



ปกิณกะ

ภูมิใจที่สูงวัย

วิชัย โชควิวัฒน์*

เกริ่นนำ

หัวข้อการบรรยายวันนี้ ขอชื่นชมผู้ตั้งหัวข้อ ที่ตั้งไว้ง่าย ๆ ล้น ๆ แต่ลึกซึ้งกินใจยิ่งนัก

มีคำสองคำที่ควรกล่าวถึงในที่นี้คือ “พอใจ” และ “ภูมิใจ” ทั้งสองคำมีความหมายในทางดี ใกล้เคียงกัน แต่ไม่เหมือนกัน พอใจเป็นเรื่องน่ายินดี แต่ภูมิใจเป็นเรื่องน่ายินดียิ่งกว่า ต้องแยกแยะให้ดี และหากเป็นไปได้ ควรตั้งใจและเพียรพยายามทำให้ถึงความภาคภูมิใจ ไม่เพียงแค่ว่าพอใจเท่านั้น

ภูมิใจที่สูงวัย

มีนิทานเซนเรื่องหนึ่ง เป็นปริศนาธรรมตามแบบของเซน เรื่องมีอยู่ว่า

ในบางวันเกิดของหัวหน้าครอบครัวหนึ่ง พระอาจารย์เซนรูปหนึ่งได้รับนิมนต์ไปสวดมนต์เพื่อเป็นสิริมงคล เสริมพิธีเจ้าภาพอาราธนาให้ท่านอวยชัยให้พร ท่านอวยพรว่า ขอให้ปญฺเฑาตายตาย พ่อแม่ตาย และลูกตาย เจ้าของบ้านฟังแล้วตกใจที่ได้ฟังท่านพูดเสมือนแข่ง แทนที่จะให้พร จึงถามว่า พระอาจารย์ทำไมให้พรเช่นนั้น ท่านวิสัชนาว่า นี่แหละคือพร เพราะถ้าลูกตายก่อนพ่อแม่ หรือ พ่อแม่ตายก่อนปญฺเฑาตาย ย่อมไม่ดี เป็นการตายก่อนวัยอันควร

*ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

การที่อาตมาอวยพรให้ตายตามลำดับจึงเป็นการอวยพรให้ทุกคนอายุยืน ตายเมื่อถึงวัยอันควรนั้นแล

ทุกคนฟังแล้วก็ได้ “ซาโตริ” คือ ดวงตาเห็นธรรมไปตาม ๆ กัน

การที่ใครก็ตามมีอายุยืนยาวมาจนสูงวัย ไม่ตายเสียตั้งแต่ยังเยาว์วัย หรือ ยังอยู่ในช่วงมัธยมวัย จึงเป็นเรื่องน่าพอใจ

เมื่อราว 20 ปี มาแล้ว มีรองอธิบดีท่านหนึ่งรับราชการจนเกษียณอายุ แต่หลังเกษียณได้เพียง 2 วัน เส้นโลหิตในสมองก็แตก แล้วตายไป กรณีเช่นนี้ย่อมไม่เป็นที่น่าพอใจ

ครั้งหนึ่ง เคยมีรายงานการวิจัยจาก “ผู้เชี่ยวชาญ” ในกระทรวงสาธารณสุขว่าแพทย์อายุชยสั้นกว่าคนธรรมดา และอธิบายเป็นเหตุเป็นตะว่า แพทย์อายุสั้นเพราะทำงานหนัก อยู่เวรมาก ไม่ได้หลับได้นอนเป็นเวลาลำเวลา และจำนวนมากดื่มสุราเป็นอาจิ้น รวมทั้งกว่าร้อยละ 60 ในหมู่แพทย์ชยยังสูบบุหรี่ด้วย คำอธิบายเหล่านี้ฟังดูมีเหตุผลดี แต่หลายคนตั้งข้อสงสัยว่า ชาวไร่ชาวนาทำงานหนักและเสี่ยงอันตรายมากกว่าแพทย์ ต้องทำงานหลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน รองเท้าก็ไม่ได้สวม จึงเสี่ยงต่อการเป็นบาดแผลและถูกสัตว์มีพิษกัด การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ก็ไม่น้อยกว่าแพทย์ ช้้สูบบุหรี่ที่คุณภาพต่ำ ดื่มเหล้าคุณภาพต่ำ กินอาหารดิบ ๆ สุก ๆ เสี่ยงต่อโรค

