจากนั้น ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการมีกลุ่มเพื่อนนอกจากจะทำให้ไม่รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวแล้ว ยังเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์กับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุด้วย เพราะกลุ่มเพื่อนใกล้ชิดจะนำพาให้ผู้สูงอายุได้รู้จักกับกลุ่มเพื่อนที่เป็นเครือข่ายกันมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งส่งผลให้ได้พัฒนาตนเอง

ปัจจุบัน แต่ละชุมชนต่างได้รับการผลักดันให้มีการก่อตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุขึ้นในพื้นที่ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการรวมตัวของผู้สูงอายุกลุ่มเล็ก ๆ ชักชวนกันในกลุ่มเพื่อนใกล้ชิด แล้วค่อย ๆ มีการดำเนินการในรูปแบบที่เป็นทางการมากขึ้น มีการกำหนดผู้นำ และรูปแบบการดำเนินการที่ชัดเจน แต่ในท้ายที่สุดแล้ว เป้าหมายสำคัญก็คือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีเพื่อนเพื่อคอยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือพึ่งพา และพบปะพูดคุยกัน นอกจากนั้น ในระยะหลัง เมื่อมีการดำเนินการแบบเป็นทางการมากขึ้น ทำให้เริ่มมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการสนับสนุนหรือผลักดันให้เกิดขึ้นจากความร่วมมือภายนอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ห่างไกลจากลูกหลาน ก็ได้อาศัยกลุ่มเพื่อนในชมรมเหล่านี้เป็นที่พึ่งทั้งทางจิตใจและการช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ

#### - ชุมชนเอื้ออาทร

ปัจจุบันชุมชนหลายแห่งได้เข้ามามีบทบาทร่วมกันในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ของคนในชุมชนด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องรอพึ่งพาแต่หน่วยงานภายนอก ทั้งนี้ โดยอาศัยความร่วมมือและความเข้าใจในบริบทของชุมชน ตลอดจนความต้องการที่แท้จริงของคนในชุมชนเอง โดยมีหน่วยงานหรือนักวิชาการจากภายนอกทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทาง และมีชุมชนเป็นผู้ดำเนินการโครงการต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งในปัจจุบันการดำเนินการในกิจกรรมเหล่านี้จำนวนไม่น้อยที่ได้อาศัยกำลังร่างกายแรงใจของผู้สูงอายุมาเป็นแกนนำ และร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นถึงการพยายามจัดการตนเองและพึ่งพาตนเองของชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ไม่ใช่เพียงแค่หมองบประมาณ

ดำเนินงานจากหน่วยงานภายนอกแล้วโครงการต่าง ๆ จึงยุติเหมือนที่ผ่านมา ซึ่งสภาพการณ์เหล่านี้จะดำเนินต่อไปได้จำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากคนในชุมชนเป็นสำคัญ

จากกรณีศึกษาในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุจะสามารถดึงเอาศักยภาพที่ตนมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองและชุมชนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยความสัมพันธ์อันเข้มแข็งของคนในชุมชนเป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย ทั้งในแง่ของวิถีคิดพื้นฐานของคนในชุมชนที่เน้นการช่วยเหลือพึ่งพาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมากกว่าการแข่งขัน นอกจากนี้ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ผู้สูงอายุมีให้แก่กัน เมื่อยามที่มีผู้สูงอายุในชุมชนไม่สบายจะมีการรวมกลุ่มกันเพื่อไปเยี่ยมหา เพราะยังมีผู้สูงอายุอีกหลายคนที่ไม่มีลูกหลานดูแล หรือมีภาระในบ้านต้องรับผิดชอบ อีกทั้งบางรายมีปัญหาด้านสุขภาพ จึงไม่สามารถไปเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน หรือไปมาหาสู่กับคนอื่น ๆ ได้ ทำให้ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเงียบเหงา อีกทั้งยังมีการรวบรวมสิ่งของจำเป็น และเงินเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่พอมีไปช่วยเหลือกันด้วย

อย่างไรก็ตาม การที่ชุมชนจะสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชน ภายใต้ผู้นำที่คนในชุมชนให้ความไว้วางใจ โดยมีการดำเนินงานที่โปร่งใส ตรวจสอบได้ ซึ่งปัจจุบันมีผู้สูงอายุหลายท่านที่ได้รับความไว้วางใจจากคนในชุมชนให้เข้ามาเป็นผู้นำและเป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาต่าง ๆ ในชุมชน ทั้งนี้ การที่คนในชุมชนเห็นความสำคัญของตนเองในการเข้าไปมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนโดยไม่มองว่าเป็นภาระของผู้นำหรือผู้แทนชุมชนเท่านั้น เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนได้

