

นกกกล่าว เค้าเรา

“สูงอายุอย่างมีคุณค่า และเปี่ยมไปด้วยความสุข”

เดือนตุลาคมนอกจากเป็นเดือนที่พระศาสนจักรยกให้เป็นเดือนของแม่พระลูกประจำ ซึ่งพ่อเชษฐาชนพี่น้องได้ร่วมสวดสยประจำเป็นพิเศษในเดือนนี้ ตามเจตนารมณ์ของพระศาสนจักร นอกจากนั้นเดือนนี้เช่นเดียวกันทางวัดส่งเสริมให้เราภาวนาเป็นพิเศษเพื่อบรรดาผู้สูงอายุ เป็นต้น ในชุมชนวัดของเรา เพราะพวกท่านล้วนเป็นชุมทรัพย์ที่มีค่าของลูกหลาน จึงเชษฐาชนพี่น้องได้ร่วมภาวนาเป็นพิเศษเพื่อสุขภาพกายใจของพวกท่าน และเชษฐาชนพี่น้องที่ในบ้านมีผู้สูงอายุ อาจจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติผู้ใหญ่ เราอาจจะทำอะไรให้ท่านเป็นพิเศษในเดือนนี้ก็เป็นที่ทำได้ หรือถ้าพี่น้องได้ทำอยู่เป็นประจำอยู่แล้วก็เป็นสิ่งที่ดี

ความจริงประการหนึ่งที่เรากลัวไม่อยากได้ นอกจากความตายก็คือ เราจะมียุ่มาขึ้น และวันหนึ่งเราจะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ(ถ้าเราอยู่ถึง) ในสารวัตรฉบับนี้พ่อจึงขอยกแนวคิดบางประการ เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีความสุขเพื่อเป็นแนวทางสำหรับลูกๆหลานๆ และเป็นแนวทางสำหรับผู้สูงอายุทุกๆ คน

หมั่นทำงานอยู่เสมอ เพราะการหมั่นใช้ทั้งกล้ามเนื้อและสมองจะยิ่งทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ทั้งกายและใจอยู่ตลอดเวลา และการทำงานเป็นปกติสำคัญที่สุดที่สร้างความมีคุณค่าให้กับชีวิตของผู้อาวุโสเองและผู้คนรอบข้าง ลูกๆหลานๆจึงควรให้ผู้สูงอายุได้ทำอะไรที่พอทำได้อยู่บ้าง

รู้จักใช้ชีวิตสมัยใหม่ เช่น เรียนรู้เทคโนโลยีที่พอทำได้ หรือแม้แต่การใช้งานสมาร์ทโฟน ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนขาดไม่ได้แล้วในทุกวันนี้ เพื่อลดการพึ่งพาลูกหลานลงให้มากที่สุดเท่าที่เราทำได้ เพราะบริการสมัยใหม่เหล่านี้เข้าถึงได้ง่าย และมีระบบอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างดี แต่ต้องใช้อย่างมีสติและรอบคอบ

ต้องรู้จักความยืดหยุ่นและหาความพอดีในการใช้ชีวิต เพราะบางครั้งประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่าผู้อื่นมักทำให้ผู้สูงอายุหลายคนยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง คือมีบรรทัดฐานสำหรับทุกเรื่องในชีวิตที่เป็นของตัวเอง และก็เอาบรรทัดฐานเดียวกันมาเป็นกรอบตัดสินลูกหลาน หรือคนอื่นว่าสิ่งที่เขาทำมันไม่ถูกต้องไม่ถูกใจ เพราะไม่ตรงกับความคิดของเรา ปัญหาความขัดแย้งก็เกิดขึ้นบ่อยๆ ลองมองด้วยความเข้าใจเปลี่ยนการตัดสินเป็นกำลังใจและคำแนะนำ

มีความเชื่อความศรัทธา การมีความเชื่อศรัทธาในพระเจ้าทำให้จิตใจสงบ เกิดพลังในชีวิต กล้าเผชิญความเป็นจริง ไม่ว่าจะดีหรือร้ายจะยิ่งใหญ่เพียงใด มีอำนาจมากเพียงใด แต่ถึงวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสลาย และแม้กระทั่งร่างกายก็ยังเสื่อมโทรมลงตามกาลเวลา เราจึงต้องยอมรับและเผชิญความจริงอย่างมีความสุข **“สูงอายุอย่างมีคุณค่า และเปี่ยมไปด้วยความสุขครับ”**

(ส่วนหนึ่งจากแนวคิด แจ็ค มิน อิงค์ธเนศ ผู้ก่อตั้งบ.SVOA)

ปลัดวัดคลองจั่น