ร้ายมากกว่ามากมาย อายุขัยเฉลี่ยจะยืนยาวกว่าแพทย์ได้อย่างไร

ในที่สุดก็ถึงบางอ้อ เมื่อตรวจสอบแล้วพบว่า การวิจัยนั้นออกแบบผิด เอาอายุแพทย์ที่เสียชีวิตมาคิดคำนวณ จึงได้อายุขัยเฉลี่ยของแพทย์ที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรเป็นส่วนใหญ่ มิใช่อายุขัยเฉลี่ยของแพทย์ทั้งหมด เพราะแพทย์ที่อายุยืนจำนวนมากมาย่อมไม่มีตัวเลขว่าจะเสียชีวิตเมื่อใด จึงไม่ได้เอามาคำนวณ หลังจากได้ความจริงแล้ว รายงานฉบับนี้ก็ไม่ใคร่มีใครอ้างอิงถึงอีก

ปัจจุบัน เราพบแพทย์อายุยืนจำนวนมาก มากกว่าอายุขัยเฉลี่ยของคนไทย และนายินดีที่ปัจจุบันแพทย์ชายที่เคยสูบบุหรี่กว่าร้อยละ 60 หลังจากรณรงค์มากกว่า 50 ปีในประเทศไทย ปัจจุบันแพทย์ชายที่สูบบุหรี่เหลือเพียงร้อยละ 3 เท่านั้น

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 17 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ท่านอาจารย์บรรลุ ศิริพานิช เพิ่งทำบุญวันเกิดครบ 90 ปี ที่โรงพยาบาลสงฆ์ อาจารย์บรรลุเป็นคนร้อยละ เป็นลูกคนสุดท้องในจำนวน 9 คน เมื่อเกิดมาแม่ก็ตาย เพราะตกเลือดหลังคลอด สมัยก่อนไม่มีนมผง จึงต้องไปอาศัยเต้านมพี่สาวซึ่งอายุห่างกันมาก และกำลังมีลูกอ่อน อาจารย์บรรลุสามารถเข้าเรียนจนจบแพทย์ที่ศิริราช ต่อมาได้รับราชการทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติมากมาย ชีวิตสูงวัยของอาจารย์บรรลุ จึงเป็นตัวอย่างของผู้สูงวัยที่ไม่เพียงควรค่าแก่ความพอใจเท่านั้น แต่เป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งด้วย

ท่านอาจารย์ประเวศ วะสี ก็เป็นอีกตัวอย่างของผู้สูงวัยที่ถึงพร้อมด้วยความภาคภูมิใจอย่างยิ่ง โดยชีวิตยาววัยของท่านยากลำบากมาก เพราะบิดา มารดา เป็นชาวบ้านป่า ชีวิตลำบาก ยากจน เมื่อยังเล็กต้องป่วยด้วยโรคมาลาเรียซ้ำ ๆ หลายครั้ง โดยแทบ

ไม่ได้รับการรักษา ป่วยจนขาดอาหาร พุงโร หัวโต กันปอด ในละแวกบ้านถ้าใครเป็นไส้ติ่งอักเสบ ก็ตายกันทุกคน เมื่อเข้ามาเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ ก็ไม่มีบ้านให้อยู่ ต้องไปอาศัยญาติแอบนอนในห้องเรียนของโรงเรียนแห่งหนึ่ง น่ายินดีที่ท่านเขียนเล่าเรื่องราวไว้อย่างละเอียด เป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง คือ “บนเส้นทางชีวิต” ที่ถ้าใครยังไม่ได้อ่านก็ขอให้ไปซื้อมาอ่านเพื่อประเทืองปัญญา จะเป็นสิริมงคลอย่างยิ่ง

ภูมิใจที่เกิดมาเป็นคนไทย

ผมชอบฟังเสียงหวาน ๆ ไส ๆ ของพุ่มพวง ดวงจันทร์ เมื่อร้องเพลง “จงภูมิใจที่เกิดเป็นไทย” คำว่า “เกิดเป็นไทย” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเกิดเป็นคนเชื้อชาติไทย แต่หมายถึงเกิดบนผืนแผ่นดินไทย เพราะผืนแผ่นดินนี้เป็นที่อยู่อาศัยอันร่มเย็นของคนเชื้อชาติต่าง ๆ นับได้กว่า 50 เชื้อชาติ ผืนแผ่นดินนี้ควรแก่ความภาคภูมิใจด้วยเหตุปัจจัยหลายประการ

ประการแรก เพราะผืนแผ่นดินอันเป็นที่ตั้งประเทศไทย เป็นผืนดินอันอุดมสมบูรณ์มาแต่โบราณ ตั้งแต่ยุคบ้านเชียง ที่มีหลักฐานการทำงานมาแต่ครั้งนั้น ยุคสุโขทัยที่ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แม้ปัจจุบันสภาพแวดล้อมจะเสื่อมโทรมลงไปมาก แต่โดยภาพรวมก็ดีกว่าผืนดินอื่นจำนวนมาก และหากพวกเราช่วยกันฟื้นฟู บำรุงรักษา ระบบนิเวศก็สามารถจะกลับมาฟื้นคืนได้ เพราะผืนดินแห่งนี้ นอกจากความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินผืนนี้แล้ว แม้มีภัยธรรมชาติก็ไม่รุนแรงเหมือนอีกหลาย ๆ ประเทศ เช่น เนปาล ฟิลิปปินส์ ญี่ปุ่น ได้หัวน เป็นต้น