#### - การทำงานเชิงรุก

นอกจากความเข้มแข็งจากภายในชุมชนจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชนไปพร้อม ๆ กันแล้ว บทบาทของหน่วยงานราชการในท้องถิ่นและภายนอกที่หันมาทำงานเชิงรุกร่วมกับชุมชนยังเป็นอีกเงื่อนไขหนึ่งที่สำคัญต่อความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุในชุมชนด้วย โดยเริ่มต้นจากการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุในกรณีที่มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแล โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย และไม่มีลูกหลานดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น กรณีที่เกิดความเจ็บป่วยเฉียบพลัน จำเป็นต้องเดินทางรับการรักษาที่โรงพยาบาล สามารถพึ่งพาความช่วยเหลือจากหน่วยงานราชการในพื้นที่ได้

การดำเนินงานโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมที่ได้รับการตอบรับที่ดีจากผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการพบปะสังสรรค์กัน มีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ อารมณ์ และจิตใจ ของผู้สูงอายุแบบรอบด้าน ซึ่งกิจกรรมภายในโรงเรียนผู้สูงอายุจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการ และพยายามดำเนินการให้สอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ได้เน้นการเรียนรู้อิงวิชาการ แต่เป็นการส่งเสริมประสบการณ์และทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกร่วมกัน และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มาใช้เวลาอย่างเป็นสุขร่วมกัน ซึ่ง

ในที่นี้มีผู้สูงอายุหลายท่านที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งในฐานะผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้มีส่วนร่วมในฐานะผู้นำ ซึ่งต่างก็มีความเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ และค่อนข้างพึงพอใจกับการจัดกิจกรรมดังกล่าว

### 3. บริบททางวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุ

นอกจากระบบสังคมที่เน้นความร่วมมือ และความสัมพันธ์อันเหนียวแน่นในครอบครัวและชุมชนแล้ว การดำรงชีวิตภายใต้วัฒนธรรมชุมชนที่มีหลักศาสนาเป็นพื้นฐาน ตลอดจนการกินการอยู่แบบพื้นบ้าน และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหญิงชายในชุมชน ยังเป็นบริบทที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งซึ่งเอื้อต่อศักยภาพของผู้สูงอายุเช่นกัน

#### 1) หลักคิดและความเชื่อทางศาสนา

สำหรับผู้สูงอายุแล้ว นอกจากจะอาศัยยึดลูกหลานเพื่อนฝูงญาติมิตรเป็นที่พึ่งทางจิตใจ หลักธรรมคำสอนทางศาสนายังเป็นที่พึ่งอีกทางหนึ่งที่สร้างความรู้สึกสบายใจ คลายทุกข์ ไร้กังวล อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักปล่อยวาง และเตรียมพร้อมยอมรับกับวิถีชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมั่นคงอีกด้วย การเข้าวัด ทำบุญตามสมควร พังฆระม และน้อมนำมาปฏิบัติ จึงเป็นกิจวัตรที่ผู้สูงอายุหลายท่านปฏิบัติอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน จึงทำให้รู้สึกสบายใจ ไม่เครียด โดยยึดถือการเข้าวัดทำบุญตามแนวทางของพุทธศาสนิกชนที่ดี แต่ควรเป็นการทำบุญสมควรโดยไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนด้วย ทั้งตามกำลังแรงกายและกำลังทรัพย์เท่าที่มี ซึ่งทำแล้วจะทำให้เกิดความสบายใจ อีกทั้ง การทำบุญของผู้สูงอายุนอกจากจะทำให้สบายอกสบายใจแล้ว ยังเป็นช่องทางนำไปสู่การสร้างมิตรสหายตลอดจนกัลยาณมิตรใหม่ ๆ และโอกาสของการได้เดินทางเพื่อเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมงานบุญต่าง ๆ ทั่วประเทศด้วย โดยอาศัยการพึ่งพาคราวจากสถานีวิฑูรกรรมที่พึ่งอยู่เป็นประจำ จึงทำให้มีโอกาสท่องเที่ยวตามสมควรแก่วัยมีเพื่อนฝูงมากมายทั้งในละแวกบ้าน และในพื้นที่อื่น ๆ ถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อยบ้าง แต่ก็ไปได้เท่าที่ไปตามวาระโอกาส