ประการที่สอง เรามีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของคนส่วนใหญ่ที่ยึดถือถึงธรรมเป็นหลัก ทำให้เรามีเมตตาสูง เปิดรับศาสนิกต่างศาสนา ทั้งคริสต์ อิสลาม

ซิกซ์ ฮินดู และอื่น ๆ อยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์
ปรองดอง โดยเฉพาะตั้งแต่ยุคทวารวดี และอยุธยา
เป็นต้นมา

ประการที่สาม ลักษณะชนชาติไทยที่มีเอกลักษณ์
ตามที่สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรง
วิเคราะห์ และสรุปไว้ในการปาฐกถา เรื่อง ลักษณะ
การปกครองของสยามแต่โบราณ ที่สามัคยาจารย์
สมาคม เมื่อ พ.ศ. 2470 ว่า คนไทยมีลักษณะที่
ทำให้เราสามารถดำรงความเป็นชาติสืบต่อมา ไม่สูญ
ชาติไปเหมือนชนบางหมู่บางชาติในโลก คือ “รัก
อิสระเสรี ไม่ชอบความรุนแรง และเก่งในการ
ประสานประโยชน์” น่ายินดีที่ลักษณะดังกล่าวยัง
ดำรงสืบต่อมาถึงปัจจุบัน

ประการที่สี่ ประเทศไทยมีผู้นำ คือ สถาบันพระ
มหากษัตริย์ที่มีหลักให้ทรงยึดถือ คือ ทศพิธราชธรรม
และพระมหากษัตริย์ไทยหลายพระองค์ที่ทรง
ทศพิธราชธรรมอันโดดเด่น กล่าวหาญ เสียสละ
และเปี่ยมด้วยภาวะผู้นำทำให้สามารถรักษาเอกราช
ความเป็นปึกแผ่น สร้างความเจริญและความทันสมัย
ให้แก่ประเทศไทย มาได้อย่างมั่นคงยาวนาน

ประการที่ห้า เรามีวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม
มากมาย เช่น “เป็นประเพณีไทยแท้แต่โบราณ ใคร
มาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ” ปัจจุบันเราจึงมีเพื่อน
บ้านหลังใหม่ “หนีร้อนมาพึ่งเย็น” มากมายหลาย
ล้าน

ประเพณีสำคัญที่ควรกล่าวถึงคือ เรื่องการ
กำหนดสถานะสตรีในสังคมไทย เราอยู่กลางแหล่ง
อารยธรรมใหญ่ของเอเชียสองแหล่ง คือ จีนทางเหนือ
และอินเดียทางตะวันตก เราวัฒนธรรมประเพณี
มากมายมาจากสองชาติใหญ่นี้ แต่เราเลือกพิธี
แต่งงานแตกต่างจากที่ถือปฏิบัติทั่วไปในสองแหล่ง
อารยธรรมนี้ที่เลือกวิธี “อาวหมงคล” คือ แต่ง

ลูกสาวเข้าบ้าน ไทยเลือกพิธี “วิวาหมงคล”คือ แต่ง
ลูกเขยเข้าบ้านแทน ชายไทยจึงต้องเป็นผู้เข้ามาปรับ
ตัวในบ้านเจ้าสาว แทนผู้หญิงที่เป็นฝ่ายต้องปรับตัว
ในสังคมจีนและอินเดีย

ลูกเขยที่แต่งงานเข้าบ้าน เราเรียกเจ้าบ่าว นัยหนึ่ง
หมายถึง “เจ้าหนุ่ม” อีกนัยหนึ่งคือบอกเป็นนัยให้
เตรียมมาเป็น “บ่าว” สมัยโบราณเรานั่งกับพื้น ผู้หญิง
นั่งพับเพียบ พ่อตานั่งขัดสมาธิ แต่ลูกเขยต้องนั่งชัน
เข่าข้างหนึ่ง เป็นท่านั่งกึ่ง ๆ ระหว่างการนั่งขัดสมาธิ
กับการนั่งยอง ๆ ท่านั่งยอง ๆ เป็นท่านั่งของกุลีจีน
เป็นท่านั่งที่หนึ่งที่ไหนก็ได้และพร้อมลุกขึ้นไปทำงาน
ทันที ท่านั่งชันเข่าของลูกเขยนั้น นักมานุษยวิทยา
ท่านหนึ่งชื่อว่า เป็นท่านั่งที่สบาย ๆ แต่เจียมเนื้อเจียม
ตัว และพร้อมจะลุกขึ้นไปทำงานรับใช้

หญิงไทย นอกจากไม่ต้องทำหน้าที่ปรับตัว ยัง
ได้รับการยอมรับให้ “เป็นใหญ่ในบ้าน” เป็นผู้เก็บเงิน
และดูแลการใช้จ่ายในบ้าน หญิงไทยจึงเป็นผู้ “กุม
เศรษฐกิจในครัวเรือน” และในตลาดเราเจอพบ “แม่ค้า”
เต็มไปหมด ขณะที่ในหลาย ๆ ประเทศ คนค้าขาย
ในตลาดมักเป็นผู้ชาย คำว่า merchant ในภาษา
อังกฤษ พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย จึงมักแปลว่า พ่อค้า
ไม่แปลว่า แม่ค้า การที่เมืองไทยมีแม่ค้ามากกว่าพ่อค้า
ผู้หญิงไทยจึงเป็นผู้กุมเศรษฐกิจในชุมชนด้วย

การที่ผู้ชายแต่โบราณต้องไป “เข้าเดือน”
ทำงานให้ “เจ้านาย” ที่ตนสังกัดในยามสงบ และต้อง
ไปเป็นทหารยามสงคราม ทำให้ผู้หญิงไทยนอกจาก
ต้องทำงานบ้านแล้ว ยังต้องไปทำไร่ทำนา หาผักหา
ปลามาบริโภค เคียงบ่าเคียงไหล่ชาย สภาทั้งปวง
เหล่านี้ทำให้การกดขี่สตรีในสังคมไทย เบาบางกว่า
ประเทศอื่นโดยมาก หลังเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อ
พ.ศ. 2475 หญิงไทยก็ได้รับสิทธิเลือกตั้งพร้อมกับ
ผู้ชาย ขณะที่สหรัฐอเมริกา เมื่อก่อตั้งประเทศ ตาม

รัฐธรรมนูญที่ร่างกันตั้งแต่ พ.ศ. 2330 คำว่า พลเมืองของสภามีสมาชิกผู้หนึ่งอยู่ด้วย ผู้หนึ่ง เพิ่งได้รับสิทธิเลือกตั้งหลังผู้ชายกว่าร้อยปี

การที่คนไทยกำหนดสถานะสตรี เทาเทียมชาย มากกว่าในสังคมโดยมาก เป็นส่วนหนึ่งของการ ทำให้สังคมไทยร่มเย็นเป็นสุข

การที่ประเทศไทยมีคุณลักษณะอย่างน้อยห้า ประการตามที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ประเทศไทยเป็น ดินแดนที่ควรค่าแก่การภาคภูมิใจที่ได้เกิดมาบนผืน แผ่นดินนี้

ระบบนิเวศผู้สูงอายุไทย

นายอินดีที่บรรพบุรุษไทยมีหูตากว้าง และเราเปิด ประเทศมาตลอด ทำให้เรามีโอกาสตามทันโลก ทัน สากล

พระมหากษัตริย์เจ้า ทรงนำพาประเทศไทยเป็น ผู้ร่วมก่อตั้งสันนิบาตชาติ ในช่วงหลังสงครามโลก ครั้งที่หนึ่ง ซึ่งไทยอยู่ในกลุ่มประเทศพันธมิตร ผู้มี ชัยในมหาสงครามครั้งนั้น หลังสงครามโลกครั้งที่สอง แม้พตินัยเราจะอยู่ในสถานะประเทศผู้แพ้สงคราม แต่เราก็สามารถแก้ไขสถานการณ์จนได้เป็นสมาชิก สหประชาชาติหลังองค์การโลกแห่งนั้นก่อตั้งได้ไม่นาน ทำให้เราได้ร่วมสมาคมโลกแห่งนี้มาตั้งแต่ระยะแรกๆ ในส่วนงานผู้สูงอายุ เราก็สามารถติดตามงานผู้สูง อายุระดับสากลมาได้ไม่ขาดสาย

ประเทศไทย ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาผู้สูงอายุ โลก และมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งเป็นแผนระยะ ยาว 20 ปี มาตั้งแต่ปี 2525 เราจึงทำงานผู้สูงอายุ อย่างมีแผนมากกว่า 30 ปีแล้ว และมี พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2546 รับรองสิทธิผู้สูงอายุไว้ 12 ประการ สอดคล้องกับคำประกาศสิทธิผู้สูงอายุของ สหประชาชาติซึ่งประกาศมาตั้งแต่ พ.ศ. 2542 ซึ่ง