การยึดหลักศาสนาเป็นที่พึ่งพิง นอกจากจะแสดงออกในรูปแบบของการทำบุญ เข้าวัดแล้ว ยังสามารถทำได้โดยการยึดหลักศีล 5 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเชื่อว่าหากดำเนินชีวิตตามหลักดังกล่าวแล้ว ย่อมจะนำพาชีวิตไปสู่หนทางของความสงบสุข และทำให้รู้จักปล่อยวางได้ นอกจากการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาจะทำให้รู้สึกสบายใจและเป็นที่มาของความสุขใจในชีวิตแล้ว ผู้สูงอายุบางท่านก็อาศัยหลักธรรมในการหาคำตอบหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตในแต่ละช่วง โดยเฉพาะเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีแนวโน้มจะมีจิตใจหดหู่ทั้งจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนสังคมรอบข้าง และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เริ่มไม่เหมือนก่อน ผู้สูงอายุจึงได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การยึดมั่นในศาสนาจึงไม่ใช่เพียงแค่การเข้าวัด ทำบุญ พังฆระมเท่านั้น แต่การใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้ตน รู้ผิดชอบชั่วดี ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งของการมีชีวิตที่เป็นสุขได้

#### 2) รูปแบบการกินอยู่แบบพื้นบ้าน

อาหารการกินแบบพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนในที่นี้นิยมบริโภคกันมากกว่าอาหารการกินโดยทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกกินเอง หรือมีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ผักกาด ผักเชียงดา ผักแว่น หน่อไม้ และพืชผักตามฤดูกาล เช่น ผักหวาน เห็ดถอบ เห็ดเผาะ โดยวิธีการปรุงอาหารแบบพื้นบ้านทั่วไปจะไม่ค่อยใช้กะทิ และน้ำมัน แต่จะเน้นอาหารประเภทแกง ต้ม คั่ว เผา บั๊ง หมก จี่ และน้ำพริกต่าง ๆ มีการปรุงรสเพิ่มเติมโดยใช้ถั่วเน่าเป็นหลัก ดังที่ผู้สูงอายุหลายท่านได้อธิบายให้ฟังถึงอาหารการกินแบบพื้นบ้านที่กินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ถึงแม้ปัจจุบันนี้จะมีอาหารแบบภาคกลางเข้ามาบ้าง แต่ส่วนใหญ่ในครอบครัวก็ยังนิยมทำอาหารแบบพื้นบ้านรับประทานกันอยู่ ซึ่งมักเป็นบ้านที่ยังมีคนรุ่นเก่าเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารการกินในครัวเรือน ในขณะที่คนรุ่นใหม่อาจรับประทานอาหารที่แตกต่างไปบ้าง เนื่องจากต้องเข้าไปทำงานในเมือง แต่เมื่อร่วมโต๊ะกับคนในครอบครัวก็ยังคงกินอาหารพื้นบ้านร่วมกันได้ โดยเน้นพืชผักที่ปลูกเอง หรือพืชผักตามฤดูกาล และอาหารพื้นบ้านแบบล้านนา

นอกจากนั้น ในบางพื้นที่ของชุมชนยังมีพื้นเพเป็นชาวไทเขิน หรือ ขิ่น ซึ่งมีวัฒนธรรมย่อยเฉพาะกลุ่ม จึงอาจมีอาหารการกินที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างไปบ้าง แต่โดยพื้นฐานแล้วมีความใกล้เคียงกันกับวัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านล้านนาเช่นกัน ซึ่งไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านแบบล้านนาหรือแบบเขินก็ดี ล้วนเข้าข่ายอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยพืชผักที่ปลูกเองแบบไร้สารพิษหรือขึ้นตามธรรมชาติ อีกทั้งเครื่องปรุงและวิธีการปรุงที่ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ เช่น ผักลวก แกงฮืด น้ำพริก ถั่วเน่า ต้มผักกาด ปลาแห้ง ไข่ป๋าม ซึ่งโดยทั่วไปอาหารพื้นบ้านล้านนาหรืออาหารเขินมักจะไม่ใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร

### 3) การยึดมั่นในหลักการดำเนินชีวิตแบบพื้นบ้าน

นอกจาก “การกิน” แบบพื้นบ้านแล้ว “การอยู่” แบบพื้นบ้าน คือ ใช้ชีวิตตามแนวทางที่บรรพบุรุษปฏิบัติสืบต่อกันมายังถือเป็นเงื่อนไขสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีส่วนทำให้ชีวิตมีความมั่นคง อีกทั้งใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองและลูกหลานสืบต่อกันไป ไม่ว่าจะเป็นการสืบทอดประเพณีพื้นบ้านอย่างการไหว้ผีปู่ตา ซึ่งเป็นประเพณีที่ทำให้ญาติพี่น้องลูกหลานได้กลับมารวมตัวกันเพื่อร่วมพิธีกรรมดังกล่าว ซึ่งถือเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของคนโบราณที่ช่วยสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครอบครัว และช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุในครัวเรือนที่บางท่านอาจต้องอยู่ห่างไกลจากลูกหลาน ถึงแม้ปัจจุบันต่างคนต่างต้องแยกย้ายไปอยู่ห่างไกล แต่ยังมีประเพณีดังกล่าวคอยช่วยยึดโยงลูกหลานทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน เช่นเดียวกับประเพณีท้องถิ่นอื่น ๆ เช่น การจัดงานปอยต่าง ๆ