สหประชาชาติประกาศให้ปีนั้นเป็นปีผู้สูงอายุสากล

โดยการทำงานผู้สูงอายุอย่างมีแผนมายาวนาน กว่า 30 ปี และโดยมี พ.ร.บ.ผู้สูงอายุเป็นหลัก ประกันความมั่นคงยั่งยืนของงานผู้สูงอายรรวมทั้ง การขับเคลื่อนผลักดันของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ทำให้เรามีระบบ นิเวศผู้สูงอายุที่ดีพอสมควร ที่สำคัญ ได้แก่

- การมีหน่วยงานภาครัฐ มากมายที่ทำงานผู้สูง วัย เช่น ในกระทรวงการพัฒนาสังคมและความ มั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวง มหาดไทย สถาบันการศึกษาต่าง ๆ

- การมีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ การมี กองทุนผู้สูงอายุ การกำหนดให้มีวันผู้สูงอายุแห่งชาติ การจัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ การคัดเลือกผู้สูง อายุดีเด่นแห่งชาติ การจัดทำรายงานผู้สูงอายุไทย ฯลฯ

- การสร้างหลักประกันยามเจ็บไข้ได้ป่วย โดย ให้บริการทั้งส่งเสริม ป้องกัน รักษาพยาบาล และ ฟื้นฟูสภาพ เป็นสิทธิของประชาชนไทย ซึ่งรวมทั้งผู้ สูงอายุทุกคน ตาม พ.ร.บ.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ทำให้คนไทยทุกคนไม่จำเป็นต้องล้ม ละลาย เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายเหมือนแต่ก่อน ถ้า เรารู้จักใช้สิทธิ์อย่างถูกต้อง ไม่ไปเสาะหาการรักษา พยาบาลราคาแพง โดยเฉพาะในโรงพยาบาลเอกชน

- การมีกลไกสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพผู้ สูงอายุโดยเฉพาะใน พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ซึ่งให้การสนับสนุน งานผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

- การมีเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุ เริ่มจากเดือนละ 200 บาท แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนและด้อยโอกาส ต่อ มาเพิ่มเป็นเดือนละ 500 บาท และขยายครอบคลุม ผู้สูงอายุทุกคน ปัจจุบันจ่ายเป็นขั้นบันได นับเป็น เรื่องน่า “พอใจ” แต่อาจไม่ใช่เรื่องที่นำ “ภาคภูมิใจ”

● การมีหลักประกันความมั่นคงทางการเงิน โดย พ.ร.บ.กองทุนการออมแห่งชาติ พ.ศ. 2544

● การมีองค์กรภาคเอกชนด้านผู้สูงอายุจำนวนมาก เช่น สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สถาบันคลังสมองของชาติ

● การมีมาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ บัญญัติให้ประชาชนสามารถแสดงเจตนาล่วงหน้า (Advance Directive หรือ Living Will) ขอไม่รับการรักษาพยาบาลที่เกินความจำเป็นและไม่สมควรในช่วงท้ายของชีวิตและนำไปเพื่อการยืดชีวิตหรือเพื่อยุติความทุกข์ทรมานจากโรคร้าย โดยแพทย์ พยาบาล และบุคลากร ที่ดูแลที่กระทำตามเจตนารมณ์ดังกล่าว ไม่มีความผิด ย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุจากไปได้โดยสงบ ไม่ต้องทุกข์ทรมานจากสายระโยงระยาง และไม่เป็นภาระเดือดร้อนแก่แพทย์ พยาบาล และโรงพยาบาล ให้สามารถไปช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้นด้วย

● ฯลฯ

อย่างไรก็ดี แม้จะมีระบบนิเวศผู้สูงอายุที่ดีพอสมควร แต่เราก็มีปัญหามากมายที่จะต้องช่วยกันพัฒนาหรือถึงขั้นปฏิรูปต่อไป เช่น

● ปัจจุบันครอบครัวไทย มีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) มากขึ้น และระบบเศรษฐกิจที่รวมศูนย์อยู่ในเมืองหลวงและเมืองใหญ่ ทำให้คนหนุ่มสาวต้องเข้าไปทำงานในเมือง ทั้งคนแก่และเด็กไว้ในชนบท เกิดภาพอย่างเพลงของคาราวานที่ว่า “คนเฒ่าอยู่เหือน เด็กน้อยอยู่เหือน ทุกอย่างมันรางเลือน เหมือนอยู่กับความตาย...” ในเมืองใหญ่เอง ก็มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ลำพังตัว

คนเดียวราว 7 แสนคน

● แม้ผู้สูงอายุรุ่นปัจจุบันจะมาจากครอบครัวขยาย (Extended Family) ที่มีลูกมาก แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาลูกหลานได้ไม่ถึงครึ่ง และมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ เพราะขนาดครอบครัวเล็กลงมาโดยลำดับ ผู้สูงอายุจึงยิ่งจะพึ่งลูกหลานได้น้อยลง ๆ

● พ.ร.บ.กองทุนการออมแห่งชาติ แม้จะมีผลบังคับใช้มาตั้งแต่ พ.ศ. 2555 แต่รัฐบาลสมัยนั้น ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามกฎหมาย และรัฐบาลต่อมาก็ดำเนินการอย่างล่าช้า ขาดประสิทธิภาพ ทำให้เจตนารมณ์แห่งกฎหมายดังกล่าวอาจไม่บรรลุผล หรือได้ผลในวงแคบกว่าที่ควร

● แม้มี พ.ร.บ.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ รับรองสิทธิในการรักษาพยาบาล ป้องกันมิให้ล้มละลาย หรือสิ้นเนื้อประดาตัวจากการเจ็บป่วย โดยเฉพาะในวัยชรา แต่ประชาชนจำนวนมากยังไม่รู้จักใช้สิทธิ และจำนวนไม่น้อยยอมไปเป็นเหยื่อในโรงพยาบาลเอกชนที่มีระบบบริการที่ฉ้อฉลและราคาแพงลิบลิ่ว โดยหน่วยงานรัฐที่มีหน้าที่ควบคุมดูแลไว้ประสิทธิภาพ

● ช่องว่างทางสังคม จะทำให้เกิดความแตกต่างมากมายในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะได้รับการดูแลอย่างดีมาก ขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากจะอยู่ในสภาพตามยถากรรม จำนวนมากจะอยู่ในสภาพอย่างที่ไม่ดี รัฐมนตรีสาธารณสุขได้หันท่านหนึ่งกล่าวไว้เมื่อไม่นานมานี้ นั่นคือ ผู้สูงอายุจำนวนมาก จะได้รับการดูแลเลวกว่าหมาของคนมีเงิน

● ฯลฯ

โดยสรุป แม้เราจะได้สร้างระบบนิเวศผู้สูงอายุไทยไว้ดีพอสมควร แต่ยังมีเรื่องที่เราต้องช่วยกันปรับปรุง แก้ไข พัฒนา หรือถึงขั้นต้องปฏิรูปอีกมาก

ทำอะไร จึงจะภูมิใจที่สูงวัย

แม้ยังมีปัญหาอีกมากที่ต้องช่วยกันแก้ไข แต่ผู้สูงวัยในฐานะปัจเจก ย่อมสามารถทำอะไร ๆ ได้มากมาย เพื่อให้สามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่า “ภูมิใจที่สูงวัย” ได้อย่างแท้จริง

จากการได้พบ ศึกษา และทำงานกับผู้สูงอายุ หลายท่าน และจากประสบการณ์ส่วนตัว ขอเสนอแนะแนวทางเพื่อความ “ภูมิใจที่สูงวัย” ดังนี้

ประการแรก ผู้สูงอายุจะต้องยึดหลัก “อัตตา หิ อัตโต นาโถ” “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ต้องพยายามพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด และยาวนานที่สุด พึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด สั้นที่สุด ตัวอย่างที่ดีที่สุด คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทำงานจนลมหายใจสุดท้าย แม้วันที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน จะอาพาธและทุกข์เวทนาคล้ำ แต่ก็ยังโปรดบิณฑบาต และแสดงธรรมล้ำค่า คือ อัปมาพทธรรม อันเป็นธรรมล้ำค่า ประดุจรอยเท้าช้าง เป็นปัจฉิมโอวาทว่า สังฆารทั้งหลายย่อมเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

ประการที่สอง ต้องรักษาสุขภาพให้ดี ด้วยหลัก 5 อ. ได้แก่ 1) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2) กินอาหารอย่างถูกต้อง 3) รักษาอารมณ์ให้มีสุขภาพจิตดีอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน 4) อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่รับสิ่งเป็นพิษ เช่น บุหรี่ ควัน หรือสารพิษ เช่น สุรา เข้าสู่ร่างกาย 5) ดูแลเรื่องอุจจาระระวังอย่าให้ท้องเสียหรือท้องผูก

ประการที่สาม ผมเคยพบท่านอาจารย์ประสพ รัตนกร เมื่อตอนท่านอายุ 80 ปี ขอคาถาอายุยืนจากท่าน ท่านให้คาถาสั้น ๆ ว่า “อย่าไปหยุด” เวลานั้นผมอายุประมาณ 50 ปี ผมถือคาถาดังกล่าวมาจนทุกวันนี้ และสังเกตเห็นผู้สูงวัยที่ยังสามารถทำประโยชน์ได้อย่างดีจำนวนมาก ต่างถือคตินี้

คติ “อย่าไปหยุด” นี้ ผมถือคติ ต้องไม่หยุดทั้งในแง่การแสวงหาความรู้ ทั้งจากการอ่าน การฟัง การดู การคบบัณฑิต และการ “สนทนาธรรมตามกาล” และแบ่งการทำงานให้เป็นประโยชน์