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังอาศัยวัฒนธรรมชุมชนที่สืบต่อกันมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตและถ่ายทอดวิธีคิดนี้ให้กับลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าเป็นผลดีต่อตนเองในแง่ที่ช่วยขัดเกลาให้มีนิสัยขยันหมั่นเพียร อดทน และตั้งใจทำมาหาเลี้ยงชีพ เช่น วิธีการสั่งสอนของคนเขินรุ่นก่อน ๆ ให้รู้จักเป็นคน

ขยันหมั่นเพียรจึงจะอยู่อย่างมีความสุขและเจริญก้าวหน้า เช่นเดียวกับวิถีคิดการเลี้ยงลูกแบบคนจีนที่เน้นการพูดจากันด้วยความสุภาพ เพื่อให้เกิดความรักใคร่กันในครอบครัว หลีกเลี้ยงวาก้าวร้าวเพื่อลดความขัดแย้งในครอบครัว

#### 4) การแบ่งบทบาทระหว่างหญิงชายในสังคม

เนื่องจากบริบทของสังคมในช่วงที่ผู้สูงอายุเหล่านี้เติบโตมานั้นขับเคลื่อนไปด้วยวัฒนธรรมที่เน้นความเป็นผู้นำของเพศชาย โดยมีเพศหญิงทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งในวัฒนธรรมล้านนาเพศหญิงค่อนข้างมีบทบาทสำคัญในครัวเรือนทั้งในฐานะลูกสาว ภรรยา และแม่ ถึงแม้ว่าประเพณีปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้ผู้หญิงต้องแบกรับภาระหลายอย่างในครอบครัว แต่ขณะเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ได้หล่อหลอมให้สตรีล้านนาเต็มเปี่ยมไปด้วยความเข้มแข็งและมุานะอดทน ถึงแม้จะก้าวล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุหญิงหลายท่านในที่นี้สามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของความเป็นหญิงเข้าสู่บทบาทของผู้นำ ตลอดจนดำรงตนในฐานะผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้อย่างมั่นคง ในฐานะ “สตรีนักพัฒนา” ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะประสบการณ์ตลอดช่วงชีวิตที่เหมือนถูกฝึกมาให้ต้องเข้มแข็ง อดทน และพึ่งพาตนเอง จนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุหญิงบางท่านได้ก้าวขึ้นมาเป็นเสาหลักสำคัญของชุมชน

#### อภิปรายผลการศึกษา

แนวคิด “Active ageing” หรือการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะผู้มี “ศักยภาพ” ในตน และยังสามารถสร้าง “คุณประโยชน์” ทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคมรอบตัว ได้ถูกนำมาใช้เป็นกรอบในการอธิบายสถานภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน แทนที่จะมองผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ด้อยอำนาจในเชิงเศรษฐกิจ สังคม หรือเป็นผู้ที่ละเว้นจากการทำหน้าที่และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมภายใต้ขีดจำกัดด้านอายุซึ่งอาศัยเกณฑ์ในการกำหนดความสูงวัยไว้ที่เลข 60 และเป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาแต่ละท่าน ล้วนเป็นผู้ “ไม่สู้” โดยไม่ได้คำนึงว่าอายุจะเป็นอุปสรรคสำหรับการเรียนรู้สิ่ง นอกจากนั้นยังแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตัวตน โดยเลือกที่จะมองไปยังชีวิตในวันหน้าที่จะก้าวต่อไปเรื่อย ๆ แทนที่จะเริ่มนับถอยหลังให้กับชีวิต โดยคิดเสมอว่าตนยังสามารถทำประโยชน์ให้กับคนรอบข้างได้ และเลือกที่จะเป็น “ที่พึ่ง” ให้ผู้อื่น แทนที่จะเป็นเพียงผู้ “พึ่งพิง” และเห็นว่า การเสียสละทำงานให้ชุมชนเป็นหน้าที่สำคัญของคนในชุมชนทุกคน เพราะเป็นรากฐานสำคัญที่จะให้ชุมชนขับเคลื่อนต่อไปได้ โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องอายุมาเป็นตัวขัดกัน