ประการที่สี่ ท่านอาจารย์บรรลุ ศิริพานิช ให้คติผมข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ นั่นคือ ผู้สูงอายุต้องมีหน้าที่ “แจกของ ส่องตะเกียง” คือเป็นผู้ให้ ทั้งให้สิ่งของ คือ ทาน และจาคะ และให้ความคิด สติปัญญา คือ ส่องตะเกียง

ประการที่ห้า ต้องสนุกกับการทำงาน มีความสุขกับการทำงาน จุดอ่อนของเด็กไทยและคนไทยทั่วไป คือ มักจะมีความสุขจากการเสพมากกว่าการสร้าง และสุขจากการเล่น การเที่ยว มากกว่า การทำงาน ประสิทธิภาพของผมที่ต้องทำงานหนักมาตลอดชีวิต แต่เพราะโดยมากเป็นงานที่ไม่ต้องแบกหาม จึงรู้สึกสนุก และไม่เหนื่อยจากการทำงาน ตรงกันข้าม เวลาไปต่างประเทศ จะรู้สึกเหนื่อย เพราะต้องเปลี่ยนทั้งเวลา กิน เวลานอน อาหาร อากาศ และมักต้องเดินมากด้วย

พระยาอนุমানราชชน เคยเขียนไว้ว่าท่านแต่ก่อนบอกว่า ความสุขของเด็กอยู่ที่เล่น หนุ่มสาวอยู่ที่รัก วัยกลางคนอยู่ที่การทำงาน และวัยชราอยู่ที่รำลึกความหลัง ถ้าเรามีความสุขกับการทำงาน แสดงว่าเรายังไม่ชรา

ขอให้พิจารณาบทกวีของ คาลิล ยิบราน เรื่องการทำงาน ดังนี้

เธอมักจะได้รับบอกเล่าบ่อย ๆ ว่า การทำงานคือคำสาปแช่ง และการงานคือโซคร้าย แต่เราขอบอกเธอว่า เมื่อเธอทำงานนั้น เธอได้ยังความผืนอันไกลยิ่งของโลกให้สมบูรณ์ในส่วนที่จัดไว้เฉพาะเธอ ในเมื่อความผืนนั้นอุบัติขึ้นและในการประกอบการทำงานนั้น ก็คือ การที่เธอรักชีวิตอย่างแท้จริง และการ

รักชีวิตโดยทางการงานนั้น ก็คือการเข้าถึงความฝันอันล้าลึกที่สุดของชีวิต

แต่ถ้าในความเจ็บปวดทรมาน เธอกล่าวว่า การเกิดคือความทุกข์ และการดำรงเลี้ยงกาย คือคำสาปอันจารึกบนคิ้ว

เธอก็ขอตอบว่า ไม่มีสิ่งอื่นใด นอกจากหยาดเหงื่อบนคิ้วอันนี้เท่านั้น ที่จะลบรอยจารึกให้สิ้นไปได้

เธอได้รับคำบอกมาด้วยว่า ชีวิตคือความมืด และในความเหนื่อยอ่อนของเธอนั้น เธอได้กล่าวสะท้อนคำกล่าวของผู้เหนื่อยอ่อนทั้งหลาย

และเราขอบอกว่า ชีวิตคือความมืดแน่แท้ เว้นเสียแต่เมื่อมีความมุ่งมั่น และความมุ่งมั่นนั้นก็ยังมีติดบอด ถ้าหากไร้ปัญญา และปัญญาทั้งหลายก็คงจะเปล่าประโยชน์ ถ้าหากไม่มีการงาน และการงานก็จะว่างเปล่า เมื่อไม่มีความรัก

และเมื่อเธอทำงานด้วยความรักนั้น เธอได้โอบตนเองเข้ากับตนเอง เข้ากับผู้อื่น และเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้าแล้ว

ก็การทำงานด้วยความรักนี้ คืออย่างไรเล่า คือการทอดผ้าด้วยเส้นด้ายที่ดึงจากดวงใจเธอ รวากับว่าผืนผ้านั้นจะเป็นเครื่องนุ่งห่มของคนรักของเธอ

คือการสร้างบ้านขึ้น ด้วยดวงใจเอิบอิ่มในความรัก ประหนึ่งว่าสร้างบ้านนั้นเพื่อคนรักของเธออยู่

เมื่อหว่านเมล็ดพันธุ์ ก็ด้วยความละมุนละไม และเก็บเกี่ยวผลอันผุดขึ้นด้วยความปราโมทย์ ดุจดังว่าที่รักของเธอจะเป็นผู้บริโภคผลนั้น ๆ

คือการอาบรดทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอจัดทำด้วยลมหายใจจากวิญญาณของเธอ