ผู้สูงอายุในที่นี้จึงมีลักษณะเป็นผู้กระทำการที่รู้จักไตร่ตรองสะท้อนคิด หรือ “Active agent” ในมุมมองของ Giddens (1984) คือ สามารถคิดไตร่ตรองตลอดจนตอบสนองต่อปรากฏการณ์รอบตัว ไม่ได้ยอมจำนนต่อโครงสร้างที่เคยกำหนดว่า ผู้สูงอายุควรอยู่ในฐานะ “ผู้รับ” เนื่องจากเข้าสู่ช่วงวัยที่ถูกมองว่าการผลิตเชิงเศรษฐกิจได้สิ้นสุดลง โดยเอาเกณฑ์ของอายุเป็นตัวกำหนด ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเป็นฝ่าย “พึ่งพา” และ “พึ่งพิง” ประชากรกลุ่มอื่น จึงทำให้ไม่สามารถลุกขึ้นมาเรียกร้องหรือต่อรองจากฝ่าย “ผู้ให้” หรือ

“ผู้ผลิต” ได้ จนต้องยอมจำนนและยอมตามต่อโครงสร้างที่กำหนดไว้แล้วว่าสิ่งที่ควรมีและควรเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุนั้นจะต้องเป็นไปในรูปแบบใด ในมุมมองแบบเดิมนี้ ผู้สูงอายุจึงตกอยู่ในฐานะที่ต้องเป็นฝ่ายรองรับ หรือ “Passive object” ซึ่งส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับมุมมองเหล่านั้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกนิยามว่าเป็นช่วงวัยของความ เฉื่อยชา เชื่องซึม ไม่กระตือรือร้น และไร้คุณค่า ปรากฏการณ์ดังกล่าว ได้นำไปสู่มุมมองใหม่ที่มีชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักยภาพ หรือ “Active ageing” ซึ่ง เกิดขึ้นได้ทั้งในมิติด้านสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม (World Health Organization 2002, 46-53; Lek Sombat, Sasipat Yodpet and Thanikan Sakdaporn 2011, 7-13) นั่นเอง

นอกจากนั้น การที่ผู้สูงอายุจะสามารถใช้ชีวิตในบ้านปลายอย่างเป็นสุขนั้น ไม่เพียงแต่ต้องอยู่ใน ชุมชนหรือสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดสิ่งที **“ดีต่อกาย”** ของผู้สูงอายุซึ่งเห็นได้ชัดในเรื่องสุขภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุเท่านั้น แต่สิ่งที **“ดีต่อใจ”** ก็มีความสำคัญต่อชีวิตของผู้สูงอายุไม่แพ้กัน ตัวอย่างเช่น การ **“กินดี อยู่ ดี”** ในผู้สูงอายุนั้น อาจจะได้เห็นได้ชัดจากรูปแบบการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาที่ผ่านมามากมายขึ้นทีเห็นพ้องไปในแนวทางเดียวกันว่า ผู้สูงอายุทีมีอายุยืนนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมา จากการรับประทานอาหารทีดีต่อร่างกาย ซึ่งไม่ใช่เฉพาะอาหารทีมีประโยชน์ทางโภชนาการเท่านั้น แต่รวมถึง อาหารทีช่วยลดความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็น การลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ลดการปรุงแต่งจากเครื่องปรุงรสสังเคราะห์ต่าง ๆ ซึ่งในทีนี้สอดคล้องกับลักษณะอาหารพื้นบ้านใน ชุมชน ซึ่งมีรากฐานมาจากวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของสังคมล้านนา หรือกลุ่มวัฒนธรรมย่อยใน ชุมชน เช่น อาหารแบบไทเขิน เป็นต้น ทีส่วนใหญ่เน้นอาหารประเภทแกง ต้ม ผัด คั่ว ไม่นิยมใช้น้ำมัน กะทิ และผงชูรส และเน้นวัตถุดิบตามธรรมชาติ เช่น พืชผักทีปลูกเองในครัวเรือน และพืชผักตามฤดูกาล (Sansanee Krajangchom, Suwipa Champawan and Khodchaporn Sukchitpinyo 2015, 5-6) โดยทัวไปจึงเป็นอาหารทีสอดคล้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพทีดี นอกจากนั้น ยังประกอบกับวิธีการดูแล สุขภาพอื่น ๆ ทีผู้สูงอายุใส่ใจและให้ความสำคัญไม่แพ้การรับประทานอาหาร เช่น การออกกำลังกายที เหมาะสมตามวัย การติดตามและแสวงหาข้อมูลทีเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ และ วินัยในการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญทีช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทีถึงแม้จะต้องเผชิญกับ ความเจ็บป่วยเนื่องจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายตามธรรมชาติ แต่ยังสามารถอยู่ร่วมกับโรคร้าย ดังกล่าว และไม่ทำใหกลายเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของตนเอง

อย่างไรก็ตาม **“การกินดี”** ซึ่งเห็นชัดเจนนว่าเป็นผลดีต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุดังทีกล่าวมาแล้ว นั้น จำเป็นต้องดำเนินไปพร้อมกับการ **“อยู่ดี”** ของผู้สูงอายุด้วย โดยเฉพาะการอยู่ในสภาพแวดล้อมทีส่งผลดี ต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มจากครอบครัวทีดี และชุมชนทีดี ตัวอย่างสำคัญของการอยู่ดีทีสอดคล้อง กับการกินดีของผู้สูงอายุ คือ การรับประทานอาหารทีดีต่อสุขภาพโดยเป็นการปรุงอาหารภายในครอบครัว ซึ่ง

ส่วนใหญ่อาจจะเป็นลูกหลานหรือคู่สมรสที่คอยดูแลเรื่องอาหารเหล่านี้ให้ ซึ่งไม่เพียงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วย เพราะทำให้รู้สึกที่ตนเองได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากคนใกล้ชิด หรือเป็นไปในรูปแบบของการรับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว การจะ “กินอะไร” จึงสำคัญพอ ๆ กับการ “กินกับใคร” สำหรับผู้สูงอายุด้วย จะเห็นได้ว่า ถึงแม้อาหารบางมื้ออาจจะไม่ได้ดีต่อผู้สูงอายุในแง่ร่างกายหรือคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม แต่ถ้าเป็นมื้อที่เกิดจากความรัก ความเอาใจใส่ของลูกหลาน ก็สามารถส่งผลต่อสุขภาพะของผู้สูงอายุได้เช่นกัน ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ร่วมบ้านเดียวกับลูกหลาน แต่ถึงเวลาที่ครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันโดยมีลูกหลานมารับไปกินข้าวนอกบ้าน ถึงแม้ในมือดังกล่าวผู้สูงอายุอาจต้องกินอาหารที่คนรุ่นใหม่นิยมกัน ไม่ว่าจะจะเป็นอาหารตามห้างสรรพสินค้าหรือร้านอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง และไม่คอยสอดคล้องกับรูปแบบอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารมือนั้นได้น้อยลงก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้สามารถถูกทดแทนด้วยความสุขใจที่ได้จากมื้ออาหารนั้น ๆ เนื่องจากเป็นมื้อที่ได้กินร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตาในครอบครัว เป็นต้น

ถึงแม้ว่ารูปแบบครอบครัวในปัจจุบันที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ร่วมกับลูกหลานเนื่องจากความจำเป็นในด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่ได้มีบทบาทในทางเศรษฐกิจอย่างเต็มที่เหมือนครั้งก่อน จึงมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา ซึมเศร้าได้ง่าย และอาจรู้สึกท้อใจ บางรายรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่าและถูกทอดทิ้ง แต่จากกรณีศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว หากลูกหลานที่อยู่ห่างไกลรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ เพราะถึงที่สุดแล้วผู้สูงอายุไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองยังมีคุณค่าและเป็นที่ต้องการของคนในครอบครัว หากจำเป็นต้องอยู่ห่างไกลและไม่สามารถเดินทางกลับมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุได้บ่อยครั้งเท่าที่ควร เพียงการโทรศัพท์ติดต่อสอบถามความเป็นไปในแต่ละวันก็สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในสายใยความผูกพันและเป็นน้ำหล่อเลี้ยงที่ดีที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุนั้นเอง

อีกทั้งผู้สูงอายุยังสามารถใช้เทคโนโลยีเหล่านี้เป็นเพื่อนช่วยแก้เหงาได้ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุหลายท่านอาศัยการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทั้งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ธรรมะ การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปจากสื่อทั้งในรูปแบบของวิทยุ โทรทัศน์ รวมทั้งการค้นหาจากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ รวมทั้งการใช้เป็นสื่อกลางในการสร้างกลุ่ม เครือข่าย และนำไปสู่การสร้างเพื่อนใหม่ในสังคม ซึ่งเป็นตัวเชื่อมโยงศักยภาพของผู้สูงอายุทั้ง 3 มิติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและการสร้างมิตรที่ดีต่อสุขภาพะด้านจิตใจและสังคม อีกทั้งยังช่วยสร้างความมั่นคงได้ในกรณีที่ผู้สูงอายุบางท่านที่สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านี้มาสร้างงานที่ก่อให้เกิดรายได้ทางเศรษฐกิจ และเป็นช่องทางที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเครือข่ายงานชุมชนในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

บทบาทของวัฒนธรรมชุมชนที่เอื้อต่อศักยภาพของผู้สูงอายุ นอกจากจะสะท้อนให้เห็นผ่านรูปแบบของ “การกิน การอยู่” ในผู้สูงอายุแล้ว วัฒนธรรม “ล้านนา” ที่กำหนดให้สตรีมีบทบาทที่ต้องรับผิดชอบในครัวเรือนหลายด้าน ทั้งในฐานะลูกสาว ภรรยา และแม่ โดยบทบาทเป็น “ข้างเท้าหลัง” ของสามี ในอีกมุมหนึ่งจึงทำหน้าที่เป็นเงื่อนโซ่ที่ช่วยเกื้อหนุนผู้สูงอายุในชุมชนในทางอ้อมด้วย ซึ่งจากกรณีศึกษาในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุหญิงซึ่งเกิดและเติบโตมาภายใต้บริบทดังกล่าว มีแนวโน้มที่จะรู้สึกภาคภูมิใจและยินดีที่จะอยู่ภายใต้การครอบงำของบรรทัดฐานดังกล่าว โดยไม่ได้มองว่าเป็นบทบาทที่ทำให้ตนเองถูกลดค่าไป “เป็นรอง” หรืออยู่ในฐานะที่ด้อยกว่าชายแต่อย่างใด แต่มองว่าตนเองอยู่ในฐานะ “ผู้เกื้อหนุน” ซึ่งกันและกัน และมีส่วนที่ทำให้ครอบครัวเกิดความ “มั่นคง” ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองของผู้สูงอายุชายที่ยอมรับว่าภรรยามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึก “สุขภาพ สุขใจ” และอยู่ในฐานะผู้ “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” กันมา สังเกตได้จากผู้สูงอายุผู้มีความศักยภาพที่เป็นชาย ล้วนมีภรรยาที่คอยเป็นที่ปรึกษา ร่วมแสดงความคิดเห็น อีกทั้งเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงาน และฐานะทางสังคม โดยมีภรรยาเป็นผู้อยู่เบื้องหลัง ในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ภรรยาได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมตามความต้องการและเปลี่ยนแปลงตนเองไปทำหน้าที่ผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลังได้เช่นกัน ผู้สูงอายุหญิงหลายท่านจึงรู้สึกมีอิสระ และสบายใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนรวมถึงทำงานเพื่อชุมชนในฐานะผู้นำได้เช่นกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายในลักษณะดังกล่าวจึงเป็นเงื่อนโซ่สำคัญอีกประการหนึ่งของสุขภาวะที่ดีในผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง เพราะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดี การสร้างความเข้าใจ และความมั่นคงในชีวิตสมรสซึ่งส่งผลต่อความมั่นคงและความสุขของครอบครัวในที่สุด อีกทั้ง ในขณะที่ผู้สูงอายุชายได้รับการสนับสนุนจากคู่สมรสทั้งในบริบทของครอบครัวโดยมีภรรยาคอยดูแลตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน การทำมาหาเลี้ยงชีพ และการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ตลอดจนในบริบทของชุมชนโดยมีภรรยาเป็นที่ปรึกษา และร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุชายได้เข้าไปมีส่วนร่วม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะส่งผลดีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุชาย ในทางกลับกัน บทบาทเหล่านี้ของผู้สูงอายุหญิงเองถึงจะมองว่าเป็นภาระที่ค่อนข้างหนักที่ต้องรับผิดชอบทั้งงานในบ้านและงานในชุมชน แต่ในอีกแง่หนึ่ง ภาระหน้าที่เหล่านี้กลับส่งผลดีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุหญิงในแง่ที่ทำให้ได้มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง สร้างความรู้สึกมีคุณค่า เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยกับสามีในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชน และงานในด้านต่าง ๆ ของคู่สมรส อีกทั้งยังเป็นการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ซึ่งเกิดจากทั้งเครือข่ายของตนเอง และเครือข่ายงานในชุมชนของคู่สมรสอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับทุกมิติ ทั้งในด้านสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม เนื่องจากทั้ง 3 ส่วนมีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน ทั้งนี้สามารถดำเนินการในกิจกรรมที่ เน้นการบูรณาการเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพในแต่ละด้านไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งการสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชนควรดำเนินการไปควบคู่กับการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่ง ของการสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชนโดยดึงศักยภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ มาเป็นส่วนหนึ่งในการ เสริมสร้าง ความเข้มแข็งในชุมชน เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถ ได้รับความ ไว้วางใจและเชื่อถือ ตลอดจนเป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน ซึ่งอยู่ในฐานะที่เป็นศูนย์กลางความร่วมมือ ของชุมชนในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เมื่อชุมชนอยู่ร่วมกันด้วยความเข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้ จะมีแนวโน้มที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้อยู่ร่วมกับคนในชุมชนอย่างมั่นคง

#### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ข้อมูลด้วยความเต็มใจและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็น อย่างดีจนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ และขอขอบคุณคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผู้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

#### References

- Chawalod Keatkumpol. 2016. Ayu mai dai pen phiang tualek. [Age is not just a number]. **Secret Magazine**, December 10, 36-37. (in Thai)
- Chawapornpan Chanprasit, Thani Keowthamanukul, Piyawan Sawadsigha, Sumalee Loetmalligaporn, and Waranthorn Chongroongrodsakul. 2014. **Phumpanya thongthin "Lanna" nai kan sangserm sukhaphap phu sung-ayu: Korani sueksa namrong**. ["Lanna" local wisdom in promoting healthcare for older persons: A pilot study]. Chiang Mai: Faculty of Nursing, Chiang Mai University. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. 2009. **Sathanakan phu sung-ayu Thai porsor 2551**. [Situation of Thai older persons, 2008]. <http://thaitgri.org/?p=36158>. (Accessed on November 14, 2015). (in Thai)
- Giddens, Anthony. 1984. **The constitution of society: outline of the theory of structuration**. Berkeley: University of California Press.
- Jones, Pip. 2003. **Introducing social theory**. Cambridge: Polity Press.

- Kanchana Tangchonlatip, Pattama Wapatthanawong, Chalermphol Chamchan, Uraiwan Kanungsukkasem, Panee Wong-ek, and Sureeporn Panpueng. 2010. Khunkha phu sung-ayu: Phap sathon mum mong chak khon song wai. [Value of Thai older persons perspectives from two generations]. In **Prachakorn lae sungkom 2553**. [Population and society 2010], eds. Suchada Thaweessit, and Sawarai Boonyamanond. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (in Thai)
- Lek Sombat, Sasipat Yodpet, and Thanikan Sakdaporn. 2011. **Phawa sung wai yang mee khun prayot kap kan phatthana sangkhom lae setthakit Thai**. [Productive ageing and socio-economic development in Thailand]. Bangkok: Office of the Permanent Secretary, Ministry of Social Development and Human Security. (in Thai).
- Mahidol University. Institute for Population and Social Research. 2014. **Population of Thailand, 2014. Mahidol Population Gazette 23**(January).
- Ministry of Public Health. Office of the Permanent Secretary Bureau of Policy and Strategy. 2012. **Phaen phatthana sukkhaphap haeng chat nai chuang phaen phatthana setthakit lae sangkhom haeng chat chabap thi 11**. [National health development plan in the period of the Eleventh National Economic and Social Development Plan]. Nonthaburi: The War Veterans Organization of Thailand under Royal Patronage of His Majesty the King. (in Thai)
- National Statistical Office. 2014. **Rai-ngan kan samruat prachakon sung-ayu nai pra thet Thai phoso 2557**. [The 2014 Survey of the older persons in Thailand]. <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlyworkFullReport57-1.pdf> (Accessed on May 2, 2017). (in Thai)
- Ritzer, George. 2007. **Contemporary sociological theory and its classical roots: The basics**. 2nd ed. New York: McGraw-Hill.
- Ritzer, George, and Douglas J. Goodman. 2003. **Sociological theory**. 6th ed. New York: McGraw-Hill.
- Sansanee Krajangchom, Suwipa Champawan, and Khodchaporn Sukchitpinyo. 2015. **Ong Kwamroo dan kan boriphok ahan khong phu sung-ayu nai klum chattiphon Tai Yuan, Tai Lue, Tai Yong Lae Tai Yai phaitai watthanatham Lanna**. [Body of knowledge of the food consumption of the ethnic Tai Yuan, Tai Lue, Tai Yong and Tai Yai older persons under Lanna culture]. Chiang Mai: Social Research Institute, Chiang Mai University. (in Thai)

- Somchai Premjit, Chapana Pinngern, and Srilao Kaspom. 2007. **Khropkhrua sabai satai Lanna withi chiwit lae kan dulae sukkhaphap phu sung-ayu**. [Healthy families under Lan Na lifestyle and healthcare for older persons]. Chiang Mai: Social Research Institute, Chiang Mai University. (in Thai)
- Vipan Prachuabmoh. 2009. **Phapruam khong prachakon phu sung-ayu nai prathet Thai**. [An overview of the ageing population in Thailand]. <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2734?locale-attribute=en> (Accessed on May 2, 2017). (in Thai)
- Vipan Prachuabmoh, and Siriwan Siriboon. 2010. **Prachakon sung-ayu Thai**. [Thai older persons population]. [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/9608/13527.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/9608/13527.pdf). (Accessed on November 10, 2015). (in Thai)
- World Health Organization. 2002. **Active ageing: A policy framework**. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf). (Accessed on November 14, 2015)