และรู้อยู่ด้วยว่าท่านผู้ทรงคุณธรรมทั้งหลายผู้จากไปแล้ว ยังยืนเคียงข้างและเฝ้าดูการงานของเธออยู่

บ่อยครั้งที่เราได้ยินเธอพูดดังเพื่อฝันว่า ‘นาย

ช่างผู้แกะสลักหินอ่อนและประจักษ์รูปร่างวิญญาณของตนเองในหินผานั้น สูงศักดิ์กว่าชาวนาผู้ไถคราดแผ่นดิน’

‘และผู้ที่คว่ำจับเอาสีล้นแห่งสายรุ้งวางระบายบนผืนผ้าใบเป็นรูปร่างแบบมนุษย์นั้น วิเศษกว่าช่างรองเท้า’

แต่เราขอกล่าวว่า มิใช่ในความหลับหลง แต่ในความตื่นเต็มที่แห่งกลางเที่ยงนี้ ว่าสายลมนั้นมีได้ กระซิบแก่ต้นกว้างใหญ่ไพเราะไปกว่าแก่ใบหญ้าเล็กที่สุดเลย

และผู้ใดก็ตามที่แปรเสียงแห่งกระแสน้ำเป็นทำนองเพลงอันหวานล้ำด้วยความรักของตนเอง ผู้ นั้นนับว่ายิ่งใหญ่โดยแท้

การงาน คือความรักปรากฏตนเป็นรูปร่าง

และถ้าเธอไม่อาจประกอบการงานได้โดยมีความรัก แต่ด้วยความจำใจ เบื่อหน่าย เธอก็ควรวางมือ และไปนั่งตามประตูโบสถ์ ขอรานท่านผู้ทำงานด้วยความชื่นชมจะดีกว่า

เพราะถ้าเธอปึงขมอย่างไม่แยแส เธอก็จะได้ขมอันมีรสขมและบรรเทาความหิวโหยของมนุษย์ได้เพียงครั้งเดียว

และถ้าเธอบ่นขมและบ่นบดองุ่น การบ่นของเธอคือยาพิษ ซึ่งซาบซึมลงในน้ำองุ่นนั้น

และถึงแม้เธอจะร้องเพลงได้ด้วยเสียงดุจเทพธิดา แต่หากเธอมิได้รักการร้องเพลงนั้นแล้ว เธอจะทำให้หูของมนุษย์หนวกต่อสำเนียงของวันและคืน”

ประการที่หก ต้องมีมรณานุสสติอยู่เสมอ เพราะสูงวัยแล้ว มีอะไรที่ทำได้ ให้ทำ อย่ารีรอ หรือผัดวันประกันพรุ่ง เพราะพรุ่งนี้ก็อาจสายเสียแล้ว ถ้าไม่ทำอาจเสียตายโอกาส

คานธี เคยห่วงไปอยู่กับภรรยา ละทิ้งการดูแล

พ่อวัยชราไป กลับเข้าไปอีกทีพ่อตายไปแล้ว ทำให้เป็นบาดแผลฝังใจไปจนตลอดชีวิต ดร.บววย อึ้งภากรณ์ ก็เคยเขียนบทความ “เสียดายโอกาส” เล่าประสบการณ์ตอนเด็ก เตี้ยใช้ไปซื้อกาแฟมากิน ไม่อยากไป จึงกระบิดกระบวน ทำให้เตี้ยรู้สึกไม่ดี วันนั้นเองที่เตี้ยตาย จากไป !

ประการที่เจ็ด ต้องรู้จักบริหารเวลา ข้อสำคัญคือเรื่องสำคัญกว่าต้องทำก่อน เรื่องสำคัญต้องไม่ทำให้เป็นเรื่องเร่งด่วน จะได้มีเวลาทำให้ดี มีคุณภาพ รู้จักคุณค่าของเวลา อย่า “ฆ่า” เวลา อย่าปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยไม่มีประโยชน์

อย่าเบื่อกการรอคอย ใช้เวลาระหว่างรอคอยให้เป็นประโยชน์ โดยใช้เวลารอคอยแสวงหาความรู้ หรือทำงานที่ทำได้ระหว่างต้องรอคอย

ประการสุดท้าย ระหว่างยังรับราชการ ผม

ยึดถือพระราโชวาท สมเด็จพระบรมราชชนกที่ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาม ทริพย์ และเกียรติยศ จะตกมาแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์”

คดีนี้แม่เมื่อสูงวัยแล้ว ผมพบว่ายังใช้ได้เหมือนเดิม

เอวัง ก็มี ด้วยประการฉะนี้

วันอาทิตย์ที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ. 2558

ณ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ในการประชุมวิชาการแห่งชาติ

ด้านสูงวัยและผู้สูงอายุครั้งที่ 3